

初年次教育におけるライフスキルトレーニング・プログラムの開発(第1報)

**自己認識、セルフエスティーム、共感性、クリティカル思考、
意志決定、効果的コミュニケーションの授業案と教材について**

皆川興栄、阿部一佳、早川武彦
長谷川博幸、木村光太郎、真下英二

Development of life skills training programs in first year of university (First report)

**With particular reference to the lesson plan and the teaching
materials of self-awareness, self-esteem, empathy, critical
thinking, decision making and effective communication skill.**

MINAGAWA, Koh-ei ABE, Kazuyoshi HAYAKAWA, Takehiko
HASEGAWA, Hiroyuki KIMURA, Kotaro MASHITA, Eiji

Abstract

The study was aimed at developing the programs of life skills training in first year of university.

The paper describes to develop the lesson plan and the teaching materials of self-awareness skill, self-esteem skill, empathy skill, critical thinking skill, decision making skill and effective communication skill in life skills education of the university.

Self-awareness includes our recognition of ourselves. of our character, of our strength and our weakness, desire and dislike. Developing self-awareness can help us to recognize when we are stressed or feel under pressure. We thought the lesson plan and the teaching materials should be embraced these items in the programs.

Self-esteem is generally considered the evaluative component of the self-concept, a broader representation of the self that includes cognitive and behavioral aspects as well as evaluative or affective ones. We thought the lesson plan and the teaching materials

should be embraced these items in the programs.

Empathy is the ability to imagine what life is like for another person, even in a situation that we may not be familiar with. We thought the lesson plan and the teaching materials should be embraced a item in the programs.

Critical thinking is purposeful and reflective judgment about what to believe or what to do in response to observations, experience, verbal or written expressions, or arguments. We thought the lesson plan and the teaching materials should be embraced the items in the programs.

Decision making helps us to deal constructively with decisions about our lives. We thought the lesson plan and the teaching materials should be embraced these items in the programs.

Effective communication means that we are able to express ourselves, both verbally and non-verbally, on ways that are appropriate to our situation. We thought the lesson plan and the teaching materials should be embraced these items in the programs.

要 約

大学の初年次教育は、学生時代はもとより卒後の生き方に影響するものと考えられる。

本論では、ライフスキルの内、自己認識スキル、セルフエスティームスキル、共感性スキル、クリティカル思考スキル、意志決定スキル、コミュニケーションスキルの授業案と教材を開発した。

まず、自己認識は、自分の性格、長所、短所、願望、好きなこと、嫌いなことを認識することである。自己認識を形成することによって、いつストレスを感じるか、いつプレッシャーを感じるかに気づくことを助ける。ライフスキルトレーニング・プログラムではこれらの項目を包含するべきである。

つぎに、セルフエスティームは、自己肯定感と言われ、他人との比較や競争から造り出されるものではなく、自己の存在や在り様を大切に思う感情を持つスキルである。ライフスキルトレーニング・プログラムではこの項目を包含するべきである。

ついで、共感性は、他人に対して、よく精通していない状況でも、その人生がどんなものであるかを想像する能力である。共感的になることは、われわれと違った他人を理解し、受け入れることを助ける。ライフスキルトレーニング・プログラムではこれらの項目を包含するべきである。

クリティカル思考は、客観的な方法で情報や体験を分析する能力である。クリティカル思考は、態度や行動に影響する、価値観、ピア・プレッシャーそれにメディアのような要因を認識し、評価を助けることによって健康に促す。ライフスキルトレーニング・プログラムではこれらの項目を包含するべきである。

意志決定は、われわれの生活の中で決断するときにポジティブに対処することを助けるスキルである。これは、もし若い人が行動に積極的な決断をするならば、いろいろな選択肢とそれらの決断がどんな影響をもつかを評価（結果予測）することによって、行動に責任をもつことにつながる。ライフスキルトレーニング・プログラムではこれらの項目を包含するべきである。

効果的なコミュニケーションとは、われわれの状況にふさわしい方法で、言語的、非言語的に自分自身を表現出来ることを意味する。これは、ニーズや恐怖ではなく、意見や願望を表現できることを意味する。必要に応じてアドバイスを助けを求めることができる。ライフスキルトレーニング・プログラムではこれらの項目を包含するべきである。

キーワード

ライフスキル、トレーニング、自己認識、セルフエスティーム、共感性、クリティカル思考、意志決定、効果的コミュニケーション

序

4年間の大学生活をいかに有意義な、実りある期間にするかは、学生自身の学習等の取り組みや態度に依存するところが多いが、同時に、初年次の大学側の教育理念や教育内容・方法にも大きな影響があると考えられる。

昨今、大学生の学力低下とともに人間関係能力やコミュニケーション能力などの低下が危惧されている。大学生活において重要なことは、知的探求するための学力とポジティブに適応的に行動する上で必要な能力であると考えられる。

多くの大学生は、本音は本音として別におき、まず相手のために自己犠牲をいとわず、自己主張を抑え、無意識のうちに遠慮しすぎたり、自重しすぎたりする学生が見受けられる。「つきあいをする」「人と交際をする」場合に協調性のよさを重視しすぎるきらいがある。そのような気質を持つ大人に影響された大学生は、そのライフスタイルを受け継ぎ、大学生活でも、地域活動でも嫌われることを恐れて自分の気持や意見を言わないことが当たり前になり、自己表現を乏しくしているようである。いわゆる「いい人ぶり」の行動をとる傾向がある。「いい人ぶり」とは、大人の場合、いい親、いい先生、イエスマン、いい社員、いい年寄りであり、学生の場合いい子ぶる、いい学生ぶると言ったところである。

本当に嫌だと思っていても、やりたくなくとも「嫌です」「だめです」とはっきりと言えない人は、お互いにその限度・礼儀を知らない関係となり、相手の精神や生命を奪うこともある。はっきり「嫌です」と言ってしまうと孤独、希望の喪失、悲しさを味わうことになり、すべてを失う錯覚に陥ってしまうようである。しかし、自らの生命と健康を守り幸福を獲得するためには、無用な遠慮をせず、適切な自己表現をする必要がある。そのために日常生活において人とうまくつきあい、いらいちやストレス等に対処できるスキルが必要となる。それが、ライフスキルということになる。これは、単なるスキル（技術、技能）ではない。これは、人生を上手に生き、より充実したものにする社会心理的能力である。「生きる力」、「自分で考え、適切に判断し、行動できる力」は義務教育だけでなく大学教育の場でも展開していく必要があると思われる。

現在の大学教育における重要課題は、ストレス病、生活意欲の減退・喪失など非社会的行動と学業無関心、自己犠牲、自己虐待、緘黙（緘口）行動、赤面症、摂食障害（拒食症、過食症）、若者の性的逸脱行動、喫煙・アルコールなど薬物行動など反社会的行動などであると考えられる。

このような現象は複雑化した社会においてますます増え続けることが予想される。そしてこれらの現象は多くの学生にも起こりうるものと考えられる。

ライフスキルは、個々人が日常生活の要求や手強い出来事（チャレンジ）に効果的に対処できるように、適応的でポジティブに行動するための能力である（WHO、1993）⁽¹⁾。われわれは、学生生活を快適に過ごすためにこのライフスキルを大学の初年次教育に導入することを試みた。

ところで、ライフスキル教育は、つぎの3つのレベルのスキルの側面が含まれる⁽²⁾。[WHO]

私自身のスキル、たとえば、自己認識、情緒理解、目標設定、セルフエスティーム

私と他者とのスキル、たとえば、共感、コミュニケーション、対人（人間）関係スキル、ストレスマネジメント

私と環境とのスキル、たとえば、意志決定、クリティカル思考スキル、ストレスコーピング

本論では、自己認識スキル、セルフエスティームスキル、共感性スキル、クリティカル思考スキル、意志決定スキル、コミュニケーション・スキルについて授業案作成およびその教材開発を行うことを目的に、文献^{(3)・(10)}およびグループディスカッションに基づいてそれぞれのスキル毎のトレーニングプログラムの授業案と教材開発を行った。

なお、第2報では、1年間ライフスキルトレーニングを実施した結果を報告する予定である。

1. 自己認識スキル

1. 自己認識スキルの開発授業案

(1) 目的

参加学生は、活動を通して自己に気づく体験をする。

教育実践に向けて

- ・ 楽しく学んで役に立つことを念頭に入れる
 - ・ 日常生活の実践的能力を促す
- トレーナーの準備物
- ・ ワークシート1 “私という人”
 - ・ ワークシート2 “私が好きなこと、もの、ひと”
 - ・ ワークシート3 “自分のことを書きましょう”
 - ・ ワークシート4 “私をこう見せたい”

(2) 活動のあらまし

活動のあらまし（所要時間90分）

プロセス	活動範囲	活動内容	資料 (プリント類)	時間 (分)
導 入 (ウォーミングアップ活動)	一斉	1 分間、目をつむる		2
ミニレクチャー	一斉	「自己認識について」		13
ワーク 1	個人	“私という人” のワーク 長所、短所などの活動	WS1配付	15
ワーク 2	個人	“私が好きなこと、もの、 ひと” のワーク	WS2配付	15
ワーク 3	個人	“自分のことを書きましょう”	WS3配付	15
ワーク 4	個人	“私をこう見せたい” のワーク	WS4配付	15
フィードバック	一斉	発問「今日のワークから何を学 びましたか」		10
まとめ	一斉	トレーナーは大切なことをまと める		5

WS：ワークシート

2．自己認識スキルの開発教材

(1) ワークシート1 “私という人”

私という人を知っているようで、知らない自分、一度自分を振り返ってみましょう。つぎのことを書いてみましょう。このシートは、提出しません。

ワークシート1 “私という人”

名前	
性別	
生まれた場所	
私の名付け親	
名前に込められた思い	
ニックネーム	
私の良いところ	
私の悪いところ	
私の苦手	
通った幼稚園・保育園	
通った小学校	
通った中学校	
通った高校	
通った大学（専門学校）	
私の一番古い記憶	
人からときどきほめられること	
人からときどき注意されること	
私のモットー	
私のPR	

(2) ワークシート2 “私が好きなこと、もの、ひと”

つぎのことを書いてみましょう。このシートは、提出しません。

趣味	
私が集めているもの	
好きな言葉	
好きな季節	
好きな色	
好きな数字	
好きな花	
好きな香り	
好きな小説	
好きな作家	
好きな映画	
好きな俳優	
観るのが好きなスポーツ	
するのが好きなスポーツ	
好きなスポーツ選手	
聴くのが好きな音楽	
好きなミュージシャン	

客観的にみて私の特徴を枠内に書いてみましょう。

(3) ワークシート3 “自分のことを書きましょう”

つぎの10の文章を完成させましょう。10書き終えたら、もっとも自分らしいものから順に文章の の中に番号を入れましょう。このシートは、提出しません。

☐ 私は _____

☐ 私は _____

☐ 私は _____

☐ 私は _____

☐ 私は _____

☐ 私は _____

☐ 私は _____

☐ 私は _____

☐ 私は _____

☐ 私は _____

1 自分のベスト10の特徴を書いてみましょう。

2 このワークの感想を書いてみましょう。

(4) ワークシート4 “私をこう見せたい”

つぎのあなたをとりまくワクの中のすべてに、「私はこう見せたい、私はこう見られたい」と思う自己像（セルフイメージ）を書き込んでください。

- (1) 父親、母親に対して (例) 私の勉強はいい線いっている
 (2) クラスの人たちに対して (例) 私はかっこいい
 このシートは、提出しません。

(1) 父親、母親に対して

	私	

(2) クラスの友だちに対して

	私	

以上、自己認識スキルトレーニングの授業案と教材を記述した。

2. セルフエスティームスキル

1. セルフエスティームの開発授業案

(1) 目的

参加者は、セルフエスティームの意味と重要性について理解する。
 参加者は、「たいせつ」モデルによるトレーニングを体験する。
 参加者は、集団指導として子どもたちに指導できるように練習する。

(2) 目標

参加者自身のセルフエスティームをチェックする。
 参加者は、「たいせつ」モデルを知り、一定期間をおいて繰り返し「たいせつ」モデルをトレーニングする。
 参加者は自分自身を肯定的に考えられるようになるように練習し、日常生活の実践的能力を促す。

(3) トレーナーの準備物

ワークシート1 自己肯定感（セルフエスティーム）のチェックリスト
 ワークシート2 つぎの質問に答えなさい
 プリント1 セルフエスティームとは
 プリント2 「たいせつ」モデル
 プリント3 セルフエスティーム（自己肯定感）を高めるヒント

自己の内面を知り、肯定感をたかめるエクササイズである。グループワークはしない。

(4) 活動のあらまし（所要時間90分）

活動のあらまし（所要時間90分）

プロセス	活動範囲	活動内容	資料 (プリント類)	時間 (分)
1.アイスブレイキング	一斉	目をつむるルール		2
2.事前説明	一斉	全体の流れを説明		13
3.ミニレクチャー	一斉	「セルフエスティームについて」	プリント1	15
4.ワーク1	個人	自己肯定感のワークシート	ワークシート1	15
5.ワーク2	個人	つぎの質問に答えなさい	ワークシート2	15
6.ミニレクチャー	一斉	「たいせつ」モデル	プリント2	15
7.フィードバック	一斉	セルフエスティームを高めるヒント	プリント3	10
8.まとめ	一斉			5

2. セルフエスティームの開発教材

(1) ワークシート1 / セルフエスティームのチェックリスト

つぎの16の文章の前の___にあなたに合っているものをA、そうでないものをBと書きなさい。

(例) A 0 私は、毎日歯磨きをしている。

- ___1. 私は、たいいていの人から好かれている。
- ___2. 私は、クラス・職場で快く話をしている。
- ___3. 私は、新しい事をするのが好きである。
- ___4. 私は、非常に簡単に屈服する。
- ___5. 私は、落後者である。
- ___6. 私は、恥ずかしがり屋である。
- ___7. 私は、優柔不断である。
- ___8. 私は、学校・職場では人気者である。
- ___9. 私は、まったくわけが分からない時がある。
- ___10. 私は、よく家でも部屋でもアパートでもむしゃくしゃしている。
- ___11. 私は、他の誰かになりたいとしばしば思う。
- ___12. 私は、しばしば悩んでいる。
- ___13. 私は、人から頼りにされている。
- ___14. 私は、よく自分の意見を述べている。
- ___15. 私は、自分の人生をよいと思っている。
- ___16. 私は、最近やり遂げたことについてよく思っている。

次の答と一致したものはどれくらいあるかな。数を数えなさい。

1. A	2. A	3. A	4. B	5. B	6. B
7. B	8. A	9. B	10. B	11. B	2. B
13. A	14. A	15. A	16. A		

一致した総数からあなたのセルフエスティームをつぎのように解釈できます。

12~16	高いセルフエスティーム
8~11	適度に高いセルフエスティーム
4~7	適度に低いセルフエスティーム
0~3	低いセルフエスティーム

引用文献:C. E. Bruess & G. E. Richardson : “ Healthy Decisions” p30, Brown & Benchmark, 1999.

(2) ワークシート2 / つぎの質問に答えなさい

◎ 自分が誇りにしてることは、

◎ 自分に関して変えたいなと思っていることは、

◎ 私の長所のリスト（例：元気さ、勇気がある など）

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

(3) プリント1 / セルフエスティームとは

セルフエスティーム（自己肯定感）とは、自分よく知り、大切にし、自分を敬うということ」
セルフエスティームはつぎのような感覚です。

・自分はありのままの自分であってよい。
・自分が好きである。
・自分が大切である。
・自分の欲求を大切に活かしてよい。
・自分の能力を大切に活かしてよい。
・自分はこの世に生きていくにふさわしい。
・自分は幸せになってよい。

(4) プリント2 / セルフエスティームを高めるヒント

- ◆ 目標を1つ設定して、それに到達できるように努力する
- ◆ 自分のことが好きでいてくれるような人で、プラス思考の人と一緒にいるようにする
- ◆ 自分が望まないことを要求されたとき「ノー」と言える
- ◆ ポジティブ（建設的）な批判を受け入れ、それを活かすことを身につける
- ◆ ほめ言葉に対して「ありがとう」と言い、うれしく思えるようになる
- ◆ 相手をほめる
- ◆ 人から言って欲しいことを人に言えるようになる
- ◆ 自分の感情が害されたとき、行動ではなく、言葉でしっかり表現する
- ◆ 堂々とした姿勢（頭を上げ、目線を前に）
- ◆ 得意なことに集中し、困難なことを心配しない
- ◆ お風呂、歯磨きで清潔に。清潔な服を着る
- ◆ かつこういいとき、みなりがととのっている時、気持ちも最高である

(5) プリント3 / 「たいせつ」モデル

㊦ いせつな自分の良いところ、悪いところをあげてみよう

自分の長所（強み）、短所（弱み）をありのままノートに書き出してみる。

㊦ ライラする時とワクワクする時を書き出してみよう

言葉や身振り、友だち、親・保護者、兄弟、教師など自分を取り巻く人々、場所などにおいて、どんなときにイライラするか、ワクワクするかをノートに書き出してみる。

㊦ いこうに目を向け、イライラすることを前向き（肯定的に）に考えよう

イライラすることに対して自分に良いように語りかけ、良い見方をし、良い態度をとるようにする。（何事も肯定的に考える）

㊦ いで、自分について知ったことを確認してみよう

自分自身について知ったことを確認し、自分を好きになり、自分をたいせつにする心を伸ばすために、自分について知ったことが新たな状況でどのように役に立つのかを考える。

以上、セルフエスティームスキル・トレーニングの授業案と教材を記述した。

3. 共感性スキル

1. 共感性スキルの開発授業案

(1) 目的

- 参加者は、共感性スキルの意味と重要性について理解する。
- 参加者は、共感性スキルトレーニングの方法について理解する。
- 参加者は、問題状況を設定し、ディベート式ロールプレイを体験する。
- 参加者は、集団指導として子供たちに指導できるように練習する。

(2) 教育実践に向けて

- 楽しく学んで役に立つ
- たくましい心と身体を育てる
- 日常生活の実践的能力を促す

(3) グループづくりとアイスブレーキング

グループ形成

隣同士ペアを組み、「背中と背中、顔と顔」ゲームで数回ペアを変え、隣のペアどうして4人組となり1グループをつくる。

アイスブレーキング（緊張ほぐし）

グループ内で行う

- A．スキンシップの意味で、左手で握手しながらジャンケンをして、負けた人が所属、名前、趣味1つを含めた自己紹介をし、次いで勝った人が同様にする。
- B．他者紹介ゲーム：ペアで自己紹介した情報を、グループ内の他者に紹介しあうゲーム。

2. ミニレクチャー「共感性について」

(1) 共感性とは

「共感性 Empathy」とは、他人の意見、感情、立場、気持ちにそのとおりだと感じ取り、内面から理解することであるが、巻き込まれていない能力である。自分の感情や精神を他の人に投射することでその人と自分との融合を感じることをいい、たとえ親しい間柄でなくとも、自分とは違う他者を理解し、受容することに役立つ。

なお、同じ英語の empathy の訳として、感情移入 Einfühlung ということばがある。共感とは人々との間に限定されるのに対して、感情移入は自分の感情を対象（他者、事物、事象など）に移し入れ、それを対象のものとして感じることをいう。共感とはまず他人の感情体験が前提であるのに対して、感情移入はまず自分の現在における感情体験が前提になっているなど、両者を区別して定義づけようとしているものの、実際には混同して用いられることも多い。

共感的になることは、弱者といわれる人々、とりわけいじめられやすい子供、病気の人・HIV感染者あるいは、身体・精神障害を持った人々の場合のように、まさに援助を求めている人々とかケアや援助が必要な人々が非難されたり、排斥されたりしている時に思いやり Consideration, Sympathy（相手の気持ちや立場をくんでやること）のある行動がとれるようになることである。

(2) 共感性のスキルトレーニング法

共感性を育てる指導法として、BOX1に示めすように、4つの方法がある。

BOX1 共感性の各種トレーニング法（概要）

- 1 体験小話の発表会
テーマ「うれしかった話」、「悲しかった話」、
「楽しかった話」、「くやしかった話」など
- 2 モデリング学習
テーマ「ジョナサン物語」、「ライアン・ホワイト物語」、
「アリソンガーツ物語」など
- 3 ロールプレイ
テーマ「いじめ」、「精神障害者」、「身体障害者」、
「病気の人」、「家庭内での親との衝突会話例」など
- 4 ディベート式ロールプレイ
テーマ「エイズ患者が同じクラスに入ってきたら」、
「いじめ」、「精神障害者」、「身体障害者」、
「病気の人」など

体験小話の発表会

〔発表法〕：テーマとして「うれしかった話」、「悲しかった話」、「怒った話」、「痛かった話」、「楽しかった話」、「くやしかった話」、「イライラした話」などが挙げられる。幼稚園（保育園）、小学校、中学校の各レベルに応じてこの内の1つをテーマとする。

〔やり方（概略）〕：ブレインストーミングでテーマに関連する小話を小グループで出させる方法、または提案箱を設けてメモ用紙（小片用紙）に書いたものを匿名で投書させる方法がよい。

各グループで最も共感した話1つをグループリーダーから全体発表させる。その後、各グループの感想係から感想を発表させ、シェアリングする。

モデリング学習

〔テーマ〕：たとえば、エイズ患者・HIV感染者のモデリング教材として「ジョナサン物語」、「ライアン・ホワイト物語」、「アリソンガーツ物語」など多くの教材がある。

〔やり方（概略）〕：子供1人ひとりに一斉に黙読して読ませる、相互に読み合いをさせるなど。その後、メモ用紙（小片用紙）に感想を書かせ、各グループで一定の時間を与え、グループ・ディスカッションを行わせる。その後、各グループの感想係から感想を発表させ、シェアリングする。

ロールプレイ（集団、教室）

ロールプレイ（集団、教室）は共感性のスキルトレーニングに常用される方法である。

〔テーマ〕：「いじめ」、「精神障害者」、「身体障害者」、「病気の人」などがあり、この内の1つをテーマとする。

〔やり方（概略）〕：1対1または1対複数で状況設定をつくり、4章で述べたように、ロールプレイのプロセスに添って役割交代を含めて実施し、シェアリングする。

ディベート式ロールプレイ

ディベート式ロールプレイによる共感性の能力形成は以下のようなものである。

〔テーマ〕：「エイズ患者が同じクラスに入ってきたら」、「いじめ」、「精神障害者」、「身体障害者」、「病気の人」などの中から、1つをテーマとする。

〔やり方（概略）〕：状況（場面）設定し、小グループで賛成派、反対派、当事者の3者の役割

を設け、役割交代してすべての役割を体験させる。実施前後において賛成、反対の人数の把握し、態度変容の状況をチェックする。事後感想の発表をしてシェアリングする。

模擬体験の中でディベート式ロールプレイ（教室・集団）は教育効果が高い。

(3) グループワーク

グループディスカッション

[テーマ] : 『共感性について』グループディスカッションしてみましょう。

つぎの順序でグループディスカッションを行おう。

A．疑問、B．批判、C．意見・改善を上げる。

ブレインストーミング（連想アイデアゲーム）のやり方

A．準備物

模造紙、ポストイット、マジック(中細字用)

B．4つのルール

- ・批判厳禁
- ・自由奔放
- ・便乗歓迎
- ・質より量（短い言葉で）

C．時間を決める（3分間）

D．リーダー（1人）、メモ係（1人）、発表係（1人）、感想係（1～2人）を決める。

全員に役割を持たせる。

E．テーマ

「最近共感したこと」(生活体験の中から)

ディベート式ロールプレイのやり方

義務的に知識だけを頭に押し込む学習でなく、楽しく学んでスキルそのものを身に付けて、学校時代だけでなく将来社会に出て役立つような実践的能力をつけるためにディベート式ロールプレイはいろいろな学習活動に使われる。グループ内の話し合いで状況設定を作ってみよう。

A．状況設定

B．フローチャートに従ってグループ内で練習してみましょう。その後、トレーナーによって選ばれた1～2グループが全体発表しましょう。

フィードバック（振り返り）

グループリーダーが、グループの意見を代表して発表する。各グループ意見を分かち合う。

まとめ

A．共感性とディベート式ロールプレイの体験学習について

- ・共感性の意義と重要性
- ・状況とディベート式ロールプレイの目標の確認、リラックスのためのゲーム
- ・ステージのセット
- ・聴衆への注意:話題提供、現実性の判定
- ・フィードバック:感じ、別の解決法、学んだことについての議論
- ・他の健康問題への応用
- ・トレーナーによる総括（ディベート式ロールプレイの現実性等について）

B．グループワークで良かった点、改善点について

C．今後のディベート式ロールプレイの活用について

3. 共感性のライフスキルトレーニング状況（場面）設定

1. Aさんは車イスを使用し、自力で移動できない小学生。Bさんはできることを手伝ってほしいと思っている。Cさんは、かわかりたくないと思っている。

2. Aさんは小学生で、手足の不自由な野球部員。野球が大好きなので毎日練習に出てきている。もうすぐ地区大会なのでBさんは一緒に仲間だから試合に出たいと思っている。Cさんは試合に勝ちたいのでAさんが出ると困るなどと思っている。

3. Aさんは、3歳男児の母親。男児はお母さんの言うことを聞かないで困っている。しつけとして時々臀部や手足をたたく。近所に住むBさんは嫉妬のだから必要と考えている。Cさんは、Aさんの子どもの泣き声がたびたび聞こえてくるので快く思っていない。

4. Aさん、小学6年生。ダイエットして痩せて学校に来た。それを認めるBさんとダイエットなんてよくないというCさん。仲良し3人組。

5. Aさんは、突然友人をぶったり、大声で叫んだり・笑ったりして病院に入院していた。このたび、症状が落ち着いて退院することになった。友人のBさんは退院することを喜んでいる。被害を受けたCさんは、不安を感じている。

6. 小学生のA子さんは、両親にまわりの友だちが携帯電話を持っているから買って欲しいと言った。母親のBさんは、塾の帰りが安心と言って持たせてもいい思っている。父親のCさんは、日ごろの会話が少ないのに持たせてしまうとますます少なくなると言って反対する。

7. 状況設定を作成してみましょう！

4. 共感性スキルの開発教材

(1) プリント1 トレーナーの情報シート——共感性とは？——

「共感性 empathy」とは、他人の意見、感情、立場、気持ちにそのとおりだと感じ取り、内面から理解することであるが、巻き込まれていない能力である。自分の感情や精神を他の人に投射することでその人と自分との融合を感じることをいい、たとえば親しい間柄でなくとも、自分とは違う他者を理解し、受容することに役立つ。共感的になることは、弱者といわれる人々、とりわけエイズ患者あるいは、精神障害を持った人々の場合のように、まさに援助を求めている人々とかケアや援助が必要な人々が非難されたり、排斥されたりしている時に思いやりのある行動がとれるようになることである。

(2) プリント2 トレーナーの情報シート

——ディベート式ロールプレイの特徴と指導のコツ——

ディベート式ロールプレイの特徴

- A. 一人ひとりが自ら考えることによって問題を意識化し、どう判断したかが重要である。
- B. グループ間で話し合わせることによって議論が活発になる。ありのまま思ったことが言える。一人ではなく、個人・グループとしての発言を言うことができ、臆することなく気持ちを率直に述べられる。
- C. 構成済みロールプレイのようなシナリオ作成のため長い時間を要するが、ディベート式ロールプレイではそれがかからない。考慮時間3～5分が適当である。
- D. 1つの役柄だけではなく、全ての役柄を経験することによってそれぞれの役柄の心情を知ることができる。
- E. 連続的に変化が見られるので、退屈しない。
- F. 役柄が変わることによって繰り返しができ、スキルトレーニングの練習と疑似体験ができる。
- G. 現在までの経験・知識を学習資源として、それらの知識・経験を共有できる。しかし、誤った知識については、教師（トレーナー）はディベート式ロールプレイ終了後、必ずコメントし、訂正することを忘れてはならない。

ディベート式ロールプレイの指導のコツ

- A. なごやかな雰囲気において、自分たちの役になりきらせるようにする。
- B. わずか3～5分間の考慮時間が極めて重要である。静かに自分の役割を思い、どんな表現がすかじっくり考える時間を大切にする。また、考慮時間中は、メモ程度にとどめ、シナリオは作らないことによって一人ひとり自分の考えに集中できる。
- C. 1つの役柄だけではなく、3者全ての役柄になりきることでそれぞれの心情を知ることができるので、その間教師（トレーナー）は司会者に徹し、感想は言わない。

(3) プリント3 ディベート式ロールプレイのルール

グループ数

グループ数は、3グループとする。1グループ4～6人。ただし、人数がそれ以上いる場合は、別に役割を与える。観察者グループとする。観察者は、3グループの演技の様子や発言をよく観察し、各グループリーダーから事後に感想を述べてもらう。

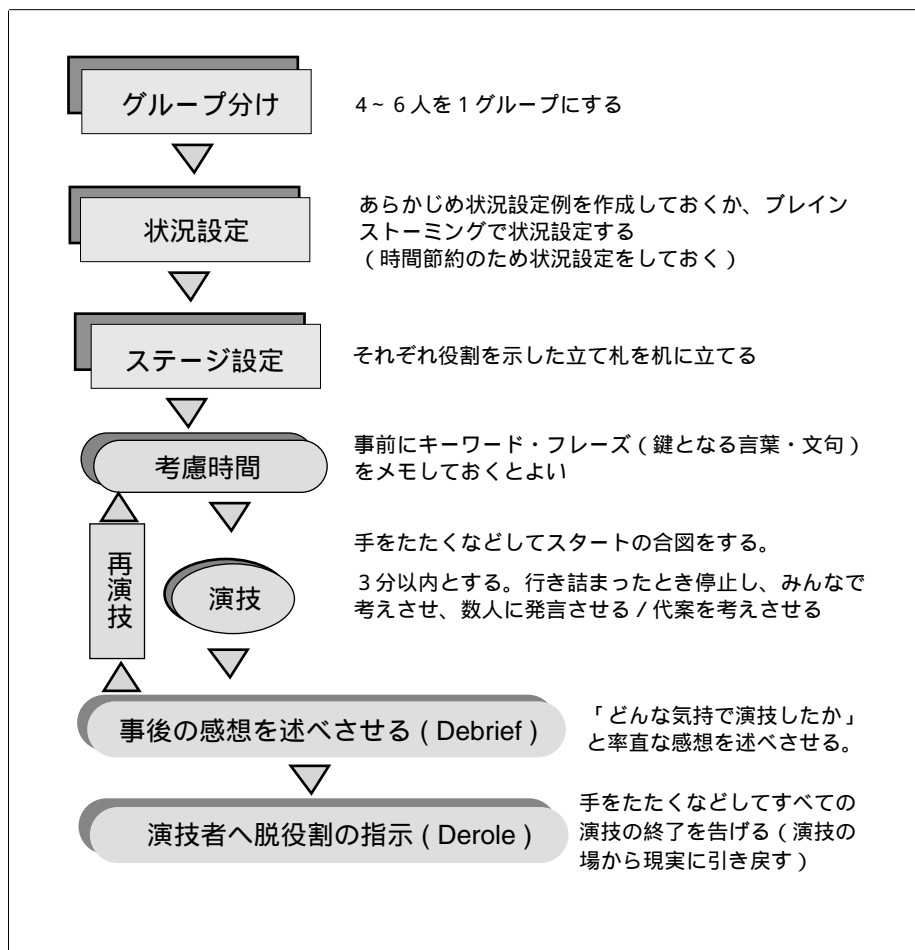
5つの約束事

- A. 役になりきる。
トレーナーは「はじめ」の合図で「これで役になりきったんだよ」という。
- B. 各グループはすべての役を順番にやってみる。
- C. グループは交互に発言する。

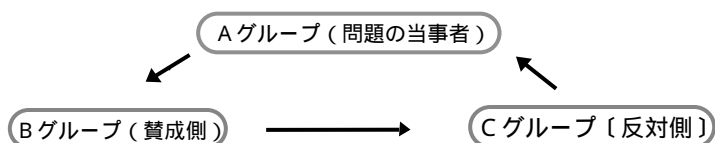
- D. なるべく全員が発言する。
 E. 「おわり」の合図で元の自分に戻る
 (トレーナーは「これで役は終わったよ」と宣言する。)

(4) プリント4 トレーナーの情報シート

——ディベート式ロールプレイのフローチャート——



グループ交代の仕方



(5) プリント 6 ワークシートと感想用紙

1. ワークシート

◎Gさんになったつもりで、どんなことが不安なのでしょう。
考えつくことをたくさん書いてみよう。

--

◎Bさんになったつもりでどんなことを話したらよいでしょう。
考えつくことをたくさん書いてみよう。

--

2. 感想用紙

ロールプレイをして感じたこと

名前:

このロールプレイをして感じたことを書いてください。1ラウンド終了毎に書き込む時間を設けますからそれまで待っていてください。

Aさんになったときの気持ち

Bさんになったときの気持ち

Cさんになったときの気持ち

以上、共感性スキル・トレーニングの授業案と教材を記述した。

4. クリティカル思考スキル

1. クリティカル思考スキルの授業案

(1) 目的

クリティカル思考スキルの重要性を認識し、そのスキルを身につけ、実際に応用できるようにする。

(2) 目標

参加者に次の機会を提供する。

クリティカル思考スキルの重要性を認識する。

クリティカル思考プロセスのステップを明確にする。

クリティカル思考と非クリティカル思考を対比し、小グループでディスカッションをする。

ディベートでクリティカル思考を体験する。

(3) トレーナーが準備するもの

プリント「クリティカル思考5ステップ」

プリント「ケースメソッド 状況設定」

マーカーペン（太めのマジックペン）

模造紙

ポストイット（付箋紙）

セロテープ

(4) 活動のあらまし（所要時間 135分）

プロセス	活動範囲	こどもの活動内容と反応	活動資料（プリント類）と活動の説明	時間（分）
1. 導入	一斉	アイスブレーキング	あいさつゲーム	5
2. 事前説明	一斉	全体の流れを説明	トレーナーは主題を板書し、トレーニングの流れを述べる。	5
3. ミニレクチャー	一斉	「クリティカル思考」のトピックについて	振り込め詐欺、中絶、対人トラブル、信仰宗教など	10
4. グループワーク ワーク1 小グループづくり	一斉	小グループをつくる。4人1グループ 役割分担（リーダー、記録係、発表係、感想係）を決める。 グループ内で自己紹介する（好きなこと、好きな歌、好きな場所など）	グループ内で一人ひとりと握手しながら挨拶を交わしてグループの結束を固める。	10
ワーク2 ブレインストーミング	グループ活動	テーマ「悪徳商法（例）」（ブレインストーミング；未経験者が多い場合、ルールを説明し、予行練習する）	ポストイットを配布しそこに1アイデア（件）1枚に記入させる。	15

			模造紙に貼りながらカテゴライズし、マーカーペンで囲み、見出しをつける。	
全体発表	一斉	1～2グループの発表係に全体発表させる。	共通理解を促す。	10
ミニレクチャー	一斉	クリティカル思考スキル5ステップの説明	プリント「クリティカル思考5ステップ」(トレーナーによる説明)	30
ワーク3 ケースメソッド	小グループ	プリント「ケースメソッド状況設定」の中の1つを選びクリティカル思考スキルを用いてグループ内でディスカッションを行う。 各グループで感想を述べるための話し合いをする。 発表グループ以外の1～2のグループで全体発表させる。 発表グループ以外の1～2の小グループから感想を述べさせる。	プリント「ケースメソッド状況設定」 模造紙 マーカーペン クリティカル思考(論理的思考)でまとめ、発表する。	30
ワーク4 ディベート	小グループ対小グループ	ディベートテーマ 「中絶は許される」 終了後、各グループで話し合い。 発表グループ以外の1～2の小グループからの感想を述べる。	(ここまでで90分) ボランティアの2グループがYES側とNO側で実施。	10
5. フィードバック	一斉	発問「今日のワークショップから何を学びましたか」	(トレーナーによるコメント)	5
6. まとめ	一斉	大切なことは何かをまとめる。		

- 1) 授業評価のために感想文を書かせると良い。
- 2) 状況設定は、子どもたちにあらかじめいくつか作らせて、そこから選択されることもよい。
(ただし、その作業はかなり時間がかかる。授業時間外で数人の子ども達とともに行わせるとも考えらる。)

2. クリティカル思考の開発教材

(1) プリント「クリティカル思考の5ステップ」

- ステップ1 まず、物事を《疑う》
 - ・すぐに鵜呑みにしない
 - ・ヒトから言われたことにすぐに同調しない
 - ・ヒトの話を無批判に信じるのではなく、問題点を探しだして批評し、判断する
 - ・疑い深い人とは違う
 - ・難癖をつけるのが好きな人とは違う
- ステップ2 その問題に疑問を《提起する》
 - ・注意深く、じっくり考える
 - ・ものごとを多面的にとらえる
- ステップ3 しっかりとその疑問に対して《情報を収集する》
 - ・資料・本で調べる
 - ・よく知っている人に相談し、十分に情報収集する
 - ・考えられる選択肢をあげ、そこから最適な選択肢がどれか判断する
- ステップ4 《情報を吟味する》
 - ・主観的に判断しない
 - ・プラスとマイナスの両面から思考する
 - ・意見と感情を切り離す
 - ・感情的に判断しない
- ステップ5 どのように対応するかを《決定する》
 - ・固定観念にとらわれない
 - ・柔軟に適応的に考える
 - ・自由に発想、想像する

(2) プリント「ケースメソッド 状況設定」

新興宗教の勧誘

A子さんは、キャンパスで女性から演劇サークルに誘われた。その女性は本当に感じのいい人で、ついつい話が弾み、連絡先を教え、サークルに参加するようになった。しばらく仲のよい友人として数カ月後、聖書の勉強会に誘われた。もう友達関係もできていたし勉強くらいなら、と素直に応じた。この後、さらに数ヶ月してAさんが聖書に抵抗もなくなった頃、サークルの“友人”たちは宗教団体を名乗り、はじめて正式な勧誘にでてきた。

振り込め詐欺1

離れている息子から「携帯買い替えて番号が変わったんだ…新しい電話番号を控えといてよ」との連絡。その番号から数日後、再度の電話。「アルバイトで浄水器の販売をしてたんだけど、失敗の穴埋めするために会社の金を使いこんじゃって…。会社の上司が立て替えてくれたんだけど、早く返さないと会社をクビになっちゃうから98万円振り込んで!息子の携帯からかかってきたと信じている父親は…。

振り込め詐欺2

息子から久しぶりの電話。懐かしいと思うのもつかの間、おびえた声で「友だちの保証人になったらその友だちがいなくなってしまう。」「お母さん、このままだと取り立て屋に何されるか分からないよ…」

すぐに金を振り込んでほしい。」と懇願された母親は…。

いじめ

A男は、B男とC男から下校途中で「五千円返せ!」と言われ、「無い」と言うと指で突きはじめ、次第にエスカレートし、殴られ蹴られ押し倒された。要求された金額は借りていなく、以前も同じ手口でお金をとられたことがある。その時、A男は、お母さんの財布からこっそりお金を抜いて彼らに渡したことがあった。

ある日、A男は「お母さん、助けて!」といいながら、泣いて玄関に入ってきた。A男はいままでのことをお母さんに一部始終を話した。「自殺を考えた」とも漏らした。

以上、クリティカルスキル・トレーニングの授業案と教材を記述した。

5. 意志決定スキル

1. 意志決定スキルの開発授業案

(1) 目的

意志決定スキルの重要性を理解し、意志決定スキルを習得し、スキルを実際に適用できるとともにその指導ができること。

(2) 目標

参加者につぎの機会を提供する。

- ・ 意志決定プロセスを理解し、実際に体験する。
- ・ 設定された意志決定状況において適切な意志決定が適用できる。
- ・ 指導スキルの強化を行う。

(3) トレーナーが準備するもの

- ・ ポストイット 1グループ100枚
- ・ 模造紙 1グループ1枚
- ・ ストップウォッチ 1個
- ・ マーカーペン3色 1グループ1セット
- ・ ワークシート--私の意志決定
- ・ プリント1 意志決定スキルのプロセス
- ・ プリント2 意志決定例
- ・ プリント3 意志決定の状況設定例
- ・ プリント4 意志決定の留意点

(4) 活動のあらまし（およそ 90 分）

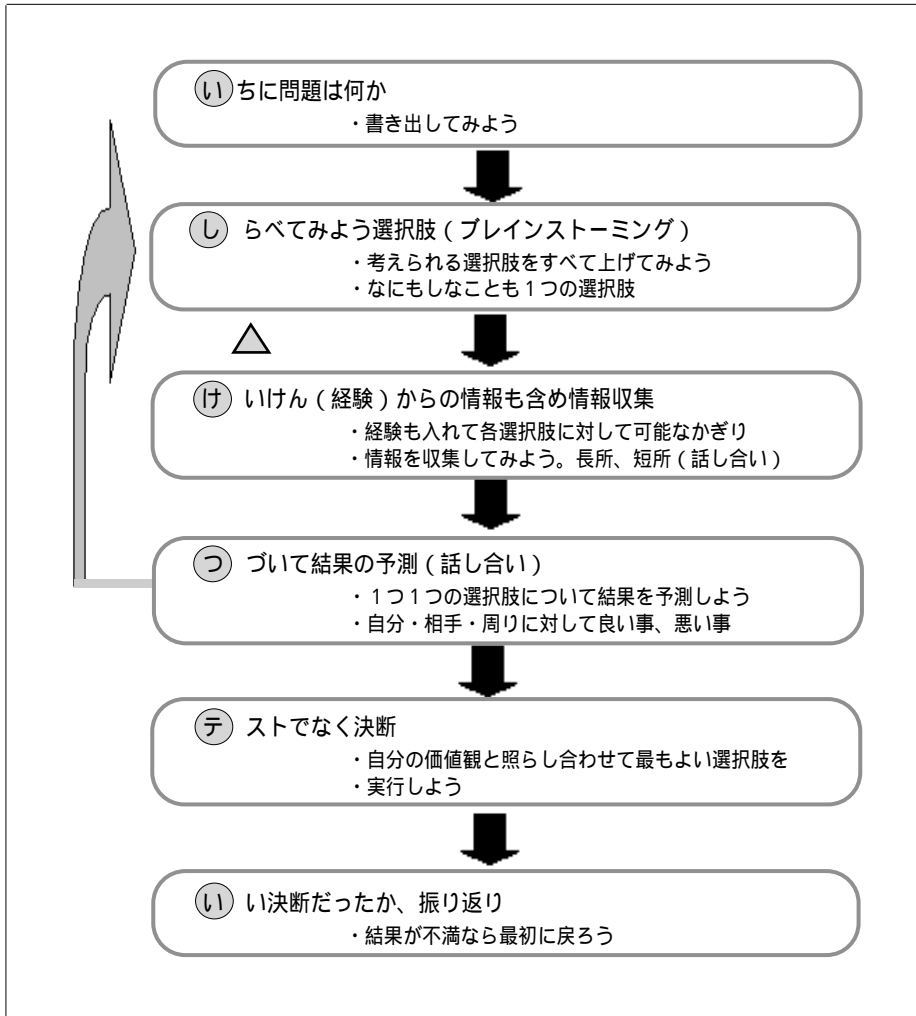
WS=ワークシート、PRT=プリント

プロセス	活動範囲	活動内容	資料 (プリント類)	時間 (分)
導入	全体	雰囲気づくり（アイスブレイキング）		5
グルーピング	全体	小グループに分ける		5
説明	全体	全体の流れの説明		2
ブレインストーミング (連想アイデアゲーム)	小グループ	テーマ：「これまでの人生において決断を迫られたことは？」 グループ化(類型化) 傾向を知る（どんなものが出されたか） その中から個人毎にテーマを1つ選ぶ	ポストイット、模造紙、マーカーペン	15
ワーク 1	個人	WS1でプロセスに沿って個々人が意志決定を行う。 トレーナーの簡単なコメント（まだ未熟な意志決定しかできない）	PRT 1、2、3、4 WS 1 配布	15～20
ミニレクチャー	全体	「意志決定」について 意志決定プロセスの説明	スライド使用 PRT 1	15～20
ワーク 2	個人	使用したWS1を振り返る 各グループリーダーが代表して自分が作ったワークシートを発表する。 トレーナーがコメントを入れる。	WS 1	10
フィードバック	全体	この時間をふり返る。 「今日のレッスンで何を学びましたか。どんな感想を持ちましたか」 各グループの発表係がプレゼン。		8
まとめ		トレーナーによるまとめ		5

2．意志決定スキルの開発教材

(1) プリント1 意志決定のプロセス

つぎのプロセスを踏むと望ましい意志決定ができるようになる。



※ 重要なことは、「意志決定プロセス」を再度確認し、納得したら実行に移す。

(2) ワークシート——私の意志決定——

① ちに問題は何か

② しらべてみよう選択肢 (問題を解決するための選択肢)

③ け いけん (経験)・知識を入れて情報収集

④ つ づいて結果の予測

⑤ テ ストでなく決断 (けつだん)

⑥ い い決断だったか、振り返り

後悔がないかな？もしあるならもう一度最初に戻ってやってみよう。

(3) プリント3 意志決定の状況設定例

- ある日、友人があなたに「おまえの車を貸してくれよ」と言ってきた。友達の名前はもちろんあなたの車の保険に記載されていない。あなたは貸したくない。しかし、友人関係を壊したくない。どうするか。
- あなたのアパートの隣りの人がごみ収集日以外の日にごみを出している。ごみ収集日以外にごみをだすと、収集してくれない。どうするか。
- 友人と道を歩いていたら財布が落ちていた。周りには、他に誰もいない。友人と自分だけである。財布には名前など身元の分かるものは何もなく、1万6千円の現金だけが入っていた。友人は、「2人で分けてしまおう」とあなたに言いました。
- 教室で、休み時間に友達からやせ薬があるとわれ、友人が使ったらやせた

と言う。「あなたも使ってみない」と言われた。

5. 友人に「100円貸して」と言われた。貸した後、友人に「100円返して」と言ったら、「100円くらいいいじゃん」と言われた。100円でもお金はお金なのに・・・。
6. お店で買物をしていたら、友人Aを見かけた。つぎの瞬間、消しゴムを万引きする現場を目撃した。友人Aは見られたことに気づき「友だちなんだから言わないでよ」と平然と言った。
7. あなたは、電車でスキーに行きます。その駅はうまくいくと無賃乗車ができます。そこで、友人は「140円で乗ろーぜ」と言ってきました。

(4) プリント4 意志決定の留意点

- ・最終決断には、「意志決定プロセス」を再度確認し、納得が行ったら実行に移す。
- ・意志決定したら状況が変わらないかぎり実行をためらわない。
- ・意志決定は、冷静なときにする。
- ・特定な行動をしないことも1つの意志決定である。
- ・幅をもたせておくことも大切である。
- ・意志決定にあたって経験者に良く相談することも大切である。
- ・意志決定を実行した結果に責任をもつことである。
- ・運や偶然を期待しないことである。
- ・完全無欠な意志決定はないのですが、意志決定のスキルを習得すれば、望ましい方向に改善できるはずである。

以上、意志決定スキル・トレーニングの授業案と教材を記述した。

6. 効果的コミュニケーションスキル

1. 効果的コミュニケーションの開発した授業案

(1) 目的

このワークショップは、“**傾聴スキル**”の重要性を理解し、効果的コミュニケーション・スキルを習得すると同時にその指導能力を高めることを目的とする。

(2) 対象

教師、トレーナー、コーディネーター、地域社会のリーダー

(3) 目標

日常生活において人間関係をそこなうことなく、しかも自分の意思を正確に伝えることは決してやさしいことではない。ここでは、予めそうしたことをトレーニングし、実際場面で役立つアサーティブコミュニケーション・スキルの指導法を学習する。

参加者につぎの機会を提供する。

- ・傾聴の重要性を理解し、実体験する。
- ・コミュニケーションの3つのタイプを区別する。
- ・設定された問題状況においてアサーティブコミュニケーションで対応する練習を実体験する。

(4) トレーナーが必要とするもの

- ・プリント1 トレーナーの情報シート 傾聴スキル
- ・プリント2 コミュニケーションの3タイプ
- ・プリント3 私の基本的権利
- ・プリント4 ロールプレイの仕方
- ・プリント5 ロールプレイの状況設定リスト
- ・プリント6 ロールプレイ・シナリオ例

(5) 活動のあらまし (所要時間 115分)

5分間	アイスブレイキング アイスブレイキング 「あ」で始まる言葉をできるだけたくさん言う
25分間	前回のつづき 「コーディネーター（地域リーダー）に必要なこと」 1）前回のつづきの話し合い 2）プレゼンテーション（各グループ代表 1人） 3）まとめ
5分間	休憩
5分間	グループづくり カードによる方法（A、B、C、D、Eグループ）
15分間	ミニレクチャー 傾聴スキルについて （スライド）
20分間	傾聴スキルの体験学習 課題プロセスを使って、ペアで会話体験 感想を話し合う まとめ
5分間	休憩
10分間	ミニレクチャー 効果的コミュニケーションについて コミュニケーションの3つのタイプ（スライド） アサーティブコミュニケーション
10分間	コミュニケーションの体験学習（ロールプレイ） グループ内で実施
10分間	全体発表会 各グループの発表 3分以内グループ
5分間	講師のコメント

2. 効果的コミュニケーションスキルの開発教材

(1) プリント1 ファシリテーターの情報シート——傾聴スキル——

何を伝えているかを理解するスキルは、全ての人間の相互作用において大切である。それは、特にカウンセリングやグループワークの分野で大切である。

あなたの傾聴スキルを習得する際に、役に立つと思われる戦略を以下に詳述する。

- ・あなたにとって凝視したり、アイ・コンタクトを避けるようなことせず、適切なアイ・コンタクトを持つことによってあなたが注視していることを示す。
- ・なんらかのボディランゲージは、あなたに語りかけている人を直接元気づけるだろう。
あなたがわずかに前に乗り出せば、あなたがコミュニケーションを促すし、うつむくことは退屈や関心の欠如を示す。そして、微笑んで、時々うなずくことは会話を続けることを促す。腕組みは、優越感や防御心を伝え、バリアをつくることになるだろう。
- ・オープンエンドな質問を尋ねること、それは、話題を拡げることを促すことになる。たとえば、「どのように?」「あなたは、…についてどう思うか?」「例えば、どんなこと?」
- ・不確実なことがあったら、本当のところ何を言っているのか確認する。その人が何を言っているか、何を感じているのかについて、不正確な憶測をすることしかできない。また、もし、彼らが話し続けている間中、あなたはその人が何を言ったかの意味を努力して理解しようとするならば、多分何かを言い続けていること・話をまとめることは、あなたが何を言われていたか正確に聞いたことを確認する機会を与える。また、それは、話している人（そして、他者）が全体の状況を見ることを可能にすることになる。
- ・彼らが言っていることをふり返って言うことによって、彼らに役に立つ説明を与える。それも、言っていることを誤解しているかどうか、あなたに話す機会を与える。
- ・言語的、非言語的メッセージの相違に注目する。
(あなたがグループから欲しいものを得ていると言うけれども、あなたがまだ注意をそらしているようだし、じっと窓から外を眺めている時間が多いということを私は気づく)。
- ・1つの話題に関する議論を終える前に、話したい人たちがそうする機会をもったことを確認する時間をとる。
- ・グループワークの時におそらく最も難しく、最も重要だと考えられるスキルは、傾聴スキルであろう。それは、達成すべきグループ課題を妨げる要因を操作するときに見分けることができる。あなたがこのハプニングに気づくならば、あなたが一時的に定まった課題を中止したいかもしれないし、他に何が続いているかを調べるかもしれない。これをする良い方法は、ふり返りである。

上で概説される大部分の戦略は、1対1の関係で実行可能である。グループ内で効果的に傾聴に伴って明らかに困難なことは、多くの個々人のニーズの釣り合いをとることである。このスキルを習得する簡単な方法はない。最良の学習は、危険を冒して、グループを導くことによって起

こるように思われる。傾聴スキルは、友人と同僚との1対1の議論において練習することができる。

あなたが良い傾聴を実行すればするほどあなたは良い傾聴者になるし、効果的で敏感なグループ・リーダーになれる。逆に言えば、役に立たなくて逆効果であるた
くさんの行動がある。

それらを以下に示す。

- ・ 退屈、苛立ちまたは敵意を示すこと
- ・ 見下したり、恩着せがましくすること
- ・ 不適当に低く見たり、信じなかったり、笑いながら過小評価すること
- ・ 早計に結論を引き出してしまうこと
- ・ 優柔不断でいること
- ・ 公然と一人をえこひいきする
- ・ グループである個人をスケープゴートすること
- ・ 多弁であること
- ・ ペンをもってあそぶようなボディ・ジェスチャーとか、絶えずあなたの腕時計を見ること
- ・ じっと何も言わないこと
- ・ 中断すること
- ・ 誰かが何かを考えだそうとしているときに、多くの質問をしすぎる
- ・ あなたの気づきと信念こそが正しくかつ唯一の見解であると主張すること

(2) プリント2 コミュニケーションの3つのタイプ

コミュニケーション・タイプ	身ぶり	ことば(口ぶり)
受動的コミュニケーション 自分の立場を示さず、いつも圧力に負けてしまう。 屈服したり、あきらめたり他人が自分の権利を侵すことを認めてしまう。	ためらい、伏し目貧しそうな姿勢ははっきりしない話ぶり、あわれな声	「もしよろしければ-----」、「あんまり重要でないかもしれませんが-----」、「私には無理です」、「あの一、ええーと」
攻撃的コミュニケーション 不適当なやり方で自分の感情、考え、信念等を通そうとする。 意見が押しつけた相手は聞き入れず、それを挑戦と受け取る。	おどしのジェスチャー早くて大きい声ざらざらした目つきだまらせる	「気をつけたほうがいいぜ」、「冗談を言うんじゃないぜ」、「-----ので、した方がいいぜ」、「-----すべきじゃねーか」、「言うとおりにしな」
アサーティブコミュニケーション 自分の意見を持ち、穏健な理由を述べるが、自分の考えを押しつけて従わせようとししない。	よい姿勢落ち着いた音声レベル視線を合わせる	「私が考えているのはこれです」、「私が感じているのはこうです」、「わたしは-----して欲しい」、「わたしは結構です、あなたもよろしいですか」

(3) プリント3「しなやか」モデル

- しっかり状況を判断しよう
どんな状況で、どう感じているか。子どもたちは、解決すべき状況、自分の立場、理由についてはっきり述べます。
- なごやかな気持ちで相手を理解しよう
この状況で相手の立場は？
相手の考え方と感じ方に理解を示す。
- やわらかで公正な解決方法をみつけよう
どのようにしたいか。子どもの公正な解決法を探します。どのようにやってみたいか？
子どもたちは、理にかなった解決法を述べ、相手方に望む行動変容をこまかく考えます。
その解決方法が両者にもたらす結果も考えます。
- かくじつに相手に応答しよう、おもいやりの気持ちで
相手の返答に反応し、相手の疑問や意見にどのように応えるか？
尊敬の念で自分と他者とを取り扱い、行動にかかわっている人々に対して尊敬を示すか？
とられる行動がかかわっているすべての人々に公平かつ適切かどうか振り返ります。子どもたちは、同じ状況が再び生じた場合、今回の解決策を変えるか、あるいは変えないかを考えなければなりません。

(4) プリント4 私の基本的権利

1. 私は、自分のために「いやです」をいう権利がある。(拒否権)
2. 私は、自分の意思表示をする権利がある。
3. 私は、自分の感情（喜怒哀楽）を表現する権利がある。
4. 私は、自分の気持ちを伝える権利がある。
5. 私は、「私は知らない」という権利がある。(黙秘権)
6. 私は、私以外の人（あなた）の問題に責任を持たない権利がある。
7. 私は、私以外の人（あなた）に適切な要求をする権利がある。
8. 私は、自分の優先順位を主張する権利がある。
9. 私は、自分以外の人（あなた）にコントロールされない権利がある。
10. 私は、自分に正直である権利がある。
11. 私は、私以外の人（あなた）に自分のことを聞いてもらう権利がある。
12. その他、自分の権利としてあれば、あげる。

人との信頼関係を保つには、私の基本的権利を表現すると同時に義務も果たさなければならぬ。権利ばかり主張して義務をはたさなければ、人との信頼関係は保てない。

(5) プリント5 ロールプレイの状況設定リスト

1. 「あなたは汽車の切符を買うために、20分も並んで順番を待っています。やっと切符売り場の近くに進んだ時、あなたの前に1人割り込んで来ました。そんなときあなたは何と言いますか。」
2. サッカーの試合の帰り、公園で友だちの何人かがタバコを吸いはじめました。吸っている友だちがあなたに吸ってみたいかとすすめてきました。あなたは吸ったことがなく、これからも吸うつもりがありません。
3. 私は、高校2年A子。土曜日の午後10時。テレビを見ていると友人のB子から電話が入った。C男の家で、C男とD男と一緒にお酒を飲んでいるらしい。C男の両親は不在のようだ。B子は「女の子が一人だからさみしい。A子も来て飲もう。」と誘う。B子とC男の仲はかなり進んでいる。行くと雰囲気にもみこまれそうで行きたくない。楽しそうだし、友達の頼みを断るのも悪い気がするけど・・・。

(6) プリント6 ロールプレイのシナリオ（例）

シナリオ作成のロールプレイ練習例：「援助交際」

状況設定

私、A子は、市内の中3女子。最近、私たちのクラスでテレクラに電話するのが流行っている。仲良しの友だちB子は試しに電話した。話し相手の中年男性は話ぐまぐ、軽いのり、愉快な気分になったようだ。B子は、相手からドライブに誘われた。B子は1人で行くのがなんとなく嫌だといって私を誘いに来た。

シナリオ例

A子とB子の会話を考えて、A子はB子の誘いを断わるシーンと想定して、3つのコミュニケーション・タイプを演じてみよう。

※（ ）は1つの例です。グループだったらどう話すか、余白に自分のセリフを入れてみましょう。ここでは、B子のセリフは固定しておきます。

A子のセリフ B子のセリフ	受動的 コミュニケーション	攻撃的 コミュニケーション	自己主張的 コミュニケーション
1人で怖いから一緒に行って。	（えー）	（まずいんじゃない）	（私は行きたくないわ）
いい人みたいだし、楽しいと思うから行こうよ。	（そうー、でもどうゆう人だか分からないでしょう）	（そんなのいい人だか分からないわよ）	（そんなの1、2回しやべったくらいで分かりませんよ）
1回だけだから大丈夫だよ。	（そうかな、心配だなー）	（いやだってば）	（1回があれば2回目があるの）
大丈夫だよ。たいしたことないよ。	（でも、行きたくないなー）	（そんなこと保障できないよ）	（私はいやだわ）
友だちでしょ。行こうよ。	（どうしよう）	（友だちやめる）	（いやだ！じゃ、さよなら）

以上、効果的コミュニケーションスキル・トレーニングの授業案と教材を記述した。

結語

本論では、ライフスキルの内、自己認識スキル、セルフエスティームスキル、共感性スキル、クリティカル思考スキル、意志決定スキル、コミュニケーションスキルの授業案と教材を開発した。

参考文献

- (1) WHO : Life skills education in schools, WHO/MNH/PSF/93. 7A. Rev. 2, p1, 1993.
- (2) WHO and ICI : Guidelines : Life Skills Education Curricula for Schools , 1999.
- (3) C. E. Bruess & G. E. Richardson : “Healthy Decisions” p30, Brown & Benchmark, 1999.
- (4) WHO : Training workshop for the development and implementation of life skills programmes, Part 3 of the document on life skills education in schools, 1993.
- (5) 皆川興栄:教師を対象としたライフスキル教育トレーニングプログラムの開発、平成9年度文部省科学研究費助成金（基盤研究(C)(2)）課題番号 08680272）研究成果報告書、平成10年3月.
- (6) 武田 敏：ライフ・スキルと性エイズ教育、学校保健研究、pp120～125、2004.
- (7) WHO : Training workshop for the development and implementation of life skills programmes, Part of the document on life skills education in schools, 1993.
- (8) 皆川興栄：総合的学習でするライフスキルトレーニング、明治図書、1999.
- (9) 皆川興栄：ライフスキルワークショップ、明治図書、2002.
- (10) 皆川興栄：ライフスキルの基礎基本、明治図書、2005.
- (11) 皆川興栄：ライフスキル～親と教師のために～、考古堂、2006.
- (12) ゼックミスタ・ジョンソン（著）宮元他（訳）：クリティカルシンキング《実践篇》北大路書房、1997.