

対人関係スキルの向上：「境界」で気持ちの良い関係づくり

1. 本パッケージのねらい

「境界」を知ろう

「境界」という概念を通して、自分の行動や感情を知ることで、自分と他人との距離の取り方を考える

2. 『「境界」を知ろう』パッケージ全体を通しての目標（ターゲットスキルとねらい）

* 境界設定

* 自己認識

- ・自分の感情に気づく
- ・自分の境界を知る

* 対人関係スキルの向上

- ・自分と他人の境界の違いを知り、お互いの心地よい距離感を知る

3. 『「境界」を知ろう』パッケージ全体の流れ

第1時・・・「境界を知ろう 境界って何？」

アイスブレーキング：電車でGO!!

メインエクササイズ：「境界」ってこんなものです・・・

第2時・・・「境界を知ろう それって侵入してない？」

アイスブレーキング：私とあなたの距離はこれくらい！

メインエクササイズ：ロールプレイで感じてね！！

第3時・・・「境界を知ろう 境界を知ってアサーション」

アイスブレーキング：

メインエクササイズ：「境界を知ってアサーション」

4. 実施時期

3年1学期。修学旅行後の6月。

5. 各時間の具体的展開例

第2時 「境界を知ろう それって侵入」

【本時のターゲットスキル】

- ・自己認識
- ・対人関係スキル向上

【本時のねらい】

- 1) 「境界」という概念を知る
- 2) 自分にとっての心地よい距離を知る

【エクササイズ】

アイスブレーキング：私とあなたの距離はこれ！

メインエクササイズ：ロールプレイで感じてね！！

【本時の流れ】 資料)

時間	活動の流れ（教員の教示・子どもの反応と動き）	留意点・教具等
ウォーミングアップ	<p>前回の振り返り</p> <p>前回の授業で「境界」というものを知った。自分と他人とを区別するラインである境界には、いろいろなものがあった</p> <p>今日は自分と人が話すときの距離について考えてみよう</p> <p>ウォーミングアップ</p> <p>「私と の距離はこれ！」</p> <p>自分が話をするときの距離感を調べるワーク。どのくらいの距離でしゃべるのが心地良いかを考えてみよう。代表（4～5名）が前で実際にやってみる。</p> <p>人形と近づきここが限界というところでストップ距離をメジャーで測る。3パターンを計測する。</p> <p>（先生、 仮面、 好きな人）</p> <p>測定した距離を用紙に記入する</p> <p>3パターン終了後に、代表者にインタビューをする。</p> <p>続いて、限界の距離から一歩、踏み込まれた時の感情を実際やってみて、インタビューをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人形（移動式） ・ 顔写真（3パターン） ・ メジャー ・ ワークシート
インストラクション	<p>人によって、人との距離感は全然ちがう。対人関係の作り方でも同じ。遠い距離が心地よい人にとっては、近すぎると圧迫感を感じてしまうし、逆に近い距離感が心地よい人には距離感を置かれると寂しさを感じてしまう。人のちがいを知ることが仲間づくりをしていく上で大切なこと。</p> <p>もし、境界に侵入したり、されたりした時にはどんな気持ちになるだろうか。</p> <p>教師のロールプレイを見てあなたはどんな感情になるか、自分の感情に気づくことを目的にする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教師のモデリングは、恥ずかしがらず、堂々と。 ・ どの場面から境界に侵害しているかが分かるように。 ・ 侵害されている側の感情が分かるように ・ 侵害している側

時間	活動の流れ（教員の教示・子どもの反応と動き）	留意点・教具等
エクササイズ	<p>シチュエーション</p> <p>AとBは映画を見に行く約束をする。ところが、Aがすでに見に行った映画だと分かり、Bが「いつ」「どこの」「だれと」など掘り、葉掘り聞き出した。その時のAの気持ちは…。</p> <p>放課後、教室で勉強しているA。そこへBがやってきて、教えてあげると言いました。初めは机の向かい側へ座っていたが…。段々教えることに熱が入り、最後はワークまで取り上げ、Bがやり出した。その時のAの気持ちは…。</p> <p>何となくイライラしているA。それを気にしながら、ちらちら見ているB。さて…。</p> <p>どの辺りで「侵入」と感じたかを記入する。</p> <p>自分の境界に入ってこられたらどのような「感情」になるだろう。</p> <p>境界に侵入したり、された時に感じる気持ちは「怒り」「むなしさ」「徒労感」「傷つき感」「束縛された感」「利用された感」などがある。</p> <p>それらの感情に自分も陥ることを知ることも大切。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートにどのあたりから侵害しているかを記入させる ・ワークシートにロールプレーを見た感想を書く
シェアリング	<p>感じたり、考えたことをふり返る</p> <p>ふり返りシートに記入</p> <p>全体で分かち合う</p> <p>可能な限り発言を交流する</p> <p>感想をまとめ、指導者が気がついたことや張っていたことを伝える</p> <p>自分と相手の「ちがい」を認識することの大切さに気づくワーク。そのために大切なことは、まず、自分を知ること。自分に関心を持ち、自分のことを知ろうとする努力をしていこう。そうすることで、自分の個性や特性に気づきそれが相手を理解することにもつながっていくはずだ。</p>	
〔参考文献〕 なし		