

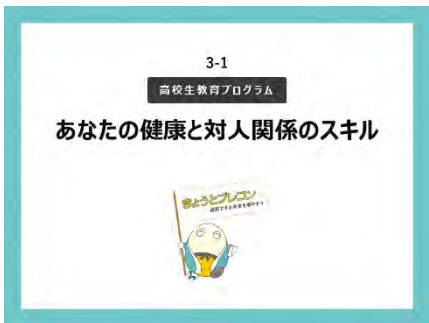

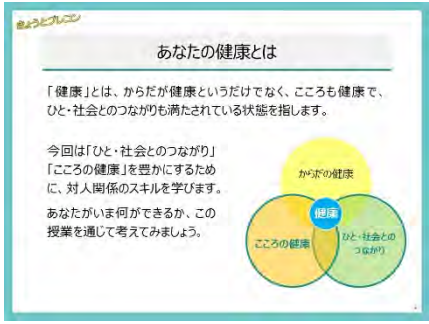
プログラム 3-1 「あなたの健康と対人関係のスキル」

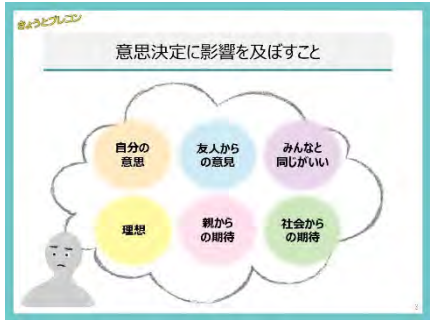
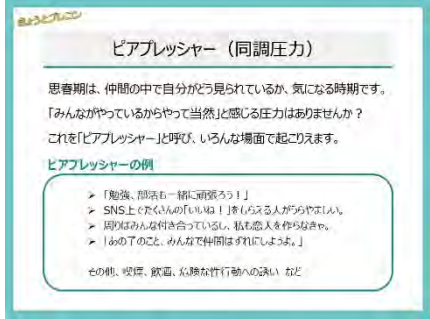
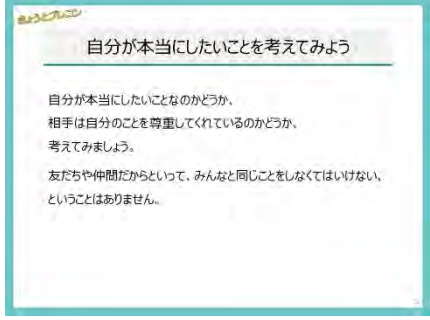
教員用プログラム

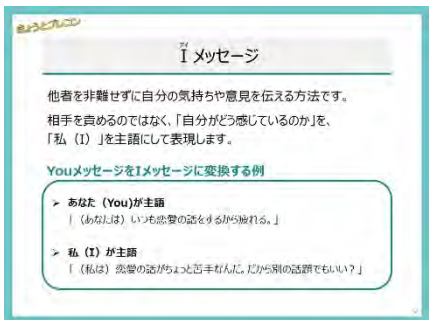
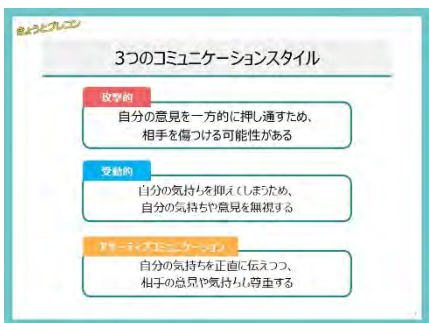
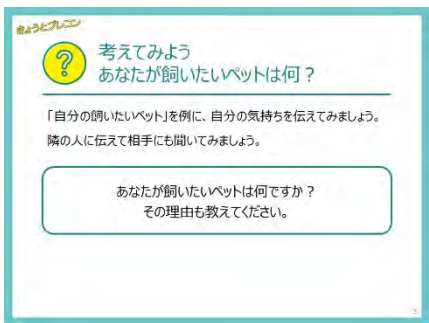
1. 各スライドの指導上の留意点

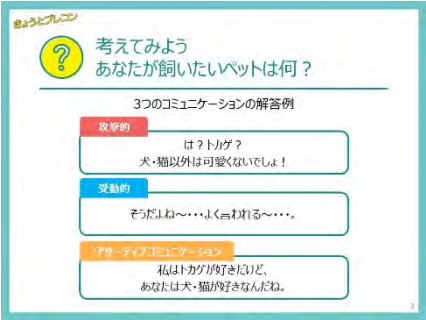
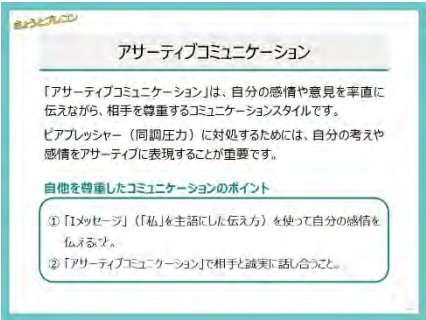
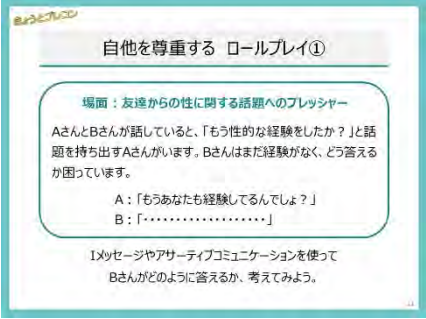
学習目標

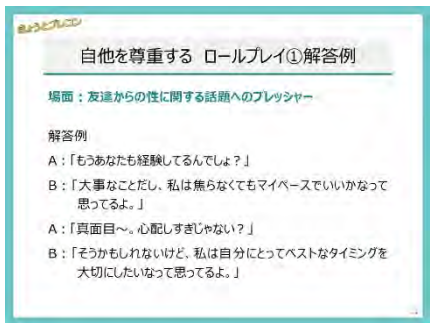
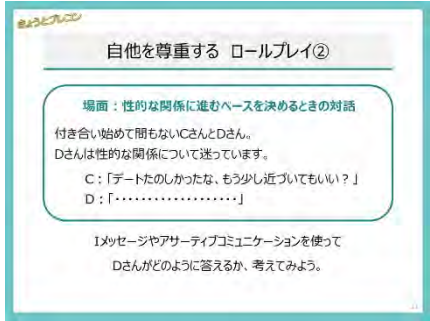
自分と相手の意思決定を尊重するコミュニケーションスキルを知り、実践しよう

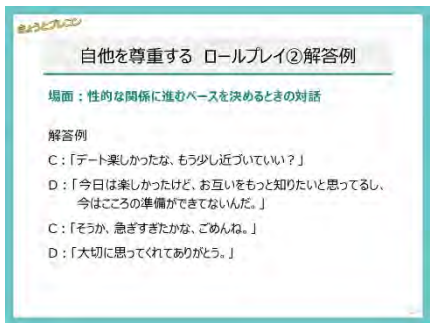
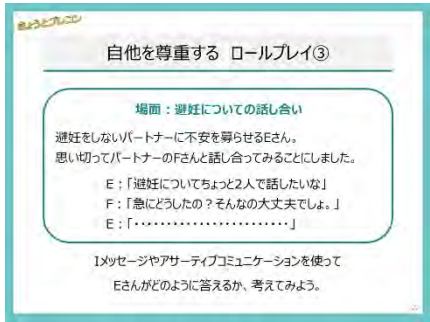
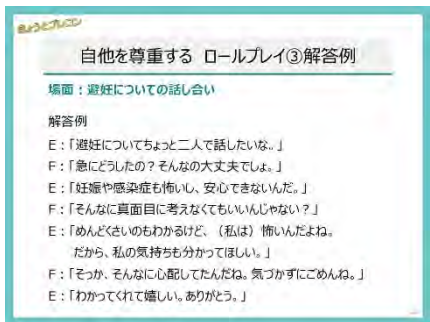
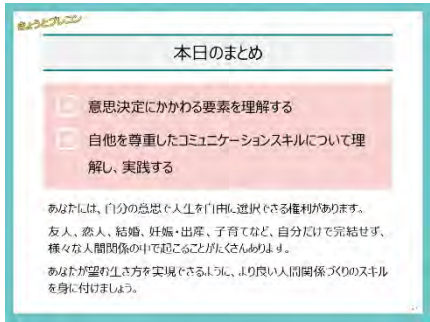
段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	<p>1. 授業のねらいや全体像を知る</p> <p>・表紙</p>  <p>・スライド1</p>  <p>・スライド2</p> 	<p>○健康には、からだだけでなく複数の要素が影響しあっていることを認識させます。</p> <p>ここでは、「からだ」「こころ」「周囲(人や社会)とのつながり」を総合して「あなたの健康」としてとらえて伝えます。</p> <p>○その中でも本時の学習では、「こころ」「周囲(人や社会)とのつながり」に重きを置き、人との心地よい関係を構築するための「コミュニケーションスキル」について学習します。</p>

<p>展開</p> <p>2.「自分の意思」について考える</p> <p>・スライド3</p>  <p>・スライド4</p>  <p>・スライド5</p> 	<p>○人とコミュニケーションをとる前に、生徒自身の意思(気持ちや意見)について考えます。</p> <p>まず、何か意思決定をする際、どのように自分の意思を持ち、決定をしていたか、実体験を思い返しながら、意思決定の場面を振り返ってみましょう。</p> <p>【問いかけの例】</p> <p>中学卒業後の進路選択を思い出しましょう。</p> <p>あなたはどんなことを考えて進路を選択しましたか？</p> <p>またそう判断した理由は何でしたか？</p> <p>○親や友人の意見をはじめ、様々な影響を受けて自分の意思が形成されている可能性があることに目を向けます。影響を受けることが悪いというわけではなく、意思決定のしくみを理解することで、今後意思決定するときの参考となります。</p> <p>○思春期では特に友人や仲間からの同調圧力(ピアプレッシャー)に影響を受けやすい傾向にあります。</p> <p>スライド4に掲載している例を挙げながら、ピアプレッシャーの影響を受けた経験を振り返ります。</p> <p>同時に、例を見ながら、自身の言動が相手に同調を求めるようなプレッシャーを与えてしまう可能性があることを確認します。</p> <p>そして、「みんなと同じことをしなくてはならない」ということはないことを伝えます。</p> <p>○意思決定に影響を及ぼす要素やピアプレッシャーについて理解を踏まえて、「自分の本当にしたいこと」は何かを考えてみましょう。</p> <p>先の問いかけ(スライド3)を踏まえて、将来の人生選択の1歩目として、以下のように問いかけてみましょう。</p>
--	---

		<p>【問いかけの例】</p> <p>高校卒業後の進路選択を考えてみましょう。</p> <p>あなたはどんなことを考えて進路を選択しますか？</p> <p>またそう判断した理由は何ですか？</p>
	<p>3. 自分の意思を伝える方法を学ぶ</p> <p>・スライド6</p>  <p>・スライド7</p> 	<p>○自分の意思を相手に伝えるために、具体的なコミュニケーションスキルを学びます。</p> <p>○I(アイ)メッセージ</p> <p>「自分の気持ち」を主軸として話すことで、相手を非難することなく自分の気持ちをスムーズに伝えることができます。</p> <p>○アサーティブコミュニケーション</p> <p>アサーティブコミュニケーションとは自分の感情や意見を率直に伝えながら、相手を尊重するコミュニケーションスタイルです。そうすることで、自分の意思も相手の意思も尊重したコミュニケーションをとることができます。</p> <p>※詳しくはスライド 10 で扱います。</p>
	<p>4. コミュニケーションスキルを活用した対話の練習</p> <p>・スライド8</p> 	<p>○「3. 自分の意思を伝える方法を学ぶ」で学習したコミュニケーションスキルを意識しながら、相手とコミュニケーションをとる練習をします。</p> <p>相手の意思を尊重しながら、自分の意思も伝える練習なので、意見が分かれるお題を選択しましょう。</p> <p>【考えてみよう】あなたが飼いたいペットは何？</p> <p>「自分の飼いたいペット」を例に、自分の気持ちを伝えてみましょう。隣の人に伝えて相手にも聞いてみましょう。</p> <p>「あなたが飼いたいペットは何ですか？その理由も教えてください。」</p>

	<p>・スライド9</p> 	<p>○【考えてみよう】を受けて、Iメッセージやアサーティブコミュニケーションのスキルを生かした解答例を提示します。</p> <p>攻撃的や受動的な他の解答例も示すことで、それぞれの返答によって受ける印象の違いを理解しやすくなります。</p> <p>○また、【考えてみよう】に取り組んでみて、相手から受けた印象を伝え合うことも、自分のコミュニケーションを振り返ることにつながります。</p>
	<p>5. 自他を尊重したコミュニケーション</p> <p>・スライド10</p> 	<p>○Iメッセージやアサーティブコミュニケーションは、組み合わせることで、より効果的に相手の主張を尊重しながら、自分の気持ちを伝える方法として活用できます。</p> <p>ピアプレッシャーや他者からの意見や圧力があっても、相手を否定せずに自分の意見を伝えるのにも役立つことを伝えます。</p>
	<p>6. 自他を尊重したコミュニケーションの実践</p> <p>・スライド11</p> 	<p>○ここまで学んできた、Iメッセージとアサーティブコミュニケーションを活用しながら、より具体的な場面のロールプレイに取り組みます。</p> <p>生徒の身近にある話題をもとに、ロールプレイを通して、自分事としてコミュニケーションの取り方を考えさせましょう。</p> <p>○中には、まだ交際をしたことがない生徒や、そもそも恋愛関係や性的関係を望まない生徒もいることが想定されます。教員は、それを念頭に置いてロールプレイを選択したり、声掛けを工夫したりしましょう。</p>

<p>・スライド12</p> 	<p>○ロールプレイの進め方は、各学校・生徒の状況に合わせてアレンジしてください。</p> <p>【ロールプレイの進め方の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会話の冒頭(スライド 11、13、15)を示し、続く言葉を一人で考えさせる ・会話の冒頭(スライド 11、13、15)を示し、続く言葉をグループワークする ・教員がロールプレイの例(スライド 12、14、16)を読み上げ、何を感じたか考えさせる <p>【ロールプレイ①】友達からの性に関する話題へのプレッシャー</p> <p>AさんとBさんが話していると、「もう性的な経験をしたか?」と話題を持ち出すAさんがいます。Bさんはまだ経験がなく、どう答えるか困っています。</p> <p>○友人関係において、性の話題になることがあります。交際や性交渉の経験に差があったり、そのような話題をしたくないなど、その人にとってプレッシャーとなることがあります。Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを活用して応答を考えさせることが大切です。</p>
<p>・スライド13</p> 	<p>【ロールプレイ②】性的な関係に進むペースを決めるときの対話</p> <p>付き合い始めて間もないCさんとDさん。 Dさんは性的な関係について迷っています。</p> <p>○恋愛関係におけるパートナーとの話し合いは、生徒にとって身近な課題であることも多くあるため、ロールプレイを通して、コミュニケーションの取り方を考えることにつながります。</p>

	<p>・スライド14</p> 	
	<p>・スライド15</p>  <p>・スライド16</p> 	<p>【ロールプレイ③】避妊についての話し合い</p> <p>避妊をしないパートナーに不安を募らせる E さん。 思い切ってパートナーの F さんと話し合ってみることにしました。</p> <p>○避妊をしようとしなないパートナーに、どのように自分の気持ちを伝えるかはデリケートな問題です。このことで実際に悩んでいる生徒もいる可能性があります。</p> <p>ロールプレイを通して、他の生徒の意見や返答の仕方を聞くことで、実生活の場でも実践することができるきっかけとなります。</p> <p>※「避妊」について詳しくは、プログラム2-2「妊娠と避妊のしくみ」で扱っています。ロールプレイ③とあわせて、避妊の仕方にはどのようなものがあるか、伝えるのも良いかもしれません。</p>
まとめ	<p>7. 本時の振り返り</p> <p>・スライド17</p> 	<p>○友人関係や、交際や結婚(パートナーシップ)をはじめ、家族との家事の分担や、妊娠や出産などのライフプランを立てる、子育てなど、様々な場面でコミュニケーションをとることが大切です。</p> <p>相手の意見も尊重しながら、自分の意見を伝えるコミュニケーションをとることは、多くの人間関係やパートナーシップを構築する上で重要なスキルであるため、日ごろから意識するように伝えましょう。</p>

2. スライドに掲載される主な参考資料 *特になし