

3-1

高校生教育プログラム

# あなたの健康と対人関係のスキル



## 授業の内容

### 【本日の目標】

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

### ..... 主な学習内容 .....

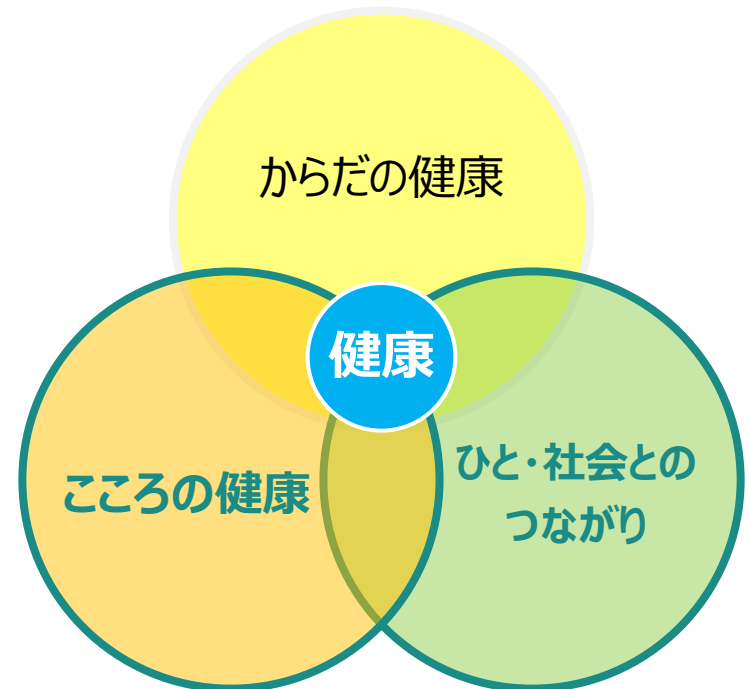
- ☒ 意思決定に関わる要素を理解する
- ☒ 自他を尊重したコミュニケーションスキルについて理解し、実践する

## あなたの健康とは

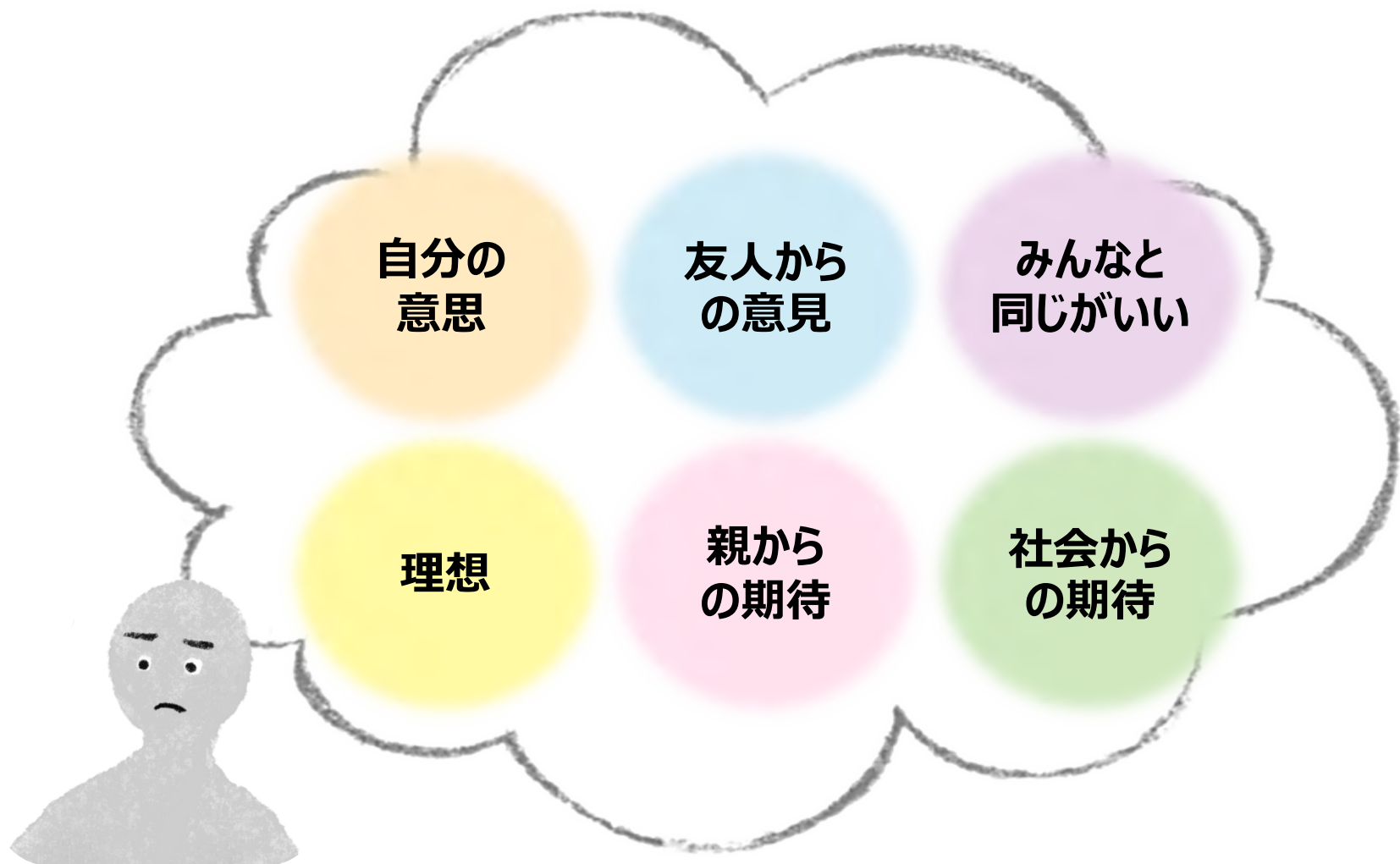
「健康」とは、からだが健康というだけでなく、こころも健康で、ひと・社会とのつながりも満たされている状態を指します。

今回は「ひと・社会とのつながり」  
「こころの健康」を豊かにするために、対人関係のスキルを学びます。

あなたがいま何ができるか、この授業を通じて考えてみましょう。



## 意思決定に影響を及ぼすこと



## ピアプレッシャー（同調圧力）

思春期は、仲間の中で自分がどう見られているか、気になる時期です。  
「みんながやっているからやって当然」と感じる圧力はありませんか？  
これを「ピアプレッシャー」と呼び、いろんな場面で起こります。

### ピアプレッシャーの例

- 「勉強、部活も一緒に頑張ろう！」
- SNS上でたくさんの「いいね！」をもらえる人がうらやましい。
- 周りはみんな付き合っているし、私も恋人を作らなきゃ。
- 「あの子のこと、みんなで仲間はずれにしようよ。」

その他、喫煙、飲酒、危険な性行動への誘い など

## 自分が本当にしたいことを考えてみよう

自分が本当にしたいことなのかどうか、  
相手は自分のことを尊重してくれているのかどうか、  
考えてみましょう。

友だちや仲間だからといって、みんなと同じことをしなくてはいけない、  
ということはありません。

## <sup>アイ</sup> I メッセージ

他者を非難せずに自分の気持ちや意見を伝える方法です。  
相手を責めるのではなく、「自分がどう感じているのか」を、  
「私（I）」を主語にして表現します。

### YouメッセージをIメッセージに変換する例

➤ **あなた（You）が主語**

「（あなたは）いつも恋愛の話をするから疲れる。」

➤ **私（I）が主語**

「（私は）恋愛の話がちょっと苦手なんだ。だから別の話題でもいい？」

## 3つのコミュニケーションスタイル

### 攻撃的

自分の意見を一方的に押し通すため、  
相手を傷つける可能性がある

### 受動的

自分の気持ちを抑えてしまうため、  
自分の気持ちや意見を無視する

### アサーティブコミュニケーション

自分の気持ちを正直に伝えつつ、  
相手の意見や気持ちも尊重する





## 考えてみよう あなたが飼いたいペットは何？

---

「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。

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。



考えてみよう  
あなたが飼いたいペットは何？

---

### 3つのコミュニケーションの解答例

#### 攻撃的

は？トカゲ？  
犬・猫以外は可愛くないでしょ！

#### 受動的

そうだよね～・・・よく言われる～・・・。

#### アサーティブコミュニケーション

私はトカゲが好きだけど、  
あなたは犬・猫が好きなんだね。

## アサーティブコミュニケーション

「アサーティブコミュニケーション」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。

ピアプレッシャー（同調圧力）に対処するためには、自分の考えや感情をアサーティブに表現することが重要です。

### 自他を尊重したコミュニケーションのポイント

- ① 「Iメッセージ」（「私」を主語にした伝え方）を使って自分の感情を伝えること。
- ② 「アサーティブコミュニケーション」で相手と誠実に話し合うこと。

## 自他を尊重する ロールプレイ①

### 場面：友達からの性に関する話題へのプレッシャー

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。

A：「もうあなたも経験してるんでしょ？」

B：「・・・・・・・・・・・・・・・・」

Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使って  
Bさんがどのように答えるか、考えてみよう。

## 自他を尊重する ロールプレイ①解答例

**場面：友達からの性に関する話題へのプレッシャー**

解答例

A：「もうあなたも経験してるんでしょ？」

B：「大事なことだし、私は焦らなくてもマイペースでいいかなって  
思ってるよ。」

A：「真面目～。心配しすぎじゃない？」

B：「そうかもしれないけど、私は自分にとってベストなタイミングを  
大切にしたいなって思ってるよ。」

## 自他を尊重する ロールプレイ②

### 場面：性的な関係に進むペースを決めるときの対話

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。

C：「デートたのしかったな、もう少し近づいてもいい？」

D：「・・・・・・・・・・・・・・・・」

Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使って

Dさんがどのように答えるか、考えてみよう。

## 自他を尊重する ロールプレイ②解答例

**場面：性的な関係に進むペースを決めるときの対話**

解答例

C：「デート楽しかったな、もう少し近づいていい？」

D：「今日は楽しかったけど、お互いをもっと知りたいと思ってるし、今はこころの準備ができてないんだ。」

C：「そうか、急ぎすぎたかな、ごめんね。」

D：「大切に思ってくれてありがとう。」

## 自他を尊重する ロールプレイ③

### 場面：避妊についての話し合い

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。

E：「避妊についてちょっと2人で話したいな」

F：「急にどうしたの？ そんなの大丈夫でしょ。」

E：「・・・・・・・・・・・・・・・・」

Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使って

Eさんがどのように答えるか、考えてみよう。



## 自他を尊重する ロールプレイ③解答例

### 場面：避妊についての話し合い

#### 解答例

E：「避妊についてちょっと二人で話したいな。」

F：「急にどうしたの？ そんなの大丈夫でしょ。」

E：「妊娠や感染症も怖いし、安心できないんだ。」

F：「そんなに真面目に考えなくてもいいんじゃない？」

E：「めんどくさいのもわかるけど、（私は）怖いんだよね。

だから、私の気持ちも分かってほしい。」

F：「そっか、そんなに心配してたんだね。気づかずにごめんね。」

E：「わかってくれて嬉しい。ありがとう。」

## 本日のまとめ

- ☒ 意思決定にかかわる要素を理解する
- ☒ 自他を尊重したコミュニケーションスキルについて理解し、実践する

あなたには、自分の意思で人生を自由に選択できる権利があります。

友人、恋人、結婚、妊娠・出産、子育てなど、自分だけで完結せず、様々な人間関係の中で起こることがたくさんあります。

あなたが望む生き方を実現できるように、より良い人間関係づくりのスキルを身に付けましょう。