

子育て世代(中・高校生期)対象プログラム展開例(45～60分)

「きました!!反抗期」～コミュニケーションの取り方～

☆プログラムのねらい

<p>子どもが成長するにつれ、普段の何気ない会話でも、反発や抵抗を生む場合があることを知り、よりよいコミュニケーションの取り方について考える。</p>		
時間	進め方	準備物等
導入 10分	<p>アイスブレイク</p> <p>① 指導者の自己紹介などから始めて場を和らげ、温かい雰囲気を作る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ふだん子どもとのコミュニケーションで気をつけていること、悩んでいることなどを自己紹介の項目としてもよい。 <p>② 4人程度のグループをつくる。</p> <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 積極的に参加しましょう。 ● 一人一人の考えや思いを尊重しましょう。 	アイスブレイク集の中から
展開 30～ 45分	<p>※ ワークシートのエピソード場面は、親子の会話場面例を表したものであり、無料通話アプリの画面を表しているのではないことを、必要に応じて確認する。</p> <p>ワーク1</p> <p>① エピソードの会話文を、参加者にロールプレイングさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者全員が2人組でも、代表の2人でもよい。 <p>② 2人の会話の背景にある気持ちについて、グループで考えさせる。</p> <p>ワーク2</p> <p>① なぜ、このような言い方をしたくなるのかを各自記入させる。</p> <p>② グループごとに意見を出し合う。</p> <p>まめ知識 注意！コミュニケーションを断ち切る話し方</p> <p>① サエの親の言葉には、感情的な非難や(①)否定的な関連付け(②)、本当の気持ちと反対の発言(③)、命令(④)が含まれていることを確認する。</p> <p>② 補助資料①を参考にしながらエピソード場面を再現し、途中で会話を断ち切ることなく、思いが伝わる話し方を確認する。</p> <p>(参加者代表→「サエ」役、ファシリテーター→「サエの親」役)</p> <p>③ 代表者に感想を発表させ、最初のエピソード場面と、再現場面とで「サエ」の感じ方・受け止め方がどのように違うか全体で確認する。</p> <p>④ 再現場面ではファシリテーターが演じた「サエの親」の言葉は、「わたしメッセージ」であることを、＜参考＞の表をもとに確認する。</p> <p>ワーク3</p> <p>① 2人組になり、「わたしメッセージ」でエピソード場面を再現する。</p> <p>② 「サエ役」と「サエの親役」を入れ替わって互いに感想を話し合う。</p> <p>※ エピソード場面の「サエの親」の言葉を全て「わたしメッセージ」に変えなくても、補助資料②のように、途中からでもよいことを確認する。</p>	ワークシート 補助資料① 補助資料②
まとめ 5分	<p>ふりかえり</p> <p>① プログラムを通して考えたことを各自書かせ、感想などを発表させる。</p> <p>② 反抗期は発達段階のひとつであること、悩みがある時には相談機関等もあることを伝え、「反抗期」への不安を和らげる。</p> <p>③ 協力者が得られれば、中高生の子育て経験者の話を聞く場面を設定してもよい。</p> <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講座で知り得た個人情報以外へ持ち出さないようにしましょう。 	県教委作成リーフレットキホンその2

※ 時間は必要に応じて調整してください。

【再現パターンA】

サエ①：ただいま～。

親①：あー, サエ!! よかった。無事に帰ってきて。
あんまり遅いから, 何かあったんじゃないか…って心配してたんだよ。

サエ②：帰りにマユといろいろ話したら, つい長くなっちゃったんだ。

親②：そうだったんだね。でも, さすがに8時を過ぎると, やっぱり心配だよ。もう, 警察に電話した方がいいんじゃないかって思ってたんだよ。

サエ③：やめてよ, 警察なんて。大げさだなあ。

親③：大げさなもんか。それだけ, 心配なんだよ。何かあってからじゃ, 遅いんだから。

サエ④：何かあったらって, 何それ。

親④：新聞とかニュースに出てる事件だって, まさか, ここで?って思うような所で起きているの。だから, とても他人事とは思えないのよ。

サエ⑤：そっか。心配かけてごめん。これからは, 遅くならないように, 気をつけるね。

親⑤：分かってくれてありがとう。

※ あくまでも, 例である。サエ役の参加者代表は, アドリブで演じることとなるので, 必ずしも, この通りにはならない。上枠内のパターンAは, サエが自分の行動を省みる言葉(⑤)が出てくるのが, 親④の後と, 数回の会話のやりとりを経ているが, それ以外に,

パターンB：親①→サエ⑤

パターンC：親②→サエ⑤

パターンD：親③→サエ⑤

も想定している。しかし, 特に, パターンBの場合, 参加者の中には「実際には, そんなにうまくはいかない」と感じる方もいると思われる。

その場合は, 数人に演じてもらい, サエがどのような反応を返しても, 責められるのではなく, 親①～④のように, 一貫して自分の気持ちを「わたしメッセージ」で伝えられると, サエ⑤のように自分の行動を省みる気持ちが生じてくることに気づかせたい。

「きました!!反抗期」～コミュニケーションの取り方～ 補助資料②

展開例における「ワーク3」の③

最初から全て、「わたしメッセージ」で返すのに抵抗がある、難しい、という方も、当然いると思われる。その場合、次の会話例のように、途中からでもよい。(④から「わたしメッセージ」)

サエ①：ただいま～。

親①：サエ、今、何時だと思ってるの!! ← あなたメッセージ (非難)

サエ②：8時過ぎだけど、何？

親②：何でこんなに遅くなるわけ? ← あなたメッセージ (非難)

サエ③：別に……。ただ、ちょっと公園でマユと話してただけ。

親③：話してただけ……。って、それでどうして、こんな時間になるのよ。 ← あなたメッセージ (非難)

サエ④：いろいろ話すことがあるのよ。

親④：まあ、分からなくもないけど……。それにしても、こんなに遅いと、何かあったんじゃないかって心配するじゃないの!! ← わたしメッセージ

サエ⑤：そんな遅いかなあ？ 他にもまだ、残ってる人いたし…。

親⑤：サエは遅くないと思っても、 ← 子どもの気持ちの受け止め

お父さん (お母さん) としては、本当に心配なんだよ。 ← わたしメッセージ

サエ⑥：そっか。心配かけてごめん。これからは、遅くならないように、気をつけるね。

親⑥：分かってくれてありがとう。 ← わたしメッセージ

④や⑤で、心配している気持ちを伝える際、つい感情的になって、

「わたしが、どれだけ心配したか、分かってるのか？」

「わたしが、どれだけ心配したと思ってるの？」

と、なってしまうことがある。

一見すると「わたしメッセージ」のように見えるが、この伝え方の場合、

「わたしがどれだけ心配したか、おまえは分かってるのか？」

「わたしがどれだけ心配したと、あなたは思ってるの？」

というように、相手を感情的に非難する「あなたメッセージ」となり、言われた子どもからすれば、「どれだけ心配したかなんて、そんなの分かるわけない!!頼んでもないのに押しつけないで!!」等、反発を生むこともあるので注意したい。