

SOSの出し方に関する教育

さくらんぼプログラム終了後のトークタイムの進め方

【目的】

A) 「気持ちを整理する」「情動を鎮静化する」

視覚刺激を通して過去の体験や自分だけかもしれないと思っていた感覚に働きかけをされて揺さぶりを受けている状態になっています。一方的に情報を受けているので、気持ちを表現することや、友だちが表現をしていることを見ることにより「気持ちを整理する」「情動を鎮静化する」ことが目的です。

B) 「知識とスキルを整理する」

人間の発達に関することや、人間関係の葛藤を感じた際のスキルを再度、日常の関係性の中で互いにふりかえることで知識とスキルの定着を図ります。

【進行の手順】

1. 班になって「トークタイム」のルールの確認をする。
 - ① 参加
積極的に表現する。
 - ② 尊重
どんな意見も「なるほど」「そうか」と肯定すること。
 - ③ 安全
人の意見を否定したり非難したりしたときには「ストップ」と声をかけあう。
 - ④ 守秘
ここで話したことについて、別の場所で発言者以外の人は語らない。
2. 時間設定内で印象深く残っていることについて自由に話す。
3. 次のテーマについて、思い出してもらおう。
 - ① 思春期は身体的変化が心理的变化をもたらすことによって人との関係性に変化を与えていることについて
 - ② 親以外の人からの影響を受けて、なりたい自分に自分がしていくことも可能であることについて
4. アンケートを記入する。
5. アンケートを集める。

(1) 今から先ほど視聴覚ホールで体験した「さくらんぼプログラム」をふりかえる時間をとります。まずは班ごとに机をまとめましょう。(班形成)

(2) ふりかえりをする前に3つのルールを言います。

1つ目は、どの人もいつもより少しだけ積極的に参加しましょう。ふりかえることが目的の時間です。設問について真面目に考えたり発言したりしましょう。

2つ目は、この場ではどんな意見もOKです。友だちの意見を聴いたら、「なるほど」と受け止めます。先ほどのプログラムにもあったように「犬のようにしっかり聞きあいましょう」。傾聴することが2つ目のルールです。

3つ目は、もしふりかえりの話の中でプライベートな話が出たら、あなたたちを信じて話していることなので、聴いた人の胸にとどめておきます。もちろん、話した人本人が他でしゃべることは良いですが、聴いた人が「〇〇さんが、こんなことを話していたよ」などと触れ回ったりはしてはいけません。こういうルールを守秘と言います。

以上、積極的に参加すること、人の意見は傾聴すること、そして人の話は守ることの3つのルールで始めます。いいでしょうか？

(3) それでは、「さくらんぼプログラム」を聞いて、それぞれ印象深かったところ、覚えているところがどこなのか？ どう思ったからなのか？ 一人ずつ話しましょう。話し終わったら、次の人に順番を振ります。時間は10分間です。

(4) さあ、どの人も一言は話せましたか？

次は、復習のつもりで考えてみましょう。

もしも、将来、友だちが恋人から「異性の連絡先を携帯から全部、消せ！」と言われ消してしまったと打ち明けられたら、どうしたらいいでしょうか？ 何か友だちのためにできることはありますか？ 班で3つほど考えてみましょう。時間は5分間です。

(5) 考えてみましたか？ 家族や親しい大人や学校の友達や恋人など、親しい人からであっても嫌なことや怖いことをされたときには誰かに話すことができます。

すぐに解決しなくても話すことで楽になります。他に出来ることも見えてきます。

あなたの周りにはあなたの話を聴いて力になりたいと思っている人や組織がいくつもあります。話すことを友達に助けてもらうこともできます。あなたが友達が誰かに話すことを助けることもできます。

それでは、今度は個人でアンケートに答えてください。これは、にじいろグループの人にお渡しする分です。自分の気持ちに素直に書いてください、とのことですよ。

時間は5分間取ります。記入したら、伏せて後ろから集めましょう。