

2018・5月 保健委員会「ピア・サポート活動ワーク」

「気持ちに気づこう！」 ～ノンバーバル表現・気づき・声掛け～



*目的① 仲間の気持ち（感情）に気づき、どのような声掛けをすればよいのか考える

人間の感情は、そのほとんどが表情やしぐさから読み取れるといいます。仲間が元気がないとき、なにか悩んでいそうなとき、周りの仲間がそれに気づき、どんなふうに声をかけたらよいのかを考えていきます。（反対に今は声をかけないで、そっとしておく方がよいこともあります。そのような場合の対処についても考えます。）

*目的② 反対に、気持ちに気づいてもらったり、声をかけてもらうとどんな気持ちになるか確認する。

何かに悩んでいるとき、自分に关心をもってくれていると感じるだけでも、うれしいものです。反対に怒りの感情にあるときは、その場では「うるさい」「うざい」と思っても、落ち着けばそんな自分に声をかけてくれたのをうれしく思うこともあります。そんな気持ちをみんなで確認していきます。

しゅん..♪

*目的③ 付き添い活動の時に役立てよう！

授業中、保健室への付添のとき表情から「しんどい」のか、「いらいら」しているのか、「悩んで」いるのか・・・考えながら、声掛けをしてみよう。

活動の流れ

①PPで写真を表示します。（8種類）



②生徒はその感情を当てていきます。また、なぜそう思ったのか、どんな場面なのか、想像したことをどんどん発表させます。

③それぞれ読み取った感情にたいして、どのように声をかけたらいいのか、発表します。生徒の声掛けをきいて、自分が写真の人物ならどう感じるかをフィードバックします。（Ex..「声をかけてもらえて、自分に关心をもってくれてるとかと思った」「気にしてくれるとうれしい」「イライラしているときは、ちょっと落ち着いてから話しかけてくれたら、素直に話せると思う」など・・・）

④授業中の付添活動の時を振り返って、考えてみる。

*仕事だからと黙ってついて行ったら・・・

*「どうしたの？」「大丈夫？」「いつから痛いの？」と声をかけたら・・・