

## (6) 自分の思いを伝える

### ア 概要

#### (ア) ねらい

自分の思いを伝えるスキルについて学びます。聞いてほしいことがあることを伝える、素直な気持ちを伝える、感謝の気持ちを伝えるといったポイントを学びます。

#### (イ) 時間設定 (50分)

##### ① 動機づけ (5分)

自分の思いを伝えることの意義を理解し、動機づけを高めます。

##### ② 悪い例の提示 (10分)

ロールプレイで、自分の思いを伝えるスキルがうまくできていない2人の例を体験します。

##### ③ ポイントの提示 (5分)

自分の思いを伝えるスキルのポイントを確認します。

##### ④ 良い例の提示 (5分)

ロールプレイで、自分の思いを伝えるスキルが上手にできている例を体験します。

##### ⑤ 実践練習 (20分)

利用者に実践練習をしてもらいます。

##### ⑥ 振り返り (5分)

セッションを振り返り、発展課題を提示します。

#### (ウ) グループで実施する場合

グループサイズは、4～6名が適当です。スタッフは、進行役とは別に、ホワイトボードに板書するスタッフがいると良いです。

#### (エ) レイアウト

テキスト学習時は、グループで机を囲んで座る。ロールプレイ時は、立ってできることが望ましい。

#### (オ) 準備物

本冊子収録の資料、筆記できる机がない場合は筆記用画板、ホワイトボード

## イ トレーニングの進め方

### (ア) 動機づけ (5分)

○このセッションのねらい、進め方を説明します。

○自分の思いを伝えるスキルを身に付ける意義を理解し、セッションへの動機づけを高めます。

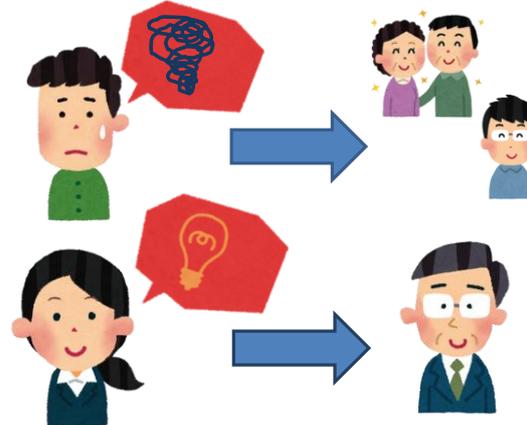
【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合、初めに利用者を紹介します。利用者の状態によっては、自己紹介も良いでしょう。
- ・ アイスブレイク活動を入れると、場の雰囲気が和やかになります。

**1** **6 自分の思いを伝える**

自分の思いを伝えるのは、なかなか勇気がいるものです。「相手にされなかったらどうしよう。」「どうせちゃんと聴いてもらえないだろう。」等の不安やあきらめから、思いを伝えられないことも多いのではないのでしょうか。

自分の素直な気持ちを伝えることで、周囲の人があなたのことを理解してくれるようになります。自分の思いを伝えることは大切なことなのです。



**2** ◎ 自分の思いを伝える時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか？

メモ

**3**

**1** 自分の思いを伝えることは、つらい気持ちになっている時に、特に重要となります

つらい気持ちをはじめとした、自分の気持ちを伝えるスキルは、コミュニケーションが得意でない方が苦手としているスキルです。

その背景には、つらい気持ちを分かってもらえないかもという不安があります。ですので、不安が強くないよう、安心できる雰囲気作りを心がけると良いでしょう。

**2** 自分の気持ちを伝える時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか。あなたの考えをメモ欄に書いてください

【2、3分考える時間を取ります。】

**3** メモ欄に書いたことを教えてください。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。

★考え方の違いや、気づきを共有する。

特に意見が出ない場合は、実施者がいくつか例を出して導入を行い、次に進みましょう。

ここで無理に意見を言わせようとする必要はありません。徐々に、緊張を和らげていくようにしましょう

P69

#### ☑ チェック・ポイント

- 利用者は、自分の思いを伝えるスキルの重要性を理解し、動機づけが高まっていますか？
- 利用者が意見を言いやすい雰囲気作りができていますか？
- 利用者が考える時間を確保しましたか？

(イ) 悪い例の提示 (10分)

- ロールプレイで、自分の思いを伝えることができない2人の例を体験します。
- 悪い例を体験することで、自分の思いを伝えるスキルの重要性を理解してもらいます。

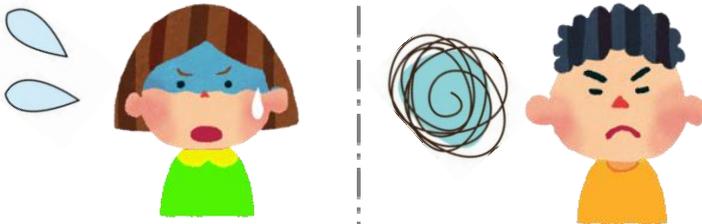
【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 個別の場合は、オド美さん、ツン太君を実施者が演じ、家族を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、利用者同士で2人組になって、ロールプレイを行います。奇数の場合は、3人組や2人目のスタッフが入ると良いでしょう。
- ・ ロールプレイに参加できなくても、見ているだけでも効果が有ります。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

**1** 1) オド美さんとツン太くんの場合を見てみましょう

オド美さんとツン太くんは、自動車教習所に通っています。2人にとって自動車教習はとても大変なもので、その大変さを誰かに聴いて欲しかったのですが、家族やまわりの人は「免許なんてみんなとれるから大丈夫よ」と相手にしてくれませんでした。

オド美さんの場合	ツン太くんの場合
オド美さん：あの、さ…。(前に通っていた教習所の話なんだけど)	ツン太くん：あのさあ、俺教習所行くのめっちゃつらいんだよ。もうめんどくさいから辞める。
家族：何？	家族：教習所～？ああ、そんなのみんなある程度つらいわよ。
オド美さん：教習所に通ってた時の話…。(ほんとは聴いて欲しかったな。)	ツン太くん：何それ、冷たい。話くらい聴いてくれたっていいじゃん！
家族：教習所？そんなのもう卒業したじゃない。	家族：あんまり気にしない方がいいよ。
オド美さん：あの時…、ほんとはつらくて…。	ツン太くん：もういい、もう辞めてやるからな！
家族：教習所なんて、そんなもんよ。	



**2** ◎ オド美さんとツン太くんのやり取りをみてどう思いましたか？  
オド美さんとツン太くんの対応のどこを変えると良いでしょうか？

メモ **3**

**1** 自分の思いを伝えることができない人のコミュニケーションを体験してみましょう。

<個別の場合>  
私が、オド美さん、ツン太役をするので、〇〇さん(利用者)は家族役をしてください。

<グループの場合>  
2人組になって、オド美さんと家族の会話をした後、ツン太くんと家族の会話をしてみましょう。

悪い例をロールプレイする方法には以下のようなパターンがあります。

- ①利用者がオド美さんをする
- ②利用者がツン太くんをする
- ③利用者がと家族をする

コミュニケーションの幅を広げるには、オド美さんタイプの利用者、ツン太くんをしてもらうなど、普段しない行動をしてもらうことも効果的です。

利用者のロールプレイへの抵抗を減らすように、いろいろなパターンを取り入れながら進めましょう。

**2** オド美さんとツン太くんのやりとりを見て、考えをメモ欄に書いてください。

【1、2分考える時間を取ります。】

**3** メモ欄に書いたことを教えてください。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

- ★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意をしておく。
- ★考え方の違いや、気づきを共有する。

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、オド美さん、ツン太くんのコミュニケーションのどこに問題があるか理解していますか？
- 利用者は、オド美さん、ツン太くんのコミュニケーションで家族がどのような気持ちになるかを理解していますか？

(ウ) ポイントの提示 (5分)

○自分の思いを伝えるポイントを確認します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ポイントを説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 利用者同士が考えを出し合い共有することも良いでしょう。

1 オド美さんとツン太くんの例から、自分の思いを伝えるためには次のようなポイントがありそうです

① 「私は」「僕は」を主語にして、聴いてほしいことがあることを伝える

- ・ 「自分は話を聞いてほしいんだ」ということをまずきちんと伝えましょう。

② 素直な気持ちを伝える

- ・ 自分の素直な気持ちを率直に伝えてみましょう。  
(例) 「本当は～だった」「実は～してほしかった」など
- ・ 遠回しな言い方をしたり、相手を責めるような言い方はやめましょう。

③ 感謝の気持ちを伝える

- ・ 話を聞いてくれたことに感謝の気持ちを伝えましょう。  
(例) 「ありがとう」「聞いてくれて嬉しかった」「おかげですっきりしました」など
- ・ 相手の目を見て、笑顔で感謝の気持ちを伝えましょう。

1 自分の思いを伝えるポイントを見ていきましょう。

ポイントを説明した後に、利用者ならそれぞれのポイントをどのように取り入れるかを考えてもらうと、より実践しやすくなります。

例えば、「②素直な気持ちを伝える」というポイントについて、利用者なら自分のつらい気持ちをどのように伝えるかを考えてもらうと良いです。

同様に、「③感謝の気持ちを伝える」では、どんな言葉で感謝の気持ちを伝えるかについて考えてもらうとよいでしょう。

2 生活の中で、どのような人に自分の思いを聴いてもらいたいでしょうか？



2 普段の生活で経験する可能性の高い相手を対象にした練習をするために、次の3つから練習する場面を選びましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ① 1つの場面だけ練習する
- ② すべての場면을練習する

1つの場면을練習する場合、利用者の普段の生活に近い状況を選びましょう。

繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復するため、すべての場면을練習するのもよい方法ですが、同じ場면을反復練習する方が、普段の生活で実践する可能性が高まります。

☑ チェック・ポイント

☐利用者は、自分の思いを伝えるポイントを理解していますか？

(エ) 良い例の提示 (友だちに対して) (5分)

○良い例を体験することで、自分の思いを伝えるスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、あわ子さんを利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(3) 自分の思いを伝えるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見ましょう  
～友だちに対して～



ハナ子さんは、あわ子さんと一緒に自動車教習所に通っています。ハナ子さんにとって自動車教習はとても大変なもので、誰かに話を聞いて欲しかったのですが、あわ子さんは「免許なんてみんなとれるから大丈夫よ」と相手にしてくれませんでした。



ハナ子さん：ねえねえ、あわ子、聞いてほしい話があって…。

あわ子さん：うん。どうしたの？ ① 聞いてほしいことがあることを伝える

ハナ子さん：わたし、教習所に通ってるでしょ？実は、通うのがすごくつらいんだ…。車って、思うように動いてくれないんだよね。

② 素直な気持ちを伝える

あわ子さん：それ、分かる。まっすぐ走ってるつもりでも、なぜかすこく左に寄ってたりするよね。

ハナ子さん：なあんだ、あわ子もそんなことあったんだ…。前にこの話した時、「免許なんて誰でもとれるから大丈夫！」って言われただけで話が終わっちゃったから、つらいのは私だけなのかなと思って悲しかったんだよ。

② 素直な気持ちを伝える

あわ子さん：そっか、前はちゃんと聞いてあげられてなかったよね。私も忙しかったのかな。ごめんね。

ハナ子さん：ううん。分かってもらえてスッキリしたよ。聞いてくれてありがとう。

③ 感謝の気持ちを伝える

2

1

自分の思いを伝えることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ① 利用者がハナ子さんをやる。
- ② 利用者があわ子さんをやる。
- ③ 実施者がハナ子さんとあわ子さんをやる。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんとあわ子さんをすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

★練習する3つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。

★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみるのも良い。

2

ハナ子さんのように接した時、あわ子さんはどんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P72

☑ チェック・ポイント

☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、あわ子さんがどんな気持ちになるかを理解できていますか？

☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？

(オ) 良い例の提示 (家族に対して) (5分)

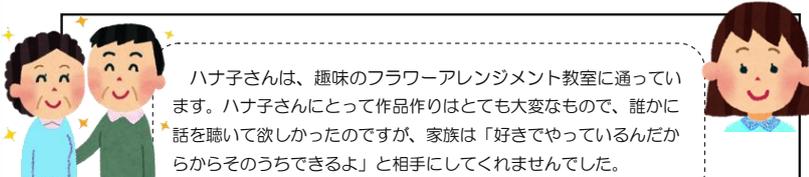
○良い例を体験することで、自分の思いを伝えるスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、家族を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(4) 自分の思いを伝えるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見ましょう  
～家族に対して～



ハナ子さんは、趣味のフラワーアレンジメント教室に通っています。ハナ子さんにとって作品作りはとても大変なもので、誰かに話を聞いて欲しかったのですが、家族は「好きでやっているんだからからそのうちできるよ」と相手にしてくれませんでした。

ハナ子さん：ねえねえ、私ちょっと聞いてほしい話があって…。

家族：うん。どうしたの？ ① 聞いてほしいことがあることを伝える

ハナ子さん：私、趣味でフラワーアレンジメント教室に通ってるでしょ？ あんまり言わなかったけど、通うのがすごくつらいんだ…。作品が、思うようにできないんだよね。

② 素直な気持ちを伝える

家族：あ～、まあ、私も絵を描きだした時はそうだったかな～。犬を描いてもタヌキに見えたりしたんだよ。

ハナ子さん：なあんた、そんなことあったんだ…。前にこの話した時、「好きでやっているんだから…」で話終わっちゃったから、少しさみしかったんだ。

② 素直な気持ちを伝える

家族：そっか、前はちゃんと聞いてあげられてなかったよね。私も励ましたつもりだったんだ。ごめんね。

ハナ子さん：ううん。話せて、分かってもらえてスッキリしたよ。聞いてくれてありがとう。

③ 感謝の気持ちを伝える

2

1

自分の思いを伝えることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ①利用者がハナ子さんをする。
- ②利用者が家族をする。
- ③実施者がハナ子さんと家族をする。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんと家族をすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

★練習する3つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。

★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2

ハナ子さんのように接した時、家族はどんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P73

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、家族がどんな気持ちになるかを理解できていますか？
- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？

(カ) 良い例の提示（職場の人に対して）（5分）

○良い例を体験することで、自分の思いを伝えるスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、職場の職員を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(5) 自分の思いを伝えるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てみましょう  
～職場の人に対して～



ハナ子さんは、職場でもう一人の職員と仕事を進めています。先週、2人で話し合いをしたのですが、ハナ子さんはあるアイデアを思いつきました。そのことを伝えたいと思っています。

ハナ子さん：すみません、今少しお時間よろしいですか？

職員：はい。どうしたんですか？

ハナ子さん：先週話し合った件について、お話ししたいのですが大丈夫でしょうか。

職員：大丈夫ですよ。① 聞いてほしいことがあることを伝える

ハナ子さん：はい。実はあの後もそのことについて考えておまして、私と致しましては、〇〇のようなやり方もあるかなと思ったのですが、どうでしょうか？

② 素直な気持ちを伝える

職員：う～ん。そうですね。確かにそのようなやり方もありますね。では、そのことが可能かどうか、上司にも相談してみますね。

ハナ子さん：はい！お時間頂いて、ありがとうございました。また、何かありましたらよろしく願います。

③ 感謝の気持ちを伝える

2

1

自分の思いを伝えることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ①利用者がハナ子さんをやる。
- ②利用者が職場の職員をやる。
- ③実施者がハナ子さんと職場の職員をやる。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんと職場の職員をすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

★練習する3つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。

★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2

ハナ子さんのように接した時、職場の職員はどんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P74

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、職員がどんな気持ちになるかを理解できていますか？
- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？

(キ) 実践練習 (20分)

- 利用者に実践練習をしてもらいます。
- 実践練習を繰り返し行うことで、日常生活で実践する自信をつけることができます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイのやり方を説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 個別の場合は、誰を相手にコミュニケーションを練習することが、利用者に役立つかを検討したうえで、その相手を実施者が演じます。
- ・ グループの場合は、利用者同士で2人組になって交互に、ロールプレイを行います。2人組で練習した後、グループ全体の前でロールプレイの発表をします。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(6) 実際に2人組で練習してみましょう



<ロールプレイ>

★場面設定★

いつ:

どこで:

誰に:

何を:

～自分の思いを伝える時のポイント～

- ①: 聴いてほしいことがあることを伝える
- ②: 素直な気持ちを伝える
- ③: 感謝の気持ちを伝える

★コミュニケーションの基本姿勢も忘れずに★

- ◆ 相手の方を向き、視線を相手の方に向けましょう
- ◆ 自分の気持ちが伝わる表情をしてみましょう
- ◆ 相手と程よい距離を取りましょう
- ◆ 相手によく聞こえる声の大きさで、ゆっくりと話しましょう

2

◎ 練習してみてどう感じましたか?

メモ

◎ 練習してみて良かったところをあげてみましょう。

例えば…

姿勢・視線・表情・声の大きさ・声のトーン・伝わる雰囲気・印象に残った言葉など

メモ

1

実際に2人組になって、感謝の気持ちを伝える時の3つのポイントを意識しながら、練習してみましょう。

<個別の場合>

誰とのコミュニケーションを練習したか、を、まず考えましょう。

<グループの場合>

2人組になって交互に、ロールプレイを行います。相手役をする人は、シナリオの相手役の人になったつもりで振舞いましょう。

練習した後に、皆さんの前でロールプレイの発表をします。

2

ロールプレイでは

- ①まず、練習した人が、感想を話します。
- ②その後、練習した人のコミュニケーションの良かったところをあげていきます。
- ③そして、最後にこうするともっと良くなるという点を1つだけ考えます。

この順番を守ってロールプレイをしましょう。

ロールプレイを振り返る中で出てきた意見をメモしておく、後で振り返るのに役立ちます。

利用者の緊張が解れているようであれば、実施者が適度にアドリブを入れてロールプレイをしましょう。グループの場合、実施者を相手に1人ずつロールプレイを披露しても良いです。

ロールプレイを反復して行うことで、スキルが利用者に定着します。

★グループの場合は、意見交換しても良い。ただし、批判をしないように注意しておく。

P75

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、ロールプレイを実施できていますか?
- 利用者は、ポイントを踏まえたロールプレイができていますか?
- 利用者は、ロールプレイの良かったところを見つけられていますか?
- 利用者は、ロールプレイの改善点として、練習した人が実践できそうなポイントをあげていますか?

(ク) 振り返り (5分)

- セッションを振り返り、発展課題を提示します。
- 利用者が実践し、成功できる発展的課題を提示することで、日常場面への展開を促します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合は、セッション開始時の輪になって座ります。
- ・ グループの場合は、感想等を発表し合うなど利用者同士の共有を促しましょう。

◎ こうするともっといいかも！というところをあげてみましょう。

メモ

**2**

**(7) 振り返り**

◇ 今日のポイントを振り返ってみましょう。

1) どれくらい達成できましたか？【◎ 大変よくできた、○ よくできた、△ もう少し】

2) どれくらい自信がありますか？【◎ 大変自信がある、○ 自信がある、△ もう少し】

3) 次回、挑戦したいポイントの挑戦の枠にチェック(✓)をしましょう。

ポイント	達成度	自信	挑戦	気付いたことがあれば書いてみましょう。
①聴いてほしいことがあることを伝える				
②素直な気持ちを伝える				
③親の気持ちを伝える				

**3**

◇ プログラムをしてみてどうでしたか？(当てはまる数字に○をつけましょう。)

非常に満足	満足	どちらでもない	不満	非常に不満
5	4	3	2	1

感想

**4**

☆ 今日したことを生活の中で実践してみましょう。  
家族、友だち、学校の先生や職場の人によってみましょう。

☆ 次回は、振り返りでチェック(✓)をした挑戦したいポイントに注意をしながら練習してみましょう。

ちょっと勇気をもって、自分の思いを素直に伝えてみましょう。  
周りの人も同じ思いを抱えていることが多くあります。一人で抱え込むとつらい思いも、みんな同じだと分かると、気持ちがずいぶん楽になります。

P76

- 1** こうするともっと良くなるところを1つだけあげてみましょう。
- ★グループの場合は、意見交換をしても良い。ただし、批判をしないように注意しておく。
- 2** 今日の練習を振り返ってみましょう。挑戦したいポイントを1つ決めて、普段の生活で挑戦してみましょう。
- ★利用者ができていたと感じていた部分を認める。  
★実施者は、利用者の振り返りの状況を把握しておき、以後の支援に生かすようにする。
- 3** プログラムをやってみてどうでしたか。満足度を5段階で表し、感想を書き込んでみましょう。
- 【利用者の意見を聞きます。】
- ★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。  
★考え方の違いや、気付きを共有する。
- 4** ここで練習したことを普段の生活の中で実践することが重要です。今回練習したスキルをどんな時に使いたいと思いますか？  
今回学んだことを実践してください。そして、その実践したことを、「SSTのホームワーク」のシートに記入し、感想を教えてください。

☑ チェック・ポイント

☐利用者は、次回のセッションまでに実施する機会のある課題を設定できましたか？

☐利用者が次回のセッションに取り組む課題は、利用者が実行可能な難しさですか？

☐利用者が、次回のセッションに取り組む課題を実行した時、周囲の人は好意的に反応しますか？

☐次回までの課題に取り組む意欲がありますか？