

学 校 承 認 欲 求 に つ い て
で 依 存 症 を 予 防 す る

孤立化させない



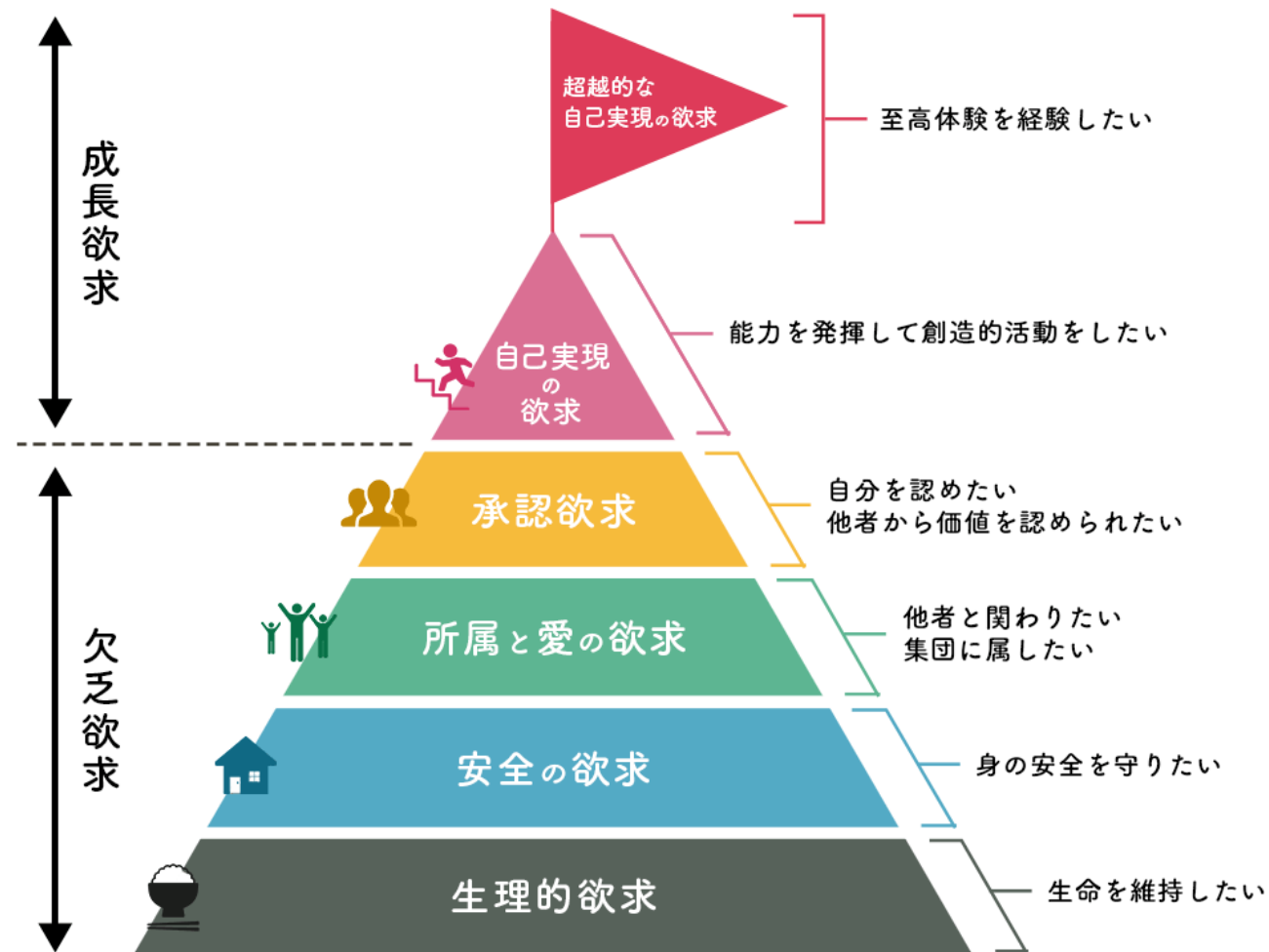
居場所をつくる



存在を承認する

ほめることを考える - 本人欲求を満たすこと

マズローの欲求5段階説



©自分コンパス

承認欲求をこころのうつわー存在を承認する



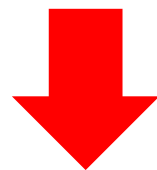
承認欲求
所属と愛の欲求

「存在」を承認する≡信頼関係をつくるとは？

あなたを知っている**量**である



あなたのことを知る**量**を増やすということ



自分のことを知ってもらえている
承認され居場所がある感覚

存在を承認する-居場所をつくる



「結果」の承認
不安状態

「理解されている」という存在の承認・居場所



「存在」の承認
安心状態

依存症を予防するための具体的な対応方法

対象となる児童・生徒のことを**知る**



対象となる児童・生徒のことを**話す**



対象となる児童・生徒のことを**共有する**

存在を承認する

孤立化させない



居場所をつくる

反抗的な児童・生徒へのほめるコツ

間接的に承認を伝えること

目の前に対象が**いない**から拒否できない



承認を**受け取りやすくなる**

間接的に承認を伝えることのメリット

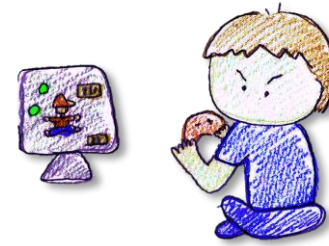
「部活顧問があなたことを☆と言っていたよ」



部活



担任



本人

目の前に対象が**いない**から拒否できない



承認を**受け取りやすくなる**

簡単なアサーショントレーニング

アサーションは、“自分も相手も大事”にして、“主張はしっかり行う”ものの、“相手は傷つけない”、絶妙なコミュニケーション方法

- ①YOU（あなた）ではなくI（私）から始めるコミュニケーション
- ②気持ちを伝えることで主張しやすくなる
- ③お願いの表現を使うことで、意見の対立を防ぐ
- ④否定的な言葉ではなく、肯定的な言葉にする

アサーショントレーニング

アサーショントレーニングとは？

→相手も自分も大切に伝える伝え方 ※相手にわかってもらえるではない



①YOU（あなた）ではなくI（私）から始めるコミュニケーション

「あなた」を主語にすると相手を責める口調になりやすいが主語を「私」に変えると、自分の主張を相手を傷付けずに伝えられる

例：YOU（あなた） 「（あなたは）いつもどうして提出がおそいのか？」

I（わたし） 「（わたしは）あなたの提出がおそくて心配だよ」

②気持ちを伝えることで主張しやすくなる

感情や今の気持ちを伝える表現を加えることで、正直な意志が伝えやすくなる。

例：「～していただけると助かります（気持ち）」、「～に困っています（感情）」など。

③お願いの表現を使うことで、意見の対立を防ぐ

「～すべきだ」「～しなさい」と断定、支配、命令的な主張ではなく「～してほしい」「～してください」というお願いの表現を使う。

互いの意見が違って話し合いの余地が生まれやすくなる。

④否定的な言葉ではなく、肯定的な言葉にする

「～できない」という否定的な言葉は相手が受け入れにくい。しかし、日常の場面でも、学校でも否定的な言葉を言わなければならないことがある。

否定で終わらせず、前向きな善処策と一緒に提案することで、相手は受け入れやすくなる。

例：（先輩に対して）「明日まではムリです」「明日の提出は厳しいのですが、明後日の朝でしたらなんとかなりますがいかがでしょうか」

み かん て なに (DESC法)



「み」	見たこと（客観的な事実・状況を話す）	Describe（描写する）
「かん」	感じたこと（自分の思いや気持ちを話す）	Emotion（気持ち/感情） Explain（説明する）
「て」	提案・お願い（具体的に相手にして欲しいことを話す）	Suggest（提案する） Specify（明確にする）
「なに」	選択肢をもつ—否（No）の場合の対策をたてる	Choose（選択する）

（例） よる、友達と電話をされていて、なかなか切れないとき

『み』 …… あ、もう23時だね、気づいたら1時間半も電話してたね。
（見たこと・状況）

『かん』 …… まだ話したいし、止まらないね。でも、そろそろ寝なきゃ明日に響くかな、
（感じたこと・自分の気持ち）

『て』 …… そろそろ、寝よっか？
（提案・お願い）

『なに』 …… もし、大事な話があるなら、後5分くらいならいいよ、あるいは、明日とかまた電話しよう
（否だったときの対応）

**ここで大事な事は、「私は」という言葉
「誰が」ではなく、「自分」はどう思うかが大切**

自 分 を 語 る ワ ー ク
ル ー ル を 設 け て 安 心 ・ 安 全 に 語 る

ルールを設けると話しやすくなる

- ・ 批評・批判はなく、聞き流す（聞きっぱなし）
- ・ 誰かに伝えるではなく、自分を語る（言いっぱなし）
- ・ 参加は強制ではない（パスをしてもOK）

自分の「語る」ワーク



□自分を語るワーク（meeting）

テーマにそって順に自分の経験・感情を語り、また他人の経験・感情を聞く（分かち合う）

□ルール

- ・ 批評・批判はなく、聞き流す（聞きっぱなし）
- ・ 誰かに伝えるではなく、自分を語る（言いっぱなし）
- ・ 参加は強制ではない（パスをしてもOK）

適用場所

HR、授業、部活等での実践可能