

お好みマップ

ねらい

- ◆自己理解を深める。
- ◆自分について人に伝える。
- ◆他者理解を深める。

活動

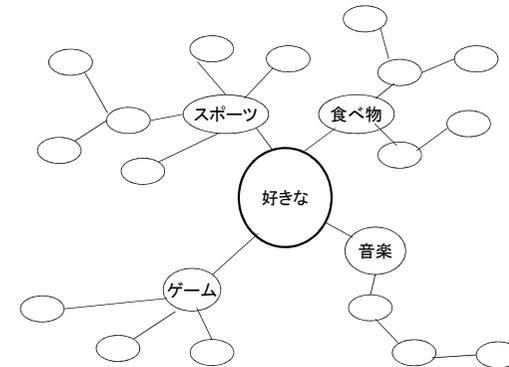
- 自分の好きなものを書き出す。
- それを相手に話したり聴いたりする。

ワークシート①を配布します。

お好みマップのワーク

- 自分とはどんな人間か、探ってみましょう。
- しかし、いきなり長所を聞かれても困ります。
- 簡単に自分を探る入り口は、好きなものです。
- 「お好みマップ」を作ってみましょう。

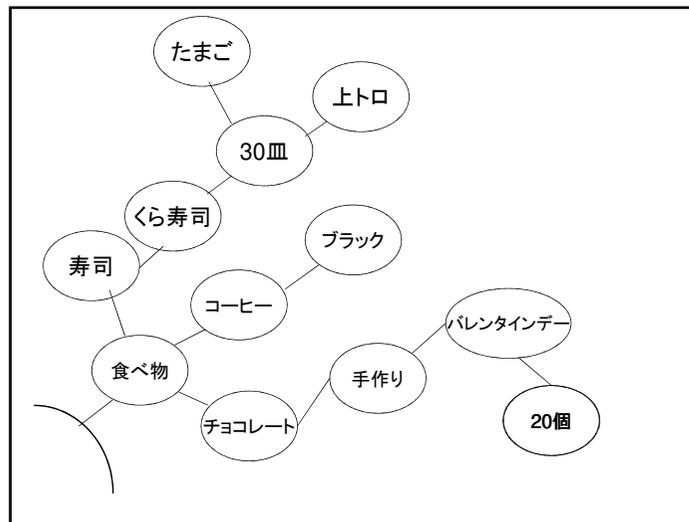
こんなイメージで枝を伸ばしていく。



書き方

- ① 1段目は、ジャンルです。
- ② ジャンルは、「食べ物・音楽・スポーツ・ゲーム・アニメ・タレント」等々、何でも構いません。
- ③ そこから枝を伸ばしていく。
 - ・枝が多い→話題が広がる
 - ・4枝が長い→話題が深まる

*「お好みマップ」を使って話をしてもらおうので
しっかり書いてください。



ワークシート②を配布します。

傾聴スキル①【うなずき】

- 相手の顔を見る。
- 話の合間に首をタテに振る。
- 相手の話を聴いていることを伝える。



傾聴のワーク

- 自分の話をじっくり聴いてもらうと
 - 自分でも気づかなかったこと気づく
 - 大切にしてもらっているので、うれしくなる
- 相手の話をじっくり聴くと
 - 相手の気持ちがよくわかる
 - 相手に喜んでもらえる
- 話し手も聴き手も、いい気持ちになる

傾聴スキル②【あいづち】

- 相手の話にあいづちをうつ。
- 「うんうん、はいはい、なるほど」
- 相手の話を聴いて理解しようとしていることを伝える。



傾聴スキル③【うながし】

- 相手の話の合間に短い言葉をはさむ。
- 「いいね、それから、たとえば」
- 相手をもっと話したくなる雰囲気をつくる。

話さくよー。



進め方

- ① 偶数列になって向かい合って座る。
- ② 向かって左の人が話し手になって、「お好みマップ」を見せながら、1分間話す。
・1つの話題でも、次々話題を変えてもよい。
- ③ 聴き手は、傾聴のスキルを使って聴く。
- ④ 話し手と聴き手を交代する。
- ⑤ 評価シートを記入する。
- ⑥ 感想を言い合う。
- ⑦ 相手を代える。
・1人目と同じ話題でも、違う話題で話でもよい。

傾聴のスキル④【質問】

- 基本は、相手の話を興味を持って傾聴する。
- どうしても知りたくなったことを質問する。
- 質問のしすぎはダメ！



ふりかえり

- ① ワークシート②に、学んだことや考えたことを書く。