

Lesson 1 フレンド・サポート

Work 1 レベル・チェック

高校3年生の事例を読んで、後の①～⑨の応答について、必ずそう応答する = 3、たぶんそう応答する = 2、たぶんそう応答しない = 1、絶対そう応答しない = 0 と答えなさい。

高校3年 女子

姉が病弱で、両親は姉にだけ過保護で、用事は私ばかりです。姉も具合が悪いとすぐ私に当たり、喧嘩になると母はたいてい私を叱るのです。小学校の頃は、用事を言いつけられるのが嫌で暗くなるまで遊んでいました。

姉より私の方が成績はよかったです。でも、父も母も認めてくれていてって気がしませんでした。中学の頃には姉も丈夫になって、もう普通だったのに、相変わらず用事は私にばかり回ってくるので、よく反抗しました。

中3の時に、ちょっとつっぱり風の女の子と付き合っていたら、周りの人は私のこともそう見るんです。それを急に意識していると、そうなりたくないのになっていってしまって、自分で自分がわからなくなっていったんです。母は私を叩くばかりで私のことをわかってくれません。その時に本当にあきらめたのです。

- ①どんな理由があるにしても、ぐれてしまっちゃおしまいよ。()
- ②私も同じようなことを思ったことがあるわ。つらいでしょうね。()
- ③自分だけ嫌な用事ばかり押しつけられ、いくら頑張っても認められないので反抗しているうちに、どんどん自分を見失っていったんですね。()
- ④両親はお姉さんのことで精一杯だったのよ。あなたももう高校生なんだし、その時の両親の気持ちもわかってあげて。()
- ⑤そんなつらい過去があるんなら、くれたのはあなたの責任じゃないわ。()
- ⑥自分で自分がわからなくなった時の気持ちをもう少し詳しく話してくれませんか。()
- ⑦お母さんがあなたを叩いたのは本当に心配しているからなのよ。あなたが憎いからじゃないのよ。()
- ⑧ここであきらめちゃおしまいよ。もう一度頑張りましょう。()
- ⑨どうしてもお母さんがわかってくれないので、あきらめたのね。あきらめてどうしようと思っているの。()

レベル1 = ① + ④ + ⑦ = ()

レベル2 = ② + ⑤ + ⑧ = ()

レベル3 = ③ + ⑥ + ⑨ = ()

Work2 センス・チェック

次のことについて、よく当てはまる = 2、時々相手によっては当てはまる = 1、あまり当てはまらない = 0 でチェックしなさい。

①あなたが心から心配している人がいる。				
②気持ちの落ち込んだ友人に電話やメールをしてあげる。				
③人の話を退屈しないで聞ける。				
④相手に怒りを感じた時、理由を冷静に考えられる。				
⑤人がつらい話をすると相手の気分を気づかう。				
⑥バスや列車で、立っている老人に席をゆずる。				
⑦悩んでいる友人の相談に乗る。				
⑧うれしいことがあると、素直に表現できる。				
⑨気まずいことがあった相手とうまく仲直りできる。				
⑩気に入らない人の話でも辛抱強く聞くことができる。				
⑪人はそう簡単に变化したり成長したりしない。	-			
⑫怖さや恐ろしさを感じた時にうまく処理できる。				
⑬人のちょっとした表情の変化に気づく。				
⑭自分が発言したことは必ず実行する。				
⑮実際には聞いていなくても、聞いているふりをする。			-	
⑯授業を休んだ友人のために、プリントなどをもらう。				
⑰話し合った後に、相手が満足することが多い。				
⑱何か探している友人に、声をかけられない。		-		
⑲深い満足した話し合いを、持ったことがない。	-			
⑳相手の言動から複数の気持ちを感じることができる。				
㉑人に相談することで、理解してもらえたり、考え方が変わったような経験をしたことがある。				
㉒相手よりよく喋ることが多い。			-	
㉓道を聞かれたら丁寧に教えて上げる。				
㉔人から非難されると、長い間不機嫌になったり、落ち込んだりしやすい。				-
㉕相手の話のあいまいな点や不明な点を確認しながら聞く				
㉖矛盾したことを言われると、頭が混乱する。				-
㉗相手にリラックスして話をさせてあげることができる。				
㉘駅で切符を落とした人がいても教えることができない。		-		
合計				
	a	b	c	d