

ピア・サポート研修—自分の気持ちを伝えよう

【研修の目的】

自分も相手も大切にしたい「自己表現」について考えること。



1. アイスブレイク

ワーク1 共通点探しゲーム

① ペアになった人とお互いの共通点を4つ見つけてみましょう。

② 見つけた共通点を皆でシェアしましょう。

2. 自分の気持ちを伝えよう

アサーションとは？

「アサーション」とは、自分も相手も大切にしたい自己表現の方法のことです。アサーションを習得することで、相手に不快な思いをさせず、自己主張をすることができるとされています。

アサーションの理論では、コミュニケーションの方法を3つのタイプに分けて考えます。

※参考資料：「自己表現の仕方を理解しよう」「アサーティブ度チェック」

ワーク2 さわやかな頼み方をしよう

① 次の2つのケース、自分の気持ちをどのように相手に伝えるのがよいでしょうか。

まず各自で考えて記入してみましょう。

※参考資料：「すてきな自己表現のポイント」

ケース1 私語をしている利用者へ注意を促したい時

Q.どのような言葉をかける？

A. _____

Q.どのような表情・態度で話す？ A. _____

ケース2 ピア・プロジェクトで同じ系のメンバーに何かの作業を頼みたい時

Q.どのような言葉をかける？

A. _____

Q.どのような表情・態度で話す？ A. _____

- ① ペアの人同士で、実際に①で考えた「頼み方」を使って自己表現をしてみましょう。
- ② それぞれの「頼み方」を全体でシェアしましょう。

3. 自分の気持ちを見つめ直そう



論理療法とは

論理療法では、「出来事」が「感情や行動」を起こすのではなく、その間にある「受け取り方」が「感情や行動」を起こすと考えます。つまり、「出来事」が変わらなくとも、「受け取り方」が変われば、「感情や行動」をより柔軟で適切なものに変えることができるということです。

認知行動療法とは

認知行動療法とは、認知（考え方）を修正する療法です。認知行動療法では、間違った受け取り方をするのは、その人の考え方に特有のくせがあるからだと考えます。

ワーク3 思い込みチェック

- ① 各自「実習シート 思い込みチェック」に記入してみましょう。
- ② ①の結果を踏まえ、「解説シート」「実習シート」に取り組んでみましょう。

引用・参考文献

岡田倫代（著）、『ピア・サポート力がつくコミュニケーションワークブック』

（学事出版株式会社、2013）

西村宣幸ほか（著）、『コミュニケーションスキルが身につくレクチャー&ワークシート』

（学事出版、2008）