

きっかけことばを上手に使う

次の話を読んで、考えてみましょう。

Aさんは宿題の提出期限に少し遅れたので、休み時間に音楽のプリントを出しに職員室に行きました。ちょうど、音楽の先生がいたので、Aさんは無言で宿題のプリントを先生に差し出しました。しかし、横をむいていた先生はAさんに気づかず、そのまま行ってしまいました。受け取ってくれるものと思っていたAさんはがっかりしました。



質問1 Aさんが確実に宿題を先生に提出するためにはどのようにすればよかったでしょうか。相手に自分の要求を伝えるにはタイミングや言い方が大切です。そのことをふまえて、Aさんのとるべき態度を考えてみましょう。

先生に「遅れてすみませんで、宿題を出しに来ました」といっていいと思う。

質問2 話しはじめのポイント1

選択肢から適切なことばを選んで文章を完成させましょう。

- ①先生にAさん自身のことを（ ）のような工夫が大切です。
②加えて（ ）や（ ）も大切です。

・気づいてもらう ・無視される ・すばやさ ・タイミング ・本題を優先すること ・言い方

話しはじめのポイント2

「話しはじめのことば」＝「きっかけことば」を上手に使いましょう。

- 「きっかけことば」の例

すみません…	〇〇さん（先生）と名前を呼ぶ
だれかと話をしていたら「お話し中のところすみませんが」	忙しいそうにしていたら「お忙しいところすみませんが」

きっかけことばを上手に使う（実践編）

「話しはじめのポイント」をおさえた上で、実際にやってみよう！

①基礎 ● ロールプレイでやってみよう

参加者：2人以上

内容：一人が先生役になります。もう一人は、生徒役になり、「きっかけことば」を使って会話を始めます。やってみたあと自分や周りの人に聞いてできたかどうか振り返ろう。

場面 ● 休み時間です。担任の先生が廊下を歩いています。今日、用事があり早速しくはありません。そのことを伝えましょう。

評価 ●…完ぺきにできた ○…できた △…意識できなかった

	自己評価	他者評価
自分の存在に気づいてもらった。	○	
タイミングよく言えた。	○	
言い方が適切だった（きっかけことばが使えた）。	○	

②応用 ● 実際の場面で「話しはじめのポイント」が使えたかチェックしてみましょう。

場面

評価 ●…完ぺきにできた ○…できた △…意識できなかった

	自己評価	他者評価
自分の存在に気づいてもらった。		
タイミングよく言えた。		
言い方が適切だった（きっかけことばが使えた）。		

① 謝ることの意味

わざとしたことではなくても、その場では謝ったほうが良いことがあります。
 反対に、謝ると相手が「なんで謝るの?」と思うこともあります。
 難しいことですが、場面によって考えてみましょう。



場面1 ●クラス対抗ソフトボール大会で、チャンスに三振してしまった。

みんなに謝る必要がある？ あやま	ある	・ ない
どんな口調で？	・ 軽く	・ すまなさそうに ・ とても深刻に しんこく
どんな言い方で？ (または謝らなくていい理由) あやま りゆう	ごめん せっかくのチャンス 無失点にして	

場面2 ●自分は間に合うように家を出たが、電車が遅れていて、友だちとの待ち合わせに5分遅れた。

友だちに謝る必要がある？	ある	・ ない
どんな口調で？	（軽く）	・ すまなさそうに ・ とても深刻に
どんな言い方で？ (または謝らなくていい理由)	ごめん電車が遅れちゃって	

場面3 ●部活の先輩が後輩4人に5個入りのお菓子をおみやげにくれた。相談の結果、ジャンケンで勝った人が2個もらえることにした。

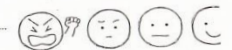
ジャンケンに負けた人に謝る必要がある？ おやま	・ある	・ない	
どんな口調で？	・軽く	・すまなさそうに	・とても深刻に しんこく
どんな言い方で？ (または謝らなくていい理由) おやま りゆう	相談した結果、それが最善策だから 先輩と1対1で話した方が早い		

場面4 ●クラスでの話し合いの時、Aさんはクラスでリーダー的な存在のBさんが出した意見と反対の意見を出した。Bさんはむっとしている。

Bさんに謝る必要がある？	・ある	(ない)	
どんな口調で？	・軽く	・すまなさそうに	・とても深刻に
どんな言い方で？ (または謝らなくていい理由)	してある。だから あのやり方が出るから。		

② 「怒り」とのつき合い方 (その1)

怒り=イライラ、ムカムカする気持ちについて考えてみましょう。



- あなたは イライラ、ムカムカすることはありますか?
 (・よくある ・ときどきある ・あまりない ・ぜんぜんない)
- イライラ、ムカムカすることは…
 (・だれでもあります。 ・だれもあるわけではありません。)
- あなたは どんな時にイライラ、ムカムカしますか。指数0~5のレベルで表してみましょう
 (イライラしない ← 0 1 2 3 4 5 → ぶち切れ!!)

①	友だちに自分の不得意なことを指摘された。	0
②	レストランなどで長時間待たされる。	X
③	今やろうと思っていたのに「早く片づけなさい」「勉強しなさい」などと、言われた。	0
④	がんばったけれど思うような結果がでなかった。	X
⑤	人前で失敗してしまった。	X
⑥	理由はわからないが友だちにからかわれた。	0
⑦	やることがたくさんあって時間がたりない。	X
⑧	期待していた予定が急に変更になった。	X
⑨	誤解され、悪く言われた。	0
⑩	初めてのことや、いろいろなことを一度に言われよくわからなくて不安になった。	X
⑪	理由もなく一方的に怒られた。	0
⑫		

4. 3.の結果から あなたがイライラするのはどんなときか分析してみよう。

自分がイライラするのは「友人関係」なとき。

- イライラすることは…
 (・悪いことです。 ・悪いことではありません。 ・どちらともいえない)
- イライラした気持ちをためておくことは…
 (・よいことです。 ・よいことではありません。)

なぜかというと…

体調不良、ストレス

③「怒り」とのつき合い方 (その2)

怒り=イライラ、ムカムカする気持ちについて考えてみましょう。 (怒り) (イライラ) (ムカムカ) (冷静) (笑顔)

質問1: あなたが「イライラしたときの表現方法」としてやったことのあるものに○をつけてみましょう。

☐	① 「ばかやろう!」「このやろう!」など 相手にむかって悪いことを叫ぶ。
☒	② ふて箱を投げる、いすを投げる、ドアを思いっきり閉めるなど物にあたる。
☐	③ 紙をビリビリ破る、鉛筆を折るなど物をこわす。
☐	④ 水を飲む、顔を洗う シャワーをあびるなど体をすっきりさせる。
☐	⑤ 相手や近くにいる人をたたく、ける、なぐるなどする。
☒	⑥ イライラしたことを人(先生や親、友だち)に話す。
☐	⑦ 深呼吸をしたり、ストレッチをする。
☒	⑧ 好きなこと()をして気分転換する。
☒	⑨ 「あ〜あ!!」「まったくもう!」と人には聞かれないような声でつぶやく。
☐	⑩ その場を離れて気持ちを切りかえる。
☐	⑪ なくったり物を投げないように、手をポケットに入れ「落ち着け」と心の中でつぶやく。
☐	⑫ どうしてそうなったんだろう、今度はどうしたらいいのだろうと考える。
☐	⑬ 何もしないでがまんする。

質問2: 上の表現方法でよい方法だと思うものはどれですか。

8: 好きなことをやる

質問3: 自分でできそうなものはどれですか。

8: 好きなことをやる、一人で過ごす、話しやすい人に聞いてみる。

○社会人になってどんなことで悩んでいるかな?

販売接客業
人間関係、緊張しやすいが、失敗したり、自信がないと、声がかたくなる

理想と現実が違うもの...



頑張っても同じ失敗をしてしまう…。人間関係がうまくいかない…。など社会へ出ると悩みも増えていきます。



そんな時は、誰かに相談しよう!

誰かに相談することで自分では気付かなかったことに気付いたり、深刻に考えすぎないで済んだり、自分がどうしたいか整理できます。

○相談できる人はいますか?

○なぜその人に相談したいと思いましたか?

真実に話を聞いてくれる、話しやすい

相談相手をたくさん見つけておくと、もしもの時に助かります。

○信頼できる人ってどんな人ですか?

ちゃんと話を聞ける人、一緒にいて、楽になる、楽しくなる人、口がたたく

信頼できる人をつくるためには積極的に会話をして相手のことを知り、自分のことも知ってもらうことが大切です。

今まで勉強してきたことを振り返って、時々見直してみましょう!

