

# めざせ！聞き方の達人 たつじん No. ( )

年 組 番 名前 ( )



自分の話の聞き方をチェックして色をぬってください。

①～④は自分でチェック、⑤～⑦は相手に聞いて色をぬってね。  
 ばっちり☆3つ、まあまあ☆2つ、がんばろう☆1つだよ。

聞き方のポイント		1回目 ( 月 日 )	2回目 ( 月 日 )
基本レベル	①話す人に体を向けて顔を見る	☆☆☆	☆☆☆
	②よそ見や手遊びをしない	☆☆☆	☆☆☆
	③話が終わるまでだまって聞く	☆☆☆	☆☆☆
	④最後に質問や感想をつけたす	☆☆☆	☆☆☆
達人レベル	⑤タイミングよくうなずく	☆☆☆	☆☆☆
	⑥タイミングよくあいづちを打つ	☆☆☆	☆☆☆
	⑦相手が話しやすい態度をとる	☆☆☆	☆☆☆

今回のチャレンジは、☆ ( ) 個



40個以上……………「達人」じゃ！さすがじゃのう。  
 28～39個……………「達人みならい」じゃ！きみなら毎日の  
 どりよくで、きっと達人になれる！  
 27個以下……………「修行中」じゃのう。今日学んだことを  
 わすれず、がんばるのじゃ。

◎ ふりかえり

.....

.....

.....

.....

# 私の視点、あなたの視点

年 組 番 名前 ( )



①まず、自分のことをワークシートの ( ) に書くのじゃ。最後のかっこは、自由にかんがえてよいからう。書き終わったら、書いたことをペアに伝えるので、指示があるまで気持ちの準備をして待っているのじゃ。

- ・わたしの名前は ( ) です。
- ・わたしは、 ( ) が好きです。
- ・わたしは、今、 ( ) をがんばっています。
- ・わたしは、 ( ) 。



②相手のことを話すのじゃ。相手のワークシートをかりて、「わたし」を「あなた」にかえて、相手に向かって言うのじゃ。

③最後は、相手になったつもりで、相手のことを言うのじゃ。ここでは、どれだけ相手になりきれるかが大切じゃ。



# ロールレタリング

年 組 番 名前 ( )

①あなたの大切な人や、あなたのことをよく分かってきている人を思いうかべてください。

②その人になったつもりで、あなたの良さを5個考えましょう。

- 
- 
- 
- 
- 

③その人になったつもりで、あなた自身に元気が出る手紙を書いてみましょう。(②で考えた、あなたの良さを入れながら)

( ) から ( ) へ

-----

-----

-----

-----

-----

ふりかえり

-----

-----

-----

# 「サイコロトーキング」のやり方

- ①サイコロをふる。
- ②出た番号の話をかたんにする。  
(どうしても話が思いうかばない場合は、もう一度サイコロをふってもよい。)
- ③話が終わったら、みんなではくしゅをおくる。
- ④全員おわったら、とても心に残った話をしようかいし合う。

- 1 …うれしかった話
- 2 …こまった時の話
- 3 …はずかしかった話
- 4 …かなしかった話
- 5 …ゆかいな話
- 6 … 1～5の中で  
好きな話

# 一枚うわてのはげまし上手・声かけ上手

年 組 番 ( )

○次の場面の時、自分だったら友達にどんな言葉をかけてもらったり、どんな行動をしてもらったりするとうれしいか考えよう。

場面	どっちが好み？	好みの言葉・行動
先生にしかられて、落ちこんでいるとき。	さりげなく 思いっきり	
がんばって練習したのに、本番で失敗してくやしいとき。	さりげなく 思いっきり	
かわいがっていたペットが死んでしまったとき。	さりげなく 思いっきり	
苦手なことをやらなければならなくて、こまっているとき。	さりげなく 思いっきり	
テストの点数が思ったより良なくて、がっかりしているとき。	さりげなく 思いっきり	
友達にやくそくをやぶられて、おこっているとき。	さりげなく 思いっきり	
	さりげなく 思いっきり	

はげましの例(組み合わせてみたり、<sup>さんこう</sup>参考にしたりして、自分なりの好みの言葉・行動を考えよう)

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| ①「だいじょうぶ？」と声をかけてくれる。                 | ⑥何も言わずに見守 <sup>みまも</sup> ってくれている。             |
| ②「無理 <sup>むり</sup> しないでね。」と声をかけてくれる。 | ⑦楽しい話やおもしろい話で気分 <sup>か</sup> を変えてくれる。         |
| ③「どうかしたの？」とわけを聞いてくれる。                | ⑧そつと肩 <sup>かた</sup> に手をお <sup>お</sup> 置いてくれる。 |
| ④「～さんならきつとできるよ」と声をかけてくれる。            | ⑨いっしょにいてくれる。                                  |
| ⑤「ファイト！」と声をかけてくれる。                   |   |

ぼく(わたし)は、～ときは、(さりげなく・思いっきり)～とうれしいです。

# 一枚うわてのほめ上手

年 組 番( )

○次の場面の時、自分だったら友達にどんな言葉をかけてもらったり、どんな行動をしてもらったりするとうれしいか考えよう。

場面	どっちが好み？	好みの言葉・行動
係や委員会で、自分の仕事が上手くできたとき	さりげなく 思いっきり	
むずかしい事にチャレンジして、できたとき	さりげなく 思いっきり	
電車やバスで席をゆずったとき	さりげなく 思いっきり	
大会などで良い成績をおさめることができたとき	さりげなく 思いっきり	
自分の希望がかなって、幸せな気分するとき	さりげなく 思いっきり	
努力したことで苦手だったことができるようになり、よろこんでいるとき	さりげなく 思いっきり	
	さりげなく 思いっきり	

ほめ方の例		
①「ナイス」	⑥「よく気がついたね」	⑪目を見てにっこり
②「すごい」	⑦「よかったね」	⑫ハイタッチ
③「さすが」	⑧親指を立てる	⑬ウインク
④「やるねえ」	⑨拍手	⑭その他(自分で書きこみましょう)
⑤「がんばったね」	⑩ポンと肩をたたく	

ぼく(わたし)は、～ ときは、(さりげなく・思いっきり) ～ とうれしいです。

# 「サイコロトーキング」のやり方

- ①サイコロをふる。
- ②出た番号の話をする。  
(どうしても話が思いつかばない場合は、もう一度サイコロをふる。)
- ③話が終わったら、みんなで「一枚うわてのほめ上手」を参考に声をかける。
- ④「いやいや～」「これくらい」などのように、**けんそん**をする。

- 1 …がんばった話
- 2 …しあわせな気分になった話
- 3 …ほめられた話
- 4 …楽しみにしている事に関する話
- 5 …他の人のために、良いことをした話
- 6 …1～5の中で好きな話

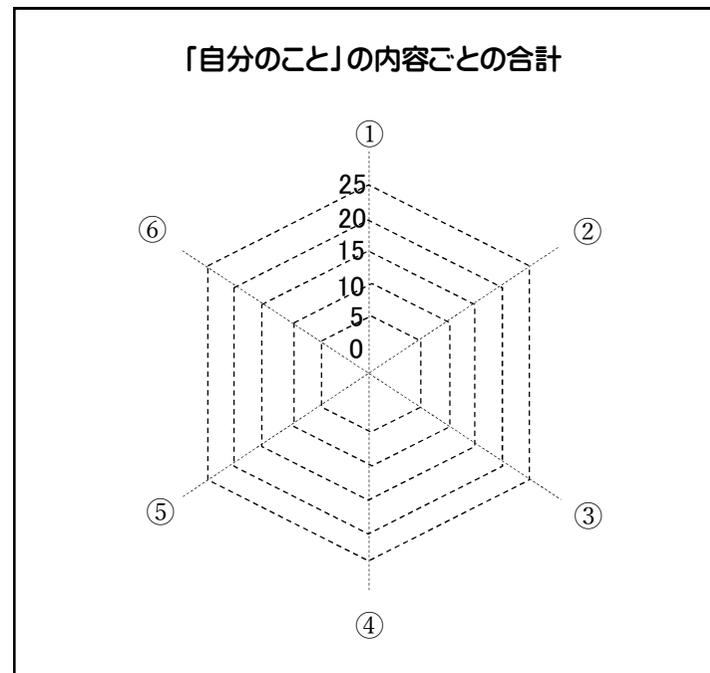
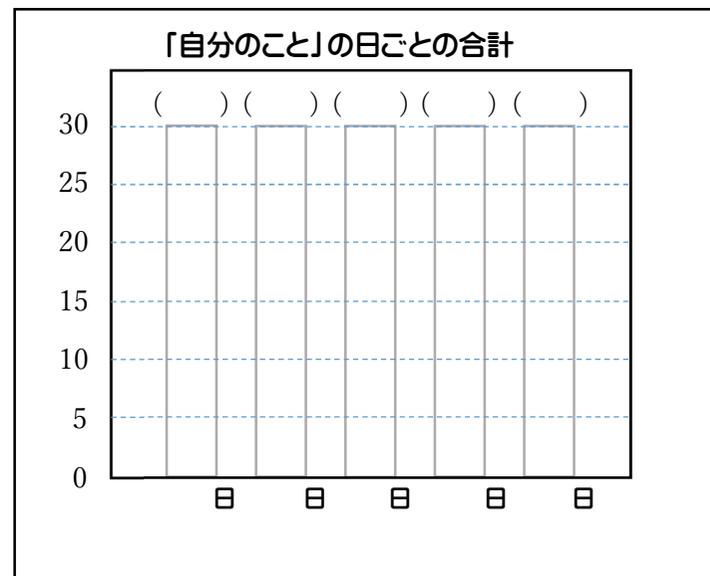
# ポジティブ日記

きょうかんせいこうじょう  
(共感性向上プログラム)

年 組 番

名前( )

	友 達 の こ と	自 分 の こ と
日付	☆その日見つけた、 <sup>ひみ</sup> 友達の <sup>よ</sup> 良い <sup>こうどう</sup> 行動や <sup>たいど</sup> 態度 <sup>か</sup> を書こう!	☆次のことを意識してすごそう ①相手の顔を見て話を聞く。 ②うなずいたり、あいづちをうったりして話を聞く。 ③相手がどんな気持ちなのか考える。 ④相手の気持ちを分かってあげる。 ⑤相手の立場になって声をかける。 (思いっきり・さりげなくの使い分けもしながら) ⑥友達をほめたり、ほめたりする。
日 (月)		①( ) ④( ) 先生から ②( ) ⑤( ) ③( ) ⑥( )
日 (火)		①( ) ④( ) ②( ) ⑤( ) ③( ) ⑥( )
日 (水)		①( ) ④( ) ②( ) ⑤( ) ③( ) ⑥( )
日 (木)		①( ) ④( ) ②( ) ⑤( ) ③( ) ⑥( )
日 (金)		①( ) ④( ) ②( ) ⑤( ) ③( ) ⑥( )
ふり かえり		



5点…とてもよくできた 4点…よくできた 3点…まあまあできた 2点…少しできた 1点…ほんの少しできた 0点…できなかった