

中学生クラス・高校生クラス

中学生クラス、高校生クラスは1回2時間のクラスです。

中学生クラス・高校生クラスではゲームや話し合い、イベント企画などの中で学んでいきます。中学生は、人間関係が複雑化する年代なので、「自分なりの人付き合いの仕方を見つけること」などを目標としています。

高校生は社会に出ていく準備段階なので、「困った時に助けを求められること」や一般社会の中での人との関わり方を整理し身につけることを目標としています。

★ エクササイズの一部をご紹介

ソーシャルスキル

【困りごとの例】

「言いたいことが言えない」または、「きつい言い方をしてしまう」
⇒ 自分も相手も大切にできる適切な伝え方を身につけるエクササイズ

例①アサーションって何だろう？

チェックシートを用いて、自分のコミュニケーションのタイプを確認します。

「アサーション＝自分も相手も大切にできる伝え方」について学び、自分のこれまでのコミュニケーションを振り返ります。

スライド等を用いて確認します。仲間と考える時間と自分を振り返る時間を持っています。

ストレスがたまりにくく、自分の思いが伝わるコミュニケーションは...

しずかちゃんタイプ

つまり、自分も相手も大切にできる自己表現
(I'm OK! You are OK!)
のことを、

⇒ アサーション といいます。

ライフスキル

【困りごとの例】

「いつも思いついたときにやって失敗ばかり...」
⇒ 計画をたて、見通しを持った行動を身につけるエクササイズ

例①スケジュールマスター

「Aくんの試験勉強の計画についてアドバイスしよう!」という課題で、みんなで計画をたてる時のポイントを確認していきます。

ポイントを確認した後は、自分の試験勉強のスケジュールを考えていきます。

見通しをもった行動を身につけるためには、「計画を立てることが大切だ」ということを理解し、計画の立て方を学ぶ必要があります。計画の立て方のポイントをみんなですべて考えます。

クラス例 (※その時のメンバー、その回によって内容は異なります。)

時間	エクササイズ	領域	ねらい・目標
10:00	はじまりの会		挨拶、スケジュール確認
10:05	アサーティブな伝え方	言語コミュニケーション	自分も相手もOKな伝え方について考える
10:25	20の質問	集団参加行動	参加者同士の交流を通し、関係性を築く。仲間と相談する。
10:50	休憩		
11:00	スケジュールマスター	生活管理	前もって計画を立てる練習をする
11:25	お楽しみ会の準備	ライフスキル (複数領域)	企画・準備を通して、クラスで学んだことを実践する
11:50	振り返り		活動の振り返り