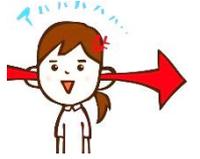


スルースキルを身に付けよう！



スルースキルとは、嫌なことを言われたりされたりしても受け流せる能力のこと。スルースキルが高いと、人付き合いにおいて無理をすることが減り、他者の価値観や考え方を受け入れることができるようになります。この授業では、相手の言葉や感情に振り回されず、人間関係でストレスを溜めない人になれるように、スルースキルを身に付ける方法について紹介しました。

スルースキルを身に付ける方法

①相手の心の内を知る

性格が悪い人が嫌がることをする理由は…

劣等感 (自分が他人よりも劣っていると感じること)

心に余裕がない
常に恐れている



正しい見方ができると…



劣等感が強い人なんだ！
恐れているんだ！

ストレスOFF！

②「上から目線」よりも「神様目線」

苦手な相手に対して

「あいつ嫌なやつだな」「あいつ最低だな」

→ 上から目線だと**イライラ**する



はるか雲の上から相手を見るイメージで



あれではどこに行っても
嫌われちゃうな…

あの性格で生きていくの
は大変だろうな…

自然とイライラしなくなる

④「のれんに腕押し」戦法



なによ！

失礼な！

否定するとイライラする
相手も調子に乗る

否定ではなく**肯定**する



そうなんです！

昔からなんです！

相手の言葉を真に受けない
心に余裕ができる



スルースキルを高めることも大切だけど、相手に歩み寄り、良い関係性を築く努力をすることも大切です！



「アメリカ合衆国建国の父」と呼ばれ、アメリカの100ドル紙幣にも印刷されているベンジャミン・フランクリンがよく使っていた手法だそうです💡

【おまけ】相手と打ち解けるコツ

小さな頼みごとをたくさんする

フランクリン効果

相手を助けることで、その人に好意を感じるといふ心理のこと

〇〇貸してくれない？



サポートルームで今ハマっているボードゲーム紹介



JUST ONE(ジャストワン)

このゲームは協力型の連想ゲームです。



【遊び方】

プレイヤーの中から一人回答者を選びます。カードを回答者以外に見えるように引き、数字を一つ指定します。カードに書かれた指定された数字の物をお題にします。その後、各プレイヤーは回答者がお題を当てられるようにヒントを自分のついでに書き込みます。ヒントは、直訳や造語、同音異義語など以外は何でも出すことができます。しかし、回答者が見る前にみんなでヒントを見せあった時、同じものがあつた場合はどちらも無効になってしまいます。残っているヒントだけで、回答者はお題を当てなければなりません。ゲーム終了時にどれだけ当てられたかで評価が決まります。



お知らせ

- 11月14～18日 調理実習（日程、持ち物等は別紙参照）
- 2学期保護者面談の日程調整について **×切11月26日(日)**
※配付したプリントはClassroom「若草中学校サポートルーム」に載せてあります。