

特定生活指導

e

xt book

テキストブック

Violence

Prevention

Program

暴力防止のための
プログラム

もくじ
目次

1	ぼうりょく	ちようせん	暴力をやめることに挑戦してみよう	1			
2	あぶ	ばめん	たいしょほう	危ない場面での対処法	9		
3	ぼうりょく	みちすじ	暴力の道筋（ステップ）	16			
4	ぼうりょく	ふ	じようきよう	暴力を振るいそうな状況	28		
5	ぼうりょく	しこう	暴力と思考	37			
6	ぼうりょく	かんじよう	きも	暴力と感情（気持ち）	45		
7	ぼうりょく	しんたいてき	はんのう	からだ	へんか	暴力と身体的な反応（体の変化）	54
8	ま	と	お	つ	間を取って落ち着く	62	
9	コミュニケーション①			70			
10	コミュニケーション②			78			
11	りそう	せいかつ	理想の生活スタイル	87			
12	まな	ふ	かえ	これまでに学んだことを振り返る	95		

§ 1

ぼうりょく

ちょうせん

暴力をやめることに挑戦してみよう

みなさん。こんにちは。

きょう ぼうりよく さまざま まな ぼうりよく せいかつ めざ
 今日から、「暴力」について、様々なことを学び、暴力をしない生活を目指し
 じゆぎょう と く
 て、この授業に取り組んでいきます。

みなさんは、このテキストを見ながらどんな気持ちでいるのでしょうか。「暴力
 ふ わ
 を振るうことはいけないことと分かっているし、やめることができるのならやめた
 ぼうりよく ふ じぶん まも おも
 い。」だったり、「暴力を振るわず、どうやって自分を守ることができるの。」と思う
 ひと
 人もいることでしょう。

ぼうりよく かん ただ ちしき み つ ぼうりよく ふ
 暴力に関する正しい知識を身に付けたり、なぜ暴力を振るってしまうのかそ
 げんいん かんが じぶん ばあい じょうきよう とき ぼうりよく ふ
 の原因を考えたり、自分の場合どんな状況になった時に暴力を振るいやすく
 りかい しゃかいふっき うえ たいせつ ひと
 なるのか理解することは、社会復帰をする上で大切なことの一つです。

に ど ぼうりよく けつ かんたん
 二度と暴力をしないということは、決して簡単なことではありません。しかし、
 ほんき けつい ぼうりよく たよ ふつう
 みなさんが本気でやめようという決意があれば、暴力に頼らなくても普通に
 せいかつ かのうせい じゆうぶん
 生活できる可能性が十分にあるのです。このテキストには、そのためのヒントが
 ようい じぶん ちから か がんば
 用意されています。そのヒントを自分の力に変えていけるように頑張っていきま
 しょう。

だい かい め はじ おも
 それでは、第1回目を始めていきたいと思います。

もくひょう こんかい と く
 ー目標(今回取り組むこと)ー

- この授業では、ここに集うみなさんとともに学んでいきます。
 そのとき、みなさんが話し合う場面があるかもしれません。そのときの
 やくそく りかい
 約束などを理解しましょう。
- この授業の目的や考え方を理解しましょう。
 じゆぎょう もくてき かんが かた りかい
- 「暴力」をやめる決意、やめたいという気持ちを確認しましょう。
 ぼうりよく けつい きも かくにん

じゆぎょう やくそく
 §1-1 この授業での約束について

みなさんで話し合うことにはどんな良いことがあるのでしょうか。

ここに集まったみなさんは、暴力について同じような悩みや問題を抱えてい
 ひと
 る人です。

そのような同じ問題を抱えている仲間と一緒に学習を進めていくことで、自分
 ひとり がくしゅう わ わ ほか ひと い
 一人で学習していたのでは分からないことが分かったり、他の人が言ってくれた
 きづ きづ
 ことがきっかけになって、それまでは気付かなかったことに気付いたりすることが
 あります。また、自分で考えをまとめていたことでも、さらに深く考えられるよう
 ぎやく かんが いけん はな まわ
 になることもあります。逆に、あなたが考えていることや意見を話すことで、周り
 ひと たす せいちょう
 の人が助けられたり、成長のきっかけをつかむこともあります。

また、話し合いは、対人関係やコミュニケーションの取り方などの訓練にもなり

ます。この訓練を通して、人の気持ちを受け止める、人に気持ちを受け止めても
らう経験は、あなたのためになると思います。

この授業のルール

この授業では、様々な人と協力して、自分の生活や内面を振り返っていきま
すので、ルールを守ることが大切です。安心して、自分と向き合う環境をつくる
ために、自らルールを守っていくという姿勢を持ちましょう。

① 正直に、積極的に、話し、聞こう。

正直に、積極的に話をすることは、メンバーの中であなたの責任を果た
すことであり、安心感を持って話合いをするためにも重要なことです。ま
た、相手の言っていることを理解しようという積極的な姿勢で聞くことは、話
すことと同様に、安心感を持って話合いをするために重要なことです。た
だし、特定の場所(地名など)や時間、人名などについては、話す必要はあ
りません。

② 暴力の非行のことや、授業で話したことなどの秘密はお互いに他の人に 言わないように約束しよう。

お互いを信頼して、正直に話し合い、授業を有意義なものとするために、
秘密を守ることは、最も大切な約束です。自分が秘密を守っていないと、
自分のことも正直に語れなくなり、話合いを続けることが困難になってしま
います。

③ 他の人の意見を尊重する気持ちと、お互いに協力して学びあっていく
 気持ちを持って参加しよう。

話し合いの中で、あなたとは違う意見が出ることがあっても、その人の意見を受け止める努力をして、「自分はこう思う。」とあなた自身の考えることを正直に積極的に話してみてください。また、その人がなぜそのように考えるのか、正直な気持ちで、積極的に聞くことは、あなたの視野を広げると思えます。他の人の意見が気に食わないからといって、他のメンバーの人格や名誉を傷つけるような態度、例えば、挑発したり、無視することは、やめましょう。

④ 宿題を必ず行おう。

授業では、話し合いをするなど、みなさんが多くのことを学べる時間としたいと考えています。ですから宿題は必ずやってくるようにしましょう。ただ、この授業で出される宿題に正解はありません。大切なことは、良い答えを出そうと思わずに、経験を積み、学んでいこうとする姿勢なのです。

§ 1-2 自己紹介

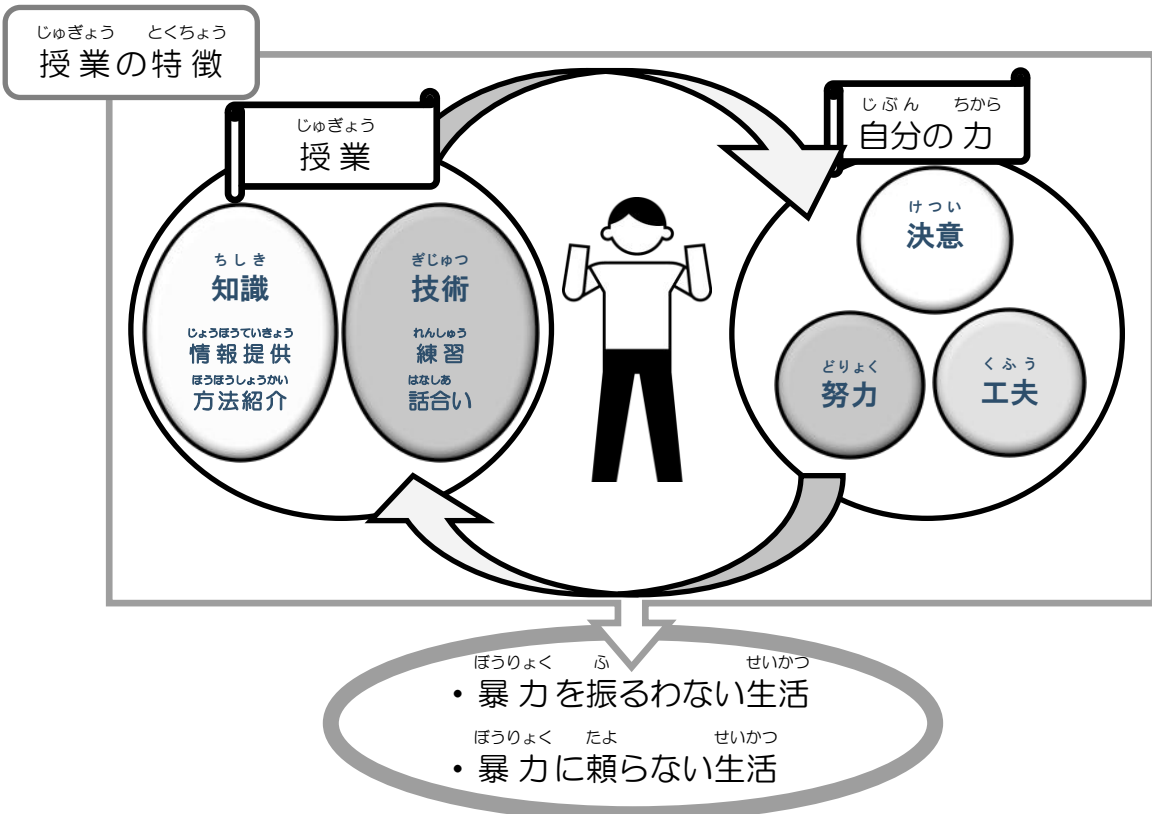
お互いに安心して授業に参加できるよう、先生の指示に従い、自己紹介から始めましょう。

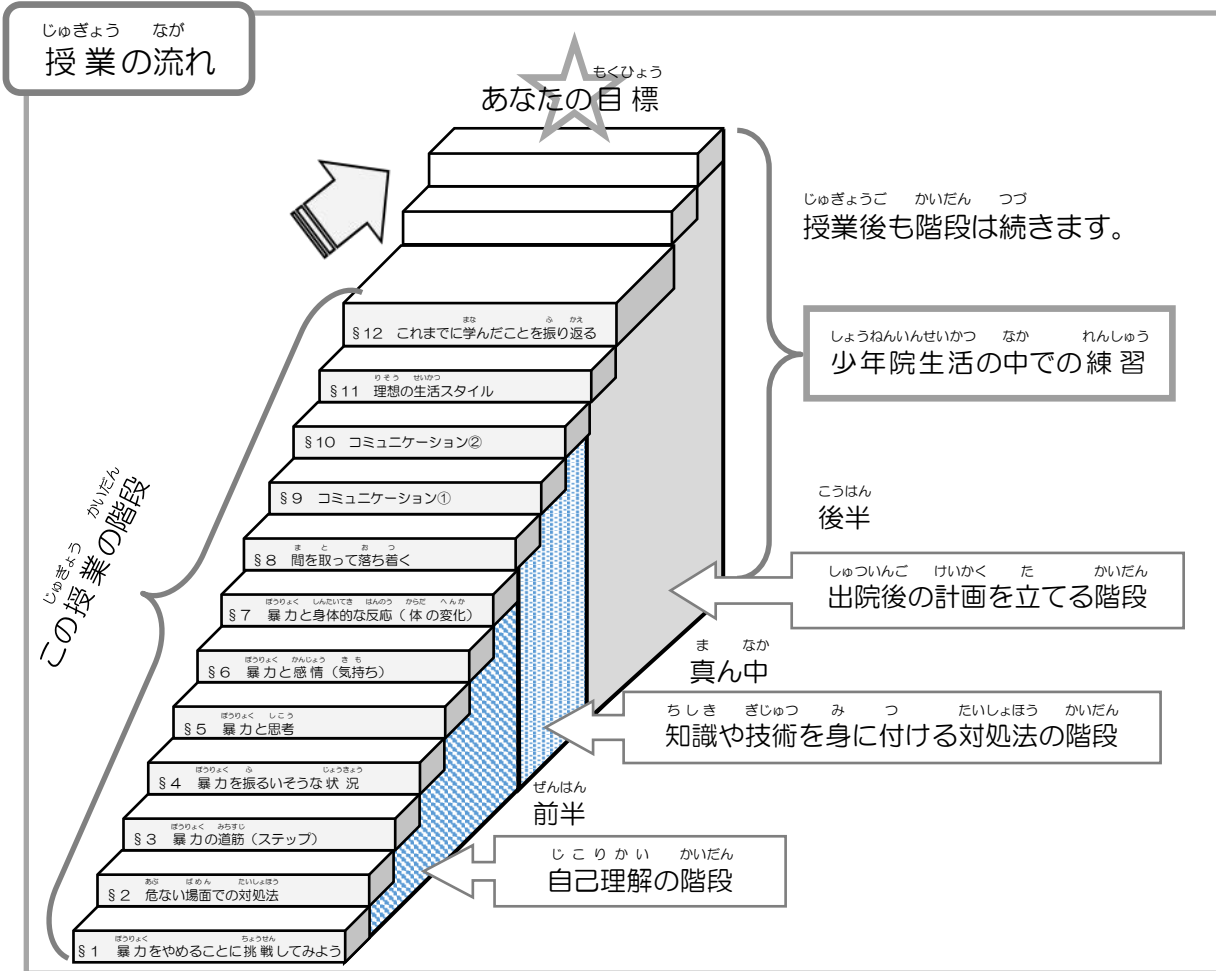
§ 1-3 この授業で学ぶこと

基本的な考え方 【暴力】 = 不適切な行動

暴力を振るった時間は、暴力を振るうことのない時間に比べれば、とても短い時間です。そう考えると、暴力に頼らなくても生活できていることがわかります。ですから、暴力を振るわない、暴力に頼らない生活をするには、十分可能なことなのです。

暴力をやめる決意だけで暴力をやめることができればよいですが、それだけではうまくいかないかもしれません。暴力を振るわないためにはどうしたらよいのか、知識や自分に合う方法で取り組み、自分の力で、暴力を振るわない、暴力





たよ じぶん つく
に頼らない自分を作っていきます。

じゆぎょう お もくひょう かんが
§1-4 この授業が終わってからの目標を考えよう

みなさんは、この授業を終えた時にどうなっていたいですか？自分の目標をワークブックに記載しましょう。目標を達成するために、「どのような暴力をやめたいのか。」についても考えてみましょう。

しゆく だい
§ 1 宿題

① じぶん ぼうりよく きさい
自分の「やめたい暴力」をワークブックに記載しましょう。

ふ かえ につき
② 振り返り日記

ぼうりよく いか ふか かんけい ぼうりよく ふ かんじょう おも だ
暴力と怒りとは深い関係にあります。暴力を振るうときの感情を思い出
おこ ひと
すと、「怒っていた」という人もいないのでしょうか。ワークブックの
れい にちじょう せいかつ いか かん おも て で
例のように、日常生活でイライラや怒りを感じ、思わず手が出そうになっ
ど きろく できごと
たときのイライラ度を記録しましょう。そして、それはどのような出来事
きろく じかい あいだ まいにち きさい
だったのか記録していきましょう。次回までの間、毎日記載するようにし
てください。

よしゅう
③ 予習

よ
§ 2のテキストとワークブックを読んでください(ワークブックには
じかい じゆぎょう と く わ じゆぎょう
次回の授業で取り組みます。)。分からないことは、授業でたずねるよう
にしましょう。

§ 2

あぶ ばめん たいしょほう
危ない場面での対処法

もくひょう こんかい と く
—目標(今回取り組むこと)—

- 「対処法」の基本を理解しましょう。
- 自分なりの「危ない場面での対処法」を確認しましょう。

こんかい ぼうりよく ふ たいしよほう くふう きほんてき
今回は、「暴力」を振るわないための「対処法」(工夫)について基本的で
じゆうよう まな
重要なところを学んでいきます。

まえ ぜんかい しゅくだい ふ かえ につき
さて、その前に、前回の宿題だった「振り返り日記」について、みてみましょう。
ばめん じぶん ばめん ぼうりよく
みなさんは、どんな場面でイライラしましたか？自分がイライラした場面(暴力
ふ ばめん かくにん
を振るいたくなくなった場面)について、確認してみましょう。

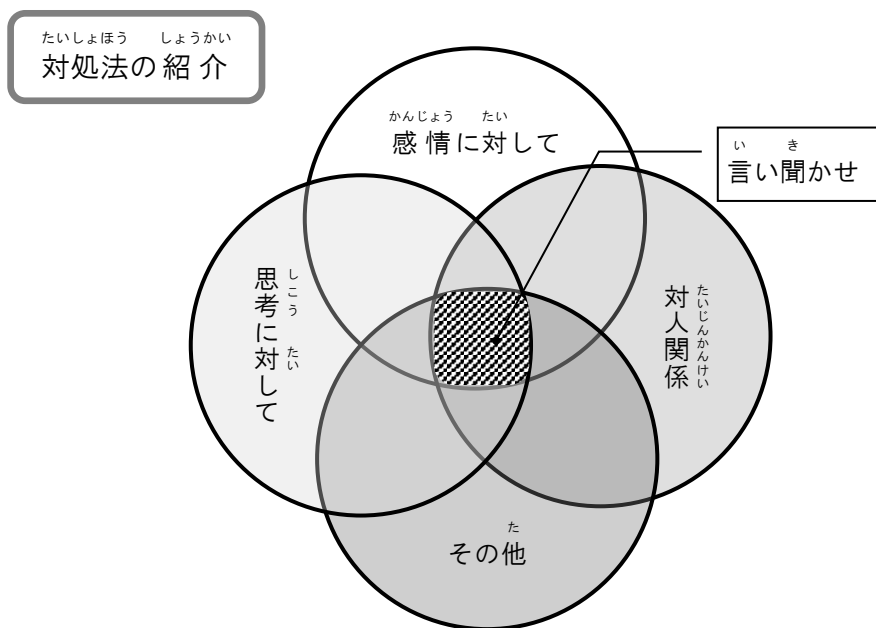
つか たいしよほう たいしよほう しゆるい
§2-1 これまで使ってきた対処法 ～ 対処法の種類 ～

ぼうりよく ふ じっさい
みなさんは、イライラしたとき、いつも暴力を振るっていますか？実際に、
ぼうりよく ふ くふう しつぱい
暴力を振るってしまったのは、やめようとした工夫が失敗したのではないでしょう
か。「振り返り日記」を見ても分かるように、多くの人は、暴力を振るってしまい
ばめん じっさい ぼうりよく ふ くふう
そうになる場面でも、実際に暴力を振るわない工夫をしているようです。みなさ
んは「自分は暴力を振るわないためにどんな工夫をしているのか(してきたの
じぶん ぼうりよく ふ くふう
か)？」について考えたことはありますか？
かんが

まずは、これまでに自分が行ってきた暴力を避けるための工夫について、改めて考えてみましょう(「振り返り日記」の「何をした?」や「どうなった?」の部分も参考にして考えてみましょう。)。それができたら、ワークブックの「これまで使ってきた自分の対処法(工夫)」(10ページ)の3つのことについて、記載してみよう。

§ 2-2 この授業で扱う対処法

この授業では、暴力を振るわないためのさまざまな「対処法」(工夫)を紹介し
ます。「対処法」の中には一つでさまざまな効果を持つものもあります。



まえ ず こんかい じゆぎよう たいしよほう しょうかい
 前のページの図のように、今回の授業では4つのタイプの「対処法」を紹介し
 しょうねんいん せいかつ しゆついんご せいかつ かつよう そうぞう
 ます。少年院での生活や出院後の生活での活用について、まずは想像してみ
 ましょう。

§ 2-3 「対処法」の基本 ～言い聞かせ～

まえ ず えん かさ ばしよ なか はい たいしよほう
 前のページの図で4つの円が重なる場所があります。その中に入る対処法
 ひと じぶん い き
 の一つが、「どうせダメだ。」ではなく、「できる！」と自分に言い聞かせてみるこ
 ほうほう まな たいしよほう きほん とく たいせつ
 とです。この方法は、これから学ぶさまざまな「対処法」の基本で、特に大切な
 ことです。

じぶん い き せいこう みちび き も も じぶん こうどう
自分に言い聞かせて、成功へと導く気持ちを持って、自分の行動
 か
などを変えていく。

たいしよほう おも しつぱい
 どんな対処法でも、「どうせダメだ。」「やってもムダだ。」と思ったら、失敗す
 かのうせい たか い しつぱい せいこう
 る可能性は高くなると言われています。「失敗する。」ではなく、「成功する。」と
 も じぶん じぶん こうどう まえむ
 いうイメージを持つことで、自分で自分の行動を「前向き」にすることができま
 す。

ぼうりよく せいこう みちび い き れい
 暴力をしないという成功へと導く「言い聞かせ」の例

お つ い き
 落ち着かせるための言い聞かせ

おも すす
 思うようにことが進まない…
 イライラ…

だいたい もんだい
 大丈夫。問題ない。
 お つ
 落ち着いていこう。

クール
 ダウン

き い き
 気をそらす言い聞かせ

おも だ
 思い出すたび、ムカついてくる。

そんなことより楽しい
 ことを考えよう。
 きょう ひる あ
 今日の昼は揚げ
 パンだ!

怒

いか いがい ちゅうもく
 怒り以外に注目

ユーモア

せんせい こま ちゅうい
 先生から細かいことを注意された。

「いちいち、うるせえんだよ」

こま
 細かいな～！
 まちが さが
 間違い探しとか
 できそう！

怒

いか わら
 怒りを笑いに
 おか
 置き換え！

じもんじとう ごうりてき ほんらい もくてき
 自問自答（合理的？本来の目的は？）

たせい じぶん じよげん したが
 他生が、自分の助言に従ってくれない。

う い わる やつ
 「受け入れの悪い奴だな」

どう言えいいかな？
 けんか
 喧嘩することが
 もくてき
 目的じゃないぞ。

もくてき
 目的

怒

いか もくてき
 怒りよりも目的や
 やくだ
 役立つことを優先

じぶん い き
 自分をほめる言い聞かせ

じぶん せんせい よ
 自分のせいではないのに、先生に呼ばれた。

「なんだよ、やっつけられないな。」

ドンマイ！
 がんば
 頑張ってるよ！
 くじけるな！自分

怒

OK

つら
 辛いときこそ
 じぶん やさ
 自分に優しく

§ 2-4 まとめ

さて、今日は「暴力」を振るわないための「対処法」の基本である、成功することをイメージして自分に言い聞かせることを学びました。今日はもう一つ大切なことを学びます。

大切なことは、自分自身を観察してみること(自己観察)

これから学んでいくさまざまな「対処法」を効果的なものとするためには、タイミングや方法が、自分自身と合うことが良いとされています。そのためには、まずは、自分の置かれた状況や思考、感情、身体的な反応を把握する必要があります。自分で自分自身の状況を把握することを、「自己観察」と言いますが、それは、自分自身の中でバラバラになっているパズルのピースを探しながら、パズルの絵を完成させていくようなものなのです。

「対処法」は「自己観察」から始まると言われています。自分自身を理解しなければ、適切な対処はなかなかできません。「暴力を振るいそうなとき」について敏感になる必要があります。そのためにも、日頃から「自己観察」を意識的に行っていきましょう。

次回から、しばらくの間は「自己観察」をして、自分自身の理解を深めるための授業となります。日頃から、自分のことに目を向けられるように心がけてみてください。

§ 2 まとめメモ

あなたの目標を実現させるために大切なこと

自分に合う対処法(工夫)の種類と効果について知っておくこと。

対処法の効果は、スポーツと同じ。練習と継続が大切です。

学んだことや気付いたことは、意識して行いましょう。

§ 2 宿題

① 振り返り日記

前回と同じく、振り返り日記を続けましょう。

② 危ない場面の対処法

暴力を振るいそうになった時の自分なりの対処法について、ワークブックに記載するようにしましょう。

③ 予習

§ 3のテキストとワークブックを読んでください(ワークブックには次回の授業で取り組みます)。分からないことは、次回の授業でたずねるようにしましょう。

§ 3

ぼうりよく みちすじ

暴力の道筋(ステップ)

もくひょう こんかい と く
—目標(今回取り組むこと)—

- 「ふ かえ につき振り返り日記」について、かんがじっくり考えてみましょう。
- 「ぼうりよく いた みちすじ暴力」に至る道筋(ステップ)をりかい理解しましょう。

ぜんかい よこく じこ かんさつ いま
§ 3からは、前回の予告どおり、「自己観察」をしていきます。まずは、今まで
しゅくだい きろく ふ かえ につき み
宿題で記録した「振り返り日記」について、見ていきましょう。

§ 3-1 イライラエピソードの整理

「振り返り日記」に書いた話の^{ふ かえ につき か はなし}ことを、この授業では「イライラエピソード」と呼^{じゆぎょう}びます。今日の授業では、この「イライラエピソード」の整理^{せいり}を行い、「自己^{おこな}観察^{じこ}」の練習^{れんしゆう}をしていきます。

それでは、ワークブックに^{と く}取り組んでみましょう。

イライラエピソードを整理する利点

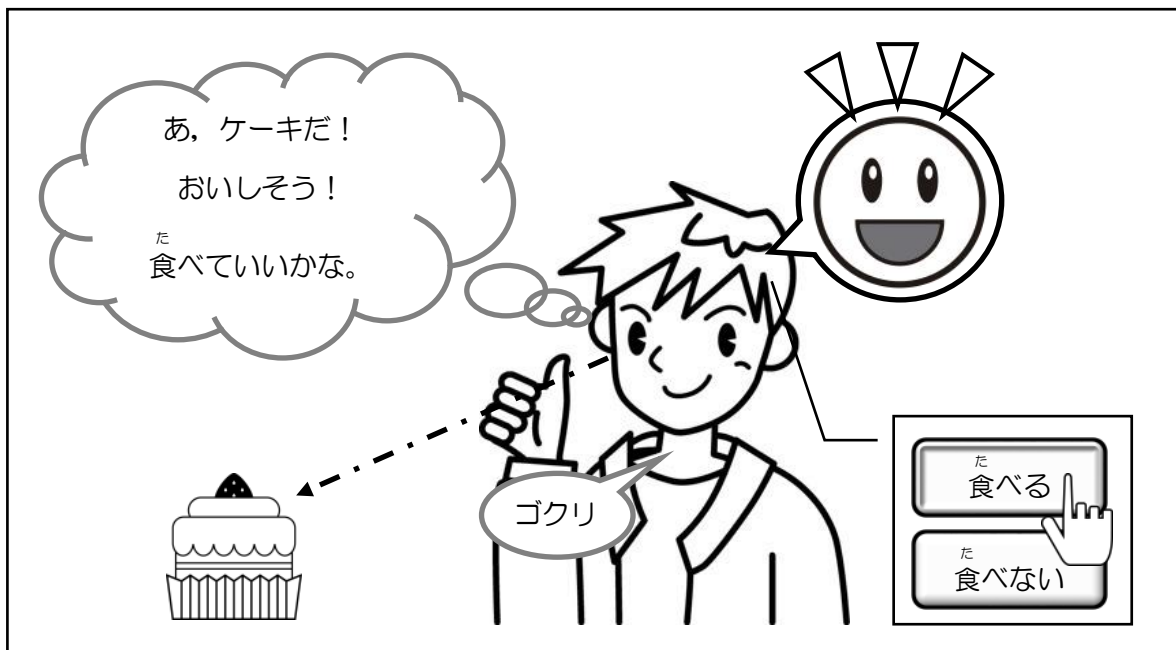
- 1 冷静に出来事を振り返ることができる。
れいせい できごと ふ かえ
- 2 イライラしやすい状況がわかるようになる。
じゆうきょう
- 3 暴力を振るわないためのヒントが見つかる。
ぼうりょく ふ み
- 4 次に同じことが起きたとき、もっとよい対処ができる。
つぎ おな お たいしよ

この授業では、多くのことは「整理して考えることが効果的な対処法を見つける一番の近道」という考え^{かんが}を大切に^{たいせつ}しています。すぐには難しい^{むずか}かもしれませんが、これから^{つづ}続く授業^{じゆぎょう}の中で繰り返し練習^{なか}していきましょう。

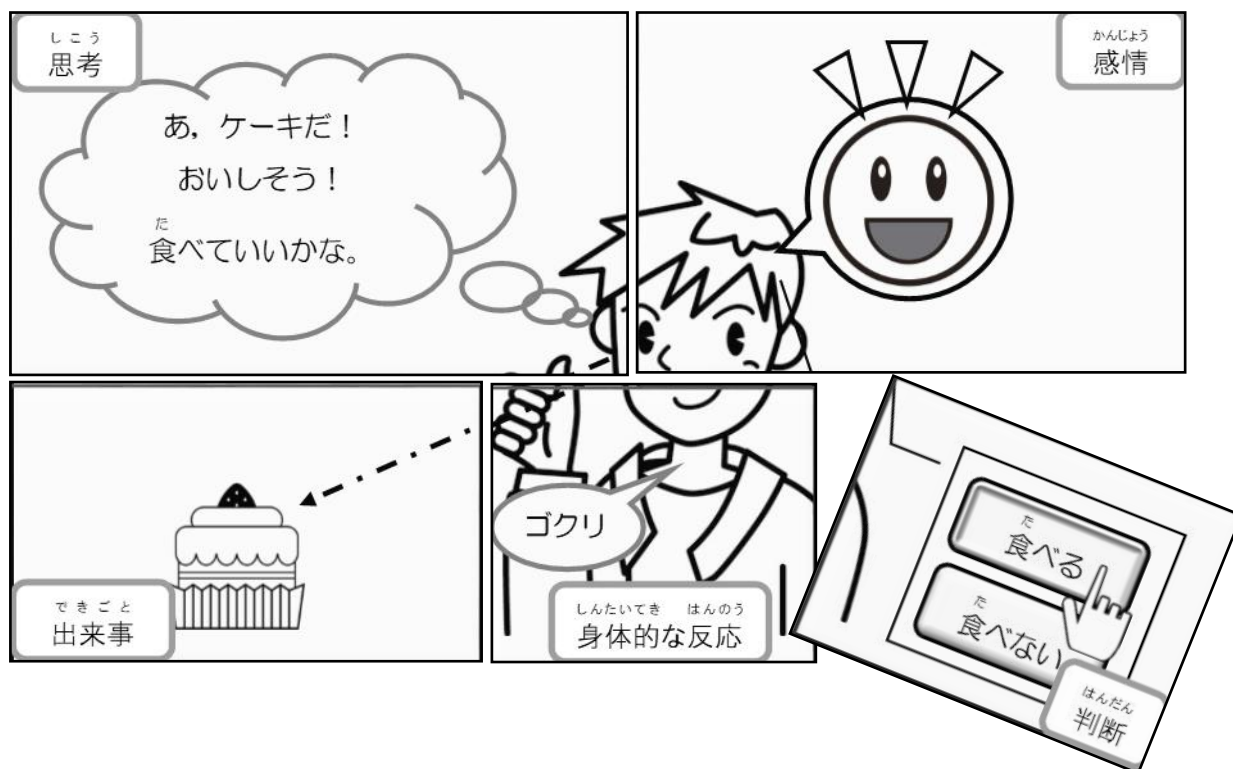
§ 3-2 「自分の行動を整理して考える」とは？

「行動を整理する。」とは、おも どういうことだと思いませんか？「どうやるの？」と考かんがえてしまう人もいます。しかし、あんしん 安心してください。前の授業のパズルのピースひとの話はなしを思い出しましょう。

例えば、「ケーキを食べる。」という行動こうどうについて、パズルのピースをイメージしながら考かんがえてみましょう。「ケーキを食べる。」という行動こうどうの直前ちやくぜんの状況じやうきやうが分かるえ絵したが下の図ずです。



この絵はパズルの完成かんせいしたかたちです。それでは、パズルをバラバラにしてみまつぎしょう。バラバラにしてみると、次のようになります。



バラバラになったパズルのピースを数えてみると5つあります。

この「5つ」は何でしょうか？「ケーキを食べる。」前にはどのようなことが起きていたでしょうか？

まず、ケーキを見つけることができ、初めてケーキを食べることができますよね。それは【出来事】と呼ばれるものです。これが1つ目のピースです。

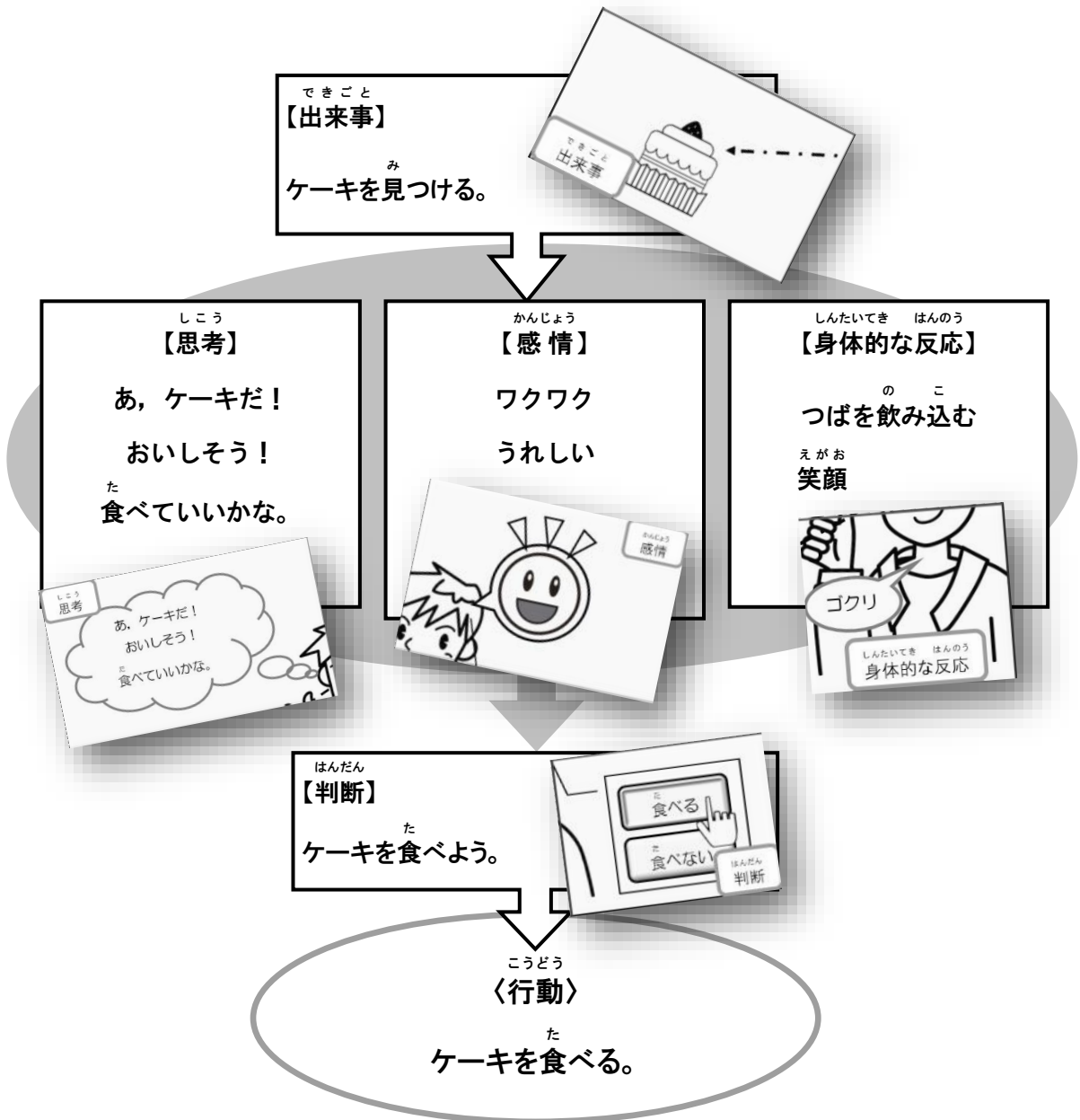
ケーキを見つけたら、「あ、ケーキだ。おいしそう。食べていいかな。」と考えますよね。この2つ目のピースは【思考】と呼ばれるものです。

また、おいしそうなケーキを見て、ワクワクしたり、うれしくなったりしますね。この3つ目のピースは【感情】と呼ばれるものです。

め なん み の こ え が お
 4つ目は何でしょうか？おいしそうなケーキを見て、つばを飲み込んだり、笑顔
 になったりもしますね。これは【身体的な反応】と呼ばれるものです。

さいご め た まえ た
 最後の5つ目のピースは、「ケーキを食べる。」前には、ケーキを食べようと
 じぶん こうどう き はんだん よ
 自分の行動を決めます。これは【判断】と呼ばれるものです。

いま あ できごと しこう かんじょう しんたいてき はんのう はんだん
 今、挙げた5つの【出来事】、【思考】、【感情】、【身体的な反応】、【判断】を
 じゆん せいり なら つぎ ず
 順に整理して並べてみると、次の図のようになります。



こうどう せいり も ふだん できごと こうどう
 行動の整理のイメージを持つことができましたか。普段は、出来事から行動に
いた うご ひじょう すばや お じぶん こうどう か
 至るまでの動きが非常に素早く起こります。しかし、自分の行動を変えるために
できごと こうどう あいだ お ひと
 は、出来事から行動までの間に起きていることをパズルのピースのように一つ
ひと りかい すじみち た かんが たいせつ
 一つ理解し、筋道を立てて考えていくことが大切になってくるのです。

§ 3-3 ぼうりよく せいり かんが 暴力について整理して考える

ぼうりよく ばあい できごと ぼうりよく おも
 暴力の場合、「カッとなってやった。」というように、「出来事⇒暴力」と思いが
ぼうりよく さき た こうどう すじみち た
 ちですが、暴力も、先ほどの「ケーキを食べる。」〈行動〉のように筋道を立てて
かんが ぼうりよく みちすじ じゆぎょう ぼうりよく よ
 考えられます。この「暴力の道筋」のことをこの授業では「暴力ステップ」と呼ぶ
 ことにしましょう。

ぼうりよく ず あらわ つき
 「暴力ステップ」を図に表すと、次のページのようになります。

ステップ1

ぼうりょくず
暴力ステップ図

できごと
【出来事】(きっかけ)

かだいさくぶん しゅくだい あせ
課題作文や宿題がだんだんとたまってきて、焦っていた。
せっかくやる気を出そうとしたところ、たせい なにあせ い
他生から「何焦っているの?」と言われた。

ステップ2

しこう かんが ころ
【思考】(「考えたこと」や「心のつぶやき」など)

まえ い
「なんでお前にそんなことを言われなければいけないんだ!」
まえ おれ
「お前、俺をなめているのか!」

かんじょう きも
【感情】(気持ち)

イライラ
ムカつく
くつじょく
屈辱



しんだいてき ほんのう
【身体的な反応】

にぎ
こぶしを握りしめる
びんぼう
貧乏ゆすり
かお あか
顔が赤くなる
め すんど
目つきが鋭くなる

ステップ3

こうどう
〈行動〉

あいて むな どな
相手の胸ぐらをつかんで、怒鳴る。

ステップ4

こうどう けっか まう げんじつ きも
〈行動〉の結果待ち受けている現実、気持ち

たいじん せいせき わる
対人トラブルとなり、成績も悪くなった。
き へ きも
やる気も減り、いやな気持ちになった。

つぎ はなし よ ぼうりよく ぶんせき れんしゅう
 それでは、次のAさんの話を読んで、暴力ステップを分析する練習をしてみ
 ましょう。

はなし
Aさんの話

Aさんは、ほんとうにうんざりするような
 まいにち す
 毎日を過ごしています。

いえ とう かあ しか
 家ではお父さんやお母さんに叱られて
 しょくば
 ばかりです。職場では、ちょっとしたこと
 じょうし もんく い
 でも、上司から文句を言われます。もとも
 たんき おこ
 と短気で怒りっぽかったAさんですが、も
 げんかい おも ひび つづ
 う限界と思う日々が続きました。



ひ しょくば かえ みち れつ なら ま
 ある日、Aさんは職場からの帰り道、列に並びバスを待っている
 まえ ごういん わ こ ひと
 と、Aさんの前に強引に割り込んできた人がいました。Aさんは、
 おおごえ だ ひと れつ ひ だ
 大声を出しながら、その人を列から引きずり出し
 なく
 て、殴りました。



けっか けいさつ たいほ と しら さい
 その結果、警察に逮捕され、取り調べの際、
 ひがいしや じゅうしょう し
 被害者が重傷であることを知り、がくぜんとなりました。

わ こ
 あなたがAさんだったら、割り込まれたとき…

しこう かんが こころ
 【思考】考えたことや心のつぶやきは？

かんじょう き も
 【感情】どんな気持ち？

しんたいてき はんのう からだ ようす
 【身体的な反応】体の様子は？

はんだん ぼうりよく ふ ちよくぜん かんが こころ
 【判断】暴力を振るう直前の考えや心のつぶやきは？



かんが
～考えてみよう～

じっさい ぼうりよく ぶんせき さくせい かんそう
実際にAさんの暴力ステップを分析し作成した感想はいかがでしょう？ま

おな じょうきょう ぼうりよく
た、Aさんが同じ状況で暴力をしないためにはどうすればよかったですでしょうか？

ぼうりよく みちすじ ぼうりよく ず せいり
Aさんの暴力の道筋が暴力ステップ図で整理できたように、みなさんのこれま

ぼうりよく おな ぶんかい せいり はなし おも だ
での暴力も同じように分解して整理すること(パズルのピースの話)を思い出しま

じぶん ぼうりよく みちすじ りかい かのう
しょう。)で、自分の暴力の道筋を理解することが可能になります。そうすると、

ぼうりよく ふ ぼうりよく たよ じぶん あ こうかてき ほうほう み
暴力を振るわない、暴力に頼らないための自分に合った効果的な方法を見つ

けることができます。

こうどう けっか ま う げんじつ
§ 3-4 行動の結果、待ち受けている現実

そん とく つく
～「損と得のてんびん」を作ってみよう～

こうどう けっか じぶん そん おも とく おも おも
行動の結果には、自分にとって損と思うことと得と思うことがあると思います。

ぼうりよく ず ぼうりよく ふ けっか きさい
§ 3-3の暴力ステップ図では、ステップ4に暴力を振るった結果が記載されて

ぼうりよく ふ そん とく
います。では、まず、暴力を振るわないことで、「損すること」と「得すること」を

きさい つぎ ぼうりよく ふ そん
ワークブックに記載してみましよう。その次に、暴力を振るうことで、「損すること」

とく きさい ぼうりよく たよ せいかつ
と「得すること」をワークブックに記載してみましよう。暴力に頼らない生活とはど

なん ぼうりよく ふ てん
のようなものなのか、また、何のために暴力を振るってきたのか、その点につい

かんが
ても考えてみましよう。

§3 まとめメモ

あなたの目標を実現させるために大切なこと

暴力の道筋は、自分自身で整理することができます。

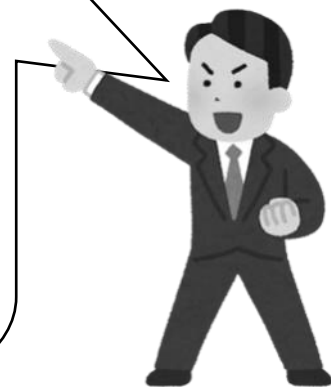
暴力をコントロールすることは、可能です。

暴力を止めることは、できます。

暴力事件(本件)だけでなく、これまでに自分が振った暴力についても「暴力ステップ図」を作成することで、自分の問題点や弱点、暴力のパターンを見つけることができます。そして、対処法を考えるヒントになることでしょう。

今後、しばらくの間「暴力ステップ図」が授業に登場しますので、よく理解していきましょう。

ひとこと
一言メモ



しゅく だい
§ 3 宿題

① これまでの^{つづ}続き(その1)

ふ かえ につき きるく つづ
「振り返り日記」の記録を続けましょう。

② これまでの^{つづ}続き(その2)

あぶ ばめん たいしよほう ぼうりよく ふ どうぐばこ
「危ない場面での対処法～暴力を振るわないための道具箱～」の
きさい ふ たいしよほう はあく
記載を増やしていきましょう。あなたの対処法を把握することができます。

③ 自分の「^{じぶん}暴力^{ぼうりよく}ステップ^ず図」

じぶん じしん ぼうりよく ふ ばめん おも だ ぼうりよく ず
自分自身が暴力を振るった場面を思い出して、「暴力ステップ図」を
つく げんだんかい わ したが かんかく きらく
作ってみましょう。現段階で分かっていることを下書きする感覚で、気楽
れんしゅうちゆう かんせい
にやりましょう。まだ練習中ですので、完成しなくてもかまいません。

④ ^{よしゅう}予習

よ
§ 4のテキストとワークブックを^よ読んできてください(ワークブックには
じかい じゆぎょう と く わ じゆぎょう
次回の授業で取り組みます。)。分からないことは、授業でたずねるように
しましょう。

§ 4

ぼうりよく ふ じょうきょう
暴力を振るいそうな状況

もくひょう こんかい と く
 ー目標(今回取り組むこと)ー

- ぼうりよく ふ じょうきょう じょうたい み
 暴力を振るやすい状況や状態を見つけましょう。
- ぼうりよく ふ ちよくぜん み
 暴力を振るう直前の「きっかけ」を見つけましょう。
- ぼうりよく ふ じょうきょう じょうたい くふう
 暴力を振るやすい状況や状態にならないようにするための工夫
 ふだん かんが
 を、普段から考えてみましょう。

じゆぎょう ぼうりよく ふ じょうきょう じょうたい ぼうりよく ふ ちよくぜん
 この授業では、暴力を振るやすい状況や状態、暴力を振るう直前の「きっ
 かけ」について、まな じゆぎょう まな ないよう
 学んでいきます。また、この授業で学ぶ内容は、§ 3-3の
 ぼうりよく ず ぶぶん
 「暴力ステップ図」(23ページ)のステップ1の部分です。

じょうたい
 § 4-1 イライラしやすい状態について

けいけん
 みなさんは、こういう経験はありますか？

「いつもだったら、どうということもないんだけど、
 あたま どな
 あのときは、頭にきてしまっ、怒鳴ってしまった。」

ぼうりよく ふ
 イライラさえしてなければ、暴力を振るわなかったのに…。

じょうたい じょうたい ぼうりよく ふ まえ
 イライラしている状態やストレスがたまっている状態は、暴力を振るう前のス
 じゆん せいかつ じぶん
 テップとなりやすいものです。普段の生活において、自分がイライラしやすい
 じょうきょう かんが おだ ところ じょうたい せいかつ ぼうりよく ふ
 状況について考えておき、穏やかな心の状態で生活していくことも、暴力を振

るうことなく、^{ぼうりよく たよ}暴力に頼らない生活をするために、^{せいかつ}とても大切なことなのです。^{たいせつ}私^{わたし}たちが、イライラしてストレスをためてしまう原因(事情)は次のページのように3つに分けることができます。どのような出来事や事情が、^{できごと}暴力を振るうなどの^{じじょう}行動や態度と関係があるのかを探っていくことにします。^{ぼうりよく ふ}

げんいん じじょう
ストレスをためてしまう原因（事情）

1

だれ きけん かん
誰もが危険と感ずること

たと
例えば…

- じしん つなみ てんさい
地震や津波などの天災
- ひこう はんざい ひがい ぼうりよく ひがい
非行や犯罪による被害, 暴力の被害



2

じんせい てんき できごと
ライフ・イベント(人生の転機となるような出来事)

たと
例えば…

- そ ふ ほ りょうしん しんぞく し
祖父母や両親など親族の死
- りょうしん りこん さいこん
両親の離婚や再婚
- てんきよ てんこう
転居や転校



3

にちじょう
日常のイライラ

たと
例えば…

- かぞく おや くち
家族のこと(親が口うるさいなど)
- しごと しょくば ちゅうい う おお
仕事や職場のこと(注意を受けることが多いなど)
- たいじんかんけい しつれん
対人関係のこと(いらまれた, 失恋など)
- かんが かた せいかく じぶん いちばん かんが かた
考え方や性格(自分が一番という考え方など)
- かんかく きも ことくかん れっとうかん ふこうへいかん
感覚や気持ち(孤独感, 劣等感, 不公平感など)
- た すいみんぶそく
その他(睡眠不足など)



かんが かいしょう
考えてみよう: ストレス解消のはずが……

わたし かん かいしょう
私たちは、「ストレスがたまっているな」と感じると、ストレス解消のために
さまざま こうどう ひと ちが
様々な行動をしようとしています。ジョギング、カラオケなど人によって違いがあ
ります。

て と ばや かいしょう こうどう
しかし、このような手っ取り早くストレスを解消するための行動であっても、
けっかてき ぼうりよく ふ ばあい
結果的に暴力を振るうことになってしまう場合があります。

れい かいしょう で
(例) ストレス解消のためドライブに出かけたが、イライラしていた
らんぼう うんてん ばあい
ため、乱暴な運転をしてしまう場合。

れい かいしょう で
(例) ストレス解消のためゲームセンターに出かけたが、イライラし
たいせんあいて けんか ばあい
ていたため、対戦相手と喧嘩になってしまう場合。

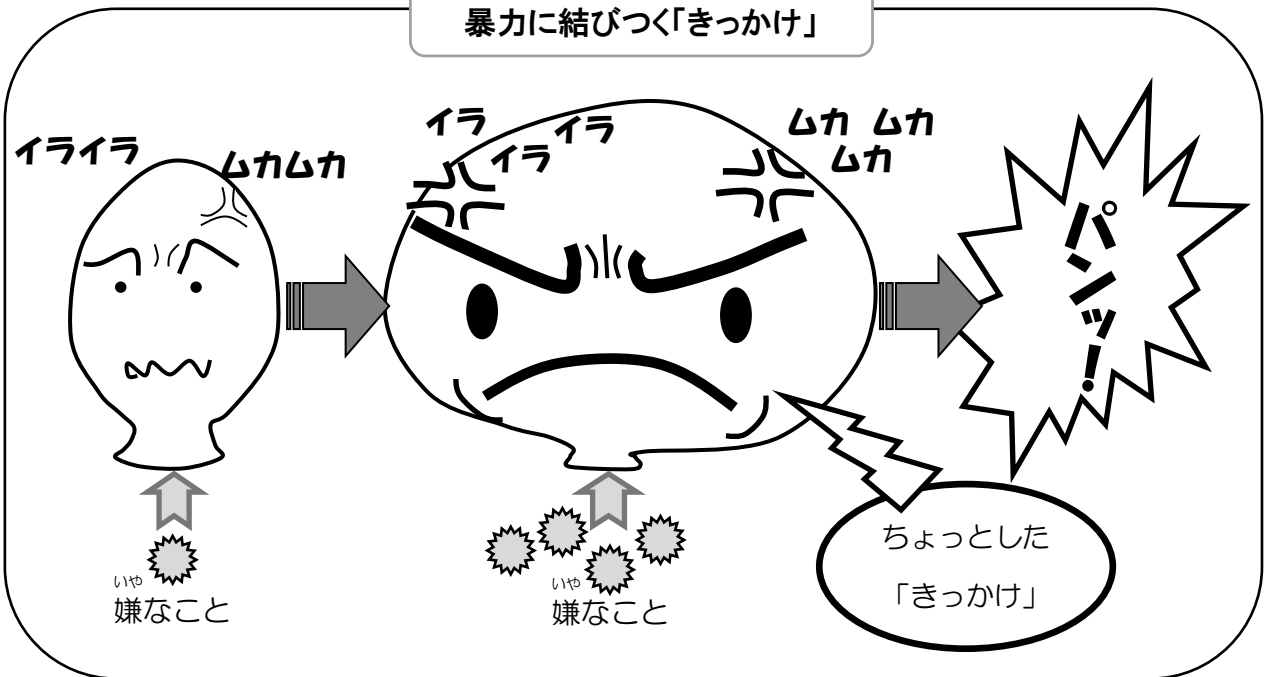
じぶん かいしょう かんが
自分のストレス解消ではどうでしょうか。考えてみましょう。

ぼうりよく むす っ
§4-2 暴力に結び付く「きっかけ」について

じょうたい たと みぎうえ ず ふうせん くうき
イライラしやすい状態というのは、例えると、右上の図のように、風船に空気が
はい じょうたい
どんどん入って行って、パンパンになりつつある状態です。そして、ちょっとした
くうき ふうせん はれつ ぼうりよく ふ
きっかけで、空気がいっぱいになった風船がパンッと破裂して、暴力を振るうこと
になってしまいます。

じっさい きも
実際にイライラがどんどんたまっていたならば、ちょっとしたきっかけで気持
はれつ ぼうりよく
ちは破裂し、暴力というかたちであられることになるでしょう。きっかけとは、
げんいん どうき できごと じぶん ないめん かんが かんじょう
原因や動機のこと、出来事であったり、自分の内面である考えや感情であつ
たりします。

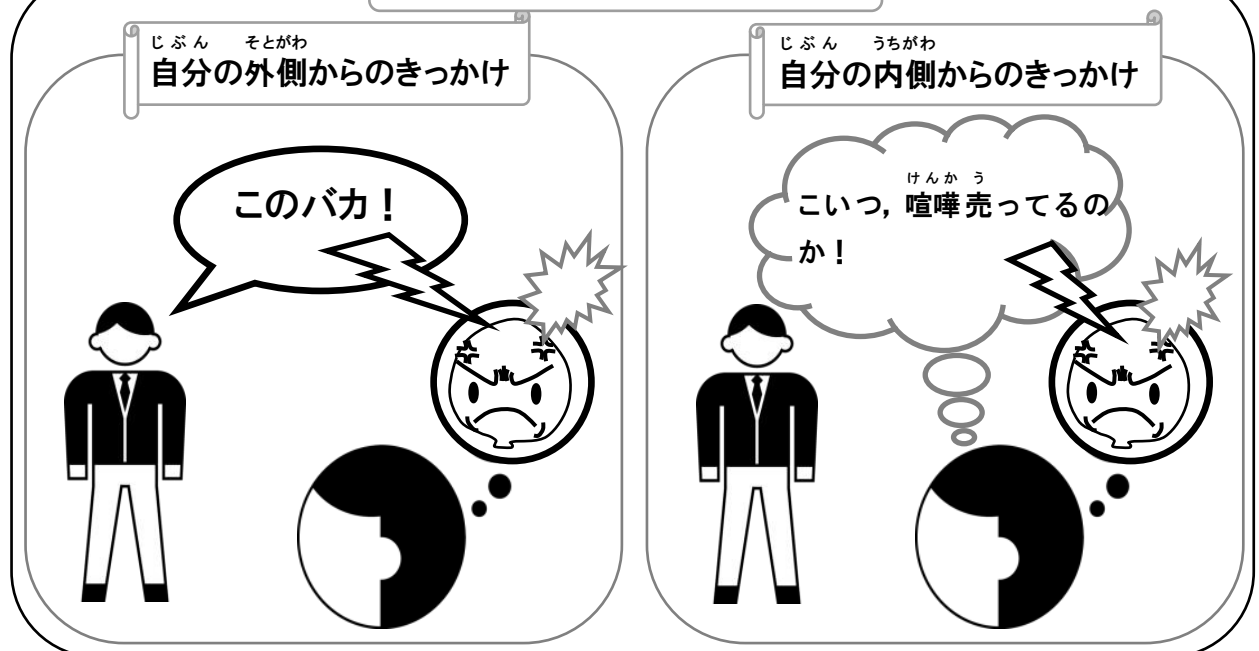
ぼうりよく むす
暴力に結びつく「きっかけ」



そこで、この授業では、みなさんの内面にある思考、感情で、暴力と直接結びつきやすいものについて学んでいきましょう。

ちょっとしたきっかけには、2つのものがあります。そのことを示したものが下の図です。

2つのちょっとしたきっかけ



みなさんは、どんな「きっかけ」があつて、暴力や乱暴なことをしてしまったので
しょうか？ 本件非行を含めここに来る前のことやここでの生活を思い出して、ワー
クブックに取り組んでみましょう。自分の中の「きっかけ」の種類が理解できれば、
それだけ効果的な対処法を見つける近道になっていきます。

§ 4-3 自分がイライラしやすい状態であることに気付く

ここまで、「イライラやストレスがたまつた状態で、更にイライラにつながる状況
にぶつかると、自分の中のきっかけに刺激されて、暴力につながりやすい。」とい
うことを学んできました。実は、きっかけに刺激されてもっとも暴力につながりや
すいのは、「自分の中にイライラやストレスがたまっていることに気付かなかつた
り、無視していたりするとき」です。

イライラしやすい状態

<p style="text-align: center;">「ストレスに気付かない」</p> <p>なんだか最近疲れているけど… なんだろうな。 まあ、いいや！</p> 	<p style="text-align: center;">「ストレスを無視している」</p> <p>ストレス気になるけど… 気にしてられない！ ムシムシ！！</p> 
---	---

みなさんも、知らず知らずのうちに疲れてきて体調を崩したり、ささいなことで
おこ
 怒ったりしたことはありませんか？

対処法を使うためにも、自分が暴力につながりやすい状態にいることに気付く
ひつよう
 ことが、まず必要です。

一方、全てのストレスが悪いわけではありません。試験の合格に向けて頑張る
ちよきん か いえ てつだ かぞく たす
 こと、貯金をしてプレゼントを買うこと、家の手伝いをして家族を助けることなど
じぶん の こ よ
 は、自分にとってストレスになることもあります。そのことを乗り越えれば、良い
ま ぜんだま
 ことが待っているものです。このような善玉のストレスもあるのです。

それでは、どんなときに「イライラがたまってきたなあ。」、「ストレスがたまってきたなあ。」
おも
 と思いますか？そして、そのようなときには、どのようにしてイライラやス
やわ とく
 トレスを和らげていますか？これらのことについて、ワークブックに取り組んでみま
 しょう。

§ 4 まとめメモ

あなたの目標を実現させるために大切なこと

イライラしやすい状況や暴力のきっかけを知っておくこと。

イライラやストレスがたまっていることに気がきましょう。

イライラやストレスを和らげることを意識しましょう。

しゅく だい
§4 宿題

ふ かえ につき
① 振り返り日記

まえ どうよう ふ かえ につき きろく つづ
前のセクション同様に、振り返り日記の記録を続けましょう。

あぶ ばめん たいしよほう
② 危ない場面の対処法

まえ どうよう ぼうりよく ふ
前のセクション同様に、暴力を振るいそうになったときのあなたなりの
たいしよほう くわ
対処法をワークブックに加えていきましょう。

さいきん じぶん げんどう じっさい ぼうりよく ふ
③ 最近の自分の言動(実際に暴力を振るわなくても、ちょっとムカついた

けっこう ぼうりよく ず さくせい
ことなどでも結構です。)について「暴カステップ図」を作成してみましょ
とく できごと くわ か
う。特に、ステップ1「【出来事】(きっかけ)」は、詳しく書いてみましょう。

よしゅう
④ 予習

よ
§5のテキストとワークブックを読んでください(ワークブックには
じかい じゆぎょう と く わ じゆぎょう
次回の授業で取り組みます。)。分からないことは、授業でたずねるよう
にしましょう。

§ 5

ぼうりょく しこう
暴力と思考

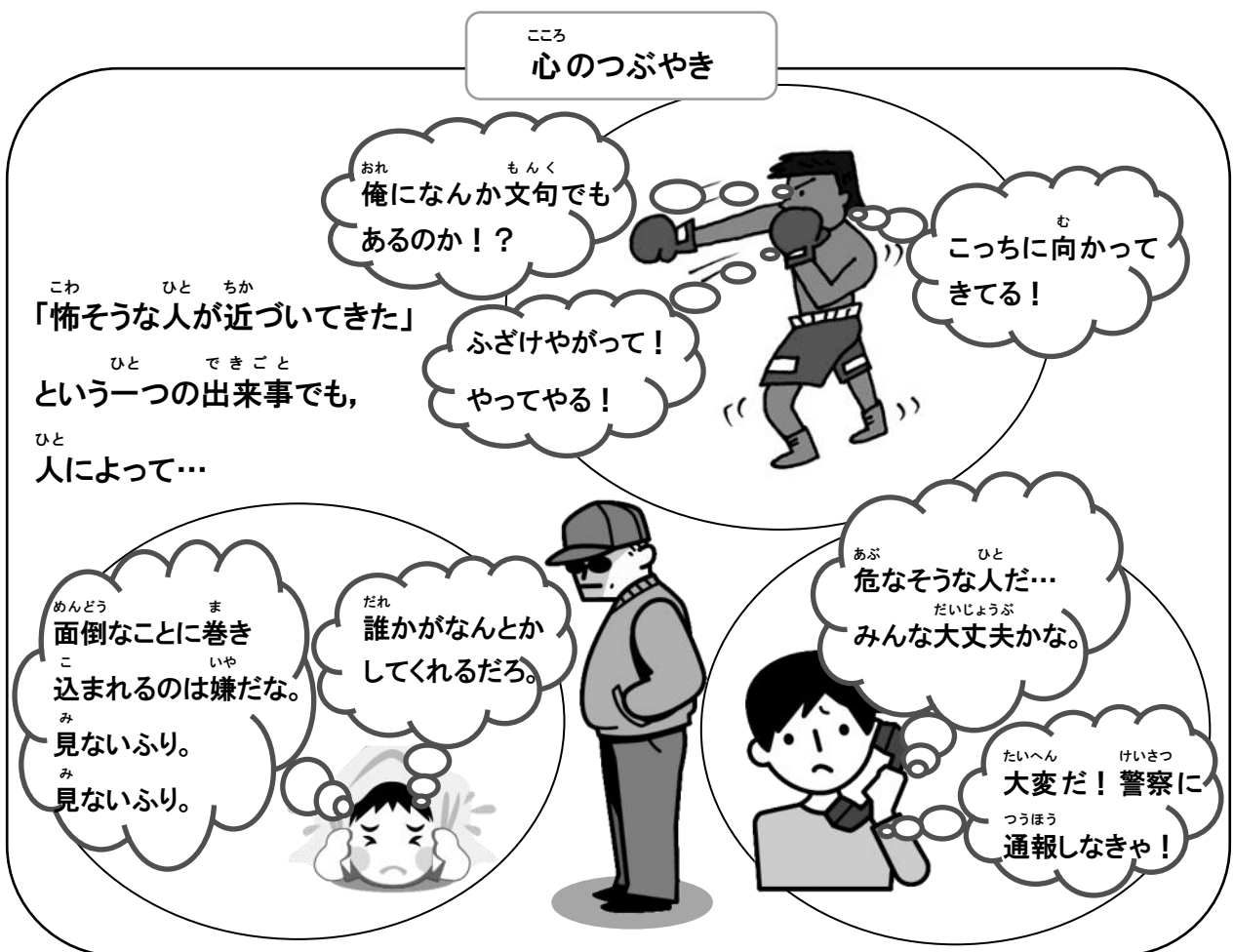
もくひょう こんかい と く
—目標(今回取り組むこと)—

- じぶん しこう いしき
自分の「思考」を意識できるようにしましょう。
- ぼうりょく かんれんぶか しこう りかい
暴力と関連深い「思考」を理解しましょう。
- ぼうりょく しこう しず おか
暴力につながる「思考」を静めたり、置き換えたりできるようにしましょう。

このセクションでは、§ 3-3の「ぼうりょく暴力ステップ図」(23ページ)のステップ2の
なか中の「しこう思考」の部分に関する内容です。「しこう思考」とは、§ 3-3に記載があるよう
かんがに「かんが考えたこと」や「こころ心のつづやき」と思ってください。それでは、「しこう思考」=「こころ心
なにのつづやき」とは何か、そして暴力との関係はどのようなものなのかまな学んでいき
 ます。

§ 5-1 「心のつぶやき」とは

私たちは、ある出来事を見たり、聞いたりしたとき、心や頭の中に「きれい
だ」、「うるさい」など、様々な言葉が浮かぶことがあります。これが「思考」=
「心のつぶやき」です。下の図を見てみましょう。



「怖そうな人が近づいてきた。」という一つの出来事に対して、様々な「心の
つぶやき」が飛び交っています。人によって、一つの出来事に対して思うことは

まちまちなのです。だから、同じ出来事に対する行動も違ってくるのです。つまり、人によって、「思考」=「心のつぶやき」や「考え」にクセがあるのです。

それでは、様々な場面において、自分はどのような「心のつぶやき」をするのかについてのワークブックに取り組んで、自分の考え方のクセを見つけてみましょう。

じぶん なか てんしあくま
自分の中の天使と悪魔のつぶやき

わたしの「心のつぶやき」を単純に分けると、物事をより良い方向にもっていかうとするつぶやき(天使のつぶやき)とその時だけ良ければよいと衝動的な方向にもっていかうとするつぶやき(悪魔のつぶやき)とがあります。

「よく考えると…怒るほどのことでもないなあ」

「ここで手を出しても、問題は解決しないなあ」



「今やらないと、ずっとなめられるぞお〜。ずっとばかにされるぞお」

「やっちゃえ、やっちゃえ！頭にきたら仕方ない！」



自分の中に天使のつぶやきはありますか？ ワークブック § 1で最初に行った「私の目標」を確認しましょう。

§ 5-2 自分を暴力に駆り立てる「心のつぶやき」

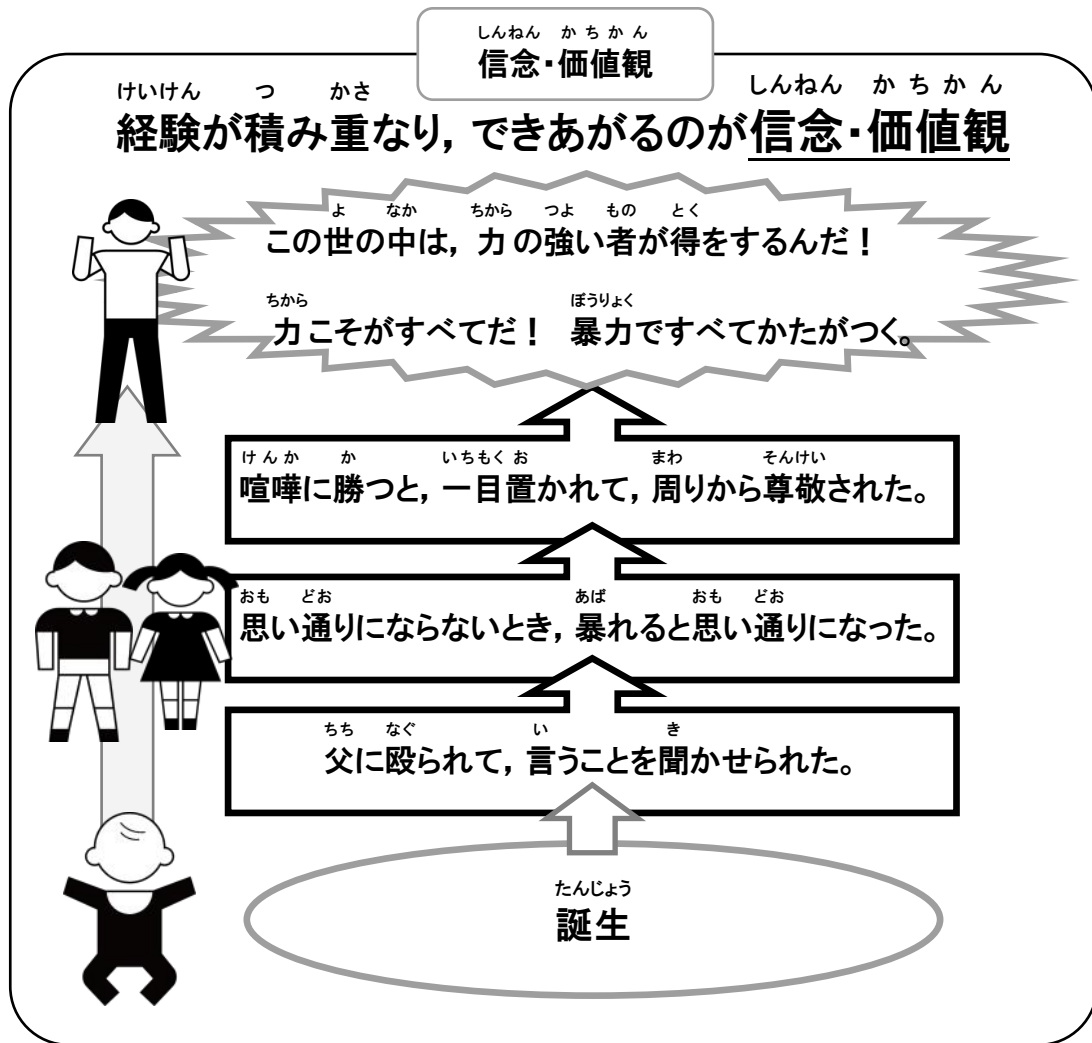
自分を暴力に駆り立てる「心のつぶやき」には様々な種類があると言われて
います。自分にとって良くない「心のつぶやき」の例を示すと、次のとおりです。

- 誰からも嫌われたくない。
- 誰からもなめられちゃいけない。ばかにされたくない。
- 絶対に失敗してはだめだ。
- 人生が不公平なんて許せない。
- 何か悪いことが起きるにちがいない。
- 自分の身に起きることは自分ではどうにもできない。
- 何か問題があっても、放っておけばそのうち自然に消えてなくなるだ
ろう。
- 今、自分がこうなのは、●●(例:家族)のせいだ。
- みな、同じルールに従うべきだ。
- 人生なんてつまらない。くそくらえだ。

上の表のうち、「自分にも同じつぶやきがあった!」と思った人もいるでしょう。
そこで、みなさんの中で当てはまる「心のつぶやき」について、ワークブックに取
り組んで考えていきましょう。

§ 5-3 信念・価値観

ここまで取り組んでみて、みなさんはどう考えましたか？人によってずいぶん「心のつぶやき」が違ふと感じたのではないのでしょうか。「心のつぶやき」の背後には、それぞれの人の今までの経験などによって作られた信念や価値観があるといわれています。



信念しんねんや価値観かちかんは、それ自体じたい悪いわるものではありません。「その人ひとらしさ」をあらわしています。しかし、中なかには暴力ぼうりょくに結び付きやすいものもあるのです。

その他の暴力た ぼうりょくに結び付きやすい信念しんねんや価値観かちかんとはどのようなものなのでしょう。その例れいを示しめすと次のとおりです。

- 物事ものごとを良いよか悪いわるか、最高さいこうか最悪さいあくかなど物事ものごとを極端きょくたんにとらえる。
- 一度いちどうまくいかないと次つぎも失敗しつぱいしてしまうと思込おも込んでしまう。
- 出来事できごとを事実じじつ以上にひどいことになるとみてしまう。
- できることたいせつの大切かさを「たいしたことない」と軽くみる。
- まだ起こっていない出来事お できごとに対して、正しくない結果ただを想像けっかしてしまう。
- うれしいことただや正しいことひていを否定むしする、無視する。
- こりかたまつたルールで、無理むりな期待きたいをする。
- ささいな出来事できごとでも、自分じぶんに関係かんけいがあると思込おも込んでしまう。

これらの信念しんねんや価値観かちかんの他ほかにも、過剰かじょうな警戒心けい かいしんを持ち、相手もを敵あいてとみなすことも、長年ながねんの経験けいけんによるもので、暴力ぼうりょくにつながりやすいものです。

信念しんねんや価値観かちかんは長い年月なが ねんげつをかけて作つくられ、自分自身じぶん じしんではなかなか気付きき づにくいものです。しかし、この授業じゅぎょうで学まなんだ「心こころのつぶやき」や「信念しんねん」を手がかりてにして、今後こんごの授業じゅぎょうやここでの生活せいかつで自分自身じぶん じしんと向き合うことができれば、暴力ぼうりょくを振ふるわず、暴力ぼうりょくに頼たよらない生活せいかつに向けて大きく前進む おお ぜんしんできるでしょう。

§5 まとめメモ

あなたの目標を実現させるために大切なこと

思考(心のつぶやき), 信念, 価値観は, 変わります。

そして, 思考(心のつぶやき)が変われば, 感情(気持ち)や行動も変わるものなのです。

§5 宿題

① 振り返り日記

前のセクション同様に, 振り返り日記の記録を続けましょう。

② 危ない場面の対処法

前のセクション同様に, あなたなりの暴力を振るいそうになった危ない場面の対処法をワークブックに加えていきましょう。

③ 最近の自分の行動や感情(実際に暴力を振るわなくても, ちよつとムカついたことなどでも結構です。)について「暴力ステップ図」を作成してみよう。特に, ステップ2の「【思考】」は詳しく書いてみましょう。

④ 予習

§6のテキストとワークブックを読んでください(ワークブックには
 次回の授業で取り組みます。)。分からないことは, 授業でたずねるよう
 にしましょう。

§ 6

ぼうりよく かんじょう き も
暴力と感情(気持ち)

もくひょう こんかい と く
—目標(今回取り組むこと)—

- じぶん かんじょう きも きづ
自分の「感情(気持ち)」に気付けるようになりましょう。
- かんじょう しこう ころろ かんけい りかい
「感情」と「思考(心のつぶやき)」との関係について理解しましょう。
- ぼうりよく ふ むす つ じぶん かんじょう きも み
「暴力を振るう」ことに結び付きやすい自分の「感情(気持ち)」を見つけ
ましょう。

このセクションでは、「暴力ステップ図」のステップ2の「感情(気持ち)」について
まな
て学んでいきます。

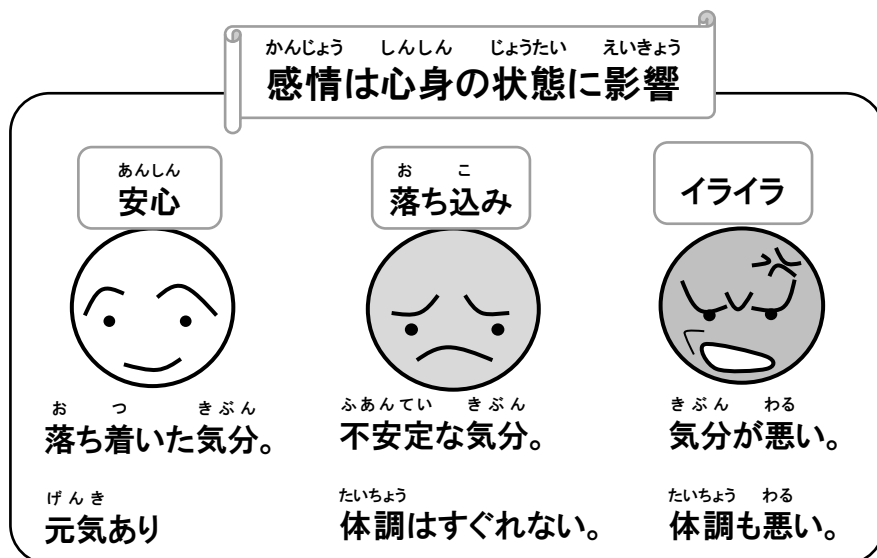
さて、その前に、宿題だった「振り返り日記」について、見てみましょう。ここま
で続けてきた「振り返り日記」には、とても多くのイライラエピソードがたまってき
たのではないのでしょうか。イライラエピソードでのイライラ感とともに、どんな感情
きも
(気持ち)があったのでしょうか。

かんじょう きも ばあい まな しこう ころろ
感情(気持ち)は、ほとんどの場合、§ 5(39ページ)で学んだ「思考(心のつ
く あ い か しこう ころろ
ぶやき)」と組み合わせられています。言い換えると、「思考(心のつぶやき)」に
みみ かたむ じぶん かんじょう きも ふ
耳を傾けることで、自分の感情(気持ち)がよりとらえやすくなるのです。「振り
かえ につき み じぶん しこう ころろ かんじょう きも わ
振り返り日記」を見て、自分の「思考(心のつぶやき)」や「感情(気持ち)」が分から
ひと おこな
ない人は、§ 3と§ 4のワークブック(20ページ, 34ページ)で行ったイライラ
せいり いちど み できごと たい しこう
エピソードの整理をもう一度見てみましょう。そうすると、出来事に対する「思考
ころろ かんじょう きも あらわ ふくしゅう
(心のつぶやき)」と「感情(気持ち)」を表すことについて復習できます。

それでは、やり方が分かったところで、今まで書いた「振り返り日記」の中から5つの出来事を選んで、「思考(心のつぶやき)」と「感情(気持ち)」の組合せについて、ワークブックに取り組みながら、理解を深めていきましょう。

§ 6-1 感情(気持ち)とは

先ほどの取組では、いろいろな感情(気持ち)が浮かびましたか？
 考え始めると、いろいろな感情(気持ち)が出ますが、徐々に「感情ってこんなものなのかな。」というイメージができてきます。「感情(気持ち)」について、よりイメージを持ってもらうために、感情(気持ち)の特徴をもう少し紹介してみましよう。

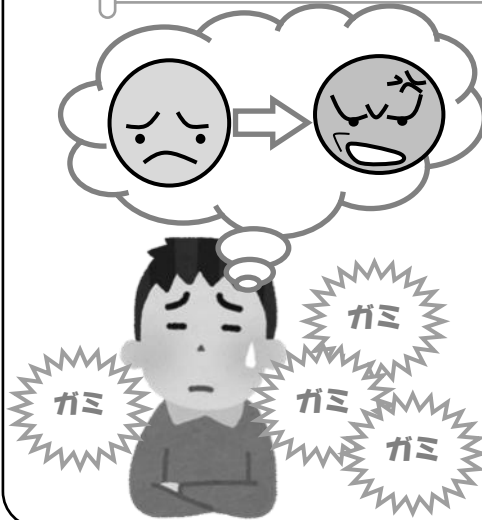


かんじょう わ よ わる
感情が湧くことに良い・悪いはない



かんじょう きょう じゃく
感情には、強・弱、
かい ふかい
快・不快、いろいろあり
しぜん わ
ますが、自然に湧いて
よ
くるものなので、良い、
わる
悪いはありません。


かんじょう つぎ く じょうきょう よそく
感情の次に来る状況は予測できる



おこ つづ
「このまま怒られ続ける
お こ あと ぎやく
と、落ち込んだ後、逆ギレ
してしまうかも。」というよう
つぎ じょうきょう よそく
に、次の状況を予測でき
ます。

まえ ず かんじょう きも わ じたい よ
前の図にあるとおり、「感情(気持ち)が湧いてくること」それ自体には、「良
わる
い」、「悪い」はありません。それではなぜ「暴力」について考えるときに、「感情
ほうりよく かんが かんじょう
(気持ち)」を理解する必要があるのでしょうか。それは、「感情(気持ち)」が
きも りかい ひつよう かんじょう きも
しこう こころ こうどう えいきょう たと
「思考(心のつぶやき)」や「行動」など、さまざまなことに影響するからです。例

例えば、^{あんしん}「安心」や「イライラ」はどうでしょうか。

かんじょう しゆるい 感情の種類	あんしん 安心		イライラ	
しんたい じょうたい 身体の状態	リラックス		ちから はい ねむ 力が入る。眠れない。	
しこう 思考	あとさき かんが 後先を考 えられる。		お つ かんが 落ち着いて考 えられない。	
こうどう 行動	お つ うご 落ち着いて動ける。		もの あ 物に当たってしまう。	
たいじんかんけい 対人関係	よゆう たの つ あ 余裕をもって、楽しく付き合 える。		よゆう まわ ともだち 余裕がなく、周りに友達が いなくなる。	

つまり、^{かんじょう きづ}感情に気付くことができれば、^{あと よそく}その後^{よそく}にどうなるかも予測できるように
なるのです。^{ぼうりよく ふ わる てんかい よそく はや}暴力を振るいそうな悪い展開になりそうだと予測されるときには、早
^{できせつ たいおう かのう}めに適切な対応も可能となってくるのです。

かんじょう もんだい
感情が問題となるとき

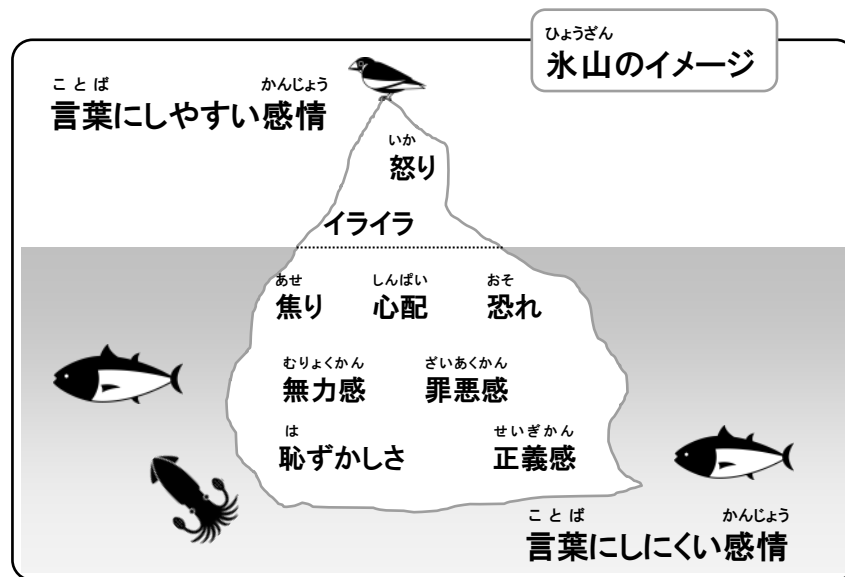
かんじょう きも つ あ てきせつ
「感情(気持ち)」とうまく付き合えていないときや、適切にコントロール
かんじょう もんだい
できていないときに、「感情」が問題となります。

<p>かいひ 回避</p>  <p>かんじょう さ 感情を避けるとき。 かな ちやくし 「悲しみ」は直視したくない…など。</p>	<p>ひにん 否認</p>  <p>かんじょう みと おさ 感情を認めない。抑え こ おこ 込む。怒っているのに おこ おも こ 怒っていないと思い込 む…など。</p>	<p>しはい 支配される</p>  <p>かんじょう しはい かんじょう 感情に支配され、感情 こうどう のままに行動する。</p>	<p>ふてきせつ かいしょう 不適切な解消</p>  <p>まわ めいわく 周りに迷惑をかけたり、 じぶん がい 自分を害したりすること きぶん はっさん で気分を発散する。</p>
--	--	--	--

ぼうりよく むす つ かんじょう きも
§ 6-2 「暴力」に結び付きやすい「感情(気持ち)」について

ぼうりよく かんじょう き さいしよ いか
「暴力」と「感情」と聞いて、最初にイメージすることは「怒り」ではないでしょう
じぶん かんじょう かんさつ いか ほか かんじょう
か？しかし、自分の「感情」をよく観察すると、「怒り」の他にもさまざまな「感情」
み かんじょう ぼうりよく
を見つけることができるでしょう。これらの「感情」は、「暴力」にとってもつながりや
すこ はな ぼうりよく かんけい
すいものもあれば、少し離れているけれども「暴力」と関係があるものもあります。

これらの「感情」を一度整理してみましょう。次の図は、「冰山」をイメージしたものです。「暴力を振るう」ときは、さまざまな感情が複雑にからまった状態にあることが多いのですが、それをうまく言葉で説明できないから「怒り」という一言で説明してしまう場合も少なくありません。言葉にしやすい感情の下には、どのような感情があるのでしょうか。みなさんも考えてみましょう。



「怒り」について

「暴力」に関係が深い感情として「怒り」が考えられます。

しかし、「怒り」の感情が湧いてくること自体には良い悪いはありません。「怒り」も人間の中から自然に湧いてくる感情の一つなのです。大切なことは、その「怒り」を適切な形で表現することなのです。

「怒り」も人間の中から自然に湧いてくる感情の一つなのです。大切なことは、その「怒り」を適切な形で表現することなのです。

§ 6-3 「感情(気持ち)」をコントロールする

自分自身の「感情」を理解することは難しいことかもしれませんが、社会においては、それをコントロールして生活することが求められます。ここでの集団生活は、社会と同じように感情をコントロールする練習の場となるのです。

自分のこれまで行ってきた対処法を大切にしながら、他にもどんな方法があるのか、引き続き対処法を増やしていきましょう。

§ 6 まとめメモ

あなたの目標を実現させるために大切なこと

「感情」が起こるのは自然なことです。

「怒り」だけが「暴力」に結び付いているわけではありません。

「感情」に気が付き、コントロールできると、「暴力」をストップできます。

§ 6 宿題

① 振り返り日記

前のセクション同様に、振り返り日記の記録を続けましょう。

② 危ない場面の対処法

前のセクション同様に、あなたなりの暴力を振るいそうになった危ない場面の対処法をワークブックに加えていきましょう。

③ 最近の自分の言動(実際に暴力を振るわなくても、ちょっとムカついた

ことなどでも結構です。)について「暴力ステップ図」を作成してみましょう。特に、ステップ2の「【感情】(気持ち)」は詳しく書いてみましょう。

④ 予習

§ 7のテキストとワークブックを読んでください(ワークブックには次回の授業で取り組みます。)。分からないことは、授業でたずねるようにしましょう。

§ 7

ぼうりよく しんたいてき はんのう からだ へんか
暴力と身体的な反応(体の変化)

もくひょう こんかい と く
 ー目標(今回取り組むこと)ー

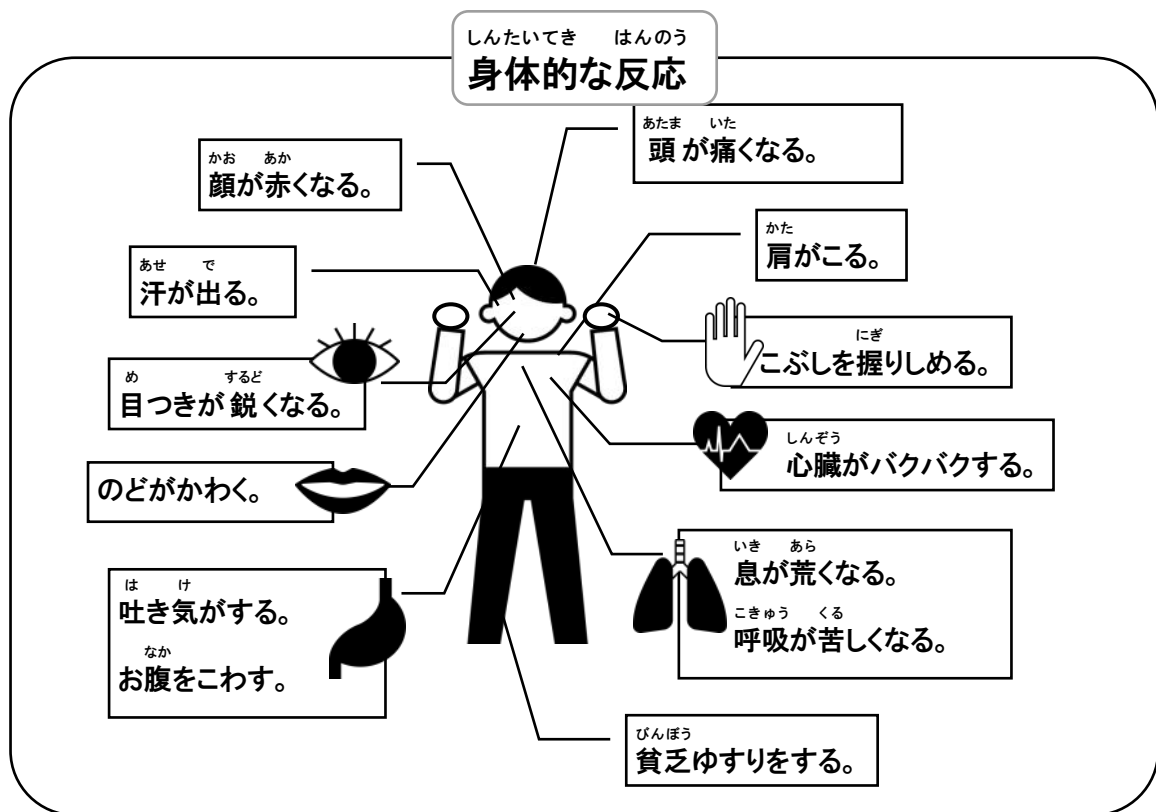
- 「しんたいてき身体的なはんのう反応」にきづ気付けるようになりましょう。
- 「ぼうりよく暴力」につながりそうな「しんたい身体のじょうたい状態(体調)」をりかい理解しましょう。
- 「ぼうりよく暴力」のまえぶ前触れとなる「しんたいてき身体的なはんのう反応(体からだの変化)」をみ見つけましょ
う。

このセクションでは、ぼうりよく「暴力ステップ図」のステップ2の「しんたいてき身体的なはんのう反応」につ
まないて学びます。「しんたいてき身体的なはんのう反応」というとむずか難しく聞こえますが、「しんたい身体のじょうたい状態
たいちょう(体調)」や「からだ体のはんのう反応(汗や体温、たいおん表情などのひょうじょう変化)」のこ
 ことです。

§ 7-1 「感情(気持ち)」と「身体的な反応」について

これまでの授業で、「暴力」を振るいそうなときや「怒り」を感じたときの「思考(心のつぶやき)」や「感情(気持ち)」を学びました。実は、そのとき、心と身体はつながっており、身体にもさまざまな変化が起きています。筋肉の緊張、脱力、涙、発汗などです。このような体の変化のことを「身体的な反応」とこの授業では呼びます。何らかの「感情(気持ち)」が生じたとき、「身体的な反応」は知らず知らずのうちに生じます。外から見て分かるものもあれば、外からでは分かりにくいものもあります。

例えば、「怒り」の感情が湧いて怒ったときはどうでしょうか。



また、多くの人は身体の状態(体調)が悪いと気分が沈んで、前向きな考えを持つことができにくくなります。つまり、身体の調子と感情や思考とは、お互いに影響しているのです。

身体しんたいの調子ちょうしと思考しこうや感情かんじょう

例：頭あたまの痛いたいときに、のんきに話はなしかけられたら…



例：健康けんこうなときに、のんきに話はなしかけられても…



それでは、これまでの「振り返り日記」を改めて見直してみましょう。まずは、イライラしたときの身体しんたいの状態じょうたい(体調たいちょう)に注目ちゅうもくしてみます。「振り返り日記」を振り返りながら、ワークブックに取り組み、どのような体調たいちょうのときにイライラしやすいか、自分じぶん自身じしんで考かんがえてみましょう。

§ 7-2 「暴力」の前触れとなる「身体的な反応」

§ 6(47ページ)の授業で「感情(気持ち)」を学んだとき、「暴力」に結び付きやすい「感情(気持ち)」について考えました。それと同じように、「暴力」に結び付きやすい「身体的な反応(体の変化)」もあります。

例えば、脱力したままでは、暴力を振るうことはできません。暴力を振るう前には、筋肉は緊張しているはずで

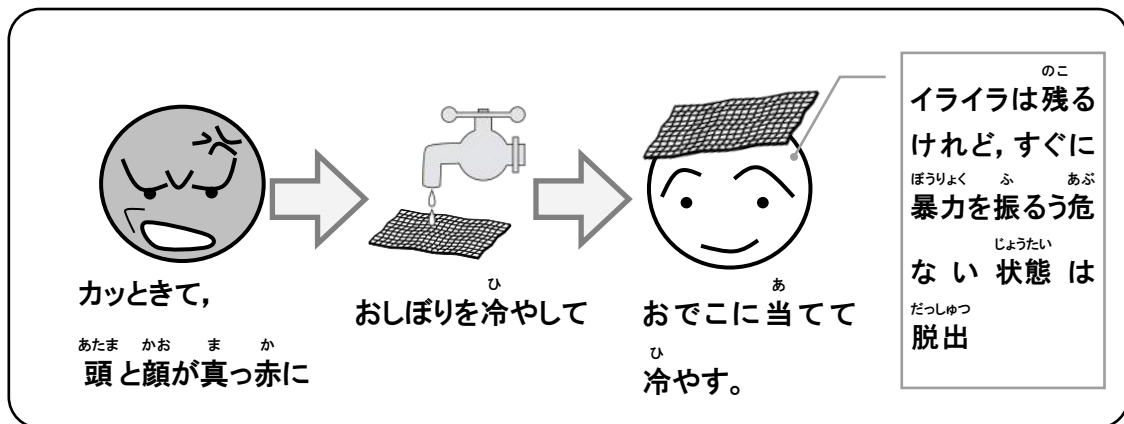
つらい人もいるかもしれませんが、「暴力」を振るう直前の状態はどのような様子だったのか、自分自身で思い出してみましょう。そして、どのような「身体的な反応(体の変化)」が暴力と結びつきやすいか、ワークブックで整理してみましょう。

§ 7-3 「身体的な反応」を察知して暴力を防止する

普段の生活の中で、自分の体調や身体的な反応に気付くことができると、暴力の前触れとなる「身体的な反応」が見つかりやすくなります。そして、暴力の危険に気付き、それを食い止めるための効果的な方法を考えられるようになります。

では、どのように考えればよいのかというと、危険な身体的な反応が生じたときに、暴力に近づいている自分に気付いてコントロールできればよいのです。

例えば、「顔が熱くなった。」と気付けたならば、深呼吸をする、顔の温度を下げるなどして少し落ち着くと、暴力を振るうことから離れることができます。そこで、身体的な反応から、暴力に近づいている自分をコントロールする方法について、ワークブックに取り組みながら考えてみましょう。









§ 7-4 まとめ

§ 5(39ページ)で「思考(心のつぶやき)」、§ 6(47ページ)で「感情(気持ち)」, このセクションで「身体的な反応(体の変化)」について、学んできました。

そして、授業を通して、さまざまな発見や確認をすることができたのではないでしょうか。

ぼうりよく ふ ぼうりよく ふ まえぶ きけん きづ
 暴力を振るわないためには、暴力を振るう前触れやその危険に気付くことが
 たいせつ じつ ひと しこう こころ かんじょう きも
 大切です。実は、人によって、「思考(心のつぶやき)」、「感情(気持ち)」、
 しんたいてき はんのう からだ へんか きづ ちが れんしゅう
 「身体的な反応(体の変化)」のどれに気付きやすいかは違っています。練習
 けいぞく とお ぼうりよく まえぶ きづ
 やその継続を通して、暴力の前触れに気付くスピードをアップさせ、どのような
 くふう じぶん あ ため けっか かなら
 工夫が自分にとって合っているのか試していきましょう。その結果として、必ず
 こうどう へんか
 行動は変化します。

しこう たい きづ 「思考」に対する気付き	かんじょう たい きづ 「感情」に対する気付き	しんたいてき はんのう たい きづ 「身体的な反応」に対する気付き
じぶん なんか、自分ばかり ちゅうい 注意されてる！ 	あたま 頭にきた！ ムカつく！ 	みけん よ 眉間にしわが寄ってる な。やばいな。 
かんが かた か 考え方を变えると、 じぶん きたい 自分は期待されている!？ 	おつ 落ち着こう。 すこ らく あっ、少し楽になった。 	わら 笑ってみよう！ たの なんか楽しくなってきた。 

§ 7 まとめメモ

あなたの目標を実現させるために大切なこと

「身体的な反応」は心(思考や感情)の状態を知らせる「体が出すサイン」です。

暴力に結び付く「身体的な反応」に気付くことができれば、適切な対処方法がとれることが、とても多くなります。

§ 7 宿題

① 振り返り日記

前のセクション同様に、振り返り日記の記録を続けましょう。

② 危ない場面の対処法

前のセクション同様に、あなたなりの暴力を振るいそうになった危ない場面の対処法をワークブックに加えていきましょう。

③ 最近の自分の言動(実際に暴力を振るわなくても、ちょっとムカついたことなどでも結構です。)について「暴力ステップ図」を作成してみま

しょう。特に、ステップ2の「【身体的な反応】」は詳しく書いてみましょう。

④ 予習

§ 8のテキストを読んでください。分からないことは、授業でたずねるようにしましょう。

§ 8

ま と お っ
間を取って落ち着く

もくひょう こんかい と く
 ー目標(今回取り組むこと)ー

- 自分に合ったリラックス法を見つけましょう。
- 「リラクゼーション」について理解しましょう。

このセクションでは、「暴力」を振るわないための「対処法」について具体的に
 学んでいきます。宿題で繰り返してきた「暴力ステップ図」のどの段階で使えそ
 うなのか？など実際に使用する場面をイメージすると分かりやすいものとなるで
 しょう。

今回は「対処法」のうち、「怒り」などが湧きあがってきて、暴力を振るうところ
 まで近づいていることに、気付いたとき、どのように気持ちを落ち着かせることが
 できるかなどについて、学んでいきます。

§ 8-1 リラクゼーションとは

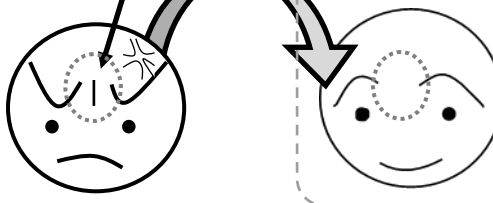
暴力を振るうとき、必ず「力が入った」状態になっています。逆に、リラックスしているとき、脱力しているときに、「暴力」を振るうことは難しいものです。リラックスとは、リラックス状態(緊張を和らげる状態)に自分を導くための方法です。みなさんは、身体のどんな状態のときにリラックスしていると感じますか？これから、いくつかのリラクゼーションについて紹介していきます。

きんしかんほう
筋弛緩法

筋肉を緊張させたりゆるめたりして、
違いに気付く方法です。

力が入っているところに注目して、
自分で力を入れた後、息を吐きながら
力をゆるめます。


眉間に力を入れて
はい、抜いて



眉間にしわがない。
ムカつきもない感じ。

しんこきゅうほう きんちよう かいほう
深呼吸法(緊張の解放)

息を吐く。
ゆっくり吸って1秒止める。
ゆっくり吐いてため息をつく。
手と肩をだらんとさせる。
わずかに口を開け、
あごの力をゆるめる。



落ち着いてきた。
話せるかな。

さまざま 様々なリラクゼーション

リラクゼーションには、いろいろなものがあります。その中でも「**気づき**」に
重きを置いた方法を中心に、次のページで紹介していきます。

い き
言い聞かせる

しこう
思考をストップさせる

かぞ
数える

こころ
心地よいイメージ

けんこうてき たの じかん 健康的で楽しい時間

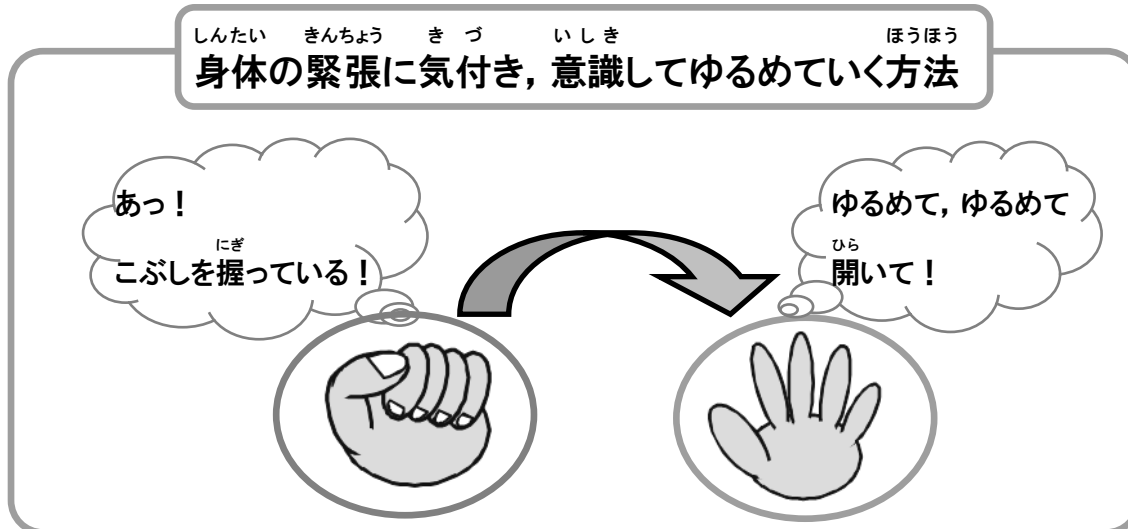
健康的で楽しい時間を生活の中に取り入れることができれば、長い間の
ストレスをゆるめることができます。

- | | | | |
|---------|-----------|--------------|------|
| 【マッサージ】 | 【アロマセラピー】 | 【お風呂】 | 【ヨガ】 |
| 【サウナ】 | 【太極拳】 | 【リラクゼーション音楽】 | |
| 【瞑想】 | 【運動】 | など | |

こうした方法は、使い方によっては目を見張る効果が生まれます。あなたに
とって、取り組みやすいリラックス法を見つけましょう。

さまざま
～様々なリラクゼーション～

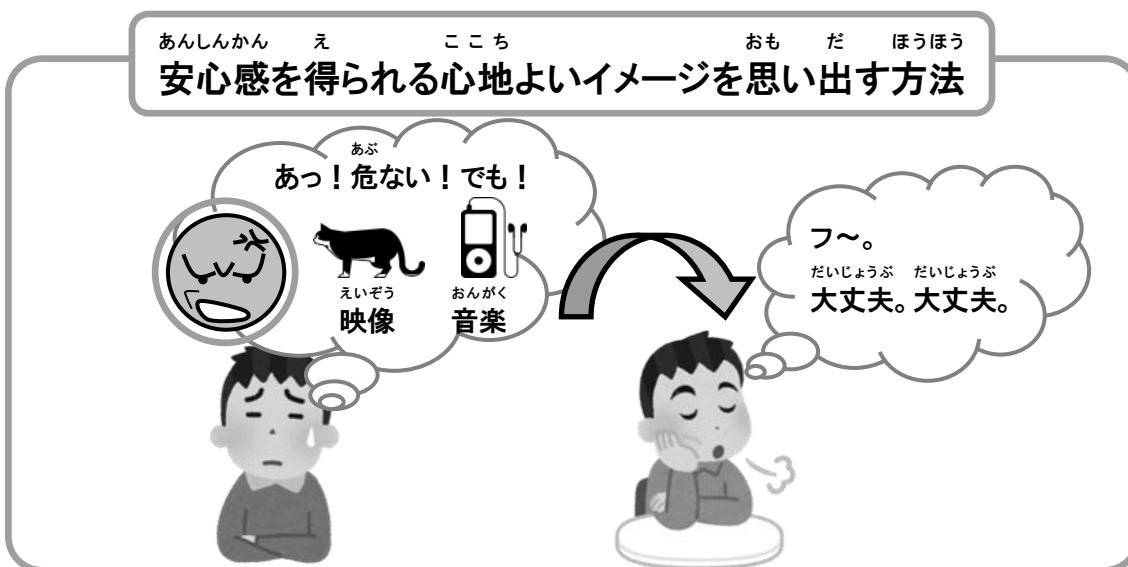
しんたい きんちよう きづ いしき ほうほう
身体の緊張に気づき、意識してゆるめていく方法



こころ なか い き ほうほう
心の中で言い聞かせる方法



あんしんかん え こちち おも だ ほうほう
安心感を得られる心地よいイメージを思い出す方法



かず かぞ ほうほう
数を数える方法

おっと、イライラだ！
おっ
落ち着いて！
1, 2, 3, 4, 5…
…22, 23, 24…

フ～。
おっ
落ち着いた。

ちゅうい
注意：
カウントダウン(降順)
はいけません。

こころ なか じゆん
心の中で1から順
に数字を数える。

しこう ほうほう
思考をストップさせる方法

おっと、イライラだ！
おっ
落ち着いて！
ストップ！

フ～。
ポカーン

こころ なか
心の中で、「ストップ」と
い あたま なか
言っ、頭の中をか
らっぽにする。そのすき
ま こちち べつ
間に、心地よい別のこと
かんが
を考えます。

ほか
その他にも…

けしき おも だ
○ゆったりとした景色を思い出す。

たの きょうみ しゆうちゆう
○楽しいことや興味のあることに集中する。

じぶん おも えが
○リラックスした自分を想い描く。

いき おな たも
○息づかいを同じペースに保つ。

て かた いしき からだ
○手や肩を意識してリラックスするよう体をゆるめていく。



§ 8-2 まとめ

さまざまなリラクゼーションがあることを学びました。実は、リラクゼーションは、
 時間がかかり、覚え込むには練習が必要なことが多いです。しかし、うまくできる
 ようになると、あなたにとって役立つものとなるでしょう。自分に合うものを見つけ
 て、練習すると効き目が出てくることを覚えておきましょう。

§ 8 まとめメモ

あなたの目標を実現させるために大切なこと

イライラしたとき、壁や枕をたたくことで、リラックスすることはありません。
 暴力を振るう先を他に置き換えることでは、本当の問題解決にはなりません。

リラクゼーションは、練習の積み重ねが必要です。

§ 8 宿題

① 振り返り日記

ふ かえ につき
 まえ どうよう ふ かえ につき きろく つづ
 前のセクション同様に、振り返り日記の記録を続けましょう。

② 危ない場面の対処法

あぶ ばめん たいしょほう
 まえ どうよう ぼうりよく ふ あぶ
 前のセクション同様に、あなたなりの暴力を振るいそうになった危ない
 ばめん たいしょほう くわ
 場面の対処法をワークブックに加えていきましょう。

③ 最近の自分の言動(実際に暴力を振るわなくても、ちょっとムカついたことなどでも結構です。)について「暴力ステップ図」を作成してみましょう。

④ リラクセーションの記録

きろく
 つか きろく
 使ったリラクセーションをワークブックに記録しましょう。

⑤ 予習

よ
 § 9のテキストとワークブックを読んでください(ワークブックには
 じかい じゅぎょう と く わ じゅぎょう
 次回の授業で取り組みます。)。分からないことは、授業でたずねるよう
 にしましょう。

§ 9

コミュニケーション①

もくひょう こんかい と く
 一目標(今回取り組むこと)一

- コミュニケーションにおける言葉以外の観点の大切さを理解しましょう。
- コミュニケーションにおける暴力につながる怒りの対応について理解しましょう。

このセクションでは、「暴力」を振るわないための「対処法」の一つとして、コミュニケーションにおける言葉以外の観点の大切さと怒りの対応方法について学んでいきます。そして、次の§ 10(78ページ)では「コミュニケーション②」として、コミュニケーションの基本でもある自分も相手も大切にすることを学んでいきます。

§9-1 コミュニケーションにおける言葉以外の観点の大切さ

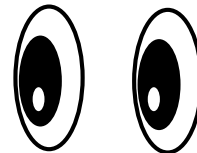
みなさんは、表情や身振りなど言葉以外の方法でもコミュニケーションをしています。しかし、その使い方次第では、攻撃的になることもあります。攻撃的なコミュニケーションになれば、誤解や怒りが生まれ、暴力を振るうことにつながるおそれがあります。

そこで、言葉以外の7つの観点について理解し、暴力を振るうことにつながらないコミュニケーションの方法を見つけていきましょう。

視線

視線は、コミュニケーションにおいて重要な役割を持っています。例えば、相手の目を見続けることは、相手に関心を示すよりも、攻撃的になっているとみなされる場合が多いのです。また、視線を合わせる事がなかつたり、目をそらしていると、関心がないものとされたりします。

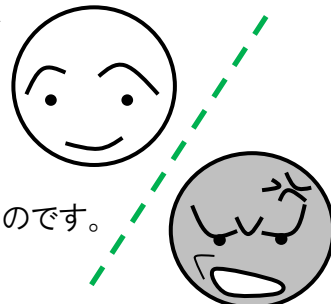
「目は口ほどにものを言う」



ときどき相手の目を見たり、口元にとときどき視線を移すなどしながら、コミュニケーションをすると、心地よいものとなると言われています。

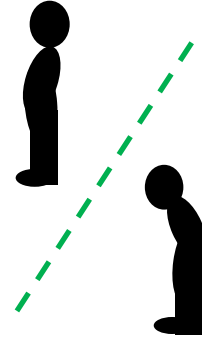
表情

表情も多くのことを伝えます。笑顔は楽しいときなどに浮かぶものですが、怒っているときでも笑顔になることがあります。そうすると、伝えたいことが伝わりにくくなるため、表情と言葉が一致していることは大切なことなのです。



し せい 姿 勢

しせい たいせつ じぶん おお み むね
 姿勢も大切です。自分を大きく見せるかのように胸をそらした
 しせい あいて こうげきでき した
 姿勢は、相手に攻撃的になっているとみなされます。また、下
 む しせい らくたん ようす う と
 ばかり向いた姿勢では落胆した様子に受け取られます。



いま がくしゆう しんたい ころろ かんじょう かんけい
 今まで学習してきたように、身体は心や感情と関係がありま
 しせい き くば
 すので、姿勢にも気を配りましょう。

て うで 手 や 腕

て うで どうさ い み
 手や腕の動作にもさまざまな意味があります。

はら た にぎ おこ かんじょう
 腹が立ったときにげんこつを握ると、怒っているという感情を
 あらわ て ぶ まじ はな かつぱつ かん う
 表します。また、手振りを交えて話すと、活発な感じに受け
 と
 取られます。

はら た
 腹が立つと

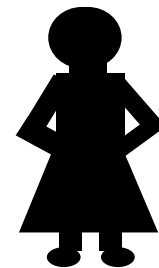
げんこつ



て うで お い ち ひょうげん
 手や腕を置く位置でも、さまざまな表現をすることができる
 のです。

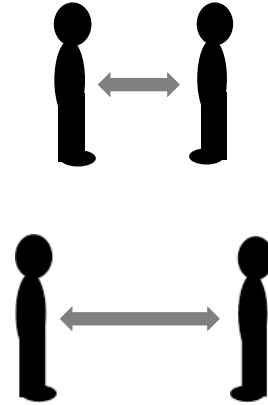
ふく そう 服 装

ようふく あいて あた いんしやう おお
 洋服のスタイルによっては、相手に与える印象が大きく
 ちが けいけん おも あいて
 違うことは、みなさんにも経験があると思います。相手に
 いあつかん あた いんしやう あた
 威圧感を与えるものもあれば、ソフトな印象を与えるもの
 もあります。



きょりかん
距離感

ひと きょり たいせつ し ひと はな
 人との距離も大切です。知らない人と話すときには、
 し ひと はな きょり お きゆう
 知っている人と話すときよりも、距離を置きます。また、急
 あいて ちか した あらわ いっぽう あいて
 に相手に近づくことは、親しさを表す一方で、相手に
 こうげきてき う ぼうりよく ふ ばあい
 攻撃的と受けとられることもあります。暴力を振るう場合
 かなら あいて ぼうりよく ふ きょり
 は、必ず相手に暴力を振るうことができる距離にいます。
 ぼうりよく ふ あいて きょり き
 暴力を振るいそうになったら、相手との距離に気をつける
 たいせつ
 ことも大切なことなのです。



こえ
声

こえ おお はな はや い み
 声の大きさ、話す速さにも意味があります。
 ぼうりよく ふ ふ
 暴力を振るったとき、あるいは振るいそうなときを
 おも だ おお こえ だ はな かた
 思い出してみましょう。大きな声を出し、話し方
 はや ばあい おお やさ
 も速い場合が多いのではないのでしょうか。優しい
 こえ おだ はや はな ばあい ぼうりよく
 声で穏やかな速さで話している場合は、暴力を
 ふ おお
 振るうようなときではないことが多いのです。



た だ し、こ れ ら の こ と は、せ かい きやうつう くに こと
 ただし、これらのことは、世界共通のこともあれば、国によって異なることもあり

た と しやたいめん ひと あくしゆ やさ にぎ くに
 ます。例えば、初対面の人と握手するときには、優しく握りますが、国によっては、
 にぎ つよ かんしん どあ しめ
 握る強さによって、関心の度合いを示すところもあります。

§ 9-2 コミュニケーションにおける「怒り」への対処法

みなさんは、§ 6(50ページ)で「怒り」のことを学習してきました。誰かと話をしているときに、イライラや「怒り」が生じた経験は、誰もが持っています。では、そのようなイライラや「怒り」について、どのように理解すればよいのでしょうか。

イライラや「怒り」は、周囲の人の言動や出来事がきっかけで生じることが多いため、人のせいにすることが多くあります。しかし、今まで学習してきたように、同じような状況でも、怒る人もいれば怒らない人もいます。そのことを考えてみると、「怒り」とは、誰かから与えられるものではなく、あくまでも自分自身のものであり、自分を怒らせているのは自分自身だと言えます。

やっかいなことは、「怒り」のような不快なことは、なかなか自分のせいと思うことができないことと、「怒り」の感情がよくない感情と言われることが多いため、「怒り」をうまく表現することがなかなかできないことかもしれません。「怒り」を感じたときに、暴力を振るうという表現をするのではなく、「怒り」の度合いに応じた適切な表現をすることが大切なのです。

そこで、ワークブックでは、「怒り」を3段階に分けてみました。

各段階について、適切な表現とはどのようなことなのか、ワークブックに取り組みながら考えてみましょう。

だれ はなし さいちゆう あいて いか じぶん む
誰かと話をしている最中には、「相手の怒り」が自分に向けられることもありま
す。そのとき、自分のせいではないので相手に仕返しをしたという経験のある人
もいることでしょう。しかし、それでは、相手と話しあ ぼうりよく
たたか
戦いをすることになってしまいます。

あいて いか じぶん
「相手の怒り」は、自分がきっかけになっているかもしれませんが、あくまで
自分のものではなく、相手のものなのです。「相手の怒り」で「自分の怒り」を生む
ひつよう たいせつ あいて いか う と りゆう
必要はないのです。大切なことは、「相手の怒り」を受け止めて、その理由を
りかい てきせつ たいおう あいて いか じぶん
理解して、それに適切に対応することなのです。「相手の怒り」が、自分にとって
こわ おも あいて い
怖いと思うこともありますが、そのときには、相手の言いなりになるのではなく、
こわ きも しょうじき ことば つた たいしよほう ひと
「怖い」という気持ちを正直な言葉で伝えることも、対処法の一つです。

§ 9 まとめメモ

あなたの目標を実現させるために大切なこと

コミュニケーションでは、言葉以外の観点も大切です。

「怒り」を感じることは、悪いことではありません。

相手の「怒り」に対して攻撃すれば、自分も相手も「怒り」が増幅されます。

§ 9 宿題

① 振り返り日記

前のセクション同様に、振り返り日記の記録を続けましょう。

② 危ない場面の対処法

前のセクション同様に、あなたなりの暴力を振るいそうになった危ない場面の対処法をワークブックに加えていきましょう。

③ 振り返り日記で、コミュニケーションのときにイライラ度の高かったことを4つ選び、そのイライラの原因は誰のせいなのかなどを考えて、ワークブックに書いてみましょう。

④ 予習

§ 10のテキストを読んでください。分からないことは、授業でたずねるようにしましょう。

§ 10

コミュニケーション②

もくひょう こんかい と く
 ー目標(今回取り組むこと)ー

- コミュニケーションについて理解を深めましょう。
- 暴力に近づかないコミュニケーションを理解しましょう。
- 暴力に近づかない自己主張とは何か理解しましょう。

ぜんかい じゆぎよう ことば いかい かんてん いか
 前回の授業では、コミュニケーションにおける言葉以外の観点や「怒り」の
 たいしよほう まな きほん
 対処法について学びました。このセクションでは、コミュニケーションの基本とい
 じこ しゆちよう がくしゆう
 われる「自己主張」について学習していきます。

じこしゆちよう
 コミュニケーションと自己主張

にほんご そうご いし
 Communication(コミュニケーション)を日本語にすると「(相互の)意思の
 でんたつ あいて じぶん いし つた じこしゆちよう
伝達」です。相手に自分の意思を伝えることを「自己主張」といいます。そし
 わたし ぜんかいまな ほうほう いし でんたつ じこ
 て、私たちは、前回学んだようなさまざまな方法で「意思の伝達(自己
 しゆちよう おこな いっぽう そうご いし でんたつ じぶん
 主張)」を行っています。一方、「(相互の)意思伝達」ということは、自分の
 いし あいて つた あいて みみ かたむ き
 意思を相手に伝えることだけではなく、相手のいうことに耳を傾けること(聞
 あいて はっしん う と たいせつ
くこと)、相手からの発信をきちんと受け止めることも、とても大切なことなの
 です。

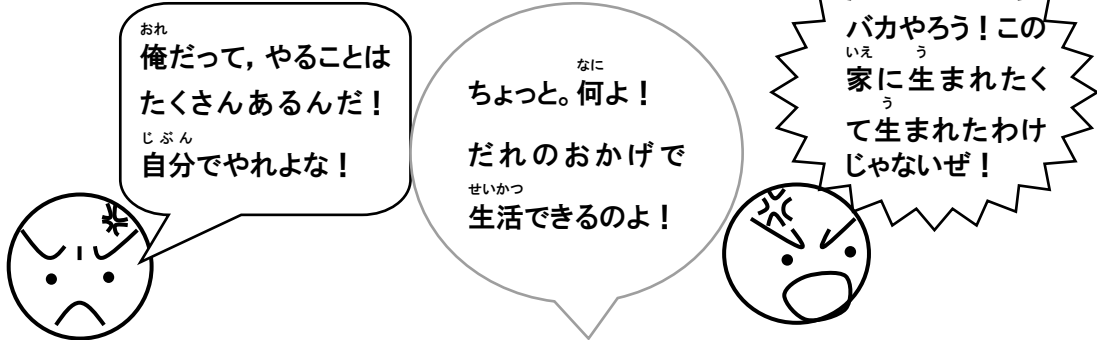
§ 10-1 自己主張の種類

自己主張には、次の3つのタイプがあるといわれています。

例：家に帰った直後に、手伝いをしてほしいと頼まれたとき

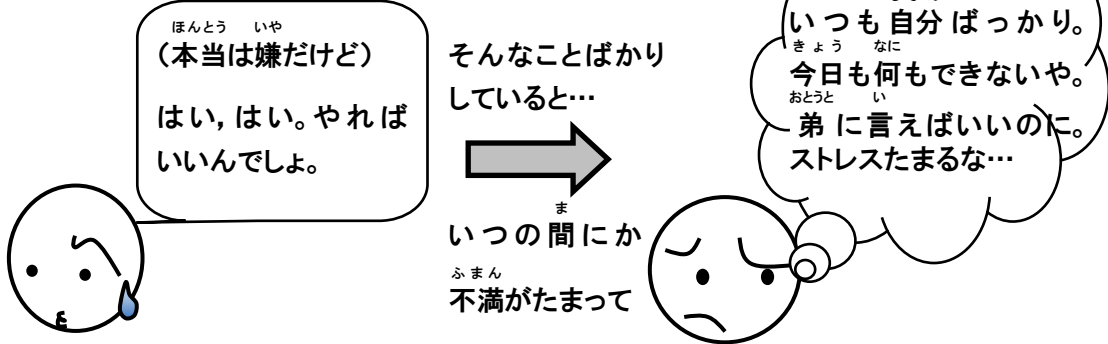
攻撃的な自己主張

- 自分のことだけを一方的に感情的になって主張する。



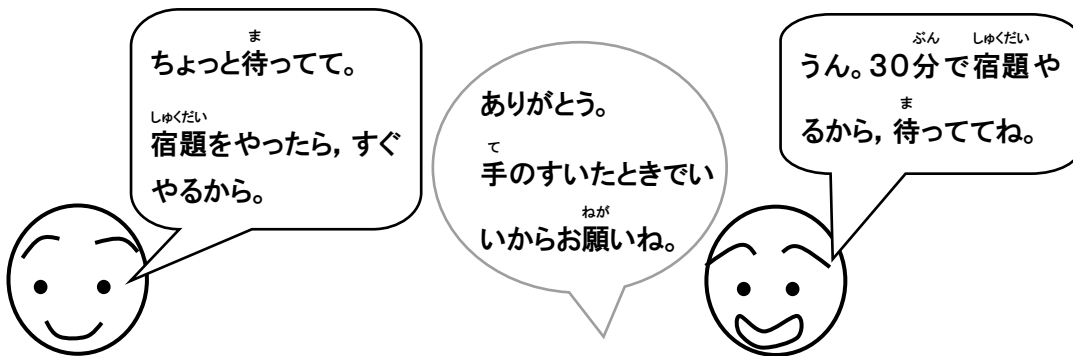
受身的な自己主張

- 自分より他人優先。自分は我慢して不満がたまっていく。



じぶん あいて たいせつ じこしゅちょう
自分も相手も大切にする自己主張

- じぶん きも すなお あいて はいりよ
自分の気持ちに素直に、相手にも配慮する。



ばあい ぼうりよく はな じぶん あいて たいせつ
 場合にもよりますが、暴力から離れるためには「**自分も相手も大切にする自己主張**」が有効です。

じぶん あいて たいせつ じこしゅちょう
§ 10-2 自分も相手も大切にする自己主張のコツ

じぶん あいて たいせつ じこしゅちょう じぶん あいて たいとう
 「自分も相手も大切にする自己主張」をするには、自分も相手も対等で、
 そんちよう そんざい たいせつ うえ じこしゅちょう しかた
 尊重される存在であるということが大切です。その上で、自己主張の仕方に
 くふう こちち ひと
 ちょっとした工夫をすることで、心地のよい人づきあいができるようになります。

くふう
 では、その工夫とはどのようなことなのでしょうか。

こころ ちゅうい ふくしゅう
 その1:「心のつぶやき」に注意しよう(§ 5の復習です。)

しこう こころ
 コミュニケーションをしているときでも、「思考(心のつぶやき)」はあるもので
 よ しこう こころ がくしゅう
 す。§ 5-2(41ページ)では、良くない「思考(心のつぶやき)」を学習しまし
 よ かんが まえむ
 た。良くないことをしないことだけを考えると、なかなか前向きにはなれないこと

が多いものです。では、どのように考えればよいのでしょうか。コミュニケーション
でありがちな良くない「思考(心のつぶやき)」について次のように考えてみま
しょう。

● 「誰からも愛され、いつも受け入れられなければならない。」

⇒「全員から愛されなくても大丈夫。」

● 「人は完璧を目指すべきで、間違えたり、失敗は許されない。」

⇒「時には失敗しても間違っても大丈夫。」

● 「思い通りにことが運ばないのは、致命的だ。」

⇒「ダメだったら別な方法でやってみれば大丈夫。」

● 「どんなときでも、人を傷付けることはよくないことだ。」

⇒「お互いさまだと考えると、修復の努力をすれば大丈夫。」

安心してコミュニケーションができるようになりますし、いずれも自分も相手も
大切にすることにつながっていくのです。

その2: 話をするときには、「私は」という言葉を付けてみる。

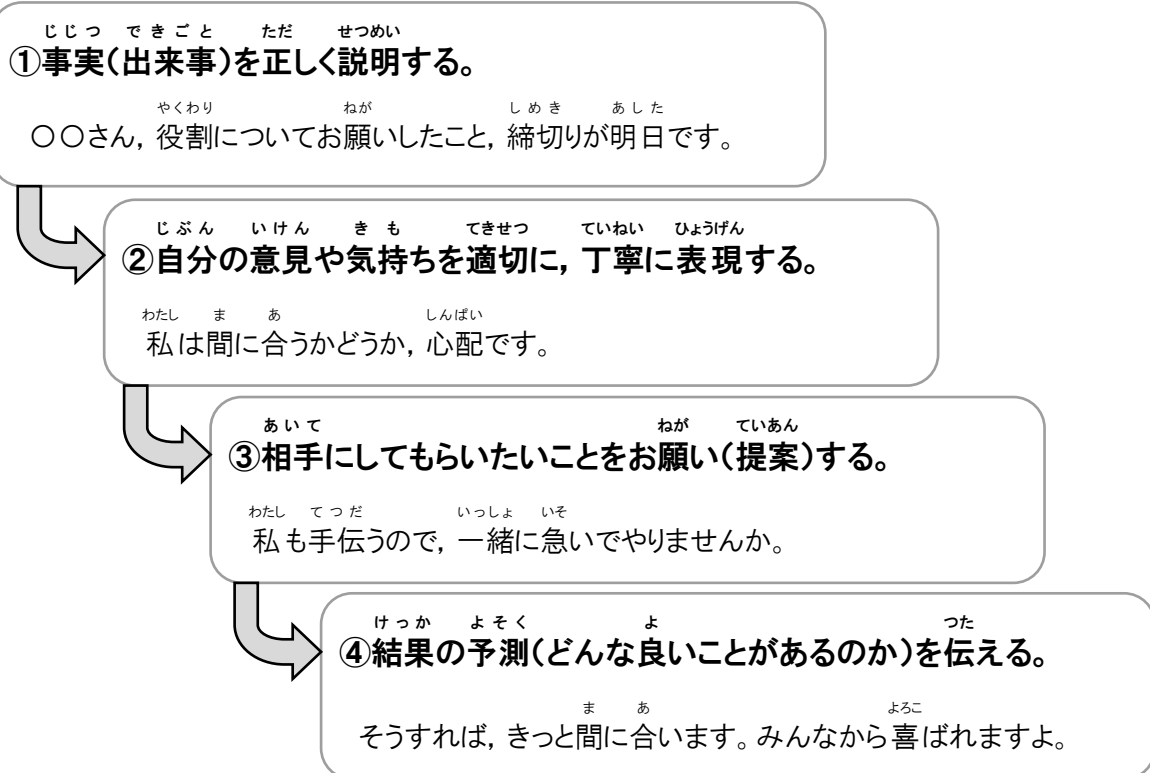
「私は」という言葉を「思考(心のつぶやき)」の頭に付けることで、自分の伝
えようとしていることが相手に伝わりやすくなります。そうすることで、相手に押し
つけるようなこと、つまり、威圧や攻撃にならなくなります。その結果、コミュニ

ケーションが原因で、暴力を振るう、振るいそうになることが減ります。また、
自分自身の気持ちや考えに気が付きやすくなるというメリットもあります。

その3:自分の伝えたいことを 次の順序で伝えてみる。

相手に何か伝える場合、事実、気持ち、結果など様々なことを伝えようとしま
す。それらのことを順序よく伝えることで、相手の理解を得られやすくなります。
お互いの理解が得られれば、暴力を振るおうとすることもなくなっていきます。

例: 集団寮内の役割活動で、役割が遅れている他生に、急いでくださいと伝えるとき



今回は、3つの工夫を学びました。これからは、自分なりの工夫も加えていき
 ましょう(いつもの宿題の対処法に加えていきましょう。)。そのためには、「練習
 ⇒実践⇒更なる工夫」が欠かせません。そこで、次に書かれている状況で、「
 自分も相手も大切に自己主張」をするにはどのように話せばよいのかを考
 え、ロールプレイをしてみましょう。ロールプレイをするときには、セリフだけではな
 く、前回、学習した表情、身振り手振り、声にも気をつけて行ってみましょう。

せってい ロールプレイの設定

Aさんは、●●寮で文化係と運動会の応援旗を作る役割をしています。実
 は、今日は、寮の図書の本の整理日で、大変忙しい日なのです。
 そんなとき、運動会の実行委員さんから、「明日の運動会の練習までには、
 寮の応援旗できるよね。応援旗がないと格好つかないし。」と言われました。
 応援旗はもう少しというところで完成なのですが、今日は図書の整理で精いっ
 ぱいで、応援旗を作る余裕はありません。
 Aさんは何とか断りたいと思っているのですが・・・。

§ 10 まとめメモ

もくひょう じつげん たいせつ
あなたの目標を実現させるために大切なこと

じこしゅちょう じぶん たいせつ あいて たいせつ
自己主張では、「自分も大切，相手も大切」。

じこしゅちょう こころが
バランスの良い自己主張を心掛けましょう。

しゆく だい
§ 10 宿 題

ふ かえ につき
① 振り返り日記

まえ どうよう ふ かえ につき きろく つづ
前のセクション同様に、振り返り日記の記録を続けましょう。

あぶ ばめん たいしよほう
② 危ない場面の対処法

まえ どうよう ぼうりよく ふ あぶ
前のセクション同様に、あなたなりの暴力を振るいそうになった危ない
ばめん たいしよほう くわ
場面の対処法をワークブックに加えていきましょう。

わたし あいて たいど はな かた か
③ 私たちは、相手によって態度や話し方を変えています。そこで、どん

ひと こうげきてき ひと うけ みてき
な人に攻撃的になりやすく、どんな人に受身的になるのでしょうか。ワー
と く かんが がいどう あいて
クブックに取り組み、考えてみましょう。ただし、該当する相手がない
ばあい きさい ひつよう
場合は、記載する必要はありません。

せいかつ こま ひと なに たの
④ ここで生活していると、困ったときなど、人に何かを頼まなければなら

さい じぶん あいて たいせつ じこしゅちよう
ないことがあります。その際、「自分も相手も大切に自己主張」を
じっせん きろく
実践してみましょう。そして、ワークブックにその記録をしましょう。その
きろく さら くふう
記録は、あなたの更なる工夫のためのヒントとなります。

よしゅう
⑤ 予習

よ
§ 11のテキストとワークブックを読んでください(ワークブックには
じかい じゅぎょう と く わ じゅぎょう
次回の授業で取り組みます。)。分からないことは、授業でたずねるよう
にしましょう。

§ 11

りそ う せいかつ
理想の生活スタイル

もくひょう こんかい と く
—目標(今回取り組むこと)—

- じぶん のぞ せいかつ かくにん
自分が望む生活スタイルを確認してみましょう。
- じぶん せいかつ せつけい じつげん む ぐたいてき ほうほう かんが
自分の生活設計の実現に向けた具体的な方法を考えましょう。
- せいかつ なか たの かつどう み
生活の中で、「楽しい活動」を見つけていきましょう。

このセクションでは、せいかつ せつけい まな しゅついんご せいかつ せつけい
このセクションでは、生活設計について学びます。出院後の生活設計につい
ほか しどう こべつ しどう まな ひょうだい せいかつ
ては、他の指導や個別指導でも学んできていることです。また、標題の「生活
じぶん じしん い かた じぶん く た
スタイル」とは、自分自身の生き方のことです。それでは、自分で組み立てた
せいかつ せつけい じつげん いじ ひつよう
生活設計を実現させ、それを維持していくために必要なことについて、これから
まな
学んでいきましょう。


§ 11-1 自分の望む生活スタイルを確認してみましょう

みなさんの生活の中で一番大切なものは何でしょうか？ 家族？ 仕事？ 友達？ 趣味？ など人によってさまざまでしょう。人によってさまざまですから、自分でその答えを出す必要があります。標題にある自分の望む生活スタイルを確認することとは、「自分にとって何が大切なのか？」、「自分の生活の中心って何？」、と自問自答することでもあるのです。

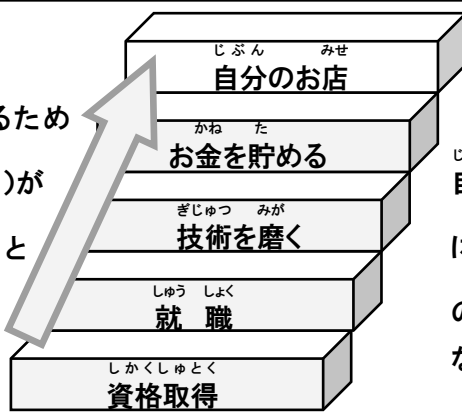
また、生活スタイルとは、その生活の中心となる事柄について、理想に向かってさまざまな取組をしていくことで形作られるものなのです。

例えば、仕事を生活の中心と考えると、

「最終的には、自分のお店を持てるようになりたいです。そのために必要な資格を取る必要があります。また、お客さんに喜んでもらえるように、技術や人柄も大切だと思えます。まずは、資格取得です。第一歩として、危険物の勉強を頑張っていきます。」



目標を達成するための
階段（取組）が
生活スタイルと
なっていくんだ。



自分のお店を持つ
には、こんな感じ
の階段があるのかな。

じぶん りそう じつげん かだい たい とりくみ せいかつ
 とうように、自分の理想を実現するための課題とそれに対する取組が生活
 かたちづく
 スタイルを形作っていくのがわかります。

じぶん のぞ せいかつ
○自分の望む生活スタイル

しゅついでん せいかつ せいかつ
 さて、みなさんは、出院後、どのような生活をしていきたいのですか？生活の
 ちゅうしん しょうらい ゆめ
 中心になるものはなんでしょう？将来の夢はなんでしょう？

じゆぎょう み とお わたし もくひょう
 みなさんは、すでに § 1 のワークブック「この授業の見通しと私の目標」で、
 しゅついでん もくひょう か め とお
 出院後の目標を書きました。そこで、まず、§ 1 のワークブックに目を通してみま
 もくひょう じぶん のぞ せいかつ かいだん あ
 しょう。そして、その目標が、自分の望む生活スタイルのどの階段に当たるのか
 かんが じぶん のぞ せいかつ げんじつみ お
 考えてみましょう。そうすることで、自分の望む生活スタイルは、現実味を帯び
 たものとなっていきます。

りそう せいかつ じつげん む
○理想の生活スタイルの実現に向けて

じぶん りそう せいかつ ぐたいてき かんが
 自分の理想とする生活スタイルについて具体的に考えるために、ワークブッ
 とく じぶん じしん もくひょう じつげん む とりくみ
 クに取り組んでみましょう。自分自身の目標ですから、その実現に向けた取組を
 みずか かんが りそう せいかつ じつげん
 自ら考えなければなりません。そして、理想の生活スタイルを実現させるのも
 じぶん じしん じつこうせい げんじつてき
 自分自身なのですから、実行性のある現実的なものにしていきましょう。

§ 11-2 理想の生活スタイルの実現に向けた具体的な取組と楽しい活動

先ほどのワークブックに取り組んで、理想の生活スタイルを実現するために自分が達成すべき目標が見えてきました。それをどのように達成するかについて、考えてみましょう。そのとき、理想の生活スタイルの実現のためとはいえ、楽しいことや関心のあることばかりに取り組むことは、現実的ではありません。「しなくてはならない嫌いな取組」もたくさんあるはずですが、また、§ 4(32ページ)で学んだ「暴力のきっかけ」が転がっているかもしれません。だからこそ、「しなくてはならない嫌いな取組」と「楽しい、興味関心がある取組」をバランス良く組み合わせることが必要なのです。そのことは、理想の生活スタイルを実現するために、とても大切なことなのです。

バランスを欠いた無理のある生活スタイルになると

生活スタイルが不釣り合いになると、ストレスや緊張が増えます。生活の中でストレスや嫌いなことが増えると、暴力や怒りが起こりやすくなります。

それは、不釣り合いな生活スタイルだと、嫌いな取組が多すぎる場合や楽しい取組が少ない場合があるからです。



バランスの良い生活スタイルにするには、まず、どれが嫌な活動で、どれが楽しい活動なのかを知ることから、始めてみましょう。

そして、「しなくてはならない嫌いな取組」と「楽しい、興味関心がある取組」を調整するのに役立つものがあります。それは、「スケジュール」です。スケジュールを書いておくことで、「しなくてはならない嫌いな取組」のための準備をしたり、楽しむために頑張ろうとやる気が出たり希望が見えてきます。また、ときには、暴力を振るうきっかけになりそうな危険も察知することができます。

そこで、まずは、自分のスケジュールを作ってみましょう。何をするか決められた時間は多いと思いますが、それでも、自分自身で何をするか決めることができる時間もあるはずです。そして、作成するときには気をつけてもらいたいことは、次のとおりです。

- ① 嫌いな取組で必要ないことは、できるだけ減らしてみよう。
- ② 楽しい取組が少ない場合は、楽しい取組、興味関心のある取組を増やしてみよう。
- ③ 「しなくてはならない嫌いな取組」について、良い見方をして、乗り越えられるようにしましょう。

§ 11 まとめメモ

あなたの目標を実現させるために大切なこと

自分の生活スタイルを確認して、目標を見失わないようにしましょう。

スケジュールを作ることは、「やる気」を持続させ、暴力を振るうきっかけを察知することにもつながります。

しゆく だい
§ 11 宿題

ふ かえ につき
① 振り返り日記

まえ どうよう ふ かえ につき きろく つづ
前のセクション同様に、振り返り日記の記録を続けましょう。

あぶ ばめん たいしよほう
② 危ない場面の対処法

あなたなりの暴力を振るいそうになった危ない場面の対処法をワーク
ブックに記載してください。また、思いつきたびに記載すれば、あなた自身
の対処法を把握することができます。

じゆぎよう なか さくせい しゆうかんぶん いち ど み なお さくせい
③ 授業の中で作成した1週間分のスケジュールをもう一度見直し、作成

し直してみましよう。そして、実際に実行できたかどうかを記録していきま
しよう。

よしゆう
④ 予習

§ 12のテキストとワークブックをよ読んでください(ワークブックには
じかい じゆぎよう と く わ じゆぎよう
次回の授業で取り組みます。)。分からないことは、授業でたずねるよう
にしましよう。

もくひょう こんかい と く
—目標(今回取り組むこと)—

- この授業を始めてから今までの間の自分の変化を確認してみましょう。
- 今まで学習したことをまとめてみましょう。

じゆぎょう さいご ひ むか じゆぎょう とお まな ふ
この授業も最後の日を迎えました。これまでの授業を通して学んだことを振り
かえ
返ってみましょう。

じぶん なか しょう へんか
自分の中で生じた「変化」について

じゆぎょう ひごろ ほか しどう つう かんが
この授業や日頃の他の指導を通じて、みなさんは、さまざまなことを考え、
き づ じっせん ふだん せいかつ なに へんか
気づき、実践してきました。普段の生活においても何がしかの変化があったは
ずです。これまでに生じた変化について、ワークブックにまとめてみましょう。

いま がくしゅう
今までの学習のまとめ

じゆぎょう まな こんきつよ
これまでの授業でさまざまなことを学びました。そして、みなさんは、根気強く
ふ かえ につき きろく つづ ぼうりよく ふ どうぐばこ かずおお
「振り返り日記」の記録を続け、「暴力を振るわないための道具箱」に数多くの
たいしよほう い ぼうりよく ず なんと さくせい
対処法を入れることもできました。また、「暴力ステップ図」を何度も作成しまし
た。みなさんが書いたこれらのものには、みなさんにとって、暴力を振るわな
ぼうりよく たよ せいかつ かずおお いち ど じぶん
い、暴力に頼らない生活をするためのヒントが数多くあります。もう一度、自分
よ なお ないよう かくにん あら はっけん
のワークブックを読み直し、内容を確認してみましょう。新たに発見することあ
るかもしれません。

さいご まな ふ さいはつ ぼうし
そして、最後に、これまで学んできたことを踏まえ、ワークブックの再発防止

けいかく た しゅくだい してい ひ りょう せんせい
 計画を立ててみましょう。これは宿題です。指定された日までに、寮の先生に
 ていしゅつ
 提出してください。

かんしゃ しえん
感謝と支援

じぶん へんか まな さき おこな へんか
 自分の変化と学んだことのまとめを先ほど行いました。ここで、あなたの変化
 ひとり つく だ かんが じゅぎょう
 は、あなた一人だけで作り出したものなのかを考えてみてください。「この授業を
 う がんば か
 受けていたみんながいたから頑張ることができた。」「みんながいたから変わるこ
 まわ ひと そんざい おお
 とができた。」というように、周りの人の存在も大きかったはずです。

しゅついんご じゅぎょう う たと ほごしゃ
 出院後は、「この授業を受けていたみんな」ではなく、例えば、保護者や
 ほごし おお ひとひと しえん
 保護司さんなど多くの人々がみなさんを支援します。

ぼうりよく れんさ た き
暴力の連鎖を断ち切ること

なか たいせつ ひと した ひと たい ぼうりよく ふ ひと
 みなさんの中には、大切な人、親しい人に対して暴力を振るった人もいること
 ひと しゅついんご せいかつ いま せいかつ とく たいせつ
 でしょう。そのような人は、出院後の生活とともに今の生活を特に大切にしてくだ
 じぶん ひがいけいけん ひと あら
 さい。また、自分に被害経験がある人もいることでしょう。だからといって、新たな
 ひがいけいけんしゃ つく ひがいけいけん けいけん
 被害経験者を作っははいけません。被害経験があるからといって、その経験を
 ふ じしん たいせつ
 増やすことはあつてはならないのです。それは、あなた自身だけではなく、大切
 ひと した ひと あ ぼうりよく たよ ひと たいどう
 な人、親しい人にも当てはまるものなのです。暴力に頼らない人として対等な
 かんけい むす なに いま じゅぎょう まな
 関係を結ぶためには何をすべきか、今までの授業で学んだことをヒントに、
 たいしょほう み
 対処法を見つけましょう。

さいご
最後に

ぼうりよく ふ ぼうりよく たよ せいかつ つづ けつい
暴力を振るわない、暴力に頼らない生活を続けていくことは、決意だけではで
ふ かえ につき おこな とりくみ けいぞく
きません。「振り返り日記」やワークブックで行ったさまざまな取組を継続してい
たいせつ
くことが大切なのです。

もくひょう じつげん たいせつ
あなたの目標を実現させるために大切なこと

じゆぎょう お
これで、授業は終わりです。

しゆついでん のこ ひ び
出院までに、残された日々は、まだあります。

しょうねんいん なか まな じっせん けいけん つ しゆついでんご せいかつ
少年院の中で、学んだことを実践しながら経験を積み、出院後の生活
じぶん ちから ぞんぶん はっき もくひょう じつげん よ じんせい
で、自分の力を存分に発揮して、目標を実現できるためにより良い人生
あゆ
を歩んでいきましょう。