

ねらい

言葉が体に及ぼす影響を体感してもらう。

伝えたいこと

自分の力が出る言葉を使おう。

### ● 導入

- ・二人一組をつかって、AさんとBさんをお決めください。 ※決めてもらう
- ・Aさんは右手をまっすぐ横に伸ばして、手のひらは下を向けてください。
- ・Bさんは、左手をAさんの右肩の上に、右手をAさんの手首に添えてください。
- ・これからBさん右手を徐々に下へ力を入れ、Aさんはそれに抵抗してください。
- ・これはAさんとBさんの力比べではありません。Aさんがどのくらいの力を測るものです。
- ・肩を痛めないように、ゆっくり丁寧にしましょう。絶対にムリだけはしないでください。

### ● 現状の確認

- ・では、何も特別なことをしていない今の段階で、Aさんはどれくらい力が入るか確認しましょう。
- ・AさんはBさんに抵抗し、BさんはAさんの力の入り具合を覚えておいてください。どうぞ。

○確認してもらう

はい、ありがとうございます。今の感覚を覚えておいてくださいね。

### ● 力が抜ける言葉

- ・では、次は言葉を使っていきます。Aさんは次の質問の答えをBさんに教えてください。
- ・質問は、「あなたが言われたくない言葉は何ですか?」です。 ※伝えてもらう
- ・Aさんはその言葉をブツブツとつぶやきます。BさんもAさんにその言葉をささやきます。
- ・その状態で、さっきと同じように力の入り具合を確認しましょう。どうぞ。

○確認してもらう

はい、ありがとうございます。さっきと比べていかがでしょうか?

### ● 力がはいる言葉

- ・では、使う言葉を変えていきます。次は「言われて嬉しい言葉」をBさんに伝えましょう。 ※伝える
- ・Aさんはその言葉を繰り返し口にします。Bさんも励ますように口にしましょう。
- ・その状態で、さっきと同じように力の入り具合を確認しましょう。どうぞ。

○確認してもらう

はい、ありがとうございます。

### ● まとめ

- ・言葉が体に与える影響は大きいです。力を出さなきゃいけない場面でどんな言葉を使っていますか?
- ・失敗したとき、苦しい時こそ力を出すときです。そんなときに、力が抜ける言葉を使わないこと。
- ・言葉を味方にしていきましょう。力が出る、力が湧く言葉を使っていきましょう。

ポイント

- 
- 
-

## 講師の道具箱