in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

SIT WITH US

タイトル: いじめの気持ちからアクションへ

ゴール:

よくあるいじめのシチュエーションを理解し、自分自身と周囲の人のためによりよりアクションが取れるようになりましょう。

前書き:

いじめに遭ったり、いじめの現場に遭遇したことはありますか？どう感じましたか？自分には何ができるでしょうか？

用意するもの:

ペン、鉛筆
テープ
ハサミ

ステップ:

カードシートは全部で4シートあります。4シートずつ全員に配っても、数名のグループで4シートを使うのでも、構いません。または、参加者に合わせていくつか事前に選んだもののみを使用するのももちろん構いません。
最初に(a)シチュエーションカードを選びます。もしアイディアがあれば自分で考えた内容でシチュエーションカードを作りましょう。選んだカードを壁に貼り付けます。
そのシチュエーションカードの状況にいたら、どう感じるでしょう？(b)フィーリングカードから1〜2枚を選ぶか、自分で新しいカードを作って、先ほど壁に貼ったシチュエーションカードの近くに貼ります。フィーリングカードは他のシートよりも多めに用意するのをオススメします。
その状況＋感情の中で、あなたなら何が必要ですか？どんなことが助けになるでしょうか？(c)Wantカードの中から選ぶか、自分で新しいカードを作って、フィーリングカードの近くに貼ります。
ここで、1歩下がって、壁の全体を見て、他の人の選んだそれぞれのカードを眺めてみましょう。次にそういった状況が自分自身に、もしくは目の前で、起こったら、あなたはどうしますか？
(d)アクションカードに記入をして、Wantカードの近くに貼りましょう。もし嫌でなければ、アクションカードに自分の名前を書きましょう。「こんなことが起こったときには、私はあなたの味方になるよ」というメッセージになります。

こんな投げかけをしてみましょう:

どのシチュエーションを想像するのが難しかったですか？なぜ難しかったのでしょう？
どのシチュエーションは想像しやすかったですか？なぜだと思いますか？
周りの人のフィーリングカードやWantカードを見て、驚いたことはありましたか？自分と違うアイディアはありましたか？
ほとんどのWant（欲求）が、優しさや尊重する、といったことと同じくらいシンプルなことです。全ての人に対して優しさや尊む気持ちを持つことは、何が難しいのでしょうか？
自分がアクションカードに書いた行動について、どう感じますか？その行動は、どんなベネフィットをもたらしてくれるでしょうか？あるいは、どんなリスクをはらんでいますか？



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL