

「自分の取り扱い説明書」エクササイズの例（40人クラス2コマ設定）

| 時間 | 項目 | 備考 |
|-----|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5分 | イントロダクション | エクササイズの説明（全体の流れを解説） |
| 10分 | 用紙に記入（自己理解） | あらかじめ印字した用紙を配布。近くの席でペアを作らせ、お互いに意見交換しながら進める。この時、ペアでAとBを決めておき、最初の時間にはAの発表をする、などの割り振りを考えておく。 |
| 30分 | 発表（他者理解） | できるだけ全員が発表できるように余裕ある時間設定にする。ひとり1分を目安に。 |
| | 発表者へのフィードバック | 発表者への感想など、生徒からでも先生からでも1~2つ程度で。感想が出なかった場合などは、工夫して発表者の「して（言って）もらおうと嬉しいこと」項目を取りあげ、クラス全員で発表者に言ってあげるなどしても良い。 |
| 5分 | 全体のまとめ | 先生から全体の感想を述べる。ポイントとしては「だれもが良いところと悪いところを持っている」「だれも嫌な気分になりたいとは思っていない」「接し方は千差万別である」などのメッセージを発信できるように。 |

配布する用紙の例（項目）

| 〇〇（氏名）の取扱説明書 | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 〇〇を使ってできること | <p>(例) 〇〇と話をするとAKBに詳しくなれます。</p> <p>〇〇は□□部に所属し、特に△△に力を入れて練習しているので、△△はだれにも負けません。</p> <p>いわゆる、趣味、特技などを紹介する欄。ただし、それが他の生徒にどのような影響を与えるのかに触れられるように先生は気を配るように。</p> |
| 〇〇をさらに活用するには | <p>(例) 〇〇に「###」と言ってあげるとさらに元気になります。</p> <p>〇〇に¥¥¥するととても喜びます。</p> <p>して欲しいこと、されて嬉しいことなどを書く欄。それによりどうなれるのかにも触れると良い。</p> |
| 〇〇の注意事項 | <p>(例) 〇〇に???するとキレます。</p> <p>~~~することはとても嫌なので絶対に避けてください。</p> <p>して欲しくないこと、されたら嫌な気分になることなどを書く欄。人によっては閾値が違うことを伝えるのに用いることができる。</p> |

工夫して内容、レイアウトを変更しましょう。