

(5) 感謝の気持ちを伝える

ア 概要

(ア) ねらい

感謝の気持ちを伝えるスキルについて学びます。素直に伝える、内容を伝える、「あなたのおかげで」と伝える、「ありがとう」に言葉を付け足すといったポイントについて学びます。

(イ) 時間設定（50分）

① 動機づけ（5分）

感謝の気持ちを伝える意義を理解し、動機づけを高めます。

② 悪い例の提示（10分）

ロールプレイで、感謝の気持ちを伝えるスキルがうまくできていない2人の例を体験します。

③ ポイントの提示（5分）

感謝の気持ちを伝えるスキルのポイントを確認します。

④ 良い例の提示（5分）

ロールプレイで、感謝の気持ちを伝えるスキルが上手にできている例を体験します。

⑤ 実践練習（20分）

利用者に実践練習をしてもらいます。

⑥ 振り返り（5分）

セッションを振り返り、発展課題を提示します。

(ウ) グループで実施する場合

グループサイズは、4～6名が適当です。スタッフは、進行役とは別に、ホワイトボードに板書するスタッフがいると良いです。

(エ) レイアウト

テキスト学習時は、グループで机を囲んで座る。ロールプレイ時は、立ってできることが望ましい。

(オ) 準備物

本冊子収録の資料、筆記できる机がない場合は筆記用画板、ホワイトボード

イ トレーニングの進め方

(ア) 動機づけ (5分)

○このセッションのねらい、進め方を説明します。

○感謝の気持ちを伝えるスキルを身に付ける意義を理解し、セッションへの動機づけを高めます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合、初めに利用者を紹介します。利用者の状態によっては、自己紹介も良いでしょう。
- ・ アイスブレイク活動を入れると、場の雰囲気が和やかになります。

1

5 感謝の気持ちを伝える

感謝の気持ちを伝えると、相手との関係がとてよくなります。しかし、感謝の気持ちを伝えたいけど、照れくさかったり、なんといいのか分からなかったりして、自分の気持ちをうまく伝えられないこともあります。感謝の気持ちを伝えられるようになると、自分も周りの人もさわやかな気持ちになります。



2

◎ 感謝の気持ちを伝える時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか？

メモ

3

1

感謝の気持ちを伝えることは、周囲との人間関係をより良くします。伝えたい感謝の気持ちを上手に伝えましょう。

コミュニケーションが苦手な方は、自分から話しかけることも苦手です。感謝の気持ちを伝えると言った、肯定的な関わり方を身に付けることで、話しかける機会にもなります。

2

感謝の気持ちを伝える時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか。あなたの考えをメモ欄に書いてください。

【1、2分考える時間を取ります。】

3

メモ欄に書いたことを教えてください。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。

★考え方の違いや、気づきを共有する。

特に意見が出ない場合は、実施者がいくつか例を出して導入を行い、次に進みましょう。

ここで無理に意見を言わせようとする必要はありません。徐々に、緊張を和らげていくようにしましょう。

P6 1

☑ チェック・ポイント

□利用者は、感謝の気持ちを伝えることの重要性を理解し、動機づけが高まっていますか？

□利用者が意見を言いやすい雰囲気作りができていますか？

□利用者が考える時間を確保しましたか？

(イ) 悪い例の提示 (10分)

- ロールプレイで、感謝の気持ちを伝えることができていない2人の例を体験します。
- 悪い例を体験することで、感謝の気持ちを伝える重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 個別の場合は、オド美さん、ツン太君を実施者が演じ、家族を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、利用者同士で2人組になって、ロールプレイを行います。奇数の場合は、3人組や2人目のスタッフが入ると良いでしょう。
- ・ ロールプレイに参加できなくても、見ているだけでも効果があります。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(1) オド美さんとツン太くんの場合を見てみましょう

オド美さんとツン太くんは、いつも料理や洗濯、掃除などをしてくれる家族に、感謝の気持ちを伝えたいと思っています。

オド美さんの場合

家族 : 今日はハンバーグよ! あ、乾いた洗濯物は、オド美の部屋のベッドの上に置いていたからね。

オド美さん : うん……。 (いつもありがたいなあ。)

家族 : あら? オド美、ハンバーグ好きじゃなかったっけ?

オド美さん : あ…。 (本当は大好きなんだけど…。)

家族 : あ、それでもなかったかな…ごめんね。

ツン太くんの場合

家族 : 今日はハンバーグよ! あ、乾いた洗濯物は、ツン太の部屋のベッドの上に置いていたからね。

ツン太くん : あっそ…というか、勝手に部屋に入らないでよ。(本当はありがとうって言ったのに…。)

家族 : ま、なによその態度!

ツン太くん : 別に…。

家族 : そう、そんなに言うなら、もうごはんも洗濯も自分でしなさい!



2

- ◎ オド美さんとツン太くんのやり取りをみてどう思いましたか?
- ◎ オド美さんとツン太くんの対応のどこを変えると良いでしょうか?

メモ

3

1

感謝の気持ちを伝えることができない人のコミュニケーションを体験してみましょう。

<個別の場合>

私が、オド美さん、ツン太役をするので、〇〇さん(利用者)は家族役をしてください。

<グループの場合>

2人組になって、オド美さんと家族の会話をした後、ツン太くと家族の会話をしてみましょう。

悪い例をロールプレイする方法には以下のようなパターンがあります。

- ①利用者がオド美さんをする。
- ②利用者がツン太くんをする。
- ③利用者が家族をする。

コミュニケーションの幅を広げるには、オド美さんタイプの利用者に、ツン太くんをしてもらうなど、普段しない行動をしてもらうことも効果的です。

利用者のロールプレイへの抵抗を減らすように、いろいろなパターンを取り入れながら進めましょう。

2

オド美さんとツン太くんのやりとりを見て、考えをメモ欄に書いてください。

【2、3分考える時間を取ります。】

3

メモ欄に書いたことを教えてください。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。

★考え方の違いや、気づきを共有する。

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、オド美さん、ツン太君のコミュニケーションのどこに問題があるか理解していますか?
- 利用者は、オド美さん、ツン太君のコミュニケーションで家族がどのような気持ちになるかを理解していますか?

(ウ) ポイントの提示 (5分)

○感謝の気持ちを伝えるポイントを確認します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ポイントを説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 利用者同士の考えを出し合い共有することも良いでしょう。

1

(2) オド美さんとツン太くんの例から、感謝の気持ちを伝えるには次のようなポイントがありそうです

① 素直に「ありがとう」と伝える

- ・ 素直に一言「ありがとう」と伝えましょう。
- ・ 相手の目を見て笑顔で伝えましょう。

② 感謝している内容を伝える

- ・ 内容を伝えることで、より感謝の気持ちが伝わります。
- (例)「話を聞いてくれてありがとう」「いつもご飯を作ってくれてありがとう」

③ 「あなたのおかげで」と伝える

- ・ 相手に対して感謝していることを伝えることができます。

④ 「ありがとう」に言葉を付け足す

- ・ 「嬉しかった」「助かった」などの一言を付け加えてみましょう。

2

生活の中で、どのような人に、感謝の気持ちを伝えたいでしょうか？



P63

1

感謝の気持ちを伝えるポイントを見ていきましょう。

ポイントを説明した後に、利用者ならそれぞれのポイントをどのように取り入れるかを考えてもらうと、より実践しやすくなります。

例えば、「②感謝している内容を伝える」というポイントについて、利用者がどのようなことに感謝をしたいのかを考えてもらう方法があります。

2

普段の生活で経験する可能性の高い相手を対象にした練習をするために、次の3つから練習する場面を選びましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ① 1つの場面だけ練習する
- ② すべての場면을練習する

1つの場면을練習する場合、利用者の普段の生活に近い状況を選びましょう。

繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復するため、すべての場면을練習するのも良い方法ですが、同じ場면을反復練習する方が、普段の生活で実践する可能性が高まります。

チェック・ポイント

利用者は、感謝の気持ちを伝えるポイントを理解していますか？

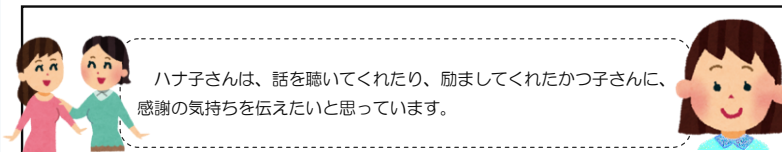
(エ) 良い例の提示（友だちに対して）（5分）

○良い例を体験することで、感謝の気持ちを伝えるスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、かつ子さんを利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1) 感謝の気持ちを伝えるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見ましょう
～友だちに対して～



かつ子さん：ハナ子も大変そうだね～。ほんとによく頑張ってると思うよ。

ハナ子さん：ううん。いつも話を聞いてくれたり、アドバイスしてくれてありがとう。

② 感謝している内容を伝える

① 素直に「ありがとう」と伝える

かつ子さん：急にだよ～！（照れ笑い）びっくりした～。

ハナ子さん：いつもは言えてないけど、本当にかつ子には感謝してるんだよ。かつ子と友だちになれて本当にうれしい。かつ子のおかげで頑張れるよ。

③ 「あなたのおかげで」と伝える

かつ子さん：いやいや。私の方こそ、ハナ子と友だちで嬉しいよ。

ハナ子さん：ありがとう。いつもかつ子に助けてもらってるよ。これからもよろしくね。

④ 「ありがとう」に言葉を付け足す

かつ子さん：もちろん！…なんだか照れるね。でも、ハナ子がそうやって言ってくれてすごく嬉しかった。さ、買い物行こうか。

ハナ子さん：うん！

2

1 感謝の気持ちを伝えることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ①利用者がハナ子さんをする。
- ②利用者がかつ子さんをする。
- ③実施者がハナ子さんとかつ子さんをする。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんとかつ子さんをすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

★練習する4つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。

★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2 ハナ子さんのように接した時、かつ子さんはどんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P64

☑ チェック・ポイント

□利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、かつ子さんがどんな気持ちになるかを理解できていますか？

□利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？

(オ) 良い例の提示 (家族に対して) (5分)

○良い例を体験することで、感謝の気持ちを伝えるスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、家族を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1 感謝の気持ちを伝えるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見ましょう
～家族に対して～

ハナ子さんは、いつも料理や洗濯、掃除などをしてくれる家族に、感謝の気持ちを伝えたいと思っています。

家族 : 今日はハンバーグよ! あ、乾いた洗濯物は、ハナ子の部屋のベッドの上に置いていたからね。

② 感謝している内容を伝える

ハナ子さん: ハンバーグ! やったあ。おいしいご飯をいつもありがとう。洗濯も助かった。

② 感謝している内容を伝える ① 素直に「ありがとう」と伝える

家族 : いえいえ。ハナ子、ハンバーグ好きだったわよね?

ハナコさん: うん! ありがとう! 嬉しいなあ。

④ 「ありがとう」に言葉を付け足す

家族 : そう言ってもらえると作りがいがあるわあ。

ハナコさん: ほんと、毎日おいしいごはんが食べられるのも、いいにおいの服が着られるのも、お母さんのおかげだよ。ありがとうね。

③ 「あなたのおかげで」と伝える

家族 : まあまあ、こちらこそありがとう。なんか照れるわね。

2

P65

1 感謝の気持ちを伝えることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ①利用者がハナ子さんをやる。
- ②利用者が家族をやる。
- ③実施者がハナ子さんと家族をやる。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんと家族をすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

- ★練習する4つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。
- ★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2 ハナ子さんのように接した時、家族はどんな気持ちになると思いますか?

★簡単に感想を聴く程度にする。

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、家族がどんな気持ちになるかを理解できていますか?
- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか?

(カ) 良い例の提示 (職場の人に対して) (5分)

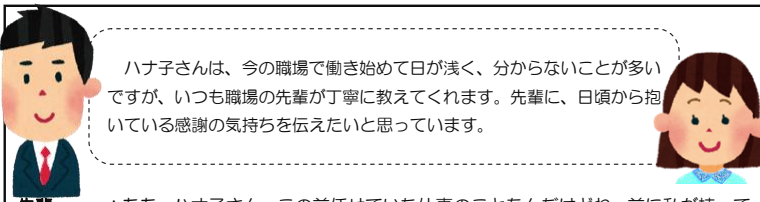
○良い例を体験することで、感謝の気持ちを伝えるスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、職場の先輩を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(5) 感謝の気持ちを伝えるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てみましょう
～職場の人に対して～



ハナ子さんは、今の職場で働き始めて日が浅く、分からないことが多いですが、いつも職場の先輩が丁寧に教えてくれます。先輩に、日頃から抱えている感謝の気持ちを伝えたいと思っています。

先輩 : ああ、ハナ子さん、この前任せていた仕事のことなんだけどね、前に私が持っていた資料を見ながらやると、やりやすいと思うから、今度渡すね。

① 素直に「ありがとう」と伝える

ハナ子さん : ありがとうございます。いつも、ご丁寧に教えてくださり本当に助かります。まだまだ、分からないことが多いので、これからもお願いします。

② 感謝している内容を伝える

先輩 : いやいや、まだ働き始めて間もないし、分からないことが多いのは当たり前だよ。

ハナ子さん : こうやって、なんとかか仕事をしていけているのも、先輩のおかげです。

③ 「あなたのおかげで」と伝える

先輩 : はは、なんだか照れくさいなあ。でも、嬉しいよ。

ハナ子さん : ありがとうございます。先輩と一緒に仕事できて嬉しいです。これからもどうぞよろしくお願いします。

先輩 : こちらこそ、これからもよろしく。

④ 「ありがとう」に言葉を付け足す

2

1

感謝の気持ちを伝えることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ① 利用者がハナ子さんをする。
- ② 利用者が先輩をする。
- ③ 実施者がハナ子さんと先輩をする。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんと先輩をすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

★練習する4つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。

★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2

ハナ子さんのように接した時、先輩はどんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P66

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、先輩がどんな気持ちになるかを理解できていますか？
- ☐ 利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？


(キ) 実践練習 (20分)

- 利用者に実践練習をしてもらいます。
- 実践練習を繰り返し行うことで、日常生活で実践する自信をつけることができます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイのやり方を説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 個別の場合は、誰を相手にコミュニケーションを練習することが、利用者の役立ちかを検討したうえで、その相手を実施者が演じます。
- ・ グループの場合は、利用者同士で2人組になって交互に、ロールプレイを行います。2人組で練習した後、グループ全体の前でロールプレイの発表をします。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1



(6) 実際に2人組で練習してみましょう

<ロールプレイ>

☆場面設定☆

いつ:

どこで:

誰に:

何を:

～感謝の気持ちを伝える時のポイント～

- ①: 素直に「ありがとう」と伝える
- ②: 感謝している内容を伝える
- ③: 「あなたのおかげで」と伝える
- ④: 「ありがとう」に言葉を付け足す

★コミュニケーションの基本姿勢も忘れずに★

- ◆ 相手の方を向き、視線を相手の方に向けましょう
- ◆ 自分の気持ちが伝わる表情をしてみましょう
- ◆ 相手と程よい距離を取りましょう
- ◆ 相手によく聞こえる声の大きさと、ゆっくりと話しましょう

2

◎ 練習してみてどう感じましたか?

メモ

◎ 練習してみて良かったところをあげてみましょう。

例えば…

姿勢・視線・表情・声の大きさ・声のトーン・伝わる雰囲気・印象に残った言葉など

メモ

1

実際に2人組になって、感謝の気持ちを伝える時の4つのポイントを意識しながら、練習してみましょう。

<個別の場合>

誰とのコミュニケーションを練習したかを、まず考えましょう。

<グループの場合>

2人組になって交互に、ロールプレイを行います。相手役をする人は、シナリオの相手役の人になったつもりで振舞いましょう。

練習した後に、皆さんの前でロールプレイの発表をします。

2

ロールプレイでは

- ①まず、練習した人が、感想を話します。
- ②その後、練習した人が、自分のコミュニケーションの良かったところをあげていきます。
- ③そして、最後にこうするともっと良くなるという点を1つだけ考えます。

この順番を守ってロールプレイをしましょう。

ロールプレイを振り返る中で出てきた意見をメモしておくこと、後で振り返るのに役立ちます。

利用者の緊張が解れているようであれば、実施者が適度にアドリブを入れてロールプレイをしましょう。

グループの場合、実施者を相手に1人ずつロールプレイを披露しても良いです。

ロールプレイを反復して行うことで、スキルが利用者に定着します。

★グループの場合は、意見交換しても良い。ただし、批判をしないように注意しておく。

P67

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、ロールプレイを実施できていますか?
- 利用者は、ポイントを踏まえたロールプレイができていますか?
- 利用者は、ロールプレイの良かったところを見つられていますか?
- 利用者は、ロールプレイの改善点として、練習した人が実践できそうなポイントをあげていますか?

- 83 -

(ケ) 振り返り (5分)

- セッションを振り返り、発展課題を提示します。
- 利用者が実践し、成功できる発展的課題を提示することで、日常場面への展開を促します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合は、セッション開始時の輪になって座ります。
- ・ グループの場合は、感想等を発表し合うなど利用者同士の共有を促しましょう

1 こうするともっといいかも!というところをあげてみましょう。

メモ

(7) 振り返り **2**

◇ 今日のポイントを振り返ってみましょう。

1) どれくらい達成できましたか?【◎ 大変よくできた、○ よくできた、△ もう少し】

2) どれくらい自信がありますか?【◎ 大変自信がある、○ 自信がある、△ もう少し】

3) 次回、挑戦したいポイントの挑戦の枠にチェック(✓)をしましょう。

ポイント	達成度	自信	挑戦	気付いたことがあれば書いてみましょう。
①素直に「ありがとう」と伝える				
②感謝している内容を伝える				
③「あなたのおかげで」と伝える				
④「ありがとう」に言葉を付け足す				

3 プログラムをしてみてどうでしたか? (当てはまる数字に○をつけましょう。)

非常に満足	満足	どちらでもない	不満	非常に不満
5	4	3	2	1

感想

4 ☆ 今日したことを生活の中で実践してみましょう。
家族、友だち、学校の先生や職場の人にやってみましょう。

☆ 次回は、振り返りでチェック(✓)をした挑戦したいポイントに注意をしながら練習してみましょう。

感謝の気持ちを伝えられるようになると、周りの人との関係も良くなっていくでしょう。
日頃なかなか言えない感謝の気持ちを、少し勇気を出して伝えてみましょう。相手との絆が深まるでしょう。

P68

1 こうするともっと良くなるところを1つだけあげてみましょう。

★グループの場合は、意見交換をしても良い。ただし、批判をしないように注意しておく。

2 今日の練習を振り返ってみましょう。挑戦したいポイントを1つ決めて、普段の生活で挑戦してみましょう。

★利用者ができていたと感じていた部分を認める。

★実施者は、利用者の振り返りの状況を把握しておき、以後の支援に生かすようにする。

3 プログラムをやってみてどうでしたか。満足度を5段階で表し、感想を書き込んでみましょう。

【利用者の意見を聞きます。】

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意をしておく。

★考え方の違いや、気づきを共有する。

4 ここで練習したことを普段の生活の中で実践することが重要です。今回練習したスキルをどんな時に使いたいと思いますか?

今回学んだことを実践してください。そして、その実践したことを、「SSTのホームワーク」のシートに記入し、感想を教えてください。

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、次回のセッションまでに実施する機会のある課題を設定できましたか?
- 利用者が次回のセッションに取り組む課題は、利用者が実行可能な難しさですか?
- 利用者が、次回のセッションに取り組む課題を実行した時、周囲の人は好意的に反応しますか?
- 次回までの課題に取り組む意欲がありますか?