**★今日のテーマ：自分にとって大切な人間関係ってなんだろう？**

***ワークⅰ***これまで自分が「誰かからしてもらって嬉しかったこと」と「誰かにしてあげて感謝されたこと」をそれぞれ４つ以上記入しましょう。

|  |
| --- |
| （してもらって嬉しかったこと）　　　　　（してあげて感謝されたこと）* ・
* ・
* ・
* ・
* ・
 |

***ワークⅱ・ⅲ***（別シート参照）ワークⅰからそれぞれ４つの出来事を選んで、自分なりの「大切にしたいランキング」をつくりましょう。※自分にとっての大切度がバラバラになりそうな出来事を選ぼう。

***ワークⅳ***　あなたにとって大切な人間関係を下の空欄を埋める形で記入しましょう。

「…ではなく」の箇所は「してもらったこと」「してあげたこと」それぞれの３位の理由をまとめ、「…です。」の箇所はそれぞれの１位の理由をまとめてみましょう。

|  |
| --- |
| *私にとって大切な人間関係は**ではなく、**です。* |

（例）義務感やなんとなくで何かをするのではなく、相手の気持ちを思いやって行動することです。

***発表***４人グループになって２つの大切にしたいランキングについて発表しましょう。

話すこと：①自分がランキング１位にした出来事の補足

　　　　　②自分がランキングの１位を決めた理由（３位との違いも踏まえる）

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

（例）私の大切にしたいランキングの１位は「がんばったね！と言ってもらったこと」と「辛そうな時話を聞いてあげたこと」でした。１つは①中学受験の合格発表の日に母から言ってもらったこと、もう１つは中学３年生の時友達に自分がやってあげたことです。なぜこれらが１位かというと、②どちらも見返りを求めない相手への思いやりがあったからです。②３位にした「授業休んだ時にノート見せてもらったこと」と「楽しくおしゃべりしたこと」はどちらも場の雰囲気とか義務感でしてくれたように思ったので、１位の出来事の方が大切にしたいと感じました。

だから、私の大切な人間関係は「義務感やなんとなくで何かをするのではなく、相手の気持ちを思いやって行動すること」です。