

コーダ あいのうた

C O D A

映画で学ぶ 「自分も相手も大切にする伝え方」

対象：12歳以上（小学校高学年～中学生）

名前

年 組

1 アサーティブ・コミュニケーションとは？

自分の気持ちを**がまん**するのも、相手を**言い負かす**のでもない。**自分の気持ちも、相手の気持ちも、どちらも大切にする**。それが「アサーティブ」な伝え方です。伝え方は大きく3タイプに分かれます。

タイプ	自分	相手	ひとことと言うと
攻撃型（アグレッシブ）	◎	×	自分の意見を押し通す
受け身型（パッシブ）	×	◎	相手に合わせて自分をがまん
アサーティブ	◎	◎	自分も相手も大切にする

🔑 ここが大事：「NO」と言ってもいい

アサーティブは「いつもやさしくすること」ではありません。いやなことは「**いやだ**」と**言**っていい。ただし、**相手を傷つける言**い方はしない。ここがポイントです。

2 言い方の「型」をつかもう

友だちが、自分の物を勝手に使ったとき。あなたなら、どう言いますか？

🔴 攻撃型

「勝手に使うな！」→ 気持ちは伝わるが、相手を傷つけてしまう。

🔵 受け身型

「……別にいいけど」（本当はいやなのに、がまん）→ 自分の気持ちを大切にできていない。

🟢 アサーティブ

「勝手に使われると、いやな気持ちになるんだ。次からは、使っていいか聞いてくれる？」→ 気持ちを伝えつつ、相手を攻撃していない。◎

✦ 「わたしメッセージ」で始めよう

「あなたは～」と責めるより「わたしは～と思う」と主語を自分にとすると、相手が受け取りやすくなります。❌「いつも聞いてない！」→⓪「わたしは最後まで聞いてもらえるとうれしい」

3 映画『コーダ あいのうた』とは

📖 あらすじ

ルビーは高校生。漁業^{ぎょぎょう}を営む家族^{いとな}の中で、たった一人、耳が聞こえる子どもです。朝早くから漁を手伝い、耳の聞こえない家族のために通訳^{つうやく}もしています。

合唱クラブに入ったルビーは、「歌うことが大好き」という自分の気持ちに気づきます。先生は音楽学校を目指すようすすめますが、家族はルビーの通訳がないと困^{こま}ってしまう。「家族を支えること」と「自分の夢」の間で、ルビーはなやみます。

最後にルビーは自分の気持ちを家族に伝え、家族もルビーの夢^{おうえん}を応援しようとしします。「どちらか一つ」ではなく、「どちらも大切にする方法」を家族でさがしていく物語です。

👉 「CODA」の意味

CODA（コーダ）は **Children of Deaf Adults**^{かしらもじ} の頭文字で、「耳の聞こえない親を持つ、聞こえる子ども」を指します。音楽用語で曲の結尾部^{けつびぶ}も指し、タイトルに二重の意味があります。

🏆 世界が認めた作品

家族役は実際に耳の聞こえない俳優が演じています。2022年のアカデミー賞で作品賞・脚色賞・助演男優賞を受賞。配信サービス発の作品が作品賞を取ったのは史上初でした。

4 ルビーの選択を、3タイプで考える

ルビーには家族・歌・友だち・将来があり、全部大切です。「どれか一つ」では選べません。3つのタイプにあてはめてみましょう。

■ 家族だけOK なら

「自分の夢はあきらめる」→ がまんする受け身型に。

■ 自分だけOK なら

「家族のことは知らない」→ 相手を考えない攻撃型に。

■ 自分も相手もOK なら

「家族は大切。でも、歌いたい気持ちもある」→ どうすれば両方大切にできるか考える。これがアサーティブ。

5 観察の視点「5つの目」

映画（またはあらすじ）を見るときは、「コミュニケーション探偵^{たんてい}」になって、次の5点を探します。とくに⑤が最も大切です。

1. 本当は何を言いたい？ 言葉だけでなく、表情も見る。
2. 言えた？ 本当の気持ちを言えた？ それともがまんした？
3. どう伝えた？ 怒る／泣く／黙る／質問する／お願いする…
4. 相手はどう感じた？ 最初と最後で、相手の気持ちはどう変わった？
5. 自分ならどう言う？ 場面を自分の生活に置きかえて考える。

6 コミュニケーション探偵シート

 心に残った場面を1つ選んで、書き出そう

① 選んだ場面（だれと、どんな場面？）

② その人は、本当は何を思っていた？

③ 本当の気持ちを言えた？

☐ 言えた ☐ 少し言えた ☐ 言えなかった

④ どんな伝え方だった？（3タイプのどれに近い？）

⑤ 相手はどう感じたと思う？

⑥ 自分だったら、どう言う？（「わたしは～」で書いてみよう）

7 自分の生活で試してみる

身近な場面を一つ選び、攻撃型・受け身型・アサーティブの3通りの言い方を書いてみましょう。

場面（例：宿題を見せてと言われた／遊ぶ場所の意見が違う など）

 攻撃型なら

 受け身型なら

 アサーティブなら

8 ふりかえり

今日、わたしは「_____」と言ってもいいと分かりました。でも、「
_____」も大切だと思いました。これから、わたしは
_____したいです。

 「自分もOK、相手もOK」

保護者・先生へ：『コーダ あいのうた』は日本で映倫 **PG12指定**（12歳未満の鑑賞には保護者の助言・指導が望ましい）です。本資料は12歳以上を対象としています。鑑賞の際は、必要に応じて場面の選択や事前・事後の説明を行ってください。

© 2026 FilmEdu AI / この教材はAIが作成し、内容に誤りを含む場合があります。解説文はすべてオリジナルで、ポスター・場面写真は使用していません。作品の著作権は各権利者に帰属します。授業での上映には適切な権利処理が必要になる場合があります。