

# 指導資料

 鹿児島県総合教育センター

## 教育相談 第116号

- 小, 中, 高等学校対象 -

平成15年9月発行

### 互いを大切にする自己表現力を育てる指導

- アサーション・トレーニングを通して -

私たちは、言葉や表情・身振り手振りなどを使い、気持ちや意見、考えを自己表現しながら暮らしている。自己表現することで互いの理解も深まり、人間関係を築きやすくなる。

ところが、不登校やいじめ等に関する相談に応じていると、「トラブルを恐れるあまり言いたいことが言えない」、逆に「相手を傷付けるようなことを平気で言う」など、子どもたちの中に互いを大切にした自己表現力が十分育っていないことに気付かされることが多い。そのために、人間関係がうまく構築できず、いじめや不登校などのきっかけになる場合も少なくない。

自己表現力を育てることは、豊かな人間関係をはぐくむとともに、不登校やいじめ、問題行動等を未然に防ぐための手だてにもなると考える。

そこで、本稿では互いを大切にする自己表現力を育てる指導方法の一つとして、アサーション・トレーニングの技法を活用した教育活動について述べる。

#### 1 アサーション

人間関係づくりの技法の一つにソーシャルスキルがある。ソーシャルスキルとは、

良好な人間関係をつくり、保つための知識と具体的な技術やコツのことである。ソーシャルスキルには、「あいさつ」、「気持ちを分かち合って働き掛ける」、「トラブルの解決策を考える」などがある。それらのスキルに関連した内容としてアサーションがある。

アサーションとは、「自分も相手も大切にしようとする自己表現で、自分の意見、考え、気持ちを正直に、率直に、その場にふさわしい方法で言ってみようとする」ことである。同時に、相手が同じように表現することを待つ態度を伴う」（平木典子）と定義されている。つまり、相互尊重の精神に基づいて行う自己表現のことである。

例えば、ある子どもが学校帰りに遊びに誘われたが、既にほかに約束があり、断りたいと思っている場面では、「ごめんね。　　さん、今日は帰ってから家族で食事に行くことになっているの。だから今日は、一緒に遊べないの。また、今度一緒に遊ぼうね。誘ってくれてありがとう。」と、相手の気持ちを考えながら、自分の言いたいことを伝えるといったことである。このように互いを大切にする自己表現を通して、人間関係を良好なものに保つことができる。

## 2 学校教育におけるアサーション・トレーニングの基本的な進め方

アサーション・トレーニングとは、子どもたちに自分をより良く表現することの重要性や大切な自分であり相手であることを実感させ、互いを尊重していこうとする気持ちを体験活動を通して、身に付けさせていくことである。

### (1) 基本的な進め方

子どもたちにアサーションを身に付けさせるためには、三つの段階が必要である。それは、「アサーションとは何かを学ぶ」(第1段階)、「自分の中のアサーションをはぐくむ」(第2段階)、「アサーションを支える相互尊重の精神をはぐくむ」(第3段階)である。

#### ア 第1段階

ここでは、アサーションとは何かを理解させるために、「受け身的な自己表現」、「攻撃的な自己表現」、「互いを尊重した自己表現」のそれぞれの特徴と違いをとらえさせ、三つの自己表現を見分ける力を養わせる。

例えば、ある場面を設定し、三つの自己表現をロールプレイング(注1)で体験させて、自分や相手の気持ちを身体で感じとれるような活動を展開する。

#### イ 第2段階

ここでは、自己表現の仕方に目を向けさせ、どんな場面や相手に対してどんな自己表現が出てきやすいか、自分の傾向を理解させる。

例えばワークシート(参考資料は、青色表示をクリック)等を使い自己表現の傾向について理解を深めていくような活動を展開する。

#### ウ 第3段階

ここでは、他者に対して心を開き、自分または自分の考えについて表現し合い、自分らしさとその人らしさを味わわせ、それぞれを互いの個性として尊重し合うことを体験的に学ばせる。

例えば、自己紹介をして相手に自分を理解してもらったり、相手を褒める言葉をカードに書いて伝え合ったりするなどの活動を通して、相互理解を図り、自尊感情(注2)を高めるように活動を展開する。

注1 ある場面を設定し、役割を交代して演じたり、観察したりすることである。その体験を通して相手の気持ちや自分への気づきがなされる。

注2 「自分は自分でよい」、「自分にはできる」等の自分の価値や有能さについての感覚や感情のことである。自尊感情が低いと人をうらやんだり依存的になったり、自分を責めたり卑下したりする。あるいは劣等感を隠すために逆に傲慢になったり、他罰的・攻撃的になったりする。

「現代カウンセリング事典」金子書房

### (2) 指導上の留意点

ア 子どもがアサーションを自然に身に付けるように、教師自身が日ごろから子どものアサーションのモデルとなるように心掛ける。

イ 相手や自分の気持ちに気付くような体験的な活動を取り入れ、一人一人の感想を基に考えさせるようにする。

ウ 各段階の活動のねらいに応じた活動を計画的に行うことで、一層アサーションを身に付けることができる。すなわち子どもの発達段階や学級等の実態に応じ、時数・内容を設定する。

(3) アサーション・トレーニングの基本的な展開案

アサーション・トレーニングは、早い時期から特別活動などの教育課程に組み入れて取り組むと効果があると考えられる。各段階の指導時間を1単位時間(45分)の活動と設定し、学級活動を展開した場合の小学校5・6年生の展開案を掲載する。

<アサーション・トレーニングの基本的な展開案> (小学校5・6年生)

ねらい		「受け身的な自己表現」、「攻撃的な自己表現」、「相互尊重した自己表現」の三つの表現の特徴と違いを理解する。	
		主な学習活動	指導上の留意点
第1段階	1 単位時間	1 教師と児童のロールプレイングのモデルを見る。 (1) 受け身的な自己表現(自分の気持ちを押しさえた話し方) (2) 攻撃的な自己表現(相手の気持ちを考えてない話し方) (3) 互いを尊重した自己表現(互いを尊重した話し方)	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童の身近にある「誘いを断る場面」を設定する。</li> <li>三つの話し方の特徴と違いがはっきり分かるような脚本を準備して、児童を相手にしてロールプレイングを行って見せる。(モデリング)</li> </ul>
		2 ロールプレイングを見て、感じたことや気付いたことを話し合う。 (1) 自分の気持ちを押しさえた話し方: おどおどしている、はっきりしない、声が小さい (2) 相手の気持ちを考えてない話し方: いばっている、わがまま、言いたいことだけ言っている (3) 互いを尊重した話し方: はきはきしている、断る理由をきちんと言っている、ごめんと言っている、きちんと相手を見て言っている	<ul style="list-style-type: none"> <li>それぞれの特徴を整理して板書し、三つの話し方を意識付ける。</li> <li>自分の感じたことを素直に表現させ、互いの感じ方を尊重するようにさせる。</li> </ul>
第2段階	1 単位時間	3 気持ちのよい話し方について話し合う。	
		4 ロールプレイングをして、互いの話し方のよさについて話し合う。(4人グループ) (1) ワークシートに気持ちのよい話し方で断るせりふを記入する。 (2) 誘う人・断る人・観察する人の役割を交代しながらロールプレイングをする。 (3) 互いの話し方のよさを認め合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>別の誘いを断る場面を設定したワークシートを準備する。</li> <li>モデリングで見た気持ちのよい話し方を参考にして考えさせる。</li> <li>どんなところがよいかを考えながら観察するようにさせる。</li> </ul> <p>詳細は『展開案』参照</p>
		5 三つの話し方について確認する。	
ねらい		様々な場面や相手によって自分の表現の仕方が違うことを理解し、相互尊重した自己表現ができるようにする。	
		主な学習活動	指導上の留意点
第2段階	1 単位時間	1 ワークシートに、自分はどうな話し方をするかせりふを記入する。 ・ 友達との場面: 約束を守らなかった友達に対する自分の考えを伝えるとき ・ 母親との場面: 片付けをやるうと思っいるときに、「片付けなさい。」と注意をしたお母さんに、自分の考えを伝えるとき ・ 先生との場面: 友だちを保健室に連れて行って掃除に遅れたときに「何をしているんだ」と注意をした先生に対して、自分の考えを伝えるとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシートに、自分だったらどんなせりふになるか考えさせる。</li> <li>場面の状況を良くとらえられるように日常場面を想起させながら説明をする。</li> <li>各設定場面のような経験のない児童には、こんなことがあったら自分はどうな話し方をするか考えさせるようにする。</li> </ul>
		2 互いのせりふをどのようにすれば気持ちのよい話し方になるか、グループで話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手のせりふのよさを認めながら話し合うようにさせる。</li> </ul>

	<p>(1) 一人一人が書いたせりふを発表する。 (2) 感想を述べ合う。</p> <p>3 気持ちのよい話し方でロールプレイングをする。 (1) ロールプレイングをする。 (2) 感想を述べ合う。</p> <p>4 全体で話し合う。 (1) 各グループの気持ちのよい話し方を発表する。 (2) ロールプレイングした感想を発表し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・話し合いが批判的な内容にならないように指導しておく。</li> <li>・ロールプレイングしたときの感想を基に、もっと気持ちのよい話し方はないか話し合うようにさせる。</li> <li>・これからも気持ちのよい話し方をしようという意識付けができるようにする。 詳細は『展開案』参照</li> </ul>
ねらい	相互理解を深めるとともに相互尊重の気持ちを高める。	
	主な学習活動	指導上の留意点
第3段階 1単位時間 )	<p>1 自己紹介カードを作成する。 (1) 書く内容を確認する。 ・好きなもの ・自分のよいところ ・大切なもの ・行ってみたい場所 ・将来の夢 ・うれしかったこと 等 (2) 表現方法について確認する。 ・文章で書く ・絵で表す ・写真を貼る ・使う道具 等 (色鉛筆、マーカー、クレヨン、写真、はさみ、のり) (3) 自己紹介カードを書く。</p> <p>2 グループで発表し合う。</p> <p>3 全体で発表し合う。</p> <p>4 自己紹介カードを教室の壁に貼る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・観点を示したカードに写真を貼ったり絵を描いたりして、自由に自分を紹介するようにさせる。</li> <li>・「自分らしさをみんなに紹介するカードを作ろう」との呼び掛けをし、上手下手はないことを説明して、楽しく作業が進むようにする。</li> <li>・練習用と清書用カードを準備する。</li> <li>・どんな内容が望ましいということではなく、それぞれが違っていいということを説明する。</li> <li>・書くのをためらっている児童や否定的な表現ばかりしている児童には支援する。</li> <li>・初めて知ったことや驚いたこと、表現の仕方でもよかった所などを発表させるようにする。</li> <li>・自己紹介カードは、休み時間等に見て聞きたいことがあったら聞き、友達のことをいっぱい知るように説明する。</li> </ul> <p>詳細は『展開案』参照</p>

### 3 各校種等への応用例

ちを基に話し合わせ、互いを尊重した自己表現を身に付けるようにする。

#### (1) 小学校

低・中学年（1～4年）においては、展開例の1単位時間分を2時間で実施したり、せりふだけでなく1枚絵などを取り入れたりして、児童の実態に応じた工夫をする。また、児童の日常生活によくある場面を設定して実践化を図るようにする。

今回は、アサーション・トレーニングそのものの進め方を中心に述べたが、教科等日ごろの教育活動の中で機会をとらえ、「他者の意見を尊重して聞く」、「他者の気持ちを考え、自分の意見を発表する」などの言葉掛けをするなど、アサーションを意識した授業を展開して欲しい。

#### (2) 中学校・高等学校

「部活をずる休みしようという誘いを断る」、「宿題を見せてという依頼を断る」など、日常的な場面を設定する。ロールプレイングを通して味わった互いの気持

#### 【参考文献】

園田雅代・中釜洋子『子どものためのアサーション自己表現グループワーク』  
2000 日本・精神技術研究所  
平木典子『自己カウンセリングとアサーションのすすめ』2000 金子書房  
(教育相談室)