

統一LHR「いじめ問題を考える」実践報告

令和3年9月27日(月) 実施

1 本時の主な目的と内容

いじめや差別などの問題に出会ったとき、単に怒るというだけではその解決はおぼつきません。相手を非難・攻撃しても、相手は自分を守ろうと強く意識し、いっそう解決を難しくしてしまいがちです。また、言いたいことを言わず、じっと我慢しているということでは問題を解決することは難しいと思います。

自分の言いたいことを表現するとき、攻撃的ではなく、他の人の権利を侵すことなく、積極的に自分のメッセージを伝えること、これを「アサーティブネス assertiveness」と言います。これができたら、どんなにか素晴らしいでしょう。

本時の学習は、「攻撃的」でも「非主張的」でもない、「アサーティブ（非攻撃的自己主張）」な自己表現を身につけ、より良い人間関係を築くための一つの契機となれば、と考えています。

2 授業展開

- (1) 資料①、②を用いて、3つの自己表現（攻撃的・非主張的・アサーティブ）について理解させる【10分程度】
- (2) 資料③の、ワークシート1「駅での待ちぼうけ」を使って、3つの自己表現での対応について考えさせる【15分程度】
- (3) 資料④の、ワークシート2「ノートを返して!」、「映画を見に行こうよ!」で、DESC法を活用した、アサーティブな自己表現について考えさせる【15分程度】
- (4) 振り返り【10分程度】

3 参考資料

- (1) 『陽だまり～自殺予防教育を支える人権教育～』（令和3年度版人権教育研修資料、鹿児島県教育委員会）31、33頁
- (2) 『埼玉県立総合教育センター研究報告書』（344号、平成23年）、「よりよい人間関係をはぐくむ『アサーション・トレーニング』指導プログラムの開発に関する調査研究〈最終報告〉」14～91頁
- (3) 平木典子『アサーション入門——自分も相手も大切に自己表現法』（講談社現代新書、2012年）
- (4) 『いじめられている君へ いじめている君へ いじめを見ている君へ』（朝日新聞出版、2012年）

資料1 アサーションを知ろう

「アサーション」とは … 自分も相手も大切にしたい「さわやかな自己表現」
(assertion)



自分の意見、考え、気持ちなどを、率直に、正直に、相手のことも配慮しながら、その場に状況に合った適切な方法で表現すること（相互尊重、相互理解を深めようとする考え方）。

3つのタイプの自己表現

攻撃的な自己表現 (アグレッシブ、AG)

自分の意見・考え・気持ちははっきり言うが、相手の意見・考え・気持ちは無視、軽視する（自分は大切にしているが、相手を大切にしない自己表現）

《特徴》相手を支配しようとする、押し付けがましい、声を荒げる、ののしる、相手の話を聞こうとしない、無視する、妥協したくない等

非主張的な自己表現 (ノン・アサーティブ、NA)

相手の意見・考え・気持ちをうかがって相手に合わせるため、自分の意見・考え・気持ちを表現しない（相手は大切にしているが、自分を大切にしない自己表現）。

《特徴》ノーと言えない、消極的、ストレートに言わず遠回しに言う、あなた任せ、降参する、あきらめる、自己犠牲、相手を恨む、めそめそする等

アサーティブな自己表現 (AS)

自分の意見・考え・気持ちを表現するときに、相手の気持ちにも十分配慮する（自分のことも相手のことも大切にしている自己表現）。

《特徴》穏やかに固執する、現実的な目標を追求する、自分にも相手にも素直である、率直である、必要ならば譲歩・妥協してもいいと考える等

アサーションを理解する上で重要なポイント

- ① 自分には感情がある。自分の感情を大切にしたい、表現したい。
→ 自分は完璧な人間ではないが、人格をもった価値のある存在である。
- ② 自分と同様に相手にも感情がある。相手から「ノー」と言われる覚悟をもつ。
→ お互いに歩み寄って、お互いに納得がいく結論へ向かう。
- ③ いつでもどこでもアサーティブであらねばならないと考えない。
→ 自分の行動・考え・感情は自分で決めてよい。

資料2 この言い方ってアサーティブ？

次のそれぞれのケースにおける自己表現について、攻撃的な表現にはAG、非主張的な表現にはNA、アサーティブな表現にはASと解答してみましょう。

① 友だちから本を借りたいとき

- ア 断られると嫌な気持ちになるので、借りたいと言えない。()
イ 本を借りたい気持ちを気軽に伝える。()
ウ 脅し文句で無理やり借りる。()

② 他の誰かに自分の仕事を手伝ってほしいとき

- ア 自分の大変そうな姿を見ても手伝わない相手に対して文句を言う。()
イ 手伝ってほしい気持ちを相手に伝える。()
ウ 自分の弱みを相手に知られたくないので何も言わない。()

③ レストランで、自分が注文したメニューと違う料理が出されたとき

- ア 自分の食べたかった料理ではないが、我慢して出されたものを食べる。()
イ 自分の注文した料理でないことを店員に伝え、料理を替えてもらう。()
ウ 「店長を出せ！」と店員をどなりつけて、料理を替えてもらう。()

④ 待ち合わせの約束をしたいが、相手と自分の日程がまったく合わないとき

- ア 今回は仕方ないとあきらめて、また別の機会に会おうと考える。()
イ 自分の日程に合わせてくれない相手のことをうらめしく思う。()
ウ 「じゃあもういいよ！」と相手に言って、話し合いを終える。()

⑤ 自己嫌悪になったときや落ち込んだとき

- ア 周囲の人やモノに八つ当たりする。()
イ 自分の無能さに嫌気がさして、ますます落ち込む。()
ウ 「人生山あり谷あり」と考え、気分転換をする。()

⑥ 正当な理由があって、相手に謝罪を求めたいとき

- ア 心が狭い人間だと思われたくないので、謝罪を要求しない。()
イ 当然のこととして謝罪を要求する。()
ウ 謝罪だけでは不十分なので、あの手この手で懲らしめる。()

⑦ 相手と意見が合わないとき

- ア これ以上言っても仕方がないのであきらめる。()
イ 相手の申し出に対して一歩も引かずに、自分の考えを貫き通す。()
ウ 相手の意見との一致点や妥協点を模索しようとする。()

⑧ 相手の話の意味が理解できないとき

- ア わかるまで質問する。()
イ 能力が低いと思われたくないので、わかったふりをする。()
ウ 相手の説明の仕方が悪いことを責める。()

⑨ 用事があって帰る際に、友だちから引き止められたとき

- ア 友だちの声が聞こえなかったふりをして、そのまま帰る。()
イ 帰らなければならない理由を友だちに伝えて帰る。()
ウ 友だちに嫌われたくないので、その場に残る。()

資料 3

ワークシート 1 「駅での待ちぼうけ」

あなたは駅前で友人を待っています。しかし、友人は待ち合わせ時刻になっても現れません。あなたは次第にイライラしてきました。そして、待ち合わせ時刻の20分後に「ごめん！ちょっと遅れる」とあなたのスマホに連絡が来ました。そして友人が現れたのは、その10分後でした…



A その友人に対し、まず、**攻撃的・非主張的な自己表現**で対応してみましょう！

攻撃的な自己表現	非主張的な自己表現

B 次に、以下の4つのポイント（DESC法）を押さえながら、**アサーティブな自己表現**で対応してみましょう！

① **D**（Describe …事実の描写）→状況や相手の言動を客観的に、事実だけを描写

--

② **E**（Express …気持ちの表現）→自分の気持ちを表現（「私メッセージ」で）

--

③ **S**（Specify …行動の提案）→相手に解決策や妥協案を提案

--

④ **C**（Choose …行動の選択）→行動を選択

--

まず、客観的事実（D）を述べることで、相手との会話の基盤つくりましょう。事実についての認識を相手と共有しないうちに自分の感情（E）を表現してしまうと、相手は傷ついたり、怒りを感じたりすることがあります。

資料4 ワークシート2

例題1 「ノートを返して！」

中間試験の3日前になりました。あなたは、先日、「お願い！ノートあまり取ってなくて…すぐに返すから貸してくれる？」と友人から頼まれたため、英語のノートを貸してあげました。しかし、友人はあなたのノートをなかなか返してくれません。英語の試験は初日に行われるため、あなたはすぐにでもノートを返してほしいと思っています…

① D (Describe …事実の描写) →状況や相手の言動を客観的に、事実だけを描写

② E (Express …気持ちの表現) →自分の気持ちを表現（「私メッセージ」で）

③ S (Specify …行動の提案) →相手に解決策や妥協案を提案

④ C (Choose …行動の選択) →行動を選択

例題2 「映画を見に行こうよ！」

あなたは、友人と今度の日曜日に一緒に遊びに行くことになりました。友人は「ぜひ見たい映画があるから一緒に見に行こうよ」とあなたに提案しました。しかし、その映画はホラー映画で、あなたの一番見たくないタイプの映画でした…

① D (Describe …事実の描写) →状況や相手の言動を客観的に、事実だけを描写

② E (Express …気持ちの表現) →自分の気持ちを表現（「私メッセージ」で）

③ S (Specify …行動の提案) →相手に解決策や妥協案を提案

④ C (Choose …行動の選択) →行動を選択

振り返りシート 統一LHR「いじめ問題を考える」 令和3年9月27日(月)

()年()組()番 名前()

1 以下の質問について、あなたがもっともあてはまると思う項目を、1～4のなかから1つ選び、数字を○で囲んでください。

そう思う	まあまあそう思う	あまりそう思わない	そう思わない
4	3	2	1

- ① 今日の活動内容について理解できた。(4 3 2 1)
- ② 今日の活動の内容について興味をもった。(4 3 2 1)
- ③ 今日の活動に対して積極的に取り組んだ。(4 3 2 1)
- ④ 今日の活動で学んだ内容は、自分にとって役に立つ。(4 3 2 1)
- ⑤ 今日の活動の内容について、もっと詳しく知りたい。(4 3 2 1)
- ⑥ 今日のような活動を、これからもやってほしい。(4 3 2 1)
- ⑦ 今日の活動で学んだ内容を、これからの日常生活に生かしたい。(4 3 2 1)

2 今日の活動について、あなたが思ったことや考えたことを書いてください。

3 スポーツジャーナリストの増田明美さんの文章を読んで、自分なりに考えを深めてみよう。

できる方法で助けてあげて

いじめられている人を見たら、勇気を持って助けてあげてください。いじめられている人が一番悲しいのは、自分を助けずに、ただ見ている人の眼です。その眼は、いじめられている人の心の中いっぱいになり、深い悲しみの川の中へ沈めてしまうのです。

私は小4のころ、背が低くてぼっちゃりしていました。ある日、先生から作文をほめられ気をよくしていると、突然クラスの男の子から「ちびデブ」という大きな声。心につきささり、はずかしくて泣いてしまいました。しーんと静まり返った教室に、小さな笑い声が起り、心が凍りつきました。それは、ののしる声以上につらかった。

その時、同級生の女の子が「おおデブ！」とクラス中に響き渡る声とともに、その男の子をにらみました。特に親友というわけでもない女の子のひと言はすごうれしかった。心の中にやわらかな日がさしたような気持ちになりました。

その男の子はそれから、その子のことも、ののしるようになりました。でも彼女はぜんぜん気にしない。そんな彼女を見て私は強くなれたような気がします。あのひと言がなければ私は悲しい静かな空気の中でおぼれていたと思います。

もしも川を流されている人に気づいたらあなたはどうしますか。助けに行くと自分もおぼれてしまう。飛び込むことができなくても、周りの人に聞こえるように大きな声で助けを求めたり、「大丈夫」と声をかけながら川岸を走ったりすることはできるはずですよ。

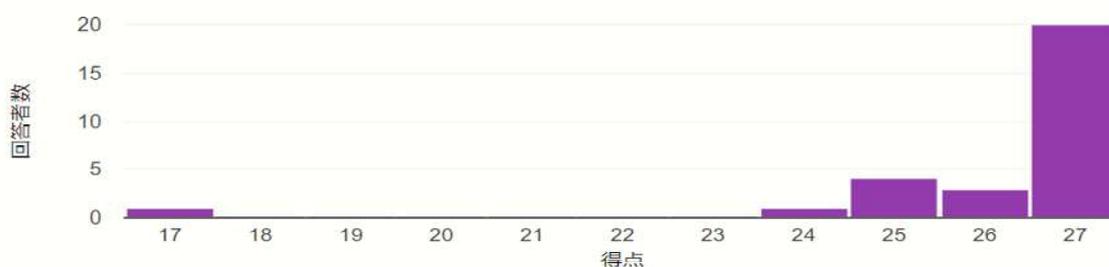
いじめられている人を見たら、もしも自分だったら、と想像してみてください。そして自分ができる方法で助けてあげてください。

出典：『いじめられている君へ いじめている君へ いじめを見ている君へ』

4 資料2結果

平均 26.17/27 ポイント	中央値 27/27 ポイント	範囲 17～27 ポイント
---------------------	-------------------	------------------

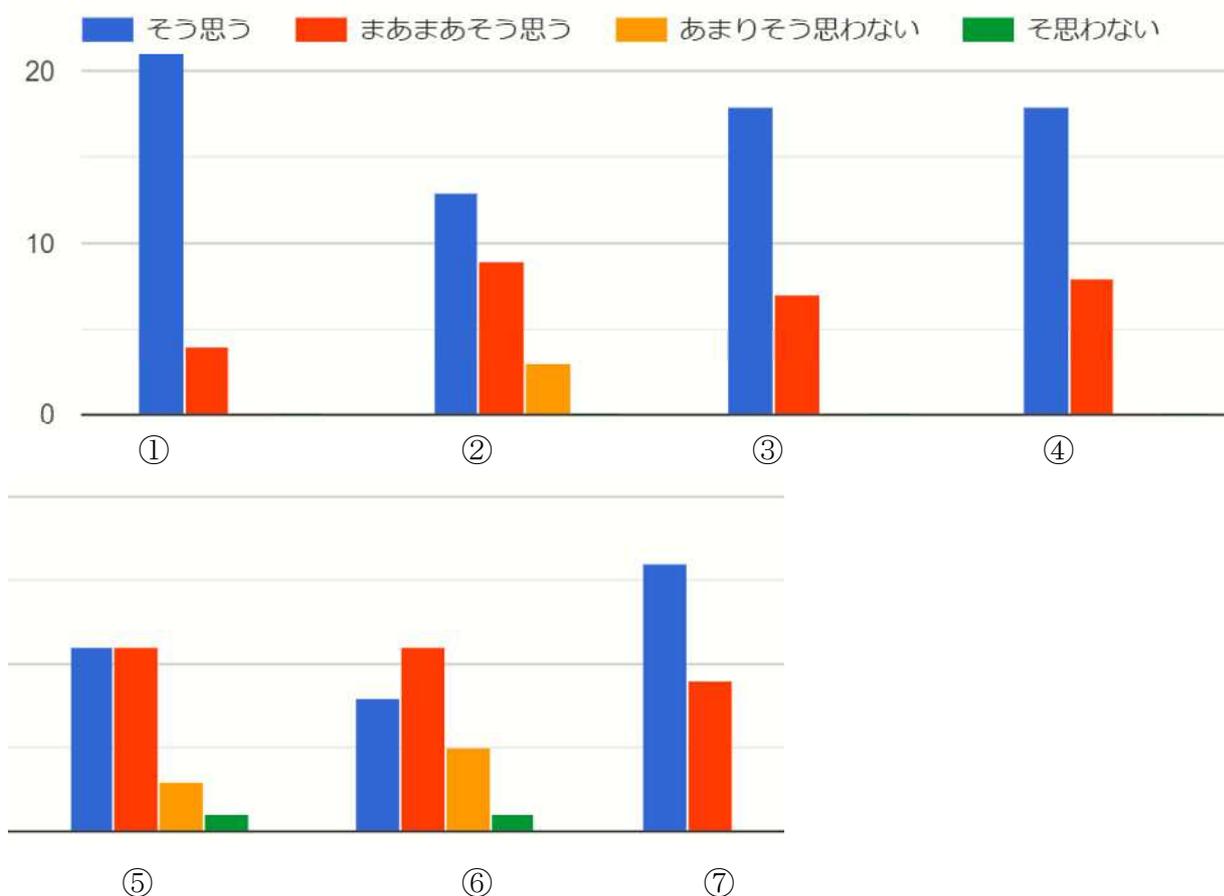
合計点の分布



以上の結果から、アサーティブ的な表現については、よく理解できていることが分かる。

5 授業を終えての生徒（振り返りシートから）

・授業観想について



以上のことから、生徒たちは、意欲的に学習に取り組んだことがわかる。また、日常生活に活かしたいとの解答から、有意義な授業が展開できたと判断する。以下、感想の自由記述である。

【生徒感想自由記述】

- ・アサーティブな自己表現を心掛けて、相手のことを考えながら自分の意見をしっかりと伝えようと思いました。
- ・基本的に自分はNAの対処法が多いかなあと思った。
- たまにイライラしていると攻撃的になるのでアサーティブな考えをもって自分をよりよくしていきたい
- ・アサーティブな表現を意識していきたいと思う。
- ・アサーティブな表現が大事だと思った。
- ・今回の活動を生かして今後生活していきたい
- ・相手のことを配慮しながら自分の意見を伝えることが大切だと思いました。
- ・正直に気持ちを伝えたい
- ・自分の気持ちを優先しすぎるとよくないと改めて感じた。
- ・いつも自分の中で、これを言って相手は傷つかないかとか、言わないといけないことなのかなどを考えてはいるけど仲のいい友達とかには結構思ったことを言ってるかもなと思った。
- ・アサーティブな発言を目指して頑張ろうと思う。
- ・相手もきずかうことが大切
- ・今回の授業はとても役に立ったと思う!!!相手を優先するだけでなく、自分の意見を伝えることも大切だと思った!!!!
- ・相手も自分も不快にならないようにすることが大切だと思った
- ・自分の意思をはっきり伝えていこうと思った
- ・適切な発言をしようと思った
- ・相手のことを考えて、行動や発言をしたいと思った。
- ・僕は非主張的な自己表現をすることが多いので、これからはアサーティブな自己表現をしたいと思った
- ・言い方にきをつけていきたいです
- ・自己表現には3種類あることが分かった。気付かずにAGを使っているかもしれないので自身の言動の危険性を再認識した。人によって受け取り方が違うから、表現に気を付けて生活したい。
- ・自分の気持ちも伝えつつ相手の気持ちが一方的にならないように配慮する
- ・言葉には、気をつけようと思った。
- ・アサーティブな言い方をすることは意外と難しいんだなと感じた
- ・自分の意見を相手の意見も踏まえて述べるのは難しい
- ・相手への気持ちの伝え方が分かった