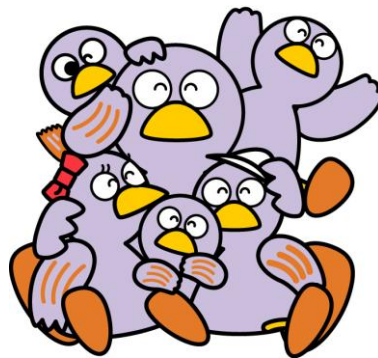


よりよい人間関係をはぐくむ
「アサーション・トレーニング」
指導プログラムの開発に関する調査研究

<最終報告>



平成23年3月

埼玉県立総合教育センター 指導相談担当



埼玉県立総合教育センター

Saitama Prefectural Education Center

目次

○ 目次	1
○ 研究の概要	1
1 課題	3
2 研究の目的	7
3 研究Ⅰ「より活用しやすい指導プログラムを目指して（教員対象のアンケート調査の実施）」	9
4 研究Ⅱ「児童生徒用指導プログラムの作成」	14
○児童生徒用指導プログラムの活用にあたって知っておきたい基本事項と留意点	
○児童生徒用指導プログラム（一覧・指導案・ワークシート）	
5 研究Ⅲ「教員用研修プログラムの作成」（概要）	92
6 児童生徒用指導プログラムの効果の検証	93
7 研究の成果と今後の課題	106
8 参考・引用文献等	107
9 研究協力委員等	108

研究の概要

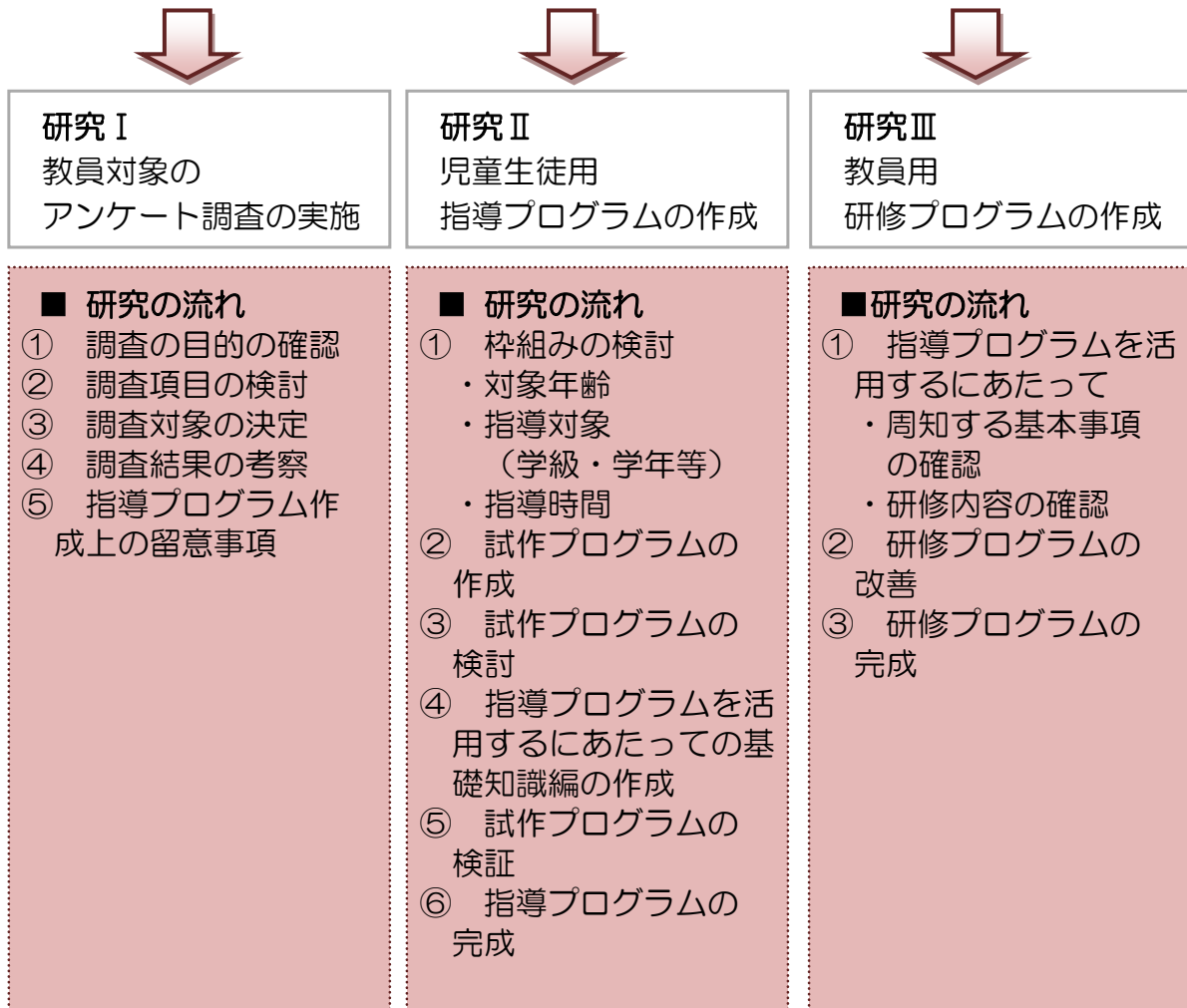
本報告のポイント

- ① 研究Ⅰでは、学校で活用される児童生徒用指導プログラムを作成するために、指導者となる教員が児童生徒の人間関係や人間関係づくりをどのようにとらえているか等についてアンケート調査を実施し、課題等を明らかにした。（平成21年度実施）
- ② 研究Ⅱでは、研究1年次に作成した、児童生徒の発達段階を踏まえた児童生徒用指導プログラムを研究協力校で実践し、効果を検証するとともに、修正点を明らかにして、指導案とワークシートを完成させた。また、児童生徒用指導プログラムを活用するにあたって教員が知っておきたい基本事項と留意点をまとめた。
- ③ 研究Ⅲでは、児童生徒用指導プログラムを活用する際に、効果的に指導できるよう教員用指導プログラムを作成した。

本研究は、いじめ、不登校、暴力行為、中途退学等、生徒指導上の諸課題の解決を図るとともに、教室での学びを深めることにもつながるように、積極的な生徒指導の一方策であるアサーション・トレーニングを活用し、児童生徒のコミュニケーション能力の向上を図ることを目的として行われたものである。本研究は、①学校で活用される児童生徒用指導プログラムを作成するために、指導者である教員が児童生徒の人間関係や人間関係づくりをどのようにとらえているか等を把握する、②児童生徒の発達段階を踏まえた実践的な児童生徒用指導プログラムを作成する、③児童生徒用指導プログラムを活用する際に、指導にあたる教員がアサーション・トレーニングの意義や方法を正しく理解し、効果的に指導できるよう教員用研修プログラムを作成する、という3つの観点から取組を進めた。本報告は、2／2年次の最終報告であり、効果の検証を行い、完成した児童生徒用指導プログラムがより広く学校現場で活用されることを期待して、提示するものである。

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

「アサーション・トレーニング」についての定義、背景理論の検討



研究全体の調整
○児童生徒用指導プログラムの効果検証後の改善
○教員用研修プログラムの考察・改善

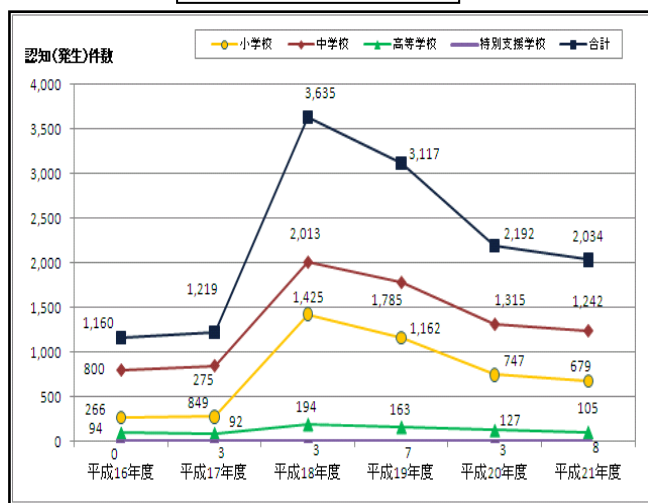
指導プログラム(指導案・ワークシート)の完成

研修プログラム
(マニュアル)の完成

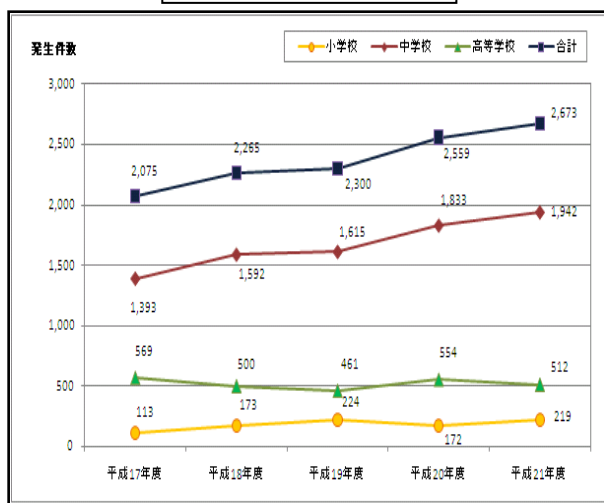
1 課題

(1) 児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査から

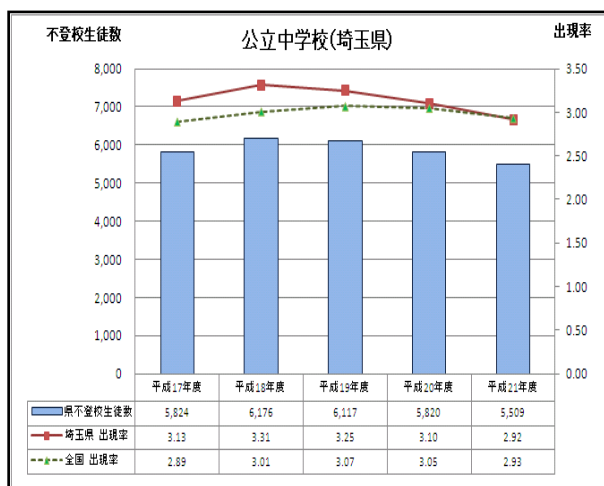
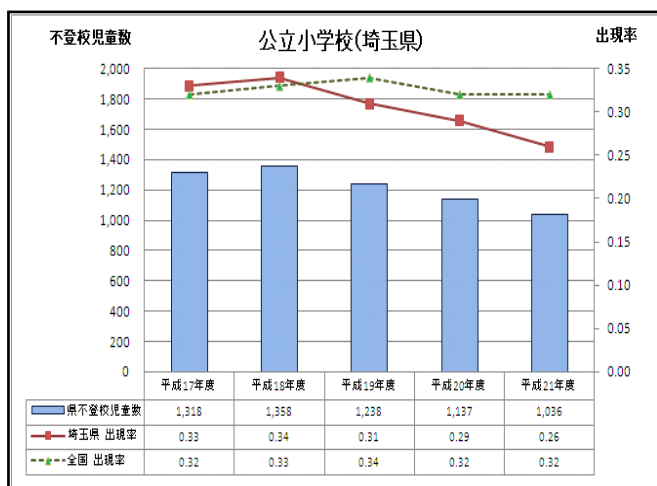
いじめの認知件数



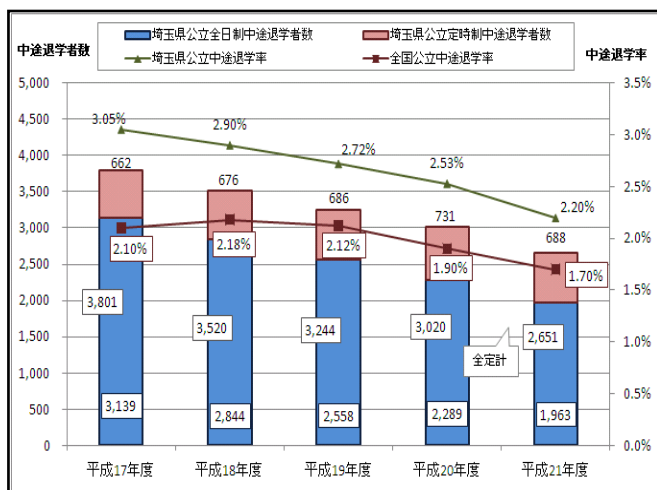
暴力行為の発生件数



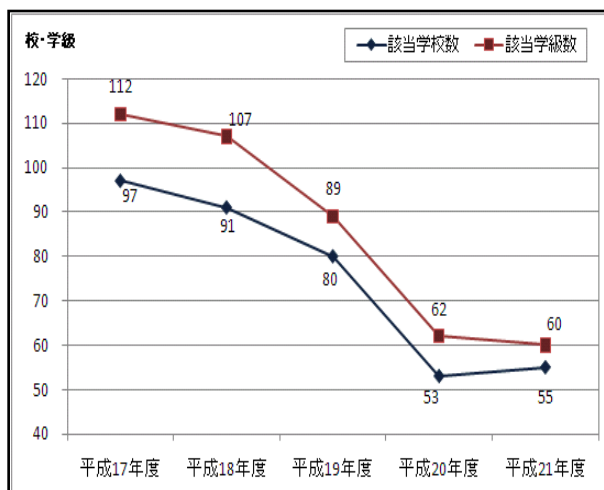
不登校の児童生徒数と出現率



中途退学者数・率



学級が機能しない状況(学校数・学級数)



本県公立学校の現状（平成 21 年度の調査結果から）

○いじめ（認知件数）

小学校 679 件、中学校 1,242 件、高等学校 105 件、特別支援学校 8 件、
合計 2,034 件

◇前年度に比べ合計 158 件減少した。学校別では、小学校で 68 件、中学校で 73 件、
高等学校で 22 件減少したが、特別支援学校で 5 件増加した。

◇いじめの解消率は、小学校で 88.1%、中学校で 88.6%、高等学校で 90.5%、特別支
援学校で 100%であり、全体のいじめの解消率は、88.5%であった。

○暴力行為（発生件数）

小学校 219 件、中学校 1,942 件、高等学校 512 件、合計 2,673 件

◇前年度に比べ 114 件増加した。学校別では、高等学校で 42 件減少したが、小学
校では 47 件、中学校では 109 件増加した。

◇形態別発生件数では、58.4%を「生徒間暴力」が占めており、次いで「器物損壊」
が 29.1%を占めている。

◇学年別の加害児童生徒数では、前年度に比べ、小学校 5 年生、中学校 2 年生、高
等学校 2、3 年生が減少したが、それ以外の全ての学年で増加した。

○不登校（児童生徒数（出現率））〔小・中〕

小学校 1,036 人(0.26%)、中学校 5,509 人(2.92%)、合計 6,545 人(1.12%)

◇小・中学校ともに 3 年連続の減少となった。

◇小学校の不登校出現率は 3 年連続で全国平均を下回った。中学校の不登校出現率
は平成 11 年度以来 10 年ぶりに全国平均を下回った。

○不登校（生徒数(出現率)）〔高〕

全日制 1,199 人(1.04%)、定時制 670 人(12.36%)、合計 1,869 人(1.55%)

○中途退学（生徒数（中途退学率））〔高〕

全日制 1,963 人(1.71%)、定時制 688 人(12.59%)、合計 2,651 人(2.20%)

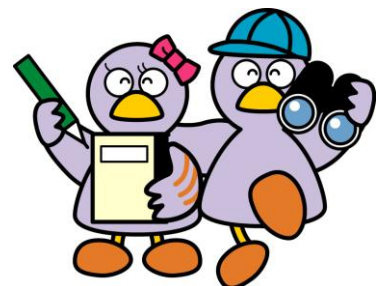
◇中途退学者数は、昭和 57 年度以降、過去 28 年間で最も少ない数である。

◇中途退学率は、平成 7 年度以降、過去 15 年間で最も低い割合である。

○学級がうまく機能しない状況〔小〕

該当学校数 55 校、該当学級数 60 学級

◇前年度より学校数は 2 校増加したが、学級数は 2 学級減少した。



(2) 児童生徒の現状と生徒指導に求められるもの

ア 中教審答申・主な報告書から

中央教育審議会「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について（答申）」H20. 1

- 友達や仲間のことで悩む子どもが増えるなど人間関係の形成が困難かつ不得手になっている。
- 自分に自信がもてず、将来や人間関係に不安を感じている。
- 自分や他者の感情や思いを表現したり、受け止めたりする語彙や表現力が乏しいことが、他者とのコミュニケーションがとれなかったり、他者との関係において容易にいわゆるキレてしまう一因になっており、これらについての指導の充実が必要である。

文部科学省「児童生徒の問題行動対策重点プログラム（最終まとめ）」H16. 10

- 子どもたちがかけがえのない命を大切にする心を育み、伝え合う力を高め、望ましい人間関係をつくる力を身につけ、生きることの素晴らしさを、体験活動を通じて実感できるようにすることが重要である。
- 自分の気持ちや考えを適切に相手に伝え、生活上の問題を言葉で解決する力を育てるとともに、他者を認め互いに尊重し合い、望ましい人間関係を構築するための指導を推進する。

国立教育政策研究所生徒指導研究センター「生徒指導体制の在り方についての調査研究（報告書）」H18. 5

- 生徒指導において、「自分の大切さとともに他の人の大切さを認める」という人権感覚を育成することを通じて、暴力行為やいじめ等の生徒指導上の諸問題の未然防止に努めることが重要である。
- 集団としての秩序を維持するための指導を推進するだけでなく、小中高の連携を視野に入れた社会的自立を促進する生徒指導が求められている。そのためには、児童生徒に基本的な生活習慣を確立させるとともに、遵法意識をはじめとする人間として最低限の規範意識に基づいた行動様式を、発達段階に応じて身に付けさせることが重要である。

イ これからの生徒指導（学習指導要領解説から）

文部科学省「小学校学習指導要領解説総則編」H20. 8

児童の規範意識を育成するため、必要な場面では、学級担任の教師の毅然とした対応を行いつつ、相手の身になって考え、相手のよさを見付けようと努める学級、お互いに協力し合い、自分の力を学級全体のために役立てようとする学級、言い換えれば、児童相互の好ましい人間関係を育てていく上で、学級の風土を支持的な風土につくり変えていくことが大切である。

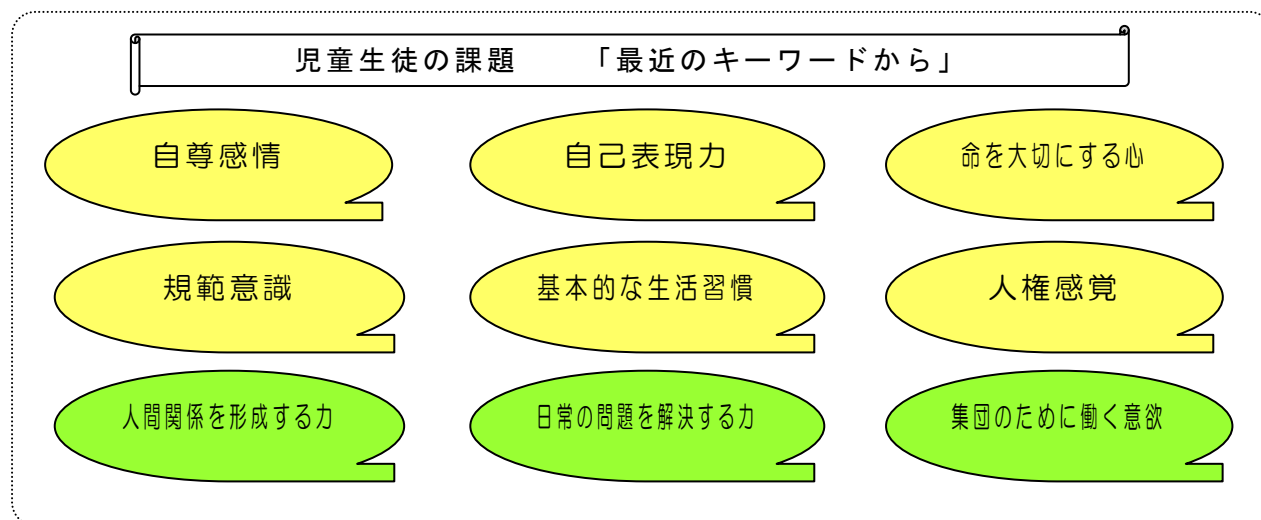
文部科学省「中学校学習指導要領解説総則編」H20. 9

自他の個性を尊重し、互いの身になって考え、相手のよさを見つけようと努める集団、互いに協力し合い、主体的によりよい人間関係を形成していこうとする集団、言い換えれば、好ましい人間関係を基礎に豊かな集団生活が営まれる学級や学校の教育的環境を形成することは、生徒指導の充実の基盤であり、かつ生徒指導の重要な目標の一つでもある。

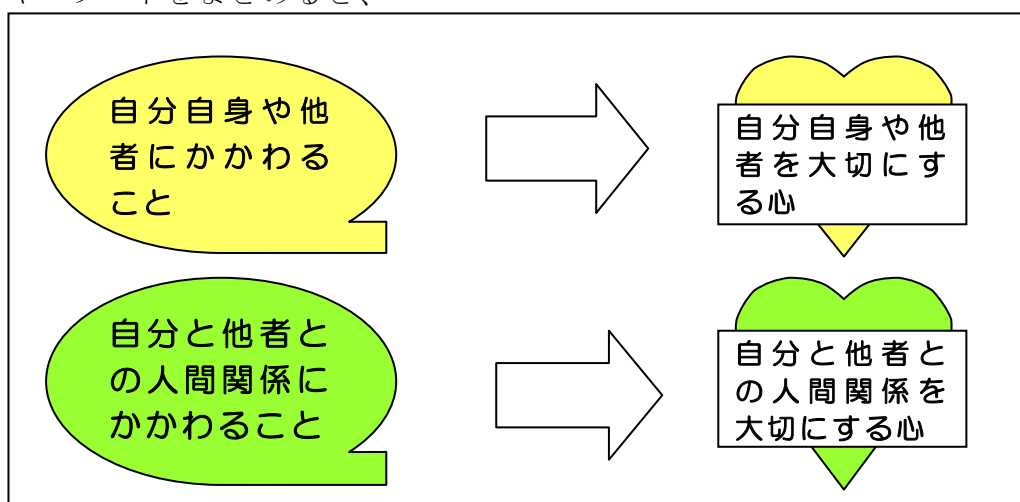
文部科学省「高等学校学習指導要領解説総則編」H21.7

生徒一人一人が存在感をもち、共感的な人間関係をはぐくみ、自己決定の場を豊かにもち、自己実現を図っていく望ましい集団の実現は極めて重要である。自他の個性を尊重し、主体的によりよい人間関係を築いていこうとする教育的環境を形成することは、生徒指導の充実の基盤であり、かつ生徒指導の重要な目標の一つでもある。

以上のもの(特に下線部の文言)等を参考にこれからの生徒指導を進める上での課題を次のように整理した。(下線及び太字は、総合教育センターが付したもの)



キーワードをまとめると、



そこで、児童生徒が「自分自身や他者を大切にする心」と「自分と他者との人間関係を大切にする心」の2つの心を併せもつことが「よりよい人間関係」をはぐくむことにつながると考え、研究を進めることとした。

2 研究の目的

(1) 今、なぜアサーションが必要か

児童生徒の生徒指導上の課題を解決し、豊かな人間性をはぐくむために、本研究では、「よりよい人間関係」を築くための「自他尊重の自己表現」であるアサーションに注目した。アサーションを学ぶことで、自分の気持ちや考えを率直に表現するスキルを身に付けるだけでなく、自己理解や他者理解を深め、自分も他人も大切にする心が醸成され、よりよい人間関係をはぐくむことができると考えた。

アサーションから学べること

○自分の気持ちや考えを、相手に適切な表現で伝える

自分の気持ちや考えに気付く⇒自分と対話する…………自己理解
相手の受け取り方に目を向ける⇒相手の立場に立つ…他者理解

自分自身や他者を大切に
する心

○お互いの気持ちや考えを伝え合うことを通して、よりよい人間関係を築く

自分の気持ちや考えを表現することと同様に、相手にも気持ちや考えを表現する権利があり、それを尊重することの大切さに気付く…………自他の尊重⇒よりよい人間関係の醸成

自分と他者との人間関係を大切に
する心

(2) アサーションを学ぶことで期待される効果

児童生徒がアサーションを学ぶことで期待されることは数多くあると考える。そのいくつかをあげてみると、次のようになる。

いじめ・暴力行為・不登校等の生徒指導上の諸問題の未然防止

自尊感情の高まり

人権意識の高揚

好ましい人間関係の醸成と学習意欲の向上

ア いじめ・暴力行為・不登校等の生徒指導上の諸問題の未然防止

アサーションを学ぶことを通して、いじめや暴力行為の一因である攻撃的な表現が、アサーティブ^{注)}に変わることによって、人間関係のトラブルの減少が期待できる。さらに、アサーションは、自他を尊重するものであるから、他者への思いやりの心が養われるため、他者との意見の違いがあっても、いじめや暴力につながることを防げると考える。さらに、児童生徒が自分の気持ちや考えを表現できるようになることで、児童生徒との人間関係が築かれ、教師が悩み等を早期に発見しやすくなる。このことは、いじめや虐待、不登校の早期発見につながると考える。

イ 自尊感情の高まり

アサーティブに表現しようとする場合、自分がどのような気持ちや考えをもって、自分との対話を通して「自分の内面の声を大切にしよう」「自分自身とじっくり向き合っていこう」という姿勢が生まれる。

自尊感情があれば人はいっそうアサーティブになりやすく、アサーティブになろうと心がけることを通して、自尊感情が高められる。

ウ 人権意識の高揚

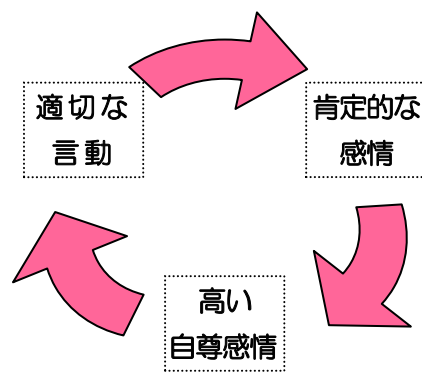
自分の意見や考え、気持ちなどを他者に伝えたいときに伝えることは、基本的人権の一つである。アサーションを学ぶ過程で、自分がアサーティブにコミュニケーションしていくこと自体が、自分の人権を大切にするとともに他者の人権にも配慮することにつながる。

エ 好ましい人間関係の醸成と学習意欲の向上

自他尊重の自己表現であるアサーションを学ぶことで、自分の考えを他者へ伝えようとする気持ちがはぐくまれ、学級の中で好ましい人間関係が醸成される。そのことは、授業において、積極的に自分の考えを発表したり、話し合いが活発になったりと児童生徒の「学び」が深まり、学習意欲の向上も期待できる。

以上の点から、本研究では「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」をテーマとし、学校現場が抱える生徒指導上の課題の解決に向けた一助となるよう次の内容で研究を進める。

- ① 学校で活用される指導プログラムを作成するために、指導者である教員が児童生徒の人間関係や人間関係づくりをどのようにとらえているか等を把握する。
- ② 児童生徒の発達段階を踏まえた実践的な児童生徒用指導プログラムを作成する。
- ③ 児童生徒用指導プログラムを活用する際、指導にあたる教員が「アサーション・トレーニング」の意義や方法を正しく理解し、効果的に指導できるよう教員用研修プログラムを作成する。



注) アサーティブ：「自分のことをまず考えるが、他者をも十分に配慮する自己表現」P16 参照



3 研究Ⅰ「より活用しやすい指導プログラムを目指して（教員対象のアンケート調査の実施）」（平成21年度実施）

学校現場でどのようにして「アサーション・トレーニング」に取り組めばよいか、取り組む上での課題は何かを把握するため、教員を対象にアンケート調査を実施した。この結果は、より活用される「アサーション・トレーニング」指導プログラムの作成につなげていく。

(1) アンケート調査の目的

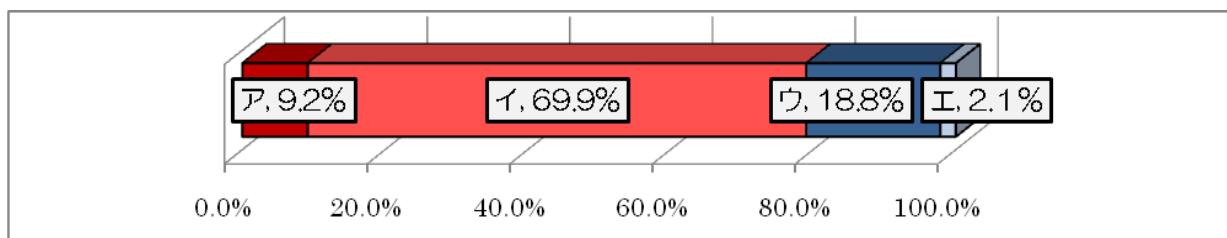
学校で活用される指導プログラムを作成するために、指導者となる教員が児童生徒の人間関係や人間関係づくりをどのようにとらえているか等について、アンケート調査を実施し、課題等を明らかにする。

(2) 対象

埼玉県公立小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の教員約400名

(3) 調査の結果

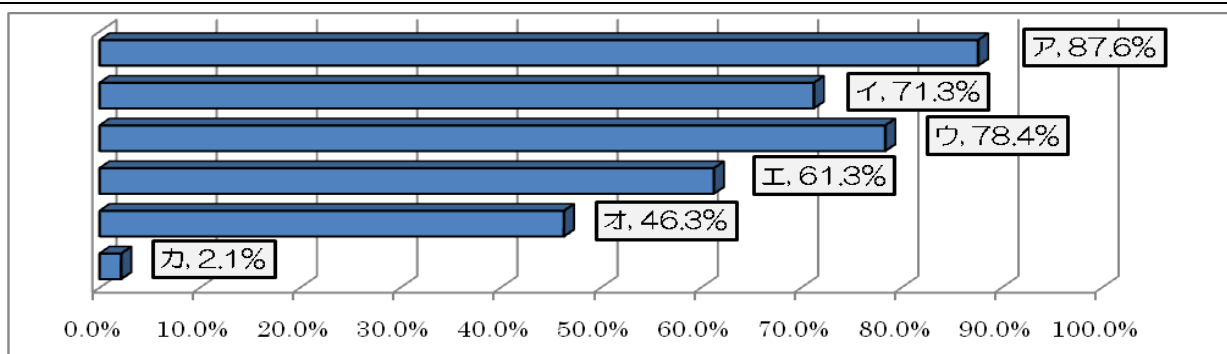
質問1 あなたが勤務されている学校の「児童生徒の人間関係」について、全体的にどのように感じですか？
ア 大変よい イ どちらかといえばよい ウ あまりよくない エ よくない



全体では、ア「大変よい」と、イ「どちらかといえばよい」を合わせると79.1%になるが、ウ「あまりよくない」とエ「よくない」が20%を超えているともとらえられる。「どちらかといえば～」という回答が7割であることから考えても、児童生徒の人間関係に課題を感じている教員が少なくないと思われる。

質問2 あなたは、児童生徒の人間関係が良好になると、児童生徒にとってどのような効果が期待できると思われますか？（複数回答可）

- ア 互いの支えになり、学校生活が楽しく感じられるようになる
- イ トラブルを防止し、問題が起きたときも解決に向けて努力できるようになる
- ウ 自分の気持ちや考えなどが言いやすくなり、他者の気持ちや考えもよく聴くようになる
- エ 授業が活発になり、学習意欲も向上する
- オ 自尊感情が高まり、将来の自己実現に向けて前向きになる
- カ その他

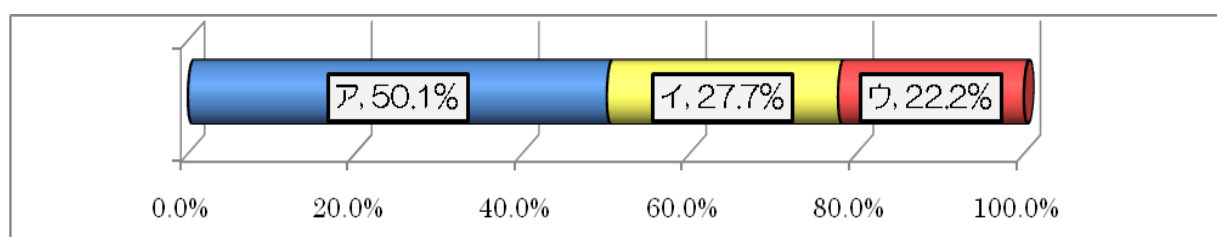


児童生徒の人間関係が良好になると、ア「互いの支えになり、学校生活が楽しく感じられるようになる」が一番多く、次いで、ウ「自分の気持ちや考えなどが言いやすくなり、他者の気持ちや考えもよく聴くようになる」、イ「トラブルを防止し、問題が起きたときも解決に向けて努力できるようになる」、エ「授業が活発になり、学習意欲も向上する」の順となっている。このことは、児童生徒の人間関係が良好になることによって、トラブルの防止はもとより、学習意欲も向上し、学校生活を充実させる効果があるのではないかと期待している教員が多数いることを表している。予防的な側面だけでなく、積極的な生徒指導を推進し、児童生徒のよりよい人間関係をはぐむための取組の必要性がうかがえる。

カ「その他」の記述としては、「将来社会生活を送る際、良好な人間関係を築きやすくなる」、「事故や怪我が減少する」、「保護者が学校に協力的になる」ことなどがあげられた。

質問3 あなたが勤務されている学校では、児童生徒の良好な人間関係づくりに関する取組をされていますか？

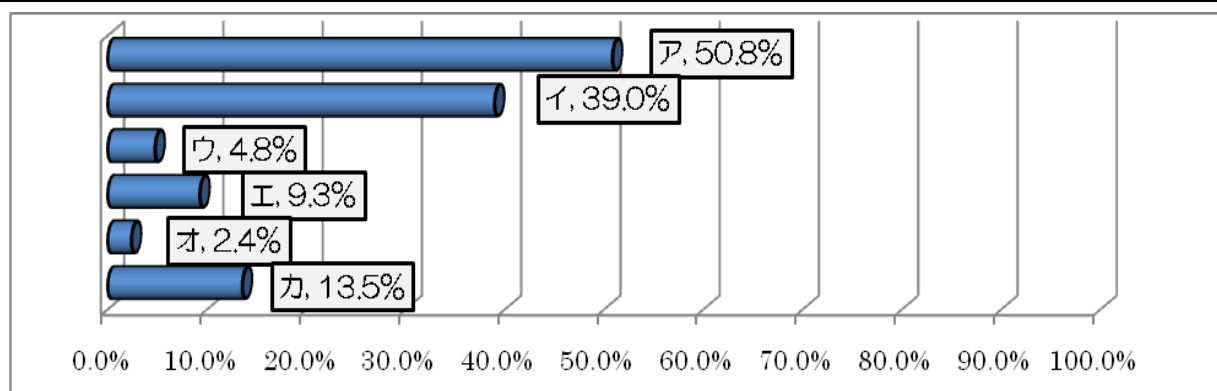
ア 学級または学年全体で取り組んでいる イ 学校全体で取り組んでいる
ウ 取り組んでいない



人間関係づくりに関する取組では、ア「学級または学年全体で取り組んでいる」が半数あり、イ「学校全体で取り組んでいる」を合わせると、8割近くになる。このことから教員の多くが児童生徒の良好な人間関係づくりに取り組んでいる様子がうかがえる。しかし、見方を変え、「学校全体」だけで見ると、3割にも満たないことから、良好な人間関係づくりに全校で組織的、計画的に取り組むことについては、課題があると思われる。

質問4 3で「ア 学級または学年単位で取り組んでいる」もしくは「イ 学校全体で取り組んでいる」を選んだ方に伺います。それはどのような取組ですか？（複数回答可）

ア ソーシャル・スキル・トレーニング イ 構成的グループ・エンカウンター
ウ ピア・サポート エ アサーション・トレーニング
オ アドベンチャー教育 カ その他

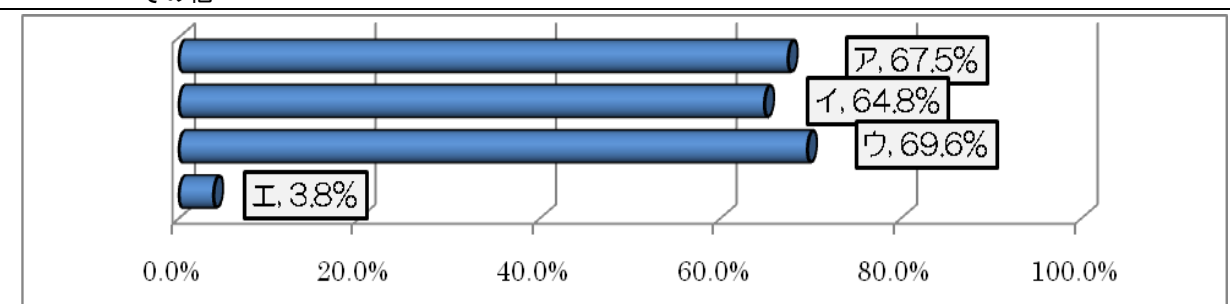


学校で取り組んでいる良好な人間関係づくりの内容では、ア「ソーシャル・スキル・トレーニング」が最も多く、次いで、イ「構成的グループ・エンカウンター」の順となっている。これは、「ソーシャル・スキル・トレーニング」が学校カウンセリング研修（初級・中級・上級）をはじめとする各種研修会で多く取り上げられているためと推測される。エ「アサーション・トレーニング」については1割弱であり、その周知を図り、活用しやすいプログラムを開発していくことの必要性が感じられる。

また、カ「その他」の記述として「縦割り活動」をはじめ、「あいさつ運動」、「ありがとうカードの活用」などがあげられ、学校もしくは学級でさまざまな工夫をしながら、人間関係づくりに腐心する様子が見えてきた。教科の学習の中で、「ペア学習」、「グループ学習」、「チーム学習」を取り入れているという回答も複数あった。「すべての教育活動で意識している」とする回答もあった。

質問5 あなたは、人間関係づくりに関する取組を学校で組織的に進めていくための課題はどのようなことだと思いますか？（複数回答可）

- ア 実施する時間を確保すること
- イ 誰でも取り組めるような指導案や教材を整備すること
- ウ 教員が指導法について研修する機会を確保すること
- エ その他

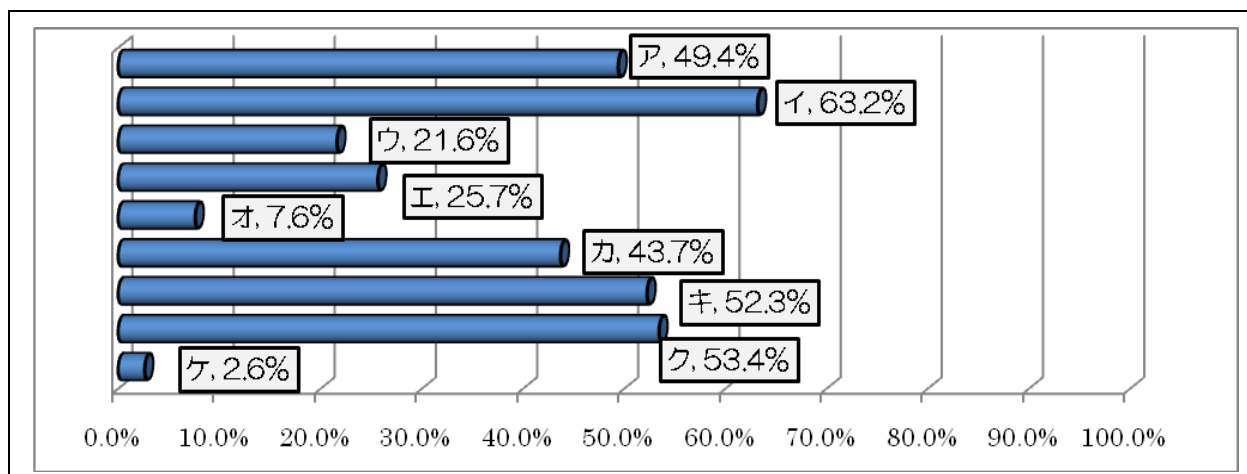


人間関係づくりに関する取組を学校で組織的に進めていくための課題については、ウ「教員が指導法について研修する機会を確保すること」が最も多く、ア「実施する時間を確保すること」イ「誰でも取り組めるような指導案や教材を整備すること」についても、それぞれ6割以上の教員が課題であると感じている結果となった。このことから、よりよい人間関係づくりに関するプログラムの開発及びその活用に関する研修へのニーズの高さがうかがえる。同時に、忙しい学校現場でどのように時間を確保し、取り組んでいくのかも大きな課題であることがわかる。

また、エ「その他」の回答としては、「継続的に取り組むこと」や「年間指導計画の作成」、「教員が教員同士の人間関係をよくする」ことなどがあげられた。

質問6 あなたが勤務されている学校の児童生徒が適切な自己表現をしにくいと思われるのは、どんな場面ですか？（複数回答可）

- ア 初めて会う人やあまり話をしたことがない人と話すことになったとき
- イ 他の人と考えや意見が違ふとき
- ウ 人に頼みごとをするとき
- エ 人をほめたり、感謝の気持ちを伝えたりするとき
- オ 人からほめられたり、感謝されたりしたとき
- カ 人から不当な扱いをされたとき
- キ 気の進まないことや嫌なことを頼まれたり、誘われたりしたとき
- ク 失敗などを謝らなければならなくなったとき
- ケ その他

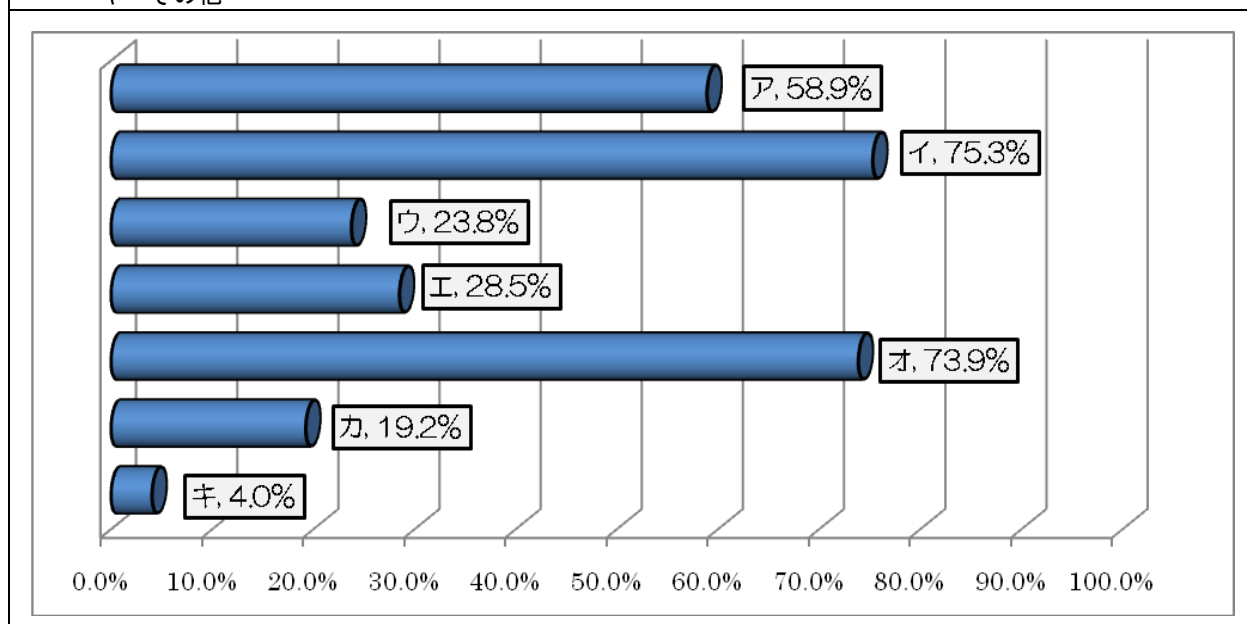


児童生徒が自己表現しにくいと思われる場面については、イ「他の人と考えや意見が違ふとき」が最も多く、次いで、ク「失敗などを謝らなければならなくなったとき」、キ「気の進まないことや嫌なことを頼まれたり、誘われたりしたとき」、ア「初めて会う人やあまり話をしたことがない人と話すことになったとき」となっており、これらは約半数の教員が指摘している。このことから、このような場面で児童生徒が自己表現できるようなトレーニング・プログラムを提示することが必要であると感じる。

ケ「その他」の記述として、「生活全般に友だちの顔色をうかがって本音を言わない」とする回答もあった。

質問7 あなたは、児童生徒が適切に自己表現できるようになるための課題はどのようなことだと思いますか？（複数回答可）

- ア 自分自身を大切にし、自分の気持ちや考えを把握すること
- イ 自分とは違う他者に関心を持ち、他者の存在を認めること
- ウ 自己表現したあとの結果や周囲の反応を気にしすぎないこと
- エ ものの見方や考え方に、偏った思いこみはないか考えることができること
- オ 聴くことも含めて自己表現のスキルを身に付けること
- カ 気持ちや考えを適切に表現することは基本的人権であるという人権感覚を身に付けること
- キ その他

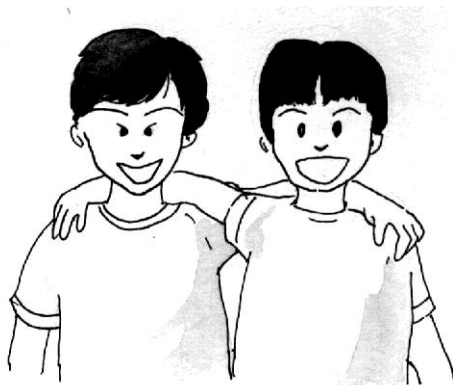


児童生徒が適切に自己表現できるようになるための課題については、イ「自分とは違う他者に関心をもち、他者の存在を認めること」及びオ「聴くことも含めて自己表現のスキルを身に付けること」がともに70%を超える高い割合を示した。次いで、ア「自分自身を大切にし、自分の気持ちや考えを把握すること」も60%近くに達した。適切な自己表現ができるようになるためには、スキルの習得とともに、自己理解、他者理解を深めることと、ものの見方や考え方などの認知の領域の教育が必要であると感じているようである。

キ「その他」の記述として、「自己表現するための語彙を増やすこと」や「教育活動全体を通して、教員からの積極的な働きかけが必要である」との回答もあった。

以上の結果から、「アサーション・トレーニング」指導プログラムを開発する上で次の点に留意していく。

- ① 発達段階を踏まえて、指導案やワークシートを工夫する。
- ② 活用する場面を様々設定することにより、より活用しやすいプログラムにする。
(例：短時間の指導プログラムや学級全体以外を対象とした指導プログラム等)
- ③ 指導プログラムのねらいをより効果的に達成するために、指導する教員がアサーション・トレーニングについて研修する方策を提案する。



4 研究Ⅱ「児童生徒用指導プログラムの作成」

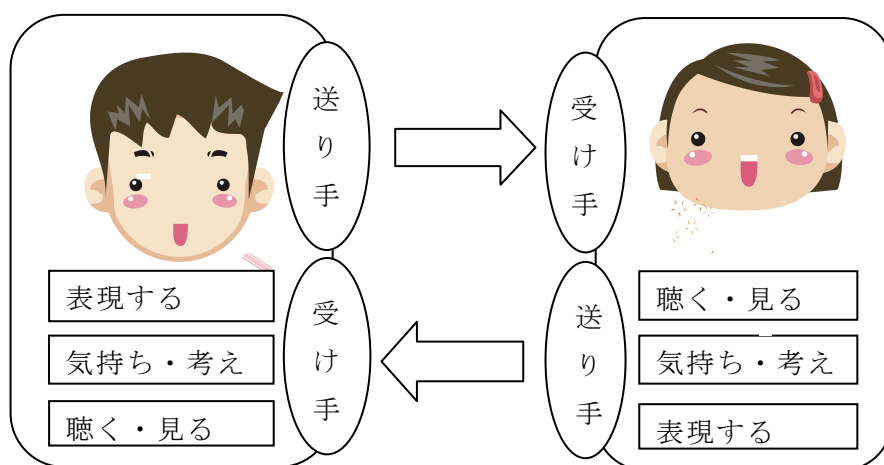
「児童生徒用指導プログラムの活用にあたって

知っておきたい基本事項と留意点」

ここでは、児童生徒のコミュニケーション能力を向上させ、人間関係づくりを支援するための「アサーション・トレーニング」指導プログラムを活用するにあたって、知っておきたい基本事項と留意点について述べる。

(1) コミュニケーションを考えるーコミュニケーションは双方向ー

二人以上の人間が集まれば、そこにコミュニケーションが生じる可能性がある。一方が自分の気持ちや考えを表現する送り手となり、もう一方が発せられたメッセージの受け手になったときコミュニケーションが成立することになる。そのとき受け手は、そのメッセージをただ受け止めるのではない。メッセージは、受け手に何らかの作用を及ぼす。受け手には、受け取ったメッセージとその送り手について、何らかの気持ちや考えが生じるのである。そして、今度はそれを表現する側の送り手になり、このやりとりを通して人間関係がつくられていく。コミュニケーションは双方向のやりとりの中で成立するのであり、人間関係は相互作用によって形成されることをまずは押さえておきたい。

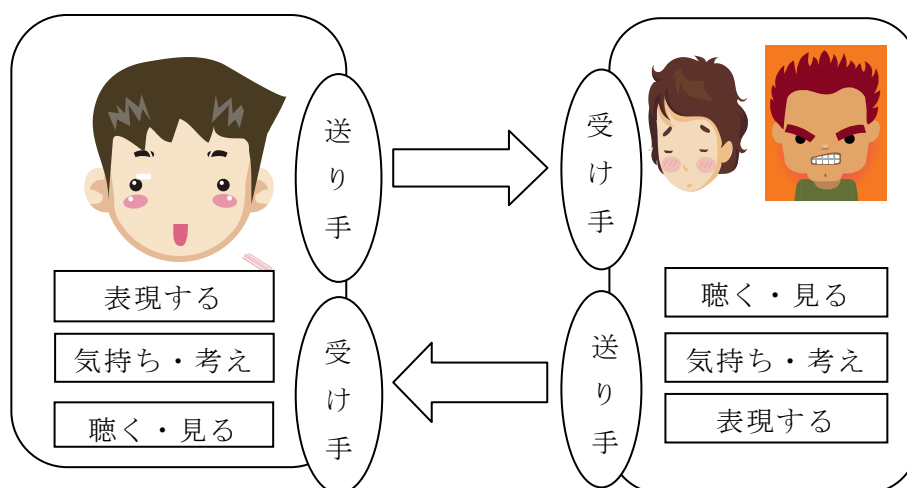


(2) コミュニケーションの難しさ

一つのメッセージは、常に同じ受け止め方をされるわけではない。ときに送り手の思いも及ばない受け止め方をされることもある。伝えることは、そのまま伝えることにはならない。一つには、送り手側が自分の考えや気持ちを的確に把握できているか

という問題がある。さらに、それを適切に表現できているかという問題がある。次に両者の問題もある。たとえば、コミュニケーションには言葉が用いられることも多いが、言葉の意味の解釈にずれが生じていることもある。さらに、受け手側の問題もある。受け手の置かれた状況によって送り手のメッセージは受け止められないこともあるだろうし、さまざまな解釈がされることもある。児童生徒のコミュニケーション能力の課題が指摘されているが、改めて考えてみるとコミュニケーションは難しい。

さらに、児童生徒のコミュニケーション能力に課題を抱えるようになった背景として、都市化や少子化の進展といった社会環境の変化やゲームなどの普及により、異年齢集団で遊ぶことや他人と協力し合う経験が減少するなど、社会性や対人関係能力がはぐくまれにくくなっていることが指摘されていることは周知のとおりであるが、十分な経験のないまま、学校で集団生活をするようになる児童生徒にとって、人間関係づくりは大きな課題となる。



(3) アサーションとはなにか

ア アサーションの定義

アサーション(assertion)とは、多くの人にとってあまりなじみのない言葉かもしれない。この言葉を英和辞典で調べてみると、「主張」「断言」など書いている。この日本語の意味から、私たちはどのようなニュアンスを感じるだろうか。これを字義どおりに受け取ると、どうしても「一方的な」「押しつけがましい」感じがして、抵抗を感じる人も多いのではないだろうか。しかし、これでは本来のアサーションの意味とは別のものになってしまう。そこで、アサーションを日本人に適した形に翻案して紹介した平木典子氏は、「さわやかな自己表現」として紹介した。

私たちは人とかかわりの中で、さまざまに自己表現をする。互いに自己表現をしたり、相手の自己表現を受け取ったりしながら、コミュニケーションをしている。その結果「さわやか」に感じるのはどのようなときだろうか。それは、お互いに大切にしがれた実感がもてたときではないだろうか。自分には大切な自分の感情や考えがある。それと同じように、相手にも大切な相手の感情や考えがある。そして、

他者の権利を侵さない限り、誰でも適切に自己表現をすることができるのである。

そこで、アサーションは「自分の欲求、考え、気持ちなどを、率直に、正直に、他者のことも配慮しながら、その場の状況に合った適切な方法で表現すること」であり、相互尊重のコミュニケーションであるにとらえておきたい。

アサーション：自分の欲求、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、その場の状況に合った適切な方法で表現すること

率直に：相手に対してストレートに

正直に：自分の気持ちを欺かない

イ 3つ自己表現（人間関係のもち方）

自己表現（人間関係のもち方）には3つのタイプがあり、③のタイプをアサーションと考える。

① 自分のことを優先し、他者を無視・軽視する自己表現

「攻撃的」「アグレッシブ（aggressive）」「きつい言い方」
「いばりやさん」



② 自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにする自己表現

「非主張的」「ノン・アサーティブ（non-assertive）」
「はっきりしない言い方」「おどおどさん」

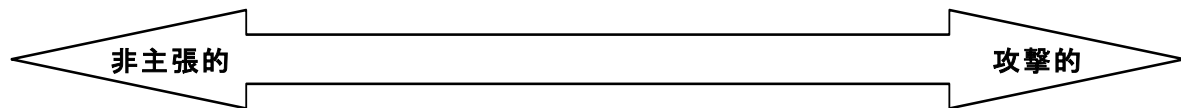


③ 自分のことをまず考えるが、他者をも十分配慮する自己表現

「アサーティブ」（assertive）」「さわやかな言い方」
「さわやかさん」



自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにする自己表現	自分のことをまず考えるが、他者をも十分配慮する自己表現	自分のことを優先して、他者を無視・軽視する自己表現
ノン・アサーティブ (non-assertive)	アサーティブ (assertive)	アグレッシブ (aggressive)



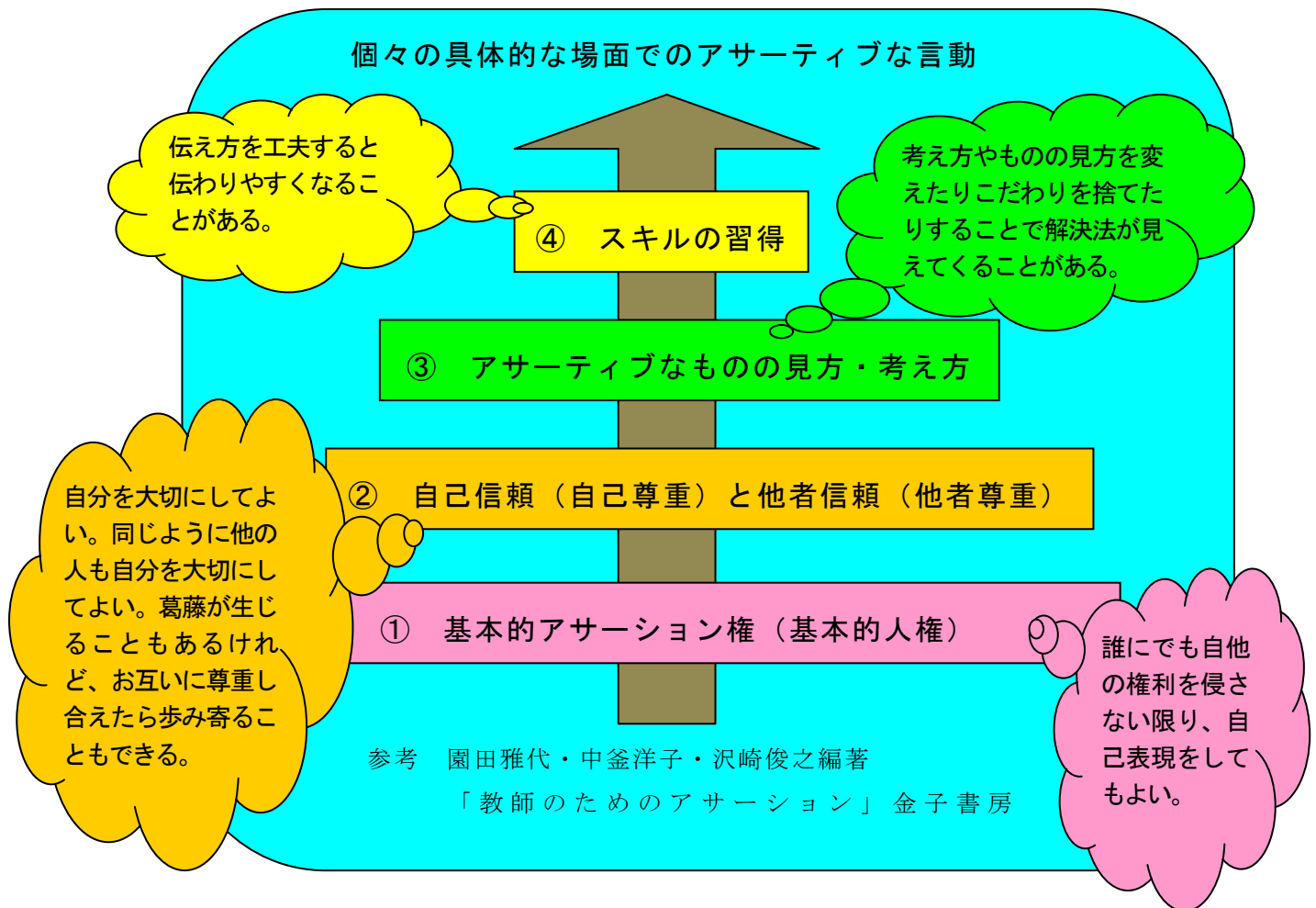
- | | | |
|---------------------|------------------|---------------------|
| ・ 私はＯＫでない
あなたはＯＫ | ・ 私はＯＫ
あなたもＯＫ | ・ 私はＯＫ
あなたはＯＫでない |
| ・ 引っ込み思案 | ・ 正直 | ・ 強がり |
| ・ 卑屈 | ・ 率直 | ・ 尊大 |
| ・ 消極的 | ・ 積極的 | ・ 無頓着 |
| ・ 自己否定的 | ・ 自他尊重 | ・ 他者否定的 |
| ・ 依存的 | ・ 自発的 | ・ 操作的 |
| ・ 他人本位 | ・ 自他調和 | ・ 自分本位 |
| ・ 黙る | ・ 柔軟に対応する | ・ 一方的に主張する |
| ・ 承認を期待 | ・ 自己選択で決める | ・ 優越を誇る |

ウ アサーションが成り立つ仕組み（土台）

次の図(p18)は「アサーションが成り立つ仕組み」である。これは、①「基本的アサーション権」、②「自己信頼（自己尊重）と他者信頼（他者尊重）」、③「アサーティブなものの見方・考え方」、④「スキルの習得」という4つの土台が備わってはじめて、個々具体的な場面でのアサーションができるようになることを意味している。アサーティブな言動が生まれるとき、その背後に必ず4つの要因が肯定的に作用しているとも言える。したがって、児童生徒の指導にアサーション・トレーニングを取り入れようとするとき、発達段階を踏まえてしっかりした4つの土台がつくられることを意識して取り組む必要がある。

小学校低学年から中学年では、④「スキルの習得」を十分にすることで、③「アサーティブなものの見方・考え方」や②「自己信頼（自己尊重）と他者信頼（他者尊重）」の獲得を促進し、①「基本的アサーション権（基本的人権）」の感覚も身に付いていくであろう。小学校高学年から中学生では、②「自己信頼（自己尊重）と他者信頼（他者尊重）」育てることで、③「アサーティブなものの見方・考え方」が自然に身に付くであろうし、④「スキルの習得」に対する動機付けにもつながる

と考える。そして、①「基本的アサーション権（基本的人権）」も定着していくと考える。また、高校生では、①「基本的アサーション権（基本的人権）」を知り、③「アサーティブなものの方・考え方」を身に付けることで、②「自己信頼（自己尊重）と他者信頼（他者尊重）」を深めることにつながり、④「スキルの習得」が効果的に促進できると考える。



(4) アサーション・トレーニング活用の際の留意点

ア 基本的アサーション権について理解する

これは、よりよい人間関係の基礎である。アサーション・トレーニングは、アメリカにおける人種差別撤廃運動や婦人解放運動の中で生まれてきた歴史をもち、その過程で認められてきたものがアサーション権である。平木典子氏は次のようにアサーション権を紹介している。

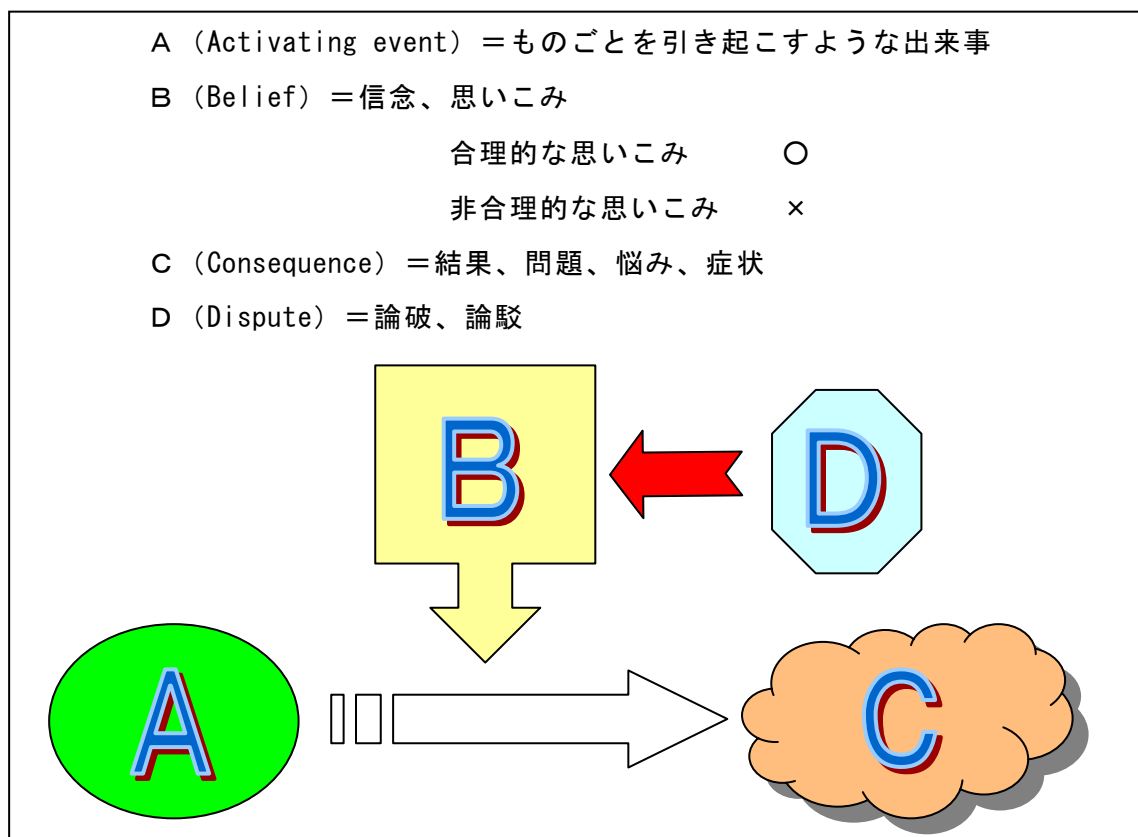
- I 私たちには、誰からも尊重される権利がある。
- II 私たちは、他人の期待に応えるかどうか決める権利がある。
- III 私たちは誰でも過ちをし、それに責任をもつ権利がある。
- IV 私たちは、支払いに見合ったものを得る権利がある。
- V 私たちには、自己主張をしない権利もある。

平木典子著「自分の気持ちをきちんと伝える技術」PHP研究所(2007)より

このことを踏まえてアサーション・トレーニングを活用する際の留意点をまとめると、「小さな葛藤やもめごとは当たり前であり、お互いの希望を述べ合う権利を大切にし、相互の確認をして歩み寄ろうとする覚悟が必要である」「自分の気持ちや考えは自分自身のものであり、それをしっかり把握することが第一歩である」「それでも人間は失敗することもある」ことを知ったうえで、「そのような考え方とその場の状況に合った適切な方法で表現するスキル」を身に付けるのがトレーニングである。しかし、「アサーション・トレーニングを学んだからと言って、常にアサーションしなければいけないということではない。するもしないも自分の責任で選べばよい」ということになる。

イ アサーティブな考え方を身に付けるために「A B C D理論」を知る

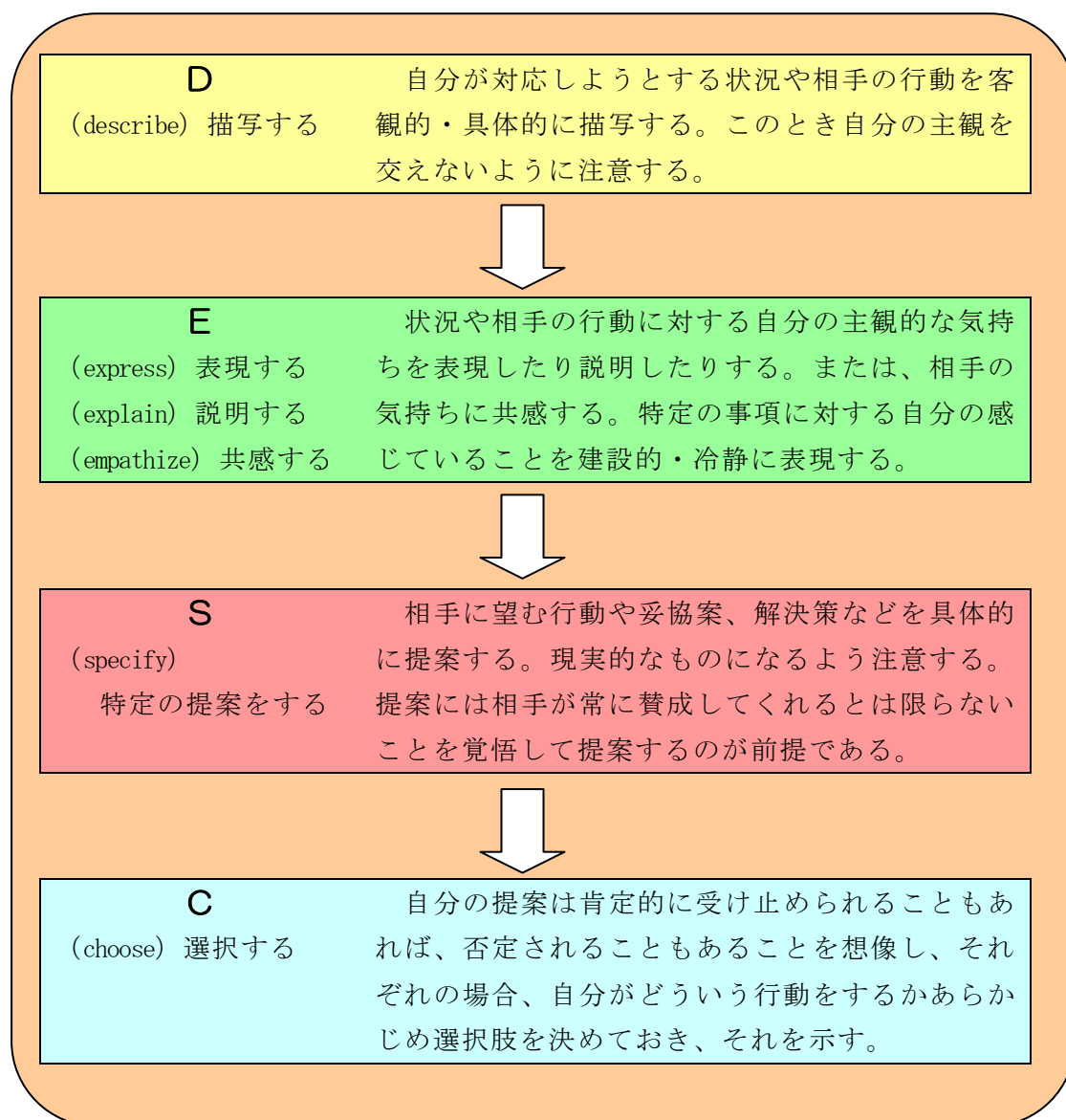
ここで、論理療法の創始者A・エリスの「A B C D理論」を紹介する。



この理論によれば、私たちは、問題や悩み（Consequence）は、それを引き起こすような出来事（Activating event）によって引き起こされると考えがちだが、実はAをどのような考え方で受け止めたか（Belief）の影響で、Cは引き起こされているということになる。Bには合理的な思いこみと非合理的な思いこみの二種類があり、非合理的な思いこみは、現実的でないために問題や悩みを抱えることに結びつきがちである。論理療法では、そうならないために非合理的な思いこみをD（Dispute）していくのである。

ウ アサーティブな表現のために「DESC（デスク）法」について理解する

話合いで何かを決めたり、頼んだり誘ったりするような場面においては、きちんとした手順を踏んで表現する必要がある。そんなときに活用できる「DESC法」を紹介する。「DESC法」は表現に困ったときにも有効である。



エ 言行一致の大切さを知る

「目は口ほどにものを言い」ということわざがあるように、非言語的表現が、言語よりはるかに強力なコミュニケーション手段になることがある。言っていることとやっていることが一致しないと、相手は混乱したり、不信感をもったりすることもある。非言語的表現には、視覚的なもの（視線、姿勢、表情、身振り手振り、距離など）と聴覚的なもの（声の大きさ、速度、調子、流暢さ、余分な音の有無など）があるが、言っていることとこれらが一致してはじめて、有効な自己表現になる。スキルを習得する際には、ロールプレイング等を通してしっかりと身に付けさせていきたい。

児童生徒用指導プログラム

(一覧・指導案・ワークシート)



＜児童生徒用指導プログラムの活用にあたって＞

- ① 指導案には、次のことを掲載した。
 - 1 校種、2 実施時間、3 対象、4 ねらい、5 事前の準備、6 内容、7 活動例、8 備考(事後の活動)
- ② 各学校の実情に合わせて活用できるように、実施時間が1単位時間(小学校45分、中学校・高等学校50分)の指導プログラムと、それより短い時間(10分～30分等)の指導プログラムを示した。
- ③ 番号が枝番(○-2)は、内容が同じ指導プログラムを、時間を短くして実施できるように作成した指導プログラムである。
- ④ タイトルにⅠやⅡが付いている指導プログラムは、場面を変えて繰り返し実施したり、段階的に実施したりして、より効果を高めようとして作成した。
- ⑤ 指導プログラムの活用にあたっては、次のことをお願いしたい。
 - 本研究報告書(p14～)を参照したり、研修会に参加したりして、指導する教員が「アサーション・トレーニング」についての理解を深める。
 - 活用する前に、各学校の児童生徒の実態を把握し、それに応じてどの指導プログラムをいつ行うか等、活動(指導)計画を立て、実施する。

※学年間や校種間の系統性を図り計画的に実施することで、より効果が上がると考える。

児童生徒用指導プログラム一覧

No	校種	学年	タイトル	時間	対象	ねらい	備考等
1	小	低学年	じょうずなたのみ方	10分	学級全員	友だちに何かを頼む場面を想定し、その言い方によって受ける気持ちが異なることに気づき、上手に気持ちが伝わる頼み方を学ぶ。	消しゴム ワークシート
2	小	低学年	友だちのよび方を考えよう	10分	学級全員	友だちを呼ぶときに、呼び捨てや相手が嫌がるあだ名を言わないようにすることで、友だち関係がよくなることを学ぶ。	人形かぬいぐるみ ワークシート
3	小	低学年	『ごめんね』『いいよ』でなかなかおり！	15分	学級全員	『ごめんね』『いいよ』という言葉で、仲直りしたい気持ちを相手に伝える言い方を学ぶ。	ワークシート
4	小	低学年 中学年	3つの話し方	20分	学級全員	3つの話し方（攻撃的な自己表現、非主張的な自己表現、アサーティブな自己表現）の違いと特徴を理解する。	キャラクターのお面 ワークシート
5	小	低学年 中学年	自分も大切 友だちも大切！	45分	学級全員	友だちが割り込んできた場面を想定し、ロールプレイングを通して、自分も相手も大切にしたい表現方法を学ぶ。	ワークシート (ペープサート)
6	小	低学年 中学年	『さわやかさん』になって話そう	45分	学級全員	さわやかな表現のこつを知り、アサーティブな話し方ができるようにする。	ワークシート 『さわやかさん』 のお面
7	小中	高学年 全学年	自分を見つめよう	45分 ～50分	学級全員	自分自身を見つめ、自分を大切にする気持ちを育てるとともに、自己尊重の表現を学び、相手のことも大切にしようとする態度を育てる。	自己紹介カード
7-2	小中	高学年 全学年	自分を見つめよう	15分	学級全員	自分自身を見つめ、自分を大切にする気持ちを育てるとともに、自己尊重の表現を学び、相手のことも大切にしようとする態度を育てる。	自己紹介カード
8	小中	高学年 全学年	自分の考えや思いを友だちに伝えよう	45分 ～50分	学級全員	自分の考えや思いを大切にし、相手にはっきりと伝えることの大切さを学ぶ。	ワークシート
8-2	小中	高学年 全学年	自分の考えや思いを友だちに伝えよう	20分	学級全員	自分の考えや思いを大切にし、相手にはっきりと伝えることの大切さを学ぶ。	ワークシート
9	小中	高学年 全学年	さわやかな頼み方を考えよう	45分 ～50分	学級全員	相手の気持ちや立場を考え、さわやかに頼む言い方を学ぶ。	ワークシート
10	小中	高学年 全学年	さわやかな断り方を考えよう	45分 ～50分	学級全員	相手の頼みごとを断る場合、相手の思いを大切にしつつ、自分の考えや思いを相手にはっきりと伝えることの大切さを学ぶ。	ワークシート
10-2	小中	高学年 全学年	さわやかな断り方を考えよう	20分	学級全員	相手の頼みごとを断る場合、相手の思いを大切にしつつ、自分の考えや思いを相手にはっきりと伝えることの大切さを学ぶ。	ワークシート
11	中高	全学年	さわやかに自分を表現しよう	50分	学級全員	3つの自己表現（攻撃的な自己表現、非主張的な自己表現、アサーティブな自己表現）の違いと特徴を理解する。	学級活動委員会 テーマへの意識付け
12	中高	全学年	あなたならどう言う？Ⅰ	15分	学級全員	日常生活の中で様々な問題に直面したとき、自分の考えや思いを相手にどう伝えるかを考え、相手を尊重しながら意思を伝える言い方を身に付け、問題解決する力を培う。	ワークシート
13	中高	全学年	あなたならどう言う？Ⅱ	15分	学級全員	話し合い活動において意見が対立した場合、自己を尊重しながら自分の考えを相手に伝えるよりよい言い方を考える。	ワークシート ※事前に11を実施

No	校種	学年	タイトル	時間	対象	ねらい	備考等
14	中高	全学年	こんなときどう言えばいいのだろうⅠ	50分	学級全員	相手の思いを大切にしながら、自分の考えや思いを相手にさわやかに伝える表現方法を学ぶ。	ワークシート
15	中高	全学年	こんなときどう言えばいいのだろうⅡ	50分	学級全員	相手の思いを大切にしながら、自分の考えや思いを相手にさわやかに伝える表現方法を、DESC法を用いたセリフづくりを通して学ぶ。	ワークシート ※事前に11を実施
16	中高	全学年	体育祭を振り返って	15分	学級全員	行事（体育祭・文化祭・林間学校・修学旅行等）を終えることにその行事を振り返り、お互いのよいところに目を向けてそれを相手にさわやかに伝える方法について考える。（相互尊重のコミュニケーション）	ワークシート
17	中高	全学年	気持ちのよい話し合いをしよう!!	20分	学級（ホームルーム）委員などの代表生徒	学級・ホームルームでの話し合いの中で、意見をまとめる際、司会者としてのさわやかな表現の方法について考える。	話し合いのためのワークシート
18	中高	全学年	友だちとのトラブルを解決しよう!!	20分	友だち関係等で悩みを相談にきた生徒	○自分自身をみつめ、問題解決に向けてどう取り組めばよいかを学ぶ。 ○相手の気持ちを考え、自分に非合理的な考え方（イラショナルビリーフ）がないか考える。	状況をまとめるワークシート 保健室・相談室等でも活用できる
19	中高	全学年	『アサーション』を知ろう	15分～20分	学級全員	3つの自己表現（攻撃的、非主張的、アサーティブ）について理解するとともに、自他を尊重する望ましい自己表現の在り方について考察する。※20・20-2・21「3つの自己表現Ⅰ・Ⅱ」の事前学習として位置付ける。	ワークシート
20	中高	全学年	3つの自己表現Ⅰ	50分	学級全員	3つの自己表現（攻撃的、非主張的、アサーティブ）について理解するとともに、自他を尊重する望ましい自己表現の在り方について考察する。	ワークシート ※事前に19を実施
20-2	中高	全学年	3つの自己表現Ⅰ	25分	学級全員	3つの自己表現（攻撃的、非主張的、アサーティブ）について理解するとともに、自他を尊重する望ましい自己表現の在り方について考察する。	ワークシート ※事前に19を実施
21	高	全学年	3つの自己表現Ⅱ	50分	学級全員	3つの自己表現（攻撃的、非主張的、アサーティブ）を通して、アサーティブな表現のよさを感じ取る。	ワークシート ※事前に19を実施
22	中高	全学年	私はどんな人？ －20答法で自己理解を深めよう－	50分	学級全員	TST (Twenty Statement Test : 20答法) を活用して、自己理解を深めるとともに、他者からよいところを指摘してもらうことによって自己効力感を高める。	ワークシート
22-2	中高	全学年	私はどんな人？ －20答法で自己理解を深めよう－	30分	学級全員	TST (Twenty Statement Test : 20答法) を活用して、自己理解を深めるとともに、他者からよいところを指摘してもらうことによって自己効力感を高める。	ワークシートを事前(前日等)に配布し、「私は～です」の文を家庭で書いてくる
23	中高	全学年	他者への理解を深めよう	40分～50分	学級全員	相手に関心をもったり、相手から関心をもたれたりすることの心地よさに気付くとともに、相手との会話におけるアサーションの大切さについて理解する。	ワークシート 学級開きの際行うと効果的である
24	中高	全学年	自分のものの見方・考え方の傾向を知ろう	5分～10分	学級全員	アルバート・エリスによる論理療法におけるイラショナルビリーフ（非合理的な考え方）について、ゲーム感覚で学ぶとともに、自己のものの見方・考え方の傾向を知る。	ワークシート
25	中高	全学年	アサーティブな自己表現の技法（DESC法）にトライ	15分～20分	学級全員	アサーティブな自己表現の方法の1つとしての「DESC法」について理解する。自己に率直かつ、相手のことも考えた自己表現を通した問題解決の在り方を考察する。	ワークシート
26	中高	全学年	アサーティブな自己表現の技法（DESC法）の活用	50分	学級全員	アサーティブな自己表現の方法の1つとしての「DESC法」を通して、自己に率直かつ、相手のことも考えた自己表現を身に付け、日常の問題解決の在り方を考える。	ワークシート ※事前に25を実施
26-2	中高	全学年	アサーティブな自己表現の技法（DESC法）の活用	20分～25分	学級全員	アサーティブな自己表現の方法の1つとしての「DESC法」を通して、自己に率直かつ、相手のことも考えた自己表現を身に付け、日常の問題解決の在り方を考える。	ワークシート ※事前に25を実施

1 じょうずなたのみ方

1 校種
小学校低学年

2 実施時間
10 分

3 対象
学級の児童全員

4 ねらい
友だちに何かを頼む場面を想定し、その言い方によって受ける気持ちが異なることに気づき、上手に気持ちが伝わる頼み方を学ぶ。

5 事前の準備
消しゴム、ワークシート

6 内容
学習道具を忘れ、消しゴムや鉛筆などを友だちに借りる場面を想定し、いろいろな借り方をロールプレイングし、それぞれの気持ちを話し合う。ロールプレイングした後、相手が貸したくなるような頼み方について話し合う。

7 活動例

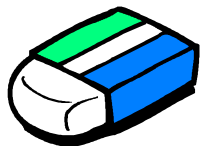
時間	教師の働きかけ(●)・児童の活動(○)	留意点
10 分	●課題を確認する。 気持ちが伝わる「じょうずなたのみ方」ができるようになろう。 ●「いろいろな言い方で、隣の人から消しゴムを借りてみよう。」 ○隣どうしで交替しながら、いろいろな言い方で消しゴムを借りる。 ○言い方によって頼まれた人がどう感じたかを発表する。 ○相手が貸したくなるような頼み方のロールプレイングをする。 ○振り返りを行う。	・言い方によって、相手の受け取る気持ちが異なることを実感させる。 ・相手が貸したくなるような「じょうずなたのみ方」を、児童に考えさせる。 ・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

8 備考

(1) 事後の活動

日常の学校生活の中で実践できた児童を認め、定着を図る。

じょうずなたのみ方^{かた}



ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前

どんなたのみ方^{かた}をしたら、友だち^{とも}から、気もちよくものをかりることができましたか。書いてみましょう。

げきをするときの 3つのやくそく

- 1 はずかしがらない。
- 2 わらわない・ひやかさない。
- 3 はじまりとおわりをまもる。

2 友だちのよび方を考えよう

1 校種
小学校低学年

2 実施時間
10 分

3 対象
学級の児童全員

4 ねらい
友だちを呼ぶときに、呼び捨てや相手が嫌がるあだ名を言わないようにすることで、友だち関係がよくなることを学ぶ。

5 事前の準備
人形かぬいぐるみ ワークシート

6 内容
今までに、名前の呼ばれ方で嫌な気持ちになった友だちがいることを知り、人形などを用いて呼びかけた後、友だち関係がよくなる呼び方について話し合う。

7 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・児童の活動(○)	留意点
10 分	●課題を確認する。 相手の気持ちを考えた呼び方をするこ とを学ぼう。 ●「今までに名前を呼ばれて、嫌な気持ちにな ったことがありますか。」 ○人形に対して呼びかけ、人形になったつも りで呼ばれたときの気持ちを考える。 ① 名前を呼び捨てにする。 ② あだ名をつけて呼ぶ。 ③ ○○さん、○○くんときちんと呼ぶ。 ○グループ内できちんと名前を呼び合う。 ○振り返りを行う。	留意点 ・呼び捨てにされたり嫌なあだ名で呼ばれた りしたときの気持ちを、具体的に児童から 引き出す。 ・呼んだときの気持ちも合わせて考えさせる。 ・相手の気持ちを考えて呼んでいるか確認す る。 ・気付いたり、感じたりしたことを発表させ る。

8 備考

(1) 事後の活動

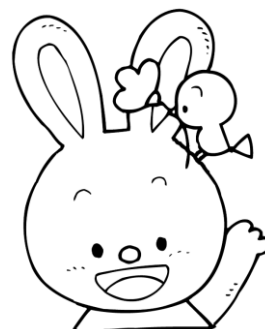
継続して児童の様子を観察し、気になる児童には定期的に様子を聞く。また、教師自ら、率先して「○○さん、○○くん」と呼ぶ。

とも かた かんが 友だちのよび方を考えよう

ねん 年	くみ 組	ばん 番	なまえ 名前
---------	---------	---------	-----------

〇うさぎさんによばれて、どんなきもちになったでしょう？

- ① よびすてにされたとき
- ② いやなあだ名^なでよばれたとき
- ③ 「〇〇さん」「〇〇くん」と、きちんとよばれたとき



とも かた がく おも か
友だちのよび方を学しゅうして、思ったことを書きましょう。

3 『ごめんね』『いいよ』でなかなかおり！

1 校種
小学校低学年

2 実施時間
15 分

3 対象
学級の児童全員

4 ねらい
『ごめんね』『いいよ』という言葉で、仲直りしたい気持ちを相手に伝える言い方を学ぶ。

5 事前の準備
ワークシート

6 内容
生活の中で『ごめんね』『いいよ』という場面を想定し、教師が演じる 3 つの言い方から、一番気持ちが伝わる言い方を考え、2 人組でロールプレイングをした後、気持ちが相手に伝わったか話し合う。

7 活動例

時間	教師の働きかけ（●）・児童の活動（○）	留意点
15 分	● 課題を確認する。	
	『ごめんね』『いいよ』の言い方で気持ちを上手に伝えられるようになるろう。 ● 「『ごめんね』『いいよ』という言葉を使って上手に気持ちが伝わる言い方は、どれでしょう。」 ① 怒った表情で言う。 ② 少し笑いながら言う。 ③ 真剣な表情で丁寧に言う。 ○ 2 人組になり、役割を交替しながら気持ちが伝わる言い方で言う。 ○ 振り返りを行う。	・実際の経験を児童から聞き、場面を想像しながら聞かせる。 ・どの言い方がいいか、児童の気持ちを引き出す。 ・『～してごめんね。』『いいよ。～な気持ちだから、これからはしないでね。』と言うと、より気持ちが伝わることに気付かせる。 ・学級で起こりそうな場面を設定し、真剣に演技させる。 ・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

8 備考

(1) 事後の活動
日常の学校生活の中で実践できた児童をほめ、定着を図る。

『ごめんね』『いいよ』でなかなかおり！

ねん
年

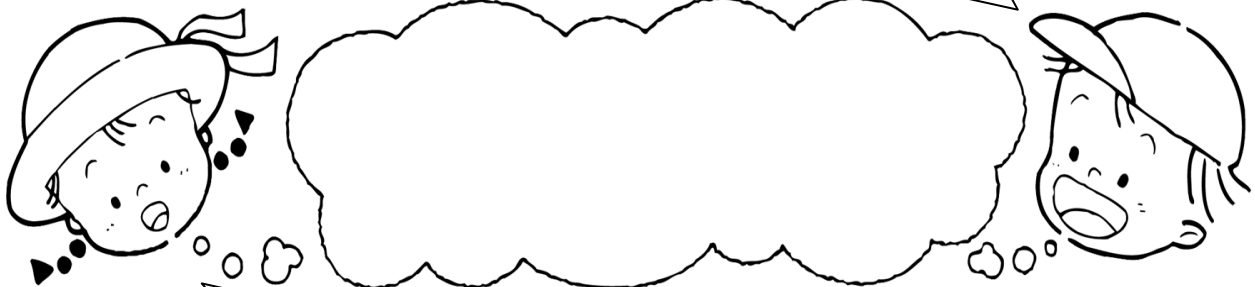
くみ
組

ばん
番

なまえ
名前

『ごめんね』とあやまるとき

ていねいな^い言い^{かた}方で、しんけん^{かお}な顔で、
〇〇して、ごめんね



しっかりした^い言い^{かた}方で、しんけん^{かお}な顔で、
いいよ。でも〇〇^きな気持ちだから、これからほしないでね。

『いいよ』とゆるすとき

『ごめんね』『いいよ』のじょうずな^い言い^{かた}方を^{がく}学^{しゅう}して、^{おも}思^ったことを^か書^きましょう。

4 3つの話し方

- 1 校種
小学校低学年・中学年
- 2 実施時間
20 分
- 3 対象
学級の児童全員
- 4 ねらい
3つの話し方（攻撃的な自己表現、非主張的な自己表現、アサーティブな自己表現）の違いと特徴を理解する。
- 5 事前の準備
キャラクターのお面 ワークシート
- 6 内容
3つの話し方で声かけをする演示を見て、それぞれの話し方の違いと特徴をとらえさせる。3つの話し方に名前を付け、ワークシートに書いてまとめを行う。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・児童の活動(○)	留意点
5 分	●課題を確認する。	3つの話し方の違いと特徴について理解しよう。 ・教師は、お面をつけ3つの話し方を印象づけるため誇張して演じる。非言語的表現にも気付かせる。 ・3つの話し方は、『よい』『悪い』ではなく、自己表現の違いという視点で理解させる。 ・児童の言葉を使いながら名前を付ける。 ・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。 ・自分や友だちの話し方について考えるきっかけにする。
10 分	○3つの話し方を見た感想を発表し、その違いや特徴を考える。	
5 分	●「これから見せる3つの話し方は、どこが違うだろう。」	
	○振り返りを行う。	

- 8 備考
 - (1) 事後の活動
アサーティブな表現ができるように、ロールプレイングを活用した授業を行う。

はな かた 3つの話し方

ねん 年	くみ 組	ばん 番	なまえ 名前
---------	---------	---------	-----------

ば
場めん

とも 友だちに、がっこう 学校からかえって、あそぼうとさそわれました。

でも、きょうは、お母さんといっしょに買いものに行くやくそくをしていたので、あそべません。

〇さそう人のせりふ

ねえ、きょう、がっこう 学校からかえ、いっしょにあそばない？

〇ことわる人のせりふ

〈1回目〉(かいめ ちい こえ い 小さな声で言う)

さん

う、うん。ええと、ちょっと……

〈2回目〉(かいめ おこったようなこえ い 声で言う)

さん

だめだめ！きょうはいそがしいの。いそいでかえ 帰らなきゃ。
うるさいな。じゃあね、ばいばい。

〈3回目〉(かいめ はっきりしたこえ い 声で言う)

さん

ごめんね。あそびたいんだけど、きょうは、お母さんとかあ か
いものに行くからあそべないの。さそってくれてありが
とう。またこんど、あそぼうね。



「3つの話し方」のべんきょうをして、かんじたことやおもったことをか 書きましょう。

5 自分も大切 友だちも大切！

- 1 校種
小学校低学年・中学年
- 2 実施時間
45 分
- 3 対象
学級の児童全員
- 4 ねらい
友だちが割り込んできた場面を想定し、ロールプレイングを通して、自分も相手も大切にしたい表現方法を学ぶ。
- 5 事前の準備
ワークシート (ペープサート)
- 6 内容
3つの話し方で声をかける演示を見て、それぞれの言い方の特徴をとらえさせる。違う場面で、自分も相手も大切にしたい言い方をワークシートに書き、ロールプレイングをした後、感想を話し合う。

7 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・児童の活動(○)	留意点
導入 15 分	● 課題を確認する。 自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしたい言い方で話しかけることができるようになろう。 ● 「自分が話をしているときに友だちが割り込んできたら、どのように声をかけますか。」 ● 3つのタイプで演じて見せる。	・攻撃的、非主張的、アサーティブな表現で演じてみせる。
展開 25 分	○教師が演じるのを見た後、2人組になりアサーティブな表現でロールプレイングをする。 ● 「列に友だちが割り込んできたときの言い方をワークシートに書こう。」 ○グループでロールプレイングを行い、自分が書いた言い方を発表する。	・どの言い方がいいか、児童の感じたことから引き出すようにする。 ・ペープサートやT・Tを活用し場面が想像できるようにすると効果的である。 ・3つの話し方を確認し、自分も相手も大切な話し方があることを意識させる。
まとめ 5 分	○振り返りを行う。	・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

8 備考

(1) 事後の活動

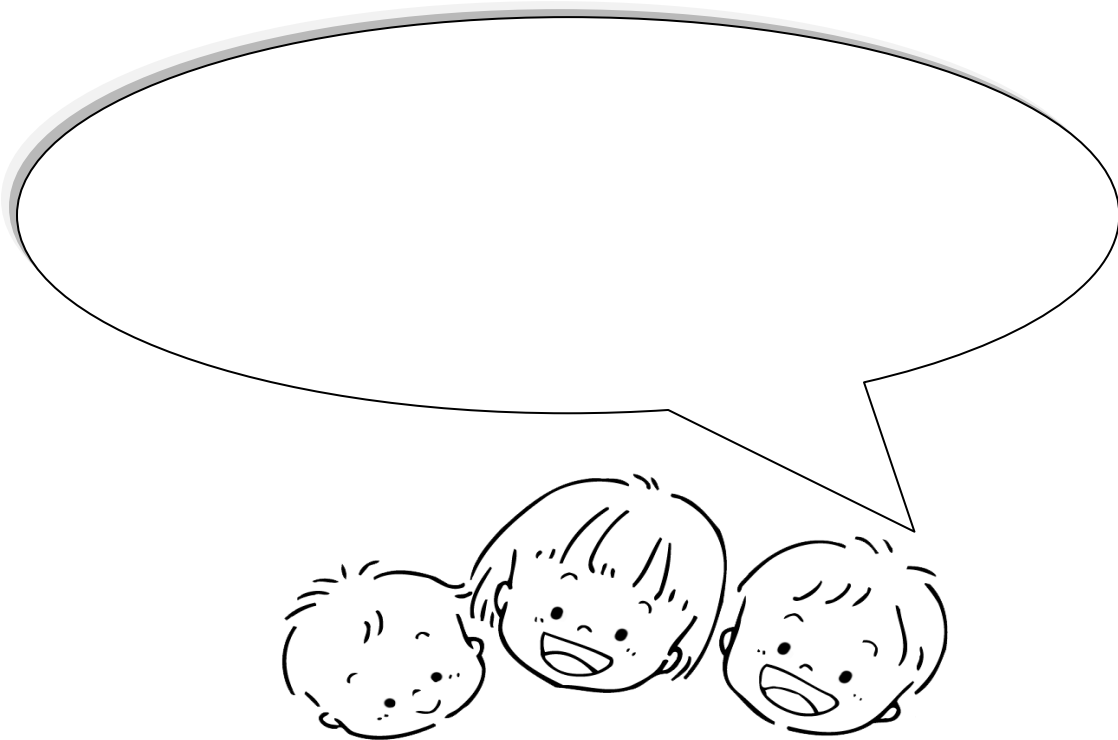
日常の学校生活の中で実践できた児童を認め、定着を図る。

^{じぶん}自分も大切 ^{たいせつ}友だちも大切！

^{ねん} 年 ^{くみ} 組 ^{ばん} 番	^{なまえ} 名前
---	-------------------

れんらくちょうを^{せんせい}先生に見せるためにならんでいたら、〇〇さん
 (〇〇くん)が^{じぶん}自分の^{まえ}前に^{なに}何も^い言わずにわりこんできました。

そんな^{とき}時、あなたはどのように^い言いますか。せりふを^{かんが}考^かえて書き
 ましょう。



きょうの^{がく}学しゅうで、自分の^{きもち}気もちも友だちの^{きもち}気もちも大切にする^{はな}話し^{かた}方がわかり
 ましたか。^{おも}思^かったことを書きましよう。

6 『さわやかさん』になって話そう

- 1 校種
小学校低学年・中学年
- 2 実施時間
45 分
- 3 対象
学級の児童全員
- 4 ねらい
さわやかな表現のこつを知り、アサーティブな話し方ができるようにする。
- 5 事前の準備
ワークシート 『さわやかさん』のお面
- 6 内容
3つの話し方の演示を見て、アサーティブな話し方をする『さわやかさん』のよさを確認する。次に、『さわやかさん』の話し方のこつを知り、ワークシートに書く。さらに、それを使って、ロールプレイングをし、感じたことを話し合う。

7 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・児童の活動(○)	留意点
導入 10 分	●課題を確認する。 自分の気持ちも相手の気持ちも大切にする『さわやかさん』の話し方のこつをつかもう。 ○休み時間、遊びに誘われたが、別の友だちと遊ぶ約束をしていた場面で、3つの言い方を見て、どれが『さわやかさん』かを当てる。	・教師が、攻撃的、非主張的、アサーティブな表現で演じ、『さわやかさん』の話し方のよさを確認する。
展開 30 分	●『『さわやかさん』の話し方のこつを考えてみよう。』 ○アサーティブな話し方のこつを発表する。 ●「やっと読むことができた本を、友だちに、『貸して』と言われた場面を想定し、ワークシートに書こう。」 ○グループでロールプレイングをし、自分が書いた言い方を発表する。	・アサーティブな話し方のこつに気付かせる。 ・せりふが考えられない児童のために、出だしの言葉を記入しておく。 ・書き終わった児童には、ワークシートを見なくても言えるように練習させる。 ・時間があれば、次の場面を与え、アドリブですぐに言わせてみる。 (アドリブで言えない児童には、友だちと同じ言葉でよいから、実際に言わせる。)
まとめ 5 分	○振り返りを行う。	・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

8 備考

(1) 事後の活動

日常の学校生活の中で実践できた児童を認め、定着を図る。

「さわやかさん」になって話そう

ねん 年	くみ 組	ばん 番	なまえ 名前
---------	---------	---------	-----------

ば
場めん

まえ
前からよ
読みたかったほん
本を、やっとかりることができました。やす
休み時間によ
読んでい
たら、とも
友だちがやってきて、き
「そのほん
本、かして。」とい
言われました。

『さわやかさん』のはな
話し方

① () さん
くん

② (ぼくは わたしは)、

③

① あい
て
手に自分のきもち
をい
言いましょう。

② じぶん
自分のきもちとその
わけを、きちんとつたえ
ましょう。

③ かわりにこうしたら
おも
いいと思うかんが
えや、こ
んどからこうしたほう
が
おも
いいと思うかんが
えをい
言いましょう。



7 自分を見つめよう

- 1 校種
小学校高学年・中学校
- 2 実施時間
45 分～50 分
- 3 対象
学級の児童生徒全員
- 4 ねらい
自分自身を見つめ、自分を大切にすることの気持ちを育てるとともに、自他尊重の表現を学び、相手のことも大切にしようとする態度を育てる。
- 5 事前の準備
自己紹介カード
- 6 内容
自分自身を見つめ、自分のよさを自己紹介カードに書いて発表し、お互いに感じたことを話し合う。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ (●)・児童生徒の活動 (○)	留意点
導入 10 分	●課題を確認する。 自分のことを友だちに伝えるときにも友だちのよさも知り、自分も友だちも大切にしよう。 ●「自分のことについて考え、自分のよさを見つけてみよう。また、友だちによさを伝えて、お互いのよさを知ろう。」	・教師自身の紹介をしながら説明し、児童生徒との信頼関係を深めながら、本時の課題を確認する。
展開 30 分	●「自分のよいところを見つけ、自己紹介カードを書いてみよう。」 ○自己紹介カードを書く。 ●「作ったカードで自己紹介をしてみよう。」 ○グループで発表し合う。 ○全体で発表し合う。	・自分の思ったことを素直に表現することが大切であることを知らせる。 ・書くことがなかなかできない児童生徒には、声かけをして、よいイメージを膨らませるようにする。 ・一人ずつ自己紹介カードを見せながら、自己紹介をさせる。 ・質問をしてお互いの理解を深めるようにする。 ・各グループの代表者に発表させる。 ・発表を聞いて友だちのよさに気付かせる。
まとめ 5 分	○振り返りを行う。	・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

- 8 備考
 - (1) 事後の活動
自己紹介カードを掲示し、互いに鑑賞したり、質問したりする。
全体で発表できなかった児童生徒は、朝の会や帰りの会で順番に発表する。

自己紹介カード

自分のよいところ

友だちにしてもらって
うれしかったこと

名前

こんなことをがんばって
います

しょうらい ゆめ
将来の夢

今日の学習の^ふ振り返り

7-2 自分を見つめよう

- 1 校種
小学校高学年・中学校
- 2 実施時間
15 分
- 3 対象
学級の児童生徒全員
- 4 ねらい
自分自身を見つめ、自分を大切にすることの気持ちを育てるとともに、自他尊重の表現を学び、相手のことも大切にしようとする態度を育てる。
- 5 事前の準備
自己紹介カード
- 6 内容
自分自身を見つめ、自分のよさを自己紹介カードに書いて発表し、お互いに感じたことを話し合う。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ（●）・児童生徒の活動（○）	留意点
5 分	●課題を確認する。	自分のことを友だちに伝えるとともに友だちのよさも知り、自分も友だちも大切にしよう。
10 分	●「自分のことについて考え、自分のよさを見つけてみよう。また、友だちによさを伝えて、お互いのよさを知ろう。」 ●「作ったカードで自己紹介をしてみよう。」 ○自己紹介カードを書く。	

- 8 備考
 - (1) 事後の活動
朝の会や帰りの会で順番に自己紹介を行い、お互いの理解を深める。
自己紹介カードを掲示し、お互いのものを読んだり、質問したりする。

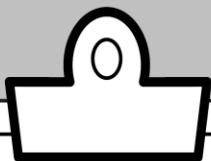
自己紹介カード



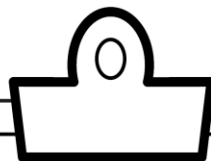
名前 _____



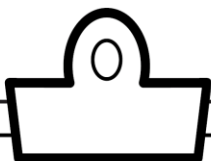
こんなことをがんばっています



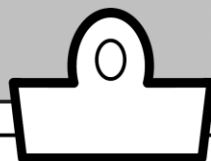
友だちにされてうれしかったこと



こんなクラスにしたいな



将来のゆめ



8 自分の考えや思いを友だちに伝えよう

- 1 校種
小学校高学年・中学校
- 2 実施時間
45 分～50 分
- 3 対象
学級の児童生徒全員
- 4 ねらい
自分の考えや思いを大切にし、相手にはっきりと伝えることの大切さを学ぶ。
- 5 事前の準備
ワークシート
- 6 内容
自分の考えや思いを大切にし、さわやかに相手に伝える方法を考えて発表し、お互い
に感じたことを話し合う。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ (●)・児童生徒の活動 (○)	留意点
導入 10 分	●課題を確認する。 自分の考えや思いを大切にし、友だちにさわやかに伝える方法を考えてみよう。 ●「友だちと意見が違ったとき、どうしますか。」	
展開 30 分 ～ 40 分	●「学級レクについて話し合っています。ドッジボールとフルーツバスケットの2つの案が出ました。あなたはドッジボールがいいと思っています。どのように意見を言いますか。」 ○2つのタイプの言い方を見る。 ○2人組でさわやかに表現する方法を考える。 ○考えた表現をロールプレイングで発表する。 ○ワークシートに自分の言い方を書く。	・自分の考えや思いが友だちと違ったときのことを振り返るようにする。 ・教師が、とげとげした（きつい）言い方、おどおどした（はっきりしない）言い方でロールプレイングを行う。 ・さわやかな言い方を考え、お互いにロールプレイングを行う。 ・発表後、相手の考えや思いを受け止め、自分の考えや思いを述べることの大切さを知らせる。 ・相手のことも自分のことも考えて書くようにする。
まとめ 5 分	○振り返りを行う。	・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

8 備考

(1) 事後の活動

さわやかな言い方を朝の会や帰りの会で紹介し、お互いの考えや思いを大切にする雰囲気をつくる。

自分の考えや思いを友だちに伝えよう

年	組	番	氏名
---	---	---	----

- 自分の気持ちも友だちの気持ちも大切にしよう！！

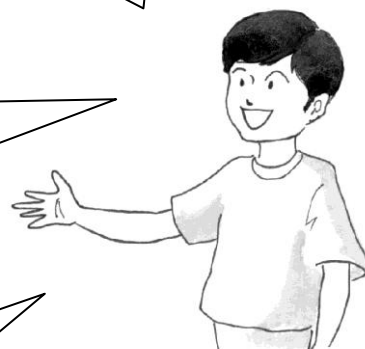
さわやかな言い方

とげとげした言い方・きつい言い方

「フルーツバスケットなんて
おもしろくないよ！」

おどおどした言い方・はっきりしない言い方

「・・・えっと、ドッジボールは
この前にしたばかりだし・・・」



学習を振り返って・・・

8-2 自分の考えや思いを友だちに伝えよう

- 1 校種
小学校高学年・中学校
- 2 実施時間
20 分
- 3 対象
学級の児童生徒全員
- 4 ねらい
自分の考えや思いを大切にし、相手にはっきりと伝えることの大切さを学ぶ。
- 5 事前の準備
ワークシート
- 6 内容
自分の考えや思いを大切にし、さわやかに相手に伝える方法を考えて発表し、お互い
に感じたことを話し合う。

7 活動例

時間	教師の働きかけ (●)・児童生徒の活動 (○)	留意点
10 分	●課題を確認する。 自分の考えや思いを大切にし、友だちにさわやかに伝える方法を考えてみよう。 ●「友だちと意見が違ったとき、どうしますか。」 ●「学級レクについて話し合っています。ドッジボールとフルーツバスケットの2つの案が出ました。あなたはドッジボールがいいと思っています。どのように意見を言いますか。」	
10 分	○ワークシートに自分の言い方を書く。	・考え、思いが違ったときのことを振り返るようにする。 ・教師が、とげとげした（きつい）言い方、おどおどした（はっきりしない）言い方でロールプレイングを行う。 ・相手のことも自分のことも考えて書くようにする。

8 備考

(1) 事後の活動

ワークシートに書いたさわやかな言い方を朝の会や帰りの会で紹介し、よいものはロールプレイングで発表する。そして、感じたことを出し合い、お互いの考えや思いを大切にする雰囲気をつくる。

自分の考えや思いを友だちに伝えよう

年	組	番	氏名
---	---	---	----

○ 自分の気持ちも友だちの気持ちも大切にしよう！！

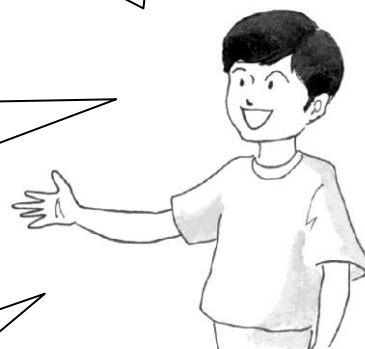
さわやかな言い方

とげとげした言い方・きつい言い方

「フルーツバスケットなんて
おもしろくないよ！」

おどおどした言い方・はっきりしない言い方

「・・・えっと、ドッジボールは
この前にしたばかりだし・・・」



学習を振り返って・・・

9 さわやかな頼み方を考えよう

- 1 校種
小学校高学年・中学校
- 2 実施時間
45分～50分
- 3 対象
学級の児童生徒全員
- 4 ねらい
相手の気持ちや立場を考え、さわやかに頼む言い方を学ぶ。
- 5 事前の準備
ワークシート
- 6 内容
相手の気持ちや立場を考え、相手にさわやかに頼む方法を考えて発表し、お互いに感じたことを話し合う。

7 活動例

時間	教師の働きかけ (●)・児童の活動 (○)	留意点
導入 10分	●課題を確認する。 友だちに何かをさわやかに頼むとき、どう言えばよいのかを考えて、表現できるようにしよう。 ●友だちに何かを頼みたいときどうしますか。	・友だちに何かを頼んだときのことを思い出す。 ・友だちに頼んだけど、うまく伝わらなかったときのことやそのときの気持ちを思い出させる。
展開 30分 く 35分	●「話している友だちに荷物運びを一緒にしてほしいと頼むとき、あなたはどのように言いますか。」 ○2つのタイプのロールプレイングを見る。 ●「2人組でさわやかに頼む言い方を考えよう。」 ○考えた言い方をお互いにロールプレイングで発表する。 ○感じたことを話し合い、はじめに考えた言い方を修正して、自分なりの言い方を完成させる。	・教師がきつい言い方とはっきりしない言い方でロールプレイングを行う。 ・言われた相手がどのような気持ちになるかを意識して、さわやかな言い方を考えさせる。 ・発表後、相手の気持ちや立場を考え、自分の気持ちや思いを述べることの大切さを知らせる。 ・もう一度、相手のことも自分のことも考えて書くようにする。
まとめ 5分	○振り返りを行う。	・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

8 備考

(1) 事後の活動

さわやかな言い方を朝の会や帰りの会で紹介し、お互いの考えや思いを大切にする雰囲気をつくる。

さわやかなたのみ方を考えよう

年	組	番	氏名
---	---	---	----

○相手の気持ちや立場、自分の気持ちや思いを大切にしよう！！

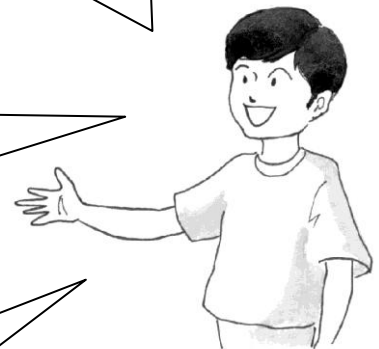
さわやかな言い方

とげとげした言い方・きつい言い方

「手伝えよ！！」

おどおどした言い方・はっきりしない言い方

「ちょっと、これ一人じゃ無理だから・・・」



学習を振り返って・・・

10 さわやかな断り方を考えよう

1 校種

小学校高学年・中学校

2 実施時間

45 分～50 分

3 対象

学級の児童生徒全員

4 ねらい

相手の頼みごとを断る際に、相手の思いを大切にしつつ、自分の考えや思いを相手にはっきりと伝えることの大切さを学ぶ。

5 事前の準備

ワークシート

6 内容

相手の思いを大切にしつつ、自分の考えや思いを相手にはっきりと伝える方法を考えて発表し、お互いに感じたことを話し合う。

7 活動例

時間	教師の働きかけ (●)・児童生徒の活動 (○)	留意点
導入 10 分	●課題を確認する。 友だちの頼みごとを断るとき、友だちの思いも自分の思いも大切に、はっきりと自分の考えを伝える方法を考えよう。 ●「友だちに何かを頼まれたらどうしますか。」	・友だちに何かを頼まれたときのことを思い出す。 ・頼まれた内容については、相手に対して嫌な感情をもった経験があれば、思い起こさせる。
展開 30 分 ～ 35 分	●「今自分が読んでいる本を、友だちから『貸してよ。』と頼まれました。あなたは どうしますか。」 ○2つのタイプのロールプレイングを見る。 ●「2人組でさわやかに断る言い方を考えよう。」 ○考えた言い方をロールプレイングで発表する。 ○感じたことを話し合い、はじめに考えた言い方を修正して、自分なりの言い方を完成させる。	・教師がきつい言い方、はっきりしない言い方のロールプレイングを行う。 ・言われた相手がどのような気持ちになるかを意識して、さわやかな言い方を考えさせる。 ・発表後、相手の考えや思いを受け止め、自分の考えや思いを述べることの大切さを知らせる。 ・もう一度、相手のことも自分のことも考えて書くようにする。
まとめ 5 分	○発表し、振り返りを行う。	・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

8 備考

(1) 事後の活動

さわやかな言い方を朝の会や帰りの会で紹介し、お互いの考えや思いを大切にしている雰囲気をつくる。

さわやかな断り方を考えよう

年	組	番	氏名
---	---	---	----

○自分の気持ちも友だちの気持ちも大切にしよう！！

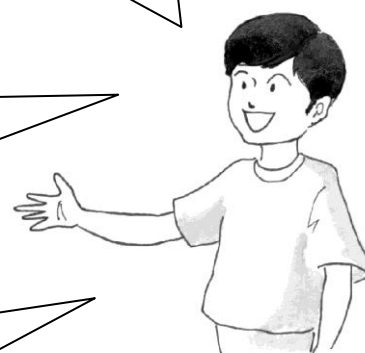
さわやかな言い方

とげとげした言い方・きつい言い方

「^{いや}嫌だね、今読んでいるだろ」
「貸さないよ、自分で買えば」

おどおどした言い方・はっきりしない言い方

「え、今読んでいるんだけど・・・
読みたいの・・・」



学習を振り返って・・・

10-2 さわやかな断り方を考えよう

- 1 校種
小学校高学年・中学校
- 2 実施時間
20 分
- 3 対象
学級の児童生徒全員
- 4 ねらい
相手の頼みごとを断る際に、相手の思いを大切にしつつ、自分の考えや思いを相手にはっきりと伝えることの大切さを学ぶ。
- 5 事前の準備
ワークシート
- 6 内容
相手の思いを大切にしつつ、自分の考えや思いを相手にはっきりと伝える方法を考えて発表し、お互いに感じたことを話し合う。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ（●）・児童生徒の活動（○）	留意点
10 分	●課題を確認する。 友だちの頼みごとを断るとき、友だちの思いも自分の思いも大切に、はっきりと自分の考えを伝える方法を考えよう。	
10 分	●「今自分が読んでいる本を、友だちから『貸してよ。』と頼まれました。あなたはどうしますか。」 ○2つのタイプのロールプレイングを見る。 ●「さわやかに断る言い方を考えよう。」 ○ワークシートに自分の言い方を書く。	・友だちに何かを頼まれたときのことを思い出す。 ・教師がきつい言い方、はっきりしない言い方のロールプレイングを行う。 ・言われた相手がどのような気持ちになるかを意識して、さわやかな言い方を考えさせる。

- 8 備考
 - (1) 事後の活動
ワークシートに書いたさわやかに断る言い方を朝の会や帰りの会で紹介し、よいものはロールプレイングで発表する。そして、感じたことを出し合い、お互いの考えや思いを大切に作る雰囲気をつくる。

さわやかなことわり方を考えよう

○自分の気持ちも友だちの気持ちも大切にしよう！！

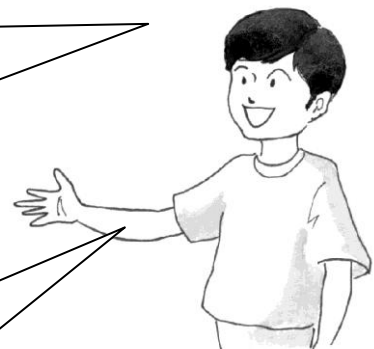
さわやかな言い方

とげとげした言い方・きつい言い方

「嫌^{いや}だね、今読んでいるだろ」
「貸さないよ、自分で買えば」

おどおどした言い方・はっきりしない言い方

「え、今読んでいるんだけど・・・
読みたいの・・・」



学習を振り返って・・・

11 さわやかに自分を表現しよう

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
50 分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
3つの自己表現（攻撃的な自己表現、非主張的な自己表現、アサーティブな自己表現）の違いと特徴を理解する。
- 5 事前の準備
ワークシート
○活動の流れを予告し、活動テーマへの意識付けを図る。（帰りの会等）
- 6 内容
ロールプレイングを通して、3つの自己表現についてお互いに感じたことを話し合う。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ（●）・生徒の活動（○）	留意点
導入 15 分	●ウォーミングアップ 30秒間の中で多くの人とジャンケンし、勝った回数を競う。 ●課題を確認する。 3つの表現の仕方の違いと特徴を理解しよう。 ●パターン1～3のデモンストレーションを教師と生徒（代表）で行う。 ①いばりやタイプ（攻撃的な自己表現） ②おどおどタイプ（非主張的な自己表現） ③さわやかタイプ（アサーティブな自己表現） ●「あなたが言われる立場だったら、どの言い方がいいですか。」	・温かい雰囲気をつくり、仲間はずれが出ないように配慮する。
展開 25 分	●ロールプレイングのパターン1～3を教師が演じる。 ●「パターン1～3に当てはまる言葉を選んでみよう。」 ○ワークシートに記入し、発表する。 ○どのパターンがいいか理由も併せて考える。	・ここでは、3つの自己表現の特徴には触れない。 ・例：掃除をさぼっている友だちに対して ①「さぼってないで、やれよ！」 ②「あの～[まごまごする]」 ③「自分の分担場所は責任をもとうよ」 ・言い方が違うと、相手の感じ方が違うことに気付かせる。
まとめ 10 分	●振り返りシートに記入し、4人組で互いに発表し合おう。	・3つの自己表現を比較させる。 ・生徒A役を代表にやらせ、感想を聞く。 ・まずは一人一人考えさせる。 ・生徒Aの立場になって考えさせる。 ・3つのパターンの話し方について理解させる。 ・友だちの考えを聞くことにより、いろいろな言い方があることを知る。

8 備考

(1) 事後の活動

ワークシートを回収し、コメントを書いて生徒へ返却するとともに、必要に応じて個別の指導や援助を行う。また、「練習をしましょう!! Let's Try!!『昼休み』」を活用し、3つの自己表現についての理解を深める。

ロールプレイング台本

「 DVDを借りる 」

<パターン1>



生徒A：ねえ。このあいだ君が持っていたDVD貸してくれない？

生徒B：え？あのDVDを貸すの？

生徒A：いいでしょ。前から見たかったんだ。

生徒B：ええー。でも・・・・・・。

生徒A：いいでしょ。ちゃんと返すから。

生徒B：今持っていないから。

生徒A：別に今とは言っていないじゃん。明日でいいから。嫌なの？どっちなの？

生徒B：・・・・・・じゃあ、明日持ってくるよ。

<パターン2>



生徒A：ねえ。このあいだ君が持っていたDVD貸してくれない？

生徒B：嫌だよ！何でおまえに貸さなきゃならないんだよ。

生徒A：いいでしょ。前から見たかったんだ。

生徒B：見たきゃ自分で買えばいいじゃん。

生徒A：だってお金ないんだもん。いいでしょ。ちゃんと返すから。

生徒B：けちんじゃねーよ！レンタルショップにもあるじゃん。

生徒A：そんな言い方しなくてもいいじゃない。

生徒B：とにかく貸さねーよ！人に貸すために買ったんじゃないんだよ！

<パターン3>



生徒A：ねえ。このあいだ君が持っていたDVD貸してくれない？

生徒B：あのDVDのこと？

生徒A：そうそう。いいでしょ。前から見たかったんだ。

生徒B：あのDVDは貸せないんだ。

生徒A：どうして？

生徒B：前から欲しくてやっと買うことができたんだ。私にとって大切なものだからごめんね。

生徒A：そこを何とか頼むよ。ちゃんと返すから。

生徒B：以前、大切なものを貸して嫌な思いをしたことがあってね。あなたのことを信じないのではなくて、もし何かあって、後悔するのも嫌だし、友だちのあなたを責めるようなことになっても嫌だから、今回はごめんね。もし、同じ系統の別のDVDでもいいなら貸せるよ。

さわやかに自分を表現しよう

- 1 あなたが生徒Bの立場の場合、パターン1～3の相手に対してどんな気持ちになりますか。下記の言葉の中から、それぞれあてはまると思うものを選んでみよう。

パターン1	
パターン2	
パターン3	

- ①怖い ②引っ込み思案「おとなしい」 ③さわやかな感じ ④はっきりしない
 ⑤はきはきしている ⑥自分勝手 ⑦いじわる ⑧いばっている
 ⑨いじいじしている ⑩相手の立場を考えている
 ⑪自分をもっていない、いいなり ⑫わがまま ⑬自分にストレスがたまりそう
 ⑭相手を怒らせそう ⑮自分の気持ちをわかってもらえそう
 ⑯その他 ()

- 2 あなたは、パターン1～3のどのタイプになりたいですか。

--

のタイプがいいです。

それはなぜ??具体的に書きましょう。

今日の授業を振り返りましょう。

- 1 今日の授業に積極的に参加できましたか。
- | | | | | |
|-----|------|-----|-----|----|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| とても | まあまあ | ふつう | あまり | 全然 |
- 2 3種類のコミュニケーションとその違いがわかりましたか。
- | | | | | |
|-----|------|-----|-----|----|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| とても | まあまあ | ふつう | あまり | 全然 |
- 3 自分の言葉でロールプレイングをすることができましたか。
- | | | | | |
|-----|------|-----|-----|----|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| とても | まあまあ | ふつう | あまり | 全然 |
- 4 わからないことや、難しかったことを書いてください。

- 5 今日の授業で感じたことを書きましょう。

年	組	番	氏名
---	---	---	----

練習をしましょう！！LET'S TRY！！「昼休み」

(1) 役割設定

生徒A

- ① 昼休み夢中になって本を読んでいる。昨日から読み始めた本であるが残り20ページほどになり、内容はクライマックスに入ってきたところである。この昼休みに一気に読み終えてしまいたいと思い、読書に没頭している。
- ② 生徒Bが話しかけにきて、本を貸してほしいと頼むが、今は読み終えてしまいたい気持ちでいっぱいである。

生徒B

- ① Aが読んでいる本に自分も関心をもち、読みたくなってきている。
- ② 軽い気持ちでAに本を貸してくれるように頼む。

(2) シナリオ

生徒B：Aくん（さん）、何の本読んでいるんだい。

生徒A：〇〇だよ。

生徒B：おもしろい？

生徒A：超おもしろいよ！

生徒B：じゃあ、僕にも読ませて。

生徒A：

自分だったらなんと言いますか。セリフを考えてみよう！！

1の応答：自分の考えや気持ちのみで、相手のことを考えない態度

2の応答：自分の考えや気持ちを示さず、相手のことだけを気にする態度

3の応答：自分の考えや気持ちを示すとともに、相手のことも考える態度

(3) 振り返りましょう。

①生徒Aの1～3の応答に対して、Bはどのような気持ちになったか。

1	
2	
3	

②生徒Aは1～3の応答をしてみてどのような気持ちになったか。

1	
2	
3	

年	組	番	氏名
---	---	---	----

12 あなたならどう言う？ I

1 校種
中学校・高等学校

2 実施時間
15 分

3 対象
学級・ホームルームの生徒全員

4 ねらい
日常生活の中で様々な問題に直面したとき、自分の考えや思いを相手にどう伝えるかを考え、相手を尊重しながら意思を伝える言い方を身に付け、問題解決する力を培う。

5 事前の準備
ワークシート

6 内容
ワークシートに自分の考えやその時の口調や態度（非言語）を記入する。

7 活動例

時間	教師の働きかけ（●）・生徒の活動（○）	留意点
15 分	●課題を確認する。 自分の思いを大切にし、自分の考えをよりよい言い方で相手に伝えてみよう。 ●「順番待ちで並んでいるときに、友だちが、あなたの前に突然割り込んできました。あなたは順番を守らない友だちに何と言いますか。」 ○ワークシートに自分の考えた言い方を記入し、班で発表し合う。 ○振り返りを行う。	・自分がどう対応するかを考えて、言い方によって感じ方が違うことに気付かせる。 ・よりよい対応の仕方を考えさせる。 ・自分とは違う意見があることを理解させた上で、感じたことを話し合わせる。

8 備考

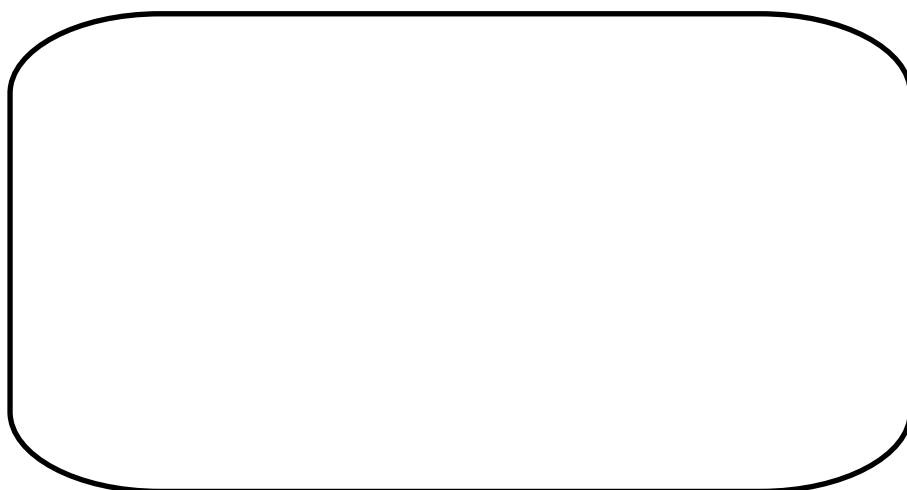
(1) 事後の活動

ワークシートに書いた言い方を朝の会や帰りの会で紹介し、それについて感じたことを出し合い、よりよい表現について考えさせる機会をつくる。

あなたならどう言う？ I

本の貸し出しで、順番を待って並んでいるときに、クラスメイトが突然あなたの前に割り込んできました。あなたは順番を守らないクラスメイトに何と言いますか。

下の空欄に記入してみよう！



その時の口調や態度はどんな感じかな？ 記入してみよう！



年	組	番	氏 名
---	---	---	--------

13 あなたならどう言う？Ⅱ

1 校種
中学校・高等学校

2 実施時間
15 分

3 対象
学級・ホームルームの生徒全員

4 ねらい
話し合い活動において意見が対立した場合、自他を尊重しながら自分の考えを相手に伝えるよりよい言い方を考える。

5 事前の準備
1 1 「さわやかに自分を表現しよう」の実施、ワークシート

6 内容
ワークシートを活用して、話し合いの場面でのよりよい言い方について考えを発表し、お互いに感じたことを話し合う。

7 活動例

時間	教師の働きかけ（●）・生徒の活動（○）	留意点
15 分	●課題を確認する。 他の人と意見が違ったとき、相手の考えを尊重しながら、自分の考えをさわやかに伝える言い方を考えよう。 ●校外学習の班別行動で、Aさんは美術館、Bさんは科学館に行きたいと言っていますが、時間の都合上1カ所しか回れません。あなたがAさんだったら、Bさんにどのように自分の考えを伝えますか。 ○ワークシートに自分の考えた言い方を記入し、班で発表し合う。 ○振り返りを行う。	・3つの自己表現を基にして考える。 ・班で話し合うことにより、様々な言い方があることを知ると同時に、アサーティブな自己表現を理解する。 ・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

8 備考

(1) 事後の活動

ワークシートを回収し、朝の会や帰りの会でよい意見や考え方を取り上げ、自他を尊重した言い方について考える機会をつくる。



あなたならどう言う？ II

校外学習の班別行動計画について、話し合いをしています。

Aさんは美術館、Bさんは科学館に行きたいと言っています。

しかし、時間の都合上1カ所しか行けません。

あなたがAさんなら、Bさんにどのように「美術館に行きたいこと。」を伝えますか。

Bさんに対して3種類の表現で伝えてみよう！



下の空欄に記入してみよう！

いばいやタイプ(攻撃的)	おどおどタイプ(非主張的)	さわやかタイプ(アサーティブ)

班の話し合いの中で、一番さわやかタイプ(アサーティブ)は、どんな伝え方をしましたか。



年	組	番	氏名
---	---	---	----

14 こんなときどう言えばいいのだろう I

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
50 分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
相手の思いを大切にしながら、自分の考えや思いを相手にさわやかに伝える表現方法を学ぶ。
- 5 事前の準備
ワークシート
- 6 内容
グループワーク等を行いながら、よりよい表現方法を考えて、ロールプレイングを通して、お互いに感じたことを話し合う。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ（●） 生徒の活動（○）	留意点
導入 10 分	●課題を確認する。 言い方によってはトラブルになりがちな場面でも、自分の思いを相手にさわやかに伝える言い方を考えよう。 ●教師によるロールプレイングを行う。 ●「遅れてきた友だちにどのような態度をとるか、ワークシートに記入しよう。」	・待たされている人の気持ちになって考えさせる。 ・記入ができれば、一度ワークシートを回収する。
展開 30 分	●「改めて用紙を配布します。はじめに書かれている言葉に対してどのように会話を続けていくか書いてみよう。」 ○4人一組となり、改めて配布されたワークシートに順番に言葉を考えて記入する。書き終わったら次の人に回す。 ●「感じのいい表現、「いやだな」と思った表現を発表しよう。」 ○感じのいい表現、「いやだな」と思った表現について発表する。 ○感じのいい表現を活用して2人組で、ロールプレイングする。	・攻撃的な表現、はっきりしない表現、さわやかな表現があることに気付かせる。 ・攻撃的な表現に対しては、相手も攻撃的になり、はっきり伝えないと自分の気持ちがすっきりしないということに気付かせる。 ・感じのいい（さわやかな）表現、「いやだな」と思った表現に共通していたことは何かを考えさせる。 ・一人一人が自分の気持ちを正直に伝えることができたか観察する。
まとめ 10 分	●「振り返りシートを記入しよう。」 ○振り返りシートに感想等を記入し、発表する。	・他の人の感想を聞くことで、さまざまな感じ方があることに気付かせる。

- 8 備考
 - (1) 事後の活動
ワークシートに書かれた会話でよいものを朝の会や帰りの会で紹介し、さわやかな表現について確認する。

こんなときどう言えばいいのだろう I

次のような場面で、あなたならどのような言葉をかけますか。

僕は、「力（ちから）」。今日は、友だちの「絆（きずな）」くんと一緒に、好きなアーティストの握手会に行くことになっている。先着100名だから、早めに行って並びたいので9時に駅で待ち合わせして、9:08の電車に乗ることにした。ちょっと早かったかな、でも早いに越したことはない。

僕は8:50に駅に着いた。「絆」くん、来てるかな。

-あれ？まだ来ないや、もう9:05なのに。これじゃ、9:08の電車に乗れないな。
-そこに「絆」がハアハア息を切らせて駅の階段を上ってきた。約束よりも15分も遅刻だ。

あなたが「力」くんだったら、遅れてきた友だちにまずどんな言葉をかけますか。書いてみよう。
(もしくは、どんな態度をとりますか)

「力」

--

☆ここで、一度集め、再配布します。(誰が書いた言葉かわかりません)

そして次に「絆」くんの気持ちになって、上に書かれている「力」くんの言葉に対して、どんな言葉を返しますか。書いてみましょう。(もしくは、どんな態度をとりますか) 記入が終わったら、グループ内の次の人に渡しましょう。

「絆」

--

上のような言葉を「絆」くんに言われたら、あなたが「力」くんだったらどのような言葉を返しますか。記入が終わったら、グループ内の次の人に渡しましょう。

(以後、記入したら次の人へ回していきましょう。)

「力」

--

「絆」

--

「力」

--

「絆」

--

二人の関係は、どうなったかな？ 何か気になる言葉はありましたか？

年	組	番	氏名
---	---	---	----

15 こんなときどう言えばいいのだろうⅡ

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
50 分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
相手の思いを大切にしながら、自分の考えや思いを相手にさわやかに伝える表現方法を、DESC法を用いた台詞づくりを通して学ぶ。
- 5 事前の準備
11 「さわやかに自分を表現しよう」の実施、ワークシート
- 6 内容
日常生活でありがちな場面を取り上げ、自分の思いをさわやかに表現する方法を考えて発表し、お互いに感じたことを話し合う。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ（●） 生徒の活動（○）	留意点
導入 10 分	●課題を確認する。 言い方によってはトラブルになりがちな場面でも、自分の思いを相手にさわやかに伝える言い方を考えよう。 ●場面を紹介する。	
展開 30 分	●「Bさんの立場になって考えてみよう。」 ○ワークシートを配布し、次の3つのことについて考えて、発表する。 ① ノートを持っていかれたときの気持ち ② Aさんにどうしてほしいのか ③ Aさんにどのような言葉をかけるか ●「さわやかに伝える台詞をつくってみよう。」 ○ワークシートに記入した台詞を使って、2人組でロールプレイングを行う。 ○友だちのロールプレイングを見る。	・3つの自己表現について確認する。 ・ワークシートに素直に思ったことを書かせる。 ・①～③について発表させ、言い方によって相手の感じ方が異なることに気付かせる。 ・場合によっては、トラブルになることにも気付かせる。 ・DESC法について説明し、台詞を作らせる。 ・アサーティブな自己表現を意識させる。 ・ロールプレイングを通して、相手の気持ちも考えさせる。
まとめ 10 分	○振り返りを行う。	・他の人の感想を聞くことで、様々な感じ方があることに気付かせる。

- 8 備考
 - (1) 事後の活動
自分の思いに正直になり、その思いを相手の気持ちに配慮しながら伝えることが大切であるということを意識させ、こうした会話ができるよう支援する。
 - (2) DESC法とは、相手に伝えたいことを「客観的な状況」「主観的な気持ち」「提案」「代案」の4つに整理するやり方。詳しくは、研究報告書 p 20を参照。

こんなときどう言えばいいのだろうⅡ

年	組	番	氏名
---	---	---	----

(場面)

期末テストの3日前、AさんはBさんの社会のノートを「貸してね」といってサッと持って帰ってしまいました。Bさんは、その場では何も言うことができず、その日の夜、Bさんは予定していた社会のテスト勉強ができませんでした。

Bさんは、Aさんに何と言葉をかけることができたでしょうか。

1 Bさんは、ノートを持って行かれたときどんな気持ちだったのでしょうか。

--

2 Bさんは、どうしてほしい、またはどうしてほしいかたのしょう。

--

3 あなたがBさんだったら、Aさんに何と言葉をかけるでしょう。

--

DESC法でせりふを考えてみよう！

D：（相手または状況を客観的、具体的に表現する）

E：（相手の行動に対して自分の気持ちを冷静に表現する。）

S：（相手にとってもらいたい行動を具体的に述べる）

C：（返事がイエスの場合）

（返事がノーの場合）

16 体育祭を振り返って

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
15 分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
行事（体育祭・文化祭・林間学校・修学旅行等）を終えるごとにその行事を振り返り、お互いのよいところに目を向けてそれを相手にさわやかに伝える方法について考える。（相互尊重のコミュニケーション）
- 5 事前の準備
ワークシート
- 6 内容
行事を振り返り、ワークシートを活用して友だちのよいところをさがして、伝え合う。

7 活動例

時間	教師の働きかけ（●）・生徒の活動（○）	留意点
15 分	●課題を確認する。 行事を振り返って、友だちのよいところを見つけ、伝えてみよう。 ●「行事（体育祭・文化祭・林間学校等）を終えて、活動を振り返り、友だちが頑張ったことや学級・ホームルームに貢献したことなどを書いてよう。」 ○ワークシートを用いて、事前の準備から当日、事後において友だちの頑張ったことをメッセージとして書く。 ○振り返りを行う。	留意点 ・マイナス面は避け、互いのよいところに目を向けさせる。 ・班員一人一人について記入するとともに自分のよかったところも記入する。 ・もらった相手の気持ちを考えて書かせる。 ・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

8 備考

(1) 事後の活動

ワークシートを回収し、学級（ホームルーム）通信等に掲載してお互いのよいところを認め合う雰囲気をつくる。また、お互いにメッセージカードとして書かせ、交換することもできる。

体育祭を振り返って

自分の取り組みを振り返ろう！！

- 1 係活動()や自分のクラスでの役割を果たすことができましたか

.....

.....

- 2 クラス練習への取り組みはどうでしたか。

.....

.....

- 3 本番での取り組みや応援の態度はどうでしたか。

.....

.....

.....



体育祭のMVPは誰ですか。

(練習から本番まで通して、頑張った人・貢献した人は誰ですか。どんなところを頑張ったか、具体的に書きましょう。)

.....

さん
くん

理由:

.....

さん
くん

理由:

.....

さん
くん

理由:

年	組	番	氏 名
---	---	---	--------

17 気持ちのよい話し合いをしよう!!

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
20 分
- 3 対象
学級（ホームルーム）委員などの代表生徒
- 4 ねらい
学級・ホームルームでの話し合いの中で、意見をまとめる際、司会者としてのさわやかな表現の方法について考える。
- 5 事前の準備
話し合いのためのワークシート
- 6 内容
ワークシートに記入後、ロールプレイングを行い、望ましい話し合いの方法について、感じたことを話し合う。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ（●）・生徒の活動（○）	留意点
20 分	●課題を確認する。	
	自分勝手な発言があったとき、話し合いを円滑に進めるために、どのように相手に伝えたらよいか考えよう。 ●「学級（ホームルーム）での話し合いで、自分勝手な発言をする同級生がいたとき、司会者としてどのような言い方をしたらよいか、考えてみましょう。」 ○ワークシートに記入する。 ○ロールプレイングを行う。 ○振り返りを行う。	・実際に起こりうる状況として、考えさせる。 ・考えた言い方に対して、相手がどのような態度や発言をするか想像しながら書かせる。 ・実際の場面を想定して、ロールプレイングを行う。 ・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

- 8 備考
 - (1) 事後の活動
学級（ホームルーム）での話し合いなどの前に思い出させ、司会者が活用できたらしめて自信をもたせる。
 - (2) その他の活用方法等
日常生活の中でも心がけ、学級・ホームルーム等の集団をまとめるときなどに活用するとともに、他の生徒（班長等）にも同様の活動を行い、広めていく。

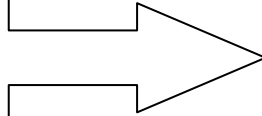
気持ちのよい話し合いをしよう!!

学級会の中で自分勝手な発言をする同級生がいたとき、あなたは司会者としてその同級生にどのような言葉をかけますか？

あなたの言い方

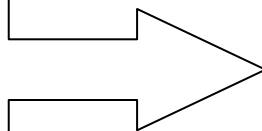
予想される同級生の発言や態度

(例) 厳しく一方的に
注意する言い方



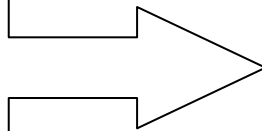
--

(例) はっきり伝えない言い方



--

(例) さわやかに伝える言い方



--

「さわやかに」というのは、自分の思いも相手の思いも大切にすることです。

同級生がきちんと話し合いに参加してくれるようになるのは、どの言い方だろう。
お互いに、練習してみよう。

☆ 司会をする上で、心がけておくことはどんなことだろう。

そして、きちんとあなたの気持ちを理解してくれた同級生には

「ありがとう！」を忘れずに伝えよう。

年	組	番	氏名
---	---	---	----

18 友だちとのトラブルを解決しよう!!

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
20 分（主訴の確認の時間は含まず）
- 3 対象
友だち関係等で悩みを相談にきた生徒
- 4 ねらい
○自分自身を見つめ、問題解決に向けてどう取り組めばよいかを学ぶ。
○相手の気持ちを考え、自分に非合理的な考え方（イラショナルビリーフ）がないか考える。
- 5 事前の準備
状況をまとめるワークシート
- 6 内容
生徒の悩みを受容して聴き、主訴を明確にする。生徒自身はどうありたいのか、そのためにどう考えたらよいのかを教師とともに整理し、具体的な相手への伝え方についてロールプレイングを行う。

7 活動例

時間	教師の働きかけ（●）・生徒の活動（○）	留意点
20 分	●課題を確認する。 問題解決に向けて自分の気持ちを整理して、それをどう相手に伝えればいいのか考えよう。 ●「友だちとの関係の中でどのようなことを感じたのか、どうかかわっていきたいかを考えてみよう。」 ○声のかけ方について 3 とおり考える。 ○3 つの中から選んだ言い方でロールプレイングを行う。	・生徒自身に相談の見通しをもたせる。 ・どのようなトラブルが起こり、生徒自身はどう解決に向かいたいかを明確にする。 ・相手はどのような思いをもっていたのか想像させ、非合理的な考え方をしていないか、客観的な状況と主観的な気持ちを区別させる。 ・表現方法の違いで、相手の受け止め方が違うということに気付かせる。 ・実践できるように、ロールプレイングでよい言い方を考えさせる。

8 備考

- (1) 事後の活動
生徒の行動を見守りつつ、生徒と定期的に面談を行う。
- (2) その他の活用方法等
学級・ホームルーム全体での指導で、問題を解決するための気持ちの伝え方を考えさせるときにも活用できる。

友だちとのトラブルを解決しよう!!

※生徒からの話を十分に聴いた上で、取り組むときに活用するワークシートです。

あなたと友だちの間に何があったの??

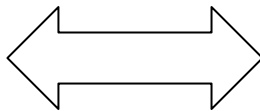
そのときの心の様子を書いてみよう。

あなたの心の中

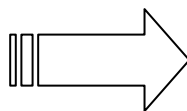
*自分の心を見つめ、
表現させる。

友だちの心の中は

どうだったのだろう
*相手の心の中を想像し、
表現させる。



解決方法を考えよう。



[仲直りをするために]

どんな言葉をかけたらいいのかな・・

自分の気持ちだけを
大切にすると・・・

相手の気持ちだけを
大切にすると・・・

自分の気持ちも相手の気持ちも

大切にするのは、どの言い方だろう。

自分の気持ちも
相手の気持ちも
大切にすると・・・

19 『アサーション』を知ろう

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
15～20 分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
3つの自己表現（攻撃的、非主張的、アサーティブ）について理解するとともに、
自他を尊重する望ましい自己表現の在り方について考察する。
(20・20-2・21「3つの自己表現Ⅰ・Ⅱ」の事前学習として位置付ける。)
- 5 事前の準備
ワークシート
- 6 内容
ワークシートを用いて、3つの自己表現について理解を深める。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・生徒の活動(○)	留意点
1 分	●課題を確認する。	
	自分も相手も大切にする自己表現であるアサーションについて知ろう。	
10 分 ～ 15 分	●3つの自己表現（攻撃的、非主張的、アサーティブ）について、ワークシートを用いて説明する。 ●「では3つの自己表現について理解してもらったところで、ワークシートの『この言い方ってアサーティブ？』をやってみましょう。それぞれのケースにおける自己表現について、攻撃的ならAG、非主張的ならNA、アサーティブならASを解答してください。」 ○ワークシートに取り組む。	・表情、姿勢等に留意し生徒が前向きな気持ちになるよう努める。 ・説明は簡潔に、ポイントを押さえて行う。 ・個人ワークにするか、グループワークにするかは、学級(ホームルーム)の状況に合わせて判断する。
4 分	●解答を発表する。 ●「今日は、アサーションについて、また、3つのタイプの自己表現について学習しました。今日の内容を振り返って、ワークシートに感想を記入してください。」 ○ワークシートに感想を記入する。 ●「次回は、3つのタイプの自己表現について、実際に体験してもらって、さらに学習を深めましょう。」	・3つの自己表現について理解し、自己の表現の在り方について考察できたかワークシートの記入内容で把握する。

8 備考

(1) 事後の活動

(20・20-2・21「3つの自己表現Ⅰ・Ⅱ」への円滑な接続に向けて、その後の生活場面においても3つの自己表現を意識させる。

『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

<1> 攻撃的な自己表現・・・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、

(アグレッシブ)

気持ちは無視、軽視する。

(自分は大切にしますが、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

<2> 非主張的な自己表現・・・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

(ノン・アサーティブ)

分の意見、考え、気持ちを表現しない。

(相手は大切にしますが、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

<3> アサーティブな自己表現・・・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たい自己表現)

《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。

●『この言い方ってアサーティブ?』(3つのタイプの自己表現について考えてみよう)

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に…
 - 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に…
 - 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に…
 - 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に…
 - 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に…
 - 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に…
 - 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に…
 - 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に…
 - 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に…
 - 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。 ()

年 組 番	氏 名
-------	-----

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
50 分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
3つの自己表現（攻撃的、非主張的、アサーティブ）について理解するとともに、自他を尊重する望ましい自己表現の在り方について考察する。
- 5 事前の準備
ワークシート ※19 『アサーション』を知ろう』を実施することが望ましい。
- 6 内容
3つの自己表現について確認したあと、ワークシートを用いたグループ活動を行う。グループ活動の結果を学級・ホームルーム全体に発表して、感想をまとめる。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・生徒の活動(○)	留意点
導入 10 分	●課題を確認する。 自他を尊重する望ましい自己表現の在り方を通して、望ましい人間関係づくりとはどのようなものかを考えよう。 「今日は、自分も相手も大切に自己表現であるアサーションという考え方を通して、豊かな人間関係ってどうやってつくればいいのか？ということを考えてもらえればうれしく思います。」 ●「場面1『あなたならどうする？』をやってみよう。」 ●「できましたか。では、皆さん目を閉じて…1番にチェックした人は、手を挙げてください。」	・表情、姿勢等に留意し生徒が前向きな気持ちになるよう努める。 ・1分程度でワークシート場面1に取り組ませる。 ・2、3番と順にきいていく。
展開 35 分	●「アサーションでは、3つのタイプの自己表現というものを考えています。」 ○攻撃的（アグレッシブ）な表現、非主張的（ノン・アサーティブ）な表現、アサーティブな表現の説明を聞く。 ●「3つのタイプの自己表現をもっと理解するために、場面2『映画を見に行こうよ！』をやってみよう。」 ○個人でワークシートに取り組む。 ●「グループでお互いの意見を発表してみよう。他の人の印象的な意見をワークシートに書いてください。」 ○グループ内での意見交換を行い、ワークシートに取り組む。 ●「いくつかのグループに、どんな表現方法や意見が出たか発表してもらいましょう。」 ○グループ内での意見交換の内容を発表し合い、他の人の意見を聞く。	・場面1の3タイプの自己表現が、アサーションの3つの自己表現であることを踏まえて説明する。 ・説明は簡潔に行う。ポイントを板書しながら確認する。 ・グループワークを通して、他の人の表現を知ること、視点の違いや様々な表現があることに気付かせる。
まとめ 5 分	●「3つのタイプの自己表現について考え、体験し、豊かな人間関係づくりの在り方について学習しました。今日の内容を振り返って、ワークシートに感想を記入してください。」 ○ワークシートにまとめを記入する。	・気付いたり、感じたりしたことを記入させる。

8 備考

(1) 事後の活動

ワークシートを回収し、コメントを書いて生徒に返却したり、模範的な回答例を朝の会や帰りの会、ショートホームルームの時間で紹介したりする。

3つの自己表現 I

年 組 番	氏 名
-------	-----

場面1 「あなたならどうする？」

卒業後の進路についての三者面談を翌日に控えて、あなたは親と進路について話をしています。あなたは、技術を身に付け資格を取得するために専門学校へ進学したいと考えていますが、親は「卒業後は大学に行きなさい」と勧めます。

こんなときあなたならどうしますか。以下の3つの中から「自分ならこうする」というものを選んで□にチェックしてみましょう。

- 1 ☐ 「うるさいな！大学になんか行かないよ！」と怒って、どなりつけるように自分の意見を親に言う。
- 2 ☐ 自分の意見を言うと親に反対されたり怒られたりするから、何も言えずに黙ってしまう。
- 3 ☐ 「大学に進学するよりも、〇〇専門学校に行きたいんだ…」と自分の意見や考えを親に伝える。

場面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…。

友人に対して、3種類の表現で対応してください。

あなたなら何と言いますか？

攻撃的な自己表現	非主張的な自己表現	アサーティブな自己表現

グループで話し合ってみましょう。グループのメンバーの表現で、印象に残ったものを以下に書いてみましょう。

攻撃的な自己表現	非主張的な自己表現	アサーティブな自己表現

※ 今日学んだことについて、感想を書いてみよう！

20-2

3つの自己表現 I

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
25 分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
3つの自己表現（攻撃的、非主張的、アサーティブ）について理解するとともに、
自他を尊重する望ましい自己表現の在り方について考察する。
- 5 事前の準備
ワークシート ※19 『アサーション』を知ろう」を実施することが望ましい。
- 6 内容
3つの自己表現について確認したあと、ワークシートを用いたグループ活動を行う。
グループ活動の結果を学級・ホームルーム全体に発表して、感想をまとめる。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・生徒の活動(○)	留意点
5分	●課題を確認する。 自他を尊重する望ましい自己表現の在り方を通して、望ましい人間関係づくりとはどのようなものかを考えよう。 「今日は、自分も相手も大切に自己表現であるアサーションという考え方を通して、豊かな人間関係ってどうやってつくればいいのか？ということを考えてもらえればうれしく思います。」 ●「場面1『あなたならどうする？』をやってみよう。」	
15分	●「アサーションでは、3つのタイプの自己表現というものを考えています。」 ○攻撃的（アグレッシブ）な表現、非主張的（ノン・アサーティブ）な表現、アサーティブな表現について確認する。 ●「3つのタイプの自己表現をもっと理解するために、場面2『映画を見に行こうよ！』をやってみよう。」 ○個人でワークシートに取り組む。	・表情、姿勢等に留意し生徒が前向きな気持ちになるよう努める。 ・1分程度でワークシートの場面1に取り組ませる。 ・場面1の3タイプの自己表現が、アサーションの3つの自己表現であることを踏まえて確認する。 ・説明は簡潔に行う。ポイントを板書しながら確認する。
5分	●「3つのタイプの自己表現について考え、体験し、豊かな人間関係づくりの在り方について学習しました。今日の内容を振り返って、ワークシートに感想を記入してください。」 ○ワークシートにまとめを記入する。	・気付いたり、感じたりしたことを記入させる。

- 8 備考
 - (1) 事後の活動
ワークシートを回収し、コメントを書いて生徒に返却したり、模範的な回答例を朝の会や帰りの会、ショートホームルームの時間で紹介したりする。

3つの自己表現 I

場面1 「あなたならどうする？」

卒業後の進路についての三者面談を翌日に控えて、あなたは親と進路について話をしています。あなたは、技術を身に付け資格を取得するために専門学校へ進学したいと考えていますが、親は「卒業後は大学に行きなさい」と勧めます。

こんなときあなたならどうしますか。以下の3つの中から「自分ならこうする」というものを選んで□にチェックしてみましょう。

- 1 □ 「うるさいな！大学になんか行かないよ！」と怒って、どなりつけるように自分の意見を親に言う。
- 2 □ 自分の意見を言うと親に反対されたり怒られたりするから、何も言えずに黙ってしまう。
- 3 □ 「大学に進学するよりも、〇〇専門学校に行きたいんだ…」と自分の意見や考えを親に伝える。

場面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…。

友人に対して、3種類の表現で対応してください。

あなたなら何と言いますか？

攻撃的な自己表現	非主張的な自己表現	アサーティブな自己表現

※ 今日学んだことについて、感想を書いてみよう！

年	組	番	氏名
---	---	---	----

21 3つの自己表現Ⅱ

- 1 校種
高等学校
- 2 実施時間
50 分
- 3 対象
ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
3つの自己表現（攻撃的、非主張的、アサーティブ）を通して、アサーティブな表のよさを感じ取る。
- 5 事前の準備
ワークシート ※19「『アサーション』を知ろう」を実施することが望ましい。
- 6 内容
デモンストレーションの後、4人グループでロールプレイングを行う。その後、振り返りでお互いを感じたことを話し合う。
 - (1) 教師が「私」を演じる。生徒の中から「割り込み役」「観察者」を募る。
 - (2) デモンストレーション終了後、生徒の感想を聞く。
 - (3) ワークシートのテーマに対し、言葉と態度の両方について自分の対応を3とお（非主張的、攻撃的、アサーティブ）記入する。

7 活動例

時間	教師の働きかけ（●）生徒の活動（○）	留意点
導入 10 分	●課題を確認する。 自分を尊重する望ましい自己表現のよさを感じ取り、望ましい人間関係づくりについて考えよう。 「今日は、望ましい人間関係づくりとはどんなものかを、皆さんと一緒に考えたいと思います。自分も相手も大切にする自己表現であるアサーションという考え方を通して、豊かな人間関係ってどうやってつくればいいのか？ということを考えてみようと思います。」 ●デモンストレーションを行う。感想を聞く。	・あらかじめ、ワークシートを配布しておく。 ・割り込み役は生徒の代表が行う。
展開 30 分	●「4人グループに分けます。どのような分け方がいいですか。では、5分間でグループをつくってください。」 ●「まず、ワークシートを記入してください。それでは、4人がそれぞれ『私』をやってみましょう。全員が順番で行ってください。」 ○順番に「私」を演じ、シート記入を行う。	・生徒の意向を尊重して決める。 ・机間指導をしながら、活動状況を観察する。
まとめ 10 分	●「今日の感想を発表してください。」 ○感想を発表する。	・活動に対する教師の感想も述べ、生徒の感想が出やすくする。

8 備考

(1) 事後の活動

ワークシートを回収し、コメントを書いて生徒に返却したり、模範的な回答例をショートホームルームの時間で紹介したりする。

3つの自己表現Ⅱ

【場面】

昼休みに学食へ行き、食券を買うために並んでいました。今日は、人が多くなかなか自分の番になりません。あと二人というときに、あとから来た男子が割り込みました。あなたは、どう対応しますか。言葉と態度について記入しましょう。

〈私が攻撃的な対応をする場合〉

【言葉】

【態度】

〈私が非主張的な対応をする場合〉

【言葉】

【態度】

〈私がアサーティブな対応をする場合〉

【言葉】

【態度】

年	組	番	氏名
---	---	---	----

22 私はどんな人？ ― 20 答法で自己理解を深めよう ―

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
50 分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
T S T (Twenty Statement Test : 20 答法) を活用して、自己理解を深めるとともに、他者からよいところを指摘してもらうことによって自己効力感を高める。
- 5 事前の準備
ワークシート
- 6 内容
「私は～です」と自分について 20 個の文をつくり、自分について客観的な理解を深める。そして、他者の書いた「20 の私」と比べて、他者から評価された自分のよい点を探す。また、他者から評価された「よい自分」に気付くことでさらに自己理解を深める。

7 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・生徒の活動(○)	留意点
導入 10 分	●課題を確認する。 自分について言葉で表現し、他者からも評価された「よい自分」に気付くことで、自己理解を深めよう。 「今日は、『20 答法』という手法を用いて、自己に対する認識や理解を深める活動を行います。ワークシートに、たとえば『私はサッカーが好きです。』『私は引込み思案です。』など、思いつくまま自分のことを表現する文を 20 個書いてください。20 個書けない人も、できるだけ多く書いてください。なお、書いた文は、このあとグループで発表し合うので、言いたくないことは書かなくて結構です。では、始めてください。」 ○ワークシートに取り組み、「私は～です」の文を 20 個書く。	・生徒に活動のねらいを理解させる。表情、姿勢等に留意し、生徒が前向きな気持ちになるよう努める。 ・生徒の記入状況に留意して、時間を調整する。
展開 35 分	●「グループでお互いに書いたものを発表してみましょう。どうしても言いたくないことは発表しなくても結構です。」 ○グループ内での発表を行う。 ●「友だちの発表の中のよいところを見つけて、伝えましょう。」 ○グループの中で伝え合う。 ●「グループでの話合いを通じて、自己について新たに気付いたことや理解が深まったことなどをワークシートに書いてください。」 ○気付いたことをワークシートに記入する。 ●「グループでの話合いで出た意見や、新たに気付いたことを、何人かの人に発表してもらいます。」 ○話合いでの意見や新たに気付いたことを発表する。	・個人的な内容の発表なので、グループ分けに留意する。また、すべて自己開示する必要がないことも伝える。 ・他者のよい点を探すよう配慮する。 ・自己理解が深まるように努める。 ・発表者の発言を肯定的に評価する。
まとめ 5 分	●「『20 答法』を通して、みなさんに自己理解を深めてもらいました。最後に、まとめを記入しましょう。」 ○ワークシートに活動のまとめを記入する。	・気付いたり、感じたりしたことを記入させる。

8 備考

(1) 事後の活動

ワークシートを回収し、個人面談の資料として活用したり、コメントを書いて返却したりする。

私はどんな人？ － 20 答法で自己理解を深めよう－

以下の「私は～」のあとに続く文を20個つくってください。なんでも構いませんので、自分に関することを自由に書いてください。（たとえば『私はサッカーが好きです』『私はクラスで一番人気がある』のように書いてみましょう）

- 1 私は _____
- 2 私は _____
- 3 私は _____
- 4 私は _____
- 5 私は _____
- 6 私は _____
- 7 私は _____
- 8 私は _____
- 9 私は _____
- 10 私は _____
- 11 私は _____
- 12 私は _____
- 13 私は _____
- 14 私は _____
- 15 私は _____
- 16 私は _____
- 17 私は _____
- 18 私は _____
- 19 私は _____
- 20 私は _____

◆自分自身について、新たに気付いたことや理解が深まったことを書いてみましょう。

◆今日の活動を通して感じたこと、感想などを書いてみましょう。

年	組	番	氏名
---	---	---	----

22-2 私はどんな人？－20答法で自己理解を深めよう－

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
30 分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
T S T (Twenty Statement Test: 20 答法) を活用して、自己理解を深めるとともに、他者からよいところを指摘してもらうことによって自己効力感を高める。
- 5 事前の準備
ワークシートを事前(前日等)に配布し、「私は～です」の文を家庭で書いてくるように指示する。
- 6 内容
事前に記入したワークシートで、自分について客観的な理解を深める。そして、他者の書いた「20の私」と比べて、他者から評価された自分のよい点を探す。また、他者から評価された「よい自分」に気付くことでさらに自己理解を深める。

7 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・生徒の活動(○)	留意点
25分	●課題を確認する。 自分について言葉で表現し、他者からも評価された「よい自分」に気付くことで、自己理解を深めよう。 ●「グループでお互いに関いたものを発表してみましょう。どうしても言いたくないことは発表しなくても結構です。」 ○グループ内での発表を行う。 ●「友だちの発表の中のよい点を見付けて、伝えましょう。」 ○グループの中で伝え合う。 ●「グループでの話合を通じた、自己について新たに気付いたことや理解が深まったことなどをワークシートに書いてください。」 ○気付いたことをワークシートに記入する。 ●「グループでの話合いで出た意見や、新たに気付いたことを、何人かの人に発表してもらいます。」 ○話合いで意見や新たに気付いたことを発表する。	・個人的な内容の発表なので、グループ分けに留意する。また、すべて自己開示する必要がないことも伝える。 ・他者のよい点を探すよう配慮する。
5分	●『20答法』を通して、みなさんに自己理解を深めてもらいました。最後に、まとめを記入しましょう。」 ○ワークシートに活動のまとめを記入する。	・自己理解が深まるように努める。 ・気付いたり、感じたりしたことを記入させる。

8 備考

(1) 事後の活動

ワークシートを回収し、個人面談の資料として活用したり、コメントを書いて返却したりする。

私はどんな人？－ 20 答法で自己理解を深めよう－

以下の「私は～」のあとに続く文を20個つくってください。なんでも構いませんので、自分に関することを自由に書いてください。（たとえば『私はサッカーが好きです』『私はクラスで一番人気がある』のように書いてみましょう）

- 1 私は _____
- 2 私は _____
- 3 私は _____
- 4 私は _____
- 5 私は _____
- 6 私は _____
- 7 私は _____
- 8 私は _____
- 9 私は _____
- 10 私は _____
- 11 私は _____
- 12 私は _____
- 13 私は _____
- 14 私は _____
- 15 私は _____
- 16 私は _____
- 17 私は _____
- 18 私は _____
- 19 私は _____
- 20 私は _____

◆自分自身について、新たに気づいたことや理解が深まったことを書いてみましょう。

◆今日の活動を通して感じたこと、感想などを書いてみましょう。

年	組	番	氏名
---	---	---	----

23 他者への理解を深めよう

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
40 分～50 分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
相手に関心をもったり、相手から関心をもたれたりすることの心地よさに気付くとともに、相手との会話におけるアサーションの大切さについて理解する。
- 5 事前の準備
ワークシート
- 6 内容
 - (1) 黙って自由に歩き回る。→相手を意識しながら歩く。→あいさつを交わす。
→二人組で片方が 2 分間相手に聞きたいことを質問する。
 - (2) 2 人組の質問が終了した後、2 人組のペアが集まり 4 人組をつくる。
 - (3) 自分のパートナーを他の人に紹介する。
 - (4) ワークシートに、感じたことを記入する。

7 活動例

時間	教師の働きかけ (●) 生徒の活動 (○)	留意点
導入 10 分	● 課題を確認する。 相手に関心をもったり、相手に関心をもたれたりすることの心地よさに気付くとともに、相手との会話における自己表現の大切さについて考えてみよう。 「今日は、よりよい人間関係づくりとはどのようなものを、一緒に考えたいと思います。自分も相手も大切にするという考え方で、よりよい人間関係ってどうやってつくればいいのか？ということを考えてみようと思います。」 ●「この空間全部を使って、自由に歩き回りましょう。ただし、合図があるまで一切しゃべらないでください。」 ●「相手を意識して歩いてください。何も言わずに歩いてください。」 ●「次は、偶然で会った人に会釈をし、握手とあいさつをしましょう。」	・あらかじめ、ワークシートを配布しておく。 ・全員が歩き回れるくらいの広い空間をつくる。 ・生徒の状況を見て、次の指示をする。
展開 20 分 ～ 30 分	●「2 人組になってじゃんけんをして、勝った人は負けた人へ質問をしてください。ただし、その後、相手を紹介しますので、そのことも考えた質問をしましょう。質問できる時間は 2 分間です。」 ○2 人組をつくり、片方が質問し、もう一方が答える。2 分間で交代する。 ●「2 人組のペアが集まって 4 人組をつくりましょう。他の人に、自分のパートナーを紹介してください。」 ○先程の質問したことを思い出し、パートナーを紹介する。	・人数によっては 3 人組ができてよい。 ・3 人組ができていたら、時間も配慮する。 ・5 人組ができてよい。 ・パートナーの気持ちを考えながら紹介させる。
まとめ 10 分	●「それでは、ワークシートに今日うまくできたこと、できなかったこと感じたことを記入しましょう。」 ○今日の感想を発表する。	・教師の感想（活動に対する）も述べ、生徒の感想が出やすくする。

8 備考

(1) 事後の活動

本プログラムを学期の初めや学校行事の前などの時期に実施し、学級・ホームルーム内の人間関係づくりの一助とする。

他者への理解を深めよう

【本日の活動について振り返りましょう。】

〈何も言わずに歩いていたとき何を感じましたか。〉

〈相手を意識したとき、何が気になりましたか。〉

〈あいさつをして、どのような気持ちになりましたか。〉

〈質問をするときの注意点と感想を書いてください。〉

〈他者紹介で難しかったことは、どのようなことですか。また。自分を紹介してもらっているとき、どのような気持ちでしたか。〉

〈人に関心をもたれることや人に関心をもつことが、人間関係を築く上でどのような意味があると思いましたか。〉

年	組	番	氏名
---	---	---	----

24 自分のものの見方・考え方の傾向を知ろう

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
5～10分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
アルバート・エリスによる論理療法におけるイラショナルビリーフ（非合理的な考え方）について、ゲーム感覚で学ぶとともに、自己のものの見方・考え方の傾向を知る。
- 5 事前の準備
ワークシート「ものの見方・考え方チェックシート」
- 6 内容
「ものの見方・考え方チェックシート」を用いて、自己のものの見方・考え方を考察させる。

7 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・生徒の活動(○)	留意点
5分	●課題を確認する。 自分のものの見方・考え方の傾向を知ろう。	
10分	「今日は自分のものの見方・考え方について考えてみましょう。」 ○ワークシートにチェックする。 ○チェック後、自分のものの見方・考え方の傾向を考察する。	・ワークシートの結果については、あくまでも自己の一面でしかないことに理解させる。

8 備考

- (1) 事後の活動
ワークシートを回収し、個人面談の資料として活用したり、コメントを書いて返却したりする。

自分のものの見方・考え方の傾向を知ろう

ものの見方・考え方チェックリスト

以下のそれぞれの質問に対して、「4 そう思う」、「3 まあまあそう思う」、「2 あまりそう思わない」、「1 そう思わない」のうち、自分にもっともあてはまるものの番号を1つ選んでください。

質 問	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
1 誰か他の人から愛されなかったとしたら、私の人生は意味がない。	4	3	2	1
2 何かをやり遂げる際は、完璧にやらないと気が済まない。	4	3	2	1
3 自分があいさつをした時に、相手があいさつを返してくれないと、相手を責めたくなる。	4	3	2	1
4 何事も自分の思いどおりにならないと、腹が立つのは当然である。	4	3	2	1
5 自分の意見や考えを他の人から否定されたり反対されたりするのは許せない。	4	3	2	1
6 約束したことや時間などは、絶対に守らなければならない。	4	3	2	1
7 新しいことや未知のことに挑戦する前は、心配や不安な気持ちが先に立つ。	4	3	2	1
8 過去に失敗したことと同じような失敗を、今後もまた繰り返しそうな気がする。	4	3	2	1
9 人から責められたり拒まれたりしたら、それは自分がダメ人間だからである。	4	3	2	1
10 人生の困難には、これに立ち向かうよりも避ける方がよい。	4	3	2	1
11 人間の不幸の原因は、まわりの人的・物的環境にある。	4	3	2	1
12 他の人が自分をどんなふうに見ているか、とても気になる。	4	3	2	1
13 誰か他人に対して「この人はよい人、あの人は悪い人」と分けて見ることが多い。	4	3	2	1
14 何か行動を起こすときには、他人の同意や支持が必要なものである。	4	3	2	1
15 人の心は絶対に傷つけるべきではない。	4	3	2	1

では、集計しましょう！

4 = 4点、3 = 3点、2 = 2点、1 = 1点として、1～15番までの得点を合計してください。

得点が高い人ほど、非合理的ビリーフの傾向が高くなります。

50～60点	あなたはとても感受性が豊かで、繊細な心をもっています。しかし、思いこみが激しいあなたは…自分で自分を苦しめるようなところはありませんか？いい意味でもう少し「不真面目」になって、深く考えこまない、あるいは物事を悪く考えすぎないように考え方を修正してみませんか？本来のあなたは豊かな心をもっているのですから、豊かな人生を送ることができますよ！
38～49点	あなたはとても真面目で努力家ですね！自分にも他人にも厳しく、清らかな心の持ち主です。しかし、時々、人生や人付き合いがつまらなくなったり、あるいは疲れたり…と感じることはありませんか？少し気持ちを楽にして、何事においても「こうあるべき！」と考えずに、「～にこしたことはない」程度にとどめてみてはどうでしょうか？
26～37点	感情のコントロールが上手にできるタイプだと思います。バランス感覚に優れ、人付き合いも上手、ストレスがたまりにくいでしょう。あなたのものの見方・考え方が、あなた自身を苦しめることも少ないでしょう。ただ、人生には様々な困難が待ち受けていることも忘れずに…困難をしっかり受け止めて、しっかりと対応できるよう、向上心を忘れないでくださいね。
15～25点	もし中学生や高校生のあなたがこの得点範囲だったら…人生達観していますね！世の中の大人以上に合理的なものの見方・考え方のもち主です。人間関係や世の中の現象に感情が振り回されることなく、我が道をひたすら歩く…というタイプかもしれません。心配なのは、もしかしたらあなたの感受性があまりにも低すぎる、人間関係や物事に対してあまり真剣に考えていない…という可能性も、なきにしもあらずなのですが…あなたの場合は大丈夫ですよ！

年 組 番	氏 名
-------	-----

25 アサーティブな自己表現の技法（DESC法）にトライ

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
15～20 分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
アサーティブな自己表現の方法の1つとしての「DESC法」について理解する。自己に率直かつ、相手のことも考えた自己表現を通した問題解決の在り方を考察する。
- 5 事前の準備
ワークシート
- 6 内容
ワークシートを用いて、アサーティブな自己表現の方法の一つとしての「DESC法」について理解を深める。特に、DとEの区別について考察させる。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・生徒の活動(○)	留意点
1分	●課題を確認する。	
	相手の人権を尊重し、相手に配慮しながら自分の意見や感情を表現する方法について考えてみよう。	
13分～18分	「相手の人権を尊重し、相手に配慮しながら自分の意見や感情を表現する際にDESCに留意するという考え方があります。」 ●DESCについてワークシートを用いて説明する。 ●DESCを用いた自己表現の例を用いて、DESCを使った言い方に触れる。 ●『次の言い方はどこが問題？』をやってみましょう。＜例1＞から＜例3＞のようにもし言われたら、嫌な気持ちになる可能性が高いと思います。それぞれの言い方のどこが問題か、また、例にあげられている表現の代わりにどんなふうに言えばよいのか、まず個人で考えをまとめてワークシートに記入してください。」 ○個人でワークシートに取り組む。 ●「グループでお互いに意見を発表してみましょう。他の人の印象的な意見をぜひワークシートに書いてください。」 ○グループ内での意見交換を行い、ワークシートに取り組む。 ●「いくつかのグループに、どんな表現方法や意見が出たか発表してもらいましょう。」 ○グループ内で出た意見を発表し合う。 ●活動を振り返り、まとめを行う。	・表情、姿勢等に留意し、生徒が前向きな気持ちになるよう努める。 ・説明は簡潔に、ポイントを押さえる。 ・特にDとEの区別に留意させる。 ・例であげられている表現は、すべて相手と会話の基盤を確認する作業であるDがない。Eを先に表現している点に気付かせる。 ・グループでの活動を通して、他の人の意見や考えを知ること、視点の違いや様々な表現があることに気付かせる。 ・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。
1分		

- 8 備考
 - (1) 事後の活動
ワークシートを回収し、模範的な回答を紹介し、それについて感じたことを話し合う。
 - (2) 「私メッセージ」とは、「自分を主語にして自分の気持ちや考えをわかりやすく伝えていこうとする語り方」である。

アサーティブな自己表現の技法(DESC法)にトライ

- ① D (Describe…事実の描写) → 状況や相手の言動を客観的に、事実だけを描写する。
- ② E (Express…気持ちの表現) → 自分の気持ちを表現する。(「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する。
- ④ C (Choose…行動の選択) → 行動を選択する。

＜DESCを用いた自己表現の例＞

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！(><)」とあなたの携帯電話にメールが来ました。そして友人が現れたのは、その10分後でした。あなたは友人に何と言いますか・・・？

- D (事実の描写) → 「ねえ、約束の時間に30分遅刻だよ。その間、ずっと君のこと待っていたんだよ」
- E (気持ちの表現) → 「30分も待たされて辛かったし、イヤな気持ちになったよ」
- S (行動の提案) → 「今度からは遅れないように余裕をもって来てほしいな。もし遅れそうな時は、約束時間の前に連絡を入れてほしいな」
- C (行動の選択) → 「約束してくれてありがとう。お互い時間には気を付けようね」

DESCを用いる際のポイントは…

「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る」ことです。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。

●「次の言い方はどこが問題？」

＜例1＞ 「今、俺のこと睨^{にら}んだら？」

＜例2＞ 「君はそうやって心がたるんでいるから、また遅刻するんだよ！」

＜例3＞ 「音楽の音がうるさいなあ！静かにしてくれよ！」

年	組	番	氏名
---	---	---	----

26 アサーティブな自己表現の技法（DESC法）の活用

- 1 校種
中学校・高等学校
- 2 実施時間
50 分
- 3 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- 4 ねらい
アサーティブな自己表現の方法の1つとしての「DESC法」を通して、自己に率直かつ、相手のことも考えた自己表現を身に付け、日常の問題解決の在り方を考える。
- 5 事前の準備
ワークシート ※**25**「アサーティブな自己表現の技法（DESC法）にトライ」を実施する。
- 6 内容
DESC法について学習したあと、ワークシートを用いたグループ活動を行う。グループ活動の結果を学級・ホームルーム全体に発表して、まとめの振り返りを行う。
- 7 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・生徒の活動(○)	留意点
導入 5 分	●課題を確認する。 相手の人権を尊重し、相手に配慮しながら、自分の率直な気持ちをよりよく表現してみよう。 「相手の人権を尊重し、相手に配慮しながら自分の率直な気持ちを表現する際に『DESC』に留意するという考え方があります。」	・表情、姿勢等に留意し、生徒が前向きな気持ちになるよう努める。
展開 40 分	●DESC法についてワークシートを用いて説明する。 ●「場面1『ノートを返して』をやってみましょう。」 ○個人でワークシートに取り組む。 ●「グループで、お互いの意見を発表してみよう。他の人の印象的な意見をぜひワークシートに書いてください。」 ○グループ内で意見交換を行う。 ●「いくつかのグループに、どんな意見が出たか発表してもらいましょう。」 ○グループ内での意見をまとめ、発表する。 ●「場面2『駅での待ちぼうけ』をやってみましょう。」 ○個人でワークシートに取り組む。 ●「グループでお互いの意見を発表してみよう。他の人の印象的な意見をぜひワークシートに書いてください。」 ○グループ内での意見交換を行う。 ●「いくつかのグループに、どんな意見が出たか発表してもらいましょう。」 ○グループ内での意見をまとめ、発表する。	・説明は簡潔に、ポイントを押さえる。 ・グループでの話し合いを通して、他の人の表現を知ること、視点の違いや様々な表現があることに気付かせる。 ・グループでの話し合いを通して、他の人の表現を知ること、視点の違いや様々な表現があることに気付かせる。
まとめ 5 分	●「今日の感想を発表してください。」 ○活動を終えて、感じたことを発表する。	・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

- 8 備考
 - (1) 事後の活動
ワークシートを回収し、模範的な回答を紹介し、それについて感じたことを話し合う。
 - (2) 「私メッセージ」とは、「自分を主語にして自分の気持ちや考えをわかりやすく伝えていこうとする語り方」である。

アサーティブな自己表現の技法(DESC法)の活用

- ① D (Describe…事実の描写) →状況や相手の言動を客観的に、事実だけを描写する
- ② E (Express…気持ちの表現) →自分の気持ちを表現する(「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する
- ④ C (Choose…行動の選択) →行動を選択する

場面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…。

あなたは友人にノートを返すよう頼んでください。何と言ったらいいでしょうか?DESCを使って考えてみましょう。

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

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

S (Specify…行動の提案) →相手に解決策や妥協案を提案する

C (Choose…行動の選択) →行動を選択する

場面2 『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!(><)」とあなたの携帯電話にメールが来ました。そして友人が現れたのは、その10分後でした…。

あなたは友人に何と言いますか?DESCを使って考えてみましょう。

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

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

S (Specify…行動の提案) →相手に解決策や妥協案を提案する

C (Choose…行動の選択) →行動を選択する

年	組	番	氏名
---	---	---	----

26-2 アサーティブな自己表現の技法（DESC法）の活用

- 校種
中学校・高等学校
- 実施時間
20分～25分
- 対象
学級・ホームルームの生徒全員
- ねらい
アサーティブな自己表現の方法の1つとしての「DESC法」を通して、自己に率直かつ、相手のことも考えた自己表現を身に付け、日常の問題解決の在り方を考える。
- 事前の準備
ワークシート ※25「アサーティブな自己表現の技法（DESC法）にトライ」を実施する。
- 内容
ワークシートを各自で作成し、それを用いたグループ活動を行う。グループ活動の結果を学級・ホームルーム全体に発表して、まとめの振り返りを行う。
- 活動例

時間	教師の働きかけ(●)・生徒の活動(○)	留意点
5分	●課題を確認する。	
	相手の人権を尊重し、相手に配慮しながら、自分の率直な気持ちをよりよく表現してみよう。 「相手の人権を尊重し、相手に配慮しながら自分の率直な気持ちを表現する際に『DESC』に留意するという考え方があります。」	
10分	●DESC法についてワークシートを用いて説明する。	・表情、姿勢等に留意し、生徒が前向きな気持ちになるよう努める。
15分	●「場面1『ノートを返して!』(または、場面2『駅での待ちぼうけ』)をやってみましょう。」 ○個人でワークシートに取り組む。 ●「グループでお互いの意見を発表してみましょう。他の人の印象的な意見をぜひワークシートに書いてください。」 ○グループ内での意見交換を行う。 ●「いくつかのグループに、どんな意見が出たか発表してもらいましょう。」 ○グループ内での意見をまとめ、発表する。	・説明は簡潔に、ポイントを押さえて行う。 ・グループワークを通して、他の人の表現を知ること、視点の違いや様々な表現があることに気付かせる。
5分	●「今日の感想を発表してください。」 ○活動を終えて、感じたことを発表する。	・気付いたり、感じたりしたことを発表させる。

- 備考
 - 事後の活動
ワークシートを回収し、模範的な回答を紹介し、それについて感じたことを話し合う。
 - 「私メッセージ」とは、「自分を主語にして自分の気持ちや考えをわかりやすく伝えていこうとする語り方」である。

アサーティブな自己表現の技法(DESC法)の活用

- ① D (Describe…事実の描写) →状況や相手の言動を客観的に、事実だけを描写する
- ② E (Express…気持ちの表現) →自分の気持ちを表現する(「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する
- ④ C (Choose…行動の選択) →行動を選択する

場面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…。

あなたは友人にノートを返すよう頼んでください。何と言ったらいいでしょうか?DESCを使って考えてみましょう。

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

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

S (Specify…行動の提案) →相手に解決策や妥協案を提案する

C (Choose…行動の選択) →行動を選択する

場面2 『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!(><)」とあなたの携帯電話にメールが来ました。そして友人が現れたのは、その10分後でした…。

あなたは友人に何と言いますか?DESCを使って考えてみましょう。

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

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

S (Specify…行動の提案) →相手に解決策や妥協案を提案する

C (Choose…行動の選択) →行動を選択する

年	組	番	氏名
---	---	---	----

5 研究Ⅲ「教員用研修プログラムの作成」(概要)

1 ねらい

- (1) コミュニケーション能力を高める指導法である「アサーション・トレーニング」について学び、児童生徒が円滑な人間関係を築く方法を身に付けるとともに、心を安定させ学習意欲の向上を図るための指導力を身に付ける。
- (2) 「アサーション・トレーニング」を活用した児童生徒用指導プログラムを演習することによって、児童生徒の自己表現力を高める指導方法を身に付ける。
- (3) 「アサーション・トレーニング」の研修を通して、教員自身もアサーティブであることのよさを理解する。



2 内容

- (1) 説明「アサーション・トレーニングの概要」
○本研究報告書の「児童生徒用指導プログラムの活用にあたって知っておきたい基本事項と留意点」を活用する。
- (2) 演習「自分のものの見方・考え方の傾向を知ろう」
○児童生徒用指導プログラム〔24〕を活用し、研修参加者が体験する。研修参加者自身の傾向を知る。
- (3) 演習「3つの自己表現」
○児童生徒用指導プログラム〔4〕、〔11〕、〔19〕を活用し、研修参加者が体験する。研修参加者の実態に応じて、小・中・高の児童生徒用指導プログラムから選択する。
- (4) 演習「DESC法」
○児童生徒用指導プログラム〔15〕、〔25〕を活用し、研修参加者が児童生徒の立場になって体験するとともに、その指導方法を学ぶ。

3 その他

- (1) 教員用研修プログラム作成の目的は、本研究の内容を多くの教員に周知し、児童生徒用指導プログラムを効果的に活用してもらうことである。
- (2) 教員用研修プログラムを活用した研修会の指導者には、本研究の研究協力委員をはじめ、学校カウンセリング上級研修会修了者、長期研修(生徒指導)修了者、生徒指導実践講座等の専門研修の修了者が望ましい。
- (3) 教員用研修プログラムのweb上での公開はしていない。指定の研修会参加者に配布する予定である。

6 児童生徒用指導プログラムの効果の検証

(1) 検証方法の概要

児童生徒用指導プログラムを活用した検証授業（活動）の前後における児童生徒の心的変容度について、質問紙法による調査を行い、回答平均値の有意差を t 検定により測定する。

なお、仮説として、検証授業（活動）に対する児童生徒の評価の高低が、心的変容度の大小に影響すると考えられるので、対象児童生徒を「検証授業（活動）に対する高評価者群」と「検証授業（活動）に対する低評価者群」の2群に分けて分析を行い、両群の変容度から考察する。

※ t 検定とは、独立した2つの正規母集団の平均値間に差があるかを検定する方法。

(2) 質問紙による調査の内容

ア 心的変容度を調査する質問紙（p 100～p 102 参照）

いわゆる「アサーション度」や「自尊感情」等を、質問項目により原則4件法を用いて調査する。県立総合教育センター研究報告書第275号の「社会性チェックリスト」を参考に作成した。

イ 児童生徒用指導プログラムの実施に対する評価を調査する質問紙

（p 103～p 105 参照）

検証授業（活動）への興味・関心度、理解度、アサーション理論に対する共感度、検証授業（活動）に対する積極性の度合い等を、質問項目により原則4件法を用いて調査する。

(3) 質問紙による調査の実施方法

ア 検証授業（活動）を実施する1～2週間前に、質問紙「自分について『チェック！』」（小学校低学年用は「じぶんについてかんがえてみよう」）を用いて、児童生徒の心的変容度を調査する。

イ 検証授業（活動）を実施した際、質問紙「ふりかえりシート」（小学生用は「ふりかえりカード」）を用いて、その授業（活動）に対する児童生徒の評価を調査する。

ウ 検証授業（活動）を実施した後、1～2週間後に、アと同じ質問紙を用いて、児童生徒の心的変容度を調査する。

※ 小学校低学年については、原則として質問紙を用いて調査することが望ましいが、児童の実態に合わせて、低学年を担当する実施者に判断を任せた。

(4) 検証方法

質問紙による調査の回答を数値化し、その平均値を用いて効果測定をする。

(3) イの検証授業（活動）に対する児童生徒の評価について、母集団のうち、平均値が高い上位群を「高評価者群」とし、残り下位群を「低評価者群」とした。そして、それぞれの群について、 t 検定を用いて有意差の有無を測定した。

(5) 効果の検証結果

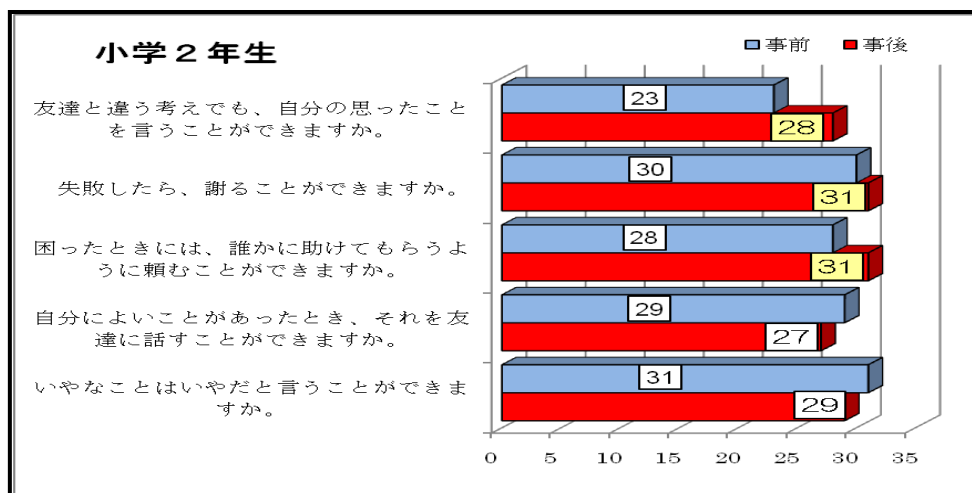
ア 小学校2年生 (n = 31)

○小学校低学年では、発達段階を考え、(3)ア及びウの質問紙調査の質問項目を5つに限定し、さらにその回答も「できる」「できない」の2つに限定(2件法)して行った。したがって、効果の検証は、各質問項目について「できる」と回答した人数の比較をもとに行った。

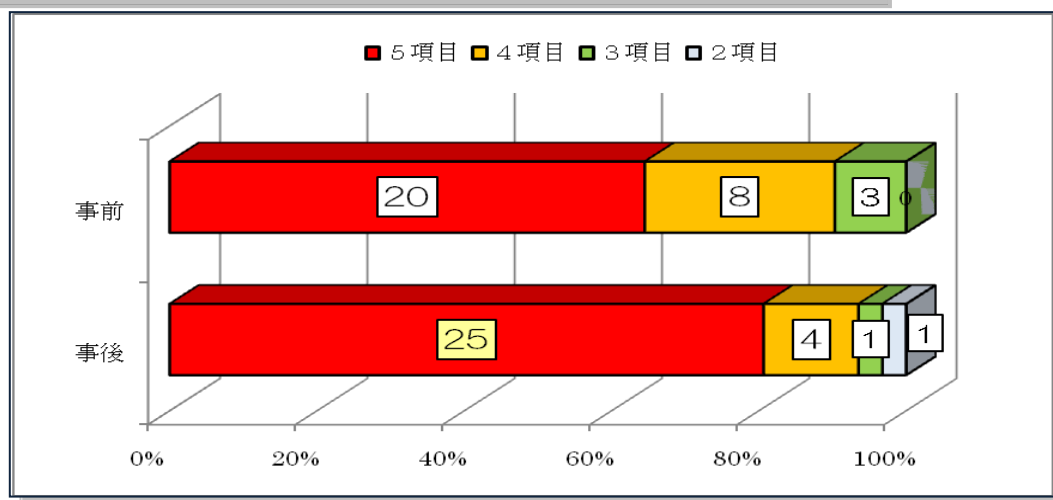
(7) 実施した児童生徒用指導プログラム

4⇒6⇒5⇒2⇒3 を実施

(イ) 質問紙調査の結果



グラフ 1



グラフ 2

<プログラム効果の検証>

- 低学年への質問紙による調査では、その直前の出来事など児童を取り巻く環境に大きく左右される。また、調査をする際の担任の言葉かけも結果に大きく影響するとも考える。(※今回は、担任していない学級で実施した。)
⇒担任が行うほうがより効果が上がると考える。
- 検証授業(活動)の実施後にできると回答した児童が増えた質問項目は3項目であった。(グラフ1)
- 最も人数が増加した項目は、「友達と違う考えでも、自分の思ったことを言うことができますか」という質問であった。(グラフ1)
- 5項目すべてについて「できる」と回答した児童は、20名から25名に増加した。(グラフ2)

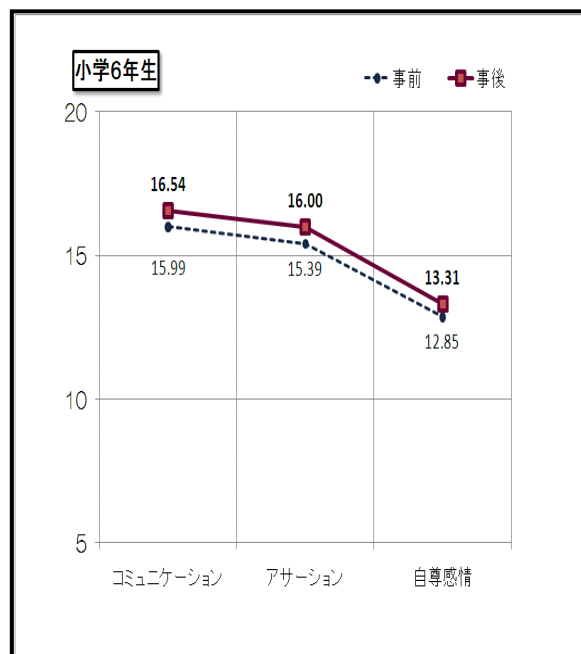
イ 小学校6年生 (n = 87)

○ p 9 3 の 6 (3) による方法で指導プログラムの検証を行った。

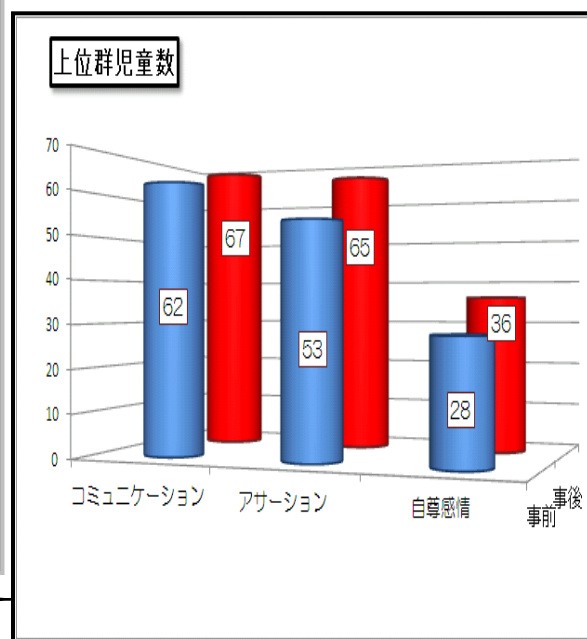
(ア) 実施した児童生徒用指導プログラム

10 ⇒ 8-2 を実施した。

(イ) 質問紙調査の結果



グラフ 3



グラフ 4

グラフ 4 の「上位群児童数」とは、心的変容度を調査する質問紙（自分について「チェック！」）に、「コミュニケーション」「アサーション」「自尊感情」の 3 つの観点についての質問項目に肯定的な回答をした児童数である。（以下のページにあるグラフ 6 及びグラフ 8 も同様）

※肯定的な回答：1 つの質問項目に対する回答で、「そう思う」を 4 点、「すこしそう思う」を 3 点、「あまりそう思わない」を 2 点、「そう思わない」を 1 点として計算し、観点ごとに合計が 15 点以上とした。

表 1

t検定(小学校6年生)			N = 87					
コミュニケーション			アサーション			自尊感情		
	事前	事後		事前	事後		事前	事後
平均	15.99	16.54	平均	15.39	16.00	平均	12.85	13.31
分散	9.13	9.46	分散	6.61	6.72	分散	11.50	12.80
P(T<t) 両側	0.01472	有意差あり	P(T<t) 両側	0.00501	有意差あり	P(T<t) 両側	0.02266	有意差あり

※ $P < 0.05$ のとき「有意差あり」、 $0.05 \leq P < 0.1$ のとき「有意傾向あり」とした。（以下のページにある、表 2 ～ 5 についても同様）

<プログラム効果の検証>

○ 「コミュニケーション」「アサーション」「自尊感情」のすべてにおいて、実施後の回答の平均値が向上し、t 検定の結果、有意差が見られた。（グラフ 3、表 1）

○ 上位群児童数は、「アサーション」「自尊感情」で大きく増加した。（グラフ 4）

○ 特に、「アサーション」に関する質問項目で大きな変容が見られた。実施したプログラムが、「さわやかな断り方を考えよう」「自分の考えや思いを友だちに伝えよう」であるため、アサーティブな自己表現のよさを多くの児童が認識したものと考えられる。

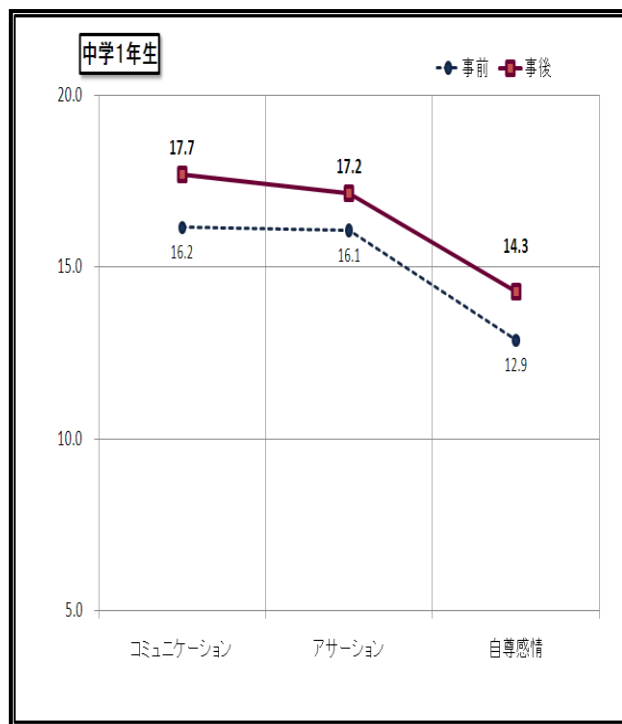
ウ 中学校 1 年生 (n = 32)

○ p 9 3 の 6 (3) による方法で指導プログラムの検証を行った。

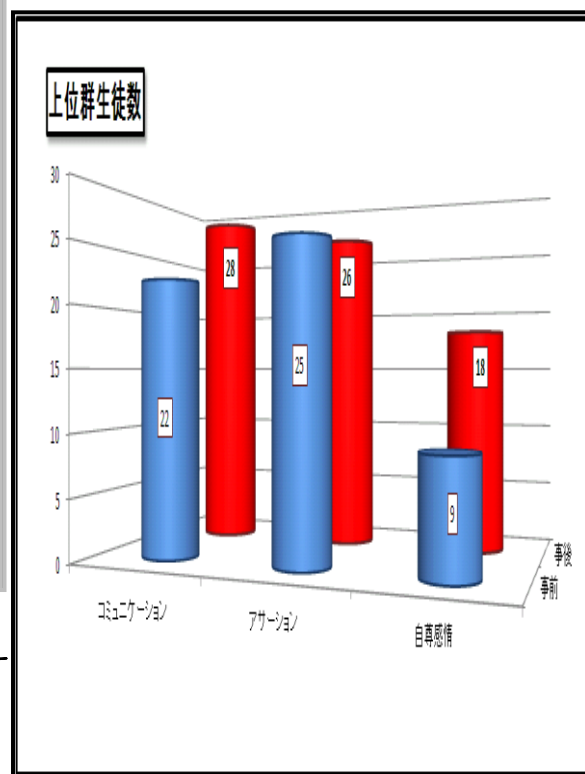
(ア) 実施した児童生徒用指導プログラム

1 2 ⇒ 1 5 ⇒ 1 1 ⇒ 1 3 ⇒ 1 4 を実施

(イ) 質問紙調査の結果



グラフ 5



グラフ 6

表 2

t 検定 (中学校 1 年生)			N = 32					
コミュニケーション			アサーション			自尊感情		
	事前	事後		事前	事後		事前	事後
平均	16.16	17.69	平均	16.06	17.16	平均	12.88	14.28
分散	7.30	4.54	分散	3.67	5.23	分散	4.18	8.21
P(T<t) 両側	0.00035	有意差あり	P(T<t) 両側	0.00129	有意差あり	P(T<t) 両側	0.00038	有意差あり

< プログラム効果の検証 >

○ 「コミュニケーション」「アサーション」「自尊感情」のすべてにおいて、実施後の回答の平均値が大きく向上し、t 検定の結果、有意差が見られた。(グラフ 5、表 2)

○ 上位群生徒数は、特に「自尊感情」で 2 倍に増加した。(グラフ 6)

○ 本検証授業では 5 つのプログラムを系統的に実施したため、生徒の心的変容度についても 1 % 水準での有意差が見られたと考える。このことから、指導プログラムを単発で実施するよりも、系統的に継続して実施することで、より効果的が期待できると考える。

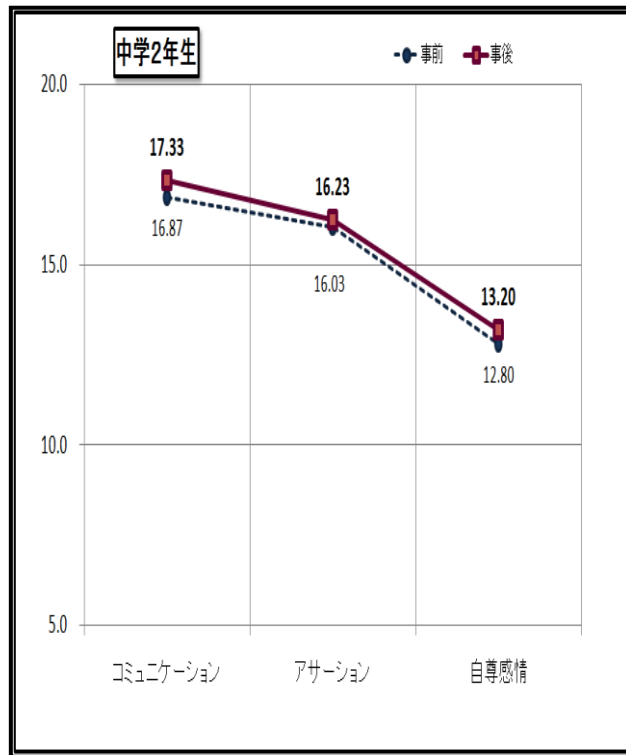
エ 中学校 2 年生 (n = 30)

○ p 9 3 の 6 (3) による方法で指導プログラムの検証を行った。

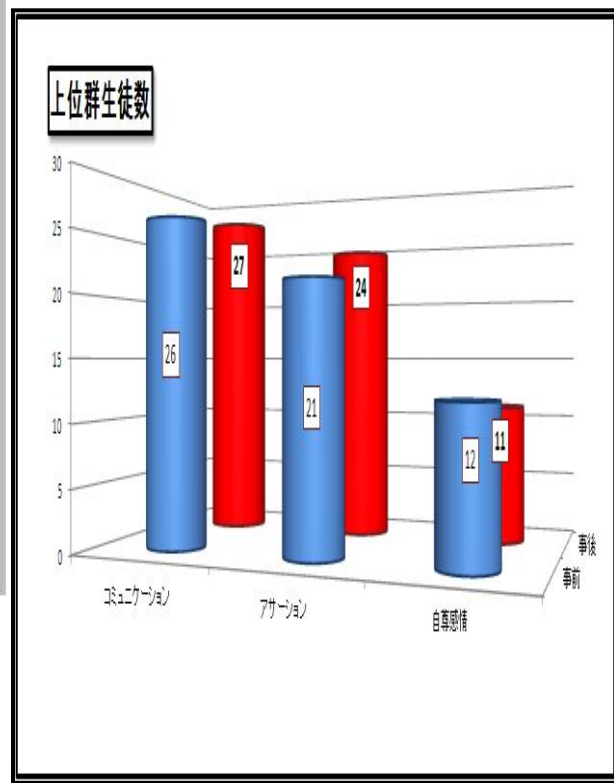
(ア) 実施した児童生徒用指導プログラム

1 2 ⇒ 1 1 ⇒ 1 5 を実施

(イ) 質問紙調査の結果



グラフ 7



グラフ 8

表 3

t 検定 (中学校 2 年生)			N = 30					
コミュニケーション			アサーション			自尊感情		
	事前	事後		事前	事後		事前	事後
平均	16.87	17.33	平均	16.03	16.23	平均	12.80	13.20
分散	4.95	4.99	分散	5.48	5.56	分散	16.10	10.92
P(T<=t) 両側	0.21418	有意差なし	P(T<=t) 両側	0.66058	有意差なし	P(T<=t) 両側	0.40051	有意差なし

< プログラム効果の検証 >

○ 「コミュニケーション」「アサーション」「自尊感情」のすべてにおいて、実施後の回答の平均値が向上したが、t 検定の結果、有意差は見られなかった。(グラフ 7、表 3)

○ 上位群生徒数は、「コミュニケーション」「アサーション」について増加が見られた。(グラフ 8)

○ 本授業 (活動) の検証では、本授業 (活動) 後の心的変容度の調査を実施した時期が授業 (活動) から期間があり、他の活動が影響したことが一因と考える。指導プログラムを実施する際には、他の教育活動との関連を図ることでより一層の効果が期待できると考える。

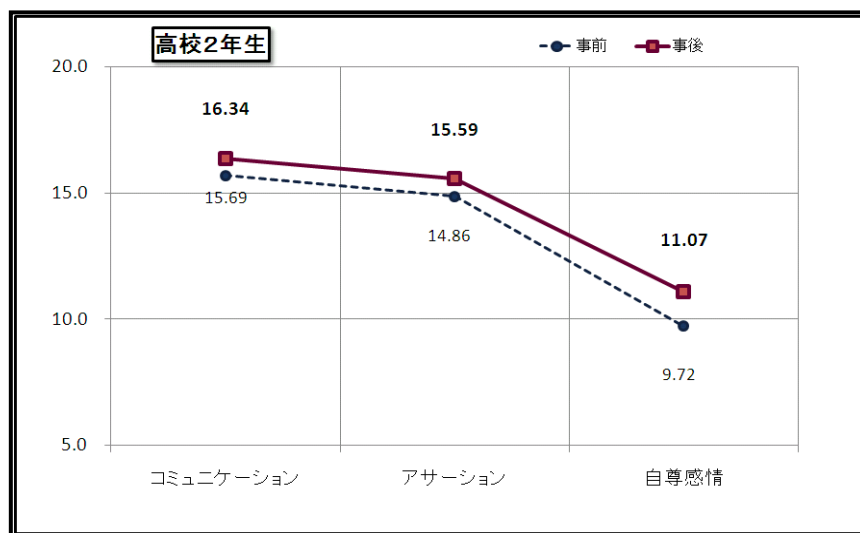
オ 高等学校 2 年生 (n = 29)

○ p 9 3 の 6 (3) による方法で指導プログラムの検証を行った。また、検証授業に対する高評価者群と低評価者群の心的変容度について t 検定を用いて検証した。

(ア) 実施した児童生徒用指導プログラム

2 6 を実施

(イ) 質問紙調査の結果



グラフ 9

表 4

t 検定 (高等学校2年生)			N = 29			自尊感情			
コミュニケーション			アサーション						
全 体		事前	事後		事前	事後		事前	事後
	平均	15.69	16.34	平均	14.86	15.59	平均	9.72	11.07
	分散	11.86	10.73	分散	7.91	9.54	分散	7.06	8.92
	P(T<=t) 両側	0.06778	有意傾向あり	P(T<=t) 両側	0.06761	有意傾向あり	P(T<=t) 両側	0.00554	有意差あり
			N = 14						
高 評 価 者 群		事前	事後		事前	事後		事前	事後
	平均	16.21	17.36	平均	15.14	16.86	平均	10.14	11.79
	分散	16.03	13.17	分散	13.82	12.75	分散	3.82	4.03
	P(T<=t) 両側	0.07551	有意傾向あり	P(T<=t) 両側	0.02183	有意差あり	P(T<=t) 両側	0.00363	有意差あり
			N = 15						
低 評 価 者 群		事前	事後		事前	事後		事前	事後
	平均	15.20	15.40	平均	14.60	14.40	平均	9.33	10.40
	分散	8.31	7.26	分散	2.83	4.11	分散	10.24	13.11
	P(T<=t) 両側	0.58163	有意差なし	P(T<=t) 両側	0.42428	有意差なし	P(T<=t) 両側	0.18164	有意差なし

表 4 の「高評価者群」「低評価者群」は、検証授業 (活動) に対する生徒の評価について、上位群と下位群に分けたものである。(表 5 も同様) ※ p 9 3 の 6 (4) を参照)

< プログラム効果の検証 >

- 「コミュニケーション」「アサーション」「自尊感情」のすべてにおいて、実施後の回答者全体の平均値が向上した。t 検定の結果、「自尊感情」で有意差が見られ、その他は有意傾向が見られた。(グラフ 9、表 4)
- 本検証授業では「アサーティブな自己表現の技法 (DESC 法) の活用」を取り扱った。その結果、自分の気持ちを相手に伝えることの大切さを認識し、自尊感情が高まったのではないかと考える。
- 高評価者群は、「コミュニケーション」「アサーション」「自尊感情」のすべてにおいて、t 検定の結果、実施後の数値が有意に高い、または高い有意傾向が見られた。一方、低評価者群は心的変容度の有意差が見られなかった。このことから、プログラム実施の際は、生徒の興味・関心を高め、活動への評価が高まるように工夫することが重要であると考え。

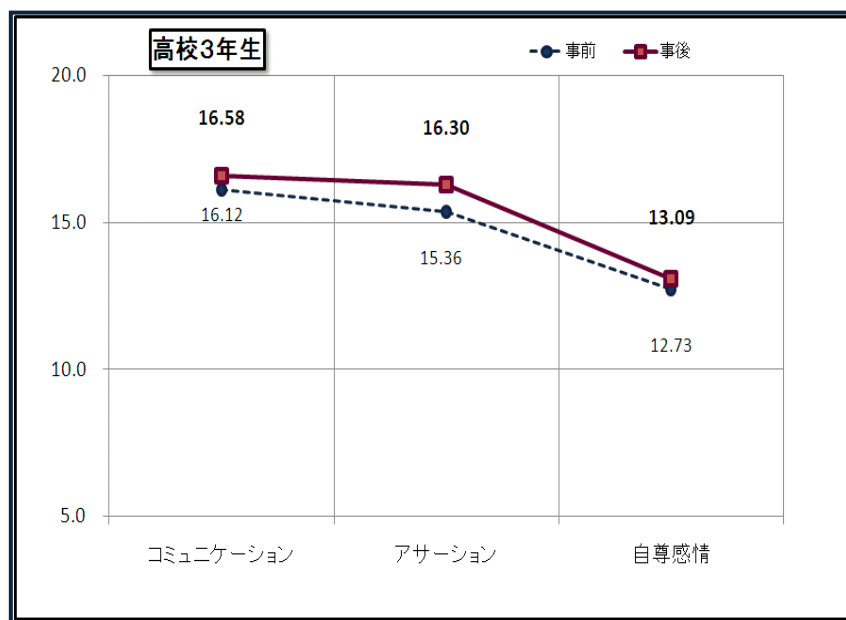
カ 高等学校3年生 (n = 33)

○ p 93 の 6 (3) による方法で指導プログラムの検証を行った。また、検証授業に対する高評価者群と低評価者群の心的変容度について t 検定を用いて検証した。

(ア) 実施した児童生徒用指導プログラム

20 を実施

(イ) 質問紙調査の結果



グラフ 10

表 5

全体

高評価者群

低評価者群

t 検定 (高等学校3年生)			N = 33			自尊感情		
コミュニケーション			アサーション					
	事前	事後		事前	事後		事前	事後
平均	16.12	16.58	平均	15.36	16.30	平均	12.73	13.09
分散	4.61	6.00	分散	5.36	6.53	分散	11.58	12.46
P(T<=t) 両側	0.17644	有意差なし	P(T<=t) 両側	0.01157	有意差あり	P(T<=t) 両側	0.33808	有意差なし
	事前	事後		事前	事後		事前	事後
平均	16.12	16.35	平均	15.71	16.41	平均	12.47	12.82
分散	3.86	3.74	分散	2.60	3.63	分散	8.14	8.90
P(T<=t) 両側	0.60153	有意差なし	P(T<=t) 両側	0.07556	有意傾向あり	P(T<=t) 両側	0.28661	有意差なし
	事前	事後		事前	事後		事前	事後
平均	16.13	16.81	平均	15.00	16.19	平均	13.00	13.38
分散	5.72	8.70	分散	8.40	10.03	分散	15.87	16.92
P(T<=t) 両側	0.18736	有意差なし	P(T<=t) 両側	0.07214	有意傾向あり	P(T<=t) 両側	0.60327	有意差なし

< プログラム効果の検証 >

○ 「コミュニケーション」「アサーション」「自尊感情」のすべてにおいて、実施後の回答者全体の平均値が向上した。t 検定の結果、「アサーション」で有意差が見られたが、その他は有意差が見られなかった。(グラフ 10、表 5)

○ 本検証授業では「3つの自己表現 I」を取り扱った結果、「アサーション」についての回答の平均値が有意に高くなった。このことから、本指導プログラムは、生徒に「アサーション」がさわやかな自己表現であることを理解させ、自己表現の在り方について考察させる方法として有効であると考ええる。

○ 高評価者群、低評価者群とも「コミュニケーション」「自尊感情」で有意差が見られず、「アサーション」で有意傾向が見られたため、両群の心的変容度の差はなかったと考える。(表 5)

<参考資料>（本研究で使用した質問紙）

【心的変容度を調査する質問紙】

県立総合教育センター研究報告書第275号の「児童生徒の社会性の育成に関する調査研究」で作成した「社会性チェックリスト」の質問項目の中から、「コミュニケーション（能力）」「アサーション」「自尊感情」に関わる質問項目を抜き出し、心的変容度を調査する質問紙とした。児童生徒の発達段階に合わせて、「小学校低学年用」「小学校中・高学年用」「中学校・高等学校用」を作成した。

- ① 「コミュニケーション」に関わる質問項目・・・1, 4, 7, 10, 13
- ② 「アサーション」に関わる質問項目・・・・・・2, 5, 8, 11, 14
- ③ 「自尊感情」に関わる質問項目・・・・・・3, 6, 9, 12, 15

※小学校低学年用については、②「アサーション」に関わる質問項目のみの5問とした。

【児童生徒用指導プログラムの実施に対する評価を調査する質問紙】

授業を振り返って、「興味・関心」「内容の理解」「アサーションに対する共感」「活動に対する積極性」に関する質問項目を作成し、児童生徒の活動に対する評価を調査した。心的変容度を調査する質問紙と同様に、「小学校低学年用」「小学校中・高学年用」「中学校・高等学校用」の3種類を作成した。

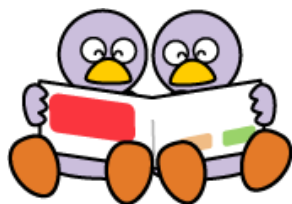
小学校低学年用

じぶんについてかんがえてみよう

つぎのしつもんについて、あなたがあてはまるとおもうほうに○をつけてください。

ばんごう	し つ も ん	こたえ
1	ともだちとちがうかんがえでも、じぶんのおもったことをいうことができますか。	できる・できない
2	しっばいしたらあやまることができますか。	できる・できない
3	こまったときには、だれかにたすけてもらうようにたのむことができますか。	できる・できない
4	じぶんによいことがあったとき、それをともだちにはなすことができますか。	できる・できない
5	いやなことはいやだということができますか。	できる・できない

しつもんはこれでおわりです。ありがとうございました。



ねん くみ ばん
 なまえ

自分について「チェック！」

次の質問について、あなたがあてはまる番号に○をつけてください。

そう思う 4	すこしそう思う 3	あまりそう思わない 2	そう思わない 1
-----------	--------------	----------------	-------------

番号	質 問	回 答
1	わからないときは、友だちに質問できます。	4 3 2 1
2	友だちとちがう意見でも、自分の意見を言うことができます。	4 3 2 1
3	自分のことが好きです。	4 3 2 1
4	なやみごとがあるときは、友だちに相談できます。	4 3 2 1
5	失敗したらあやまることができます。	4 3 2 1
6	自分にはよいところがあります。	4 3 2 1
7	友だちにたのみたいことがあるときは、たのむことができます。	4 3 2 1
8	困ったときには、人に助けを求めることができます。	4 3 2 1
9	自信をもってやれることがあります。	4 3 2 1
10	友だちの話 を聞くことができます。	4 3 2 1
11	自分によりことが起きると、それを人に伝えることができます。	4 3 2 1
12	人の役に立っていると思います。	4 3 2 1
13	友だちに自分の考えを言うことができます。	4 3 2 1
14	いやなことは上手にことわることができます。	4 3 2 1
15	やればなんでもできると思います。	4 3 2 1



質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

ねん 年 くみ 組 ばん 番

しめい
氏名

自分について「チェック！」

次の質問について、あなたがあてはまる番号に○をつけてください。

そう思う 4	すこしそう思う 3	あまりそう思わない 2	そう思わない 1
-----------	--------------	----------------	-------------

番号	質 問	回 答
1	わからないときは、友だちに質問できます。	4 3 2 1
2	友だちと違う意見でも、自分の意見を言うことができます。	4 3 2 1
3	自分のことが好きです。	4 3 2 1
4	悩みごとがあるときは、友だちに相談できます。	4 3 2 1
5	失敗したら謝ることができます。	4 3 2 1
6	自分にはよいところがあります。	4 3 2 1
7	友だちに頼みたいことがあるときは、頼むことができます。	4 3 2 1
8	困ったときには、人に助けを求めることができます。	4 3 2 1
9	自信をもってやれることがあります。	4 3 2 1
10	友だちの話を聞くことができます。	4 3 2 1
11	自分によりよいことが起きると、それを人に伝えることができます。	4 3 2 1
12	人の役に立っていると思います。	4 3 2 1
13	友だちに自分の考えを言うことができます。	4 3 2 1
14	嫌なことはうまく断ることができます。	4 3 2 1
15	やればなんでもできると思います。	4 3 2 1

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。



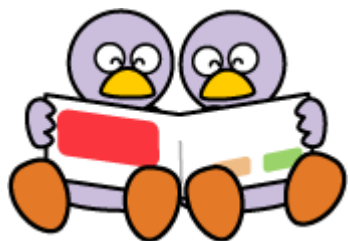
年 組 番
氏名 _____

ふいかえいカード

- 1 つぎのしつもんについて、あなたがあてはまるとおもうほうに○をつけましょう。

1	きょうのかつどうはたのしかった。	はい ・ いいえ
2	きょうのかつどうについてよくわかった。	はい ・ いいえ
3	きょうのかつどうをもっとやってみたい。	はい ・ いいえ
4	きょうのかつどうをがんばった。	はい ・ いいえ

- 2 きょうのかつどうについて、あなたがおもったことをかいてください。



ねん くみ ばん
なまえ

ふいかえりカード

- 1 次の質問について、あなたがあてはまると思う番号を1～4のなかから1つだけ選んで○をつけましょう。

		そう 思う (4)	まあ まあ 思う (3)	あまり 思わ ない (2)	そう は思 わな い (1)
1	今日の活動は楽しかった。	4	3	2	1
2	今日の活動についてよくわかった。	4	3	2	1
3	今日の活動に興味をもった。	4	3	2	1
4	今日の活動に積極的に取り組んだ。	4	3	2	1
5	今日の活動で学んだことは、役に立つと思う。	4	3	2	1
6	今日の活動について、もっと詳しく知りたい。	4	3	2	1
7	今日のような活動を、これからもやってほしい。	4	3	2	1
8	今日の活動で学んだ内容を、これからの生活にいかしたい。	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。



年 組 番

氏名

ふいかえいシート

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、番号1～4の中から1つだけ選んで○で囲んでください。

		そう思う (4)	まあまあそう思う (3)	あまりそう思わない (2)	そう思わない (1)
1	今日の活動は楽しかった。	4	3	2	1
2	今日の活動内容について理解できた。	4	3	2	1
3	今日の活動の内容について興味をもった。	4	3	2	1
4	今日の活動に対して積極的に取り組んだ。	4	3	2	1
5	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
6	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
7	今日のような活動を、これからもやってほしい。	4	3	2	1
8	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。



年 組 番
氏名

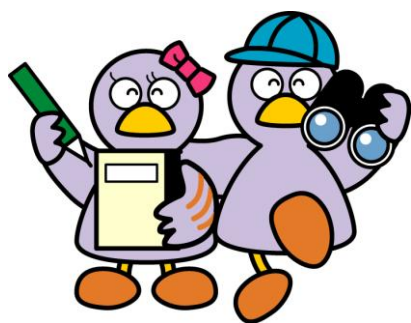
7 研究の成果と今後の課題

本研究では、児童生徒のコミュニケーション能力を高め、人間関係づくりを支援することを目的として、自他尊重のコミュニケーションである「アサーション」について研究を深め、そのトレーニングに関する児童生徒用指導プログラムの開発に取り組んできた。そして、それが学校現場で広く活用され、各学校の生徒指導上の諸課題の解決と共に、学習意欲の向上など教室での「学び」を深めることにも役立てるのではないかと考え、活用する際の留意事項をまとめ、「教員用研修プログラム」の開発にも取り組んだ。

研究1年目（平成21年度）は、学校現場で活用されるための課題を明らかにするために、指導者となる教員を対象としたアンケートを実施し、その結果と児童生徒の発達段階を踏まえ、児童生徒用指導プログラムの試案を作成した。

研究2年目（平成22年度）は、作成した児童生徒用指導プログラムを研究協力委員に実施してもらい、①児童生徒のよりよい人間関係づくりを支援するものになっているか、②学校現場で活用しやすいものになっているか、という視点で効果の検証と共に、児童生徒用指導プログラムを見直し、改善のための検討を加え、完成することができた。また、児童生徒用指導プログラムを実施して、本研究の成果を検証する際、児童生徒の「心的変容度」及び「児童生徒用指導プログラムの実施に対する評価」を調査する2種類の質問紙を作成した。さらに、学校現場で活用する際、指導者となる教員がより適切に、効果的に児童生徒用指導プログラムを実施できるよう、アサーション・トレーニングに関する教員用研修プログラムを作成することができた。

今後の課題としては、本研究で作成した児童生徒用指導プログラムが適切に実施され、児童生徒のよりよい人間関係をはぐくむために広く活用されるように、研究の成果の周知を図っていきたいと考える。また、この児童生徒用指導プログラムを学校現場で実施した際の意見を今後どう反映させていくかも課題であると考えている。



8 参考・引用文献等

【国・県関係】

国立教育政策研究所生徒指導研究センター

生徒指導資料第1集改訂版「生徒指導上の諸問題の推移とこれからの生徒指導」
ぎょうせい(2009)

国立教育政策研究所生徒指導研究センター

「生徒指導体制の在り方についての調査研究」報告書 (2006)

中央教育審議会答申「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導
要領等の改善について（答申）」(2008)

文部科学省 小学校学習指導要領解説総則編(2008)

文部科学省 中学校学習指導要領解説総則編(2008)

文部科学省 高等学校学習指導要領解説総則編(2009)

望ましい人間関係を育む指導の在り方～教育相談の考え方や技法を生かして～

長崎県教育センター(2008)

滋賀県総合教育センター 研究紀要 第46集(2004)

「教育相談 第116号」(2003) 鹿児島県総合教育センター

【一般】

園田雅代・中釜洋子・沢崎俊之編著「教師のためのアサーション」金子書房(2002)

平木典子著「アサーション・トレーニングさわやかな〈自己表現〉のために」

日本・精神技術研究所(1993)

平木典子著「自分の気持ちをきちんと伝える技術」PHP研究所(2007)

平木典子著「自己カウンセリングとアサーションのすすめ」金子書房(2000)

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

ー自分も相手も大切にする学級づくり」日本・精神技術研究所（発行）金子書房（発売）
(2005)

國分康孝監修 清水井一編集「社会性を育むためのスキル教育」ポプラ社(2005)

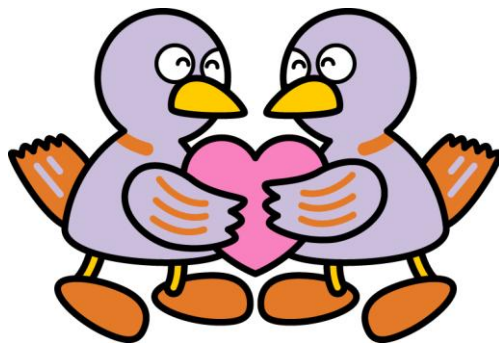
菅沼憲治著「セルフアサーショントレーニング 疲れない人生を送るために」

東京図書(2002)

國分康孝編集「カウンセリング辞典」誠信書房(1990)

9 研究協力委員等

	所 属	職 名	氏 名
平成21年度 スーパーバイザー 委員長 副委員長 委員 〃 〃 〃 〃 〃	埼玉大学教育学部 所沢市立泉小学校 県立秩父高等学校 日高市立高萩小学校 熊谷市立熊谷西小学校 加須市立加須平成中学校 鴻巣市立吹上中学校 県立浦和西高等学校 県教育局県立学校部生徒指導課	教 授 校 長 主幹教諭 教 諭 教 諭 教 諭 教 諭 主幹教諭 指導主事	沢崎 俊之 武弓 清貴 相模 幸之 足立 憲治 遠藤 雅子 駒宮 恵美子 西山 恭子 岩崎 広巳 伊藤 孝人
協力者 〃 〃	鴻巣市立鴻巣中央小学校 横瀬町立横瀬小学校 熊谷市立大里中学校	生徒指導担当研修教員 生徒指導担当研修教員 生徒指導担当研修教員	上岡 勝 中井 健一 松永 哲
事務局 〃 〃 〃 〃	県立総合教育センター指導相談担当 同 上 同 上 同 上 同 上	指導主事 指導主事 指導主事 指導主事 指導主事	竹内 章仁 勢 昌章 三村 浩男 家徳 丈夫 関口 久代
平成22年度 スーパーバイザー 委員長 副委員長 委員 〃 〃 〃 〃 〃	埼玉大学教育学部 所沢市立南小学校 県立浦和西高等学校 日高市立高萩小学校 熊谷市立石原小学校 加須市立加須平成中学校 鴻巣市立吹上中学校 県立進修館高等学校 県教育局県立学校部生徒指導課	教 授 校 長 主幹教諭 教 諭 教 諭 教 諭 教 諭 主幹教諭 指導主事	沢崎 俊之 武弓 清貴 岩崎 広巳 足立 憲治 遠藤 雅子 駒宮 恵美子 西山 恭子 中山 義治 伊藤 孝人
協力者 〃 〃	蓮田市立蓮田南中学校 桶川市立桶川中学校 深谷市立藤沢小学校	生徒指導担当研修教員 生徒指導担当研修教員 生徒指導担当研修教員	栗倉 孝久 小野 大雄 福地 孝史
事務局 〃 〃 〃 〃	県立総合教育センター指導相談担当 同 上 同 上 同 上 同 上	指導主事 指導主事 指導主事 指導主事 指導主事	勢 昌章 関口 久代 三村 浩男 相模 幸之 家徳 丈夫



埼玉県のマスコット コバトン

生きる力を育て きずな 絆を深める埼玉教育