



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

<中間報告>



平成22年3月

埼玉県立総合教育センター 指導相談担当

目次

○ 目次	1
○ 研究の概要	1
1 課題	3
2 研究の目的	6
3 研究 1	8
4 研究 2	1 3
5 今年度の成果と次年度への課題	7 7
6 参考・引用文献等	7 7
7 研究協力委員等	7 8

研究の概要

本報告のポイント

- 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捉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。
- ② ①の分析結果と児童生徒の発達段階を踏まえた「アサーション・トレーニング」指導プログラムとして指導案とワークシートの作成を試みた。
また、教員が児童生徒を指導するにあたって、知っておきたい基本事項や指導プログラムを活用する際の留意点をまとめた。

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、学ぶ意欲の向上を図るために、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捉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指導プログラムを作成する③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ることとした。本報告は、1 / 2年次の中間報告であり、学校で活用するための課題を明らかにし、児童生徒用指導プログラムを提示するものである。次年度は、検証授業等を通してさらに実践的な研究を深め、より学校で活用しやすい指導プログラムとなるよう適用を図っていく。

さらに、③の観点から教員用研修プログラムの作成に取り組み、完成を目指す。

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1

教員対象の
アンケート調査の実施

■ 研究の流れ

- ① 調査の目的の確認
- ② 調査項目の検討
- ③ 調査対象の決定
- ④ 調査結果の考察
- ⑤ 指導プログラム作成上の留意事項

研究2

児童生徒用指導
プログラムの作成

■ 研究の流れ

- ① 枠組みの検討
 - ・対象年齢
 - ・指導対象（学級・学年等）
 - ・指導時間
- ② 試作プログラムの作成
- ③ 試作プログラムの検討
- ④ 指導プログラムを活用するにあたっての基礎知識編の作成
- ⑤ 試作プログラムの検証
- ⑥ 指導プログラムの完成

研究3

教員用研修
プログラムの作成

■ 研究の流れ

- ① 指導プログラムを活用するにあたって
 - ・周知する基本事項の確認
 - ・研修内容の確認
- ② 研修プログラムの改善
- ③ 研修プログラムの完成

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

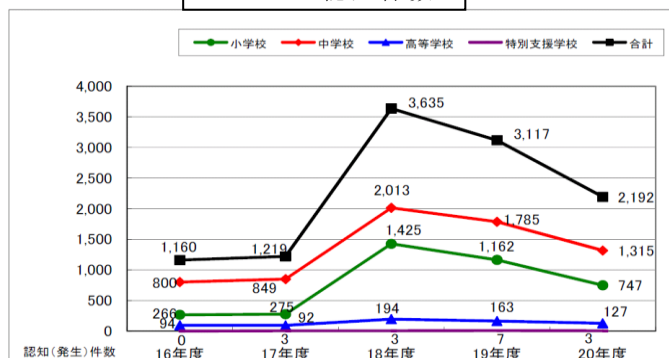
指導プログラム（指導案・ワークシート）の完成

研修プログラムの（マニュアル）の完成

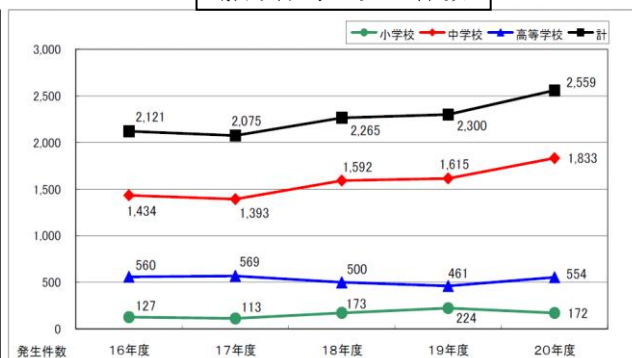
1 課題

(1) 児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題の調査から

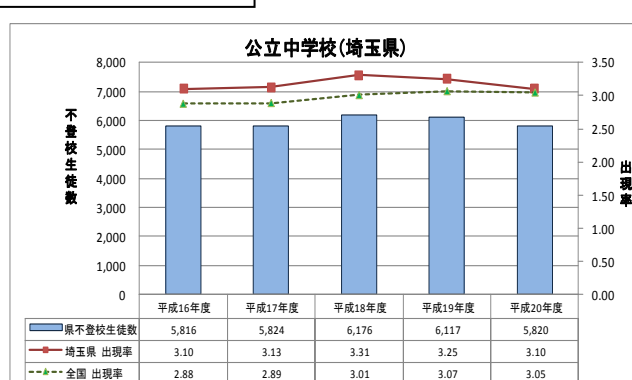
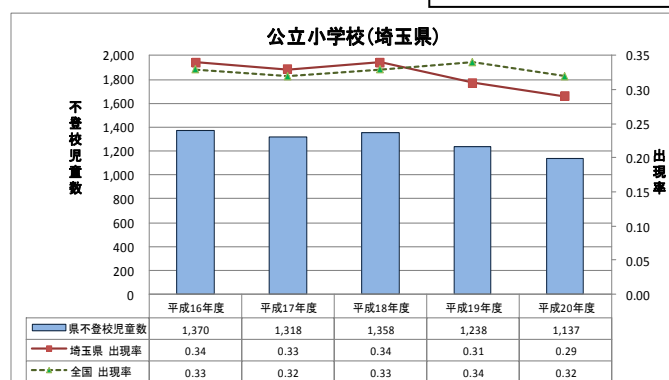
いじめの認知件数



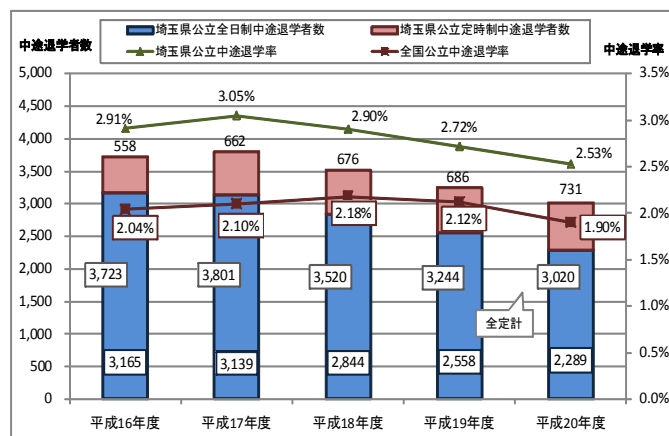
暴力行為の発生件数



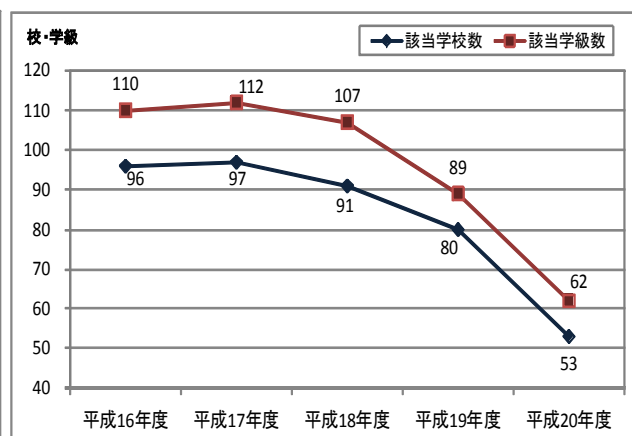
不登校の児童生徒数と出現率



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20年度の調査結果より）

○いじめ（認知件数）

小学校 747 件 中学校 1,315 件 高等学校・特別支援学校 130 件 合計 2,192 件

◇前年度に比べ合計 925 件減少した。学校別では全ての校種で減少しており、小学校で 415 件、中学校で 470 件、高等学校で 36 件、特別支援学校で 4 件減少した。

◇いじめの解消率は、小学校で 88.6%、中学校で 86.1%、高等学校で 88.2%、特別支援学校で 66.7%であり、全体のいじめの解消率は、87.0%であった。

○暴力行為（発生件数）

小学校 172 件 中学校 1,833 件 高等学校 554 件 合計 2,559 件

◇前年度に比べ 259 件増加した。学校別では、小学校で 52 件減少したが、中学校では 218 件、高等学校では 93 件増加した。

◇形態別発生件数では、58.3%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、小学校では 5 年生のみが増加し、中学校では全ての学年で増加した。また、高等学校では、2 年生、3 年生で増加した。

○不登校（児童生徒数（出現率））〔小・中〕

小学校 1,137 人(0.29%) 中学校 5,820 人(3.10%) 合計 6,957 人(1.19%)

◇小中学校ともに 2 年連続の減少となった。

◇小学校の不登校出現率は 2 年連続で全国平均を下回った。中学校の不登校出現率は 2 年連続で下がったものの、依然、全国平均を上回っている。

○不登校（生徒数（出現率））〔高〕

全日制 1,415 人(1.24%) 定時制 581 人(11.28%) 合計 1,996 人(1.67%)

○中途退学（生徒数（中途退学率））〔高〕

全日制 2,289 人(2.00%) 定時制 731 人(14.18%) 合計 3,020 人(2.53%)

◇中途退学者数は、昭和 57 年度調査以降、過去 27 年間で最も少ない数である。

◇中途退学率は、平成 8 年度以降、過去 13 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 53 校・該当学級数 62 学級

◇前年度より 27 校、27 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。

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。

文部科学省『児童生徒の問題行動対策重点プログラム』H16.6

- 子どもたちが①かけがえのない命を大切にする心を育み、②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、③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。

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『小学校指導要領解説総則編』

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『中学校指導要領解説総則編』

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『高等学校指導要領解説総則編』

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。

児童生徒の課題

「最近のキーワードから」

自尊感情

自己表現力

命を大切に

規範意識

基本的な生活習慣

人権感覚

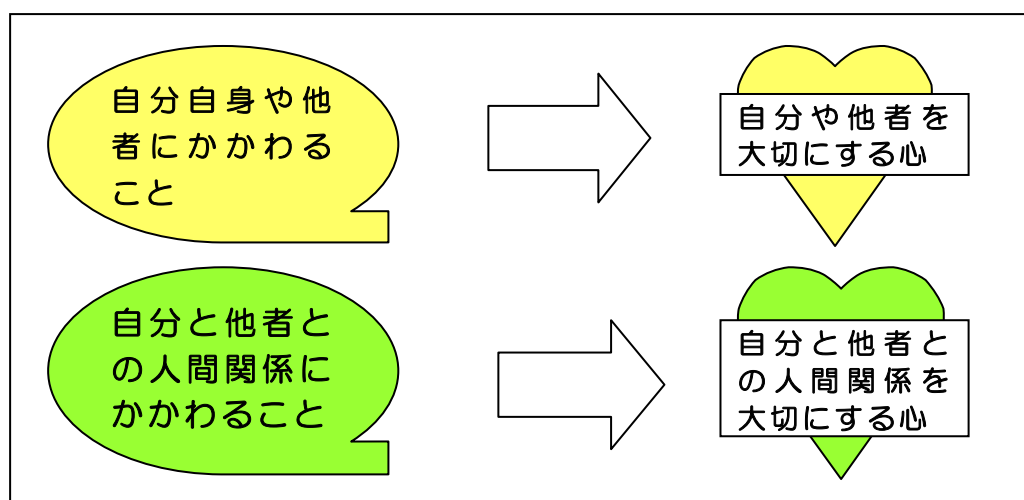
人間関係を形成する力

日常の問題を解決する力

集団のために働く意欲

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
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
国立教育政策研究所生徒指導研究センター「学級運営等の在り方についての調査研究」報告書 H17.3
文部科学省「小学校学習指導要領解説総則編・中学校学習指導要領解説総則編・高等学校学習指導要領解説総則編」

キーワードをまとめると、

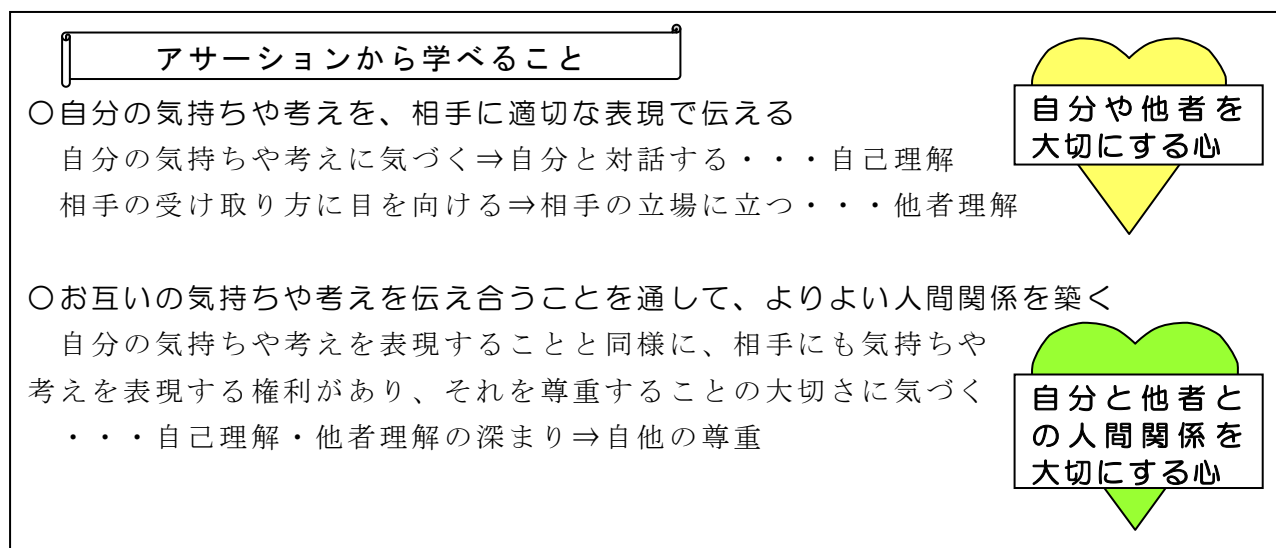


そこで、児童生徒が「自分や他者を大切にする心」と「自分と他者との人間関係を大切に
する心」の2つの心を併せもつことが「よりよい人間関係」をはぐくむことにつながると
考え、研究を進めることとした。

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。



(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課題の予防

自尊感情の高まり

人権意識の高揚

学習意欲の向上

好ましい人間関係・豊かな人間性や個性の醸成

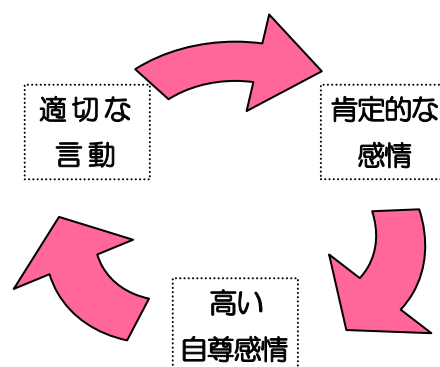
ア いじめ・暴力行為・不登校等の生徒指導上の諸課題の予防

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、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いるか、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つき合ってあげよう」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を尊重することにつながる。

エ 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捉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指導プログラムを作成する。
- ③ 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1「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)」

では、学校現場でどのようにしてアサーション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。この結果を踏まえ、より活用しやすい「アサーション・トレーニング」指導プログラムとなるよう工夫していく。

(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捉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。

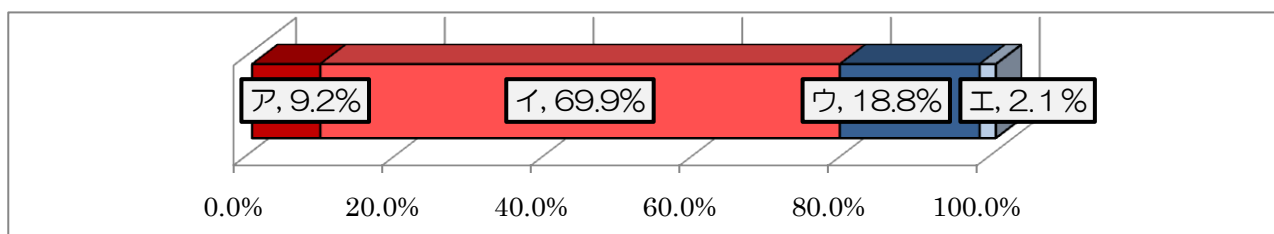
(2) 対象

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

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お感じですか？

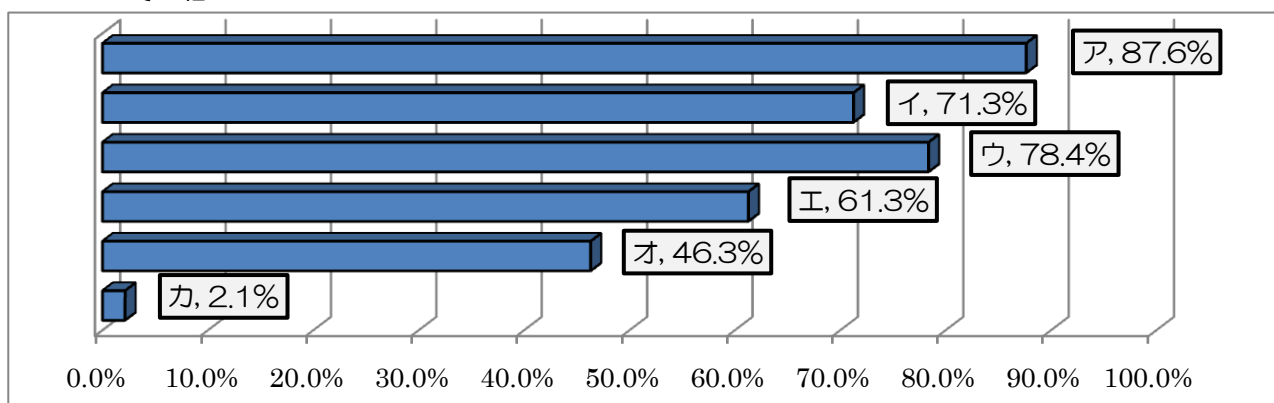
ア 大変よい イ どちらかといえばよい ウ あまりよくない エ よくない



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。

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

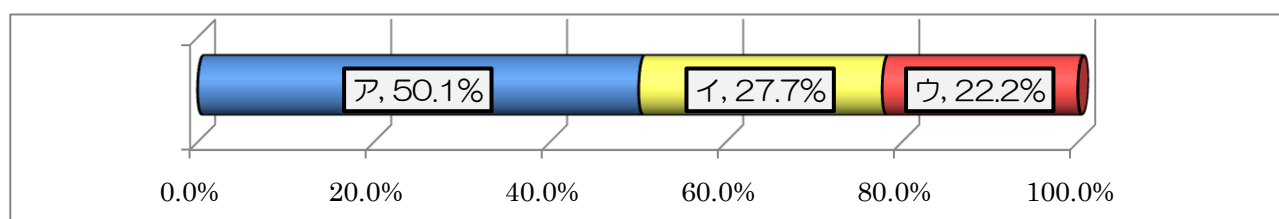


児童生徒の人間関係が良好になると、ア「互いの支えになり、学校生活が楽しく感じられるようになる」が一番多く、次いでウ「自分の気持ちや考えなどが言いやすくなり、他者の気持ちや考えもよく聴くようになる」、イ「トラブルを防止し、問題が起きたときも解決に向けて努力できるようになる」、エ「授業が活発になり、学習意欲も向上する」の順となっている。このことは、児童生徒の人間関係が良好になることによって、トラブルの防止はもとより、学習意欲も向上し、学校生活を充実させる効果があるのではないかと期待している教員が多数いることを表している。予防的な側面だけでなく、積極的な生徒指導を推進し、児童生徒のよりよい人間関係を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

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？

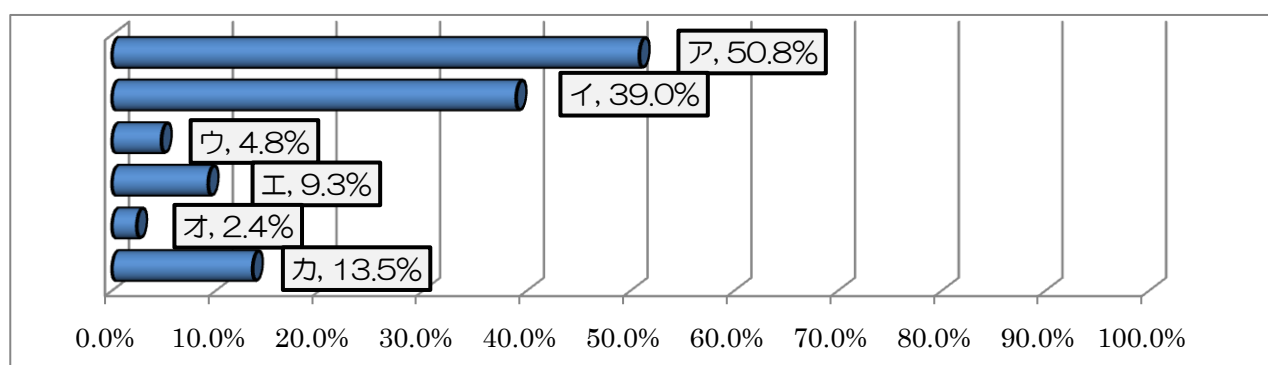
- ア 学級または学年全体で取り組んでいる イ 学校全体で取り組んでいる
ウ 取り組んでいない



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。

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

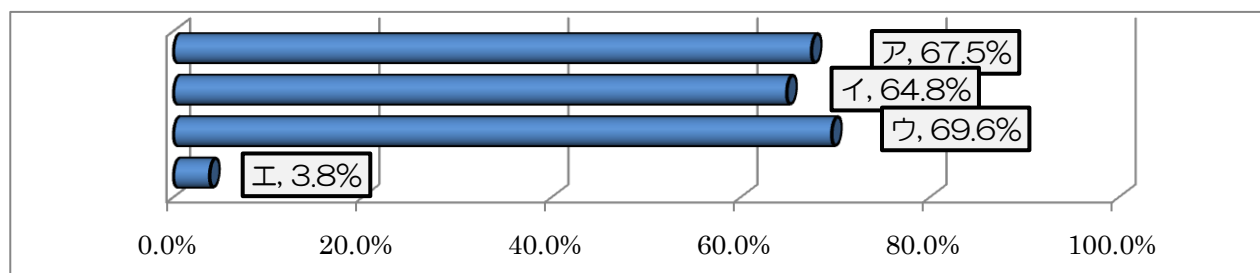


学校で取り組んでいる良好な人間関係づくりの内容では、ア「ソーシャル・スキル・トレーニング」が最も多く、次いでイ「構成的グループ・エンカウンター」の順となっている。これは、「ソーシャル・スキル・トレーニング」が学校カウンセリング研修(初級・中級・上級)をはじめとする各種研修会で多く取り上げられているためと推測される。エ「アサーション・トレーニング」については1割弱であり、その周知を図り、活用しやすいプログラムを開発していくことの必要性が感じられる。

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。

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

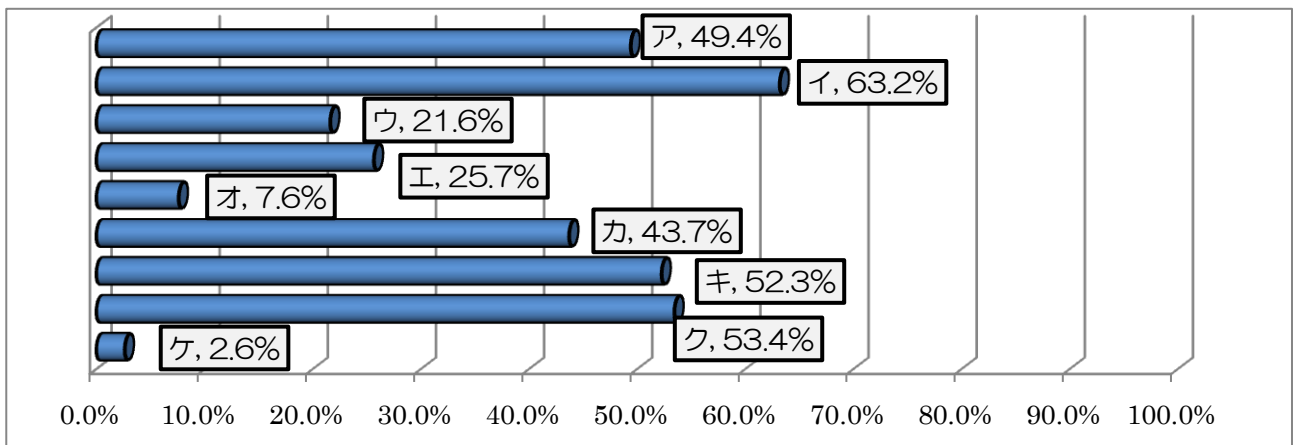


人間関係づくりに関する取組を学校で組織的に進めていくための課題については、ウ「教員が指導法について研修する機会を確保すること」が最も多く、ア「実施する時間を確保すること」イ「誰でも取り組めるような指導案や教材を整備すること」についても、それぞれ6割以上の教員が課題であると感じている結果となった。このことから、よりよい人間関係づくりに関するプログラムの開発及びその活用に関する研修へのニーズの高さがうかがえる。同時に、忙しい学校現場でどのように時間を確保し、取り組んでいくのかも大きな課題であることがわかる。

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。

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うとき
- 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



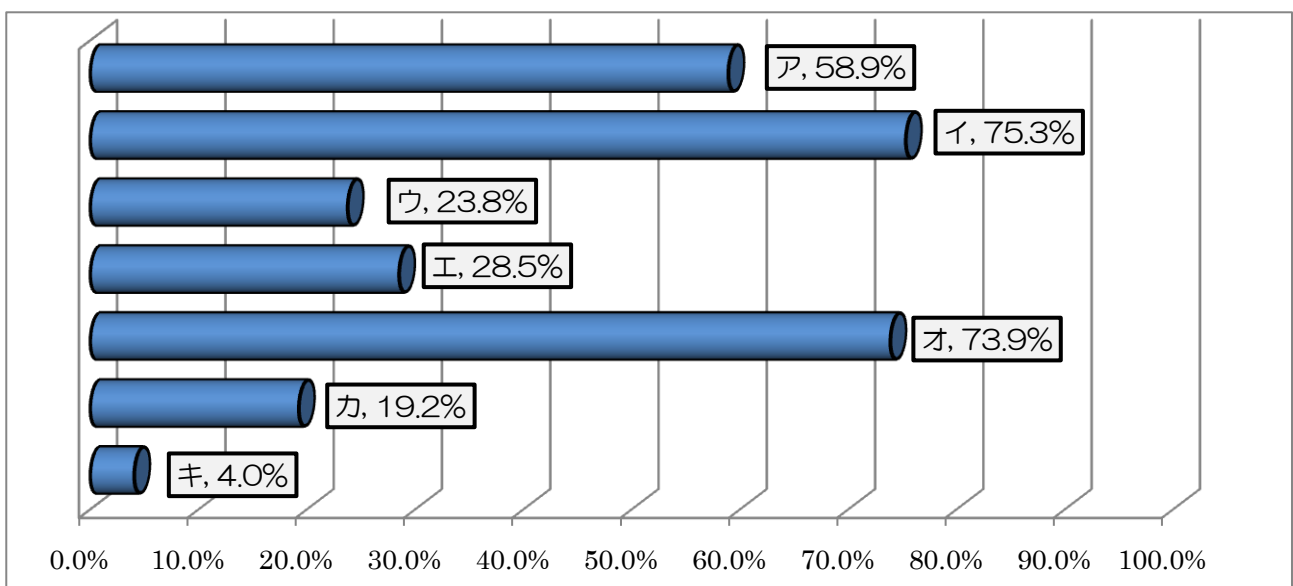
児童生徒が自己表現しにくいと思われる場面については、イ「他の人と考えや意見が違うとき」が最も多く、次いでク「失敗などを謝らなければならなくなったとき」、キ「気の進まないことや嫌なことを頼まれたり、誘われたりしたとき」、ア「初めて会う人やあまり話をしたことがない人と話すことになったとき」となっており、これらは約半数の教員が指摘している。このことから、このような場面で児童生徒が自己表現できるようなトレーニング・プログラムを提示することが必要であると感じる。

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。

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、教師側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。

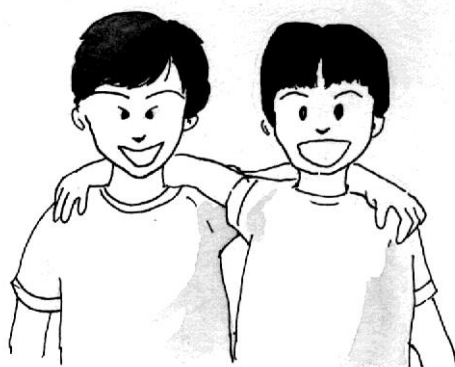
以上の結果から、「アサーション・トレーニング」指導プログラムを開発する上で次の点に留意
していく。

○発達段階にあわせて、指導案やワークシートを工夫する。

○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：短時間のプログラムや学級全体以外を対象としたプログラム等)

◎プログラムのねらいをより効果的に達成するために、指導する教師がアサーションを研修する
方策を提案する。



4 研究2「児童生徒用指導プログラムの作成」

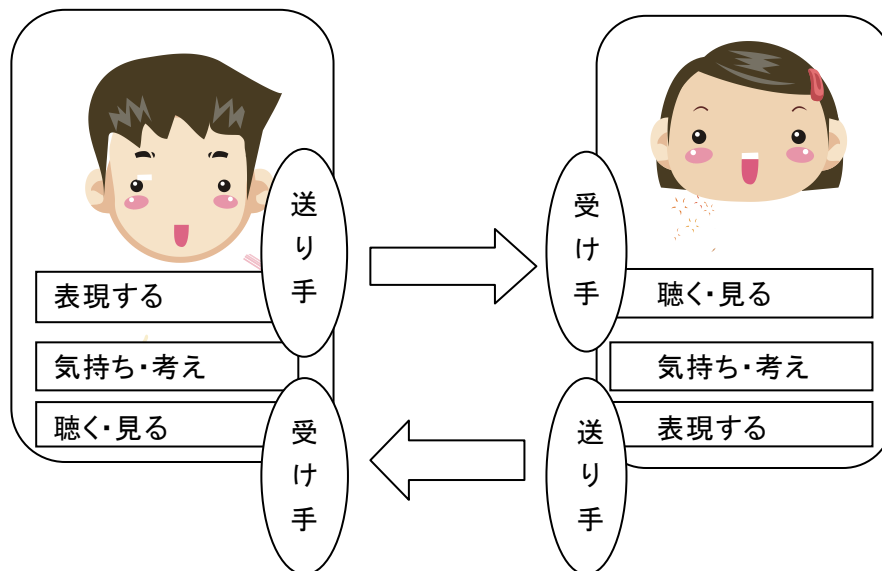
指導プログラムの活用にあたって

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。

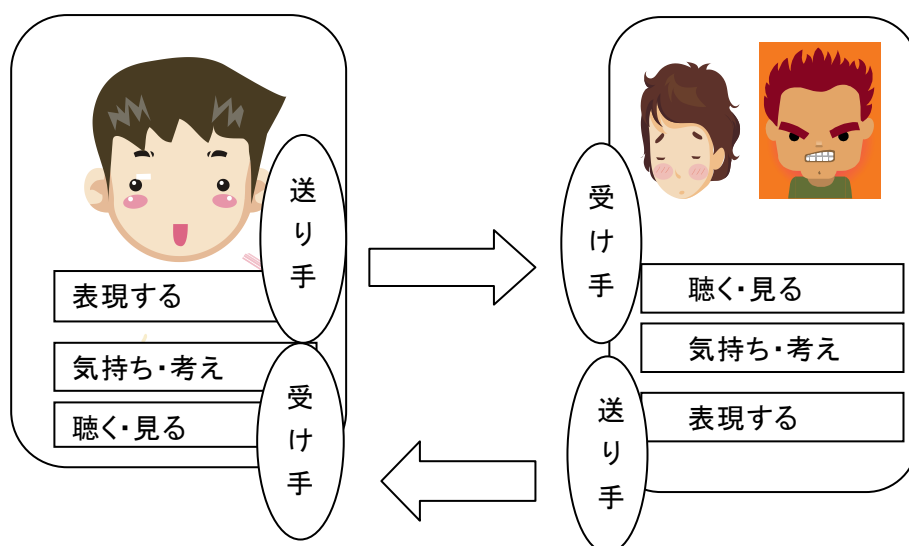


（２）コミュニケーションの難しさ

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、そのまま伝わることはない。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言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」などと書いてある。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え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、相手のことも尊重しながら、その場の状況にあ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と捉えておきたい。

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、相手のことも尊重しながら、その場の状況にあ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

適切な方法で：自分も相手も大切に、人権を侵さない方法で

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」または「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」または「おどおどさん」>

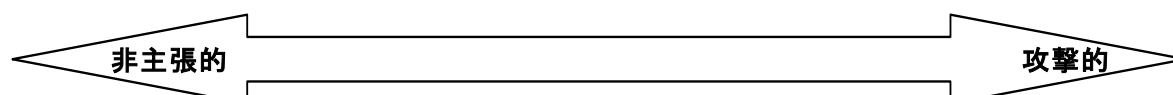


- ③ 自分のことをまず考えるが、他者をも十分配慮する自己表現

<「アサーティブ」(assertive)」・「さわやかな言い方」または「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、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)



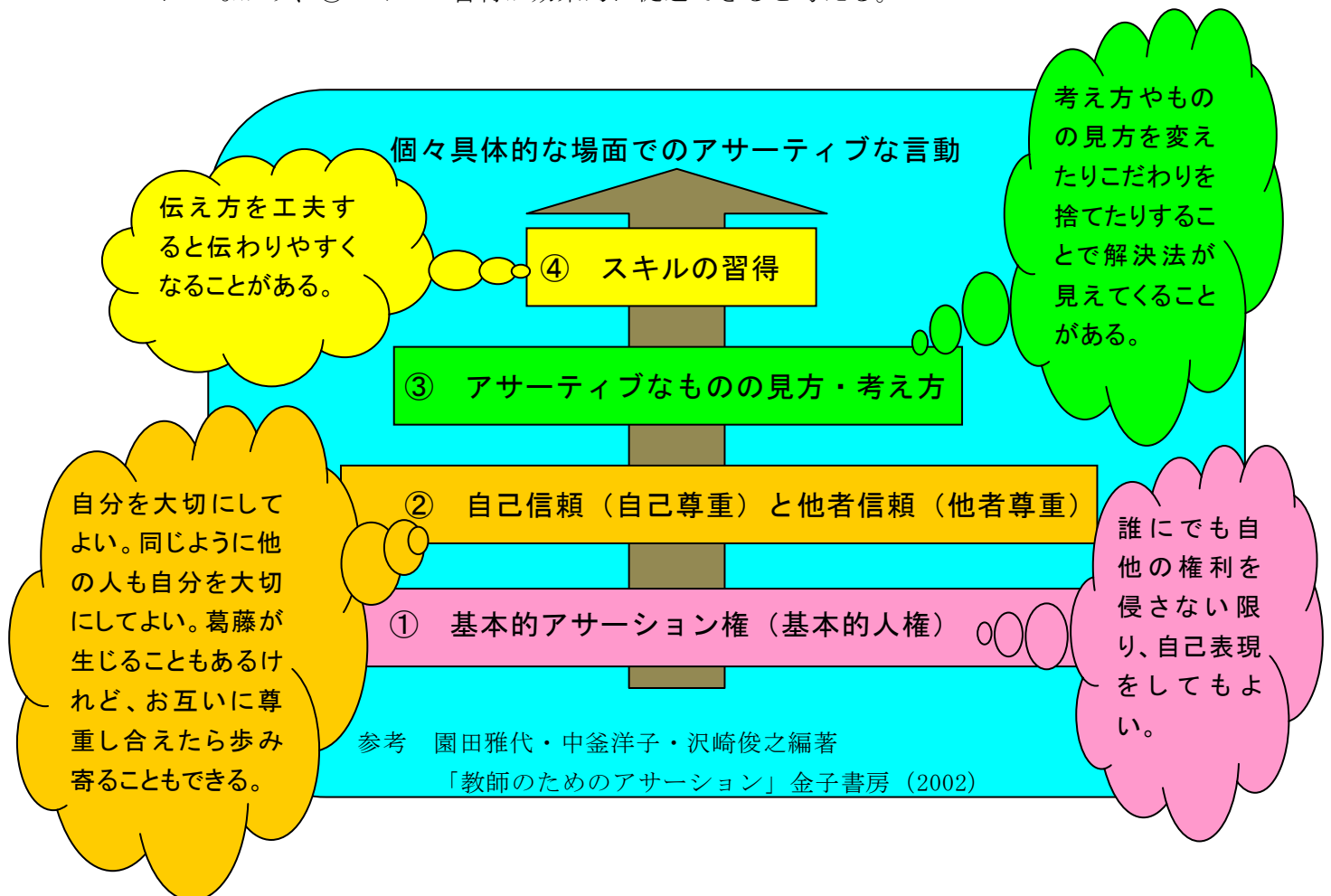
・私はOKでない ・あなたはOK ・引っ込み思案 ・卑屈 ・消極的 ・自己否定的 ・依存的 ・他人本位 ・黙る ・承認を期待	・私はOK ・あなたもOK ・正直 ・率直 ・積極的 ・自他尊重 ・自発的 ・自他調和 ・柔軟に対応する ・自己選択できめる	・私はOK ・あなたはOKでない ・強がり ・尊大 ・無頓着 ・他者否定的 ・操作的 ・自分本位 ・一方的に主張する ・優越を誇る
---	---	--

ウ アサーションが成り立つ仕組み（土台）

次の図は「アサーションが成り立つ仕組み」である。これは、「基本的アサーション権」、「自己信頼（自己尊重）と他者信頼（他者尊重）」、「アサーティブなものの見方・考え方」、「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いえる。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、発達段階に応じてしっかりした4つの土台がつけ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）を育てることで、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。

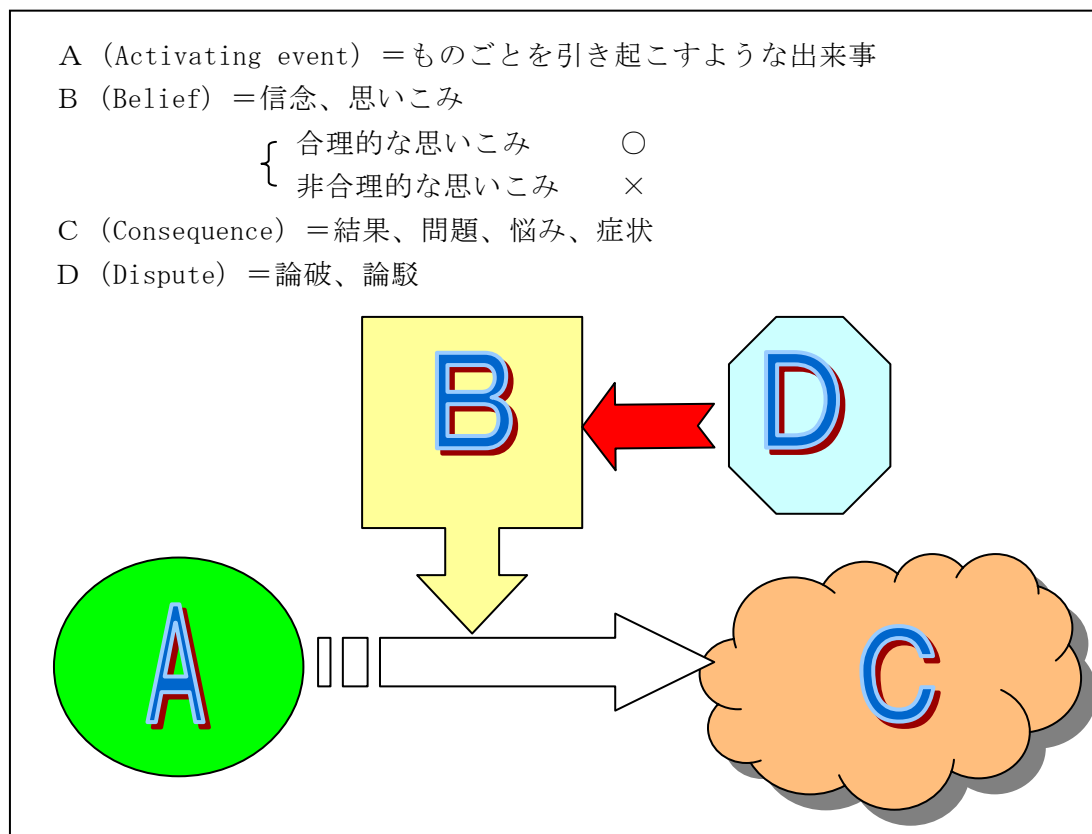
- I 私たちには、誰からも尊重される権利がある。
- II 私たちは、他人の期待に応えるかどうか決める権利がある。
- III 私たちは誰でも過ちをし、それに責任をもつ権利がある。
- IV 私たちは、支払いに見合ったものを得る権利がある。
- V 私たちには、自己主張をしない権利もある。

平木典子著「自分の気持ちをきちんと伝える技術」 P H P 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、「そうできる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ばばよい」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

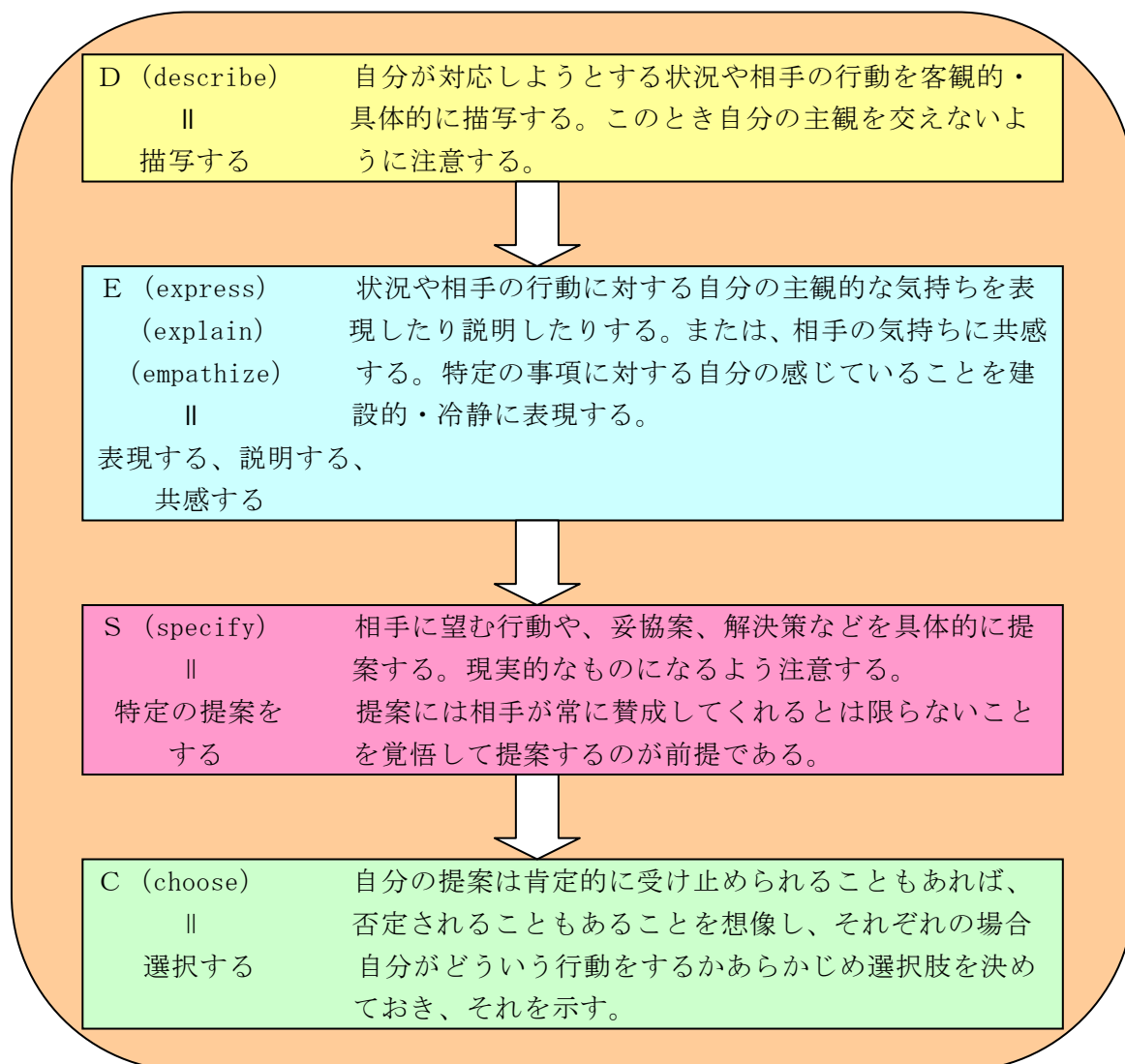
ここで、論理療法の創始者A・エリスの「A－B－C－D」理論を紹介する。



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身に付けさせていきたい。

児童生徒用指導プログラム（試案）

「児童生徒用指導プログラム（試案）」は、平成２２年度の研究で検証を行い、最終報告書（平成２２年度末発行予定）で公開する予定です。本報告書（中間）では、指導プログラム一覧のみとさせていただきます。

『アサーション・トレーニング』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	「じょうすなたのみ方」	10分	学級全員	友だちにお願いをする場面を想定し、言い方によって受ける気持ちが異なることに気づき、気持ちが伝わる頼み方を学ぶ	消しゴム (振り返りカード)
2	小	低学年	「友だちのよびかたを考えよう」	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
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	仲直りするために「ごめんね」「いいよ」という気持ちを相手に伝える言い方を学ぶ	自己評価カード
4	小	低学年 中学年	「3つの話し方」	45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
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	話や列に友だちが割り込んできた場面で、ロールプレイングを通して、自分も相手も大切にしたい声かけの方法を学ぶ	(ペープサード)
6	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、自分を大切にしている自己表現をするとともに、相手のことも大切にしようとする態度を育てる	
7	小中	高学年 全学年	「自分の考え、思いを友だちに伝えよう」	45分 ～50分	学級全員	自分の考え、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	
8	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、何かをお願いする言い方を学ぶ	
9	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	自分の考え、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	
10	中高	全学年	「あなたならどう言う？1」	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、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	
11	中高	全学年	「こんなときどう言えばいいのだろう1」	50分	学級全員	自分の思いも相手の思いも大切にする表現を学ぶ	
12	中高	全学年	「あなたならどう言う？2」	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、自他を尊重しながらどのように自分の考えを相手に伝えていくかを考える	
13	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つのタイプのコミュニケーションとその特徴を知る	学級活動委員会 テーマへの意識付け
14	中高	全学年	「気持ちのよい話し合いをしよう!!」	20分	学級委員 などの 代表生徒	学級会などの話し合いの中で、意見をまとめる方法を学ぶ	

No	校種	学年	タイトル	時間	対象	ねらい	備考等
15	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)を終えるごとに振り返りを行い、お互いのよいところに目を向ける雰囲気をつくっていく(相互尊重のコミュニケーション)	
16	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	自分自身を見つめ、問題解決に向けてどう取り組んでいけばよいかを学ぶ 相手の気持ちを考え、自分にイラショナルピリーフ(非合理的な考え方)がないか考える	保健室・相談室等でも活用できる
17	中高	全学年	「こんなときどう言えばいいのだろう」2	50分	学級全員	自分の思いも相手の思いも大切にする表現を学ぶ DESC法を使ってアサーティブな表現のセリフづくりを考える	
18	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	
19	中高	全学年	「3つの自己表現1」	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	
20	中高	全学年	「3つの自己表現2」	50分	学級全員	3つの表現(非主張的、攻撃的、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	
21	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をつかって、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	
22	中高	全学年	「他者への理解を深めよう」	40分 ～50分	学級全員	相手に関心を持ったり、逆に関心を持たれることが、いかに円滑な人間関係をつくるか、ということ学ぶ	学級開きの際行うと効果的である
23	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「非合理的ピリーフ」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	
24	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」について学習する。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	
25	中高	全学年	「アサーティブな自己表現の技法(DESC法)の活用」	40分 ～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」を学習し、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 今年度の成果と次年度への課題

本調査研究1年目である今年度は、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（試案）を作成することができた。2年目となる次年度は、①作成した児童生徒用指導プログラムの実施により、児童生徒のよりよい人間関係づくりを支援するようになっていくか、②学校現場で活用しやすいものになっているか、という観点から研究協力校において検証授業等を実施し、その結果をもとにプログラムの見直しを進め、適用を図っていく。また、指導者であ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活用できるよう教職員研修プログラムを作成していく。

6 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作る学級づくり」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)

7 研究協力委員等

	所 属	職 名	氏 名
スーパーバイザー	埼玉大学教育学部	教 授	沢崎 俊之
委 員 長	所沢市立泉小学校	校 長	武弓 清貴
副委員長	県立秩父高等学校	主幹教諭	相模 幸之
委 員	日高市立高萩小学校	教 諭	足立 憲治
〃	熊谷市立熊谷西小学校	教 諭	遠藤 雅子
〃	加須市立加須平成中学校	教 諭	駒宮 恵美子
〃	鴻巣市立吹上中学校	教 諭	西山 恭子
〃	県立浦和西高等学校	主幹教諭	岩崎 広巳
〃	県教育局県立学校部生徒指導課	指導主事	伊藤 孝人
協 力 者	鴻巣市立鴻巣中央小学校	生徒指導担当研修教員	上岡 勝
〃	横瀬町立横瀬小学校	生徒指導担当研修教員	中井 健一
〃	熊谷市立大里中学校	生徒指導担当研修教員	松永 哲
事 務 局	県立総合教育センター指導相談担当	指導主事	竹内 章仁
〃	同 上	指導主事	勢 昌章
〃	同 上	指導主事	三村 浩男
〃	同 上	指導主事	家徳 丈夫
〃	同 上	指導主事	関口 久代



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