



平成27年度 いばらき輝く教師塾

子どもたち一人一人を大切にする 教師の対応

アサーショントレーニングの理論と演習に
ついて

平成27年10月10日（土）

いばらき輝く教師塾

1 望ましい人間関係づくりの目的

どうして人間関係の問題が多いの？

- 地域の結びつきが失われた
- 異年齢の遊び集団が消失した
- 教育力ある「大家族」が崩壊した
- プライベートを大切にする文化へ



つながりを感じられない子どもたちの増加

1 望ましい人間関係づくりの目的

- ・生活環境や社会状況の
変化に対応すること。
- ・児童生徒自らが、進んで人間
関係を構築すること。
- ・人間関係を深めていくこと。

2 望ましい人間関係づくりの 進め方と配慮事項

(1) 児童生徒のコミュニケーション能力の向上

児童生徒が自分の気持ちを伝えたり、人
の声に耳を傾けたり、人間関係を築くス
キルを育て、発揮できる場を学校生活の
中でたくさん用意していくことが必要。



2 望ましい人間関係づくりの 進め方と配慮事項

(2) 人間関係づくりに役立つグループアプローチ

- 構成的グループエンカウンター
- アサーショントレーニング
- グループワークトレーニング
- ソーシャルスキルトレーニング
- ライフスキルトレーニング
- 学校生活スキルトレーニング

2 望ましい人間関係づくりの 進め方と配慮事項

(3) 配慮事項

- ア ポジティブな感情をもてるように
する。
- イ 目的、やり方を簡潔に説明する。
- ウ グループアプローチは児童生徒の
生活状況を把握しながら選択する。

3 アサーションとは

「自他尊重のコミュニケーション」

- ・ 一人一人の自己表現の尊重
- ・ 自分も相手も大切にするコミュニケーション



コミュニケーションの
取り方を具体的に学ぶ



4 アサーショントレーニングの必要性

- ・ 近年、学校では児童生徒同士のつながりが希薄化する傾向



人間関係をうまく構築できずにトラブルになる

4 アサーショントレーニングの必要性

電話・来所相談は、友人関係などに起因する相談が年々増加している。

人間関係が適切に築けずに苦戦している児童生徒が多くなっている。



4 アサーショントレーニングの必要性

児童生徒の中には、自分のストレスを言語的に表現できない。病気などの身体化や非行などの行動化を通して訴えられているような事例は深刻である。



学校における
コミュニケーション能力の育成は喫緊の課題

4 アサーショントレーニングの必要性

コミュニケーション能力を学校教育において育むために
学校というコミュニティの力を最大限に活用する



- ・ 児童生徒が互いの「ちがひ」を共有する。
- ・ それぞれの存在を認め合う。
- ・ 自らの考えを伝え、相互理解する。



4 アサーショントレーニングの必要性

児童生徒にコミュニケーション能力を育成する手立て

自分の気持ちや考え、欲求を適切に伝えるアサーションが必要。

アサーションとは
自分も相手も大切にする自己表現である。



5 三つのタイプの自己表現

ア 攻撃的 (アグレッシブ)

自分は大切にするが、相手を大切にしない自己表現のこと



(例) 配膳の列に割り込まれたとき

「おい、〇〇。みんな並んでいるんだから、ちゃんと後ろに並べよ。」

5 三つのタイプの自己表現

イ 非主張的 (ノン・アサーティブ)

相手は大切にするが、自分を大切にしない自己表現のこと



(例) 配膳の列に割り込まれたとき

・腹が立つのに、一人でブツブツ言いながら、そのまま我慢している

5 三つのタイプの自己表現

ウ アサーティブ

自分も相手も大切にしたい自己表現のこと



(例) 配膳の列に割り込まれたとき

「みんな並んでいるから、後ろに並んでくれない？」

6 アサーションを支えるもの

自分に自信をもつ

自己理解 : 自分の長所・短所を理解する

自己受容 : ありのままの自分を受け入れる

自尊心 : 自分を大切にする

7 アサーションを身に付けることで期待できる効果

ア 人権意識の高揚

イ 自尊感情の高まり

ウ 望ましい人間関係の構築と学びの質の向上

ショートトレーニング①

「友達のよくない行動に対し、注意を伝え改善を促す」(清掃時)

アサーティブ

A君:

B君:

A君:

B君:

A君:

B君:

A君:

B君:

A君:

B君:



ワークショップ「子どもたち一人一人を大切にする教師の対応」 ～アサーショントレーニングを通して～

○ ねらい

(1) 人権意識の高揚

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、自分の人権を日常的に使うことになり、他者の人権を実感を伴いながら尊重していくことにつながる。

(2) 自尊感情の高揚

アサーティブになろうと心掛けることで、人は自分の自尊感情を実感したり醸成しやすくなる。逆に、自尊感情がある人ほど他者を尊重しようという傾向があり、自分と他者の意見の相違に寛容になりやすい。

(3) 望ましい人間関係の構築と学びの質の高まり

自分を尊重するアサーティブな表現を身に付けることで、人間関係上のトラブルに発展することを未然に防ぐことができる。また、授業においては、人権意識や自尊感情の高揚から積極的に発表したり、他者の意見を尊重したりすることができるようになることで、学習意欲の向上が期待できる。教師が児童生徒と、児童生徒が教師と双方向の人間関係を結ぶために、具体的な言葉や表情、身振りに託して、お互いが相手に思いを伝えることができる効果的なソーシャルスキルを身に付ける。

11:25～11:35＜10分間＞

1 助言者自己紹介

2 自己紹介（班ごとに、一人「1分間インタビュー」）

① 順番に一つずつ質問をしていく。

例：Aがインタビューを受けている時、時間内ずっとB、Cが交互に端的に質問をし続けていく。ただし、Aは、答えたくない質問はパスをしても良い。

② 1分間が過ぎ、助言者の合図で、BへC、Aが質問を繰り返す。以後繰り返す。

3 演習内容説明

【演習：ロングトレーニング】

11:35～12:05＜30分間＞

目的 3つの話し方（「非主張的な自己表現」「攻撃的な自己表現」「適切な自己表現」）をロールプレイで実際に演じることで体験的に理解し、その特徴や違いを学ぶ。

〔参考文献〕

・子どものためのアサーショングループワーク

園田雅代・中釜洋子 日精研心理臨床センター 2007

・茨城県教育研修センター教育相談課 平成25年度研究発表資料

時 間	進め方
11:25～11:35 (10分間)	1 助言者自己紹介 2 自己紹介 (班ごとで、一人「1分間インタビュー」) ① 順番に一つずつ質問をしていく。(4人組) 例: Aがインタビューを受けている時、時間内ずっとB、Cが交互に端的に質問をし続けていく。ただし、Aは答えたくない質問はパスをしても良い。 ② 1分間が過ぎ、助言者の合図で、BへC、Aが質問を繰り返す。以後繰り返し。 3 演習内容説明
11:35～12:05 (30分間)	1 アサーション (ロングトレーニング) (30分) ※ 3つの話し方 (「非主張的な自己表現」「攻撃的な自己表現」「適切な自己表現」) を、ロールプレイで実際に演じる。 ① 資料1のアサーティブの会話例を班内 (4人組) で考える。(15分) ② 助言者が資料3の会話例を受講者に確認させて、2人組になり、役を決めた上で、3つの話し方を演じる (ロールプレイ)。 ※ 役を交替してロールプレイを行う。(5分) 2 班内 (4人組) でふりかえりをする (5分) 3 全体 (8人組) で感想を発表する。(5分)
12:05～12:10 (5分間)	まとめ ※ 資料2を使って、まとめを行う。

資料 1

「3つの話し方シナリオ1」

大事なテストの前日、帰ろうとしていると、友達が突然ノートを借りに来ました。
あなたは早く帰って勉強したいので、貸したくありません。

ノン・アサーティブ・（おどおどさん）

相手 : おい、明日のテスト範囲が書いてあるノート、貸してくれよ。

おどおどさん : え、ノート？、でも・・・。

相手 : いいじゃないか。おまえはもう勉強してあるだろう。

おどおどさん : でも、汚くて読めないかもしれないし、・・・。

相手 : 大丈夫だよ。そんなことかまやしないよ。

おどおどさん : うん、・・・、そうだなあ、・・・じゃ、いいよ。

アグレッシブ（いばりやさん）

相手 : おい、明日のテスト範囲が書いてあるノート、貸してくれよ。

いばりやさん : え、そんなことできるわけないだろう。

相手 : いいじゃないか。おまえはもう勉強してあるだろう。

いばりやさん : 今頃何を言っているんだよ。

相手 : そんなこと言わないでさあ。

いばりやさん : だめだよ、いいかげんにしろよ。

アサーティブ（さわやかさん）

相手 : おい、明日のテスト範囲が書いてあるノート、貸してくれよ。

さわやかさん :

相手 : いいじゃないか。おまえはもう勉強してあるだろう。

さわやかさん :

相手 : そんなこと言わないでさあ。

さわやかさん

〈ノン・アサーティブ（おどおどさんの話し方）〉

「自分はどうでもいい，相手が大事。」

- あなたは，自分なんてたいしたことない，相手がえらくて相手の方が正しいんだと思っている。
- 相手は，あなたのそんな自信のなさを感じとり，いいかげんにはっきりしてほしいと感じてイライラしたり，またかとうんざりしたり，自分がえらくなったような気がしたりしている。

〈アグレッシブ（いばりやさんの話し方）〉

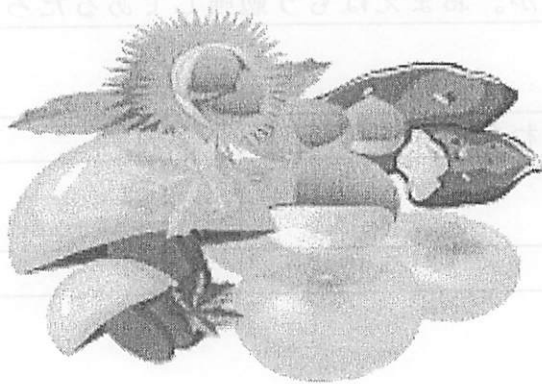
「自分が大事，相手は大事じゃない。」

- あなたは，自分が相手よりえらいし自分が正しいと思っている。
- 相手は，あなたのスタイルからそのことを感じとるので，あなたに対して腹を立ったり，なぜだかわからないけど，くやしかったり，傷ついたりする。

〈アサーティブ（さわやかさんの話し方）〉

「自分も大事だし，相手も大事。」

- あなたは，自分も大事だし，相手も同じように大事だと思っている。だから，二人とも満足するところをなんとかして見つけだそうとする。
- あなたは，どうどうとしてさわやかで自分に対する自信をもっている。
- 相手は，あなたから大切にされたし，意見をよく聞いてもらえたと感じている。



【まとめ】

12:05～12:10＜5 分間＞

資料 3

資料 1 のアサーティブ（さわやかさん）の例

相手	: おい、明日のテスト範囲が書いてあるノート、貸してくれよ。
さわやかさん	: えっ、今日はこれから帰って勉強しようと思っていたんだ。だから、悪いけど貸してあげられないんだ。
相手	: いいじゃないか。おまえはもう勉強してあるだろう。
さわやかさん	: ごめんね。まだちゃんと勉強していないから、今日はどうしても勉強したいんだ。
相手	: そんなこと言わないでさあ。
さわやかさん	: でも、やっぱりだめだよ。もし、貸してほしいときがあったら今度はもっと早く言って。そうしたら貸してあげられるかもしれないからね