

# 望ましい人間関係の構築を目指して

## —研修ユニット作成とアサーション・トレーニングを取り入れた授業研究—

長谷川 容子

望ましい人間関係の構築に必要な自己表現力を育てるために、アサーションに着目し、アサーション概論のテキスト、生徒用アンケート、トレーニングワークからなる学校支援ユニットを作成した。このユニットを使い、指導者の研修、生徒の実態調査、授業実践を行った。授業は、「自己表現の3つのタイプを知る」、「自分も相手も大切にすることを身につける」、「自分も相手も大切にすることを身につける」の3つの指導内容で行った。授業後の生徒の振り返りから、アサーション・トレーニングを取り入れた授業が生徒の変容に有効であることを確かめ、効果的な指導について明らかにしながら、指導者にとって実践性の高いユニットを目指した。

**<キーワード> 自分も相手も大切に自己表現、3つの自己表現、ABCD理論、DESC法**

### I 主題設定の理由

他人とのかかわりは自分づくりの過程において不可避であり、様々な場面で他者あるいは自分と向き合いながら人間関係を築き、起こった問題を解決していく前向きなコミュニケーション能力は、「生きる力」そのものである。コミュニケーションは、適切な練習を繰り返し行うことによって高まるスキルの一面をもっている。子どもたちは、以前は、家庭や地域など生活環境の中でコミュニケーションスキルを見て学び、育つことができた。それが今はかなわず、健全な人間関係を築いたり、それを維持していったりする力が低下し、いじめ、不登校にもつながっている。このような背景から、学校教育において、自己表現を行う勇気や自信となる自尊感情を高める関わりを意図的に取り入れ、適切な自己表現の方法を学ばせるための計画的、段階的な指導が、今まで以上に必要となってきた。

そこで、望ましい人間関係の構築を目指し、自分も相手も大切にすることを心がけ、相手と折り合いをつけながら問題解決していく力を育てる方法として、アサーション・トレーニングに注目した。アサーションは、自己主張、自己表現と訳され、自分の意見や考えを相手に伝え、表明していくことである。決して、相手を攻撃することではなく、むしろ相手を尊重し、同時に自分も尊重する互敬関係をつくっていくスキルである。元々は、アメリカの差別撤廃や人権拡大運動に関与して始まり、他人の人権を侵さない限り、自分の基本的人権を主張していこうとする思想を支えるものであった。自分を守るため、自分の思いを主張する。これは、不健全な人間関係によって生じるいじめ、不登校問題を乗り越える方法として有効である。他人から自分の人権を侵害されたとき、ごまかさず、傷ついて動けなくなることなく、「いやだ」「やめてほしい」ときちんと伝える。自分の人権を大切にすることが、他人の人権を尊重できる強さと優しさにつながっていく。また、教師自身がアサーションの考え方やスキルを学び実践していくことで、教師自身が生きたモデルとなって児童・生徒に伝えていくことができる。そこから、さらなる児童・生徒のアサーションの習得、さらに「生きる力」の高まりにつながっていくと考える。

以上のことから、教師がアサーションを学び、生徒にアサーションを指導できるユニットを開発することを目指し、本主題を設定した。

### II 研究の目標

アサーション・トレーニングを取り入れた授業支援を中心とする学校支援ユニットを作成する。このユニットを使った授業実践から、教師にとって実践性の高い指導方法を考察し、ユニットの改善を行う。

### Ⅲ 研究の方法

#### 1 アサーション研修ユニットづくり

従来の「訪問研修ユニット」に加え、新たに「学校支援ユニット」を作成する。

#### 2 授業実践および考察

アンケートの結果を基に指導内容を検討し、授業を実施する。授業の様子や生徒の振り返りから、その有効性を検証し、指導者にとって使いやすく、より効果のある指導方法を探る。

### Ⅳ 研究の内容

#### 1 アサーション研修ユニットづくり

従来の「訪問研修ユニット」には、『訪問研修用テキスト』と『演習例』が収められているが、新たな「学校支援ユニット」は、『校内研修用テキスト』と『生徒用アンケート』、授業の展開例やワークシートなどを入れた『トレーニングワーク』で構成した（図1）。

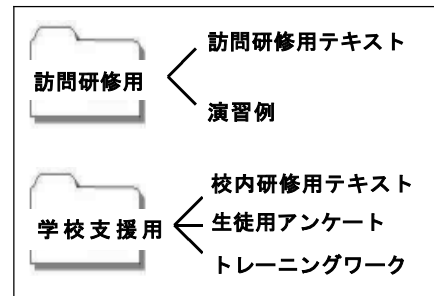


図1 アサーション研修ユニット

##### (1) テキスト作成

項目を立てて内容を構成し「訪問研修用テキスト」を作成した（表1）。訪問研修を通して、研修者の理解を深めるには演習内容の工夫が必要であることに気づいた。昨年度の演習は、ある場面において、自分の考えを私メッセージで伝えるという内容であった。研修者にとって言い方を考えるのは難しいようで、研修後のアンケートでも「言い方がわからない」「アサーションが難しく感じた」という回答があった。そこで、表1の演習<1>は、授業で実際に用いるロールプレイを体験するように改善したところ、「アサーティブな自己表現（アサーションに基づいた自己表現）に対する理解が深まった」、「普段の、自分の自己表現のタイプに気づくことができた」という感想が増えた。

表1 訪問研修用テキストの項目と内容

	項目	内容
①	アサーションとは何か	ソーシャルスキルの中の位置づけ 定義 アサーションを学ぶ意義
②	アサーション度チェック	10の質問項目に答え、自分のアサーション度を知る
③	私メッセージについて	自分を大切にすることと自分の思いの伝え方（「私」を主語にして話す）
④	自己表現の3つのタイプ	攻撃的、非自己主張的、アサーティブな表現におけるそれぞれの特徴（自分の在り方、相手への伝わり方など）を知る
⑤	演習<1>	ロールプレイを行い、自己表現の3つのタイプを体験する
⑥	アサーティブな見方や考え方	ABCD理論を基に、非合理的な思考を合理的な思考に変える * ABCD理論とは、出来事(A)をどのような考え方で受け止めたか(B)によって、結果(C)が変わってくるという理論。結果を変えるために、受け止め方を論破(D)していくこと。
⑦	演習<2>	合理的な思考で、出来事を受け止める練習
⑧	アサーティブな表現	DESC法を使って、問題解決のためのセリフ作りを学ぶ
⑨	演習<3>	具体的な場面を設定し、アサーティブに自己表現する練習

「校内研修用テキスト」は、「訪問研修用テキスト」を再編集して、I「攻撃的、非自己主張的、アサーティブな表現(以下『3つの自己表現』)」、II「自分も相手も大切にしたい見方や考え方～ ABCD

理論を基に～」、Ⅲ「自分も相手も大切にする自己表現～ DESC 法を使って～」の内容ごとに分け、3種類のテキストを作成した。このことにより必要な研修だけを取り出して行えるので、一回の研修の時間が短縮され、研修の効率化が期待される。

(2) アンケート作成

生徒が日常生活の中で、友だちに対してどれくらいアサーションができているかの実態を把握するため、自己表現と他者理解の両方における具体的な行動や配慮を測るアンケートを以下のように作成した。

<p><b>○自己表現について</b></p> <p>① 友だちにほめられてうれしいとき、その気持ちを言う。                  ② 友だちに言われたことで傷ついたとき、その気持ちを言う。                  ③ 友だちがしたことですごいなと思ったとき、その気持ちを言う。                  ④ 友だちに貸したものを返してほしいとき、「返して」と言う。                  ⑤ 友だちに遊びに誘われたとき、行きたくないときは断る。                  ⑥ 友だちに嫌なことをされたり言われたりしたとき、「やめて」と言う。                  ⑦ 自分一人で解決できないとき、「手を貸して」と頼む。                  ⑧ けんかしている友だちに、自分から仲直りの提案ができる。                  ⑨ 友だちと考えが違うとき、「私の考えと違う」と言う。                  ⑩ 自分の行動を自分で決めてもいいと思う。</p> <p><b>○他者理解について</b></p> <p>⑪ 友だちに元気がないとき、声をかける。                  ⑫ 友だちが気にしていることは言わない。                  ⑬ 友だちが話しづらそうな話題は、無理に続けない。                  ⑭ 友だちがしたくない遊びに、無理に誘わない。                  ⑮ 友だちに何か頼むときは、相手の都合を考える。                  ⑯ 友だちに意見を言うとき、友だちが傷つかないかを考える。                  ⑰ 友だちと話をしているとき、聞きたいことがあったら質問する。                  ⑱ 友だちと遊ぶとき、友だちがしたい遊びかどうかを考える。                  ⑲ 友だちが約束を守れなかったとき、その理由を聞く。                  ⑳ 友だちと話をしているとき、相手の話をよく聞く。</p>	<p>①③…喜び・賞賛の表明                  ②⑥…不満の表明                  ④⑦…要求の表明                  ⑤…断りの表明                  ⑧…提案の表明                  ⑨⑩…独自の意見・行動</p> <p>⑪⑬⑰ } 相手にかかわ                  ⑲⑳ } る行動</p> <p>⑫⑭⑮ } 行動する前の                  ⑯⑱ } 配慮</p>
--	--

「とても当てはまる」「まあまあ当てはまる」「あまり当てはまらない」「当てはまらない」の4件法で行う。「どちらとも言えない」を選択肢に入れなかったのは、「どちらとも言えない」場合が多いのではないかと予想したからで、「どちらとも言えない」をなくし、どちらかと言えば「当てはまる」「当てはまらない」を考えさせる意図がある。指導者にとっても実態を把握しやすくと考える。

(3) トレーニングワークの内容

トレーニングワークは、3つの領域から構成されている(図2)。第1と第2の領域については、授業の展開例、ワークシートを作成した。第3の領域の「アサーションを支える」には、アサーション権の基本的解説を提示し、その具体的展開のために必要な活動を、構成的グループエンカウンターとソーシャルスキルトレーニングから選んで、下のように整理した。

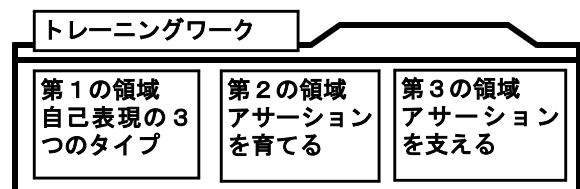


図2 3つの領域

表2 トレーニングワークの内容

	フォルダ内にある資料	内容および目標
第1の領域	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業の展開例</li> <li>ロールプレイとセリフを考えるワークシート</li> </ul>	○自己表現の3つのタイプを知り、実際にアサーティブな言い方を考える

<p><b>第2の領域</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ABCD 理論を基にした授業の展開例</li> <li>・ 出来事→生じる感情のワークシート</li> <li>・ DESC 法を使う授業の展開例</li> <li>・ DESC 法を使ってセリフを考えるワークシート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○アサーティブな考え方をすると、気持ちが楽になることを知る</li> <li>○ DESC 法を使って、相手も自分も大切にできる言い方を考える</li> </ul>
<p><b>第3の領域</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アサーション権の解説</li> <li>・ 活動例（よいとこ探し、私発見・あなた発見、気持ちを表すことばを広げよう、上手な聴き方）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○アサーション権を知る</li> <li>○自己肯定感を高める、自己理解と他者理解を深める、話を聞くスキルを高める</li> </ul>

**2 授業実践および考察**

研究協力校において、学校支援研修ユニットを使って授業実践を行った。校内研修用テキストを使って研究協力員の研修を行い、生徒のアンケートを依頼し、実施してもらった。その結果を基に、クラスの実態に合った授業内容を検討した。「自己表現の3つのタイプを知る」（第1の領域）、「自分も相手も大切にすることを身につける」（第2の領域）、「DESC法を使って、自分も相手も大切にすることを身につける」（第2の領域）の3つの実践から、指導方法の留意点とその有効性についてまとめていく。

(1) アンケートの結果から

**表3 アンケート結果**

	できている	できていない
自己表現	79.7%	20.3%
他者理解	90.4%	9.6%

第3学年190名のアンケート結果を、自己表現と他者理解について、「とても当てはまる」「まあまあ当てはまる」を『できている』に、「あまり当てはまらない」「当てはまらない」を『できていない』に一括して集計した（表3）。男女間で結果にほとんど差がなかったので、2つは分けない。自己表現ができていると意識している生徒の割合の方が、他者理解

の割合よりも10ポイント低い。特に、「友だちに言われたことで傷ついたとき、その気持ちを言う」「友だちと考えが違ふとき、『私の考えと違ふ』と言う」「けんかをしている友だちに仲直りの提案ができる」について、『できていない』と感じている。不満の表明で、「やめて」と言うことは『できている』と感じている割合は高い。つまり、嫌だと感じたことに対して、「やめてほしいと思っている」と伝えることはできても、「私は嫌だと思っている」という気持ちを伝えることはできないことが分かる。この結果も考慮しながら、クラスの実態に合わせてロールプレイやセリフ作りについて設定場面を工夫し、授業を行った。

(2) 授業実践と考察

① アサーション第1時～「自己表現の3つのタイプを知る」（第1の領域）～

<題材名> 自分の気持ちを伝えよう～自分も相手も大切に思っ

<ねらい> 相手の気持ちを大切に、自分の気持ちの伝え方を考えよう。

<授業の流れ> 3つの自己表現方法をロールプレイを通して体験し、設定した場面において自分も相手も大切にしたい言い方を考える。

授業前半、生徒はペアになって、台本を使ってロールプレイし、3つの自己表現を体験した。その後『言った人の気持ち』『言われた人の気持ち』を発表した。指導者は、その発表を基に3つの表現方法の特徴をまとめた。後半は、アサーションの行動化を促すために、提示した場面においてアサーティブに自己表現する言い方を考えさせた。



**図3 ロールプレイの様子**

私メッセージを使って伝えることに留意した上で、ペアになって意見交換をした。工夫した言い方ができたペアは、みんなの前で発表した。

**表4 場面内容の組合せ（クラスの実態に合わせて選択）**

	<前半>ロールプレイの場面内容	➡	<後半>言い方を考える場面内容
a	あだ名をつけられた。相手に悪気はなさそうだが、自分は嫌だ。嫌だと思っている気持ちを伝える。		友だちのAとBがけんか。AがBの悪口を言う。でも、自分はそう思わない。そのことを伝える。
b	自分の言い方が原因で友だちと気まづくなった。自分から仲直りの提案をする。		相手の言い方に腹が立って、けんかになった。相手が悪いけど、自分から仲直りしたい。
c	友だちと夜電話をする約束をした。かけると言ったのに、夜電話がなかった。その理由を聞く。		友だちと約束した高校の体験入学。申し込み名簿に、友だちの名前がない。その理由を聞く。
d	がんばって勉強して100点を取った。友だちがほめてくれた。うれしい気持ちを伝える。		「天然」と言われた。相手に悪気はなさそうだが、自分は嫌だ。嫌だと思っている気持ちを伝える。

授業後の研究協力員の振り返りでは、生徒の意見から3つの自己表現を定義していく展開に不安があり、迷いながらやっていたという意見があった。例えば、攻撃的な表現について、「はっきり言ってすっきりする」「相手の気持ちがよくわかる」という感想や意見が出され、定義からはみ出して肯定的な表現の印象を与えてしまいかねない。しかし、それは生徒が感じたものとして大切に、むしろ特徴の1つとして取り上げ、他の生徒の意見と比べながら、視野を広げたり、修正したりしていくことが可能である。したがって、指導者が、事前に、いかに表現の特徴を多角的につかんでいるかがねらいに迫る鍵になると感じた。そのために、「指導の展開例」の中の、3つの自己表現についての説明の部分に生徒から出た考えをつけ加え、生徒の目線を大切にしたものに変更した。

初めてのロールプレイ体験だった生徒も多く、恥ずかしさや照れから役になりきるまでにはいかない生徒やセリフがわざとらしいと抵抗感をもつ生徒もいた。しかしながら、ロールプレイが3つの自己表現を理解するのに有効だったことが、アンケート結果より明らかになった。例えば、場面内容a「あだ名をつけられて嫌だと思っている気持ちを伝える」におけるアサーティブな表現の「私のこと〇〇って言うでしょう？ちょっと嫌な気持ちになるよ。」というセリフを言った後の生徒の感想を分析すると、96.2%の生徒が、「自分」「相手」「お互い」を大切にしたい表現だと感じている。

授業後半の、自分で言い方を考える活動で、私メッセージを使いアサーティブな言い方を考えることができた生徒は全体の68.7%であった。場面設定d「天然と言われて嫌だという気持ちを伝える」では、「うち、天然って言われるの嫌や～そう言われんようにがんばるわ。」「天然って言われるの、実は嫌なんだな。」など上手にアサーティブに伝える自己表現があった。

授業後の振り返りの記述から、授業全体の生徒の変容を分析してまとめる（表5）。

**表5 授業後の生徒の変容**

自分のこれまでの自己表現を3つのタイプで振り返り、アサーティブな表現を目指そうと思う	33.3%
自分の気持ちを伝える大切さ、相手の気持ちを考えて自己表現する大切さに気づいた	22.5%
言葉遣い、表情、声のトーンなど、言い方によって相手への伝わり方が違うことに気づいた	20.0%
自分に対する振り返りはないが、アサーティブな表現を目指そうと思う	17.5%

当初、アサーティブなセリフに、「わざとらしい」「嫌みっぽい」とマイナスイメージを抱いている生徒が全体の3.8%いた。その生徒の授業後の感想を調べると、全員がアサーションについて前向きに感じていることが分かった。第1時の実践を終えて、授業全体ではその有効性が認められたが、ロールプレイのセリフを生徒の意見や感性を参考にすることで、より生徒の表現に近いものに改良した。

② アサーション第2時～「アサーションを育てる」（第2の領域）～

<題材名> 気持ちが楽になるよ

〈ねらい〉 ある出来事が起こったとき、生じる感情にはものの見方や考え方が影響していることを知り、気持ちが楽になるには、どのように物事を受け止めるとよいかを考える。

〈授業の流れ〉 遊びに誘ったら断られたという《出来事》によって、「腹が立つ」「悲しくなる」「平気」など人によって《生じる感情》が違うのは、《受け止め方》がそれぞれ違うからであること（ABCD理論）を知る。気持ちが楽になるには、《受け止め方》が大切であることに気付き、アサーティブな受け止め方の練習する。

この授業は、道徳の時間に、内容項目「主として自分自身に関すること」の「個性の尊重」の指導として行った。悲観的に物事をとらえ、自分の殻に閉じこもったり、不健全な人間関係に陥ったりしないように、前向きに自己と対話できる力、物事をアサーティブに受け止める力を育みたいと願い、ABCD理論を基に授業を計画した。その際、「おはようと言ったけど無視された。もう話せない。」という考え方をする生徒が、この授業を受けながら『私のことだ』と感ぜないように、あくまでもよく起こる状況として場面設定をし、『Aさんだったら…』と客観的に考えられるように配慮した。また、授業の最後に、「他人と過去は変えられない。変えられるのは自分と未来だけ。（E.バーン）」という言葉を紹介し、「出来事（過去）、友だちの言葉や行動（他人）は変えられないが、受け止め方（自分）とその後の結果（未来）は変えられる。」ことを伝え、まとめた。

第2時の実践を終えて、全体の43.1%の生徒が、自分の受け止め方をしっかり振り返ることができ、受け止め方によって感情が変わってくること、アサーティブな受け止め方をすると自分だけでなく結果的に相手も楽な気持ちになることに気づくことができた。また、39.1%の生徒は、受け止め方は人それぞれであること、自分を変えることがよりよい未来につながっていくことに気づくことができた。

③ アサーション第3時～「アサーションを育てる」（第2の領域）～

〈題材名〉 自分も相手も大切にする表現を身につけよう～DESC法を使ってセリフを考えよう～

〈ねらい〉 DESC法（みかんでいいな法）を活用したロールプレイやセリフ作りを通して、自分も相手も大切にする自己表現について考え、実践しようとする態度を養う。

〈授業の流れ〉 貸したCDを返してほしい場面で、DESC法（みかんでいいな法）を使って考えられた台本を基にロールプレイする。次に、この方法を実際を使って言い方を考える。

表6 各クラスで行ったセリフを実際に考えさせる場面内容

待ち合わせに遅れてくる友だちに、早く来てくれるように提案する。
委員会の仕事を手伝ってくれるように依頼する。
夜やりとりしているメールを、テスト前なので減らしたいとお願いする。
遊ぶ約束をした日を、別の日に変えることを提案する。

表7 みかんでいいな法

み	Describe	見る	…事実を二人で見ると確認する。
かん	Express	感じる	…自分の気持ちを私メッセージで伝える。
て	Specify	提案する	…具体的で実行可能な提案。
い	Choose	イエス	…相手が受け入れてくれた場合。
いな		否ノー	…相手が受け入れてくれない場合に備えて別の提案を考える。



図4 「みかんでいいな法」の様子説明

DESC法は、生徒にとって概念理解が難しいので、語呂合わせもおもしろい、子ども向けに開発された「みかんでいいな法」を提示し、頭文字に沿ってセリフ作りのポイントを説明する。

授業の導入において、提示した場面でまず、自分ならどのように言うかを発表させ、その言い方が自分も相手も大切にする表現であるかを考えさせた後、「みかんでいいな法」を紹介した。次に、「み

かんでいい法」に沿って作られたセリフでロールプレイを行い、アドリブを入れて上手にやりとりをしているペアに発表させた。後半は、別の場面を使い、自分でセリフを考える活動を行った。友だちの表現方法やその表現を考えたその子自身の良さに気づいたり、自分の表現を見直したりすることをねらって、考えたセリフをペアあるいはグループでロールプレイをして伝え合い、発表につなげた。

DESC法を使う場面で、よく知っている友だち同士なら必要性を感じず、意欲が高まらない場合が見られた。また、遅刻してくる友だちに対して生徒が考えた「**み** 見る」のセリフには、「最近遅れてくるけど何かある？」や「最近遅れてくるけど、朝、忙しい？」という、事実の確認にとどまらず、思いやりを添えた軟らかい表現があった。これらのことから、指導者がDESC法を使う意義や根拠を、しっかり説明でき、加えて柔軟な活用の可能性を示せるテキストに改良、充実させた。

前半のロールプレイの発表で、福井弁で柔らかく、笑顔を交えて話す上手な生徒たちのやりとりは、アサーティブな表現や「かんでいい法」に対する関心と理解を深めた。後半における、自分で考えた表現を伝え合う活動では、ペアよりも男女混合の4人グループの活動の方が効果的で、男子生徒のユーモアを交えたセリフや女子生徒のきめ細やかな配慮のある言い返しなどを伝え合うことができた。普段は見えなかった、それぞれの優れた内面性に触れる機会を増やすことにつながった。

第1時の授業のアサーティブな言い方を考える活動では、できた生徒は68.7%だったが、DESC法のポイントに合わせて考えていく本時では、79.3%と約10ポイントアップした。特に、DESC法を教えることは、「**か** 感じる」を考えることで、必然的に私メッセージで伝える練習にもなり、アサーティブな表現に慣れ、その表現力を高めていくことに有効であると考えた。

授業後の生徒の振り返りから、授業のねらいの達成度を分析すると、DESC法を使うこと自体への感想は全体の64.1%で、具体的には、「あらかじめセリフを考えることがすなわち、相手のことを考えることになることに気づいた。」「言いにくいことを言うとき、どう伝えたらよいか、相手が傷つかないか悩んでいた。これからこの方法を使いたい。」「と書かれていた。その一方で、DESC法を使うことの感想にとどまらず、さらに多くのことを考えたり学んだりできた内容を含む感想は32.0%あった。断る場合のセリフを考えた生徒からは、「断るには、自分も相手もいい気持ちになるように断らなければならないとわかった。自分の断り方は、今まで不十分だったなと感じた。」「ちゃんと順序よく、自分の気持ちを伝えることが大切だなと思った。」「相手が安心して聞けるように強気で言わないようにしたり、表情に気をつけたりすることも大切だと気づいた。」「という感想も多かった。また、相手に非がある場合でも、相手を責めることはよくない、相手を傷つける権利はないことに気付く生徒もおり、アサーションの授業が人権尊重の意識につながっていく可能性を感じた。

3つの実践を研究協力員の振り返りからまとめると、生徒にアサーションを教えることは必要なことだと感じているが、アサーションの考え方、3つの自己表現方法の特徴、DESC法のポイントなど、指導者が前もって理解すべき内容が多いため、自分のものとして消化しきれずに自分らしい授業展開にならなかったという意見があった。しかし、「今後アサーションの授業を実践したいか」という質問に対し、1回目の授業後は「そう思う」と答えた研究協力員は半数だったが、3回目の後は7人全員が「実践したい」という回答だった。「指導案があればまたできそうだ」「さらに理解を深めさせたい」「慣れさせたい」という意見もあり、授業を重ねるたびに、やりにくさや不安感が減ったようだ。

また、アサーションの授業を行うには学級の雰囲気も大切であること、学級集団の質を高めることの大切さに気付いた研究協力員もいた。授業実践をすることでよりよい学級経営にもつながっていくが、アサーションを支える活動としての構成的グループエンカウンターなどを積極的に行っていく必要性を感じた。

## V 研究のまとめ

「ぼくには、まだまだ時間があるので、これからゆっくりと自分の中のアサーションを育てていきたい。」これは生徒の感想の一つである。友だちとのつきあい方を通して、自分なりの在り方や生き方を模索するようになる中学生の時期に、アサーションについて学ぶことは、生徒の心とコミュニケーション能力の両方を育てることにおいて有効であったと考える。また、20回に及ぶ授業実践を基に、研修テキストや授業の展開の改善、ロールプレイやセリフ作りにおける場面内容の工夫など、学校現場に即した教材を作成することができた。このことは、アサーションユニットの充実につながっている。

当研究所の研究発表会において、参加された先生方は、生徒の立場でロールプレイやセリフ作りを実際に体験した。アサーションを体験することで、生徒にアサーションのよさを実感を伴って伝えることができるという感想が多くあった。訪問研修でも、概論の説明に加え、演習だけでなく模擬授業の体験が指導者の力量アップにつながると感じた。また、アサーションの指導の仕方として、1時間の授業としてだけでなく、朝の会や帰りの会などを活用して、また、相談室の生徒と共に、アサーションが必要だと思われる生徒個人やグループに対してなど、柔軟な指導方法の可能性を見いだすことができた。

今後の課題は3つある。1つは、アサーションユニットの利用をいかに広げていくかである。アサーションの大切さを理解し、生き生きと生徒に伝えることができる指導者が増えていくことが期待される。2つめは、ユニットのより一層の充実を目指して、授業におけるグループ学習のもち方の工夫を追究することである。グループ学習が効果的に行われることが、アサーションを日常生活で実践していく意欲や態度を育てることにつながっていくと考えるからである。3つめは、教育課程の位置づけの問題である。自己表現力やコミュニケーション能力を高めるために特別活動の内容として取り上げることが考えられる。しかし、アサーションを学ぶねらいがスキルの向上だけに偏らないようにしなければならない。自分の気持ちに耳を傾け、その気持ちを伝えようとすることが自分を大切にすることであり、それが相手の心に思いを馳せる力を育てるというねらいに迫るために、アサーションが人権教育まで深まるような授業研究がまだまだ必要だと感じる。

最後に、本研究の実施にあたり、授業研究および授業実践をしていただいた福井市の中学校の研究協力員の先生方をはじめ、意識調査や研修後のアンケートに協力していただいた方々に、心より厚くお礼申し上げます。

### 《引用文献》

- 平木典子(2009)『改訂版アサーション・トレーニング』金子書店
- 園田雅代・中釜洋子(2007)『子どものためのアサーション(自己表現)グループワーク』金子書房
- 園田雅代・中釜洋子・沢崎俊之(2002)『教師のためのアサーション』金子書房
- 文部科学省(2008)『中学校学習指導要領解説 道徳編』

### 《参考文献》

- 富山県総合教育センター(2010)『中学校アサーシントレーニングプログラム』
- 埼玉県立総合教育センター 指導相談担当(2011)『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』
- 金沢大学人間社会学域学校教育学類紀要(2011)「アサーションと対人感情・対人欲求との関連」
- 田中和代著(2004)『ゲーム感覚で学ぼうコミュニケーションスキル』黎明書房
- 総編集國分康孝・國分久子(2004)『構成的グループエンカウンター事典』図書文化