

# 「アサーショントレーニングの 研修と授業の取り組み」

富士見市立ふじみ野小学校

関崎 純也

# 〔本日の話の流れ〕

## 1．アサーショントレーニングについて

アサーションとは…  
アサーションの特徴  
自己表現の3つのタイプ

## 2．ふじみ野小学校で

### アサーショントレーニングを取り入れた経緯

学校や児童の実態から  
市教育相談研究室調査から

## 3．アサーショントレーニングの主な取り組み

教員研修  
「アサーショントレーニング」の授業実践

## 4．成果と課題

教師自身にとっての成果  
子どもにとっての成果  
指導上の成果  
課題

# 1 . アサーショントレーニング ( A T ) について

アサーションとは . . .

**「自分の気持ち、欲求、意見」などを  
率直に、その場に適切に表現すること  
(自分もよくて相手もいい表現の仕方)**

アサーションを辞書などで調べると、「主張」「自己主張」などと訳されているが、ここでいうアサーションは、互いの言うことを理解していくことなども含まれるため、日本語には訳さずに「アサーション」という言葉をそのまま使う。

# アサーションの特徴

- アサーションは相手に「うん。」と言わせることではなく、互いの言うことを理解していくこと。つまり、アサーションは、相手を自分の思い通りに操作したり、ディベートのように相手を論破したりするための方略ではない。
- アサーションは、他人のことも、自分のことと同じように尊重することである。
- アサーションは、自分と他人との境界線を明確にするということも含まれている。
- アサーションは万能ではない。しかも、時間もかかることが多い。しかし、自己表現をしなかったり、相手を打ち負かしたりしてもよりよい人間関係を築くことはできない。
- アサーションは自分の心と言動がつながった表現である。
- アサーションは一人でも知っている人がいると周りの人に広がっていく。

# 自己表現の3つのタイプ

- 非主張的表現（ノンアサーティブ）
- 攻撃的表現（アグレッシブ）
- アサーティブ表現

# 自己表現の3つのタイプ

## 非主張的表現 (ノンアサーティブ)

「私はNO、あなたはOK」

- ・自分を二の次にして、相手を優先する。
- ・「たいしたことないんですが」と前置きしたり、遠回しな言い方をしたりして、はっきり自己表現しない。しかし、その反面、相手が察してくれることを期待していることが多い。
- ・「目立ってはいけない」「出る杭は打たれる」などの社会的価値観にとらわれている。
- ・相手に合わせているつもりだが、相手はわからない。
- ・自分より立場の弱い人に対しては、攻撃的な表現をすることもある。
- ・欲求不満をため、突然爆発させる。

# 自己表現の3つのタイプ

## 攻撃的表現 (アグレッシブ)

「私はOK、あなたはNO」

- ・自分優先で相手を見下したり、軽視したりする。
- ・激しい口調や、きつい言葉で自己主張する。
- ・「にらみつける」「相手に言わせない」などの態度をとることもある。
- ・「物事すべてが勝負」「1か0か」的な価値観にとらわれている。
- ・アサーションを攻撃的な行動と誤解して区別できない。  
(アサーションで相手を変えようとする)
- ・後味が悪く人から恨まれたり、自己嫌悪に陥ったりする。
- ・一見、自信がありそうで、バリバリものごとを進めているように見えるが、実は、内面は弱い。

# 自己表現の3つのタイプ

## アサーティブ表現

「私はOK、あなたもOK」

- ・自分も相手も大切に作る。
- ・自分の気持ちや考えを率直に、その場にふさわしい方法で表現しようとする。
- ・互いが同意しないこともあるし、互いが同意できないこともあることを知っている。
- ・余裕と自信に満ちている。
- ・歩み寄りの精神があり、多少時間はかかっても、お互いを大切に合ったという気持ちが残る。

## その他の特徴

正直、率直、積極的、自他尊重、自発的、自他調和的、自他協力的、自己選択で決める、歩み寄り、柔軟に対応する、自分の責任で行動する

## 2 . ふじみ野小学校で A T を取り入れた経緯 ( 1 )

ふじみ野小学校では、「よりよい人間関係を築く児童の育成」をめざし、「『自分もよくて 相手もいい』自分を素直に表現し 互いのよさを認めあえる話合い活動」の研究を進めている。

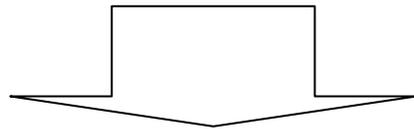
そこで、その話合い活動を支える要素の一つとして「アサーショントレーニング」を取り入れた。

## 2 . ふじみ野小学校でA Tを取り入れた経緯 ( 2 )

学校や児童の実態から

- ・ 放課後の習い事で多忙な生活リズム。
- ・ 私立中学受験への過熱。
- ・ 人間関係づくりの経験値不足。

〔 好きな友だちと過ごせる学校は楽しい。  
でも、普段、話さない子との関わりは不安。 〕



高学年で顕著となる

自分のことで精一杯

## 2. ふじみ野小学校でA Tを取り入れた経緯

(3)

市教育相談研究室調査（学校生活に関すること）から

「学校は楽しいと思う」に対し、

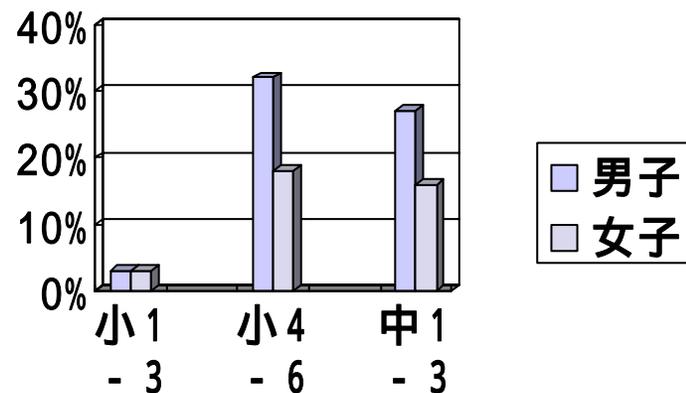
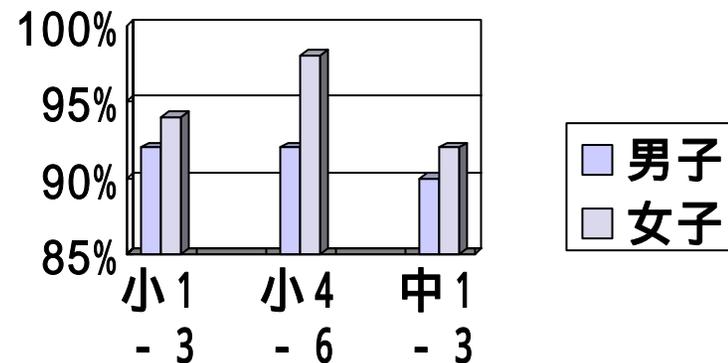
「よく、時々」思う子の割合は多い

「なかの良い友達はいますか(小)」、  
「何でも話せる友人はいますか(中)」に  
対し、「いない」と答えた子の割合が多い。

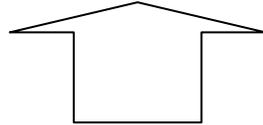
**\*小4から突然、割合が増えている**



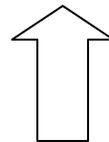
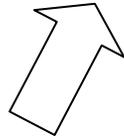
友だち関係への不安



# よりよい人間関係を築く児童



話し合い「自分もよくて相手もいい」  
・気持ちを伝え合う最良の方法  
・問題を解決する最良の方法



## 〔体験活動〕

- ・経験値を豊かにして  
発想を広げる  
(「I'm OK」の持ち札を増す)  
(「～でなければならない」を  
減らす)

## 〔道徳〕

- ・友だちへの思いやり  
・公正な判断  
など

## 〔アサーション・T〕

- ・友だちへの思いやり  
・実践的なスキルの  
トレーニング  
など

# 3 . A T の主な取り組み

## 教員研修

- ・ 日々の教師の接し方が、モデリングとして子どもたちへの最良のアサーショントレーニングになっていくと考えた。
- ・ 6月と8月の2回
- 「アサーショントレーニングの概論と演習」
- 「模擬授業」  
(講師：教育相談研究室木津室長)

## 「アサーショントレーニング」の授業実践

(20年度は、道徳扱いとして実践)

- ・ 各学級で実施(別資料・・・5学年での授業実践)

# 4 . 成果と課題（ 1 ）

## 教師自身にとっての成果

- モデルになろうと努力した。言葉遣いなどアサーティブを心がけるようになった。きつい言葉などをふり返る機会が多くなった。  
(AT専門部より)
- 叱った後に、別の言い方があったのではないかとふり返ることができるようになった。  
(AT専門部より)
- 自分もジャイアン（攻撃的タイプ）だったのではないかと、自分を省みる機会が増えた。そして、子どもの立場になって考えることができた。  
(AT専門部より)
- アサーティブな関係が築けるようこれからも取り組んでいけたらよいと思う。  
(養護教諭)

# 4 . 成果と課題（ 2 ）

## 子どもにとっての成果（ 1 ）

- アサーティブな言い方のスキルを知ることに加え、アサーティブな表現のよさや大切さに気づく児童が多く見られた。
- 「チクチクさん・さわやかさん・オドオドさん」が子どもたちの中で広がった。 ( 1 学年より )
- 児童同士がお互いの言葉遣いなどに注意できるようになってきている。 ( 2 学年より )
- 発表するときの言葉遣いに気をつけようとする児童が増えてきた。 ( 3 学年より )

# 4 . 成果と課題 ( 2 )

## 子どもにとっての成果 ( 2 )

- よりよい人間関係を築くためには、アサーティブな話し方がよいことがわかった。 ( 4 学年より )
- 話し合いの場面で「ぼくの考えはどう思いますか。」などという言葉がマニュアルでなく出てきた。 ( 5 学年より )
- アサーションのスキルについて知ることができた。攻撃タイプで言われると嫌だと言うことがわかった。場面と場所を考えた言葉遣いができる児童も出てきた。 ( 6 学年より )

# 4 . 成果と課題 ( 3 )

## 指導上の成果

- ロールプレイ（役割演技）を通して、その立場に立て演習したことで自分や相手の気持ちへの実感が深まった。
- ロールプレイが有効だった
- 発言しない児童への見方をアサーション権や認知上のアサーションと結びつけてとらえるようになった。

アサーション権・・・「ノーと言ってもよい権利」

- ・意見がないときや分からないときは言いたくないときは「言えない」「言いたくないと言ってよい」

認知上のアサーション・・・「意見は言えるにこしたことはない」

- ・発言できないことは、かわいそうなことではない。  
だれだって 言えないときや、分からないときがあって当然。

# 4 . 成果と課題（4）

## 課題

- ロールプレイを行う際、現実と非現実（演技）とをしっかりと区別させる支援には、十分に配慮したい。
- ロールプレイの際、児童がやりにくさを感じている場合は、その児童にあった支援を行う必要がある。
- 多様な場面のスキルトレーニングも行いながら、内容を整理し、その学年の実態に応じた指導計画を作成したい。

## 【参考資料】

日本精神技術研究所 研修会より

平木典子「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」

富士見市・生活実態調査