

第19回学習会を、平成22年2月26日(金)19:00～20:00福岡市教育センターにて行いましたので報告いたします。

第19回目の内容

講師 重枝一郎先生(千代中学校 指導教諭)

- 1 アサーティブについて
- 2 実践ビデオ紹介
- 3 エクササイズの体験活動



○アサーティブ

人間関係で、相手のニーズと自分の心のニーズが相反するとき、意見の衝突や気持ちのくい違いが起こるときには、一般的に、受動的か攻撃的のいずれかの態度をとりがちです。そのいずれでもない態度を「アサーティブ」と言います。

※人間関係の対立は必ずしもマイナスではありません。対処の仕方の結果が、マイナス価値を生むか、プラス価値を生み出すかに分かれるのです。

- ・攻撃的自己主張 : ジャイアン : いばり屋 → ハードパワー (権威・地位)
- ・非攻撃的自己主張 : のび太 : もじもじ君
- ・アサーティブ : しずかちゃん : さわやかさん → ソフトパワー (人を引き寄せ、説得する力)

○アサーティブ行動 : 自他の欲求、感情、権利を必要以上に阻止することなく自己表現する行動

○アサーティブ行動のKeyfactor : Win - Win - Win

(自分を大事に、相手を大事に、社会を大事に)

《自分らしい言葉で生徒に話していくときに・・・》

- ・「アサーション」とはコミュニケーションスキルというだけではありません。「過去」と「相手」は変えられないことを受け入れる生き方を学ぶことも含まれます。未来にとらわれすぎず、「今ここ」に生きる自分に気づくことも「アサーション」です。
- ・人の援助を期待する前に、まず自分が変わることが「アサーティブ行動」です。
- ・学級は「共同体」という意識や感覚をもち、「思いやりの精神」「お互い様の感覚」を学級風土にしていきます。これも「アサーション」です。それが崩れたら、クラスは荒れていきます。つまり、自分の心がすさんでいくと、自分が所属している場所も同様にすさんでいくのです。要するに「クラスは自分を映す鏡」なのです。

※生徒に説明するときには、アサーションの「定義付け」をして、生徒の実態に合わせた話をすると効果的です。(例: 受験期に「お互い様」「思いやり」の話をする等)

※「アサーティブ」を子ども達が日常で、どれくらい使えているのかを教師が検証してみましよう。子ども達は友だちといつも話しています。それを教師が評価するのは、「その言い方はいいね、アサーティブだね」「今の言い方は、ジャイアンじゃないの」という具合に、タイミング良く刺激を与えたり、「アサーションって覚えている?」と聞いてみたり、それぞれの学校の実態に合わせて働きかけることが大切です。一回の授業で「アサーション」が定着することはありません。日常化させるためには、教師のタイミングの良い働きかけが必要なのです。

○I（アイ）メッセージ

「私は」を主語にすると、よい結果を生むことが多いようです。

※（例）：帰りの遅い夫に腹を立てて・・・・・・・・

「いったいあなたはこんな時間まで何をしていたの？」（あなたメッセージ）

「私はあなたの帰りが遅くて心配だった」（わたしメッセージ）

※ I = 愛 = eye

《ベーシックアサーションの例》

【例1】

○Iメッセージ：自分を主語にして自分のメッセージを相手に伝える（I＝愛）

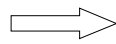
「私は頭にきている」「私はチョーうれしい」→ガラス張りに自分の心を相手に見せる

○この反対が You メッセージ

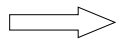
「あなたのせいで不安」「あなたのせいで悲しい」「あなたが怒らせたんでしょ」

→責任を相手に押しつける

※ 授業中さわがしい



「うるさい」「静かにしろ」「君たちのせいで授業が進まない」
（一時的にはOK，しかしまたざわつく，そしてイライラする，
また怒鳴るを繰り返す）※効果が薄い，疲れる，争いになる



「・・・（間をとる）」「私は怒っています」「（静かになったら）
こういう静かな状態だと私はとてもうれしい」「おまけに授業
もスムーズに進むから私は快適だよ」
（感情的にならないでIメッセージを送ると，ガラス張りだから理解する）

※授業中にさわがしい時には、「あなたメッセージ」でも，一時的にはOKです。しかし，繰り返すと教師も疲れるし，効果が薄れます。また，生徒と争いになることもあります。

ここで「コラボする」という考え方で，「Iメッセージ」を混ぜます。そうすると，生徒の感じ方が変わってきます。また，間の取り方などを工夫することも教師の指導技術です。

「静かになったら，私はうれしい」という言い方だと，相手に自分の心が見えやすくなります。

「ガラス張り」にするという感覚です。生徒に，教師が怒っていることを理解させるのです。

《授業》

Iメッセージで川柳（5・7・5）をつくろう

①例を紹介して友だちにつくる（隣→班員→）

「明るくて いつもクラスの 盛り上げ役」（プラスメッセージ）

②名前を入れなくてつくる

③クイズにする（もらった川柳を台紙に貼る，学級掲示，学級だよりで紹介）

※これは，「よいところさがし」のアレンジです。川柳にすることで，新鮮な気持ちで取り組むことができます。川柳の内容が，誰についてのものなのかを当てさせるようなクイズにするのも盛り上がります。

また，職員研修の中で，先生同士で行うと，研修会の雰囲気も変わります。生徒だけのアサーティブではなく，職員室の中にも，アサーティブを浸透させることにつながります。職員室の雰囲気はそのまま，教室の雰囲気につながるといわれます。生徒だけではなく，職員室でも，人として「アサーション」を進めるように，インプットしたことをアウトプットする場を設定していくことを心がけます。

よいところさがし川柳 《I(愛)メッセージで川柳をつくろう》

○ねらい ・他者の良いところを見つけ、認め合う関係づくりを促進する。
(国語との関連)

○活動の流れ ①インストラクション

・教師が作った例を紹介し、やり方を説明する。

②エクササイズ

・ペアで良いところを川柳に詠み合い、交換する。(1回目)

・班内で行う。(2回目)

・他の友達、教師などに(3回目)

③シェアリング

・もらった川柳を台紙に貼る。

・感想を記入する。

・発表する。

※川柳をクイズに(この人は誰でしょう?)するのもあり。

【生徒作品例】

◇明るくていつもクラスの盛り上げ役

◇社会科の時間は発言チャンピオン

◇100m走らせたなら日本一

◇おとなしいけどしっかり者だよ図書委員

◇キーパーは君しかいないサッカー部のエース

◇やさしくてみんなの相談役だよ

【ワークシート例】

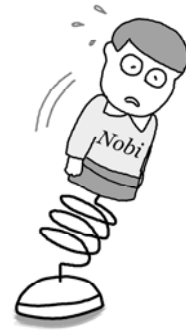
よいところさがし川柳	
組 番名前 _____	
◇となりの人の良いところを川柳(五・七・五)にしてみよう!	
<input type="text"/> さんへ	<input type="text"/> より
◇班の人にも作ろう	
<input type="text"/> さんへ	

○アサーションの歌

アサーションを子ども達に浸透させるために、歌にして紹介することも効果的です。口ずさむことができるようになるといいですね。

アサーションの歌 (ドラえもんのかえ歌) Word : Yoshiki Y.

- 1 あんなことイイな 言えたらイイな
あんな時 こんな時 言いたい放題
だけどみんなみんな 怒ってしまう
友だちドンドン なくしてしまう
いばりやさんには なりたくない
「じゃあ、アサーション」
アンアンアン とっても大切アサーション



- 2 あんなことイイな 言えたらイイな
あんな時も こんな時も ハッキリ言えない
だからみんなみんな 勝手に決まる
相手の都合で 決まってしまう
おどおど君には なりたくない
「じゃあ、アサーション」
アンアンアン とっても大切アサーション



- 3 あんな人イイな なれたらイイな
あんな時 こんな時 きちんと言える
だからみんなみんな わかってくれる
やさしい気持ちで わかってくれる
さわやかさんに なりたいなー
「じゃあ、アサーション」
アンアンアン とっても大切アサーション



よ〜く考えようー
言葉は大事だよー
アサーション アサーション
「アサーション！」

【例2】

I am OK, You are OK: 不完全な人生と不完全な自分を認め受け入れる。同時に不完全な相手も同様に受け入れていく。

- ※ ちらかした ⇒ 「ちゃんと片付けろ」「何度言えばわかるの」
(I am OK, You are not OK 攻撃→攻撃)
- ⇒ 「終わったらきちんと片付けてね」「次の人の仕事に差しかえるからね」
(I am OK, You are OK ストレスなし)

※相手への伝え方にはいろいろありますが、人間関係を考えたときに、お互いにストレスがない伝え方を心がけたいものです。それは、生徒同士だけではなく、教師が生徒に伝えるときも同じです。

【例3】

SST(ソーシャルスキルTR)とのコラボ

※ 相手に対して上手に断るスキル

相手とトラブルなく意志を伝えたい

ノンバーバル(声の大きさ, 顔の表情, 目の動き)

バーバル(4段階話法: ①相手に応えられない残念な気持ち ②断る理由 ③断る ④代案)

【授業】

「次の日曜日, 習い事があるのですが, 友だちから『次の日曜日一緒に遊ばない?』と誘われました。この場合, 上手に断るためのセリフについて考えましょう」

↓

4段階にまとめる

①

②

③

④

↓

セリフ

ごめんね。実はその日習い事があるんだ。だから遊べないんだ。
来週の日曜日に遊ぼうよ。

その他, トピックス的ですが, 最近の取組から . . .

○グルーピングの手法

☆指の本数でしゃべらないで集まる

☆くじ引きなら友情の握手

☆ゲーム形式でコミュニケーションをとって集まる

(血液型・生まれた月・町内)

☆判断が必要な自己開示度が高いもの

「どちらが好き？」

犬と猫 夏と冬 卵焼きと目玉焼き

「3つの意見が一致する人をみつけて3人組になりましょう」

※3人組にこだわる必要はありません

※3つが一致するためには, 必ず会話が必要になります。

グルーピングのトレーニングを通して, いろいろな人とグループになる免疫をつくります。

グルーピングトレーニングを行っておけば, GWTで6人一組をつくる時なども, 何の抵抗もなくグループをつくれます。

多様な人とふれあう「場」を設定するためにも, 気軽に日常的にトレーニングしましょう。

○ブラインドデート

卒業間際にするのも, おもしろいエクササイズです。友達のことを知って, リレーションができればはじめた頃になると盛り上がります。

内容は, わかりやすいものではなく, 自分のヒミツを書きます。意外にこんな趣味があったんだ, こんな一面もあったんだという, 新しい気づきが新鮮です。「お互いが教科書」という学ぶところや刺激になることもあります。

※「ブラインドデート」の詳しい説明は, 「Teacher's Teacher」(とうか書房)や以前の会報に載っています。参照してください。

○自力による成果を得た瞬間は他力に気づく瞬間

受験期の学級通信に、よいのでは・・・・・・・・

「自力による成果を得た瞬間は他力に気づく瞬間である」

今、先生たちは君たち生徒に受験の結果発表をしています。合格した生徒もそうでなかった人も例外なく「ありがとうございます」と返してくれます。

部活動の顧問が優秀な成績を収めたとき、人から「すばらしいですね。よかったですね」と言われ「それは、生徒ががんばったから、生徒のおかげです」と答えます。

つまり、努力して何かを成し遂げたときは、その瞬間、うれしさと同時に他者への感謝をおぼえるときなのです。このとき人は、人間としての根が深くなり成長するのです。

ここでいう「成果」というのは、単に結果ということではありません。結果は思わしくなかったとしても、チャレンジした人は皆、やはり「ありがとうございます」と返しています。つまり、がんばったら必ず他者への感謝をおぼえるのです。

今回、カナダのバンクーバーで冬季オリンピックが開催されています。がんばった選手たちがTV等のインタビューで感謝を口にするシーンをよく見かけます。がんばったからです。

がんばった後は自分をほめてやることもでき、人に対してのありがたさを知り、だから素敵な世界なのです。タイトルに書いた「自力による成果を得た瞬間は他力に気づく瞬間である」という言葉の意味はそういうことなのです。

さて、本日から卒業式練習が始まります。儀式的行事なのでこまかなところまできちんと行ってもらいますが、ここまで育ててもらった親をはじめとする多くの人たちに感謝をおぼえる瞬間であると思います。卒業という瞬間に、あふれんばかりの感謝の気持ちを自分の心に刻もう。

「2月 重枝学級通信『萌』より

実践ビデオ：黙ってコミュニケーション（教師の研修会で）

研修会で先生たちがエクササイズをしている場面を見ました。4人1組で行っています。

「同じ図形をつくろう」「正方形をつくろう」「しゃべってはいけません。ほしがってもいけません。ただ相手にあげるだけです」という説明で、ゲーム開始です。

パズルのパーツが各自に配られます。そのパーツを全部使って、同じ大きさの正方形を4つつくるゲームです。自分だけ正方形ができて、終われません。4つの正方形が完成しなくてはならないのです。そのためには、せっかくできた自分の正方形をくずして、相手にパーツを渡さないと、ゲームが進まない場面がでてきます。その時にどうするのか……。

相手に要求することはできません。自分にできることは、自分のもっているパーツを相手にあげることだけです。あのパーツが自分のところにあれば、正方形ができるのに……と、思ってもうまくいきません。それよりも、まわりを見て、どうすればまわりの正方形が完成するのかを考えながら、パーツを渡さなくてはならないのです。

これは、アサーティブに関連するゲームです。自分だけ OK ではダメで、相手も自分も OK にならなくては、うまくいきません。自己中心的な人がいると、うまくいかないし、ストレスがたまります。

反則したりイライラするのは、リーダー的な人ですという重枝先生の説明に、うなずけます。人それぞれにスピード感の違いがあるので、パッパとやりたい人は、思わず手がでる場面もあります。また、じっくり考えながら進めたい人もいます。非常にイライラするストレスフルなエクササイズですが、そこで、自分の自己中心性に気づくことができるのです。

「お互い様」「思いやり」につなげることができるエクササイズです。

ビデオの中の先生たちも、かなり苦戦していました。生徒の中には途中で投げ出す生徒もでてくるかもしれません。教師が見守り、このゲームの意図を理解させる働きかけが必要です。ゲームの途中で止めて、ヒントを与えたり、励ますことも必要でしょう。何のために行っているのか、それをおさえることが大事なエクササイズです。

「黙ってコミュニケーション ～ジコチュウーさよなら～」

○ 本時の活動のねらい

- ・このエクササイズをすることで、自分の自己中心性に気づかせたい。ゲームに楽しく参加しながらも他の人への思いやり、援助の手を差しのべ合い、互いに協力的な人間関係を形成したい。ひとつの成功は、みんなの力が必要だということを感じさせたい。

○ 本時の流れ

場面	教師の指示と子どもの反応・行動	留意点
インストラクション	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組をつくる。 ・今、机に配った封筒にはいろいろな形をした20枚の厚紙が入っています。それを適当にそれぞれの机の上に分けてください。 ・これから4人の持っているカードを組み合わせて全員が同じ形、同じ大きさの図形をひとつずつ完成させます。(どんな形だろう?) ・どんな形になるかは秘密です。 ← ・ルールを説明します。みんなは相手に自分のカードを渡すことができます。相手がかくれぬかぎり、相手のカードをもらうことはできません。また絶対おしゃべりは禁止です。(「ちょーだい」「いらない」って言ったらダメなの?) ・そうです。一言でいえば「話さない」「ほしがらない」「ただ相手に黙って渡すだけ」「ジェスチャーもダメ」質問ある? ・ポイントはゲーム中の自分の感情に注目することです。 	<ul style="list-style-type: none"> ・4つの机をつけて座らる。 ・4人組はできるだけなよしグループにならなようにする。 ・各班に封筒を配る。 ※同じ大きさの正方形にすることを知らせてもよい ・ルールを板書する。
エクササイズ	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめてください。 ・完成したグループはふり返り用紙に記入してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ルール違反は必ず指摘する。
シェアリング	<ul style="list-style-type: none"> ・感想をグループで話し合います。班長が司会をしてください。 ・話し合いが終わったらさらに追加してふり返り用紙に記入してください。 ・班長さん発表してください。他の人もどうぞ。 	
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・このエクササイズでの気づきを今後の生活に生かしてほしい。 ・ひとつの仕事をみんなで作る喜びがあったね。 ・(例 修学旅行、職場体験、福祉体験)の一瞬一瞬の場面で、今日のことが生かされるといふね。 	<ul style="list-style-type: none"> ・どの人もかけがえのない貴重な存在であること強調する。



☆ 今回の学習会のキーワード ☆

- アサーティブ ・ 攻撃的自己主張 ・ 非攻撃的自己主張
- アサーティブ行動の Keyfactor : Win - Win - Win
- ベーシックアサーション
- I(愛)メッセージ
- I am OK, You are OK
- 自力による成果を得た瞬間は他力に気づく瞬間



♪学習会に参加された先生方の感想♪ (参加人数 20名)

- ・アサーティブな自己表現については、昨年から話を聴いたり、本を読んだりと関心がずっとあったことでしたが、今まで生徒たちに伝えるタイミングをつかめないまま今に到っていました。現在、靴へのいたずらや悪口、陰口など人間関係が崩れるような出来事がたて続けに起こっているので、アサーションの考え方を伝えていく時なのかなと思いました。来週から頑張っていきます！ありがとうございました。「黙ってコミュニケーション」は、昨年、今年と2回クラスでしましたが、自分でしてみると焦りがあって難しかったです。生徒たちにルールを守る大切さを実感をもって学ばせたいと思うのですが、なかなか定着できないまま時間が過ぎていきます。そのための取組を学びたいです。
- ・ストレスを感じるためのエクササイズ、自分の自己中心性を知るエクササイズを体験してみて、目からウロコの思いでした。人権学習のしめくりに使ってみようか・・・と考えました。これからもコミュニケーション力をつける技術、集団力を高めるエクササイズをさらに学びたいです。
- ・今日、クラスの子の生徒指導で、お互いに攻撃的になってしまったことに反省です。まだまだ「アサーション」が身についていないなあと反省です。ここで学んだことをクラスで行うと、いつも生徒共々、楽しいムードになります。来年度は3年生担任になれそうです。受験生に活用できる内容を学びたいです。
- ・「自力による成果を得た瞬間は他力に気づく瞬間」という言葉に感動しました。本当にその通りだと納得です。「よいところさがし川柳」をやってみたいです。
- ・アサーティブなお話の中で「攻撃には攻撃が返ってくる」という言葉が、その通りだと思うと同時に、胸にグサッと突き刺さりました。教師自身がアサーティブを心がけることが、まずは大切ですよね。自分を振り返ることのできた、とてもいい学習会でした。「黙ってコミュニケーション」は大変難しかったです。他の人の気持ちを考えることができているかなと、何度も自分を振り返りながら取り組んでみました。「完成させる」ことよりも、自分の心を見直す良い機会になるのかなと思いました。
- ・いつもお忙しい中、開催していただきありがとうございます。「さりげない優しさを示す」「気づく」ということに気づかせることが年々難しくなっていると感じています。そして、口酸っぱく「さりげない優しさを示せることが大人への一歩よね」などと繰り返しています。しかし、それを「体感」させ、繰り返し「場の設定」をして、身に付けさせることが大事だなと思いました。ありがとうございました。
- ・きっちり1時間で中身の濃い勉強になりました。まず、このような学習会を続けてあることを尊敬します。本を買って、帰って勉強します。アウトプットします。
- ・学級便りの内容が参考になりました。早速、生徒に話してみようと思います。
- ・福岡でも「アンガーマネジメント」について勉強したいです。