

「①自分のことも相手のことも大切にする、

②アサーティブな表現について学ぼう」 中学校

具体的内容	①自分のコミュニケーションのタイプを知る。 ②アサーティブな表現を知る。
学習のねらい	自分のことも相手のことも大切にする、コミュニケーションの方法であるアサーティブな表現を学ぶ。
学習方法	プリント

段階	展開例
導入 20分	プリントに、今から説明する図を描いてください。 その際、一つだけ約束があります。説明の途中で質問をせず、黙って描いてください。 では、三角を三つ書いて下さい……。【※図形について自由に説明する。】 【先生は、図形が描いてあるイラスト（プリント1）を見て、どんな図形が描かれているか、口頭で説明する。その際、質問は受け付けない。一方的に説明する。】 【生徒は、説明を頼りに、その図形を白紙に描く。】 Q どのように描きましたか。 【描いたものをお互いに共有する。】 先生の説明した通りに描けた人はいますか。なかなか上手くいきませんよね。 Q では、どうすればもっと描きやすかったですか。 【意見を言い合う。】 先生が一方的に説明するのではなく、質問をしたり、お互いに会話のやりとりができたりすれば、描きやすかったですよね。つまり、上手くいくためには、お互いのコミュニケーションが必要だったのです。 【コミュニケーションについて簡単に説明する。】 コミュニケーションは一方通行ではなく、お互いの会話のキャッチボールが必要です。今、体験したように、「伝える」は「伝わる」とイコールではありません。これが、今日の授業を理解するためのポイントです。 【今回のねらいを確認する。】 今日の授業は、皆の生活がより良くなるように、より良いコミュニケーションについて学ぶことが目標です。
エクササイズ 20分	1 自分のコミュニケーションのタイプを知る。 はじめに、自分のコミュニケーションのタイプについて知って欲しいと思います。それぞれの質問に、当てはまると思う数字を書いてください。 【チェックシートに取り組む。（プリント2）】 【先生が質問をしながら一斉に取り組ませる。】 【集計をする。】 A,B,Cの数字をそれぞれ合計してください。一番得点が高かったところが、あなたのタイプです。 【3つのタイプを説明する。（プリント3）】 Aの得点が多かった人は、「アグレッシブ」です。アグレッシブとは、自分の意見、考え、気持ちははっきり言いますが、相手の意見、考え、気持ちはあまり大切にしないという、相手よりも自分を大切にする自己表現です。 Bの得点が多かった人は、「ノン・アサーティブ」です。ノン・アサーティブとは、相手の意見、考え、気持ちをうかがって相手に合わせるため、自分の意見、考え、気持ちを表現しないという、自分よりも相手を大切にする自己表現です。 Cの得点が多かった人は、「アサーティブ」です。アサーティブとは、自分の意見、考え、気持ちを表現するときに、相手の気持ちも十分配慮するという、自分のことも相手のことも大切にする自己表現です。 （※①のチェックシートに関しては、時間短縮のため授業前に行っても良い。） 2 アサーティブな表現を知る。 アサーティブな自己表現は、自分の考えや気持ちをしっかりと伝えつつも、相手のことも思いやって表現します。 では、次のプリントで、どれがアサーティブな表現なのか考えてみましょう。 【問題に取り組む。（プリント4）】 【答え合わせをする。】

まとめ 10分	ここまで、アサーティブな表現を学びました。 最後に注意点を三つお話しします。 一つ目は自分には感情があります。その感情を大切にしたい、表現したいということです。 二つ目は、自分と同じように相手にも感情があります。相手から「NO」と言われることも当然あります。お互いに歩み寄って、お互いが納得できる結論に向かえると良いです。 三つ目は、いつでもどこでもアサーティブでなければならない、と考えなくて良いということです。自分の行動や考え、感情は自分で決めて良いのです。 では、振り返りを行いましょう。 【振り返りを行う。（プリント1）】
------------	---

プリント1

自分のことも相手のことも大切にする、アサーティブな表現について学ぼう！

年 組 番 氏名

☆説明の通りの図形を描いてみよう。

☆ ()

→ コミュニケーションは () である。
() ≠ ()

☆振り返り

① アサーティブな表現について分かりましたか？
分かった 5・4・3・2・1 分からなかった

② 今日の授業で学んだことを書こう。

プリント1 (答え)

自分のことも相手のことも大切にする、アサーティブな表現について学ぼう！

年 組 番 氏名

☆説明の通りの図形を描いてみよう。



☆ ()

先生に質問ができれば良かった。
先生と確認をしながら描いていけば良かった。

→ コミュニケーションは (双方向) である。
(伝える) ≠ (伝える)

☆振り返り

① アサーティブな表現について分かりましたか？
分かった 5・4・3・2・1 分からなかった

② 今日の授業で学んだことを書こう。

※図形はどのような形でも大丈夫です。

プリント3

「アサーション」を知ろう

●「アサーション」とは・・・自分も相手も大切にしたい「ふさわしい自己表現」
(assertion)

自分の意見、考え、気持ちなどを、率直に、正直に、相手のことも配慮しながら、その場における適切な方法で表現すること。
(相互尊重、相互理解を深めようとする考え方)

●3つのタイプの自己表現

<1> 攻撃的な自己表現・・・自分の意見、考え、気持ちをはっきり言うが、相手の意見、考え、気持ちには無視、軽視する。
(アグレッシブ)

(自分は大切にするが、相手は大切にしない自己表現)
(特徴) 「彼/彼女を支配しようとする。押し付けがましい」
「声をあげる、ののしる」
「相手の話を聞こうとしない、断絶する」
「距離を縮めたい」 等

<2> 非主張的な自己表現・・・相手の意見、考え、気持ちをうかがって相手に合わせるため、自分の意見、考え、気持ちを表現しない。
(ノン・アサーティブ)

(相手は大切にしているが、自分を大切にしない自己表現)
(特徴) 「ノーと言えない、消極的」
「ストレートに言わず遠回しに言う」
「あなた任せ、聞き流す、あきらめる」
「自己犠牲 → 相手を恨み、めそのそする」 等

<3> アサーティブな自己表現・・・自分の意見、考え、気持ちを表現するときに、相手の気持ちにも十分配慮する。
(自分のことも相手のことも大切にしたい自己表現)
(特徴) 「壁やかに断絶する、現実的な目標を追求する」
「自分にも相手にも尊重である、率直である」
「必要ならば、譲歩・妥協してもいいと考える」 等

●アサーションを理解する上で重要なポイント！！

① 自分には感情がある。自分の感情を大切にしたい、表現したい。
→自分は完璧な人間ではないが、人格をもった価値のある存在である。

② 自分と同様に相手にも感情がある。相手から「ノー」と言われる覚悟をもつ。
→お互いに歩み寄って、お互いに納得がいく結論へ向かう。

③ いつでもどこでもアサーティブであらねばならない...と考えない。
→自分の行動、考え、感情は自分で決めてよい。

プリント4

●「この言い方でアサーティブ？」(3つのタイプの自己表現について考えてみよう)

次のそれぞれのケースにおける自己表現について、攻撃的な表現にはAG、非主張的な表現にはNA、アサーティブな表現にはASと解答してみよう。

① 互いから本を借りたときに...	
ア 断られると嫌な気持ちになるので、借りたと言えない。	()
イ 本を借りた気持ちで断る。	()
ウ 貸し文句で断りやり借りる。	()
② 他の誰かに自分の仕事を手伝ってほしいときに...	
ア 自分の大変そうなお仕事を見て手伝わない相手に断る。	()
イ 手伝ってほしい気持ちで相手に伝える。	()
ウ 自分の仕事を相手に知られたくないので何も言わない。	()
③ レストランで、自分が注文したメニューと違う料理が出されたときに...	
ア 自分の食べたかった料理ではないが、我慢して出されたものを食べる。	()
イ 自分の注文した料理でないことを店員に伝え、料理を替えてもらう。	()
ウ 「店員を出せ！」と店員を怒りつけて、料理を替えてもらう。	()
④ 待ち合わせの約束をしたが、相手との連絡がまったく取れないときに...	
ア 今度は仕方ないと思いついて、また別の機会に会おうと考える。	()
イ 自分の日程に合わせてくれないうる相手のことをうらめしく思う。	()
ウ 「じゃあもういい！」と相手に言っ、話し合いを断る。	()
⑤ 自己嫌悪になったときや悔し込んだときに...	
ア 周囲の人やモノに八つ当たりする。	()
イ 自分の無能さに嫌気がさして、ますます落ち込む。	()
ウ 「人生山あり谷あり」と考え、気分転換をする。	()
⑥ 正当な理由があっても、相手に断るべきときに...	
ア 心が狭い人間だと思われたくないので、断るを要求しない。	()
イ 当然のこととして断るを要求する。	()
ウ 断るだけでは不十分なので、あの手この手で断らねばならない。	()
⑦ 相手の話を聴きながら、自分の話を聞かせるときに...	
ア これ以上言っても仕方がないのであきらめる。	()
イ 相手の話を聴きながら、自分の話を聞かせる。	()
ウ 相手の意見と一致点や相違点を指摘しようとする。	()
⑧ 相手の話を聴きながら、自分の話を聞かせるときに...	
ア わかるまで質問する。	()
イ 能力が低いと思われたくないので、わかたらしめる。	()
ウ 相手の説明の仕方が悪いことを責める。	()
⑨ 両者があってはならないときに...	
ア 互いの声が聞こえなかったら、自分の意見を言う。	()
イ 互いの意見を聞きながら、自分の意見を言う。	()
ウ 互いに譲歩しない理由を互いに伝えて争う。	()

※プリント2は自分のコミュニケーションのタイプを知るためのチェックシートです。著作権上の関係で掲載していません。

※プリント3、4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に関する調査研究（平成23年3月 埼玉県立総合教育センター）」より引用しました。

「①自分のことも相手のことも大切にする、

②アサーティブな表現について学ぼう」 中学校

具体的内容	DESC 法を用いたアサーショントレーニングを行う。
学習のねらい	自分のことも相手のことも大切にする、コミュニケーションの方法であるアサーティブな言動について学び、実生活に役立てられるようにする。
学習方法	プリント

段階	展開例
導入 10 分	前は、アサーティブな表現について学びました。 アサーティブな表現とは、簡単に言うと、「自分のことも相手のことも大切にする」表現です。 今回は、実際にアサーティブな表現ができるように練習をします。 DESC 法という技法があります。（プリント 1） D（Describe…事実の描写）→ 状況や相手の言動を、客観的に捉え、事実だけを表現する。 E（Express…気持ちの表現）→ 自分の気持ちを表現する。 S（Specify…行動の提案）→ 相手に解決策や妥協案を提案する。 C（Choose…行動の選択）→ 行動を選択する。 【※プリントに挙げられている例を説明する。】
エクササイズ 30 分	では、ある場面を想定して、こんなときどう言えばいいのだろうか、DESC 法を使って考えてみましょう。 期末テストの 3 日前、AさんはBさんの社会のノートを「貸してね」といってサッと持って帰ってしまいました。Bさんは、その場では何も言うことができず、その日の夜、Bさんは予定していた社会のテスト勉強ができませんでした。 Bさんは、Aさんに何と言葉をかけることができたでしょうか。 【場面について説明する。】（プリント 2） Bさんの気持ちを考えてみましょう。 【プリント 2 の「1、2、3」に取り組む。】 Bさんになったつもりで、セリフを考えてみましょう。 【プリント 2 の「DESC 法でセリフを考えてみよう！」に取り組む。】 実際にロールプレイングをして、練習してみましょう。 【3 人組を作り、練習と振り返りを行う。】 ・ 3 人組を作る。 ・ 役割を決める。（A さん役・B さん役・観察者） ・ 5 分（ロールプレイング 3 分・振り返り 2 分）で行う。 ※振り返りは観察者が感想を伝える形で行う。 ・ 役割を変えて同じことをあと 2 回行う。 実際にロールプレイングをしてどうでしたか。 アサーティブな表現について実際に練習をしましたが、今日学んだことを、今度は実生活の中で生かすことができると良いですね。
まとめ 10 分	自分も相手も、どちらも大切にする表現、アサーションについて学びました。 では、振り返りをしましょう。 【振り返りを行う。】（プリント 3）

アサーティブな自己表現の技法(DESC法)にトライ

① D (Describe…事実の描写) → 状況や相手の言動を客観的に、事実だけを描写する。

② E (Express…気持ちの表現) → 自分の気持ちを表現する。 (「私メッセージ」で)

③ S (Specify…行動の提案) → 相手に解決策や妥協案を提案する。

④ C (Choose…行動の選択) → 行動を選択する。

<DESCを用いた自己表現の例>

あなたは駅前で友人を待っています。しかし、友人は待ち合わせ時刻になっても現れません。あなたは次第にイライラしてきました。そして、待ち合わせ時刻の20分後に「ごめん！ちょっと遅れる！(><)」とあなたの携帯電話にメールが来ました。そして友人が現れたのは、その10分後でした。あなたは友人に何を言いますか・・・？

D (事実の描写) → 「ねえ、約束の時間に30分遅刻だよ。その間、ずっと君のこと待っていたんだよ」

E (気持ちの表現) → 「30分も待たされて辛かったし、イヤな気持ちになったよ」

S (行動の提案) → 「今度からは遅れないように余裕をもって来てほしいな。もし遅れそうな時は、約束時間の前に連絡を入れてほしいな」

C (行動の選択) → 「約束してくれてありがとう。お互い時間には気を付けようね」

DESCを用いる際のポイントは…

「まず、客観的事実(D)を述べることで、相手との会話の基盤をつくる」ことです。事実についての認識を相手と共有しないうちに自分の感情(E)を表現してしまうと、相手は傷ついたり、怒いを感じたりすることがあります。

●「次の言い方はどこが問題？」

<例1> 「今、俺のこと説んだらど？」

<例2> 「君はそうやって心がたっているから、また遅刻するんだよ！」

<例3> 「音楽の音がうるさいなあ！静かにしてくれよ！」

年組番氏名

プリント 2

こんなときどう言えばいいのだろうⅡ

年組番氏名

(場面)

週末アサートの3日前、AさんはBさんの社長のノートに「貸してね」といってサッと持って帰ってしまいました。Bさんは、その場では何も言うことができず、その日の夜、Bさんは予定していた社長のテスト勉強ができませんでした。
Bさんは、Aさんに何と言葉をかけることができたのでしょうか。

1 Bさんは、ノートを持って行かれたときどんな気持ちだったのでしょうか。

2 Bさんは、どうしてほしい、またはどうしてほしいのでしょうか。

3 あなたがBさんだったら、Aさんに何と言葉をかけるでしょう。

DESC法でせりふを考えてみよう！

D：(相手または状況を客観的、具体的に表現する)

E：(相手の行動に対して自分の気持ちを冷静に表現する。)

S：(相手にとってもらいたい行動を具体的に述べる)

C：(返事がイエスの場合) (返事がノーの場合)

プリント 3

☆振り返り

① DESC 法について分かりましたか？
分かった 5・4・3・2・1 分からなかった

② 今日の授業で学んだことを書こう。

※プリント 1、2 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に関する調査研究（平成23年3月 埼玉県立総合教育センター）」より引用しました。

55

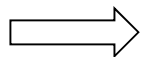
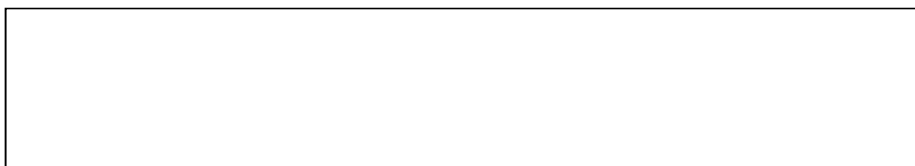
自分のことも相手のことも大切にする、アサーティブな表現について学ぼう！

年 組 番 氏名

☆説明の通りの図形を描いてみよう。



☆ ()



コミュニケーションは () である。
() ≠ ()

☆振り返り

① アサーティブな表現について分かりましたか？

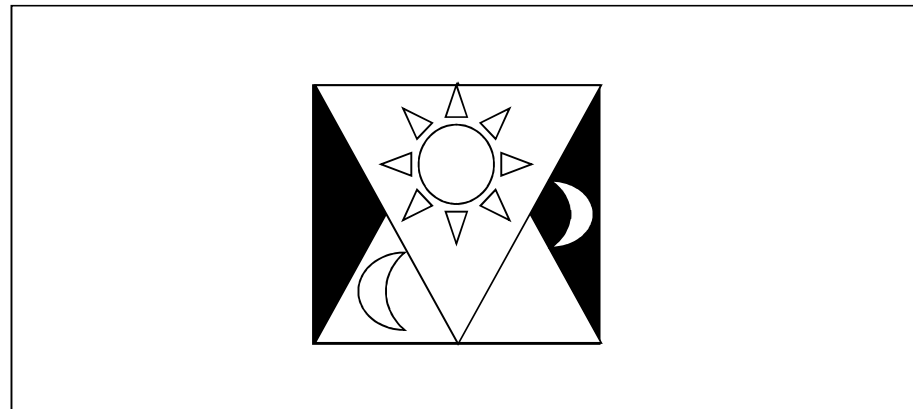
分かった 5・4・3・2・1 分からなかった

② 今日の授業で学んだことを書こう。

自分のことも相手のことも大切にする、アサーティブな表現について学ぼう！

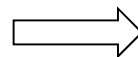
年 組 番 氏名

☆説明の通りの図形を描いてみよう。



☆ (どうすればもっと描きやすかったですか。)

先生に質問ができれば良かった。
先生と確認をしながら描いていけば良かった。



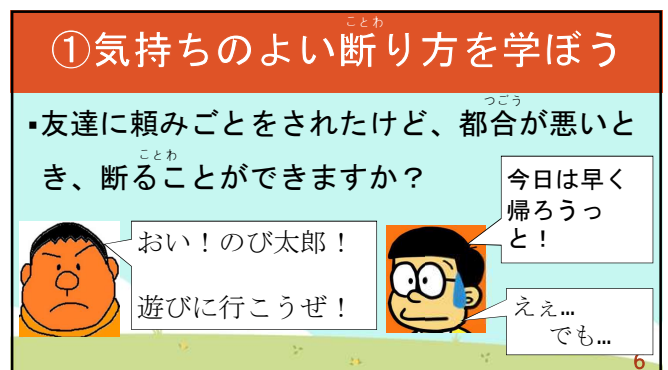
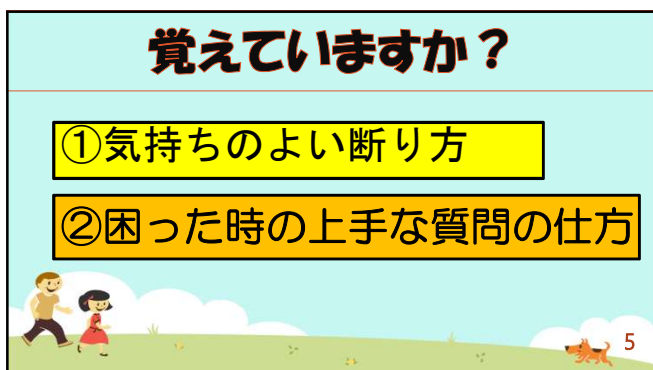
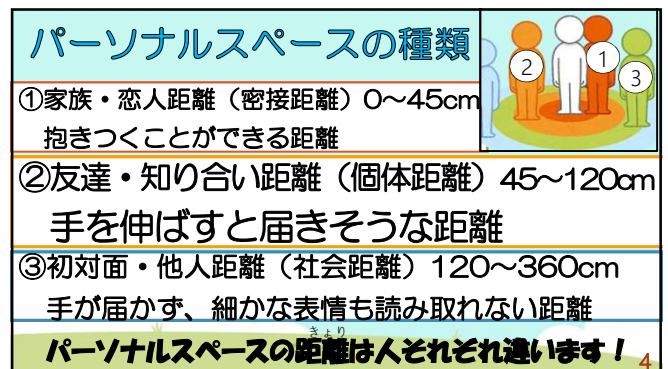
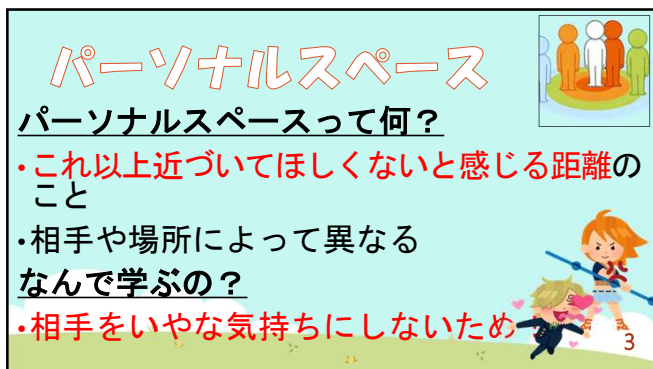
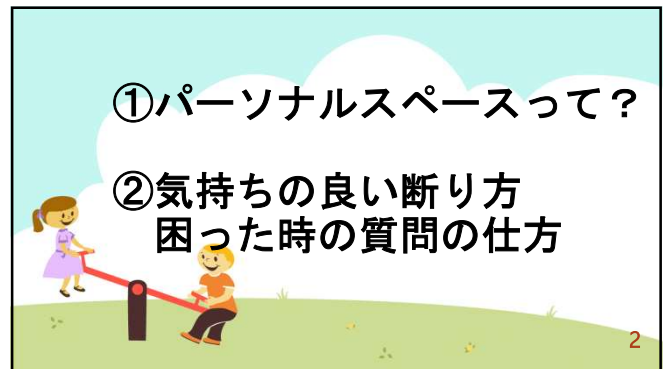
コミュニケーションは (双方向) である。
(伝える) ≠ (伝わる)

☆振り返り

① アサーティブな表現について分かりましたか？

分かった 5・4・3・2・1 分からなかった

② 今日の授業で学んだことを書こう。



気持ちのよい断り方

<気持ちのよい断り方のポイント>

- ① **しゃざい**「ごめんね」
- ② **りゆう**(～だから)「今日は部活あるから」
- ③ **ことわる**(はっきりと)「遊べないよ」
- ④ **かわりの案**「日曜日に遊ぼう」

7

② 困った時の上手な質問の仕方を学ぼう

自分が困った状況になったとき、誰かに質問したり、助けを求めたりできますか？



質問したり助けを求めることも意外と難しい！

困ったときの上手な質問の仕方

<困ったときの上手な質問の仕方のポイント>

- ① **あいさつ**「すみません」「失礼します」
- ② **相手の都合を確認**
「今、話していいですか」
- ③ **聞きたいことを整理・質問**
「〇駅までの行き方を教えてください」
- ④ **お礼**「ありがとうございます」

9

伝え方には3つのタイプがある！

攻撃的な伝え方 (一方的に伝える)		例)「やれよ！」「無理だから！」
主張できない伝え方 (仕方なく受け入れてしまう)		例)「うん...」「そんなあ...」

アサーティブな伝え方

(相手の気持ちを大切にして、自分の意見を伝える)



スキルの上達を目指そう

「言いたいことをうまく伝えてみよう」 中学校

具体的な内容	適切な自己主張の方法であるアサーティブな言い方を学ぶ
学習のねらい	①言いたいことをうまく伝えるにはどうしたらよいかを考える ②アサーションについて学ぶ。
学習方法	ロールプレイ・ワークシート
準備	パワーポイント

段階	展開例
導入 5分	【普段の生活のコミュニケーションで気をつけていること、コミュニケーションで大切なことは何か、考えさせる。】 【ワークシートに記入させる。】 【コミュニケーションで大切なことは自分が何を言ったかより、「相手にどう伝わったか」であることを押さえる。】
エクササイズ 40分	ワーク① 「こんな言い方をされたら、どんな気持ちになるだろう」 ちょっと〇〇さん、この間貸したペン返してくれない？ あのペン、気にいってたから、ないと困るんだけど！ 普段の自分をイメージさせて、自分ならどう返すか考える。 普段の自分の言い方にタイプがあることを知る。 事前に実施したチェックシートをだし確認をする。 「アサーションとは？」＋「仕組み」について知る。 自分のタイプを知ること、日頃のコミュニケーションで気をつけていくことを学ばせる。 アサーションのパターン ありのままの事実を伝える 自分の意思を伝える 一緒に解決するための提案をする ワーク② お互いにストレスにならない言い方を考える。 隣の生徒とやりとりする。言い方でそのあとの会話が変わってくることを学ばせる。 机間巡視を行い、典型的な例を発表させる。 ワーク③(応用編) 友だちから言われた言葉にどう答える？ ねえ、あの子むかつかない？私たちの悪口言ってるらしいよ。 もうあの子とは話さないようにしよう。 イラストに描いてあるような雰囲気を出して読んでみる 《回答例》 D(事実) 悪口を言っているのが本当かどうかわからないから、知らないふりしてた方がいいじゃない。 E(表現) 自分で聞いたわけじゃないから本当かわからないし、どうしても気になるなら少し様子を見てみたら。少し距離を取るのもいいかもね。 C(結果) 一瞬の感情で悪口言っても変わらないよ。 典型的な例を発表させる
まとめ (5分)	【振り返りを行う。】 自分の気持ちを言葉にすることはとても難しいことですが、気持ちを相手に理解してもらうように話すことはもっと難しいことです。 大切なことは、相手の気持ちを尊重しながらも、自分の気持ちも丁寧に伝えてベストな状況を見つけ出すことです。

コミュニケーションスキルを磨こう!!

～学校生活の中で(応用編)～

年 組 番 氏名

はじめに… あなたが普段、コミュニケーションで気をつけていることは何だろう。

コミュニケーションで大切なのは…

自分が何を言っているかより「

」

ワーク 1 「こんな言い方をされたらどんな気持ちがするだろう」



ちょっと〇〇さん、この間貸したペン返してくれない？あのペン、気に入ってたから、ないと困るんだけど！

あなたならなんて返す？

心の声(気持ち)



普段のあなたのコミュニケーションタイプを確認しよう(チェックシート)

A アグレッシブ

B ノンアサーティブ

C アサーティブ

(攻撃的)

(非主張的)

(主張的)

例：

例：

例：

ワーク 2 「お互いにストレスにならない言い方を考えよう」



ワーク 3 友だちからこんなことを言われました。お互いにストレスにならない言い方を考えて、セリフの良し悪しをお互いに確認してみよう



ねえ、あの子むかつかない？私たちの悪口言ってるらしいよ。もうあの子と話さないようにしよう。



振り返り 今日の授業を受けて、今までの自分のコミュニケーション活動を振り返りながら、コミュニケーションを取る上で心がけていきたいことは何だろう。

コミュニケーション スキルを磨こう！

アサーティブな話し方

2
質問です

あなたが普段コミュニケーションで心がけていることは何ですか

3
自分が何を言ったかより

相手にどう伝わるか
ストレスを
少なくする伝え方が大切。

エクササイズ①

ちょっと○○さん！この間貸したペン、そろそろ返してくれない!!
あのペン気に入ってたから、ないと困るんだけど！

(心の声)
あれ？ペンはずぐに返したけどなあ...
△△さんの勘違いだと思うんだけど...

今の生活で実際に起こったら、
あなたはどうかたえる？

5
みんなの意見を聞きましょう

6
あなたなら、どう答える？

え～そんなの知らないよ。
私ちゃんと返したもん。
自分でなくしたんでしょ

え...？あれえ...？
う、うん・・・。

見つからないの？私あの時、
すぐ返したと思うよ。私に貸
した後、使った覚えはないの？

7
あなたはどのタイプ？

チェックシートを参考に
自分の伝え方のタイプを
知ろう。

8
あなたはどのタイプ？

A アグレッシブ【攻撃型】

相手のストレスが大きい

9
あなたはどのタイプ？

B ノンアサーティブ
【非主張】

自分のストレスが大きい

10 あなたはどのタイプ？

C アサーティブ【主張的】
相手に配慮しながら自分の意見も言う

自分のストレスも相手のストレスも
必要以上に大きくならない

11 アサーションの言い方

①ありのままの**事実**を伝える
②自分の**意思**を伝える
③一緒に**解決**するために
提案する。

エクササイズ②
お互いにストレスにならない言い方を考えて
みよう

(心の声)
あれ？ペンはずぐに返したけどなあ...
△△さんの勘違いだと思うんだけど...

どう伝えるとお互いにすっきり
できるかなあ・・・

13 みんなの意見を聞きましょう

隣の人とやってみよう。

* どんなきもちになったかな？

エクササイズ③
14 お互いにストレスにならない言い方を考えてみ
よう

ねえ、あの子むかつかない？私たちの悪口言っているらしいよ。
もうあの子と話さないようにしましょう！

(心の声)

どう伝えるとお互いにすっきりしてい
い感じて過ごせるかなあ・・・

15 正直に伝えること

自分の**気持ち**を言うこと
は悪いことではありません。
どんな言い方をするかが、
ポイントになります。

16

自分も相手もストレス
が軽くなるコミュニケ
ーションができるよう
意識していこう

17
簡単なストレス解消法（基本の姿勢）

①イスに深く腰を掛ける
②足の裏全体を床につける
③背筋を伸ばし姿勢を整える
④肩と首の力を抜いて、首が前に倒れるよう
にする。
⑤両腕は体に沿ってだらんと下す
⑥軽く目を閉じる

18
簡単なストレス解消法（呼吸法）

⑦心の中で、1, 2, 3, 4と数えながら、
息を吸う
⑧軽く一瞬息を止める
⑨5, 6, 7, 8, 9, 10...とゆっくり
息を吐き、10以上になるようにする
⑩1～2分続ける

簡単なストレス解消法（解除動作）

- ⑪目を閉じたまま、大きく息を吸いながら、こぶしを握り、胸の方に引き付ける
- ⑫腕を体の前に伸ばし、両手をパッと開く
- ⑬2・3回手の力を入れたり抜いたりする
- ⑭背伸びをしたり、首を回したり、体のあちこちを動かす

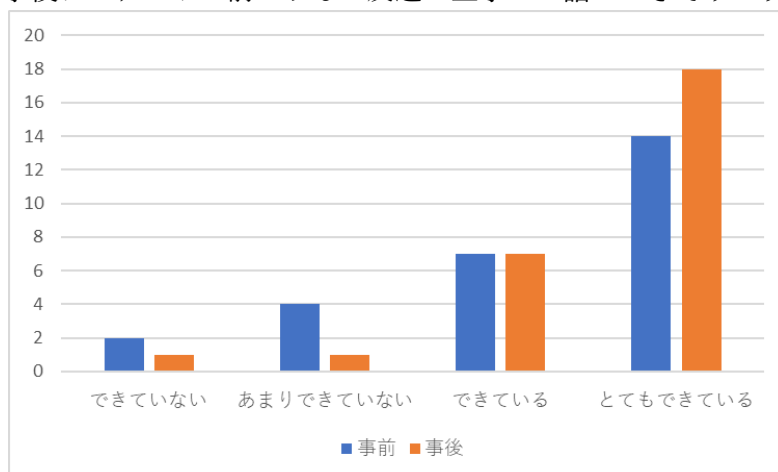
おわりに

【アンケート結果】

(1) 小学校 2 年生

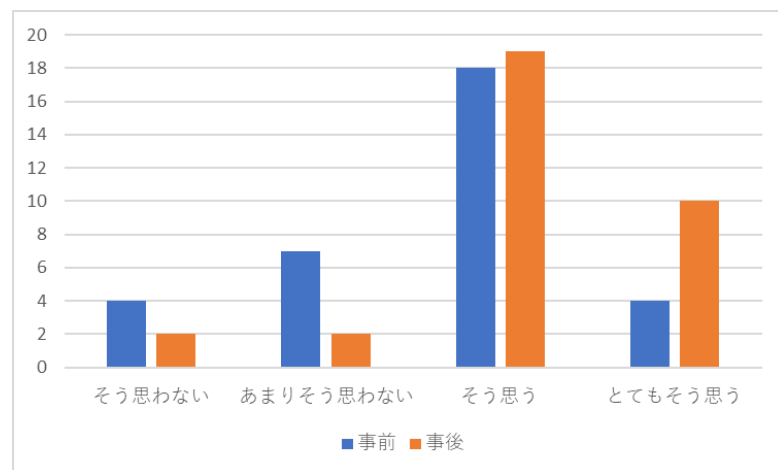
事前アンケート「お友達と仲良くできていますか」（回答児童 30 名）

事後アンケート「前よりもお友達と上手にお話ができそうですか」（回答児童 27 名）



(2) 小学校 5 年生

事前アンケート「あなたは自分の気持ちを相手に伝えられますか」（回答児童 33 名）



【児童生徒の感想】

(1) 小学校 2 年生

- ・とても楽しかった ・今日お話を聞いて、友達とお話ができそう
- ・前よりお友達と仲良くできそう ・今日のコツで話が盛り上がれそう
- ・これからも友達をたくさん増やしたい ・勉強になった ・自信がもてた
- ・次からコツを使ってみたい ・友達づくりのヒントをもらえた
- ・仲良くなれる方法を知れた ・ちょっと難しかったけど楽しかった

(2) 小学校 5 年生

授業後の気持ちに関する別アンケートより。

①児童 A（友達との関係を築くことが苦手な児童）

授業はじめ「そう思わない」から授業終わり「ややそう思う」に変化。振り返りでは、「同じ出来事があっても、考え方によって感情があることが分かった。また、1 つの感情でも考え方が違った」と記述。頭の中では理解できたので、次は実践できるような手立てとその見取りが大切である。

②児童 B（おとなしく、自分の意見を言うことが難しい児童）

授業はじめ「あまりそう思わない」から授業終わり「とてもそう思う」に変化した。振り返りでは「これから自分の気持ちが言えそうです」と記述していた。授業内容がマッチした。

③児童 C（衝動的な発言が目立つ児童）

授業はじめ「そう思わない」授業終わり「ややそう思う」に変化した。振り返りでは、「3つの法則でできておどろいた」と記述していた。授業内容がまあまあマッチした。

④児童 D（いつもニコニコしている児童）

授業はじめ「ややそう思う」授業終わり「ややそう思う」と変化はなかった。振り返りでは、「自分も相手も良い気持ちになるように、神になった気分です返事をする」と記述していた。授業内容が、物足りなかったのかもしれない。

授業の約2週間後に実施した「学んだ法則を使ってみよう」のリマインドの授業ではよく内容を覚えている児童が多かった。

一方で、児童の中には、「友達が、昨日本を貸してくれると約束していたのに、今日会っても貸してくれない…こんな時、どうしますか？」という問いに対して、「キレル」、「～までに貸さないと信用なくすよと伝える」のような回答も見られた。

(3) 中学校 2 年生

①ストレスマネジメントを行って

- ・出来事があったとき、マイナスに考えずにポジティブに考えていこうと思った。
- ・生きていればストレスは絶対にある。でも、そのストレスをどうしたらなくせるかを考え、イライラしてしまうけれど、そのイライラを抑える方法をもっと知りたいと思った。不適応行動が周囲の人の気分も悪くさせてしまうことだと理解したので、プラスにとらえることを意識していきたい。
- ・ストレスについて改めて考えを深めることができた。人それぞれ解消の仕方が違って、自分の解消法をもっと見つけたいです。

- ・ スレッサーが完全になくもないのもよくないことが分かった。適度なストレスにできるよう自分でうまくコントロールできるようにしていきたい。

ストレス反応について教師が説明するよりも、「体がだるくなって何もする気が起こらなくなる」「黙っていて返事をしなくなる、答えるときは早口になる」など女子生徒の生の声の方が、周りの生徒に響いているように感じた。教師が教え込むようにストレス反応について紹介するより、生の声の方が威力があると思った。

②アサーションの授業を行って

- ・ 自分はよいと思っても相手がどう聞き取るかによってもコミュニケーションが変わってくると思う。相手の気持ちを考えてコミュニケーションをとっていきたい。
- ・ 人にものを伝えることはとても難しいと思った。自分が思っていることを伝えるときは丁寧に伝えていきたい。
- ・ 一方的な感情でものをはなすのではなく、相手の気持ちを考えながら、丁寧に伝えていきたい。
- ・ 相手の喋り方によって受け取り方が変わってくる。お互いがイライラせずに気持ちよく終わるためには自分がもし同じような喋り方などをされたら嫌だなと思い相手のことを考えてたくさんの人とコミュニケーションをしていきたいと思った。
- ・ 自分も周りの人も気持ちよく暮らせる距離感、話し方でコミュニケーションをしていきたい。
- ・ 相手も自分も不快にならない様に言葉を組み立てることが大切。声のトーンだけで人の気持ちは読めてしまうからなるべく笑顔で。
- ・ 自分もムカついて、相手につられてアグレッシブになりそうでも、一回冷静になって言葉を考えたほうが良いと思った。ケンカの原因になりそうなことがあったら、ケンカになるまえにおさえようと思った。

一回目の授業を行ったことで、アサーションの考え方や、自分自身のコミュニケーションの考え方に対する気づきがあったようだ。しかし、一回だけの授業では、実際の生活の中で生かすことができるほどには定着していない。実践するには、継続的に授業を実施することが必要だと考える。

【中学校 初めて指導案を見て実施した教員の感想】

- ・ 資料がしっかりしていたので、すぐに授業に使うことができた。
- ・ ストレスマネジメントが何か生徒に伝えることができた。生徒からさらにどうすればよいか知りたいというコメントがあった。授業者としても、この後の授業の展開を知りたい。
- ・ ストレスを上手に解消できない生徒が多い中、ストレスの原因を探ることができ、今後の生活にも役に立ちそうだ。

・この授業の前に SST として、断るときや聞くときのポイントや人との距離感（パーソナルスペースなど）について授業を行ったが、ストレスについて触れてなかったので、基本部分を話すことができてよかった。今後、続きの授業展開を考えていきたい。

参考文献

「人間関係スキルアップワークシートストレスマネジメント教育で不登校生徒も変わった」

2010年 嶋田洋徳・坂井秀敏・菅野純・山崎茂雄 著 学事出版

「イラストでわかる子どもの認知行動療法 困ったときの解決スキル36」

2018年 石川信一 緒 合同出版

学級経営研究

学級経営 研究部

研究主題

自己肯定感を高める取り組み
～自己肯定感を高める環境づくりを通して～

三ヶ島小学校

土田 智仁（リーダー）

北小学校

藤岡 祐衣

所沢中学校

菊池 聡輔

美原中学校

河野ちひろ

安松中学校

堀内みなと

担当指導主事

鈴木 進也

学級経営研究部

I 研究主題

「自己肯定感を高める取り組み」
～ 自己肯定感を高める環境づくりを通して～

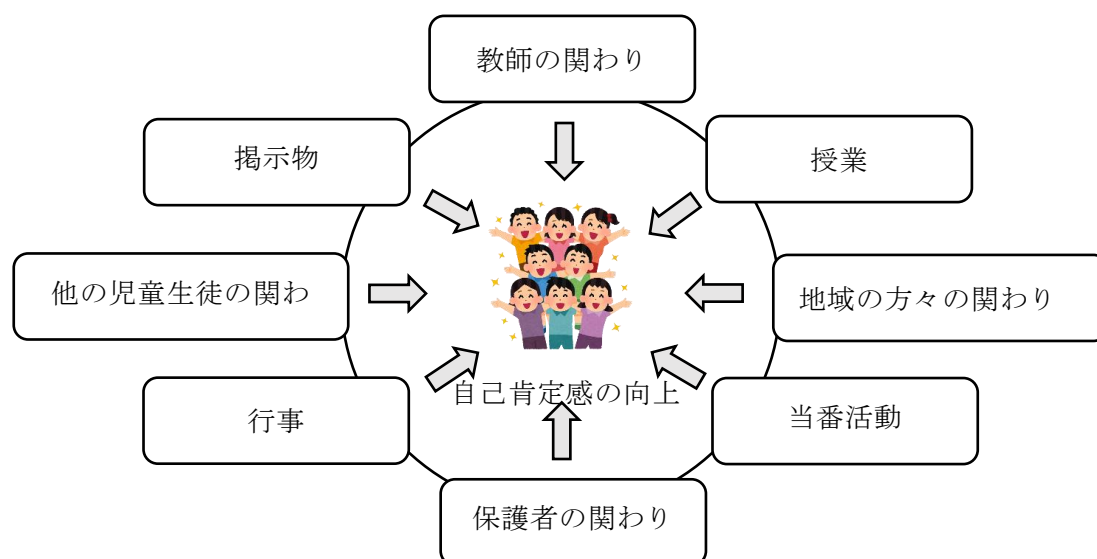
II 研究主題について

「やればできるのに、すぐに諦めてしまう子どもがいる。自分に自信をもってほしい。」
「周りと比べて、自分を低く評価してしまう。自分の良さに気づいてほしい。」
「自己肯定感を高めるには、どうしたらいいのだろう…。」

これらは、研究員で初めて話し合った際の発言の一部である。児童生徒の自己肯定感の低さを研究員全員が感じていることが分かった。そこで、自己肯定感を高めるために各研究員が学級で実践していることをもとに、研究の方向性を決めることにした。

この話し合いでは、「教師による温かい言葉かけ」「一人一人が活躍できる当番活動」「児童生徒相互に認め合う機会を作ること」等の取り組みが紹介され、自己肯定感を高めるための「環境づくり」が大事であるとの共通認識に至った。

そこで私たち学級経営研究部では、以下の図のように研究主題について考えた。



III 研究の内容

1 研究の方向性

自己肯定感を高める環境をつくるために、「授業」「当番活動」「掲示物」等、様々な視点からの活動を立案、実践し、児童生徒へのアンケートにより効果を検証する。

2 研究方法

(1) 自己肯定感アンケートの実施

児童生徒の自己肯定感に関する実態を知るために、「自分には良いところがあると思いますか。」「友達やクラスのために役に立つことができていますか。」等の7つの項目でアンケートを実施した。年間を通して、複数回アンケートを実施し、個々の回答の変化を分析して、実践の効果について検討した。

(2) 実践例の収集・ガイドブックの作成

研究員の実践の中で、自己肯定感を高めるために効果的な活動を集め、ガイドブックを作成した。完成したガイドブックは、市内の小・中学校に還元する。

IV 実践事例

自己肯定感を高める取り組み	自己肯定感アンケート
	
毎日の生活の中で、他者のために行動したことや他者から助けられたことを可視化するための掲示物である。 思いやり項目には、「クラスの共有物や掲示の整理整頓」や「相手を笑顔にする温かい声かけ」などがある。これらの項目に対し、自分で意識できたと思った時には赤色のシール、誰かにしてもらったと思った時には黄色のシールを貼る。項目はクラスで話し合い、決める。	Google Forms を使って自己肯定感を数値として表すことができるアンケートを作成した。 質問項目は、7つで「自分には良いところがあると思いますか」「あなたは、自分のことが好きですか」等の質問をして、その結果から、自尊心や自己受容感、自己効力感等の感覚がどの程度あるかを検討した。 このようなアンケートを学期初めと学期末に行い、児童の変容を見取り、実践の効果を検討してきた。

V 成果と課題

1 研究の成果

上記のような実践を通して、児童生徒の自己肯定感に効果があるかをアンケートで検証したところ、実践前後で数値として大きな変化が見られた。つまり、児童生徒の周りにある様々な環境を変えることは、自己肯定感を高めることにつながるということが分かった。また、効果の示された実践をガイドブックにまとめて還元することで、多くの先生方の学級経営の一助になれると考える。このガイドブックは所沢市立教育センターの **Google** サイトに掲載されるため、多くの先生方に活用していただけることを期待している。

2 今後の課題

本研究では、教師主体の実践が中心となってしまった。学級経営をする上で、教師発信の取り組みも重要であるが、児童生徒が受け身になり、当事者意識が生まれづらくなることも考えられる。児童生徒の自治的態度を養い、主体的に学級をより良くするための行動ができるようにするためには、どのような学級経営を行うとよいのか、今後も研究していく必要があると感じた。