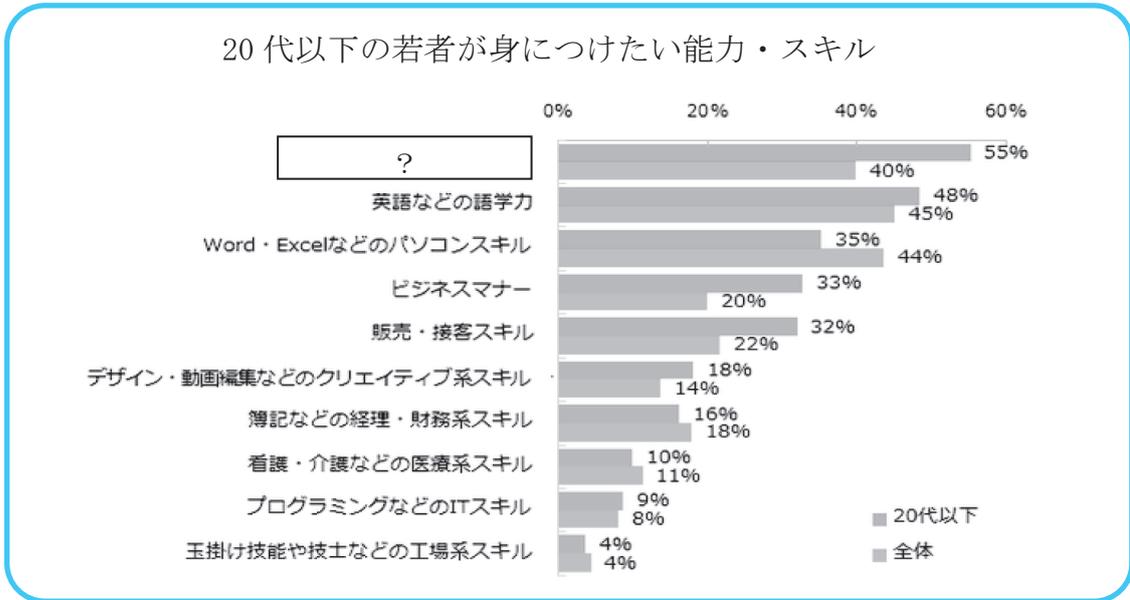


1 アサーションって何？

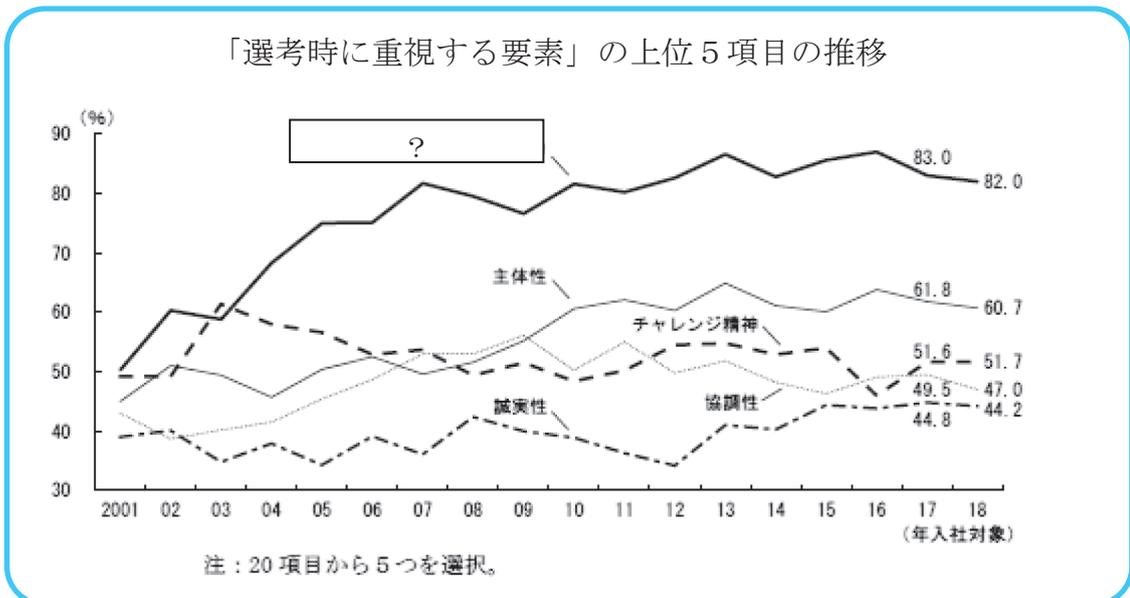
ワーク 1

次の2つの調査結果は、どちらも同じ能力が1位になっています。何の能力でしょう。



「『2016年に身につけたい能力』」についてのアンケート調査結果

エン・ジャパン株式会社（平成28年2月18日）より



「2017年度 新卒採用に関するアンケート調査結果」一般社団法人 日本経済団体連合会

(平成29年11月27日)より

能力：

ワーク 2

あなたは、Aさんです。次の場面であなたはどのように対応をしますか。

今日は試験 2 日前です。AさんはBさんに頼まれて 1 週間前に試験範囲のプリントを貸しました。「すぐに返す」と言っていたのにまだ返してくれる気配はありません…。

ア		(Bさん、プリントなかなか返してくれないなあ。 本当に困ったな。こんなことなら貸さなければよかったかな?)
イ		「Bさん、この前貸したプリント返してもらっていないんだけど…。」
		「あ、忘れてた！ごめん、ごめん。」

(1) Bさんの「あ、忘れてた！ごめん、ごめん。」に対して、あなたはどう感じましたか。

(2) Bさんに対して、あなたならどのように気持ちを伝えようと思いますか。

伝える言葉 (セリフ)

表情や言い方

(3) まわりの人と (1) で感じたこと、(2) の伝え方を比べてみましょう。同じでしたか。似ていましたか。まったく違っていましたか。

ワーク 3

次の場面でアサーティブな自己表現を考え、アサーションの練習をしてみましょう。
(グループワーク)

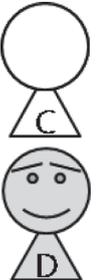
CさんとDさんはクラスの文化祭担当委員です。文化祭までには〇〇、△△、□□の準備や定期的に行われる放課後の委員会への出席が必要になります。
しかし、Dさんは準備を手伝わず、委員会にもなかなか出席してくれません。
Cさんは「1人では準備できない」と感じていますし、Dさんにも「ちゃんと仕事をして欲しい」と思っています…。

(1) 気持ちの整理：Cさんの立場になって、どんな気持ちか考えてみましょう。

例：「～～だから怒っている」「～～だから困っている」「～～だから悲しい」
など

気持ちを整理して、何を伝えたいかが、明確になったら、アサーティブな伝え方を考えてみましょう。顔の表情も一緒に考えてみましょう。

(2) アサーティブな自己表現をしてみましょう。

ア		<p>セリフ① 状況の確認・受け止め</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>「文化祭準備や委員会出席のこと、よく分かっていなかった。ごめん。」</p>
イ		<p>セリフ② 気持ちを「私は・・・」で表現</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>セリフ③ 行動の依頼・提案</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>「任せっぱなしでごめん。一緒に準備するよ。委員会も一緒に参加するよにする。でも、習い事があって早く帰らないといけない日もあるんだ。そのときは委員会に出席できない。ごめん。」</p>
ウ		<p>セリフ④ 感謝・納得</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

(3) 各グループでC役、D役、観察役を決めて自分たちの作ったセリフでロールプレイをしてみましょう。メラビアンの法則を参考に、話し方や表情なども意識しましょう。

1回目 C役 () D役 () 観察役 ()

2回目 C役 () D役 () 観察役 ()

※C役、D役、観察役になったとき、それぞれどのような気持ちになりましたか。

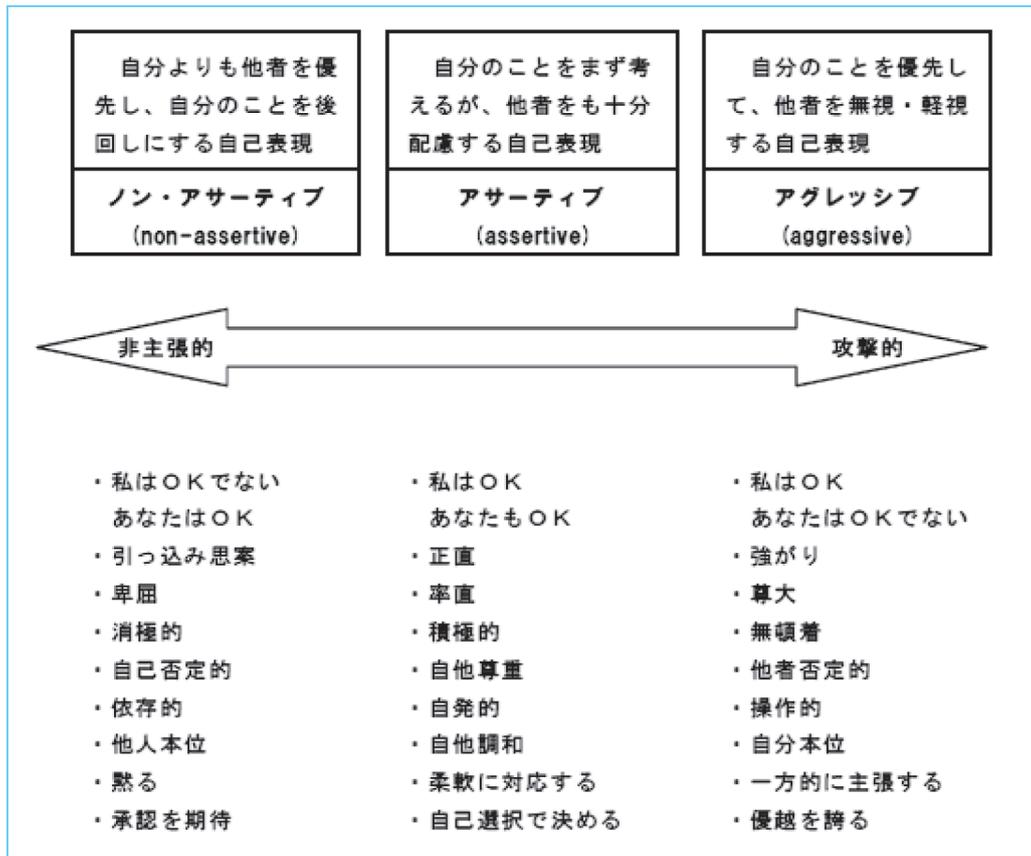
ワーク4

(1) 今日学んだアサーションを普段の生活で実践した場合、どんなメリットがあると思いますか。また、デメリットとしてどのようなことが考えられるでしょうか。

(2) 今日の授業の感想や意見を書きましょう。

■ 資料 1

(1) 人間関係の持ち方「3つのタイプ」



「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」埼玉県立総合教育センター（平成23年3月）より

(2) 3つのタイプ別にワーク2の場面の対応例を見てみましょう。

	ノン・アサーティブ	アサーティブ	アグレッシブ
ウ	 「あ、そうなんだ…。OK、OK。分かった。」  「写したら返すねー。」	 「勉強しないといけないから、返してもらえないと困るんだ。写したら今日中に返してもらっていいかな？」  「そうだよ。本当にごめん。今日中に返すね。」	 「すぐ返すって言っていたのに、いいかげんだね。私だって勉強しなきゃいけないのに！」  (怒られてビクビク。イラッ!)
エ	 「いつ返してくれるのかな…？ 勉強できないよ…。」 (モヤモヤ)	 「分かった。今日の帰りにもらうね。」 (スッキリ)  「うん。ありがとう。」	 「そんな言い方しなくていいでしょ！返せばいいんでしょ!!」  「もう、Bさんには二度と貸さない！」 (イライラ)

■ 資料 2

(1) アサーティブな自己表現＝「アサーション」

「アサーション」 (assertion) とは

自分も相手も大切にしたい「さわやかな自己表現」



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、その場の状況に合った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)

「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」埼玉県立総合教育センター（平成23年3月）より

(2) 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。

「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」埼玉県立総合教育センター（平成23年3月）より

(3) 言葉以外にも、伝え方に大きく影響を及ぼすもの

メラビアンの法則（7：38：55の法則）

何によって相手に伝わるか（対面している場合）

7%	-----	言葉の内容	}バーバル（言語的）	7%
38%	-----	話し方		
55%	-----	ボディ・ランゲージ	}ノンバーバル（非言語的）	93%

「授業改善ヒント集Ⅱ 教師の学びを子どもの未来へ」新潟県立教育センター（平成28年3月）を参考に作成

■ 資料 3

アサーションをするためのポイント

ワーク 2 の場面を見本にアサーティブな自己表現の方法を確認していきましょう。

ア	 <p>A</p>	<p>(Bさん、プリントなかなか返してくれないなあ。 本当に困ったな。 こんなことなら貸さなければよかったかな?)</p>	<p>◆ポイント 1：気持ちの整理 自分の気持ちを明確に把握することが、素直に自己表現することの第一歩。</p>
イ	 <p>A</p>  <p>B</p>	<p>「Bさん、この間貸したプリント返してもらっていないんだけど…。」</p> <p>「あ、忘れてた！ごめん、ごめん。」</p>	<p>◆ポイント 2：状況の確認・受け止め 状況について客観的事実を指摘し、相手の気持ちや状況を確認する。これをしないと相手に唐突な印象を与える。</p>
ウ	 <p>A</p>  <p>B</p>	<p>「勉強しないといけないから、返してもらえないと困るんだ。写したら今日中に返してもらっていいかな？」</p> <p>「そうだよね。本当にごめん。今日中に写して返すね。」</p>	<p>◆ポイント 3：気持ちを「私は…」で表現 「私は」を主語にして、自分の気持ちや考えを率直に言うことで、相手に理解してもらえるよう願って伝える。</p> <p>◆ポイント 4：行動の依頼 提案 自分が受け入れられる範囲の妥協案や解決案を提案することで、相手への配慮をする。断られることも想定しておく。</p>
エ	 <p>A</p>  <p>B</p>	<p>「分かった。 今日の帰りにもらうね。」</p> <p>「うん。ありがとう。」</p>	<p>◆ポイント 5：感謝・納得 話し合えたことに感謝し、たとえ意見が違ってもそのことを納得する。</p>

解説 1 アサーションって何？

1 ねらい

コミュニケーション能力は、社会で生きていく上で重視される能力であり、多くの人が望んでいる能力でもある。アサーションとは、自分も相手も大切に自己表現のことを言い、気持ちのよいコミュニケーションを交わすスキルである。「自分の大切さとともに他の人の大切さを認めること」は自他の人権を正しく理解し、相互に尊重し合うことにつながる。このワークでは、コミュニケーションの困難さをアサーションによって改善していくことを理解する。そして、アサーションを用いた他者との関わり方を考え、体験することで、気持ちのよいコミュニケーションについて考えを深める機会とする。

2 進め方

展開例（50分 4～6人のグループを作る）

学習活動	指導上の留意点
1 ワーク1 (5分) ① 2つの調査結果を見て、どちらも1位となっている能力は何かを考える。 ② 本時の目的と活動内容について理解する。	<ul style="list-style-type: none">○ 各自またはグループで考えさせる。○ コミュニケーション能力は、「皆が身につけたいと思っている能力・スキル」であることを伝える。○ コミュニケーション能力を高める方法として、アサーションという自分も相手も大切に自己表現があることを伝える。
2 ワーク2 (20分) ① 各自で(1)(2)に取り組む。(1)(2) ② (1)(2)の内容を他の生徒と比較し、一人ひとりの違いなどを実感する。(3) ③ 資料1～3をもとに、アサーションについて理解する。	<ul style="list-style-type: none">○ ワーク2は、普段の自分の表現方法でよいことを伝える。○ 表現タイプの違う何人かに発表を促してもよい。○ 資料1～3を配付する。○ 資料1を説明した後、ワーク2の自分の自己表現が、どのタイプに近かったかを確認するように伝える。○ アサーティブな自己表現を学ぶことで、様々な場面で相手も自分も大事にする人間関係が築けることを伝える。

3 ワーク3 (20分)

- ① 各グループでアサーティブな表現のセリフを考える。CとDのやり取りを各グループでロールプレイし、アサーションを体験する。 (1) (2) (3)
- ② いくつかのグループで考えたやり取りをロールプレイ形式で発表する。

○ ロールプレイではメラビアンの法則を参考に言葉以外の表現についても意識するよう促す。

○ 各グループの話し合いの様子を把握しておき、アサーティブな自己表現のセリフが考えられているグループに発表を促す。

4 ワーク4 (5分)

- ① 本日のまとめとして各項目の内容を各自で考え記入する。 (1) (2)

○ ワークシートを回収し、後日まとめたものを配付するなど、他者の意見や考えに触れる機会を設けてもよい。

3 解説

(1) ワーク1について

調査結果「20代以下の若者が身につけたい能力・スキル」は、エン・ジャパン株式会社が平成28年2月18日にまとめた「2016年に身につけたい能力」についてのアンケート調査結果の中から引用した。アンケートは、エン・ジャパン株式会社が運営する求人サイト上でサイトを利用する1,331名から複数選択可として回答を得たものである。アンケートの結果、コミュニケーション能力が20代以下の若者では55%と1番多かった。

調査結果「『選考時に重視する要素』の上位5項目の推移」は、一般社団法人日本経済団体連合会が平成29年11月27日にまとめた「2017年度 新卒採用に関するアンケート調査結果」の中から引用したものである。企業が採用選考するにあたって重視した点20項目から5つを選択し回答するアンケートの結果、15年連続で「コミュニケーション能力」が第1位となっている。この2つの結果からコミュニケーション能力は、「皆が身につけたいと思っている能力・スキル」であることを確認し、本時の目的と活動内容の説明につなげていく。

(2) ワーク2について

ワーク2は、友人関係で困った場面において、普段の自分がどのように感じ、どのように自己表現をするのかを意識するためのものである。また、(3)でまわりの生徒と比べることで、感じ方や伝え方は人それぞれ違うことを認識する機会にする。表現タイプの違う何人かが発表するとよりわかりやすい。

資料1(1)の図を用いて、人間関係の持ち方には大きく分けて3つのタイプがあることを説明する。タイプの説明は、まず、ノン・アサーティブ、アグレッシブ、つ

いで、2つのバランスをとったアサーティブの順で行い、資料1(2)の表現具体例を活用しながらタイプについて説明するとわかりやすい。資料1の説明が終わったあと、ワーク2の自分の感じ方、自己表現がどのタイプに近かったのかを確認することで、今の自分のタイプを客観視することができる。この際、「ノン・アサーティブタイプやアグレッシブタイプだからダメ」ということではなく、自分のタイプに気づき、意識することでよりよいコミュニケーション能力を身につけるチャンスにすることができる。そして、よりよいコミュニケーション能力を身につけるために、アサーティブな表現方法について学び、練習して試みることを伝え、資料2、資料3の説明へとつなげる。

資料2(1)(2)は、アサーションという自己表現を理解するための資料である。アサーションを用いることは、自分と他者の人権を正しく理解し、尊重し合うという側面があり、自分と同様に相手も同じ権利をもっていることを認識する必要がある。自分がアサーティブな自己表現をしているから相手は自分の気持ちにゆだねなくてはいけないと思うことは、相手の権利を侵害する考えであり、拒否される場合があることも理解しておく必要がある。また、自分で自分の心を守るために、いつでもアサーティブである必要はないこと、「アサーティブな自己表現が正しく、それ以外は正しくない。」という誤解をもたせないことに留意する必要がある。資料2(3)のメラビアンの法則では、アサーティブな自己表現には、声の質、速さ、大きさ、口調といった「話し方」や見た目、表情、しぐさ、視線といった「ボディ・ランゲージ」などの非言語的な要素も大きく影響することへの理解を促す。

資料3は簡潔に説明し、実際にこのポイントについて考えてみるワーク3へとつなげる。

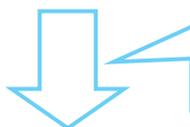
(3) ワーク3について

アサーションを身につけるためには、繰り返し練習することが必要である。ワーク3では日常でアサーティブな自己表現ができるように練習を行う。ここでの活動は、これまでのアサーションの知識をもとに、クラスメイトとの関係で困った場面についてアサーティブな自己表現のセリフと言葉以外の表現(表情)をグループで考えさせる。そして、考えたセリフを使いグループ内で順番にC役、D役、観察役となりロールプレイ(役割演技)をすることによって擬似的な体験をさせる。C役はアサーティブな自己表現をする体験、D役はアサーティブな自己表現をされる体験、観察役はアサーティブな関係を客観的に見る体験をすることで、改めて気持ちのよいコミュニケーションについて意識することになる。アサーションを体験することは、アサーティブな自己表現のよさだけでなく、難しさや気恥ずかしさを感じることもなると考えられる。この活動をとおして、自分も相手も大切にしているコミュニケーションについて深く考えるきっかけにする。ロールプレイの際は、セリフ以外にもメラビアンの法則を参考に話し方や表情についても意識することを伝える。

以下は、ワーク3のアサーティブな自己表現例である。

(1) 気持ちの整理：Cさんの立場になって、どんな気持ちか考えてみましょう。

例：「～～だから怒っている」「～～だから困っている」「～～だから悲しい」など
クラスの文化祭担当委員の沢山の仕事の負担が大きく、1人ではやりきれないから、困っている。
Dさんの責任感の無い態度に苛立っている。1人きりで仕事をするのは不安。



気持ちを整理して、何を伝えたいかが、明確になったら、アサーティブな伝え方を考えてみましょう。顔の表情も一緒に考えてみましょう。

(2) アサーティブな自己表現をしてみましょう。

ア	 C  D	<p>セリフ① 状況の確認・受け止め</p> <p><u>Dさん、私とDさんは文化祭担当委員なんだけど、文化祭の準備や委員会に出席してくれていないよね？Dさんは、文化祭担当委員の仕事をするのは難しいのかな？</u></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>「文化祭準備や委員会出席のこと、よくわかっていなかった。ごめん。」</p>
イ	 C  D	<p>セリフ② 気持ちを「私は～」で表現</p> <p><u>文化祭担当委員の仕事って沢山あるんだ。私1人で仕事をするのは大変だし、一緒に関わってもらえなくて本当に困っているの。私だけで頑張れるか不安だし。</u></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>セリフ③ 行動の依頼・提案</p> <p><u>私としては、Dさんに一緒に委員会に出席してもらって、一緒に準備の仕事をして欲しいと思っているのだけど、どうかな？</u></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>「任せっぱなしでごめん。一緒に準備するよ。委員会も一緒に参加するようになる。でも、習い事があって早く帰らないといけない日もあるんだ。そのときは委員会に出席できない。ごめん。」</p>
ウ	 C	<p>セリフ④ 感謝・納得</p> <p><u>一緒に仕事してもらえるとわかってよかった。委員会に出席できないときは事前に知らせてね。次の日に仕事内容を伝えるね。いい文化祭になるよう、一緒に頑張ろう。</u></p>

(4) ワーク4について

アサーションを身につけ、よりよいコミュニケーションをめざすことは、これまでの自分のコミュニケーションを意識し、変えてみよう実践し続ける必要があります、決して簡単なことではない。アサーティブな自己表現が身につくまでは違和感をもつこともあるだろう。また、相手がアサーティブでなければ、コミュニケーションに失敗することも考えられる。(1)ではそのようなデメリットにまで深く考察でき

るとよい。(2)では、これまでの自分のコミュニケーションを省みたり、よりよいコミュニケーションとは自分と他者の人権を尊重し合うものであることに触れたりすることにより、「コミュニケーション能力は練習と失敗を繰り返しながら自分で高めていくことができるものである」と前向きに考えている感想や意見が出されることを期待したい。

＜参考資料＞

「図解 コーチング・マネジメント」著者 伊藤守 DISCOVER (平成17年4月)

「人権学習のための参加体験型学習プログラム集 第2集 すてきだね あなたの気づかい 思いやり」
神奈川県教育委員会 (平成27年2月)

「改訂版アサーション・トレーニング さわやかな〈自己表現〉のために」著者 平木典子
金子書房 (平成27年9月1日)