

自分も相手も大切にすることの子供の育成を目指して

- アサーション・トレーニングの活用を通して -

教育相談課 長期研修員 松下 幸司

1 主題設定理由と研究の目的

子供は、自分の言動を相手から認められることで、心の安定が得られて自信をもつ。また、失敗したりうまくいかなかったりする場合であっても、その過程で自分の気持ちを相手に伝え、受け止めてもらえれば、自信を失うことはないだろう。そうした中で、子供は、自分が大切にされているのだと気づき、自分もまた相手を大切にしようとしていくのだと考える。家庭や地域で人とかかわる機会が少なくなっている今、学校教育において、自分も相手も大切にすることを子供たちに育てていく意義は大きい。

在籍校の子供たちの生活を振り返ると、自分の気持ちを言いたいのに言葉で伝えられなかったり、自分の気持ちを主張してばかりで相手との人間関係を悪くしてしまったりする状況が見られた。しかし、私は、そのようなときに子供たちへの適切な指導・支援が十分にできていなかったという思いがある。

そこで、アサーション（注1）における相互尊重の精神が、自分も相手も大切にすることにつながっていくと考え、アサーション・トレーニングを活用した学習を意図的・計画的に行っていくことにした。さらには、子供の表れを継続的に検証することにより、教師も子供の存在そのものを今まで以上に認めるかかわり方を工夫していくことになると考え、この主題を設定した。

2 研究仮説

授業や帰りの会の活動の中でアサーション・トレーニングを活用した学習を意図的・計画的に行えば、子供たちは相互尊重の体験をすることになり、自分も相手も大切にすることの子供の育成が期待できる。

3 研究の方法

- (1) 事前意識調査
- (2) アサーション・トレーニングを活用した授業等の計画
- (3) アサーション・トレーニングを活用した授業等の実践
- (4) 授業等の実践の評価・考察

本研究は、在籍校の協力を得て進めた。在籍校であるT小学校は県東部に位置し、全校児童600人余りの中規模校である。学区はもともと農村地域であったが、企業の進出が続き、海外や他地域からの転入家庭が増えるに従い、保護者の価値観が多様化し、子育てに関する考え方や学校への期待は様々になってきている。人を思いやる心は育っているが、積極的に相手とかかわりをもったり、気持ちを適切に表現したりすることはやや苦手なところが見受けられる。

対象学年は4年生とした。「4年生は、友だち一人一人の差異が見えるようになり、その上でつながろうという意識が出てくる」(注2)とともに、自分を客観的に見つめられるようになってくる時期である。また、これから高学年になるに連れて、友達関係が固定化し、一度トラブルが起こると修復しにくくなるためである。

なお、実際の学習は、3学級100人を対象にして実施したが、本研究では、事前・事後意識調査で顕著な差が見られ、抽出児童が所属するA組について報告する。児童は男子20人女子15人計35人であり、学級担任は教職経験20年以上の男性教諭である。

4 研究の内容

(1) 事前意識調査(9月上旬)

ア 調査の方法及び内容

アサーション・トレーニングを活用した学習によって子供たちが相互尊重の体験をし、自分も相手も大切にすることを心がはぐくまれば、結果的に自尊感情(注3)は高まるものと考えられる。自尊感情は本来はかりにくいものであるが、自尊感情の一部を知るには「自己肯定度インベントリー」(注4)の活用が有効であると考え、学校場面に限定して調査用紙を作成した。調査は、24の質問で構成し四つの回答項目を得点化した。資料1は、これをまとめたものである。

イ 事前意識調査結果の分析

調査の結果は、資料2に示すとおりである。

3点以上の回答者が半数を超えた質問は、24の質問のうち17あった。

3点以上の回答者が特に多かった質問としては順に、「15、わたしは、このクラスでよかったと思うことがあります(30人)」「20、クラスの先生は、わたしのことを分かってくれています(28人)」「17、わたしは、学校はけっこう楽しいことがあると思います(28人)」「1、わたしは、今がんばっていることがあります(26人)」「22、わたしは、クラスの先生にしかられることが(よくあります)あまりありません(25人)」があった。子供たちの多くは、学校や学級についておおむね満足しており、クラスの先生は自分を理解してくれていると感じていることが推測される。

一方、3点以上の回答者が特に少なかったものとしては順に、「13、わたしは、クラスのみんなから、たよりにされています(3人)」「16、わたしは、クラスのみんなに人気があります(3人)」「10、わたしは、友達の役に立っています(3人)」「7、わたしは、友達に自まんでできることがあります(13人)」「6、わたしは、言いたいことがあっても、(相手になかなか言えないことがあります)相手に言います(16人)」「21、クラスの先生は、わたしをほめてくれます(16人)」があった。

これらのことから、子供たちの多くは、学校、学級、学級担任など、自分の置かれている環境にほぼ満足しているが、自分に自信がもてず、感情を素直に表せないと感じているのではないかと考えられる。学級担任については、自分のことを分かっているのに対して、あまりほめてくれないと感じている傾向が見られる。

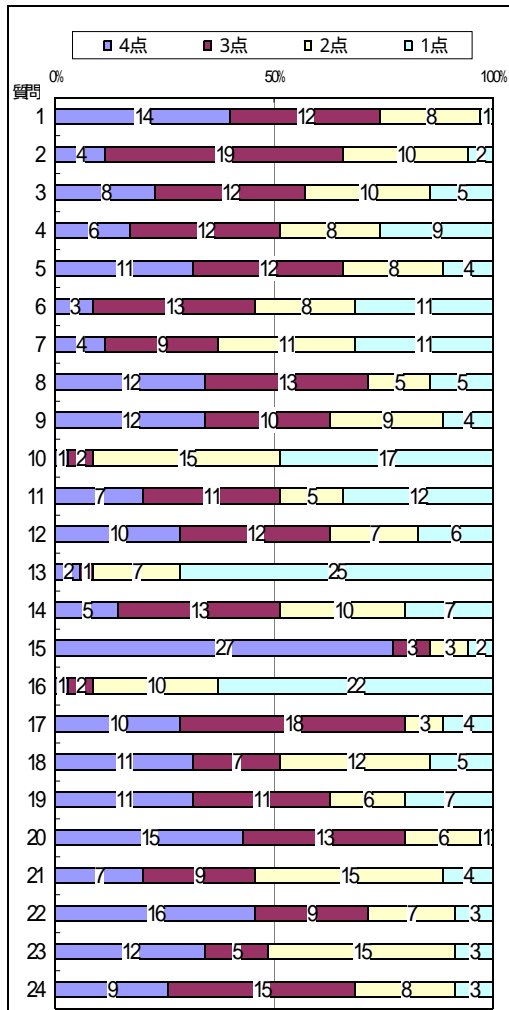
子供一人一人について見たときには、2点以下の回答が多かった子供や、3点以上の回答が多かったものの幾つかの質問についての回答を1点としている子供がいた。

【資料1】意識調査

	4	3	2	1
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

注) 以下の資料を参考に筆者が作成した。
 出典) 伊東博著『ニュー・カウンセリング』, 誠信書房, 1983年, 196ページ。

【資料2】意識調査結果 (A組)



注) グラフ内の数値は、人数を表す。
 4, 6, 8, 9, 18, 19, 22, 24については、「そう思う」= 1点、「そう思わない」= 4点として逆転させて集計した。

ウ 学級担任との協議

学級担任の観察によると、学級の子供たちは、普段、遊びやグループ活動の場面では周囲の友達と多くかかわりながら生活しているように見えるが、心の内を出し合うような深いつながりを求めようとしないのではないかということだった。さらに、一人の子供を見ても、相手やそのときの状況によって、相手の気持ちを考えずに自分のことばかり主張したり、逆に、自分の気持ちをうまく言い表せなかったりする場合もあるという話を聞いた。

また、事前意識調査の学級全体の平均点は2.6点であったが、個人の平均点が2.2点と低く、自分の気持ちをうまく表せず、友達とのかかわりにおいて受け身的な態度を見せることが多いと思われるA男と、平均点が3.3点と学級の中では高かったが、自分本位な言動が多く見られ、調査結果と学級担任の見方にずれが見られるB男につい

て、追跡調査をしていくこととした。

(2) アサーション・トレーニングを活用した授業等の計画

事前意識調査及び学級担任との協議を踏まえ、子供たちが、自分の気持ちを表現したり、相手の気持ちを尊重したりする自己表現の在り方について学ぶことと、そのときの気持ちを体験して言葉で表現するような学習が必要になると考えた。その手だてとして、相互尊重の精神を基本的な考え方とするアサーション・トレーニングを学級活動の授業として3回行うことにした。また、各授業で学習したことを補い、自己表現の在り方を常に意識付ける機会として、子供たちの身近に生じやすい場면을題材として、帰りの会の時間に、各授業のめあてに合わせた表現練習をすることにした(資料3)。

【資料3】アサーション・トレーニングを活用した授業等の全体計画

月	授 業 (学級活動)		帰りの会における表現練習	
	回	学 習 名		ね ら い
9月	第1回	『三つのタイプの話し方』	三つのタイプの自己表現とその特徴(資料4)を理解し、自分も相手も大切にする話し方のよさに気付く。	場面1 隣の席の人が黙って自分の消しゴムを使った。
				場面2 昼休み。教室で本を読みたくて読んでいたら、友達から「外へ行って遊ぼう。」と誘われた。
				場面3 教室にある本を読みたかったが、友達が先に借りてしまった。
				場面4 家に帰ったら遊ぼうと友達と約束していたが、「お母さんは出かけるから妹の面倒を見てちょうだい。」と言われていたことを思い出した。友達はとても楽しみにしている。
10月	第2回	『自分の話し方を振り返ろう』	自分の自己表現の特徴を振り返るとともに、自分も相手も大切にする話し方を考える。	場面5 家に友達が遊びに来ている。ゲームを1回交代で行う約束で仲良く遊んでいた。友達の番が終わり今度は自分の番になったとき、友達に「あと1回やらせて。」と言われた。
				場面6 みんなでドッチボールをして遊んでいた。「ここはぼくたちが使うんだ。」と上級生に言われた。
				場面7 給食当番になっているのに、いつも遊んでいて仕事をしていない友達がいる。それで自分の仕事がとても忙しくなっている。
				場面8 自分のとび縄を友達が持って行ってしまった。困っていたら、その友達が自分のとび縄を持って向こうから走ってきた。
11月	第3回	『三つのタイプの話し方で話してみよう』	三つのタイプの話し方で話したときや、言われたときの気持ちを実感する。	場面9 下校中、友達から「こっちの道から帰ろうよ。」と誘われた。自分はいつもの通学路を通った方がよいと思っている。
				場面10 算数の時間、みんなが手を挙げているのに、友達が、勝手に答えを言ってしまう。

(3) アサーション・トレーニングを活用した授業等の実践

ア 授業

(ア) 第1回授業『三つのタイプの話し方』(9月中旬)

自分のことだけを考えて相手のことは考えない「攻撃的な自己表現」、相手の気持ちを大切にしようとするが、自分の気持ちは言わない「非主張的な自己表現」、自分の気持ちも伝えようとし、相手の気持ちも大切にしようとする「アサーティブな自己表現」といった三つのタイプの自己表現とその特徴(資料4)について理解し、自分の気持ちも伝えようとし、相手の気持ちも尊重しようとする話し方のよさ

に気付くことをねらいとした。第1回授業の展開は、資料5のとおりである。

三つのタイプの自己表現のモデルとしてアニメのキャラクターを利用したことによって(攻撃的な自己表現=ジャイアン型、非主張的な自己表現=のび太型、アサーティブな自己表現=しずか型)、子供たちは、資料6に示すとおり、攻撃的な自己表現が相手のことを考えていないことに

【資料4】三つのタイプの自己表現の特徴一覧表

攻撃的	非主張的	アサーティブ
強がり	引っ込み思案	正直
尊大	卑屈	率直
無頓着	消極的	積極的
他者否定的	自己否定的	自己尊重
操作的	依存的	自発的
自分本位	他人本位	自己調和
相手に指示	相手任せ	自己協力
優越を誇る	承認を期待	自己選択で決める
支配的	服従的	歩み寄り
一方的に主張する	黙る	柔軟に対応する
責任転嫁	弁解がましい	自分の責任で行動
「私はOK、あなたはOKでない」	「私はOKでない、あなたはOK」	「私もOK、あなたもOK」

出典) 平木典子著『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-』, 日本・精神技術研究所, 1993年, 27ページ.

気付いた。また、非主張的な自己表現については、「いざというときに自分に勇気がもてない。」「自分の気持ちを言わないとストレスがたまる。」と気付いたり、自分がどのタイプに当てはまるか考えたりする子供もいた。授業後の感想から、子供たちは、相手の気持ちを尊重しながら自分の気持ちを伝えることが大切であると感じ取っていたと言える。

【資料5】第1回授業の展開

児童の活動 (分)	教師のかかわり(支援・留意点)
1 学習内容を知る。 ・事前アンケートの結果をグラフにまとめたものを見る。(5) ・これからの学習課題をつかむ。(1) ・ドラえもののアニメを見る。(4)	・意識調査結果から、顕著な表れが見られた質問について、幾つかをグラフで提示する。 ・数値の高い項目は何を意味しているかを話しながら、よい点として伝える。また、低い項目はどんな問題点があるのかを説明し、本学習の課題につなげていく。 ・「相手の気持ちを大切にしながら自分の気持ちを相手に伝えるようにしていこう。」と目的を話す。 ・ジャイアン、のび太、しずかの話し方の特徴がよく表れている場面をVTRで提示し、印象付ける。 ・話し方の特徴を意識するよう視点を明確にしておく。
2 三つの自己表現について、特徴を見つける。 ・四つの場面において、ジャイアン、のび太、しずかの話し方はどれかを選び、理由を簡単に発表する。(5)×4場面 ・3人の話し方の特徴をつかむ。(7)	・絵を提示し、一場面ごとにだれが言った言葉かを考えるようにする。 ・発表された理由の中から、話し方の特徴であるキーワードを拾い、三つのタイプの自己表現に分類して板書する。 ・違ふとらえ方をしている子もいると思われるので、なぜそう考えたのか聞く。 ・しずか型の話し方を他の二つの型の話し方と比べ、言われた人がどのような気持ちになるか考えさせ、しずか型の話し方の良さに気付くようにしたい。
3 まとめ、振り返りをする。(8) ・感想を記入する。 ・感想を発表する。	・数人が感想を発表した後、今後、いろいろな場面で、相手の気持ちを大切にしながら自分の気持ちをありのままに言うように時々練習してみようと投げ掛ける。

【資料6】第1回授業後の児童の感想より

- ・ ジャイアン型は、自分の言いたい放題で、のび太型はうまく言えなくて、一番いいのはしずか型だと分かった。ほくは、のび太型みたいだけど、いつかはしずか型になりたいと思う。
- ・ ジャイアン型とのび太型としずか型の違いがすぐ分かった。ジャイアン型は人の失敗を許さなくて、ストレスがたまりそうだ。のび太型も言いたいことを言わないから、ストレスがたまりそうだ。
- ・ しずか型の話し方は友達に頼りにされるだろうと思った。のび太型は、しずか型みたいに素直になれたらいいのかなと思った。

【資料7】第1回授業の様子



(イ) 第2回授業『自分の話し方を振り返ろう』(10月中旬)

自分の自己表現の特徴を、三つのタイプの自己表現と照らし合わせて振り返るとともに、自分の気持ちも伝えようとし相手の気持ちも尊重しようとする話し方を考えることをねらいとした。第2回授業の展開は、資料8のとおりである。

【資料8】第2回授業の展開

児童の活動 (分)	形態	教師のかかわり(支援・留意点)
1 本時の学習課題をつかむ。 ・前時の学習を振り返る。(4)	一斉	・前時の学習を振り返ることで、しずか型の話し方のよさを思い出すようにする。 ・前時の学習では、四つ目の場面でどのタイプの話し方が迷ったことから、自分の気持ちを伝えて相手の気持ちも大切にするにはどのような話し方がよいか、人によって考えが違ふということも振り返る。 ・教師の体験談からの振り返りを例に挙げて話し、「普段のあなたは、三つのうちどの話し方に近いかな。」と問い掛け、「自分の話し方を振り返り、自分も相手も大切にしたい話し方を考えてみよう。」と投げ掛ける。
・本時の学習課題をつかむ。(1)		
2 二つの場面において、普段の話し方を振り返る。 ・ワークシートに記入する。(2) ・普段の話し方を出し合い、どのタイプに近いか、なぜそう思ったか考え合う。(6) ・普段の話し方を発表する。(5)	個 班 一	・普段の話し方を振り返って記入する。 ・司会役を決めて、話し合いを進めるように助言する。 ・自分の自己表現がどのような気持ちから生まれているかに気付かせたい。
3 自分の気持ちも伝えようとし、相手の気持ちも大切にしようとする自己表現を考える。 ・ワークシートに記入する。(5)	斉 個	・子供から出された話し方を、三つの自己表現のタイプに分けて簡単に板書する。タイプを判断した理由は、色チョークで板書する。 ・双方の立場を踏まえた言葉がなくとも、自他を大切にしようとしている様子が見えればよい。
・考えた話し方を出し合う。(8)	班	・「それぞれが考えた話し方をもとにして、お勧めの話し方を考えてみよう。」と投げ掛ける。
・各班が考えた話し方を読み、感想を出し合う。(6)	一 斉	・画用紙に記入したものを黒板に貼る。 ・相手の気持ちを大切にしながら、自分の気持ちを伝えようとする話し方になればよいこと、正解があるわけではないことを確認する。
4 まとめ、振り返りをする。(8)	個	・自分の気持ちを伝えてもよいこと、相手の気持ちも考えながら自分の気持ちを伝えることが、みんなが生活していく上で、大切であることに気付かせていく。
・感想を記入する。		

授業後の子供の多くは、「普段の自分は言いたいことだけを言っていた。」「相手のことを気にしすぎて自分の気持ちが言えないときは、すっきりしなかった。」などのように、自分の自己表現の特徴に気付いたという感想をもった。しかし、中には、「優しい話し方をすれば、しずか型に近付ける。」など、モデルとして設定したキャラクターから受けるイメージにとらわれすぎ、本来のアサーティブな自己表現の意味と少し異なった理解をしている子供がいることが分かった。

そこで、第3回授業では、子供たちが「自分の気持ち」と「相手の気持ち」の双方を意識して伝えることの大切さを実感できるような内容に構成することとした。

(ウ) 第3回授業『三つのタイプの話し方で話してみよう』(11月中旬)

三つのタイプの話し方で話したときや、言われたときにどのような気持ちになるかを実感することを通して、自分も相手も大切にしようとする態度を育て、実践に結び付けることをねらいとした。第3回授業は、資料9のとおりである。

【資料9】第3回授業の展開

児童の活動 (分)	形態	教師のかかわり(支援・留意点) <T1:担玉 T2:筆者>		
1 本時の学習課題をつかむ。 ・ 前時までの学習を振り返る。(2)	一斉	<ul style="list-style-type: none"> ・ ジャイアン型の話し方は、乱暴であるとは限らないこと。丁寧な表現であっても、相手の立場を無視し自分の気持ちを押し通そうとするのは、攻撃的な自己表現であることを再確認する。 ・ 「三つの話し方をしたとき、されたときにどんな気持ちをするのが確かめてみよう。」と話す。 ・ 役を示す札(首から掛けるもの)を各班分用意する。 ・ 約束(役割になったつもりで言う 笑わない)を知らせる。 ・ T1は友達役、T2はのび太型の役割をする。 ・ ロールプレイの時間を意識して行えるよう、始まりや終わりの合図は全員で手を打つように確認する。 		
・ 本時の学習課題をつかむ。(1)	班			
・ ロールプレイの例示を見る。(5)				
2 ロールプレイをする。 ・ 3回のロールプレイについて役割を決める。(3)	一斉 班 一斉 班 一斉 班	<ul style="list-style-type: none"> ・ 四人組を編成し、机の配置等について指示をする。 ・ できるだけ違う役割になるように声掛ける。 ・ 役割の確認をする。 ・ 観察者(二人)、相手役、ジャイアン型役の順に、感じたことを話すようにする。(以下、同じ順で) 		
・ 1回目(ジャイアン型の表現)ロールプレイ発表(2)(6)				
・ 2回目(のび太型の表現)ロールプレイ発表(2)(6)				
・ 3回目(しずか型の表現)ロールプレイ発表(2)(6)				
3 まとめ、振り返りをする。(2)			一斉	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「話し方によって感じ方が違うんだね。」と今回の授業をまとめる。 ・ のび太型になってしまい失敗した体験談を話し、「自分の気持ちを相手に伝えてもいいんだよ。これから、相手の気持ちを大切にしたかかわり方を心掛けていけたらいいね。」というメッセージを伝える。
・ 感想を記入する。(8)			個別	

【資料10】ロールプレイのワークシート(抜粋)

のび太型: <u>相手の気持ちを大切にしようとするが、自分の気持ちを伝えられない</u>	2回目										
友達役 「ねえ、そのはさみ、貸して。」 自分(のび太型) 「えっ、自分のはさみはどうしたの。」 友達役 「忘れてきちゃったんだ。さん、今はさみ使ってないならいいでしょ。」 自分(のび太型) 「ええと、...。」(下を向いてしまう) 友達役 「ねえ、使わないなら、いいじゃない。」 自分(のび太型) 「う、うん。使っていいよ。(仕方がなさそうに)」	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">名</td> <td style="text-align: center;">前</td> </tr> <tr> <td>友達役 ()</td> <td>()</td> </tr> <tr> <td>のび太型 ()</td> <td>()</td> </tr> <tr> <td>かん察者 ()</td> <td>()</td> </tr> <tr> <td>かん察者 ()</td> <td>()</td> </tr> </table>	名	前	友達役 ()	()	のび太型 ()	()	かん察者 ()	()	かん察者 ()	()
名	前										
友達役 ()	()										
のび太型 ()	()										
かん察者 ()	()										
かん察者 ()	()										

ロールプレイのワークシート(筆者が作成)(資料10)が配布されると、子供たちの多くが、「ジャイアン型」「のび太型」「しずか型」の三つのタイプの自己表現におけるせりふを自然に練習し始めた。初めのうちは、せりふを読むのを恥ずかしがる子供もいたが、次第に役割になりきって話す姿が多く見られるようになった。

ロールプレイの後、子供たちは「ジャイアン型の役をしたとき、自分の気持ちばかり言っている自分が嫌な感じがした。」「相手のがのび太型の役だったとき、いいのかわいのか分からない感じがしたのではっきり言ってほしかった。」「相手がしずか型の役だったとき、相手の言い方に納得した。」などの感想を発表していた。本時の学習の前までは、子供たちは「しずか型のようにになりたい」と漠然と考えていたが、三つのタイプの表現方法で話したときや言われたときの気持ちを実感し、自分も相手も大切に話すよさを体験的に理解したのではないかと考えられる。

【資料11】第3回授業後の児童の感想より

- ・ ジャイアン型のせりふで話したとき、わたしは、とても強気になっていた。また、しずか型のせりふで話したとき、気持ちがすっきりした。
- ・ ロールプレイをして三つのタイプの話し方にごく違いがあることを感じた。ぼくはいつものび太型とっていたけれど、たまにジャイアン型になることもあると思った。
- ・ いつもはのび太型に近いけれど、今日、しずか型の役をしてみてもすっきりした感じがしたので、できるだけしずか型にしたい。

【資料12】第3回授業の様子



イ 帰りの会の時間における表現練習（9～11月、週に1回ずつ計10場面）

(ア) ねらいと内容

授業で学習している三つのタイプの話し方について子供たちが意識をもてるような日常の場面を設定し（106ページ資料3参照）、帰りの会の時間を10分程度使って、各場面について、3回の授業のねらいに関連付けて学ぶ機会になるようにした。

「場面1」（資料13）では、第1回授業で学習したように、三つのタイプの話し方を子供たちが考えるようにした。「ジャイアン型は、『勝手に消しゴムを使わないでよ』と言う。」「のび太型は、何も言えないだろう。」など、

【資料13】場面絵図の例（場面1・場面6）



注）筆者が、四切画用紙に作成。

子供たちからは攻撃的な自己表現や非主張的な自己表現の例が多く出された。しかし、しずか型（アサーティブな自己表現）の話し方の例を出した子供は少なかった。

「場面6」では、第2回授業で学習したように、しずか型の話し方だけに絞って考えてみるように学級担任が助言した。子供たちは、「ここはぼくたちが使っていたんだよ。」や「向こうがあいているよ。」などの話し方を考えた。学級担任が、子供たちの考えた話し方のよいところを認めることで、子供たちはアサーティブな自己表現は一つだけではなく、いろいろな話し方があるということに気付いた。また、学級担任は、自分の気持ちや相手の気持ちを意識して話し方を考えようとする姿勢そのものが大切であることを子供たちに話した。

その後、表現練習を重ねていくうちに、子供たちの考えた話し方が、自分の気持ちと相手の立場の両方を意識したものに近付いていった。しかし、学級担任が、実際の生活の中ですぐに表現できそうかと問い掛けたところ、子供たちは、実際にはそのような話し方ができるかどうか難しいと答えが返ってきた。

(イ) まとめ

実際に子供たちが、友達とのかかわりにおいて問題が生じやすい場面を設定したことで、自分だったらどのようにするかについて考えたり、アサーティブな自己表現について考えたりするよい機会となった。また、三つの自己表現について考える段階、アサーティブな自己表現について考える段階、実際の場面における自分を想像する段階を考え、第1回から第3回の授業内容とかかわりをもたせたことにより、普段の生活の中で、「あっ、今のぼくはジャイアン型になっていた。」「しずか型で

話すとしたら……。」など、自分の話し方を振り返ったり、よりよい話し方を模索したりする子供たちの姿が見られた。

このようなことから、授業のねらいと関連付けて、帰りの会の時間において継続的に自己表現について考える機会を設定したことは、効果的であった。

(4) 授業等の実践の評価・考察

ア 事後意識調査（11月下旬）結果の分析から

授業等の実践終了後に、9月と同一の調査を実施し、9月と11月の意識調査結果を比較した（資料14）。11月の調査では、全般的に平均点が上昇していることから、全体として子供たちの自己肯定度は高まってきていると言える。上昇が顕著なものとしては、「10、わたしは、友達の役に立っています（0.7点上昇）」、「6、わたしは、言いたいことがあっても、（相手になかなか言えないことがあります）相手に言いません（0.5点上昇）」、「7、わたしは、友達に自まんですることができます（0.4点上昇）」があった。これら三つの質問は、9月の調査では、3点以上の回答者が特に少なかったものでもある。これらのことは、アサーション・トレーニングを活用した授業等の実践だけではなく、日ごろから学級担任が、「言いたいことは言ってもいいんだよ」というメッセージを子供たちに伝え続けてきたことにより、子供たちは、安心して自分の気持ちを表そうと意識していることの表れと考えられる。よって、子供たちの自己肯定度が高まったことは、学級担任による子供たちへの日常的なかかわりを抜きに考えることはできないだろう。

しかし、「8、わたしは、友達の言いなりになることがあります（2.9点）」、「11、わたしは、いやなことがあると友達に相談する方です（2.4点）」では、事前意識調査との前後差がなかった。自分の気持ちを表そうという意識をもったものの、子供たちは、実生活において自分の気持ちを表すことが難しいと感じていることが浮き彫りになっていると言えよう。

また、事後意識調査では、「13、わたしは、クラスのみんなから、たよりにされています（1.7点）」、「16、わたしは、クラスのみんなに人気があります（1.7点）」は、9月の意識調査に比べ0.2～0.3点の上昇が見られた。これは、今回の実践だけではなく、むしろ「市内音楽会」に向けた合唱練習や児童会行事「秋のつどい」などにおいて仲間と共に努力したり協力したりする経験が好影響しているものと考えられる。しかしながら、これらの平均点は、11月の意識調査においても著しく低かった。このことについては、子供たちが既に、自分を客観的に見つめ始めるようになり、冷静に自分を判断した結果であると考えた。また、質問の「みんなに」の言葉について、子供

【資料14】意識調査結果比較

質問	9月	11月	前後差
1	3.1	3.4	0.3
2	2.7	2.8	0.1
3	2.7	2.9	0.2
4	2.4	2.5	0.1
5	2.9	3.1	0.2
6	2.2	2.7	0.5
7	2.2	2.6	0.4
8	2.9	2.9	0.0
9	2.9	3.2	0.3
10	1.6	2.3	0.7
11	2.4	2.4	0.0
12	2.7	2.8	0.1
13	1.4	1.7	0.3
14	2.5	2.6	0.1
15	3.6	3.7	0.1
16	1.5	1.7	0.2
17	3.0	3.3	0.3
18	2.7	2.8	0.1
19	2.7	2.7	0.0
20	3.2	3.1	0.1
21	2.5	2.8	0.3
22	3.1	3.3	0.2
23	2.7	2.8	0.1
24	2.9	3.0	0.1
平均	2.6	2.8	0.2

注) 数値は、各質問に対する得点の平均点。

たちが、全員からそのように思われてなくてはいけないと読み取ったからではないかということが考えられる。

そのほかに、「21、クラスの先生は、わたしのことをほめてくれます(0.3点上昇)」「22、わたしは、クラスの先生にしかられることが(よくあります) あまりありません(0.2点上昇)」については、学級担任自身がアサーティブな自己表現のモデルとして意識したことによるものと推測される。

イ 児童の振り返りから

【資料15】学習後の児童の感想より

授業等の実践を通して子供たちは、資料15のように、相手とかかわろうとするときの自分を意識するようになり、自分の気持ちを言いたいときに言わないで済ませてしまうことは、必ずしもよい結果を生むとは限らないととらえるようになってきたと考えられる。

- ・ しずか型のような話し方はすぐにはできないかもしれないけれど、少しでもよい話し方をしたい。この勉強のおかげで、しずか型に近付きたいという勇気がわいてきた。
- ・ たまにジャイアン型になってしまいそうなどきがある。さっきのはいけなかったかなど、後になって気が付くことがある。その人に言う前にどのように言うか考えながら言いたい。これからは、しずか型に向かってがんばりたいと思う。

また、相手の気持ちを尊重したかかわり方をしたいと思うようになってきた。さらに、自分の気持ちを表さないことでストレスをため込むことよりも、むしろ自分の気持ちを正直に言ってもいいんだという安心感をもつようになったのではないかと考えられる。

ウ 抽出児童の追跡調査から

(ア) A男について(受け身的な態度が多く見られた児童)

事前意識調査で平均点が2.2点だったA男は、事後意識調査では、2.8点になり、0.6点の上昇が見られた。顕著な上昇が見られたものとして、「15、わたしは、このクラスでよかったと思うことがあります」では2点が4点に、「19、わたしは、学校でやる気をなくしてしまうことが(あります) ありません」では1点が3点になったことが挙げられる。学校や学級への所属感が増したものと思われる。

【資料16】3回の授業におけるA男の感想から

- | | |
|--------|---|
| 第1回授業後 | 三つのタイプの話し方の違いではっきり分かったのはジャイアン型で、一番話し方がよかったのは、しずか型だった。一番ほくと似ているのは、のび太型だった。話し方のよいしずか型にしたい。 |
| 第2回授業後 | 今日、学習して一番分かったのは、自分の気持ちと相手の気持ちとを一つにして考えるということだった。 |
| 第3回授業後 | 話し方が違うと、言われた人の気持ちが違うのが分かった。のび太型の話し方で言われたとき、少し嫌になった。言い方が中途半端で何を言いたいのかわからなかった。相手の気持ちも自分の気持ちも大切にすることがはっきりした。 |

A男は、3回の授業を通して、自分を非主張的な自己表現のタイプに重ね合わせながら主体的に学習をしていた(資料16)。学級担任が、学習中の発言だけでなく普段の生活の中でもA男の言動を認め励ましてきたことにより、自分の気持ちを出してもいい、自分の思いで行動してみようとする自信につながったと考えられる。

(イ) B男について(自分本位な言動が多く見られた児童)

事前意識調査で平均点が3.3点だったB男は、事後意識調査では2.9点になり、0.4点の下降が見られた。顕著な下降が見られたものとして、「12、クラスには、

わたしのことを分かってくれる友達があります」「17、わたしは、クラスみんなに人気があります」「19、わたしは、学校でやる気をなくしてしまうことが(ありません) ありません」では、それぞれ4点が1点になったことが挙げられる。

【資料17】3回の授業におけるB男の感想から

第1回授業後	なるべくジャイアン型にならないようにしたい。でも、のび太型のように弱気は嫌だ。一番いいのは、しずか型だ。なぜかという、のび太型のように弱気でもないし、ジャイアン型のように乱暴でもないからだ。言いたいこと [ジャイアン型をもう少し優しくしてください。のび太型をもう少し強気にしてください。]
第2回授業後	ぼくだったら、しずか型の話し方は難しいだろう。でも今は、しずか型に向かって努力をすることが大切だと思う。
第3回授業後	しずか型の話し方をすると気持ちがすっきりする。ジャイアン型の話し方をすると相手の気持ちがすっきりしない、のび太型の話し方をすると、言いたいことを言えなさそうで自分がすっきりしない。

B男は、第1回授業のときから、自分を攻撃的な自己表現のタイプととらえていたが、ジャイアン型の話し方を否定するのではなく「ジャイアン型をもう少し優しくしてください。」と自らに問い掛け、自分に対する振り返りから出発しようとして意識していた(資料17)。攻撃的な自己表現や非主張的な自己表現のタイプをよくないものとしてとらえるのではなく、少しでもアサーティブな自己表現に近付けていくことが大切だというB男の気付きは、学級の多くの子供たちが今の自分から出発していけばよいと考える指針の一つとなった。

B男は、事前意識調査の段階では自分本位な言動を押し通すことによって自己肯定度が高かったのかもしれないが、3回の授業で自分の自己表現の在り方を見つめ、相手の気持ちを考えた話し方を意識するようになってきたものと推察される。その結果、事後意識調査における平均点は下がったが、自分も相手も大切にするという視点は一步深まったと言えよう。

【資料18】実践後の担任の感想

エ 学級担任との協議から

攻撃的な自己表現も非主張的な自己表現も、相手とうまくかかわれないという点において根本は同じであることに子供たちは気付いたものと

- ・ 多くの場面で、子供たちが、グループ活動や話し合い活動の経験を積めるようにしたい。教師自身も子供たちががんばりやよさを認め、励ます言葉を意識して声を掛けていきたい。
- ・ 子供たちは、気持ちを表す言葉をあまり知らないようだ。「うれしい」とはどのようにうれしいか。また、「むかつく」とはどのように嫌かなど、気持ちを言葉で表現する学習が必要だと思われる。

と思われる。だからこそ、子供たちの中で問題が生じたときに、こう話せばよいというような話し方の指導だけを目的にするのではなく、教師が、人とかがわる機会を増やし、子供たちが自己表現について考える機会をもつようにしていくことが必要であることを確認し合った。3回の授業や帰りの会の時間における表現練習によって、子供たちは自己表現を意識するようになったものの、それだけでは、普段の生活の中での実践力にすぐにつながるものではないと思われる。今後も教育課程のあらゆる場面で実践に結び付ける工夫をすることが有効であろうということが出された(資料18)。

5 研究のまとめ

(1) 成果

- ・ 今回の実践を通して、子供たちは、今の自分を否定的に見るのではなく少しでも自

分を向上させていこうとする思いをもっていることを改めて実感した。よって、子供たちに、こうしなければいけないというように教えるのではなく、子供たちが今の自分からアサーティブな自己表現に向かって出発するようにすることが、自分も相手も大切にすることにつながると分かった。

- ・ 子供の意識を特定の調査による数値だけで読み取ることは、一面的になりがちである。B男の分析を通して、子供自身の振り返りや学級担任が平素から子供の観察で感じていることなどを総合的に把握することが、子供の学びをとらえるには必要であるということが分かった。また、自尊感情は、自分への気付きがあり、さらに人との関係の中ではぐくまれていくものだ分かった。

(2) 課題

- ・ 短期間で、子供たちに自尊感情をはぐくむことは非常に難しい。子供たちの発達段階を考慮しながら、意図的・計画的に子供たちが人間関係のスキルを習得できるようにしていきたい。また、スキル習得だけを目的にすると、子供の意識と離れてしまったり、教師の価値観を押し付けてしまったりすることにもなる。子供たちの意識を十分に把握した上で、付けたい力を明確にし、適切な方法を探していきたい。
- ・ 授業等の実践を通して子供を見つめ続けてきた担任自身が、自分も相手も大切にすることを子供にはぐくむには、教師も一人の人間として「わたしは、……と思う。」のように、自分の気持ちや考えを子供たちに伝えていくことが大切になると感じ取っていた。それは、私にとっても同様で、今後は自分の信念や子供への願いを語り、子供の気持ちに寄り添って子供と一緒によりよい方法を考えていくという視点をもって教育活動に臨んでいきたい。

「アサーション」の考え方や手法はもともと人種差別や性差別撤廃運動の中から人権回復のためにアメリカで生まれたものである。奥ゆかしさを重んじ、はっきりした言葉で伝える文化のなかった日本では、自分の気持ちを主張することはある意味でよくないこととされてきた部分もある。しかし、価値観が多様化している今の社会において、自分の気持ちを伝えることが必要な時代になっている。これからの社会を生きる子供たちにとって「アサーション」の考え方は、子供たちが相互尊重の体験をし、自尊感情を高めるために有効だと感じている。

注

- 1) アサーションとは、相手の立場や気持ちを尊重しながらも、自分の気持ち、考え、信念などを正直に、率直に、素直にその場にふさわしい方法で表現することである。
平木典子著『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 - 』, 日本・精神技術研究所, 1993年, 6ページ, 24ページ。
- 2) 落合幸子編著『小学四年生の心理』, 大日本図書, 2000年, 18ページ。
- 3) 自尊感情とは、「自分をかけがえのない存在としてとらえ、これからもこの自分とていねいにつきあっていこうと思える感じ」のことである。
園田雅代・中釜洋子・沢崎俊之編著『教師のためのアサーション』, 金子書房, 2002年, 44ページ。
- 4) 伊東博著『ニュー・カウンセリング』, 誠信書房, 1983年, 193 - 201ページ。