

アサーショントレーニング

アサーショントレーニングとは

「主張訓練」と訳されます。対人場面で自分の伝えたいことをしっかり伝えるためのトレーニングです。「断る」「要求する」といった葛藤場面での自己表現や「ほめる」「感謝する」「うれしい気持ちを表す」「援助を申し出る」といった他者との関わりをより円滑にする社会的行動の獲得を目指します。

自己表現の3つのタイプ

自己表現を3つのタイプに分類し、アサーショントレーニングでは、アサーティブな自己表現を身に付けることを目指します。

＜非主張的（ノンアサーティブ）な自己表現＞

相手は大切にするが、自分は大切にしない表現

例）友達から何か頼まれた時、やりたくないのに「いいよ」と言ってしまう。

＜攻撃的（アグレッシブ）な自己表現＞

自分は大切にするが、相手は大切にしない表現

例）友達から何か頼まれた時、相手の気持ちを考えずに「絶対にいやだ」と言い続ける。

＜アサーティブな自己表現＞

自分も相手も大切にする表現

例）友達から何か頼まれた時、できない理由を伝えつつ、次の機会や引き受ける場合の具体例などを伝える。

基本的アサーション権の理解

アサーティブな自己表現を身に付けるためには、教師や児童生徒が基本的アサーション権について理解することが大切です。

＜基本的アサーション権＞

- ・ 私たちには、誰からも尊重され、大切にしてもらう権利がある。
- ・ 私たちには、他人の期待に応えるかどうかなど、自分の行動を決め、それを表現し、その結果について責任をもつ権利がある。
- ・ 私たちには、過ちを犯しそれに責任をもつ権利がある。
- ・ 私たちには、支払いに見合ったものを得る権利がある。
- ・ 私たちには、自己主張しない権利もある。

具体的な場面でのアサーティブな言動

学校生活の様々な場面で、教師が児童生徒に対して適切な支援を行うことが大切です。

■ 基本的アサーション権の理解のために

「誰でも自分の意見をもつことができるよ」

■ 自己信頼や他者信頼の感情を育成するために

「あなたはそのままのあなたでいいよ」「きっと、受け止めてくれる人がいるよ」

「あなたと同じように大切なほかの人の声にも、しっかり耳を傾けてごらん」

■ アサーティブなものの見方や考え方に気付かせるために

「ものの見方や考え方を変えたりこだわりを捨てたりすると、気持ちが軽くなることがあるよ」

■ スキルの習得のために

「言い方を工夫すると、友達とうまくいくよ」

校内研修でアサーショントレーニングを実施する意義

校内研修でアサーショントレーニングを実施することにより、自分と相手を大切に自己表現について体験的に理解することができるので、児童生徒に対する指導の際に役立ちます。

校内研修で行うアサーショントレーニングの例

【例1】

自尊感情を高めるトレーニング「自分にほめ言葉をプレゼントしよう」

1 必要人数等

3人1組になって実施

2 所用時間

10～20分

3 研修の流れ

- ① 各自、演習シートに自分へのほめ言葉を記入します。
人がどう思うかということではなく、自分でそうだと思うことを書くようにします。
- ② 3人1組で座り、順番に自分の書いたものを発表します。1人の発表が終わるごとに、メンバーが1人ずつ、発表した人をほめます。発表者は、素直に「ありがとう」「うれしい」などと言って、ほめ言葉を受け取ります。
- ③ 3人の発表が終わったら、感想を話し合います。
- ④ 各自、振り返りシートに自分の感想を記入します。

ほめ言葉を記入するシート 「僕へのほめ言葉、私へのほめ言葉」

- 1 自分の好きなところはどこですか。
- 2 人より少しうまくできることは何ですか。
- 3 以前はできなかったのに、最近できるようになったことは何ですか。
- 4 うれしいと思えるのはどんなときですか。
- 5 自分ががんばっていると思えることはどんなことですか。
- 6 どんなところを1番ほめてほしいですか。

自分にほめ言葉をプレゼントしよう ～ふりかえり～

- 1 自分への「ほめ言葉」を 発表したとき、どんな気持ちになりましたか？
- 2 友達からほめられたとき、どんな気持ちになりましたか？
- 3 友達をほめたとき、どんな気持ちになりましたか？
- 4 今日のワークの感想を書きましょう。

【例2】

日常会話におけるアサーション「上手な断り方」

1 必要人数等

2人1組になって実施

2 所用時間

15～30分

3 研修の流れ

- ① 各自、演習シートのケースから1つを選び、断り方を考えます。(3分)
 - ② 頼む役と断る役に分かれ、断る役はシートに記入した断り方で断り続けます。頼む役は断られても頼み続けます。(4分)
 - ③ 気付いたことを互いに交流します。(2分)
 - ④ 頼む役と断る役を交代して、②を再度行います。(4分)
 - ⑤ 気付いたことを互いに交流します。(2分)
- ※ペアを替えて②～⑤を繰り返すこともあります。

あなたの断り方は？

(ケース1)

試合の前日、部活動の練習に向かう途中、友達に数学の勉強を教えてほしいと頼まれました。あなたは気がのりません。

(ケース2)

夜、友達から電話がかかってきて、相談があるので今から公園に来てくれないかと言われました。あなたは気がのりません。

(ケース3)

友達から、私たちの悪口を言っている子を見せようと言われました。あなたは気がのりません。

【例3】

アサーションのスキルを身に付けるトレーニング「3つの話し方」

1 必要人数等

3人1組になって実施

2 所用時間

15～30分

3 研修の流れ

- ① 3種類の会話シートを配付し、3種類の会話にどのような違いがあるかを考えながら各自でシートを読みます。
- ② 3人1組になり、Aさん、Bさん、Cさんの話し方の特徴について感じたことや気付いたことを話し合います。
- ③ 全体で、Aさん、Bさん、Cさんの話し方の特徴を話し合い、それぞれにふさわしい名前をつけます。（「さわやかさん」「おどおどさん」「いばりやさん」など）
- ④ 話し方には3種類あること、Aさん、Bさん、Cさんにつけた名前は話し方の特徴であり、誰の中にもこの3人がいることを確認します。

◆◆3種類の会話シート◆◆

勉強しようと思っていたテストの前日、友達が突然ノートを借りにきました。

< >
友 達：おい、明日のテスト範囲を書いたノートを貸してくれよ。
Aさん：え、ノート？ でも……。
友 達：いいじゃないか。おまえはもう勉強してあるだろう。
Aさん：でも、字が汚くて読めないかもしれないし……。
友 達：大丈夫だよ。そんなことかまわないよ。
Aさん：うん……そうだね……じゃあ、いいよ。

< >
友 達：おい、明日のテスト範囲を書いたノートを貸してくれよ。
Bさん：え?! そんなことできるわけないだろう。
友 達：いいじゃないか。おまえはもう勉強してあるだろう。
Bさん：だめだよ、ぜったい。今頃何を言っているんだよ。
友 達：そんなこと言わないでさあ、頼むよ。
Bさん：ぜったい、だめ。無理。いいかげんにしろ。

< >
友 達：おい、明日のテスト範囲を書いたノートを貸してくれよ。
Cさん：えっ、今日はこれから帰って勉強しようと思っていたんだ。
だから、悪いけど貸してあげられないんだ。
友 達：いいじゃないか。おまえはもう勉強してあるだろう。
Cさん：ごめんね。まだちゃんと勉強していないから、今日はどうしても勉強したいんだ。
友 達：そんなこと言わないでさあ、頼むよ。
Cさん：でも、やっぱり今日はだめなんだ。もし、貸してほしいときがあったら、今度はもっと早く言ってくると貸してあげられるかもしれないからね。

【例4】

問題解決場面におけるアサーション「DESCで話してみよう」

1 必要人数等

4～5人でグループを編成して実施

2 所用時間

45分～

3 研修の流れ

- ① 課題場面についてグループごとにDESC法でせりふを考え、模造紙に記入します。（30分）
 - ② 各グループで考えたせりふを発表し交流します。（10分）
 - ③ 感じたことや気付いたことを全体で交流します。（5分）
- ※ DESC法は、問題解決場面で役立つ表現技法の一つです。D(描写する)、E(表現する)、S(具体的に提案をする)、C(選択する)の4つのステップで、問題解決に役立つせりふをつくります。

DESCシート

あなたは、郊外に新築した家に住んでいます。ある晴れた日曜日、友人が犬を連れて遊びにきました。犬を庭につないで、あなたと友人は居間で話していました。ふと見ると、つないでいる犬が植えたばかりのバラのつぼみに触っています。あなたは気になってそのことを友人に伝えようとしています。

D：描写する（見たこと、事実の確認）

E：表現する、説明する、共感する
（感じたこと、思ったこと）

S：特定の提案をする（提案、お願い）

C：選択する（提案を受け入れてもらえないときに自分はどうするか）

◎ 上の文を全部つなげて、話し言葉で書いてみよう