

ソーシャルスキルトレーニング, アサーショントレーニング

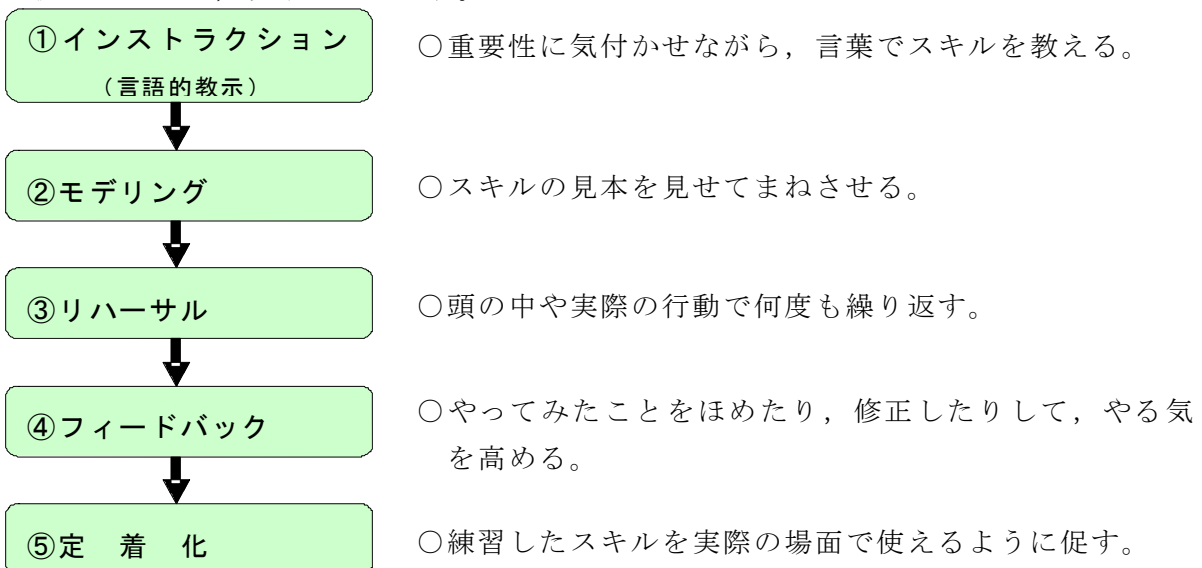
Q4 児童生徒が対人関係について学ぶための技法には、どのようなものがありますか？

ソーシャルスキルトレーニングとは、こんな技法です

ねらいと実施の流れ

「ソーシャルスキル」とは、「人付き合いのコツ」「対人関係の技術」のことです。また「良好な人間関係を築くために、言語的・非言語的な対人行動を適切かつ効果的に実行する能力」と定義づけられています。本来、これは成長とともに社会体験の中で身に付けていくものですが、社会体験の不足から「ソーシャルスキル」が十分に身に付いていない子供たちが多く見られるようになりました。それならば、「学びそこなったのなら、新たに学ばばいい」、「間違っただけなら、学び直せばいい」という考え方がソーシャルスキル・トレーニングの基本的な発想です。

流れとしては、以下の通りです。



指導者（リーダー）によって示された課題や活動（モデリング・リハーサル）を個人やグループで体験させ、よい点をほめ、改善点を修正しながらやる気を高めさせること（フィードバック）により、

「自分がいい。みんながいい。」＝「自己肯定・他者肯定」

といった自他発見や人間関係づくりに必要なコミュニケーションスキルを実際の場面で使えるように促します。

主な育つ力（研究構想図との関連）

〈適応する力〉

- ・自己表現…必要なことを相手の気持ちを考えて主張すること。

〈理解する力〉

- ・自己理解…自分自身のことをよく理解すること。
- ・他者理解…仲間をかけがえのない大切な一人の人間として受け入れること。

ポイント1 ソーシャルスキルの種類を知ろう！

基本的なソーシャルスキルには右のようなものがあります。（『ソーシャルスキル教育で子どもが変わる』国分康孝監修 図書文化より）

こうしたスキルを、学校・学級という集団の中で身に付けさせるのです。

「そうしてみたら相手も自分もいい気持ちだった。」「よい結果が得られた。」という実感が定着へとつながります。そのためにほめたり、修正したりしてやる気を高めるフィードバックは欠かせません。

ソーシャルスキルを身に付けることで、子供は学級集団の中に楽に入ることができます。さらに学級全員のスキルが向上することで、互いに結びつきが強まり、学級が居心地のよい雰囲気になることでしょう。

- ・あいさつ
- ・自己紹介
- ・上手な聴き方
- ・質問の仕方
- ・仲間の誘い方
- ・仲間への入り方
- ・あたたかい言葉かけ
- ・気持ちをわかって働きかけること
- ・やさしい頼み方
- ・上手な断り方
- ・自分を大切にすること
- ・トラブルの解決策を考えること

ポイント2 実施するにはこのような点に留意しよう！

- ①楽しい雰囲気で行われているか。
- ②学級の人間関係が混乱していないか。
- ③トレーニングに取り組む子どもの意欲はどの程度あるか。
- ④教えるソーシャルスキルは子どもの実態に合っているか。
- ⑤用いるモデル（いい例）は適切か。
- ⑥リハーサル（練習）は楽しめるように工夫されているか。
- ⑦適切なフィードバックが与えられているか。

「楽しい雰囲気」の中で行い、「教え込む雰囲気」にしないことが大切です。ソーシャルスキルトレーニングの目的は、「楽しく人とつきあう方法を学ぶ」ことです。楽しみ方を学ぶ集団は楽しいこと、そして、それを教える教師も楽しむことが大切です。

学級の人間関係が悪化している、特に援助の必要な子供がいる場合は、個別に対応し、その人間関係を修復してから、学級で実施することが大切です。

「やってみてよかった。」という体験が、「またこれと同じことをやってみよう」という気持ちを生み出します。そのためには、振り返ってほめること（フィードバック）を丁寧に行うことが大切です。

ソーシャルスキルトレーニングの実践例

【ねらい】「あたたかい言葉」をかけられると気持ちがいいことに気づき、進んでつかおうとする。

	学 習 活 動	教師の手立て・留意点
導 入	<p>《インストラクション》</p> <p>1 友達から届いた短い手紙（3通程度）の紹介を聞き、感想を発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> あたたかい手紙と冷たい手紙を準備しておき、それぞれの感じ方の違いに気付かせる。 普段使っている言葉にも、あたたかい言葉とそうでない言葉があること、あたたかい言葉は相手をととても気持ちよくすることを確認する。
展 開	<p>《モデリング》</p> <p>2 いくつかの場面の絵を見て、どのような言葉かけをするか発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 「ほめる」「励ます」「心配する」「感謝する」などの様々な場面の絵を準備し、出てきたあたたかい言葉をカードに書いていく。 (すごいね・上手だね・ドンマイ・大丈夫など)
	<p>《リハーサル》</p> <p>3 4人組をつくり、一人が得意な跳び方で縄跳びをする。それを見ながら、他の3人は順番にあたたかい言葉をかけていく3分程度の時間内で何回か繰り返す。最後に言葉かけをしてもらった感想を発表する。</p> <p>4 縄跳びをする人を交代しながら、全員順番に言葉かけをしてもらう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> モデリングで挙げられたあたたかい言葉のカードを提示しておき、その言葉を参考にさせる。 上手に跳んでいるとき、失敗したとき、一生懸命しているときなど、状況に合わせて言葉かけができるようにする。
ま と め	<p>《フィードバック》</p> <p>5 4人で感想を発表しあう。</p> <p>6 よかった点を聞き、これからの生活に生かす大切さを知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自分で感想を考えられない子には、次の2点を助言する。 ◇あたたかい言葉でどれが嬉しかったか。 ◇あたたかい言葉をつかってどう思ったか。 子供の感想や態度などの中からよかった点を紹介する。(非言語的な側面〔声や表情など〕に目を向けている感想などにも注目する)

アサーショントレーニングとは、こんな技法です

ねらいと三つの自己表現

アサーション (assertion) という言葉を英和辞典で調べてみると「主張」「断言」とあります。しかし、ここで取り上げるアサーションとは、もっと幅広い意味を含んでいて、「自分の気持ち、考え、意見、希望などを率直に、しかも適切な方法で自己表現すること」、「自分と相手の相互を尊重しようという精神で行うコミュニケーション」を意味しています。

昨今、子供たちは人間関係づくりが不得手になってきたと言われていています。しかし、このアサーションの表現技法が身につけていると、スムーズな対人関係をつくりやすくなり、ストレスもたまりにくくなります。

そこで、学校においても、「予防的・開発的な側面」の一つとして、アサーションを身に付けるための訓練、つまり「アサーショントレーニング」の必要性が叫ばれるようになってきました。

◇三つの自己表現 (コミュニケーションスタイル)

アサーションを理解する上で、コミュニケーションの三つのスタイルを知っておく必要があります。そして、その三つの中で、自分自身がどの表現スタイルを使いがちであるのかを理解しておくことが必要です。

攻撃的 (アグレッシブ) な自己表現 = 自分の怒りをそのままぶつけるタイプの話し方

相手の気持ちを配慮しないので、その主張が正しくても受け入れられず、かえって恨まれたり、ケンカに発展したりすることもあります。そして、自分でも「あれは言い過ぎたかな。」「あそこまで言わなくてもよかったかな。」と後悔し、自分が言ったことでストレスがたまることもあります。

非主張的 (ノン・アサーティブ) な自己表現 = 怒りを抑え、我慢するタイプの話し方

自分の怒りや主張より相手のことを優先するので、自分の気持ちは押さえつけたままです。我慢ばかりするので、ストレスがたまります。

アサーティブな自己表現 = 自己主張を上手にするタイプの話し方

相手の主張や都合を聞き入れます。そして、穏やかに自分の言いたいことを相手に伝える話し方をするので、相手に恨まれることは少なくなります。相手を怒らせず、自分も我慢しないのでストレスがたまりにくいといえます。

アサーショントレーニングとは、3番目の「アサーティブな自己表現」というコミュニケーションスタイルを身につけることを指します。

主な育つ力 (研究構想図との関連)

〈適応する力〉

- ・自己表現…必要なことを相手の気持ちを考えて主張すること。

〈理解する力〉

- ・自己理解…自分自身のことをよく理解すること。
- ・他者理解…仲間をかけがえのない大切な一人の人間として受け入れること。

アサーショントレーニングの活用のポイントと留意点

ポイント1 アサーション権について知ろう！

アサーションを支えるものに「アサーション権」という基本的人権があります。これは、アメリカにおける人種差別反対運動や婦人解放運動を支える基本的人権として認められたものです。平木典子氏は、次のようにアサーション権を紹介しています。

- ①私たちは、誰からも尊重され、大切にしてもらう権利がある。
- ②私たちは誰もが、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持つ権利がある。
- ③私たちは誰でも過ちを犯し、それに責任を持つ権利がある。
- ④私たちは支払いに見合ったものを得る権利がある。
- ⑤私たちは、自己主張しない権利もある。

「平木典子著『アサーション・トレーニング』 日本・精神技術研究所」より

これらの権利をふまえてアサーションの留意点を簡単に説明すると、「自分の気持ちや考えなどの言いたいことをはっきりさせること」、「それをきちんと表現できるコミュニケーションスキルを身に付けること」がアサーションには必要です。しかし、「アサーションを学んだからといって、いつでもアサーティブに表現しなければならないと思わないこと」も大切なポイントです。

ポイント2 DESC（デスク）法を知ろう！

この方法は、自分の要求や主張をきちんと整理する必要があるときや自分の気持ちや考えを明確にしてから話すときなどに役立ちます。英語の頭文字をとって「DESC法」と呼ばれています。D（describe 描写する）、E（express, explain 表現する、説明する）、S（specify 特定の提案をする）、C（choose 選択する）という過程をたどってセリフをつくる方法です。具体的には、「見たこと・事実の確認」「感じたこと・思ったこと」「提案・お願い」「提案を受け入れてもらえない場合を予想しての案」という手順でセリフを考える方法です。

例えば、図書室で本を読んでいて隣の子が騒ぎ出したとき、「うるさい、静かにして」ではなく、「さっきから大きな声で話しているね」（見たこと）、「ぼくは静かに本を読みたいのに、君の話し声がうるさくて迷惑しています」（感じたこと）、「ここは図書室だから静かにしてくれませんか」（提案・お願い）、「もし話をしたいのなら、他の場所ですてくれませんか」（否定された場合を予想しての案）という具合です。

DESC（デスク）法は相手に対してどのように言ったらいいのか分からない場合や言い方が思いつかない場合に有効な手段の一つです。

アサーショントレーニングの実践例①

小学校高学年・中学校の学級活動における一つの例を紹介します。これは、アサーショントレーニングの導入にあたります。

【導入】

- 1 自己表現（自分の気持ちや考えを表す）にはどんな方法があるかを知る。
（言語表現、身体表現、絵画表現、音楽表現など）
・今回の学習では、コミュニケーション場面における自己表現について学習することを知る。

【展開】

- 2 代表的な3つの自己表現について理解する。
 - ①教師モデルのロールプレイを見る。
 - ②2人組でシナリオにそってロールプレイする。【資料1】（役割を交代して両方の立場で行う。）

【ロールプレイ後、「ふりかえりシート」に記入】

☆Aさん、Bさん、Cさんの3人の話し方の中で

- ・やってみて一番気持ちがよかったのは？
- ・やってみて一番嫌な気持ちになったのは？

☆3人の相手役の中で

- ・一番気持ちがよかったのはどの人が相手の時？
- ・一番嫌な気持ちになったのはどの人が相手の時？

☆ロールプレイが両方終わったあとで

- ・自分がやるのも、相手役をするのでも気持ちがよかったのはどの人の時？
- ・その理由を書いてみよう。

- ③ワークシート「この人どんな人」【資料2】に記入し、自分の考えを発表する。

- ④人物の印象をまとめる。

- ⑤3つのタイプにネーミングを行う。

A：攻撃的タイプ→（ ）

B：非主張的タイプ→（ ）

C：アサーティブなタイプ→（ ）

※このネーミングは、今後クラスでアサーションを継続的に実施する際に使用する。

（例：いばりやさん、おどおどさん、さわやかさんなど）

- ⑥「アサーションとは、自分も相手も大切にしたい自己表現のこと」であることを知る。

【まとめ】

- 3 学習のまとめをする。
 - ・今回の学習で感じたことや気づいたことなどを話し合う。
 - ・「ふりかえりシート」に授業の感想などを記入する。

【資料2】

ワークシート「この人どんな人」(例)

○下に並んでいる言葉は、どの人の話し方を表しているでしょうか。

☆Aさん ★Bさん ◎Cさん

■選ぶ言葉■

控えめでおとなしい いじわる 自分も相手も大事にする

はっきりしない はきはきしている さわやか わがまま

いばっている いじけている 自分の気持ちを大切にしている

相手の気持ちを大切ににする ガミガミ

【資料1】

シナリオ「3つの話し方」

●友達と遊ぶ約束をしたあなたは、待ち合わせの場所ですっと待っていたのですが、とうとう友人は現れず、連絡もくれませんでした。翌日、学校でその友達と会ったあなたは・・・。

☆Aタイプ（攻撃的タイプ）

相手役：「おーい。」

Aさん：「なんだよ。」

相手役：「ねえ、今日帰ったら、一緒に遊べる？」

Aさん：「なに調子のいいこと言ってるんだよ。昨日はどうして来なかったんだよ。ずっと待ってたんだからな。もうおまえとは二度と遊んでやらないからな。」

☆Bタイプ（非主張的タイプ）

相手役：「おーい。」

Bさん：「なあに？」

相手役：「ねえ、今日帰ったら一緒に遊べる？」

Bさん：「う、うん・・・。」

相手役：「だめなの？」

Bさん：「え、う、うん。いいよ。遊べると思うよ。」

☆Cタイプ（アサーティブなタイプ）

相手役：「おーい。」

Cさん：「なあに？」

相手役：「ねえ、今日帰ったら、一緒に遊べる？」

Cさん：「それよりさ、昨日はどうしたの？ぼくずっと待ってたんだよ。」

相手役：「ごめんごめん。帰ったらお客さんが来ていて買い物を頼まれちゃったんだよ。だから昨日のかわりに今日遊べないかと思って。」

Cさん：「ふーん、そうだったの。電話で遊べないって教えてくれればよかったのに。今度からは電話してね。」

相手役：「うん、分かった。そうするよ。ところで、今日は遊べる？」

Cさん：「オッケー。じゃ4時に昨日約束した公園ね。」

アサーショントレーニングの実践例②

三つの自己表現についての理解をより深めていく実践例です。

【導入】

- 1 誕生日チェーンなどのアイスブレイキングをする。
 - ・三つの自己表現について確認する。
 - ・今回の学習では、3つの自己表現についてより理解を深めていくことを知る。

【展開】

- 2 三つの自己表現について理解を深める。

①設定場面を知る。【資料1】

1ヶ月前にA君に CD を貸しました。あなたは、心の中ではもう返してほしいと思っています。そこへ、借りている CD は返さないまま友達は次の CD を新たに貸してほしいと言ってきます。あなたは何と言いますか？

- ②グループになり、与えられた課題で3つの自己表現を用いた会話のセリフを作成する。

※セリフは役割分担して作成する。

- ③セリフ完成後、二人ずつで演技する（他の人は観察する）。
- ④3つの自己表現を聞いたときの感想を話し合う。
- ⑤その結果をグループの代表者が全体に発表する。

【まとめ】

- 3 学習のまとめをする。
 - ・今回の学習で感じたことや気づいたことなどを話し合う。
 - ・「ふりかえりシート」に授業の感想などを記入する。

【資料1】

1ヶ月前にA君に CD を貸しました。あなたは、心の中ではもう返してほしいと思っています。そこへ、借りている CD は返さないままA君はあなたへ次の CD を新たに貸してほしいと言ってきました。あなたは何と言いますか？

- 3つのコミュニケーションの方法を用いて、A君に対してのセリフを3パターン考えてみよう。また、それぞれの言い方でどんな気持ちになったか話し合おう。

1 攻撃的な自己表現 A君のセリフ

「CDを貸してよ。」
「その言い方腹立つね。まだ、借りていいだろう。減るもんじゃないし。」
「もう次からは借りないからね。おまえはもう友達でもない。じゃあな。」

あなたのセリフ

2 非主張的な自己表現 A君のセリフ

「CDを貸してよ。」
「貸してもいいだろ。その CD を聞きたいんだよね。」
「いいんだよね。じゃあ明日、持ってきてよ。じゃあ明日ね。」

あなたのセリフ

3 アサーティブな自己表現 A君のセリフ

「CDを貸してよ。」
「ごめん。ごめん。困っているんだね。わかったよ。」
「悪かったね。明日持ってきて返すから。でも、次の CD も貸してくれないかな。」

あなたのセリフ