



## 「教師自身の望ましい自己表現」

### 1 研修のねらい

アサーショントレーニングを通して、教師自身の望ましい自己表現力を身に付ける。

### 2 望ましい自己表現の必要性

教師はふだんから、生徒や保護者、地域の人々、管理職、同僚・・・といった多くの人に囲まれて生活している。そうした状況下で必要以上に自分を抑えるなど、時として自分の意見を望ましい形で主張できずにいることもある。これは教師自身のメンタルヘルスの面において好ましくない。

そこで、教師自身が自己表現の方法の一つである、自分も相手も大切にするアサーティブな自己表現を身に付けることで、教師自身のメンタルヘルスを保ちながら、円滑な人間関係を構築及び維持することが期待できる。

### 3 アサーショントレーニングとは何か

アサーショントレーニングとは、対人場面で自分の意見や気持ちを伝えるためのトレーニングの一つである。断る場面や依頼する場面での自己表現や、ほめたり、感謝したりするとき等の場面で人間関係を円滑にする社会的行動の習得を目指すトレーニングである。

### 4 3つの自己表現

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| (1) 攻撃的な自己表現    | 自分を主張して相手を抑えたり、無視する自己表現 |
| (2) 非主張的な自己表現   | 自分を抑えて相手を立てる自己表現        |
| (3) アサーティブな自己表現 | 自分も相手も大切にする自己表現         |

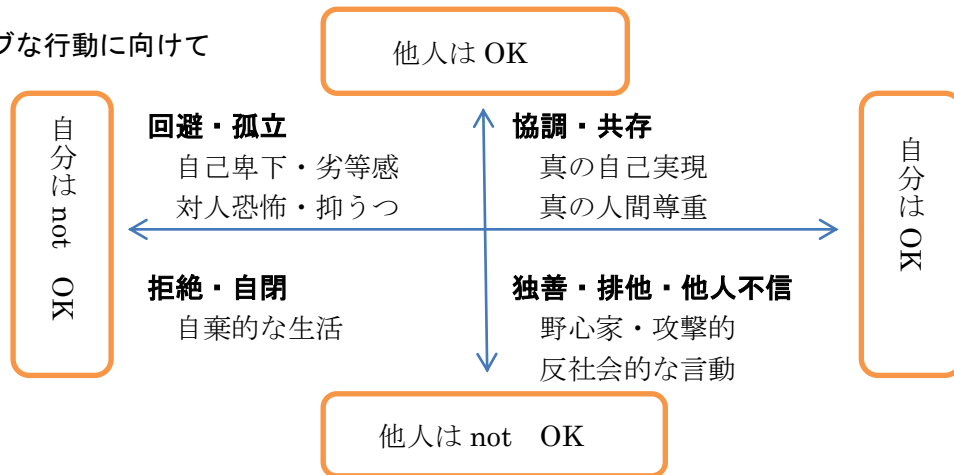
例) 「これから一緒に遊ぼう！」の誘いに対する断り方を、ドラえもんの登場人物に当てはめると

ジャイアン 「いやだ。おれは忙しくて、そんな暇ないんだよ。空気読めよ。」  
(まったく相手の立場を考えていない)

のび太 (本当は他に用事があるので戸惑いながら)  
「あっ、あ〜。それじゃあ、あの・・・。」

しずかちゃん 「あら、みんなで遊ぶなんて楽しそうね。  
でも、今日は前から約束していた用事があるの。  
明日と明後日なら予定は大丈夫だから、また誘ってね。」

※ アサーティブな行動に向けて



## 5 アサーティブの二段階（第一段階と第二段階がそろって、アサーティブな自己表現となる）

- (1) 第一段階  
自己確認と自己表現・・・自分の気持ちを確認し、自分の気持ちが伝わる表現をする。
- (2) 第二段階  
相手理解と相手尊重・・・相手の気持ちを理解し、相手を尊重した表現をする。

## 6 留意点

- (1) アサーティブな自己表現が万能ではないことに注意する。
- (2) 言語（言葉）だけでなく非言語（表情や身体表現等）でも自己表現が行われていることに注意する。

### まとめ

自分も相手も大切に（ ）な自己表現を身に付けることで、  
教師としての望ましい人間関係の構築及び維持ができるようにする。

## 演習資料（進行者用・研修者用）

### 【アサーティブな頼み方】

A先生は、現職教育を担当して3年目です。今年度のB中学校の現職教育では、アクティブラーニングについて研究を進めることになりました。

今は、6月半ばです。A先生の計画では1学期中に2回は講師を招いての代表研究授業を行う予定でした。しかし、研究授業の代表に関して先生方に依頼するのが遅くなり、だれが授業をするか、まだ決まっていません。1回は自分が担当するとしてもあと一人がどうしても思い浮かびません。

どうしようかと教室で考えていると、3学年担任のC先生が廊下を通りかかりました。C先生は自分が現職教育の担当をする前に担当だった先生で、いつも授業研究に熱心な先生です。

◇ A先生はC先生に代表授業をアサーティブに頼んでみましょう

演習（3分）

振り返り（3分）

- ・ C先生が感じたこと（1分）
- ・ A先生が感じたこと（1分）
- ・ ペアで話し合い（1分）

\*役割を替えて繰り返す

### 【アサーティブな断り方】

3学期のある日の放課後、年齢も近くて話しやすいD先生が教室に入ってきました。

「E先生、お疲れ様。子ども達本当に落ち着いていて、いい学級だね。お願いがあるんだけど、いいかな？」

今年度で私は異動するんだけど、校内人事希望でテニス部の主顧問を希望してくれないかな？先生だとしっかりしてるし、今年の副顧問としての経験もあるから安心できるんだよね」

声をかけてもらったのは嬉しいのですが、テニス部は東北大会常連の伝統ある部であり、土日の練習や大会も多く、主顧問は重荷です。

◇ E先生はD先生からの依頼をアサーティブに断りましょう

演習（3分）

振り返り（3分）

- ・ D先生が感じたこと（1分）
- ・ E先生が感じたこと（1分）
- ・ ペアで話し合い（1分）

\*役割を替えて繰り返す

## 演習進行案（進行者用）

### 【アサーティブな頼み方】

A先生は、現職教育を担当して3年目です。今年度のB中学校の現職教育では、アクティブラーニングについて研究を進めることになりました。

今は、6月半ばです。A先生の計画では1学期中に2回は講師を招いての代表研究授業を行う予定でした。しかし、研究授業の代表に関して先生方に依頼するのが遅くなり、だれが授業をするか、まだ決まっていません。1回は自分が担当するとしてもあと一人がどうしても思い浮かびません。

どうしようと教室で考えていると、3学年担任のC先生が廊下を通りかかりました。C先生は自分が現職教育の担当をする前に担当だった先生で、いつも授業研究に熱心な先生です。

◇ A先生はC先生に代表授業をアサーティブに頼んでみましょう

演習（3分）

振り返り（3分）

- ・ C先生が感じたこと（1分）
- ・ A先生が感じたこと（1分）
- ・ ペアで話し合い（1分）

\*役割を替えて繰り返す

### 【アサーティブな頼み方の例】

「C先生、いつも3学年の仕事お疲れ様です。ご相談したいことがあるのですが、今、いいですか。」

「現職教育で研究授業の代表を引き受けてくれる先生を探しているのですが、予定より準備が遅れてしまっていて、今、とても焦っているんです。C先生も本当にお忙しいとは思いますが、授業を工夫されていて素晴らしいとお聞きしているので、C先生に代表授業をお願いできればありがたいのですが、いかがですか。C先生の授業は分かりやすいって、3年生の子ども達もよく言ってますし、もしよろしかったら今度の研究授業でその指導法を見せていただけませんか」

### 【アサーティブではない例】

「C先生、私、研究授業の授業者を依頼するのを忘れていて、まだだれが授業するか決まっていないんです。C先生は私の前に現職主任をされていたから私の苦労もわかりますよね。研究授業、引き受けてください」  
⇒自分の主張のみで相手を大切にしていない

### 諸注意

- ・ これ以外にもたくさんのアサーティブな頼み方が考えられる。
- ・ 同じ言葉でも口調や表情で伝わり方が変わることがある。
- ・ どの頼み方が一番ということはない。

## 演習進行案（進行者用）

### 演習の準備（1分）



「それでは演習を始めます。まずは演習場面を読んでください（1分）」

「演習場面は分かりましたか？」

「2人組になります。次に役割を決めましょう。A先生役とC先生役を決めてください」

### 1回目の演習（3分）



「1回目の演習を始めます。では始めてください」 ※ 会場を回って演習を観察する。

### 1回目の振り返り（3分）



「時間です。振り返りをしましょう。時間は3分です。

C先生役が思ったこと→A先生役が思ったこと→話し合いをそれぞれ1分ずつお願いします」

※ 会場を回ってよい振り返りができていたら全体に発表してもらおう

### 全体の振り返り（1分）



「時間です。□□先生と▽▽先生のペアの振り返りを発表してもらえますか」

### 2回目の演習（3分）



「では、役割を替えて2回目の演習を行います。時間は3分です。始めてください」

### 2回目の振り返り（3分）



「時間です。振り返りをしましょう。時間は3分です。

C先生役が思ったこと→A先生役が思ったこと→話し合いをそれぞれ1分ずつお願いします」

※ 会場を回ってよい振り返りができていたら全体に発表してもらおう

### 全体の振り返り（1分）



「時間です。◎◎先生と△△先生のペアの振り返りを発表してもらえますか」

### 次の演習へ

「それでは、2つ目の演習場面に入ります。これまでのことを生かして取り組んでください」

## 演習進行案（進行者用）

### 【アサーティブな断り方】

3学期のある日の放課後、年齢も近くて話しやすいD先生が教室に入ってきました。

「E先生、お疲れ様。子ども達本当に落ち着いていて、いい学級だね。お願いがあるんだけど、いいかな？」

今年度で私は異動するんだけど、校内人事希望でテニス部の主顧問を希望してくれないかな？先生だとしっかりしてるし、今年の副顧問としての経験もあるから安心できるんだよね」

声をかけてもらえたのは嬉しいのですが、テニス部は東北大会常連の伝統ある部であり、土日の練習や大会も多く、主顧問は重荷です。

- E先生はD先生に対し、主顧問になることをアサーティブに断りましょう

演習（3分）

振り返り（3分）

- ・ D先生が感じたこと（1分）
- ・ E先生が感じたこと（1分）
- ・ ペアで話し合い（1分）

\*役割を替えて繰り返す

### 【アサーティブな断り方の例】

「D先生はテニス部の指導、本当にいつも頑張ってるよね。私に声をかけてくれたのは本当に嬉しいんだけど、まだ子どもが小さくて土日の練習は毎週出られないと思うんだよね。サポート役だったら今年通り大丈夫なんだけど副顧問ではダメかな？」

「D先生、いつも指導お疲れ様。先生が築いた伝統はすばらしいよね。私も一緒に指導していて本当に勉強になりました。私には先生のような指導力がないので主顧問を引き受けて子ども達を指導する自信がないんです。主顧問はできそうにないので、今年と同じ副顧問でもいいかな」

### 【アサーティブではない例】

「私なんかよりもっと指導力のある先生を他の学校からとってもらえるように校長先生に頼んでみるといいんじゃないかな」

⇒自分の主張のみで相手を大切にしていない

## 演習進行案（進行者用）

### 演習の準備（1分）



「それでは演習を始めます。まずは演習場面を読んでください（1分）」

「演習場面は分かりましたか？」

「2人組になります。次に役割を決めましょう。D先生役とE先生役を決めてください」

### 1回目の演習（3分）



「1回目の演習を始めます。では始めてください（3分）」 ※ 会場を回って演習を観察する。

### 1回目の振り返り（3分）



「時間です。振り返りをしましょう。時間は3分です。

D先生役が思ったこと→E先生役が思ったこと→話し合いをそれぞれ1分ずつでお願いします」

※ 会場を回ってよい振り返りができていたら全体に発表してもらおう

### 全体の振り返り（1分）



「時間です。□□先生と▽▽先生のペアの振り返りを発表してもらえますか」

### 2回目の演習（3分）



「では役割を替えて2回目の演習を行います。時間は3分です。始めて下さい」

### 2回目の振り返り（3分）



「時間です。振り返りをしましょう。時間は3分です。

D先生役が思ったこと→E先生役が思ったこと→話し合いをそれぞれ1分ずつでお願いします」

※ 会場を回ってよい振り返りができていたら全体に発表してもらおう

### 全体の振り返り（1分）



「時間です。◎◎先生と△△先生のペアの振り返りを発表してもらえますか」

まとめへ



<参考文献一覧>

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| ◇ 生きる力を育てる授業実践プログラム（小学校編） | 福島県教育センター       |
| ◇ 生徒指導提要                  | 文部科学省      教育図書 |
| ◇ アサーション入門                | 平木典子      講談社   |