

「自他尊重の表現方法」  
ーコミュニケーション技能の習得ー

高2 ホームルーム (9月)授業実践プログラム1

1 題材設定の理由

(1) 活動の内容・項目

主たる内容・項目

<(2) - ア 個人及び社会の一員としての在り方生き方に関する事>  
コミュニケーション能力の育成と人間関係の確立  
自己及び他者の個性の理解と尊重

関連する内容・項目

<(1) ホームルームや学校の生活の充実と向上に関する事>  
ホームルームや学校における生活上の諸問題の解決

(2) 題材設定の背景及び生徒の一般的な実態と現状

日常生活において、言いたくても言えないというもどかしい思いをしたことや、相手を十分に尊重せずに言ってしまったり失敗したことなどは誰しもあるだろう。そのような体験をもに自分の表現方法のパターンを知り、より良い表現方法を身につけていく必要がある。特に、高校生にとって、お互いを大切にしながら自分の思いや考えを適切に伝えるということは、社会的なスキルを高め、自己実現と社会的自立を図っていく上で重要である。

この授業では、自他尊重を目指したより良いコミュニケーションのあり方について学習をしていく。今回は、「聴くこと」と同様に、コミュニケーションの重要な一側面である「話すこと」について焦点をあて、3つの話し方(非主張的な話し方、攻撃的な話し方、自他尊重の話し方)について学習をしていく。

(3) 指導法・指導上の留意点

教師の身近な経験談を取り上げることで、生徒に興味を持たせる。

教師自身のデモンストレーションで生徒に興味を持たせ、意欲的に参加させる。

アサーション・トレーニング(\*1)の手法を用いて、3つの表現方法を体験させる。

ロールプレイングに際しては、3つの表現方法の特徴が分かるように指導する。

(\*1):「自他尊重」の話し方について学習する自己主張訓練方法

2 指導目標

(1) ロールプレイングを通して、「3つの表現方法」を体験的に理解する。

(2) 「自他尊重」の表現方法を理解し、生活に生かす。

3 指導計画

(1) 事前・事後指導

事前指導 - 言いたくても言えない経験についての事前アンケートによって、生徒の自己表現方法の実態を把握する。

《本 時》 - 「自他尊重」の表現方法の授業を実施する。

事後指導 - 「自他尊重」の表現方法を応用することによって、対立を避けるためのコミュニケーションのあり方についての授業を実施する。

(2) 教科指導との関連

国語科における、「話すこと・聞くこと」との関連を図る。

#### 4 指導案

##### (1) 指導過程

指導目標	ロールプレイングを通して、アサーション・トレーニングの3つの表現方法を体験的に理解する。 「自他尊重」の表現方法を生活に生かす契機とする。		
展開	活動の内容	指導上の留意点	評価・資料
導入 (5分)	1 本時のねらいを理解する。 教師自身の「言いたくても、言えない」経験を聞く。	日常的によくある「言いたくても、言えない」教師自身の経験を話し、生徒の関心を高める。	
展開 (35分)	2 「どう言う？ A君」を読んで自分だったらどう言うか考える。 (1) 回答欄に記入する。 3 3つの表現方法を知る。 (1) デモンストレーションを見る。 ・「相手だけすっきり」 ・「自分だけすっきり」 ・「自分も相手もすっきり」 (2) 隣の人と感想を述べ合う。 (3) 教師の説明を聞く。「自分も相手もすっきり」表現方法が気持ちいいことを知る。 4 2で回答した表現が、3つの表現方法のどれに該当するか確認する。 5 ロールプレイングを行う。 (1) 「どう言う？ A君」の3つの表現方法例をロールプレイングする。 (2) どう感じたか、お互いに感想を述べ合う。 (3) 感想を発表する。	率直に思った表現で答えさせる。  3つの表現方法の違いが分かるように、TTでデモンストレーションをする。 3つの表現方法をした時の気持ちを考えさせる。  教師カードを黒板に貼り「3つの表現」について説明する。  「3つの表現」のそれぞれに該当した生徒に発表させる。  ロールプレイングはあくまでも演技であると伝える。 隣の人と3つの表現方法をシナリオ通りに演じさせる。 何人かの生徒に発表させる。 役割を解除する。	資料1  資料2 【評価1】  教師カード 【評価2】  資料3 【評価1】 【評価2】
まとめ (10分)	6 本時の活動を振り返る。 (1) 振り返りカードに記入する。 (2) 本時の感想を発表する。	状況により、「自分も相手もすっきりする」表現方法ができるとは限らないことも伝える。 (例：緊急事態の会話など)	振り返りカード 【評価3】

##### (2) 評価計画 (評価の観点)

評価1	関心・意欲	3つの表現方法を知り、意欲的に取り組もうとしているか。
評価2	知識・理解	自分も相手も大切にする表現方法が理解できたか。
評価3	思考・判断	他者の考えを尊重する態度が見られたか。

5 プログラムの展開例

活動場所 教室

準備物 「資料1」「資料2」「資料3」「教師カード」「振り返りカード」

導入(5分)

1 本時のねらいを理解する。

実は、この前こんなことがあったのよ！  
スーパーのレジで並んでいたら、先生の前にスツと・・・



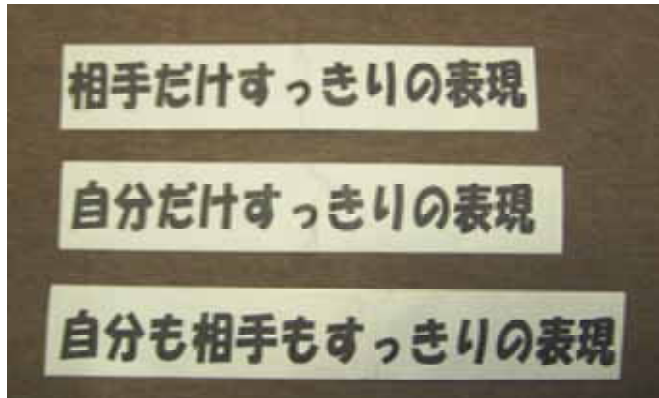
\*「言いたくても、言えない」経験を聞く。

展開(35分)

2 「どう言う？A君」(資料1)を読んで、自分だったらどう言うか考える。



3 3つの表現方法を知る。(教師カード)



4 2で回答した表現が3つの表現方法のどれに該当するか確認する。



5 ロールプレイングを通して、3つの表現方法を体験的に理解する。

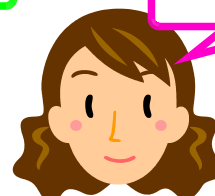
はいよ！醤油ラーメン

まとめ(10分)



私が注文したのは味噌ラーメンなんですけど、オーダーを確認していただけますか？

「自分も相手もすっきり」の表現方法を意識して話せるといいわね。



## 6 生徒の反応（「振り返りカード」から）

- ・ 今まで普通に話していた言葉は、3つの表現に分かれていたなんて気付かなかった。今思うと親とかに攻撃的なことを言っていたので、傷付けてしまったり、嫌な思いをさせてしまったのになって思った。
- ・ この授業で学んだ3つの表現は日常でよくあることなので勉強になった。私は、もしかしたら人によって態度が変わるかもしれない。でも、人を傷つけることだけは言いたくないと思った。
- ・ 3つの表現の中で、私はいつも非主張的な言い方をしていると思う。それでは自分の言いたいことが伝わらないとは分かっているけど、なかなか言い出せないことが多いので、これからは意識して相手に伝えたいと思う。
- ・ 先生の演技アンコール！！自分の気持ちだけで物事を言うんじゃなくて、相手の気持ちも考えながら話したり、自己主張をすることは大切だと思った。
- ・ 今日の授業で分かったことは、どうやら、私は非主張的なタイプの言い方を多く使っていたということです。相手も自分も納得できる言い方を自然に言えるようになりたいと思います。
- ・ 今日のLHRで自分の特徴をよくつかむ事ができました。私は“非主張的”だと思います。今後、今日の学習を生かし役立てていきたいと思っています。
- ・ 言いたくても、いざとなると言えなくなる自分が嫌になる（自分を責めて落ち込んでしまう）時がある。3つの表現を知って何となく納得した。
- ・ 自分は知らない間に相手を傷つけたり、自分を苦しめたりしてたのかなぁと思った。相手も自分もすっきりする表現が自然に出てくるようにしたいと思った。このLHRは有意義だった。
- ・ 表現するのは難しいと思った。相手を傷つけてしまうこともあるので、言い方は気をつけていかなければならないと思った。自分の気持ちや思っていることをはっきり？言うことも難しいけど、相手と自分がどう感じるか分からないからどう表現するかも難しいことだと思いました。
- ・ やっぱりみんなが気持ちよく生活できるようになることはとってもいいことだと思う。
- ・ 自分たちの言葉の表現には、3つのパターンがあったなんて正直初めて知った。自分も知らず知らずのうちに他人にいやな思いをさせていたと思うので、これからは少し気をつけて行動したいと思った。

## 7 授業者の感想

「ラーメン屋で味噌ラーメンを注文したときに・・・」の事例は生徒にとってわかりやすかった。

振り返りカードの集計からも、アサーション・トレーニングを必要と感じている生徒が多いことが分かった。高等学校におけるアサーションのプログラム開発の意義を感じた。題材の設定は適切であったと思う。

教師のデモンストレーションは効果的な展開手法であった。

資料1・2・3を使い3つの表現方法が理解できるようにした。知識の理解度は高まったが、やや教授的指導に偏ってしまった。

生徒は振り返りカードの記入にあまり時間がかからなかった。ロールプレイングで役割を交代させ「店員」「客」それぞれの立場での感想を書かせても良かった。

次時のDESC（\*2）にどのようにつなげて終わるかが課題であった。アサーションの必要性は生徒に理解させることができたと思う。DESCの展開方法を研究したい。

（\*2）DESC：問題解決のためのシナリオ作り）

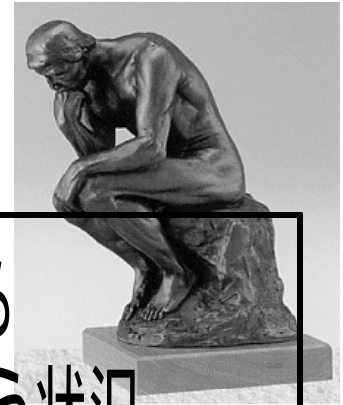
## 8 関連プログラム・参考文献等

### 参考文献

- ・「アサーション・トレーニング」 平木典子 日本精神技術研究所
- ・「児童心理 コミュニケーション力を育てる」2003年10月号臨時増刊 金子書房
- ・「月刊 学校教育相談」2004年4月号~9月号 アサーション特集 ほんの森出版

# 「どう言う？ A君」

状況



ラーメン屋で味噌ラーメンを注文したら  
醤油ラーメンを出されたという状況

あなたなら、どう言うか  
下の枠の中に記入してみましょう。



# デモンストレーション

資料 2

A君は、B君に音楽のCDを貸しました。  
1週間後B君からCDを返してもらった時、歌詞カードが少し破れているのに気づいたという状況。

注意：A君の表現方法に注目!!

## デモ1 相手だけすっきりの表現

B君：「CDありがとね。」

(にこにこして愛想良く)

A君：「う、うん……」

B君は何も気づかない様子

---

## デモ2 自分だけすっきりの表現

B君：「CDありがとね。」

(にこにこして愛想良く)

A君：「なんだこれっ？歌詞カード破けてんだけど！！人の物借りて破ってんなよ！」

B君はショックを受けた様子

---

## デモ3 自分も相手もすっきりの表現

B君：「CDありがとね。」

(にこにこして愛想良く)

A君：「間違っていたらごめん。」

「このCD貸したときには歌詞カードは破れてなかったと思うんだけど」

B君：「あっ、あのときかも……。ごめんな。」

お互いに納得した様子

## ロールプレイング

### 相手だけすっきりの表現

店員:「はいよ！！醤油ラーメン。」 (にこにこして愛想良く)

客:「は、はい……」 (うつむきながら納得いかない様子で、でも食べ始める)

店員はなにも分からない

### 自分だけすっきりの表現

店員:「はいよ！！醤油ラーメン。」 (にこにこして愛想良く)

客:「ん？醤油じゃねーぞ！！なに聞いてんだよ！！味噌だよ、味噌」(怒りながら攻撃的に)

店員はムツとした様子

### 自分も相手もすっきりの表現

店員:「はいよ！！醤油ラーメン。」 (にこにこして愛想良く)

客:「私が注文したのは味噌ラーメンなんですが、オーダーを確認していただけますか？」

客も店員も納得した様子



やっぱりー  
両方すっきり  
したいですよ  
ねっねっねっ

そ、  
そのとおりじゃ  
わははははは



厚紙等を用いて3つの表現方法を記載する。

相手だけすっきりの表現

自分だけすっきりの表現

自分も相手もすっきりの表現



# 振り返りカード

年 組 番 氏名

---

今日の授業（LHR）を振り返っての感想を教えてください。（自分の気持ちに一番近いものの数字を で囲んでください。）

1 今日のLHRについて	その通り	だいたい その通り	あまりその 通りではない	その通り ではない
今日のLHRは有意義だった。	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
3つの表現パターンがわかった。	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
自分の表現方法の特徴がつかめた。	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
今回学んだことを今後活用していきたいと思う。	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____

今日のLHR全体を振り返って、感じたことや思ったことを自由に書いてください。