

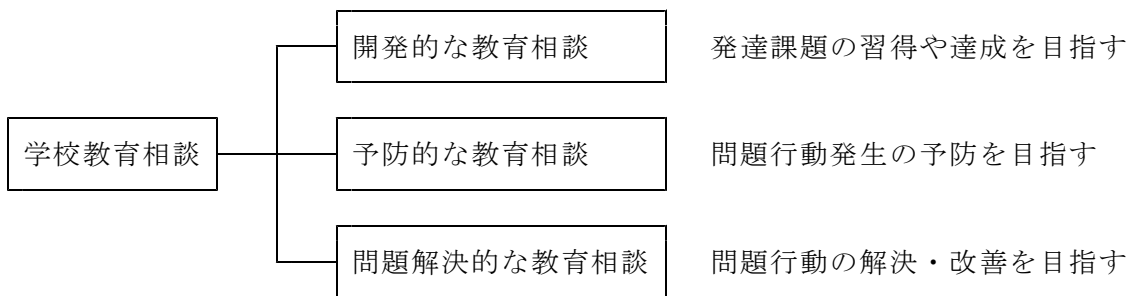
実施過程	実施内容・要点	時間 90分	プレゼン	進行者の主な指示例・発問例	*留意点 【 】内は使用する資料名
はじめに	◎本校内研修の概略説明 ○ウォーミングアップ 1 ねらいの確認 (1) 開発的・予防的な教育相談の機能を生かして学級の間人間関係づくりを行う意義を理解する (2) SSTとATの演習を通して、教育相談的手法を用いた良好な人間関係づくりを体験的に理解する	5	1 [説明] 今日「学級の間人間関係づくり②—SSTとアサーショントレーニング—」について研修します。 (指示) ウォーミングアップとして「肩もみエンカウンター」をやってみましょう。ペアになり、どちらが先に肩もみをするかジャンケンで決めて下さい。肩をもむ人は精一杯の優しい気持ちで込めてもんであげて下さい。肩をもまれる人は「もっと強く」「少し上」等、遠慮なく注文し、相手に自分の身をゆだねて下さい。その後、役割を交代します。 2 《発問》○○さん、リラックスできましたか？また、自分の願いを伝えたり、身をゆだねたりすることができましたか？ [説明] リラックスできたということは、安心できる関係性が存在しているということですよね。よく聞いてもらい、反応してもらえて、しかも、自分の思いをしっかり伝えられるとよい気分になりますよね。今日は、人と上手にかかわる技能や自分の考えを主張するトレーニングについて研修していきましょう。 [説明] 今日のねらいを確認します。今日のねらいは「開発的・予防的な教育相談の機能を生かし、学級の間人間関係づくりを行う意義を理解する」「SSTとATの演習を通して、教育相談的手法を用いた良好な人間関係づくりを体験的に理解する」の2つです。		*席は自由。 *2人で、1分ずつ話をする。 *ウォーミングアップを本時のねらいの説明につなげていく。 【テキスト資料】
I 説明	2 学校教育相談の3つの機能の説明 ・学校教育相談 — 開発的な教育相談 — 予防的な教育相談 — 問題解決的な教育相談 3 今なぜ、開発的・予防的な教育相談が大切なのか？ (1) 自己肯定感の低さ、人とかかわる技能・社会性の未熟さ →問題の発生、対応に多くの時間と労力 (2) 生活集団が機能しない状況 →個が育たない、学習の成立しにくさ 4 開発的・予防的な教育相談的手法と効果の説明 ・構成的グループエンカウンター・プロジェクトアドベンチャー ・SST・AT ・ストレスマネジメント・アンガーマネジメント	10	3 [説明] 学校教育相談は、生徒が発達段階で習得すべき課題、例えば、積極性や勤勉性、集団生活への適応などの習得や達成を目指す「 開発的な教育相談 」、問題行動の予防を目指す「 予防的な教育相談 」、問題行動の解決・改善を目指す問題解決的教育相談の3つに分けられます。問題解決的な教育相談だけでなく、開発的な教育相談、予防的な教育相談の側面に注目することが大切です。 4 [説明] 少子化・核家族化などにより、生徒を取りまく状況は明らかに変化しています。生徒たちにとっての遊びの空間や仲間との関わり方は変化し、生徒には「 自己肯定感の低さ、人とかかわる技能・社会性の未熟さ 」などの傾向も見られています。それに伴って、いったんいじめや不登校などの問題行動等が起こってしまうと、教員はその対応には多くの時間や労力をささなければならぬ状況にあります。 また、日本の学級集団は生活集団と学習集団の2つの側面を持っていますが、学級はかつてのように学級を組織・編成すれば 生活集団として機能する状況にはありません 。そして、学級が生活集団として機能していないと集団の中で個が育ちません。ひいては、学力の向上も期待できないということにもつながっています。 このように、問題の背景や学校の現状を考えると、問題が起こってから対応するのではなく、開発的・予防的な視点をもってすべての生徒や学級集団を育てていくことがとても重要になっています。 (だから開発的・予防的な教育相談の理論と手法を生かして個や集団を育てていくことが大切なのです) 5 [説明] 開発的・予防的な教育相談の手法は「構成的グループエンカウンター・プロジェクトアドベンチャー・ソーシャルスキルトレーニング(SST)・アサーショントレーニング(AT)・ストレスマネジメント・アンガーマネジメント」などがあり、それぞれの目的、効果があります。どれも望ましい人間関係などを形成するものとして役立つものです。今日は、この中の人間関係をつくる力を高めることができる「SST、AT」を具体的に研修していきましょう。	【テキスト資料・参考資料】 *問題解決的な教育相談だけでなく、開発的・予防的な教育相談の側面にも注目させる。 *日本の学級集団の特殊性と生活集団と学習効果の関わりについてふれる。 *個人と集団の視点から人間関係づくりを行う必要性につなげて説明する。 *ここでは活動名のみ紹介する。	
II 演習 ・ソーシャルスキルトレーニング(SST)	5 SSTについての説明 (1) ソーシャルスキルとは 円滑な対人関係に必要な社会性のこと (2) ねらい・目的 良好な人間関係をつくるための知識・技術・コツを身に付ける (3) 主な内容 ・配慮のスキル ・かかわりのスキル (4) 進め方 教示→モデリング→リハーサル(ロールプレイ) →フィードバック(強化) (5) 留意点 ・学級経営や生徒指導の一環として展開する・内容をバランスよく取り上げる ・楽しい雰囲気の中で行う・適切にフィードバックする (6) 演習 ○演習1「どうぞ」「ありがとう」 ○演習2「上手な話の聴き方」	7	6 [説明] ソーシャルスキルとは、社会的技能と呼ばれるもので、円滑な対人関係を営むために必要な社会性のことです。しかし、今の生徒は、先ほど話したように「人とかかわる技能や社会性の未熟さ」などの傾向がみられ、友だちとうまく関係を結べなかったりいじめがあったりなど対人関係の問題を多く抱えています。 [説明] SSTでは、その対人関係の問題を性格の問題ととらえるのではなく、「スキル」を身に付ければ問題が打開できると考え、良好な人間関係をつくるための知識・技術・コツを、体験を通して身に付けさせていきます。 7 [説明] 学校で必要とされるソーシャルスキルは大きく2つあります。1つが「配慮のスキル」で、対人関係における相手への気づかい、最低限のマナーやルールなどの知識や気づかひの行動を含むものです。もう1つが「かかわりのスキル」で、人とかかわるきっかけづくりや関係の維持、集団活動にかかわる姿勢、などの能動的な行動が含まれたものです。これを計画的に習得させていきます。 8 [説明] SSTは、教示→モデリング→リハーサル(ロールプレイ)→フィードバック(強化)の流れで学習していきます。教示では、そのスキルの必要性や効果などを説明して動機付けを行います。モデリングでは、他の人の行動をモデルとして観察し、よくない行動を確認し、望ましい行動を学習します。リハーサル(ロールプレイ)では、設定の状況を現実としてとらえて実際に演技・練習をし、フィードバックでは、練習中の適切な行動をほめるなどして行動の強化を行い、実践への意欲を高めます。つまり、リハーサル(ロールプレイ)を通して 人間関係を体験し 、フィードバックして体験を 振り返り 、強化することによって、自分の思考・感情・行動を修正したり広げたりしていきます。 9 [説明] 留意点は、学級経営や生徒指導の一環として展開すること、内容をバランスよく取り上げ中学校3年間を見通した指導をすること、楽しい雰囲気の中で行うこと、適切にフィードバックすることです。 10 (指示) それではこれから実際にSSTを行いましょ。 (以下、演習進行案を参照)	【テキスト資料・参考資料】 *行動の教育であることを確認する。 *人とかかわるには、前提として相手を配慮・尊重することが大切であることを補足する。 *試してみせて、させてみて、ほめることをイメージさせる。 【演習進行案】	
・アサーショントレーニング(AT)	6 ATについての説明 (1) アサーションとは 自分も相手も大切にしようとする自己表現 (2) ねらい・目的 自分も相手も大切に自己表現を身に付ける (3) 3つのタイプの自己表現(主な内容) ・攻撃的な自己表現 ・非主張的な自己表現 ・アサーティブな自己表現 (4) 進め方 モデリング→場面を設定しての演習→振り返り (5) 留意点 ・学級経営や生徒指導の一環として展開する・内容をバランスよく取り上げる ・適切にフィードバックする・アサーティブな自己表現が万能ではないこと、言語だけでなく非言語でも自己表現が行われていることを伝える (6) 演習 ○演習1「アサーティブな断り方」 ○演習2「アサーティブな意見の伝え方」	7	11 [説明] アサーションとは、自分も相手も大切にしようとする自己表現のことです。しかし、今の生徒は、「人とかかわる技能の未熟さ」などの傾向がみられ、友だちにうまく自分の思いを伝えられず、よい友だち関係を築けない様子も見られます。 [説明] ATは、自分も相手も大切に自己表現を、体験を通して身に付けさせることを目的としています。 12 [説明] 自己表現を大きく分けると次の3つのタイプに分かれます。アニメ「ドラえもん」の登場人物にたとえながら説明します。 ・一つ目は、ジャイアンタイプの攻撃的な自己表現です。自分を主張して相手を抑えたり、無視する表現です。 ・二つ目は、のび太タイプの非主張的な自己表現です。自分を抑えて相手を立てる表現です。 ・三つ目は、しずかちゃんタイプのアサーティブな自己表現です。自分も相手も大切に自己表現です。 この3つ目のアサーティブな自己表現を身に付けることで人間関係を円滑にすることが期待できます。 [説明] その進め方です。まず、モデリングを観察して3タイプの自己表現を理解し、次に、場面を設定してアサーティブな自己表現の演習を行い、最後に振り返りをします。 13 [説明] 留意点は、学級経営や生徒指導の一環として展開すること、内容をバランスよく取り上げ中学校3年間を見通した指導をすること、適切にフィードバックすること、アサーティブな自己表現が万能ではないことや言語だけでなく非言語でも自己表現が行われているということを伝えることです。 14 (指示) 実際にATを体験してみましょう。 16 (以下、演習進行案を参照)	【テキスト資料・参考資料】 *アサーティブな自己表現を目指すことを確認する。 *強盗に襲われたときはジャイアンのように向かっていくことも考えられるし、のび太のように逃げるのが最善の場合も考えられる。 【演習進行案・演習資料】	
III まとめ	◎ 活動の振り返り ◎ まとめ SST・ATなどの(開発的・予防的)な教育相談の手法を活用 ↓ 人間関係の(体験)と(振り返り)の実施、積み重ね ↓ 好ましい人間関係が醸成 個の成長、集団の高まり	5	《発問》今日の演習はいかがだったでしょうか。演習全体を通しての感想を発表してください。振り返りにあったような感想を他の先生方ももたれたでしょうか。このような感想を生徒も経験できるといいですよ。 17 [説明] 今日の校内研修のまとめです。テキストのまとめの()に今日のキーワードを入れて確認してください。(1分程度時間を取る)今回は SSTとAT を実施しましたが…、 開発的・予防的な教育相談 の手法を活用し、(今先生方が実感されたように)自分の思考や感情・行動を修正・拡大していきけるように意図的に 人間関係の体験 を行い、体験を 振り返り 、シェアする(分かち合う)ことによって、生徒間の好ましい人間関係が醸成され、個や集団の高まりが期待できる、ということです。ぜひ、積極的に開発的・予防的な取り組みをし、生徒を集団を育てていきましょう。 (称賛)今日は、先生方の熱心な取り組みがたいへん印象に残りました。ありがとうございました。	*数名に研修の感想を自由に発表してもらおう。 【テキスト資料】 *先生方の実感を通して、開発的・予防的な教育相談的手法による人間関係づくりが有効であることをまとめていく。	

学級の人間関係づくり②—SSTとアサーショントレーニング—

1 研修のねらい

- (1) 開発的・予防的な教育相談の機能を生かして学級の人間関係づくりを行う意義を理解する。
- (2) ソーシャルスキルトレーニングとアサーショントレーニングの演習を通して、教育相談的手法を用いた良好な人間関係づくりを体験的に理解する。

2 学校教育相談の3つの機能



3 今なぜ、開発的・予防的な教育相談が大切なのか？

- (1) 自己肯定感の低さ、人とかかわる技能・社会性の未熟さ
→問題の発生、対応に多くの時間と労力
- (2) 生活集団が機能しない状況
→個が育たない、学習の成立しにくさ

4 開発的・予防的な教育相談的手法と効果

活動名	目的
構成的グループエンカウンター	集団場面での本音と本音の交流活動を通して、あたたかな、裏腹のない人間関係を体験する。
プロジェクトアドベンチャー	グループ活動を通して、チームワーク、自己・他者への気付きを深め、信頼関係を構築する。
ソーシャルスキルトレーニング	良好な人間関係づくりを保つための知識・技術・コツについて、様々な場面を想定した体験を通して身につける。
アサーショントレーニング	自分も相手も大切にしたい自己表現について、様々な場面を想定した体験を通して身につける。
ストレスマネジメント	ストレスを軽減し、心身の健康を保ち、各人の本来の能力を十分に発揮できるようにする。
アンガーマネジメント	自分の怒りに対する理解を深め、適切な表現方法を身につけることで、衝動的な行動を予防する。

5 ソーシャルスキルトレーニング

(1) ソーシャルスキルとは

生活技能、社会的技能と呼ばれるもので、円滑な対人関係を営むために必要な社会性のこと

(2) ねらい

良好な人間関係をつくるための知識・技術・コツを身に付ける

(3) 主な内容

① 配慮のスキル

- ・ 集団生活のマナー遵守
- ・ 対人関係のマナー遵守 など

② かかわりのスキル

- ・ 基本的な「あいさつ」
- ・ 基本的な話す態度
- ・ 集団への能動的参加
- ・ 感情表出 など

(4) 進め方

教示→モデリング→リハーサル（ロールプレイ）→フィードバック（強化）

※ 人間関係の体験 + 振り返り = 思考・感情・行動の修正・拡大

(5) 留意点

- ① 学級経営や生徒指導の一環として展開する
- ② 内容をバランスよく取り上げ、中学校3年間を見通した指導をする
- ③ 楽しい雰囲気の中で行う
- ④ 適切にフィードバック（強化）する

(6) ソーシャルスキルトレーニングの演習（※演習資料は別紙参照）

・ 演習1 「どうぞ」「ありがとう」

・ 演習2 上手な話の聴き方

6 アサーショントレーニング

(1) アサーションとは

自分も相手も大切にしようとする自己表現のこと

(2) ねらい

自分も相手も大切にできる自己表現を身に付ける

(3) 主な内容

- ① 攻撃的な自己表現
- ② 非主張的な自己表現
- ③ アサーティブな自己表現 ・ 上手な依頼の仕方 ・ 上手な断り方 など

(4) 進め方

3タイプ自己表現の理解→場面を設定しての演習→振り返り

※ 人間関係の体験 + 振り返り = 思考・感情・行動の修正・拡大

(5) 留意点

- ① 学級経営や生徒指導の一環として展開する
- ② 内容をバランスよく取り上げ、中学校3年間を見通した指導をする
- ③ 適切にフィードバック（強化）する
- ④ アサーティブな自己表現が万能ではないこと、言語だけでなく非言語でも自己表現が行われていることを伝える

(6) アサーショントレーニングの演習（※演習資料は別紙参照）

・演習1 アサーティブな断り方

・演習2 アサーティブな意見の伝え方

7 まとめ

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などの
（ 開発的 ・ 予防的 ）な教育相談の手法を活用し、

+

人間関係の（ 体験 ）と（ 振り返り ）を積み重ねることで

↓

生徒間の好ましい人間関係が醸成され、個の成長（人とかかわる技能・社会性の高まり）や
集団の高まり（親和感に満ちた生活集団→学習集団として機能）が期待できる

※ 教師と生徒の信頼関係及び生徒理解の深まりも

ソーシャルスキルトレーニング

1 ソーシャルスキルとは何か

建設的な対人関係や集団生活・活動の体験を通して、生徒たちは人とかかわる知識と技術、社会にコミット（かかわり合う）していく知識と技術を身に付けていく。

そうすると、生徒たちは新たな人とのつき合いや、社会環境に向かうときの大きな力を得ることができる。また、多くの人と仲良く交流し、自分らしく主体的に活動できている生徒は人や社会とコミットしていくときの知識と技術が高いともいえる。

→心理学では、このような技術を総称して、ソーシャルスキル (social skills) という。

2 ソーシャルスキルトレーニングの考え方

人とかかわる経験値の少ない今の生徒たちに対しては、学校教育の中でソーシャルスキルを計画的に学ばせる必要である。

学校教育でソーシャルスキルトレーニングを行う際、次の3点をおさえておく。

(1) ソーシャルスキルは学習によって獲得される。

→対人関係がうまくいかないのは、もって生まれた気質のせいではない。

(2) ソーシャルスキルは言語・非言語的行動から成り立っている。

→ソーシャルスキルトレーニングは具体的に行動を学習する。

(3) ソーシャルスキルトレーニングは働きかけと応答が効果的である。

→繰り返し取り組んだり、承認を受けたりすることで効果を上げる。

3 学校教育でどう行うか

学校教育という大きな目標の中で、教員はソーシャルスキルを学級経営や生徒指導の一環として展開することが大切である。授業の中で数時間だけトピック的にソーシャルスキルトレーニングを取り入れるのではなく、学級経営や生徒指導の中にソーシャルスキルトレーニングを効果的に溶かし込んで、日々、体験学習させていく流れが必要である。

→従来行ってきた学級経営・生徒指導をソーシャルスキルトレーニングの視点で再整理し、学校教育の流れの中で無理なく展開する。

4 生徒たちに身に付けさせたいソーシャルスキルとは

学級生活で必要とされるソーシャルスキルは、大きく分けると「配慮のスキル」と「かかわりのスキル」からなる。配慮のスキルが前提となり「かかわりのスキル」を発揮することになる。両方をバランスよく取り上げて学習させていくのがポイント。

「配慮のスキル」……「失敗したときに、ごめんなさいという」など、対人関係における相手への気づかい、最低限のマナーやルール、自省する姿勢などの知識 やさりげない気づかひの行動が含まれたソーシャルスキル

「かかわりのスキル」…「自分から友だちを遊びに誘う」など、人とかかわるきっかけづくり、対人関係の維持、集団活動に主体的にかかわる姿勢など能動的な行動が含まれたソーシャルスキル

5 ソーシャルスキルと学級の満足度

- ・ ソーシャルスキルを効果的に活用している生徒たちは、友達との交流も活発で、親和的で建設的にまとまった満足度が高く意欲的な学級を作ることができる。
- ・ ソーシャルスキルを効果的に活用していない生徒たちは、友達との交流が不活発で、荒れた学級をつくる傾向にある。学級はソーシャルスキルを発揮できる雰囲気ではない。

6 基本的な進め方

①教示 → ②モデリング → ③リハーサル（ロールプレイ） → ④フィードバック（強化）

教示

学習すべきスキルを特定したうえで、スキルとそれを訓練する意義を理解させる。

モデリング

よいモデルや悪いモデルを見せて、スキルの意味や具体的な展開の仕方を理解させる。

リハーサル（ロールプレイ）

授業の中で実際に練習させる。

楽しく活動できるようにする。

フィードバック（強化）

練習中に適切な行動ができた場合などに、ほめたり、微笑んだり、注目したりして、生徒がその行動をとる意欲を高める。

※ ①～④が基本的な流れだが、常に1セットでやる必要はない。例えば、朝の学活などで①と②にふれておき、授業中などに③に取り組み、④を帰りの学活でやる形でもよい。

7 学級ならではのメリット

学級全員の生徒たちが同じソーシャルスキルを学んでいるので、他人の行動を評価する基準が共有され、互いの誤解が減り、対人関係のトラブルが少なくなってくる。

評価の基準が共有されているので、努力する方向が定まり、「こんなことをしたら変かな」などという不安をもつことも少なくなる。

ソーシャルスキルをうまく発揮できない生徒に対しても、周囲がその行動の意図を察することができるようになるので、「ああ、この子は努力しているのだな」と感じることができ、学級の生徒たち全体の受容感が高まる。

アサーショントレーニング

1 アサーションとは

「自分の気持ち・考え・意見・希望などを率直に、正直に、しかも適切な方法で自己表現すること」であり、「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」のことである。

（園田雅代・中釜洋子『子どものためのアサーショングループワーク2000』）

2 生徒指導提要での説明

「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」といった他者とのかかわりをより円滑にする社会的行動の獲得を目指します。

（生徒指導提要 平成22年3月）

3 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、無視する表現 |
| (2) 非主張的な自己表現 | 自分を抑えて相手を立てる表現 |
| (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 |

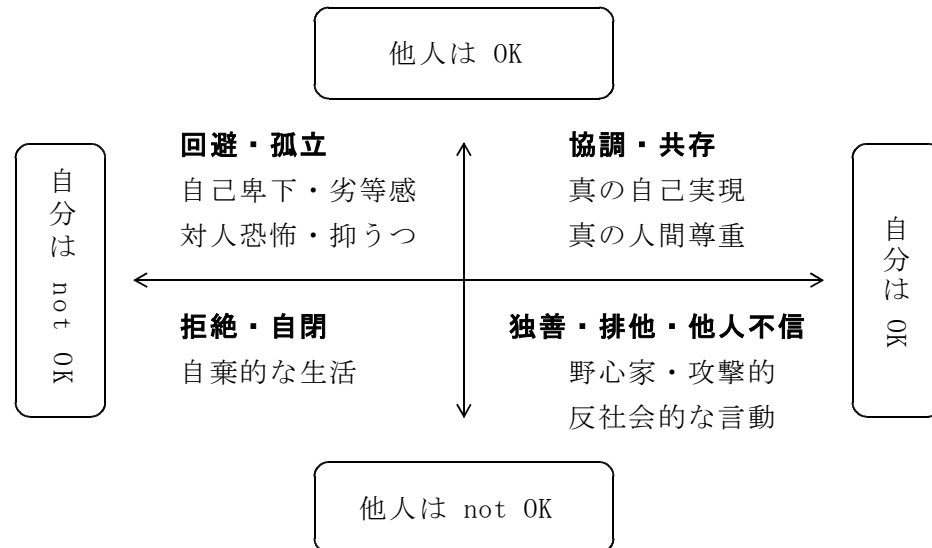
例) 「これから一緒に遊ぼう！」の誘いに対する断り方を、ドラえもんの登場人物に当てはめると

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。」
(まったく相手の都合を考えていない)

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



4 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になる）

（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。

5 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（表情や身体言語等）でも自己表現が行われていることに注意する。

演習 1 【アサーティブな断り方】

Aさんは、夏休み中のある日、家も近所で同じクラスのBさんと地域のお祭に出かけました。自宅を出る前、親には「夕方6時までには帰ってくるように」と言われています。とても楽しかったお祭の帰りがけに、Bさんにこう誘われました。「今日は楽しかったよねー。もう少しAも一緒に遊んでいこうよ。」

◇ アサーティブに断りましょう

① 演習（2分）

② 振り返り（2分）

- ・ Bさんが感じたこと
- ・ Aさんが感じたこと
- ・ ペアで話し合い

* 役割を替えて繰り返す

演習 2 【アサーティブな意見の伝え方】

Cさんは、冬休み中のある日、Dさんと図書館に行って勉強する約束をしていました。待ち合わせ場所は本屋の前で、待ち合わせの時刻は午後1時です。待ち合わせ時刻をいつも守るDさんですが、午後1時15分になっても来ません。Cさんは何か起こったのではないかと、いらいらしながら待っていました。そこへ、「ごめん！ごめん！！」とあっけらかんとした態度でDさんが来ました。

◇ アサーティブに自分の気持ちを伝えてみましょう

① 演習（2分）

② 振り返り（2分）

- ・ Cさんが感じたこと
- ・ Dさんが感じたこと
- ・ ペアで話し合い

* 役割を替えて繰り返す

「どうぞ」「ありがとう」

〈準備物〉

- ・プリント人数分＋α
- ・モデリング用イス3つ

・インストラクション、モデリング、リハーサルで3分＋シェアリング3分

インストラクション

進行者：「みなさんは誰かに何かをしてあげたとき『ありがとうございます』と言ってもらえると、嬉しくありませんか？また、相手には言えていますか？恥ずかしがったり、照れたりして『ありがとう』が言えないときもあるかもしれませんね。しかし、実はこの一言とその時の態度が人と人との関係を結ぶ上では非常に大切です。そのため、今日は『どうぞ』『ありがとう』の言い方の練習をします」



モデリング

〈進行者ともう2人の3人が、座席に着いた状態で後ろの人にプリントを渡す3種類のモデリングを示し、振り返りをする〉

- ①進行者：（振り返らずに無言・片手でプリントを渡す）
後の人：（→無言・片手でプリントを受け取る）
- ②進行者：（振り返って「どうぞ」と言って両手でプリントを渡す）
後の人：（→「ありがとう」と言って両手でプリントを受け取る）

進行者：（1～2名に）「2つの渡し方をしましたが、どうでしたか」

後の2人：（→感想を述べる）

進行者：「振り返って『どうぞ』と両手で渡されたり、『ありがとう』と受け取ってもらえたりするととても気持ちがいいですね」

「これから、この『気持ちのいい渡し方と受け取り方』を練習をしましょう」



リハーサル（ロールプレイ）

〈机の列ごと、①～③の順に実践する〉

進行者：「まず列ごとに、『振り返らずに無言・片手で』『振り返って『どうぞ』と言って両手で』を行ってみましょう。終わったら、互いに感想を話してください」

：「実際に、一列になって座ってください」

：「では、始めてください」

※ 活動の様子を観察し、上手に受け渡しができている人を確認する



フィードバック（強化）

〈活動を振り返り、学びを共有する。よい行動を称賛し、強化する〉

進行者：（実際にやってみての感想を、1～2名に述べてもらう）

：（感想を受けて）「そうですね。目を合わせたり笑顔で受け渡したりすると気持ちいいですね」

実施上の留意点

- （1） プリントを渡す場面以外でも実践できることを確認する。
- （2） 帰りの学活などで繰り返し指導し、強化するのもよい。
- （3） 状況によっては、進行者が一人で説明をしながらモデリングを行ってもよい。

上手な話の聴き方(傾聴・非傾聴)

〈準備物〉

・モデリング用イス2つ

- ・2人組。人数が合わないときは、3人組でもよい。
- ・インストラクション、モデリング、リハーサルで6分 + シェアリング4分

インストラクション

進行者 : 「自分が話をしている時、途中で話が遮られがっかりしたことはありませんか？また、こちらを向いて話をきちんと聞いてほしいと思ったことはありませんか？他者との関係を築く上で、「話の聴き方」はとても大切です。今日は『上手な話の聴き方』の練習をします」



モデリング

進行者 : これから2パターンのモデリングをします。

- ①進行者 : 「最近うれしかったこと」をA(聴く人)の横に立ち、顔を見ながら30秒間話す
 A(聴く人) : (→イスに浅く座り、話をしている人を無視し、うなずかず、退屈そうに聴く)
- ②進行者 : 「最近うれしかったこと」をA(聴く人)の横に立ち、顔を見ながら30秒間話す
 A(聴く人) : (→イスに深く座り、話をしている人に体を向け、うなずきながら一生懸命話を聴く)

進行者 : 「上手な話の聴き方は、真剣に話を聴いていることが相手に伝わる聴き方です。上手な話の聴き方が身につけていると、相手から好印象を受けるので人間関係がうまくいきますよね。」
 : 「これから、この『上手な話の聴き方』の練習をしましょう」



リハーサル(ロールプレイ)

〈お互いに立場を変えて、①②の順に実践する〉

進行者 : 「ペアになって座ってください」
 : 「①一方が「最近うれしかったこと」を話します。②もう一方はその話を『非傾聴』の姿勢で聴いてください。③次に一方がもう一度「最近うれしかったこと」を話します。④もう一方はその話をしっかり『傾聴』します。⑤その後互いに感想を話し合います。」
 : 「①～⑤が終わりましたら、話し手と聞き手を交換し、再度①～⑤を行います」
 : 「では、始めてください」
 ※ 活動の様子を観察し、上手に演習ができていない人を確認する



フィードバック(強化)

〈活動を振り返り、学びを共有する。よい行動を称賛し、強化する〉

進行者 : (実際にやってみての感想を、1～2名に述べてもらう)
 : (感想を受けて)「そうですね。笑顔でうんうんと相づちを打ってもらえると気持ちがいいですね。うなずくなどの言語以外の面も大切ですね」

実施上の留意点

- (1) 振り返りは相手のよかった点を中心に行う。
- (2) あらゆる場面で繰り返し指導し、強化するのもよい。
- (3) 状況によっては、進行者が一人で説明をしながらモデリングを行ってもよい。

「アサーティブな自己表現を身に付けよう」

〈準備物〉 ・ 3つの自己主張タイプを示す名札

時間：3タイプの理解:8分 演習1:15分 演習2:13分 まとめ:2分

ねらいを知る

進行者 : 「みなさんは、自分の思いがうまく伝えられなかった、もっとうまく伝えたいなあと思ったことはありませんか」
 ↓
 : 「今日は、『お互いが気持ちのいい自己表現』について理解し、それを実践してみよう」

3つのタイプの自己表現の理解

〈進行者ともう一人、攻撃的・非主張的・アサーティブの3つの自己表現をモデリングし、振り返りを行う〉

進行者 : 「自己表現のしかたは大きく分けると3つに分けることができます。これから、その3つのタイプの自己表現を実演するので、みなさんはそれを観察してそれぞれの特徴をとらえてください」

進行者ともう1名でモデリングを行う。

進行者 : 「では、1つ目の『ジャイアンタイプの自己表現』です」
 進行者 : (ジャイアンのように) 「おいこら、蛍光ペン貸せよ。言うことを聞かないと、どうなるか分かってんだろうな」
 もう一人 : (感じたままに演じる)
 進行者 : 「ジャイアン役の人は、どんな言葉を使っていましたか。声の調子、態度や様子、表情や身振りはどうでしたか」 (→答えてもらう →プレゼン14で特徴を確認する)

進行者 : 「では、2つ目の『のび太タイプの自己表現』です」
 進行者 : (のび太のように) 「あの一、えーと……。 (もじもじしながら) もしも、け、け、けい、蛍光……。 な、何でもない」
 もう一人 : (感じたままに演じる)
 進行者 : 「のび太役の人は、どんな言葉を使っていましたか。声の調子、態度や様子、表情や身振りはどうでしたか」 (→答えてもらう →プレゼン14で特徴を確認する)

進行者 : 「では、3つ目の『しずかちゃんタイプの自己表現』です」
 進行者 : (しずかちゃんのように) 「今日は蛍光ペンを忘れてしまったの。ていねいに使うから、お願い、貸してくれないかな」
 もう一人 : (感じたままに演じる)
 進行者 : 「しずかちゃん役の人は、どんな言葉を使っていましたか。声の調子、態度や様子、表情や身振りはどうでしたか」 (→答えてもらう →次の演習に行かせるよう、プレゼン14でしずかちゃんタイプの自己表現の特徴をおさえる。特に、自分も相手も大切にしたい表現(アサーティブな表現)をしていることをおさえる。)

	ジャイアンタイプの自己表現 →攻撃的な自己表現	のび太タイプの自己表現 →非主張的な自己表現	しずかちゃんタイプの自己表現 →アサーティブな自己表現
ことば	「おいこら」 「どうなるか分かってるんだろうな」 「あとでおぼえているよ」	「あの一、ええーと…」 「私にはちょっと…」	「私は～です」 「私は、～してほしい」 *相手のことも考えた【私は】メッセージ
声	・ドスのきいた声 ・早くて大きい声	・自信のない声 ・ハッキリしないりりさいな声	・ハッキリして落ち着いた声
身振り	・ギラギラした目つき ・おどしのジェスチャー ・押す、たたく	・ためらい、伏し目 ・おどおどした様子	・目線を合わせる ・よい姿勢

進行者 : 「お互いが気持ちのいい表現はどれでしょう」
 参加者 : 「(しずかちゃんタイプの自己表現です)」
 進行者 : 「しずかちゃんのように、自分も相手も大切にしたい表現をアサーティブな表現と言います。こんな表現ができたなら、友だちともっと仲良く過ごせそうですね」
 : 「この後は、アサーティブな自己表現ができるように練習をしてみましょう」

※ ペアは、SST演習2の2人で組む


場面を設定しての演習

〈ワークシートの事例をもとにペアで演習を行う〉

進行者 : 「最初は演習1の事例で練習します。まず、事例を読んでもみます」

進行者 : 演習1「アサーティブな断り方」の事例を読む

Aさんは、夏休み中のある日、家も近所で同じクラスのBさんと地域のお祭に出かけました。自宅を出る前、親には「夕方6時までには帰ってくるように」と言われています。とても楽しかったお祭の帰りがけに、Bさんにこう誘われました。
 「今日は楽しかったよねー。もう少しAも一緒に遊んでいこうよ。」

進行者 : 「状況は理解できましたか。これからみなさんに友人からの誘いを断ってもらいます。まずは、しずかちゃんタイプのアサーティブな自己表現を考えてから行いましょう」

進行者 : 「自分の言いたいことと相手の気持ちも考えて、どんな言葉で伝えるか。どんな表情、身振りで伝えるか、を考えてみましょう」(2分)

進行者 : 「それでは、どちらが先にAさん役をやるかを決めてください」
 (決まったのを確認する)

A進行者 : 「では、Aさんはアサーティブに断ってください。誘って断られたBさんはそれに対して素直に反応してください。断られたことに納得したら誘うのをやめるし、納得しなかったら誘い続けてください。うまく断れないこともあります。でも、たとえうまくいかなかったとしてもがっかりしないでください。これは練習です・・・」
 「よろしいでしょうか。それでは演習時間は2分です。始めてください」



B進行者 : 「そこまでです。では、言ってみて、言われてみてどんな感じがしたか、振り返りをしましょう。時間は2分です。まず、誘った人Bさん、次に、誘われた人Aさんが感じたことを話し、最後に、2人で話し合う、の順番で行ってください」



進行者 : 「どうでしょう。うまく断れましたか。なかなか難しいですね。では、うまくいったところに実際にやってもらい、コツを学びましょう」
 (拳手、指名で実演させる)
 (よかったこと、コツなどを確認し、強化する)

~~~~~  
 進行者 : 「では、役割を交代して行います」

※ 以下、**A**・**B**を話して進行し、最後にフィードバックする

進行者：「続いて、2つ目の事例で練習しましょう」

進行者：演習2「アサーティブな意見の伝え方」の事例を読む

Cさんは、冬休み中のある日、Dさんと図書館に行って勉強する約束をしていました。待ち合わせ場所は本屋の前で、待ち合わせの時刻は午後1時です。  
 待ち合わせ時刻をいつも守るDさんですが、午後1時15分になっても来ません。Cさんは何か起こったのではないかと、いらいらしながら待っていました。  
 そこへ、「ごめん！ごめん！！」とあっけらかんとした態度でDさんが来ました。

進行者：「状況は理解できましたか。これからみなさんには自分の意見を上手に伝えてもらいます。前の演習の経験を生かしてください。2回目なので、今回はすぐに練習に入ります」

進行者：「ペアのどちらが先にCさん役をやるかを決めてください」（決まったのを確認する）

**A**進行者：「では、Cさんは自分の意見を上手に伝えてください。伝えられたDさんはそれに対して素直に反応してください。伝えられたことに納得したら言い訳をやめ、納得しなかったら言い訳を続けてください。うまく伝えられないこともあります。たとえばうまくいなくてもがっかりしないでください。これは練習です・・・」  
 「よろしいでしょうか。それでは演習時間は2分です。始めてください」



**B**進行者：「そこまでです。では、言ってみて、言われてみてどんな感じがしたか、振り返りをしましょう。時間は2分です。まず、意見を伝えた人Cさん、次に、伝えられた人Dさんが感じたことを話し、最後に、2人で話し合う、の順番で行ってください」



進行者：「どうでしょう。自分の意見を上手に伝えることができましたか。なかなか難しいですね。では、うまくいったところに実際にやってもらい、コツを学びましょう」（拳手、指名で実演させる）  
 （よかったこと、コツなどを確認し、強化する）

進行者：「では、役割を交代して行います」 ※ 以下、**A**・**B**を話して進行し、最後にフィードバックする



**振り返り、まとめ**

進行者：「アサーティブな自己表現を理解できましたか。また、練習して少し近づけましたか。1度や2度の練習ですべてを身に付けるのは難しいので、学んだことを日常生活の中に生かして実践していきましょう」

**実施上の留意点、**

- (1) モデリングは特徴をとらえて実施できるようにしておく。
- (2) 演習は、照れなどの抵抗を軽減するため、同性の2人組で行うのもよい。
- (3) 演習の進め方や時間を明示して、それぞれの活動が主体的に行われるようにする。

## 〈参考文献一覧〉

- ◇ 生きる力を育てる授業実践プログラム（高等学校編） 福島県教育センター教育相談チーム
- ◇ 生徒指導提要 文部科学省
- ◇ いま子どもたちに育てたい学級ソーシャルスキル（小学校高学年）  
河村茂雄・品田笑子・藤村一夫編著 図書文化
- ◇ いま子どもたちに育てたい学級ソーシャルスキル（中学校）  
河村茂雄・品田笑子・小野寺正己編著 図書文化
- ◇ アサーショントレーニングーさわやかな〈自己表現〉のために 平木典子著 金子書房
- ◇ 図解自分の気持ちをきちんと「伝える」技術 平木典子著 PHP研究所