

【中学校版3】

校内研修 「教師自身の望ましい自己表現」実施・進行案（進行者用）

実施過程	実施内容・要点	時間 60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	①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) 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	5	1 [説明] 今日は「教師自身の望ましい自己表現」について研修します。 2 《発問》エクササイズ「ぼくは／私は〇〇が好きだ」をやってみましょう。 [説明] 自分の好きなことをみんなに思いっきり伝えるとすっきりした気分になりますよね。 今日は先生方がこれまで以上に自分の気持ちや考えを主張できるトレーニングについて研修してみましょう。 3 [説明] ねらいは「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」です。	【テキスト資料・参考資料】 *研修の目的をきちんと押さえてから研修に入る。できるだけゆっくりとていねいに説明する。具体的な事例を入れられるとなおよい。	
I 説明	2 アサーショントレーニングの説明 ・アサーショントレーニングの概要とねらい	4	4 [説明] ここでねらいにあるアサーショントレーニングについて説明をします。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す。断る場面や依頼する場面での自己表現や、ほめたり、感謝したりする場面で人間関係を円滑にする社会行動の習得を目指すものです。今日の演習では、特に依頼する場面や断る場面で自己主張できるように、トレーニングしてみましょう。次に望ましい自己表現について説明します。	【テキスト資料・参考資料】 *アサーショントレーニングの意味をきちんと押さえてから研修に入る。	
	3 望ましい自己表現 ・望ましい自己表現の必要性	4	5 [説明] 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ます。そうした状況の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主張できずにいることもありますよね。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状況です。そこで教師自身が自己表現の方法の一つである「アサーティブな自己表現」を身に付けることで、人間関係をさらに円滑にすることが期待できます。ここで自己表現のタイプについてみてみましょう。	*具体的に困った場面について聞きあう。 (となりの人と話す ⇒ 全体で話す)	
	4 3つの自己表現 ・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	6 [説明] 自己表現のタイプをタイプ別に分けると次の3つに分かれます。アニメ「ドラえもん」の登場人物に例えながら説明しましょう。 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、無視する自己表現です。 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自己表現です。 三つ目はしづ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する自己表現です。 7 [説明] これらのタイプを図に表してみます。図をご覧ください。2つの軸で4つに分けられた対人関係の様子です。右下は独善・排他・他人不信型でジャイアンタイプです。左上は回避・孤立型でのび太タイプです。 右上は協調・共存型でしづかちゃんタイプです。	*ドラえもんの登場人物により理解がより深まることが期待できる。	
	5 アサーティブの二段階 ・第一段階 自己確認と自己表現 ・第二段階 相手理解と相手尊重	4	8 [説明] 次にアサーティブの二段階について説明します。 第一段階は自分の気持ちを理解し、自分の気持ちが伝わる表現をする段階です。 第二段階はさらに相手の気持ちも理解し、自分だけでなく、相手も大切にする表現をする段階です。 これら2つの段階が連動してアサーティブな自己表現ができます。	*左下に適するキャラクターはアニメにはあまりいない。(敢えて説明する必要はない) *対人関係では誘いを断るとき 「申し訳ありません。都合が悪いです」(第一段階) 「いつも誘っていただきありがとうございます。 次回はぜひ参加させてください」(第二段階)	
	6 留意点 ・アサーティブな自己表現が万能ではないこと ・非言語（表情や身体表現等）の重要性	4	9 [説明] 最後に留意点を説明します。 まず初めにアサーティブな表現が全ての場合において万能ではないということです。 次に言語（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してほしいということです。	*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。	
	○アサーティブな頼み方 ○アサーティブな断り方	15 ～ 13 15	10 [説明] では、次に学校の実際場面を使って先生方の望ましい自己表現の力の獲得に向けて、アサーティブな自己表現を実践してみましょう。（以下、演習進行案を参照） (称賛) 演習お疲れ様でした。ではまとめに入りましょう。	【演習進行案・演習資料】	
IIIまとめ	①進行者のまとめ 教師として（アサーティブ）な自己表現を身に付けることが大切 ②活動の振り返り	5	14 [説明] 大切なキーワードを確認して終わりたいと思います。空欄に適語を入れてください。（1分程度時間をとる） 15 では私が読んでみます。 「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なります」です。今日の研修を基に先生方がさらに円滑な人間関係を築かれることを期待しています。 (称賛) 先生方の熱心な取組みが大変印象に残りました。	【テキスト資料・参考資料】 *テキストを基に演習のまとめをする。 *研修を通して感じたことを共有させる。	

「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 |

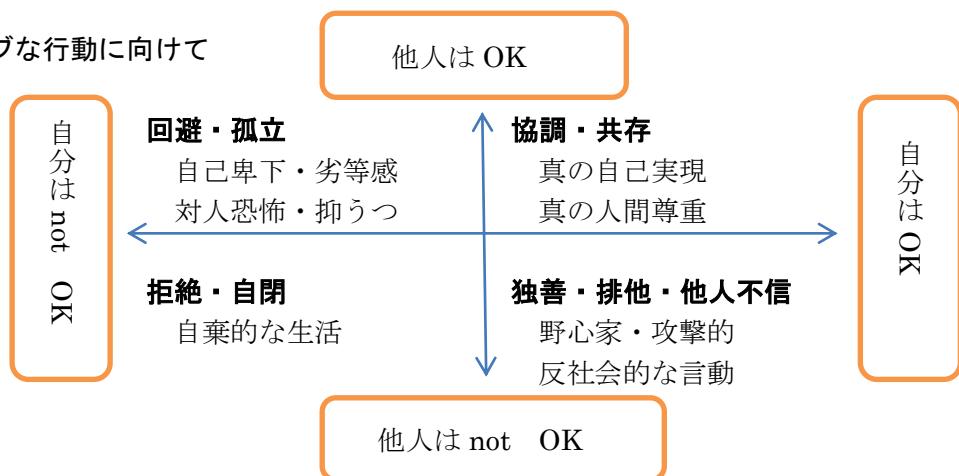
例) 「これから一緒に遊ぼう！」の誘いに対する断り方を、ドラえもんの登場人物に当てはめると

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…。」

しづかちゃん 「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する（ ）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とする。

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。お願ひがあるんだけど、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うのですが、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。お願ひがあるんだけど、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