

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	◎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「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○○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  3 望ましい自己表現 ・望ましい自己表現の必要性  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 ・ <b>アサーティブな自己表現</b>  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  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 4 4 4 4 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。 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「 <b>アサーティブな自己表現</b> 」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。 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している自己表現です。 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・共存型でしずかちゃんタイプです。 8 [説明] 次にアサーティブの二段階について説明をします。 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、相手も大切にしてい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。 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面で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。	【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。  *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)  *ドラえもんの登場人物により理解がより深まるのが期待できる。  *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) *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。	
II 演習	○アサーティブな頼み方     ○アサーティブな断り方	15     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)  13    15           (称賛) 演習お疲れ様でした。ではまあとめに入りましょう。		【演習進行案・演習資料】
III まとめ	◎進行者のまとめ 教師として（ <b>アサーティブ</b> ）な自己表現を身に付けることが大切  ◎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（ <b>アサーティブ</b> ）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」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         |

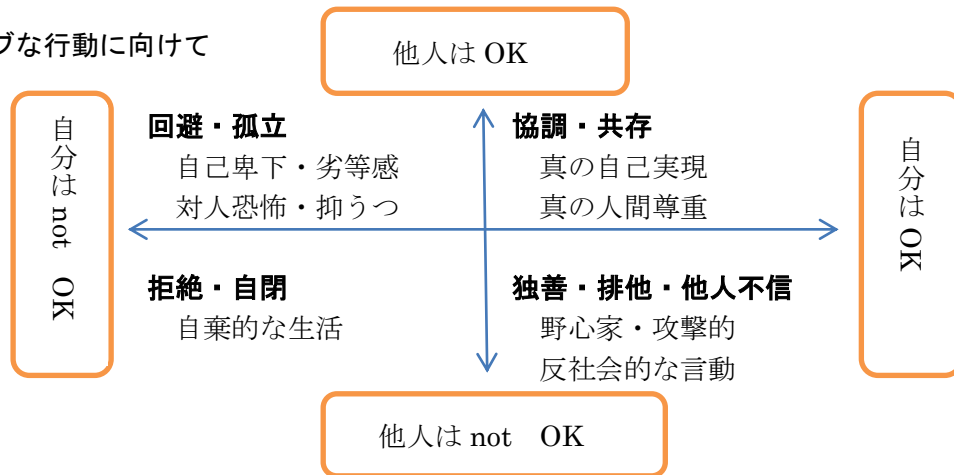
例) 「これから一緒に遊ぼう！」の誘いに対する断り方を、ドラえもんの登場人物に当てはめると

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B高校の教科主任です。

A先生は同教科内教員の時間割案を考えています。科目Xを担当する人は未定のままです。

どうしようと悩んでいると、教頭先生が「C先生は前任校で科目Xを担当したことがあるはずだよ」と教えてくれました。確かにC先生は科目Xを担当したことはありましたが、それはC先生が専門とする科目ではありません。

そこに、C先生がやってきました。

◇ A先生はC先生に科目Xの担当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】

5月のある朝、年齢も近くて話しやすい時間割係のD先生がやって来ました。

「E先生、おはよう。お願いがあるんだけど、いいかな？今日、〇〇先生が風邪でお休みなんですけど、4校時目、自習監督に行ってくれないかな？先生だと自習のクラスをしっかりと面倒見てもらえるから安心できるんだよね。今日は先生方の出張も多くて…。」

日ごろの指導を認めてもらえたのは嬉しいのですが、今日は6時間中5時間の授業が入っている日であり、空き時間には明日の実習の準備をしようと考えていました。

◇ E先生はD先生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B高校の教科主任です。

A先生は同教科内教員の時間割案を考えています。科目Xを担当する人は未定のままです。

どうしようと悩んでいると、教頭先生が「C先生は前任校で科目Xを担当したことがあるはずだよ」と教えてくれました。確かにC先生は科目Xを担当したことはありましたが、それはC先生が専門とする科目ではありません。

そこに、C先生がやってきました。

◇ A先生はC先生に科目Xの担当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、お疲れさまです。今、少しいいですか？ 相談したいことがあって…。科目Xを担当してくれる先生を探しているんだけど。C先生は前任校で科目Xを担当した経験があるうえに、日ごろからどんな授業もいろいろ工夫されているってお聞きしたんだけど、科目Xの担当を引き受けてもらえませんか」

### 【アサーティブではない例】

「まだだれが授業するか決まっていななんです。C先生は前任校でやって来たんですよ。科目X、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

- ・ これら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広めるよう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広めるよう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】

5月のある朝、年齢も近くて話しやすい時間割係のD先生がやって来ました。

「E先生、おはよう。お願いがあるんだけど、いいかな？ 今日、〇〇先生が風邪でお休みなんだけど、4校時目、自習監督に行ってくれないかな？ 先生だと自習のクラスをしっかりと面倒見てもらえるから安心できるんだよね。今日は先生方の出張も多くて・・・。」

日ごろの指導を認めてくれたのは嬉しいのですが、今日は6時間中5時間の授業が入っている日であり、空き時間には明日の実習の準備をしようと考えていました。

◇ E先生はD先生に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、いつも朝早くからおつかれさま。申し訳ないんだけど、明日の実習はかなり大がかりで事前準備に時間が必要なんだ。今日は授業が6分の5入ってて、4校時目は明日の実習の準備をしたいんだ。D先生が大変なのはわかるから、もし他に監督に行ってくれる先生がいなかったら、もう一度私に声かけてくれない？」

### 【アサーティブではない例】

「えー！？ 私なんかよりもっと授業時間の少ない先生に頼んでよー。私、それ引き受けたら。今日は6分の6だよ～」

⇒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広めるよう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広めるよう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（高等学校編） | 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   |