

生徒指導・教育相談実践

2 アサーション理論と演習

名城大学 曾山和彦

アサーションの定義と 三つのコミュニケーションスタイル

◆ 定義: 自他尊重のコミュニケーションスタイル

「受け身的」～相手を大切にしようとするが自分の気持ちや意見を大切にしないスタイル

「攻撃的」～自分の考えや意見が唯一絶対に正しいものであって、相手の気持ちはあまり重要ではないか、間違っていると決めつけて相手を大切にしないスタイル

「アサーション」～自分も相手も大切にするスタイル

何故、アサーションが大切なのか？

- ◆ 「人は人の中で人になる」。周囲の人とかわりながら人間として成長する。人によりよくかわっていくために、アサーションスタイルのコミュニケーションは欠かせない。
- ◆ 自分を大切にできる人は他人も大切にできる。このスタイルを多くの子どもたちが身につけることで、いじめや不登校の予防・解決につながる。

アサーションを支えるもの

- ◆ 相互信頼; 「I am OK, You are OK」という気持ち。
- ◆ 自己理解 自己信頼(自己受容 = ほどよい自尊心 = 勇気)

「人は自分のことがわかる程度にしか、相手のことはわからない」。つまり、自己理解に合わせて他者理解、他者受容が進む。

演習; 「私のお願い聞いて」(基本)

- ◆ A お願いする
- ◆ B 理由をつけて、一度断る
- ◆ A 再度お願いする(理由をクリアする代案で)
- ◆ B 了承する
- ◆ A ありがとう 助かった等

演習; 「私のお願い聞いて」(応用)

- ◆ A お願いする
- ◆ B 一度、二度、理由をつけて断る
- ◆ A 繰り返して、お願いする(複数代案)
- ◆ B 了承する(2分の合図を聞いたら)
- ◆ A ありがとう 助かった等

アサーションを身につけるには？

- 構成的グループ・エンカウンターの実験が有効である。安心・安全の枠の中で人とのかわり体験を通し、自己理解、自己受容が促進され、相互信頼感をベースにしたアサーションを行う気持ちも生まれる。
- アサーション体験を繰り返し、特に成功体験を持つことで、アサーションが定着する。

演習：「教室はどこだ？」(応用2)

- チーム名を決めて、配置図の上を書く
- 情報カードを一人一枚ずつもつ
- 作業時間は25分
- ルールは、カードは読み上げる。人に見せてはいけない
- リーダーが結果を発表する
- 振り返りシート記入
- シートをもとに、シェアリング

まとめ：アサーティブな教師とは？

さわやかに自己主張できる教師を目指そう！

自分も周りの人も元気になる教師