

健康教育 分科会 10:45 ~ 12:00

0. 自己紹介（所属と氏名の入力 → （例）鳥取中 田中）
1. 鳥取大学 竹田伸也教授 解説動画
2. 実践報告
3. 協議・質疑応答
4. その他

1



3

アサーション授業による中学生の
コミュニケーションに対する意識



鳥取大学附属中学校
養護教諭 岸田佳子

2

はじめに

本校の研究について

● 本校の研究目的

- 学びとは何か。その基本的な問いを見つめます。
学びの目標として知識獲得に目を向けるのではなく、
学びを楽しんだり、苦しんだり、そのような中で前進
していく学びの力に目を向ける授業について研究します。
- その中心的活動として、生徒が手持ちの知識や技能を生かしつつ、
新たな問題に立ち向かう「やりくり」を設定します。
学ぶ力に対して「やりくり」がどのように関わるのかを考えていきます。
- 「やりくり」—今持っている材料を使って 自分なりの解を求めて思考する、
そんな生徒を育てる授業づくりに挑戦しています。その言葉を中心に考えた、
研究をすすめています。

4

はじめに

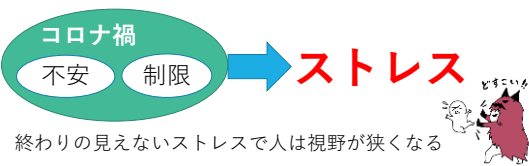
健康教育のやりくりとは

- 健康教育で学んだことを自分の生活の中で活用し、
心身の健康の保持増進をはかることが出来る。
- コロナ禍での心身の健康を保つためのやりくり

5

はじめに

◆研究の背景



自己を客観的に捉える力、
他者に対して適切に関わる力の育成

アサーション
授業の実施

6

はじめに

● アサーティブ（アサーション）とは（堀田美保）

「自己尊重」「他者尊重」の両者を軸とするコミュニケーション

アサーティブなコミュニケーションとは

自己の感情・意見・考えをまず自分で認識し、それらを相手に伝えつつ（自己尊重）相手の考え方や意見が異なる可能性をふまえて、互いの相違を受容する。（他者理解）その上で自分が問題だと感じている事柄について解決策を模索すること。

7

はじめに

健康教育のやりくりとは

○コロナの不安や制限からストレスがたまり、人に当たったり傷つけたり、反対に自分の気持ちを押しとどめ伝えられなくなる人がある。このような予測しないストレスと対峙した時に、お互いを思いやったコミュニケーションを取るためにはどうしたらよいのかどうすればよいのか。

○心の状態と動きの表を示し、3種類の自己主張を紹介。心の状態によって自己主張が違ってくこと、自分がやりがちな自己主張の仕方を知る。アサーティブネスな表現を理解する。

自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしながら、自分の気持ちを伝える方法を実践する。（事例練習の中で、実生活の中で）

8

はじめに

◆本研究の目的

1. アサーション授業後におけるコミュニケーションの意識に対する具体的な効果や持続性の把握

2. どのような場面でアサーティブなコミュニケーションを実践したのかについて明らかにする。

9

研究の方法

アサーション授業後、半年後に継続してみられる効果があるか

コロナ感染症予防の授業（コロナについて知る）1時間目

アサーション授業プログラム2時間目

アンケート調査3回

授業前

授業後（一ヶ月後）

半年後

第1学年138名 2020年11月～12月

クラス毎に2時間 学年主任と養護教諭で実施

10

研究の方法

アンケート項目（5件法）

質問項目

1.誰かと話をする時相手の気持ちも聞いてあげるようにしていますか

2.腹が立った時にクラスの人に感情的に話をしてしまうことがありますか

3.相手のせいにしてしまう言い方をすることがありますか

4.相手がどう考えているのかを意識せずに自分の話したいことを話してしまうことがありますか

5.自分の気持ちを抑えて相手に伝えないことがある

6.何か嫌なことを言われても自分からは言い返さないことがある

7.他人を大切にすることを意識していますか

8.自分を大切にすることを意識していますか

いつもしている 5点

時々している 4点

どちらでもない 3点

あまりしていない 2点

全くしていない 1点

11

研究の方法

●授業後・半年後のアンケート追加した質問

「アサーティブな表現で話すことを心がけていますか」

●半年後のアンケートに追加した質問

「授業で習ったことを授業後の生活の中で活用したことがありますか」

ある場合は「どんな時に使ったか」

ない場合は「使わなかった理由について」自由記述を求めた。

12

授業の内容

アサーション授業プログラム

時間	学習の内容
2時間目	・コロナ禍で起きている個人レベルのトラブルをあげ、どうしてこのようなことが起きているのかを考える。 ・「アサーション授業プログラム」を使い、自己表現の3つのスタイルをキャラクターで紹介する。 ・心の状態には4つの状態があること、自分のタイプを知る。 ・アサーティブな表現の練習をする。 ・気持ちよく生きるための4つのルールを知る。

13

授業の内容

アサーション授業プログラム



14

授業の内容

3種類の自己主張

自分の気持ちの伝え方 **オッシー**

- ・ かんげうの伝え方 (おしやせ)
- ・ 相手の気持ちを考えずに、自分の気持ちを押しつけてしまう。

オッシーの短所

- ・ まわりの人との関係が悪化する
- ・ 気持ちがイライラしやすくなる
- ・ 相手を傷つけてしまう

攻撃的表現

自分の気持ちの伝え方 **ビッキー**

- ・ あいまいな伝え方 (ひきすき)
- ・ 相手の気持ちを考えずに、自分の気持ちを押しつけてしまう。

ビッキーの短所

- ・ 相手に自分の気持ちをわかってもらえない
- ・ 本音が伝わらないのでモヤモヤする
- ・ 自信がなくなってしまう

非主張的表現

自分の気持ちの伝え方 **ハッキリン**

- ・ ハッキリした伝え方
- ・ 自分も相手も大切にしながら、言いたいことを伝える。

ハッキリンの長所

- ・ まわりの人との関係がよくなる
- ・ 言いたいことが伝わりやすくなる
- ・ おたがいを大切にすることができる

アサーティブな表現

15

授業の内容

心の状態と自己主張の関係

私はいけどあなたはダメ オッシー (攻撃的表現)	私もあなたもイイ ハッキリン (アサーティブな表現)
私もあなたもダメ ビッキー (非主張的表現)	あなたはイけど私はダメ ビッキー (非主張的表現)

縦軸: 自己主張 (強さ)
横軸: 相手 (強さ)

ハッキリンで伝えるコツ

その① まずは「一息」つこう
その② いつもよりゆっくりと伝えよう
その③ 自分の気持ちは「わたし」を主題に
その④ 相手の気持ちも聞いてあげよう
その⑤ 「どうして」はあとまわしにしよう

16

授業の内容

事例練習

2. ハッキリンで伝えてみよう

場面① 下校の汽車の中、大声を出して話をしているクラスメートがいた。周りの人が嫌をいかにしているのに気づかせない。あなたは相手をどう思いますか？

私は少し声を低くしてしゃべり、相手の話を聞いて、周りの人にも迷惑にならないように、もう少しで大声でしゃべっている人の話を聞かせてあげよう。

場面② クラスメートが熱が出て早退しました。Aさんがあの人はコロナかもしれないから、他のクラスの人に教えてあげようと言ってきました。あなたは何かと答えますか？

おんはコロナにかかりたくないよね。でも、もし自分から早退する立場だ。だからこういう話をみんなに知ってほしい。Aさん、あなたの気持ちも伝えてあげよう。

気持ちよく生きるための大切なルール

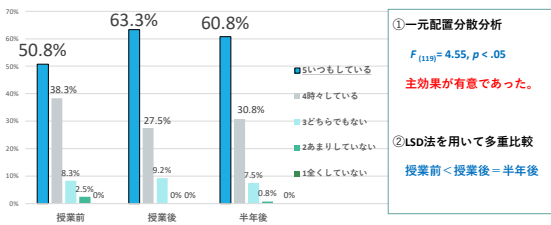
- ・ 大切にするのは「自分」と「相手」
- ・ 大切にされるのも「自分」と「相手」
- ・ 私たちは、自分の気持ちを相手に伝えてもいい
- ・ 私たちは、言いたくないことは相手に伝えなくてもいい
- ・ 相手が何か嫌なことをしたら、事情(ワケ)があるかもと考えてみよう

17

結果と考察

■単純集計

誰かと話をしているとき相手の気持ちを聞いてあげるようにしていますか



18

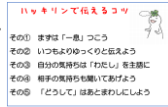
結果と考察

○授業後の得点が高く半年後も継続している

- ・今まで意識していなかったが、自分が相手の気持ちを聞いていたことに気づいた。
- ・元から相手の気持ちを聞こうとしていた子が、さらに自信をもってやろうと思った。
- ・相手の気持ちを聞くことが大切だと思い、意識してやるようになった。

- ・授業の中で繰り返し伝えており記憶に残りやすかった。

- ・もともと、肯定的評価が多かった問いでありより強化された。

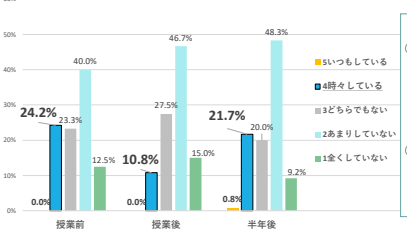


19

結果と考察

■単純集計

相手のせいにしてしまう言い方をすることがありますか



①一元配置分散分析
 $F_{(119)} = 4.95, p < .05$
主効果が有意であった

②LSD法を用いて多重比較
授業後<授業前=半年後

20

結果と考察

○授業後の得点が一時的に良くなったが、半年後には元に戻った

- ・授業後に一時的に良くなった理由
自分が攻撃的表現をしていることに気づいた生徒が、別の行動をとりたいと思った。
- ・半年後に戻った理由
授業中の言葉として説明していたが、「相手のせいにしない」ということについて表記して示しておらず、主とした活動にもしていなかった。記憶に残りにくかった。

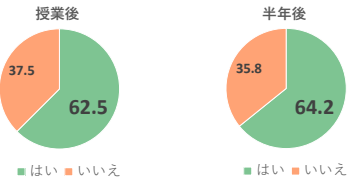
人のせいにするという感情を抑える行動
一度の授業では効果が持続しない。継続的な指導が必要。

21

結果と考察

◆半年後のアンケート及び自由記述の分析

授業後からアサーティブな表現で話すことを心がけているか

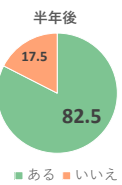


22

結果と考察

◆半年後のアンケート及び自由記述の分析

授業で習ったことを活用したことがあるか



- ある ○班や学校生活の中で
- ・相手のことを考えて反対の意見があるときは理由や代案を一緒に伝えるようにした。
 - ・意見を発表するときなどに相手の意見も聞いて自分の意見も言った。
 - 人とトラブルがあったときに
 - ・嫌なことをいわれたときははっきり言うようにしている。
 - ・少し言い合いになっているときに止めるように使った。
 - 意見が違ったとき・断るときに
 - ・「どうして?」を後方に言うようにした。相手に得ねるときそうした。
 - ・自分と相手の意見が違った時に相手がなぜそう思ったのか等を考え気持ちを大事にした。
 - ・友達から遊びに誘われたとき、相手を傷つけないように断れた。
 - 友達と喧嘩したり、話をしているときに
 - ・自分の事を話さず相手が困ったりしてしまわないように心がけた。
- ・友達の気持ちを考え思いとどまるようになった。

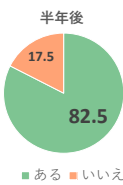
→様々な生活場面においてアサーティブな行動を取ろうとしている

23

結果と考察

◆半年後のアンケート及び自由記述の分析

授業で習ったことを活用したことがあるか



- ない・そのような場面がなかった。
- ・意識していないので覚えていない。
 - ・意識していたけど、これは道なのかと言うことがあり、難しかったから。
 - ・使ったかもしれないけど、使えていたかわからない。
 - ・はまり言いすぎて失礼になるし、相手を傷つけてしまうことがあるから
 - ・どうやって使ったらいいかわからなかった。難しかった。
 - ・自分の意見をどうしても隠してしまうから

→どのような言葉を言えばいいか悩んだり、そもそも自分の意見を伝えることに自信がなかったりする様子が見えたりした。

24

まとめと今後の課題

◆まとめ

アサーション授業プログラムを用いることで

- ・「誰かと話をする時相手の気持ちも聞いてあげますか」
半年後も継続した効果があった。
- ・「相手のせいにしてしまう言い方をすることがありますか」
継続的な効果はみられなかったが、一時的には意識づけることができた。
- ・生徒は彼らの日常生活の様々な場面で、アサーティブなコミュニケーションを実践していた。

25

まとめと今後の課題

◆今後の課題

- ・発達段階によって意識の差に違いが出るのか不明
- ・授業における活動と効果の関係性が明らかではない。

26