

# 小学生ボランティア新聞 ふろく 気持ちを大切に伝える

先生方へ  
やまびこだより  
No.148  
今号の特集から

## 話し方や聞き方などについて 教室での掲示のすすめ

発言や聞く態度など、時と場所に応じて、どう行動すればよいのかをわかりやすいルールとして教室に掲示するのもいいでしょう。

### ●発表のしかた

- 相手にわかるように心がけて話そう。  
「ぼく・わたしは～だと思ひます。わけは～だからです。」  
「～については～だと思ひます。」  
「ぼく・わたしも～と同じです。理由は～です。」  
「～さんは～と言ひましたが、ぼく・わたしは～だと思ひます。」

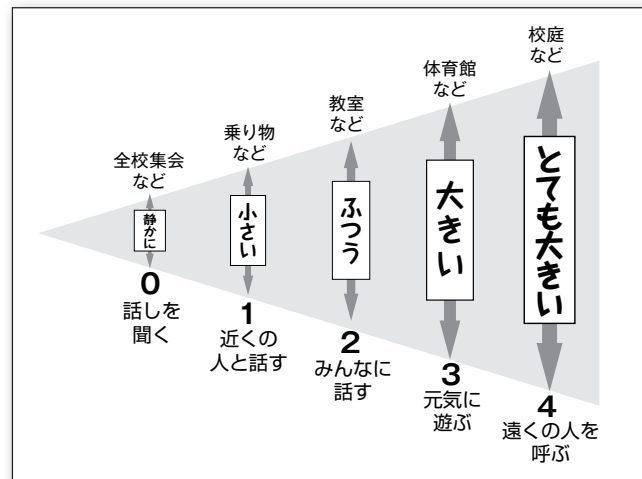
### ●聴く態度

- 聞き方  
・話している人の方を見て聞く。  
・最後までしっかりと聞く。  
・わかったらうなづく。  
・気づいたことはメモをとる。  
・わからないことは聞き終わった後にたしかめる。

### ●質問のしかた

- 「～さんに質問します。～ですか。」  
「～のところをもう一度言って下さい。」

### ●声のものさし

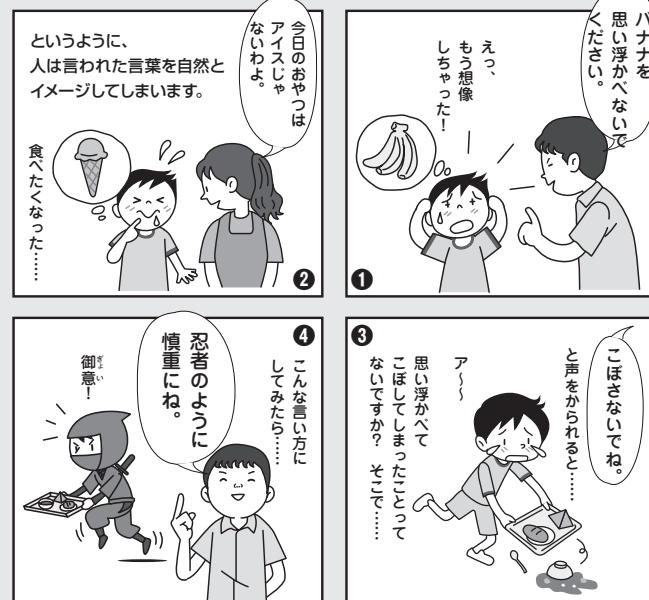


主な参考図書：「アサーション・トレーニング―気持ちが伝わるコミュニケーション学校編・友だち編」鈴木教夫著、平木典子監修(汐文社)  
「イラスト版 子どものアサーション・トレーニング：自分の気持ちがきちんとと言える38の話し方」園田雅代、鈴木教夫他著(合同出版)  
「クラスが変わる！子どものソーシャルスキル指導法」岩澤一美監修(ナツメ社)

平成30年10月発行 発行：社会福祉法人 長野県社会福祉協議会 地域福祉部 地域福祉グループ  
〒380-0928 長野市若里7-1-7 TEL.026-226-1882 FAX.026-228-0130  
E-mail vcenter@nsyakyu.or.jp URL http://www.nsyakyu.or.jp/

## 長い話や指示が苦手な子どもたちにも理解しやすい 指示が的確に伝わる言葉かけ

協力：飯島尚高さん (NPO 法人たんと理事長)



人間は、言われたことを頭の中でまず映像に置き換える能力があります。そのため、禁止されることも一度自分の過去の経験で得た映像などに置き換えるため、「子どもにやってほしくない行動」を連想させてしまいます。そこで、イメージしやすい肯定的な行動を言葉にして、ていねいに伝えるといいでしょう。

- ポイントは2つ
- 1 数えられる表現で伝える
  - 2 否定するような表現はしない

言いかえ前	言いかえ後
ちょっと待って！	あと30秒待って
いつになったらやるの！	何時からやる予定？
早く！待ってるのに！	何個数えたら終われそう？
うるさい！！	声のボリューム2にしよう！
走らないで！あぶない！	止まって！
だから言ったのに！	どうしたらよかったんだっけ？
走るな！	歩こう！
なんでこんなに汚いの！	よーし、きれいにしようか！
あーもう、ほら失敗した！	(対処方法) すればOKだよ！
さっさと用意して！	あと5分で出かける時間になりまーす！(予告)

「教えてドクター 子どもの病気とおうちケア」佐久総合病院監修 (一般社団法人佐久医師会) より改変



## アサーション(アサーティブ)ってなに？

アサーション (assertion) は、「自分の考え、気持ち、意見、希望などを率直に、しかも適切な方法で自己主張すること」であり、「自分と相手の相互を尊重しようとする精神で行うコミュニケーション」という定義でまとめられます。また同時に、相手が同じように表現することを待つ態度を伴うものです。

### 3タイプの自己表現(人間関係のもち方)

自己表現(人間関係のもち方)を三つのタイプに分類した場合、③のタイプをアサーションと考えます。

**① 攻撃的な自己表現**  
アグレッシブ (aggressive)  
自分を大切にすけれども相手を大切にしない自己表現

イバリヤさん

**② 非主張的な自己表現**  
ノン・アサーティブ (non-assertive)  
相手を大切にすけれども自分を大切にしない自己表現

オドオドさん

**③ アサーティブな自己表現**  
アサーティブ (assertive)  
自分も相手も大切にす自己表現

サワヤカさん

## 特集のねらい

### 人との適切なかかわり方「ソーシャルスキル」が注目

日々の生活の中で私たちは、言語、非言語ともにコミュニケーションを重ねて、人と関わることで社会の一員として暮らしています。人とコミュニケーションをとるには、自分の思いを的確に伝え、相手の思いを読み取り、受け止めることが必要です。しかし、日々の生活の中で、自分の気持ちを相手に伝えることは簡単ようでいて、大変難しくもあります。昨今、「トラブルを恐れるあまり言いたいことが言えない」「相手を傷つけるようなことを平気で言う」など、友だちとの関係をうまくつけない子が増えてきたとされています。いじめや不登校の問題など、子どもたちの悩みや問題の多くは、人と関わるスキルの低下が一因ともなっています。

こうした子どもたちに不足しているコミュニケーションの技術を獲得するために注目されているのが、「ソーシャルスキル・トレーニング (SST)」です。日本では障がいのある子どもが苦手な分野を改善していくための教育方法でしたが、周囲の子どもたちも、障がいのある子を受け入れるためのスキルと一緒に学ぶのがよいのではないかと考えられるようになり、現在、授業の一環としてクラス全員で SST を行う学校も増えています。

**自己尊重の自己表現「アサーション」**

今号の特集「気持ちを大切に伝える」では、ソーシャルスキルの一つ、「アサーション (アサーティブ)：自己尊重の自己表現」を取り上げました。アサーションは、自分と相手、双方を大切にしながら自己表現を行うスキルで

す。その核となるのは「自分の意見や考えを大切にす」ことですが、「いつも自分の考えや意見を言わなければならない」わけではなく、場面にに応じて「自分が言いたいと思ったら言う」ことが土台となります。

自己表現が苦手なために対人関係がうまくいかない子どもたちにとっても、アサーションの考え方やスキルを学ぶことで、悩みや問題を解決する糸口が期待できます。

アサーションはほかの SST と同様、気長に何度も練習することがポイントです。

今回はアサーションの基本的な考え方やスキルの一例を紹介しましたが、この機会にアサーションの学びをより深め、子どもたちのコミュニケーション力の向上、さらには人権・福祉教育の一助としてお役立てください。



# 基本的人権としての「アサーション権」

## よりよい人間関係の基礎「基本的アサーション権」

アサーションを支えるものに、「アサーション権」という基本的人権があります。これは、アメリカにおける人種差別反対運動や婦人解放運動を支える基本的人権として認められたものです。

アサーションを日本人に適した形に翻案して紹介した平木典子氏は、次のようにアサーション権を紹介しています。

- I 私たちには、誰からも尊重される権利がある。
- II 私たちは、他人の期待に応えるかどうか決める権利がある。
- III 私たちは誰でも過ちをし、それに責任をもつ権利がある。
- IV 私たちは、支払いに見合ったものを得る権利がある。
- V 私たちには、自己主張をしない権利もある。

平木典子著「自分の気持ちをきちんと伝える」PHP研究所(2007)より

アサーションは、「いつも自分の考えや意見を言わなければならない」とは違います。「自分が言いたいと思ったら、言っていこう」が土台です。「言う・言わない」は自分で選択でき、言えるように気長に練習していけばよいということも理解する必要があります。

一言でいえば  
自分と同じように  
相手を大切にしながら、  
自分の気持ちや考えなどを  
自由に伝えてよい  
ということです。

## アサーションから学べること

アサーションを学ぶことで、自分の気持ちや考えを率直に表現するスキルを身に付けるだけでなく、自己理解や他者理解を深め、自分も他人も大切にできる心が醸成され、よりよい人間関係をはぐくむことができます。

[アサーションの期待される効果]

- ①人間の多様性を理解することができる。
  - ②ケンカになる原因は相手よりも自分の発する言葉によることが多いことに気づく。
  - ③日常生活の中で言わなければならないことはきちんと言わないといけないことに気づく。
  - ④人を攻撃しないで自分の意見を主張していく方法があったということに気づく。
  - ⑤自分で自分を守る力が育つ。
  - ⑥まわりから助けをもらう力を育む。
- など

児童生徒たちが自己表現しにくいと思われるような場面にアサーションは有効です。

- 他の人と考えや意見が違うとき
  - 失敗などを謝らなければならなくなったとき
  - 気の進まないことや嫌なことを頼まれたり、誘われたりしたとき
  - 初めて会う人やあまり話をしたことがない人と話すことになったとき
  - 生活全般に友だちの顔色をうかがって本音を言わない
- など

## アサーション・トレーニング DESC(デスク)法を知ろう!

DESC(デスク)法は、自分の要求や主張をきちんと整理する必要があるときや自分の気持ちや考えを明確にしてから話すときなどに役立ちます。

英語の頭文字をとって「DESC法」と呼ばれています。

D (describe 描写する)

E (express, explain 表現する, 説明する)

S (specify 特定の提案をする)

C (choose 選択する)

という手順でセリフを考える方法です。

子ども向けには「み・かん・てい・いな」と言い換えられます。

み…「見たこと・事実の確認」

かん…「感じたこと・思ったこと」

てい…「提案・お願い」

いな…「提案を受け入れてもらえない(否)場合を予想しての案」

例えば、図書室で本を読んでいて隣の子が騒ぎ出したとき、「うるさい、静かにして」ではなく、次のように言います。

「さっきから大きな声で話しているね」(見たこと)、  
 「ぼくは静かに本を読みたいのに、君の話し声がうるさくて迷惑しています」(感じたこと)、  
 「ここは図書室だから静かにしてくれませんか」(提案・お願い)、  
 「もし話をしたいのなら、他の場所ですてくれませんか」(否定された場合を予想しての案)

# アサーション・トレーニング実践例

## 「三つの話し方」

アサーション・トレーニングは、SSTの基本スキルのうちの「主張スキル」がこれに当たります。「優しい頼み方」「上手な断り方」「自分を大切に伝える方」の三つのスキルです。

### ねらい

三つの話し方(「攻撃的な自己表現」、「非主張的な自己表現」、「適切な自己表現」)をロールプレイで実際に演じることで体験的に理解しその特徴や違いを学ぶ。

そして、友達とうまくコミュニケーションをとるためには、「適切な自己表現」(アサーティブな自己表現)が大切であることを知る。

### 導入

- (1) 人とやりとりするには、三つの話し方(コミュニケーション)があり、それを学習することの意義を伝える。
- (2) 児童に対しては、三つの話し方をそれぞれ「イバリヤさん」、「オドオドさん」、「サワヤカさん」と名付けて説明する。
- (3) このロールプレイのねらいややることを説明する。  
・教師2人でデモンストレーションをする
- (4) 三つの話し方の確認をする。  
・三つの話し方が自分や相手をどんな気持ちにさせるか考える。  
・三つの話し方にはどんな違いがあるか考えさせる。  
・言い方や声の出し方、態度などを変えて「イバリヤさん」、「オドオドさん」、「サワヤカさん」にもなれることを知らせる。

### ロールプレイ

- (1) 二人組になり、「三つの話し方」のシナリオ(資料1)を役割分担してロールプレイをする。
- (2) ふりかえりシートに記入する。(資料2)  
3つの役をした人は「1」、「2」の問いに、相手役をした人は「3」、「4」の問いに答える。
- (3) 役割を交代して両方の立場で行う。
- (4) ふりかえりシートに記入する。
- (5) ロールプレイで感じたことや気づいたことなどを話し合い、ふりかえりシートに授業の感想などを記入する。

### (資料2) ふりかえりシート

★Aさん、Bさん、Cさんの3人の話し方の中で

- 1 やって一番気持ちよかったのは?
- 2 やって一番嫌な気持ちになったのは?

★3人の相手役をやってみて

- 3 一番気持ちよかったのはどの人が相手の時ですか?
- 4 一番嫌な気持ちになったのはどの人が相手の時ですか?

★両方の役をやったあとの

- 5 自分がやるのも、相手役でも気持ちよかったのはどの人の時?
- 6 その理由を考えてみよう

★まとめのあとの

- 7 今日の授業で気付いたことや感想を書きましょう。

### (資料1) 「三つの話し方」シナリオ

この前遊んだとき、私は友達に漫画の本を貸しました。私の兄が読みたいと言っているので、それを返してくれるように頼みます。(役になった気持ちで、その人の気持ちになる。)

#### 〈Aさん イバリヤさん〉

Aさん: この前の本返せよ。

相手: えっ、何?

Aさん: 何がじゃないよ。貸しただろ、この前。

Aさん: あー。あれね。忘れてただけだよ。

そんなふうには言わなくても…。

Aさん: 忘れてたっ? いつもそうじゃないか。

相手: そんなことないよ。

Aさん: ふざけるなよ。

相手: ふざけてなんてないけど…。

Aさん: いいからちゃんと返せよな!

#### 〈Bさん オドオドさん〉

Bさん: ええっと。あの。この前の…。

相手: えっ、何?

Bさん: あの…この前貸した漫画の本なんだけど…。

Bさん: 何だった?

わたし: うんと。この前の漫画の本。

Bさん: ああ。ごめん忘れてた。今持っていないから、また今度でいい?

Bさん: あ、うん。いつでもいいけど…。

相手: そう? 悪いね。

Bさん: いや……こっちこそ。

#### 〈Cさん サワヤカさん〉

Cさん: ねえ、〇〇さん。この前貸した漫画の本、今日返して欲しいんだけど。

相手: ああ、あれね。今日じゃなきゃだめ?

Cさん: 明日、兄さんが読みたいって言うてるから、できれば今日返して欲しいんだ。

相手: ごめん。まだ読み終わっていないんだ。あと一日くらいあるといいんだけど。

Cさん: じゃあ、明日の朝まで待つよ。どう?

相手: ありがとう。それなら、大丈夫だよ。

Cさん: じゃあ、決まりね。

