

令和3年2月22日

第12号

渋谷区立富谷小学校

養護教諭

# ほけんだより

## 【保護者の皆様へ】

先日2月4日(木)に第1回学校保健委員会を開催しました。今回は、本校スクールカウンセラーの増井紀子先生を講師にお招きし、「心地よい安定した人間関係を築くために」～自分も相手も大切に自己表現について～ というテーマでご講演いただきました。アサーション(自己表現)トレーニングとは、自分も相手も大切に自己表現を身に付けていくためのトレーニングです。自分の気持ち・考えを正直に・素直にその場にふさわしい方法で表現できることを目指し講演をしていただきました。講演内容を簡単にご報告させていただきます。裏面に当日の配布資料もありますのでご確認ください。

### 「心地よい安定した人間関係を築くために」

#### ～自分も相手も大切に自己表現について～

まず始めにウォーミングアップとして、2人1組になり、「うれしい」「怒り」「ちょっと驚き」などの指定された感情を「あ」という言葉のみを使って表現しました。怒りという感情は伝えやすいが、うれしいなどの感情を伝えるのは難しい様子でした。



次に、下記の3種類のアサーションについて説明して頂きました。

裏面に自分がどのタイプの傾向があるのかをみるチェックシートがあります。自分がどのタイプかを知ることにより、相手とのコミュニケーションのとり方を客観的に見直し、よりよい人間関係を築けるようにしていきます。

自己表現のタイプ	攻撃的 (アグレッシブ・イライラさん・ジャイアン)	非主張的 (ノン・アサーティブ・モジモジさん・のび太)	アサーティブ (さわやかさん・しずかちゃん)
態度	I' m OK. You' re not OK.	I' m not OK. You' re OK.	I' m OK. You' re OK. .
特徴	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 支配的／一方的に主張する</li><li>・ 他者否定的／無頓着</li><li>・ 強がり</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 服従的／相手任せ</li><li>・ 自己否定的／卑屈・依存的</li><li>・ 引っ込み思案／黙る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 自他尊重／歩み寄る</li><li>・ 正直／率直／自己選択</li></ul>

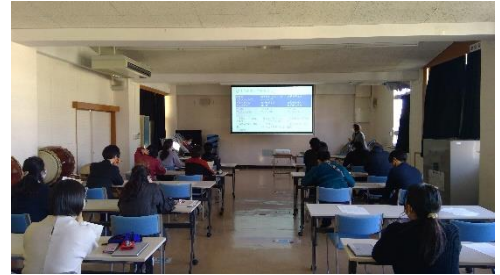
ここで次のような例の場合、3つのタイプ別にどのように言うか考えてみました。  
皆さんも是非考えてみてください。

隣の席の子が、毎回「セロハンテープ貸して」と言ってきます。

1回2回なら貸すけど、自分も使うし、すぐに無くなってお母さんに買ってもらうので、貸したくありません。

### 【例】

- ・ 攻撃的 (大きな声の強い調子で) 「ダメ！」  
「どうして私が貸さなきゃいけないの！」
- ・ 非主張的 (貸したくない気持ちを表明しないで)  
「どうぞ、私は後でいいから」
- ・ アサーティブ 「(ハッキリ断る) 私も使うから毎回  
は貸せないよ。(次に自分がしても  
よい行動を提案する)」



最後に「話す主語を誰にするか？」についてお話して頂きました。  
上記の例で考えてみると、

「You」が主語の場合 「あなたはいつもセロハンテープをもってなくて、私から借りるよね。自分で持ってきたら！」という言い方になります。

「I」が主語の場合「セロハンテープがすぐなくなるから、お母さんから『使いすぎ』と言われて私が困ってる」という言い方になります。

→話す主語を「You」から「I」にすることで断りやすくなる。

私が困っているという事実を伝えることが重要！

### 【まとめ】

- ・ 自分の意思や希望をまず自分で意識し大事にする。  
→相手に合わせると楽になると思うのではなく、自分の意見を一番に大切にする。
- ・ 言いたいことは同じでも、言葉や感情表現によって相手への伝わり方が異なる。  
→同じ言葉でも言い方によって伝わり方は異なることがある。
- ・ 伝わるように努力するが、どう受け取るかは相手の領分。  
→自分にも相手にもYes/Noを言う権利があるということを覚えておく。
- ・ 毎回アサーションする必要はない。自分の気持ちを大切に！  
→相手の意見を聞く時またはアサーションする時と使い分けをする。

是非、ご家庭でお子さんと会話する際にアサーションを参考にしてみてください。  
裏面に資料を載せていますので、ご確認ください。

資料①

「心地よい安定した人間関係を築くために」 ～自分も相手も大切に自己表現について～

公認心理師 スクールカウンセラー

増井 紀子

本日の流れ

- <1> 声で感情を表現してみましょう。(ねらい：自分の声に注意を向ける)
- <2> アサーショントレーニング(ねらい：望ましい人間関係の構築のためのスキルであり、東京都いじめ対策【第2次】にも実践プログラム(高等学校に入っている)にもあげられている)

**アサーショントレーニング**

アサーションを訳すと「断言・断定・主張」である。日本語の自己主張には、“我が儘”というニュアンスが入るため、日本語に訳さないでアサーションと言うことが多い。

アメリカで1970年代に起こった人権運動によって、少数派の人たち(人種・性別等の差別を受けてきた人たち)も人権を保障され、自己主張の機会を得た。今まで自己主張する機会がなくスキルもない人々のコミュニケーションスキルとして発展した。その後、対象が広がっている。

アサーショントレーニングでは、自己表現のタイプを3つに分けています

タイプ	攻撃的(アグレッシブ・イライラさん・ジャイアン)	非主張的(ノン・アサーティブ・モジモジさん・のび太)	アサーティブ(さわやかさん・しずかちゃん)
態度	I'm OK. You're not OK.	I'm not OK. You're OK.	I'm OK. You're OK. .
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 支配的／一方的に主張する</li> <li>・ 他者否定的／無頓着</li> <li>・ 強がり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 服従的／相手任せ</li> <li>・ 自己否定的／卑屈・依存的</li> <li>・ 引っ込み思案／黙る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自他尊重／歩み寄る</li> <li>・ 正直／率直／自己選択</li> </ul>

- ① アサーションチェックリストを記入する(自分がどのような場面でどのようなコミュニケーションをとりやすいか知る)
- ② 攻撃的・非主張的・アサーティブなタイプを理解する
- ③ 実際場面では、どのような言い方になるのか考える
- ④ I(アイ：私メッセージ)

<3> まとめ

## 資料②

### アサーションチェックシート

こんな時、あなたはどうしますか？ アイウの中から当てはまる記号に○をつけてください。

1. 友人から本を借りたいときに・・・		
ア：借りたいと言えない	イ：借りたいと気軽に伝える	ウ：無理やりでも借りる
2. 誰かに仕事を手伝ってほしいときに・・・		
ア：言わないで一人でやる	イ：「手伝って」と言う	ウ：自分の大変そうな姿を見ても手伝わない相手に文句を言う
3. レストランで自分が注文したメニューと違う料理をだされたときに・・・		
ア：食べたかった料理ではないが、我慢して出されたものを食べる	イ：自分の注文した料理出ないことを店員に伝え、替えてもらう	ウ：「店長を出せ！」と店員を怒鳴り、料理を替えさせる
4. 待ち合わせの約束をしたいが、相手と自分の日程がまったく合わないときに・・・		
ア：自分の日程に合わしてくれない相手のことをうらめしく思う	イ：仕方がないとあきらめ、別の機会に会おうと考える	ウ：「じゃあもういいよ！」と相手に行って話し合いは終了
5. 自己嫌悪になったときや落ち込んだときに・・・		
ア：自分の能力のなさに嫌悪がさして、ますます落ち込む	イ：「人生山あり谷あり」と考え、気分転換する	ウ：周囲やモノに八つ当たりする
6 正当な理由があって、相手に謝罪を求めたいときに・・・		
ア：求めたいけど、いろいろ考えて謝罪は要求しない	イ：当然のこととして謝罪してほしいと伝える	ウ：謝罪だけでは気持ちが収まらずあの手この手で懲らしめる
7. 相手と意見が合わないときに・・・		
ア：これ以上言っても仕方ないのであきらめる	イ：相手の意見との一致点や妥協点を模索しようとする	ウ：相手の申し出に一步も引かず、自分の考えを突き通す
8. 係活動で自分が任されていた連絡をし忘れたときに・・・		
ア：謝るが許してもらえないと思う	イ：素直に謝ることができる	ウ：謝らず責任を誰かに押し付ける
9. 用事があって帰る際に、友達から引き留められたときに・・・		
ア：友人に嫌われたくないので、その場に残る	イ：帰らなければならない理由を友達に告げて帰る	ウ：友人の声が聞こえなかったふりをして、そのまま帰る
10. 自分のことを相手からほめられたとき・・・		
ア：自己卑下する	イ：素直にほめ言葉を受け取る	ウ：自慢する

アに○が多い人は、、、非主張的な傾向があります。

イに○が多い人は、、、アサーティブな傾向があります。

ウに○が多い人は、、、攻撃的な傾向があります。