

4日目 アサーション度チェック 上手に気持ちを表現しよう

I 話を上手に聴くために

7つのポイント

(1) 単純な受容

あいづちをうち、うなづきます。

☆ あいづちをうってうなづきながら聴くことで「もっと話してもいいんだな。」「自分の言うことをきいてくれているな。」と感じ、安心して話を続けることができます。

例：「うん」「そう」「へえー」「ふーん」などと

(2) 内容の繰り返し

相手の話の内容をそのままくりかえします。

☆ 内容をくりかえすことで「理解してくれた」「受け入れられた。」という感じになり、内容をせいりしたり反省することができます。

例：「その時、A君がボールをとったんだ。」

←「A君がボールをとったんだね。」

(3) 感情の反射

相手の表した感情をそのまま言い返します。

☆ 相手は自分の感情をたしかめ、せいりすることができます。

例：「ちょっと頭にきちゃったんだ。」

←「ああ、頭にきちゃったんだね。」

(4) いいかえ

相手の話の内容を別の表現で相手に返します。

☆ 相手の話した内容に注目し、問題点をはっきりさせることができます。

例：「君の言っていることは・・・ということかなあ。」

「君の言っていることは・・・と考えていいかなあ。」

(5) 感情の明確化

相手がうまく感情を表現できないとき、サポーターが相手の気持ちをうけとってサポーターに返します。

☆ 悩んでいるときの感情は、もやもやしてうまく表現できないことが多いです。サポーターがことばにならない声や表情などから読み取って、ことばで表現して相手に返してやります。

例：「お母さんがいなくて、さびしかったんだね。」

「だれを信じていいのかわからなくて、投げやりな気持ちだったのかなあ。」

(6) 支持

相手の考えや行動をみとめてあげるようにこころがけます。

☆ 相手をみとめてあげると心が安定して、問題を解決しようという気持ちが高まってきます。

例：「よく考えて行動できたんだね。」

(7) 自己開示

サポーターが心を開き、相手にありのままの気持ちを伝えます。

☆ 相手のお話の中でのサポーターの自己開示です。

例：「話を聴いていると、わくわくしてくるなあ。」

「話を聴いていると、泣きたい気分になってきた。」

Ⅱ 開かれた質問（オープンクエスチョン）の利用

① 開かれた質問（オープンクエスチョン）5W1Hを使って

5W1H	
when	いつ
where	どこで
who	だれが
what	何を
why	なぜ
how	どのように

※ why（なぜ）を使うのは要注意

※ how（どのように）でたずねるように心がける。



※ 多くの情報を得たい時や情報をかくにんしたいときに使うとよいです。

② 閉じた質問（クローズドクエスチョン）

「はい」「いいえ」で答えられる質問

※ みじかい時間で情報を得たい時や情報をかくにんしたいときに使うとよいです。



と しつもん 閉じた質問(クローズドクエスチョン) 「はい」「いいえ」で答えられる質問	ひら しつもん 開かれた質問(オープンクエスチョン)
・ 2時から花だんの世話をしますか？	・ 何時から花だんの世話をしますか？
・ 校庭の花だんの世話をしますか？	・ どの花だんの世話をしますか？
・ ○○君が花だんの当番ですか？	・ だれが花だんの当番ですか？
・ チューリップが好きですか？	・ 何の花が好きですか？
・ チューリップがたくさん咲いていますか？	・ どれくらいチューリップが咲いていますか？

Ⅲ 上手な話し方

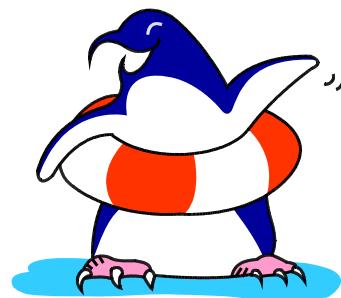
アサーション（自己表現・自己主張）トレーニング

アサーションの定義

「相手の気持ちや権利を考えながら、自分の気持ちや権利を相手に受け入れてもらう自己主張のコミュニケーションの方法」

「言える自分」になるための10のアイデア

- ①モデルを見つける・・・お手本をまねる
- ②まず手をあげる・・・思い切って手をあげる。
- ③リハーサルを欠かさない・・・口ならしをしておく
- ④4人をほめる・・・ほめ上手になる
- ⑤一言多く言う・・・おまけの情報を見つける
- ⑥投書をする・・・活字にしてみる
- ⑦あえて批判してみる・・・反論に対応する
- ⑧反対者になる・・・勇気を身につける
- ⑨チェックを欠かさない・・・アサーション度をチェックする
- ⑩意識して声を大きく出す・・・大きな声は武器になる



アサーション度チェック

あなたは



1. だれかに良い感じを持ったとき、その気持ちを表現できますか。
はい いいえ
2. 自分の良いところややりとげたことを人に言うことができますか。
はい いいえ
3. 自分がきんちょうしているときにそれを受け入れることができますか。
はい いいえ
4. 見知らぬ人たちの会話の中に気楽に入っていけますか。 はい いいえ
5. 会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができますか。
はい いいえ
6. 自分が知らないことやわからないことの説明を求めることができますか。はい
いいえ
7. 人に助けを求めることができますか。 はい いいえ
8. 人とちがう意見や感じを持っているとき、それを表現することができますか。
はい いいえ
9. 自分がまちがっているとき、それを認めることができますか。
はい いいえ
10. 適切な意見を言うことができますか。 はい いいえ
11. 人からほめられた時、素直に受け止めることができますか。
はい いいえ
12. あなたがしたことを悪く言われた時、受け答えができますか。
はい いいえ
13. あなたに対するむりなおねがいをことわることができますか。
はい いいえ
14. 長電話や長話のとき、自分から切ることを言えますか。 はい いいえ
15. あなたの話をわって入ってきた人にそのことを言えますか。
はい いいえ
16. パーティーやもおしものに招かれたとき、受けたり断ったりできますか。
はい いいえ
17. 押し売りを断れますか。 はい いいえ
18. 注文した通りのものが来なかったとき、そのことを言って話し合うことができますか。
はい いいえ
19. あなたに対する人の好意がわずらわしくていやだなあと思う時、断ることができますか。
はい いいえ
20. 助けやどうしたらを求められたとき、断ることができますか。
はい いいえ

自己表現の3つのタイプ

①おどおどさん

自分をないがしろにして、必要以上に相手の気持ちを大切にしようとする。

②いばりやさん

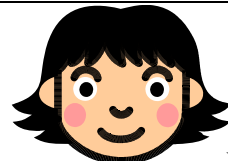
相手の気持ちは考えずに、自分のことだけを考えて意見を通そうとする。

③さわやかさん

自分の気持ち、考え、意見を素直にしかもその場にあった方法で伝え、相手のことも大切にしていこうとする。

《アサーショントレーニングのロールプレイ》

場面1



Aさんはいつもまじめに授業をうけてノートをきちんととっています。勉強もよくできます。先生や友だちからも尊敬されています。テストが近づいたある日、Bさんから「算数のノートがなくて困ってるんだ。Aさんのノートを貸してほしんだけど。」とたのまれました。Aさんは今から帰って算数の勉強をしようと思っていたところでした。



①おどおどさん

自分は計画通りに勉強ができなくなるんだけど、Bさんが困っているのに同情して

「ええ、字がきたなくてもいいならいいわよ。」

と言う。勉強ができないことを残念に思いながら、ぼーっとすごす。



②いばりやさん

明らかにいやな顔をして



「今ごろノートを借りようなんてちょっと変なんじゃないの。今まで何やってたのよ。私、そういう人には貸さないことにしているの。」

と言ってぶんぶんして行ってしまう。後になってBさんをおこってしまったことが気になり、勉強が手につかない。Bさんもそんなことを言われる筋合いはないとなさけなくなる。

③さわやかさん

「今から帰ってその勉強をしようと思っているところなの。だから今回は貸してあげられないわ。この次からもう少し早く言ってくれたら、貸してあげることができると思うわ。」

とていねいにしかしはっきりとその頼みには応じられないことを言う。

Aさんは無理をしなかったこと、自分の考えを伝えられたことに満足し、また、BさんはAさんのいうことになっとくし、自分の不用意さに気づく。

① ふたりぐみ つく じゅんばん き
2人組を作り、順番を決める。

② やり方

(1) さいしょ ふたりぐみ つく じゅんばん き
最初に2人組を作り、順番を決める。

(2) やり方

(ア) さいしょ ふたりぐみ かたほう ひと
最初に2人組の片方の人が「いばりやさん」「おどおどさん」「さわやかさん」の三つの役をする。

(イ) かたほう ひと
もう片方の人は「いばりやさん」「おどおどさん」「さわやかさん」それぞれのあいてやく
相手の役をする。

(ウ) やく お
3つの役をすべて終わったら、役をこうたいしておこなう。

(3) シェアリング



場面2

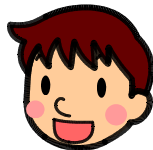
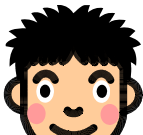
ねえ学校終わったら

ゲームセンターに行かない?

うん、いいね。



ケン君もいっしょに行こうよ。



え? ぼく?

心配ならぼくのお兄ちゃんにも

来てもらうからだいじょうぶだよ。



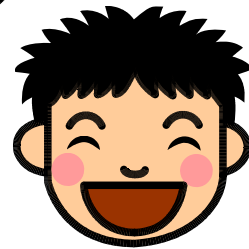
みんなで行こう。



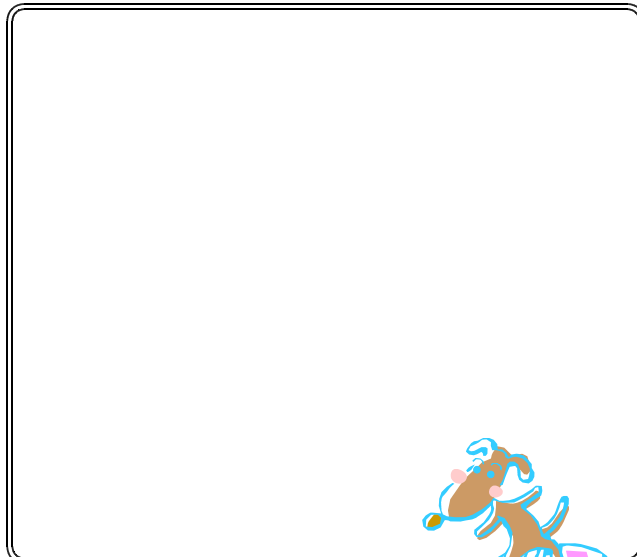
どうしよう。今日はあんまり行きたくないな。だけど
そんなことを言ったら二人ともおこるんじゃないかな。



これなら自分の考え
を伝えられるし、A君
ともB君とも仲良しで
いられるぞ。



さわやかさんで言ってみよう。



ピア・サポート新聞

10月21日発行 NO. 1

発行者 中居小ピア・サポーター

これからピア・サポートの説明をします。

ピアというのは、同じ年ごろという意味です。

サポートというのは、おたがいにささえあうという意味です。

ピア・サポートというのは、同じ年ごろのなかまどうしが、助け合っ
ていこうという活動です。

自分のなやみごとをそうだんする相手はお友だちが一番多いということから、この活動がはじ
まりました。

始めた人は、カナダのトレーバー・コール先生です。

きちんとプログラムを受けた人がピア・サポーターとして活動します。

わたしたちは夏休みにピア・サポーターのプログラムを受け、人とのせし方や話し方、話し
のきき方などを勉強しました。

まだまだみじくくなところがたくさんあるので、活動しながら自分たちを高めていきたいと思
っています。

これがピア・サポーターのマークです。

ピア・サポーターのてしがはらさんが考えてくれました。

このマークをつけて活動していきたいと思います。



自分がどんなことをしてもらった時にうれしかったかなと考えながら、一人ひとりがやりた
いことを決めました。



私は雨の日の休み時間に第二図書室で本の読み聞かせをしようと思っています。
放送が聞こえたら、来てくださいね。



私は1年生の子と遊んであげられたらいいなと考えています。声をかけたらいっ
しょに遊んでくださいね。

そのほかにも、みなさんのなやみごとを聞いて相談にのっていく
活動や大きな声であいさつをしようという活動をする人もいます。
よろしくお願いします。

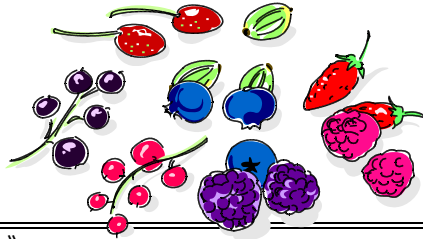
みなさんに顔がわかるように、ピア・サポーターの写真は、
南校舎階段の踊り場のところにはってあります。よろしくね。

ピア・サポート新聞

10月31日発行 NO. 2

発行者 中居小ピア・サポーター

さて、ピアなやみごと相談を始めます。
学校生活の中でこまっていることはありませんか？
ピア・サポーターが相談にのります。



《相談のしかた》

- ① ピア相談申し込みカードに学年組名前と相談したい内容を書いて、ポストに入れます。
相談カードとポストは、南校舎東階段の1階と2階の間におきます。
- ② ピア・サポーターが相談日を決めて、連絡します。
時間は20分休みか昼休みです。時間も連絡します。
- ③ 決まった時間に、相談室に来てください。
相談室は南校舎2階の1年5組と2年1組の間のへやです。

ピア・サポーターがするのは問題の解決ではなくて、相談です。
少しでもみなさんの力になればうれしいです。
もちろんひみつは守ります。待ってます。

ピア相談申し込みカード

月 日 曜日

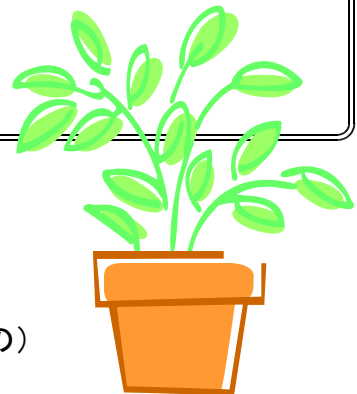
年 組 名前

あなたの相談したい内容を、かんたんに書いてください。

※ 後で相談する日を知らせますね。相談室に来てください。

○ 相談日 月 日 曜日 20分休み・昼休み

○ ピア・サポーターと一緒に考えた解決法(すぐにできるもの)



〔対人関係能力の自己評価〕

年 組 名前

①から⑮までの項目について、ABCDで記入をお願いします。

A いつもできる B できる時が多い C できない時が多い D 全くできない

6 月

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮

感想

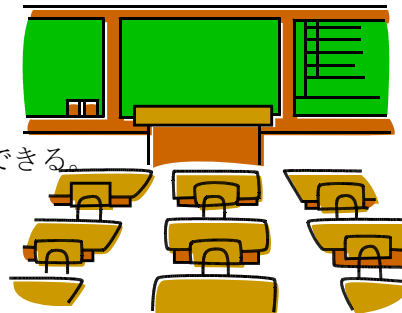
1 1 月

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮

感想

対人関係能力の評価項目

- ① 先生にあいさつができる。
- ② 友だちにあいさつができる。
- ③ 先生に名前をよばれたときに返事ができる。
- ④ 人の話をきちんと聞くことができる。
- ⑤ 先生の言ったとおりに行動することができる。
- ⑥ 中心になっている友だちの言った通りに行動することができる。
- ⑦ 正しく判断することができる。
- ⑧ 正しく判断したことを行動することができる。
- ⑨ 学級の係の仕事をきちんとすることができる。
- ⑩ みんなの役に立つことが進んでできる。
- ⑪ みんなの役に立つことを責任をもってやりとげることができる。
- ⑫ 困っている人に手を貸すことができる。
- ⑬ 先生に指名されたら本読みが上手にできる。
- ⑭ 手をあげて自分から進んで本読みをすることができる。
- ⑮ クラスで読書活動を進める行動をしている。



感 想（どんなことがあったかな？どんなところが伸びたかな？）

『心のほっとルーム通信』

第2号 7月4日 発行

中居小教育相談部

《子どもの人間関係育成能力を育てるために・・・》

子育ての悩み保護者アンケート ご協力ありがとうございました。

アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました。皆様の貴重な悩みを参考にしながら、同じ子育ての悩みを持つ保護者の方々がざっくばらんに話し合える場を提供している子育て支援セミナーを実施できたと思います。是非ご参加ください。

悩みで多かったのは、

- 反抗的な態度についての心配
 - それぞれの家庭のルールと違いへの対処法
 - 中途半端なことが多いという心配
 - 友だちとうまくやっていける、思いやりのある子に育てたい。
- などでした。

「あっ、アンケート、まだ出してなかった！」

という方がいらっしゃいましたら、今からお出し下さい。一人でも多くの保護者の方の悩みを知りたいので、よろしくおねがいします。



子どもには本来であれば自然に身に付くはずの発達課題というのがあります。ただ、現在の児童を取り巻く様々な状況から、身に付いていない子どもが多くなっているようです。色々な学説がありますし個人差もありますが、《それぞれの年齢の発達課題》とされていることです。

《それぞれの年齢の発達課題》

乳児期 0～ 2才・・・基本的な信頼感の獲得

※ 母親との信頼関係をしっかりと作る時期です。「太陽の光がふりそそぐように、愛情をそそぐ」ことが大切と、よく言われます。

幼児期 3～ 6才・・・自主性・自立性の獲得

※ 自分から進んでやろうとする気持ちを育てる時期です。「子どもが自分が考えてやったことはそれが失敗だったにせよ認めてやる」ことが大切です。

児童期 7～12才・・・勤勉性の獲得

※ 学習する習慣や家でのお手伝い・係・委員会の仕事など、責任をもってやりとげる能力を育てる時期です。

青年期 13～22才・・・自我同一性の確立（自分さがし）

※ 真剣に自分さがしをする時期です。周囲の大人たちを冷静に見つめて大人が驚くような鋭い質問も出てきます。必死で何かをつかもうとする時期なので、自信を持って対処することが大切です。

「どうしよう。もう乳児期・幼児期は過ぎちゃったけど、うちの子はできてない！」
とあわてる必要はありません。「乳児期の基本的な信頼感の獲得」が足りなかった場合は、子どもが自分からその時期まで退行する現象が見られることもわかっています。高校生になってから親といっしょにお風呂に入ったり寝たりするようになったお子さんの例もあります。でもそれは一時的なものようです。子供は納得すると、自然にまた歩き始めます。

「何、うちの子、おかしいんじゃないの。」
とあわてて拒否すると、大変です。しっかり受け止めてあげることが大切です。学習と同じで、気がついたところから親としての一步を踏み出すことで、お子さんとよりよい関係を築けるようになるし、お子さんの成長につながります。ただ、心の問題は、学習以上に積み重ねが必要ですので、気長にいくのが良いかもしれません。

子供は可能性のかたまりです。中居小の一人ひとりのかわいい子どもたちがよりよい方向に伸びていけると、すごくうれしいです。

※ 月1回の教育相談日も、是非ご利用下さい。一人で悩まないでください。
学校と協力しましょう。

6月29日の授業参観に3年2組で親子参加型の子育て支援セミナーを実施してみました。「さて、この親子はどこをかえたらうまくいくのでしょうか？」という
ことで話合ってみました。どうでしょうか？



←のところが直していただいたところです。

綿貫君は家に帰りました。今日は学校でお友だちの坂口君とけんかをしてしまいました。
坂口君はおとなりに住んでいるので、いつもはいっしょに帰ります。でも、頭にきていたの
で、一人で帰ってきました。いつもは二人で帰ってくるのに今日は一人なので、ちょっと悲し
い気持ちです。

綿貫君のお母さんは家にいません。お仕事をしています。綿貫君は帰ってくるなりゲームを始
めました。

←ゲームをしないで宿題を先にすれば良かった。①

そこにお母さんが帰ってきました。

お母さん「ただいま。あーあつかれた。今日もたいへんだったわ。」

綿貫君「おかえりなさい。お母さんきょうねえ。坂口君と・・・。」

(けんかのことを話そうとする。)

お母さん「なに、またゲーム？宿題はやったの？宿題は？」

←お母さんが話を聞いてあげれば良かった。②

「どうしたの。今日学校で何かあったの？」

綿貫君「・・・今日はないもん。」

←うそついちゃだめ！③

けんかのことを話せば良かった。「けんかしちゃった。」④

「坂口君とどうしてけんかしたの？ A宿題を早く終わらせて仲直りしてくれば。」

Bじゃあ早くあやまってきなさい。

(お母さんはうたがうような顔つきをする。ランドセルに入っている連絡帳を見る。)
お母さん「書いてあるじゃない。相変わらず汚い字ねえ。先生は何も言わないの？たよりない先生ねえ。あっ、やっぱり。算数プリントが出てるじゃない。宿題をしてから遊びなさいって毎日言ってるでしょ。お隣の坂口君はね。家に帰ったらすぐ宿題をするんですって。えらいわね。」

←人と比べられるのはやだ！⑤

(綿貫君は少し怒りながら)

綿貫君「これが終わったらするよ。」

←ごめんなさいをして宿題をすればよかった。⑥

お母さん「もう、お母さんがだれのために働いてると思ってるの？お母さんだって疲れてるのよ。かずおももう3年生なんだから、宿題ぐらい自分でやりなさいよ。当たり前のことでしょう。お前はなにをやってもらえぬえ。ほら、早くしなさい。」

(綿貫君は大きな声でどなるように言う。)

綿貫君「うるさいなあ。これが終わったらするよ。」

←うん、わかった。⑦

お母さん「らんぼうね。なんて口のきき方なの。お父さんに言いますよ。」

↓

良い子ねえ。

←最初に聞けばよかった。⑧

あっ、今日どうだった？」

綿貫君「何が。」

お母さん「学校よ。何もなかった？」

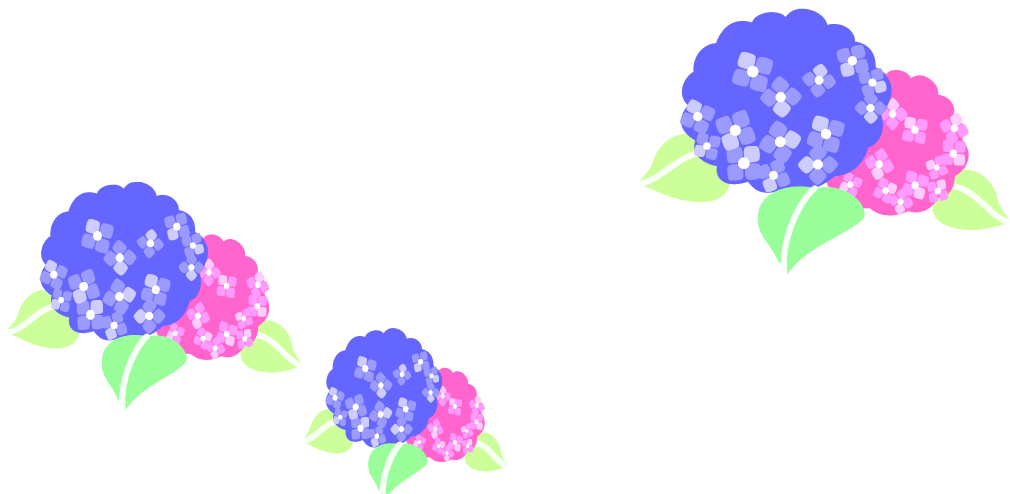
綿貫君「別に。何もないよ。」

お母さん「もう、うちの子は何にも話さないんだから。学校の様子が全然わからないわ。いやになっちゃう。」

〔ナレーション〕

綿貫君はその日、宿題はしませんでした。

翌日学校に行って先生に叱られました。やれやれ。



みなさん、ご協力、ありがとうございました。感想文、とても参考になりました。

ミニ先生のころえ

教える時には相手の気持ちを考えて

- ①まず、教えていいかどうかを聞こう。
いやがったらむりに教えないこと。
- ②どこでつまづいているのかを見よう。
問題の読み取りかな？計算ミスかな？
- ③答えはぜったいに教えない。
解き方を教える。
つぎに同じ問題が出てきたときに
解けるように教えるのがベスト！
- ④できたらいっしょによろこぼう。



よろこばれるミニ先生になるには・・・？