

授業展開例（特別活動・LHR）

1 校種・学年 高等学校 第2学年

2 活動名 「アサーティブネスの方法と実践を学ぶ」
～自分も相手も大切にしているコミュニケーションのあり方とは？～

3 活動について

単元観

本活動は、学習指導要領に示されているホームルーム活動の(2)のア「コミュニケーション能力の育成と人間関係の確立」にあたるものである。高校生段階では、所属する集団が増加し人間関係も広がっていく中で、さまざまな役割や期待に応えながら、豊かな人間関係を築いていくことが求められている。しかし、情報化の進展などにより、メール等による間接的コミュニケーションが増大し、直接的なコミュニケーションを通して人間関係を作る経験が減少している。このため、コミュニケーション能力の育成と人間関係の確立は重要な課題であり、そのためのスキル学習として、本活動を設定した。

生徒観 省略

指導観

指導にあたっては「自分を大切に、他人を大切に」アサーティブなコミュニケーションの考え方に基づいて、ロールプレイによる自己表現の訓練を行う。この活動によって、コミュニケーションスキルを知識として理解するだけでなく、体験的に学習することを通してお互いを大切にしている人権感覚を高め、豊かな人間関係について考え直すきっかけとしたい。

4 ねらい（人権教育の視点）

自分を大切に、他人も大切にしているコミュニケーションの大切さやその表現方法を理解すること。

5 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能・表現	知識・理解
人間としての生き方について自覚と責任を持ち、学校生活や社会のなかで積極的に自己を生かそうとしている。(ア)	日常生活の中における人間関係の在り方について考え、その場における適切なコミュニケーションの在り方について判断している。(イ)	状況に応じて、DESC法を用いて、アサーティブな表現を実践することができ。(ウ)	アサーティブなコミュニケーション(自他の理解と尊重を踏まえたコミュニケーション)について理解している。(エ)

6 展開

	学習活動	指導上の留意点	評価規準 評価方法
導入 2分	アイスブレイク 「今、熱中していること」を1分間で紹介し合う。	ペアワークを行い，教室内で話しやすい雰囲気作りを行う。	(ア) 観察法
展開 8分	アサーティブな表現方法とはどういうものかを知り自分のアサーティブ度を知る。(プリント1～3)		(ア) 観察法 ワークシート
展開 10分	アサーティブに自己表現するための方法を学ぶ。 (プリント4, 5) 問題解決のDESC法の説明を行い，「会議中の喫煙について」の例文で，D・E・S・Cを判断する。		(エ) 観察法 ワークシート
展開 10分	アサーティブに自己表現するための実践を行う。 アサーティブな表現を実践するため，DESC法を使った問題解決の分析とシナリオ作りを行う。(プリント6, 7)	男女混合の4人のグループをつくる。 話し合いのルールを確認し，人の意見を茶化したり，否定したりしないように注意を促す。	(イ) 観察法 ワークシート
展開 15分	グループで作成したシナリオでロールプレイを行う。	時間配分を考慮し，場面1と場面2を発表するグループに分ける。	(ウ) 観察法
まとめ 5分	ふりかえりシートの記入とグループ内での交換。 各グループのロールプレイを見て，気付いたことを述べ合い，教室内でわかちあう。	教師が善し悪しを説明するのではなく，ふりかえりの中で，出てくる生徒の気づきを取り上げ，わかちあうようにする。	(ア) 観察法 ワークシート

アサーティブネスの方法と実践を学ぶ
～自分も相手も大切にできるコミュニケーションのあり方とは？～

1 アサーティブ・アサーションとは？
「自分も相手も大切にしたい自己表現」

2 3つのタイプの自己表現

<p>攻撃的（アグレッシブ）な自己表現 自分は大変にするが、相手を大切にしない自己表現。</p> <p>・非主張的（ノン・アサーティブ）な自己表現 相手は大変にするが、自分を大切にしない自己表現。</p> <p>・アサーティブな自己表現 自分も相手も大切にしたい自己表現。</p>
--

3 自分はどんなタイプ？ アサーション度チェックをやってみましょう！

～自分からの働きかけ編～	はい	いいえ
1 誰かにいい感じを持った時、その気持ちを表現できる		
2 自分の長所やなしとげたことを人に言える		
3 自分が神経質になったり、緊張している時それを受け入れられる		
4 見知らぬ人たちの会話に気楽に入っていける		
5 会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりできる		
6 自分が知らないこと、分からないことに説明を求めることができる		
7 人に援助を求めることができる		
8 人と異なった意見や感じをもっている時、それを表現できる		
9 自分が間違っている時それを認めることができる		
10 適切な批判を述べるができる		

* 日本・精神技術研究所 発行 平木 典子著 「アサーション・トレーニング」より

4 アサーティブに自己表現するためには？ D E S C法で自己表現！

- D = describe (描写する)
自分が対応しようとする状況や相手の行動を客観的に描写する。
- E = express, explain, empathize (表現する, 説明する, 共感する)
状況や相手の行動に対する自分の主観的気持ちを表現したり,
説明したり, 相手の気持ちに共感する。
- S = specify (特定の提案をする)
相手に望む行動, 妥協案, 解決策などの提案をする。
- C = choose (選択する)
肯定的, 否定的結果を考えたり, 想像し, それに対してどういう
行動をするか選択肢を示す。

5 ではやってみよう

次の発言は喫煙習慣のない人が, 会議中の喫煙に対して発言をしたものです。
それぞれの発言がD E S C法のD, E, S, Cのどれにあたるか考えてみましょう。

- 「会議が始まって1時間たったので, この部屋が煙草の煙でいっぱいですね ()
- 私は煙草を吸わないので, のどが痛くて, 頭もボーっとしてきました ()
- 煙草をすわないと集中しにくい人もいます ()
- しばらく休んで空気を入れ替えませんか ()
- そうすれば, 皆が気持ちよく, 会議を続けられると思います ()
- もし休憩を取るのが無理ならば, 窓を開けて, しばらく煙草をとめていただけますか? ()

6 <グループワーク> 場面1 ワークシート

Aさんはのどが渴いたので、自動販売機で飲み物を買おうとしています。あなたの前に3人も並んで順番を待っていました。休憩時間も残り5分です。ところが突然あなたの前に順番を飛ばして飲み物を買おうと横から入ってきました。

Aさんの発言

「ちょっと、横から入ってきてずるいじゃないか！ せっかく並んでいるのにむかつくなー！そこをどけよ！」

これをDESC法に従って、アサーティブな表現に言い換えてみましょう。

D = describe (描写する)

自分が対応しようとする状況や相手の行動を客観的に描写する。

ちょっと、横から入ってきてずるいじゃないか！

E = express, explain, empathize (表現する, 説明する, 共感する)

状況や相手の行動に対する自分の主観的気持ちを表現したり, 説明したり, 相手の気持ちに共感する。

せっかく並んでいるのにむかつくなー！

S = specify (特定の提案をする)

相手に望む行動, 妥協案, 解決策などの提案をする。

そこをどけよ！

C = choose (選択する)

肯定的, 否定的結果を考えたり, 想像し, それに対してどういう行動をするか選択肢を示す。

上記の行動に相手がYesの場合

上記の行動に相手がNoの場合

7 <グループワーク> 場面2 ワークシート

緑さんは、健太君に夜電話をかけました。健太君は風呂から上がったばかりでした。緑さんからの電話はまもなく1時間になろうとしています。健太君は電話を切りたいと思い、こう言いました。「寒いから切るよ！」そしておもむろに電話を切りました。
健太君の発言をDESC法に従って問題解決のシナリオに書き換えてください。

D = describe (描写する)

自分が対応しようとする状況や相手の行動を客観的に描写する。

E = express, explain, empathize (表現する, 説明する, 共感する)

状況や相手の行動に対する自分の主観的気持ちを表現したり, 説明したり, 相手の気持ちに共感する。

S = specify (特定の提案をする)

相手に望む行動, 妥協案, 解決策などの提案をする。

C = choose (選択する)

肯定的, 否定的結果を考えたり, 想像し, それに対してどういう行動をするか選択肢を示す。

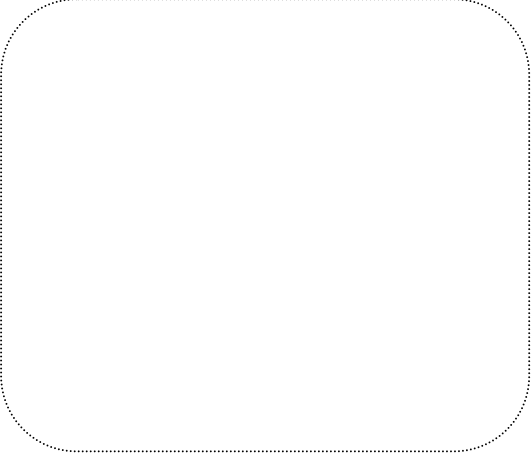
上記の行動に相手がYesの場合

上記の行動に相手がNoの場合

ふりかえりシート

最初の言葉に続けて，文を書いてみてください。

氏名 _____

私が気づいたことは，	結局， _____ とは， 
私が印象に残ったことは，	ということがわかった。
私がうれしかったことは，	よくわからなかったことは，
今の気持ちは，100点満点の何点 ぐらい _____ 点 その理由は，	一緒に学んだグループの仲間 に伝えたいことは，