

ライフスキル教育における 教師トレーニングプログラムの開発

—特に、アサーティブコミュニケーションスキル—

皆川 興 栄*

The development of a Program for Teacher Training in
Life Skills Education
—With Special Reference to Assertive Communication Skills—

Koh-ei MINAGAWA

目 次

1. はじめに	101
2. 方法	102
3. 授業展開	103
4. 結果と考察	105
5. おわりに	110
6. 謝辞	110
7. 文献	110

1. はじめに

少子化、核家族化、価値観の多様化、情報化、高齢化、国際化など時代の流れに対応して、家庭教育はもとより学校教育のあり方の再考が迫られる。すなわち、子供は、少子化や核家族化により、他人と接触する機会が少なくなり、過保護・甘やかせ過ぎになりやすいこと、受験競争の低年齢化により仲間と協力して助け合うよりも競争しあう方を好むこと、また、ゲーム機

等による一人遊びが主流になっていることなど、人との接触の機会や付き合いが貧しくなっていると思われる。

これらのことより、子供は共同生活の中で、自分が人とどう関わっていけばいいのか分からないために、うまくコミュニケーションをとることができず、ストレスが生じてくるものと思われる。その社会現象としていじめ、登校拒否（不登校）、自殺、万引き、暴走行為などが考えられる。

21世紀には、国際化、情報化がさらに進み、社会の変化がさらに激しくなっていくものと思われる。そのために、思考力、決断力、自己表現

*新潟大学教育学部養護教諭特別別科

e-mail address: minagawa@ed.niigata-u.ac.jp

力、自立心、自律心といった「生きる力」に関連する能力が大切であることは言うまでもない。

生きる力をはぐくむために自然体験、集団の生活体験など多様な体験を子供の暮らしの中に意図的に取り入れることが必要であるが、そのために早い時期からライフスキル⁽¹⁾、⁽²⁾を身につけることが重要になってくる。ライフスキルを身につけることで、子供たちは、自分で課題をみつけ、自ら学び、主体的に判断することが可能になると思われる。

さて、ライフスキルの一つである友だちなど人とうまくつきあっていく能力（コミュニケーション・スキル）は、精神的健康を良好に保つ上で大切なことである。豊かなコミュニケーションは、自分自身だけでなく他の人をもより深く理解できる。貧しいコミュニケーションは、家族、友だち、先生やそのほかの人との人間関係において怒りの感情、不信感、欲求不満を生じさせる。

アサーティブ（自己表現）コミュニケーション・スキル⁽³⁾、⁽⁴⁾は、考えていること、感情、反応を表現し、言葉や行動を通して情報の交換をする能力であり、学習しなければならないスキルの一つである。

このスキルを学ぶためには、ロールプレイ（役割演技法）が効果を発揮する。また、このトレーニングを効果的に行うにはアイスブレイキング（緊張ほぐし）やブレインストーミング（思いつき話し合い）も授業には欠かせない。

本研究では、実験的にアサーティブコミュニケーションのスキルトレーニングを行い、意義のある結果を得たので報告する。

2. 方法

1) 研究対象

新潟大学教育学部養護教諭特別別科学生（女性）20人に対し性・エイズ教育演習の時間において実施した。

2) 援助内容

- (1) 授業内容の説明
- (2) 事前調査の記入

- (3) アイスブレイキング
- (4) アサーティブコミュニケーションの説明
- (5) ロールプレイの説明
- (6) VTRの視聴
- (7) スキル・トレーニング
- (8) 事後調査の記入

3) 調査日 1996年11月12日

4) 調査方法

自記式無記名による質問紙調査

5) 分析方法

授業前と授業後における変化について、統計解析用プログラムパッケージSPSSを用いた。

なお、このスキル・トレーニングは、実際には表1の援助過程の概略に示したように、3時間（45分×3回）で構成するが、本研究では、その内の3時間目について実施した。

表1 「人と人とのいい関係」の援助過程の概略

第1回目

1. アイスブレイキング（緊張ほぐし）
2. コミュニケーション・チェックリストの記入
3. 相手にうまく私の気持ちを伝える方法
 - 1) ブレインストーミング（思いつき話し合い）
 - 2) コミュニケーションの3タイプの説明
 - 3) アサーティブ（自己表現）コミュニケーションの説明と実際例の提示
4. まとめ

第2回目

1. アイスブレイキング
2. アサーティブコミュニケーションの説明（復習）
3. ロールプレイ（役割演技）の説明と練習
4. まとめ

第3回目

1. アイスブレイキング
2. ロールプレイ
3. コミュニケーションチェックリストの記入
4. まとめ

3. 授業展開

1) 主題：「人と人とのいい関係」

2) 援助のねらい

子どもたちにとって、友人関係をそこなうことなく、しかも自分の意思を正確に伝えることは決してやさしいことではない。練習によって上手にできる。ここでは、予めそうしたことをトレーニングし、実際場面で役に立つアサーティブコミュニケーション・スキルを学ぶ。

3) 主な学習活動

【第1回目の授業】

(1) アイスブレイキング（緊張ほぐし）

2人一組のペアを作り、左手で握手させる。今度はそのまま右手でじゃんけんをさせる。じゃんけんに勝った人が先に、つぎの項目を入れて自己紹介をさせる。1. こんにちはの挨拶、2. 名前、3. 好きな色とその理由、4. 好きな花とその理由。2～3人の子どもからどんな話題がでたかをきき、そのあと教師の意見を述べる。

(2) コミュニケーション・チェックリスト (資料1)

教師は、資料1を配付し、記入させる。この作業は、第3回目の最後にも行う。

(3) 相手にうまく私の気持を伝える方法

1. ブレインストーミング

「今日は、『人と人とのいい関係』という主題で、コミュニケーションについて学びましょう。自分の考えをじょうずに相手に伝えるにはどんなことに留意したらいいでしょうか。」子どもにブレインストーミングさせる。その結果を板書する。教師が意見を述べる。

2. コミュニケーションの3タイプの説明と考慮時間の確保（資料2）

教師は、資料2を配り、受動的、攻撃的、アサーティブコミュニケーションの3つのタイプの違いを説明し、どのやり方がいいか考えさせ、そのように対応すると相手はどんな気持ちになるかを考えさせる。

子どもの意見・感想を数人の子どもに発表さ

せる。

3. アサーティブコミュニケーション・スキルの説明（資料3）

教師は、資料3を配り、「しなやかモデル」を説明する。

このスキルの訓練は、人はみんな平等であることにもとづいている。特別に重要であるとか、ないとかという人はいない、という考え方を前提にしている。

(4) まとめ

友人関係をそこなうことなく、しかも自分の意思を正確に伝えることは決してやさしいことではないけれど、練習によって上手にやれることを話す。そして、普段の心構えとして今日学んだことを日常生活で使っていきたいと言う。

そして、次回はアサーティブコミュニケーションの練習をしましょう。「今日のプリントはもってきてください」と言う。

【第2回目の授業】

(1) アイスブレイキング

2人一組のペアを作り、左手で握手させる。今度はそのまま右手でじゃんけんをさせる。じゃんけんに勝った人が先に、つぎの項目を入れて話し合いをさせる。1. 今興味のあること、2. その説明。

2～3人の子どもからどんな話題がでたかをきき、そのあと教師の意見を述べる。

(2) アサーティブコミュニケーションスキルの再度説明（復習）（資料2）

「しなやか」モデルを再度説明します。そして、以下のことを付け加えます。

- 「・気楽に正直な気持ちを表現します
- ・顔の表情豊かに、相手の目を見ながら話します
- ・心に余裕を持って、表現豊かに、はっきりした話し方で話します
- ・姿勢をただします
- ・相手を悪く言ったりせず、自分の気持を率直に述べます

そして、

・自分が本当に正しいと思っていることを話します」

その後、その理由をつけ加える。

「相手にうまくあなたの気持ちを伝えるために、自分がどうしてももらいたいかな正確に相手に伝え、自分の権利を守り、相手の権利を侵害することなく、自分のもっとも関心あることを言うことです。また、相手の気持ちちがわかること、お互いの意見を尊重しあうことが大切です。表2に私の基本的権利を示しました。」代表者によく読ませる。

表2 私の基本的権利

1. 私は、自分のために「いやです」という権利がある。(拒否権)
2. 私は、自分の意思表示をする権利がある。
3. 私は、自分の感情(喜怒哀楽)を表現する権利がある。
4. 私は、自分の気持ちを伝える権利がある。
5. 私は、「私は知らない」という権利がある。(黙秘権)
6. 私は、私以外の人(あなた)の問題に責任を持たない権利がある。
7. 私は、私以外の人(あなた)に適切な要求をする権利がある。
8. 私は、自分の優先順位を主張する権利がある。
9. 私は、自分以外の人(あなた)にコントロールされない権利がある。
10. 私は、自分に正直である権利がある。
11. 私は、私以外の人(あなた)に自分のことを聞いてもらう権利がある。
12. その他、自分の権利としてあれば、あげる。

人との信頼関係を保つには、私の基本的権利を表現すると同時に義務も果さなければならない。権利ばかり主張して義務をはたさなければ、人との信頼関係は保てない。

(3) ロールプレイの説明と練習(資料4)

教師は、資料4について、ロールプレイの流れと約束について説明する。子どもたちは、各グループでロールプレイの練習をするため、つぎの状況設定から1つ選び、シナリオ(台本)をつくり、そのシナリオを見ながら、練習する。練習時にシナリオの改善のため修正をしてもよいことを伝える。

各グループの代表2~3人にクラスの前でロールプレイを行わせる。(時間がなければ、1グループにとどめる)

ロールプレイの1つひとつに他のグループの2人程度と教師の感想をつけ加える。

時間があれば、できるだけ多くの子どもに意見・感想を述べさせることが良い。

ロールプレイ指導上のフローチャートと留意点を資料4に示した。

ロールプレイの状況設定例1

1. 「あなたは汽車の切符を買うために、20分も並んで順番を待っています。やっと切符売り場の近くに進んだ時、あなたの前に1人割り込んで来ました。そんなときあなたは何と言いますか。」
2. サッカーの試合の帰り、公園で友だちの何人かがタバコを吸いはじめました。吸っている友だちがあなたに吸ってみないかとすすめてきました。あなたは吸ったことがなく、これからも吸うつもりはありません。

(4) まとめ

「2回通して自己表現のコミュニケーション・スキルの練習をしました。友人関係をそこなることなく、しかも自分の意思を正確に伝えることは決してやさしいことではありませんが、練習によって上手にやれるようになります。普段の心構えとして今日学んだことを日常生活で使っていきましょう」といいます。

【第3回目の授業】

(1) アイスブレイキング

2人一組のペアを作り、左手で握手させる。今度はこのまま右手でじゃんけんをさせる。じゃんけんに勝った人から、つぎの項目を入れて話し合いをさせる。1) 将来になりたい人、2) その説明。

2～3人の子どもからどんな話題ができたかをきき、そのあと教師の意見を述べる。

(2) ロールプレイの練習 (資料3)

前回練習したことを状況設定を変えて、繰り返しトレーニングする。ロールプレイの説明を簡単に説明し、十分な考慮時間を与えて実際にロールプレイを各グループ毎に行わせる。たとえば、ロールプレイの状況設定をつぎのようにする。

なお、子供たちが現在当面している問題を状況(場面)設定するのがいちばん望ましい。

ロールプレイの状況(場面)設定例2

「私は小学6年。最近新しいグループとつきあいができたけど、どうもその連中は私に恥をかかせようとする。この間も音楽室で授業の始まる前に私のズボンを脱がせてクラスの人たちを笑わせようとした。私は「いやだ」と言って逃げ回るとますます面白がって私のズボンを脱がせてしまう。せっかくできた仲間だから仲良くしたいのに。」

(3) コミュニケーションチェックリスト (資料1)

資料1を再度(1回目と内容は同じもの)配付し、記入させる。自分のチェックした第1回目のものとどう変化したか比較検討させ、各グループの代表者は発表させます。

(4) まとめ

「3回通して自己表現のコミュニケーションスキルの練習をしました。友人関係をそこなら

ことなく、しかも自分の意思を正確に伝えることは決してやさしいことではありませんが、練習によって上手にやれるようになります。普段の心構えとして今日学んだことを日常生活で使っていきましょう」といいます。

4. 結果と考察

アイスブレイキング、アサーティブコミュニケーションスキル、ロールプレイについて介入実験の事前と事後の比較を以下に示す。

1) アイスブレイキングについて

(1) 事前調査結果

アイスブレイキングという言葉聞いた経験については、2人(10%)であった。また、アイスブレイキングを行ったことがある人は、2人(10%)であった。アイスブレイキングに興味がある人は、20人(100%)全員であった。

主な意見を次に示す。

1. 授業で緊張したらどうやって平常心に戻ったら良いか知りたい。
2. 初めて聞く言葉で分からないけど、アイスブレイキングの技術は大切だと思う。私自身緊張がほぐれると、精神的に安定して自分をよく表現できる気がする。

(2) 事後調査結果と考察

受講者(学生)の主な感想をつぎに示す。

1. 授業が始まってすぐアイスブレイキングを行ったことで、クラスの雰囲気や和んだような気がした。隣の人と話をしたことで、リラックスできたのがよかった。
2. 相手の手のぬくもりを感じることで、普通に自己紹介するよりも緊張がほぐれたような気になった。今日は、握手だったが、外にどんなものがあるか知りたいと思った。私はすごくあがり屋なのでアイスブレイキングをマスターしたいと思った。
3. なんだか効果のありそうな技術だと思った。ぜひ、近々やってみたいと思った。
4. 知らない人がとなりにおいて、話す機会を与えられると緊張が少しでもとれるだろうなと思った。学校で新しいクラスに入った時に行

うと緊張がとれるだろうと思った。

5. 緊張がほぐれ、笑いがでてリラックスできた。教室の雰囲気が変わったように思う。
6. 緊張がずっと解けるのが、実感できた。
7. うちとけやすくなると思う。最初はてれてしまうが、楽しみながら身につくと思う。初対面の場で用いるとすごくいいと思った。他のアイスブレイキングもやってみたい。
8. 手を握って自己紹介することで、手の温かさが伝わり、相手の目をみて話げできた。授業の最初にぜひやってみたいと思った。
9. アイスブレイキングという言葉を知らなかっただけで、何度かこの技術を受けていたことが分かった。
10. 集団の保健指導でぜひ取り入れてみたい。
11. 授業全体がなごやかな雰囲気ですすんだのは、アイスブレイキングを行った効果かなと思った。
12. 授業が終わってからの感想としてアイスブレイキングをやったからこそ授業が活気づいたのかなとも思う。効果的に使うには、タイミングやどんなものをやったらよいのかよく考えなければならないと思った。
13. 握手することで2人の距離が縮まるような気がした。目を見て話す、相手に触れることは、親しみが生まれ、緊張がほぐれた。

このような感想から受講者はアイスブレイキングを理解すると同時に十分な動機づけがなされ、スキルトレーニングの授業効果を高めると結論された。

2) アサーティブコミュニケーション・スキルについて

(1) スキルトレーニングの事前調査結果

この言葉を聞いたことがある人は、14人(70%)であった。また、このスキルの実施経験者は、3人(15%)であり、17人(85%)は経験がなかった。このスキルに興味がある人は、20人(100%)全員であった。

事前の意見

1. 言葉を聞いたことがあるだけで、どのようなものか全く分からないので早くどのようなものか知りたい。
2. 自己表現がうまい子と下手な子がいる。自己表現は生きていくうえで必要だと思う。
3. どの程度まで自己表現(主張)するかとても難しいと思うので、勉強したい。
4. 自己を表現(主張)することはとても大切なことだと思います。どのようにすればうまくなるか知りたい。

(2) スキルトレーニングの事後調査結果と考察

このスキルの理解は、「よかった」18人(90%)、「まあまあよかった」1人(5%)、「難しい」1人(5%)であり、完全ではないが、1回だけのトレーニングミニレクチャーおよび実技トレーニングで十分このスキルは理解されていた。このスキルトレーニングをさらに深めたい人は、20人(100%)全員であった。これより、理解はできるが、スキルトレーニング法を指導するにはさらに経験を積み重ねる必要があることを実感していた。集団指導、個別指導の中にこのスキルトレーニングを全員取り入れたいと回答した。

受講者の主な感想をつぎに示す。

1. よい人間関係を保つために、またその場の雰囲気を壊さないためにアサーティブコミュニケーションのトレーニングは必要なことだと思う。
2. アサーティブコミュニケーションは、自分の考えがしっかりしていないとうまくやれないことが分かりました。
3. こちら側がアサーティブコミュニケーションを行うと相手側もその調子に飲まれてか、自分の言っていることが振り返られるような気がした。
4. 自分の意見を持つことは大切なことだと思う。意見を押し付けるのではなく、相手の意見を受け入れると同じ断る行為でもけんかにならないし、大事なことだと思う。
5. 自分の意見を持ち、それを相手に適切に伝

えることはお互いの気持ちや考えの理解にとっても大事なことだと思った。どのように伝えるかによってコミュニケーションの深まりも変化することがよく分かった。

6. コミュニケーションのタイプによって、人との対応が全然変わってくるのが分かった。自分の中にアサーティブコミュニケーションを取り入れていこうと思った。
7. 相手に不快な思いをできるだけさせないで、自己主張することはとても難しいと思った。アサーティブコミュニケーションの大切さがよく分かった。
8. 人間関係は、アサーティブコミュニケーションがうまくできればいい関係が保てると思った。
9. 自分自身がアサーティブコミュニケーションを心がけようとしている段階なので、指導するためにはもっと学ばなければならないと思った。
10. このスキルは、大切なものだと思う。スキルトレーニングとともに精神的なゆとりも重要であると思った。
11. 相手にあわせながらしっかりと自分の意見を主張するということが、コミュニケーションを取るうえでとても大切なことであることが分かった。特に、日本人は、こういった主張が苦手なので、今後スキルトレーニングの技術を深めて指導に生かしていきたいと思った。
12. 自分の考えをきちんと相手に伝えられるようになることは、いじめや不登校などの問題に対しても大切になってくると思った。
13. 意見の言えない生徒に対してアサーティブコミュニケーションがとれるように指導する技術が学べたらと思った。
14. アサーティブコミュニケーションの大切さが分かった。自己表現をうまくするには、自分自身の考えがまとまっていなければ相手に流されてしまうので難しいと思った。
15. あまり深く付き合うことのない子供たちの人間関係の社会で、自分をうまく相手に表現

し、受け入れてもらうようにする技術を取り入れることは、大切であると思った。

16. 受動的コミュニケーション、攻撃的コミュニケーション、アサーティブコミュニケーションの3通りをすることによって3つを比べることができてよく理解できた。仲間が演技しているのを見るのはとても楽しかった。

スキルトレーニングの事前と事後を比較すると、十分とは言えないが、アサーティブコミュニケーション・スキルが身についたようであった。スキルトレーニングの事前と事後では大きな変化が見られた。このスキルは、子供たちに指導する以前に指導者自身が身につけていなければならないことである。このようなトレーニング学習を通じて、指導者（援助者）自身のアサーティブコミュニケーション・スキルの力量を高めると共に授業において指導能力を高めていけるものと思われた。

3) 授業ロールプレイについて

(1) ロールプレイのトレーニングの事前調査結果

授業ロールプレイという言葉聞いた経験については、20人（100%）全員であった。また、授業ロールプレイをやったことがある人は、15人（75%）であった。授業ロールプレイに興味がある人は20人（100%）全員であった。

主な意見をつぎに示す。

1. 中学校実習でタバコの害について保健指導を行ったが、本当に自分が行ったロールプレイが正しく、効果的であったのかよく分からなかった。
2. みんな話に聞くと、それぞれ方法が違っていた。本来どのようなものをロールプレイなのか、どのようにすすめていけばよいのか知りたい。
3. ロールプレイは難しいと聞きます。どう行ったらいいのか知りたい。
4. いままで何度かロールプレイをしたことがあるけれど、指導者によって少しずつやり方

が違っていた。ロールプレイとはなにかと問われるときちんと答えることができない。

5. ロールプレイは自分が授業を受けても面白かったし、とても印象に残る教育技術だと思うが、うまく行わないと失敗しやすいものなので、しっかりした方法を学びたい。
6. 少しは知っていて、これからの健康教育にきわめて有用なものだと聞いているが、正式に学んだことがないので学んでみたい。
7. いろいろなテーマや目的のロールプレイのビデオなどの実演を見たい。失敗やデメリットも多いというので、そうゆう例と成功例を見比べてみたい。
8. ロールプレイについて看護学校や別科で勉強する機会があったが、その方法や目的に違いがみられ、ロールプレイがどういうものなのか分からない。

(2) ロールプレイのトレーニングの事後調査結果と考察

授業ロールプレイ実施後の難易度について、「やさしい」、「まあまあできそう」、「むずかしい」の3段階評価をした結果、それぞれ0人(0%)、11人(55%)、9人(45%)であった。授業前はほとんどできそうもなかった対象者の55%が「まあまあできそう」という回答を得たことは、今後の受講者のロールプレイの動機づけと自信獲得につながったものと思われる。

受講者(学生)の主な感想をつぎに示す。

1. ロールプレイは状況(場面)設定がとても大事だということがとてもよく分かった。もうすこし時間があったら、その役になりきって演じられ、楽しかったのではないかと思った。私たちが作ったシナリオも完璧だったので、やれなくて残念だった。ロールプレイをすることで今後の自分の行動が変われると思いました。
2. 状況設定は、3とおりにあって今日は1つのパターンしかできなかったけど、グループの中では別の機会に全部完成させようという意見があがるほど楽しく勉強できた。
3. 看護学校の時にもこの3パターンのロール

プレイをやったことがある。「患者さんから贈り物される場合の断り方」をした。グループの演技をみて面白かったし、勉強になった。

4. 自分が考えた後で他のグループの演技を見してみると、さらに考えが深まって良かった。
5. シナリオどおりいくように役になりきったほうが、言いたいことが伝わりやすいことが分かった。どのような対応が望ましいのか考える時には、このロールプレイを用いると見えてくるものと思う。
6. 身の回りにある場面設定だと演じやすくまた興味ももてる。ただ片方を同じ設定にすると理解しやすいが3つのパターンは作りにくい。
7. 指導者の自己満足に終わらせないために十分な準備が必要であり、もっとロールプレイについて学んでおかなければ効果的に行うことは難しいと思う。
8. ロールプレイを行うには、役になりきってやらなければ行けないと思った。受動的では相手に流されてしまうし、攻撃的だとあいてをやり込めてしまうので、アサーティブコミュニケーションがうまくできればよいことを知った。
9. 自分たちでシナリオを作る場合もあることを知った。今まで準備されたシナリオを演じていたことが多かった。1つのグループで3パターン考えたのでよく違いが分かった。
10. 皆んなのしている前で演技する難しさを感じた。でもとても楽しかった。事前の準備の大切さも分かった気がする。相手に分かりやすく表現するのは、大変だけれども、文章や口だけの説明より分かりやすかった。
11. 私たちがロールプレイをやるとスムーズにできるのだが、学校現場で授業にロールプレイを取り入れるとなると非常に難しいところがある。ロールプレイの授業例のVTRが見たい。
12. 実際生徒達にやらせるとき、恥ずかしかったりして難しい面もあるのだろうかあとと思

ました。

13. たとえば、受動的コミュニケーションで同じテーマのもので作ったとしても、結果は同じかもしれないが、会話の内容が違って当然なので、そのテーマでマニュアルどおりにしかできないというのではなく、日常生活で普遍的にアサーティブコミュニケーションがとれるような意思・考え方・行動がとれるようになることが大切なんだあと強く感じた。
14. 自分自身を振り返る意味、相手との対応を学ぶという意味で、大切な技術だと思った。ロールプレイをもし実際の保健指導の場で使用するとしたら、自分につかひこなせるかどうか不安です。ロールプレイを取り入れることはできても事後どう生徒達に考えさせたらいいのか、また、ロールプレイがうまくいかなかった場合の対応について知りたい。
15. ロールプレイはとても楽しい。だから指導者としてロールプレイをうまく使いこなしたい。

以上より、ロールプレイ・トレーニングの事前と事後を比較すると、ロールプレイの説明時間をできるだけ少なくすること、実際の体験時間を多く取ること、繰り返し行うこと、ルールを守ること、など詳細にわたる指導上の留意点が必要になることが分かる。また、この体験学習は受講者（学生）のこころをゆするような感動を起こしたものと判断された。この手法は失敗することを恐れてはできないができるだけ失敗しない事前の準備を十分することが肝要であると思われた。

4) 授業全般について

主な感想・意見を次に示す。

1. この授業はとてもためになった。自分自身で実際にやってみることによりスキルトレーニングが重要だと言われている理由がよくわかった。
2. とても楽しい授業だった。ロールプレイは

難しいことだと思うが、それなりに上手下手は別としてやってみればシナリオはつくれるんだなあと感じ、ロールプレイに対する抵抗感が減った。

3. 実際に参加してみて、みんなが興味をもって、主体的に学べることを実感できた。
4. とても楽しい授業だった。どの教育技術も授業に活用できるものなので、勉強になった。
5. 学校現場に参考になるいくつかのヒントをうることができた。
6. 口頭説明より実演を見て、模範体験することがずっと身につくことを感じた。
7. 自分の考えや意見を相手に適確に伝えることの大切さを知った気がする。コミュニケーションは生きていく上で大切なことなので、このスキルを日々の生活の中で取り入れてみたい。
8. 自分の意見をもつことの大切さを知った。人とのつきあいの中でも受け身の多い私だが、これからはアサーティブコミュニケーションができるようにしたい。
9. 私が小・中・高校時代を通して、このようなことを教育してくれる機会にめぐりあわずにきたが、もっと早い時期からこのような教育を受けたかった。このような教育技術を一般教員にも普及させて子供たちにライフスキルを身につけさせることができるといいだろうなあと思つた。
10. とても楽しい授業であった。子供たちにも楽しめてやれると思うので取り入れていけるといいなあと思つた。

スキルトレーニングの事前と事後の比較をすると、ブレインストーミング、アサーティブコミュニケーションスキル、授業ロールプレイのいずれにおいても顕著な変化が見られた。

すなわち、授業前は、大部分3つの技術とも知らなかったり、知っているけどやったことがなかったり、やってみようという回答だったが、スキルトレーニング後は、3つの言葉の理解を促したこと、このスキルの理解と実施法を習得

したことから、指導意欲の高揚が見られた。各人で事後の感想はそれぞれの視点の違いによって異なるが、実際に、終始頭脳を働かせ、手足を動かす受講者（学生）参加型の授業をすることによって教育効果が高まることを見いだされた。

5. おわりに

時代の大きな変化の中で子どもたちが自律的に生き生き生活していくために、学校教育の中でライフスキル教育の普及と開発が期待される。

本研究では、アサーティブコミュニケーションスキルの教師（指導者）プログラム開発の一環として「性・エイズ教育演習」の中で受講生とともに検討した結果を論述した。その結果、アサーティブコミュニケーション・スキルトレーニング技術は、ますます重要となってくると思われた。

また、授業は生徒が主体的に参加し、楽しみながら参加することによって授業効果をあげることができた。

さらに、この教育方法は、小学校低学年から高校高学年まで、いじめ、自殺、登校拒否（不登校）、性的問題はじめ暴力、荒れる教室、喫煙、アルコール、ドラッグ、共生など学校や家庭で起こっている状況や場面を、年齢に応じて事例を設定することによって高い教育効果をあげることができると思われた。

アイスブレイキング、ロールプレイなどの教育技術を通してアサーティブコミュニケーション・スキルトレーニングの実践を行ったが、教

師や養護教諭など指導者として身につけてよい、あるいは、これからの指導者が身につけていなければならない技術であると考えられた。

今後、学校教育の中にアサーティブコミュニケーション・スキルトレーニング法が広く取り入れられてよいと考えられた。

謝 辞

この研究に協力した新潟県立新潟東工業高校の鹿間久美子先生、新潟大学教育学部養護教諭特別別科17期生（1996年度入学生）20名の学生に謝意を表す。

また、この論文の一部は、平成8年度文部省科学研究費助成金基盤研究(B)(1)研究課題名「ライフスキルを基礎とする性・エイズ教育プログラムの開発」（研究代表者 皆川興栄）課題番号08308015によった。

文 献

- 1) WHO, Division of Mental Health: Life Skills Education in Schools, pp1-8, 1993.
- 2) WHO, Division of Mental Health: The development and dissemination of life skills education; An Overview, 1994.
- 3) JKYB研究会：学校健康教育とライフスキル -Know Your Body プログラム日本版の開発- pp27-41、亀田ブックサービス、1994.
- 4) 武田 敏：思春期妊娠・性感染症予防教育の提言、学校保健研究、36、17-22、1994.

<資料1>

私のコミュニケーション・チェックリスト

あなたは、友だちと良い関係にあるために、どれだけ上手にできるかチェックしてみましょう。「そう思う」場合、ボックス口の中にチェック ✓を入れてみましょう。

- 1) 友だちと朝、夕にあいさつをかわすことができますか
- 2) 自分が悪いとき「すみません」と言えますか
- 3) 友だちから借りた物をかえすとき「ありがとう」と言えますか
- 4) 友だちと同時に入口から入ろうとすると「お先にどうぞ」と言えますか
- 5) 「いや」と言いたいときに、はっきりそう言えますか
- 6) 友だちがあなたを怒らせたり無視したときそれをいうことができますか
- 7) 少し困ったとき友だちに助けを求められますか
- 8) 友だちと議論しているとき感情をおさえられますか
- 9) 自分が言ったことに責任がとれますか
- 10) あなたのことを素直に理解してくれる親友を持っていますか

「そう思う」の数はいくつありましたか数えてください。

<資料2>

コミュニケーションの3つの型

	身ぶり	ことば
受動的コミュニケーション 自分の立場を示さず、いつも圧力に負けてしまう。屈服したり、あきらめたり他人が自分の権利を侵すことを認めてしまう。	ためらい、伏し目 貧しそうな姿勢 はっきりしない話ぶり あわれな声	「もしよろしければ――」、 「あんまり重要でないか もしれませんが――」 「私には無理です」 「あの一、ええーと」
攻撃的コミュニケーション 不適当なやり方で自分の感情、考え、信念等を通そうとする。意見が押しつけなので、相手は聞き入れず、それを挑戦と受け取る。	おどしのジェスチャー 早くて大きい声 ぎらぎらした目つき だまらせる	「気をつけたほうがいいぜ」 「冗談を言うんじゃないぜ」 「――した方がいいぜ」 「――すべきじゃねーか」 「言うとおりにしな」
アサーティブ（自己表現）コミュニケーション 自分の意見を持ち、確かな理由を述べるが、自分の考えを押しつけて従わせようとしな。	よい姿勢 落ち着いた音声レベル 目線を合わせる	「私が考えているのはこれです」 「私が感じているのはこうです」 「わたしは――して欲しい」 「わたしは結構です、あなたもよろしいですか」

<資料3>

「しなやか」モデル

① しっかり状況を判断しよう

どんな状況で、どう感じているか。子どもたちは、解決すべき状況、自分の立場、理由についてはっきり述べます。

② なごやかな気持で相手を理解しよう

この状況で相手の立場は？

相手の考え方と感じ方に理解を示す。

③ やわらかで公正な解決方法をみつけよう

どのようにしたいか。子どもの公正な解決法を探します。どのようにやってみたいか？ 子どもたちは、理にかなった解決法を述べ、相手方に望む行動変容をこまかく考えます。その解決方法が両者にもたらす結果も考えます。

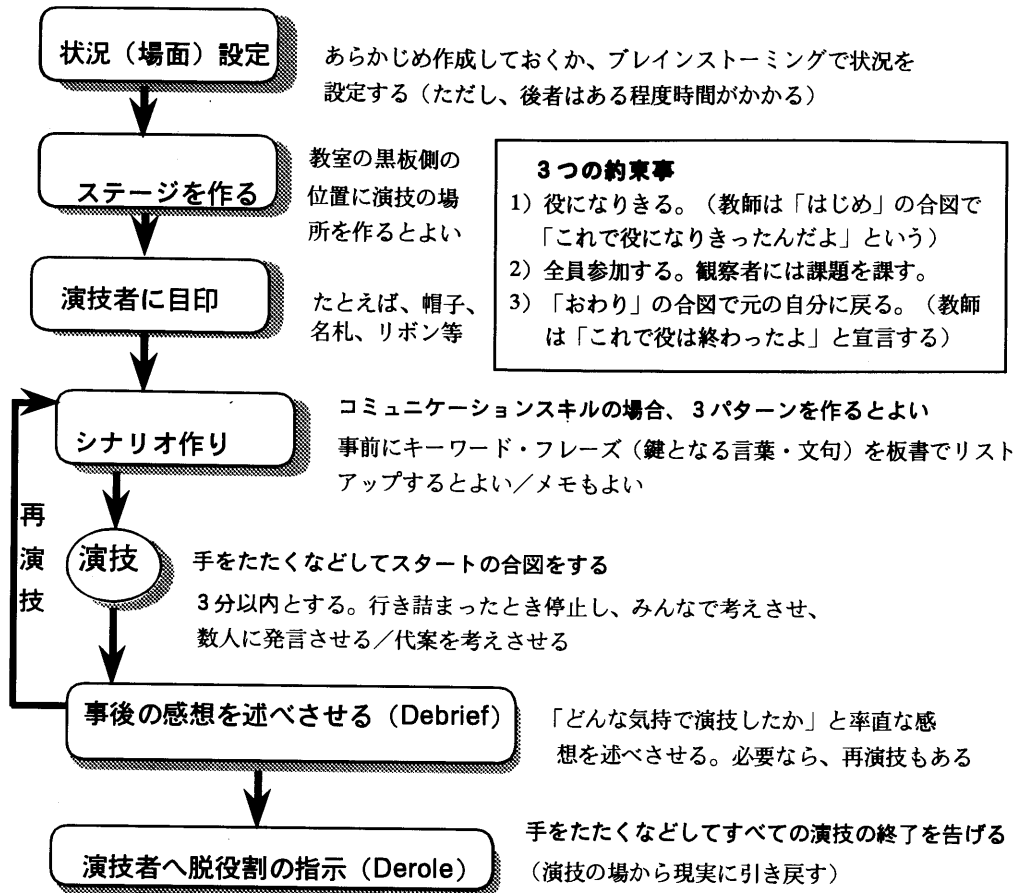
④ かくじつに相手に応答しよう、おもいやりの気持で

相手の返答に反応し、相手の疑問や意見にどのように応えるか？

尊敬の念で自分と他者とを取り扱い、行動にかかわっている人々に対して尊敬を示すか？ とられる行動がかかわっているすべての人々に公平かつ適切かどうか振り返ります。子どもたちは、同じ状況が再び生じた場合、今回の解決策を変えるか、あるいは変えないかを考えなければなりません。

<資料4>

指導者用授業ロールプレイングのフローチャート



<いくつかの主な留意点>

1. 演技途中で過度の不安感が生じるようなことなどを述べさせたり、強要したりしないようにして再度演じさせる。なぜ不安に襲われたか全員で議論させる必要がある。
2. 教師は、演技について「よい」「わるい」など批評はしない。感想を述べる程度とし、あくまでも生徒に自分の問題としてとらえさせる。
3. 練習の時以外は、教師は、演技途中で口をはさまずに、演技が終わってからにする。
4. 実物（タバコなど）、実名は使わない。
5. 相手を落とし入れるような口調は避けるように指示する。
6. 好ましくない役、好ましい役のいずれも経験させる。ただし、片方だけの役はできるだけ避ける。
7. これが絶対正しいと決めつけず、オープンエンドの形をとる。
8. 演技者以外は、観察者となるが、観察者としての課題を課す。