

〈生徒指導・教育相談〉

好ましい人間関係を育む生徒指導の工夫

— アサーションとブレインストーミングの技法を通して —

沖縄県立沖縄工業高等学校教諭 川 端 佳奈子

I テーマ設定の理由

近年の教育現場では、他の生徒とコミュニケーションをとることや、好ましい人間関係を築くことに困難を感じる生徒が少なくない。なかには不登校や教室に入ることのできない生徒もいる。学校生活において居心地の悪さを抱えているのが共通の特徴である。

2016年に行われた厚生労働省の調査によると、全国の高等学校における不登校生徒の割合は1.6%、中途退学率1.5%でありどちらも理由は、登校の意思はあるが体の不調を訴え登校できない「不安などの情緒混乱」が「無気力」に次ぐ第2位、高校卒業者の3年以内に離職する割合は40.9%で、その理由は職場の「人間関係」が「労働条件」に次ぐ第2位となっている。

沖縄県教育委員会会議報告(2016)による本県の県立高等学校の現状は、不登校率3.0%、中途退学率1.6%となっており、どちらも主な理由は、「人間関係」と「無気力」である。また、厚生労働省沖縄労働局の2016年調査によると沖縄県の高校卒業者の3年以内に離職する割合は59.7%に上り、理由は職場の「人間関係」が「家庭の事情」に次ぐ第2位となっている。

沖縄県立沖縄工業高等学校(以下、本校)生活情報科は各学年1学級(女子103名、男子4名、計107名)で編成されており、女子の割合が高い学科である。素直で明るく自己主張ができる生徒が多い反面、学級においては、相手を傷つける言葉遣いやコミュニケーション不足による友人間のトラブルが多い傾向がある。また、授業内容の難しさや、家庭の経済状況などに直面し、挫折感や大人不信などから学校生活への満足度が低く、ささいなことでストレスを感じ、人との関わりや自己表現を避け、心身の不調を訴えて教室に入ることができない生徒がいる。よって、相手と自分を尊重しながら自己主張をするコミュニケーションや、一つの出来事に対してさまざまな認知があることを学ぶための指導が、学校生活において必要となっている。

アサーションの技法を用いた適切な方法での自己表現や、ブレインストーミングの手法を用いたさまざまな認知のしかたを学習し、自分の気持ちの伝え方、ものごとのとらえ方などをトレーニングする。アサーションとブレインストーミングの技法を取り入れた授業は、普段あまり考えない自己表現について、考える機会ができ、好ましい人間関係の育成につながる指導であると考ええる。

高等学校学習指導要領総則第5章にある特別活動の目標「人間関係を築こうとする自主的、実践的な態度を育てるとともに、人間としての在り方生き方についての自覚を深め、自己を生かす能力を養う」ことを目指し、「ホームルーム活動」の「2.内容(2)」に示されている「イ.自己及び他者の個性の理解と尊重」、「オ.コミュニケーション能力の育成と人間関係の確立」の領域で、好ましい人間関係を作るための指導を実践したい。

LHRにおいて、アサーションとブレインストーミングについて学習し、トレーニングすることで、人間関係や進路など、学校生活にかかわるさまざまな課題に対応ができるようになることを考える。生徒がストレスに適切に対処する力を身に付けることにより、相手と自分を尊重しながら自己主張をするコミュニケーションの育成や、一つの出来事に対してさまざまな認知があることの気づきとなり、好ましい人間関係の育成が図られると考え、本テーマを設定した。

〈研究仮説〉

LHRにおいてアサーション、ブレインストーミングの技法を用いて、相互尊重による自己主張や、一つの出来事に対してさまざまな認知があることを学習することで、好ましい人間関係の育成につながるであろう。

Ⅱ 研究内容

1 好ましい人間関係

本研究において、好ましい人間関係とは、お互いの気持ちを配慮しながら自分の気持ちを主張でき、人との関わりかたに対して適切な認知および、行動ができる人間関係だと考える。

相手を傷つける言葉遣いやコミュニケーション不足による友人間のトラブルにおいては、相手のことを考えながら自分の気持ちを主張できる力を育むことが必要である。

学校生活への満足度が低く、ささいなことでストレスを感じ、人との関わりや自己表現を避け、心身の不調を訴えて教室に入ることができない生徒がいる現状では、一つの出来事に対してさまざまな認知や、行動の方法があることに気付かせる指導が必要である。

菅野純（2010）は、社会生活の技術を身につけないまま学校生活を送る生徒が増え、人間関係に関する問題が多く見られるようになってしていると述べている。社会生活の技術とは、思ったことを適切な言葉と態度で表す、友人関係を保つ、今はどうふるまうべきか判断する、人の立場を考えるなどの力であり、自分の気持ちの伝え方、ものごとのとらえ方などのトレーニングで図られると述べている。

本研究では、アサーションの技法を用いて、相手のことを考えながら自分の気持ちを主張すること、ブレインストーミングの技法を用いて、一つの出来事に対して適切な認知および行動ができるようになることを自覚的に学ぶことで社会生活の技術が身につく、好ましい人間関係の育成につながると考える。

2 アサーション

(1) アサーションとは

アサーション（assertion）とは、1950年代にアメリカで生まれたコミュニケーションスキルである。直訳では、主張・断言・断定・言い分だが、心理学では「さわやかな自己表現」、「自他尊重のコミュニケーション」を意味している。

平木典子（1993）は、アサーション（assertion）を「自分の意見・考え・気持ち・相手への希望などを伝えたいときは、なるべく率直に正直に、しかも適切な方法で伝えようとする自己表現」としている。「適切な方法」とは、「自分を大切にすると同時に、相手のこともまた大切にしようという、相互尊重の精神にもとづいた」といった意味となる。これは、アサーションが対人関係や自己表現を苦手としている人のカウンセリングの方法として開発されたところからきている。

人間関係のもち方には、第1は、自分のことだけを考えて他者を踏みにじるタイプ、第2は、自分よりも他者を優先し自分のことを後回しにするタイプ、第3は、自分のことを考えるが他者にも配慮するタイプがあり、アサーションとは、第3のタイプをいう（表1）。

アサーションを取り入れた指導を行うことで、社会生活の技術である、思ったことや感じたことを適切な言葉と態度で表す力、新しく友だちを作る力、仲の良い友だち関係を保っていく力、人の立場を考える力などが向上し、対人関係から生じるストレス反応の予防・軽減につながり、好ましい人間関係が育まれるものと考えられる。

表1 自分の意思を伝える言い方と自己表現の特徴（改訂版アサーショントレーニングより）

①アグレッシブ （攻撃的）	自分を中心に考え自身の考えを主張する。「私は OK、あなたは OK でない」。 強がり、尊大、無頓着、他者否定的、操作的、自分本位、優越を誇る、支配的、一方的な主張。
②ノンアサーティブ （非主張的）	自身の意見を押し殺し、他に合わせる。「私は OK でない、あなたは OK」。 引っ込み思案、消極的、自己否定的、依存的、他人本位、承認を期待、黙る、弁解がましい。
③アサーティブ （主張的）	相手の主張を尊重しつつも、自身の主張を発する。「私も OK、あなたも OK」。 正直、率直、積極的、自他尊重、自発的、自他協力、自己選択、歩み寄り、責任感。

(2) 感情の表現について

平木（1993）は、人は非常に多様で複雑な感情をもつことができ、それをどのように表現するか、相手に不愉快な思いを与えないで伝えられるか、どのようにして相手の感情も受け取るようにするかが大切なことだと示している。さらに、ITの発達した現代社会では、コミュニケーションや人との関わりは文字情報に頼りがちになり、直接情緒を伝えあう人間関係は失われていると述べている。

このことから、学校教育で生徒同士が直接かかわる時間を大切に、互いの存在を心に留めてい

ることを伝える表現方法や、あいさつなどを学ぶ必要があると考える。コミュニケーション能力やストレス対処能力を自覚的に学ぶ力が求められている。

3 ブレインストーミング

ブレインストーミング（Brainstorming）とは、アレックス・F・オズボーンによって考案された会議方式のひとつであり、参加者全員でたくさんの意見やアイデアを出しあう手法である。直訳では、ブレインとは頭脳、ストーミングとは突撃という意味だが、中野敬子（2012）によると、いろいろな思いつき、可能性、別の問題解決方法を見つける方法だと述べている。

中野（2012）は日常生活における問題の解答は複数あり、いずれの回答が最もふさわしいかは個人の状況により異なること、いくつもの可能な方法から選択したものは、質も有効性も高いことが示されていると述べている。

菅野（2010）らは、ブレインストーミングは以下の4つのルールによって進行し（表2）、期待できる効果は、表3のとおりだと示している。

表2 4つのルール

- | |
|--|
| ①たくさん意見を出そう。
②変わった意見大歓迎。
③批判はしない。
④人の意見の一部を変えて、自分の意見にしてもよい。 |
|--|

表3 ブレインストーミングの効果

- | |
|---|
| ①問題に対して効果的な解決方法が見つかる可能性が高くなる。
②繰り返し行うことで、新たな考え方を生み出せる力がつく。 |
|---|

ブレインストーミングを取り入れた指導を行うことで、一つの出来事に対して、たくさんのとらえ方があることを学び、ストレスに対応ができるようになると考えられる。また、心をかき乱す刺激に負けないで我慢したり、コツコツ頑張る力、今はどうふるまうべきか判断する力、困った状況に陥ったとき、生じた問題を冷静にとらえ自分の力で解決していく力などが向上するであろう。

4 ストレスマネジメント教育

(1) ストレスマネジメント教育

ストレスマネジメント教育とは、ストレスに耐えて良い結果を得るようになることと、ストレスが生じないようにする教育である。

文部科学省 CLARINET（心のケア）では、「子供達にストレスマネジメント教育をすることは、ストレスについての正しい知識や対処方法を身につけ、セルフ・ケアができる力を育てることであり、困難な状況を乗り越える『生きる力』を育てる学校教育本来の目標と一致する活動といえる。」と示された。

生徒は、進路や人間関係など学校生活にかかわる、さまざまな課題に対応していかなければならず、生徒にそれらのストレスに適切に対処する力を身に付けさせることにより、問題発生の予防や充実した学校生活を送るための効果があると考ええる。さまざまな課題に対応していくための技法として、相手と自分を尊重しながら自己主張をするアサーションや、一つの出来事に対してさまざまな認知があることを学ぶブレインストーミングなどの指導が、学校生活において有効だと考える。

(2) コーピング

コーピングとは、ストレス要因や、それがもたらす感情に働きかけて、ストレスを除去したり緩和したりすることである。ストレスの原因となる問題や対人関係など環境そのものを、個人の力で変えることはなかなかできないため、ストレスとつきあう技術＝コーピングが求められる。

ストレス・コーピングの研究者であるリチャード・S・ラザルス（1990）は、同じ問題を抱えていても、その問題を自分自身がどうとらえ、どのように行動するかで、ストレスの感じ方が変わることに着目し、本人が主体的にストレスに対処するコーピング理論を定義づけている。

ブレインストーミングを用いることで、同じの出来事に対して、たくさんのとらえ方があることを学び、ストレスの対処のしかたについて、さまざまな対応ができるようになると考ええる。

(3) 認知

菅野（2010）によると、認知とはある出来事を「どうとらえるか」という「考え方」を認知といい、人それぞれ認知のしかたの「傾向」を持っていると述べている。

コミュニケーション不足による友人間のトラブルが多い傾向があるなかで、一つの出来事に対し、さまざまな認知ができるようになると、感情は違ってくるので、ストレスのコーピングとして効果的だと考える。

中野（2012）は、問題を抱えた状況では、その問題について狭く、しかも歪んだ視点から見てし

まうので、問題解決のための行動をおこせるような理解をし、問題の正しい認識や把握を行えば、見通しを立て、有効な問題解決ができるようになる」と述べている。

5 実態調査の方法

(1) Q-U

Q-U (Questionnaire-Utilities) は、学校生活における生徒個々の意欲や満足感、および学級集団の状態を質問紙によって測定するものである。

「生徒個々の学級生活における満足感や学校生活における意欲」、「生徒の満足感や意欲の分布状況による、学級集団の雰囲気や成熟状態」、「学級や学校生活における満足感や意欲に関する、生徒の学級内での相対的位置」を測ることができる。

Q-Uは生徒が、自分の存在や行動が級友や教師から承認されているか否かを示す「承認得点」と、不適応感やいじめ・冷やかしなどを受けているかを示す「被侵害・不適応得点」の2つの得点から、生徒の学級生活における満足感を測り、それぞれの得点を全国平均値と比較して4つの群に分類するものである。

(2) K J Q

K J Q (kanno Jun Questionnaire) は菅野 (2000) らが作成した心理検査である。57の質問に答え、心のエネルギーの充実度と社会生活の技術の成熟度を測定する自己採点式の検査である。

心のエネルギーとは、やる気や意欲のもとであり、社会生活の技術とは、思ったことや感じたことを適切な言葉と態度で表す「自分の気持ちを伝える技術」、今はどうふるまうべきかなど「状況を正しく判断する技術」、新しく友だちを作ることや、仲の良い友だち関係を保っていく「人とうまくやっていく技術」、人の立場を考えて行動する「人の気持ちを思いやる技術」などの技能と考える。

K J Qは、家族や友人、教師との関係や彼らに対する思い、勉強に対するモチベーション、人に認められた体験の有無など、日常的に感じていること、悩みなどが表れやすい内容になっている。

(3) T A C

T A C (Tri Axial Coping) はストレス対処の特徴について知ることができる神村栄一 (1995) らが作成した24の質問に答える自己採点式の心理検査である。精神的に何かつらいことがあったとき、それを乗り越え落ち着くために、どのように考え、行動しているかを理解できる検査である。

ストレス対処のコーピングとして、A. 情報を集める、B. あきらめる、C. よい面を探す、D. 問題解決の計画を立てる、E. くよくよ考えないようにする、F. 気晴らしをする、G. 誰かに話を聞いてもらう、H. 責任をのがれる、の8通りについて測ることができる。レーダーチャートが全方向（外側）に広いほど、いろいろなストレス対処法が使えることを表している。

Ⅲ 指導の実際

1 本研究対象学級の実態

本研究では、本校生活情報科2年生（女子35名、男子1名、合計36名）を対象に検証授業を行った。本学級は、学級内で小集団がつくられ、仲間同士での行動が目立つ。仲間以外の級友とのかかわりが希薄な分、大きなトラブルも生じていないが、生活規律、学習規律において課題があり、学級としてのまとまりが充分ではない。

(1) Q-U結果

学級集団の生徒の様子に関する実態把握をするためにQ-Uの分析を行った。

図1より「学級生活満足群」42%、「非承認群」26%、「侵害行為認知群」16%、「学級生活不満足群」16%、と4つの群に散らばっている拡散型の学級集団である。

(2) 実態調査の分析

学級生活活動に意欲的に取り組んでいる生徒が42%いる反面、その他の生徒は自己肯定感が低い、対人トラブルを抱えている、被害者意識が強い、不適応、不登校になる可能性も高い状態である。

図2より、4群に拡散した学級は、ルールの確立、リレーションの確立が不十分なので、トラブルの要因があると一気に不十分さが露呈し、学級崩壊の状態へいたりやすい。

学級が教育力のある集団になるためには、ルールの確立とリレーション確立に焦点化した対応で改善することができる。つまり、安心して意見が言える環境づくりや、友だちと関われる楽しさや仲間意識がある関係、好ましい人間関係を育む指導が必要である。

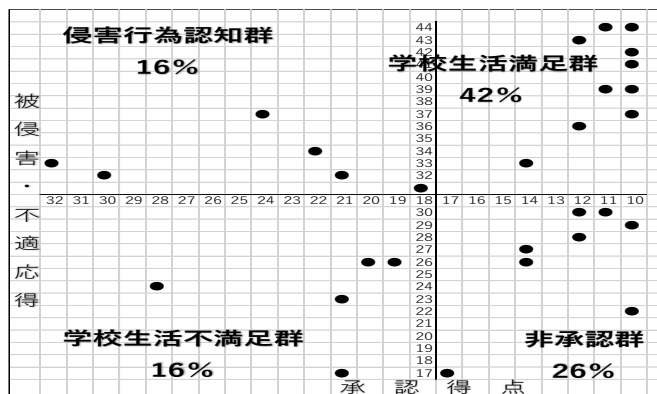


図1 Q-U結果

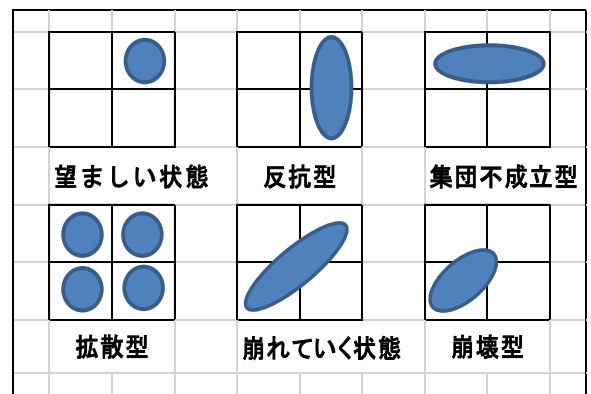


図2 学級集団の代表的な状態

(Q-U学級経営スーパーバイズ・ガイドより作成)

2 検証授業の実施

(1) 指導計画

Q-U結果および日常の実態を踏まえ、認知と行動の学習を通して、安心して意見が言える環境づくりや、友だちと関われる楽しさや仲間意識がある関係、好ましい人間関係を育む指導を進めていく(表4)。

「導入」では、K J QやT A Cの心理検査を実施し、自分の考え方や行動の傾向などについて自己理解を深め、そのコーピングやリレーションへの動機づけを高める。「認知」では、同じ出来事でもさまざまなとらえ方ができることを、ブレインストーミングの技法などを用いて理解させる。「行動」では話しかけ方や聞き方、アサーションの技法など、対人関係上必要となる行動のコツを学習したり、問題解決の方法を学習することを目的とする。

表4 指導計画とねらい

時数	月日	題材名	ねらい	学習内容および活動
1	平成 28 年 11 月 18 日(金)	導入	・ K J Qの結果を活用して、自己成長の方向性を見つける。 ・ T A Cの結果からコーピングの理解を深める。	○個人ワークシート学習 ・ K J Q、T A C
2	平成 28 年 11 月 18 日(金)	認知の仕方	・ ストレスが生じる場面を考えてみる。 ・ 具体例を通じて「認知」の存在に気付く。 ・ 一つの出来事に対してたくさんの認知を考える練習をする。 ・ ストレスのある場面で意図的に認知を変えてストレスを小さくするワークに取り組む。	○個人ワークシート学習 ・ いろいろな考え方 ・ 同じ出来事でも違う感情になる場合について考え、認知の仕組みに気付く
3	平成 28 年 11 月 25 日(金)	認知と行動について	・ 一つの出来事について、いろいろな可能性を考えることでストレスを小さくする。 ・ 行動の選択肢を考え、自分や相手のストレスを高くしないよう行動を選択することが重要であることを理解する。 ・ グループでさまざまな認知を出し合い、互いの意見を参考にし認知が広がることを体験する。 ・ ブレインストーミングとアサーションの理解	○個人ワークシート学習 ○グループワーク ・ ブレインストーミング ・ アサーション
4	平成 28 年 11 月 25 日(金)	認知と行動について	・ ワークを通して、行動の学習をしていく考え方を学ぶ。 ・ 行動選択の上で、自分にできるかどうかを考えることが大切であることを学ぶ。 ・ 認知と行動の学習はどうつながっているのか考えさせる。	○個人ワークシート学習 ○グループワーク ・ ブレインストーミング ・ アサーション
5	平成 28 年 12 月 2 日(金)	総合のエクササイズ	・ 問題解決能力、アサーションスキルを活用し、グループで話し合いながら課題を達成する。 ・ 自分の日常的な問題に関して問題解決を使えるようになる。 ・ 案出した解決法を使って、アドバイスできるようになる。	○個人ワークシート学習 ○グループワーク ・ ブレインストーミング ・ アサーション
6	平成 28 年 12 月 2 日(金)	事後調査	・ 自分の生活にどう生かしたかを振り返る。 ・ K J Q、T A Cを再度実施、自分の成長を確かめる。	○個人ワークシート学習 ・ K J Q、T A C

(2) 検証授業（3時間目/6時間中）

認知と行動についての授業を実施、同じ出来事に対して、たくさんの認知を考える練習を個人ワークシート、グループ学習を通して行った。日常生活のさまざまな場面を提示し、一人ひとりの認知が違うことを意識させる。積極的で明るいポジティブな思考や、消極的で暗いネガティブな思考など、具体例を通して考えさせる。グループ学習では、ブレインストーミングを用いてさまざまな意見を出し合い、認知が広がることを体験させる。

一つの出来事について、いろいろな可能性を考えることでストレスを小さくすること、行動の選択肢を考え、自分や相手のストレスを高くしないよう行動を選択することが重要なことを理解する。

① 個人ワークシートによる案出

提示されたエピソード1「教師に『勉強頑張っている？』と声をかけられる」に対して、ポジティブ感情とネガティブ感情の認知が案出されるかを個人ワークシートで考察した。

その結果、提示されたエピソードに対し、それぞれの感情の案出が全員に見受けられた（表5）。

② ブレインストーミングによる認知

提示されたエピソード2「携帯電話のメールで返信がない理由」に対して、ブレインストーミングによる認知を班ごとに集計した。その結果、提示されたエピソードに対して各班で10～20とおりの案出が見受けられた（表6）。

さらに、「私は嫌われているかもしれない」という感情に対して言葉がけをする課題では、多数の案出ができた。言葉がけの学習は、アサーションにつなげるワークとして実施する（表7）。

(3) 検証授業（4時間目/6時間中）

前時の検証授業をうけて、認知と行動についての授業を実施した。ワークシート、グループ学習を通して日常生活のさまざまな場面を提示し、行動の学習をしていく考え方、認知と行動の学習はどうつながっているのかを学ぶ。問題解決能力、アサーションスキルを活用し、グループで話し合いながら課題を達成するとともに、案出した解決法を使って、アドバイスできるように練習する。

① アサーション

アサーティブな断り方では、ア、謝罪や感謝の一言「ごめんね、誘ってくれてありがとう。気持ちはうれしいんだけど」、イ、断らなければならない理由（事実）「今日は〇〇があつて・・・」、ウ、自分の意思（断り）をはっきりと「私にはできないんだ」、「今は無理なんだ」、エ代わりの代案をする「また今度」、「ほかのやり方なら」などの方法で行う。

授業で扱った具体例として、「Aさんに放課後どこかに遊びに行

表5 教師からの声掛けによる認知

ポジティブ感情	ネガティブ感情
①「頑張ろう」と思う。	①先生はわかってくれない。
②気持ちに伝えよう、嬉しい。	②やる気が下がる。
③感謝、信頼、安心。	③ムカつく、嫌いになる。
④先生は優しい。	④テンション下がる。
⑤勉強を少しでも多くやろう！	⑤勉強は放置しよう。
⑥先生、ありがとう。	⑥悲しい、助けてほしいくなる。

表6 メール返信がない理由

ブレインストーミング	人	ブレインストーミング	人
①忙しい。	36	⑪アドレスを間違えている。	28
②充電が切れている。	36	⑫遊んでいて気が付かない。	28
③マナーモードである。	36	⑬誰か分からなくて返信できない。	24
④電波不良である。	36	⑭嫌われている。	24
⑤眠っている。	32	⑮親に取り上げられた。	24
⑥携帯電話を解約した。	32	⑯ブロックされた。	16
⑦携帯電話をなくした。	32	⑰お風呂に入っている。	16
⑧部活をしている。	28	⑱アルバイト中。	12
⑨電話が壊れた。	28	⑲大切な人と一緒にいる。	4
⑩返信がめんどう。	28	⑳わざと返信を遅らせている。	4

表7 メール返信がない友だちへの言葉がけ

励ましの言葉	
①大丈夫、あと少しで来るよ。	⑩待っていたら、理由もつけて謝ってくれるよ。もう一度送ってみたら。
②きっと充電が切れているんだ。	⑪「どんな返信がくるかな～」と明るい話にもっていく。
③無視する人じゃなさそう。	⑫理由があって返信できないだけだから大丈夫だよ。
④返事が来るまでリラックスしよう。	⑬きっと寝ているから、起きたら返事が来るよ。
⑤忙しいのでは？もう少し待ってみようよ。	⑭気長に待とう。明日はいい日になるよ。
⑥そんなに気にするな。	
⑦嫌われていないよ。心配しないで。	
⑧電話してみたら？	
⑨戸惑っているのかも知れないよ。学校で一度、声をかけてみようよ！	



写真1

こうと誘われたけど、明日までの課題が終わっておらず、遊んでいる暇がない。」という課題では、ア、「ごめんね。気持ちはうれしいんだけど。」、イ、「今日は課題が終わっていないくて、遊んでいる暇がないんだ。」、ウ、「だから、今日は行けないな。」、エ、「また今度遊ぼう!」というような答えを案出することができた(写真1)。



写真2

アサーティブな頼み方では、ア、最初に謝罪の一言「ごめんね、悪いんだけど」、イ、相手に頼まなければならない理由(事実)を伝える、ウ、具体的な要求(意思)をはっきり伝える、エ、提案を示す、提案通りにしてくれた場合の結果を伝え、相手の考えを求める。「そうすると助かるんだ」、「～だとありがたいんだけど、大丈夫?」、最後に感謝の一言「助かるよ」、「ありがとう」などの方法で行う。



写真3

授業で扱った具体例として、「委員会で話し合わないといけないことができたのでBさんに放課後30分残ってもらいたい。」という課題ではア、「ごめんね、急に悪いんだけど。」、イ、「委員会で緊急に話し合いたいことがあるので。」、ウ「放課後30分残れるかな?」、エ、「残ってくれると助かるんだけど、時間あるかな?」というような答えを案出することができた(写真2)。

アサーティブな謝り方では、まずは謝罪する。「ごめんね」、「悪いね」、「申し訳ないんだけど」、ア、自分の間違いや過失を認める。「・・・しちゃったんだ」、「・・・して悪かった」などイ、事情や理由を話す。ウ、解決の提案、改善の約束をする。

「これからは・・・」、「こんど必ず・・・」などの方法で行う。

表8 エピソードに対する生徒の認知

ブレインストーミング	人	ブレインストーミング	人
① 気にせず一緒に食べる。	36	⑧ 遅れたら行かない	28
② 「入れて～」と言う。	36	⑨ 一人で食べる	24
③ 遅れた理由を言う。	36	⑩ 開き直る。	8
④ 遅れたことを謝る。	36	⑪ 友だちを連れ出す。	8
⑤ 普通に座る。	36	⑫ 帰る。	4
⑥ 黙って食べる	32	⑬ 自分をアピールする。	4
⑦ ほかの人と食べる。	32	⑭ 周囲をにらむ。	4

授業で扱った具体例として、「昨日〇〇さんがいなかったから、係の仕事大変だったんだよ!」という課題では、ア、「ごめんね。係の仕事にいたくて。」、イ、「忘れてしまったんだ。」、ウ、「これからは気を付けるね。」というような答えを案出することができた(写真3)。

② ブレインストーミング

提示されたエピソード「いつも一緒に食事をする友達の周囲に他の友達がいる、すでに食事を始めていた」に対して、ブレインストーミングによる認知の案出を行った(表8)。さらにアサーティブな言い方でのアドバイスができるか考察した。その結果それぞれ5つ以上の案出を、すべての班で行うことができた(表9)。

表9 アサーティブなアドバイス

ブレインストーミング	
① 時間に遅れないようにしましょう。	⑥ こんな時もあるよ。大丈夫。
② 輪に入ったら友だちが増えるよ。	⑦ 考えなくても何とかなる。
③ 頑張って話しかけてみたら。	⑧ 明るくいこう!
④ 勇気を出して声をかけてみよう。	⑨ 気にしているだけ損だよ。
⑤ 一人のほうが楽なときもあるよ。	⑩ 遅れたことを素直に謝ろう。

(4) 検証授業(5時間目/6時間中)

認知と行動の学習を踏まえた総合のエクササイズの実施、自分の日常的な問題に関して問題解決を使えることをねらいとして、個人ワークシート学習を通して行った(表10)。学習してきたことを自分の生活にどう生かすかを考え、数名に発表してもらう。

生徒に対し、「これまで学習してきた認知と行動の練習を自分の問題で練習してみよう。最近ストレスを感じたこと、悩んでいることなど、今度は自分の本当の問題を解決してみよう。」と提示する。自分の問題をなるべく詳しく書いてみるのだが、自分だけがわかればよいので、「〇〇のこと」というように書いてもかまわないことを補足する。書いた問題に対して「認知・行動の学習をする前のあなただったら、どのような対処法を考えたと思いますか、今のあなたなら、どうでしょうか。対処法を考えてみましょう。」と考えさせる。ワークシートに記入された内容を集計すると、主に大学進学、家族、勉強、性格、小遣い、部活、友人関係に関する問題が多く記入されていた。さらに、

学習の前後でコーピングの変化を考察した（表 11）。

アサーションスキルを活用し、相手のことも考えながら自分の気持ちを主張できるトレーニングを行ったことで、相談する、話し合いをする、自分の思いを伝えるようにするといったコーピングが考えられるようになっていく。

ブレインストーミングによる、互いの意見を参考にして認知が広がることを体験することで、行動の選択肢を考え、自分や相手のストレスを高くしないよう行動を選択することができた。

表 10 検証授業ワークシート

～自分の問題を考えてみよう～

これまで学習してきた認知と行動の練習を「自分の問題」で練習してみましょう。最近ストレスを感じたこと、悩んでいることなど、今度は自分の本当の問題を解決してみよう。

① 僕/私の問題は・・・なるべく状況を詳しく書いてみよう。
(自分だけがわかればよいので、「〇〇のこと」というように書いてもかまいません。)

② ①で書いた問題に対して、認知・行動の学習をする前のあなただったら、どのような対処法を考えたと思いますか。

③ では、今のあなたなら、どうでしょうか。対処法を考えてみましょう。

表 11 日常生活で使った場合の有効性

自分の問題	学習前の認知・行動	学習後のコーピング
①大学進学のこと	・あとで考える ・自虐的になって考えない ・現実逃避、一人で悩む	・自分の学力や、学部など積極的に情報収集して、解決する ・とにかく努力してみようと、自分を励まして行動する ・友だちや先生、先輩に相談してみよう
②家族のこと	・関わらないようにする ・ずっとイライラしている ・気を使ってしまう	・ケンカになったらまず自分が謝って、話し合いをする ・あまり考え込まずに普通に過ごしてみよう ・いつかは自立しよう
③勉強ができない	・無理、できない、何もしない	・もう少し勉強時間を作って頑張ってみよう
④消極的なこと	・一人で悩みを抱えていた	・誰かに相談してみよう
⑤お金の無駄遣い	・何もしない、いつもお金がない	・小遣い帳をつけて、計画を立ててみよう
⑥部活のこと	・行きたくないから、行かない ・自分のことだけを考える ・上達しなくて落ち込む	・今まで頑張ってきたことを考え、続けようと思う ・自分から声をかけ、練習を促し、自分の意見を言うようにする。 ・アドバイスを積極的にもらい、失敗を生かそうと前向きに考える
⑦個人的な悩み	・毎日、悩みを考えて泣く	・楽しいことを考えて思い詰めない、プラス思考で前向きに考える。
⑧友人関係	・なにもしない	・きちんと向き合い、自分の思いを伝えるようにする。

IV 仮説の検証

1 KJQによる考察

(1) 心のエネルギーについて（図 3）より 1 回目調査と 2 回目調査の数値を比較するとほぼ満たされていることがわかった。家庭で争いごとが少なく落ち着いて暮らせたり、いじめやケンカがなく安心して過ごせる「安心感」、友達や家族で楽しんだり、何かを達成した「楽しい体験」、友達や家族、先生から褒められたり感謝されたりする「認められる体験」は、ほとんどの生徒が充分であると答えている。

心のエネルギーの補給のしかたでは、学習前より学習後のコーピングが増加している（表 12）。学習前と学習後での同じ意見は、1. 友達と遊ぶ、2. 音楽を聴く、3. 家族に話す、4. 相談する、5. 眠る、6. 身体を動かすである。

アサーションの学習後は、自分を大切にすると同時に、相手のこともまた大切にしようという、相互尊重の精神にもとづいたコミュニケーションを学んだことで、7. 自分の気持ちを伝えるように

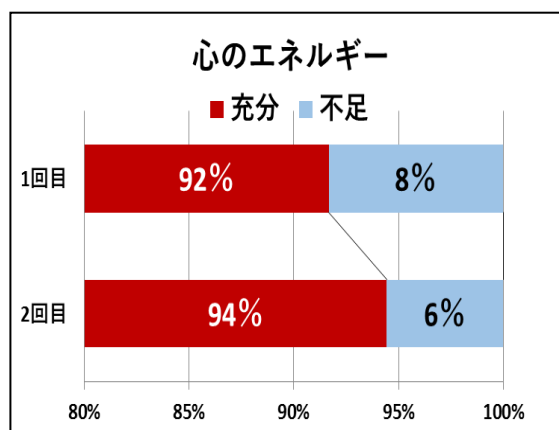


図 3 心のエネルギーの変化

する、8.言いたいことは言う、と具体的な内容を考えることができています。

ブレインストーミングの学習後は、さまざまな認知について学んだことで9.プラス思考ができるように頑張る、10.スッキリするまで話してたくさん泣く、11.先生や友達や先輩に話を聞いてもらう、12.たくさんお喋りする、13.あまり考え込まない、など具体的なアイデア（解決法）を見出すことができています。

(2) 社会生活の技術（図4）では、1回目調査と2回目調査の数値を比較すると、自分の気持ちを伝える技術、人とうまくやっていく技術、状況を正しく判断する技術の項目で、「充分満たしている」と答えた生徒が増加している。

アサーションの活用により、自分の意見・考え・気持ち・相手への希望などを伝えたいときは、なるべく率直に正直に、しかも適切な方法で伝えようとする自己表現を学んだ成果と考える。自分を大切にすると同時に、相手のこともまた大切にしようという、相互尊重の精神にもとづいて、相手の気持ちに配慮しながら自分の意思をはっきり伝えること、人の立場を考え、相手を思いやる技術の育成が図られたと見られる。

人を思いやる技術では、1回目100%、2回目94%である。アサーティブな断り方、頼み方、謝り方の学習をしたことで、それぞれの適切な表現方法を知り、相手に対する配慮が足りなかったと自覚した生徒が増加したのではないかと考察する。

また、ブレインストーミングの活用により、ストレスを伴う出来事に対して、たくさんのとらえ方があることを学び、ストレスに対する対処のしかたについても、さまざまな対応ができるようになったことが確認できた。

今はどうふるまうべきか判断する力、困った状況に陥ったとき、生じた問題を冷静にとらえ自分の力で解決していく力、新しく友だちを作る力、仲の良い友だち関係を保っていく力、人の立場を考える力などの育成が図られたと見られる。

表 12 心のエネルギーの補給のしかた

学習前	学習後
1. 友達と遊ぶ 2. 音楽を聴く 3. 家族に話す 4. 相談する 5. 眠る 6. 身体を動かす	1. 友達と遊ぶ 2. 音楽を聴く 3. 家族に話す 4. 相談する 5. 眠る 6. 身体を動かす
7. テレビを見る 8. たくさん食べる 9. 笑顔を心掛ける	7. 自分の気持ちを伝えるようにする 8. 言いたいことは言う 9. プラス思考ができるように頑張る 10. スッキリするまで誰かに話してたくさん泣く 11. 先生や友達や先輩に話を聞いてもらう 12. たくさんお喋りする 13. あまり考え込まない

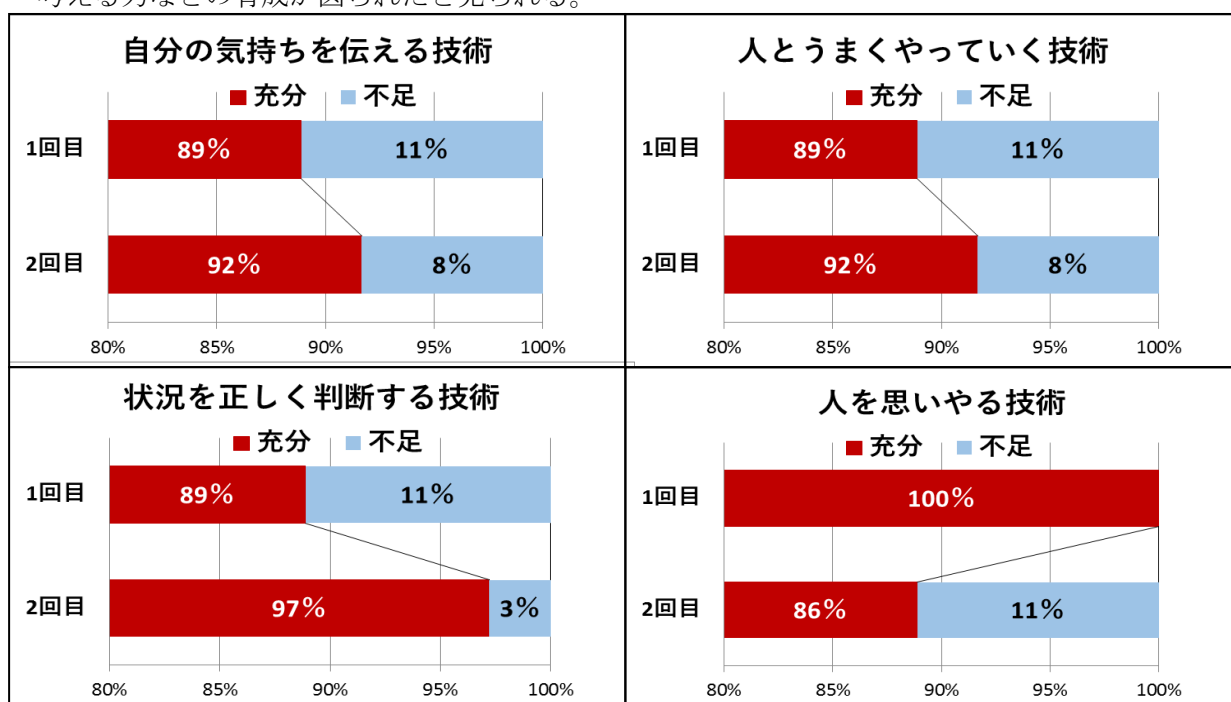


図4 社会生活の技術

2 TACによる考察

授業を受けたことで、ストレスに対する対処の仕方にどのような変化が見られたのかについて、考察を行った。

図5よりE.くよくよ考えないようにする、に増加が見られた。そのことをあまり考えないようにする、無理にも忘れるようにする、といったコーピングができるようになっている。

ブレインストーミングによるさまざまな認知による変化と考える。

H.責任をのがれる、のコーピングがやや少ないことについて、責任を逃れたり、押し付けたり、口から出まかせを言って逃げ出すなどの行動をしない傾向が見られる。ストレス要因について、自分の責任だととらえる傾向がやや高いことが分析できた。

自分の努力次第で解決可能な出来事なら問題解決の計画を立てたり、情報を集めるような対処が必要だが、自分の頑張りだけでは解決できない問題もあるので、そういうときにはあきらめる、責任を逃れるなどのコーピングも必要になってくる。

自分だけの責任だととらえず、問題に対して適切な認知ができ、相手のことも考えながら自分の気持ちを主張できる人間関係づくり、アサーションの必要性が考察できる。

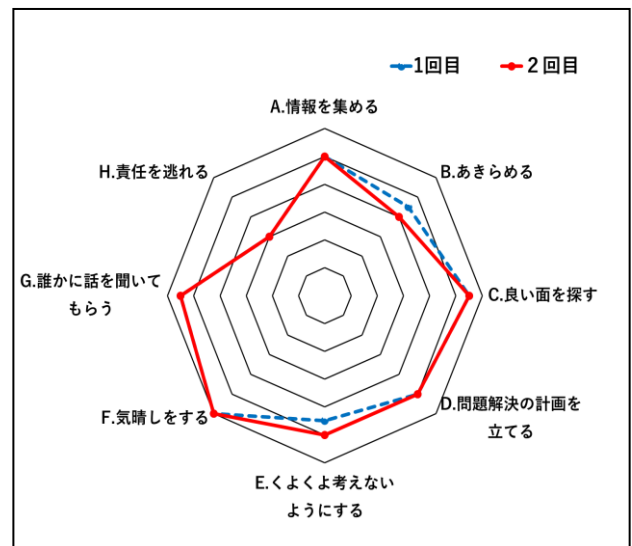


図5 TACの変化

V 成果と課題

1 成果

- (1) アサーションを取り入れた指導を行うことで、思ったことや感じたことを適切な言葉と態度で表す力が向上し、対人関係から生じるストレス反応の予防・軽減につながり、好ましい人間関係が育まれた。
- (2) ブレインストーミングを取り入れた指導を行うことで、人と関わる出来事に対して、たくさんのとらえ方があることを学び、問題を冷静にとらえ自分の力で解決していく力が向上した。

2 課題

- (1) LHRにおいて、アサーションの技法を用いた自己表現や、ブレインストーミングによるさまざまな認知と行動についての学習は、年度初めから計画的・継続的に取り入れることが必要である。
- (2) 日常的な問題に関して、自ら解決できるようになることや、アドバイスができるようになるために、生徒が主体的に考えるような身近なテーマを取り上げ、効果を高めていきたい。

〈参考文献〉

- 立石加奈子・中島そのみ 2013 『学校が楽しくなる！発達が気になる子へのソーシャルスキルの教え方』 中央法規
中野敬子 2012 『ストレスのトリセツ（取扱説明書）－自分でできる認知行動療法』 遠見書房
嶋田洋徳・酒井秀敏・菅野純・山崎茂雄 2010
『中学・高校で使える人間関係スキルアップ ストレスマネジメント教育で不登校生も変わった』 学事出版
文部科学省 2010 『生徒指導提要』 教育図書
文部科学省 2009 『高等学校学習指導要領』 教育図書
日本経済新聞 2010 『問題解決技法の知識〈第2版〉』 日本経済新聞社
平木典子 2009 『改訂版 アサーション・トレーニング－さわやかな〈自己表現〉のために－』 ㈱金子書房
河村茂雄・品田笑子・小野寺正己 2008 『いま子どもたちに育てたい 学級ソーシャルスキル』 ㈱図書文化社
河村茂雄・荻間澤勇人・粕谷貴志・武蔵由佳 2004 『Q－U学級経営スーパーバイズ・ガイド』 ㈱図書文化社
大野太郎・高元伊智郎・山田富美夫 2002 『ストレスマネジメント・テキスト』 ㈱東山書房
園田雅代・中釜洋子 2000
『子どものためのアサーション自己表現グループワーク～自分も相手も大切にする学級づくり～』 ㈱金子書房

〈参考URL〉

- 厚生労働省沖縄労働局 「沖縄県の新規学卒者の離職状況」
http://okinawa-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/jirei_toukei/_112254.html
厚生労働省 「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」
<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?bid=000001077904&cycode=0>