

〈健康教育〉

よりよい人間関係を築く力を高める保健教育の工夫

―「リフレーミング」と「アサーション」の活用を通して―

沖縄市立宮里小学校養護教諭 識 名 晶 子

I テーマ設定の理由

今日、子どもたちを取り巻く社会環境や生活環境は、都市化、情報化、国際化、核家族化、地域のつながりの低下等により急激に変化している。このような変化は、子どもたちの心身の健康状態にも大きく影響し、メディアづけ、過度なストレスなど様々な健康課題を引き起こしている。

文部科学省「平成 28 年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」（以下「問題行動等調査」）によると、小中学校の不登校児童生徒数は 13 万人に上り、増加傾向にある。また、本県の不登校の小学生は 1 千人当たり 6.9 人で全国最多であり、中学生は 34.9 人と、全国で 4 番目に多いという結果になっている。不登校の要因として、小学校では、「その他の要因（入学・進級時の不適応、学業不振、友人関係）」が最も多く、次いで「無気力」、「不安」、「学校での人間関係」となっている。

文部科学省「現代的健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として～」（平成 29 年 3 月）では、「養護教諭は、教職員や家庭・地域と連携しつつ、日常的に、『心身の健康に関する知識・技能』『自己有用感・自己肯定感（自尊感情）』『自ら意思決定・行動選択する力』『他者と関わる力』を育成する取組を実施する」必要性が示されている。また、「自分自身を大切にすることや、物事を様々な角度から慎重に考え判断すること、目標を決めて実現のために努力すること、家族や仲間と良い人間関係を保つことなどが必要である」と述べられている。

本県においても「沖縄県教育振興基本計画【後期改訂版】」（平成 29 年度）の中で、豊かな人間性や社会性の育成を図るため、教育活動全体を通じて「心の教育」を推進することが求められている。

沖縄市立宮里小学校（以下「本校」）は、在籍 1,088 人の県内有数の大規模校である。保健室来室数は、平成 29 年度には改善がみられたものの、平成 26 年度 2,488 人、平成 27 年度 3,408 人、平成 28 年度 3,549 人と増加傾向にあり、その中でも内科的主訴での来室が多く、心因性と思われる訴えも少なからずみられる。また、来室児童に健康相談を行っている、人間関係によるトラブルも多く、自分の思い通りにならないと感情を爆発させたり、すねたりするなど、自分の思いを上手に表現できない様子がみられる。また、不登校児童、欠席の多い児童、保健室登校を含む別室登校の児童だけではなく、人間関係に起因する潜在的な不調を抱えていると思われる児童への対応が求められている。本校では「教育相談部会」の中で、気になる児童について話し合い、支援方法について検討してきた。しかし、保健室来室はないが気になる児童の中には、目に見えた問題行動はなく、支援会議で取り上げられないケースもある。このような現状を踏まえ、人間関係に課題を抱える児童への支援を行うために、これまでの会議等による個別の支援に加えて、学級担任と連携した集団への保健教育を充実させていく必要があると考えた。

そこで、保健教育の工夫として、5 学年を対象に特別活動において、「かえるカード」を活用したリフレーミングの指導を行い、児童の自己肯定感を高めていく。また、アサーションを取り入れたティームティーチング（以下「TT」）による授業を行い、自己表現力を高めていきたいと考える。そうすることで、よりよい人間関係を築く力を高めることにつながると考え、本研究テーマを設定した。

〈研究仮説〉

特別活動において、「リフレーミング」と「アサーション」を活用した保健教育を実施することにより、自己肯定感や自己表現力が育まれ、よりよい人間関係を築く力を高めることにつながるであろう。

Ⅱ 研究内容

1 よりよい人間関係とは

文部科学省平成 29 年告示「小学校学習指導要領解説特別活動編」の中で、これからの先の見通せない時代においては、多様な他者と互いの良さを生かしながら、将来を切り開いていく力が求められていると記されている。また、特別活動の主要な役割の一つは、自他の個性を理解して尊重し、よりよい人間関係を形成することとしている。今回の改訂においても、特別活動の内容及び指導において重視する三つの視点の一つに「人間関係形成」が位置付けられた。「人間関係形成」の視点として、集団の中で、課題の発見、実践、振り返りなどを通して、個人と個人あるいは個人と集団という関係性の中で育まれ、お互いの違いを認め合い、互いのよさを生かすような関係を作ることが大切であると示されている。「人間関係形成」と「人間関係をよりよく形成すること」は同じ視点として整理されており、他者の個性や価値観を受け入れることは、よりよい人間関係を築く態度を育むとしている。

本研究における「よりよい人間関係」とは、自分自身を肯定的に受け止め、他者の個性や価値観を知ること、他者をありのまま受け止め、自他の良さや違いを認めるコミュニケーションから生まれる人間関係と捉える。

2 保健教育について

(1) 保健教育の位置づけ

平成 29 年 3 月「小学校学習指導要領」第 1 章総則第 1 の 2 (3) において、「学校における体育・健康に関する指導を児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うこと」とされ、特に、食育の推進・体力の向上・安全・心身の健康の保持増進に関する指導については、「体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳、外国語・総合的な学習の時間など適切に行うよう努めること」としている。特別活動について、学級活動の指導を通して、どのような資質・能力の育成を目指すか発達や特性等を踏まえながら、教育活動の充実を図ることとしている。

平成 28 年中央教育審議会答申では、現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力の第一に、「健康・安全・食に関する力」が示されている。その際、「従来、教科等を中心とした『安全学習』『保健学習』と特別活動等による『安全指導』『保健指導』に分類されている構造については、資質・能力の育成と、教育課程全体における教科等の役割を踏まえた再整理が求められる」とし、学校保健の領域と構造が図 1 のとおりに整理された。

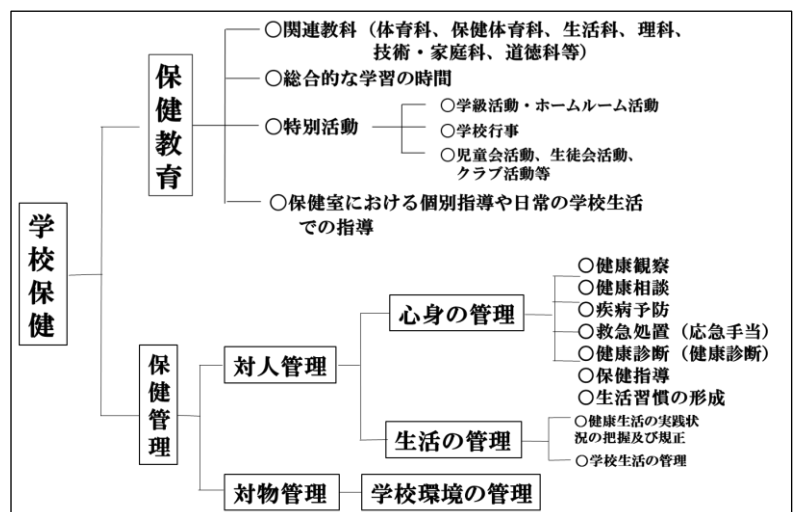


図 1 学校保健の領域と構造

(2) 保健教育における養護教諭の役割

養護教諭の職務は、学校教育法で「児童生徒の養護をつかさどる」と定められており、平成 20 年中央教育審議会答申で、「深刻化する子どもの現代的な健康課題の解決に向けて、学級担任や教科担任等と連携し、養護教諭の有する知識や技能などの専門性を保健教育に活用することがより求められている」としている。

保健教育への養護教諭の関わりとしては、個人を対象とした個別の保健教育、集団を対象とした保健教育、家庭や地域を対象とした保健教育がある。集団の保健教育では、学級活動やホ

ームルーム活動での保健教育、学級担任とのTTでの関わり等があげられる。TTとは、「教師がティームを組んで協力して児童生徒の指導にあたる」指導方式で、養護教諭の専門性を活かし、学級担任や教科担任と連携していくことが求められている。また、兼職発令を受け保健の領域に関わる授業を行うなど、養護教諭の保健教育に果たす役割が増している。

(3) 小学校における保健教育

文部科学省『『生きる力』を育む小学校保健教育の手引き』（平成25年）によると、小学校6年間の児童の心身の発育発達は著しく、各発達段階により、児童の理解能力、思考・判断などの学習能力、健康課題、対処能力は異なってくる。このことから、様々な心身の健康課題を扱う保健教育では、発達段階を踏まえることが重要であるとしている。また、教育基本法（平成18年公布・施行）において、第1条「教育の目的」に、「心身ともに、健康な国民の育成」が明示され、保健教育は、心身ともに健康な国民の育成を図るために重要であり、そのためには、小学校における保健教育がその基礎を築き、さらに中学校及び高等学校での保健教育を通して積み重ねていくことが求められている（図2）。

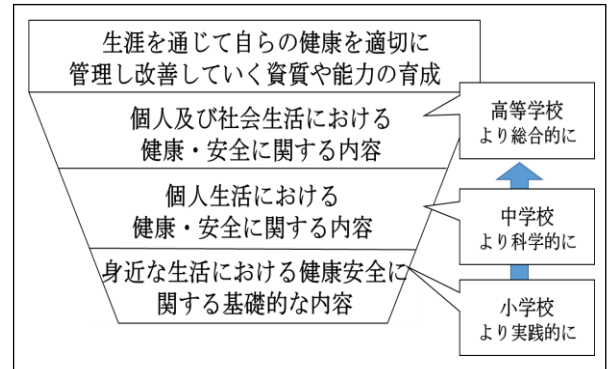


図2 保健教育の体系イメージ

3 自己表現力を育むための手法

平木典子（2008）によると、「人はコミュニケーションなしでは生きていけず、自己表現とは、単なる『自己主張』や『言い方』ではなく、関係のあり方として受け取る必要がある」としている。また、自己表現とは、「自分の意見や考え、欲求、気持ちを正直に率直に伝えることであり、自己表現力とは、それらを備えた能力のことを指す」としている。子どもたちは、学校や集団の場で、自己をうまく表現し、他者とうまく関わりをもち、他者と関わる中で自分を表現できた時に「ありたい自分」に近づくことができるとしている。しかし、自分や相手の状況で、言いたいことが言えなかったり、言い方が分からなかったり、言いたいことがはっきりしないこともある。また、苦手な相手や状況でお互いに不愉快な思いをし、後悔が残ることもある。よりよい人間関係を築くためには、集団の中で自分の気持ちを素直に表現し、他者の考えを受け入れる力を育むことが重要であるとしている。

(1) リフレーミングとは

「リフレーミング」とは、日本NLP協会によると、「出来事の枠組み（フレーム）を変えることで、出来事に別の視点を持たせるもの」としている。リフレーミングとは、人それぞれの価値観で捉えられている物事の枠組み（フレーム）を別の視点で見ることであり、その人がもっている枠組み（フレーム）を変えることで、物事を違った角度で捉え、肯定的にみることに繋がる。このような出来事の枠組み（フレーム）を変える能力がリフレーミングであり、自身や他人に対しての捉え方を肯定的にみることで、人間関係を円滑にすることができるとしている。例え話として、コップに水が半分入っている時、「半分しか入っていない」という見方と、「半分も入っている」という見方では物事の感じ方が異なってくる。「半分しか入っていない」という見方では、不満や不足を感じ、「半分も入っている」という見方では、満足や喜びを感じることができ、同じ出来事でも枠組み（フレーム）を変えるだけで、物事の感じ方を変えることができるとしている。

本研究では、「リフレーミング」の手法を取り入れ、多様な見方や考え方を身につけさせることにより、自己肯定感を高め、よりよい人間関係を育むための素地づくりをしたい。

(2) アサーションとは

アサーションとは、平木（2009）によると、『『自他尊重の自己表現』であり、言い換えれば『自

分も相手（他者）も大切に自己表現』と定義され、単に自己表現の技術というよりは、自分と相手のどちらも尊重する態度を指している」としている。また、アサーショントレーニングとは、「相互尊重のコミュニケーションの考え方と進め方を体験しながら、日頃の人づき合いを見直し、自分らしさ、相手らしさを認め合って親密で、豊かな人間関係を結ぶ道を探る」こととしている。また、田中和代（2015）は、「アサーションスキルとは、さわやかに自分を主張することができる力」とし、さわやかに自己主張するためには、自己肯定感（自尊感情）が必要であると述べている。このように、自己肯定感が基礎にあるアサーティブなスキルはただ単に「上手に自己主張できる会話練習」をすれば身につくというものではないとしている。

アサーショントレーニングの3つのタイプの自己表現について、田中和代著『ワークシート付アサーショントレーニング―自尊感情を持って自己を表現できるための30のポイント―』（2015）を参考に表1のとおりまとめた。

本研究では、児童が3つのタイプの言い方を知ること、で、「自分も相手も大切に言い方」を身に付け、日常生活の中で、アサーティブな自己表現ができるよう指導内容を工夫していく。

表1 3つのタイプの自己表現

3つのタイプ	意味	気持ち
攻撃的タイプ (アグレッシブ)	自分のことを優先、相手に非難的・支配的な自己表現	自分が優先され相手の意見や気持ちを軽視、無視攻撃的な自己表現になる後悔することもある
非主張的タイプ (ノン・アサーティブ)	相手の思いを優先、断りたくても断れず嫌でも受け入れてしまう自己表現	自分を軽視、相手の意図を大切にしている。我慢するので、欲求不満やストレスがたまやすい。オドオドしている
さわやかタイプ (アサーティブ)	自分の気持ちを明確に、冷静に正直に伝えることで、相手の考えや気持ちも理解した自己表現	自分も相手の気持ちも両方大切にしている。率直正直に自己表現する。平静な態度で主張している

Ⅲ 研究の実際

1 実態把握

(1) 5 学年へのアンケート調査より

第5学年児童 172 人（男子 85 人、女子 87 人）に、「自分について」のアンケート調査を実施した。質問紙は、埼玉県立総合教育センター（平成 23 年度）の内容を参考に、「自己肯定感（5 問）」「アサーション（5 問）」「コミュニケーション（5 問）」の項目で作成し、心的変容度を 4 段階評定尺度でみることにした。

その結果、自己肯定感については、「自分のことが好きですか」の質問では、「あまりそう思わない」38.6%、「そう思わない」14.0%と回答した児童が半数以上を占めていた（図3）。また、「自分にはいいところがあると思いますか」の質問では、「そう思う」23.8%、「少しそう思う」40.7%と答えた児童が6割程度みられたものの、「あまりそう思わない」26.2%、「そう思わない」9.3%と答えた児童も3割程度みられるなど、自己肯定感が低い児童の存在が明らかになった（図4）。自己肯定感については、本校で毎年実施している「i-check」（自己肯定感、規範意識など、さまざまな視点で生徒の個性や今の心の有り様を立体的に描き出す調査、東京書籍）の結果からも同様の傾向がみられており、本研究では、リフレーミングの考えを学ぶことで、短所は長所になることを理解させ、多様な見方や考え方を身につけさせ、自己肯定感を高める取組を行っていく。

アサーションについては、「友だちと違う意見でも、自分の意見を言うことができますか」の質問では、「あまりそう思わ

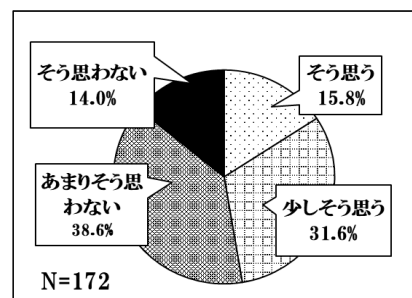


図3 自分のことが好きですか

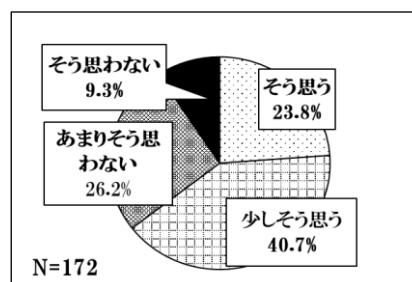


図4 自分にはいいところがあると思いますか

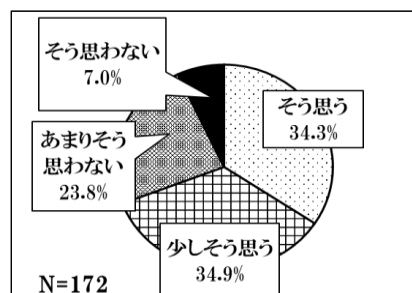


図5 友人と違う意見でも自分の意見を言うことができますか

ない」23.8%、「そう思わない」7.0%との回答がみられ、約3割の児童が自分の意見を上手く表現できていないことが分かった(図5)。また、コミュニケーションについては、「悩みがある時、友だちに相談できますか」の質問では、「あまりそう思わない」22.1%、「そう思わない」15.7%と回答するなど、アサーションについての質問と同様に約4割の児童が自分の思いを上手く表現できず、助けを求めることを苦手としていることがわかった(図6)。これらの結果より、アサーションを取り入れた保健教育をTTで行うことで、アサーティブな自己表現力を高める取組を行う必要があると考える。

(2) 教職員を対象としたアンケート調査結果より

本校教職員44人を対象に「児童のよりよい人間関係」についての調査を行った。「児童間での人間関係について」の質問では、「大変良い」9.1%、「どちらかというが良い」86.4%と、96%の教職員が肯定的回答をしていた(図7)。また、「児童間での人間関係づくりについて」の質問では、40人(90.9%)の教職員が、「言葉遣いの指導」「よく話しを聞く」「問題点は道徳で取り上げる」など、児童の実態に応じて意識的に取り組んでいることがわかった。一方で、「児童間の人間関係についての困り感」の質問では、29人(65.9%)の教職員が困り感を抱えており、「コミュニケーションの苦手な児童がトラブルの原因になることがある」「言葉が乱雑でトラブルになりやすい」などの理由を挙げていた(図8)。「組織的な取組を行うための工夫」については、「(授業を実施する)時間の確保」41.1%、「(指導法に関する)校内研修の設定」37.5%、「指導案・教材の整備」14.3%などの必要性があげられていた(図9)。また、養護教諭とTTによる指導を行うことについては、「良い」77.3%、「どちらかと言うと良い」15.9%との回答が多かったが、「カウンセラーなどの外部講師」を活用するなどの意見もみられた。

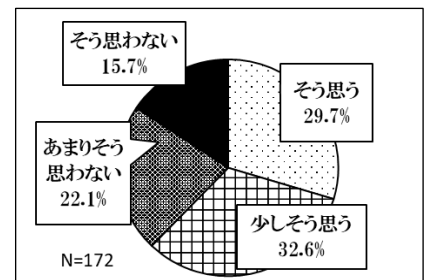


図6 悩みがある時、友達に相談できますか

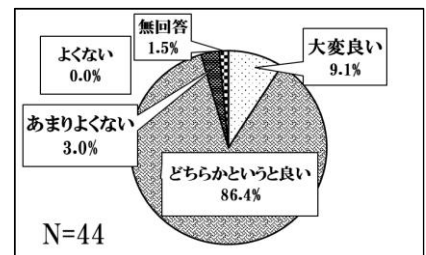


図7 児童間での人間関係について

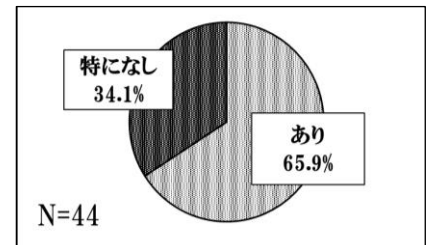


図8 児童間の人間関係についての困り感

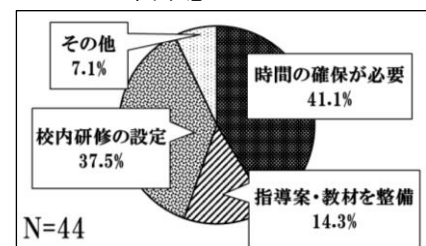


図9 組織的な取組を行うための工夫

2 5学年への保健教育

(1) 学年会での検討

5学年児童のアンケート調査結果(学年・学級別)について説明を行った。また、アンケート調査では、ほとんどの質問項目で「思わない」と回答した児童がおり、5学年教職員で情報交換を行ったところ、担任が把握している気になる児童であることが分かった。このような情報共有を通して、よりよい人間関係を築く力を高めるための指導を工夫していく必要があることを確認し、今後の取組として、表2に示した「リフレーミング」と「アサーション」についての指導を行うこととした。まず、リフレーミングについては、「かえるカード」(筑波大学附属大塚特別支援学校 安部博志考案、写真1)を活用することとした。かえるカードは、常時掲示し、いつでも手に取ることができるだけでなく、相談活動の糸口としても活用できる教材である。学級担任

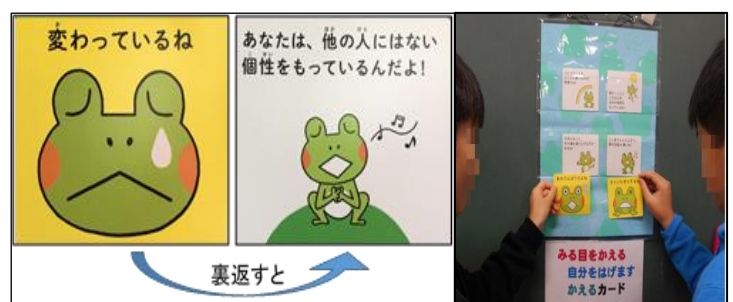


写真1 かえるカード

は、児童がカードを選択する際、自分が一番気がかりなカードを選択し裏返す傾向があることに留意するとともに、表3のポイントをふまえ、短学活①の中で指導することとした。各学級へは、かえるカードとクリアポケットを配布した。そして、1週間単位で児童にカードの入れ替えを行わせ、児童が選んだカードについて、朝の会や帰りの会で取り上げるなど、リフレーミングの指導を行った。リフレーミングの考え方はくり返し学ぶことで身についていくため、次年度は、年度初めからかえるカードを活用し学級経営にも役立てることとした。

次に、検証授業の前にアサーションに関する指導について、短学活②を実施し、3つのタイプの話し方（攻撃的・非主張的・アサーティブな自己表現）の違いと特徴についての指導を行った。その中で、児童が3つのタイプを捉え易いように、攻撃的な話し方を「いばりやさん」、非攻撃的な話し方を「おどおどさん」、アサーティブな話し方を「さわやかさん」と表現し、指導を進めていくこととした。

3 検証授業の実際

自分も相手も大切にしたい話し方の良さを理解させるため、「3つの自己表現（3つのタイプの話し方）」について、担任と養護教諭による指導を行った（表4）。

表2 リフレーミング、アサーション指導計画

	実施	活動内容
教科	1学期4月（4時間） 体育科保健領域	「心の健康」について
事前活動	11月22日（月） （朝の会、帰りの会）	・アンケート調査（事前）実施
	12月3日（木）短学活① （朝の会、帰りの会）	・リフレーミングについて ・かえるカードの活用方法
	1月8～15日 短学活② （朝の会、帰りの会）	・三つの話し方（攻撃的・非主張的・アサーティブな自己表現）の違いと特徴を理解する。
本時	1月11～18日に各学級 検証授業1月17日（木）	・自分も相手も大切にしたい話し方の良さを理解しよう
事後	1月18～25日 （朝の会、帰りの会）	・アンケート調査（事後）実施

表3 短学活①指導のポイント

- 1 リフレーミングって何だろう
- 2 自分の短所について考える
- 3 短所は見方によっては長所になることがわかる
- 4 一人ひとりがかけがえのない存在であることを理解する

表4 学級活動指導案

1 日時：平成31年1月17日（木）6校時 2 学級：5年6組 3 題材名：「自分も相手も大切にしたい話し方の良さを理解しよう」 4 学習のねらい：①三つの話し方「攻撃的・非主張的・アサーティブ（自他を大切にしたい自己表現）」の特徴について知る。 ②アサーティブな話し方の良さについて理解し、生活の中に生かそうとする態度を育てる。 5 授業内容（展開）			
	学習活動	指導上の留意点	
		T1担任	T2養護教諭
導入	1 保健学習「心の健康」の内容を振り返り、事前アンケートの結果を提示する。 2 T1とT2によるロールプレイを観察し、気づいたことを発表する。 3 めあての確認をする。	○三つの話し方にはどのような特徴があるのだろうか。 ○T1とT2でロールプレイを行う。（A:攻撃的、B:非主張的、C:アサーティブ）	○「心の発達」について提示し、保健学習内容振り返る。事前アンケート結果を提示する。
展開	4 児童によるロールプレイ ・三つの話し方をペアでロールプレイする。それぞれの話し方でロールプレイを行い、感じたことをワークシートに記入する。 A: いばりやタイプ、B: おどおどタイプ、C: さわやかタイプ 5 両方をロールプレイした後、どの話し方が良いか考え発表する。 6 自分の話し方について振り返り、ワークシートに記入し、発表する。	○三つの話し方をペアでロールプレイをさせる。それぞれの話し方で言われた時の気持ちワークシート記入（役割交代） ○どの話し方がよいか発表させる。 ○話す側と聞く側の気持ちの違いを自分も相手も大切にしたい話し方に気付く。 ○相手・自分が抱く気持ちを確認する。 ○三つの話し方のタイプは、この学習のために使う名前であると伝える。	○ロールプレイの進まないグループに寄り添い、ロールプレイができるよう言葉かけをする。 ○「様々な感情をもっても良いこと」「心と体のつながり」「体に及ぼす影響」「思春期は悩みや不安を抱く時期」であることを確認する。
まとめ	7 本時のまとめ 日常生活にどのように活かせるかをワークシートに記入する。	○本時の振り返りと、まとめを行う。	○3つの話し方の特徴について、表（パワーポイント）で確認する

(1) 検証授業

① 指導の実際

本時の導入部では、T 1 による前時（短学活②）での振り返りを行った後、T 2 から体育科保健領域「心の健康」で学習した内容を確認し、事前アンケートの結果について説明を行った。事前アンケートからは、5 学年児童の発達段階を踏まえながら、「自分の意見を言う、助けを求める、嫌だと思ふことを断れない」など、人との関わりを苦手とし、不安や悩みを感じている実態があることについてふれた。その後、T 1 が本時のねらいを確認し、よりよい人間関係を築くための手立ての一つとして、自己表現の仕方について学習していくことをおさえた。続いて、担任と養護教諭によるロールプレイを観察させ、3 つのタイプの特徴を気づかせるとともに、アサーティブな話し方の良さを理解させた。このように、教師がロールプレイの見本を示すことで、この後児童が行うロールプレイにおいて真剣に取り組めるよう配慮した。また、シナリオの内容は、子どもたちの日常生活で起こる身近な場面を取り上げ、3 つのタイプの特徴を捉え易くした。

展開部分では、シナリオを基に、隣同士で、3 つのタイプの話し方について、ロールプレイによるペア学習を行った（写真 2）。児童はロールプレイを取り入れたことで、真剣に楽しく演じていた。



写真 2 ロールプレイの様子

展開部の終末では、ロールプレイを通して感じたことを振り返りカードに記入させた。両方の役を演じて、伝える側、受け取る側で、気持ち良かったのはどのタイプについての設問では、ほぼ全員がアサーティブな話し方が良いと回答していた。自己表現について、子どもたちの身近な場면을教材として取り上げることによって、アサーティブに自己表現することの良さを理解することができたと思われる。児童からの感想の発表では、「自分はいばりやさんみたいな言い方をしていたので、これからは、さわやかさんの言い方をするようにしたい」「ロールプレイをして、いばりやさんの言い方はこわいから、自分の言いたいことが言えなかったけど、さわやかさんのように言えるようにしたい」「ロールプレイをして、おどおどさんタイプはイライラする感じだった」などの児童の感想がみられた。まとめでは、これまでの自分の話し方を振り返りカードに記入させ、T 2 から、いろいろな感情をもっても良いこと、思春期は悩みや不安を抱く時期で、周りに相談することも大切であることを説明した。

4 仮説の検証

「リフレーミング」と「アサーション」を活用した保健教育を行うことにより、児童のよりよい人間関係を築く力を高めることにつながったかについて検証していく。検証方法として、児童の事前事後のアンケート結果と授業後の感想、担任や教科担任からの聞き取り調査から分析・考察を行う。

(1) リフレーミングを活用した保健教育

① 事前事後のアンケートから

「自己肯定感」に関する質問項目では、5 項目のうち、4 項目で肯定的回答の割合が増していた（図 10）。特に質問 1 「自分のことが好きですか」では、「そう思う」6.4%増、「少しそう思う」5.2%増と肯定的回答が 11.6%増加していた。また、質問 2 「自分にはいいところがあると思いますか」では、「そう思う」が 5.9%増加していた。さらに、質問 4 「人の役にたっている、友達に頼りにされていると感じることがありますか」では、「そう思う」0.1%増、「少しそう思う」10.1%増と、肯定的回答が 10.2%増加していた。質問 5 「やれば何でもできると思いますか」では、「そう思う」が 11.4%増加していた。これらの結果から、かえるカ

ードを活用したリフレーミングの指導を行ったことで、多様な見方や考え方が身につき、児童の自己肯定感にプラスの変容がみられたのではないかと考えられる。一方で、質問1～5で、「そう思わない」とした者の割合が、事前事後ともに一定数の割合でみられることから、自己肯定感の低い傾向にある児童に対して、担任だけではなく、学年、養護教諭や関係職員でも情報を共有し、意識的にプラスの言葉かけをするなど、継続して関わっていく必要があると考える。

② 担任へのアンケートによる聞き取り

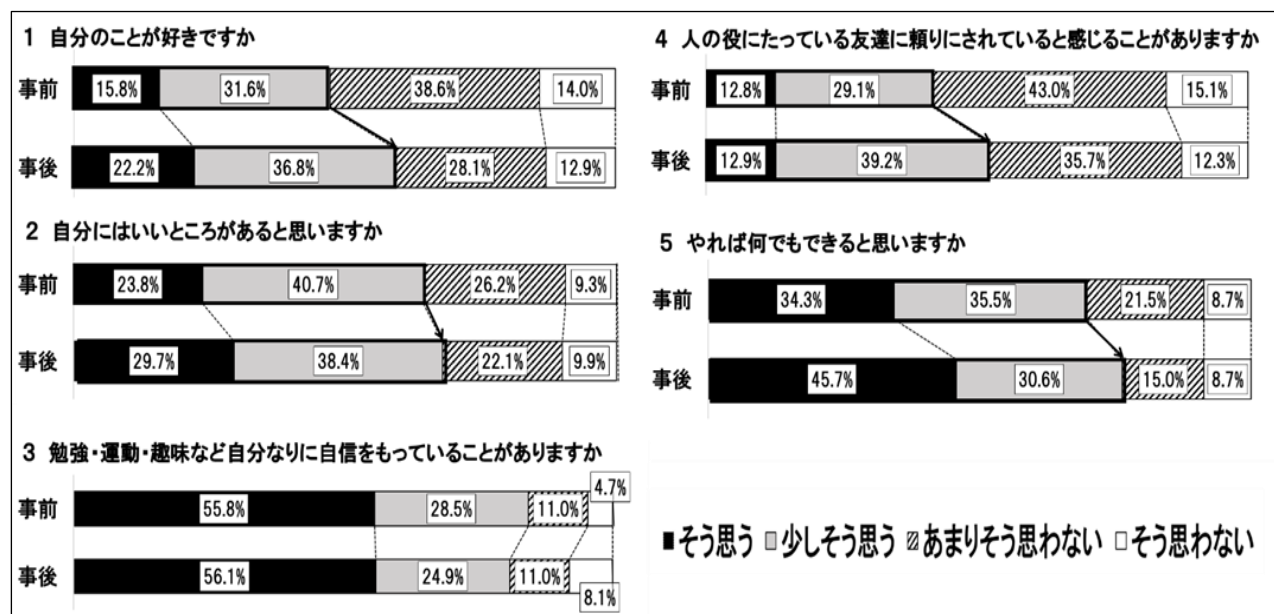


図 10 自己肯定感に関する質問項目

かえるカードを活用したリフレーミングの指導後、児童の変容がみられたかについてアンケートによる聞き取りを行ったところ、「いつもすぐに怒る児童が、友達の実を許す場面がよくみられるようになった」「周りの児童が伝え方について、注意するようになってきた」「カードを入れ替えた日は、特にマイナス発言をした人に対して、プラスの言葉に言いかえる児童の会話が aumentata」など、学校生活のいろいろな場面でリフレーミングによる児童の交流がみられるようになっていた。また、担任自身の変化や気づきについては、「児童への伝え方について意識するようになった」「声かけの仕方について考える機会が多くなった」「かえるカードを意識するようになった」などの回答があり、担任自身もリフレーミングを用いた多様な見方や考え方について考える機会となり、学級の中で、よりよい人間関係を築くための取組をすすめることにつながったと考える。

(2) アサーションを活用した保健教育

① 事前事後のアンケートから

アサーションに関する質問項目では、5項目中、3項目で肯定的回答の割合が増加していた(図11)。質問8「困った時にはだれかに助けを求めることができますか」では、「少しそう思う」が5.0%増加していた。質問9「自分の嬉しかった時、悔しかった時それをいうことができますか」では、「そう思う」が6.7%増加していた。質問10「自分が嫌だと思えることは断ることができますか」では、「少しそう思う」が7.9%増加していた。

一方で、質問7「失敗したり、自分が間違っている時、謝ることができますか」では、「そう思う」3.1%減、「少しそう思う」1.4%減と、肯定的回答が4.5%減少していた。その理由として、謝るということに苦手意識のある児童がいることや、学習を通して自己のタイプを知り、友人に謝ることができていないと判断しているのではないかと考えられる。今後は、謝

る場面を取り入れたロールプレイを行うなど学習内容の工夫が必要と思われる。

「コミュニケーション」に関する質問項目では、5項目中、1項目で肯定的回答の割合が増加していた。質問15「友達に自分の考えを言うことができますか」では、「そう思う」4.4%増、「少しそう思う」0.4%増と、肯定的回答が4.8%増加していた。また、質問12「悩みがある時、友達に相談できますか」では、「そう思う」が、11.3%増加していた（図12）。

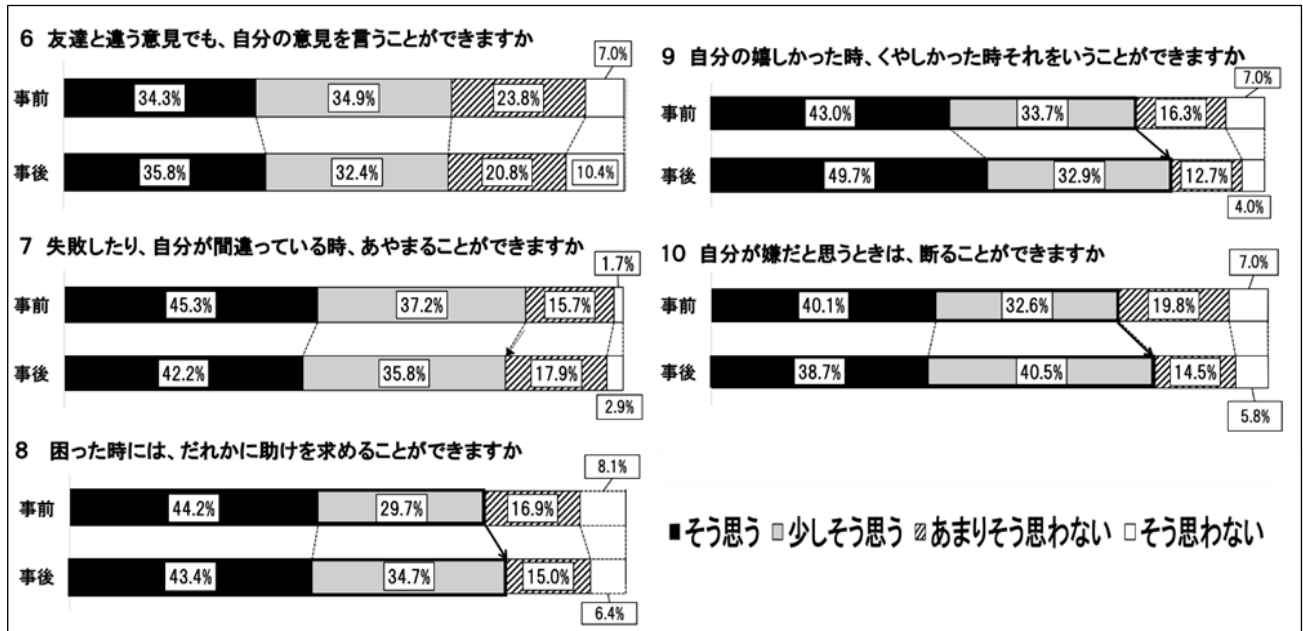


図 11 アサーションに関する質問項目

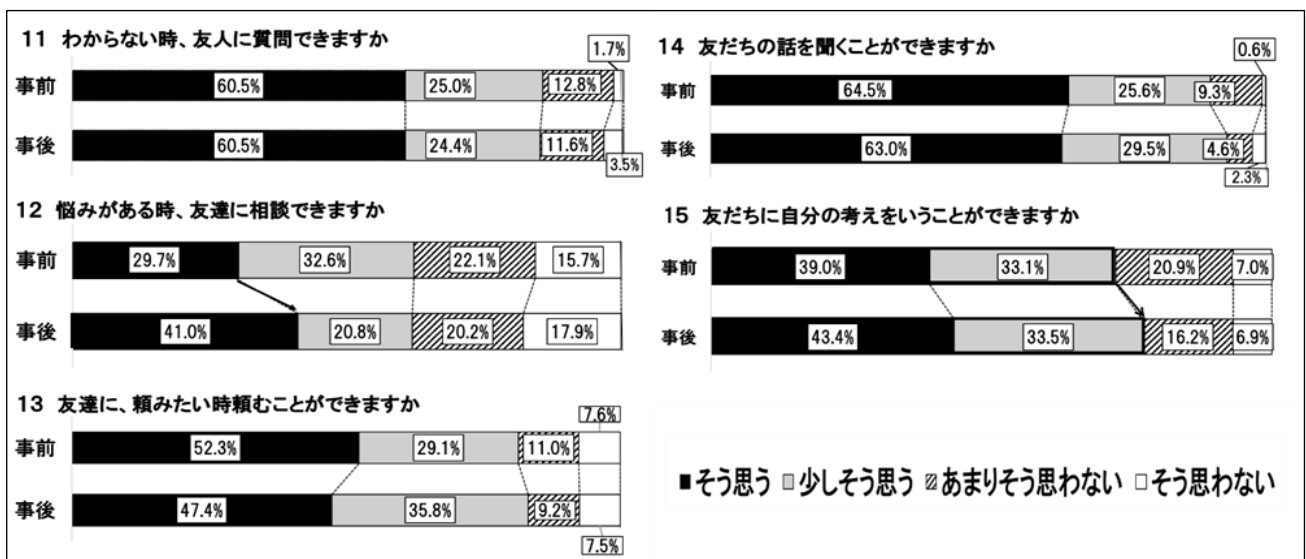


図 12 コミュニケーションに関する質問項目

しかし、「アサーション」「コミュニケーション」に関する質問項目では、「自己肯定感」に関する質問項目に比べてそれ程変化がみられなかった。その理由として、今回、アサーションの導入的な部分であったこと、指導する側にとっても、アサーションを取り入れた指導が初めてであったこと、2回の授業実践では、アサーティブな話し方を理解し、日常生活に活用していくには不十分であったことなどが考えられる。今後は、授業の進め方について段階的に指導していけるよう、担任・学年で検討する必要がある。また、児童が「アサーティブな自己表現」を体得していくためには、自分のこととして捉えていけるよう学級の課題を取り上げて指導を実施していく必要があると考える。

② 児童の感想から

検証授業後の振り返りカード（表5）から、「これからは、すぐかっとならないで怒りをしずめ、アサーティブな話し方で、こう言ったらイライラするからやめて。どうしてこういうことするのと聞くようにする」「さわやかさんみたいな言い方をして人をきずつけないようにし、今よりもっと友だちを増やしていきたい」「言い方によって、相手の受け取る気持ちが違うので、これからは相手の気持ちを考えてから話すようにしたい」など、これまでの自身の自己表現の仕方を振り返り、日常の学校生活で自分も相手も大切にしたい話し方をしたいという意欲が窺えた。

表5 児童の感想

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">・弟に強くいっていたので、これからはすぐかっとならないで、怒りをしずめ、アサーティブな話し方で「こう言ったら、イライラするからやめて」「どうしてそういうことするの」と、聞くようにします。・私はこれまでは、たぶんいばりやさんみたいな言い方でした。さわやかさんみたいな言い方をして、人をきずつけないようにして、今よりもっと友だちをふやしていきたいです。そして、友だちを大事にしていきたいです。・言い方によって、相手の受け取る気持ちが違うので、これからは相手の気持ちを考えてから話すようにしたい。・私は、おどおどさんのように意見をあまり言わないで、おどおどさんのように話していました。さわやかさんの話し方で、自分もOK、相手もOKにしたいです。 |
|--|

③ 担任・教科担当へのアンケートによる聞き取り

アサーションを取り入れた授業を実施して、児童・担任の変化についてアンケートによる聞き取りを行ったところ、「あまり意見を言わなかった児童が、言うようになった」「自分が日頃どのようなタイプなのか客観視でき、これから変えたいという意識がみられるようになった」「表情が柔らかく、聞く態度も良くなった児童がいたので、担任に聞くとアサーションの授業の後からと聞いて驚いた」などと回答がみられた（表6）。

表6 担任・教科担当からの聞き取り

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">・日頃、あまり話さない児童が話しをするようになった。・あまり意見を言わなかった児童が、言うようになった。・自分が日頃どのようなタイプなのか客観視でき、これから変えたいという意識がみられるようになった。・乱暴な言葉遣いをする児童が、相手を攻撃するような言い方をしなくなった。・学級全体が柔らかい印象をうけるようになった。・表情が柔らかくなり聞く態度も良くなった児童がいたので、担任に聞くとアサーションの授業後からと聞き驚いた。 |
|---|

以上のことから、リフレーミングとアサーションを取り入れた保健教育を行うことで、児童の自己肯定感の高まりがみられ、自分も相手も大切にしたい話し方の良さを理解し、日常生活でも活かしていこうという意欲の高まりにつながったと考える。

今後、校内研修において、リフレーミング、アサーションについて学ぶ機会を設け、全担任が指導に当たれるよう、指導体制を整える必要があると考える。また、発達段階に応じた指導計画を年間指導計画に位置付け、学級担任を中心に指導していけるよう、指導案や教材等の整備を行い、連携を図っていきたい。

IV 成果と課題

1 成果

- (1) 「かえるカード」を活用し、リフレーミングの考え方を学ぶことで、児童の自己肯定感を高めることにつながった。
- (2) アサーティブな自己表現について、授業を通して学んだことで、自分も相手も大切にしたい自己表現の良さを認識することができ、自己表現力の高まりにつながった。

2 課題

- (1) 日常生活の中で、「リフレーミング」「アサーティブな自己表現」を実践することができるよう指導の継続が必要である。
- (2) 指導を継続するために、発達段階に応じた「アサーショントレーニング」の指導方法をまとめ、教育課程に位置づけることを検討していく必要がある。

〈参考文献〉

- 沖縄県教育委員会 2018 『平成 30 年度学校教育における指導の努力点』
- 文部科学省 2017 『小学校学習指導要領総則編』
- 文部科学省 2017 『小学校学習指導要領特別活動編』
- 文部科学省 2017 『小学校学習指導要領体育編』
- 中央教育審議会 2016 『幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）』
- 順田幸子・瀬尾仁美 2015 『学級活動指導案』
- 田中和代編 2015 『ワークシート付きアサーショントレーニングー自尊感情を持って自己を表現できるための 30 のポイントー』 黎明書房
- 森昭三 他 2015 『新・みんなの保健 5・6 年』 株式会社 学研教育みらい
- 森昭三 他 2015 『新・みんなの保健 5・6 年教師用指導書 授業実践事例編』 株式会社学研教育みらい
- 文部科学省 2013 『「生きる力を」を育む小学校保健教育の手引き』
- 高橋真理・川崎尚子・斎藤ふくみ 2013 『アサーショントレーニングによる児童の自己主張行動の変化について』
- 井上智美・高田純子 2012 『学級活動指導案』
- 財団法人日本学校保健会 2012 『学校保健の課題とその対応ー養護教諭の職務等に関する調査結果からー』
- 平木典子 2012 『アサーション入門 自分も相手も大切にする自己表現法』 講談社現代新書
- 埼玉県立総合教育センター 2011 『よりよい人間関係をはぐくむ「アサーショントレーニング」指導プログラムの開発に関する調査研究〈最終報告〉』
- 文部科学省 2010 『生徒指導提要』 教育図書
- 学校教育相談研究所 2009 『月刊学校教育相談』第 23 巻第 8 号 ほんの森出版
- 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
- 会沢信彦・品田笑子 2008 『月刊学校教育相談』第 22 巻第 9 号 ほんの森出版
- 深谷和子 2008 『児童心理』第 62 巻第 7 号 金子書房
- 我妻育子 2007 『学級活動指導案』
- 中込繁樹 2006 『学級活動指導案』
- 園田雅代・中瀬洋子 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〉

- 日本 NLP 協会監修 NLP 学び方ガイド『NLP リフレーミング』
<https://www.nlp.co.jp/000044.php>（最終アクセス 2019 年 2 月）
- 茨城県教育委員会 『アサーション・トレーニング「三つの話し方」』
<https://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/gakkou/shochu/shido/counselor/4.PDF>（最終アクセス 2019 年 2 月）