

自分を大切にしている意識と アサーション授業の効果との関連性

岸田佳子¹・中尾尊洋²・竹田伸也³

¹鳥取大学附属中学校 健康教育 ²鳥取大学附属中学校 研究主任

³鳥取大学大学院医学系研究科

E-mail: kishida_yk@tottori-u.ac.jp

Yoshiko KISHIDA¹ Takahiro NAKAO² and Shinya TAKEDA³ (^{1,2}Tottori University Junior High School, ³Graduate school of Medicine Tottori University): The relationship between the awareness of taking care of oneself and the effectiveness of assertion classes

要旨 — 近年、生徒のコミュニケーション力の低下を感じている。このような対人関係の問題を解決するためにアサーション授業を行っている。授業後のアンケートより、「自分を大切にすることを意識している群」と「意識していない群」に分け、アサーション授業の効果の関連性について検討した。その結果、自分を大切にすることを意識している生徒の方がアサーション授業後にアサーティブな行動を取り、他者との関係性がよくなったと感じている生徒が多くみられた。アサーション授業を行う前に、自分を大切にすることを考える取り組みを実施することがアサーション授業の効果を高めるということが示唆された。

キーワード — コミュニケーション、アサーション、自分を大切にすること

Abstract — Recently, We have noticed a decline in the communication skills of our students. We have been conducting assertion classes to solve these interpersonal problems. Based on the results of the post-class questionnaire, we examined the relationship between the effects of the assertion class on the “group that is aware of taking care of themselves” and the “group that is not aware of taking care of themselves”. As a result, more students who were aware of taking care of themselves took assertive actions after the assertion class and felt that their relationships with others had improved. It was suggested that the effectiveness of the assertion class could be enhanced by implementing an initiative to raise awareness of the importance of self before the assertion class.

Key words — communication, assertions, taking care of yourself

1. 問題と目的

本研究の目的は、自分を大切にするという意識と、アサーション授業の効果との関連性について検討することである。

社会では多様性を認め自分と価値観が異なる人を受け入れながら、互いに尊重し合いコミュニケーションを取る力が求められている。しかし、生徒のコミュニケーション能力は年々低下しているように感じている。その原因として、SNSなどのソーシャルメディアの普及によりオンラインでの繋がりが増え、直接対面して会話することが減り、会話力や相手の表情や行動などから気持ちを読み取る力が低下している事等が考えられる。更に、コロナ禍となり、生徒達の対面でのコミュニケーションの機

会は一段と少なくなってしまった。保健室でも例年以上に友達や家族との人間関係の悩みや、トラブルを相談する生徒が増えている。

このような対人関係の問題を解決するためには、自尊感情と他尊感情の気持ちを育み、相互尊重を目指すコミュニケーションの形を可能にするアサーション教育が必要と考えられる (Takeda et al, 2022)。これは自己や他者への敬意を自己表現する主張が、青少年の友人に対する行動や人間関係の調整に望ましい影響を与えるためである (渡辺, 2010)。つまり、自他尊重の心に基づいたコミュニケーションの方法を学ぶことは、中学生において対人関係の問題を軽減するために効果的だと考える。

本校ではコミュニケーション力を高めるため

に、竹田ら(2018)が開発したアサーション授業プログラムを活用した授業を実践している。前年度の授業では授業前と授業後のアンケート結果から、「相手の気持ちを聞く」「相手のせいにしない」という他者尊重の意識に関して肯定的な変化がみられた(岸田・竹田, 2021)。

アサーションと自尊感情との関連性についての先行研究には、大学生の自己表現を測定できるように改良されたアサーション(自己表現)尺度、自尊感情尺度、他尊感情尺度を2要因分散分析し、その結果としてアサーティブな表現では他尊感情と自尊感情がともに関連していることを示唆された研究がある(石川・石隈・濱口, 2005)。また、中学生にアサーション授業を16回実施することで、自尊感情の向上がみられたと述べられている報告もある(中村・黒木, 2018)。

今回は、竹田らが開発した授業プログラムを実施した後に、「自分を大切にすることを意識していますか」の質問項目に肯定的に答えた群(自分大切群)と否定的に答えた群(非自分大切群)に分け、アサーション授業の効果について違いがあるかどうか検討することとした。また、今後の授業改善をはかるために、アサーティブな行動を取ってみようと思ったきっかけが授業のどの部分であったか、授業後にアサーティブな行動を取った生徒はどのようなときに使ったか、アサーティブな行動を取らなかった生徒には使わなかった理由を調査した。

2. 研究方法

2.1. 対象及び時期

第1学年137名(4クラス、男子74名女子63名)を対象とした。有効回答数は授業に参加し、アンケート調査の全ての内容に回答が得られた126名(92%)であった。2021年10月にストレスマネジメント授業(1時間)、2021年11月にアサーション授業(1時間)をクラス毎に実施し、定着の様子を把握するために授業実践の1か月後にアンケート調査を行った。

2.2. 調査方法

アンケート調査は竹田らが考案したアン

ケート用紙を活用した。質問項目は自分について8項目、クラスの様子について3項目(表1)。回答は5件法(「まったくしていない」「あまりしていない」「どちらでもない」「時々している」「いつもしている」)で回答させた。

また、「相手の気持ちも自分の気持ちも大切にしたいコミュニケーションをやってみようと思ったきっかけが、下記の番号の中にありますか(複数回答可)」という質問を設け、「キャラクターのなじみやすさ」「ハッキリンのコツのわかりやすさ」「事例(具体的な出来事)の練習」「気持ちよく生きるためのルールがよかった」「パワーポイントの解説がわかりやすかった」の中から選択させた。そして、「相手の気持ちも自分の気持ちも大切にしたいコミュニケーションを授業後の生活の中でやってみたことがありますか」という設問も追加し、ある場合は「どんな時に使ったか」、ない場合は「使わなかった理由について」自由記述を求めた。

分析は全体の効果について検討することとし、男女の性差については扱わなかった。

表1 アンケート調査の質問項目

No.	質問項目
1	誰かと話をする時「私(僕)」を主語にして自分の気持ちを伝えるようにしていますか(以下、Iメッセージ)
2	誰かと話をする時、相手の気持ちも聞くようにしていますか(以下、よく聞く態度)
3	相手のせいにしてしまう言い方をすることがあります(以下、攻撃的な表現)
4	相手に気持ちを伝える時、相手の気持ちを考えずに自分の気持ちを押し通すことがありますか(以下、押し通す態度)
5	相手に気持ちを伝える時、自分の気持ちを言わなかったり、あいまいな言葉で伝えたりすることがあります(以下、非主張的表現)
6	みんなで一緒に何かをするのは楽しいですか(以下、集団適応)
7	自分を大切にすることを意識していますか(以下、自分大切の意識)
8	他人を大切にすることを意識していますか(以下、他人大切の意識)
9	最近、言い方がやさしくなった人が増えたように思いますか(以下、やさしい雰囲気)
10	最近、こちらの話を真剣に聞いてくれる人が増えたように思いますか(以下、傾聴的雰囲気)
11	最近、クラスの雰囲気が良い風変わったように思いますか(以下、良好な雰囲気)

3. 実践内容

3.1. 授業計画

1時間目では自分の考え方のクセを知り考え方の幅を広げるストレスマネジメント授業を行った。その上で、2時間目にはアサーション授業を行った(表2)。2つの授業は学級担任と養護教諭のTTで、学級活動の時間に実践した。学級担任とは授業前に打ち合わせを行い、事前に他クラスの授業を参観してもらった。

3.2. ストレスマネジメント授業について

思春期にある生徒は、他者の態度や言葉に対して敏感に反応する。大人にとってはたいした出来事でなくても、大きく捉え苦しむ子もいる。自分の考え方のクセを知り、マイナスの考えに縛られないことはストレス対処法の一つとして有効である。認知行動療法を取り入れたストレスマネジメント授業(竹田, 2015)を1時間目に実施した。

3.3. アサーション授業について

表2 授業計画

時間	学習の内容
1	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアになり、プラスとマイナスのメッセージを、表情と触れることだけで表現して、どんな気持ちになるか体験する。 ・メッセージと気持ちとの関係について知る。 ・「4匹のユガミン(考え方のクセ)を知る。 ・ユガミンの特徴をつかみ、マイナスのメッセージを紹介する。 ・自分に当てはまるユガミンを知り、事例に対してプラスのメッセージ作りをする。
2	<ul style="list-style-type: none"> ・嫌な思いをしたことがあるような体験をあげ、そんなときに自分の気持ちを伝えるにはどうしたらよいかについて学ぶことを説明する。 ・「アサーション授業プログラム」を使い、自己表現の3つのスタイルをキャラクターで紹介する。 ・心の状態には4つの状態があることを知る。 ・アサーティブな表現の練習をする。 ・気持ちよく生きるための4つのルールを知る。

「適度な自己表現はお互いを大切にすることを理解し、相手の気持ちを考えながら自分の主張を伝えるアサーティブな表現について考える事が出来る」ことをねらいとしたアサーション授業(竹田 2018)を行った。

4. 結果および考察

4.1. 生徒の授業の様子

アサーション授業では、生徒は自分のタイプがオッシー(攻撃的表現)かヒッキー(非主張的表現)かを考えながら話を聞いていた。心の状態を4つの状態(図1)に分けて説明すると、非主張的表現が自分だけではなく相手も大切に出来ていない行動だということに驚くとともに納得していた様子であった。自分のタイプがどちらで、どこが短所なのかを捉え、ハッキリンになりたいという気持ちを書いているものが感想の中で多く見られた。

事例練習では、電車の中でうるさくしている友達に自分の意見を伝える事例と、テスト前に勉強しようと言われたが断る事例を演習した。「話をしたい気持ちはわかるけど、もう少し小さい声で話そう」「今回は一人でじっくり組みたいからごめんね。今度一緒にやろうね。」等相手の気持ちを考えながら自分の気持ちを伝える発表がみられた。

4.2. 分析の手続き

自分を大切にしている意識とアサーション授業の効果との関連性を検討するため、「自分大切の意識」の集計を行い(表3)、平均値(3.611点)を閾値として自分大切群と非自分大切群に分類し、それぞれのアサーション授業の効果に関する質問項目について集計した。次に、t検定により各群に有意な差が生じているか否かを確認した(表4)。

4.3. 自分を大切にしている意識とアサーション授業の効果との関連性についての考察

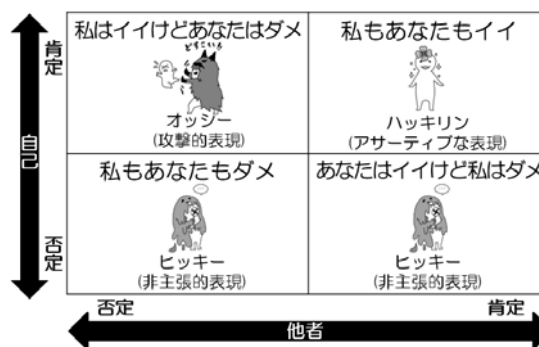


図1 心の状態と自己主張の関係

「Iメッセージ」($t_{(124)} = 2.65, p < .01$)、「非主張的表現」($t_{(124)} = 1.98, p < .05$)、「集団適応」($t_{(124)} = 3.07, p < .01$)、「他人大切の意識」($t_{(124)} = 4.43, p < .01$)、「傾聴的雰囲気」($t_{(124)} = 2.22, p < .05$)、「良好な雰囲気」($t_{(124)} = 2.50, p < .05$)に有意な差が認められた。

自分大切群は、「Iメッセージ」が有意に高く、「非主張的表現」が有意に低い。この結果から、アサーション授業によって、自分を主語にし、自分の気持ちをあいまいにせずにはっきり伝えるという学習内容を実践できていることが示された。生徒の感想からも「相手に伝える言い方をあまり意識したことがなかったのでいい機会になりました。」「私は、を最初に言うというのは自分にはなかった考えですごく参考になりました。」「小学生の時はオッシー(攻撃的表現)よりだったけど、中学生になったらヒッキー(非主張的表現)になりました。やっぱりどっちもよくないことに気づきました。自分の気持ちをきちんと伝えていきたいです。」等が見られた。中学生は、友人との関係を保つことに気を使い、他者のまなざしを強く意識するようになり、自分の考えを主張することが難しい年代である(竹田, 2021)と言われて

表3 自分大切の意識の集計

項目	M	SD
7 自分大切の意識	3.61	1.17

n=126

表4 各群の授業に対するアンケート調査

質問項目	自分大切群 n=73		非自分大切群 n=53		t検定
	M	SD	M	SD	
1 Iメッセージ	4.15	0.86	3.72	0.96	$t_{(124)} = 2.65, **$
2 よく聞く態度	4.59	0.52	4.43	0.74	$t_{(124)} = 1.37, ns$
3 攻撃的な表現	2.58	0.99	2.70	0.86	$t_{(124)} = 0.72, ns$
4 押し通す態度	2.11	0.90	2.32	0.84	$t_{(124)} = 1.33, ns$
5 非主張的表現	2.88	1.10	3.25	0.91	$t_{(124)} = 1.98, *$
6 集団適応	4.67	0.53	4.21	1.12	$t_{(124)} = 3.07, **$
8 他人大切の意識	4.74	0.44	4.30	0.66	$t_{(124)} = 4.43, **$
9 やさしい雰囲気	3.45	0.92	3.25	0.91	$t_{(124)} = 1.24, ns$
10 傾聴的雰囲気	3.75	0.86	3.40	0.92	$t_{(124)} = 2.22, *$
11 良好な雰囲気	4.01	0.94	3.57	1.04	$t_{(124)} = 2.50, *$

** : $p < .01$, * : $p < .05$, ns : 非有意

いるが、自分を大切にしている意識を持っている生徒の方が、相手に気を使いすぎたり、相手と比べて自分の思いを軽く扱ったりすることなく、自分の思っていることや意見を伝える事ができていると考えられるのではないだろうか。このことは「他人大切の意識」が有意に高いことから読み取れる。

また、「集団適応」、「傾聴的雰囲気」、「良好な雰囲気」に有意な差が認められたことから、自分大切群が、みんなと一緒に何かをすることに対して楽しいと感じており、かつ、他人との関わりに良好な雰囲気を感じていることが示されている。

自分を大切にしている意識があることで、おどおどしたり不安がらずに心穏やかにその場に行ったり、他者と関わることが出来たり、相手を大切にしている心の余裕を持っていることが推察される。

中学生の時期は、友人との関係を保つことに気をつかい、他者の視線を強く意識するため、自分の考えを素直に表現しようとしにくい。こうした状況を考慮し、自己を表現させる際には、まず安心して表現できる場を作ることが重要である。素直に表現したことが否定的に評価されず、大切にされる経験を持つことができれば、この年代においても、多くの場面で素直に自分のことを表現が出来るようになると考えられる(柴橋 2001)。クラスの雰囲気が良くなったと感じることや、自己の表現が肯定的に受け入れられる経験を重ねることで、よりアサーティブな行動が増えていくと思われる。

以上のことから、自分を大切だと意識している中でアサーション授業を実践することによって、集団への関係性をよりよくしようとする意識に対して効果が高まることが示唆された。

また、授業の感想で「今までの学習(道徳など)では相手の事を大切に話す話がほとんどだったけど、今日の学習で相手だけではなく、気持ちよく生きるためには自分を大切にすることも大事だとわかりました。そしてそのためには、ハッキリを習得したいと思いました。」というものがあつた。自分を大切にすること、学校生活の中で教師が折々に触れて伝えているように思っていたが、生徒にとっては相手を大切にしようというメッセージの方が多く

届いているのかもしれない。本校では1年生に性教育講演会を実施している。助産師を講師に招き、出産やそれを待ち望む家族の気持ちなどを伝え、生きているだけで100%だというメッセージを伝えていただいている。このように命の尊さに触れ、自分を大切にする気持ちを高めるような授業をした後に、アサーション授業を実施することは、よりアサーション授業の効果を高めることにつながるかもしれない。

4.4. アサーティブな行動への意欲を高めた授業内容

授業の中で主な活動や内容を5つあげ、アサーティブな行動をやってみようと思ったきっかけを選ばせた(複数回答可)。

結果を表5に示す。一番多かったのはキャラクターのなじみやすさ25.6%だった。気持ちよく生きるためのルール22.4%、パワーポイントの解説のわかりやすさ22.4%がそれに続き、ハッキリンのコツ17.9%、事例練習11.5%であった。キャラクターはそれぞれの主張表現の特徴を捉えて現してあり、名前も覚えやすくすぐに記憶し、なじみやすく感じていた。ハッキリンのコツ(アサーティブな表現で話すコツ)や、気持ちよく生きるためのルールは、授業中に詳しく説明し、授業後に教室掲示をするとともに、各自のワークシートにも載せ授業後に生徒の手元に残るようにした。パワーポイントはわかりやすくまとめたDVDを、本校用にアレンジして使用した。多くの視覚的教材は、生徒の理解に役立っていた。また、事例をもっと多く扱った方がよいかと思っていたが、事例が行動のきっかけになった生徒は多くはなかった。もっと生徒の身近な事例や、すぐに使えるような事例なども加えていく必要があると思われる。

表5 アサーティブな実践のきっかけ

選択項目	割合 (%)
キャラクターのなじみやすさ	25.6
ハッキリンのコツのわかりやすさ	17.9
事例(具体的な出来事)の練習	11.5
気持ちよく生きるためのルールがよかった	22.4
パワーポイントの解説がわかりやすかった	22.4

4.5. 授業後のアサーティブな行動の実践について

授業後のアンケートで、アサーティブな行動を取ったことがあると回答した生徒は76.7%であった。また、アサーティブな行動を取らなかった生徒は23.3%であった。それぞれの生徒の理由について表6に示す。

実践したアサーティブな行動の内容は日常生活の多岐にわたっていた。一番多かった内容は、授業中の班活動やペア活動で相手の意見を聞き、自分の意見を話すようになったということであった。非主張的表現の生徒が自分の意見を言うようになったという感想を書いたり、攻撃的表現の生徒が一方的に言わずに相手にどう思うと促したり、相手の意見を聞くように待ったという感想が多くみられた。ま

表6 アサーティブな行動の実践に関する記述

【実践できた生徒の記述】

- ・授業の話し合いの時、相手の意見をしっかり聞いたり、うなづいたりした。自分の考えも伝えることができた。
- ・合唱練習の時にこうした方がいいと思うという自分の意見をしっかり伝えた。
- ・相手に対してイライラしているとき、それをぶつけるのではなく、優しく自分の気持ちを伝えることができた。
- ・友達とのやりとりで少しお互いに食い違ってしまったときに相手になぜそうなのかをしっかりと聞いて、両者が納得したうえで解決した。
- ・自分と気持ちが違っていても否定をしないということ。
- ・今まではすぐにけんかになっていたけれど、きちんと妹の意見も聞けるようになった。
- ・自分の気持ちを話しすぎたと思ったら、相手のことも聞くようにしている。
- ・勉強を一緒にしようと誘われたとき、自分の事も相手のことも大切にして断ることが出来た。
- ・遊ぶときに自分の意見を押し通さずに相手の意見も聞くようにした。
- ・友達と話しているとき相手の気持ちを考えるようになった。

【実践できなかった生徒の記述】

- ・使う機械や場がなかった。
- ・どんな場面で使えばよいかわからなかった。
- ・難しかった。
- ・あまり意識していなかったから。
- ・忘れていた。
- ・よくわからなかった。
- ・自分が相手を大切にしていなかったから。
- ・いつもコミュニケーションを取っていたから。
- ・元からしていたから。
- ・相手の気持ちを考える事は出来るけど、よく自分を責めてしまうことがあったから。
- ・自分の事はどうでもよいから。
- ・相手の気持ちは大切にしたい方がいいけど、自分の事は大切にしないでいいと思ったから。
- ・ほとんど人と話をしていなかったから。
- ・使ったとしても自分にも他人にも効果はないと思ったから。

た、家庭で兄弟とのけんかや両親とのやりとりの中で相手の気持ちを聞くようにしたという感想もあった。友達に誘われたときや、遊びや行事の中など様々な場面でアサーティブな行動を取っている姿が確認できた。

一方、アサーティブな行動を実践しなかった理由としては、実際の生活の場面で使う機会がなかったという意見があった。また、授業が難しかった、どんな場面で使えばよいかわからなかったという意見もあった。また、すでに出来ているから、自分にはどうでもよいという意見もあった。このように、授業の内容を難しく感じた生徒や、自分には関係ないことだと思った生徒がいたことがわかった。また、実際はアサーティブな行動を取っているかもしれないが、それがそうだと感じていない生徒がいる事も推察される。授業の中でこんな事もアサーティブな行動だと、生徒が行っていた行動を紹介することがより実践を促すことにつながるのではないかと考える。自分のことはどうでもよい、相手は大切だけれど自分は大切ではないからという意見を書いた生徒については、個別に見守り続けることが必要であろうと感じた。

また、まずは班や家族など比較的自分が安心して接することができる対象に自分の気持ちや意見を伝えるなど、小さなアサーティブな行動を実行し受け入れてもらった経験を積むことが大切ではないかと考える。自分の気持ちを他人に伝えることに慣れ、受け入れてもらった体験を積むことで、より大きな集団や交渉事や断り事などの言いづらい内容を提案できるようになるのではないかと考える。

5. まとめと今後の課題

本研究では、自分大切群と非自分大切群に対して、アサーショントレーニングの効果について違いがあるかどうか検討した。その結果、自分を大切にすることを意識している生徒の方が、アサーション授業後に授業の内容を実践していたり、他者との関係性がよくなったと感じたりするなど、より効果が得られていたことが示された。このことから、アサーション授業にあたって、事前に自分を大切にす意識

を向上させる取り組みを実施することによって、効果が高まる可能性が示唆された。例えば、自分を大切に感じられる意識を高める観点から、家族から名前の由来や誕生時の様子を聞く等の取り組みが考えられる。

また、本研究の授業実践は1年生のみを対象としたものであった。よって、発達段階による意識の差に関しては検討していない。学年が上がることで言語表現の技能が向上することは考慮の余地がある。加えて、自分を大切にす意識を向上させる支援に関しては様々な方法が考えられるが、生徒ひとりひとりの状況に応じた適切な支援が必要だろう。こうした中で、全体指導として可能な方法について検討する必要がある。これらに関しては、すべて今後の課題とする。

引用文献

- 石川満佐育・石隈利紀・濱口佳和(2005)他尊感情と自尊感情が自己表現に与える影響 筑波大学心理学研、第29号、pp.89-97
- 岸田佳子・竹田伸也(2021)コロナ禍における自己尊重のコミュニケーションを育てるアサーションの授業 鳥取大学附属中学校研究紀要、第52巻、pp.133-136
- 中村豊・黒木幸敏(2018)アサーション・トレーニング教育用プログラムが中学生の自尊感情に及ぼす効果の検討 東京理科大学教職教育研究 第3号、pp.75-84
- 柴橋祐子(2001)青年期の友人関係における自己表明と他者の表明を望む気持ち 発達心理学研究、第12巻、第2号、pp.123-134
- Takeda S, Matsuo R, Ohtsuka M. (2022) "Effects of a classroom-based assertion training program for Japanese junior high school students"
- 竹田伸也・松尾理沙・大塚美菜子(2018)クラスで使える!アサーション授業プログラム「自分にも相手にもやさしくなれるコミュニケーション力を高めよう」. 遠見書房
- 竹田伸也・松尾理沙・太田真貴(2015)クラスで使える!ストレスマネジメント授業プログラム「心のメッセージを変えて気持ちの温度計を上げよう」. 遠見書房
- 渡部麻美(2010)高校生の主張の4要件と友人関係における行動および適応との関連、心理学研究、第81巻、第1号、pp.55-62