

## コロナ禍における自他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

岸田佳子<sup>1</sup>・竹田伸也<sup>2</sup>

<sup>1</sup>鳥取大学附属中学校 健康教育

<sup>2</sup>鳥取大学大学院医学系研究科

E-mail: kishida\_yk@tottori-u.ac.jp

**Yoshiko KISHIDA<sup>1</sup> and Shinya TAKEDA<sup>2</sup>** (<sup>1</sup>Tottori University Junior High School, <sup>2</sup>Graduate school of Medicine Tottori University): **Classes of the assertion for bringing up self-esteem-oriented communication without losing respectful attitude to others under the COVID-19 pandemic.**

**要旨** — 新型コロナウイルス感染症に対する不安や恐れから、他者に対してストレスをぶつける行動を取る人がみられている。そこで、子ども達に対して、新型コロナウイルスの正しい知識と予防行動について学習を行った。その上で、自己尊重、他者尊重に基づいたアサーティブネス・トレーニングを実施した。その結果、「相手の気持ちを聞く」「相手のせいにしない」という他者尊重に関することについて意識の変化がみられた。また、授業後の感想では、自分の主張傾向を振り返り、相手の気持ちを考えながら自分の気持ちを伝えていきたいと記述している者が多くみられた。

**キーワード** — 他者尊重, アサーティブネス, コミュニケーション, 新型コロナウイルス感染症

**Abstract** — Because of the stress from the fear of getting infected by the new coronavirus or its serious symptoms, there seems to be a lot of people making aggressive and negative actions toward others. That is the reason why we conducted classes on scientific knowledge about the virus and how to prevent students from getting infected by it. After that, they experienced “assertiveness training,” in which they were targeted to have an awareness of assertiveness toward themselves and others. As a result, the students became more aware of respecting others as shown in their actions like “trying to listen to others and understand what they mean” or “trying not to blame others on some bad things that happened.” Also, according to the descriptions on the class, many students wrote in the questionnaire that they understood how they assert their ideas and that they should make self-assertive actions without hurting others’ feelings.

**Key words** — respect for others, assertiveness, communication, coronavirus

### 1. はじめに

#### 1.1. 問題と目的

新型コロナウイルス感染症が世界中で流行し、日常生活の中で常に感染症対策を気にしながら行動することが必要となった。学校生活においても手探りの中、三密を避ける環境をできる限り整え、教育活動を継続している。

生徒は全員がマスクを着用し、手洗いなどの手指衛生についても意識して行っている。しかし、登

下校時や休憩時には大声で話していたり、くっつき合いじゃれ合ったりしている姿もみられる。また、寒くなるにつれて手洗いや換気がおざなりになってきたようにも感じている。一方、家族の仕事や家族構成から、日頃から感染症に対して特に気をつけている生徒も少なくない。自分の家族が陽性者になったらどうしようという心配や、自分が知らないうちに友達に広げてしまっていたらどうしようという不安を抱えて担任や養護教諭に相談す

る者もいる。

現在誰もが新型コロナウイルスという終わりの見えないストレス下にあり、不安や制限を抱えながら暮らしている。日本赤十字社は、未知のウイルスが私たちを不安に駆り立て、ウイルスを連想させるものへの嫌悪・差別・偏見を生み出し、人と人との間の連帯感や信頼感を破壊することについて、新型コロナウイルス感染症による「三つの感染症」と表し解説している。<sup>1)</sup>この「三つの感染症」に示されるように、不安やストレスから感染者の個人情報や特定してネットにあげたり、自分の要求が通らない事に対して相手に暴言を吐いたり、過度な謝罪を求めたりする行動を報道等で見聞きする。こうした大人の行動や社会の姿を見ることは、子ども達にも何らかの影響を与えていると思われる。

学校の中でも自分より立場が弱い子だと考えている子に対して、強い言動で接している場面を見ることがある。反面、大人しく相手の気持ちを考えすぎて自分の気持ちを我慢してしまう生徒や、他の生徒の方がよくできると思い込み自分の意見を出そうとしない生徒もいる。そして、陽性者が出た場合、動揺や不安から心ない言葉を発してしまう様子も容易に想像できる。

このような言動を見直したり、差別的な行動を未然に防止したりするために、アサーション授業を活用できないかと考えた。菅沼は、アサーティブ行動取得の目的は、一言で言えば「今ここに生きる自分」、「さらに他者」を大事にすることだと述べている。<sup>2)</sup>自他尊重の考えに基づいたコミュニケーション法を学ぶことは、自分も周りの人も暮らしやすい社会を作り上げる基盤になると考える。また、堀田は、アサーティブネスとは「自己尊重」と「他者尊重」の両者を軸とするコミュニケーションとして明確に定義すべきであると述べている。<sup>3)</sup>そこで「他者尊重」を欠いた自己主張にならないような指導方法を使用したいと考えた。

竹田らは、自他尊重に基礎づけられた自己主張は対立ではなく理解を生み出すと述べ、アサーション授業プログラムを開発している。<sup>4)</sup>

よって今回は、新型コロナウイルス感染症の予防について学習した後に、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

実施することを計画した。コロナ禍にまつわる事例に対して、アサーティブな表現で考えられるようになることを目的とした授業を実践した。この授業が生徒の自他尊重に関する意識や行動について影響があったのか、生徒の授業の様子や感想やアンケート結果より授業の効果を分析した。

## 2. 研究方法

### 2.1. 対象及び時期

本研究の対象は、第1学年 138 名(男子 74 名 女子 64 名)である。本年度7月に、学年単位で1時間、アサーション授業を実施している。本研究に関する実践は11月～12月にクラス単位で行った。

### 2.2. 研究の流れ

本研究では2時間の授業を実践した。

1時間目の授業では、3つの感染症について学んだうえで、自分たちが行うべき感染症予防行動について考えた。2時間目は、心の状態と自己主張の関係(図1)によって、それぞれの自己主張がどの心の状態で起こりやすいかを学びながら、自分のタイプを想起させた。また、特別なことではなく誰もが「攻撃的表現」と「非主張的表現」を持っている事をおさえた。その後、「アサーティブな表現(ハッキリン)で伝えるコツ」(図2)を示した。コロナ禍で起きそうな事例を使ってアサーティブな表現を練習した。また、授業の最後に「気持ちよく生きるための大切なルール」(図3)を示した。2時間目の授業の前と、その一ヶ月後にアンケートを取り、検定を実施し差を分析した。その結果と生徒の様子や授業の感想を用い、生徒の考え方にどのような変化がみられたかを考察した。

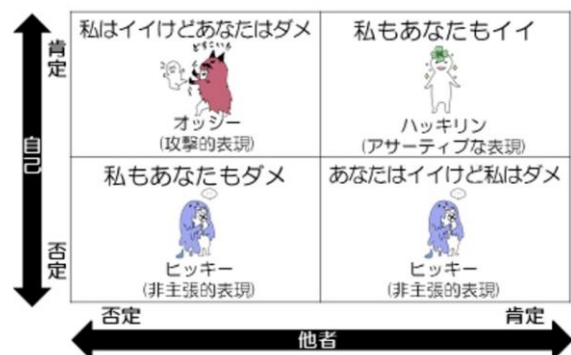


図1 心の状態と自己主張の関係

## ハッキリで伝えるコツ

- その① まずは「一息」つこう  
 その② いつもよりゆっくりと伝えよう  
 その③ 自分の気持ちは「わたし」を主語に  
 その④ 相手の気持ちも聞いてあげよう  
 その⑤ 「どうして」はあとまわしにしよう

図2 アサーティブな表現で伝えるコツ

## 気持ちよく生きるための大切なルール

- ◎ 大切にするのは「自分」と「相手」  
大切にされるのも「自分」と「相手」
- ◎ 私たちは、自分の気持ちを相手に伝えてもよい
- ◎ 私たちは、言いたくないことは相手に伝えなくてもよい
- ◎ 相手が何か嫌なことをしたら、<sup>いや</sup>事情<sup>じじょう</sup>（ワケ）があるかもと考えてみよう

図3 気持ちよく生きるための大切なルール

### 3. 実践内容

#### 3.1. 授業の設計

新型コロナウイルス感染症の基本的な知識と、正しい行動をおさえるために、1時間目では新型コロナウイルス感染症に関して分かっていることや予防方法について学習した。その上で、2時間目にはアサーション授業を行った(表1)。2つの授業は1年学年主任と養護教諭のTTで、学級活動の時間に実践した。学年主任と連携したのは、この授業のために入念な打ち合わせを担当と取ることが時間的に難しかったためであるが、同じ指導者で行うことで、回を進める毎に授業をよりわかりやすいものに修正できたという利点もあった。学級担任は、自分のクラスの2時間を参観した。

表1 授業計画

| 時間 | 学習の内容   |
|----|---|
| 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・新型コロナウイルス感染症についてわかっていること、わかっていることをあげてみよう。</li> <li>・「3つの感染症」動画視聴。</li> <li>・1年〇組の生活様式を作ろう。</li> </ul> (学校・公共の場面・家・店の4つの場面での必要な感染症対策を班で考え、発表する。) <ul style="list-style-type: none"> <li>・新型コロナウイルス感染症の予防方法について確認する。</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ禍で起きている個人レベルのトラブルをあげ、どうしてこのようなことが起きているのかを考える。</li> <li>・「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。</li> <li>・心の状態には4つの状態があることを知る。</li> <li>・アサーティブな表現の練習をする。</li> <li>・気持ちよく生きるための4つのルールを知る。</li> </ul> |
|---|--|

#### 3.2. 授業の様子

1時間目の授業では、3つの感染症について動画を視聴した。病気が不安を呼び、不安から差別が起こり、そのことがまた病気を広げていくことにつながっていくという内容に、とても驚いた反応を示していた。このサイクルを断ち切るために、感染予防や、感染した人のことを言わないなど自分ができることをしたいと感想に書いている者もいた。

学校・公共の場面(公共交通機関)・家・店と生徒がよく行く4つの場所をあげ、そこでの感染症対策について班で考え発表した(図4)。多くの対策をあげることができ、知識はたくさん持っていることがわかった(図5)。その後、コロナウイルスの特徴・変異についてや、飛沫感染(距離、換気、マスク)等について話し、予防方法についてその根拠や理由を説明した。生徒からは、自分の事だけでなく、周りの人のことを考えて行動したい。今、こういう行動ができていないので見直していきたいという感想が多くみられた。



図4 生徒の活動の様子

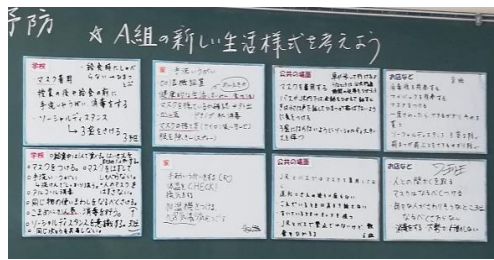


図5 感染症対策(O組の生活様式)

2時間目の授業では、まず生徒の思考の流れとしてなぜコロナ禍でアサーションの練習をするのかという疑問が浮かぶ生徒もいるのではないかと思われた。そこで、「コロナ禍で不安やストレスがかかっているときには、攻撃的な言い方になる人や、気持ちがふさぎ込み自分の気持ちにふたをしてみたりする人もいる。このような時だから、自分の気持ちが相手に伝わる言い方を練習しようと考え実施します。」という説明を行ったところ、スムーズに学習に入れた。

「アサーション授業プログラム」は、パワーポイントを用いて説明できるように作成されており、モニターに映し説明した。自己表現の3つのスタイルは、それぞれの特徴を捉えたキャラクターを「オッシー(攻撃的表現)、ヒッキー(非主張的表現)、ハッキリン(アサーティブな表現)」という名称で紹介した。このことは、生徒にとってとてもわかりやすかったようで、すぐに理解していた。心の状態には4つの状態があることをおさえ、どのキャラクター(主張)がどの状態に現れるのかという問いを行ったところ全員がスムーズに答えていた。しかし、ヒッキー(非主張的表現)が自己否定、他者否定になるという事については、すぐに理解できた者と、疑問に思った者とに分かれた。その後事例を使いながら、ヒッキーで言った場合、言った人の気持ちは「モヤモヤする。みじめになる。」、言われた人の気持ちは「何だろうと気になる。わからない。」と両方がモヤモヤした気持ちになるという説明で、ほとんどの者がヒッキーは自己否定・他者否定になると理解できた。また、他者否定になることについて驚いたような反応を示す者も少なくなかった。オッシー、ヒッキーは誰でも持っている事を伝え、学校ではヒッキーだけ家ではオッシーになる場面がある人もいるのではないかとと言うと、確かにそう思

うと反応していた。ここでは、特に非主張的表現を多用している子が、さらに自己否定的にならないように注意しながら説明した。

アサーティブな伝え方については、5つのコツについて説明した。感想を読んでもみると、自分はこのことができていないから、このコツを取り入れてみようと思ったというような感想がいくつもみられ、やってみたくて感想に書いているコツが分散していた。

ハッキリンで伝える練習では、2つの質問を用意した。1番の簡単な事例で、上手にアサーティブな表現ができている者に発表してもらったところ2番の問いに対して、上手に台詞を書いて考えられる者が一気に増えた(図6)。

場面1 下校の汽車の中、大声を出して話をしているクラスメートがいました。周りの人が顔をしかめているのに気づきません。あなたは何と言いますか？

もう少し小さな声で話せば良かったと思うよ。汽車は、みんなが使っているものだから、

場面2 クラスメートのAさんは物を持って早退しました。Bさんがあなたに、Aさんはエゴかもしれないから、隣のクラスの人に教えてあげよと言ってきました。あなたは何と答えますか？

コロナだということは決まったわけではないから言わない方がいいと思うよ。あと、日頃から対策しているはずだから、教えてなくても大丈夫だと思います。

図6 ワークシート 場面と台詞

最後に「気持ちよく生きるための4つのルール」を伝えた。授業後、複数の教員から「私たちは言いたくないことは相手に言わなくてもよい」という言葉について、今までのアサーションになかった言葉でとてもよかったという感想があった。

#### 4. 結果および考察

1時間目では、新型コロナウイルス感染症は病気だけではなく、不安や差別を招くということ、正しい予防法につながる知識をおさえ、自分だけではなく、周りの人のことも考えた行動を取ることが必要だという思いが生徒の活動の中でみられていた。そのため、2時間目で、コロナ禍だからこそ、自他尊重の行動を取ろうという話がスムーズに理解でき、アサーションの授業によい影響をもたらしたのではないかと考える。

アサーション授業前と、授業後にアンケートを取り、結果について対応のある  $t$  検定を行った(表2)。その結果、「誰かと話をするとき相手の気

表2 授業前・1カ月後におけるアンケート結果の比較(  $t$  検定,  $N=125$ )

| 項目                                 | 前    |      | 後    |      | t検定                    |
|------------------------------------|------|------|------|------|------------------------|
|                                    | M    | SD   | M    | SD   |                        |
| 誰かと話をするとき相手の気持ちも聞いてあげるようにしていますか    | 4.39 | 0.74 | 4.56 | 0.65 | $t_{(124)}=2.9579, **$ |
| 腹が立ったときクラスの人に感情的に話をしてしまう事がありますか    | 2.41 | 1.13 | 2.35 | 1.09 | $t_{(124)}=0.6615, ns$ |
| 相手のせいにしてしまう言い方をしますか                | 2.57 | 0.98 | 2.32 | 0.85 | $t_{(124)}=3.0592, **$ |
| 相手がどう考えているのかを意識せずに自分の話したいことを話してしまう | 2.23 | 0.92 | 2.13 | 0.93 | $t_{(124)}=1.2799, ns$ |
| 自分の気持ちを抑えて相手に伝えないことがありますか          | 3.17 | 1.12 | 2.98 | 0.99 | $t_{(124)}=1.7132, †$  |
| 何か嫌なことを言われても自分からは言い返さないことがある       | 3.07 | 1.22 | 3.01 | 1.18 | $t_{(124)}=0.5861, ns$ |
| 自分を大切にすることを意識していますか                | 3.62 | 1.14 | 3.67 | 1.12 | $t_{(124)}=0.6118, ns$ |
| 他人を大切にすることを意識していますか                | 4.48 | 0.79 | 4.54 | 0.68 | $t_{(124)}=1.0279, ns$ |

\*\*: $p < .01$ , †: $.05 < p < .10$ , ns.: not significant

「相手のせいにしてしまう言い方をしますか」という問いと、「相手のせいにしてしまう言い方をすることがありますか」という問いに対し、有意差を認めた。また、「自分の気持ちを抑えて、相手に伝えないことがありますか」という問いに対して、有意傾向がみられた。これらのことについて詳しく述べる。

「誰かと話をするとき相手の気持ちも聞いてあげるようにしていますか」という問いに対し、授業前に比べ授業後の方が、そのようにしているとの回答が有意に多いことが示された( $t_{(124)}=2.96, p < .01$ )。生徒の感想には「自分と相手の気持ちを大切に考える事が一番大事だと思いました。相手の気持ちに寄り添いながら自分の気持ちを伝えることで自分も相手も不愉快にならないと思います。」などがみられた。授業の中で示した「ハッキリンで伝えるコツ」の5つの中に、「相手の気持ちも聞いてあげよう」というコツがある。他の4つは自分の動作や言い回しについての説明となっている。相手に対する行動がこれ一つだったこともあり、この言葉が記憶に残りやすかったのではないかと考える。また、事例について練習する際に繰り返し伝えたことも影響したのではないと思われる。

「相手のせいにしてしまう言い方をしますか」という問いに対し、授業前に比べ授業後の方がそのようにしていないとの回答が有意に多いことが示された( $t_{(124)}=3.06, p < .01$ )。生徒の感想には「何か嫌なことをされたら、すぐに『何!』と怒るのではなく、『もしかして・・・』と一度考えてみようと思いました。」等がみられた。授業ではアサーティブな伝え方として、「自分も相手も大切にしながら言いたいことを伝える」のがハッキリンだと説明した。また、攻撃的表現は、相手の気持ちを考えずに、自分の気持ちだけを押し通そうとする

ものだと説明し、そういう言葉は相手を傷つけ、自分も気持ちがイライラしてしまうと説明した。これらのことから、自分はオッシーが強いと考えたタイプの生徒が、自分がしていた行動が相手にとって嫌な思いをさせていたのかもと考え、別の行動を取ろうと思ったとワークシートに記入していた。この考えの変化が結果に反映していたのではないだろうか。

有意差がみられた2つの問いは、相手のことを意識しようという気持ち、つまり他者尊重に関する意識についての問いである。この問いに対し、よい変化がみられたことより、この授業は他者尊重に関する意識を高めることについては効果があった可能性が高いと考えられるのではないだろうか。

「自分の気持ちを抑えて相手に伝えないことがありますか」という問いに対して、そのようにしていないとの回答に有意傾向が示された。 $(t_{(124)}=1.71, p < .01)$ 。これは、自分の気持ちを抑えてまで自己主張しないことを良しとしない傾向が育まれたことを示唆している。生徒の感想には「僕は今まで思ったことをあまり言わないヒッキーのような人でした。なぜなら自分の発言で空気を壊したり相手を不快にさせてしまったりするからと考えていたからです。これからはハッキリンになりたいです。」等がみられた。授業では、「非主張的表現」について他者尊重はできているが自己尊重ができていないこと、または自己も他者も尊重できていない状態であることを説明した。特に自分はヒッキータイプが強いと考えた生徒は、言わないことが相手を尊重していると思っていたが、言わないことで相手が困惑していることもあるのかと気づき、自分の気持ちをもっと伝えようと思ったと考えている

様子がくみ取れた。しかし、自己尊重の理由で主張の仕方が変わっていればよいが、より、他者尊重の意識が強くなっていなければよいと思う。このことから、気持ちよく生きるための大切なルールにあるような、「言いたくないけど言う」ではなく「言いたくないから言わない」という選択肢があることについて提示していく必要があると思った。

他の5つのアンケート項目には、有意差は認められなかった。まず質問の内容が適切であったのか、最初から天井効果だったのか、検討できなかった。

## 5. まとめと今後の課題

本研究では、まず、コロナ禍において新型コロナウイルス感染症について学習した上で、アサーション授業を実践した。そして、これらの授業が生徒の自他尊重に関する意識や行動について影響があったのか、生徒の授業の様子や感想やアンケート結果により授業の効果进行分析した。アサーションプログラムを用いることで、「相手の気持ちを聞く」「相手のせいにしない」という他者尊重に関する意識の成長がみられた。また、授業後の感想では、自分の主張傾向を振り返り、相手の気持ちを考えながら自分の気持ちを伝えていきたいと記述している者が多くみられた。以上より、本授業プログラムは他者を尊重しながらアサーティブな表現をする力を育てる効

果を有している可能性があることが示唆された。

しかし、この授業は1年生という限定された学年にしか行っておらず、発達段階によって意識の差に違いが出るのかは分からない。また、授業1カ月後に行ったアンケートで、その後アサーティブな表現で話すような出来事はあったかと聞いたところ、20人程あったと記入していたが、具体的な行動の聞き取り調査まではできなかった。そして、行動化につながる考え方がどう変化したのか、授業のどのあたりに効果があったのか、この研究では明確化できていない。これらに関しては、今後の課題とする。

## 6. 文献

- 1) 日本赤十字社(2020)新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～
- 2) 菅沼憲治 (2008) セルフ・アサーション・トレーニング エキササイズ集. 東京図書
- 3) 堀田美保 (2013) アサーティブネス・トレーニング効果研究における問題点. 教育心理学研究. 61.412-414
- 4) 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