

- 1 派遣期日 平成 29 年 9 月 23 日 (土)
- 2 研修先 学校名 (会場名) アサーティブジャパン (Three Eight Nine 三鷹)
所在地 東京都国立市東 1-6-31 (東京都三鷹市下連雀 3-37-31)
<http://www.assertive.org/>

3 研修内容

アサーティブ研修「子どもとのかかわりに活かすアサーティブ研修」

※アサーティブとは、自分も相手も尊重するコミュニケーションで、アサーティブであることは、威圧的になることもなく、卑屈になることもなく、誠実に、率直に、対等に、相手と対話の出来る態度やふるまい、コミュニケーションのあり方を意味している。

この研修は、参加型の講座で、講座の内容のテーマに沿って、隣の席の人と 2 人 (若しくは 3 人) 一組になり、「自分の話をする」「相手の話を聴く」「ロールプレイをする」を繰り返す。

まず隣の席の人と 2 人一組になり、自己紹介をし、「どこから来たか」「ニックネーム」「子どもの年齢 (3 人くらいまで)」「なぜ参加したか」を伝え合い、次に全体で自己紹介をした。

講座の参加者は、12 名で、子育てに悩む母親・教師・保育士・教育関係者などだった。同じ人と組むことがないように、席替えをしながら、たくさんの方と話し、大人役と子ども役のロールプレイを実践した。

(1) 子どもとかわる長期目標・育んでいきたい 3 つの力

長期的な目標とは「将来どんな大人になってほしいですか?」について 2 人一組で話し合う。

「自分を大切に出来る人になって欲しい」「周りの人に優しく出来る人になって欲しい」など。

※この長期目標を持って関わることが、対大人とのアサーティブコミュニケーションとの違い。

※「ニートにならないで欲しい」ではなく、「仕事に就き、自立して欲しい」のように、前向きな将来像を描くのが大事である。

育んでいきたい 3 つの力 (長期の目標) とは、次の 3 点

①自分を大切にする力 (自己信頼感) →自立(できないことは、できないと伝えることができる)

②相手を大切にする力 (他者信頼感) →協力(できないことは、人に頼る (頼む) ことができる)

③話し合う力 →話し合いで問題解決していく力(できないことをどうすればできるか相談できる)

※子どもとのかかわり方を工夫することによって、3 つの力を適切に育てていくことができる。

(2) よくやりがちなコミュニケーションのパターン

①攻撃型・・・一方的に言う、感情的な口調、理詰めで説得、高圧的な態度、過干渉

→反発・萎縮・依存的態度を招く (自立から離れていく・言われないとできない)

②受身型・・・ノーと言えない、ためこむ、遠慮がちな口調、あいまいな態度、相手の言いなり

→甘やかす・放任につながる (自立心が育たない)

③作為型・・・態度で伝える、まわりくどい表現で察してもらおうとする、皮肉っぽい表現

→誤解・不信感 (協力的な態度が育たない)

(3) アサーティブなかわりとは

自分も相手も尊重する【相互尊重】→自立・協力的な態度・話し合う力を育てる。

(4) 話の聴き方・伝え方

①子どもの話を聴く。

ア 黙って聴く（口をはさまない・せかさない・手を止めて聴く・最後まで聴く）

イ 共感的に聴く（あいづち・うなづき）

◎そうなんだ◎なるほど◎たとえば ×だって×でも×どうせ

ウ 分かって！と決めて聴く（相手の事実・感情・要望を理解しようと決めて聴く）

※何かを伝える手段のために聴くのではない。理解しようと決めて聴くことが大事。

②大人の意見を伝える。

ア 落ち着いて、アイ・メッセージを伝える。「私はこう思うよ」自分の意見を伝えるだけ。

イ 意見や要望は一度にひとつだけ。短く、具体的に。（伝える時は、十分に話を聞いた上で）

ウ 提案・お願い口調で。

（～するのはどう？ ～してみない？ ～してくれない？ してもらえる？）

※一回の会話ですべてを解決しようと思わない。

【やってしまいがちなこと】アドバイス・決めつけ・問題回避・先回り

（5）子どもの味方でいよう。

【話し合う】ときに気をつけたいポイント

①相手に「ノー」と言う権利・選択する権利を認める。

②会話のキャッチボールを意識する。

③歩む寄り・協力できる点を見つける。

④マイナス感情がある時に、たくさんかかわろうとしない。

（6）親（大人）自身が自分を大切にするために。

子どものポジティブな側面に注目する。

※子どもの良いところとは、親の好みや期待に沿うところや他の子との比較で探しがちになる。

①本人なりに頑張っていること。

②一見あたりまえに見えること。

③存在そのもの。

④マイナスに見える行動に、ポジティブな側面を見つける。

<アサーティブに伝えるポイント>

「事実」・「感情」・「要求」に絞って、相手に伝える。

4 感想

子どもとのコミュニケーションを図る時に、「子どもは上手に伝えることが出来ないかもしれない」ということを前提に話を聴くということの大事さを知った。相手が話しやすいように、あいづちをうちながら、子どもの気持ちをそのまま言葉にすることで、子ども自身も自分の気持ちが整理できていくのだと思う。実際にロールプレイで、悩みを打ち明けるか迷う子ども役をやってみた時に、大人役の相手が一生懸命に聴こうとしてくれて「この人は味方だ」と思えると、話してみようかなと自分の気持ちに変化するのを感じることができた。

自分の要求を伝える時には、事実・感情・要求にポイントを絞り、整理して伝えることが大事だと思った。自分のことだけでなく、相手のことを考慮した上で、どうすればよいのか話し合いをして、解決策を見いだせるのは、対等なコミュニケーションの在り方だと思った。伝えるに難しいことを伝えなければならない時に、どうすれば良いか問題を解く手掛かりになると思う。

私たち学校事務職員は、同僚の教職員と関わるのはもちろん、保護者や児童生徒、地域の方々とも関わる機会が多い。その中で、コミュニケーション能力の重要性を感じることは少なくない。これから様々な場面で今回学んだことを生かしていきたい。