

学 校 保 健

野村 菜穂

研究協力者 河田 史宝（金沢大学）

1. ESDを進めるにあたって

本校の学校保健目標は「自他の心身の健康に対し、主体的に関わる生徒を育てる」である。また、重点目標として心の健康問題の未然防止を挙げている。本校の生徒の様子を見ていると、対人関係において、表面上うまくいっているように見えていても、相手との深い関わりに踏み込めずに悩みを抱えていることが多い。相手を理解しようとすることを恐れるような皮相的な人間関係を築いているように思われる。また、一方では、相手に対する強い要求や自分の思い通りにならないことへの耐性の弱さもあるように感じている。持続可能な社会を、生徒は今後、異なった考え方と生き方を持った人々と関わり合い、協力し合って生きていくためには、深い思考力や対話力が必要である。深い思考力は、物事を多様な角度から見たり考えたりすること、また、自分とは異なる考え方を否定せず、むしろその良さに興味を持ち、それを生かそうとすることにより培われる。深い対話力は、自分と異なった意見や対立を生かし、話し合いを深め、お互いを理解しながらよりよい創造に導く関係を築くことができる。そのため、自分も相手も大切にすることや自尊尊重のコミュニケーションを大切にするアサーションの考え方が必要とされる。

そこで、昨年度に引き続き保健指導の題材をストレスマネジメントと設定した。人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法を学ぶことを通して、他者理解を深めることにより自己の心の健康を保ちながら健康な生活を送ろうとする力を育むことを大切にしたいと考えた。

2. 能力・態度の育成にあたって

（1）学校保健の授業における能力・態度の育成

ESDの視点に立った保健指導で重視する能力・態度のうち、ストレスマネジメントを題材とした指導では、特に「④コミュニケーションを行う力」「⑤他者と協力する態度」を重視した。それぞれの定義は、以下のように考えた。

④コミュニケーションを行う力…人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法としてアサーションを挙げ、自分の気持ちや考えを伝えるとともに、他者の気持ちや考えを尊重し、積極的にコミュニケーションを行う力

⑤他者と協力する態度…アサーティブな言い方に活用されている方法を使ってグループ毎にセリフを考え、話し合うことによって、他者の様々な考えを知り、協力してものごとを進めようとする態度

（2）深い学びの過程

これまで本校の学校保健として思考力を「健康に関する知識やその他の教科で学んだ知識を活用し、自分の課題を見だし、健康課題の解決に向けて考える力」と定義してきた。2時間の授業では、人によって様々なストレス対処法があることに気付くことができること、問題解決のためにアサーショ

ンを用いたロールプレイから人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法を考えることができることをねらいとしている。多様な考え方を受け入れ、学んだ知識を既に持っている知識と結び付けて組合せながら、自己のコミュニケーションに関して課題を見つけ、人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法について考えることを深めさせたい。そのうえで、生徒自身が課題解決に向けて身に付けた能力・態度を実生活での行動に移していけるような指導の在り方を考え実践していきたい。

(3) 教材の「つながり」

コミュニケーションを行う力はどの教科においても必要な力である。どのような場面においても、自分の気持ちや考えを伝えるとともに、他者の気持ちや考えを尊重し、積極的にコミュニケーションを行う力を養う実践を行い、他教科とのつながりを持っていきたい。

3. 成果と課題

(1) 保健指導

中学1年生に2時間の保健指導を行った。第1時はストレスやストレス反応、ストレス対処法について説明した。ストレス反応が起こるためにはある一定の流れがあることを説明し、特に評価（心のはたらき）への対処法について重点的に指導を行った。第2時は人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法についてアサーションやDESC^{デスクリ}法¹⁻²⁾を説明した。DESC法とは、話し合いで何かを決める、人に何かを頼む、人を何かに誘うといった場面において、手順（Describe 状況を描写する → Explain 自分の気持ちを説明する → Specify 提案をする → Choose 代案を述べる・選択する → Listen 聴く）を踏んでアサーティブに表現する方法である。

授業では、待ち合わせ時間にいつも遅れてくる友達に対して、どんな言葉かけをすればよいのかという事例をもとにグループ毎にセリフ（資料1）を考えさせた。

資料1

あなたは、毎朝、友達の三郎君と待ち合わせをして学校に行っています。三郎君はいつもギリギリの時間に待ち合わせ場所に来ます。あなたは三郎君に合わせていたので、一度、学校を遅刻してしまいました。あなたは余裕を持って待ち合わせ場所で待っているのに……。もう二度と遅刻をしたくはありません。こういった状況の時、三郎君にどのように言ったらよいでしょうか。

①Describe（状況を客観的に描写する）

②Explain（自分の気持ちを説明する）

③Specify（具体的な提案をする）

あなた「① 三郎君はいつもギリギリの時間に待ち合わせ場所に来るよね。

② _____

③ _____」

④Choose（提案に対する結果を想定し、対応策を考える）

Yesの場合 三郎「わかったよ。もう少し余裕を持って待ち合わせ場所に行くよ。」

あなた「ありがとう。遅刻しないようにお互いがんばろう。」

Noの場合 三郎「いやだよ。_____」

あなた「_____」

⑤Listen（聴く姿勢）

第2時授業後の生徒の感想(156名分)を4ステップコーディングによる質的データ分析手法(SCAT)³⁾により分析した。資料2はそのうちの12名の分析過程を示したものである。記述された文章の内容(テキスト)から「<1>テキスト内の注目すべき語句」「<2>テキスト内の語句の言い換え」「<3>左を説明するようなテキスト外の概念」「<4>テーマ・構成概念」を検討した。これをもとにストーリーラインを書き、理論記述を試みた。(資料2)

資料2 SCATを援用した質的データ分析：保健指導者の感想

記述	テキスト	<1>テキスト中の注目すべき語句	<2>テキスト中の語句の言い換え	<3>左を説明するようなテキスト外の概念	<4>テーマ・構成概念
109	考えるのが楽しくて、どうすれば相手の気持ちを考えた提案ができるのかと考えるのがすごく楽しかったです。自分は相手に合わせるタイプだから、こんな言い方もあることを知れて、良かったです。	考えるのが楽しい、自分は相手に合わせるタイプ、こんな言い方もあることを知れて良かった	満足な思考、非主張的タイプ、DESCL法の知識に満足	DESCL法に対する興味、学習の喜び	DESCL法を認識、学習に満足
306	DESCL法をすぐにうまくできるのは難しそうだけど、普段から意識していればうまくできるようになり断られた時にどう対処するのが分かってくるんじゃないかと思いました。みんないろいろな対処があって面白かったです。	DESCL法、難しそう、意識して、できるように、分かってくる、いろいろな対処、おもしろかった	DESCL法、困難、心がける、可能、理解、多様性、興味	DESCL法に対する興味、多様性に対する興味	DESCL法の難しさを認識、多様性を認識
203	今日、初めてDESCL法を学んだ。簡単だと思っていたが、意外と難しかった。会話になるともっと考える時間が短くなって難しくなると思うが、普段の生活に活かしていきたい。	初めてDESCL法を学んだ、難しかった、普段の生活に活かしていきたい	DESCL法の知識、DESCL法は困難、DESCL法使用に対する意欲	DESCL法に対する興味、実践への意欲	DESCL法の難しさを認識、DESCL法活用への意欲
221	今日の保健は人間関係を円滑にするためのコミュニケーションについて考えました。デスクリ法では、相手のことを考え、さらに自分の意見も加えて考えるのが難しかったけど、日常生活でも実践していきたいです。	人間関係を円滑にする、コミュニケーション、デスクリ法、考えるのが難しかった、実践していきたい	良好な人間関係、会話、DESCL法、困難、意欲	DESCL法に対する興味、実践への意欲	DESCL法の難しさを認識、DESCL法活用への意欲
128	DESCL法を使って解決するのは、少し難しかったが、実際におこなってみると、良い方法もあったし悪い方法もあった。うまくDESCL法を使いこなして、良いコミュニケーションがとれたいと思った。	DESCL法を使って解決するのは少し難しかった、うまくDESCL法を使いこなして、良いコミュニケーションがとれたい	DESCL法は困難、DESCL法使用に対する意欲、良好なコミュニケーションに対する期待	DESCL法に対する興味、実践への意欲	DESCL法の難しさを認識、DESCL法活用への意欲、コミュニケーション能力向上への期待
137	今日はDESCL法について理解し、相手との関係は崩さずに、お互いの意見を尊重できるようにコミュニケーションの仕方を考えました。相手の意見を尊重して話すことは難しかったです。DESCL法で私も友達とのコミュニケーションをとっていききたい。	DESCL法について理解、お互いの意見を尊重できるようにコミュニケーションの仕方、考えた、相手の意見を尊重して話すことは難しかった、DESCL法で友達とのコミュニケーションをとっていききたい	DESCL法の知識、アサーション、思考、アサーションは困難、DESCL法使用に対する意欲	DESCL法に対する興味、アサーションに対する興味、実践への意欲	DESCL法を認識、アサーションの難しさを認識、DESCL法活用への意欲
123	自分がこういう場面にあったとき、アサーションを上手に使いたいと思いました。自分が伝えたいことも伝え、互いの関係も良く保たれるので、感情的にならないように話し合えるといいです。	アサーションを上手に使いたい、感情的にならないように話し合えるといい	アサーションの習得意欲、冷静な会話	アサーションに対する興味、実践への意欲	アサーション活用への意欲、コミュニケーション能力向上への意欲
428	DESCL法というのやアサーションという言葉は初めて聞きました。コミュニケーションを意識し、崩さないように相手のことを考えて話したり、行動していきたいです。さわやかにしていきたいと思いました。	DESCL法、アサーション、初めて聞きました、コミュニケーション、相手のことを考えて話したり、行動していきたい	DESCL法、アサーション、初耳、会話、思いやり、実践意欲	DESCL法に対する興味、アサーションに対する興味、実践への意欲	DESCL法を認識、アサーション活用への意欲
122	相手の気持ちを考えながら自分の意見を言うのは、難しいなあと改めて思いました。上の文もつい自分の意見ばかり主張してしまったので、気をつけないといけないなと思いました。	相手の気持ちを考えながら自分の意見を言うのは難しい、つい自分の意見ばかり主張してしまった、気をつけないといけない	アサーションは困難、失敗、反省	アサーションに対する興味、自己の思考の振り返り	アサーションの難しさを認識、自己のコミュニケーション能力の課題認識
125	「DESCL法」の会話を考えるのは難しかった。自分は日常生活の中であまり頼まれると断ることができなかつたりしたため、お互いに気持の尊重ができる会話をこれからすることができると良いなと思った。	「DESCL法」の会話を考えるのは難しかった、自分は日常生活の中であまり頼まれると断ることができなかつたりした、お互いに気持の尊重ができる会話をこれからすることができると良いな	DESCL法は困難、非主張的、アサーション習得への期待	DESCL法に対する興味、自己のコミュニケーション技能の振り返り、アサーションに対する興味	DESCL法の難しさを認識、自己のコミュニケーション能力の課題認識、アサーション活用への意欲
138	普段使っているコミュニケーションとは違い、考えるのが難しかったです。でもこれからはDESCL法を上手く使っていけるようにしたいです。そして、私は①で客観的にとらえるのが少し苦手かなと思ったり、上手に聴くのが大変かなと思ったり、これから直せるところは見直したいと思いました。	考えるのが難しかった、これからはDESCL法を上手く使っていけるようにしたい、直せるところは見直したい	思考困難、DESCL法使用に対する意欲、改善意欲	DESCL法に対する興味、自己のコミュニケーション技能の振り返り、実践への意欲	学習内容の難しさを認識、DESCL法を認識、自己のコミュニケーション能力の課題認識、DESCL法活用への意欲
409	皆の考えを交えてとてもおもしろい考えがたくさんあるなと思いました。パターンは色々ありましたが、「DESCL法」をこなす事ができたかどうかは少しさだかではありません。でも班と協力し、コミュニケーションを考えることができたので良かったです。	おもしろい、考え、たくさんある、DESCL法、班と協力、コミュニケーション、良かった	興味、思考、多数、DESCL法、力を合わせる、会話、満足	多様性に対する興味、DESCL法に対する興味、グループ学習に喜び	多様性を認識、DESCL法を認識、グループ活動に満足

ストーリーライン	<p>(DESCL 法の活用)</p> <p><u>DESCL 法を初めて知り</u>，グループ活動の中で具体的に認識し，<u>日常生活において DESCCL 法を活用しようとする意欲</u>が出ていた。事例を活用したグループワークでは，いろいろなタイプの考え方があり，人によって考えが違うという<u>多様性を認識</u>していた。相手との関係は壊さず，お互いの意見を尊重していく <u>DESCCL 法は難しいが</u>，<u>日常生活に活用していこうとする意欲</u>は持っていた。</p> <p>(アサーションの活用)</p> <p><u>アサーションを初めて知り</u>，さわやかな言い方をしたい，アサーションを上手に使いたいといった<u>日常生活においてアサーションを活用しようとする意欲</u>が出ていた。自分の考えや気持ちを正直に率直に伝えると同時に相手の思いも大切にしてお応答しようとする相互尊重のスタイルである<u>アサーションは難しいが</u>，<u>日常生活に活用していこうとする意欲</u>を持ち，<u>グループ活動や学習内容に満足</u>していた。</p> <p>(自己のコミュニケーション能力の課題を認識)</p> <p>普段の<u>自己のコミュニケーションを振り返り</u>，<u>課題を認識</u>し，<u>コミュニケーションスキル向上への意欲</u>が出ていた。自己表現の三つのタイプ（攻撃的・非主張的・アサーティブ）に自分を当てはめ，普段の言動を自己評価し，これからはアサーティブな会話を心掛けたい，お互いに気持ちの尊重ができる会話をしたいという意欲は持っていた。グループ活動において，グループ内の意見がまとまらず，DESCCL 法を考えている過程で DESCCL 法を使えていない自分たちの<u>コミュニケーションにおける課題</u>を認識していた。</p>
理論記述	<p>中学 1 年生への保健指導として，アサーティブに表現する方法である DESCCL 法を使用することは，生徒が <u>DESCCL 法を活用しようとする意欲</u>を持つことにつながっていた。また，グループ活動で課題に取り組むことにより，<u>自己のコミュニケーションの課題</u>を見だし，課題の解決に向けて考える力をつけることができていた。さらに，<u>他者の様々な考え方や価値観を認識</u>し，相手のことを考慮したコミュニケーションの方法を考えることができており，<u>学習内容にも満足</u>していた。以上より，ESD の視点に立った保健指導で重視する能力・態度のうちの「④コミュニケーションを行う力」「⑤他者と協力する態度」が高められたと考える。</p>

(下線部は，〈4〉テーマ・構成概念から抽出した語句)

(2) 質問紙調査

質問紙調査は、2時間の保健指導の事前・事後で実施した。質問項目は、橋本⁴⁾の対人ストレスイベント尺度を参考に30項目作成した。それぞれの対人ストレスイベント項目に対して、最近3カ月間にこれらの出来事がどのくらいの頻度で起きたか尋ねた。「よくあった(1点)」から「全然なかった(4点)」の4件法で回答を求め、それぞれ1～4点と得点化した。分析方法は、因子分析(主因子法、バリマックス回転)を実施し、固有値1以上を基準とし、先行研究にならない、因子数を3に設定し分析した。因子負荷は、0.4以上を採択し、0.4未満の項目および、複数の項目に高い負荷を示す項目を削除したところ、事前と事後で因子構造が異なった。事前のみにみられた項目は、「知人に対して劣等感を抱いた」、「知人に嫌な顔をされた」、「同じことを何度も言われた」、「誰が悪いというわけでもない時、自分から謝った」であった(表1)。事後のみにみられた項目は、「知人のストレス発散に付き合わされた」、「約束を破られた」、「知人に嫌な顔をされた」、「知人に嫌な思いをさせた」であった(表2)。事前と事後のそれぞれ25項目で再度、因子分析を行った。3因子は、「対人劣等」因子(社会的スキルの欠如などにより劣等感を触発する事態)、「対人葛藤」因子(社会の規範から逸脱した顕在的な対人衝突事態)、「対人摩耗」因子(対人関係を円滑に進めようとする事により気疲れを引き起こす事態)である(表1, 2)。

α 信頼係数は、事前は、「対人劣等」因子(8項目)0.868、「対人葛藤」因子(9項目)0.875、「対人摩耗」因子(8項目)0.788であった。事後は、「対人葛藤」因子(9項目)0.892、「対人劣等」因子(9項目)0.871、「対人摩耗」因子(7項目)0.834であった。事前事後ともに信頼性は高く示された。

表1 対人ストレスイベント項目 因子分析(事前)

	第1因子	第2因子	第3因子
第1因子「対人劣等」			
知人とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった	.678	.372	.183
知人が自分のことをどう思っているのか気になった	.653	.197	.235
会話中、何をしゃべったらいいのか分からなくなった	.641	.021	.154
親しくなりたい相手となかなか親しくなれなかった	.590	.264	.079
周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった	.561	.251	.180
会話中に気まずい沈黙があった	.542	.338	.093
相手が嫌な思いをしていないか気になった	.532	.307	.317
▲ 知人に対して劣等感を抱いた	.508	.343	.301
第2因子「対人葛藤」			
知人から責められた	.193	.738	.161
知人とけんかした	.209	.663	.146
知人に誤解された	.367	.632	.191
知人に軽蔑された	.327	.560	.091
▲ 知人に嫌な顔をされた	.481	.544	.232
知人が無責任な行動をした	.261	.542	.360
知人に無理な要求をされた	.046	.525	.320
知人と意見が食い違った	.363	.514	.270
▲ 同じことを何度も言われた	.241	.423	.267
第3因子「対人摩耗」			
無理に相手にあわせた会話をした	.434	.095	.632
自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた	.275	.140	.563
テンポの合わない人と会話した	.084	.084	.527
知人に深入りされないように気をつかった	.334	.131	.500
嫌いな人と会話した	-.029	.298	.483
あまり親しくない人と会話した	.022	.194	.471
上下関係に気をつかった	.208	.128	.441
▲ 誰が悪いというわけでもない時、自分から謝った	.261	.245	.441
寄与率	16.413	15.587	11.851
α 係数	.868	.875	.788

因子抽出法:主因子法 回転法:Kaiserの正規化を伴うバリマックス法

▲事前のみ

表2 対人ストレスイベント項目 因子分析(事後)

	第1因子	第2因子	第3因子
第1因子「対人葛藤」			
知人から責められた	.786	.224	.275
知人に軽蔑された	.772	.159	.140
知人に無理な要求をされた	.640	.155	.143
■ 知人のストレス発散に付き合わされた	.586	.167	.231
知人とけんかした	.585	.209	.253
■ 約束を破られた	.526	.201	.269
知人に誤解された	.526	.437	.234
知人が無責任な行動をした	.498	.207	.251
知人と意見が食い違った	.450	.285	.332
第2因子「対人劣等」			
知人とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった	.219	.664	.249
会話中、何をしゃべったらいいのか分からなくなった	.183	.661	.248
相手が嫌な思いをしていないか気になった	.083	.641	.282
親しくなりたい相手となかなか親しくなれなかった	.162	.616	.186
会話中に気まずい沈黙があった	.173	.614	.102
知人が自分のことをどう思っているのか気になった	.117	.604	.205
■ 知人に嫌な顔をされた	.439	.600	.098
■ 知人に嫌な思いをさせた	.423	.537	.128
周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった	.228	.490	.125
第3因子「対人摩耗」			
テンポの合わない人と会話をした	.151	.260	.735
嫌いな人と会話をした	.142	.143	.683
あまり親しくない人と会話をした	.259	.130	.653
無理に相手にあわせた会話をした	.243	.267	.531
知人に深入りされないように気をつかった	.330	.208	.484
自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた	.292	.214	.483
上下関係に気をつかった	.243	.215	.416
寄与率	17.271	16.548	12.884
α 係数	.892	.871	.834

因子抽出法:主因子法 回転法:Kaiserの正規化を伴うバリマックス法

■事後のみ

因子に属する項目の平均得点を算出し、保健指導前後の得点を対応がある場合の t 検定により比較した。t 検定は、事前の因子構造に対応させて行った。得点が 4 点に近いほど対人関係に起因するストレス(対人ストレス)が精神的健康に及ぼす影響が小さく、1 点に近いほど精神的健康に及ぼす影響が大きい。

対人ストレスイベントの因子得点ごとの点数を授業前後で比較し、表 3 に示した。「対人劣等」因子、「対人摩耗」因子において授業前後に有意な差がみられ、授業前に比べて授業後の平均値は高くなっていた。このことから授業により、対人ストレスが精神的健康に及ぼす影響が小さくなったと言える。

表 3 授業前後比較

		平均値	N	標準偏差	有意確立 (両側)
対人劣等因子	授業前	3.24	153	.669	.033*
	授業後	3.33	153	.649	
対人葛藤因子	授業前	3.04	153	.759	.151
	授業後	3.10	153	.720	
対人摩耗因子	授業前	2.97	153	.664	.016*
	授業後	3.08	153	.700	

対応がある場合の t 検定

* $p < 0.05$

謝辞

調査用紙の入力,分析に際しては,金沢大学養護教諭特別別科の保健室ボランティア菅谷冬樺さん,翠里実さんに協力いただいた。ここに感謝いたします。

参考文献

- 1) 平木典子 「アサーションの心」 朝日新聞出版 東京 2015
- 2) 平木典子 「アサーション・トレーニング」 金子書房 東京 2014
- 3) 大谷尚 「4ステップコーディングによる質的データ分析手法 SCAT の提案」 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要(教育科学) 2007
- 4) 橋本剛(1997) 対人ストレスイベント尺度 堀洋道監修・松井豊編 心理測定尺度集Ⅲ サイエンス社 4頁～8頁 2007
- 5) 鈴木薫, 浅田知恵, 五十嵐利恵 他 : 『自然災害』に遭遇した子どもへの養護教諭の対応 57頁～70頁 日本健康相談活動学会誌 Vol.9 No.1 2014

1 題材名 ストレス対処法を学ぼう

2 ねらい

ストレスやストレス対処法を知り、人によって様々なストレス対処法があることに気付くことができる。

3 学習活動

(1) 導入

昨年度の保健室来室状況を提示し、身体的な不調の原因の一つとして精神面が関係していることが多いことを知る。

(2) ストレス（ストレッサー、ストレス反応）について知る。

適度なストレスは心の発達にとって必要であり、それに耐えられるように鍛えられ成長する。ストレスに耐えられる力は人によって違うので、同じストレスでも、何事もなかったかのように過ごせる人もいれば、とても辛く感じてしまう人もいる。上手にストレスを解消していくことが必要である。

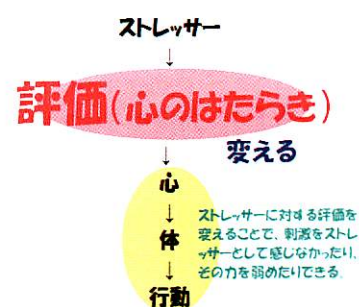
生徒は一般的にストレスとは悪いものであると思っていたようで、心の発達にとって必要なストレスがあることに驚いていた。

(3) ストレス対処法について考える。

事例をもとに考え、ワークシートに記入し、発表した。

(4) ストレス反応を軽減する方法を知り、考える。

ストレス反応が起こるためには決まった流れがある。各部分（ストレッサー、評価、心・体）に効果的に対処することによって、ストレス反応を軽減することができる。本時では、特に評価（心のはたらき）への対処法について重点的に指導を行った。ある出来事を前向きに考え、発表し合う場面では、他生徒の前向きな考えを聞き、人によって多様な考え方があることを知った、自分もそう考えたいという感想が多かった。



(5) 生徒の感想より



・私はよく緊張によるストレスを感じることもあるので、そのことにも意味があると知り、少し楽になった。

・ストレスの原因になるストレッサーはたくさんあるけど、それらを一つ一つ前向きに考えることが大切だと思った。すべてのストレスを悪いことだととらえるのではなく、自分の経験として必要なストレスもたくさんあると思うから、ストレスはいいことだと考えることも大事だと感じた。これらの前向き思考をこれから実践していきたいなと思った。

・ストレスがどのようにして起こるのか、どう対処すれば良いのかなどをみんなで意見を出し合い、自分たちの考えを深めることができて良かった。

4 ESDとの関連

(1) 構成概念

Ⅰ 多様性 …人によって様々な見方やとらえ方があることに気付く

(2) 能力・態度

④コミュニケーションを行う力 ク 他者の気持ちや考えを尊重し、理解することができる。

【教科等の力】自分の気持ちや考えを伝えとともに、他者の気持ちや考えを尊重し、積極的にコミュニケーションを行う力

1 題材名 人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法について考えよう

2 ねらい

問題解決のためのアサーション（DESC法）を用いたロールプレイを行い、人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法について考えることができる。

3 学習活動

(1) 自己表現の三つのタイプ（攻撃的・非主張的・アサーティブ）、さわやかな言い方（アサーション）、DESC法について知る。

(2) グループで、事例をもとにDESC法を用いてセリフを作り、ロールプレイをする。

(3) セリフを発表する。他のグループの発表を真剣に見ており、様々な考え方があることを知った、これからDESC法を使って会話していきたいという感想が多かった。

(4) 生徒の感想より

- ・友達に言いたいことがあっても相手との関係が崩れてしまうことを心配して、はっきり言えないことがあります。今日教わったDESC法を使って、自分の気持ちをしっかり伝え、相手ともっと良い関係を築いていくことができればいいと思います。
- ・今は、話の内容を見て、じっくり考えてこの答えが出たから、考える時間がほとんどない会話中ではとても難しいことだと思いました。
- ・今日の授業では、コミュニケーションについて考えました。4人のグループになることで、いろいろな人の意見を聞いて、自分の考えを深めることができたので良い機会だった。
- ・コミュニケーションについていろいろな対応の仕方があって、とてもおもしろかった。
- ・「DESC法」の会話を考えるのは難しかった。自分は日常生活の中であまり頼まれると断ることができなかった

りしたため、お互いに気持ちの尊重ができる会話をこれからすることができると良いなと思った。

・他の班の人の発表を聞き、自分の考えつかなかった新しい言い方も知ることができて良かったです。また、班の人たちと協力してやることができたので良かったです。

・DESC法をすぐにうまくできるのは難しそうだけど、普段から意識していればうまくできるようになり、断られた時にどう対処するのが分かってくるんじゃないかと思いました。みんないろいろな対処があって面白かったです。

**タイプC:さわやかな言い方**

自分の意見も相手の意見も大切にしており、意見の食い違いがあっても歩み寄ろうとする方法。たとえ自分の意見が通らなくても、相手に自分の気持ちを率直に伝え、対等にコミュニケーションができたことで、お互いにさわやかな印象が残る。

アサーション**DESC法(テスト法)****1 Describe(描写する)**

状況を客観的に伝える。自分の気持ちは含めない。

2 Explain(自分の気持ちを説明する)

自分の気持ちを説明する。感情的にならないようにする。

3 Specify(提案をする)

相手に望む行動や妥協案、解決策を提案する。

4 Choose(選択する)

自分の提案が相手に肯定的に受け止められることもあれば、否定されることもある。それぞれの場合に自分かどう言葉伝えればよいのか考えておく。

5 Listen(聴く)

相手の思いを受けとめる。

4 ESDとの関連

(1) 構成概念

1 多様性 …人によって様々な見方やとらえ方があることに気付く

(2) 能力・態度

④コミュニケーションを行う力 キ 自分の気持ちや考えを、わかりやすく人に伝えることができる。

【教科等の力】自分の気持ちや考えを伝えるとともに、他者の気持ちや考えを尊重し、積極的にコミュニケーションを行う力