

研修テーマ コミュニケーション能力を高める

本テーマのねらい

- ・自分の気持ちを的確に表現できるようなコミュニケーション能力や対人関係能力を高めることをとおして、互いに支え合っていることを実感する。
- ・日常生活を振り返り、人間関係におけるトラブルへの対処法をとおして、自分の気持ちを的確に表現できるようなコミュニケーション能力や対人関係能力を高める。

内容

< >自他を大切にすることによる自己表現能力を高める	
ね ら い : 攻撃的な表現、非主張的な表現、自分も他人も大切にすることによる自己表現の違いを知り、自分も他人も大切にすることによる自己表現能力を高める。	
所要時間 : 1時間5分	
準備物 : いす、机、タイマー	
内 容	
活動内容	留意点
(注) 太字は研修リーダーの台詞	(注) 印は留意点、 印は活動の意図
<p><b>00:00</b></p> <p>1 ねらいと留意点について説明する。</p> <p>(1) 「この研修のねらいは、攻撃的な表現、非主張的な表現、自分も他人も大切にすることによる自己表現の違いを知り、自分も他人も大切にすることによる自己表現能力を高めることです。」</p> <p>(2) 「なお実習に際しては個人的な内容が出るかもしれませんが、プライバシーへの配慮をお願いいたします。」</p>	<p>研修のねらいについて簡潔に説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教員自身が日常生活での自己表現の仕方を振り返る。</li> <li>・望ましいコミュニケーションの在り方についての認識を深める。</li> </ul> <p>個人情報の保護やプライバシーへの配慮について、注意を喚起する。</p>
<p><b>00:02</b></p> <p>2 自己表現の仕方について考える。</p> <p>(1) 「皆さんは、日頃、人と接するときに、どのような自己表現の仕方をされていますか。」</p> <p>(2) 「日頃、人と接するときの自己表現の仕方として一般的に、3種類の自己表現の仕方があるといわれています。1つ目が攻撃的な表現、2つ目が非主張的な表現、そして3つ目が自分も他人のことも大切にしたい表現、これをアサーティブな表現といいますが、これら3種類の自己表現の仕方があるといわれています。ここまでで、何かご質問はありませんか。」</p>	<p>自己表現の仕方には、攻撃的な表現、非主張的な表現、自分や他人を大切にしたい表現があることを理解する。</p> <p>参加者へは説明の内容を「自己表現の仕方」として紙に書いて提示する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">自己表現の仕方</p> <p>攻撃的な表現〔がみがみタイプ〕</p> <p>非主張的な表現〔おどおどタイプ〕</p> <p>自分も他人も大切にしたい(アサーティブな)表現〔さわやかタイプ〕</p> </div>
<p><b>00:10</b></p> <p>3 4～5人のグループをつくる。</p> <p>「近くの人同士で4人のグループをつくってください。人数が余れば5人グループでも結構です。」</p>	<p>近くの者同士が、4～5名ごとに1グループで輪になって座る。</p>

<p>00:15</p> <p>4 3種類の自己表現の仕方を体験してみる。</p> <p>(1) 「今からグループごとに、3種類の自己表現の仕方を体験していただきます。一人が約束の時間に30分遅れてやってきました。遅れてきた人への対応として、Aさんは攻撃的に自己表現してください。Bさんは非主張的に自己表現してください。Cさんはアサーティブに自己表現してください。」</p> <p>(2) 「役割は、遅れてきた人の役が終われば今度は攻撃的な自己主張をする役というように、順次交代してください。」</p> <p>(3) 「ではグループごとに、まず最初の役割を決めてください。5人のグループは観察者の役も決めてください。」</p>	<p>3種類の自己表現の仕方を体験をとおして学ぶことで、日頃の自分自身の対人関係の持ち方について振り返る。</p> <p>自己表現の仕方について、必要であれば、例示する。</p>
<p>00:40</p> <p>5 各グループで話し合う。</p> <p>「では、各グループで気がついたことを話し合ってください。一人1分程度で、全体で5分程度、話し合ってください。後でどんな話が出たか発表してもらいますので、発表者も決めておいてください。」</p>	<p>気がついたことや自分自身の新しい発見を全体で発表し合うことで、個人やグループの気づきを共有する。</p>
<p>00:45</p> <p>6 全体で話し合う。</p> <p>「では、各グループで出した話を発表してください。」</p>	<p>各グループで話し合ったことを、全体で共有する。</p>
<p>01:00</p> <p>7 まとめをする。</p> <p>(1) 「本研修のねらいは、攻撃的な表現、非主張的な表現、自分も他人も大切にすることによる自己表現の違いを知り、自分も他人も大切にすることによる自己表現能力を高めることでしたが、いかがだったでしょうか。」</p> <p>(2) 「なお、本日の実習で出ました個人の情報等につきましては、プライバシーへの配慮をお願いいたします。」</p> <p>(3) 「本日体験していただいた研修内容を子どもたちへ実践する際には、子どもたちの発達段階や実態に応じた体験活動になるようにすること。日常生活の中でも学習した内容が実践できるように指導を継続すること。ただし、いつもアサーティブな表現をしないといけないということではなく、時と場を踏まえた自己表現が大切であることを子どもたちに伝えること等、十分に配慮する必要がありますが、ぜひ本研修の体験を生かして</p>	<p>実践に向けての心構えを持つ。</p> <p>個人情報保護やプライバシーへの配慮について、注意を喚起する。</p> <p>子どもへ指導する際の留意点<sup>(注7)</sup>について注意を喚起する。</p>

<p>いただき、子どもたちに自分も他人も大切にしたい対人関係の持ち方を学ばせていただきたいと思います。本日はご多忙の中ありがとうございました。」</p> <p>01:05</p>	
---	--

(注7) 子どもへ指導する際の留意点

この研修は、豊かな人間関係を構築するための基礎的なトレーニングとなるもので、小学校低学年から高等学校までどの段階でも実施可能である。

子どもたちの発達段階に応じた体験活動になるようにすること。例えば、提示の仕方も「攻撃的」を「がみがみタイプ」、「非主張的」を「おどおどタイプ」、そして「アサーティブ」を「さわやかタイプ」のように表示する。

実習中は、絶えず子ども一人ひとりの動きを観察しながら、雰囲気や溶け込みにくい子どもがあればその子どもに合った言葉かけをする等、個別のフォローをする。

時と場をわきまえた自己表現をすることが大切であることを確認する。

カリキュラムへの位置づけについては、例えば道徳や特別活動、総合的な学習の時間等に位置づける。

【参考・引用文献】

・園田雅代・中釜洋子・沢崎俊之(編著)『教師のためのアサーション』金子書房 2002