

2. 中学・高等学校のカウンセリングルームにおける アサーショントレーニング

堀田香織・沢崎俊之

I アサーション・トレーニングの導入

1 スクール・カウンセリング活動の開始

1998年、東京大学付属中高等学校に「ほっと・ルーム」と名付けたスクールカウンセリングルームを開室した(亀口・高橋・堀田, 1999)。ほっと・ルームでは、生徒からの相談申し込みのシステムを確立する、直通電話による保護者の相談窓口を開設する、教師との連携・コンサルテーション機能を立ち上げるなどの活動を開始したが、それだけではなく、昼休みおよび放課後ほっと・ルームを解放し、誰でもが気軽に訪れることのできる相談室を目指した。

オープン・ルームの目的のひとつは、ほっと・ルームの基本的なコンセプトとして、「問題」が発生してから、相談窓口という「高い敷居」をまたいで、生徒がほっと・ルームを訪れるのを「待つ」個別相談にとどまらず、できるかぎり「ほっと・ルーム」に生徒が入ることを容易にし、問題が深刻化する前に来談することを促すことにある。さらに第2の目的としては、問題を抱える生徒だけではなく、ひろく生徒たちと関わりを持ち、そこで成長促進的な働きをしていこうというものである。後者はすなわち問題発生を予防する、心理教育的な土壌を育むものと言えよう。

2 生徒の相談

オープン・ルームは昼休みにはお弁当を持って食べに来る女子集団であふれ、掃除時間には「掃除当番ではない」と言って男子生徒があわただしく出入りし、放課後は“常連”生徒が集まって、「ちょっとだけ深刻な話」をしていったり、また“常連”でない生徒集団が「ちょっと相談したそうな素振り」でやってくると、“常連”生徒たちが気を利かして去り、そこでまた「ちょっとした相談事」が話し合われたりした。

ルームにやってくる生徒のほとんどが中学生であったが、彼らから持ち込まれる相談事のほとんどが対人関係にまつわる相談であった。中学生女子からは「グループの中で厭な人がいるから出ていってもらいたいけど」「クラスの中で浮いてしまっている人がいるから何とか助けたいのだけれど、どうすればよいだろう」といった仲間内での対人関係調整に関する相談事が、中学生男子

からは「気に入らない奴らを殴ってやりたいが良いか」「自分をのけ者にする奴らが許せない」といった対人場面での対立や葛藤にまつわる攻撃的な気持ちが持ち込まれることが多かった。

ほっと・ルームではそれらの相談に関して、丹念に生徒の話を聴いたり、担任の先生方と連携をとってその生徒やその生徒の所属するクラスを理解することに努めた。

3 アサーション・トレーニングの導入

それらの活動の中から浮かび上がってきたひとつの問題は、中学生たちが同年輩の仲間と関わりを深めていく中で、ある葛藤や潜在的な対立関係が生じてきたときに、その葛藤を自分たちに解消し乗り越えていく力が弱いのではないかということであった。そうした力の弱さは、スケープゴートを見つけ、誰か1人を対象にして他のメンバーが固まるという事態を容易に生み出してしまう。

そこで、ほっと・ルームではより積極的に対人関係の学習を進めようと、心理教育的プログラムを企画した。第1回は「P-Fスタディ体験グループ」と銘打って、P-Fスタディとロールプレイを組み合わせたグループを開催した。そしてその第2回目に企画したのが、本稿で扱う「アサーショントレーニング」である。P-Fスタディ体験グループでは、対人関係における葛藤が生じたときに自分がどのように感じ、どのようにそれを表現するかを振り返りつつ、別の表現型もあり得ることを学んだ。さらに「アサーショントレーニング」を企画し、自分の思いを口に出して相手に伝えていく力を養うことを目的とした。

これらの企画は、ほっと・ルームから全校生徒宛に配布する「ほっと・ルーム便り」で紹介され、生徒たちの自由参加という形式で行われた。参加者は毎回数名から十数名で、中学生を主体としたメンバーであった。また中学生の多くはすでにオープンルームに出入りしている生徒たちであった。

なお、本稿筆者の堀田は、当時ほっと・ルームのカウンセラーであり、アサーショントレーニング講師を、もう1人の筆者である沢崎氏に依頼したものである。

Ⅱ アサーション・トレーニングの実際

1 開始まで

トレーニング当日、あらかじめ申込用紙で申し込みを行った生徒、あるいは当日の呼びかけで参加を決めた生徒が、ほっと・ルームにやってきて、名札に自分の名前を記入し、それぞれ仲間同士で固まりながら好きな位置に座る。

2 導入

講師がトレーニングの始まりを宣言し、自己紹介を行い、さらに今日のトレーニングのねらい、やり方についての説明がなされる。

3 本読み

堀田が自分を「好きになる本」(1991 パット・パルマー著 径書房)第1章(表1)を読む。(OHPにより文章を映し出しながらの読本である)

表1

第1章 自分を好きになろう

自分のいちばんいい友だちになってあげよう。

友だちがほしいと思ったら・・・、まず、ひとりで自分の大好きなことをやってみること。たとえば子ネコと遊んだり、イヌと散歩したり、歌をうたったり・・・(中略)

自分を好きになれば、みんなのことも好きになれる。自分のいちばんの友だちになれば、みんなとも友だちになれる。(中略)

さあ、自分を大好きになったかな。手をたたいて・・・、からだを抱きしめて・・・、鏡に向かってニッコリ笑って・・・。

あなたであるってことを楽しんでみて!

4 ウォーミングアップ「聴くこと」

自己紹介、他者紹介を使っただのウォーミングアップが行われる。

①自己紹介

2人一組になって、自分の好きな食べ物、好きな季節、好きな科目のうちからどれかを選び、自分のことを相手に伝えるセッションである。

その際、講師から強調されるのは「語る」ことよりもむしろ「聴くこと」である。「一生懸命相手の言っていることを聴いてみよう」「相手の方に向いて、相手の目を見て聴いてみよう」などの教示がなされる。さらに、生徒は相手から聴いた話をグループメンバー全員に伝え

るという「他者紹介」を次に行うこともここで説明される。

それぞれまず近くに座っている2人でペアをつくり、1分で、「語る役」と「聴く役」とを交替する。

②他者紹介

自己紹介が終わるとグループ全員が丸い円形に座ることを求められる。そして①で語られた自己紹介の内容を聞いた側の生徒が1人20秒でグループ全体に向けて伝える。ここでもやはり全員が1人の生徒の語りを熱心に聴くことが求められる。

5 小講義

講師からアサーションという概念について小講義が持たれる。小講義では機関車トーマスの物語を例にとって、「アサーション」の意味するところが丁寧に説明される。

さらに「日頃親や教師、友人に対して、本当に言いたいことが言えなかったり、言ったつもりでも相手に伝わっていなかったりする経験があると思うが、今日はまず自分の気持ちに正直になろう、そして正直なその気持ちを表現してもよいんだ」というメッセージが伝えられる。

6 「自分にほめ言葉のプレゼントをしよう」

①シートの記入

自分にほめ言葉のプレゼントをしようとしたシート(表2)を配布し、講師が身近な例を挙げながら内容の説明をした後、各々記入する。

自分にほめ言葉のプレゼントをしよう

年 組 名前

- 1 あなたは自分のどこが好き?
- 2 あなたが自慢に思っていることはなに?
- 3 あなたが自分で「ヤッター!」というれしく思うのはどんなとき?
- 4 あなたが自分を前よりも成長したと思えることはなに?
- 5 この1年間でできるようになったことはなに?
- 6 自分のことでほめてもらおうとしたら、何を一番ほめてほしい?

表 2

②実習 1 回目

2 人一組になり、シートをもとにして、「自分のよいところ」を相手に話す。時間は 1 人 2 分である。ウォーミングアップでは、知っている生徒同士でペアをつくったが、実習 1 回目では、それを 1 人ずつずらして、日頃あまりしゃべらない生徒とのペアもつくる。

2 分ずつ交替で話した後、各々のペアで、お互いに感想を伝え合う。時間は 2 分である。

さらに再び全体グループに戻り、感想を全員の前で表現する。

③ 実習 2 回目

まだペアになっていない生徒同士、日頃話すことが少ない生徒同士でペアになることが求められる。全員が一度席を立ち、ペアのできた生徒から座っていく。この新しいペアで再度同じ実習を行う。ただし、今回はお互いの感想を相手に伝える際に、「相手の話を聴いていいなと思ったところ、すてきだなと思ったところ、まねしたいなと思ったところを相手にプレゼントするつもりで語る」ことが求められる。プレゼントの言葉を受け取った生徒は「ありがとう」など感謝の言葉を伝える。最後に再び全体グループで円形をつくり、感想を伝え合う。

7 振り返り

振り返りシートに記入する。「自分にほめ言葉のプレゼントをしよう」というシートは持ち帰ることが許される。

Ⅲ 考 察

1 振り返りシートから

①気持ちの良い体験

「互いに伝え合い、その場で素直に反応し、またそれを伝え合う。ただそれだけなのに非常に気分がいい。(高校生男子)」「自分のよいところを書くのはちょっと難しかったが、それを他の人に言ったときにほめ言葉が返ってきて、うれしかった(高校生女子)」「自分のことを話して、他の人に自分のことを知ってもらったり、他の人と話したりして楽しかった(中学生男子)」

これらの振り返りシートから、このトレーニングが「気持ちの良い体験」であったことが伺われる。実際にトレーニングが始まったときには緊張やら恥ずかしさでぎくしゃくした雰囲気であったのが、トレーニングの終わるときには全員がひとつのグループとして温かい雰囲気に包まれたのが印象的であった。少人数のグループとはいえ、短時間にこうした変化を生み出したことは驚異的であった。

②自分の発見

「自分の走り以外のことにも自信が出てきた。自分のよいところがほかにも見つかった(中学生男子)」というように、ほめ言葉を探す過程で自分の長所を発見できたという振り返りが見られた。この生徒は始めシートに記入する段階ではほとんどシートを埋めることができなかった。しかし他者に話をし、あるいは他者の話を聴く中で自分の長所を発見することができたのである。

③自分を見つめ直す

「自分を見つめ直すのは簡単そうだが、そうじゃない。しかもそんなにする機会はない。また参加したいと思っている(中学生男子)」。特に中学生においては、まだ自分を客観的に見つめ直すという作業を行う機会が少ない。このようなトレーニングを通して自分のこと、さらには自分と相手の関わりについて客観的に見つめ直す糸口が得られることが分かる。

④要望

「・・・それにしても時間が足りなかった。・・・二人ではなしたけどあまり自分のことを理解してないと思うところがあった。だからもうちょっと長くして欲しい(中学生)男子)」実習のセッションは 2 分を単位に行われたが、実際に行ってみて中学生にとっても非常に短く感じられる時間であったので、あるいは時間を長くする可能性も検討される点である。

2 学校のカウンセリング・ルームにおけるアサーショントレーニングの留意点

アサーショントレーニングは元来成人を対象として構成されたものであるが(平木 1993)、近年子供を対象にしたトレーニングが考案されつつある(園田、中釜 2000)。今回のように中学生・高校生を対象としたトレーニングの留意点を以下に記す。

まず第 1 に、中学生に「アサーション」という概念が理解されやすいように提示する必要がある。トレーニングのねらいややり方の説明がわかりやすく、身近なものでなければならぬ。今回のトレーニングで工夫されたのは、導入部分でのトレーニングのねらいややり方の説明、小講義の内容などである。

次にカウンセリングルームでは、すでに様々な葛藤をはらんだ人間関係が生じているので、それらの人間関係の緊張を引きずらずに「新たな体験」を共有できるような状態にメンバーがあるかどうかをあらかじめ見立てる必要がある。そのためにもスクールカウンセラー、学校教師、トレーニング講師が前もって入念な打ち合わせをすることが大事になるであろう。

3 アサーショントレーニング導入の意義

小学校でのトレーニング導入はすでに試行されていたが（沢崎 1999）、中学・高等学校でのスクール・カウンセリングにアサーション・トレーニングを導入することは筆者らにとっても初めてであり、試行的な企画でもあったので、トレーニングの時間設定・規模ともに小規模なものとなっている。しかしこの初めての導入で、アサーション・トレーニングを中学・高校生を対象に行うことの有効性が確認された。

第1には短時間の体験ではあったが、自分を表現すること、それを受け止めることを体験し、それが「楽しいこと」として中・高生に体験されたことが挙げられる。日頃自分を表現できていないと感じている生徒はむろんのこと、「いつも言いたいことを言っている」と感じている生徒でさえ、この体験は新鮮なものだったようである。「言いたいことを言う」と「自分を相手に理解してもらおう」との差を中学生は日常生活の中で区別できていないのであるが、トレーニングを通して、自分と他者の関係の中での「アサーション」の心地よさを体験できたのだと思う。

第2には、日頃のカウンセリング活動の中では、日々問題が勃発し、それに対する対応に追われながらの生徒との関わりとなる。それに対してアサーション・トレーニングの企画は、それらの日々現実的に差し迫った問題

をいったん横に置いておいた上で、対人関係の基礎となる力を養うことに時間を割けるという利点がある。問題の現実的解決に焦らされず、問題の根底にある生徒自身の対人関係に働きかけることが可能となるのである。

第3にオープン・ルームに出入りしながらも、潜在的対立や葛藤を抱え、時には火花を散らしたり、相手を牽制し有っている中学生メンバーたちが、講師を始めとする大人たちや、それらの対立に直接関わりのない第3者をも交えて、より安全に関係を生み出すことができるという利点がある。

今回は試行的な試みであったが、今後さらに時間枠を広げ、また中学生に身近なより葛藤を生みやすい場面をも導入したアサーション・トレーニングを行うことによって、その効果が日常生活に現れることが期待される。

参考文献

沢崎俊之 「自分も相手も尊重するコミュニケーション」1999 児童心理 9

平木典子 「アサーショントレーニング」1993 日本精神技術研究所

園田雅代・中釜洋子 「子どものためのアサーショングループワーク」1999 日本精神技術研究所