

学校におけるアサーションを用いたエンパワーメント

講師 東京都立大学人文学部助教授 中 釜 洋 子

2001. 7. 26

「学校におけるアサーションを用いたエンパワーメント」と題しまして、学級内、学校にアサーショントレーニングを導入することについて、これまで私どもが行ってきた、子どものアサーションの研究について報告させていただきたいと思います。

まず、私どもがアサーションを子どもに伝えることに意味があると考えようになつたのは、今から10数年前のことです。きっかけは、自分自身がカウンセラーとして、あるいは教師として、私自身が生きる術として、もっと言葉を自在に使えるようになりたい、と思ったことに端を発しています。無駄なことを言わないですむようになりたいとか、必要なことは臆さずに言えるといい、言った後で言いすぎちゃったと反省したり、弁解しながら言ったのでかえって伝わらなくなった等々、あれこれ悶々と悩む部分があつたんですが、それをなるべく少なくして自分の言葉を持てるようになりたいという個人的な模索が出発点でした。アサーショントレーニングという大人用のトレーニングに自分のために参加し、参加し終わったあとで抱いた感想が、これを子どもたちにも伝えたい、というものでした。自分たちの子ども、後続の世代に言葉を使うってこんなふうにおもしろいんだというのをぜひ伝えたいと思い立ったわけです。2000年に『子どものためのアサーショングループワーク』という本を出しましたが、一冊の本を作り上げるまで、多くの先生方にご協力いただきました。心がけたのは、知的学習になりすぎないこと、学びたくない生徒もいるだろうから、強制的学習にならず、学級という、子供同士のコミュニケーションの宝庫であり、家庭に次ぐ第二の所属集団で教えるための最も適切な方法は何かを考えたいと思った。それがだいたい10年前のことです。

アサーションという言葉は、今では学校教育の中かなり浸透してきています。その定義は、アサーションとは、自分の考えや意見、気持ちを、うそをつくよりは正直に、ぐたぐた並べ立ててしまうよりは率直に、自分も相手も尊重するようなやり方で表現することです。子どもたちとこういうことをやりたい。自分を尊重するということが一つの課題で、他者を尊重するということも

う一つ。自他相互尊重の精神で行う自己表現がアサーションなのだと理解するところから皆さんにも出発していただければと思います。

アサーションと、アサーションではないコミュニケーションを区別する子どもにとっては身近な例を考えてみましたのでそれをご紹介します。場面は、『友達と遊ぶ約束をしたあなたは、待ち合わせの場所ですずっと待っていたのですが、とうとう友達は現れず、連絡もくれませんでした。翌日学校でその友達にあったあなたは次のように言います』というものです。「おどおどさん」であればこんなふうになるでしょう。

相手役「おーい」

おどおどさん「なあに」

相手役「ねえ学校から帰ったら今日君の家で遊べる？」

おどおどさん「う、う、うーん」

相手役「だめなの？」

おどおどさん「え、えー、いいよ、遊べると思うよ」
いろいろ悶々とするんだけど自分の気持ちはあまり言えないということをおんな風に表現しました。

では、「いばりやさん」の例はどうなるかといいますと、

相手役「おーい」

いばりやさん「なんだい、何だよ」

相手役「ねえ学校から帰ったら今日君の家で遊べる？」

いばりやさん「何調子のいいこと言ってんだよ、おまえ。昨日はどうして来なかったんだよ。待ち合わせ場所ですずっと待ってたんだからな。もうおまえなんかと二度と遊んでやらないからな」

最後の「さわやかさん」には、次のようなやりとりを考えました。

相手役「おーい」

さわやかさん「なあに？」

相手役「ねえ学校から帰ったら今日君の家で遊べる？」

さわやかさん「それよりさあ、昨日はどうしたの？」

僕ずっと待ってたんだよ。何か用事でも入っちゃったの？」

相手役「ああ、ごめんごめん。昨日は家に帰ったらお客さんがきていてさ、買い物とか頼まれちゃって、気がついたら約束の時間に間に合わなくなっちゃってたんだ。だから昨日のかわりに今日遊べないかなあと思って。」

さわやかさん「ふーん、そうだったの。電話で遊べないって教えてくれればよかったのに。今日うちはだめなんだ、外で遊べるんなら遊べるんだけど」

相手役「いいよ、外で遊ぶことにしよう。それから、これからはきちんと電話をかけることにするからね」。

この3つを子どもたちに示してそれぞれの違いについて考えます。ある学校で実践したときには先生方の全面的なご協力をいただきまして、先生方がロールプレイをやってくださったんです。子どもたちは大喜びで、ここが違う、ここがちょっと言えてないんじゃないかということを行いながら3つの違いを学び取ってくれました。この3つの自己表現を大人版のアサーショントレーニングの言葉でいうと、最初のタイプが受身的自己表現です。心の内側にある気持ちは、私がOKじゃなくて、あなたがOKだよというもので、他者を配慮したのですが自分をつぶしてしまっています。二番目は、あなたが正しくない、私に正義がある、私が正しいんだという攻撃的な自己表現です。自己確信に満ちているようですが、この人としゃべればしゃべるほど周りが嫌になって引いてしまう、暖かいコミュニケーションをとることがもしかしたら難しい人なのかもしれない、そういうタイプを浮かべていただくとういでしょう。最後のさわやかさんというのが一番すすめたいアサーティブな自己表現です。私もOKであり、あなたもOKである、言う必要があることは伝えるんだけど、相手の言い分も聞きたいという余地を最初から用意しているというコミュニケーションです。要点はきわめて単純で、これらの違いを子どもたちに伝えたい、そして子どもたちのこの部分を開発したいということです。

このようなねらいに基づいた授業、あるいは学校における心理教育がどんな効果を持つかということ、おそらくポイントが3つあると思います。一つは自分をいいと思えないでいる子ども達への心理教育的な働きかけ。受身的な自己表現をしがちな子どもたちに、そうではなくて自分を表出してみようよという、そう働きかけることです。2番目には、他者の気持ちに目を向けることができない子どもへの心理教育的な働きかけ。アサーションの

ことを活動してまいりますと、子どもたちがいろいろ自由に語ってくれるようになります。そこで疑問として出てくるのは、ではその子どもたちが本当に聞く耳をもっているのか、他者の声に耳を傾けようということがどれくらい備わっているかです。その点を2つめのポイントとします。3番目にどんなことが子どもに対してできるかということ、学級作りなのだろうというのが私どもが行き着いている手応えです。一番学級として大事なのが、自分もそのままでいいし、他者のいいところも感じ取っていきける、他者への配慮もできる子どもたちをどう生み出していくかということでその点でもアサーションの貢献の余地があります。

続いて、大人が取ることのできる役割についてまとめてみました。第一が、アサーティブなモデルになることです。モデルという、アサーティブにやらねばならないという感じになってしまい、これはちょっとしんどいので、第二の役割を出します。第二の役割がどうなるかということ、共に考える人。たぶんここが一番双方にとって落ちつきどころでしょう。スクールカウンセラーであれ、学校の先生であれ、こんなことをやるといいみたいだよ、だからちょっと一緒に考えてみようよ、という導入の仕方を是非していただきたいと思います。3番目は、エンパワーメントです。できないことの指摘ではなくて、できていることをすくいあげていく。すくいあげること何回か授業をやっていくときの動機付けを生み出してゆくことだと思います。

このような役割をになうと、具体的な言動になって言葉とか態度になってアサーティブな姿勢というのが出てくるのではないかということが5つほどあります。それらをならべてみましょう。最初の言葉は、「あなたはそのままのあなたでいいんだよ」、これは自己信頼、自己尊重に向けたメッセージです。2番目は、他者信頼の部分に向けます、他者信頼と他者尊重とわけて言葉にしてみました。他者信頼の言葉が「きっとみんなが受け止めてくれるよ」、他者尊重は、「他の人の声に耳を傾けてごらん」という言葉になるでしょう。3番目、自己表現する権利がある、これは一番根底的な部分になっていますが、「誰でも自分の声を持つことができるよ」というメッセージです。4番目、ものの見方や考え方、「見方を変えると楽になるかも」というメッセージ。最後、授業に最も近い部分で、「こんなふうに言うと相手に通じやすいかも」です。スキルを伝授するとか、言い方を考えるという場面にあたります。こんなふうに分けて考えてみますと、アサーションを構成する要素のうち最初の3つはきわめて内面的な作業だということが見えてきます。授業

の中で教わるというより、日々子どもたちが生きていく中で、大人あるいは友達同士の相互作用から自然と身につける部分なのかもしれません。相互作用が少なくなっている現代、その部分を半分心理教育のような、半分授業のような教えるという形で扱うことができるだろうと、ここにも期待をしています。後半の2つは授業形態に近いものになるだろうと思います。考えると、か、言ってみるとか、言い方を工夫するという部分で知的学習として取り上げやすい部分です。授業という形にするなら、後半から攻めていくほうがやりやすいかもしれません。レジュメの最後一行は、先生方から子どもたちへのメッセージが全部まとめるとこんなふうになるだろうということです、「いばりやさんになったり、おどおどさんになったりするのではなく、あなたのなかのさわやかさんを育てようね」です。

では、具体的にそれがどんな授業になっていくのかということをお最後に簡単にご紹介します。2000年に、私と園田先生と2人で出したものですが、私たちはあくまでも研究者の立場から作ったので、どんな状況でも間違いがない、たぶん失敗がないだろうという授業案を作りま

した。3つの自己表現の違いを理解する授業、アサーティブな言い方だったらどうなのかを作ってみる授業、自己紹介を試みる、友達にインタビューを試みる、友達のいいところをメッセージにして伝えてみる授業、そんなプログラムで構成されています。それから、担任の先生が試みていただくなら、もうちょっと冒険してもいい。例えば、「どう感じたの？あなたの本当の感じは何なの？」ということをとしかけるような授業展開が可能であり、それを支えるような学級集団作りが、担任の先生だからこそできることとして、個々具体的な実践では始まっています。ある先生がなさったことは、例えば仲間はずれにされるようなロールプレイをやってみて、そのときどんな感じがしたの、この場所にいると、あなたはどんな気持ちになるの、それをちょっとみんなに伝えてあげて、というような授業展開なども可能なだろうと思います。それは研究者である私どもが書いたり推奨したりすることはできず、おそらくわれわれにできるとしたら、実践を集積するということだろうと思いますし、それをやり続けたいなというふうに思っているわけです。