

# 友人関係満足感の向上に関する理論と実践

## —アサーショントレーニングの実践を通して—

山野 綾香  
教育実践高度化専攻  
児童生徒支援コース

### 1 研究の目的

今日、教育現場においてはいじめや不登校などの問題が山積している。本研究ではコミュニケーション能力の一つである「自己表現力（アサーション）」に着目した。子どもたちの自己表現力を養う手段として、「アサーショントレーニング」を行い、一人一人の自己表現力を高めることを考えた。

本研究では友人関係満足感を高めるために実施するトレーニングを、基本的な自己表現力を身につけられるものと多様性を認めることができるようなものを中心として実施し、「自己表現力を身につけることで友人関係に対する満足感を高めることができる」という仮説のもとに実践研究を行った。

### 2 基本的な考え方

#### (1) 友人関係満足感について

本研究では友人関係満足感を「友達と気持ちが通い合っているという連帯感や友達に十分に受け入れられているという充実感を持つことができる感覚」と定義する。

#### (2) 自己表現力（アサーション）について

本研究ではアサーションを「自分も相手も大切に自己表現」と定義する。また、アサーションは自分が伝え、相手の反応を待ち、対応することを含んだ自己表現とする。自己表現の3種類のタイプを、「自分よりも他者を優先し自分を後回しにする非主張的な自己表現」、「自分のことだけを考えて行動し他者を軽んじる攻撃的な自己表現」、「自分のことをまず考えるが他者のことも配慮するアサーション的な自己表現」と定義する。そして本研究では児童がアサーション的な自己表現を身につけるためにロールプレイやペアトレーニング、グループトレーニングを行った。

### 3 質問紙の構成

実践の効果を捉えるため、尺度調査と自由記述による調査を行った。児童の友人関係に対する満足感に関する内容と友達とのかかわりに関する内容の計8問の質問を作成し、事前、事後の2回行った。また、トレーニング後の児童の問題意識や活動意欲などをより詳しく捉えるため、尺度調査と自由記述によるトレーニングの振り返りを行った。

### 4 実践内容

- ①自己表現についての講義（前期 2回目）
- ②ロールプレイの実践（前期 2回目～6回目 計5回）
- ③価値観ワークの実践（後期 7回目～11回目 計5回）

## 5 結果

### (1) 友人関係満足感の調査結果

クラス 29 名であったが、欠席児を除外して分析対象は 25 名であった。対応のある t 検定の結果 (片側検定),  $t(25)=2.02$ ,  $df=24$ ,  $p<0.05$  であり 5%水準で事前と事後に有意差が見られた。このことから、本研究の活動実践は、児童の友人関係に対する満足感を向上させることが検証された。調査結果質問項目毎の平均は、「わたしは周りの人に嫌がられてない」と「わたしは誰からも好かれている」の二つの項目の点数の上がり幅が大きい。このことから、本研究の全ての活動実践は不特定多数に対して自分が受容されていると感じることができることが分かった。

友達とのかかわりに関する項目は全体的に割合の変化は見られなかった。記述の内容について、事前・事後共に自分の気持ちを伝えることができると回答している児童の記述からは他者を信頼・信用している様子が読み取れる。また、事後では自分の気持ちを伝えることができると回答している児童の記述は機会や相手が限定的であるが自分の気持ちを話すことができるように変化した。「事前・事後共に自分の気持ちを伝えることが難しい」と回答している児童の記述からは他者から自分がどう思われるかを過度に気にしている様子が読み取れる。また、自分の気持ちについて相手に受け入れてもらえないのではないかと自己肯定感の低さも読み取れる。

### (2) トレーニング後の振り返りの結果と考察

全体を通して「話し方」「聞き方」のどちらも平均値が高まっており、トレーニングが児童の話す力・聞く力の向上に効果的だったといえる。また、後期 (7~11 回) の振り返りの評価の方が前期 (1~6 回) の振り返りの評価より数値の上がり幅が大きかった。後期の活動は前期の活動で習得したアサーシオンの表現を用いて自分の考えを伝えるものであったため、児童が自分事として活動に取り組むことができたからだと推測できる。自分で考え実践する経験が、アサーシオンの自己表現をすることの意識を高め、その経験の中で他者に認められた実感をするため、友人関係の満足感の向上に繋がったのではないかと考える。

児童の記述での振り返りの記録から「友人関係満足感」が有意に変化した背景には、児童がアサーシオンの自己表現の仕方を習得したことや他者に受容される経験をしたこと、他者と気持ちの良いコミュニケーションをする心地よさを感じたことが要因であると推測される。このことから、トレーニングでアサーシオンの自己表現を身につけて実践することは、児童が他者と関わる経験の中でアサーシオンの自己表現の良さを感じたり、他者とのコミュニケーションを肯定的なものにしたりすることが分かる。

## 5 研究の成果

本研究では、アサーシオンの自己表現力の育成を通して、児童の友人関係に対する満足感を向上させるための実践研究を行った。その結果として、事前・事後で行った質問紙調査では「友人満足感」の平均値が有意に変化した。よって、本研究は児童の友人関係に対する満足感の向上に効果的であったといえる。自由記述からも肯定的な心理的变化を示す意見が多く見られた。このことからアサーシオントレーニングを通して他者と関わることへの抵抗感が低下したり、他者とのコミュニケーションに積極的になったりしたことが分かる。本研究で実践したトレーニングには児童理解の面で効果的であるといえる。