



学校だより



10月号

令和8年9月30日
横浜市立善部小学校
校長 朝川 健太郎

<https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/zenbu/>

アサーション

校長 朝川 健太郎

9月に入っても雨の多い日が続き、日照時間が平年の3割程度にとどまるという「記録的な日照不足」となっています。そんなすっきりしない天気が続いていますが、子どもたちはそんな曇り空を吹き飛ばすほど元気に、学校生活を送っています。10月17日のZSF(善部スポーツフェスティバル)に向けたリレーの練習や応援団の練習も始まり、元気な声が校庭や体育館から響いてきます。

ZSFは競技の勝ち負けだけでなく、仲間と協力し、一つの目標に向かって力を合わせる大切な学びの場です。練習の中では、励まし合ったり、意見を伝え合ったり、時には考えの違いを調整したりする場面もあるでしょう。そんな時に、相手を尊重しながら自分の思いを伝えることができれば、よりよい人間関係を築きながら活動を進めることができます。

その方法の一つが「アサーション」です。アサーションとは「自分も相手も大切にする自己表現」という意味をもつコミュニケーションの考え方と方法です。日本におけるアサーション・トレーニングの第一人者である平木典子氏は、アサーションには4つのステップがあると述べています。

- ①自分が対応しようとする状況や相手の行動を描写する (describe)
- ②自分の主観的な気持ちを伝えたり、相手の気持ちに共感したりする (express)
- ③相手に望む行動、解決策、妥協案などを提案する (specify)
- ④具体的に実行可能な選択肢を示す (choose)

例えば、リレーの練習方法について意見が分かれた場合には、次のように伝えることができます。

「①今、リレーの練習でバトンパスを重点的に練習するかスピードを上げる練習をするか意見が分かれているよね。②私はバトンパスを失敗してしまわないか心配だから、まずはバトンパスの練習をしたいと思っているんだ。③だから最初にバトンパスを練習してからスピードを上げる練習をするのはどうかな。④それともスピードを上げながらバトンパスの練習をする方がいいかな？」

このように伝えることで、自分の考えをしっかりと伝えながらも相手の意見も尊重し、みんなでよりよい方法を選ぶことができます。

ZSFは競技の成果だけではなく、練習の過程を通して「自他のよさや違いを認め合い協力して取り組む力」を育む貴重な機会でもあります。友達と意見が対立したときや思い通りにいかなかったときこそ、子どもたちは相手の気持ちを考え、よりよい方法を見付けながら大きく成長していきます。当日の活躍はもちろん、その日を迎えるまでの努力や仲間との関わりの中で見せる成長の姿にも目を向けていただければ幸いです。