

アサーション・トレーニング

アサーション・トレーニングとは

アサーション・トレーニング（以下、AT）とは、「自分も相手も大切に自己表現（アサーション）」を身に付けるための認知行動療法の一手法です。

ATは様々な領域で取り入れられ、学校現場でも子どもたちや教師を対象に実践されています。そこで、本紙では、学校現場におけるATの実践時に参考になる書籍を紹介します。

お勧めのキーワード

アサーション・トレーニング、アサーション、自分も相手も大切に自己表現、自己主張トレーニング

参考図書

アサーション・トレーニングについてお勧めの図書を紹介します。

- ・三訂版 アサーション・トレーニング さわやかな〈自己表現〉のために / 平木典子（著）

日本・精神技術研究所，2021

ISBN：9784931317185

〈お勧めコメント〉

アサーション・トレーニングを日本に紹介した平木典子氏が著した本書では、アサーションの理論と実際について広く、詳しく理解することができます。本書に触れてアサーションが世界で広まってきた歴史や、アサーション権といったアサーションの根本にある考え方をすることで、現代社会においてアサーションが必要とされる理由を考えることができます。

- ・教師のためのアサーション / 園田雅代・中釜洋子・沢崎俊之（編著）

金子書房，2002

ISBN：9784760895328

〈お勧めコメント〉

本書を読むことで、アサーションの理論を理解するだけでなく、子どもたちにアサーションを伝える意義や、教師がアサーションを学ぶ意味についても考えることができます。また、小学校・中学校における実践事例も掲載されているため、学校現場におけるアサーション・トレーニングの実際も知ることができ、教育現場におけるトレーニングの実践に活かしやすい内容です。

- ・子どものためのアサーション（自己表現）グループワーク / 日精研心理臨床センター（編）園田雅代・中釜洋子（著）

金子書房，2000

ISBN：9784931317109

〈お勧めコメント〉

本書も、学校現場におけるアサーション・トレーニングの実践に活かせる内容構成がされています。1部と2部に分かれており、1部にはアサーションの理論について学校教育に引き付けて書かれています。2部では、学校におけるアサーション・トレーニングのワークの例が紹介されており、より具体的に実践について考えることができます。

その他

本紙では、学校現場においてアサーション・トレーニングの実践をする際に役立つ書籍を3つ紹介しました。これらの3つはいずれも、本紙作成者が実際に大学院での実践研究を進めるために参照したものです。最初に『三訂版 アサーション・トレーニング』を読み、アサーションの理論について理解を深めました。それから、その理解を土台として『教師のためのアサーション』で学校現場におけるアサーションの必要性を考え、『子どものためのアサーション（自己表現）グループワーク』を使いながらアサーション・トレーニングの実践計画を立て、実践しました。

これはあくまでも、本紙作成者の使い方であり、一つの提案にすぎません。また、アサーション・トレーニングに関する書籍は本紙で紹介した以外にもあります。キーワードを使ってご自身で検索され、実際に手に取って学ぶことをお勧めします。