



授業用ポータルサイト
<https://e-sahf.jp/ps>



問題解決の思考法

第1回 アイスブレイク・アサーション



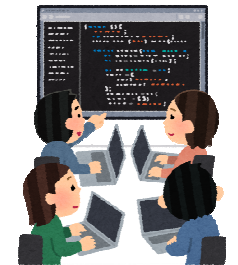
問題解決の重要性

・日常生活には答えのない問いが多い

- ・交通事故をゼロにするためには
- ・新型コロナウイルス感染症を収束させるためには
- ・Society5.0社会に向け、何を学ぶべきか
- ・受講生のやる気がでる授業とは
- ・ドミトリーで全員が仲良くするためには

・グループで解決策を検討する

- ・幅広い知の連携
- ・グループでの作業の進め方の理解
- ・問題解決の方法の理解



授業の概要と到達目標

・授業概要

- ・伝統的な問題解決方法と、新しい問題解決の手法であるデザイン思考を実践を通して学ぶ
- ・初回の授業で4名程度のグループを作成し、そのグループで演習を行うスタイルで進める

・到達目標

- ・グループワークの方法を理解し、実践できる
- ・問題解決の方法を理解し、実践できる
- ・デザイン思考の方法を理解し、実践できる



授業計画

	授業内容
1	アイスブレイク、グループワークの方法 対話の方法(1)アサーション
2	対話の方法(2)三角ロジック 問題解決の方法(1)現状の把握と問題定義、原因の洗い出し
3	問題解決の方法(2)仮説検証、対策の検討、発表資料の作成
4	問題解決の方法(3)成果発表 デザイン思考(1)インタビューの準備
5	デザイン思考(2)インタビュー実施、インタビュー結果のまとめ
6	デザイン思考(3)潜在ニーズの検討と問題定義、プロトタイプ の作成
7	デザイン思考(3)プロトタイプ完成と成果発表



成績評価他

成績評価基準	毎回の授業の振り返り（20%）、成果発表（15%×2回）、最終レポート（50%）
前提科目	基礎演習a（レポートの書き方）
後継科目	SGDs導入科目、プロジェクト型応用演習
教科書	「知の編集力ハンドブック」を使用する
参考書	随時紹介する。
その他 注意事項	<ul style="list-style-type: none"> • 初回の講義でグループ編成を行うので欠席しないようにすること。 • 同一内容の授業をS1とS2で2回実施する。 • 履修者の偏りを防ぐため、学籍番号により履修するクラスを指定する（詳細は掲示を確認すること）。 • スマートフォンを用いて出席を取る場合がある。



アイスブレイク

・共通点を探そう！

- 1人1分で自己紹介（名前、出身、趣味、好きな食べ物、特技、…）
- 自己紹介後、メンバーの持つ**意外性のある**共通点を探す（5分間）
- 意外のある共通点を踏まえて**グループ名を決める**
- 発表（一部のグループ）



振り返り

自己紹介、共通点探しはうまくできましたか？



仲の良い人だけで話す

誰も発言しない

話し合いに入り込めず孤立

グループでの話し合いにはルールがある



グループでの話し合いのルール

- ① 司会と書記を決める
- ② 最初に話し合いの計画を立てる
- ③ 司会は一人ひとりに意見を求める
- ④ 発言者の発表を必ず聞く
- ⑤ 他者の意見をすぐに否定するのではなく、一旦受け入れる
- ⑥ 意見を聞いた後で、主張の理由を聞いたり、反対意見を述べる
- ⑦ 他のメンバーの意見を聞いて、自分の意見を変えてもよい
- ⑧ 他者の意見に便乗して意見を述べてもよい
- ⑨ 司会は別の論点への展開を促す（論点が複数の場合）
- ⑩ 司会は話がそれた場合に元に戻る



本日のテーマ

- 適切な伝え方について考える



東北公益文科大学



グループ課題①

授業中に終わらなかったグループ課題を集まってやろうと約束していたが、当日時間になっても、書きかけのワークシートを持っているXがやってこない。LINEを送ったが既読にならないため、最初からやり直すことにした。Xは1時間程たってからやってきたが、「ごめん」の一言もなく、笑顔で話しかけてくる。

問：あなたならXに対してどのように発言するか。

- A：「遅いよ！ あなたが来ないせいで最初からやり直していたんだよ。どうしてくれるの」と相手を責める。
- B：遅れた理由を聞くこともなく、「こちらさっき始めたばかりだよ」と何事もないようにふるまう
- C：その他の発言（具体的なセリフを考える）

東北公益文科大学



自己主張のタイプ

① 非主張的

- 自分よりも他者を優先し、自分は後回しにする

② 攻撃的

- 自分のことだけをまず考えて行動し、時には他者を踏みにじることにもなる

③ アサーティブ（アサーション）

- 自他尊重の自己表現、自分の考え、欲求、気持ちなどを率直に、正直に、その場の状況にあった適切な方法で述べる

東北公益文科大学



非主張的自己主張

• 非主張的自己主張を行う理由

- やり取りに自信がない、自分はダメだと思う、マイナスの結果を恐れる
- 異なる意見を言うことでもめ事を避ける
- 社会的・文化的影響によって形成された「～すべき」「～してはならない」等の非合理的な習慣

• 非主張的自己主張が望ましくない理由

- 黙って従う→賛同したと思う
- 相手は気持ちを理解できず感謝もされない。都合のよい人とみなされる
- 自己を軽視しているので自己像が否定的に
- 言わないとどんな人かわからずずっと誤解されたまま

東北公益文科大学



攻撃的自己主張

• 攻撃的自己表現を行う理由

- 自分の考えは正しい、優れている、自分の意見を絶対に通したい、相手に勝ちたいという欲求、自分の意見が通らないことへの不満
- 社会的・文化的背景により、「子供は親の言う通りに動くべき」「部下は上司の命令に背くべきではない」と考える

• 攻撃的自己表現が望ましくない理由

- 相手の従属的態度なしには自己を維持できないため、親密な関係や安心した関わりをもつことができず孤立する



アサーティブな自己主張

- 自分の考えや気持ちをとらえ、それを正直に伝えてみようとする
- 伝えたら、相手の反応を受け止めようとする
- 相手も同じように自己主張する。思いが伝わっても同意するとは限らないことを理解する
- 自己主張の前提となる、誰にでも認められた権利
 - 「誰もが自分らしくあってよい」
 - 気持ちを持ち、個性を大切にしよう。
 - 「誰でも自分の気持ちや考えを表現してよい」
 - 他者の尊厳を侵さない限り自分の思いを表現してよい



アサーティブな自己主張の具体的手法

• DESC法

- Describe (状況の描写) : 事実を伝える
- Express (表現) : 自分の想いを伝える
- Suggest (提案) : 解決方法を提案する
- Choose (選択) : 相手のYes、Noの反応に応じた対応をそれぞれ用意する

• 私メッセージ（「私は～」）とあなたメッセージ（「あなたは～」）

- メンテナンスの言葉かけ：慰め、励まし、労り、称賛、感謝、挨拶



グループ課題②

月曜1限の授業にてグループ課題が出され、メンバー内で担当を振り分けた。Yは金曜日の午後によく担当作業を終えたところ、メンバーのXが「急で申し訳ないけれど週末に用事が入ってしまってどうしても自分の担当ができないんだ。悪いんだけどやっておいてくれないか」と頼んできた。Yは自分も週末に実家に帰りたと思っていたので断りたかったが、どうしても頼むといわれ仕方なく引き受けた。とても疲れていたが、週末に帰省するためには今日やるしかない。つらかったが22時まで大学に残って作業を行った（非主張的）。

1. Xはどのような気持ちでYに依頼したのだろうか。
2. なぜYはXに自分の状況を伝えることができなかったか。
3. アサーティブな自己表現をするために、Xの依頼に対してYはどのように対応したらよいらうか（具体的なセリフ）。



グループ課題③

アルバイトを始めて1年経過したXは、仕事にも慣れてきて新人の教育を任されるようになった。今は入ってきたばかりのYの教育を頼まれていた。一生懸命教えたがYは要領が悪く、他の新人と比較しても成長が遅れている。Yを見ているうちに何でできるようにならないのかと立ちを感じるようになっていった。

ある日Yが「作業に失敗してしまったので、代わりにやってほしい」と相談してきた。Xはイライラしながら「こんなこともできないの？ よくアルバイトをしようと思ったね。」と周りに聞こえるような声で言いながら、代わりに作業を行った(攻撃的)。

1. XはなぜYに対して怒りを爆発させたのか。
2. Yはどんな気持ちでXに作業をお願いしに来たのか。
3. アサーティブな自己表現をするために、Yの依頼に対してXはどのように対応したらよいだろうか(具体的なセリフ)。



出席課題・授業外課題

- **出席課題(締切: 授業終了時)**
 - 自分自身の日頃の自己主張のスタイルについて分析せよ(3つのうちのいずれに該当するか、理由と共に述べよ)
 - 今後、グループワークを行う際に心掛けた点について述べよ
- **授業外課題(締切: 4月17日(水) 12時)**
 - グループ課題②、③を実施し、授業外課題用Webページより提出せよ
 - ワークシートに記入した内容を、グループの代表者が転記する

出席課題用Webページ
(1ページ目と同一のQRコード)



課題提出と提出状況の確認

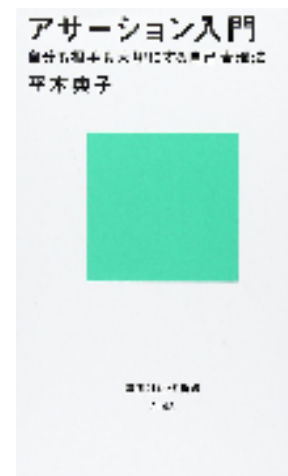
問題解決の思考法第1回 出席課題

問題解決の思考法

- 全項目を記入しないと提出できない
- 提出完了すると、記載したメールアドレス宛に、「提出控え」が届く
- 記載したアドレスがGmailの場合は、仕様によりメールが届かない可能性が高い
- 授業用ポータルサイトの「出席課題・授業外課題提出状況確認」より、提出した課題をクリック
- 学籍番号、氏名の表示があれば提出完了(提出内容は表示されない)
- 1分毎に提出確認を行っている(提出1分後に確認する)



参考書



アサーション入門－自分も相手も大切に自己表現法－

平木典子著

講談社現代新書

2012年発行

902円