

令和 6 年度岡山県部活動担当者等研修会

「ハラスメントのない指導」
～ポイントはTo You～

2024.10.23
(一般社団法人)日本スポーツコーチング協会認定
スポーツコミュニケーションアドバイザー&コーチ
井上恭治

1

頭の中のもう一人の自分 (チャッター)

犬型

犬は、「周りの様子や人の目を見て、住人の機嫌を気にした動きをします。」

これが人であると、将来の事を考えて、計画していくとうまくいくのですが、取らぬ狸の皮算用をしてよく疲れ、本番までに疲れたり体調を崩したりすることがあります。

このようなタイプを犬型と呼んでいます。



2

猫型

猫は、「かわいい顔と動きをしますが、いざ目的ははっきりするとの確な動きを見せます。」

これが人であると、先の事は考えず、今や目の前のことを考え本番で実力を発揮することができます。

このようなタイプを猫型と呼んでいます。



3

愛着障害 (アタッチメント) とホームの関係

愛着障害とは

- 幼少期にホーム条件である3つの項目が満たされないと、少年期から青年期にかけて障害があらわれる。
- 後天的な障害の為、欠けたところを満たすことで治る。

行為

大人をからかう。切れる。嘘をつきとおす。あおる。逆上する。聞こえないように口だけぶつぶつ言っている。自分が悪いのに人のせいにする。お金はあるのに万引き 派手な悪さをする。


引用:「コーチ52選」名鑑 井上恭治 PHPエディターズ・グループ
参考:「愛着障害」は何歳からでも必ず修復できる 米澤好史 合

4

ホームの条件 (人の精神を安定させる)

※ホームの大原則

- 1 身の安全 (危害を受けない場)
- 2 心の安心 (落ち着ける場)
- 3 事の報告 (自由な会話)
(土産話もわがままも理不尽な話も)



ホームと言える人、そこに行けばその人に会える所

引用:「コーチ52選」名鑑 井上恭治 PHPエディターズ・グループ
参考:「愛着障害」は何歳からでも必ず修復できる 米澤好史 合

5

日本スポーツ協会ホームページ トップ

NO! スポーツ・ハラスメント
(暴力・暴言・ハラスメント等)に、
みんなが『NO!』と言う社会を目指して

2013/4/25「スポーツにおける暴力根絶宣言」 主催 jspo JOC JPSA 日本中体連・全国高体連



6



7

事例から学ぶ 1

- ・中学校担任をしていて、休憩時間の出来事
- ・椅子を引いて遊んでいた少年
- ・相手をケガさせる
- ・見ていた私は、その場で指導する
- ・翌日加害者欠席する「先生が怖い」

チャット1 私(担任)の指導は、間違っていたか、正しかったか。

- ・担任は管理職と加害者に謝罪

チャット2 管理職は私(担任)に何を謝罪させたのか？

- ・他の教員で指導し解決

チャット3 どうすれば、その日の解決に至ったのか

8

事例 1

パワハラチェック表		評価
① 暴行・傷害・脅迫・名誉棄損など刑法にふれるような言動をしていませんか	△ (0.5)	
② 人格否定や体罰など人間としての尊厳を侵害する言動をしていませんか	○ (1.0)	
③ 地位や立場など人間関係の優位性が背景にありませんか	○ (1.0)	
④ 指導や教育の適正な範囲を超えていませんか	△ (0.5)	
⑤ 複数回または執拗ではありませんか	× (0)	
⑥ 相手に身体的・精神的苦痛を与えていませんか	○ (1.0)	
⑦ 周りのプレーヤーが委縮するなど、活動環境を悪化させていませんか	○ (1.0)	
合計	5.0 レベルⅢ	

該当すれば○=1.0 半分該当ならば△=0.5 該当せずは×=0.0として評価します。
 ①に×が付いた場合は、②～⑦のグレイゾーンに進む。 ①に○がついたらレベルⅣが確定
 ②～⑦は参考とする。

引用：実践！グッドコーチング P.H.P.研究所

9

チェック表	評価	レベル	解説
①	○ (該当)	レベルⅣ 刑法に触れる レベル	最も悪質なレベルで、懲戒処分の対象となることはもちろんのこと、場合によっては刑事責任を問われる可能性もあります。
②～⑦	合計4.0以上	レベルⅢ パワハラというべき レベル	何らかの懲戒処分や強い指導の対象となる可能性があり、直ちに指導方法を見直す必要があります。
	合計1.5～3.5	レベルⅡ 明らかなパワハラとまでは言えないが不適切なところがあるレベル	レベルⅢと同様に懲戒処分の対象となる可能性があり、不適切部分を速やかに是正する必要があります。
	合計1.0以下	レベルⅠ パワハラでないと言えるか慎重な判断が必要なレベル	個別の状況や相手がどう理解するかによっては、問題がある場合もあります。パワハラではないと決めつけず、今一度、自分の指導を見直してみましょう。

引用：実践！グッドコーチング P.H.P.研究所

10

学校教育法第11条に規定する児童生徒の懲戒・体罰に関する考え方

懲戒・体罰について

(1) 校長及び教員（以下「教員等」という。）は、教育上必要があると認めるときは、児童生徒に**懲戒を加えることができ**、懲戒を通じて児童生徒の自己教育力や規範意識の育成を期待することができる。しかし、**一時の感情に支配されて、安易な判断のもとで懲戒が行われることがないように留意し、家庭との十分な連携を通じて、日頃から教員等、児童生徒、保護者間での信頼関係を築いておくことが大切である。**

⇒良好なコミュニケーションを取っておく

11

懲戒の手続きと手順

- 事実確認**：問題行動が発生した場合、まず事実関係を確認します。証拠の収集や関係者からの聞き取りを行います。
- 弁明の機会の付与**：生徒に対して、問題行動についての説明や反論の機会を与えます。これにより、公平性を担保します。
- 懲戒の決定**：事実確認と弁明を踏まえて、適切な懲戒処分を決定します。懲戒処分には、停学、退学、訓告などがあります。
- 通知と説明**：決定した懲戒処分を生徒と保護者に通知し、理由を説明します。
- 教育的指導**：懲戒処分後も、生徒が再び同じ問題行動を起こさないように、教育的な指導を続けます。
- 記録の保管**：懲戒処分の内容や手続きを記録し、適切に保管します。

・懲戒処分は、**教育的な効果を持つものであり、生徒の内省を促し、主体的・自律的に行動する力を養むことが重要です。また、体罰は法律で禁止されており、懲戒処分は肉体的苦痛を伴わない方法で行う必要があります**¹²³。

12

ハラスメントの歴史

1989	セクシャル・ハラスメント 日本初セクハラを争点とした裁判	35年前
2001	パワー・ハラスメント パワハラという和製英語が登場	23年前
2013	運動部活動のガイドライン 適切な指導について文章化される	11年前
2016	マタニティ・ハラスメント 事業主に防止措置義務明確化	8年前
2018	スポーツハラスメント JSPO「スポーツにおける暴力根絶宣言」発表	4年前

#MeToo運動は、2007年に性暴力被害者支援の草の根活動のスローガンとして「MeToo」を提唱

13

ハラスメントの定義と種類

定義: ハラスメントとは、他人に対して嫌がらせや不快な行為を行うこと

パワハラ 6 類型	セクハラ 4 類型
1 精神的な攻撃	1 対価型
2 身体的な攻撃	2 環境型
3 人間関係からの切り離し	3 制裁型
4 過大な要求	4 妄想型
5 過小な評価	
6 個の侵害・不当な処分	

出典：厚生労働省

14

スポーツ場面でやってはいけない対応 13 撰！

- ① 感情的な批判 精神攻撃
- ② 体罰及び体罰ゲーム 身体攻撃
- ③ 異性へのマッサージ（プロ業務以外） 妄想型
- ④ 選手への接近（パーソナルスペース） 環境型
- ⑤ 個人情報の聞き出し（オリエントेशन時を除く） 個の侵害
- ⑥ LINEやメール等、不適切な内容を送る 妄想型

15

スポーツ場面でやってはいけない対応 13 撰

- ⑦ SNSにかってに写真をアップする 精神攻撃
- ⑧ 異性選手と1×1の車の乗車 妄想型
- ⑨ 性的な会話や関係を拒否したから外す 対価型
- ⑩ 宿泊遠征の際、部屋に入れる、入る。 精神攻撃
- ⑪ 卑猥なポスターを机上や壁に貼る。 環境型
- ⑫ 恩返しを強要する 過大要求
- ⑬ 外見で人を評価する 過小評価

16

言ってはいけない、発言 10 撰

- ① オカ、〇ほ、〇〇か（人格否定語） 精神攻撃
- ② ほらね。（失敗場面） 過小過大要求
- ③ 俺の言った通りだろ。 精神攻撃
- ④ なぜだか言ってみろよ。 精神攻撃
- ⑤ 言ったとおりにやらなかったからだろ。 過小過大要求
- ⑥ 失敗するなよ。 精神攻撃
- ⑦ だから言ったじゃないか。 過小過大要求
- ⑧ おまえにはこれは無理。 個の侵害
- ⑨ なんでそう考えるかなあ。 精神攻撃
- ⑩ あなたは、自己中だよ。 精神攻撃

17

事例 2 「おい、〇〇」と、子どもたち同士で使っている ニックネームで呼んだ

「まず、子どもたちと仲良くなろう」。ジュニアスポーツクラブで新たにコーチに就任したCさんは、プレーヤーとの距離を1日でも早く縮めたいと思い、チームのキャプテンからメンバー一人ひとりのニックネームを覚えてもらいました。子どもたち同士が呼びあっている呼び方で、名前をもじったもの、見た目に関するもの、なかには吹き出しそうになるものもありました。

Cさんはそれらをメモしておき、練習の時などに、ニックネームで声をかけるようにしました。「おい、〇〇」と呼びかけると、子どもたちは初めのうちこそ照れくさそうに笑っていたのですが、今ではすっかりなじんで返事をしてくれます。子どもたちとの距離を縮められたと、Cさんが喜んでいたら、メンバーの一人の保護者から苦情が寄せられました。子どもがニックネームで呼ばれるのを嫌がって退会したいと言っているというのです。「親しみを込めて呼んでいたつもりなのに」と、Cさんは意外な反応に戸惑いました。

18

事例2

※これまでにコミュニケーションを築けていない場合

パワーハラスメントチェック表	評価
① 暴行・傷害・脅迫・名誉棄損など刑法にふれるような言動をしていますか	× (0.0)
② 人格否定や体罰など人間としての尊厳を侵害する言動をしていますか	○ (1.0)
③ 地位や立場など人間関係の優位性が背景にありますか	○ (1.0)
④ 指導や教育の適正な範囲を超えていますか	△ (0.5)
⑤ 複数回または執拗ではありませんか	○ (1.0)
⑥ 相手に身体的・精神的苦痛を与えていますか	○ (1.0)
⑦ 周りのプレーヤーが委縮するなど、活動環境を悪化させていませんか	△ (0.5)
合計	5.0レベルⅢ

該当すれば○=1.0半分該当ならば△=0.5該当せずは×=0.0として評価します。
①に×が付いた場合は、②～⑦のグレーゾーンに進む。①に○がついたらレベルⅣが確定
②～⑦は参考とする。

引用：実践！グッドコーチング P.H.P.研究

19

ハラスメントを防ぐためのコミュニケーション

To me = 私にとって



To you = あなたへ

20

相手に自信を持たせ、前向きな気持ちになるよう言い換える

To MeからTo Youに変換させると

- ① ○カ、○ほ、○○か → To Me
「ユーモアがあるね 自由な発想だね」
→ To You
- ② ほらね。(失敗場面) ← To Me
「なるほど、そういう考え方もありますね
その視点は面白いかも」 → To You

21

相手に自信を持たせ、前向きな気持ちで取り組んでもらうよう言い換える

- ③ 俺の言った通りだろ。
「そのやり方も一理あるよね。こうした方がもっと良い結果が出るかもね。」
- ④ なぜだか言ってみようよ。
「その理由を聞かせてもらえると嬉しいよ」
- ⑤ 言ったとおりにやらなかったからだろ。
「なるほど、そういう方法もありますね。ただ、こうしてみるともっと効果的かもしれません」
- ⑥ 失敗するなよ。
「きっと上手くいくよ 何かあればサポートするから・・・」

22

相手に自信を持たせ、前向きな気持ちで取り組んでもらうよう言い換える

- ⑦ だから言ったじゃないか。
「一緒に頑張りましょう！」「サポートに感謝です」
- ⑧ おまえには無理。
「あなたの考え方が楽しみなんだよ。」
- ⑨ なんでそう考えるかなあ。
「そのアイデアにはどんな背景があるのか、教えてもらえますか？」
- ⑩ あなたは、自己中だよね。
「その視点良いですね。他の人の意見も聞いてみると、新しい発見があり、あなたの発想がもっと充実するかも。」

23

良好なコミュニケーションが取れているとがNo1

相手を尊重する発言 (To You) へ言い換え

先ほどのグレーゾーン (△) が白 (×) になるかも敵対関係であれば黒 (○) だが、良好な関係だとグレーのところも黒になりにくい。そこがコミュニケーションの役割

POINT

相手に自信を持たせ、前向きな気持ちで取り組んでもらうよう言い換える

24

自己変革

To me ⇒ To youへ

他人は変えられない。
自分が変わるしかない。

チャット4 先ほどの話、私の何が 生徒たちをそうさせたのでしょうか。

25

事例3

試合で結果が出ないため、恋人と別れると迫った
(女子部員への指導)

練習を終えると、そのプレイヤーはいそいそと帰り支度をはじめ、「お先に失礼します」と飛ぶように帰っていきます。ここどころいつもそうで、「いったいどうしたの、あの子？」とコーチのRさんは周りのメンバーにたづねました。

「好きな人ができたらしく、毎日のようにデートしているみたいです」という答えに、Rさんは「この前の試合でボカをしたのはそれが原因なのか」と納得しました。心ここにあらずという感じで、プレーに集中できていないように思えたからです。

あくる日の練習で当人を別室に呼んで注意しました。
「あなた、交際しているらしいわね。そんな浮ついた気持ちだから試合で結果を出せないのよ。さっさと別れなさい！」

だまって聞いていた彼女は、目に涙をいっぱい浮かべています。結局、そのままチームをやめてしまいました。

26

事例3

パワーハラチェック表	評価
① 暴行・傷害・脅迫・名誉棄損など刑法にふれるような言動をしていますか	
② 人格否定や体罰など人間としての尊厳を侵害する言動をしていますか	
③ 地位や立場など人間関係の優位性が背景にありますか	
④ 指導や教育の適正な範囲を超えていますか	
⑤ 複数回または執拗ではありませんか	
⑥ 相手に身体的・精神的苦痛を与えていますか	
⑦ 周りのプレイヤーが委縮するなど、活動環境を悪化させていませんか	
合 計	

該当すれば○=1.0 半分該当ならば△=0.5 該当せずは×=0.0として評価します。
①に×が付いた場合は、②~⑦のグレイゾーンに進む。 ①に○がついたらレベルⅣが確定
②~⑦は参考とする。

引用：実践！グッドコーチング P.H.P.研究室

27

これを知っていれば、やさしさが生まれる **認め方**

- 学習優位性
- コミュニケーションタイプ
- 2：6：2の法則

○か×かではなく（良い悪い）
△か□でとらる（違い）

28

学習優位性

資料 いのさん 5ページ

最近あなたの頭の中に出てくる曲は何ですか？
その曲が頭に出てくる理由を次の4つから教えてください

選ぶ理由

- 歌詞が好き 他者にも歌詞を聞き取ってほしい (聞く系)
- 歌詞カードを読み取ったとき、この曲にはまった。(文字・言葉系)
- 歌手の歌い方、動きをやり同一化した。(やってみる系)
- 歌手の歌い方、動きを見ていたい。(視覚系)

29

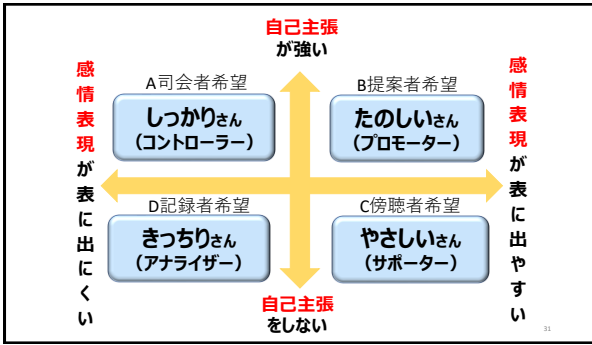
コミュニケーションタイプ

資料 いのさん 6ページ
タイプ別個性診断

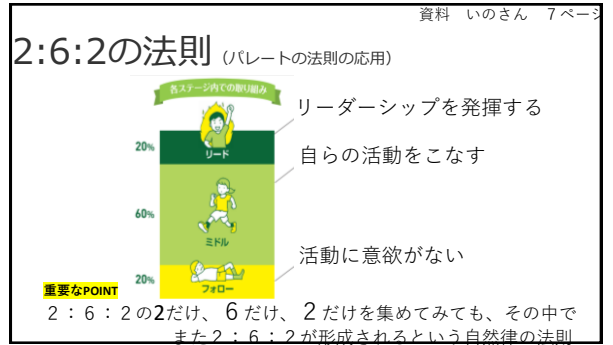
学級会（会議）を開催します。
あなたはどれに立候補しますか？

A司会者 B提案者 C傍聴者 D記録者

30



31



32

今日のポイント (振り返り)

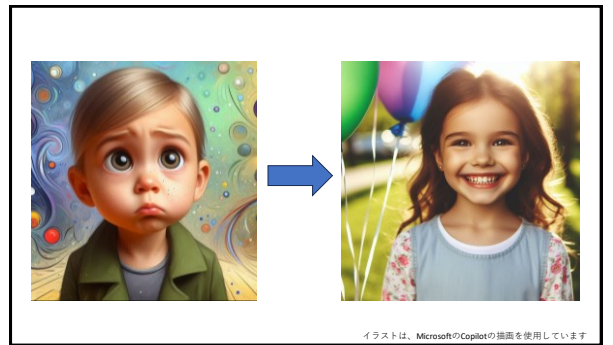
○みなさんの活動場所に**ホーム**を求めている人がいる。

- 1 身の安全 (危害を受けない場)
- 2 心の安心 (落ち着ける場)
- 3 事の報告 (自由な会話)

○**To You**を意識したコミュニケーションをとっておく。

- ・個性 ・生活スタイル ・学習優位性 ・2:6:2の法則
- ・コミュニケーションスタイル ・×○でなく、△□

33



34