

体罰のない学校 「ながさき」

～ 教職員が「あげる」のは、「拳」ではなく「指導力」です ～

な

なくせ体罰！

～ 一人一人の意識改革 ～

が

がまん強い指導！

～ 体罰によらない毅然とした対応 ～

さ

三原則の徹底！

～ 体罰を、しない！させない！許さない！～

き

教職員としての自覚！

～ 服務規律の遵守 ～



長崎県教育センター

平成28年4月

I 体罰等の正しい理解のために

1 体罰に該当する行為

(1) 身体に対する侵害を内容とするもの

殴る、蹴る。踏みつける。突き飛ばす。投げ飛ばす。頬をつねる。髪の毛を切る。物を投げつけて当てる。等

(2) 肉体的苦痛を与えるようなもの

正座や直立等、特定の姿勢を長時間にわたって保持させる。
炎天下や夏場の運動場や体育館の中で、水を飲ませずに長時間運動させる。
児童生徒を、居残りや別室指導のために長く留め置き、一切室外に出ることを許さない。
用便の許可を与えない。等

◆不適切な指導

体罰に該当しない行為であっても、教育的配慮を欠いた不適切な指導は、児童生徒の人権を踏みにじり、心を深く傷つけます。下に示すような不適切な指導は、体罰同様に、決して許されません。

※具体例

- 人格を否定する言葉：「死ぬ」「消えろ」「アホ」「ばか」「うざい」等
- 身体や容姿をけなす言葉：「キモイ」「チビ」「デブ」「ブス」等
- 恐怖を与える言葉：「殴るぞ」「殺すぞ」「張り倒すぞ」「落とすぞ」等
- 自尊感情を著しく低下させる（傷つける）行為：「忘れ物の数を掲示する」「職員室や学級等で過度な叱責や指導をする」「みんなの前で恥をかかせる」等
- 恐怖感を与える行為：「周囲の物（壁・机・椅子・紙・黒板等）を激しく叩く、破り捨てる、投げ、蹴る等」「過度に大声を上げて威嚇する」「殴るふりをする」等
- 不利益を与える行為：「明らかな個人の問題行動でも学級全体の連帯責任として居残りをさせる」「一人が授業中に騒いだために全体にプリントを配布しない」等



学校教育法第11条

「校長及び教員は、教育上必要があると認めるときは、文部科学大臣の定めるところにより、児童、生徒及び学生に懲戒を加えることができる。ただし、体罰を加えることはできない。」

体罰の定義

「教員等が児童生徒に対して行った懲戒の行為が体罰に当たるかどうかは、当該児童生徒の年齢、健康、心身の発達状況、当該行為が行われた場所的及び時間的環境、懲戒の態様等の諸条件を総合的に考え、個々の事案ごとに判断する必要がある、その懲戒の内容が身体的性質のもの、すなわち、身体に対する侵害を内容とする懲戒（殴る、蹴る等）、被罰者に肉体的苦痛を与えるような懲戒（正座・直立等特定の姿勢を長時間にわたって保持させる等）に当たると判断された場合は、体罰に該当する。」

2 体罰に該当しない行為

(1) 具体的行為としての懲戒

説諭、注意、叱責、居残り、課題や掃除をさせる。
その場に起立させたり、放課後等に別室で指導を行ったりする。

(2) 法的措置を伴う懲戒

下に示した内容は、学校現場で、通常、懲戒権の範囲内と判断されている行為である。
ただし、肉体的苦痛を伴わないものという大前提がある。

○退学（※1）、停学（※2）、訓告

【※1・2に関しては、公立小中学校及び特別支援学校に在学する学齢児童生徒は除く】

(3) 正当な行為と正当防衛の事例

教職員が、自己防衛のためや、他の児童生徒に被害を及ぼすような暴力行為に対して、これを制止したり、目前の危険を回避したりするために、やむを得ず行った有形力の行使については、体罰に当たらない。

(例)

- 休み時間、廊下で他の生徒を押さえつけ殴っている生徒がいたため、この生徒の両肩をつかんで引き離した。
- 全校集会中に大声を出して集会を妨げる行為等があった児童を冷静にさせるため、別の場所に移るように指導したが、声を出し続けて抵抗したので、児童の腕を手で引っ張って移動させた。
- 部活動に遅刻したので、試合に出さずに玉拾いや選手の世話等、チームの役に立つことをさせた。

対応のコツ その1 「上手な叱り方」

- ①児童生徒の人格を絶対に否定しない。
- ②問題点や課題を明確に指摘する。
- ③日頃から児童生徒と信頼関係を築いておく。
- ④叱った理由をきちんと説明して納得させる。
- ⑤一つのことに絞って短く、分かりやすく叱る。
- ⑥「I（アイ：わたし）メッセージ」で伝える。
- ⑦事後のことを本人にしっかり考えさせる。
- ⑧児童生徒の発言を焦らずじっくり待つ。
- ⑨必要ならば、具体的な手立てを助言する。
- ⑩実現可能な目標を立てさせる。
- ⑪叱った事実を同僚に伝え、チームで支え合う。
- ⑫小さくても行動変容があればほめる。等

対応のコツ その2 「児童生徒の怒りに向き合うときの緊急対応のスキル」

- ①攻撃可能な範囲外で介入する。
- ②教職員自身が自分を落ち着かせる。
- ③児童生徒の身体には絶対に触れない。
- ④怒りを鎮める言葉をかけ続ける。
- ⑤暴力を制止する指示を出す。
- ⑥他の児童生徒をその場から遠ざける指示を出す。
- ⑦他の大人（教職員）を呼びに行かせる。
- ⑧別の場所や部屋等に移動させる。
- ⑨落ち着いたら適切な声をかける。
- ⑩成長を促すための具体的な指示をする。等

II 体罰によらない指導のために

1 児童生徒への適切な指導をする

(1) 教職員一人一人が人権意識を高める

体罰は児童生徒の人権を侵害し、心身を深く傷つける許されない行為であり、体罰はその後の指導を困難にしてしまうという強い認識と自覚をもつ。

(2) 児童生徒・保護者との信頼関係を築く

日常的に児童生徒一人一人の学習状況、生活状況、健康状況、家庭状況等、児童生徒の生活背景を含めた理解を心がける。児童生徒の生活環境や実態、抱えている課題などを多面的に把握し、そのような行動に至る原因や背景を受容し、適切かつ粘り強く指導・支援していく。その際は、必ず保護者と連携・協力することが問題解決・課題軽減の近道となる。

(3) 児童生徒の心に迫る指導を行う

児童生徒の話をじっくり聞き、時間をかけて根気強く指導する。

指導に当たっては、次のことに心がける必要がある。

- ①児童生徒の思いや考えを真摯に受け止めじっくりと聞く。
- ②一人一人に応じた指導を行う。
- ③指導や注意をする際には、児童生徒の心情や現況を十分に配慮する。



対応のコツ その3「厳しく指導する必要がある場面における留意点」

- ①生命や人権に関する問題行動等には、毅然とした態度で、時には厳しさのある適切な指導が必要である。ただし、体罰はもちろんのこと、人権無視の言動は絶対にしてはならない。
- ②対象児童生徒の特性や諸状況を判断し、「叱咤激励」（励まし、奮い立たせ、元気づけ等）するなど、状況に応じて厳しく叱ることも大切である。ただし、児童生徒の自信を失わせないようにすることに細心の配慮を要する。
- ③自分自身に向き合わせ、生き方を考えさせるために「諭す」（物事の道理を理解・納得させるため、話し聞かせ、教え導く）ことも必要である。
- ④部活動の指導の場合、運動科学や医学的な研修等を積み、その知見をもって、「適度な肉体的・精神的負荷を伴う指導」を行うことが重要である。

2 教職員間の連携を図る

(1) 児童生徒指導の情報の共有化

児童生徒の実態や課題、校内指導基準や指導方法を話し合う機会を積極的に設ける。児童生徒指導に関する情報を全教職員で共通理解し、組織的に対応できる組織づくりに取り組む。

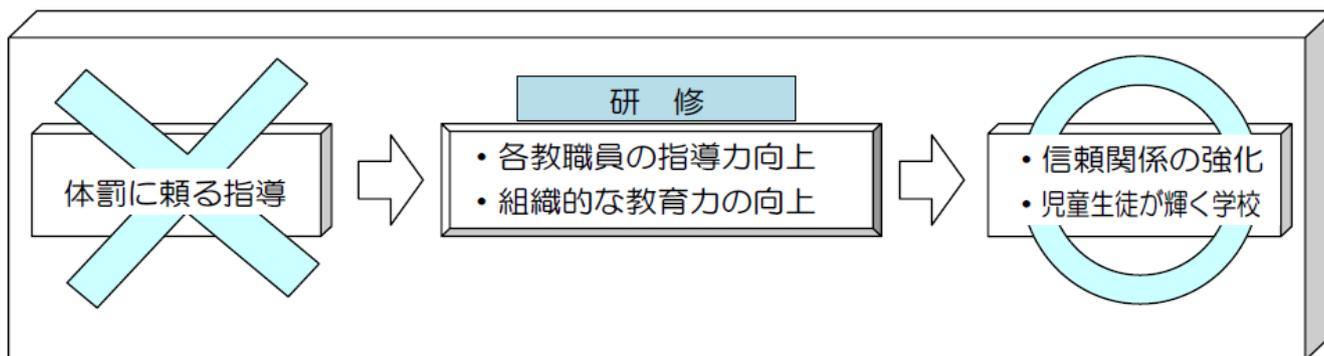
(2) 教職員同士の信頼関係の構築

教職員同士が、互いにアドバイスができる同僚性を高めていくとともに、教職員相互の日常的なサポート体制を確立し、特定の教職員に任せたり、一人の教職員が抱え込んだりしない体制づくりをする。

(3) 校内研修の実施

体罰予防のための校内研修を実施し、体罰に関する正しい認識を徹底する。その際には、発達障害の特性や問題行動対応の具体的方法を学べるように、事例研究やロールプレイ等を取り入れた実践的な研修内容への改善を図ることが重要である。

《体罰に頼らない指導への転換》



『体罰の根絶に向けて』長崎県教育委員会（平成25年5月）

3 怒りの感情をコントロールする～アンガーマネジメントの活用～

(1) 自分の怒りを「客観視」する

「怒り」をマネジメントするためには、まず、自分自身の「怒り」を客観視して、よく知ることから始まる。

アンガーログ（怒りの記録）

「怒り」を感じたときに、日時、出来事、感情、感情の強さ、行動、結果、異なる考え方等をノートなどに記録する。その場면을後で振り返ることで、「自分がどのように怒っているのか」「どのように行動したのか」「どのような場面で怒りが起こったのか」等、自分の怒りの傾向を理解し、イライラ感や怒りを軽減できる効果がある。

(2) 怒りの感情を「コントロール」する

自分の感じた「怒り」を一時的にコントロールできるようにするテクニックとして、次のようなものがある。

深呼吸

深呼吸を、深く大きく、ゆっくりと、続けて3～5回行う。

カウントバック

ディレイ（遅らせる）テクニックの1つで「100、97、94、…」といった具合に、100から3ずつ引くことで、頭の中で逆算をする。人は、怒ることと計算することを同時にすることは難しいので、カットなることを防ぐことができる。

コーピングマントラ

怒りが爆発しそうになったり、イライラ感が最高潮になったりしたときに、あらかじめ用意しておいた自分だけの魔法の呪文（マントラ）を唱える。例えば、「大丈夫、何とかなるさ」「明日になれば何でもないこと」「気にしない、気にしない」「自分だけではない」等、自分を落ち着かせたり、勇気づけたりするのに有効な言葉を常に用意しておき、自分自身に言い聞かせる。

タイムアウト

怒りを抑えきれなくなったら、「しばらく時間をおこう」などと相手に言って、その場所からしばらく離れて頭を冷やしたり、感情を落ち着けたりする方法である。「後で話そう」と相手と約束しているので、冷静になれた頃に、必ず相手との約束を果たすことが重要である。

ストップシンキング

怒りを感じたときに、自分自身に「止まれ」と呼びかけて、感情に任せた行動をしないようにする。



(3) 「怒らない仕組み」をつくる

ある出来事を自分自身がどう認識するか、その基準となる考え方・価値観を「コアビリーフ（価値基準）」という。自分のコアビリーフを絶対視せず、事象や場面を相手意識に立って考え、柔軟に「怒り」や「その要因」などを振り返りながら、頭の中に怒らない仕組みをつくっていく。

リフレーミング

物事や事象から「思ったこと」や「感じたこと」の見方や枠組みを変える方法。つまり、同じ事象でも捉え方や見る角度を変えることで怒りの感情やイライラ感を抑えることができる。

(4) 本心が伝わる「コミュニケーション・スキル」を身に付ける

「怒り」の背景にある伝えたい本当の気持ちを、きちんと理解してもらうためには「アサーティブ・コミュニケーション」が大切である。

アサーティブ・コミュニケーション

非攻撃的な自己主張とも訳され、相手に対して怒ったとしても、怒りの感情を言葉でそのまま相手にぶつけないことや、態度に出さないで伝える方法である。次の点に気を付けて、コミュニケーションをとるように心がけると効果的である。

留意点

- 同じことを言うにしても、とにかく「穏やかに、丁寧に、冷静に」伝える。
- 「絶対」「いつも」「必ず」といった言葉を使いたくなったら、他に同様な表現ができないか、置き換える言葉や表現がないかを探してみる。
- 「なぜ」を使うと、相手を尋問し、追い込んでるように受け取られやすい。
- 「～べき」という言葉で、価値観や考えを押しつけない。
- 「私は～と思う」などといった「I（アイ：わたし）メッセージ」は、相手も大切にしたい言い方で効果的である。

参考文献『アンガーマネジメント』安藤俊介著（大和出版）
『体罰の根絶に向けて』長崎県教育委員会（平成25年5月）

Ⅲ 部活動指導等に役立つ手法

1 コーチング～「教える」から「引き出す」への発想の転換～

代表的なコーチング・スキル

① 傾聴

- 「どんなことでもきちんと聴き、受容してもらっている」「丁寧に対応してもらっている」「共感的に大切に思ってもらっている」と相手を感じられるような聴き方を心がける。
- 形式的な傾聴にならないように配慮しながら、「受容」「支持」「繰り返し」「明確化」「質問」のカウンセリングの技法を使い、「うなずき」「あいづち」等を行いながら相手の言葉や気持ちを引き出すように誠意をもって聴く。
- 同情、評価、批判等をせず、受容・共感に徹する。また、結論を急がない、強要しない。

② 承認

○日頃からの児童生徒理解・信頼関係を基盤とした三つの承認を実践する。

- ・結果承認＝「やったね」「すごいぞ」「よくできたね」「試合に出たそうだね」等
- ・事実承認＝「スパイクが新しくなったね」「きちんと係活動ができたね」「日直だね」（行動承認）「最近、元気があっていいなあ」「荷物を運んでくれて助かりました」等
- ・存在承認＝相手の目を見て話を聴く、最後まで話を聴く、相手の名前をきちんと呼び、元気に丁寧に挨拶をする、声をかける、声かけに反応する、頼みごとをする 等

③ 質問

- 児童生徒の立場に立って「答えやすい質問」「内面を問わない質問」から尋ねるようにする。
(例)「好きな教科」や「好きな食べ物」など一問一答形式で単語でも回答できる質問や「はい」「いいえ」「好き」「嫌い」などで答えられる質問等。
- 失敗やできなかったことを責めるような質問から、次の意欲につながる質問に言い換える。
(例)「どうしてできなかったの？」⇒「できなかったのは何が原因か一緒に考えよう。」
- 児童生徒が「分からない」「難しい」と答えたときは、「質問をより具体的にする」「選択肢を設ける」など回答しやすいように質問の工夫をする。
(例)「チームが強くなるためには？」⇒「守りを固めるには？」 「得点力をアップするには？」
- 児童生徒が、「現状」や「目指したい姿」をイメージできるような質問をする。
- 「正しい答え」ではなく「自分の考えや素直な思い」を答えられるような質問をする。

◆「承認」は、児童生徒を輝かせ、力を引き出す魔法のスキル

コーチングとは、人が本来もっている力を引き出したり、自発的な行動を促したりするためのコミュニケーション・スキルです。コーチングの手法を取り入れることにより、児童生徒はよく考え、自ら行動する習慣を身に付けていくことができるようになります。

対応のコツ その4「部活動を指導する場面での有効な声かけや手立て」

- ①どのプレーがミスにつながっているのかを具体的に指摘し、これからのプレーで気を付けることを生徒に考えさせる。助言を求められたら、指導者（顧問）は冷静かつ丁寧に指導する。
- ②目標達成に向けて、リーダーを中心に話し合いをさせたり、スモールステップの目標や練習計画を確認したりする等、生徒の自主性・自発性を高める指導をする。
- ③「部員との信頼関係はできている」という勝手な思い込みによる威圧的・高圧的・強制的な指導ではなく、丁寧な対話で指導者（顧問）の思いや願いを語りながら指導する。
- ④勝利至上主義ではなく、部員の心身の成長、適正な競争意識、成長の糧となる耐性、社会的モラル等の育成を念頭においた適切な負荷のある練習、声かけ、指導を積極的・計画的に行う。

2 ストレスマネジメント～指導者（顧問）のストレス軽減で体罰根絶～

◆ストレスと上手に付き合う方法

ストレスは、人が生きている限り生じるものです。したがって、私たちに必要なのは、自分のストレスについてよく知り、適切な対処法を実践し、ストレスと上手に付き合っていくことです。ストレスと上手に付き合う一つの手法が、ストレスマネジメントです。指導者（顧問）がその手法を習得することで、体罰防止に大きく寄与できると考えます。下に具体例を示していますので、自分にあったストレスマネジメントの方法を、三つくらいは身に付けてほしいものです。

具体的な方法の例

- ①リラクゼーション（呼吸法・腹式呼吸・漸進性弛緩法・アロマテラピー・入浴・瞑想等）
- ②休息（睡眠、横になる等）
- ③趣味、気晴らし（大声を出す、空を見る、散歩する等）
- ④コミュニケーション（おしゃべり、相談、電話等）
- ⑤適度な運動
- ⑥適度な飲食（飲酒で紛らわせるのはお勧めできない）
- ⑦刺激（ストレッサー）から距離を置く
- ⑧認知の仕方を変える（論理的思考・ポジティブ思考・自己評価の維持と向上等）
- ⑨社会的支援（相談者・励ましてくれる者の存在：ストレス発生のすべての段階で効果的）

3 メンタルトレーニング（メンタルサポート）～「プラス思考」の育成～

(1) 児童生徒の思考をプラス思考（ポジティブ・シンキング）に変容させる声かけ

児童生徒のプラス思考を引き出し「やらされている活動」から「自らの意思でやる活動」へと意識を変容させることが大切である。指導者（顧問）の意識が、児童生徒のプラス思考をいかに引き出すかという方向に変わると、体罰防止に大いに効果がある。さらに、児童生徒の普段の学校生活や学校行事にも活力が出るようになったり、試合や発表会等において結果につながったりするなど、教育活動の多くの面にも大きな相乗効果がある。

マイナス思考	⇒	プラス思考
絶対にミスをしたくないようにしなければ	⇒	ミスはあるもの、ミスは当たり前のこと
こんな失敗をしたら試合に負ける	⇒	こうすれば勝てる、こうすればうまくいく
相手は強敵、能力以上にやらなければ	⇒	これまでやったこと、できることをやろう
試合に負けたら大変なことになる	⇒	試合の結果はきっと今後の役に立つ

◆「やらされている」活動より、「自らの意思でやる」活動へ

メンタルトレーニングは、教育活動や部活動の場面で、児童生徒のプラス思考を引き出し、「やらされている活動」から「自らの意思でやる活動」へと意識を変容させます。意識の変容により、児童生徒の活動等に取り組む姿勢が主体的・意欲的になり、活動後の達成感や成就感、そして結果も大いに違ってきます。

(2) 「内発的動機づけ」による指導法で意欲を高める

部活動等の指導内容が体罰等や威圧的・強制的な指導であれば、「指導者（顧問）に叱責されないため」「指導者（顧問）に認められるため」「指導者（顧問）が怖いから」といったネガティブな思考で、活動や作業に取り組む児童生徒になってしまう可能性がある。指導者（顧問）は、自らの意思で、厳しい練習や作業に臨もうとする姿勢をもった児童生徒を育成することを、大きな目標にしなければならない。そのための内発的動機づけを高めるためには、児童生徒に対する「ほめる」「叱る」「励ます」等の声かけを日頃からバランスよく行うことが大切である。

ほめる	○努力を認める ○技能向上を賞賛 ○まじめな練習態度をほめる ※他者との比較による賞賛は絶対にしない。
叱る	○フォローを伴う叱責 ○改善点の適切なアドバイスを伴う叱責 ○相手にわかる理由を伝えての叱責 ○感情でなく感性をもって叱責 ※やってはいけないことをやっているとき、また、やるべきことをやらないでいるときは、きちんと叱る。
励ます	○進歩の承認を伴う励まし⇒「～が前よりできるようになっているから…」 ○具体的な助言を伴う励まし⇒「ここを～すれば、必ずできるようになるから…」 ○努力の認定を伴う励まし⇒「～に向けて、毎日熱心に取り組んでいるね。」 ○失敗の不安を低減させる励まし⇒「ミスをするのは当たり前だから…」 ○自立性を支援する励まし⇒「自分の目標に向かってチャレンジできるから…」 ○非言語的な方法を伴う励まし⇒「笑顔」、「明るい声」、「相手を見て励ます」等

◆「外発的動機づけ」とは

内発的動機づけに対して、外発的動機づけとは、大会やコンクールに向けて高い目標を掲げ、その実現に向けての練習参加を義務化・強制化したり、賞罰（叱責や理不尽な罰・体罰、ほめることや賞、他者との比較等）を与えたりするなどして、児童生徒の練習への参加意識を高めたり、大会等に向けての意欲づけをしたりする、外側から与えられる動機づけです。このような動機づけを行っても、児童生徒の主体的・自立的な本当の意味での意欲を高めることはできません。

参考文献 体罰防止啓発資料『信頼される教職員であり続けるために』奈良県教育委員会（平成26年3月）

