

(案)

望ましい  
人間関係を  
育む活動事例集  
2023

自尊感情とコミュニケーション能力の向上を目指して



長崎っ子の心を見つめる教育週間



令和5年3月

長崎県教育委員会

# 「長崎っ子の心を見つめる教育週間」 キャラクターを紹介します！

## 長崎っ子の心を見つめる教育週間キャラクター



みんなの心の中にいる妖精《こぼん》



うれしい時、かなしい時、いつもそばに寄り添ってやさしく包み込んでくれる家族の大切さ、自己肯定感、自尊心の大切さを教えてくれるやさしい長崎弁で語りかけてくれる長崎っ子が大好きな妖精こぼんは長崎が好きで住んでいる場所で姿が変わる

### きゃら紹介



ちやんなこぼん

中華街に住んでるよ  
料理上手で得意料理は  
ちゃんぽん  
げんきいっぱいこのこぼん

「そのままですよ」とよ



てんしこぼん

教会に住んでるよ  
場を和ませるのが得意  
おひるねがすぎ  
おだやかなこぼん

「ひとりじゃなかとよ」



なんぼんこぼん

出島に住んでるよ  
そろばんが得意  
カステラがすぎ  
おしゃべりなこぼん

「がまんせんでよかとよ」

表紙のイラストは、「長崎っ子の心を見つめる教育週間」のキャラクターです。

「長崎っ子の心を見つめる教育週間」は、学校と保護者及び地域の住民が連携し、「地域の子供は地域ではぐくむ」という気運をさらに高め、「いのちを輝かせて生きる心豊かな長崎っ子の育成」を目指す取組で、毎年度、全ての公立学校で実施しています。

作成した佐世保西高校美術部によれば、キャラクターの名前は「こぼん」。みんなの心の中にいる妖精であり、うれしい時や悲しい時、いつもそばに寄り添ってやさしく包み込んでくれる存在で、「家族の大切さ、自己肯定感、自尊心の大切さを教えてくれる」そうです。

**ぜひ、学校・家庭・地域における様々な活動の中で活用してください！**

【画像は児童生徒支援課のHP からダウンロードできます。】

# 目 次

はじめに	1
I 問題行動等の未然防止に向けて	2
1 これからの生徒指導について	3
2 学級のスタート・チェック	5
3 未然防止・早期発見のポイント	6
4 「いじめを生まない学級づくり」のチェックポイント	9
5 「いじめのサイン発見シート」(文部科学省)	10
6 学級担任(教師・大人)として大切な心構え	11
7 児童生徒の問題行動の心理環境的背景にあるもの	12
8 児童生徒の不応問題に早期に気づくためのポイント	13
9 育てる(発達促進的・開発的)教育相談という考え方	14
10 学校で活用できる教育相談技法	16
11 「4月はじめの活動集」	17
12 「1日30分、授業の中で級友と関わる」場の設定	28
II 構成的グループ・エンカウンター	30
構成的グループ・エンカウンターとは、こんな技法です	32
Q1 どんな時間に行えばいいのですか?	33
Q2 構成的グループ・エンカウンターは誰でもできますか?	34
Q3 インストラクションで気をつけることは何ですか?	35
Q4 エクササイズで気をつけることは何ですか?	36
Q5 シェアリングで気をつけることは何ですか?	38
Q6 教師が「介入」する時のポイントを教えてください	40
実践事例を紹介します ～小学校～	42
実践事例を紹介します ～中学校①～	44
実践事例を紹介します ～中学校②～	47
実践事例を紹介します ～高等学校～	48
エクササイズの紹介 ～すごろくトーキング～	53
エクササイズの紹介 ～アドジャン～	58
エクササイズの紹介 ～いいところ四面鏡～	60
エクササイズの紹介 ～火事だ!～	62
エクササイズの紹介 ～人間コピー～	65
エクササイズの紹介 ～ぼくらの編集室～	69
エクササイズの紹介 ～先生ばかりが住んでいるマンション～	72
エクササイズの紹介 ～すーぱー遊園地で遊ぼう～	77
エクササイズの紹介 ～なぞのマラソンランナー～	81
エクササイズの紹介 ～私たちのお店屋さん～	84
エクササイズの紹介 ～ウインターサバイバル～	89
エクササイズの紹介 ～メイク・ア・スクエア～	92

Ⅲ ソーシャルスキルトレーニング	98
ソーシャルスキルトレーニングとは、こんな技法です	99
ソーシャルスキルトレーニングの活用のポイントと留意点	100
ソーシャルスキルトレーニングの活動案	101
実践事例を紹介します ～小学校6年 学級活動～	102
アサーショントレーニングとは、こんな技法です	108
アサーショントレーニングの活用のポイントと留意点	109
「ソーシャルスキルトレーニング」活動案の紹介	110
1 「挨拶の仕方」	111
2 「自己紹介」	112
3 「仲間の誘い方」	114
4 「仲間に加わる」	115
5 「上手に質問する」	117
6 「気持ちに共感する」	119
7 「あたたかい言葉かけ」	122
8 「自分の思いを伝える」	124
9 「上手な聴き方」	126
10 「人への頼み方」	127
11 「上手な断り方」	130
12 「気持ちのコントロール」	132
13 「ゴメンの達人」	134
〔参考文献〕	136
おわりに	138



## はじめに

近年、暴力行為やいじめなどの諸問題、そして不登校児童生徒の増加などの諸課題がクローズアップされており、学校現場においては、その対応に日々ご尽力いただいていることに改めて感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響が続き、学校や家庭における生活様式や環境が大きく変化し、子供たちの行動等にも大きな影響を及ぼしていることがうかがえます。また、人と人との距離が広がる中、不安や悩みを相談できない子供たちがいる可能性や、子供たちの不安や悩みが従来とは異なる形で現れたり、一人で抱え込んだりする可能性もあり、引き続き、周囲の大人が子供たちのSOSを受け止め、組織的な対応を行い、外部の関係機関等とも積極的に連携しながら、きめ細かな対応が求められているところです。

さて、令和4年6月に成立した「こども基本法」では、子供権利擁護や意見を表明する機会の確保等が法律上位置付けられ、子供たちが意見を述べたり、他者との対話や議論を通じて考える機会を設けたりすることが重要になりました。

また、同年12月に12年ぶりに改訂された「生徒指導提要」においても、子供の人権を尊重した生徒指導、特にいじめ問題や不登校などの課題に対する未然防止や早期発見・早期対応に機軸を置いた児童生徒の成長を促す「積極的な生徒指導」の充実が示されました。

そのためには、子供たち一人一人が自己肯定感を高め、共感的な人間関係を育み、自己決定の場を豊かにもち、自己実現を図っていける望ましい人間関係づくりは極めて重要です。

また、「生徒指導提要」では、いじめの未然防止のために自己理解や他者理解を促進する心理教育を取り入れた取組や、日常的な教育活動における取組として、ソーシャルスキルやコミュニケーションスキルの育成などが示されています。

そこで、この望ましい人間関係づくりに効果的な「構成的グループ・エンカウンター」や「ソーシャルスキルトレーニング」などの教育相談技法を紹介させていただきます。

これらのグループワーク活動等を通して、子供たちの自尊感情やコミュニケーション能力の向上に努めていただくことが望ましい人間関係の育成につながり、様々な生徒指導上の問題や課題の未然防止を図る一助になればと考えております。各学校におかれましては、本活動事例集を積極的に活用していただくとともに、さらに工夫加えていただくなど、効果的な活用を切に願っております。

令和5年3月

長崎県教育庁児童生徒支援課

# I 問題行動等の未然防止に向けて



## 1 これからの生徒指導について

令和4年12月、文科省により「生徒指導提要」が12年ぶりに改訂されました。言わずと知れた生徒指導における教師用ガイドブックです。

近年、いじめの重大事態や暴力行為の発生件数、不登校児童生徒数が増加傾向にあること、「いじめ防止対策推進法」や「義務教育の段階における普通教育に相当する教育の機会の確保等に関する法律」が施行されるなど、今日的な状況を踏まえ、改訂に至りました。

この改訂により、生徒指導の定義と目的が次のとおり明確に示されました。

### 【生徒指導の定義】

生徒指導とは、児童生徒が、社会の中で自分らしく生きることができる存在へと、自発的・主体的に成長や発達する過程を支える教育活動のことである。なお、生徒指導上の課題に対応するために、必要に応じて指導や援助を行う。

### 【生徒指導の目的】

生徒指導は、児童生徒一人一人の個性の発見とよさや可能性の伸長と社会的資質・能力の発達を支えると同時に、自己の幸福追求と社会に受け入れられる自己実現を支えることを目的とする。

これまでと大きく変わったのは、「支える」という語句が加わったところです。今回の改訂において、指導よりも援助や支援という働きかけを行うことが示されています。

つまり、児童生徒を成長・発達させるという指導よりも、児童生徒自身が自ら成長・発達していくことを支えるという支援や援助を行うことが望まれているように感じます。

生徒指導においては、課題を抱える児童生徒を指導することも大切ですし、課題を抱えないように支援・援助していくことも大切です。

ゆえに我々教員は、**指導者（リーダー）**であり、**支援者（サポーター）**であることを理解しておかなければなりません。

そのため、今回の改訂において、生徒指導は「2軸3類4層」の構造が示されました。（次ページ参照）

まず「**2軸**」とは、課題が発生する前に常態的・先行的に指導・支援を行う「**プロアクティブ**」、課題が生じた後に即応的・継続的に指導・支援を行う「**リアクティブ**」という二つの側面です。

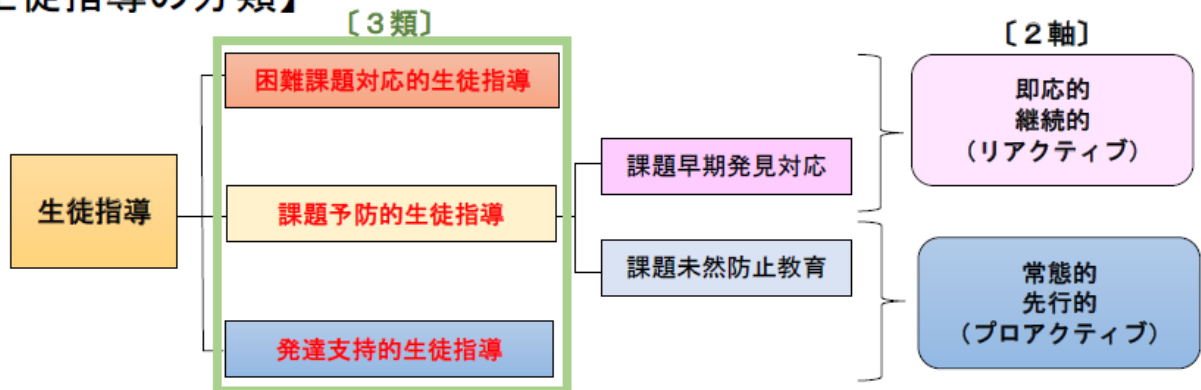
次に対象範囲に基づく三つの類型「**3類**」は、すべての児童生徒を対象とする「**発達支持的生徒指導**」、すべての児童生徒または一部の児童生徒を対象とする「**課題予防的生徒指導**」、課題を抱える特定の児童生徒を対象とする「**困難課題対応的生徒指導**」という3つの生徒指導に分類されました。

そして、生徒指導の重層的支援構造である「**4層**」は、すべての児童生徒を対象に児童生徒が自発的・主体的に自らを発達させる過程を学校や教員がいかに支えるかという視点に立ち、児童生徒への声掛け、授業や学校行事等を通じて、自己理解力やコミュニケーション能力、共感性を含む社会的資質・能力を育成していく「**発達支持的生徒指導**」、特定の課題を意識し、すべての児童生徒に対する生徒指導上の諸課題の発生を未然防止するという「**課題未然防止教育**」、特定の課題を意識し、予兆が見られるなどの一部の児童生徒の課題が深刻化することを防止する「**課題早期発見対応**」、深刻な課題を抱える特定の児童生徒に対して組織的に対応し、関係機関とも連携しつつ指導や援助を行う「**困難課題対応的生徒指導**」の四つになります。

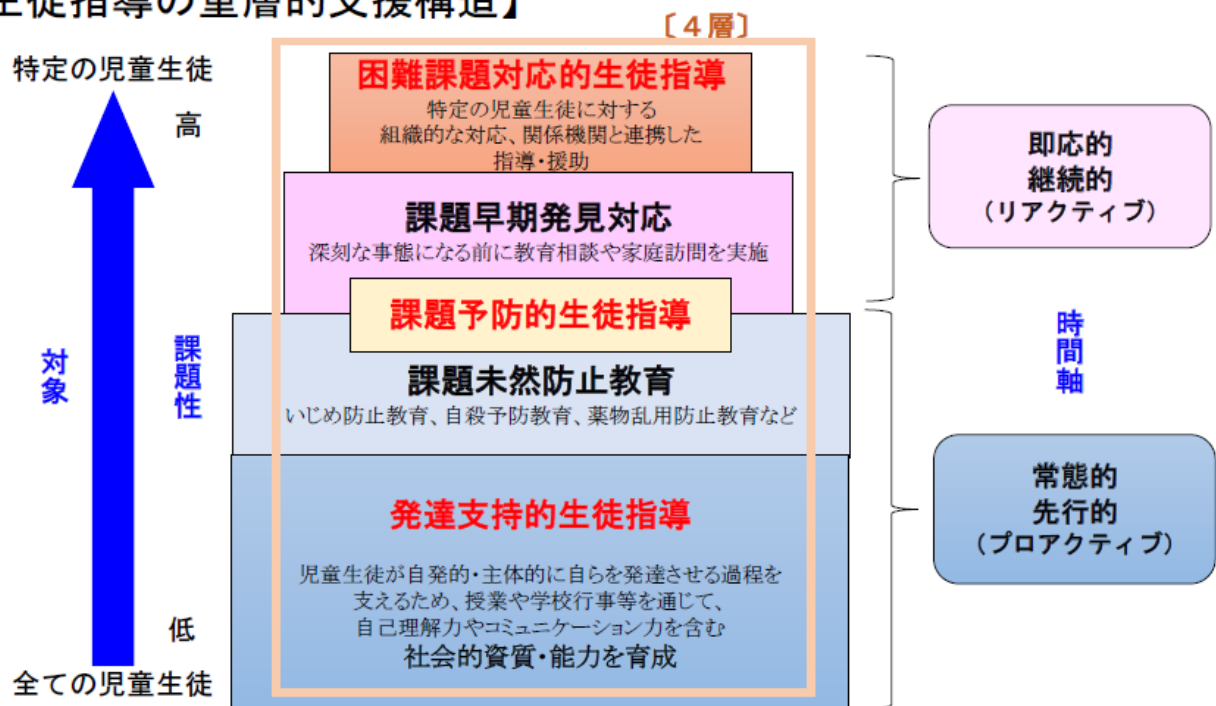
分かりやすく登山を例として述べるとすれば、すべての児童生徒に登山ができる体力をつけさせるというのが「発達支持的生徒指導」、途中で倒れそうになったり転んだりしそうな一部の児童生徒に気づき、寄り添い、転ばないように手をつないだり、杖を持たせたりするというのが「課題予防的生徒指導」（課題未然防止教育・課題早期発見対応）、しかしながら、惜しくも倒れたり転んだりしてしまった児童生徒に寄り添い、抱き起してあげるとというのが「困難課題対応的生徒指導」ということです。

## 〔生徒指導の構造〕 ～ 2軸3類4層構造～

### 【生徒指導の分類】



### 【生徒指導の重層的支援構造】



このような生徒指導を行う中で、児童生徒一人一人が「何をしたいのか」「何をすべきか」と主体的に課題を発見し、自己の目標を設定して、目標達成のために自発的・自律的、かつ他者の主体性を尊重しながら自らの行動を決断し、実行する力である「**自己指導能力**」を身に付けることが、生徒指導最大の目的と言えます。

## 2 学級のスタート・チェック

新学期がスタートし、クラスの中も落ち着きを見せ始め、順調に滑り出したこともあれば、やや気がかりなことも見えてくるのが4月後半から5月ごろではないかと思います。これからの1年間、学級の運営をスムーズに行い、様々な問題について早期対応ができる目安を示しました。ぜひ一度活用してみてください。

○ 担任の姿勢を示しましょう。	□にチェック(✓)を入れてみましょう。
<input type="checkbox"/> 担任としての1年間の方針や学級内のルール等を保護者や児童生徒に説明した。 <input type="checkbox"/> 担任する児童生徒や保護者に向けて学級通信を発行した。 <input type="checkbox"/> 担任する児童生徒の名前を全員覚えた。 <input type="checkbox"/> 児童生徒の教科書や持ち物に名前を書かせた。 <input type="checkbox"/> 児童生徒といっしょに掃除をした。	
○ 児童生徒の教室環境を点検しましょう。	□にチェック(✓)を入れてみましょう。
<input type="checkbox"/> 教室内の整備不良・備品の状況について確認した。 <input type="checkbox"/> 児童生徒の事情を踏まえて、座席に配慮した。 <input type="checkbox"/> 机や椅子が身体に合っているか確認した。 <input type="checkbox"/> 教室内の下校後の机や椅子、下足箱の様子を点検した。	
○ 児童生徒に関することを把握しましょう。	□にチェック(✓)を入れてみましょう。
<input type="checkbox"/> 昨年度までの指導要録を確認し、前年度の様子を確認した。 <input type="checkbox"/> 長期欠席の児童生徒について、前学年(学校)からの情報を集めた。 <input type="checkbox"/> 児童生徒の家庭環境などについて、確認した。 <input type="checkbox"/> 児童生徒について、学年会などで情報交換会等を行った。 <input type="checkbox"/> 係や当番を決め、その働きぶりを観察した。 <input type="checkbox"/> 授業時の児童生徒の表情を観察した。 <input type="checkbox"/> 児童生徒の教材類や服装や持ち物から、気になることはないか確認した。 <input type="checkbox"/> 休み時間や給食(昼食)時、掃除の時間の様子を観察した。 <input type="checkbox"/> 児童生徒の友人関係などを把握した。 <input type="checkbox"/> 欠席あるいは遅刻しがちな児童生徒について確認した。	
○ 保護者に関することを把握しましょう。	□にチェック(✓)を入れてみましょう。
<input type="checkbox"/> 欠席しがちな児童生徒の保護者と話をした。 <input type="checkbox"/> 悩みを抱えている保護者についての情報を集めた。 <input type="checkbox"/> 健康面で配慮の必要な児童生徒について、保護者とも連絡をとった。 <input type="checkbox"/> 家庭訪問や個人面談の計画を立てた。(実施した) <input type="checkbox"/> 給食費や校納金の納金状況が思わしくない児童生徒について確認した。	
○ 地域に関することを把握しましょう。	□にチェック(✓)を入れてみましょう。
<input type="checkbox"/> 児童生徒の居住地などを確認した。 <input type="checkbox"/> 児童生徒の通学路を確認した。 <input type="checkbox"/> 児童生徒の通学路の危険箇所を点検した。	

どんなに優れた理論も、日々の地道で着実な観察なしには生かされることはありません。

何気なく行っている日常の出来事も、「いじめ」や「不登校」「不適応行動」等の兆しはないだろうかという意識を持って見ることで、早めの対応が可能になります。気になったら、まずは同僚や管理職に相談してみてください。

### 3 未然防止・早期発見のポイント

生徒指導上の問題や課題を予防する一つの方法として、学校や学級の中で児童生徒が発信するサインを見逃さないことが大切です。そのサインに気づいたら、まずは教職員間で情報を共有し、迅速に個人面談や情報収集をすることが必要です。以下に、児童生徒が発するサインを紹介します。

#### ◆いじめられている子供が発するサイン

##### ①からだや体調

- 衣服が汚れていたり、破れていたりすることがよくある。
- 傷やあざがあるのか、腕や足、首などの肌を隠そうとする。
- 頭痛や腹痛、吐き気を訴え、保健室や職員室への出入りが頻繁である。

##### ②しぐさや態度

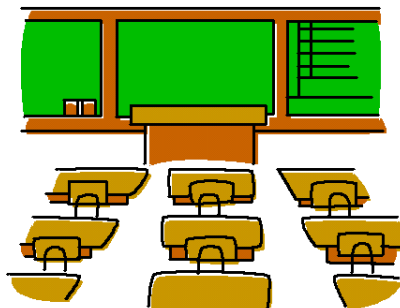
- どこかおどおどして、脅えているように感じる。
- 元気のない、浮かない顔をしていることが多い。
- 教師と視線を合わせようとしない。（教師の目を避けている。）
- 何事にも集中力がなくなって、ぼんやりしていることが多い。

##### ③友達との関係

- 周りの友達に異常なほど気がつかっているように見える。
- 人のいいなりになっているように見える。
- 今まで付き合っていたグループから急に離れた。
- 交友関係が急に変わった。
- 嫌なあだ名で呼ばれている。
- 特定の子供の席に誰も座ろうとしない。席の周りが開いている。ゴミが散乱している。

##### ④生活面

- 納入金などを急に滞納しはじめた。
- 机やかばんの中などが荒らされている。
- 文具、服、靴などが隠されたり、壊されたりしている。
- 黒板、トイレなどに実名やあだ名で落書きされている。
- 学級写真などの顔にいたずらされている。





## ◆学校の生活場面でのチェックポイント

### ①学級の雰囲気

- グループにしかわからないあだ名で特定の子供のことを話している。
- 全体的にやる気がなく、行事などでも盛り上がらない。覇気が感じられない。
- 教師の話や指導が空回りしているような雰囲気がある。
- ひそひそ話や陰口が多くなり、お互いにそれを気にする雰囲気が感じられる。
- 特定の子供がグループから離れて一人で行動するようになる。

### ②登校時や朝の会

- 早退、遅刻、欠席が目立つ。
- 表情が暗く、どことなく元気がない。
- 顔や体に傷やあざがある。

### ③授業時間

- 一人で遅れて教室に入ってくることが多い。
- 特定の子供が発表すると笑いや冷やかし、また無視がある。
- 一人で活動することが多い。

### ④昼食時

- 給食を残しがちである。
- 弁当や給食のデザートを他人に与えている。
- 給食当番の場合、特定の子供がさわった食器をさわらない。
- グループで食べる時、特定の子供の机と机を離れたがる。

### ⑤休み時間

- トイレなどに閉じこもりがちである。
- 階段の上り下りを繰り返すなど、一人で時間をつぶしている。
- 体育館の裏やトイレ、物陰など、目の届きにくい場所からよく出てくる。
- プロレスごっこなどでいつもやられ役になっている。
- 友だちとよくふざけあっているが、なんとなく表情が暗い。また薄笑いを浮かべている。
- 特別な用事もないのに、職員室や保健室・図書室などにいることが多く、一人になりたがらない。

### ⑥掃除や諸活動

- 一人でしていることが多い。(させられている?)
- いつも後かたづけをさせられている。
- 特定の子供の机を運ぼうとしない。

### ⑦学級活動や班・係活動

- 役員や選手などの選出のとき、特定の子供の名前が冷やかしてあがる。
- 学級内の問題が生じると、特定の子供の名前がすぐあがる。
- 班長などをやめたいと急に言い出す。
- 班編成で最後まで所属が決まらない。活動中もよく一人でいる。
- 席替えの後、机と机を離れたがる。

### ⑧放課後

- 友達というより教師と話したがる。(自分のことは語ろうとしない。)
- 特定の友達と帰るが、なんとなく浮かぬ顔である。



## ◆家庭でのチェックポイント

### ①服装

- ポケットが破れていたり、ボタンが取れたりしている。
- 服装に普通ではないような汚れがある。
- 最近、服装が何となく乱れている。

### ②持ち物

- 筆箱やかばんが壊れていたり、持ち物が頻繁になくなったりしている。
- かばんや教科書に落書きが書かれている。
- 買い与えたものを紛失したり、壊されたりしている。
- ナイフなどをかばんやポケットに入れて持ち歩いている。（護身用）

### ③金銭

- 急に金遣いが荒くなる。
- お金をねだることが多くなる。
- 金品をたびたび持ち出している。
- 必要以上のお金を持っている。

### ④家庭学習

- 急に学習意欲がなくなる。
- 成績が急に下降している。
- 家庭での学習の時にぼんやりと考えごとをする姿が見られる。

### ⑤態度やしぐさ

- どこことなくおどおどしている。何かのきっかけで感情の起伏が激しくなる。
- 元気がなく、表情もさえない。忘れ物も多くなる。
- 朝の起床や登校が遅くなる。登校を嫌がる。
- 体の不調を訴えて遅刻・早退をする。
- 日曜・休日は機嫌が悪い。
- 部屋に閉じこもりがちになり、ときどき部屋で泣いているようだ。
- 家族と視線を合わせるのを避けているようだ。

### ⑥からだや体調

- 体や顔にあざや傷がある。保護者が尋ねても納得のいく説明が得られない。
- 腕や足などを隠し、見られるのを嫌がる。
- 登校時に体の不調を訴え、学校へ行きたがらなくなる。
- 寝言を言ったり、うなされたりする。

### ⑦友人関係

- 友達の話をしなくなる。最近、友達が替わる。
- 早く学校から帰ってきて外出しようとしめない。
- 友達が迎えに来たり、電話がかかったりするが、出たがらない。
- 不快な呼び名で呼ばれている。
- メールの内容を気にしすぎる。
- パソコンやスマホをいつも気にしている。
- スマホ（携帯電話）の着信におびえている。

## ◆いじめている子供が家庭で出すサイン

- 買ってやった覚えのない品物を多く持っている。
- お金の使い方が荒くなる。
- 学校からの帰りが遅く、言葉遣いや素行も悪くなる。
- 友達への電話なのに、命令的な口調で話す。
- 友達を呼び捨てにしたり、軽蔑した口調で話したりする。
- 洗わなければいけない体操服を持ってこない。（他人の物を借りて使っている。）

#### 4 「いじめを生まない学級づくり」のチェックポイント

学級は、子供たちが学校での生活や学習を共にする場であり、子供たちが最も身近に感じる集団であり、安全でなければならない場所でもあります。しかしながら、いじめの問題の多くは、この学級集団において生じており、日頃より、学級の中に「いじめは絶対に許さない」という空気を満たしておくことが、いじめの予防（未然防止）策としてきわめて有効です。

以下、学級づくりのチェックポイントを示しますので、学級経営を振り返ってみてください。

いじめを生まない学級 □にチェック(✓)を入れてみましょう。	いじめを生みやすい学級 □にチェック(✓)を入れてみましょう。
<input type="checkbox"/> 学級の目標が具体化され、達成感を共有している。 <input type="checkbox"/> 互いの意見を尊重し合い、話し合いが成立している。 <input type="checkbox"/> 教師が友情や命の大切さについてメッセージを発信している。 <input type="checkbox"/> 一人一人のよさを認めて支え合っている。 <input type="checkbox"/> 係活動や当番活動により、一人一人の存在が明らかにされ、発展的な取組がなされている。 <input type="checkbox"/> 子供と学級担任が強い信頼で結ばれ、何でも相談できる。 <input type="checkbox"/> 子供と教師が共に働き、喜びや苦勞を分かち合っている。 <input type="checkbox"/> 一人一人の子供が目標や理想を持ち、その達成を目指して努力している。 また、友達の成長を共に喜び合い、さらに高め合う関係がある。 <input type="checkbox"/> 教室がきちんと整理整頓され、落ち着きのある環境にある。 <input type="checkbox"/> 開かれた集団として他の学級や学年、保護者や地域の方々などと積極的にかかわっている。	<input type="checkbox"/> 学級の目標が形骸化し、子供たちが目標を共有していない。 <input type="checkbox"/> 話を聞き合う風土がなく、一部の子供の意見が通りやすい。 <input type="checkbox"/> 教師が友情や命について関心が薄く、あまり話題にしない。 <input type="checkbox"/> ヤジや冷やかしの、乱暴な言葉遣いが横行している。 <input type="checkbox"/> 係活動や当番活動などが惰性で行われている。子供の取組が長続きしない。 <input type="checkbox"/> 学級担任との信頼関係がなく、不平不満がある。 <input type="checkbox"/> 子供と教師、子供同士が共に活動することを好まない。 <input type="checkbox"/> 安易な班づくりや班競争が行われ、小さな集団での楽しみや勝敗へ固執する。また、周りの友達の成長や成功をねたむ傾向がある。 <input type="checkbox"/> 教室が雑然とし、物が破損したり、ゴミが散乱したりしている。 <input type="checkbox"/> 閉ざされた集団で、自分たちだけで活動する傾向が強く、異なる人々とのかわりを嫌がる。

学級を人に置き換えるならば、いじめの問題への処々の対応策は、病気の際、病院に通ったり、薬を飲んだりする治療であり、いじめを生まない学級づくりは、病気をしない健康な体をつくらうとすることです。

学級担任には、いじめの問題への対応と併せて、「いじめを生まない学級づくり」が強く求められます。



## 5 「いじめのサイン発見シート」(文部科学省)

いじめを早期に発見し対応していくためには、保護者からの情報も必要です。家庭において、子供の様子がいつもと違うことに気づいてもらうためにも、文部科学省が作成した「いじめのサイン発見シート」を配付して啓発を図ってみてください。(データは文部科学省のホームページからダウンロードできます。)

また、「いじめの定義」が以前と変わっていることを知らない保護者の方もおられます。各学校のいじめ対応方針を説明する際に、併せて周知してください。

### 保存版 いじめのサイン 発見シート

監修 森田洋司氏 大阪市立大学名誉教授 / いじめ防止基本方針策定協議会会長

多くの子どもたちが、だれにも相談できずにいる「いじめのこと」。言葉では伝えられなくても、「いじめ」があれば毎日の生活の中に、これまでとちがった行動や態度などが現れます。「いじめのサイン発見シート」を使ってふだんの生活とのちがいを確認してください。

#### 朝 (登校前)

※チェック欄は2回、もしくは2人で出来るように2つあります。

- 朝起きてこない。布団からなかなか出てこない。
- 朝になると体の具合が悪いと言い、学校を休みたがる。
- 遅刻や早退がふえた。
- 食欲がなくなったり、だまって食べるようになる。

#### 夕 (下校後)

- ケータイ電話やメールの着信音におびえる。
- 勉強しなくなる。集中力がない。
- 家からお金を持ち出したり、必要以上のお金をほしがる。
- 遊びのなかで、笑われたり、からかわれたり、命令されている。
- 親しい友達が遊びに来ない、遊びに行かない。

お子さまのようすはいかがですか？

#### 夜間 (就寝後)

- 寝つきが悪かったり、夜眠れなかったりする日が続く。
- 学校で使う物や持ち物がなくなったり、こわれている。
- 教科書やノートにいやがらせのラクガキをされたり、やぶられたりしている。
- 服がよごれていたたり、やぶれていたりする。

#### 夜 (就寝前)

- 表情が暗く、家族との会話も少なくなった。
- ささいなことでイライラしたり、物にあたったりする。
- 学校や友達の話がへった。
- 自分の部屋に閉じこもる時間がふえた。
- パソコンやスマホをいつも気にしている。
- 理由をはっきり言わないアザやキズアトがある。

#### ■「いじめ」をしていませんか？

いじめられる側になっていると、次のようなサインが出ることがあります。

- 言葉づかいが荒くなる。言うことをきかない。人のことをばかにする。
- 買ったおぼえない物を持っている。
- 与えたお金以上のものを持っている。おこづかいでは買えないものを持っている。

#### クラス替えなど環境の変化には特に注意が必要です。

4月はクラス替えで新しい友達ができるなど、子どもにとって環境の大きく変わる月です。学校生活を楽しく過ごせる友達ができるかどうか、注意して見守る必要があります。また、転校などのタイミングにも注意してください。

#### 休み明けの変化を見逃さないようにしましょう。

夏・冬休みの終わりごろから新学期が始まる時期に、登校をいやがったり、元気がなくなったりしていないか、子どものようすの変化に注意する必要があります。日曜日から月曜日にかけても同じです。

※チェック項目は参考例です。お子さまやご家族の実態に合わせて、ご活用下さい。

「あれ？」  
もしかしてと  
思ったら・・・

- 子どもにとって良き相談相手になってあげましょう。気持ちを受け入れてあげることが大切です。
- ようすがおかしくても、問いつめたり、結論を急いだりしないようにしましょう。
- 何があっても「守り抜く」「必ず助ける」ことを真剣に伝えましょう。
- いじめている人が悪く、いじめられている人は悪くないと伝えましょう。
- 子どもに次のようなことは言わないようにしましょう。  
「無視なさい」「大したことはない」「あなたにも悪いところがある」「いじめられるほうが悪い」「弱いからいじめられる」

ご家族だけで悩まずに、心配なことは学校へ相談しましょう。

## 6 学級担任（教師・大人）として大切な心構え

生徒指導上の問題や課題を予防するうえで大切な心構えを紹介します。

### (1) 信頼できる学級担任(教師・大人)となる。

「口で言うこと」と「すること」の矛盾がないようにする。目に見える言行不一致に対して子供たちは敏感に反応し、教師（大人）の人間性を鋭く評価する。相談されたら親身になって聞き、誠意をもって行動する。間違いがあれば、子供たちに素直に謝ることも大切である。

### (2) 多面的な価値尺度を持ち、子供たちの長所を伸ばす。

教師（大人）が自分の良さを見てくれているというのは、子供たちにとって何より嬉しいものである。マイナス面は見ているがプラス面を見ていないと感じれば、子供の心は離れていく。叱るよりもほめる、否定よりも肯定、長所を伸ばすことによって欠点をカバーするほうが、より大きく人間は成長できる。何よりも、教師（大人）が一人一人の子供を理解しようとする姿勢が大切である。

### (3) すべての子供に愛情をもって接する。

学級の子供一人一人を見つめ、今一番弱い立場にある子供と向き合い、寄り添って、悩みを共に解決するために最善を尽くすことが教師（大人）の仕事である。このような教師（大人）の姿から、弱い立場の者をいじめてはいけないことを子供たちは感じ取っていく。

その一方で、教師（大人）に対する不満として子供が筆頭に挙げるのは「えこひいき」である。特に、教師が無神経な差別的言動や心を傷つける言葉を発するなど、人格を否定するようなことをすれば信頼は大きく崩れてしまう。すべての子供に愛情をもって接する姿勢を貫くことである。

### (4) 学級づくりの明確な指針を持ち、しっかりと示す。

「どのような学級にしたいか」「何を大切な価値観とするか」などを明確にする。目標の意識づけと方向性が明確であれば、子供たちは創意工夫して、その実現に向かうことができる。これがはっきりしないまま、そのときの都合によって価値観や方向性が変わるようであれば、何を指針に行動していいのか子供たちにはわからなくなり、集団としてのまとまりも弱くなる。

### (5) 記録を残し、指導に役立てる。

子供の長所や気になることがら、学級会などで話した内容などは、その日のうちに簡単なメモをとって、一冊の本や手帳にまとめておくとよい。すると、褒めたり叱ったりした子供が偏っていたり、全然名前が出てこない子供などの存在に気づくことがあり、事後の指導に役立つ。

### (6) 担任(教師・大人)が許さないことを語る。

学級づくりを進める中で、教師は、子供が誤った道を歩もうとするときのブレーキとなることも重要である。そのためにも、日頃から、教師が「教師として、人として許せないこと」を子供たちへ繰り返し語り続けていくことである。このことが、子供たちが物事を判断する際の重要な手がかりとなっていく。いかに楽しい雰囲気のある学級であっても、規範意識が弱く、けじめのない学級は、子供たちの思いが空回りして、集団としての成長を期待することが難しい状況に陥りやすい。



## 7 児童生徒の問題行動の心理環境的背景にあるもの

教育相談は、一部の特別な知識と技法を身につけた教員のみが行うものではありません。教員であれば、誰でも身につけておかなければならない教育方法の一つです。

教員が教育相談を行うためには、「問題を解決する」「問題を未然に防ぐ」「心の発達をより促進する」などのスキルが必要ですが、まずは問題行動を起こす児童生徒の心理的環境背景を理解しておくことが必要です。

ここでは、「人間への基本的信頼の欠如」「心のエネルギーの枯渇」「社会的能力の未学習」について説明します。

### (1) 人間への基本的信頼の欠如

児童生徒が育つ過程で親を始めとする周囲の人間が児童生徒にとってどれだけ「よい」存在であるのかは児童生徒によって大きく異なります。周囲から大事に守られ、愛され、可愛がられて育てば、児童生徒は人間や自分を取り巻く環境を「よいもの」と知覚し、他者の自分への働きかけや言葉を信じ、喜び、自分からも微笑みや笑顔、言葉で相手に返すようになります。こうした「人間のよさ」体験の積み重ねが他者に対する信頼感の基本になります。

反対に、寒さや飢えなどから守られず、暴力を受けたり、放任されたりして育つのであれば、他者からの働きかけを警戒し、防衛的となり、心を閉ざしがちになるかもしれません。言葉の発達や情緒の発達の遅れ、対人関係能力も育ちにくくなる可能性があります。

「いくらこちらが一生懸命投げかけても指導が根付かない」「教員に心を開かない」「反抗的な態度をとる」「被害感が強い」といった児童生徒の中には、こうした「人間のよさ」の体験が欠如しているばかりか、児童虐待や家庭内での大人同士の暴力などによって「人間の恐ろしさ」を体験してきた児童生徒も少なくありません。

「基本的信頼感が欠如している」と感じられる児童生徒に対しては、教師が、まずは自分だけでも「人間のよさ」を感じさせたいと願って働きかけることから、その児童生徒とのかかわりが始まります。

### (2) 心のエネルギーの枯渇

家庭や学校で安心して過ごせる、自分の気持ちをよく分かってもらえる、充実感を体験する、認められるといった体験が心のエネルギーの源になります。

愛される、愛する、大事にする、大事にされる、認める、認められるといった精神的充足が得られることで意欲や成長へのエネルギーが湧いてきます。子供は家庭でどれだけ心のエネルギーを満たして学校にやってくるだろうか、学校でどれだけ心のエネルギーを補充させているだろうかとの思いを持つことが必要です。

様々な問題行動は、こうした心のエネルギーの枯渇が原因になっていることが少なくありません。「気になる行動」は「もっと私のことを気にしてほしい」、「手のかかる行動」は「もっと私に手をかけてほしい」というメッセージでもあります。

不安や放任などで心のエネルギーの枯渇している児童生徒に「がんばれ」「我慢しなさい」などといつても行動に結びつかないのは、児童生徒は不安と戦い、心のエネルギーを満たすことに精一杯で心にな力がなからずです。

教師が「安心感を与える」「楽しさや充実感を感じさせる」「よく認め、ほめる」ことを通して児童生徒の心のエネルギーを充足することが、指導を根付かせるためには必要です。



### (3) 社会的能力の未学習

児童生徒の問題行動の背景に社会的能力の未学習が存在する場合も少なくありません。

社会的能力とは、社会で生きるための様々な能力です。児童生徒期に必要な社会的能力として「自己表現力」「自己コントロール力」「状況判断力」「問題解決力」「親和的能力（人と親しく交わる力）」「思いやり」などがあります。かつてはこうした社会的能力は、幼い頃からの家庭でのしつけや地域の人々によって時間をかけて形成されてきました。

しかし現代では、家庭教育の関心が勉強や進学に偏り、社会的能力を育てる家庭教育力の脆弱な家庭も少なくありません。地域社会の連帯感の希薄化とともに地域の教育力も低下が指摘されるようになりました。社会性の問題は現代の児童生徒の精神発達上、大きな問題と言えます。

児童生徒が「～しない」ととらえるのではなく、「～できない」「～のやり方がわからない」と社会的行動がまだ学習されていない状態、あるいは誤った対応を学習してしまっている状態と捉える視点が必要です。

自尊感情を高め、コミュニケーション能力を向上させるために必要な「心のエネルギー」を充足するためには、家族や友達と温かいなという「人間のよさ」を体験させること、家庭や学校が安心できる場所であり、楽しさや充実感を味わえる場所であること、そして社会の中で生きていく上で困ることのない能力を身につけさせることが必要です。

この活動事例集には、「人間のよさ」や「楽しさや充実感」を体験できる「構成的グループ・エンカウンター」や社会的能力を身につける「ソーシャルスキルトレーニング」の活動案を掲載しています。これらの活動案を参考にして実践していただくことで、児童生徒の「心のエネルギー」を充足させ、児童生徒のあらゆる問題行動等の未然防止に役立てていただければと考えています。

#### 8 児童生徒の不応答問題に早期に気づくためのポイント

児童生徒の問題や課題を少しでも早く発見し、問題が複雑かつ困難になる前に指導したり対応したりするためには、教師の観察力が必要です。そのためのポイントを紹介します。

学業成績の変化	成績の急変化は「心が勉強から離れてきた」「心が勉強どころではない不安定な状態になっている」ことのサイン。
言動の変化	「急に反抗的になる」「付き合う友達が変わる」「急にしゃべらなくなる」「遅刻・早退が多くなる」などの行動の急激な変化は、本人の中で心理的に大きな変化が生じていることに対応するもの。
態度、行動面の変化	顔色の優れなさ、表情のこわばり、行動の落ち着きのなさ、授業に集中できない、けがの頻発など態度や行動面に表われるサインにも注目。
身体に表われる変化	頻尿、頭痛、下痢、原因不明の熱など身体に表われるサインもある。
児童生徒の表現物	児童生徒の書いた作文、答案、描いた絵や作成した造形物などには、児童生徒が言葉に表現できなかった心が反映されていることに留意。
その他	日常、他の教員や保護者とよい関係を築いておく。 「気軽に話せる」「率直に伝えられる」「相談しやすい」関係が児童生徒についての重要な情報をもたらすことに留意。

## 9 育てる（発達促進的・開発的）教育相談という考え方

教育相談は、児童生徒が成長過程で出会う様々な問題の解決への指導・援助ばかりでなく、学校教育全体にかかわって児童生徒の学習能力や思考力、社会的能力、情緒的豊かさの獲得のための基礎部分ともいえる心の成長を支え、底上げしていくものと言えます。

以下、学校教育全体を通しての教育相談として、育てる（発達促進的・開発的）教育相談のポイントを紹介します。

<p><b>学級雰囲気づくり</b></p>	<p>学級風土ともいう。「自由に伸び伸び振る舞える」「温かい」「協力的」「楽しい」「みんなが活躍する」といった雰囲気づくりを目指す。そのためには、教員がどの児童生徒も分け隔てなく接しなければならない。善悪の基準をはっきりと示し、互いが互いの学びや成長を邪魔しないよう児童生徒の生活をしっかり見守ることが必要である。</p>
<p><b>帰属意識の維持</b></p>	<p>どの児童生徒も学級に居場所があることが大切である。集団に帰属することは人間の基本的な欲求であり、魅力的な学級であれば帰属意識を持ちやすく意欲も湧いてくる。教員は、居場所を見つけられない児童生徒に十分配慮しなければならない。「先生が自分のことを心配し見守ってくれている」という気持ちが帰属意識の芽生えにつながるようになる。</p>
<p><b>心のエネルギーの充足</b></p>	<p>児童生徒は家庭でどれだけ心のエネルギーを補充されているだろうか。中には家庭不和や放任などのために心のエネルギーをすっかり吸い取られたような状態で登校する児童生徒もいるかもしれない。「勉強どころではない」気持ちで学校生活を送る児童生徒がいるかもしれないという意識が必要である。</p> <p>そうした児童生徒の存在に気付き、授業や学級活動、部活動の中で心のエネルギーが補充されるよう働きかけたいものである。</p> <p>具体的には、自分の存在が認められ、大事にされている、守られていると感じる学校生活を体験させる。また、その児童生徒なりに達成したことをよくほめ、認めることで、心のエネルギーの充足を図る。そのようにして心のエネルギーが十分充足されて初めて集団行動や社会的行動に意欲を抱くようになるのである。</p>
<p><b>児童生徒理解へのかかわり</b></p>	<p>児童生徒の家庭状況や学業成績、身体や行動上の問題など、しっかりとした児童生徒理解を図る。どのような行動にも「そうせざるを得ない」理由があるという前提で、理解を図る。</p> <p>できる限り主体的考えさせ、自分で達成した喜びを体験させるなどの配慮を持ちたいものである。</p>
<p><b>学習意欲の育成</b></p>	<p>温かく楽しい学級の雰囲気や教員の見守り、心のエネルギーの充足、社会的能力の獲得などが学習意欲を支える。</p> <p>また、分からないときにはいつでも質問できる受容的な雰囲気や教員と児童生徒が相互的にやり取りできるコミュニケーション型の授業形態なども、児童生徒の心に安心感や充実感をもたらし、そこで得られる相互理解は児童生徒と教員の関係をより深めるものとなる。</p> <p>児童生徒の興味関心を刺激する教材や授業方法の工夫、意欲が湧くようなほめ言葉、認め言葉の工夫なども、学習意欲や教員との信頼関係を高め、児童生徒の学校適応を促進する大きな要因となる。</p> <p>他方、学習習慣の育成に向けて児童生徒の視野を広げ、未来へと目を向けさせ、社会で必要とされる知識や知恵を伝える。こうした視野の拡大が、児童生徒に学習の意味を教え、意欲の形成や、学習習慣の育成につながるようになる。</p>

<p><b>学業のつまずきへの教育相談的対応</b></p>	<p>教科学習のつまずきが不登校などの課題や非行などの様々な問題行動につながることは少なくない。学校生活の大部分を占める授業がよく分からなければ、不安感や困り感にとらわれ自己イメージが低下し、心が学校から離れてしまう。</p> <p>学業のつまずきの原因は、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①学習スキルや学習方法の未獲得</li> <li>②学習習慣の未形成</li> <li>③興味関心の偏り</li> <li>④学業不振の累積による自己イメージの低下</li> <li>⑤過期待や過干渉、過支配、放任など親の養育態度</li> <li>⑥不安や情緒的混乱</li> <li>⑦発達障害</li> </ol> <p>など、様々なことが考えられる。こうした原因を検討し学校教育の中で改善可能なものに取り組んでいくことが必要である。</p> <p>学習スキルの未獲得が推測される場合には、学習スキルがどの程度獲得されているかを把握する。「板書の仕方」「学習道具の整理方法」「予習復習の仕方」「参考書の利用方法」「授業中の行動」「テストの受け方」など、学習が成立するための基本的なことが未学習の場合がありうる。</p> <p>また、学習のつまずきを児童生徒自身に検討させ、児童生徒が自分の理解状態を把握し、学習方法の改善を模索するのを支援するかかわりも大切である。</p> <p>保護者との面談によって学業の背景にある心理的背景や家庭状況の把握を行い、知能検査や家庭環境調整が必要な場合には、教育相談担当教員やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなどと連携し、必要に応じて郊外の教育相談専門機関や関係機関へとつなぐことが重要である。</p>
<p><b>教師の指導性</b></p>	<p>教育相談は「児童生徒を無批判に受け入れる」かのように誤解されることがある。これは、児童生徒を受容する、児童生徒の自主性を重んじるということを表面的に理解した結果である。教育相談的配慮で大切なことは、守られた環境の中で児童生徒が、自由に伸び伸びと学校生活を送れるようにすることである。</p> <p>学校では、時に競争をして切磋琢磨し、時に困難な課題に挑戦して克服する体験をすることも人格形成のためには必要である。教師は時にリーダーシップを発揮し、児童生徒の先頭に立ってモデルを示すことも重要である。他方、元気のない児童生徒、意欲に乏しい児童生徒に対しては、カウンセリング的配慮で関わり必要がある。</p> <p>教師は、この両面を児童生徒の状態に応じて自在に使い分けることが大切である。</p>



## 10 学校で活用できる教育相談技法

近年、人間関係を養い、児童生徒のコミュニケーション能力の向上を図ることができる教育相談技法が学校で活用されています。

代表的な技法を紹介しますが、実施にあたっては、各教育活動の特質を考慮し、授業の中で実施したり、授業以外の活動として実施したりするなど、工夫をこらして取り組んでみてください。

教育相談技法名	概要
構成的グループ・エンカウンター	<p>「エンカウンター」は「出会う」という意味です。グループ体験を通してながら他者に出会い、自分に出会います。人間関係づくりや相互理解、協力して問題解決する力などが育成されます。</p> <p>「インストラクション」「エクササイズ」「シェアリング」という流れで実施するので、授業の導入・展開・まとめという流れに慣れている教員には抵抗なく実践できる技法といえます。</p> <p>集団の持つプラスの力を最大に引き出す方法であり、学級づくりや保護者会などに活用できます。</p>
ピア・サポート活動	<p>「ピア」とは児童生徒「同士」という意味です。児童生徒の社会的スキルを段階的に育て、児童生徒同士が互いに支え合う関係をつくるためのプログラムです。</p> <p>「ウォーミングアップ」「主活動」「振り返り」という流れを一単位として、段階的に積み重ねます。</p>
ソーシャルスキルトレーニング	<p>様々な社会的技能をトレーニングにより、育てる方法です。「相手を理解する」「自分の思いや考えを適切に伝える」「人間関係を円滑にする」「問題を解決する」「集団行動に参加する」などがトレーニングの目標となります。</p> <p>障害のない児童生徒だけでなく、発達障害のある児童生徒の社会性獲得にも活用されます。</p>
アサーショントレーニング	<p>「主張訓練」と訳されます。対人場面での自分の伝えたいことをしっかり伝えるためのトレーニングです。「断る」「要求する」といった葛藤場面での自己表現や、「ほめる」「感謝する」「うれしい気持ちを表す」「援助を申し出る」といった他者とのかかわりをより円滑にする社会的行動の獲得を目指します。</p>
アンガーマネジメント	<p>自分の中に生じた怒りの対処法を段階的に学ぶ方法です。「きれる」行動に対して「きれる前の身体感覚に焦点をあてる」「身体感覚を外在化しコントロールの対象とする」「感情のコントロールについて会話する」などの段階を踏んで怒りなどの否定的感情をコントロール可能な形に変えます。</p> <p>また、呼吸法や動作法などリラックスする方法を学ぶやり方もあります。</p>
ストレスマネジメント教育	<p>様々なストレスに対する対処法を学ぶ手法です。始めにストレスについての知識を学び、その後、「リラクゼーション」（動作法・イメージ法）、「コーピング（対処法）」を学習します。</p> <p>危機対応などによく活用されます。</p>

これらの技法については多くの書籍が発行されていますので、興味を持たれた方は、本資料末にある参考文献をご覧ください。

次ページより、これらの技法を活用した短時間でできる活動案を紹介します。



## 11 「4月はじめの活動集」

出会いの春。学級を担当する教師は「どんな子供たちだろう。学級経営をどのようにしていこう。」という思いを胸に児童生徒たちの前に立ちます。児童生徒にとっても、新しく始まることへの期待と不安が交錯する時期です。こうした中で学級内に親和的な人間関係をつくることは、児童生徒に安心感と帰属感を与え、スムーズな学級経営の基盤となります。

この人間関係づくりが、不登校の未然防止にとっても重要な要素であることは間違いありません。そこで、教師と子供、さらに子供同士の人間関係づくりに役立つ簡単に短時間でできる活動集を紹介します。学級開きや授業開き、さらには4月はじめのスタートの時期に活用し、「絆づくり」のための第一歩を踏み出していきたいと思います。



### 教師との絆づくり



<b>タイトル</b>	<b>1 先生についての『Yes・Noクイズ』</b>
<b>手順</b>	<p>※教師と子供との関係作りや自己開示のモデルになる活動です。          ※あらかじめ10問のワークシートを作成しておきます。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①「先生自身の自己紹介を、クイズ形式で行います。」と説明し、ワークシートを配ります。</li> <li>②「しばらく時間をとりますので、プリントにある10の質問に、Yes かNo で答えてください。」(まず個人で考えさせます。)</li> <li>③「では、座席の近い人と4人組のグループを作ってください。」(4人組ができないところは、3人組で調整します。)</li> <li>④「1年間、このクラスで一緒に過ごす先生のことを、クイズを通してよく知ってもらいたいと思います。自分の書いた答えをもとに、グループで話し合ってYes かNo を決め、理由も書いてください。」</li> <li>⑤「単純にじゃんけんや多数決で決めず、なぜそう思うのか理由も話し合っ、グループの答えを決めるようにしてください。」(ある程度時間をとります。)</li> <li>⑥すべてのグループの答えが決まったことを確認したら、教師が自分に関するクイズを1問ずつ読み上げ、Yes・No ごとに挙手させていきます。</li> <li>⑦全問終わったところで、1問ずつ正解を言いながら、教師自身面白く自己紹介をします。</li> <li>⑧グループごとの正答数を挙手で確認し、一番多かったグループに拍手を贈ります。</li> </ol>
<b>備考</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○時間に余裕があれば、1グループにつき1つずつ、追加の質問を受け付けることを伝え、話し合わせた後、教師が回答していきます。</li> <li>○質問は、事実→感情→価値観に関するものへと深めていきます。              (〔例〕事実：出身地→感情：短気→価値観：小さい頃、裁判官になりたかった など)</li> <li>○グループ内に黙っている子がいるのに、1人の子供がどんどん答えをまとめている場合、声かけを行うなどの配慮が必要です。</li> <li>○追加の質問の際、意地悪な質問には「パスします。」という答えない自由もあることを知らせることも大切です。</li> <li>○ワークシートではなく、口頭で行いながら実施しても構いません。</li> </ul>



<b>タイトル</b>	<b>2 『担任クイズ ミリオネア』</b>
<b>手順</b>	<p>※学級開きや年度当初の関係づくりにも有効な活動です。1を4択にしたバージョンです。</p> <p>①「今日は先生をよく知ってもらおう活動をします。題して『担任クイズミリオネア』です。やり方は、先生に関する4択問題に隣同士で話し合っ、答えてもらいます。」</p> <p>②「まず隣同士で相談しながら、すべての質問を解答してみてください。」</p> <p>③（頃合を見て）「話し合いをやめて、注目してください。」  「どうしても迷った問題2問は、『ライフライン』が使えます。選択肢が半分になる『フイフイフイフイ』とクラス全体に聞ける『オーディエンス』です。聞きたい番号を言ってください。」（加えて、下記のルールを説明する。）  ※『フイフイフイフイ』は聞きにきたらこっそり教えます。  ※『オーディエンス』は、希望が多かった1問のみクラス全体に問います。  ※副担任の先生がいる場合、その先生に1問のみ聞くことができる権利を追加します。</p> <p>④実施方法は次の2つが考えられます。  Ⅰ：一つ一つ解説を加えながら、おもしろおかしく答えあわせをする。質問も受けつけるようにします。  Ⅱ：まとまったグループから前に来させて解答する。全問正解が出たら終了し、項目ごとに少し補足説明をし、質問を受け付ける。</p> <p>⑤「この時間を振り返って、感想を書き、振り返り用紙を記入しましょう。」</p>
<b>備考</b>	<p>○隣同士のペアから4人組ぐらいまでの実施が効果的です。仲間づくりのきっかけになります。</p> <p>○〔質問項目例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・私の名前は何でしょう？ ・私は何歳が一番近いでしょう？ ・私はどこに住んでいるでしょう？ ・私がした大失敗は何でしょう？ ・私の趣味は何でしょう？</li> <li>・私が健康のために今取り組んでいることは何でしょう？ ・私が最も尊敬する人物は誰でしょう？ ・私の授業にのぞむ今年の目標は何でしょう？ ・私の十年後の夢は何でしょう？ ・私の身長と体重をした数は何でしょう？ など</li> </ul> <p>○〔振り返り用紙例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・説明を真剣に聞けましたか？ ・集中して取り組みましたか？ ・素直に思っていることを表現できましたか？</li> <li>・自分自身を見つめたり考えたりする場面はありましたか？</li> <li>・友達の気持ちを考えたり受け入れる場面はありましたか？</li> <li>・一緒に取り組んだメンバーは協力していたと感じましたか？</li> <li>・またこのような活動をやってみたいですか？</li> <li>・自由に感想を書きましょう。 など</li> </ul> <p>○「学校を知るクイズ」などアレンジを変えて取り組むこともできます。</p>

<b>タイトル</b>	<b>3 『ワナナ』</b>
<b>手順</b>	<p>※教師の面白い表情に、子供たちの目線が集中する活動です。</p> <p>①「先生が口を閉じたまま、ある単語をいいます。みなさんはその単語を当ててください。」</p> <p>②「まず練習です。」…「バナナ」と発音します。子供たちには「ワナナ？」と聞こえるかも…。（ここでは、自由に発表させて、答えに導いてください。）</p> <p>③「では、本番です。分かった人は先生のところに来て、答えをささやいてください。」</p>
<b>備考</b>	<p>○耳元でささやかせる時に、小さいメガホンなどがあれば効果的です。</p> <p>○グループ対抗戦や朝・帰りの会での実施でも盛り上がります。</p> <p>○子供たちを出題者にする、ロパクで出題するなどのパターンも考えられます。</p>



<b>タイトル</b>	<b>4 『先生とビンゴ』</b>
<b>手順</b>	<p>※担任のことをビンゴを通して知ることで、親しみを持つきっかけをつくる活動です。</p> <p>①「今日はビンゴをします。でも、ことばのビンゴです。」(プリント配布)</p> <p>②「四角で囲んである『先生の好きなもの』の枠の中に先生の大好きな食べ物と嫌いな食べ物が入っています。この中から先生が好きそうな食べ物を9個選んで、ビンゴのマスの中に書き込んでください。あとで先生の好きな順に発表していくので、皆さんは当たっていたら、○をつけていってください。」</p> <p>③「先生が好きそうなものから順にビンゴになるようにならべておくことがコツです。」</p> <p>④「では、記入を始めてください。時間は3分です。」</p> <p>⑤「はい、時間です。始める前にお約束を付け加えます。あと1つでビンゴになる時は、『リーチ!』と言って、その場に立ってください。ビンゴになったら『ビンゴ!』と言って前に出てきて、先生と握手をします。」</p> <p>⑥「では始めます。先生が一番好きなのは、○○○です。二番目は□□□です。」と続けて発表していきます。</p> <p>⑦「では、今日はこれまでにします。これは先生とみんなが仲良くなるためのビンゴでした。最後に今日の感想を書いて提出してください。」</p>
<b>備考</b>	<p>○ビンゴを知らない子供もいるかもしれないので、事前に確認し、必要に応じてルールを説明して下さい。</p> <p>○語群は12～15個、枠は3×3の9マスです。感想欄も加えたプリントを作成してください。</p> <p>○「先生の好きなもののおいしいお店を知っていたら、先生に教えてね。」と最後に言うておくと、話しかけてくる子供が多くなり、関係づくりに効果的です。</p> <p>○「明日は先生の好きなテレビ番組を当ててもらいます。」など続けて実施することも効果的です。</p>

<b>タイトル</b>	<b>5 実は単純! 『知的クイズに挑戦!』</b>
<b>手順</b>	<p>※短学活などのちょっとした時間に盛り上がる活動です。</p> <p>①「先生は、頭が良くなるクイズを知っています。1問出すので、考えてみてください。」</p> <p>②「かたつむりが15cmの棒を登って行きます。かたつむりは朝3cm登って、夜2cm降ります。さて、かたつむりは何日目に棒のてっぺん(一番上)にたどりつくのでしょうか? 答えが分かった人から先生のところに来てください。」</p> <p>③次々と先生のもとにやってきて、「15日目!」と子供たちは答えるでしょう・・・</p> <p>④頃合を見て、答えを発表します。もしくは全員正解まで続けます。</p>
<b>備考</b>	<p>○耳元でささやかせる時に、小さいメガホンなどがあれば効果的です。</p> <p>○朝の1発目に「分かった人から先生のところに言いに来てね。」と投げかけておくと、その日は、先生と子供の絆づくりの第一歩です。</p> <p>○答えは、「13日目の朝」です。頭の回転が速い子ほど、「3-2=1日1cm」を先にやってしまうので間違ってしまうようです。</p> <p>○御自分でおもしろいクイズを考えて実践してみてください。</p> <p>○最後にもう一問! 「さんかくなのに、しかく。これなーに?」(考えてみてください!)</p>



<b>タイトル</b>	<b>6 『テレパシーじゃんけん』でさようなら！</b>
<b>手順</b>	<p>※担任初日の帰りの会にて、子供との関係づくりを深めることができる活動です。</p> <p>①最後の挨拶をする直前。「先生は意地悪なので、このままでは帰らせません。今日は先生と相性のいい人から帰ってもらいます。」</p> <p>②じゃんけん、教師と同じものを3回出したら人から帰ることができるというルールを説明する。</p> <p>③「テレパシーじゃんけん、じゃんけん、ポン！」という教師の言葉で、クラス全員がグー、チョキ、パーのどれかを出す。教師も同じようにグー、チョキ、パーのどれかを出す。</p> <p>④教師と同じものを1回出した人は、バッグ等を持ちます。2回同じものを出せば、教室の後ろへ、3回同じものを出せば、前に来て教師と握手をして「さようなら！」</p> <p>⑤クラス全員が「さようなら」できるまで繰り返します。</p>
<b>備考</b>	<p>○中にはずるをする子供もいるので、やりながらチェックをしてください。</p> <p>○最後の方になれば、「グーなしじゃんけん」に変更するという方法もあります。</p> <p>○気になる子供には、「さようなら」の挨拶の後、握手をしたまま一声かけてあげてください。</p> <p>○後日、同じ要領で、「先生に3回勝った人から帰れます。」などルールを変えながら、実施してみてください。「体でじゃんけん」も盛り上がります。</p>

<b>タイトル</b>	<b>7 『お名前ビンゴ』</b>
<b>手順</b>	<p>※子供の顔と名前を再確認することができる活動です。</p> <p>①子供たちは、自分の名前を紙にひらがなで書きます。</p> <p>②教師はかるた（国語辞典・ことわざ辞典など）を1枚引いて、読み上げます。</p> <p>③子供たちは、カードと同じひらがながあれば、自分の名前のひらがなに○を付けます。</p> <p>④あと一つでビンゴの人は、「リーチ！」と叫び、起立させます。</p> <p>⑤全部○がつけば、「ビンゴ！」。教師のところに確認のため提出させます。</p>
<b>備考</b>	<p>○4月はじめ、顔と名前がまだ一致しない時に実施すると効果的です。</p> <p>○提出に来た時、ニックネームを聞くなどの関わりを大切にしてください。</p>

<b>タイトル</b>	<b>8 『鼻の下注意』命令ゲーム</b>
<b>手順</b>	<p>※まだクラスの雰囲気が硬い時に実施します。くだらなさが笑いを誘う活動です。</p> <p>①クラス全員を立たせ、鼻の下に鉛筆を1本はさませます。</p> <p>②子供たちには、教師の指示にしたがって動いてもらいます。 「手を挙げます」「下ろします」「万歳をします」「しゃがみます」「1回ジャンプ」など</p> <p>③鼻の下から鉛筆が落ちたらアウト！着席させます。</p> <p>④最後まで残った子が優勝です。みんなで拍手を贈ります。</p>
<b>備考</b>	<p>○別バージョンとして、「頭上注意」命令ゲームもあります。頭の上に本やノートを置いて実施することもできます。</p> <p>○最後は「早口言葉」対決がお勧めです。ふだん見ることができない姿を共有できるクラスこそ安心感のあるクラスへの出発点です。</p>





## 子供同士の絆づくり



<b>タイトル</b>	<b>9 『ネームゲーム』～自己紹介ゲーム～</b>
<b>手順</b>	<p>※4～6人程度のグループで実施する、一工夫加えた自己紹介の活動です。</p> <p>①「これから自己紹介ゲームをします。」</p> <p>②「ルールを説明します。まずは1回目はフルネームで行います。最初の人自己紹介をしたら、右隣の人が、最初に発表した人の名前を加えて、『〇〇さんのとなりの□□です。』と言います。次の右隣の人『〇〇さんのとなりの□□さんのとなりの△△です。』と付け加えていきます。』</p> <p>③一巡したら、一番最初の人全員分をまとめとして発表しても構いません。</p> <p>④「2順目は、逆周りです。好きな食べ物を付け加えて、自己紹介してください。」</p> <p>⑤時間があれば、もう一つ追加して取り組んでも構いません。</p> <p>⑥「今日の自己紹介ゲームをして感じたこと、気付いたことを発表してください。」 (振り返り用紙を利用しても良い。)</p>
<b>備考</b>	<p>○付け加えるテーマとしては、他に次のようなものが考えられます。</p> <p>・好きなテレビ番組 ・得意な教科 ・好きな動物 ・好きなスポーツ ・好きな季節等</p>

<b>タイトル</b>	<b>10 『ナンバーコール』</b>
<b>手順</b>	<p>※子供たちが自分の出席番号を覚えるのに効果的な活動です。</p> <p>①「自分の出席番号は何番でしたか。確認してみましょう。」</p> <p>②「クラス全体で『ナンバーコール』というゲームをします。ルールを説明します。例えば、1番の人が『1-9』という、次は9番の人が『9-21』、次は21番の人が『21-14』と番号を言われた人が、自分の番号を言って他の番号を言い返すゲームです。」</p> <p>③「やり方は、パン・パン（手拍子）『1-6』、パン・パン『6-9』、パン・パン『9-17』と、みんなで手拍子をしながら間違えないように進めます。間違えたら、次はその人からスタートです。では、早速やってみましょう。」</p>
<b>備考</b>	<p>○慣れてきたら、「1-4」、「4-1」のように繰り返すのはダメ、隣の人や自分の次の番号はダメなどのルールを追加していきます。</p> <p>○「100番」などの番号を決めて、教師が参加することも可能です。</p>

<b>タイトル</b>	<b>11 『これからよろしく!』～名刺交換～</b>
<b>手順</b>	<p>※友達づくりを促進し、集団の和をつくる活動です。</p> <p>※グループごとに色分けした名刺カードを一人5枚程度渡し、名前と自分の好きなものなど、簡単な自己紹介を記入させます。</p> <p>①「やり方を説明します。用意、スタートの合図で、相手を見つけて2人組になり、自己紹介をして握手をします。その後、じゃんけんをして、勝った人は負けた人から名刺をもらいます。いろいろな色があるので、全部の色を集めるように頑張ってください。」</p> <p>②「では始めます。準備はいいですか。『用意、スタート!』」</p> <p>③「活動をやってみて、今、どんな気持ちですか。近くの人と話し合ってみましょう。」</p>
<b>備考</b>	<p>○じゃんけんにも負けても「負けるが勝ち」です。名刺を渡すことは、相手に自分のことを知ってもらえるチャンスであることを付け加えることも必要です。</p>

<b>タイトル</b>	<b>12 「質問じゃんけん」</b>
<b>手順</b>	<p>※質問しあうことで、お互いを認め合うことのできる活動です。</p> <p>①「今日は『質問じゃんけん』をします。隣にいる人と2人組になって、向かい合って座ってください。」</p> <p>②「2人でじゃんけんをして、勝った方が1分間質問します。」（2分間でもOK）</p> <p>③「ルールとして、質問は何でもOKですが、自分が聞かれたら嫌なことは質問しないようにしてください。分からないことや答えられないことを質問されたら、『わかりません』『答えられません』と言ってください。これは、身元調べではありません。相手が嬉しくなるような質問をすることが、仲良くなるためのコツです。」</p> <p>④「準備はいいですか。では、用意、スタート！」…時間を計ります。</p> <p>⑤「はい、時間です。次は負けた方が質問をします。では、用意、スタート！」</p> <p>⑥「はい、時間です。今日の感想をお互いに伝え合いましょう。」 「みんなに発表できる人はいますか。」</p>
<b>備考</b>	<p>○グループ内で行う方法もあります。その際は、勝った人が他のメンバーに質問するという形式がいいでしょう。また、『他己紹介』につなげることも効果的です。</p> <p>○1つの質問ごとにじゃんけんをして、質問しあうという方法もあります。</p> <p>○質問できない子のために、黒板に質問例を掲示しておくことも必要かもしれません。</p> <p>○時間がある場合は、ペアを変えて実施してみてください。あまり知らない相手とペアを組ませることも必要です。</p> <p>〔質問例〕好きな食べ物・勉強・動物・テレビ番組・飲み物・色、得意なこと、宝物など</p>

<b>タイトル</b>	<b>13 「肩もみエンカウンター」</b>
<b>手順</b>	<p>※軽いスキンシップを体験することで、緊張をほぐしながら会話をさせる活動です。</p> <p>※次の『他己紹介』につなげると、とても効果的です。できれば、セットで実施してください。</p> <p>①「今日は『肩もみエンカウンター』という活動をします。まず2人組を作ってください。」 ※男女混合で行うか、男女別で行うかを決めてから行ってください。</p> <p>②「肩もみなので、もむ人は精一杯のやさしい気持ちを込めてもんであげてください。」</p> <p>③「やり方を説明します。まずじゃんけんをして、負けた人が勝った人の肩をもみながら2分間話をします。勝った方は、相手に自分を任せる一方で、質問をせずにひたすら聞いてあげてください。コツは、『うん、うん』とか『へえ、すごい』とか言ってあげると、話す方はとても楽になりますよ。」</p> <p>④「では、じゃんけんをしてください。負けた方は勝った人の後ろに立って準備してください。（全員を確認したら）今日のテーマは『最近あったうれしいこと』です。準備はいいですか。では始めます。用意、スタート！」</p> <p>⑤「はい、時間です。役割を交代します。テーマは同じです。では始めます。用意、スタート！」</p> <p>⑥「では、今の活動を振り返って、気付いたこと、感じたことをお互いに話し合ってください。時間は2分間です。」</p>
<b>備考</b>	<p>○身体接触到抵抗のある場合は、同性同士が望ましいと言えます。</p> <p>○肩もみに集中して、あまり集中していないペアには、話をするように促す。逆の場合は、手も動かすように促してください。</p> <p>○とんとん、もみもみなど、どのような方法がいいか確認し合わせることも大切です。</p>

<b>タイトル</b>	<b>14 「他己紹介」</b>
<b>手順</b>	<p>※他者理解を促進し、交友関係の輪を広げる活動です。2人組が他の2人組に、自分の相方を紹介する活動です。</p> <p>①「今日は『他己紹介』をします。自己紹介ではなく、他人を紹介する活動です。」</p> <p>②「まず最初に、あまり話したことのない人とペアを作ってください。」  ※隣同士やくじなどで作っても構いません。  ※インタビューカードなどがあれば効果的です。</p> <p>③「では、じゃんけんをしてください。(全員を確認したら) 負けた人から相手に質問をします。ルールとして、質問は何でもOKですが、自分が聞かれたら嫌なことは質問しないようにしてください。分からないことや答えられないことを質問されたら、『わかりません』『答えられません』と言ってください。これは、身元調べではありません。相手が嬉しくなるような質問をすることが、仲良くなるためのコツです。時間は2分間です。では、用意、スタート！」</p> <p>④「はい、時間です。役割を交代します。では始めます。用意、スタート！」</p> <p>⑤「はい、時間です。実施した感想をお互いに伝え合いましょう。」  <b>『質問じゃんけん』・『肩もみエンカウンター』を実施した場合は、ここから</b></p> <p>⑥「では、他の2人組と一緒にになって、4人組を作ってください。今度は、最初のペアの相手を、他の2人に紹介します。まず順番を決めてください。時間は1分です。」</p> <p>⑦「では、始めます。用意、スタート！」(4人全員が終わるまで繰り返します。)</p> <p>⑧「今日の活動の感想を、お互いに話し合ってください。」</p>
<b>備考</b>	<p>○相方が他己紹介につまった時、ヒントや助け船を出してあげるように助言しておきます。</p> <p>○紹介が終わるごとに拍手を入れることも忘れずにしたいものです。</p>

<b>タイトル</b>	<b>15 「バースデーチェーン」</b>
<b>手順</b>	<p>※ことばを使わず、ジェスチャーを使うことで和やかな関係づくりをめざす活動です。</p> <p>①「皆さんが仲良くなるための活動をします。これから、1月1日から12月31日までの誕生日順に、1つの大きな輪に並びなおします。先生の右側を1月1日にいちばん近い人にします。すると先生の左側には12月31日に最も近い人がくるはずですよ。」</p> <p>②「しかし、約束を1つだけ守ってください。それは一言もしゃべらないということです。身振り手振りは大歓迎です。学級で気持ちを一つにして行くと大きな輪ができると思います。この学級は何分何秒でできるかな。では、始めます。用意、スタート！」</p> <p>③「並べましたか。それでは確かめてみましょう。」  ・1月から順に誕生日を聞いていきます。間違っていたら正しい位置に誘導します。この時も無言です。</p> <p>④(失敗なくできたら)「さすがだね、すごい学級だ。拍手！」  (間違いがあった時)「これでクラスが一つになりました。拍手！」</p> <p>⑤「今、どんな気持ちですか。感じたことを発表してください。」  ・並んだ順にグループをつくって、話し合せてもいいです。</p>
<b>備考</b>	<p>○1月1日からスタートするのではなく、実施日からスタートする方法もあります。</p> <p>○誕生日の書いてある身分証明書などを持ち出さないように付け加えることも必要です。</p> <p>○ここで並んだ順にペアやグループを作らせて、次の活動につなげていくことも可能です。</p>





<b>タイトル</b>	<b>16 『じゃんけん列車』</b>
<b>手順</b>	<p>※いつの時代になっても人気のあるレクリエーションの王道といえる活動です。</p> <p>①「今日は『じゃんけん列車』という活動を行います。ルールは簡単です。まず相手を見つけてじゃんけんをします。負けた人は勝った人の後ろについて、両手を前の人の肩に置きます。これを繰り返し、列車のようにどんどん長くなっていきます。最後に先頭だった人が、『じゃんけんチャンピオン』です。」</p> <p>②「では始めます。用意、スタート！」</p> <p>③（終了したら）「今日の『じゃんけんチャンピオン』は〇〇さんです。拍手！今の気持ちを教えてください。」</p>
<b>備考</b>	<p>※途中、教師の合図でリセット（バラバラの最初の状態に戻る）というルールを追加するとまたまた盛り上がります。</p> <p>※最後のインタビューの時、おもちゃのマイク等があると効果的です。</p>

<b>タイトル</b>	<b>17 『進化じゃんけん』</b>
<b>手順</b>	<p>※アイスブレイキングに効果的な活動です。</p> <p>①「今日は『進化じゃんけん』という活動を行います。じゃんけんに勝つたびにどんどん進化して最後は『人間』になったら終了です。」</p> <p>②「最初は全員『さかな』です。じゃんけんに勝つと、次は『カメ』に進化します。負けた人は『さかな』のままです。そして、次のじゃんけんは同じもの同士の人としかじゃんけんできません。『さかな』は『さかな』同士、『カメ』は『カメ』同士しかじゃんけんができないということです。『カメ』同士のじゃんけんに勝ったら、次は『とり』です。『とり』同士のじゃんけんに勝ったら、次は『サル』、そして次が『人間』というように進化して終了です。ここでもう一つルールがあります。それはじゃんけんに負けた人はすべて『さかな』に戻ります。相手を探して、また最初から頑張ってください。」</p> <p>③「『人間』になった人は、先生の隣に来て順番どおり並んでください。では用意スタート！」</p> <p>④（頃合を見て終了します）「はいそこまでです。一番最初に進化した〇〇さん。今の気持ちを教えてください。では一番最後の□□さん。今の気持ちを教えてください。」</p>
<b>備考</b>	<p>○黒板に進化の順番「さかな→カメ→とり→サル→人間」を掲示すると効果的です。</p> <p>○ジェスチャーを取り入れると、さらに盛り上がります。</p> <p>○小学校低学年では、「カメ→うさぎ→人間」など、少なめにするなどの配慮が必要です。</p> <p>○ペアで取り組ませる方法もあります。（2人とも勝ったら次に進化、1勝1敗ならそのまま、2敗なら「さかな」に戻る。）</p>





<b>タイトル</b>	<b>18 「二者択一」</b>
<b>手順</b>	<p>※お互いの好みや考え方を伝え合うことで、相互理解を促進する活動です。</p> <p>①「これから『二者択一』という活動をします。自分の考え方や感じ方を伝え合いながら、相手と自分の違いを大切にし、今まで以上に仲良くなってもらいたと思います。」</p> <p>②（プリント配布後）「各項目について、2つのうちから好きな方を選んでください。」</p> <p>③「次に2人組になって、紹介し合います。同じものを選んでも理由は違う事もあります。必ず理由も伝えてください。どちらを選んでも間違いということはありません。それがその人らしさの一つということです。」</p> <p>④「では、隣の人と2人組になり、プリントを交換してください。次に相手になぜそれを選んだのか、お互いに説明してください。」</p> <p>⑤「二人の話の中で、他の人に紹介したくなったこと、あるいは感じたことや気付いたことなど、無理のない範囲で発表してください。」</p>
<b>備考</b>	<p>○時間があれば、ペアを変えて続けてください。</p> <p>○人の話を冷やかしている子には注意を促し、その人らしさを大切にするというルールを確認することが大切です。</p> <p>〔二者択一の例〕</p> <p>海⇄山、カレーライス⇄ラーメン、都会⇄田舎、太陽⇄月、海⇄プール、飛行機⇄新幹線、社長⇄副社長、うどん⇄そば、犬⇄猫、ステーキ⇄お寿司、和食⇄洋食 など</p>

<b>タイトル</b>	<b>19 「何でもバスケット」</b>
<b>手順</b>	<p>※自分と同じ趣味などの友だちがいることを知り、交友の輪が広がる活動です。</p> <p>※机等を片付けて、広いスペースを確保し、人数より一つだけ椅子を減らして、クラス全体で輪を作ります。（この時、椅子のない子は教師用の椅子に座らせます。）</p> <p>①「これから『何でもバスケット』をします。これはクラスメートのいろいろなところが分かって、みんながもっと仲良くなるための活動です。」</p> <p>②「ルールを説明します。輪の中心にいる人が、「今日朝ごはんを食べてきた人」と言ったら、当てはまる人は別の席に移動しなければなりません。椅子が一つ足りないので、座れなかった人が、次に中心に立ち、『・・・の人』とコールします。この繰り返しです。」</p> <p>③「もう一つルールがあります。それは、急ぎすぎで人とぶつからないようにすることです。では、まずは先生が中心で叫びます。よく聞いておいてください。『みんなで遊ぶことが大好きな人！』」</p> <p>④「それでは、今日はどんなところが楽しかったか、今、座っているところで4人組になって話し合ってください。」</p> <p>⑤「最後に、グループで話し合ったことを、みんなに発表してください。」</p>
<b>備考</b>	<p>○他にも「フルーツバスケット」や「食べ物バスケット」も実践してみてください。</p> <p>○中心にシート等を置いて、移動の時は必ず踏むというルールや、「いただきます！」といったら全員が動くというルールを追加するとまたまた盛り上がります。</p>



<b>タイトル</b>	<b>20 「サイコロトークン」</b>
<b>手順</b>	<p>※相手のことをよく知るきっかけになる活動です。          ※グループの数だけのサイコロを準備してください。</p> <p>①「これから、お互いのことをもっとよく知るための『サイコロトークン』という活動を行います。やり方は、サイコロを振って、出た目の話題について簡単な話をします。」</p> <p>②「最後に『以上です』というと、次の人へバトンタッチです。」</p> <p>③「では、始めてください。」</p> <p>④「友だちの話を聞いて、どのような気持ちになりましたか。うなずきながら聞いてもらって、どんな気持ちになりましたか。心に残った話があれば、発表してください。」</p> <p>〔話題例〕 1：うれしかったこと          2：困っていること          3：恥ずかしかったこと          4：感動したこと          5：楽しかったこと          6：もしも願いが一つだけかなうなら</p>
<b>備考</b>	<p>○二回目で同じ目が出た時、話す内容が浮かばない時は、もう一度だけサイコロをふることができます。</p> <p>○それでも、どうしても話したくない時は、パスしても構いません。</p> <p>○聞く側は、話している人が話しやすいように黙って聞き、共感する場合はうなずくなどの約束事も伝えておくことが大切です。</p> <p>○他にも同様の活動として、「すごろくトークン」、「アドジャン」というエクササイズがあります。</p>

<b>タイトル</b>	<b>21 「聖徳太子ゲーム」</b>
<b>手順</b>	<p>※仲間意識を高め、関係づくりを促進する活動です。          ※4～6人の班編成の場合、4～6音節の単語を書いたカードを準備しておきます。</p> <p>①「これから『聖徳太子ゲーム』という活動を行います。やり方を説明します。班ごとに前に出てきてもらいます。そこで先生がこっそりカードを見せます。そのカードの言葉を班員が一文字ずつ分担して、『せーの』の合図でみんなの前で叫んでもらいます。他の班の人たちは、何と言ったのかを聞き取ってください。」</p> <p>②「では、まず1班のみなさん、前にお願いします。1班の人には、練習としてモデルになってもらいます。Aさんは『け』、Bさんは『ん』、Cさんは『き』、Dさんは『さ』、Eさんは『な』、Fさんは『が』を同時に言ってもらいます。『せーの、はい！』          ※『け・ん・き・さ・な・が』</p> <p>③「今、聞こえた言葉を並べ替えると・・・『ながさきけん』になります。このように言葉を当ててもらおうゲームです。わかりましたか。」</p> <p>④「では本番です。1班の人、カードを見せますのでこちらへお願いします。（作戦タイムをとる）では、1班の皆さん、お願いします。『せーの、*****』</p> <p>⑤「分かった班は、他の班に聞こえないように紙に書いてください。」</p> <p>⑥「では答え合わせです。1班の皆さん、順番に答えを言ってください。」</p> <p>⑦「正解の班、おめでとう！残念だった班、まだチャンスはありますよ。」          この手順で、最後の班まで続けます。</p> <p>⑧「最後に、この活動を通しての感想を、班で話し合ってください。」</p>
<b>備考</b>	<p>○班の発表を1回だけでなく、2～3回言わせても構いません。</p> <p>○グループ対抗にすると盛り上がります。</p>

<b>タイトル</b>	<b>22 「テレパシー」</b>
<b>手順</b>	<p>※2人だけの共通体験を通して、関係づくりを促進していく活動です。</p> <p>①「これから『テレパシー』という活動を行います。隣の人とペアを作って、向かい合ってください。できたら、じゃんけんをしてください。」</p> <p>②「じゃんけんに勝った人は、1～5の数字の中から1つ選んでください。決まっても決してしゃべってはいけません。決まりましたか。」</p> <p>③「では、勝った人は相手の目を見ながら、その数字をテレパシーで送ってください。負けた人は、そのテレパシーを感じたら『来ました!』と教えてあげてください。」</p> <p>④「では、先生の合図で同時に数字を言ってください。『せーの、どん!』」</p> <p>⑤「数字が合ったペアはいますか。」(挙手をさせて確認し、感想を聞いても構いません。)</p> <p>⑥「次は役割を交代します。負けた人は数字を決めて、勝った人にテレパシーを送ってください。勝った人はテレパシーを感じたら教えてあげてくださいね。」</p> <p>⑦「では、先生の合図で同時に数字を言ってください。『せーの、どん!』」</p> <p>⑧「2回とも合ったペアはいますか。」(挙手をさせて確認し、感想を聞く。)</p>
<b>備考</b>	<p>○ペアを変えながら数日行くと、関係づくりが促進します。</p> <p>○レベルアップして、背中合わせのバージョンでも実施可能です。</p>

<b>タイトル</b>	<b>23 「みんなでドボン！」</b>
<b>手順</b>	<p>※4～6人のグループをつくり、グループ対抗で盛り上がる単純な活動です。</p> <p>①「今日は、『みんなでドボン!』というゲームをします。グループをつくってください。」</p> <p>②「ルールを説明します。まず班長(リーダー)が『1!』と言います。時計回りで左隣の人が『2!』といい、次の人が『3!』と数を続けて言っていきます。これを50まで続けます。しかし、50の時は、『50!』とわずに、グループ全員で『バンザイ!』と言って立ち上がってください。一番早かったグループが勝利です。」</p> <p>③「では始めます。よーい、スタート!」…早い順に教師が順位を告げていきます。</p> <p>④「次は、3の倍数の時、その数はわずに『ドボン!』と言います。これを50まで続けますが、最後はさっきと同じように『バンザイ!』と言って立ち上がってください。しかし、途中で誰かがドボンと言わずに、数を言ってしまったら、また1からやり直しです。」</p> <p>⑤「では始めます。よーい、スタート!」…早い順に教師が順位を告げていきます。</p> <p>⑥「この活動を通しての感想をグループで話し合ってください。」</p> <p>⑦「最後に、グループで話し合ったことを、みんなに発表してください。」</p>
<b>備考</b>	<p>○単純なゲームですが、意外と盛り上がります。どんどん難易度を上げていくことがポイントです。(3と7の倍数の時にドボン。3と7の倍数+3と7がつく数字もドボンなど。)</p> <p>○間違っても、その人を責めることないように約束しておくことも必要です。</p>

ここに紹介した活動は、ほんの一例にすぎません。紹介した活動にアレンジを加えたりするなど、アイデア次第で様々な活動につながっていきますので、オリジナリティあふれる活動を考えて実践してみてください。

ここに紹介した活動を、たとえ短時間であっても実施することができたら、先生と子供の絆や子供たち同士の絆が深まり、学校がより楽しく、居心地のよい場になっていくはずです。

一人でも多くの先生方が、実践して下さることを願っています。

## 1.2 「1日30分、授業の中で級友と関わる」場の設定

不登校になる児童生徒の中には、級友とのコミュニケーションをとることが苦手なため、1日の生活の中で級友と全く話すことなく下校する場合があります。

そこで、児童生徒同士が互いに関わる場を日常的に設定することで、学級への安心感、級友への親和感・信頼感を育み、学級への適応を図ることが望まれます。

1時間の授業の中に、最低5分間の級友との関わる場を保障できれば、5分間×6校時で30分間になります。つまり、1日に30分間は、少なくとも級友と関わる時間を保障することで、学級に児童生徒一人一人の居場所を作ることができるわけです。

以下の取組例を参考に実践していただければと思います。

### 〔授業の中で〕

- ★ 音読を2人で交互に読む
- ★ 個人で体操ではなく、ペアでストレッチ
- ★ ペアトーク（自分の考えを説明しあう）
- ★ 一言コメント交換
- ★ 共同で作業する（役割分担）
- ★ 植物などを観察して2人で1枚の図を描く
- ★ ペア（グループ）で三択問題の答えを考える
- ★ 班で分からないところを教え合う
- ★ 班で話し合う（司会、記録、発表などの役割分担）

### 〔短学活〕

- ★ 1分間リスニング（毎朝1分間、隣の子の話を聴く）
- ★ 一言コメント交換日記
- ★ ありがとうカードの交換
- ★ ミニゲーム、エンカウンター・ショートエクササイズ  
※前ページまでの活動集を定期的実施する

### 〔給食〕

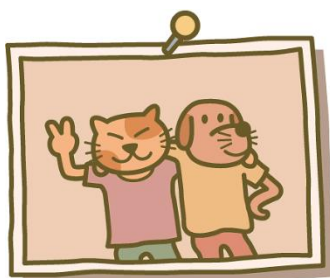
- ★ おしゃべりグループ給食の日（サイコロトークキング。担任も班に入る。）

### 〔昼休み〕

- ★ 週に1・2回の全員遊び

### 〔係活動・清掃活動〕

- ★ 役割分担・協力、責任、共同作業、創意工夫、自己有用感、楽しさの共有

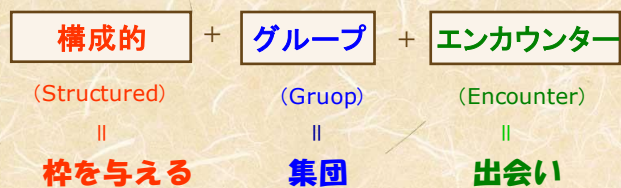




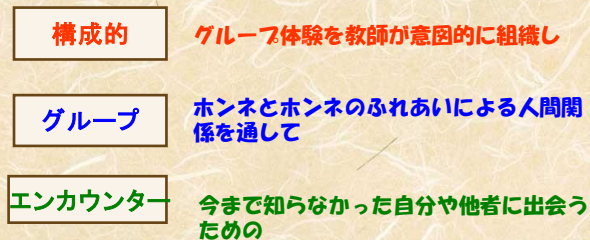


## Ⅱ 構成的グループ・エンカウンター

## 構成的グループ・エンカウンター(SGE)とは

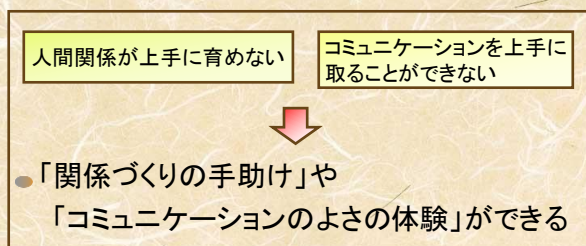


「構成的グループ・エンカウンター」を分かりやすく言い換えると・・・

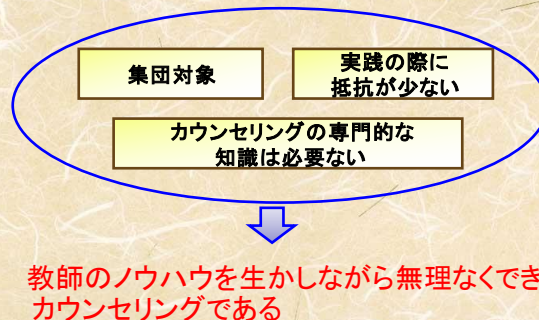


教育技術

### 「構成的グループ・エンカウンター」のいいところ①



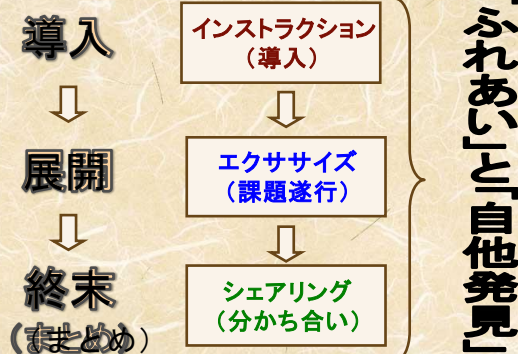
### 「構成的グループ・エンカウンター」のいいところ②



### 枠を与える ※条件設定(場面設定)すること

- ① グループ内のルール
- ② グループのサイズ
- ③ グループの構成員
- ④ 時間の制限
- ⑤ エクササイズの際の条件

### 進め方



## 構成的グループ・エンカウンターとは、こんな技法です

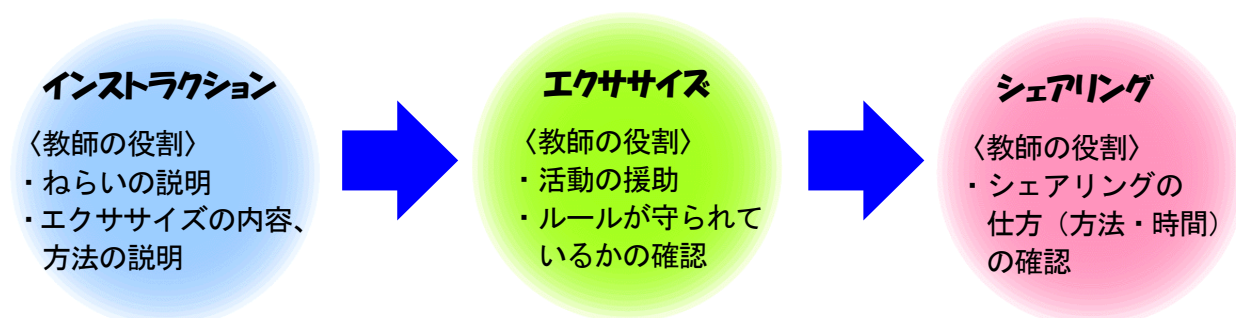
### ねらいと実施の流れ

指導者（リーダー）によって示された課題や活動（エクササイズ）をグループで体験し、その活動を通して気付いたり、感じたりしたことを本音で伝え合い、共有し合う（シェアリング）ことにより、

- 自分には自分の世界があり、よさがある：（自己理解）
- 人には人の世界があり、よさがある：（他者理解）
- 豊かな人間関係が育まれる：（リレーション）

といった自己発見や人間関係づくりを促します。

全体を通して、三つの過程によって成り立ちます。



特に最後のシェアリング（考えたことや思いを聞き合い、分かち合う段階）が、通常のゲームと違うところです。この段階によって、それまでの活動が、個々の心の育ちやお互いの心のつながりへと結びついていくのです。

### 主な育つ力

#### 〈理解する力〉

- ・自己理解…自分自身のことをよく理解すること。
- ・他者理解…仲間をかけがえのない大切な一人の人間として受け入れること。

#### 〈適応する力〉

- ・自己表現…必要なことを相手の気持ちを考えて主張すること。
- ・自己調整…ストレスなど自分自身の心身への負担を軽減し調整すること。

構成的グループ・エンカウンターにおけるよくある質問についてQ & A形式で説明します。

## Q1 どんな時間に行えばいいのですか？

多忙な学校における1日の日課の中で、実施可能な時間帯としては、次のようなものが考えられると思います。

### ①学級活動、ホームルームの時間に

学習指導要領の目標と照らしてみても、道徳や学級活動、ホームルーム活動の時間の中で、実施することは可能です。

道徳の時間においては、指導方法の工夫の中で、ペアでの対話やグループによる話し合いを取り入れたり、動作化や役割演技などコミュニケーションを深めたりする活動の中で友達の考えについて理解を深め、自分の考えを明確にしていく工夫が学習指導要領解説には示されています。

そこで、「道徳の授業に構成的グループ・エンカウンターの技法や考え方を活用する」という立場で考えてみてください。道徳のみならず、学級活動・ロングホームルームや教科の授業においても、本時のねらい・目標を達成するために、私たち教員は様々な工夫・努力を行っています。その工夫の一つに「構成的グループ・エンカウンター」のエクササイズや考え方を活用していくことが効果的な手立てと言えます。

そして効果的に活用するためには、多くのエクササイズを知っておくとともに、できるだけ多くの「構成的グループ・エンカウンター」の経験を積むことが必要です。そうすれば、「この場面には、このエクササイズが効果的かも・・・」「エンカウンターの考え方を利用し、活動の後にシェアリングの時間をきちんと設けよう」というようなアイデアがひらめくようになっていきます。

つまり、構成的グループ・エンカウンターの経験を積んでいくことは、授業力のみならず教師力の向上にもつながっていきます。

### ②学習指導の時間に

教科指導の導入に用いたり、話し合いを活性化させるために用いたりすることはできると思います。ただし、ここでは、その時間の目標は、あくまで教科指導の目標にあることを忘れないようにしないとけません。構成的グループ・エンカウンターの目標がメインになるようであれば、その時間の教科指導は成り立たないことになると思います。

### ③新入生オリエンテーション、学級開き、野外学習、宿泊訓練などの場で

ある調査によれば、子供が起こす様々な不適応行動の出現率は、中学1年生が高いと言われています。環境の変化（学校や友達、先生との関係など）を考えると想像に難くありません。新しい学年や学級がスタートする時には、どこの学校・学級でもそのためのオリエンテーションや学級活動の時間が多くなります。そのような時のプログラムの一つにエクササイズを入れてみることは効果的です。

※ 実際には、1単位時間の中で実施するには、十分な余裕がないという問題があります。そこで、次のような短時間の取組を継続することも考えられます。



## ④朝の会や帰りの会、ショートホームルーム

朝の会、帰りの会等の時間はどうしても連絡事項と注意事項が中心になりがちです。そんな時に、短い時間でできるものやってみてはどうでしょうか。もちろん毎日という訳にはいきませんが、毎週月曜日の朝の会はエクササイズの日とするなど、学校の実態に合わせて、位置づけることは可能かと思います。

## ⑤昼休みの時間に

雨の日の昼休み、室内で静かに過ごす指導はなかなか難しいものです。雨が続く梅雨の時期は、子供にとっても、教師にとっても、ストレスのたまる昼休みが続きがちです。そのような時期の昼休みを、ちょっと使ってみることもいいかも知れません。

## ⑥学年・学級PTAや保護者会の場で

「保護者と教師が一堂に会して、共通のテーマで話し合いをする。」この時間をどう運営するかということについて、悩む先生方も多いのではないのでしょうか。結果的に数少ない機会を、連絡事項であったり、学級のレクリエーションの話し合いだけに使ったりすることになってしまっていないのでしょうか。（もちろん、これはこれで必要なことです。）

学級編成後の学級では、先生も初めて、保護者同士も初めてという、お互いが知らない状態ですので、お互いの心の中の心理的な構えは強いものがあります。そのようなものを取り除く際に、構成的グループ・エンカウターのエクササイズを実施することも一つの方法です。また、子供とのコミュニケーション方法という点について、学級や学年でできる楽しい指導法としても有効です。

「子供との接し方のロールプレイ」や「私は私の子供が好きです」といったエクササイズによって、子供との接し方を体験的に学んでもらうよい機会にもなるのではないのでしょうか。

## Q2 構成的グループ・エンカウターは、誰でもできますか？

構成的グループ・エンカウターは、心理療法ではなく教育技法なので、エクササイズ集を参考にすれば、誰にでも実施できます。しかし、「マニュアルどおりにやっても、うまくいかなかった。」「集団の人間関係が以前より悪くなった。」という声も、しばしば聞かれます。

誰でも実施できる構成的グループ・エンカウターですが、次の点に留意することが必要です。

### ①自分自身が、まず体験しておくこと。

実施する前に、職場内においてメンバー同士で体験したり、各種の研修会に参加したりすることが必要です。自分自身が一度でも体験しておくこと、エクササイズを実施する時に配慮すべき点が見え、自分なりにアレンジしやすくなっていきます。

また、自分が体験して楽しめないようなエクササイズならば、子供たち相手にやらない方がいいかもしれませぬ。自分自身が楽しめないものは、うまく子供たちに伝えきれないものです。

### ②リレーション（関係）づくりのためのショートエクササイズから入ること。

ゲーム的に楽しめるエクササイズで、10～15分程度でできるショートエクササイズを、短学活などの時間を利用して始めることがポイントです。「楽しい体験」、「心地よい体験」を繰り返す中で、子供たちの中にリレーションが生まれ、「こういう活動ならもっとやりたい。」という意欲が高まってきたならば、徐々に自己発見を促すようなエクササイズを取り入れていくようにすると良いと思います。



### Q3 インストラクションで気をつけることは何ですか？

インストラクションでは、次のようなことを行います。

- ①エクササイズのねらいや目的を明確に示します。
- ②ルールや約束について説明します。
- ③教師自らがモデルを示します。

この時に気をつけることとして、次のようなことが考えられます。

- ※ 受容的な雰囲気づくりを心がけてください。
- ※ 説明は、「短く、分かりやすく」を心がけます。
- ※ 道具等を用いるなどの工夫を行います。
- ※ モデルを演じる際には、教師が恥ずかしがらないことです。

- ◆ インストラクションの留意点は上記のとおりですが、一番のポイントは、「受容的な雰囲気に心がける」ということです。例えば、教師自身が硬い表情をしていたり、いきなり子供たちを叱りつけたら、後がどのような展開になるかは、先生方御承知の通りです。  
構成的グループ・エンカウンターでは、参加者に自己開示を求めていきます。ですから、リーダーである教師もできるだけ自己開示をしながら語りかけていくと、教師の存在が身近なものになって、子供とのリレーション（人間関係）の形成にもつながってきますし、その話し方を子供たちが模倣するようになります。
- ◆ インストラクションの説明が長すぎると、それだけで子供の意欲をそいでしまいます。したがって、できるだけ簡潔に分かりやすく行う必要があります。そのためには、事前にキーワードを紙に書いておいて、提示しながら説明したり、具体的に教師自らがやってみせなどのモデルを示してあげたりするなどの工夫が必要です。また、エクササイズを行ったことによって、参加している子供の心に傷を負わせないためにも、「人を責めないこと」「人を傷つけてはならないこと」などを、インストラクションのときにきちんと伝えておく必要があります。
- ◆ エクササイズによっては、最初からねらいをはっきり伝えない方がよいと思われるエクササイズもありますが、基本的には、エクササイズのねらいを提示し、目的を確認することで、児童生徒を納得させて、エクササイズに取り組んでいくことが大切です。なぜそのようなことが大切なのかというと、目的がわからないままエクササイズを実施してしまうと、ただ楽しいだけで終わってしまったり、あるいは子供たちの抵抗が強くて、逆に雰囲気が悪くなってしまったりする場合も出てくるからです。エンカウンターの実践の善し悪しは、集団が「ねらい」を自覚しているか否かにあるといっても過言ではありません。

## Q4 エクササイズで気をつけることは何ですか？

エクササイズは、心理面の発達を促すための課題と捉えます。学級の実態や目的に応じて、エクササイズを選定していきます。目的に応じたある程度定番化したエクササイズがあり、それを掲載した多数の実践集が出版されています。まずは、その実践集を参考にすることをお勧めします。

### 【エクササイズのねらい】

自己理解	私ってこういう人間なんだなあ。
他者理解	相手のことを受け入れる、よさを認める。
自己主張	自分の気持ちを上手に相手に伝える。
自己受容	短所、欠点もあるけれど、でも私にもいいところがある。
信頼体験	自分を信頼する、他人を信頼する体験。
感受性の促進	心の苦しさや喜びを共感的に受け止める。

### 【留意点（観察のポイント）】

- 参加の仕方かどうか。
- メンバーの感情かどうか。
- グループ内のコミュニケーションかどうか。
- グループの雰囲気かどうか。
- ルール違反がないか。



例えば、エクササイズ時に

### 例1：ルールが守られていない。やりたくないと言われる

ルールが守られていない原因は、①ルールをよく理解していない ②わかってはいるができない ③故意に違反をする という場合が考えられます。

①については、教師がうまくインストラクションをできなかった場合です。そのようなときはその子供に近づいて、再度でいいいにやり方を説明するだけで解決します。多くの子供がわかっていないようならば、エクササイズを中断して、インストラクションを再度行います。

②については、例えば、一人1分のところを、ある子供だけが長々としゃべるような場合です。子供の中から注意する言葉が出てくるようならば、それに任せます。出てこないようなら教師の方から声かけをしていきます。

③のような違反や「やりたくない」と拒否されるのは「参加させられている」とか「何でこんなことをするのかわからない」などの抵抗が生じている場合です。構成的グループ・エンカウンターの目的やエクササイズの意義がきちんと伝わらないまま実施してしまうと、こうした抵抗が起きることがあります。また、担任と子供たちとの関係がしっくりきていないときに実施すると、担任への反感がつのる場合も出てきます。

個人の場合には、再度、エクササイズの目的を話して促してみます。それでも抵抗感が強い場合は、その子なりの役割や居場所の設定、例えば、「時計を回る係」とか「用紙を配布する係」などの役割を与えることが考えられます。全体の抵抗感が強いときには、思い切ってエクササイズを変更したり（事前に複数のエクササイズを準備しておく）、「ルールが守られていないことをどう思う？」などと投げかけてみることも必要です。それでも全体に拒否されたときには、基本的にその集団にマッチしていないエクササイズだと考え、中止する勇気も必要です。その際も、やりたくない子供たちの気持ちを聞く、グループでの現在の気持ちを話し合わせるなど、子供たちの否定的な気持ちを掘り下げて聞いていくことが大切です。

## 例2：エクササイズになかなかとりかかれないうち

「さあどうぞ」と開始の合図をしたけども、子供たちが沈黙してなかなか活動が始まらないことがあります。自己の内面に迫ったり、自分を肯定的に語るエクササイズで、こうした場面に出会うことがあります。そのようなときに「早く始めてください」というような声かけは避けたいものです。そのようなときには沈黙に焦点を当て「黙っているけど、恥ずかしいのかな？それともどうしたらいいのかわからないのかな？」とか「照れくさいよね。でもやってみてどんな気持ちにするか、自分で確かめてみよう」などといった声かけをしてみるのも一つの方法です。また、沈黙が長く続くようであれば、やり方を変更してみる（例えば、言葉で伝えるのを紙に書かせるようにする）ことも活動を促すきっかけになります。

## 例3：エクササイズを恥ずかしがる

「ルールが守られていない」ところでも述べましたが、再度、構成的グループ・エンカウンターの目的やエクササイズの意義をきちんと伝えていくことが大切です。

しかし、何よりも大切なのは、エクササイズの選定の際に学級の成熟度や子供の人間関係をきちんと把握しておくことです。学級の実態に合わせたエクササイズを選択、吟味していくことが大切です。

### 【実施時期に応じたエクササイズの選択例】

年度当初

年度終わり

人間関係づくりが不十分な時期なので、「広く、浅く」児童生徒の人間関係づくりができるようなエクササイズを選択します。

児童生徒相互の人間関係がある程度できてきたら、「狭く、深く」自己理解、他者理解を深めていけるようなエクササイズを選択します。

安心して自己開示ができるような人間関係の深まりができてきたら、自己を語りたり示したりできるようなエクササイズを選択します。

### 【学級の実態に応じたエクササイズの選択例】

状態	クラス替えがあったばかりの4月 何となく硬い雰囲気、元のクラスの友達同士で集まってしまう。
対策	まず、お互いがどういう人なのかをよく知ることが必要です。徐々にその人の考え方などにもふれる機会を設け、内面を知る活動へと広げていきます。お互いをよく知ることで、関わり方における身構えを解くようにします。

状態	クラス替えなしの学級 クラスの中に排他的な仲良しグループができ、何となくギスギスした雰囲気がある。
対策	グループの枠を越えた交流は、グループ内での役割や人間関係が壊れた場合に起こる可能性が高いものです。ゆえに、こちらからグループ間の交流ができるような場をつくることや様々な役割を持つ活動を仕組むことが必要になってきます。

状態	年間を通して 友達同士のトラブルが多い。協力的な雰囲気がクラスの中に育たない。
対策	お互いをよく知ることで、相手への構えが弱まります。構えが弱まった段階で、「協力して楽しかった、良かった」と思えるような経験を多くさせることで、協力に対する気持ちの変化が期待できます。

状態	年間を通して クラスに活気がない。全体的に消極的な雰囲気がある。
対策	自分のよさを知ることやよさを知ってもらった経験を多く積むことで、自分に対する自信ができてきます。また、お互いを知り合うことで友達に対する構えが弱まり、学級の雰囲気の変化に繋がってきます。

## Q5 シェアリングで気をつけることは何ですか？

シェアリングとは、エクササイズを道具として、そこから感じたこと、考えたこと、学んだこと、気付いたことを振り返り、それを共有し、分かち合うことです。

### 【シェアリングの意義】

- ① 同じエクササイズをしていても人によって受け取り方、感じ方が様々に違うことを知る機会となり、複眼的思考を身につけ、他者を理解するのに役立つ。
- ② 自分の気付いたこと、感じたこと、考えたことを表現することにより、ぼんやりしていた自己概念を明確にし、自己理解に役立つ。
- ③ 自分と同じような気づき、感情、思考を持った他者の存在を知り、励まされ、共感的理解を得る機会となる。
- ④ 人前で自分の気付いたこと、感じたこと、考えたことを述べることにより、言いたいことが言える自己表現力が得られ、自己主張訓練になる。
- ⑤ 気づき、感情、思考を個人の内部だけにとどめることなく全体化することにより、グループとしての共感性とまとまりを得る機会となる。
- ⑥ シェアリングを通して、自己の感情がどのように動き、変化したかを振り返り、他者からのフィードバックも受けて、新たな自分自身に気付く機会となる。シェアリングの場での自分の心の動きを観察し、探っていく自己モニターの場として活用できる。
- ⑦ 他者の気付いたこと、感じたこと、考えたことに耳を傾けることにより、傾聴訓練の場となり、参加者の思考、感情、行動を拡大し、修正する機会となる。
- ⑧ 他者と自分の間に起こったことやエクササイズを通して体験したことの意味を、言葉にして理解しようとすることにより、体験的理解を得る機会となる。
- ⑨ 自分の気付いたこと、感じたこと、考えたことが共感をもって受け入れられることにより、自己の存在価値が認められたと実感する。
- ⑩ 他者の思いを聞いて、自分の内部に共感や新たな気づきが生まれることにより、他者の存在が重要に思え、他者を尊重するようになる。

また、本来、シェアリングは、たっぷり時間をかけて、そのときの気持を語って分かち合っていくものですが、授業では十分に時間がとれないのが現実です。そこで、シェアリングの方法を工夫する必要があります。

### ① ショートのシェアリング

例えば、ショートエクササイズをした後、今の気持ちを1分間ずつ話し合います。次のショートエクササイズをした後、1分間ずつ話し合います。こういうふうに、短いシェアリングを繰り返して体験させていきます。シェアリングに慣れていない時期は、1分でも長い時がありますので、30秒くらいでもいいようです。その際にはいきなり始めるのではなく、考える時間を少し与えることがポイントです。

### ② 2～3のエクササイズをまとめて

3つくらいのエクササイズをまとめて行った後にシェアリングを行う方法です。それまでのエクササイズを通して「感じたこと、気付いたこと」を2～3分間分かち合います。各エクササイズの中で、自分が最も感じたこと、気付いたことについて話してもらうようにします。

### ③ グループリーダーの活用

学級全体で共有していく場合に、よく使われる方法です。グループでシェアリングした後、出てきた意見をグループリーダーに紹介してもらうという方法です。その際、教師は、出てきた意見を肯定的に取り上げ、学級全体に投げ返していくことが大切です。

### ④ 振り返り用紙を用いる

本人の理解が取れれば、振り返りの内容や記述を学級通信や帰りの会で紹介すると、一人の気づきを全体で分かち合っていくことができます。

### ⑤ アンケート方式

時間があと2、3分しかないというときには、教師の方で、例えば「いろいろな考えに気づいた人」「前より仲良くなれた人」「グループで自分の意見を言えた人」などというように手を挙げさせるのも一つの方法です。

また、どうしても時間が足らなくなった場合は、授業後に班ノート等に感想を書かせ、それを班で回覧していく方法も考えられます。

大事なことは、発達段階や学級の実態に応じて工夫していくことです。「さあ、今の活動を振り返ってみましょう。」では、子供はどうしていったらいいかわかりません。ですから、紙に書かせてそれを元にして話し合わせたり、「私の心の状態はこれくらいです」といった振り返りの物差しを用意したりするなどの工夫が必要です。

その際の指示についても、「さあ話してみよう」ではなく、「順番を決めて一人1分ずつ話してみよう。その間は、他の人は質問しないで聞いておこう」などのように具体的に指示をすることが大切です。



## Q6 教師が「介入」する時のポイントを教えてください

構成的グループ・エンカウンターエクササイズなどのグループ体験で、児童生徒の活動中にリーダーである教師が注意、指導、支援を行うことを「介入」といいます。カウンセリングに関係のある活動なので注意や指導をしてはならないという思い込みがあるかもしれませんが、グループ体験を構成して展開する場合、「介入」は教師にとって必要不可欠な役割であり、注意や指導におよび腰にならないようにすることが大切です。

「介入」が必要な場面には、次の5つが考えられます。

- (1) 意識的なルール違反をした時
- (2) 意識的ではないルール違反をした時
- (3) グループへの不適應感が見られた時
- (4) 特定のメンバーがダメージを受けた時
- (5) 話し合いが非建設的になっている時

### (1) 意識的なルール違反をした時

#### ～介入が必要な子供たちの行動～

- 悪ふざけや関係のないことをしている
- 他のメンバーをバカにしたり、攻撃したりしている
- 特定のメンバーとグループを組むことを嫌がっている

このような意識的なルール違反がある時は、以下の介入を行います。

※場面を見逃さずに注意する。

※ルール違反をした個人の問題だけにせず、グループ全体の問題として捉えさせる。

※やりたくないという抵抗からルール違反したと考えられる時は、今の自分の気持ちをみんなに話してもらうなどの場面を設定する。

### (2) 意識的ではないルール違反をした時

#### ～介入が必要な子供たちの行動～

- 一人が独占的に話している
- 他のメンバーを否定するような話し方をしている

このような状態の場合、当の本人に悪気はないため、自ら気付くことも少なく、周りも言い出しにくい状況のため、グループの相互作用が大きく低下するため、以下の介入を行います。

※その当人を注意するのではなく、「あと3分だけみんな話したかな」「時間が少ない時は、まず言いたいことから最初に話そうね」「自分のことを自分の言葉で話そうね」など、グループ全体に話しかける形で介入する。

### (3) グループへの不適応感が見られた時

#### ～介入が必要な子供たちの行動～

- みんなの話についていけない
- 話すタイミングがとれなくて、もじもじしている

このような場面では、以下の介入を行います。

※個別にそばによって、事情を聞いてあげる。

※必要に応じて、「〇〇さんにもちょっと話をさせてあげて」とグループ全体に介入する。

※〇〇さんが話す時はそばにつき、「～と思ったんだね」と言葉をつなぐなどの補助をしながら、グループ参加を助ける。

### (4) 特定のメンバーがダメージを受けた時

#### ～介入が必要な子供たちの行動～

- うまく話せなくて、自己嫌悪感にさいなまれている
- 自分の嫌な面に気がついて、落ち込んでいる

このような場面では、以下の介入を行います。

※個別に話を聞いてあげながら、みんなに「〇〇さんの言いたいことを代わりに言ってあげる人はいるかな」「〇〇さんの気持ちがわかる人はいるかな」と、グループ全体に援助を依頼する。

※その後、〇〇さんの自分自身と向かい合った勇気と、グループのあたたかさを感じた嬉しさを、教師が自分の言葉で自己開示する。

### (5) 話し合いが非建設的になっている時

#### ～介入が必要な子供たちの行動～

- 表面的な話題やあたりさわりのない話題に終始している
- 取り組みに無関心な子供がいる

このような場面では、以下の介入を行います。

※「なんだかみんなよそよそしいような感じがするんだけど・・・」と、教師が自分の気持ちを自己開示し、その理由について話し合わせてから、新たに仕切り直す。

構成的グループ・エンカウンターなどのグループ体験では、「介入」はできるだけ少なく、グループのメンバー間の相互作用を尊重することが望ましいといえますが、その相互作用が教育的に作用しない場合は、やはり「介入」することが必要です。

教師が必要に応じて「介入」を行うことにより、参加している児童生徒の不安や混乱、劣等感を減らすことができます。また、どのように行えばいいのかという行動のヒントをつかむこともできます。

さらに、教師が「介入」することによって、教師と児童生徒の間に信頼感や援助的關係をつくることができ、リレーションという関係性が形成されていくことにもつながります。

## 実践事例を紹介します ～小学校～

1 題材 「新しい仲間と楽しくかかわろう」

2 ねらい

新しい仲間との生活に対する不安を軽減するとともに、これからの学級生活への期待を高めることができる。

3 展開

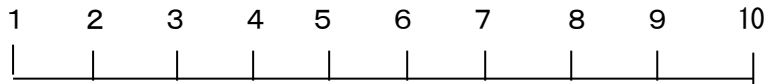
	子供の活動	指導上の留意点
導 入	<p><b>1 進級し、学級編成替えをした今の気持ちについて考え、発表する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今の気持ちをワークシートに書く。</li> <li>・今の気持ちを発表する。</li> <li>・めあてをつかむ。</li> </ul>	<p>○進級し、学級編成替えをした後の子供たちは、新しい仲間と適切な関係を築くことに対する不安と期待を抱いているであろう。そこで、今の子供たちの学級成員に対する気持ちについて書く活動を設定し、その気持ちについて発表し合い、自分だけではなくみんなも同じように不安と期待を抱いていることを確認する。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p><b>新しい仲間と知り合い、仲良くなるよう！</b></p> </div>		
展 開	<p><b>2 仲良くなる活動を行う。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンケンバスケットをする。</li> <li>・なんでもバスケットする。</li> </ul>	<p>○子供たちがよく知っており、たくさんの子供たちがかかわることのできる活動を行う。</p> <p>○まず、はじめに、どの子も無理なくできるようなジャンケンテーマを行う。</p> <p>○次になんでもバスケットを行う。初めは、例えば、「靴下をはいている人」「白い服を着ている人」など、外見上のことをテーマに行う。</p> <p>○その後、例えば、「5年生のとき1組だった人」「パンより、ご飯が好きの人」「6年生の目標を決めている人」など、内面上のことをテーマにする。また、教師も子供たちとかわりを深めるために、参加する。</p> <p>○行うにあたって、以下の点について、子供たちと約束をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人が嫌がるようなことは言っはいけない。</li> <li>・隣の席への移動と、走ることはしてはいけない。</li> </ul>
ま と め	<p><b>3 ふりかえりをする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動後の気持ちについてワークシートに書く。</li> <li>・書いたことを発表する。</li> </ul> <p><b>4 教師の話を聞き、これからの学級生活への期待を高める。</b></p>	<p>○仲良くなる活動をしてみての感想を書く活動を設定し、その気持ちについて発表し合うようにする。ここでは、活動前の気持ちと比較させながら、不安感の軽減を感じることができるようにしたい。</p> <p>○子供たちが、学級の仲間と共に仲良く、成長し合い、思い出の残る1年間にしようという意欲を高めることができるように、教師の思いや願いを述べる。</p>

●ワークシート例●

年 組 番 名前 ( )

1 今の気持ちについて

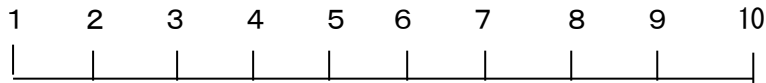
- (1) 1が最低、10を最高だとすると、点数をつけると何点ぐらいですか？  
あてはまる数字に○をつけましょう。



- (2) その理由を書きましょう。

2 仲良くなる活動をした後の気持ちについて

- (1) 点数をつけると何点ぐらい？



- (2) その理由を書きましょう。

3 今日の学習の感想を書きましょう。(思ったこと、これからがんばりたいことなど)

## 実践事例を紹介します ～中学校①～

1 題材 「新しい仲間と楽しくかかわろう」

2 ねらい

新しい仲間との生活に対する不安を軽減するとともに、これからの学級生活への期待を高めることができる。

3 展開

	生徒の活動	指導上の留意点
導 入	1 本時の活動内容を知り、ワークシートに今の気持ちを記入する。	○この時間は、新しい仲間であるクラスのみなのことを知ること、そして担任のことを知る時間であることを告げる。 ○ワークシートに今の気持ちを100点満点で記入させ、できれば理由も書かせる。
展	2 「名刺づくり」を行う。 [ウォーミングアップ]	○名刺を1人1枚配布し、項目を記入させる。 ○自分をよく知ってもらうために書くものなので、ふざけない、嘘を書かない等の約束をしてから始める。
開	3 「後出しじゃんけん」を行う。 ・教師に勝つ手（練習） ・教師に負ける手（本番） （体を使ったじゃんけんでもよい。） [エクササイズ]	○「じゃんけんポン・ポン」のリズムで行うこと、最初のポンで教師が、次のポンで生徒が手を出すことを説明する。
開	4 「はじめまして！名刺交換よろしく！」を行う。 ・名刺と筆記用具を持って教室内を歩き回り、相手を見つけてじゃんけんをする。 ・じゃんけんのあと、名刺を交換し、じゃんけんに勝った人は、相手から名刺の枠にサインをもらう。	○最初に握手、「はじめまして」→じゃんけん→名刺交換→サイン→「よろしく」という流れを確認して始める。 ○軽快な曲を流す。
開	5 「担任プロフィールクイズ」を行う。 ・まず自分で考える。 ・次に隣同士で相談し確認しあう。 ・先生の回答・説明を聞く。	○最後に担任自身をもっと知ってもらうことを伝え、クイズに取り組みせる。 ○「クイズミリオネア」風に解答するなど、おもしろおかしく説明する。 ○解答の記号をつなげて読むと、担任の願いが読み取れるように工夫する。
ま と め	[シェアリング] 6 ふりかえりをする。 ・活動後の気持ちをワークシートに書く。 ・書いたことを発表する。 7 教師の話聞き、これからの学級生活への期待を高める。	○活動前の気持ちと比較させながら、不安感の軽減を感じることができるようになりたい。 ○ワークシートに今の気持ちを100点満点で記入させ、できれば理由も書かせる。 ○これから1年間の学校生活における教師の思いを伝える。



名前	
血液型	星座
好きな教科	
部活動：	
趣味・特技	
好きなテレビ・タレント	
この1年で一番がんばりたいこと	

名前	
血液型	星座
好きな教科	
部活動：	
趣味・特技	
好きなテレビ・タレント	
この1年で一番がんばりたいこと	

【名刺例】画用紙などの厚手の紙がお勧めです。

名前	
血液型	星座
好きな教科	
部活動：	
趣味・特技	
好きなテレビ・タレント	
この1年で一番がんばりたいこと	

名前	
血液型	星座
好きな教科	
部活動：	
趣味・特技	
好きなテレビ・タレント	
この1年で一番がんばりたいこと	

## 1年〇組 担任プロフィールクイズ (例)

☆中学生になって初めての担任は、どんな先生だと思いますか？先生の顔を見ながら想像して考えてみてください。それぞれ記号を1つ選び、○をつけてください。

①血液型は何型でしょう？

あ A型    い B型    う AB型    え O型    お OB型

②どこに住んでるでしょう？

た 佐世保市    ち 川棚町    つ 佐々町    て 波佐見町    と 東彼杵町

③好きな花は何でしょう？

た あじさい    ち チューリップ    つ バラ    て 桜    と 菜の花

④一番好きな色は何色でしょう？

か 白    き 黒    く 青    け みどり    こ 赤

⑤一番好きな食べ物は何でしょう？

あ カレー    い ハンバーグ    う とんかつ    え ラーメン    お すし

⑥趣味は何でしょう？

か フラダンス    き ギター    く ドライブ    け 読書    こ 手品

⑦どこで生まれたでしょう？

ら 長崎県    り 佐賀県    る 鹿児島県    れ 福岡県    ろ 大分県

⑧どんな性格でしょう？

さ 正義感が強い    し 涙もろい    す 約束を守る    せ 短気    そ 優しい

### ●解答●

※ 解答をつないで読むと、学級に対する担任の願いがわかるようにしておきます。

※ この例の場合、①～⑧の順に「あ・た・た・か・い・く・ら・す」というように記号を工夫する。

## 実践事例を紹介します ～中学校②～

### 1 題材 「ネームゲーム」(学級活動)

- 2 ねらい 新しい学級や学年を迎えて、緊張や不安の中にいる生徒たちに、相互に目を向け合う和やかな出会いの体験を通して緊張や不安を解きほぐし、学級の人間関係づくりを行う。

過程	活動内容	教師の指示・支援
導入 10分	<b>1 ウォーミングアップ</b> ○「誕生日チェーン」をする。 ・言葉を用いずに、ジェスチャーで、1月1日から誕生日順に並ぶ。 ○振り返りをする。 ・気づいたことや感じたことを発表しあう。	○教師自らが自分の誕生日をジェスチャーで示してインストラクションをする。  ○2、3人に感想を聞く。
	<b>2 ねらいの提示</b> ○本時のねらいを聞く。	○エクササイズへの意欲を高める。
<b>新たなスタートにあたって、お互いに自分のことを伝え合おう。</b>		
展開 25分	<b>3 エクササイズ</b> ○インストラクションを聞く。 ○グループをつくる。 ○「ネームゲーム」をする。 ・1回目：名前だけを紹介する。 1番「私は○○(名前)です。」 2番「私は○○さんの隣の△△です。」 3番 1、2番の人の名前を言ってから自己紹介をする。 ・1回目と逆回りで、名前の前に出身校(去年の学級)をつけて紹介する。 1番「私は●小学校からきた○○です。」 2番「私は●小学校からきた○○さんの隣の▲小学校からきた△△です。」 3番 1、2番の人の出身校・名前を言ってから自己紹介をする ・2回目と逆回りで、名前の前に自分の特徴などをつけて自己紹介をする。	○誕生日の月別に人数を調整しながら、6～8人のグループにする。 ○相手の話をよく聴く、また非難・否定しないというルールを徹底する。 ○紹介が終わったグループは、自由に感想を交換しながら待つように指示する。 ○各グループの活動の様子を見守りながら、必要に応じて援助する。 ○全員が発表できるように時間管理をする。 ○2回目は、名前の前に出身校(去年の学級)を付ける。3回目以降は、自分の特徴や家族のこと、将来の夢などを紹介させる。テーマを与えたら、考える時間を確保する。 (例)「サッカー部の○○です。」 「犬が好きな△△です。」 「眼鏡をかけてる□□です。」
まとめ 15分	<b>4 シェアリング</b> ○ネームゲームを通して、感じたことや気づいたことを発表する。 ○全体の場で、グループの代表が活動の様子を発表する。 ○振り返りカードに記入し、自己体験を振り返る。	○全員が均等に発表できるように配慮する。 ○「同じように思った人」とか「付け足したい人」など、フィードバックする。
	<b>5 まとめ</b>	○評価や指導的な話ではなく、教師自身の気づきや感想を話す。

## 実践事例を紹介します ～高等学校～

◆平成17・18年度長崎県教育センター調査研究「望ましい人間関係を育む指導の在り方～教育相談の考え方や技法を生かして～」より

### 1 実践のねらい

- (1) 本学級は、1年次からメンバーの4分の3が替わっていない。行事などにも一致協力して臨み、達成感も味わっているが、リーダーシップのある生徒の力が大きいために、ややもすると控えめな生徒が自己を十分に表現できないこともある。そこで、全員が気軽にのびのびと意見を出し合える雰囲気づくりを目指し、自己主張、他者理解をねらいにして、構成的グループ・エンカウンターを実施することにした。
- (2) 生徒一人一人が具体的な体験を通して参加意欲を高められるように、「新聞」を用いてのエクササイズを行った。自己の視点と他者の視点を比較考察しながら傾聴し、自己主張することができるように、また、協同作業による喜びを感じながら、集団のリレーションづくり（関係づくり）ができるようにという期待をこめて実施した。

### 2 実践のポイントと留意点

- (1) 1単位時間で行え、構成的グループ・エンカウターの知識や経験が十分ではない教師でも実践できるものにする。  
高等学校のホームルーム活動等で構成的グループ・エンカウンターを実施する場合、①継続的に計画的に行うのが難しい ②教師の実践経験が少ない という2点において実践しにくいことが考えられる。構成的グループ・エンカウンターを成功させるかどうかは、リーダーとなる教師の力によるものも大きい。そこで、初心者である授業者にとっても負担が少なく、生徒たちが活動しやすいものを取り入れてみた。
- (2) 発達段階を考慮する。  
構成的グループ・エンカウンターでは自己開示することを大切にしていく。そこで、思春期の生徒が持つ「恥ずかしい」という抵抗感を取り除くために、小グループで新聞記事を媒介にして対話を行うことで自己開示を促進し、抵抗感をなるべく取り除くようにした。
- (3) 安心して自由に活動できる雰囲気づくりをする。  
「エクササイズ」と「シェアリング」において、安心して「自己開示」できるように、以下の点に留意する。
  - ① エクササイズの前にウォーミングアップを行う。  
生徒の参加意欲を引き出し、より活動しやすい環境にするために、緊張感を和らげるようなウォーミングアップを行う。
  - ② エクササイズの説明や指示（インストラクション）は簡潔・明瞭に行う。  
円滑な活動を促すためには、明確なルールのもとで共通理解してエクササイズに臨むことが必須である。また、教師の発言は少ない方が、生徒が「やらされている」意識を持たず、より自発的な活動を生み出すと思われる。
  - ③ エクササイズの時には以下の点を観察し、必要に応じて援助する。  
・生徒の表情や参加の仕方      ・グループ内のコミュニケーションと雰囲気
  - ④ 教師自身も楽しむ態度で臨む。  
リーダーとして説明や指示をしたり生徒の様子を観察したりしながらも、共感的・受容的態度で接する。場合によってはエクササイズの実演をするなど、自己を開示し、生徒とともに楽しむ態度で臨みたい。

(4) シェアリングとフィードバックを大切にする。

「構成的グループ・エンカウンター」と「単なるゲーム」との違いはシェアリングである。まず自分の気付きや感情を振り返り、言葉にすることで、漠然としていた思いを明確にし、自己理解につなげる。次に他者と分かち合うことで、同じような気付きや感情を持った他人の存在に励まされ、また逆に同じエクササイズを経験しても、個人の受け取り方や感じ方が様々であることを知り、他者理解に役立つ。さらにクラス全体で分かち合うことにより、集団としての関係性を深める機会となる。教師も適宜、自分なりの気付きや感情等をフィードバックして活動のねらいを焦点化させる。

### 3 実践事例

(1) 目標

- ① 他人の意見を傾聴し、自己の意見を主張する。
- ② 協同作業を通して、よりよい関係づくりをする。

(2) 指導計画（全1時間）

(3) 本時

過程	学 習 活 動	教師の手立て・留意点
導 入 5 分	<p><b>【ウォーミングアップ】</b></p> <p>1 後出しジャンケンをする。</p> <p>2 4人グループにする。</p> <p><b>【インストラクション】</b></p> <p>・本時の学習内容について知る。</p>	<p>○これから体験する様々なことについて、どう感じたか、事後感想を書くことを伝える。</p> <p>○教師対生徒全員で行う。</p> <p>○座席ごとに4人のグループをつくる。</p> <p>○新聞を使ってエクササイズをすることを伝え、各グループに新聞紙（半分の大きさ）と記録用紙を各1枚ずつ配付する。</p> <p>○参加ルールの確認をする。</p> <p>①少しだけ勇気を出して、取り組もう。</p> <p>②自分が思ったこと、感じたことを率直に伝えよう。</p> <p>③他のメンバーの話を傾聴しよう。 人の話をさえぎらない。 人の話の内容を冷やかさない。</p>
展 開 40 分	<p><b>【エクササイズ】</b></p> <p>3 エクササイズ① 「新聞を使ってできること」 (例：望遠鏡、バット、帽子等)を一切話さずにジェスチャーだけでできるだけ多く班員に伝え合う。 (制限時間1分30秒)</p>	<p>○ゲームのねらいと手順の説明をする。</p> <p>○最も多く出したグループに発表させる。</p>



展 開 40 分	4 エクササイズ② ・新聞記事の中から最も印象に残る記事・写真をそれぞれ選ぶ。  ・グループ内で討議し、最も紹介したい記事を一つ選ぶ。  ・代表者1名が、記事を紹介する。(各グループ30秒程度)	○討議の際の注意点を伝える。 ①4人が自分の選んだ記事について、1分間ずつ話す。 ②紹介する代表者も討議で決める。 ○話合いが活発に行われているか机間指導し、観察する。  ○紹介の際は記事を指し、大きな声で発表するように伝える。 ○記事の選定については様々な視点があることにふれる。
	5 エクササイズ③ ・新聞を30ピースにちぎる。  ・ちぎった新聞を復元する。	○ゲームの手順を説明する。 ○ちょうど30ピースになるように注意させる。
終 末 5 分	<b>【シェアリング】</b> 6 授業の感想を記入し、発表する。	○生徒の活動から感じたこと、気づきをフィードバックする。

#### 4 児童生徒の変容

##### (1) 授業アンケートより

4…とてもそう思う 3…少しそう思う 2…あまりそう思わない 1…全くそう思わない

	クラス全体平均	
	上段 実施前	下段 実施後
<b>クラスの雰囲気に関して</b>		
クラスメートが声をかけてくれたり、親切にしてくれたりする。	3.6	3.6
クラスメートと気軽に話すことができる。	3.5	3.7
自分のクラスは明るく楽しい感じがする。	3.7	3.9
クラスの友人関係はうまくいっていると思う。	3.4	3.7
	3.3	4.0
	3.6	3.7
	3.8	3.8
<b>活動に関して</b>		実施後
クラスメートとの話合いは、自分自身のためになった。		3.5
今日の活動を通して、ほっとしたり明るい気分になったりした。		3.6
今日の活動は楽しかった。		3.7
今日の活動では、積極的に活動した。		3.6

(注) 「新入生徒」とは、2年時に新しくクラスに加わった生徒のことです。

## (2) 授業後の生徒の感想より（一部抜粋）

### 《他者理解に関する内容》

- ・新聞一枚でいろいろなことができるんだなと思った。今日の活動を通して、友達と話し合うおもしろさを改めて感じる事ができた。
- ・日頃あまり話をしない人と話すことができてよかった。グループの中で自分の意見を発表するときに頭の中で話そうと思っていたことがまとまらず、うまく伝えることができなかったけれど、みんな興味を持って聞いてくれてよかった。今日の活動を通してこれからいろんな人と会話ができたらいいと思う。
- ・みんな自分の意見をしっかり言えている。人の知らない一面が見えた。
- ・友達と一緒に話しながら作業をしたり、友達の意見や考えを聞けたりして楽しかった。
- ・新聞に全く興味がなかったけれど、みんなで読むとおもしろく感じたし、たくさんの考えが聞けて良かったと思った。
- ・班のみんなと力を合わせていろんなことをやってとても楽しかった。いっぱい話などができてよかった。クラス内の友人関係は以前よりもよいものになったと思う。

### 《自己表現に関する内容》

- ・言葉なしでジェスチャーで表現するのは難しかった。でも理解してくれたからうれしかった。
- ・人に自分から何かを伝えることがどんなに難しいかが分かった。少ない時間内に記事を読み取ってみんなの前で話すのは勇気がいったし、緊張した。でも、自分が言ったことに対して何も言わず静かに聞いてくれたので嬉しかった。
- ・新聞記事を説明するのは一人一人見ている観点が違ってておもしろかった。説明するのは簡単だけれど、自分の意見を合わせるとなると難しいと思った。最後のパズルが一番楽しかった。
- ・少ない人数の中だったら言いたいことを言えそうだけれど、大人数の前だったらそうはいかないと思った。今日しゃべることができた人もいたので、慣れていけるといいと思う。
- ・新聞に載っている小さな記事を説明するのも言葉がつかまったり、考えがでなかったりと、「相手に伝える」ということの難しさを知った。またパズルでは自分ではまったく分からないところを他の人がカバーしてくれたり、協力することの大切さを学んだ。

### 《その他》

- ・面白くて早く時間が流れた。高校ではこういう体験がないので、またいつかやりたい。

- アンケート結果を見ると、特に「クラスは明るく楽しい感じがする」という項目において大きな変化が見られた。また、新しくクラスに入ってきた生徒ほど、ほとんどの項目について変化が大きかった。活動に関しての項目についても、ポイントが高かった。

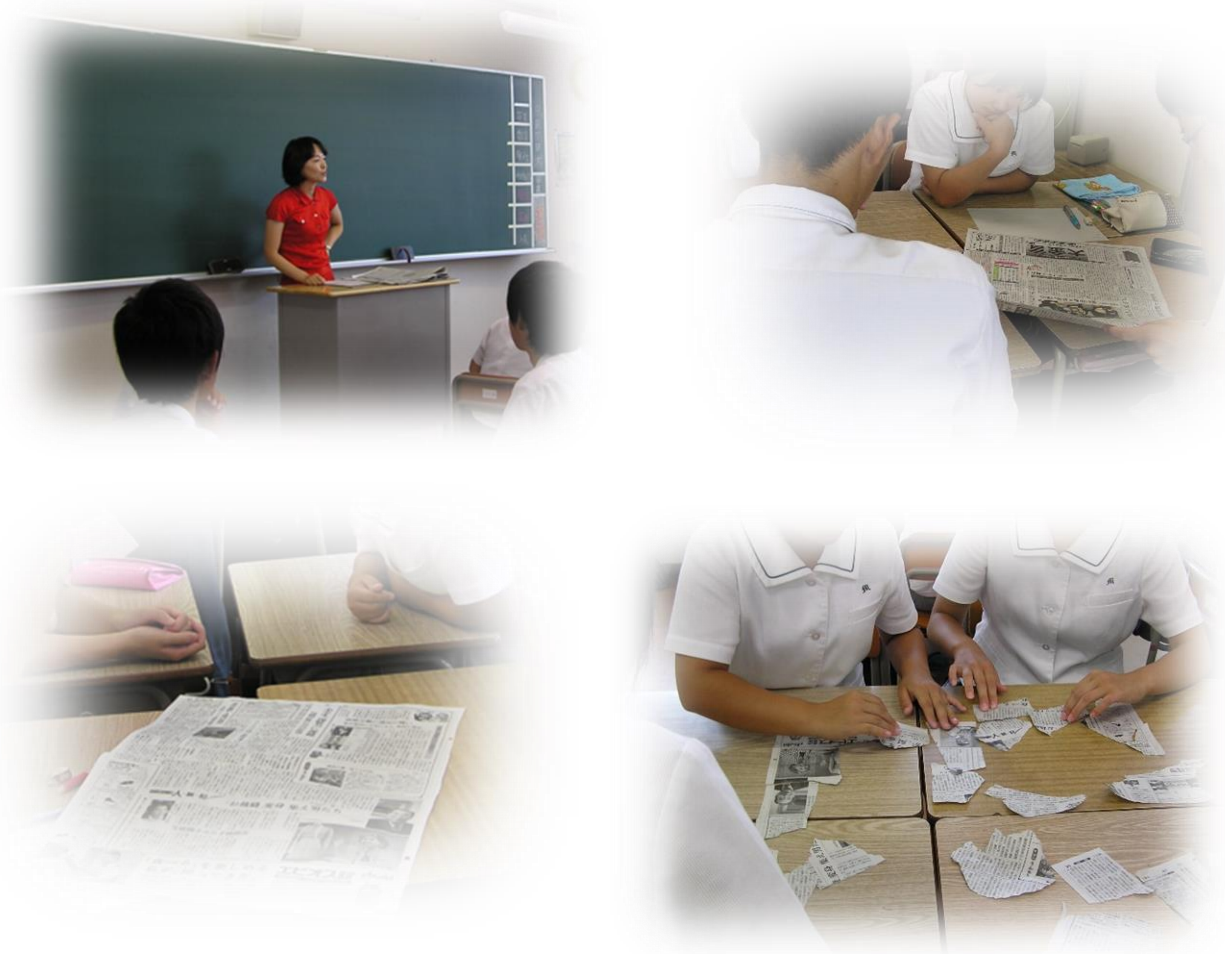
このことから、新しくクラスのメンバーになった生徒ほど、意欲的に活動し、友人との関係を積極的に深めようとしていたことが伺える。

感想からもお互いをいたわりながら活動をしたことや、協力することの大切さを感じたことが多く書かれていた。

## 5 授業の分析と考察

- 構成的グループ・エンカウンターは、クラス内の親密度を高めるのに大変効果的であることが分かった。今後もクラス替えの時期など、生徒が新しい環境づくり、友人づくりをする際に取り入れていきたい。
- 構成的グループ・エンカウンターには、様々なエクササイズがある。今回、新聞を利用したことは、生徒のグループ活動の抵抗感を軽減し、知的好奇心を満たすのに有効な手立てであった。ジェスチャーゲームでは想像をめぐらし、それを伝えることに一生懸命になり、面白い発想に笑いが出ていた。記事の内容を伝えるエクササイズでは、やや緊張しながらも、自分の考えを話し、それに仲間が耳を傾けるという穏やかな時間になった。また最後のパズルゲームでは思い切り楽しんでいた。

- 今回は時間の都合上、活動の最後に感想を書き、それを教師がまとめて翌日プリントしたものを読むというシェアリングを行った。「協力することの大切さ」「思いを伝えることの楽しさ、難しさ」など様々な気づき書かれた感想を、生徒たちは興味深く読んでおり、これも高校生にとっては十分なシェアリングになると思われた。シェアリングは重要であるが、必ずしも発表という形態をとらなくても、生徒の発達段階や実態に応じて柔軟にとらえてよいのではないだろうか。
- 構成的グループ・エンカウンターは、様々な場面で、短時間で、時期や対象に応じて実施することができる。授業はもちろん、学校行事やリーダー研修会で取り入れたり、PTAの学級懇談会など保護者の関係づくりにも有効であろう。高校生であればリーダーを生徒に担当させ経験させることで、リーダー育成にもつながる。実施の効果を上げるためには、生徒の実態に応じたエクササイズを取り入れることや、日頃から段階的に取り組むことなどが大切である。



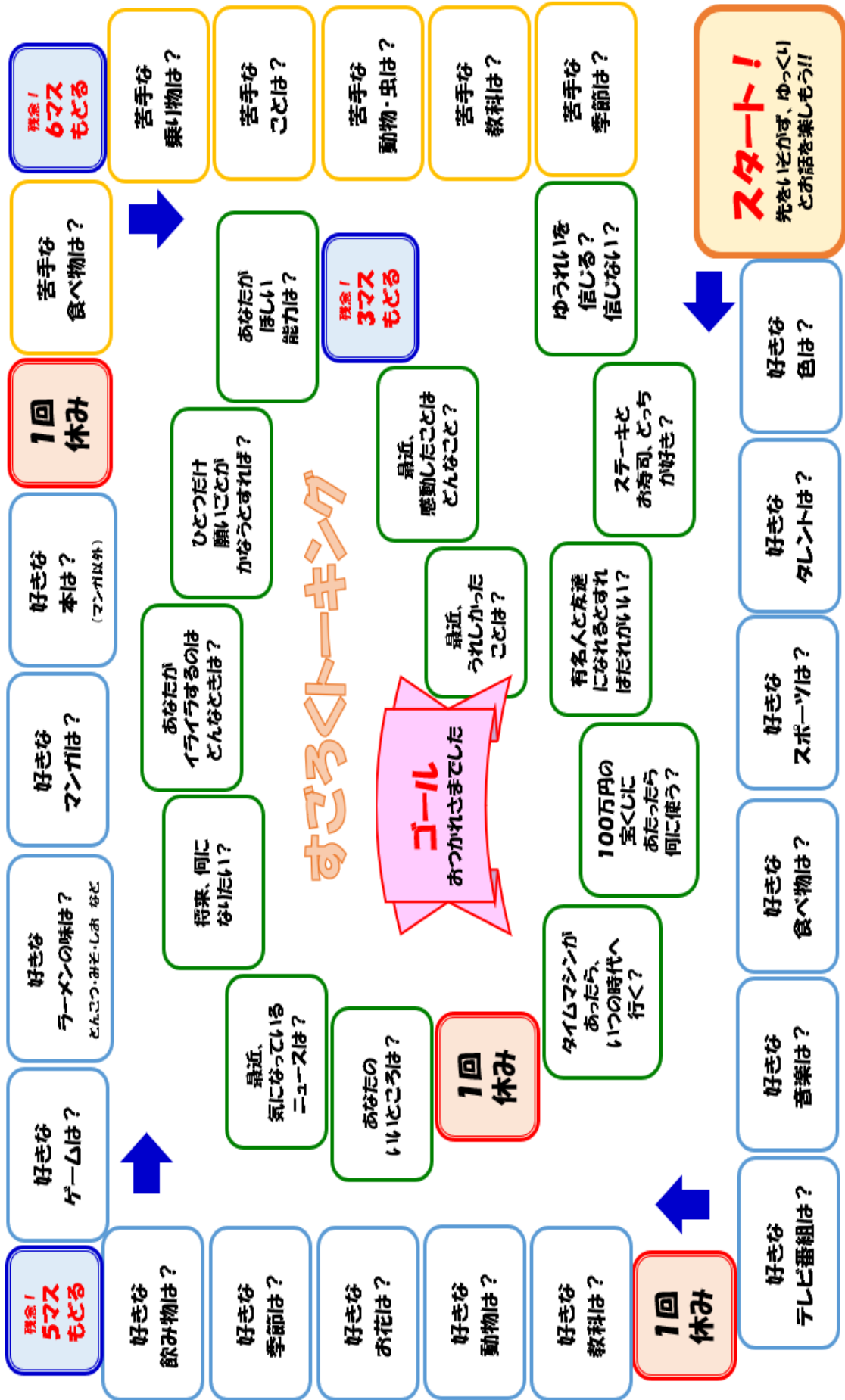
## エクササイズを紹介 ～すごろくトーキング～

「すごろくトーキング」は、構成的グループ・エンカウターの代表的なエクササイズです。和気あいあいの雰囲気になるお勧めのエクササイズです。

学年に応じて、オリジナルのすごろくを作成し、実践してみてください。

<p><b>手順</b></p>	<p>※4～6人のグループ内ですごろくをしながら会話を楽しむことで、お互いのことを理解するきっかけになる活動です。</p> <p>※グループの数だけのサイコロとすごろくの台紙を用意します。 (台紙はA3版に拡大するなど、大きめに印刷することをお勧めします。)</p> <p>①「これから、お互いのことをもっとよく知るための『すごろくトーキング』という活動を行います。やり方は、サイコロを振って、出た目の話題について簡単な話をします。ゴールを目指して頑張ることが目標ですが、メンバーの話を聞いて、その人のことを理解することも大切です。意見を非難することなく、しっかり聞いてあげてください。非難や批判でなければ、ツッコミはOKです。」</p> <p>②「では、消しゴムなどコマになるものを一つ準備してください。」(時間をとる)</p> <p>③「では、始めてください。」 ～様子を見守りながら、教師も自分の意見を言うなど、時々介入してもよいでしょう～</p> <p>④「友だちの話を聞いて、どのような気持ちになりましたか。うなずきながら聞いてもらって、どんな気持ちになりましたか。心に残った話があれば、発表してください。」</p> <p>⑤「今日の取組は仲間づくりの第一歩です。」等の話を行い、仲間づくり、他者理解の大切さを伝えてあげてください。</p>
<p><b>備考</b></p>	<p>○サイコロはやり方の説明後、配付します。</p> <p>○どうしても話したくない時は、パスしても構いません。</p> <p>○聞く側は、話している人が話しやすいように黙って聞き、うなずきながら聞くなどの約束事も伝えておくことが大切です。</p> <p>○全員がゴールすれば終了です。先にゴールした人は、ゴールをしていないメンバーが答えた内容に、一言感想を言うようなルールを決めておくのもよいでしょう。</p> <p>○「振り返りシート」を必ず用意し、シェアリングを忘れずに行ってください。</p>

【参考資料①】自己開示を通して、他者理解を図ります





【参考資料②】新年度のはじめに実施し、級友との関係づくりを推進します。

**スタート!**  
※順番を決めてサイコロをふりましよう!  
いつでらっしゃい!





春休みは何をしていましたか?	今年の目標を教えてください!	昨年度一番楽しかった思い出は何ですか?	好きな教科とその理由を教えてください!	趣味は何ですか?	好きなテレビ番組は何ですか?	<b>1回休み</b>
<p><b>スタート!</b> ※順番を決めてサイコロをふりましよう! いつでらっしゃい!</p> <p>※自分のコマを準備しよう!</p>	<p><b>がんばってゴールをめざそう!</b></p>	<b>残念!</b> 4マスもどる	<b>残念!</b> 4マスもどる	<b>残念!</b> 4マスもどる	<b>残念!</b> 4マスもどる	<b>1回休み</b>
		<b>残念!</b> もう1回サイコロをふらう!	<b>残念!</b> もう1回サイコロをふらう!	<b>残念!</b> もう1回サイコロをふらう!	<b>残念!</b> もう1回サイコロをふらう!	<b>残念!</b> もう1回サイコロをふらう!
<b>残念!</b> もう1回サイコロをふらう!	<b>残念!</b> もう1回サイコロをふらう!	<b>残念!</b> もう1回サイコロをふらう!	<b>残念!</b> もう1回サイコロをふらう!	<b>残念!</b> もう1回サイコロをふらう!	<b>残念!</b> もう1回サイコロをふらう!	<b>残念!</b> もう1回サイコロをふらう!

**「4月スタート編」**


**スタート!**  
※順番を決めてサイコロをふりましよう!  
いつでらっしゃい!

好きな食べ物はありますか?	好きな動物は何ですか?	好きな季節はいつですか?	好きな花は何ですか?	好きな飲み物はありますか?	好きなパンは何ですか?	<b>1回休み</b>
<b>残念!</b> 3マスすすむ	<b>残念!</b> 3マスすすむ	<b>残念!</b> 3マスすすむ	<b>残念!</b> 3マスすすむ	<b>残念!</b> 3マスすすむ	<b>残念!</b> 3マスすすむ	<b>残念!</b> 3マスすすむ


【参考資料③】夏休み明けの関係づくりに活用してください。

<b>スタート!</b>	夏休みの目標は、何でしたか？	ラジオ体操をしましたか？	夏休みの一番の思い出はありますか？	海とプール、どっちが好き？	今の気持ち、100点満点を表すと何点？	ゆうれいを信じる？信じない？	<b>1回休み</b>	<b>ゴール!</b>
※自分のコマを準備しよう！	↑	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
宿題は終わりましたか。	<b>全員STOP!</b> さいころをふって 奇数が出たら 上へ!	夏休み中、毎日心がけていたことは何？	夏バテしましたか？	<b>残念!</b> 4マス もどる	1日の勉強時間、平均するとどれくらい？	家では、どんなお手伝いをしましたか？	夏休みで一番楽しかったことは何？	<b>全員STOP</b> 1・2・3が出たら 左へ! 4・5・6が出たら GOAL!
宿題は計画通りに進みましたか。		先生の出は何か質問しましたか？	夏といえ、何をイメージする？	<b>1回休み</b>	プールで泳いだ回数はいくつ？	夏休み中に学校に来た回数は？	夏休み中、花火を見ましたか？	これからの目標を宣言してください!
夏休み、一番勉強した教科は何？	海と山、どっちが好き？	先生の思い出は何か質問しましたか？	夏といえ、何をイメージする？	<b>1回休み</b>	プールで泳いだ回数はいくつ？	夏休み中に学校に来た回数は？	夏休み中、花火を見ましたか？	10年後の夏休みは何をしていいる？
<b>1回休み</b>		先生の出は何か質問しましたか？	夏といえ、何をイメージする？	<b>1回休み</b>	プールで泳いだ回数はいくつ？	夏休み中に学校に来た回数は？	夏休み中、花火を見ましたか？	今年の夏休みを漢字一文字で表すと何？
宿題は計画通りに進みましたか。	海と山、どっちが好き？	先生の思い出は何か質問しましたか？	夏といえ、何をイメージする？	<b>1回休み</b>	プールで泳いだ回数はいくつ？	夏休み中に学校に来た回数は？	夏休み中、花火を見ましたか？	<b>左のマスへ!</b>
夏休み、一番勉強した教科は何？	海と山、どっちが好き？	先生の思い出は何か質問しましたか？	夏といえ、何をイメージする？	<b>1回休み</b>	プールで泳いだ回数はいくつ？	夏休み中に学校に来た回数は？	夏休み中、花火を見ましたか？	これからの目標を漢字一文字で表すと何？
<b>1回休み</b>		先生の出は何か質問しましたか？	夏といえ、何をイメージする？	<b>1回休み</b>	プールで泳いだ回数はいくつ？	夏休み中に学校に来た回数は？	夏休み中、花火を見ましたか？	来年の夏休みは何をしていいると思う？
宿題は計画通りに進みましたか。	海と山、どっちが好き？	先生の思い出は何か質問しましたか？	夏といえ、何をイメージする？	<b>1回休み</b>	プールで泳いだ回数はいくつ？	夏休み中に学校に来た回数は？	夏休み中、花火を見ましたか？	<b>残念!</b> 10マス もどる
夏休み、一番勉強した教科は何？	海と山、どっちが好き？	先生の思い出は何か質問しましたか？	夏といえ、何をイメージする？	<b>1回休み</b>	プールで泳いだ回数はいくつ？	夏休み中に学校に来た回数は？	夏休み中、花火を見ましたか？	残り <b>START</b> へもどる
<b>1回休み</b>		先生の出は何か質問しましたか？	夏といえ、何をイメージする？	<b>1回休み</b>	プールで泳いだ回数はいくつ？	夏休み中に学校に来た回数は？	夏休み中、花火を見ましたか？	
宿題は計画通りに進みましたか。	海と山、どっちが好き？	先生の思い出は何か質問しましたか？	夏といえ、何をイメージする？	<b>1回休み</b>	プールで泳いだ回数はいくつ？	夏休み中に学校に来た回数は？	夏休み中、花火を見ましたか？	
夏休み、一番勉強した教科は何？	海と山、どっちが好き？	先生の思い出は何か質問しましたか？	夏といえ、何をイメージする？	<b>1回休み</b>	プールで泳いだ回数はいくつ？	夏休み中に学校に来た回数は？	夏休み中、花火を見ましたか？	

**「夏休みの思い出」**



**がんばってゴールをめざそう!**





【参考資料④】冬休み明けの関係づくりに活用してください。



※自分のコマを準備しよう！



<p>今年の年号は？ (例：平成○○年) ちなみに西暦は？</p>	<p>今年のご干支(えと)は？ちなみに来年は何？</p>	<p>お正月、おもちをいくつ食べましたか？</p>	<p>冬休みの思い出を一つ話してください</p>	<p>おせち料理の中で何が一番好き？</p>	<p><b>1回休み</b></p>
<p><b>必ず止まる!</b> もう一度さいころをふって、出た上へ目の数だけすすむ！奇数なら1つすすむ!</p>	<p><b>残念!</b> これは何？</p>	<p>お年玉で買ったものを教えてください!</p>	<p>冬休み、家ではどんなお話をしましたか？</p>	<p>右の漢字二文字は何と読む？ まちがえたら6つもどる!</p>	<p><b>1回休み</b></p>
<p>お雑煮は好きですか？嫌いですか？理由も教えてください!</p>	<p><b>チャンス!</b> 右となりの人とじゃんけんをして勝ち→2すすむ 負け→2もどる</p>	<p>先生にお年玉をあげるとしたら、いくらあげますか？</p>	<p>初夢の内容を教えてください!</p>	<p>お年玉をあげるとしたら、だれにあげますか？</p>	<p>初詣に行きましたか？それはどこ？</p>
<p>たこあげをしたことが... ある→2すすむ ない→1もどる</p>	<p>初日の出を... 見た→2すすむ 見てない→4もどる</p>	<p>先生にお年玉をあげるとしたら、いくらあげますか？</p>	<p><b>1回休み</b></p>	<p>昨年が一番思い出を教えてください!</p>	<p>年賀状は何枚出しましたか？</p>
<p><b>必ず止まる!</b> もう一度さいころをふって、春物→お年玉の使い道 偶数→お年玉の総額</p>	<p>夏と冬、どちらが大好き？</p>	<p>冬休みの勉強時間は平均するとどれくらい？</p>	<p>来年の今ごろは、何をしたいですか？</p>	<p><b>3マスすすむ</b></p>	<p><b>チャンス!</b> もう1回サイコロをふろう!</p>
<p>冬休みで一番後悔していることは何？</p>	<p>まきぞえのマス!! 全員1マスもどる!</p>	<p>先生に新年の目標を聞きましよう!</p>	<p>冬休みにがんばったことは？</p>	<p>冬休み、いちばん勉強をした教科は？</p>	<p>スケートをしたことが... ある→1すすむ ない→2もどる</p>
<p><b>1回休み</b></p>	<p><b>残念!</b> 10マスもどる</p>	<p><b>開運福福</b></p>	<p>冬休み明け、学校に来て最初に会った人はだれ？</p>	<p>今、一番楽しみにしていることは？</p>	<p><b>残念!!</b> STARTへもどる</p>

「新年の抱負」

000円以上の回答でOK!

## エクササイズを紹介 ～アドジャン～

「アドジャン」は、構成的グループ・エンカウンターの代表的なエクササイズです。毎日の帰り会で実施したり、週1回実施したりするなど、定期的に行うことによって、児童生徒同士の関係が深まります。実施ごとにペアやメンバーを変えることでマンネリ化を防げます。何より、道具がいらないことからお手軽に実践できるお勧めのエクササイズです。

<b>タイトル</b>	『あわせアドジャン』
<b>手順</b>	<p>※「アド」は「足す」、「ジャン」は「ジャンケン」の意味です。ジャンケンやサイコロの代わりにもなる便利な方法です。</p> <p>①「今日は、『あわせアドジャン』というゲームをします。生活班（4，5人）でグループになってください。」</p> <p>②「ルールを説明します。グーは0、人差し指は1、二本指は2、三本指は3、四本指は4、パーは5とします。」</p> <p>③「グループ全員で声をそろえて『アドジャン』と言いながら数字を出し合います。グループ全員がそろえば成功です。合わない場合は、合うまで繰り返します。ただし、2回続けて同じ数字を出してはいけません。」</p> <p>④「では、やってみましょう。1分間に、何回そろえるか数えていてください。終わったら、それぞれのグループにそろった回数を聞きますので。」</p> <p>⑤「よーい、スタート！！」</p>
<b>備考</b>	○サイコロの代わりになるので、サイコロトーキングを応用したアドジャン・トークに使えます。「サイコロトーキング」については、23ページに掲載しています。

<b>タイトル</b>	『アドジャン・トーク』
<b>手順</b>	<p>※アドジャンを使ったサイコロトーキングです。</p> <p>「サイコロトーキング」については、23ページに掲載しています。</p> <p>①「今日は、『アドジャン・トーク』という活動をします。生活班ごとに机を寄せ合ってください。」</p> <p>②「ルールを説明します。アドジャンを使います。グーは0、人差し指は1、二本指は2、三本指は3、四本指は4、パーは5でしたね。」</p> <p>③「グループ全員で声をそろえて『アドジャン』と言いながら数字を出し合います。グループ全員の指の数を合計します。例えば、合計が5ならば、話題テーマの5番をグループの一人一人が話します。もし、合計が10以上ならば、1の位を話題テーマにします。ただし、同じテーマになった場合は、もう一度やり直します。」</p> <p>④「話題のテーマには、『好きな食べ物』『1年の目標』など10個あります。」</p> <p>⑤「では、やってみましょう！」</p>
<b>備考</b>	<p>○話題のテーマは、実施する時期や学級の実態に応じて設定するとよいでしょう。</p> <p>○話題を子供たちから募っても面白いでしょう。</p> <p>○話題のテーマを2バージョン準備しておくこともできます。1つめのバージョンには、あたりさわりのない浅い内容を、2つめのバージョンには、「悲しい体験」「尊敬する人」など少し深い内容にするとメンバー相互の理解が深まります。</p>

### 「アドジャン」～話のたね①～ (小学校)

※合計が10以上は1の位の数で話す。答えたくないときは「パス」してもよい。

あわせの数	おはなしをするこうもく
0	いぬとねこ。どっちが好き？それはどうして？
1	すきなきゅうしょくのメニュー
2	じぶんのすきなところ
3	すきなげいのうじん
4	いま、いちばんほしいもの
5	かぞくのしょうかい
6	じぶんのいいところ
7	よくみるテレビばんぐみ
8	このクラスのじまんできるところ
9	たんにんのせんせいのすきなところ

### 「アドジャン」～話のたね②～ (小学校)

※合計が10以上は1の位の数で話す。答えたくないときは「パス」してもよい。

あわせの数	おはなしをするこうもく
0	いつてみたいところ
1	おおきくなったら、なにになりたいか
2	●●しょうがっこうのすきなところ
3	もし100万円をひとりでつかえるとしたら
4	とてもはずかしかったこと
5	これまでかったことのあるどうぶつとそのなまえ
6	さいきん、とてもうれしかったこと
7	いちばんふるいおもいで。それはなんさいのころ？
8	さいきん、ほめられたこと
9	だれもしらないわたしのひみつ

### 「アドジャン」～話の種①～ (中・高)

※合計が10以上は1の位の数で話す。答えたくないときは「パス」してもよい。

あわせの数	お話をする項目
0	犬と猫。どっちが好き？それはどうして？
1	親がいてありがたと思うこと
2	将来の夢
3	自分の好きな食べ物と飲み物
4	好きな芸能人
5	家族の紹介
6	左どなりの人のいいところ
7	自分の弱点
8	この学級のいいところ
9	先生について一言

### 「アドジャン」～話の種②～ (中・高)

※合計が10以上は1の位の数で話す。答えたくないときは「パス」してもよい。

あわせの数	お話をする項目
0	●●●学校の好きなところ
1	世の中にいたいこと
2	もし100万円を一人で使えたとしたら
3	部活動でのエピソード
4	小学校の時の失敗談
5	これまで飼ったことのある動物とその名前
6	自分のいいところ
7	一番古い思い出。それは何歳ごろで、どんなこと？
8	最近、ほめられたこと、うれしかったこと
9	誰も知らない私の秘密

### 「アドジャン」～話の種①～ (職員研修編)

※合計が10以上は1の位の数で話す。答えたくないときは「パス」してもよい。

合わせた数	お話しする項目
0	お生まれになった都道府県
1	現在住んでいる近辺のおすすめ観光スポット、もしくはお店
2	好きな動物
3	行ってみたい外国
4	好きなテレビ番組
5	好きなこと、得意なこと
6	怖いもの、苦手なもの
7	好きな芸能人、スポーツ選手、歴史上の人物
8	今、食べたいもの
9	好きな季節

### 「アドジャン」～話の種②～ (職員研修編)

※合計が10以上は1の位の数で話す。答えたくないときは「パス」してもよい。

合わせた数	お話しする項目
0	宝くじで、もし1億円あたったときの使い道
1	4月から今日まで頑張っていること(頑張ったこと)
2	将来の夢、もしくはこれからの目標
3	心に残るプレゼント
4	今、一番楽しみにしていること
5	座右の銘(好きなことば)
6	10年後の自分「私はきっと・・・」
7	最近観てよかった映画、もしくはテレビ番組
8	ここ数年間でハッピーだったこと
9	わたしのストレス解消法

### 「アドジャン」～話の種～ (その他)

※合計が10以上は1の位の数で話す。答えたくないときは「パス」してもよい。

合わせた数	お話しする項目
0	●●●学校の好きなところ
1	家に帰って一番はじめにすること
2	今、一番たべたいもの
3	今、一番ほしいもの
4	今、一番行ってみたいところ
5	今、一番楽しみにしていること
6	一つだけ夢がかなうとき、お願いすること (願い事を増やすのはNG)
7	お休みの日にしたいこと
8	みんなにお勧めしたい本
9	最近、気になっているニュース

学校、学級の実態に応じて、  
話題を変えながら実践して  
ください。



## エクササイズを紹介 ～いいとこ四面鏡～

「いいとこ四面鏡」は、構成的グループ・エンカウンターの代表的なエクササイズです。自分のカードが戻ってきた時、生徒がにっこりとはにかむ表情を見ることができるお勧めのエクササイズです。

<b>タイトル</b>	『いいとこ四面鏡』
<b>手順</b>	<p>*学期末、もしくは席替えをする前やグループで協力して取り組んだ行事などの後に実施するとよい活動です。</p> <p>*お互いによいところを伝え合うことで、みんなが笑顔になります。</p> <p>①「今日は『いいとこ四面鏡』という活動をします。生活班で行いますので、席を付けてください。」</p> <p>②「いまからシートを配ります。このシートに、自分の名前とグループの人の名前を書きます。」</p> <p>③「シートには、『やさしい』『しっかりしている』『正直』など、たくさんの言葉が並んでいます。自分が持っているシートを時計回り（右回り）に一つ回してください。左隣の友達のシートが回ってきましたね。その友達のあてはまるところを絶対に<b>3つ</b>探して、○をつけてください。」</p> <p>④「では、始めてください。時間は、2分間です。」</p> <p>⑤「書けましたか。では、また、時計回りに一つ回してください。」 (以下、メンバーの分だけ、繰り返す。)</p> <p>⑥「最後ですが、自分のシートが戻ってきましたね。声を出さずに、静かに見ましょう。」</p> <p>⑦「では、カードを見て思ったことや感想を話し合ってみましょう。また、どうしてその項目に○をつけたのか、友達に理由を聞いてみましょう。」</p>
<b>備考</b>	○いいところだけを20ほど書いたシートを事前に準備しておく。 (学年に応じて項目を減らしたり、増やしたりするなどアレンジしてみてください。)

### 【ワークシート例：小学校】

〔 いいところ 本人の名前〕さんの						同じグループの人の 名前を書きます。
大きな声であいさつをしている						
明るい						
元気がいい						
時をていねいに書く						
給食は残さず食べている						
係の仕事をきちんとしている						
おもしろい						
親切						
だれとでも仲よくしている						
がんばりや						

### 【項目例】

- ・そうじをしっかりとやっている・やさしい・歌が好き・しっかりと話を聞いている・落ち着いている
- ・本をたくさん読む・授業中よく手をあげる・笑顔がいい・一緒にいて楽しい・さわやか
- ・友達をはげましている・自分の意見が言える・気持ちのよいへんじができる

# 〔いいところ四面鏡〕

自分のなまえ ( )

友だちのなまえ→	さん	さん	さん	さん	さん	さん
☆したしみやすい!						
☆元気!						
☆てきぱきしている!						
☆あたたかい!						
☆話を聞いてくれる!						
☆ひとなつっこい!						
☆責任感がある!						
☆好奇心おうせい!						
☆もの知り!						
☆励ましてくれる!						
☆親切!						
☆しっかりしている!						
☆誠実!						
☆思いやりがある!						
☆落ち着いている!						
☆おだやか!						
☆頼りになる!						
☆あたたかい!						
☆やさしい!						
☆さわやか!						
☆ユーモアがある!						
☆正直!						
☆気がきく!						
☆ねばり強い!						

〔活動をふりかえって〕

## エクササイズを紹介 ～火事だ！！～

小学校低学年から実施できるエクササイズです。持ち出す品物を年齢や学級の実態に応じて変えながら実践してみてください。

### 【ねらい】

- 1 グループの中で、自分の考えを発表することができる。
- 2 メンバーの話をしっかり聴くことができる。

### 【準備するもの】

- 1 ワークシート：：1人1枚
- 2 筆記用具：各自

### 【進め方】

- 1 【インストラクション】準備説明（5分）
  - ①ワークシートを配り、まずは自分考えを書き、その後、班で話し合っ、最後に班で決定した順位を発表してもらうことを説明する。
  - ②他の人と話したり、他の人のワークシートを見たりしないようにルールを説明する。
- 2 【エクササイズ】実施（25分）
  - ①持ち出すものの順位をまず個人で決定し、記入させる。
  - ②全員が個人決定したことを確認したあと、4人のグループに分かれて着席する。  
（低学年は4人が望ましい。学級の実態に応じて編成すること。高学年は4～6人でもよい）
  - ③自分の決定をグループ内で発表させる。
  - ④グループ決定のルールを説明し、持ち出すものの順位を班で決定し、発表させる。
- 3 【シェアリング】ふりかえり（10分）
  - ①「ふりかえり」に個人の感想を記入させる。
  - ②班内で感想を発表しあい、みんなの意見をどれくらい聞きあうことができたかなど、お互いに気付いたことを話し合わせる。
- 4 まとめ（5分）
  - ①グループで話したことを全体の場で発表しあう。
  - ②まとめとして、子供たちの気づきについてまとめたり、子供たちの気づかなかったよいところを知らせるようにする。

### 【留意点】

※集団による決定は、時折、自分の個人決定どおりにいかない場合があり、不満を持つ子供がいる場合があります。事後、「どうしたかったのか」をしっかり聞いてあげた後、自分の考えをもっと周りの人に分かるように伝えるにはどうしたらよいかなどをアドバイスしてあげるとよいでしょう。

※グループによっては、一人の子が強引に決定する場合がありますので、必要に応じて教師が介入し、他の子はどんな気持ちになったのかなど、強引に決定させた子供に気づかせる必要があります。

【参考文献】『学校グループワーク・トレーニング』坂野公信 監修、遊戯社、1989年



# 〔**火事だ！！**〕



**ねん** **くみ** **なまえ**( )  
**年** **組** **なまえ**( )

☆ <sup>ひとり</sup>一人でやりましょう！

さあ、たいへん！！  
となりの家<sup>いえ</sup>が、火事<sup>かじ</sup>です。今、あなたのそばには、次<sup>つぎ</sup>の品物<sup>しなもの</sup>があります。  
いちばん<sup>も</sup>持ちだしたいものに**1**、その次のものに**2**、その次のものに**3**、**4**と  
番号<sup>ばんごう</sup>をつけてください。

ゲーム	自分のアルバム <small>しゃしん</small> (写真)	がくしゅうようぐ 学習用具 <small>きょうかしょ</small> (教科書、ノートなど)	お気に入りの服

☆ グループのみんなで、持ちだす <sup>も</sup> <sup>じゅんばん</sup> <sup>き</sup> 順番 を決めましょう。

- 〔ルール ①〕 多数決ではなく、話し合いで決めてください。
- 〔ルール ②〕 時間までに、1～4位をぜったいに決めてください。
- 〔ルール ③〕 時間は      時      分までです。



なまえ	ゲーム	アルバム	学習用具	お気に入りの服
<b>グループ 決 定</b>				



# 〔ふいかえいシート〕



ねん 年      くみ 組      なまえ(      )

☆ はじめてから<sup>お</sup>終わるまでの、<sup>じぶん</sup>自分のようすを<sup>おも</sup>思い出しましょう。

1 <sup>じぶん</sup>自分の<sup>かんがえ</sup>考えを、はっきりとみんなに<sup>はつびょう</sup>発表できましたか。

(1) ①はい    ②いいえ    (どちらかに○をつけましょう！)

(2) 「②いいえ」に○をつけたひとは、そのわけをかいてみましょう。

2 みんなの<sup>き</sup>発表を、しっかり聞けたと思いますか。

(1) ①はい    ②いいえ    (どちらかに○をつけましょう！)

(2) 「①はい」「②いいえ」に○をつけたひとは、そのわけをかいてみましょう。



3 <sup>はな</sup>話し合いのなかで、よかったこと、気づいたことをかいてください。





## エクササイズを紹介 ～人間コピー～

小学校低学年から実施できるエクササイズです。学年に応じて、イラストのレベルを難しくするなど工夫を凝らして実施してください。

### 【ねらい】

○グループにおける自分の役割を意識する。

### 【準備するもの】

- ① もとの絵（B4 もしくは A3）を教室の外にはっておく。（2～3班に1つぐらい）
- ② もとの絵と同じ大きさの画用紙（コピー用紙）もしくは八つ切の画用紙を各グループ1枚
- ③ ふりかえりシート：各自1枚

### 【進め方】

- 1 【インストラクション】準備・説明（5分） ※時間は45分間に設定している。
  - ① グループ（4～6人）ごとに着席するように指示する。3年生くらいなら4人が望ましい。
  - ② 各班に画用紙を配布し、各自に鉛筆を用意させる。
  - ③ 次のように説明する。

今日は、みんながコピーの機械になって行うゲームです。廊下やとなりの教室などに1枚の絵がはってあります。その絵を見てきて、渡された画用紙に、そっくり同じように描いて下さい。見に行く時の注意点が3つあります。

- (1) 何度見にいつてもかまいません。
- (2) 1回に見に行くことができるのは、班で1人です。
- (3) 見に行くときは、何も持っていつてはいけません。時間は12分間です。質問はありませんか？

### 2 【エクササイズ】実施（12分）

- ※ 教師の「スタート！（はじめてください）」の合図で、各グループ一斉に開始させる。
- ※ 終了の6分前、2分前、1分前にはコールする。

### 3 結果確認（3分）

- ※終了の合図をしたあと、もとの絵を見せる。

### 4 【シェアリング】ふりかえり（25分）

- ① 「ふりかえりシート」を配布し、個人で記入させる。おしゃべりをしないこと、人のを見ないことを徹底する。
- ② 「ふりかえりシート」に個人が記入したことを班内で発表させ、この課題達成の過程で起こったこと、そこから学んだことを話し合う。
- ③ 時間があれば、班の代表に感想を発表させる。

### 【留意点】

※絵の出来上がりの正確さを競うよりも、それぞれの子供が十分に活動できたかを、ふりかえりの視点にしたい。

※絵を変えて何回かやると、【ねらい】がさらに定着する。

※絵を簡単にすれば、低学年でも可能である。

※3年生では、NO.1の絵でもかなり難しく、6年生以上ならNO.2から始めても楽しめる。

※NO.1～3までを、B4 もしくは A3 に拡大して掲示すること。

# 〔ふいかえいシート〕

年 組 番 氏名( )

☆今日のグループのようすを思い出し、ふりかえってみましょう。

- 1 次の質問にあてはまる人はだれですか。グループの人の名前を書きましょう。  
自分だと思ふときは、自分の名前を書いてください。

	質 問	名 前
1	みんなの意見をまとめようとしたのは、だれですか？	
2	いい考えを出した人は、だれですか？	
3	いい考えをほめた人は、だれですか？	
4	よく絵を見に行った人は、だれですか？	
5	よく絵を描いた人は、だれですか？	

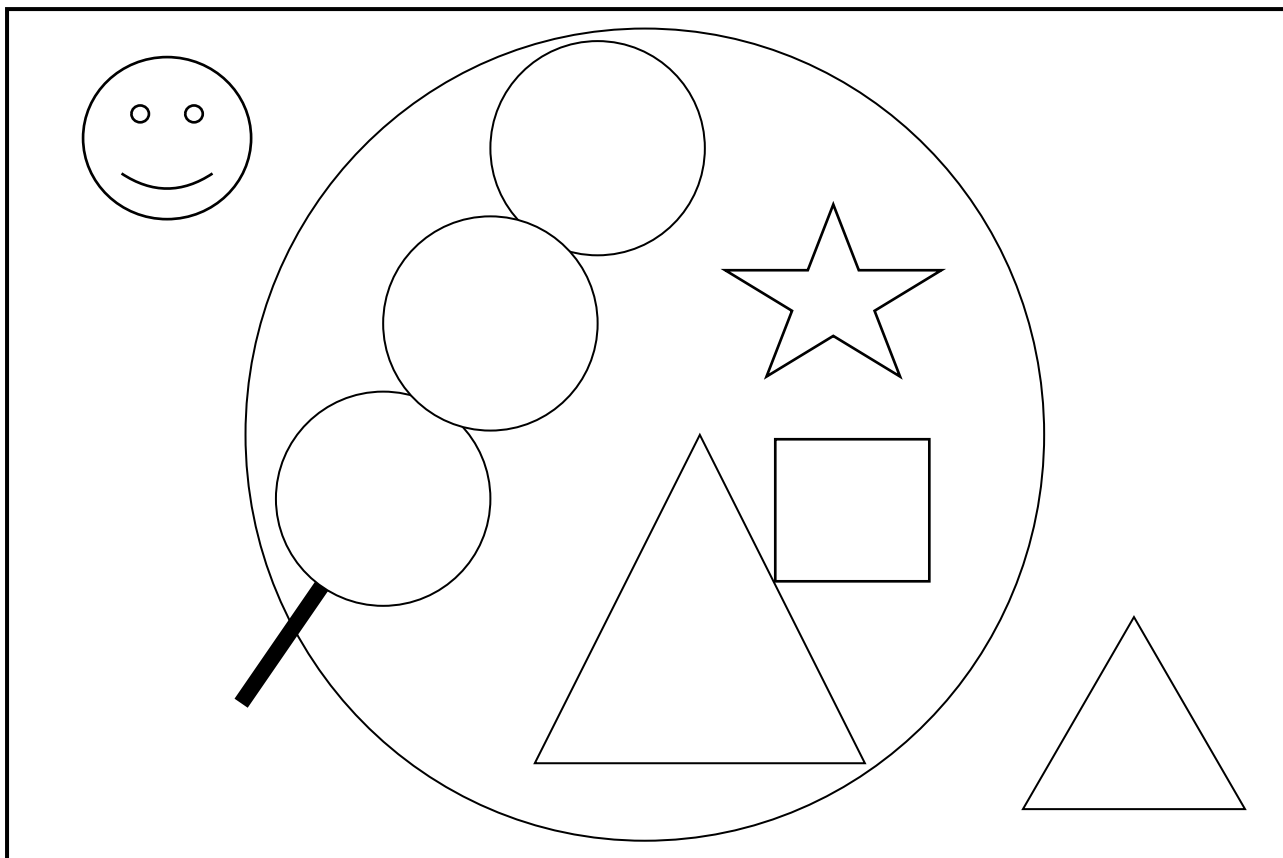
- 2 グループ内の協力は、どれぐらいうまくいったと思いますか？  
5点満点で、点をつけてください。

点
---

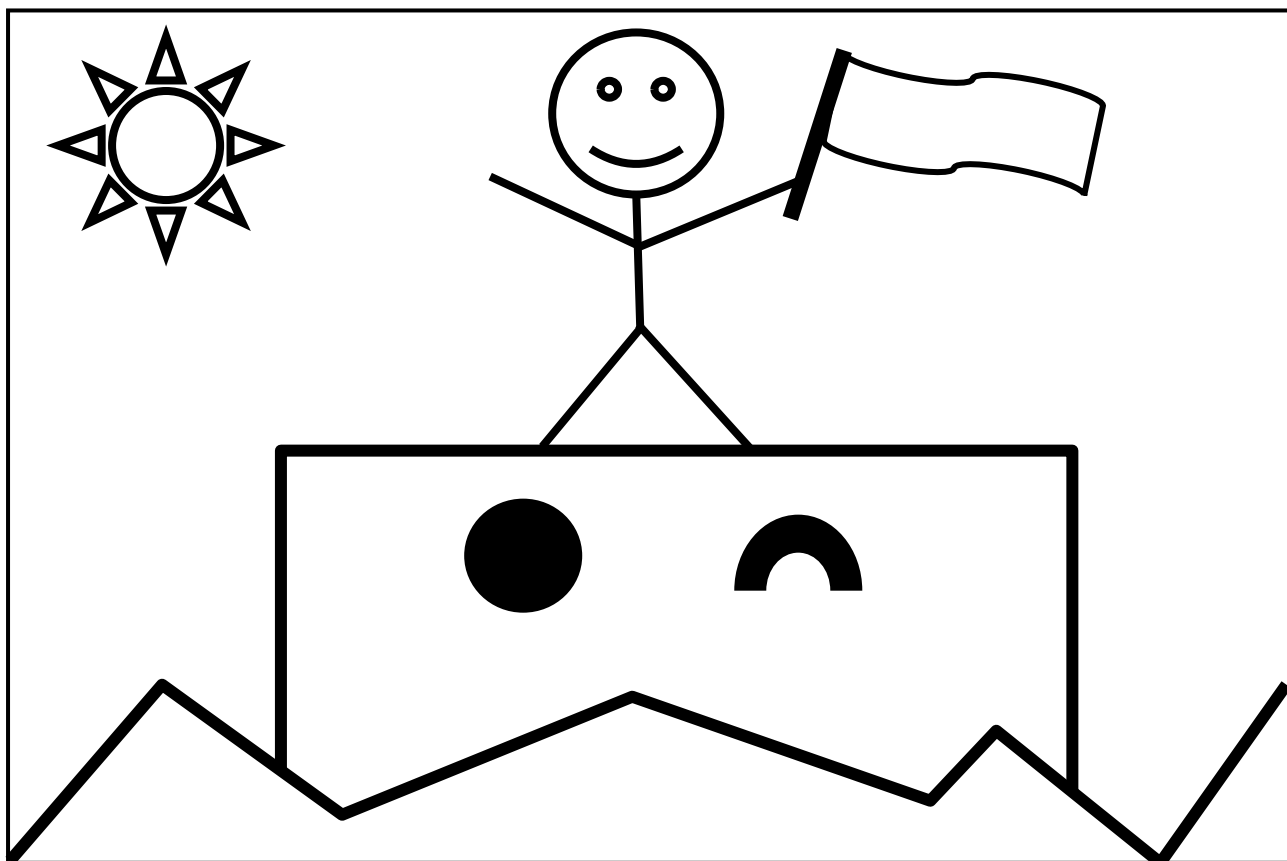
- 3 今日の活動をふりかえって、思ったこと、感じたことを書きましょう。

**特に、自分がしてよかったこと、メンバーの〇〇さんがしてくれてよかったことなど、だれのどういう話や行動が、グループの協力や助けになったかについても書いてください。**

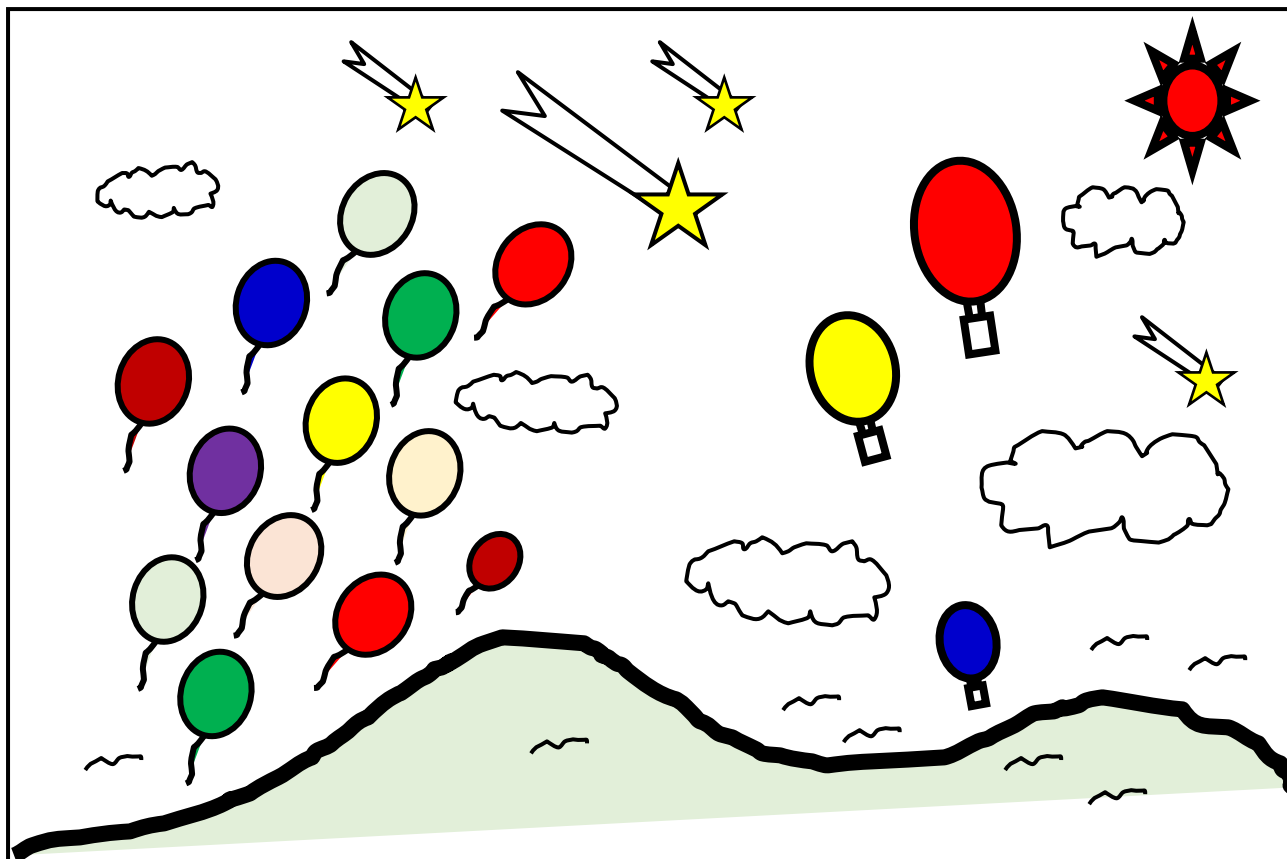
【小学校低学年向け】① 児童のレベルに応じて図形を増やしたり、減らしたりしてください。



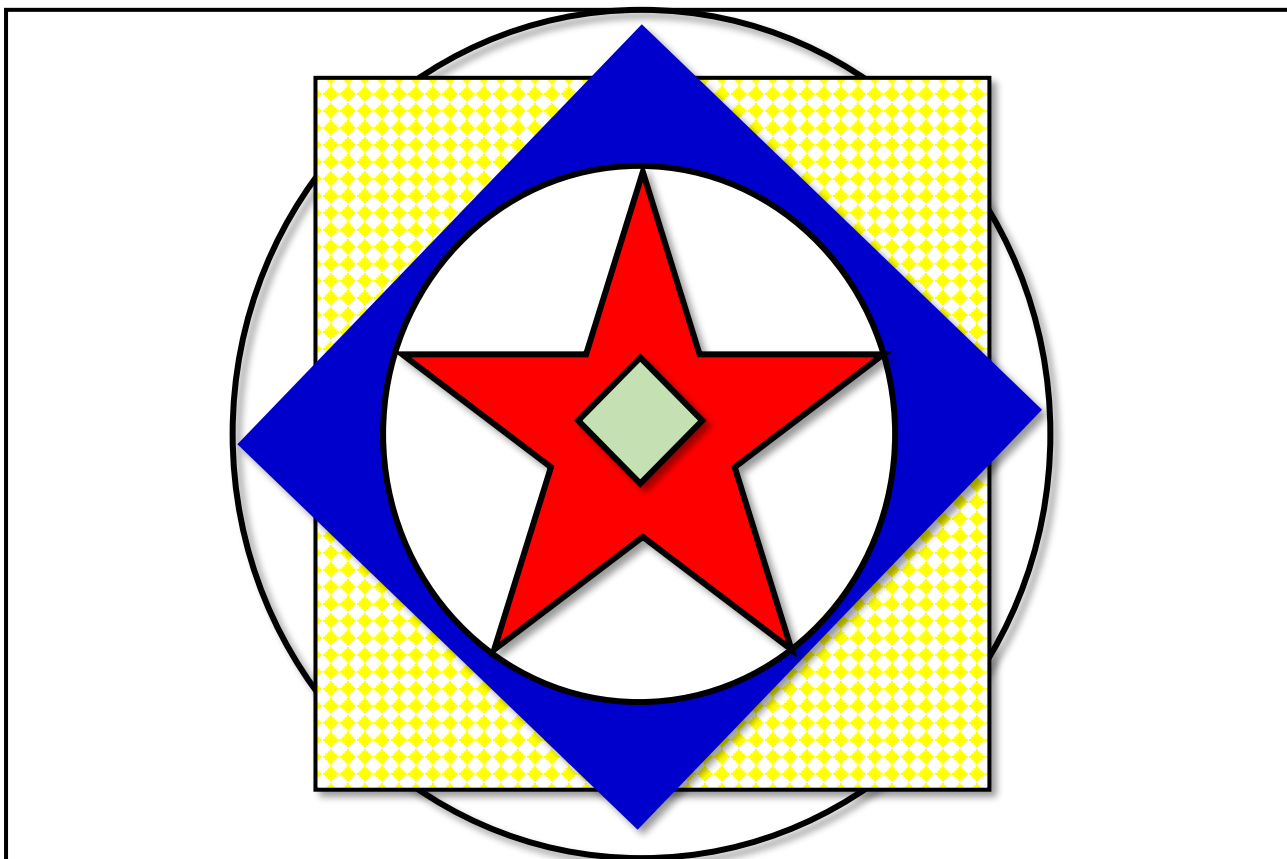
【小学校低学年向け】②



【小学校中学年～】①



【小学校中学年～】②



## エクササイズを紹介 ～ぼくらの編集室～

### 【ねらい】

- 1 よりよいリーダーシップを学ぶ。
  - ① リーダーは、グループの目標を明らかにし、的確にメンバーに伝えることの大切さを知る。
  - ② リーダーは、目的達成の作業手順を検討・整理する。
  - ③ リーダーは、メンバーの動きを観察しながら、助言や励ましを行い、役割分担が適切でない時は、修正を加えることの大切さを知る。
- 2 よりよいメンバーシップを学ぶ。

○メンバーは、お互いの動きを観察する中で、自分の役割に気づき、それを積極的に実行していくことの大切さを知る。

### 【準備するもの】

リーダーへの指示書：各グループ1枚

- ①課題シート：各グループ1枚
- ②ふりかえりシート：各自1枚
- ③新聞紙：各グループに朝刊1日分
- ④のり：各グループ1本
- ⑤はさみ：各グループ2～3本
- ⑥画用紙：各グループ1枚（ふつうの紙でもよい）

### 【進め方】

- 1 【インストラクション】準備・説明（5分） ※時間は50分間に設定している。
  - ④ グループ（4～6人）ごとに着席するように指示する。
  - ⑤ グループから1名、新聞紙、はさみ、のり、画用紙を取りにこさせる。
  - ⑥ さらに各グループから1名選び、出てこさせる。
  - ⑦ ③で出てきた生徒をリーダーとする。
  - ⑧ そのリーダーに、「リーダーへの指示書」を渡し、その場で黙って読ませる。
  - ⑨ 各リーダーに「課題シート」を渡し、それぞれの活動に入るように指示する。
- 2 【エクササイズ】実施（20分）
  - ① リーダーの指示により、各グループはそれぞれの活動を始める。
  - ② 教師は、グループの間を見て回りながら、グループやメンバーの動き、特に気付いた発言などもメモしておくことよい。
  - ③ 20分で作業を打ち切り、各グループの出来具合をみんなで比べる。
- 3 【シェアリング】ふりかえり（15分）
  - ① 「ふりかえりシート」を各自に1枚ずつ配布し、記入させる。
  - ② 個人の「ふりかえりシート」をもとに、グループで討議させる。
- 4 まとめ・後片付け（10分）
  - ① 取組の【ねらい】をふまえ、教師がまとめをする。
  - ② はさみ、のり等を回収し、切りカスを捨てさせる。床に紙片が落ちていないかを確認させる。

### 【留意点】

- ※ 課題の文章が長いと、20分間ではなかなか完成しない場合があるので、短い文でやってみてもよい。
- ※ また実施を2回に分けて実施し、1回目をウォーミングアップとして「入学おめでとう」などの短い文章で試し、その反省をふまえて、2回目の本番で、少し長めの文章にチャレンジさせても良い。



※発達段階に応じて、  
内容を変更してください。

## 〔課題シート:例〕

### 長崎県民歌 「南の風」

作詞 県民の歌作詞委員会

作曲 山口 健作

編曲 船村 徹

南の風と光に

とつくにの文化のうしお

花咲きし伝統ひめて

はて知らぬ希望に生くる

長崎県 わがふる里よ

## 〔リーダーへの指示書〕

～ぼくらの編集室～

- 1 これを読んでいるあなたが、グループのリーダーです。
- 2 この「指示書」は、グループに持ってかえることができませんので、ここでしっかり読んで、グループの人に伝えてください。
- 3 あなたたちの課題は、新聞に使われている文字を切り抜いて、〔課題シート〕の文章と、まったく同じ文章を画用紙にのりづけしていくことです。
- 4 よりきれいに、より早くつくることが大切です。
- 5 完成したら、リーダーが先生に報告します。
- 6 先生に質問があるときは、リーダーのみ質問できます。
- 7 時間は、あなたがこの〔指示書〕を読み始めたときから、20分間です。

# 〔ふいかえいシート〕

年 組 番 氏名( )

1 あなたのグループについて、どう感じましたか。①～③の項目に5点満点で、点をつけてください。

① グループのメンバーが、お互いに協力できた  点

② 積極的に取り組むことができた  点

③ 一人一人が十分に活動できた  点

2 あなたのグループのよかったところは、どんなところですか。

(あなたがリーダーの場合は、リーダーとしてよかったと思うところを書いてください。)

3 あなたのグループで、次の項目にあてはまる人の名前を書いてください。

自分だと思うときは、自分の名前を書いてください。

	質 問	名 前
1	作業をよりはやくするために、アイデアを出した人	
2	作業の進め方に注意していて、適切なアドバイスをした人	
3	作業の手順を明確にした人	
4	一時的にでも、何もしない時間のあった人	
5	ほとんど活動しなかった人	
6	みんなの役割分担を決めた人	
7	見つける字を指示した人	
8	字を見つけた人	
9	はさみで切り取った人	
10	のりではった人	

4 この作業をより早く、よりきれいにやるとしたら、グループのリーダーは、どんな点に注意したらよいと思いますか。

5 この作業をより早く、よりきれいにやるとしたら、あなた自身、どんな点に注意したらよいと思いますか。

6 今日の作業を通して、気づいたこと、感じたことを書いてください。

## エクササイズを紹介 ～先生ばかりが住んでいるマンション～

情報を共有し、課題の解決に取り組むエクササイズです。小学校高学年から取り組みます。

### 【ねらい】

- ①自分が持っている情報を正確に伝え、そして正しく聴くことの重要性に気付く。
- ②情報を集めてまとめるときに、協力の大切さについて学ぶ。

### 【準備するもの】

- ①筆記用具：各自
- ②ワークシート：各自もしくはグループに1枚（こちらがお勧めです。）  
※グループに1枚のみにすると難易度が上がります。
- ③情報カード：1グループに1セット（※実施校の先生の名前にすると、盛り上がります。）
- ④正解の図：1グループに1枚

### 【進め方】

#### 1 【インストラクション】準備・説明（10分） ※時間は50分間に設定しています。

- ①子供たちを4～6人のグループに分け、机を囲んで座るように指示する。  
（オープンスペースの場合は、車座：丸くなって座らせる。）
- ②ワークシートを配り、課題を読み上げる。  
「先生ばかりが住んでいる3階建てのマンションがあります。どの部屋にどの先生が住んでいるかを考えます。これから配るカードをもとに、みんなで話し合っ、図に先生の名前を書き入れましょう！」
- ③次のように説明し、「情報カード」を配る。  
「これから配るカードは、トランプのようきって、みんなに全部配ってください。カードに書かれていることは、自分の口で他の人に正しく伝えるようにしてください。決して他の人に見せたり、交換したりしてはいけません。また、他のグループの人とも話さないでください。」
- ④補足説明をし、質問があれば、受け付ける。※メモはとつても構いません。しかし、メモをとることはあまりに集中しないようにしてください。（メモに集中してしまうと、時間内に終われません。）

#### 2 【エクササイズ】実施（20分）

- ①「それでは始めます。制限時間は25分間です。」
- ②教師は回りながら、ルールを守っているか確認するとともに、なかなか進まないグループをフォローする。
- ③終了5分前になったら知らせる。

#### 3 終了確認（1分）：開始24分ごろ

※終了の合図をし、正解の図を配る。

#### 4 【シェアリング】ふりかえり（15分）・まとめ（4分）

- ①一人一人に〔振り返りシート〕を配付・記入させ、その後、シートをもとに感想を話し合う。  
「それぞれのグループで、誰がどんなことをしたのか、課題解決のために役に立ったことは何かなどについて、発表しあいましょう。」
- ②グループで話し合ったことを発表させ、教師が活動のねらいを含めたまとめを行う。

### 【留意点】

※グループ全体の活動の活性化や役割を明確にするためには、1枚目のワークシートはグループ1枚にすることが望ましい。一人ずつ配付すれば難易度は下がりますが、情報をメモすることに熱中し、時間がかかってしまうことがあります。子供たちの実態に即してご活用ください。

【参考文献】『学校グループワーク・トレーニング』坂野公信 監修、遊戯社、1989年

# 〔先生ばかりが住んでいるマンション〕

( )班

先生ばかりが住んでいる3階建てのマンションがあります。どの部屋にどの先生が住んでいるかを考えます。

これから配るカードをもとに、みんなで話し合って、図に先生の名前を書き入れましょう！

## 〔先生ばかりが住んでいるマンション〕

			エレベーター	

〔情報カード〕

※グループの数だけ印刷し、一枚一枚切り取った後、班ごとに封筒に入れる。

1	いちだ かい す 市田先生は、1階のいちばんはじに住 んでいる。	2	ほり りょう いちだ 堀先生の両どなりには市田先生、 ほんだ す 本田先生が住んでいる。
3	たなか ひだり 田中先生は、エレベーターの左どなりに す 住んでいる。	4	かわなみ のも ほんだ へや 川波先生、野茂先生、本田先生の部屋は、 いっちょくせん ななめ一直線にならんでいる。
5	つるさき おにづか 鶴崎先生と鬼塚先生は、エレベーターを どうし はさんで、となり同士である。	6	おおかわ かわなみ 大川先生と川波先生は、 おな かい す 同じ階に住んでいる。
7	おにづか へや いのうえ おおかわ 鬼塚先生の部屋は、井上先生と大川先 へや じょうげ 生の部屋に上下ではさまれている。	8	かわたに みぎ うえ ほんだ 川谷先生の右ななめ上に、本多先生が す 住んでいる。
9	ほり のも す 堀先生の1つ上に、野茂先生が住んで いる。	10	ほんだ たなか どうし 本多先生と田中先生は、となり同士であ る。
11	つるさき かわたに みぎ す 鶴崎先生は、川谷先生の2つ右に住ん でいる。	12	いちだ かわたに かわなみ おな 市田先生、川谷先生、川波先生は、同じ れつ す タテの列に住んでいる。
13	かわたに 川谷先生は、エレベーターからいちばん す はなれたところに住んでいる。	14	おおかわ いちだ へや 大川先生は、市田先生の部屋からいちば へや す んはなれた部屋に住んでいる。

# 〔ふいかえいシート〕

年 組 氏名( )

☆今日のグループの活動をふりかえって、書きましょう。

1 次の質問にあてはまる人はだれですか。グループの人の名前を書きましょう。

	質 問	名 前
1	先生の名前を書いた人は、だれですか？	
2	たくさん意見を出した人はだれですか？	
3	いい考えを出した人はだれですか？	
4	みんなの意見をまとめようとしたのはだれですか？	
5	友だちの考えに賛成した人はだれですか？	

2 「先生ばかりが住んでいるマンション」を通して、思ったこと、感じたことを書きましょう。



**〔先生ばかりが住んでいるマンション〕 解答**

川波先生	本多先生	田中先生	エレベーター	大川先生
川谷先生	野茂先生	鶴崎先生		鬼塚先生
市田先生	堀先生	本田先生		井上先生

## エクササイズを紹介 ～すーぱー遊園地で遊ぼう～

### 【わらい】

自分の意見を言い、人の意見をきちんと聴いて考え、話し合い、結論を出す力を身に付ける。

### 【準備するもの】

- ① ワークシート：各自1枚
- ② 遊園地紹介シート：各自1枚
- ③ ふりかえりシート：各自1枚

### 【コンセンサスの流れ】※掲示しても良い。

- ① 自分の意見を持つ。
- ② 自分の意見を言う。
- ③ 相手の意見を聴く。
- ④ 意見交換や討論をする。
- ⑤ 多数決やじゃんけんでないやり方で決定をする。

### 【進め方】

- 1 【インストラクション】準備・説明（3分） ※時間は50分間に設定している。  
※机を普通に並べた状態から始める。「ワークシート」「遊園地紹介シート」を全員に配付する。  
「すーぱー遊園地に行くことになりました。あなたが乗りたいと思うものを3つ選び、シートに理由も添えて書きなさい。他の人と相談しないで、自分の考えを書いてください。」
- 2 【エクササイズ】実施（30分）
  - ① 「ワークシート」に個人の考えを記入するように指示する。
  - ② 所定の時間がきたら、グループをつくるように指示する。
  - ③ 各自の「ワークシート」を基に、グループの意見をまとめるように指示する。  
「すーぱー遊園地に友だちと一緒に行くことになりました。これからどれに乗るかをグループで話し合ってもらいます。各自で下の表の上の欄にメンバーの名前を全員分記入し、自分の意見を一番左に記入してください。その後、一人ずつ自分の意見とその理由を順番に発表します。全員の意見を自分の課題シートに記入してください。全員が意見を言い終わってから意見交換を始めます。決定方法については、多数決やじゃんけんで決めてはいけません。全員が納得した状態で時間内に決定してください。」
  - ④ ワーク中、グループの様子を観察します。
    - ・意見を言えているか、意見を批判せずに聴いているか、強引に話を進めていないか、課題解決に向けて協力しているかなど、状況によって介入する。
    - ・多数決によって決めようとしているグループには軌道修正するように介入する。
- 3 結果発表（5分）
  - ① 各グループの結果を発表させる。
  - ② 時間があれば、それにあった過程を報告させる。
- 4 【シェアリング】ふりかえり（10分）
  - ① 「ふりかえりシート」を配付し記入させる。ここでは話し合いをさせずに無言で書かせる。
  - ② 書き終わったら、「ふりかえりシート」を基にグループ全員でふりかえりを行う。
- 5 まとめ（2分）  
※各グループに対するコメントを、このゲームの【わらい】と関連づけて話す。

### 【留意点】

- みんなが納得しないまま決定したグループには、状況を聞いてから助言する。
- 時間内に決定できなかったグループには、時間内に決めることの大切さを伝える。

【参考文献】『教育カウンセリング実践ガイド1 学級の絆をつくるエクササイズ集』八巻寛治 編、明治図書、2011年

# 〔すーぱー遊園地〕

年 組 番 氏名 ( )

みんなで「すーぱー遊園地「マーケット・アンド・ライスフィールド」」に行くことになりました。ここはいろいろな商品・食べ物、そして新しくできた夢のある楽しい乗り物があります。

ずっと遊んで、買い物をしたいけど、そこにいられる時間は2時間です。買い物をする時間、食事をする時間、並ぶ時間もあるので、乗れるものは3つだけです。

さて、あなたはどれに乗りたいですか。遊園地紹介シートを見ながら3つ選んでください。

- ①ジェットコースター    ②スーパーブランコ    ③お化け屋敷    ④ウォータースライダー  
 ⑤からくり忍者屋敷    ⑥フリーフォール    ⑦アニメーションワールド    ⑧大観覧車

〔すーぱー遊園地で乗りたいもの〕

※個人の考え

	乗り物	簡 単 な 理 由
1番		
2番		
3番		

〔新たな条件〕

「すーぱー遊園地「マーケット・アンド・ライスフィールド」」では、グループで行動するので、メンバーで乗るものを決めます。あなたたちは、どの乗り物に乗りますか。

みんなで意見を出して、しっかりと話し合って時間内に決めてください。時間内に決めないとどれにも乗ることができません。

他のメンバーの考えも下の表にそれぞれ記入し、「話し合いの約束」を守ってきちんと話し合って決めてください。

〔すーぱー遊園地で乗りたいもの〕

※グループの考え

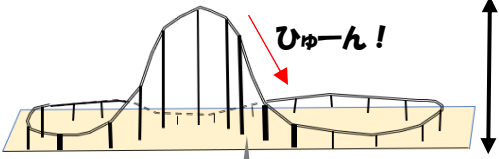
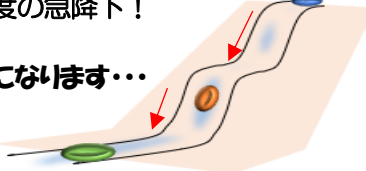
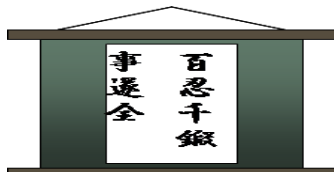

メンバー	自分						グループ 決定
1番							
2番							
3番							

※話し合いの際の約束

- 自分の考えをきちんと発表し、メンバーの考えをていねいに聴くこと。
- 多数決やじゃんけんなどで決めないこと。
- 集団の圧力、取引によって決めないこと。
- 人の意見を批判しないこと。



〔すーぱー遊園地「Market and Rice Field」紹介シート〕

<p>① ジェットコースター 高さ100mから80度の角度で斜め右方向に落下するジェットコースター。斜めに落下するので、恐怖感は最高潮に達します！最高速度は140km！！</p>	<p>最高時速140km！ 高さ100m！！</p> 
<p>② スーパーブランコ チェーンの長さが20mもあるスーパーブランコ。途中までは自動でこいでくれます。すべて一人乗りなので、かなり恐怖を体験できます。 でも、慣れてくると最高の気分を体験できます！！</p>	<p>恐怖？</p>  <p>快感？ 高さ 20m！</p>
<p>③ お化け屋敷 意外な仕掛けがたくさんあって、とても怖いお化け屋敷。特殊メガネをかけるので映像もリアル！お化けやモンスターが、突然かくし扉から出てくるので、予測不可能の恐怖感を体験できます。</p>	<p>かわいいお化けに出会えるかも…</p> 
<p>④ ウォータースライダー 2段階で落下するウォータースライダー。洞くつからいきなり飛び出る最初の落下には、心臓が止まるかも…。2度目の落下は、角度80度の急降下体験ができます！リピーター続出のアトラクションです。</p>	<p>角度80度の急降下！ ずぶぬれになります…</p> 
<p>⑤ からくり忍者屋敷 隠し通路を見つけて制限時間内に脱出を目指す忍者屋敷。どんでん返し、隠し扉、意外な抜け道などを探して、敵の包囲網を突破してください。脱出成功率は8%！脱出成功者には、「手裏剣」をプレゼントします！！</p>	<p>きみは脱出することができるか！？</p> 
<p>⑥ フリーフォール 高さ130mから落下するフリーフォール。一番上まで急上昇したあと、座席が前に傾き、地面が真下に見えます。地面に向けて落下するこの体験はまさに恐怖と言えます。心臓の弱い人は御遠慮ください。</p>	<p>高さ130m</p>  <p>① 上昇 ギューン ② がたん ③ ひゅっ！ 落下</p>
<p>⑦ アニメーションワールド アニメキャラの人形が並ぶ中を、汽車に乗って見て回るアニメランド。「ワンピース」などの戦闘シーンが等身大の人形で再現されています。登場するアニメのキャラクターは50種類。使用料だけで遊園地は赤字寸前です…。</p>	<p>子供たちに大人気のアトラクション！</p> 
<p>⑧ 大観覧車 高さ150mもある巨大な観覧車。ハウステンボスの「白い観覧車」の約3倍もあります。一番上からは遊園地全体が見渡せます。望遠鏡もついているスペシャルな観覧車です。 カップルにおすすめ！ 高所恐怖症の方は御注意を！</p>	<p>夜は七色にライトアップ！！</p>  <p>高さ 150m</p> <p>Market &amp; Rice Field</p>

# 〔ふりかえりシート〕

年 組 番 氏名( )

☆今日の活動の様子を思い出し、ふりかえってみましょう。

- 1 あなたは、きちんと意見を言えましたか。5点満点で、点をつけてください。

点数	理由
点	

- 2 あなたは、メンバーの意見をきちんと聴くことができましたか。5点満点で、点をつけてください。

点数	理由
点	

- 3 グループで意見を述べながら、決定できましたか。5点満点で、点をつけてください。

点数	理由
点	

- 4 グループ内の協力は、どれぐらいうまくいったと思いますか？5点満点で、点をつけてください。

点数	理由
点	

- 5 グループのメンバーの発表を聴いて、感じたことや気付いたことを書きましょう。

--

- 6 今日の活動をふりかえって、自分自身で気付いたこと、思ったこと、感じたことを書きましょう。

特に、自分がしてよかったこと、メンバーの●●さんがしてくれてよかったことなど、だれのどのような話や行動が、グループの協力や助けになったかについても書いてください。

--



## エクササイズを紹介 ～なぞのマラソンランナー～

イラストを見せることなく情報を伝えるエクササイズです。メモで伝えることをしなければ、さらに難易度があがります。

### 【ねらい】

- 1 自分が持っている情報の中で、今、何が大切かを判断し、グループの話し合いの進行状況に応じて、必要な情報をタイムリーに提供できる力をつけさせる。
- 2 グループの中での自分の役割を見つけ、積極的に課題達成へ向けて貢献できる力をつけさせる。

### 【準備するもの】

- 1 筆記用具：各自
- 2 情報カード：グループに1セット（5～7人用）
- 3 メモ用紙：1人1枚
- 4 ふりかえりシート：1人1枚

### 【進め方】

- 1 【インストラクション】準備・説明（5分） ※時間は50分間に設定している。
  - ①グループ（5～7人）ごとに着席するように指示する。
  - ②「この時間は、『なぞのマラソンランナー』というGWTを行います。グループの一人一人が力を出して、協力して答えを出しましょう。」
  - ③「情報カード」を1人1枚ずつ裏にして配るように指示する。グループの人数によって、カードの枚数を後ろから抜いて調整する。  
（6人グループの場合は、いちばん後ろのカードを1枚抜き、6枚にする。）
  - ④課題を説明する。

この「情報カード」には、マラソンをしている人のイラストが描いてあり、それぞれゼッケンをつけています。課題は、先頭から数えて4番目に走っている人のゼッケン番号を答えることです。カードを人に見せたり、手渡したりせずに、情報は口、またはメモで伝えます。答えが分かったら、グループのみんなで「バンザイ！」とってください。時間は25分間です。  
では、始めてください。

- 2 【エクササイズ】実施（25分）
  - ①開始を告げ、時間を計る。
  - ②各グループの様子で、気付いたことはメモしておく。
  - ③早く終わったグループには、もう一度確認するように促し、確認が終わったらグループから「ふりかえりシート」に記入させる。
- 3 【シェアリング】結果発表・ふりかえり（15分）
  - ①グループごとに答えを発表させる。時間があれば、課題に取り組んだ過程を簡単に報告させる。
  - ②カードをつなげたものを掲示して、正解を発表する。
  - ③「ふりかえりシート」をもとに、グループごとにふりかえりをさせる。
  - ④時間があれば、ここで学んだことを全体に発表させる。
- 4 まとめ（5分）
  - ねらいに即して、まとめのコメントを行う。

【参考文献】『協力すれば何かが変わる-続・学校グループワーク・トレーニング-』坂野公信 監修、遊戯社、1994年

# 〔ふいかえいシート〕

年 組 番 氏名( )

今日の活動をふりかえって、グループのメンバーがどんな役割をはたしていたのか、それぞれ記入してみましょう。それぞれのメンバーにあてはまる項目の欄に○をつけてください。

項目		メンバーの名前						
1	話し合いを進めるために司会者の役割をした							
2	課題達成に向けて新しい意見、方法を提案した							
3	意見が違うとき、違う点をはっきりさせようとした							
4	メモを取り、情報を整理しようとした							
5	必要な情報を必要な時に言うことができた							
6	話し合いの焦点が脱線しないようにつとめた							
7	話し合いの進め方に対して、改善案を提案した							
8	発言の少ない人に、発言をすすめた							
9	しゃべりすぎる人をおさえた							
10	人の話をよく聞き、理解しようとしてつとめた							
11	グループの雰囲気をもりあげようとしてつとめた							
12	人の発言をほめ、励ました							
13	意欲のなくなりかけた人を励ました							
14	みんなの意見の一致を確かめた							

※グループの協力を10点満点であらわすと何点ですか？

点

①



②



③



④



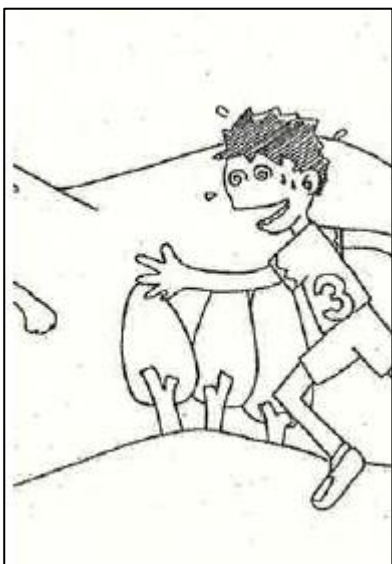
⑤



⑥



⑦



## 【情報カード】

〔なぞのマラソンランナー〕

- グループの人数に応じて、情報カードの枚数を調整してください。
- 1グループ7人まで可能です。
- 6人の場合、最後のカード⑦のゼッケン3番を抜いてください。

※答えは、

**ゼッケン番号 6**

# 〔わたしたちのお店屋さん〕

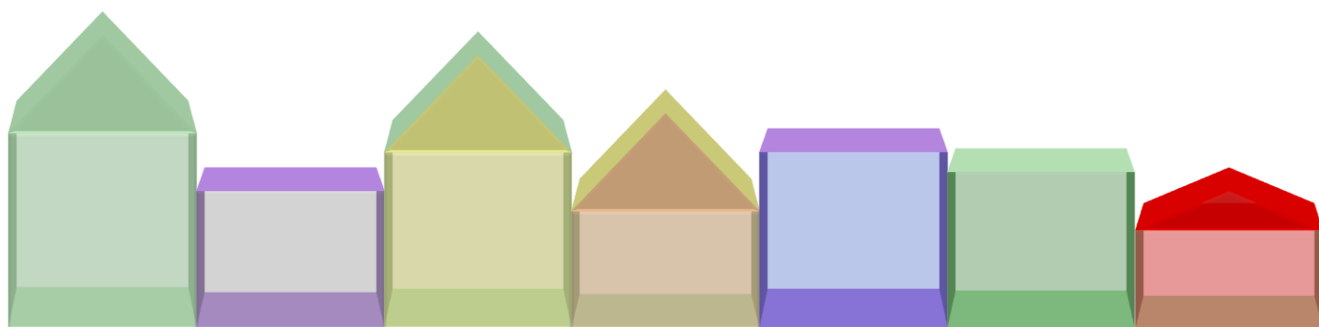
年 組 なまえ( )

道路をはさんで、お店が7軒ずつならんでいます。どんなお店が、どの順序でならんでいるか、これから配る情報カードをもとに、みんなで話し合っ、下の白地図にお店の名前を書き入れてください。〔目標時間〕20分

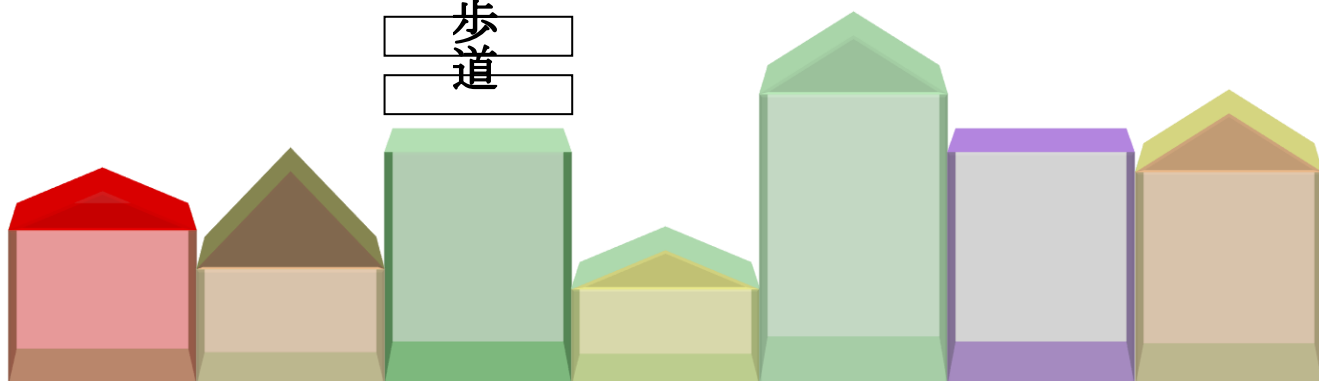
【ルール】

- ① これから班ごとに配られた「情報カード」は、トランプのようにつけて、みんなに全部配ってください。
- ② 情報カードに書かれていることは、自分の口で、他の人に正しく伝えるようにしてください。
- ③ 他の人に見せたり、とりかえたりしてはいけません。
- ④ 他のグループの人とも話さないでください。

## 〔わたしたちのお店屋さん〕 ～白地図～



横  
断  
歩  
道



# 〔ふいかえいシート〕

年 組 なまえ( )

☆今日のグループのようすを思い出し、ふりかえってみましょう。

- 1 次の質問にあてはまる人はだれですか。グループの人の名前を書きましょう。  
自分だと思ふときは、自分の名前を書いてください。

	質 問	名 前
1	お店の名前を書いた人はだれですか？	
2	たくさん意見をのべた人はだれですか？	
3	いい考えを出した人はだれですか？	
4	みんなの意見をまとめようとしたのはだれですか？	
5	いい考えをほめた人はだれですか？	

- 2 グループ内の協力は、どれぐらいうまくいったと思いますか？  
5点満点で、点をつけてください。

点
---

- 3 今日の活動をふりかえって、思ったこと、感じたことを書きましょう。

**特に、自分がしてよかったこと、メンバーの〇〇さんがしてくれてよかったことなど、だれのどういう話や行動が、グループの協力や助けになったかについても書いてください。**



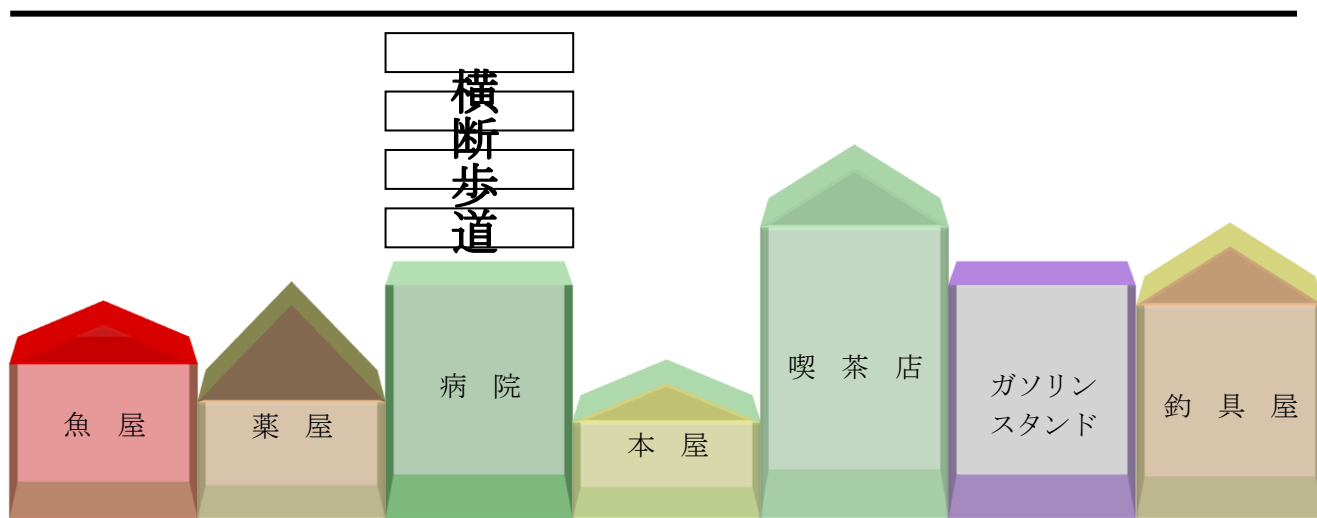
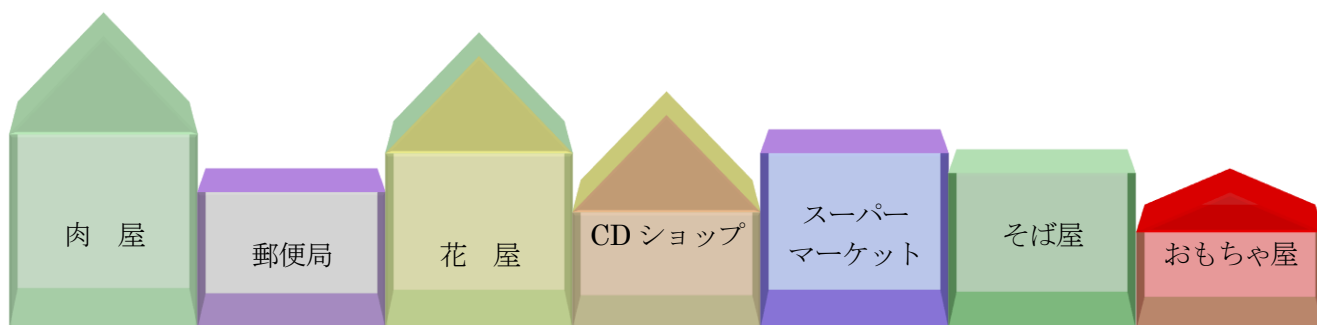
〔情報カード〕 ~わたしたちのお店屋さん~

1	<p>はなや まえ 花屋の前に、</p> <p>びょういん 病院があります。</p>	2	<p>ガソリンスタンドのとな</p> <p>りに、釣り具屋がありま</p> <p>す。</p>
3	<p>しかく たてもの ゆうびんきょく 四角い建物は、郵便局で</p> <p>す。</p>	4	<p>しかく たてもの 四角い建物は、スーパーマ</p> <p>ーケットとそば屋です。</p>
5	<p>びょういん 病院とガソリンスタンド</p> <p>の間に、喫茶店がありま</p> <p>す。</p>	6	<p>スーパーマーケットのと</p> <p>なりに、CDショップが</p> <p>あります。</p>
7	<p>シーディー まえ CDショップの前は、</p> <p>ほんや 本屋です。</p>	8	<p>きっさてん くすりや あいだ 喫茶店と薬屋の間には、</p> <p>びょういん 病院があります。</p>
9	<p>ゆうびんきょく りょうどなり 郵便局の両隣は、</p> <p>にくや はなや 肉屋と花屋です。</p>	10	<p>きっさてん 喫茶店の前が、スーパーマ</p> <p>ーケットです。</p>

〔情報カード〕 ~わたしたちのお店屋さん~

11	<p>シーディー C D ショップの隣に、 はなや 花屋があります。</p>	12	<p>そば屋のとなりに、 おもちゃ屋があります。</p>
13	<p>おもちゃ屋の前が、 釣り具屋です。</p>	14	<p>肉屋の前に、 魚屋があります。</p>
15	<p>郵便局の隣に、 肉屋があります。</p>	16	<p>肉屋は、お店のならびの いちばんはじにあります。</p>
17	<p>シーディー C D ショップは、 真ん中にあります。</p>	18	<p>喫茶店と釣り具屋の間に ガソリンスタンドがあり ます。</p>
19	<p>スーパーマーケットの 右側に、そば屋、おもちゃ 屋とならんでいます。</p>	20	<p>横断歩道の前には、 花屋があります。</p>

## 〔わたしたちのお店屋さん〕 ～解答～



〔ねらい〕

- ※ 自分が持っている情報を正確に伝え、そして正しく聞くことの重要性に気付く。
- ※ 情報を集めてまとめる時に、協力の大切さについて学ぶ。

〔難易度をたかくするためには〕

- ① 白地図をグループ1枚にする。
- ② 20番のカードを抜く。  
※花屋の場所がすぐにはわからないので、このカードの有無でかなり難度が違う。
- ③ 16、17、18、19、20番のカードを抜く。  
※この5枚のカードがなくても、答えがでるようになっているので、かなり難しくなる。

## エクササイズを紹介 ～ウインターサバイバル～

### 【進め方】



- 1 ワークシートを配布し、資料を読みます。
- 2 次に、自分ならこうするという順番を表に記入させます。理由も考えておくように指示します。
- 3 グループを編成し、それぞれ自分のつけた順位をグループ内で発表させます。
- 4 その際、他のメンバーの順位をシートに記入するように指示します。
- 5 その後、時間をとって、グループの順位を決めさせます。その際、次のルールを守らせます。

### 【ルール】

- ① 多数決や点数の平均をとってはいけません。
- ② 強引に自分の意見を通そうとしないで、みんなが納得できるように説明してください。
- ③ 面倒くさいとか、もめたくないとかいう理由で、簡単に意見を変えないで、納得した上で合意をしてください。
- 6 状況を見ながら終了し、各グループの順位とその理由を発表させます。
- 7 正解を発表します。
- 8 正解の順位と自分の順位、グループの順位を比較させます。
- 9 数字の大きい方から小さい方を引き算して、その数値を「誤差」の枠に記入させます。  
(例) 正解が3位、自分(グループ)の順位が6位なら $\Rightarrow 6 - 3 = 3$   
正解が8位、自分(グループ)の順位が2位なら $\Rightarrow 8 - 2 = 6$
- 10 誤差の合計を出させます。
- 11 誤差が最も小さいグループが優勝です。



### 【解答】

冬山に詳しい専門家の方々の意見を集めて出された答えです。順位を決めるポイントは、不時着する直前に、操縦士が近くの町に連絡をとることができたので、必ず救助隊が来るということです。素人が、冬山を軽い服装で30キロも移動するのは危険すぎます。

	品物	順位	理由
①	ライフル銃：1丁	6	音の合図として使える。しかし、撃つには練習が必要である。
②	マッチの大箱：1箱	1	寒さを防ぐのに役立つ。物を燃やして救助隊に居場所を知らせることができる。
③	新聞：5日分	5	火をつけるのに便利である。服の下に入れると寒さを防げる。読めば気晴らしになる。大きく広げると目印にもなる。
④	方位用の磁石：1個	10	移動に使いそうだが、冬山でむやみに移動すると危険である。
⑤	スキーセット：1組	8	助けを求めに行くのに使いそうだが、移動は危険である。旗を立てる棒や燃やす材料ぐらいには使える。
⑥	20cmのナイフ：1個	7	枝を切って燃やすぐらいしか使えない。凶器にもなる。
⑦	板チョコレート：10個	2	食べれば、エネルギー源になる。
⑧	大型懐中電灯：1個	4	合図として役立つ。近くの移動にも役立つ。ただし、気温が低いので、電池は長持ちしない。
⑨	ウィスキー：1ビン	9	飲めば体が温まりそうだが、眠くなるので危険である。消毒には使える。
⑩	固形油の金属缶：1個	3	体に塗れば寒さを防げる。燃やすこともできる。缶のふたで太陽を反射させれば、目印にもなる。

【参考文献】『ソーシャルスキルが身につくレクチャー&ワークシート』西村宣幸 著、学事出版、2008年

# 〔ウインターサバイバル〕



年 組 番 氏名( )

1 次の文章をしっかりと読んでください。

2月中旬の午前11時半ごろ、あなたが乗っているヘリコプターのエンジンが急に故障しました。操縦士が無線で交信し、北東30キロの地点にある小さな町と連絡をとることができました。

その直後、雪におおわれた森の中に不時着しました。プロペラは折れ、操縦士は死んでいました。しかし、あなたたちは奇跡的に軽い傷ですみました。不時着した場所は、昼の気温は-5℃、夜になると-15℃まで下がります。

ヘリコプターには、次の10種類の品物が積んであります。

- ①ライフル銃：1丁    ②マッチの大箱：1箱    ③新聞：5日分    ④方位用の磁石：1個  
 ⑤スキーセット：1組    ⑥20cmのナイフ：1個    ⑦板チョコレート：10個  
 ⑧大型懐中電灯：1個    ⑨ウイスキー：1ビン    ⑩固形油の金属缶：1個

とりあえず、爆発する危険のあるヘリコプターから、①～⑩の品物を急いで100m先の大きな木の下まで持ち出さなければなりません。

持ち出すのに重要と思う品物から、1～10番まで順位をつけてください。



2 下の表に、1人で持ち出す品物の順番を記入してください。

氏名	品名							グループ	
	自分	誤差						誤差	
①	ライフル銃：1丁								
②	マッチの大箱：1箱								
③	新聞：5日分								
④	方位用の磁石：1個								
⑤	スキーセット：1組								
⑥	20cmのナイフ：1個								
⑦	板チョコレート：10個								
⑧	大型懐中電灯：1個								
⑨	ウイスキー：1ビン								
⑩	固形油の金属缶：1個								
	合計						合計		

# 〔ふいかえいシート〕

年 組 番 氏名( )

☆今日の活動をふいかえいながら、記入してください。

- 1 あなたは、グループの順位を決めるのに、どんなことをしましたか。

- 2 誰のどの言葉が、順位を決めるのに大きな影響を与えたと思いますか。

- 3 下の表の自分の欄に、あなたが果たした（がんばった）と思う役割に○、特に果たした（頑張った）と思う役割に◎をつけてください。

- 4 このシートをグループのメンバーに回して、あなたが果たした（頑張った）と思う役割に○、特に果たした（頑張った）と思う役割に◎をつけてもらってください。

	役 割	自 分					
①	中心になって問題解決を進めた						
②	グループの動きを調整した						
③	積極的に発言した						
④	メンバーの発言をよく聞いた						
⑤	雰囲気盛り上げようとした						
⑥	あまり発言しなかったが作業には取り組んだ						

- 5 今日の活動を通して、感じたこと、気づいたことを自由に書いてください。



## 〔メイク・ア・スクエア〕

思考力を要するハイレベルなエクササイズですので、中学校、高校向きのグループワークです。

### 【活動上の留意点】

- ※ 紙片を並べながら、うまく整理していくと、4つのスクエアが同時に成立します。
- ※ グループがまとまるためにはチームワークが必要です。頭では分かっている、ついつい自分さえよければという気持ちが出てしまいます。
- ※ 自分は完成しても、自分が予定外に使った紙片のために、他の人を邪魔していることがあります。
- ※ 自分だけではなく、他の人のことも考えながら作業しなければなりません。場合によっては、完成した自分の正方形を崩してでも紙片を提供しなければ、全体としての課題を達成することができません。
- ※ 4種類の封筒の中には、  
①ABDE ②BCCC ③AABF ④AADG  
の紙片をそれぞれ入れます。グループの数だけ用意してください。  
(次ページに印刷用を掲載しています。)

【参考文献】『ソーシャルスキルが身につくレクチャー&ワークシート』西村宣幸 著、学事出版、2008年

# 〔メイク・ア・スクエア〕

年 組 なまえ( )

☆『メイク・ア・スクエア』は、メンバーと協力して課題を達成するためのチームワークを体験するグループワークです。

## 【手順】

- 1 4人組なってください。
- 2 各グループに4種類の封筒が配られます。
- 3 各自1つずつ封筒を取り、中の破片を自分の前に置いてください。
- 4 紙片を交換し合って、4人で同じ大きさの「**正方形**」を作ってください。
- 5 その際、次のルールを守ってください。
  - (1) 声を出してはいけません。
  - (2) 自分の持っている紙片は、他の人に無言で与えることができます。
  - (3) 与えられた紙片は、必ず無言で受け取らなければなりません。
  - (4) 他の人の紙片を取ったり、ほしがるといふような合図やしぐさをしてはいけません。

## ※チャレンジ※

### 【終了後】

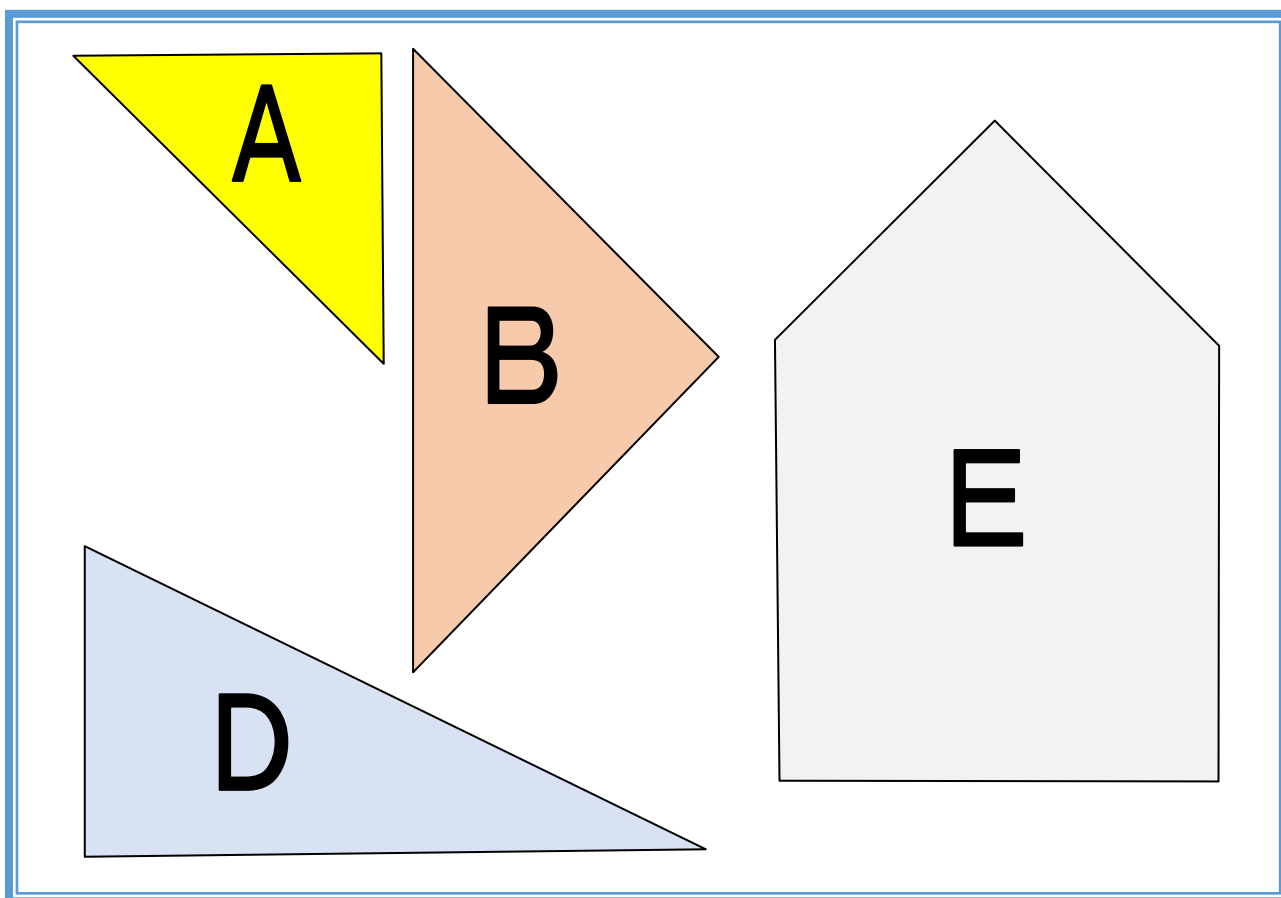
- 6 今日の活動をふりかえって、思ったこと、感じたことを書きましょう。

- 7 グループ内の協力は、どれぐらいうまくいったと思いますか？

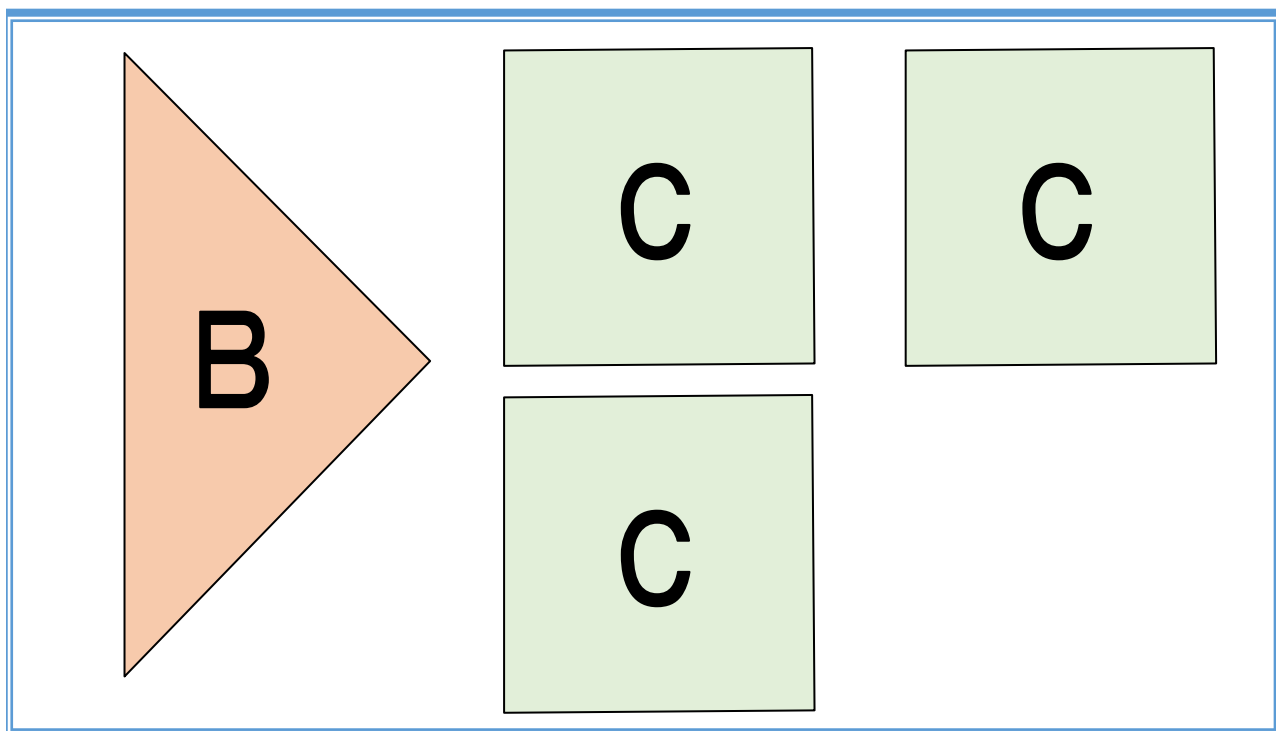
5点満点で、点をつけてください。

点

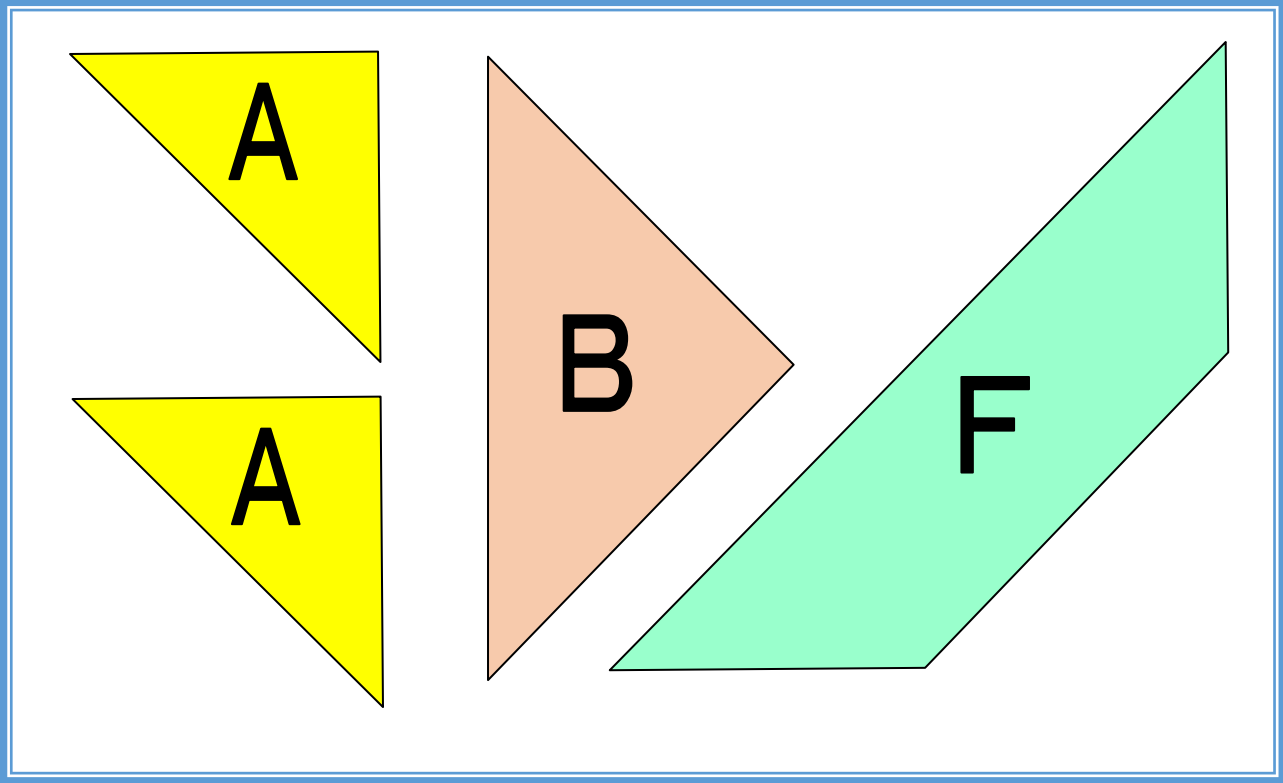
## 封筒① 印刷・配付用



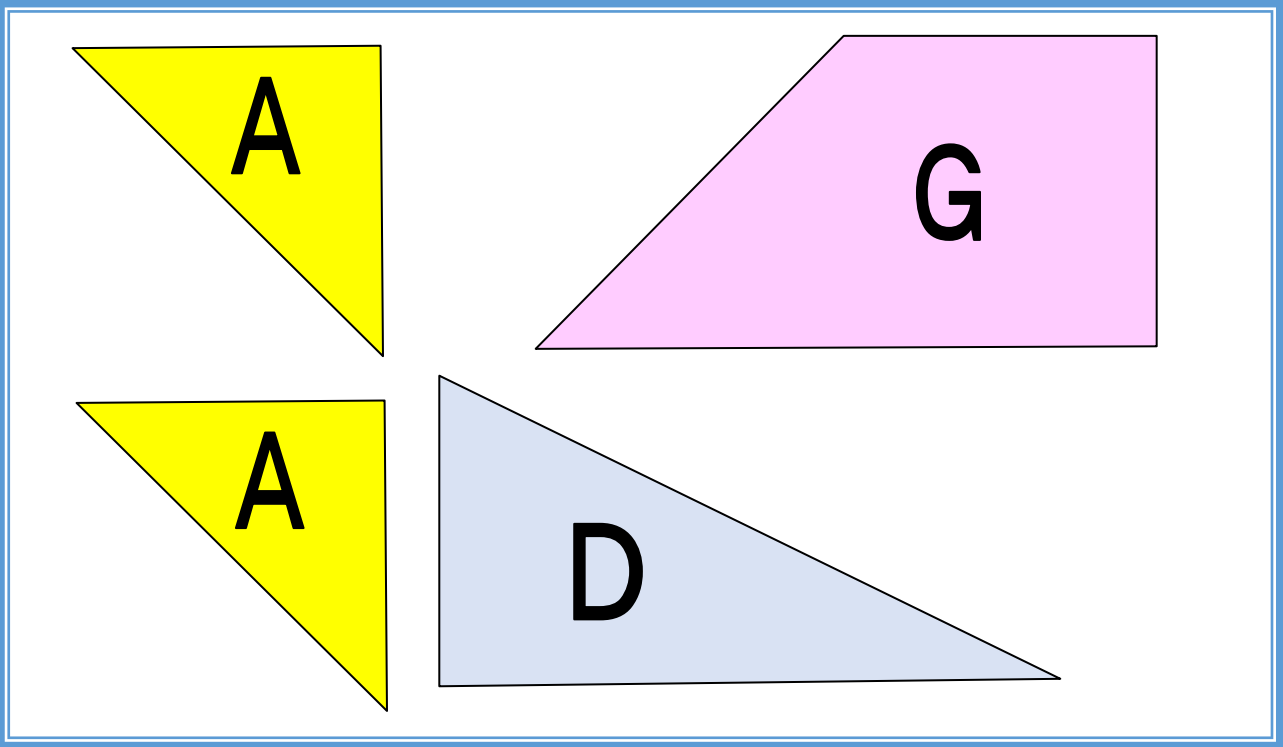
## 封筒② 印刷・配付用



**封筒③ 印刷・配付用**

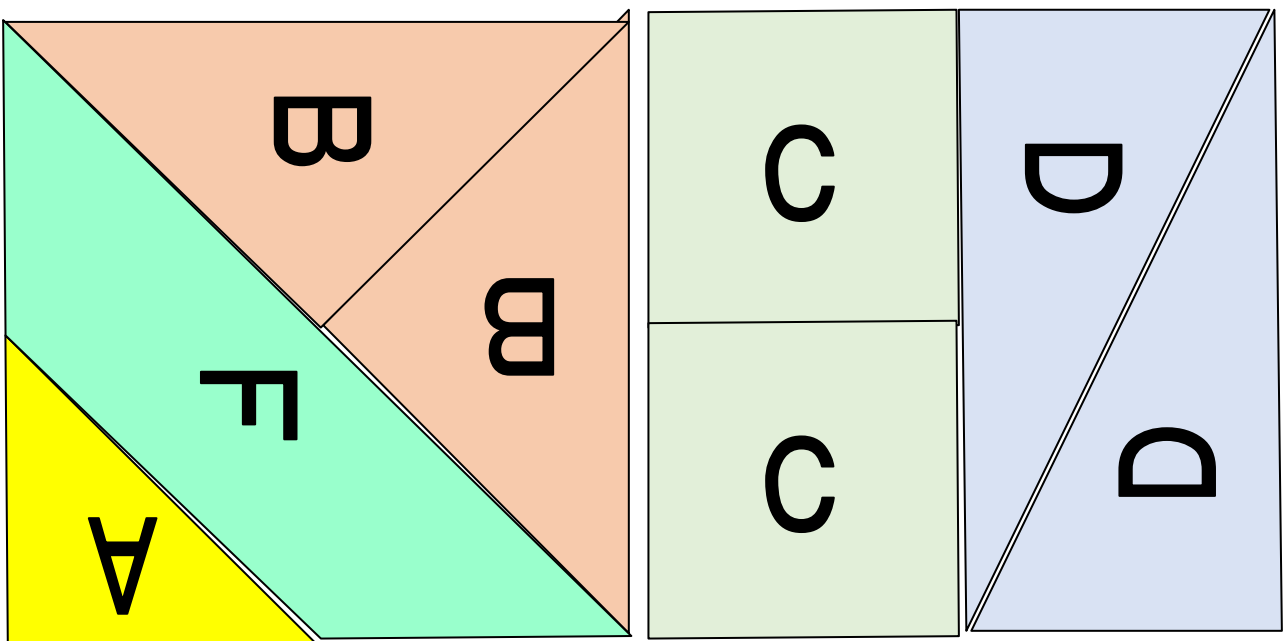
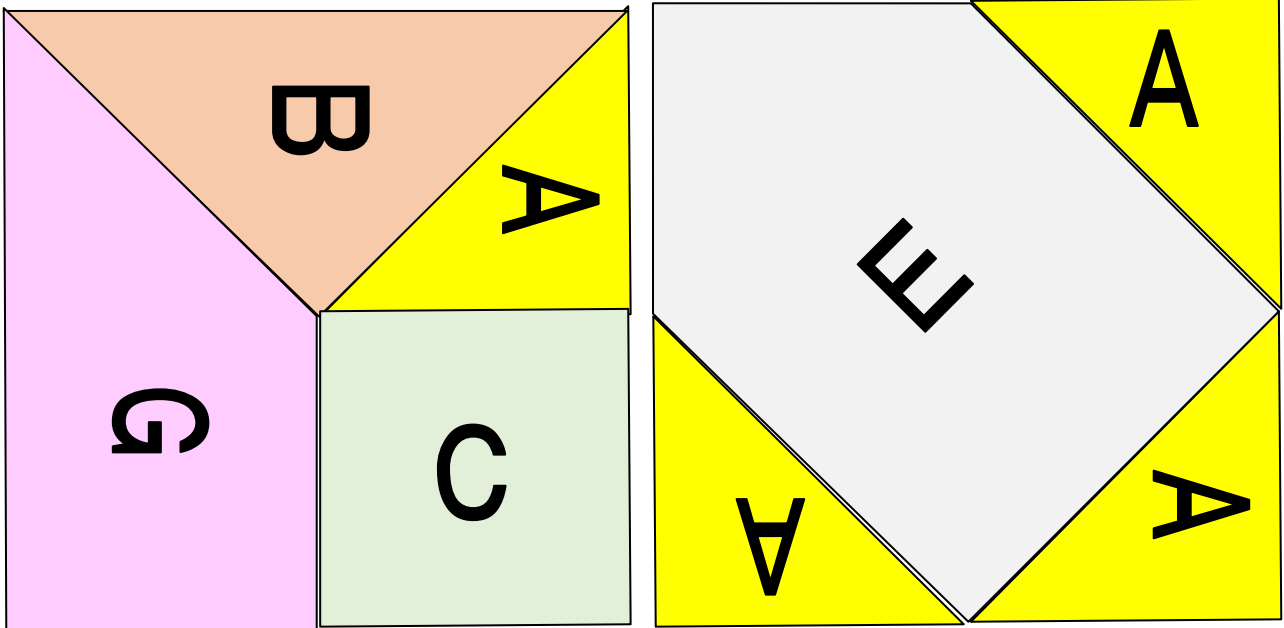


**封筒④ 印刷・配付用**



# 〔メイク・ア・スクエア〕～解答～

※4つのスクエアが同時に成立するのは、  
下図の組み合わせだけです。







### Ⅲ ソーシャルスキルトレーニング

やってみせ(してみせて) モデリング  
言って聞かせて コーチング  
させてみて リハーサル  
ほめてやらねば フィードバック  
人は動かじ(動かず)

山本五十六

## ソーシャルスキルトレーニングとは、こんな技法です

### ソーシャルスキルとは

「ソーシャルスキル」とは、「人付き合いのコツ」「対人関係の技術」のことです。また「良好な人間関係を築くために、言語的・非言語的な対人行動を適切にかつ効果的に実行する能力」と定義づけられています。本来、これは成長とともに社会体験の中で身に付けていくものでしたが、社会体験の稚拙さから「ソーシャルスキル」の不足している子供たちが多く見られるようになりました。それならば、「学びそこなったのなら、新たに学ばばいい」、「間違っただけで覚えたのなら、学び直せばいい」という考え方こそソーシャルスキル教育の基本的発想です。

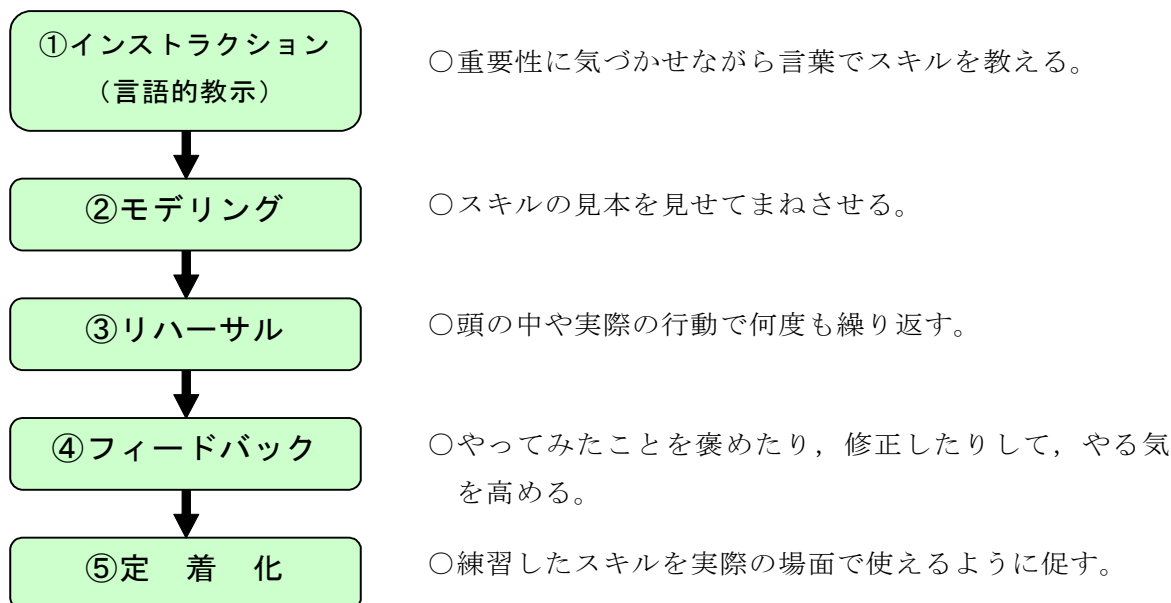
### ねらいと実施の流れ

指導者（リーダー）によって示された課題や活動（モデリング・リハーサル）を個人やグループで体験させ、良い点を褒め、改善点を修正しながらやる気を高めさせること（フィードバック）により、

○「自分がいい。みんながいい。」＝「自己肯定・他者肯定」

といった自他発見や人間関係づくりに必要なコミュニケーションスキルを実際の場面で使えるように促します。

### ソーシャルスキルトレーニングの流れ



現在、多いと思われるのが「挨拶をしなさい」「いじめてはいけない」などの①の言葉で教えられることです。しかし、ソーシャルスキルでは②モデリング「人の真似をする」こと、④フィードバック「結果から学ぶ」ことの果す役割が大きいといえます。

### 育つ力

- 自己受容…自分で自分のことを肯定して受け入れること。
- 自己主張…必要なことを相手の気持ちを考えて主張すること。
- 自己理解…自分自身のことをよく理解すること。
- 他者理解…仲間をかけがえのない大切な一人の人間として受け入れること。

## ソーシャルスキルトレーニングの活用のポイントと留意点

### ポイント1 ソーシャルスキルを知ろう！

基本的なソーシャルスキルには右のようなものがあります。

こうしたスキルを、学校・学級という集団の中で身に付けさせるのです。

「そうしてみたら相手も自分もいい気持ちだった。」

「よい結果が得られた。」という実感が定着へとつながります。そのために褒めたり、修正したりしてやる気を高めるフィードバックは欠かせません。

ソーシャルスキルを身に付けることで、子供は学級集団の中に楽に入ることができます。さらに学級全員のスキルが向上することで、互いに結びつきが強まり、学級が居心地のよい雰囲気になることでしょう。

- ・あいさつ
- ・自己紹介
- ・上手な聴き方
- ・質問の仕方
- ・仲間の誘い方
- ・仲間への入り方
- ・あたたかい言葉かけ
- ・気持ちをわかって働きかけること
- ・やさしい頼み方
- ・上手な断り方
- ・自分を大切にすること
- ・トラブルの解決策を考えること

### ポイント2 ソーシャルスキルトレーニング活用の留意点

- ①楽しい雰囲気で行われているか。
- ②学級の人間関係が混乱していないか。
- ③トレーニングに取り組む子供の意欲はどの程度あるか。
- ④教えるソーシャルスキルは子供の実態に合っているか。
- ⑤用いるモデル（いい例）は適切か。
- ⑥リハーサル（練習）は楽しめるように工夫されているか。
- ⑦適切なフィードバックが与えられているか。

「楽しい雰囲気」の中で行き、「教え込むという雰囲気」にしないことが大切です。ソーシャルスキル教育の目的は、「楽しく人とつきあう方法を学ぶ」ことです。楽しみ方を学ぶ集団も楽しいこと、そして、それを教える教師も楽しむことが大切です。

学級の人間関係が悪化している、特に援助の必要な子供がいる場合は、個別に対応し、その人間関係を修復してから、学級で実施することが大切です。

「やってみてよかった。」という体験が、「またこれと同じことをやってみよう」という気持ちを生み出します。そのためには、振り返って褒めること（フィードバック）を丁寧に行うことが大切です。

## ソーシャルスキルトレーニングの活動案

【ねらい】「あたたかい言葉」をかけられると気持ちがいいことに気付き、進んでつかおうとする。

	活動内容	教師の支援
導入	<p>《インストラクション》</p> <p>1 友達から届いた短い手紙（3通程）の紹介を聞き、感想を発表する。</p>	<p>○あたたかい手紙と冷たい手紙を準備しておき、それぞれに対する感じ方に目を向けさせる。</p> <p>○普段つかっている言葉にも、あたたかい言葉とそうでない言葉があること、あたたかい言葉は相手をととても気持ちよくすることを確認する。</p>
展開	<p>《モデリング》</p> <p>2 いくつかの場面の絵を見て、どのような言葉かけをするか発表する。</p>	<p>○「ほめる」「励ます」「心配する」「感謝する」などの様々な場面の絵を準備し、出てきたあたたかい言葉にカードに書いていく。 (すごいね・上手だね・ドンマイ・大丈夫など)</p>
	<p>《リハーサル》</p> <p>3 4人組を作り、1人が得意な跳び方で縄跳びをする。それを見ながら、他の3人は順番にあたたかい言葉をかけていく。3分程度の時間内で何回か繰り返す。最後に言葉かけをしてもらった感想を発表する。</p> <p>4 縄跳びをする人を交代しながら、全員順番に言葉かけをもらう。</p>	<p>○モデリングで挙げられたあたたかい言葉のカードを提示しておき、その言葉をつかわせるようにする。</p> <p>○上手に跳んでいる時、失敗した時、一生懸命している時など、状況に合わせて言葉かけができるようにする。</p> <p>○最後の感想がフィードバックにもなっているので、非言語的な側面（声や表情など）に目を向けている感想などよいところをメモしておく。</p>
まとめ	<p>《フィードバック》</p> <p>5 4人で感想を発表しあう。</p> <p>6 良かった点を聞き、これからの生活にいかす大切さを知る。</p>	<p>○感想を考えられない子には、次の2点を助言する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あたたかい言葉でどれが嬉しかったか。</li> <li>・あたたかい言葉をつかってどう思ったか。</li> </ul> <p>○子供の感想や態度などの中から良かった点を紹介する。</p>

## 実践事例を紹介します～小学校6年 学級活動～

◆平成17・18年度長崎県教育センター調査研究「望ましい人間関係を育む指導の在り方～教育相談の考え方や技法を生かして～」より

### 1 実践のねらい

○ あいさつをする、質問をする、遊びの仲間に入るなど「人との関わりに関すること」は後天的に身に付くものであり、経験の結果として習得されるものである。かつての子供達は、家族や地域社会との関わりの中でこれらの社会性を自然に身につけてきた。

しかし近年では子供達が所属するコミュニティの関係性が希薄になり、人との関わりについて自然に学ぶことが難しくなった。そのため、対人関係を形成し維持する力が弱くなってきている。このような状況から、近年の教育現場で注目を集めている手法のひとつがソーシャルスキルトレーニング（SST）である。

○ 対人関係を円滑に運ぶための知識と技術の総称をソーシャルスキルと呼ぶ。「ソーシャルスキルを新しく学習する、あるいは改めて学習し直すことで健全な社会性を育むことができる」というのが、SSTの基本的な考え方である。

### 2 実践のポイント

(1) SSTの必要性を感じさせる動機づけを行う。

何の説明もなく、頭ごなしにSSTを行っても十分な効果は期待できない。子供たちが、「この活動を頑張れば人との関わり方がもっと上手になる」と感じることができて初めてSSTに対する意欲を持つことができる。本実践においては、人にお願ひ事をしなければならぬ状況や、無理な頼み事をされて困ったことについてお互いの経験を出し合い、それを共有することによって動機づけを行った。多くの児童が似たような経験をしていることに気づくことで、上手にお願ひをしたり断ったりすることの大切さや難しさについて理解することができ、その後の活動への動機付けとなった。

(2) 教師がロールプレイで手本を見せる。

教えようとするスキルのモデルを示し、それを観察させ、模倣させることをモデリングと言う。本実践では、モデリングの手法としてロールプレイを用いた。「攻撃的な接し方」「弱気な接し方」「あたたかい接し方」について教師と児童がペアを組み実演を行った。その際、3つの接し方の違いが明確になるよう、子供達との事前練習を十分に行って本番に臨んだ。目の前で展開されるロールプレイを見ながら考えることで、子供達は人と関わる時には、どのように接したらよいのかをより具体的に気づくことができた。

(3) リハーサルで反復練習をする。

リハーサルでは3人1組のチームを編成し、「お願ひする役（断る役）」「お願ひされる役（断られる役）」に加えて、「やりとりを見る役」を設定してのロールプレイを行った。様々な立場を当事者として体験したり、距離を置いて観察したりすることを繰り返す中で、お互いの上手にできた点や改善点などを確認しあいながら切磋琢磨することができた。

### 3 実践の際の留意点

#### (1) 標的スキルを明確にする。

SSTを実施するためにはまず、子供達の現状についてできるだけ正確に把握する必要がある。今できることやできないことは何か、子供達の関係をより豊かなものにするうえで高めさせたい力（標的スキル）は何かを教師がしっかり捉えて初めて、SSTの計画を練ることができる。標的スキルを検討する際、教師の主観は大切な要素のひとつとなるが、それに加えて、様々な調査を行ってより客観的なデータを集めることが重要である。

本実践においては、基本ソーシャルスキルとされる12のソーシャルスキルに対し意識調査を行った。

	挨拶	自己紹介	上手な聴き方	質問する	仲間の誘い方	仲間の入り方	あたたかい言葉かけ	気持ちをわかって働きかける	やさしい頼み方	上手な断り方	自分を大切にす	トラブルの解決策を考える
できる	12	10	7	7	14	8	11	11	11	8	14	12
まあまあできる	8	12	15	15	11	12	11	13	8	10	9	7
あまりできない	7	3	5	5	2	5	5	3	8	8	3	8
できない	0	2	0	0	0	2	0	0	0	1	1	0

このことから、本学級の子供達は基本ソーシャルスキルの中でも特に「あたたかい断り方」に関して苦手意識を抱いていると考えられたため、断り方に関するSSTを主眼として実施することにした。

#### (2) 安心してロールプレイできる雰囲気をつくる。

SSTではロールプレイを用いる頻度が多い。しかし、高学年になればなるほどロールプレイに対する抵抗感は強まる傾向がある。十分な手立てを行わずロールプレイを実施した場合、恥ずかしがってできなかったり、喜劇的なふるまいで笑わせようとする子供達が出てくることが多い。そのため、安心してロールプレイできる雰囲気をつくるために様々な工夫をする必要がある。本実践では、以下のような手立てを行った。

- 始業前の10分間を使って、アイコンタクトを伴うゲームを行うなどして入念なアイスブレイキングを行う。
- モデリングでは「普段の話し言葉」「普段の振る舞い」によるロールプレイを実演して見せ、一般的な演劇の表現様式を意識しなくてよいことを印象づける。  
過剰な表現で笑わせてしまうと、喜劇的な表現を目指そうという雰囲気が一気に高まってしまうので、特に留意する。
- モデリングの相手は、「大勢の前でも、日常の延長のような落ち着いた雰囲気でもロールプレイできる児童」を選出し、事前に練習を行う。
- リハーサルでセリフを紙に書いて考える際、「普段の話し言葉」を書くよう指示する。通常の作文指導とは異なるので「マジで（本当に）」などの若者言葉や「しーきらんっさね（できないんだよね）」などの方言であっても、それが本人にとって「普段の話し言葉」であるならば積極的に認めていく。
- リハーサル段階ではそれぞれのグループをよく観察し、必要に応じて介入を行う。



#### 4 実践事例

##### (1) 目標

- ① 「やさしい頼み方」について考える活動を通して、相手の立場を尊重しながら自分の要求を主張するスキルを活用することができる。
- ② 「あたたかい断り方」について考える活動を通して、応じられないことや応じたくないことを適切に断るスキルを活用することができる。

##### (2) 指導計画（全4時間）

第1時	「やさしい頼み方」とはどのように頼むことかを考え、継続的に「やさしい頼み方」を実践していく動機づけをする。	学活
第2時	一週間の生活を振り返り、改善点があれば再びリハーサルを行うなどして、スキルの定着化を図る。	●● タイム
第3時 (本時)	「あたたかい断り方」とはどのように断ることかを考え、継続的に「あたたかい断り方」を実践していく動機づけをする。	学活
第4時	一週間の生活を振り返り、改善点があれば再びリハーサルを行うなどして、スキルの定着化を図る。	●● タイム

##### (3) 本時

	学 習 活 動	教師の手立て・留意点
導 入 5 分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 相手から無理な頼み事をされ、困った経験を発表させる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・断ったら相手と気まづくなった。</li> <li>・断り切れずに自分が苦労した。</li> </ul> </li> <li>2 お互いが気持ちよく生活するために、時には「断る」ことが必要であることを説明する。</li> </ol>	○始業前に簡単なゲームを実施するなどしてリラックスした雰囲気となるようにする。
展 開 30 分	<ol style="list-style-type: none"> <li>3 教師と児童がペアになり「もじもじ」「とげとげ」「ほかほか」の3場面を演じて見せ、気づきを発表させる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>「もじもじ」 声小さい・表情が頼りない・相手を見ていない・自分の言いたいことを言っていない・立ち位置が相手から遠い</li> <li>「とげとげ」 声が荒い・表情が険しい・睨むような目つき・自分の気持ちばかり言っている・けんかに発展しそうな印象・立ち位置が相手に近すぎる</li> <li>「ほかほか」 声が聞き取りやすい・表情がやわらかい・目がやさしい・相手のことも考えて言っている・立ち位置がちょうどいい</li> </ul> </li> <li>4 断る際の言葉としては『謝罪～断る理由～断りの表明～代わりの意見』が大切であることを説明し、断り方カードを作成させる。</li> </ol>	○言語的な部分だけにとどまらず、非言語的な部分にも着目させ、多様な気づきを引き出す。  ○断り方カードには大まかな話形を提示するに止め、自分の話し言葉になるよう工夫して記入してよいことを告げる。

	5 子供同士で3人グループをつくり「あたたかい断り方」の練習をする。	○断る役、断られる役、見ている役に別れて練習を行う。 ○終わるたびに、見ている役から気づきを発表してもらう。 ○役を入れ替えて続け、全ての役割を経験したら新しいグループを作る。
まとめ 10分	6 活動を通しての気づきを発表しあい、本時の学習内容を確認させる。 ・何度も繰り返すことで慣れてきた。 ・言葉を選んで相手に伝えることが大切だ。 ・話すときの表情にも気を付けていきたい。	○定着化を図るために、来週の●●タイムまで「やさしい断り方」を特に意識して生活するよう促す。

## 5 児童生徒の変容

【基本となる12のソーシャルスキルについての意識の変容】

	挨拶	自己紹介	上手な聴き方	質問する	仲間の誘い方	仲間の入り方	あたたかい言葉かけ	気持ちをわかかって働きかける	やさしい頼み方	上手な断り方	自分を大切にすること	トラブルの解決策を考える
実施前												
できる	12	10	7	7	14	8	11	11	11	8	14	12
まあまあできる	8	12	15	15	11	12	11	13	8	10	9	7
あまりできない	7	3	5	5	2	5	5	3	8	8	3	8
できない	0	2	0	0	0	2	0	0	0	1	1	0
実施後												
できる	12	9	13	8	21	11	16	12	16	10	13	11
まあまあできる	10	13	14	11	4	12	8	13	9	14	10	13
あまりできない	5	4	0	8	1	3	3	2	2	3	4	3
できない	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0

【上手な頼み方・あたたかい断り方に関する意識の変容】

	A上手な頼み方に関すること			Bあたたかい断り方に関すること		
	①相手に何を頼んだりするのは得意なほうである	②相手の都合を考えている。相手の都合を頼むときは、相手の都合を考えている。	③相手に何かを頼むときは、相手にどんなことをしてもらいたいかはっきりさせている。	①相手から何かを頼まれたときに、どのよう断ったらいいかかわかる。	②何かを頼まれて、それを断るときには、ちゃんと理由を言う。	③自分の気持ちをはっきりと言うことができる。
実施前						
とてもそう思う	7	9	11	7	7	14
わりとそう思う	16	14	7	9	13	10
あまり思わない	4	3	7	9	5	2
全く思わない	0	1	2	2	2	1
実施後						
とてもそう思う	10	9	13	8	12	15
わりとそう思う	13	9	10	9	11	7
あまり思わない	4	6	2	9	2	2
全く思わない	0	3	2	1	2	3

## 【SST終了後の児童の感想（抜粋）】

- 人がいやがる断り方をされたら、悲しい気持ちになる。ちゃんと相手の目を見たり、理由を言わないと、相手がいやな気持ちになるから、ちゃんとしないといけないなと思いました。
- 自分も相手も気分がいい断り方っていうのはちょっと難しいんじゃないのかなと思ったけど、やってみると思ったより簡単だった。
- いつも私たちが友達同士で普通にやっている断り方の中で、トゲのある断り方もしていたから、これから気をつけようと思いました。
- 今日は男子ともアイコンタクトをして、はずかしかった。いつも話すとき、自分では目を合わせているつもりでも、本当は合わせていなかったのかな？と感じました。私は、相手のお願いを断るとき、思えば親しい友達や男子にはトゲのある断り方をしていたカナ…？と思いました。
- アイコンタクトするだけで、気持ちのいい感じがしました。表情でも、たくさんの気持ちが生まれたような気がしました。これからは、自分も相手もすき通った気持ちになるようにしたいと思いました。
  
- 【基本となる12のソーシャルスキルについての意識の変容】からは以下のようなことが考えられる。
  - ・ 本時の標的スキルであるあたたかい断り方については、実施前の「できる」「まあまあできる」の合計が18人であるのに対し、実施後は24人である。SST実施前は最も不得意感を感じていた項目だったが、今回の実践を通してスキル習得の手応えを感じた子供達が増えたものと思われる。
  - ・ 上手な聴き方について「あまりできない」「できない」の合計が、SST実施後は0人になった。リハーサルの段階では話す立場と聴く立場の両方について繰り返し体験しており、そのような活動の中で改めて「聴く」ことに関して意識が高まったものと思われる。
  - ・ 「できる」「まあまあできる」の合計が、12項目中8項目において上昇している。今回は頼み方と断り方の2項目においてSSTを行ったが、そのことが他のソーシャルスキルにも良い影響を与えたものと思われる。一つのソーシャルスキルを高めることが、結果的に全体のソーシャルスキルを高めることにもつながると考えられる。
  
- 【上手な頼み方・あたたかい断り方に関する意識の変容】からは以下のようなことが考えられる。
  - ・ A-3において「そう思う」の合計が18人から23人に伸びている。また、B-2において「そう思う」の合計が20人から23人に伸びている。この2項目は今回実践したSSTの内容と特に関わりのあるものである。SSTを通して、これまで曖昧に感じていた人との関わり方が明確に焦点化され、お願いすることや断ることについての具体的なあり方を学んだことがこの結果につながったものと考えられる。
  - ・ A-2、B-3は今回のSSTと間接的に関係があるものの、実践後は「そう思う」の合計が減少していた。ソーシャルスキルに対する意識が高まったことで、相対的にこれまで無自覚だった部分が意識されたものと思われる。この結果を生かして、今後のSSTにつなげることが大切である。
  
- 子供達の感想からは、「自分も相手も大切にする」「理由や代案をしっかりと伝える」「非言語的なかわり方も意識する」などのことについて多くの気づきが述べられていた。SSTに対する好意的な意見も多くあったことも含めて、子供達のニーズに合った取組であったと考える。

## 6 授業の分析と考察

SSTは、本学級において初めての取組であったため、戸惑いを感じた子供達もいたようであった。しかし慣れるにしたがい、積極的な取組が見られるようになった。リハーサル段階でセリフを考える際には、話し言葉を記述するという活動を通して、自分流のアサーティブな表現を考えることができた。ここで産み出された言葉の数々は、あくまでも「自分がいま生きている場所」で「自分の口」から発するためのものである。話し言葉は、相手によって、また場所や状況によっても変化するものであるから、自分の話し言葉を意識することはSSTにおいて大変重要な要素のひとつになるのではないかと感じた。

アイコンタクトや相づち等の非言語的な関わりについて気づきを促すために、モデリング段階での見せ方には十分留意した。立ち位置、声の大きさ、身振り手振りの適切性も含めて事前準備をしっかり行ったところ、子供達は教師側が意図した部分についてはもちろん、ロールプレイ中のささいな行動もプラスにとらえてソーシャルスキルに生かすことができた。

近年、詐欺などの横行から、ソーシャルスキルに長けた者が必ずしもモラリストではないという指摘もなされている。このような実践を行う際、「上手な断り方」は最後の手段であり、何よりも大切なことは「相手の願いはできる範囲で応えていく」ことだということを子供達に伝えることを忘れてはならない。

## アサーショントレーニングとは、こんな技法です

### アサーションとは

アサーション (assertion) という言葉を英和辞典で調べてみると「主張」「断言」とあります。しかし、ここで取り上げるアサーションとは、もっと幅広い意味を含んでおり、「**自分の気持ち・考え・意見・希望などを率直に正直に、しかも適切な方法で自己表現すること**」、「**自分と相手の相互を尊重しようという精神で行うコミュニケーション**」を意味しています。

昨今、子供たちは人間関係づくりが不得手になってきたと言われていますが、このアサーションの表現技法が身につけていると、スムーズな対人関係をつくりやすくなり、ストレスもたまりにくくなります。

そこで、学校においても、「予防的・開発的カウンセリング」の一つとして、アサーションを身に付けるための訓練、つまり「アサーション・トレーニング」の必要性が叫ばれるようになってきました。

### 3つの自己表現 (コミュニケーションスタイル)

アサーションを理解する上で、コミュニケーションの3つのスタイルを知っておく必要があります。そして、それらの自己表現の中で、自分自身がどの表現スタイルを使いがちであるのかを理解しておくことが必要です。

**攻撃的 (アグレッシブ) な自己表現** = 自分の怒りをそのままぶつけるタイプの話し方  
相手の気持ちを配慮しないので、その主張が正しくても受け入れられず、かえって恨まれたり、ケンカに発展したりすることもあります。そして、自分でも「あれは言い過ぎたかな。」「あそこまで言わなくてもよかったかな。」と後悔し、自分が言ったことでストレスがたまることもあります。

**非主張的 (ノン・アサーティブ) な自己表現** = 怒りを抑え、我慢するタイプの話し方  
自分の怒りや主張より相手のことを優先するので、自分の気持ちは押さえつけたままです。我慢ばかりするので、やはりストレスがたまります。

**アサーティブな自己表現** = 自己主張を上手にするタイプの話し方  
相手の主張や都合を聞き入れます。そして、穏やかに自分の言いたいことを相手に伝える話し方をするので、相手に恨まれることは少なく、あまりケンカにもなりません。相手を怒らせず、自分も我慢しないのでストレスがたまりにくいといえます。

アサーショントレーニングとは、この3番目の「アサーティブな自己表現」というコミュニケーション・スタイルを身につけることを指します。

### 育つ力

- 自己受容…自分で自分のことを肯定して受け入れること。(自己信頼)
- 自己主張…必要なことを相手の気持ちを考えて主張すること。(自己表現)
- 自己理解…自分自身のことをよく理解すること。(自己肯定)
- 他者理解…仲間をかけがえのない大切な一人の人間として受け入れること。(相互信頼)

## アサーショントレーニングの活用のポイントと留意点

### ポイント1 アサーション権について知ろう！

アサーションを支えるものに「アサーション権」という基本的人権があります。この人権は、アメリカにおける人種差別反対運動や婦人解放運動を支える基本的人権として認められたものです。平木典子氏は、次のようなアサーション権を紹介しています。

(平木典子『アサーション・トレーニング』)

- ①私たちは、誰からも尊重され、大切にしてもらふ権利がある。
- ②私たちは誰もが、他人の期待に応えるかどうかなど、自分の行動を決め、それを表現し、その結果について責任を持つ権利がある。
- ③私たちは誰でも過ちをおかし、それに責任を持つ権利がある。
- ④私たちは支払いに見合ったものを得る権利がある。
- ⑤私たちは、自己主張しない権利もある。

これらの権利をふまえてアサーションの留意点を簡単に説明すると、「自分の気持ちや考えなどの言いたいことをはっきりさせること」、「それをきちんと表現できるコミュニケーション・スキルを身につけること」がアサーションには必要ですが、さらに「アサーションを学んだからといっていつでもアサーティブに表現しなければならないと思わないこと」も大切なポイントです。

### ポイント2 DESC（デスク）法を知ろう！

アサーショントレーニングにより身につけるコミュニケーション・スキル（ソーシャルスキル）とは、アサーティブな表現をするのに必要な方法です。具体的には「考え方のスキル」「非言語的なスキル」「言語的なスキル」に大別できます。

「考え方のスキル」は、考え方をアサーティブにする方法です。「非言語的なスキル」には、感情表現、傾聴的な態度などがあります。「言語的なスキル」は、たとえば社交的な場面での会話、問題解決のためのセリフ作り（DESC法）などがあります。

DESC（デスク）法とは、D（describe 描写する）、E（express、explain 表現する、説明する）、S（specify 特定の提案をする）、C（choose 選択する）という過程をたどってセリフをつくる方法です。もう少し具体的にいうと、「見たこと・事実の確認」「感じたこと・思ったこと」「提案・お願い」「提案を受け入れてもらえない場合を予想しての案」という手順でセリフを考える方法です。

例えば、図書室で本を読んでいる隣の子が騒ぎ出した時、「うるさい、静かにして」というのではなく、「さっきから大きな声で話しているね」（見たこと）、「ぼくは静かに本を読みたいのに、君の話し声がうるさくて迷惑しています」（感じたこと）、「ここは図書室だから静かにしてくれませんか」（提案・お願い）、「もし話をしたいのなら、他の場所でしてくれませんか」（否定された場合を予想しての案）という具合です。

DESC（デスク）法は相手に対してどのようにいったらいいのかわからない場合や言い方が思いつかない場合に有効な手段です。



## 「ソーシャルスキルトレーニング」活動案の紹介 (アサーショントレーニングを含む)

ここからは、代表的な活動案を紹介します。

### 〔関係開始スキル〕

- 1 「挨拶の仕方」
- 2 「自己紹介」
- 3 「仲間の誘い方」
- 4 「仲間に加わる」

### 〔関係維持スキル〕

- 5 「上手に質問する」
- 6 「気持ちに共感する」
- 7 「あたたかい言葉かけ」
- 8 「自分の思いを伝える」

### 〔主張性スキル〕

- 9 「上手な聴き方」
- 10 「人への頼み方」
- 11 「上手な断り方」

### 〔問題解決スキル〕

- 12 「気持ちのコントロール」
- 13 「ゴメンの達人」



## 1 「挨拶の仕方」

挨拶をした時、された時の気持ちに気付き、「大きな声で」「相手の目を見て」などの具体的な挨拶の仕方を身に付け、自分から進んで挨拶ができるようにする。

過程	活動内容	教師の支援・援助
インストラクション	<p>1 普段の挨拶の仕方を振り返る。 「なぜ挨拶をするのかな？」 「いつ、どこで、誰にしているのかな？」 「挨拶の言葉には、どんなものがある？」</p> <p>2 今日の活動内容を知る。</p>	<p>○話しやすい雰囲気をつくり、自由に考えを出させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちがよい、仲良くするため</li> <li>・友達や先生に会った時、授業、登下校中</li> <li>・友達、先生、両親、知人、地域の人</li> <li>・おはよう、こんにちは、さようなら</li> </ul> <p>○挨拶は人間関係を開始し、維持していくための基本中の基本であることを伝える。</p>
モデリング	<p>3 ロールプレイを見て、挨拶について考える。 ●元気がない挨拶「おはようございます…」 ○さわやかな挨拶「おはようございます！」 「どっちの挨拶がいいかな？」</p> <p>4 隣の人と練習をする。 ①隣の人とペアを組んで行う。 ②「気持ちのよい挨拶」を説明する。 ③「気持ちのよい挨拶」を意識して、もう一度行う。</p>	<p>○教師がモデリングする。</p> <p>○望ましい方法、望ましくない方法を実演し、どちらの挨拶がいいか意見を聞く。</p> <p>○標語を紹介する。 「あ：明るく、い：いつでも、さ：先に（相手より）、つ：次の会話へ（必要に応じて）」</p> <p>○「気持ちのよい挨拶」 ①相手を見て！ ②にこやかな表情で！ ③はっきりと大きな声で！</p> <p>○気持ちのよい挨拶をしているペアにモデルとしてやってもらう。（1～2組） （どこが良かったか全体に投げかける）</p> <p>○「あいさつリレー」 ①教師も入って、全員で輪をつくる。 ②教師から右回りに挨拶をする。 ③挨拶された人は教師に挨拶を返し、反対の人に挨拶をする。（一回りで終了）</p>
ハーサ	<p>5 「あいさつリレー」を行う。 ※1回目：右回り ※2回目：左回り ※3回目：両方から回す</p>	<p>○朝の挨拶、別れの挨拶、授業の挨拶、職員室の入室・退室、プリント類を回す時、受け取る時などの場面を設定して取り組ませる。</p>
フィードバック	<p>7 活動を振り返る。</p> <p>①活動を通して感じたこと、気付いたことについて話し合い、発表する。</p> <p>②振り返りカードに記入する。</p>	<p>○お互いの良かったところを中心に話し合わせる。</p> <p>○今後の実践に結びつくような発言を大切に、積極的にほめることを心がける。</p> <p>○友達、先輩、後輩、教師、家族、近隣の人、お店の人など、多くの人に挨拶を実践してみるよう最後に投げかける。</p>

【参考文献】『社会的スキルを育てるミニエクササイズ基礎基本 30』八巻 寛治 著（明治図書、2006年）  
『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編（図書文化、2006年）  
『ソーシャルスキル教育で子供が変わる 小学校』小林正幸・相川 充 編  
（図書文化、1999年）

## 2 「自己紹介」

自分の得意なこと、好きなことを把握し伝えることに慣れ、自分を知ってもらいたい気持ちのよさと相手を知ることで湧いてくる親近感を味わう。

過程	活動内容	教師の支援・援助
インストラクション	<p>1 自己紹介の仕方を振り返る。 「自己紹介をすると、どんないいことがありますか？」</p> <p>2 今日の活動内容を知る。</p>	<p>○話しやすい雰囲気をつくり、自由に考えを出させる。 ・相手のことが分かる。 ・友達になれる。 ・自分ことが分かる。</p> <p>○自分のことをもっと分かってもらいたいのために、上手な自己紹介の方法について考えることを伝える。</p>
モデルリング	<p>3 ワークシート「私は○○です」に取り組む。</p> <p>4 教師のロールプレイを見て、自己紹介について考える。 ●伏し目がちで小さな声 ○笑顔で相手を見て大きな声 「どっちがいいかな？」</p> <p>5 上手な自己紹介のポイントを確認する。 ①声の大きさ ②目線 ③表情</p> <p>6 グループごとに自己紹介を行う。</p>	<p>○ワークシートには、自分のいいところを探して記入するように助言する。</p> <p>○教師がモデリングする。 ○望ましい方法、望ましくない方法を実演し、どちらの挨拶がいいか意見を聞く。 ○望ましい方法のどこが良かったのかを投げかけ、生徒に発表させる。</p> <p>○次のことを助言し、説明する。 ①声の大きさ→聞こえる声で！ ②目線→相手に合わせて！ ③表情→表情豊かに笑顔で！</p> <p>○ワークシートの項目を最低3つ紹介するように指示する。 ○グループの規模は学級の状況に合わせて設定する。</p>
フィードバック	<p>7 活動を振り返る。</p> <p>①活動を通して感じたこと、気付いたことについて話し合い、発表する。</p> <p>②振り返りカードに記入する。</p>	<p>○友達の自己紹介を聞いて、良かったところ、新しく発見したことを中心に話し合わせる。 ○本時の3つのポイントは、心地よい人間関係を広げたり、人と上手につきあうためのこつであることを伝え、今後の実践につなげる。</p>

【参考文献】『社会的スキルを育てるミニエクササイズ基礎基本 30』八巻 寛治 著（明治図書、2006年）  
『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編（図書文化、2006年）  
『ソーシャルスキル教育で子供が変わる 小学校』小林正幸・相川 充 編  
（図書文化、1999年）

# 「ソーシャルスキル・トレーニング」ワークシート

組 番 氏名

～私は○○です！～

☆似顔絵を描いて、5つの項目について記入してください。

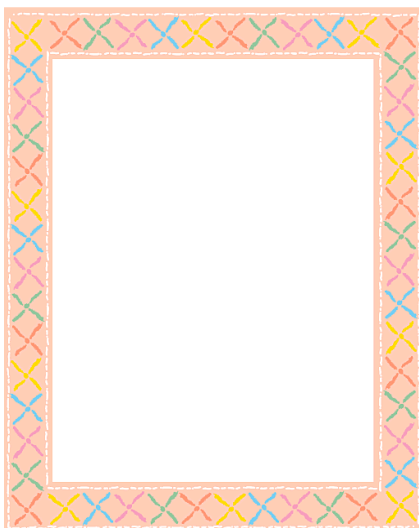
いま熱中していること

好きなこと・好きなもの

得意なこと

人のために努力していること

私はこんな人になりたい



似顔絵

☆下の3つは、「私は」のあとにつづく言葉を書き入れましょう！

私は

私は

私は

です。

です。

です。

【参考文献】『社会的スキルを育てるミニエクササイズ基礎基本 30』八巻 寛治 著 (明治図書、2006年)

### 3 「仲間の誘い方」

友人を誘ったり、誘われたりした時の嬉しさを体験し、日常生活での友人関係の形成や拡張をめざす。

過程	活動内容	教師の支援・援助
インストラクション	<p>1 仲間に誘うには、どのような点に気をつけ、どのように行動すればよいか考え、発表する。</p> <p>2 今日の活動内容と約束事を確認する。 ①積極的に練習しよう。 ②自分や友達が頑張っていたらほめよう。 ③文句や悪口を言わないようにしよう。</p>	<p>○話しやすい雰囲気をつくり、自由に考えを出させる。</p> <p>○発表された意見について、笑ったり茶化したりしないように事前に約束しておく。</p> <p>○発表された意見を、言葉と行動に分ける。</p> <p>○「どのようにしたら一人ぼっちでいる子を誘うことができるかな」と問題意識を持たせる。</p>
モデリング・ハーサ	<p>3 仲間の誘い方について理解する。 ①教師モデルのロールプレイを見る。 ②良かった点、改善点、感じたことなど気づいたことを発表する。</p> <p>4 「仲間の誘い方」について、理解する。</p> <p>5 グループに分かれ、実際にロールプレイをして練習する。 〔場面1〕 体育館でのバレー 〔場面2〕 教室でのおしゃべり 〔場面3〕 下校場面</p> <p>6 「一緒に遊ぼう」ゲームに取り組む。</p>	<p>〔シナリオ〕 体育館でバレーをしている時に遅れてきた人がいた場面</p> <p>○教師がモデリングする。 ・「一緒にやろう」→遠くから ・「一緒にやろう…」→小さい声で ・「一緒にやろう！」→相手を見ずに</p> <p>○「ポイント」を黒板に掲示し、説明する。 ①相手の近くで ②相手を見て ③聞こえる声で ④笑顔で ⑤相手の名前を呼んで ⑥活動内容を伝えて誘いの言葉をかける</p> <p>○今日の約束事を再度確認する。 ○紙風船（バレー用）などの小道具を渡す。 ○ロールプレイが終わったら、温かい拍手を贈るように助言する。</p> <p>○教室でもできるが、広い場所の方が良い。</p>
	<p>グループ対抗戦です。まず班の順番を決めます。次に1番の班から教卓にあるくじを引きに行きます。くじに書いてある名前を確認し、同じ班の人なら急いで戻り、次の人にタッチします。別の班の人ならば、その人のところへ行き、「一緒に遊ぼう」と声をかけ、かけられた人は「いいよ」と言って、相手の班と一緒にいきます。そして次の人にタッチします。連れてこられた人は、班の全員とハイタッチして一番後ろにつきます。他の班は状況を見ながら、前の班が次の人にタッチしたら、1人が教卓に向かいます。このくり返しですが、時間内に多くの人を集めた班が勝ちです。</p> <p>〔注意〕 くじがなくなったら終了です。相手チームの名前の書いてあったくじは元に戻しません。</p>	
フィードバック	<p>7 活動を振り返る。 ①活動を通して感じたこと、気付いたことについて話し合い、発表する。 ②振り返りカードに記入する。</p>	<p>○お互いの良かったところを中心に話し合わせる。</p> <p>○今後の実践に結びつくような発言を大切にし、積極的にほめることを心がける。</p> <p>○今日の活動により、友達が仲間に入りたがっている様子に気づく力もついたことを最後に助言する。</p>

【参考文献】『ソーシャルスキル教育で子供が変わる 小学校』小林正幸・相川 充 編

(図書文化、1999年)

『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編 (図書文化、2006年)

#### 4 「仲間に加わる」

「近づく」、「タイミングをつかむ」、「相手を見る」、「声をかける」、「笑顔で話す」など、新たな友人関係を形成するスキルを高め、友人が仲間に入りたがっている気持ちも理解させる。

過程	活動内容	教師の支援・援助
インストラクション	<p>1 仲間に加わるには、どのような点に気をつけ、どのように行動すればよいか考え、発表する。</p> <p>2 今日の活動内容を知る。</p>	<p>○話しやすい雰囲気をつくり、自由に考えを出させる。</p> <p>○発表された意見について、笑ったり茶化したりしないように事前に約束しておく。</p> <p>○発表された意見を、言葉と行動に分ける。</p> <p>○「一人ぼっちでいる人がどうしたら仲間に入るか」と問題意識を持たせる。</p>
モデルリング・リハール	<p>3 仲間への入り方について理解する。</p> <p>①教師モデルのロールプレイを見る。</p> <p>②良かった点、改善点、感じたことなど気づいたことを発表する。</p> <p>4 「仲間に加わるポイント」について、理解する。</p> <p>5 グループに分かれ、実際にロールプレイをして練習する。</p> <p>・1人ずつ仲間に入る言葉と行動のスキルを試す。</p> <p>・他の人はチェックシートを活用してお互いに仲間の入り方を確認する。</p>	<p>[シナリオ] 話をしている級友に話しかける場面</p> <p>○教師がモデリングする。</p> <p>○望ましい方法、望ましくない方法を実演し、意見を聞く。</p> <p>○「ポイント」(心を伝える話し方)を説明する。</p> <p>①声をかけるタイミングを計る。</p> <p>②近くに行き、きちんと相手を見る。</p> <p>③聞こえる声で仲間に加わる言葉をかける。</p> <p>④笑顔で言う。</p> <p>○3～4人のグループを編成する。</p> <p>○笑ったり、茶化したり、けなしたりしないことを事前に指導する。</p> <p>○直したほうがいいところは、やさしく教えてあげるように助言する。</p> <p>○ロールプレイが終わったら、温かい拍手を贈るように助言する。</p>
フィードバック	<p>6 活動を振り返る。</p> <p>①活動を通して感じたこと、気付いたことについて話し合い、発表する。</p> <p>②振り返りカードに記入する。</p>	<p>○お互いの良かったところを中心に話し合わせる。</p> <p>○今後の実践に結びつくような発言を大切に、積極的にほめることを心がける。</p> <p>○今日の活動により、友達が仲間に入りたがっている様子に気づく力もついたことを最後に助言する。</p>

【参考文献】『実践！ソーシャルスキル教育 小学校編』相川 充・佐藤正二 編 (図書文化、2006年)

『ソーシャルスキル教育で子供が変わる 小学校』小林正幸・相川 充 編

(図書文化、1999年)



## 「ソーシャルスキル・トレーニング」ワークシート

組 番 氏名

☆メンバーの「仲間への入り方」を見て、良くできていたら「◎」、普通なら「○」、もう少しなら「△」を記入してください。最後に、友達から聞いた自分の様子を、「◎」、「○」、「△」で記入してください。

「仲間への入り方」	グループのメンバーの名前			自分
①タイミングは適切か				
②近くに行き、相手をきちんと見ているか				
③聞こえる声で伝えたか				
④表情は適切か (笑顔で言っているか)				

☆今日の活動を通して、感じたこと、気付いたこと、分かったことなどについて書きましょう。

[シナリオ] 「仲間の入り方」

シナリオ① ~遠くから、下を向いて、小さな声で~

「自分も仲間に入れて・・・」

シナリオ② ~遠くから、大きな声で~

「自分も仲間に入れて・・・」

シナリオ③ ~近くから、下を向いて、小さな声で~

「自分も仲間に入れて・・・」

シナリオ④ ~近くから、暗い表情で、普通の声で~

「自分も仲間に入れて」

シナリオ⑤ ~近くから、笑顔で、普通の声で~

「自分も仲間に入れて！」

## 5 「上手に質問する」

聴きたいことを明確にして、適切な態度で質問できることをめざす。

過程	活動内容	教師の支援・援助
インストラクション	1 質問をする時の聞き方をふりかえる。 「誰かに質問したりする時、気をつけていることはどんなことですか。」	○話しやすい雰囲気をつくり、自由に考えを出させる。 ・今、尋ねてもよいか確認する など
	2 今日の活動内容を知る。	○相手が気持ちよく話せる上手な聞き方を考えて、聞き方の達人をめざそうと投げかける。 ○質問には2つの意義があることを伝える。 ・自分の知りたい情報を相手から得ること ・相手の話を聞いていることを伝えること
モデリング・ロール	3 「質問の順番」について理解する。	○「質問の順番」を黒板に掲示する。 ①挨拶をする ②質問をしてもよいか相手の都合を確認する ③質問する。 ④お礼を言う
	4 教師のロールプレイを見る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">「ちょっとすみません。道を聞きたいのですが、今よろしいでしょうか。ここから一番近いバス停に行くにはどうやって行ったらいいでしょうか。(相手の子供が答える) 分かりました。どうもありがとうございました。」</div>	○相手をしてくれる子供に事前に了解を得ておく。
	5 ワークシートに、質問の内容を記入する。	○課題を選択 (①、②) してから記入するように指示する。
	6 2人組になり、ロールプレイに取り組む。	○質問する役と答える役を決め、交互に取り組ませる。 ○終了したら、質問された時の気持ちをお互いに話し合わせる。
	7 「インタビューゲーム」を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">[サイコロの目] 1：好きな漫画 2：好きなテレビ番組 3：熱中していること 4：楽しかったこと 5：怖かったこと 6：好きな教科 ※クラスの実情に合わせて、内容を変える。</div>	○4～6人組をつくらせ、1対多数で取材させるゲームであることを説明する。 ○取材者は、自分が振って出たサイコロの目の項目のインタビューを行うように説明する。
フィードバック	8 活動を振り返る。 ①活動を通して感じたこと、気付いたことについて話し合い、発表する。 ②振り返りカードに記入する。	○お互いの良かったところを中心に話し合わせる。 ○今後の実践に結びつくような発言を大切に、積極的にほめることを心がける。

【参考文献】『ソーシャルスキル教育で子供が変わる 小学校』小林正幸・相川 充 編

(図書文化、1999年)

『社会的スキルを育てるミニエクササイズ基礎基本30』八巻 寛治 著 (明治図書、2006年)

『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編 (図書文化、2006年)

# 「ソーシャルスキル・トレーニング」ワークシート

組      番      氏名
------------------

1 誰かに質問したりする時、あなたが気をつけていることはどんなことですか。

2 次のA群「友人への質問」、B群「知らない人への質問」の中から、質問したい内容をそれぞれ一つずつ選び、例をヒントにしながらかえ、記入してください。

**A群「友人・先生への質問」**

①明日の教科連絡（時間割、用意する物など）

②  $3X - 6 = 9 - 2X$

**B群「知らない人への質問」**

①現在時刻

②一番近い郵便局への行き方

質問の順番	【例】	あなたならどのように質問しますか？	
		A群☞選んだ番号（    ）	B群☞選んだ番号（    ）
①あいさつ	ちょっとすみません。		
②確認	道を聞きたいのですがいいでしょうか？		
③質問	ここから一番近いバス停に行くにはどうやって行けばいいでしょうか？		
④お礼	わかりました。ありがとうございました。		

☆今日の活動を通して、感じたこと、気付いたこと、分かったことなどについて書きましょう。

## 6 「気持ちに共感する」

相手の感情を知るために、表情の読み取り方、声・身振りへの注目の仕方などを身に付けさせ、共感したことを言葉や表情、声・身振り等でなくさめ・励まし・提案等ができるようにする。

過程	活動内容	教師の支援・援助
インストラクション	<p>1 「友達が〇〇だったら、どう感じるか？」について、それぞれ考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達が泣いていたら</li> <li>・友達が笑っていたら</li> </ul> <p>2 今日の活動内容を知る。</p>	<p>○話しやすい雰囲気をつくり、自由に考えを出させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・悲しくなる ・うれしくなる等</li> </ul> <p>○『共感』とは、友達の気持ちを自分のように感じることであることを伝える。</p> <p>○本時は、相手の気持ちに共感する方法を学ぶことを伝える。</p>
モデリング	<p>3 表情カードを見て、それぞれがどんな気持ちなのかを考え、発表する。</p> <p>4 ロールプレイを見て、場面ごとの感想を述べる。 〔場面〕鍵をなくして困っている友人に対する4人の言葉かけ</p>	<p>○「表情・態度をよく見ること」「相手の気持ちを考えること」の2点を押さえる。</p> <p>○挙手がない場合、機械的に列指名で発表させていく。</p> <p>○教師がティーム・ティーチングでロールプレイした場合は、生徒に意見を求める。</p> <p>○生徒に事前に依頼した上でロールプレイを実施させた時は、言葉をかけられた生徒に感想を述べさせる。</p> <p>○ロールプレイ後、4つの言葉かけについて感じたことを発表させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちをきちんと言葉で伝えることが大切</li> <li>・表情や仕草がないと気持ちが伝わりにくい</li> </ul>
ハートサル	<p>5 共感していることを相手に伝えるポイントを確認し、あたたかい言葉かけの練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①ワークシートに記入する。</li> <li>②4人組になって言葉かけを練習する。 (時計回りに役割を交代する。)</li> <li>③それぞれの言葉や伝え方の良かったところを話し合う。</li> <li>④場面を変えて練習する。</li> </ul>	<p>○まずポイントを伝え、具体例で説明する。 ※自分の気持ちを表す言葉 ※表情</p> <p>○自分なりに考え工夫した表現をつかうように促す。</p> <p>○左記の①～④の手順を説明する。</p> <p>○上手に伝えている生徒を数名指名し、全体的にモデルを示すのも効果的である。</p>
フィードバック	<p>6 活動を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①活動を通して感じたこと、気付いたことについて話し合い、発表する。</li> <li>②振り返りカードに記入する。</li> </ul>	<p>○お互いの良かったところを中心に話し合わせる。</p> <p>○今後の実践に結びつくような発言を大切に、積極的にほめることを心がける。</p>

【参考文献】『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編（図書文化、2006年）

『ソーシャルスキル教育で子供が変わる 小学校』小林正幸・相川 充 編

（図書文化、1999年）

## 〔シナリオ〕 「気持ちに共感する」

○家の鍵をなくして困っている友達に対して

### ☆攻撃的（アグレッシブ）な自己表現〔威張った言い方・相手を傷つける言い方〕

友 達：（困った表情で立っている…）  
あなた：「どうしたの？」  
友 達：「うん。家の鍵をなくしてしまったんだ…。」  
あなた：「本当！！何やってんだよ。そんなに大事なものをなくして…！！」  
友 達：「…」

### ★非主張的（ノン・アサーティブ）な自己表現〔おどおどした言い方・気持ちを抑える言い方〕

友 達：（困った表情で立っている…）  
あなた：「…」（黙って横を通り過ぎようとする）  
友 達：「困ったなあ…。家の鍵をなくしてしまったんだ…（つぶやく）。」  
あなた：「…」（ちらっと顔を見るだけ）  
友 達：「…」

### ■気持ちと言葉が一致していない自己表現〔誤解されやすい・気持ちが伝わらない言い方〕

友 達：（困った表情で立っている…）  
あなた：「あれ、どうしたの？」  
友 達：「うん…。家の鍵をなくしてしまったんだ…（つぶやく）。」  
あなた：（無表情で）「そうなんだ。それは大変だね。早く見つかるといいね。じゃ！」  
友 達：「…」

### ◎アサーティブな自己表現〔さわやかな言い方・自分も相手も大切にしたい言い方〕

友 達：（困った表情で立っている…）  
あなた：「あれ、どうしたの？」  
友 達：「うん…。家の鍵をなくしてしまったんだ…（つぶやく）。」  
あなた：（心配した表情で）「そうなんだ。それは大変だね。早く見つかるといいね。」  
友 達：「…」  
あなた：「あまり時間がないんだけど、手伝おうか？一緒に探そうよ！」  
友 達：「うん。ありがとう！」

【参考文献】『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編（図書文化、2006年）

## 「ソーシャルスキル・トレーニング」ワークシート

組      番      氏名
------------------

☆友達が次の1～4の場面（状況）の時、あなたはどんな働きかけをしますか？

	場 面 （状 況）	自分の気持ちを表す言葉
1	欲しかった物が手に入って、うれしそうにしている友達に対して	
2	他の人との約束を破られて、怒っている友達に対して	
3	テストの結果が気になり、不安な様子の友達に対して	
4	大切なものをなくしてしまって、悲しんでいる友達に対して	

☆今日の活動を通して、感じたこと、気付いたこと、分かったことなどについて書きましょう。

【参考文献】『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編（図書文化、2006年）



## 7 「あたたかい言葉かけ」

人間関係をあたたかくする言葉かけとは何かを知り、体験を通してその良さを味わう。

過程	活動内容	教師の支援・援助
インストラクション	<p>1 冷たい言葉と温かい言葉について考える。 「言われると悲しくなったり、元気がなくなったりする言葉があります。また反対に、言われると嬉しくなったり元気が出たりする言葉もあります。どんな言葉が思いつきますか？」</p> <p>2 今日の活動内容を知る。</p>	<p>○「あたたかい言葉」と「つめたい言葉」を区別し、見出しをつけて対比する。</p> <p>○「あたたかい言葉」とはどのようにかければいいのかということ投げかける。</p>
モデルリング	<p>3 ロールプレイを見る。 〔場面〕 重い荷物を1人で運んでいる場面 ・「何してんの！早く運べよ！」 ・「重そうだけど、大丈夫？手伝おうか？」</p> <p>4 あたたかい言葉かけのを理解する。 「あたたかい言葉をかける時、相手に気持ちが伝わりやすい言い方があります。」 ※「相手の様子」＋「自分の気持ち」（感情も含めて）</p> <p>5 「いいところ探し」をする。 ※ワークシートに記入する。</p> <p>6 「あたたかい言葉シャワー」を行い、あたたかい言葉を使う練習をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※最後に他の例も紹介する。 「困っている人」 →「何か困っているみたいだね。」＋「大丈夫？」 「頑張っている人」 →「〇〇をがんばってるみたいね。」＋「応援してるよ！」</p> </div>	<p>○生徒に荷物を運んでいる役をさせてもよい。その際、冷たい言葉と温かい言葉をかけられた時の生徒の気持ちを聞く。</p> <p>○ロールプレイ後、どんな感じがしたかを投げかけ、実際に言われると嬉しいこと、言葉をかけた方も気持ちがよいことを確認する。</p> <p>○ロールプレイの時の例を示す。 (例)「重そうだけど」「大丈夫？手伝おうか？」</p> <p>○他の例も示す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○ほめる「そんなにできて」＋「すごいね」 ○励ます「残念だけど」＋「きつとうまくいくと思うよ」 ○心配する「きつそうだね」＋「大丈夫」 ○感謝する「手伝ってくれて」＋「ありがとう」</p> </div> <p>○グループをつくり、他の班員の「いいところ」を考え、記入させる。</p> <p>○班員の「いいところ」をあたたかい言葉にかえて相手に伝える。</p> <p>○「心を伝える話し方」を確認する。 ①相手に近づく ②相手をきちんと見る ③聞こえる声で言う ④笑顔で言う</p> <p>○感情語が難しい場合は「すごいね」でよいことを伝える。</p>
フィードバック	<p>7 活動を振り返る。</p> <p>①活動を通して感じたこと、気付いたことについて話し合い、発表する。</p> <p>②振り返りカードに記入する。</p>	<p>○お互いの良かったところを中心に話し合わせる。</p> <p>○今後の実践に結びつくような発言を大切に、積極的にほめることを心がける。</p>

【参考文献】『ソーシャルスキル教育で子供が変わる 小学校』小林正幸・相川 充 編

(図書文化、1999年)

『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編 (図書文化、2006年)

## 「ソーシャルスキル・トレーニング」ワークシート

組 番 氏名

- 1 「あたたかい言葉」「つめたい言葉」について、どんな言葉が思いつきますか。

あたたかい言葉	つめたい言葉

- 2 グループ内の人の「いいところ」を探してもらいます。最低2つは書いてください。

	班員の名前	いいところ（2つ以上）
1		
2		
3		
4		
5		
6		

☆今日の活動を通して、感じたこと、気付いたこと、分かったことなどについて書きましょう。

--

## 8 「自分の思いを伝える」

自分の気持ちを伝えることの大切さや「アサーティブ」な話し方の良さに気付かせ、「アサーティブ」な話し方を身につけていこうとする意欲を持たせる。

過程	活動内容	教師の支援・援助
インストラクション	<p>1 「気持ち」を表す言葉をあげる。 ・うれしい ・楽しい ・悲しい ・寂しい ・むかつく ・がっかり など</p> <p>2 今日の活動内容を知る。</p>	<p>○話しやすい雰囲気をつくり、自由に考えを出させる。</p> <p>○自分の気持ちを大切にして、それを上手に言葉で表すことが自分にも相手にとっても良いことであり、トラブルを少なくすることにもつながることを説明する。</p>
モデリング	<p>3 「攻撃的」「非主張的」「アサーティブ」の3つの話し方の例を聞き、感想を発表する。 ・「非主張的」→気持ちがよくわからない ・「攻撃的」→こわい、けんかごしだ ・「アサーティブ」→はっきり言っている</p> <p>4 ペアをつくりロールプレイを行う。3つの話し方の「友達役」「あなた役」の両方を体験する。</p> <p>5 3つの話し方を体験した感想をワークシートに記入し、発表する。 ・一番気持ちの良かった言い方は… ・一番いやになった言い方は…</p>	<p>〔シナリオ〕本を返してくるように頼まれる場面</p> <p>○教師がモデリングする。</p> <p>○日常でよく見られる場面を選び、誰でもできるような簡単なシナリオを準備しておく。</p> <p>○計6回あるので、十分な時間を確保する。</p> <p>○アサーティブな話し方の良さを体得するために、一人一人の感想を大切ににする。</p> <p>○攻撃的な言い方や非主張的な言い方が良いとの意見も大切に扱う。</p>
フィードバック	<p>6 普段の自分の話し方は、どの話し方が多いか振り返る。</p> <p>7 教師が感想をまとめ、「アサーティブ」な話し方を身につける練習への意欲を高める。</p>	<p>○今後の実践に結びつくような発言を大切にし、積極的にほめることを心がける。</p> <p>○3つの話し方について簡単な名前をつけておくと、より取組やすくなる。 ・「攻撃的」→ジャイアン、ガミガミ ・「非主張的」→のびた、オドオド ・「アサーティブ」→しずかちゃん、ハキハキ</p>

【引用文献】『実践！ソーシャルスキル教育 小学校編』佐藤正二・相川 充 編（図書文化、2005年）

## 〔シナリオ〕 「自分の思いを伝える」

○仲良しの友達が、時々無理なことを頼んでくるので、困っています。その子のことは好きだけど、頼みを聞いてあげられないこともあります。

### ☆攻撃的（アグレッシブ）な自己表現

友 達：「ねえ、この本、図書室に返ってきてよ。」  
あなた：「えー、でも…」  
友 達：「いいじゃない、返ってきてよ。」  
あなた：「いいかげんにしてよ。いっつも命令ばかりして！」

### ★非主張的（ノン・アサーティブ）な自己表現

友 達：「ねえ、この本、図書室に返ってきてよ。」  
あなた：「えー、でも…」  
友 達：「いいじゃない、返ってきてよ。」  
あなた：「…でも…。」（うなだれて下を向く）

### ◎アサーティブな自己表現

友 達：「ねえ、この本、図書室に返ってきてよ。」  
あなた：「えー、でも…」  
友 達：「いいじゃない、返ってきてよ。」  
あなた：「ぼくは（私は）できないよ。自分で返すきまりだよね。」  
「もし、一人で行きにくいのなら、一緒に行ってあげるよ。それでどうかな。」

【引用文献】『実践！ソーシャルスキル教育 小学校編』佐藤正二・相川 充 編（図書文化、2005年）

## 9 「上手な聴き方」

人の話に注意深く耳を傾ける大切さに気付き、受容的に話を聴いてもらう気持ちよさを体験する。

過程	活動内容	教師の支援・援助		
インストラクション	<p>～簡単なゲーム的活動をする～</p> <p>1 人の話を聴くと、どんないいことがあるのかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろなことがわかる</li> <li>・相手が喜ぶ</li> <li>・相手のことがわかる</li> <li>・仲良くなれる</li> </ul>	<p>○和やかな雰囲気をつくる。</p> <p>○話を聴くことが情報を得る以上に、相手に心理的報酬を与えることを強調する。</p>		
モデリング	<p>2 ロールプレイを見て、聴き方について考える。</p> <p>① 2つのモデリングを見る。</p> <p>聴き方Ⅰ：望ましくない聴き方 聴き方Ⅱ：望ましい聴き方</p> <p>② 話し役が感想を述べる。</p> <p>③ 2つの聴き方の違いを話し合う。</p> <p>④ 聴き方の3つのポイントを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を向ける</li> <li>・話す人を見る</li> <li>・相づちを打つ</li> </ul>	<p>○モデリングは、話し役1名、聞き役2名。</p> <p>○話す内容を例示して選択させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・昨日のこと</li> <li>・一番欲しいもの</li> <li>・楽しいこと</li> <li>・好きなタレント など</li> </ul> <p>○2つの聴き方の違いを指摘させる。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #e0f7fa;"> <p>※聴き方Ⅰ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手に体を向けない</li> <li>・相手を見ない</li> <li>・相槌をうたない</li> <li>・あくび、足や腕を組む</li> <li>・時計を見たり、髪・服をいじる等</li> </ul> </td> <td style="background-color: #fff9c4;"> <p>※聴き方Ⅱ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手に体を向ける</li> <li>・話している人を見る</li> <li>・「うん、うん」「そうなんだ」と相槌をうつ</li> <li>・笑顔で聴く</li> </ul> </td> </tr> </table> <p>○ポイントを板書、もしくはカードを掲示する。</p>	<p>※聴き方Ⅰ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手に体を向けない</li> <li>・相手を見ない</li> <li>・相槌をうたない</li> <li>・あくび、足や腕を組む</li> <li>・時計を見たり、髪・服をいじる等</li> </ul>	<p>※聴き方Ⅱ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手に体を向ける</li> <li>・話している人を見る</li> <li>・「うん、うん」「そうなんだ」と相槌をうつ</li> <li>・笑顔で聴く</li> </ul>
<p>※聴き方Ⅰ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手に体を向けない</li> <li>・相手を見ない</li> <li>・相槌をうたない</li> <li>・あくび、足や腕を組む</li> <li>・時計を見たり、髪・服をいじる等</li> </ul>	<p>※聴き方Ⅱ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手に体を向ける</li> <li>・話している人を見る</li> <li>・「うん、うん」「そうなんだ」と相槌をうつ</li> <li>・笑顔で聴く</li> </ul>			
ハサール	<p>3 実際にロールプレイをして練習する。</p> <p>① ペアになって聴き方を練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2分で役割（話し役・聴き役）を交代。</li> </ul> <p>② 感想を話し合う。</p> <p>③ 3つのポイントの他に気を付けたらよいことを話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「質問してもらおうと話しやすい」</li> <li>・「言った事を繰り返してもらおうと安心する。」</li> </ul> <p>④ 相手を変えて練習する。</p>	<p>○3人の場合は、観察役をつくる。</p> <p>○時間を区切り、話し手、聴き手の両方を体験させる。</p> <p>○実態に応じて、よい行動を取り上げる。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #e8f5e9;"> <p>※子供たちの活動の中から拾い上げる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・質問する</li> <li>・「へーっ、すごい」などと感心する</li> <li>・身を乗り出して聴いている</li> <li>・聴いたことを繰り返している</li> <li>・話の流れや内容を確認している など</li> </ul> </td> </tr> </table> <p>○新たなポイントも意識して練習させる。</p>	<p>※子供たちの活動の中から拾い上げる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・質問する</li> <li>・「へーっ、すごい」などと感心する</li> <li>・身を乗り出して聴いている</li> <li>・聴いたことを繰り返している</li> <li>・話の流れや内容を確認している など</li> </ul>	
<p>※子供たちの活動の中から拾い上げる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・質問する</li> <li>・「へーっ、すごい」などと感心する</li> <li>・身を乗り出して聴いている</li> <li>・聴いたことを繰り返している</li> <li>・話の流れや内容を確認している など</li> </ul>				
フィードバック	<p>4 活動を振り返る。</p> <p>① 活動を通して感じたこと、気付いたことについて話し合い、発表する。</p> <p>② 振り返りカードに記入する。</p>	<p>○今後の実践に結びつくような発言を大切に、積極的にほめることを心がける。</p> <p>○お互いの聴き方の良かったところを中心に話し合わせる。</p>		

【参考文献】『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編（図書文化、2006年）

## 10 「人への頼み方」

人に頼み事をする時の表現である DESC（デスク）法について理解する。

過程	活動内容	教師の支援・援助
インストラクション	<p>1 今までの経験の中で、人に頼み事をした時のことを発表する。</p> <p>2 人に頼みごとをすることの必要性について理解する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・嬉しい、助かる、苦労しなくてすむ</li> <li>・疲れる、不満、困ったことが解決しない</li> </ul>	<p>○普段あまり意識せずに頼んでいる事や、言いにくい頼み事など具体的な場面を引き出すように発問を工夫する。</p> <p>○「人にものを頼むことの良い点とは何か。」</p> <p>○「人にものを頼まないと困ることは何か。」</p>
モデルリング	<p>3 人に頼み事をする時の仕方について理解する。</p> <p>①教師モデルのロールプレイを見る。</p> <p>②2人一組になり、シナリオに従ってロールプレイする。</p> <p>③感じたこと、気付いたことを発表する。</p> <p>4 各自が考えた課題をもとに3人一組になり、ロールプレイを行う。</p> <p>①自分の課題を DESC 法にそって整理する。</p> <p>②主役、相手役、観察者の役割を決める。</p> <p>③1回目のロールプレイを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主役の良かった点と改善点を振り返る。</li> <li>・改善点を参考に2回目を行う。</li> <li>・再度振り返りを行う。</li> </ul> <p>④2人目も同様に行う。</p> <p>⑤3人目も同様に行う。</p>	<p>[シナリオ] 長机運びを手伝ってほしい場面</p> <p>○頼み事をする時の言い方(DESC法)を紹介する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・客観的事実</li> <li>・自分の気持ち</li> <li>・自分の要求</li> <li>・要求が満たされた時の結果</li> </ul> <p>○自分で課題が設定できない生徒には、いくつかの具体例を示す。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筆箱を忘れたので鉛筆を貸してほしい。</li> <li>・道を教えてほしい。</li> <li>・勉強を教えてほしい。 など</li> </ul> <p>○振り返りでは、「だめ」というような否定的な言い方を避け、「こうすればもっとよくなる」という肯定的な言い方で行うよう指示を徹底する。</p> <p>○人には人の都合や考えがあり、自分の要求通りにならない場合もあることも伝える。 (相手にも要求を断る権利がある。)</p>
フィードバック	<p>5 活動を振り返る。</p> <p>①活動を通して感じたこと、気付いたことについて話し合い、発表する。</p> <p>②振り返りカードに記入する。</p>	<p>○お互いの良かったところを中心に話し合わせる。</p> <p>○今後の実践に結びつくような発言を大切にし、積極的にほめることを心がける。</p>

【参考文献】『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編（図書文化、2006年）



## 「アサーション・レーニング」ワークシート

組      番      氏名
------------------

1 人にものを頼むことの良い点とは何だろう？

2 人にものを頼まないでいると困ることといえば？

3 人への「頼み事」を何か1つ考えてみよう。

☆誰に？	☆どんなお願い事したいのか？
------	----------------

4 3の「頼み事」のセリフをDESC法（デスク法）にそって書いてみよう。

	DESC法	セリフ	ヒント
1	客観的事実（D）		<input type="checkbox"/> これまでどんな事実があったのか？ <input type="checkbox"/> 現在どうなのか？
2	自分の気持ち（E）		<input type="checkbox"/> どのように感じてきたのか？ <input type="checkbox"/> 今、どんな気持ちがしているか？
3	自分の要求（S）		<input type="checkbox"/> ～～したい。 <input type="checkbox"/> ～～してほしい。
4	要求が満たされた時の結果（C）		<input type="checkbox"/> 「うれしい」「助かる」「やる気が出る」

## 〔シナリオ〕 「人への頼み方」

○放課後、明日の文化祭の会場設営のために体育館へ向かっていたあなたは、先生から男子数人で長机4脚を体育館へ運んでおくように頼まれました。無理をすれば一人で運べないこともないけれど、重くて大変だなあと思っていたところへ、友達が通りかかりました。

### ☆攻撃的（アグレッシブ）な自己表現

あなた：「ねえ、これ運ぶの手伝ってよ。」

相手役：「えー、今から部室を開けにいかないといけないんだよ。」

あなた：「じゃ、手伝えないってこと。おまえってさ、いつもそうやって自分のことしか考えてないよね。ほんと、最低のやつだね。」

相手役：「なにもそんな言い方しなくたっていいだろう。」

あなた：「ふんだ！もうおまえなんか頼まないからいいですよーだ。」

相手役：「ったく、なんだよ。むかつくやつだなあ。」

### ★非主張的（ノン・アサーティブ）な自己表現

あなた：「あのう・・・。」

相手役：「なに？」

あなた：「今、先生から長机を運ぶように言われたんだけど・・・。」

相手役：「それで？」

あなた：「あ、いいや、いいや。君も忙しそうだし。何往復かすれば一人でも運べるから。」

相手役：「そう。じゃあね。」

### ◎アサーティブな自己表現

あなた：「ねえ、ちょっといい？今、先生に頼まれて長机を体育館まで運ばないといけないんだ。」

相手役：「ふーん、そうなんだ。」

あなた：「でも一人じゃ時間もかかるし、きついし困ってたところなんだ。」

相手役：「ふーん、それは大変だねえ。」

あなた：「手伝ってくれると助かるんだけど、お願いしてもいいかなあ。」

相手役：「いいよ。一緒に運ぼう。」

あなた：「どうもありがとうございます。手伝ってもらえてうれしいよ。」

（市田、2006年）

## 11 「上手な断り方」

要求に応じられない時や応じたくない時の適切な断り方を理解する。

過程	活動内容	教師の支援・援助
インスタレーション	<p>1 約束事の確認をする。</p> <p>①積極的に練習しよう</p> <p>②自分や友達ががんばっていたらほめよう</p> <p>③文句や悪口を言わないようにしよう</p> <p>2 「断ること」について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・断り方によって人間関係を壊したり、お互いが不愉快な思いをしたりすることもあることに気付かせる。</li> </ul> <p>3 今日の活動内容を知る。</p>	<p>○「約束事カード」を掲示し、互いに楽しく学習するには大切なことを確認する。</p>
モデルリング・ハートサル	<p>4 ロールプレイを見て、3つの断り方（攻撃的・非主張的・アサーティブ）の特徴を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用事があり急いでいる時に、帰りに遊ぼうと誘われて断る場面。</li> </ul> <p>5 上手な断り方のポイントを整理する。</p> <p>①謝る ②理由 ③断りの言葉</p> <p>④代わりの案</p> <p>6 グループに分かれ、シナリオを作り練習する。</p> <p>[場面例]</p> <p>①上記と同じ場面</p> <p>②部活動を休んで一緒に帰ろうと誘われた</p> <p>③親友からあいつを無視しようと言われた</p> <p>④テスト直前にノートを貸してと言われた</p> <p>7 グループごとに発表する。</p>	<p>○日常生活でよく見られる場面を設定する。</p> <p>○相手も自分も気持ちの良い断り方という視点を大切にする。</p> <p>○状況によっては、ポイント④がない場合もあることを伝える。</p> <p>○他の人との意見を茶化したり、けなしたりしないように事前に指示する。</p> <p>○発表後には、あたたかい拍手を送るように指示する。</p>
フィードバック	<p>8 活動を振り返る。</p> <p>①活動を通して感じたこと、気付いたことについて話し合い、発表する。</p> <p>②振り返りカードに記入する。</p>	<p>○お互いの良かったところを中心に話し合わせる。</p> <p>○今後の実践に結びつくような発言を大切にし、積極的にほめることを心がける。</p>

【参考文献】『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編（図書文化、2006年）

## 〔シナリオ〕 「上手な断り方」

○用事があり急いでいる時に、帰りに遊ぼうと誘われ断る場面

### ☆攻撃的（アグレッシブ）な自己表現

あなた：（急いで帰ろうとしている。）  
相手役：（離れたところから近づいてくる。）「おーい。」  
あなた：「なに？」  
相手役：「今日、帰りに街で遊んで帰らない？」  
あなた：「あー、うるさいなー、今忙しいんだよ。見て分からない？」（走っていく）  
相手役：「分かったよ！もう絶対誘わないよ！！」（怒った様子で）

### ★非主張的（ノン・アサーティブ）な自己表現

あなた：（急いで帰ろうとしている。）  
相手役：（離れたところから近づいてくる。）「おーい。」  
あなた：「なに？」  
相手役：「今日、帰りに街で遊んで帰らない？」  
あなた：「う、うーん。でも…。」  
相手役：「なに？」  
あなた：「あの、その…。」  
相手役：「だめなの？はっきり言ってよ！」  
あなた：「えっ、いいよ…。」（がくっとうなだれる）

### ◎アサーティブな自己表現

あなた：（急いで帰ろうとしている。）  
相手役：（離れたところから近づいてくる。）「おーい。」  
あなた：「なに？」  
相手役：「今日、帰りに街で遊んで帰らない？」  
あなた：「ごめん、行きたいけど、今から用事があるから行けないんだ。また今度誘ってね。」  
相手役：「そうなんだ。それじゃ、また今度ね。バイバイ！」（笑顔で）  
あなた：「バイバイ！」（笑顔で）

【参考文献】『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編（図書文化、2006年）

## 1.2 「気持ちのコントロール」

4つの怒りのコントロール法を理解する。

過程	活動内容	教師の支援・援助
インストラクション	<p>～簡単なゲーム的活動をする～</p> <p>1 どんな時に「怒り」を感じるか話し合う。</p> <p>2 怒りを感じた時、体にどんな変化が起きるか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭に血がのぼる</li> <li>・体が熱くなる</li> </ul> <p>3 「怒り」を感じて、友達や家族とトラブルになった体験を話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ケンカになった</li> <li>・しばらく口をきかなかった</li> </ul>	<p>○和やかな雰囲気をつくる。</p> <p>○意見が出ない時は、教師の経験談を話す。</p> <p>○「怒り」を抑えこむのではなく、適切に対処することが大切なことをおさえる。</p>
モデリング	<p>4 怒りのコントロール法に興味を持つ。</p> <p>5 4つのコントロール法を知る。</p> <p>①深呼吸 「大きく息を吸って、ゆっくり吐き出す」 (数回繰り返す)</p> <p>②カウントダウン 「5・4・3・2・1。はい、落ち着いた！」</p> <p>③自己会話 「落ち着いて、落ち着いて」 「大丈夫、大丈夫」</p> <p>④心地良いイメージ（目を閉じて） 「緑の草原で風に吹かれている自分」 「海に浮かぶか浮いている自分」</p>	<p>○『怒り』をうまくコントロールしていくには、どうしたらよいのだろう」と投げかける。</p> <p>○教師のモデリングの後、実際に練習させる。</p> <p>○自分に適した方法を見つけるように指示する。</p> <p>○自分にあった言葉やイメージで良いことを伝える。</p>
ワークシート	<p>6 自分なりのコントロール法を考えて、ワークシートに記入する。</p> <p>①友達から嫌な事をされたとき</p> <p>②自分は悪くないのに文句をいわれたとき</p> <p>③自分の大切なものを壊されたとき</p> <p>④約束を破られたとき</p>	<p>○ワークシートを配付する。</p> <p>○生徒の実態に応じて場面を設定する。</p> <p>○特定の生徒が想定できないように配慮する。</p>
発表	<p>7 グループになり、各自のコントロール法を発表する。</p> <p>8 それぞれのコントロール法の良さを話し合う。</p>	<p>○他の人との意見を茶化したり、けなしたりしないように事前に指示する。</p> <p>○対処法の多様性に気付かせたい。</p>
フィードバック	<p>9 活動を振り返る。</p> <p>①活動を通して感じたこと、気付いたことについて話し合い、発表する。</p> <p>②感想を記入する。</p>	<p>○お互いの良かったところを中心に話し合わせる。</p> <p>○今後の実践に結びつくような発言を大切に、積極的にほめることを心がける。</p>

【参考文献】『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編（図書文化、2006年）

# 「ソーシャルスキル・トレーニング」ワークシート

組 番 氏名

☆あなたは、どのように気持ちをコントロールしますか？

場 面		あなたの対処法
1	友達から嫌なことをされたとき	
2	自分は悪くないのに文句をいわれたとき	
3	自分の大切なものを壊されたとき	
4	約束を破られたとき	

☆今日の授業で、感じたことや思ったことを書きましょう！

【参考文献】『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編（図書文化、2006年）



### 1.3 「ゴメンの達人」

謝罪の基本形を理解する。

過程	活動内容	教師の支援・援助
インストラクション	1 他人の言葉で傷ついたり迷惑をかけられたりしたこと、自分が傷つけたり迷惑をかけたりしたことを思い出し、どんな謝り方がよかったのかを考え、発表する。	○大切なことは過ちを犯さないことではなく、その後どんな謝り方をしたかであるという考え方に着目させる。 ○教師が自己開示することにより、子供たちから意見を引き出すなどの工夫をする。
モデル	2 謝り方が上手なとき、そうでない時にどうなるかを伝え、「ゴメンの達人」になる合言葉を示す。 ・上手でないとき →仲が悪くなる、人間性を疑われる ・上手なとき →仲良くなれる、分かってもらえる ・「ゴメンの達人」になれる合言葉 〔ごめん〕→謝罪の言葉 〔ま〕→間違いを認める言葉 〔り〕→理由・原因への言及 〔こ〕→これからは・・・(改悛の約束)	○相手にきちんと謝ることは、対人的な問題解決の第一歩になるという視点を大切にする。 ○「ゴメン、ま・り・こ」の例を教師がモデルとして示す。
リハサ	3 「ゴメン、ま・り・こ」を使って、友達が納得してくれるセリフをペアで考える。 〔場面〕 部活動のない日曜日、友達と買い物に行く約束をした。しかし、寝坊して約束の時間に遅れ、友達を30分も待たせてしまった。	○〔場面〕については、黒板に掲示して説明する。
ル	4 「ゴメン、ま・り・こ」を使って、謝る場面のロールプレイを体験する。 (1人2分で全員行う) ①非言語的表現を使わない、非言語的表現を使うという2つのロールプレイを体験する ②4人組をつくり、2人が演じ、2人は観察者となる(ペアで交互にロールプレイ) ③実施後、感じたことを助言する。	○声の大小・距離・視線・表情も伝えるのに大切だと気付かせる。
フィードバック	5 活動を振り返る。 ①活動を通して感じたこと、気付いたことについて話し合い、発表する。 ②振り返りカードに記入する。	○お互いの良かったところを中心に話し合わせる。 ○今後の実践に結びつくような発言を大切に、積極的にほめることを心がける。

【参考文献】『実践！ソーシャルスキル教育 中学校編』相川 充・佐藤正二 編(図書文化、2006)



## 〔参考文献〕

- 『エンカウンターで学級が変わる 小学校編』(図書文化社、1996)
- 『エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集』(図書文化社、1999)
- 『エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集 Part 2』(図書文化社、2001)
- 『構成的グループエンカウンターミニエクササイズ 56 選 小学校版』(明治図書、2001)
- 『構成的グループエンカウンターミニエクササイズ 50 選 中学校版』(明治図書、2001)
- 『ピア・サポートではじめる学校づくり 小学校編』(金子書房、2001)
- 『構成的グループエンカウンター辞典』(図書文化社、2004)
- 『小学校学級づくり 構成的グループエンカウンター エクササイズ 50 選』(明治図書、2004)
- 『中学校学級づくり 構成的グループエンカウンター エクササイズ 50 選』(明治図書、2004)
- 『みんなのPA系ゲーム243』(杏林書院、2005)
- 『エンカウンターで学級づくり・中学校1年-』(明治図書、2006)
- 『どんな学級にも使えるエンカウンター20選 中学校』(図書文化社、2007)
- 『子供も先生も思いっきり笑える 73のネタ大放し!』(黎明書房、2009)
- 『ソーシャルスキルが身につくレクチャー&ワークシート』(学事出版、2008)
- 『みんなとの人間関係を豊かにする教材55』(小学館、1999)
- 『実践! ソーシャルスキル教育 中学校編』(図書文化、2006)
- 『実践! ソーシャルスキル教育 小学校編』(図書文化、2005年)
- 『ソーシャルスキル教育で子供が変わる 小学校』(図書文化、1999年)
- 『社会的スキルを育てるミニエクササイズ基礎基本30』(明治図書、2006年)
- 『ソーシャル・スキル・トレーニング』(日本文化科学社、1996年)
- 『子供のためのアサーション 自己表現グループワーク』(日本・精神技術研究所、2000年)
- 『教師のためのアサーション』(金子書房、2002年)
- 『アサーション・トレーニング さわやかに自己表現のために』  
(日本・精神技術研究所、1983年)

- 『学校グループワーク・トレーニング』（遊戯社、1989）
- 『協力すれば何かが変わる-続・学校グループワーク・トレーニング-』（遊戯社、1994）
- 『教育カウンセリング実践ガイド1 学級の絆をつくるエクササイズ集』（明治図書、2011）
- 『誰でもできる！中1ギャップ解消法』（教育開発研究所、2019）
- 『学校と創った教室でできる関係づくり 「王道」ステップ ワン・ツー・スリーⅡ』  
(文溪堂、2016)
- 『生徒指導提要』（文部科学省、2010）
- 『生徒指導提要』（文部科学省、2022）
- 『生徒指導提要の改訂について』（文部科学省、2022）
- 『いじめのサイン発見シート』（文部科学省、2014）
- 『いじめ対策ハンドブック』（長崎県教育委員会、2007）
- 『学校復帰を果たした不登校対応事例集』（長崎県教育委員会、2010）
- 『いじめのない学校・学級づくり実践事例集』（長崎県教育委員会、2013）
- 『調査研究 望ましい人間関係を育む指導の在り方』（長崎県教育センター、2006）
- 『調査研究 いじめを生まない学級・学校づくりを目指して』（長崎県教育センター、2014）

今回、「育てるカウンセリング」の代表的な教育相談技法である「構成的グループ・エンカウンター」「ソーシャルスキルトレーニング」の代表的な内容を中心に紹介しました。

他にも様々なエクササイズがありますが、この活動集に紹介した取組を実践していく中で、子供たちが自分を見つめ、他者を理解していくことができると思います。子供たちの成長と共に、我々教育関係者も成長します。子供たちが笑顔で登校し、満足の表情で下校できることを願うばかりです。

実践する中で興味関心を持たれたなら、上記した文献を参考にさらに取り組みられることを期待しています。

## おわりに

児童生徒の問題行動及び生徒指導上の諸課題に対して、日ごろから、発達支持的生徒指導、課題予防的生徒指導、困難課題対応的生徒指導に尽力されている教職員の皆様に対し、改めて敬意を表します。

さて、現在の子供たちを取り巻く社会環境は目まぐるしく変化し、益々少子化が進行する中にあって、いじめ問題や不登校など生徒指導上の諸課題が複雑化・深刻化している現状に危機感を覚えているところです。こうした時代背景の中で、学校教育には、より現実的で有効性の高い生徒指導の方法や教育相談の支援の在り方等が求められていることは言うまでもありません。

このような現状を受け、令和5年4月1日から「こども基本法」が施行されます。私たち大人は、全ての子供が「個人として尊重され、差別的取扱いを受けないようにすること」「適切に養育され、健やかな成長、発達、自立が図られること」「意見を表明する機会が確保されること」「最善の利益が優先されること」など、法律の基本理念をよく理解した上で、子供たちが自らの進路を主体的に選択し、将来に向けて社会的自立ができるよう支援していかなければなりません。

このためには、まずは、子供たち一人ひとりが自尊感情を高め、他者との望ましい人間関係を築くことができるコミュニケーション能力を育んで行くことが重要です。そこで、本書で紹介する「構成的グループ・エンカウンター」をはじめとする教育相談技法を用いた活動を重ねることで、子供たちの自己理解、他者理解、人間関係が一層深まり、ひいては望ましい学級・学年・学校風土が醸成されることで、様々な問題行動等への未然防止につながるものと確信しております。

最後になりますが、各学校におかれましては、本活動事例集を学校教育の様々な場面において広く活用していただき、本県の子供たちの健やかな成長及び生徒指導・教育相談の一層の充実に資するものとなりますことを心から願っております。

令和5年3月

長崎県教育庁児童生徒支援課長

大川 周一



望ましい人間関係を育む活動集2023  
 ～自尊感情とコミュニケーション能力の向上を目指して～

令和5年3月 発行

長崎県教育庁児童生徒支援課

課長 大川 周一

総括課長補佐 鬼塚 晃嗣

(兼務 総務企画班課長補佐)

〔総務企画班〕

主任主事 川谷 哲史

主任主事 鶴崎 亮太

〔指導・支援班〕

参事 市田 恒明

課長補佐 井上 大輔

課長補佐 堀 光

課長補佐 本田 智子

係長 本多 秀典

指導主事 野茂 大樹





# ひとりで悩まないで



～子ども・若者・保護者のための相談窓口のご案内～

いじめや不登校、人間関係などをはじめとする、さまざまな悩みや不安は、一人で抱えているととてもつらいものです。ここでは、長崎県教育委員会の相談窓口を紹介し、秘密はすべて守られますので、安心して相談してください。

## 24時間子供SOSダイヤル (親子ホットライン)に ついて紹介するけんね。

●子どもも大人も相談してよかよ。24時間いつでも相談してよかよ。  
電話:0120-0-78310

●メールでも相談できるとよ。メールアドレス:  
[soudan@news.ed.jp](mailto:soudan@news.ed.jp)



## スクールネット@伝えんば長崎 について紹介するけんね。

- 中・高生対象のSNS (LINE) 相談窓口だよ。
- 24時間受付。どんな相談でも大丈夫。
- 友人や知り合いからの相談もOKだよ。
- 「友だち登録」としければ安心だよ。



●WEBからも相談できるとよ。



わたしたちの名前は「ここぼん」。長崎っ子の心を見つめる教育週間のマスコットキャラクターだよ。

佐世保西高校の美術部がつくってくれたとばい。学校・家庭・地域のさまざまな活動の中で活用してくれんね!

画像のダウンロードやお問い合わせはこちらから



長崎県教育庁児童生徒支援課  
TEL(095) 894-3339(直通)

