

【実践2】平成8年度の実践事例

1 よりよい人間関係を深める指導・援助の実践と考察

(1) 構成的グループ・エンカウンターの実践例

《A小学校での実践》

◇はウォーミングアップ ◆はエクササイズ ◎は振り返り

日場所	エクササイズの内容	ねらい・設定理由	児童の感想・反応より	気付いたこと
第1回 10/5 全校ゆ とりの 時間 各教室	<p>◇『エンカウンター実施のオリエンテーション』 (1)ねらいを話す。</p> <p>◇『歩行者天国』 声を出さずに胸をはって自由に歩き回りながらどんな子たちと同じグループになったか確かめる。</p> <p>◇『〇人組』 先生の拍手した(笛を吹いた)数と同じ人数で集まり、手をつないですわる。</p> <p>◎組に入れなかった児童に自己紹介をさせる。</p> <p>◆『サインを集めよう』 サインを集める用紙に同じグループの自分以外のメンバーから握手と挨拶を交わしながらサイン集めをする。</p> <p>・サインをもらったら、必ず相手にもサインをする</p> <p>・サインが終わったら、心を込めて握手しながら、必ず何か一言ずつお互いに言葉を交わす。</p> <p>◎自由に感想を話し合う。</p>	<p>・よりよい出会いの機会をつくるために行う。</p> <p>・新しくできた、仲良しグループの人たちと、本当に仲良しになる。</p> <p>・どのグループよりも仲の良いグループになる。</p> <p>・初めてなので、なごやかな楽しい雰囲気をつくるために行う。</p> <p>・楽しい雰囲気の中で担当者が自己紹介をさせ、さらになごやかな雰囲気作りをする。</p> <p>・全員とあいさつを交わし相手の名前を知るゲームであることを説明し、人と知り合うこと触れ合うことの楽しさに気付かせる。</p> <p>・握手をしながらあいさつを交わすことで出会いの場面での人との関わり方を体感する。</p> <p>・どういう意味のある活動であったのかを知り、感想を発表しあう。</p>	<p>・どんなことをやるのか不安だった。</p> <p>・なかま作りは、自分から進んでしないと、仲間外れになりやすいと思った。</p> <p>・楽しかった。</p> <p>・5年生や6年生にひっぱられてこわかった。</p> <p>・サインが全部集められてよかった。</p> <p>・今まで知らなかった人と握手をただけでも友達になれたような気がした。</p> <p>・サインを早くもらおうとして、あいさつを忘れてしまった。</p> <p>・みんなと友達になれて楽しかった。</p>	<p>・はじめての集いでは、低学年は、同じ学年の仲間とくっついて不安そうだった。</p> <p>・ねらいと目標を話すとき意欲的な反応が見られた。</p> <p>・サインの後の言葉かけと握手を大切にするように指示をするとよい。</p> <p>・サインを集めながら、児童一人一人が明るく交流し、握手しあい、自然な触れ合いができていた。</p> <p>・縦割り班で行うと、異学年の交流が本当に少ないことがよくわかる。交流の後の昼休みに、同じ班で知り合った低学年と高学年が一緒に遊んでいる姿が見られた。</p> <p>・友達との交流が苦手な子も、他の子が声をかけていた。</p>
第2回 10/19 全校ゆ とりの 時間 各教室	<p>◇『〇人組』 やり方は、一回目に同じ(3回目で6人組ができるようにして、余った児童は、釣り合うようにどこかのグループに入れ、伝言リレーに備える。)</p> <p>◇『伝言リレーゲーム』 伝言文の例…「私のおじいちゃんは隣の隣に住んでいます。昨日、こづかいを千円くれました。」</p> <p>◆『この指止まれ』 ・教師の指示で、好みが同じ児童同士が集まる。</p> <p>①「生まれた月が同じ人」 ②「好きな教科が同じ人」 ③「好きなスポーツが同じ人」 ④「先生が一日休みことになり、その変わりを次の6人の中から選べることになりました。あなたならだれを選びますか。」 (ドラエモン、貴花田、ビートたけし、カールマイス、ササエさん、アムナシエ)</p> <p>⑤「大人になったときの仕事を次の6つの中から一</p>	<p>・前回と同じウォーミングアップを活用して、新しいウォーミングアップに入りやすい雰囲気をつくれるようにする。</p> <p>・伝言リレーゲームのグループを〇人組で作る。</p> <p>・偶然性のあるグループで伝言リレーゲームを行うことによって、親近感を深められるようにする。</p> <p>・自分の選んだものと同じものを選んだ者同士で、自分が選んだ理由を相互に話し合うことによって、自己理解、他者理解が深められるようにする。</p> <p>・自分の見方、考え方を他者に伝える簡単な訓練をすることによって、自己表出力</p>	<p>・仲間外れにならないようにがんばった。</p> <p>・〇人組のゲームは、ワクワクして面白かった。</p> <p>・ぜんぜん違う答えになってしまった。</p> <p>・聞いたとおりに伝えられなかったらどうしようと思った。</p> <p>・色々な人と話ができ友達になれたし、楽しかった。</p> <p>・みんな好みが違うものなんだなあと思った。</p> <p>・自分の考えをみんなによく聞いてもらってうれしかった。</p>	<p>・ほとんどの児童は、「とてもおもしろかった」という感想を発表しており児童相互の人間関係を深めたり、高めたりする作用がある。</p> <p>・伝え方がわからずに困っている低学年の児童を高学年の児童が援助する場面も見られ人間関係を深める有意義な相互作用が期待できる。</p> <p>・児童の触れ合いが多いので、相互の話し合いを通して人間関係を深めることができたようである。</p> <p>・教科では、体育に、職業ではスポーツ選手に児童が多く集まり話し合いがはずい様子も見られた。同人数になるよ</p>

	<p>つだけ選べることになりました。あなたならどの仕事を選びますか。」(大工さん、お百姓さん、スポーツ選手、お店やさん、先生、会社員)</p> <p>◎振り返りをする。(教師が司会をし、数名に感想を発表させる。)</p>	<p>を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校で最も影響を受ける教師と人気キャラクターをだぶらせて考え人間観を深める。 ・自分のなりたい職業をいくつかの職業の中から選択しその理由を考えたり、人の考え方を聴くことによって自らの職業観を深めるとともに自己理解を深める。 ・お互いに意見交換をすることによって、自己開示ができたか確かめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1年生の話を聞いているとかわいく面白かった。(6年女) ・なりたい職業がなかったけどこれだけしかできないとしたらどうしようと思って選んだ。 	<p>う配慮がある選択肢を準備しておいた方が効果的であるように思われる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普段、あまり話さない児童も進んで話に参加していた。
<p>第3回 11/1 全校ゆとり時間 各教室</p>	<p>◇『歩行者天国』 声を出さずに胸をはって自由に歩き回る。</p> <p>◇『ハイ、〇〇をしてください』 「ハイ」をつけたらその動作をし、つけなかったらその動作をしないというルールで、教師からの合図で行う。</p> <p>◆「ハイ、くつをぬいで下さい」「くつをはい下さい」「ハイ、くつをはい下さい」等々</p> <p>◆『何を選びますか。』 5、6人グループをつくり文章を読んで状況と選択肢を知り、何を選ぶかを考える。</p> <p>— 例 文 —</p> <p>今できたての兄弟グループで、秋の茨城北部の山にキャンプに出かけました。</p> <p>しかし、運悪く道に迷ってしまい、助けはいつくるかわかりません。</p> <p>助けを待つのに次の3つだけ持つことができるとしたら君はどの3つを選ぶかな。</p> <p>①ライター ②懐中電灯 ③つりざお ④ナイフ ⑤おにぎり ⑥望遠鏡 ⑦ロープ ⑧毛布 ⑨時計 ⑩カメラ ⑪薬 ⑫ラジオ ⑬テント ⑭紙と鉛筆 ⑮はんごう</p> <p>※文章と記入用紙を事前に準備しておく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選んだ物に○をつけ理由も書きグループで話し合う。 <p>※状況や選択肢に関して質問が出たら、自由なイメージの中で考えさせる。</p> <p>※グループの結論は求めず自由な話し合いをさせる。</p> <p>◎振り返りをする。(教師が司会をし、数名に感想を発表させる。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・最も簡単なウォーミングアップから始めて今日のエクササイズへの興味を持つ。 ・今日のエクササイズは、特に考える内容なので、単純だが、明るく、楽しく遊べるゲームによって、エクササイズのバランスを取る。 ・手を挙げたり、足をならしたり、右や左を向くなどの単純な活動を、ハイをつけたりつけなかったりして繰り返し、子供の気持ちを乗せる。 ・極限状態を想定し、そこに自分の身を置いたらどのような行動を取るべきかを考え話し合うことによって、相互の信頼感を高めるとともに他者を受容できるようにする。 ・自分の思っていることを遠慮しないで言えるようになる。 ・人の言おうとしていることは何か分かるうとしながら真剣に聞けるようになる。 ・友達の見解を聞くことによって、第三段階の主な目標である他者受容、即ち友達の見解を受け入れ、その人の個性を受け入れられるようになる。 ・なぜ、そう考えるのか、その理由を表現することによって2段階の目標である自己開示の能力も更に深まるようにする。 ・お互いに意見交換をすることによって、他者を受容できるようになったかを確かめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふざけながら歩き回っている人がいるので面白かった。 ・先生の言い方が面白かったので楽しかった。 ・すぐ間違えてしまってくやしかった。 ・簡単だと思ってやってみたら意外と難しかった。 ・簡単な間違えてしまうのが不思議だった。 ・自分だったら何を使ってどうするかを考えるのがおもしろかった。 ・グループの人たちの意見を聞いてみると、自分の考えと違っておもしろい考えが聞けておもしろかった。 ・みんな色々な考えがあるんだなと思った。 ・自分の考えが、だれかの話を聞いて少し変わった。 ・人の意見を聞くのがおもしろかった。 ・自分の話をするとき、少し緊張したけど、人数が少なかったし同じクラスの人があまりいなかったから話しやすかった。 ・みんな笑わないでよく聞いてくれたのでうれしかった。 ・仲良しになれそうな人が増えた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・第3回になると児童も今日は何をやるの…と楽しみにするようになった。 ・縦割り班で行くと、担当のちょっとした工夫や配慮で同じことをしてもグループの雰囲気が大きく違ってくる。 ・状況や選択肢に関して質問が出たら、自由なイメージの中で考えさせる。 ・グループの結論は求めないで自由な話し合いをさせる。 ・子ども達は、意外なほど真剣に取り組み、楽しそうな様子が目立った。 ・縦割り班で実施すると、低学年の児童の中に集中力を欠く児童も現れるが、高学年の児童が思った以上に低学年の面倒をみてくれ、かかわり合う場面が増えたようにも見られた。
<p>第4回 11/16</p>	<p>◇『目隠し歩き』 2人組で、導く役と導かれる役を決め、安全に気</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・目を隠して、相手に自分をゆだねることで相手を信頼できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・目が不自由な人の気持ちが少しわかった。 ・自分がやったときこわかったか 	<ul style="list-style-type: none"> ・単なるウォーミングアップではなく、目の不自由な人の疑似体験であることを伝えると

全校ゆ とりの 時間 各教室	をつけて部屋の中を歩く ・役を交代して行く。 ◆『広告パズル』 ・5人グループをつくる。 ◆[1回目]・各グループ で広告用紙1枚を10片に 破り近くのグループと交 換する。 ・メンバーは交換した紙片 を1人2片ずつ持つ。 ・初めにだれかが1片を置 く。 ・隣り合う紙片を持つ人か ら広告用紙を元通りにす る。 [2回目] ・今度は20片で同じよう に行う。 ◎振り返り(教師が、数名 に感想を発表させる。)	ようになる。 ・同じく、目が見えな い相手を責任を持っ て導くことによって 相手からの信頼を得 られるよう親切にし する。 ・みんなのできるだけ うまくできるように する。 ・高学年児童が低学年 児童の活動をカバー することによって信 頼感を深めながら、 役割遂行の能力の育 成を目指す。 ・より困難な課題に直 面した時に、協力的 合うことの大切さを 知る。 ・役割遂行のために協 力し合うことができ たか話し合う。	らゆっくりやってあげた。 ・目が見えなくなったら困るなど 思った。 ・10枚に切る方は、わりと簡単 だった。 ・5年生のお姉さんにいっしょに 考えてもらいよかったです。 (1年女) ・順番にやったから自分の番のと きすぐあわせられるか心配だ った。 ・20枚の方がむずかしいけどお もしろい。 ・みんなでいっしょに考えたから 楽しかった。	児童の意識も違う。 ・新聞紙でもよいが、低学年は 柄の大きい広告用紙を使用す るとよい。 ・とても楽しそうに、低学年か ら高学年までが、一生懸命活 動していた。 ・普段、友達と関わるのが苦手 な児童も積極的に参加してい た。
-----------------------------	---	--	---	---

② 中学校での実践例

《B中学校での実践》

◇はウォーミングアップはエクササイズ ◎は振り返り

日場所	エクササイズの内容	ねらい・設定理由	児童の感想・反応より	気付いたこと
第1回 4/10 学級 活動 教室	◇構成的グループ・エンカ ウンター(意図の人間関 係作りゲーム) オリエンテーション (5分間) ◆『何でもバスケット』 (15分間) ・椅子で円を作って、座る 最初の鬼はリーダーが務 め、鬼が言ったことに当 てはまる人は移動する。 隣にだけは移動できない ことを条件とする。 ◎鬼になった生徒の気持ち を聞く。 ◆『歩行者天国』(5分間) ・椅子を部屋のすみにとけ て、軽快な音楽をかけて 自由に歩かせる。 ◎スキップしたり、大きく 歩いたりしている生徒を 紹介し、感想を聞く。 ◆『2人組3人組自己紹介 (15分間) ・自由に歩いている途中で 音楽を止め、リーダーの 言った数(英語・動物の 足の数などの工夫)に合 わせて素早く組を作る。 ◎組になれなかった生徒に 気持ちを聞く。 ・何回か試した後、組にな 度に氏名や得意なものの 自己紹介をする。 ◎床に円になって座り、自 由に感想を話し合う。 (10分間)	・クラスの仲間作り。 ・互いを知り合う。 ・自分や友達の良いさを 知る。 ・体験を通して人間関 係を学ぶ。 ・楽しい雰囲気の中で 自然に交わる体験を 積む。 ・リーダーの指示に従 うことを知る。 ・共感する気持ちに気 づく。 ・楽しい雰囲気と自由 感を味わう。 ・人目を気にしない自 分を表出する。 ・リーダーの指示に素 早く行動することを 知る。 ・これからのエクササ イズのグルーピング の手段を知る。 ・仲間外れの気持ちを 味わう。 ・偶然の出会いの体験 (男女の自由な出会 い、仲良しグループ の解体)	・違う小学校の人と早く仲良くな りたかったので楽しみだった。 ・何をやるのか不安だったが、 ゲームだったので安心した。 ・フルーツバスケットと同じよう なのですぐできた。 ・何を言われるかドキドキしなが ら夢中でやった。 ・違う小学校から来たとは思えな いほど、仲良くてよかった。 ・恥ずかしかった。 ・だんだん大きく歩けるようにな った。 ・最初は同じ小学校の人とくっ ついていたが、一人でも平気にな ってきた。 ・最初は同じ小学校の人とばかり 組を作っていたが、いつのまに かみんなばらばらでも平気にな っていた。 ・組になれないと恥ずかしいので 強引に誘ってしまった。 ・初めは恥ずかしかったけど、慣 れてきて男子とも話してきた。 ・前に見たことはあったが、話す のは初めてだったけど印象が違 っていた。 ・みんな、仲間という気がした。	・入学して最初のめあてに、違 う小学校の人と早く仲良くな りたいということが多かった ので、グループエンカウン ターの目的を興味深く聞いてい いた。 ・初めは、男女や同じ小学校を 意識していたが、盛り上が ってくるとその意識はなくな っていった。 ・鬼になった人に自己紹介して もらってもおもしろいと思 った。 ・机は教室の外に出したが、も っと広い場所の方がよい。 ・楽しそうに歩いている生徒を 紹介すると他の生徒の歩き方 にも変化が見られた。 ・リーダーのまわりを速く回ら せると、仲良し仲間を意識し ないでグルーピングができる ようになった。 ・イカの足の数やいの脚の数 とかの指示が好評であった。 ・罰ゲームはないが、自分が取 り残されるというのは相当な 罰になるようだ。 ・氏名や得意なものばかりでな く話す様子が見られた。
第2回 4/20	オリエンテーション ◇「何でもバスケット」 ◇「震源地はどこだ？」	・人との出会いと仲良 しになるためのゲー ムである。	・鬼になりたくなかったので、む きになって男子も押し飛ばして しまった。	・少しおちゃらける生徒も出て きたので、危険のないように という注意は与えた。

<p>学級活動 教室</p>	<p>(10分間) ◆『握手ゲーム』 (8分間) リーダーの指示 ・口を閉じて歩き回って下さい。 ↓ ・歩き回りながらすれ違う人と軽く会釈をかわしあって下さい。 ↓ ・会釈をかわしながら握手して下さい。 ↓ ・これから3分間で20人以上の人と握手して下さい ◎20人以上できた人の感想を聞く。 ◆『ザ・対決』 (10分間) ・歩行者天国で2人組を作り、お互いの手を取って向かい合って見つめ合い目をそらしたら負け。それを繰り返す。 ◆『ザ・探偵』 (12分間) ・いくつかの情報が書いてある質問紙を配る。自由なジャンケンにより勝った人が質問できる権利がある。負けた人はその質問にイエスカノーかで答え、イエスの場合だけその項目にサインをする。質問紙の全項目にサインが入った人が勝ち。すなわち、項目に当てはまりそうな人を推測して相手を決めなくてはならないし、ジャンケンに勝たなくてはならない葛藤がある。 ◎自由に感想を話し合う。 ◎自己評価カードに記入する。(10分間)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気を作る ・集団のおもしろさを知る。 ・いろいろな出会い方や接し方を体験によって学ぶ。 ・自分の今までの友達とのかかわり方を振り返る。 ・学級集団の対人関係の向上を図る。 ・相手を知る手がかりをつかむ。 ・見つめ合うことで起こるさまざまな感情を静かに受け止める。 ・たくさんの人との交わりが、自然にできる。 ・互に関心をもち合い、より深く相手を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・鬼が震源地をわからずにいるのがおもしろかった。 ・何か重い雰囲気だった。 ・人がよそよそしく見えた。 ・恥ずかしかったけど、黙って歩いているよりは気が楽になってきた。 ・何か明るい雰囲気になった。 ・手の温かさが伝わってきた。 ・競争で握手するより、ゆっく握手をした方が心がこもっていると感じた。 ・男も女も関係なしに握手できてよかった。 ・恥ずかしかったけど、負けまいと思って必死に相手の目を見ていた。 ・こんなに目と目で見つめ合ったのは初めてで、相手の思っていることが伝わってくるようだった。 ・あまりサインはもらえなかったけど、楽しかった。 ・予想が当たった時は嬉しく、みんな、すごく仲良くなってきたような感じだった。 ・同じ人ばかりに質問している人もいた。 ・ジャンケンに負けてばかりだったけど、たくさんの人と話ができてよかった。 ・サインが上手な人がいた。 ・相手を知るというめあてがあったが、こんな方法もあるのかと思った。 ・質問の内容を自分で考えてやってみたいと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分からリーダーを引き受ける生徒が出てきた。 ・口を閉じての歩行は、堅苦しい雰囲気でも生徒も表情が暗かった。この感じを体験できたことは、これからのエクササイズの気付きに良かったと思う。 ・ほっとする表情が誰からも見られた。 ・握手をためらう生徒もいたが相手が暗い表情になるのを感じて握手し直す場面も見られた。 ・にらめっこ間違っている生徒もいたが、受動的な雰囲気にも包まれていた。 ・男女の場合、男子が負けることが多かった。 ・ミスチルのCDをグルーピングやBGMに使ったりしたのが効果的であった。 ・教師も一緒に参加したが、もう蜂の巣をつついたように盛り上がり、汗をかきながらジャンケン相手を捜し回っている生徒の姿が見られた。 ・「先生、一番に終わったけどもっとやっていたい？」という生徒もいた。 ・まだ入学して10日だけれど前から同じクラスのような気がする」と感想を述べた生徒が多かった。 																				
<p>第3回 5/18 学級活動 体育館</p>	<p>◇「反射神経ゲーム」 (10分間) (コテ、メン、ドーゲーム) (抜けるか・つかめるかゲーム) ◆『マイ・イメージ』 (30分間) ・学級全員が大の字になって寝る。 ↓ ・目を閉じて瞑想する。 ↓ ・小学校時代の自分について振り返り、思い出す。 ↓ ・提示された4つの言葉の中で、自分を最もよく表している言葉のところに集まる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・リーダーの指揮に従うことを知る。 ・集団での楽しさを味わう。 ・体の力を抜くことを学ぶ。 ・リラックス感を味わう。 ・自分を客観的に見ることができるようになる。 ・自分の性格や行動の様子を見つめ直し気付くことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・先生のフェイントにずいぶんだまされてしまった。 ・スリルがあってもっとやりたかった。 ・体育館でこのように寝たのは初めてで、気持ちよかった。 ・そのまま眠りたくなった。 ・静かだったので、小学校の思い出が目の前に浮かんできた。 ・自分を客観的に見るのは難しいと思った。 ・自分のことがわかったような気がした。 ・自分では性格がわかっていたつもりだったが、友達に違うよと言われて、意外だった。 ・自分のイメージと友達のイメージが違って、友達の考えを知るいい機会だったと思う。 ・やっぱり、自分や友達のことがよくわかってよかったと思う。例えば、自分はこうだろうと思っていたも、友達から見たらあであったなど、自分が友達をどういうように見ているかがわかったからです。 ・自分の性格がだんだんわからな 	<ul style="list-style-type: none"> ・やり方がわかったら早速2人組やグループを作って楽しそうに始めた。 ・男女の手の接触にはあまり抵抗を示さなくなった。 ・大の字になって寝ることを指示されると、みんな「えーと抵抗を示したが、寝てみると溝更でもないという表情が見られた。 ・目をつぶって小学校時代の自分を思い出すころになると体育館全体がシーンとなり、一人一人が考えていることが伝わってきた。 ・自分はどこに当てはまるか迷う生徒は、友達に聞いたり、教師に相談しに来たりした。 ・言葉に集まった生徒同士で、互いに確かめ合いをしていたんはそこに決めたが、自分の迷いや、友達の意見を聞いて移動する姿も頻繁に見られた。 ・主観と客観の違いを体験を通して知るのに効果的である。 ・男子は、あまり迷いが無いようで、退屈している生徒もい 																				
	<table border="1"> <tr> <td>①</td> <td>積極的</td> <td>引っ込み思案</td> <td>のんき</td> <td>そっかしい</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>ほがらか</td> <td>おとなしい</td> <td>にぎやか</td> <td>やさしい</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>きびしい</td> <td>はりきっている</td> <td>おだやか</td> <td>どらどら</td> </tr> <tr> <td>④</td> <td>根気強い</td> <td>熱中する</td> <td>素直</td> <td>ひかえめ</td> </tr> </table>	①	積極的	引っ込み思案	のんき	そっかしい	②	ほがらか	おとなしい	にぎやか	やさしい	③	きびしい	はりきっている	おだやか	どらどら	④	根気強い	熱中する	素直	ひかえめ			
①	積極的	引っ込み思案	のんき	そっかしい																				
②	ほがらか	おとなしい	にぎやか	やさしい																				
③	きびしい	はりきっている	おだやか	どらどら																				
④	根気強い	熱中する	素直	ひかえめ																				

	<p>⑤ 犬番 齧サイ</p> <ul style="list-style-type: none"> 集まったグループで、選んだ理由やグループ内の感想を話し合う。 自分の選んだ言葉をひものついた画用紙に書き、首にかけて自由歩行をする。 二人組三人組で二人組を作り、選んだ言葉をもとにお互いに気づいたことを話し合う。 ①～⑤まで繰り返して行う。 ◎フィードバック表に記入する。(10分間) 	<ul style="list-style-type: none"> クラスの友達と積極的にかかわることを体験させたい。 相手と自分の違いを知り、自他の個性を尊重する気持ちをもたせたい。 	<p>くなくなりました。前までそうかなあと思っていた性格と違うように思えてきた。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分で思っていた他の人のイメージが、最初違っていたけれどその人のわけを聞いているうちに『なるほど』と思えてきた。 今まで気付かなかった自分を発見できた。もっと自分や友達、先生のことを知ったらもっといいクラスになると思う。 	<p>たが、女子は最後まで決まらない生徒もいた。</p> <ul style="list-style-type: none"> 二人組にしないでも、十分に個性を知るといねらいは果たせるが、男子のようにあまり考えが深まらない生徒には気づいたことを互いに言い合うことを強制するには効果的である。 自分の発見、友達の発見に多くの生徒が共感した。
<p>第4回 6/1 学級活動 教室 体育館</p>	<p>◇「満員電車」(5分間) ◆「頭をゆだねる」(5分間)</p> <ul style="list-style-type: none"> 二人組を作り、一人がおむけに寝て、もう一人が頭を持ち上げる。頭の重さの変化を持ち上げている人が教える。交代して行う。 リラックスしていれば頭が重くなることを伝えておく。 ◆「大木を寝かせよう」(5分間) 新しい2人組を作り、一人が体を固くして、もう一人が静かに寝かせる。交代して行う。 ◎二人で感想を話し合った後、みんなで話し合う。 ◆「ブラインドウォーク」(25分間) さっきの二人組で、安全についての注意を聞いた後、指定された校内のコースを目を閉じた相手を無言で誘導する。交代して、別なコースを誘導する。 二人で感想を話し合う。 競争ではないので、ゆっくり安全に誘導することを伝える。 腕、肩、腰などを通して無言で合図を送ることを話しておく。 ◎フィードバック表に記入する。(10分間) 	<ul style="list-style-type: none"> 意地悪の体験、意地悪される体験を経験する。 自然な身体接触、自然な団結の体験、集団の力の大きさの知覚をする。 心と体をリラックスさせることを体験によって学ぶ。 人を信頼することがゆだねることであることに気付く。 相手を信頼することを体験して学ぶ。 身体接触を通して、相手のことを知る。 人間関係の基本となる信頼関係をからだで感じ、気付かせる 相手との信頼について考えさせ、学級集団の中の信頼関係を高めていく。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しかったけど、入れない人は本当にいやだろうなと思った。 いじめられるってこんな感じかな。 体がリラックスすると頭が重くなることを知った。 私を信頼してくれて、頭が重くなったので嬉しかった。 初めは体が固かったが、友達に頭が重くなってきたよと言われて、力を抜けるようになった。 これは本当に怖かった。友達を信頼しようと思うのだが、やはり足が後ろにいつてしまった。 友達を信頼していたので、怖かったけどできた。 信頼されていると思うと、すごく気を遣った。 とても怖かった。導く側になった時は一生懸命だった。 友達を信頼していたけど、柱にぶつかってしまった。 友達が少し目を開けてしまい、少し信頼していなかったのが残念。 友達に恐怖感を与えてしまったので、自分はだめだなーと思った。 意地悪ゲームでは意地悪された人の気持ち、信頼ゲームでは友達へのいたわりの気持ちと信頼を、たった50分の時間で、私は少し成長したと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> すごい団結力に気づき、同時にいじめられる子のせつなさに思いを寄せる生徒が多かった。 体を触る行為があるので、男女別にするとよい。 頭を持ち上げるだけの行為だけで、相手が自分を信頼しているかしてないかがわかることにびっくりしていた。 頭の重さの違いを体験して、歓声をあげる子もいた。 信頼していれば、目を開けないよという言葉だけでは、やはり恐怖感に勝てずに目を開けてしまった生徒が多かったので、タオルなどの目隠しが必要だったかもしれない。 自分が経験したことを思っ相手て相手に気付きをさせている生徒が多かった。 男子の中に、自分がつまづかせられたから自分もしたという生徒がいたが、それをそのままフィードバックすると、より高い気付きになるようである。 教生の先生がいたので、危険箇所立つことができたが、安全のために、T・Tを組む必要がある。 今までのエクササイズと雰囲気気が違ったのか、たくさん気付きを振り返り表に記入していた。
<p>第5回 6/15 学級活動</p>	<p>◇「伝言ゲーム」(10分間) ◆「広告用紙ジグソー」(30分間)</p> <ul style="list-style-type: none"> 4人組を作り、机といす 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気の中に集団の団結力の大切さや力を合わせた充実感を味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しくやっていたが、ボケル人もいた。 明るさ、協力性、真剣さを味わうことができた。 どんなグループに入っても、活 	<ul style="list-style-type: none"> ふざけではないボケを温かく包み込むような受容的な雰囲気が現れている。 グルーピングの抵抗はまった

<p>教室</p>	<p>を移動して班を作り、班全体が円になるように配置しておく。</p> <ul style="list-style-type: none"> 各班に広告用紙を配付し20片に破くように指示する。 ばらばらになった広告用紙を時計回りの方向の班に渡し、リーダーの合図でもとに戻す競争をする 完成したところからリーダーの点検を受ける。 今度は時計回りに二つ広告用紙を移動させ同じように競争する。 今度は手元の広告用紙を30片に破くように指示する。 そのまま広告用紙を移動させないで競争させる。 広告用紙はホームセンターや電器店などの大きなサイズのものを用い、大きさは同じにしておく。 速く完成している班ではどんな工夫や協力をしているかおリーダーが知らせたり、班内でどのような協力が必要なかを十分話し合わせたりする時間をとる。 <p>◎フィードバック表に記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 協力の大切さ、ひとつの仕事を成し遂げた集団の充実感を味わう。 課題解決に際して、集団がどのように動くものであるかに気付く。 集団の中での自分や友達の行動の特徴を知る。 課題解決のために考えを出し合って助け合うことの必要性を体験する。 	<p>動できる自信ができてきた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ジグソーパズルは結構好きだったから、楽しかった。 簡単だと思ったけど、同じような電気製品なので合わせるのが難しかった。 だんだんでき上がっていくのが楽しく夢中でやった。 完成した時の充実感が何とも言えない。 ばらばらにやっていたから遅くなったようなので、みんなで声をかけ合ってやってみようということにした。 協力する大事さを経験した。 他の班を困らせようと、難しく破いたのを自分の班でやるようになったのが滑稽だった。 急ぐのも大切だけど、まずは正確に進めることが大切だと思った。 一人一人が分担を決めてできるように班の中で話し合ったり、協力し合ったりすることが大切であることを学んだ。 自分だけでやろうとせず、全体をみんなが考えて声をかけ合う必要があると思う。 単純だけど飽きない、またやってみたい。 	<p>く無いといっていいほどになってきた。</p> <ul style="list-style-type: none"> 合わせるのが得意な生徒をグループ内で賞賛する姿が見られた。 速く完成したグループが、他のグループを応援している姿が見られた。 最後まであきらめないでやろうという気持ちだが、遅くなってしまった班からも伝わってきた。 今日のため「協力」を一人一人が考えてゲームに熱中している姿が印象的だった。 競争意識が強いからか、どうしても積極的な生徒がリードする場面が見られたが、回を重ねるごとに、完成という目標に向かっての協力の具体的な気付きができるようになってきた。 集団でひとつのものを完成させる喜びを感じ、もっとやりたいという生徒が多かった。
<p>第6回 7/6 学級活動 体育館</p>	<p>◇「ジェスチャー伝言」 (10分間)</p> <p>◆『新聞紙ジグソー』 (15分間)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自由歩行から四人組を作り、班全体が円になるようにリーダーの周りに並ぶ。 各班に新聞紙全紙大1枚を配布し20片に破くように指示する。 ばらばらになった新聞紙を山にして、班員が時計回りの方向ひとつ移動してからリーダーの合図でもとに戻す競争をする。 完成したところからリーダーの点検を受ける。 今度は手元の新聞紙を30片に破くように指示する 時計回りに二つ班を移動して競争させる。 新聞紙は紙面により難易度が違うので、同じ紙面 	<ul style="list-style-type: none"> 言葉が表情やしぐさからも読み取れることに気付く。 お互いのいたわり合いが自然にできる。 仲良しグループではなくても、楽しく、充実した活動ができることを体験する。 こだわりなく自分の考えが出せる。 友達の助言を受け入れられたり、協力したりする大切さを知る。 集団の中での対人関係の在り方を考え、向上させようという意欲を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 見ている時はこうやればいいと思っていたけど、自分がやる時は伝えるのが難しかった。 伝わった時には本当に嬉しかった。 広告ジグソーの事を思い出して協力し合ったが、表と裏がわからなくなり難しかった。 新聞紙を右と左に分けたり、はじっこを見つける係を作ったりしたら早くできた。 前よりもみんなが真剣に協力し合っているように思えた。 協力することの大切さはわかっていますが、今日のゲームでその意味を経験でき、一人でできないものもこんなに早くできるものなのだとしみじみ思いました。 一人一人の考えが混じり合っただんだん新聞紙ができ上がっていくのが気持ちよかった。 前より自分の考えを言えるようになりました。 友達や相手のことを信頼していないと素早くできないことが分かった。 	<ul style="list-style-type: none"> つつい言葉が出てしまったが、必死で伝えていた。 ジェスチャーの上手な生徒には拍手が送られた。 前回よりも、グループでの話し合いが多かった。たぶん、最初の打ち合わせが多くなったからだろう。 個人の特徴に合わせて、役割を分担しているところがあった。やりたい人だけ、速くできる人だけの競争から脱皮したゲームとなってきた。 中学生だから英字新聞も使用できると思った。 単純なゲームだが、材料の工夫ややり方の工夫ができる知的なゲームであることを実感した。 友達に自分の意見を言えるようになったとか、友達のことを受け入れることができるよ

<p>を選ぶ。</p> <p>◎前回の広告用紙ジグソーと比べてどのような協力ができたか話し合う。</p> <p>◆『人間知恵の輪』 (15分間)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自由歩行から10人組を作る。余った人が知恵の輪を解く鬼となる。 鬼が別室に入っている間に、右手と左手をつないだ10人が、より複雑になるようからみ合い知恵の輪を作る。 鬼に解かせる。 <p>◎フィードバック表に記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> より大きな集団で、今までに体験した協力の大切さを実践できる。 自然な体の触れ合いによって、集団の受容的で、打ち解け合った雰囲気を経験する。 	<ul style="list-style-type: none"> 知恵の輪ゲームの時、友達が迷っていて、しみじみ一人で大変だなと思いました。だってみんなで協力すればばっと解けてしまうかもしれないのに。 知恵の輪では男も女も関係なく協力でき、友達の輪が広がり、友達関係が一層深まった感じがした。 	<p>うになったという感想が聞けた。</p> <ul style="list-style-type: none"> 男女が混じり合っていたので複雑に絡まり合うことを躊躇することが心配されたが、全然心配なく、汗をかきながら楽しくできた。 今日は特別おもしろく、友達関係が深まったという感想が多かった。
--	--	--	---

【C中学校での実践例】

◇はウォーミングアップ はエクササイズ ◎は振り返り

日場所	エクササイズの内容	ねらい・設定理由	児童の感想・反応より	気付いたこと
第1回『オリエンテーション』『何でもバスケット』『ザ・対決』『大木を寝かせよう』				
<p>第2回 7/1 4校時 教室</p>	<p>◇本時の学習のオリエンテーション (4分間)</p> <p>◇『はい、〇〇をして下さい』</p> <ul style="list-style-type: none"> 「はい」をつけたら、その指示と同じ動作をし、つけない時には指示に従わない。 <p>(10分間)</p> <p>◆『人との出会い方』</p> <ul style="list-style-type: none"> A、B二つのグループに分かれ、男女が交互になるように教室の両側に並ぶ。 A、Bから順に一人ずつが中心に向かって対角線上を歩き、中央で出会う 最初はただ通り過ぎる。 避けて通る。 下を向いて通る。 握手して通る。 目を見て、心を込めて握手する。 感想用紙に感想をまとめてそれぞれの時に気付いたことなどを話し合う。 <p>(26分間)</p> <p>◎本時の振り返り (10分間)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 気持ちよい挨拶や人との接し方を振り返る。 他の人との出会い方について考える。 楽しく和やかな雰囲気づくりをする。 リーダーの指示に従うことを知る。 <ul style="list-style-type: none"> 人との出会い方を、直接体験することによって学ぶ。 友達といろいろな方法ですれ違った時にすれ違い方が変わることに感じる。 学級及び集団の対人関係の向上を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> 昇降口での朝の挨拶が恥ずかしくてできないでしまう。 挨拶したのに無視されてしまう と悲しい気持ちになる。 突然言われると、その気になって行動してしまう人がいたので楽しかった。 ひっかからまいと思っても結局ひっかかってしまった。 <ul style="list-style-type: none"> だんだん二人の関係が強まっていく感じである。人々の出会いがどのようになるかがよく分かる。 人とすれちがうだけだったり、避けたり、下を向いて歩いたり見つめ合ったり、握手をするというその五つだけなのに、人との出会い方が違っていると気持ちも違ってくるようになった。 出会いというのはいろいろな種類に分けられるんだなと思った。ただ通り過ぎるのと、握手をして通るのでは大きな違いがあると思った。 実際にこういう体験をして、もし自分が避けられていたら悲しいと思った。だからいい体験になったと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> 本時のねらいがよく理解できた。 簡単にでき、準備するものもなく、盛り上がりも期待できる。 いつでもどこでもできるものである。 <ul style="list-style-type: none"> 男女のペアが中央で出会うようにしたところ、初めは緊張していたが徐々に自然な様子で取り組めた。 様々な出会い方を通していろいろな感想をもった生徒が多く、くわしく感想を書いている生徒が多かった。
第3回 『震源地はどこだ』『握手ゲーム』『マッサージ』				
<p>第4回 9/24 3校時 教室</p>	<p>◇本時の学習のオリエンテーション (3分間)</p> <p>◆『指相撲・腕相撲』</p> <ul style="list-style-type: none"> 学級を二つのグループに分け、各グループ一列で向かい合い、男女交互に並ぶ。 対戦は、一人の相手につき右と左の二度行い、それを一回戦とする。 一回ごとに相手を替え、多くの友達と対戦する。 対戦ごとに記録用紙に記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> 単に楽しむだけでなく学級の友達とのふれ合いを深め、新しい友達を増やすために行う。 ゲーム的要素が強い楽しく参加させながらふれ合いを深めていくようにする。 エクササイズ中は、自分の心の中に起きている感じや気付きに注意を向けさせるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな人とふれ合ったりして楽しかった。 みんな強かったので力を抜かないでやれたことが楽しかった。 ふだん話さない人と話したりしてよかった。 男子と腕相撲をやったことがなかったからとても楽しかった。 男子と話すことや遊ぶことが少なくなってきたから久しぶりに 	<ul style="list-style-type: none"> 男女で対戦することに抵抗を示すことも考えたが、実際には和気あいあいと取り組むことができた。 <ul style="list-style-type: none"> 単に楽しむだけだとゲームで終わってしまう。そこで自分の心の中に起きている感じや気付きに注意を向けさせるようにすることが大事である。

	(18分間)		<ul style="list-style-type: none"> やれて楽しかった。 男子と手を握り合った時、「やだな」と思ったけど、ゲームをしていくうちにそんな気持ちは少なくなって楽しくできた。 初めはいやだったけど、今は何とも思っていない。人とのふれ合いって本当に大切だと思った。 人におんぶされるとなんか気持ちいい。 前よりも相手のことが分かったような気がした。 ふだんあまり話せない人と話せてよかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 教室で行ったが、少々狭かった。広めの場所で、しかも運動の服装でやれることが条件になってくる。
第5回 『質問ジャンケン』『私、発見』				
第6回 11/25 3校時 教室	◇『伝言ゲーム』 (10分間) ◆『新聞紙ジグソー』 <ul style="list-style-type: none"> 自由歩行から4人組を作り、班全体が円になるようにリーダーの周りにならぶ。 各班に新聞紙1枚を配付し、20片に破くように指示する。 20枚の新聞紙片を山にして班員が一つ移動してから、リーダーの合図で元に戻す競争をする。 完成した班からリーダーの点検を受ける。 今度は、班員が二つ移動して同じように競争する。 さらに、班員が三つ移動して同じように競争する。 今度は、手元の新聞紙を30片にちぎるように指示する。 班を二つ移動して競争させる。 ◎本時の振り返り (10分間)	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気の中に学級集団の団結力の大事さや力を合わせた充実感を味わう。 課題解決のために考えを出し合って助け合うことの必要性を体験する。 協力の大切さ、一つの仕事を成し遂げた集団の充実感を味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気の中でできたが、ずっける人もいて愉快だった。 協力の大切さ、そして真剣にやることの重要性を学んだ。 新聞紙ジグソーは難しいけれど完成するとうれしかった。 両方も文字だからつなげるのが大変だった。 新聞を破いて、またそれを元通りにするのはとても頭を使ったでもとても楽しかった。 難しかったけど、みんな楽しく過ごせたので最高におもしろかった。 難しく、それを組み合わせるのがおもしろかった。 仲間たちと協力してほとんど完成できた。 新聞紙をバラバラにして、また一枚の新聞紙に戻した時のみんなの喜びと満足感がとてもよかったような気がする。 グループを組む時に、迷ったり不安な気持ちがあった。でも、新聞紙ジグソーをやった時は楽しかった。 僕たちが破いた新聞紙片は簡単になってしまったけど、他のところの紙片は集中してできた。 かなり細かいのがあった。すべておもしろかった。 男子とも協力して組み合わせたりしたので、本当に楽しかった。 仲間たちと協力してほとんど完成できた。短い時間だったが楽しくできた。 	<ul style="list-style-type: none"> 男女混合のグループでも自然に仲良く取り組んでいた。 早く終わってしまったグループが、終わらないグループを励ましていた。 グループの一人一人が真剣に考えてゲームに参加していた。 協力して、最後まであきらめないでやろうという気持ちがあるグループからも伝わってきた。 男女一緒のグループ編成なので、力がうまく発揮されるかどうか心配したが、何ら関係なく、楽しそうに取り組んでいた。

③ 高等学校での実践例

《D 高等学校での実践例》

◇はウォーミングアップはエクササイズ ◎は振り返り

日場所	エクササイズの内容	ねらい・設定理由	生徒の感想・反応より	気付いたこと
第1回 6/26 授業 教室	<ul style="list-style-type: none"> ◆「私の“自分について”の考え」 自分について (Ex. 趣味 自慢、好きなところ、悲しかったこと、欲しいもの、夢etc.) 用紙に記入しながらまとめる。 ◆「質問ジャンケン」 二人組でジャンケンをして、勝者は敗者に質問をして、敗者はそれに答える。 時間は1分間で1回毎に記録する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己を見つめる。 友達の話をよく聞く 友達のことをよく知る。 自分のことを、友達にわかりやすく伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 今まで話したことがない人と話してみると、新しい発見があった。 今まで話したことがない人と話ができよかった。 ゲームみたいなやり方だったので楽しかった。 普段見えないところを今日は見つめ直したと思う。 相手に質問することはとても勇気のいることだ。 恥ずかしがってよく参加できなかった自分がいやになった。 もっと時間があればクラス全員と話をしてみたかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ジャンケンするたびに大きな歓声上がり、リラックスした雰囲気での交流ができた。 ゲーム性が強いので、恥ずかしがる子どもが少なかった。 多くの子どもが新しい発見をしていることがわかった。 友達のことを知ることで、子どもたちは親近感を深めていた。

	<ul style="list-style-type: none"> ・相手を交替し数回行う。 ・最後にジャンケンした人とペアをつくり自己紹介をする。 ・2つのペアで4人組をつくり他者紹介をする。 		<ul style="list-style-type: none"> ・自分のことを見つめ直せた。 ・自分のことをよく知っているつもりだったけど、知らない部分がたくさんあった。 	
第2回 7/17 授業 教室	<ul style="list-style-type: none"> ◆「自分への手紙」 ・1学期を振り返り、よかったこと、努力したこと自分への励ましの手紙を用紙に記入する。 ◆「〇学期を振り返って」 ・5～6名のグループをつくる。 ・グループのメンバーについて「ほめてあげたいこと」「励ましてあげたいこと」「うれしく感じたこと」を用紙に記入し発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己を見つめる。 ・1学期を振り返る。 ・自分の良いところを見つける。 ・友達の良いところを見つける。 ・クラスの中に受容的で支持的な温かい人間関係や雰囲気を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で自分を見る目と、他人から自分を見る目は違っていた。 ・けっこう他人が自分のことを見ていてくれたことが分かり、暖かみを感じられた。 ・みんなが自分のことをどう思っているかが分かった。 ・クラスの友達のこと、知らないことがたくさんあることが分かった。 ・他人に認められていたことに感動した。 ・今度はグループごとでなく、クラス全員でやりたい。 ・やっぱり自分のことを書かれるとうれしい。 ・なんとなく“認められた”という気分になり感動した。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1学期の締めくくりとして、友達からの温かい言葉は子どもを励まし勇気づけていた。 ・自分の長所に気付き、肯定的な自己概念を作ることにつながっていった。 ・友達の良いところに目を向けることで、支持的・受容的な学級の雰囲気を作ることができた。
第3回 11/12 授業 教室	<ul style="list-style-type: none"> ◆「印象ゲーム」 ・5～7人のグループをつくり、各項目についてメンバーの印象を用紙に記入する。 項目：好きな季節、好きな色、行きたい国、好きな食べもの、趣味動物にたとえると… ・お互いの印象を発表し合い、実際にはどうか本人に確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己表出力を高める ・自分の考えを述べる ・他人の意見を聞く。 ・自分と他人の違いを知る。 ・他人の目から見た自分を知る。 ・他者理解を深める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が他の人からどんなふうに見られているかと思うドキツとする。 ・相手のことを知っているつもりでもいざとなると悩んでしまう。 ・自分のことを考えるのは難しいが友達のことを考えるのはもっと難しい。 ・自分と友達の見方にギャップがある。 ・自分はどのような人間か、みんなはどのような人間かがちょっとわかったような気がする。 ・友達を傷つけるような気がしてこわいなと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> ・普段他人のことを意識する機会が少なかったが、時間をかけて友達のことをよく考えていた。 ・ほとんどの子どもがまたこのようなことをやりたいと感想に書いており、気持ちが他者に向いてきた。 ・グループ内で生き生きと活動し、コミュニケーションづくりが円滑に進んだ。
第4回 12/10 授業 教室	<ul style="list-style-type: none"> ◆「価値の序列」 ・価値に序列をつける。 Ex.人生で大切なものは(愛、正義、富、健康、自己実現) ・5～7名のグループをつくり、価値の序列をグループで話し合って決定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己決定する。 ・自分の意見を言う。 ・友達の意見を聞く。 ・他者を受容する。 ・話し合いで集団の決定をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめは結構楽しかったが、だんだんけんか腰のように意見が分かれて嫌だった。 ・正解やハズレがないから、ばんばん自分の意見が言える。 ・他の人が人生についてどう考えているかわかってよかった。 ・人によって価値観はみんな違っていた。 ・個人個人の意見を聞き、自分の中で新しい発見があったり、納得させられたりしてためになった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・時間が余ってしまうかなと思ったが、グループで決定する時間をたっぷりとれて、効果があった。 ・グループ内でみんな気軽に意見を述べていた。 ・グループによってはかなり白熱してきたところがあった。

《E高等学校での実践例》

◇はウォーミングアップはエクササイズ ◎は振り返り

日場所	エクササイズの内容	ねらい・設定理由	生徒の感想・反応より	気付いたこと
第1回 10/17 4時限・LHR 合宿所	<ul style="list-style-type: none"> ◇レクチャー 目的：クラスがより親密で楽しい雰囲気になるようにする。 約束：思い切ってやる。：秘密の厳守と他言の禁止。：リーダーの指示に従う。 ◆自由歩行と握手 クラスのできるだけ多くの人と出会って握手をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の枠組を外してみる。 ・人との関わりとはどういうことか体験してみる。 ・今どんな気持ちになっているかに目を向ける。 ・どんな事が起こっても構わない自由で安全な空間であることを知らせる。 ・内向的で積極的に参 	<ul style="list-style-type: none"> ・何が始まるのか、少し不安な気がした。 ・自分から人に出会って行くのは難しい。相手が来るのを待っていた。 ・目を見合わせて握手をした時、 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめての体験なのでやや緊張さみ。 ・内向的な生徒はどうしても消極的になりがちだった。 ・段階を踏んでいくのははじめ

	<p>◆フォーリングバック 二人ずつペアになり、一人が真っすぐに後倒する合図で交替する。</p> <p>◆メディテーション 床に支えられているという感じを感じながら、仰向けのポーズで、自分の中心を感じながら瞑想する。</p> <p>◎振り返り 今感じていることを自由に述べてみる。</p>	<p>加できない生徒には自分から進んで入って行くように仕向ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 出会いについての自分のパターンについて気付かせる。 • あいさつは「出会い」の始まりであり、大切である事を知らせる。 • 倒れる人は脱力し支えられている感じを十分に感じるようにさせる。 • 支える人は倒れてくる人を確実に支えるように注意する。 • 不安で後倒できない人には浅い角度で肩のあたりを支えるようにさせる。 • いつでも静かな自分を取り戻すことができることに気付かせる。 • 起こってくる感情を止めないよう促す。 	<p>何も言わなくても気持ちを通じた。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 目は口ほどにものを言いということを経験できた。 • こんにちはと言葉をかけるより何も言わない方が気持ちを通じた。 • 後に倒れるのが恐くて、つい力が入ってしまった。 • 始めは不安だったが、慣れてくると心地よかった。 • 人を信頼するということがこんなに楽なものとは思わなかった。 • とても不思議で、楽な気持ちになれた。 • クラスのみんなが優しく近く感じられた。 • 今まで話をしたことのない人にも、親近感が感じられた。 	<p>は消極的な生徒も徐々に打ち解けてきた。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 言葉を使わないコミュニケーションの大切さを知ったようだ。 • 始めは不安がっていた者も慣れてくると後倒できるようになってきた。 • 不安と人に対する信頼度との関係を説明すると効果的である。 • リラックスしていても穏やかな雰囲気であった。 • 中には眠ってしまった者もいた。 • 初期の目的は概ね達成することができた。
<p>第2回 10/31 4時限・LHR 合宿所</p>	<p>◇レクチャー 目的：前回のことを思い出しながら、前回よりさらにコミットして、親密で楽しい雰囲気になるようにする。</p> <p>約束：思い切ってやる。 ：秘密の厳守と他言の禁止。 ：リーダーの指示に従う。</p> <p>◇ウォーミングアップ • 全員が一つの円になり、右を向いて前の人の肩をマッサージ、肩たたきをする。次に、逆回りを行う。</p> <p>• 全員で目を閉じたまま円の中心に向かって歩き、手だけで多くの人に会ってみる。</p> <p>◆スリー・ピクチャーズ ウォーミングアップで最後に出会った人と二人組みになり、向かい合ったまま座って目を閉じる。リーダーの合図によって目を開いている時に相手の特徴をできるだけ詳しくとらえて、目を閉じて</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 前回より深い洞察、気付きが得られるように難度の高いエクササイズを準備する。 《他の留意点は前回と同様》 • 自分の枠組を外してみる。 • 今どんな気持ちが生きているかに目を向ける。 • どんな事が起こっても構わない自由で安全な空間であることを知らせる。 • 身体接触に慣れさせる。 • 相手に気持ちを込めて、丁寧にマッサージ、肩たたきをする • 身体の力を抜いて、リラックス感を味わう。 • 出会いについての自分のパターンに気付かせる。 • 向かい合って相手の目を見詰め合うことは、慣れないとかなり苦しいものがあるが相手としっかり対峙する姿勢を養うエクササイズである。 	<ul style="list-style-type: none"> • マッサージ肩たたきは気持ちがよく、リラックスできた。 • 最初に肩に触れられたときスーッと力が抜けていくの分かった普段随分肩に力が入っているんだなと思った。 • 誰の手か分かなかったけれど想像してみると面白かった。 • 始めのうちはどうしても目をそらしてしまった。 • みんなとても優しい目をしていた。 • A子さんの目はとてもきれいだった。 	<ul style="list-style-type: none"> • 2回目ということもあってか前回の緊張感は感じられなかった。 • 中には「またやるの」といった嫌気を示す者もいた。 • 男女同士の身体接触があるので抵抗があるかと思ったが、それ程でもなかった。 • ふざけそうになってきたら、相手に気持ちを込めてと注意をするよ。 • 始めのうちは恥ずかしくて、どうしても笑い声が起こってしました。 • 慣れてくるにつれて、笑い声が少なくなった。

<p>いる時に頭に相手のイメージを思い浮かべる。3回繰り返す。</p> <p>◆人間知恵の輪 男女別の10人程度のグループ作り、それぞれのグループで鬼を一人決める鬼には部屋を出てもらい鬼のいない間に人間知恵の輪を作り、鬼は自分のグループの知恵の輪をほどいていく。</p> <p>◆メディテーション 床に座ったまま瞑想の姿勢になる。好きな人のことを、続いて自分の生まれてきた時のことを思い出し、想像してみる。</p> <p>◎振り返り 今感じていることを自由に述べてみる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・始めのうちは目をそらしてしまう者も出てくるが、できるだけ目をそらさないように指示する。 ・身体接触がかなり強いため慣れないうちは、男女別のグループで行った方がよい ・手を絶対に離さないでつないだまま、できるだけ複雑な形ができるように助言する。 ・なるべく隙間がなく密着した形がよい。 ・静かな気持ちで、自分と関わってきた人を思い起こさせ、自分とその人の大切さを感じさせる。 ・起こってくる感情を止めないように促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・目を見ているうちにその人の中に吸い込まれそうになった。 ・自分の手がどこに行ったか分からないくらい複雑な知恵の輪を作った。 ・暑くなって汗をびしょりかく程、人の体温を感じた。 ・子どもの頃やった押しくらまんじゅうを思い出し、懐かしく楽しかった。 ・父や母に心から感謝したい気持ちになった。 ・すごく楽で、満たされた気持ちになった。 ・大切な人のことを思っていたら自分のこともすごくいとおしく思えてきた。 ・自分は本当に幸せ者だと思った ・子どもの頃のいろんな事が頭の中を走馬灯のように駆け巡っていった。 ・今回は前回より力が抜けてできたような気がする。 ・普段気付かなかったみんなのいろいろな面に気付いた。 ・メディテーションは気持ちがよく眠たくなってしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・2回目より3回目というように、後の方ほど時間を十分にとった方がよい。 ・みんな熱中して知恵の輪を作っていた。 ・男女別に分けたために身体接触に対する抵抗感は全くなかった。 ・大騒ぎした後物音ひとつしない静かな雰囲気は、非常に感動的である。 ・瞑想が深まってきたらBGMを流してやると効果的である。 ・中には泣いている者もいた。 ・たった2回しかできなかったグループだったが、それぞれいろいろな体験をし、気付きを得たように思われた。
---	---	---	--

(2) ロールプレイングの実践例

① 小学校での実践例

《F小学校での実践》

◇はウォーミングアップはエクササイズ ◎は振り返り

日場所	エクササイズの内容	ねらい・設定理由	児童の感想・反応より	気付いたこと
第1回 11/11 学級活動 視聴覚室	◇エンカウンター実施のためのオリエンテーション (5分間) ◆『〇人組』 (15分間) ・先生に指示された人数で集まり、手をつないで座る。 ◎児童たちの感想を聞く。 ◆『この指とまれ』 (25分間) ・先生の指示で同じ者同士が集まる。 「生まれた月が同じ人」 「好きな教科が〃」 「好きなスポーツが〃」 「好きな動物が〃」 「好きな歌手が〃」 ◎床に円になって座り、自由に感想を話し合う。	・クラスをもっとよくするため ・自分や友達のことをもっとよく知するため ・仲よしグループの解体 ・人間は、1人1人みな違うが反対に、共通したものや類似点もたくさんあることに気付く。 ・他者との違いを、温かい心で受け止めさせ、相互理解を深める。	・どんなことをするのか楽しみだ ・わくわくしてきた。 ・いろいろな友達と組になれて楽しかった。 ・一人だけ仲間はずれになったらどうしようと心配だった。 ・おもしろかった。 ・同じ誕生日の人がいて、びっくりした。 ・自分と同じ趣味の人がいて楽しかった。 ・いつもは、あまり話さない人と話ができてよかった。 ・親しい友達でも知らないことが多かった。	・不安そうにしている児童も何人か見られた。 ・端数が出た時は、その児童が孤立感を感じないように、声かけをするなど配慮した。 ・テーマは、簡単で分かりやすいものにしたので、終始活気のあるゲームが展開された。 ・男女別になってしまうものはできるだけ避けるようにした。
第2回 11/19 学級活動 視聴覚室	◆『伝言リレー』 (20分間) ・〇人組で6人グループを作る。 ・端数は、7人グループにする。 ・伝言文を3つ用意する。	・友達への信頼を体験する。 ・クラスの雰囲気を和らげ、友達との交流	・男女関係なく、わいわいがやがやして、楽しかった。 ・わくわくして、おもしろかった ・最後だったのでまちがったらどうしようと思った。	・ないしょ話で伝えるという約束を守れないグループがあったので、注意した。 ・正しいグループは、賞賛はするが、順位はつけないようにしたので、もっとやりたいと

	<p>私のおじいちゃんは私の家の隣の隣に住んでいます。 先週の土曜日に、小遣いを千円くれました。</p> <p>◆『探偵ごっこ』（25分間） （演習の前に、筆記用具と質問用紙を用意する。）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誇りを持って、自分の個性や特徴を表現する。 ・15の質問を印刷した用紙を用意し、お互いにじゃんけんをして、勝った方が「はい」と言うまで質問する。 ・（ ）にその人の名前を書く。名前は、1名しか書けない。 ・ペアをかえて再びじゃんけんをする。 <p>◎自己評価カードに記入する。</p>	<p>を深める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クラスの中で、日常話をあまりしたことのない児童たちの交流を深めさせる。 ・お互いの親近感を養うことによって、クラス全体をうちとけさせる。 <p>・友達の個性や特徴を肯定的に尊重させる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・きちんと伝言が伝わらなかったのが残念だった。 ・これからもこんなおもしろいゲームをやしてほしい。 ・思っていたよりもおもしろかった。 ・めずらしい質問があったので、該当する人を探すのに苦労した。 ・ふだんあまり話さない友達とも気軽に話せた。 ・この時間は他のすべてのことを忘れて楽しかった。 ・初めは女子ばかりだったけれど最後はふだんあまり話さない男子に質問できてよかった。 	<p>いう児童が何人か見られた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男女混合のグループにしたがどのグループも積極的に取り組めた。 ・初めはとまどっていたが次第に活発に質問ができるようになり、どの子どもたちも集中してゲームに参加することができた。 ・温かい雰囲気の中でゲームが進み、友達のことを深く知ろうという気持ちが高まった。 ・友達のよさを知るよい機会になった。 ・全体に和気あいあいとして、和やかな表情で話す児童が多かった。
<p>第3回 11/29 学級活動 体育館</p>	<p>◆『フォーカス』（20分間）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二人一組のペア、あるいは三人一組のグループに分かれその中の一人の児童の良い点好きな点、長所等を指摘する。 （否定的な指摘は絶対しない） <p>◎終わったら、嬉しかったこと、意外だったこと、感じたことなどを記入用紙に記録する。</p> <p>◆『信頼の目隠し歩き』（25分間） （前時と同様に自由歩行を行う）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・○人組で2人組を作る。 ・じゃんけんをして、負けた者は目隠しをし、勝った方が黙って案内する。 <p>◎感じたことを自由に話し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自尊感情を高め、自己理解を深めさせる ・自分と異なる友達の個性や特徴を知ることにより、自己理解に努める。 ・人間関係の基本となる信頼関係を体験しその大切さに気づかせる。 ・相手との信頼について考え、クラスの中での信頼関係を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の長所は、よくわからないけれど、友達の長所は、たくさん見つけた。 ・長所を言われて恥ずかしかった。 ・おだてられているような気がした。 ・長所を指摘されると嬉しい気分になった。 ・自分の長所を伸ばしていきたい。 ・始めはとても不安で恐かった。 ・どこを歩いているのか分からなくて不安だった。 ・目の不自由な人の気持ちがあった。 ・貴重な体験ができた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・このエクササイズを大部分の児童は価値あるものとして受けとめ、とても嬉しかったと感想を述べている。 ・自分の意外な面を知り、気付かせてくれた友人に感謝し、自らもそう思える人になるという意欲の高まりを見せてくれた。 ・恐って尻込みするグループが見られた。 ・目隠しが不完全なグループが何組もあったので注意した。
<p>第4回 12/14 学級活動 6-1 教室</p>	<p>◆『ブラインド・デート』（45分間） （演習の前に、筆記用具と便箋を用意する）</p> <p>友達の紹介でまったく知らない人とデートすることになりました待ち合わせは下館駅前です。ところが相手が手紙をよこして、駅ですぐに見つけられるように、あなたの特徴を教えてください。また、今後つき合っていく上で性格など参考になることも教えてくださいと言ってきました。そこで相手に手紙を書くことになりました。手紙の枚数は1枚です。うそやいいかげんことは書かないで下さい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・誇りを持って、自分の個性や特徴を表現する。 ・自分の特徴を分かりやすく表現し、それを互いに確認することにより、緊密な人間関係をつくる。 ・友達の個性や特徴を肯定的に尊重させる。 ・友達の個性や特徴を知った時に起こる、自己の感情を理解する。 ・自分と異なる友達の個性や特徴を知ること 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の性格や特徴を手紙に書くのが、難しかった。 ・自分のことを手紙になんかに書くことがなかったので、結構考えてしまった。 ・いろいろな人の性格や特徴が分かって、楽しかった。 ・先生が、その手紙を読むと誰が書いたのかが、すぐに分かった。 ・次に自分の手紙が読まれるのではないかと思ドキドキした。 ・自分の性格や特徴をさがすが疲れた。 ・みんな自分のことは、よく知っていると思った。 	<ul style="list-style-type: none"> ・児童たちにとってこのゲームは大変新鮮であつたらしく、感想を細かに書く児童が多かった。 ・原則として、男子の手紙は女子に、女子の手紙は男子に公開したが、読んでいる途中から、誰の手紙か分かったのかあちこちから歓声があがった。 ・大変楽しかったらしく、クラス全員のやりたかったという意見が多かった。 ・温かい雰囲気の中でゲームが進み、友達のことを深く知ろうという気持ちが高まった。

	<p>時間は10分間です。 それでは始めましょう</p> <p>◎自由に感想を話し合う。 ◎自己評価カードに記入する。</p>	とにより、自己理解に努める。		
<p>第5回 12/11 道徳 視聴覚室</p>	<p>◇『自由歩行』 〈歩行者天国〉（5分間） ・部屋を自由に歩き回る。 （すれちがった時に挨拶） （見つめ合って握手） ◆『ロールプレイングによる道徳指導』 〈主題名〉 「いつまでも仲間」 2-3 友情・信頼・助け合い ・資料「いつまでも仲間」を読み、クラスの中で頭がいっぱいだった明はどんな気持ちでいたか話し合う。 ・みち子が交通事故にあった時の男子は、どんな考え方をしていたのか話し合う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>車いす運びを手伝った明の気持ちや行為について、自分ならどうするか、役割を演じながら考える。</p> </div> <p>・男女協力の楽しさやよさをまとめて、その大切さをさらに深く分らせる。</p> <p>◎感想を記入する。</p>	<p>・自分が友好的な気持ちを持っていることを、挨拶や握手を通して伝える。 ・見つめ合うことで起こる様々な感情を体験させる。</p> <p>・互いに信頼し、男女仲良く協力して、助け合っていることとする心情を育てる。 ・明を取り巻くクラスの男女の動きをおさえさせる。 ・みち子の交通事故に対してはかわいそうという気持ちはありながらも素直にできないのはどうしてなのか、そこに焦点を当てて考えさせる。</p> <p>・明の気持ちを中心にもし自分がその立場ならどうするか考えて、明の行動を追体験したりいろいろな角度から演じるようにさせる。 ・人への「思いやり」と「信頼」の大切さを体験させる。</p>	<p>・握手する時、恥ずかしい。笑ってしまった。 ・男子と握手するのが、いやだった。 ・こんなに目と目で見つめ合ったのは初めてなので、とても恥ずかしかった。</p> <p>（ロールプレイングに関して） ・相手の顔を見ながら話すことがなかなかできなかった。 ・最初は照れくさかったが、だんだん慣れてきた。 ・この時間は他のすべてのことを忘れて楽しかった。 ・思っていたよりも楽しかった。 ・みんなが見ているので、とても恥ずかしかった。 ・みんなの前で演技するのは初めてなので、ドキドキしてしまった。 ・自分が物語の主人公になったような気がした。 ・演技をしていて、明の気持ちが分かったように思う。 ・自分だったら、明のような行動は、なかなかとれなかったと思う。</p>	<p>・意図的に男女混合になるも男女に分かれてしまうので注意した。 ・仲良くグループが離れないでいた。 ・握手をためらう児童も何人か見られた。</p> <p>・道徳指導におけるロールプレイングを大部分の児童は価値あるものとして受けとめ、とても楽しかったと感想を述べている。</p> <p>・初めは少し照れくさそうにしていたが、友達と活発に演技できるようになってきた。</p> <p>・恥ずかしがって尻ごみする児童が見られた。</p> <p>・友達の冷やかしを乗り越えて手伝うと言いついた明の行動に対し、賞賛する児童が多数見られた。</p> <p>・感想の中で男女協力の大切さを感じとった児童が多かった。</p>
<p>第6回 12/16 学級活動 6-1 教室</p>	<p>◆『私のしたい20のこと』 （45分間） ・私のしたいことベスト20の用紙を用意し、記入させる。 ・20書けない者は、書けるだけでよい。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>自分が今やりたいことや心にうかんでくるものを順に紙に書きましよう。</p> </div> <p>◎自由に感想を話し合う。</p>	<p>・自分がどんな願いや夢を抱いているかを明らかにし、それを表出させる。</p> <p>・友達とのやりとりを通して、友達が今何に関心を持っているのかを知り、友達との人間関係を深め、緊張を和らげる。</p>	<p>・自分の夢が小さいことに気付いた。 ・お金のかかるものばかりであることが分かった。 ・全部夢がかなったらいいと思った。 ・友達も同じことを考えていることが分かった。 ・夢が実現できるように頑張ろうと思った。</p>	<p>・いざ書いてみると20書けない児童が多かった。</p> <p>・始めは、とまどっていたが、友達と活発に話し合えるようになった。 ・動作を伴わないエクササイズであったが、抵抗なく取り組めた。</p>

② 中学校での実践例

《G中学校での実践例》

【ロールプレイング実践までの経過】

実施回数	実施期日及びエクササイズ等の概略
第1回	<p>9/20【出合いの段階】…略 ◇『エンカウンター実施のオリエンテーション』『何でもバスケット』 ◆『2人組3人組』『指相撲・腕相撲』『質問ジャンケン』 ◎『本時の振り返り』</p>
第2回	<p>10/16【自己理解を深める段階】…略 ◇『本時の学習のオリエンテーション』『背中中の協力』 ◆『私の願い』『ホットメッセージ』『あなたと違う私』 ◎『本時の振り返り』</p>

第4回	12/7【本音で付き合える集団を育てる段階】…略 ◇【本時の学習のオリエンテーション】「グループ対抗じゃんけん」 ◆「ジェスチャー伝言」 ◎【本時の振り返り】
-----	--

【メインエクササイズをロールプレイングで実践】

◇はウォーミングアップはエクササイズ ◎は振り返り

日場所	エクササイズの内容	ねらい・設定理由	生徒の感想・反応より	気付いたこと
第3回 11/8 学級 活動 会議室	◇【本時の学習のオリエンテーション】 (5分間) ◇【震源地はどこだ】 ・リーダーが様々な動作をし、他の者はまねをする鬼は震源地をあてる。 (5分間) ◆【ダメ！ダメ！いいよ】 ・依頼内容に、自分ならばどう頼むかを考えて、ナレーションを仕上げる。 ・2人組を作る。 ・ジャンケンをして負けた者は、相手に「…してくれないか。」と頼む。 ・勝った者は、いろいろな理由や都合の悪いことを言って4回までは断る。 ・5回目には相手と握手し頼みを聞いてやる。 (10分間) ◆【朝の健康観察】「学校でのいろいろな場面」 (ロールプレイング) ・代表グループが場面を演じ、他は観衆となる。 ・日直役Aは呼びつけやあだ名で呼ぶ。日直役Bは君、さんづけで呼ぶ。感想を話し合う。 ・相談に来た生徒に対し、取り合わない教師、仕事をしながら聞く教師、正対して聞く教師を演じる。 ・演じた側、観衆として見た側の気持ちを話し合いお互いの感想を聞く。 ・場面を変えて演じてみる。 (20分間) ◎【本時の振り返り】 (10分間)	・役割演技により、望ましい学級集団の人間関係を学ぶ。 ・学級集団の団結の良さを知る。 ・リーダーの指揮に従うことを知る。 ・自分が断られる立場や断る立場になることにより自分の主張を相手にどのように伝えたらよいかを学ぶ。 ・人間関係を知る。 ・学級における望ましい人間関係のあり方学ぶ。 ・他人の立場を理解するとともに、自分の立場を自覚する。 ・役割を演じる人、それを見る人の感想を述べ合うことにより人と人の接し方を考える。	・どんなことをやるのか、今までと違うので、ちょっと緊張した。 ・1年生のときやったことがあるのでうまくやれた。 ・なかなかリーダーが分からず、探し出すのに苦労した。 ・笑いをこらえるのに困った。 ・断るのはおもしろかったけど、いざ自分が頼むほうの立場になってみると何と書いていいのかわからず、困ってしまった。 ・何とか説得しようとしたが断られてしまって、悲しい気持ちになった。 ・自分の気持ちが伝わらないととてもいやだ。 ・最後に頼みを聞いてもらったときはほっとした。 ・代表の人がしっかり役割を演じていたので、すごいと思った。 ・名前を呼びつけにされたり、あだ名で言われるとばかにされたような気がして嫌な気分になった。 ・名前を呼びつけにされると怒られているような気がした。くんやさんをつけるっていいいな感じがしていい印象が持てた。 ・先生がうなずきながら顔を見て聞いてくれると、真剣だなあという感じがする。 ・仕事をしながらうなずいているだけでは、本当に、頭に入っているのかなあという気持ちになる。	・今までのエクササイズと違う点があるので、時間をかけ説明した。ただし、あまり身構えないよう注意した。 ・みんな笑顔で楽しそうに取り組んでいた。 ・依頼例として、『係の仕事を手伝ってもらえないか』『今日の放課後、一緒に遊ばないか』『あなたの〇〇を貸してもらえないか』などをワークシートに記入しておく。 ・体全体で説得する子、条件を出して説得する子など、いろいろな頼み方があることを紹介し、そのときの気持ちを発表させることにより、自分の気持ちを相手に伝えることの難しさを感じ取ったようである。 ・ふざけた演技にならないように代表グループにはその役になりきるよう指示した。 ・名前の呼ばれ方については、ほとんどの生徒が呼びつけやあだ名にはよい印象を持たず日常生活での自分の会話を見直すいい機会となった様子である。 ・教師の対応における演技においては、単なる教師批判にならないよう、友達同士の会話親子の会話などでも同じである点を強調した。 ・聞くときの態度については、日常生活の中でも経験しているらしく、自分の行動を振り返っている様子であった。

(3) 実践の考察

① 実践の分析方法

- ・ 「楽しい学校生活を送るために」の調査を実施前（9月調査）、実施後（12月調査）に行い、調査結果を比較することにより、学級の間関係の濃密さ、学級のまとまりを分析し考察を行う。
- ・ 調査の内容は、学級との関係、級友との関係、先生との関係、学習との関係を把握するためにそれぞれ各10項目、計40項目の質問項目の調査分析を行う。また、調査の全体的傾向を把握するために調査全体を「人間関係の深まり」として分析を行う。

② 調査結果の検定と分析

【「楽しい学校生活を送るために」の事前事後調査の平均値の差の検定】

校種別 調査の 平均値等 内容項目	小 学 校			中 学 校			高 等 学 校		
	事 前	事 後	有 意 確 率	事 前	事 後	有 意 確 率	事 前	事 後	有 意 確 率
学 級 へ の 関 心	2.47	2.50	0.52	2.35	2.54	0.00**	2.23	2.34	0.07*
級 友 と の 関 係	2.24	2.34	0.50	2.32	2.40	0.11*	2.46	2.52	0.17
教 師 へ の 信 頼	2.45	2.498	0.07	2.40	2.53	0.02**	2.08	2.17	0.01**
学 習 へ の 意 欲	2.21	2.26	0.21	2.08	2.28	0.00**	1.94	2.00	0.25
人 間 関 係 の 深 ま り	2.36	2.39	0.53	2.29	2.44	0.00**	2.18	2.26	0.16

（事前,事後は,それぞれ事前,事後調査の平均を表す。* * $P < 0.01$, * $P < 0.05$, + $P < 0.1$ ）

- ・ 事前, 事後の平均値の変化で, 5%水準で有意な上昇がみられたのは, 中学校の「学級への関心」「教師への信頼」「学習への意欲」「人間関係の深まり」, 高等学校の「教師への信頼」である。また, 校種別の事前, 事後調査の各項目の平均値を比較するとどの項目をみても, 平均値の上昇がみられた。
- ・ 事前, 調査で平均値の高かった小学校の「人間関係の深まり」を除き, 中学校と高等学校の平均値の変化をみると, 中学校では 1%水準で有意な上昇がみられ, 高等学校でも 10%水準近くで有意な上昇が認められた。
- ・ 事前, 事後の平均値の変化をみると, 小学校, 中学校, 高等学校ともに「先生への信頼」で, 5%水準で有意な上昇がみられた。また, 「学級への関心」では, 中学校, 高等学校で, 1%水準, 10%水準で有意な上昇がみられた。小学校は事前調査の平均値が高く, 事後調査でも上昇がみられたが有意な上昇の結果は得られなかった。

③ 調査結果と考察

ア 調査結果

【学級への関心】

事前

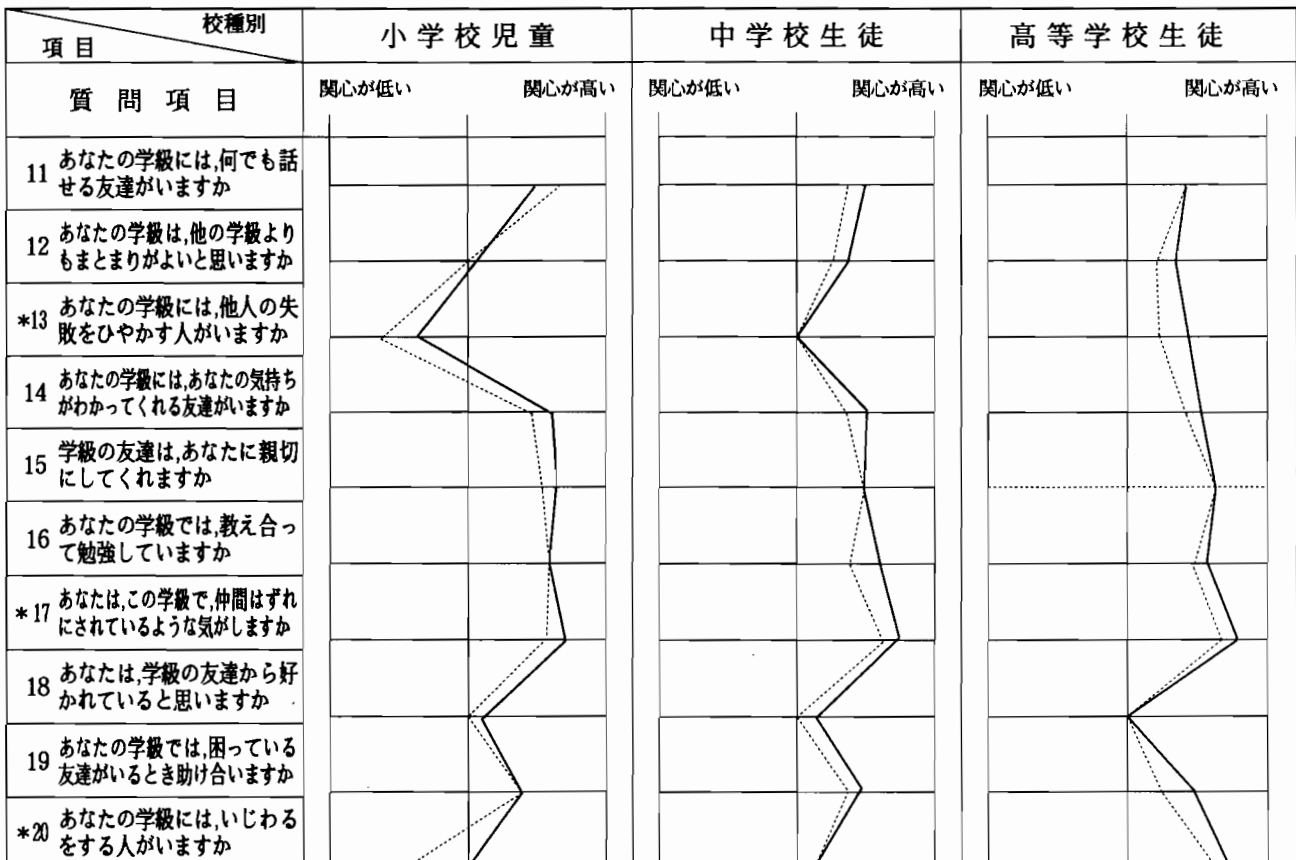
事後



【級友との関係】

事前

事後



【教師への信頼】

事前 ----- 事後 -----

項目	小学校児童		中学校生徒		高等学校生徒	
	関心が低い	関心が高い	関心が低い	関心が高い	関心が低い	関心が高い
21 先生は、私たちが失敗してもはげまして、元気つけてくれます						
22 先生は、どんな事でもいねいに教えてくれますか						
*23 先生に話しかけたくても、なんとなく話にくい気がしますか						
24 先生は、友達が失敗してもていねいに教えてくれますか						
25 先生は、あなたの気持ちをわかってくれると思いますか						
*26 先生は、私たちの事を信じてくれないことがありますか						
27 先生は、誰に対しても公平に接してくれますか						
28 先生は、友達の言うことをよく聞いてくれますか						
*29 あなたは、先生から悪く見られていますか						
30 先生は、やさしく思いやりがあるといますか						

【学習への意欲】

事前 ----- 事後 -----

項目	小学校児童		中学校生徒		高等学校生徒	
	関心が低い	関心が高い	関心が低い	関心が高い	関心が低い	関心が高い
*31 学校を休みたくなるのは、きれいな教科があるときですか						
*32 授業中、先生からさされると不安になりますか						
33 授業中、自分の考えをよく発表しますか						
34 勉強しても分からないところが多く、不安な気持ちになりますか						
35 きらいな教科でも、あきらめずに勉強していますか						
*36 勉強なんかしたくないと思っていますか						
37 よい成績を上げようと、一所懸命勉強していますか						
*38 勉強をする気がなく、あきらめの気持ちがありますか						
*39 授業で分からないところがあったとき、そのままにしてしまいますか						
40 授業に真剣にとりくんでいますか						

*逆転項目

イ 調査結果の考察

○ 学級への関心

内容項目		項目数	望ましい方向へ 上昇した	事前と同じ	望ましくない方向 へ下降した
学級への 関心 (10項目)	小学校		6項目	4項目	0項目
	中学校		8項目	2項目	0項目
	高等学校		7項目	1項目	2項目

小学校で関心が高まっている（上昇した）項目について見ると、学校や学級で勉強したり、生活したりすることが楽しく、学級への関心度が増し安定した気持ちで学校生活を送っているという意識の高まりがみられる。

中学校では、10項目中8項目が望ましい方向に学級の関心が高まり上昇した。その内容項目について見ると、みんな楽しく学級生活を送っており、勉強することも楽しいという明るい雰囲気の中で学級であることから、自分の学級は他の学級より楽しいと感じ、他の学級に変わりがたくないという思いが事前より増えている。

高等学校でも、中学校と同じような傾向である。特に、学級の雰囲気が明るく居心地がよく、他の学級より楽しい学級だと思っている生徒が増えたことは、学級への所属意識が高まってきたとみることができる。

○ 級友との関係

内容項目		項目数	望ましい方向へ 上昇した	事前と同じ	望ましくない方向 へ下降した
級友との 関係 (10項目)	小学校		7項目	2項目	1項目
	中学校		7項目	3項目	0項目
	高等学校		7項目	3項目	0項目

小・中・高等学校とも10項目中7項目が望ましい方向に級友との関係が深まってきている。小学校は、他人の失敗を冷やかしたり意地悪をする人が減少し、学級のまとまりが出てきたと感じている。その中で、「友達から好かれている」「仲間はずれにされていない」と実感し、「自分の気持ちを分かってくれる友達がいる」というように、学級の中で安定した気持ちで生活していることがうかがえる。欲をいえば、「助け合う」「教え合う」「相談し合う」など、より積極的な面までは級友との関係が深まらなかった。

中学校では、「失敗を冷やかす人」「いじわるをする人」「親切にしてくれる人」は、事前と変化がみられないが、まとまりのある学級と感じ「何でも話し合える」「教え合える」「助け合える」といったより積極的な望ましい学級の雰囲気が作られてきている。そして、「級友に気持ちが分かってもらえる」といった安心して生活できる人間関係の深まりがみられる。

高等学校は、「いじわるをする人」「冷やかす人」が減少し、「仲間はずれにされていない」「自分の気持ちを分かってくれる」というように安定した気持ちで学級の一員として生活している。そのような雰囲気の中で、教え合ったり助け合ったりする中で「他の学級よりまとまりがよい」と実感し望ましい人間関係ができあがりつつある。

○ 教師への信頼

内容項目		項目数	望ましい方向へ 上昇した	事前と同じ	望ましくない方向 へ下降した
教師への 信頼 (10項目)	小学校		7項目	2項目	1項目
	中学校		9項目	0項目	1項目
	高等学校		8項目	2項目	0項目

小学校では、「児童が失敗したとき励まして元気づけてくれる」という項目が事前と比べるとマイナスの方向になっているが、その他7項目「先生に対して話しやすい」「理解してくれる」「信じてくれる」「公平である」「優しい」というイメージで教師を見ている児童が増えたことは、事前と比較すると教師への信頼関係が築かれてきていることが分かる。

中学校では、「先生はどんな事でもていねいに教えてくれる」という項目のみ事前と比べるとマイナス方向になっているが、その他9項目すべて望ましい方向に上昇している。先生に対して「優しい」「公平」「話しをよく聞いてくれる」「話しやすい」「信じてくれる」「理解してくれる」というようなイメージで教師を見ている生徒が増えている。このことから、事前と比較すると教師への信頼が強くなってきていることが分かる。

高等学校においては、事前と比べてマイナス項目はなく、2項目が同じであり、8項目が望ましい方向に上昇している。小学校、中学校と同じように、事前と比較すると教師への信頼が築かれていることが分かる。

○ 学習への意欲

内容項目		項目数	望ましい方向へ 上昇した	事前と同じ	望ましくない方向 へ下降した
学習への 意欲 (10項目)	小学校		5項目	5項目	0項目
	中学校		9項目	1項目	0項目
	高等学校		7項目	3項目	0項目

小学校では、事前と同じ項目数が5項目であり、望ましい方向に上昇した項目数は5項目である。他と比べると上昇した項目数では少なかった。

小学校児童の学習への取り組みに対しては、授業や勉強に対して不安がなく、前向きに、そして意欲を持って真剣に取り組んでいる児童の姿が増えている。

学習や授業に取り組む姿勢や雰囲気は良くなってきているが、より積極的な意味での「発表・質問」「一生懸命さ」では事前と同じレベルであった。

中学校生徒の学習への取り組みに対しては、「授業中自分の考えをよく発表する」が事前と同じレベルであるだけで他のすべての項目が望ましい方向に上昇している。つまり学習意欲が出てきている生徒が多くなったといえる。特に嫌いな教科に対しても前向きに取り組もうとする姿勢が見られる。授業で分からない箇所についてもそのままにせず、質問しようとする姿勢が見られる等、積極的な取り組みが増え、学習意欲が事前と比べ向上している。

高等学校においては、「分からないところが多く不安になる」「あきらめの気持ちがある」「授業中真剣に取り組んでいる」の3項目については、事前と同じレベルである。このこ

とは、高等学校の学習が専門的になり、難しくなる にしたがってついていけない生徒が増えていく可能性が多い現状の中、同じレベルを維持していると見てもよい。また、「発表」「質問」等が望ましい方向に上昇していることは、学級の雰囲気がよく、教師や級友との関係が良好であるということが分かる。

○ 人間関係の深まり

内容項目		項目数	望ましい方向へ 上昇した	事前と同じ	望ましくない方向 へ下降した
人間関係 の高まり (10項目)	小学校		25項目	13項目	2項目
	中学校		33項目	6項目	1項目
	高等学校		29項目	9項目	2項目

構成的グループ・エンカウンターやロールプレイングを体験した後での児童生徒の人間関係の深まりについて見ると、各学校間や小学校、中学校、高等学校間では若干の差はあるものの小学校では25項目、中学校では33項目、高等学校では、29項目が望ましい方向に上昇した。反対に望ましくない方向に下降した項目数は小学校で2項目、中学校で1項目、高等学校で2項目のわずかであったことから、体験後の人間関係はかなり深まって、望ましい方向に上昇していると言うことができる。このことから、発達段階に応じた構成的グループ・エンカウンターやロールプレイングの体験は有効であるということが言える。

特に、中学校での望ましい方向に上昇した項目数が多かったことは、児童期から思春期に入り、仲間を何よりも大切にしながら他人からの評価を非常に気にするあまり表面的な交流になりやすいこの時期に、構成的グループ・エンカウンター等の体験をすることにより、自己理解、自己開示、他者理解等の体験過程を経ながら人間関係が深まっていったと考えることができる。

また、この中学生の時期は、いじめ問題等が多発してくる時期でもある。かし、構成的グループ・エンカウンター等の体験をすることによって、教師への信頼、学習への意欲、学級への関心、級友との関係が望ましい方向に上昇し、楽しい学級の中での生徒の所属感が増していることは、いじめの未然防止にもかなり有効であると考えられる。そして、教師や友人に対する信頼感が増し、人間関係が深まってきているということは、たとえいじめ問題が起きた場合にも友人や教師に対して、相談して解決していくことも増えていくものと考えられる。

高等学校においても、構成的グループ・エンカウンター等の体験過程を経験することにより、各内容項目が望ましい方向に上昇し、人間関係の深まりがみられた。学級への所属感が高まり、安定した学校生活を送れるようになり、将来の進路を見据えた高校生活を送れるものと考えられる。

2 いじめ問題解決のためのピア・カウンセリングの実践と考察

M中学校の実践例 - 『何でも相談委員会』の活動を通して-

(1) ピア・カウンセリング実践までの経緯

初めての試みであるため、中学校第1学年を対象に実践を試みることにした。将来は全校生徒対象に実践を広めていく考えである。

経緯	内 容	備 考
募 集	○ 自己応募と教師の推薦	<ul style="list-style-type: none"> ピア・カウンセリングの実践のための趣旨説明とカウンセラー募集の説明を行う。
決 定	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学年会で決定 <ul style="list-style-type: none"> ・ 応募者が多かったが全員カウンセラーに決定（25名） ○ 委員会名の決定『何でも相談委員会』 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 少人数と考えていたが、応募者が多く相談がなくてもカウンセリングの研修を行うことによりいじめ問題解決に向けての取り組みにより目的が達成できると考えた。 ・ 生徒カウンセラーと相談し決定し、通知する。
研 修	<ul style="list-style-type: none"> ○ 基本的態度と技能 <ul style="list-style-type: none"> ・ 相手の話をよく聴く ・ 積極的に聴こうという姿勢 ・ 話す内容や感情をとらえる聴き方 ・ 相談の秘密厳守 ○ 演習 	<ul style="list-style-type: none"> ・ カウンセラーとしての基本的な態度について教育相談の経験ある教師が指導する。（相談委員会顧問、外部講師、ビデオテープ等） ・ 生徒カウンセラー同士の傾聴訓練やロールプレイングの演習を行う。

生徒カウンセラーの研修の一環として、外部から教育相談に関する専門の講師を招き、一緒に研修を進めた。ロールプレイングの演習をした後の生徒の感想の一部を紹介する。

A子： 今日、三人の先生をまじえて研修を行いました。わたしは、ロールプレイングでクライアントがカウンセラーに自分の気持ちを言っている時は「うん、うん。」とカウンセラーと一緒にうなずいてしまいました。でも先生は、「それはとてもいいことなんだよ。」と言って下さったので、私は、カウンセラーの仕事が少し分かったような気がしました。でも、まだ分からないことばかりなので、もっと話を聞いて勉強してみんなの相談役になりたいと思いました。

B子： 相談してくる人が、話を聞いてくれる人にとっても期待していることがわかった。

C子： 人の気持ちを読みとって、その時によって答えたりすることを変えたり、うなずいたりとても大変な仕事です。沈黙してしまった時には、何を話していいか分からなかったけれど、その時は、その人

の表情を見て、「何を話すか分からないのかな?」とか「大変なことを言う勇気があるのかな。」とか考えてあげることが・・・

D子： クライアントの方をやりました。まず気づいたことは相談者の不安です。

E男： 自分が相談者になってみると、相談している人の気持ちになれました。

F男： クライアントという立場で相談したんだけど、カウンセラーが困っていたので、自分がカウンセラーになったら、相手の気持ちになって聞いてあげたいです。

G男： クライアントの方から質問をされたとき、答えを出せるものもあったが、それはあくまでもカウンセラーの答えであり・・・

(2) ピア・カウンセリング実践

経緯	内容	備考
来談者の募集	<ul style="list-style-type: none"> ○ 相談箱の設置 ○ 受付用紙（相談票） <ul style="list-style-type: none"> ・ 指名したいカウンセラー名を記入 ・ 相談内容の記入 ○ 何でも相談委員会のPR <ul style="list-style-type: none"> ・ 相談の秘密厳守 ○ 相談までの手順 <ul style="list-style-type: none"> ・ 相談箱の管理 ・ 担当カウンセラーへの連絡調整 ・ 相談者への場所、日時の連絡 ・ 相談記録への記入 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談箱の設置と受付用紙の配布 ・ 学年朝会や掲示物などを利用してPR ・ 生徒カウンセラー同士の傾聴訓練やロールプレイングの演習 ・ 顧問教師が定期的にチェック
場所	<ul style="list-style-type: none"> ○ 相談室，会議室，生徒会室などの利用 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 顧問教師より相談場所の指示
日時	<ul style="list-style-type: none"> ○ 月曜日(部活動のない日) ○ 放課後(4:30～5:30) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談者の状況に応じて日数の検討
研修報告会	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生徒カウンセラーの研修日を毎週月曜日の放課後に設定 <ul style="list-style-type: none"> ・ カウンセラーの研修 ・ カウンセラーへの助言 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 研修日を設定し、情報交換の実施 ・ 顧問教師によるカウンセリングの研修の実施 ・ 生徒指導主事や養護教諭からの助言 ・ 生徒カウンセラーへの援助システムを組織(委員会顧問，生徒指導主事，養護教諭等)
実践	<ul style="list-style-type: none"> ○ ピア・カウンセリングの実践 ○ 相談状況の把握 ○ 問題解消の把握 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 利用状況や相談内容などの記録管理 ・ 生徒へのアンケート調査より相談状況の把握

(3) ピア・カウンセリングの実際
 - 「何でも相談委員会」の実際 -
 《何でも相談委員会PR活動》

悩み事！相談してみませんか？

1学年教室の背面黑板に「悩み事！相談してみませんか？」の資料を掲示し、先生や親に相談できないことを何でも相談委員会に相談してくださいといった趣旨の掲示をした。その他の内容としては、相談委員会のメンバー紹介や相談するまでの手順（受付、相談日や時間、場所）や秘密の厳守についても記載してある。

そして、その掲示物のところに「相談票」を下げた。相談票を入れる相談箱「何でも相談委員会相談票入れ」を誰でも入れやすく、人目につみにくい場所を考慮し、第1学年の昇降口に設置した。なお相談箱は鍵をかけ、担当の教師が定期的に開け中身を点検することにした。

《何でも相談委員会新聞》

相談委員会のPR活動の一環として壁新聞を作り廊下に掲示した。記事の資料内容については「生徒会、いじめ相談に挑戦」「いじめ、子どもたちの手で」など、他校の生徒会の取り組みの記事や外国での取り組みの記事などを紹介しながら相談受付のPRをしているものである。

《カウンセリング体験》

「何でも相談委員会」のPR活動も兼ねながら、生徒全体へのカウンセリングの意識付けを図り、いじめへの問題意識を学級、学年にもたせることができ、いじめの未然防止及び解決に役立てられるようにするために、学級活動の時間を利用して「何でも相談委員会」のメンバー以外にも「カウンセリング体験」を経験させ、カウンセラーの态度的な面や心情を知らせた。

悩み事！相談してみませんか？

〇〇町立〇〇中学校
 第1学年何でも相談委員会

部活動の悩み、友人関係の悩み、勉強の悩みなど、一人で苦しんでいませんか。一人で悩み事をかかえていると学校生活がいやになってしまう。ちょっとした悩み事でも、重なってくると心がつぶされるほど苦しくなるものです。

先生や親や友達に相談できないことは、私たち相談委員会のメンバーからあなたが選んで相談して下さい。どんな悩み事にも一生懸命に耳を傾け相談にのりたいと思います。また、相談の秘密は厳守します。気楽な気持ちで相談して下さい。

〇 『何でも相談委員会』のメンバー

男子カウンセラー

清宮純一くん・清宮貴之くん・金谷昌直くん・坂嶋良平くん・米川字くん
 川崎雄史くん・杉山龍一くん・渡辺泰宏くん・加藤本真吾くん・金子牧人くん
 唐古卓くん

女子カウンセラー

天野絵美子さん・雨澤香世子さん・小林未沙子さん・杉山美由紀さん
 鈴木沙知さん・関根麻友美さん・田口ゆきのさん・矢作美紀さん・
 小松崎未緒さん・小森美里さん・関根由加利さん・深作麻里さん・田山晴美さん
 渡辺竹美さん・増田麻奈美さん・高部江梨さん・川井泉さん

アドバイザー

内田 裕先生

〇 相談の受付

各クラスに相談箱（鍵をかけた）と受付用紙を置きますので、自分の氏名と相談したいカウンセラー名と簡単な相談内容を書いて投入して下さい。

〇 相談日と時間

始めのうちは毎週月曜日（部活動なしの日）の4：30分～5：30分をしたいと思えます。（この日都合のつかない場合は担当のカウンセラーと相談して決めてもいいことにします。）

〇 相談の場所

相談室を基本としますが、都合のつかない場合や使用している時は、会議室等人員の付かない場所を担当のカウンセラーが選びますので安心して相談して下さい。

資料「悩み事!相談してみませんか?」



「何でも相談委員会新聞」

《カウンセラー紹介》

悩みごとを相談したいカウンセラーを自由に選べるように、また何でも相談資料委員会のメンバー紹介を兼ねて写真のような「カウンセラー紹介」を廊下に掲示した。カウンセラーの顔写真と名前と自己PRのカードを作成し模造紙に貼付し掲示した。

なお、来談者の募集やカウンセラーの紹介等の広報活動は学年朝会やお知らせや掲示物などを利用した。

自己PRについて、男子と女子の一部を以下に掲載する。



男子の例



○ ○ ○ ○

- 何でも相談します。
 - プライバシーはぜったい守るので気軽に相談してください。
 - 小さなことでもOKです。
- よろしくをお願いします。

女子の例



1の2 ○○○ ○○

『コンニチハ』私は、何でも相談委員会の一員です。私達、委員にも、それぞれなやみはありますがみなさんの相談を聞くのが仕事なのでプライバシーなど気になる人も気がるに相談して下さい。

いちおう口はかたいほうです。

最近、かみを切って明るくなったこの私に、どんどん声をかけて下さい。

《実際の相談例》

9月のある日に「何でも相談委員会」のメンバーから委員会の担当顧問の教師のところへ「先生、先生！相談箱の中に相談票が入っています。」とあわててかけよってきた生徒がいた。担当教師は相談箱の鍵を開けて相談票の内容を確認した。クライアントに対して、カウンセラーの名前が2人書いてあったのでどうするか確認したところ「2人一緒に相談にのってもらいたい。」という本人の申し出があったので、開いている日時を確認し、カウンセラーのA子とB子に連絡をとり、担当顧問の方で面接場所と面接日時を決めピア・カウンセリングが始まった。



傾聴訓練の場面

相談委員会記録用紙

年・月・日・曜日	平成28年9月2日(土)	時間	午前() 午後()
場所	相談室		
依頼者	男() / 学年	氏名	C子
カウンセラー	男() / 学年	氏名	A子, B子
相談開始前の関係			
いじめ	<input checked="" type="checkbox"/> 友達関係	<input checked="" type="checkbox"/> 部活動関係	先輩との人間関係
学習面	家族関係	身体関係	その他()
主な相談内容			
C子さんは部活の友達(D子)から、悪口を言われたりしています。C子さんはその人から悪口を言われてもかまいません。1ヵ月以上もかまっていたら、ストレスがたまって朝起きるのがつらくて体が重くなってしまおうそうです。それにその人から悪口を言われるのや、D子から部活にもあまり行きたくないそうです。その人は、かきでC子さんの悪口を言ったりしています。その人が言っている悪口は「ずんとかいいうるわけだ、言っているようです。その人は他の部活の友達にも冷たい態度をとっているそうです。			
今後の相談予定			
次回相談日	月日()	時間	～ 場所
その他()			
カウンセラーの感想			
初めての仕事だったのでとても不安でした。でも1つの問題が解決して、話を聞いていました。C子さんと同じ気持ちになってくような気がしました。			

相談票

氏名 C子

指名したいカウンセラー

A子さん, B子さん

相談内容

同じ部活動の友達から悪口を言われ朝起きるのがつらくて、体がだるいので相談したいです。

このピア・カウンセリングは、「いじめは解決しました。」という本人の報告により、一回のカウンセリングで終了した。

これは、C子の気持ちが、二人のカウンセラー(A子, B子)に十分受け止めてもらえたことが考えられる。

そして、秘密の中でピア・カウンセリングが進められたにもかかわらず、C子が、「何でも相談委員会に相談した。」という事実が、周りの生徒たちの知るところになり、いじめの加害者の方が察して、いじめることをやめたのではないかとも考えられる。

左の資料は、その時実施したピア・カウンセリング実施後にA子が記入した「相談委員会記録用紙」である。

(4) ピア・カウンセリング実践の考察

① 生徒の反応（ピア・カウンセリングを体験した作文）から

同じ部活動の友人から悪口を言われストレスがたまり朝起きるのがつらいし、体もだるいと訴えて相談したC子の事例

相談する側

たった一回の相談ではあるが、話を聴いてもらって、いじめが解決し、カウンセラーに感謝している生徒の作文

なんで相談委員を任用して
私の心が暗闇に包まれた時
ふと思いたった。
なんでも相談委員のカウンセラーに相談しよう。
心の奥にこぼれ落ちた感情が溢れ出した。
カウセラーの人達は、とてもやさしいと聞いている。
そんな時、活用してあげたい。
いじめを相談し、心よく話せる。
暗闇の心を少し救ってくれた。
A子さんとB子さん。初めに相談室に入りました。

う。と涙が出る感じでした。しばらく先生と話し合いました。心の中が暗闇に包まれていた感じが、A子さんとB子さんが入った瞬間、一瞬間の時間を私にくれました。彼等たちは、私に優しく話してくれました。彼等たちは、私の顔をうかがいながら、質問をしてくれました。もうすぐ一時間が過ぎようとしていきました。そして話の終わりを告げられました。私の心の暗闇は、少し暗くはなりました。二人の優しさが、私の心の暗闇を救ってくれました。思いつくだけでも感謝したいです。これからこの暗闇を救ってくれた人達に伝えたいです。あるかもしれません。その時にも、また二人のカウセラーを感謝したいと思います。

優しさをくれた自分のおかげで、いじめが解決し、朝起きるのがつらくなり、体もだるいと感じました。

相談される側

C子のいじめ問題についてピア・カウンセリングをした2人（A子、B子）のカウンセラーの感想文

A子：話を聴き始めるまでは不安があったが、聴き始めると夢中で聴いていました。そして、自分も相手と同じような気持ちになっていくのを感じ、相手の辛さが分かったような気がします。

カウンセラーを体験して
まさか初めての仕事を自分だとは思っていません。たのびでもおどろきました。話を聞く時、どんな風に聞けばいいんだろう？とか聞いたら、後どうすればいいんだろ？など、不安がありました。だけど聞き始めるとだんだん不安がなくなりました。夢中で聞いていました。それに聞いていく私も相手と同じような気持ちになっていくような感じがして、相手との辛さが分かってきました。そして、自分も相手と同じような気持ちになっていくのを感じ、相手の辛さが分かったような気がします。

話を聴き始めるまでは不安があったが、聴き始めると夢中で聴いていました。そして、自分も相手と同じような気持ちになっていくのを感じ、相手の辛さが分かったような気がします。

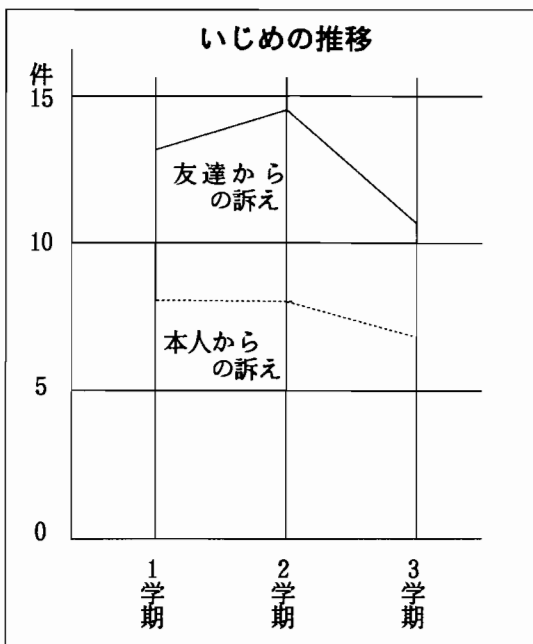
B子：C子ちゃんの表情が暗かったのに、だんだん話していくと表情が明るくなったのでうれしくなりました。

私が初めて、指名されてすごくびっくりしました。私はすごく、きんちょうしました。それでなやみごとを聞いてみると部活のことで、なやんでいたのです。私達に話している、なき出してしまっただのそんなにつたか？たのかと思っ、聞いていました。聞いているし、私まで涙が出てしまっ、そうでした。かたがありませんでした。すごくかわいそうになっ、てきました。A子ちゃんの良い匂いあんを出しあ、たり、C子ちゃんをなぐさめたりで私はすごく大変でした。でもその大変さは最初だけです。と聞いてみるとC子ちゃんにアドバイスなどをしていきます。最初のC子ちゃんの表情が暗か、たのに、だんだん話していくと明るくな、たのでうれしくなりました。そして時間がきてその日の話は終わりました。それだけでもう今はなやみなくなりましたので私はよか、たと思っ、人をたすけたリレたり、協力したりすることはとてもよいことだと思っ、も、と思っ、やりの心をもち、人をたすけていきたい。これかたもがんばりたいと思っ、います。

C子の部活動の友達関係の悩みについてピア・カウンセリングした2人のカウンセラーが一生懸命C子の悩みを聴いている姿，クライアントの気持ちを共感的に理解している姿，聴いてあげられたことに対する素直な喜び，そして，今後のカウンセラーとしての心構えや決意がうかがえる。

また，クライアントの相談に至るまでの思いや相談してからの心の動きと最後のカウンセラーへの感謝の言葉と今後の自分に対する決意などが表れている作文である。このことからカウンセラーもクライアントもピア・カウンセリングをしてよかったと思っていると考えられる。

② 生活実態調査から



生活実態調査

年 組 氏名

この調査は、生徒全員が明るく楽しい学校生活を送ることができるよう実施するものです。また、この調査は、秘密事項ですのでいっさい外部にもれる心配はありません。小さなことでも見逃さず、正直に書いて下さい。

1 あなたは、次のような「いじめ」に自分自身があたり、見たり聞いたりしたことがありますか。該当箇所に○印を記入して下さい。また、いつの頃のことか、いじめをした人は誰かも書いて下さい。

No	いじめの具体的内容	やられた	見た	聞いた	知った	いじめた人
1	暴力をふるわれた					
2	気にしていることを言われた					
3	無理に用事を押しつけられた					
4	持ち物をかくされた					
5	仲間はずれにされた					
6	お金を強要され、渡した					
7	お金やものを盗まれた					
8	しかたなく物品を売買した					
9	物々交換をした					
その他	1～9の他にあるときは、具体的に書いて下さい。					

2 あなたは、今でもいじめられていますか。該当箇所に○印を記入して下さい。

ア いじめられている イ いじめられていない

3 2のアに○印をつけた人に聞きます。それは、どんないじめですか。また、いじめている人は誰ですか。下に書いて下さい。

いじめの内容	いじめをしている人

◎ 記入したら封筒に入れて、担任の先生に直接提出して下さい。

前頁右の「生活実態調査」を毎学期に1回クラス毎に全校生徒対象に調査をした。(4月, 9月, 1月に実施)

「何でも相談委員会」を設置し, ピア・カウンセリングを実施している第1学年の「いじめの実態」の推移は前頁左のようなグラフ結果であった。

数値的に見ると訴えた件数は, わずかに減少しているがいじめが減ったとは断言まではできない。しかし, いじめの内容をみると深刻ないじめが無くなってきていることは事実である。

この学年の3分の2の生徒は, 小学校のとき, いじめ問題(男子から女子へのいじめが多かった)が発生し, PTAも介入した大きいじめ問題を経験したそうである。そして, それが原因で転校や私立の中学校へ進学した生徒もあったようである。このような経験をし, 小学校を卒業した生徒たちは, 入学当初「いじめ」という言葉に大変敏感で, あまり触れたくない様子だった。そのようなことから4月のいじめの実態調査結果のいじめ件数の数値は, 他学年や過年度の入学生と比較しても少なかった。

2学期に「友達からの訴え」が1名だけではあるが増えてはいるものの, 3学期には, 「本人からの訴え」「友達からの訴え」が減少傾向にあることは, 「何でも相談委員会」の設置により, 生徒自身がいろいろな問題に目を向けることが多くなり, 少しずつ相談活動が定着してきたものと考えられる。

③ 何でも相談委員会の相談件数から

友達関係	部活動関係	身体関係	その他	合計
4件	3件	1件	2件	10件

(平成8年9月～平成9年1月末現在)

「何でも相談委員会」への相談件数は10件あった。その中で, 友達関係と部活動関係の件数が7件あり, この2つの内容についてみるとクラスの友達や同じ部活動の仲間に対する悩みであった。この相談件数の中には, 相談室ばかりでなく, 放課後の教室や下校時の帰り道での相談もあった。このように, きちんと手続きを踏まえた相談ばかりでなく, 気軽に「何でも相談委員会」のカウンセラーに相談できるようになってきたことは, 徐々に相談活動が定着してきたものと考えられる。

④ ピア・カウンセリングを実施して

ピア・カウンセリングの実践のための「傾聴訓練」, 「何でも相談委員会」のPR活動及びピア・カウンセリングの実践をしてきた。さらに, 相談委員会のメンバー以外の生徒達の学級活動でのカウンセリングの体験活動も実施した。これらの活動が, 友人関係の問題やいじめ問題について, 学年の間に徐々に浸透し意識化され, 生徒達が真剣に考える機会となった。ピア・カウンセリングの実践(「何でも相談委員会」の設置)は, いじめ問題解決ばかりでなく未然防止にも大変有効であったと思われる。