

研究報告書第50号

## 教育相談に関する研究

# 学校生活適応のための指導・援助の在り方

平成14・15年度

茨城県教育研修センター

# 目 次

## はじめに

「学校生活スキルについて」 筑波大学教授 石隈 利紀

研究の概要	1
<b>1 理論研究</b>	<b>1</b>
(1) 問題	1
(2) 心理教育的援助サービス	2
① 誰を援助するか (w h o m)	2
② 子どもの何を援助するか (w h a t)	3
③ 折り合い	6
(3) 学校生活スキル	7
① 学校生活スキルとは	7
② 学校生活スキルトレーニングの基本的な進め方	9
(4) 本研究のねらい	10
<b>2 調査研究</b>	<b>11</b>
(1) 学校生活スキルを測定する項目の収集・選択	11
(2) 茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」の作成	13
(3) 茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」の信頼性・妥当性の検討	17
(4) 「学校生活スキルトレーニング」の有効性の検討	21
(5) 調査研究からの考察	22
調査研究資料	23
<b>3 実践研究</b>	<b>33</b>
(1) 小学校の実践	33
① A小学校第6学年 コミュニケーションスキル	33
② B小学校第6学年 集団活動スキル	43
③ C小学校第5学年 健康相談スキル	50
(2) 中学校の実践	59
① A中学校第2学年 コミュニケーションスキル	59
② B中学校第1学年 コミュニケーションスキル	69
③ C中学校第3学年 自己学習スキル	77
(3) 高等学校の実践	85
① A高等学校第2学年 進路決定スキル	85
② 第3学年 自己学習スキル	95
<b>4 総合的考察</b>	<b>103</b>
(1) 学校生活スキル尺度 (茨城県教育研修センター版) の開発	103
(2) 学校生活スキル尺度 (茨城県教育研修センター版) の活用について	104
(3) 学校生活スキルトレーニングの実践と今後の課題	104
引用・参考文献	105
研究関係者一覧	106
研究を終えて	107

はじめに

## 「学校生活スキル」の研究について

筑波大学教授 石隈利紀

多くの子どもが学校生活で苦戦している。一人ひとりの子どもの苦戦はさまざまであり、援助の必要性も内容もそれぞれ違います。それでは私たち、教師、保護者、スクールカウンセラーなど、子どもの援助者は何をめざすのでしょうか。その答えの一つが、子どもの自助資源を伸ばすことです。

子どもの自助資源とは、子ども自身がつ力で、問題状況に対処しながら、成長するのに役立つ力です。子どもは、自助資源を伸ばしながら、「今の苦戦」に対処している。そして学校教育の機能の中核に、子どもの自助資源の開発と育成があります。

今回の研究では、子どもの自助資源として「学校生活スキル」に着目しました。学校生活スキルとは、子どもが学校生活を通して発達課題などに取り組むために必要なスキルです。具体的には、自分で学ぶスキル、進路に関して決定するスキル、集団で活動するスキル、仲間とコミュニケーションをするスキル、健康を維持するスキルです。今回の研究は、筑波大学で心理学の博士号をとられた飯田順子さんの研究を参考にして、小学生、中学生、高校生の学校生活スキルについて調査し、スキルのリストを作成し、調査研究を行いました。また学校教育のなかでスキルを育成する授業について、実践研究を行いました。

学校は、子どもが生活し、子どもが成長する場です。子どもの学校生活スキルを授業、特別活動、行事等で開発し育成することで、子どもの成長が促進されると思います。今回の研究が、先生方、スクールカウンセラー、保護者を初めとする、子どもの援助者のみなさんに役立てていただけることを願っています。

茨城県教育研修センターで、茨城県の先生方の研究チームに入れてもらうのは、今回で3回目で、今年で7年目です。茨城県の先生方の、子どもを育てる実践の力とよりよい教育をめざす研究の力に、あらためて、おどろき、仲間に入れていただいとことに、こころから感謝しています。

一人ひとりの子どもの学校生活が豊かになることを祈って、今後も、新しい学校教育のあり方を茨城県から全国に向けて発信していくお手伝いを続けたいと思います。

# 学校生活適応のための指導・援助の在り方

## －学校生活スキル尺度の開発とスキル

### トレーニングの実践を通して－

#### 研究の概要

本研究の目的は、学校心理学の援助領域である学習面、心理・社会面、進路面、健康面という枠組みを用い、児童生徒が学校生活を送る上で出会う発達課題・教育課題の解決を促進するスキル（以下、学校生活スキル）の個人差を測定するための尺度を作成することである。先行研究「中学生の学校生活スキルに関する研究」（飯田・石隈，2002）で作成した学校生活スキル尺度（中学生版）を参考にして、児童生徒、教師を対象とした自由記述調査及び仮のスキル尺度を用いた予備調査等を行い、尺度に採用する項目を選定した。収集・選定された項目を基に、小学生505名、中学生891名、高校生585名を対象に調査を実施した。その結果、小学校51項目、中学校51項目、高校49項目からなる学校生活スキル尺度（茨城県教育研修センター版）が作成された。因子分析の結果、この尺度は自己学習スキル、進路決定スキル、集団活動スキル、コミュニケーションスキル、健康維持スキル等の下位尺度から構成されていることが示された。次にこの尺度の信頼性・妥当性の検討を行ったところ、各下位尺度においてある程度の信頼性と妥当性が確認された。さらに、本研究の取り組みとして、校種別にスキル項目に焦点を当ててトレーニングを実践し、その有効性を確認した。

## 1 理論研究

### (1) 問題

不登校やいじめ、校内暴力など、いわゆる児童生徒の学校不適応と呼ばれる現象が社会的問題となっており、そのための対応の方策が求められている。特に不登校の問題について、文部科学省の学校基本調査によると、平成13年度の小中学校における30日以上欠席した児童生徒数は138,722人となり、平成3年度の66,817人から10年間で倍増し、過去最多となっている。また、全児童生徒数に占める割合は、小学校で0.36%、中学校で2.81%であり、小学生275人に1人、中学生36人に1人が不登校といえる。平成14年度に「不登校」を理由として30日以上欠席した不登校児童生徒は、小学生、中学生の合計で131,252人（前年度比5.4%減、出現率1.18%）であり、平成3年度以来初めて減少しているものの、学校教育の制度の下、児童生徒が基礎的・基本的な内容や社会性などを身に付ける上で、早急に対応しなければならない状況になっていることを示していると考えられる。文部科学省では、教育相談体制を充実させるためにスクールカウンセラーを派遣するなどしてその対応を行っているが、増加する不登校児童生徒の状況に歯止めをかけるには至っていない。

また、LD（学習障害）やADHD（注意欠陥／多動性障害）をもつ児童生徒など、特別な援助ニーズをもつ児童生徒への注目が高まり、教育の変革に対する社会的ニーズの高まりとともに、「心の教育」や「生きる力の教育」などが提唱されている。

そして、児童生徒の変化として、社会性にかかわる問題がますます際立ってきているとの指摘もある(國分・小林・相川, 1999)。「友達と遊べない」「孤立をしている」など非社会的な子どもと、「すぐに怒り出す」「泣き出したらとまらない」などの感情のコントロールを不得手とする子どもが確実に増えてきているのである。こうした子どもの変化の要因は、地域の結びつきが失われたこと、異年齢の遊び集団が消失したこと、教育力のある「大家族」が崩壊したことなどさまざまに考えられる。子どもの学校不適応問題の背景に、こうした子ども同士の結びつきの弱さや人付き合いが苦手な情緒不安定な子どもが増えてきていることが考えられる。

## (2) 心理教育的援助サービス

### 誰を援助するか (whom)

学校心理学では、学校教育は、児童生徒が「個人として生きる力」や変動しつつある「社会で生きる力」を育てるというヒューマン・サービスを行っているという視点に立ち、3段階の心理教育的援助サービスという考え方を提唱し、援助サービスの充実化を目指している(石隈, 1999)。心理教育的援助サービスは、「一人ひとりの子どもの学習面、心理・社会面、進路面、および健康面における問題状況の解決を援助し、成長を促進することをめざす」教育活動である。3段階の心理教育的援助サービスとは、児童生徒が必要としている援助のレベルに応じて、援助サービスを提供するという考え方であり、一次的援助サービス、二次的援助サービス、三次的援助サービスという3段階からなっている。図1のように一次的援助サービスとは、すべての児童生徒を対象とし、一般の発達過程に起こりうる問題への対処能力の向上を援助する予防的・発達促進的援助サービスである。二次的援助サービスとは、問題を抱え始めている児童生徒をスクリーニングし、その問題が重大化しないように早期発見、早期介入を目指す援助サービスである。三次的援助サービスとは、不登校児や軽度発達障害など、問題を抱える児童生徒を対象とし、個別の教育計画を立て援助チームを組み対応していくことである。

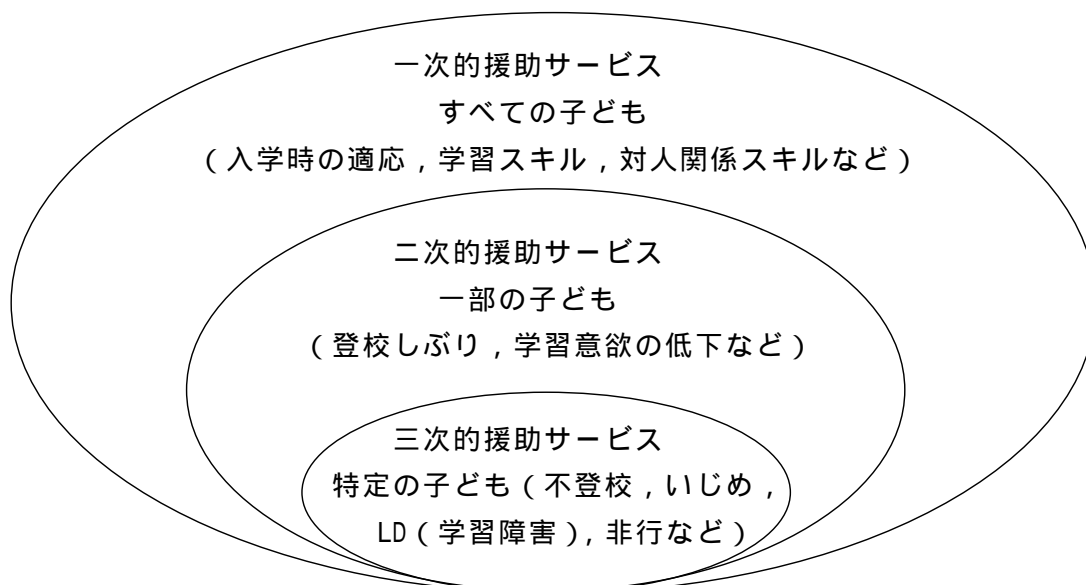


図1 3段階の援助サービス, その対象, および問題の例

## ② 子どもの何を援助するか (what)

現在の教育現場が抱えている問題と向かい合うとき、問題が発生してからの援助と同様に、すべての児童生徒を対象とした一次的援助サービスの充実は必須のものである。一次的援助サービスは問題が明らかになる事前の活動であり、そこで重要になるのが、「何に焦点を当てて援助サービスを提供していくのか」という問いである。

心理教育的援助サービスでは、一人ひとりの子どもが、ひとりの「人間」として、そしてひとりの「児童生徒」として、学校生活を通して課題に取り組みながら成長することが尊重される。したがって、子どもが出会っている問題状況が、心理教育的援助サービスの焦点となる。問題の背景にある「課題」に注目し、「課題への取り組み」に焦点を当てるのである。すなわち心理教育的援助サービスは、子どもの学習面、心理・社会面および進路面、健康面に焦点を当てながら、主として子どもの発達課題と教育課題への取り組みを援助するのである。従来、学校教育の中では、子どもの問題状況は不登校、いじめ、障害といった分類の中で検討されることが中心であったが、発達援助という考え方に立って子どもをサポートするのである。

小学生（児童期）と中学生・高校生（青年期）の子どもが取り組む発達課題について、子どもの学習面、心理・社会面、および進路面の課題を整理した表があるので、表1として挙げておく（石隈, 1999）。

表1 子どもの発達上の課題

### <児童期>

#### ① 学習面

基本的な読み書き計算ができるようになる。  
日常生活で出会う概念について学ぶ。  
社会の歴史や制度のあり方について学ぶ。  
具体的な材料を対象として、論理的に思考できる。

#### ② 心理・社会面

感情を統制し、深め、他者への共感と結び付けられる。  
自己に対しての肯定的で的確な態度を形成する。  
勤勉に学び、生活する態度を身に付ける。  
道徳の原則を内在化して、自律的に道徳的な判断ができる。  
友達関係を広げ、同年齢の集団の一員として行動できる。

#### ③ 進路面

あこがれる対象をもつ。  
あこがれの職業が言える。  
空想でよいから、将来の夢が語れる。

### <青年期>

#### ① 学習面

抽象的な思考や科学的論理が実行できる。  
社会の仕組みを理解して、社会の問題点を把握し、批判できる。  
内面の言語化が可能になる。

## ② 心理・社会面

身体的な変化を受け入れ、対処することができる。  
親から情緒的に自立し、自分なりに行動し、判断する。  
親しい友人を作り、親密かつ率直な話ができる。  
性役割の変化に応じて行動できる。  
異性とのつきあいにあこがれ始めたりする。

## ③ 進路面

同輩との関連で、自己の相対的位置付けを知り、自分なりの個性的な価値について自信をもつ。  
社会的役割を積極的に体験することで、「ありたい自分」について語れる。  
社会の価値を知った上で、自分なりの価値や倫理をもち、行動に生かしている。  
進路の選択を考え、方向を見いだす。  
意見・価値観の異なる他者との関係がつくれる。  
葛藤を解決する力を身に付ける。  
現実と夢のギャップに気付く。

乳児から青年までが取り組む発達課題について理解するのに、エリクソンの発達理論が有効であるとされるので、表2のように整理してみた。

表2 エリクソンの発達理論

時 期	特 徴	発達課題
乳児期 (0～1歳ころ)	生きるために他者の世話を必要とする。 「与えられる存在」	基本的信頼感の獲得
幼児期初期 (1～3歳ころ)	自分で動き回り、自己主張をする。 「意志する存在」	自律性の獲得
幼児期後期 (4～6歳ころ)	野性的で、エネルギーに満ちている。 「かくありたいと想像する存在」	自発性の獲得
児童期 (7～12歳ころ)	知識や技能を身に付け、仕事を完成させる 喜びを味わう。 「学ぶ存在」	勤勉性の獲得
青年期 (13～22歳ころ)	急激に身体が成長し性的成熟が生じ、第二 次性徴とともに青年期が始まる。 「自分とはなにものか」問う存在	アイデンティティ（自 己同一性）の確立

子どもが取り組む各発達課題は、その段階だけではなくそれ以後も継続的に取り組ま

れていくものであり、心理教育的援助サービスを行うとき、子どもが今取り組んでいる発達課題とアイデンティティ（自己同一性）の理解が必要となる。

次に学校教育は子どもの発達に応じて計画され実施されるべきであり、教育課題の設定においては、子どもの成長にはどのような課題が必要か、学校教育はどの課題についてどのように支援できるかを検討することが必要である。子どもの代表的な教育上の課題について整理した表があるので、表3として挙げておく（石隈, 1999）。

**表3 子どもの教育上の課題**

**<小学生>**

**① 学習面**

小学校での学習に興味・関心をもつ。  
学校や家庭で学習する習慣を獲得する。  
集団での学習生活に適応する。  
45分、学級担任の教師の指導援助にしたがって、授業に参加する。  
宿題をきちんと行う。  
授業の内容を理解する。

**② 心理・社会面**

小学生として誇りをもつ。  
親のいない学校で、情緒の安定を維持する。  
友達を作り維持する。  
集団の学習や活動に適応する。  
学級担任の教師と適切な人間関係をつくり維持する。  
学級の友達と適切な人間関係をつくり維持する。

**③ 進路面**

学習や遊び場面で、自分の行動について選択する。  
自分の得意なものや楽しめるものを見つける。  
学級活動を通して役割をもつ意味を知る。  
中学への進学について決定する。

**<中学生>**

**① 学習面**

中学校での学習に興味・関心をもつ。  
学習習慣を維持・強化する。  
各教科の授業に参加し、理解する。  
小学校時代の学習成果を補いながら、生かしながら、新しい教科内容を理解する。  
中学時代の学習生活や学習内容に応じる学習方略を獲得する。  
高校受験の準備の学習を行う。

**② 心理・社会面**

中学生である自分を受け入れる。  
入学した中学校を受け入れ適応する。  
自分のイライラを受け入れ、対処する。



学級や部活動で、親しい友人を作る。

学級担任の教師や教科の教師と適切な人間関係をつくり維持する。

### ③ 進路面

学習内容と将来を結びつける。

学級や部活や生徒会活動などで、自分の行動について選択する。

自分の将来設計を試みる。

将来の進路について、複数の可能性を考え情報を収集する。

具体的な進路について教師・保護者に相談して決定する。

## <高校生>

### ① 学習面

高校での学習に興味・関心をもつ。

学習習慣を維持・強化する。

小学校・中学校時代の学習成果を補いながら、生かしながら、新しい教科内容を理解する。

高校時代の学習生活や学習内容に応じる学習方略を獲得する。

大学受験や就職試験などの準備の学習を行う。

### ② 心理・社会面

高校生である自分を受け入れる。

入学した高校を受け入れ適応する。

学校への不安や不満に対処する。

クラスや部活動や地域で、親しい友人を作り、議論する。

クラス担任の教師や教科の教師等と適切な人間関係をつくり維持する。

### ③ 進路面

クラスや部活や生徒会活動などで、自分の行動について選択する。

学校生活を通して、自分の適性を吟味し、将来設計をしなおす。

職業について理解する。

進路について、多様な情報を収集し、具体的な進路を選択する。

### ③ 折り合い

不登校、いじめ、軽度発達障害などの問題から、学校生活で苦戦する児童生徒が増えている。学校教育における心理教育的援助サービスの焦点の一つは、児童生徒の学校生活における問題状況の解決である。問題状況は、児童生徒と学級・学校など環境との「折り合い」（田上, 1999）という視点からとらえることができる。具体的には、児童生徒の「学習スタイルや行動スタイル」と「学級や学校で要請される学習活動や行動」の折り合いがうまくいかないとき、児童生徒も教師も苦戦する。例えば不登校についていえば、子どもと学級・学校との折り合いがうまくいっていないということが考えられる。子どもが環境に合わせる力が弱くなって登校していないのか、環境の方がその子どもに合わせる柔軟性がないから登校していないのか、あるいはその両方かもしれない。その子どもと学校のどの辺の折り合いが悪かったかをまず理解すると、その子どもや学級をサポートしていくヒントになる。

折り合いがついているというのは、3点からチェックする。

第一に、その場所において楽しい。

第二に、誰か知り合いがいるとか、友達がいるとか、人間関係がある程度ある。

第三に、そこで課題に取り組んだり、何か自分で意味を見出せたりする。

子どもが勉強で苦しんでいるときには、その子の勉強の仕方とこちらの教え方との折り合いが悪いのかもしれない、ということを入念に入れておくことよい。子どもたちのサポートにおいて、子どもが環境に折り合う力を伸ばすという方向と、環境が様々な子どもと折り合う柔軟性を伸ばすという方向が考えられる。双方向での援助が必要であるが、苦戦している児童生徒に対しては環境側の柔軟性が鍵となる。今、学校や地域に問われていることは、いろいろな子どもが暮らしやすいように、いかにして柔軟性を高めるかということである。そのことにより子どもは学校生活により適応し、精神的な安定を増すのである。学校生活で苦戦している児童生徒へのサポートを考えると、折り合うという視点から捉えなおしてみることは、発達援助的ななかかわりの上で重要な示唆を与えてくれる。

### (3) 学校生活スキル

#### ① 学校生活スキルとは

本研究は、「何に焦点を当てて援助サービスを提供していくのか」という問いに対する1つの提案を試みる。具体的には、小学生、中学生、高校生が学校生活を送る上で出会うことが予測される、発達しつつある個人として出会う課題である発達課題と学校というコミュニティの中で生活する者として出会う課題である教育課題に対処する際に役立つスキル（以下、学校生活スキル）に焦点を当てるのである。

学校不適応の問題に大きく関与していると思われるもののひとつに社会的スキルが考えられる。子どもたちは、様々な人間関係の中で生活しており、なかにはその人間関係や対人行動に困難を感じたり、うまく関係が結ばず、仲間関係から引込んでしまう子どもや、逆に周囲の者に攻撃的にしかかかわれない子どもがいる。一方、周囲の者と好ましい関係を結び、何の問題も感じない子どももいる。このような子どもは、好ましい人間関係を結び、維持していくための知識をもち、具体的にその技術を使いこなしていると考えられる。社会心理学では、このような人間関係に関する知識と具体的な技術やコツを総称して、社会的スキル、あるいはソーシャルスキル (social skills) と呼ぶ。社会的スキルとは、「社会的な相互交流において正の強化がもたらされるような、つまり一般的に好ましい結果がそこに生ずるような一連の社会行動」である (Michelson et al, 1983)。社会的スキルが欠如していると、非行に走りやすくなったり、学業についていけなくなったりすることが多く、仲間からの受け入れが悪く、将来にわたって学業成績や社会適応がよくないことが、すでに海外の研究で明らかになっている (Michelson et al., 1983; Matson & Ollendick, 1988)。日本における研究においても、社会的スキルと適応上の問題との間には一定の相関があることが認められており、人間関係が好ましい子どもは、社会的スキルを適切に発揮していると考えられる。

社会的スキルを発揮するには、少なくとも次の表4のような5つの過程を経ると仮定されている (國分・小林・相川, 1999)。

表4 社会的スキルを發揮する5つの過程

- ① その場の状況や相手の状態を的確に読み取り，判断する。
- ② その対人状況の中で何を指すべきか対人目標を決定する。
- ③ 対人目標の達成のためには，いかに反応すべきか対人反応を決定する。
- ④ 対人反応を的確に実行するために感情をコントロールする。
- ⑤ 自分の思考や感情を言語行動（言葉），非言語行動（手振り・身振りなど）を用いて相手に伝える。

こうした中で，飯田・石隈（2002）は中学生を対象とした社会的スキル訓練を行い，その結果を確認し，一般の発達過程に起こりうる問題に対して援助する予防的・発達促進的援助サービスとして活用できる可能性を示している。学校心理学では児童生徒のもつ援助ニーズから，援助サービスの焦点を学習面，心理・社会面，進路面，健康面という4つの領域から捉えている。本研究はこの学校心理学の4つの援助領域という枠組みを用いて学校生活スキルを捉えることを試みるものである。

現在まで行われているスキルに焦点を当てた研究には，社会的スキルやスタディースキルなど様々なものがある。飯田・石隈（2002）は，これらスキル研究で共通でもたれているスキルの基本的性質に関する認識を，社会的スキルの定義（庄司，1991）とライフスキルの定義（WHO，1994）を参考にしてまとめている。それによると，ある行動が援助の対象とされるスキルであるためには，①その行動が学習されるものであること，②その行動を身に付けることが個人の目標達成に有効であること，③その個人が生活する場面でその個人の問題や課題解決に役立つこと，④その個人が暮らしている社会や文化の中で受け容れられる行動であること，が必要であるとされる。

本研究で焦点を当てる学校生活スキルも，今学校でそのスキルを援助対象として教育していくことを考えたとき，このスキルの基本的性質を満たしている必要がある。しかしながら，児童生徒の様々な領域におけるスキルを幅広く包括的に測定できるスキル尺度は日本では作成されていない。各領域における児童生徒のスキルの達成度や欠如を測定し，心理教育的援助サービスに対する児童生徒の援助ニーズを把握するためには，このような多面的なスキル尺度が必要である。前述の学校心理学の援助領域の枠組みとスキルの基本的性質に関する認識を参考に，本研究では小学生，中学生，高校生の学校生活スキルについての基本的な視点を以下の表5のような行動として定義する。

表5 学校生活スキルの基本的な視点

- ① 学習される。
- ② 学習面，心理・社会面，進路面，健康面の領域で，小学生，中学生，高校生が抱える発達課題・教育課題の解決を促進する。
- ③ 学校適応において個人の目標達成に有効である。
- ④ 学校という場面で受容される。
- ⑤ 学校で教育できる。

また、本研究におけるスキルは、本人に認知されたスキルであり、操作的定義では、本研究で作成する学校生活スキル尺度（茨城県教育研修センター版）の得点が高い者ほどスキルが高いということにする。

## ② 学校生活スキルトレーニングの基本的な進め方

本研究の第三の目的であるスキルトレーニングにおいては、先行研究や文献等を参考に（國分・小林・相川，1999），次の表6のような社会的スキル発達のメカニズムを踏まえることとした。

表6 社会的スキル発達のメカニズム

### ① 教えられて（言語的教示）

子どもたちは、親や周囲の大人から、言葉で社会的スキルを教えられ、それを実行することによって身に付けるのであり、言語的教示が動機付けとなる。

### ① 結果から学んで（オペラント条件付け）

子どもたちは、言語的教示に従って実行した行動や、自分が偶然とった反応が、肯定的な結果（自分の欲しい物が手に入る、ほめられるなど）をもたらすことを知ると、その肯定的結果を得ようとしてその行動を繰り返すようになる。反対に、自分の行動や反応が否定的な結果（無視される、叱られるなど）をもたらせば、その行動をとらないようになる。子どもたちは、自分がとった行動の結果から社会的スキルを学ぶのである。このタイプの学習を「オペラント条件付け」と呼ぶ。

### ② 人のまねをして（モデリング）

子どもたちは、他の人がとった反応や行動がどんな結果をもたらしているのか観察して社会的スキルを学ぶ。また、他の人の反応や行動をまねてみることで学ぶ。このようなタイプの学習を「モデリング」と呼ぶ。

### ③ 試してみても（リハーサル）

子どもたちは、人間関係に関する知識を頭の中で何回も繰り返し反復したり、動を実際に何回も反復して社会的スキルを身に付ける。場合によっては、親や教師が、社会的スキルを繰り返し練習させることもある。頭の中で知識を言語的に反復することを「言語リハーサル」、行動レベルで繰り返し練習することを「行動リハーサル」と呼ぶ。

このように、子どもたちは、社会的スキルを、「言語的教示」「オペラント条件付け」「モデリング」「リハーサル」を通して獲得していくとされる。

授業における学校生活スキルトレーニングも、この4つの原理にそった方法を踏まえ、図2の様に授業における学校生活スキルトレーニングの構成を考えて計画・実践に取り組むことを考えた。その際、トレーニングに当たる教師は、あたたかな受容的な態度で臨むことと、楽しい雰囲気づくりに留意するとともに、子どもたちの考えや感情を受け入れながら、ゆったりしたペースで進めることを心がけた。

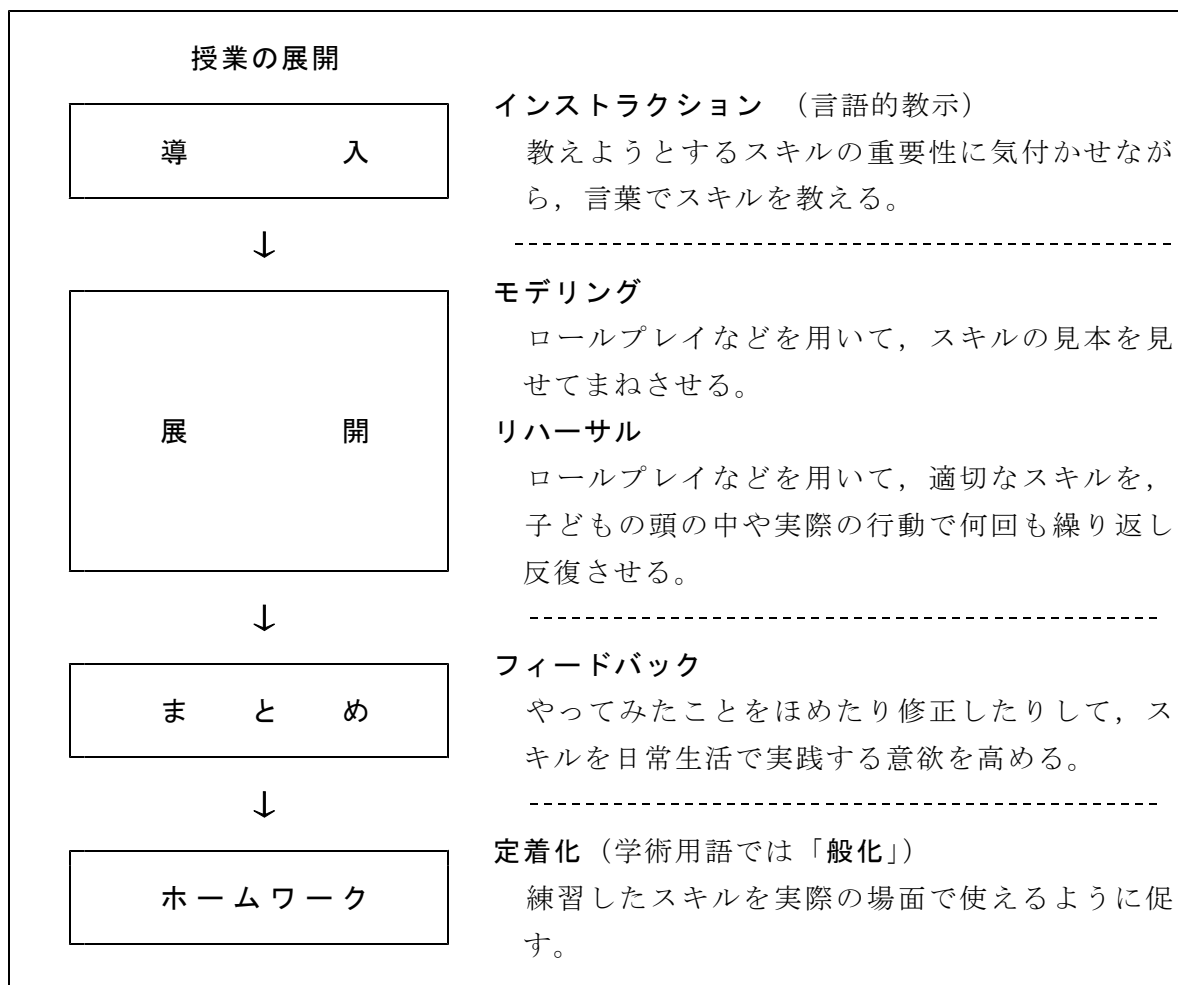


図2 学校生活スキルトレーニングの授業構成

#### (4) 本研究のねらい

学校生活スキル研究の意義として、子どもたちがスキルを身に付けていないと、学校生活の様々な場面で苦戦しやすく、生きるのが不便になりやすいと考えられることから、スキルを身に付けさせることを通して、現在の学校における生活状態を改善することができ、学校生活における様々な対人関係場面での葛藤やストレスに、適切に対処できる可能性が増すという予防的効果が考えられる。

以上のことを踏まえ、本研究の目的は次の3つとする。

第一の目的は、学校生活を送る上で出会う発達課題・教育課題に取り組んでいく上で求められる学校生活スキルの項目を収集・選定することである。スキルを教えていくためには、子どもの現状から問題を把握して課題を設定する必要がある。

第二の目的は、学校生活スキルの個人差を測定するための尺度を作成し、その信頼性・妥当性の検討を行うことである。子どものスキルの実態を把握し、どの領域のスキルが、どの程度身に付いているのかを明らかにしておく必要がある。また、スキルトレーニングの実践の後で有効性を確認するためにも、スキルの測定は必要となる。

第三の目的は、学校生活スキル尺度に応じて、スキルトレーニングを計画し、実践することを通してスキルが習得されたかどうかについて検討することである。

## 2 調査研究

学校生活で児童生徒が苦戦しないようにするためには、どんなスキルを身に付けておけばよいのか、という視点で学校生活スキル尺度項目を作成することにした。

### (1) 学校生活スキルを測定する項目の収集・選択

以下の①～③により、小学生・中学生・高校生の学校生活スキルを測定する項目を収集した。

#### ① 先行研究を手がかりとしたスキル項目の収集

先行研究「中学生の学校生活スキルに関する研究」（飯田・石隈，2002）で作成した「学校生活スキル尺度」（中学生版）を手がかりに、石隈教授と研究協力員8名（小学校3名・中学校3名・高等学校2名）、本研修センター指導主事5名で児童生徒が学校生活を送る上で必要な4つの領域におけるスキル項目を校種別に収集した。

#### ② 教師と児童生徒を対象とした自由記述調査

平成14年9月から10月にかけて、研究協力員が所属する学校で、教師と児童生徒を対象とした「学校生活スキル」に関する自由記述調査（資料1）を実施し、その結果からスキル項目を収集した。

### 資料1 「学校生活スキル」に関する自由記述調査項目

#### 「学校生活スキルについて」【教師用】

- 1 子どもたちが、学校生活を送るに当たって、こんなスキルを身に付けていたらいいと思うことがありましたら、自由にお書き下さい。いくつ書かれても結構です。
- 2 日ごろ子どもたちと接していて、こんなスキルが特に弱いなど感じていることがありましたら、自由にお書き下さい。いくつ書かれても結構です。

#### 【補記】

ここでスキルとは、学校生活を送る上で必要な能力のことを言い、具体的には、勉強の仕方、仲間とのつきあい方、進路を決定する能力などが考えられます。

#### 「学校生活が楽しくなるために」【児童生徒用】

こんなことができたら、学校生活が楽しくなるだろうな・・・  
こんなことができたら、学校生活がうまくいくだろうな・・・と思うことを、次の1から4の見出しごとにご書いてください。いくつ書いてもかまいません。

#### 1 勉強のこと

例：自分にあった勉強方法が見つけれられる。  
授業中わからないところは、先生に聞くことができる。

#### 2 学級や友だちのこと

例：自分のしたいことを言葉で相手に伝えることができる  
苦手な相手とも、つきあうことができる。

#### 3 進路のこと

例：自分が将来どんな職業が向いているかがわかる。

自分のつきたい仕事のために、どうしたら良いのか調べられる。

#### 4 健康のこと

例：からだの調子がおかしいとき、誰かに相談することができる。

自分でからだの調子をととのえることができる。

### ③ 学校生活スキルを測定する項目の選定

①と②で収集したスキル項目を基に、研究協力員会議（石隈教授と飯田氏、研究協力員8名、センター指導主事5名）で学校生活スキル尺度項目として採用する項目を選択した。ここでは、①と②で重複する内容のスキルを優先的に選択することにした。さらに、児童生徒が学校生活を送る中で発達上の課題や教育上の課題に取り組む際に苦戦しないようにあらかじめ身に付けておくことが望ましいと思われるスキル項目を追加した。

### ④ 仮の「学校生活スキル尺度」による予備調査の実施

③で選択した「学校生活スキル項目」について、「とてもよくあてはまる」「ややあてはまる」「ややあてはまらない」「まったくあてはまらない」の4件法でスキルの程度を尋ねる、仮の「学校生活スキル尺度」を作成し、研究協力員が所属する学校で各1学級を対象に、予備調査を実施した。

### ⑤ スキル項目の内容的妥当性の検討

予備調査における児童生徒の反応や感想、及び教員の感想を踏まえ、選択したスキル項目について次の二つの視点から妥当性の検討を行い「学校生活スキル尺度」に含める項目を選択した。

- ・発達を促進するスキルとして内容的に適切か。
- ・具体的な行動レベルで記述されているか。

その結果、表1のように小学生版59項目、中学生版66項目、高校生版66項目を、「学校生活スキル項目」として採用した。また、この段階で、スキル項目の文章表現等をそれぞれの校種の児童生徒が理解しやすいように修正し、難しい漢字にはルビをふり、茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」に採用するスキル項目を選定した。

表1 選定した「学校生活スキル」の項目数 （平成15年1月30日作成版）

#### 【小学生版】59項目

学習面…16項目	進路面…13項目	社会面…20項目	健康面…10項目
----------	----------	----------	----------

#### 【中学生版】66項目

学習面…18項目	進路面…14項目	社会面…23項目	健康面…11項目
----------	----------	----------	----------

#### 【高校生版】66項目

学習面…18項目	進路面…14項目	社会面…23項目	健康面…11項目
----------	----------	----------	----------

## (2) 茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」の作成

### ① 茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」の作成

(1) で選定した「学校生活スキル項目」を基に、茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」を作成した。そして、その尺度を基に平成15年2月に小学校4校505名（第5学年244名，第6学年261名），中学校3校891名（第1学年346名，第2学年325名，第3学年220名），高等学校3校585名（第1学年280名，第2学年305名）を対象に「とてもよくあてはまる」を4点，「どちらかといえばあてはまる」を3点，「どちらかといえばあてはまらない」を2点，「まったくあてはまらない」を1点とする4件法で調査を実施した。得点が高いほど児童生徒は自分がそのスキルを身に付けていると考えていることになる。

### ② 学校生活スキル項目の分類と選定

学校生活スキル尺度に含まれる項目を用い，因子分析を実施した。「因子分析」とは，児童生徒の各項目に対する回答のパターンを基に，似ている項目同士をグループ分けする手法である。例えば，項目A・項目B・項目Cが同じグループに分類されたとき，三つの項目に影響を与える潜在因子があると想定する。その影響で三つの項目に対する児童生徒の回答パターンが類似し，その結果，因子分析によって同じグループに分類されたと考える。各因子に分類された項目の内容を基に，その潜在因子が何を表しているのかを推測し，因子に名前を付ける作業を行った。

p23～28の資料2～4は，因子分析の結果である。因子1～7の下の子数字は因子負荷量（その項目が因子に影響される程度）を表しているが，同じ因子に高い値を示す項目は，その因子に関連が高いものであるととらえることができる。因子分析の結果から，スキル項目は，小学校7因子，中学校6因子，高等学校5因子に分類されると判断した。

この時点で，因子負荷量が0.4以下の項目及び二つ以上の因子に0.4以上負荷する項目を削除してスキル項目の選択を行った。その際，削除された項目の中で重要であると思われる項目は，「補助項目」として採用し，二つ以上の項目に高く負荷するという除外した項目は，分類の枠組みに当てはまるよう文章表現を修正して「新項目」として採用した。

以上の過程を通して，p29～31の資料5～7の茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」（小学生版・中学生版・高校生版）を作成した。

### ③ 小学生版「学校生活スキル尺度」（資料5）について

#### ア 第Ⅰ因子…「将来について考えるスキル」（進路決定スキル）

第Ⅰ因子に負荷量の高い項目は，進路面のスキル11項目，健康面のスキル1項目の計12項目であった。「自分がしたい仕事をさがすとき，身近で働く人のようすを観察することができる」，「何が自分にとって大事なのか順位をつけることができる」等，将来の進路や職業を選択する際に必要なスキルや意志決定に関するスキルが含まれるため，「将来について考えるスキル」と命名した。

#### イ 第Ⅱ因子…「集団で生活するスキル」（集団活動スキル）

第Ⅱのグループは，社会面6項目，学習面1項目に「集団で行動するとき，自分の番がくるまで待つことができる」という社会面の項目1つを補助項目として



加えた計8項目からなる。この中には、「ぼう力をふるったり人をきずつけることを言う前に、一度止まって考えることができる」、「人や自分が失敗してもゆるすことができる」等、集団生活を円滑に送るために必要なスキルが含まれるため、「集団で生活するスキル」と命名した。

ウ 第Ⅲ因子…「勉強を自分ですすめていくスキル」(自己学習スキル)

第Ⅲのグループは、学習面の5項目からなり、「苦手な教科の勉強に時間を多くとって取り組むことができる」、「学校やじゅくで与えられたもの以外で、自分でさがして勉強することができる」等、自分で学習を進めていく際に必要なスキルが含まれるため、「勉強を自分ですすめていくスキル」と命名した。

エ 第Ⅳ因子…「課題に取り組むスキル」(課題遂行スキル)

第Ⅳのグループは、学習面4項目と進路面1項目に、「ノートをきちんととることができる」、「自分のプリントの整理をきちんとできる」という学習面の項目2つを新項目として加えた計7項目からなる。この中には、「つかれていても宿題などやるべきことはできる」、「そうじや給食などの自分の決められた仕事をするることができる」等、自分に与えられた課題をやり遂げる際に必要なスキルが含まれるため「課題に取り組むスキル」と命名した。

オ 第Ⅴ因子…「健康について相談するスキル」(健康相談スキル)

第Ⅴのグループは、健康面3項目、社会面1項目の計4項目からなり、「からだの調子がおかしいとき、ほうっておかないで大人に相談することができる」、「からだの調子がおかしいとき、その様子を言葉で伝えることができる」等、主に健康面についての相談に関するスキルが多く含まれるため、「健康について相談するスキル」と命名した。

カ 第Ⅵ因子…「友だちとかかわるスキル」(コミュニケーションスキル)

第Ⅵのグループは、社会面5項目に「友達が気持ちを打ち明けたとき、何て言ってあげたらいいのかわかる」、「仲のよい友だち同士がけんかしているとき、どうすればいいのかわかる」、「自分がこまったとき、だれかに相談することができる」の3項目を補助項目、「友だちに自分の考えや気持ちを伝えることができる」を新項目として加えた計9項目からなる。この中には、「男子は女子と、女子は男子と自然に話すことができる」、「苦手な友だちともつきあうことができる」等、友だちとかかわったり、会話をしたりする際に必要なスキルが含まれるため、「友だちとかかわるスキル」(コミュニケーションスキル)と命名した。

キ 第Ⅶ因子…「健康に気をつけるスキル」(健康維持スキル)

第Ⅶのグループは、健康面3項目と「外から帰ってきたとき、手あらいやうがいができる」という補助項目を加えた計4項目からなり、「生活のリズムをくずさないように、すいみん時間に気をつけることができる」、「つかれを感じたとき、しっかりと休むことができる」等、自分の身体を健康に保つ際に必要なスキルが含まれるため、「健康に気をつけるスキル」と命名した。

④ 中学生版「学校生活スキル尺度」(資料6)について

ア 第Ⅰ因子…「進路決定スキル」

第Ⅰのグループは、進路面の12項目からなり、「自分のつきたい職業につくために、

どうしたらよいか調べることができる」,「進路を考えると、いくつかの選択肢をもつことができる」等,進路決定に必要な意志決定スキルや問題解決スキルに関連した項目であった。そこで、「進路決定スキル」と命名した。

イ 第Ⅱ因子…「相談スキル」

第Ⅱのグループは,社会面5項目と進路面1項目,健康面2項目の計8項目からなり,「学校生活で困ったときに,誰かに相談することができる」,「性について悩んだとき,誰かに相談することができる」等,困ったときに相談したり手助けを頼んだりする際に必要とされるスキルが含まれているため,「相談スキル」と命名した。

ウ 第Ⅲ因子…「集団活動スキル」

第Ⅲのグループは,社会面6項目と学習面1項目,進路面1項目の計8項目からなり,「相手の立場にたって考えてみることができる」,「授業のグループ活動のとき,協力して活動できる」等,社会面のスキルの中で集団活動の際に必要なスキルと,グループや学級集団での学習活動に関するスキルが含まれているため,「集団活動スキル」と命名した。

エ 第Ⅳ因子…「健康維持スキル」

第Ⅳのグループは,健康面の7項目と「心とからだをリラックスする方法をいくつか知っている」という補助項目1つの計8項目からなり,「すすんで自分にあった運動をすることができる」,「からだの調子がおかしいとき,保健室に行くことができる」等,自分の健康を維持する際に必要なスキルであることから「健康維持スキル」と命名した。

オ 第Ⅴ因子…「自己学習スキル」

第Ⅴのグループは,学習面の8項目からなり,「家で勉強する習慣がある」,「勉強で分からないことがあったときの勉強法を知っている」等,勉強を自分で進める際に必要なスキルが含まれるため「自己学習スキル」と命名した。

カ 第Ⅵ因子…「コミュニケーションスキル」

第Ⅵのグループは,学習面1項目と社会面4項目に,「友だちの話を相手の身になって聞くことができる」,「自分の嫌なことを断ることができる」の2つを新項目として加えた計7項目からなり,「自分の意見や考えを表現することができる」,「人にどう話しかけたらいいのか,どう会話を始めたらいいのか知っている」等,他の人とかかわったり会話をしたりする際に必要なスキルが含まれるため,「コミュニケーションスキル」と命名した。

⑤ 高校生版「学校生活スキル尺度」(資料7)について

ア 第Ⅰ因子…「コミュニケーションスキル」

第Ⅰのグループは,社会面12項目,進路面1項目の計13項目からなり,「友だちに自分の考えを打ち明けることができる」,「その場の雰囲気に合わせて行動することができる」等,他の人とかかわったり会話をしたりする際に必要なスキルが含まれるため,「コミュニケーションスキル」と命名した。

イ 第Ⅱ因子…「進路決定スキル」

第Ⅱのグループは,学習面4項目,社会面1項目,進路面9項目の計14項目からなり,「いろいろな情報を集め,新しい考えを生み出すことができる」等の情報収集に

関するスキルと、「何が自分にとって大事なのか優先順位をつけることができる」等の意志決定に関するスキルや「自分の適正・能力についてわかる」等の進路選択に関するスキルが含まれるため、「進路決定スキル」と命名した。

ウ 第Ⅲ因子…「自己学習スキル」

第Ⅲのグループは、学習面の10項目からなり、「試験の結果を学習に活かすことができる」、「授業中分からないことがあったら、その場または授業の後先生に聞きに行く」等、自分で学習を進める際に必要なスキルが含まれるため「自己学習スキル」と命名した。

エ 第Ⅳ因子…「集団活動スキル」

第Ⅳのグループは、社会面4項目、健康面2項目の計6項目からなり、「校則に違反するような行為を思いとどまることができる」、「性感染症や妊娠について理解し、きちんと行動することができる」等、集団生活を送る上で必要なスキルが含まれるため、「集団活動スキル」と命名した。

オ 第Ⅴ因子…「健康維持スキル」

第Ⅴのグループは、健康面の6項目からなり、「何かからだの異常を感じたとき、ほうっておかないで大人に相談することができる」、「からだが必要としている栄養をバランスよく摂ることができる」等、自分の健康を維持するために必要なスキルが含まれるため、「健康維持スキル」と命名した。

⑥ 「学校生活スキル尺度」の領域について

「学校生活スキル尺度」の項目は、前述のように、小学生版7領域、中学生版6領域、高校生版は5領域に分類された。全校種に共通した領域として、「進路決定スキル」「集団活動スキル」「健康維持スキル」「自己学習スキル」「コミュニケーションスキル」の5つの領域に分類された。スキル項目を収集する際、スキルとしてとらえにくい心理面を除いた学校心理学の学習面、社会面、進路面、健康面という4つの援助領域で児童生徒に必要と思われるスキルを考えたが、社会面のスキルは、因子分析の結果、全校種で「集団活動スキル」と「コミュニケーションスキル」の二つの領域に分類されることが分かった。これは、児童生徒が集団で活動する上で必要なスキルと、友人や異性との関係促進に必要な、主にコミュニケーションを手段とするスキルが児童生徒にとって異なるものとしてとらえられていることによる。しかし、ともに、集団生活を送る上で必要なスキルであることから、概ね学校心理学における援助領域の枠組みでとらえることができると考えられる。

また、因子分析の結果から、勤勉性が課題である小学生では、自分に与えられた課題に取り組むという項目が、自己学習のスキルとは別のものとしてとらえられていることや、調子が悪いときに他の人に伝えたり相談したりできることが、重要なこととしてとらえられていることが分かった。

一方、思春期で揺れ動く中学生にとっては、相談スキルが一つの因子としてまとめられた。このことから中学生にとっては、悩みや不安を相談したり困ったときに友達や先生に相談するスキルの有無が重要なこととして意識されていることが分かった。

さらに、小学校から高等学校まで、校種が上がるにつれて因子数が少なくなることから、発達に伴ってスキルをとらえる枠組みが変化することや、次第により大きな枠組み

でとらえられるようになっていくことが分かった。

表2 スキル項目の分類（最終版）

（数字は選定されたスキルの項目数）

小学生版（49項目）	中学生版（51項目）	高校生版（49項目）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 将来について考えるスキル （進路決定スキル）（12）</li> <li>・ 集団で生活するスキル （集団活動スキル）（8）</li> <li>・ 健康について相談するスキル （健康維持スキル）（4）</li> <li>・ 健康に気をつけるスキル （健康維持スキル）（4）</li> <li>・ 勉強を自分ですすめていくスキル （自己学習スキル）（5）</li> <li>・ 課題に取り組むスキル （課題遂行スキル）（7）</li> <li>・ 友だちとかかわるスキル（コミュニケーションスキル）（9）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 進路決定スキル（12）</li> <li>・ 集団活動スキル（8）</li> <li>・ 健康維持スキル（8）</li> <li>・ 自己学習スキル（8）</li> <li>・ コミュニケーションスキル（7）</li> <li>・ 相談スキル（8）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 進路決定スキル（14）</li> <li>・ 集団活動スキル（6）</li> <li>・ 健康維持スキル（6）</li> <li>・ 自己学習スキル（10）</li> <li>・ コミュニケーションスキル（13）</li> </ul>

(3) 茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」の信頼性・妥当性の検討

以下の①～③の分析は、先の因子分析の段階における項目を用いて行った。なお、この検討の後、スキル項目を修正し、最終版を作成した。

① 「学校生活スキル尺度」の下位尺度の基礎統計

資料2～4は、小学生版・中学生版・高校生版「学校生活スキル尺度」による調査結果における各項目ごとの平均点と標準偏差を表したものである。

表3～5は、各下位尺度の平均点・標準偏差・信頼係数を表したものである。この調査は、4件法で実施しており、全員の各項目の得点を下位尺度ごとに合計し、対象人数で割って、各下位尺度の一人あたりの平均得点を平均点として示した。

資料2～4の各スキル尺度項目については、統計的に見て、集団全体の平均点が中央付近、つまり2と3の間にあることは、この尺度の項目が各発達段階にある児童生徒のスキルを適切にとらえていることを示している。

標準偏差は、平均点からの各児童生徒の得点のばらつきを表すが、資料2の小学生版の第1項目「仕事に関するためになる情報を見つける方法が分かる」を例に挙げると、平均点は2.69で、標準偏差は.92である。これは、平均点の2.69点の±.92点以内に、集団の約3分の2が入っていることを表している。その数値からこの尺度の項目がある程度の得点のばらつきがあり、スキルの個人差を把握する項目とし

て適切であることを示している。

下位尺度項目については、表4の中学生版の「自己学習スキル」を例に取ると、8項目の得点の幅8点から32点の中で、平均点が21.30点で標準偏差が4.38であることから、中学生版の「自己学習スキル」の下位尺度はスキルの個人差を測定するものとして適切であることを示している。このようにして検討した結果、各スキル尺度項目及び各下位尺度は、スキルの個人差を測定するものとして適切であると考えられる。

## ② 学校生活スキル尺度の信頼性の検討

### ア 内的一貫性の検討

学校生活スキル尺度の各下位尺度内の複数項目について、同じような回答が得られるかどうか、その信頼性を確認するために、統計的手続きに従ってクローンバックの $\alpha$ 係数を算出した。表3～5に示したように、各下位尺度で高い内的一貫性が示された。小学生版では下位尺度「健康に気をつけるスキル」、高校生版では「集団活動スキル」、「健康維持スキル」で信頼性係数（ $\alpha$ 値）が若干低くなり課題が残ったが、その他の下位尺度ではいずれも、 $\alpha$ 値が0.70を超え、ある程度の信頼性が確認された。

表3 学校生活スキル尺度の平均点，標準偏差と信頼性（小学生版）

学校生活スキル	項目数	平均点	標準偏差	信頼性( $\alpha$ )
勉強を自分ですすめていくスキル	7	19.87	3.94	0.77
課題に取り組むスキル	5	16.49	2.95	0.77
将来について考えるスキル	12	34.45	6.41	0.85
集団で生活するスキル	7	21.27	3.76	0.79
友だちとかかわるスキル	5	15.95	2.76	0.70
健康について相談するスキル	4	8.42	2.22	0.75
健康に気をつけるスキル	3	12.27	2.80	0.62

表4 学校生活スキル尺度の平均点，標準偏差と信頼性（中学生版）

学校生活スキル	項目数	平均点	標準偏差	信頼性( $\alpha$ )
自己学習スキル	8	21.30	4.38	0.79
進路決定スキル	12	31.80	7.11	0.89
集団活動スキル	8	24.41	4.21	0.80
コミュニケーションスキル	5	13.83	3.07	0.74
相談スキル	8	21.83	5.49	0.87
健康維持スキル	7	19.71	4.24	0.76

表5 学校生活スキル尺度の平均点，標準偏差と信頼性（高校生版）

学校生活スキル	項目数	平均点	標準偏差	信頼性( $\alpha$ )
自己学習スキル	10	26.63	5.51	0.83
進路決定スキル	14	38.87	7.22	0.86
集団活動スキル	6	18.73	3.01	0.65
コミュニケーションスキル	13	38.43	6.91	0.88
健康維持スキル	6	16.69	3.30	0.65

### イ 再テスト信頼性の検討

作成した「茨城県教育研修センター版学校生活スキル尺度」(小学生・中学生・高校生版)が、調査時の児童生徒の状況や体調などによって得点が左右されず、同じような回答が得られるかどうか信頼性を検討するために、それぞれの校種でスキルトレーニングを実施していない学級を対象に、2週間から3週間の間隔を置いて2度調査を実施した。

**表6 再テスト信頼性(小学生版)**

(5年生78名;男子37名,女子41名 H15.11月実施)

学校生活スキル	信頼性(r)
勉強を自分ですすめていくスキル	0.80
課題に取り組むスキル	0.73
将来について考えるスキル	0.74
集団で生活するスキル	0.83
友だちとかかわるスキル	0.79
健康について相談するスキル	0.69
健康に気をつけるスキル	0.48

**表7 再テスト信頼性(中学生版)**

(2年生59名;男子28名,女子31名 H15.11月実施)

学校生活スキル	信頼性(r)
自己学習スキル	0.84
進路決定スキル	0.84
集団活動スキル	0.83
コミュニケーションスキル	0.59
相談スキル	0.74
健康維持スキル	0.73

表6～8はその結果である。相関係数(r)は、0.70以上あれば同じような回答が得られることを表している。このことから、全体的には学校生活スキル尺度は再テスト信頼性が高いといえる。

**表8 再テスト信頼性(高校生版)**

(2年生84名;男子42名,女子42名 H15.11月実施)

学校生活スキル	信頼性(r)
自己学習スキル	0.74
進路決定スキル	0.74
集団活動スキル	0.62
コミュニケーションスキル	0.76
健康維持スキル	0.74

### ③ 学校生活スキル尺度の妥当性の検討

作成した「茨城県教育研修センター版スキル尺度」が児童生徒の学校生活への適応の度合いを測定するものとして妥当なものであるかどうか検討するために、スキル尺度による調査と同時に、学校適応の度合いを調べるために、資料8「学校生活に関するアンケート」(26項目)について「非常によくあてはまる」を4点、「全くあてはまらない」を1点とする4件法で実施し、学校生活スキル尺度の各下位尺度と学校適応尺度の各下位尺度の関連を検討した。資料8は、中学生版であるが、小学生版、高校生版も同一の内容について調査した。

その結果、各下位尺度と学校適応の領域との関連は表9～11のようになった。数値は、相関係数(r)を表している。特に、因子の関連が高いことが望まれるところは、色を付けて表した。統計的に、相関係数(r)が.300～.700位であれば、中程度の相関があると考えられる。下位尺度項目と心理面の適応の相関が低いのは、スキル項目を収集する際に、行動としてとらえにくい心理面を除いたためである。

この結果からスキル尺度の各下位尺度とそれに対する学校適応の領域は、中程度の相関があると考えられる。つまり、今回作成した学校生活スキルの各下位尺度の得点が高いほど学校生活によく適応していると考えられることができるため、学校適応のために役立つ

つスキル尺度として妥当性が確認されたといえる。

ただし、健康維持スキルに関しては、予想される関係が得られなかったことから課題が残された。この結果が生じた原因の一つは、今回健康面の学校適応を測定するために用いた6つの項目「よく頭が痛くなる」「からだがだるい」等の項目は病気の症状や体調不良の状態を問うものであり、小・中・高の各発達段階における健康状態の個人差を測定するという今回の目的に適していなかったことが考えられる。さらに、健康維持スキルと関連が深いと思われる他の指標を用いて再度妥当性の検討を行う必要がある。

表9 学校生活スキルと学校適応の相関係数（ $r$ ）（小学生版）

学校生活スキル \ 学校適応	学習面	心理面	社会面	進路面	健康面
勉強を自分ですすめていくスキル	0.49**	0.03	0.37**	0.36**	0.15**
課題に取り組むスキル	0.56**	0.06	0.33**	0.29**	0.19**
将来について考えるスキル	0.30**	-0.08	0.35**	0.51**	0.01
集団で生活するスキル	0.51**	0.14*	0.33**	0.35**	0.18**
友だちとかかわるスキル	0.39**	0.04	0.49**	0.42**	0.09
健康について相談するスキル	0.31**	0.14**	0.39**	0.37**	0.21**
健康に気をつけるスキル	0.33**	0.23**	0.34**	0.35**	0.31**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

（偶然に生じる確率を出現確率といい、 $p$ で表す。 $p < .01$ は1%より低い確率であり、99%以上の確率で、調査結果が有意であることを表している。）

表10 学校生活スキルと学校適応の相関係数（ $r$ ）（中学生版）

学校生活スキル \ 学校適応	学習面	心理面	社会面	進路面	健康面
自己学習スキル	0.58**	0.04	0.32**	0.37**	0.13**
進路決定スキル	0.32**	-0.03	0.38**	0.53**	0.04
集団活動スキル	0.40**	0.00	0.41**	0.33**	0.07**
コミュニケーションスキル	0.26**	0.01	0.46**	0.46**	0.03
相談スキル	0.26**	-0.04	0.55**	0.39**	0.06
健康維持スキル	0.36**	0.11**	0.40**	0.41**	0.23**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

表11 学校生活スキルと学校適応の相関係数（ $r$ ）（高校生版）

学校生活スキル \ 学校適応	学習面	心理面	社会面	進路面	健康面
自己学習スキル	0.47**	-0.03	0.20**	0.11*	0.05
進路決定スキル	0.29**	-0.01	0.22**	0.36**	0.04
集団活動スキル	0.36**	0.05	0.23**	0.16**	0.12**
コミュニケーションスキル	0.07	-0.02	0.53**	0.34**	-0.04
健康維持スキル	0.18**	0.01	0.29**	0.23**	0.17**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

以上の①～③の結果から、茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」（小学

生・中学生・高校生版)は、ある程度の信頼性・妥当性を有していると考えられる。

#### (4) 「学校生活スキルトレーニング」の有効性の検討

「学校生活スキル尺度」の項目を一つ取り上げ、研究協力員の所属する学校で「学校生活スキルトレーニング」を実践し、その有効性の検討を行った。

まず、授業で取り上げたスキル項目を含む下位尺度のスキル項目について4件法で事前調査と事後調査を実施し、統計的な手続きにしたがって児童生徒の得点の変化を分析した。

表12は、B高等学校における「自己学習スキル」に関する「プラス15分学習」のスキルトレーニングの事前・事後における得点を比較したものである。ここで、t値とは、差の検定に用いられる値で、平均の差が偶然に生じる誤差の何倍にあたるかを絶対値で表すものである。絶対値が大きいほど他の要因で変化したのではなく、トレーニングによって変化した確率が高いことを表す。表12で、数字の右上に\*\*が付いている項目は99%の確率でトレーニングによって値が変化したといえることを表している。また、後述する「実践研究編」の事前・事後の調査結果で、\*が付いている項目は95%の確率で、+が付いている項目は90%の確率で、授業によって学級全体のスキルの程度が変化したことを表している。

表12では、トレーニングによって、焦点を当てたスキルに直接関連した項目だけでなく、自己学習に関するスキル全体にわたって得点が上がっていることが分かる。このことから、授業によって生徒の有能感や自信が高まったと考えられる。

また、自由記述調査や教師のその後の観察による調査からも、有効性の検討を行った。「学習する意欲が変わった」等の感想や学習したスキルを生活に活かそうとした結果、学習時間が増え、積極的に自己学習する様子が見られた。

これらのことから、B高等学校での「自己学習スキル」に関するスキルトレーニングの実践授業が有効であったと考えられる。

表12 事前・事後におけるスキル尺度による調査結果「自己学習スキル」

(B高等学校第3学年 34名 H15. 7月実施)

自己学習スキル	事前	事後	t 値
1 宿題や予習・復習をすることができる	2.65	2.68	-0.23
2 授業の資料や配布物の管理がきちんとできる	2.59	2.76	-1.29
3 提出物を期日までに提出することができる	2.88	2.85	0.20
4 試験の結果を学習に活かすことができる	2.00	2.47	-4.14**
5 学校や塾で与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる	2.24	2.68	-3.27**
6 試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる	2.30	2.58	-1.47
7 授業中分からないことがあったら、その場または授業の後先生に聞きに行くことができる	2.09	2.50	-3.42**
8 自分の目標に照らして課題をもって学習に取り組むことができる	2.21	2.59	-3.02**

合計 18.97 21.12 -3.92\*\*



このようにして、スキルトレーニングの有効性を検討した。その結果、その他の学校での実践でも「実践研究編」に示したような結果が得られ、実際の行動も多少変容した。これらを総合するとスキルトレーニングは有効であったと考えられる。

## (5) 調査研究からの考察

### ① スキル尺度の項目について

以上述べてきたように、(1)、(2)の過程を通して、資料5～7の茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」(小学生・中学生・高校生版)を作成した。(3)に述べたように信頼性・妥当性の検討の結果、「学校生活スキル尺度」はある程度の信頼性や妥当性を有しているといえる。しかし、小学生版の「将来について考えるスキル」の中に「心とからだをリラックスさせる方法がいくつか分かる」という健康面のスキルが含まれているなど、スキルの領域についての見直しが必要である。

### ② スキル尺度から見た児童生徒の実態

資料2～4で各スキル項目の平均点が高いスキルは、大部分の児童生徒がよくできていると自信をもっており、低い点数のスキルは何らかの援助が必要なところであると考えることができる。尺度項目の中には、平均点が3.5を越えるものがあった。全体的には、2.5以上の項目が多く、スキル項目について割とよくできているととらえることができる。しかし、「学校生活スキル尺度」は、児童生徒の自己評価であるため、自分の思いと実際にできていることとの間に差があると考えられる。自己評価で行う「学校生活スキル尺度」の限界をとらえ、教師や保護者による観察やスキル尺度によるチェック等、他者評価との併用を検討する必要がある。

### ③ スキルトレーニングにおける学校生活スキル尺度の活用

スキル尺度の項目に焦点を当て、スキルトレーニングを実施したが、事前・事後におけるスキル尺度の活用は、その有効性の検討に有効であると考えられる。

また、個人のスキル尺度の得点の変化を検討することにより、得点がぐんと高くなった児童生徒やほとんど得点が伸びず、個別指導を要する児童生徒の発見にも役立つと考えられ、学校不適應の予防に利用できると考える。

スキルトレーニングの授業後、教師が学校生活の中で折に触れて、学習したスキルを意識させていくことや、学級や個人で得点が伸びた項目についてフィードバックすることも児童生徒の自信やさらなる意欲付けにつながると考えられる。

### ④ 学校生活適應のための学校生活スキル尺度の活用

今回の研究では、質問紙による自己評定法を用いた。この方法は、一斉に学級の児童生徒の実態を把握できる利点がある。平均点の高低や個人差が明確になり、児童生徒が友達とうまくいっていないときに、どこに焦点を当てて対処能力を育成すればよいか等、学校生活適應のために、集団や個人にどのようなスキルが必要かを発見するのに役立つと考えられる。また、児童生徒が、友達との関係や自分の行動を振り返ることが可能となり、学校生活スキル尺度を意識して生活することは、行動変容にもつながると考えられる。学校生活によりよく適應するための指導・援助に、学校生活スキル尺度が活用できると考える。

資料2 学校生活スキル尺度（小学生版）の因子分析の結果

項目		平均点	標準偏差	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5	因子6	因子7	共通性
<b>将来について考えるスキル（進路決定スキル）</b>											
進路22	仕事に関するためになる情報を見つける方法が分かる	2.69	.92	.68	.11	.04	.10	.03	.07	.15	.51
進路20	興味のある職業について、情報を集めることができる	2.83	.96	.66	.00	.20	-.01	.12	.11	.04	.50
進路21	自分がしたい仕事をさがすとき、身近で働く人のようすを観察することができる	2.60	.91	.64	.09	.14	-.03	.00	.08	.11	.46
進路23	希望する仕事につくためには、どうしたらよいか調べることができる	2.85	.89	.63	.05	.25	-.05	.00	.00	.09	.47
進路26	しょう来役に立ちそうな自分の能力が何であるか考えることができる	2.92	.91	.61	.04	.01	.01	.18	.10	.04	.42
進路25	出てきたいくつかのことをくわしくくらべたり、考えたりすることができる	2.71	.83	.57	.28	.08	.19	-.06	-.05	.09	.47
進路29	自分の現在の行動や決定が、自分のしょう来にえいきょうがあることが分かる	2.99	.89	.55	.04	.15	.09	.09	.20	-.11	.39
進路19	何が自分にとって大事なのか順位をつけることができる	2.88	.85	.51	.11	.19	.20	.11	.16	.03	.39
進路27	教わったことが日常生活とどのようにむすびついているかを考えることができる	2.85	.83	.48	.11	.21	.22	.24	.04	.07	.40
進路17	親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいのか考えることができる	3.38	.77	.47	.16	.11	.11	.16	.34	-.08	.42
進路18	問題を解決するとき、いろいろな方法を考えることができる	2.92	.75	.45	.25	.25	.10	.14	.21	-.09	.40
健康53	心とからだをリラックスさせる方法がいくつか分かる	2.89	.94	.41	.03	.09	-.06	.20	.29	.24	.36
<b>集団で生活するスキル（集団活動スキル）</b>											
社会32	ぼう力をふるったり人をきずつけることを言う前に、一度止まって考えることができる	2.88	.87	.11	.67	.15	.07	.14	.06	.08	.51
学習11	授業中むだ話をしないで、先生の言うことに集中できる	2.68	.82	.15	.64	.04	.18	.02	-.22	.24	.58
社会35	相手の立場にたって考えてみるができる	2.98	.82	.21	.63	.23	.04	.22	.15	-.03	.57
社会43	先生や友だちが話しているとき、きちんと聞くことができる	3.11	.77	.21	.61	.01	.24	-.01	.09	.29	.56
社会33	まちがいがあつたとき、素直にあやまることができる	3.17	.81	.03	.52	.25	.06	.23	.28	.15	.49
社会36	人や自分が失敗してもゆるすことができる	3.22	.76	.01	.48	.15	.21	.20	.20	.05	.38
社会30	注意されたとき、自分の行動に問題があつたかどうか考えることができる	3.25	.78	.20	.48	.13	.29	.23	.18	-.11	.47
補助項目	集団で行動するとき、自分の番がくるまで待つことができる（社会31）										
<b>勉強を自分ですすめていくスキル（自己学習スキル）</b>											
学習5	苦手な教科の勉強に時間を多くとって取り組むことができる	2.62	.94	.23	.14	.66	.16	.08	-.01	.09	.55
学習2	テストの点数が思うように上がらないとき、他の勉強法をためすことができる	2.49	.88	.29	.14	.59	.04	.03	.14	.08	.48
学習1	テスト前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる	2.65	.76	.25	.24	.57	.11	.09	.07	-.08	.48
学習10	学校やじゅくで与えられたもの以外で、自分でさがして勉強することができる	2.58	.94	.28	.24	.56	.13	-.07	.05	.09	.48
健康58	食事の後に、はみがきがきちんとできる	3.29	.83	.05	-.04	.54	.14	.16	.22	.17	.42
健康57	外から帰ってきたとき、手あらいやうがいがかきちんとできる	3.21	.92	.07	.09	.47	.20	.11	.24	.32	.45
学習4	自分に合っていると思える方法で勉強をすることができる	3.04	.82	.25	.19	.43	.26	.19	.00	-.04	.40
<b>課題に取り組むスキル（課題遂行スキル）</b>											
学習7	宿題を家でやることができる	3.60	.76	.01	.11	.10	.79	.15	.14	.07	.68
学習9	つかれていても宿題などやるべきことはできる	3.34	.83	.02	.17	.18	.75	.07	.21	.05	.68
学習12	てい出物を決められた日までに出すことができる	3.11	.90	.06	.12	.23	.71	.07	.03	-.02	.58
進路28	そうじや給食などの自分の決められた仕事をするすることができる	3.43	.74	.11	.24	.07	.51	.18	.07	.24	.42
学習8	課題が与えられたとき、だれかにたよる前に一人でまず考えてみるができる	3.08	.83	.33	.10	.10	.47	-.06	.12	.12	.38

新項目	ノートをきちんととることができる (学習3の修正版)											
新項目	自分のプリントの整理をきちんとできる (学習6の修正版)											
<b>健康について相談するスキル (健康相談スキル)</b>												
健康50	からだの調子がおかしいとき、ほうっておかないで大人に相談することができる	3.18	.92	.06	.16	.04	.13	.80	.01	.15	.71	
健康51	からだの調子がおかしいとき、その様子を言葉で伝えることができる	3.20	.88	.19	.13	.02	.12	.76	.12	.12	.67	
健康52	からだの変化からくるなやみについて、だれかに相談することができる	2.86	.97	.19	.14	.14	.06	.64	.05	.20	.52	
社会45	自分の考えを家族にはっきりと伝えることができる	3.02	.93	.13	.27	.24	.08	.49	.14	.04	.42	
<b>友だちとかかわるスキル (コミュニケーションスキル)</b>												
社会39	男子は女子と、女子は男子と自然に話すことができる	3.23	.93	.11	.01	.19	.10	.00	.72	.06	.58	
社会41	きちんとあいさつできる	3.43	.72	.21	.10	.09	.17	.07	.57	.15	.44	
社会40	苦手な友だちともつき合うことができる	2.70	.88	.04	.40	.14	.00	.06	.53	.16	.49	
社会42	人にどう話しかけていいのかわかる、どう会話を始めたらいいのかわかる	3.07	.80	.36	.17	.12	.18	.04	.51	.11	.49	
社会38	自分と同じくらいの年の人と話すことができる	3.53	.73	.30	.02	-.09	.22	.15	.47	.02	.39	
補助項目	友だちが気持ちを打ち明けたとき、何て言ってあげていいのかわかる (社会34)											
補助項目	仲のよい友だち同士がけんかしているとき、どうすればいいのかわかる (社会37)											
補助項目	自分がこまったとき、だれかに相談することができる (社会48)											
新項目	友だちに自分の考えや気持ちを伝えることができる (社会44の修正版)											
<b>健康に気をつけるスキル (健康維持スキル)</b>												
健康55	つかれを感じたとき、しっかりと休むことができる	2.98	.98	.04	.12	.11	.09	.15	.20	.73	.64	
健康56	生活のリズムをくずさないように、すいみん時間に気をつけることができる	2.61	1.04	.06	.20	.01	.16	.20	.05	.67	.56	
健康54	からだが必要としている栄養をバランスよくとることができる	2.85	.90	.25	.10	.30	.00	.13	.08	.53	.47	
補助項目	外から帰ってきたとき、手あらいやうがいができる (健康57)											
<b>二乗和</b>				4.86	3.30	2.99	2.94	2.57	2.50	1.99		
<b>寄与率 (%)</b>				11.30	18.98	25.94	32.79	38.78	44.59	49.23		

注)項目作成段階で学習面に分類されていた項目→学習、社会面→社会、進路面→進路、健康面→健康

#### 因子分析の結果、削除された項目

学習3	自分なりにノートをきちんととることができる
学習6	授業の後かたづけやプリントの整理がきちんとできる
学習13	勉強でつまづいたとき、わからないところを見つけることができる
学習14	授業中わからないことがあったら、その時または授業の後先生に聞きに行くことができる
学習15	友だちと分からないところを助け合い、いっしょに勉強できる
学習16	授業のグループ活動のとき、グループを組み協力して活動できる
進路24	事実にもとづいた話と、そうでない話を区別することができる
社会44	友だちに自分の考えや気持ちを打ち明けたいとき、どう表現するのかわかる
社会46	自分の思っていることを先生に伝えることができる
社会47	自分のしゅ味や特技を話すことができる
社会49	こまったとき、だれかに手助けを頼むことができる
社会59	すすんで自分にあった運動をすることができる

資料3 学校生活スキル尺度(中学生版)の因子分析結果

項目	平均点	標準偏差	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5	因子6	共通性
<b>進路決定スキル</b>									
進路24 自分のつきたい職業につくために、どうしたらよいか調べることができる	2.74	.90	.73	.15	.11	.09	.04	.02	.58
進路23 職業についている人の、生活や考え方、必要な技能などについて調べることができる	2.55	.85	.66	.17	.12	.06	.16	.07	.51
進路26 進路についていくつかの情報を詳しく比べたり、検討したりすることができる	2.37	.82	.65	.13	.07	.08	.07	.10	.47
進路25 仕事に関する情報の集め方を知っている	2.40	.93	.65	.11	.04	.04	.10	.10	.45
進路27 噂やイメージのみでなく、事実に基づいた情報を集めることができる	2.45	.82	.61	.09	.16	.12	.10	.14	.45
進路29 自分に向いている職業について考えることができる	2.75	.93	.56	.11	.12	.21	.02	.24	.44
進路19 自分が将来何をしたいのか考えることができる	3.06	.97	.56	.12	.09	.05	.03	.02	.34
進路21 進路を選択するとき、何が自分にとって大事なのかを考えることができる	2.78	.85	.56	.11	.18	.07	.14	.12	.39
進路20 進路を考えると、いくつかの選択肢をもつことができる	2.84	.88	.53	.15	.09	.08	.15	.10	.35
進路32 将来役に立ちそうな、のばすべき自分の才能が何であるか考える	2.58	.91	.48	.12	.17	.15	.12	.27	.38
進路28 自分の適性・能力を知っている	2.66	.90	.44	.09	.14	.19	.10	.31	.36
進路31 学んだこと・体験したことが現在や将来の生活にどのように結びついているか考えることができる	2.62	.83	.43	.15	.27	.15	.14	.18	.35
<b>相談スキル</b>									
社会54 学校生活で困ったときに、誰かに相談することができる	2.78	.98	.18	.78	.16	.12	.10	.08	.70
社会41 自分の悩みを相談できる	2.62	1.04	.17	.77	.11	.09	.05	.07	.64
社会43 人間関係について相談できる	2.71	.93	.18	.68	.14	.10	.04	.23	.58
社会55 困ったとき、だれかに手助けを頼むことができる	2.97	.90	.14	.63	.22	.18	.04	.07	.51
進路22 進路について、だれかに相談することができる	2.91	.96	.35	.47	.12	.10	.17	.01	.40
健康59 性について悩んだとき、誰かに相談することができる	2.28	.96	.16	.47	.04	.25	.09	.15	.34
健康58 からだの変化からくる悩みに対して誰かに相談することができる	2.53	.94	.16	.47	.11	.36	.12	.12	.41
社会42 自分の知りたいことを聞くことができる	3.01	.87	.15	.47	.18	.17	.11	.29	.40
<b>集団活動スキル</b>									
社会36 相手の立場にたって考えてみるすることができる	2.88	.83	.17	.17	.61	.08	.09	.17	.47
社会34 注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考えることができる	3.15	.78	.09	.08	.61	.06	.14	.07	.42
社会33 暴力をふるったり人を傷つけたりすることを言う前に、一度止まって考えることができる	2.96	.88	.12	.08	.59	.06	.09	.08	.39
社会35 まちがいを素直に謝ることができる	3.07	.81	.13	.10	.51	.17	.07	.13	.33
進路30 係や当番活動などの自分の与えられた仕事をするすることができる	3.24	.73	.13	.12	.49	.15	.24	-.03	.35
社会38 集団で行動するとき、自分の番がくるまで待つことができる	3.38	.71	.13	.07	.48	.05	.16	.08	.28
学習16 授業のグループ活動のとき、協力して活動できる	3.11	.78	.17	.17	.45	.11	.20	.24	.37
社会40 苦手なクラスメートともつき合える	2.60	.95	.12	.16	.40	.07	.10	.22	.27
<b>健康維持スキル</b>									
健康61 疲れを感じたとき、しっかりと休むことができる	2.93	.95	.10	.13	.15	.61	.10	-.01	.43
健康62 生活のリズムをくずさないように、睡眠時間に気をつけることができる	2.52	1.02	.08	.01	.11	.60	.16	-.07	.41
健康57 何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談することができる	2.88	.95	.06	.28	.06	.50	.11	.15	.38
健康65 からだの調子がおかしいとき保健室に行くことができる	2.72	.99	.12	.19	.03	.47	-.01	.15	.30
健康63 からだが必要としている栄養をバランスよくとれている	2.59	.91	.16	.05	.11	.44	.22	.07	.28
健康56 からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる	3.19	.82	.08	.26	.10	.44	.16	.20	.34

健康66	すすんで自分にあった運動をすることができる	2.88	.96	.17	.16	.12	.43	.07	.25	.32
補助項目	心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている(健康64)									
	自己学習スキル									
学習9	宿題などやるべきことはできる	3.04	.86	.06	.08	.33	.15	.54	-.16	.46
学習1	与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる	2.54	.78	.16	.07	.13	.08	.54	.16	.37
学習8	家で勉強する習慣がある	2.46	.94	.06	.08	.16	.21	.52	.00	.35
学習4	苦手な教科の勉強にも取り組むことができる	2.69	.89	.05	.16	.13	.05	.49	.07	.29
学習10	提出物を定められた日までに提出することができる	2.92	.89	.03	.07	.30	.17	.48	-.11	.37
学習3	自分に合っている勉強法がある	2.54	.90	.21	.01	-.03	.13	.48	.24	.35
学習12	勉強で分からないことがあったときの勉強法を知っている	2.34	.88	.24	.04	.06	.04	.44	.34	.38
学習11	課題を誰かに頼る前に、一人で考えてみる可以尝试	2.82	.81	.19	-.02	.24	.03	.43	.25	.35
	コミュニケーションスキル									
学習15	自分の意見や考えを表現することができる	2.56	.83	.20	.11	.17	.02	.25	.49	.38
社会47	人にどう話しかけたらいいのかわかる、どう会話を始めたらいいのかわかる	2.78	.86	.25	.21	.23	.14	.02	.45	.38
社会51	異性と自然に話すことができる	3.00	.90	.19	.21	.12	.13	.10	.44	.31
社会50	自分の感情を表現する方法を知っている	2.73	.85	.25	.32	.20	.11	.12	.43	.41
社会48	仲のよい友だち同士がけんかしているとき、どうしたらいいのかわかる	2.73	.88	.21	.22	.20	.18	-.02	.43	.35
新項目	友だちの話を相手の身になって聞くことができる									
新項目	自分の嫌なことを断ることができる									
	二乗和				4.99	3.79	3.17	2.53	2.53	2.15
	寄与率(%)				10.40	18.29	24.89	30.16	35.43	39.91

注)項目作成段階で学習面に分類されていた項目 学習、社会面 社会、進路面 進路、健康面 健康

#### 因子分析の結果、削除された項目

学習2	思うように勉強の成果が上がらないとき、他の勉強法を試すことができる
学習5	試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる
学習6	自分なりにノートをきちんと取ることができる
学習7	授業の後かたづけやプリントの管理がきちんとできる
学習13	勉強で分からないことがあったら、先生に聞くことができる
学習14	勉強で分からないところを友だちなど先生以外の人に聞くことができる
学習17	授業中、話す人の言うことに集中できる
学習18	友だちと分からないところを助け合い、一緒に勉強できる
社会37	人や自分が完璧でなくても許すことができる
社会39	先輩・後輩ときちんとあいさつすることができる
社会44	友だちとの仲がこじれたとき、どうしたらよいか知っている
社会45	友だちに自分の考えを打ち明けたいとき、どう表現すればよいか知っている
社会46	友だちが気持ちを打ち明けたとき、何と言ってあげればよいか知っている
社会49	自分と同じくらいの年の人と話すことができる
社会52	自分の考えを親にはっきりと伝えることができる
社会53	自分の思っていることを教師に伝えることができる
健康60	たばこや酒が未成年の体におよぼす害について理解している
健康64	心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている(補助として健康維持スキルに追加)

資料4 学校生活スキル尺度（高校生版）の因子分析結果

項 目		平均値	標準偏差	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5	共通性
コミュニケーションスキル									
社会43	友だちに自分の考えを打ち明けることができる	3.07	.82	.70	.03	.16	.03	.20	.56
社会38	自分の悩みを誰かに相談できる	2.97	.97	.69	-.05	.09	-.03	.22	.54
社会51	人との会話の中で、話を広げていくことができる	2.90	.82	.66	.28	.04	-.02	.03	.52
社会45	人に対して、自分から話し掛けていくことができる	2.97	.86	.66	.16	-.02	-.09	.01	.47
社会44	友だちの相談にのることができる	3.36	.73	.66	.11	.17	.16	.02	.50
社会48	異性と自然に話すことができる	2.74	.94	.63	.08	-.05	-.25	.00	.47
社会55	困ったとき、誰かに手助けを頼むことができる	3.10	.77	.63	-.03	.12	.04	.27	.49
社会39	自分の知りたいことを聞くことができる	3.16	.76	.60	.16	.15	.07	.14	.44
社会47	自分の感情を適切に表現することができる	2.76	.82	.59	.14	-.03	.16	.13	.41
社会46	友だち同士がけんかをしている時、間に入り仲を取り持つことができる	2.65	.84	.55	.16	.07	.26	-.10	.41
社会50	その場の雰囲気に合わせて行動することができる	3.14	.72	.54	.17	.06	.18	-.04	.36
社会49	友だちとの仲がこじれたとき、どうしたらよいか知っている	2.69	.84	.53	.25	.05	.12	.09	.37
進路31	友だちとの関係から自分の個性や長所に気づくことができる	2.92	.87	.45	.37	.07	.15	.16	.39
進路決定スキル									
学習16	いろいろな情報を集め、新しい考えを生み出すことができる	2.41	.88	.04	.69	.15	.05	-.01	.50
進路23	出てきたいいくつかの考えを詳しく比べたり、検討したりできる	2.72	.79	.11	.67	.22	.16	-.04	.54
進路19	将来役に立ちそうな、のばすべき自分の才能が何であるか考える	2.91	.90	.14	.65	.08	.09	.05	.46
進路21	進路に関する情報を見つけるために、どこに行けばよいか知っている	2.61	.95	.02	.61	.21	-.02	.11	.42
進路24	問題を解決するとき、複数の選択肢を考えることができる	2.79	.80	.23	.60	.07	.17	-.01	.44
学習15	社会の問題点を把握し、批判的に考えることができる	2.57	.96	.03	.59	.21	.14	.04	.41
進路20	どのような仕事に就きたいか決めたら、それにつくためにはどうしたらよいか調べる	3.06	.88	.08	.56	.21	.07	.12	.38
進路22	親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいのか考えることができる	3.35	.78	.20	.55	.12	.17	.05	.39
学習17	自分の目標に基づいて、進行状況を把握することができる	2.53	.85	.09	.54	.39	.01	.18	.49
進路27	自分の適性・能力についてわかる	2.54	.84	.17	.52	-.01	.06	.14	.32
進路29	自分がなりたいものと向いているものの違いについて考えることができる	2.78	.89	.14	.46	.13	.11	.08	.27
進路25	何が自分にとって大事なのか優先順位をつけることができる	3.03	.83	.23	.46	.03	.03	.03	.26
社会41	問題を抱えた時、自分で解決しようとするすることができる	3.14	.73	.28	.43	.11	.17	-.09	.31
学習6	勉強でつまづいたとき、自分のわからないところを探す方法をもっている	2.42	.89	-.01	.40	.37	-.05	.09	.31
自己学習スキル									
学習1	宿題や予習・復習をやることができる	2.55	.89	.02	.10	.76	.10	.05	.60
学習10	提出物を期日までに提出することができる	2.96	.93	.14	-.03	.64	.17	.03	.47
学習3	試験の結果を学習に活かすことができる	2.28	.79	.06	.24	.61	.04	.20	.48
学習14	自分の目標に照らして課題を持って学習に取り組むことができる	2.39	.85	.07	.37	.60	-.02	.22	.55
学習2	学校や塾で与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる	2.26	.90	.03	.34	.59	.02	.03	.47
学習8	授業の資料や配布物の管理がきちんとできる	2.84	.96	.09	.08	.58	.21	-.03	.40

学習5	試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる	2.53	.92	.18	.23	.51	.01	.06	.35
学習9	授業中分からないことがあったら、その場または授業の後先生に聞きに行く	2.24	.98	.13	.19	.51	.00	.16	.34
学習7	課題が与えられたとき、一人でまず考えてみるができる	3.04	.84	-.08	.34	.48	.17	-.12	.40
学習11	分からないところを友だちに聞くことができる	3.48	.76	.38	.06	.41	.11	-.02	.33
<b>集団活動スキル</b>									
社会52	校則に違反するような行為を思いとどまることができる	2.84	.91	-.13	.03	.29	.60	.08	.47
社会35	注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考える	3.17	.76	.16	.20	.19	.59	.08	.46
社会37	まちがいがあったときに素直に謝ることができる	3.11	.79	.33	.12	.07	.58	-.13	.48
社会36	カッとして暴力や言葉で傷つける前に一度止まって考えることができる	2.78	.92	.12	.18	.05	.57	-.03	.37
健康63	たばこやお酒が未成年の体に及ぼす害について理解している	3.50	.81	.01	.15	.01	.45	.24	.29
健康62	性感染症や妊娠について理解し、きちんと行動することができる	3.32	.76	.09	.18	.05	.43	.37	.37
<b>健康維持スキル</b>									
健康66	何かからだの異常に気づいたとき、ほうっておかないで大人に相談することができる	2.78	.89	.21	.03	.09	.20	.63	.49
健康57	疲れを感じたとき、休むことができる	3.05	.89	.13	.03	-.02	-.14	.58	.37
健康65	からだの調子がおかしいとき、保健室に行くことができる	2.68	1.04	.24	.01	.12	-.05	.54	.36
健康59	生活のリズムをくずさないように睡眠時間に気をつけることができる	2.46	.98	-.13	.07	.19	.15	.51	.34
健康56	からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる	3.27	.74	.34	.11	.05	.03	.50	.38
健康60	からだが必要としている栄養をバランスよく摂ることができる	2.42	.88	-.01	.31	.05	.19	.45	.33
<b>二乗和</b>				10.47	4.06	2.33	1.85	1.83	
<b>寄与率(%)</b>				21.36	29.64	34.40	38.18	41.90	

注)項目作成段階で学習面に分類されていた項目→学習、社会面→社会、進路面→進路、健康面→健康

#### **因子分析の結果、削除された項目**

学習4	自分に合っていると思える勉強法がある
学習12	授業中、自分の意見を発表することができる
学習13	学習に関する悩みを相談することができる
学習18	授業中私語をせず、他者の意見や考えを聞くことができる
進路26	進路について悩みを相談できる
進路28	社会的に役立つ活動に自主的に取り組むことができる
進路30	自分の進路についての考えを親と話し合うことができる
進路32	そうじなどの自分の与えられた仕事をやることができる
社会33	相手の立場にたって考えてみるができる
社会34	自分や相手を大切にしたい表現ができる
社会40	苦手なクラスメートともつき合える
社会42	クラス、教科の担任や部の顧問と適切な人間関係を築くことができる
社会53	異性とのつき合いで、自分の嫌なことは断ることができる
社会54	自分の思っていることを教師に伝えることができる
健康58	からだの変化からくる悩みに対して相談することができる
健康61	自分のストレスを何らかの方法で解消することができる
健康64	進んで自分にあった運動をすることができる

## 資料5 学校生活スキル尺度（小学生版）

### 項 目

#### I 将来について考えるスキル（進路決定スキル）

仕事に関するためになる情報を見つける方法が分かる  
興味のある職業について、情報を集めることができる  
自分がしたい仕事をさがすとき、身近で働く人のようすを観察することができる  
希望する仕事につくためには、どうしたらよいか調べることができる  
しょう来役に立ちそうな自分の能力が何であるか考えることができる  
出てきたいくつかのことをくわしくくらべたり、考えたりすることができる  
自分の現在の行動や決定が、自分のしょう来にえいきょうがあることが分かる  
何が自分にとって大事なのか順位をつけることができる  
教わったことが日常生活とどのようにむすびついているかを考えることができる  
親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいのか考えることができる  
問題を解決するとき、いろいろな方法を考えることができる  
心とからだをリラックスさせる方法がいくつか分かる

#### II 集団で生活するスキル（集団活動スキル）

ぼう力をふるったり人をきずつけることを言う前に、一度止まって考えることができる  
授業中むだ話をしないで、先生の言うことに集中できる  
相手の立場にたって考えてみるができる  
先生や友だちが話しているとき、きちんと聞くことができる  
まちがいがあったとき、素直にあやまることができる  
人や自分が失敗してもゆるすことができる  
注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考えることができる  
集団で行動するとき、自分の番がくるまで待つことができる

#### III 勉強を自分ですすめていくスキル（自己学習スキル）

苦手な教科の勉強に時間を多くとって取り組むことができる  
テストの点数が思うように上がらないとき、他の勉強法をためすことができる  
テスト前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる  
学校やじゅくで与えられたもの以外で、自分でさがして勉強することができる  
自分に合っていると思える方法で勉強をすることができる

#### IV 課題に取り組むスキル（課題遂行スキル）

宿題を家でやることができる  
つかれていても宿題などやるべきことはできる  
てい出物を決められた日までに出すことができる  
そうじや給食などの自分の決められた仕事をするすることができる  
課題が与えられたとき、だれかにたよる前に一人でまず考えてみるができる  
ノートをきちんととることができる  
自分のプリントの整理をきちんとできる

#### V 健康について相談するスキル（健康相談スキル）

からだの調子がおかしいとき、ほうっておかないで大人に相談することができる  
からだの調子がおかしいとき、その様子を言葉で伝えることができる  
からだの変化からくるなやみについて、だれかに相談することができる  
自分の考えを家族にはっきりと伝えることができる

#### VI 友だちとかかわるスキル（コミュニケーションスキル）

男子は女子と、女子は男子と自然に話すことができる  
きちんとあいさつできる  
苦手な友だちともつき合うことができる  
人にどう話しかけていいのか、どう会話を始めたらいいいのかわかる  
自分と同じくらいの年の人と話すことができる  
友だちが気持ちを打ち明けたとき、何て言ってあげていいのかわかる  
仲のよい友だち同士がけんかしているとき、どうすればいいのかわかる  
自分がこまったとき、だれかに相談することができる  
友だちに自分の考えや気持ちを伝えることができる

#### VII 健康に気をつけるスキル（健康維持スキル）

つかれを感じたとき、しっかりと休むことができる  
生活のリズムをくずさないように、すいみん時間に気をつけることができる  
からだが必要としている栄ようをバランスよくとることができる  
外から帰ってきたとき、手あらいやうがいがいきちんとできる



## 資料6 学校生活スキル尺度（中学生版）

### 項 目

#### I 進路決定スキル

- 自分のつきたい職業につくために、どうしたらよいか調べることができる
- 職業についている人の、生活や考え方、必要な技能などについて調べることができる
- 進路についていくつかの情報を詳しく比べたり、検討したりすることができる
- 仕事に関する情報の集め方を知っている
- 噂やイメージのみでなく、事実に基づいた情報を集めることができる
- 自分に向いている職業について考えることができる
- 自分が将来何をしたいのか考えることができる
- 進路を選択するとき、何が自分にとって大事なのかを考えることができる
- 進路を考えるとき、いくつかの選択肢をもつことができる
- 将来役に立ちそうな、のばすべき自分の才能が何であるか考える
- 自分の適性・能力を知っている
- 学んだこと・体験したことが現在や将来の生活にどのように結びついているか考えることができる

#### II 相談スキル

- 学校生活で困ったときに、誰かに相談することができる
- 自分の悩みを相談できる
- 人間関係について相談できる
- 困ったとき、だれかに手助けを頼むことができる
- 進路について、だれかに相談することができる
- 性について悩んだとき、誰かに相談することができる
- からだの変化からくる悩みに対して誰かに相談することができる
- 自分の知りたいことを聞くことができる

#### III 集団活動スキル

- 相手の立場にたって考えてみるすることができる
- 注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考えることができる
- 暴力をふるったり人を傷つけたりすることを言う前に、一度止まって考えることができる
- まちがいを素直に謝ることができる
- 係や当番活動などの自分の与えられた仕事をするすることができる
- 集団で行動するとき、自分の番がくるまで待つことができる
- 授業のグループ活動のとき、協力して活動できる
- 苦手なクラスメートともつき合える

#### IV 健康維持スキル

- 疲れを感じたとき、しっかりと休むことができる
- 生活のリズムをくずさないように、睡眠時間に気をつけることができる
- 何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談することができる
- からだの調子がおかしいとき保健室に行くことができる
- からだが必要としている栄養をバランスよくとれている
- からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる
- すすんで自分にあった運動をすることができる
- 心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている

#### V 自己学習スキル

- 宿題などやるべきことはできる
- 与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる
- 家で勉強する習慣がある
- 苦手な教科の勉強にも取り組むことができる
- 提出物を定められた日までに提出することができる
- 自分に合っている勉強法がある
- 勉強で分からないことがあったときの勉強法を知っている
- 課題を誰かに頼る前に、一人で考えてみる可以尝试

#### VI コミュニケーションスキル

- 自分の意見や考えを表現することができる
- 人にどう話しかけたらいいのか、どう会話を始めたらいいのか知っている
- 異性と自然に話すことができる
- 自分の感情を表現する方法を知っている
- 仲のよい友だち同士がけんかしているとき、どうしたらいいのか知っている
- 友だちの話を相手の身になって聞くことができる
- 自分の嫌なことを断ることができる

## 資料7 学校生活スキル尺度（高校生版）

### 項 目

#### I コミュニケーションスキル

- 友だちに自分の考えを打ち明けることができる
- 自分の悩みを誰かに相談できる
- 人との会話の中で、話を広げていくことができる
- 人に対して、自分から話し掛けていくことができる
- 友だちの相談にのることができる
- 異性と自然に話すことができる
- 困ったとき、誰かに手助けを頼むことができる
- 自分の知りたいことを聞くことができる
- 自分の感情を適切に表現することができる
- 友だち同士がけんかをしている時、間に入り仲を取り持つことができる
- その場の雰囲気に合わせて行動することができる
- 友だちとの仲がこじれたとき、どうしたらよいか知っている
- 友だちとの関係から自分の個性や長所に気づくことができる

#### II 進路決定スキル

- いろいろな情報を集め、新しい考えを生み出すことができる
- 出てきたいいくつかの考えを詳しく比べたり、検討したりできる
- 将来役に立ちそうな、のばすべき自分の才能が何であるか考える
- 進路に関する情報を見つけるために、どこに行けばよいか知っている
- 問題を解決するとき、複数の選択肢を考えることができる
- 社会の問題点を把握し、批判的に考えることができる
- どのような仕事に就きたいか決めたなら、それにつくためにはどうしたらよいか調べる
- 親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいのか考えることができる
- 自分の目標に基づいて、進行状況を把握することができる
- 自分の適性・能力についてわかる
- 自分がなりたいものと向いているものの違いについて考えることができる
- 何が自分にとって大事なのか優先順位をつけることができる
- 問題を抱えた時、自分で解決しようとすることができる
- 勉強でつまづいたとき、自分のわからないところを探す方法をもっている

#### III 自己学習スキル

- 宿題や予習・復習をやることができる
- 提出物を期日までに出すことができる
- 試験の結果を学習に活かすことができる
- 自分の目標に照らして課題を持って学習に取り組むことができる
- 学校や塾で与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる
- 授業の資料や配布物の管理がきちんとしてできる
- 試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる
- 授業中分からないことがあったら、その場または授業の後先生に聞きに行く
- 課題が与えられたとき、一人でまず考えてみる可以尝试
- 分からないところを友だちに聞くことができる

#### IV 集団活動スキル

- 校則に違反するような行為を思いとどまることができる
- 注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考える
- まちがいがあったときに素直に謝ることができる
- カッとして暴力や言葉で傷つける前に一度止まって考えることができる
- たばこやお酒が未成年の体に及ぼす害について理解している
- 性感染症や妊娠について理解し、きちんと行動することができる

#### V 健康維持スキル

- 何かからだの異常に気づいたとき、ほうっておかないで大人に相談することができる
- 疲れを感じたとき、休むことができる
- からだの調子がおかしいとき、保健室に行くことができる
- 生活のリズムをくずさないように睡眠時間に気をつけることができる
- からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる
- からだが必要としている栄養をバランスよく摂ることができる

資料8 「学校生活に関するアンケート」(中学生版)

パート2 あなたの学校生活の状態について質問します。次の項目を良く読んで、それぞれについて以下の4段階のうち、あなたに最もあてはまる数字に をつけて答えて下さい。

- 1 全くあてはまらない                      2 どちらかといえばあてはまらない  
3 どちらかといえばあてはまる            4 非常によくあてはまる

	あ 全 て は ま ら な い く	あ ど ち ら か と い え ば あ て は ま ら な い	ど ち ら か と い え ば あ て は ま る	あ 非 常 に よ く あ て は ま る
1 私は多くの場合、授業に集中している	1	2	3	4
2 私は自分の受けている授業に満足している	1	2	3	4
3 私は最近宿題をさぼりがちである	1	2	3	4
4 私は、最近、勉強にいっしょうけんめい努力している	1	2	3	4
5 私は最近勉強する気があまりない	1	2	3	4
6 最近自分の性格の問題で悩んでいる	1	2	3	4
7 私は最近いらいらしがちだ	1	2	3	4
8 私は最近感情の変化が激しい	1	2	3	4
9 私は最近何となく不安になることがある	1	2	3	4
10 最近、自分の外見(顔つきや体つき)のことで悩んでいる	1	2	3	4
11 私はクラスの中に一緒にいて楽しくなる友だちがいる	1	2	3	4
12 私は毎日の生活の中で何かをやりとげる喜びがある	1	2	3	4
13 私は何でも話せる友だちがいる	1	2	3	4
14 私は学校の先生に授業以外でも話しかけることがある	1	2	3	4
15 私は「仲間はずれにされている」と感じることもある	1	2	3	4
16 私は自分の生き方に自信がもてる	1	2	3	4
17 私は人よりすぐれた何かがある	1	2	3	4
18 私の未来には明るい希望がある	1	2	3	4
19 私は生き方は自分で決めることができる	1	2	3	4
20 私は何の役にも立たない、つまらない人間である	1	2	3	4
21 私は最近、よく頭が痛くなる	1	2	3	4
22 私は最近、よくお腹が痛くなる	1	2	3	4
23 私は最近、眠いときが多い	1	2	3	4
24 私は最近、食欲がない	1	2	3	4
25 私は最近、からだのだるい	1	2	3	4
26 私は最近、からだから力がわいてこない	1	2	3	4

### 3 実践研究

#### (1) 小学校の実践

##### ① A小学校第6学年 友だちとかかわるスキル（コミュニケーションスキル）

ここでは、小学校6年生児童を対象に、同輩とのコミュニケーションスキルの一つ「友だちに自分の考えを打ち明けたいとき、何て言ってあげていいのかわかる」という行動に焦点を当てたトレーニングプログラムを紹介する。

##### ア 学級の実態について

男女とも口調の強い話し方が目につく。また、自分の気持ちを伝えるのに言葉が足りなかったり、十分でなかったりするために、些細なことで言い争いになることも見られる。穏やかな性格の児童も多いが、自己中心的なものの考え方をする児童も見られる。A男は、相手を認めることができず、自分の意見が通らないようなときには、つい強い口調で相手を威圧しがちな児童である。

これらの実態から、互いに理解し合い、かかわり合いを深めるために、コミュニケーションスキルの必要性を強く感じた。

##### イ 目標

トラブルの少ない人間関係を保つ上で、また、精神的健康を保つ上で効果的なコミュニケーションが極めて大切である。コミュニケーションと対人関係の考え方・進め方・技法を学習する。

##### ウ 指導計画

- ・ トレーナー…担任
- ・ 第1時 相手の話を聞くときの、優しい言葉掛けを学習する。
- ・ 第2時 自分にも優しく相手にも優しい、バランスのとれたコミュニケーションの方法を学習する。

##### エ 活動の実際

##### (ア) 活動の経過

##### <第1時>

	トレーニング内容・活動	教師の働きかけ及び配慮事項
導 入	1 本時のねらいの確認（1分）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今回のスキルトレーニング全体のねらいと本時のスキルトレーニングのねらいを説明する。</li> <li>・ 例を示す。 「わたしは野球が好きなAです。」 →「わたしは野球が好きなAさんの隣の・ ・が好きなBです。」 →「わたしは野球が好きなAさんの隣の・ ・が好きなBさんの隣の・ ・が好きな</li> </ul>
	2 ウォーミングアップ（9分） （緊張ほぐし） <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己紹介ゲーム</li> <li>① 自分について「自分は・・・が好きです。」</li> <li>② ルールを説明する。 じゃんけんに勝った人から始め、時計回りで進む。</li> </ul>	

10  
分

- ③ ゲームをする。  
グループになりじゃんけんをして、始める。一巡したら逆回りする。
- ④ 振り返り。  
活動をしてみての自由な感想を発表し合う。

なCです。」と続く。

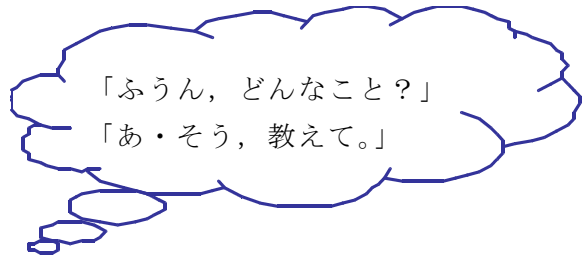
- ・このゲームでは、前の人の話をきちんと聞くことが大事なことを伝える。
- ・ルールや内容が分からない児童にはグループの中に入って助言する。

展  
開

### 3 ブレインストーミング（4分） （アイデアを自由に発言する。）

[質問]

「友だちが『昨日、嬉しいことがあったんだ。』と言いました。あなたが、それに返す言葉にはどんなものがありますか？」



- ・児童の発言に対して、肯定的なフィードバックをする。
- ・相手の話に対する言葉掛けには、多様なものがあることを意識し、本時の学習内容への関心を高める。
- ・トレーニング全体を通しての目標と本時の目標を掲示し確認をする。
- ・2種類の言葉掛けを示す。
- ・「優しい言葉掛けが必要である」ことを伝える。

30  
分

### 4 目標の確認（1分）

### 5 デモンストレーション（5分）

- ・2種類の言葉掛けから、優しい言葉掛けの具体的な言い方を知る。

### 6 話し合い（5分）

相手の話を、自分が興味をもって聞いていることを伝えるためには、どうしたらよいかを考え話し合う。




#### 言葉掛け


- ① 「ええ？」「そう？」「それで？」  
「それから？」
- ② 1語または2語の繰り返し。
- ③ 「もっと続けて話して」「その先は？」
- ④ 「ううむ・・・」「う～ん」
- ⑤ 相手の話したことの、最後の数語をそっくり繰り返す。

#### 言葉以外

状態が少し前に傾く、うなずく、表情など。

	<p>7 ロールプレイ (15分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シナリオ作りと演技</li> </ul> <p>① グループで与えられた設定で二人の会話のシナリオを作り，シナリオ用紙に記入する。</p> <p>② その後，グループの中の二人が実際に演じる。他の人は観察をし，グループごとに感じたことを話し合う。</p> <p>③ 2～3のグループの代表者が前に出て演技をし，感想を話し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間をかけてシナリオを作成することで話を聞くときの「励ましの言葉掛け」を児童に意識付ける。</li> </ul> 
<p>まとめ 5分</p>	<p>8 シェアリング (5分)</p> <p>(分かち合い・振り返り)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングの感想を，グループごとに話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキルは，一回では身に付かないので，今日学習したことを普段から意識して，友だちの言うことに耳を傾けるようにすることが大切であることを伝える。</li> </ul>

< 第2時 >

	<p>トレーニング内容・活動</p>	<p>教師の働きかけ及び配慮事項</p>
<p>導入 10分</p>	<p>1 前時の振り返り (1分)</p> <p>2 本時のねらいの確認 (1分)</p> <p>3 ウォーミングアップ (8分)</p> <p>(緊張ほぐし)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・非言語伝言ゲーム</li> </ul> <p>① 言葉を使わず，自分の誕生日を他の人に伝え，誕生日が4月の人から一列に並ぶ。</p> <p>② トレーナーが前へ出て，ゲームを実演する。</p> <p>③ ゲームをする。</p> <p>④ 並び終わったら，4月の人から生年月日を言い，順番に並べているか確認をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回学んだ内容について，振り返らせる。</li> <li>・全体のねらいと，本時のスキルトレーニングのねらいを説明する。</li> <li>・自分の気持ちを伝える方法は言葉だけではなく，言葉以外の動作や顔の表情，声のトーンなども重要であることに気付かせる。</li> </ul> 

展

- 4 ブレインストーミング（5分）  
（アイデアを自由に発言する。）
- ・最近の生活の中で喜んだこと、怒ったこと、悲しかったこと、楽しかったことなどを自由に発表し合う。

- 5 デモンストレーション（5分）
- ・3種類のコミュニケーション・パターンのシナリオを見て、感想を話し合う。

例1：相手を傷つけるパターン

例2：自分を傷つけるパターン

例3：バランスのとれたパターン

開

- 6 講義を聴く（5分）
- コミュニケーションには、三つの種類がある。その中で、バランスのとれたコミュニケーションが望ましいことを知る。

30

- 7 ロールプレイ（15分）
- ・シナリオ作りと演技
- 【場面設定】**
- あなたは、合唱コンクールの実行委員です。練習の時、全然協力してくれない友だちがいます。そのとき、あなたは何と言葉を掛けますか。
- ① グループになり、与えられた設定で二人の会話のシナリオを三つのコミュニケーションパターンでつくり、シナリオ用紙に記入する。
  - ② 役割を交代しながら、三つのパターンを演技する。
  - ③ グループごとに感じたことを話し合う。
  - ④ グループごとにみんなの前で演技をし、その感想を話し合う。

分

- ・生活の中の喜怒哀楽を味わう出来事はたくさんあって、それを嬉しいことでもつらいことでも周りの人と共有することの大切さを伝える。
- ・パス権があるので無理しなくてもいいこと、前回学習したことを思い出し、他の人の話をからかったりせず、丁寧に聞くことを伝える。

- ・自分の伝えたいことを言う権利と相手を傷つけない義務があることを伝え「相手を傷つけるコミュニケーション」「自分を傷つけるコミュニケーション」「バランスのとれたコミュニケーション」の違いについて、例を示しながら説明する。

- ・時間をかけてシナリオを作成することで3種類のコミュニケーションがあることを児童に意識付ける。



ま と め 5 分	8 シェアリング（4分） （分かち合い・振り返り） ・今回のトレーニングの感想をグループごとに話し合う。	・今回学んだことから、人の話をきちんと聞き，自分の気持ちを伝えることのできる雰囲気や学級の中につくっていくことにつなげていく。
	9 まとめ（1分）	

(イ) 活動を通しての児童の考えや感想

表1 児童の考えや感想



この活動を通して，児童は，自分の気持ちを伝えたり，相手の気持ちを理解するために，バランスのとれたコミュニケーションが必要なものであるということを実感したようである。そして，より自分の気持ちを伝えるために，また，より相手を理解するためには大切であると感じたようだ。そして，自分の気持ちを伝えたり，相手を知ったりすることは楽しいことだということも感じたようだ。

また，自分の気持ちを伝えるための表現方法や，周りの人と接する技術を学びたい



と考える児童も出てきた。言葉を、単に意思伝達手段というとらえから、人とのかわりにまで深めてとらえられるようになってきている。

(ウ) 事前・事後の調査とアンケート

コミュニケーションスキルに関する9つの項目について、事前と事後でアンケート調査をした。

表2 コミュニケーションスキル得点の事前・事後の比較

コミュニケーションスキル	事前	事後	t値
1 男子は女子と、女子は男子と自然に話することができる	2.75	2.94	-1.86 +
2 きちんとあいさつできる	3.69	3.50	1.86 +
3 苦手な友だちともつき合うことができる	3.06	3.00	.37
4 人にどう話しかけていいのかわかる、どう会話を始めたらいいのかわかる	3.13	3.13	.00
5 自分と同じくらいの年の人と話することができる	3.44	3.75	-1.78 +
6 友だちが気持ちを打ち明けたとき、何て言ってあげていいのかわかる	2.94	2.88	.32
7 仲のよい友だち同士がけんかしているとき、どうすればいいのかわかる	3.00	3.31	-1.58
8 自分がこまったとき、だれかに相談することができる	2.94	3.00	-.44
9 友だちに自分の考えや気持ちを伝えることができる	3.13	3.38	-1.17
合計	28.06	28.88	-1.54

ほとんどの項目で点数が上昇しているが、特に、1、5、7、9の項目で大きく上昇している。これは、「話すこと・伝えること」ができるようになったと、とらえている児童が増えたと考えられる。その反面、悩んでいるときや困っているときなど、もっと深くかかわるための方法は、まだ十分ではないと感じている児童がいると考えられる。

また、気になるA男についても、各項目で上昇が目立った。活動後の感想には、「シナリオを友だちと考えることが楽しかった。自分一人で考えるよりも、友だちからいろいろな考えが聞けてよかった。」と書かれてあった。友だちと助け合いながら活動をしていくことで、自分の気持ちを伝える表現方法に気付いたようである。

表3 気になるA男の変容

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
事前	3	4	3	3	3	3	3	3	2
事後	4	4	3	4	4	3	3	3	3

(エ) 授業後の教師の働きかけと児童の様子

児童の休み時間における会話や給食の会話の中で、口調が強かったり言葉遣いが乱暴になっているなど感じたとき、「今のは、相手を傷つけるパターンかな、それともバランスがとれたパターンかな？」と投げかけるようにしている。そうすることで、トラブルが起きる前に、自分がとったコミュニケーションの方法が適切だったかそうでなかったかを振り返らせる機会を設けることができるようになった。

このような働きかけを繰り返し行うようになったことで、児童自身が自分のコミュニケーションの方法について意識するようになってきた。

## オ まとめ

### (ア) 反省

教師自身に、スキルトレーニングの経験が少なく、また計画性も十分ではない中で今回の実践になってしまった。そのような中で、目標を、児童とのかかわりを深め、ともに楽しむことにした。今回のコミュニケーションスキルは、児童とかわる上で新たな視点を気付かせてくれるものになった。

### (イ) 考察

#### ○効果

小学校高学年から中学生は、自己中心的な思考に基づく行動から、周りの友だちを意識した行動へと変容をする時期にある。そのため、些細な言動から悩んだり、憤慨したり傷付いたりすることも増えてくる。コミュニケーションスキルは、このような時期にある児童の精神的健康を保つ上で大切であり、より有効なスキルであると考えられる。その意味において、児童の発達段階にあっていただけと考えられる。

#### ○意義

また、トレーニングの中のロールプレイは、実生活とは離れたお芝居と考えて、シナリオ作りや演技に取り組むことができたと思われる。児童は、自由な発想で考え、演技をしたことで多様なパターンを見つけることができた。今回のスキルトレーニングを通して、児童は、対人関係におけるかかわり方での新たな気付きや発見を得ることができたと考える。

#### ○留意点

- ・デモンストレーション・シナリオにおいては、その内容や言葉遣いなど、児童の日常生活からかけ離れていないものを用意する必要がある。児童の興味・関心が薄れてしまう可能性がある。
- ・シナリオ作りには、十分時間をかけることで多様な展開が期待できる。多様な展開を知ることが、児童が主体的にスキルを学んでいくことにつながる。時間配分を十分に検討して授業を展開していくことが重要である。
- ・スキルの選択にあたっては、児童の生活経験や発達段階をよく考えてすべきである。すでに獲得しているスキルに対しては、児童の興味・関心が離れていってしまうこともある。

### (ウ) 今後の課題

- ・スキルの定着を見るためには、長期的な展望に立ち、日常生活における児童の言動の変容を見ていくことが必要である。そのために、より計画的なトレーニングプログラムを作成する。
- ・児童の日常生活の中で、役に立つスキルトレーニングとなるために、生活全体の中で意識付けを図れるようにする。

## 資料1 デモンストレーション・シナリオ

例 1	<p>A : 「昨日、うれしいことがあったんだー。」</p> <p>B : 「えっ、本当に？」</p> <p>A : 「本当、本当、すごく嬉しかったの」</p> <p>B : 「それで、どんなことがあったの、聞きたいー」</p> <p>A : 「昨日ね、私の誕生日だったんだけど、家族みんなで食事に行ったの。」</p> <p>B : 「へえー、それで、それで？」</p> <p>A : 「それでね、家に帰ってきたらね、お父さんとお母さん、それにお兄ちゃんまでが私にプレゼントを用意してくれていたの。」</p> <p>B : 「わあー、いいなあ。それで、何が一番嬉しかった。」</p> <p>A : 「そうだなあ、お兄ちゃんの手作りプレゼントかなあ。作るのが上手じゃないお兄ちゃんが、私のために一生懸命作ってくれたんだ、と思ったらすごく嬉しくなっちゃった。」</p> <p>B : 「そうだよねえ、手作りプレゼントって、心がこもっているもんね。」</p>
例 2	<p>A : 「昨日、うれしいことがあったんだー。」</p> <p>B : 「ふーん。」</p> <p>A : 「本当、本当、すごく嬉しかったの。」</p> <p>B : 「何が？」</p> <p>A : 「昨日ね、私の誕生日だったんだけど、家族みんなで食事に行ったの。」</p> <p>B : 「なーんだ。」</p> <p>A : 「それでね、お父さんやお母さんから、プレゼントもらったの。」</p> <p>B : 「よかったね。」</p> <p>A : 「お兄ちゃんがね、私のために一生懸命プレゼントを作ってくれたんだな、と思ったらすごく嬉しくなっちゃった。」</p> <p>B : 「そう？私は、買ってくれたものの方がいいな。」</p>





## ② B小学校第6学年 集団で生活するスキル（集団活動スキル）

ここでは、小学校6年生を対象に、集団活動スキルの一つである「ぼう力をふるったり人をきずつけることを言う前に、一度止まって考えることができる」というスキルに焦点を当てたトレーニングの実践を紹介する。

### ア 学級の実態について

本学級の児童は男子18人、女子14人の合計32人、学年2学級のうちの1学級である。もう一つの学級と比べると体格のよい児童が多く、それと比例して精神的な発達もやや早めと言え、1学期の段階から反抗的な言動を示す児童が見られた。夏季休業が明けてからはその傾向がより多くの児童に見られるようになり、学級内における友人とのかかわりの上でも顕著に見られるようになった。

集団活動スキル8項目に関する事前調査の結果でも、「ぼう力をふるったり人をきずつけることを言う前に、一度止まって考えることができる」というスキルの学級平均点は2.32（4点満点）であり、他の項目と比べて最も低かった。

今回のトレーニングを実践する直前に、同性の友人からやや排斥される傾向が見られたA男と、B子との間に頻繁にトラブルが見られた。どちらも、これまでにややわがままな言動が見られることの多かった児童である。こうした実態と、今後児童一人一人の発達とともに、より顕著に表出されることが予想される思春期的傾向への予防的対応の一つとして、対人関係におけるスキルトレーニングの必要性を強く感じた。

### イ 目標

他人とかかわる場面において、自分の感情を適切にコントロールできる力を身に付け、自分と他人との好ましい関係づくりを実現する方法を学習する。

### ウ 指導計画（3時間扱い）

- ・トレーナー … 担任
- ・事前アンケート（第2・3時実施当日の朝）
- ・第1時 感情の意味について知り、自分の「いま」の感情を見付けていく。  
感情を適切にコントロールすることの大切さを知る。
- ・第2・3時 具体的な場面における人間の感情を探り、見付けていく。  
（連続）感情を適切にコントロールし、表現することを練習する。
- ・事後アンケート（第2・3時実施の翌日）

### エ 活動の実際

#### (ア) 活動の経過

<第2・3時>

	トレーニング内容・活動	教師の働きかけ及び配慮事項
導入 25分	1 前時の振り返り(1分) 2 インストラクション(4分) ・本時のねらいを知る。 3 ウォームアップ(20分)	・前時の学習内容を振り返らせるとともに、全体のねらいと本時のスキルトレーニングのねらいを説明する。 ・今回は二人組のロールプレイを中心としたトレー

	<p>あいうえお作文</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人組になって「あいうえお」の5文字を分担し、それを頭文字とする短作文を協同で作る。</li> </ul> <p>「注文します！」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人組で母親役と子ども役に分かれ、子どもから母親に何か願い事を言うロールプレイを行う。</li> </ul>	<p>ニングであることから、ウォームアップから二人組による活動を取り入れた。互いの緊張感を取り除くことと、次の活動への意欲付けをねらう。児童数が奇数の場合は1人が教師とペアを組む。</p> <p>あなたと いらいらしながら うそをついたら えらいおじさんに おこられた (児童が作った短作文から)</p> <p>「犬を飼ってもいいでしょ。」「だめよ、どうせ世話をしないんだから。」...</p>
<p>展開 28分</p>	<p>4 ブレインストーミング (5分) 「すごく腹が立った経験」について話す。</p> <p>5 目標の確認(3分)</p> <p>6 デモンストレーション (20分) 場面設定「友達であるCから、Bが自分の悪口を言っていたことを聞き、怒ってBに本当のことを確かめに行く。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「怒り」という感情に焦点を当てる。感情が高まる場面は日常生活でたくさんあることを確認させ、自分の感情を適切に処理する方法を身に付けることが大切であることを伝える。</li> <li>・拡大用紙を用いて、トレーニング全体の目標と、本時の目標を説明する。</li> <li>・設定した場面のロールプレイから、適切に感情を処理し、表現する方法について考えさせる。教師と児童の二人組によるデモンストレーションの後、ペアで同様にロールプレイを行う。続いて感情をコントロールした場合のシナリオを全員で考え、そのシナリオでロールプレイを行う。</li> </ul>
<p>講義 10分</p>	<p>7 講義(10分) 自分の感情を適切に処理し表現していくことの大切さとその方法を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りの感情は、それを直接相手に伝えてしまうとさらに人間関係を悪化させたり、問題を拡大・長期化させてしまうことを、児童の経験を想起させて認識させる。この問題を回避するためには、自分の感情をよく見つめ、一時的にその感情から離れること(「一時停止」)や、冷静に相手とコミュニケーションする方法を見付けること(「クールダウン」)が大切であることを理解させる。</li> </ul>
<p>「一時停止」 自分がどんな気持ちでいるのか、見つめてみよう</p>		

	<p style="text-align: center;">②その気持ちをちょっとわきに置いておこう</p> <p>「クールダウン」 ③落ち着いて、自分がどうしてそんな気持ちになったのか考えよう</p> <p style="text-align: center;">④自分が今、何をしたいのか考えてみよう</p> <p style="text-align: center;">⑤どんなゴール（結果）がいちばんよいのか、想像してみよう</p> <p>「行動・実践」 ⑥落ち着いた気持ちのまま、実行してみよう</p>	
<p>展開 ② 25分</p>	<p>8 ロールプレイ(25分)</p> <p>場面設定「登校してみると、自分の机の上に、昨日Bにかした自分(A)の定規が二つに折られて置いてあった。Cに聞くと、Bがその定規をさっき置いていたらしい。」</p> <p>① AB役になり自由な感情表現でロールプレイを行う。 ・この場合は「怒り」をストレートに相手にぶつける。B役は言い訳をする。</p> <p>② ペアで感情処理ができている場合のシナリオを作り、ロールプレイを行う。最後は謝っても、誤解だったという結果でもよいことにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・先ほどとは異なる場面設定をし、その場合のAとBの役になってロールプレイをする。最初は即興で、感情の処理ができていない場合を行う。次に二人で感情処理ができている場合の台詞を考え、そのシナリオで演じてみる。</li> <li>・うまく自己表現できないでいる児童はトレーナー（教師）がフォローアップする。また、児童が作るシナリオにも目を通し、感情の処理がうまくできている場合は賞賛し、そうでない場合はヒントを与えたり助言したりする。</li> <li>・②のシナリオがペア毎にできたら、一組ずつロールプレイさせる。教師は児童が考えた処理のしかたを認め、賞賛するとともに、各組の相違点についても指摘し、さまざまな処理のしかたがあることを気付かせていくようにする。</li> <li>・感情を適切に処理することで相互の関係をこわさずに、問題を解決していくことができることを実感させる。</li> </ul>
<p>まとめ 2分</p>	<p>9 まとめ(2分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニング全体の振り返りと、学んだことを日常化していくことの大切さを話す。</li> </ul>

(イ) 活動の内容

表1 <デモンストレーションシナリオから>

(ゴシック体の部分が全体の話し合いで決められた台詞)

<p>A:「私の悪口をCに言ったでしょう？」</p> <p>B:「言っていないよ。」</p>
--



A : 「**言っていないんだ。でもCはそう言ってたよ。**」  
 B : 「あーあれね。悪口のもりじゃなくて、Aの言い方がきついときがあるって話をしていただけだよ。」  
 A : 「**そうか。今度は私に言ってくれば、気を付けるよ。**」  
 B : 「そうだね。悪かったね。」  
 A : 「**私もこれから気を付けるね。**」

このシナリオをもとに、デモンストレーションとしてロールプレイを行った。感情を適切に処理して相手にかかわっていくモデルとして示したものである。

表 2 展開②のロールプレイで児童が作成したシナリオ①

A① : 「Bにかしたじょうぎが朝、学校に来たら、折って机の上においてあったんだけど、B折った？」  
 B① : 「えっ？私、机の上においたけど、折ってはいないよ。」  
 A② : 「本当に折ってないの？」  
 B② : 「え……。う、うん。」  
 A③ : 「今、言ってくれば、何もおこらないよ。今、正直に言って。」  
 B③ : 「あー、あのね……。昨日使ったら、机の上から落ちて折れちゃったんだ。でもわざとじゃないの。今までだまってごめん。」  
 A④ : 「ううん。Bが正直に言ってくれてうれしいよ。もう気にしないでいいよ。」

女子二人のペアによるシナリオである。A②の段階で怒りや疑いの感情が表出することが多いと予想されるが、ここではその感情を抑え、続くA③において自分自身の意思を伝えておくことで問題の解決を図ろうとしている。さらにA④では、「うれしい」「気にしないで」という自分の思いを意図的に相手に伝えることで、今後の二人の関係に悪い影響が残らないように、という配慮がなされているように思える。

表 3 展開②のロールプレイで児童が作成したシナリオ②

A① : 「私のじょうぎが折れていたんだけどB折った？」  
 B① : 「えっ？折っちゃったけど、わざとじゃないよ。」  
 A② : 「そっか。でも折っちゃったんだから責任とってくれる？」  
 B② : 「でも、最初見たらひびがはいつたよ。」  
 A③ : 「あっそうなんだ。じゃあBだけの責任じゃないね。」  
 B③ : 「でも、折っちゃってごめんね。」  
 A④ : 「うん、わかった。私も言いすぎてごめん。」

これも女子二人のペアによるシナリオである。B②の言葉、そしてそれに呼応するA

③の言葉など、子どもの創造性の高さを感じさせる。「わざとじゃないよ。」といった言葉は日常的に聞かれる言葉であるが、そこで受け手のAが自分の感情を一時抑えて対応したことが、B②の定規が折れた要因の説明につながっている。最後のAの言葉、「私も言いすぎてごめん。」によって、二人の関係が維持されていくことが予想される。

(ウ) 事前・事後の調査と振り返りカード

表4 集団活動スキル得点の事前・事後の比較  
(平成15.9.26実施 小学校第6学年31人)

集団活動スキル	事前	事後	t値
1 ぼう力をふるったり人をきずつけることを言う前に、一度止まって考えることができる	.32	.61	-0.51
2 授業中むだ話をしないで、先生の言うことに集中できる	.97	.00	-0.15
3 相手の立場にたって考えてみることができる	.71	.00	-0.51
4 先生や友だちが話しているとき、きちんと聞くことができる	.16	.23	-0.29
5 まちがいがあったとき、素直にあやまることができる	.00	.90	.59
6 人や自分が失敗してもゆるすことができる	.42	.39	.16
7 注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考えることができる	.97	.74	.07
8 集団で行動するとき、自分の番がくるまで待つことができる	.42	.39	.17
合計	.97	.26	-0.30

今回のトレーニングに特に関連の強い項目1だけを見ると、微少ではあるが得点が上がっている。しかし項目6のように、実施したロールプレイの内容と関連の強い項目の得点が下がっている結果を見ると、「道徳の時間」を主とした他の教育活動との関連をも含んだ、意図的・継続的な指導の必要性が浮き彫りになってくる。

第2・3時の実施翌日に記述させた児童の「振り返りカード」のうち、いくつかに興味深い内容のものがあった。下の二つはその代表的なものである。感想①を書いた児童は、1学期にある友人と役割分担のことで言い争いになり、そのことを担任との交換ノートでしばらくの間書き続けてきた児童である。

表5 事後の「振り返りカード」から

<p>&lt;感想①&gt;</p> <p>日常生活の中で、だれかとしょうつしたとき、いつもけんかになって、自分も相手もいやな気分になることが多かったので、こんな簡単な方法で私の求めている解決ができるのを知り、実践してみたいと思いました。</p> <p>&lt;感想②&gt;</p> <p>かかわり学習でわかったことが1つありました。それは、すぐキレちゃいけないということです。ぼくは、ちょっと何かされるとすぐキレちゃうから、よく考えてから「ごめん。」ということにしました。</p>
--

(エ) 授業後の教師の働きかけと児童の様子

この後も、学級では相手に強い口調で文句を言ったり、小さないざこざが発生した。

その都度、全体に対して、また個人的な面談の場において、「一時停止」や「クールダウン」といった言葉を用いて指導に生かすようにした。こうした用語の意味と、現実起こったことや自分がとった行動や心情を比べたり、振り返ったりすることは、児童にプラスに働いている。また、日常生活の中でこうした用語を使う児童が増えてきた。担任との交換ノートの中で、「ムカつくこと」があったときは、自分のお気に入りの音楽を頭の中で奏で、「クールダウン」している、ということを書き記述してきた児童もいた。

前述したA男とB子との間のトラブルは、その後ほとんど無くなっていった。本トレーニングを実践したことが、こうした変容にどのように結びついているかは計りしれないが、何かしらの影響を与えたことは推察される。

#### オ まとめ

##### (ア) 反省

- ・授業は、計画以上の時間を費やしたにもかかわらず、最後のシェアリングの場面が不十分なまま終了した。ウォームアップの内容や時間配分、そしてロールプレイ場面の構成など、展開の組み立てにおいて反省すべき点があった。
- ・ロールプレイに用いる場面設定は、そのトレーニングを有効なものにするために非常に重要である。今回の展開②において用意した場面設定は、日常的なできごとであること、児童の感情が高ぶっていくことが予想される内容であること等を考慮して設定した。しかしながら児童が作成したシナリオを確かめていくと、感情を処理して対応することとともに、いかに相手（定規を折ってしまった相手）を許容するか、という道徳的思考、判断に影響された内容も見られた。これは集団活動スキルの一つである内容（「人や自分が失敗してもゆるすことができる」）はあるが、本時のねらいを十分達成させるためにはやや焦点をぼけさせる結果にもなったと考えられる。

##### (イ) 考察

###### ・スキルトレーニングの意義と効果

本研究で主張する「学校生活スキル」は、現実的な学校生活場面において発揮されるべきスキルであるから、必然的に日々の実践的トレーニングが必要となる。そのために教師は、児童生徒の実態の中から、そこに欠如しているスキル、より伸ばすべきスキルを適切に抽出し、日常的な援助指導の場面や、授業の中にトレーニングを取り入れるなどして、スキルを育成していくことが重要と考える。

スキルトレーニングは、具体的な行動様式や行動規範を直接、児童に体得させる活動として有効であると考えられる。具体的、日常的な場面の設定をし、ロールプレイなどの体験的活動を取り入れることによって、その効果をさらに高めていくことが可能であると考えられる。

どう感じるか、どう考えるか、といった児童生徒の内面的な側面と、どう行動するか、という側面との隔たりは、道徳教育等における大きな問題である。スキルトレーニングは、こうした児童生徒個々の内面のはたらきと、行動面とをスムーズに結び付ける効果を有すと考える。「分かっているけど、できない。」といった、多

くの児童生徒に見られる現実的な課題に対応する手立てとしても、スキルトレーニングは有効に機能するであろう。

- ・実践上の留意点

スキルトレーニングを、言語的なやりとりが中心となるロールプレイ等を取り入れてより体験的に実践していこうとすると、児童生徒が学級集団の中で自由に発言でき、互いに認め合うことができる風土を構築していくことが重要になる。

また、児童生徒一人一人が、自分の考えや感じたことを話すことのできる表現力を身に付けていることも望まれる。トレーニング自体を強制と感じさせないために、児童生徒の実態によっては演じない、話さないという自由を認めつつも、「行動するための練習」という意義を十分理解させ、主体的な取り組みを促す助言、支援に努めることが重要である。

- (ウ) 今後の課題

- ・「学校生活スキル」の吟味と実態に即した点検

例えば進路に関するスキルは、小学校においては進路に関する学習が位置付けられていないことから、必要がないように思われるかもしれない。しかし中学校進学後は重要となる課題、スキルであることを考えれば、小学校高学年児童に対して、準備段階として身に付けさせておきたい重要な力、スキルであるとも言える。つまり、今、身に付けさせていこうとするスキルが、今後どのように児童生徒の学校生活に影響を与えていくかを踏まえながら、「学校生活スキル」として主張されている各項目を、教師がより深く吟味していくことが必要であろう。

また、これらのスキルはすべての児童生徒に必要なものとしてとらえながら、一人一人の実態、学級集団としての実態を十分に把握した上で、どのスキルの育成が優先的課題であるかを点検し、実践に取り組むことも重要であると考ええる。

- ・スキルトレーニング実践に関して

先述したとおり、ロールプレイにおける場面設定の重要性など、まだまだトレーナーとして学ばなければならないことは山積している。ウォームアップは、その後の活動をより活性化させるために重要な役割を持っているが、次の活動との関連を十分意識して計画しないとその効果が薄れる。また、今回の授業では時間的な問題でシェアリングの活動がおろそかになってしまったが、児童生徒同士が、感じたことや考えたことを共有し合い、新たな気付きを得るためにはたいへん重要な場面である。総時間の3分の1程度を計画すべきであろう。そして、ねらいとするスキルの向上のために有効なエクササイズを、より多くに考案し、計画していくことも大きな課題である。

③ C小学校第5学年 健康について相談するスキル（健康相談スキル）

ここでは、小学校5年生を対象に、健康相談スキルの一つである「からだの調子がおかしいとき、ほうっておかないで大人に相談することができる」というスキルに焦点を当てたトレーニングの実践を紹介する。

ア 学級の実態について

男子8人，女子14人の計22人の学級である。明るく，素直で何事にも真面目に考え取り組む児童が多いが，自ら判断して行動したり，表現することは苦手である。中にはコミュニケーションのとり方が分からなかったり，体の調子が悪くても我慢してしまうA男・B子・C子や保健室に来て自分の様子を言葉で伝えられないで涙を流してしまうD子がいる。また，思春期が始まって恥ずかしさを感じてきている児童が何人かいる。そこで，自分の健康状態を身近にいる大人に相談できるようなスキルが必要であると考えた。

イ 目標

自分の健康管理をする上で，体調が悪くなったりした時は無理をしないで，近くにいる大人に，体の様子を伝えることが大事であることを知り，早めに自分で伝えることができるように練習をして実際の行動に移せるようにする。

ウ 指導計画

- ・ トレーナー…養護教諭 補助者…担任
- ・ 事前アンケート（資料1）
- ・ 第1時（学習1） 家の人や担任の先生に相談するときの練習
- ・ 第2時（学習2） 保健の先生に相談する時の練習
- ・ 事後アンケート（資料1）

エ 活動の実際

(ア) 活動の経過

<第1時>

	トレーニング内容・活動	教師の働きかけ及び配慮事項
導 入 (10分)	1 学習の内容の確認 (2分) 2 ウォーミングアップ (8分) アイスブレイク (しりとりゲーム)	・ 全体の学習のねらいと本時のねらいについて説明する。 ・ 教師も参加し，全員で実施する。 ・ 誕生日で4グループ（5，6人）に分ける。 ・ 男女混合で，リーダー的な児童が入るようにする。
展	3 ブレインストーミング (10分) <からだの調子がおかしいとはどんなこと> ・ 考えたことは短冊に書	・ ブレインストーミングをする時の約束をする。 ・ グループごとに3分間でたくさん考えさせ，短冊の数を発表させる。 ・ 短冊を黒板にはらせる。

<p>開 (25分)</p>	<p>く。</p> <p>4 ロールプレイ (15分)</p> <p>&lt;視力が低下してきた Aさんが母親・担任に 相談&gt;</p> <p>それぞれの役になり演じ る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の調子がおかしくなったら、ほうっておかないで大人に相談する必要性を説明する。</li> <li>・ロールプレイのやり方を説明する。</li> <li>・補助者とトレーナーでシナリオをデモンストレーションして具体的に示す。</li> <li>・2, 3人のペアになって役割を交代しながら演じる。</li> <li>・練習後, グループの代表一組が発表する。</li> <li>・役になった気持ちはどんなだったかを発表させる。</li> </ul>
<p>ま と め (10分)</p>	<p>5 振り返り (8分)</p> <p>ワークシートに記入 する。</p> <p>6 次回の予定の確認 (2分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日, 役割を演じたときの気持ちや感想をワークシートに書かせる。</li> <li>・次回は保健の先生に相談する時の練習をすることを予告する。</li> </ul>

(イ) 活動の内容

はじめに学級の雰囲気や和らげるため、しりとりゲームを実施した。1回目は、緊張していてなかなかゲームが進まなかったが、だんだんと慣れてきて大きな声も出て笑顔でゲームをすることができた。

ブレインストーミングでは、「体の調子がおかしいとはどんなことか」思いついたことを考えさせたところ、内科的な症状を挙げたのが多かったが、ねんざ・骨折なども挙げるすることができた。

メインのロールプレイは、「視力が低下してきたAが相談する時」の場面を設定したシナリオをもとに楽しく役を演じていた。役割を交代することで、相談相手である大人の気持ちも感じとることができ、相談しようとする気持ちが高まったようだ。

学習1での振り返りワークシートの「この授業は楽しかったですか。」の質問では、「すごく楽しかった。」が17人、「楽しかった。」が3人、「ふつう」が1人で、「楽しくなかった。」「ぜんぜん楽しくなかった。」と答えた児童はいなかった。「ロールプレイはうまくできましたか。」の質問では、「とてもよくできた。」が8人、「よくできた。」が10人、「ふつう」が3人で、「あまりできなかった。」「ぜんぜんできなかった。」と答えた児童はいなかった。

「お母さんや先生になった時の気持ちはどうでしたか。」の質問では「少しだけお母さんになった気分が味わえた。」「言ってもらってうれしいような気がするんだなあと思った。」というように母親や担任の気持ちになれたようだ。

「A男・A子さんになった時の気持ちはどうでしたか。」の質問では、「なんだか

不しぎな気持ちで楽しかった。」「言った方がすっきりするんだなあと思った。」というように表現することのよさを感じることができた。

「この授業をして、気がついたことや感じたことを書きましよう。」の感想には、「私が本当に体調が悪くなったときに必要な言葉だなと思った。」「やっぱりがまんしないでいうことが大切なんだと思った。」というような内容があり、相談することの大切さを感じ、相談しようとする気持ちがうかがえる。

2時間目の「保健の先生に相談する時の練習」は、子どもたちが楽しみにしている宿泊学習で、体調が悪くなった時に保健の先生に相談するという場を設定した。まず自分でシナリオを考えて、それをもとにグループでのシナリオを作成してロールプレイを実施した。シナリオには児童の個性が表れていた。

学習2での振り返りワークシートの「体の調子がおかしいとき、ほうっておかないで大人へ相談する仕方の勉強をしてあなたはどう思いましたか。」との質問では「前より相談しようと思うようになった。」が19人、「あまり変わらない。」が2人、「相談しようとは思わない。」と答えた児童はいなかった。「またこのような授業をしたいと思いませんか。」の質問では、「したいと思う。」と全員が答えていた。「この授業をして、気がついたことや感じたことを書きましよう。」の質問の答えには、「相談したら、もしかすると、楽しみにしていたことができなくなるかもしれないけど、できるだけ相談しようと思った。」「気持ちが悪くなったりした時、ちゃんと相談した方がいいことが分かりました。」「これからは、ぐあいが悪くなった時、がまんしないで、ちゃんと話そうと思いました。」などと書かれてあり、児童が相談することの意義を理解してきたことが分かる。

#### (ウ) 事前・事後の調査とアンケート

明るく、素直な児童たちの姿を見ていると、自分のことは身近な家族や担任には何でも話せる児童たちがほとんどであろうと思っていた。しかし、事前アンケートからは、健康のことは何でも話せていそうな児童でもあまり話せていないと答えていた児童が多かった。

アンケート結果を点数化し、1項目の達成度を1, 2, 3, 4点として、一人の最高総得点を16点とした時、表1健康相談スキル得点の事前・事後の比較からも分かるように、事前アンケートの平均点数は12.05、事後は12.59で0.54ポイント上昇した。項目別では1, 3, 4の項目は上がったが、2の項目は0.14ポイント下がった。

表1 健康相談スキル得点の事前・事後の比較

健康相談スキル	事前	事後	t値
1 からだの調子がおかしいとき、ほうっておかないで大人に相談することができる	3.09	3.23	-1.00
2 からだの調子がおかしいとき、その様子を言葉で伝えることができる	3.14	3.00	.83
3 からだの変化からくるなやみについて、だれかに相談することができる	2.64	2.86	-1.10
4 自分の考えを家族にはっきりと伝えることができる	3.18	3.50	-2.08*
合計	2.05	12.59	-1.28

学級の一人一人の総合点数は3分の2の子どもが上がっていた。また、気になる子どもは全員が上がっていたが、一番気になるD子が一番で4点上がっていた。相談しようとする気持ちが高まったようだ。

事前のアンケートの感想には、記入する子どもはいなかったが、事後の感想では、ほとんどの児童が相談すると答えていた。D子は「どのくらい悪くなったら、相談すればいいですか。」と相談しようとする気持ちを具体的に表現していた。また、「こんな授業をすると、なんだか知らないけれど、言う自信がでてきたみたいな感じです。これからも、このような授業を続けてほしいと思います。」「このアンケートで自分はあまり大人に言わないほうだと思った。」など、自分を振り返っていた児童もいた。

表2 気になる児童の総合点数

	事前	事後
A男	11	14
B子	13	14
C子	9	11
D子	8	12
E男	10	12

(エ) 授業後の教師の働きかけと児童の様子

- ・担任は日常の学校生活において児童の話に耳を傾け、休み時間には一緒に遊んだり、ゲームをする時間を多くとるように努めた。また、授業の中では児童が安心して自分の考えを発表できるような言葉を使ったりして授業の雰囲気にも心がけた。
- ・保健室では、来室した際にはていねいに接し、児童の気持ちを大事にすることに心がけたり、授業後の感想を話題として、相談しようとする気持ちが継続したりするようにかかわった。そのような日常のかかわりが、相談しやすい関係づくりに役立ったと考える。

オ まとめ

(ア) 反省

- ・ロールプレイでの場面設定はもう少し検討すれば良かったのではないかと感じた。また、グループ内で発表してから全体発表にすれば不安感が少なくすんだと思われる。
- ・振り返りは十分な時間を確保して、いろいろな考えがあることを広めることが大事である。

(イ) 考察

- ・自己表現が上手にできない児童が多くなっている今日、健康相談スキルトレーニングを実施し、スキルを学習することは有効である。
- ・継続して実施することにより、健康相談スキルを高められると予想される。
- ・養護教諭が、授業を通して児童一人一人とふれ合うことは、より多くの児童との人間関係づくりとなる。

(ウ) 今後の課題

- ・健康相談スキルは他のスキルより低い傾向にあるので、発達段階に応じたトレーニングの必要性を感じる。
- ・トレーナーの研修を深め、ねらいに沿った学習内容と発問・留意事項をより細かく検討することが大切である。



## 健康について

このアンケートは体調が悪くなった時相談したり、その様子を言葉で伝えたりしているかについて調べるためのものです。  
 皆さんの答えは全体の傾向としてまとめるものであり、一人ひとりの答えがそのまま利用されることはありませんので、できるだけ思いつくまに答えて下さい。

- はじめる前に下の太線の中に、学年・組・男女を記入してください。
- 必ず全部の質問に答えてください。
- 友達と相談したりしないで、自分の考えで書いて下さい。意味のわからないところがあったら、手をあげて先生に聞いてください。

年 組 男子 ・ 女子 (あてはまるほうに○)

下の質問を読んで、今のあなたにどのくらいあてはまると思いますか。次の1～4の数字で、あなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの質問について選んで○をつけてください。

- 1 = まったくあてはまらない
- 2 = どちらかといえばあてはまらない
- 3 = どちらかといえばあてはまる
- 4 = よてもよくあてはまる

	まったく あてはまらない	どちらか あてはまらない	どちらか あてはまる	とても あてはまる
1 体の調子がおかしいとき、ほうっておかないで大人に相談することができる。	1	2	3	4
2 体の調子がおかしいとき、その様子を言葉でつたえることができる。	1	2	3	4
3 体の変化からくるなやみについて、だれかに相談することができる。	1	2	3	4
4 自分の考えを家族にはっきりと伝えることができる。	1	2	3	4

質問はここまでです。ご協力ありがとうございました。  
 このアンケートについて、何か感想があったら下のスペースに自由に書いてください。

## 資料2 お母さんや担任とのロールプレイ

Aさんはしばらく前から、テレビを見たり本を読んだりするとき、見えにくかったりすることが多かった。このごろは黒板の文字が、ぼやけたりすることがある。そこで、大人に相談しようと思った。

### ○ お母さんに相談

A : ねえ～ お母さん……。

母 : どうしたの？

A : あのね～……。

母 : なにかあったの？ 話してみないとわからないじゃないの。

A : 私、このごろテレビが見えずらくなってきたの。

母 : いつ頃からなの？

A : 1学期のなかごろからなの。

母 : 早く目医者さんに行かないといけないんじゃないの。

明日にでも目医者さんへ行こう。

### ○ 担任に相談

A : 先生。私、相談したいことがあるんですけど……。

担任 : どんなことかな？

A : あの～。このごろ黒板の字がぼんやりしてきたの。

担任 : 視力がおちてきたのかな？

お家の人には話してあるの？

A : う～ん。まだ家の人には話してないの。

担任 : それじゃー。まず、家の人に話してみようか。

先生からも連絡するから、Aさんからも話してね。

資料3 ワークシート（児童の感想）

ねえ、きょうの授業のかんそうを教えてください（その1）

年 組 名 前

1 この授業は楽しかったですか。

すごく楽しかった

楽しかった

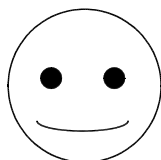
ふつう

楽しなかった

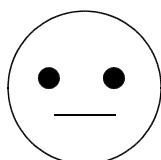
ぜんぜん楽しなかった



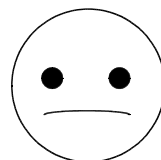
( )



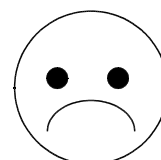
( )



( )



( )



( )

2 ロールプレイはうまくできましたか。

とてもよくできた

よくできた

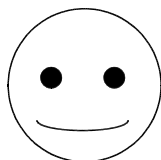
ふつう

あまりできなかった

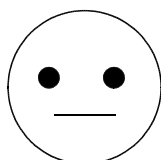
ぜんぜんできなかった



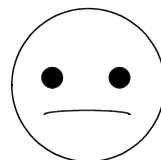
( )



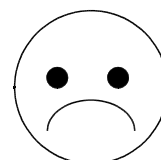
( )



( )



( )



( )

3 お母さんや先生になった時の気持ちはどうでしたか。

---

---

4 A男・A子さんになった時の気持ちはどうでしたか。

---

---

5 この授業をして、気がついたこと感じたことを書きましょう。

---

---

---

#### 資料4 ワークシート（ロールプレイ）

5年生のBさんは2泊3日の宿泊学習にでかけました。1日目の昼食を食べた後、気持ちが悪くなりました。でも楽しみにしていた宿泊学習です。次はハイキングなので、みんなで説明を聞いていました。近くにいた保健の先生がBさんに声をかけました。

保健の先生

Bさん。  
顔色が悪いようだけれど、どこか具合が悪いんじゃないの？

B

保健の先生

B

保健の先生

B

資料5 ワークシート（児童の感想）

ねえ、きょうの授業のかんそうを教えてください（その2）

年 組 名 前

1 この授業は楽しかったですか。

すごく楽しかった

楽しかった

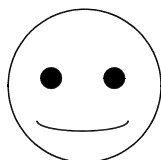
ふつう

楽しなかった

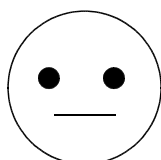
ぜんぜん楽しなかった



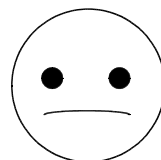
( )



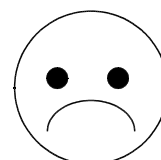
( )



( )



( )



( )

2 体の調子がおかしいとき、ほうっておかないで大人へ相談する仕方の勉強をしてあなたはどう思いましたか。

ア 前より相談しようと思  
うようになった

イ あまり変わらない

ウ 相談しようとは思  
わない

3 またこのような授業をしたいと思えますか。

ア したいと思う

イ どちらともいえない

ウ したいと思わない

4 この授業をして、気がついたことや感じたことを書きましょう。

---

---

---

## (2) 中学校の実践

### ① A 中学校第2学年 コミュニケーションスキル

ここでは、中学校2年生を対象に、「同年代の友人や異性とのコミュニケーションに関するスキル」の一つである「友人に自分の考えや意見を伝えたいときにどのように表現すればよいかわかる」というスキルに焦点を当てたトレーニングの実践を紹介する。

#### ア 学級の実態について

##### (ア) 全体的な傾向

男子19人、女子19人、計38人の在籍で、男女の仲がよく、明るく元気な学級である。学習活動や当番活動などに対して意欲的に取り組む。

男子生徒は自分の思いや意見をもの怖じせず表現することができるが、相手の身になって発言したりすることはやや不得手である。また、女子生徒は、積極的に自分の意見や考えを表現できる生徒もいるが、全体的には意思表示が苦手な周囲に合わせた生徒も多い。

従って、相手のことも考えずに一方的に思いをぶつけてしまい、相手を傷つけてしまうことや、自分の発言の真意が違って受け取られることからトラブルを起こしたり、自分の思いをうまく伝えることができず悩んだりする生徒がいる。

##### (イ) このスキルトレーニングを取り入れた理由

生徒たちが自分たちの自由な思い、意見や考えを他者に伝えたり、受けとめたりすることは、性格によるものだけということではなく、スキルであると考えた。

従って、生徒に対して、コミュニケーションのスキルトレーニングを実施することが有効であると考えた。

##### (ウ) 配慮の必要な生徒A子

学級には自分の思いを表現することや他者とのかかわりかたくなに拒もうとする生徒A子がいる。事前調査でも、7項目の平均が「2.74」であった。中でも「けんかをしている友人に対しどのようにしていいか知っている」「友人の身になって話を聴くことができる」という項目に対し、「全くあてはまらない」と答えている。

#### イ 目標

コミュニケーションと対人関係の考え方・進め方・技法を学習する。

#### ウ 指導計画（3時間扱い）

- ・ トレーナー…相談担当                      補助者…担任
- ・ 第1時 教師と生徒との関係づくり（構成的グループ・エンカウンター）
- ・ 第2時 相手の話を聴くときの、優しい言葉掛けを学習しよう。（本時）
- ・ 第3時 自分に優しく、相手にも優しい、バランスのとれたコミュニケーションの方法を学ぼう。

#### エ 活動の実際

##### (ア) 活動の経過

###### <第1時>

- ・ 教師と学級の生徒との初顔合わせなので、関係づくりのために構成的グループ・

エンカウンターを実施した。

- ・実施したエクササイズ：出会い，ネームゲーム，ジャンケンゲーム，サイコロトーク

<第2時>

	トレーニング内容・活動	教師の働きかけ及び配慮事項（※）
導入 10分	1 本時のねらいを知る。 (3分)	・本時では，担任にも授業に参加してもらいTTの形をとり，ねらいも担任から伝える。 ※ ねらいを書いた拡大紙を掲示する。
	2 ウォーミングアップをする。 (7分)	・担任によるジェスチャーバースディーラインを実施し，ウォーミングアップするとともに活動するためのグループづくりを行った。
展開 30分	3 ブレインストーミングをする。 (5分) 「昨日うれしいことがあったんだ」に対する返しの言葉を考える。	・日常会話に近い形で言葉を発表してもらい。返された友人の気持ちについても聞いてみる。 ※ 次々と順番に指名する。 ※ 答えづらい場合には，答えないことも認めていく言葉掛けをする。
	4 デモンストレーションをする。(10分) 無関心な応答 関心をもった応答	・例となる2つのパターン（肯定的な返しと否定的な返し）のシナリオを演じる。 ・はじめに教師2人で演じ，パターンによる感じ方の違いについて話し合う。 ※A子に対しては，学年担当教師に予め一緒にペアを組んでもらえるように準備をしていた。しかし，実際には，グループ内に仲のよい友人がいて，その生徒とペアを組むことができた。 ※生徒たちは，リラックスした雰囲気で行っていた。 ※ペアで話し手と聴き手の役割を交換しながら楽しそうに取り組んでいた。 ※感想の発表も，率直に発言していた。 ※A子もペアを組んで演じ合っていたが，意欲は感じられなかった。
	・教師が演じるのを見る。 ・グループで演じ合い感想を話し合う。	

	<p>5 ロールプレイを行う。 (15分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シナリオ作りと演技。</li> <li>・代表ペアの演技。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">       自転車を盗まれた友人との相談     </div>	<p>※ 「相手の話を自分が関心をもって聴いていることを伝えるのに必要なこと」を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">       言葉掛け：「ええ」「それで」「それから」 くり返し 言葉以外：前傾姿勢，うなずき，表情     </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・拡大紙により提示する。</li> <li>・シナリオをグループで作成する。</li> <li>※ シナリオ作成の時間を確保する。</li> <li>※ 困っている友人の励ましになるような言葉掛けができるよう意識付けする。</li> <li>※ 自分の思いよりも相手の気持ちを考えて応答することを意識させる。</li> <li>※ 言葉ばかりでなく，表情や姿勢等についても配慮するように助言する。</li> <li>※ 発表するペアについては，みんなの前で演技することを賞賛し，支える雰囲気をつくる。</li> <li>・作成したシナリオを2・3人に演じてもらい他の生徒に観察をさせ，気付いたことについて話し合う。</li> <li>※グループ活動は，男女共に和気あいあいの雰囲気の中でできるようにする。</li> <li>※発表を聞いた感想も自分の言葉で伝えるられるようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>※ A子はペアの活動は取り組めるものの，グループ内での話し合いでは，意見や考えを言わなかった。表情の硬さは和らいでいる。</p> <p>グループ内の女子生徒とペアを組み，シナリオを作成しているが，「自転車盗まれても大騒ぎしませんよ」と言って，シナリオに対して現実的な感じがしないことを強調した。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ A子に対し，友人を励ます言葉を考えることを促す。</li> <li>・各グループの代表ペアにロールプレイを演じてもらう。</li> </ul>
ま と め 10 分	<p>6 シェアリングをする。 (10分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニング全般についての感想をグループで話し合う。</li> <li>・各グループの代表者が全体に発表する。</li> <li>※ 生徒の発表や取り組みに対し，肯定的な言葉掛けをする。</li> </ul>



(イ) 活動の内容

【ブレインストーミングを通しての生徒の様子や気づき】（☞ 考察）

○『昨日うれしいことがあったんだ』に対する返しの言葉

・「どんなこと，聞かせて」「へえ」「どんなこと教えて」

・「そうなんだ」「うれしいことって何」

☞ 日常会話のようにスムーズに応答ができている

A子：「あっそう」と素っ気ない応答。トレーナーの「あっ，そう」という応答のニュアンスの違いにこだわり何度かくり返した。

☞ 無関心を装おうというこだわりを感じた。

【デモンストレーションを通しての生徒の様子や気づき】

<トレーナーと担任とのデモンストレーションを見る>

・トレーナーと担任とのデモンストレーションに対して，笑いながら見ている。

・否定的な応答に対し「それはないよ」「むかつく」等のつぶやきがある。

<グループ内でのデモンストレーション>

・声の調子や言い方が大切であることがわかった。

・否定的な言い方をされたときに，嫌な感じがした。「むかついた」

・一緒に喜んでくれると倍の喜びになる。

・普通の友達なら，否定的な応答はないのじゃないか？

・気分によって，否定的に応じてしまうことがある。

・「そう」という応答でも，尻上がりの調子で言うのと，尻下がりで言うのとでは否定的にも肯定的にも伝わることになるので，言葉の内容より調子が大切だと感じた。

☞ 日常的な会話では，肯定的な応答ができていると思われる。

☞ 教師側のデモンストレーションを見たり，自分たちの活動を通して，言葉の応答よりも声の調子や抑揚によって気持ちが伝わることに気付いたようである。

【シナリオ作成，ロールプレイを通しての生徒の様子や気づき】

<あるグループのシナリオ>（ゴシック文字が作成した応答）

A：聞いてよ！昨日嫌なことがあったんだ。

B：嫌なこと！どんなこと？

A：昨日自転車を止めておいたら，盗まれてしまったんだ。

B：えっ本当，どこで？

A：本当だよ。駅で，鍵かけておいたんだよ。

B：鍵かけておいたのに！ひどいことするなあ。探した？

A：探したけど，もう頭にきちゃってさ。

B：そりゃそうだよな。一緒に探してあげようか？

A：本当！助かるよ。

・「むずかしい」と言い合いながらも，比較的肯定的な応答が作成されている。

- ・雰囲気は終始和気あいあい活動できている。
  - ・A子もグループ内の女子生徒とペアを組んで、シナリオを考えている。しかし、デモンストレーションの時のように、無関心へのこだわりは弱まっているものの、現実的なシナリオではないという思いをもっていた。
  - ☞ はじめは、友人の思いというより、盗まれた事実について言及しているペアもあったが、友人の気持ちに添って応答するように助言すると、上記のようなシナリオが作られた。中には、「自分だったらこう言われたい」と考え作成したグループもあった。
- A子は、このシナリオは現実的ではないという自分の構えをなかなか変えてないが、自分の思いとは別に、友人の思いに添うをシナリオ作成していた。

(ウ) 事前・事後の調査とアンケート

○ 全体的な傾向から

スキルトレーニングの事前と事後に、次のような項目で自己評価によるアンケートを実施した。

表1 コミュニケーションスキル得点の事前・事後の比較

	事前	事後	t値
1 自分の意見や考えを表現することができる	3.28	3.61	-2.79 **
2 人にどう話しかけたらいいのかわかる、どう会話を始めたらいいのかわかる	3.53	3.89	-2.71 **
3 異性と自然に話することができる	3.61	3.72	-1.16
4 自分の感情を表現する方法を知っている	3.67	3.78	-.94
5 仲の良い友達同士がけんかしているとき、どうしたらいいのかわかる	3.22	3.56	-2.16 *
6 友達の話を相手の身になって聞くことができる	3.61	3.50	.66
7 自分の嫌なことを断ることができる	3.86	3.89	-.22
合計	24.78	25.94	-2.30

(平成15年9月実施 中学校 第2学年 38人)

項目のほとんどが、事後の方が上回っている。特に項目1「自分の意見や考えを表現することができる」、項目2「人にどう話しかけたらいいのかわかる、どう会話を始めたらいいのかわかる」、項目5「仲の良い友達同士がけんかをしているとき、どうしたらいいのかわかる」が大きく上昇している。

これは、シナリオ作成の場面設定が身近な問題であったため、同じような思いをした経験のある生徒が多いことが要因と思われる。また、アンケートの記述項目にも記載してあるように、トレーニングを通して普段話したことがない級友と話をすることができたことが要因として考えられる。

唯一下回った項目6「友達の話を相手の身になって聞くことができる」であるが、スキルトレーニングで「相手の気持ちに添って応答する」ことを意識したトレーニングであったので、自分がうまくできなかったという意識が強まった結果と考える。

また、事後の感想からは、次のような声が聞かれた。

【事後の感想から】

- ・最初は楽しいとだけ思っていたけど、今になってコミュニケーションについて学

んだのだなと思った。またやりたい。

- ・相手に対しての言葉一つ一つが大切なんだと思った。
- ・人との会話で返事の大切さや、言葉だけでなく、目や手の動き（動作）で自分の気持ちが表現できることが改めてわかった。
- ・今度からコミュニケーションスキルを思い出して楽しく話をしたいと思った。
- ・知っているようで知らなかったことがたくさんあることに気付いた。これからも意識してコミュニケーションについて考えていきたい。
- ・今回の授業は、今後の生活に生かせそうだったと思った。
- ・ぼくは、友達とあまりコミュニケーションが取れないけど、この授業で少し取れるようになりました。

○ 抽出した生徒について

項目	1	2	3	4	5	6	7	合計	平均
A子（事前）	4	3	4	3	1	1	3	19	2.714
A子（事後）	4	4	4	3	2	4	3	24	3.429

事前アンケートでは、項目5、6に「1」全くあてはまらないと答えていた。自己表現はできるが、けんかをしているときに介入したり、相手の身になって話を聞いたりすることはしない。他者とのかわりに対しての抵抗感が強いと考える。事後のアンケートでは、項目5が1点から2点、項目6が1点から4点に上昇している。特に、項目6「相手の身になって話を聞くことができる」は大きく上昇している。普段は他者とのかわりをもつことが少ないA子が、今回のトレーニングを通して、級友とかわり、感じたことを率直に表した結果と考える。

(エ) 授業後の教師の働きかけと生徒の様子

<教師の働きかけ>

- ・生徒との会話の中で、肯定的な言葉掛けをするように心がけている。
- ・学級内での交友が広がったことで、級友のよいところを見つけられるように意識付けしている。そして、自分のよいところと他者のよいところに視点を当てるように働きかけている。
- ・スキルはトレーニングをしないと定着しないので、ことあるごとに意識付けをしている。
- ・生徒とのコミュニケーションの手立てとして「聞いてよノート」を一人1冊ずつ配付し、意見交換をしている。

<授業後の学級の変化>

○ 給食時や休み時間の会話から

- ・言葉使いは乱暴なところもあるが、お互いの気持ちや意見を言い合う様子が見られるようになった。また、係や当番活動など、お互いが助け合う雰囲気も見られるようになった。
- ・アンケートの自由記述にあったように、今まであまり会話のなかった級友と言葉を交わしたことで、学級の雰囲気が和やかになったように思われる。

○ 学級活動での様子から

- ・行事でのグループ編成や席替えの時の話し合いでは、活発な生徒が周囲の生徒を気遣った発言が見られるようになってきた。
- ・今までは、会話の中で自分の発する言葉について意識をしたことがなかった生徒たちが、相手に対する言葉掛けを意識するようになった。
- ・何気ない会話の中でも、相手に対してよりも自分に対しての優しい言葉掛けが多かったが、少しずつ相手のことも気にかけて言葉掛けするようになってきた

#### オ まとめ

##### (ア) 反省

- ・コミュニケーションスキルの授業を3時間通して実施したが、1時間目と2時間目の授業は、生徒たちも楽しく意欲的に活動できたが、3時間目「自分に優しく相手にも優しいバランスのとれた言葉掛け」の授業では、授業のねらいが生徒に伝わらなかったことと、3つのコミュニケーションパターンの違いがイメージとしてもてなかったため、授業後のアンケート結果を見ても値が低かった。
- ・「相手の話に関心をもって聴いていることを伝えるために必要なこと」をグループでのデモンストレーション提示前にしたことにより、関心をもっている聴き方と無関心な聴き方の違いに気付くことを妨げてしまった。

##### (イ) 考察

###### 【意義】

- ・言葉の選択や声の調子は、本人の性格や相手との人間関係によるものと思っていたが、円滑なコミュニケーションをとるためには、スキルトレーニングが必要なのだということを実感した。
- ・学級において、より早く人間関係をつくるには、コミュニケーションスキルを実施することはとても効果的であると考ええる。
- ・トレーニングを通して、これまでの自分のコミュニケーションの取り方が、自分に優しく相手に厳しい言葉掛けの多さに気付くことができる。また、日常生活においてコミュニケーションの取り方についての見直しを図ることができる。
- ・自分の思いを伝えるための方法や相手の気持ちを理解する方法を学ぶことは、社会生活において、不可欠なことであると考ええる。

###### 【留意点】

- ・教師の行うデモンストレーションのシナリオにおいて、今風の言葉の使い回し（「超ムカツク」、「っていう感じ」など）については、言語環境を考え十分に考慮する必要がある。
- ・トレーニングを実施する場合には、事前にスキルトレーニングを高めるためのエクササイズをしておくことより効果的である。

##### (ウ) 今後の課題

- ・学校の中でスキルトレーニングを計画的・継続的に実施していくための必要な時間の確保をどうするか。また、生徒の成長や実態において「いつ」「どのようなスキルがよいのか」などを考慮した具体的な実施計画の作成が必要になると考える。
- ・スキルトレーニングをするための指導者の確保をどうするか。

## パターン1

A : 「昨日うれしいことがあったんだ」  
B : 「えっ, 本当」  
A : 「本当! 本当! チョーうれしかった」  
B : 「それでどんなことがあったの? 聞かせて!」  
A : 「昨日水戸駅前で, キムタクに会ったの」  
B : 「へえー, それで, それで」  
A : 「サインもらっちゃった・・・」  
B : 「わー, いいなあ」  
A : 「スマップスマップの撮影だったんだって」  
B : 「へえー, 撮影だったの, あの番組おもしろいよね」  
A : 「もう, チョーうれしかった。」  
B : 「よかったね。本当にラッキーっていう感じだね」

---

## パターン2

A : 「昨日うれしいことがあったんだ」  
B : 「ふ～ん」  
A : 「本当! 本当! チョーうれしかった」  
B : 「何が」  
A : 「昨日水戸駅前で, キムタクに会ったの」  
B : 「な～んだ, そんなこと」  
A : 「サインもらっちゃった・・・」  
B : 「別にキムタク好きじゃないし」  
A : 「スマップスマップの撮影だったんだって」  
B : 「スマップスマップおもしろくないし, 見てないもん」

相手の話を自分が興味・関心をもって聴いている  
ということを伝えるために必要なこと

## 言葉掛け

「ええ？」「そう？」「それで？」「それから」

1語または2語のくり返し

相手が話した最後の数語をくり返す

## ことば以外

状態を少し相手側に傾ける

うなずき

笑顔などの表情

視線

資料3 ロールプレイのためのシナリオ

設定

あなたの友達が昨日、自転車を盗まれてとても落ち込んでいます。あなたはまだそのことを知りません。その友達が休み時間にあなたに話しかけてきました。あなたは友達の話をごどのように聴きますか。また、友達にどんな言葉をかけますか。

友達：

自分：

友達：

自分：

友達：

自分：

友達：

自分：

友達：

自分：

## ② B 中学校第 1 学年 コミュニケーションスキル

ここでは、中学校 1 年生を対象に、「友達に自分の考えを打ち明けたいとき、どう表現すればよいかわかる」というスキルに焦点を当て、コミュニケーションと対人関係の考え方、進め方、技法に関するトレーニングの実践を紹介する。

### ア 学級の実体について

#### (ア) 全体的な傾向

男子 21 人，女子 17 人，計 38 人 元気で活発な雰囲気のあるクラスである。生徒たちは中学校に入学し積極的に新しい人間関係を構築してきた。しかし、最近何気ない一言が生徒間のトラブルに発展することが多くなってきた。入学から約 5 ヶ月が過ぎて中学校の生活にも慣れ、緊張感が薄れつつあることも一つの要因であると思われる。また、それぞれの意思や欲求を表現し合うことができる友人関係に発展しつつあるとも考えることができる。ここで、小学校時代の慣れ親しんだ友人間のコミュニケーションを発展させ、相手を尊重したコミュニケーションを意識していく必要性があると思われる。

#### (イ) 配慮を要する生徒

- ・ A 子・・・場面かん黙的な傾向があり、学校ではほとんど声を出して話をする  
ことがない。日頃の生活には支障がないが、学級の中では孤立しがち  
であり、集団での活動では特に配慮が必要である。
- ・ B 男・・・授業中など落ち着きがなく、物忘れが激しい。日常の一对一での会  
話にはほとんど支障はない。授業中の話や指示などは理解が困難なこ  
とが多い。周囲と異なった行動をとることがある。
- ・ C 子・・・日頃、乱暴な言葉遣いをするが多く、周囲から良い印象をもた  
れていない。友人関係のトラブルがあったときに個別指導をするが、  
自己を省みて改善するには至っていない。
- ・ D 男・・・生活にむらがあり、できそうもないことは取り組もうとしない。常  
に自分がどう評価されているかを気にしており、個別での指導を受け  
ることには抵抗がある。

### イ 目標

コミュニケーションと対人関係の考え方・進め方・技法を学習する。

- ・相手の話を聴くときの、優しい言葉かけを学習する。
- ・相手とのバランスがよいコミュニケーションの方法を学習する。

### ウ 活動計画

- ・ トレーナー…学級担任 補助者…ゲストティーチャー
- ・ 事前アンケート調査
- ・ 第 1 時 優しい言葉かけ
- ・ 第 2 時 バランスのとれたコミュニケーション
- ・ 事後アンケート調査



エ 活動の実際

(ア) 活動の経過

〈第1時〉

	トレーニング内容・活動	教師の働きかけ及び配慮事項
導入	1 本時のねらいを知る。 インストラクション (3分) 「相手の話を聴くときの優しい言葉かけ」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・この活動の目的や、必要性を説明する。</li> <li>・活動上の留意点を確認する。</li> </ul>
8分	2 ウォーミングアップ をする。(5分) ・グループで連結しりとりをする 【例】 (しりとり) → (しりとり・りす) → (しりとり・りす・すずめ) →と続く	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルール説明のためのデモンストレーションをする。</li> </ul>
展開	3 ブレインストーミングを行う。(5分) ・友人の話に対する応答の仕方を考え、アイデアを自由に発言する。 「昨日、うれしいことがあったんだ。」に対する応答を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の発言に対して肯定的なフィードバックを返す。</li> <li>・その応答をしたときの相手の気持ちも考えてみるよう促す。</li> <li>・活動の目標を確認する。</li> </ul>
30分	4 デモンストレーションを見る。(10分) ・「無関心な応答」「関心をもった応答」の2種類の応答のデモンストレーションを見る。(資料参照) ・デモンストレーションについて感じたことを発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・分かりやすく臨場感のある演技を心がける。</li> <li>・優しい応答が必要であることを確認する。</li> <li>・具体的に解説をしながら応答の方法を説明する。(資料配付)</li> </ul>
	5 ロールプレイを行う。(15分) ・グループで、与えられた設定での2人の会話のシナリオを作る。(資料参照) ・順番に、グループ内の2人が演じ、感じたことを互いに話し合う。 ・2, 3のグループが全体の前で演じ、感じたことを全体で話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールプレイの目的と意義を説明する。</li> <li>・活動の進め方・留意点を確認し不安なく表現し合える雰囲気をつくる。</li> <li>・意欲的でない生徒に対して個別の援助をする。</li> </ul>
まとめ 12分	6 シェアリングをする。(12分) ・感想を振り返り用紙に記入する ・グループで話し合う。 ・代表者が、話し合いの内容を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一つ一つの意見を肯定的に受け止め、簡単にフィードバックする。</li> </ul>

〈第2時〉

	トレーニング内容・活動	教師の働きかけ及び配慮事項
導入 8分	<p>1 前時の活動を振り返り、本時のねらいを知る。 ・インストラクション (3分)</p> <p>2 ウォーミングアップをする。 (5分) ・感情当てクイズを行う。 (教師のデモンストレーションに対して、どんな感情が表れているかを考える。) 【例】「あそー(語尾を上げる)」 ・全員で一斉に同じ言葉を発声し、それぞれの感情を表現してみる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回から今日までの生活についても振り返り、トレーニングの効果を確認する。</li> <li>・同じ言葉でも、その言い方しだいで相手に与える印象がちがうことを意識させる。</li> <li>・本時の目標を確認する。</li> </ul>
展開 30分	<p>3 デモンストレーション (15分) ・「相手を傷つける会話」「自分を傷つける会話」「バランスのとれた会話」の3種類のコミュニケーションのデモンストレーションを見る。(資料参照) ・デモンストレーションについて感じたことを発表する。</p> <p>4 ロールプレイを行う。 (15分) ・グループで、与えられた設定での3種類のコミュニケーションパターンでの関わり方を考える。(資料参照) ・順番に、グループ内の2人が演じ、感じたことを互いに話し合う。 ・2, 3のグループが全体の前で演じ、感じたことを全体で話し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・分かりやすく臨場感のある演技を心がける。</li> <li>・バランスのとれた会話のよさを確認する。</li> <li>・自分の伝えたいことを言う権利と相手を傷つけない義務についてふれながら、3種類のコミュニケーションについての解説をする。</li> <li>・ロールプレイの目的と意義を説明する。</li> <li>・活動の進め方・留意点を確認し不安なく表現し合える雰囲気をつくる。</li> <li>・意欲的でない生徒に対して個別の援助をする。</li> </ul>
まとめ 12分	<p>6 シェアリングをする。 (12分) ・感想を振り返り用紙に記入する ・グループで話し合う。 ・代表者が、話し合いの内容を発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一つ一つの意見を肯定的に受け止め、簡単にフィードバックする。</li> </ul>

(イ) 活動の内容

【第1時 デモンストレーションの感想】

例1 無関心な応答に対する生徒の反応

- デモンストレーション直後にクラス中に笑いが起こる。
  - ・話し手（Aさん）がかawaiiそう。
  - ・いつも自分がやってる。
  - ・けんかを売っているみたい。
  - ・聞き手（Bさん）が自分勝手だ。 等

例2 関心をもった応答に対する生徒の反応

- デモンストレーション直後に拍手が起こる。
  - ・2人は仲よさそう。
  - ・優しい感じ。
  - ・気持ちよく話せそう。
  - ・（自分の）普段の生活ではありえないかも。

【第2時 デモンストレーションの感想】

例1 相手を傷つける会話に対する生徒の反応

- デモンストレーション直後に大爆笑になる。
  - ・けんかを仕掛けているようだ。
  - ・Aさんはとっても嫌な感じ。威張っている。
  - ・いつも自分がやってるのと同じだ。
  - ・Bさんがかawaiiそうだ。

例2 自分を傷つける会話に対する生徒の反応

- デモンストレーション直後に控えめな笑いが起こる。
  - ・Aさんのような人もたまにいる。
  - ・Aさんは気が弱そうだ。ちょっとイライラする。
  - ・Aさんはもっとはっきり言った方がいい。
  - ・Aさんほどではないけど、言いたいことを言えないときがある。

例3 バランスのとれた会話に対する生徒の反応

- デモンストレーション直後に拍手が起こる。
  - ・実際はなかなかできない。
  - ・普通の友達同士っていう感じだ。
  - ・2人の関係がうまく行ってよかった。
  - ・お互い様っていう感じだ。平和な感じだ。

(ウ) 事前・事後の調査とアンケート

スキルトレーニングの事前と事後に、4段階の自己評価によるコミュニケーションスキル得点の調査と自由記述によるアンケート調査を行った。

a コミュニケーションスキル得点の調査の集計結果より

表1 コミュニケーションスキル得点の事前・事後の比較

コミュニケーションスキル項目	事前	事後	t値
1 自分の意見や考えを表現することができる	2.69	3.06	-5.45 **
2 人にどう話しかけたらいいのか、どう会話を始めたらいいのか知っている	2.96	3.21	-2.28 *
3 異性と自然に話すことができる	2.99	3.17	-1.93 *
4 自分の感情を表現する方法を知っている	2.92	3.08	-1.59
5 仲のよい友だち同士がけんかしているとき、どうしたらいいのか知っている	2.87	3.03	-1.66
6 友だちの話を相手の身になって聞くことができる	3.24	3.24	.00
7 自分の嫌なことを断ることができる	3.11	3.06	.60
合計	20.77	21.85	-2.86 **

表1はコミュニケーションスキル得点調査の集計結果である。この表を見ると質問1から質問5までの5つの項目で得点の上昇が見られる。また、質問1から質問3ではt値の値から、今回のスキルトレーニングによる成果が反映されていることが分かる。特に質問1の「自分の意見や考えを表現することができる」では上昇が大きい。これは、第2時の「バランスのとれたコミュニケーション」の学習によって、自分にも相手にも優しいコミュニケーションのスキルを理解し、自分の意見や考えを表現することへの自信をもつことができたことを示している。さらに、このスキルを生活の中で実践し確実に身につけることができるよう援助していきたい。

b 抽出生徒の回答より

表2 抽出生徒の回答

表2は抽出生徒のコミュニケーションスキル得点調査の回答結果である。

項目 \ 生徒	A子		B男		C子		D男	
	前	後	前	後	前	後	前	後
質問1	2	2	4	1	2	3	2	2
質問2	1	1	4	1	3	4	2	2
質問3	2	2	4	1	2	3	1	2
質問4	3	3	4	1	2	2	2	2
質問5	1	1	4	1	3	3	3	2
質問6	3	1	4	1	3	3	4	4
質問7	1	2	4	2	3	2	3	3

A子の質問6「友だちの話を、相手の身になって聴くことができる」の値が大きく低下している。A子は場面かん黙気味であり、今回のトレーニングにおいては直接の活動はせずに全体の観察をしながら学習に参加していた。低下の原因としては、スキルトレーニングを通して、自分からの関わりが必要であることへの気づきがあったためではないかと思われる。

B男は、注意力が散漫であり、活動には積極的に取り組んでいたものの、調査用紙には意識を集中することができておらず、内容をよく理解せずに記入してしまう傾向がある。学習の効果を高めるためにもTTなどでの対応が必要であると考えられる。

C子の回答は、3つの項目で上昇しており、トレーニングを通してコミュニケーションや人間関係への意識が高まったものと思われる。

c 自由記述によるアンケート調査の結果より

表3 自由記述によるアンケート調査の結果

<ul style="list-style-type: none"><li>・私はトレーニングをやって、とても楽しかった。(A子)</li><li>・相手を傷つける言葉が最近多くなったので気を付けたいです。</li><li>・どういうふうに話したらよいか分かった。</li><li>・自然と、友達としゃべれるようになったと思う。</li><li>・今までコミュニケーションが分かんなかった。(D男)</li><li>・自分の言った言葉で相手がどんな気持ちになるかが分かった。</li><li>・言葉って大切な物なんだなあと思った。</li><li>・会話の言っているいいことと悪いことがわかったような気がする。</li><li>・相手の身になって、よおく聴いてあげて、ちゃんと相談に乗りたい。</li><li>・ずいぶん楽に話せるようになった。</li><li>・もう少し、いろいろなコミュニケーションスキルもやってみたい。</li></ul>
--

表3の自由記述によるアンケート調査の結果では、コミュニケーションに関する関心の高まりと、学習の成果についての記述が多く見られた。その中でも前述の場面かん黙的なA子は、自らの活動はほとんどなく観察中心であったにもかかわらず「私はトレーニングをやってとても楽しかった。」と答えており、A子のコミュニケーションに対する意識を知ることができた。また、生活にむらがあり、個別の指導に抵抗のあったD男は「今までコミュニケーションがわかんなかった。」と記述している。これは、今回のトレーニングが、自分の言動に対してのフィードバックにつながったためであると考えられる。個別の指導を受け入れないD男にとっては、特に効果的な活動であったと思う。

(エ) 授業後の働きかけと生徒の様子

a 授業直後の生徒の様子

- ・授業終了後、休み時間や給食の時間などでの友人同士の会話の際、イントネーションを幾通りかに変化させて受け答えをするなど、言葉の印象の違いに焦点をあてて関わる姿が見られた。

b 場面をとらえてのかかわり

- ・平常の学級での生活の中で、相手にいやな感情を与えるかかわりなどの場面をとらえ、「今のはどのパターンのコミュニケーションかな?」「相手はどんな感じを受けるかな?」といった本人にフィードバックを促すかかわりを意識した。生徒たちの反応にはほとんどの場合、苦笑いやその場で訂正をするなど自分の言動への気付きをうかがうことができた。

c 生活ノート(5行日記)でのかかわり

- ・友人との人間関係で悩んでいるC子の生活ノートには「・・・けっこうウチもイヤな言い方しちゃったかも・・・エ〜ン」という記述があった。スキルトレーニングを通して、A子は対人関係を考える新たな観点をもつことになった。

## オ まとめ

### (ア) 反省

- a ロールプレイをすることや、友人の前で内面を表出することへの抵抗があり、取り組みがとどこおる生徒もいた。生徒の抵抗を軽減するための配慮が必要である。
- b ロールプレイの場面において、シナリオを演じたり、横で観察したりして感じたことが表面的なものにとどまっており内面に迫るものが少なかった。これは、ロールプレイの目的や活動の方法についての教師の説明や指示が不十分であったためであると思われる。生徒の気づきを促進するための配慮が必要である。
- c ロールプレイにおいて「自転車を盗まれて落ち込んでいる友人との会話」という場面設定で、生徒がシナリオを書く活動をした。書かれたシナリオの中には、事実の確認に関することが中心となってしまう、盗まれた友人の感情に寄り添うような内容に至らないものも多かった。これは、場面設定が生徒の生活にはあまり馴染みがなく、実感をもって取り組むことができなかつたためではないかと思われる。

### (イ) 考察

#### a 意義

今回の活動を通して、コミュニケーションスキル・トレーニングには、以下のような意義があると考えた。

- ・トレーニングで身につけたスキルを意識して生活することで、円滑な人間関係を保つことができる。
- ・トレーニングを経験することで、人間関係でのトラブルが発生した時のフィードバックが容易である。
- ・トレーニングは、人間関係について考えるきっかけとなり、自己理解を促進することができる。

#### b 留意点

トレーニングを行う際に留意したいと実感したことを以下にあげる。

- ・トレーニングを円滑に進める上で、生徒の抵抗を回避するための配慮が必要である。
- ・生徒が、安心して感じたことに素直に向き合うことができるような場を構成することがトレーニングには不可欠である。
- ・デモンストレーションが生徒に与える効果は大きい。場面設定を工夫したり、TTで行ったりして工夫し、効果的なデモンストレーションを心掛けたい。
- ・実践を促したり、フィードバックをしたりといった事後のかかわりがトレーニングの効果を高めるために必要である。

### (ウ) 今後の課題

- ・トレーニングをさらに効果的なものにするためのトレーナーとしての資質や技法について研究する。
- ・トレーニングにおいて、場面かん黙的な生徒や集団活動に不適應気味な生徒への対応・支援を研究する。
- ・生徒の発達や生活環境をふまえた実施計画を作成し、意図的なトレーニングを実施する。

## 資料1 トレーニング使用資料

### 【 第1時『2種類の言葉かけ』デモンストレーションのシナリオ】

<p><b>例1 無関心な応答</b></p> <p>A：昨日、嬉しいことがあったんだ。 B：ふうん。 A：本当、本当。チョー嬉しかった。 B：何が。 A：昨日ね、駅でキムタクにあったの。 B：なあんだ。 A：サインもらっちゃた。 B：別に。キムタク嫌いだもん。 A：映画の撮影だったんだって。 B：わたし、映画見ないから。</p>	<p><b>例2 関心をもった応答</b></p> <p>A：昨日、嬉しいことがあったんだ。 B：えっ、本当に？ A：本当、本当。チョー嬉しかった。 B：それでどんなことがあったの、聞きたい。 A：昨日ね、駅でキムタクにあったの。 B：へえ、それで、それで。 A：サインもらっちゃた。 B：わあ、いいなあ。 A：映画の撮影だったんだって。 B：へえっ、撮影だったの。 A：もう、チョー嬉しい。 B：すごいね、いいなあ。</p>
--	---

### 【 第1時 ロールプレイの場面設定】

友人が自転車を盗まれて、とても落ち込んでいます。その友人があなたに話しかけてきました。あなたはどのように話を聴きますか？また、どんな言葉かけをしますか。

### 【 第2時『3種類のコミュニケーション』デモンストレーションのシナリオ】

設定：この前遊んだとき、AさんはBさんに漫画の本を貸しました。お兄さんが読みたいと言っているの、それを返してくれるように頼みます。

#### 1 相手を傷つけるコミュニケーション

A：この前の本返せよ。  
B：えっ、何？  
A：何がじゃないよ。貸しただろ、この前。  
B：あー。あれね。忘れてただけだよ。そんな風に言わなくてもいいだろう。  
A：忘れてたって？いつもそうじゃないか。  
B：そんなことないよ。  
A：ふざけるなよ。  
B：ふざけてなんていないけど…。  
A：いいからちゃんと返せよな！

#### 2 自分を傷つけるコミュニケーション

A：ええっと。あの。この前の…。  
B：何？  
A：あの。この前貸した漫画の本なんだけど…  
B：何だっけ？  
A：うんと。この前の漫画の本。  
B：ああ。ごめん忘れてた。今持ってないから、また今度でいい？  
A：あ、うん。いつでもいいんだ。別にそんなにたいしたことじゃないし…。  
B：そう？悪いね。  
A：いいよ。いいよ。

#### 3 バランスのとれたコミュニケーション

A：Bさん。この前貸した漫画の本、今日返して欲しいんだけど。  
B：ああ、あれね。今日じゃなきゃだめ？  
A：明日お兄ちゃんが読みたいって言うてるから、できれば今日返して欲しいんだけど。  
B：ああ、そうか。まだ読み終わっていないから、あと一日ぐらいあるといいんだけど  
A：じゃあ、明日の朝まで待つよ。どう？  
B：それなら、大丈夫だよ  
A：じゃあ、決まりね。

### 【 第2時 ロールプレイの場面設定】

あなたは合唱コンクールの実行委員です。練習のとき、全然協力してくれないクラスメートがいます。そんなときあなたは何と言いますか？

### ③ C 中学校第3学年 自己学習スキル

ここでは、中学校3年生を対象に、自己学習スキルの一つである「勉強をするために家で机に向かうことができる」というスキルに焦点を当てたトレーニングの実践を紹介する。

#### ア 学級の実態について

##### (ア) 学級全体の傾向

男子18人、女子20人、計38人在籍の学級である。部活動や学校行事、授業などに対して熱心に取り組むことのできる生徒が多い。しかし、家庭での学習状況について保護者からは、「家庭で勉強することは少ない。」と聞くことが多い。また、生徒との会話の中では、「どのように勉強すればいいのかが分からない。」「勉強していても、分からない問題が出てくるとどうしていいのかが分からない。」といった言葉を耳にすることもよくある。

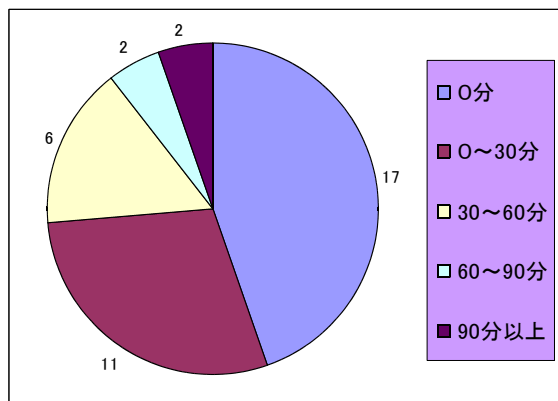


図1 家庭での学習時間

(平成15.9.9実施 中学校第3学年38人)

実態調査では「平日、家庭でどれくらい勉強するか。」という質問に対して「全くしない」と答えた生徒が17人という結果であった。また、勉強したとしても30分未満という生徒が11人であった。学級の半数以上の生徒は家庭において勉強する習慣が無いと考えられる結果が出た。

これまでの生徒の発言や実態調査などから、本学級の生徒は、自ら進んで家庭で勉強する習慣が身に付いていないと考えられる。

これらのことから、本学級の生徒たちには、自ら進んで勉強しようとする意識を高めるとともに、それを実行するスキルを身に付ける必要がある。

##### (イ) 配慮を要する生徒

- ・ A男…疑問が出るとその時点で勉強を終えてしまうなど、疑問を解決する方法を知らない様子である。また、「勉強に対するイメージ」はつまらないものと回答している。
- ・ B子…学習意欲が低く、実態調査では平日、休日ともに家庭では勉強しないと回答している。また、「勉強に対するイメージ」を面倒と回答している。

#### イ 目標

1日プラス15分今までより多く勉強するために、学習計画を立てるスキル方法・それを実行するためのスキルを身に付けることができる。

#### ウ 指導計画（2時間扱い）

- ・ トレーナー…学級担任
- ・ 第1時 「プラス15分学習」の時間に活用できる様々な勉強方法について学び、自分に合った「プラス15分学習」のための計画を立てることができる。





- ・第2時 先週1週間のプラス15分学習の計画をどの程度実行できたか振り返り、その反省を踏まえ、新たな学習計画を立てることができる。

エ 活動の実際

(ア) 活動の経過

<第1時>

	トレーニングの内容・活動	教師の働きかけ及び配慮事項 (「※」は生徒の様子、点線はA男とB子の様子)
導入 10分	1 本時のねらいを知る。 (2分) 2 ウォーミングアップを行う。 (8分) ・元素記号を暗記する。 ・県庁所在地を暗記する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今回のスキルトレーニング全体のねらいと、本時のスキルトレーニングのねらいを説明する。</li> <li>・勉強にはコツがあること、自分の成績は勉強する量や仕方を変えることができることを伝える。</li> <li>※座席を離れて一人で集中する、暗記が得意な者に教わるなどして覚えようと努力していた。</li> <li>※A男は、隣の席の友人と協力しながら都道府県庁所在地を暗記していた。B子は、「覚えられない。」と発言したが、最後まで努力していた。</li> </ul>
展開 34分	3 ブレインストーミングを行う。 (10分) ・「勉強方法」について自由に発言する。	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「勉強方法」について自由に発言し、記録用紙に書き込むように指示する。</li> <li>※勉強方法については、自分が現在行っているものや考えられるものをあげていた。また、自分が行っていないものについて、説明を求める等、勉強方法に関心を示す生徒も出た。</li> <li>※A男もB子も同じグループの友人が行っている勉強方法について真剣に耳を傾けていた。</li> <li>・勉強方法には様々なものがあり、自分に合った勉強方法を探し、実行していくことが大切であることを伝える。</li> </ul>
	4 「プラス15分学習」につ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「プラス15分学習」とは…いつもより15分多く勉</li> </ul>

	<p>いて知り，1週間分の「プラス15分学習」を計画する。(17分)</p> <p>5 グループ・ディスカッションを行う。(7分)</p>	<p>強することであることを伝える。</p> <p>※15分間で行う学習なので，多くのことはできないため，漢字練習や計算練習，教科書を読むといったことを記入する生徒が多かった。</p> <p>※A男は社会の教科書を読む，B子は漢字練習を中心に行う計画を立てた。2人とも一人で考え，計画を立てることができた。</p> <p>・自分の学習計画をグループの中で発表し，そのような計画を立てた理由を説明するように促す。</p> 
<p>まとめ 6分</p>	<p>6 シェアリングを行う。(3分)</p> <p>7 まとめを行う(3分)</p>	<p>※互いの計画表を見ることで，自分の計画を修正してよりよいものにしようとしていた。</p> <p>※B子は自分で立てた計画を発表し，実行できると思うと発言した。A男は2か所修正し，できそうな気がする」と発言した。</p> <p>・トレーニングの感想を記入するように指示する。</p> <p>・スキルは知識ではなく，行動であることから，スキルを身に付けるためには実行することが重要であることを伝える。</p> <p>・今回立てた計画を次の週まで実行し，次回はそれを評価するところから始めるという予告をする。</p>

<第2時>

	トレーニングの内容・活動	教師の働きかけ及び配慮事項 (「※」は生徒の様子，点線はA男とB子の様子)
<p>導入</p>	<p>1 前時の活動を振り返り本時のねらいを知る。(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自の計画の振り返り</li> <li>・グループでの振り返り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回学んだ内容を振り返り，全体のねらいと本時のスキルトレーニングのねらいを説明する。</li> <li>・1週間の振り返りと評価の時間をとる。記号で評価する。プラス15分学習を行えなかったときは，</li> </ul>

5分		<p>その理由も記入するように助言する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の計画がどの程度達成できたかを発表する。達成できなかった場合はその理由を述べる。</li> </ul> <p>※ほぼ計画通りに実行できたと答える生徒が多かったが、実行できなかった生徒もいた。</p>
展開 35分	<p>2 ブレインストーミングを行う。(10分)</p> <p>3 新たな学習計画を立てる。(15分)</p> <p>4 グループディスカッションを行う。(10分)</p>	<p>※A男は半分ほど実行できたと答え、B子は予定と異なる勉強をした日もあったと発言していた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループでの振り返りで出た「計画を実行する上で難しかった状況」について、発言内容を班ごとに発表する。</li> <li>・代表的なものをいくつか取り出し、「そういった難しい状況のときに、どう対処したら良いのか」考える時間をとる。</li> </ul> <p>※比較的計画通り実行できた生徒が、自分はこのように対処したと説明した。</p> <p>※A男、B子ともに実行できない日があったので、実行できた生徒の説明をよく聞いていた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勉強を計画通り行う上で難しい状況というのはたくさんあるが、それらは対処していけることであるという意識を高められるように助言する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・試験までの「プラス15分」学習の学習計画を立てる。</li> <li>・計画通りできた場合→同じ様な計画を立てる。計画通りできなかった場合→その状況を考え計画を改善するように助言する。</li> </ul> <p>※試験という具体的な目的があったため、それに向けて必要なことは何かを考えながら計画を立てていた。また、苦手な教科についても取り組もうとする生徒も出てきた。</p> <p>※A男は試験勉強ということを意識して計算練習を多く取り入れていた。B子は前回と同じく漢字習を中心に計画を立てていた。2人とも「今度頑張る。」と意欲を示した。</p>
まとめ 10分	<p>5 シェアリングをする。(7分)</p> <p>6 本時のまとめをする。(3分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新たな学習計画をグループの中で発表する。そのような計画を立てた理由について説明する。</li> </ul> <p>※前回の反省を基に、計画を立てたという生徒の声を多く聞くことができた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今回のトレーニングの感想を記入するように指示する。スキルは1回きりでは身に付かないので、次の試験まで実践していき、計画通りできたかど</li> </ul>

	<p>うかを毎日、評価することを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校生活及びその先の進路の中で、勉強は非常に重要であり、勉強の得意・不得意はあると思うが勉強のこつや学習時間を工夫することで学習成績を向上していくことができることを伝える。</li> </ul>
--	--

(イ) 活動の内容

〈第1時〉

勉強方法についてのブレインストーミングでは、自分一人では思いもつかない勉強方法を知ることができたという生徒もいた。新たに知った勉強方法については、それを実行している生徒に説明を求めると活発な意見交換がなされていた。生徒の多くは、ブレインストーミングで出された勉強方法を基にして「プラス15分学習」の計画を立てた。15分間

表1 勉強方法についての話合いの感想

<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんないろいろな方法を試していたんだなあ。</li> <li>・自分に合う勉強方法が今まで分からなかったけど、みんなの話を聞いて何となく分かった。</li> <li>・自分以外の人の勉強方法を真似てみようかなと思った。</li> <li>・みんな結構やっていた。自分も少しはやろうと思った。</li> <li>・グループで勉強方法を話し合うとやっぱり思いつくなあと思った。</li> <li>・難しいことをやっているのではなく、みんな教科書を読んでいた。</li> <li>・自分が知らない勉強法がたくさん出てきてビックリした。</li> <li>・自分に合いそうな勉強方法があった。</li> <li>・みんなでいろいろな勉強方法を出すことで自分に足りないものなどが分かった。</li> </ul>
--

表2 トレーニングを終えての感想

<ul style="list-style-type: none"> <li>・勉強しようと思う気持ちが増えた気がする。</li> <li>・できそうな気がする。</li> <li>・やってみようと思う。</li> <li>・目標ができたような気がする。</li> <li>・ちょっとした時間ならできるような気がする。</li> <li>・15分の計画だったらなんとかなりそうだ。</li> <li>・計画を立てることで、やろうという気持ちになった。</li> <li>・計画を立てるときにいろいろな勉強方法を考えられた。</li> </ul>
--

でできる勉強ということで漢字練習や計算練習、教科書を読むというものが多かった。

第1時のトレーニングを通して出された表1、表2のような考えや感想から、「どのように勉強していいのかわからない。」と発言していた生徒は、友人が行っている方法を具体的に聞くことで自分にもできそうな方法を知ることができたのではないかと考えられる。また、「勉強してみよう。」という意欲が高まったと見ることができる。

〈第2時〉

前回立てた計画を実施できたかどうかの振り返りに記号を用いた。実施できた場合は「○」予定と異なる勉強をした場合は「△」と何をしたかを記入、実施できなかった場合は「×」となぜ実施できなかったのかを記入した。記号を使うことは簡単な方法だったようで、生徒たちはすぐに取り掛かることができた。ある生徒が実施できなかったときの状況を発表すると、同じ様な状況でも実施できた生徒がどのように対処したのかを発表した。それを聞いたことで、対処方法は決して難しいものではないと感じたようである。新たな計画も前回の反省を基にして作成している生徒がほとんどだった。もし、できそうもない状況になったらどうするかと問いかけてみると、「今回出された対処方法をやってみる。」と答えた生徒もいた。ブレインストーミングで話し合ったことが十分生かされていると考えられる発言であった。

第2時のトレーニングを通して出された表3, 表4のような考えや感想から勉強することが困難な状況になってもその対処方法があることを理解したと考えられる。また, 対処方法や具体的な勉強方法を今回のトレーニングですらに知ることができたために, この後の試験までの勉強についても意欲を高めていると考えられる。

表3 計画を実行する上で難しかった状況についての話し合いの感想

- ・TVはしばらく我慢するしかないですね。
- ・みんなも同じなんだと思った。
- ・そうすればいいんだと思う方法があった。
- ・みんなで考えるといろんな方法が出てくるのでいい。
- ・自分にもできそうな解決方法を教えてもらった。
- ・計画の通りやるのってそんなに難しいことじゃないと思った。
- ・教えてもらった方法をやってみよう思う。

表4 トレーニングを終えての感想

- ・15分だけなら自分にもできるのでこのまま頑張りたい。
- ・テストに向けてちゃんとやる。
- ・これからも計画を立ててみようと思う。
- ・少しの時間でもやった方がいいと思うから頑張る。
- ・勉強できないときの方法を考えたのでなんとかなると思う。
- ・予定と違って勉強をやりようと思う。

(ウ) 事前・事後の調査とアンケート

表5 自己学習スキル得点の事前・事後の比較

自己学習スキル	事前	事後	t値
1 宿題などやるべきことはできる	2.32	2.74	-3.42 **
2 与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる	2.11	2.50	-2.96 **
3 家で勉強する習慣がある	2.55	2.74	-1.48
4 苦手な教科の勉強にも取り組むことができる	2.08	2.58	-3.87 **
5 提出物を定められた日までに提出することができる	2.87	3.18	-2.41 *
6 自分に合っている勉強法がある	2.87	2.95	-.77
7 勉強で分からないことがあったときの勉強法を知っている	2.74	3.05	-2.31 *
8 課題を誰かに頼る前に、一人で考えてみる可以尝试	2.24	2.47	-2.16 *
合計	19.76	22.21	-5.96 **

「プラス15分学習」実施後の学級全体の自己評価は, どの項目も上昇しており, トレーニングの効果があつたとみることができる。特に項目1, 項目2, 項目4が大きく上がっている。項目1については, 「プラス15分学習」を計画した段階で, これは生徒が自分で決めた学習計画でありやるべきことだととらえ, 実行できたために大きく上昇したのだと考えられる。項目2については, この「プラス15分学習」をきっかけとして, さらに他の勉強もしてみようとする生徒が増え, それを実行できたのではないかと考えられる。生徒の発言の中にも「他のこともやろうと思った。」というものがあつたことからそのように見ることができる。項目4については, 苦手な教科も短い時間だったらできるかもしれないと試みた生徒が, 実行できたと発言している。つまり, 学習計画を立てたことで, 苦手としている教科にも進んで取り組むことができたのではないかと考えられる。

「プラス15分学習」実施後のアンケート調査によると, 実施前に比べ家庭での学習時間が全体的に多くなってきていることが分かる。全く勉強しないという割合が大幅に減り, 少しの時間であっても勉強するという割合が増加したことが分かる。さらに, 長い時間勉強に取り組む生徒の数も多くなってきている。これらのことから勉強することに対して積極的になってきたと見ることができる。

A男は、毎日取り組むことはできなかったが、全く勉強しないという状況から週に3日、「プラス15分学習」に取り組むことができた。この学習をやるべきことととらえ、それを実行してきたために、項目1が2点から3点に上昇したと考えられる。B子は、項目2が1点から2点に上昇している。計画を立てる段階で、どのようなことをすればよいのか同じグループの友人に相談して、自分にできることを探すことができたためだと考えられる。C子は「プラス

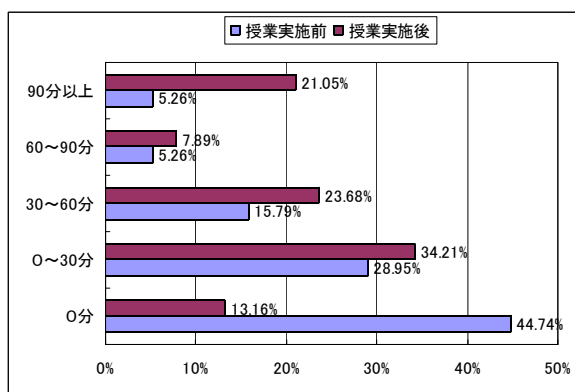


図2 家庭での学習時間の変化

(授業実施前 平成 15.9.9, 授業実施後 平成 15.9.26)

15分学習」についてはほぼ毎日実施することができた。そのため、ほとんどの項目で上昇している。特に、項目1は2点から4点、項目2は1点から4点と大きく上昇している。宿題などは必ず行うように心掛け、宿題がない日には計画通り実施できたことが大きく影響していると考えられる。また、計画を立てる段階でこれまでも家庭での勉強をほぼ毎日実施している仲の良い友人のアドバイスを取り入れていたことが影響しているとも考えられる。さらに、項目6も3点から4点に上昇している。これは、漢字テストなどでこれまで以上により結果を出すことができたために、この期間に行った勉強方法が自分に合っていると感じられたのではないかと考えられる。

また、この学習に取り組む中で勉強に対するイメージを実施前は「嫌い」「面倒」「つまらない」等の否定的なものが多かったが、表6のように肯定的にとらえる生徒が現れ始めてきた。毎日少しずつ勉強することによって、授業の内容をより理解できるようになってきたり、今まで分からなかったことが分かるようになってきたりしたために、勉強することの面白さや勉強することの有意義さを理解できるようになったのではないかと考えられる。

表6 学習に対するイメージ

- ・自分のためにやるもの
- ・面白いところもある
- ・少し楽しいかも
- ・やればできるもの
- ・やった分だけ身に付く
- ・一生懸命やろうと思うようになった
- ・人生に必要な知識を学ぶこと

「プラス15分学習」の感想から少しの時間であっても勉強することは、勉強しないときと比べ差が大きいと感じたり、計画を立てているので、スムーズに勉強することができることを知ったりしたようである。また、自分で決めたことを実行できたことに対しての達成感や満足感を得られた生徒もいた。これらのことから勉強方法を身に付けることができたり、勉強することの大切さを確認できたりした生徒が出てきたと考えられる。

表7 「プラス15分学習」を実施してみたの感想

- ・15分増やただけだけど、ずいぶん違った。
- ・15分でもやるのとやらないのとで、差が出るのだなと思った。
- ・計画を立てたら結構うまくいった。
- ・今日やるのが分かり、いつもより早く始められた。
- ・計画を立てて勉強すると順序よく進められた。
- ・計画があると次に何をやればいいのか分かってよかった。
- ・計画通りやると目標を達成したような感じになった。
- ・決めたことがちゃんとできたので嬉しい。

(エ) 授業後の働きかけと生徒の様子

勉強方法や学習時間などについて生徒自身が考えるだけでなく、学習相談を通してこれまでの反省を基にして、今後の勉強方法や学習時間についてともに考えた。また各教科担当の教師にも勉強方法などについてアドバイスをしてもらえるように協力を依頼した。その結果、面談やこれまでのテストの結果、アドバイスなどを基に、自分にはどのような勉強をすることがよいのかを具体的に考えられる生徒が増えてきた。また、家庭で勉強してきた中での疑問を登校後すぐに教科担当の教師に質問する生徒も出てきた。

生徒との会話や生活反省ノートから勉強への取組みが見られた生徒については、その場で賞賛するだけでなく、どのような取組みをしているのか具体的な方法について聞き、それを学級全体に紹介した。そうすることで、その方法を真似てみたという生徒も出てきたり、「自分もやらなければなあと思う。」と生活反省ノートに記入する生徒が出てきたりした。

オ まとめ

(ア) 反省

発言を多くしたり、意見の相違のために話し合ったりしていたグループについては予定していたブレインストーミング等の時間では不足していた。また、各自が計画を立てる時間についても個別に指導を必要とする生徒には時間が不足していた。すべてのグループや生徒の実態に合わせた時間配分が必要であった。

また、試験までの「プラス15分学習」計画を立てる段階では、より具体的な勉強方法を生徒は記入するようになり、自分で立てた前回の学習計画を修正することができた。

(イ) 考察

- ・グループでブレインストーミングを実施するため、スキルトレーニングをする前に、日頃から生徒同士が思ったことや感じたことを言え、また互いの意見を認め合えるコミュニケーションができていることが必要であると思われる。
- ・スキルトレーニングはこれまで「自分にはできない。」「やろうと思わない。」といった消極的な姿勢の生徒に、行動してみようという意欲を高めさせるために有効である。
- ・学習計画を立てる際に、生徒から理由や具体的な方法を説明してもらうことを考えると、トレーニングだけを実施するのではなく、学習相談も併せて実施するとより効果があると思われる。

(ウ) 今後の課題

- ・「自己学習スキル」を2時間の授業だけで、完全に身に付けることは大変難しいと思われるため、年間を通して適切なトレーニングが必要となる。そのための指導計画を作成する。
- ・中学校3年生だけでなく、1年生からトレーニングを実施できるように学年に合わせたトレーニング方法を開発する。
- ・本トレーニングを実施するとともに、家庭での勉強も含めて、自ら進んで勉強する機会の少ない生徒への学習相談を実施する。

### (3) 高等学校の実践

#### ① A 高等学校第2学年 進路決定スキル

ここでは、高校2年生を対象に、進路決定スキルに含まれる意思決定の過程の1つである「問題を解決するとき、複数の選択肢を考えることができる」というスキルに焦点を当てたトレーニングの実践を紹介する。

ア 学級の実態について

##### (ア) 全体的な傾向

2年生の理系クラスで、在籍41人（男子31人，女子10人）である。進路希望としては、39人が4年制大学，2人が専門学校という状況である。

##### (イ) このスキルを取り上げた理由

4月にホームルームで実施したアンケート調査では、将来の職業や大学で学びたい分野を調べるに当たって、「どうしていいかわからない」と悩んでいる生徒が14.3%，「これから考えたいと思っている」と答えた生徒が47.6%であった。そこで、生徒自身が自分の進路を考えていく上で、迷いながらも自分にとって最もよいと思われる行動を選択できるようなスキルを身につけることが必要であると考えた。

##### (ウ) 配慮を必要とする生徒について

自分の将来の職業や大学で学びたい分野を調べるに当たって、「どうしていいかわからない」と答えた5人の生徒と病気入院で長期欠席していた生徒について特に配慮した。これらの生徒が自暴自棄にならないように、現在の気持ちや悩みの理解に努め、目標の共有ができるように面談をしていった。

イ 目標

意思決定とはどういうことかを理解し、意思決定の過程において、問題を正しく把握し、複数の選択肢を考えることができるような方法・技法を学習する。

ウ 指導計画（2時間扱い）

- ・ トレーナー…担任
- ・ 事前アンケート
- ・ 第1時 意思決定とはどういうことかを学習する。
- ・ 第2時 問題を把握し、複数の選択肢を考える。
- ・ 事後アンケート

エ 活動の実際

##### (ア) 活動の経過

〈第1時〉

	トレーニング内容・活動	教師の働きかけ及び配慮事項
導入	1 インストラクション（3分） ・ 本時のねらいを知る。 2 ウォーミングアップ（10分） ・ 二者択一	・ 今回のスキルトレーニング全体のねらいと本時のねらいを掲示し、説明する。 ・ 班編成をし、二者択一のプリントを配布する。 ・ 発表に対して、肯定的なフィードバックをする。



13分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 班長と副班長を決める。(班長はグループの司会，副班長は発表者になる。)</li> <li>・ プリントの記入が終わったら結果について班で話し合う。</li> <li>・ 話し合われた内容を，班ごとに副班長が発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 周りの意見や考えをきちんと聞くことが大切であることを伝える。</li> <li>・ 一人一人価値観が違うことに気付かせる。</li> <li>・ 本時の授業の動機付けをする。</li> <li>・ 日常生活の行動の選択やこれから迎える進路選択には，一つの選択肢だけでなく，いろいろな選択肢があるため，選んだ結果を見通して決定することが大切であることを伝える。</li> <li>・ 行動の選択・決定には自分の価値観(何を大切にするか，大切に思うか)が強く影響していることを伝える。</li> </ul>
展開  30分	<p>3 ブレインストーミング(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ブレインストーミングについての説明を聞く。</li> </ul> <p>[設定]</p> <p>「昨日下校してから，現在までに意思決定したこと」を挙げてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 班を作り，設定に対して，班内で自由に発言し，記録する。</li> <li>・ 発言内容を班ごとに副班長が発表する。</li> </ul> <p>4 目標を確認する。(3分)</p> <p>5 意思決定についての説明を聞く。(2分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 約束事を守るように確認する。</li> </ul> <div data-bbox="730 808 1385 1361" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ブレインストーミングとは</p> <p>固定観念にとらわれず，自由にアイデアを発言する。思いつく限り，できるだけたくさん書き出す方がよい。</p> <p>(約束事)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 出された考えを批判したり，冷やかしたり，反対したりしない。</li> <li>・ 質(内容)より量(たくさん出した方がよい)を心がける。</li> <li>・ 他人の出した考えに，自分の考えを付け足してもよい。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 設定に対する具体例を挙げて，説明する。 例 下校してからどの洋服を着るか。 おやつに何を食べるか。 テレビ番組は，何を見るか。</li> <li>・ 発表に対して，肯定的なフィードバックをする。</li> <li>・ あまり意識していなくても，毎日みんな意思決定をしていることに気付かせる。今日は，それを意識的に選択肢を探してやってみる練習をすることを伝える。</li> <li>・ 上記のトレーニング全体のねらいと本時のねらいを確認する。</li> </ul>

	<p>5 問題把握と選択肢の説明を聞く。(5分) 〔設定例〕 「日曜日に家族で家の掃除をすることになっていましたが、友達から遊びの誘いがありました。そんなとき、あなたならどう行動しますか？」</p> <p>6 ワークシートの課題に取り組む。(15分) 〔設定〕 「文化祭の実行委員になりましたが、みんなが協力してくれませんが、そんなとき、あなたならどう行動しますか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートの選択肢を考え記入する。</li> <li>・ワークシートをもとに、自分が挙げた選択肢を班で発表する。自分にはなかった選択肢を空欄に書き込む。</li> <li>・班の中で出た選択肢をもとに一番よいと思う選択肢を考えその理由を話し合う。</li> <li>・選択肢と選択理由を、班ごとに副班長が発表する。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>意思決定とは 「どうしようかなとか、どっちの方がいいかなというような問題がある時に、他の人や自分にとって一番いい結果となるように、いくつかの選択肢の中から最もよいと思われるものを一つ選ぶ行動」</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートを用いてモデリングを行う。</li> <li>・家族と友達とどちらの約束を優先するのか、日曜日どうするか等、問題の核心はどこかを意識させる。</li> <li>・ワークシートの設定について、問題を把握し、一番よいと思われる選択肢とその理由を話し合わせる。</li> <li>・周りの意見や考えをきちんと聞くことが大切であることを伝える。</li> <li>・話し合いがうまくされていない班に入って助言する。</li> </ul>
<p>まとめ 12分</p>	<p>7 シェアリングをする。(7分) (分かち合い・振り返り)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今回のトレーニングの感想を班ごとに話し合う。</li> </ul> <p>8 まとめ(5分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキルは1回きりでは身につかないので、機会を見つけて日常生活に応用することの大切さを伝える。</li> <li>・次回のトレーニングについて説明する。</li> </ul>

〈第2時〉

	トレーニング内容・活動	教師の働きかけ及び配慮事項
導入 13分	<p>1 インストラクション（5分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の振り返りをする。</li> <li>・本時のねらいを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回学んだ内容について確認する。スキルトレーニング全体のねらいと、本時のねらいを掲示し、説明する。</li> <li>・前回のスキルがクラスの中で活かされたかどうか、実際の例を示して学習する必要性に気付かせ、本時の授業の動機付けをする。</li> </ul>
	<p>2 ウォーミングアップ（8分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だまし絵</li> <li>・班長と副班長を決める。（班長はグループの司会、副班長は発表者になる。）</li> <li>・どんな絵が隠されているか班で話し合う。</li> <li>・話し合われた内容を、班ごとに副班長が発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・班編成をし、だまし絵のプリントを配布する。</li> <li>・問題を解いたり、意思決定する時、私たちはたった一つの方向だけで物事を見て行動する傾向がある。そのことを踏まえ、他の選択肢やそれらがもたらす結果をよく考えないで行動しやすいことに気付かせる。そして、いろいろな選択肢を考え、その結果を推測させる訓練をする必要があることを伝える。</li> </ul>
展開 30分	<p>3 ブレインストーミング（5分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブレインストーミングについて説明を聞く。</li> </ul> <p>〔設定〕</p> <p>「夏休み明けてから、行った意思決定」を挙げてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・班を作り、設定に対して、班内で自由に発言し、記録する。</li> <li>・発言内容を班ごとに副班長が発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約束事を守るよう確認する。</li> <li>・設定に対する具体例を挙げて、説明する。 例 数学Ⅱの試験を特にながらぶ。 勉強時間を増やす。</li> <li>・発表に対して、肯定的なフィードバックをする。</li> <li>・今回学習する意思決定を活かしていける場面というのは、日常生活の中にたくさんあることを伝えることにより、動機付けをする。</li> </ul>
	<p>4 目標を確認する。（3分）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上記のトレーニング全体のねらいと本時のねらいを確認する。</li> </ul>
	<p>5 問題把握・選択肢の吟味についての説明を聞く。（2分）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分できちんと考えた意思決定なら後悔しないことに気付かせる。そして、選択した理由を求められたときに、「何となく」ではなく、きちんと答えられるように、選択肢を丁寧に決めることが大切であることを伝える。</li> </ul>

	<p>6 ワークシートの課題に取り組む。(20分) 〔設定〕 「明け方、寝ていたら震度6～7の大きな地震で目が覚めました。あたりは、家具等が倒れてものすごい状態です。そんなとき、あなたならどう行動しますか？」</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>自分で選択肢が見つからない時どうするか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の今までの経験を振り返ってみる。</li> <li>・友達，親，先生等に相談する。</li> <li>・本や雑誌，インターネットで情報を集める。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートの設定について，問題を把握し，一番よいと思われる選択肢とその理由を話し合わせる。</li> </ul>
<p>まとめ 12分</p>	<p>7 シェアリングをする。(7分) (分かち合い・振り返り)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今回のトレーニングの感想を班ごとに話し合う。</li> <li>・まとめ</li> </ul> <p>8 プログラム全体のまとめをする。(5分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキルは1回きりでは身につかないので，機会を見つけて日常生活に応用することの大切さを伝える。</li> <li>・2回のトレーニングを通して学んできたことの確認をし，このプログラムで学んだことを日常生活に活かすことが，よりよい人生を歩む上で大切な要因となるので，是非とも実践してほしい旨を伝える。</li> </ul>

(イ) 活動の内容

授業ではグループ学習という形態をほとんどとらないため，生徒たちは中学校時代の給食の時間を思い出し新鮮に感じているようであった。男女比のバランスが悪いため，女子がグループ内で1人にならないよう配慮した結果，男子だけのグループが3班できてしまい，活発な意見交換を行うことが困難であった。一方，女子の入っているグループは3班あり，和やかな雰囲気話し合いがなされていたのが対照的であった。

スキルトレーニングでは，グループの形態をとりながらワークシートの課題についてブレインストーミングの手法を用いて実施した。その際，男子だけのグループでは，他者の意見に対して批判や冷やかしの多いため，約束事を守るよう強調しておいた。第2時のワークシートの課題では，設定事例として他に次の2つも考えておき，クラス状況に応じて選択した。

- ・「修学旅行に出発する日の朝，寝坊をしてしまいました。すでに集合時間になっています。そんなとき，あなたはどうか行動しますか？」
- ・「人通りがあまりない道路を歩いていたら，すごい音がして交通事故の現場に出会いました。あたりには人がいません。そんなとき，あなたはどうか行動しますか？」

以下の表1では，トレーニングを通して出された考えやワークシートに書かれた主な内容，振り返りで出た主な感想等をまとめた。

表1 スキルトレーニングでの結果と感想

	第1時（平成15年9月12日実施）	第2時（平成15年9月24日実施）
ブレインシング で出た主な 考え	<p>「昨日下校してから、現在までに意思決定したこと」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーラかお茶か。</li> <li>・学校へ行くかどうか。</li> <li>・テレビかゲームか。</li> <li>・世界柔道を見るかどうか。</li> <li>・音楽を聴くかどうか。</li> <li>・何時に起きるか。</li> <li>・ご飯にするか風呂にするか。</li> <li>・勉強（宿題）するか寝るか。</li> <li>・シャワーを浴びるかどうか。</li> <li>・朝起きるかどうか。</li> <li>・髪を結ぶかどうか。</li> <li>・塾をさぼるかどうか。</li> <li>・部活動やるかどうか。</li> </ul>	<p>「夏休みが明けてから行った意思決定」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動を頑張る。体力を元に戻す。</li> <li>・異性の友達をつくる。</li> <li>・よく笑う。よく寝る。よく食べる。</li> <li>・塾に行く。</li> <li>・アドレスを変える。</li> <li>・宿題をやる。毎日勉強する。</li> <li>・定期考査を頑張る。授業を頑張る。</li> <li>・早起きをする。</li> <li>・クラスマッチの練習をする。</li> <li>・自分を磨く。</li> <li>・うがい手洗いをする。健康的な生活をする。病気をしない。</li> <li>・携帯の料金を安く押さえる。</li> <li>・無駄な時間をなくす。</li> </ul>
ワークシート に書かれた 主な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝手に自分で進める。</li> <li>・実行委員を辞める。</li> <li>・一人一人に協力をお願いする。</li> <li>・協力してくれる人だけで頑張る。</li> <li>・みんなにそれぞれ役割を当てる。</li> <li>・怒る、注意してやってもらう。</li> <li>・あきらめる、何もしない。</li> <li>・先生や友達に相談をする。</li> <li>・みんなが興味をもてるようなことを考え、自ら協力したくなるようにさせる。説得する。</li> <li>・自分がやれるところからやる。</li> <li>・協力してくれるまで待つ。</li> <li>・先生に相談してまとめてもらう。</li> <li>・担任に話して協力させる。</li> <li>・誰かに委員を押しつける。</li> <li>・先生に内緒で相談する。</li> <li>・みんなと話し合いをする。</li> <li>・学校を休む。</li> <li>・自分の意見を出してみんなに聞く。</li> <li>・権力をもつ人を使って協力できるようにさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族の安否を確認する。</li> <li>・外（近所）の様子を見る。</li> <li>・火災要因の確認をする。</li> <li>・車が動くか確かめる。</li> <li>・携帯がつながるか確認する。</li> <li>・ラジオで状況を確認する。</li> <li>・机の下に避難する。</li> <li>・そのまま寝る、布団に潜る。</li> <li>・避難経路を確認する。</li> <li>・慌てる。</li> <li>・安全な場所、学校に避難する。</li> <li>・その場で助けがくるまで待つ。</li> <li>・携帯電話や通帳、金、避難袋などの大切なものを確保する。</li> <li>・必要最低限の物をもって広い場所、体育館などへ避難する。</li> <li>・地震速報を見る。</li> <li>・倒れた家具などを元に戻す。</li> <li>・友達と連絡を取る。</li> <li>・どうしたら安全か考える。</li> <li>・着替える。</li> <li>・助けを呼ぶ。</li> </ul>
振り返りで 出た主な感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意見をまとめるのが難しい。</li> <li>・話し合いになると意思決定ができない。</li> <li>・自分の中の意思がなかなかまとまらなかった。</li> <li>・いろいろな考えがあって楽しかった。よかった。</li> <li>・意思決定はいろいろなところで使われていることがわかった。</li> <li>・そのときそのときでいつの間にか選択をしていることに気付いた。</li> <li>・考えれば選択肢がいっぱいあった。</li> <li>・いろいろな考えをもった人がいるんだなあと思った。</li> <li>・一人一人価値観が違うなあと思った。</li> <li>・二者択一では、結構みんな違っているのに驚いた。</li> <li>・一人一人の感性が違い、いろいろな意見が出ておもしろかった。</li> <li>・考えることはいいことだ。</li> <li>・初めての体験。新鮮だった。</li> <li>・疲れた。面倒くさかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あまりこういう時間が少ないので意見をまとめるのが大変だった。</li> <li>・すごく悩んだ。</li> <li>・選択肢はたくさんあると思った。</li> <li>・普段自分の行動に理由付けすることがあまりないので、理由を考えるのが大変だった。</li> <li>・実際に起きたとき冷静に判断できるか不安である。</li> <li>・実際に行動がともなわないと意味がない。</li> <li>・自分の選択肢を広げ、自分で意思決定ができるようになったと思う。</li> <li>・もし、地震が起きて生き残れても、その後の行動で死ぬかも知れないと考えると怖い。</li> <li>・寝るか逃げるかで迷った。</li> <li>・だまし絵がおもしろかった。</li> <li>・楽しかった。またやりたい。</li> <li>・これからはもっと考えてから行動できるように心がけたい。</li> </ul>

(ウ) 事前・事後の調査とアンケート

表2は、第1時のトレーニング前と第2時のトレーニング後での進路決定スキル得点の比較である。調査は、進路決定スキル尺度を用いて、4段階の自己評価で行った。

全体平均値は、事前(38.74)と事後(41.03)で2.29伸びた。

表2 進路決定スキル得点の事前・事後の比較

(事前:平成15.9.12.実施, 事後:平成15.9.24.実施 高等学校第2学年 35人)

進路決定スキル	事前	事後	t値
1. いろいろな情報を集め、新しい考えを生み出すことができる	2.66	3.00	-2.65 *
2. 出てきたいくつかの考えを詳しく比べたり、検討したりできる	2.71	3.03	-2.75 **
3. 将来役に立ちそうな、のばすべき自分の才能が何であるか考える	2.91	2.80	.70
4. 進路に関する情報を見つけるために、どこに行けばよいか知っている	2.29	2.66	-2.33 *
5. 問題を解決するとき、複数の選択肢を考えることができる	2.86	3.06	-1.42
6. 社会の問題点を把握し、批判的に考えることができる	2.66	2.80	-1.15
7. どのような仕事に就きたいか決めたなら、それにつくためにはどうしたらよいか調べる	3.03	3.06	-.19
8. 親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいのか考えることができる	3.23	3.23	.00
9. 自分の目標に基づいて、進行状況を把握することができる	2.71	2.69	.18
10. 自分の適性・能力についてわかる	2.60	2.74	-1.30
11. 自分がなりたいたいものと向いているものの違いについて考えることができる	2.74	2.91	-1.10
12. 何が自分にとって大事なのか優先順位をつけることができる	2.60	2.89	-1.77 +
13. 問題を抱えた時、自分で解決しようとする可以尝试	3.06	3.09	-.24
14. 勉強でつまづいたとき、自分のわからないところを探す方法をもっている	2.69	3.09	-2.92 **
合計	38.74	41.03	-2.37 *

項目別の比較では、質問14(0.40)が最も高く、次に質問4(0.37)、質問1(0.34)、質問2(0.31)、質問12(0.29)、質問5(0.20)の順であった。特に、意思決定と関連の深い項目である「質問2」と「質問5」の得点の結果を考えると、トレーニング効果が得られたと考えられる。

個人別の比較では、表3のような分布になった。最高で18点伸びた生徒がいる一方で、14点下がった生徒がいた。14点下がった生徒は、配慮を必要とする生徒であった。自分の体のことで、かなり自暴自棄になっていたようであり、面談を行いながら現在の気持ちや悩みを少しでも理解できるよう心がけ、保護者が子どもの進路についてどのように受け止めているのかも把握し、援助していった。その他の配慮を必要とする生徒については、他の生徒とあまり大きな変化はみられなかった。

表3 スキル得点の増減の分布

得点の増減	人数
16~20	1
11~15	1
6~10	5 (1)
1~5	16 (1)
0	6 (2)
-5~-1	3 (1)
-10~-6	2
-15~-11	1 (1)

( )内は、配慮を必要とする生徒の人数

(エ) 授業後の教師の働きかけと生徒の様子

スキルトレーニングを実施した2週間後に、ホームルームでクラス役員と委員会を決めることになった。その際、防災委員をやってくれる生徒がなかなか決まらなかった。そのため、希望者が出ない理由を聞くと、毎日のストーブの管理と灯油を入れる仕事が面倒ということがわかった。そこで、どうしたらよいかを生徒に問題提起しながらも、問題の核心はどこかを意識させ、考えられる選択肢を挙げるよう伝えた。そのときの生徒の反応としては、大きくうなずく生徒も多く、トレーニングの活用場面であることを実感できている様子であった。時間がかかり過ぎていたため、まずこちらで選択肢を挙げ、他により選択肢がないかを確認した。選択肢は、a ストーブを設置しない、b 灯油入れはクラス全員で行う、c 防災委員は清掃を免除するの3つになった。最終的には、2人の生徒が立候補してくれたため無事解決することができた。日常生活の中でも、今回学習した意思決定が活かされていることを示すことができた場面であった。

## オ まとめ

### (ア) 反省

- ・班の中でのコミュニケーションスキルが不足していたため、一番よい選択肢を決めることに時間がかかり、個人の意見がそのまま班の意見として出てきてしまった。日頃から他者の意見を聞く態度や発言しても聞いてもらえるとというような雰囲気づくりを心がけたい。また、個人のスキルとグループのスキルのバランスや状態も考慮していくことも重要である。さらに、グループでの話し合いの助言やフォローなどのことも考えると、TTでの実施が理想的である。
- ・モデリングは、身近で実感がわくものを考え、ワークシートの課題は、実施するクラスの雰囲気や状況、実施時期に合わせて選択することが重要である。
- ・配慮を必要とする生徒の把握とそのフォローアップなども事前に考えておく必要があると考える。

### (イ) 考察

#### 〈効果〉

- ・一人一人価値観が違うことでいろいろな選択肢があることに気付き、自分の行動に幅ができる。
- ・意思決定をした選択肢の理由を考えることで、自分の将来に責任をもち、見通しを立てることができるようになる。また、意思決定の結果がうまくいかなくても、前向きに考えられるようになると思われる。
- ・だまし絵は、物事を一方向からだけで見ていることに気付かせるための効果的なウォーミングアップになる。

#### 〈意義〉

- ・自分の中の選択肢がなかなかまとまらなくても、他者の選択肢を聞く中で、選択肢が広がり、価値観の違いも認識できるようになる。
- ・他者理解が深まり、クラスであまり交流をもてなかった人とも話すきっかけができる。
- ・学校生活や日常生活の身近な場面が、トレーニング後のフォローアップとして活用できることで、継続的に生徒にトレーニングを実施させていくことができる。

#### 〈留意点〉

- ・実施時期やクラスの状態を十分考慮した上で、実施前にコミュニケーションスキルを高めるためのエクササイズを行っておくことが望ましい。
- ・グループを構成する男女比のバランスを考える。男子は、精神的にもまだ幼い部分があり、日常生活の中で友人の意見や発言に対して批判や冷やかしが多い傾向がある。そのため、男女がバランスよく入ることでそういった雰囲気が少なくなり、男子も前向きに話し合いに参加できるようになると考える。

### (ウ) 今後の課題

- ・モデリングやワークシートの課題を進路に関連した内容にする。
- ・スキル得点の低い生徒への2次的、3次的援助サービスを検討していく。
- ・学級の状態に合わせたスキルトレーニングの活用について究明する。
- ・スキルトレーニングを家庭にも紹介し意識してもらうことで、定着を図る。

資料1

二者択一

次の2つの言葉のうち、どちらか自分が好きな方を選んで、○をつけてください。正しいとか正しくないとかではなく、自分が好きな方、大切だと考える方を選びます。

- 1 山 海
2 ドナルド・ダッグ ミッキーマウス
3 田舎 都会
4 時間 お金
5 天才 努力家
6 一軒家 マンション
7 見合い結婚 恋愛結婚
8 外見(美人, 美男子) 性格
9 男 女
10 夏 冬

資料2

( ) 班

<テーマ>

「昨日下校してから、現在までに意思決定したこと」

○考えられるだけ、思いつくまま、できるだけたくさん書き出す(例)

- ・下校してから着る服, 履く靴下
・おやつに何を食べるか
・何のテレビを観るか

※約束事

- ①出された考えを批判したり, 反対したり, 冷やかしたりしない
②質より量(たくさん出した方がよい)
③他人の考えに, 自分の考えを付け足してもよい

Blank box for writing answers.

資料3

意思決定

問題を把握しよう

日曜日家族で家のそうじをすることになっていましたが、友だちから遊びの誘いがありました。そんなとき、あなたならどう行動しますか？

選択肢を挙げてみよう

- 午前中にそうじを終わらせるよう努力して, 午後遊ぶ。
そうじは来週にして遊ぶ。
そうじの約束が先なので遊びを断る。
そうじはしない。
そうじが終わりしだい, こちらから連絡する。
友だちにそうじを手伝ってもらい, 終わりしだい遊ぶ。

一番よい選択肢を考えてみよう

午前中にそうじを終わらせるよう努力して, 午後遊ぶ。

その理由を述べてみよう

家族との約束は破りたくないが, 自分としては友だちと遊びたい。この選択肢が一番バランスがとれているので。

資料4

組 番 名 前

意思決定

問題を把握しよう

文化祭の実行委員になりましたが、みんなが協力してくれませんが、そんなとき、あなたならどう行動しますか？



選択肢を挙げてみよう

Blank boxes for writing options.

一番よい選択肢を考えてみよう

Blank box for writing the best choice.

その理由を述べてみよう

Blank box for writing the reason.



資料5

この時間の感想

( ) 班

資料6

( ) 班

<テーマ>

「夏休みがあげてから、行った意思決定」

○考えられるだけ、思いつくまま、できるだけたくさん書き出す  
(例)

- ・定期考査をがんばる
- ・勉強時間を増やす

※約束事

- ①出された考えを批判したり、反対したり、冷やかしたりしない
- ②質より量(たくさん出した方がよい)
- ③他人の考えに、自分の考えを付け足してもよい

資料7

組 番 名 前

意 思 決 定

問題を把握しよう

明け方、寝ていたら震度6~7のものすごい地震で目が覚めました。あたりは、家具などが倒れてものすごい状態です。そんなとき、あなたならどう行動しますか？

選択肢を挙げてみよう


一番よい選択肢を考えてみよう

その理由を述べてみよう

## ② B 高等学校第3学年 自己学習スキル

ここでは、高校3年生を対象に、自己学習スキルの1つである「試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる」というスキルに焦点を当てたトレーニングの実践を紹介する。

### ア 学級の実態について

本校の4つのコース（人文・理数・体育・国際）の内、国際コースに属するクラスである。男子10人、女子27人合計37人で構成され、他のコースに比べると明るく元気の良い生徒が多い。9割以上の生徒が進学を希望し、学習の必要性は感じているものの自ら進んで計画を立て実行できている生徒は少数である。入学時の成績から見ると学年の中でも高いクラスであるにもかかわらず、他コースに比べ計画的で地道な学習に欠けるため、成績が伸び悩んでいる生徒が多い。

受験を前にした3年生の7月に「学習にはコツがある」「学習法はさまざまであり、自分にあった学習法を探して実行することが大切である」「計画通りに行くことは難しいが、それらは対処していけることである」等を知ることは重要と考え、このスキルトレーニングを取り上げた。

配慮を必要とする生徒としては、中学時代に不登校状態で過年度卒の生徒が1人いる。この生徒は現在も欠席がちであり、対人関係を築くのが不得意なためトレーニング内の班別活動やアンケートの実施に当たっては十分な配慮をした。

### イ 目標

1日に15分間今までより多く学習するために、学習計画を立てるスキルとそれを実行するためのスキルを学ぶ。

### ウ 指導計画（2時間扱い）

第1時 「プラス15分学習」の時間に活用できるさまざまな勉強法について学び、自分に合った「プラス15分学習」のための計画を立てる。

第2時 前回立てた計画にそって、1週間の「プラス15分学習」の計画をどの程度実行できたか振り返る。その反省をふまえ、新たな「プラス15分学習」の計画を立てる。

### エ 活動の実際

#### (ア) 活動の経過

トレーナー…教科担任

〈第1時〉

	トレーニング内容・活動	教師の働きかけ及び配慮事項
導入 11分	1 アンケートの記入をする。(3分) 2 本時の目標の説明をする。(3分) ・本時の目標を知る。	・トレーニングに入る前に事前調査をする。  ・今回のスキルトレーニング全体の目標と、本時のスキルトレーニングの目標を説明する。学習成績の良し悪しの大半が学習している時間に比例することを伝え、学習することに対する動機付けをする。

	<p>3 「合格体験記」の読み合わせをする。 (5分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本校作成の「進路の手引き」より卒業生の「合格体験記」の一部を印刷し配布，読み合わせをする。</li> <li>・教科ごとの学習の工夫を紹介することで，学習にはコツがあること，自分の成績は学習する量や方法で変えていくことができることを伝える。</li> </ul>
<p>展開</p>	<p>4 ブレインストーミング① (10分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・班別学習に形態を変える。</li> <li>・3分間で「英単語の暗記法」について各自がアイデアを自由に発言し，班のシートに書き込むよう指示する。</li> </ul>
<p>36分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「英単語の暗記法」について自由にアイデアを出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・次の点に注意する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>① アイディアの評価はしない。</li> <li>② 数多くアイデアを出すことを目指す。</li> </ul> </li> <li>・終了後各班のアイデア数を確認。最多の班に発表させる。</li> <li>・学習にはさまざまな方法があることを学ぶ。</li> <li>・配慮を要する生徒に留意し，必要に応じて声をかける。</li> </ul>
	<p>5 ブレインストーミング② (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「15分でできる学習」について自由にアイデアを出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3分間で「15分でできる学習」について各自がアイデアを自由に発言し，班のシートに書き込むよう指示する。</li> <li>・次の点に注意する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>① アイディアの評価はしない。</li> <li>② 数多くアイデアを出すことを目指す。</li> </ul> </li> <li>・終了後，各班のアイデア数を確認。その後各班代表に板書させる。</li> <li>・学習にはさまざまな方法があり，どれがよいかは個人で差がある。自分に合った学習法を探して実行していくことの大切さを学ぶ。</li> </ul>
	<p>6 目標の確認をする。 (3分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標を再確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一斉学習の形態に戻る。</li> <li>・トレーニング全体を通しての目標と，本時の目標を書き込んだ拡大用紙を掲示し，説明する。</li> </ul>
	<p>7 「プラス15分学習」について理解する。 (5分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「プラス15分学習」はいつもより15分だけ多く学習することを伝える。次の課題であるワークシートを配布し，計画の例について説明する。</li> </ul>
	<p>8 ワークシート課題について (8分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プラス15分学習計画表を記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各自でワークシートを完成させる。</li> <li>・机間指導をし，進まない生徒については適宜アドバイスをする。</li> </ul>

ま と め  3 分	<p>9 シェアリング（わかちあい・振り返り）とまとめをする。（3分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 次回の予告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今回のトレーニングの感想を発表させる。</li> <li>・ スキルは知識ではなく行動であることから、スキルを身につけるためには実行することが重要。今回立てた計画を次の週まで実行し、次回はそれを評価するところから始めるという予告をする。</li> </ul>
---------------------------	---	--

〈第2時〉

	トレーニング内容・活動	教師の働きかけ及び配慮事項
導 入  6 分	<p>1 本時の目標の説明をする。（3分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時の目標を知る。</li> </ul> <p>2 各自の計画の振り返りをする。（3分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ワークシートの評価欄の記入をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前回の内容について振り返る。全体の目標と、本時のスキルトレーニングの目標を説明する。</li> <li>・ 計画を実行できなかった理由を考えメモするよう指示する。</li> </ul>
展 開  36 分	<p>3 「計画を実行する上で難しかった状況（私の言い訳）」のまとめをする。（10分）</p> <p>4 ブレイン・ストーミング（10分）</p> <p>「難しかった状況への対応策」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対応策の検討をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 班別学習に形態を変える。</li> <li>・ 班の中で、各自計画がどの程度実行できたかを発表させる。また「計画を実行する上で難しかった状況（私の言い訳）」を班ごとに記録、代表に板書させる。 例 眠かった、部活動が忙しかった、TVを見てしまった等</li> <li>・ 代表的な「難しかった状況」を教師が選び出し、各班に対応策の検討を指示する。</li> <li>・ 班ごとに3分間で「難しかった状況への対応策」について各自がアイデアを自由に発言し、班のシートに書き込むよう指示する。次の点に注意する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>① アイディアの評価はしない。</li> <li>② 数多くアイデアを出すことを目指す。</li> </ul> </li> <li>・ 終了後各班のアイデア数を確認し、その後各班代表に板書させる。</li> <li>・ 学習を計画通り行う上で難しい状況は存在するが、それらには様々な対応策があることを学ぶ。</li> </ul>

	<p>5 目標の確認をする。 (3分)</p> <p>・目標の再確認をする。</p>	<p>・一斉学習の形態に戻る。</p> <p>・トレーニング全体を通しての目標と、本時の目標を書き込んだ拡大用紙を掲示し、再確認する。</p>
	<p>6 評価を次の計画に活用することを知る。 (3分)</p>	<p>・難しい状況が存在し、計画通りできなかった場合には対応策を考え計画を改善すればよいことを説明する。</p>
	<p>7 「プラス15分学習計画」表を記入する。 (10分)</p>	<p>・各自が新たな計画表を完成させる。</p> <p>・机間指導をし、進まない生徒については適宜アドバイスを する。</p>
<p>ま と め 3 分</p>	<p>8 アンケート（事後）の記入とシェアリング（わかちあい・振り返り）をし、まとめる。 (3分)</p>	<p>・アンケート用紙を配布し記入させる。</p> <p>・アンケートの自由記述より、今回のトレーニングの感想をいくつか読み上げる。</p> <p>・スキルは知識ではなく行動であることから、スキルを身につけるためには繰り返し実行することが重要である。学習について得意・苦手はあると思うが、学習のこつやさまざまな対応策で学習時間や内容を工夫することができることを伝える。</p>

(イ) 活動の内容

表1 スキルトレーニングでの結果と感想

<p>第1時</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブレインストーミング①「英単語の暗記法」より トイレットペーパーに書く、壁に紙をはる、英語で洋画を見る、洋楽を聴く、外国人と話す、ハリー・ポッターを和訳する、お風呂で覚える</li> <li>・ブレインストーミング②「15分でできる学習」より 年表を覚える、原子記号を覚える、数学の公式を覚える、英語の構文を覚える、四字熟語を覚える、県庁所在地を覚える、将軍の名前を覚える</li> <li>・ワークシート「プラス15分学習計画表」より 現代文問題集1ページ、古典問題集1ページ、古典の助動詞3つの活用形を覚える、英語の本文1まとまりを書写、英単語50こを書く、朝のニュースを見る、15分間読書</li> <li>・アンケート（事前）自由記述「勉強に対するイメージ」より 面倒、疲れる、本当につまらないこと、きらい、まったく楽しくない、大変、辛い、くろう、くらい、めんどろ、きらい、将来役に立つ、受験生、むずかしい、大変</li> </ul>
<p>第2時</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・計画表の振り返り（私の言い訳）より</li> </ul>

- 眠かった，TVを見ていた，音楽を聴いていた，疲れていた，部活動が忙しかった
- ・ブレインストーミング「難しい状況への対処法」より  
眠気対策…コーヒーを飲む，目の下にメンソールを塗る，冷水に足をひやす，仮眠をとる，顔を洗う，風呂に入る，運動する，ガムをかむ  
疲れていた…風呂に入る，仮眠をとる，マッサージする，ドリンク剤を飲む，チョコレートを食べる，あきらめて翌朝やる  
部活動が忙しかった…計画的に活動する，休憩を上手にとる，仮眠をとる，通学時間を利用する，部活動の前にやる
  - ・アンケート（事後）自由記述「勉強に対するイメージ」の肯定的な意見より  
前に比べて少し楽しく感じた，長くいっばいやらなきゃいけないってゆーのがすごく嫌で重く感じていたけど，少しの時間で自分のできる範囲でやれるのがいい，そんなに悪くないものだったと思った，むずかしく考えていたけどやり始めたらおもしろかったから，計画をたてると少しだけ楽になる
  - ・アンケート（事後）自由記述「授業の感想」より  
おもしろかった，またこういう機会があったら参加したい，おもしろかったです，今日でた対処法を生かしたいと思います，勉強のやり方はいろいろあることを知った，また対策もいろいろあることを知った，みんなも自分と同じ状況であることを知りました，自分の生活がこのプログラムを取り入れるだけで分かった気がする，計画を立ててもできなかつたりする理由がよく分かった，今まで勉強の仕方がよく分からないでいましたが，この授業を通して自分にあった方法で計画を立て直しながらやっていけばいいと分かった

(ウ) 事前・事後の調査とアンケート

表2 自己学習スキル得点の事前・事後の比較

(平成15年7月9日・18日実施 高等学校第3学年 37人※有効回答数34人)

自己学習スキル	事前	事後	t値
1 宿題や予習・復習をやることができる	2.65	2.68	-.23
2 授業の資料や配布物の管理がきちんとできる	2.59	2.76	-1.29
3 提出物を期日までに出すことができる	2.88	2.85	.20
4 試験の結果を学習に活かすことができる	2.00	2.47	-4.14 **
5 学校や塾で与えられたもの以外で，自分で探して勉強することができる	2.24	2.68	-3.27 **
6 試験前など，自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる	2.30	2.58	-1.47
7 授業中わからないことがあったら，その場または授業の後先生に聞きに行くことができる	2.09	2.50	-3.42 **
8 自分の目標に照らして課題を持って学習に取り組むことができる	2.21	2.59	-3.02 **
合計	18.97	21.12	-3.91 **

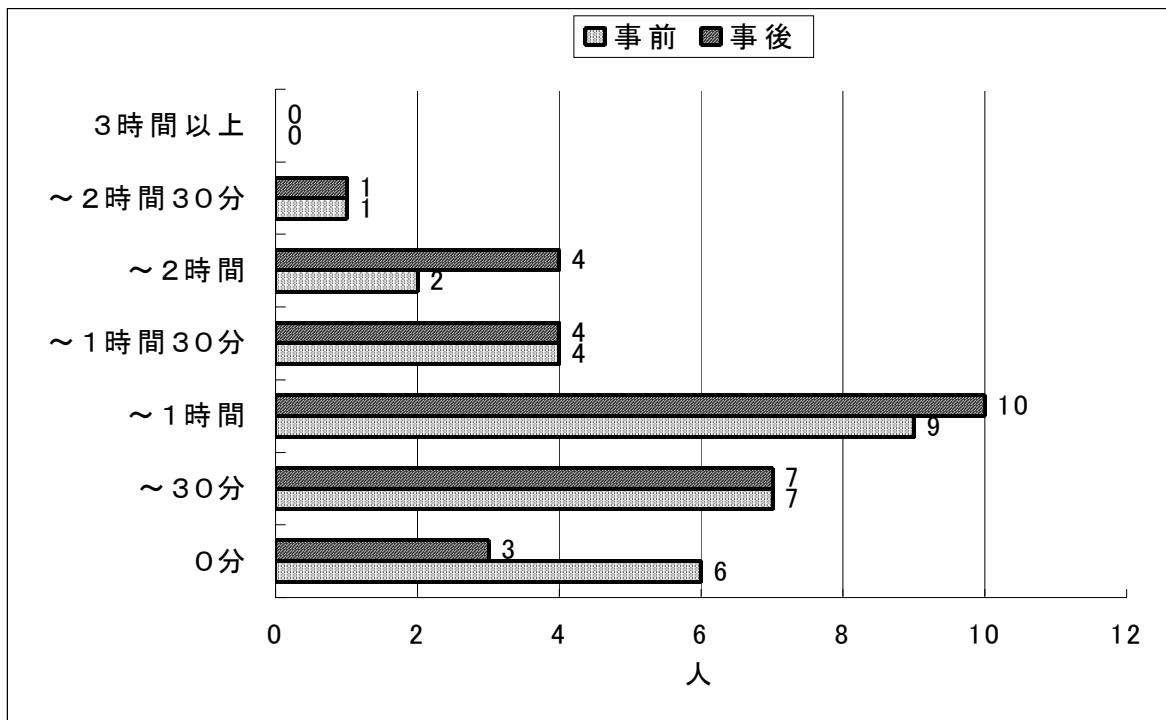


図1 1日の平均学習時間の事前・事後比較

(平成15年7月9日, 18日実施 第3学年 37人 ※有効回答数29人)

「自己学習スキル得点の事前・事後の比較」(表2)を見ると, 項目3以外全ての項目でポイントの上昇が見られた。特に項目4, 5, 7, 8では伸びが大きかった。t値上, 非常に高い確率でスキルトレーニングの効果があつたことが分かる。スキルトレーニングのねらいとした項目6においても,  $-1.47$ の伸びがあつた。

「1日の平均学習時間の事前・事後比較」(図1)を見ると, スキルトレーニング後では学習時間0分の者が3人減少し, 30分～1時間の者が1人, 1時間30分～2時間の者が2人増えている。学習時間の少ない層が減り, 多い層が増えていることから本トレーニングが学習時間の増加についてもプラス15分以上の効果があつたことがうかがえる。

また, 表には示さないが, 個人の得点の平均は事前は19.1であるのに対し, 事後は20.9と伸びている。2時間とも参加した者34名について個別に得点の増減を見ると, 増加した者24人, 同じ者3人, 減少した者7人であり個別的にもスキルトレーニングの実施は効果があつたといえよう。

個人得点の増加の幅が大きい生徒について見てみると,  $+12$ の者が1人,  $+7\sim 8$ の者が3人いる。 $+12$ の者の授業に参加した感想に「いつも『やらないきゃやらないきゃ』であせっていて勉強しなかったが, 15分ならすごい短いけど集中しておぼえるのが分かった。朝起きてからやったらもっとおぼえると思った。」とあり, 1つのスキルを身につけることによって, 自己の学習全体に好結果をもたらす場合があることがうかがえ

る。

一方、個人得点の減少幅は－3が1人，－2が2人，－1が4人となっており今回のスキルトレーニングが自己学習においては、信頼性があることがわかる。

なお、配慮を必要とする生徒については、班別学習においても問題なく過ごすことができ、調査結果も他の生徒と特段の差異は認められなかった。

(エ) 授業後の教師の働きかけと生徒の様子

実施時期が夏休みの直前であったこともあり、夏休み中に「プラス15分学習」を継続することを指示するにとどまった。受験勉強と重なったこともあり学習の習慣付けのきっかけとなったようである。

オ まとめ

(ア) 反省

今回初めてスキルトレーニングを行ってみたが、トレーニングの中身に構成的グループ・エンカウンター（以下SGE）の手法を利用する部分（ブレインストーミング）があり、クラスの対人関係の構築度合いが成否のポイントの1つであると感じた。普段からクラス内でSGEを実施し、班別学習などに抵抗なく入ることができれば、効果はあっという間上がると思われた。

また、1週間の間隔で2回のトレーニングとアンケート調査を行ったが、本当にそのスキルが定着したかを確認するためには、より継続的なトレーニングと調査が必要であると思われる。

(イ) 考察

自己学習スキルトレーニングは高校生が自己学習能力を身につける上で有効であると考えられる。アンケート調査の結果からも、各項目別平均・個人別平均ともにポイントが増加し、学習時間も伸びを示していることが分かる。また、合計ポイントが大きな伸びを示す生徒がおり、生徒によっては1つのスキルがうまく身に付くことで自己の学習全体に好影響を与えることもあると分かる。一方、学習に対してのマイナスはほとんど認められず、信頼性の高いトレーニングであるといえる。

(ウ) 今後の課題

スキルは知識ではなく行動であるから、計画的で継続的なトレーニングが必要であろう。

また、SGEをトレーニング内に含む場合は、コミュニケーションスキルや集団活動スキルのトレーニングを先に実施することや、先に進路決定スキルで十分に学習に対する動機付けを行った上で、自己学習スキルへ移行するというようなスキルトレーニング全体の順序が検討されるべきであろう。



## 資料 8

### 学習に関する質問 (自己学習スキルプログラム前・後)

この質問は、あなたの日頃の学習について簡単にたずねるものです。ここで得られた結果は、今回のプログラムを検討するために用いられるものであり、個人の情報がそのまま利用されることはありませんので、できるだけ率直に答えて下さい。

年 組 番 (男・女) 氏 名 ( )

I

下の文章を読み、今のあなたの状況に関してどの程度あてはまると思われますか。次の1～4の数字であなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけて下さい。

1 = 全くあてはまらない      2 = あまりあてはまらない  
3 = ややあてはまる          4 = とてもよくあてはまる

- 1 宿題や予習・復習をやることができる。      1    2    3    4
- 2 授業の資料や配布物の管理がきちんとできる。      1    2    3    4
- 3 提出物を期日までに提出することができる。      1    2    3    4
- 4 試験の結果や学習を活かすことができる。      1    2    3    4
- 5 学校や塾で与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる。      1    2    3    4
- 6 試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる。      1    2    3    4
- 7 授業中わからないことがあったら、その場または授業の後先生に聞きに行くことができる。      1    2    3    4

## 資料10

\_\_\_\_月 \_\_\_\_日～ \_\_\_\_月 \_\_\_\_日  
目標時間      時間      分      組      番      名前

### プラス15分学習・計画表

日 時	学習計画	実行
/ 曜日		開始時間 : _____
		評価 _____
		終了時間 : _____
/ 曜日		開始時間 : _____
		評価 _____
		終了時間 : _____
/ 曜日		開始時間 : _____
		評価 _____
		終了時間 : _____
/ 曜日		開始時間 : _____
		評価 _____
		終了時間 : _____
/ 曜日		開始時間 : _____
		評価 _____
		終了時間 : _____
/ 曜日		開始時間 : _____
		評価 _____
		終了時間 : _____

## 資料 9

II 1 日平均すると授業以外ではどのくらい勉強しますか。

(しない・～30分・～1時間・～1時間30分・～2時間・～2時間30分・3時間以上)

III あなたが持っている勉強に対するイメージを自由に書いて下さい。

IV 勉強の仕方やコツを身につけたいと思いますか。理由もあれば書いて下さい。

II このような授業にまた参加したいと思いませんか。理由もあれば答えて下さい。また、次回やるとしたら、どんなことを学びたいですか。人とのつきあい方、進路に関することなど具体的に書いて下さい。

(はい・いいえ)

III 今回の授業に参加した感想を自由に書いて下さい。

ありがとうございました。

## 資料11

### 自己学習スキル・ブレインストーミング用紙

班長 ( )

※アイデアを自由に出します。アイデアの評価(よい・悪い・好き・嫌い)はしないで、とにかく数を出すこと！数で勝負！！

1 英単語の暗記法!?	2 1回15分でできる勉強って何!?
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

GOAL !!

GOAL !!

#### 4 総合的考察

##### (1) 学校生活スキル尺度（茨城県教育研修センター版）の開発

本研究は、学校生活で児童生徒が苦戦しないようにするためには、どんなスキルを身に付けておけばよいかという視点に立ち、先行研究（飯田，石隈，2002）を参考に、校種別に4つの領域における学校生活を送る上で必要なスキル項目を検討するとともに、教師と児童生徒を対象とした自由記述調査を実施し、併せて小学生・中学生・高校生の学校生活スキル項目を収集した。収集された項目に対し、項目ごとの検討・吟味や追加・修正の過程を経て、仮の「学校生活スキル尺度」を選定し、予備調査を実施した。その結果を基に、校種別の学校生活スキルの個人差を測定する項目として適切であるかを検討し、校種別の項目を選定した。こうした過程を経たことで、校種別の学校生活スキルの適切な項目を得ることができたと思われる。

さらに、こうして収集・選定された学校生活スキル項目を基に、校種別の学校生活スキル尺度（茨城県教育研修センター版）を作成し、その信頼性・妥当性を検討した。まず因子分析の結果、校種別に次のような学校生活スキルの因子が示された。

---

##### <小学校>

- ①「将来について考えるスキル」（進路決定スキル）
- ②「集団場面で生活するスキル」（集団活動スキル）
- ③「勉強を自分ですすめていくスキル」（自己学習スキル）
- ④「課題に取り組むスキル」（課題遂行スキル）
- ⑤「健康について相談するスキル」（健康維持スキル）
- ⑥「友だちとかかわるスキル」（コミュニケーションスキル）
- ⑦「自分の健康に気をつけるスキル」（健康維持スキル）

##### <中学校>

- ①「進路決定スキル」
- ②「相談スキル」
- ③「集団活動スキル」
- ④「健康維持スキル」
- ⑤「自己学習スキル」
- ⑥「コミュニケーションスキル」

##### <高校>

- ①「コミュニケーションスキル」
- ②「進路決定スキル」
- ③「自己学習スキル」
- ④「集団活動スキル」
- ⑤「健康維持スキル」

---

次に、学校生活スキルの下位尺度の信頼性・妥当性を検討するため、信頼性に関しては内的一貫性および再テスト信頼性から、妥当性に関しては「学校生活に関するアンケート」と学校スキルの相関から、各下位尺度はある程度の信頼性・妥当性

を有していることが確認された。

以上のことから、この尺度は、小学生・中学生・高校生の学校生活スキルを測定するアセスメント道具として今後学校教育現場で活用できると考えられる。

## (2) 学校生活スキル尺度（茨城県教育研修センター版）の活用について

本尺度の活用については、第一に、学年の始めや学期の始めに各児童生徒の今後の援助について考える段階で、児童生徒の援助ニーズを把握するために実施することが考えられる。この尺度から得られる情報を活かして、学校生活スキルが定着していない児童生徒の早期発見や早期対応、および学級全体で指導を必要とするスキル項目の発見に役立つと思われる。学校生活スキルトレーニングの実践は、予防開発的に学級全体を対象として行ったり、個別的援助に活用したりすることができると思う。

第二には、この尺度を活かして、学校生活スキルに焦点を当てたスキルトレーニングの様々な工夫ができることである。また、授業の前後でこの尺度を実施することで、児童生徒の自己のスキルに対する評価の変容を検討することができる。さらに、学校生活スキルトレーニングが、学校生活に必要なスキルを身に付けるために有効かどうかの検討も可能である。

第三には、スキル尺度についての調査にみられる児童生徒の自由記述や、スキルトレーニング後の児童生徒の感想などから、「自分のこれまでのことをよく考え直してみたいと思った」「自分で意識したり、実際にやってみることで、自分の気持ちが変わるんだということが実感できた」というコメントが多く得られたことから、この尺度を実施することは、児童生徒の自己理解を促し、自分の行動を見直し、自分自身の力で問題状況が大きくなるのを予防するのに役立つと思われる。

## (3) 学校生活スキルトレーニングの実践と今後の課題

学校生活スキル尺度の開発を通して得られた知見を基に、試行的に学校生活スキルに焦点を当てたスキルトレーニングの授業実践を行った。授業実践の前後における意識調査や児童生徒の観察、ワークシートの記述などから、児童生徒が自己理解や他者理解を深めたり、学級集団が快適に感じられたりした様子が多くうかがえたことから、学校生活スキルトレーニングの有効性をある程度確認することができたと思う。

本研究においては、学校生活スキル尺度の開発に大部分の時間をかけたために、スキルトレーニングの実践については、まだ試行的な段階にとどまった。今後の課題について4点述べる。

- ① 学校生活スキル尺度は、項目数が多いことから、実際に学校現場で活用する上でどれを優先的にしたらいいのかなど、もっとわかりやすく示す工夫が必要である。
- ② 学校生活スキルトレーニングの効果の評価や実際の児童生徒の行動を把握するためには、児童生徒の自己評価ばかりではなく、他者評価法を併用するなどして、実際の児童生徒のスキルの獲得を正確に把握する必要がある。
- ③ 学校生活スキルトレーニングについて、児童生徒の発達段階や学級における実施時期、長期や短期で実施する際のスキルの選定やトレーニング内容の開発、個別的な配慮を要する児童生徒への対応、授業展開時における具体的な手だてなど、よりよい学校生活適応を目指したトレーニングの在り方を究明していく必要がある。
- ④ 学校生活スキルトレーニングの『手引き書』を作成し、普及・浸透を図る。

## 引用・参考文献

- 飯田順子・石隈利紀 2001 中学校における学級集団を対象としたスキルトレーニングー自己効力感がスキル学習に与える影響 筑波大学心理学研究, 23, 179-185.
- 飯田順子・石隈利紀 2002 中学生の学校生活スキルに関する研究ー学校生活スキル尺度（中学生版）の開発 教育心理学研究, 50, 225-236.
- 石隈利紀 1999 学校心理学-教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス 誠信書房
- 石隈利紀・小野瀬雅人 1997 スクールカウンセラーに求められる役割に関する学校心理学的研究ー子ども・教師・保護者を対象としたニーズ調査の結果より 文部省科学研究費補助金（基盤研究<c><2>）研究成果報告書（課題番号 06610095）
- 石隈利紀・田村節子 2003 チーム援助入門ー学校心理学・実践編 図書文化
- 田上不二夫 1999 実践スクール・カウンセリング 金子書房
- 渡辺弥生 1996 ソーシャル・スキル・トレーニング 日本文化科学社
- 菊池章夫 1988 思いやりを科学する 川島書店
- 國分康孝（編著） 2000 続・構成的グループ・エンカウンター 誠信書房
- 國分康孝・小林正幸・相川充 1999 ソーシャルスキル教育で子どもが変わる（小学校編）～楽しく身につく学級生活の基礎・基本 図書文化
- 皆川興栄 1999 総合的学習でするライフスキルトレーニング 明治図書
- 庄司一子 1991 社会的スキル尺度の検討ー信頼性・妥当性について 教育相談研究, 29, 18-25
- WHO 川畑徹朗（監訳） 1994 ライフスキル教育 大修館書店（World Health Organization: Division of Mental Health 1993 Life Skills Education In Schools . Ann Arbor, MI : University Microfilms International.）

## 研究関係者一覧

### 1 講師

筑波大学	教授	石隈 利紀
筑波大学大学院心理学研究科	特別研究員	飯田 順子

### 2 研究協力校・研究協力員

河内町立源清田小学校	教諭	仁平 伸一
藤代町立宮和田小学校	教諭	高橋 茂夫
玉造町立玉造小学校	養護教諭	中根 陽子
ひたちなか市立佐野中学校	教諭	森井 榮治
石岡市立城南中学校（平成15年度）	教諭	来栖 正夫
霞ヶ浦町立北中学校（平成14年度）		
波崎町立波崎第四中学校	教諭	長峰 正道
茨城県立牛久栄進高等学校（平成15年度）	教諭	松本 一浩
茨城県立竜ヶ崎第二高等学校（平成14年度）		
茨城県立中央高等学校	教諭	岡部 達也
友部町立友部小学校		
茨城県立日立第一高等学校		

### 3 茨城県教育研修センター

所長	大金 文郎（平成15年度）
所長	山内 洋行（平成14年度）
次長兼企画管理課長	北澤 勝行
次長兼教職教育課長	中原 一博（平成15年度）
次長兼教職教育課長	小貫 義震（平成14年度）
教育相談課長	久芳 てる子
指導主事	増子 賢司
指導主事	西田 弘子
指導主事	島田 ゆき江
指導主事	菊池 久義
指導主事	田沼 政志

## 研究を終えて

「学校基本調査」によれば、国・公・私立の小・中学校で平成14年度に「不登校」を理由として30日以上欠席した不登校児童生徒は、合計131,252人であり、平成3年度以来はじめて減少しているとはいうものの、大きな教育問題であることに変わりはありません。不登校問題だけでなく、登校しているものの保健室登校や相談室登校をしている児童生徒や登校を渋りがちな児童生徒、反社会的問題行動の児童生徒等、学校生活に適応できずに危機に陥ったり苦戦したりしている児童生徒の問題も学校にとって大きな課題となっています。

本教育研修センターでは、平成7年度からこれまで、一貫して予防・開発的教育相談の研究を進めてきましたが、平成14・15年度の本研究では、児童生徒が学校生活を送る中で発達上の課題や教育上の課題に取り組む上で苦戦しないようにするために予め身に付けておきたいスキルに焦点を当て、学校生活に適応するために必要であると思われるスキル項目を明らかにし、茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」（小学生・中学生・高校生版）を作成しました。また、スキル尺度項目の中からいくつかを選び、スキルトレーニングの実践研究を行いました。

現在一般的に実践されている「ソーシャルスキル・トレーニング」は対人関係を主とする社会的スキルを身に付ける上で有効であるとされていますが、本研究で取り上げた「学校生活スキル」は、児童生徒の学校生活全般に渡る学習面、社会面、進路面、健康面の4領域のスキルを含んでいることが特長です。学校生活への適応に必要なスキル尺度は、予防・開発的に、教師が児童生徒に何を援助したらよいのかを発見する手立てとして、また、個別に援助を必要とする児童生徒の発見にも役立つと考えられます。一方、児童生徒にとっては、自己評価し、自主的にスキルを身に付けようとする目安にもなると思われます。さらに、児童生徒のスキルを育成するために有効な手立てである「スキルトレーニング」の実践例を紹介しました。本研修センターでは、さらに平成16年度に「学校生活スキルトレーニング」の実践研究を深め、児童生徒の学校生活への適応力を高める研究を進めていく予定です。

今回の研究の成果が、各学校での実践に生かされ学校不適応行動の予防につながることを願っております。

研究報告書第50号

教育相談に関する研究  
学校生活適応のための指導・援助の在り方  
平成14・15年度

平成16年3月発行

発行 茨城県教育研修センター

編集 茨城県教育研修センター教育相談課

〒309-1722

茨城県西茨城郡友部町平町字山ノ神1410

TEL 0296(78)2121 (代表)

FAX 0296(78)2122

URL <http://www.edu.pref.ibaraki.jp/center/>