

研究報告書第70号

## 教育相談に関する研究

好ましい人間関係をつくる  
予防的・開発的教育相談の在り方

**「グループアプローチを進める上で教師が  
感じる不安やとまどい軽減ハンドブック」**

平成20・21年度

茨城県教育研修センター版

## 研究概要及び索引語

不登校やいじめ、暴力行為など、いわゆる児童生徒の不適応行動と呼ばれる現象が社会的な問題となっている。これらの問題の一因として、人間関係をうまく結べない児童生徒の増加があげられる。そこで、人間関係づくりに役立つ手法として、構成的グループエンカウンターやソーシャルスキルトレーニングといったグループアプローチが紹介されている。しかし、好ましい人間関係づくりのために、学級や学年でグループアプローチによる取組を、積極的に進めているという状況はあまり多くはないと思われる。その原因として、エクササイズ集や実践資料集はあっても、実際にそれらを使って授業をすることに、教師は不安やとまどいがあるのではないかと考えられる。グループアプローチが有効であることを認め、活用すべき資料を手に入れることも可能であるが、積極的に実践していく自信がもてないのではないかと考えた。グループアプローチを進める上で教師が感じる不安やとまどいを調査し、それらを少しでも解消できるハンドブックの作成を目指し、本主題を設定した。

構成的グループエンカウンター， ソーシャルスキルトレーニング， 不安， とまどい，  
人間関係， 予防， 開発， 教育相談

## 目 次

1	巻頭言	1
2	グループアプローチを進める上で教師が感じる不安やとまどい	2
3	実践事例	42
	(1) 小学校	44
	(2) 中学校	58
	(3) 高等学校	74
4	実践資料	81
5	文献	85

研究協力員， 茨城県教育研修センター職員， 助言者一覧

## グループアプローチを進める上で教師が感じる不安やとまどいを軽減するために

教育現場で不登校やいじめなどが問題になってから久しくなります。これらの問題の背後にはさまざまな要因がありますが、その中の大きなものに子どもをめぐる人間関係の変化があります。近年のこどもの人間関係を取り巻く環境は、少子化によるきょうだい関係の減少の他、テレビゲームによる遊び方の変化や携帯電話の普及によるコミュニケーション方法の変化など大きく変容しています。これらの要因が子どもたちの現状に大きな変化をもたらしていることは想像に難くありません。

そもそもこの人間関係にはそのメンバー間の相互作用の活用により大きな影響力を及ぼす潜在的な力があります。そして、このような人間関係はそれによって学びや喜びを得ることもあれば、思わぬ傷を受けることも有り得る言わば諸刃の剣とも言えるものです。はじめに述べた不登校やいじめなどの問題も、そのような後者の側面に起因するものが少なくないようです。

本報告書で取り上げられている構成的グループエンカウンター（SGE）やソーシャルスキルトレーニング（SST）は、このような人間関係がもつ潜在的な力を、安全かつ有効に引き出し、活用しようとする試みをそれぞれに集大成したものです。このうち SGE が最終的に目指す目標は、他者とのかかわりを通じた自分自身との出会いです。また SST が目指すものは対人関係の基本的技法の学習による問題行動の予防です。このように目指す最終目標はそれぞれに異なりますが、いずれもその基本にあるのは「他者とのかかわり」という非常に基本的な営みです。このような活動を有効に利用して、子どもたちの人間関係のあり方に積極的に働きかけることはきっと子どもたちの幸せな学校生活を築くことに資すると思います。

加えて、本報告書ではインプロヴィゼーション（インプロ）のエクササイズもウォーミングアップとして紹介されています。インプロとは即興演劇のことですが、ここで紹介されているのは即興演劇のトレーニングのための基本的なエクササイズです。これらのエクササイズも「他者とのかかわり」の基本的な部分を「楽しく」学ぶことのできる活動です。インプロは国内ではまだまだ知られていませんが、それが今回の報告書の中で取り上げられたことは非常に意義あることだと言えます。

本報告書に収められた内容は、いずれも現場の先生方が自らの活動に立脚してまとめられた非常に実践的なものです。さまざまな状況を考慮し、痒いところに手が届くように書かれています。教育の現場で子どもたちの人間関係に働きかけようとしておられる先生方にとって正に座右の書となるでしょう。とは言え、これらの活動には「こうすべきである」とか「こうしなければならない」と言った唯一無二の正解のようなものではありません。置かれた状況や取り巻く環境に応じてさまざまな工夫やアレンジを施して実施することが望まれます。本報告書を参考に子どもたちの実態に即した活動をお一人お一人の先生が「創造」されることを期待します。本報告書はそのような意欲ある先生方にとっての福音の書と言えます。

国立大学法人茨城大学教授 正保 春彦

## グループアプローチを進める上で教師が感じる不安やとまどい一覧

No.	項目	主な内容	ページ
0	グループアプローチについて	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 構成的グループエンカウンターとは</li> <li>2 ソーシャルスキルトレーニングとは</li> <li>3 グループアプローチを進める上で教師が感じる不安やとまどい</li> </ol>	4・5
1	構成的グループエンカウターの進め方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ねらい</li> <li>2 基本的な展開</li> <li>3 留意点と配慮事項</li> <li>4 T Tの仕方</li> <li>5 展開する場面</li> </ol>	6・7
2	ソーシャルスキルトレーニングの進め方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ねらい</li> <li>2 基本的な展開</li> <li>3 留意点と配慮事項</li> <li>4 展開する場面</li> </ol>	8・9
3	エクササイズを選び方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 エクササイズ選びT P O</li> <li>2 エクササイズを選び方</li> <li>3 エクササイズのアレンジの仕方</li> </ol>	10・11
4	グループづくりの工夫	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 人間関係ができていないとき</li> <li>2 人間関係ができてきたとき</li> <li>3 エクササイズやアンケートを利用するとき</li> <li>4 配慮しなければならないこと</li> <li>5 効果的なグループ分けによって望める人間関係</li> </ol>	12・13
5	ウォーミングアップの進め方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ウォーミングアップの効果</li> <li>2 雰囲気づくり</li> <li>3 どんなエクササイズが適切か ・エクササイズ例</li> </ol>	14～17
6	シェアリングの進め方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 効果的に進める手だて</li> <li>2 仕方, 進め方, 深め方</li> <li>3 様々な場面の対処法</li> <li>4 意義とつまづかないための配慮</li> <li>5 グループのリーダーの決め方</li> </ol>	18・19

No.	項目	主な内容	ページ
7	事後指導の工夫	1 事後指導（ケアの必要性）について 2 成果の把握の仕方 3 定着化の配慮 4 ソーシャルスキルの持続的な意識のさせ方	20・21
8	気になる児童生徒への配慮と対応	1 特別な教育的支援を必要としている児童生徒への対応について 2 グループアプローチに抵抗感をもつ児童生徒への対応について	22・23
9	実態把握と雰囲気づくりの工夫	1 学級の実態（状態）を把握できる診断シート 2 グループアプローチを進めるうえで困難を生じた場合の対応例	24・25
10	学年・学校での取組	1 学年でのSGEへの取組方 2 学校全体での取組	26・27
11	教科、領域の中での進め方	1 学級（HR）活動・学年活動・道徳とSGE 2 教科指導の中での取組方	28・29
12	ショートエクササイズ の進め方	1 ショートエクササイズのねらい 2 活動する上での留意点と配慮事項 3 適したエクササイズ ・エクササイズ例	30～33
13	アレンジの仕方	1 変化のさせ方 2 内容の変え方 3 時間の変え方	34・35
14	教師の自信の持ち方	1 まずは、SGEを知ることから始めよう 2 自信をもってエクササイズを展開しよう 3 SGEにおける教師の役割	36・37
15	資料の準備と保管	1 GAの準備物の保管，共有の仕事 2 実態に合う教材のを見つけ方 3 学校ライブラリーの設置	38・39
16	用語の解説	・知っているとは安心できる用語の解説	40・41

## 0 グループアプローチについて

グループアプローチとは、心理教育的グループ活動のことである。主なものとして、構成的グループエンカウンター、ソーシャルスキルトレーニング、アサーショントレーニング等がある。児童生徒の課題や集団の状態、また実施の目的等に応じて選択することができる。児童生徒の実態に応じた技法選択がポイントになる。本書では、構成的グループエンカウンターとソーシャルスキルトレーニングについて述べる。

### 1 構成的グループエンカウンターとは

「エンカウンター」とは、心と心のふれあいを深めることにより、自己の成長を図ろうとするグループ体験である。構成的グループエンカウンターは、時間・テーマ・人数・方法などが決められた各種の課題（エクササイズ）を遂行しながら、心を解放し、友達との交流を深めながら、いやしと人間的成長を目指す。

短期間で人間関係が深まること、参加者の状態（モチベーション・レディネス）に応じて計画できること、さらにはプログラムを工夫することにより、熟練者でなくとも活用できることなどの理由から、予防・開発的なカウンセリングにふさわしい方法として、会社や学校においても広まってきている。

構成的グループエンカウンター（Structured Group Encounter 以下S G Eと表記）の学校での目的の中心は、学級における好ましい人間関係づくりである。新しい学級での出会いの不安を和らげ、小グループ間の対立やいじめなどの問題を予防し、一人一人の児童生徒の心と心の交流に基づく温かな人間関係づくりを目指すものである。また、自己理解、他者理解、信頼体験、感受性の促進、自己主張、自己受容などをねらいとした多彩なエクササイズの遂行をとおして、一人一人の児童生徒が人間として成長していくことを目指すこともS G Eの大きな目的である。学級集団と個々の児童生徒が、グループ活動の体験をとおして、それぞれが有機的に関係しあいながら、相互に成長を遂げていくのである。

### 2 ソーシャルスキルトレーニングとは

ソーシャルスキルトレーニング（Social Skills Training 以下S S Tと表記）とは、人間関係の中で、後天的に身に付けるべき多様なコミュニケーション技能の欠如に注目し、そのような技能が身に付くように意図された訓練（＝体験で学ぶ人付き合いの仕方）のことである。

#### (1) S S Tの必要性

児童生徒全体の「社会性」の稚拙さ  
問題行動の背景に、社会性の面で問題行動を示す児童生徒の増加  
・非社会的な児童生徒（友達と遊べない、孤立している）  
・感情のコントロールが苦手な児童生徒  
（怒りのコントロールが不得手→キレる）  
（怒りを抑制できない、泣き出したら止まらない）

↓  
学校で集団生活を過ごすこと自体が児童生徒のストレスとなる

## (2) SSTの内容の目安

- ①人間関係についての基本的な知識・・・目上や初対面の人への接し方等
- ②他者の思考と感情の理解の仕方・・・相手の言葉の理解の仕方や、身振り・表情に隠された感情の意図を読み取る方法等
- ③自分の思考と感情の伝え方・・・自分の考えや感情を、身振りによって伝える方法及び感情のコントロール法
- ④人間関係の問題の解決法・・・葛藤解決法や怒りのコントロールなど人間関係にまつわるトラブルへの様々な対処法

## 3 グループアプローチを進める上で教師が感じる不安やとまどい

教師がグループアプローチを進める上で感じる不安やとまどいに関する調査を自由記述形式で行った。調査は次の者を対象にし、合計242人から回答を得た。そして、約9割の教師が不安やとまどいがあると回答した。

### 《対象者》

- ・研究協力員と所属校の職員
- ・平成20年度教育相談（初級）研修講座の受講者
- ・平成20年度10年経験者研修講座の選択研修で教育相談を選んだ受講者
- ・教育相談の特定テーマによる研修支援で訪問した研修会の参加者

### (1) エクササイズについての不安やとまどい

- ・学級の実態と照らしてどのようなエクササイズを選べばよいのかわからない。
- ・モデリング（例示すること）にこだわりすぎてエクササイズに集中できない。
- ・グループのつくり方がわからない。
- ・シェアリング（意見交換）の仕方がわからない。
- ・エクササイズの後でどういう声掛けをしていけばいいのかわからない。

### (2) 児童生徒への配慮についての不安やとまどい

- ・ふざける、のりが悪い、反応が少ない児童生徒への対応の仕方がわからない。
- ・抵抗が強い児童生徒に対する説明の仕方（事前の理解のさせ方）がわからない。
- ・自己開示し過ぎて後悔する児童生徒がいて対応に困る。
- ・何をやってもつまらなそうにしている児童生徒への対応が難しい。
- ・非行傾向のある児童生徒への対応がわからない。

### (3) 教師の意識や学校の体制についての不安やとまどい

- ・学級間で取組に差が出てしまう。
- ・うるさくなってしまい他のクラスに遠慮してしまうことが多い。
- ・教師にとまどいが大きく取り組めない。
- ・やりたいけれど思い切れない。

以上の不安やとまどいに応えることを研究の目的とした。

# 1 構成的グループエンカウターの進め方

グループアプローチを行うとき、基本的な進め方がある。学校生活スキルトレーニング、アサーショントレーニングでも、細部に違いがあるが、進め方の構成は似ている。構成的グループエンカウターでは、①ウォーミングアップ→②インストラクション→③メインエクササイズ→④シェアリング→⑤まとめである。

## 1 ねらい

一人一人の心を育てるために、次の六つのねらいを様々なエクササイズで達成していくようにする。

- (1) 自己理解・・・・・・自分の盲点や本音に気付くこと。自己理解は、他者理解へとつながっていく。
- (2) 他者理解・・・・・・他者の未知の側面を知ること。他者の本音を受け入れること。
- (3) 信頼体験・・・・・・他者を信頼するという事。
- (4) 感受性の促進・・・・自己や他者の感情に敏感になるということ。
- (5) 自己主張・・・・・・自分の本音を語る事。
- (6) 自己受容・・・・・・ありのままの自分を受け入れること。わたしには、短所や欠点があるけれど、結構よいところがあり、そういうわたしが好きであるという思いのことである。

## 2 基本的な展開

学級にとって必要なエクササイズを実施するようにする。メンバーの抵抗が大きすぎて、やるべきエクササイズの実施が難しいときは、レクリエーションレベルに立ち返って実施することもある。また、既存のエクササイズを自らのアイデアで創意工夫し、グループの実態に合わせて変えていくことも必要である。

(展開例①) 一つのエクササイズを核とした基本の展開

- ・活動全体の説明→ウォーミングアップ→エクササイズ  
(2分) (5分) (30分)  
→シェアリング→教師のまとめ  
(10分) (3分)

(展開例②) ウォーミングアップで始めに緊張をほぐす展開

- ・ウォーミングアップ→活動全体の説明→エクササイズ  
(5分) (2分) (30分)  
→シェアリング→教師のまとめ  
(10分) (3分)



### 3 留意点と配慮事項

#### (1) ねらいと内容の説明

集団の状態はどのようで、何が必要か、どのような状態を目指すのかをイメージし、エクササイズを選ぶようにする。活動にあたっては、何のためにやるのかきちんと説明（インフォームドコンセント）し、心の準備をさせ、期待をもたせるようにする。

#### (2) ウォーミングアップ

言葉、スキンシップ、そして目と目を合わせること（アイコンタクト）などを通して、参加者がリレーション（感情交流）をつくる。そして、心身の準備状態をつくる。

#### (3) インストラクション

エクササイズのねらいや内容、条件や留意点を丁寧に説明することをインストラクションという。参加への理解を求め、モチベーションを高めるインストラクションは、活動を進める上で大変重要である。

##### ① インストラクションにおける留意点

ア ポイントをしぼる。	エ どんな活動をするか先に話す。
イ 一文を短くする。	オ 身近な例を取り上げる。
ウ やさしい表現で話すようにする。	カ 長い場合は、最後に要約する。

##### ② インストラクションでエクササイズのねらいが伝わりにくいときの工夫

ア 説明量をできるだけ少なくして話す。
イ エクササイズをパスする自由を認め、心の準備をさせる。
ウ しっとりしみじみと聞かせるようにする。

### 4 T Tの仕方

エクササイズでは、リーダーの介入が必要となる場面が出てくる。学級単位で実施する場合、特に次のような場面でT 2による介入が考えられる。

(1) 特定のメンバーが、怒っている、泣いている、追及されているなどのとき

(2) インストラクションの通りに動いていないとき

また、リーダーのアシスタントとしてT 2が資料の配付や時間の計測など、かかわりをもつようにすることもできる。この場合、エクササイズに不参加のメンバーが出たときは、そのメンバーにこれらの役割を任せるなどして、グループとのかかわりをもたせることも大切である。

全体の流れに影響するような場合でも、リーダーは個別配慮を優先せざるを得ない場合がある。そのようなとき、リーダーが全体の流れを進め、アシスタントのT 2が個別対応できるようにしておくかかわりもある。

### 5 展開する場面

(1) 小学校・・・道徳、学級活動の時間、教科の授業、総合的な学習の時間、帰りの会での年間を通した活用など

(2) 中学校・・・朝の会・帰りの会、学年集会・全校集会、教科の授業、総合的な学習の時間、学年始めのオリエンテーション、学校行事など

(3) 高等学校・・・進路指導、総合的な学習の時間など

## 2 ソーシャルスキルトレーニングの進め方

ソーシャルスキルとは、対人関係を円滑に運ぶための知識とそれに裏打ちされた具体的な技術やコツを総称したものである。(佐藤, 2005)

今日、感情のコントロールや対人関係スキルの未熟さから学校不適応を示したり、問題行動をおこしたりする児童生徒が増加しつつある。このような児童生徒に必要とされるのは、対人関係の育成である。ソーシャルスキルトレーニング (SST) は、そのための有効な手だての一つといえる。

### 1 ねらい

人間関係の中で、身に付けるべきコミュニケーション技能の欠如に注目し、その技能が身に付くように意図して訓練を行い、対人関係を円滑にしていくことをねらいとしている。

#### 身に付けるべき基本的スキル (小林・相川, 1999)

##### ■ 初級レベル

- ① あいさつの仕方
- ② 自己紹介の仕方
- ③ 話の聴き方
- ④ 質問の仕方

##### ■ 中級レベル

- ⑤ 仲間の誘い方
- ⑥ 仲間の入り方
- ⑦ あたたかい言葉のかけ方
- ⑧ 共感の仕方

##### ■ 上級レベル

- ⑨ やさしい頼み方
- ⑩ 上手な断り方
- ⑪ 自分の守り方
- ⑫ 対人問題の解決策の考え方

### 2 基本的な展開

#### (1) インストラクション

学習すべきスキルを特定したうえで、スキルとそれを訓練する意義を教師が話して聞かせたり、児童生徒と話し合ったりする。指導効果を高めるためには、スキル学習の大切さを児童生徒に納得させておくことが大切である。



#### (2) モデリング

ある対人場面で、その場にふさわしい行動やふさわしくない行動を見本として見せる。

#### (3) リハーサル

ロールプレイ等を用いて、児童生徒に適切なスキルを実行させる。

#### (4) フィードバック

児童生徒が実行したスキルの適切さについて、どこがよかったか、どうすればもっとよくなるか等の情報を与え、誉めたり修正したりしてスキルを日常生活で実践する意欲を高める。

(5) 般化

練習したスキルを実際の場面で使えるように促す。

### 3 留意点と配慮事項

(1) 授業を始める前に

学級内には、SSTを必要とする児童生徒と必要としない児童生徒がいる。学級全体で行う場合には、できるだけ多くの児童生徒に必要とされる指導計画の内容にする。そのためには、情報収集や調査等から児童生徒が身に付けているソーシャルスキルの実態がどのようなものかを把握しておかなければならない。それから目標とするスキルの選択をする。

目標設定の留意点 (後藤, 2005)

- ・ 一度にたくさんのソーシャルスキルを指導しない。
- ・ 具体的に行動し、自己評価しやすいものを選ぶ。
- ・ 対人関係を改善するものを選ぶ。



(2) 授業の展開において

- ① 教材を提示する際には、「関心をもつもの」「日常生活に関連したもの」「視覚や聴覚を通して理解を促すもの」の3点について配慮する。児童生徒が理解でき、やってみようという気にさせる工夫が必要である。
- ② モデリングやリハーサルでの練習内容は、児童生徒がやる気になるような楽しくできる内容を選ぶ。実態を考慮し、少し努力すれば遂行できそうなものを与えるようにする。
- ③ 活動に対して、適切な評価をこまめに与える。友達同士でも、うまくできたところを賞賛し合う場を設定する。

(3) 授業後

- ① 日常生活の中での実行に移しやすいように振り返りカード等を活用し、場面や条件を提示するとよい。
- ② 通信等による保護者への連絡を通して、家庭での協力を得たり、他の教師と連携したりして、様々な機会を利用して多くの人から評価されるようにする。

### 4 展開する場面

学級生活で必要とされるSSTは、学級生活全体のすべての場面で、少しずつ繰り返し展開することが定着する上で有効である。授業の中で、学級活動・朝の会・帰りの会の中で、ショートホームルーム・ロングホームルームの中で、当番・委員会活動の中で、掃除・給食の中で、目標とするスキルが定着するように、意識して学習する場面を盛り込んでいくことが大切である。



### 3 エクササイズの選び方

児童生徒の実態を把握してから行う構成的グループエンカウンター（SGE）は、意図的なエクササイズを探すことができるが、年度始めの人間関係がよく分からない時期にもSGEを行うことがある。SGEを実施することで、人間関係をつくと同時に、教師も児童生徒の様子を見ながら、学級の様々な人間関係の情報をつかむことができる。そこで、エクササイズ選びに関わるポイントをまとめた。

#### 1 エクササイズ選びTPO

##### (1) T（Time）いつ行うの？

- ・ 1学期・・・お互いをよく知り、認め合うエクササイズで新しい人間関係を築く。
- ・ 2学期・・・1学期に形成された人間関係をもとに、自他を多角的に見られるようなエクササイズを実施し、自己理解をより深める。
- ・ 3学期・・・信頼し合える関係を生かし、社会的スキルをトレーニングするようなエクササイズを実施して、自分の欠点や弱点の克服をはかる。

##### (2) P（Place）どこで行うの？

普段は学校内で行うが、本来エンカウンターは外界を遮断した「文化的孤島」で宿泊を伴い集中的に行うものである。学校の現状でそれはむずかしいが、必要に応じて、教室以外に音楽室、多目的室、体育館等で行うことも可能である。

##### (3) O（Occasion）どんな状況の中で行うの？

教師が初めての場合、準備する物が多いエクササイズほど安心して取り組める。また、学年で取り組むことは、様々なエクササイズを体験できるため、自分一人でエクササイズ選びをするより偏らない。児童生徒については、抵抗なく活動できる人と、そうでない人とがいる。抵抗が強い場合、ゲーム性の強いエクササイズから入ると、参加しやすくなる。また、握手に抵抗がある場合は、身体接触の面積のより狭い、フィンガータッチ（指先で）にしてみるとより抵抗が少なくなる。

#### 2 エクササイズの選び方

##### (1) ねらいによる選択

六つのねらいを、学校の現状や実施対象の児童生徒の実態を関連させてエクササイズを選ぶ。

本研究で取り上げているエクササイズ例

- ・ 自己理解 … 「WANTED」「私はあなたのベストフレンド」  
「ウォッチング&フィッティング」
- ・ 他者理解 … 「スゴロクトーキング」「ブラインド・デート」「四つの窓」  
「友達ビンゴ」「僕らはエンジニア」「背中合わせの会話」  
「ひとことキャッチボール」「二者択一」「ほんとうに欲しいもの」
- ・ 信頼体験 … 「トラスト・ウォーク」
- ・ 感受性 … 「電話でSOS」「広告用紙パズル」「数字合わせ」  
「新聞紙ジグソー」「有名人にインタビュー」
- ・ 自己主張 … 「結婚の条件」

- ・自己受容 … 「1日5分の自分さがし」「夢マップづくり」「気になるあなたへ」
- (2) モチベーション（意欲）による選択  
児童生徒のモチベーションを高めるためにエクササイズを選ぶこともある。初めて経験する児童生徒が多い場合は、ゲーム性の強いものからスタートし、徐々により深い内容へと進めていくとよい。
- (3) レディネスによる選択  
レディネス（エクササイズ前の状態や様子，心の準備）によって，達成の度合いが決まることが多いので，実施時期・場所・意義・アレンジの仕方などをよく考えておくことが必要となる。
- (4) 教師の経験度による選択  
教師自身が，リーダーとして自信をもって展開できるエクササイズを選んだ方がよい。教師の声をかける調子，自己開示や介入の仕方によってエクササイズの深まり方に違いが出てくる。
- (5) エクササイズの段階による選択  
抵抗を配慮し，徐々により深い内容へと進むことが大切である。

### 3 エクササイズのアレンジの仕方

S G Eを実施するに当たって，ゼロから考え出す事は難しい。そこで，エクササイズ集や，経験をしている教師に聞きながら，実践を繰り返し，少しずつアレンジしていくことをおすすめする。失敗を恐れずとにかく実践していくことである。

#### (1) エクササイズのグループのアレンジ

- ① グループの人数
- ② 男女の別，男女混合
- ③ アンケートによるグループ分け

#### (2) 時間配分のアレンジ

S G Eには，様々な種類があり，その種類によって実施時間がかなり異なる。同じ内容の活動を繰り返し行うようなエクササイズは，単純に時間を短くすればよいが，何かを作るとか，書く活動を伴うエクササイズには，それを仕上げるための十分な時間が必要である。教師が目的をもって，時間配分のアレンジを行うことが大切である。

#### (3) ワークシートのアレンジ

エクササイズには，内容的に，どの年齢で行うと効果的かが示されているものと，幅広い年齢に対応できるものがある。そこで，限定されたエクササイズでも，ワークシート内容をアレンジするだけで，小学生向けが，中学生でも十分対応できるエクササイズになったり，逆に，高校生のエクササイズが中学生でも楽しめる活動になったりする。児童生徒の実態を把握し，アレンジするとよりよいエクササイズになる。

#### (4) ウォーミングアップや組合せのアレンジ

学級活動で行う中心エクササイズに入る前にウォーミングアップとして行う活動を考えたり，他のエクササイズを組み合わせることで，効果が上がることがある。人とのつながりを目的とした活動が多いため，集団全体の雰囲気をよくするような楽しめるウォーミングアップを考えたり，組合せを考えたりすることは，教師自身も楽しい時間となる。

## 4 グループづくりの工夫

グループアプローチでは、名前の通り、エクササイズを行う母体がグループになる。このグループのつくり方で、エクササイズがスムーズに行われるかどうか左右されることが多い。グループづくりでは、様々な配慮が必要になるが、いつも固定のグループではないため、たとえ失敗しても、そこから得られることもあるはずである。では、どのようにグループをつくったらよいか、いくつかの方法をまとめた。

### 1 人間関係ができていないとき

#### (1) 出席番号や座席の並びでのグループ分け

年度始めの活動は、とにかく『慣れる』事を目的としていることが多いので、出席番号を覚えたり、近くの席の人と仲よくなったりするためにこのグループ分けが有効である。生活班も席の並びが多いため、他の活動にもよい影響が出るのが予想される。

#### (2) 人数合わせゲームによるグループ分け

リーダーが、笛を鳴らしたり、手をたたいたりした数を聞き、その人数に早く集まって座る、というものである。ゲーム感覚で楽しみながらその時間に活動するグループをつくれるというよさがある。動物の名前や、果物の名前の文字数で人数を決めてグループをつくるのも楽しめる。

#### (3) 同じ誕生日、星座、血液型によるグループ分け

自分と同じ誕生日や星座、血液型ということで、共通性から生まれる連帯感がポイントとなるグループ分けである。偶然にそこに居合わせたとか、たまたま近くの席だったとかではなく、自分史の始まりの日や、生まれもった血液型などが同じ人には何か感じるものがあり、エクササイズによっては、活動を盛り上げるグループ分けになることも多い。人数が偏る事も予想されるため、事前に調べておくか、後で調整を必要とする場合が出てくることを考えておくことも大切である。

#### (4) くじ引きによるグループ分け

ゲーム感覚で行うようなエクササイズでは、くじ引きによるグループ分けが有効である。男女の人数を調整しなければならない場合は、別々に実施する。「決まったら文句なし！」ときちんと伝えておくことも大切である。各自1本の線を入れて、自分の好きなところを選ぶあみだくじも盛り上がる。

### 2 人間関係ができてきたとき

#### (1) 児童生徒に考えさせる幅をもたせたグループ分け

「今日は、自分で考えて、今までにあまり話したことのないと思う人と一緒のグループになってみよう！」と児童生徒に考えさせる幅をもたせたグループ分けも考えられる。

#### (2) 児童生徒に任せたグループ分け

学級の雰囲気がつつと落ち着いてきたり、SGEを繰り返し行うことで、人間関係によい雰囲気が感じられたら、児童生徒にグループ分けを任せても安心である。グループの人数だけ伝え、仲間はずれや、嫌な思いをする人が出ないように考えたグ

グループづくりを児童生徒に任せる。初めは、男女別で行い、それがうまくいくようであれば、混合でも行えるようになる。宿泊をともなう学習や修学旅行などで部屋割りを話し合うとき、この活動が生かされることも考えられる。

### 3 エクササイズやアンケートを利用するとき

#### (1) アンケートによるグループ分け

同じ価値観をもった児童生徒を同じグループにしたいと考えるときには、この方法がよい。例えば「あなたの知っている動物で、一番強い（弱い）と思う動物は何ですか。」予想されるのは、百獣の王と呼ばれているライオンを答えるのがほとんどだと思いが、毒をもったコブラやサソリ、体が大きいワニやクマなどを選ぶ児童生徒も出てくることが考えられる。知識や生育環境によって、「強い」とか「弱い」をとらえる価値観がそれぞれであることがおもしろい。このグループ分けで、創造的なSGEを取り入れると、アイデアが豊富なグループがどんな動物を選んだ集団だったかをチェックしてみるのも楽しみである。

#### (2) エクササイズによるグループ分け

体を動かし、楽しみながら行うグループ分けである。ジャンケン列車、フルーツバスケットなどは、終了後、その場で近くの人とグループをつくることができる。また、男女別に2人組をつくり、インタビューさせながら、グループをつくるエクササイズもある。

### 4 配慮しなければならないこと

グループ分けや様々な活動の中で、特に身体接触を伴うエクササイズでは、男女への配慮をしなければならない。握手などに抵抗がある場合には、身体接触の面積のより狭いフィンガータッチ（指先で）にしてみることも考えられる。また、学級の実態によっては、複雑な家庭環境の中で生活しているため、身なりが整わなかったり、集団生活が難しい児童生徒も考えられる。どのような集団であっても、学級での人間関係を少しでもよくするためのSGEにしたいものである。学級担任として、グループづくりをするときに配慮を要する児童生徒がいつも同じグループにならないように、常にグループのメンバーの把握に努める必要がある。

### 5 効果的なグループ分けによって望める人間関係

#### (1) 自己盲点に気付く機会が増える

「いつも同じ人とグループを組んでいては、自分自身を知ることにはできないよ。いろんな人と一緒になることで、自分のことがよくわかるようになるんだよ。」

#### (2) モデリングの対象が拡大する

「次々とグループが変わると、真似したいような人に出会うチャンスも増えるんだよ。『この人のような物の言い方をすればよいのだな』と思える人に出会えるよ。」

#### (3) グループが変わることによって、気付きのチャンスが増える

「いつも同じ人や同性ばかりと組んでいては、自分の恥ずかしさを消すことはできないよ。今日は必ず異性と2人組になってみよう。そうすると、自分を変えていくことができるようになるんだよ。」しかし、いつも違った人と組ませればいいわけではない。ときには、仲のいい者同士のほうがよい場合もある。

## 5 ウォーミングアップの進め方

ウォーミングアップはメインエクササイズにつながる重要な導入部分である。このウォーミングアップの時間の中で児童生徒の心が「開いた」状態になれるように努めることが大切である。ウォーミングアップの内容と次のエクササイズの内容に何らかの関連性をもたせることでよりスムーズにその時間が進んでいくことができる。様々なエクササイズがあるので、計画を立てる際、全体の流れや時間配分・形態（グループ）・ねらい等をおさえて選ぶようにする。

### 1 ウォーミングアップの効果

構成的グループエンカウンター（SGE）は心の内側を互いに「打ち明け」そして互いに「気付く」活動である。当然ながらそのような活動を始める前に不安や緊張感また活動自体への抵抗感をもつ児童生徒は少なくない。そのためその1時間がどうなるかはこのウォーミングアップにかかっているととってもよいだろう。ここでは、不安・緊張感を減らし自発性を高める効果をもつものを選ぶことが大事である。単純に「おもしろい！」「楽しい！」と思える、そしてみんなでわっと盛り上がることができるエクササイズを行うことが望ましい。このウォーミングアップの時間が成功できたなら、それは心が解放された状態（もしくはそれに近い状態）になれたと言えよう。教師は後に続くメインエクササイズにどれだけスムーズに児童生徒が取り組めるようになるかを実感できるはずである。

### 2 雰囲気づくり

陽気でみんなが知っているような音楽をかけることは有効な方法である。またできるだけ広いスペースを使って行った方が気分的に解放される。教室だけでなく多目的教室や体育館等、その時間のねらいに沿って部屋を選ぶとよい。そして何よりもリーダー（※1）となる教師がリラックスして、和やかにゆっくりはっきりと児童生徒に語りかけることが大事な要素になる。教師が心を「開いた」状態で児童生徒に話しかけることで、「なんだかおもしろそう」「やってみようかな」といった心の開きをつくる。SGEのねらいや流れを意識するあまり、教師が児童生徒の様子をゆっくり見る余裕がなくなってしまうことがある。そのようなときは、まず教師自身が「この時間を楽しもう」と思うことが大事である。深呼吸しリラックスして取り組むことで、自然と笑顔になるはずである。

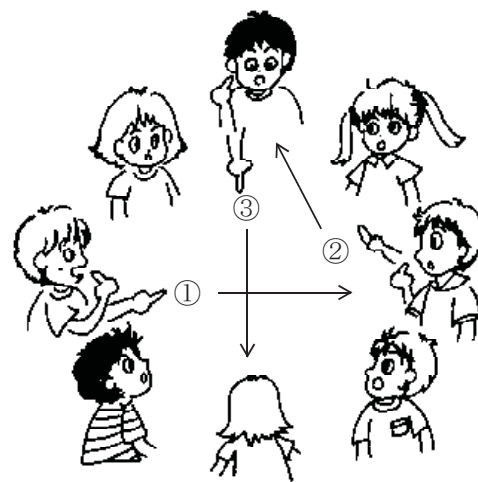
### 3 どんなエクササイズが適切か

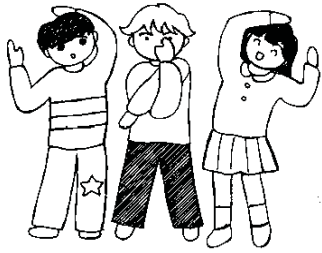
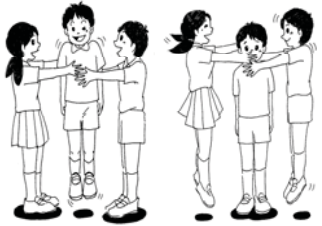

次に言語的・非言語的エクササイズのいくつかを例示する。ウォーミングアップのエクササイズとして何を行うかはメインエクササイズの内容やねらいを意識して選ぶことが好ましいと言われている。例えばメインエクササイズが言語的なものであるならば、ウォーミングアップにも同じ系統のものを行う。また、非言語的エクササイズは児童生徒の抵抗感を減らし集中力をもたせて活動させることができる。そのためあまり言語的・非言語的エクササイズにこだわり過ぎず、例えばいくつかの候補を用意してその場の児童生徒の雰囲気や様子を観察してからどのエクササイズを選ぶかを決めるというのもよい。「これだけでいく」と決めてかからない方が気持ちにゆとりができ、リーダー側にも楽しめる時間になるのではないだろうか。

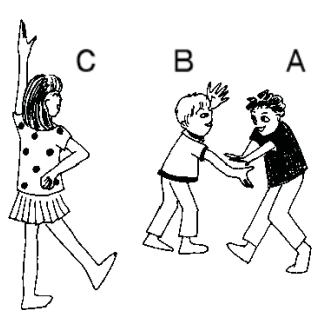
（※1）実践者のこと。



	エクササイズ	内 容
言語的	体の運動	右手・左手・右足・左足の順に手足を振っていく。その時声を出して数を数える。まず8回かぞえ、7回、6回と徐々に回数を減らしながら、振っていくことになる。間違えずに集中して行っていく。
ウォーミングアップ	フルーツバスケット	1人輪の中央に立ち、その他全員が輪をつくって椅子に座る。中央に立った人が「今日朝ご飯を食べてきた人」「男の人」等の言葉を言う。座っている人で該当する人は他の椅子に移動する。中央の人は空いている席に座る。全員動かしたい場合は「フルーツバスケット」と言う。
グループ	手叩き遊び	2人で向き合い、○△○○△○○○△○○○○△○○○○○△○○○○○△○○○○△○○○△○○△○○△のリズムで手叩きをする。(○は自分で手叩き、△は相手と手叩きをする。途中でつまずいたら最初から始める) 2人組から4人組、全員へとグループ数を増やす。
	あいさつジャンケン	2人組をつくり、あいさつの言葉と名前を相手に伝える。そしてジャンケンをする。次に別の相手を見つけ、繰り返していく。ジャンケンで勝った数を数える。最後に勝った数が多い人がチャンピオンとなる。
	あいこジャンケン	教師の目を見て気持ちを合わせ、グー・チョキ・パーの中から教師と同じものを出す。同じでなかった人は座る。最後まで同じ人が勝ち。
	質問ジャンケン	2人組になる。ジャンケンをし、勝った人は負けた人に「相手について知りたいこと」(例：好きな色、嫌いな食べ物、誕生日等。掲示しておくのもよい。)を質問する。 制限時間内(1～2分)に同じペアで繰り返し行う。
	わたし・あなた	ある程度大きい集団で一つの輪になる。最初に始める人を決めて、その人はまず自分を指さし「わたし」と言い、次に輪の中の誰かにアイコンタクトをしながら「あなた」と指さして言う。言われた人は「わたし」と言い、また別な誰かにアイコンタクトをしながら「あなた」と言って指を指す。これを繰り返す。 慣れてきたら、「わたし」と言った後、アイコンタクトをして「あなた」と言いながらその相手のいた場所に移動する。言われた人は、今度は、「わたし」と言いながら動き始め、次の人にアイコンタクトをして「あなた」と言いその場所に移動する。スピードを速くしていく。



	エクササイズ	内 容
言語的ウォーミ	ビビリビビリバ	<p>ある程度大きい集団で一つの輪になる。鬼が1人（または複数人）中央に立つ。鬼は指を指して周囲の中から1人を指名して「ビビリビビリバ」と言う。言われた人は鬼の「ビビリビビリバ」が言い終わるまでに「バ」を言わなければ次の鬼となる。また鬼は「バ」をフェイントで言うことができ、言われた人がつられて「バ」を言ってしまうとこれも鬼となる。テンポを上げ、順番どおりではなく不意に別な人を指名するのもよい。間違えることの楽しさを味わうような雰囲気づくりをする。</p>
ングアッブ	<p>エレファント トースター・壊れたトースター 三ざる</p>	<p>ビビリビビリバと同じ形態で行う。 (図1)</p> <p>鬼は指を指して周囲の中から1人を指名して「エレファント」と言う。図1のように指名された人が中央でゾウの鼻を作り、両隣の人には耳を作る。鬼は5秒声を出してカウントをする。5秒以内に完成できなかつたら指名された人が鬼になる。判定は鬼が行う。</p> <p>同様に、「トースター」は図2のように指名された人は中央でパンになり飛び跳ねる。両隣の人にはトースターを作る。「壊れたトースター」は、図3のようにパンの役はそのまま立ち、両隣の人が飛び跳ねる。</p> <p>同様に「三ざる」は、指名された人と両隣の人で3人1組で図4のように「見ざる」「言わざる」「聞かざる」を作る。</p> <p>「ビビリビビリバ」「エレファント」「トースター」「三ざる」組み合わせで行うこともできる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div>
	数字あわせ	<p>全員に数字の書いてあるカード(全員の人数の半数の数字1～半数の数字まで書いてあるカードを2組準備)を配り、同じ番号の人を探す。そのとき、番号は言わず、その番号でイメージした「動物」を言って同じ番号の人を探す。(数字の大小を動物に例えイメージする。)数字の書いてあるカードは人数分用意し、近い数字の人を探すルールでもできる。ペアづくりにも有効である。</p>

	エクササイズ	内 容
非 言 語 ウ ォ ー ミ ン グ ア ッ プ	バースデーライン	ジェスチャー（指で示す）だけで自分の誕生日を表現し、参加者全員の誕生日ごとの順番に整列する。誕生月でまとめ、そこから誕生日まで詳しくジェスチャーだけで確認していく。自発的なリーダーが必要になる。時間を制限し一列に整列する。最後に列の最初の人から誕生日を発表していき順番が間違っていないかどうか確認する。
	仲間探し	バースデーラインの応用。ここでは数字や記号をジェスチャーするのではなく、無言で演技をして仲間を捜す。例えば『和洋中のどれを食べたいか』のテーマで、和食をイメージして演技をし、互いに仲間かそうではないかを推測して集合体をつくっていく。時間制限を設け時間になったらリーダーはそれぞれのグループに解答を聞いていき確認しあう。慣れてきたら『好きな季節』や『行ってみたい国』等、様々なアレンジが可能である。
	拍手まわし	ある程度大きい集団で一つの輪になる。最初に始める人を決めて、その人は隣の人に体を向けアイコンタクトをし同時に無言で拍手を1回行う。受けた人はまた次の隣の人に体の向きを変え同じように拍手を行う。慣れるまでは同一方向に行っていくが、慣れてきたところで、今度は受けた人が自分の決定権で流れを変えてみる。周囲のメンバーはいつ自分に来るか分からないので注意していなければならない。更に慣れてきたら、両隣ではなくアイコンタクトをして遠い所にいる人と無言で同時に拍手を1回行う。更なる応用としては他の輪の隊形活動と連動して行う。
	リーダーあてっこ	ある程度大きい集団で一つの輪になる。最初に始める人を決めて、その人は目をつぶり耳をふさいで待っている。その間に輪の集団は1人リーダーを決める。目をつぶって待っていた人は目をつぶるのも耳をふさぐのもやめて輪の真ん中に立ち周囲をよく観察する。リーダーはその場で動き始める。輪の集団は誰がリーダーかを悟られないようにリーダーと同じ動きをする。リーダーは少しずつ動きを変えていく。真ん中の人は誰がリーダーかを見つける。当てたら誰かを指名して交代する。
	モデル・アーティスト・粘土	<p>3人ずつのグループに分かれる。A、B、Cを決め、同方向にゆとりをもって一列になる。まず、Aだけが向きを変え自由に動き、真ん中のBを見る。BはCの方を振り返ってはいけない。Cはポーズを取る。AはCのポーズを見てBを同じポーズにさせていくが、無言でかつBに触れずに行う。AはBに触れるか触れないかの位置からBがあたかも粘土であるかのように伸ばしたり曲げたりして作っていく。時間制限を設け、終了したらCのポーズをBは確認する。交代して互いに別な役になる。</p> 

## 6 シェアリングの進め方

シェアリングは構成的グループエンカウンター（S G E）において不可欠な要素である。シェアリングを通して、自己・他者への気付きを行う。教師は全体の流れを考え、時間配分をしてシェアリングを実施する。

### 1 効果的に進める手だて

シェアリングは「シェア、すなわち分かち合うこと」である。何を分かち合うかという、エクササイズをしてみた後の「心の中の気付き」にである。自分の中の「気付き」、他人の中の「気付き」を伝え合うことそして受容することがシェアリングの活動の意義である。これがないとそれまでの活動全てが単なるゲーム（遊び）になってしまう。『エクササイズだけでも充分盛り上がった』『エクササイズだけで授業時間が一杯になってしまった。休み時間に入ってまでシェアリングをするべきなのか』等々の意見は出てくると思うが、エクササイズとシェアリングは「補完的な関係」であると認識し（國分，2001）、シェアリングの時間を大切にして行うことが大事である。メインのエクササイズと同じ、もしくはそれ以上の時間の比重が必要であると考えてS G Eの計画を立てることが大切である。エクササイズとシェアリング両方を行ってこそ一つの完成形であるので、決してあきらめずに取り組んでいただきたい。そうは言っても1時間の授業の中で、ウォーミングアップからメインエクササイズ、次にシェアリングをやるとなると時間が残らないケースが多い。残された時間やその場の児童生徒の雰囲気等を考慮し、適切なシェアリングを選択するのがよい。それについては、下記の「2 仕方、進め方、深め方」に記す。

シェアリングを行う際に教師はリーダーとして介入する立場として心がけるべきことが二つある。それは「傾聴」（※1）の姿勢と「アイメッセージ」（※2）である。リーダーは理解的・支持的態度をもって接することが大事であるが、場合によっては理解・指示ができない発言に遭遇することがある。その場合は毅然とした態度で臨むことが大事である。そのときに注意すべきことは、「～しなさい」（ユームッセージ）（※3）ではなく「私はその発言を・・・と感じるよ。その発言をするあなたの気持ちをもっと聞かせてくれないかな」（アイメッセージ）と接し、その児童生徒の気持ちを柔軟に汲みつつしっかり介入することが大事である。

### 2 仕方、進め方、深め方

シェアリングには口頭で行うものまたは用紙に記入して行うものがある。記入タイプは答えやすいように四択や五択で自分の気持ちにあったものを選ぶ部分と自由に書ける部分を用意しておく。どのタイプを選ぶかはリーダーが全体の計画を立てる際決めておき、詳細は実際エクササイズをやってみてそのエクササイズの盛り上がり具合やその場の雰囲気、児童生徒の様子を見て判断するとよい。また始めに「○分間で今の自分の気持ちをまとめてみよう」とシェアリングに入るための心の準備をさせることも効果がある。

形態には2人組から4、5人のグループまた全体でのものと様々である。これもエクササイズの内容や流れに沿ったものを選ぶことが自然である。

シェアリングを始める前に児童生徒に「誰でも自由に意見を言える」「意見を最後まで聞く。意見の途中で割り込まない」「ここでの意見を後でからかったり引き合いに出したりしない」というルールを伝えることも忘れずに行おう。

口頭・記入どちらのタイプもリーダーは出てきた意見を全体に伝える義務がある。様々な意

見を聞くことでさらに自他の内なる発見ができると思われるからである。リーダーは出てきた意見をそのまま伝えることも大事である。リーダーはもし自分の意見を伝えるならば、最後に付けるだけの方がよい。あくまでも児童生徒からの自発的な意見を傾聴することがこの時間の課題である。

### 3 様々な場面の対処法

以下のような場面でどのようなシェアリングを行うとよいか例示する。

#### (1) クラスが沈黙の状態になったとき

どうやって話したらよいか、どんなことを言っているのか児童生徒が分からない時に沈黙になると考えられる。具体的な意見の例をいくつかリーダーが提示し、児童生徒にそれと同意見である場合挙手させてみる。

#### (2) 児童生徒が本音を出さないとき

人前で話すことに抵抗があると考えられる。最初から大勢の前で話すのは誰でも不安であると言えよう。例えば2人組のエクササイズでエクササイズが終わる度に「30秒間ずつ気持ちを言い合ってみよう」と伝え、意見・感想の「言う・聞く」ことに慣れさせてみるのが大切である。

#### (3) 教師がうまくできないと思ったとき

様々な要因で考えられるが、まずは完璧にやろうと思わず、失敗を恐れずに臨むことが大事である。失敗から気付きが生まれ、それが次に役立つのだと思って、あきらめないで取り組んでいただきたい。

#### (4) 教師が活動に不安を感じたとき

様々な要因で考えられるが、「シェアリングを省略しない」という強い信念で行っていくことが重要である。シェアリングの効果はすぐに目に見えては現れない。内なる発見が生み出される貴重な時間という意識をもって取り組むことが必要である。

### 4 意義とつまづかないための配慮

上記のように、シェアリングとはエクササイズを通して「感じたこと・気付いたこと」を分かち合うことである。同じエクササイズに取り組んだとしてもメンバーが違えばまた別の意見が出てくる。中には突拍子もない意見も出てリーダーである教師が困惑することも可能性として十分にある。大事なものは「違いから学ぶ」「違いを学ぶ」(國分, 2001)という意識をもつことで、柔軟に幅広く児童生徒の言動を想定して取り組むことが、つまづかないための秘訣であると思われる。

### 5 グループのリーダーの決め方

全体のリーダーは教師であるが、シェアリングをグループで行う際、リーダー(この場合児童生徒が行う進行役)が必要な場合がある。「リーダーをやってくれる人はいないかな?」と全体に尋ねても児童生徒は責任が重いと感じてなかなか自主的に手を挙げないことが多いので「ボランティアでやってくれる人はいないかな?」と尋ねて負担を軽くしてあげるとよい。それでも出てこない場合は輪番制がよいだろう。エクササイズによってグループが変わるので「先ほどリーダー(進行役)をやった人以外で」と付け加えるとよい。

(※1) 相手の意見を介入なしに最後まで聴くこと。

(※2) 自分(I)を主語にして話しかけること。

(※3) あなた(YOU)を主語にして話しかけること。例えば「あなたはこうなさい」という表現。

## 7 事後指導の工夫

半信半疑で取り組んだグループアプローチ（GA），その成果が目に見えて現れないと不安に思うことが多い。しかし，児童生徒の変化はなかなか現れにくいものなので，気長に繰り返し取り組むことで成果が見えてくる。焦らずに，様子を見ていきたい。

### 1 事後指導（ケアの必要性）について

あるねらいをもって構成的グループエンカウンター（SGE）やソーシャルスキルトレーニング（SST）のエクササイズを実施した後，どのように児童生徒にその成果が現れるか確認する配慮は欠かせない。

#### (1) ゲーム形式のエクササイズ

学級における仲間づくりが主な目的で行うエクササイズでは，楽しかった，おもしろかったなどの感想が多く，何かダメージを受けるようなことがなければ，その後のケアの必要性はあまりないと考えられる。

#### (2) 自己の内面を探求するようなエクササイズ

エクササイズを行ったことで，より深く自分自身を見つめ，自己への気付きに至ることもある。そのため，心的に不安定になってしまうこともある。その場合は，まず児童生徒の気持ちを聞き入れ，受け止めることが大切になる。

### 2 成果の把握の仕方

#### (1) 児童生徒の変容

##### ① すぐに現れる効果

- ・ 楽しい，またやりたい。（SGEの好意的な受け入れ）
- ・ 学級の雰囲気が明るくなる。
- ・ 男女のまとまりがよくなる。など

##### ② しばらく経ってから現れる効果

- ・ 自尊感情の高まり
- ・ 自己表現，自己開示 など



#### (2) 効果を把握する方法（見えないものを見る工夫）

##### ① 児童生徒の表情や態度の観察

休み時間に，一緒に遊んだり話したりしている仲間の変化や広がり，欠席状況なども変化をつかむ手がかりとなる。学級担任だけでなく，かかわれる多くの教師にも観察に協力してもらおうとよい。

##### ② 間接対話による方法

日常の児童生徒との対話や個別面談，日記や生活記録などを通しての様子の変化をみる方法もある。学期末などに書く振り返りの作文なども，学期始めと比較することで，その変化を確認するのに有効である。学級担任だけでなく，児童生徒自身が自分の変化に気付くことも考えられる。

### ③ アンケートによる調査

無記名で書かせる（記名式のアンケートもある）。ただ、アンケートの信頼性・妥当性が十分とは言いきれない面もあるため、あくまでも一つの判断基準として、児童生徒の様子を確認するものとして考えるとよい。

## 3 定着化の配慮

### (1) 定着化の時間差

エクササイズを行い、児童生徒にねらい通りの変化が起きたとしても、行動に変化が見られないことが多いが、意識の変容が行動の変容になるまでには時間差があるため、実施したエクササイズが失敗だったと感じることはない。焦らず、様子を見て、またエクササイズを繰り返し行っていくことが大切である。

### (2) 定着の促し方

意識の変容を行動の変容につなげるような声掛けやソーシャルスキルの併用も必要になってくる。たとえば、感謝や思いやりの大切さを実感するようなSGEを行ったら、それを相手に伝える方法などを考えさせ、実際に日常の場面で使えるようにしていく。

## 4 ソーシャルスキルの持続的な意識のさせ方

### (1) SSTを定着させるために

#### ① 児童生徒の様子から

しばらくは、授業中や休み時間など、児童生徒の様子を見て指導していくことが望まれる。アドバイスや声掛けはできるだけ自然に行うようにし、周りの児童生徒にも友達が話しかけてきたときの答え方を教えてやるなど、友達同士のやりとりの仕方なども必要に応じて指導しておくといよい。

#### ② 指導の際の注意点

児童生徒が適切なソーシャルスキルを使った時は、確実にほめ、認めることが大切である。その際に、自然なやりとりや流れを中断したり、妨害したりすることがないように、ごく簡単に確実に賞賛する。短く声掛けをする、温かな視線を投げかけるなどが適当であろう。

### (2) 定着化の動機付け

- ① 教師が普段から意識的にスキルを口に出して使う。
- ② 教室にスキルのポイントをまとめた掲示物をはる。
- ③ 授業参観などで実践し、取り組んでいる様子を保護者に見てもらう。
- ④ 家庭向けにお便りや文書などで知らせる。
- ⑤ 宿題として家庭に持ち帰り、家庭の協力を得る。

家庭からの協力を得ることも継続的な意識のさせ方の一つである。教室の中だけでなく、家庭でも繰り返しスキルの確認をすることで、よりスキルアップにつながる。

## 8 気になる児童生徒への配慮と対応

グループアプローチを進める際、学級の実態に応じて、様々なことに配慮しなければならない。特別な教育的支援を必要としている児童生徒やグループアプローチに抵抗感をもつ児童生徒への対応について、個々の実態に応じた具体的な支援策を講じなければならない。

### 1 特別な教育的支援を必要としている児童生徒への対応について

#### (1) 学習場面で配慮を要する児童生徒への対応

##### ① 視覚と聴覚の両方に訴える

「見れば分かる」と思える情報も具体的な言葉を用い口頭で丁寧に説明する。また、口頭で説明するだけでなく、視覚に訴える教材を提示するケースも考えられる。

##### ② より細かく、より具体的に支援する

スキルの実行にかかわる様々な要素(視線のおき方、声の大きさなど)のすべてを、一つ一つ具体的に丁寧に説明する必要がある。

#### (2) 行動面で配慮を要する児童生徒への対応

##### ① 活動の前後で、個別に声掛けをする

##### ② 全体での活動よりもグループ活動を積極的に取り入れる

グループで活動することで、自分の活動内容が明確になったり、自分のペースで活動を進めやすくなる。

#### (3) 対人関係・コミュニケーションの面で配慮を要する児童生徒への対応

##### ① ルールを明示する

自分の考えにこだわりやすく、状況の変化に柔軟に対応できない場合があるので、事前に「してよいこと」や「気を付けること」をポイントとして丁寧に明示する。

##### ② 視覚化する

言語や抽出思考が得意でなく、視覚的情報処理が得意な児童生徒が多いため、目で見せて理解させる支援が有効である。

##### ③ 興味・関心、ペースの合う仲間をつくる

この児童生徒は、興味・関心を通して仲間とかかわり合う方が上手にコミュニケーションをとれる。大きな集団に無理に適応するように望むより、この児童生徒たち同士のグループ活動の中で興味・関心を共有し、友人関係を育むことが大切である。

##### ④ 問題解決のステップを丁寧に示す

「問題場面の理解」、「多くの解決法をあげる」、「結果を見通す」、「適切な解決法を選択する」といった問題解決の過程で、つまづくことが多い。SSTでは、スキルを教示する前に、問題場面の整理と理解を支援する必要がある。



## 2 グループアプローチに抵抗感をもつ児童生徒への対応について

活動中に抵抗感をもつ児童生徒への対応は非常に困難を伴う。活動前に児童生徒の実態のアセスメントを十分に行い、予測しておく必要がある。それでも、活動中に、抵抗感をもつ児童生徒がでた場合、意図的に割り込んで説明したり、ときには中断して約束を確認させたりすること（介入）が必要である。

### (1) やる気のない児童生徒に対して

- ① ルールを再確認する  
身勝手な言動が見られる場合には、全体の動きを止める。
- ② 繰り返し説明する  
「ダメ」、「～しなさい」の禁止や命令口調ではなく、丁寧に繰り返し説明する。
- ③ 方向転換を促す  
雑談などに終始している場合は、方向転換を促す。

### (2) 不安のある児童生徒に対して

- ① 意図的にペアをつくる  
孤立傾向の児童生徒には、他のメンバーを意図的に連れてきてペアにする。
- ② 事後に話を聴く  
落ち込みやふさぎ込みなどの感情の起伏が激しい児童生徒を発見した場合、事後に話を聴く。

### (3) ルールを守らない児童生徒に対して

- ① 介入する  
ルールが守れず、1人で身勝手な言動をしたり、1人に対して攻撃的な言動をとったりしている児童生徒についても、しっかりと介入する。
- ② 毅然とした態度で接する  
しゃべり続けるメンバーや妨害、ルール違反には毅然と制止するようにする。

### (4) 教師に指示されて活動することへの抵抗（※1）

- ① 信頼関係を築く  
普段から一人一人の児童生徒へ積極的な関心を示し、信頼関係を築いておくことが大切である。
- ② 活動のねらいを理解させる  
なぜ実施するのかという根拠を示し、理解を図ることが大切である。その説明は明瞭簡潔に行う。

### (5) 集団に入ること、自分を素直に語ることへの抵抗

「活動したくない」、「語りたくない」という感情表明を認めるようにする。計時係や準備係として参加させながら、活動を見学させる。

### (6) 身体接触や異性と活動することへの抵抗

集団の実態を把握し、集団にあったスキルの選定に心掛ける。

### (7) 抵抗感の強い児童生徒が多い場合、活動を中止することも考えられる

（※1） 抵抗とは、参加を嫌がったり、避けようとしたりする行為のことである。抵抗には、グループ全体に発生する抵抗と、特定の個人が感じる抵抗とがある。

## 9 実態把握と雰囲気づくりの工夫

グループアプローチを進めるにあたって、事前に学級の実態の把握や分析を十分に行う必要がある。それを基にして、学級に対して実施するエクササイズの選定、スムーズにエクササイズを実施するための手立て、指導上の留意点などを検討することは、大変重要なことである。

### 1 学級の実態(状態)を把握できる診断シート

学級内で互いにかかわり合うためのルールがどの程度確立しているか、これは学級をまとめるうえでも、心の教育を進めていくうえでも、とても重要なことである。ただし、大切な点は、教師が定めた「きまり」に児童生徒がどれだけ従っているかではなく、かかわり合いにおいて、どれくらいルールを意識して行動しているかである。

児童生徒の実態を把握する診断シートとして、本研修センターで開発した学校生活スキル尺度を活用すると効果的である。児童生徒が学校生活を送る上で出会うことが予測される発達課題と教育課題に対処する際に役立つスキル(学校生活スキル)の実態を把握することができる。

### 2 グループアプローチを進めるうえで困難を生じた場合の対応例

#### (1) 活動の進捗に差が出たときの対応

##### ① エクササイズの目的やねらいをおさえる

ゲームやレクリエーションは、面白く楽しめることをねらいとしているので、勝負や速さを競うことが大きな要素となっている。S G Eは、エクササイズを通して好ましい人間関係を築き、児童生徒たちの心を育てるというねらいをもっている。

##### ② 日頃からグループアプローチの意義について理解させる

S G Eをする目的や意義について、事前に児童生徒たちに十分理解させることが重要である。

#### (2) のりが悪いときの対応

##### ① のりが悪い原因を考える

「発問してもなかなか手が挙がらない学級」では、分からないために発言できない場合と、分かっているのに、発言したくない場合がある。特に後者は発言することに嫌なイメージをもつことが多い。その対処法としては「聴いてもらえる」という安心感や、たとえ間違えたとしても、否定されない雰囲気があればある程度発言できると思われる。

## ② カードや日記を活用する

日頃から、授業の中で振り返りカードやグループ日記などに定期的に「友達のよさ」をテーマに記入させたりすることが大切である。また、SGEのエクササイズの中で「友達発見」、「最近頑張っていること」などのエクササイズに取り組みさせるのもよい。

## (3) 突然エクササイズに参加できなくなった児童生徒への対応

グループアプローチは、エクササイズへの参加を拒否する自由を認めている。だからといって、その児童生徒に何も与えないということではない。エクササイズの参加に不安のある児童生徒がいれば、事前にその児童生徒にだけ内容を説明しておくとか、違った形で参加できる案をいくつか提示し、選択させる配慮が必要である。また、自分が人に大切に思われている感じが得られるような介入も必要である。

例えば、ぽつんと参加できずにいる児童生徒に近寄り、そっと両手を肩に置き、「大きく深呼吸して、そして、ゆっくりはいてごらん。そう、そうだよ。」と言う。それから手を離し「どう。どんな感じ。」と尋ね、本人にできる参加のしかたを提示し、選択させる。その児童生徒がほっとするメッセージを手に託し、肩を通じて伝えることは言語メッセージ以上に効果的である。

## (4) 険悪な雰囲気になったときの対応

### ① 抵抗の原因について考える

グループに抵抗が生じると学級内の雰囲気が険悪なものになる場合がある。抵抗が生じているかどうかは「指示通り動かない」、「逃避」、「妨害」などの行動から判断できる。特定の個人にそのような特徴が現れたときは、多くの場合他のメンバーも似たような抵抗感をもっている。また、抵抗を表現している児童生徒に反発しているメンバーがいる場合がある。

### ② 抵抗を起爆剤にする

抵抗を感じている児童生徒への共感と反発を全体の問題とし、抵抗そのものをグループや個人の成長への起爆剤とできるかがリーダーの腕の見せ所である。押さえこんでいた本音が交流されるため、かなりの修羅場になることもある。何が抵抗感の原因で、どんなことを不満に感じているのか、何が嫌なのかを全体の問題とする。

学級でも何か問題が生じたときは、解決のために話し合う。それにより、学級の連帯感が強まったり、所属感が高まったりする。SGEで、抵抗場面を取りあげ話し合っ解決することが、身近な学級生活の問題について本音を出し合っ話し合える学級風土を作りあげることにつながる。

## 10 学年・学校での取組

構成的グループエンカウンター（SGE）を使って、より効果的に好ましい人間関係づくりを進めていくためには、学年・学校での計画的・継続的な取組が必要になってくる。学期ごとの行事などとの関連を図りながら、SGEのねらいが達成できるようなプログラムを実施していきたい。



### 1 学年でのSGEへの取組方

#### (1) SGEを活用した人間関係づくりをいつ行うか

友達のことをもっと知ることによって児童生徒の気持ちを安定させたり、友達関係に広がりや深まりがほしい時期に行きたい。

① 新学期のクラス替えにより友達関係が安定せず、児童生徒の気持ちが落ち着かない時期	◆学級開き，学年開きなど
② 宿泊学習・修学旅行・遠足などの校外学習で友達関係に広がりが見られる時期	◆グループ編成，宿泊行事レクリエーションなど
③ 長期休業明けで，友達関係に変化が見られる時期	◆適応指導など

#### (2) SGEを行う時間は

- ① 「道徳」「学級活動」「総合的な学習の時間」など（1単位時間）
- ② 「朝の会」「帰りの会」など（10分程度）

#### (3) どんなエクササイズを行うか？

学校でも友達関係をうまく築けないため、不登校になったり、学校生活がうまく送れなかったりする児童生徒が増えている。

このことから学校・学年全体で共通に取り組むエクササイズは、他者理解に関するエクササイズから行うのがよいと思う。また、組織的・計画的に実践できるように、場面（いつ）・ねらい・エクササイズをまとめておくとよい。

#### 【他者理解に関する エクササイズ例】

- 「スゴロクトーキング」
- 「結婚の条件」
- 「ブラインドデート」

#### (4) 前学年、他校種との連携

- ① 前学年でどのようなエクササイズを行ったかを確認しておく。同じSGEでも、学年が変わり、違うメンバーで行った場合、新しい発見をすることができる。しかし、一般的には、同じエクササイズを行う場合は、上級学年になるほど深い自己理解に至れるもの、多様な表現方法を必要とするものなどを配置する工夫がいる。
- ② 他校種との連携（中学校ならば小学校）において、どのようなエクササイズを行ってきたかを出身小学校に確認したり、生徒に対してアンケート調査を行ったりすることもエクササイズの選択の上で大切である。

## (5) 他の学級との同一步調のとり方と教師間の連携

### ① 同一步調のとり方

学年が2クラス以上の場合、最初にエクササイズを行ったクラスの教師が、よかった点や悪かった点、児童生徒の反応などについて、学年会などで、次に授業を行う教師に伝えることが大切である。SGEの実施は、学年内で情報交換や調整をしながら進めていきたい。

### ② 教師間の連携

エクササイズを実施した教師の反省を聞くことによって、エクササイズの流れやポイント、児童生徒の反応を把握することは有効である。そのエクササイズを次に行う教師は、具体的なイメージをもつことができ、自信をもって取り組むことができる。また、授業を行った教師は、振り返ることで自分のクラスの児童生徒の反応に対する理解が深まり、よりよい授業を計画することができるようになる。

## 2 学校全体での取組

### (1) 教師の研修

教師が自分でやったことのないSGEを児童生徒にさせることは問題である。実際に研修などの時間を利用して、教師自らがSGEをやってみる。生徒になったつもりで体験してみることで学ぶことは多く、実際にやってみるなかで、新たな気づきや感動体験から、SGEへの理解が深まり、自信につながる。

### (2) エクササイズの履歴を残す

各学年で行うエクササイズが重ならないようにするためにも、SGEノートなどを作り、いつ、どの学年が、どんなエクササイズをしたか、反省、児童生徒の様子などについて記録を残すようにしたい。これをもとに情報交換を進めたい。

### (3) 学校全体での取組のモデルケース

SGEを学校全体で計画的に取り組んでいるケースはあるが、学級単位で行ったり、学年でイベント的に行っているケースが多い。先進校の取組を参考にして、いくつかの展開を試してみることは大切である。

優れた実践がインターネットや専門書などでも紹介されているので参照したい。

### (4) 保護者との連携、家庭への紹介の仕方

SGEについての保護者の理解を促すためにも、授業参観などで意図的に公開したり、学年通信や学級通信などを通して、SGEの必要性や効果などについて紹介していくなどして家庭との連携を深めていきたい。

また、保護者同士の連携を深めるためにもSGEは効果的である。PTAの集まりなどで実施するなど意図的に取り入れていきたい。親と子どものSGEも他の親や子どもの一面が分かり、おもしろい発見がある。



## 11 教科，領域の中での進め方

構成的グループエンカウンター（SGE）を、いつ、どのタイミングで実施するか。頭を悩ます問題だが、SGEは、教育活動全体の中で活用可能だ。学級活動（ホームルーム：HR）の中で、学年集会や道徳の中で、毎日の授業の中で、エクササイズをアレンジしながら、目的に応じた実践が可能である。社会人として有用な人材を育成するために、「社会」という集団に適応できる行動がとれるよう指導援助していくのは、教育の重要な一面だ。また、集団の中での個（自分自身）について学ばせ、自立を促し、自己実現を図ることも、同様に重要な視点である。これらの多くに有効なSGEのねらいがあることをぜひ知っていただき、活用していただきたい。

### 1 学級（HR）活動・学年活動・道徳とSGE

#### (1) SGEが生徒の成長を促す＝領域の中で取り組む意義＝

学級（HR）活動・道徳の時間は、SGEだけで組み立てても年次計画ができてしまうくらい、関わりの深い領域である。SGEの六つのねらい、「自己理解」「他者理解」「自己受容」「信頼体験」「感受性の促進」「自己主張」はいずれも学級（HR）活動・道徳の目標に重なるものだからである。学級という集団に対してSGEを実践することによって「望ましい人間関係の育成」や「青年期の不安や悩みとその解決、自己及び他者の個性の理解と尊重」「個人及び社会の一員としての在り方生き方」等々の小中高それぞれの学習指導要領の目標達成を目指すことができる。

限られた（構成された）時間と場所の中で、「自己理解」「他者理解」「自己受容」等に関するエクササイズを行い、そこで考えたり、話し合ったりする体験を積むことで、自分から見た自分、他者から見た自分、社会の中での自分が見えてくる。自己実現のためのおおもとである「自分」を知ることができるわけだ。その実践の場として、学級（HR）活動はもちろん、学級（HR）の枠を超えて学年・学校全体でSGEを実践することも可能である。より規模の大きなグループでの活動を通して社会や人間を考えることで、道徳的な心性を養い、行動化を図る取組をしていくこともできる。

#### (2) エクササイズの実施時期について

- ① 年間の学校行事や学校・学年の目標に応じて決める。
- ② 学級（HR）の課題が生じたときに実施する。
- ③ 学級会（ロングホームルーム）の時間を使って行うか、朝の会（ショートホームルーム）等の短い時間で行うかによっても実施時期が異なるので、検討する。

#### (3) エクササイズの選定

- ① 実施時期や学級の課題に応じたエクササイズを選ぶ。
- ② 実施時間（1時間か、15分かなど）に合わせたエクササイズを選ぶ。

### 【実践例】

4月 学年全体での実施 … 新入生の他、各学年で実施可能  
エクササイズ 「バースデイチェーン」＋「新聞紙ジグソー」

ねらい 学年全体の交流・友達や自分への気付きを促す

留意点 偶然のグループづくりができるもの、及び小グループでの共同作業ができるエクササイズを選ぶこと。

それ以降 学級単位での実施

エクササイズ 学級のニーズに応じ、様々なエクササイズを行う。

ねらい 学級の生徒の交流・進路に関する取組として、また、学級課題の解決策の一環として実施する。

## 2 教科指導の中での取り組み方

### (1) 教科指導へのSGEの取り入れ方

エクササイズ集などを見ていると、そのまま授業で使えるものがあることに気付く。

#### 【授業で使えるエクササイズの例】

「2人で問題づくり（算数・数学）」「グループ学習のまとめ（社会）」「舞姫で自己主張」など。

また、全ての教科・科目で多くの教師がそれと意識せずにすでに実践している「グループ学習」や「話し合い学習」はSGEにごく近い実践形態である。SGEはグループアプローチであるから、その点に着目して授業の中でその手法やエクササイズを活用することができる。

### (2) 教科指導にSGEを取り入れることで生じる効果

SGEの手法を応用することで、グループメンバーとの関わりの中で相互作用が生じ、互いへの気付きが生まれたり、育て合いが生まれたりする。このようなグループの力を活用することで、講義形式の受け身の授業ではなく自ら活動する授業として子どもたちの心に残る何かを得られる。考えをまとめて発表したり、他者の意見を聞いたり、協働して問題解決にあたりたりするなどの様々な力を付けることができ、知識だけではないプラスアルファの成長が期待される。

### (3) エクササイズの手法の応用の仕方

既成のエクササイズを実施するときは、教科・科目の特性や児童生徒の実態に合わせてアレンジすることが大切である。また、ロールプレイ（※1）、インタビュー、KJ法（※2）といったSGEの手法や理論は各教科の学習において応用可能な方法である。例えば、意見を発表させるというときに発言はできなくても「書いたものを掲示して集約する」KJ法はたいへん有効である。またディベートやインタビューなども、書かせる活動と組み合わせればやりやすくなる。

（※1）役割演技のこと。

（※2）思いついたことを1枚のカードに一つずつ書き、同じグループに入りたいものごとに分類し、さらに近いもの同士を関係付けていく発想法。

## 12 ショートエクササイズの実践方法

ショートエクササイズとは、通常のエクササイズ（授業の1時間分）に対してその数分の1の時間で行うエクササイズをいう。ショートエクササイズには、ウォーミングアップや導入を必要としないか、あるいはそれを最小限に切り詰めているもの、エクササイズをその本質的要素のみに凝縮して展開するもの、振り返りを別の場面で行うもの等、運用に工夫を凝らしたものがある。（飯野，1999）

### 1 ショートエクササイズのねらい

構成的グループエンカウンター（SGE）は、集団の育成を通して個を育てることをねらいとしている。ショートエクササイズもSGEで行われるエクササイズと同様に6つのねらい（自己理解，他者理解，信頼体験，感受性の促進，自己主張，自己受容）をエクササイズを通して達成することを目指している。

SGEを取り入れたいと思っても、多忙のため実践する時間の確保が難しいと感じている教師は多いと思われる。ショートエクササイズは、短時間で実施することが可能なため、いつでも取り入れることができ、時間がないと感じている方にも取り組みやすいのではないだろうか。



### 2 活動する上での留意点と配慮事項

#### (1) 短時間で行う実践方法

年度当初に、年間を通じてエクササイズを行い、よりよい人間関係をつくっていききたいという教師の思いを児童生徒に伝えておく。そうすることによって、導入時間の短縮が可能になる。シェアリング（※1）を振り返りカード等を書いてもらって、後で紹介したり、時間をおいてエクササイズを振り返ってシェアリングをしたりすることもできる。また、いくつかのショートエクササイズをした後、まとめてシェアリングをすること等も短時間で進める工夫である。シェアリングは、感情や気持ちを交流し合うことで学級やグループにまとまりができ、集団としての結束性ができるというメリット（※2）があるので、ショートエクササイズでもシェアリングは省略しない方がよい。

#### (2) エクササイズの選び方

- ・ やさしいエクササイズやゲーム性が強いものから取り入れる。
- ・ 児童生徒の発達段階を考慮する。
- ・ 実施する時期に応じて、ねらいを考えて選択する。

（※1）エクササイズで感じたことをメンバーで分かち合うこと。

（※2）利点，長所，よいところ



### (3) 教師の姿勢

- ・ リーダーである教師は、くどくど言わず、できるだけ簡潔に話をする。
- ・ モデルを示すことで、より具体的に説明する。
- ・ 「～してください」と話すより、雰囲気や和らぐように会話ふう話す。
- ・ 何をしたらよいか、どういう動きをしたらよいか、児童生徒に分かる言葉で指示を明確にする。

### (4) 時間と場の設定

5分から10分程度の時間が設定できる場面で行える。例えば、朝の会や帰りの会、ショートホームルーム等がある。また、授業や学級活動の時間、行事の初めに数分の時間を設定して行うこともできる。計画的に授業のまとめとして行うこともできる。

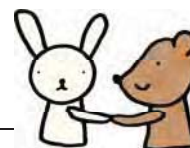


朝の会でエクササイズを行った後、帰りの会でシェアリングをすることもできる。いくつかのエクササイズを行った後、まとめてシェアリングをするというやり方もある。保護者会や教職員の研修会等でも緊張を和らげて温かい人間関係をつくりたい時に実施することもできる。

エクササイズを行うことだけにこだわらず、授業の中で感想や思いを交流させる時間をつくることもSGEといえる。

## 3 適したエクササイズ

### (1) 教師と児童生徒との関係づくりに役立つエクササイズ



エクササイズ	内 容	時期・時間
ジャンケンでさよなら	教室のドアのところに教師が立ち、一人一人とジャンケンをして勝った人から帰る。 負けやあいこはもう一度並ぶ。	帰りの会終了時、終業式・修了式の後
先生とビンゴ	好きな食べ物の例をビンゴ用紙に書いておく。その例の中から教師が好きだと思えるものを想像して選ばせ、ビンゴの枠の中に記入させる。 教師が例の中から自分の好きな順に食べ物を発表する。ビンゴになった子と教師は握手をする。	朝の会、帰りの会、学級活動
先生ウォッチング	教師が子どもだった頃の時間と場所を（「小学校の給食の時間」のように）設定する。その当時の教師に聞いてみたいことを質問する。発見したことをウォッチングカードに書く。	朝の会、帰りの会、学級活動

(2) 児童生徒同士の関係づくりに役立つエクササイズ

エクササイズ	内 容	時期・時間
背中合わせの会話	隣の人と2人組をつくる。椅子をベンチのように横にくっつけて並べる。ジャンケンで伝える側と聞く側を決める。背中合わせになり、背中がつくようにペアで椅子にすわる。伝える側の方は、1から5までの数字を一つ選び、背中を通してテレパシーで相手に伝える。1分後にお互いに数字を確認する。役割を交代して行う。	朝の会，帰りの会，授業の初め
ひとつことキャッチボール	2人組になり，無言でキャッチボールする。次に相手にボールを投げるときに何かひとつことを添える。初めのうちは「昨日したこと」のようにテーマを決めて話をしてもよい。	体育の時間のウォーミングアップ，学級活動
有名人にインタビュー	2人組になる。ジャンケンをして勝った人が有名人，負けた人がインタビュアーになる。質問事項が書かれた用紙を見ながらインタビューする。分経ったら役割を交代する。	朝の会，帰りの会，学級活動（学級開きの頃）
二者択一	あまり話をしたことがない人とペアを作る。ワークシートの各項目について二つの内から好きな方を選ぶ。シートを交換して見せ合い，選んだ理由を紹介し合う。	朝の会，帰りの会，学級活動
WANTED	人の特徴を述べた事項を多数記載された用紙を用意する。自由に歩き，出会った人とジャンケンをして勝った人は，項目の中からその相手に当てはまると思われる事項を選んで質問する。相手がそれを肯定した場合に丸をつけることができる。相手を替えて同様に行う。	朝の会，帰りの会，学級活動
ほんとうに欲しいもの	2人組になり，質問役を決める。質問役は，「あなたが今，一番欲しいものは何ですか」と2分間相手に繰り返し尋ねる。相手役は，さっき答えたものが手に入ったとして次に欲しいものを答えていく。役割を交代する。	朝の会，帰りの会，学級活動

(3) 集団との関わりに役立つエクササイズ

エクササイズ	内 容	時期・時間
その気持ちわかるよ	カードに「今日、うれしかったこと」などを無記名で1人5枚程度書く。グループになり、カードを集めて裏返しにして積む。1人ずつカードを引き、共感できる内容の場合は、自分のカードにする。共感できないカードは、カードの山の横に置く。自分が書いたカードを引いた時も山の横に置く。それを繰り返す。手元のカードを発表し合い、お互いに感想を話し合う。	学級活動，行事の後
○年△組が最高	帰りの会でクラスの1年間を振り返り、よかった思い出や大切な思い出を個人のシートに書く。翌日の朝の会でシートを持ち寄り，班で一つのビンゴにまとめる。班対抗でビンゴをする。	朝の会，帰りの会，学級活動
私はあなたのベストフレンド	朝の会で，その日の日直がくじを引き，ベストフレンドになる相手を決める。相手は，秘密にしておく。日直は，ベストフレンドの相手が喜ぶことを帰りの会までにこっそりしてあげる。帰りの会で自分がベストフレンドだったと思う人は，前が出る。なぜ，そう思ったか理由を発表する。日直は，ベストフレンドの名前と自分がしたことを発表する。	朝の会から帰りの会

(4) 自分自身の内面を見つめていくエクササイズ

エクササイズ	内 容	時期・時間
1日5分の自分さがし	目を閉じて心を落ち着かせる。「私は・・・」のような未完成の文の続きを考えて文を完成させる。作文した感想，解説，その文が浮かんできた理由等を自由に記入する。	朝の会，帰りの会
夢マップづくり	ワークシートに今の自分の夢を思いつくかぎりどんどん書き出す。書き出したものの中で一番かなえたい夢を好きな色のマジックで囲む。隣の人と自分の夢について紹介し合う。	朝の会，帰りの会
気になるあなたへ	今，自分の中で気になっている人のことを思い浮かべ，「私から○○さんへ」の手紙を書いて，短い文章で自分の気持ちや思いを書く。後日，その手紙に対して○○さんになったつもりで「○○さんから私への手紙」と返事を書く。終わったら気付いたこと，今思うこと等を書く。	朝の会，帰りの会，学級活動

## 13 アレンジの仕方

繰り返し取り組むことで成果が得られるSGEやSST。繰り返す際に内容に変化をもたせることで、新しい発見やより深い気付きにつながっていく。ちょっとした工夫や内容をアレンジすると、また新しいエクササイズとして活動することができるようになる。

### 1 変化のもたせ方

構成的グループエンカウンター「構成的」とは、対象に合わせて構成をアレンジすることである。めあてをもって取り組むSGE・SSTでも、エクササイズの種類はいろいろある。選んだエクササイズを繰り返す場合は、その達成状況やクラスの実態に合わせて変化させていく。「構成」するものとして以下の項目があり、一工夫できるポイントである。

#### (1) 何をするのかの「活動内容」

同じエクササイズを行うのか、違う種類のエクササイズを行うのか・・・

#### (2) どのように展開するのかの「活動方法」

内容の項目に変化をもたせるか、場所を変えるか、活動的にするか・・・

#### (3) エクササイズを行う「時間配分」

方法に変化がなければ、時間を短めにするか・・・

やり方を変える場合は、説明の時間を十分に取った方がいいか・・・

#### (4) どんな組み合わせ、人数で行うのかの「メンバー構成」

前回と同じ人数か、変化をもたせグループの人数を増減させるか・・・

(シェアリングの仕方)

- ・ グループ内での感想発表、全体での感想発表、さらにエクササイズを用いての伝え合い・・・
- ・ 隊形を変えての伝え合い・・・

### 2 内容の変え方

#### (1) 配慮すること

エクササイズ集から選んで実践した内容をそのまま繰り返すことは、児童生徒が物足りなさを感じるかもしれない。内容に変化をもたせる場合、そのエクササイズによって達成される目的を変えてしまわないよう配慮しなければならない。

例えば、「WANTED!」では、その人の特性や人間性がかいま見えるようなおもしろさがある。そのため、ただ「○○より△△が好き。」「○○したことがある。」など、質問内容によっては「ただの質問」で終わってしまうことになりかねない。質問を精選しなければならない。

#### (2) 変化のもたせ方

児童生徒の身近な場面（考えやすく答えやすい場面）から始まり、だんだん考えが深まっていくような場面（考えて答えるような場面）へと設定を変えていけるのが望

ましい。

① 身近な内容

色・形・動物・食べ物など、取り上げる項目を考えやすい身近な物の中で変えていくことは容易である。

② 抽象的な内容

自分の周囲や内面に向かい合うような項目に変えていくようにしたい。

☆ 何度でも繰り返しが可能なエクササイズ例

共同絵画・四つの窓・サイコロトークン・ブレインストーミング・ランキング・「私は〇〇です。なぜならば△△だからです。」 など
---

例1) 「四つの窓」

○ 好きな色 (赤・青・黄・緑) →好きな動物 (パンダ・コアラ・ライオン・ウサギ) →・・・→今の気持ち (楽しい・悲しい・うれしい・つまらない) →自分は (優しい・元気・静か・にぎやか) など、分かりやすい選択肢から、内面に向く選択肢へ。

○ 項目を四つから六つ、八つ・・・と増やしてみる。項目ごとに分かれる人数が減り、1人ずつの話す時間が増える。

例2) 「カードトークン」(サイコロトークン)

○ カードに書く内容を、好きなものや身の回りのものから、これまでの思い出や様々な経験などについて変えていく。慣れてきたら、児童生徒からの発問に変えていく方法も考えられる。

### 3 時間の変え方

(1) 導入の時間

同じエクササイズを行う場合、やり方やその説明などは簡潔にすませるようにする。説明が長くなってしまうと、児童生徒の集中や気持ちが散漫になってしまう。ただ、そのエクササイズの目的やスキルトレーニングの方法については、きちんと確認する時間は十分にとらなければならない。(何のためにやるのかが見えにくくなる。)

(2) メインエクササイズの時間

一度行ったことがあるエクササイズならば、やり方が分かっているので、繰り返し行えるよう十分時間をとれるようにする。児童生徒が楽しみにしているのであれば尚のこと、やっていることが分かったり、それによって変化や達成感を感じられれば、時間を十分にとってエクササイズを行えるとよい。

(3) シェアリングの時間

そのエクササイズに取り組んだ児童生徒の反応や進み具合によって時間を変えることも可能である。必ず十分な時間をとって、感想を発表するようなシェアリングを必要はないので、静かに自分自身の中で振り返りをしたり、「振り返りカード」に記入して振り返るなど、シェアリングの時間や方法は変えていくことができる。

## 14 教師の自信のもち方

構成的グループエンカウンター（S G E）は有効なグループアプローチとして実践が広がっているが、いざ自分が取り組もうとするには不安や抵抗感があるかも知れない。教師が自信をもって実践するためのポイントを考えてみよう。

### 1 まずは、S G Eを知ることから始めよう

～教師の抵抗への助言「よく知るものは怖くない」～

#### (1) ある高校の実践から ―― 教師と生徒のホンネ ――

S G Eについて、ある高校で教師にアンケートをとったところ、回答の半数以上がS G Eを知らないというものであった。アンケートの一部をのぞいてみよう。

教師の悩み（抵抗）

- ・ S G Eという言葉は聞いたことがあるが、やってみたことはない。
- ・ やってみたいと思うが、どうすればいいかわからない。
- ・ 身近に経験者が少なく、相談できる人がいない。

一方、同じ高校でS G Eを実践してみたの生徒の感想は次のようなものであった。

「楽しかったよ。」「またやってみたいな。」「友達の新しい面がわかってよかった。」  
「〇〇について初めてじっくり考えた。」「話したことがない子と話せてよかった。」

中には「授業よりはいいや。」という、少し後ろ向きな感想もあるし、「こういうのは嫌い。」という意見ももちろんあるが、圧倒的多数の生徒がS G Eに対して好意的である。そして、実際に実践した後のHRや学年のムードが大変和んでいることに気付かされる。つまり、案ずるより産むが易し、という諺通りの実践結果が見込める活動なのである。S G Eは生徒が楽しく活動し、結果何らかの「学び」がある活動であることを、まず教師自らが受け入れてみよう。

#### (2) エクササイズ（※1）をよく知る

前述の教師のアンケートにもあったように、そもそもS G Eが何なのかを知らないということもあるだろう。そういう方は、本書のエクササイズ集をまず眺めてほしい。中には、「これなら知っている」というものがあるのではないだろうか。S G Eという名前を知らずにHRレクリエーションとして実践していたものが意外にある。たとえば、「フルーツバスケット」なども、多少アレンジをした形で「構成的グループエンカウンター事典」にエクササイズとして紹介されている。このように、S G Eという名前のやっかい感にとらわれずに、一度は抵抗感を忘れて「エクササイズ集」に触れてみてほしい。

そこで、実践に向けて心が動いたら、次はエクササイズにはどのようなものがあるか、データを収集しよう。本書で紹介しているものの他、巻末の参考文献に当たってみるのもよい。また、インターネットでも都道府県の教育委員会、研修センター等の機関が参考資料として公開している。筆者が参考にした中でもっともエクササイズの収録数が多いのは「構成的グループエンカウンター事典」（國分康孝・國分久子総編集）であった。校種別に整理されたものもあるので、普段から少しずつ眺めておくと、実践するときに役立つだろう。

エクササイズ集には実践の流れや準備物も記載されているが、グループサイズ（対象とする集団の規模）や学校の実態によってはそのままでは使えない場合もある。そのような場合には、エクササイズを変形するのもやりやすさにつながる。（本書「エクササイズの選び方」参照。）

### (3) イメージトレーニングをしてみる ――これは、お薦めです――

#### ① 1年間のイメージ

一つ一つのエクササイズには、人と言えば「適材適所」のような特性がある。それを考えながら、学校行事や1年間の流れの中で、どのようなエクササイズを配置すればよいか、まずはイメージしてみる。イメージだけで1年を展望するのである。「この時期に『こんなこと』をやったら、児童生徒はこういう風になるだろう。」「この時期にはこういう力（スキル）をつけさせたいから、『こんなこと』をやってみよう。」等と考える。そして、『こんなこと』の部分に(2)で見つけたエクササイズをはめていけばよいのである。そして、1年計画のイメージトレーニングができれば、次の学級活動（ロングホームルーム）でやれそうな具体的なエクササイズの選定に入ろう。

#### ② 実践前のイメージ

エクササイズが決まったら、実践前のシミュレーションもぜひやってよう。筆者はリーダー（※2）としての自分の台詞、参加者の動きを全て紙に書いてみたことがある。参加する生徒の顔を思い浮かべ、現場の状況を想像しながら、1時間分の脚本を書いたのである。実際にはそれを読み上げるわけではないのだが、このシミュレーションは結構役に立った。流れが頭に入っているのだから、落ち着いて進行することができたのである。面倒な作業ではあるが、一度やっておくと次に同様のエクササイズをやるときはもちろん、後で自分自身が振り返るときの検証材料としても使える。

## 2 自信をもってエクササイズを展開しよう ――いよいよ、本番――

実践に当たって最も大事なものは、リーダーである教師が「揺れないこと」である。実践に当たっては、予定調和的に（つまりシミュレーション通りに）エクササイズが進行するのか、本当にうまくいくのか、不安はつきないかも知れない。しかし不安や疑問は児童生徒には敏感に伝わる。十分な下調べと準備を重ねたら、後は自分もエクササイズを楽しむ構えが何よりも大切である。それでももし、

「つまずいたり、失敗したら…」

時には失敗を隠さず、児童生徒と一緒に考えてみてはいかがだろうか。自分がどんな期待をもってこのエクササイズを選んだのか、どんな力（スキル）を身につけてほしいと願っているのか、児童生徒にわかる言葉で話してあげよう。そうすればきっと何か大切なことを児童生徒も、リーダーである教師も見つけることができるだろう。

日頃から児童生徒観察をしっかり行い、ひとりひとりの個性や行動の傾向をつかんでおけば、対処法は必ずある。**失敗を恐れないこと、完璧を目指さないこと、教師自身が楽しむこと、その中から自信が生まれてくるはずである。**

## 3 SGEにおける教師の役割

最後に、自分が何をやる存在なのかを知ることも自信につながるはずである。教師の役割には、次のようなものがある。具体的には本書の別項を参照してほしい。

- (1) エクササイズの実践時期やグループサイズ、エクササイズの選定等の企画を行う。
- (2) エクササイズを実践する時のリーダーとして、進行役を務める。
- (3) エクササイズ中はメンバーの自己開示を促す役割をもつが、状況に応じて介入したり、リーダー自身が自己開示をし、モデルを示したりする。
- (4) 抵抗を示したり、心配な様子が見られた児童生徒の事後の指導・援助を行う。

(※1) SGEにおいて、ホンネとホンネの交流を誘発する課題のこと。

(※2) 実践者のこと。

## 15 資料の準備と保管

グループアプローチ（GA）を組織的・計画的に実践したり，児童生徒の実態に合った効果的なGAを実施したりするためには，エクササイズで使用したものや，ワークシートなどをきちんと保管する場所を決め，管理していくことが望ましい。全職員の共通理解のもとでの，資料の共有化が大切になってくる。

### 1 GAの準備物の保管，共有の仕方

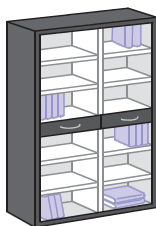
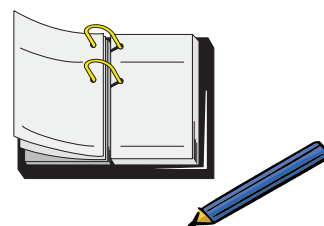
#### (1) 準備・資料

##### ① 準備物（小道具，用意しておくといよいもの）

- ◆ 紙類－B5の紙，A4の紙，A3の紙，画用紙，新聞紙，チラシなど
- ◆ 筆記用具－マジックペン，クレヨン，色鉛筆など
- ◆ 接着剤－セロテープ，ガムテープ，紙テープ，のりなど
- ◆ 小道具－サイコロ，ストップウォッチ，番号札など

##### ② ファイルしておくもの（ワークシート等）

- ◆ 指導案（略案）
- ◆ エクササイズで使用する記入用紙
- ◆ ふりかえり用紙
- ◆ 自己評価用紙



##### (2) 準備物の保管場所

- ・ 準備物は，全職員の共通理解のもとに場所を決めて保管する。学校の実態に応じて資料室や職員室内の書棚の一角やロッカーなどが考えられる。
- ・ ワークシート等は，エクササイズごとに原本をクリアファイルに入れ，決められた場所に保管しておく。

#### (3) 共有の仕方（GAノートの活用）

- ・ エクササイズごとのクリアファイルから，原本をコピーをして使用する。
- ・ 実践した後に反省を書くノートを用意し，実践した後の反省を記入する。GAをやって使ったもの。あればよかったもの。具体的にこういう動きがあるとよいなど次回のヒントとなるものを積み重ねていく。
- ・ リーダーは反省を生かし，クラスの実態に合わせ内容を工夫し，アレンジしていくことが望ましい。

### 2 実態に合う教材の見つけ方

#### (1) 児童生徒の実態把握



G Aをより効果的に行って目標を達成するためには、観察やアンケート調査などを実施して、児童生徒の実態がどうなのかをよく判断することが必要である。またG Aに抵抗を示す児童生徒の情報を共有することも大切である。

## (2) 実態に合った教材

児童生徒の実態に合う教材を見つけるためには、次のような流れが考えられる。

### ① 何をねらいとするか。

六つの機能（自己理解、他者理解、信頼体験、自己主張、感受性、自己受容）のどの機能を高めていくのか。

### ② エクササイズを選択

初めはゲーム性の強いものから選択し、児童生徒の意欲を高め、その後にエクササイズの導入を行うとスムーズに入っていける。エクササイズへの意欲が高くなるにしたがって、より深い内容に進めるようにしていく。

### ③ レディネス

児童生徒のレディネス（エクササイズ前の状態や様子）によってエクササイズのねらい、達成の度合いが決まることが多い。レディネスは、エクササイズへの抵抗も予防し、処理もする。レディネスの有無や度合いによって、エクササイズを選択する。

### ④ リーダーの経験

リーダーのデモンストレーションの仕方や自己開示の仕方によってエクササイズの深まりに違いが出てくる。リーダーは、自分の経験の度合いによって、自分の力量に合ったエクササイズを選択する。

## 3 学校ライブラリーの設置

### (1) 学校ライブラリー（会議室や視聴覚室などの活用）

G Aに関する準備物や専門書が常に保管されていたり、CDや掲示物などがあつたり、児童生徒がそこへ行ってエクササイズを実施することができる場所があると手軽に取り組みやすくなる。難しいのが現状であるが、そのような場所を確保することも考えておくとさらによい。

### (2) 環境の工夫

教室でも楽しくG Aが実施できるように、雰囲気づくりなどの環境についても工夫していくとよい。教室の掲示物などは、気持ちが明るくなるようにするなど環境を考えることも大切である。また、G Aの内容によっては、静かな音楽を流して、気持ちが落ち着くように心掛けたい。

また、掲示物として

- |  |
|--|
| ①ふざけない。<br>②相手を思いやる。<br>③できるだけ自分に正直に行う。<br>④SGEで知った内容は、他の場でひやかしに使ったり、ばらしたりしない。 |
|--|

のように、エクササイズの約束などは模造紙などに書いておき、実施する場合には、必ず黒板などに掲示して児童生徒に確認させて進めていくようにしたい。学校で2, 3枚作成して、保管すれば、SGE等での掲示物としても活用することができる。

## 16 用語の解説

グループアプローチ（GA）では、多くの用語が使われている。しかし、よく使われる用語について理解しておけば、GAへの取組は可能である。すべての用語の意味を詳しく理解していなければ実践できないと考えず、よく使われる用語についてまず理解し、GAへ取り組んでいきたいものである。

### □ アイメッセージ

自分（I）を主語にして話しかけること。「わたしはこう思う。」のようにアイメッセージで迫り、本音の交流を深めるようにする。

### □ アサーショントレーニング

相手の言い分も尊重しながら、自己の感情や意見を、相手を傷つけずに表現できるようにトレーニングすること。

### □ インストラクション

エクササイズの説明やデモンストレーション(実演)をすること。ねらい、目的を明確にする、ルールを徹底させる、指示を明確にするなどの留意点を意識して行う。

### □ インフォームドコンセント

何を、何のためにやるのかを、十分に説明し、同意を得ること。

### □ ウォーミングアップ

ねらいとしているエクササイズをスムーズに行うための、導入のエクササイズ。リラックスした雰囲気をつくり、本音を言いやすくする効果を期待して行う。

### □ エクササイズ

構成的グループエンカウンター（SGE）において、本音と本音の交流を誘発する課題のこと。エクササイズには、本音に気付く、本音を表現する、他者の本音を受け入れるというねらいがある。

### □ 介入

グループの集団活動体験が促進されるように軌道修正したり、自分の本音と向き合えるようにリーダーが応急処置をしたりすること。メンバーが自分の権利を守れないとき、インストラクションどおりにエクササイズが動いていないときなどに介入する。

### □ KJ法

思いついたことをカードに書き出し、それを内容の同一性を中心にまとめていく方法。

### □ 傾聴

思いこみや勝手な解釈などをせずに、相手の気持ちを理解しようとする事。

### □ グループアプローチ（GA）

個人の心理的治療・教育や成員間の対人関係の発展のために、メンバー間の相互作用を用いる技法の総称。SGE、ソーシャルスキルトレーニング（SST）、ロールプレイングなどがある。

□ **構成的グループエンカウンター（SGE）**

エクササイズに基づく集団活動体験を通して、人間的成長、心的機能の発展、人間関係の発展を促す心理的活動のこと。エクササイズを通して、自己理解、他者理解、信頼体験、感受性の促進、自己主張、自己受容のねらいを達成していく。

□ **自己開示**

自分の失敗談や体験談、感じた気持ちなどを素直に伝えること。自己開示をすることにより、相手が自分のことを語りやすくなるなど、ふれあいが促進される。

□ **シェアリング**

エクササイズで感じたことを、メンバーで分かち合うこと。メンバー同士、批判などはさせず、個人の体験をメンバー間で共有させるようにし、消極的な感情を表すメンバーの自己開示も大切に扱うようにする。

□ **ソーシャルスキルトレーニング（SST）**

人間関係上の問題を、行動の問題として考え、対人行動の問題やつまづきを改善しようとする技法のこと。インストラクション→モデリング→リハーサル→フィードバック→般化という流れで進められる。

□ **抵抗**

エクササイズの求める対人行動に対して、メンバーが回避反応を示すこと。SGEでは、構成への抵抗、変化への抵抗、取組への抵抗がある。

□ **トリックスター**

目立ちたがる、ふてくされる、かき回すなど、グループの雰囲気や揺さぶりをかける人のことで、いたずら者という意味。トリックスターの存在を肯定的に受け止め、他のメンバーがどんどん反応するように介入していくとよい。

□ **般化**

練習したスキルを実践の場面で使えるように促す。

□ **フィードバック**

ロールプレイ後に、どこがよかったか、改善点がどこにあるのかを指摘すること。

□ **モデリング**

良いモデルや悪いモデルを見せて、スキルの意味や具体的な展開の仕方を理解させること。

□ **リーダー**

実践者。学校で行うGAでは、教師がリーダーとなって実践する場合が多いが、シェアリングをグループで行う際は、児童生徒が進行役としてリーダーをすることがある。

□ **リハーサル**

提示された適切な行動を、実際に練習で試してみること。

□ **リレーション**

ふれあい、うち解けた人間関係のこと。

□ **ユーメッセージ**

アイメッセージと反対に、「～しなさい。」のように、相手（You）を主語にした言い方。ユーメッセージは、感情をうまく表現できないことが多いため避けたい。

## 実践事例一覧

No.	エクササイズ名	実践枚種	ねらい	不安やとまどい	ページ
1	話のきき方名人 になろう (SST)	小 (全)	友達とかかわる場面において、相手が話しやすく、真剣に聴いていることが伝わる聴き方を身に付け、受容的に話を聴いてもらう気持ちのよさを体験できるようにする。	アレンジの仕方	44～46
2	4つの窓 (SGE)	小 (全)	自分と似たような好みをもつ友達、また自分とは考え方が違う友達の存在を知り、お互いのよさを認め、理解を深め合い仲間意識を培う。	事後指導の工夫	47・48
3	私はあなたのベストフレンド (SGE)	小 (中)	自分の言動が思わぬところで他人に評価されるという経験をすることで新しい自分を見つける。また、自己発見・他者発見の喜びを味わい、学級の児童生徒がお互いのふるまいに注目する機会とする。	ショートエクササイズの進め方	49・50
4	元気の出る言葉かけ (SST)	小 (全)	落ち込んでいる友達の気持ちを思いやり、どんな言葉を掛けたら元気づけられるかを考える。そして、実際に言葉掛けの体験を行うことを通して、思いやりの心情を高め、日常生活での実践化につなげる。	SSTの進め方	51～54
5	広告用紙パズル (SGE)	小 (全)	子どもたちが、一つのことをできるだけうまく進められるように力を合わせ、他のグループと競争し合うなかで、助け合うことの大切さに気付かせる。	SGEの進め方	55
6	ブラインドデート (SGE)	小 (全)	一人一人が自分の特徴を表現し、互いに知ることで人間関係を深めるとともに、友達のことを知ったときに起こる自分の感情を理解させる。	SGEの進め方	56・57
7	僕らはエンジニア (SGE)	中	1人で考えてエクササイズをすることと、小集団で様々な考えを取り入れて作業を進めることの違いを感じ、エクササイズに夢中になることで、誰とでもスムーズに活動できる人間関係を育む。	グループづくりの工夫	58・59

No.	エクササイズ名	実践校種	ねらい	不安やとまどい	ページ
8	ウォッチング & フィッティング (SGE)	中	中学2年生では、職場体験があり、1学期に行うキャリア教育は進路決定においてとても重要な時間である。そこで、自分で考えた適する職業と友達から見た適する職業を視野に入れることで、選択の範囲を広げさせたい。	エクササイズの選び方	60・61
9	ブラインドデート (SGE)	中	異性に対する見方・考え方に気付き、相互に認め合うことで温かい人間関係をつくる。	学年での取組	62~64
10	結婚の条件 (SGE)	中	友だちの結婚に対する考え方に気付き、相互に認め合うことで温かい人間関係をつくる。	学年での取組	65~67
11	上手な頼み方 (SST)	中	学級全員がお互い助け合って生活していることに気付き、誰かに助けてもらうには、上手な頼み方が大切であることに気付かせる。	気になる児童生徒への配慮と対応	68~70
12	上手な断り方 (SST)	中	学級や友達関係がさらによりよいものになるために、どんな断り方が大切か考えることによって、日常生活における上手な断り方の必要性を理解させる。	気になる児童生徒への配慮と対応	71~73
13	バースデーチェーン・新聞紙ジグソー (SGE)	高	新入学生徒の学年全体の交流を深める。互いに協力することの大切さや一つの作業を完成させる楽しさを体験する。	教科・領域（学年集会）の中での進め方	74・75
14	友達ビンゴ (SGE)	高	自分と友達の共通点に気付き、親近感を高めるとともに、交流を深める。自分や友達の固有性に気付き、他者を尊重する気持ちを養う。	教科・領域（道徳）の中での進め方	76・77
15	ビビリビビリバ！トースター！ (SGE)	高	不安や緊張を和らげ、次に続くエクササイズの足がかりにする。	ウォーミングアップの進め方	78
16	トラストウォーク (SGE)	高	目を閉じて相手に委ねて歩く活動を通じ、感じたことを相手に伝え、また相手からの感想を聞くことで相互の体験を共有する。	シェアリングの進め方	79・80

※ 小…小学校（全…全学年，中…中学年，高…高学年），中…中学校，高…高等学校

## 話のきき方名人になろう (S S T)

ねらい 友達とかかわる場面において、相手が話しやすく、真剣に聴いていることが伝わる聴き方を身に付け、受容的に話を聴いてもらう気持ちのよさを体験できるようにさせる。

時 間 学級活動 (45分間)

準 備 掲示物, ふりかえりカード (別紙1)  
バージョンアップのふりかえりカード (別紙2)

		<b>バージョンアップ</b>
進め方	① ウォーミングアップ ② よい話の聴き方とよくない話の聞き方のモデリングを見せる。 (担任とT Tのやりとりを見せる。) ③ モデリングの様子を見て、よい話の聴き方のポイントだと思ふことを発表する。 ④ よい話の聴き方のポイントを確認する。 ⑤ 実際に2人組になって、話を聴く。(1分交替で。) ⑥ 感想を発表する。ふりかえりカードに記入する。	① ウォーミングアップ ② <b>前回のポイント三つの確認をする。</b> ③ <b>モデリングの様子を見て、さらに上手な聴き方のポイントを確認し付け加える。</b>

留意事項

- ・ ウォーミングアップとして行うエクササイズは、言語的活動や体を使って動く活動が適している。(ランダムな2人組になれるようなエクササイズ)
- ・ よい話の聴き方とよくない話の聞き方を見せるとき、ついよくない話の聞き方に児童の気が向いてしまいがちなので、よい話の聴き方についてのみ発表させるとよい。
- ・ あらかじめ、話したいことや出来事について、メモを用意したり作文を書いておいたりすると、1分間の時間でスムーズに話すことができる。(用意がないと、話すことを考えているだけで1分間が終わってしまう。)
- ・ 感想の発表は、どのような内容の発表であっても、一切評価せず大切に受容するようにする。
- ・ **同じ内容を繰り返す場合は、時間を短めにした方がよいが、新たにスキルポイントを増やす場合は、十分時間をとった方がより理解しやすい。**

成 果

- ・ **始めのウォーミングアップで、いろいろなエクササイズで2人組の作り方を変えたので、同じ児童が2人組にならないように工夫できた。**
- ・ その時間内は、よい話の聴き方をしよう意識的に取り組むことができた。その時間以降は、意識的によい話の聴き方ができている児童を褒めることで、周りの意識が変わってきた。

(別紙1)

# 話のきき方名人になろう ふりかえりカード

年 組 名前

友達の話を上手にきくことができましたか？  話をしてくれた友達にふりかえりをしてもらいましょう。	上手にきくためのポイント	ふりかえり ◎ ○ △	
	からだを向ける		
	話す人の方をみる		
	あいづちをうつ		
「じょうずな話のきき方」は、どうすればいいか分かりましたか？ あてはまるところに○をつけましょう。			
よく わかった ( )	だいたい わかった ( )	あまりよく わからなかった ( )	わからなかった ( )
今日のじゅぎょうで、感じたことを書きましょう。			

(別紙2)

## 話のきき方名人になろう ふりかえりカード

年 組 名前

	上手にきくための ポイント	ふりかえり ◎ ○ △
友達の話を上手にきくことが できましたか？  話をしてくれた友達に ふりかえりをしてもら いましょう。	からだを向ける	
	話す人の方をみる	
	あいづちをうつ	
	さいごまできく	
	くりかえす	
	しつもんする	
	今日のじゅぎょうで、感じたことを書きましょう。	



## 四つの窓 (S G E)

ねらい 自分と似たような好みをもつ友達，また自分とは考え方の違う友達存在を知り，お互いのよさを認め，理解を深め合い仲間意識を培う。

時間 学級活動 (10～45分間)

準備 4種類の掲示物 (別紙) ※行う回数分準備する

- 進め方
- ① ウォーミングアップ
  - ② 教師の質問に，四つの窓 (選択肢) の中から自分に一番合うものを選び，そのコーナーに移動する。
  - ③ 同じ窓に集まった児童同士で，**その窓を選んだ理由や思いを伝え合う。**  
(時間があれば，質問やインタビューをし合う。)
  - ④ 次の質問も同じように繰り返す。→活動時間によって回数が変わる。  
(基本的な色，動物，デザート，季節，事前にアンケートをとったものなど)
  - ⑤ **感想を発表し合う。** (同じ窓，全体等)

- 留意事項
- ・ あくまでも，自分の考えで選ぶように繰り返し声を掛けた。
  - ・ こだわりがあり四つの窓に自分の考えや選びたいものがない場合，まず児童の気持ちを受け入れ，その気持ちに一番近いものが何かを聞いて，選べるように助言することが必要である。
  - ・ 意見や気持ちを伝え終わってしまったグループには，お互いに質問をし合い，さらに理解を深められるように助言する。
  - ・ あらかじめ話す順番やルールについて決めておくと，スムーズに話し始めることができる。
  - ・ **話の聴き方について，S S Tで学んだことを生かせるように声を掛けると，話の聴き方スキルがより定着する。**

- 成果
- ・ 普段はあまり共通項がないような児童同士が同じ窓になり，選んだ理由に共感したり，同じ窓でも自分とは違う考えを聞いたりして，新しい発見をすることによりお互いの理解を深めることができた。身近な話題 (食べ物・キャラクターなど) だと，とても楽しそうに話し続けていた。
  - ・ 2回目以降は，何をすることが分かっていたせいか，1回目よりも意欲的に取り組むことができた。「話を聴いてもらっている」と感じることもできた児童が多かった。
  - ・ **活動の中で，話の聴き方スキルについて声を掛けたので，スキルポイントを意識しながら相手の話を聴こうとする姿勢が多く見られた。**  
(スキルポイントは，教室の見える位置に掲示しておくといよい。)

(別紙)

「四つの窓」の掲示物 (B 4 サイズの上質紙や八つ切り画用紙が適当)

あくまでも一例なので、児童の実態や好みに合わせて項目の変更は可能)

・好きな色

赤

青

緑

オレンジ

・好きなデザート

アイス

ゼリー

プリン

チョコ

実践事例3（小学校中学年） 「ショートエクササイズの進め方」

## 私はあなたのベストフレンド（SGE）

ねらい 自分の言動が思わぬところで他人に評価されるという経験をすることで新しい自分を見つける。また、自己発見・他者発見の喜びを味わい、学級の児童がお互いの振る舞いに注目する機会とする。

時間 朝の会、帰りの会（10～15分間）

準備 くじ（1枚につき1名、学級の児童の名前を書いておく）  
ふり返しカード（別紙）



- 進め方
- ① 朝の会で『私はあなたのベストフレンド』の内容やルールの説明をする。
  - ② その日の日直がくじを引き、ベストフレンドになる相手を決める。
  - ③ 相手の名前を秘密にしておくこと、日直は、ベストフレンドの相手が喜ぶことを帰りの会までに、気付かれないように実行することを支援する。
  - ④ 帰りの会で「自分がベストフレンドだった」と思う人は前が出る。なぜそう思ったのか、理由を発表する。
  - ⑤ 日直は、相手の名前と自分がしたことを発表する。
  - ⑥ 何日か同じことを行った後、ふり返しカードを使ってシェアリングをする。

- 留意事項
- ・ 年度当初や機会をとらえてエクササイズを行っていく意図を伝えておき、説明の時間を短時間で行う。
  - ・ 一日を通してエクササイズを行っていることを意識させるために「私はあなたのベストフレンド実行中」という用紙を教室内に掲示しておく。
  - ・ **何度か行ってからシェアリングをまとめてする。**
  - ・ シェアリングの時にふり返しカードを使い、気付き等を後で紹介する。

- 成果
- ・ エクササイズを行う意図は、児童に機会を見て話してきたことで理解は得られた。しかし、ルール説明が足りなかったため、初めて実施した時の日直は、みんなに「ベストフレンドは誰」と聞かれて、名前を言ってしまった。
  - ・ 何度か行っていくとやり方やルールを理解し、日直が回ってくるのを楽しみにしている様子が見られた。
  - ・ 自分がベストフレンドだと思う人と日直の発表したベストフレンドの名前が一致すると当人だけでなく、学級全体で喜ぶ様子が見られた。
  - ・ **時間がとれる時にふり返しカードを使って、まとめてシェアリングを行った。活動を思い出しながら、感想を書くことができた。**
  - ・ ベストフレンドが異性だと、かかわりをもつことに抵抗を感じる様子が見られた。

(別紙)

## わたしはあなたのベストフレンド

### ふり返りカード



年 組 名前 ( )

- ◇ 「わたしは あなたのベストフレンド」をやってきました。  
これまでのことをふり返り，自分や友達のこと気づいたこと，今，  
思っていることを書きましょう。

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

- ◇ 「わたしは あなたのベストフレンド」をやってきました。  
感じたことをこれからの生活に生かしていこうと思いますか。  
あてはまるものに○を付けましょう。

生かしていこう  
と思う

どちらでもない

生かしていこう  
と思わない

選んだわけを書きましょう。

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

## 元気の出る言葉かけ（SST）

ねらい 落ち込んでいる友達の気持ちを思いやり，どんな言葉を掛けたら元気付けられるかを考えさせる。そして，実際に言葉掛けの体験を行うことを通して，思いやりの心情を高め，日常生活での実践化につなげる。

時 間 道徳（45分間）

準 備 資料「元気の出る言葉かけ」（別紙1），登場人物の絵，吹き出しの言葉を書かせるワークシート（別紙2），振り返りカード（別紙1），役割演技時に使用する名札，言葉を掛ける時のキーワード（掲示用），モデリングの台本（別紙3）

進め方

- ① 自己の体験を振り返り，発表し合う。
- ② 資料「元気の出る言葉かけ」を読み，元気のないたろう君の気持ちを考える。
- ③ たかし君が，たろう君に掛けた言葉を考え，ワークシートに書く。
- ④ 言葉掛けのモデルを見せる。
- ⑤ 3人グループになり，役割（たろう，たかし，観察者）を交代しながら，ロールプレイを行う。
- ⑥ 自己を振り返り，思ったことや感じたことを振り返りカードに書く。

留意事項

- ・ 資料を読む時に，登場人物の絵を見せ，場面をとらえられるようにする。
- ・ 誰もが元気の出る言葉を考えるために，吹き出しのあるシートを使う。
- ・ **モデルを見せる時に，役割が分かるように名札を付ける。**
- ・ リハーサル場面では，言葉を掛けられてどんな気持ちかを感じたかを相手に伝えるようにする。観察者は，2人のやりとりを見て，感じたことを伝えるようにする。

成 果

- ・ 道徳の授業の流れの中にロールプレイを入れたことで，全員が元気の出る言葉掛けを体験することができた。
- ・ 普段，発表をあまりしない児童も吹き出しに書くことで，考えを整理し，自信をもってロールプレイに取り組むことができた。
- ・ **モデルを見せることで，ロールプレイの進め方を理解することができた。**
- ・ 言葉を掛ける練習だけでなく，掛けられた方の気持ちを伝えることで，自分の話した言葉が，相手をどんな気持ちにするかということを理解することができた。
- ・ 価値のぶつかり合いや葛藤する場面が少なく，道徳の授業として行う際の課題が残った。

# 元気の出る言葉かけ

今日の体育は、ラインサッカーのチームごとの試合です。きのう、ドラゴンチームは、ガッツチームと試合をして負けてしまいました。ゴールキーパーのたろう君が、ボールを相手チームにパスしてしまったり、シュートを取りそこねたりと、ミスばかりしていたからです。

たろう君は、サッカーがあまり得意では、ありません。

きのうの試合をとて、気にしていました。

今日は、ウルトラチームとの試合です。

たろう君のチームの仲間は、

「今日は、ミスするなよ。」

「がんばれよ。」

と、くちぐちに声をかけてくれるのですが、

「・・・・・・・・・・・・・・・・」

たろう君は、いまひとつ元気がでません。

そのとき、チームのキャプテンのたかし君が、元気のないたろう君に気づきました。そこで、たかし君は、こんな言葉をかけました。

「たろう君、○○○○○○○○○○」

すると、たろう君の顔がぱっと明るくなりました。

(別紙1)

(石川房子 作)

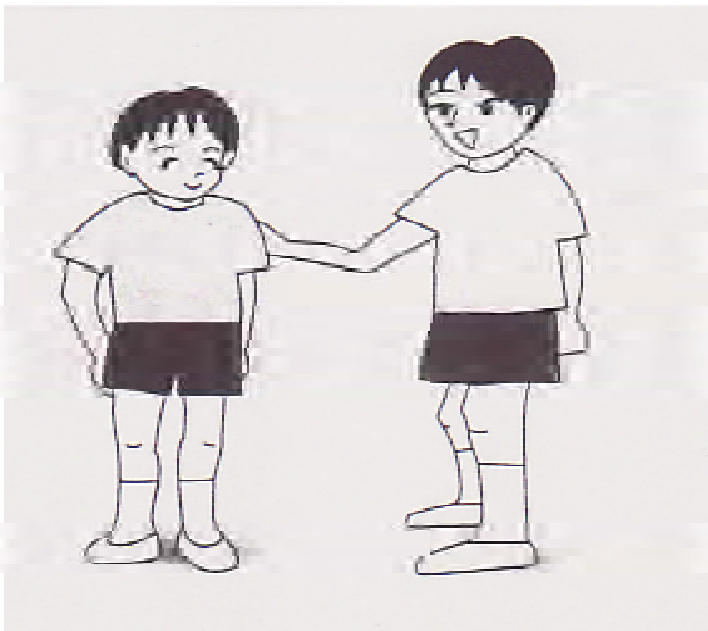
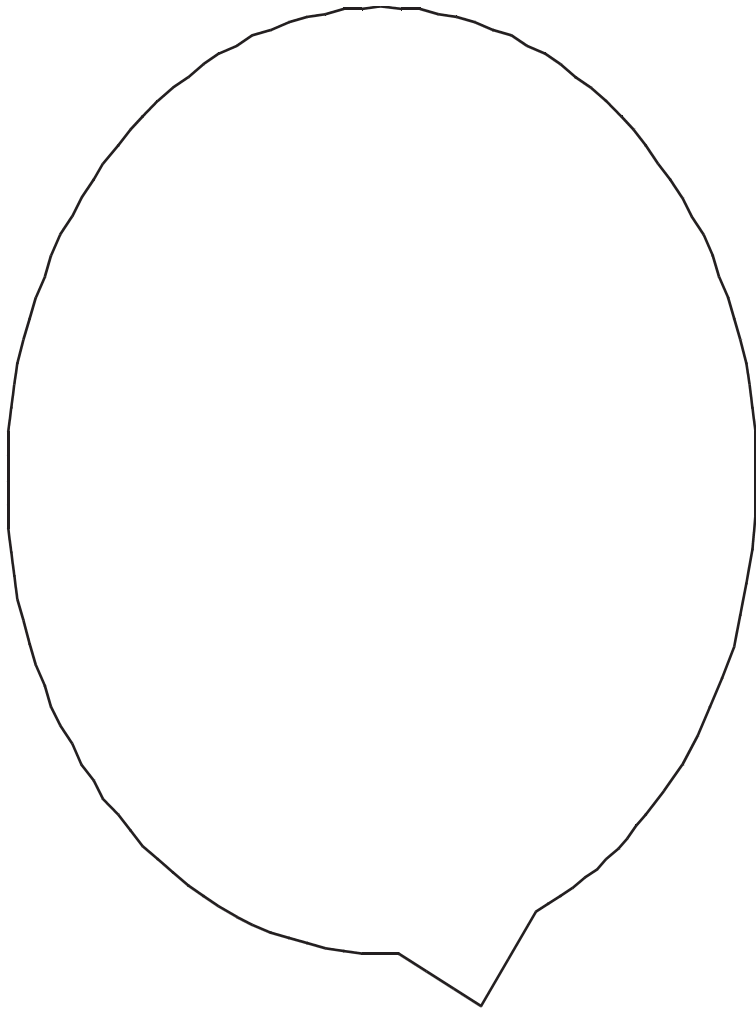
年 組 ( )

☆今日の言葉かけを通して、今までの自分をふりかえり、思ったことや感じたことを書きましよう。

# 元気の出る言葉かけ

年 組 (

☆たかし君がかけた元気の出る言葉を考えて、  
ふきだしに書きましよう。



)

# 元気の出る言葉かけ

(モデリング時の台本)

## 【設定】

昨日のサッカーの試合で、たろう君のチームは負けてしまいました。たろう君がミスをしたからです。今日の試合を前に、たろう君は元気がありません。  
そこへチームのキャプテンのたかし君が来て、たろう君に言葉をかけました。

3人組で行う。

役割： 元気がないたろう      言葉をかけるたかし      観察者

たろう : 下を向き、元気がない様子で立っている。

たかし : 「たろう君、どうしたの？」  
声をかけながら顔を見る。手を肩に添える。  
「昨日のことは、ドンマイだよ。」  
「たろう君からのいいパスがあったよ。」  
「今日はきっと勝てるよ。一緒にがんばろう！」

たろう : うれしい顔をして返事をする。

## ロールプレイ終了後

観察者 : たかし役の子の言葉かけを見て、感想を伝える。  
※「動作をつけたところがよかった」  
「たろう君が、がんばっていたところを言ってあげたのがよかった」  
「心配しているように話していたのがよかった」等

たろう : 言葉をかけてもらった時の気持ちをたかし役の子に伝える。  
※「励ましてくれてうれしかった」  
「気持ちが伝わって、心があたたかくなった」等



## 広告用紙パズル (SGE)

ねらい 児童が、一つのことをできるだけうまく進められるように力を合わせ、他のグループと競争し合うなかで、助け合うことの大切さに気付く。

時 間 学級活動 (45分)

準 備 広告用紙

- 進め方
- ① ウォーミングアップとして、『あいこじゃんけん』をする。
  - ② 『広告用紙パズル』の説明を聞く。
  - ③ リーダー (T1) が説明をしている間に、T2が広告用紙を配る。
  - ④ まずは少ないピースに広告用紙をちぎり、他のグループと交換し、相談をしながら時間を気にせず完成させるようにする。
  - ⑤ 相談なしで完成させる。
  - ⑥ ピース数を倍にし、競争で完成させる。T2が、進みの遅いグループにかかわり、助言する。
  - ⑦ 感想を発表する。

- 留意事項
- ・ 課題達成の感覚をより強く感じることができるよう、完成時はグループ全員で「ハイ」と元気に手を挙げるように指示する。
  - ・ **ピースを紛失させないように、T2が封筒を配り、活用させる。**
  - ・ T2は、他グループの協力している様子を積極的に紹介し、スピード感をもって取り組めるようにし、**間違いや失敗を責め合う間<sup>ま</sup>が生まれないようにする。**
  - ・ 自分の思ったピースの置き場所に、友達が賛同してくれたときの気持ちはどうだったか、感想を聞く。

- 成 果
- ・ 勢いのある一番目のグループの元気さを紹介したところ、どのグループも声をそろえて「ハイ」という完成の合図をすることができた。
  - ・ **封筒を利用したことで、小さくなったパズルのピースを次のグループが活動しやすい状態で受け取ることができたので、活動がスムーズであった。**
  - ・ **間違えても、次のピースの置き場所を早く探そうとする様子が見られ、仲間を批判したり、責める様子は見られなかった。**
  - ・ 完成した喜びが感じられ、またやってみたいという声が多かった。準備物が少ないので、TTで取り組みやすいエクササイズである。

## ブラインドデート (SGE)

ねらい 一人一人が自分の特徴を表現し、互いに知ることによって人間関係を深めるとともに、友達のことを知ったときに起こる自分の感情を理解する。

時間 学級活動 (45分間)

準備 作文用紙, 児童名簿, 振り返りカード (別紙)

- 進め方
- ① ねらいを聞く。
  - ② 『ブラインドデート』の説明を聞く。  
※書きたくないこと, 嫌なことは書かないでいいことを確認する。
  - ③ デモンストレーションを体験する。
    - ・リーダーの準備した手紙を読ませて, 誰が書いたものか当ててみる。
  - ④ 10分で自分のことを書く。
  - ⑤ 全員の手紙を黒板に掲示し, 一人一人が学級名簿を持ち, どの手紙がだれのものかを記入する。
  - ⑥ どの手紙がだれのものかを発表し, 当たった数を競う。
  - ⑦ 振り返り用紙に記入し, 気付いたことや考えたことなどを話し合う。

- 留意事項
- ・ねらいについては, 各自の気付きを大切に, 振り返りで自由な意見が出やすくなるように, 言葉を使っての説明とする。
  - ・**状況説明は, 分かりやすくするため掲示してから説明する。**ポイント箇所を隠し, 関心をもって説明を聞けるようにインストラクションを進める。
  - ・**条件, 注意事項も掲示し, 必ず守るようにさせる。**
  - ・**内容のインストラクション後, 児童の理解を確認するために, デモンストレーションを行う。**
  - ・文字ではなく, 内容を読んでだれのものか判断するように助言する。
  - ・振り返りでは, 隣同士での話し合いから全体発表へと進めていく。

- 成果
- ・**状況を掲示しながら説明したり, デモンストレーションをしたことで, 自分の特徴についてどのように書いたらよいか分かり, 知ってもらいたいことが書けたという児童が多かった。**
  - ・**注意事項を最後まで掲示し続けたことにより, うそやふざけ半分のことを書いた児童はいなかった。**
  - ・多くの児童が楽しく活動できた。
  - ・学級の雰囲気に合わせて, 教師が手紙を1枚ずつ読み上げて, 友達への関心を一層高める進め方もできる。

(別紙)

## (ブラインドデート 振り返りカード)

年 組 氏名

---

※今日のエクササイズを通して、どのように感じたり、考えたりしたか、ありのままに答えてください。

1 エクササイズを楽しく行うことができた。

よくできた                  できた                  どちらともいえない                  できない                  まったくできない  
5 ————— 4 ————— 3 ————— 2 ————— 1

2 自分の書きたいことを、友達に伝わるように書くことができた。

よくできた                  できた                  どちらともいえない                  できない                  まったくできない  
5 ————— 4 ————— 3 ————— 2 ————— 1

3 手紙を読んで、友達のことを知ることができた。

よくできた                  できた                  どちらともいえない                  できない                  まったくできない  
5 ————— 4 ————— 3 ————— 2 ————— 1

4 書いた人を当てたときや、自分が書いたのを当てられたときに、どのような気持ちになりましたか。

5 きょうのエクササイズを通して、気付いたこと、感じたことを書いてください。

-----  
-----  
-----  
-----

## 僕らはエンジニア（SGE）

ねらい 1人で考えてエクササイズをすることと、小集団で様々な考えを取り入れて作業を進めることの違いを感じ、エクササイズに夢中になることで、誰とでもスムーズに活動できる人間関係を育む。

時間 学級活動（50分）

準備 アンケート（別紙）  
ストロー520本（生徒数26人×20本）  
輪ゴム520本（生徒数26人×20本）  
乗せる物（ノート、教科書など重さ大きさが同じ物）

進め方 ① アンケートを行う。（5分）  
② 各自ストロー20本と輪ゴム20本を受け取り、課題を聞き、1人でエクササイズを行う。（15分）  
課題『ストローと輪ゴムを使って、ノートを置く台を作しましょう。机からノートの高さが、一番高かった人が優勝です。』

条件

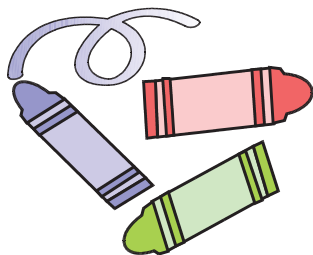
- ・ ストローは、曲がる場所以外曲げて使ってはいけません。
- ・ 台の高さではなく机からノートの高さが高い方が勝ちです。
- ・ 机からノートの高さを先生が測っている間に、台が倒れてしまったり、ノートが台から落ちてしまったら、やり直しです。

- ③ アンケートを見ながら、小集団に分ける。同じ価値をもった生徒を2～4人の小集団に分け、席を移動させる。（5分）  
④ グループごとに、ストロー40本、輪ゴム40本を受け取り、課題をもう一度聞き、小集団でエクササイズを行う。（20分）  
⑤ 1人で行ったときと、小集団で行ったときの感想を発表する。（5分）

留意事項 ・ **アンケートの工夫。小集団に分けるにはその時間のみ有効な何かがないと生徒は納得しない。その『その時間のみ有効な何か』を考えることが楽しみでもある。今回は、「一番強いと思う動物は何ですか」「一番弱いと思う動物は何ですか」とした。何を「強い」とするかにより価値観が変わってくるからである。**  
・ エクササイズ中の小集団での様子や、条件に対しての違反の有無をきちんと指導したい。

成果 ・ 普段はあまり行動をともしない生徒同士も、真剣に協力しながら活動する様子が見られた。  
・ 「一番強い動物は何か」というアンケートに対して、**ダニと答えた生徒と、ノミと答えた生徒を変った発想の持ち主ということで、同じグループにしたところ、普段はあまり話さない関係であったが、積極的に活動できた。**  
・ 女子の中に小集団になるとあまり活動しない生徒がおり、活動するようにと人数を2人にしたが、協力してエクササイズを行っている様子は見られなかった。

あなたの知っている動物の中で、  
1番強いと思う動物は何ですか？



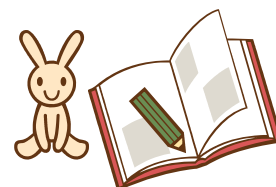
動物

理由

あなたの知っている動物で、  
1番弱いと思う動物は何ですか？

動物

理由



年 組 氏名

## ウォッチング&フィッティング (SGE)

ねらい 中学2年生では、職場体験があり、1学期に行うキャリア教育は進路決定においてとても重要な時間である。そこで、自分でフィットすると考えた職業と友達から見たフィットする職業を視野に入れることで、選択の範囲を広げる。

時間 学級活動 (50分間)

準備 部屋の様子を印刷した画用紙、色鉛筆、  
ウォッチング&フィッティングシート (別紙)

- 進め方
- ① グループそれぞれが、部屋の様子が印刷された画用紙を受け取り、決められた人の部屋をイメージして着色をさせる。(15分間)  
【例】・校長先生 ・担任の先生 (できれば2グループ)  
・イチロー選手 ・大橋のぞみ (ポニョ) ・クミッキー (モデル)
  - ② 作品を見せながら着色のポイントを発表する。(5分間)
  - ③ ウォッチング&フィッティングのワークシートを行う。自分以外の友達について話し合いながら進める。(20分間)
  - ④ ワークシートを本人に戻し、事前に自分で行ったシートと比較し感想を書く。(5分間)
  - ⑤ 感想を発表する。(5分間)

留意事項

- ・ 決められた人の部屋の着色を行わせたのは、「その人をどれだけ知っているか」「人によってイメージが異なる」ことを引き出したいためからである。従って、年齢、性別、職種など様々な人を選ぶと顕著に色に表れやすい。
- ・ グループ作りは、④で使用した従前に行ったワークシートを見て、たくさんフィットした生徒と、ほとんどフィットしていなかった生徒を混ぜた形にした。
- ・ **本校は、夏休みに職場体験を実施しているため、6月から7月にかけて、進路学習を3時間行っている。今回は、その1時間目として、エンカウンターを取り入れてみた。学校の実態に合わせ、時期を見て実施することが必要である。**

成果

- ・ ウォーミングアップとして行った、部屋の着色だったが、生徒の反応が、予想していたよりもよく、決められた人の特徴をよく話し合い、エクササイズを進められた。
- ・ 自分で行ったウォッチング&フィッティングシートと友達が自分の事を見てくれたシートを比較することで、その後行った職場体験の希望事業所に幅が出てきた。
- ・ 自分の考えと友達の見方が違って、どちらが正しいのだろう、と迷ってしまった生徒もいた。
- ・ **自分は将来どのような仕事に就き、どのように生きていくのか、まだ決定はできないものの、考えるきっかけとなった生徒が多く出てきた。**

(別紙)



# ウォッチング & フィッティングシート



年 組 氏名

○ フィットする

× フィットしない

△ どちらでもない

A	1 大企業の社長 ( ) 2 プロ野球の監督 ( ) 3 総理大臣 ( ) 4 大病院の院長 ( )	○の数 ( ) ×の数 ( ) △の数 ( )
B	5 ソーラーカーの開発 ( ) 6 携帯電話の開発 ( ) 7 ドキュメント番組のスタッフ ( ) 8 考古学者 ( )	○の数 ( ) ×の数 ( ) △の数 ( )
C	9 保健室の先生 ( ) 10 弁護士 ( ) 11 レスキュー隊員 ( ) 12 薬剤師 ( )	○の数 ( ) ×の数 ( ) △の数 ( )
D	13 消防士 ( ) 14 船長・パイロット ( ) 15 警察官 ( ) 16 検事 ( )	○の数 ( ) ×の数 ( ) △の数 ( )
E	17 郵便配達員 ( ) 18 自動車整備士 ( ) 19 花屋・青果店 ( ) 20 電気技術士 ( )	○の数 ( ) ×の数 ( ) △の数 ( )
F	21 料理人 ( ) 22 コンビニ店員 ( ) 23 インテリアコーディネーター ( ) 24 秘書 ( )	○の数 ( ) ×の数 ( ) △の数 ( )
G	25 漫画家 ( ) 26 俳優 ( ) 27 映画監督 ( ) 28 彫刻家 ( )	○の数 ( ) ×の数 ( ) △の数 ( )
H	29 ラーメン専門店 ( ) 30 獣医師 ( ) 31 靴・かばん作り職人 ( ) 32 警察犬・盲導犬訓練士 ( )	○の数 ( ) ×の数 ( ) △の数 ( )

○×△の数を見ながら、気づいたこと感じたことを書いてみよう。

---



---



---



---



---

## ブラインドデート (S G E)

ねらい 異性に対する見方・考え方に気付き、相互に認め合うことで温かい人間関係をつくる。

時 間 学級活動 (50分間)

準 備 壁面 (四面) が使える場所, 全員が座れる場所, 座れる服装  
1 番から20番の番号札, セロテープ, ブラインドデート記入用紙 (別紙 1)  
解答用紙 (別紙 2), 下敷き, 筆記用具

進め方 ① 友達 (特に異性) の特性や考え方の違いに気付き, 相手のよさを認め合うエクササイズであることを確認する。  
② ブラインドデートの説明を聞く。  
③ ブラインドデート記入用紙に自分の特徴を記入する。  
④ 男女別に集合し, リーダーの指示で男女別に壁面に掲示する。  
⑤ 解答用紙に, 男子は女子, 女子は男子の書いた用紙に目を通し, だれが書いたかを当てる。  
⑥ 答え合わせをする。円陣に座り 1 番の人からリーダーの合図で男女別に立つ。  
⑦ 感想を発表する。

留意事項

- ・ 開始前に No. 1 ~ No. 〇 までの番号札を教室の壁面に貼っておく。
- ・ **自分の特徴をわかりやすく, ありのまま書くことを説明する。**
- ・ 学年やクラスの実態に応じ, ブラインド記入用紙の内容を考えるとよい。
- ・ 記入は生徒の意志にまかせるが, 記入が少なかったり, 焦点がぼけていると, なかなか自分を見つけてもらえないことを伝える。
- ・ 事前に貼ってある番号札の右下に男子, 左下に女子の用紙を掲示する。番号札の数字は, それぞれ用紙右下に記入しておくが他人には絶対気付かれないように指示する。

成 果

- ・ 今のクラスの友達のことをあまり知らなかったが, いろいろな人を知ることができた。
- ・ **学年に応じ, 友達のことに関心を持ち, 真剣に用紙を読む様子が見られ, 相互理解を深めることができた。クラス全体で楽しく活動できた。**



(別紙1)



## フラインドデート

自分がひかれる(魅力を感じる)  
異性の性格

私はこんな体格です。  
顔や髪の特徴は・・・

私のくせは・・・

将来の夢、つきたい職業

趣味や好きなこと(運動、最近読んで  
る本、マンガなど)

あなたと2人で行ってみたいところ・・・

好きな芸能人は

好きな科目は  です。

苦手な科目は  です。

自分のクラスのよいところは

私の家族の構成メンバーは

身長  cm 血液型  型 足のサイズ  cm  
メガネは ( ) かけています。( ) かけていません。

No.

(別紙 2)

この部分を、事前に男子は青ライン，女子は赤ラインに色を塗っておくとよい

## ブラインドデート・解答用紙

年 組 番 氏名

男子・・・赤ラインの用紙を読んで当てる 女子・・・青ラインの用紙を読んで当てる

No.	名 前	答	No.	名 前	答	No.	名 前	答	No.	名 前	答
1			6			11			16		
2			7			12			17		
3			8			13			18		
4			9			14			19		
5			10			15			20		

正解数 個

正解者名を自分で正しく書き込んでおくこと。(答え合わせのとき)

この用紙も集めます。あとで、中央のカゴの中へ入れてください。

## 結婚の条件（S G E）

ねらい 友達の結婚に対する考え方に気づき，相互に認め合うことで温かい人間関係をつくる。

時 間 道徳（50分間）

準 備 結婚の条件プリント（別紙1），振り返り用紙（別紙2）  
全員が座れる場所，集計表（黒板などに書いてもよい），筆記用具

進め方

- ① 結婚するなら，どの条件が必要か（容姿か健康か愛情かなど），友達の特性や考え方の違いに気づき，相手のよさを認め合うエクササイズであることを確認する。
- ② 結婚の条件の説明を聞く。
- ③ 結婚の条件のプリントに自分が結婚するなら，どの条件からか順位を考えて記入する。
- ④ グループごとに個人の考えた結婚の条件について話し合い，結婚するならどの条件からか，グループとして順位を考える。
- ⑤ グループで考えた結婚の条件の順位を前の集計表に書いて，グループごとに代表が発表する。
- ⑥ 全員で結婚の条件について話し合う。
- ⑦ 振り返り用紙に反省や感じたことなどを書く。

留意事項

- ・ はじめに教師自身の結婚の条件などを話し，スムーズに始められるようにするとよい。
- ・ **クラスの実態や学年による発達の段階に応じて，結婚するならどの条件が（容姿か健康か愛情かなど）必要か，友達の考えに左右されることなく，自分自身で順位付けを行うように指示する。**
- ・ グループごとの話し合いでは，多数決やじゃんけんなどで順位を決定するのではなく，必ず話し合っただけで順位を決定するように指示する。
- ・ グループごとの結果とともに教師自身の結果なども，集計表に書くと，全体での話し合いがとても盛り上がる。

成 果

- ・ **友達のいろいろな考え方を知ることができ，もっと話がしてみたいという友達関係を広げる機会を提供することができた。**
- ・ 友達の考えに真剣に耳を傾ける姿が見られ，相互理解を深めることができた。クラス全体で楽しく活動できた。

(別紙1)

## 結婚の条件

次の項目について、あなたが結婚する相手の特徴として大切だと思う順に1～6の順位をつけてください。

いつまでも見あきない容姿 ( )

一生生活に不安のない収入 ( )

誰からも好かれる人柄 ( )

くめども尽きない愛情 ( )

老いても病気と無縁の健康 ( )

人生をうるおす豊かな知恵 ( )

### 〈結婚の条件〉

- 1 個人の決定を下の表に書き写してください。
- 2 下の注意事項を守ってみんなで話し合っ、グループとしての順位とその理由を決めてください。
  - ① 多数決や平均をとったりしない。
  - ② 最初の決定にこだわらない。
  - ③ みんなが納得のいく理由を考える。

特徴 \ 氏名							結論	理由
いつまでも見あきない容姿								
一生生活に不安のない収入								
誰からも好かれる人柄								
くめども尽きない愛情								
老いても病気と無縁の健康								
人生をうるおす豊かな知恵								

エンカウンター振り返り用紙

月 日 実施

年 組 性別

内 容

あてはまるところに○をつけて下さい

名 前 \_\_\_\_\_

①説明を真剣に聞けましたか。(おもに最初の説明など)

A はい

B だいたい

C あまり

D いいえ

②集中して取り組めましたか。(おもに活動中など)

A はい

B だいたい

C あまり

D いいえ

③素直に思っていることを表現できましたか。(活動中や振り返りで)

A はい

B だいたい

C あまり

D いいえ

④自分自身を見つめたり、考えたりする場面は、ありましたか。

A はい

B だいたい

C あまり

D いいえ

⑤友達の気持ちを考えたり、受け入れたりする場面は、ありましたか。

A はい

B だいたい

C あまり

D いいえ

⑥一緒に取り組んだグループ(学級、班)は、協力していたと感じましたか。

A はい

B だいたい

C あまり

D いいえ

⑦またエンカウンターをやってみたいですか。

A はい

B だいたい

C あまり

D いいえ

⑧自由に感想を書きましょう。

(気づいたこと、感じたこと、考えたこと、学んだことなど、今の気持ちを中心に)

## 上手な頼み方（SST）

ねらい 学級全員がお互い助け合って生活していることに気づき，誰かに助けってもらうには，上手な頼み方が大切であることに気付かせる。

時 間 学級活動（50分間）

準 備 ワークシート①（別紙1），ワークシート②（別紙2）

進め方

- ① 本時のねらいをつかむ。
- ② 3通りの頼み方のモデルを見て，その違いに気付く。（ワークシート①）
- ③ グループに分かれて上手な頼み方の練習をする。（ワークシート②）
- ④ グループ内で発表する。
- ⑤ 全体で発表する。
- ⑥ 各自，振り返り用紙に記入する。
- ⑦ 全体で本時の活動について感想を発表する。

留意事項

- ・ どのように頼んだら気持ちよく引き受けてくれるか投げかける。
- ・ 最初は，教師が例示を行い，どの言い方がよいか手を挙げさせ，自分が普段やっている言い方はどれなのかを個々に考えさせるようにする。
- ・ **感想を聞き合うことで，自分もやってみたいという興味をもたせ，リハーサルへの意欲を高めたい。**
- ・ 与えられた設定で，シナリオを作り，ワークシートに記入させる。
- ・ **グループごとに実演し，それを観察したグループのメンバーで感じたことをプラス思考で話し合うように投げかける。**
- ・ 2～3のグループの代表者に全体の前で演技させ，その感想を発表し合う。

成 果

- ・ **生徒の感想を聞きながら板書し整理したことで，それを基に，どんなことを言えば，上手な頼み方になるのか，そのポイントをまとめることができた。**
- ・ 記入がなかなか進まない生徒に対して，ポイントを再確認したことで，普段の自分の言動を振り返らせ，より具体的にイメージできるようになった。
- ・ **グループごとにロールプレイを取り入れたことで，個々の役割演技を通して，お互いが積極的にかかわり合うことができた。**

(別紙1)

「上手な頼み方」 ワークシート①

【設定】

先月、貸したCDをまだ返してもらっていないので返してほしいというAくんです。

☆ロールプレイ①「攻撃的な頼み方」(シナリオ)

「おい！ 俺のCD，早く返せよ！ まさか…， 傷つけたんじゃないだろうな。」

☆ロールプレイ②「非主張的な頼み方」(シナリオ)

「あのう…， 別にいいんだけど…， CDまだ聴く？」

☆ロールプレイ③「バランスのとれた頼み方」(シナリオ)

「ねえ，先週貸したCDなんだけど，今度，他の人に貸すことになったんだ。 そろそろ返してもらえるかな？返してもらえると助かるんだ。」

(別紙2)

「上手な頼み方」 ワークシート②

☆割り当て表(全員がすべての役にあたるように、下の表に名前を書き込んでください。)

	役者①	役者②	監督	観客
1回目				
2回目				
3回目				
4回目				

☆役者②は3種類のタイプの人間を演じます。

- ・パターン①→自分のことだけ考えて、相手のことを気にしない 「いばりやタイプ」
- ・パターン②→自分のことは考えず、相手のことを気にしすぎる 「おどおどタイプ」
- ・パターン③→自分のことを考えるが、同時に相手のことも考える 「さわやかタイプ」

【シナリオ1】

貸していた本を友達から返してもらいました。ところが、その本のあるページがとても汚れてしまっています・・・。(監督:「パターン〇, よーい, スタート!」)

役者①: (カバンの中から借りた本を出す)「借りていた本, 持ってきたよ。はい, これ。」(と言って, 手にしている本を渡す)

役者②: 「この本また読みたいと思っていたんだ。(本をめくる) あれ, このページ破れている。」

役者①: 「あれ, ほんとだ。」 ※ここ↓のセリフは自分で考える。

パターン①→

役者②: パターン②→

パターン③→

(観客: 拍手)



## 上手な断り方（SST）

ねらい 学級や友達関係がさらによりよいものになるために、どんな断り方が大切か考えることによって、日常生活における上手な断り方の必要性を理解させる。

時 間 学級活動（50分間）

準 備 ワークシート①（別紙1）、ワークシート②（別紙2）

- 進め方
- ① 本時のねらいをつかむ。
  - ② 3通りの断り方のモデルを見て、その違いに気付く。（ワークシート①）
  - ③ グループに分かれて上手な断り方の練習をする。（ワークシート②）
  - ④ グループ内で発表する。
  - ⑤ 全体で発表する。
  - ⑥ 各自、振り返り用紙に記入する。
  - ⑦ 全体で本時の活動について感想を発表する。

- 留意事項
- ・ **本時の流れを分かりやすくするために、カードや絵を使う。**
  - ・ 悪い頼み事や誘いは、よく考えて断ることが大切であることを投げかける。
  - ・ 3通りの断り方の違いを見つけるだけでなく、普段、友達に何か頼まれたとき、3通りの断り方のどれをしているか振り返らせる。
  - ・ **感想を聞く際には、場の雰囲気を盛り上げられるような生徒を意図的に指名する。**
  - ・ グループごとに実演し、それを観察したグループのメンバーで感じたことをプラス思考で話し合うように投げかける。
  - ・ **机間指導する際、2～3人の生徒を経由して、支援を要する配慮すべき生徒のところに行くようにする。**

- 成 果
- ・ **絵やカードなど、視覚的な効果を高めたことで、生徒一人一人の活動が明確になった。**
  - ・ **個性的な生徒を意図的に指名することで、教室の雰囲気が和み、授業が活性化した。**
  - ・ 生徒の感想を聞きながら板書し整理したことで、それを基に、どんなことを言えば、上手な断り方になるのか、そのポイントをまとめることができた。

(別紙1)

「上手な断り方」 ワークシート①

【設定】

部活に行く途中、友達に勉強を教えてほしいと頼まれました。  
あなたは気がのりません。

☆ロールプレイ①いばりやタイプ「攻撃的な断り方」(シナリオ)

頼む人：「あのさあ、連立方程式を教えてほしいんだけど。」  
断る人：「どうして私に頼むの？ だれかほかの暇な子に頼んでよ！」

☆ロールプレイ②おどおどタイプ「非主張的な断り方」(シナリオ)

頼む人：「あのさあ、連立方程式を教えてほしいんだけど。」  
断る人：「えっ？・・・今？・・・うーん・・・どうしよう・・・。」

☆ロールプレイ③さわやかタイプ「上手な断り方」(シナリオ)

頼む人：「あのさあ、連立方程式を教えてほしいんだけど。」  
断る人：「ごめん。今日、大会前で部活の練習に参加したいんだ。練習が  
終わってからなら、教えてあげることができるんだけど。」

(別紙2)

「上手な断り方」 ワークシート②

☆割り当て表(全員がすべての役にあたるように、下の表に名前を書き込んでください。)

	頼む人	断る人	監督	観客
1回目				
2回目				
3回目				
4回目				

☆断る人は3種類のタイプの人間を演じます。

- ・パターン①→自分のことだけ考えて、相手のことを気にしない 「いばりやタイプ」
- ・パターン②→自分のことは考えず、相手のことを気にしすぎる 「おどおどタイプ」
- ・パターン③→自分のことを考えるが、同時に相手のことも考える 「さわやかタイプ」

【シナリオ1】

友達から、私たちの悪口を言っている人を無視しようと言われました。あなたは気がのりません。(監督:「パターン〇, よーい, スタート!」)

頼む人: 「ねえ, ねえ, あいつさあ, 私たちの悪口言ってるのよ。いっしょに無視しようよ。」

※ここ↓のセリフは自分で考える。

パターン①→

断る人: パターン②→

パターン③→

(観客: 拍手)

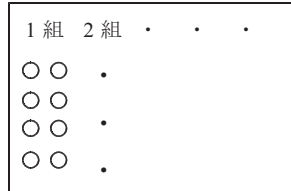
## バースデーチェーン・新聞紙ジグソー（S G E）

ねらい 新入生徒の学年全体の交流を深める。互いに協力することの大切さや一つの作業を完成させる楽しさを体験する。

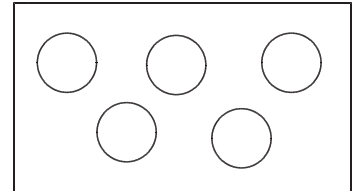
時 間 第1学年集会（50分）

場 所 体育館

【配置図】①



②



準 備 司会用マイク・台，新聞紙（50枚），感想シート（別紙）

進め方

- ① 各クラス男女2列に整列する。（【配置図】①）
- ② **【配置図】②を参考に，クラスを分解して五つのグループ（大グループ）を作る。**
- ③ バースデーチェーンのエクササイズを行い，大グループ内をさらに4人グループに分ける。
- ④ **4人グループの中で，自己紹介をする。**
- ⑤ 新聞紙ジグソーの説明を聞く。
- ⑥ ばらばらにした新聞紙を山にして右回りにひとつグループを移動し，合図でパズルを開始する。
- ⑦ 早く終わったチームは新しい新聞紙をサポートの先生から受け取り，できるだけたくさんパズルを完成させる。
- ⑧ 時間がきたら合図してやめさせる。たくさん完成させたグループを発表し，拍手で褒めあう。
- ⑨ **グループごとに感想を話し合う。**
- ⑩ 感想シートに記入する。

留意事項

- ・ 学年全体を動かすので，リーダーはマイクを使って指示が行き渡るようにする。
- ・ 担任をはじめ学年関係教員にはサポートに入ってもらい，大グループの動きをリードしてもらう。
- ・ **学年会議等でエクササイズについての共通理解を図っておく。**
- ・ **初対面のグループでは，自己紹介の順番を指定したり，サポートの教員が声を掛けたりして，全員が一言話せるようにする。**
- ・ **感想を発表する場面では，話し合いの様子を見ながらサポートの教員が声掛けをする。**また，話が弾んでいるグループにマイクを向けてみる。

成 果

- ・ **クラスを分解したことで初対面のグループをつくることができ，学年の交流を図ることができた。**
- ・ **初対面のグループでも，話し合うことができ，生徒自身も交流できてよかったと感じることができた。**

(別紙)

# 感想シート

1年( )組( )番( )

1 楽しかったところは、どんなところですか？



2 やりにくかったところ、嫌だったところは、どんなところですか？



3 このような活動は、好きですか？ 嫌いですか？ どちらかに○を付けて、理由を書いてください。

( 好き 嫌い ) 【理由】



4 感想を書いてください！



ありがとうございました。

## 友達ビンゴ (S G E)

ねらい 自分と友達の共通点に気付き、親近感を高めるとともに、交流を深める。自分や友達の固有性に気付き、他者を尊重する気持ちを養う。

時間 道徳の時間 (50分)

準備 9マスビンゴカード (別紙)

- 進め方
- ① 4人グループを作り、机を寄せる。
  - ② **9マスビンゴカードに好きな食べ物を書き込む** (5分)。
  - ③ ジャンケンをして勝った人から、時計回りにカードに書いた好きな食べ物を言い、その理由も話す。同じ食べ物を書いた人は手を挙げ、○をつける。
  - ④ 縦横斜めの列があと一つでそろいそうになったら「リーチ」、そろったら「ビンゴ」と言う。
  - ⑤ ビンゴした人にはグループ全員で拍手をする。ビンゴが出ても全員が言い終わるまでゲームを続け、3周したら終了する。
  - ⑥ ビンゴした人を立たせて全員で拍手する。
  - ⑦ **グループで感想を話し合い、感想欄に記入する。**

- 留意事項
- ・ 「道徳」の時間に行うので、活動の目標を説明するときに、「自分や他人のことを知ること
  - で互いに相手を尊重する気持ちが育つこと」などに触れた方がよい。
  - ・ **好きな食べ物を記入するときに他の人のカードを見ないように注意する。**
  - ・ 生徒の様子を観察しながら、適宜声掛けをし、全員がゲームに参加できるように配慮する。
  - ・ **一つのテーマだけだと時間が余ってしまうことがあるので、複数のテーマを用意しておく**とよい。好きな芸能人などで行うとたいへん盛り上がる。また、他のショートエクササイズなどと組み合わせて時間調整を図るとよい。

- 成果
- ・ **生徒同士が相互に新しい発見をすることができ、コミュニケーションを深めるきっかけになった。**
  - ・ 「自分を見つめ直すことができた」「他の人と一致しているところが少なくてびっくりした」など**自分の独自性への気付きが生まれた。**
  - ・ 相手の好きなものに対する興味から、**他者の話をよく聞く姿勢が見られ、他者理解・自己受容につながった。**

(別紙)

## 友達ビンゴ ～ 食べ物編 ～

- ◎ 下のビンゴカードの枠の中に、自分の好きな食べ物を九つ書きましょう。
- ◎ 好きな食べ物を九つ思いつかないときは、今朝食べたもの、夕べ食べたメニューでもかまいませんから、9マス全部を埋めるようにして下さい。


- ◎ 今日のゲームの感想を書き、発表しよう

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



実践事例15 (高等学校) 「ウォーミングアップの進め方」

# ビビリビビリバ！ トースター！

ねらい 不安や緊張を和らげ、次に続くエクササイズの足掛かりにする。

時間 5分から10分間

準備 カセットデッキ，軽快な音楽の入ったテープ又はCD

進め方 **ビビリビビリバ！**

- ① 決められた人数になり，大きな輪を作る。
- ② 鬼役を1人（グループの大きさによっては複数人）決める。鬼は指を指しながら「ビビリビビリバ！」と言って誰かを指名する。指名された人は鬼がこのセリフを言い終わる前に「バ！」と言いつ返ししないと鬼になる。また鬼は「バ！」と言うこともできる。指名された人はこの場合何も発してはいけない。つられて「バ！」と言ってしまったら鬼になる。
- ③ 鬼は順々に指名してもよいし，急に順番を変えて別な人を指名してもよい。

**トースター！**

- ① ビビリビビリバ！に慣れたあたりで，追加する。
- ② 鬼役は「トースター！」と誰かを指名する。指名された人の両隣の方は真ん中の人（指名された人）の方に体の向きを変え，両手で真ん中の人を囲むようにする。
- ③ 真ん中の人（指名された人）は囲まれたらすぐにジャンプを1回する。
- ④ 鬼は5秒カウントをして②と③の動きが完了できるかを確認する。できなかった場合，真ん中の人（指名された人）が鬼になる。
- ⑤ 「トースター！」の代わりに鬼は「壊れたトースター！」と言うこともできる。指名された人の両隣の人が真ん中の人（指名された人）の方に体の向きを変え，両手で真ん中の人を囲むようにする。両隣の人がすぐにジャンプを1回する。
- ⑥ 鬼は5秒カウントをして⑤の動きが完了できるかを確認する。できなかった場合，真ん中の人（指名された人）が鬼になる。

- 留意事項
- ・ **楽しい雰囲気で行えるようにする。**
  - ・ **分かりやすいものであってもルールをしっかりと説明し，生徒が理解できるようにする。**
  - ・ **例示が必要なので1グループに協力してもらい，共通理解を図る。**

- 成果
- ・ **ルールを徹底して行うことで，誤解したりズルをしたりする生徒が減り，その結果，集中して楽しく多くの人と触れあう時間になることができた。**
  - ・ **この時間が盛り上がることでその次のエクササイズに円滑に進むことができた。**



## トラストウォーク（S G E）

ねらい 目を閉じて相手にゆだねて歩く活動を通じ、感じたことを相手に伝え、また相手からの感想を聞くことで相互の体験を共有する。

時 間 15分間（時間の調整可能）

準 備 カセットデッキ，軽快な音楽が入ったテープ又はCD  
シェアリング記入用紙（別紙）

- 進め方
- ① 2人組になる。1人が目を閉じ，もう1人がリードする役になる。リードの仕方は，肩に手を置き腕を抱えるように行う方法から指と指をつなぐだけで行う方法までいろいろあるので，生徒の様子から判断してリードの方法を決めるのがよい。
  - ② 時間を決め（2，3分），目を閉じている人はリード役の人にリードされながら周囲を歩いてみる。
  - ③ 時間が来たら，役を交代して行う。
  - ④ シェアリング記入用紙に感想を書く（時間を決めて行う）。
  - ⑤ 記入した用紙を基に発表し合い，相互の体験を共有する。

- 留意事項
- ・ 楽しい雰囲気で行えるようにする。
  - ・ **その後のシェアリングがしっかり行えるためにも，この活動に進むまでのウォーミングアップ部分を意欲的に行える雰囲気にしておく。**
  - ・ **ルールがしっかり理解されるよう丁寧に説明し，生徒の動きを確認する。**
  - ・ **活動に乗らない生徒がいなかどうか辺りを観察する。**いた場合，その生徒のところに行き，やらない理由や今の気持ち等を傾聴する。
  - ・ 活動後，気持ちを落ち着かせてから感想をシェアリング記入用紙に書くように指示する。

- 成 果
- ・ **ルールを守り活動することに徹することができたメンバーは，シェアリングの時間，目を閉じて歩くことで思ったことやリードすることで，感じたこと等を伝え合う時間にすることができた。**意欲的に活動に参加する雰囲気づくりがシェアリングを充実させることにつながる。
  - ・ **高校生の時期になると，気恥ずかしさや活動への抵抗感が大きくなるので，全員で同じ活動を行えることを目標にすることは難しい。**拒否権をもつ生徒を受け入れることも重要である。そういう気持ちをもつことで，こちら側にもゆとりが生まれ，見方が変わることが分かった。

(別紙)

グループエンカウンター

年 組

氏名

1 ウォーミングアップをやってみてどうでしたか？

楽しかった       つまらなかった

その他 ( )

2 「トラストワーク」をやってみてどうでしたか？

3 今日の一時間を振りかえってみて、なにか感じたことはありますか？

4 またこういう活動をしたいですか？

したい      その理由は ( )

したくない      その理由は ( )



ありがとうございました

## 数字あわせ（S G E）

ねらい 自分のイメージしたものが他の人にどう伝わるか、他の人のイメージしたものをどう感じ取るかを体験することにより、よりよい人間関係づくりを促進する。

時 間 学級活動

準 備 数字カード(人数が30名の場合、1～15の数字が書いてあるカードを2組準備、黒・赤数字に区別して2組)

- 進め方
- ① 全員に数字の書いてあるカードを配り、同じ番号の人を探す。
  - ② 番号は言わず、その番号でイメージした動物を言って同じ番号の人を探す。数字の大小尺度を自分なりに動物に喩えイメージする。例えば、数字の最大が15の場合、「1がアリ」「15がゾウ」。
  - ③ 例える対象の例。
    - ・ 工場で作っている製品・部品の大きさ
    - ・ 国内（世界）旅行をする県（国）の距離
  - ④ お互いに感想を話し合う。






## スゴロクトーキング（S G E）

ねらい グループの人の話を聞き、自分のことを話すことで、参加者同士が肯定的に認め合える雰囲気づくりをし、交流を促進する。

時 間 学級活動

準 備 スゴロクトーキングシート（A3拡大）、サイコロ

- 進め方
- ① 4～5人でグループをつくる。
  - ② シートを使い、スゴロクをする。
  - ③ 順番にサイコロを振って、止まったマス目の話題で話す。
  - ④ 「あがった人」は自分の順番のたびにシートの中の好きな話題を選んで話す。
  - ⑤ お互いに感想を話し合う。

|                                                                                     |                                                                                   |             |                |               |             |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | この前の日曜日にしたこと                                                                      | 人からほめられたこと  | ささやかな楽しみ       | のまじかない・なりたい将来 | 好きなタレント     |  |
| 今までの最高の恐怖の体験                                                                        | 最高の能力                                                                             | のまじかない生活    | この一年間のこと       | 密かな夢          | 結婚は何歳頃がいい？  | 結婚は何歳頃がいい？                                                                            |
| 今までの一番面白かった映画                                                                       | 最近感動したこと                                                                          | 好きな映画       | この一年間のこと       | 密かな夢          | 結婚の条件は？     | 結婚の条件は？                                                                               |
| 今までの一番面白い経験したところ                                                                    | 大事なこと                                                                             | 好きな映画       | 世界の最高権力者になつたら？ | 時計の針を戻せるとしたら？ | 異性に生まれていたら？ | 子どもは何人がいい？                                                                            |
| 今までの一番遠い所へ行ったところ                                                                    |  | 地球が明日滅亡したら？ | 世界の最高権力者になつたら？ | 時計の針を戻せるとしたら？ | 異性に生まれていたら？ |    |
|    | みるみるテレビ番組                                                                         | タバコ 何時に寝た？  | 今日の朝食          | タバコ 家でしたこと    | 今朝何時に起きた？   | スクーター<br>先を必ず必ずお話を<br>楽しんで下さい。                                                        |

**スゴロク・トーキング**  
 ver6.3 制作：筑城大学・正保善彦  
 shoboo@mxbbarakl.ac.jp



各自、順にサイコロを振って止まったマス、順に話題を話す。カエルの話題を話したら、それまでに通り返すことができる。

コールは自分の番になるたびに好きなマスの話題を一つ話して下さい。

(資料)

## WANTED!

1. ジュースより牛乳がすき。 ( )
2. 字をていねいに書ける。 ( )
3. だじゃれがすき。 ( )
4. ハンカチをいつも持っている。 ( )
5. コーヒーが飲める。 ( )
6. ピアノがひける。 ( )
7. ゲームをするより，外で遊ぶのがすき。  
( )
8. ほとんど忘れ物をしない。 ( )
9. 夜おそくまで起きていられる。 ( )
10. 人を笑わせるのがすき。 ( )

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

(資料)

# WANTED !

1. コーヒーはブラックだ。 ( )
2. 輪ゴムをとっておく。 ( )
3. 交差点では横の信号を見ている ( )
4. ダジャレが好き。 ( )
5. パソコンは怖くない。 ( )
6. 新聞はすみまで読む。 ( )
7. 何か買わないと、コンビニから出られない。  
( )
8. 財布の中にはいつも 1 万円以上ある。  
( )
9. ハンカチをいつも持ち歩く。 ( )
10. カラオケが好き。 ( )

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

## 文 献

- 相川充・佐藤正二 2006 実践ソーシャルスキル教育 図書文化 128-129, 136
- 河村茂雄 2001 グループ体験によるタイプ別学級育成プログラム 図書文化, 81
- 河村茂雄 2006 学級経営に生かすカウンセリングワークブック 金子書房
- 河村茂雄・品田笑子・藤村一夫 2007 いま子どもたちに育てたい学級ソーシャルスキル 図書文化 18-41
- 絹川友梨 2002 インプロ・ゲーム 晩成書房
- 月刊「学校教育相談」編集部 2004 相談活動に生かせる15の心理技法 ほんの森出版
- 國分康孝・國分久子編 2004 構成的グループ・エンカウンター事典 図書文化, 675
- 國分康孝・片野智治著 2001 構成的グループ・エンカウターの原理と進め方 誠信書房, 138, 142, 162-165, 210-216
- 國分康孝・片野智治・加勇田修士・國分久子・岡田弘・吉田隆江 2000 エンカウンターとは何か 図書文化
- 國分康孝・國分久子・飯野哲朗・八巻寛治・林伸一・築瀬のり子 1999 エンカウンターで学級が変わるーショートエクササイズ集 図書文化, 8-9, 12-15, 38-203
- 國分康孝 2001 現代カウンセリング事典 金子書房, 20, 21, 35, 87, 98, 115, 116, 225-227
- 國分康孝・加勇田修士・朝日朋子・吉田隆江・大関健道・國分久子 2001 エンカウンター・スキルアップ 図書文化, 62, 127
- 國分康孝 1979 カウンセリングの技法 誠信書房
- 國分康孝・岡田弘 1996 エンカウンターで学級が変わる 小学校編 グループ体験を生かした楽しい学級づくり 図書文化, 18-27, 68-71, 92-95
- 國分康孝・岡田弘・國分久子 2001 エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集〈PART2〉小学校編 図書文化, 12-17
- 國分康孝・河村茂雄・朝日朋子・品田笑子・國分久子 1999 エンカウンターで学級が変わる〈PART3〉小学校編 図書文化, 40-45
- 國分康孝・片野智治・加勇田修士・國分久子・岡田弘・吉田隆江 1999 エンカウンターで学級が変わる 高等学校編 図書文化, 163
- 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 図書文化
- 佐藤正二・相川充 2005 実践！ソーシャルスキル教育 小学校編 図書文化, 6-15
- 正保春彦 2008 エンカウンターCD-ROM 図書文化 1999
- 八巻寛治・吉沢克彦 2004 実践構成的グループ・エンカウンター 明治図書
- 八巻寛治 2007 小学校若手教師のエンカウンター入門実践テキスト 明治図書, 31, 151, 155
- 八巻寛治 2004 小学校学級づくり構成的グループエンカウンター・エクササイズ50選 明治図書
- 吉沢克彦 2004 中学校学級づくり構成的グループエンカウンター・エクササイズ50選 明治図書
- 吉沢克彦 2007 中学校若手教師のエンカウンター入門実践テキスト 明治図書, 42-43, 120
- 諸富祥彦・千葉市グループエンカウンターを学ぶ会 2000 エンカウンターこんなときこうする！ 図書文化
- 渡辺弥生・篠田晴男・丹羽洋子・堀内ゆかり 2006学校だからできる生徒指導・教育相談 北樹出版
- 茨城県教育研修センター 1997 研究報告書21号 別冊構成的グループ・エンカウンターエクササイズ集

## 教育相談に関する研究関係者一覧

### 研究協力員

|             |    |               |
|-------------|----|---------------|
| 潮来市立延方小学校   | 教諭 | 石川 まゆ美        |
| 取手市立寺原小学校   | 教諭 | 吉田 幸子         |
| 下妻市立騰波ノ江小学校 | 教諭 | 今井 達也         |
| 笠間市立南中学校    | 教諭 | 小室 厚子（平成21年度） |
| 常陸太田市立南中学校  | 教諭 | 野内 治（平成21年度）  |
| 石岡市立柿岡中学校   | 教諭 | 中里 憲一         |
| 茨城県立佐竹高等学校  | 教諭 | 鶴巻 智子         |
| 茨城県立鹿島高等学校  | 教諭 | 山田 さやか        |
| 小美玉市立納場小学校  | 教諭 | 田中 周（平成20年度）  |
| 常陸太田市立南中学校  | 教諭 | 四倉 伸一（平成20年度） |

### 茨城県教育研修センター

|        |               |
|--------|---------------|
| 所長     | 中村 一夫         |
| 教育相談課長 | 青山 晴美         |
| 指導主事   | 大和田 綾子        |
| 指導主事   | 井坂 雄爾         |
| 指導主事   | 篠崎 浩          |
| 指導主事   | 萩谷 孝男         |
| 指導主事   | 柴山 優子         |
| 指導主事   | 海老沼 正（平成20年度） |

助言者 国立大学法人茨城大学教授 正保 春彦

研究報告書第70号

教育相談に関する研究

## 好ましい人間関係をつくる 予防的・開発的教育相談の在り方

平成20・21年度

平成22年3月発行

編集 茨城県教育研修センター教育相談課

発行 茨城県教育研修センター

〒309-1722

茨城県笠間市平町1410

TEL 0296(78)3219（教育相談課直通）

FAX 0296(78)2122

URL <http://www.center.ibk.ed.jp>