

群 教 セ	F08 - 01
	平27.257集
	生徒指導

# 人間関係の基盤をつくる保健体育科指導

—ソーシャル・スキル・トレーニングの活用を通して—

特別研修員 檜崎 婦左

## I 研究テーマ設定の理由

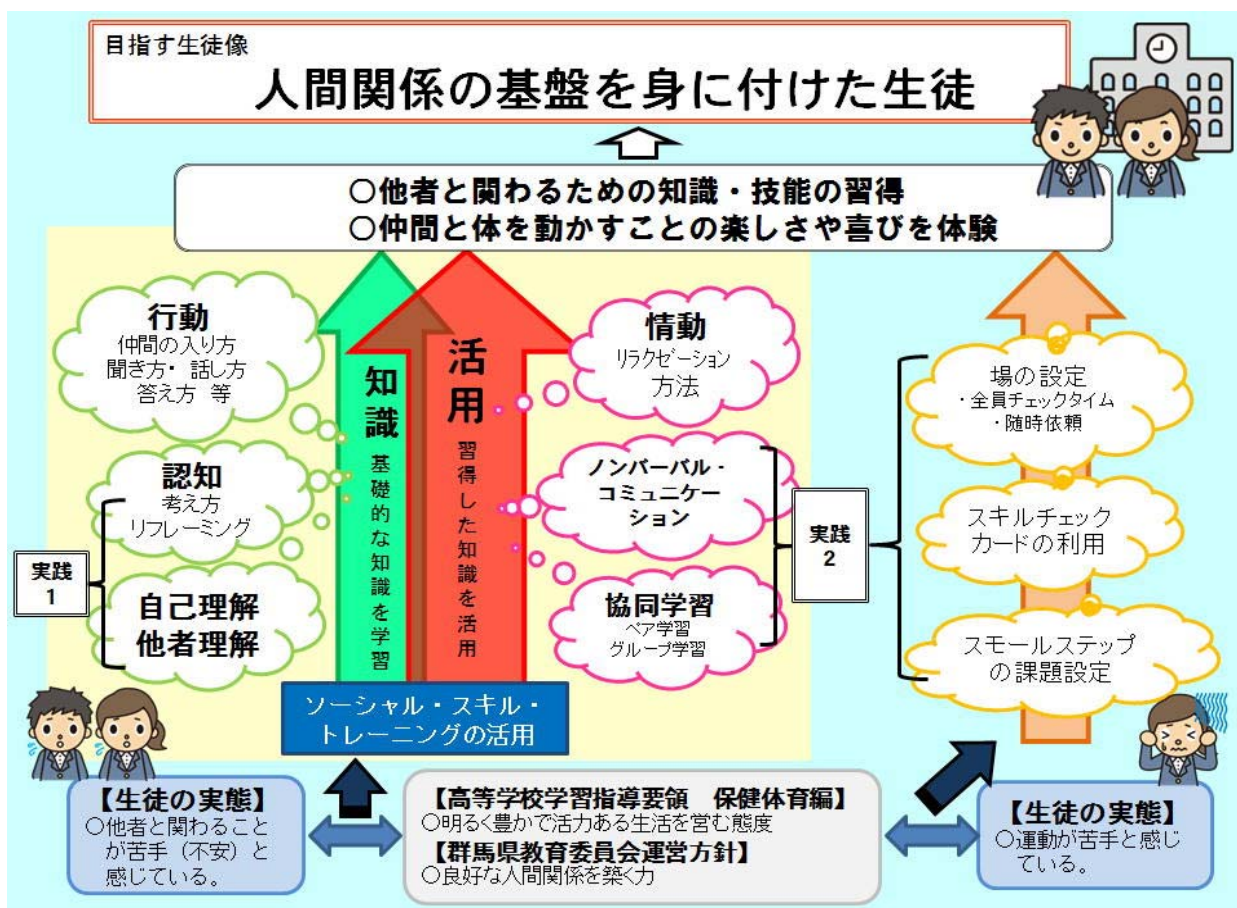
「高等学校学習指導要領」の保健体育の目標では「明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる」とある。また、「群馬県教育委員会運営方針」（2015）では、基本施策の『豊かな人間性の育成』において「良好な人間関係を築く力」の育成を重視している。さらに、「県立学校教育指導の重点」（群馬県教育委員会，2015）「定時制・通信制教育の充実」では「生徒一人一人の実態に応じた目標を設定し、指導内容・方法について工夫・改善を行う」ことが求められている。

現任校に在籍する生徒の約半数が、中学3年間のいずれかの学年で長期欠席を経験している。2015年4月、担当する講座「体育基礎Ⅱ」を受講している生徒を対象に実施したアンケートでは、7割を超える生徒が「特に運動が苦手だ」（72.7%）とし、約9割の生徒が「自身の人間関係づくりに課題を感じている」（90.9%）と回答した。さらに「それを克服し、良好な友達関係を築けるようになりたい」とする生徒は、70.0%であった。加えて、同時期に、現任校の教職員に対して行ったインタビュー調査では、本講座を受講している生徒の76.7%が、人間関係づくりに課題があるという回答を得ている。

以上のことから、豊かな人間関係の構築を図ることは、保健体育の目標を達成する上で現任校における喫緊の課題であると言える。そこで、保健体育の授業の中でソーシャル・スキル・トレーニングを活用し、その課題を解決への第一歩としたいと考え、本研究テーマを設定した。

## II 研究内容

### 1 研究構想図



## 2 授業改善に向けた手立て

### (1) 授業実践1「認知・リフレーミングをしよう」の手立て

#### ①グループワークを通して、リフレーミングを考える。

- ・ 他者との関わりが苦手な生徒でも取り組めるよう工夫したワークシート「私は誰？」を使い、他者の短所をリフレーミングし合い、分からない箇所はグループで教え合う。その際には、各班に配付したヒントカードを活用する。

#### ②グループ内で他者紹介を行い、自己表現や他者理解の場を設定する。

- ・ リフレーミングした内容をワークシートに書き込み、決まったセリフに当てはめて発表し合う。
- ・ リフレーミングや他者紹介について、ワークシートを利用して振り返る。

### (2) 授業実践2「球技（卓球）」の手立て

#### ①スキルチェックカードを利用し、活動や他者との関わりをスムーズにする。

- ・ スモールステップで設定された課題や授業の流れが記載されたカードを見ることで、見通しを持って活動する。
- ・ チェックを受ける際にペアの相手にカードを渡し、自分が何のチェックを受けたいかを伝える。

#### ②「依頼」「称賛」「励まし」の言葉や、その時の表情や態度（ノンバーバル・コミュニケーション）を確認し、繰り返し使う機会を設定する。

- ・ チェックテストが「クリアできた時」や「失敗した時」、「技術を教えてほしい時」にどのような表情（態度）で、何と云えばよいかを考えまとめ、授業の中で相手の気持ちになって実践する。
- ・ 「全員チェックタイム」を設定し、必ず全員が1時間の授業で2回はペアの相手と関わる。

## III 研究のまとめ

### 1 成果

- 授業後には、教師と廊下ですれ違う時に会釈ができるようになったり、文化発表会でPTA喫茶の手伝いができるようになったりした生徒もおり、他者との関わりに改善が見られた生徒もいた。これらのことから、人間関係づくりの知識をプリント等を使って学ぶことは、知識の習得や省察ができ、大変有効であると考えられる。
- 「本人に無理がなく、かつ相手に受け入れてもらいやすい適した言動」を様々なペアで繰り返し使うことにより、他者との関わりに慣れていく様子が見られた。さらに受講生徒へのアンケートで、ソーシャル・スキルを学習したことについて「生活に生かせそう・知ることができて良かった」と肯定的な意見を96%の生徒が答えている。また授業開始前と比べ、現在の「他者との関わり」に対して、「苦手ではなくなった・以前より嫌ではない」と改善している生徒が60%であった。これらのことから、ソーシャル・スキル・トレーニングとして繰り返し他者と関わる体験を積み重ねたことは、苦手意識や不安を減少させる上で効果があったと言える。
- 生徒の実態に合わせ基本的な知識を学習し、それを活用する授業を実践してきたが、生徒の体育に対する感想として「体育は苦手だが、この授業は楽しいと思えた」「プリント学習などでも色々なことが分かったのととてもよかった」「安心してできた」という意見が多数あった。生徒の実態に合わせて学び直しも含めて基礎から、かつ、生徒の成長に沿ってスモールステップで授業をデザインすることが、生徒の学習意欲につながると確信できた。

### 2 課題

- 本講座だけではなく、他教科（講座）においても生徒同士の関わり合いを意図的に取り入れるよう職員間で連携を図り、習得した知識や技能の活用が広がるなど更なる般化を目指したい。
- 他者との関わりに苦手意識があっても、その改善を全く求めていない生徒や、発達の偏りがあると思われる生徒には、更に個別での指導・支援が必要である。
- 人間関係づくりの知識やソーシャル・スキル・トレーニング等の学習を、体育理論等で取り扱うことを含め、カリキュラム上の検討が必要である。

<授業実践>

実践 1

- 1 単元名 「認知・リフレーミングをしよう」(前期)  
資料名 自作資料

2 本単元及び本時について

本単元は、物事に対する考え方を違った面から捉え直すことで、ネガティブな意味付けをポジティブに変え、気分を改善し感情をコントロールする取組である。この取組を行うことで自己や他者に対する否定的な感情を肯定的に捉え直し、また、他者紹介によりお互いを認め合う場を設定することで、他者との関わりをより良くすることをねらいとしている。

3 授業の実際

(1) 事前の学習

- ① 「リフレーミング」について、「短所」から「長所」に捉え直す過程を理解する(図1)。
- ② 『リフレーミングかるた』(図2)を利用し、短所と長所の関連性についてペア学習を取り入れ実施する。
- ③ ワークシート『私は誰?』(図3)の「ワーク1」を記入し、ペアの相手と用紙を交換する。



図1 捉え直す過程



図2 リフレーミングかるた

(2) 本時の学習

- ① ペアの相手の「短所」をリフレーミングする活動を設定し(図3「ワーク2」)、短所を長所に捉え直す学習を実施した。本時までにはリフレーミングの具体的な学習は実施していたが、分からない場合には、グループ内で班長を中心に教え合う活動を取り入れた。しかし、グループ内でも分からない時には班長がメンバーの「短所」をとりまとめ、各グループに配付された『ヒントカード』(次頁図4)を、班長が他グループへ聞きに回り、調べたことをグループに持ち帰りメンバーに伝えた。

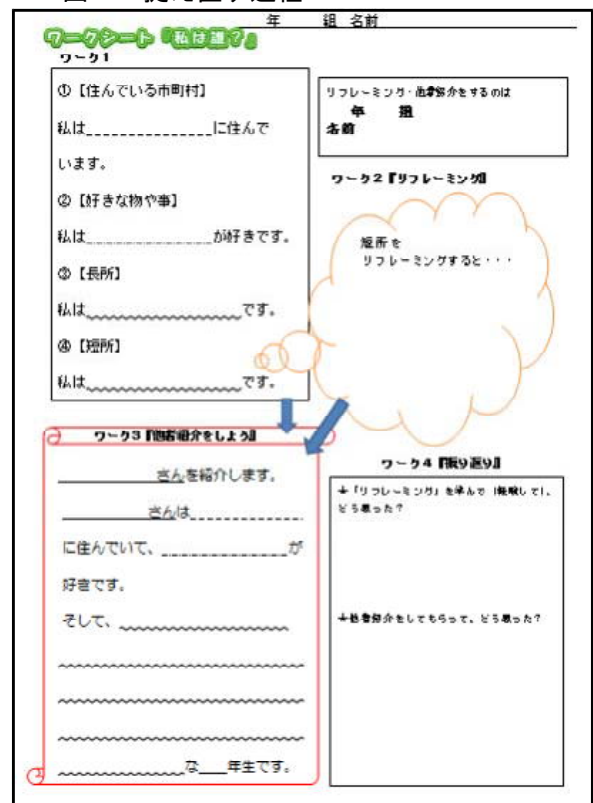


図3 ワークシート『私は誰?』

全ての生徒がグループメンバー（主に班長）と関わり、自分が調べてもらいたい短所を伝えたり、調べてもらった長所を聞いたりする姿が見られた。また、班長が他グループへ聞き回る前には、どのような言葉掛け（きっかけ言葉や質問）を使うとスムーズに他者へ話し掛けられるかをソーシャル・スキル・トレーニングとしてプリントを使って全員で確認した。そして、全ての班長がプリントを利用し、他グループへスムーズに話し掛け、質問を行うことができた。

ヒントカード【か行】	
堅物	規律を守る信念と真面目な一途さを持つ安定の人
頑固	信じた道を突き進む意志の強さを持った人
感情的	自分の気持ちに正直な表現豊かな人
気が強い	打たれても進む行動力の人
気が弱い	場の空気を読むことに優れた温かい心を持った人
きまじめ	持続力や忍耐力があり、強い心で物事に取り組める人
空気が読めない	独自の発想で勝負できる天才肌
暗い	出しゃばらず人並み以上の観察力を持った人
潔癖	きれい好きで、筋の通った清い人
強引	みんなを巻き込む勢いとエネルギーの高い人
根気がない	物事の見切りが早く切り替えも早い人

図4 リフレーミング『ヒントカード』

②ワーク1・ワーク2を使って「他者紹介をしよう」（前頁図3「ワーク3」）を記入し、グループで他者紹介を行う場面を設定した。皆、発表することに緊張はしているものの、話す言葉はプリントに示されており、かつ「ペアの相手」のためもあったため、全員が発表することができた。発表後は、事前に学習した「プリントを渡す際の向きや使う言葉」など、相手に受け入れてもらいやすい「渡し方」を踏まえて、ワークシートをペアの相手に渡した。

③「リフレーミングを学んでどう思ったか」「他者紹介をしてもらってどう思ったか」について、振り返り（前頁図3「ワーク4」）の場を設定し、記入後には数人の意見を聞いた。

「リフレーミングを学んでどう思ったか」生徒の感想
<ul style="list-style-type: none"> <li>・すごい。</li> <li>・難しかった。</li> <li>・短所も見方や考え方を变えるだけで長所になるんだなあと思い、何だか嬉しかった。</li> <li>・自分では悪いと思っている所も、リフレーミングすることで長所に近い形になるのだなと思った。これからは人の悪い所をただ探すのではなく、悪い所をどうすれば長所に近い形にできるかを考えてみようと思った。</li> </ul>

「他者紹介をしてもらってどう思ったか」生徒の感想
<ul style="list-style-type: none"> <li>・緊張した。</li> <li>・少し恥ずかしいなと思ったが、短所を良く言って紹介してくれて嬉しかった。</li> <li>・褒めてもらうのは、こんなに嬉しいんだなと思った。これからはもっと人を褒めていければいいなと思った。</li> <li>・他者紹介をしてもらったことによって、自分の長所と短所を知ってもらえることができたと思う。</li> <li>・良く考えてもらえたのは嬉しいなと思った。授業だからやってくれたのかもしれないけど嬉しかったし、普段関わりのない人と話すきっかけがあっただけいいなと思った。</li> </ul>

#### 4 考察

- 自己肯定感が低い生徒にとって、自己に対する否定的な感情を肯定的に捉え直す『リフレーミング』を時間を設けて学習することは、生徒の事後の感想から大変有効であったと考えられる。
- 他者紹介により互いに認め合う場を設定したことによって、恥ずかしがったり緊張したりした生徒も見られたが、結果的に嬉しさを感じることができ、自他の理解につながった。ペア学習に対して、「嫌だった」「やりたくなかった」等の記入は予想に反して見られず、中には、普段は自分からアプローチすることが難しくても、この授業で他者と関わるきっかけを得られたことを喜ぶ生徒もいた。
- 今回の実践では、「協力しないと活動が進まない場面」や「すべきことが明確に提示されている場面」の設定であれば、他者との関わりに不安を持つ生徒であっても自ら動き出せることが分かった。これらのことから、個人活動で安心する時間も設けつつ、ペアやグループワークでのリフレーミングや他者紹介の活動を取り入れたことは、ねらいを達成する上で有効であったと考えられる。

## 実践2

### 1 単元名 「球技（卓球）」（後期）

### 2 本単元及び本時について

卓球は他の球技種目と比べると、活動内での移動距離が短く、活動者の体力や運動能力に応じて運動強度を調節することが容易であるため、競技としてではなくレクリエーションとしても、性別や年齢を問わず幅広い関わりができる球技種目である。このことから、体を動かすことに苦手意識を持っている生徒にとって、体力的にも精神的にも非常に取り組みやすい教材であると考えた。

また、本時では個々のペースで技術の向上を図り、「できる・できた」という楽しさや喜びを味わうことができたり、ソーシャル・スキル・トレーニングとして、「依頼」「称赞」「励まし」「感謝」の伝え方を経験し習得したりすることで、その後の人間関係づくりにつながると考え、本単元を設定した。

### 3 授業の実際

#### (1) 事前の学習【①…知識の習得 ②～⑤…知識の活用】

①プリント「ノンバーバル・コミュニケーション」(図5)や「どの場面で、どんな顔？」(図6)を実施し、言葉だけではなく、表情など言葉によらないコミュニケーションを学習した。その際には、各自が手鏡(携帯電話の自分撮り機能も可)を用意し、普段自分がどのような表情をしているか、また、どのような表情が「自分にとって無理がなく、かつ、相手に受け入れてもらいやすい表情か」を確認した。恥ずかしそうではあったが、生徒全員が実際に表情を作っていた。



図5 「ノンバーバル・コミュニケーション」

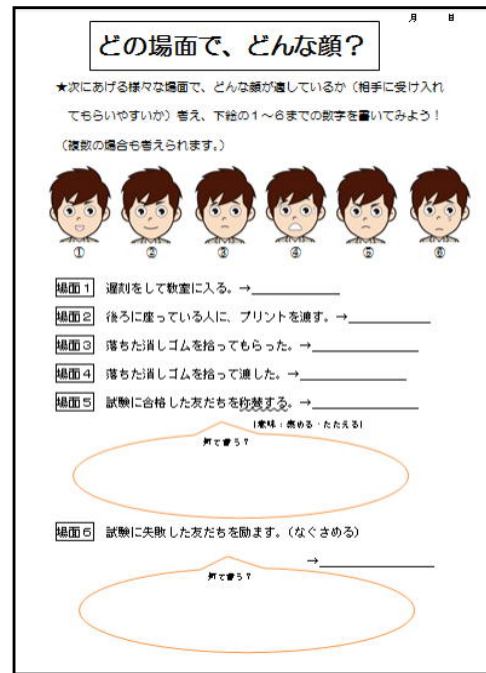


図6 「どの場面で、どんな顔？」

- ②実際に卓球でペアを組んだ時のことを想定し、「依頼の言葉」「称赞する言葉」「励ます言葉」を考え、スキルチェックカード(以下カードと記述)(次頁図8)に記入した。カードは活動時に持ち運びしやすいう、A6サイズとした。この結果、生徒達はカードをポケットに入れて活動し、授業内でも多用する姿が見られた。
- ③生徒の実態(現在のコミュニケーション能力)を考慮し、教師がペアを指定した。本講座受講生徒の中にはペアやグループ作りが苦手で、それらがある体育授業を苦痛と感じている生徒も少なくない。そのため、教師が指定したペアの方が安心した様子が見られた。
- ④「今日のペア」で並び、顔や名前の確認を行った。自分の体操着に書かれている名前を相手に見せながら、名前を相手に伝えるなどしていた。言葉だけでなく「どのようにしたら相手に伝わりやすいか」を多くの生徒が考え行動していた。

⑤スキルチェックの内容(図7)を、教師の手本を見て確認した。実際に各自が練習を始めてから内容が分からなくなった場合は、「今日のペア」や周囲の生徒に聞くこととした。

卓球 スキルチェック LEVEL①		
No	課題	チェック 依頼できた 技術合格
	手の上 5回	<input type="checkbox"/>
	手で壁打ち 5回	<input type="checkbox"/>
	手で壁打ち 投内5回	<input type="checkbox"/>
	ラケットの上 10回	<input type="checkbox"/>
5	ラケット 表裏6回	<input type="checkbox"/>
6	ラケットで壁打ち 6回	<input type="checkbox"/>
7	ラケットで壁打ち 投内5回	<input type="checkbox"/>
8	サーブ クロス連続3本	<input type="checkbox"/>

図7 表紙

依頼しよう！教えてもらおう！

称賛する言葉

- おめでとう
- がんばったね
- よくね

励ます言葉

- 頑張る、たね、よし、たね
- もうちょっとだよ
- 気が楽だよ

チェックして(教えて)もらった後は…

ありがとうございます。

図8 カード内側

授業の流れ

- ①「今日のペア」を確認する。
- ②各自で練習を行う。  
スモールステップの課題が書かれていない課題は、自分の好きな課題から取り組んでOK。
- ③練習をして、チェックを受けられそうになったら、随時「今日のペア」に依頼して(チェック票を渡す)見てもらう。  
自分の担当の4つの課題が全てクリアできたら、5-6-7-8の順番に練習し、チェックを受けよう！
- ④「全員チェックタイム」では、全員が「今日のペア」にチェックしてもらい、(時間内に2回設定)たよえ課題でできなかった、今の状態でチャレンジしてみよう！(全員チェックタイムは先生が全員をチェックするペアの役割はしっかり行う！)

★チェックを依頼されたら

- ①今日のペアが
- ②課題がクリアできた。

この2つを見ますが、②の「課題がクリアできた」時だけに、2つのチェック欄にサイン(自分の名前やマーク)を書いて渡す。

図9 裏表紙

#### (2)本時の学習

- ①各自が記入したカード(図8)を見ながら「依頼の言葉」「称賛する言葉」「励ます言葉」「ノンバーバル・コミュニケーション」の復習を行った。
- ②授業の流れの確認(「全員チェックタイム」を2回設定し、一斉にチェックを実施する。)をカードを見ながら行い、これからの活動の見通しを持った(図9)。
- ③カードを見ながら個人で課題に取り組み、クリアできるようになったら、随時ペアへ依頼しチェックを受けた(図10)。はっきりと「言葉」で依頼や称賛などができていた生徒もいたが、それが難しい生徒はカードを指差しながら相手にカードを渡し、カードを介してやりとりをする場面が多く見られた。また、時間が経つにつれ、明らかにコミュニケーションがスムーズになり、「全員チェックタイム」以外での関わりも増えていた。本時でスキルチェックをクリアした課題数の平均は5.5課題であり、17名中4名は全ての課題をクリアすることができた。



図10 活動の様子

#### 4 考察

- カードを確認することで活動内容の見通しを持ち、自ら取り組む課題を決め、練習する姿が見られたり、他者と関わる場面でカードがコミュニケーション手段となっていたりしたことから、カードにより、活動内容を理解し他者との関わりをスムーズにするねらいについては達成できたと考えられる。
- 「称賛する言葉」や「励ます言葉」、「ノンバーバル・コミュニケーション」を確認し、それらを繰り返し使う機会として「全員チェックタイム」を設定した。回数を重ねる度にペアとの関わりに慣れ、笑顔が多く見られるようになった。また、授業後の生徒アンケートでは、69%の生徒が「全員チェックタイムがあって良かった」と答えていることから、他者との関わりに不安を持つ生徒にとって「全員チェックタイム」を設定したことは有効であったと言える。
- 本授業終了後、「卓球」に対する気持ちをアンケートで調べたところ、95%の生徒が以前よりも「卓球」に対する好感度が上がった。生徒にとって苦手な「他者との関わり」が設定されつつも、スキルチェックの課題難易度を低く設定したことで、運動が苦手な生徒でも次々と課題をクリアすることができ、その結果、達成感や充実感を感じられたことが大きな要因であると考えられる。これらのことから、仲間と体を動かすことの楽しさや喜びを体験したことは、運動に対する意欲の向上や苦手意識の減少に大きな効果があったと言える。
- スモールステップの課題設定を行ったことで、チェックを依頼する(される)機会が多くなり、他者と関わる回数も増えたことから、スキルチェックにおける課題設定は適切であったと言える。