

群 教 セ	G11 - 03
	平 25. 251 集
	教育相談

互いに認め合い、よりよい関係を築ける クラスづくり

— 人間関係づくりの段階に応じたグループ・アプローチを通して —

特別研修員 小沼 由紀子

I 主題設定の理由

本研究で取り上げるクラスは、明るく素直で元気があり、あいさつや発言を積極的にできるが、一方で自己中心的な不適切な言動がみられる。また人間関係形成能力が未発達で、友人関係を上手に構築することに困難さを感じる生徒もいる。「学級の雰囲気と自己肯定感を把握する質問紙 (C&S)」の結果、学級の雰囲気の数値が 40 以下という生徒がクラスの 3 分の 1 おり、クラス内で学校生活のアンケートを実施したところ、「仲のいい子と悪い子がはっきりしている。」「もっとメリハリのあるクラスになってもらいたい。」という回答があった。これらのことから、クラスの仲がよくないと思う生徒が多いことが分かった。

クラスの仲をよくするために、クラスの実態に合わせ、生徒同士の対人関係の発達のためにグループのメンバー間の相互作用を用いる技法であるグループ・アプローチを積み重ねることで、個から小集団そして大集団へとよりよい人間関係を構築し、仲のよいクラスになると考え、上記の通り主題を設定した。

II 研究内容

1 研究構想図



2 授業改善に向けた手だて

(1) グループ・アプローチ1

入学当初、生徒が互いを知り関係を築くため、「バースディライン」、「他己紹介」、「仲間探し」などの「グループ・アプローチ」を実践した。

(2) 自分自身を知る。

クラスの関係性が出来始めた時期に、人間関係に問題が発生したため、自分の性格、対人関係のくせを知るために授業実践1 エゴグラムを行った。

実践1における研究の手だて

- ・自分のエゴグラと理想のエゴグラムを比較する。
- ・自分の低い心を上げるためにできる取組を選び実践し、振り返りを行う。

エゴグラムで自分を知り、自分の低い心を上げるためにできる行動を見つけ、実践していくようにした。生徒は自分自身を知るきっかけとなり、今まで気付かなかったよい面、悪い面を知り、改善するためにどんなことをしていくかを考えることができた。

(3) グループ・アプローチ2

2学期に入り、クラスの間関係がこじれている状況が見られるようになったため、自分のグループ以外の生徒とも、仲良くできるようなグループ・アプローチを行った。

(4) 相手を思いやる。

仲良くなるためには、相手を思いやることも必要であるため、授業実践2として「プラスのストローク」の授業を行った。

実践2における研究の手だて

- ・グループでの話合い、2人組でのストロークのやりとりを行う。
- ・ワークシートを使用した振り返りを行う。
- ・ティームティーチング (TT) による授業実践をする。

毎日振り返りを行うため、生徒は意識して人と温かくかかわることをするようになり、クラスの雰囲気は変わり穏やかになった。人間関係も少しずつであるがよくなってきている。

III 研究のまとめ

1 成果

- グループ・アプローチをクラスの実態に合わせ、必要なものを取り組んだ結果、自分の仲のよい子以外とも話をするきっかけとなった。そして今まで気付かなかった互いのよさを発見することができ、グループを超え、交流をもつようになった。
- 相手の悪いところを「こういう言い方がよくないよ」と上手に教えてあげることができるようになった。
- 教育相談係と連携してTTを行ったことで、より充実した授業を行うことができた。

2 課題

- クラス内の取組だけでなく、教育相談の一環として、学年や学校全体に広めて実践していけるよう、どのように行内研修などのもち方を工夫するか。
- 日頃から元気であり、感情をコントロールするのが難しい生徒が、クラスの間関係を良好にしようと意識できず、クラスの間を傷つける行動をとった。そういった生徒にどのような意識付けをしていくかが課題である。

3 クラスがさらに仲良くなるために

教育相談係と連携し、継続してグループ・アプローチを実施するだけでなく、道徳などの授業で生徒の心を育てていくことが必要である。

IV 実践及び改善の実際

実践 1

1 題材名 「自分の対人関係の特徴を知ろう（エゴグラム）」

2 本単元及び本時について

エゴグラムから、自分自身に目を向けさせ、自分の特徴やよさを気付かせるとともに、自分自身の対人関係のもち方の特徴を知る。

3 授業の実際

(1) クラスの人間関係について考える。（導入）

自分が人と接する時にどんな癖があるかを知らないため、自分ではそのようなつもりがなくても、相手はマイナスに受け止めてしまうことがある。クラスの人間関係をよくするためには、自分の心の動き方、自分の癖を把握し、人に対してどう自分が接しているか知ることも大切であることを説明する。

(2) 実際にキャッチボールをし、コミュニケーションはキャッチボールと同じということを学ぶ（図1）。

コミュニケーションもキャッチボールと一緒に、自分の能力と相手の能力を知り、相手を取りやすいように投げることが大切である。好き勝手に投げれば、キャッチボールは成り立たないし、クラスというチームはチームプレイができないことを説明する。



図1 キャッチボールの様子

(3) エゴグラムの基本となる五つの心について説明する。

心の中には五つの心があり、その五つの心の強弱によって、自分の心が動くことを知る。五つの心を5人家族と例えて説明する（図2、図3）。

CP	厳格な父親
NP	優しい母親
A	知的なお兄さん
FC	やんちゃな弟
AC	いい子の妹
(P・・・Parent C・・・Childを意味する)	

図2 家族に例えた5つの心



図3 生徒に掲示した5人家族の絵

実践 2

1 題材名 「人と温かくかかわろう（プラスのストローク）」

2 本単元及び本時について

本時では、いじめをなくすための手だてとして、相手を思いやる心をはぐくむことを目的に、人と温かくかかわるプラスのストローク（相手に元気を与える言動）について考え、演習を行う。普段の生活で生徒が実践を行い振り返り、担任の声掛けを通して、人と温かくかかわる能力を身に付ける。

3 授業の実際

- (1) プラスのストローク、マイナスのストローク（相手のやる気や自信をなくす言動）、ディスカウント（相手を無視する、かかわらない）を実演して理解させる。

プラスのストロークは生徒と教師で、マイナスのストロークは教師同士で実演をした。実演後、やってみた生徒、見ていた生徒から感想を聞いた。

「プラスのストロークを受けてどう思いましたか？」「ホッとしました」「うれしかった」

「マイナスのストロークを見てどう思いましたか？」「怖かった」

こちらのねらい通りの返答で、その言葉を使い「プラスのストロークの大切さ」を強調した。

- (2) グループになり、プラスのストロークについて話し合う。



図2 話し合いの様子

プラスのストローク生徒記入例（図1-ア）

- ・笑顔 ・相づち
- ・励ます（頑張れ、ファイト、元気）
- ・話を聞く（悩みを聞いてくれる）
- ・仲よくする
- ・褒める（よくやった、ナイス、いいね）
- ・抱きしめる・助ける（手伝う）
- ・あいさつ・謝る

実行すると宣言した内容の生徒記入例（図1-イ）

- ・笑顔で話す ・手助けをする
- ・お礼を言われる行動をする
- ・あいさつをする
- ・ありがとうを言う

- (3) プラスのストロークの投げ合いをやってみる。

言われて嬉しい言葉を五つ選び、プラスのストロークの投げ合いをする。（図3）

A 「〇〇さんは△△の人ですね。」

B 「ありがとう。（さらに一言加える）」

ストロークについて考えてみよう 班 メンバー

	プラスのストローク	マイナスのストローク	ディスカウント
特徴	・あたたかいかわり ・相手にエネルギーを与える	・つめたいかわり ・相手のやる気や自信をなくす	・かわらない ・相手を無視、軽視する ・わざと相手をほめる
① 身体的 (行動) ② 心算的 (言葉 態度 気持ち)	ア	・たたく、殴る ・蹴る ・つき飛ばす ・物をぶつける ・物をかくす、壊す ・踏む ・悪口をいう 【バカ、死ね、嫌い、きらい、うざい】 ・鼻め立てる ・悪行をなすりつける ・いじわるをする	・わざと避ける ・目をそらす ・話しかけない ・関わらない ・陰謀を飛ばす ・口をきかない、無視する ・話をそらす ・見下す ・わざとほめる
私たち	班は、プラスのストロークの中で		
	イ	ということ とすること	を実行すると宣言します。

図1 グループの話し合いで使用したワークシート

番 氏名

プラスのストロークをやってみよう

～「自分が言われてうれしい言葉を5つ選ぼう」～

明るい	まじめな	強気な	親しみやすい
いい感じ	ゆかいな	思いやりのある	自由な
温かい	慎重な	積極的な	おしゃべりな
さっぱりした	にぎやかな	強い	きちんとした
元気な	静かな	素直な	頼もしい
おもしろい	活発な	落ち着いた	かわいい
カッコいい	派手な	さわやかな	面白い
のんびりした	優しい	意欲的な	責任感のある
()	()	()	()

☆☆振り返り☆☆

①相手をほめてみて、どう思いましたか

ウ

②相手から「ありがとう」と言われて、どう思いましたか

エ

図3 プラスのストロークの実践シート

「相手を褒めてみてどう思いましたか」の生徒記入例（図3-ウ）

- ・相手を褒めることは、相手にエネルギーを与えることなので、相手を元気にすることができたとすると、自分も嬉しくなりました。
- ・ただ言われてうれしい言葉を言っても、お世辞（ディスカウント）になるから、自分が心から相手に伝えたい時にいうのが大切だと思いました。
- ・ほめると、何か心がほっとし、優しい気持ちになりました。

「相手から『ありがとう』と言われどう思いましたか」の生徒記入例（図3-エ）

- ・「ありがとう」の一言だけで、うれしくて心がほっとしました。
- ・「ありがとう」って思ってもらえ、自分が役に立ったと思いました。
- ・いい気持ち、心が温かくなりました。
- ・もっとほめてあげたいなど思いました。

- (4) プラスのストロークを実践できたか、一週間毎日振り返りをする。（図4）
グループで立てて目標（実行すると宣言した内容）を各自で取り組み帰り、のSHRで実行できたか振り返りをする。

ステップ2

「チャレンジの結果を毎日記入しよう」生徒記入例（図4-オ）

- ・みんなと仲良くできた。クラスの人をもっと仲よくできたら良いと思う。
- ・助けてもらい「ありがとう」と言えた。
- ・毎日スキンシップをしていると仲がよくなる。
- ・友人が黙って手伝ってくれました。

ステップ3

「いままでのチャレンジを振り返ってみよう ②身に付いたこと」生徒記入例（図4-カ②）

- ・人を思いやる。
- ・「ありがとう」と言えるようになった。
- ・周囲を意識するようになった。

月 日 ~ 月 日
番 氏名 _____

ステップ1 チャレンジのめあて・コツや気をつけたいことを書きましよう

めあて(目標) **図 1-ア**
目標を達成するためにどうしたらよいか(コツ)！

どんなコツがある？
自分から積極的にやる。
グループ同士で「やっている？」と声を掛け合う。
各クラスメイトの様子を観察する。

ステップ2 チャレンジの結果を毎日記入しよう **目標を** **目指そう**

日	うまかった星の数	よく出来た点 & できなかった点 & いわれてうれしかったこと
/ ()	☆☆☆☆	
/ ()	☆☆☆☆	
/ ()	☆☆☆☆	オ
/ ()	☆☆☆☆	
/ ()	☆☆☆☆	

ステップ3 いままでのチャレンジを振り返ってみよう

①
② **カ**
③
④

①一週間やってみた感想
②身に付いたこと
③努力をしていた友達はいくら？
④これからどうするか。

図4 チャレンジカード

ステップ3

「いままでのチャレンジを振り返ってみよう ④これからどうするか」生徒記入例（図4-カ④）

- ・手助けできるように頑張る。
- ・あいさつを続けていきたいです。
- ・プラスのストロークを続けていきたいです。
- ・一週間だけでなく、これからもお互いに温かい気持ちになるように続けていきたいです。
- ・人の役に立つ行動をし、お礼を言われるようになる。
- ・これからも積極的に色々な人と会話をしていきたいです。

4 考察

- (1) 授業を行うだけでなく、毎日実践できたか振り返りを行うことで生徒が意識的に実践をすることができた。しかし、身に付けてもらいたい生徒ほど、授業は積極的に参加できるが、それを意識して実践ができなかった様子がみられ、もう一工夫必要であった。
- (2) 教育相談係と協力し、今回の授業はチームティーチングで行ったが、生徒へより細かな支援ができ、非常に有効であると感じた。教育相談の授業として各クラスでそれぞれ授業を行えるとよいと思う。
- (3) 思いやりをもつという道徳心、集団のルールを守る規範意識の薄い生徒もみられるため、道徳心、規範意識を身に付ける授業も必要である。