

学級経営についての自己チェックリスト解説

～お互いを認め合える学級をめざして～



「こんなにがんばっているのに、なぜうまくいかないのだろう?」「子どもたちが自分の指示に従ってくれない…バカにされているのかな?」学級担任として努力していても、だれにでも思い通りにならないことがあります。そんなとき、少し立ち止まって学級経営について振り返ってみてはいかがでしょうか。この小冊子は、そんなときに活用できるように作成したものです。参考にしてみてください。

平成27年4月 逗子市教育委員会

目 次

- A 個・集団の「現在地」を見立てる・・・ p 1
 - 1 理想と現実とのギャップ
 - 2 社会や子どもたちの変化
 - 3 子ども理解の視点
 - 4 学級集団の「現在地」を知る
 - 5 教師と子どもの関係で決まる学級特性
 - 6 教師の指導が子どもに浸透する条件

- B 「集合」から「集団」へ・・・ p 4
 - 1 学級づくりとは
 - 2 学級の「現在地」と「目的地」
 - 3 自己開示と肯定的なフィードバック

- C 学級ソーシャルスキル・トレーニング (CSST)・・・ p 6
 - 1 ソーシャルスキルとは
 - 2 SST の展開

- D 構成的グループ・エンカウンター (SGE)・・・ p 8
 - 1 育てるカウンセリング
 - 2 SGE とは
 - 3 シェアリング (分かち合い)
 - 4 エクササイズ (体験活動)

- E 対人関係ゲーム・・・ p 10
 - 1 対人関係ゲームとは
 - 2 対人関係ゲームの活用
 - 3 対人関係ゲームの作り方

- F 保護者と共につくる学級・・・ p 12
 - 1 保護者のクレーム
 - 2 保護者とのパートナーシップ
 - 3 保護者どうしのリレーション

チェックリストに○がつかない場合、参考にしましょう

学級経営についての自己チェックリスト【解説ページとのリンク表】	
I 担任と子どもとの関係づくり	【解説】関連ページ
① 自分の方から、子どもにあいさつをしている	p3 A6(3)教師自らモデルを示す
② 休み時間や放課後など、できるだけ多くの子どもと触れ合う時間を用意している	p2 A4(1)教師による日常的な観察
③ 朝の早い段階で言動や顔色等の様子に注目し、子どもの状態を読み取っている	p12 F1(1)トラブル予防のためには？
④ 遅刻・欠席をした場合には、すぐに家庭と連絡を取り、子どもの状況を把握している	p3 A6(4)子どもの欲求を満たす学級
⑤ どの子どもに対しても、公平に分け隔てなく接している	p2 A4(2)子どもたちが学級をどう感じているか
⑥ 子ども一人ひとりの思いや感じていることを、把握している	p1 A3(2)子どもの行動の「どこ」に注目する？ p3 A6(5)子どもの「よさ」を発見する
⑦ 子ども一人ひとりのよいところや得意なところを見つけて、肯定的な声かけをしている	p3 A6(3)教師自らモデルを示す
⑧ 給食準備や清掃などの活動に、子どもたちと一緒に取り組んでいる	
II 子どもどうしの関係づくり	【解説】関連ページ
① グループワークなど体験を通して自己理解・他者理解を深める取り組みをしている	p8-9 D 構成的グループ・イカウター(SGE) p10-11 E 対人関係ゲーム
② 話の聞き方や話し方など、円滑な関係づくりのスキルを身に付けさせる取り組みをしている	p6-7 C 学級ソーシャルスキル(SST)
③ さまざまな場面で、他者に援助的な言動を取り上げ、ほめている	p1 A3(2)子どもの行動の「どこ」に注目する？
④ さまざまな場面で、他者に配慮した言動を取り上げ、ほめている	
III 自己決定・集団への貢献	【解説】関連ページ
① 子どもが自分の得意なことや良いところに気付くような取組をしている	p5 B3 自己開示と肯定的フィードバック
② 子どもが学校生活に関する目標を立てて取り組み、ふりかえりをする機会をつくっている	p9 D3 シェアリング
③ 子ども一人ひとりが自分の役割を持って、学級活動に取り組めるよう工夫している	p4 B2(2)学級の状態に応じた年間計画
④ クラスのために取り組んだことを、クラス全体から肯定的に認められる場面を設定している	P8-11 D 構成的グループ・イカウター(SGE) E 対人関係ゲーム
IV ルールの確立	【解説】関連ページ
① クラスにとって望ましい行動を取り上げ、具体的なルールにしている	【授業についての自己チェックリスト解説】 p4 D 学習のルールづくり
② 望ましい行動を、教室内に掲示している	
③ 望ましい行動を取り上げ、すぐに認めている	
④ ルールについて、子どもどうしで話し合う機会をつくっている	
V スケジュール・教室環境	【解説】関連ページ
① その日の予定を掲示している	
② 予定の変更を、子どもに分かりやすい形で示している	
③ 子どもが持ち物の整理をしやすく工夫している	
④ 教室の横や後ろに掲示物を配置している	
VI 保護者との連携	【解説】関連ページ
① 学校や家庭での子どもの様子について、保護者と情報を共有している	p12 F1(1)理不尽な要求？
② 子どものよいところや得意なところを保護者に知らせている	p13 F2(1)問題が起こったら呼び出し？
③ 懇談会などで、保護者どうしの関係を深めるような取組をしている	p13 F3 保護者どうしの関係を深める
④ 子どもの援助ニーズなどについて、保護者と情報を共有している	p13 F2(2)子どものニーズを共有する

A 個と集団の「現在地」を見立てる

1 理想と現実とのギャップ

初めてクラスを持ったとき、4月当初に新しい学級がスタートするとき、どんな思いを持つでしょうか。

「こんなクラスにしたい」という新鮮な思いを誰しも持つに違いありません。

- いじめがなく、明るくみんな仲の良いクラス
- 自由で温かな雰囲気があり、しかも規律正しくまとまりのあるクラス
- クラスの全員が意欲的に学習や活動に取り組むクラス
- 自分たちで自発的に学び合い、自主的にルールを決めて注意し合うクラス …など

上にあげたものは、あるクラスで「どんなクラスにしたいか」というテーマで書いた子どもたちの作文の一部です。教師の思いと共通点が多いことに気付かされます。

では、なぜいじめや対人関係のトラブルなどの問題が起こってしまうのでしょうか。

2 社会や子どもたちの変化

少子化やSNSなどの普及、都市化・高齢化など社会の急激な変化により

- ・ コミュニケーション能力の低下
- ・ 社会的スキルが未熟
- ・ 欲求不満耐性の低下
- ・ 集団や社会に関わる意欲の低下
- ・ 知識と生活体験の乖離
- ・ 地域・家庭の教育力の低下

などが進んでいると指摘されています。学級にただ集められただけでは、級友とうまく関われない、集団の一員として活動に参加できない子どもたちが増えているのが現状です。自分と他者の違いが理解できないことから、いじめなどの問題も起こってきます。

学校や教師に求められる専門性

- ① 子どもや集団を理解し、現状を分析し、目標に向かって改善しようとする意欲・感性・視点・スキル
- ② ルールを確立し、人間関係を改善するための手立て・方法論
- ③ チーム支援体制構築のための調整力

3 子ども理解の視点

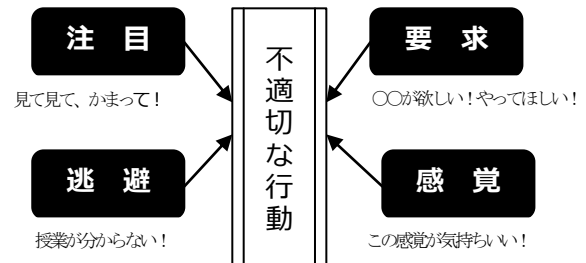
(1) いいえ、「困っている」子です！

子どもが「困った」行動をとっているように

見えても、実はうまくいなくて「困っている」のは子ども自身です。この視点に立てば「困った」行動の背景や援助方法が見えてきます。

「困った」子(例)	「困っている」子(例)
何度注意しても治らない	言っている意味がわからない やり方がわからない
すぐに暴力をふるう ほとんど話をしない	言いたいことをうまく表現できない 友だちになりたいがどうやればいいのかわからない からかわれた、笑われた経験
すぐパニックになる	急に予定が変わると不安 気持ちの切り替えが苦手
きちんと〇〇できない	「きちんと」って、何をどうすればいいのかわからない
授業中騒ぐ	勉強が分からない、注目されたい

<不適切な行動の背景には…>



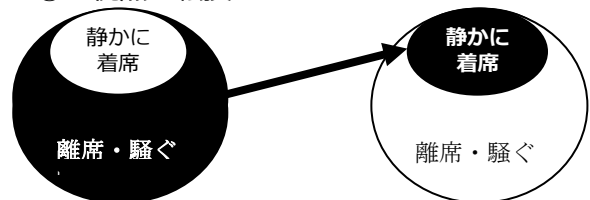
(2) 子どもの行動の「どこ」に注目する？

たとえば算数の授業中、勝手に「離席」したり「騒いだ」りする子がいるとします。この場合、『どこに注目』しますか？



「離席」「騒ぐ」点に注目すると、『注意・叱責』になりがちです。しかし、先生や他者に注目されることを望んでいる場合、離席や騒ぐ行動はなくなるどころか増えてしまいます。

① 視点の転換

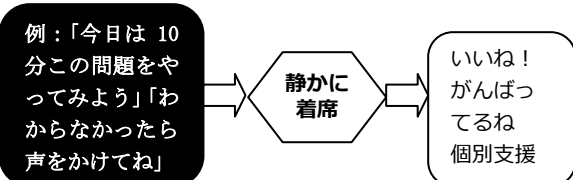


よくよくその子の行動を見てみると、授業の始めなど「静かに着席」している時があるかもしれません。そこに注目し「いいね！」とほめて認めて適切な行動を伸ばします。



② 不適切な行動の「直前」に注目

もしかすると「離席・騒ぐ」行動の直前に、友だちにからかわれたり、手を出されていたかもしれません。また、算数が苦手で授業が全く理解できないで苦痛なのかもしれません。そこで直前の状況を調整します。



4 学級集団の「現在地」を知る

(1) 教師による日常的な観察

- ・ 様子のおかしい子はいないか…
- ・ 急に元気がなくなった子はいないか…
- ・ 3日連続して休んでいる子はいないか…
- ・ 休み時間など一人で過ごしている子はいないか…
- ・ 服装などが乱れてきた子はいないか…
- ・ 遅刻が増えてきた子はいないか…
- ・ 給食中、会話が弾んでいるか…
- ・ 学習に集中できているか…
- ・ 他の級友とうまく接しているか…
- ・ ルールが守れているか…
- ・ 人の話を聞いているか…
- ・ 人前で話ができるか… など

子どもたちは日々変化しています。そういう変化を見逃さないように、常に「アンテナ」を張っている必要があります。

この「アンテナ感度」を高め、早期発見・早期解決につなげることが大切です。

(2) 子どもたちが学級をどう感じているか ~ 班ノート、作文、アンケート ~

自由記述式の班ノート（1日ごとに回す）や個人ノート、学級日誌、行事などの後に書く感想文などは、その子なりの思いや学級での過ごし方について知ることができる重要なツールです。それらには必ず教師の「肯定的な」コメントを返していくことがポイントです。クラスならではのものを工夫するのも楽しいですね。また、「Q-U」や「アセス」等の標準化された質問紙を活用する方法があります。

どのようなツールを使うかはともかく、子どもの「生の声」を聞くことが大切です。中学校で小集団が成立している場合、班長会議などリーダー・サブリーダーの集まりで

学級の現在地と解決策を協議する方法も有効です。

5 教師と子どもの関係で決まる学級特性

P M型 ルールを守り、人間関係も良好	
P m型	ルールを守るが、人間関係が希薄
p M型	友だち意識が強く、ルールが守れない
p m型	リーダー不在、集団として成立しない

(三隅二不二 1966「PM理論」)

学級集団の質に大きな影響を与えるのは、何より「教師のリーダーシップ」です。教師は子どもにとって、「評価者」としての大きな力を持っています。教師が子どもたちとどのような姿勢で関わるかによって、学級集団の質が決定されるといっても過言ではありません。

教師のリーダーシップをパワフルで指示的な要素（Performance）と人間関係を良好にする要素（Maintenance）で捉えた時、どちらの傾向が強いかによって学級集団の質が変わってきます。自分自身のリーダーシップの特性を振り返ってみましょう。



6 教師の指導が子どもに浸透する条件

(1) 教師の「信頼性」3要素

- ① 安心感
先生と話すとき「気持ちが楽になる」「困難に立ち向かう勇気が湧いてくる」
- ② 人間性
先生は「自分の間違いを認める」「同じ目線で話してくれる」
- ③ 正当性
先生には「正義感が感じられる」「大人としての毅然とした姿勢がある」

(2) 集団の成熟度によって指導類型を調節

集団成熟度	低 → 高			
リーダーシップ	教示型 指示型 P m型	説得型 P M型	参加型 p M型	委任型 p m型

(P.Hersey・K.H.Blanchard 1977「S L理論」)

状況に応じたリーダーシップを発揮するには、学級集団が今現在どのような段階にあるか、集団の成熟度を把握することが必要です。

(3) 教師自らモデルを示す

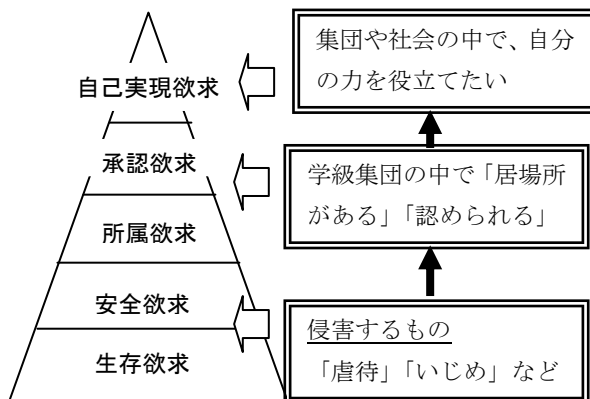
まずは、教師自らそのモデル（見本）を示すことです。人間どうしのコミュニケーションはその大部分が『非言語 non-verbal（声、表情、振る舞い、態度、服装など）』で成立すると言われています。子どもたちは、教師の「姿勢や表情・しぐさ」などから多くのものを学びます。

＜参考＞A・Mehrabian 博士の実験（米 1971）
 ＊ 矛盾した感情・態度の伝達度に関する実験
 ・顔の表情・身体言語 …… 55%
 ・声の質（高低）、大きさ、テンポ… 38%
 ・話す言葉の内容 …… 7%
 （注）上記の伝達割合はあくまで実験上の数値であり、固定的なものではありません。

言語と非言語の双方を矛盾なく統一して伝えることが大切です。

(4) 子どもの欲求（ニーズ）を満たす学級

＜参考＞マズローの欲求段階



これらの欲求が満たされないと、不適切な行動によって充足しようとする場合があります。

＜例＞逸脱行動 → 教師が集中的に関わる
 → 「承認欲求」の充足 → 学級崩壊へ

また欲求の強さには個人差があるので、教師が関わる質と量は子どもによって違います。

『公平』とは、『関わる量の平等』ではなく子どもの『ニーズに対する公平性』を意味しています。

「Aくんだけずるい、えこひいきだ！」という声が上がったとき、どう対応しますか？

「Aくんは今困っていることがあるから、先生は関わっているんだよ。もし君も困ったことがあれば、同じように関わってもらうんだよ。」と返してやればいいですね。

(5) 子どもの「よさ」を発見する

保護者も学校の教師も子どもに「こうなって欲しい」との期待があります。その背景にはそれぞれの大人の歩んできた人生経験があり、その思いは正当なものです。また、この期待があればこそ、困難なことがあっても立派に育てようとする情熱が生まれるわけです。

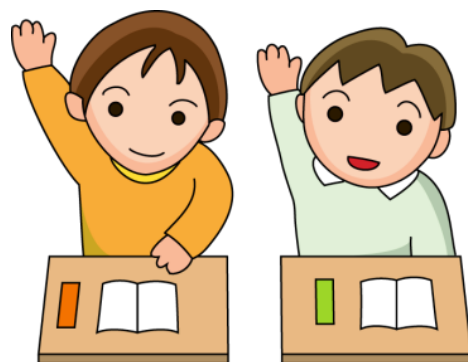
しかし、この期待を基準に子どもを「評価」してしまうと…

- * 「熱意」が陥りやすい「落とし穴」
- × 期待が大きいほど、注意・叱責が多くなる…
- × 他者と比較して子どもを見てしまう…
- × 大人の期待に応えようとがんばりすぎてしまう
- × 他律的になり、自分で判断できなくなるおそれ
- × 期待に応えられそうにないと、挫折感を味わう
- × 自己否定につながりやすい…

場合によっては上記のような落とし穴に陥り、「何をほめていいのかわからない!」「ほめるって、甘やかすことじゃないの?」「無理してほめることになるのでは?」という疑問も生まれてきます。

- 結果ではなく「過程」を評価する
「今回は〇〇について、よくがんばったね」
- 前の状態と比べて評価する（「成長」を評価）
「以前より、漢字がわかるようになってきたね」
「ちゃんと言葉で「〇〇して欲しい」と言えるようになったね」
- 修復力や回復力(resilience)を評価する
「うまくいかないこともあったけど、めげずによくがんばっているね!」

上記の例のように、見方を変えることで素直に子どもの「よさ」を見つけて、具体的にほめることができます。



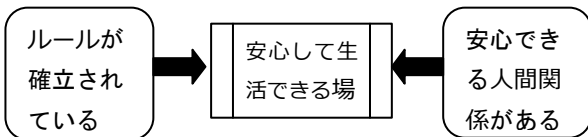
B 「集合」から「集団」へ

1 学級づくりとは

ただ集まっただけの集まりを「集合」、一定の目的や目標を共有する組織された集まりを「集団」とすると、学級づくりは「集合」から「集団」へと変容させること、学級崩壊は「集団」から「集合」へ解体してしまうこと、と捉えることができます。

良い集団のキーワード：
 「親和的」「相互交流」「建設的」「意欲的」
 「自主的」「自律的」「自立的」 など

「理想の学級集団」のイメージはさまざまですが、その基盤となるのは学級が「どの子ども安心して生活できる」場であることです。



「ルールが確立している学級」「安心して過ごせる人間関係」が不可欠だと考えられます。

2 学級の「現在地」と「目的地」

(1) 二者関係から集団へ

新学年などの学級編成直後には、子どもたちは大きな期待に胸を膨らませると同時に混沌とした人間関係に大きな不安を覚えます。この時期に友だち作りがうまくいかず、孤立した状態で過ごす子どもたちがいます。教師はそのような子どもたちの状態を見極め、1年間で意図的・計画的に人間関係を育てる必要があります。

(2) 学級の状態に応じた年間計画（中学校）

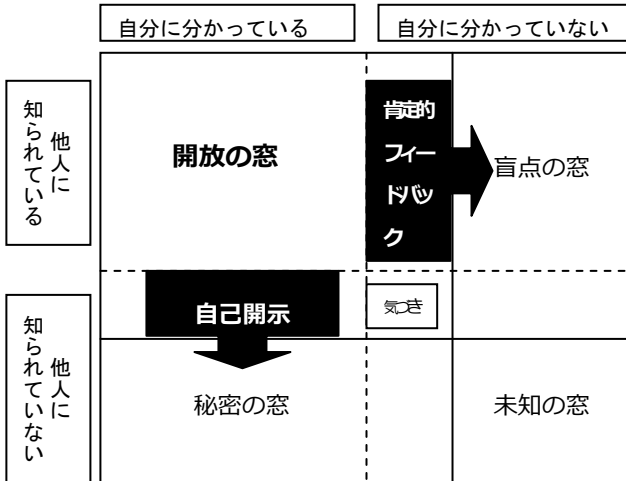
I 期 4 月 以 降	混沌・緊張期 子どもどうしに交流が少なく、学級のルールも定着していない時期	①目的地の確認 学級の「目的地」を子どもと共有する ②ルールの設定 学級目標を達成するための具体的行動ルールづくり ③人間関係づくり 集団で活動する楽しさ、1対1の関係づくり ④ソーシャルスキル 基本的な「あいさつ」「聞く態度」のトレーニング
II 期	小集団成立 学級のルール	①ルールの定着 ・ルールを守っている子ども

5 月 以 降	が少しずつ意識され、子どもどうしの交流も進むが、その範囲は小集団にとどまる	をほめ、奨励する ・ルール違反は見逃さず修正行動を自ら言えるようにする ②役割交代 さまざまな役割をローテーション ③人間関係づくり 4人組で活動し、自他理解を深める ④ソーシャルスキル 基本的な「話す態度」「許容的態度」「対人マナー」の習得
III 期 6 ・ 7 月 以 降	中集団成立 指導力のあるリーダーがいる小集団どうしが連携し、協力する体制がとれる	①ルールの内在化・習慣化 リーダーが中心となり、中集団（5～6名）での話し合い活動を通して目標とルールを確認する ②役割分担と評価 集団に貢献している子どもを積極的に評価する ③人間関係づくり 5～6人組でのコミュニケーションやリフレーミングを促進 ④ソーシャルスキル 「失敗した時どうする？」「話し合いのマナー」「感情のコントロール」など
IV 期 秋 以 降	全体集団成立 学級のルールがほぼ定着し、自由に意見が言える雰囲気の中で多様な意見や感情のコントロールが自発的にでき、学級全体で行動できる	①ルールの自律化 自由な意見交換が許容される雰囲気 ②リーダーシップ リーダー・サブリーダーによるリーダーシップとそれを支える集団の協力体制 ③人間関係づくり 自分しかできない役割を果たしている子どもを肯定的に評価する関係をつくる ④ソーシャルスキル 「援助要請のスキル」「傷つけない断り方」「ほめ上手、ほめられ上手」など

上のプログラムは一つの例です。
 学級の「現在地」を見立て、スモールステップで「目的地」に向かっていきましょう。

3 自己開示と肯定的なフィードバック

<ジョハリ (Joseph & Harry) の窓>



自分にも他人にも知られているオープンな「開放の窓」が広がることによって、自己理解が進んで自尊感情も高まり、周囲からも理解されるようになります。肯定的な人間関係をつくるには、この「開放の窓」を広げることが必要です。

(1) 自己開示

自己開示とは自分のことや思っていることを人にうまく伝えていくことです。自己開示すると相手に自分のことを理解してもらうことができ、相手との人間関係が良好になってきます。それによって集団の中で自分の居場所ができ、「所属欲求」を満たすことができます。

<自己開示するための条件>

- ・安心して自分を出せる環境があることが前提
(からかわれたり、無視されたりしない学級)

伝えたいことをうまく表現できなかったとき、不適切な行動をとってしまう子がいます。その子の行動の背景を見極めて援助する必要があります。

<例>相手に手を出してしまう子

<背景>「一緒に遊びたい」という気持ちをうまく表現できない

<援助>「本当は一緒に遊びたいんだね。そういう時は『一緒に遊ぼう』と言ってごらん。」

また個別の援助だけでなく、学級全体で対人関係を改善するためのスキル(方法・技術)を身に付けられるような取り組み(学級ソーシャルスキル・トレーニング:CSST)を計画的に実施することが有効です(次ページ以降参照)。

(2) 他者からの肯定的フィードバック

相手の反応を聞いて、「そのように受け取られているのか」「そう見えているのか」と初めて気づくことがあります。自分のことを他者から認められたり、ほめられたりする体験によって「ああ、自分にはこういう所があったんだ」と気づくことができるのです。また、相手からの肯定的な反応があって始めて、安心して自己開示することができます。

否定的フィードバック	肯定的フィードバック
(例1) あいさつしても横を向かれた	「おはよう」と気持ちのいい返事がある
(例2) 一生懸命話しても横向いたりそわそわした態度	うなずいたり質問も交えながら話を聞いてくれる
(例3) 意見を言うと非難されたり笑われたりする	真剣に話を聞いてくれる。気持ちをくみ取ってくれる

人との関わりの中で肯定的な体験が少ない場合や気持ちに余裕のないときなど、つい否定的な対応をしがちになります。学級の中で意図的にルール(枠)を決めて肯定的なフィードバックの体験を積み重ねていくことが大切です。

(3) 気づき

自己開示とフィードバックを重ねることによって、「開放」の領域がどんどん広がっていきます。自己理解が深まり、自分に対する見方に変化が表れてきます。

その過程で、自分も相手も知らなかったことに気づくことがあります。「未知」の領域の気づきです。この「気づき」が深ければ深いほど、人と関わろうとする意欲が高まり、対人行動が積極的になっていきます。そして、よい結果が得られれば「自信」が付き、自尊感情も高まります。



C 学級ソーシャルスキル・トレーニング(CSST)

1 ソーシャルスキルとは

「ソーシャルスキル」とは対人関係や集団行動を上手に営んでいくための技能(スキル)のことです。

(1) その行動は性格のせい?

(事例) ある学級担任の話

…うちのクラスのA君のことなんですけど、日頃から乱暴で言い方もきついですね。他の子からもかなり嫌われているようなので「もう少し優しく話した方がいいんじゃないの?」と何度もアドバイスしているんですけど、全然だめなんです。本当にわがままな性格なんですけど、どうすればいいですかね?

上の事例のような場合、『性格』を追求してもそう簡単に修正できるものではありません。また追求したとしても、落ち込んだり開き直ったりして否定的な反応が多くなることが予想されます。そこで、次のように考えます。

- ① どうすればいいかを学ぶ機会がなかった
- ② 環境等から誤った行動を学習した
- ③ わかっているが自信や意欲がない
- ④ その場の状況が読めない

解決方法は

<ソーシャルスキルを身に付ける>

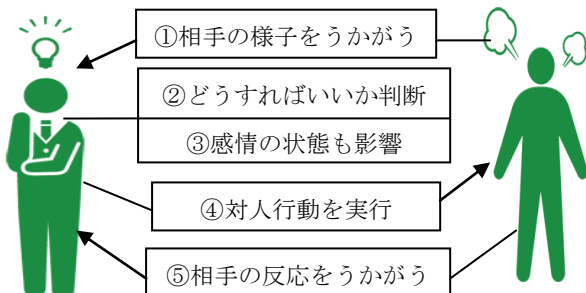
- ①② こんな時、どうすればいい?「知識と行動」を学習する
- ③ 身に付けたスキルを実践して、「うまくいった!」「認められた」体験を味わう
- ④ スモールステップで、少しずつ周囲の状況を読み取れるようにする

ソーシャルスキル・トレーニング(SST)は、対人関係を円滑にするための知識に基づいた具体的な技術とコツです。

(2) 具体的な行動に着目する

人が相手に対してある行動をとるとき、どんなステップを経ているのでしょうか。

<対人相互作用で対人行動が決まる>



左下図の①～⑤のステップを経て対人行動を決定し実行していると考えられます。対人行動がうまくいかない時は、上のステップのうちどこでつまづいているかを見ていけば原因がわかります。原因が分かれば修正していただけるのです。望ましい対人行動は学習によって獲得されます。

また③の「感情」について、例えばイライラしているときは通常とは違った対人行動をとってしまうことがよくありますね。

2 SSTの展開

どう行動していいか困っている子への個別対応だけでなく、予防・開発的に学級全体でソーシャルスキルを学習し身に付けることが重要です。

* クラス全員を対象として実施する(CSST)

- (1) ターゲットスキル
↓
身に付けさせたいスキルを決定する
- (2) ウォーミングアップ
↓
緊張や硬さを和らげるリラクゼーション
- (3) インストラクション
↓
なぜこのスキルを身に付けるのが大切かを説明
- (4) モデリング
↓
見本を示す
- (5) リハーサル
↓
実際にスキルを練習する(ロールプレイなど)
- (6) フィードバック
↓
リハーサルを具体的・肯定的に評価する
- (7) ホームワーク
↓
日常場面で使えるように練習する

(1) ターゲットスキル(目標)の決定
どんなスキルを定着させればいいのでしょうか。主なものは次の通りです。

段階	配慮のスキル	関わりのスキル
1	基本的な聞く態度 感謝の言葉 会話でのマナー 肯定的なリアクション	基本的なあいさつ 基本的な話し方 援助要求の仕方と感謝
2	集団生活のマナー 許容的な態度 さりげないストローク	ルールを守る 話し合いのマナー 意見が対立した時…
3	対人関係のマナー 励まし上手寄り添い上手	怒りのコントロール 感情を表現しよう 上手な頼み方
4	失敗した時の謝り方 上手な断り方	ほめ上手ほめられ上手 上手な自己主張
5	こっそりちょっとボラ ンティア	リーダーシップとフォロ アシップ

学級の「現在地」を見立てた上で、ターゲットスキルを決めていきます。

(2) ウォーミングアップ（緊張緩和）

人との交流をするとき、あらかじめ緊張や不安を和らげる必要があります（アイスブレイキング）。身体を動かしたり声を出すことが心身をリラックスさせる上で有効です。対人関係の緊張度が高いクラスでは、ウォーミングアップを丁寧に行うことが必要になります。

<ウォーミングアップの例>

『ジャンケン・ゲーム』

指導者との全員ジャンケンから始まり、1対1の多様なジャンケンをする中で緊張が緩和される。

『フリー・ウォーク』

自由に歩き回らる中で、出会った人と会釈したりあいさつするなど、緊張を和らげる。

『バースデー・リング』

声を出さずジェスチャーだけで誕生日順に並んで輪をつくる。成功体験が緊張を和らげる。

(3) インストラクション（導入）

ターゲットスキルを身に付ける必要性や必要なルールを説明します。この場合、

- ・身近な例をあげて説明する
- ・日常生活の中で困った場面を思い起こさせる
- ・ウォーミングアップで得た感情や体験を引用する
- ・実際にロールプレイで体験する

などのさまざまな方法があります。学習の動機づけにあたり、この部分の展開によって効果が大きく変わります。またルールを明確に提示することによって心的外傷を予防し、うまく交流できる環境を整えます。

(4) モデリング（見本・手本）

教師と子どもまたは子どもどうして場面設定をし、ロールプレイなどでモデルを示します。良いモデルと良くないモデルの両方を示し、それぞれどう感じたかを全体で共有します。

（例）「ほっとする話の聞き方」モデリング

では、まず寸劇をみんなに見せます。この寸劇は3回やります。それぞれの寸劇について話す人が気持ちよくなる聞き方か、それともイヤな気持ちにさせる聞き方かどうか、○×をワークシートに記入し、それぞれどこが良かったのか、どこが悪かったのかを記入してください。よく見て、気付いたことをどんどんメモしてください。

モデリングの後、それぞれどう感じたか学級全員でシェアリング（分かち合い）を行います。そして、このスキルを身に付ける意味をもう一度再確認します。

(5) リハーサル（練習）

モデルを学んだ後、実際に子どもどうして練習します。通常はペア（2人組）でリハーサルしますが、安心して交流するにはウォーミングアップが必要な場合があります。

（例）「ほっとする話の聞き方」リハーサル

* ペアで役割を交代しながら、それぞれどんな気持ちになるかをシェアリングする（感想を話す）

(1) イヤな気持ちになる聞き方の体験No.1

- ① 聞き手は「役割カード1」に従って、話を聞く
- ② 話題は「最近あった楽しい出来事、面白かったTVやゲームの話」
- ③ 時間は1分以内で話し、次に話し手と聞き手交代して行う。

(2) イヤな気持ちになる聞き方の体験No.2

- ① 聞き手は「役割カード2」に従って、話を聞く
- ② 話題は「好きな食べ物やTV番組、好きなタレントや歌手の話、なぜ好きなのか、等を話す」
- ③ 時間は1分以内で話し、次に話し手と聞き手を交代して行う。

(3) 気持ちよくさせる聞き方の体験

- ① 聞き手は「役割カード3」に従って、話を聞く
- ② 話題は「もし宝くじで1億円当たったら、何にお金を使うかを理由もつけて話す」
- ③ 時間は1分以内で話し、次に話し手と聞き手を交代して行う。

※ペアでの活動状況を見回り、うまくできているところはほめ、課題のあるところには介入します

(6) フィードバック（肯定的な振り返り）

① 個別の振り返り

ワークシートに「気づいたこと」や「学んだこと」「今後の改善点」などを記入します。

② 全体の振り返り

上手な聞き方をしていたペアの様子を教員が紹介する中で、スキルのポイントを共有化します。さらに何人かの子どもに発表してもらおうと意識が高まります。

(7) ホームワーク（スキルの定着）

学んだスキルを定着させるため、日常生活の中で使ってみよう提案します。チャレンジデーと称して1週間実践し、その結果を最終日の学活で発表します。

（例）「ほっとする話の聞き方」ホームワーク

- (1) 今日から〇〇日まで、「チャレンジデー」とします。日常の友達との会話や授業の時などに、気持ちのいい話の聞き方にチャレンジしてみてください。

（ワークシートに「めあて」「コツ」「気を付けたこと」を記入させておきます）

- (2) その結果をワークシートに記入していきます。（記入する時間を帰りの会で保障します）
- (3) 〇〇日の学活で発表してもらいます。

D 構成的グループ・インタクター(SGE)

1 育てるカウンセリング

不登校やいじめなどの課題解決を援助するのが「治療的」カウンセリングですが、構成的グループ・インタクター（以下SGE）は「育てる」カウンセリングです。問題が起こる前に予防・開発的に実施する学級集団づくりの一つの手法として多くの学校現場で使われています。

- ① 人間関係づくり
- ② 進路に関する相談
- ③ 学習に関する相談

この3つは、日々子どもたちと接している現場の教師だからこそ力を発揮できるカウンセリングです。

2 SGEとは

「言語的および非言語的コミュニケーションを通して、相手の行動変容を援助する人間関係づくり」がSGEの目的（國分康孝）です。交流体験（自己開示と肯定的なフィードバック）を積み重ねることによって新たな自己を発見し、望ましい人間関係を形成することをねらいとしています（参照：P5「ジョハリの窓」）。

(1) 自己開示

SGEでは自己開示を最も重視しています。なぜなら自己開示を通して人間関係が深まり、肯定的なフィードバックを受けることで自己変革ができるからです。

自己開示には3つのレベルがあります。

- ① 事実の自己開示（事実や出来事を話す）
- ② 感情の自己開示（どう感じたかを伝える）
- ③ 思考の自己開示（どう考えたかを伝える）

交流体験が深まるにつれて、自分の感情や考え方で自由に表現できるようになります。

<自己開示するときのポイント>

※ I（アイ）メッセージ

今、ここでの感情・考えを

○『私はこう感じたよ』『私はこう考えるよ』と伝えること

×「君は〇〇しなければいけない！」はNG（Youメッセージ）

(2) 構成的とは

しかし、自己開示するには一定のルール（枠）が必要です。「こういう風に言ったら、相手はどう思うかな？」「笑われるんじゃないか？」「否定されたり、バカにされたらどうしよう」と思ったら自己開示は困難になります。

「さあ、自由に話してください。」では、かえって自由に話すことは難しいですね。人はルールがあって初めて緊張や不安から解放され、安心して自分を出すことができるのです。

構成する枠の種類は

- ① ルール
 - ② グループの人数
 - ③ グループの構成（“見知らぬ人同士”など）
 - ④ 時間の制限
- などです。

このような枠の内容は、その時の学級状況によって変わります。

<枠（ルール）の構成例>

- ① この人は今まで…だから、という態度はとらない
- ② ゲームをやっている時、人をからかったり、ふざけたりしない
- ③ 今日出た話を、後で笑い話などにしない

例えば上記のルールは、学級の中で「からかい」とかネガティブな状況があり得るときに構成し、インストラクションで十分確認をします。

(3) 教師のリーダーシップ

① ルールを浸透させる

「枠を構成する（ルールを決めて提示する）」ことがSGEの生命線と言っていいと思います。もしルール違反があれば、指導者はすぐに介入します。

<教師の介入例>

「最初にルールを確認して、みんな同意したよね。ルールを守れなかったら、これ以上ゲームを続けることはできません。それでいい？」と、毅然とした態度で介入します。

逆に他者に配慮するなどの適切な行動を見たら、見逃さずすぐにほめ、ルールの浸透を促進します。

② 自らの自己開示とI（アイ）メッセージ

自己開示を子どもたちに要求する以上、教師自らが実践し、モデルを示さなければなりません。それによって子どもたちは自己開示する勇気を学びます。まだ子どもたちとの十分なラポール（信頼関係）が出来ていないときは、特に大切になります。この自己開示はあくまでI（アイ）メッセージで行います。

<「内観」のインストラクション（中学校）>

今日のこの時間は、過去にお世話になったと素直に思える人を頭に思い浮かべ、その人に対して自分がどんな接し方をしてきたか、その人に対しての自分はどんな人間であったかを話します。

その人に会ってから現在までのことを考えてください。お世話になったことにはどんなことがあったか、迷惑をかけたことにはどんなことがあったか、お返しをしたことにはどんなことがあったかに

ついて、具体的な出来事を思い出します。
 それでは、まず先生の話をもんにします…

指導者に求められるのは、自らモデルを示す
 勇気と子どもとの信頼関係に基づく強いリー
 ダーシップです。

3 シェアリング（分かち合い）

シェアリングとは、授業を通して気づいたこ
 と、感じたことなど自分のなかに生まれた感情
 や考えを、自分自身のなかで、そして他のメン
 バーと本音で語り合い、分かち合う（共有する）
 ことをいいます。このシェアリングを通して、
 自分自身や他者を理解できるようになり、人間
 関係が深まります。シェアリングなしでは「面
 白かった」だけで終わる可能性があります。

シェアリングの積み重ねによって新たな自己
 を発見し、他者理解を促進することができます。

* シェアリングの方法

- ① 気づいたこと、学んだことなどを個別に「振り
 返しシート」に記入する
- ② 振り返りシートの内容について、班で発表し合
 う（ルール：静かにうなずいて聞く、質問する）
- ③ 班でどういう話が出たかを、代表が全体に発表
 する（ルール：静かにうなずいて聞く、質問する）

上はその1例ですが、「他の人はそういう所に
 気付いたんだ」「なるほど、そういう見方もあ
 るね」などの気づきがポイントになります。
 このとき、話を聞くときのルールと発表する
 ときのルール(枠)を明確にすることも重要で
 す。どう発表していいかわからない場合がある
 ので、下の例のように明示しておきます。

* 発表の仕方

- ① まず班で順番を決めて、一人ずつ発表する。
 『静かにうなずいて聞きましょう。質問は話を
 聞き終わってからにしようね。』
- ② 「私は〇〇のとき、こう思いました」
 「私は授業の中で〇〇に気づきました」
 (〇〇を埋めて言うと話しやすいよ)
- ③ 全体で発表するときは
 「私の班では〇〇のときに××と思った人が△
 人いました。」
 「授業全体を通して、▼▼に気付いた人が多
 かったです」

教室の前面にプロジェクターや模造紙でルー
 ルを掲示しておくとうわかりやすいですね。

4 エクササイズ（体験活動）

p4表「学級の状態に応じた年間計画」で示
 したように、学年や学級状況に学級集団の状況
 に応じて、段階的にねらいや目標を決めて、そ
 れに合うエクササイズを決定します。

前述した SST と組み合わせて実施するとい
 う効果的です。

* エクササイズ年間計画モデル (小学校4年生の例)

	回	エクササイズ	ねらい
輪 の 拡 大	1	ご指名です	集団活動の楽しさを味わう。 和やかな雰囲気をつくる。
	2	友だち紹介	ふだんあまり親しくない人 と、もっと知りあう。
	3	聖徳太子ゲー ム	一人でできないことも協力 し合えばできる体験をする
思 い や り	4	目隠しジョギ ング	人への思いやり、信頼の大切 さを体験する。
	5	ほめあげ大会	クラスの友達みんなを肯定 的に見られるようにする。
	6	出合いを大切 に	クラスの友達の今までとは 違う良さを発見する
自 己 肯 定 感	7	してもらったこ と、してあげたこ と	人との関わりの中で生きて きた自分に気付く
	8	あなたの〇〇が 好きです	お互いのよいところを伝え 合い、自尊感情を高める
学 級 適 応 感	9	私はわたしよ	自分の個性に誇りを持ち、 他人の個性も尊重する
	10	がんばり賞あ げよっと	友だちのよい所、素晴らし いところを認め合う

参考：SST と SGE のエクササイズ集

SST

- 「いま子どもたちに育てたい学級リ-シャル枠」
 小学校編・中学校編 (図書文化)
- 「【特別支援教育】実践リ-シャル枠マニュアル」
 (明治図書)
- 「1人1冊教師のためのリ-シャル枠トレーニング」
 (合同出版)

SGE

- 「エンカウンターで学級が変わる」
 小学校編・中学校編 (図書文化)
- 「エンカウンターで学級づくりスタートダッシュ」
 小学校編・中学校編 (図書文化)

* 上記の本は研究所で貸出可能です。

E 対人関係ゲーム

1 対人関係ゲームとは

日常の人間関係改善を目標とし、身体運動や発声などによる不安や緊張の緩和を取り入れたワークを「対人関係ゲーム」と呼んでいます。SGE との主な違いは下表の通りです。

	対人関係ゲーム	SGE
種類	問題解決型	予防・開発型
対象	通常のグループ・学級集団	通常のグループ・学級集団
活動	人と楽しむ体験と集団活動	自己開示による自己発見と他者理解
振り返り	フィードバックシートへの記入	シェアリング（「気づき」を共有する）

ワークの内容には両者の共通点もあり、その時の学級状況に応じて使い分けたり、融合させてプログラムを構成することも可能です。

大切なことは SGE や対人関係ゲームの目的とそれぞれの特徴を十分に理解し、学級集団の現状に合わせて使いこなすことです。

2 対人関係ゲームの活用

＜対人関係ゲームが活用される代表的な場面＞

(1) 人間関係の不安が長く続いている場合 不登校の子どもが学級復帰する時など。「自分を受け入れてくれるか否か」という不安や緊張を和らげる。
(2) 人間関係が疎遠になっている場合 発達障害の子どもを学級の子どもたちが受け入れられない時、学級が荒れて落ち着きがない時など。
(3) 他者とのきずなが薄い場合 仲間に合わせて行動をとることで何とか関係を保っている時など。

＜対人関係ゲームの種類＞

種類	代表的なゲーム
交流する	ひたすらジャンケン、ジャンケン列車、クッキーデート、一緒に遊ぼう、探偵ゲーム、ジャンケンボウリング
協力する	凍り鬼、あいこジャンケン、人間知恵の輪、バースデーチェーン、手つなぎ鬼
役割分担し連携する	くまがり、4面ドッジボール、二人でカンけり
心をかよわす	わたしの木、わかれの花束、いいとこさがし、森の何でも屋
折り合う	新聞紙タワー、集団絵画、コーラージュ

3 対人関係ゲームの作り方

(1) 不安解消プログラム

(例)「ひたすらジャンケン」

- * 1分間に何回勝てるかを競うゲーム
- ・ ジャンケンしながら動き回することで不安や緊張を和らげる
- ・ 勝ち数を得るために多くの人と交流する
- ・ 消極的にしていても、人がかわるがわる関わってくる
- ・ 個別の行動なのにみんなに関われる集団活動

他、ジャンケンボウリング、ジャンケン列車、探偵ゲーム、木とりす など「身体運動が多いゲーム」を繰り返す

不安・緊張の軽減

交流・協力するゲーム

(例) あいこジャンケン、足し算トーク、凍り鬼 など

交流の深まり

よさを認め合うゲーム

(例) いいとこさがし、わたしの木、ユアストーン など

(2) 仲間づくりプログラム

(例)「ジャンケンボウリング」

- * ボールのチームがピンのチームにジャンケンで4連勝すると1点。チームで時間内の点数を競う。

ピンチーム		ボールチーム
○		△・
○○		△・
○○○		△・
○○○○	←	△・
○○○		△・
○○		△・
○		△・

1列目の1人に勝ったら、次の列へ。4連勝すると1点。負けたらスタートラインに戻り、再挑戦。

他、あいこジャンケン、凍り鬼、木とりす など「交流を重点としたゲーム」を繰り返す。孤立している子どもが参加しなくても、無理強いしない。参加するようになったらリーダーがサポートする

交流の深まり

持ち味を出せるゲーム

(例) 集団絵画、みんなでJラジ1、スクイグル、

くまがり など

(3) 集団の絆を深めるプログラム

不安解消プログラムと同じように、最初は身体運動の多いゲームから入ります(ひたすらジャンケンなど)。十分に不安を解消してから、凍り鬼などの協力するゲームに入ります。

最後に「役割分担し連携する」を目的とした「くまがり」などのゲームを行います。

(例)「くまがり」

- * 2チームに分かれ、それぞれ「くま」を2人、後は「きつね」「きじ」同数に役割分担する。
- ・ くまはきつねを、きつねはきじを、きじはくまを捕えることができる。
- ・ 相手チームのくまを全員捕えるか、陣地に置いてある宝を奪って、自らの宝にタッチできたら勝ち。
- ・ 捕えられたら相手の陣地につながる。相手陣地にタッチしたら全員を、捕えられた人にタッチしたらその人から先の人たちを救出できます。
- ・ 作戦を立ててから、ゲームを開始します。

くまがりはルールが複雑なので、最初はとまどいますが、だんだんと面白くなり作戦も高度になっていきます。周囲の状況を判断し自分がどう行動すると勝ちに結びつくかを考えるようになります。仲間と連携しながら自分の役割を果たすことでチームに貢献できます。

発展

折り合うゲーム

(例) 新聞紙タワーなど、他者の考えや気持ちに気づき、自分の考えや気持ちと折り合わせることで目標を達成することができます。

参考：対人関係ゲームについての書籍
「実践グループカウンセリング子どもが育ち合う学習集団づくり」 (金子書房)
「支援教育コーディネーターのための対人関係ゲーム」 (東洋館出版社)
「対人関係ゲームによる仲間づくり～学級担任にできるカウンセリング」(金子書房)

* 上記の本は研究所で貸出可能です。



F 保護者と共につくる学級

1 保護者のクレーム

(1) 理不尽な要求？クレームをどう捉えるか

(事例1)

ここ1週間学校を欠席している子どもの保護者から、教頭に電話があった。「担任を替えてほしい。それができなければ、子どもを隣の学級に移してほしい。」教頭が理由を尋ねると、担任が自分の子どもに対して否定的な見方をする上、保護者からの相談も受け付けてくれないとのこと。「担任を替えることはできない。隣の学級に移すことも難しい。担任ともう一度話し合ってみてはどうか。」と答えると、保護者は「それでは、このまま子どもを学校に行かせません。」と言い、電話を切ってしまった。

解決すべき問題は何か？

- ① 子どもが1週間欠席していること
- ② 保護者が「担任の対応に原因がある」と主張していること

初期対応は？

まず保護者の思いを受け止めてから…

- ① 学校側も、休んでいる子どものことが心配であることを十分に伝える
- ② 学校の対応が遅れたことを謝罪
- ③ できるだけ早く担任とともに家庭訪問をして、直接話を聞きたいことを伝える

トラブル予防のためには？

- ① 3日連続して欠席の場合は、すぐに家庭に連絡をとる
- ② 毎日の表情や行動の観察、他の子どもからのリアルタイムな情報を得る工夫
- ③ 保護者に子どものよさを伝える

(2) 電話の対応

(事例2)

1週間ほど登校を渋っていた修一(仮名)君の保護者から、「子どもが今朝は「学校に行きたくない」と言って布団から出てきません。」少し前から学級の誰かからノートに落書きをされたり、鉛筆や消しゴムを取られたりするといったいじめを受けていたようで、しばらく様子を見守っていたのですが、朝の出来事に驚き、学級担任に電話が入りました。

電話でどう対応する？

Case1: A先生の対応

保:「おはようございます。お忙しい時間にすみません。」

A:「いえ、でも、すぐに教室に行くので、短めにお願いします。」

保:「実は、1週間前から修一が、朝起き渋っていたのですが、今朝は「学校に行きたくない」と言って布団から出てきません。今日は休ませますが、学校で何かあったのですか。」

A:「はあ。学校では別に気になることはありませんけど…。」

保:「少し前に「ノートに落書きされて嫌だ」と言っていたのですが、先生はご存じですか。」

A:「何も聞いていません。やったのは誰ですか。」

保:「それはわかりません。鉛筆や消しゴムもなくなっているそうです。」

A:「自分で置き忘れたということはありませんか?」

保:「そんなことはありません。それに、自分で落書きをするはずはありません。」

A:「でも、修一君は授業中によく絵を描いていますよ。」

保:「えっ。先生は注意してくれないのですか。」

A:「してはいますけど、いつも修一君を見ているわけではありませんから…。」

保:「先生、ちょっと家に来て、修一から話を聞いてもらえないでしょうか。」

A:「今日はちょっと時間がとれないので、明日、修一君が学校に来られたら聞いてみます。明日登校できないときは、行くようにします。」

保:「こんな状態で、行ける訳ないじゃないですか。なんとかしてください!」

Case2: B先生の対応

保:「おはようございます。お忙しい時間にすみません。」

B:「いえ、大丈夫ですよ。何かありましたか。」

保:「実は、1週間前から修一が、朝起き渋っていたのですが、今朝は「学校に行きたくない」と言って布団から出てきません。今日は休ませますが、学校で何かあったのですか。」

B:「そうでしたか。それはご心配ですね。申し訳ありませんが、今から教室に行くところなので、こ

のお電話でお話を十分に伺う時間がありません。概要だけお聞かせいただいて、詳しいお話については、後ほどこちらからお電話を差し上げます。」

保：「わかりました。先週から行き渋っていたのですが、今朝は布団から出てきません。学級でノートに落書きされたり、鉛筆や消しゴムを取られたりしているようです。」

B：「そんなことがありましたか。知らずにいて、申し訳ありませんでした。もう少し詳しくお聞かせいただけますか。」

保：「はい。誰にやられたかはわからないのですが、ノートに嫌なことを書かれたり、鉛筆が数本と消しゴムが一つなくなったということでした。」

B：「そうですか。修一君に嫌な思いをさせてしまいましたね。それはいつ頃のことでしょうか。」

保：「半月ほど前だったと思います。修一もはっきり言わないので、詳しくはわからないのです。」

B：「わかりました。こちらでも調べてみます。それでは、午前10時にこちらからお電話を差し上げます。そして、放課後にお宅に伺わせていただきたいのですが、よろしいでしょうか。時間は後ほどのお電話でお伝えします。」

保：「はい、わかりました。では10時のお電話をお待ちしています。」

B：「今日のご連絡ありがとうございました。」

保：「よろしく願います。」

さて、この事例2の場合、A先生とB先生の対応が違います。その違いは何でしょうか。

- ① 会話の時は「うなずき」電話では「あいづち」が重要
- ② 時間がない中で、最大限の「受容」姿勢
- ③ 問題となる「事実」の確認
- ④ 「今後の対応」の確認と同意

2 保護者とのパートナーシップ

(1) 問題が起こったら呼び出し？

「問題が起こったら学校に呼び出す」スタイルだと、「先生が子どものよい面をわかってくれているか」保護者が疑問を持ちます。これでは協力体制が組みません。保護者にとって、わが子はかけがえのない「宝物」であるからです。

日頃から学級だよりや学年だより、また面談や学級懇談会・保護者会などで、子どもたちのよい点を積極的に発信することが重要です。学校と保護者は、子どもをよい方向に育てるため

の協働パートナーです。

(2) 子どものニーズを共有する

保護者がパートナーであるなら、問題が起こったとき「困った子」という視点で保護者と向き合うことはマイナスです。「困っている子」という視点で向き合えば、どう援助していくかスムーズに相談が進みます。

- ① 子どもが何に困っているか
- ② 子どものリソース（自助資源：得意なこと、好きなこと、力を発揮する場面など）が具体的に何であるか

上記の点を常に共有しながら相談することで、解決の方向やどう環境を整えていくかが見えてきます。



3 保護者どうしの関係を深める

学校に対するクレームは、他に相談できる所がない保護者のSOSとも捉えることができます。その意味では虐待やネグレクトに至るケースと共通点があるかもしれません。地域社会で保護者自身が孤立してしまう状況は、子どもにとって望ましい環境ではありません。保護者どうしがよい関係をつくることで、子どもどうしの関係にもよい影響を与えます。

年に何回か実施される学級懇談会で、グループワークや構成的グループ・インカウターなどを実施してみたいかがでしょうか。笑顔があふれ、その後の話も和やかに進むかもしれません。

(保護者懇談会での実践例)

- ① アイスブレイキング
「ひたすらジャンケン」「あいこジャンケン」
- ② 「パスデライン」でグループづくり
- ③ 「ネームゲーム」でお互いに名前を覚える
- ④ 「自己紹介・他者紹介」（子どもを肯定的に）
または「私は私の子が好きです。なぜなら…」

参考：エンカウンターで保護者会が変わる（図書文化）