

26年度 研究論文

研究主題

「好ましい人間関係を育てる学級経営の在り方について」
～人とのかかわり合いを深める場の工夫を通して～

銚田市立銚田北中学校 市村 一弘

研究の概要

今日、情報化や少子高齢化・核家族化等の社会状況の変化による家庭や地域社会での生活体験の不足や人間関係の希薄化、規範意識の低下等によって、好ましい人間関係が築けない児童生徒が増え、学級経営の充実と好ましい人間関係づくりの重要性が指摘されている。本学級を見てみると、困っている友達には手助けができ、男女仲良く協力して生活することができる。しかし、些細なことで非難し、けんかになってしまう児童が見られるなど、好ましい人間関係が築けているとは言い難いのが実態である。

そこで本研究では、人とのかかわり合いを深めるための場を工夫して設定し、活動を通して、互いのよさに気づき、認め合い、尊重し合って、児童相互の好ましい人間関係を育てようと考えた。好ましい人間関係を「お互いを理解し合って、信頼の絆で結ばれ、何でも自由に話し合うことができ、支え合い高め合える温かな関係」と捉え、このような人間関係の構築のために、「理解し合う関係」「認め合う関係」「協力し合う関係」「尊重し合う関係」の4つの関係力を高めることが大切である。そして、教師と児童生徒が相互につながり合った「ネット型」のコミュニケーション集団を構成し、誰もが居場所を感じられる学級を目指していきたいと考えた。

具体的には、児童相互が好ましい人間関係を築くための社会的スキルを身に付ける活動として、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、アサーショントレーニング等のグループアプローチを活動のねらいや児童の実態に合わせ、学級活動の時間を中心として、意図的・計画的に取り入れる。また、学級では、ブリーフセラピーで未来に焦点を当てた解決志向を促し、クラス会議で児童同士で問題を解決したり、生活改善を図ったりする自治的活動を通して、好ましい人間関係を育てることができると考えた。そこで、次のような実践を試みた。

- ① 心理教育的なグループアプローチを取り入れた学級活動年間指導計画の作成とその実践
- ② クラス会議で共同体感覚を育む実践
- ③ 行事を通して信頼・友情を深める学級集団づくりプログラムの実践（「構成的グループエンカウンター」や「アサーショントレーニング」、「解決志向ブリーフセラピー」、「道徳」、「クラス会議」、「勇気づけ」と、学校行事「校内縄跳び大会」との関連を図る）

これらの実践を通して、「ネット型」のコミュニケーション集団を構築することで好ましい人間関係を育むことができ、次のような成果を収めることができた。

- ① 各種の実態調査をもとに、人とのかかわりの状況を考慮しながら、心理教育的なグループアプローチを取り入れた学級活動年間指導計画を作成し、計画的に進めることで仲間とのかかわり合いを深めることができた。
- ② クラス会議で、お互いに認め励まし合ったり、協力して悩みに向けた相談をし合ったりしていく中で、クラスが和やかで温かな雰囲気にかわってきた。
- ③ 学校行事と心理教育的なグループアプローチやクラス会議、解決志向ブリーフセラピー等に関連づけた活動を、スモールステップで前進しようという意識を高めながら取り組んできた。その結果、相互に理解して認め合ったり協力し合ったりして人間関係が深まり、クラスが一丸となって目標を達成することができた。

今後も、児童相互の好ましい人間関係を育むために、学級活動年間指導計画の内容の見直しやクラス会議の充実、様々な学校行事と関連づけた共同体感覚を育むためのプログラムの実践に取り組み、児童の変容をとらえていきたい。そして、さらに人とのかかわり合いを深める他の様々な手だてを模索しながら、児童にとって、学級が心から安らぐ居場所となるよう研究を進めていきたい。

目 次

1	主題設定の理由	1
2	研究のねらい	1
3	研究の仮説	1
4	研究の内容	1
(1)	基本的な考え方	1
①	本研究で目指す学級経営とは	1
②	好ましい人間関係とは	2
③	人とのかかわり合いを深める場の工夫とは	3
(2)	主題に迫るために	3
①	児童の実態	3
ア	意識調査の結果から	3
イ	学級満足度尺度Q-Uの結果から	4
ウ	ソーシャルスキル尺度の結果から	4
②	好ましい人間関係を育てる学級経営の構想案	4
5	研究の実践	5
(1)	グループアプローチを活用した実践	5
①	グループアプローチを取り入れた学級活動年間指導計画の作成	5
②	グループアプローチを活用した指導の実際	6
(2)	クラス会議で共同体感覚を育む実践	6
(3)	行事を通して信頼・友情を深める学級集団づくりプログラムの実践	7
①	行事を通して信頼・友情を深める学級集団づくりプログラムの全体図と 指導計画の作成	7
②	行事を通して信頼・友情を深める学級集団づくりプログラムの指導の実際	7
ア	SGEの実践	7
イ	アサーショントレーニングの実践	8
ウ	解決志向ブリーフセラピーの実践	8
エ	道徳の授業の実践	9
オ	学校行事「校内縄跳び大会」の実践	9
6	研究の結果と考察	10
(1)	意識調査の結果から	10
(2)	学級満足度尺度Q-Uの結果から	10
(3)	ソーシャルスキル尺度の結果から	11
(4)	縄跳び大会の事後調査結果から	11
(5)	抽出児童の様子から	12
7	研究の成果	12
8	今後の課題	13
	引用文献	13
	参考文献	13

1 主題設定の理由

学級経営の充実を図るためには、学級を構成する児童一人一人が、学級集団の人間関係の中で安定した立場を得て、お互いに心理的な圧迫感が無く、学級全体が協動的、協力的である好ましい人間関係を育てることが大切である。小学校学習指導要領解説総則編でも、教育課程実施上の配慮事項として、「日ごろから学級経営の充実を図り、教師と児童の信頼関係及び児童相互の好ましい人間関係を育てるとともに児童理解を深め、生徒指導の充実を図ること」と記されており、学級経営の充実と、児童相互の好ましい人間関係づくりの重要性が示されている。

しかし、今日児童を取り巻く社会情勢は急激な変化を迎えている。情報化の進展により、インターネット上での間接体験や疑似体験が膨らむ一方、都市化、少子高齢化等の社会状況の変化を背景に、家庭や地域社会での生活体験の不足や人間関係の希薄化により対人関係がうまく形成できなかつたり、規範意識の低下が顕著だつたりして好ましい人間関係が築けていない。また、望ましい集団活動を通じた社会性の習得が不十分であると言わざるを得ない。このような状況の中、児童の対人関係の未熟さから、協力してよりよい生活を築くことができないことや、社会性の未熟さがいじめや不登校、暴力行為などの一因になっていることも指摘されている。本学級を見てみると、困っている友達には手助けができ、男女仲良く協力して生活することができる。しかし、些細なことで非難し、けんかになってしまう児童が見られるなど、好ましい人間関係が築けているとは言い難いのが実態である。

そこで本研究では、固定化された人間関係の改善を図り、互いのよさに目を向けさせ、新たなよさに気付くことができるようにするために、人とかかわり合いを深めるための場を工夫して設定していきたい。そして、これらの活動を通して、互いのよさに気づき、認め合い、尊重し合つて、児童相互の好ましい人間関係を育てることができるのではないかと考え、本主題を設定した。

2 研究のねらい

人とかかわり合いを深める場の工夫を通して、児童相互の好ましい人間関係を育てる学級経営の在り方について究明する。

3 研究の仮説

学級活動や学校行事と関連付けて、計画的に仲間づくりのエクササイズやスキルトレーニングを取り入れたり、学校生活や友達とかかわりをよくするための話合い活動を充実させたりすることで、児童相互のかかわりが深まり、好ましい人間関係が育つであろう。

4 研究の内容

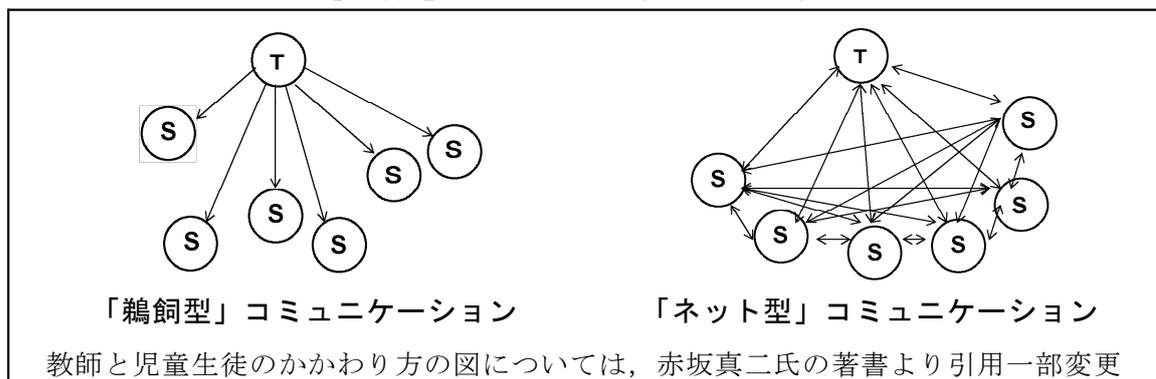
(1) 基本的な考え方

① 本研究で目指す学級経営とは

学校生活において、人間関係づくりの基盤となるのは学級であり、児童相互及び教師と児童の信頼関係を築くことが特に重要である。個や集団に働きかけ、児童相互の関係を深め、好ましい人間関係へと発展させるには、年間を通じた長期的な営みが必要であると考える。

アドラー心理学によれば、子供が学級で問題を起こすのは、「自分はこの学級で居場所がない、存在を認められていない（と感じている）」というメッセージなのである。したがって、教師のすべきことは、子供が問題行動を起こさなくても、存在感を感じられるようなコミュニケーション集団をつくることと、居場所を感じられるような学級づくりを目指すことである。我々教師がアドラー心理学から学ぶべき点は、アドラー心理学にとっての最重要概念とも言うべき「共同体感覚」である。共同体感覚とは、①所属感（自分はこのクラスの一員である）、②貢献感（自分はこのクラスのために役に立つことができる）、③他者への信頼や尊敬などが一体となった意識、であり、精神的健康のバロメーターともされている。（アドラー心理学については、赤坂真二著「先生のためのアドラー心理学 勇気づけの学級づくり」より引用）

【資料1】教師と児童生徒とのかかわり方



教師と児童生徒のかかわり方を図に示す（資料1）。左図は主に児童生徒が教師としつつながっていない「鴉飼型」コミュニケーション、右図は教師と児童生徒が相互につながっている「ネット型」コミュニケーションと捉える。「鴉飼型」コミュニケーションでは、子供が全くバラバラというわけでもなく、小さな私的なグループを形成している。グループ内では、よく話し合いのある行動もあるが、グループ内ではしか交流できず、グループ外には無関心だったりする。問題が起きると、友達ではなく教師に解決を求めてくる。この構造は集団としてとても脆弱であり、問題行動が起きやすく、教師の対応によっては、不安、反抗、不満が起き、学級が崩れまとまりがない。学級をよりよい集団にしていくためには、子供同士のコミュニケーション量を増やし、触れ合いの場を設定して「鴉飼型」構造から「ネット型」構造にしていく必要がある。

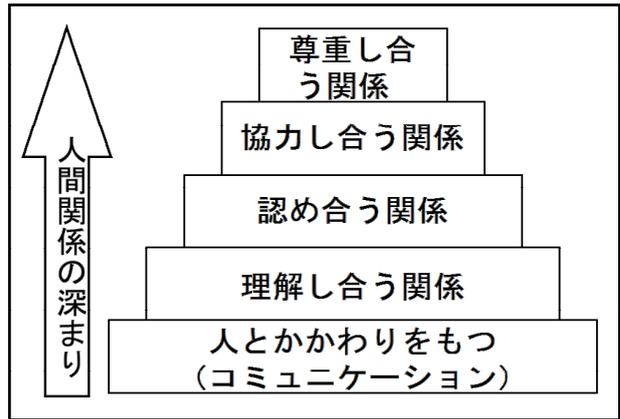
そこで、本研究では、共同体感覚の意識を高めた教師と児童生徒が、相互につながり合った「ネット型」のコミュニケーション集団を構成し、誰もが居場所を感じられる学級を目指していく。

② 好ましい人間関係とは

好ましい人間関係とは、お互いを理解し合って、信頼の絆で結ばれ、何でも自由に話し合うことができ、支え合い高め合える温かな関係であると考えられる。このような人間関係構築には、まず児童同士が「人とかかわりをもつ」ことから始まる。次に、児童同士の触れ合い交流が深まるにつれ、お互いが「理解し合う関係」へと発展する。相互理解が深まると、自他のよさや違いを個性として受け入れるようになり、肯定的に受け止め、「認め合う関係」へと進展する。児童は認め合う関係の中で誰からも受け入れられてい

るといふ安堵感を得るようになる。その気持ちは他者への働きかけを促し、「協力し合う関係」へと発展する。共通の目的に向かって助け合い、協力し合うことで信頼の絆が深まり、さらに互いの向上を願って「尊重し合う関係」が成立し、互いを高め合いながら人間関係を維持しようと努力することができる。以上のように、本研究で目指す好ましい人間関係を示す要素を、「理解し合う関係」「認め合う関係」「協力し合う関係」「尊重し合う関係」と捉え、かかわりの深まりによって資料2のような構造になっていると考える。

【資料2】好ましい人間関係図



③ 人とのかかわり合いを深める場の工夫とは

理想とする「ネット型」のコミュニケーション集団を目指すために、また、前述した好ましい人間関係を形成するためには、児童同士のかかわりが不可欠である。孤立した児童や小集団のグループのままで他者とかわりをもたない児童同士を意図的・計画的に触れ合わせ、交流を深めさせることが必要である。

学習指導要領解説特別活動編には、「児童が現実の生活の中で自主的、実践的に望ましい人間関係を築こうとすることができるように配慮」した上で、「よりよい人間関係を築くための社会的スキルを身に付けるための活動を効果的に取り入れる」と示されている。

そこで、本研究では、学校生活において、児童相互が好ましい人間関係を築くための社会的スキルを身に付ける活動として、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、アサーショントレーニング等のグループアプローチを活動のねらいや児童の実態に合わせ、学級活動の時間を中心として、意図的・計画的に取り入れることとする。また、学級では、ブリーフセラピーで未来に焦点を当てた解決志向を促し、クラス会議で児童同士で問題を解決したり、生活改善を図ったりする自治的活動を通して、好ましい人間関係を育てることができると考える。

(2) 主題に迫るために

【資料3】学級の仲間づくり意識調査結果

(平成*.12.17実施 *年*組28人)

① 児童の実態

ア 意識調査の結果から

資料3に、学級の仲間づくり意識調査の結果を示す。問1, 4, 5は全国よりも数値が高いことから、本学級の児童は全国よりも友達とのかかわりを深めたいという意識が高いことがわかる。また、問6, 7は全国よりも数値が低いことから、本学級児童は全

質問内容	クラス (28人)		全国 (3,561人)
1 友だちと一緒にいたい	92.6	>	85.3
2 ちがう意見をもった人とも仲良くできる	74.0		74.9
3 友だちが悪いことをしたときに注意ができる	55.5	<	65.3
4 年齢や性別のちがう人と話をするのが楽しい	77.8	>	54.5
5 グループの仲間どうしでかたまっていたい	69.9	>	52.5
6 仲間はずれにされないように話を合せている	40.8	<	51.6
7 友だちと話が合わない不安を感じる	40.6	<	47.0
8 友だちとのやりとりで傷つくことが多い	26.0		27.1

全国データ:ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活態度基本調査報告書(2009年)」
注1) 数値は、「とてもそうである」+「まあそうである」を示す。
注2) <>は5ポイント以上差があることを示す。

国よりも友達とのかかわりに不安を感じる児童は少なく、友達とのかかわり方が好ましく感じられる。しかし、問3は全国よりも数値が低いことから、友達に対する注意にためらいがあるか、もしくは注意できるまでの親密な関係が築けていないか等「関係の希薄化」が推測され、友達との十分な信頼関係が築けていない様子が伺える。

イ 学級満足度尺度Q-Uの結果から

学級の児童に集団形成に必要な対人関係を営むためのスキルがどれくらい身に付いているかを調査する学級満足度尺度Q-U【別添資料1】において、本学級は、生活・学習に意欲的で学校生活が楽しいと感じている学級満足群に位置する児童は13人いる。一方、いじめや悪ふざけを受け、不適応に陥っている可能性のある学級生活不満足群に位置する児童が8人、学級で認められることが少なく活動意欲が低い非承認群に位置する児童が4人、対人関係で不安やトラブルを抱えている侵害行為認知群に位置する児童が3人いる。配慮が必要な児童の学級内での活動意欲が低いため、個の自己肯定感が低く、グループに入れなかったり、人から好かれていないと感じたりして、友達関係が希薄になっていることが伺える。

ウ ソーシャルスキル尺度の結果から

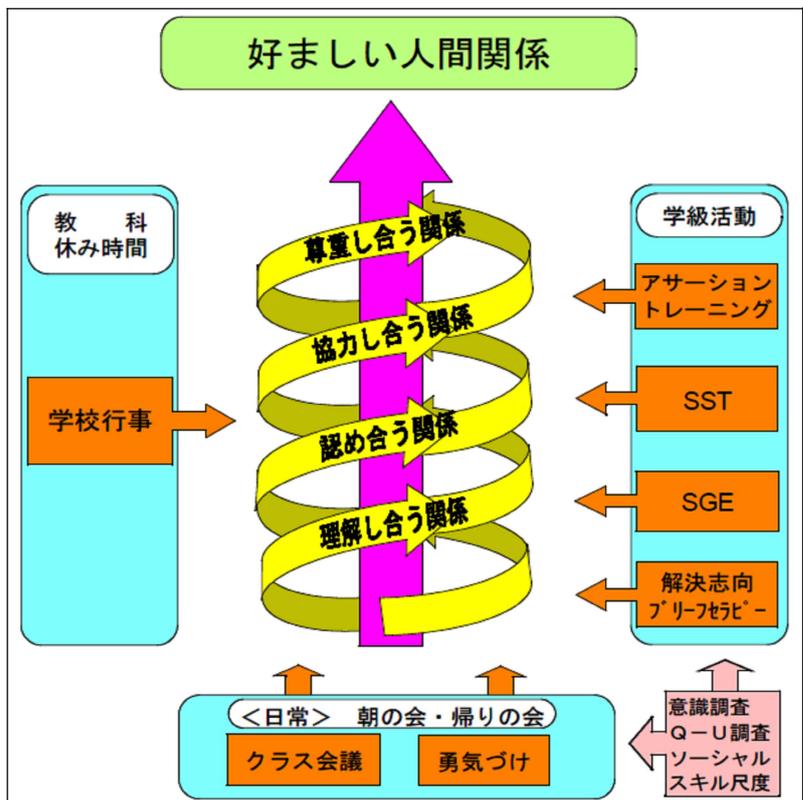
良好な人間関係をつくるためのスキル（配慮・かかわり）がどのくらい身に付いているかを調査するソーシャルスキル尺度【別添資料2】において、約7～8割の児童は平均以上であるが、残り2～3割の児童はスキル評価が低かった。特に「かなり低い」に約2割（5人）の児童がおり、人とのかかわりが苦手であることが把握できる。人とのかかわり合いを深める活動を意図的に取り入れる必要があると考える。

② 好ましい人間関係を育てる学級経営の構想案

指導に当たっては、日常ではクラス会議や勇気づけにより、お互いを尊重し合う雰囲気を育みながら個の自尊感情を高めたり、前向きで協力的な児童のかかわりを支援したりしていきたい。

クラス会議とは、アドラー心理学に基づくもので、毎日短時間クラス全員での会議（話し合い）をするものである。会議では、子供たちの個人的な悩みや生活上の諸問題を、学級全員による民主的な話し合いにより解決していく。「失敗しても大丈夫な、試行錯誤していくこ

【資料4】好ましい人間関係を育てる学級経営構想図



とができる安全な環境」を子供たちに提供し、会議を行っていく中で、お互いに尊敬し

合う雰囲気（相互尊重）が育ち、自信（自己肯定感）や問題を解決する力、協力、共同体感覚を身に付けていくことが期待できる。

勇気づけとは、アドラー心理学に基づくもので、子供の長所や能力に注目した自尊感情を育てるかわり方である。勇気づけは、できない子供も含めた誰に対してでもできるもので、子供のありのままを受け入れ、努力の過程や進歩を認めることで、自分でやる気を起こす自立心ある子供を育てることができると考えられる。

学級活動や学校行事等の特別活動では、心理教育的なグループアプローチを、児童の実態を基に、意図的・計画的に取り入れて実践することで、「理解し合う関係」、「認め合う関係」、「協力し合う関係」、「尊重し合う関係」を育み、好ましい人間関係づくりを目指していきたい。

心理教育的なグループアプローチとして取り入れる1つ目は、構成的グループエンカウンター(structured group encounter 以下SGEと表記)を考えた。集団学習体験を通して、自他についての理解を深め、温かな人間関係を築くことにより、行動の変容と人間的な自己成長を期待することができる。

2つ目として、ソーシャルスキルトレーニング(social skill training 以下SSTと表記)を取り入れることを考えた。ソーシャルスキルとは、「対人関係をスムーズにするための知識と具体的な技術」、いわゆる「人付き合いのこつ」を意味し、生きる力を育むために必要な対人関係能力の習得を目指すものである。

3つ目として、アサーショントレーニングを取り入れることを考えた。アサーションとは、「自分も相手も大切にしたい自己表現」を意味する。人の言動には、非主張的（おどおどさん）、攻撃的（いばりやさん）、アサーティブ（さわやかさん）といった表現の種類があることを学んだ上で、アサーティブな表現を身に付けることにより、他者との葛藤が起こっても、解決に向けて自分たちにできることを探したり、困ったときには助けを求めたりしようとする態度を育むことができる。

4つ目として、解決志向ブリーフセラピー(SFBT; 解決志向アプローチ(SFA)とも言う)を取り入れることを考えた。解決志向ブリーフセラピーとは、問題の原因やその分析に焦点をあてるのではなく、現状を改善する方向(未来)へ焦点を当て、早期解決を目的とした考え方である。学級の仲間と互いに影響を与え合う関係をつくることで、問題解決力や個人の能力が高くなり、問題場面に出会っても負けない力を身に付けることが期待できる。

5 研究の実践

(1) グループアプローチを活用した実践

① グループアプローチを取り入れた学級活動年間指導計画の作成

個人及び学級集団としての成長を目指して、学級活動年間指導計画にグループアプローチを取り入れた新たな学級活動年間指導計画を作成した。【別添資料3】

年間指導計画の中で太線で囲った部分は、学級活動の学習内容とSGEやSST、アサーショントレーニングとの関連を図ったものである。学年始め及び前半は、主に「出会い」や「自己理解」、「他者理解」を促す活動を取り入れ、後半には、「他者受容（信頼し合う・認め合う）」や「クラスのまとまり」を感じ取れる活動を指導計画の中に配置した。エクササイズは、1時間単位で行ったり、学級活動の学習内容の導入やまとめ

として扱うミニエクササイズとして行ったりした。

② グループアプローチを活用した指導の実際

5月の学級活動の題材「私たちの学級」において、新学年が始まって1ヶ月経っての振り返りを行ったところ、「言葉遣いがよくない」、「友達との喧嘩が多い」という反省事項が挙げられた。そこで、友達とのかかわりをよくするためのSGE「ふわふわ言葉とちくちく言葉」とSST「優しい言葉かけ」を行って、友達への望ましい言葉かけを学び、関係改善を図る実践を行った。【別添資料4】

実践を通して、学級活動年間指導計画とエクササイズ等の関連を図ったことにより、めざす児童の成長に焦点を当てた実践を行うことで、学習内容の理解を一層深めることができた。SGEの活動を通して、児童は和やかな雰囲気の中で多くの児童とかかわりをもって活動することができ、「たくさんふわふわ言葉を使っていこう」という意識が高まってきた。SSTにおいては、「優しい言葉かけ」や「上手な断り方」などを友達と相談して台詞を考えたり、ロールプレイしたりして、相手の気持ちを意識したかかわりができた。【別添資料5】

(2) クラス会議で共同体感覚を育む実践

毎朝の短学活でクラス会議を実施した。クラス会議の流れを次に示す。①机を移動し輪になって座る。②朝のあいさつをする。③順番に名前と健康状態を発表して、健康観察を行う。④「ありがとうみつけ」では、友達に感謝したいことやがんばっている様子等のよいところを順番に発表する。⑤「サンキューリング」と題し、議題箱に入れられた相談事について、みんなで話し合っ解決策を見いだす。【別添資料6】

会議を実施するにあたり、事前に議題箱、議題記入用紙、トーキングスティックを準備しておく。トーキングスティックはバトンの代わりになる物で、スティックが回ってきたときに発言することができる。会議のルールとしては、始める前に時間を設定し、限られた時間内で行うようにするが、もし時間が過ぎてしまったときは、翌日その続きを行うこととした。発言できないときに「パス」することもでき、無理強いはいしないこととした。また、発表途中で行き詰まってしまったときは、「ヘルプ」で友達からのサポートを得ることもできるようにした。特に大切なこととして、原因追求、責任追及、犯人捜し、悪いところ探しはしないよう共通理解を図った。「サンキューリング」では、みんなから出された解決策の中から提案者が最もよいと思うものを選ぶことで解決とした。【別添資料7】

実践を通して、「ありがとうみつけ」では、友達のがんばりや感謝の気持ちを発表したり、聞いたりすることで、他者理解が深まり、日頃から友達をよく観察して友達のよさを認めようとする気持ちが育まれてきた。また、自分のことを発表してもらうことで、次への活動意欲が高まったり、自己肯定感を高めたりするのに役立ったと思われる。次に、「サンキューリング」では、友達の悩み事に対して、みんなで協力して解決のアイデアを考えだそうとする前向きな態度が見られるようになった。相談したことに対してみんなで解決策を練ってくれたことに喜びを感じ、いくつも悩み相談を提案する児童が見られた。「ありがとうみつけ」と「サンキューリング」の活動を毎日行うことで、児童の笑顔が増え、クラスが和やかで温かな雰囲気にかわってきた。【別添資料8】

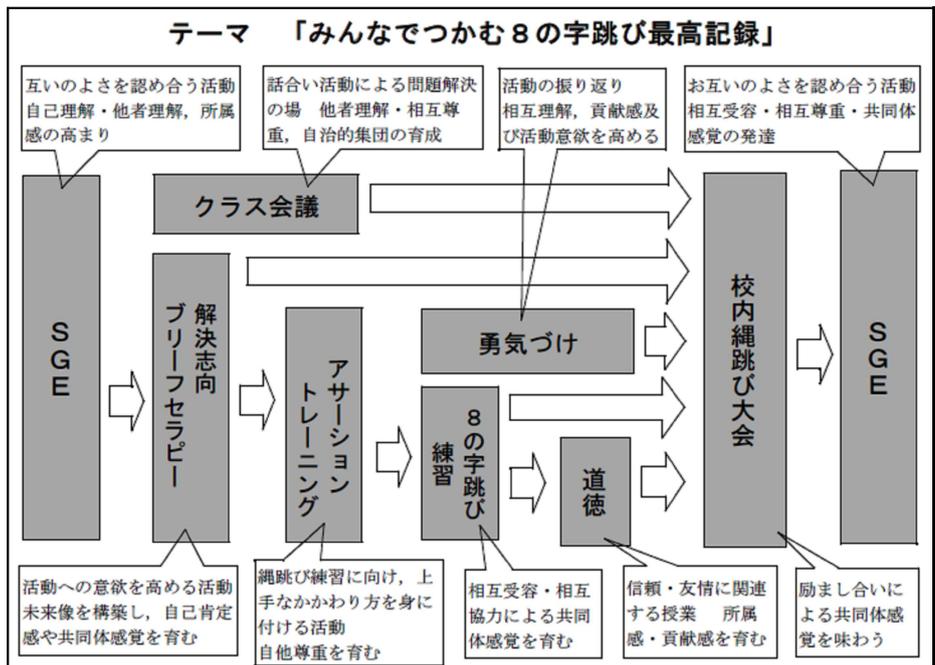
(3) 行事を通して信頼・友情を深める学級集団づくりプログラムの実践

① 行事を通して信頼・友情を深める学級集団づくりプログラムの全体図と指導計画の作成

【資料5】行事を通して信頼・友情を深める学級集団プログラムの全体図

行事の目指すものは、望ましい人間関係を形成し、集団への所属感や連帯感を深め、協力してよりよい学校生活を築こうとする自主的・実践的な態度を育てることにある。

そこで、学校行事に心理教育的なグループアプローチを取り入れること



とで、より一層前向きで協力的な学級をつくることのできるのではないかと考えた。

具体的には、「SGE」や「アサーショントレーニング」、「解決志向ブリーフセラピー」、「道徳」、「クラス会議」、「勇気づけ」、と学校行事「校内縄跳び大会」との関連を図った。行事を通して信頼・友情を深める学級集団づくりプログラムの全体図を資料5に示す。それをもとにして、指導計画【別添資料9】を立案し、実践を行った。

指導の実際には、それぞれの活動について児童の感想等から分析を行い、主な活動の成果について担任がとらえ、考察を行った。

② 行事を通して信頼・友情を深める学級集団づくりプログラムの指導の実際【別添資料10】

ア SGEの実践 「いいとこさがし」(1/10,1/11), 「言葉の花束を贈ろう」(2/17)

縄跳び大会に向けてクラスでの8の字跳びの練習を始めるに当たり、日頃の学校生活を振り返って、互いのよさや頑張りをメッセージで伝え合い、認め合って学級の所属感を高めるための雰囲気づくりとして、「いいとこさがし」を行った。具体的には、友達のよいところをカードに書いたり、友達が書き込んだカードを読んで同感だと思う内容にはシールを貼ったりする活動を行った。また、自分のカードを読んで、感じたこと考えたことをシェアリング(感想交流)した。児童は、友達と相談しながらクラス全員分のよいところをカードに書き込んでいた。また、カードへ記入する活動が終わり、自分のカードを手にとって読む児童の様子は、みんな笑顔に満ちあふれていた。活動を通して、お互いのよさを見つけて認め合うことで、自己理解や他者理解を深めることができ、学級の雰囲気がとてもよくなったと感じた。

本プログラムの最後の活動として、今までの縄跳び大会及び練習を振り返り、互いのよさや頑張りを認め合うために、「言葉の花束を贈ろう」を行った。具体的に

は、友達（クラス全員）のよさやがんばりを花に見立てたカードに記入した。そして、一人一人の背中に花束の台紙となる紙を洗濯ばさみで止め、記入したカードを、その台紙にのり付けしていく活動である。全員が花カードを貼り終わったら、背中から台紙を外して言葉の花束を読み、グループや全体でシェアリング（感想交流）を行った。友達のがんばりをカードに記入したり、自分のがんばりを励まされたりして、互いのがんばりを認め合うことができていた。「いいとこさがし」同様、クラスみんなから頑張りを認められ、笑顔いっぱいの児童が多く見られた。活動を通して、お互いの頑張りを知ることで、理解し合ったり認め合ったりする気持ちが高まったと思われる。

イ アサーショントレーニングの実践 「さわやかさんで言ってみよう」(1/18)

縄跳び練習に向け、友達との上手なかかわり方を身に付けて、トラブルを起こすことなく協力し合って練習に励むことができるようにするために、アサーショントレーニングを行った。具体的には、人の話し方には3つの話し方があることを振り返り、ある場面ごとの4コマ漫画の最後の吹き出しに、「さわやかさん」の話し方を各自で考えたり、友達と相談し合って、どの話し方が一番「さわやかさん」の台詞になっているかを考えたりした。活動では、自分だけの気持ちを伝えるだけでなく、相手を気遣った話し方を考えることができる児童が多く見られた。また、グループでの話し合いでは、各自が考えた台詞を発表し合い、どの話し方が最も「さわやかさん」になっているかを考えることができていた。活動を通して、相手を尊重しようとする意識の高まりが感じられた。

ウ 解決志向ブリーフセラピーの実践 「未来へのパスポート」(1/15)、「今日の私は」(1/17)、「今日の私は2」(1/23, 1/28, 2/5, 2/6, 2/10, 2/12)

縄跳び練習に取り組んでいく中で、希望をもって目標に向かい、意欲的に活動できるようにするために、解決志向ブリーフセラピーによる「ミラクルクエスション」を活用した「未来へのパスポート」を行った。具体的には、タイムマシンで、縄跳び大会当日にタイムスリップし、仲間と協力して最高記録を収めて大喜びしている自分自身を観ていることをイメージする。最高に輝いている自分を想像しながら、友達へのかかわりやどんなクラスになっているかを書いたり、未来の自分から今の自分に向けてメッセージを書いたりする活動を行った。活動を通して、どの児童も、縄跳び大会でよい記録を収めて喜んでいる自分の姿や、クラスが一丸となつてがんばっている様子をイメージすることができ、未来像を構築することができた。そして、これから縄跳び大会に向けてがんばろうとする児童の活動意欲への高まりが感じられた。【別添資料11】

続いて、前時に描いた未来像から、どんな活動をしたらよいかを考える活動「今日の私は」を行った。具体的には、「スケーリングクエスション」を活用した振り返りと次の目標を明確にもつ活動を行った。前時の「未来へのパスポート」でイメージした未来像を10点満点だとしたら、今日の取り組みは何点になるかの自己評価と他者評価の記入の仕方を知った上で、振り返りカードへの記入を行い、その評価の理由や感じたこと、考えたことをまとめた。また、次の活動目標を決める際は、現時点より1点だけを上げるための具体的な目標を考えて書く活動を行った。活動を

通して、取り組みに対する点数とその理由がきちんと書けている児童が多く見られた。そして、活動に対する自己評価を踏まえ、次の活動目標をしっかりともつことができた。また、友達のよさを認め合いながら、よいところを吸収していこうとする姿勢がみられた。

8の字跳びの練習を振り返って、互いのよさを認め合ったり、活動への意欲を高めたりするために、振り返りカードによる自己評価と他者評価、新たな目標立て等の活動と教師による勇気づけを聞く活動を定期的に行った。次の活動目標を考える際は、自己評価した点数の原因の追求はせず、何をすれば今よりも1点上げることができるかを考え記入するよう支援した。教師による勇気づけでは、児童の自己評価と他者評価、及び練習の取り組みに対して、肯定的な内容を取り上げ、意欲が高まるような励ましを行った。その際、振り返りカードの記入同様、跳べない原因には触れず、前よりもできるようになったことを励まし、今よりも1点上げることができるようにするためのアドバイスをする等の支援を行った。活動を通して、友達のよさを認め合いながら、記録更新のためにみんなで協力していこうとする姿勢が見られた。スケーリングによる振り返りカードを利用して記録更新に臨んだときは、7回の使用で内5回記録更新することができた。記録更新にこの振り返りカードはかなり有効であり、児童の活動への意欲を高めるのに役立ったと思われる。【別添資料12】

【資料6】 振り返りカードの利用と8の字跳びの記録

月日	振り返り カード利用	記録 (回数)									
1/14		2 6 2	1/22		3 2 0	1/29		3 8 6	2/5	○	4 8 8
1/16		新 2 8 0	1/23	○	新 4 8 8	1/30		4 5 2	2/6	○	新 5 2 2
1/17	○	新 3 8 9	1/24			1/31		4 3 0	2/7		4 7 3
1/20		2 9 8	1/27		3 9 2	2/3		4 6 2	2/10	○	4 9 0
1/21		3 4 0	1/28	○	新 5 1 8	2/4		4 6 8	2/12	○	新 5 5 3

※ 新は新記録を意味する。

エ 道徳の授業の実践 「心のレシーブ」(2/1)

相手の立場に立って物事を考え、友達を大切にしようとする気持ちを育むために、資料「心のレシーブ」を読んで、男女の友情についての価値を深める活動と、グループ内で友達のよいところやがんばっているところを紹介し合う「友達におくろう、心のサーブ」の活動を行った。

読み物資料を通して、児童は男女の仲や友情について理解を深めることができた。また、「友達におくろう、心のサーブ」の活動を通して、互いのよいところやがんばりを見つけ認め合うことで自己理解、他者理解を深めることができた。2つの活動を通して、「本番では、みんなで最高記録を出して目標記録を達成させたい」という気持ちを高めることができた。

オ 学校行事 「校内縄跳び大会」の実践(2/12)

縄跳び大会当日は、クラスがまとまり、共同体感覚を一層高める場面である。児童は、「友達を信頼し、協力して今までの練習の成果を発揮しよう」と、校内縄跳

び大会当日を迎えた。まず、教室で振り返りカードに最後の目標を書き込んだ後、体育の授業と業間運動、児童の話合いで決めた休み時間（業間、昼休み）に練習に励んできた児童の今までの頑張りを評価したり、本番に向けた教師による勇気づけを行ったりした。そして、大会本番では、みんなで「精一杯がんばろう」とクラス一丸となって大会に臨むことができた。競技では、一回一回の跳びに大きなかけ声が発せられ、今までにない集中力を発揮し、普段の練習の時よりもハイペースな縄回しにもかかわらず、これまでの児童同士の信頼や協力でミスを極力抑え、クラスの目標回数（550回）を超して新記録を達成させることができた。活動を通して、互いに信頼し合い、協力し合う関係を今まで以上に育むことができたと思われる。

6 研究の結果と考察

人とのかかわり合いを深める場として、主に学級活動を中心とした心理教育的なグループアプローチの活動や、日常的な活動を通して、どれだけ児童相互の好ましい人間関係が育まれたのかを、意識調査や学級満足度尺度Q-Uアンケート、ソーシャルスキルアンケート、縄跳び大会の事後調査の結果を基に考察した。

(1) 意識調査の結果から

【資料7】学級の仲間づくり意識調査 事前・事後の比較
(事前平成*12.17実施 事後平成*3.14実施 *年*組28人)

資料7は、実践前と実践後の友達とのかかわりに関する意識調査の結果の比較を示す。質問2の「ちがう意見をもった人とも仲良くできる」や質問3の「友達が悪いことをしたときに注意ができる」が向上しており、友達との人間関係が向上していることがわかる。次に、主に友達とのかかわり方を問う項目5～8において、グループの仲間どうしでのかかわりにこだわる割合が減り、「仲間はずれにされないように話を合わせる」や「友達と話が合わないと不安を感じる」、「友達とのやりとりで傷つくことが多い」が減ったことから、人とのかかわりに不安が取り除かれ安心して友達付き合いができるようになってきた児童、つまり信頼関係が構築されてきた児童が増えてきたことが伺える。

質問内容	クラス	クラス
	12月	3月
1 友達と一緒にいたい	92.6	89.3
2 ちがう意見をもった人とも仲良くできる	74.0	< 89.3
3 友達が悪いことをしたときに注意ができる	55.5	< 75.0
4 年齢や性別のちがう人と話するのが楽しい	77.8	> 60.7
5 グループの仲間どうしでかたまっていたい	69.9	> 64.3
6 仲間はずれにされないように話を合わせている	40.8	> 28.6
7 友達と話が合わないと不安を感じる	40.6	> 28.6
8 友達とのやりとりで傷つくことが多い	26.0	> 14.3

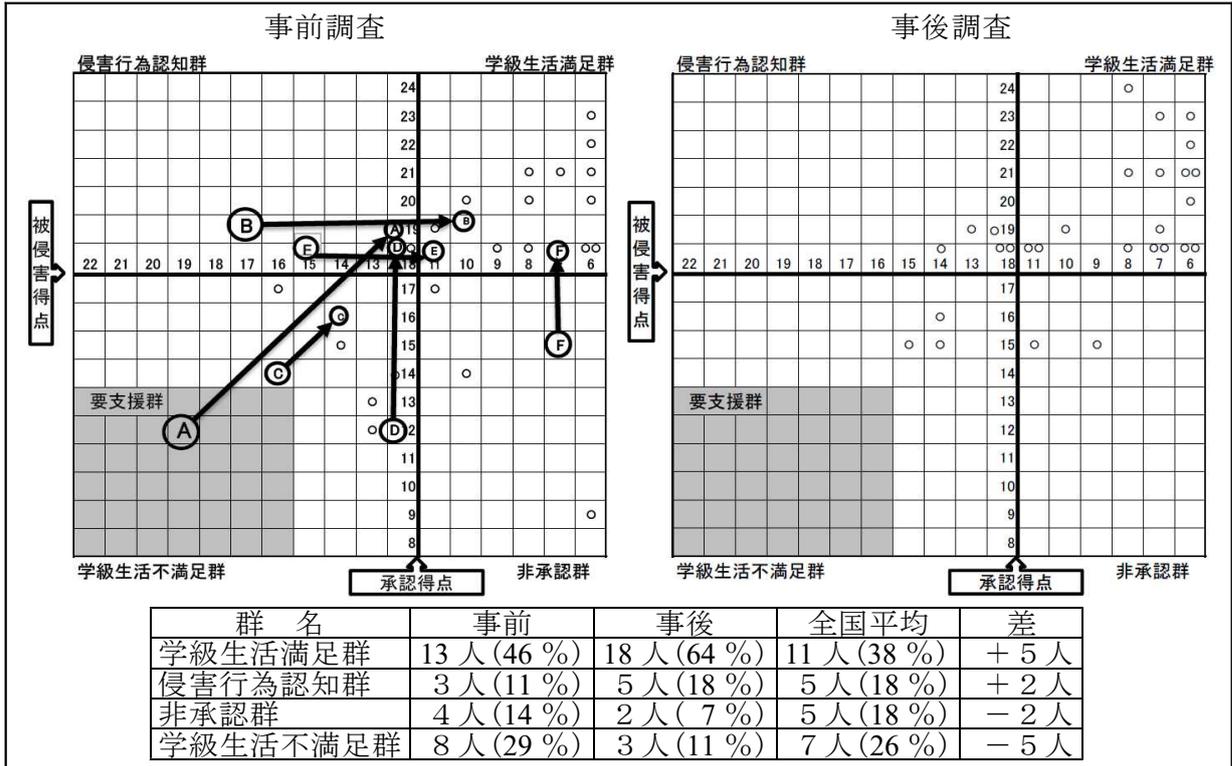
調査項目: ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活態度基本調査報告書(2009年)」参照
注1) 数値は、「とてもそうである」+「まあそうである」を示す。
注2) <>は5ポイント以上差があることを示す。

(2) 学級満足度尺度Q-Uの結果から

資料8は、学級満足度尺度Q-Uの事前と事後のプロット図の結果を比較したものである。学級生活不満足群に位置している児童の人数が8人から3人に減り、学級生活満足群に位置する児童が5人増えて18人になった。A～Fの児童においては、事前と事後の推移を示しているが、承認得点が向上したり、被侵害得点が減少したりして、学級生活満足群に推移または近づいているのがわかる。このことから、今まで教師や友達から認められていないと感じていたり、いじめや悪ふざけ等を受け不適応感を感じていたりした児童が減り、学級生活に満足感を得ることができるようになった児童が多くなったと考えられる。

【資料8】学級満足度尺度Q-Uプロット図 事前・事後の比較

(事前 平成*12.17実施 事後 平成*3.14実施 *年*組28人)



(3) ソーシャルスキル尺度の結果から

資料9に、ソーシャルスキル尺度の結果を示す。個人結果表の3月の矢印(↗, ↘)は12月と比較して3ポイント以上の差があるときを示している。表からも分かるように上向きの矢印が付いた児童は、「配慮のスキル」と「かかわりのスキル」とも13人おり、どちらか一方が向上した児童は17人いる。また、クラス結果では、「配慮のスキル」において、「とても良好」の割合が増え、「やや低い」「かなり低い」の割合が大きく減った。一方、「かかわりのスキル」においては、良い方へと若干ではあるがシフトしている。以上の結果から、友達とのかかわりが向上していると言える。

【資料9】ソーシャルスキル尺度集計結果事前・事後の比較 (事前 平成*12.17実施 事後 平成*3.14実施 *年*組28人)

個人結果				
No	配慮のスキル		かかわりのスキル	
	12月	3月	12月	3月
1	60	68 ↗	42	48 ↗
2	60	58	36	43 ↗
3	38	42 ↗	19	30 ↗
4	57	56	40	42
5	61	64 ↗	41	43
6	60	69 ↗	33	47 ↗
7	67	68	47	47
8	41	56 ↗	15	20 ↗
9	63	64	46	44
10	64	64	43	38 ↘
11	40	57 ↗	29	41 ↗
12	54	55	26	34 ↗
13	63	60 ↘	39	32 ↘
14	67	69	40	48 ↗

注1) Noは児童、数字は回答番号の合計点数

クラス結果 (配慮のスキル)					
月	とても良好	良好	平均的	やや低い	かなり低い
	67点以上	63点以上67点未満	55点以上63点未満	50点以上55点未満	50点未満
12月	5人	8人	7人	3人	5人
3月	10人	7人	10人	0人	1人

クラス結果 (かかわりのスキル)					
月	とても良好	良好	平均的	やや低い	かなり低い
	43点以上	40点以上43点未満	33点以上40点未満	30点以上33点未満	30点未満
12月	9人	6人	7人	1人	5人
3月	10人	7人	6人	3人	2人

注2) 表2段目は目安となる得点値

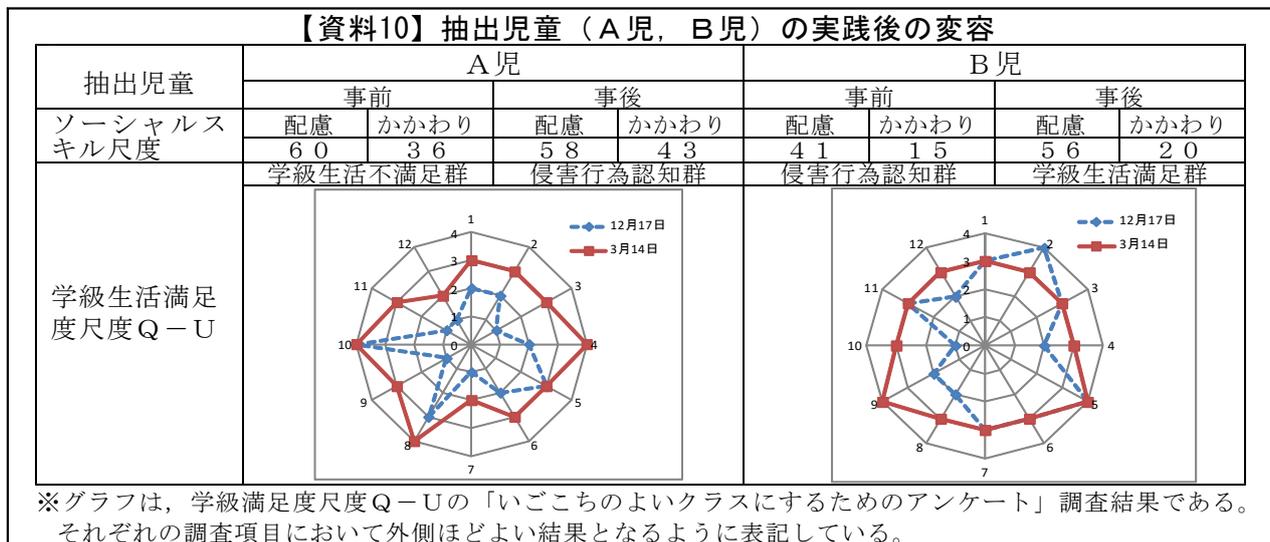
(4) 縄跳び大会の事後調査結果から

縄跳び大会後の児童の大会への取り組みや友達とのかかわりについての調査を行った。縄跳び大会や練習を通して、ほとんどの児童が学級のみんなで協力したり、助け合ったりしてがんばろうという気持ちで学級がまとまったと感じたり、友達のがんばりを認め合い、

練習や大会を通してより人間関係がよくなったりしたと回答している。活動を通して他者理解と他者受容、相互協力が深まり、友達との関係がより一層向上したと多くの児童が感じ取っていることがわかった。【別添資料13】

(5) 抽出児童の様子から

資料8「学級満足度尺度Q-Uプロット図 事前・事後の比較」において、A児とB児を抽出し、実践後の変容を考察する。



A児は元気で明るく、自分の気持ちを素直に表現できる児童である。1学期から2学期にかけて、友達とのトラブルがたびたび見られた。友達関係の不安定さから友達から認められているという認識が低く、自分の活動に自信がもてないことが調査から伺えた。SGEでの友達との認め合いや縄跳び大会に向けた友達とのかかわりを通して、相互理解や相互協力が高まるにつれ、友達との「かかわりスキル」も高まり、不安を感じる行動が少なくなった。学級生活満足度尺度Q-Uでは、ほとんどの質問項目で向上しており、友達との好ましい人間関係が築けようになった。

B児は特別支援学級に在籍する児童で、友達への意志表示は難しく、対人関係は苦手である。クラス会議を始めた頃は、輪の中に入れず、トイレや支援クラスに行ってしまうことが続いたが、周囲の児童の声かけにより、輪の中に入れるようになった。友達と一緒に褒め合ったり認め合ったりするSGEに参加したり、手助けしてもらったりして、友達とかわることに抵抗感を感じるものが少なくなってきた。ソーシャルスキル尺度では、「配慮」「かかわり」ともに向上。学級生活満足度尺度Q-Uでは、対人関係を問う項目（8, 9, 10）で向上しており、友達との好ましい人間関係が徐々に築けるようになってきた。

7 研究の成果

- (1) かかわり合いを深めるための実践と共に、定期的の実態調査（意識調査や学級満足度尺度Q-U、ソーシャルスキル尺度）を行うことによって、児童のクラス内における人間関係をつくるためのスキルの度合いがどれだけあるかを知ることができ、またどう変化したかをつかむことができた。
- (2) 心理教育的グループアプローチを取り入れた学級活動年間指導計画を作成し、人とのかかわりの度合いを考慮しながら、計画的に実践に取り組むことで、仲間とのかかわり合いを深めることができた。
- (3) クラス会議を毎日継続することで、児童同士のかかわりが深まるにつれ、お互いに感謝

したり認め励まし合ったり、協力して悩みに向けた相談をし合ったりして、クラスが和やかで温かな雰囲気にかわってきた。

- (4) 学校行事と心理教育的なグループアプローチやクラス会議等を関連づけて意図的・計画的に取り入れることで、集団で協力してよい成果を収めようと取り組んで行く中で、友達のがんばりやよさに気付いたり、互いに認め合ったりすることにより、より一層所属感や連帯感、貢献感が高まり、共同体感覚を育むことができた。
- (5) 学校行事に解決志向ブリーフセラピーを活用したことで、失敗してできなかったとしても、落ち込んでマイナス志向に陥る場面は見られなかった。少しずつスモールステップで前進しようとする意識が高まり、友達とのトラブルを起こすこともなく、クラスが一丸となって目標を達成させることができた。

以上のことから、活動を通して、児童相互の「理解し合う関係」、「認め合う関係」、「協力し合う関係」、「尊重し合う関係」それぞれの関係力が高まり、「ネット型」のコミュニケーション集団を構築することで好ましい人間関係を育むことができた。

8 今後の課題

- (1) 心理教育的グループアプローチを取り入れた学級活動年間指導計画を、随時見直し、児童の実態に応じて内容を一層精選するとともに、実践の効果が高まるための指導力の向上に努めていきたい。
- (2) クラス会議の実践を通して、工夫・改善を図りながらより一層充実させることで、困ったときはクラスに助けてくれる仲間がいるという共同体感覚や自分たちで問題を解決する力を高めていきたい。
- (3) 本研究では、学校行事と心理教育的なグループアプローチとの関連を図ることは、好ましい人間関係を育てるのにたいへん有効であった。一年間の学校行事の中でその他の行事（陸上記録会、運動会、マラソン記録会等）との関連を図ることで、より一層所属感や連帯感を高めて共同体感覚を育み、好ましい人間関係を育てていきたい。

今後も、児童相互の好ましい人間関係を育むために、人とのかかわり合いを深める手だてを模索していき、児童にとって、学級は心から安らぐ居場所となるよう研究を進めていきたい。

<引用文献>

- ・文部科学省 『小学校学習指導要領解説 総則編』 東洋館出版 2008
- ・文部科学省 『小学校学習指導要領解説 特別活動編』 東洋館出版 2008
- ・赤坂 真二著 『先生のためのアドラー心理学 勇気づけの学級づくり』 ほんの森出版 2010
- ・ベネッセ教育総合研究所 「子どもの生活態度基本調査報告書(2009年)」
http://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikatu_data/2009/index.html

<参考文献>

- ・國分 康孝 他 『エンカウンターで学級が変わる』 小学校編 図書文化 1996
- ・八巻 寛治 他 『エンカウンターで学級活動12か月』 小学校高学年 明治図書 2010
- ・諸富 祥彦 他 『チャートでわかる カウンセリングテクニックで高める教師力1 学級づくりと授業に生かすカウンセリング』 ぎょうせい 2011
- ・森重 裕二著 『クラス会議で学級は変わる!』 明治図書 2010
- ・下瀬 昌巳著 『ブリーフセラピーを生かした支え合う学級づくり』 学事出版 2008
- ・園田 雅代・中釜 洋子著 『子どもためのアサーショングループワーク』 金子書房 2010