

群 教 ゼ	F09 - 01
	平16.224集

自己理解・他者理解を深め、 自己実現へ向けた指導の工夫

- 構成的グループエンカウンターを行事への取組と進路学習に生かして -

特別研修員 瀧川 江里子 (群馬県立安中高等学校)

《研究の概要》

社会に出ていく高校生が自己実現を図るためには、自己理解・他者理解を深める必要がある。構成的グループエンカウンターを行事の間に取り入れ、また進路学習として実践した。生徒は取組による触れ合いを通して信頼関係を築き、学級内には助け合い協力して物事に取り組む姿勢が生まれ、行事を充実させ進路目標を明確にしていくことができた。結果として自尊感情が高まり、自己理解・他者理解を深め、自己実現につながっていった。
【キーワード：教育相談 高等学校 自己理解 他者理解 構成的グループエンカウンター】

I 主題設定の理由

高校生は、社会の一員として第一歩を踏み出す準備をしている大切な時期である。しかし就職先を決めて社会に出ても高卒者の離職率は高く、大学、専門学校に進学しても続かずに中途退学してしまう、といった例が後を絶たない。高等学校では3年間、段階を踏んだ進路指導がなされ本人の意志で進路を決定していくのであるが、なぜこういったことが起こるのであろうか。

現在第2学年の担任であるが、学級の中には、進路未定で将来自分は何をしたらいいか、そのために今何をなすべきかがわからない、という状態の生徒もいる。自己理解が不十分なためではないか、と思われる。

自己実現のためにはまず自己理解が必要である。さらに自己理解は、他者評価を受けることにより深まると考えられる。また他者理解を深めていければ、生徒が社会に出た時円滑な人間関係を培っていけるのではないかとと思う。

生徒が自己理解・他者理解を深めるには、まず学級に信頼関係を築くよう援助・指導することが大切であると考えた。信頼関係を築くことで互いに助け合い、協力する姿勢が育まれ、成長を促す行事や進路学習への取組が充実したものになる。充実した取組を通し、自己理解・他者理解が深まり、互いに認め合っていく中で自尊感情が高まっていき、自己実現へ向け主体的に活動することができるようになるのではないだろうか。信頼関係を築き、行事や進路学習を充実させ、自己理解・他者理解を深めていくには、構成的グループエンカウンター（以降S G Eと記す）を使った取組が有効な手段の1つであろうと考え、本主題を設定した。

研究のねらい

前半ではS G Eを実践することで信頼関係が築かれ、自己理解・他者理解を深めることができるか、またS G Eを行事の間に取り入れることで行事が充実し、行事を通して自己理解・他者理解を深めることができるか明らかにする。後半ではS G Eを取り入れた進路学習を行い、他者評価を受け、自己理解・他者理解を深めることができるか実践を通して明らかにする。

研究の内容と実践方法

1 研究の構想

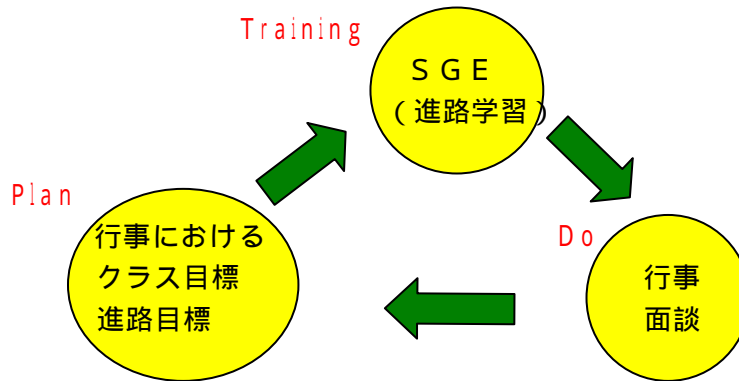


図1 実践の流れ

2 生徒の現状

学級は、男子 13 名、女子 23 名の計 36 名で構成されている。活発な女子が多く、いくつかのグループに別れ、互いにほとんど接触しない者もいて、学級集団として未発達であると感じる。また女子に主導権があり、男子がリーダーシップをとる場面が少ない。

自己理解が浅いためか、進路選択に悩みつつも、進路に関して自分自身の興味・関心、適性について考えを深め、主体的に取り組むことができず、面接や進路調査で「何でもいい。」「未定です。」「わからない。」などと答える者もいる。自己理解が深まらないためか他者理解も深まらず、相手の立場を理解した言動がとれない場面が見られることもある。

3 S G E を実践する上での留意点

生徒の現状から、学級の中で、ふだん触れ合わない生徒同士の接触の機会が多くなるよう班を編成する。また実践の最後に行う「シェアリング」は、自己理解・他者理解を深めるのに有効であるため、おもに「振り返り用紙」を利用するほか、学級、班、ペアなど様々な規模で実践し、経過を見ていく。

4 目標設定

自己理解

- ・自分のよさを知り、今まで知らなかった自分を発見する。
- ・自分を客観的に見て、それを受け入れる。

他者理解

- ・他人のよさを知る、また知りたいという姿勢を持つ。
- ・他人は自分とは違う考え方をする、と理解すること。自分の考えだけが正しいのではなく、世の中には様々な価値観や性格を持つ人がいる、ということを認識し受け入れる。

5 支援の方法、かかわり

(1) 実践の流れ

前半では、3 回の S G E を体育祭、遠足大会、修学旅行の各行事前にそれぞれ取り入れる。S G E の取組を通して生徒の信頼関係を築き、自己理解・他者理解を深められるよう援助・指導する。実践する S G E は行事に向けて設定した学級目標が達成できるよう、また行事の

目標に沿い充実を図っていけるものを選択し、行事の取組を通して自己理解・他者理解を深めていけるようにする。自己実現に向け、生徒が他にどんな力をつけていったらいいか、などSGEを通して新たな課題を発見していく。

後半ではSGEの要素を含んだ進路学習を3回実践し、自分の性格傾向について把握したり、職業興味を探索していく取組を通して自己理解を深めていけるよう援助・指導する。SGEの取組のなかで、級友とのシェアリングを通して他者評価を受け、自己理解・他者理解を深めていく。実践後二者面談を行い、適性や進路目標を明確にできるよう援助・指導していく。新たな課題を発見していく。

(2) 指導計画表

前半(9月～11月)

月	実践するもの	内容	エクササイズの目的	行事との関連
9	クラスの雰囲気を知る質問紙(中学生用)第1回	群馬県総合教育センター「不登校問題課題解決支援資料」より	学級の雰囲気を把握するため。	生徒につけさせたい力を把握する。
9	ショートエクササイズ(トラストワーク、ジャンケン列車、誕生日チェーン)長縄	参考文献参照	リレーション作り。体を動かし、互いに触れ合い、親近感を持てるようにする。	体育祭にむけてのウォーミングアップ。

10 体育祭 (学校行事)

10	宝探し	一班6人編成で、各自に渡された異なる情報をもとに宝島の地図を完成する。情報は見せ合ったり、書き写してはいけない。最後に紙に書いてある質問に答え、班ごとに結果を発表する。	他者理解。生徒が対等な関係で、互いが不可欠であることに気づく。課題解決過程における自分や相手の言動・感情について学ぶ取る。	遠足大会、修学旅行に向けて、協調性、団結力を養う。
----	-----	--	---	---------------------------

11 遠足大会 (学校行事)

11	窮地を切り開け	各自ワークシートの9つの問題に解答と理由を記入する。一班6人編成で各員の考えを発表する。班用のワークシートに各員の考えを記入し違いを確認する。相談して班としての解答を出し、答え合わせで自分と班の正解を比較する。	自己理解。自己主張。相手の考えや気持ちを理解しつつ、自己主張する。	修学旅行に向けて協調性、団結力を高める。
----	---------	---	-----------------------------------	----------------------

11 修学旅行 (学校行事)

後半(11月～12月)

月	実践するもの	内容	エクササイズの目的	進路との関連
11	エゴグラム	エゴグラムチェックリストを記入後、指示に従って折れ線グラフを作成する。自分はどんな性格傾向にあるか記入し、班内で見せ合い、互いに感想を記入する。	自分の性格傾向を把握することで自己理解を深めていく。また、他者に対する関心を持つ。	自己の性格傾向を把握して、進路目標を明確にしていく。

11 面談

12	KJ法による進路探索	KJ法により、興味を持った職業をグループ分けし、分類してみる。結果を班内で見せ合い、感想を述べあう。	KJ法の「手探りや試行錯誤を続けつつ自分にフィットするものを見いだす」という過程を生かし自己発見、自己理解を深める。	自分に向いている職業の把握を通して進路目標を明確にしていく。
----	------------	--	--	--------------------------------

12 面談

12	10年後のわたしからの手紙	10年後の自分を具体的に想像して、その「自分」から現在の自分に手紙を書く。最後に手紙を交換し合い、感想を述べ合ったり、書いてもらったりする。	10年後の自分を想像しそれを実現するには今どう努力すればいいのか希望の進路獲得を人生設計とのかかわりで明確化する。	将来を考えることで、今何をなすべきかを理解し自己実現を図る。
12	クラスの様子を知る質問紙(中学生用)第2回		実践を通して学級の雰囲気はどう変わったかを確認する。	生徒がつけた力と課題を把握する。

* ~ がSGE、その中で ~ が進路学習。各エクササイズは 主な参考文献 参照。

実践の結果と考察

1 実践

(1) ショートエクササイズ、長縄(体育祭種目)の練習

留意点

生徒が互いに親近感を持ち、学級の一員として連帯感を持って体育祭に参加するよう援助・指導する。

指導者のかかわりと生徒の様子及び考察

一本のラインになる誕生日チェーンや、一つの輪になるジャンケン列車などのショートエクササイズは、学級に一体感を持たせる取組として有効だったと思う。エクササイズ後気持ちほぐれ、集中力が増した感じが感じられ、すぐ長縄の練習に入ることができた。「声を出して数えよう。」と呼びかけると、全員が「一、二」と大きな声で数えながら跳んだ。失敗した級友を責める雰囲気はなく「真ん中が一番ひっかけやすいから気をつけて。」「下向かないで、まっすぐ前見ていたほうがいいよ。」などアドバイスが飛び交い、励まし合って練習することができた。「絶対優勝だぁ。」と口々に言い合い、徐々に息も合ってきた。長縄の練習を通し自分が学級の一員であるという自覚が高まり、練習に手応えを感じたことで徐々に「優勝」という学級目標を意識し始め、連帯感が生まれた。取組後、指導者は全員がよく練習したことを振り返らせ、一人一人が出場競技に力を発揮して、いい体育祭にしようと話した。

行事とのかかわり(体育祭)

リレーション作りを目的としたSGEを通し学級内に親近感が生まれ、優勝という目標に向かって連帯感が高まっていたため、体育祭では互いに励まし合い、どの競技にも意欲的に取り組んだ。長縄は練習の成果もあり、縄を回す生徒と跳ぶ生徒が呼吸を合わせて跳んでいた。ムカデ競争でも一番前の生徒はあせって飛び出したりせず、後に続く生徒も前の生徒を信頼しまっすぐ前を見て全員で大きなかけ声を出して歩いた。途中で足が止まっても落ち着いて互いの様子を確認してから再び歩き出していた。結果は優勝することができたが、体育祭後、優勝は全員が競技に真剣に取り組んだ結果であり、協力して勝ち取ったものだからこそ価値があるのだ、と話し様々な場面での活躍を振り返らせた。自分が学級の一員として優勝に貢献できた、という思いが喜びと誇りを生み、学級への帰属意識と自尊感情を高めるこ

とができた。S G E の実践と体育祭を通して育ってきた連帯感、自尊感情をもとに、次の実践で自己理解・他者理解を深められるよう援助・指導していきたい。

(2) 宝探し

留意点

体育祭やS G E のリレーション作りで培った連帯感をさらに高めつつ、自己理解・他者理解を深めていけるよう留意する。取組を通して、相手や自分の感情を理解しながら発言できるよう援助・指導する。また一人一人が情報をきちんと発表できることで、自分が集団の中で大切な一員であると自覚し、自尊感情を高めていけるよう援助・指導する。遠足大会や修学旅行に向けて団結力をつけ、協調性を養えるようにかかわっていく。

振り返り用紙から

人のヒントを聞いたか	自分のヒントを相手が聞いてくれたか	級友の新しい面	自分への気づき
<ul style="list-style-type: none"> ・真剣に聞いた。 ・集中して聞いた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・みんな真剣になって聞いてくれた。 ・集中して聞いてくれた。 ・班の人がうなずきながら聞いてくれたのでうれしかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふだん静かな子も一生懸命話した。 ・男子が協力した。 ・班がひとつになって燃えた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・夢中で自分の意見を言っていて、後でびっくりした。 ・自分でもしっかり意見を言えると思った。 ・楽しいことには協力できる。 ・相手にあわせて話が聞けた。 ・自分の積極性。

指導者のかかわり、声かけ

学級には「班の中できちんと情報が伝わっているか確かめながら話してね。」「班の人の様子を見て、自分の情報の出し方が相手に伝わる出し方かどうか考えながら作業を進めてね。」などと話した。巡回指導では「こういう情報もあるよ。」と、なかなか発言できない生徒が情報を出すのを手伝ったり、沈黙が出てきた班を励まし発言を促した。発言力のある生徒には「班の子が情報を出したがついているかどうか察して、発言できるように声をかけてみてね。」とアドバイスした。取組の最後には自分が情報を出す時に工夫したことを班の中で発表させ、また班の中で一人でも欠けていれば宝島の地図は完成できなかったことを気づかせた。

生徒の様子と考察

振り返り用紙や取組中の観察から見て、ほぼ全員の生徒が各班（男女混合・6人編成）で協力し合い、真剣に取り組むことができていた。互いの情報をまとめていくには根気が必要で、どの班でもなかなか作業が進まないようであったが、目標に向かって強い連帯感を持ち、集中力が途切れることがなかった。互いの情報をよく聞いていないと自分の情報も生きてこないの、まず熱心に話を聞く姿勢が見られた。また例えば「ウメの木」についてだけ情報を出し合いまとめてみるなど、試行錯誤しながら工夫を始めた班もあった。班の中で一人の情報でも欠ければ答えが得られず、問題が解決できない仕組みの活動では、一人一人が対等で大切な存在となる。この取組を通して互いの存在を認め合うことができ、意見を交換し合う触れ合いを通して親しみの感情が生まれ、信頼感をさらに深めることができたと思う。振り返り用紙に「相手に合わせて話が聞けた。」などとあるようにこの「宝探し」のS G E では、相手の気持ちを汲みながら話に耳を傾けつつ自分の意見を言う、など相手のペースに合わせて作業を進める体験ができたことが他者理解を深めるのに有効だったと思う。発言が苦手な生徒にとって真剣に聞いてもらえることで自尊感情を高めることができ、発言力のある生徒にとっても、人の発言を促し対等に情報を伝え合う訓練は、他者理解の深まりに有効だったと思う。今後は自尊感情を高めるため自己主張する力を養えるS G E を取り入れ、自己理解・他者理解が深まるよう援助・指導したい。昨年度2位だった遠足大会の学級目標は優勝というようになった。培った信頼感をもとに、団結し支え合えるよう援助・指導したい。

行事とのかかわり（遠足大会）

つらい登り坂では級友同士がお互い声をかけて励まし合い、一人でないことを意識しつつ22キロに及ぶ長距離を学級の生徒全員が完走することができた。結果として優勝することができ、行事の目標の1つである団結力を養うことができた。

(3) 窮地を切り開け

留意点

相手の気持ちや考えを理解しつつ自分の意見を言うことができるよう、援助・指導する。

イ 振り返り用紙より

あなたはグループの話合いで自分の意見を話せましたか。

自分の意見をとてもよく話せた	自分の意見をまあまあ話せた	自分の意見を普通に話せた	自分の意見をあまり話せなかった	自分の意見を全然話せなかった
19%	15%	53%	11%	2%

あなたは班の話合いでメンバーの意見を聞くことができましたか。

メンバーの意見をとてもよく聞いた	メンバーの意見をまあまあ聞いた	メンバーの意見を普通に聞いた	メンバーの意見をあまり聞かなかった	メンバーの意見を全然聞かなかった
27%	23%	40%	3%	7%

振り返り

グループ活動で感じたこと	気持ちの変化	自分への気づき
<ul style="list-style-type: none"> みんなよく話し合っていた。 自分と違う意見の人の話が聞けた。 しっかり声を出して話した。 だんだん協力的になってゆく。 様々な意見を聞き入れることは大事だと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> 人によって考えや意見がそれぞれ違うこと。 人の意見に影響される自分。 	<ul style="list-style-type: none"> いろんな意見を聞き考え直して正しい答えを受け入れた。 人の意見を聞いて自分の考えがわかった。 話し合うと答えがしっかりしてくるのがわかった。 みんなで話し合うこと、他人の意見をしっかり聞くことはいいことだ。 自分の意見があまりまとまっていなことに気づいた。 自分は意見を言うのが下手だと思った。 いつもより協力的だと思った。

指導者のかかわり

学級には「人の意見をよく聞いて自分と違うことを知るの大切です。もし違っていたら、勇気がいるけど相手の気持ちを考えながら自分の意見を言ってください。」と話した。巡回指導では「自分が『こう思う。』って思ったらしっかり発言してみてください。」「人に合わせないで、自分の考えをきちんと言うんですよ。」「自分の意見を一方的に言わないで、相手の意見を受け止めながら、相手が納得できるように説明してね。」と声をかけた。取組後、学級に対して人には様々な考え方や感じ方がることが認識できたか、投げかけた。また、人と違って自分の意見をきちんと言えたか、自分と違う意見が班の意見に決まった時、それは妥協して賛成してしまったのか、納得できる説明があってそうだったか、各自振り返らせた。

生徒の様子と振り返り用紙からの考察

前回の取組でとらえた課題である、自己主張する力を伸ばしていく要素も含んだS G Eを実践した。取組の様子を見ると、落ち着いた雰囲気の中で前回の「宝探し」よりもさらに話を聞く姿勢が出てきた。振り返り用紙から多くの生徒が班（男女混合・6人）内で発言し、また人の意見が聞けている。特にメンバーの意見をまあまあ、あるいはよく聞けたと感じた生徒がほぼ半数いる。しかし自分の意見を話せたと感じた生徒は34%なので、話すよりもまず人の意見をよく聞こうとする傾向が優勢であることが分かる。班で話し合って1つの答えを決めるこの取

組では協力する姿勢は実践中よく感じ取れたがまだ人の意見に従うケースが多く、自分の意見をきちんと発言することに慣れていないことが分かった。「自己」を理解してもらうためには自分の考えを言葉で表現して相手に伝え、意志疎通を図る必要があり、それによって自己理解・他者理解が深まるので、自己主張する力を育てるよう援助・指導することが、さらに必要となってきた。振り返り用紙に書かれた「自分への気づき」によれば、自分の意見が人からの意見でより明確になる、また人それぞれ意見があり、人の意見を聞くことでさらに自分の考えが深まることを意識できた生徒も出てきた。他者理解の姿勢が深まってきたことが分かる。こうした気づきを生徒自身に自覚させながら、自己理解・他者理解を深められるよう援助・指導し、取組を通して培った信頼感、協調性をもとに、集団行動である修学旅行を充実させたい。

行事とのかかわり（修学旅行）

修学旅行では班別学習、集合、点呼など集団行動が円滑に行われた。班長からの情報が迅速に伝わり、学級内での人間関係が密になっている様子が見えた。他者理解が深まったことで相手の立場を考えられ、集団では自分がどう行動をとったらいいか、また自分の行動が集団にどう影響を及ぼすか考えられるようになってきたようだ。講話を真剣に聞く姿や、何度もあった集合に一度も遅れる者が出なかったことなどに現れていた。修学旅行で育んだ信頼関係、協調性をもとに、自己理解・他者理解を深めていきたい。

(4) エゴグラム

留意点

自分の性格傾向を把握し自己理解を深め、進路についての意識を高めていく。また級友に関心を持つよう促し、互いに理解しあい信頼感を深めていけるよう援助・指導する。

エゴグラムチェックシートより

自分のグラフの傾向、感想	グラフをみた級友の意見	自分で大切にしたい所	自分が意識して変えたい所
<ul style="list-style-type: none"> ・消極的、非協力的 ・考え方が大人だと言われているのに意外にも大人心が無い。 ・周囲との摩擦を生みやすい。 ・感情に左右されず客観的に物事を判断できる。 ・自分は人を従わせることができず感情を抑えられない。 ・他人ともよく交流し、自己主張できる。 ・ずいぶん思いやりがあるなあ 	<ul style="list-style-type: none"> ・班で何人が同じ人がいた。 ・母親だなあ。 ・大人心が強く、きれいな山型になっているね。 ・母的親心が高くて意外だ。 ・班の中では母的親心がみんな結構高い。 ・自由児。 ・自己否定が強いね。 ・大人でなかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・NP値が高いところ。 ・人の気持ちを考える。 ・子ども心を大切に。 ・母親的な心を大切にする。 ・客観的に判断できるところ。 ・保護、大人心。 ・冷静なAを大切に。 ・人に優しく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的になる。 ・嫌なことは嫌って言う。 ・はっきり主張する。 ・批判的なところ。 ・活発になりたい。 ・落ち着きを持とうかな。 ・もうちょっと子ども心を出したい。 ・他人に順応しちゃうところ。 ・ユーモアセンスを持つ。 ・NP値を上げたい。

指導者のかかわり

仕上がったグラフを見て、自分の性格傾向をよく把握するよう援助・指導した。3回のSGEと行事への取組での触れ合いを通して信頼関係を築いてきたが、シェアリングではエゴグラムの結果を見せ合うことにためらう生徒が出てきたので「他の人に見せて感想を言ってもらおうと、自分で気づかないよさが発見できるよ。」「人の表を見ると改めて自分を発見することができるよ。」などと励ました。最後に全体に「同じグラフは一本もなかったね。」「自分がどんなところを伸ばせばいいかよく考えてね。」「人の表を見せてもらってどう感じたかちょっと振り返ってみてください。」と話し、また「自分の性格傾向が進みたいと思っている大学の分野や、将来の仕事に向いているか考えておいてね。」と投げかけた。

生徒の様子とエゴグラムチェックシートからの考察

結果にいい、悪いはないことを取組前に話しておいたので、心配したほどシェアリングを嫌がる様子はなかった。自分の性格について改めて意識し、また性格傾向について様々な視点から客観的な意見を言ってもらい、他者評価を受けることで自己理解を深めることができた。またチェックシートを見ると、メンバーのエゴグラムもよく見ている様子が表れている。エゴグラムに取り組んだことによって他者に対する興味が増し、級友を理解していこうという姿勢が一層強まった。他者が自分と違う様々な視点や感じ方を持っていることを実感できたようだ。取組後も「意外とCPが高かったんで、ちょっとショックだったよ。」などの会話が続き、性格傾向についての興味が持続しているようであった。性格傾向を分かち合ったことで級友に対する関心が高まり、信頼感がさらに深められた。次回取組では、自己理解とともに、他者は自分と違った考え方、感じ方をするのだということさらさら認識できるようにSGEを実践したい。また「自分が意識して変えたいところ」に書かれた内容をみると、嫌なことは嫌と言う、はっきり主張したい、など「窮地を切り開け」の取組での課題と同じく、自己主張ができるようになりたいという意識を持っている生徒が多いことが分かった。今後も援助・指導していきたい。

取組後の援助・指導

一人一人に「1日2～3回は、感じたことを意識して口に出してみたらどう。」「まず自分で決定してから人に相談してみて。」など、生徒の伸ばしたい力を確認しながらコメントを書いて渡した。その後進路に関する二者面談を一人5分程行った。多くの生徒が進路希望を明確にしつつあるが、中には自分の適性を把握せず、漠然と希望しているだけの者がいるなど、依然として自己理解が不足している者もいることがわかった。なお一般的に職業についての知識が不足していることもわかったので、次回取組では職業興味を探索することで、職業を通した自己理解をさらに深めるようにしたい。

(5) KJ法による進路探索

留意点

職業についての興味を調べることで自己理解を深め、進路について考えを整理できるように援助・指導する。シェアリングを通して他者評価を受け、自己理解・他者理解を深めていく。

振り返り用紙から

結果を見た友人からの感想やアドバイス	KJ法の結果アドバイスされた事についての感想
<ul style="list-style-type: none"> ・今やりたい職業は人の健康や福祉にかかわっていて、それは他人のことを思いやれる ちゃんに向いています。 ・やりたい仕事は、人と接する今の社会に求められる大切なものが多いと思う。その分仕事を続けて行くのに大変なこともあるかもしれないけど、応援しているよ。 ・ は聞き上手なので、カウンセラーもいいかも。 ・ なら絶対保育士さんに向いていると思うよ。 ・好きなことをやるのはいいけどもっと夢は現実的に。説明下手だから指導員とか無理だぞ。 ・勝手な意見だけど看護師、薬剤師さんに向いてる。冷静だし。 ・意外な興味ばかりで驚いた。でも、やれば結構さまになる。 ・責任持ってがんばれる仕事をだんだん絞っていったらいいよ ・人とかかわる仕事が好きなんだね。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人の役に立つ仕事に就きたい事がはっきりした。 ・物を作る仕事が好きなんだって改めてわかった。 ・今まで夢が大き過ぎたような気がする。これからは少し現実的に考えていこう。 ・予想よりいいことが書かれていた気がする。 ・世の中のつらい現実の壁にぶち当たった気がした。 ・やっぱり保育士とかが向いているのかな。 ・アドバイスがとてもピンポイントで、やられたと思った。 ・全体的に人の世話、苦しんでいる人を元気にさせるような仕事だとわかったので、このまま学校を決めがんばっていきたい。

指導者のかかわり

学級には「自分を職業という視点からじっくり見すえて理解していくので、ゆっくり考えながら作業してください。」「職業を分類しているんだけど、その過程で自分を理解していくこと

が目的です。」と指導した。また、巡回指導で職業興味が明確になったか確認していき、仕上がった表を見て各自感想を書かせ、自己理解を深めさせた。その後各班で表を見せ合いながらシェアリングを行った。指導者は最後に、「感想書いてもらってどう感じた。」「同じ進路を考えている人でも、興味がある職業がずいぶん違っていると思わない。」などと投げかけた。

生徒の様子と考察

様々な職業を分類していく過程で自分自身を把握し、職業適性や興味について改めて考えてみたようである。エゴグラムを使った実践で互いに興味、関心を持ち他者理解が深まったためか、シェアリングでは相手の性格について詳しく言及しながら意見を書いている。信頼関係が深まっているため、前回の取組より級友へのアドバイスを親身になって書く傾向が見られ、ただほめるだけでなく具体的に踏み込んだ表現による評価となっている。他者理解が深まったことが分かる。また級友からの賛成意見や励ましは心強いようで、支持されたことで相手の感情を思いやれるようになり、前回の取組より自己理解、他者理解ともに深まった。この深まりを具体的な進路決定に結びつけられるよう援助・援助したい。

オ 取組後の援助・指導

取組後二者面談を実施した。進路学習の2つの取組を経て把握した自分の興味・適性を意識しつつ、進路目標を改めて見直し、さらに明確化していけるよう援助・指導した。その後、進路についての関心はかなり高まり、進学希望先の資料を取り寄せて相談に来るなど、積極的な行動をとる生徒が目立って増えてきた。

(6) 10年後のわたしからの手紙

留意点

将来への展望を持つことで現在の自分を見つめ直し、級友の様々な考え方や価値観に触れ、互いに認め合いながら自己理解・他者理解を深められるように援助・指導していく。

振り返り用紙より

ためになったか

とてもためになった	かなりためになった	どちらとも言えない	あまりためになってない	全然になってない
27%	53%	20%	3%	0%

友だちが感想を話している時、話す人の身になってきちんと聞けたか。

いつも考えていた	少し考えていた	どちらとも言えない	あまり考えてなかった	全然考えてなかった
34%	43%	13%	7%	3%

自分が話すとき、恥ずかしがらずに話せたか。

大変よくできた	少しできた	どちらとも言えない	少しできなかった	全然できなかった
36%	32%	23%	6%	3%

取組を通して感じたこと。

- ・未来の自分から手紙が来ると、今の自分を見つめられてすごくいい。 / ・目標に向かってがんばりたい。
- ・27歳のわたしにこの手紙をみせてあげたい。 / ・自分からの言葉は恥ずかしく、少し変だった。
- ・自分の夢を達成するためにも今できる学習をしっかりとやって、少しでも夢に近づけたらいいと思った。

指導者のかかわり

シェアリングの時に「お互い大切な人生だから、しっかり読んで感想を書いてあげてね。」
「人の人生は、自分と比べてどうですか。」「色々な人生を見ることができたね。みんなに共通している希望もあるけど、やっぱり人それぞれだね。」などと話した。取組後「思った通りの10年後になるためには、今どうするかが一番大事だよ。今具体的に何をしたらいいか、各自考えてみて。」と投げかけた。

生徒の様子と考察

多くの生徒が具体的な未来図を描いていた。級友の人生設計にもかなり興味を示し、班の中で熱心に「手紙」を読んで感想を言い合い、書き合っていた。振り返り用紙の結果を見ると、8割近い生徒が相手の身になって話を聞いていることがわかる。また「少しは」を含めても7割近くの生徒が恥ずかしがらずに説明できた、と感じていることから、自己主張について見ると11月の「窮地を切り開け」の時より抵抗感が薄くなっていることが分かる。言葉によって自分の考えを説明する力がつけば、それにより他者からの「返し」が得られ、さらに自己理解を深めることができる。自己主張する力をつけていけるよう援助・指導を続けていくことがこれからも大切である。またこの取組で、同年代の仲間の様々な考え方や価値観に触れたことにより、自分の考えを深めるとともに、他者理解もさらに深めることができた。

10年後を考えることで、生徒たちは人生に対し、前向きに取り組んでいこうとする意欲を持つことができた。将来の夢を実現するため「今できる学習をしっかりとやりたい。」と現在の自分を振り返り、具体的にどんな科目をしっかりと学ぶべきか、などがはっきり自覚でき、新たな目標を見だし、学習に意欲を持つ生徒が増えてきたように感じる。

中には何を書いたらいいかわからない、と活動に取り組めない生徒がいた。自己理解がかなり浅いと思われ、高校卒業までの自分の活動を考えさせるなど、個別指導を行った。

シェアリングについては2～3人の生徒が実践できなかった。自己理解を深め、自尊感情を高めるためにも、ある程度の自己開示は必要であると思われるので、自己主張できない、あるいは自尊感情の低い生徒に対しては、自分の気持ちを他者と分かち合えるような場を工夫して作り、自信が持てるよう援助・指導していきたい。

(7) クラスの雰囲気を知る質問紙(中学生用)の結果より

学級の雰囲気を知る質問紙で特に顕著だったのは、女子の学級に対する満足度、認知度が高いことと、男子の、特に学級の不和に対する数値が高いことである。これは、9月、12月とも変らぬ傾向で、男子も12月の結果を見ると、値としては9月より全体に良い傾向に向いてきているが、男女差は広がったままである。女子にリーダーがおり、団結して行事に熱心に取り組む、結果を出すことができ、女子の集団がますます自信をつけて発言力を増しており、男子が押され気味になってしまったことも理由の1つと考えられる。男子が伸び伸びと自信を持って活躍でき、リーダーシップを取れるような取組を考えていきたい。

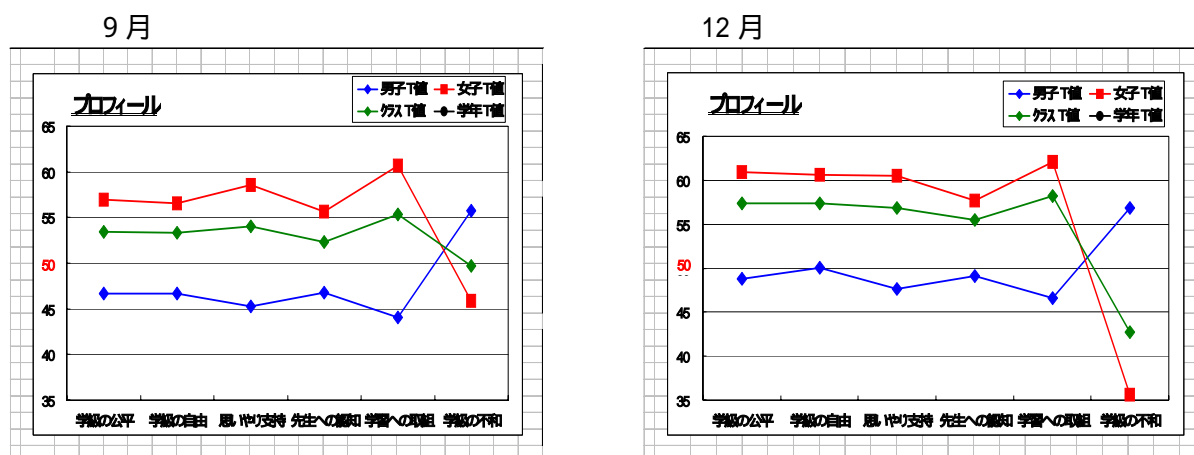


図2 クラスの雰囲気を知る質問紙(中学生用)

まとめと今後の課題

生徒は、他者、特に同世代の仲間の目に写る「自分」を気にしつつ、相互のかかわりの中で影響し合いながら、日々自己実現を図っている。今回のS G Eの実践を通して、一人一人が様々な形で「自己についての気づき、発見」を経験することができた。自己を見つめ理解することは自己実現に多大に関与し、成長に深く結びついている。今回の取組では「自分発見」だけでなく「級友からの評価」も経験し、自己理解をさらに深めることができた。

前半のショートエクササイズ、「宝探し」、「窮地を切り開け」の取組においては、その間に行なわれた行事と作用し合い、自己理解、他者理解を深めることができたほか、互いに認め合う姿勢を育み、協調性や団結力を育てるなど各行事における目標をほぼ達成することができた。後半の進路学習では、前半の取組で培われた信頼感をさらに深めつつ、シェアリングを通して他者評価を受けたことによる自己理解、そして他者理解を深めていくことができた。自己理解・他者理解は表裏一体であったと思う。実践後生徒は、人と話す時に、考えが相手に伝わるよう工夫する傾向が出てきたと思う。指導者は取組を通し、「言葉」の重み、影響力の強さを感じることができたので、今後は「言葉」に留意して援助・指導を進めていきたい。

このようにS G Eを経験したことで、他者評価から自己理解が深められ、また他者を理解し受け入れる姿勢を育てていくことができ、これから社会の一員となって生きていく生徒にとっては必要不可欠な力を育むことができた。指導者がどんなかかわり方をすれば自己理解・他者理解をより深めることができるのか、さらに研究していきたい。

体育の授業では例年、特に女子においては仲の良いグループ以外の級友との接触を嫌がり、バスケットボールやバレーボールなどのチーム編成が困難であると聞かすが、今年度S G Eの取組を行ったこの学級では、スムーズにチームを組むことができ、全員が積極的に伸び伸びと活動に取り組み、学習成果が上がっているとのことである。他の授業でもわからないところは教え合う姿が見られ、助け合い向上していこうとする姿勢が出てきた。このように取組を通して交流が進み、信頼関係がより深まり、相手を思いやる雰囲気生まれている。

実践を通して、新たに「自己主張する力をつける」という課題が出てきた。これまでの実践で生徒がつけた力を生かしながら、学習、行事などの場面で自己主張する力をつける効果的な方策を考え、実行していきたい。

1年間あるいは3年間を見通した段階的、継続的な計画を立て、様々な学習活動にS G Eの手法を生かし、生徒の持っている力を効果的に伸ばしていけるよう援助・指導したい。またこの手法を学校の中に広げ、互いに認め合い助け合う学級を作っていくことで長期欠席が予防できるよう、職員と協力して取り組んでいけるようにしたい。

生徒が生き生きと学習活動に励むことができる学級を作り、自己理解、他者理解を深め、主体的に考え、生きる力を身につけ、社会へ巣立っていってくれるよう援助・指導していきたい。

主な参考引用文献

- ・ 國分 康孝 監修 『エンカウンターで学級が変わる 高等学校編』 図書文化社(2004)
- ・ " 『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』 " (2004)
- ・ " 『エンカウンターで学級が変わる 中学校編』 " (2004)
- ・ " 『エンカウンターで学級が変わる 中学校編 Part 3』 " (2004)
- ・ " 『サイコエデュケーション』 " (2003)
- ・ 東京大学医学部心療内科 編著 『エゴグラム・パターン』 金子書房(1995)