

群 教 セ	F09 - 01
	平17.231集

# 相手を気づかう自己表現能力の育成

—— 「ほっとルーム」での人間関係づくりを通して ——

特別研修員 大塚 崇 (藤岡市立藤岡第二小学校)

## 《 研究の概要 》

本研究では、なかなか自分の心が開けなかったり、思いやりのない発言をしたりしてしまうなど、対人関係の未熟な学級・学年の児童に対して、「ほっとルーム」において集団を対象とした予防・開発的な教育相談や体ほぐしの運動などを行った。児童の実態にあった活動を選択して実践したところ、お互いに認め合い、相手の気持ちを考え、相手を気づかう自己表現能力の育成に有効であることが明らかになった。

**キーワード** 【教育相談 ほっとルーム 自己表現能力 体ほぐしの運動 アサーション】

### I 主題設定の理由

本学級・学年（5年生）の児童は、元気がよく体を動かすことが好きで、休み時間には外で皆で遊んでいる。また、人なつこく、教師に話しかけてくる児童も多い。

しかし、クラス替えの後、新しい友達になかなかなじめない児童や友達に対して思いやりのない発言をしてしまう児童などが見られる。男子では強い口調で相手を責めたり、意地の悪い言動をする児童がいるが、児童同士で注意をすることはできない。女子は小グループで行動することが多く、グループ内やグループ同士で人間関係のトラブルが起こることがある。

このような実態をもつ学級・学年の児童全員が心穏やかに、仲良く過ごせるようにするには、お互いに関心をもち、相手の気持ちになった言動ができるような支援をしていく必要がある。

そこで本研究では「ほっとルーム」を設置し、集団を対象にした予防・開発的な教育相談を行っていく。まず、教師の観察やアンケートなどから児童の実態をよく把握し、課題を明らかにする。その課題の改善に有効なエクササイズを選択して実践していく。

緊張した心をリラックスさせる構成的グループエンカウンター（以後「SGE」とする）などのエクササイズや心をほぐす体ほぐしの運動を行うことで安定した気持ちで、ゆとりをもって相手にかかわれるようになると考える。余裕のある気持ちで生活する中で相手のよさを認めたり、相手を

思いやったりする自己表現能力を育成していけると考え、本主題を設定した。

### II 研究のねらい

なかなか自分の心が開けなかったり、思いやりのない発言をしてしまったりする学級・学年の児童に対して、課題を明らかにして、その課題にあった予防・開発的な教育相談や体ほぐしの運動を「ほっとルーム」で行えば、相手を気づかう自己表現能力が育つことを明らかにする。

### III 研究の内容及び方法

#### 1 「相手を気づかう自己表現能力」とは

「自分の感情や考えばかりを優先せず、相手の気持ちを考えた言動ができること」と定義する。

#### 2 予防・開発的な教育相談の意義

自己表現能力を高めるためには相手や集団とかかわったり、他者に自分の本音を話したりすることが必要である。例えば予防・開発的な教育相談の一つの手法であるSGEでは、体験的な活動を通して本音を表現し合い、それをお互いに認め合う体験をする中で自分や他者への気付きを深めさせることができるので、相手を思いやる自己表現能力を育成できると考える。

#### 3 体ほぐしの運動の意義

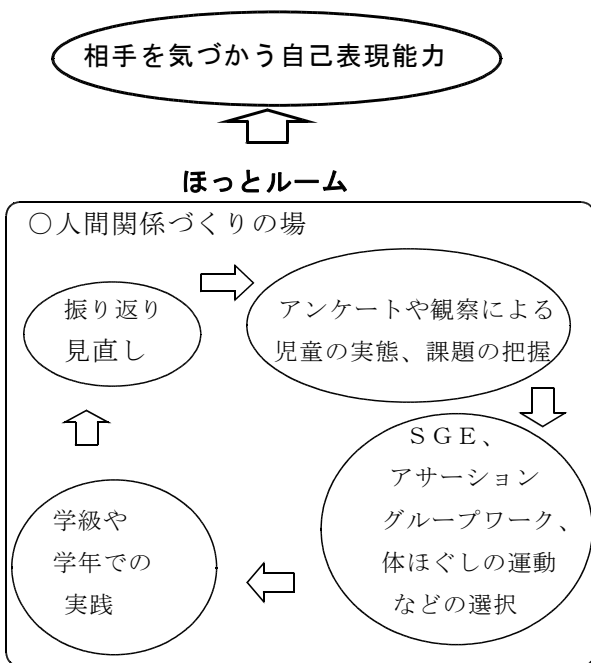
体ほぐしの運動は体育科の体づくり運動のひとつ

つの項目で、「体への気付き」「体の調整」「仲間との交流」をねらいとしている。皆と一緒に運動することで、他者と交流し、体の調子を整え、自分や友達の体や心の状態に気付くことができる。体や心の緊張をほぐし、安定した気持ちをはぐくませることにより、相手を思いやる自己表現能力を育成できると考える。

#### 4 本校の「ほっとルーム」

群馬県総合教育センターで開発された「学級の雰囲気把握する質問紙」（以後「質問紙」とする）を実施し児童の実態の把握に役立てる。「質問紙」の結果や教師の観察から課題を明らかにし、改善のために有効な、予防・開発的な教育相談や体ほぐしの運動などを選択して実践する。そして、実践を考察し、新たな課題への対応を計画する。それらを図1として示す。

図1 「ほっとルーム」の基本構想



#### 5 計画の流れ

5	第1回目の「質問紙」によるアンケート調査の実施
6	教師の観察も含め、学級・学年の実態を把握し、研究月に生かす
7	学級、学年での実践開始 実態にあった活動により自己表現能力を高める
8	臨海学校での同時入校校との交流会 7月の実践を生かす
9	学級での実践 1学期の反省を生かす

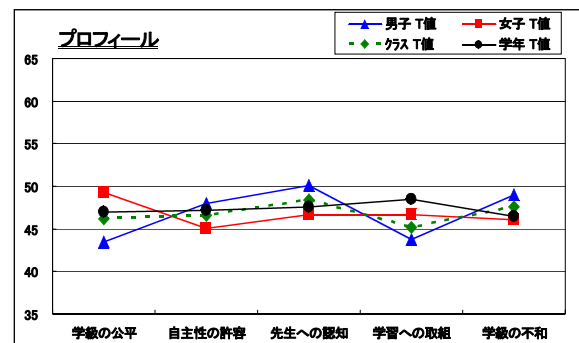
10	「質問紙」アンケートを再実施し変容を見取る
月	変容から課題を見だし、計画を見直す
11	学級・学年での実践
月	観察や振り返りなどから変容を見取る
12	3回目の「質問紙」アンケートを実施し変容を見取る
月	研究のまとめを行う

#### IV 実践の概要と考察

##### 1 第1回目の「質問紙」の実施

本学級・学年の児童に「質問紙」を実施した結果は図2のとおりである。

図2 「質問紙」の結果



(表中の項目の見方は「学級の不和」は50以下が良好で、それ以外の項目は50以上が良好である。)

学級においては「女子の公平感」「男子の教師との関係」「学級全体の不和」はおおむね良好であるが、「男子の公平感」「女子の自主性の許容」「学級全体の学習への取組」への評価は低い。男子では不平等さ、女子では自信のなさを感じて生活している児童が多いことが分かる。

また、高いポイントで不和を訴えている児童も数人いる。

学年においても「学級の不和」以外の項目は平均よりも低くなっていることが分かる。

この結果を受け、まずは相手との距離を近づけられる、相手との関係を深められるようなエクササイズを行っていくことが必要である。

##### 2 「ほっとルーム」での実践

###### (1) いいところさがし

[過程の①～②は国語で2時間、③～⑤は道徳で2時間]

「質問紙」の結果から男子は公平感に欠け、女子は自信に欠けていることが分かった。自分自身のよさや友達のよさを分かり合ったり、相手を気づかたりできるようになるために自己理解、他

者理解が必要だと考え、このエクササイズを取り入れた。

#### <過程>

- ①自分で自分のいいところを書く。(自己理解)
- ②班でクラス全員のいいところを話し合っ、て、「いいところカード」に書く。(他者理解)
- ③友達のいいところを発表する。(自己理解、他者理解)
- ④自分の「いいところカード」をはる。(自己理解)
- ⑤振り返りを行う。

ある児童について2名が「暗いけどまじめ」と書いていたので「もう少し違う表現にすればうれしいと思うよ。例えば『物静かで』などはどう?」と、アドバイスをした。また、書くことが思い浮かばない児童は、班で相談してもよいことになっていた、聞きながら書いた児童もいた。

#### <振り返りの中から>

- みんな「明るい」とか、「おもしろい」とか書いてくれてとてもうれしいです。これからもみんなと仲良くできるようにがんばっていきたいと思います。
- うれしい。みんなにいいところを書いてもらってうれしい。
- うれしくてみんなの友達になったように思う。
- ぼくのいいところがこんなにあるなんて知らなかった。

#### <考察>

全員が「ほめられてうれしい」「自分のいいところを書いてくれてうれしい」という感想をもった。自分自身のよさを確認し、相手のよさも認識することができ、児童の実態に合った有効なエクササイズであると感じた。

実践後には、「○○くんはサッカーがうまいから教えてもらおう」とか「△△ちゃん、オルガン一緒にひこうよ」など、お互いに認め合う雰囲気が高まった。この実践を通して自分を素直に表現することへの抵抗が緩和されると考える。

### (2) ふわふわ言葉とチクチク言葉

[道徳として1時間]

学級の不和を訴える児童がいるという「質問紙」の結果や、友達に心ないことを言う児童がいるというクラスの実態からこのエクササイズを行った。

#### <過程>

「チクチク言葉」や「ふわふわ言葉」を発表したり、隣同士で言い合ったりして、どのような感じがするか実際に体験した。

振り返りは、すべての児童がチクチク言葉には否定的、ふわふわ言葉には肯定的であった。

授業の最後に「チクチク言葉はこのクラスにはいないね」と、チクチク言葉は破って捨てたところ、児童は驚いたような顔をしたが、すぐに納得の表情をした。

その後、生活の中で「それはチクチク言葉だよ」と言ったり言われたりという場面が見られた。

ただ、「チクチク言葉を言ってスッキリした」と言った児童がいたので個別に「本当にそう思うの?」と聞いたところ「自分が『チクチク言葉』を言われたと仮定して、それに言い返した気持ちになったからスッキリしたと思ったけど、やっぱり『チクチク言葉』はいい気はしない。」ということだった。

#### <考察>

ふだん何気なく使ってしまうチクチク言葉は、心を傷つけるマイナスの体験であることが児童にはよく分かったようである。チクチク言葉には皆が否定的だということが分かり「これからは気をつけよう」という雰囲気が高まった。お互いを気づかう言語環境を整えば自己表現能力も高まっていくことが体験を通して理解することができた。

また、「ふわふわ言葉はお互いに気持ちがよくなる」とか「ふわふわ言葉は優しい」という感想が出されたので、ふわふわ言葉を目につくところに掲示し、日常生活でたくさん使われるような雰囲気を意図的に強化していくことが必要だと考える。

### (3) そうだねゲーム(ブレンストーミング)

[国語で1時間]

実践(1)の話合いでなかなか友達の話が聞けなかった、教師や友達の話をしっかり聞けるようになることが必要だと考えた。また、「質問紙」の「学習への取組が低い」という結果の解消にもつながると考え、このエクササイズを取り入れた。臨海学校で楽しみなこと・心配なこと、夏休みの楽しみなど友達の発言に「そうだね」と、すべて肯定しながら聞く練習をした。

#### <考察>

振り返りでは「話を聞いてもらってうれしかった」「にこにこして聞くと話がよく聞ける」という感想が多かった。授業中に教師の話や友達の発表を聞くことももちろんだが、日常生活で相手の顔を見たり、うなずいたりしながら聞くことが大切であるということが理解できた。話を聞く雰囲気が高まることは、相手の気持ちを大切にすること

とであり、お互いに自己表現がしやすくなると考  
える。

#### (4) 学年体ほぐし・心ほぐし①

(「自分と友達に愛情を注ごうプロジェクト」)

[7月4日(月)～15日(水)の業間や昼休み]

学級で「そうだねゲーム」を行ったが、聞くこ  
とや表現することを大切にすると雰囲気や学年全体  
にも広げていきたいと考えた。また、「5年生は  
全校集会などで落ち着きがない」という指摘があ  
った。そこで「臨海学校に向け自分と友達に愛情  
を注ごう」というテーマで活動を行おうと考え、  
体育館で体ほぐしの運動やS G Eのエクササイズ  
を行った。

<活動内容>

- |               |          |
|---------------|----------|
| ○個人や2人組でストレッチ | ○カモン     |
| ○ボールリレー       | ○はなれないで  |
| ○ひたすらジャンケン    | ○仲間集め など |

「休み時間をとられていやだ」という雰囲気は  
なく、全員で集まることは楽しいようであった。

はじめは緊張感をほぐすために相手と交わらな  
い、一人で行うストレッチをした。床に仰向けに  
寝て目を閉じて「自分の心が体から抜け、どん  
どん空に上っていき、地球を抜け、宇宙までいき、  
宇宙から自分を見つめることをイメージする」活  
動が心地よかったようである。

「ひたすらジャンケン」などをして心がほぐれ  
てきたところで2人組でのストレッチを行った。  
背中に乗せたり乗ったり、お互いの手を引っ張  
り合ったりと相手を気づかいながら運動をした。

集団で行う活動はルールのあるゲームを取り入  
れ、ルールを守り、皆のことを考えて活動するこ  
との大切さを伝えた。

中には「ボールリレー」など、皆で活動するこ  
とに抵抗のある児童もいるので、「できないと思  
う人は見ているだけでもいいんだよ」と投げかけ、  
できる範囲で参加するように促した。

<児童の振り返りから>

「自分自身で変わったところ」という項目に対  
して以下のように答えた児童が多かった。

**対人関係、社会性の向上**が見取れる感想

- |  |
|--|
| ○前よりももっと友達と仲良くなれた。                       |
| ○名前の知らない人と気軽に話げできた。                      |
| ○前よりも協力できるようになった。                        |
| ○1人で遊ばないで友達と遊ぶようになった。                    |
| ○最初は90%しかルールが守れなかったけど、100%守れ<br>るようになった。 |

**こころの成長**が見取れる感想

- |                            |
|----------------------------|
| ○最初は面倒くさかったけど、だんだん楽しみになった。 |
| ○少し心が優しくなった。               |
| ○「愛」というのが少し分かるようになった。      |
| ○学校に来るのが楽しくなった。            |
| ○何でもきちんとやろうと思った。           |

<考察>

2週間活動を続けていくうちに、並んで待つて  
いたほうが気持ちがよいか、ルールを守った方  
が楽しいということが理解できた。体験を通して、  
自分だけではなく、相手の気持ちや、全体のこと  
を考えて行動することの大切さが理解できたと考  
える。

また、「ボールリレー」は見ているだけだった  
児童も、まわりの児童がだんだんとルールを守  
って秩序ある活動ができるようになってきたのを感じ、  
「ひたすらジャンケン」などには一緒に参加  
できるようになった。

体を動かしてリラックスしたり、楽しい思いを  
共有したりするなかで気持ちが解放され、心が通  
じ合う体験となったと感じた。体ほぐしは、心ほ  
ぐしにつながると考える。

しかし、振り返りで「自分自身で変わったとこ  
ろはない」「自分自身で変わったところは分から  
ない」という児童が10名ほどいたり、男女でペア  
になると照れが生じてうまく活動できなかつたり  
するので2学期も継続して行う必要があると感じ  
られた。

<臨海学校の交流会での見取り>

臨海学校では同じ市内の小規模校(5年生が17  
名)と同時入校(8月上旬)した。3日間を両校  
児童が共に楽しく、円滑に過ごせるよう1日目の  
夕食後に交流会を行った。

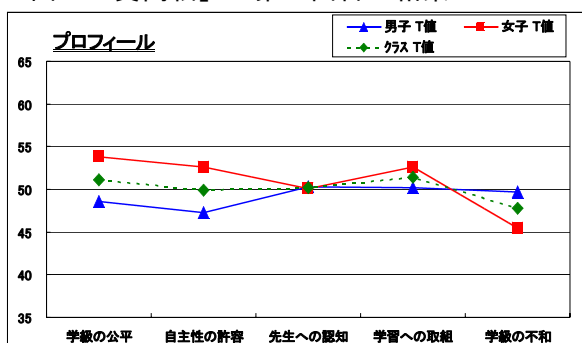
活動内容は仲間づくりを中心としたエクササイ  
ズを取り入れた。

交流会中、ルールをよく守り、笑顔で活動して  
いる様子がよく見て取れた。各部屋での振り返り  
も「新しい友達ができ」「仲間になれて楽しか  
った」という発表が多く、実践(4)を通して初め  
て出会う相手にも自己表現できる力が培えたので  
はないかと感じた。臨海学校中も落ち着いて過  
ぎすことができ、「ルールを守ると楽しい」ことが  
体験を通して理解できたのではないかと考える。

#### (5) 第2回目の「質問紙」の実施

10月に学級の児童に対して「質問紙」を再度行  
った。結果は図3のとおりである。

図3 「質問紙」の第2回目の結果



女子に関してはすべての項目で平均値を上回って良好と言える状態である。

男子については「学級の公平」「自主性の許容」が平均値よりも下回っている。

学級全体としてはすべての項目で平均値を上回り、良好と言える。

#### <考察>

前回と比較するとすべての項目で数値が向上したことから、児童の実態にあった「相手との距離を近づけられる、相手との関係を深められるようなエクササイズ」を選択して実践したことが有効だったと考える。エクササイズのあとの振り返りを見ても、ねらいに即した感想が述べられていたので「相手の気持ちに立って」ということが児童の心に響いたことがわかる。

しかし、男子の「学級の公平」「自主性の許容」については良好だとはいえないので、さらに自己表現能力を高め、学級の雰囲気を高めるためのエクササイズを行っていく必要がある。

#### (6) アサーショングループワーク

[道徳として3時間]

2回目の「質問紙」の結果から「不公平感」や「不自由感」を感じている児童がいたり、個人的に「不和」を感じている児童がいたりする。そこで、自分の気持ち・考え・意見・希望などを率直に、しかも適切な方法で自己表現し、自分も相手も尊重することが体験できるアサーショングループワークを行うことにした。

#### <過程>

- ①「さわやかさん」「おどおどさん」「いばりやさん」の3つの話し方があることを知る。
- ②3つの話し方についてロールプレイを行い理解を深める。
- ③例文を読んで3つの話し方のどれにあたるか考える。また、「さわやかさん」以外の話し方については、どういふふうに言ったら「さわやかさん」になるかも話し合う。

#### <児童の振り返りから>

「やっていて一番気持ちがよかったのはどの人?」「相手役をされていて一番気持ちがよかったのはどの人?」では、全員が「さわやかさんのとき」と答えた。その理由については「思ったことをしっかりとと言えるから」「聞いていて安心するから」「自分で言っていて優しい感じがするから」ということが多かった。

また、ふだん「おどおどさん」や「いばりやさん」の行動をしている児童も「おどおどさんやいばりやさんでははずかしい」という感想が述べられた。

#### <考察>

ふだんの様子から本学級では、なかなか自分の考えが言えなかったり、強い意見に流されてしまう「おどおどさん」の割合が多いので、「さわやかさん」の言い方を学ぶのは大変有効だと感じた。また、あまり他人の気持ちを考えずに発言してしまう児童も数名いるので、やはり、相手の気持ちも尊重する「さわやかさん」はよいモデルとなる。「さわやかさん」の言動が学級の「不公平感」「不平等」「不和」の解消につながると考える。

実践後には進んで友達の手伝いをしたり、強い口調で言うのをためらったりする場面が見られた。クラス全体に「さわやかさん」を意識して、自分も相手も大切にして生活していこうという雰囲気が高まったと考える。

この実践をきっかけに「さわやかさん」をより自分のものにするために帰りの短学活で「今日のさわやかさん」や「自分の中のさわやかさん」を発表していくことにした。

#### (7) 学年体ほぐし・心ほぐし②

(「自分と友達に愛情を注ごうプロジェクトⅡ」)

[10月25日(月)から7日間、業間や昼休み]

前回の反省を受け、さらに相手との距離を縮めるために学年体ほぐしの第2回目を行った。今回は表現力が要求される活動も取り入れた。

#### <活動内容>

- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| ○ストレッチ(個人や2人組で) | ○輪を作ろう    |
| ○鬼遊び(こおり鬼、ふやし鬼) | ○つもり運動 など |

まず鬼遊びで体を動かした。こおり鬼では鬼にタッチされると動けなくなるが、鬼でない児童にタッチしてもらってまた動くことができるようになることから、「助け合おう」という一体感のようなものが生まれた。

鬼遊びでリラックスした後に、自己表現が必要

な「つもり運動」などを行った。「つもり運動」は2人組で「サッカーボールをけり合っているつもり」「フリスビーをしているつもり」「バドミントンをしているつもり」など、道具は使わずに身体表現をする活動である。ほとんどの児童が実際にやっているように体を動かし、時には声を出したり、失敗した真似をしたりと心から楽しんでいる様子が見えた。

<児童の振り返りから>

**友達との距離が縮まったこと**が見取れる感想

- みんなで遊んで友達がいる楽しさを知った。
- 友達とけんかなどせず、ふれあえてよかった。
- 自分にも友達にも優しくなれた気がする。

**自己表現能力の向上**が見取れる感想

- みんなとよく話をするようになった。
- いつのまにかしゃべったことのない人と話していた。
- 「つもり運動」は本当にふたりで野球をしているように楽しかった。

<考察>

初めは鬼遊びに消極的だった児童も、皆が笑顔で、熱中して走り回っている様子を見ているうちに、中に入って共に楽しめるようになった。無邪気に楽しむことが心を解放し、普段交われない相手ともかかわるようになってきたと考える。

「つもり運動」では楽しんで活動し、素直に自分を表現している児童が多く見られた。相手を意識した動きをすることが、コミュニケーション能力を高めると考える。

児童の振り返りを見ると、自分自身を見つめ、相手とのかかわりを見つめている児童が多い。そして、みんなで体を動かすことに喜びや楽しさを覚える中で、お互いを思いやる気持ちもはぐくまれていることがわかる。

体ほぐしの運動は自分から心を開き、相手と交わるようになってきたり、ありのままに自分を表現したりする上で有効だと考える。

## V まとめと今後の課題

予防・開発的な教育相談では主にSGEの手法を取り入れた。「いいところさがし」では自己理解、他者理解の深まり、お互いに認め合う雰囲気の高まりからありのままの自分を表現することへの抵抗が緩和された。「ふわふわ言葉とチクチク言葉」ではお互いを気づかう言語環境を整えば自己表現能力も高まっていくことを理解することが

できた。「そうだねゲーム」では、相手の顔を見たり、うなずいたりしながら聞くことが大切であるということが理解できた。話を聞く雰囲気が高まることは、相手の気持ちを大切にすることであり、お互いに自己表現がしやすくなると考える。

「アサーショングループワーク」では自分の気持ちを素直に表現し、しかも相手の気持ちも尊重する表現方法を体験することにより、適切な自己表現の仕方を学ぶことができた。自分も相手も大切にして生活していこうという雰囲気が高まったと考える。予防・開発的な教育相談では、人や集団とかわる楽しさや喜びを体験する中で本音を表現し合い、お互いのよさに気づき、認め合うことができるので相手を気づかう自己表現能力を高めるのに有効だったと言える。

本研究では、体ほぐしの運動も児童の心をほぐし、お互いに心を開くことに有効であることが分かった。お互いにかかわり合って体を動かし、楽しさを共有する活動を選んで体験させることにより、相手の気持ちを考えたり、気づかたりすることができるようになる。自分自身を見つめ、相手とのかかわりを見つめることがお互いを思いやる気持ちをはぐくませる。体ほぐしの運動は自分から心を開き、相手と交わるようになってきたり、ありのままに自分を表現したりすることに有効だと考える。

児童の様子の見取りや「質問紙」の結果から、対人関係の未熟な児童に対して、実態にあったエクササイズを選択して実践したことは、お互いに認め合い、相手の気持ちを考え、相手を気づかう自己表現能力の育成に有効だったと考える。

しかし、未だに相手の気持ちを考えず、思いやりのない言動をしてしまう児童はいる。そのような児童に対してはこれからも相手の立場で考え、行動していくように働きかけていくことが必要である。

本学級では「ふわふわ言葉」と「さわやかさん」を合い言葉に、今後も学校生活全体を通して、相手を気づかう自己表現能力の育成を図っていきたい。

<主な参考文献>

- ・『不登校問題 課題解決支援資料』  
群馬県総合教育センター

(担当指導主事 住谷 孝明)