

群 教 セ	F09 - 01
	平17.231集

# 一人一人が満足感をもって学級生活が送れる集団づくりを目指して

## —— 「ほっとルーム」を中核とした支援方法の検討と実施を通して ——

特別研修員 金谷 佳奈子 (藤岡市立北中学校)

### 《 研究の概要 》

本研究は、生徒一人一人が満足感をもって学級生活を送れる学級集団づくりを目指して、「ほっとルーム」を活用したものである。学校行事を通して学級の生徒同士の結びつきを強め、よりよい人間関係をつくるため、学級の実態把握に基づいた効果的な構成的グループ・エンカウンターなどのエクササイズを検討し、実施した。円環的なプログラムを作成し実践した結果、互いに認め合い、満足感をもって学級生活を送れる生徒が増えた。

**キーワード** 【教育相談 中学校 ほっとルーム 人間関係づくり】

## I 主題設定の理由

本学年（中学1年生、全6学級）は、明るく活発な生徒が多いが、学校生活の様子を見ると、気のあったグループ内での活動が中心で、周囲への関心は薄い。また、どのグループにも入れず、孤立がちな生徒もいる。そのような生徒たちを、学級や学年集団としてまとまって活動させるためには、集団が生徒一人一人にとって居心地のよい場ではなくてはならない。さらには、互いを支え合える温かい場にしていかなければならない。そのため、そのような集団を育成するための支援方法を考えていく必要があると思われる。

そこで、生徒が自己や所属集団にどのような感情をもっているかについて実態調査を行った。その結果、学年全体として人間関係がうまくいっていないことが伺えた。

この調査結果から、互いを認め合う温かい人間関係づくりの必要性が明らかになった。そこで「互いを認め、協力し、支え合う」「学級の団結」が大切になってくる学校行事の成功に向け、効果的な構成的グループ・エンカウンター（以下SGE）やグループワークトレーニング（以下GWT）、アサーショントレーニングなどの計画を立案し、実施に向けての準備をする。その話合いの場として「ほっとルーム」を設置し、学年部会を効果的に機能させていく。また、学校の教育相談活動の中心となる教育相談部会と連携を取りながら、個

への支援も進めていく。

生徒一人一人の不安が解消し、満足感が増していけば、自分だけでなくいろいろな立場の人への思いやりの気持ちも育っていくと思われる。また、相談室に通級している不登校生徒の教室復帰に際しても温かく迎え入れる雰囲気を作れると考え、本主題を設定した。

## II 研究のねらい

学校生活や友だちとの人間関係に不安をもっている中学1年生に、学級・学年の生徒の実態に応じて、計画的に集団を対象としたカウンセリングや個を対象としたカウンセリングを検討、実施することにより、生徒一人一人が満足感や安心感をもって学級生活を送れる集団づくりを目指す。

## III 研究の内容及び方法

### 1 研究の内容

#### (1) 本校における「ほっとルーム」

集団を対象とした予防・開発的な教育相談を計画、立案する場（学年部会）と個を対象とした治療的教育相談の場（学年部会及び相談室『櫛』）と考える。

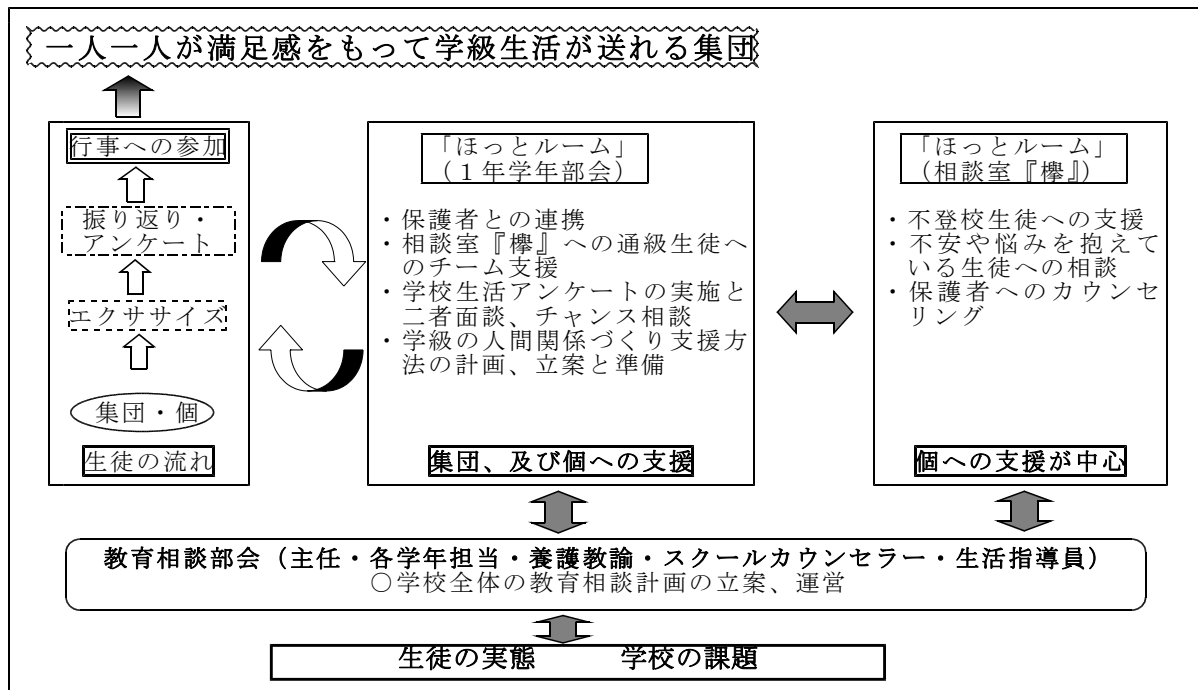
#### (2) 一人一人の満足感

「教室に自分の居場所がある」と感じられること。自分の考えや気持ちを受け入れてもらえる雰

雰囲気があること。さらにはみんなで一つのことをやり遂げようという協力態勢が整っていることと考える。

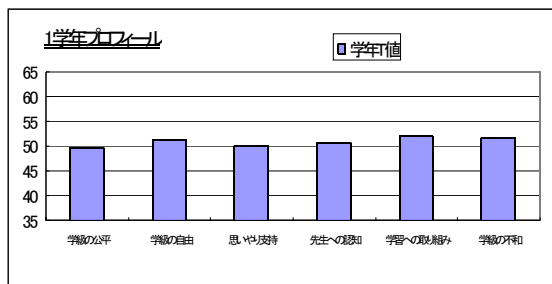
## 2 研究の方法

図1 「ほっとルーム」の組織と機能



(1) 生徒一人一人の学級に対する満足感や学級全体の実態を把握し、課題をつかむ。実態把握の方法としては「学級の雰囲気把握する質問紙」を実施する。

図2「学級の雰囲気把握する質問紙」の結果 (数字は百分率)



(2) 「ほっとルーム (学年部会)」で学校行事をステップとしたよりよい人間関係づくりを目標に効果的な予防・開発的カウンセリングを検討し、準備していく。手法としては、グループ体験を通して心と心の触れ合いを深め自己理解、他者理解などが望めるSGEやGWT、対人関係能力を高めるためのアサーショントレーニングなどを用いる。

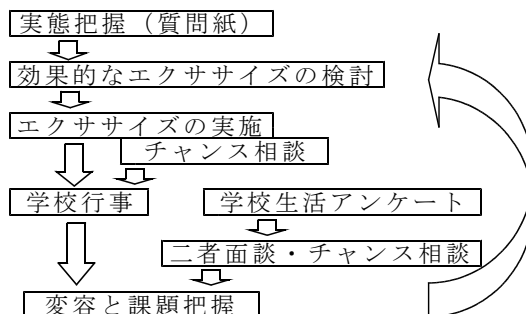
(3) エクササイズ中の教師の見とりや生徒自身の振り返りの様子、さらには学校生活のアンケートなどから必要に応じて、個別のチャンス相談や二者面談を実施する。

(4) 行事实施後の生徒の変容と課題を把握し、次回の行事に向けて、効果的なエクササイズを検討する。

(5) 普段の生徒の実態に関しても情報交換後、課題を把握し、その解決方法を検討する。

(6) 教育相談部会との連携を密に図り、資料提供や生徒へのカウンセリングの協力を求める。

図3 学級集団づくり構想図



## IV 実践の概要及び結果と考察

### 1 実態調査の実施

「学級の雰囲気把握する質問紙」を実施した結果、学年全体として「学級の不和」の平均値がやや高いという実態が明らかになった。そこで、学級内の温かい人間関係づくりのための支援方法を、「ほっとルーム」(学年会)で検討した。その結果、グループ体験を通して心と心の触れ合いを深め自己理解、他者理解などが望めるSGEやGWT、アサーショントレーニングなどのエクササイズを取り入れることになった。

### 2 「ほっとルーム」での支援と学級、個人での実践

#### (1) 学級づくりに向けて

ア 「自己紹介フルーツ・バスケット」  
「バースデーライン」 (SGE)

#### ① 「ほっとルーム」での検討

担任との新たなコミュニケーションづくりを行う必要が出てきた学級があった。そこで、先生や友達同士の関係をゲームを通して深めていこうと考え、エクササイズを実施した。

#### ② 活動の様子

##### a 集団への支援

学年主任(研究者)がリーダーとなりエクササイズを実施。初めはぎこちなかったが、慣れるに従って活発に動き出した。笑い声も聞かれ、バースデーラインでは先生や生徒同士で一生懸命誕生日を伝えようとする姿も見られた。

##### b 個への支援

活動中、つまらなそうな表情をしていた生徒に対して個別に話を聞くと、「うるさい」「うざい」等の言葉を言われ嫌だったと言う。

#### ③ 考察

ゲームとしてエクササイズを実施したため、生徒も気楽に参加することができた。楽しみながら活動ができたためか、この後は生徒が担任のところに行って談笑する様子が見られるようになっていった。

しかし、個への対応から、思いやりのある言葉について考える必要性を感じた。

#### (2) 榛名高原学校に向けて

ア 「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」  
(SGE)

#### ① 「ほっとルーム」での検討

思いやりのない言動は各学級でも目につくとい

うことが指摘された。そこで、この課題を解決するため、言葉が引き起こす感情に気付き、温かい言葉を進んで使う肯定的な人間関係づくりをねらいとしたSGEを検討し、全学級でエクササイズを実施した。

#### ② 活動の様子

それぞれの言葉をカードに書き出してグループごとに話し合った。「ちくちく言葉」の多さに驚いていた生徒もいた。また、普段そのような言葉を使っている生徒も、言われると嫌な気持ちになることに気付いた。

##### 生徒の感想

「ちくちく言葉」は『百害あって一利なし』という言葉そのものだな…と思った。「ふわふわ言葉」は言った方も言われた方も気分が良くなるんだなと思った。

#### ③ 考察

自分の言語生活を振り返るよいきっかけとなった。多くの生徒が「自分も言われて嫌なのだから、友達にも言わないようにしよう」という相手を思いやる気持ちをもつことができた。

イ スクールカウンセラー(以下SC)による講話 「いじめについて考える」

#### ① 「ほっとルーム」での検討

夏休み明けに行われる宿泊訓練中のよりよい人間関係づくりの支援策を検討した。その結果、「ちくちく言葉」がいじめにつながっていることも多いため、いじめについて考える時間をとることになった。管理職よりSCの協力を得たらどうかというアドバイスをもらい、SCとも相談した。その結果、いじめの構造や実態を知り、いじめをしない・いじめの傍観者にならない心を育てることをねらいとした、SCによる講話を実施した。

#### ② 活動の様子

##### 生徒の感想

私は同級生を何回か傷つけてしまった。今、その人の気持ちを考えると「やらなきゃよかった…」と後悔している。だから、今から人をたたく癖、悪口を言う癖を少しずつ直していこうと思う。そして、いつも優しい心をもちたい。友達関係などで何か嫌なことがあったらSCに相談してみたいと思った。

#### ③ 考察

SCの話聞き、生徒は、「絶対にいじめをしてはいけない」という感想をもった。直接いじめているのではなくても、見ているだけの『傍観者』もいじめに荷担しているのだということに気付き、今後自分はどのようにいったらいいのかを考え

る生徒もいた。

#### ウ 学校生活に関するアンケート実施

##### ① 「ほっとルーム」での検討

教育相談部との連携により、1学期のまとめとして学校生活アンケートを実施した。そのアンケート結果をもとに各学級でチャンス相談、さらには夏休み中の三者面談での話し合いを行った。

##### ② 相談、面談の様子

学校生活が楽しくないと答えた生徒に対し、担任によるチャンス相談を行った。また、三者面談では特に支援が必要だと思われる生徒には学年主任も同席して、話し合いを行った。

##### ③ 考察

中学校生活に不安をもっている生徒や保護者にとって、その不安を聞いてもらい、解消に向け担任と一緒に話し合えたことは、今後の学校生活に対する不安の軽減につながったと思われる。

#### エ 「パワーパワーパワー」「ジャンプ」 (SGE)

##### ① 「ほっとルーム」での検討

榛名高原学校(宿泊訓練)実施に向け、人間関係づくりとともに協力の大切さに気付かせるためのSGEを検討し、エクササイズを実施した。

##### ② 活動の様子

###### a 集団への支援

学年主任がリーダーとなり、学年集会で実施。

教師も生徒の中に入り、一緒に活動した。「ジャンプ」では同調も見られた。ペアは男女別にしたが、男子は照れくさいのか活動せず見ているだけの組もあった。

###### b 個への支援

活動しなかった生徒に対し、話を聞く。みんなの前でエクササイズをするのに抵抗があるようだ。

##### ③ 考察

「手のひらが熱くなった」「高く跳べた」という声が聞かれ、一人ではできないことも友達と一緒にやると思わぬ力が出ることに気付いた生徒もいた。

これから行われる高原学校でも、協力して成し遂げることの心地よさを味わわせたい。

#### オ 榛名高原学校実施

##### ① 活動の様子

###### 生徒の感想

カッターに乗る前、いろいろなことがあったけど、クラス全員で乗ることができてよかった。1日目はみんなの心

はバラバラでとても下手くそだったけど、2日目はかけ声も大きくなり、カッターをこぐ時のオールがとてもきれいにそろうようになった。そして3日目、かけ声は2日目よりもっと大きくなり、みんなの心が1つになった。1日目とは比べものにならないほどの成長に、私はその時、感動を覚えた。

##### ② 考察

多くの生徒が、自分自身の役割に責任をもって取り組まなければならないということとともに協力の大切さに気付いた。また、登山では「友達に声をかけてもらいがんばれた」という感想も聞かれ、友達の気づかいにうれしさを感じた生徒もいた。このように思いやりの気持ちをもって友達に接することができるようになり、成長の様子が伺えた。

#### (3) 体育祭に向けて

##### ア 「高原学校で得たもの」

##### ① 「ほっとルーム」での検討

高原学校で学んだ協力することの大切さを、今後の生活に生かすための支援方法を検討した。そして、全学級でKJ法を用いてまとめを行うことになった。

##### ② 活動の様子

カッター訓練で考えたこと、その時の気持ちを出し合い、グループで分類していった。

##### ③ 考察

同じ場面でも人によっていろいろな考え方があることに気付き、ほかの人の気持ちも考えながら、行動していかなければならないことが分かった。

##### イ 「匠の里」(GWT)

##### ① 「ほっとルーム」での検討

生徒は宿泊訓練で協力することの大切さ、他への思いやりの必要性に気付いた。そこで、自己理解、他者理解をさらに進め、みんなで力を合わせて物事をやり遂げる充実感を味わわせるための支援方法について検討し、全学級でGWTを実施した。

##### ② 活動の様子

###### a 集団への支援

最初は自分勝手に振る舞っていた生徒もいたが、みんなで力を合わせなくては答えが出せないことがわかり、協力しながら活動していた。生徒の感想も「みんなで問題を解決するのが楽しかった。」というものが多かった。

###### b 個への支援

思うように自分の考えが伝えられない生徒もお

り、活動後、話を聞いた。

### ③ 考察

問題を解決するため、友達からの情報をしっかり聞き取り、さらに自分の情報もしっかり伝えることができた。みんなで一つのことを成し遂げるためには、互いの考えをきちんと伝え合うことも大事だということに気付いた。その上で、活動していけば、充実した活動ができることが分かったようである。

しかし、最後まで話合いに参加できない生徒もおり、自己表現能力の育成に課題が残った。

#### ウ 体育祭実施

### ① 活動の様子

#### — 生徒の感想 —

僕たち1年生は初めての体育祭だったので不安もありましたが、それも最初のうちだけで、みんなと楽しく競技ができました。みんな一生懸命、そして楽しく競技できたから僕たちのクラスは優勝できたんだと思います。僕たちのクラスは人数が少ないから優勝は無理、と言っていた人もいたけれど、やっぱり人数ではなく、気持ちの問題なんだとわかりました。みんなで協力することが大事だということもわかりました。

### ② 考察

学級対抗の種目では互いに声を掛け合いながらがんばることができた。勝った学級も負けた学級も生徒の感想にはみんなで力を合わせて競技でき、充実した時が過ごせたというものが多かった。

#### (4) 合唱コンクールに向けて

##### ア 君がヒーロー (SGE)

### ① 「ほっとルーム」での検討

生徒の感想から、体育祭で学んだこと、発見したことがいろいろあったことが見とれたので、それらを学級で共有する機会を設けたいと考え、支援方法を検討した。そして、「体育祭を振り返って、自分自身や友達によさに気付く」というねらいで全学級で実施した。

### ② 活動の様子

#### a 集団への支援

いろいろな場面を思い起こさせ、自分やグループの友達の行動を振り返らせた。すると競技中のみならず、準備や応援でがんばっていた人がいたというように、陰で支えてくれていた人もいることに気づき、そんな友達への賞賛をしている生徒もいた。

#### b 個への支援

自分の気持ちを話すことが苦手な生徒もいるた

め、振り返りシートに記入し、教室に掲示することにより、考えや気持ちをみんなに伝えられるようにした。

### ③ 考察

一人一人が学級の勝利のため一生懸命取り組んだという充実感をもつことができた。また友達にもがんばっていたことを認めてもらい、とてもうれしそうだった。

#### イ 校内合唱コンクール実施

### ① 活動の様子

みんなの気持ちが一つにならないとよいハーモニーが生まれなことがわかり、練習の段階からがんばっていた生徒もいた。しかし、自分はやらなくても誰かがやってくれるだろうと思ってか、声を出さない生徒もおり、本番でもバランスのとれたハーモニーにはならない学級もあった。

#### — 生徒の感想 —

○力を合わせて歌った。結果は金賞はとれなかったけど、自分なりにがんばった。  
○緊張してステージに上がって歌ったけれど大きな声で歌えなくて、賞をとることができなかった。次の音楽祭はがんばりたい。

### ② 考察

この合唱コンクールの結果を通して、一人一人がもっている力をきちんと発揮しないとよいものは作れないし、自身の満足感も得られないことを再認識した生徒も多かった。

#### (5) スキー教室に向けて

##### ア 学校生活アンケート実施

### ① 「ほっとルーム」での検討

行事の直後は、みんなで協力することの大切さに気づき、これからもがんばろうという感想をもつが、その気持ちが持続しなかったり、普段の学校生活に生かされなかったりする生徒もいることが課題として出された。自己中心的な態度がなかなか改善されず、友達を嫌な気持ちにさせてしまう生徒もいる。そこで、教育相談部と連携し、学校生活を振り返り、自己の課題に気づき、改善することをねらいとして、学校生活アンケートを実施することにした。

### ② 活動の様子

課題のある生徒は、二者面談でその解決に向け、担任からアドバイスを受けた。

### ③ 考察

面談の結果、改善に努めようという姿勢が感じられた。また、みんなの前ではなかなか言えない

ことも担任と二人だけだと言いやすかったということもあり、学校生活の不安など話す生徒もいた。

イ 言ってみよう！

(アサーショントレーニング)

### ① 「ほっとルーム」での検討

アンケートと二者面談から、自分の言動が友達にどのように思われているのか考えたり、自分の気持ちや考えをはっきり伝えられるようにしたりすることが必要であると考えられた。そこで、特にそれが顕著であると思われた学級に対して、アサーショントレーニングを実施することにした。

### ② 活動の様子

友達に「宿題を写させてくれ」と頼まれたという場面設定をしてロールプレイを行った。学年主任がT1となり担任とTで授業を行った。教師が3つの対応パターンを演じて見せ、自分の対応の仕方と対比させてみた。

— 生徒の感想 —

○今度こういうことがあったら、言い方を変えてみようと思う。(男子A：感情にまかせて友達の嫌がることを言ってしまう生徒)

○これからは乱暴してくる友達には、この対応(主体的)をしていきたい。(男子B：自分の考えがなかなか言えない生徒)

○実際こういうことがあったら相手の言いなりになってしまおうと思う。できるだけ3つ目の言い方(主体的)で言おうと思った。やっぱり自分の意見ははっきりと相手に優しい言い方で伝えた方がよいと思った。

### ③ 考察

言われ方によってはとても不愉快な気分になり、相手に嫌悪感を感じるようになった。自分の言いたいことをきちんと表現する主体的な対応が大事だということに、多くの生徒が気付いた。

## V まとめと今後の課題

### 1 研究の成果

生徒は入学当初、学級内の人間関係がうまくいかず不安を抱えていた。そのような実態をふまえ、支援方法を「ほっとルーム」で検討し、実施していった。その結果、生徒は学級の中に自分を受け入れてもらえる雰囲気を感じ取り、満足感をもって学級生活が送れるようになっていった。

その変容をもたらした活動として次のものがあげられる。

○ ゲーム感覚でできるエクササイズを実施した

ことで、生徒は気軽に活動に参加することができ、「学校って楽しいんだな。」と実感し、その後は学級にうまくとけ込めるようになっていった。

○ 言語生活を振り返らせるエクササイズでは、ロールプレイにより嫌な気持ち分かり、自分の言語環境に注意を払うようになっていった。

○ GWTでは、自分勝手に行動しては解答が出せず、達成感が味わえないことが分かり、互いの考えを聞きながら協力して活動することの大切さに気付いた。それが、学校行事に協力して取り組む態度につながり、生徒は学級内の結びつきが強くなったことを感じ取ることができた。

○ 行事後の振り返りでは、友達に自分のがんばりを認めてもらい、学級内での自己存在感を確認することができた。

○ アサーショントレーニングでは、自他共に不愉快な気分にならないためにも主体的な対応が大事だということが分かった。

以上は、「ほっとルーム」での情報交換を密に行い、生徒の現状での課題を把握した上で行った実践である。生徒一人一人が満足感をもって学級生活を送るためには今何が不足しているのかを職員みんなで見きわめ、共通の課題意識をもち、実践に取り組んだことで、学年全体として生徒の意識も変わっていったものと思われる。

## 2 今後の課題

SGEなどのエクササイズを実施した直後は、他とのかかわりを意識した行動が見られ、行事などでもよい成果が得られたが、しばらくするとまた以前と同じ言動に出てしまい、人間関係がうまくいかなくなる生徒もいる。学んだことを実践に生かせる支援が必要である。そのような生徒の存在をふまえ、継続的なプログラムづくりを行っていかなければならない。

さらには「ほっとルーム」(相談室『櫂』)に登校している生徒に対してもソーシャルスキルトレーニングなどを行い、人間関係づくりが円滑に行えるようにしていきたいと考える。

〈主な参考文献〉

・國分 康孝 監修 『エンカウンターで学級が変わる中学校編 1～3』 図書文化(1996)

(担当指導主事 住谷 孝明)