

群 教 セ	F09 - 01
	平18.237集

気持ちを伝え合うコミュニケーション力の育成 — ソーシャルスキル教育や学級活動での話し合い活動を通して —

特別研修員 多田 喜洋 (太田市立木崎小学校)

《研究の概要》

本研究では、児童のコミュニケーション力を育成するために、自他の感情に対する気づきを深めさせながら気持ちを表す言葉の語いを増やし、それを上手に使った友達とのかかわり方を学ぶソーシャルスキル教育を行った。さらに、身に付いた力を生かせるよう、学級活動の時間に感情交流の場を設定した話し合いを行った。そしてこれらの学習を通して、学級が児童にとって安心して活動できる場（ほっとルーム）となることを目指してきた。

I なぜ、気持ちを伝え合うコミュニケーション力の育成なのか

本学級（5年生）では、友達同士のケンカなどは少なく、「クラスについてのアンケート」でも「学級の不和」についての項目では、T値（平均値が50）が43.1となっており、学級内で友達との不和を感じている児童は少なかった。しかし、「たのしい学校生活を送るためのアンケート（Q-U）」では、学級生活満足群が50%、侵害行為認知群が13%、非承認群が17%、学級生活不満足群が20%となっており、学級生活に不満や不安を抱えている児童も見られた。

また、行動観察では相手がいやがる言葉を平気で使っていたり、言葉を使わずにふざけ合っていたりする様子が見られた。さらに、児童の会話からは「やったー」「ムカつく」「えー」「やだ」「いいよ」「うそー」「びみょー」など、気持ちを表す言葉がワンパターン化しており、その語い数も少ない傾向が見られた。

これらのことから本学級の児童は、表面的にはトラブルや不和は少ないが、自分の気持ちを上手に伝えたり、相手の気持ちを察したりする力が十分に育っていないのではないかと考えた。

そこで自他の感情や気持ちに気付くことと、相互理解に重点を置いた「気持ちを伝え合うコミュニケーション力」を育成していくことで、児童が安心して友達との関係を深めたり、学習活動に取り組んだりできる学級づくりを進めていく必要があると考え、本研究を行うこととした。

II どのような手だてで、コミュニケーション力を育成していくのか

1 ソーシャルスキル教育によるコミュニケーション力の育成

(1) ソーシャルスキル教育とは

対人関係を円滑に運ぶための知識や技術を学ぶ学習は、総称してソーシャルスキル教育（SSE）と呼ばれている。

本研究では、対人関係の力の育成を目指しているため、このソーシャルスキル教育を中心とした指導を行う事が効果的であると考えた。

(2) 気持ちを伝え合うコミュニケーション力とは

コミュニケーションについては、論理的に自分の考えを伝えていくための「パブリックコミュニケーション」と、感情や相互理解に重点を置いた「インターパーソナルコミュニケーション」がある。（国立教育政策研究所 有本秀文）

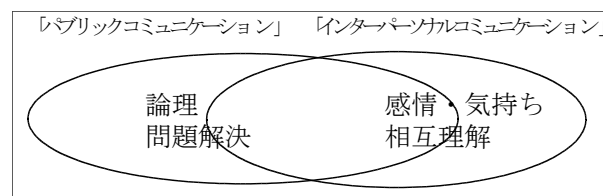


図1 本研究でのコミュニケーションのとらえ方

本研究では、児童の実態などから、気持ちや感情を適切に表現する力を育てることで、コミュニケーション力を高めさせていきたいと考えている。

つまり、本研究のテーマである「気持ちを伝え合うコミュニケーション力の育成」とは、ソーシャルスキル教育を中心とした指導を行いながら、

「インターパーソナルコミュニケーション」の力を育てようとするものである。

(3) どのようなソーシャルスキルを学ばせるのか

感情や相互理解に重点を置いたインターパーソナルコミュニケーションを困難にしている要因については以下のことが考えられる。

- ア 自分が感じていることに気付かない。自分の感情に対する意識が弱い。
- イ 自分の感情を適切に表す言葉が見つからない、分らない。(持っている語いが少ない)
- ウ 自分の気持ちははっきりしているが、表現することに不安があるために表現できない。
- エ 他人の言葉や表情などから、相手の気持ちが読み取れない。

したがって、上記のインターパーソナルコミュニケーションを困難にしている要因を解決するための知識や技術（ソーシャルスキル）を学ばせることで、「気持ちを伝え合うコミュニケーション力」を育成できると考える。

2 ソーシャルスキル教育で学んだことを生かす学級活動の時間(感情交流の場を設定した話合い)

ソーシャルスキル教育でインターパーソナルコミュニケーションの基礎を身に付けても、それが実際の生活で応用できるとは限らない。学んだことを生かせる教育活動を具体的に組織していく必要がある。日常の生活や授業などでも感情交流を意識した活動を行うが、特に学級活動の時間に行う話合い活動（学級会という名称で組織）では、計画的・継続的な指導が可能と考える。

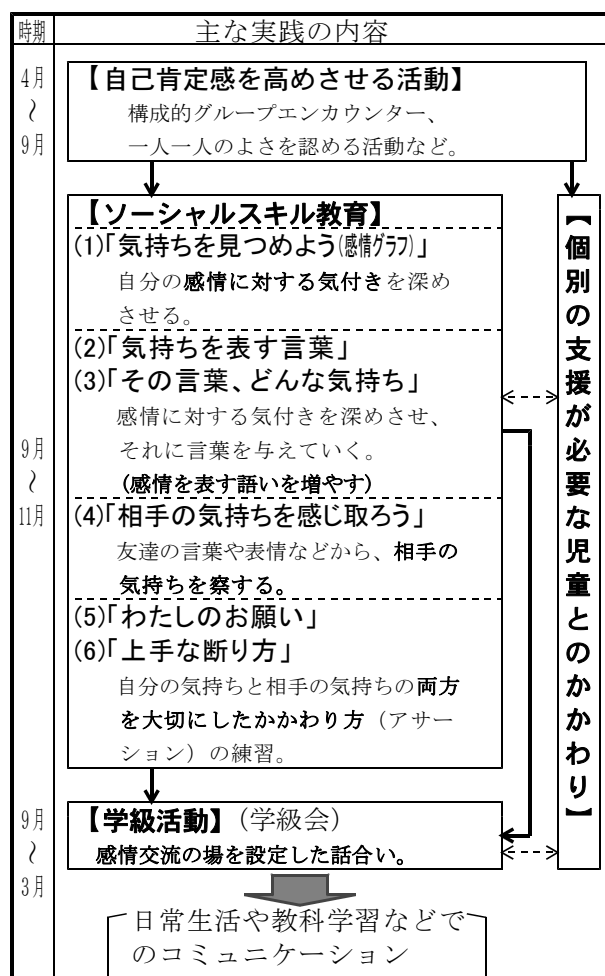
3 表現することに不安を持っている児童への個別支援

自分の気持ちが上手に表現できない児童の中には、表現することに不安を抱いている児童もいる。このような児童に対しては、集団でのソーシャルスキル教育や学級会などでの指導では効果が望めないことがある。表現させようとする中で、不安や抵抗がより大きくなる恐れがあるからである。したがって表現することに不安や抵抗が見られる児童に対しては、自己肯定感を高めさせながら、まずは安心した気持ちで人と接することができるよう個別に支援を行う必要があると考える。

4 事前の自己肯定感を高めさせる活動

コミュニケーション力を高めさせるための活動と、自己肯定感の高低には関連性があるとされている。したがって、ソーシャルスキル教育を行う前に、構成的グループエンカウンターを行ったり、児童一人一人のよさを認めていく活動を大切にしたりするなど、自己肯定感を高めさせる活動を行うことが有効であると考えられる。

Ⅲ ソーシャルスキル教育・学級活動・個別の支援を、どのように位置づけて指導をすると効果的か



Ⅳ どのように、ソーシャルスキル教育・学級活動・個別の支援などの指導を実施したか

1 ソーシャルスキル教育の実践(全6時間)

(1) 「気持ちを見つめよう(感情グラフ)」[第1時]【ねらい】

- 自分の感情を見つめることのよさに気付く。
- 感情自体には「よい感情」「悪い感情」というものではなく、どのような感情であっても自分の大切な気持ちであることを理解する。

【活動】

- ① 感情グラフの書き方について知る。
(例として教員の感情グラフを示す)
- ② 朝、起きてから今までの感情グラフを書く。
(ワークシートを完成させる事が目的ではない。
記入が難しい児童には、グラフや今の時点での感情のみを記入するだけでもよいことを伝える
など、できる範囲で書けばよいことを伝える。)
- ③ グループ内(3～4名)で、それぞれが作成した感情グラフを紹介し合う。
- ④ ワークシートに授業の感想を書く。
- ⑤ 全体で感想を発表しながら、感情を見つめる
ことのよさや、どのような感情であっても自分の大切な気持ちであることを理解する。
(ただし、表現方法によっては、相手を傷つける
場合があることも押さえておく。)

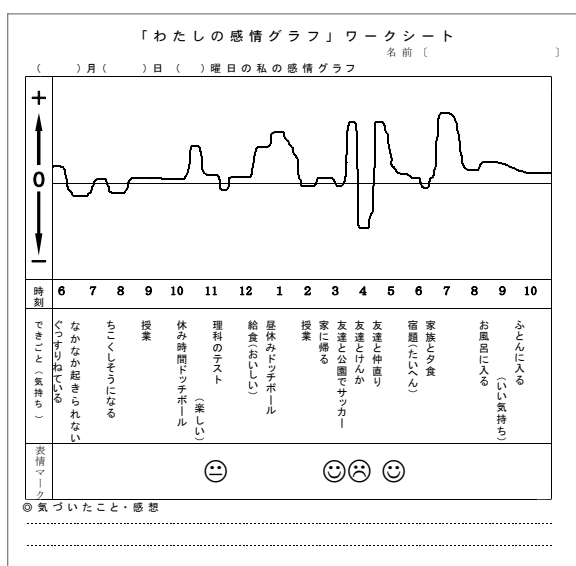


図2 「私の感情グラフ」ワークシートの例

【児童の感想】

- ・「いろいろな感情があるのが分かっておもしろかった。」
- ・「昨日、遊んでいる時は楽しかったけど、グラフに書くとあまり高くないのでびっくりした。」

【考察】

最初に教員のモデルを見せたことで、児童の興味を高めさせる事ができた。また、記入が難しいような児童には、グラフや今の時点での感情など書きやすい部分のみの記入でよいことを伝えたことで、活動に取りかかりやすくなる事ができた。

グラフや言葉が単調な内容になっていた児童もいたが、グループ内で紹介し合った後に、グラフの線や言葉を付け足している様子が見られた。こ

のように、グループでの話し合いは新たな気づきを与えることができるなど、特に重要であり、丁寧に行う必要があると感じた。

さらに、自分の感情に目を向けたことは、以後の学習の動機づけともなり、ソーシャルスキル教育(全6時間)の導入としても効果的であった。

(2) 「気持ちを表す言葉」[第2時]

【ねらい】

- 自分たちには様々な感情があることや、それを適切に表す言葉があることに気付く。
- 気持ちを表す言葉の語いを増やす。

【活動】

- ① 言葉ジグソーの中から、気持ちを表す言葉を探し出す。(導入として簡単に行う)
- ② 最近自分が強く感じた「いい気持ちのする言葉」と「いやな気持ちのする言葉」を一つずつ選ぶ。(言葉ジグソーの中から選んでも、それ以外から考えてもよいこととする)
- ③ 選んだ気持ちについて、その時の気持ちを詳しく考えワークシートに書く。
- ④ ワークシートに書いた「気持ちを表す言葉」を水色の感情カードに書き、それをグループ内で紹介し合う。
- ⑤ 友達の気持ちに対する共感や励ましの言葉、気持ちが前向きになるような言葉(リフレーミング)を緑色のカードに書き、相手に渡す。
- ⑥ 作成した感情カードで気に入ったものを、ボードに掲示する。(水色カードの後ろに緑色)
- ⑦ 授業の感想を書き、発表をする。

【児童の感想】

- ・「もっと気持ちを表す言葉を見つけない。」
- ・「今まで、いやな気持ちのする言葉の意味を考えずに使っていたことがあった。これからは知らない言葉をむやみに使わないようにしたい。」



図3 「気持ちを表す言葉の掲示板」の写真

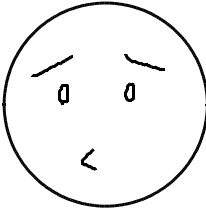
「感情カード(水色)」	「感情カード(緑色)」
	
何にもやることがないよー。 友達にまぜてと言う勇気がないよー。どうしよー。	だいじょうぶ。勇気を出してまぜてって言ってごらん。

図4 感情カードに書かれていたもの(例)

【考察】

マイナスの感情に対して、友達からの励ましの言葉がけやリフレーミングを行ったことで、グループの雰囲気が和やかになっていた。

『気持ちを表す言葉の掲示板』(図3)については、休み時間にも楽しそうに記入している児童が見られるなど、気持ちを表す言葉に対する関心を高めさせる上で効果的であった。

また、掲示板は年度末まで継続することとし、子どもの様々な会話の中で気持ちを表す言葉が聞かれたときは、その言葉を感情カードに書くよう促した。このことにより、継続的に気持ちを表す言葉に対する意識を持たせることができた。

(3) 「その言葉、どんな気持ち」[第3時]

【ねらい】

- 自分の気持ちを見つめ、適切な言葉を見つけて相手に伝えるスキルを獲得する。

【活動】

- ① 「ムカつく」という言い方をしたことはありますか。又は、言われたことはありますか。
(ワークシートに記入すること)
 - ・ どんとき (原因やきっかけ、結果)
 - ・ 本当は、どうなればよいのでしょうか。
- ② 「ムカつく」とは、どんな気持ちでしょうか。
[感情を表す言葉の辞典(教員が作成)を使って、当てはまる言葉をすべて書き出させる。]
- ③ 「ムカつく」と一言と言っても、その感情は場面によって多様であることを確認する。
- ④ ロールプレイを行う。
 - 〈1回目〉 Aさん「あっかんべー。」
Bさん「ムカつく。」
 - 〈2回目〉 Aさん「あっかんべー。」
Bさん「そういうことをされるといやな気持ちになる。謝ってほしい。」

(感想を話し合い、終わったら握手)

- ⑤ 「やったー」という言い方をしたことはありますか。(ワークシートに気持ちを記入)
- ⑥ ロールプレイを行う。
 - (Aさんが相手のいいところをほめる)
 - 〈1回目〉 Bさん「やったー。」
 - 〈2回目〉 Bさん「やったー。ありがとう。〇〇と言ってくれてうれしいよ。」
- ⑦ 授業の感想を書き、発表をする。

【児童の感想】

- ・ 「2回目は、ちゃんとした言葉で伝えてくれたので、相手の気持ちがよく分かった。」
- ・ 「気持ちを言葉で伝えるとすっきりする。」

【考察】

ロールプレイを行ったことで、前時で学んだ気持ちを表す言葉を友達とのやりとりの中で生かせることや、言葉で気持ちを伝え合うことのよさを、子どもたちは実感できた様子であった。

(4) 「相手の気持ちを感じ取ろう」[第4時]

【ねらい】

- 友達の言葉や表情、口調などから、相手の気持ちを察することのよさについて体験する。

【活動】

- ① 感情のあてっこゲームをする。
(友達の表情から、相手はどんな気持ちを持っているか当てる。)
- ② ロールプレイ1…聞き手はよそ見をし、返事をしない状態で相手の話を聞く。
(教員がモデルを見せた後、全員が行う。)
- ③ 相手はどんな気持ちがしていたかを考え、ワークシートに記入をする。
- ④ 学級全体で、ロールプレイの感想と、どのような話の聞き方がよいかを話し合う。
(言葉だけではなく、非言語にも着目させる。また、感情を表す言葉を掲示し、相手の気持ちにも目を向けることを確認する。)
- ⑤ 上手な話の聞き方で、ロールプレイを行う。
- ⑥ ロールプレイが終わったら、互いに気持ちが伝わったかどうかを確認する。
- ⑦ 授業の感想を学級全体で話し合う。

【考察】

第1～3時までのソーシャルスキル教育では、自分の気持ちに視点を当てて学んできたが、本時では相手の気持ちにまで視点を広げることができた。また、これまでの学習と次回以降の学習とを結びつけるものとしても有効であった。

(5) 「わたしのお願い」〔第5時〕

【ねらい】

○ 自分の気持ちと相手の気持ちの両方を大切に
したかわり方（アサーション）があることに
気付く。

【活動】

教員のモデル（自分の気持ちだけを伝える）を
見て、問題点や改善点について話し合う。その後、
自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしたいお願い
の仕方でロールプレイを全児童が行う。

【事後活動】

学習した内容を定着させるため、ワークシート
（アサーションができた場面）を作成し、帰りの
会で一日の行動をふり返りながら記入をさせた。

【考察】

これまでの積み重ね（第1時～4時までの学習）
があったので、児童は比較的容易にロールプレイ
に取り組むことができた。また、授業の感想では、
「自分の気持ちも伝えながら、相手の気持ちも考
えるということが分かりました。」という声が多
く聞かれるなど、児童は、自他を共に大切にす
る表現のよさを実感することができていた。

(6) 「上手な断り方」〔第6時〕

【ねらい】

○ 自分の気持ちと相手の気持ちの両方を大切に
したかわり方のスキルを学ぶ。

【活動】

教員のモデルを見て、非主張的、攻撃的な断り
方の問題点について話し合う。

〔非主張的…自分の気持ちを大切にしていない。〕
〔攻撃的…相手の気持ちを大切にしていない。〕

その後、非主張的、攻撃的、アサーションの3
つの方法でロールプレイを行う。

【児童の感想】

「自分の気持ちを伝えないのもだめだし、相手
の気持ちを大切にしないのもだめなんだなと思
った。自分がいつも断っているやり方は非主張的
だったので、断るときにはアサーションでやっ
ていきたいと思った。」

【考察】

児童の感想からは、互いの気持ちを伝え合うこ
とのよさや大切さを実感できたという声が多く聞
かれた。本時はソーシャルスキル教育のまとめと
なるが、本研究のねらいとしている部分を直接指
導することができ、まとめとして適切であった。

2 感情交流の場を設定した学級活動での話し合い （学級会）の実践

学級の課題や目標などを話し合う場面で、途中
に気持ちを見つめるためのワークシート（図5）
を書く作業を5分間程度取り入れた。

また、学級会が終わった後に「自分の気持ちを
伝えることができたか。」「友達の気持ちを分か
ってあげることができたか。」などの自己評価を
行い、ソーシャルスキル教育で学んだことが生か
せたかをふり返ることができるようにした。

学 級 会 ノ ー ト	
気持ちを見つめよう（私もOK！自分と違う意見の人もOK！みんなすっきり）	
話し合いに対する私の気持ち	私と反対・違う意見の友達の気持ち
	〔 さん 〕
	〔 さん 〕
	〔 さん 〕
〔みんなが納得できる考えや方法を見つけてみよう！〕	
◎話し合いで決まったこと	
◎話し合いがよりよくなった	
1. 自分の気持ちを伝えることができましたか。	
2. 友達の気持ちを分かってあげることができましたか。	
3. 今日の話し合いは、満足できるものでしたか。	
4. 発言した回数	
◎今日の話し合いで、感じたことや考えたことを書きましよう	

図5 ワークシート(学級会ノート)の例

【考察】

以前の話合いでは、自分の主張を通すことに熱
心だった児童が多かった。しかし、話し合いの途中
で自他の気持ちに目を向けたことで、冷静に自分
の考えを見つめたり、相手の気持ちにも目を向け
たりしながら発言できるようになってきた。

また、話し合いが終わってからの感想には、少数
意見だった人への配慮の言葉が見られるようにな
った。さらに、2学期最後に計画されたドッチボ
ール大会についての話し合いでは、ドッチボールが
苦手な友達も楽しめるようにという点も話題とし
て上がった。これにより大会当日も、互いにボ
ールを譲り合う場面が多く見られるなど、友達
の気持ちに配慮した行動が見られていた。

3 個別の支援が必要な児童とのかかわり

○ 「Q-U」や「悩みアンケート」などを手が
かりに、個別相談を行った。また、相談室（ほ
っとルーム）を整備、使用して、児童が安心し
て気持ちを表現できる雰囲気づくりに努めた。

○ ロールプレイでは、児童が自己表現しやすい
グループを編成し、また、上手にできた点など
はその場でフィードバックするようにした。

4 その他、学んだことを生かすよう促した場面

調理実習や係活動などのグループ活動の前に「アサーションのことを思い出しながら協力して活動してみよう」と一声かけたり、掃除の反省カードに「協力して掃除ができた（アサーション）」とのチェック項目を設けたりするなど、様々な場面で学んだことを生かせるよう促した。

V 実践を通して見られた児童の変化

1 ソーシャルスキル教育実施後の様子

- ・ 相手がいやがる言葉を平気で使っていたり、言葉を使わずにふざけ合っていたりしている様子があまり見られなくなってきた。
- ・ 国語の作文などでも、自分の気持ちを素直に表現できるようになってきている。
- ・ 女子は、ややグループ化傾向が見られる。

2 「Q-U」の結果

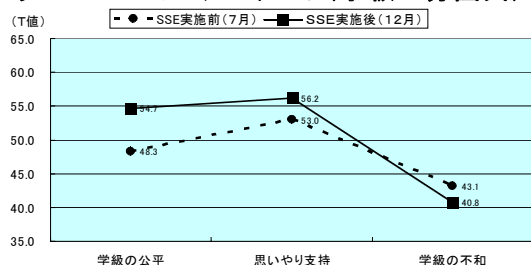
① ソーシャルスキル教育実施前（7月）

- ・ 学級生活満足群（50%） ・ 侵害行為認知群（13%）
- ・ 学級生活不満足群（20%） ・ 非承認群（17%）

② ソーシャルスキル教育実施後（12月）

- ・ 学級生活満足群（74%） ・ 侵害行為認知群（10%）
- ・ 学級生活不満足群（3%） ・ 非承認群（13%）

3 クラスについてのアンケート（学級の雰囲気）



〔表の見方…「学級の公平」と「思いやり支持」は50以上が良好。「学級の不和」は50以下が良好。〕

VI まとめと今後の課題

1 まとめ

- 「①まず自分の感情を見つめさせ、次に自分の感情に合う言葉を探しながら気持ちを表す言葉の語いを増やす」「②相手の感情を察する」「③自分の気持ちと相手の気持ちの両方を大切にしたいかわり方のトレーニング」と段階を踏んで計画的にソーシャルスキル教育を行ったことで、効果的にねらいに近づくことができた。
- 学級会の時間に、自分や友達の気持ちを見つめさせる手だてをとったことで、ソーシャル

スキル教育で学んだことを定着させていく機会を継続的に設けることができた。

- 「Q-U」などで、あらかじめ個別の支援が必要な児童を把握しておくことで、ソーシャルスキル教育の授業や学級会などの場面で、事前に支援の手だてを講じておくことができた。また、個別に教育相談を行うことで、全体での指導では難しい一人一人の悩みなどにも対応することができた。さらに、相談室（ほっとルーム）は、何でも話せる特別の場所という雰囲気づくりができたために、児童との教育相談を行う上では効果的な空間であった。
- 「気持ちを表す言葉」の掲示板や、授業の実施後に数日間行ったふり返しカードの記入、掃除の反省カードなどは、学んだことを生活の中に広げさせていく上で効果的であった。

2 今後の課題

- 今回は、高学年向けの実践であった。しかし、気持ちを表す言葉の語いを増やし、それを活用していく力は低学年の時から指導していくことが重要であると考え。今後は、低・中学年での実践についても考えていきたい。
- 女子はややグループ化傾向にあり、「クラスについてのアンケート」の数値も男子と比べて低くなっていた。グループ同士での対立は見られないが、友達関係を広げていくための手だてを別に講じていく必要があると考える。
- 気持ちを表す言葉は、少しずつ豊かになってきてはいるものの急には増えない。教科での学習や日常の会話などでも意識し、時間をかけて繰り返し指導をしていく必要がある。

Web検索キーワード

【教育相談 コミュニケーション ソーシャルスキル
感情 アサーション 学級活動】

〈主な参考文献〉

- ・ 小林 正幸 著 『先生のためのやさしいソーシャルスキル教育』 ほんの森出版(2005)
- ・ 小林 正幸 相川 充 編 『ソーシャルスキル教育で子どもが変わる』 図書文化(1999)
- ・ 河村 茂雄 編 『グループ体験によるタイプ別学級育成プログラム』 図書文化(2001)