

群 教 セ	F09 - 01
	平22.242集

# 「人間関係形成能力」を高める ロングホームルーム活動の工夫

— 段階的エクササイズプログラムの作成と活用を通して —

長期研修員 栗原 飛鳥

## 《研究の概要》

本研究は、高等学校のロングホームルーム活動において、段階的エクササイズプログラムを実践することにより「人間関係形成能力」を高めることを目的とした実践研究である。「**自他理解**」と「**コミュニケーション**」を視点に「**認知の変容**」から「**行動の技術の習得**」を目指した。高校生という発達段階も考慮し、構成的グループ・エンカウンターなどの手法を取り入れながら、自分の素直で正直な気持ちを表現し、伝え合う活動を行った。

**キーワード** 【教育相談 人間関係形成能力 コミュニケーション 自己肯定感  
折り合い DESC法】

## I 主題設定の理由

多くの生徒が希望と不安の入り交じった中、高等学校（以下、高校）の入学式を迎え、高校生活のスタートを切る。中には不本意ながら第二希望で入学する生徒もいる。人間関係もゼロから構築することが考えられるため、高校では入学当初に構成的グループ・エンカウンター（以下、SGE）やソーシャル・スキル・トレーニング（以下、SST）などを実施し、早期に人間関係を築けるように配慮や工夫をしている。しかし、実施も単発で終わり、回数的にも内容的にも不十分であることが多いため、全ての生徒にとって効果があるとは限らない。協力校においては一学期にロングホームルームなどでSGEを実施しているが、二学期以降は行われていない。

生徒の中には新しい環境にうまく適応できず、学年やクラスで孤立してしまい、いじめや不登校として表面化し、ついには中途退学してしまう場合もある。中途退学に至る大きな原因としては「学校・学業不適應」が挙げられる。その「学校・学業不適應」の原因として「人間関係力や社会性が十分に育っていないことなど」（『生徒指導提要』）が挙げられ、未然防止策として「人間関係力やコミュニケーション能力を伸ばす指導」（『群馬県教育振興基本計画』）とある。いずれにも「人間関係力」の育成の必要性が記載されている。（ここでいう「人間関係力」は、以下に述べる「人間関係形成能力」と同義であると考えられる。）

キャリア教育の視点から言えば、東京経営者協会が行った「平成21年度3月新規高校卒業予定者の採用に関するアンケート調査」集計結果からも、「高卒者採用に際し重視する要素」として企業が「協調性」や「コミュニケーション能力」などの「人間関係形成能力」を重要視していることが分かる。

以上のことから高校在学中に「人間関係形成能力」を高める必要性のあることが言える。

次に群馬県総合教育センター（以下、センター）に寄せられた高校生の相談状況を見ると、電話相談がここ数年増加しており、来所相談の割合も高い。そこで、来所相談で多くを占めた不登校・登校渋りについて調べたところ、きっかけとして「友人関係をめぐる問題」や「親子関係をめぐる問題」が多かった。さらに、どのような理由で人間関係が悪化したのかを詳しく調べたところ、「コミュニケーション能力が弱い」ことや「自己表現できない」というケースが非常に多く見られた。

協力校における生徒のコミュニケーションや自己表現に関する実態を見ても、感情を全面に出しすぎてしまったり、言葉が足りなかったりして、相手に自分の真意が伝わらないために人間関係が悪化してしまうケースがある。

以上の、キャリア教育の視点やセンターの事例、協力校の実態から「人間関係形成能力」を高めることが課題であり、急務であると考えた。そこで、「人間関係形成能力」を向上させるためには「自他理解能力」と「コミュニケーション能力」を向上させる必要があると考え、本主題を設定した。

## II 研究のねらい

「自他の理解能力」と「コミュニケーション能力」を向上させるプログラムを作成し、実践を行い、それが「人間関係形成能力」の向上につながることを明らかにする。

## III 研究の見通し

「自他の理解能力」と「コミュニケーション能力」を向上させることを視点に、段階的に「認知の変容」から「行動の技術の習得」を目指し、高校生という発達段階も考慮したSGEやSSTの手法を活用したエクササイズプログラムを作成し、実践を行えば「人間関係形成能力」を向上させることができるであろう。

## IV 研究の内容

### 1 基本的な考え方

#### (1) 高校生における人間関係の実態

既述した、センターの来所相談での事例や協力校の実態のように、自分と相手との間に不和が生じる可能性のある場面において、相手のことを考えずに自分の気持ちを強く言ってしまったり、また相手のことを考えすぎて言えなかったりなど、自分の気持ちを上手に表現できず、コミュニケーションが図れずに、関係を悪化させてしまう生徒がいる。相手に自分の真意や意図するところが伝わらないという表現上の問題で、人間関係を悪化させてしまっているのである。後でお互いに話をすれば、「何だ、そうだったのか」と、相手の意図を十分に理解できていなかったことや、上手に自己表現できずにコミュニケーションが図れていないということから生じる問題であったりする。これは来所相談の事例や協力校に限ったことではなく、どの高校にも当てはまる問題である。

#### (2) 「人間関係形成能力」とは

キャリア教育では「4領域」の一つに「人間関係形成能力」が挙げられ、「他者の個性を尊重し、自己の個性を発揮しながら、様々な人々とコミュニケーションを図り、協力・共同してものごとに取り組む」能力と説明されている。この「人間関係形成能力」は「自他の理解能力」と「コミュニケーション能力」が構成要素となっており、この二つを高めることにより向上する。

#### (3) 「自他の理解能力」とは

「自他の理解能力」とは、「自己理解を深め、他者の多様な個性を理解し、互いに認め合うことを大切にして行動していく能力」と説明されており、自分や他人の気持ちに気付いたり、考えを知ったりすることにより、「自他の理解能力」は高まると考える。

#### (4) 「コミュニケーション能力」とは

「コミュニケーション能力」とは、「多様な集団・組織の中で、コミュニケーションや豊かな人間関係を築きながら、自己の成長を果たしていく能力」と説明されている。言語や非言語での表現が媒体となっているため、言語表現力や非言語表現力を向上させ、自分の気持ちや思いを上手に表現し、お互いに伝え合うことにより、意思の疎通が一層図られ、「コミュニケーション能力」が向上すると考える。

そこで、本研究では「コミュニケーション能力」を、自分の素直で正直な気持ちを他者と折り合いを付けた上で、適切に分かりやすく、かつその場にふさわしい言葉で表現し、相手に伝えることができる能力と定義する。

#### (5) 段階的エクササイズプログラムについて

##### ① 目的

段階的エクササイズプログラム（以下、プログラム）は、「自他の理解能力」と「コミュニケーション能力」を向上させ、「人間関係形成能力」の向上という目的を達成するためのものである。

## ② プログラム作成の視点と第1段階から第4段階までの系統性

プログラム作成に当たっては、コミュニケーション能力の定義に則り、「自他の理解能力」と「コミュニケーション能力」を向上させることを視点にした。生徒が取り組みやすいことから段階的にレベルを上げていくこと、具体的には自分と他人の違いを認め、理解を深める「認知の変容」から、コミュニケーション場面での具体的な行動に移す「行動の技術の習得」を目指した。高校生という発達段階も考慮し、「認知の変容」をねらいとする場面では、主に気づきを促すS G Eの手法を活用したエクササイズを、「行動の技術の習得」をねらいとする場面では、主にスキルを習得するS S Tの手法を活用したエクササイズを系統的に配置し、プログラムを作成した。図1のように第1段階は「認知の変容」の割合が多いのに対し、第4段階では「行動の技術の習得」の割合が多く、そのねらいにより段階的に割合が変わっていく。

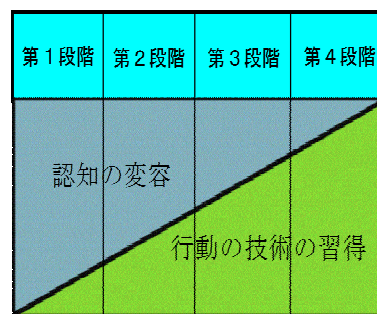


図1 段階的エクササイズプログラムの構成

図1のように第1段階は「認知の変容」の割合が多いのに対し、第4段階では「行動の技術の習得」の割合が多く、そのねらいにより段階的に割合が変わっていく。

## ③ 第1段階 自己肯定感を高める

第1段階では、まず自己や他者に対する認知について理解し、その上で認知の変容を図り、自己肯定感を高めることをねらいとする。「こんなことを言っているの?」、「言ったら笑われるかな?」、「恥ずかしいな」という気持ちが強いと、自分の気持ちを表現するのにちゅうちょしてしまうものだが、自己肯定感が高いと、そういったことも「口に出して言ってみようかな」と思えるものである。そこで、自分の素直で正直な気持ちを表現するために自己肯定感を高める必要があると考えた。

## ④ 第2段階 自分の素直で正直な気持ちを表現し、相手に伝える

第2段階では、自己や他者に対する新たな認知に気付いたり、変容を図ったりするために簡単な表現の技術の習得をねらいとする。具体的には自分の素直で正直な気持ちを表現し、相手に伝えるものである。自己肯定感が高く、自分の気持ちを表現したいと思っても自由に表現するには抵抗があるものである。そこで、比較的自己表現しやすいテーマを取り上げてエクササイズを行う。

## ⑤ 第3段階 折り合いを付ける

第3段階では、折り合いを付けるために自己や他者の認知を深め、相手の気持ちを考えた上で、意見をまとめるという技術の習得をねらいとする。普段の何気ない日常も含め、折り合いを付けることなしには日常生活は成り立たない。学校でも学校以外でも社会生活を送る上では、さまざまな場面で折り合いを付けることが要求される。折り合いを付けるとは、お互いに、あるいは一方が妥協したり、我慢したりし、自分の気持ちの満たされるのが、その何割かになるということであり、自分の素直で正直な気持ちのすべてということではない。折り合いを付けるためには事象上の折り合いはもちろんだが、気持ちの上でも折り合っていないければ後々にしこりが残ってしまい、お互いが気持ち良く目的に向かっていけなくなってしまう。高校生は発達段階から考えても、相手に配慮できる年代である。そこで、折り合いを付けるために相手の気持ちを考えた上で、お互いの意見をまとめるエクササイズを行い、自己表現ができれば、無用な衝突も避けられるであろう。

## ⑥ 第4段階 適切に分かりやすく、その場にふさわしい言葉で表現し、相手に伝える

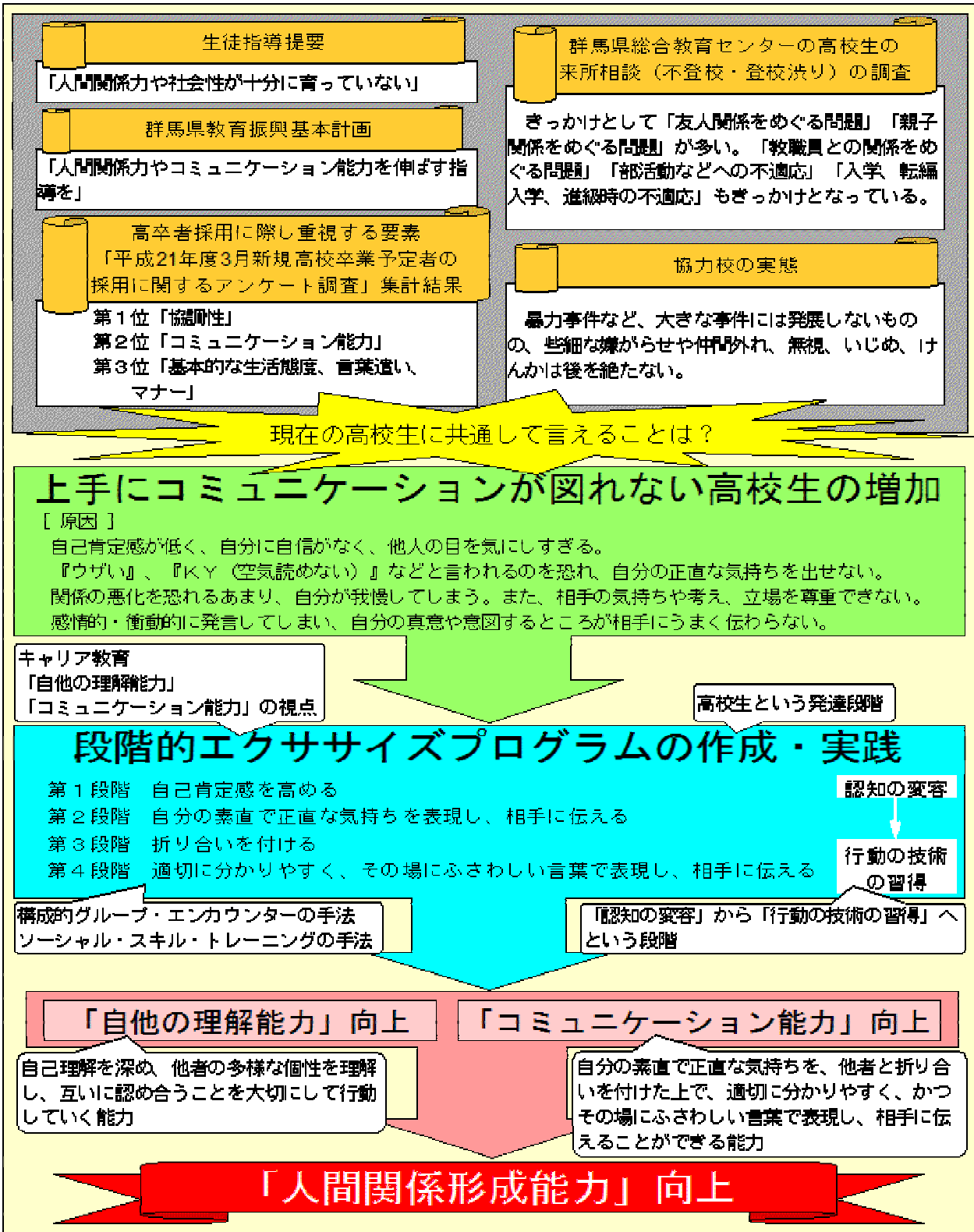
第4段階では、相手にうまく伝えるために他者に対する認知を理解した上で、D E S C法を用い、一定の型に沿ってせりふを作り、相手に伝えるという技術の習得をねらいとする。

課題達成・問題解決のとき、あるいは、うまく言えそうもないことを言おうとするとき、何と言ったらいいか迷うとき、話が複雑できちんと整理する必要があるとき、自分の気持ちや考えを明確にしてから話す必要があるときなど、適切に分かりやすく表現し、相手に伝える必要がある。そのために、ここではD E S C法を用いる。D E S C法とは、次頁のD・E・S・Cといった一定の型に沿ってせりふを作り、相手に伝える方法である。これにより、自分の置かれている現状や気持ちを相手に理解してもらうことができる。その上で相手に提案、さらに再提案するので、自分も相手も物事を冷静に考えられ、相手に対し、強く言ってしまったり、逆に言えなかったりすることがなくなり、相手に伝えることに関して有効であると考えた。

【DESC法】

- D (describe) : 描写する…事実を述べる。
- E (express, explain, empathize) : 表現する、説明する、共感する…自分の気持ちを述べる。
- S (specify) : 特定の提案をする…相手ができそうな提案をする。
- C (choose) : 選択する…提案が「No」の場合、再提案する。

2 研究構想図



## V 研究の計画と方法

### 1 実践計画

対 象	研究協力校 1年〇組 (40名)	期 間	平成22年12月 7日～12月21日
時 間	ロングホームルーム 3時間		

### 2 指導計画

実態調査	「学級の雰囲気と自己肯定感を把握する質問紙（以下、C&S質問紙）」と「自己表現力チェックシート」（別紙資料）からクラスや生徒の実態を客観的に把握し、その結果や担任の日常観察から課題を分析する。
アセスメント	「C&S質問紙」から …自己肯定感の高低に大きな差が見られる。学級の雰囲気への認知に大きな差がある。学級としてのまとまりに欠ける傾向がある。 「自己表現力チェックシート」から …比較的自己表現しやすいと思われた「1 自分の考え（要求）を伝える」という視点が最も低く、クラスの生徒に対し、自分の意見が言えない傾向が強い。よって、この視点を中心に各段階のエクササイズを作成する。
段階的エクササイズプログラム	
第1段階 (1時間目)	ねらい【自己肯定感を高める】
	「そういうあなたは素晴らしい」 …自分の長所と短所を考え、相手からも長所を伝えてもらう。さらに自分の短所を相手に伝え、相手はその短所をリフレーミング（肯定的に言い換える）して返す。
第2段階 (1時間目)	ねらい【自分の素直で正直な気持ちを表現し、相手に伝える】
	「二者択一」 …学校に関わりのあることを中心に二者択一を行い、またその理由も述べる。
第3段階 (2時間目)	ねらい【折り合いを付ける】
	「君ならどうする？」 …ある場面についての「あなたの意見」を考える。さらにそれを持ち寄り、「班としての意見」をまとめ、発表する。
第4段階 (3時間目)	ねらい【適切に分かりやすく、その場にふさわしい言葉で表現し、相手に伝える】
	「あなたなら何て言う？」 …ある場面について、「DESC法」を用い、まず個人でせりふ作りを行う。それを持ち寄り、班としてのせりふを一つ決め、発表する。
事後調査	「C&S質問紙」と「自己表現力チェックシート」の客観的な結果からクラスの様子や個人の自己表現力について分析する。

実践前後に行う自己表現力チェックシートは、自己表現する上で必要な、以下の六つの視点から設問を作成した。またさらにその視点を「家族や友人などに対して」や「一般人に対して」、「物理的な理由」や「個人的な理由」などで細分化し、生徒の身近に起こりそうな場面を設定し、作成した。この自己表現力チェックシートの実施により、それぞれの視点の力を把握し、各段階で行うエクササイズ内容を決定した。

【自己表現に関する視点】	
1 自分の考え（要求）を伝える	2 自分の感情を伝える（うれしさ・楽しさ）
3 自分の感情を伝える（怒り・悲しみ）	4 人に頼む
5 人と違う意見を言う	6 人からの要求を断る

### 3 検証計画

研究仮説	検証の観点	検証の方法
見通し1 (第1段階)	エクササイズ「そういうあなたは素晴らしい」を実施することで、自己肯定感が高まったか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実践前後の「C&amp;S 質問紙」と「自己表現力チェックシート」</li> <li>・各エクササイズでの生徒の活動の観察</li> <li>・各エクササイズでの生徒のワークシートの記述内容や振り返りシートの記述内容</li> </ul>
見通し2 (第2段階)	エクササイズ「二者択一」を実施することで、自分の素直で正直な気持ちを表現し、相手に伝えられるようになったか。	
見通し3 (第3段階)	エクササイズ「君ならどうする？」を実施することで、折り合いを付けられるようになったか。	
見通し4 (第4段階)	エクササイズ「あなたなら何て言う？」を実施することで、適切に分かりやすく、その場にふさわしい言葉で表現し、相手に伝えられるようになったか。	

## VI 研究の結果と考察

### 1 第1段階(1時間目) 自己肯定感を高める

アイスブレイクでは、指導者に対して質問するエクササイズ「先生を知るイエス・ノークイズ」を行った。生徒から矢継ぎ早に質問が出されたわけではないが、このエクササイズの実施によって、生徒との距離は明らかに縮まり、生徒はリラックスした様子であった(図2)。



図2 授業中の様子

エクササイズを実施するにあたり、自分の長所や短所を相手に伝えたりする、自己開示を中心とするエクササイズのため、通常の座席の隣同士で行うことはできないと判断した。そこで、比較的自分の気持ちや考えを言い合える仲の良い二人組を編成し、自己肯定感を高めるエクササイズ「そういうあなたは素晴らしい」を実施した。まず準備として、自分の長所と短所をワークシートの所定の空欄に書く。次に相手の長所を手元の付せん紙に書く。さらにお互いに自分の短所を相手に伝え、相手の短所をリフレーミングして手元の付せん紙に書く。ワークシートに従い、相手の長所を書いた付せん紙と、相手の短所をリフレーミングした付せん紙を渡しながらか読み進めていき、自分の良さに気付いていくものである。

このエクササイズでは、「自分の長所に改めて気付いた」、「自分の気付かない長所を聞くことができた」、「相手が自分のことをどう思っているかが分かった」という感想が多く、自他理解が深まったと思われる。図3から「そういうあなたは素晴らしい」と言われ、71%の生徒がうれしいと感じ(図3-ア)、

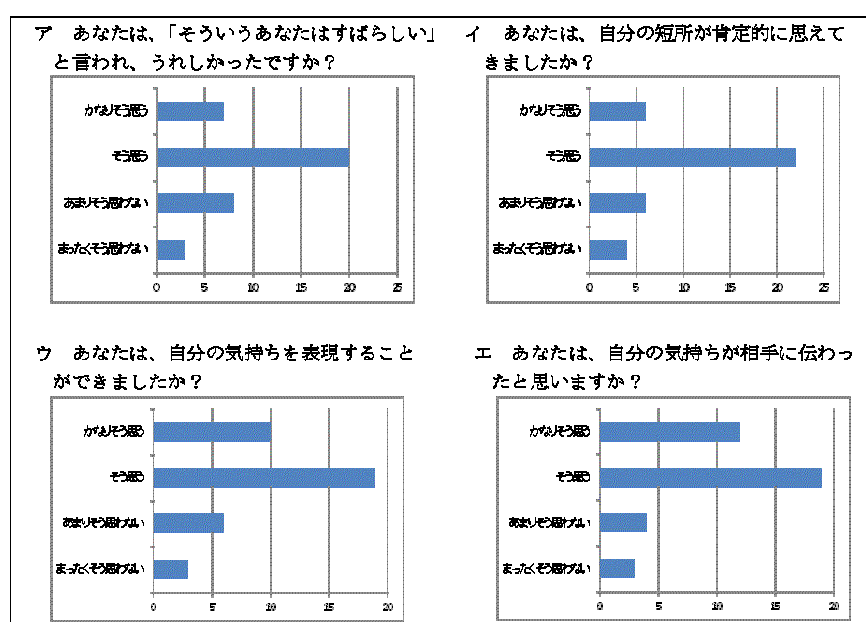


図3 第1段階・第2段階の振り返り

注: 数字は人数



74%の生徒が自分の短所が肯定的に思えてきた（図3ーイ）と答えたことが分かる。うれしいと感じた生徒と短所が肯定的に思えてきた生徒は必ずしも一致はしないものの、うれしいと感じた生徒の多くは自己肯定感も高まったと考えられる。

## 2 第2段階(1時間目) 自分の素直で正直な気持ちを表現し、相手に伝える

第2段階も自分の趣味を話すなど、自己開示を中心とするエクササイズのため、自分の気持ちや考えを言い合える仲の良い四人組で行った。

自分の素直で正直な気持ちを表現し、相手に伝えるエクササイズ「二者択一」は、関連のある二者から自分の好みにより一者を選び、その理由も合わせて述べるものである。今回、二者には今後の生活に生かせるように、学校に関わりのあることを中心に選択肢を設定した。

自分の素直で正直な気持ちを表現し、伝え合い、各班で活発な交流が図られた。「相手の思っていることが分かった」や「相手のことが前より知れて良かった」という感想が多く、自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを聞いたりする中で、自他理解が深まった。図3から76%の生徒が自分の気持ちを表現できた（図3ーウ）と答え、82%の生徒が自分の気持ちを相手に伝えられたと思う（図3ーエ）と答えたことが分かる。中には「自分の思っていることを素直に吐き出すことによってストレスの発散になった」という感想もあった。

## 3 第3段階(2時間目) 折り合いを付ける

第3段階では、自分の気持ちや考えを出し合ったり、折り合いを付けたりするエクササイズを実施するため、今回も前回の四人組で行った。アイスブレイクでは「スゴロク・トークキング」を実施した。

エクササイズの最初に、各自が考えていることを素直に表現してもらうため、「意見をまとめるには、まずそれぞれの気持ちや考えをすべて出し合うことが重要である」と強調して説明した。その後、「その上でお互いが少しずつ妥協したり、我慢したりすること」の大切さを話した。

次に、相手の気持ちを考え、意見をまとめるエクササイズ「君ならどうする？」を実施した。まず折り合いを付ける練習として、自分が属する四人の中で、誰が発表者・記録者として適当かを理由も合わせて個人で考える。また担任に卵料理をごちそうするとして、何料理がよいか二品考える。次に四人の意見（発表者、記録者、料理名）を持ち寄り、折り合いを付け、班としての意見をまとめ、発表する。このエクササイズを通し、お互いの意見を聞く中で、自他理解も深まると思われる。

その結果、図4から97%の生徒が自分の気持ちを言えた（図4ーア）と答え、94%の生徒が他人の気持ちを聞いた（図4ーイ）と答えたことが分かる。感想にも「自分の意見がしっかり言えたので良かった」、「自分の意見が言えて、他人の意見も聞くことができた」、「いろいろな人の意見や考えが聞けて良かった」というものも多く得られた。

折り合いを付けるにあたり、多数決で決めたという班が一班だけあったが、その他の班は話し合いにより折り合いを付けた。89%の生徒がお互いの気持ちに折り合いを付け、班としての意見をまとめられた（図4ーウ）と答えたことが分かる。生徒は上手に班としての意見をまとめていたようで、「相手の気持ちを尊重できた」という感想もあった。

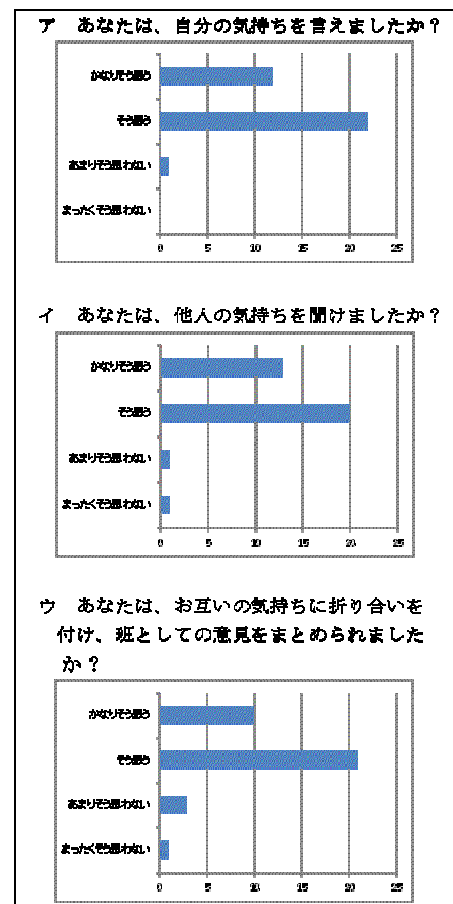


図4 第3段階の振り返り  
注:数字は人数

#### 4 第4段階(3時間目) 適切に分かりやすく、その場にふさわしい言葉で表現し、相手に伝える

第4段階も四人組を基本として実施した。アイスブレイクでは「人間コピー」を行った。

エクササイズを行う前に、様々な表現方法があることを知ってもらうために、アサーションでいう「非主張的」、「攻撃的」、「アサーティヴ」について具体的な例を挙げて示した。その上で、どれが良い悪いではなく、高校生活や社会生活を送る上で、どのタイプが適しているかを考えさせてから「アサーティヴ」に絞って進めた。

その後、一定の型に沿ってせりふを作り、相手に伝える「DESC法」について説明し、エクササイズ「あなたなら何て言う？」を実施し、まず個人でせりふ作りを行った。このエクササイズは、「友人Aからテーマパークに誘われており、事前準備も万全でその日が来るのを楽しみにしていた。そこへ、友人Bから同じ日に別のテーマパークに行こうと誘われる。あなたなら何と云ってこの場を切り抜けるか」というものである。

生徒は悩みながらも一定の型に沿い、その場にふさわしい言葉を選びながら、せりふを考えていた。それを持ち寄って、班の中から一つを選び(図5)、生徒の前で発表した。発表することと、それを聞き合うことで他人の意見にも触れ、自他理解も深まったと思われる。生徒からは「せりふを考えるのが少し難しかった」という感想が少数あったものの、図6から一定の型に沿うことで、94%の生徒が自分の気持ちや考えを表現できた(図6-ア)と答え、86%の生徒がそれが相手に伝わったと思う(図6-イ)と答えたことが分かる。感想も「自分の気持ちの表現の仕方がよく分かった」というものが多かった。

しかし、自分の気持ちや考えを表現できたと思う生徒と、それが相手に伝わったと思う生徒の割合が異なることから、表現できたと思う生徒と、相手に伝わったと思う生徒は必ずしも一致はしないものの、表現はできても、伝わるまでには至らなかったと思う生徒がいたということが言える。

図6-ウから94%の生徒が今後、自分の気持ちや考えを上手に言えそうだと答えたことが分かる。このプログラムは、第1段階から第4段階を経て、自分の素直で正直な気持ちを他者と折り合いを付けた上で、適切に分かりやすく、かつその場にふさわしい言葉で表現し、相手に伝えることができるようになることが目的である。その集大成でもある第4段階の振り返りで、ほとんどの生徒が「かなりそう思う」、「そう思う」と答えた。感想にも「DESC法は今後の生活に使えると思った」、「どのように言えばいいか分からないときに使いたい」とあった。

さらに、「相手の気持ちも考えて、提案しないといけないということが分かった」、「相手の立場も考えてDESC法を実践してみたいです」という、第3段階の「折り合いを付ける」を踏まえた感想も見られた。「人によって意見が違うんだなと思った」、「みんなのを見て、いろいろなせりふがあるなと思った」という自他理解の視点での感想もあった。



図5 授業中の様子

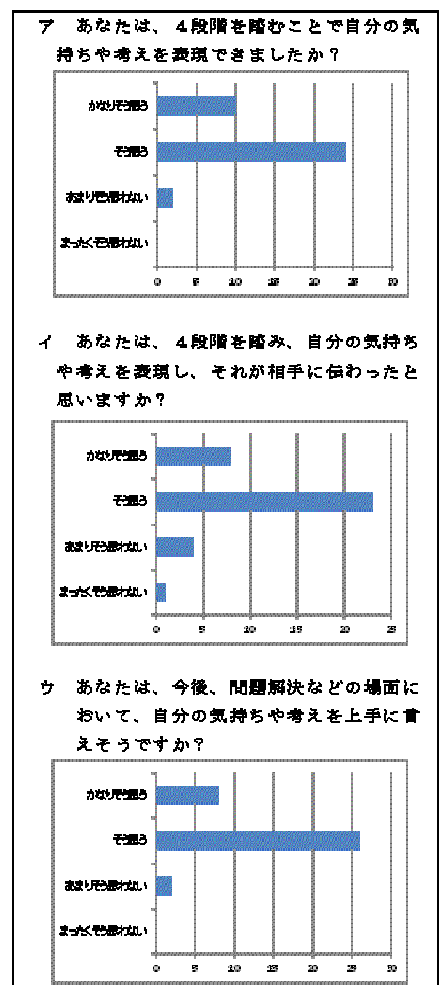


図6 第4段階の振り返り  
注: 数字は人数

#### 5 C&S質問紙と自己表現力チェックシートの結果から

C&S質問紙の事前・事後の結果(図7、8)を見ると、縦軸の自己肯定感の高低に大きな変化は



ないものの、平均値で「38.2」から「38.5」の上昇が見られた。

横軸の学級の雰囲気に関しては、幅が狭くなっており、生徒それぞれの認知の差が減ってきていることが分かる。平均値を見ても「43.0」から「45.8」と上昇した。

これは学級の雰囲気が良くなり、学級がまとまってきたことを意味する。学級の雰囲気が良いということは、自己表現しようとする意欲も起きやすく、自己表現する環境として良いと言える。

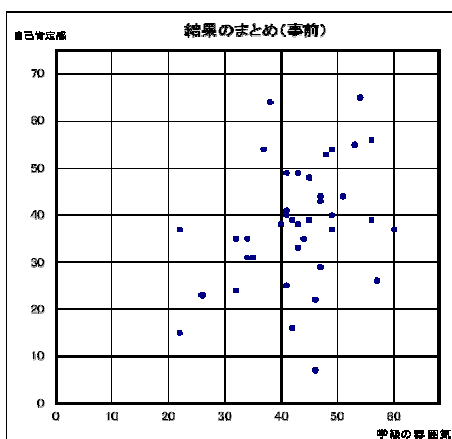


図7 C&S質問紙集計結果(平成22年9月2日実施)

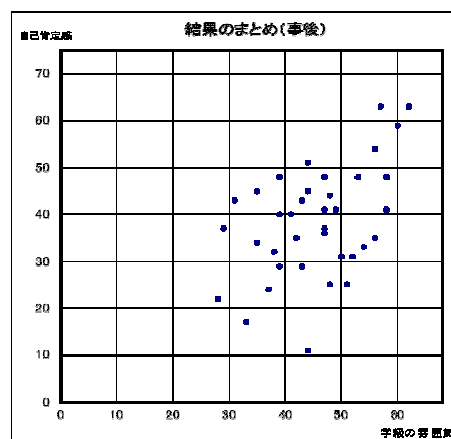


図8 C&S質問紙集計結果(平成22年12月24日実施)

次に自己表現力チェックシートの結果(図9)を見てみると、事前の平均と事後の平均を見ると大差はないが、事前と事後の各項目を見てみると、大きく差がある項目もある。六つの視点ごとに見ていきたい。

「1 自分の考え(要求)を伝える」では、保護者や先生(設問①)、クラスの生徒(設問⑦)、いずれに対してもプラスに大きく変化した。これは、この視点を中心にエクササイズを作成し、実践を行ったことが強く影響を与えていると思われる。

「2 自分の感情を伝える(うれしい・楽しい)」では、クラスの生徒(設問②)、一般人(設問⑧)に対して両方でほとんど変化はなかった。この視点は実践前から高い傾向が見られ、うれしい、楽しい感情は伝えやすいと見られる。

「3 自分の感情を伝える(怒り・悲しみ)」では、先生や友人、保護者(設問③)に対しては大幅なマイナスであった。それに対し、一般人(設問⑨)に対してはわずかなマイナスであった。ここから生徒は身近な人に対して、怒りや悲しみの感情を伝えることが困難であることが分かる。

「4 人に頼む」では、友人(設問④)、一般人(設問⑩)に対して両方でほとんど変化はなかった。この視点は実践前から高い傾向が見られ、人に頼むことに対しては抵抗感がないと思われる。

「5 人と違う意見を言う」では、クラスや部活動での話し合い(設問⑤)は大幅なマイナスであった。それに対して、一般的な話し合い(設問⑪)ではプラスの変化が見られた。ここからも生徒は身近な人に対して、周りとは異なる意見を言うことができないことが分かる。

「6 人からの要求を断る」では、物理的な理由(設問⑥)、個人的な理由(設問⑫)とも、事前と事後であまり変化はないが、物理的な理由は断りやすいが、個人的な理由については断ることにに対して抵抗を感じていることが伺える。

今回の実践を通して、六つの視点すべてにおいて自己表現力が向上したわけではないが、ある程度の力は付いたと考えられ、「自他の理解能力」や「コミュニケーション能力」が高まったことが言える。生徒が「コミュニケーション能力」の大切さに気づき、またそれが高まったことにより、学級の雰囲気も良くなり、「人間関係形成能力」向上につながったと言える。

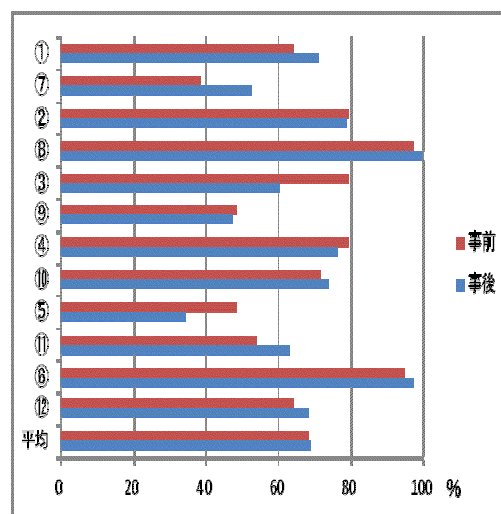


図9 自己表現力チェックシート

## Ⅶ 研究のまとめ

### 1 成果

生徒は本心では、自分の気持ちや思いを友人に伝えたいと思っている。しかし、それを表現してしまうことによる人間関係の悪化を恐れ、伝えることをためらってしまっていることが多い。今回、意図的ではあるが、班を編成し、話し合いの場を設けることで、自他を理解し、自分の気持ちや思いを伝え合うことができ、親和的な学級の雰囲気が形成することができた。発達段階から考えても、自分のことだけではなく、相手にも配慮し、折り合いを付けることができる高校生に、また感情を抑えきれずに「キレて」しまったり、内にこもってしまったりする高校生に、さらに、これから社会に出て行く生徒もいる高校生に有効であったと考える。

実践後の「自分の意見をあまり相手に伝えることができなかつたけれど、今日の授業で自分の気持ちを伝えることができました」や「普段あまり伝えられないことを伝えられたので良かった」という感想から、言いたいことを言い合える誰かに近くにいてほしいと感じていることが分かる。

### 2 課題

#### (1) 自己肯定感を高める継続的な指導・援助の必要性

授業後のアンケートやC&S質問紙の結果から自己肯定感の多少の高まりは確認できたが、わずかな高まりであった。自己肯定感を高めるのは、数時間のエクササイズではあまり効果が期待できない。やはり継続的な指導・援助の必要性のあることが見えた。

#### (2) ネガティブな感情を伝える指導・援助の必要性

言いたいことを言い合える誰かに近くにいてほしいと感じる一方で、自己表現力チェックシートの「3 自分の感情を伝える（怒り・悲しみ）」、「5 人と違う意見を言う」という視点では、特に身近な人に対し、自分の気持ちや思いを伝えることができない生徒が多かった。これは、怒りや悲しみといった感情を伝えることと、人と違う意見を言うことは、時に誤解を生じ、「ウザい」、「KY（空気読めない）」という言葉やいじめなどに発展してしまうので、伝えることに対して生徒が恐れを抱いているということが想像される。

いじめは深刻な問題ではあるものの、今後、ネガティブな感情を伝えたり、人と違って自分の意見をしっかりと伝える指導・援助を行う必要性はあるだろう。

#### (3) SGEなどの計画的・系統的な実施の必要性

実践後の感想に「今日の授業で友だちとさらに気持ちが伝わりあった」、「あまりしゃべったことのない人と仲良くなれた」というものが少数ではあるが、毎時間見られた。このことは、入学当初のSGEが単発で回数的にも内容的にも不十分であることの現れではないだろうか。

今回の実践では、C&S質問紙からも学級の雰囲気が良くなってきていることが確認されている。そのようなクラスの中で、今後さらに自他を理解し、自己表現し、自分の思いをお互いに伝え合えるようになることが自己肯定感の高まりや、いじめの軽減につながっていくと思われる。またそれが学級の雰囲気をさらに良くすることにつながっていく。つまり、ここには相乗効果がある。しかし、今回の実践も単発で終わってしまうと相乗効果は期待できない。生徒に対し、計画的、系統的に指導・援助が行われることが望まれる。社会の中で自立し、充実して生きるための「人間関係形成能力」を高められるように、高校在学中に「自他の理解能力」と「コミュニケーション能力」を向上させることが現在の高校教育に求められていることであると感じた。

#### <参考文献>

- ・ 國分 康孝 國分 久子 総編集 『構成的グループエンカウンター事典』 図書文化(2004)
- ・ 横浜市学校GWT研究会 著 『改訂学校グループワーク・トレーニング』 遊戯社(2009)
- ・ 平木 典子 著 『改訂版 アサーション・トレーニング』 日本・精神技術研究所(2009)