

(概要版)

# 「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

## 研究の背景とねらい

### 生徒指導提要

「人間関係力や社会性が十分に育っていない」

### 群馬県教育振興基本計画

「人間関係力やコミュニケーション能力を伸ばす指導を」

高卒者採用に際し重視する要素  
「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

- 第1位「協調性」
- 第2位「コミュニケーション能力」
- 第3位「基本的な生活態度、言葉遣い、マナー」

### 群馬県総合教育センターの高校生の来所相談（不登校・登校渋り）の調査

きっかけとして「友人関係をめぐる問題」「親子関係をめぐる問題」が多い。「教職員との関係をめぐる問題」「部活動などへの不適応」「入学、転編入学、進級時の不適応」もきっかけとなっている。

### 協力校の実態

暴力事件など、大きな事件には発展しないものの、些細な嫌がらせや仲間外れ、無視、いじめ、ケンカは後を絶たない。

現在の高校生に共通して言えることは？

## 上手にコミュニケーションが図れない高校生の増加

〔原因〕

自己肯定感が低く、自分に自信がなく、他人の目を気にしすぎる。  
『ウザい』、『KY（空気読めない）』などと言われるのを恐れ、自分の正直な気持ちを出せない。  
関係の悪化を恐れるあまり、自分が我慢してしまう。また、相手の気持ちや考え、立場を尊重できない。  
感情的・衝動的に発言してしまい、自分の真意や意図するところが相手に上手く伝わらない。

キャリア教育

「自己理解」「コミュニケーション」の視点

高校生という発達段階

## 段階的エクササイズプログラムの作成・実践

第1段階 認知の変容 → 第2段階 → 第3段階 → 第4段階 行動の技術の習得

認知の変容から行動の技術の習得へという段階

構成的グループ・エンカウンターなどの手法

### 「自他の理解能力」向上

自分を理解し、他人も理解し、お互いに認め合い、行動していく能力

### 「コミュニケーション能力」向上

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

## 「人間関係形成能力」向上

研究の経過

段階的エクササイズプログラム

自分の気持ちや考えを表現するため、すべてのエクササイズで班編制に配慮が必要

このプログラムは、自他の理解能力やコミュニケーション能力を向上させるためにロングホームルームで取り組めるエクササイズを系統的（認知の変容から行動の技術の習得）に配置した。

第1段階 自己肯定感を高める

自分に自信がなく、他人の目を気にしすぎていては上手に自己表現できない。そこで、まず自己肯定感を高めるエクササイズを行う。

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

自己肯定感が高く、自分の気持ちや考え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、自分の気持ちや考えを表現するエクササイズを行う。

第3段階 折り合いを付ける

皆が自分の気持ちや意見ばかり主張し合っている、お互いの気持ちや考えを上手に伝え合うことはできない。相手の気持ちを考えた上で、お互いが、あるいは一方が妥協したり、我慢したりし、意見をまとめなければならない。そこで、折り合いを付けるエクササイズを行う。

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

上手に言えそうにないことを言う時、何と書いていいか迷う時など、適切に分かりやすく表現しなくては相手に伝わらないし、また上手に伝えるのも難しいものである。そこで、相手に妥協や我慢を強いる場面でも、自分の状況や気持ちを上手に伝える手段としてDESC法（以下に説明）を用いる。

※DESC法とは、自分の置かれている状況を述べ、その時の自分の気持ちを表現し、相手ができそうな提案をし、さらに必要があれば再提案するという、一定の型に沿ってせりふを作る方法である。

第1段階 自己肯定感を高める

自分と相手のいいところ探し

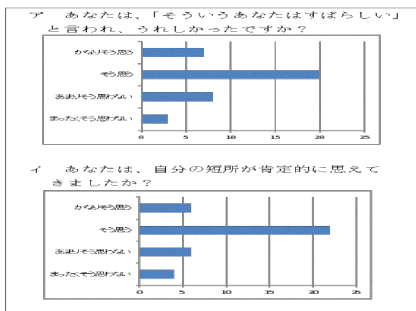
エクササイズの実施方法

- ① 2人組になる。 **自他理解**
- ② 自分の長所と短所をワークシートの所定の欄に書く。
- ③ 相手の長所を手元の付せん紙に書く。 **自他理解**
- ④ お互いに自分の短所を相手に伝える。 **コミュニケーション**
- ⑤ 相手の短所をリフレーミング（肯定的に言い換える）して手元の付せん紙に書く。 **自他理解**
- ⑥ ワークシートに従い、相手の長所と、短所をリフレーミングした付せん紙を渡しながらか順番にロールプレイしていく。 **コミュニケーション**

ワークシートA 「そういうあなたは素晴らしい」  
番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

ねらい【自己肯定感を高める】  
「こんなことを言っていないで、恥ずかしいか、という気持ちがある。自分の気持ちや考えを表現する機会があるのはいいですね。でも、自己肯定感や自信を高めるために必要なこと。自分自身を肯定する言葉や行動を、自分自身で表現し、相手に伝えること。自分自身を肯定する言葉や行動を、自分自身で表現し、相手に伝えること。自分自身を肯定する言葉や行動を、自分自身で表現し、相手に伝えること。」

A: 私の長所は、(①) \_\_\_\_\_ ところです。  
B: そうですね。あなたの(①) \_\_\_\_\_ 付せん紙貼付) \_\_\_\_\_ ところも、素晴らしいと思います。  
A: ありがとうございます。  
A: 私の短所は、(②) \_\_\_\_\_ ところです。  
B: あなたのそういうところは、 \_\_\_\_\_ 付せん紙貼付) \_\_\_\_\_ ということでもお聞きします。私は、そういうあなたは素晴らしいと思います。  
A: ありがとうございます。



感想

- 「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」
- 「自分の短所を肯定的に思えるようになった」
- 「自分の短所もそれほど悪くないのかなと思えた」

まとめ

「そういうあなたは素晴らしい」と言われ、7割の生徒がうれしいと感じ、自分の短所が肯定的に思えるようになったことが図ア、イから分かる。自分の長所についての理解が深まり、また短所も長所に思えるようになったことが自己肯定感の高まりにつながった。

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

他人の話をしっかりと聞くことも重要である

エクササイズの実施方法

- ① 4人組になる。
- ② 順番を決める。

二者択一  
今から挙げる2つから1つを選び、またその理由も話してください。

二者択一  
先輩 後輩

二者択一  
メール 電話

③ 二者択一（学校に関わりのあること）シート  
の二者から一者を選択し、その理由も合わせて述べる。

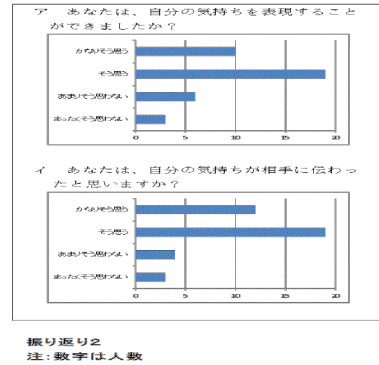
今後の学校生活に  
生かせるように

自己理解

コミュニケーション

**感想**  
「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」  
「相手の思っていることが分かった」  
「相手のことが前より知れて良かった」

**まとめ**  
「二者択一」では、7割半～8割の生徒が自分の気持ちを表現し、相手に伝えられたと思うと答えた。（図ア、イ）  
また、「相手のことを知ることができ、良かった」との感想も多く、他者理解も深まったと思われる。

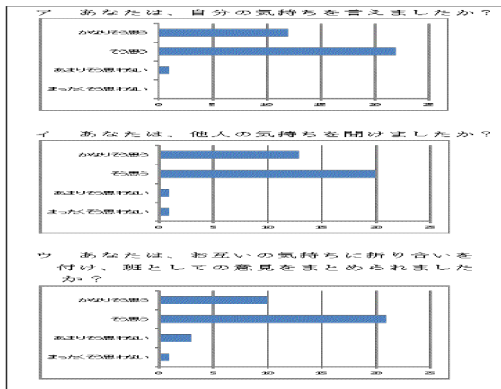


### 第3段階 折り合いを付ける

折り合いを付けるには、まず自分の気持ちや考えをしっかりと相手に伝えることが重要である

#### エクササイズの実施方法

- ① 4人組になる。
- ② 4人中、発表者・記録者として誰が適当かを、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を理由も合わせて、個人で考える。 **自己理解**
- ③ 4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る。 **自己理解** **コミュニケーション**
- ④ 発表する。



**感想**

「自分の意見が伝えられた」  
「自分の意見がしっかりと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」  
「色々な人の意見や考えが聞けて良かった」  
「相手の気持ちを尊重できた」

**まとめ**

設問ア「自分の気持ちを言えましたか？」、設問イ「他人の気持ちを聞けましたか？」という項目に対し、9割半の生徒が「かなりそう思う」、「そう思う」と答えた。

設問ウ「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ましたか？」に対しても、9割弱の生徒が「かなりそう思う」、「そう思う」と答えた。生徒は上手に班としての意見をまとめていたようだ。

状況を述べ、自分の気持ちを相手に伝える

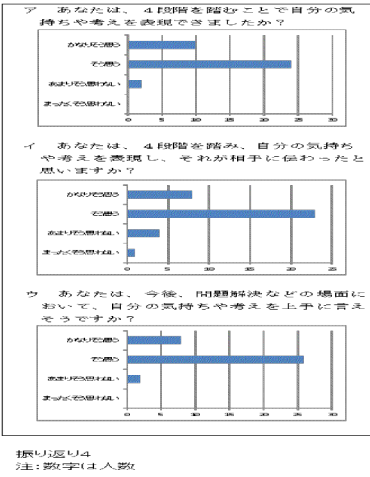
### 第4段階 適切に分かりやすく、その場にふさわしい言葉で表現し、相手に伝える

#### エクササイズの実施方法

- ① 4人組になる。
- ② 「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。あなたなら何と言ってこの場を切り抜けるか」という課題を与えられる。
- ③ DESC法に則って、個人でせりふを考える。 **自己理解**
- ④ 4人のせりふを持ち寄り、1つを選ぶ。
- ⑤ 発表する。 **自己理解** **コミュニケーション**



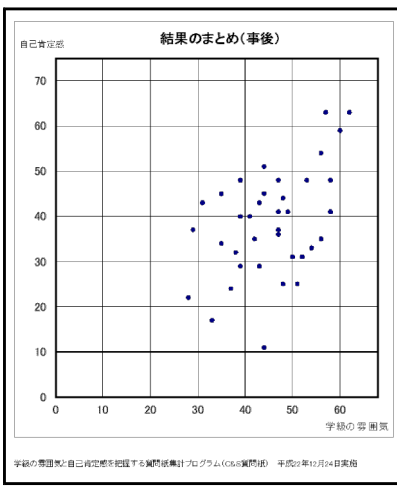
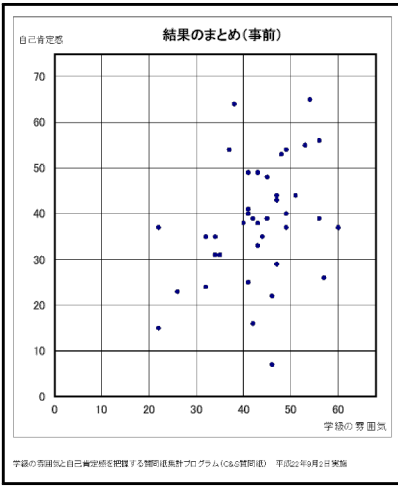
感想	<p>「自分の気持ちの表現の仕方がよく分かった」</p> <p>「DESC法は今後の生活に使えると思った」</p> <p>「どのように言えばいいか分からない時に使いたい」</p> <p>「相手の気持ちも考えて、提案しないといけないということが分かった」</p> <p>「みんなを見て、いろいろなせりふがあるなと思った」</p>
まとめ	<p>DESC法を用い、せりふを考えるのは「少し難しかった」という感想が少数見られたが、一定の型に沿うことで、自分の気持ちや考えを表現でき、またそれが相手に伝わったと思う生徒が非常に多いことが図ア、イから分かる。</p> <p>「他の班の発表も参考になり、今後に生かせる」という感想も多く、設問ウ「今後、自分の気持ちや考えを上手に言えそうですか？」では、9割半の生徒が「かなりそう思う」、「そう思う」と答えた。</p>



**研究の結果と考察**

C&S質問紙（右図）の事前・事後の結果を見ると、自己肯定感（縦軸）で大きな変化ではないものの、平均値で「38.2」から「38.5」の上昇が見られた。

学級の雰囲気（横軸）に関しては、幅が狭くなっており、平均値を見ても「43.0」から「45.8」と上昇した。これは学級にまとまりができ、学級の雰囲気が良くなったことを意味する。



自己表現力チェックシートの事前・事後の結果から、「自分の考え（要求）を伝える」という視点ではプラスに大きく変化した。「自分の感情を伝える（怒り・悲しみ）」や「人と違う意見を言う」という視点では特に家族や友人など、身近な人に対して自分の気持ちや考えが表現できないという結果が見られた。

**成果**

自他理解が深まり、上手にコミュニケーションが図れるようになり、「人間関係形成能力」が高まった。親和的な学級の雰囲気が形成された。

- 課題**
- ・ 自己肯定感を高める、継続的な指導・援助の必要性
  - ・ ネガティブな感情や、人と違う意見を伝える指導・援助の必要性
  - ・ 構成的グループ・エンカウンターなどの計画的・系統的な実施の必要性

問い合わせ先 群馬県総合教育センター  
担当係：生徒指導相談係 0270-26-9217(直通)