

1 研究主題

子どもの対人関係を向上させるための支援の在り方に関する調査研究

内容の要約

本研究は、子どもの対人関係を向上させるために教師の効果的な支援の在り方を探ることを目標に調査研究及び実践を行った。調査分析の結果、対人関係を向上させるための因子は、小学校では「積極的な自己表現」、中学校では「意欲的で建設的な自己理解」、高等学校では「友達とのよりよい関係を保つための自己理解」であることが分かった。また、対人関係を向上させるためには、これらの因子に関連するエクササイズ（課題）を、ソーシャルスキル教育や構成的グループ・エンカウンターから学級の実態に合わせて選定し、意図的・計画的に実践していくことが有効であることが分かった。

キーワード

(1)対人関係 (2)ソーシャルスキル教育 (3)構成的グループ・エンカウンター

2 主題の理由

今、学校では、仲間づくりが不得手で周囲の人々とうまく付き合っていない子どもや、自分の不安や悩みをうまく解消しきれず、いじめ、暴力行為、万引きなど様々な問題行動として現している子どもが増えてきている現状にある。学級の中においても、はっきりとした問題行動という形にはならないまでも、相手の立場を考えずに行動する子ども、ささいなことですぐ友達とけんかになってしまう子ども、反対に、友達との関係に気を遣いすぎて疲れ果ててしまう子どもなど、友達との対人関係をうまくとれない子どもが増えてきている。

この背景には、今の社会において人間関係が希薄化している傾向にあるということや、家庭や地域社会における教育力が低下しているということなどが考えられる。本来ならば、これまで家庭や地域社会の中で学んできたであろう人とよりよくかかわるために必要な能力が、十分身に付かないまま育ってきている現状にあると考える。

一方、教師は、これまで問題が起きたときに個々に対応する対処療法や、訓話的な心情面への指導を主に行ってきた。しかし、それだけでは十分に機能しない現状が出てきた。子どもたちは人とかかわりながら成長していくことを考えると、教師に求められているのは、子どもたちに人とかかわるために必要なスキルを指導していくことである。

そこで、本研究では、よりよい対人関係づくりのために今どんな力が子どもたちに必要とされているのか、その構成要素（因子）を探るためのアンケート調査を実施し、分析を基に明らかにしたいと考える。また、実践研究に当たっては、学校における基本的な単位である学級集団の中で、人とかかわる体験を通して必要なスキルを身に付けさせていきたい。集団を対象に行いながらも子ども一人一人が明らかになった因子を高めるためのスキルを身に付けていける方法として、ソーシャルスキル教育や構成的グループ・エンカウンターエクササイズ（課題）を活用した実践が考えられる。これらの方法を取り入れた実践を通して、子どもたちの対人関係を向上させる教師の支援の在り方を探ることをねらいとして本主題を設定した。

3 研究の目標

子どもの実態調査や教育実践の分析を通して、子どもの対人関係を向上させるための効果的な支援の在

り方を探る。

4 研究の仮説

アンケート調査を基に対人関係を向上させるための因子を見付け、学校教育活動の中で、意図的・計画的にその因子を高める支援を行っていけば、自己肯定感が高まり対人関係を向上させることができるであろう。

5 研究の内容と方法

(1) 研究の内容

ア 子どもの対人関係の実態を調査する。

イ 子どもの対人関係を向上させるための効果的な教師の支援の在り方を探る。

(2) 研究の方法

ア 県内小・中・高の子どもの対人関係の実態を調べるためのアンケートを作成する。

イ アンケート調査を実施し、その結果をバリマックス回転法により分析して、子どもの対人関係を向上させるための因子を探る。

ウ ソーシャルスキル教育や構成的グループ・エンカウンターなどについて文献研究を行う。

エ 因子を高める教育実践（小：ソーシャルスキル教育，中・高：構成的グループ・エンカウンター）及び分析を研究委員会で行い、子どもの対人関係を向上させる効果的な支援の在り方を探る。

6 研究の実際

(1) アンケートの調査構想

問題行動を起こしたり、何となく教室で孤立したりして心理的に適応感をもてない、人とのかかわりが苦手な子どもたちの特徴の一つとして、自己評価が低いことが指摘されている。

この自己評価について、服部祥子は「子どもは一定の目的や課題の遂行にあたって、道具や機能を自由に駆使する力を発揮するとき、『自分には自分なりの力がある』という自己評価を抱く。これは、他者に比べて優越する能力ではなく、自分で自分を評価し、自分の力への信念を抱くことであり、学童期的人格の活力となる。これは、有能感とも言われるものである。」⁽²⁾と述べている。つまり、自己肯定感（有能感）が低いと対人関係がうまくいかない場合が多いと考えられる。

そこで、対人関係がうまくいくには有能感が大きく影響しているのではないかと考え、対人関係を向上させるための因子と有能感との関連を検討する必要があると考えた。

(2) 予備調査について

ア 調査用紙の作成

質問紙の作成に当たっては、まず、県内小・中・高の30名の教師を対象に「学校生活の中で、児童生徒の対人関係が見られる具体的な場面について」自由記述でアンケートをとった。次に、このアンケートを基にKJ法により本研究委員会で28項目からなる対人関係に関連する質問項目群（資料1）を作成した。

そして、本研究委員会で作成した対人関係に関連する質問群と有能感を見るための既存の尺度（熊大式コンピタンス尺度，勝俣，1999年）（資料2）とを用いて調査した。回答は、4件法（「よくあてはまる」、「だいたいあてはまる」、「あまりあてはまらない」、「まったくあてはまらない」から1つを選ぶ方式）とした。

イ 調査対象及び実施期間（平成12年12月18日～22日）

小学校1校，第5学年1クラス40人，中学校1校，第2学年1クラス35人，高等学校1校，第2学年1クラス36人に実施。

予備調査を行い、基礎統計量を出して内容項目の確認をし、若干の修正を行った上で本調査を実施した。

(3) 本調査について

ア 調査対象及び実施期間（平成13年2月26日～3月2日）

小学校5校，第5学年各校1クラス159人，中学校5校，第2学年各校1クラス141人，高等学校4校，第2学年各校1クラス157人に実施。

イ 「対人関係」に関連する基礎統計量の結果

表1は，全体の傾向を，図1は，小・中・高別の傾向を示すものである。

表1 「対人関係」に関連する基礎統計量

番号	内 容 項 目	平均	標準偏差	歪度	尖度
1	自分には得意なことがあると思います。	3.01	0.76	-0.42	-0.25
2	人の過ち（失敗）をいつまでも責めないほうです。	2.74	0.67	-0.08	-0.17
3	仲間に入れてほしいときは，自分から言えるほうです。	2.79	0.8	-0.21	-0.45
4	並んで待たなければならないときは順番を守るほうです。	3.43	0.7	-1.25	1.6
5	友人から好かれているほうです。	2.75	0.63	-0.69	0.87
6	人のいろいろな考え方を認めることができるほうです。	2.99	0.66	-0.29	0.13
7	自分の気持ち（うれしい，悲しい）を表情や言葉にすることができるほうです。	2.93	0.79	-0.26	-0.6
8	だれかが困っていると手助けするほうです。	2.85	0.65	-0.1	-0.3
9	学校でやる気が出るほうです。	2.48	0.85	0.003	-0.62
10	人の成功を喜ぶことができるほうです。	3.04	0.73	-0.56	0.47
11	人からの不合理な要求（いやなこと）を断ることができるほうです。	2.83	0.8	-0.12	-0.57
12	みんなで決めたことは，自分の意見が違っていても協力するほうです。	3.06	0.74	-0.35	-0.39
13	学校で自信をもって取り組めることがあります。	2.59	0.83	0.026	-0.6
14	自分が困ったときは友だちが助けしてくれると思います。	2.87	0.75	-0.38	-0.03
15	人の意見に賛成・反対をはっきり示すことができるほうです。	2.68	0.81	0.04	-0.65
16	意見を言うときは，人の意見を聞いたり，しばらく考えたりして言うほうです。	2.95	0.78	-0.32	-0.42
17	学級のために何か役立つことをしているほうです。	2.2	0.74	0.2	-0.26
18	友だちを信じることができるほうです。	3.13	0.72	-0.56	0.15
19	授業中に発言をするほうです。	2.03	0.91	0.61	-0.42
20	人が話しているときは最後まで聞くほうです。	2.77	0.77	-0.07	-0.53
21	失敗してもまたがんばろうと思うほうです。	3.03	0.79	-0.61	0.03
22	友だちのいいところに気付くほうです。	2.9	0.77	-0.24	-0.42
23	失敗してもあまり気にならないほうです。	2.46	0.95	0.12	-0.91
24	友だちとうまく付き合えるほうです。	2.87	0.73	-0.42	0.15
25	努力すればたいていのことは何とかかなと思います。	3.03	0.78	-0.57	0
26	クラスの人だれでも大切だと思います。	2.88	0.85	-0.43	-0.44
27	人前で話すことが好きなほうです。	2.29	0.93	0.32	-0.73
28	人のいやがることは言わないほうです。	2.61	0.75	-0.1	-0.32

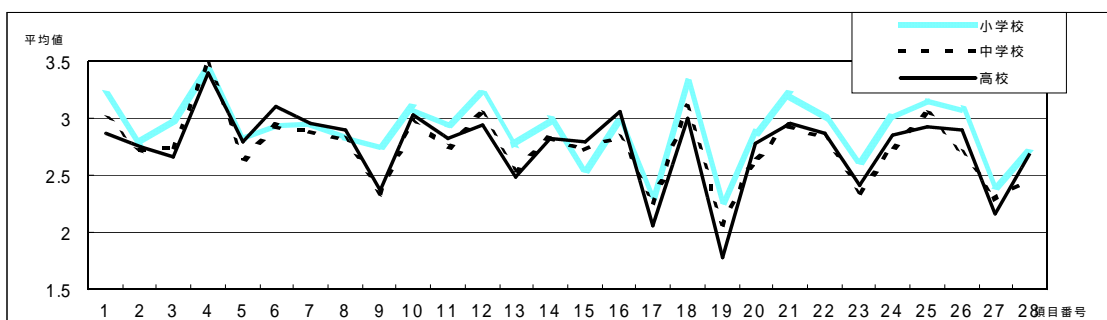


図1 内容項目の小・中・高別平均値

内容項目4番「並んで待たなければならないときは順番を守るほうです。」は，表1から全体の内容項目の中で平均値が3.43ポイントと最も高く，また，図1からは，その傾向は小・中・高共に同様であることが分かる。一方で，17番「学級のために何か役立つことをしているほうです。」，19番「授業中に発言するほうです。」，27番「人前で話すことが好きなほうです。」の項目は平均値が低く，小・中・高と年齢が高くなるほど平均値が低くなっている。

ウ 対人関係に関連する因子分析(注)の結果

対人関係を向上させるための因子を見付けるために、28項目につき因子分析を行った(バリマックス回転による)。その結果、表2・3・4のように小・中・高それぞれに3つの因子を見いだした。

表2 小学校因子分析の結果

番号	内 容 項 目	因子1	因子2	因子3
15	人の意見に賛成・反対をはっきり示すことができるほうです。	-0.752	0.040	0.031
19	授業中に発言をするほうです。	-0.671	-0.118	-0.013
13	学校で自信をもって取り組めることがあります。	-0.611	-0.250	0.280
27	人前で話すことが好きなほうです。	-0.593	0.045	0.276
17	学級のために何か役に立つことをしているほうです。	-0.562	-0.325	0.242
25	努力すればたいていのことは何とかなると思うほうです。	-0.543	-0.292	0.163
21	失敗してもまたがんばろうと思うほうです。	-0.449	-0.326	0.073
9	学校でやる気が出るほうです。	-0.447	-0.311	0.073
16	意見を言うときは、人の意見を聞いたり、しばらく考えたりして言うほうです。	-0.423	-0.227	0.015
3	仲間に入れてほしいときは、自分から言えるほうです。	-0.405	0.009	0.339
1	自分には得意なことがあると思います。	-0.351	-0.086	0.217
7	自分の気持ち(うれしい、悲しいなど)を表情や言葉にすることができるほうです。	-0.348	-0.090	0.101
8	だれかが困っていると手助けするほうです。	-0.343	-0.312	0.112
11	人からの不合理な要求(いやなこと)を断ることができるほうです。	-0.309	-0.189	0.145
23	失敗をしてもあまり気にならないほうです。	-0.183	0.063	0.124
18	友だちを信じることができるほうです。	-0.074	-0.570	0.199
26	クラスの人だれでも大切だと思います。	-0.299	-0.545	0.115
10	人の成功を喜ぶことができるほうです。	-0.195	-0.526	0.288
20	人が話しているときは最後まで聞くほうです。	-0.144	-0.502	0.142
12	みんなで決めたことは、自分の意見が違っていても協力するほうです。	-0.084	-0.452	0.022
4	並んで待たなければならぬときは順番を守るほうです。	0.115	-0.424	-0.057
28	人のいやがることは言わないほうです。	-0.037	-0.407	0.352
6	人のいろいろな考え方を認めることができるほうです。	-0.230	-0.365	-0.050
2	人の過ち(失敗)をいつまでも責めないほうです。	-0.220	-0.297	0.235
5	友人から好かれてるほうです。	-0.109	0.018	0.761
24	友だちとうまく付き合えるほうです。	-0.173	-0.224	0.576
14	自分が困ったときは友だちが助けてくれると思います。	-0.145	-0.163	0.529
22	友だちのいいところに気付くほうです。	-0.252	-0.384	0.419
負荷量の二乗和		3.989	2.824	2.180
寄与率		14.246	10.084	7.786
累積寄与率		14.246	24.330	32.116

因子1：積極的な自己表現 因子2：他者を尊重する姿勢 因子3：良好な友人感

(注) 因子解釈は、該当する番号のすべての内容項目を要約して表した言葉である。例えば表2の因子1「積極的な自己表現」という言葉は、因子1に該当する番号のすべての内容項目の要約として表している。

表3 中学校因子分析の結果

番号	内 容 項 目	因子1	因子2	因子3
13	学校で自信をもって取り組めることがあります。	0.593	0.344	-0.083
12	みんなで決めたことは、自分の意見が違っていても協力するほうです。	0.564	-0.052	0.219
10	人の成功を喜ぶことができるほうです。	0.557	-0.034	0.384
17	学級のために何か役に立つことをしているほうです。	0.551	0.227	0.243
26	クラスの人だれでも大切だと思います。	0.514	0.048	0.284
9	学校でやる気が出るほうです。	0.462	0.212	0.095
25	努力すればたいていのことは何とかなると思うほうです。	0.428	0.309	0.167
21	失敗してもまたがんばろうと思うほうです。	0.419	0.152	0.156
18	友だちを信じることができるほうです。	0.411	0.286	0.176
1	自分には得意なことがあると思います。	0.387	0.295	-0.149
27	人前で話すことが好きなほうです。	0.374	0.367	0.100
4	並んで待たなければならぬときは順番を守るほうです。	0.260	-0.054	0.071
3	仲間に入れてほしいときは、自分から言えるほうです。	0.138	0.641	-0.017
24	友だちとうまく付き合えるほうです。	0.021	0.624	0.131
5	友人から好かれてるほうです。	0.032	0.527	0.392
15	人の意見に賛成・反対をはっきり示すことができるほうです。	0.324	0.515	-0.070
19	授業中に発言をするほうです。	0.372	0.442	-0.053
11	人からの不合理な要求(いやなこと)を断ることができるほうです。	0.057	0.387	-0.042
7	自分の気持ち(うれしい、悲しいなど)を表情や言葉にすることができるほうです。	0.068	0.345	0.002
23	失敗をしてもあまり気にならないほうです。	-0.042	0.307	0.088
28	人のいやがることは言わないほうです。	0.012	-0.064	0.609
14	自分が困ったときは友だちが助けてくれると思います。	0.298	0.289	0.492
2	人の過ち(失敗)をいつまでも責めないほうです。	0.067	-0.061	0.484
6	人のいろいろな考え方を認めることができるほうです。	0.387	0.079	0.445
22	友だちのいいところに気付くほうです。	0.347	0.149	0.406
16	意見を言うときは、人の意見を聞いたり、しばらく考えたりして言うほうです。	0.137	0.131	0.314
8	だれかが困っていると手助けするほうです。	0.302	0.076	0.308
20	人が話しているときは最後まで聞くほうです。	0.238	-0.038	0.263
負荷量の二乗和		3.450	2.693	2.132
寄与率		12.322	9.616	7.614
累積寄与率		12.322	21.938	29.553

因子1：意欲的で建設的な自己理解 因子2：自由な自己表現 因子3：他者を尊重する姿勢

表4 高校因子分析の結果

番号	内 容 項 目	因子1	因子2	因子3
10	人の成功を喜ぶことができるほうです。	-0.718	-0.282	0.052
20	人が話しているときは最後まで聞くほうです。	-0.627	0.025	-0.076
12	みんなで決めたことは、自分の意見が違っていても協力するほうです。	-0.623	-0.167	0.093
8	だれかが困っていると手助けするほうです。	-0.579	-0.184	0.272
4	並んで待たなければならないときは順番を守るほうです。	-0.555	-0.151	-0.089
28	人のいやがることは言わないほうです。	-0.547	-0.191	-0.105
21	失敗してもまたがんばろうと思うほうです。	-0.538	-0.286	0.163
6	人のいろいろな考え方を認めることができるほうです。	-0.524	-0.071	0.225
9	学校でやる気が出るほうです。	-0.522	-0.076	0.281
17	学級のために何か役に立つことをしているほうです。	-0.458	-0.143	0.196
22	友だちのいいところに気付くほうです。	-0.450	-0.315	0.128
25	努力すればたいていのことは何とかかなと思うほうです。	-0.401	-0.357	0.154
16	意見を言うときは、人の意見を聞いたり、しばらく考えたり言うほうです。	-0.396	-0.245	-0.006
2	人の過ち(失敗)をいつまでも責めないほうです。	-0.334	-0.149	0.076
24	友だちとうまく付き合えるほうです。	-0.097	-0.724	0.218
5	友人から好かれているほうです。	-0.150	-0.631	0.123
14	自分が困ったときは友だちが助けてくれると思います。	-0.382	-0.550	0.084
26	クラスの人にはだれでも大切だと思います。	-0.457	-0.522	-0.116
18	友だちを信じていることができるほうです。	-0.397	-0.494	0.111
15	人の意見に賛成・反対をはっきり示すことができるほうです。	-0.005	-0.090	0.619
3	仲間に入れてほしいときは、自分から言えるほうです。	0.031	-0.368	0.532
13	学校で自信をもって取り組めることがあります。	-0.390	-0.125	0.524
7	自分の気持ち(うれしい、悲しいなど)を表情や言葉にすることができるほうです。	-0.207	-0.415	0.491
11	人からの不合理な要求(いやなこと)を断ることができるほうです。	0.170	0.089	0.475
19	授業中に発言をするほうです。	-0.267	-0.183	0.466
1	自分には得意なことがあると思います。	-0.329	-0.030	0.378
27	人前で話すことが好きなほうです。	-0.232	-0.194	0.358
23	失敗をしてもあまり気にならないほうです。	-0.004	-0.008	0.314
負荷量の二乗和		4.921	2.775	2.440
寄与率		17.575	9.912	8.716
累積寄与率		17.575	27.487	36.203

因子1：友達とのよりよい関係を保つための自己理解 因子2：良好な友人感 因子3：積極的な自己表現

以上の結果から、本研究委員会では28の項目に関連する対人関係を向上させるための因子を表5のように考えた。

表5 小・中・高別対人関係を向上させるための因子

	因子1	因子2	因子3
小	積極的な自己表現	他者を尊重する姿勢	良好な友人感
中	意欲的で建設的な自己理解	自由な自己表現	他者を尊重する姿勢
高	友達とのよりよい関係を保つための自己理解	良好な友人感	積極的な自己表現

エ 因子別の相関について

小・中・高別に示した対人関係を向上させるための因子(以下表記の都合上対向因子と表す)と有能感との関連を見るために、熊大式コンピタンス尺度を使って具体的に内容の検討を行った。「コンピタンス」とは、能力という意味である。熊大式コンピタンス尺度(表6)は、認知的・身体的・社会的・生活的のそれぞれの能力を測る尺度であり、また、それらを合わせもった場合に抱く総合的自己評価を測る尺度である。また、表7～9は、対人関係を向上させるための因子と有能感を表したものである。相関を見る場合、相関係数が0.4以上であれば相関があると言える。

表6 熊大式コンピタンス尺度

コンピタンスの種類	能力の内容	資料2の項目番号
認知的コンピタンス	知覚や言語など話ができる子どもがもつと考えてよい能力。	1.6.11.16.21.26.31
身体的コンピタンス	運動能力や身体的形態など運動が好きな子がもつと考えてよい能力。	2.7.12.17.22.27.32
社会的コンピタンス	自己開示性や友好性など遊べる子がもつと考えてよい能力。	3.8.13.18.23.28.33
生活的コンピタンス	意志や主体性など意欲のある子がもつと考えてよい能力。	4.9.14.19.24.29.34
総合的自己評価	情緒の安定や自己効力感など笑顔が明るい子がもつと考えてよい能力。	5.10.15.20.25.30.35

表7 小：対向因子と有能感の相関係数

有能感 \ 対向因子	因子1	因子2	因子3
認知的コンピタンス	0.728	0.349	0.317
身体的コンピタンス	0.535	0.391	0.463
社会的コンピタンス	0.646	0.549	0.591
生活的コンピタンス	0.687	0.504	0.459
総合的自己評価	0.699	0.451	0.579

表8 中：対向因子と有能感の相関係数

有能感 \ 対向因子	因子1	因子2	因子3
認知的コンピタンス	0.6	0.561	0.338
身体的コンピタンス	0.561	0.423	0.301
社会的コンピタンス	0.64	0.607	0.512
生活的コンピタンス	0.709	0.443	0.45
総合的自己評価	0.646	0.659	0.347

表9 高：対向因子と有能感の相関係数

有能感 \ 対向因子	因子1	因子2	因子3
認知的コンピタンス	0.558	0.311	0.462
身体的コンピタンス	0.513	0.516	0.526
社会的コンピタンス	0.743	0.69	0.516
生活的コンピタンス	0.74	0.461	0.394
総合的自己評価	0.573	0.545	0.543

表10 社会的コンピタンスの内容項目

社会的コンピタンスは、以下の内容項目で表す。資料2
3:ざっくばらんな(ありのままでかくしだてしない)ほうです。
8:人の好き嫌いが無いほうです。
13:協調的な(わがままばかり言わない)ほうです。
18:社会的(人との付き合いに積極的)なほうです。
28:思いやりがあるほうです。
33:人から好かれやすいほうです。

(4) 本調査結果と考察

本調査の結果から、次のことが分かった。

小・中・高共に、対人関係を向上させるための因子は有能感との相関がある。特に、対人関係を向上させるための因子1『小：積極的な自己表現，中：意欲的で建設的な自己理解，高：友達とのよりよい関係を保つための自己理解』と有能感との相関が強い。

また、対人関係を向上させるための因子は、小・中・高共に有能感の因子の社会的コンピタンス(表10)との相関強い。以上のことから、対人関係を向上させるためには、有能感の中でも社会的コンピタンスを高めることが必要と考えられる。

(5) 実践に向けて

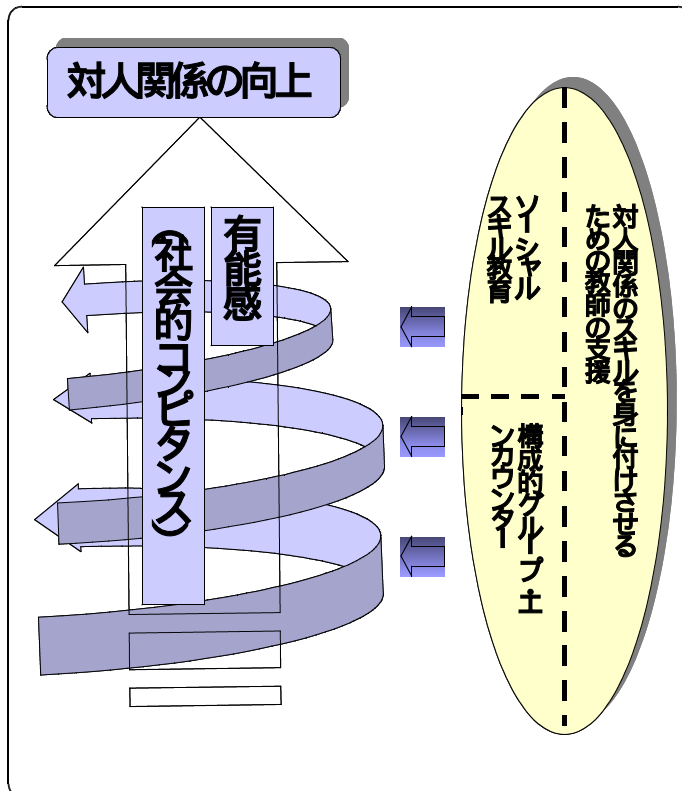


図2 実践の構想図

実践に向けての構想を図2に示す。アンケート調査の分析から、対人関係を向上させるためには、相関の強い社会的コンピタンスを高めることが大切である。社会的コンピタンスは、「自己開示できる。友達と仲良くできる。友達と協力できる。」などの能力であり、これは教師の適切な指導で身に付く能力と考えられる。今回の子どもアンケート調査に付随して行った教師の自由記述形式のアンケート(資料3)の結果から見ると、自分を表現しようと思っても恥ずかしくて言えなかったり、適切に表現できなかったりと、対人関係を向上させるためのスキルを学んでこなかった子どもの実態が明らかになった。子どもたちにとって必要なスキルを身に付けさせるためには、学校における基本的な単位である学級集団の中で人とかかわる体験を通して行うことが効果的であると考えられる。そこで、今回は、スキルトレーニングが可能である、子どもたちに受け入れられやすい、教師の活用が比較的容易である、かなり一般化しているため実践例も多く取り入れやすい、などの理由から、ソーシャルスキル教育、構成的グループ・エンカウンター

子どもたちに受け入れられやすい、教師の活用が比較的容易である、かなり一般化しているため実践例も多く取り入れやすい、などの理由から、ソーシャルスキル教育、構成的グループ・エンカウンター

を行い、子どもの対人関係を向上させるためのスキルトレーニングを実践した。

ソーシャルスキル教育は、表11の流れのように対人関係を向上させるに当たって不足している知識を学び不適切な行動を改善し、より社会的に望ましい行動を獲得していくためのトレーニングを学校教育の中で行うものである。学校では、モデリングをする対象が身近にいるということ、問題とする対人場面を子どもたちにとってより身近で把握しやすいものに設定できるということ、評価が日常的に行えるということなど、取り入れやすい面が多い。特に、小学校段階では、教えるという効果が期待できると考える。

表11 ソーシャルスキル教育の流れ

- 1 インストラクション
重要性に気付かせながら言葉でスキルを教える。
- 2 モデリング
スキルの見本を見せてまねさせる。
- 3 リハーサル
頭の中や実際の行動で何回も繰り返す。
- 4 フィードバック
やってみたことを誉めたり修正して、やる気を高める。
- 5 定着化
練習したスキルを実際の場面で使えるように促す。

構成的グループ・エンカウンターは、表12の流れのように特定のエクササイズ（課題）を遂行しながら、自己理解・他者理解などをねらいとするものである。子ども同士、あるいは子どもと教師間のコミュニケーションを円滑にするのに有効である。一連の流れの中には、自己開示性や友好性を発揮する場面が随所にある。エクササイズが豊富なため、子どもの実態に合わせて指導内容の計画が行える。集団へのかかわりの方法として広く活用されている。

表12 構成的グループ・エンカウンターの流れ

- 1 **ねらいと内容の説明**
ねらいは、子どもにとって分かりやすい具体的なものにする。
- 2 **ウォーミングアップ**
心身の準備運動で、雰囲気盛り上げる。
- 3 **ウォーミングアップに対する教師のフィードバック**
教師による、ウォーミングアップへの簡単な振り返り。
- 4 **インストラクション**
エクササイズのねらい、内容やルールを説明する。子どもに分かりやすいように教師が演示する。
- 5 **エクササイズの実施**
ルールが守られているかを確認しながら、グループを回って援助する。
- 6 **シェアリング**
エクササイズを振り返り、気付いたことや感じたこと、考えたことを分かち合う。振り返り用紙を使いシェアリングする。
- 7 **まとめ**
教師からのフィードバック

対人関係を向上させるための因子1を具体的な実践につなげるには、以下の図3のようにアンケートや教師の観察によってクラスの実態つかみ、子どもたちにとって必要な対人関係スキルを具体的に考えて行った。

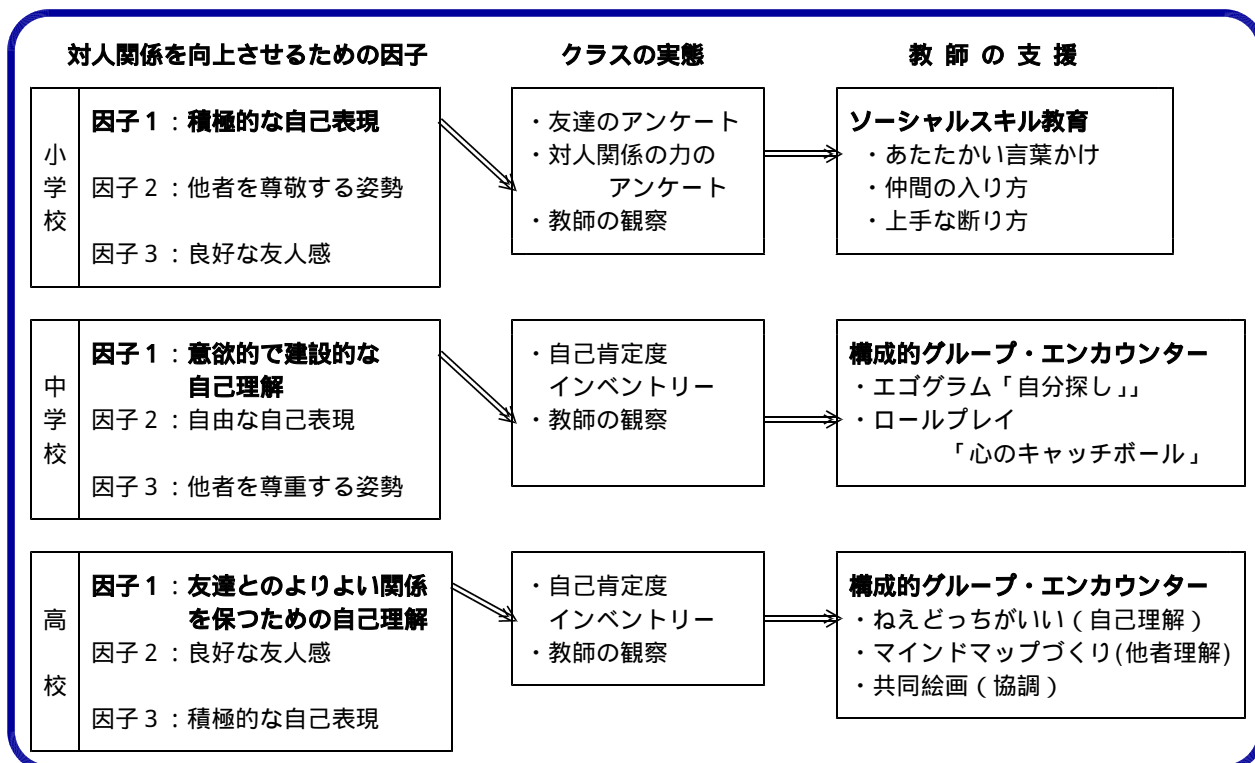


図3 実践までの手立て

(6) 小学校：ソーシャルスキル教育を用いた実践

ア クラスの実態

このクラスの児童は小学4年生、男子19名、女子20名、計39名で構成されている。明るく活発な子どもが多く、授業中もその他の活動にもほとんどの子どもが意欲的に参加している。また、しなければならないことや善悪の判断など頭では十分理解しているが、時として、友達と仲良くしなければならないと思いつつ、衝動的にけんかや口論をしてしまうなど適切な自己表現ができていない子どもが多いと感じている。

表13 友達についてのアンケート

友人関係の中での自己表現の意識を詳しく見るために「友達についてのアンケート」(表13) (9/12実施)をクラスで実施した。積極的な回答(「とても」と回答した人数)は「友達が困っていたら助ける」1名、「友達を誘う」13名、「自分がいやならば友達の頼みでも断る」4名と、相手の意見を尊重したり、相手の立場を考えながら自分の意見や思いをきちんと伝えたりするスキルが十分に身に付いていないことが分かった。

そこで、積極的な自己表現をはぐくむためにソーシャルスキル教育を実施することにした。

つぎの1から36までのことについて、自分においてはと思うところに をつけてください
他人からどう見られているかではなく、あなたが自分をどう思うかを答えてください

4	とても思う(いつもしている)	3	わりに思う(ときどきしている)	2	あまり思わない(あまりしていない)	1	まったく思わない(ぜんぜんしていない)	
1.	友だちがこまっていたら助ける。	4	-	3	-	2	-	1
2.	友だちが一人でさびしそうなときは、声をかける。	4	-	3	-	2	-	1
3.	友だちが何かをうまくしたときは、「じょうずだね」などとほめる。	4	-	3	-	2	-	1
4.	友だちが教室に入れてほしいと言ってきたら、「うん、いいよ、いっしょに遊ぼう。」と答える。	4	-	3	-	2	-	1
5.	友だちが失敗すると、はかましたりなくさめたりする。	4	-	3	-	2	-	1
6.	友だちに「ありがとう」と感謝の気持ちを言う。	4	-	3	-	2	-	1
7.	友だちに何かをたのまれたとき、こころよく引き受ける。	4	-	3	-	2	-	1
8.	友だちの顔こぼし「うんうん」と言いながらよく聞く。	4	-	3	-	2	-	1
9.	話したいことがあっても、友だちの話を終わらせてから話す。	4	-	3	-	2	-	1
10.	あまりしたくない人と話をするときは、相手に話をあわせる。	4	-	3	-	2	-	1
11.	自分にも思いつくところがあると思ったら、「ごめんね」などとあやまる。	4	-	3	-	2	-	1
12.	自分の意見とかがついても、みんなが決めたことにはしたがう。	4	-	3	-	2	-	1
13.	こんなことを言ったら相手に怒り、と思うことは言わないようにする。	4	-	3	-	2	-	1
14.	自分が友だちからしてもらいたいことを、友だちにしてあげる。	4	-	3	-	2	-	1
15.	友だちが何かをしてもたら、おかしに何かをしてあげる。	4	-	3	-	2	-	1
16.	友だちに会ったら、自分からあいさつをする。	4	-	3	-	2	-	1
17.	友だちと話をしているときには、じょうだんなどを言って、話がはずむようにする。	4	-	3	-	2	-	1
18.	自分から友だちを遊びにさそふ。	4	-	3	-	2	-	1
19.	友だちと話すときは、話したいことがたくさんある。	4	-	3	-	2	-	1
20.	友だちと話したいときは、自分から声をかける。	4	-	3	-	2	-	1
21.	話のどちゅうでだまってしまったら、自分のほうから話す。	4	-	3	-	2	-	1
22.	自分がいやならば、友だちのたのみでもことわる。	4	-	3	-	2	-	1
23.	友だちがよくないことをしているたら、注意する。	4	-	3	-	2	-	1
24.	友だちがめんげいなことをしたら、やめるように言う。	4	-	3	-	2	-	1
25.	相手と意見とかがついても、自分の意見を言う。	4	-	3	-	2	-	1
26.	こまったとき、友だちに「手伝ってほしい」とお願いする。	4	-	3	-	2	-	1
27.	友だちが失敗すると、ついわらってしまう。	4	-	3	-	2	-	1
28.	友だちが本を壊しているとき、おもしろいことがあれば、ついはいいで、友だちのじゃまをしてしまう。	4	-	3	-	2	-	1
29.	ほかの友だちのいるところで、なかのよい友だちと、なしい話をする。	4	-	3	-	2	-	1
30.	友だちを「ばか」などどけなす。	4	-	3	-	2	-	1
31.	友だちの前で、自分のとくいなことをじまんする。	4	-	3	-	2	-	1
32.	友だちのやくそくを守らない。	4	-	3	-	2	-	1
33.	友だちが遊びに連れてほしいと言ってきたり、ことわる。	4	-	3	-	2	-	1
34.	友だちがこまっていたり、ついそのまま見すごしてしまう。	4	-	3	-	2	-	1
35.	友だちから何かをたのまれたとき、ことわる。	4	-	3	-	2	-	1
36.	友だちのことは気にせず、自分がしたいことはする。	4	-	3	-	2	-	1

(庄司一子「ソーシャル尺度」参照)

表14 目指すソーシャルスキル

スキルトレーニング	アンケートの該当番号
あたたかい言葉をかける	1・2・3
仲間に入る	18・33
頼み事を断る	22

イ ソーシャルスキル教育の実際

小学生の対人関係を向上させるために最も影響をもつ因子である「積極的な自己表現」を身に付けさせることを目的として、自己表現に関するスキルトレーニングを実施した。そのエクササイズ、あたたかい言葉をかけるスキルトレーニング、仲間に入るスキルトレーニング、不当な要求などの頼み事を断るスキルトレーニングを取り入れた。は「対人関係」のアンケート項目8番[だれかが困っていると手助けするほうです]、は「対人関係」のアンケート項目3番[仲間に入れてほしいときは、自分から言えるほうです]、は「対人関係」のアンケート項目11番[人からの不合理な要求を断ることができるほうです]、15番[人の意見に賛成・反対をはっきり示すことができるほうです]にそれぞれ視点をおいて取り組んだ。また、以下のような支援のポイントを明確にして、9月～11月に実施した。

9月：クラスの雰囲気ができつつあり、体育大会にかかわるいろいろな活動を通して、盛り上がりとまとまりを見せる中、様々な対人関係のトラブルや葛藤が生じがちである。そこで、互いを認め、思いやりや共感的なかわりの大切さを改めて意識させたいと考え、あたたかい言葉をかけるスキルトレーニングに取り組んだ。

10月：いろいろな作品展への出品を目指して、作品制作に熱中する個々のがんばりが見られる中、修学旅行を控えて、グループづくりがクラス内の話題となり、対人関係の動きが活発になる。そこで、受容的な人間関係を体験させ、各々が自分の意思を伝えやすくできるようにしたいと考え、仲間に入るスキルトレーニングに取り組んだ。

11月：行事に追われることも少なくなり、学習に集中できる時期である。一方で、教師の出張が増える中、担任不在のクラスではルールを守らなかったり、自分勝手な行動をとる児童が見られたりするなど、対人関係にあつれきが生じがちである。そこで、不当な要求を断ったり、良くない誘いや行動をとる友達に注意するなど、積極的に主張することの正当性を学ばせたいと考え、不当な要求などの頼み事を断るスキルトレーニングに取り組んだ。

取り組んだ内容は『ソーシャルスキル教育で子どもが変わる』⁽²⁾から、それぞれねらいを達成するスキルトレーニングを選び、実施した。

表15 全体計画

身に付けさせたいスキル	ねらい	内容
あたたかい言葉をかける (9/12・水：教室で実施)	あたたかい言葉とは何かを知り、あたたかい言葉をかけられる体験を通して、その良さを味わう。	「相手の様子」+「感情語」の基本型を理解し、いろいろな場面を想定して役割演技を行う。
仲間に入る (10/22・火：教室で実施)	受容的な人間関係を体験し、自分の意思を伝えやすくする。また友達が仲間に入りたがっている気持ちを理解する。	「相手に近づく」「相手をきちんと見る」「聞こえる声で言う」「笑顔で言う」の基本型を理解し、心を伝える話し方の練習をする。
頼み事を断る (11/7・水：教室で実施)	自分の意思をはっきり伝え、相手を傷つけない断り方、断っても友達でいられるような断り方とその正当性を学ぶ。	「謝罪」「断る理由」「断りの表明」「代わりの意見」の基本型を理解し、いろいろな場面を想定して役割演技を行う。

表16に1時間の活動例を表す。場面設定ごとに教師の指示、児童の反応、教師の支援を示す。この活動は他者を受容し、自分の意思を相手に伝えることをねらいとした仲間に入るというスキルトレーニングである。他の2つのスキルトレーニングも同じ流れで行った。

表16 活動例：「仲間に入る」

場面	教師の指示	児童の反応	留意点(教師の支援)
インストラクション (教師の説明)	楽しく遊んでいる友達の仲間に入りたかったけど、入れなかった経験はありませんか。また、その時どんな気持ちでしたか。 仲間に入るにはどのようにしたらよいか考えてみましょう	<ul style="list-style-type: none"> 入れてほしかったけど、言えなくておもしろくなかった。 「入れて」と何度も言ったけど、入れてくれなかった。とてもやさしかった。 「入れて」と頼む。 大声で頼む。 言いやすい子に頼む。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもたちが意見を言いやすいように、「ちょっと辛い人もいるかもしれないけれど、…」と気持ちに寄り添いながら、聞く。 今まで経験した中で、うまくいったことを思い出して見るよう促す。
モデリング (教師の模範演技)	「言葉かけ」と「行動」にまとめることができるようですね。みんなの考えたやり方でやってみますので、よかったところや直した方がよいところがあったら、教えてください。	<ul style="list-style-type: none"> 走って行ったので気持ちが伝わっていいと思う。 もう少し大きな声で言わないと相手に伝わらないと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの考えたやり方を分かりやすく表現する。
リハーサル	グループで仲間に入る練習をしましょう。仲間に入る役を全員ができるように、交代でやってみましょう。		<ul style="list-style-type: none"> グループの中で、仲間に入る役をできそうにない子どもそばについて、様子を見る。
フィードバック	仲間に入れたとき、どんな気持ちでしたか。 仲間に入るときは、「言葉かけ」や「行動」が大切です。これからの生活に生かしていきたいでしょう。	<ul style="list-style-type: none"> うれしかった。 仲良く遊ぼうと思った。 自分が頼まれたときも入れてあげようと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> まず、子どもの気持ちを大切にします。 次に言葉をかけるタイミングの大切さに気付かせる。

ウ 結果と考察

スキルトレーニングを3回実施した後「友達についてのアンケート」を取り(11/7)、実施前と後で比較したところ、児童の意識面で以下の変容がみられた(図4)。

(ア) あたたかい言葉をかける

「友達が困っていたら助ける」など、3項目すべてでとてもそう思う、わりとそう思うの割合が増加した。

(イ) 仲間に入る

「自分から友達を遊びに誘う」の項目でとてもそう思う、わりとそう思うの割合が増加した。また、「友達が遊びに入れてほしいと言ってきても断る」の項目で、断る割合が減少し、遊びに入れてあげる割合が増加した。

(ウ) 頼み事を断る

「自分がいやならば友達の頼みでも断る」の項目でとてもそう思う、わりとそう思うの割合が増加したのは、不当な要求をなどの頼み事を断るスキルトレーニングをした後であったためである。

スキルトレーニングを実施した後、アンケートの結果から友達の気持ちを理解し接していこうとするともに自分の意思を伝えることも大切であるという意識が高まり、子どもたちの対人関係が向上したと思われる。

また、教師の観察において、話し合い場面における意見集約の際、自分の意見を言い通してきた子どもが友達の意見を聞くようになるなどの「寄り添い」や、学習場面において、互いに教え合おうとするなどの「学び合い」の様子が見られるようになった。

さらに、自己中心的な言動をとる子に対する注意や改善の要求、集団の利益を守ろうとする言動の増加など、いわゆる「自浄力」が高まってきたように感じられる。これらの児童の変容はソーシャルスキル教育を用いた教師の支援がきっかけになったと考えられる。

今後も、その場の状況を的確に判断し、「積極的な自己表現」ができるようにエクササイズを工夫しながら実践を積み重ねていくことが大切である。

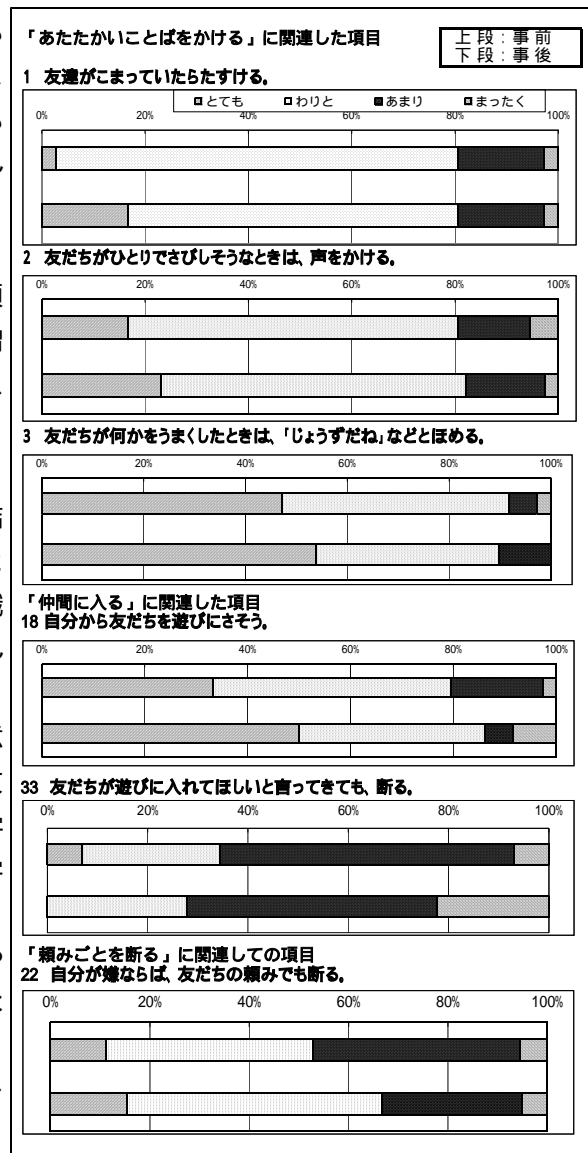


図4 「友達についてのアンケート」結果の比較

(7) 中学校：構成的グループ・エンカウンターを用いた実践

ア クラスの実態

このクラスの生徒は中学2年生、男子17名、女子19名、計36名で構成されている。男女とも積極的に発言する生徒が多く、明るい雰囲気の中で活発に学習できる学級である。このクラスの対人関係を見るために、自己肯定度インベントリー（資料4）を用い、学級の生徒が抱く自己肯定感（有能感）を調べてみる（表17）と、「私はクラスみんなの前では大変話しにくいです」が13名（36%）と少なく、「私はふつうものごとをくよくよ悩まません」が22名（61%）と多く、このことからクラスに明るい雰囲気が感じられる。一方で、「私は同じ年ごろの人たちに人気があります」8名（22%）、「ときどき自分がいやになることがあります」25名（69%）、「学校でときどきやる気をなくしてしまいます」19名（53%）など有能感が低い項目も多く見られる。対人関係を向上させるための因子と有能感の相関があることから、有能感を高めるためには、中学校では因子1の「意欲的で建設的な自己理解」を深めることが求められる。そこで、

表17 自己肯定度インベントリーによる事前アンケート(項目別)

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
人数	13	13	24	16	19	21	10	8	22	7	7	25	14
%	36.0	36.0	33.0	44.0	53.0	58.0	28.0	22.0	61.0	19.0	19.0	69.0	39.0
項目	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
人数	15	13	16	17	24	17	20	16	10	19	22	21	
%	42.0	36.0	44.0	53.0	67.0	47.0	56.0	44.0	28.0	53.0	61.0	58.0	

10/19実施：36名

自己理解を深めるための構成的グループ・エンカウンターエクササイズを実施することにした。

イ 構成的グループ・エンカウンターの実際

「意欲的で建設的な自己理解」を深めるために、エゴグラムとロールプレイを用いたエクササイズに取り組んだ。実施したエクササイズとそのねらい、内容を表18に示す。

表18 実施したエクササイズ

エクササイズ	ねらい	内 容
エゴグラム 「自分探し」 〔10/22実施〕 参照：「エンカウンターで学級が変わる」 園分康孝監修（図書文化）	今の自分自身の心の状態を知り、「今の自分」と「将来こうなりたい自分」を比較し、自分の傾向で大切にしたい部分や変えてみたい部分に気付く。そして、意欲的に取り組むための自分の在り方について理解を進める。	人間の中の“3つの私と5つのこころ”について、各自がエゴグラムチェックリストを用い、自己採点をし、自分の心の働きを確認する。次に「将来こうなりたい」と思う自分を同じようにエゴグラムチェックリストに記入し、自己採点し、前者と比較する。
ロールプレイ 「心のキャッチボール」 〔11/5実施〕 参照：「わたしってどんな人？」 杉田峰康著（学習研究社）	プラスの言葉かけとマイナスの言葉かけについて理解し、プラスの言葉かけの交換が望ましい人間関係づくりに役立つことを知り、いろいろな場面を想定し役割演技することで級友とのつながりについて考え、建設的な自己理解を進める。	平行交流：やりとりがうまく運ぶ交流、 交差交流：やりとりがうまく進まない交流 隠れた交流：言葉の裏に別の言いたいことが隠れているやりとりを理解し、3つのタイプのやりとりから人間関係を良くしたり、悪くしたりする事例について役割演技を行う。

- ・「自分探し」のエクササイズ後の感想では、「エゴグラムをとることでどうしてこんなに自分がかかるのかと思ってしまった」とか、「自分が思っている心の状態が出てきて当たっていると思った」という感想を聞くことができた。
- ・「心のキャッチボール」のエクササイズでやりとりがうまく進まない交流場面では、「こんなことぶつうの生活の中にあるよね」とか、隠れた交流場面では、言っていることと思っていることが違うことに、「こんなふうと思う人もいるのか」という感想をもった生徒もいた。

ウ 結果と考察

(ア) エクササイズ実践後のクラスの変容

クラス全体の有能感の変容を見るために、自己肯定度インベントリーを用い調べてみた。

自己肯定度インベントリーの整理の仕方（資料5）に従って比較したのが表19で、一つ一つの項目について比較したのが表20である。

表19 自己肯定度インベントリーでみるクラスの事前事後の比較（単位は％）

	全 体	一般自己	仲間関係の自己	家庭での自己	学校での自己
事 前	54.1	54.2	43.1	61.1	54.6
事 後	58.3	59.0	49.3	64.9	57.4

（事前：10/19.36名実施。事後：11/6.36名実施）

エクササイズ実施後の有能感は、全体で4.2ポイント、一般自己で4.8ポイント、仲間関係の自己で6.2ポイント、家庭での自己で3.8ポイント、学校での自己で2.8ポイント上昇した。この

表20 自己肯定度インベントリーによる事後アンケート(項目別)

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
人数	9	14	21	16	23	19	10	9	24	6	8	25	13
%	25.0	39.0	58.0	44.0	64.0	53.0	28.0	25.0	67.0	17.0	22.0	69.0	36.0
項目	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
人数	17	11	14	15	21	17	22	14	9	17	26	23	
%	47.0	31.0	39.0	42.0	58.0	47.0	61.0	39.0	25.0	47.0	72.0	64.0	

11/6実施：36名

あまりかわりをもたなかった友達との距離が縮まり、自分から近づいていこうとする様子が見られるようになった。

(イ) 抽出児A子（学級で孤立しがちな生徒）の実践 エゴグラムを通して

a A子が抱えている課題

クラスの中ではいつでも一人で行動し、自分から級友に話しかけることは少ない。また、自分が感じていることや思っていることを表面に出すことが少なく、A子の考えが相手に伝わらない様子が見

られる。このように対人関係がうまくとれないと思われるA子に「意欲的で建設的な自己理解」を深めるために実践したエクササイズが、どのような効果があるかを考察してみた。

表21 自己肯定度インベントリーでみるA子の事前事後の比較（単位は点数）

	全体(25)	一般自己(12)	仲間関係の自己(4)	家庭での自己(6)	学校での自己(3)
事前	7	1	1	5	0
事後	8	2	1	5	0

b A子の変容

エゴグラムの結果（図5）から、A子はNP（養育的な優しい心）が高く思いやりが非常にあることが分かった。しかし、FC（行動的で伸び伸びとした心）が低く、AC（人に合わせる消極的な心）がやや高い結果となった。エゴグラムの結果について善しあしを見る目的ではないことを確認した上で、「将来こうなりたい自分」について話を聞くと、「もっと自由に友達の前で振る舞えるようになりたい」とFCの上昇を望んでいるようであった。

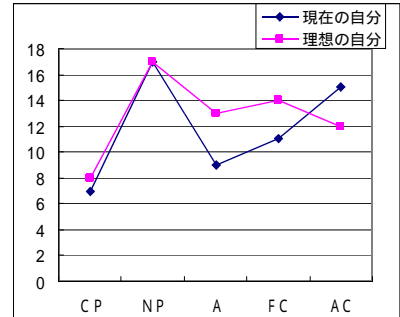


図5 A子のエゴグラム

そこで今の自分を知ることの大切さと同時に、どんなふうになると今より友達の中で過ごしやすくなるだろうと問いかけてみた。エクササイズ後の感想（図6）では、「今までは少し消極的な部分があった。もっと自分から積極的にアピールしたり、自分の思いを伝えるようにしたい」という積極的な決意が見られるようになった。自己肯定度インベントリー（表21）で見る変容はわずかではあるが、エゴグラムを活用したエクササイズを行ったことで、自分自身に気付き、自分が望む姿をイメージでき、自分自身を肯定的に受け止めていけるようになった。エクササイズ後、友達と積極的にかかわろうとする姿勢が見られるようになってきた。

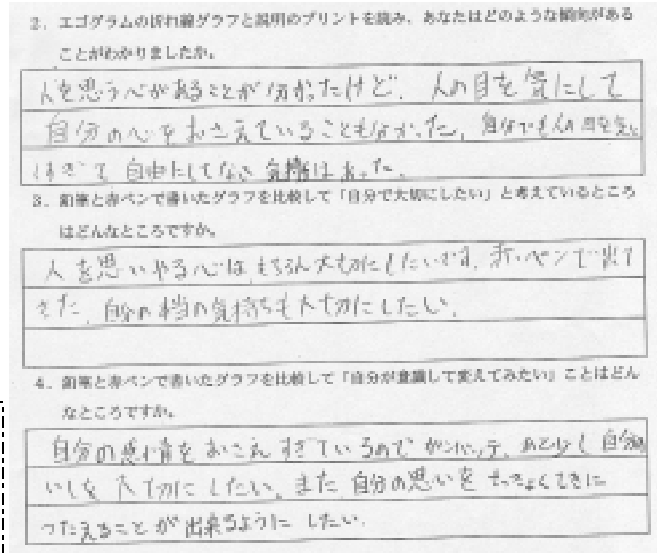


図6 A子の感想

* エゴグラムは、自分の自我（心の状態）を見るものである。自我の状態を5つの機能に分け、個人のエネルギーの配分の程度を見ることができ、パターン化され解釈できるので比較的容易に用いることができる。CP;良心的で優しい心 NP;養育的な優しい心 A;理性的で冷静な心 FC;行動的で伸び伸びとした心 AC;人に合わせる消極的な心

(9) 抽出児B男（自己中心的な生徒）の実践 ロールプレイを通して

a B男が抱えている課題

B男はクラスでは成績も上位で学習態度もまじめであるが、掃除など学級の係活動等はさぼりがちで級友からの信頼はあまりない。また、自分の思いどおりにならないと取組をやめてしまうことがあり、班活動でもみんなと協力して行うことは少ない。そのため、このように自己中心的な行動が原因で級友とうまくいかないことがよくある。そこで、B男に「意欲的で建設的な自己理解」を深めるために実践したエクササイズが、どのような効果があるかを考察してみた。

表22 自己肯定度インベントリーでみるB男の事前事後の比較（単位は点数）

	全体(25)	一般自己(12)	仲間関係の自己(4)	家庭での自己(6)	学校での自己(3)
事前	10	3	1	6	0
事後	12	5	2	3	2

b B男の変容

「心のキャッチボール」では、役割演技を活用したことで、B男の興味・関心を高めることができた。やりとりがうまくいく交流とうまくいかない交流を体験する様子を見守り、二つの違いをどう感じたか

その時の自分の気持ちに気付いてほしいことを伝えた。B男はエクササイズ後の感想(図7)に、「自分の気分によって、相手に対して話し方が違うことが分かった。今まで声をかけていなかった級友にも“おはよう”(小さなプラスのストローク)と、声をかけるようにしたい」などと書いており、自分の気持ち次第で友達に対して違う態度で接していたことや今までの自分の行動を振り返り、自分の中にある偏見に気付いているB男がいる。また、自己肯定度インベントリー(表22)の一般自己が2点、仲間関係の自己が1点、学校での自己が2点、エクササイズの実施後にそれぞれ増えた。それはロールプレイを体験したことで、自分の言動が友達にどのように影響するのかを認識でき、友達同士のロールプレイを見ることで、お互いの反応でどのような心の交流が行われるのかを理解できたからであろう。この体験を通してB男なりの対人関係の在り方を考えるきっかけになったと思われる。

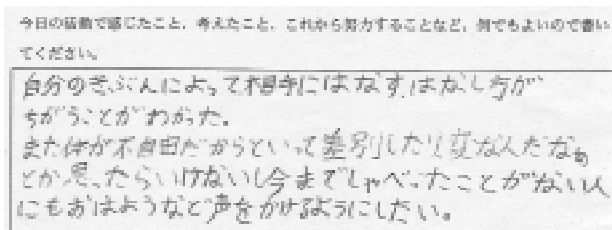


図7 B男のふりかえりカード

このように気になる子の今の状態を知って、その子にとって有効なエクササイズを通じた援助の手立てをとれば、「意欲的で建設的な自己理解」を深めることができ、クラス全体の変容を期待できる。

(8) 高等学校：構成的グループ・エンカウンターを用いた実践

ア クラスの実態

このクラスは男子36名、女子2名、計38名である。元気があり、時々トラブルを起こす生徒もいるが授業中などは静かでけじめがあり、全体的にどの生徒もまじめな学校生活を送っている。ただ、生徒の様子を見ていると、周りを気にしながら自分を友達に合わせようとする姿勢がよく見かけられる反面、クラス全体で何かをしようとしてもまとまろうとする姿勢に欠けていると感じる。何となく周りに合わせる。しかし、お互いが強く干渉しないなど積極的に友達とかかわっていこうとする姿勢が不足しているようである。クラスの子どもの対人関係を詳しく見るために実施した自己肯定度インベントリー(表23)の結果からも、「もしできるなら自分自身について変えたいところがたくさんあります」22名(65%)、「私は同じ年ごろの人たちに人気があります」6名(17%)、「時々自分がいやになることがあります」27名(80%)と有能感が低いことが分

表23 自己肯定度インベントリーによる事前アンケート(項目別)

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
人数	17	17	22	10	13	13	14	6	22	5	6	27	17
%	50.0	50.0	65.0	29.0	38.0	39.0	42.0	17.0	64.0	15.0	18.0	80.0	50.0
項目	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
人数	14	12	10	9	22	18	21	16	12	23	14	13	
%	41.0	36.0	30.0	27.0	65.0	52.0	61.0	48.0	36.0	68.0	41.0	38.0	

9/20実施：34名

「友達とのよりよい関係を保つための自己理

解」を深めることが大切と考え、構成的グループ・エンカウンターを使って実践を行うことにした。

実施に当たっては、生徒が構成的グループ・エンカウンターに全くなじみがないことから、以下の3点に留意して実施した。

エクササイズの内容は生徒にとって無理がなく、抵抗の少ないものを選ぶ。

「友達とのよりよい関係を保つための自己理解」を深めるためには、「自己を尊重しつつ、他者を思いやれる」ようになることをねらいとしたエクササイズを選び、実施することにした。

文化祭などの学校行事が続く時期は、生徒が心理的余裕をもてるように、無理のない時間の確保に配慮した。

イ 構成的グループ・エンカウンターの実際

「友達とのよりよい関係を保つための自己理解」を深めるために、次のエクササイズに取り組んだ。実施したエクササイズとそのねらい、内容を表24に示す。

表24 実施したエクササイズ

エクササイズ	ねらい	内容
--------	-----	----

マインドマップづくり (9/29・土：実施)	他者との発想の違いを発見することで、他者認識を深める。	ワークシートに書かれた言葉から連想するものを書き出す。
ねえどっちがいい (10/6・土：実施)	二者択一を通して自分の価値観を明確にし、友だちのいろいろな考え方に触れ、他者との違いに気付く。	ワークシートに書かれた2つのものから自分の好きなものを選び相手とその理由を紹介し合う。
共同絵画 (11/8・木：実施)	相手の気持ちを察しながら、協力し合う。	4人グループで無言で絵(線・三角・丸・四角)を順に描き、一巡した後、互いに付け加えをしていく。
聞いてもらえる喜び (11/22・木：実施)	自分への気付きを深めるとともに、他人の気持ちを体験的に理解する。	話し手と聞き手になり、聞かない振り十分に話を聞くことを交互に行う。

参照：インカソナーで学級が変わるショートエクササイズ 集・インカソナーで学級が変わる高等学校編 國分康孝編(図書文化)

《活動の様子》

実施するときに、生徒たちが自分を素直に出せるようにグループを自主的に作らせたので、クラス全体が違和感のない雰囲気となり、どのエクササイズも生徒たちは興味をもって取り組んだ。ただ、初めてエクササイズに参加した生徒ばかりなので抵抗を示す生徒もいたが、「決して無理をしないように」「自分のペースで行うように」などの声かけを随時行っていくことで、全員が4つのエクササイズに参加することができた。特にシェアリングには十分時間をとり、自分の気持ちを大切にすることと、相手の話を真剣に聞き、そのまま決して批判することなく相手の気持ちや考えを大切に扱うことを生徒に分かってもらえるように説明をしながら、エクササイズを行っていった。「共同絵画」のエクササイズ後のシェアリングで出た感想(表25)から、友達とかかわる中での自分の気持ちの変化に気付いている生徒がいることが分かる。それは、その子にとって自己理解の深まりにつながったと考えられる。

表25 「共同絵画」のシェアリングの感想

生徒の感想	教師の支援(言葉かけ)
<ul style="list-style-type: none"> 意外と楽に自分を表現することができた。 友達が描いた後にどんなものを描けばいいか戸惑う自分に気付いた。 出来上がったときはグループみんなで協力し合えてとてもうれしかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の気持ちに焦点を当てて、できるだけ素直に自分の気持ちを語る。 私は～と思うと私メッセージで話す。 友達の感想はありのまま受け止め、批判しない。

ウ 結果と考察

クラス全体の対人関係の変容を見るために、自己肯定度インベントリーを用いた。

項目別の自己肯定度インベントリー(表26)

表26 自己肯定度インベントリーによる事後アンケート(項目別)

の事後の変容を見ると「私は同じ年ごろの人たちに人気があります」が17%から31%と増し、「ときどきいやになることがあります」が80%から74%と減少している。

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
人数	19	12	25	7	19	13	16	11	25	4	7	26	13
%	54.0	34.0	71.0	20.0	54.0	37.0	46.0	31.0	71.0	11.0	20.0	74.0	37.0
項目	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
人数	13	12	9	13	20	16	24	10	7	22	17	21	
%	37.0	34.0	26.0	37.0	57.0	46.0	69.0	29.0	20.0	63.0	49.0	60.0	

12/1実施：35名

表27 自己肯定度インベントリーでみるクラスの事前事後の比較(単位は%)

	全体(25)	一般自己(12)	仲間関係の自己(4)	家庭での自己(6)	学校での自己(3)
事前	5.2	4.7	4.0	6.9	5.3
事後	5.7	5.1	4.8	7.4	5.7

(事前：9/20.34名実施。事後：12/1.35名実施)

また、エクササイズ実施後の有能感(表27)は、全体で5ポイント、一般自己で4ポイント、仲間関係の自己で8ポイント、家庭での自己で5ポイント、学校での自己で4ポイントそれぞれ上昇した。特に、仲間関係の自己の得点の上昇は、学級における友達づきあいの面で有能感が高まったと言える。行動面から見ても、友達によく声をかける様子が見られるようになり、友達とのよりよい関係を保つ自分を意識するきっかけとなったと思われる、有能感が高まったことが分かる。

7 研究のまとめと今後の課題

(1) 研究のまとめ

子どもの対人関係を向上させるための教師の効果的な支援の在り方を探ることをねらいとして、2年間にわたって調査研究及び小・中・高において実践を行った。調査分析の結果から、対人関係を向上さ

せるための因子と有能感とは相関が高いことが分かった。したがって、対人関係を向上させるには、小・中・高でそれぞれその因子1である「積極的な自己表現」「意欲的で建設的な自己理解」「友達とよりよい関係を保つための自己理解」を高められるように、教師が意図的・計画的に社会的コンピタンスの「自己開示できる能力」「友達と仲良くできる能力」「友達と協力できる能力」をスキルトレーニングとして仕組んでいくことが有効であることも分かった。

今回の研究を通して、対人関係を向上させるためには、上記のような因子1を高める取組を行うことが大切であるが、具体的な支援を行う場合、効果的な支援となるには、特に以下の3点のことが重要であることが分かった。

エクササイズを選定する場合には、クラスの実態を詳しく知ることが大切であり、調査用紙を利用することが有効である。今回使用した「友達についてのアンケート」「自己肯定度インベントリー」はそれぞれ広く利用されているアンケートであるが、子どもの友達に対する意識や有能感を調べるために有効であった。

調査用紙の分析を基に、学級全体の実態を知ることと、一人一人の子どもの実態を把握することが大切である。エクササイズを実施する場合、自分の気持ちをうまく表現できそうにない子どもや、自己を大切にできていない子どもなど配慮を要する子どもに対しては、実施前にエクササイズの中でその子どもが自分自身を素直に表現できるような声かけやかかわりなど適切な援助ができるようにしておくことが求められる。また、配慮を要する子どもに対してはエクササイズを行っている時間内だけでなく、実施後の変化にも特に注意を払う必要がある。

エクササイズを実践するに当たっては、教師は子どもの様子に注意を払いながら進めることが求められるが、そのためにも子どもが自分の気持ちをありのまま表現できるように「記録カード」を工夫し、実践するたびに一人一人の変容を確かめていくことが必要である。

この3点について常に配慮しながら、教師が学級の実態に合わせたエクササイズを意図的・計画的に実施していくことで、子どもの対人関係を向上させることができると考える。

(2) 今後の課題

スキルトレーニングとして、他にアサーショントレーニング、ストレスマネジメント、ニュー・カウンセリングなど対人関係を向上させるための理論や実践が多くある。これらには様々なエクササイズが用意され、子どもの実態に合わせた取組ができるようになってきている。今回の研究はその一部を使って行ったものであるが、教師の工夫次第で、より効果が上がると思われる。目の前にいる一人一人の子どもの対人関係を向上させるためにも、今後、教師がこのようなスキルトレーニングを教育実践の中に積極的に取り入れていくことがますます求められるようになると思う。

《研究委員》

中山三知子	佐賀県教育センター研究員	平成13年度
梅山ひさの	佐賀県教育センター研修員	平成12～13年度（平成12年度唐津市立鏡山小学校教諭）
古賀 一菊	佐賀県教育センター研究員	平成12年度
原口 元茂	佐賀県教育センター研修員	平成12年度
平山 峰幸	江北町立江北小学校教諭	平成12～13年度
平田 英俊	嬉野町立嬉野中学校教諭	平成12～13年度
土師 啓利	佐賀県立鳥栖工業高等学校教諭	平成12～13年度

《引用文献》

- (1) 服部 祥子 『生涯人間発達論』 2000年 医学書院 P62
- (2) 小林 正幸・相川 充 『ソーシャルスキル教育で子どもが変わる』 1999年 図書文化 P80・P86・P104

《参考文献》

- ・ 文部省 『21世紀を展望した我が国の教育の在り方について』 平成8年 文部省
- ・ 篠原 弘明・勝俣 暎史 『熊大式コンピタンス尺度の開発と妥当性』 2000年
- ・ 鈴木 康之・一丸藤太郎・鏝 幹八郎 『教育相談 重要用語300の基礎知識』 1999年 明治図書
- ・ 國分 康孝 『カウンセリング辞典』 2001年 誠信書房

(資料1：対人関係)

A	よくあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1 自分には得意なことがあると思います。	4	3	2	1
2 人の過ち(失敗)を責めないほうです。	4	3	2	1
3 仲間に入れてほしいときは、自分から言えるほうです。	4	3	2	1
4 並んで待たなければならないときは順番を守ることができるほうです。	4	3	2	1
5 友人から好かれていいと思います。	4	3	2	1
6 人のいるような考え方を認めることができるほうです。	4	3	2	1
7 自分の気持ち(うれしい、怒しいなど)を表情や言葉にすることができるほうです。	4	3	2	1
8 だれかが困っていると手助けするほうです。	4	3	2	1
9 学校でやる気が出るほうです。	4	3	2	1
10 人の成功を喜ぶことができるほうです。	4	3	2	1
11 人からの不合理な要求(いやなこと)を断ることができるほうです。	4	3	2	1
12 みんなで決めたことは、自分の意見が違っていても協力するほうです。	4	3	2	1
13 学校で自信をもって取り組めることがあります。	4	3	2	1
14 自分が困ったときは友達が助けてくれると思います。	4	3	2	1
15 人の意見に賛成・反対をはっきり示すことができるほうです。	4	3	2	1
16 意見を言うときは、人の意見を聞いたり、しばらく考えたりして言うほうです。	4	3	2	1
17 クラスのために何か役に立つことをしているほうです。	4	3	2	1
18 友だちを信じるることができるほうです。	4	3	2	1
19 授業中に発言をするほうです。	4	3	2	1
20 人が話しているときは最後まで聞くほうです。	4	3	2	1
21 失敗してもまたがんばろうと思います。	4	3	2	1
22 友だちのいいところに気づくほうです。	4	3	2	1
23 失敗をしてもあまり気にならないほうです。	4	3	2	1
24 友だちとうまく付き合えるほうです。	4	3	2	1
25 努力すればしたいのことは何とかかなと思います。	4	3	2	1
26 クラスの人はだれでも大切だと思います。	4	3	2	1
27 人前で話すことが好きなのでほうです。	4	3	2	1
28 人のいやがることは言わないほうです。	4	3	2	1

(資料2：有能感)

B	よくあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1 あなた自身のことについて教えてください。	4	3	2	1
2 質問を読んで、自分にはあてはまると思うものを1つ選び、番号をつけてください。	4	3	2	1
1 自分には得意なことや得意なことがあります。	4	3	2	1
2 体力があるほうです。	4	3	2	1
3 ざっくりぼろぼろ(ありのまま)でかかしてしまわないほうです。	4	3	2	1
4 目標があります。	4	3	2	1
5 希望があります。	4	3	2	1
6 自分の考えを決められるほうです。	4	3	2	1
7 運動が得意なほうです。	4	3	2	1
8 人の好き嫌いが少ないほうです。	4	3	2	1
9 勤勉(まじめ)なほうです。	4	3	2	1
10 明るいほうです。	4	3	2	1
11 集中力があるほうです。	4	3	2	1
12 からだがじょうぶなほうです。	4	3	2	1
13 協調的な(わがままばかり言わない)ほうです。	4	3	2	1
14 意欲があるほうです。	4	3	2	1
15 自信があるほうです。	4	3	2	1
16 いろいろな考え方ができるほうです。	4	3	2	1
17 活動的な(きびきびしている)ほうです。	4	3	2	1
18 社会的(人との付き合いに積極的)なほうです。	4	3	2	1
19 がまん強いほうです。	4	3	2	1
20 今の自分に満足しています。	4	3	2	1
21 記憶力がよい(覚える力がある)ほうです。	4	3	2	1
22 表情が豊かなほうです。	4	3	2	1
23 仲間が多いほうです。	4	3	2	1
24 規則正しい生活しているほうです。	4	3	2	1
25 気持ち安定しているほうです。	4	3	2	1
26 勉強ができるほうです。	4	3	2	1
27 よく眠れるほうです。	4	3	2	1
28 責任感があふれるほうです。	4	3	2	1
29 自分が好きです。	4	3	2	1
30 読書がよいと思っています。	4	3	2	1
31 リラックスしています(できます)。	4	3	2	1
32 人から好かれやすいほうです。	4	3	2	1
33 意志が強いほうです。	4	3	2	1
34 自分は必要とされている(大切にされている)と感じます。	4	3	2	1

(資料4：自己肯定度インベントリー)

自己肯定度インベントリー(小中高生用)		月 日
名前		男・女
われわれがふだんから自分について思っているようなことを表した文章が25あります。あなたがふだん感じていることを述べていると思ったら「そうです」の欄に印()をつけてください。また、ふだんあなたが感じていることは違ふと思ったら「ちがいます」の欄に()をつけてください。正しい答えとか間違った答えがあるわけではありません。自分の感じているままに答えてください。		
(例) 私は 勉強するのが好きです。 そうです() ちがいます()		
最初から始めて すべての質問に答えてください		
	そうです	ちがいます
1 私は 今の自分とはちがう人になりたいと思います	()	()
2 私は クラスのみんなの前では たいへん話しにくい	()	()
3 もしできるなら 自分自身について 変えたいことがたくさんあります	()	()
4 私は あまりなやまずに 決心することができます	()	()
5 私は つきあってみると おもしろい人間です	()	()
6 私は 家ですぐ腹を立てます	()	()
7 何か新しいことになれるのに 私は長い時間がかかります	()	()
8 私は同じ年ごろの人たちに 人気があります	()	()
9 私の両親はふだん 私の気持ちを考えて わかってくれます	()	()
10 私はすぐ 人のいい人になります	()	()
11 私の両親は 私に大変期待しすぎます	()	()
12 時々 自分がいやになることがあります	()	()
13 いろいろなことながら ごちゃごちゃになって 私の生活を複雑にします	()	()
14 私より年下の人たちは 私の言うことをよくききます	()	()
15 私は 自分自身をあまり信用していません	()	()
16 私は家を出たいと思うことが たびたびあります	()	()
17 私は学校で どうしていいかわからなくなるのが よくあります	()	()
18 他の人たちに比べて 私はあまり願望がよくありません	()	()
19 私は 言いたいことがあふつづ それを言ってしまう	()	()
20 私の両親は 私のことをわかってきています	()	()
21 他の人たちに比べて 私はあまり人に好かれていません	()	()
22 私はふだん 両親が私に たくさんのことを要求しすぎるよう感じます	()	()
23 私はしばしば 学校でやる気をなくしてしまいます	()	()
24 私はふつづ ものこをくよくよと なやみません	()	()
25 私は たよりがない人間です	()	()

参照：ニュー・カウンセリング 伊藤博 誠心書房

(資料3：記述式アンケート)

[教師用]

- 担任されているクラスの子どもの実態から、友人関係を良好にするためには、クラスでの活動にみんなと仲良く楽しく取り組むためには、児童・生徒がどんな態度や行動、気配りをすればいいと思いますか。

友人関係を良好にするために、

クラスでの活動にみんなと仲良く楽しく取り組むために、

(資料5：自己肯定度インベントリーの整理の仕方)

整理の仕方については、まず、表に従って、印にあらう枠に答えているものを得点とし、その合計を出す。次に、4つの領域に分けて集計する。(印は1点とする。)	
一般的自己 (12項目)	1・3・4・7・10・12・13・15・18・19・24・25
仲間関係での自己 (4項目)	5・8・14・21
家庭場面での自己 (6項目)	6・9・11・16・20・22
学校場面での自己 (3項目)	2・17・23