

## 第 2 章

### 学校教育に生かす教育相談活動

#### 1 教育相談活動を生かした児童生徒へのかかわり方

教育相談（カウンセリング）活動を個別の相談場面に限定するのではなく，授業や学級経営など教育活動のすべての場面で生かし，児童生徒にかかわっていくことが求められる。

#### 2 学校教育に生かす教育相談活動の理論と技法

学校教育の様々な場面でカウンセリングの考え方を生かしていくために，学級経営では構成的グループエンカウンターやソーシャルスキルトレーニングなどグループへのアプローチの考え方が効果的である。

学習指導においてはカウンセリングの「受容」，「共感」，「誠実」といった態度や「受容」，「繰り返し」，「質問」，「感情の明確化」，「沈黙」などの基本的技法と同時に，「情緒的サポート」，「情動的サポート」，「道具的サポート」，「評価的サポート」といったソーシャルサポートの視点を生かすことが大事である。

進路指導においては，人間関係形成能力等の育成が必要であることを考慮し，ソーシャルスキルトレーニング等の積極的な活用が求められる。

保健指導においては，児童生徒のストレスへの対処が課題であることを考慮してストレスマネジメント教育の推進を図る必要がある。

## 1 教育相談活動を生かした児童生徒へのかかわり方

第1章における実態調査の課題を踏まえて、児童生徒一人一人を生かす教育を推進するためには、学校教育のあらゆる場面で教育相談（カウンセリング）活動を生かすことが重要である。そこで、教育相談活動を生かした児童生徒へのかかわり方、学校教育に生かす教育相談の理論と技法について紹介する。

### (1) 教育相談活動とは

小泉英二編著『学校教育相談・初級講座』（1995）では、学校教育相談活動を教育相談係やスクールカウンセラーによる教育相談にとどまらず、広く学校教育全般にかかわるものとして、

「広義の学校教育相談活動とは日常の教育活動の中で、子どもをどう理解し、どうかかわることが子どもを育てることになるのかを考え直し、そのために自分の考え方や態度も見つめ直し、授業や生徒指導、学級経営など、教育活動のすべてを活性化しようとする動きにまでつながっていくもの」、「担任及びすべての教師がカウンセリングマインドをもって教育活動をする事」であり、「相手をよくなるうとする力と意欲をもっている存在として尊重する、相手の気持ちに敏感であり、共感的に理解し、安心して何でも言える関係を作ることが大切にする、できるだけ相手が自分で気づき、自己決定するように援助する。」

と定義している。

また、國分康孝編『カウンセリング辞典』（1990）では、

「カウンセリングとは、言語的および非言語的コミュニケーションを通して、健常者の行動変容を試みる人間関係である。」

「学校は教育機関であり、すべての児童生徒の人格の発達が目標であるから、外部の相談専門機関のように、治療中心の考え方ではなく、カウンセリング活動はすべての児童生徒の人格的発達を促す開発的な援助が主になることが望ましい。また、学校は学級集団が生活基盤であるから、学級内の人間関係をよりよくするよう、各学級担任等が心掛けて実践していくことが学校の中でカウンセリング活動を推進していく基盤となる。」

と定義している。

つまり、これらの定義を踏まえると、学校における教育相談活動は、狭義の個別相談場面だけではなく、教育活動のあらゆる場面で活用できるものであるととらえて、児童生徒への対応に積極的に活用していくことが大事である。

### (2) 児童生徒一人一人を生かす教育相談活動

児童生徒一人一人を生かすとは、児童生徒のよさや可能性を引き出し、伸ばす教育をしていくということである。そのため教師には、児童生徒との信頼関係を確立し、深い児童生徒理解の上に立った誠実な対応が必要であり、すべての教師が教育相談に関する理解を深めて、誠実に丁寧な対応をすることが大事である。

これまで述べてきた教育相談の基本的な考え方や、児童生徒一人一人を生かすことの意味を踏まえて、当センターでは、児童生徒一人一人を生かす教育相談活動を次のようにとらえることにした。

教師が、児童生徒を自らよりよく成長しようとする存在として認め、受容、共感的及び誠実な態度で接し、児童生徒自らが自己決定できるように支援すること。

教師が、カウンセリングの治療的側面だけでなく開発的側面をより重視すること。

教師が 様々なカウンセリング技法のいずれかに固執することなく折衷主義的な立場で、児童生徒のために役立つ理論や技法を積極的に活用していくこと。

## 2 学校教育に生かす教育相談活動の理論と技法

児童生徒が、充実した学校生活を送るためには、児童生徒と教師、児童生徒相互に信頼関係が築かれ、安心して生活できる温かい学級の雰囲気が必要である。そういう温かい雰囲気の中で、児童生徒一人一人が自分の生活や学習の仕方について自己決定して、よりよく成長できるように支援する教育相談活動の理論と技法について述べる。

### (1) 学級経営に生かす教育相談活動

小泉（1995）は、「学級担任の行う教育相談とは、担任がカウンセリングマインドをもって学級経営を行うこと」と述べ、次のような配慮が必要であるとしている。

学級経営では クラスの子ども一人一人をよく理解する 子どもの学習意欲を高め学力をつける 望ましい生活習慣や態度を養う 生き生きとした学級をつくる 教室（学習）環境を整える 家庭との連携を工夫すること など

このような学級経営を行うために、教師には児童生徒一人一人を対象とした個へのアプローチもさることながら、集団を対象としたグループへのアプローチの方法を活用した学級経営が求められる。そうした取組を行うことにより、学級全体が受容的で安心感のある温かい雰囲気になり、児童生徒は充実した学校生活を送ることができるようになる。グループへのアプローチの作用と効果は次のように整理される。

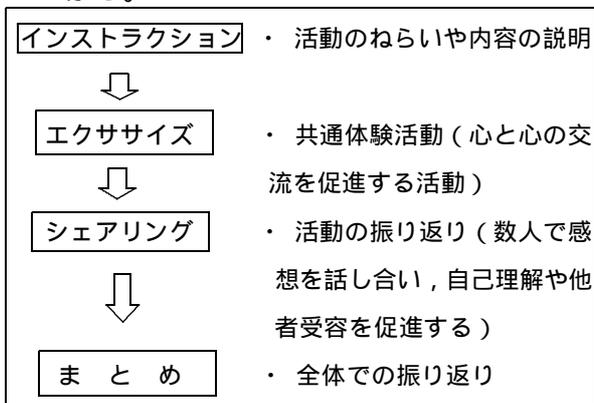
表1 グループへのアプローチの作用と効果

グループへのアプローチの作用	児童生徒に働く効果
特別の面接やメンバーの能力や技能を必要とせず、日々の集団体験から、新しい態度や対応をする機会が得られる。 指導者や他のメンバーの率直な指摘から、自分の行動や態度及び感情を修正することができる。そしてメンバー間の相互作用の中で、新しい対応をとることを力づけてくれる。 メンバーは他のメンバーがよりよい方向に変化するのを見て、新しく振る舞う意義と方法を知ることができる。 集団内の共通の情報と集団のメンバーとの共同の経験が、個人の変容の試みを促進してくれる。	対人関係のもち方を身に付ける。 社会性を身に付ける。 現実判断能力を身に付ける。 道徳心を身に付ける。 学習意欲・主体性が喚起促進される。 自己の確立を促進する。

（現代カウンセリング事典 金子書房 p131を引用）

グループへのアプローチの代表的なものには、児童生徒の自己理解や他者理解を促進して人間関係づくりに役立つ「構成的グループエンカウンター」、グループでのカウンセリングを通してメンバー間に生じる相互作用によって、個人とグループの成長を促す「グループカウンセリング」などがある。ここでは最も一般的な構成的グループエンカウターの基本的な流れについて、図14に簡単に紹介する。この構成的グループエンカウターの基本的な流れは、学校で行われる教育指導（導入 展開 終末）とほぼ同じ流れになっており、教師にとっては理解しやすい。

これまで、構成的グループエンカウンターは、ややもすると児童生徒の仲間づくり等にすぐ活用できるエクササイズだけが注目されたが、グループへのアプローチの観点でとらえると「**インストラクション エクササイズ シェアリング まとめ**」といった基本的な流れを教育活動に当てはめて活用する視点が必要である。特に、シェアリング（振り返り）を生かすことは、通常の授業でこれまでもよく行われてきた自己評価や他者評価などを質的に高めることにつながる。



構成的グループエンカウンターは、対象者（児童生徒）の心の交流を図ることを目的として、リーダー（教師）が、対象者の状態に応じて、グループの大きさや時間、エクササイズの内容などを意図的に構成して行う活動であり、短い時間で信頼関係を高めることができる。

学校での活用にあたっては、児童生徒の実態に応じて、実施時期や活動方法などに配慮したり、エクササイズを創意工夫したりすることが大事である。

図14 構成的グループエンカウターの基本的流れ

(2) 学習指導に生かす教育相談活動

授業において児童生徒が意欲的に学習を進めるためには、児童生徒が安心して学習できる環境が必要である。つまり、児童生徒相互、児童生徒と教師が信頼関係で結ばれ、学級の中に豊かな人間関係がはぐくまれていることが必要である。そういう温かい学級の雰囲気をつくっていくためにも「受容」、「共感」、「誠実」といった教師の態度や「受容」、「繰り返し」、「質問」、「感情の明確化」、「沈黙」などのカウンセリングの基本的技法を教師が理解し、授業の中でも積極的に活用していくことが重要である（詳しくは当センター研究紀要第100号p24～p27参照）。

諸富詳彦（2004）も、教師が身につけるべきカウンセリングスキルとして、「リスニング（傾聴）のスキル、明確化のスキル、質問のスキル、伝え返しのスキル、グルーピングのスキル、シェアリングのスキル」などが重要であると述べている。これらのスキルには、従来のカウンセリングの基本的な技法に加えて、児童生徒が学習に抵抗なく取り組めるようにグループを作ったり、児童生徒同士で互いのよさや違いを認め、分かち合っていくことを支援したりする構成的グループエンカウターのスキルが加えられており、集団への対応が求められる教師の特性を配慮したものと言える。

また、石隈利紀（1999）や茨城県教育研修センター（平成12年3月）は「情緒的サポート」、「情動的サポート」、「道具的サポート」、「評価的サポート」の4種類のサポートが学校教育で活用できることを紹介している。これらのサポートは、本来はストレスに対するソーシャルサポートの研究からスタートしたものである。当教育センター指導資料第117号（平成15年10月）でも授業中の児童生徒は、何らかのサポートを必要としている存在であるととらえ、ソーシャルサポートの視点から授業中の児童生徒へのサポート内容を検討していくことで、児童生徒一人一人のよさや可能性を引き出した誠実で丁寧な授業が展開できるのではないかと提案してきた。

表2は、授業における教師のサポートを簡単に整理したものである。教師の支援活動は基本的にこの4種類に分類できるが、支援内容によっては、複数のサポートの要素が入っている場合がある。例えば、「よくできたね。を使ってみるともっとよくなると思うよ。慌てないでいいからその調子で取り組んでいいんだよ。」といった言葉掛けには情緒的サポート、評価的サポート、情動的サポートの要素が入っている。児童生徒が主体的な学習を進めるに当たり、何を必要としているのか教師が把握し、それに対してどのようなサポートが必要か考え、学級全体或いは個人に応じて適切にサポートする誠実な姿勢が大事である。

表2 授業における教師のサポート

サポート名	主な内容
情緒的サポート	学習場面等で児童生徒に「大丈夫だよ。」「落ち着いて取り組んでごらん。」などの情緒的な働き掛けを行うことで、学習に対する安心感や意欲を高める支援である。
情動的サポート	資料集の使い方、解法のヒント、学習を進めるためにどんな調べ方をすればいいかなどの情報を提供する支援である。
道具的サポート	教材や教具、ワークシート、パソコン、プロジェクタなど学習に必要な道具、グループ編成、座席などの学習環境に至るまでの様々な具体的な支援である。
評価的サポート	学習活動の過程や結果について、どのような学習がよかったのか、どこを改善すれば解決に至るのか、教師が児童生徒の学習への取組を肯定的に受け止めてその評価をフィードバックする支援である。

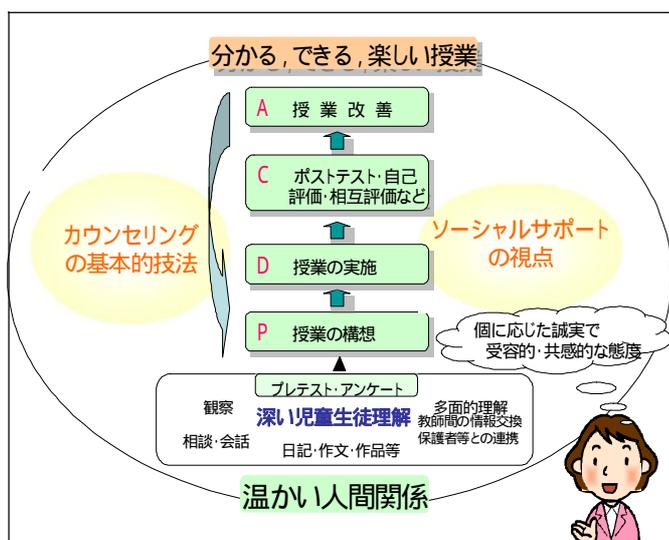


図15 児童生徒一人一人を生かす授業構想図

児童生徒一人一人を生かす授業の展開には、カウンセリングの基本的技法や態度、ソーシャルサポートの視点を授業に活用していくことが必要であると考え（図15）。

つまり、児童生徒一人一人を生かす授業を展開するには、まず、日常の観察や会話、日記、プレテストやアンケートなどを通して深い児童生徒理解を行う必要がある。そして、各教科の目標達成のための教材研究を行って授業構想を十分に練る（P：計画）。

その後、カウンセリングの基本的技法やソーシャルサポートの視点を生かした学習指導を行

う（D：実施）。ポストテストや自己評価などで学習の成果を評価する（C：評価）。改善点を見出し次の授業に生かす（A：改善）。これを繰り返しながら児童生徒一人一人を生かす授業を行っていくことが大事である。

## ア チェックシートの活用

学校に行きたくないという「学校への回避感情」の理由の一つとして、児童生徒が「授業」を選択している（研究紀要100号）ことを踏まえ、教師は授業を充実させるために、カウンセリングの考え方や技法を生かした授業を積極的に展開していく必要がある。学習中に児童生徒が抱く「安心して学習したい」、「みんなと一緒に活動したい」、「やってみたい」、「認められたい」、「分かってほしい」、「やり遂げたい」などの願いを実現させるためにも、授業前の構想を練る段階、また授業後の振り返りの各段階で、次のチェックシートを活用して教師自身の授業の在り方を検討する必要がある。

### 児童生徒一人一人を生かす授業チェックシート(例)

カウンセリングの考え方を生かした授業のチェックリスト（事前）		主なサポート	授業前チェック	授業後チェック
	学習目標、内容に基づくレディネステストを行い補充指導の必要な児童生徒には、補充指導を行う。			
	プレテストを行い、学習前の実態を把握して、授業の指導計画づくりに生かす。教科書、ノート、学習資料、補助教材、学習用具など学習に必要なものを準備する。			
	他の教師や、保護者、地域の人材などの協力を得てTTや合同授業などを計画する。			
	学習計画表、学習成果の展示物（まとめ、作品など）、漢字・計算カードなどの教室設営を工夫し、学習環境を整備する。			
カウンセリングの考え方を生かした授業のチェックリスト（事中）		主なサポート	授業前チェック	授業後チェック
導入	児童生徒と教師、児童生徒相互の人間関係づくりによって安定した学習環境を整える。			
	座席配置、学習形態（一斉、グループ、個別、習熟の程度に応じてなど）の工夫をする。			
	学習計画表を作り、提示する。			
展開	児童生徒の質問には誠実に対応し、分からないことは何でも相談を受ける姿勢を保つ。			
	児童生徒の発言を応答技法（受容、繰り返し、質問、感情の明確化、沈黙など）を活用して、肯定的に受け止める。			
	OHP、パソコン、プロジェクタ、CDプレイヤーなどの視聴覚機器の効果的な活用を図る。			
	児童生徒のニーズ、学習状況に応じて解き方、補助プリント等を具体的に提供する。			
	教科書、ワークシート、事典、資料集、学習資料等の活用方法など学習の進め方を指導する。			
	インターネット等の活用方法を指導する。			
終末	「その考え方でいいよ」、「よくできたね」などと、発表や学習活動に対するKR情報を返す。			
	学習目標に対する振り返りや自己評価及び相互評価を行い、本時の中での自己の向上を確認させる。			
	ポストテストを行い、学習の成果を確認し、補充指導が必要な児童生徒には補充指導をする。			
カウンセリングの考え方を生かした授業のチェックリスト（事後）		主なサポート	授業前チェック	授業後チェック
	ノートや作品、カードなどに教師の肯定的なコメントを加えて返し、意欲を高める。			
	児童生徒一人一人の学習状況を考慮に入れて、次時及び次単元などの計画づくりを行う。			

サポートの欄は、主たるサポートの種類（情緒的サポート、情動的サポート、道具的サポート、評価的サポート）を事前の計画段階で教師が書き込む。

チェックの欄は、授業前の計画段階を2段階（特に重視する、重視する）、授業後の振り返りを3段階（十分できた、できた、できなかった）で付けて今後の指導に生かす。

## イ 授業展開の工夫

次に、具体的な授業展開の例を示す。この展開例では指導上の留意点をソーシャルサポートの視点で分類して記載している。教師の行う支援は、明確に分類できないこともあるので、ここでは主なサポートで示している。カウンセリングの視点に立った支援では、言葉と態度をあえて分けて示すことで、言葉だけではなく教師の基本的な態度が明確になる。

小学校第4学年理科 単元名 「もののかさと力」 本時の実際(1/6)

過程	時間	主な学習活動	形態	指導上の留意点(サポート)	カウンセリングの視点に立った支援例	
					言葉	態度
導入	10分	1 身の回りで、空気を閉じこめて使うものにはどんなものがあるか話し合う。 ・ボール ・浮き輪 ・風船 ・タイヤ ・救命道具 など	ペア	<b>報</b> ペアで活動しやすいように活動内容を説明する。 <b>道</b> プレインストーミングの手法を活用して、自由に発想させる。 <b>評</b> 発表を通して協力して活動できたことを認め、賞賛する。	<b>【受容】</b> 「みんなの意見をしっかり聞くことができたね。」	<b>【受容】</b> ・笑顔で児童を見つめながら話す。 <b>【共感】</b> ・児童のよさを認める。
		2 これから学習することが空気であることを確かめる。	一斉	<b>道・報</b> 学習には色々な道具を活用して調べていくことを確認させる。	<b>【受容】</b> 「なるほど。そうだね。」	<b>【誠実】</b> ・児童の反応に柔軟に対応する。
		3 学習のめあてを確認する。  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">           空気をとじこめたビニルぶくろやボールをおして、どんな感じがするかしらべよう         </div>	一斉		<b>【受容】</b> 「すぐに調べてみたいという気持ちが見られている読み方だったね。」	
展開	25分	4 ビニルぶくろやボールなどを使って調べる。 ・ビニルぶくろ, ボール, 風船などをさわったり、押ししたりする。	グループ	<b>道</b> 必要な道具を事前に準備しておく。 <b>報</b> 学習の方法を確認して、協力して調べさせる。 <b>評・報</b> 主体的に道具を使い、調べたか。方法が分からない児童には具体的にやり方を教える。	<b>【受容】</b> 「なるほどそういう方法もありそうだね。」	<b>【受容・誠実】</b> ・答えが違っていても着眼点のよさや考え方のユニークなどの児童の独自性を認める。 <b>【受容】</b> ・児童の言葉の内容や大事な部分をくり返す。
		5 調べて感じたことを話し合う。 ・ふわふわしている。 ・おし返される感じがする。 ・ボールは形が変わった、手ごたえが強くなった。など	ペア	<b>情・道</b> 全員が発言できるようにグループ内での発表の場、全体発表の場を設定する。	<b>【繰り返し】</b> 「ふわふわしている。」	<b>【受容・共感】</b> ・表情や態度から気持ちをくみ取り、励ます。
		6 閉じこめた空気をおしたとき、中の空気がどうなっているか話し合う。 ・中心に集まっている。 ・小さくなっている。 ・手応えがあったので、反発し合っている。 など	グループ	<b>報</b> 自分の考えを図で表現させる。 <b>評</b> グループで協力し合いながら、自分の考えを発表しているか確認する。	<b>【明確化】</b> 「ボールが小さくなり、さわった感じが……固くなったということをお願いしたいのかな。」 <b>【開かれた質問】</b> 「閉じこめた空気をおしたとき、中の空気はどうなっているのかな。」	
終末	10分	7 学習のまとめをする。  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">           空気の入ったボールやビニルぶくろなどをおすと、形が変わり、おし返される感じがする。         </div>	一斉	<b>評</b> 自分の言葉でまとめることができたか確認する。	<b>【受容】</b> 「おお、よくまとめたね。」 <b>【受容】</b> 「やった！できたね。よく最後までがんばり通したね。えらいぞ。」	<b>【受容】</b> ・自信の持てない児童に目を向け気持ちを受容した言葉を掛ける。
		8 振り返りカードに学習を通して感想を記入する。	個人 グループ	<b>評・情</b> 数名に発表させ、自らの学習成果や友達と一緒に学習したことのよさなどについて振り返らせる。	<b>【受容】</b> 「みんな今日はよく頑張ったね。振り返りカードに今日の学習を通して自分の努力したこと、友達のよさに気付いたことなどを書きましよう。」	<b>【共感・誠実】</b> ・本時の努力を認め、次時の学習へ意欲をもたせる。
		9 次時の学習内容を確認する。学習計画を立てる。	一斉			

情: 情緒的サポート   
 報: 情動的サポート   
 道: 道具的サポート   
 評: 評価的サポート

### (3) 進路指導に生かす教育相談活動

小学校学習指導要領解説総則編では、「課題選択や自己の生き方を考える機会の充実」について、「児童が主体的に自分の生活体験や興味・関心をもとに課題を見付け、自分の方法で解決に取り組むことができるように配慮し、課題選択能力や解決能力を育てることが必要である。また、児童が自分自身を見つめ、自らの将来について目を向ける機会などを通して、自分のよさや可能性などに気付き、自分らしい生き方を実現していこうとする態度を育成していくことが大切である。」と示されている。

また、中学校学習指導要領第1章総則の第6指導計画の作成に当たって配慮すべき事項の(5)には、「生徒が学校や学級での生活によりよく適応するとともに、現在及び将来の生き方を考え行動する態度や能力を育成することができるよう、学校の教育活動全体を通じ、ガイダンスの機能の充実を図ること。」と示されている。

これらの内容は、児童生徒のよさや可能性を引き出し、児童生徒が自己実現できるように指導していくことの必要性を述べているものであり、まさしく児童生徒一人一人を生かす教育相談活動の内容と一致するものである。

これまで、中学校、高等学校においては進学や就職の「出口指導」に終始しない「生き方の指導」としての進路指導が強調されてきたが、近年のいわゆるニート、フリーターの増加といった社会的な課題がクローズアップされるようになり、進路指導の在り方が問われてきている。つまり、現在求められている進路指導は、児童生徒のよりよい生き方に積極的にかかわる開発的カウンセリングと一致するものであり、構成的グループエンカウンターやソーシャルスキルトレーニング（p40参照）などを積極的に活用して学級全体を指導したり、個別相談を通して個別の課題解決を図ったりしながら、よりよく生きたい、自己実現を果たしたいという児童生徒の願いの実現を支援していくことが求められている。

また、国立教育政策研究所生徒指導研究センター『児童生徒の職業観・勤労観を育む教育の推進について（調査研究報告書）』（平成14年11月）は、児童生徒が身に付けるべき能力として人間関係形成能力（自他の理解能力とコミュニケーション能力）、情報活用能力（情報収集・探索能力と職業理解能力）、将来設計能力（役割把握・認識能力と計画実行能力）、意志決定能力（選択能力と課題解決能力）を示している。そして、小学校は「進路の探索・選択にかかる基礎形成の時期」、中学校は「現実的探索と暫定的選択の時期」、高等学校は「現実的探索・思考と社会的移行準備の時期」であることを系統的に示し、児童生徒の発達段階に応じた具体的な能力育成の必要性を説いている。

そこで、ここでは人間関係形成能力の育成に視点を当て、ソーシャルスキルと教科・領域等との関連を図った展開例を紹介する。

#### ア ソーシャルスキルと教科・領域等の関連

ソーシャルスキルとは、良好な人間関係をつくり、保つための知識と具体的な技術やこのことであり、具体的なソーシャルスキルとしては、「あいさつ」、「話し方」、「話の聞き方」、「頼み方」、「断り方」などがある。次の表は、小学校第5学年を例としてソーシャルスキルと教科・領域等の関連を示したものである。教師は、学校生活で起きる課題場面を活用してソーシャルスキルの指導をしたり、児童が学んだスキルをどこで生かせるか見通しをもって

指導したり，教育課程上の位置づけを明確にしたりして実践することが重要である。

表3 小学校第5学年 ソーシャルスキルと教育活動の関連の例

ソーシャルスキルの内容	朝・帰りの会	関連する教科・領域等	共通する活動 その他
上手な聴き方 聴くときの言葉，態度 (9月)	さいころトキング (おにぎりの目と話題を決めておき，順番に話をするエクササイズ)	国語 A 話すこと・聞くこと ・「わたしたちの学校生活」(9月) ・「子ども環境会議を開こう」(11月) ・「インタビュー名人になろう」(12月) ・「伝え方を工夫して発信しよう」(2月) 道徳 2 主として他の人とのかかわりに関すること 2-(2)思いやり・親切「思いよめできごと」(9月) 社会 ・「わたしたちの生活と工業生産」(10月) ・「わたしたちの生活と情報」(11月) ・「わたしたちの生活と自然保護」(2月) 体育 ・保健「心の健康」人とのかかわり(2月) 総合的な学習の時間 ・「むだに捨てていませんか」(11月) 特別活動等 委員会活動，児童集会等 (「心のノート」の活用 「あなたの心にあるそのあたたかさ」)	授業中 ・友達の発表を聴く ・先生方の話を聴く ・グループで話し合う ・インタビューをする 学校生活 ・友達の話を聴く ・いろいろな先生の話聴く ・他学年の児童の話聴く ・放送を聴く ・遊びの中で話を聴く
やさしい頼み方 相手の気持ちを大切にしたい頼み方(10月)	友達のいいところさがし	道徳 2 主として他の人とのかかわりに関すること 2-(2)思いやり・親切「人の心にふれて」(11月) 体育 保健「心の健康」人とのかかわり(2月) 学級活動 2(ウ) 望ましい人間関係の育成 (「心のノート」の活用 「あなたの心にあるそのあたたかさ」)	・学習発表会 ・グループ活動 ・係，委員会活動 ・人権週間 ・縦割り掃除活動 等

### イ ソーシャルスキルトレーニングの展開例

ソーシャルスキルトレーニングでは，モデルの行うロールプレイング(p43参照)を観察させて，具体的なスキルや話し方などのポイントを理解することができるようにさせることが大事である。児童生徒の中には，相手を傷付けずに自分の思っていることを主張することがうまくできない児童生徒も多く，そのことが原因で友達とのトラブルが生じることもある。そこで，次のような自己主張の方法を学ぶことは人間関係を円滑にしたり，自分らしく生きたりするために重要であると考えられる。

#### 小学校における展開例 高学年対象「やさしい頼み方」

学習の雰囲気づくり(ウォーミングアップ)

構成的グループエンカウンターショートエクササイズを活用して，安心して，楽しく学習できる雰囲気づくりをする。

学習するスキルについての説明(インストラクション)

友達に頼み事をするときのやさしい頼み方について学習することを確認する。

モデルの行うロールプレイングの観察(モデリング)

場面：学習発表会の発表の仕上げがもう少し残っています。同じグループのメンバーに，昼休みの時間を使って最後の仕上げを頼まなければなりません。

児童1「今日の昼休み，何して遊ぶ？」

児童2 Aタイプ(あいまいな表現) 「ううん。そうだよなあ。みんな遊びたいよね。発表会の仕上げが...。」

Bタイプ(攻撃的な表現) 「何言ってるの。まだ完成していないじゃない。さっさと仕上げてよ。」

Cタイプ(相互尊重した表現)「昼休みは，みんな計画があると思うけど，発表会の仕上げが残っているよね。だから，悪いけど協力してくれない。協力してやると早く済むし，いい発表ができると思うんだ。遊ぶのはその後でどうかな。」

教師がモデルになり，3種類の頼み方を演じ，それぞれどんな感じを受けたか話し合い，

頼み方のポイントを明確にする。やさしく頼むポイントとしては、「頼み事をしなければならぬ理由」、「何を頼みたいかの具体的な要求」、「要求が満たされたときの結果」などを伝えることが挙げられる。また、円滑なコミュニケーションを行うためには「相手のそばに行く」、「相手の顔を見て話す」、「相手にしっかり聞こえるように話す」、「柔らかい表情で話す」などの非言語的なスキルも必要であることを確認する。

自分たちで行う演習（ロールプレイング）

3, 4人のグループを作り、モデルの演じた場面設定で2人が演じ、残った人は観察者になって、2人のロールプレイングを観察する。演じ終わったら振り返りを行い、演じているときの気持ちや観察者から見た感想等を話し合う。次に、役割を交代して繰り返す。

よかったことや工夫することなどの振り返り（フィードバック）

グループでの振り返りの様子を発表させて、学級全体での振り返りを行う。

学んだスキルの活用（ホームワーク）

日常生活に学んだことを積極的に活用することが大事であることを話し、意欲化を図る。

児童生徒は、ロールプレイングを通して「同じような場面になったら、自分もできそうだ。」という自己効力感を高めることができる。そして、実際にできる体験をしたり、周囲から努力を認められたりすることで、学習したスキルを自分のものにしていくができるようになる。したがって、教師は、児童生徒が学んだスキルを生活に生かしていくことができるようになるための場づくりや意欲付けを行うことが大事になる。

このように、教師が人間関係形成能力をはぐくむ指導に、ソーシャルスキルトレーニングを活用することができるという認識をもつことで、進路指導の在り方は大きく変わってくる。

児童生徒が、現在及び将来の生き方を考え、行動する態度や能力を培うことができるように、各学校では、人間関係形成能力に限らず、前述の国立教育政策研究所生徒指導研究センターが示す各能力をどの時間で、どのように育成していくべきか今後具体的に検討していくことが求められる。

#### (4) 保健指導に生かす教育相談活動

図16から、ストレスの感じ方が強い児童生徒の方が、ストレスの感じ方が弱い児童生徒よりも気になったり悩んだりしていることを多く選択していることが分かる。また、ストレスの感じ方の強弱にかかわらず、気になったり、悩んだりする項目としては「自分の勉強のこと」、「自分の将来の夢や進路のこと」などが多く選択されていることも分かる。

したがって、児童生徒の実態に応じてストレスへの対処法を具体的に指導していく必要がある。当教育センター指導資料教育相談第107号

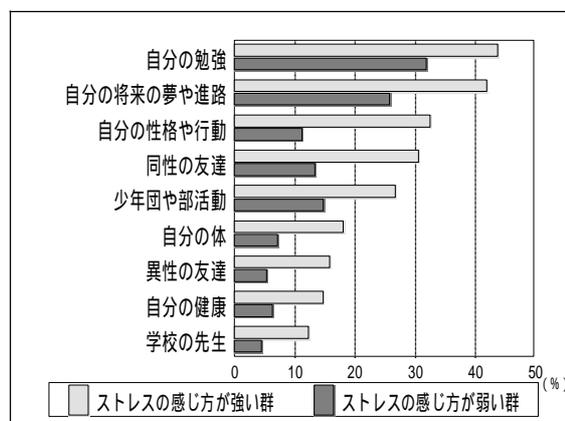
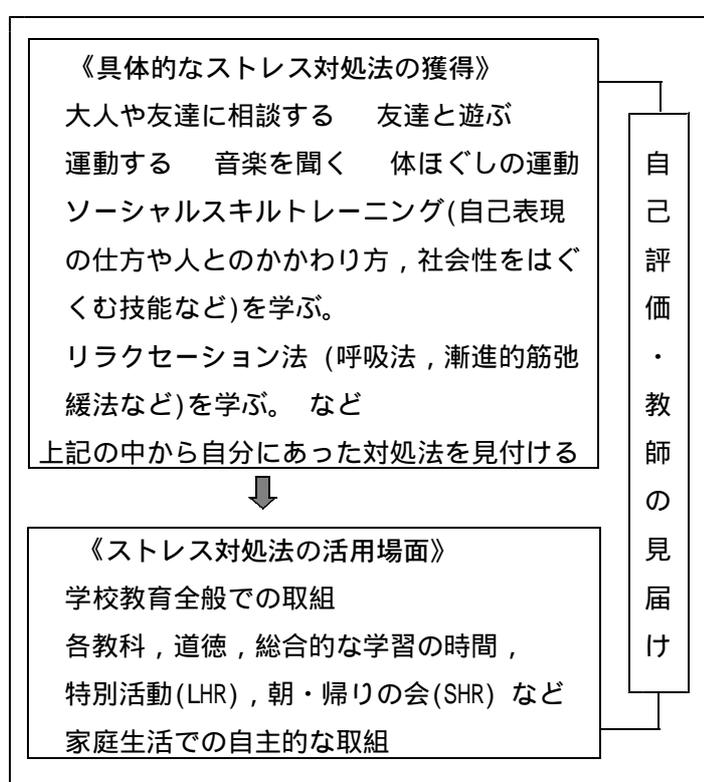


図16 ストレスの感じ方と気になったり、悩んだりしていることとの関連

(平成11年)は、学校不適応の予防的観点からリラクセーションを中心としたストレスへの対処法を学校におけるストレスマネジメント教育の基礎資料として示している。

また、学習指導要領保健体育の保健分野(小学校は体育の保健領域)には、ストレスの理解やストレスを軽減するための具体的な方法等も示されており、ストレスマネジメント教育に取り組む学校も増えつつある。

ストレスマネジメント教育では、ストレスの本質を知る、自分のストレスに気付く、ストレス反応への対処法を獲得する、獲得した対処法を活用することなどが大切であると言われている。特に、児童生徒がストレスへの対処法を日常生活に活用できるようにするためには、ストレスやその対処法を理解しているだけではなく、様々な対処法の中から自分に適した方法を見つけて、実践できるように支援することが大事である。



ストレスの対処法には、図17のように様々な方法があり、児童生徒が自分に合った対処法を見つけること、そのストレス対処法を児童生徒が活用するように教師が意図的に場面設定をするとともに、児童生徒の自己評価を促したり、教師が活動を見届けてたりすることが大事であることを示している。年間を通じてストレスマネジメントを実践している中学校では、テスト前や部活動の試合前といった緊張する場面において、自ら呼吸法等のリラクセーションを行って、緊張を和らげる工夫をしている生徒が多くなってきた。このような実践を通して、自分に役立つという感覚が芽生えたと、学んだストレス対処法を生徒自ら活用するようになるのである。

こうした取組が成果を上げるようになるには、一人の教師の力だけでは限界があるので、

図17 ストレス対処法の獲得とその活用を促す取組 養護教諭と担任及び、保健体育科教師等とのチームティーチングや職員研修等での共通理解を基盤とする全校での取組が必要になる。

県教育委員会が平成14年度から取り組んでいる「たくましい体・強い心」子ども育成推進事業では、「仲間や自然とかかわる体づくり」として、体育や保健の時間における「体づくりの活動」や「ストレス対処法」などが紹介されており、今後益々各学校におけるストレスマネジメント教育の推進が求められる。

心の状態は体に反映されることが多いことから、定期的な身体計測の結果や、日ごろの健康観察の状況を基に、児童生徒自身に自らの心身の健康状態について振り返らせる活動や担任や養護教諭による健康相談などを随時行うことによって、児童生徒の心身の健康管理を図ることも大事である。