

指導資料

 鹿児島県総合教育センター
平成29年4月発行

生徒指導 第69号

対象
校種

幼稚園

小学校

中学校

高等学校

特別支援学校

いじめの未然防止を図る指導の工夫 ーソーシャルスキルトレーニング（SST）の視点に 基づいた実践を通してー

児童生徒は、学校での集団生活を通して、よりよい人間関係を構築していかなければならない。しかしながら、時にささいな人間関係のトラブルから悪口・誹謗中傷・仲間外し等のいじめに発展することもある。そこで、ソーシャルスキルトレーニング（SST）の視点に基づいた実践を通したよりよい人間関係を構築する指導・支援の方法について紹介する。

1 ささいなトラブルから発生するいじめ

近年、自然発生的な異年齢集団の消失やゲーム・パソコン等の普及に伴う児童生徒の集団遊びの減少など児童生徒を取り巻く環境の変化に伴い、学校では、ささいな人間関係のトラブルから、悪口・誹謗中傷・仲間外し等のいじめに発展する実態がある。その原因として、児童生徒の成長の過程で、ささいな人間関係のトラブルに上手に対処できないことが考えられる。

例えば、図1は、仲良し4人グループ内でAがBにささいなトラブルから不満をもち、それを聞かされたC・Dが嫌々ながら同調したために、Bは、次第に疎外感・孤独感が高まり、3人からいじめられているという意識をもつようになる。

このようなケースの場面においては、C・Dが保身的な考えで安易に同調せずに、

よりよい方向に展開できるスキルをもって対応すれば、いじめに発展することを未然に防ぐことができると考えられる。

また、学校では、何気ない会話の中でコミュニケーションのスキル不足による勝手な思い込みなどの誤解から、いじめなどのトラブルに発展する例も少なくない。

そこで、児童生徒がスキルを学び、よりよい人間関係を構築するためのソーシャルスキルトレーニング（以下「SST」という。）を活用した実践例を紹介する。

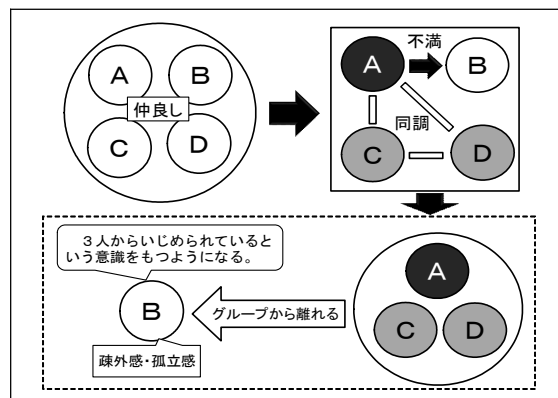


図1 ささいなトラブルから発生するいじめ

2 ソーシャルスキルの内容と学ぶ意義

ソーシャルスキルとは、良好な人間関係をつくり、それを保つための知識や経験に基づいたコミュニケーションの技術・技能である。その内容は次の通りである。

【ソーシャルスキルの内容】

- 人間関係についての基本的な知識
- 相手の考えと気持ちの理解の仕方
- 自分の考えと気持ちの伝え方
- 人間関係の問題を解決する方法



特によりよい友人関係を構築できない児童生徒に対しては、ソーシャルスキルを学ぶことで、図2に示すように言葉遣いや表情・気持ちのコントロールの仕方などの良好な人間関係を保つためのスキルを身に付けさせることができる。

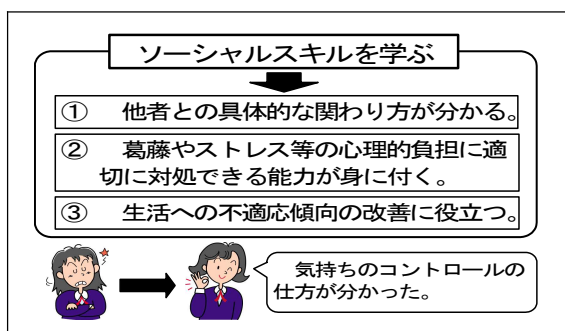


図2 ソーシャルスキルを学ぶ意義

また、SSTは、個人の心理療法を目的としているが、人間関係で悩んでいる児童生徒への個別対応だけでなく、予防的・開発的な生徒指導の視点から、体験活動を通して、学級全体で学習し、スキルを身に付けていくことも可能である。このことが、児童生徒のよりよい人間関係づくりや学校適応感を高めることにもつながる。

3 SSTの実施上の留意点と活動のポイント

児童生徒が、自分で行動を変えようと思

うためには、グループでの話合いや体験を通した本人の気づき及び内面的な理解が大切である。よって、実施する場合は次に示すような点に留意する。

【実施上の留意点】

- 楽しい雰囲気の中で行う。
- 児童生徒の関心や意欲を引き出す。
- トレーニングを強要しない。
- スキルを教え込まない。
- 肯定的な言葉掛けをする。



活動のポイントとしては、スキルを体験させることが目的ではなく、学級の状況と目的に応じて、図3に示すスキルを工夫して学習させることが重要である。それを通して、全ての児童生徒がささいなトラブルに自ら適切に対応して、よりよい人間関係を築けるようになることを目指したい。

- 上手な挨拶
- 上手な自己紹介
- 上手な聞き方
- 上手な質問の仕方
- 仲間の誘い方
- 仲間の入り方
- 温かい言葉掛け
- 気持ちを分かって働き掛ける
- 優しい頼み方
- 上手な断り方
- 自分を大切にする
- トラブルの解決策を考える



図3 学校で実践できるSST（例）

4 教室で行ういじめ予防のSST

実践例1では、身近な出来事について、「望ましい」展開と「望ましくない」展開の劇を見せ、児童生徒にいじめの傍観者にならないための望ましいスキルのポイントをつかませる。更に、その定着を目指して、練習課題のロールプレイに取り組ませる。

実践例2では、事例を提示し、ワークシートに登場人物の行動・心情を整理させ、いじめ等のトラブルに発展させないよりよい方法を見出すための話合いやスキルを用いたロールプレイに取り組ませる。

(1) 実践例 1

【仲良し女子中学生 4 人のトラブル】

ア テーマ

「イライラしている友人にどのように接したらいいか」

イ ねらい

感情的になった友人からの誘いを上手に断れない「傍観者予備軍」がいじめにつながることを体験を通して理解するとともに、具体的な制止のコツを習得する。

ウ 活動内容

内容	活動内容
テーマの説明	今日は、感情的になった友人からある友人を無視しようという誘いを上手に断り、いじめに発展させない方法を学ぶことが目標です。

【モデリング】

○ 職員がモデルを示す。

(ナレーション)

演じてくれるのは、学年部の〇〇先生、〇〇先生です。では、早速、劇が始まります。短い劇を二つしますから、集中して見てください。劇が終わったら、課題があります。では、先生方、お願いします。

【いやな雰囲気で終わるパターンのモデリング】

(ナレーション)

ここは、〇〇中〇年〇組の教室です。今、英語の授業が終わったところです。先週の間テストの採点結果が返されました。いつも仲良しの 4 人組の内、2 人 A 子と B 美が何か話しています。

A 子：ねえ、B 美。英語の点数、どうだった？

B 美：うーん。まあまあ、かな。

A 子：私なんか、もう最低、48 点。これ見てよ。

B 美：そうだったの。でも、平均 55 点だったみたいだから仕方ないかもよ。

A 子：B 美は、何点だったの？（強引にのぞく）

B 美：えっと、ちょっと。（慌てて隠す）

A 子：いいじゃない、見せてよ。友達じゃない。

B 美：うっ、うん。

A 子：（強引に奪い取って）えっ 90 点じゃない。すごーい。

B 美：（あわてて）まっ、まぐれよ。きっと。

A 子：（不愉快そうに）ふーん。こんなにいい点数だったら最初から見せてくれればいいじゃん。いやな感じ。（C 香と D 穂に駆け寄る）

A 子：聞いてよ。B 美って、英語、90 点だったんだって。

C 香、D 穂：えー、すごーい。

A 子：なんか、B 美って、すぐに点数教えてくれなくて、チョーいやな感じ。ねえ。B 美ともう口をきかないことにしない？

C 香：えーっ。

D 穂：それって、しかと、するってこと？

A 子：そういう訳じゃないけど、B 美はもう秀才さんなんだから、別のグループの方がいいでしょ。ね、決まりだよ。B 美とは口をきかないからね。

C 香、D 穂：う、うーん。

【なんとかいじめを避けるパターンのモデリング】

(ナレーション)

では、2 回目の劇を見てもらいます。前半は、同じ話ですが、途中で流れが変わっていきます。誰が、どんなふうにしたことで変わってきたか、よく見ていてください。

（A 子が B 美に対して、A 子の身勝手とも言える言い分を、C 香と D 穂に言うところまでは、嫌な雰囲気で終わるパターンと同じ展開）

A 子：……ね。決まりだよ。B 美とは、口をきかないからね。分かったね。

C 香：うーん。（とても困った表情でうつむいた後、顔を上げ）ちょっと、いいかな。

A 子：何よ。

C 香：うまく言えないけど……。B 美は、別に、A 子に意地悪したわけじゃないと思う。

D 穂：うーん。私も、B 美は悪気があった訳じゃないと思う。

C 香：自分でも驚くぐらいに点数がよくて、それで、そのことを言う前に、A 子の点数を知っちゃったから、自分の点数を教えづらくなっちゃったんじゃないかな。

A 子：うーん。でも、平均点のことなんか言ってさ。意地悪じゃない。

C 香：意地悪というか。気まづくなっちゃったんじゃない。ほら、自分がよかったことって、言いにくいときがあるじゃない。ねえ。D 穂。

D 穂：そうそう、先にボーイフレンドができちゃったときとか、親友でも、なかなか言えないことがあるよね。

A 子：えーっ、じゃあ、2 人は、どっちの味方なの。

C 香：どっちの味方っていうんじゃないで、2 人とも仲良くしたいし。A 子の気持ちも分かるのよ。A 子は、面白くなかったのかもしれないけど、B 美も意地悪でしたことじゃないと思うんだ。

A 子：うーん。

（そこに B 美がやってくる）

B 美：ねえ、昼休み何する？

C 香：（A 子の肩に手をかけて）ねえ A 子、D 穂も、4 人で、ALT の先生のところに行ってみようよ。日本語も少し話せるんだって。A 子も、いいでしょ。

【フィードバック】

○ 間違い探しとスキルのポイントの整理

最初に班で話し合いをし、2 回目の劇の C 香の活躍に焦点を当てて、三つのポイントを整理する。

〈ポイント〉

- ・ 「ちょっと、いいかな。」と流れを切る（間をとって互いの気持ちを整える）。
- ・ 「B 美は、〇〇だったという気持ちだったんじゃないかな。」と別の推測を提案してみる。
- ・ 感情的になっている A 子への配慮をしつつも「しかと」の提案には反対する。

【ロールプレイ】

○ 三つのポイントを使って、学級で練習する。

腹を立てている友達の勢いに負けないよう、でも、友達がますます腹を立ててしまうことがないように、班で上手なセリフを考えロールプレイする。

〈場面〉

貸してあげた本が、雨で濡れてしまったことに腹を立て、濡らした友達に仕返しをしようと誘われたときに、腹を立てた友達の気持ちが収まるように働き掛ける。

【振り返り】

○ モデリングやロールプレイを通して、学んだこと、考えたこと、これから取り組みたいことについて振り返る。

※ 神村栄一著 『学校でフル活用する認知行動療法』を基に作成

(2) 実践例 2

【携帯アプリをめぐる女子中学生のトラブル】

ア テーマ
「感情に流されず、冷静に行動するにはどうすればいいか」

イ ねらい
何気ない会話の中で、不愉快な気持ちになったときどのような行動をとることが適切であるのか、書くことを通して感情に左右されず、理性的に物事を見つめ直すコツを習得する。

ウ 活動内容

内容	活動内容
テーマの説明	今日は、何気ない会話の中で、不愉快になったとき、感情に左右されず、理性的に物事を見つめ直す方法を学ぶことが目標です。

① 事例を読む。

ある放課後、何人かで、携帯アプリのことを話していた。自分が大好きなアプリの話になったとき、突然話題に入ってきたA子が、「そんなアプリって、使っている人がいるなんて信じられない。」と、口を挟んできた。A子は、あなたのことを言ったわけではなかったのだが、あなたは、自分のことを言われたと思い、不愉快になり、そのことを処理できずに、A子への不満を学級の友達の数人に言った。その後、A子を避けるようになり、学級の雰囲気がいよいよ悪くなっていった。A子は、「学級の雰囲気がいやだ。いじめられている。学校に行きたくない。」と担任に訴えた。担任の先生に事情を聞かれたあなたは、「私は被害者なのに、まるでA子をいじめた加害者のように思われて、嫌な思いをしているんです。」と話した。

② ワークシート（資料1）作成の注意事項を確認する。

- ・ 事例から分かることや感じたことを会話文等を使って具体的に書かせる。（三つほどは教師主導で記載させる。）
- ・ 2人の行動（言葉）をできるだけ時系列で交互に書き、相互的な交流の過程として捉えさせる。

③ 事例からワークシートに記入する。

- ・ 書き方の分からない生徒に説明する。

④ 4人グループになり、ワークシート※を使って互いに確認する。

- ・ どれが正解ということではなく、人の意見を聞き、分かち合うように心掛けさせる。

⑤ どのようにしたら、よい方向に変わっていくかを話し合い、ワークシートに記入する。

- ・ 「A子が謝れば……。」のような他人の行動を期待するようなことはしない。
- ・ 自分のこととして考えさせる。

⑥ よいストーリーにするための手立てを班ごとに一つずつ発表する。

- ・ 他の班の意見をきちんと聞かせる。
- ・ 様々な手立てがあることに気付かせる。
- ・ 状況に応じたセリフを考えさせ、数班にロールプレイで発表させる。

⑦ 今日の活動全体を通して、気付いたことや感じたことをまとめる。

- ・ 挙手により、数人に発表させ、様々な方法があることに気付かせ、共感を促す。

※ 綾瀬市教育委員会『ソーシャルスキルトレーニングの実践とプログラムの開発』を基に作成

資料 1 実践例 2 のワークシート

【 ワークシート 】

1 事例（実践例2の事例を記載）

2 A子の行動と気持ち、あなたの行動と気持ち・他の方法

A子の行動（言葉）と気持ち	行動	気持ち	あなたの行動（言葉）と気持ち	行動	気持ち	他の方法（行動や気持ち）
			何人かで、携帯アプリのことを話していた。	○		
A子が「そんなアプリって、使っている人がいるなんて信じられない。」と言った。	○					好ましい展開になるための行動や気持ちを記入する。
A子の行動を時系列で整理する。			自分のことを言われたと思った。		○	「どうして。」と言ってA子に確認する。
			不愉快になった。		○	「私は好きだけど。」とアプリのよさを伝える。
			自分の受けたショックを処理しきれない。		○	深呼吸をして、落ち着く。
			その不満を周りのクラスメイトに言った。	○		A子の言葉は、悪気はないことを察して気にしない。
クラスの雰囲気は、どんどん陰悪になっていった。		○				
A子は、「クラスの雰囲気がいやだ。いじめられている。」と言った。	○		あなたの行動をA子の行動と対比させながら、時系列で整理して記入する。			「このようにすればうまくいくかも。」
A子は、「学校に来たくない。」と言った。	○					

3 振り返り

今日の活動全体を通して、気付いたことや感じたことを書きなさい。

- ・ 自分の勝手な思い込みで、相手にいやな思いをさせることに気付いたので、衝動的に行動するのではなく深呼吸をして落ち着いてから対応していきたいと思った。
- ・ 事例のような場合、自分も同じように思い違いをしたり、行動したりするかもしれないと思った。トラブルに発展させないために相手を気遣い、よく考えて行動をすることが大切だなと思った。
- ・ 相手に求めるのではなく、まず、自分で気持ちをコントロールすることが大切だなと思った。

学級等で計画的にSSTの取組を実施することは、児童生徒自らがささいなトラブルを回避できるスキルを身に付け、いじめの未然防止のみならず、よりよい集団づくりに有効であると考えます。

－ 参考文献 －

- 綾瀬市教育委員会『ソーシャルスキルトレーニングの実践とプログラムの開発』 平成27年
<http://www.city.ayase.kanagawa.jp/H29.2.37ケス>
- 神村栄一著『学校でフル活用する認知行動療法』 平成27年、遠見書房

（教育相談課）