


指導資料 教育相談 第143号

 鹿兒島県総合教育センター
令和4年4月発行

対象校種
小学校 中学校
義務教育学校
高等学校
特別支援学校



豊かな人間関係の構築を目指す教育相談 — 構成的グループエンカウターの活用を通して —

豊かな人間関係を構築することは、児童生徒の心理的な安定を図るとともに、学校適応感を高めることにつながる。そこで、自己理解や他者理解を促す構成的グループエンカウターを活用し、豊かな人間関係の構築を目指す開発的・予防的教育相談について実践例を交えて提案する。

1 はじめに

児童生徒の生徒指導上の諸課題の状況及び要因は多岐にわたっており、本県における不登校児童生徒数や暴力行為発生件数は増加傾向にある。学校においては、組織的対応を基本としながら生徒指導上の諸課題の未然防止及び早期発見・対応に努めているが、児童生徒の人間関係をより豊かにしていくことは、児童生徒の心理的な安定を図るとともに、学校適応感を高めることにつながり、生徒指導上の諸課題の解決はもちろんのこと未然防止も期待できる。

そこで本稿では、学校カウンセリングの考え方や技法を生かし、児童生徒の豊かな人間関係の構築を目指すために、構成的グループエンカウター(Structured Group Encounter:以下SGE)を活用した開発的・予防的教育相談について述べる。

2 教育相談の意義及び機能

(1) 教育相談の意義

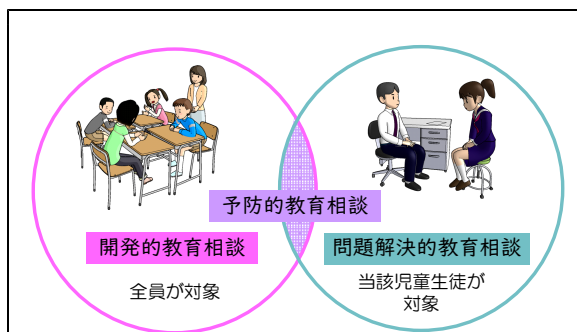
生徒指導提要¹⁾には、教育相談は次のように述べられている。

教育相談は、児童生徒それぞれの発達に即して、好ましい人間関係を育て、生活によく適応させ、自己理解を深めさせ、人格の成長への援助を図るものである。

このことから、教育相談は一部の、あるいは課題がある児童生徒のみではなく、全ての児童生徒を対象にするものであり、好ましい人間関係の構築を図ることで学校生活に適応させ、よりよい人格の形成を目指すものであるといえる。

(2) 教育相談の機能

学校における教育相談は、その内容や目的により三つの機能がある。



【開発的教育相談】

児童生徒が個性を伸ばし、社会性を身に付け、自己実現を図るための指導・支援

1) 文部科学省 『生徒指導提要』 平成22年 教育図書株式会社

【予防的教育相談】

児童生徒の問題行動等の未然防止や早期発見のための指導・支援

【問題解決的教育相談】

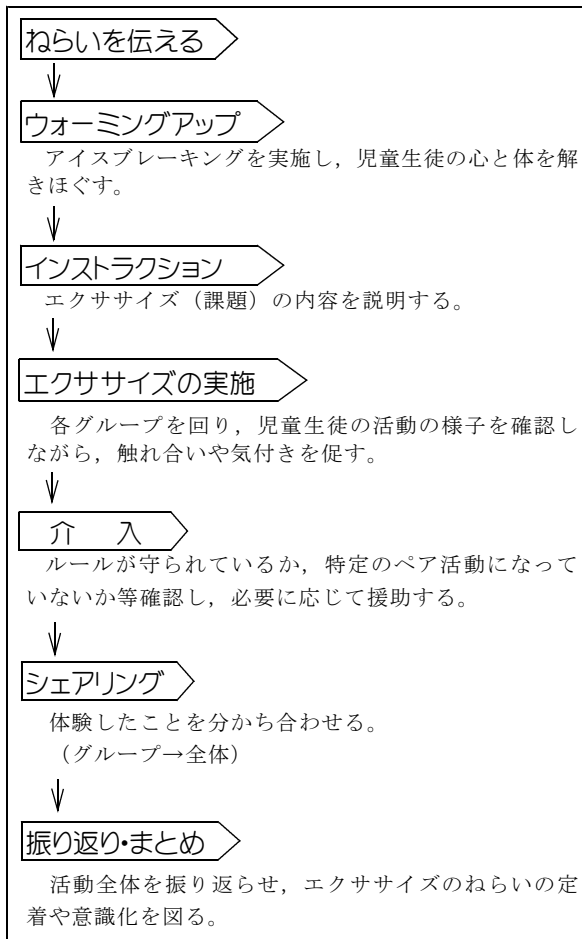
問題行動等や心理的課題の解決に向けた指導・支援

問題行動等が起きたとき、当該児童生徒に対する問題解決的教育相談が重要なのは言うまでもない。しかし、全ての児童生徒を対象に成長を促進し、未然防止・早期発見を目指す開発的・予防的教育相談を充実させることは更に重要である。

3 SGEについて

SGEとは、開発的・予防的カウンセリングにおける人間関係づくりの技法である。リレーション（触れ合い）づくりと自己発見をねらいとし、心と心の触れ合いを深め、集団及び個人の成長を促すものである。

(1) SGEの基本的な展開のパターン



(2) エクササイズを選択するに当たって

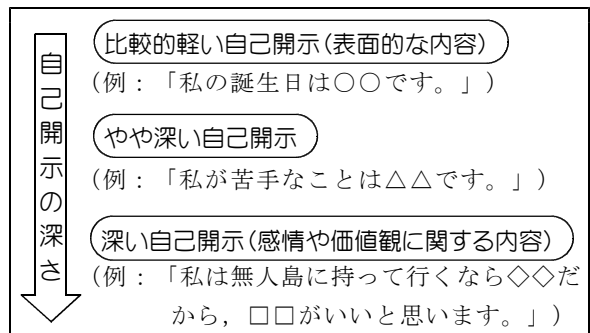
SGEにおけるエクササイズには、次の六つのねらいがある。

- ア 自己理解
- イ 他者理解
- ウ 自己受容
- エ 自己主張
- オ 感受性の促進
- カ 信頼体験

これらのねらいとSGEを行う教科等のねらいを総合的に判断して、実施するエクササイズを選んでいくことになる。また、SGEの実施においては、安心して自己開示できる環境であることが前提である。エクササイズにおける自己開示の度合い（表1）やグループサイズ、身体接触の有無についても配慮が必要である。

これらを踏まえ、児童生徒の実態等に応じた適切なエクササイズを選ぶことでSGEに対する心理的な抵抗を和らげ、互いに本音で語り合える人間関係を築くことが期待できる。

表1 自己開示の度合い



以下に、SGEの実践例として三つのエクササイズを紹介する。

ア 「二者択一」

【エクササイズのねらい】

ペアで好みを伝え合うことで、様々な考え方があることを知る。

- (ア 自己理解
- イ 他者理解)

【エクササイズの流れ】

- ① ワークシート
の各項目からそれぞれ一つ選択する。

ワークシート (例)	
どちらを選ぶ?	
夏	冬
和食	洋食
アナログ時計	デジタル時計

- ② 選択した項目とその理由を伝え合う。
相手に聞きたいことがあれば質問する。
- ③ 感じたことや気付いたことを伝え合う。

【シェアリングの内容（例）】

- ・ 「同じものを選んだ項目が多くて、相手ともっと話をしてみたいと感じた。」
- ・ 「選んだ理由が違って、いろいろな考え方があったことが分かった。」等

あえて「どちらでもよいもの」を選択項目にすることで、自他の違いを認め、様々な考え方があったことに気付くことができる。選択項目は児童生徒の実態に応じて設定する。

イ 「自分や友達を好きになろう～『リフレーミング』の活動から～」

【エクササイズのねらい】

短所と思えるものでも、見方を変えると長所になることを知り、誰にでもよいところがあることを理解する。

(ウ 自己受容 カ 信頼体験)

【エクササイズの流れ】

- ① 4～5人程度のグループをつくり、「見方を変えて物事を見る」という「リフレーミング」の考え方を知る。
(例：「飽きっぽい」→「好奇心旺盛」,
「涙もろい」→「感情が豊か」)

- ② 自分の短所
と
思っ
てい
る
こ
と
を
ワ
ー
ク
シ
ー
ト
に
そ
れ
ぞ
れ
記
入
す
る。

ワークシート (例)	
私が自分の短所と思っているところは、	
	です。
それをリフレーミングしてみると…	

- ③ ワークシートを交換して、友達の短所を長所にリフレーミングし、記入する。
- ④ グループ全員がそれぞれに記入したら、ワークシートを本人に渡す。
- ⑤ 感じたことや気付いたことを伝え合う。

【シェアリングの内容（例）】

- ・ 「自分にも長所があるんだということに改めて気づき、自信がもてた。」
- ・ 「短所をみんなが笑わずにリフレーミングしてくれたのがうれしかった。」
- ・ 「リフレーミングを生かして、自分や友達の長所をたくさん見付けたい。」等

自分の短所を自己開示する必要があるエクササイズのため、不安や抵抗を感じることはないよう、また安心して自己開示できる温かな雰囲気になるような導入を行う。また、からかい等がないようにすることも丁寧に確認してエクササイズを行うようにする。

このように、自他を肯定的に見る体験を通して、よりよい人間関係への意識を高めることができる。

ウ 「アドジャントーク」

【エクササイズのねらい】

自分の考えや経験を相手の気持ちを考えながら伝えたり、共感的に聞いたりすることで相互理解を深める。

(イ 他者理解 エ 自己主張)

【エクササイズの流れ】

- ① 4～5人程度のグループをつくり、「アドジャン」の合図でジャンケンをする。ただし、ジャンケンの種類は「グー：0、1本指：1、…、パー：5」の6種類とする。
- ② 全員の数字を合計して、下一桁の数を確認する。(例：10は0、11は1)

- ③ ②で決まった数字(0～9)のテーマで一人ずつ話をしていく。どうしても話せない(話したくない)テーマはパスが認められる。

アドジャンテーマ (例)	
0	今、一番したいこと
1	私のストレス解消法
2	私の好きなスポーツ
3	もしも宇宙に行けるなら
⋮	⋮
9	休みの日の過ごし方

- ④ 前回と同じテーマになったらアドジャンをやり直して、時間になるまで繰り返す。
- ⑤ 感じたことや気付いたことを話し合う。

【シェアリングの内容（例）】

- ・ 「みんなが自分の話を否定せず、うなずきながら聞いてくれてうれしかった。自分もそのように話を聞こうと思った。」
- ・ 「聞き手の受け取り方に配慮して、自分の意見を伝えることができた。」
- ・ 「同じテーマでもいろいろな考え方があることを実感した。」等

全員に発言の機会があるので、仲間づくりのための出会いのエクササイズとしても有効である。アドジャンテーマは参加者に応じて変更できるので、児童生徒の実態に応じて設定することが望ましい。

4 SGEのねらいを達成させるために

(1) 実態に応じた実施計画の作成

児童生徒の実態や願い、教師の目指す児童生徒像・学級像に合ったエクササイズを選ぶこと、自校の年間行事計画や教育相談年間計画等と照らし合わせながら計画的に実施することで、SGEにおける児童生徒同士の交流がその場限りでなく、日頃の学校生活においても深まっていくことが期待できる。そのためには図1のようなR-PDCAサイクルに沿って計画を作成し、実施していくとよい。

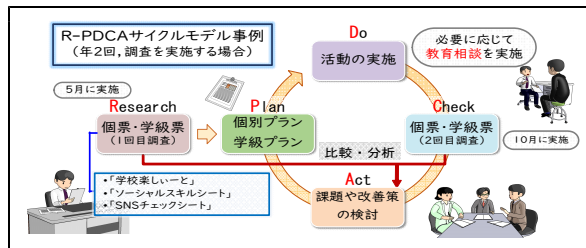


図1 R-PDCAサイクルモデル

「学校楽しいーと」等の質問紙をアセスメント (Research) することで実態を把握し、計画を立て (Plan), 実施していく (Do)。そして2回目のアセスメント (Check) を行い、課題や改善策を検討し (Act), 2巡目以降

のサイクルを実施することで、年間を通じた計画的な開発的・予防的教育相談活動となる。

なお、教師の指示が通りにくい、ルールが成り立ちにくい等、安心して自己開示できない実態がある場合は、SGEの効果が期待できないこともあるので留意したい。

(2) シェアリングの充実

SGEは児童生徒が主体的に自己開示できるよう楽しい活動で構成されることが多い。発達の段階に応じてゲーム的要素が含まれるエクササイズを選ぶこともあるだろう。しかし、ゲームとSGEが異なるのは「楽しんで終わり」ではなく、「行動変容につなげること」が目的である点である。

そのためには、シェアリングの時間を充実させることが重要である。例えば、「楽しかった。」といった感想で終始する場合は、「どんなことが楽しいという気持ちにつながったの。」というように、自分の内面にある感情や思考、行動に気付かせ、よりよい行動変容につなげたい。

5 おわりに

近年、多様な価値観が認められる中で自分が分からない、相手の気持ちを察することが苦手など、人間関係に悩みを感じる児童生徒は少なくない。SGEを通して人と心を通わせる体験は、児童生徒の豊かな人間関係構築への気付きや学び、そして意欲となる。本稿で扱った活動以外にも多くのエクササイズがあり、工夫することで職員研修や保護者会等、大人同士の交流の場で活用できるものもある。それぞれの教育実践に生かしていただきたい。

ー引用・主な参考文献ー

- 1) 文部科学省『生徒指導提要』平成22年, p.92
- 國分康孝・國分久子『構成的グループエンカウンター事典』平成16年, 図書文化社
- 鹿児島県総合教育センター『指導資料 教育相談第133号』平成26年
- 鹿児島県教育委員会『仲間づくり』平成27年度
- 国立教育政策研究所『PDCA×3＝不登校・いじめの未然防止-点検・見直しの繰り返しで、全ての児童生徒に浸透する取組を-』平成29年
(教育相談課 岩重 智美)