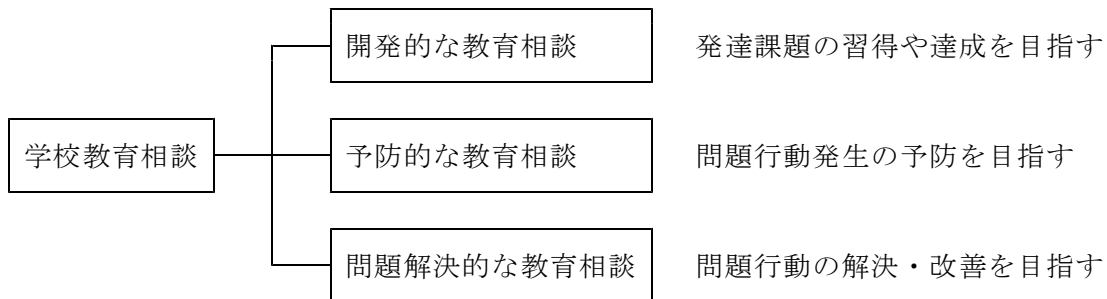


「学級の人間関係づくり—構成的グループエンカウンター—」

1 研修のねらい

- (1) 開発的・予防的な教育相談の機能を生かして学級の人間関係づくりを行う意義を理解する。
- (2) 構成的グループエンカウターの演習を通して、教育相談的手法を用いた良好な人間関係づくりを体験的に理解する。

2 学校教育相談の3つの機能



3 今なぜ、開発的・予防的な教育相談が大切なのか？

- (1) 自己肯定感の低さ、人と関わる技能・社会性の未熟さ
→問題の発生、対応に多くの時間と労力
- (2) 生活集団が機能しない状況
→個が育たない、学習が成立しにくい

4 開発的・予防的な教育相談的手法と効果

活動名	目的
構成的グループエンカウンター	集団場面での本音と本音の交流活動を通して、あたたかな、裏腹のない人間関係を体験する。
プロジェクトアドベンチャー	グループ活動を通して、チームワーク、自己・他者への気付きを深め、信頼関係を構築する。
ソーシャルスキルトレーニング	様々な場面を想定した体験を通して、良好な人間関係づくりを保つための知識・技術・コツを身につける。
アサーショントレーニング	様々な場面を想定した体験を通して、自分も相手も大切にしたい自己表現を身につける。
ストレスマネジメント	ストレスを軽減し、心身の健康を保ち、各人の本来の能力を十分に発揮できるようにする。
アンガーマネジメント	自分の怒りに対する理解を深め、適切な表現方法を身につけることで、衝動的な行動を予防する。

5 構成的グループエンカウンター

(1) 構成的グループエンカウンターとは

「構成的」とは、リーダー（教師）が、実施するエクササイズ、時間、参加人数、その他約束事を決めて行うということ。

「エンカウンター」とは、『心と心のふれあい』であり、『本音と本音の交流』である。

↓

構成的グループエンカウンターが最も大切にすることは、「自己開示」

(2) ねらい・目的

- ① 自己理解：自分の気持ちや本音に気付く
- ② 他者理解：他者の気持ちを知り受け入れる
- ③ 自己受容：自分の気持ちや本音を受け入れる
- ④ 自己主張：自分の気持ちや考えを主張する
- ⑤ 信頼体験：信頼にかかわる葛藤や責任を味わう
- ⑥ 感受性の促進：他者の気持ちを感じ取ったり、自分の思いの伝わり方を知る

(3) 進め方

導入→ウォーミングアップ→インストラクション→エクササイズ→シェアリング（振り返り）

※ 人間関係の体験 + 振り返り = 思考・感情・行動の修正・拡大

(4) ルール・留意点

- ① 参加できない、話せない生徒に対しては、強制しない
- ② 実施については、教師の指示が通る学級であることが前提である
- ③ エクササイズをうまくやらせようとしない
- ④ 悪ふざけしないで素直にフィードバックしあう
- ⑤ 心的ダメージを受けた生徒へのアフターケアを行う

6 構成的グループエンカウターの演習

- (1) あなたは名探偵
- (2) サイコロトーキング
- (3) ○○○の言葉

7 まとめ （ ）に本日の研修のキーワードを入れてみましょう

<p>構成的グループエンカウンターなどの () な教育相談の手法を活用</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>人間関係の () と () を積み重ねることで</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○ 個 の 成 長（自己肯定感、人とかかわる技能・社会性の高まり） ○ 集団の高まり（親和感に満ちた生活集団→学習集団として機能） ※ 教師と生徒の信頼関係及び生徒理解の深まり</p>

学級の間人間関係づくり—構成的グループエンカウンター—

構成的グループエンカウンター

(structured group encounter ; 略称SGE)

1 構成的グループエンカウンターとは

(1) 「構成的」とは

リーダー（教師）が、実施するエクササイズ、時間、参加人数、その他約束事を決めて行うということ。

(2) 「エンカウンター」とは

「エンカウンター」とは、『心と心のふれあい』であり、『本音と本音の交流』である。肯定的なあたたかい雰囲気の集団を作るための開発的カウンセリング、サイコエジュケーション（心理教育）の一技法として学校や職場で広く普及しつつあるものである。

2 構成的グループエンカウンターが最も大切にすること

「自己開示」

(1) 自分に関する事実を話す

(2) 自分の感情を話す

(3) 自分の価値観・考えを話す

} 他者との関係性を築いていく上でベースとなる。

3 構成的グループエンカウンターのねらい・目的

自己理解、他者理解、自己受容、自己主張、信頼体験、感受性の促進を通して、行動の変容と人間的な成長を目指す。

例えば……

- ・自分の意見を言えなかった生徒が言えるようになる。
- ・自己中心だった生徒が、少しは他者のことも考えられるようになる。
- ・自分のことが嫌いな生徒が、少しは自分のことが好きになる。
- ・今まで自分一人で生きてきたように感じていた生徒が、他者の支えのおかげで生きていることに気付く。
- ・「人に甘えるのは悪いことだ」と甘え欲求を抑圧してきた生徒が、少しずつ人に甘えられるようになる。
- ・「辛いのは自分だけではないのだから、弱音を吐いてはいけない」と思っている生徒が、信頼できる仲間との出会いを通して、弱音を吐けるようになる。 等々

①自己理解；「今、ここで」の自分自身の気持ちや本音に気付く。

②他者理解；他者の気持ちや本音を知り、受け入れる。

③自己受容；「今、ここで」の自分自身の気持ちや本音を受け入れる。

④自己主張；自分の気持ちや考え、意見を主張する。

⑤信頼体験；他者を信頼しようとするときの葛藤や、他者から信頼されたときの責任の重さを味わう。

⑥感受性の促進；他者の気持ちを感じ取ったり、自分の思いがどのように他者に伝わるのかを知る。

4 構成的グループエンカウターの進め方（手順）

- (1) 事前に生徒に簡単な内容の伝達をする。
- (2) ウォーミングアップを行う。
- (3) エクササイズの目的・内容を説明する（インストラクション）。
- (4) エクササイズを実施する。
- (5) シェアリングをする（エクササイズを通して、感じたこと・気付いたことを分かち合う）。

* 40～50分で一つのエクササイズを行う場合は、この手順を進める。短時間でを行うエクササイズをいくつか続けて実施する場合、(2)を省略することもできる。どのような場合でも(5)は必ず行う。これを行わないと、ただの「ゲーム」になってしまう（深まりがなくなってしまう）。

5 エクササイズとは

心理面の発達を促す達成課題のこと

- * 「エクササイズ」≠「ゲーム」
「ゲーム」……………楽しむための一つの方法
「エクササイズ」……………心理面の発達を促す達成課題

6 エクササイズの構成

- (1) ワンネス……相手との一体感を求める体験（「あなたのことを知りたい」）
- (2) ウイネス……相手の足しになることを何かする体験（「私はあなたの味方です」）
- (3) アイネス……「私には私の考えがある」と自分の考えを開けっぴろげに打ち出す体験

* 年度初めは「ワンネス」に関するエクササイズを、学校生活や新しい学級等に慣れてきたら「ウイネス」に関するエクササイズを、クラス内の人間関係が良好で（学級内にルールが定着していて）、さらにワンランク上をめざす段階にまでクラスの雰囲気が高まってきたら「アイネス」に関するエクササイズを実施する、というような流れが基本的である。

7 構成的グループエンカウターにおけるルール

- (1) ここで知ったことは他では話さない（注；内容にもよる）。
- (2) どうしても話したくないことは無理に話さなくてよい。
- (3) どうしても参加したくないときは参加しなくてよい。

* (3)が通常の授業等との大きな違い。参加したがる生徒（エクササイズに抵抗を示す生徒）へは、以下のように対応することが基本である。

- ・自分の意志を表明できたことを認める。
- ・エクササイズに参加しなくても、何かの役割を担当させる。
- ・本人の了承を得て、「参加したくない」理由を開示させる（紹介する）。
- ・抵抗に気づかせる。
- ・行動のパターンに気づかせる。
- ・同じような感情を抱いた生徒がいらないか確認し、そのことに関するシェアリングを行い、自己理解・他者理解・自己受容・他者受容につなげる。 等々

8 実施上の留意点

- (1) 教師も積極的に参加し、自己開示する。
- (2) エクササイズをうまくやらせようとしない。感じたことを重視する。
 - * 教師の多くは、エクササイズを「やらせよう」としてしまうため、生徒にきちんと「取り組ませる」ことにエネルギーを費やしてしまう。エネルギーを費やす部分は「いかにして生徒に気付きを促すか」の部分である。
- (3) 特定のペアでの活動にならないようにする。
- (4) 悪ふざけしないで、互いに素直にフィードバックしあうよう促す。
 - * ルールの乱れた学級集団に対して構成的グループエンカウンターを実施すると、エクササイズやシェアリングの最中、同級生から嫌なことを言われたり、不快な対応をされたりすることで傷つく生徒が出てきたり、クラス全体が落ち着かない雰囲気になったりと、クラスの状態が構成的グループエンカウンターを実施する前よりもさらに悪化することがある。

構成的グループエンカウンターは「開発的カウンセリングの一技法」であり、「問題解決的カウンセリング（例 学級崩壊からの立て直し等）」として活用するには、豊富な経験と高度な技能が要求される。経験の浅い教師は、あくまでも「開発的カウンセリングの一技法」としてエンカウンターを活用することが望ましい。
- (5) 心的ダメージを受けた生徒へのフォロー、アフターケアを怠らない。
 - * 従って、構成的グループエンカウンターを実施する教師には、教育相談的な知識・技能が欠かせない。リーダーにその知識・技能がない場合、知識・技能のある他の先生方に応援を頼むとよい。
- (6) 生徒の実態に応じて、適宜展開の方法を考えていく。

あなたは名探偵－教職員バージョン－

氏名（ ）

下記の項目から条件を満たす人を探して、氏名を記入しましょう。

（※ 氏名を記入できるのは一人1項目のみです。）

質問項目	氏名
1 鶴ヶ城に行ったことがある	
2 吾妻小富士に行ったことがある	
3 アクアマリンに行ったことがある	
4 果物狩りをしたことがある	
5 キビタン体操ができる	
6 スケートをしたことがある	
7 乗馬をしたことがある	
8 テレビに出たことがある	
9 血液型がA型である	
10 血液型がB型である	
11 血液型がAB型である	
12 血液型がO型である	
13 ラーメンを食べるなら醤油味である	
14 ラーメンを食べるなら味噌味である	
15 ラーメンを食べるなら塩味である	
16 ラーメンを食べるなら豚骨味である	
17 自分は理科系だと思う	
18 自分は文科系だと思う	
19 自分は体育系だと思う	
20 自分は芸術系だと思う	
21 歌を歌うのが好きである	
22 芸能人と知り合いである	
23 習い事をしている	
24 通勤に片道1時間以上かかる	
25 ペットを飼っている	
26 何か段位をもっている	
27 学生時代に部活動で全国大会に出たことがある	
28 海外に旅行に行ったことがある	
29 宝くじで1万円以上当たったことがある	
30 今、幸せである	

あなたは名探偵—生徒バージョン—

氏名（ ）

下記の質問に合う人を探して、その人からサインをもらってください。

（※ 一人からサインをもらえるのは1項目のみです。）

質問項目	氏名
1 好きな芸能人がいる人	
2 アニメが好きな人	
3 ゲームをするのが好きな人	
4 ペットを飼っている人	
5 お兄さんがいる人	
6 お姉さんがいる人	
7 弟がいる人	
8 妹がいる人	
9 血液型がA型の人	
10 血液型がB型の人	
11 血液型がAB型の人	
12 血液型がO型の人	
13 ラーメンを食べる人なら「しょうゆ味」の人	
14 ラーメンを食べる人なら「みそ味」の人	
15 ラーメンを食べる人なら「しお味」の人	
16 ラーメンを食べる人なら「とんこつ味」の人	
17 得意教科が数学または理科の人	
18 得意教科が国語または社会または英語の人	
19 得意教科が保健体育または技術・家庭の人	
20 得意教科が音楽または美術の人	
21 磐梯山（ばんだいさん）に登ったことがある人	
22 マリインタワーに昇ったことがある人	
23 スカイツリーに昇ったことがある人	
24 ピアノが弾（ひ）ける人	
25 自分一人でカレーライスを作れる人	
26 走るのが好きな人	
27 星を観るのが好きな人	
28 抽選で3等賞以上に当たったことがある人	
29 何か段位（だんい）をもっている人	
30 今、幸せな人	

サイコロトークングー教職員バージョンー

ワークシート①

- 1 社長 or 副社長
- 2 インドア or アウトドア
- 3 犬 or 猫
- 4 理系 or 文系
- 5 愛情 or お金
- 6 一戸建て or マンション

ワークシート②

- 1 最近、うれしかったこと
- 2 最近、つらかったこと
- 3 だいたい毎日好んですること
- 4 宝くじで100万円当たったら
- 5 小さかった頃の思い出を一つ
- 6 退職後の夢

サイコロトーキングー生徒バージョンー

ワークシート①

- 1 社長 or 副社長
- 2 歌手 or スポーツ選手
- 3 犬 or 猫
- 4 飛行機で旅行 or 船で旅行
- 5 ドラマ or クイズ番組
- 6 国内旅行 or 海外旅行

ワークシート②

- 1 最近、うれしかったこと
- 2 好きな食べ物
- 3 尊敬する人
- 4 宝くじで100万円当たったら
- 5 小学校での思い出を一つ
- 6 ドラえもんのポケットから出してほしい道具は

「あなたは名探偵」

～お互いに楽しく知り合う～

〈準備物〉

- ・演習資料（あなたは名探偵）
- ・筆記用具

- ・インストラクション 2分
- ・エクササイズ 8分
- ・シェアリング 2分

インストラクション

- ・「このエクササイズはたくさんの人と楽しく交流するエクササイズです」
- ・「このエクササイズのねらいは、『お互いに楽しく知り合う』です」



エクササイズ

- ・「『あなたは名探偵』シートに、自分の名前を書いてください」
- ・「教室内を自由に歩き回り、近くの人と2人組になってください」
- ・「初めに自己紹介（自分の氏名）をして、ジャンケンをします。」
- ・「ジャンケンに勝った人が先に質問をします。質問は、シートの中から相手に合っていると思うものを選び、相手に当てはまるまで続けます」
- ・「質問が相手に当てはまったら、自分のシートの質問項目の氏名欄に相手の氏名を記入します」
- ・「次にジャンケンで負けた人が質問し、相手に当てはまったら氏名を記入します」
- ・「その後『ありがとうございました。』と言って別れ、また教室内を自由に歩き回り、新しい人と2人組になります。自己紹介から始め、ジャンケン、質問、氏名の記入という順にエクササイズを繰り返します」



シェアリング

- ・「はい、そこまで」
- ・「やってみて感じたこと、気付いたことを発表してください」

→〈例〉（研修者）「職員室で隣に座っている先生の新たな面を知ることができました」
 （進行者）「そうですね。ちょっとした話題でもお互いの関係が深まりますね」
 「このエクササイズを生徒に実施する場合は、別紙の生徒バージョンを参考にして生徒が楽しく活動できる演習用紙を作成してみてください」

実施上の留意点

- (1) 演習資料（あなたは名探偵）の質問項目は参加者が答えやすい内容にする。
- (2) エクササイズが苦手な生徒がいる場合には、教員はその生徒に関わったり、生徒同士の出会いをつないだりする。

「サイコロトーキング」

～お互いに楽しく知り合う～

〈準備物〉

- ・演習シート（サイコロトーキング用）
- ・サイコロ（班数分）
- ・3～5人組になっておく。

・インストラクション	2分
・エクササイズ	10分
・シェアリング	2分

インストラクション

- ・「このエクササイズはサイコロを振って出た目の数に合わせて、ワークシートに書いてある項目について楽しみながら話をするエクササイズです。また、比較的気軽に話せる話題を通して、お互いのリレーション（関係）づくりをするエクササイズです」
- ・「このエクササイズのねらいは、『お互いに楽しく知り合う』、『お互いに話しやすくなる』です」



エクササイズ

- ・「輪になって着席し、サイコロを振る人を決めてください」
- ・「サイコロを振って出た目の数に書いてある項目について話してください」
- ・「次の方は同様にサイコロを振って出た目の数に書いてある項目について話してください」
- ・「まずはワークシート①で話してください。項目の中の一方を選び、その選んだ理由を簡潔に話してもらいます。時間は5分間です」
- （5分後）
- ・「次に、同じようにしてワークシート②で話してください。項目の質問について、簡潔に話してもらいます。時間は5分間です」



シェアリング

- ・「はい、そこまで」
 - ・「やってみて感じたこと、気付いたことを発表してください」
- 例 （研修者）「同じ項目でも、それぞれの先生の個性が出ておもしろかったです」
 （進行者）「そうですね。お互いに楽しみながら話していくことで自己開示しやすくなりましたね」
- 「このエクササイズは、学年・学期の始めの時に短学活などで1週間程度、毎回メンバーを入れ替えながら実践すると、比較的短期間でたくさんの級友と知り合うことができます。別紙の生徒バージョンを参考に実践してみてください」

実施上の留意点

- (1) 2巡目以降は同じ目が出たらサイコロを振り直す。
- (2) 聴く側は、話をしている人が話しやすいように質問はせずに、うなずきながら話を聴く。

「〇〇〇の言葉」!

～グループのメンバーと力を合わせる～

〈準備物〉

- ・カード2種類（A・B）を班数分（封筒に入れて準備）
- ※ カードはA4版で文字ポイントを500で作成するとよい

- ・4～8人組になっておく

- ・インストラクション 2分
- ・エクササイズ 8分
- ・シェアリング 2分

インストラクション

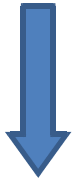
- ・「このエクササイズは“グループ全員で力を合わせて”、有名な言葉（私の言葉・名言）を完成していきます」
- ・「有名な言葉は、一文字ずつ切り離して大きなカードにしてあります。このカードを床に置き、グループ全員で力を合わせて並び替えてひとつながりの言葉にしています」
- ・「Aのカードから始めます。完成したら私を呼んでください。正解かどうか確認します」
- ・「正解だったら、Bのカードにチャレンジしてください。2つ完成したら終了です」
- ・「8分間行います」



- ※ カードは、各班にA・Bを一度に渡す
- ※ 班の間隔をできるだけとるようにする

エクササイズ

- ・「注意することは、隣のグループを見ないで頑張ることです。では始めましょう」



カードA「健康は第一の富である。」(エマーソン)
 カードB「努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る。」(井上靖)

- ・正解を進行者に確認してもらったら、次の言葉に挑戦する

シェアリング

- ・「はい、そこまで」
 - ・「やってみて感じたこと、気付いたことを発表してください」
- 〈例〉(研修者)「いつもとは違う一体感が持てたことに気がきました」
 (進行者)「そうですね。みんなで力を合わせることのすばらしさを再認識したのですね」
 「このエクササイズは年度はじめに、担任が自分の学級づくりの願いを適度な長さの言葉にして、「〇〇〇の言葉」として生徒たちに実施することで、生徒たちにその言葉が印象深く残るという効果があります。また、協力して取り組む生徒たちのその姿勢を褒めてあげることもできます」

実施上の留意点

- (1) 恥ずかしがっている生徒、やり方の分からない生徒、脱線している生徒がいた場合は、励まし、支援を行う。また、一部の生徒で実施している場合は、全員で協力して行うように声をかける。
- (2) 感想発表後、以下のように話すと効果的である。
 - ・「これからいろんなことがあると思うけど、今みんなでそろえた言葉一つ一つを大切にしながら学級をつくっていきましょう」
- (3) 設定した時間内に並び替えることができなかった場合は、真剣に取り組んでいた姿や互いに協力し合っていた様子について称賛の言葉をかける。
- (4) 言葉は、生徒の実態に合わせてたり、担任の思いを込めたりして内容や文字数を考える。
 (ひらがなのみの言葉は難しい)

〈参考文献一覧〉

- ◇ 生きる力を育てる授業実践プログラム 小学校編 福島県教育センター教育相談チーム
(2003年)
- ◇ 生きる力を育てる授業実践プログラム 中学校編 福島県教育センター教育相談チーム
(2003年)
- ◇ エンカウンターで学級が変わる 中学校編 國分康孝監修
(1996年 図書文化)
- ◇ エンカウンターで学級が変わるショートエクササイズ集 國分康孝監修
(1999年 図書文化)
- ◇ エンカウンターで学級が変わるショートエクササイズ集 Part 2 國分康孝監修
(2001年 図書文化)
- ◇ 構成的グループエンカウンター事典 國分康孝総編集
(2004年 図書文化)
- ◇ エンカウンターとは何か 國分康孝他共著
(2000年 図書文化)
- ◇ エンカウンタースキルアップ 國分康孝他共著
(2001年 図書文化)
- ◇ 構成的グループ・エンカウンター 片野智治
(2003年 駿河台出版)
- ◇ 構成的グループ・エンカウンターの原理と進め方 國分康孝・片野智治
(2001年 誠信書房)