

実施過程	実施内容・要点	時間 90分	プレゼン	進行者の主な指示例・発問例	*留意点 【 】内は使用する資料名
はじめに	<p>◎本校内研修の概略説明 ○ウォーミングアップ</p> <p>1 ねらいの確認 (1) Q-Uに関する基礎的な内容を理解するとともに、Q-Uの結果を生かし課題に応じた学級集団づくりを進めることの意義を理解する (2) アサーショントレーニングと構成的グループエンカウターの演習を通して、よりよい学級集団づくりを体験的に理解する</p>	3	1	<p>[説明] 今日は「Q-Uの結果を生かした学級集団づくりーアサーショントレーニングと構成的グループエンカウンター」について研修します。</p> <p>〈指示〉ウォーミングアップとして「肩もみエンカウンター」をやってみましょう。ペアになり、どちらが先に肩もみをするかジャンケンで決めて下さい。肩をもむ人は精一杯の優しい気持ちを込めてもんであげて下さい。肩をもまれる人は「もっと強く」「少し上」等、遠慮なく注文し、相手に自分の身をゆだねて下さい。その後、役割を交代します。</p> <p>《発問》〇〇さん、リラックスできましたか？また、自分の願いを伝えたり、身をゆだねたりすることができましたか？</p> <p>[説明] リラックスできたということは、安心できる関係性が存在しているということですよ。よく聞いてもらい、反応もしてもらえて、しかも、自分の思いをしっかりと伝えられるとよい気分になりますよね。今日は、人と上手にかかわる技能や自分の考えを主張するトレーニングについて研修していきましょう。</p> <p>[説明] それでは、研修に入りましょう。今日の研修のねらいは「Q-Uに関する基礎的な内容を理解するとともに、Q-Uの結果を生かし課題に応じた学級集団づくりを進めることの意義を理解する」「アサーショントレーニングと構成的グループエンカウターの演習を通して、よりよい学級集団づくりを体験的に理解する」の2つです。</p>	<p>*リラックスした雰囲気で行われるよう、ウォーミングアップは楽しくできるように声をかけたり、盛りあげたりする。</p> <p>【テキスト資料】 *研修の目的はきちんと押さえて研修に入るとよい。できるだけゆっくりといてねいに説明する。さらに、具体的事例を入れられるとなおよい。</p>
I 説明	<p>2 Q-Uについて (1) Q-Uの構成 「いごちのよいクラスにするためのアンケート」 「やる気のあるクラスをつくるためのアンケート」 「日常の行動をふり返るアンケート」 (2) 結果の見方 ① 「いごちのよいクラスにするためのアンケート」について ・縦軸ー承認感、リレーション ・横軸ー被侵害感、ルール ② 「やる気のあるクラスをつくるためのアンケート」について ・5領域の意欲の高低</p> <p>3 教育相談的手法の例 ・構成的グループエンカウンター ・プロジェクトアドベンチャー ・ソーシャルスキルトレーニング ・アサーショントレーニング ・ストレスマネジメント ・アンガーマネジメント</p> <p>4 学級の課題に応じた活動</p> <p style="text-align: center;">Q-Uの結果 ↓ 考察と課題の読み取り ↓ 課題に応じた取り組み</p>	1	3	<p>[説明] これからQ-Uについて説明します。Q-Uは、「いごちのよいクラスにするためのアンケート」「やる気のあるクラスをつくるためのアンケート」の2つのアンケートから構成されています。「日常の行動をふり返るアンケート」はhyper-Q Uにのみ入っています。Q-Uを実施することで、学級の実態を個人と集団のレベルで把握することができるため、学級の課題を解決していくヒントが得られます。そして、その課題に応じた計画的な指導・援助をすれば、問題行動の未然防止や意欲的な言動の喚起・促進に役立てることができます。</p> <p>[説明] 「いごちのよいクラスにするためのアンケート」は学級の満足度を見るアンケートです。個々人の承認感と被侵害感をはかり、学級生活満足群、非承認群、侵害行為認知群、要支援群を含む学級生活不満足群の4群に表示します。</p> <p>[説明] 縦軸は承認感の高低を表し、集団でのリレーション（関係性）を見ることができます。得点が高いほど承認感が高くリレーション（関係性）がよいこととなります。横軸は被侵害感の高低を表し、集団のルール徹底の程度を見ることができます。得点が高いほど侵害感を感じていることとなり、クラスにルールが定着していない危険性があります。縦軸と横軸の交点は全国平均を示しています。</p> <p>[説明] 中・高生用の「やる気のあるクラスをつくるためのアンケート」では、学級生活での意欲が友人との関係、学習意欲、教師との関係、学級との関係、進路意識の5領域において折れ線グラフで表示されます。グラフから学級生活での意欲がどの領域で高いか低いかわかります。</p>	<p>【テキスト資料・参考資料】 *テキスト資料を参照しながら、プレゼン資料をもとに説明していく。必要に応じて参考資料も見てもらうようにする。</p> <p>*プレゼン資料を指し示しながら説明をしていくと分かりやすい。</p>
		2	7	<p>[説明] 人間関係づくりのための教育相談的手法はたくさんあります。そのなかで、学校で取り入れやすく効果的な活動について、いくつか簡単に紹介します。「構成的グループエンカウンター」と「アサーショントレーニング」は、この後の演習で詳しく説明しますので、それ以外の手法について簡単にお話しします。「プロジェクトアドベンチャー」は、グループ活動を通して、チームワークを培ったり、自己や他者への気づきを深めたりしながら信頼関係を構築する活動です。「ソーシャルスキルトレーニング」は、良好な人間関係をつくるための知識・技術・コツを体験しながら身につける活動です。「ストレスマネジメント」は、ストレスを軽減する方法を知り、心身の健康を保ちつつ本来持っている能力を発揮できるようにする活動です。「アンガーマネジメント」は、自分の怒りに対して理解をし、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活動です。担任や教科担当者はこれらの活動を学級の状態に応じて組み合わせたり、内容を選択したりしながら積極的に行っていくことが、生徒がよりよい人間関係をつくる一助となります。</p>	<p>*今回紹介する手法以外の活動については、教育センターのWeb上で紹介されているものもあるので参照してもらう。</p>
		10	8	<p>[説明] Q-Uの結果からその学級の課題がみえてきます。課題を読み取ったら、その課題に応じた取り組みをしていくことが大切です。望ましい学級集団は、学級のルールとリレーション（関係性）の両方が確立しています。学級の課題に応じてルールとリレーションを高める取り組みをすることが必要です。特徴的な5つの型の学級に応じて次のような活動が考えられます。参考資料の3、4ページをご覧ください。</p>	<p>*参考資料を基に5つの学級の型について、大まかに説明し、学級の状態【満足型学級】、【縦型学級】、【横型学級】、【斜め型学級】、【崩壊型学級】に応じた活動を説明する。</p>
			9	<p>[説明] まずは、【満足型学級】についてです。ルールとリレーションがともに確立している親和的なまとまりのある学級ですので、生徒が主体でお互いに本音を出し合えるような活動を取り入れていきます。【縦型学級】は、一見静かで落ち着いているように見えますが、リレーションが低くかたさが見られる学級です。そこで、リレーションが高まるように、かかわり合い方が理解できるような活動や感情表現をしながら関係性が深まるような活動を取り入れていくようにします。【横型学級】は、ルールの確立が低くゆるみの見られる学級ですので、楽しみながらルールを守ることを意識させられるような活動を取り入れるようにします。【斜め型学級】は、ルールとリレーションが共に低い学級ですので、教師がリーダーシップをとりながらルールを意識したり、リレーションが高まるような活動を取り入れたりするようにします。【崩壊型学級】は、学校全体で組織的な対応をしつつ生徒との一対一の信頼関係を築くことが先決です。</p>	
			18		

<p>Ⅱ 演習</p>	<p>5 演習</p> <p>(1) アサーショントレーニング</p> <p>①アサーションとは</p> <p>②ねらい</p> <p>③主な内容（3タイプの自己表現）</p> <p>④進め方</p> <p>⑤留意点</p> <p>○演習1 アサーティブな断り方 ○演習2 アサーティブな注意の仕方</p> <p>(2) 構成的グループエンカウンター</p> <p>①構成的グループエンカウンターとは</p> <p>②ねらい</p> <p>③進め方</p> <p>④ルール・留意点</p> <p>○演習3 私の三面鏡</p>	<p>5</p> <p>19 [説明] 引き続き演習に入ります。今回は、学級のルールの確立を図るために「アサーショントレーニング」を用いた演習、学級のリレーションを高めるために「構成的グループエンカウンター」を用いた演習を行います。</p> <p>[説明] まずは、「アサーショントレーニング」について説明します。</p> <p>[説明] アサーションとは、自分も相手も大切にしようとする自己表現のことです。今の生徒の中には、友だちに自分の思いをうまく表現できなかったり、友だちの思いをうまく受け入れられなかったりするというような、人とかかわる技能の未熟さのある生徒も見られます。</p> <p>[説明] アサーショントレーニングでは、自分も相手も大切に自己表現を、体験を通して身に付けさせ、よい友だち関係を築くことを目的としています。</p> <p>20 [説明] 自己表現を大きく分けると次の3つのタイプに分かれます。アニメ「ドラえもん」の登場人物にたとえながら説明します。1つ目は、ジャイアンタイプの攻撃的な自己表現です。自分を主張して相手を抑えたり、無視したりする表現です。2つ目は、のび太タイプの非主張的な自己表現です。自分を抑えて相手を立てる表現です。3つ目は、しずかちゃんタイプのアサーティブな自己表現です。自分も相手も大切に自己表現です。この3つ目のアサーティブな自己表現を身に付けることで人間関係を円滑にすることが期待できます。</p> <p>21 [説明] 演習の進め方です。まず、モデリングを観察して3タイプの自己表現を理解し、次に、場面を設定してアサーティブな自己表現の演習を行い、最後に振り返りをします。</p> <p>[説明] 留意点は、学級経営や生徒指導の一環として展開すること、内容をバランスよく取り上げ高校3年間を見通した指導をすること、適切にフィードバックすること、アサーティブな自己表現が万能ではないことや言語だけでなく非言語でも自己表現が行われているということを伝えることです。</p> <p>※【演習進行案 演習1・2】参照</p> <p>25</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>5</p> <p>24 [説明] 次に「構成的グループエンカウンター」について説明します。</p> <p>[説明] 構成的グループエンカウンターとは、教師が、実施するエクササイズや時間、参加人数、その他約束事を決めて行い、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ものです。そのため、自分の気持ちや考えなどを自己開示すること、ありのままに話すことを大切にします。</p> <p>25 [説明] ねらいとしては、自己理解・他者理解・自己受容・自己主張・信頼体験・感受性の促進の6つがあげられ、最終的に行動の変容と人間的な成長を目指します。</p> <p>[説明] 演習の進め方です。まず導入からスタートし、ウォーミングアップ→インストラクション→エクササイズを行い、シェアリング（振り返り）の順で行います。導入では、事前に生徒に簡単な内容の伝達をし、ウォーミングアップを行います。インストラクションでは、エクササイズの目的・内容を説明し、その後、エクササイズを実施します。そしてシェアリングを必ず行い、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います。つまり、エクササイズを通して人間関係を体験し、シェアリングを通して体験を振り返ることによって、自分の思考・感情・行動を修正したり広げたりしていく学習を行うのです。</p> <p>26 [説明] ルールと留意点の説明です。ルールとしては、どうしても話したくない、参加したくないときには、強制しないことです。留意点としては、まず教師の指示が通る学級であることが前提となります。そして、エクササイズをうまくやらせようとしないうこと。次に、悪ふざけしないで互いに素直にフィードバックしあうこと。最後に、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ことなどがあります。なお、ルールや実施上の留意点の詳細については、参考資料の8～9ページを見てください。</p> <p>30</p> <p>27</p> <p>[説明] ※【演習進行案 演習3】参照 以上で演習を終わります。</p>	<p>【テキスト資料・演習進行案・演習資料】</p> <p>*アサーティブな自己表現を目指すことを確認する。</p> <p>*前もって、モデリングに協力してもらう人を決めておく。</p> <p>*強盗に襲われたときはジャイアンのように向かっていくことも考えられるし、のび太のように逃げるのが最善の場合もある。</p> <p>*演習資料「アサーティブな自己表現を身に付けよう」を配布する。</p> <p>*エクササイズはゲームではないことを強調し、シェアリングを必ず行うことを確認する。</p> <p>*ワンネス→ウイネス→アイネスの構成についてふれる。</p> <p>*演習資料「私の三面鏡」を配布する。</p>
<p>Ⅲ まとめ</p>	<p>◎活動の振り返り</p> <p>◎進行者のまとめ</p> <p>・Q-Uの結果から課題を読み取る ↓ （課題に応じた）取り組みが大事</p> <p>・（ルール）と（リレーション）の確立が必要</p>	<p>5</p> <p>28 【指示】 今日の研修の感想をお願いします。</p> <p>29 [説明] 大切なキーワードを確認して終わりたいと思います。テキスト資料の括弧のなかを埋めてみてください。（1分程度時間をとる）では私が読んでみます。「Q-Uの結果から課題を読み取ると同時に、課題に応じた取り組みをすることが大切である。学級がいごちのよい、やる気のある集団になるためには、学級内のルールとリレーションの両方の確立が必要である。」です。今日の研修をもとにQ-Uの結果を生かして生徒が生き生きと活動できるよりよい学級づくりをしていくことを期待しています。</p> <p>（称賛） 先生方の熱心な取り組みが大変印象に残りました。ありがとうございました。</p>	<p>【テキスト資料】</p> <p>*感想に対して、肯定的なフィードバックを行い、研修を通して感じたことを共有させる。</p> <p>*テキスト資料を基に演習のまとめは丁寧に行う。</p>

Q-Uの結果を生かした学級集団づくり —アサーショントレーニングと構成的グループエンカウンター—

1 研修のねらい

- (1) Q-Uに関する基礎的な内容を理解するとともに、Q-Uの結果を生かし課題に応じた学級集団づくりを進めることの意義を理解する。
- (2) アサーショントレーニングと構成的グループエンカウターの演習を通して、よりよい学級集団づくりを体験的に理解する。

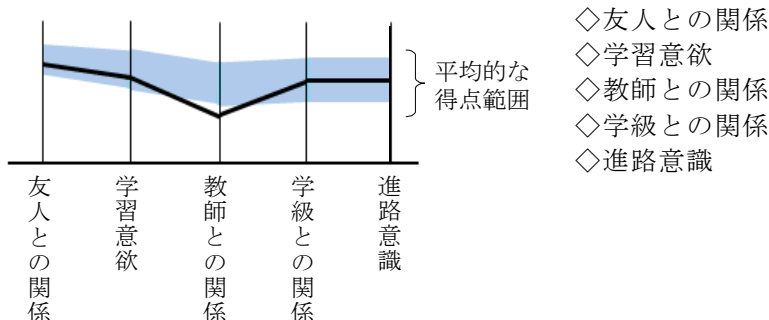
2 Q-Uについて

(1) Q-Uの構成

- ① 「いごちのよいクラスにするためのアンケート」
＝学級満足度；4群のプロットで表示される。
◇学級生活満足群
◇非承認群
◇侵害行為認知群
◇学級生活不満足群（要支援群を含む）

侵害行為認知群	学級生活満足群
学級生活不満足群	非承認群
要支援群	

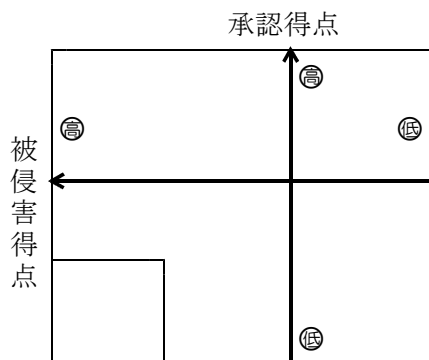
- ② 「やる気のあるクラスをつくるためのアンケート」
＝学校生活意欲 中・高生用；5領域の折れ線グラフで表示される。



- ③ 中・高生用；「日常の行動をふり返るアンケート」（hyper-QUのみ）
＝ソーシャルスキル；2種類のスキルのバランスで表示される。
◇配慮のスキル（思いやり力）
◇かかわりのスキル（自己表現力）

(2) Q-Uの結果の見方

- ① 「いごちのよいクラスにするためのアンケート」



- ・ 縦軸…… 承認感の高低を表す。
＝集団の**リレーション**（関係性）形成の程度がわかる。
- ・ 横軸…… 被侵害感の高低を表す。
＝集団の**ルール**徹底の程度がわかる。
- ・ 縦軸と横軸との交点…… 全国平均を示す。

- ② 「やる気のあるクラスをつくるためのアンケート」
- ・毎日の生活に、どの程度意欲を持って取り組むことができているのかがわかる。
 - ・学級生活での意欲が、どの領域について高いか（低い）かわかる。
- ③ 「日常の行動をふり返るアンケート」（hyper-QUのみ）
- ・「配慮」のスキル……… 他者を尊重する姿勢が行動レベルで実行されているかどうかかわかる。
 - ・「かかわり」のスキル… 配慮のスキルを前提に、人と関わるきっかけや関係の維持、感情交流の形成ができているかどうかかわかる。

3 教育相談的手法の例

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	良好な人間関係をつくるための知識・技能・コツを、場面を想定した体験を通して身につける。
アサーショントレーニング	自分も相手も大切にしたい自己表現を、体験を通して身に付ける。
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。
アングーマネジメント	自分の怒りに対する理解を深め、適切な表現方法を身に付けることで、衝動的な行動を予防する。

※ 上記の手法の例については、教育センターのWeb上で紹介されています。

4 学級の課題に応じた活動

Q-Uの結果が出たら、できるだけ複数の人で考察し課題を読み取り、支援策を考えることが大切である。

集団の場合であれば、学級の状態を把握し、その学級の**課題に応じた**取り組みをすることで、よりよい学級集団をつくることができる。

- 【満足型学級】 …… 親和的なまとまりのある学級集団。ルールとリレーションが同時に確立している状態。このような学級には、様々な課題を組み合わせたり、お互いに本音を出し合えるような取り組みが有効である。
- 【縦型学級】 …… かたさの見られる学級集団。リレーションの確立がやや低い状態。このような学級には、かかわり合いの基本的なルール、感情表出を組み合わせた取り組みが有効である。
- 【横型学級】 …… ゆるみが見られる学級集団。ルールの確立がやや低い状態。このような学級には、聞く・話す態度など学級内で共有できる基本的なスキルを組み合わせた取り組みが有効である。
- 【斜め型学級】 …… 不安定な要素をもった、荒れの見られる学級集団。ルールとリレーションの確立がともに低い状態。このような学級には、学校生活での最低限のルールを身につけられるような短時間でできる取り組みが有効である。
- 【崩壊型学級】 …… 教育環境の低下した学級集団。ルールとリレーションが共に喪失した状態。このような学級には、学校全体で組織的な対応をしつつ、個別に信頼関係を築くことができる取り組みが有効である。

5 アサーショントレーニングと構成的グループエンカウンター の演習

アサーショントレーニング

(1) アサーションとは

自分も相手も大切にしようとする自己表現のこと

(2) ねらい

自分も相手も大切に自己表現を身に付ける

(3) 主な内容

- ① 攻撃的な自己表現
- ② 非主張的な自己表現
- ③ アサーティブな自己表現 ・ 上手な依頼の仕方 ・ 上手な断り方 など

(4) 進め方

3タイプの自己表現の理解→場面を設定しての演習→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

(5) 留意点

- ① 学級経営や生徒指導の一環として展開する
- ② 内容をバランスよく取り上げ、高校3年間を見通した指導をする
- ③ 適切にフィードバック（強化）する
- ④ アサーティブな自己表現が万能ではないこと、言語だけでなく非言語でも自己表現が行われていることを伝える

○ アサーショントレーニングの演習（※ 演習資料は別紙参照）

今回は…

学級の**ルール**の確立を図るために

- 【演習1】 アサーティブな断り方
- 【演習2】 アサーティブな意見の伝え方

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
- 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：信頼に関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ったりする。

- (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 + シェアリング = 思考・感情・行動の修正・拡大（振り返り）

- (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。

- 構成的グループエンカウターの演習（※ 演習資料は別紙参照）
今回は…

学級の**リレーション**の確立を図るために

【演習3】 私の三面鏡

6 まとめ ～（ ）に本日の研修のキーワードを入れてみましょう～

- Q-Uの結果から課題を読み取ると同時に、（ ）取り組みをすることが大切である。
- 学級がいごごちのよい、やる気のある集団になるためには、学級内の（ ）と（ ）の両方の確立が必要である。

Q-Uの結果を生かした学級集団づくり —アサーショントレーニングと構成的グループエンカウンター—

学級集団アセスメント（Q-U）

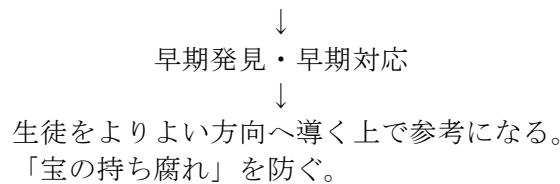
1 学級集団アセスメント（Q-U）[QUESTIONNAIRE-UTILITIES]

- 小学校1～3年用、小学校4～6年用、中学校用、高校用などがある。
- 質問紙により、生徒たちの学級生活での満足感と意欲、学級集団の状態を測定

2 Q-U実施の目的

生徒の心理面、行動面の理解を深め、現状の学級集団の状態を適切に把握し、計画的な指導と援助を積極的に行うことで、(1)問題行動の未然防止や、(2)意欲的な言動の喚起・促進に役立てる。

- (1) 問題行動の未然防止…………… いじめの発見・予防、不登校や学級崩壊の予防、各種生徒指導上の問題の予防など。
- (2) 意欲的な言動の喚起・促進…… 既に持っている力の更なる伸長、新たなことに挑む意欲の育成、チームワークの醸成、適応感の高揚など。

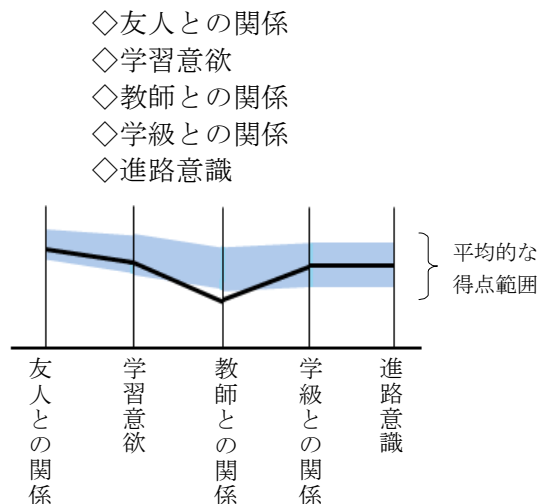


3 Q-Uの構成

- (1) 「いごちのよいクラスにするためのアンケート」
＝学級満足度；4群のプロットで表示される。
◇学級生活満足群
◇非承認群
◇侵害行為認知群
◇学級生活不満足群（要支援群を含む）

侵害行為認知群	学級生活満足群
学級生活不満足群	非承認群
要支援群	

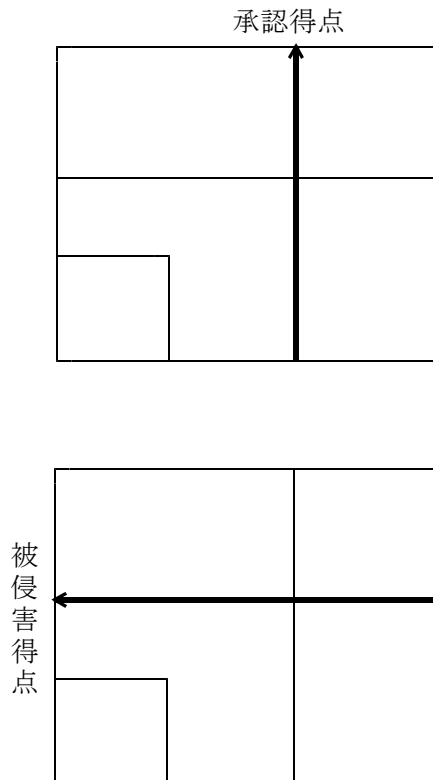
- (2) 「やる気のあるクラスをつくるためのアンケート」
＝学校生活意欲 中高生用；5領域の折れ線グラフで表示される。



- (3) 中・高生用；「日常の行動をふり返るアンケート」 (hyper-QUのみ)
 =ソーシャルスキル；2種類のスキルのバランスで表示される。
 ◇配慮のスキル (思いやり力)
 ◇かかわりのスキル (自己表現力)

4 Q-Uの結果の見方

- (1) 「いごちのよいクラスにするためのアンケート」



- ① 縦軸……承認感の高低を表す。
 =集団のリレーション（関係性）形成の程度がわかる。
 中・高生用；◇設問No. 1～10
- ② 横軸……被侵害感の高低を表す。
 =集団のルール徹底の程度がわかる。
 中・高生用；◇設問No. 11～20
- ③ 縦軸と横軸との交点……全国平均を示す。

- (2) 「やる気のあるクラスをつくるためのアンケート」

- ① 毎日の生活に、どの程度意欲を持って取り組むことができているのかがわかる。
 ② どの領域についての意欲が高いか（低いか）がわかる。
 中・高生用 (↓設問No.)
 ◇友人との関係 No. 1～4
 ◇学習意欲 No. 5～8
 ◇教師との関係 No. 9～12
 ◇学級との関係 No. 13～16
 ◇進路意識 No. 17～20

- (3) 「日常の行動（じぶんのこうどう・ふだんの行動）をふり返るアンケート」 (hyper-QUのみ)

- ① 「配慮」のスキル……他者を尊重する姿勢が行動レベルで実行されているかどうか
 ② 「かかわり」のスキル… 配慮のスキルを前提に、人と関わるきっかけや関係の維持、感情交流の形成ができているかどうか

* ベースとなるのは「配慮」のスキル。「配慮」のスキルが低く、「かかわり」のスキルが高い生徒・学級は対応が難しいケースもある。

5 Q-Uの結果から把握・検討できること


- (1) 集団がわかる
 - ① 自律できていない学級
 - ② 互いにサポートしあえない、高めあえない学級
 - ③ 教師にメッセージを投げかけている学級等の把握と支援が可能。
- (2) 個人がわかる
 - ① 不登校になるおそれのある生徒
 - ② 嫌な思いをしている生徒
 - ③ 能力を發揮しきれていない生徒等の把握と支援が可能。
- (3) 個人と集団の関係性がわかる

6 Q-Uの結果の見方と指導のポイント

- (1) いごちのよいクラスにするためのアンケート
 - ① 学級集団について

【満足型学級】

親和的なまとまりのある学級集団
～リレーションとルールが同時に確立している状態～

Q-U	

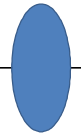
- ・学級にルールが内在化
- ・主体的な生徒の活動
- ・和気藹々(あいあい)
- ・認め合い、助け合い
- ・担任不在でもある程度活動可能



- 現在の方針で学級経営を継続してよい。
 - 教師は委任的なリーダーシップをとる。
 - 生徒たち主体で様々な課題を組み合わせた活動を多く取り入れる。
 - 生徒たちの内面に入った内容の活動をし、人間関係の質を高める。

【縦型学級】

かたさの見られる学級集団
～リレーションの確立がやや低い状態～

Q-U	

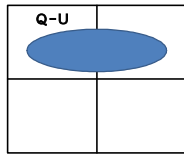
- ・一見静かで落ち着いて見える
- ・生徒達の意欲に大きな差
- ・生徒同士の関係に距離
- ・人間関係が希薄
- ・教師の評価を気にする傾向
- ・学級活動も低調気味



- 評価の視点を多様化させる。
 - 生徒たちが認め合える場を設定する。
 - がんばりを促す言葉かけをするなど、生徒たちの緊張感を取り除く。
 - 生徒たちを集団ではなく、個人個人として見る。
 - かかわり合いの基本的なルールを理解させ関係性が深められるようにする。
 - 教師は役割だけでない自分を出し、感情表出について自らモデルを示す。
 - 少人数でレクリエーション的な要素の多い活動を取り入れる。

【横型学級】

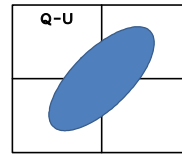
ゆるみの見られる学級集団
～ルール確立がやや低い状態～



- ・一見、元気でのびのびと見える
- ・学級のルールが低下
- ・授業中の私語
- ・係活動の遂行に支障
- ・トラブルの頻発
- ・力の強い生徒に学級全体が牛耳られてしまう傾向

【斜め型学級】

荒れ始めの学級集団
～ルールとリレーションが共に低い状態～



- ・かたさやゆるみの見られる状態
- ・具体的対応なし→荒れ始めへ
- ・一見静かで落ち着いた学級、一見元気でにぎやかな学級というプラスの側面の喪失
- ・互いに傷つけ合う言動の増加



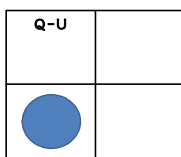
- 生徒たちの不満の要因を探る。
- 生徒たちのかかわり合いを促進する。
- 最低限の明確なルールのもとで活動させ、ルール違反をはっきりと指摘する。
- 教師自身もルールを意識して行動する。
- 学級生活で共有できる基本的なスキルを組み合わせた活動を取り入れる。
- 短時間ででき、少人数でレクリエーション的な要素の多い活動を取り入れる。



- 生徒たちの長所を意識的に観察し評価する。
- 教師は活動のプロセスを認める。
- 教師も生徒たちの前で自己開示をする。
- 教師も自己評価をし、モデルを示していく。
- 学校組織での介入も必要である。
- 教師がリーダーシップを発揮し、生徒たちが認め合える活動を取り入れる。
- 学校生活に必要な最低限のルールを身につけられるような活動を取り入れる。

【崩壊型学級】

崩壊した学級集団
～ルールとリレーションが喪失した状態～



- ・学級不満足群に70%以上の生徒がプロットされている状態
- ・すでに教育環境とはいえない
- ・私語と逸脱行動の横行
- ・教師へ露骨な反抗、授業不成立



- 学校全体で組織的な対応をする。
- 生徒と一対一の信頼関係を築く。
- 暴力的な生徒がいる場合は、まわりの生徒のコーピング（対処法）を高める。
- 個々で取り組めるプリントなどの作業学習を多くする。

② 一人一人の生徒について

ア 学級生活満足群にプロットされた生徒

→「承認得点」高い、「被侵害得点」低い

- 学級内に自分の居場所がある。
- 不適応感やトラブル少ない。
- 学級生活・活動に満足している。
- 意欲的に取り組んでいる。
- 学級全体の指示で、自ら行動できる。



※現状を維持でき、より広い領域で活動できるような援助

イ 非承認群にプロットされた生徒

→「承認得点」低い、「被侵害得点」低い

- 不安となる出来事はない。
- 学級内で認められることが少ない。
- 自主的に活動することが少ない。
- 意欲が低い。



※全体の指示後にさりげない個別指導
 ※意欲を喚起するような言葉かけ
 ※級友から認められるような場面設定の工夫

ウ 侵害行為認知群にプロットされた生徒

→「承認得点」高い、「被侵害得点」高い

- 学級生活や諸々の活動に意欲的である。
- 自己中心的な面がある。
- よくトラブルを起こす。
- 被害者意識が強い。
- 深刻ないじめを受けている場合もある。



※対人関係の調整を中心とした個別の配慮
 ※トラブルの対処には時間をとって考えさせる

エ 学級生活不満足群にプロットされた生徒

→「承認得点」低い、「被侵害得点」高い

- いじめや悪ふざけを受けている可能性が高い。
- 不安傾向が非常に強い。
- 不適応になっている可能性がある。
- 学級の中で居場所がない。
- 不登校になる可能性が高い。



※早急な個別の面談
 ※計画的で具体的な対応

(2) やる気のあるクラスをつくるためのアンケート

- ◇友人との関係……クラスメイトと親和的な関係を築くことへの意欲
- ◇学習意欲……学習に対する意欲
- ◇教師との関係……教師と親和的な関係を築くことへの意欲
- ◇学級との関係……クラスでの活動への意欲
- ◇進路意識……将来や職業について考えることに対する意欲

※全体的に高い生徒 →学校生活に積極的に関わっている。自分の活動に満足している。学級のなかでリーダーシップをとることができる。

※中間的な生徒 →強いリーダーシップをとる生徒の影に隠れがち。よい面を積極的に見つけ、伸ばすようにする。

※全体的に低い生徒 →諸活動に意欲を持って関われない。自分の活動に満足していない。不登校に至る危険性がある。

※アンバランスな生徒→特に低い領域において問題を抱えている可能性がある。個別支援の際の資料とする。

アサーショントレーニング

1 アサーションとは

「自分の気持ち・考え・意見・希望などを率直に、正直に、しかも適切な方法で自己表現すること」であり、「自分と相手の相互を尊重しようという精神で行うコミュニケーション」のことである。

（園田雅代・中釜洋子『子どものためのアサーショングループワーク2000』）

2 生徒指導提要での説明

「主張訓練」と訳されます。対人場面で自分の伝えたいことをしっかり伝えるためのトレーニングです。「断る」「要求する」といった葛藤場面での自己表現や、「ほめる」「感謝する」「うれしい気持ちを表す」「援助を申し出る」といった他者とのかかわりをより円滑にする社会的行動の獲得を目指します。
（生徒指導提要 平成22年3月）

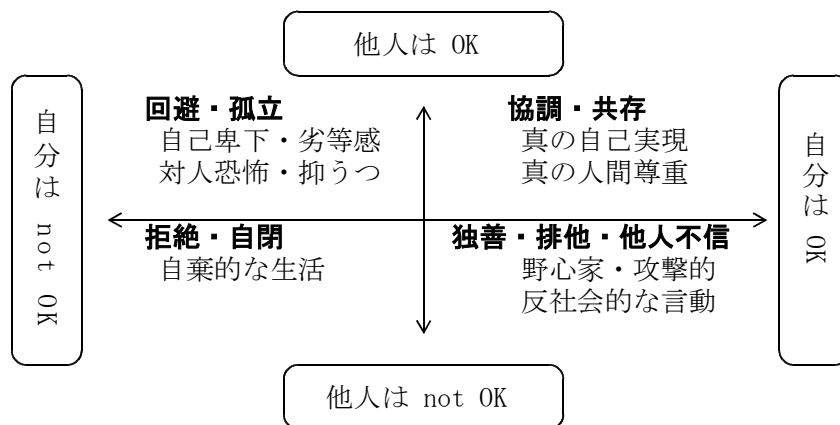
3 3つの自己表現

- (1) 攻撃的な自己表現 自分を主張して相手を抑えたり、無視する表現
- (2) 非主張的な自己表現 自分を抑えて相手を立てる表現
- (3) アサーティブな自己表現 自分も相手も大切にす表現

例) 「これから一緒に遊ぼう！」の誘いに対する断り方を、ドラえもんの登場人物に当てはめると

ジャイアン	「いやだ。おれは忙しくて、そんな暇ないんだよ。空気読めよ。」 (まったく相手の立場を考えていない)
のび太	(本当は他に用事があるので戸惑いながら) 「あっ、あ〜。それじゃあ、あの…。」
しずかちゃん	「あら、みんなで遊ぶなんて楽しそうね。 でも、今日は前から約束していた用事があるの。 明日と明後日なら予定は大丈夫だから、また誘ってね。」

※ アサーティブな行動に向けて



4 アサーティブの二段階（第一段階と第二段階がそろって、アサーティブな自己表現になる）

- (1) 第一段階
自己確認と自己表現…自分の気持ちを確認し、自分の気持ちが伝わる表現をする。
- (2) 第二段階
相手理解と相手尊重…相手の気持ちを理解し、相手を尊重した表現をする。

5 留意点

- (1) アサーティブな自己表現が万能ではないことに注意する。
- (2) 言語（言葉）だけでなく非言語（表情や身体言語等）でも自己表現が行われていることに注意する。

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
『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 最も大切にすること

「自己開示」

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> (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 ねらい

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。
- ・自己中心的だった生徒が、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 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、この手順で進める。短時間で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……自分の考えを開けっぴろげに打ち出す体験（「私には私の考えがある」）

- * 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）、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ン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）
 - ・抵抗に気付かせる。
 - ・行動のパターンに気付かせる。
 - ・同じような感情を抱いた生徒がいなか確認し、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づきを促すか」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。

アサーティブな自己表現を身に付けよう

演習1【アサーティブな断り方】

Aさんは夏休み中のある日、クラスも部活も同じで仲のいいBさんと隣町の花火大会に出かけました。自宅を出る前、親には「遅くならないように」と言われています。

とても楽しかった花火大会の帰りがけに、Bさんにこう誘われました。「今日は楽しかったよねー。もう少しAも一緒に遊ぼうよ。」

◇ アサーティブに断りましょう

① 演習（1分）

② 振り返り（2分）

- ・ Bさんが感じたこと
- ・ Aさんが感じたこと
- ・ ペアで話し合い

* 役割を替えて繰り返す

演習2【アサーティブな意見の伝え方】

Cさんは冬休み中のある日、彼氏（彼女）のDさんと映画に行く約束をしていました。

待ち合わせ場所は駅の改札前、待ち合わせの時刻は午後1時、映画の開始時刻は午後1時30分です。

待ち合わせ時刻をいつも守るDさんですが、午後1時15分になっても来ません。Dさんへの携帯電話もつながりません。Cさんは何か起こったのではないかと、いらいらしながら待っていました。

そこへ、「ごめん！ごめん！！」とあっけらかんとした態度で彼氏（彼女）のDさんが来ました。

◇ アサーティブに注意しましょう

① 演習（1分）

② 振り返り（2分）

- ・ Dさんが感じたこと
- ・ Cさんが感じたこと
- ・ ペアで話し合い

* 役割を替えて繰り返す

私の三面鏡②

	私から見た私	から見た私 さん	から見た私 さん	から見た私 さん		私から見た私	から見た私 さん	から見た私 さん	から見た私 さん
1 何でもできそうな					28 意志の強い				
2 頭のよさそうな					29 味のある				
3 物わがりのよい					30 シャープな感性の				
4 知的な					31 静かな				
5 しっかりしている					32 穏やかな				
6 頼りになる					33 てきばきとした				
7 信念のある					34 かわいい				
8 責任感のある					35 誠実な				
9 堂々たる					36 親しみやすい				
10 心くばりのできる					37 思いやりのある				
11 真面目な					38 きたえられた				
12 公平な					39 親切的な				
13 礼儀正しい					40 落ち着いた				
14 清潔な					41 優しい				
15 決断力のある					42 愛想のよい				
16 勇敢な					43 寛大な				
17 エネルギッシュな					44 率直な				
18 強い					45 素朴な				
19 陽気な					46 気取らない				
20 無邪気な					47 温かい				
21 人なつこい					48 お兄さんのような				
22 活発な					49 お姉さんのような				
23 ユーモアのある					50 さわやかな				
24 好奇心旺盛な					51 おおらかな				
25 ひかえめな					52 ねばり強い				
26 物知りな					53 人情のある				
27 がまん強い					54 正直な				

私の三面鏡①

	私から見た				私から見た		
	さん	さん	さん		さん	さん	さん
1 何でもできそうな				28 意志の強い			
2 頭のよさそうな				29 味のある			
3 物わがりのよい				30 シャープな感性の			
4 知的な				31 静かな			
5 しっかりしている				32 穏やかな			
6 頼りになる				33 てきぱきとした			
7 信念のある				34 かわいい			
8 責任感のある				35 誠実な			
9 堂々たる				36 親しみやすい			
10 心くばりのできる				37 思いやりのある			
11 真面目な				38 きたえられた			
12 公平な				39 親切的な			
13 礼儀正しい				40 落ち着いている			
14 清潔な				41 優しい			
15 決断力のある				42 愛想のよい			
16 勇敢な				43 寛大な			
17 エネルギッシュな				44 率直な			
18 強い				45 素朴な			
19 陽気な				46 気取らない			
20 無邪気な				47 温かい			
21 人なつこい				48 お兄さんのような			
22 活発な				49 お姉さんのような			
23 ユーモアのある				50 さわやかな			
24 好奇心旺盛な				51 おおらかな			
25 ひかえめな				52 ねばり強い			
26 物知りな				53 人情のある			
27 がまん強い				54 正直な			

「アサーティブな自己表現を身に付けよう」

〈準備物〉 ・ 3つの自己主張タイプを示す名札

時間：3タイプの理解:8分 演習1:15分 演習2:13分 まとめ:2分

ねらいを知る

進行者 : 「みなさんは、自分の思いがうまく伝えられなかった、もっとうまく伝えたいなあと思ったことはありませんか」
 ↓
 : 「今日は、『お互いが気持ちのいい自己表現』について理解し、それを実践してみよう」

3つのタイプの自己表現の理解

〈進行者ともう一人、攻撃的・非主張的・アサーティブの3つの自己表現をモデリングし、振り返りを行う〉

進行者 : 「自己表現のしかたは大きく分けると3つに分けることができます。これから、その3つのタイプの自己表現を実演するので、みなさんはそれを観察してそれぞれの特徴をとらえてください」

進行者ともう1名でモデリングを行う。

進行者 : 「では、1つ目の『ジャイアンタイプの自己表現』です」
 進行者 : (ジャイアンのように)「おいこら、蛍光ペン貸せよ。言うことを聞かないと、どうなるか分かってんだろうな」
 もう一人 : (感じたままに演じる)
 進行者 : 「ジャイアン役の人は、どんな言葉を使っていましたか。声の調子、態度や様子、表情や身振りはどうでしたか」 (→答えてもらう →プレゼン14で特徴を確認する)

進行者 : 「では、2つ目の『のび太タイプの自己表現』です」
 進行者 : (のび太のように)「あの一、ええと……。 (もじもじしながら) もしも、け、け、けい、蛍光……。 な、何でもない」
 もう一人 : (感じたままに演じる)
 進行者 : 「のび太役の人は、どんな言葉を使っていましたか。声の調子、態度や様子、表情や身振りはどうでしたか」 (→答えてもらう →プレゼン14で特徴を確認する)

進行者 : 「では、3つ目の『しずかちゃんタイプの自己表現』です」
 進行者 : (しずかちゃんのように)「今日は蛍光ペンを忘れてしまったの。ていねいに使うから、お願い、貸してくれないかな」
 もう一人 : (感じたままに演じる)
 進行者 : 「しずかちゃん役の人は、どんな言葉を使っていましたか。声の調子、態度や様子、表情や身振りはどうでしたか」
 (→答えてもらう →次の演習に行かせるよう、プレゼン14でしずかちゃんタイプの自己表現の特徴をおさえる。特に、自分も相手も大切にした表現(アサーティブな表現)をしていることをおさえる。

	ジャイアンタイプの自己表現 →攻撃的な自己表現	のび太タイプの自己表現 →非主張的な自己表現	しずかちゃんタイプの自己表現 →アサーティブな自己表現
ことば	「おいこら」 「どうなるか分かってるんだろうな」 「あとでおぼえているよ」	「あの～、ええと…」 「私にはちょっと…」	「私は～です」 「私は、～してほしい」 *相手のことも考えた「私」メッセージ
声	・ドスのきいた声 ・早くて大きい声	・自信のない声 ・ハッキリしない小さい声	・ハッキリして落ち着いた声
身振り表情	・ギラギラした目つき ・おどしのジェスチャー ・押す、たたく	・ためらい、伏し目 ・おどおどした様子	・目線を合わせる ・よい姿勢

- 進行者 : 「お互いが気持ちのいい表現はどれでしょう」
 参加者 : 「(しずかちゃんタイプの自己表現です)」
 進行者 : 「しずかちゃんのように、自分も相手も大切にしたい表現をアサーティブな表現と言います。こんな表現ができたなら、友だちともっと仲良く過ごせそうですね」
 : 「この後は、アサーティブな自己表現ができるように練習をしてみましょう」
 進行者 : 「お互いが気持ちのいい表現はどれでしょう」
 参加者 : 「(しずかちゃんタイプの自己表現です)」
 進行者 : 「しずかちゃんのように、自分も相手も大切にしたい表現をアサーティブな表現と言います。こんな表現ができたなら、友だちともっと仲良く過ごせそうですね」
 : 「この後は、アサーティブな自己表現ができるように練習をしてみましょう」



場面を設定しての演習 〈ワークシートの事例をもとにペアで演習を行う〉

進行者 : 「最初は演習 1 の事例で練習します。まず、事例を読みます」

進行者 : 演習 1 「アサーティブな断り方」の事例を読む

Aさんは夏休み中のある日、クラスも部活も同じで仲のいいBさんと隣町の花火大会に出かけました。自宅を出る前、親には「遅くならないように」と言われています。
 とても楽しかった花火大会の帰りがけに、Bさんにこう誘われました。
 「今日は楽しかったよねー。もう少しAも一緒に遊ぼうよ。」

進行者 : 「状況は理解できましたか。これからみなさんにAさん、Bさんになって話を続けてもらいます。しずかちゃんタイプのアサーティブな自己表現を考えてから行いましょう」

進行者 : 「自分の言いたいことと相手の気持ちも考えて、どんな言葉で伝えるか。どんな表情、身振りで伝えるかを考えてみましょう」(2分)

進行者 : 「それでは、どちらが先にAさん役をやるか、Bさん役をやるか決めてください」(決まったのを確認する)

① 進行者 : 「では、Aさんはアサーティブに断ってください。断られたBさんはそれに対して素直に反応してください。断られたことに納得したら誘うのをやめるし、納得しなかったら誘い続けてください。うまく断れないこともあります。でも、たとえうまくいかなかったとしてもがっかりしないでください。これは練習です...」
 「よろしいでしょうか。それでは演習時間は1分です。始めてください」



② 進行者 : 「そこまでです。では、言ってみて、言われてみてどんな感じがしたか、振り返りをしましょう。時間は2分です。まず、断られたBさん、次に、断ったAさんが感じたことを話し、最後に2人で話し合う、の順番で行ってください」



③ 進行者 : 「どうでしょう。うまく断れましたか。なかなか難しいですね。では、うまくいったところに実際にやってもらい、コツを学びましょう」
 (挙手、指名で実演させる)
 (よかったこと、コツなどを確認し、強化する)

※ 役割を交代した上で、①・②・③を繰り返す



進行者：「続いて、2つ目の事例で練習しましょう」

進行者：演習2「アサーティブな意見の伝え方」の事例を読む

Cさんは冬休み中のある日、彼氏（彼女）のDさんと映画に行く約束をしていました。待ち合わせ場所は駅の改札前、待ち合わせの時刻は午後1時、映画の開始時刻は午後1時30分です。待ち合わせ時刻をいつも守るDさんですが、午後1時15分になっても来ません。Dさんへの携帯電話もつながりません。Cさんは何か起こったのではないかと、いらいらしながら待っていました。そこへ、「ごめん！ごめん！！」とあっけらかんとした態度で彼氏（彼女）のDさんが来ました。

進行者：「状況は理解できましたか。これから、Cさん役の立場でDさん役に自分の意見を上手に伝えてみましょう」

進行者：「自分の言いたいことと相手の気持ちも考えて、どんな言葉で伝えるか。どんな表情、身振りで伝えるか、を考えてみましょう」（2分）

進行者：「それでは、どちらが先にDさん役をやるか、Cさん役をやるか決めてください」（決まったのを確認する）

①進行者：「では、Cさんは自分の意見を上手に伝えてください。伝えられたDさんはそれに対して素直に反応してください。伝えられたことに納得したら言い訳をやめ、納得しなかったら言い訳を続けてください。うまく伝えられないこともあります。たとえうまくいなくてもがっかりしないでください。これは練習です・・・」「よろしいでしょうか。それでは演習時間は1分です。始めてください」



②進行者：「そこまでです。では、言ってみて、言われてみてどんな感じがしたか、振り返りをしましょう。時間は2分です。まず、意見を伝えられた人Dさん、次に、伝えた人Cさんが感じたことを話し、最後に、2人で話し合う、の順番で行ってください」



③進行者：「どうでしょう。自分の意見を上手に伝えることができましたか。なかなか難しいですね。では、うまくいったところに実際にやってもらい、コツを学びましょう」（挙手、指名で実演させる）（よかったこと、コツなどを確認し、強化する）

※ 役割を交代した上で、①・②・③を繰り返す



振り返り、まとめ

進行者：「アサーティブな自己表現を理解できましたか。また、練習して少し近づけましたか。1度や2度の練習ですべてを身に付けるのは難しいですので、学んだことを日常の生活の中に活かして実践していきましょう」

実施上の留意点

- (1) モデリングは特徴をとらえて実施できるようにしておく。
- (2) 演習は、照れなどの抵抗を軽減するため、同性の2人組で行うのもよい。
- (3) 演習の進め方や時間を明示して、それぞれの活動が主体的に行われるようにする。

私の三面鏡

〈準備物〉

- ・ワークシート
- ・筆記用具

- ・ 4人組。
- ・ インストラクションとエクササイズで20分 + シェアリング10分

インストラクション

- 進行者 : 「これから『私の三面鏡』というエクササイズを行います。」
- : 「人にはそれぞれ良いところがあるのですが、自分自身で気がついていなかったり、気付いていても、自信を持って「これが自分の良い所だ」と言えなかったりするものです。また、他の誰かの良いところに気づいていても、ふだんそれを言ってあげる機会がなかなかなかったりします。そこで今日は、グループの人のいいところについて、本人に伝えてあげる活動をしたいと思います。」
- : 「それでは、ワークシート①、②を配布します。」
- : 「まず、ワークシート②『私から見た私』に○を5つ付けます。次に、ワークシート②に仲間の名前を書き込みます。続いて、ワークシート①にも仲間の名前を書き込みます。ワークシート②と同様、1人につき、○を5つ付けます。最後に、1人に対し、後の3人が順番に○を付けた5項目を伝えます。4人全員が「言ってもらった」ら終了となります。」



エクササイズ

- 進行者 : 「では始めます。」
- ・ グループ全員分の欄に○をつける。
- 進行者 : 「それでは、次のような方法でグループの人が自分をどのように見ているかを確認していきましょう。」
- : 「まず、グループ内で順番を決め、ワークシート①では誰のどこに○をつけたかを他の3人から順番に番号で言ってもらってください。言ってもらう人は照れないでください。また、否定しないでください。」



シェアリング

- 進行者 : 「自分が○をつけた項目とグループの人が言ってくれた項目を比べてみましょう。すべて○が横に並んだという方はいらっしゃいますか。また、仲間がつけてくれた項目は、自分が思っていた項目と比較的同じ項目が多かったですか。それとも、自分が思っていた項目と違っていましたか。」
- : 「自分のいいところを言ってもらってどうでしたか。グループで話し合ってみましょう。（数名の感想を取りあげて全体で共有する。）
- : 「少し恥ずかしい気持ちもありますが、お互いによいところを伝え合え、お互いに自分のいいところの確認と再発見をすることができたのではないのでしょうか。また、温かい気持ちにもなったと思います。これからも進んで相手のよいところを見つけてあげましょう。」

実施上の留意点

- (1) 相手のいいところを発見することにポイントをおく。
- (2) 書く場面、聞き合う場面を明確にし、メリハリをつける。

〈参考文献一覧〉

- ◇ 学級づくりのためのQ-U入門 河村茂雄
(2006 図書文化)
- ◇ Q-Uによる学級経営スーパーバイズ・ガイド(高等学校編) 河村茂雄他
(2004 図書文化)
- ◇ 生徒指導提要 教育図書
(2010 文部科学省)
- ◇ アサーショントレーニングーさわやかな〈自己表現〉のために 平木典子著
(1993 金子書房)
- ◇ 図解自分の気持ちをきちんと「伝える」技術 平木典子著
(2007 PHP研究所)
- ◇ 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 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 図書文化)
- ◇ 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 誠信書房)
- ◇ 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)
- ◇ 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)
- ◇ 生きる力を育てる授業実践プログラム 高等学校編 福島県教育センター教育相談チーム
(2003)
- ◇ 校内研修実践資料(高等学校版) 福島県教育センター教育相談チーム
(2012)