

教育相談的手法を生かした校内研修実践資料（試案）の作成 －教育相談チーム・チーム研究の一環として－

長期研究員 森 藤 雅 之

I 研究の趣旨

平成22年度教育相談チームの研究『研修内容の改善・充実のための調査研究－研修者のメンタルヘルスの現状と分析を通して－』（以下「教員のメンタルヘルスに関するアンケート」）において、基本研修等受講者706名のうち約70%が何らかの仕事上のストレスを抱えていた。ストレスの要因は多様であるが「生徒指導」は要因の上位項目の一つであった。また、ストレスの程度が高い研修者ほど、児童生徒・保護者等との人間関係にストレスを感じており、教員自身が人とかかわるスキルを高めていく必要性があるとチームではとらえた。

更に研究の中で、教員のメンタルヘルスの維持向上のために、各校で「承認感を高め合う」「同僚性・協働性を高め合う」といった態勢作りを進める重要性についても提言した。

これらを受け、本年度、教育相談チームは『児童生徒を支援する力を高める校内研修に関する研究－教育相談的な手法と「教員のメンタルヘルスに関するアンケート調査結果」を生かして－』という研究主題を設定して、「人とかかわるスキル等の教員個々の生徒指導にかかわる力量の向上」と「同僚性・協働性等の教員集団の組織力の向上」を図る校内研修の在り方についての研究に取り組んできた。

筆者は教育相談チームで唯一の小学校籍の教員であることから、これまでの小学校での教職経験を生かしながら、チーム研究として行う校内研修の実施・検証に必要な資料（校内研修実施案を含む、以下「資料」）を作成し、校内研修実施後は資料の修正をもとに『校内研修実践資料小学校版（試案）』を作成した。

II 研究の概要

1 研究内容

- (1) 校内研修の実施に必要な資料の作成
- (2) 『校内研修実践資料小学校版（試案）』の作成

2 研究対象

- (1) 研究協力校における校内研修
小学校1校（会津管内 B地域） 3回
- (2) 校内研修実施依頼校での校内研修
A小学校（会津管内 C地域） 1回
B小学校（会津管内 C地域） 2回
C小学校（県北管内 A地域） 1回
D小学校（県南管内 B地域） 1回

3 研究計画

平成23～26年度のチーム研究の見通しは下記の通りである。

教育相談チームのチーム研究の見通し（4年次計画）	
研究主題	「児童生徒を支援する力を高める校内研修に関する研究」 －教育相談的な手法と「教員のメンタルヘルスに関する調査結果」を生かして－
平成23年度	小学校校内研修実践資料（試案）の開発・実践
平成24年度	小学校校内研修実践資料の実践・Web up 中学校校内研修実践資料（試案）の開発・実践
平成25年度	中学校校内研修実践資料の実践・Web up 高等学校校内研修実践資料（試案）の開発・実践
平成26年度	高等学校校内研修実践資料の実践・Web up

この見通しを受け、個人研究計画を立てた。

8月	研究計画立案
9月	9/7 研究協力校での校内研修実施⇒資料修正 「保護者相談面接の理論と技法」
10月	10/4 校内研修実施依頼校B小学校での校内研修⇒資料修正 「Q・Uの分析と活用」
	10/11 校内研修実施依頼校B小学校での校内研修⇒資料修正 「学級の人間関係づくりに生かせる教育相談の理論と手法」
	10/18 校内研修実施依頼校D小学校での校内研修⇒資料修正 「Q・Uの分析と活用」
	10/21 研究協力校での校内研修⇒資料修正 「インシデントプロセス研究」
11月 ～ 12月	11/2 校内研修実施依頼校A小学校での校内研修⇒資料修正 「学級の人間関係づくりに生かせる教育相談の理論と技法」
	11/18 校内研修実施依頼校C小学校での校内研修⇒資料修正 「K・13法による事例研究」
1月 ～ 2月	2/20 研究協力校での校内研修⇒資料修正
	研究の検証とまとめ
3月	次年度の計画策定

Ⅲ 研究の実際

1 校内研修の実施に必要な資料の作成

- (1) 「教員のメンタルヘルスに関するアンケート」をもとに話し合い、「児童生徒を支援する力」を選定した。

〈個人として身に付けたい力〉
 児童生徒を理解し、問題へ対応する力と人間関係を築く力
 〈組織として身に付けたい力、状態〉
 互いに認め合い協力し合う力（職場）

- (2) (1)で明確にした児童生徒を支援する力を効果的に高めることができる校内研修に関して、各県の動向を調査した。それらの調査結果を参考に、校内研修の実践に向けての資料を作成した。
- (3) 校内研修の有効性は「研修内容の理解」「同僚性・協働性の高まり」を4件法で調査し、自由記述の感想も合わせて検証することとした。

2 『校内研修実践資料小学校版（試案）』の作成

(1) 作成した資料を活用した校内研修

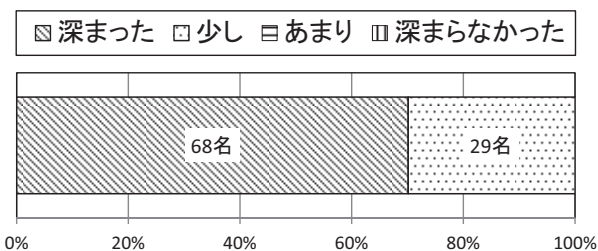
平成24年1月末現在、チーム研究として研究協力校で2回、校内研修実施依頼校4校でのべ5回、計7回校内研修を実施した。実施後は資料を修正し、その修正をもとに『校内研修実践資料小学校版（試案）』を作成した。（校内研修についてはP.20～26参照）

(2) 校内研修終了後のアンケートの結果

研究協力校及び校内研修実施依頼校における校内研修後の「研修内容の理解」「同僚性・協働性の高まり」のアンケート結果は下記のとおりである。

【研修内容の理解】

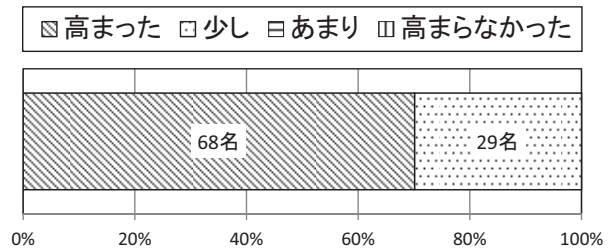
5校（研究協力校及び校内研修実施依頼校）のべ97名



本教育センター指導主事がリードする形で行われたため「研修内容の理解」は好結果であった。

【同僚性・協働性の高まり】

5校（研究協力校及び校内研修実施依頼校）のべ97名



「同僚性・協働性の高まり」も好結果であった。校内研修を通して意識が高まったことが分かる。

(3) 『校内研修実践資料小学校版（試案）』

A小学校の校内研修をもとに作成した『校内研修実践資料小学校版（試案）』と感想を紹介する。

① 校内研修実施案

校内研修「児童生徒の人間関係づくり」
 日時 平成 年 月 日（ ）：～：（60分）
 会場
 進行

講義過程	講義内容・要点	時間	留意点・資料等
0 はじめに	0 指導者の自己紹介をする。	2	
1 説明	1 人間関係づくりの意義とそのために生かせる教育相談の手法について説明する。	13	◇ テキスト資料で要点を簡潔に説明する。
2 演習	2 演習 (1) SST 【演習1】 「どうぞ ありがとう」 【演習2】 「ほめほめ大作戦」 (2) アサーショントレーニング 【演習3】 「三つの話し方」 【演習4】 「上手な頼み方」 (3) SGE PA 【演習5】 「サイコロトーク」 【演習6】 「風船列車」	5 8 7 8 8 7	○ 演習資料1～3を配布しながら行う。 ○ ペアで（1分×2 1分×2） ◇ 資料2を紹介 各演習後、振り返りをする。 ◇ 資料3（1）で説明後 希望者を募り実演してもらう。 ◇ 資料3（2）を使用 各演習後、振り返りをする。 ○ 4人1グループで行う。 ※サイコロ準備 ◇ 風船を配布 各演習後、振り返りをする。
3 まとめ	3 熱心な取組みを称賛する。	2	

ア 作成上の留意点

- ・ 難しい言葉は避け、できるだけ簡素な形式とし、流れが一読して分かるようにした。
- ・ 振り返りの時間を演習の後に設定し、研修したことを深め、共有できるようにした。

イ 各校で活用する際の留意点

- ・ 時間配分については、事前に説明資料を配布することで演習に重点を置くことが出来るようにした。実態に応じて柔軟に対応する。
- ・ 実態に応じて演習を選択して、一つ一つの演習に時間をかけて実施する。

② 説明資料（※ここでは全6ページ中の一部を提示）

教育相談的手法を生かした理論と技法を簡潔にまとめた資料を校内研修では配布し、活用した。

アサーショントレーニング (assertion training)

1 目的 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。

2 生徒指導要領での説明
主張訓練とも訳されます。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わりより円滑にする社会的行動の獲得を目指します。
(文部科学省 平成22年3月)

3 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(自己表現)グループワーク」)

4 三つの自己表現
(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表現

例) 漫画の登場人物に当てはめると
攻撃的な女子 「オイ、今日、家に帰ったら、みんなで公園で遊ぶからすぐに来いよ!」
(まったく相手の都合を考慮していない)
主張できない子 (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、行くよ」
(そう言っておいて、行きたくないと家で相談する)
主張できる子 「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。
明日と明後日なら大丈夫なので、また誘ってもらえたらうれしいわ」

※ アサーティブな行動に向けて

自分は not OK	回避・孤立 自己卑下・劣等感 対人恐怖・抑うつ	他人は OK	自分は OK
	拒絶・自閉 自棄的な生活	協調・共存 真の自己実現 真の人間尊重	
		他人は not OK	
		独善・排他・他人不信 野心家・攻撃的 反社会的な言動	

5 アサーティブの二段階
(1) 第一段階 自己確認と自己表現・自分の気持ちを確認し、自分の気持ちが変わる表現をする。
(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。

ア 作成上の留意点

- ・ 参考文献を明示した。
- ・ 用語の説明をできるだけ平易な言葉にした。
- ・ 図や表を用いて理解を助けるようにした。

イ 各校で活用する際の留意点

- ・ 理解を深めるために、読むだけでなく具体例を示す。
- ・ グループ協議、発表などの参加型研修を進める。
- ・ 効率よく進めるために資料を配布しておく。

③ 演習資料

教育相談的手法の理論の理解が深まるように必然性のある演習ができるように作成した。

【上手な頼み方】

ある日の朝、教室の前の廊下で小学4年生の〇〇君は大好きな図画工作で使う空き箱を家においてきてしまったことに気づきました。
〇〇君の学校では忘れ物で職員室から家に電話をすることはできません。どうしようか迷っていると、たくさんの空き箱を持って楽しく図画工作の話をする友だちの姿が目に入ってきました。

〇〇君になったつもりで、友だちに箱を譲ってもらえるように頼んでみましょう。

【上手な断り方】

ある日の休み時間に小学6年生の〇〇さんは同じ学級で仲良しの□□さんに誘われました。
「明日の帰り、みんなでジュース買って飲むよ。120円忘れないで持ってきてね」

〇〇さんになったつもりで、相手も自分も大切にしながら上手に断りましょう。

ア 作成上の留意点

- ・ アサーショントレーニングについては葛藤する場面を設定することで、その状況下でもアサーティブな自己表現ができるような場面にした。
- ・ 設定場面は実際的な場面とした。

イ 各校で活用する際の留意点

- ・ グループ分けは場面によって人数を適宜決める。できれば観察者を設定して演習自体を観察する経験を取り入れていく。
- ・ 演習で行き詰まっている個人・グループがあった場合は進行者は介入し、助言を与える。
- ・ 「演習は上手にできなくてもよい、うまくいかない理由に気付くことも大切である」ということを初めに確認しておく。

④ 振り返り用紙

研修後に先生方に記入してもらい、資料修正の参考とした。

平成 年 月 日
福島県教育センター

校内研修アンケート

本日の校内研修、お疲れ様でした。今後の研修に生かすため、以下のアンケートにご協力ください。

※下の5つの項目についてあてはまるところに○を付けてください。
校種 (小・中・高・特別支援) 性別 (男・女) 年齢 (20代・30代・40代・50代)
職名 (校長・教頭・教諭・養護教諭・講師・その他 ()) 担任 (担任・担任外)

1 本日の校内研修で「学級の人間関係づくりに生かせる教育相談の理論と技法」について理解が深まりましたか?

深まった 少し深まった あまり深まらなかった 深まらなかった

上記評価の理由についてよろしかったらお書きください。

2 本日の校内研修を通して職員の協働性の重要性についての意識は高まりましたか?

高まった 少し高まった あまり高まらなかった 高まらなかった

上記評価の理由についてよろしかったらお書きください。

3 その他、本日の校内研修を通しての感想を自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。

ア 作成上の留意点

- ・ 校内研修について広く意見が集まるように自由記述の欄を多くとった。

イ 各校で活用する際の留意点

- ・ 各校の実態に合わせて聞きたい項目を付け足す。

⑤ プレゼンテーション資料

チーム研究の校内研修では作成しなかったが、各校での校内研修実施のために作成した。

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(自己表現)グループワーク」)

アサーティブに依頼する具体的場面

【想定場面】

ある日の朝、教室の前の廊下で小学4年生の〇〇君は大好きな図画工作で使う空き箱を家においてきてしまったことに気付きました。

〇〇君の学校では忘れ物で職員室から家に電話をすることはできません。どうしようか迷っていると、たくさんの空き箱を持って楽しそうに図画工作の話をする友達の姿が目に入ってきました。

ア 作成上の留意点

- ・ 参考文献を画面上に明示した。
- ・ 説明をできるだけ平易な言葉にした。
- ・ 読み易い画面を心がけ、枚数も最小限に抑えた。

イ 各校で活用する際の留意点

- ・ 理解を深めるために、具体例も示して説明する。
- ・ プレゼンテーション資料の事前配布により参加者の集中を促し、理解も深められるようにする。

⑥ A 小学校での感想紹介

○ 演習をしながらの研修だったので、今後の指導方法についての進め方が明確になりました。

○ 具体例を示していただいたので実践してみようと思いました。

○ 同僚と和やかに話すことができました。

○ 実態を伴った理解につながりました。



研修の様子

IV 研究のまとめ

1 成果

- (1) 児童生徒を支援する力を高めるために必要な力量を「教員のメンタルヘルスに関するアンケート」をもとにしたチームでの話し合いを通して、選定することができた。
- (2) 校内研修実施前に教育相談的な手法を活用した「実施案」「説明資料」「演習資料」「振り返り用紙」「プレゼンテーション資料」等の資料を作成することができた。更に、校内研修及びその反省をとおして資料を修正し、『校内研修実践資料小学校版(試案)』を作成することができた。
- (3) 校内研修の有効性の検証は4件法アンケートと研修者の感想を活用した。アンケート及び感想から、「研修内容の理解」と「同僚性・協働性の高まり」についての校内研修の有効性を確認できた。

2 課題

- (1) 学校で活用しやすい『校内研修実践資料小学校版』を作成していく必要がある。平成24年度の継続研究では筆者の在籍校E小学校を研究対象に加え、『校内研修実践資料小学校版(試案)』の修正をしたい。特に、研修を中心となって進める生徒指導主事や研修主任が負担を感じないように、用語の平易な解説や学校の実態に合わせて選択できる演習事例の複数提案等、実践資料の充実と利便化を図る。
- (2) 実際に学校の生徒指導主事等が中心となって行った校内研修での進行者のアンケートを実施すること、更に『校内研修実践資料小学校版(試案)』そのものについてのアンケートをとることで有効性の検証を精密にしていく。
- (3) 『校内研修実践資料小学校版』を活用した学校からの意見や要望を参考に、更なる改善が図れるような双方向の体制を構築していきたい。そのためにも、『校内研修実践資料小学校版』の公開の仕方や意見・要望の集約の仕方について検討していく。
- (4) 『校内研修実践資料小学校版』を公開する際、他県の資料やその公開の仕方に関する情報も得ながら研究を更に進める必要を感じている。