よりよい人間関係を形成する力を高める研究
―「伝える力」の向上を通して－

長期研究員　菊 池　良 平

《研究の要旨》
今日，高等学校においても喫緊の課題となっているいじめや不登校の要因として，生徒の人間関係を形成する力の弱さが考えられる。そこで，本研究では，ＬＨＲにおける計画的・段階的な授業やＳＨＲでの指導を通し，自分の意見を適切に表現することができるようになることで，人間関係を形成する力の向上を図った。

Ⅰ　研究の趣旨

「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」（文部科学省）で示されている高校生のいじめの認知件数は年々増加の傾向にあり，その態様では「冷やかしやからかい，悪口や脅し文句，嫌なことを言われる」が最も多い。本県においても同様の傾向が見られ，生徒には人間関係を築く上で，何らかのつまずきがあると推察することができる。

研究協力校の生徒は，心情面では他者とつながっていたい気持ちが強いものの，コミュニケーションの技能※1が十分に身に付いていない面がある。コミュニケーションの技能の中でも，特に，相手の心情を踏まえながら，自分の意見や考えを適切に伝えることのできる生徒は少ない。そのため，言いたいことが言えなかったり，配慮の足りない言葉で相手を傷つけたりすることがあり，自分の意見を適切に表現することができる「伝える力」※2に課題があるのではないかと考えた。

そこで本研究では，周囲の生徒と関わりをつくりながら，自分の意見を相手に適切に伝える技能を向上させることで，よりよい人間関係を形成する力を高めることを目指した。

※１　本研究におけるコミュニケーションの技能とは，人間関係を形成するために必要な能力のうち，特に会話において，相手の情報を受信したり，自分の情報を発信したりするために必要な技能，「聴く，推察する，話す，表情や姿勢で表す」などである。

※２　本研究における「伝える力」とは「相手の心情を踏まえながら話をすることができる力」と定義する。

Ⅱ　研究の概要

１　研究仮説

生徒の基本的なコミュニケーションの技能や,「伝える力」を向上させることができれば，生徒は相手を思いやり,よりよい人間関係を形成することができるであろう。

２　研究の内容と実際

(1) 研究の内容

本研究の対象となる研究協力校の第１学年28名に対し，以下の方法で指導し，効果の検証を行う。

①　実態把握

実践の前後でコミュニケーションの技能や人間関係に関わる意識・行動の変容を把握するため，学級集団アセスメント「ｈｙｐｅｒ－ＱＵ」※3(以下，ＱＵ)，生徒のコミュニケーションの技能に関するアンケート，個人面談を行う。

②　授業実践

授業実践は五回，ＬＨＲで行う。まず，基本的なコミュニケーションの技能の確認を行い，次に,「伝える力」を伸ばすため，相手の話を聴いたり，表情などから心情を推察したりする技能を向上させる。その上で，相手の心情を踏まえて自分の考えを表現する技能を向上させる。そのため，授業は，聴く，伝えるの順で計画し，最後に学んだことを実践する授業を行う。

③　ＳＨＲ実践

授業実践での指導の効果を高めるため，前日のＳＨＲでは，事前指導として，知識の掘り起こしや動機付けを目的とした予習的な学習を行う。また，翌日のＳＨＲでは，事後指導として，技能の定着を図るため，復習的な学習を行う。

④　実践の促進を図る取組

学んだ内容を学校生活の中で日常的，継続的に生かすことで，更なる技能の向上が可能になると考え，研究協力クラスの担任,教科担任との連携を図った取組を行う。

※３　学校生活における生徒個々の意欲や満足感，学級集団の状態，及び集団形成に必要な対人関係を営むスキルを質問紙によって測定するもの。

(2) 研究の実際

①　実態把握の結果

事前調査から，多くの生徒が自分のコミュニケーションの技能にはあまり自信をもっておらず，自分から意見

を言ったり話しかけたりすることが苦手であることが分かった。また，生徒は中学時代からの知り合いや同じ部活動の部員同士などで，ごく身近な２，３人のグループを作っていることも分かった。そのため会話の相手や内容が限定され，生徒はコミュニケーションの技能が向上しにくい環境の中で学校生活を送っていた。

②　ＬＨＲ実践の内容

実態把握から，授業では，人間関係を広めながらコミュニケーションの技能を向上させたいと考え，自己開示の体験を積ませたり，自他理解を深めさせたりする，構成的グループエンカウンター※4(以下，ＳＧＥ)を取り入れることにした。また，各回とも演習を取り入れることで，学習内容の体験的な理解を目指した(**図１**)。

回	テーマ	主な演習
1	コミュニケーションの基本を確認しよう	・ＳＧＥ（コロコロ･トーク）
2	聴く大切さを知ろう	・ロールプレイ ・ＳＧＥ（サイコロ･トーキング）
3	表情やしぐさから心情を探ろう	・写真から心情を推察する
4	自分も相手も尊重した表現方法を知ろう	・アサーション※5トレーニング
5	学んだことを生かしボランティアに行こう	・話合い

図１　ＬＨＲのテーマと主な演習

※４　ゲーム的要素をもった課題と取組の振り返りを含んだグループ体験活動である。

※５　自分も相手も大切にしながら，自分の意見や気持ちを表現する，自他尊重の自己表現である。

以下，ＬＨＲ実践の一例について紹介する。

ア　第２回ＬＨＲ実践「聴く大切さを知ろう」

本時では傾聴，非傾聴に関する演習を通して，好ましい聴き方や聴く態度の重要性を理解させたいと考えた。

流れとしては，まず，生徒に「楽しかった出来事」を非傾聴的態度で,「嫌だった出来事」を傾聴的態度で聴かせるロールプレイを行った。そこで感じたことを話し合わせ，聴き手の態度次第で話し手の気持ちが変わるという感想から,聴き手の態度の大切さについて気付かせた。その後，聴く態度に気を付けさせながら，振ったサイコロの目に合わせた話題について話すというＳＧＥのエクササイズ「サイコロ・トーキング」を行い，本時の振り返りと感想を共有させた（**図２**）。

〔授業後の生徒の感想〕
・相手が話を聴く態度をしていないと，話をしていてイライラした。しっかり話を聴く大切さが分かった。
・相手がしっかり話を聴いてくれると，話しやすくなることに気付いた。それに，あいづちやうなずきが入るともっと話しやすかった。
・話をする時は話す側も聴く側も，お互いに気を配ることが大切だと思った。

図２　第２回ＬＨＲ実践後の生徒の感想例

授業では，本時の活動について積極的に取り組む様子が見られたことと，授業後のアンケート結果（**図３**）から，生徒が好ましい聴き方と聴くことの重要性を体験的に理解できたと考えられる。

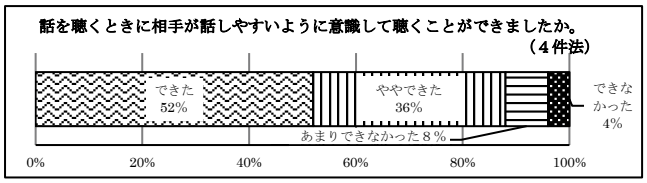

図３　第２回ＬＨＲ実践におけるアンケート結果(N＝25)

イ　第４回ＬＨＲ実践「自分も相手も尊重した表現方法を知ろう」

本時では自分も相手も大切にしながら自分の意見や気持ちを表現できるようにするためのアサーショントレーニングを中心とした演習を通して，相手に配慮しながら自分の意見や心情を伝える方法を理解させたいと考えた。

まず，生徒を，四人組にし,「ラーメン店で注文したものと違うものが出てきたらどう言うか」という問いに，自分ならどう対応するかを話し合わせた。その後，教師の非主張的自己表現，攻撃的自己表現，相手を大切にした自己表現（アサーティブ）の三つの方法を示すモデリングを見せ，自分の表現方法とどのように違うかを考えさせた。最後に生徒同士で三つの表現方法をロールプレイさせ（**図４**），本時の振り返りと感想を共有させた（**図５**）。

図４　ロールプレイの様子

〔授業後の生徒の感想〕
・自分だけすっきりする言い方ではなく，相手にも聴いてもらえる言い方で伝えることが大切だと思った。
・気持ちを伝えるのはとても重要だと思った。ただ伝えるだけではなく，相手のことも考えて伝えることが重要だと思った。
・相手も自分もすっきりする言い方が，角が立たず良かった。でも実際は言えないと思う。

図５　第４回ＬＨＲ実践後の生徒の感想例

授業では，生徒から，相手を大切にしながら自分の意見や気持ちを適切に表現する方法に感心する声や，表現方法を学ぶことができたことを喜ぶ声が多く聞かれた。また，授業後の生徒の感想やアンケート結果（**図６**）からは，多くの生徒が相手に配慮しながら自分の意見や気持ちを伝える方法を理解できたことがうかがえた。

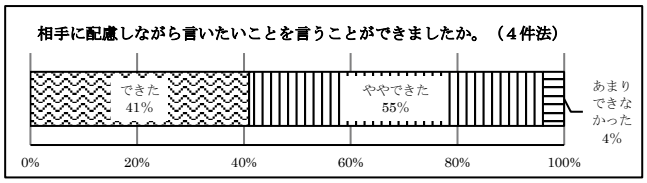

図６　第４回ＬＨＲ実践におけるアンケート結果(N＝26)

③　ＳＨＲ実践の内容

授業実践前日のＳＨＲでは，これまでの自分のコミュ

ニケーションの在り方について振り返るワークシートに取り組ませた。他者への関わり方や働きかけについて再確認させることで，授業への意欲と目的意識の高揚を図った。また，授業実践翌日のＳＨＲでは，授業で取り上げたコミュニケーションの技能の要点に加え，生徒の感想を記載した「授業の振り返り」を配付した(**図７**)。生徒は感想を読み，友人の様々な思いや考え方に触れ，よりよいコミュニケーションに対する見方を広げることができた。

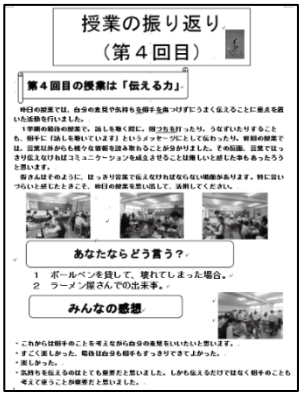

図７「授業の振り返り」の一部

④　実践の促進を図る取組

教科担任との連携を図り，日常生活や各教科の授業の中に，話合いや共同作業など生徒同士がコミュニケーションをとる活動を取り入れてもらった。また，研究協力クラスの教室に，学んだ内容のポイントやキーワードを掲示し，生徒に日常生活の中で各スキルを意識させるようにした(**図８**)。同時に，本研究の内容を協力校の先生方に理解してもらうため，職員会議後に短時間でＳＧＥの研修を開催した。

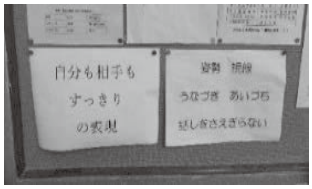

図８　学びの定着を図る掲示

Ⅲ　研究のまとめ

１　研究の成果

(1) 事前・事後調査の結果から

アンケート調査からは,「友人が元気がないようなとき相手の様子を見ながら言葉がけをしていますか」という質問に対して肯定的な回答の増加が見られた(**図９**)。

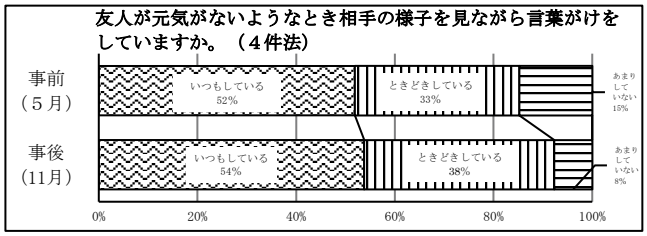

図９　コミュニケーションの技能に関する調査結果(N＝27)

このことから，コミュニケーションの技能の向上を図ったことで,「伝える力」の向上に一定の効果があったことが推察される。

(2) ＱＵの結果から

ＱＵからは,話すことに関して,「みんなと同じくらい，話をしていますか」という質問の結果が,「いつもしている，時々している」などの肯定的回答が増加した(**図 10**)。

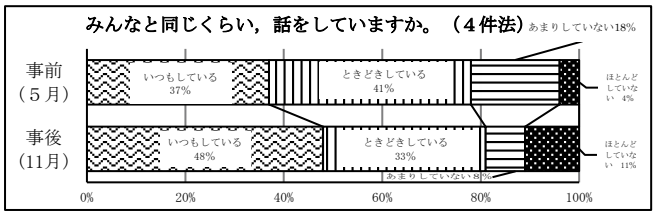

図 10　話すことに関する調査結果(N＝27)

生徒は相手に配慮しながら自分の意見や気持ちを表現する方法を学んだことに加え，ＳＧＥに取り組んだことで，人間関係の基盤をつくることができた。一方，人間関係が広がることにより自分の話ができなくなった生徒もいたが，多くの生徒は自分の思いや考えを相手に伝えることができるようになったと推察される。

また，学級内の人間関係をＱＵの「学級満足度尺度」で見たところ,「不適応感やいじめ，冷やかしを受けていると感じている度合い」を示す項目（被侵害得点）の平均値が低下したことにより，コミュニケーションの技能の高まりに伴って対人関係におけるルールやマナーが定着したことが推察できた(**図 11**)。

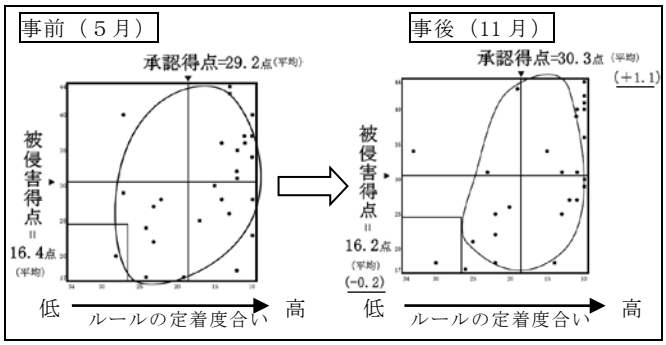

図 11　学級満足度の変化

(3) 個人面談から

多くの生徒から,「人間関係のストレスが減った」「友人に嫌な思いをさせないよう気を付けるようになった」という声が聞かれた。また，ある生徒は事前調査では「級友に意見を言うのは難しい」と言っていたが，事後調査で「級友に自分の意見を言うようになった」と，積極的に自分の思いや考えを伝えることができるようになった。

以上 (1) ～(3) により，本実践が生徒の人間関係を形成する力の向上に一定の効果があったと思われる。

２　今後の課題

事後調査のＱＵで,生徒が認め合っているかを表す「承認得点」の平均値は一定の上昇を見せたが，自分が学級内で十分に認められていると感じている生徒の実数は増加しなかった。今後は，コミュニケーションの技能の向上を図りながら，本研究で効果のあったＳＧＥを通し，生徒一人一人が自他理解を深め，互いを認め合うことができるよう指導を工夫していきたい。