

高校生の人間関係を構築する力の向上をめざした研究

—「聴く」ことに重点を置いた支え合う活動を通して—

長期研究員 黒澤 絵里香

《研究の要旨》

今日、高等学校においても、いじめや不登校等が大きな問題となっており、生徒の人間関係構築に関する支援を行うことが喫緊の課題となっている。本研究では、高校生という段階を考慮しながら、コミュニケーションの中でも、特に、「聴く」ことに重点を置いた活動を意図的・計画的に実践することを通して、互いに支え合う気持ちを高め、人間関係を構築する力を向上させることをめざした。

I 研究の趣旨

平成27年度の「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)によると、高等学校におけるいじめの態様は「冷やかしかからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言われる。」が最も多くなっている。また、不登校の要因のうち、「学校に係る状況」では「いじめを除く友人関係をめぐる問題」が「学業の不振」に次いで多くなっている。本県の高등학교においても同様の傾向が見られることから、高校生に対し、人間関係構築に関する予防・開発的な支援を行っていくことが強く求められている。

高校生という段階は、他者とのコミュニケーションを通して自己理解を深めていくことが重要となる時期であるが、近年の高校生は、コミュニケーションの基礎的・中心的役割である話を「聴く」^{※1}スキルが十分に身に付いていないため、関係性構築に関わる他のスキルを遂行するまでに至っていないことが指摘されている(藤枝静暁・新井邦二郎, 2008)。そのため、友達同士が話を聴き合い、関わり合いながら相互理解を深められるように働きかけていくことが、生徒の人間関係を構築する力を高める上で重要になってくる。

そこで本研究では、「聴く」ことに重点を置いた支え合う活動を意図的・計画的に実践することを通して、高校生の人間関係を構築する力の向上をめざした。

※1 本研究における「聴く」は「傾聴する」こと(「聴き手が話し手に集中し、全てのメッセージを受容的、共感的に理解するように努め、その理解を言語・非言語両方のメッセージで表現する」(市川親代子, 2014))とする。

II 研究の概要

1 研究仮説

クラスを単位とした集団に対し、以下の手だてを講じれば、互いに支え合う気持ちが高まり、人間関係を構築する力を向上させることができるであろう。

【手だて1】

LHRにおいて、予防・開発的な教育相談の手法を活

用し、「聴く」ことに重点を置いた系統的な指導をする。

【手だて2】

SHRにおいて、「聴く」ことに対する意識の高まりを継続させ、学びをつなげるための工夫をする。

2 研究の内容と実際

(1) 研究の内容

研究協力校の第1学年1クラス(38名)を対象に、5回のLHRと、LHRでの学びをつなぐためのSHRを活用した実践を行う(図1)。傾聴に関わる意識調査、学校環境適応感尺度「アセス」^{※2}(以下、「アセス」)による調査、対象全生徒との個人面談を事前・事後に行い、それらによる実態把握を基に効果の検証と考察を行う。

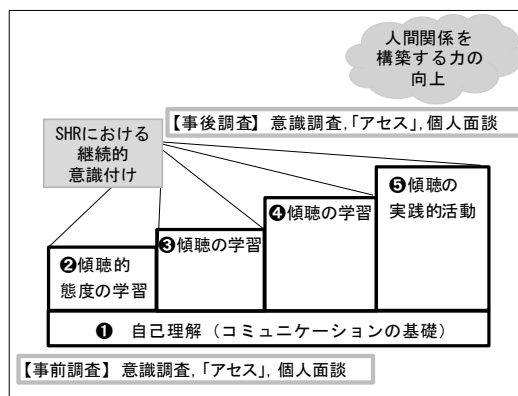


図1 研究全体のイメージ

※2 アンケートを用いた統計的手法によって、学習の適応、対人的適応、全体的適応の三つの領域から学校適応感をとらえるアセスメントツール。適応感は50を標準とした数値で表され、40以下は要支援対象となる。

(2) 研究の実際

① LHRの実践

事前の傾聴に関する意識調査の結果から、「聴く」スキルの不足により、双方向のコミュニケーションが成立しにくい状態

| 回 | テーマ | 演習 |
|---|-----------------|-------------------------|
| 1 | 自分を知ろう | ・エゴグラム ・他者との関わりのパターン |
| 2 | 「聴く」ことの大切さに気付こう | ・ロールプレイ ・サイコロトーク |
| 3 | 質問力をアップさせよう | ・質問バトル |
| 4 | リフレミングを知ろう | ・困り事相談「ちょっと聴いてよ」 |
| 5 | これまでの学びを実践しよう | ・チーム対抗竹ひごタワー作成 |

図2 LHR実践のユニット化

にあることが分かった。そこで、5回のLHRを通して「聴く」ことに関する学びが積み上がっていくよう学習内容を考案・配列するとともに、各回に演習を位置付けることで、知識やスキルの定着をめざした(図2)。あわせて、各LHRにおいて「受容」「共感」が傾聴のキーワードであることに触れ、スキル学習にとどまらない、関係性を構築する力の向上に資する学びとなるよう工夫した。以下、第2回と第5回のLHRの実践について紹介する。

ア 第2回LHR 『「聴く」ことの大切さに気付こう』

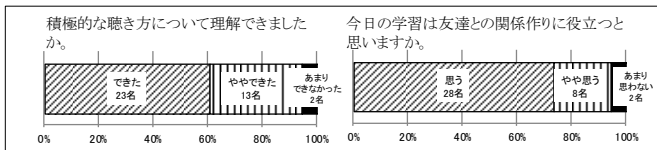
相手の気持ちや「聴く」ことの重要性に気付かせ、好ましい聴き方を理解させることを目的に、傾聴・非傾聴に関する演習を行った。

簡単なウォーミングアップの後、初めにペアの一方が最近あった楽しかった出来事を話し、もう一方はそれを非傾聴的態度で聴く活動を行った。



図3 ロールプレイする姿

さらに、一方が最近あった嫌な出来事を話し、もう一方が傾聴的態度で聴くという活動を行った(図3)。その後振り返りの時間を設けて演習の感想を共有した(図4)。



【授業後の生徒の感想】

- ・傾聴と非傾聴の演習を体験して、実は聴き手が重要な役割をしていることに気付いた。
- ・相づちやうなずき、アイコンタクト等、聴く態度に気を付けることで友達との絆がさらに深まると思った。
- ・聴く時は受容の気持ちが大切だと分かった。

図4 第2回実践における生徒の振り返り

本時においては、聴き手の役割や傾聴的態度の重要性に気付かせることができ、この後の「聴く」ことの学習に対する意欲付けを図ることができた。

イ 第5回LHR 「これまでの学びを实践しよう」

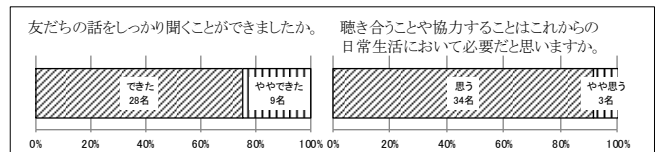
最終回となる本時では、これまで学習してきたことが実際の生活場面で生かされることをめざして、協働・協力に関する演習「竹ひごタワー作り」を行った(図5)。



図5 協力してタワーを作成する生徒

この演習は、限られた条件下でできるだけ高い竹ひごタワーを作る活動であるが、単に高さを競う活動にならないよう、その進行に配慮した。具体的には、作戦会議

の時間などにおいて、これまでに学んだ傾聴に関する知識やスキルが自ずと活用される場を意図的に設定するなどした。演習後、タワー作成中のチームの様子や、自身の傾聴スキルの使用等について振り返りを行った(図6)。



【授業後の生徒の感想】

- ・これまでの授業で学んだことが自然とできるようになっていると実感した。
- ・チームの人がうなずいたり共感して聴いてくれたりすると、とてもうれしかったし、意見を出しやすい環境を作ることができると感じた。
- ・自分の意見ばかりを主張せずに、相手の意見にも耳を傾けることが課題を達成するには大切だと思った。これからみんなで目標を達成する時には「聴く」ことを心がけようと思う。

図6 第5回実践における生徒の振り返り

振り返りシートにおいて、「タワー作りの中で、話を聴く時にどのようなことをしていたか」について尋ねたところ、37人中28人の生徒が「受容の気持ちをもった」と回答した(図7)。このことから、「心から聴こうとする態度」が身に付くとともに、本実践が人間関係を構築する力の向上に寄与したことがうかがえた。

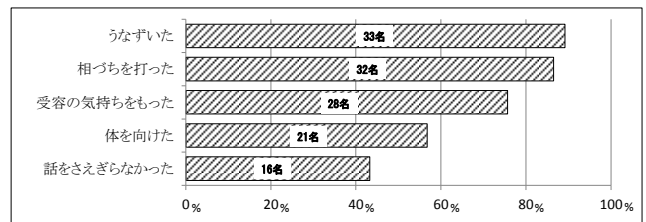


図7 話を聴く時にしていたこと

本時においては、これまで学習してきたことが自然に実践できているということを生徒に実感させることができた。また、実生活でも傾聴を心がけたいという意欲をもたせることができた。

② 学びをつなぐ実践

ア SHRの活用

帰りのSHRにおいて、下記の内容に継続的に取り組ませた。

(7) 「聴く」ことへの意識を高めることを目的とした傾聴的態度チェックシート(図8)

(イ) 次のLHRへの抵抗感を軽減し、学びをスムーズにつなげることを目的とした、予習的ワークシート

| 項目 | 得意 | 思っている | 思っていない |
|-----------------|----|-------|--------|
| 学習した「聴くときの態度」 | 1 | 2 | 3 |
| 活動よく聴く | 1 | 2 | 3 |
| うなずく | 1 | 2 | 3 |
| 相づちを打つ | 1 | 2 | 3 |
| 目を合わせる(アイコンタクト) | 1 | 2 | 3 |
| じっくり最後まで聴く | 1 | 2 | 3 |
| 受容的・共感的に聴く | 1 | 2 | 3 |
| 相手を思いやった質問をする | 1 | 2 | 3 |
| リフレーミングを實踐する | 1 | 2 | 3 |

コミュニケーションプログラム
 仲間と力を合わせているね。活動の中心で活躍して、自分も頑張っているよ。頑張っているよ。

図8 傾聴的態度チェックシート

(ウ) LHRでの学習の様子や、振り返りシートに書かれた感想等を掲載した通信(図9)の配付と読みきかせ



図9 通信の一例

イ 研究実践を推進するための関係基盤づくり

研究協力クラスの生徒と日常的な接触がない実践者は、研究を推進するに当たり、特に生徒理解や生徒との関係基盤づくりに努めた。事前・事後に研究協力クラスの全生徒と面談を行うとともに、LHRやSHRの前後の時間、清掃の時間等にも、こまめにコミュニケーションをとるなど、生徒との心理的距離が縮まるよう心がけた。

また、生徒に関する情報の交換、授業でのグループ編成や個別支援の相談などを、学級担任と密に行ったり、養護教諭や総合的な学習の時間担当の教諭等とも、生徒理解や授業改善のための意見交換を積極的に行ったりするなど、本実践が組織的な取組となるよう留意した。

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

① 傾聴に関わる意識・行動の変化

実践後、自分自身の「聴く」行為について肯定的に評価する生徒が増加した。このことから、本研究の実践が、高校生の「聴く」意識の向上と行動の変容に一定の効果及ぼしたことが推察された。また、「受容」「共感」に

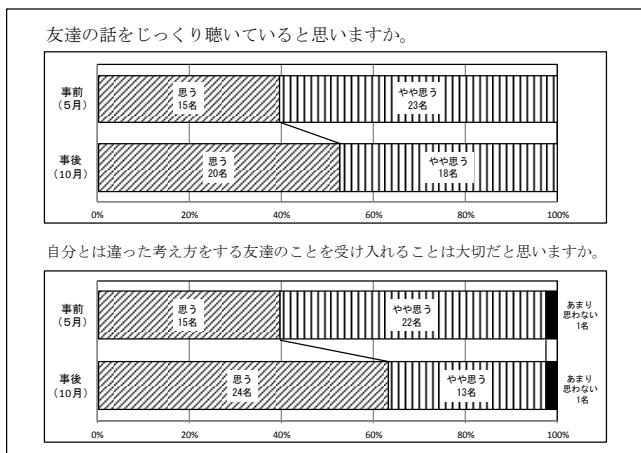


図10 傾聴に関わる意識調査の結果

関する意識の高まりも見られたことから、本実践が支え合う関係性の基盤づくりにも寄与したことがうかがえた(図10)。

② 「アセス」の変化

対人関係のとらえを示す対人的適応感の平均値が54.5から56.8へ上昇した。各因子の中では、教師との関係が良好であると感じている程度を示す「教師サポート」、友人関係が良好であると感じている程度を示す「友人サポート」、友達への援助や友達との関係をつくるスキルをもっていると感じている程度を示す「向社会的スキル」において平均値が上昇した。このことから、「聴く」ことに関する指導が、生徒の人間関係を構築する力を高める手だてとして有効であることがうかがえた(図11)。

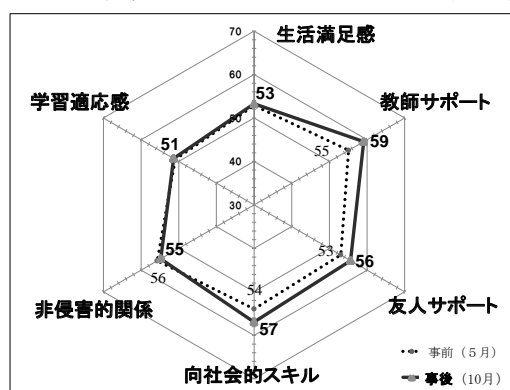


図11 対人的適応感の変化

(2) 個人面談から

① 傾聴に関わる意識・行動の変化

生徒からは、「友達と話す時」「授業中や部活動中に先生の話聴く時」等、日常のあらゆる場面で「聴く」ことを意識するようになったとの回答を得ることができた。

② 人間関係構築に関わる意識・行動の変化

「(クラス内の)壁がなくなった」「グループ同士が認め合うようになった」等の声が多く生徒から寄せられた。また、「友達といざこざがあっても、話を聴いてくれる友達や先生がいるので安心してられる」との言葉や、「聴くことに加え」話すことについても学びたい」といった声が複数寄せられたことから、本実践が高校生の人間関係を構築する力の向上に一定の効果をもたらしたことが推察された。

2 今後の課題

本実践を通じて、傾聴に関する指導が、高校生の人間関係を構築する力の向上に効果的であることが明らかとなったが、今後は、好ましい伝え方についても実態に応じて系統的に指導していきたい。その際、これまで以上に情意面を大切にし、スキルの習得にとどまらない深い学びがなされるよう留意していきたい。