

# 学級集団における望ましい人間関係育成のために —対人関係能力を高めるための体験学習（ソーシャルスキル教育）の活用—

野 路 貴 美 恵

本研究では、対人関係能力を高めるための体験学習として、ソーシャルスキル教育（SST※）の訪問研修ユニットを作成した。その際、ユニットの一部である「SST活動案集」について、授業案の他に、朝の会や帰りの会や集会などの短い時間を利用することができる活動案を作成し、その中の数点について学校現場での実践を通して改良を図った。更に、「ウォーミングアップ活動集」を作成し、既存の「SST基本テキスト」との3種類をもって教育相談課のSST訪問研修ユニットとし、学校・学級集団づくりのための支援を目指した。

〈キーワード〉 ソーシャルスキル教育（SST）活動案、学級集団づくり、訪問研修ユニット

※本来、ソーシャルスキル教育とはSSEとも称されるべきものであるが、学校教育におけるソーシャルスキルトレーニングであるので、本稿では、学校で一般に使われているSSTと表示することにする

## I 主題設定の理由

学級・学校という集団は、子どもたち一人ひとりが集団に適応し、それを形成・維持していくことで安定できるものであろう。しかしながら、現代は、少子・核家族化、地域社会の都市化などの影響により、子ども同士が関わる機会が減少し、人と関わるための基本的知識や技術を身につけていない子が増えてきている。更に、近年、どの学級にも人との関わり方を習得しづらい特質をもった子が増えている。

このような状況においては、対人関係スキルの学習を、学校や学級の中で系統的に行っていき、子どもたちが学級での生活を通して、社会のルールや、ほかの子どもたちの気持ちと折り合いをつけながら自分の思いや欲求を満たしていく術を身につけていくことが必要になってきている。

また、近年の教育相談課への研修の要請は、安定した学級集団づくりに関するものが多くを占めている。そこで、教育相談課においては、昨年度までに「Q-Uのデータを用いた事例検討会」と「構成的グループエンカウンター（SGE）」の2種類についての訪問研修ユニットを作成した。本研究では既存の「SST基本テキスト」に加え、「SST活動案集」と「ウォーミングアップ活動集」を作成、改良し、「ソーシャルスキル教育（SST）」の訪問研修ユニットを整備することにした。

学校現場においては、新学習指導要領の実施に伴い学習内容が増え、多様な活動や指導が要求されている。その中でSSTに関する活動に充てることのできる授業時間は限られているのが実情である。そこで、訪問研修ユニットの一部である、SST活動案として、一般授業案の他に短時間に取り組むことのできる活動（プチワーク）案を作成したいと考えた。

## II 研究の目標

SSTの基本項目についての活動案を作成し、実践などを通して、学校現場で活用しやすいものに整備、改善する。それらに加え、ウォーミングアップ活動集を作成し、SST基本テキストを合わせて、SSTの訪問研修ユニットを整備する。

## III 研究の方法

ソーシャルスキルの基本項目（表1 NO. 1～No. 8）について授業案やプチワーク案を作成し、研究協力員の学級・学校の実態に応じた項目について実践する。実践等に基づき授業案などの改善を図る。

さらに、SST基本テキスト（SST概説）とウォーミングアップ活動集とを合わせてSSTの訪問研修ユニットを整備する。

## IV 研究の内容

### 1 訪問研修ユニット

教育相談課では、2010年、学校教育で獲得を期待されるスキルとして、最低限必要なスキルという視点から、大きく3種類、12項目のスキルを精選した。

その中で、コミュニケーションスキルの基本である「基本的な関わりスキル」、仲間関係を維持し発展させ、互いを支え合う関係をつくるために必要なスキル「仲間関係発展・共感的スキル」の2種類、8項目のスキルをSSTの基本項目とした。また、さらに高度な「アサーションスキル」の4項目については、アサーショントレーニングの項目として別に取り上げるものとした（表1）。

訪問研修ユニットの構成は、図1の通りである。

要請訪問では依頼校の希望に応じて研修対象となるスキルを選定し、ユニットの内容を確定していった。

#### (1) SST基本テキスト（SST概説）

SST基本テキストでは、ソーシャルスキルの現状や視点、SSTの種類、構成や手順、留意点などを主な内容として取り上げた。

その中の、SSTの基本的な構成、および手順と内容は、以下の様である。

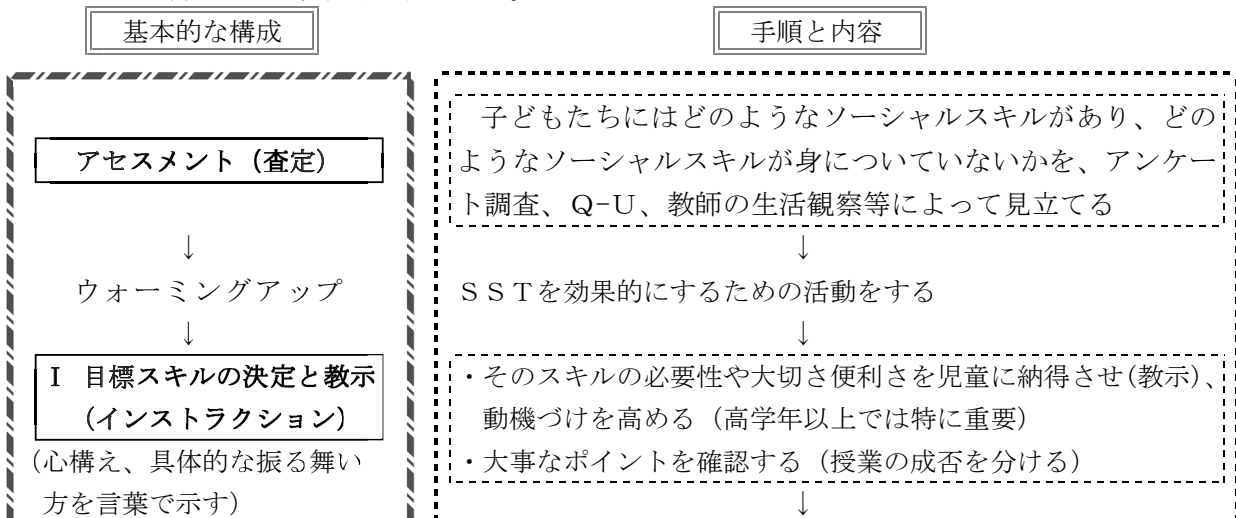


表1 ソーシャルスキルの基本項目

| ＜基本的な関わりスキル＞      |              | SST  | Basic    |
|-------------------|--------------|------|----------|
| No. 1             | あいさつ         |      | ☆        |
| No. 2             | 自己紹介         |      | ★        |
| No. 3             | 上手な聴き方       |      | ☆        |
| No. 4             | 質問する         |      | ★        |
| ＜仲間関係発展・共感的スキル＞   |              | SST  | Advanced |
| No. 5             | 仲間の誘い方       |      | ★        |
| No. 6             | 仲間の入り方       |      | ★        |
| No. 7             | 温かい言葉かけ      |      | ☆        |
| No. 8             | 気持ちを分かち合おう   |      | ☆        |
| ＜アサーション（自己主張スキル）＞ |              | High |          |
| No. 9             | 優しい頼み方       |      | ★☆       |
| No. 10            | 上手な断り方       |      | ★☆       |
| No. 11            | 自分を大切に       |      |          |
| No. 12            | トラブルの解決策を考える |      | ☆        |

☆配慮のスキル … 対人関係における相手への気遣い、マナーやルール、セルフコントロール  
★関わりスキル… 人と関わるきっかけづくり、対人関係の維持、能動的な行動

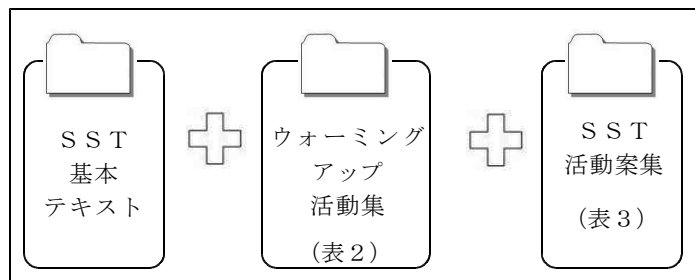
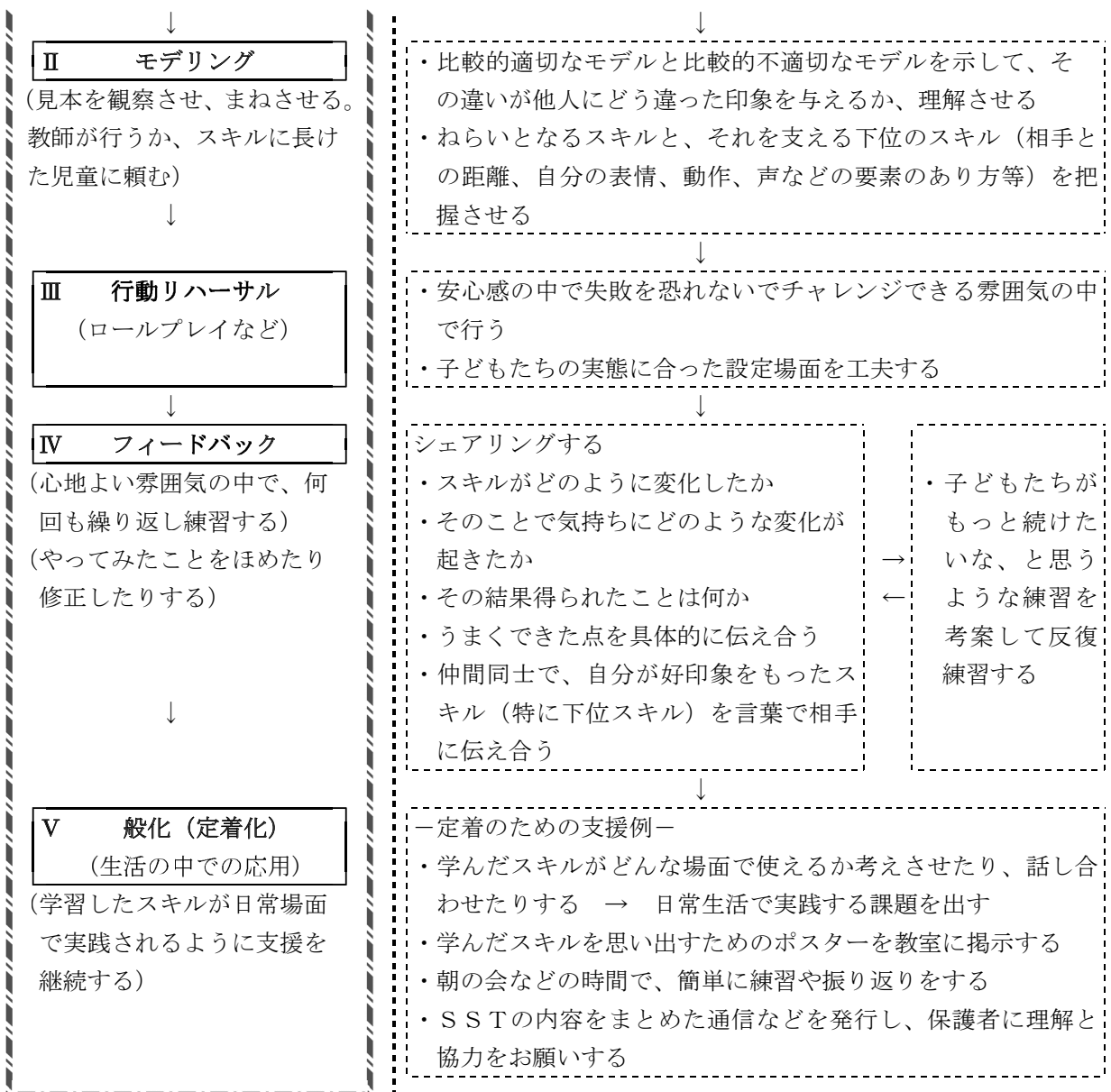


図1 訪問研修ユニットの構成



(2) ウォーミングアップ活動集

効果的にS S Tを行うために、導入としてウォーミングアップ活動を行う。

今回選んだウォーミングアップ活動は下の12種類である(表2)。リラックスした雰囲気をつくったり、その日の練習課題等の動機付けを高めたりするために、ねらいとするソーシャルスキルや子どもたちの実態に応じてウォーミングアップ活動を選択する。これら活動の取り上げ方次第で、複数の種類のスキルのウォーミングアップ活動となり得る。また、そのものをS S T活動のプチワークとして用いることができる。

表2 ウォーミングアップ活動名

|     |                 |      |            |
|-----|-----------------|------|------------|
| 活動1 | どんどんあいさつ        | 活動7  | 木とリス       |
| 活動2 | じゅげむジャンケン       | 活動8  | 言ってもらいたい言葉 |
| 活動3 | 自己紹介リレー         | 活動9  | そうだねゲーム    |
| 活動4 | イニシャル自己紹介       | 活動10 | なかよしミラー    |
| 活動5 | クラップゲーム         | 活動11 | テレパシージャンケン |
| 活動6 | ナンバーバルコミュニケーション | 活動12 | アドジャン      |

(3) S S T活動案の作成

本研究では、ソーシャルスキルの基本8項目の活動案を作成した。

一般には、(1)で示したI（目標スキルの決定と教示）からIV（フィードバック）までの流れを1単位時間の活動とすることが多いが、朝の会や帰りの会、授業時間の初めなどを利用して行うことができる活動（プチワーク）についても立案した。限られた授業時数や、学校現場の状況やニーズを考慮する必要があり、タイムリーに、また短時間で実施できるものである。作成した授業案13種類と、プチワーク案21種類を表3に示す。

表3 S S T活動案

| No     | スキル名           | 活動名   | 対象学年                                    |
|--------|----------------|---|---|
| 1<br>* | あいさつ           | どんだんあいさつ★、あいさつリレー★<br>あいさつ名人になろう Part1 ～あいさつのコツをつかむ～<br>あいさつ名人になろう Part2 ～あいさつのよさを考える～<br>あいさつの達人になろう ～言葉と態度を大切に～ ★                   | 全学年<br>低・中学年<br>高学年<br>全学年              |
| 2      | 自己紹介           | 自分のことを伝えよう<br>【ゲーム】自己紹介リレー★、自己紹介貯金★、イニシャル自己紹介★、じゅげむジャンケン★、クラブネーム★、友達の輪ビンゴ★、サイン集め★   | 中・高学年<br>全学年・縦割り等                       |
| 3<br>* | 上手な聴き方         | じょうずなきき方 Part1 ～きき方のやくそく～<br>じょうずなきき方 Part2 ～きくための心がけ～<br>きき方の実験 ～ノンバーバルコミュニケーション～★<br>【ゲーム】〇〇バスケット★、〇〇BINGO★、命令ゲーム★<br>【ゲーム】二者択一ゲーム★ | 低・中学年<br>低・中学年<br>中・高学年<br>低・中学年<br>全学年 |
| 4      | 質問する           | きき方のコツをつかむ<br>よりよくわかるためのきき方   | 低・中学年<br>高学年                            |
| 5<br>* | 仲間の誘い方         | 仲間の誘い方 「3つのポイント」<br>【ゲーム】仲間を誘おう！★、木とリス★<br>誘い方・頼み方のスキル<br>友だち増やそう大作戦 Part1 ～相手の気持ちを想像する～  | 全学年<br>全学年<br>低・中学年<br>低・中学年            |
| 6      | 仲間の入り方         | 仲間の入り方<br>【ゲーム】木とリス★  | 低・中学年<br>低・中学年                          |
| 7<br>* | 温かい言葉かけ        | ちくちく言葉とふわふわ言葉<br>ここにこプンプン★<br>【ゲーム】言ってもらいたい言葉 ★   | 全学年<br>全校集会等<br>全学年                     |
| 8<br>* | 気持ちを分かかって働きかける | 友だち増やそう大作戦 Part2 ～相手の気持ちをわかって言葉をかけよう～<br>気持ちが高ぶっている友達への関わり方 ～そっとしておこう～ ★<br>【ゲーム】そうだねゲーム★   | 中・高学年<br>低・中学年<br>全学年                   |

\*印：本研究において実践したスキル、★印：プチワーク

2 S S T活動案の実践

福井県内のS小学校に依頼し、クラスや学校の実態に応じたS S T活動を実施した。主な対象は第2学年1クラス。難しい指示がきちんと通り、中でも女子は素早く正確に行動に移すことができる。学習中には、多様な考え方をもち、話し合い活動を進めることができるクラスである。

学年当初の課題としては「仲のよい子にはあいさつをしたり優しくしたりできるが、そうでない子の力になってあげる気持ちが弱い」「言葉遣いが荒く、相手を責める姿が見られる」「腹を立てる事が多い子に対して、遠慮したりその子の希望を優先させたりすることもある」の3点が挙げられた。そこで自分も相手も大事にできる学級集団づくりをねらい、5項目のスキル（表3における\*印）についての活動を行った。

この中の2項目の実践について、以下に報告し考察する。

(1) スキルNo. 1『あいさつ』の実践

① 「あいさつ名人になろう～あいさつのコツをつかむ～」－全校集会にて－

S小学校の児童は、以前から気持ちのよいあいさつができると評価が高い。これは人とのつながりを大切にし、その基本となるあいさつについて大切にしてきた地域の伝統を背景にしているからであると考えられる。S小学校では今年度も、あいさつについての意識を高くもち、よりよいあいさつがあふれる学校を目指して全校で「あいさつを強化する週間」を設定している。その最初の活動として、全校集会で「あいさつ名人になろう」を実践した。

「よいあいさつ」と「課題があるあいさつ」をしている二つの場面を教師がロールプレイで児童に提示した。あいさつの仕方によって受ける感じが異なることを経験させるとともに、よいあいさつのコツについて児童に考えさせた。「相手の方を見て」「ちょうどよい声の大きさで」「笑顔で」の三つのポイントにまとめることができた。さらに、このスキルがすでに身につけている児童が多いので、「あいさつの後にちょっと一言をつけ加える」というスキルアップも促した。

② 「あいさつのバージョンアップ作戦」－各クラスにて－

集会の後、「〇人以上にあいさつをする」「いつもはあまりしない相手にもあいさつをする」「アクション（手を挙げる、手を振るなど）をつける」等、更に広がりのあるあいさつを教師側から示した。その中から、意識すればできそうで、現状よりもレベルアップできる課題を各クラスでの目標として選び、クラス全体でのふりかえりを1週間継続した。この時、その目標や達成の評価を教室の前面に掲示し実践を継続するための支援とした。

児童や教師の感想から、こうした強化週間によって、児童がよりよいあいさつを意識できたことがうかがえた。

③ スキルの般化（定着化）を目指す取組み

ソーシャルスキル全般に言えることだが、スキルは知ることだけでなく、定着していくことが大切である。スキルを実践することにより児童が「スムーズに人と関わることができた」と実感し、心地よさを感じる事がポイントである。心地よさをより深めるため、周りの大人たちから認められたり褒められたりする機会が増えることが望ましい。

【教職員間での共通理解のもとの的確に褒める】

教職員同士の打ち合わせと、全校集会での実践により、個々の児童のがんばりを、全職員が具体的にとらえ、的確に褒めることが可能になった。例えば2学年の児童が教頭に対して「おはようございます。教頭先生、今日も一日頑張ります」とあいさつをした時、教頭は「Aさんは『ちょっと一言つき』のすばらしいあいさつをしてくれた」と評価し、担任にも知らせた。担任がクラスでそれを紹介することで、Aさんも嬉しいと感じ、それをクラスの児童からも認められた。さらに、クラスの児童が自分もやってみようかなという気持ちをもつことにもつながったようである。

【家庭への啓発】

ソーシャルスキルは、学校だけではなく、家庭でも支援されることにより、更に定着が期待できる。

そこで、前述の全校集会での活動を、「学校便り」を通して全保護者に知らせた。学校で学んでいることを各家庭が理解でき、児童が頑張る姿に気付きやすく、褒めやすくなる。また、家庭によるあいさつに対する意識の差を埋めていくことにもなる。

(2) スキルNo. 5『仲間の誘い方』（友だち増やそう大作戦 Part1～相手の気持ちを想像する～）の実践  
第2学年の道徳「どっち一ぬくん」（文溪堂）の内容では、友達を遊びに誘ったが、相手のことを考えなかったばかりに自分が一人ぼっちになったと思ひ込み、悲しい時間を過ごすという場面がある。また、実際の学校生活の場でも遊びに誘ったり誘われたりする時のコミュニケーションがスムーズにいかないこともある。そこで、道徳の「どっち一ぬくん」の話を基に学活の授業を実施した。その授業案および実践を以下に示す。

<題材名> 友だちふやそう大作せん！

<目標> 友だちを誘うときには相手のことも思いやりながら誘うことを知り、上手な誘い方を身につける。さらに、誘いを聞き入れてもらうことのありがたさも分かる。

<獲得目標とするスキル>

- ・誘う（頼む）内容を伝え、その時の相手の表情からどのような気持ちでいるかを想像する。
- ・誘った（頼んだ）理由となる気持ちを伝える。
- ・願いが聞き入れられない時には、腹を立てずに代替案を提示したり尋ねたりする。

<学習活動の流れ（案）>

|           | 活動内容   | 支援・留意点  |
|-----------|--|---|
| インストラクション | どっち一ぬくんが悲しい時間をすごしてしまったことを思い出す。   | 前時の道徳の授業を想起する。<br>友だちはどっち一ぬくんと遊びたいと思っていたのに、自分は一人ぼっちだと思ひ込んでいたことを確認する。  |
| モデリ       | そういう思いをしないですむために「上手な誘い方、頼み方」について学ぶことを知る。   |   |
| グ         | 友だちを増やすために大切なことを知る。<br>友だちを増やすために大切なことは<br>①「相手をよく観察すること」です。<br>この顔を見てください。どんな気持ちなのか分かりますか。<br>みんなも顔だけで気持ちを表してみましよう。<br>嬉しい顔、困った顔、悲しい顔、…   | 先生の顔（表情を変えて）、絵カード、写真などで嬉しい、腹を立てている、戸惑っている…等の表情を示す。<br>表情だけで声は出さないようにする。   |
| グ         | ②相手の顔で気持ちが分かったら、次はそれを伝えます。<br>「ごはんを食べている途中だから、今は困るんだね。」<br>③それに自分の気持ちをつけ加えます。<br>「ぼくは遊びたかったのに残念だな。」<br>④代わりのアイデアを伝えます。<br>「〇〇で待ってるから、終わったら来れる？」<br>⑤希望が叶わなくても腹を立てずに次の機会を待ったり、違う人を誘ったりする。<br>「わかった。じゃあまたこの次ね。」<br>（△くんと遊ぶのはあきらめて、□ちゃんと遊ぼう。）<br>「上手に誘うにはどうしたらよいか」のアイデアを考え、ポイントを整理する。 | 以下に取り上げるのは「どっち一ぬくん」の場面にする。児童間で場面が共通理解されていて都合がよい。（モデリングでは、くまとのやりとりの場面を用いる。）<br>いいアイデアがないか相手に尋ねるのもよい。<br>「今日くまくと遊びたいんだけど、いつならいい？」（答える子は遊べないということも可） |
|           | (例)・適度に近づいて誘う。<br>・笑顔で相手を見る。   | 児童の実態に合わせて、必要なポイントを考える。現状において必要だと思われるポ  |

|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| リ<br>ハ<br>ー<br>サ<br>ル<br>1      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・遊びの内容や場所、時間を伝える。</li> <li>・相手の都合や気持ちを尋ねる。</li> </ul> <p><b>どっち一ぬくんの役になり遊びに誘う練習をする。</b></p> <p>では、あとの二人（かば、うさぎ）と話したどっち一ぬくんになってやってみましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ステップ①～⑤を基本形にして、ポイントも守りながら誘い方（頼み方）の練習をする。</p> </div>   | <p>イントが児童から出てこない場合は教師が提案する。</p> <p>2人組でA・Bを決め、役割は交代する。</p> <p>A:どっち一ぬ B:かば<br/>A:うさぎ B:どっち一ぬ</p>         |
| リ<br>ハ<br>ー<br>サ<br>ル<br>2      | <p><b>学校で友だちを誘ったり何かを頼んだりしたい時の言い方を練習する。</b></p> <p>上の例と同様に、①～⑤を基本にして、ポイントも守りながら誘い方（頼み方）の練習をしましょう。</p>   | <p>学校生活でありがちな例を示す。</p> <p>理由があり、誘いや頼みをすぐには聞くことができない状況を設定する。</p> <p>ワークシートなどで、吹き出しに言葉を書かせてから練習するのもよい。</p> |
| フ<br>イ<br>バ<br>ー<br>ッ<br>ド<br>ク | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>Aが「休み時間になったら読もう」と思っていた学級文庫の本を、先に、友だちBが借りて読み始めていた場合</p> <p>A:「その本、一緒に読ませて。」</p> <p>B:困った顔、イヤそうな顔をしている。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>①よく見る</p> <p>②①で分かったことを伝える</p> <p>③自分の気持ちをつけ加える</p> <p>④代わりのアイデアを伝える</p> <p>⑤希望が叶わなくても腹を立てずに次の機会を待つ</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>（以下、Aの反応の一例）</p> <p>②一緒に読むのは嫌なんだね。</p> <p>③私もこの本を読みたいと思っていたんだ。</p> <p>④読み終わったら次に貸してくれる？</p> <p>⑤それまでは違う本を読んでいよう。）</p> </div> </div> </div> |  |
| フ<br>イ<br>バ<br>ー<br>ッ<br>ド<br>ク | <p><b>活動で分かったことや難しかったこと、これから実践したいことなどについて振り返る。</b></p>   |  |

<実践>

授業実践において、児童の反応が予想と異なった部分があった。

普段、自分の要望が叶わない時には無理なく別の行動をとることができる児童は②のところで「一緒に読むのは嫌なんだね。じゃあ別の本を読むからいいよ」と答え、対応が完結した。また、一方で、自分の気持ちを聞き入れられないと腹を立ててけんかになりがちな児童は③で「どうしてだめなの？ケチ！…って言うのはだめだったんだよね」と言い、友だちに③の気持ちの伝え方の言葉を尋ねてロールプレイを進めていた。そこで、ステップ①から⑤の全てを取り入れたリハーサルを行うことよりも、状況や個に応じ柔軟に行動リハーサルに取り組むことが望ましいと判断し、リハーサル2からフィードバックにかけての授業案を以下のように変更して実践した。

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| フ<br>イ<br>バ<br>ー<br>ッ<br>ド<br>ク | <p><b>学校で友だちを誘ったり何かを頼んだりしたい時の言い方を練習する。</b></p> <p>①～⑤を参考にして、相手も自分も嫌な気持ちにならないように、自分ならどう言うといいかの練習をしましょう（ポイントも守りながら）。</p> <p>これまでの自分と今日の活動を振り返り、これからの生活で実践するに当たり、自分が大切にしたい部分はどこかを考える。</p> <p>ロールプレイを経験し、②から⑤のどこを大切にしたいと感じたかを理由を含めて発表する。</p> |
|---------------------------------|--|

## (3) S S T実施後の児童の変容

4月当初、第2学年児童のアセスメントに向けてアンケートを作成した。その内容は、既存のアンケートを基に、担任が児童に身につけさせたいと願ったS S Tを中心に項目を絞った。児童に特に学ばせたい5種類のS S T活動を実施し終えた10月に、このアンケートを再び行った結果、「あいさつ」「仲間を誘う」「温かい言葉かけ」「気持ちを分かって働きかける」の項目については9割以上、「話のきき方」については7割以上の児童が、4月よりもできるようになったと評価した。

また、第2学年児童に関わる教員に児童の変容について尋ねたところ、「男子も女子も素直に話し、自分を出せるようになった」「学級全体の雰囲気やわらかくなった」「大きなトラブルがなくなり、小さな事は子ども同士で言葉をかけられるようになった」などが挙げられた。これは、担任の目指した学級の姿であり、「一人一人が大切にされ、お互いを大切にできる学級」になりつつあると担任が改めて実感しているところである。これは学級経営を初めとする担任の多様な働きかけの成果であり、児童の実態に応じて計画的に行ってきたS S Tも効果を上げたことは確かであろう。

## V 研究のまとめ

## 研究の成果と課題

今回の研究によって、S S Tの訪問研修ユニットを作成し、要請校のねらいに応じた研修を構成することが容易になった。また、研究協力者の意見を参考に、今回作成した活動案を検討したり、その中の数種類を実践したりしたことで、活動案がより使いやすく、充実したものになった。研究発表会においては「様々な時間や場で行うことのできる活動こそがS S Tの継続を容易にし、繰り返し実践することが児童生徒のスキル定着につながる鍵となる。そのためにプチワーク等が有効で活用しやすい」という声が多かった。

今後、未実践のものも含め、活動案には、より使いやすく、児童や教師の実態に即したものに改善していくべき部分がある。柔軟に、弾力的に、誰もが使えるようなものにしてこそ価値がある。

そもそもソーシャルスキルは使うものである。使えるということは汎用性があるということである。つまり基本や原理をしっかり踏まえてこそ汎用が可能であるということである。児童の実態によっては型に当てはめて使うこともあるが、最終的にはその型を基にして自分なりの関わり方を身につけていくことが望ましい。そのためにも、S S Tユニットそのものが汎用性が高いものとして活用できることが必要である。そして今回の実践によって、それが可能であることを確かめることができた。

また、さらに、今後児童の実態のアセスメントから身につけたいスキルの選定にスムーズにつなげていくような工夫が必要とされると考えている。

最後に、本研究の実施に当たり、実践や活動案等の検討に御協力いただいた研究協力員の先生をはじめ、活動の実践や調査に御協力いただきました小学校の先生方に、心より厚くお礼申し上げます。

## 《参考文献》

- 川村茂雄・品田笑子・藤村一夫 編著(2007)『いま子どもたちに育てたい学級ソーシャルスキル』図書文化社
- 国分康孝監修、相川充・小林正幸(1999)『ソーシャルスキル教育で子どもが変わる』図書文化社
- 国分康孝・国分久子(2004)『構成的グループエンカウンター事典』図書文化社
- 国分康孝監修、林伸一・飯野哲朗・築瀬のり子・八巻寛治・国分久子編集(1999)『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』図書文化社
- 小林正幸(2005)『先生のためのやさしいソーシャルスキル教育』ほんの森出版
- 曾山和彦(2010)『時々、“オニの心”が出る子どもにアプローチ 学校がするソーシャルスキル・トレーニング』明治図書
- 前田ケイ(1999)『SSTウォーミングアップ活動集』金剛出版