

『人間関係づくりプログラム《高校生版》』活用のためのガイドの提案

— 「人間関係づくり教室」に対する考察を通して —

総合支援課 高校Ⅱ班
実務研修員 諸富亜理子

1 はじめに

平成25年3月に静岡県教育委員会より発行された『人間関係づくりプログラム《高校生版》』(以下『人間関係づくりプログラム』という。)は、不登校や中途退学、非行、いじめ等の未然防止や早期対応を目的として作成されたもので、高校生活の様々な場面や状況における人間関係構築のスキルを提示している。高校生を対象にした同様のプログラムは全国的にもあまり例がなく、その質の高さからも非常に貴重で有用なものであるが、高校現場での『人間関係づくりプログラム』の活用は十分に浸透しているとは言えない。各学校への配布部数が少ない^{※1} ことに加え、これまで高校においては、人間関係づくりを目的とした教育活動が意図的に行われることがほとんどなかったことも、『人間関係づくりプログラム』の活用が広まらない原因であると考えられる。

そこで総合教育センターでは、平成25年度は学校等支援研修で、平成26年度は定期訪問の際の校内研修会の折に、『人間関係づくりプログラム』の活用をテーマとする研修会を行っている。いずれも学校からの要請や希望により行われた研修であるため、その数は限られている^{※2} が、研修後すぐに全学年で実践した学校もあり、今後は、研修を受けた学校から活用が広まるものと期待できる。

また、「いじめ防止対策推進法」(平成25年9月施行)を受けて、平成26年に「学校いじめ防止基本方針」が各学校で策定された。高校においても、いじめ防止のための具体的な対策として良好な人間関係を構築していくことが教育活動を行っていく上で大変重要であると位置づけ、取り組んでいくこととなった。現在、「学校いじめ防止基本方針」をホームページ上に公表している県内の公立高校のうち、未然防止対策として『人間関係づくりプログラム』の活用を明記している学校は19校確認できる。また、『人間関係づくりプログラム』の活用の明記はなくても、人間関係づくりの具体策として、構成的グループエンカウンター^{※3} やソーシャルスキルトレーニング(後述)等のプログラムの活用を挙げている学校は16校あり、『人間関係づくりプログラム』の活用やそのニーズは少しずつ広がっていると言える。

私は、平成26年4月に総合教育センターが新たに企画して行った「人間関係づくり教室」を参観し、実施校によるアンケートの分析を通して、『人間関係づくりプログラム』の有効性を実感した。本報告を通して、『人間関係づくりプログラム』の活用を一層促進する手立てについて考察したい。

※1 平成25年5月、全日制のみの学校には2部ずつ、全日制・定時制併設校や分校併設校には3部ずつ配布された。また、平成25年6月、教務主任研修会、生徒指導主事研修会においてそれぞれ配布された。よって、平成25年6月までに、各校に4～5部、配布されている。

※2 平成25年度は4校、平成26年度は18校で、『人間関係づくりプログラム』についての研修が行われた。

※3 「エンカウンター」とは、本音を表現し合い、それを互いに認め合う体験のことである。リーダー(進行役)の指示したエクササイズをグループで行い、そのときの気持ちを率直に語り合うことを通して、エンカウンター体験を深めていくことを、「構成的グループエンカウンター」という。なお、本音を率直に語り合い、共有することを「シェアリング」という。

2 人間関係づくり教室

(1) 「人間関係づくり教室」の概要

平成26年4月に総合教育センターにおいて「人間関係づくり教室」が開催された。これは、高校生の不登校及び中途退学者のうち、約4割を高校1年生が占めるという現状を踏まえ、高校に入学したばかりの1年生を対象に、入学後の不適応を未然に防止し、教員と生徒、生徒同士等の望ましい人間関係の構築を図ることを目的として、総合教育センターが今年度新たに企画した事業である。活動の全体計画は各校で立案することになっているが、その中にセンターの指導主事の主導で行われる、『人間関係づくりプログラム』のエクササイズによる体験活動を必ず組み込むこととなっている。これは、「人間関係づくり教室」を通して『人間関係づくりプログラム』の各校での活用の促進を図るといふねらいも兼ねているためである。

今年度は横須賀高校が参加を希望し、入学式の2日後、4月10日に資料1の日程で実施された。横須賀高校の生徒指導主事によると、毎年、1年生の1学期に人間関係のトラブルが多く発生するなど、初期指導に課題を抱えていたため、参加を希望したということだった。午前11時から行われた『人間関係づくりプログラム』のエクササイズの内容は資料2のとおりで、良好な人間関係づくりの基盤となる「傾聴スキル」を身に付けるエクササイズが行われた。

資料1 横須賀高校「人間関係づくり教室」日程

09:45	開講式
10:15	教務課ガイダンス
11:00	『人間関係づくりプログラム』のエクササイズ
12:00	昼食
13:00	進路課ガイダンス
13:30	生徒課ガイダンス
14:10	保健課ガイダンス
14:40	校歌指導・レクリエーション
15:10	閉講式

資料2 『人間関係づくりプログラム』のエクササイズ

エクササイズ1 バースデイリング	声を出さずにコミュニケーションを取り合って、クラスごとに誕生日順に並んで1つの輪を作る。
エクササイズ2 ミラクルジャンケン	8人のグループでジャンケンをし、全員が同じ手になるようにする。声やジェスチャーを使わずに、お互いの気持ちを読み合ってもらえる。
エクササイズ3 聴いてもらえる喜び	2人組で「高校と中学との違い」について話をする。聞き手は態度を変えて、「悪い聴き方」と「良い聴き方」を演じる。

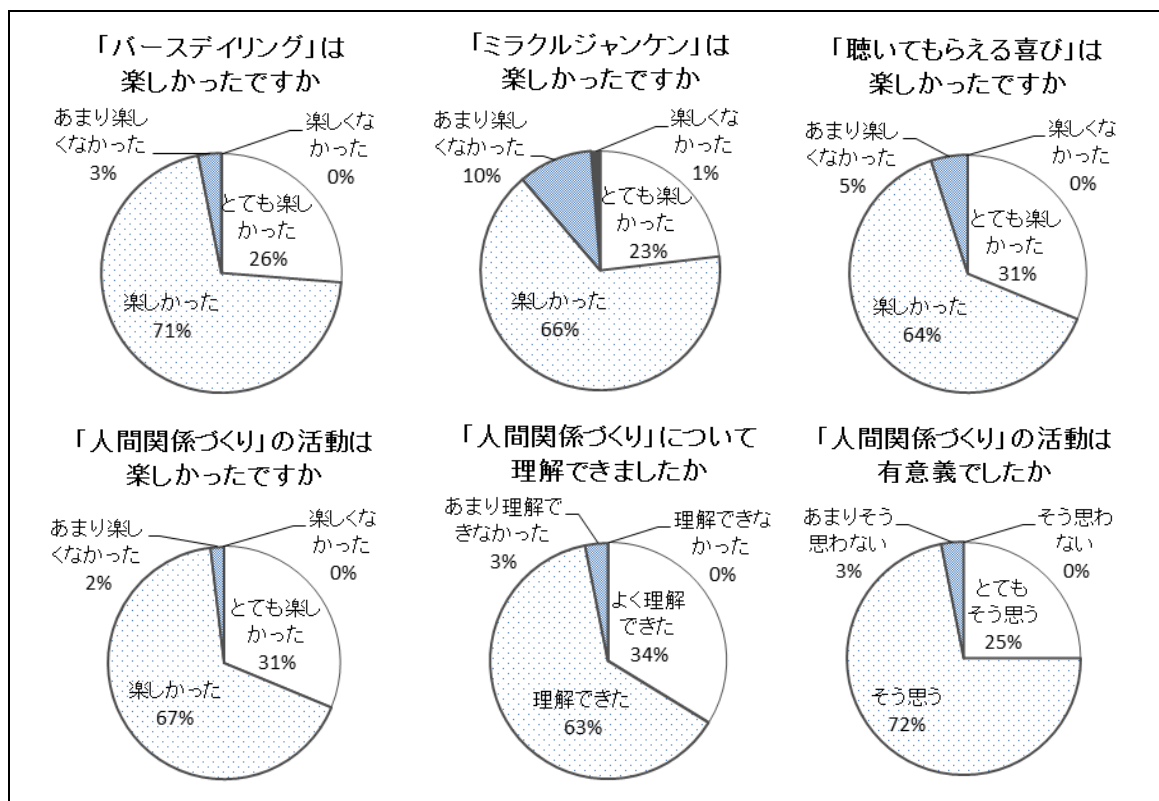
エクササイズの随所に、お互いへの拍手や限定された方法でのコミュニケーション等、「人間関係づくり」につながる活動が組み込まれていた。また、指導主事から、良い人間関係をつくるには、まず「良い聴き方」を身に付けることが大切であるということや、「良い聴き方」をするには、視線や表情、しぐさも意識することが必要であるということ等、折りに触れて具体的な指導や助言が与えられた。生徒たちは初め、緊張している様子だったが、活動が進むにつれて全体的に明るく和やかな雰囲気になっていった。また、エクササイズを終えるごとに、クラスで感想や気付いたことを述べ合う「シェアリング^{※4}」が行われた。クラス全体で思いを共有したり、他の生徒の考え方、感じ方を知ったりすることで、クラスの一体感が高まっていくように感じた。

(2) 実施後アンケートの分析

「人間関係づくり教室」の実施後に横須賀高校でまとめられた生徒用アンケート結果は資料3のとおりである。

※4 ※3を参照。

資料3 「人間関係づくり教室」生徒用アンケートより



さらに、印象に残ったことや学んだこと等についての自由記述欄には、次のような感想が多く見られた。

- ・友達との接し方を学んだ。
- ・ゲームをやっているとき、笑顔の人が多かったのでうれしかった。
- ・人間関係づくりのプログラムで、話したことがない人と話せてよかった。
- ・ミラクルジャンケンで互いに気持ちが通じた。
- ・聴く態度はとても大切だということを学んだ。
- ・人間関係は焦らずゆっくりと作るということが分かった。
- ・これからクラスで仲良くやっていけそうと思った。

グラフ1や上記の感想から、ほとんどの生徒がエクササイズを楽しんでいたことが分かる。また、『人間関係づくり』について理解できた」と回答した生徒は9割を超えており、楽しむだけでなく、生徒たちが活動の意義を理解し、学びながら取り組んでいたことも分かる。話を聞く姿勢や人との接し方を学んだという感想が非常に多かったことに驚かされたが、だからこそ、コミュニケーション能力は自然に身に付くものと考えられるのではなく、「スキル」として意図的に教えていく必要があるということを実感した。

また、横須賀高校で行われた教員用アンケートの結果（回答者 12 人）は次のとおりで、肯定的な回答が非常に多く見られた。

- 入学後の不適応を未然に防止し、望ましい人間関係の構築を図る。
- 達成できた…………… 6人
- どちらかという達成できた…………… 4人

どちらかという達成できなかった… 1人
達成できなかった…………… 0人
無回答…………… 1人

○人間関係づくりにおける技法を職員が習得し、その後のクラス運営に生かす。

達成できた…………… 3人
どちらかという達成できた…………… 8人
どちらかという達成できなかった… 1人
達成できなかった…………… 0人

○「人間関係づくり教室」の良かった点

- ・早い段階で、クラス内での関係づくりができたと思います。
- ・生徒の人間関係を事前に見ることができた。また、生徒同士も仲を深めることができた。
- ・仲間づくりの良いきっかけになっていた。(2人)
- ・聴く力が高まった。(2人)
- ・学校関係者以外の指導者が指導を行ったことで、生徒も真剣に取り組むことができた。

○「人間関係づくり教室」の良くなかった点・改善を要する点

- ・人間関係づくりの時間がもう少し欲しかった。

横須賀高校の教員の感想や意見、その後の生徒の様子等についてももう少し詳しく知りたいと思い、1月に追加のアンケートを実施したところ、次のような回答が寄せられた。

○『人間関係づくりプログラム』のエクササイズについての感想、意見

- ・生徒の様子をしっかり観察することができた。生徒も良い意味で学校と違う空気の中で、真剣に取り組むことができていた。
- ・入学早々で、担任も生徒の顔も名前も分からない状態であった。プログラムに参加することで、教員と生徒、生徒同士の距離が縮まったと思う。
- ・特別支援が必要な生徒をピックアップしたかったが、学校での様子より自然で、確認しやすかった。

○1月までの生徒の様子

- ・人間関係でのトラブルが昨年度の1年生より少なかった。
- ・『人間関係づくりプログラム』のエクササイズがあったことで、スムーズなクラス開きができた。その後も学年全体に落ち着いた雰囲気が出てきている。
- ・話を聞く姿勢、相手を思いやる言動など、「あの時できたよね」という振り返りをしながら指導できた。2、3年生では、「こんなふうに行動すべき」という「べき論」を教員が一方的に押し付け、生徒が素直に行動できないというケースが多々ある。この学年は、この取組のおかげで生徒が自制できているし、教員も押し付けでなく「あの時できたから、今も思い出せばできるはず」という気持ちで対応できたことが大きい。

○平成27年度以降の「人間関係づくり教室」の利用について

- ・入学当初に人間関係を築くための取組を行うことは大切であると感じているため利用したい。
- ・今年度実施してみて、大変有効であったと思われるので、利用してもよい。

○「人間関係づくり教室」に対する意見、要望

- ・生徒同士の活動の時間がもう少し長くなると、より良い気がした。

- ・特別支援の指導主事にじっくりと観察してもらい、助言を受けたかった。
- ・本来なら教員がファシリテーターとなって実施するのが良いとおもうが、年度末から年度初めにかけて、諸事務作業が多い中での計画、実施は担当への負担も大きい。センターでの実施可能日を増やす、または講師派遣があれば、なお良いのでは。

「人間関係づくり教室」の効果について、生徒個々やクラスの様子からだけでなく、教員の関わり方の変化からも実感していることが分かった。また、指導主事による指導にメリットを感じているという内容の感想も多かった。

私の所属校では新入生の初期指導として宿泊研修を行っているが、カレー作りやトレッキング、レクリエーション等の活動を通して親睦を深めるという意図はあるものの、人間関係づくりそのものを目的とした活動は取り入れていない。横須賀高校の生徒の「人間関係づくり教室」に対する感想の中に、以下のようなものがあり、学校行事等の在り方について非常に考えさせられた。

- ・私は人見知りで、自分から話をする事ができません。だから友達も作れません。でも今日の人間関係づくりのプログラムは楽しくできました。
- ・男子と話せて嬉しかった。
- ・昼休みに鬼ごっこをやりました。人間関係づくりがクラスの輪を縮めてくれたと思う。

内向的な性格の生徒や、異性と接することが苦手な生徒にとっては、自分から新しいクラスメイトや異性とコミュニケーションを取ることは難しく、特定の友人以外とは一度も話したことがないままクラス替えや卒業を迎えることになりかねない。行事等を含め、学校生活の中で、生徒同士が自然発生的にコミュニケーションを取ることを期待するだけでなく、きっかけを与えることやコミュニケーションの取り方を教えることの意義を改めて感じた。また、『人間関係づくりプログラム』のエクササイズが午前中に設定されたことは、昼休みの生徒たちの過ごし方を大きく変えたであろうと思われる。学校行事やホームルーム活動を行う際に、人間関係づくりにつながる活動を意図的に取り入れることで、より有意義な活動になることを知り、目からうろこが落ちる思いがした。

「人間関係づくり教室」は、1年生の初期指導として、生徒にとっても教員にとっても、大変効果的で、満足度の高い事業であったと言える。「人間関係づくり教室」を参観し、アンケート結果を分析したことで、『人間関係づくりプログラム』の有効性をより強く実感することができ、人間関係構築のスキルを教える必要性が理解できた。

(3) 「人間関係づくり教室」の課題

「人間関係づくり教室」の、高校入学後の初期指導としての目的は達成されたと言えるが、『人間関係づくりプログラム』の活用の促進を図るといふねらいについては課題がある。横須賀高校においては、『人間関係づくりプログラム』の学校での活用には結びついていない。その理由として、「時間が取れなかったから」という意見もあったが、「存在自体を忘れていた」、「指導に不安があり、自信がなかったから」という意見があった。

これまで高等学校においては、人間関係づくりを目的とした教育活動はほとんど行われてこなかったため、その指導になじみがなく、不安を持つ教員が多いのが現状であると考えられる。しかし、「人間関係づくり教室」を利用した学校の教員は、その効果を実感できていると思われるため、学校でも『人間関係づくりプログラム』を活用するよう、具体的な指示や助言をすれば、積

極的な活用につながったのではないかと思う。

その際、活用のためのガイドを提示することが有効であると思う。昨年度の実務研修員の研修報告書でも指摘されているとおり、『人間関係づくりプログラム』は授業展開例が簡潔であるため、指導に不安を持つ教員にとっては、テキストの説明だけでは実践しづらいプログラムもあるからである。本報告書では、「10 特別支援における人間関係づくり」の「頼んでみよう、断ってみよう」のプログラムについて、スキルトレーニングの手法を取り入れた形でのガイドを提案したい。

3 スキルトレーニング

(1) スキルトレーニングとは

私は、「人間関係づくり教室」の参観をきっかけに、コミュニケーションの取り方をスキルとして教える方法について知ったのだが、その後、総合教育センターで開かれた様々な講演や講義の聴講から、「ソーシャルスキルトレーニング」について学び、大変感銘を受けた。「スキルトレーニング」とは、場面に合った適切な話し方、人の話を落ち着いて聞く方法、整理整頓の仕方等、一般的には年齢が上がるにつれて自然とできるようになることを、それぞれ「スキル」とみなし、そのスキルが十分に身に付いていない人に対して、トレーニングによって身に付けさせる手法である。そのうち、特に対人関係をより充実させるためのトレーニングを「ソーシャルスキルトレーニング」という。

私はこれまで、発達障害のある生徒や、発達障害の診断を受けてはいないが、学校生活に困り感を持つ生徒への対応に苦慮してきた。学習面については主に個別指導により、ある程度支援していたが、生活面、特に人間関係づくりについては支援の手立てを知らず、「支援する」という視点すら持っていなかった。例えば、整理整頓が苦手な生徒や、人の話をしっかり聞くことのできない生徒に対して、「きちんと整理しなさい」「ちゃんと話を聞きなさい」などと注意はしていたが、その改善を望むよりもむしろ、心の中では「こういう生徒だから仕方がない、注意し続けるしかない」と思っていた。まして、人とコミュニケーションを取ることが苦手な生徒に対しては、こちらからなるべく声を掛けたり、周りの生徒にフォローをお願いしたりしてはいたが、その生徒自身の変容や成長を促すような働きかけは行っていなかった。また、個別支援の必要性を痛感しながらも、クラス全体への指導と一人一人の困り感への対応を同時に行うことに対する負担感が大きく、自分の力では無理だと思っていた。特別支援教育に関する講演等を聴講するたびに、これまでの生徒への対応を猛省するとともに、生徒の持つ困り感を軽減できる手立てがあることに希望を持つことができた。

(2) 『生きる力～ライフスキルトレーニング～』と『人間関係づくりプログラム』との比較

特に、スキルトレーニングについては、8月と10月に行われた『生きる力～ライフスキル～』活用等に係る指導者研修会の聴講で、非常に多くのことを学ぶことができた。子どもの発達科学研究所の和久田学氏は講義で、発達障害のある子どもは、コミュニケーションの取り方や生活態度等、一般的にはできて当たり前と思われていることができないことが多く、できないことを周りから叱られるばかりで教えてもらえないために困り感が増長すると指摘した。そして、その子どもが成長過程で身に付けていないことであっても、「スキル」として学習することにより身に付けることができると述べ、スキルトレーニングの重要性を説いた。また、スキルトレーニングは将来の自立や社会参加に向けたトレーニングでもあるため、発達障害の有無に関わらず、全ての生徒にとって有効であるとも述べた。『生きる力～ライフスキル～』は、高校生を対象とした、

学校生活への適応や将来の自立、社会参加に向けた準備のためのスキルトレーニング用教材で、発達障害のある生徒だけでなく、障害のない生徒に対しても指導効果が期待できる汎用性の高い内容となっている。8月の研修会では『生きる力～ライフスキル～』の具体的な活用のための演習が行われたが、研修後のアンケートには、「授業やホームルーム等で利用したい」「様々な場面で活用できそうで、とても参考になった」等、活用に前向きな意見が非常に多く、高等学校においてスキルトレーニングが求められていることも実感できた。

『生きる力～ライフスキル～』はスキルトレーニングの性格上、生徒個人で考えたり自己分析をしたりする活動が中心となっているが、ロールプレイやディスカッション等、複数の生徒で取り組む活動も組み込まれている。そのため、クラス等、集団で活用できるように構成されているが、あくまで目的は生徒個々がスキルを身に付けることにある。一方『人間関係づくりプログラム』は、クラスや部活動等、必ず集団で取り組む活動となっており、その活動を通して良好な人間関係を構築し、そのスキルを身に付けることを目的としている。例えば、同じ「自己紹介」のプログラムでも、『生きる力～ライフスキル～』では、適切な話題の選び方や、相手に良い印象を与える話し方等のスキルを学習した後に、それを実践するプログラムになっているが、『人間関係づくりプログラム』では、ゲーム等を通して自己紹介をすることで、和やかな人間関係を築くきっかけとするプログラムになっている。また、『人間関係づくりプログラム』にも、適切な話し方や聞き方を学ぶプログラム^{※5}はあるが、ロールプレイを行い、その感想を互いに述べ合うことで、適切な話し方や聞き方を生徒同士で考える活動となっており、話し方や聞き方のスキルを具体的に学ぶような場面はない。『人間関係づくりプログラム』においては、スキルの習得よりも人間関係づくりに重点が置かれているためだと考えられるが、スキルトレーニングの要素が強くない理由は、「高校生版」であることにもよると考えられる。

4 「頼んでみよう、断ってみよう」のプログラムのガイドの提案

(1) 「小中学生版」と「高校生版」との関連

『人間関係づくりプログラム《高校生版》』（以下「高校生版」という。）は、平成20年に静岡県教育委員会が発行した『人間関係づくりプログラム』（以下「小中学生版」という。）の内容を高校生向けに発展させ、作成されたものである。「小中学生版」は、良好な人間関係を構築するスキルとして、「出会いのスキル（出会い）」「上手に相手の話を聞くスキル（聴き方）」「自分の意見や考えをはっきり伝えるスキル（自己表現）」「自分の気持ちをコントロールして対応するスキル（気持ちへの対処・対応）」を、小学3年生から中学2年生にかけて、系統的、計画的に身に付けるプログラムになっている。それぞれのスキルを身に付けるために用いられている主な理論は、「構成的グループエンカウンター」「ソーシャルスキルトレーニング」「アサーションスキルトレーニング^{※6}」「ストレスマネジメント^{※7}」である。「構成的グループエンカウンター」はどのプログラムにも取り入れられており、活動の最後に必ず、互いに感想や気持ちを語り合うシェアリングの時間が設けてある。「構成的グループエンカウンター」以外の理論は、活動内容や「引用・参考文献」から、資料4のように取り入れられていることが分かる。

※5 「4 いじめ・自殺防止対策としての人間関係づくり」 C[発展編]「感じてみよう『その時の気持ち』」、10 特別支援における人間関係づくり」 B[標準編]「頼んでみよう、断ってみよう」等

※6 相手の立場を尊重しながら、自分の意思を適切な方法で表現できるようになるためのトレーニング。

※7 自分自身で心身の緊張等のストレス反応に気づき、それを解消していくこと。

資料4 「小中学生版」に用いられている「構成的グループエンカウンター」以外の理論

(上段:身に付けるスキル、下段:用いられている主な理論)

	第1時	第2時	第3時	第4時
小3	出会い ソーシャルスキル	出会い ソーシャルスキル	聴き方 ソーシャルスキル	自己表現 ソーシャルスキル
小4	出会い	聴き方 ソーシャルスキル	自己表現 ソーシャルスキル	自己表現 ソーシャルスキル
小5	出会い	聴き方 ソーシャルスキル	自己表現 アサーションスキル	気持ちへの対処・対応 ソーシャルスキル
小6	出会い	聴き方 ソーシャルスキル	自己表現 アサーションスキル	気持ちへの対処・対応 ソーシャルスキル
中1	出会い	聴き方 ソーシャルスキル	気持ちへの対処・対応 ストレスマネジメント	気持ちへの対処・対応 ストレスマネジメント
中2	出会い	聴き方 ソーシャルスキル	自己表現 アサーションスキル	自己表現 アサーションスキル

※小4～中2の第1時は「構成的グループエンカウンター」のみから成る活動となっている。

一方「高校生版」は、高校生活の様々な場面や状況において良好な人間関係を構築するためのスキルを身に付けるプログラムが紹介されてはいるが、「小中学生版」のような系統性はなく、生徒の現状や今後の見通し等に合わせて、いつでもどのプログラムからでも実践できるように作られている。そのため「高校生版」は1つ1つのプログラムで完結する構成となっている。また、「高校生版」においては、人間関係づくりのスキルそのものを学ぶプログラムだけでなく、「プロジェクトアドベンチャー^{※8}」等、与えられた課題をグループで解決する活動を通して良好な人間関係を築くことで、人間関係づくりのスキルを身に付けるプログラムも取り入れられている。このことから見ても、「高校生版」は「小中学生版」で身に付けてきたスキルを活用して活動に取り組む、発展編になっていると言える。

「高校生版」のプログラムに取り入れられている活動は「小中学生版」には見られないものが大半であるが、29のプログラムのうち6つ^{※9}は「小中学生版」での活動を直接引き継いだ内容になっている。例えば、「高校生版」の「頼んでみよう、断ってみよう」のプログラムは、「小中学生版」の「自己表現」のスキルを身に付けるプログラムの発展編になっている。「小中学生版」において、小学3、4年生では「ソーシャルスキルトレーニング」の手法で、自分の気持ちの伝え方や相手の気持ちの受け入れ方を学ぶ。そして、小学5、6年生では「アサーションスキルトレーニング」の手法で、相手の権利も尊重しながら、誠実で率直に自己表現する話し方を学ぶ。さらに中学2年生では「アサーションスキルトレーニング」の「4段階話法^{※10}」を学び、自分も相手も大切にしたい自己表現方法について理解を深める。そして「高校生版」では、ロールプレイとシェアリングにより、生徒自身が疑似体験することで、聞く態度の在り方や自分も相手も大切に

※8 グループで協力して冒険的・挑戦的活動に取り組むことで、他人や自分自身への信頼感、協調性やコミュニケーション能力、課題解決能力等を育む体験活動プログラム。

※9 7ページ「積み木自己紹介」、9ページ「互いのことを知り合おう」、11ページ「互いの理解を深めよう」は「出会い」のスキル、31ページ「感じてみよう『その時の気持ち』」、61ページ「頼んでみよう、断ってみよう」は「自己表現」のスキル、37ページ「セルフケア」は「気持ちへの対処・対応」のスキルを身に付けるプログラムに相当する。

※10 アサーションスキルの1つで、「DESC法」ともいう。自分の意思を相手に伝える際に、「現在の事実を話す(Describe)」「自分の気持ちを説明する(Express、Explain)、相手の気持ちに共感する(Empathize)」「代替りの案等を提案する(Specify)」「結末を述べる(Choose)」の4つの段階に分けて伝える。

した自己表現方法を考えるプログラムとなっている。同様に「高校生版」の「セルフケア」のプログラムは、「小中学生版」の「気持ちの対処・対応」のスキルを身に付けるプログラムの発展編になっており、「小中学生版」では相手の表情からその感情を読み取る練習に始まり、自分の怒りの感情の静め方やストレスの対処法を段階的に身に付ける構成になっているが、「高校生版」では、1つのプログラムの中で、生徒がストレス対処法を体験し、シェアリングを行う構成になっている。

これらのことから「高校生版」は、高校生が人間関係づくりのスキルをある程度は身に付けているということが前提となっていると言える。

(2) 「小中学生版」の理解の必要性

ここで私は、高校教員が「小中学生版」の内容を知ることが、「高校生版」の活用促進につながるのではないかと考える。

私は初めて「高校生版」を読んだ時に、特にロールプレイが取り入れられているプログラムは、果たして生徒が授業展開例どおりに活動できるか不安を覚えた。しかし、「小中学生版」の内容を知り、高校教員よりもむしろ生徒の方が、ロールプレイには慣れていて、自然に取り組めるであろうことが分かり、少し安心することができた。また、「高校生版」の活動内容が生徒にとってはハードルが高いように感じていたが、小学3年生から段階的に人間関係づくりのスキルを学んできていることを知り、発達段階に合わせた内容になっていると納得することができた。高校教員にとっては、人間関係づくりを目的とした教育活動の実際を知らないことが、その実践のハードルになっていると考えられることから、小中学校での取組を知ることで実践への抵抗感が和らぎ、活用の促進につながると思う。

また、「小中学生版」の内容を知ることが、「高校生版」のより効果的な活用、さらには活用のしやすさにつながることも考える。高校生が身に付けている人間関係づくりのスキルは個人差が大きく、「高校生版」のプログラムによっては、うまく取り組めない生徒が出てくることが予想される。そのため、生徒の実態に合わせて「小中学生版」の内容を取り入れることで、より効果的な活動になると考えられる。

特に、「小中学生版」からの直接的な系統性がある6つのプログラムについては、「小中学生版」の内容を知ることが必要であると考え。例えば「高校生版」の「頼んでみよう、断ってみよう」のプログラムは、「小中学生版」の「自己表現」のスキルを身に付けるプログラムの発展編になっている。「高校生版」では、ロールプレイを通して上手な頼み方、断り方について学ぶことをねらいとしているが、具体的なシナリオはなく、教員からは「決して感情的にならずに言葉を尽くしてください」との助言があるのみである。ロールプレイを行った後にシェアリングをし、上手な頼み方や断り方について生徒同士で考えるという授業展開になっているため、話し方のスキルを身に付けるだけでなく、シェアリングをすることで人間関係づくりにつなげるというねらいがあるものと考えられるが、ロールプレイがうまくできない生徒に対しては、やはりより具体的なアドバイスが必要となるであろう。そこで、「小中学生版」を参照すると、資料4のとおり、ソーシャルスキルトレーニングとアサーションスキルトレーニングにより、「自己表現」のスキルを段階的に学ぶことになっている。「高校生版」では、その留意事項に「対人関係が苦手な特別支援を必要とする生徒は観察側にさせる」との指示があるが、「小中学生版」では、ロールプレイのシナリオも細かく設定されており、ワークシートも非常に充実しているため、対人関係が苦手な生徒にとってこそ有効な活動になっている。「小中学生版」を取り入れることで、どのような生徒にとっ

でも活動しやすくなり、教員にとっては指導しやすくなると考えられる。

「高校生版」の活用にあたっては、「小中学生版」で生徒がどのような活動を行い、どのようなスキルを身に付けてきたかを知ることが必要であるとともに、生徒の実態に合わせて、「小中学生版」の指導方法を「高校生版」に取り入れたり、あるいは「小中学生版」のプログラムを高校で実践したりすることで、より効果的な活動になると考える。

(3) 「高校生版」のガイドの提案

このように、高校教員各自が「小中学生版」の内容を知ったうえで、「高校生版」を活用することが理想だとは思いますが、「高校生版」自体の認知が進み始めたばかりの現段階において、高校教員に「小中学生版」の理解まで求めると、教員の負担感が増し、かえって活用の促進につながらなくなるおそれがある。また、そもそも高校教員が「小中学生版」を手にする事自体が難しい。そこで、高校教員が「小中学生版」の概要を知ることができるようにすると同時に、「小中学生版」からの系統性が分かるように補足したガイドを整備することが必要だと考える。

「小中学生版」のテキストの「学年構想」の章に、資料5のようにプログラムごとの「ねらい」と「児童の目指す成果・スキル」がまとめられているため、そのページのコピーを各校に配布し、「高校生版」のテキストと共に見られるようにするとよいと思う。また、千葉県教育委員会は「小中学生版」と同じようなプログラムを作成しており、それをホームページからダウンロードできるようにしている。同様に、「小中学生版」をインターネット上で公開することで、高校教員もすぐに見ることができ、場合によっては活用できるようにするのが理想的だと思う。

資料5 「小中学生版」の「学年構想」(小学5年生)

時間	内容	ねらい	児童の目指す成果・スキル
第1時	出会い	○新しい集団における人間関係を築くとともに、集団の中に自分の心の居場所をつくる。	・学級の仲間の名前や特徴が分かる。 ・仲間と協力し合うことで、新しい出会いに安心する。
第2時	聴き方	○会話において必要となるスキルを習得し、生活の場に生かそうとする。	◇非言語的スキル ・話をしている人に体を向ける。 ・話をしている人を見る。 ・相づちを打つ。
第3時	自己表現	○気持ちを伝えるには、言葉の使い方や態度を工夫する必要があることを学習する。	・自分が我慢しすぎなくてよいことを知る。 ◇非言語的スキル ・ちょうどよい声の大きさ ・冷静な表情 ・相手を見るがにらまない ◇言語的スキル ・4段階を知る。
第4時	気持ちへの対処・対応	○怒りの感情が起きたときに、冷静に対応する姿勢と方法を身に付ける。	・自分や他者の感情に気付く。 ・表情から感情を推察することができる。 ・自分の怒りで他者や自分を傷つけたりしてはならないことを知る。 ・怒りの感情をコントロールする方法を知る。

本報告書のまとめとして、「小中学生版」からの直接的な系統性のある、「頼んでみよう、断ってみよう」のプログラムの実践ガイドを提案する。このプログラムのテーマは「特別支援における人間関係づくり」となっており、適切なパーソナルスペースを理解することと、頼み方や断り方のロールプレイを通して円満な解決方法を学ぶことをねらいとしている。対人関係に困り感を持つ生徒にとっては、ソーシャルスキルトレーニングによって適切な対人距離やコミュニケーションの取り方を学ぶことが有効であるということを知っていれば、このプログラムのねらいの意図が分かるが、私がそうであったように、ソーシャルスキルトレーニングについての知識がない教員にとっては、ねらいの意図も生徒への声掛けの仕方も分かりづらく、実践に不安を感じる。ねらいをより明確にし、生徒への声掛けの例を補足することが必要であると考え、「高校生版」のテキストに加筆し、フォントを変えて記載した。また、ロールプレイがうまく行えない生徒に対しては具体的なアドバイスが必要であると考え、参考として「小中学生版」を参考に、ロールプレイの台本とワークシートを加え、生徒の実態に応じて活用できるようにした。このガイドの効果につ

いては、来年度、学校現場で実践することで検証したいと考えている。

ガイドの作成を通して強く感じたことは、「高校生版」のテキストに対して、特にねらいの説明を補足したガイドは必要不可欠だということである。「高校生版」は構成的グループエンカウンターを基本理論としており、生徒同士の意見交換によって、互いに人間関係づくりのスキルを学び合うことや、互いの本音を受け入れ合う人間関係を育むことを目的としているため、教員が具体的なスキルを教える場面はほとんどない。しかし、教員がプログラムのねらいや活動の意味を理解せずに、ただ授業展開例に従って実践するだけでは、単発的な活動になりかねず、場合によっては、ねらいが生徒に伝わらずに活動しただけで終わってしまう恐れもある。また、生徒同士のシェアリングの内容がねらいから大きく外れたものになっている場合には、やはり教員からの具体的な助言が必要となる。それぞれのプログラムのねらいや助言の仕方がもっと明確になれば、教員は自信を持って、能動的に実践できるようになるだろう。

「人間関係づくり教室」において、横須賀高校の生徒たちが、私が予想していた以上に活動の意義をしっかりと理解し、多くの気付きや学びを得ていたことを鑑みても、まずは「高校生版」を学校現場で実践することが大切なのだと思う。そして、だからこそ、ガイドを整備することが、「高校生版」の活用を促進するだけでなく、より有効な実践にすることにつながると感じている。

5 おわりに

高等学校における特別支援については、学校現場でその必要性を強く感じていたため、実務研修の機会を得たことで基礎的な知識から学ぶことができ、私にとって大きな財産となった。特に教育におけるユニバーサルデザインを知り得たことで、私の特別支援教育に対する認識は大きく変化した。特別支援の在り方については、まだ知識が不十分である上、学校現場での実践はできていないため、本当の勉強はこれからであると思う。さらに知識を増やししながら、これまで学んだことを存分に生かして実践に移し、全ての生徒にとって参加しやすい学校、分かりやすい授業づくりに貢献していきたい。

また、この1年間、主に総合支援課高校Ⅱ班における様々な実務に携わるとともに、生徒指導、進路指導、教科指導等、多岐にわたる分野の講演等を聴講する機会を得た。聴講からは自分の不勉強を思い知らされるとともに、職務に臨む指導主事の姿勢からは自分の怠慢に気付かされ、学び続けること、成長し続けることの大切さを改めて感じる1年となった。今回の研修を自分自身にとって本当に有益なものにするため、学んだことを学校現場に還元するとともに、これからも学び続け、精進していきたい。

参考文献

静岡県教育委員会 (2013) 『人間関係づくりプログラム《高校生版》』

静岡県教育委員会 (2008) 『人間関係づくりプログラム』

静岡県教育委員会 (2013) 『生きる力～ライフスキル～』

國分康孝監修 (1999) 『エンカウンターで学級が変わる 高等学校編』 図書文化

國分康孝監修 (1997) 『エンカウンターで学級が変わる Part 2 中学校編』 図書文化

NPOフトゥーロLD発達相談センターかながわ編著 (2012)

『あたまと心で考えよう SSTワークシート 思春期編』 かがわ出版

平木典子 (2009)

『改訂版アサーション・トレーニング—さわやかな〈自己表現〉のために—』 金子書房

頼んでみよう、断ってみよう

実践ガイド

1 ねらい

ロールプレイによる体験を通して、頼み方や断り方における円満な解決方法を学ぶ。また、相手との適切な距離（パーソナルスペース）を知ることによって、良好な対人関係を作るための環境について理解する。

【補足】発達障害のある生徒を始め、対人関係に困り感を持つ生徒は、相手との距離が近すぎたり遠すぎたりするなど、パーソナルスペースの取り方が人と異なる場合があるため、互いにパーソナルスペースの取り方を教え合うことで、適切な対人距離について理解する。また、発達障害の有無に関わらず、全ての生徒が、人によって快・不快の感じ方には違いがあることを実感し、人と接するときの自分の態度を振り返ることで、他者理解や他者尊重の態度を身に付ける。

また、2人によるロールプレイを、別の2人が観察し、4人で意見交換をすることで、生徒同士で適切な頼み方、断り方について考える。意見交換を通して、自分と他人の感じ方の違いに気付き、自分も相手も大切にしたい表現方法を学ぶ。

生徒は中学2年生までに、相手の思いも尊重しながら、自分の気持ちをきちんと伝える話し方（自己表現のスキル）を学んでいる。そのため、話し方を工夫してロールプレイをすることができると思われるが、自己表現のスキルが十分に身に付いておらず、ロールプレイがうまくいかない生徒は、シナリオを使用し、適切な話し方を学ぶ。

2 本時の授業の準備

- | | |
|---|--|
| (1) 教室の隊形
・ 2人1組・4人1組
(2) 教師が用意するもの
・ 使用するシート類
・ ロールプレイのシナリオ | (3) 生徒が用意するもの
・ 筆記用具
(4) 使用するシート
・ ふりかえりシート [p130]
・ ワークシート |
|---|--|

3 内容（授業の概要）

- | | |
|--|------------------------------------|
| (1) ウォーミングアップ・説明 【15分】
(2) グループでのロールプレイ 【25分】 | (3) グループでの感想 【5分】
(4) 振り返り 【5分】 |
|--|------------------------------------|

4 展開

段階	学習活動	留意事項
導入	(1) ウォーミングアップ・説明 【15分】 ①ウォーミングアップ(12分) ・「うまくいく対人関係を学びたいと思います。」 ・「誰もいない広い場所で、急に知らない人が自分の隣に座ると嫌な気持ちになりますね。」 ・「人が近づいた時には、誰でも快・不快の境があります。」 ・「近づいてほしくない距離を知り、その感覚を教え合いましょう。」 ・「全員立ってください。2人1組になって、ジャンケンで負けた方が最初に近づく人になります。もう1人はこれ以上近づいたら嫌だなと思ったところで手をあげてください。」 ・「前後左右で行うと、その人のパーソナルスペースがわかります。」 (5分)	・ 2人1組になる。 ・ クラスの生徒数が奇数人数の場合は、教師が入るか、3人組で行う。

段階	学習活動	留意事項
導入	<p>・「知らない人同士と親友同士ではパーソナルスペースが異なるように、相手との関係によって、パーソナルスペースは変わります。また、親友同士であっても、近づいてほしくない距離は異なることが多いです。」</p> <p>・「自分と人の感じ方には、違いがあることを体感してみましょう。」</p> <p>・「代表で〇〇さんと□□さんの組にやってもらいます。」</p> <p>・「〇〇さんが示したパーソナルスペースが、自分のパーソナルスペースと比べて、少し違うと感じた人もいます。」</p> <p>「自分の感覚だけで判断せずに、相手がどう感じているかを思いやる気持ちを持ちたいですね。」</p> <p>②説明(3分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の「ねらい」と活動内容について説明する。 ・「皆さんは毎日いろいろな人と話をしますね。そのとき自分がどのような態度で接しているか、考えたことはありますか。今、相手との距離感について確認しましたが、次は話し方そのものについて考えてみましょう。」 ・「同じ内容でも、話し方によって相手への伝わり方は違ってきます。ストレートに言い過ぎて、相手に嫌な思いをさせてしまったことはありませんか。また逆に、自分の気持ちをうまく伝えられず、嫌な気持ちになったことはありますか。相手のことも大切にしながら、自分の気持ちをきちんと伝える話し方について考えてみましょう。」 	<ul style="list-style-type: none"> ・知らない人が近づいてきたという前提で行う。 ・パーソナルスペースを知るとともに、自分の感じ方と、人の感じ方には違いがあることを実感させる。 ・適切な対人距離を取ることができている組を指名する。全体の前でやってもらうことにより、適切な対人距離を取ることのできない生徒に、適切な距離について理解させる。
展開	<p>(2) グループでのロールプレイ【25分】 (シナリオを使用しない場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「“上手な頼み方・断り方”を学びます。」 ・「4人1組を作り、その中で2人1組になってください。」 ・「テーマは ◎上手にお金を借りる／断る ◎上手にノートを借りる／断る ◎上手に遊びに誘う／断る です。」 ・「2人1組のうち、どちらかが[借りる・誘う]側に、どちらかが[断る]側になってください。」 ・「まずどちらか1組が先に行きます。もう1組は2人のやりとりをよく観察しましょう。」 ・「2分間、互いに粘ってください。」 ・「『上手な…』に主眼を置き、決して感情的にならずに言葉を尽くしてください。」 ・「私が合図をしたら、快く承諾しましょう。」 ・「では、立場を交代してください。」 ・「次に組みを替えてください。」 ・「立場を交代してください。」 <p>(3) グループ内での感想【5分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「さて、ロールプレイを行ってどう感じたか、4人で意見交換してください。」 →「まとめ」に入る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の実態に合わせて、シナリオを使用する。 ・時間短縮のため、導入で組んだ2人組を2つ合わせて4人組を作るよう指示する。 ・対人関係が苦手な特別な支援を必要とする生徒は観察側にさせる。

段階	学習活動	留意事項
展開	<p>(シナリオを使用する場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「人から頼みごとをされたとき、みんなはいつもどう対応していますか。断りたいと思ったときに、それをはっきり言える人もいれば、逆にうまく断れない人もいます。」 ・「うまく断れない人は、どのように言えば上手に断れるか、考えてみましょう。しっかり断ることのできる人は、うまく言えない人にアドバイスをしあげると同時に、自分の態度を振り返ったり、うまく断れない人の気持ちを考えたりしてみましょう。」 ・「隣の組と組んで4人1組になってください。今からシナリオを読んでもらいます。Aさん、Bさん、Cさん、Dさんの役を、それぞれ1人ずつ決めてください。」→シナリオを配布する。 ・「まずAさんとBさんと、タイプ1のシナリオを読んでもらってください。CさんとDさんは、その様子をよく観察しててください。」 ・「次にCさんとDさんと、タイプ2のシナリオを読んでもらってください。AさんとBさんは観察役になります。」 ・「最後にBさんとCさんと、タイプ3のシナリオを読んでもらってください。」 <p>・「ロールプレイを行ってどう感じたか、4人で3分間、意見交換してください。普段、あなたはどのタイプに近いですか。また、もっとこういう言い方をすればいい、という意見も出し合ってみましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ロールプレイをふまえて、次は『上手な断り方』を考えてみましょう。」→ワークシートを配布する。 ・「まず、自分ならどう言うか、各自で考えてみましょう。」(2分) ・「次に、上手に断るセリフを4人で考えてみましょう。」(5分) ・1つか2つの班に、セリフを発表させ、クラスで共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・テーマは他に考えてもよい。 ・シナリオを使用する前に、「上手にお金を借りる／断る」のテーマでシナリオのないロールプレイを1分間ずつ体験させてもよい。次の「上手な気持ちの伝え方」の発表で時間調節する。
まとめ	<p>(4) 振り返り【5分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ふりかえりシートを配布します。各自で記入してください。」 ・「今日は、パーソナルスペースの取り方と、“上手な断り方(頼み方)”について学びました。自分と人の感じ方の違いについても知ることができたと思います。自分の気持ちを伝えることが苦手な人は、今日の話し方を今後に生かしてみよう。自分の気持ちを伝えることができる人は、苦手な人の気持ちも思いやれるようになってほしいと思います。」 	<ul style="list-style-type: none"> ・感想を後日まとめて生徒に配布するなどフィードバックするとよい。

「頼んでみよう、断ってみよう」ロールプレイ

タイプ1【攻撃的な断り方】

Aさん：おなかすいたね。購買でパン買おうかな。

Bさん：私（僕）もおなかすいた。でも今、財布持っていないから、お金貸して。

Aさん：えー、絶対嫌だ。今月のおこづかい、あんまり残ってないし、Bさん、この前もすぐ返してくれなかったから、貸したくない。

Bさん：そんな言い方しなくてもいいじゃん。けち！もうAさんには頼まないよ！

タイプ2【受身的な断り方】

Cさん：おなかすいたね。購買でパン買おうかな。

Dさん：私（僕）もおなかすいた。でも今、財布持っていないから、お金貸して。

Cさん：えー、どうしよう…。今日は、帰りに本、買うつもりだったから、お金は一応あるんだけど…。

Dさん：すぐ返すからさ、お金あるんならちょっと貸してよ。

Cさん：うーん、いいけど、でも、本のお金、足りるか不安だし…。

Dさん：いったいどっちなの？ もういいよ！

タイプ3【自他尊重タイプ】

Bさん：おなかすいたね。購買でパン買おうかな。

Cさん：私（僕）もおなかすいた。でも今、財布持っていないから、お金貸して。

Bさん：悪いけど、貸せるほど持っていないから、ダメだよ。

Cさん：すぐ返すから、ちょっと貸してよ。

Bさん：今日は帰りにどうしても本を買って帰りたいくて、今、パン買ったから、もうギリギリしか残らないから、貸してあげられないんだ。そのかわり、1口あげるよ。

Cさん：うん、わかった。じゃあ、私（僕）は我慢しよう。

「頼んでみよう、断ってみよう」ワークシート

○テストが2日後に迫った日の放課後、同じ部活動の友達から「せっかく部活が休みなんだから、みんなでカラオケに行こう」と誘われました。あなたは前回のテストが不調だったので、今日は家に帰ってテスト勉強をしたいと思っています。このとき、友達に対して上手に断るセリフを、次の4段階に分けて考えましょう。

- 1 相手に応えられない残念な気持ちを伝える。
- 2 断る理由を説明する。
- 3 自分の気持ちを伝える。
- 4 代わりの案を提示する。