生徒の人間関係を良好にする学級活動のあり方
～構成的グループエンカウンターと振り返り活動を通して～

要約

今日の社会は、国際化・情報化の進展、少子化・高齢化社会への移行、人々の価値観の多様化などの急激な変化の中にある。こうした変化は、人間関係の希薄化や生活経験の乏しさによる社会性の不十分さ、コミュニケーション能力の低下など、生徒たちの人間形成にも影響を及ぼしており、自尊感情や乏しいことや規範意識の低下などから良好な人間関係の希薄化が指摘されている。したがって、自分への信頼感や自信といった自己理解・自尊感情や他者理解、他者への思いやりなどの道徳性を養うことが必要である。そして、生徒たちが不安な思いを感じることなくより良い自己の育成をめざし、能動的・受容的に関われる豊かな心を育成することは、これからの社会をより良く生きていく生徒たちにとって意義があると考えられる。

道徳性調査やアセスアンケートの結果から、本学級の生徒たちは安心して学校生活をおくることができているものの、日常の生活や授業の中において、自分の考えや言動の良さに気付くことができず、自己開示が苦手である。そのため、自己理解・他者理解を高めることが必要である。このような課題からも学級活動の中で、構成的グループエンカウンターとその振り返り活動を通し､より豊かな人間関係を構築させていくことが必要と考える。

以上のようなことから、次のような研究仮説を設定した。

学級活動の場に於いて構成的グループエンカウンターと振り返り活動を位置付ければ、生徒は自己の良さに気付いたり、他者の良さを認め合ったりするので自己・他者理解が進み自他受容が深まる。そして、生徒同士の人間関係を良好にすることができるであろう。

そのために、次のようなことを重点として研究を進めていくことにした。

自他理解から自他受容へ向けて段階的に位置づけた構成的グループエンカウンターと振り返り活動の工夫

① 自他理解を促す構成的グループエンカウンターと振り返り活動
　○ すごろくトーク

② 自他受容を促す構成的グループエンカウンターと振り返り活動
　○ お誕生日おめでとう　間違いさがし

研究の成果と課題

○　本研究を通して学校環境適応感尺度のポイントが上がったこと。

○　生徒同士の関わりが増え、良好な学級生活を送る生徒がふえたこと。

●　日常で教師と生徒のより良い関係づくりが今後も必要である。

キーワード：他者との関わり　自己理解　他者理解　自他受容　自尊感情

１　主題設定の理由

（１）社会の実態から

近年、都市化、少子高齢化、地域社会における人間関係の希薄化などが進む中で、家庭や地域社会において社会性を身につける場が減少している。また、携帯電話やテレビゲームなどの普及から、間接的な体験や疑似体験が膨らむ一方、直接的に関わるコミュニケーション力の低下が社会的に大きな課題となっている。そのために、望ましい人間関係を築く力など社会性が身につけにくくなっている。このような状況の中で、生徒の対人関係が未熟なままに、協力してよりよい生活を築くことができないことや、いじめや不登校などの一因になっていることも指摘されている。本県においても、中学生の不登校生徒数やいじめの発生件数は全国平均に比べて高く、不登校やいじめを未然に防止する対応が求められている。さらに、生徒にとって学校が魅力ある場所であり、生徒同士や生徒と教師との絆を感じることができる「心の居場所」となるような取り組みを進めることが求められている。

（２）学級の実態から

本学級は男子２１名、女子１９名である。５月に行った「学級生活アンケート」から「学級生活は楽しいですか？」という質問に対し、楽しい１２名、だいたい楽しい２３名、あまり楽しくない２名、楽しくない０名という結果だった。また、「教室で嫌な思いをしたことがありますか？」という質問に対しては、ある０名、たまにある２名、あまりない１７名、ない１８名であった。（３７名回答）この結果から多くの生徒は学級生活を楽しんでいるように思える。しかし、大きな課題として「授業中の反応がない」「友達関係が固定化されている」などがあげられる。周りの目を気にしすぎたり、幅広い友達関係を築くことが苦手な生徒が多いことがわかる。１学期に学級を振り返るという題で授業をしたときに、多くの生徒が「授業中に反応し、より充実した授業を創り上げたい」「もっとたくさんの友達と仲良くなり、クラスを盛り上げたい」という意見から、より良い人間関係づくりが必要であると感じた。

２　主題の意味

（１）　「人間関係を良好にする生徒」とは

人間関係を良好にするとは、互いに心を開き、互いの思いや考えを語り、互いのことを受け入れることができる関係を築くことである。人間関係を良好にする生徒とは、学校生活においてあるがままの自分を受け入れ、自分と他者との違いに気づき、それを認めることができる生徒である。そして、互いの存在を意識し合う過程で互いに心を開き、思いや考えを伝え合い、自分と他者、他者と他者をより良好な関係でつなぐことができる生徒である。

本研究では、人間関係を良好にする生徒の姿を以下のように考える。

○　あるがままの自分を肯定的に受け入れるために、自分の良さや改善点を見出すことができ、自分と他者との思いや考えの違いに気づき、受け入れることができる生徒　（自他理解）

○　あるがままの自分を肯定的に受け入れ、他者の思いや考えを共感し、より良い人間関係を築くことができる生徒　（自他受容）

（２）構成的グループエンカウンターと振り返り活動とは

①　「構成的グループエンカウンター（以下 SGE という。)」とは

SGE とは本音と本音の感情交流を通して、新たな自己への気づきや発見を促し、感情、思考、行動の変容を目的とする。「出会い」という意味であり、情報や知識や物事の善悪ではなく、感情の交流を主とし、自己についての発見や他者の存在や他者との関係を確認し、行動の変容と成長を狙ったグループ体験学習である。本研究では、特別活動や帰りの会の時間に行う。

②「振り返り活動」とは

振り返り活動とは特別活動の時間に行った SGE の達成状況などを紙面や口頭で振り返らせ、その心境を振り返りシートに綴らせる。定期的に行った SGE での心境の移り変わりをもとに、自らの成長を自ら見いだせる活動である。この活動により、自尊感情や自他理解、自他受容を高める機会とする。

３　研究の目標

良好な人間関係を築く生徒を育てるために、SGE と振り返り活動の有効性を明らかにする。

４　研究の仮説

２年生の学級活動の場に於いて構成的グループエンカウンターと振り返り活動を位置付ければ、生徒は自己の良さに気付いたり、他者の良さを認め合ったりするので自己理解・他者理解が進み自他受容が深まる。そして、生徒同士の人間関係を良好にすることができるであろう。

５　仮説検証の内容と方法

（１）研究の対象

小郡市立三国中学校　第２学年５組（４０人構成　男子２１人　女子１９人）

（２）検証の内容と方法

生徒が SGE を通して思ったことや感じたことを振り返り活動（紙面の記入や口頭発表）で自己分析を行う。

①　ショートエクササイズ（心を和らげ SGE を効果的にさせる準備）
②　自他理解をねらいとする SGE
③　自他受容を目的とする SGE

その過程で良好な人間関係を築くことで有効であったかをアセス活動プログラムのアンケート等から分析する。

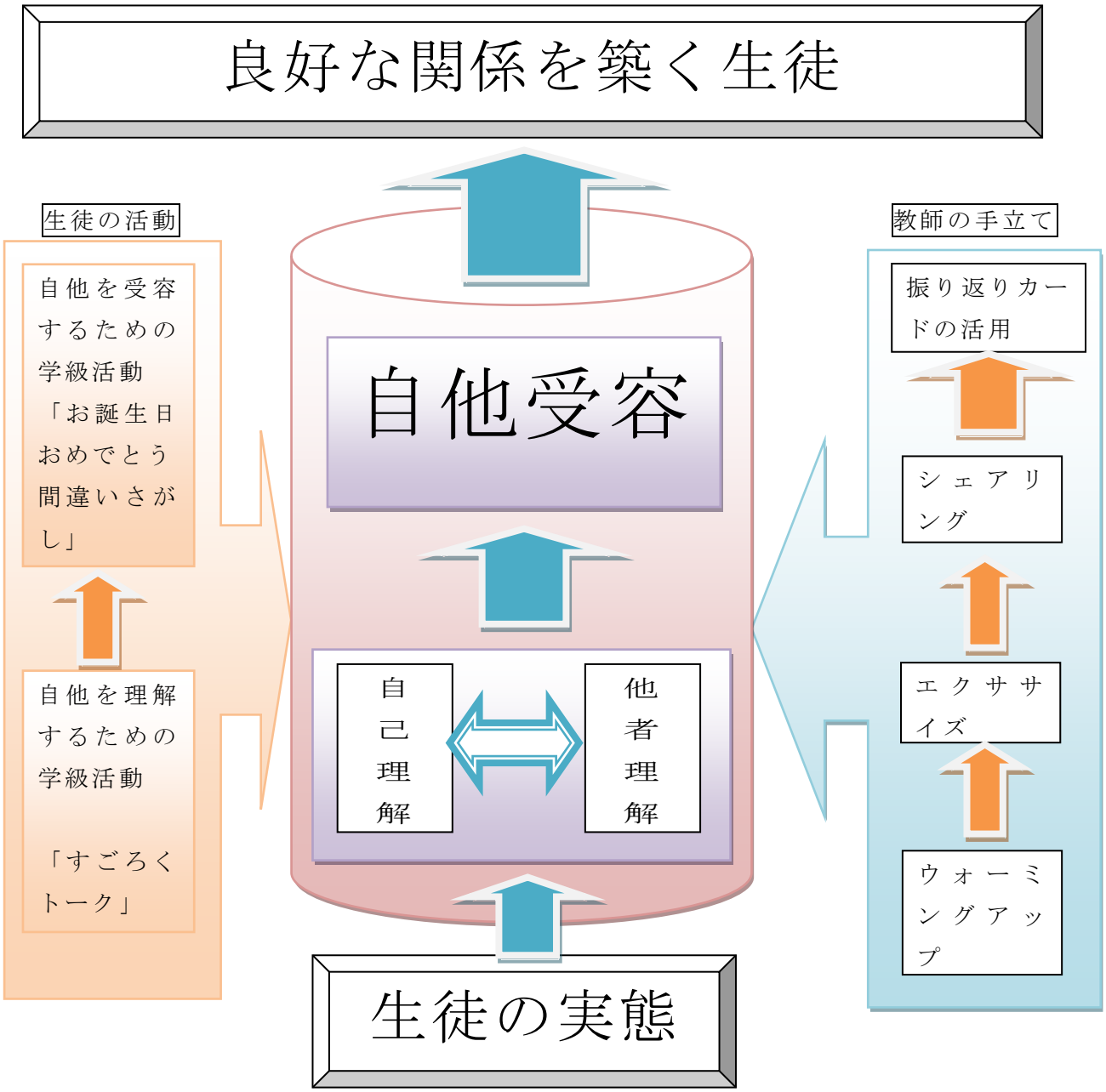
アセスとは栗原ら（2010）により作成された、学校環境適応感尺度のことで、「生活満足感」「教師サポート」「友人サポート」「向社会的スキル」「非侵害的関係」「学習的適応」の６因子からなるものである。

本研究においては生徒の実態を客観的にみとる方法としてこのアセスを活用する。

６　研究の計画

４月	研究計画の審議	１０月	授業実践１とそのまとめ
５月	研究主題の設定	１１月	授業実践２とそのまとめ
６月	実態調査	１２月	データ分析・研究のまとめ
７月	実態調査の結果分析	１月	研究のまとめ
８月	教材分析	２月	研究報告会
９月	教材構想と事前授業実践	３月	

７　研究構想図



８　研究の実際

（１）実践事例１（１０月実施）

活動主題　「おたがいのことをよく知ろう」

SGE「すごろくトーク」

主眼　すごろくトークのエクササイズに取り組ませることで、自分や他者の考えや思いを伝え合わせ、お互いの理解を深まり合わせる。そして、自分や他者への理解につなげる。

＜エクササイズの概略＞
① スタートに各自コマを置き、さいころをふる順番を決める。
② 順番にしたがって、さいころをふる。出た目の数だけコマを進め、止まったところに書いてある内容ににについて話をしたり、活動したりする。
③ ピタリゴールした人から終わりとなる。

○ さいころを振り、コマを進めるにしたがって、班での会話が増えてきた。

また、生徒が言ったことに対する質問などがでたり、言ったことに対して同調する意見などもでたりし、班での交流が深まってきた。

シェアリングでは、「やってよかった」「班のみんなのことを知れてよかった」という意見が多かった。

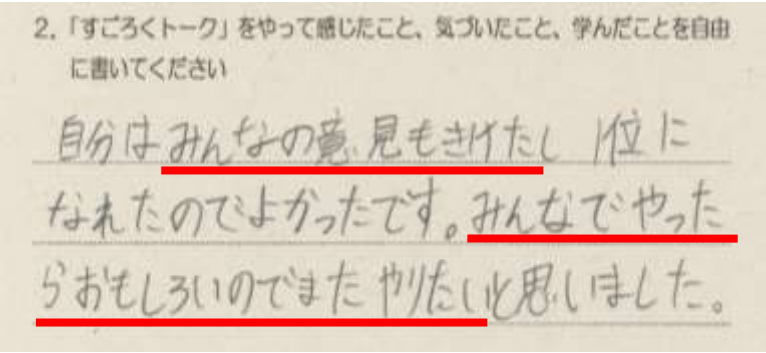
【写真１　SGE 実践１の班での様子】

○ 生徒Ａの様子

生徒Ａは低学力であり、自分の思いや考えを他者に伝えることが非常に苦手である。自分に自信を持つことができず、友達と接する中で相手を傷つける言動をとることも少なくない。そのため、コミュニケーションをとるのが苦手で、みんなと協力して何かに取り組むことに対し抵抗がある。

すごろくトークを進めていく中で、今まであまり話さなかった班員と少しずつではあるが、会話が増えてきた。また、笑顔が多く見られ、班員もこの様子の変化に驚いている様子だった。エクササイズのあと、班員とすごろくトークの続きの会話をしたという。

この様子から、彼にとってこのエクササイズで、他者を受け入れることの大切さに気付いたと考える。


2.「すごろくトーク」をやって感じたこと、気づいたこと、学んだことを自由に書いてください

自分はみんなの意見もきけたし1位になれたのでよかったです。みんなでやったらおもしろいのでまたやりたいと思いました。

【資料１　生徒Ａの感想】

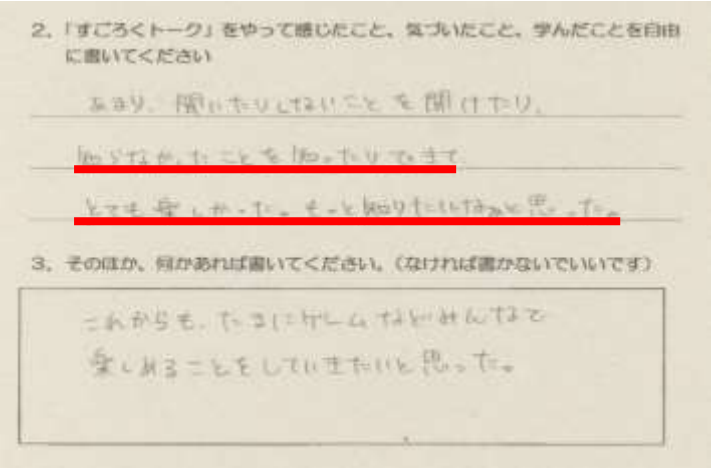
○ 生徒Ｂの様子

生徒Ｂは２学期から転校してきた生徒である。内気な性格の持ち主で、なかなかクラスに馴染むことができなかった。体育会や文化発表会の取り組みの中で、少しずつクラスの生徒との関わりが増えていくが、関わる生徒は固定化されてきている。そんな中、このエクササイズを通して、彼女の変容が見られてきた。

初めは、ぎこちないような様子で話をする声も小さかった。隣の女子生徒が「Ｂちゃん、面白いね」という発言から、生徒Ｂの笑顔が見られ始めた。

少しずつだが、生徒Ｂも班に溶け込み始め、会話が増え、班全体が盛り上がってきた。下のような感想を班で発表した。

【写真２　生徒Ｂの班の SGE の様子】



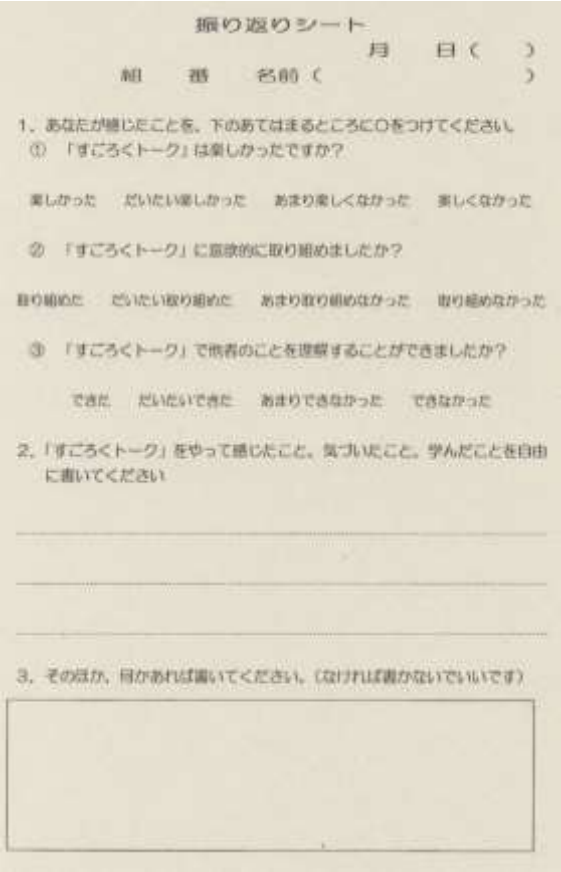
2. 「すごろくトーク」をやって感じたこと、気づいたこと、学んだことを自由に書いてください

あまり、聞いたりしないことを聞けたり、
知らなかったことを知ったりできて
とても楽しかった。もっと知りたいなぁと思った。

3. そのほか、何かあれば書いてください。（なければ書かないでいいです）

これからも、たまにゲームなどみんなで
楽しめることをしていきたいと思った。

【資料２　生徒Ｂの感想】



振り返りシート

月　日（　）

組　番　名前（　）

1. あなたが感じたことを、下のあてはまるところに○をつけてください。

① 「すごろくトーク」は楽しかったですか？

楽しかった　だいたい楽しかった　あまり楽しくなかった　楽しくなかった

② 「すごろくトーク」に意欲的に取り組めましたか？

取り組めた　だいたい取り組めた　あまり取り組めなかった　取り組めなかった

③ 「すごろくトーク」で他者のことを理解することができましたか？

できた　だいたいできた　あまりできなかった　できなかった

2. 「すごろくトーク」をやって感じたこと、気づいたこと、学んだことを自由に書いてください

3. そのほか、何かあれば書いてください。（なければ書かないでいいです）

【資料３　実践１振り返りシート】

○ シェアリング（振り返り活動）

授業後はシェアリングを行う。以下の流れで行った。

① 振り返りシートに個人の感想などを記入する。
② 班で書いた内容を発表する。

シェアリングには個人で振り返ることでその一時間で自分が考えたこと、学んだこと、気づいたことを整理する意義がある。それを班で発表しあうことで他者がどう振り返ったかを知ることができる。
SGE を行う上で、シェアリングをすることは必要不可欠である。

今回のシェアリングでは様々な生徒が多くのことに気づき、班内での交流を増やすきっかけとなった。また、クラスの雰囲気も明るくなったように感じられた。

○ 「すごろくトーク」での成果（◎）と課題（●）

◎ 同じ班でも、必要なこと以外は話さない関係の生徒同士が気軽に会話することができたので、休み時間や授業中の生徒同士の関わりが増えてきた。

◎ エクササイズを通して意外な生徒の一面を､班の友達同士で見合うことができたので、班の友達の理解が深まった。

● シェアリングを班での交流でとどめたので、エクササイズが学級全体のものとならなかった。

● 発言者の話が終わるまでは、絶対にさいころを振らないことや発言者の話を聞くことが第一優先であることを説明の段階で伝えてなかったので、班によっては話が終わらないまま、すごろくを進めていくようになってしまった。

実践事例２（１１月実施）

活動主題　「おたがいの良いところを認め合おう」

SGE「お誕生日おめでとう　間違いさがし」

主眼　間違いさがしのエクササイズに取り組ませることで、自分や他者の考えや思いを伝え合わせ、お互いの理解を深まり合わせる。そして、他者の理解を深め、よさを認め合う。

＜エクササイズの概略＞
① 班に１枚ずつ配られた絵「お誕生日おめでとう」を見る。
② 絵を見に行く順番をじゃんけんなどで決める。
③ 廊下に貼ってある絵と配られた絵の違うところに○をつける。
④ 時間（25 分）内に何個探せたかを黒板に書いて、ほかの班の様子を知る。
⑤ 正解を教師が発表していき、班でどのくらい正解したかを確認していく。

○ 絵を見に行く前に、班で「ここがちがってそうじゃない？」や「何個間違いがあるっちゃかね」など、関心のある会話が聞かれていた。エクササイズが始まると、順番通りに絵を見に行き、覚えたことを伝える姿が見られた。

【写真３　SGE 実践２の班での様子】

実践１よりも、班で関わる機会が多いエクササイズなので、より活発な交流が求められた。また、協力して１つの事を成し遂げる活動なので、一人一人の責任が求められる。その中で、「○○君は記憶力が高いね」や「○○さんの教え方がわかりやすかった」など、相手を肯定する意見を多く聞くことができた。

シェアリングでは「班のみんなと協力できた」や「ふだん、あまり話さない子とたくさん話せた。」「役割分担がしっかりできて、お互いにありがとうと言い合えた。」などの意見を多く聞けた。

○生徒Ｃの様子

生徒Ｃはエンカウンターがすごく苦手な生徒である。授業では苦手じゃない教科はみんなと同じようにしっかり取り組むことができるが、苦手な教科や嫌いな教科では、居眠りをしたり怠けたりする姿が見られる。

自分にいい意味でも悪い意味でも正直で、思っていることをすぐ口に出したり、行動で表したりする。そのため、生徒Ｃのことをわかっている生徒はうまく関われるがそうでない生徒は生徒Ｃと距離をおくことが多い。そのため、交友関係の幅もせまい。

様々なSGEを行っても、感想では「楽しくない」「めんどくさかった」などの内容を書く。

【写真４　生徒Ｃの班のSGEの様子】

しかし、今回のエクササイズでは、自分から「メモとっていこう」などの言葉を発し、それをみんなが認めながらエクササイズを進めた。そのことから、生徒Ｃは、振り返りシートで「意欲的に楽しく参加できた」と記入している。

○シェアリング（振り返り活動）

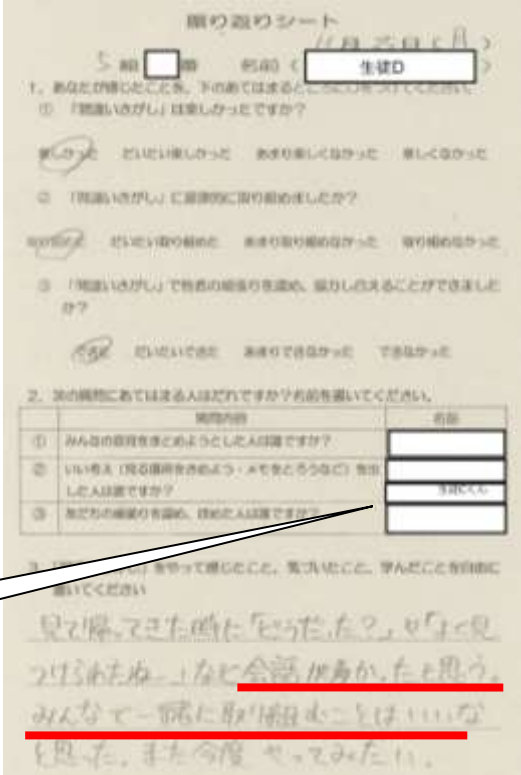
① 振り返りシートに個人の感想などを記入する。
② 全体で書いた内容の発表（意図的指名）をする。
※予定では班内発表後にクラス全体での発表を考えていたが時間の関係上、班内発表は省略した

今回のシェアリングでも様々な生徒が多くのことに気づき、班内での交流を増やすきっかけとなった。

また、クラスの雰囲気も明るくなったことが良かったと思う。前回よりも、「班で協力する」ことに対する意識が高まるエクササイズだったので、より密な交流が見られた。また、お互いの意見や考えを受け止める（自他受容）の様子も見られた。

クラス内で発表することで生徒は他の班の様子や、仲の良い友達がどんなことを感じたのかを知ることができた。

資料４　実践２での生徒Ｃと同じ班の生徒の振り返りシートの記入内容



生徒Ｃと同じ班の生徒の振り返りシートである。生徒Ｃの名前が書かれていることから、班の彼への理解が深まったことがわかる。

○ 「お誕生日おめでとう　間違いさがし」での成果（◎）と課題（●）

◎ 活動の中で「あーっ」や「そうやったね、覚えとったったい」や「記憶力高いね」など、相手を受容する発言が増えてきた。

◎ 活動を進めていく中で、段々顔が近づいてきたり、寄り添ったりする姿が多く見られてきた。

● シェアリングの時間の確保が十分にできずに、班内での交流が不十分であった。

● 生徒が発言した内容のキーワードなどを板書しなかったので、クラス全体でどんな意見が出たのかを視覚的に理解させることが不十分となった。

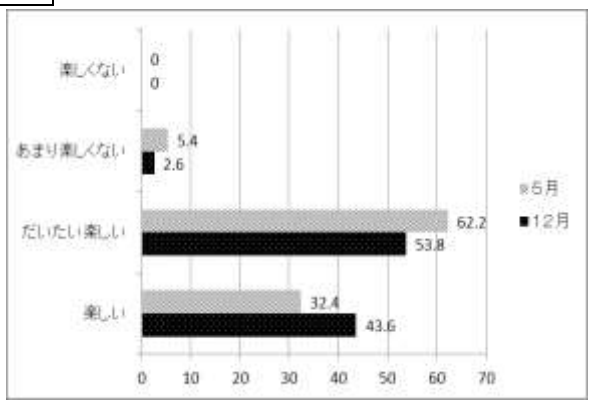
９　研究のまとめ

本研究を以下の２つの分析・考察によりまとめた。

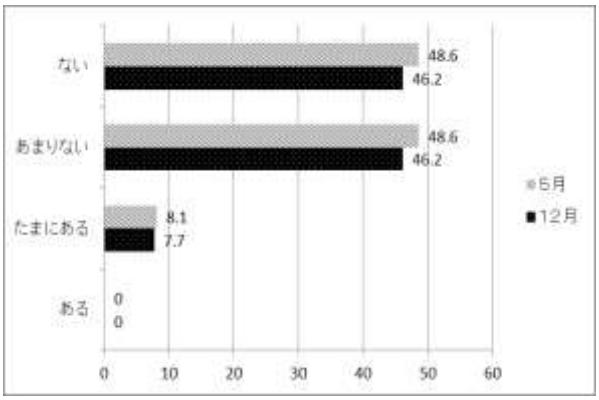
① 毎学期定期的に行う「学校生活アンケート」と「SGE に関するアンケート」結果及び分析と考察
② アセス（学校環境適応感尺度）の結果及び分析と考察

① 「学校生活アンケート」と「SGE に関するアンケート」の結果及び分析と考察

図１【学級生活アンケートから】５月と１２月に実施



＜質問　学級での生活は楽しいか＞



＜質問　学級で嫌な思いをしたことはあるか＞

【SGE に関するアンケートから】

・レクレーションのような感じで、授業をして楽しかった。その中で、班の人とたくさん話せて協力できてよかった。
・クラスの人の意外な一面を知れて良かった。もっといろいろなことをしてみたい。
・班で協力する良さを改めて知った。自分もよく頑張れたと思う。

「学級生活アンケート」からは学級が楽しいと答えた生徒の人数が増え、あまり楽しくないと答えた生徒の人数が減った。このことから、クラス内の生徒の関わりが増えたことがわかる。しかし、嫌な思いをする生徒数も増えている。関わりが増えた中で、お互いの嫌なところも見えてきていることがわかる。

SGE に関するアンケートからはほとんどの生徒が「やって良かった」と思っているようだ。SGE を通しての生徒同士の交流が今後につながることを期待する。

② アセス（学校環境適応感尺度）の結果及び分析と考察

○始めにアセスの６因子について説明する

・**生活満足感因子**
…生活に満足や楽しさを感じている程度
・**教師サポート因子**
…教師との関係が良好だと感じている程度
・**友人サポート因子**
…友人関係が良好だと感じている程度
・**向社会的スキル因子**
…スキルを持っていると感じている程度
・**非侵害的関係因子**
…無視、いじわる等拒否的・否定的な友人関係がないと感じている程度
・**学習的適応因子**
…学習意欲、学習が良好だと感じている程度

図２　学級平均適応感尺度の結果

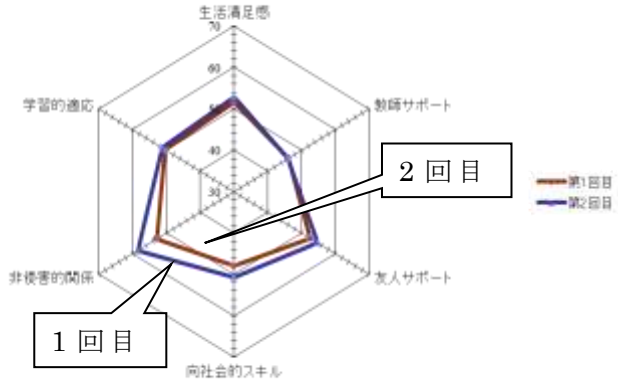
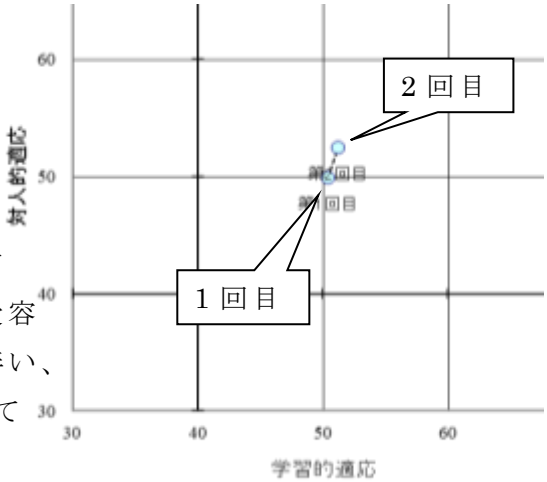


図３　学級平均適応感尺度推移の結果



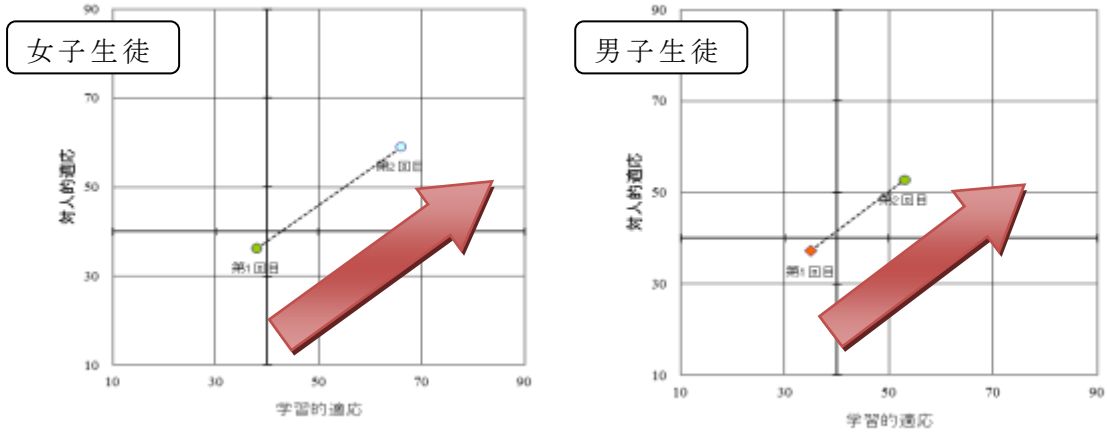
○　**図２**のレーダーチャートからいえることは「非侵害的関係」が良くなっていることから、お互いを拒否・否定する関係がなくなってきていることがわかる。自己理解・他者理解自他受容の意識が高まっていると推測できる。それに伴い、「向社会的スキル」「友人サポート」も上がっていることがわかる。

したがって、**図３**のように、１回目と２回目では若干ではあるが、対人的適応感と学習的適応感が良好となり、クラス内での良好な人間関係が高まったことがわかる。

しかし、「教師サポート」の変化が見られず、高くない値を示していることから、教師と生徒のより良い関係づくりが求められることもわかった。

最後に、本研究を通して大きく変化のあった２人の生徒のアセス結果を紹介する。

図４　２名の生徒の実践前と実践後の適応感尺度の比較



本研究で、良好な人間関係を築くのには SGE とその振り返り活動が効果的であることが分かった。今後も継続的に続け、生徒同士で更なる良好な関係づくりを進めていけるような手立てを意図的に働きかけていきたい。