

## はじめに

校内研修は、共通の学びをとおして、共通の思いで実践へとつながったり、互いに思いをわかり合ったりできるものです。また、学校の実情や必要感に合わせて計画できるよさもあります。誰もがその意義や大切さは実感していることでしょう。

しかし、学校現場では、日々の多忙感もあり、研修する時間を十分に生み出しにくいという声も少なくありません。どのように研修を計画し、実施したらよいのか困っているという担当者の声も聞きます。

そこで、この『校内研修ベストセレクション』は、生徒指導、教育相談という視点から、学校のニーズが多かったテーマについて、研修のねらいや手順、ポイントを示し、職員会で実施できる程度の時間（60分以内）で、校内研修を提案しています。

生徒指導、教育相談に関わるものは、全教職員が参加できる内容であり、子どもを理解すること、そして、子どもや保護者との関係、さらに教職員同士の温かい人間関係は、不登校やいじめ、学力の向上など、様々な課題を解決するための基盤となるものです。

学校の実情に合わせ、アレンジしながら活用していただき、校内研修が身近なものになることを願っています。

### 活用の仕方

#### ○研修シートの一覧

表紙に研修シートの一覧が示してあります。目的に合わせて選んでください。

#### ○研修シート

研修シートには、その研修の意義、ねらい、手順、ポイントが提案してあります。意義やねらいは、研修担当者だけではなく、参加者が共有して進めてください。

また、シートを参考に、進め方や時間配分をアレンジすることで、学校のニーズやそのときの状況に合う研修にすることができます。

#### ○ワークシート

それぞれの研修で使用するワークシートを紹介しています。

#### ○アイスブレイク

研修のはじめに、必要に合わせて活用してください。

#### ○刊行物の紹介（島根県教育センター 教育相談スタッフ 相談セクション作成）

それぞれの研修には、もともなった刊行物があります。基盤となる考えや他の研修も紹介してあります。そちらも併せて活用してください。

< 島根県教育センターホームページからダウンロードできます。（Word形式、PDF形式） >

# 1 気にかかる子どもへの対応を考える

日常の慌ただしさの中で、少し立ち止まって子どもや自分を見つめ、普段やっていることや感じていることを整理してみると、子どもや自分に対して新しい気づきや理解の手がかりが得られたり、プラスの感情や思考が湧いてきたりします。それにより、できそうなことが見つかると、気にかかる子どもへのかかわりや対応が良い方向へ変わっていくでしょう。

1 **ねらい** 子どもをとらえ直したり自分を振り返ったりすることとおして、気にかかる子どもへの対応を考える。

2 **準備** ワークシート  
\* 『気にかかる子どもに関するワークシート集』より選択  
一部ワークシートを本冊子に添付(①~④)



3 **手順** \*時間配分は目安です。研修の時間に合わせ、調整してください。

- ☆ ねらいや研修の流れを確認する。
- ☆ 必要に応じてアイスブレイクを行い、メンバーの気持ちを和らげて研修に向かう雰囲気づくりをする。

(1) シートを選ぶ

『気にかかる子どもに関するワークシート集』の一覧表を見たり、今の気持ちを考えたりしてシートを選ぶ。または、選択しやすいよう、予め担当者でいくつかシートを選択して配布してもよい。

<5分>

(2) シートに記入する

<10分>

<15分>

(3) 話す・聴く；2人組または3，4人のグループで

<8分×人数>

- ①話し手が、選んだシートを伝える。
- ②話し手は、事前にわかっておいてもらおうとよいことについて話す。
- ③聴き手にシートの問いを声に出して問いかけてもらい、話し手はそれに答える。  
\* 記入していないことを話してもよい。  
\* 記入していても話したくないことは話さなくてもよい。
- ④話し手が関連した話や追加したいことを話したり、聴き手から質問したりする。
- ⑤話し手、聴き手を交代する。

☆ 振り返りをする。

<5分>



## ポイント

- 子どもは、どの子どもも気にかかる（気にかける）存在です。
- この研修では、「子どもの見方・とらえ方」と「教師自身の気持ち」に焦点をあてます。教師がその子どもをどのように見ているか、どのようにとらえているか、どのような気持ちでかかわろうとしているのかは、声のかけ方やかかわり方に大きく影響を与えます。
- 言葉にして表す過程を大切にしながら、気持ちの整理や確かめをしていきましょう。
- 記入したシートは、保管や取り扱いに十分注意します。

参照：『気にかかる子どもに関するワークシート集』（平成18年3月）

## 2 学級集団づくりの願いやプランを共有する

学級集団は、学力向上、いじめや不登校の未然防止、コミュニケーション能力の育成などの課題を解決し、子どもたちに「生きる力」を身につけさせていく上で基盤となるものです。学級担任だけでなく、教科担当や学年部をはじめとする全教職員が、協働性を発揮しながら学級集団づくりに取り組むことが大切です。

1 **ねらい** 学級担任の願いやプランを知り、共通認識をもって協力し、学級集団づくりを行う。

2 **準備** ワークシート⑤（または、学級経営案）  
\*事前にワークシート（学級経営案）に記入しておく。  
学級にかかわるメンバーでグループを作っておく。



3 **手順** \*時間配分は目安です。研修の時間に合わせ、調整してください。

- ☆ ねらいや研修の流れを確認する。
- ☆ 必要に応じてアイスブレイクを行い、メンバーの気持ちを和らげて研修に向かう雰囲気づくりをする。

グループに分かれて以下の手順を進める。

(1) 担任が願いやプランを語る。 <3分>

(2) メンバーで話し合う。 <4分>

例)・もう少し聞いてみたいこと、分かりにくかったことなどを質問する。

- ・自分の意見や考えを提案する。
- ・どのようなことをしてほしいのか、担任に確かめる。
- ・自分の役割としてできることを宣言する。

(3) 語り手を交代し、(1)(2)を繰り返す。 <7分×語り手人数>

☆ 振り返りをする。 <5分>



○誰もが学級集団づくりの大事なメンバーです。学級集団の状態や学級担任の思い、大切にしていきたいことなどを確かめ合い、参加者または全教職員が学級集団づくりの一員として、それぞれの立場でどんなかかわりをしていくかなど、主体的に考えます。

○短時間でもこうした時間をとることで、自分の考えが整理されたり、具体化されたりします。また、人の考えに触れることで、よい刺激にもなったり、アイデアをもらえたりもします。

○定期的に、学級の状態やそれぞれのかかわりについて確認し、共通理解を図っていく場も設定していくとよいでしょう。

### 3 学級（学年）のルールについて考える

どの子どもも安心して安全に過ごすことのできる学級集団づくりの基盤にあるのが、学級のルールです。ルールに守られながら、子どもたちは安心して動いたり自分を表現したりすることができます。学年や学校で話し合い、教職員が協力して取り組むことは、ルールの定着を図る大きな力となります。

1 **ねらい** 大切にしたいルールについて話し合い、協力してルールの定着を図る。

2 **準備** 付箋、模造紙、ペン、ワークシート⑥

3 **手順** \*時間配分は目安です。研修の時間に合わせ、調整してください。

- ☆ ねらいや研修の流れを確認する。
- ☆ 必要に応じてアイスブレイクを行い、メンバーの気持ちを和らげて研修に向かう雰囲気づくりをする。

(1) 個人作業：付箋 <10分>

- ①学級（学年）の様子を振り返り、大切にしたいルールを考え、付箋に書く。
- ②特に重要だ（重要度が高い）と考えられるものに◎をつける。

(2) グループ作業：模造紙、ペン <15分>

\*その学級に関わるメンバー、学年部など

- ①それぞれの考えを出し合う。
- ②グルーピングする。例）生活、学習、遊び、話す、聞く等

(3) グループ作業：ワークシート <15分>

学級で（学年で共通して）取り組みたいものを決める。

- ①1～2つ決める。  
\*同一学年で複数のグループに分かれて考えた場合は、それぞれのグループの意見を持ち寄り、学年で1～2つを選ぶ。
- ②どのように提示し、どのようにして定着させるか考える。

(4) 全体で発表し合う。 <10分>

☆ 振り返りをする。 <5分>

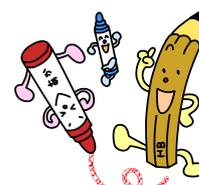


ポイント

○教師が子どもたちを管理しやすくするためではなく、子どもたちの安心を支えるためのものであるという視点で、どんなルールが必要か考えましょう。

○子どもたち自身もそのルールが大事だとわかり納得できるような提示の仕方や、定着の図り方も考えておきます。

○定着の様子や学級の状況に合わせ、定期的に見直していくことも必要です。



参照：『学級集団づくり魅力ガイドブック』（平成26年3月）

## 4 [ ]年[ ]組のよさや成長を見つける

気になるところは目につきやすく、話題になることも少なくありません。子どもや学級をどのように感じているのか、どのように見ているのかで、声のかけ方やかかわり方は違ってきます。子どもや学級の姿を肯定的にとらえて温かいかわりが増えると、教職員と子どもたち、そして学級の子どもたち同士の関係も温かいものになるでしょう。認められることで、個人や学級集団としての肯定感を育むことにもつながります。

また、視点を変えると、困ったと感じていることが強みとなることもあります。多くの目で、いろいろな角度、場面からの気づきを共有していくことが大切です。

1 ねらい 学級担任一人では気づけない学級のよさや成長を、様々な視点で見つける。

2 準備 ワークシート⑦、または付箋

3 手順 \*時間配分は目安です。研修の時間に合わせ、調整してください。

☆ ねらいや研修の流れを確認する。

☆ 必要に応じてアイスブレイクを行い、メンバーの気持ちを和らげて研修に向かう雰囲気づくりをする。

(1) 学級の様子を振り返り、よさや成長したと感じることをワークシートや付箋に書く。 <10分>

(2) グループになって、それぞれの考えを出し合う。 <20分>  
\*その学級に関わるメンバー、学年部など

(3) 学級担任が、(2)を受けてコメントする。 <5分>

☆ 振り返りをする。 <5分>



○一定期間、各学級のよさや成長を見つける期間を設けてから実施してもよいでしょう。

○見方を変えるとよさや成長と感じられることがあります。

一つの見方にとらわれず、様々な視点からとらえ直してみましょう。

○それぞれのグループの考えを学年や学校で共有すると、その学級の応援団が増えることも期待できます。



## 5 県内の実践事例から取組を考える

県内の学校現場には、地道に積み上げられた多くの教育実践があります。工夫やアイデアがちりばめられたそれら貴重な取組事例に学ぶことには、大きな意味があります。また、この事例に学ぶ話し合いを通して、参加者が互いの取組にも触れ、そこから学び合うきっかけともなるでしょう。

- 1 **ねらい** 生徒指導、学級経営上の課題への取組のポイントを知り、自分たちの取組に生かす。
- 2 **準備** 実践事例（予め事例集から取り上げたい事例を選び、人数分印刷しておく。）  
ワークシート⑧  
付箋、模造紙、ペン（下記bの方法で実施の場合）

### 3 手順 \*時間配分は目安です。研修の時間に合わせ、調整してください。

- ☆ ねらいや研修の流れを確認する。
- ☆ 必要に応じてアイスブレイクを行い、メンバーの気持ちを和らげて研修に向かう雰囲気づくりをする。

- (1) 各自で事例を読み、よいと感じたこと、ヒントにできそうなことを書き出す。 <15分>  
（記入の方法は、a：ワークシートに記入する。 または b：「付箋1枚に1項目」を記入する）
  - (2) 3～4人のグループに分かれる。（構成は、「学年部ごと」「分掌別」「事例別」等を指示する）
  - (3) 書き出したものを、簡潔に説明を加えながらグループ内で順に紹介し合う。 <20分>  
〔 a：各自で記入したワークシートをもとに、それぞれの考えを順に説明する。  
b：説明しながら付箋を貼り、似た意見をもつ者が言葉をつけ加え、最後にグルーピングする。〕
  - (4) これからできそうなこと、やってみたいことをワークシートに各自で記入する。 <10分>
- ☆ 振り返りをする。 <5分>



### ポイント

- お互いに聴き合う姿勢を大切にして、他のメンバーの意見を共有します。
- 実践事例集で紹介している実践には、校種や子どもの様子が違ってても、参考になることがたくさんあります。自校の事例について具体的な対応を考える参考にしてください。
- グループごとにちがう事例を取り上げる進め方も考えられます。  
\*不登校対応や学級集団づくりなどの課題別、あるいは学年別など
- この研修は、グループを作らず、個人でもできます。



参 照：『生徒指導・学級経営上の課題への取組 ～県内の公立小・中学校の実践に学ぶ～ 第一集』（平成 22 年 3 月）

『生徒指導・学級経営上の課題への取組 ～県内の公立小・中・高等学校の実践に学ぶ～ 事例集第二集』（平成 24 年 3 月）



## 7

## 聴いてもらえるっていいものです

相手のことを理解しようとするとき、まず「聴く」ことが大切です。「聞く」ではなく「聴く」とは、表面的に内容を知るだけでなく、相手を理解しようとして心を込めて耳を傾け、言葉に込められている思いまで理解しようとすることです。

そのような姿勢で一生懸命に「聴く」ことは、話し手に安心感を与えます。そして、聴いてもらって気持ちをわかってもらえると、聴き手への信頼感をも感じるでしょう。

1 **ねらい** 受容的な態度で聴いてもらう心地よさを感じ、聴くことについて考える。

2 **準備** ワークシート⑩⑪（読み物資料）



3 **手順** \*時間配分は目安です。研修の時間に合わせ、調整してください。

☆ ねらいや研修の流れを確認する。

☆ 必要に応じてアイスブレイクを行い、メンバーの気持ちを和らげて研修に向かう雰囲気づくりをする。

(1) ペアになり、話し手・聴き手を決めて、話し手が話す。

\*話すテーマは、楽しかったこと、興味あることなど自由に設定する。

①聴き手は、相手に関心のない様子（うなずかない、顔を見ない、腕組みをする、時間を気にするなど）で聞く。 <1～2分>

②聴き手は、相手が何を言いたいのか、どんな思いなのかをわかろうとし、関心をもってしっかり聴く。 <2分>

③感じたことを伝え合う。 <2分>

(2) 話し手と聴き手を交代し、①～③を繰り返す。 <5～6分>

☆ 振り返りをする。 <10分>

\*まとめとしてワークシート⑩⑪（読み物資料）を読んでもよい。



## ポイント

○うなずきやあいづちが入ったり、顔を合わせたりして聴くことで、話し手は安心して話せます。しかし、ただうなずいたり、あいづちを打ったりすればよいというものではなく、一生懸命に相手を理解しようとして聴くことが大切です。

○言葉より表情や態度、口調など非言語のメッセージの方が相手に伝わっていきます。そのことを意識しながら聴いたり話したりします。

○「聴く」ことは、他の研修の中でも大切にしたいことであり、日常生活でも心がけておきたいポイントです。

## 8

## 自己の理解（自分を見つめる）

人間関係は相互作用です。互いの感情と感情が交流します。自分が、自身のことや相手のこと、集団のことをどのようにとらえ、受けとめ、感じているかがかかわりやつきあいの仕方が違ってくるとは、誰もが経験していることでしょう。

人と相対している自分自身が、今何を考えたり感じたりしているか、どのような傾向があるのか等、自分自身についてわかっておくことが大切です。

また、自分自身の“今”の状況や気持ちなどがわかり、受け入れられると、自分に優しくなれたり、自分が否定的に感じる状況を肯定的に受けとめたりできるようになるかもしれません。そして、自分の気持ちや状況を確認することで、相手の気持ちや状況にも思いを巡らすことができるでしょう。

1 **ねらい** “今”の自分が、どのような気持ちなのか、何を考えているのか、また、どう感じているのかを知る。

2 **準備** ワークシート（『教職員のよりよい人間関係づくりのために』P14 A-2～P21 A-8）

- ⑫ 職場での、自分の“今”をみつめてみましょう
- ⑬ 自分の好きなどころ、いいところを考えてみましょう
- ⑭ 自分のいやなどころ、気に入らないところをみつめてみましょう
- ⑮ これまでに自分が大切にしてもらったことを思い出してみましょう
- ⑯ 職場の人のためにがんばっている自分を探してみましょう
- ⑰ このごろ気にかかっていることを整理してみましょう
- ⑱ エゴグラムからみた私

\*事前に研修内容を考え、ワークシートを選ぶ。

3 **手順** \*時間配分は目安です。研修の時間に合わせ、調整してください。

☆ ねらいや研修の流れを確認する。

☆ 必要に応じてアイスブレイクを行い、メンバーの気持ちを和らげて研修に向かう雰囲気づくりをする。

(1) ワークシートに記入する。 <15分>

(2) シートに記入したことについて、ペアまたはグループになって話す。 <20分>

\*シートによっては、時間になったら話し手と聞き手を交代する。

☆ 振り返りをする。 <5分>



## ポイント

○演習時間は、選ぶシートによって調整します。

○シートに記入をするだけでなく、他者と話すことでも今の自分を確かめられたり、相手の気持ちや状況、見かけの違いがあることに気づいたりすることができるでしょう。



参照：『教職員のよりよい人間関係づくりのために』（平成20年3月）

## 9

## 自分も相手も大切にしたい自己表現

誰でも他人に伝えにくいことを伝えたり、うまく断ったりすることができなくて困った経験はあるでしょう。

気持ちや感じ方はその人独自のものであり、その人らしさといえます。したがって、気持ちや感じ方を大切にすることは、その人を大切にすることにつながります。まずは自分の気持ちや感じ方に気づくこと、そして、場に合った適切な言葉で表現することです。

ただし、相手にも自分と同じように気持ちや独自の感じ方があるので、それを認める姿勢をもつことが大切です。



1 **ねらい** 自分も相手も大切にしたい自己表現について知り、体験する。

2 **準備** ワークシート①⑨、②⑩、②⑪、②⑫

3 **手順** \*時間配分は目安です。研修の時間に合わせ、調整してください。

☆ ねらいや研修の流れを確認する。

☆ 必要に応じてアイスブレイクを行い、メンバーの気持ちを和らげて研修に向かう雰囲気づくりをする。

(1) 自分も相手も大切にしたい自己表現として、アサーションの考え方を知る。 <10分>  
\*ワークシート①⑨を読む。

(2) 私メッセージを体験する。 <20分>  
①ワークシート②⑩を読んで記入し、ペアになって表現してみる。  
②ペアまたはグループになって感想などを話し合う。

(3) DESC法を体験する。 <20分>  
①ワークシート②⑪を読んで DESC法を知る。  
②ワークシート②⑫を読んで②⑬に記入し、ペアになって表現してみる。  
③ペアまたはグループになって感想などを話し合う。

☆ 振り返りをする。 <5分>



○この研修は、場面や状況を想定してお互いがメッセージを伝える演習になるので、雰囲気づくりのために、アイスブレイクを効果的に活用しましょう。

○この研修で紹介している気持ちを伝える方法は、一つの例です。知っておくことで、どう伝えるかなど困ったときの参考になります。実際の場面で用いるかどうかの判断は、その場の状況、その時の自分の気持ちなどから考えることが大切になります。

ストレスとは、困難に直面したときに起こる身体的・精神的な反応で、快ストレスと不快ストレスの2つのタイプがあります。一般的にいうストレスは、不快ストレスのことです。不快ストレスとは、自分が好きで請け負ったわけでもない困難なこと、またはどうしても対処できないと感じていることからいずれかに直面したときに経験するタイプのストレスです。

ストレスからくる反応は個人に特有であり、状況やできごとを専らその人がどうとらえるかによります。ストレスの主な原因は「人間関係」、「環境の変化」、「事態をコントロールすることの欠如」の3つだといわれています。ストレスを知り、対処方法を身につけておくことでストレスと上手につき合っていくことができます。

1 **ねらい**      ストレスという観点から自分を見つめ、その対処方法について知る。

2 **準備**      ワークシート⑳、㉕、㉖-a、b

3 **手順**      \*時間配分は目安です。研修の時間に合わせ、調整してください。

- ☆ ねらいや研修の流れを確認する。
- ☆ 必要に応じてアイスブレイクを行い、メンバーの気持ちを和らげて研修に向かう雰囲気づくりをする。



(1) ワークシート㉔に記入し、自分のストレスに気づく。 <5分>

(2) ストレスとのつきあい方を知る。 <20分>

- ・ワークシート㉔の「ストレスの主なセルフケア」と㉕を各自が読む。
- ・ワークシート㉖-a、㉖-bを参考にして、ストレスへの対処法を体験する。

(3) ペアまたはグループになって話し合う。 <15分>

\*記入したワークシートをお互いに見せ合う必要はありません。

- ・ワークシートに記入してみて感じたこと、聞いてみたいことなどを話し合う。
- ・日頃、自分が行っている対処法などがあれば紹介をする。
- ・自分に合ったストレスへの対処法を見つける。

☆ 振り返りをする。 <5分>



### ポイント

○この研修は、リラックスした雰囲気の中で行うことが大切です。アイスブレイクを効果的に活用しましょう。

○ストレスへの対処法をお互いに紹介し合う中で、自分に適した対処法を見つけ、実践できるようになるとよいでしょう。

## 11 アイスブレイク ～研修前の雰囲気づくりに～

### 1. 『他己紹介』

- (1) 2人組になり、互いに1～2分程度で自己紹介し合う。(「休日の過ごし方」などテーマを決めてもよい)
- (2) グループ(4～6人)になり、(1)で聞いた話をもとに、自分の相手を30秒程度でグループに紹介する。(印象に残っている話題を中心に、自分が感じたことも織り交ぜながら)

### 2. 『質問ジャンケン』

- (1) 2人組になりジャンケンして、勝った方が負けた方に1つだけ質問する。  
\*ただし、負けた方は答えにくい質問には「パス」と言って答えなくてもよい。
- (2) 同じ相手とジャンケン・質問を繰り返す。(2分程度)

### 3. 『共通点さがし』

- (1) 2人組になり、ジャンケンで勝った方がテーマを決めて、2人で同時に答える。  
\*テーマの例：「好きな食べ物は？」「朝食はパン派？ごはん派？」など。  
\*回答が共通していれば1ポイント。答えが共通でなければ、次の相手を探す。
- (2) 相手を変え、(1)と同様に行う。  
\*5ポイントになったら着席(または壁際へ移動)など、ルールを設定しておく。

### 4. 『バースデーライン』

- (1) 1月1日から12月31日までの誕生日順に並び、その際、身振り手振りはよいが、一言もしゃべってはいけない。
- (2) 並び終わったら、誕生日を順に聞いていく。  
\*その後の研修のグループ決めにも利用できる。

### 5. 『一言加えてあいさつ返し』

- (1) 部屋の中を歩き回り、出会った相手にあいさつする。その際「こんにちは。昨日は遅くまでお疲れ様でした」、「今日は暑くて大変ですね」など、一言加えたあいさつを送る。
- (2) 2分程度、できるだけ多くの人とあいさつを交わす。

### 6. 『21 (トゥエンティワン)』

- (1) 3人以上のグループをつくる。
- (2) 誰かが「1」と声を出し、他の誰かが「2」と続ける。同様に「21」までカウントできたら目標達成。  
\*2人以上で同時に声を出してカウントしてしまったら、最初からやり直し。  
\*参加者は、意図的に並び順で声を出したり、動作や目配せなどをしたりしない。

## 7. 『ウシとウマ』

- (1) 2人組になり、「ウシ」役と「ウマ」役を決める。
- (2) 向かい合って写真のように両手を出す。
- (3) 「ウシ」と言われたら、ウシ役が相手の手をパチンとたたく。  
「ウマ」役はたたかれないように手を引く。(「ウマ」と言われたらこの逆)



\*「ウサギ」など間違えやすい言葉を入れるなど工夫する。。

\*下の「ウシとウマのお話」も利用するとよい。

### ウシとウマのお話

昔々あるところに、ウマ太郎おじいさんと、ウシ子おばあさんが暮らしていました。ウグイスがさえずるうららかなある日、ウシ太郎おじいさんが、裏山へ芝刈りに出かけますと、岩陰に大きな箱を見つけました。「はて、何じゃろうっ」箱との出会いに運命的なものを感じたウマ太郎おじいさんは、「ウシ子おばあさんに見せてやろう。」と、うちに持って帰りました。

「ウシ子や、これはいったい何が入っているのじゃろうっ」そう言っておウマ太郎おじいさんが箱の中をのぞいてびっくり！「ウシ子やウシ子！これは驚いた！」

そう言われたウシ子おばあさんものぞいてみますと、中には美しく光り輝く、立派なうるし塗りのウシとウマの木像が入っていました。

「うわあ、なんと素晴らしいものじゃろう。ウマ太郎おじいさんや！これをうちの家宝にしましょっ」とウシ子おばあさんが言いました。

「うんそれはいい。」ウマ太郎おじいさんも言いました。

二人はこのウマと、ウシのうるし塗りの木像をうやうやしく飾り、いつまでもうーんと大切にしましたとさ。 おしまい。

### ◎研修の終わりに…

「ことばのプレゼント」を交換してみませんか。

一緒に校内研修に取り組んだ2人組などで、カードにメッセージを書きます。

心を込めて相手に読んで渡すとよいでしょう。

きっと温かい気持ちで研修を終えることができるはずです…。

#### ことばのプレゼント

さんへ (  )より



すごいなあ、がんばっているなあ、ステキだなあと思うところは…  
「ありがとう」と伝えたいことは…

(カードの例)

\*気にかかる子どもを一人思い浮かべてください

## 研修1 ワークシート

### 困っていることを考えてみましょう

1 気にかかる子どもに関して、  
あなたが困っていることを書いて  
みましょう。

2 では、気にかかる子ども自身が  
困っていることには、どんなことが  
あるでしょう。

3 書いてみて、気づいたこと、思ったことがありますか。



気にかかる子どもに関して、先生方が困ったなと感じられることはいろいろあることと思います。

それと同時に、意識しているかどうかは別として、子ども自身が困っていることもいろいろとあるのではないのでしょうか。

子どもが困っていることに目を向けることが、かかわりのヒントになっていくのかもしれない。

研修1 ワークシート
------------

\* 気にかかる子どもを一人思い浮かべてください

## さまざまな場面でのその子の姿を書き出してみましよう

1 本人は次のような場面でどんな様子でいるでしょうか

学級の中では...

親しい友達といる時は...

一人でいる時は...

先生と二人きりの時は...

他の先生といる時は...

家族といる時は...

[                      ]の時は...

2 ここまで記入してみて、今まであまり意識していなかったことで気づいたことや、再確認したことがありますか。



どんな場面でも同じような姿を見せる子どももいれば、ある場面では違う姿を見せる子どももいると思います。もし、違う姿を見せていれば、どこかで無理をしていないか、あるいは、どこでなら安心して過ごしているかなど、考えてみてください。

\* 気にかかる子どもを一人思い浮かべてみてください

## 研修1 ワークシート

### その子に対してのあなたの願いを整理してみましょう

あなた自身のその子への願いが、実際のその子へのかわりに大きく影響していることも少なくありません。あなた自身、その子にどのような願いをもっているのかを明らかにしてみましょう。



- 1 あなたは、その子に対してどのようなようになってほしいと願っているのでしょうか。書き出してみましょう。

- 2 1で挙げたあなたの願いの中で、今、その子の願いでもあると思われるものはどれでしょうか。

- 3 その願いを叶えていくために、その子とどのようなことがやっていけると思えますか。(例えば、どうしたら叶えられるか、どんなことができるかを一緒に考える など)



あなたには、気にかかるその子に対してもっている「～～になって欲しい」「～になるようにしてやりたい」「年生だから、今、～できるようにしたい」などとの願いがあると思います。

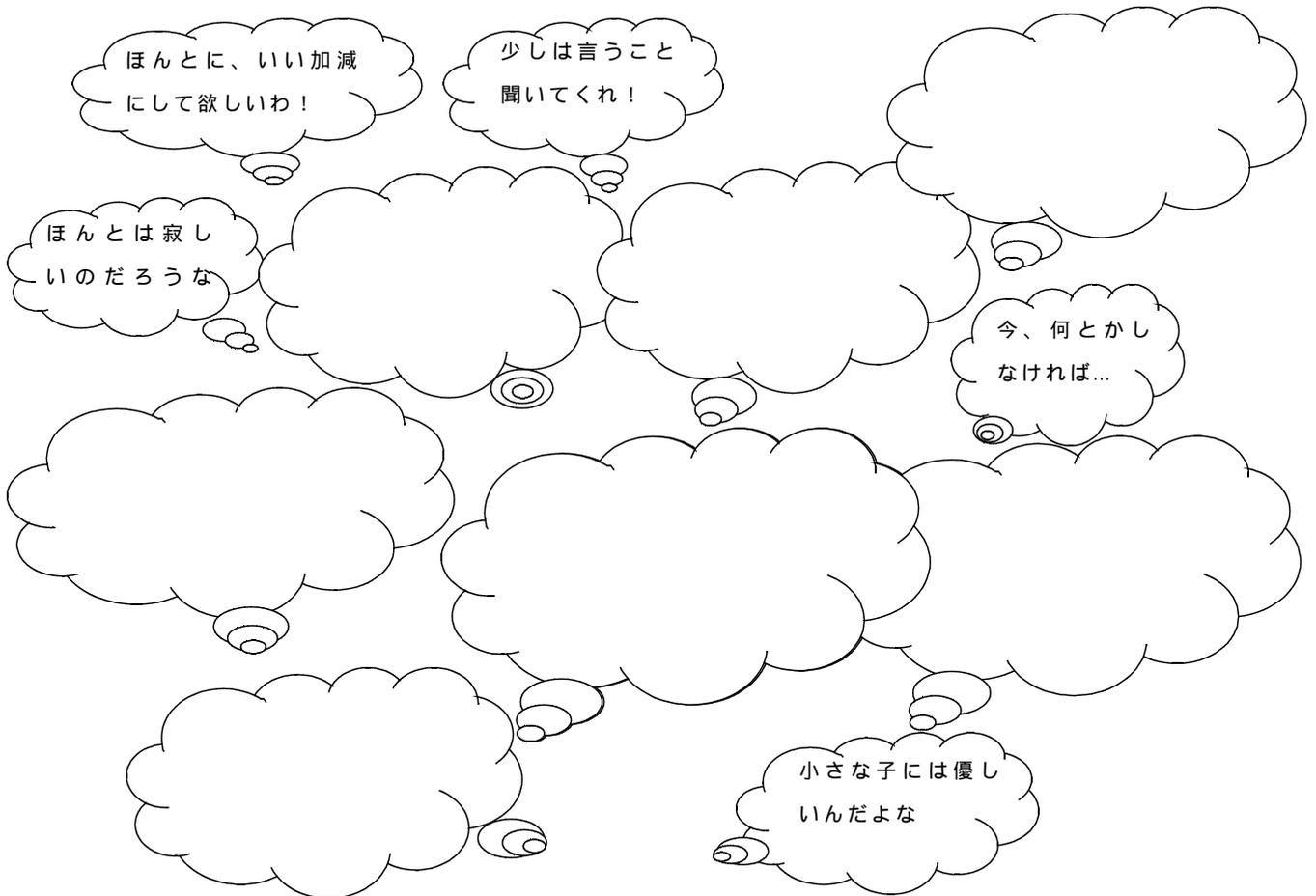
その願いが、あなたの一方的なものではなく、その子自身が願っていることでもあるならば、その願いを叶えるためにどうしていけばよいかをその子と一緒に考え、どんなに小さな成果でも喜び合ったり、できたことを確かめ合ったりすることで願いに近づいていくことができるのではないのでしょうか。

## 研修1 ワークシート

\* 気にかかる子どもを一人思い浮かべてください

### その子について浮かんでくる気持ちを書き出してみましょ

- 1 気にかかる子どもについて、あなたが日々感じているさまざまな気持ちについて考えましょ。否定的な気持ちも肯定的な気持ちも、できるだけたくさん書き出してみましょ。



- 2 書き出してみても、感じたこと、気づいたことはありませんか。



その子に対する気持ちは、決して一つではありません。

かわるその時々で変わることもあれば、ずっと続いていくものもあるでしょう。改めて書き出してみることでなんといろいろな気持ちがあることかと驚かれた方もあるかもしれません。

書き出してみることは、その気持ちを心から離し、冷静に眺めてみることにもなります。

その子に対するプラスの気持ちや、その子自身の思いを汲み取ったものがあれば、その気持ちを大切にしてみてください。その子へのかかわりに変化をもたらすかもしれません。

## 学級集団づくりの願いやプランを共有する

- 1 一つの学級にかかわる教職員や学年部が集まります。担任が、学級集団づくりの願いや計画を話します。教科担当にお願いしたいことも話します。

担任；願いや計画を記入

学級にかかわる教職員；担任の願いや計画を記入

- 2 質問や意見を交換します。

- 3 学級や学年部ごとに、1～2を繰り返します。

気づいたことをメモ



学級集団づくりは、担任一人だけで行うものではなく、学年部（学年体）や、教科を担当する教員ほか、学校全体で取り組む必要があります。

忙しさの中、担任の願いや計画を教職員で共有することは難しいことですが、そのねうちは大きいものがあります。時間を区切って各学級ごとに時間をとってみませんか。

Ⅲ-1 校内で学級集団づくりの力を高める(2)②b

## 学級のルール

学年や学校全体で話し合ったことをもとに、自分の学級の実態に合わせて考えてみましょう。

	1	2
大切にしたいルール		
子どもたちへの提示の仕方	*例えば：宣言する、掲示する、 カード形式にする、授業で取り上げる	
指導の継続と定着を図るために	*他の教職員からも認めてもらう、 ルールの意義を何度も話す	



どの子どもも、安心して安全に過ごすことのできる学級集団づくりの基盤にあるのが、学級のルールです。でも、学級のルールを守ることにに対して意識の低い子どもたちがいることも事実です。そのような子どもたちにも届くようなルールと、そのルールを定着させていく仕組みをつくっていきましょう。

### Ⅲ-1 校内で学級集団づくりの力を高める(2)⑤

[       ] 年 [       ] 組のよさや成長を見つける

- 1 [       ] 年 [       ] 組のよさや成長を教職員で見つけます。学級の子ども個人のことでも、学級全体のことでもかまいません。

- 2 お互いに出し合います。担任は最後に話します。

- 3 気づきや感想を書きます。

学年部ごとあるいは全校の教職員で、このシートを学級数用意して実施します。一定期間、各学級のよさや成長を見つける期間を設けてから実施してもよいでしょう。子どもたちを見る目を養う研修にもなると思いますが。

## 事例を読んで

(1) 実践を読み、「この取組はよいな」、「ヒントになるな」と感じたことを、理由を添えて書き出しましょう。


(2) 自校でも「できそうなこと」、「やってみたい」と思った取組があれば、書き出してみましょう。

--	--	--

## 研修6 ワークシート

事例整理シート（1～5までは、事例提供者が整理しておきます）

1 対象 学年・氏名

2 気になること

3 概要

4 背景

（1）その児童生徒の歩んできた様子

（2）家族の状況（保護者の願い、家族のその子に対する思いなども含めて）

（3）学校での様子

（4）友人との関係

（5）家庭での様子

5 教職員のかかわりの状況（日時を追って整理）

6 心理機制（どんな気持ちで毎日を過ごしているか）

例：「学校ではうまく友だちと  
話せないなあ」  
「姉と比較されて嫌だなあ」

7 指導方針（この子はどうしてほしいか）

**B-4 聞くことと聴くこと／聴くことは自分のため!?**

～ 聞 く と 聴 く ～

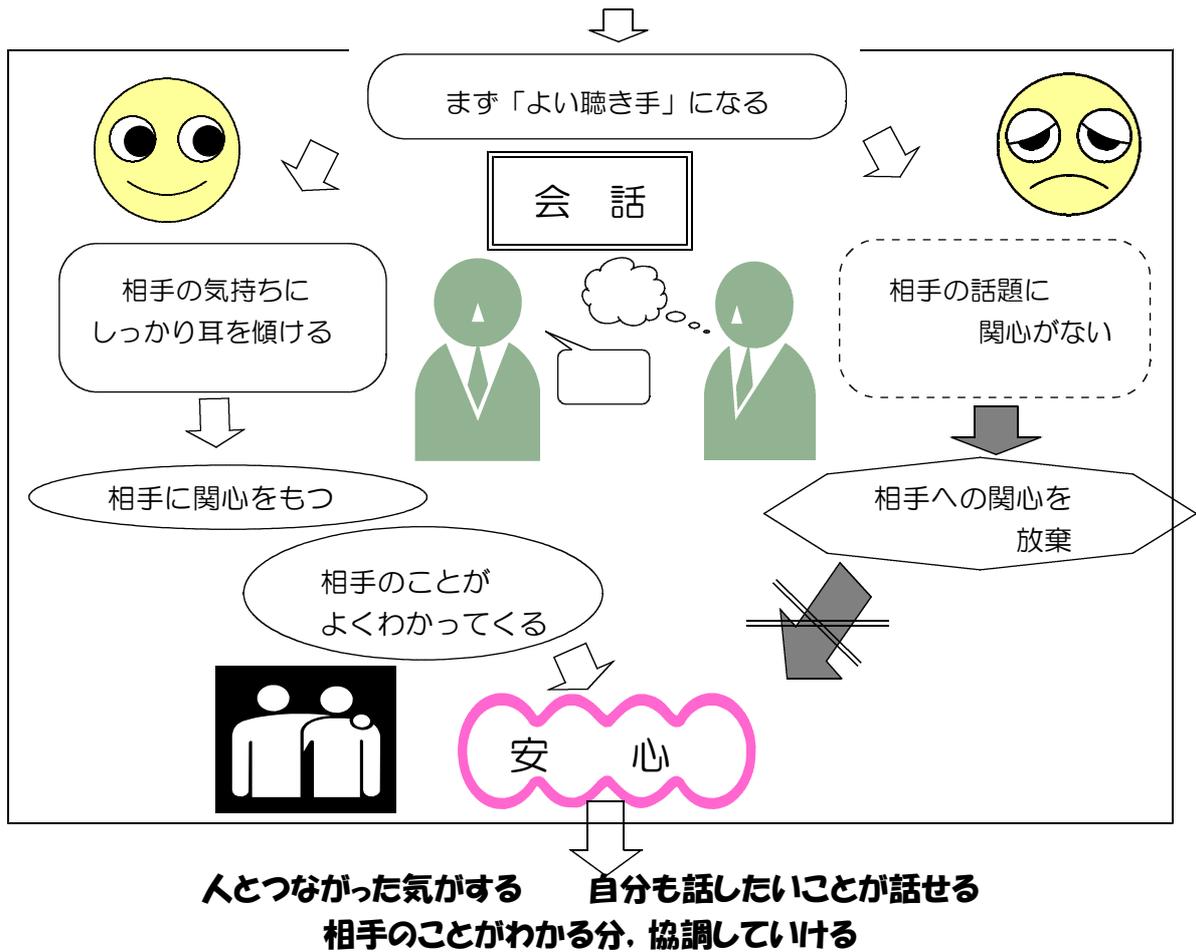
相手のことを理解しようと思えば、まずは「きく」ことだと思います。しかし、「聞く」というのは、ただ聞こえてくるということであって、耳で感じるということです。話の意味を考えたり、受けとめたりという意味ではありません。

それに対し、「聴く」というのは、注意深く耳を傾け、一生懸命心をこめて聴くことです。相手の言っていることの表面的なことだけでなく、そこに込められている気持ちを理解しようとして聴くということです。また、気持ちは、声の調子、表情、態度にも表れてきます。そこで、「聴く」時は、声の調子、表情といった非言語的メッセージも含めて相手の気持ちをわかろうとしていくことが大切になっていきます。

また、「聴く」時は、相手のことをわかろうと一生懸命聴くのですから、それだけでも相手には、安心感を与えます。その上、聴いてもらって、気持ちをわかってもらえたとなると相手は信頼感を寄せてくれます。また、相手の方自身にも自然と肯定的な気持ちが湧いてくることでしょう。

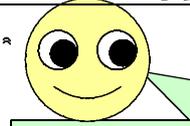
～聴くことは自分のため!??～

人と話すのは苦手・話したいことがあるんだけど・安心して話せる人が欲しい



参考文献：平木典子著「図解 自分の気持ちをきちんと〈伝える〉技術」 PHP

## B-5 私が出会った聴き上手



### こんな声が聞かれました！！

- 生徒指導のことで悩んでいた時に、学年主任の先生に相談したら、最後まで私が言いたいだけのことを聞いてくれて、その後で「こんなことができるのでは？」と提案をしてくれた。話してすぐに解決したわけではないけれど、問題を共有してもらった気がしてがんばれそうな気がした。
- 「そうなんだ」と言いながら、私の話をそのまま聞いてもらった。大変だったねと言ってもらった時には、泣きそうになった。あの時の自分が一番わかってほしかった気持ちだったからだと思う。
- 自分の話に対して確かめたり聞き返したりしてもらった。一生懸命聞いてもらってうれしかった。
- みんなからすごい人と思われている先生が、同じようなことがあったよと自分の失敗例も教えてくれるながら、私の話を聞いてくれた。すごく気が楽になった。
- 学級の子どものことですごくうれしいことがあった時、その話を自分のことのように喜びながら聞いてもらった。よけいにうれしくなった。
- 普段からよく声をかけてくれる人なので、安心して話せた。 『アンケートより』

- いつのまにか自分の話その人の話になっていて、よけいに疲れた。
- 少ししか話していないのに否定的なことや評価されるようなことを言われて落ち込んだ。
- 「こうあるべき」をどンドン言われ、それができないから苦しいのと思った。



### ～聴き上手からポイント拝借～

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 一生懸命、最後まで聴く。</li> <li>○ うなずき、あいづちを入れる。</li> <li>○ 気持ちを聴く。共感したらそれを伝える。</li> </ul>   | } | 肯定的な関心を向けられていると相手は感じる                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 非言語的メッセージを見逃さず、相手の感じとあわせながら、相手のペースを大切にする。</li> <li>○ 自己開示する。自分の失敗も伝えていく。</li> </ul>  | } | 大切にされている、対等な関係と相手は感じる                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 正確に聴く。勝手に言葉を変えたりしない。よく聴き、相手の言葉を繰り返す。</li> <li>○ 言語化してあげる。混乱した気持ちを「それ寂しいよね」などと言葉にしてあげる。</li> <li>○ 話が一段落すると、要約してあげる。</li> </ul> | } | 話が整理されていく<br>気持ちがおさまっていく<br>課題が焦点化されやすい |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ アドバイスは提案で。「こうしたらいよいよ」は相手にとって可能なこと、選択できることを提案する。</li> </ul>   | } | 課題に向かっていく気持ちが生まれやすい                     |

ワークシート A-2

職場での自分の“今”をみつめてみましょう。みつめてみることで自分自身が置かれている状況が整理されたり、確かめられたりできることは、人間関係を培っていく上でも大切なことです。

職場での 自分の“今”をみつめてみましょう

1 出だしの文に続けて、思い浮かんだことを書いてみましょう。全てを埋めなくてもかまいません。

\*私が今、特に力を入れていることは、

\_\_\_\_\_です。

\*私が今、嬉しいなと感じていることは、

\_\_\_\_\_です。

\*私が今、気になっていることは、

\_\_\_\_\_です。

\*今、私の心の多くを占めているのは、

\_\_\_\_\_です。

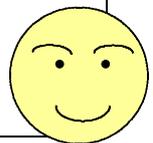
\*私にとって、職場は、

\_\_\_\_\_です。

\*私は今、

\_\_\_\_\_です。

2 書いてみて、今の自分についてどのようなことが感じられますか。



“今”自分自身が「どんなことにどのような思いをしているのか」、「どんなことに不安や不満を感じているのか」、「どんなことに心が向かっているのか」など、自分の状況や気持ちも人間関係に大きく作用してきます。自分の状況や気持ちがつかめると、関係がうまくいかなくても今は仕方ないなあと思えたり、この仕事で一杯いっぱいになっているから今は許してもらおうとゆとりがもてたりするかもしれません。また、こんなに人間関係のことを気にしている自分だから、かえって緊張してしまうのかもしれないなあなどと自分のことも肯定的に考えてやれるのではないでしょうか。

ワークシート A-3

あなたは、自分の好きなおところ、いいところを見つけ、認めてやっていますか？「自己受容できたほど、他者受容できる」といわれています。人間関係を築く上でも、自分が自分自身をどれだけ好きと思えているのか、好ましいところも、嫌なところも含めてどれだけOKをだせるのかなどといった自己受容や自己肯定感が大きく影響してきます。

自分の **好きなおところ、いいところ**を考えてみましょう

- 1 自分の好きなおところ、いいところをできるだけたくさん（6以上）挙げてみましょう。  
 どんなに小さなことでも、人には見えない心の動きでもかまいません。

①		②		③	
④		⑤		⑥	

※ どうしても、浮かばないときには、自分が気に入らないところや嫌いだと思っていることを、あえて好きなこととしてあげてもよいでしょう。

「相手の迷惑にならないかとじっくり考える」「すぐ相手に合わせられる」など、自分にしかわからないであろうことにも目を向けてみましょう。

- 2 書いてみての感想があれば、書き表してみましょう。



自分の好きなおところ、いいところといわれてもなかなか思い浮かばないという人もあるかも…。「自分に甘いのでは…」とか「自己満足していても…」とかの気持ちが素直に書くことを拒むのかもしれませんが、しかし、まずは、自分のよさを自分自身が認めてやるのが、自己受容の第一歩です。もちろん、自分のいいところを、身近な仲間に認めてもらえると、さらに安心して受けいられるのではないのでしょうか。

## ワークシート A-4

自分のよいところ、輝いているプラス面だけでなく、自分としてはいやだと思ったり気になったりしているマイナス面をも含めて、「自分ってこうなんだ」とか、「こんなところもあるけどこれが私」などと認めていくことが自己肯定感だといわれます。このマイナス面も視点を変えてみると…

### 自分のいやなところ・気になるところをみつめてみましょう

- 1 自分のいやなところ、気になるところを挙げてみましょう。  
そのことをいいかえてみると。

【いやなところ・気になるところ】	⇒	【いいかえてみると】
〔例〕 優柔不断である	⇒	慎重である
	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	
	⇒	

- 2 書いてみての感想があれば、書き表してみましょう。



自分がいやだなあ、気になるなあと思うところは、意外にたくさん浮かんできたのではないのでしょうか。しかし、それらも視点を変えると…。視点を変えて、マイナスをプラスに考えられるといいですね。

人は、自分と性格の似ている人の言動が気になったり、自分自身がいやだと思っている行動傾向を示す人に対して、とかく批判的・否定的になってしまうといわれます。それは、自分自身のなかにある、好きになれない、認めたくない部分と重なるからかもしれません。逆に、自分自身の好きでない、認めたくない部分を自身が受けいられると、他の人の同じような部分も受けいれることができるでしょう。

ワークシート A-5

忙しさの中では、人間関係のことはもちろん、自分自身についてゆっくり考える時間をもつことはできかねます。しかし、これまで多くの人と出会い、さまざまな関係を紡いできたことと思います。誰かのかかわりで自分自身が大切にしてもらったという体験の中に、教職員の人間関係をよりよくするためのヒントが隠されているかもしれません。

これまでに自分が大切にしてもらったことを思い出してみましょう

1 職場での誰かのかかわりで、“うれしかったなあ”“ありがたかったなあ”と感じられ、今でも心が温かくなったり、ほっとしたりするような思い出があることでしょうか。思い出して書いてみましょう。箇条書きでも、一つのことを詳しく書いてもかまいません。

それは、私が \_\_\_\_\_ の頃でした。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 書いたことをもう一度読み返してみてください。そして今、どのような気持ちになっていますか。

.....




誰かのかかわりに嬉しくなったり、感謝したりといった体験は、いつまでも温かな思い出となって自分を支えてくれるでしょう。心が温かくなると自分自身や周囲の人たちを優しい気持ちで受けとめることができるのではないのでしょうか。また、そのことは、ご自身が誰かにかかわる時のモデルにもなるのではないのでしょうか。

ワークシート A-6

普段、職場の仲間のために、人知れずしていることや心がけていることはありませんか。当たり前に行っているのに自分でもやっていると思わないでいることもあるかもしれません。誰も知らないその頑張りを、まず自分自身が認めてやりましょう。「なかなかやってるじゃないか」「よく頑張っているね」などと思っただけで、自分のことが好きになったり、自分に優しくできたりもします。

**職場の人のために  
がんばっている自分を探してみましょう**

- あなたが職場で、誰かのために意識して心がけていることを挙げてみましょう。  
もちろん、いつもでなくてもいいです。できる時にやっているということでもかまいません。

〔例〕・ゆとりのある時は、隣のクラスの配布物をもって行ってあげる  
 ・忙しそうにしている人に、「何んでも手伝いますよ」と声をかける  
 ・早く学校に行った時には、隣の組の暖房もつけておく  
 ・会議を欠席した人に、必ず会議の様子を伝える、あるいは、メモしてわたす

- 
- 
- 
- 

- そんな自分に、一言いうとしたらどんなことですか。



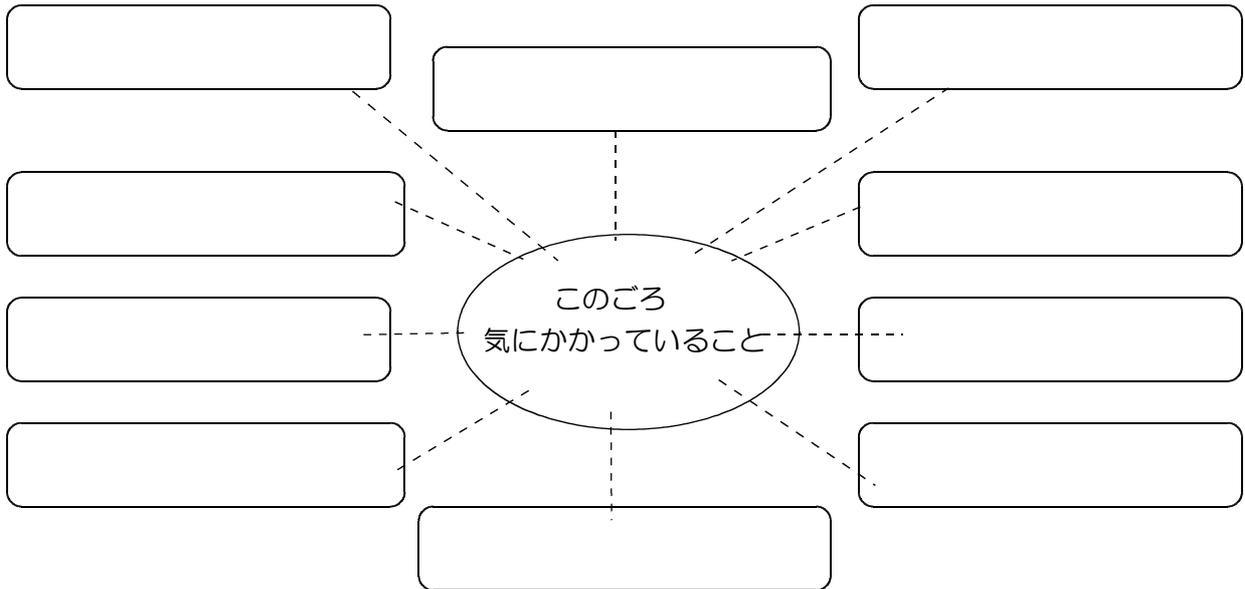
もちろん、自分自身にゆとりがないときには、人のために何かできるなどということは難しいことでしょう。やっていると言っても、いつもやってるわけではないと後ろめたさを感じる方もあるかもしれません。しかし、少しゆとりがあって誰かのために動けたとしたら、そうできた自分をほめてやりましょう。たとえ、どんなに小さなことでもです。そうしてもらった人は、きっと、「関心を向けてもらえた」「大変さをわかってもらえた」などと感じ、ほっとしたり、安心したりして、仕事に向かう元気や意欲を湧かせているでしょう。ささやかでも、互いにそうし合えたならば、自ずと関係は温かいものになるでしょう。

**ワークシート A-7**

たくさんの気になることを抱えて学校生活は流れていきます。このごろのあなたは、どのようなことが気になっているのでしょうか？ 仕事のこと、人間関係のこと、個人的なこと…。何がどのように気にかかっているのか、特に気にかかっているのは何かなどが整理できると、対応の糸口が見えてくるかもしれません。

**このごろ気にかかっていることを整理してみましょう**

1 このごろ、気にかかっていることを書き出してみましょう。すべてを埋めることはありません。



2 書き出した気にかかっていることをグルーピングしてみましょう。  
グルーピングできたら、そのグループをまとめるような名前を  につけてみましょう。

3 グルーピングしてみて、今、どのようなことを感じていますか。

## 研修8 ワークシート - b

4 グループングしたものを、取り組んでみよう(取り組む必要がある)と思われる順に並べてみましょう。

I	II	III	IV

- ◇ 順位 I について、今、どのようにお考えですか。  
今、感じていることや I に関連してこれまでやってきたことがあれば書きとめておきましょう。

- ◇ よかったら、順位が下位のグループについても、考えてみましょう。

II について

III について

IV について

5 気にかかることを整理してみて、今どのような感想をもちましたか。



気にかかることがたくさんあると、一体何から考えたらよいのか、どう取り組めばよいのかがわからなくなり疲労感や無力感、自己否定感を募らせたりすることがあります。また、ゆとりがなくなり、そのことが人間関係にも悪影響を及ぼすことがあるでしょう。そうなる仕事を進めていく上でも支障がでてきます。人間関係での気がかりが大きいと感じられたら、次のような取り組みをしてみられませんか？

- ◇ 身近な誰かに、このごろ人間関係でどんなことが、どのように気になっているのか、また、そのために自分がどんな気持ちになっているのかなどをしっかりと聴いてもらいましょう。話すことで自分の気持ちが整理できたり、受けとめが変わったり、しばらく置いておくことができたりするかもしれません。

- ◇ もう一度このシートでその関係に限って振り返ってみるのもよいかもしれません。

- ◇ 場合によっては、しばらくそっとしておいたり、距離をおいてみたりするのもよいでしょう

一方、整理してみると意外に少ないことがわかったり、何から取り組むとよいかが見えてきたりしたのではないのでしょうか。「一度に」ではなく、できそうなことから一つ一つ取り組んでいきましょう。

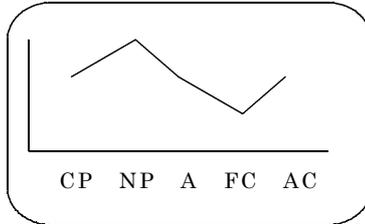
**A-8 エゴグラムからみた私**

教育現場で実践しやすい心理学に交流分析があります。エゴグラムはその心理検査で、エゴは自我、グラムは図を意味しています。

よりよい人間関係を営むために、自分はどのようにしていくとよいのか。そのヒントとなるものをエゴグラムからつかんでみましょう。意識して人とかかわることにより、同僚や子どもたち、あるいは家族とのふれあいが深まるかもしれません。

**1. 5つの自我状態**

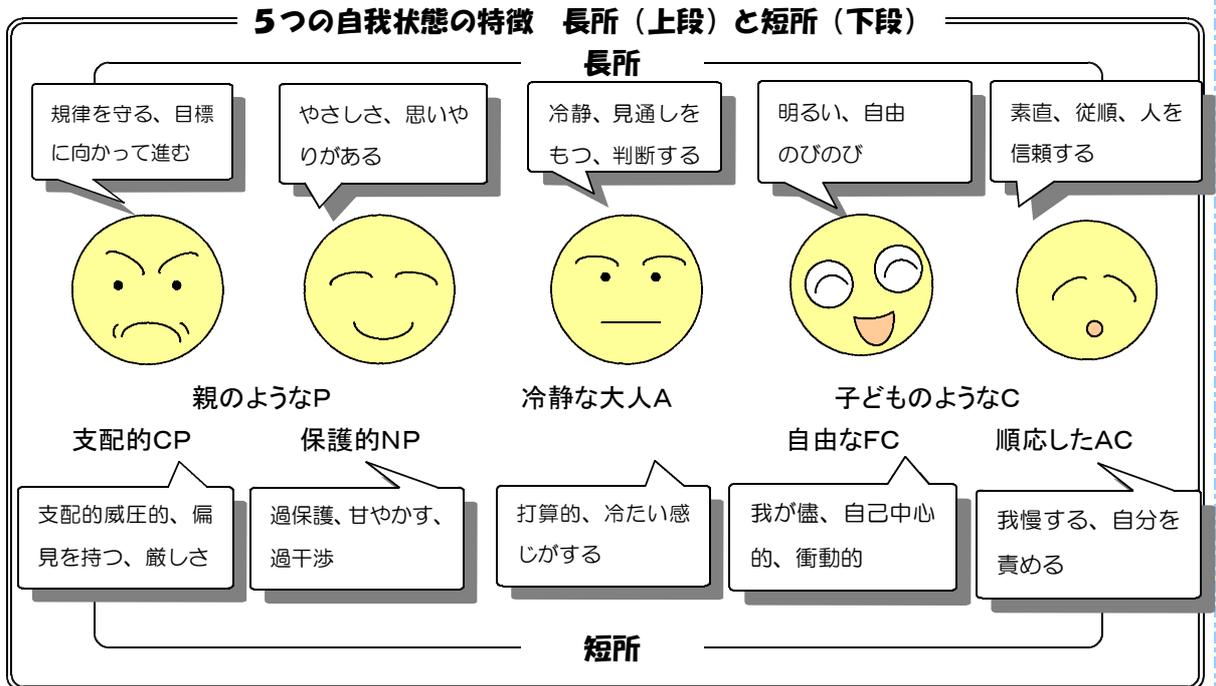
交流分析では、人はだれでも親的な部分Pと大人的な部分A、子どもの部分Cを持っていると考えます。



Pはさらに「批判的な親的な部

分CP」と「保護的な親的な部分NP」に分けられ、また、Cもさらに「自由な子どもの部分FC」と「順応した子どもの部分AC」に分けられます。これに「大人の部分A」を加えたものが「5つの自我状態」です。

「5つの自我状態」は、だれの心の中にもあり、状況に応じて様々な反応をします。また、それぞれは長所と短所を持っています。例えば、「CPの高い人は規則や規律を重んじ、理想や目標に向かって進む」という長所を持っていますが、「自分にも他人にも厳しすぎて、人に対して支配的、威圧的になりやすい」という傾向も持っている、というようにです。



**2. エゴグラムを書いてみましょう**

エゴグラムは「5つの自我状態」のエネルギー配分、つまり、心の中の状態をグラフにしたものです。まずあなたのエゴグラムを次ページのチェックリストを使って書いてみましょう。

エゴグラムには、よい答えも悪い答えもありません。  
エゴグラムは心の精密検査ではなく、あくまで心のプロフィールを見るためのものです。

## 研修 8 ワークシート - b

いまのあなたの状態について、はい（○）どちらともつかない（△）いいえ（×）のように回答してください。

答える際に慎重になりすぎると迷ってしまうので、最初に思い当たった方に直感で答えるようにするとよいと思います。

自分の生活に該当しないものがあった場合は、その質問の立場を想定して回答してください。

[エゴグラムチェックリスト]

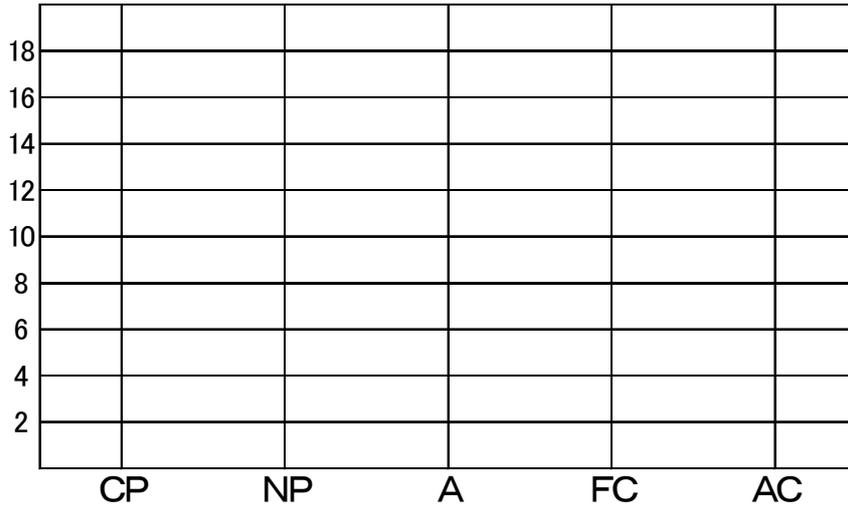
チェックしてみてください



CP	1	子供や妻（または夫）が間違っただけをしたとき、すぐにとがめますか。		点
	2	あなたは規則を守ることにきびしいほうですか。		
	3	最近の世の中は、子供を甘やかしすぎていると思いますか。		
	4	あなたは礼儀、作法にうるさいほうですか。		
	5	何ごともしやったら最後までやらないと気がすみませんか。		
	6	自分を責任感のつよい人間だと思いませんか。		
	7	小さな不正でも、うやむやにするのが嫌いですか。		
	8	「ダメじゃないか」「……しなくちゃいけない」という言い方をよくするほうですか。		
	9	時間やお金にルーズなことがきらいですか。		
	10	よい、わるいをはっきりさせないと気がすまないほうですか。		
NP	11	人から道を聞かれたとき、親切に教えてあげますか。		点
	12	頼まれたら大抵のことは引き受けますか。		
	13	友人や家族に何か買ってあげることが好きですか。		
	14	子供をよくほめたり、頭をなげたりするほうですか。		
	15	他人の世話をするのが好きなほうですか。		
	16	他人の欠点よりも、長所を見るほうですか。		
	17	人が元気をなくしていると、慰めたくなるほうですか。		
	18	子供や妻（または夫）の失敗に寛大ですか。		
	19	あなたは思いやりがあるほうだと思いませんか。		
	20	経済的に余裕があれば交通遺児を引き取って育てたいと思いませんか。		
A	21	あなたは感情的というよりは理性的なほうですか。		点
	22	子供を叱る前に、よく事情を調べますか。		
	23	何か分からないことがあると、人に相談してうまく処理できますか。		
	24	仕事は能率的にテキパキと片づけていくほうですか。		
	25	あなたはいろいろな本をよく読むほうですか。		
	26	子供をしつける時、感情的になることは少ないほうですか。		
	27	物事は、その結果まで予測して、行動に移しますか。		
	28	何かするとき、自分にとって損か得かをよく考えますか。		
	29	体の調子のよくないときは、自重して無理を避けますか。		
	30	育児について、妻（または夫）と冷静に話し合おうとしますか。		
FC	31	うれしい時や悲しい時に、すぐ顔や動作に表しますか。		点
	32	あなたはよく冗談を言うほうですか。		
	33	言いたいことを遠慮なく言うことができますか。		
	34	子供がふざけたり、はしゃいだりするのを放っておけますか。		
	35	欲しい物は、手に入れないと気がすまないほうですか。		
	36	映画や演劇など娯楽を楽しめますか。		
	37	われを忘れて子供と遊ぶことができますか。		
	38	マンガの本や週刊誌を読んで楽しめますか。		
	39	「わあ」「すごい」「かっこいい！」などの感嘆詞をよく使いますか。		
	40	子供に冗談を言ったり、からかったりするのが好きですか。		
41	あなたは遠慮がちで、消極的なほうですか。			

AC	42	思ったことを言えず、あとから後悔することがよくありますか。		点
	43	無理をしてでも他人からよく思われようと努めるほうですか。		
	44	あなたは劣等感がつよいほうですか。		
	45	子供のために、どんなイヤなことも我慢しようと思っていますか。		
	46	他人の顔色を見て、行動をするようなところがありますか。		
	47	本当の自分の考えより、親や人の言うことに影響されやすいほうですか。		
	48	上の人や子供のごきげんをとるような面がありますか。		
	49	イヤなことをイヤと言わずに、抑えてしまうことが多いほうですか。		
	50	ゆううつな気分や悲しい気持ちになることがよくありますか。		

〔杉田峰康著「こじれる人間関係」P219～221より〕



回答が終われば、  
 ○:2点, △:1点,  
 ×:0点として、  
 CP, NP, A, FC, AC  
 ごとに集計し、左の図  
 に得点の折れ線を書  
 き込ん  
 でくだ  
 さい。

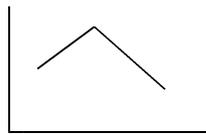


### 3. 自分を変えるヒントを見つけましょう

エゴグラムには、いくつかの典型的なパターンがあります。

#### ①へ型

一般に対人関係におけるトラブルが少なく、自他共に肯定的な人とされています。自分を変えたいと思っている人はこの型を目指すといいいでしょう。



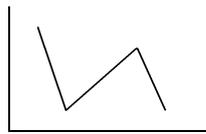
#### ②N型

この型の人には、他者に対する配慮や温かみがありますが、言いたいことが言えずに、心の中にためやすいことがあります。



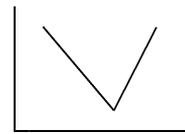
#### ③逆N型

自己中心的で自己主張をするタイプです。責任の所在は他人にあり、自分は常に正しいという人です。しかし、野望や欲望が、芸術や芸能に向いたときには力を発揮します。



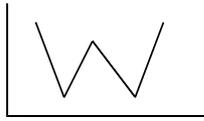
#### ④V型

責任感や使命感に縛られている厳しい自分と、他人からの評価を気にする控えめな自分が絶えず葛藤を繰り返しています。しかし、高い目標に向かってがんばれるので高い評価も得たりします。



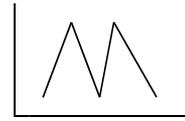
## ⑤W型

葛藤の状況は④のV型と同じですが、現実を吟味し分析しようとする分その悩みは深刻です。責任感や判断力があり、情に流されない強い面もあります。



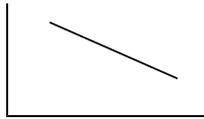
## ⑥M型

明るく朗らかで、他人に対する思いやりがあり、好奇心旺盛で楽しいことが大好きな人と言えます。高低差が大きいとお調子者と思われることもあります。



## ⑦右下がり型

この型の特徴は頑固なことです。他の人の意見には耳を貸しません。しかし、親分肌やアネゴ肌の面が評価されると人の信頼を勝ちとります。



今の自分（エゴグラムの上）に「こうありたい」と望む理想のエゴグラムを書いてみます。そして、両者のグラフの違いから、どの箇所をどう変えたいのか考えてみましょう。「5つの自我状態」をどのように変えていくとよいか考えるとヒントが見つかるのではないかと思います。高いところを低くするのではなく、低いところを高くするように考えるとよいでしょう。

### 「5つの自我状態」を変えていくヒント

#### CPをあげるには

- ・背筋を伸ばす
- ・大きな声で話す
- ・5分前行動をする
- ・約束を守る
- ・自分の意見をハッキリ言う
- ・理想の自分の姿をハッキリ書き出す
- ・～べき、～であると言いきる
- ・仕事は最後までやり抜く

#### NPをあげるには

- ・自分から挨拶や手伝いをする
- ・他人を責めない
- ・他人をほめる、許す、認める
- ・相手のために時間を使う
- ・進んでボランティアをする
- ・相手の気持ちや感情を認める言葉を言う

#### Aをあげるには

- ・時事評論、ニュース解説を見たりきいたりし意見を言う
- ・損得を理由をハッキリさせて考える
- ・特定の人を思い浮かべ、〇〇さんならどうするかと考えてみる
- ・日記を書く
- ・原因を突き止めるために分析を行う



#### FCをあげるには

- ・漫画、娯楽映画、バラエティ番組を見る
- ・ジョーク、だじゃれを言い合う
- ・好きな歌を口ずさむ
- ・大きな感情表現をする
- ・鏡を見て笑う
- ・体を動かす(エアロビクス、太極拳など)
- ・短い空想を楽しむ

#### ACをあげるには

- ・聞き役に徹する
- ・相手の意見に従う
- ・相手が気を悪くしない言い方を考える
- ・「ありがとうございました」「お世話になりました」などをできるだけ多く使う
- ・上手に甘えてみる

参考文献：菱田準子著「すぐに始められるピア・サポート指導案&シート集」ほんの森出版  
柴崎武宏著「自分が変わる・生徒が変わる交流分析」学事出版  
杉田峰康著「こじれる人間関係」創元社

## C-3 自分も相手も大切にしたい自己表現～アサーティブ少し意識して～

伝えにくいことを上手に伝えたり、うまく断ったりということを考えていただくために「アサーションの考え方」を紹介しようと思います。

### 「アサーションの考え方」

気持ちや感じ方はその人独自のものであり、最もその人らしさと言えます。だから、その気持ちや、感じ方を大切にすることは、自分を大切にすることでもあります。そこで、まずは自分の気持ちや考えに気づいてやること、そして、それを健全な形で外に出してあげる、つまりその場にあった適切な方法で表現することを奨めます。ただし、相手にも自分と同じように気持ちや独自の感じ方があります。それを認めておくことが大切です。また、それを認めておくと怒りを小さくすることもできます。例えば、「私はこう思っているから、相手もこう思うべき」と考えると相手が自分と違っている場合、怒りは大きくなります。その反対に「私はこう思っているけれど、相手にも思っていることがあるであろう。」と考えると、違いがあっても怒りは小さくて済みます。

このように、互いの違いを認めて**相互尊重の精神をもって自己表現することを「アサーティブな自己表現」と**言います。

### ～3つの自己表現～

#### 攻撃的な自己表現



自分の考えや気持ちははっきり言う。相手のそれらは軽視する。そのため押しつけた言い方になる。



強引さが目立ち、本人にとっても後味が悪いことがある。  
相互尊重になりにくく、関係がギスギスした一方的なものになりがちである。

自分だけが大切

#### 非主張的な自己表現



自分の考えや気持ちを押しさえ込んで表現しない。または、遠回しに言ったり、曖昧に言ったりする。



自分の気持ちをふみにじった後味の悪さが残る。いらいら、もやもやとした気持ちが自分の中に滞っていく。

自分を大切にしていない

#### アサーティブな自己表現



自分の考えや気持ちを正直に率直にその場にふさわしい方法で自己表現する。相手が同じように発言することを奨励する。



お互いに譲り合ったりして双方にとって納得のいく結果が出やすい。  
歩み寄りの精神があり、多少時間がかかってもお互いを大切にしたい気持ちが残る。

相手も自分も大切

### 例えばこんなことです

レストランで注文したら、違う物が出てきた。そこで、店員さんに言います。

おい、いい加減にしろ。違っているぞ早く変えろ。

あれ～違うけれどまあ我慢して食べるか。でもなあ。(心の声)

すみません。頼んだものと違います。私の勘違いかもしれないので、確認してください。

言った後の自分の感じ、言われた相手の感じはそれぞれどうでしょうか。どちらにとっても気持ちがいいと思えると安心した関係を築いていきやすいと思います。

C-4 私メッセージを使って～アサーティブに表現してみる～

攻撃的な気持ちになっていると素直な自分の気持ちが歪んでしまいます。非主張的な気持ちになっていると素直な気持ちがどこかに消えてしまいます。そこで、「私は」を主語にして考えたり、話してみたりすると自分の気持ちや考えをつかみやすくなると思います。

私メッセージとは…… 次の場面で使ってみましょう

A先生と研究授業についての打ち合わせをすることにしていました。しかし、昨日は急にすっぽかされ、今日も当たり前のように約束の時間よりもずいぶん遅れてやってきました。

実を言うとA先生との間には似たようなことがこれまでも度々ありました。いつも私の予定が狂わされ、本当に困ってしまいます。そこで、言おうと思います。

A先生は、いつも遅れてきて、謝ることもないし、いい加減なことが多すぎると思います。もう先生と話し合いはしたくありません。

私は、いつも待っていて予定が狂うんです。だから本当に困っています。先生がお忙しいのはわかります。でも、私の都合もわかってもらいたいのです。

あなたメッセージ

私メッセージ

相手を主語にするとどうしても相手の言動を非難する言い方になってしまいます。そうすると相手も身構えてしまって、気持ちを閉じてしまうかもしれません。それに対し、自分を主語にすると自分の気持ちのみつめる形になるので、素直な言い方ができ、相手に伝わりやすくなるのではと思います。しかし、私メッセージなら何でも伝わるというわけではありませんし、まだ言いたくないことや言えそうにないことを無理に伝える必要はないということを付け加えておきます。

使ってみてください「私メッセージ」

言いにくいことだけれど伝えたいと思われた時に使ってみてください。

あなた  
メッセージで



あなた（〇〇さん）は、

私メッセージで



私は、



相手を主語にすると相手の嫌だなあと思う言動がどんどん浮かんできませんか。そうするとネガティブな気持ちがよけいに大きくなってしまっていて……。一番伝えたかったことが何だったのかわからなくなってしまうたりして……。そうすると伝わるものも伝わらなくなってしまうかもしれませんね。

C-5 怒りや要望を伝えてみる～DESC法を使って～

## DESC法とは

自分の要望や怒りといった普段伝えにくいなあと思っている気持ちや複雑になっている気持ちを伝えやすくするための基本ステップに「DESC法」と呼ばれているものがあります。

### DESC法とは……

次のような「D・E・S・C」の流れにそって相手にこちらの気持ちを伝えるものです。何て言ったらいいのかなあと迷う時などにこの方法を使うと状況を整理でき、伝えやすくなります。

#### **D(describe:描写する)**

- 対応しようとする現在の状況や相手の行動などを整理して、客観的に描写する。

#### **E(express:表現する)**

- 自分自身の気持ちを表現してみる。「私はこう思うの」という形の私メッセージを使ったり、「大変そうだね」などと相手に共感する言葉をつけ加えたりして、自分の気持ちを感情的にならずに表現してみる。

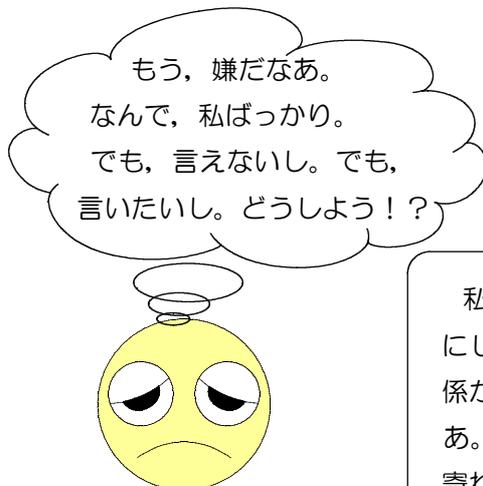
#### **S(specify:提案する)**

- 相手にしてほしいこと、解決策などを提案する。具体的、現実的なものがよい。

#### **C(choose:選択する)**

- **Sで言った提案**に相手が
  - ・「YES」の時には何と言うか
  - ・「NO」の時には次の提案（「では、こうしてみたら」）はどうするかを考えておく。

提案には賛成も反対もあることを覚悟し、対応を準備することで、気持ちにゆとりができ、柔軟に対応できる。



参考文献：平木典子著「図解自分のことをきちんと〈伝える〉技術」PHP



## 研修9 ワークシート

- それでは、「D・E・S・C」のステップを踏んで「お願い」を伝えてみましょう。

まずは、「頼みにくさ」を覚えた場面とその時の気持ちを思い起こしてみましょう。



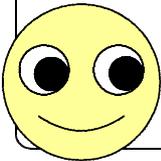
「D・E・S・C」の流れで考えてみましょう。

**D (describe: 描写する)**

状況、相手の行動などを確認して描写

**E (express: 表現する)**

気持ちを伝える



**S (specify: 提案する)**

相手にしてほしいことを提案する

**C (choose: 選択する)**

○ 「YES」の時には

○ 「NO」の時には



実際に書いてみてどうでしたか。DESCで伝えたからといって、相手がOKと言ってくれない時もあると思います。でも、せめて、相手は「嫌々やっていたんだなあ悪いなあ」などと、あなたの気持ちに気づいてくれるのではないのでしょうか。優しさゆえに苦しくなっていたあなたの気持ちをわかってもらえるきっかけにはなると思うのです。それだけでも、たまっていた気持ちに出口が見いだせることにもなるのではないかと思います。

**A-9 ストレスと上手につきあう**

ストレスとは、困難に直面したときに起こる身体的・精神的な反応で、快ストレスと不快ストレスの2つのタイプがあります。一般的にいうストレスは、不快ストレスのことです。不快ストレスとは、自分が好きで請け負ったわけでもない困難なこと、またはどうにも対処できないと感じていることからのいずれかに直面したときに経験するタイプのストレスです。

ストレスからくる反応は、個人に特有であり、状況やできごとを専らその人がどうとらえるかによります。職場におけるストレスの主な原因は「人間関係」、「環境の変化」、「事態をコントロールすることの欠如」の3つだといわれています。となると、私たちは慢性的ストレスを抱えていることになるでしょう。

☆☆☆最近の自分にどのような傾向があるかチェックしてみましょう。

	あ	る	な	い
1 背中や腰が痛む				
2 肩や首すじがこる				
3 食欲がない・胃のぐあいが悪い				
4 どうき・息切れ				
5 体重が減ってくる				
6 頭が重かったり、痛かったりする				
7 めまいがする				
8 寝つきが悪かったり、眠りが浅い				
9 物事に集中できない				
10 疲れやすい				
11 たいくつしている				
12 くよくよする				
13 イライラする				
14 気持ちにゆとりがない				
15 さびしい				
16 何もする気がしない				
17 前日の疲れが朝まで残っている				



当てはまる症状が2ないし3つあれば、許容範囲を超えたストレスを感じていることとなります。それ以上の症状が当てはまるのであれば、直ちに助けを求めましょう。

〔島井哲志・嶋田洋徳著「イライラのマネジメント」P7より〕

ストレスの主なセルフ・ケア

① リラックス法

体の力を抜く、ゆっくり息を吐くなどをして、筋肉の力を抜いてゆるめる方法。

② 現実を柔軟にとらえ直す方法

ストレスを多く感じる人の中には、「～しなくてはいけない」と強く思い込んでいる人がいます。「～できればいいなあ」「～にできたにこしたことはない」と、少し柔軟に考え直してみる方法。

③ 自分を表現し、相手の話を聞く方法

ストレスになっていることについて、自分の素直な気持ちを誰かに伝え、同時に相手の考えや気持ちを聞いてみる方法。

④ 問題の解決をめざす方法

課題が生じた原因や継続している原因を考えたり、情報を集めたり、先達などからのアドバイスをもらったりして、解決の見通しをもって、とりあえず前向きにその課題に向かってみる方法。

## ストレスとのつきあい方

### 情報を集める

- ・ 経験者から話を聞いて参考にする
- ・ 力のある人に教えを受けて、解決しようとする
- ・ そのことに詳しい人から、必要な情報を収集する

### 問題解決の計画を立てる

- ・ 原因を調べ、どのようにしていくべきかを考える
- ・ 対策を、綿密に考える
- ・ 反省をふまえ、次になすべきことを考える

### 誰かに話を聞いてもらう

- ・ 誰かに話を聞いてもらい、気を静める
- ・ 話を聞いてもらい、冷静さを取り戻す
- ・ 誰かに愚痴を聞いてもらい、気を晴らす

### よい面を探してみる

- ・ 悪いことばかりではないと、楽観的に考える
- ・ これからはよいこともあるだろうと考える
- ・ 悪い面だけでなく、よい面も見つけてみる

### 責任を逃れる

- ・ 自分は悪くないと、言い逃れをする
- ・ 責任を他の人にも分担してもらう
- ・ 適当なことを言って、逃げ出す

頼れる人や、解決できる力を持った人が周囲にいたら、思い切って問題から距離を置くことも有効

### あきらめる

- ・ 自分では手に負えないと考え、放棄する
- ・ 対処できない問題と考え、あきらめる
- ・ どうすることもできないと、解決をあと延ばしにする

問題を整理して、解決できるものとあきらめるものに分けてみるとよい

### 気晴らしをする

- ・ 買い物や趣味、おしゃべりなどで時間を費やす
- ・ 友だちとお酒を飲んだり、おいしいものを食べたりする
- ・ スポーツや旅行などを楽しんで、リフレッシュする

### くよくよ考えないようにする

- ・ 嫌なことを頭に浮かべないようにする
- ・ そのことを考えないようにする
- ・ できるだけ忘れるようにする

「考えないようにする」ことで、乱された自分のペースを取り戻すことになる

これらの方法を、時と場合によってうまく使い分けることがよいのです。ひとつの方法だけにとらわれず、今の自分には、どの方法がベストかを考えてみましょう。

選択肢をたくさんもつことは、ストレスとつきあうときの、最大の武器となります。

参考文献：島井哲志・嶋田洋徳著「イライラのマネジメント」 法研  
M・パプウォース 著「ストレス撃退法」 北大路書房

**A-11 知って得するリラクゼーション法**

私たち教職員は、各々が責任ある仕事を任せられていることが多く、また、対児童・生徒、対保護者、対同僚、対地域社会という多様な人間関係の中で精神的緊張にさらされることも多いといえます。

私たち自身がストレスに対する自己コントロール能力を身につけておくと、ストレスと上手につきあっていくことができます。

ストレス対処の方法はいろいろありますが、ここでは、呼吸法と動作法によるリラクゼーション法を紹介します。

ここで紹介するリラクゼーション法は一人でもできますが、二人組になって声をかけながらでもできるように「声かけ形式」で紹介しています。

**「10秒呼吸法」**

① 姿勢を整えて、静かに目を閉じましょう。

**姿勢の整え方**

- ・ 体を締めつけているものはゆるめ、めがねや時計は外しましょう。
- ・ お尻の位置は深くもなく浅くもなく、後ろにもたれてちょうど座りのいいところにしましょう。
- ・ 膝の角度は90度より大きくし、少しだけ足を前に出すようにしましょう。手はモモの上です。それでは、いったん背筋をぴんと伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら背中の中の緊張をゆるめましょう。

② 口から息を吸ってゆったりと吐き出しましょう。

③ 一、二、三

④ 四でいったん止めて、またゆったりと吐き出していきます。

⑤ 五、六、七、八、九、十

⑥ 後は自分のペースで続けましょう。あくまで無理のない、ゆったりとした呼吸法を心がけましょう。(②から⑤までを3分間行います)

⑦ それでは徐々に自然な呼吸法に戻していきましょう。(10秒くらいかけて戻します)

⑧ 消去動作(⑨~⑫) \*1を行います。

⑨ 手を前に伸ばしてジャンケンの『グー』をつくりましょう。

⑩ 開いてパー、もう一度握ってグー  
開いてパー、グーパー、グーパー。

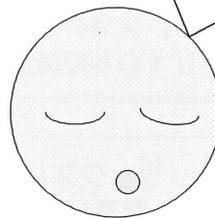
⑪ ヒジの屈伸です。曲げて、伸ばして、曲げて、伸ばして。

⑫ 伸びをして、はい脱力。

⑬ 気持ちよくすっきりと目覚めます。

⑭ 目を開けましょう。

- ・ 吸う息は自然に任せます。
- ・ 吐く息は口から、口から細く、長く、遠くに吐き出すようにします。吐く方に気持ちをむけましょう。



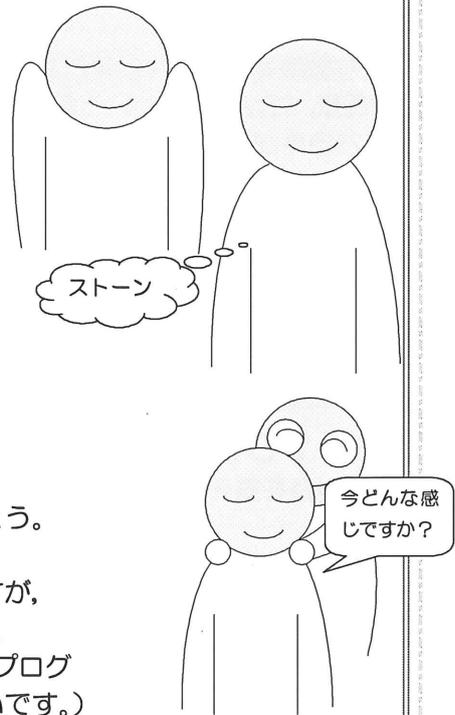
**\*1 消去動作について**

深いリラックス体験となり、急に立つとくらくらしたり、頭に重い感じが残ることがあります。消去動作で学校生活に集中できる最適な緊張レベルまで調整することが大切です。

## 「肩の上下プログラム」

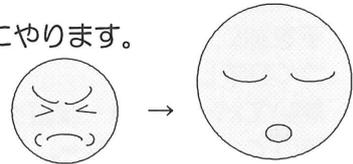
- ① いすにお尻全体で座るようにしましょう。
- ② 両腕はだらんと横へ垂らします。そして、頭のてっぺんからお尻まで一本のしなやかな軸をつくります。
- ③ 両方の肩を耳に付けるようにゆっくりと上げましょう。
- ④ いっぱいに肩を上げたら、肩以外に力が入っていないか確かめましょう。肘や指先に力が入っていませんか。顔はスマイルです。嫌でなければ、目を閉じましょう。
- ⑤ 力を抜きましょう。はい、ストーン。抜いたあとも、すぐ動かないで肩の感じを感じてみましょう。すると、もっと力が抜けることがあります。(5秒)
- ⑥ ③～⑤を2～3回繰り返しましょう。
- ⑦ 自分がリラックスできるホッとする姿勢をつくってみましょう。  
～ペア・リラクセーション～

肩の上下プログラムは、一人でできるリラクセーション法ですが、二人組で行うと肩の弛みの心地よさをより明確に実感できます。ペアの人が真後に立ち、肩にそっとふれ、声をかけながらこのプログラムを試してみてください。(最後に話し合いの時間をもつとよいです。)



## 「リラックス体操」

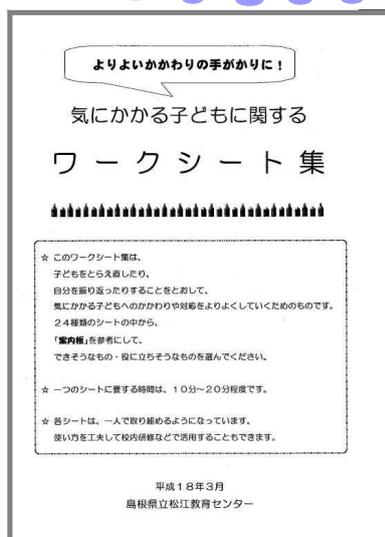
- ① いすに座り、両手のげんこつを力いっぱい握りしめます。(7秒) 一気に力を抜いて手の感触を感じます。(10秒)
- ② 両手のげんこつを握って、両腕を胸の前で交差して身体に力いっぱい押しつけます。肩も思い切りすくめましょう。(7秒) 一気に力を抜いて手、腕、肩の感触を感じます。(10秒)
- ③ つま先を上に向けて力を入れ、両足を力いっぱいくっつけます。(7秒) 入れた力を一気に抜いて、足の感触を感じます。(10秒)
- ④ 両目を力いっぱいつむります。(7秒) 入れた力を一気に抜いて、目のまわりの感触を感じます。(10秒)
- ⑤ 歯をかみしめて、口を力いっぱい閉じます。(7秒) 入れた力を一気に抜いて、口のまわりの感触を味わいます。
- ⑥ げんこつ、腕、肩、つま先、足、目、歯、口。全部いっぺんにやります。
- ⑦ 全部ギュッとしましょう。(7秒)
- ⑧ 入れた力を一気に抜いて、全身の感触を感じます。(10秒)
- ⑨ 消去動作を行います。(「10秒呼吸法の⑨～⑫」参照)



リラクセーション法は、リラックスしたときの心身に及ぼす効果を、心身医学的立場から科学的に検証されたものであり、習得しやすいように段階的かつ体系的にまとめられたものです。この他にも、様々なリラクセーション法がありますので、自分にあった方法を探してみたいかがでしょうか。

参考文献：嶋田洋徳・鈴木伸一編著「ストレスマネジメント実践マニュアル」北大路書房  
山中寛・富永良喜編著「動作とイメージによるストレスマネジメント教育」//  
藤原忠雄「学校で使える5つのリラクセーション技法」ほんの森出版

# 気にかかる子どもに関する ワークシート集



このワークシート集は、子どもや自分を見つめることで、子どもや自分に対する気づきを得たり、プラスの感情や思考が湧いてきたりすることを願って作成しています。

ワークシートは、子どもをとらえ直したり、自分を振り返ったりすることをおして、気にかかる子どもへのかかわりや対応をよりよくしていくためのものです。23種類のシートの中から、「案内板」を参考に、できそうなもの、役に立ちそうなものを選んで使います。

## <も く じ>

シート番号	シート名	ねらい
A-1	プラスを探す	その子のプラスを探してみましよう
A-2	気にかかる言動が見られない時	気にかかる言動が見られない時を探してみましよう
A-3	二つの見方で	その子の姿を二つの見方で考えてみましよう
A-4	得・よいこと	その子にとっての「得」や「よいこと」を見つけてみましよう
A-5	言い分・言い訳	その子の言い分や言い訳を考えてみましよう
A-6	困っていること	困っていることを考えてみましよう
A-7	できない理由	できない理由を考えてみましよう
A-8	さまざまな場面での姿	さまざまな場面でのその子の姿を書き出してみましよう
A-9	言ってほしい言葉	言ってほしい言葉・言ってほしくない言葉を考えてみましよう

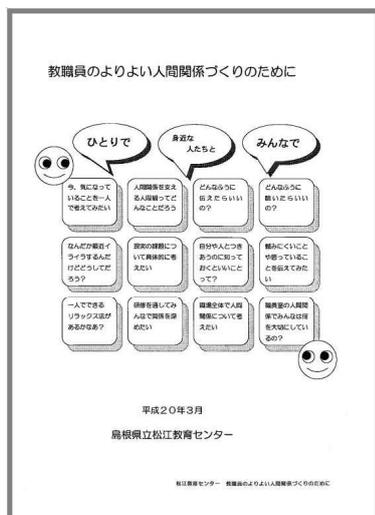
## B

シート番号	シート名	ねらい
B-1	気にかかることの整理	その子について気にかかっていることを整理してみましよう
B-2	その子への願い	その子に対してのあなたの願いを整理してみましよう
B-3	これまでやってきたこと	これまでやってきたことをまとめてみましよう
B-4	他の人に知ってほしいこと	他の人に知ってほしいこと・わかってほしいことを書いてみましよう
B-5	しないようにしていること	しないようにしていることを挙げてみましよう
B-6	うまくかわれた場面	うまくかわれた場面を思い出してみましよう
B-7	自分の努力を認める	自分の努力を自分で認めてみましよう
B-8	浮かんでくる気持ち	その子について浮かんでくる気持ちを書き出してみましよう
B-9	誰がどのように	誰が、どのようにやっていけばよいか考えてみましよう
B-10	どのような場面で	どのような場面で、どのようにかわっていけるか考えてみましよう
B-11	指導や面談をする前に	指導や面談をする前に考えや気持ちを整理してみましよう

## C

シート番号	シート名	ねらい
C-1	大切にしてもらったこと	大切にしてもらったことを思い出してみましよう
C-2	よいかかわりができた経験	よいかかわりができた経験を思い出してみましよう
C-3	教員としての自分	教員としての自分を振り返ってみましよう
C-4	うれしかった言葉	言ってもらってうれしかった言葉を思い出してみましよう

# 教職員のよりよい人間関係づくりのために



学校教育活動は、教職員が互いに連携し、支えあって展開するものです。

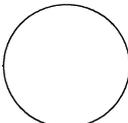
学級担任が一人で子どもたちに向かうときでも、一担任と子どもという関係だけでなされているわけではありません。生徒指導や学習指導に関すること、子どもの欠席や急な体調不良、何らかのトラブルが発生したときへの対応などは、教職員間の連絡・調整と連携が必要であり、人間関係が大きく関与します。

また、子どもたちがよりよい人間関係を築いていく上でも、教職員同士のかかわり合う姿は、モデルとして大きな意味をもっています。

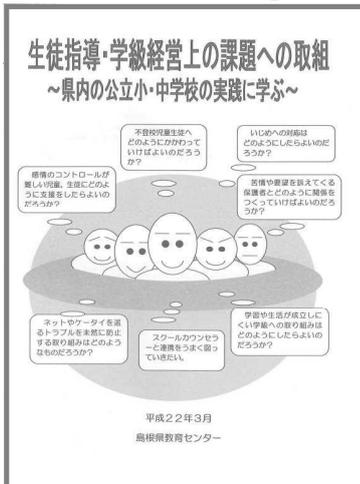
ここでは、教職員のよりよい人間関係づくりについて、ささやかな提案を試みています。

## <も く じ>

内 容	ページ	読んでみる <情報>	やってみる	
			<ワーク>	<フィット>
<b>よりよい人間関係づくりのために</b> 「人間関係ってどんなこと？」 「人間関係を築く上で何が大切？」などなど	4	○		
<b>A 気持ち・姿勢／自他の理解</b>	13	○		
A-1 こんなにいっぱい仲間への心配り				
A-2 職場での、自分の”今”を みつめてみましょう	14		○	
A-3 自分の好きなどころ、いいところを 考えてみましょう	15		○	
A-4 自分のいやなどころ・気になるところも みつめてみましょう	16		○	
A-5 これまでに自分が大切にしてもらったことを 思い出してみましょう	17		○	
A-6 職場の人のためにがんばっている自分を 探してみましょう	18		○	
A-7 このごろ気にかかっていることを 整理してみましょう	19		○	
A-8 エゴグラムから見た私	21	○		○
A-9 ストレスと上手につきあう	25	○		○
A-10 ABC理論で柔軟に考えてみましょう	27	○		○
A-11 知って得するリラクゼーション法	29	○	やってみる <体験>	○

内 容	ページ	読んで みる 〈情報〉	やってみる	
			〈ワーク〉	〈チェック〉
<b>B 受ける・応える</b>				
B-1 こんなにいっぱい、非言語メッセージ	31	○		○
B-2 「きてますよ」が伝わるうなずきとあいづち	32	○		
B-3 座り方にもちょっとした工夫を	32	○		
B-4 聞くと聴く／聴くことは自分のため！？	33	○		
B-5 私が出会った聴き上手	34	○		
B-6 「一言」加えてあいさつ返し	35	○		
B-7 言葉にせずとも伝えられるメッセージ	35	○		
B-8 こんな一言で救われた！？ こんな場面でほしい一言！！	36	○		
B-9 こんな時どんな声をかけてもらいたい？	37	○	○	
B-10 ① 急ぎょ休むことになった場合 ② トラブルが続いて疲れている場合				
<b>C 伝える</b>				
C-1 話す効用	41	○		
C-2 今、誰かに聴いてほしいことは？	42		○	
C-3 自分も相手も大切にしたい自己表現 ～アサーティブ少し意識して～	43	○		
C-4 私メッセージを使って ～アサーティブに表現してみる～	44	○	○	
C-5 怒りや要望を伝えてみる ～DESC法を使って～	45	○	○	
C-6 感情の社会化	50			
C-7 30秒で振り返る今日のありがとう	51		○	
C-8 職場のみなさんに実は感謝していること	52		○	
<b>D 機会</b>			やってみる 〈体験〉 	
D-1 みんなでやってみませんか？ 人間関係づくりのエクササイズ 53 ～職員会のはじめ5分でできるエクササイズ～	53			
D-2 みんなでやってみませんか？ ～人間関係づくりに役立つお勧めメニュー～	55			

# 生徒指導・学級経営上の課題への取組 ～県内の公立小・中学校の実践に学ぶ～



この冊子は、平成20年度に島根県内の公立小中学校を対象に「生徒指導・学級経営上の課題への今年度の取り組み」というアンケートを行い、「対応に特に難しさを感じた課題」として回答いただいたものを取り上げています。事例によっては、かかわった複数の方にお話しを伺い、いろいろな立場からの取り組みを紹介しています。

それぞれの事例の取り組みは、明日からの教育実践の参考となるものです。

## <も く じ>

I	はじめに	-----	1
II	もくじ	-----	2
III	各事例のポイントについて（読む事例を選ぶヒント）	-----	4
IV	各事例	（ <input type="checkbox"/> → 小学校の事例 <input type="checkbox"/> → 中学校の事例）	
1	「不登校児童生徒への対応、休みがち児童生徒への対応」		
(1)	<input type="checkbox"/> 「少しずつステップを踏んで教室復帰を図る」	-----	5
	～学校って安心できると思ってもらえる架け橋になろう～		
(2)	<input type="checkbox"/> 「担任を支え、校内体制で取り組む不登校生徒への対応」	-----	9
	～この子、この保護者に応じたかかわりをもち続けよう～		
(3)	<input type="checkbox"/> 「見通す力と早期対応による不登校傾向の生徒への対応」	-----	14
	～家庭や他機関等とも連携して、みんなでこの子を支援しよう～		
(4)	<input type="checkbox"/> 「学校を休んでいる子へのアプローチ①」	-----	18
	～家庭訪問などをとおして子どもや保護者との関係を築く～		
(5)	<input type="checkbox"/> 「学校を休んでいる子へのアプローチ②」	-----	20
	～子どもの理解をもとにかかわりを生み出す～		
(6)	<input type="checkbox"/> 「学校を休んでいる子へのアプローチ③」	-----	21
	～かかわり続けて、学校との”橋”になる～		
※4-（1）は、不登校児童への対応の実践でもありますので、併せてお読み下さい。			
2	「いじめへの対応」「人間関係のトラブルから集団に入れなくなった児童生徒への対応」		
(1)	<input type="checkbox"/> 「教職員で連携していじめ事象に取り組む」	-----	22
	～情報を共有し、校内で連携していじめの解消をめざす～		
(2)	<input type="checkbox"/> 「人間関係のトラブルが続く集団への対応」	-----	24
	～子どもたちに語らせたい、居心地のよい集団をみんなで再生していこう～		
3	「感情のコントロールが難しく、場に応じた言動が取りにくい児童生徒への対応」		
(1)	<input type="checkbox"/> 「パニック状態になりやすい子どもへのかかわり」	-----	28
	～子どもを理解し、関係を築いていくことから～		
(2)	<input type="checkbox"/> 「個別学習の取組と教室での学習への橋渡し」	-----	32
	～子どもの願いを形にしていこう～		
(3)	<input type="checkbox"/> 「感情のコントロールが難しい生徒への指導に力を合わせて取り組む」	-----	37
	～みんなで少しずつがんばろう～		

4	「苦情や要望を訴える保護者への対応」「関係がとりづらい保護者への対応」	
(1)	小 「共通の方針のもと、みんなで情報を共有して課題に取り組む」 ～子どもや保護者の願いを受けとめ、ストーリーをつくっていく～	39
(2)	中 「日頃の意識や体制づくりが生んだ保護者への適切な対応」 ～どんな小さな訴えでも聞いたらすぐに対応を～	45
5	「学習や生活が成立しにくい学級への対応」	
(1)	小 「一人一人と関係を築きながら、集団を育てる」 ～本気で取り組めることを仕掛けていく～	47
(2)	小 「職員集団の踏ん張りで学級を立て直していく」 ～どの子ども受けとめ、支援する～	52
6	「学校が取組に対して意識が高い例」	
(1)	ネットやケータイをめぐるトラブルを予防するための取組 中 「生徒がネットトラブルに巻き込まれないように」 ～PTAと連携して情報モラルについて考える～	54
(2)	スクールカウンセラーを活用して子どもたちの課題解決を図っている取組 中 「人間関係に課題を抱えた生徒へのスクールカウンセラーを活用した組織的な取組」 ～みんなで抱えて、みんなで支える～	56
V	対応のヒント ～県内の先生方の声をもとに～	60
	○ 「養育環境が整いにくい児童生徒への対応をする際に大切にするとよいこと」	
	○ 「苦情や要望を訴える保護者に対応する際に大切にするとよいこと」	
VI	事例を自分の取組に生かす ～事例集の使い方～	62
	○ 校内研修のスタイルの提案	
	○ ワークシートを使って	
VII	課題に対応する際に支えとなること ～多くの実践の中で大切にされていたこと～	67
	〈巻末資料〉	70

# 生徒指導・学級経営上の課題への取組 ～県内の公立小・中・高等学校の実践に学ぶ・第二集～



第一集を発売してから2年間、県内各地の研修会や教育センター研修等の演習で活用され、事例を用いた研修には、学ぶものが多いとの言葉を受けてきました。そこで、県内のすぐれた実践を再び集め、編集し直したものがこの第二集です。

この第二集には、第一集には取り上げられなかった高等学校の実践事例も紹介しています。

学校校種や規模、地域性などにより、事例集に掲載している取り組みをそのまま行うことは難しいかもしれませんが、事例を用いた研修等を通して、工夫やソースの部分を読み取り、自身の実践に生かしていくことができます。

## <も く じ>

○	はじめに	-----	1
○	もくじ	-----	2
○	各事例のポイントについて（読む事例を選ぶヒント）	-----	4
○	各事例	〔小〕 → 小学校の事例 〔中〕 → 中学校の事例 〔高〕 → 高等学校の事例)	
1	「不登校児童生徒への対応、休みがちな児童生徒への対応」		
(1)	〔小〕 「その子と保護者の不安に寄り添いながら、教室へと戻していく」	-----	5
	～複数の教職員がチームとなって支える～		
(2)	〔小〕 「校内で連携し、その子の歩みを大切に学校や教室へ向かわせる」	-----	9
	～少しずつ少しずつできることを増やしていく～		
(3)	〔中〕 「小学校以来長期に休んでいる生徒への対応」	-----	12
	～登校するための種をみんなでまき続けていく～		
(4)	〔高〕 「つながり続け、少しずつハードルを上げて登校へ向かわせる」	-----	17
	～校内の支え、スクールカウンセラーとの連携～		
2	「感情のコントロールが難しく、場に応じた言動が取りにくい児童生徒への対応」		
(1)	〔小〕 「不安が強く、集団の中でパニックになってしまう児童へのかかわり」	-----	20
	～子どもたちを愛おしみ、大切に丁寧に育てることが紡ぎ出すもの～		
(2)	〔小〕 「見通しを持ちにくい子どもへのかかわり」	-----	25
	～保護者との連携、学級づくりを通して～		
(3)	〔高〕 「あらかじめ特性を理解し、きめ細やかな対応を行う」	-----	29
	～子どもが安心できる方法を考え、居場所をつくる～		
※2-（1）（2）は、学級集団づくりの実践でもあります。			
3	「学級集団づくりの実践」		
3-（1）	「学習や生活が成立しにくい学級への対応」		
(1)	〔小〕 「信頼感を基盤にして学級を立て直していく」	-----	32
	～授業づくりを柱にして～		
(2)	〔中〕 「安心感のある学級づくりを求めて」	-----	36
	～学級の基盤を整える・生徒たちに語らせる～		

### 3-(2)「アンケートQUを活用した学級集団づくり」

- (2) ① 小 「ルールの定着やトラブルの解決を通して集団を育てる」 ----- 40  
～アンケートQUをきっかけに子どもたちの実態を見つめて～
- ② 小 「一人一人の声を大切に聴く」 ----- 45  
～アンケートQUが教えてくれたこと～
- ③ 中 「子どもたちとつながって、集団と個の力を高めていく」 ----- 48  
～アンケートQUで見えた子どもたちの世界をきっかけとして～

### 3-(3)「学級集団づくり・学年経営で大切にしていること」

- (3) ① 中 「中学校1年生を中学生として育てていく」 ----- 52
- ② 中 「少人数の学級をもったときに ～新しい良さを見つけていく～」 ----- 53
- ③ 高 「普通高校で過ごす子どもたちと細やかにつながっていく」 ----- 54
- ④ 高 「3年間クラス替えのない子どもたちをつなぐ」 ----- 56
- ⑤ 高 「クラスの状態を判断し、子どもたちに考えさせていく」 ----- 58
- ⑥ 小 「学年の力で学級を支える ～小学校の学年経営～」 ----- 60
- ⑦ 高 「生徒たちをみんなで見る ～普通高校での学年経営～」 ----- 61

### 4 「校内体制を整えて生徒指導にあたっている実践」

- (1) 中 「全教職員で子どもたちを支えていくために」 ----- 62  
～丁寧に着実に取組をつなげ、組織を活性化していく～
- (2) 中 「生徒指導に学び合いを生かし、子どもを成長させていく」 ----- 66  
～かかわる前よりもよい関係になることを目指して～

### 5 「保護者との関係づくりの工夫」

- (1) 高 「自らも動き、何度も言葉を交わして心を通わせる」 ----- 70  
～人を大切に作る姿勢は自ずから伝わり、信頼感を生む～
- 課題に対応する際に支えとなること ----- 72  
～多くの実践の中で大切にされていたこと～
- 事例を自分の取組に生かす ----- 75  
～事例集を活用した自己研修・校内研修のプログラムの提案～
- 〈巻末資料〉 ----- 79  
～事例集の中で使われているアンケートQUの用語について

# 学級集団づくり 魅力ガイドブック



この「学級集団づくり魅力ガイドブック」は、学級集団づくりを進める上での柱となることや大切にしたいことなどをまとめています。そこには、県内の教職員の実践も掲載しています。

学級担任だけでなく、全教職員で学級集団づくりに取り組む参考にできるものです。

## <も く じ>

はじめに	-----	1
もくじ	-----	2
第Ⅰ章 改めて考える・知る		
「学級集団をつくる意味～学級集団づくりって大切!?～」		
1 学級集団のもつ力	-----	5
2 学級集団のもつ魅力	-----	5
3 学校・学級という集団がおちいる可能性のあるマイナスの面	-----	6
4 現代の子どもたちの特徴を知る	-----	6
5 島根県の学級集団の状況を知る	-----	7
第Ⅱ章 読む「学級集団づくりのポイント」		
1 どの学年にも共通すること		
(1) マズローの欲求階層説を参考にする	-----	9
(2) 実態を把握する、児童生徒理解に努める	-----	10
(3) 教師の願いと子どもの願いを合わせ、共有する	-----	11
(4) 学級集団づくりの中で一人一人の子どもにつけたい力を考える	-----	12
(5) 環境を整える	-----	13
(6) ルールをつくり、定着させる	-----	14
(7) 「個」とつながる、「個」と「個」をつなぐ	-----	15
(8) 毎日の授業で学級集団づくりをする	-----	16
(9) リーダーを育てる	-----	17
(10) 教職員みんなが参画する	-----	18
(11) 保護者の理解を図る	-----	19
2 各学年のポイント～発達の特徴を生かして		
(1) 小学校1年生の学級集団づくり ドキドキの1年生～学校生活の基盤づくり～	-----	20
(2) 小学校2年生の学級集団づくり 慣れて安心2年生～「友だちっていいな」の体験を～	-----	22
(3) 小学校3年生の学級集団づくり わんぱく盛り3年生～ギャングエイジを大切に～	-----	24
(4) 小学校4年生の学級集団づくり 安定感のある4年生～仲間とともに育つ～	-----	26
(5) 小学校5年生の学級集団づくり ようこそ思春期5年生～揺れに付き合いながら～	-----	28
(6) 小学校6年生の学級集団づくり 最高学年6年生～リーダーとしての役割と責任を～	-----	30
(7) 中学校1年生の学級集団づくり 実は力を持っている中学1年生～その力を生かす～	-----	32
(8) 中学校2年生の学級集団づくり 先輩と呼ばれる中学2年生～積み重ねの時期に～	-----	34
(9) 中学校3年生の学級集団づくり 進路決定の中学3年生～中学を「やりきる」～	-----	36
(10) 高等学校1年生の学級集団づくり 一斉スタートの高校1年生～社会につなぐ～	-----	38

### 3 様々な学級のポイント

(1) 複式学級の学級集団づくり	40
(2) クラス替えのない学級・少人数学級の学級集団づくり	41
(3) 普通高校・専門高校の学級集団づくり	42

### 4 様々な方法や心にとめておきたいこと

(1) 日常の働きかけを大切にする	43
(2) 教職員のかかわりの力を磨く	44
(3) アンケートQ-Uを生かす	45
(4) 特別活動を生かす	46
(5) 人とかかわる力や集団を育てる学習を実施する	47
(6) 人とかかわる力や集団を育てる学習を実施する時の配慮	48
(7) トラブルを成長のチャンスととらえる	49
(8) 支援の必要な子どもたちや休んでいる子どもたち、その周囲の子どもたちに	50

## 第三章語り合う・向き合う「学級集団づくりの研修」

### 1 校内で学級集団づくりの力を高める

(1) 校内研修の進め方	51
(2) 校内研修用ワークシート	
① 学級集団づくりは何をめざすのか	53
②a 学級のルール～何を大切にしますか・どうやって定着させますか～	54
②b 学級のルール〈付箋での研修用〉	55
③ 学級集団づくりの願いやプランを共有する	56
④ 一人の“たから”をみんなの“たから”に	57
⑤ [ ]年 [ ]組のよさや成長を見つける	58
⑥ 各学年の子どもたちの発達の特徴を理解する	59
⑦ 教職員のみなさんに感謝していること	60
⑧ 私はわたし…語れる「わたし」披露します	60

### 2 学級担任の学級集団づくりを助ける～学級担任のためのワークシート～

① 学級集団づくりのプランをたてる	61
② 学級集団の状況を把握する	62
③ つけたい力を考える	63
④ 気にかかっていることを整理する	64
⑤ 子どもたちに語る自分のこと	65
⑥ 教室環境をチェックする	66
⑦ どの子どものどんなところを生かす(伸ばす)か考える	67

### 【参考文献】