

## 積極的な生徒指導を進めるための特別活動の在り方

### —学級活動にソーシャルスキルトレーニングを取り入れることの意義—

#### The Ideal Method of the Special Activities for Promoting Positive Student Guidance.

#### — The Importance of Incorporating Social Skills Training into Classroom Activities. —

山 森 泉<sup>\*1</sup>、幸 聖二郎<sup>\*2</sup>

#### 要旨

本稿は、小学校における特別活動において、積極的な生徒指導をどのように推進していけばいいかについての提案をまとめたものである。幸が所属する小学校での実践例を取り上げ、特別活動の内容の一つである学級活動の中で、ソーシャルスキルトレーニングを行い、考察を試みた結果、ソーシャルスキルトレーニングのエクササイズは、子どもたちの望ましい人間関係の形成に効果があると結論づけることができた。地域差や学校規模による差異を差し引いても、ソーシャルスキルトレーニングを教育課程へ取り込むことや教員志望学生の体験導入は、今後の生徒指導と特別活動の在り方を論ずる上で意義が認められると考える。

**キーワード：**積極的な生徒指導(Positive Student Guidance)／

学級活動の在り方(The ideal method of the Special Activities)／

望ましい人間関係の形成(Molding the Ideal Human Relationships)／

ソーシャルスキルトレーニング(Social Skills Training)

#### 1 はじめに

生徒指導は学校でのすべての教育活動を通じて行われるものであり、その在り方として、消極的な生徒指導と積極的な生徒指導があることが、過去四半世紀言われてきた。消極的な生徒指導とは、問題行動が起こったときの対応や事後指導、相談といった生徒指導のことを指し、治療的・対処療法的な生徒指導とも言われる。一方、積極的な生徒指導とは、問題行動の未然防止に向けた予防的な指導や相談、児童生徒の成長を促す生徒指導であり、開発的・予防的な生徒指導とも言われている。2014年1月、「初等中等教育における教育課程の基準等の在り方について」の諮問が、中央教育審議会総会に対してなされた。新しい時代

にふさわしい学習指導要領の基本的な考え方、教科・科目の在り方等の基本的方向性を検討するために、教育課程企画特別部会において14回の審議が行われ、2015年8月に「論点整理」が公表された。その中で、特別活動の果たす役割を、最も身近な社会である学級や学校での実践活動等を通じて「主体的に社会の形成に参画しようとする態度や自己実現を図るために必要な態度を養ったり、各教科等におけるグループ学習等の協働的な学びの基礎を形成したりする」とし、「よりよい人間関係に基づく学級経営の充実を図る役割としても重要」と述べている(注1)。つまり、生徒指導のねらいである自己指導能力や自己実現のための態度や能力の育成は、特別活動の目標と重なる部分があり、また、特別活動の目標を実現するためには生徒指導の充実が不可欠であることから、特別活動と生徒指導は非常に密接な関係にある(注2)。

小学校学習指導要領には、特別活動の目標は、

<sup>\*1</sup> YAMAMORI, Izumi

北陸学院大学 人間総合学部 幼児児童教育学科  
生徒・進路指導論

<sup>\*2</sup> MIYUKI, Seijirou

沖縄カトリック小学校 校長

次のように示されている(注3)。

望ましい集団活動を通して、心身の調和のとれた発達と個性の伸長を図り、集団の一員としてよりよい生活や人間関係を築こうとする自主的、実践的な態度を育てるとともに、自己の生き方についての考えを深め、自己を生かす能力を養う。

「望ましい集団活動」「心身の調和のとれた発達」「個性の伸長」「よりよい生活や人間関係」「自主的・実践的な態度」「自己の生き方」「自己を活かす能力」どの言葉をとってみても、まさしく、「児童生徒の成長を促すこと」を目指す積極的な生徒指導と共通していることがわかる。

小学校の場合、特別活動は「学級活動」「児童会活動」「クラブ活動」「学校行事」の4つの内容から成り立っている。特別活動の中で、この積極的な生徒指導をより意図的・計画的に行っていくにはどのような取組をすればよいのであろうか。

本稿では、その方策として、ここ数年、教育現場で注目を集めている「ソーシャルスキルトレーニング(Social Skills Training:以下SSTと表記)」を取り上げ、それを学級活動の中に取り入れることの意義と課題について、実践を通して述べることにする。

## 2 特別活動における「学級活動」の現状

学習指導要領の改訂を巡る歴史的な変遷の中で、2008年の改訂までは授業時数が漸次減少してきた流れの影響もあり、いわゆる主要教科の学力確保に追われた教師たちに、ともすれば「特別活動」を軽視しがちな傾向があったことは否めない。「特別活動」は1958年に正規の教育課程に位置付けられた。その後5回の改訂を経ているが、細部に及ぶ具体的な指示内容は示されず、現場の教師が試行錯誤的に取り組んできた(注4)。例えば、長谷川は、全国の小学校における学級活動の現状について、次のように述べている(注5)。

学級活動の時間ほど、教師によって授業観が異なり、さまざまな授業が展開されている教育活動はない。なかには、学級活動がほかの教科の時間になり、ほとんど実施されていない教室もある。また、実施していても、教師の指導がまったく入らず、任せっぱなしになっていた

り、逆に子どもの自発性、自治的な活動が無視され、教師による一方的な説話や適応指導になっていたりする教室もある。

長谷川がこう述べたのは、11年も前の2004年のことである。2008年の学習指導要領改定を受け、現在では学級活動の目標に沿った取組がなされるようになってきてはいる。しかし、大方の学校では、まだ十分な取組となり得ていないのが現状である。

小学校学習指導要領には、学級活動の目標は、次のように示されている(注6)。

学級活動を通して、望ましい人間関係を形成し、集団の一員として学級や学校におけるよりよい生活づくりに参画し、諸問題を解決しようとする自主的、実践的な態度や健全な生活態度を育てる。

目標に、「望ましい人間関係を形成し～」とあるものの、現在の学校現場において、学級活動の時間が「望ましい人間関係を形成する場」となっているかということ、必ずしもそうとは言えない。

例えば、学級で話し合ってお楽しみ会の計画を立て、お楽しみ会をする。それも悪いことではないが、それだけでは十分ではない。学級担任教師は、学級活動の中でもっと積極的に、児童が「望ましい人間関係を形成すること」を推し進め、意図的・計画的に、児童の「望ましい人間関係づくり」を推進していかなければならない。

## 3 『小学校学習指導要領解説 特別活動編』にみる「望ましい人間関係」

「望ましい人間関係」とは、どういったものであろうか。学級担任であれば、誰しも、自分の担当している学級が、思いやりのある温かい雰囲気であってほしいと願う。お互いが尊重し合い、認め合い、励まし合えるよい関係であることを望む。学級の児童、一人ひとりに居場所があり、自己有用感を感じ、学級の為に自分が役に立っていると感じている。その学級にすることがとても楽しく、毎日笑顔で過ごすことができている。そういった人間関係が思い浮かぶ。学級活動で育てたい「望ましい人間関係」について、『小学校学習指導要領解説 特別活動編』には、次のように書かれている(注7)。

学級活動で育てたい「望ましい人間関係」とは、楽しく豊かな学級生活づくりのために、互いに尊重しよさを認め合えるような人間関係である。特に、低学年では「仲良く助け合おうとする人間関係」、中学年では「協力し合おうとする人間関係」、高学年では「信頼し支え合おうとする人間関係」の育成を重視する。

「楽しく豊かな学級生活づくりのために」とあるように、まずは、児童一人一人に「楽しく豊かな学級生活」を「つくる」という意識を持たせることが大切なこととなってくる。また、「互いに尊重しよさを認め合える」というように、お互いを尊重しよう、認め合おうという意識を持たせることも大事なことと言える。「望ましい人間関係の形成」については、さらに詳しく述べられている（注8）。

教師は、日ごろから一人一人の児童と密接な人間関係を保ち、望ましい人間関係を築く態度の形成に努めるとともに、学級活動においても適切な内容を取り上げて効果的に指導する必要がある。具体的な指導内容としては、友達と仲良く、仲直り、男女の協力、互いのよさの発見、違いを認め合う、よい言葉や悪い言葉、親友をつくる、などが考えられる。（中略）

なお、望ましい人間関係の形成の指導として、社会的スキルを身に付けるための活動を効果的に取り入れることも考えられる。その際、学級活動の指導の特質を踏まえた指導の展開となるようにするとともに、時間の配分に留意して適切な授業時数を充てるようにし、児童が現実の生活の中で自主的、実践的に望ましい人間関係を築こうとすることができるように配慮する必要がある。

その中で、特に下線部の表現に注目したい。学習指導要領には、具体的な活動例は示されていないが、活動例としてSSTのエクササイズの一つ一つは、「望ましい人間関係の形成」を目指す上で適切な内容だと思われる。幸自身、以前学級活動の時間に「SST」のエクササイズをいくつか行った経験から、子ども自身がソーシャルスキルを身に付けることによって、子ども同士の人間関係が

よくなり、学級が認め合い励まし合うことのできるあたたかい雰囲気になることを実感している。これを学級活動の中に位置づけ、意図的・計画的に実施していくことは、児童の望ましい人間関係を形成する上で、効果があると言えよう。エクササイズをリードする教師としては、エクササイズの一つ一つを、児童が、楽しみながら、喜んで行うことができるような手立てを講じたいと考える。

#### 4 「SST」と実施上の留意点

##### (1) 「SST」とは何か？

あいさつをする、質問をする、遊びの仲間に入るなど「人とのかかわりに関すること」は後天的に身に付くものであり、経験の結果として習得される。ソーシャルスキルとは、「良好な人間関係をつくり保つための知識と具体的な技術やコツ」であり、適切な対応や知識・技術を学んでいなければ学習を促し、不適切な対応の仕方を身に付けてしまった場合には適切な対応を再学習させるという学習理論に基づいている。その結果、「SST」を学級活動の中に取り入れることによって、児童は、どのようにふるまえば関係がよくなるかという行動面を考えていくことができるようになる。

##### (2) どのようにソーシャルスキルを教えるか

國分は、ソーシャルスキルを児童に教える方法として、「インストラクション」「モデリング」「リハーサル」「フィードバック」「定着化」の5つを提示し（注9）、「これらの方法は、互いに補完的關係にあるので、この順序にとらわれる必要はないが、一般的には、この順番で実施すると効率的である。」（注10）と述べている。さらに、実施する教師が心掛けるべきこととして、「どの方法を実施するときも、教師は、明るくあたたかい受容的な態度で臨み、楽しい雰囲気作りを心がけなくてはならない。具体的には、子どもの考えや感情を受け入れ、親しみのある声で話し、ゆったりしたペースで進めることである。」（注11）と付け加えている。この点は、実際に、学級でSSTを実施する教師として、常に留意すべき点である。

##### (3) ソーシャルスキルの種類と実施上の留意点

ソーシャルスキルには100を超える数がある中で、子どもにとって必要なソーシャルスキルの種

類は、研究者の立場や、対象・目標をどうするかによって、さまざまなものが考えられる。しかし、教室でソーシャルスキルを教える場合、授業時間や年間の時間割、教科との関連、グループ活動に適するか否かなどを考慮に入れて絞り込む必要がある。國分は、学校で小学生を対象に行う12の基本ソーシャルスキルを提案している(注12)。

1 あいさつ / 2 自己紹介 / 3 上手な聴き方 / 4 質問する / 5 仲間の誘い方 / 6 仲間の入り方 / 7 あたたかい言葉かけ / 8 気持ちをわかって働きかける / 9 やさしい頼み方 / 10 上手な断り方 / 11 自分を大切に作る / 12 トラブルの解決策を考える

上記12のスキルは、小学生にとって基本的かつ重要であり、教室をベースに集団指導で教えられ、1回の授業時間に収まる、という基準で選ばれている。実施上の留意点を、國分は5点挙げている(注13)。

1 楽しい雰囲気の中で行う / 2 学級の間関係が乱れている場合は個別対応から / 3 教師と子どもの関係が良好であること / 4 不安や怒りなどの感情を抱えている場合 / 5 効果が上がらないときのチェックポイント

特に「楽しい雰囲気の中で行う」ということは、極めて重要である。教え込む雰囲気になってしまえば、SSTの効果は期待できない。ソーシャルスキル教育の目的は、「楽しく人とつきあう方法を学ぶ」ことである。幸自身も、これまでSSTを行う際には、「教師も子どもも共に楽しむ」ということを一番に心がけてきた。ここでは、幸が実施した2つのエクササイズについて、取り組んだ児童の様子を紹介し、そのエクササイズが、どのように児童の「望ましい人間関係づくり」につながるかについて、述べることにする。

## 5 実践

### (1) 実践例1

- ① 題 材 あいさつゲーム
- ② 実施学級 A小学校 1年B組  
男子20名女子20名 計40名
- ③ 実施日 2015年9月1日(火)  
第3校時(45分間)
- ④ ねらい

○ 「笑顔で会釈」「笑顔で指先チョン」「笑顔でハイタッチ」の3つのパターンであいさつゲームを行うことにより、目を合わせて笑顔であいさつすることの心地よさを味わうことができる。

○ 楽しくあいさつゲームを行うことによって、誰とでも笑顔で明るくあいさつをしようという意欲を持つことができる。

### ⑤ 展 開

活動項目	時間	活動内容と留意点
インストラクション	5	〈課題をもつ〉 ・あいさつはなぜ大切かを考える。
モデリング	5	〈気付く〉 ・自由に教室を歩き回ってペアを作る。 「目を見て、笑顔で、会釈」 ・アイコンタクトを心がける。 「目を見て、笑顔で、指先チョン」 ・指先を優しく合わせる 「目を見て、笑顔で、ハイタッチ」 ・名前を呼んであいさつをする。
リハーサル	25	〈体験する〉 ※各2分間、それぞれを2回ずつ繰り返す。 ・上記3つの行動を行う。
フィードバック	10	〈振り返る〉 ・今の気持ちを味わう。 ・楽しかったのはどのゲームかを考える。 ・友達よかった点を発表する。 ・ふりかえりシートに気づいたことを記入する。

### ⑥ 実 際

このエクササイズは、國分の「あいさつりレー」(注14)をヒントに、幸が開発したものである。「目を見て、笑顔で、会釈」は、「声を出さない」ということが重要なルールである。声を出さずに行うことで、「目と目を合わせる」ことに、意識を向けることができる。目と目が合った瞬間に、「笑顔になる」ことも大切なことだ。児童は、普段それほど目を合わせるということを意識して生活してはいない。中には、恥ずかしさもあり、大人と話をしている際にも、目を合わせない子どももいる。しかし、しっかりと相手の目を見て聞いたり、話したりすることは大切なことである。「目をしっかり見て話す」というソーシャルスキルを身に付けることは、信頼関係を築くことにもつながっていく。

この「目を見て、笑顔で、会釈」という活動を体験することで、児童はアイコンタクトをコミュニケーションの基本技として習得していく。これまでの幸の体験では、この活動をした後、児童は、廊下で教師とすれちがう時、「目を合わせて、笑顔で、会釈」ができるようになった。「目を合わせること」と「笑顔」に意識を向けたゲームを体験した成果である。「宇宙人のあいさつだよ。」と紹介した「目を見て、笑顔で、指先チョン」にも、児童は実に楽しそうに取り組んだ。これも「声を出さない」というルールにより、「指先を合わせる」ことにより意識を向けることが可能となる。友達同士「指先をぴたっと合わせる」感覚が楽しい。指先が合わさった瞬間、自然と笑顔がこぼれる。児童は2分間、生き生きと活動しながら、次から次へとペアを作り、この「目を見て、笑顔で、指先チョン」を繰り返した。教室は、静かな中にも笑顔が満ち溢れた幸せな空間となった。

一方、「目を見て、笑顔で、ハイタッチ」は、元気よく声を出して行う活動である。「よーい、スタート。」という合図と同時に児童は、隣の人と目を合わせ、笑顔で元気よく自分の名前を言う。お互いの名前を呼んであいさつをする。ハイタッチして分かれ、次のペアを作る。教室中至るところから、児童の明るく元気な声が聞こえてくる。2分経つとベルが鳴り、児童は静かに歩いて自分の席に戻る。あいさつの途中であれば、ベルが鳴っても、最後まであいさつをして、ハイタッチをしてから着席をするという指示をしておくことで、あいさつをきちんと最後まで行おうという意識づけにもなる。席に着いた児童は、とても満足した顔をしている。活動後に、名前を呼んであいさつをする「呼名挨拶」を教えることで、以後友達同士お互いに名前を呼び合ってあいさつをするようになる。次の日、幸が校舎の玄関のところに立って、児童を迎えていると、「S先生、おはようございます。」と名前を呼んであいさつをしてくれる。このあいさつゲームの活動が、実際の学校生活の中に生かされ、「望ましい人間関係づくり」につながったと言えるであろう。

## ⑦ 考 察

あいさつゲーム後、児童が記入したふりかえりシートの結果（本文末のアンケート結果を参照）を見ると、「1 このエクササイズは楽しかったですか。」の質問に、40名中38名が、「はい」と答えている。「いいえ」は0名で、「わからない」と答えた児童が2名であった。教室の中を自由に歩き回るといった活動をしたのは、初めてのことであったので、どこをどのように動き回ればいいのか、少々とまどったものと思われる。次回、このような活動をする際は、児童がとまどうことなく十分に楽しめるよう支援していく必要がある。

「2 どのところが楽しかったですか？」の質問には、「目を見て笑顔がおもしろかった」「笑顔でハイタッチ」「笑顔であいさつするのがすき」「Sさんの笑顔がすてきだった」というように、楽しい理由に「笑顔」を挙げている児童が16名もいた。友達同士、笑顔で見つめ合い、教室中に笑顔が広がっていくことに喜びを感じているということであろう。

「3 一番楽しかったエクササイズは何ですか？」の質問には、「笑顔で会釈」が15名、「笑顔で指先チョン」が14名、「笑顔でハイタッチ」が11名と、それほど差はなかった。「笑顔で会釈」を選んだ児童は、選んだ理由を、「笑顔でしてくれたから」「笑顔ですると気持ちがいいから」というように、「笑顔」を挙げている。「笑顔で会釈」の活動は、無言で行うので、お互いの「声」ではなくその「表情」に、より意識を向けることになる。その表情が「笑顔」でうれしそうだということに、活動の楽しさを感じたということであろう。

「笑顔で指先チョン」を選んだ児童は、「お友達と指先がそろってうれしかった」「指をそろえることが楽しかった」「指先を合わせるから」と書いていた。友達同士、やさしく指先を合わせることで、心がつながったような感じになったのであろう。

「笑顔でハイタッチ」を選んだ児童は、「友達とハイタッチができて楽しかった」「笑顔でハイタッチをするとどんどん楽しくなってくる」「お友達が笑顔でハイタッチをする準備をして

くれていたから楽しかった」と答えている。ハイタッチの準備をしながら、笑顔で楽しそうに歩き回り、出会った友達と、元気よくあいさつを交わしていたのであろう。元気よく楽しくあいさつをして回るといふ活動をすることに喜びを感じていたものと思われる。

「5これから、あいさつをするときに、特に心がけたいと思うことは、どんなことですか。3つ選んで○をつけてください。」との問いでは、「目を見てあいさつをする」が26名と一番多く、続いて「笑顔であいさつする」23名、「元気なあいさつをする」21名、「明るいあいさつをする」17名、「立ち止まって、相手に体を向けてあいさつする」12名、「名前を呼んであいさつする」11名、「会釈をすること」10名、という結果になった。

「目を見ること」と「笑顔」は、この活動のねらいでもある。児童が、このあいさつゲームを通して、実際の生活場面でも、「目を見てあいさつをすること」や「笑顔であいさつをすること」を心がけたいという思いになったことは、活動の成果であり、児童の「望ましい人間形成」に効果があったと言えるであろう。ただし、それが一時的なものに過ぎないのかどうかについては、今後クラスの人間関係や雰囲気注目していく必要がある。

「6お友達のいいところを見つけましたか。」という問いに対しては、「Mちゃんのあいさつが元気があっていい」「Sちゃんの笑顔がいい」「Nちゃんの声がいい」「Mくんが、指先をやさしくていねいに合わせてくれた」など、多くの児童が、友達のいいところを発見していた。このクラスには、普段からお互いを認め合い、励まし合う雰囲気がある。学級担任の日ごろからのあたたかい声かけが、児童の思いやりのある心を育てていると言えよう。

「7他に何か気づいたことがあれば書いてください。」では、「お友達が元気よくあいさつしてくれてとてもうれしかった」「あいさつゲーム、とても楽しかった」「またやりたい」と書いた子が何人もいた。この活動は子どもたちが楽しんでやるということが、とても大切なことである。40名の児童が、この「あいさつゲー

ム」に笑顔いっぱい楽しんで取り組んだことを、授業者としても嬉しく思うことであった。

## (2) 実践例2

① 題 材 呼吸法

② 実施学年 A小学校 1年B組  
男子20名女子20名 計40名

③ 実施日 2015年9月8日(火)  
第3校時(45分間)

④ ね ら い

- 腰骨を立てたよい姿勢で呼吸法を行うことにより、心を穏やかな落ち着いた状態にすることができる。
- 深く呼吸することで、脳にα波が生じ、リラックスしながらも、集中した状態になることができる。

⑤ 展 開

活動項目	時間	活動内容と留意点
インストラクション	5	〈課題をもつ〉 呼吸法を行うと、どんないいことがあると思うか考える。
モデリング	5	〈気付く〉 姿勢の確認
リハーサル	25	〈体験する〉〈6回繰り返す。〉
フィードバック	10	〈振り返る〉 どんな気持ちになっているか、振り返りシートに書く。

⑥ 実 際

このエクササイズは、新里によりストレスの対処法として紹介されている呼吸法のエクササイズ(注15)を、幸がアレンジしたものである。「呼吸法」の前に、2分間ほどでできる簡単なストレッチ体操「いい声体操」を行った。からだが固いと浅い呼吸になってしまう。変に緊張した固いからだではなく、自然体であることが望ましい。そのためにも、呼吸法の前に、からだをほぐす体操を行うことは、効果がある。

「インストラクション」の際に、児童に、呼吸法をするとどんな効果があるかを尋ねてみた。「落ち着く」「集中力がつく」「心がおだやかになる」等、すぐに児童から反応があった。このクラスの児童は、入学当初の4月から、幸が担当している授業の際に、呼吸法を継続して行ってきたので、その効果も実感しているものと思われる。「モデリング」では、まず姿

勢の確認から行った。呼吸法の際に、姿勢はとても大事である。まず、机とお腹の間は握りこぶし一つ分、背もたれと背中の間も同様に空け、腰骨を立てて座ることを確認する。教師は、児童が、きちんとできているかを見届ける。中には、腰骨を立てることを意識するあまり、肩に力が入ってしまう子がいる。これでは、深い呼吸はできない。「肩の力を抜く」という言葉だけでは、簡単には抜くことができない。何回か肩の上げ下げをさせた後、肩を前から後ろに回し、すんと落とす動作をすることで、肩の緊張を取ることができる。また、息を吸う際に、顎が上がってしまう子がいる。顎が上がると、深い呼吸ができない。顎は、必ず引いたまま行うことが大切だということを伝えておく。モデリングの際に、これらをきちんと確認し、一度練習させておくと、「リハーサル」はうまくいく。「リハーサル」では目を閉じて6回繰り返して行わせた。時間は2分間である。子どもたちは、腰骨を立てたよい姿勢で座り、深くじっくりと呼吸法を行うことができた。

#### ⑦ 考 察

呼吸法実践後、記入したふりかえりシートの結果では、腰骨を立てることは、40名中40名全員が、「よくできた」「できた」と答えており、クラスの全員が、呼吸法にふさわしい姿勢を保つことができていると思われる。しかし、「肩の力を抜くこと」「軽く目を閉じること」「3秒で鼻から息を吸うこと」「15秒かけて口からゆっくり息を吐くこと」の4項目に「あまりよくできなかった」と答えた児童が1名いた。自己評価が厳しかったとも捉えられるが、本人自身が、「あまりよくできなかった」と感じていることは確かなことだ。次回、横に寄り添うなどして、じっくり見る必要があるであろう。

「9家でも、呼吸法を試してみたいと思いますか？」の質問に、40名中37名は、「ぜひしてみたい」「してみたい」と答えているが、3名は「別にしてみたいとは思わない」と答えている。学校では、呼吸法をリードする教師がいるが、家では自分一人で行わなければならない、そこに難しさを感じているものと思われる。自分一人

で呼吸法をする際に、ストップウォッチで時間を計ることはできない。自分で、ゆっくり数えながら、「ひとつ。ふたつ。みいっつ。とお。」と、呼吸に合わせてゆっくり「10」まで数えていく、「十息静坐法」(注16)も教えていく必要があるであろう。

「7呼吸法をしたらどんな気分になりましたか。」という質問では、「やさしい気持ち」「しあわせな気分」「いい気分」等の答えが多かった。子どもたちは、呼吸法を通して「快」の気分になったと捉えられよう。「目が明るくなった」というのは、目を閉じた状態で行ったので、目を開けた時、少しまぶしく感じたということだと思われる。「眠くなった」と答えた児童も一人いたが、心地よくて眠くなったということだと思われる。マイナスの感情を挙げた児童はいない。呼吸法が子どもたちにいい影響を与えているということは確かなようである。

「8どんなときに呼吸法を試してみたいと思いますか。」との問いに、「ピアノの発表会の前」「バレエの発表の前」「空手の大会の前」等の答えがあった。呼吸法を通して、リラックスできるという体験をしたので、大舞台での発表の前等、緊張しそうなときにすればよさそうだとすることに気づいたのであろう。「夜お祈りする前」と答えた児童は、毎日、寝る前にお祈りしている子である。呼吸法をすることで、穏やかなやさしい気持ちで、神様とお話することができるのであろう。「イライラしてしまいそうなとき」と答えた児童も一人いた。新里は、呼吸法のエクササイズをストレスの対処法として紹介している。イライラしてしまいそうなときに、呼吸法を行って心を落ち着かせるというソーシャルスキルを子どもたちが体得できるならば、友達同士のトラブルもかなり減ることが期待できる。この呼吸法のエクササイズも「望ましい人間関係の形成」につながるものと言えよう。

#### 6 成果と課題

「望ましい人間関係の形成」を目指し、1年生の学級でSSTを行った成果としては、次のようなことが挙げられる。

- 楽しく「あいさつゲーム」のエクササイズに取り組むことにより、実際の生活場面でも、笑顔で明るいあいさつをしようという意欲を持つことができた。
- 休み時間、廊下で教師とすれ違う時、笑顔で会釈をするようになってきた。
- 「呼吸法」のエクササイズを体験することにより、授業中も「よい姿勢」を保ち、授業に集中するようになってきた。
- 「呼吸法」のエクササイズを行うことで、おだやかで落ち着きのある児童が増えてきた。
- 「呼吸法」を通して、心地よい気分を味わうことにより、家庭でも、取り組んでみようという気持ちになった。

また、課題としては、次の2点を挙げたい。

- ① 学級活動の時間は、年間35単位時間（1年生は34単位時間）設けられており、いずれの学年においても取り扱う〔共通事項〕として、「学級や学校の生活づくり」3項目、「日常の生活や学習への適応及び健康安全」7項目の計10項目が掲げられている。そのため、「望ましい人間関係の形成」だけを行っているのは、学級活動の目標を達成できなくなる。SSTのエクササイズのどれを取り上げ、年間指導計画の中にどう位置付けていくか。児童の実態を踏まえ、精選していく必要がある。
- ② SSTは、教師の指示によって児童が動くので、児童主体の活動になっていないとの批判が想定される。しかし、エクササイズの目的を達成させるには、教師のきちんとした指示や説明が不可欠である。今後は、「児童の主体的な活動」という点も踏まえ、より望ましい「エクササイズ」の実施方法を考えていく必要がある。

## 7 今後の展望と提言

前述したように、今日100以上のソーシャルスキルがあり、クラスで活用したい興味深い実践例も数多い（注17）（注18）。これらを参考にしながら自分のクラスで効果が見込めるものをまずはやってみることから始まる。実践しながら工夫したい点や改良すべき点も見えてくる。教師自身の

オリジナルも生まれたりする。注意したいことは、独断と自己満足に陥らないために、また学校全体、社会全体へと効果を波及させるために、互いに実践したことを学年会等に持ち寄って情報交換し、ノウハウや課題を共有することである。このエクササイズは、子どもたちの望ましい人間関係の形成に役立ったかどうかという視点で意見交換をする。また、教師のかかわり方はどのようにすればよいのかという視点でも、意見を交わす。それが、実践した教師自身だけでなく、教師集団の力量を高めることにもなる。

もともとは大人向けに開発された構成的グループエンカウンターは、既に学校現場に取り入れられて学級集団育成に活用され、多くの学校でその成果が表れている。今後はクラスの状態により、「インプロ」（注19）、あるいは、「夢を叶える宝地図」（注20）や「魔法のしつもん」（注21）等からより適切な活動を、学級活動の中に取り入れていくことができれば、効果的に「望ましい人間関係を形成する」ことになり、それが子どもたちの幸せにつながると考えられる（注22）。また、それらは子ども一人一人の人格のよりよき発達を目指す「積極的な生徒指導」という面でも大変意義のあることだと言える。

文部科学省の問題行動調査（注23）によれば、平成26年度の全国の国公私立小学校で発生した子どもの暴力行為は11,468件に上り、過去最多だった平成25年度の結果を更新した。これは、現在と同じ調査範囲で実施した平成18年度の約3倍に相当し、特に「荒れる小学生」の低年齢化が進むという面で、深刻さが増大している。学年ごとの比較においても前年度123人だった加害人数が小学校1年生では約5倍の621人に増え、「小1に何度も蹴られ、教師が通院」、「登校中に注意されて通行人に暴行」などの事例や、「同じ児童が複数回暴力行為に及ぶ」、「感情のコントロールがうまくできない児童が増え、ささいなことで暴力に至る」との増加要因を掲載している新聞報道もある（注24）。都道府県ごとに増減や集計値には大きな差があり、1,000人あたりの件数が10.6件（全国平均は4.3件）と全国ワーストである大阪府は今回の調査結果を深刻に受け止め、小学生対策を早急に検討する方向である。あくまでも学校・県教育



委員会からの「報告」件数であるため、実際には数値以上の暴力行為が生じていることも推測される。また、自県の数値が平均値以下である、昨年度より減少したなどで一喜一憂できる問題でもない。生徒指導の基本的な考えは、本稿冒頭で記したように、「問題行動の未然防止に向けた予防的な指導や相談、児童生徒の成長を促す生徒指導、開発的・予防的な生徒指導」であり、さらに、今問題を起こしている児童生徒のみを対象にするのではなく、「すべての子どもを対象に行われるもの」との視点も常に欠かしてはならない。

本稿では、幸の実践を通して、SSTが開発的・予防的生徒指導としての「望ましい人間関係づくり」に果たす役割を考察してきた。それを踏まえ、筆者らは指導の在り方を2点提言したい。

1点目は、「特別活動（学級活動）」「生徒指導」の年間指導計画の中に、SSTの活動を取り入れることである。どのような手法を取り、何時間の配当にするかは一律の扱いではなく、個々の小学校の実態に即した対応が求められる。また、年間計画に位置付けることは大切であるが、実施時期はクラスや学校全体の児童の様子次第で、前倒しで実施するなどの融通を利かせることも当然ある。

携帯電話やスマートフォンの普及につれて、人と人との関係性が薄れ、目の前の人間よりもパソコンやスマートフォンでの人間関係を重視していたり、モノを介して辛うじて人との関係を保っていたりする人が多くなっているとの考えもある。小学生の携帯電話・スマートフォンの所持率は中学生以上に比べればまだ低い、家族以外との通話やラインなどを使用している小学生が実際にいる現実を認識している必要がある。さらに、株式会社ICT総研が小学生を持つ親4,000人を対象に実施した2015年1月の調査では、小学生で携帯電話を約30%、スマートフォンは約5%が所有し、携帯電話を所持し始めたのは小学校1年生からが最も多く25.9%という結果であった。今後、小学生の所有率がさらに上昇するとの予測もあり、2012年度の利用者145万人から2018年度には302万人に倍増との推計がなされている（注25）。このように、小学生段階でもICT機器を身近に利用する傾向が強まるなかで、対面でのコミュニケーションの望ましい在り方を身につけておくことがいっそ

う求められる。既に述べたように、特定の授業科目のみに時間を割くには限界がある。しかしながら、生徒指導の基本は「教育課程のあらゆる場面を通じて行うこと」であり、「すべての児童生徒をその対象とすること」であるから、特定の科目教員のみはその責任を負わせるのではなく、学校全体として関連付けた指導体制の構築が望まれる。

2点目は、SSTを実践できる教員の養成であり、その一方策として、教師を志す学生が大学在学期間中に教育課程において実践的に学び、その有用性を実感していることを特に強調したい。教員になってから指導教諭のもとでやり方を学ぶより、数多くあるSSTの幾つかを教育実習を行う前に理解し体験しておく、学生自身が実習校の教職員や児童達とより適切な人間関係を結びやすくなるであろう。近年、教職課程や保育者養成機関のセミナー・研修会などで話題になることの一つに、教員としての資質・適性に欠ける学生をどうするかという点がある。学力的には問題がなくても周囲にいる人の感情の機微に疎く、文字通りの解釈しかできない学生が教育者・保育者になることへの懸念を、教員養成校の教員は共通して抱えている。そのような学生にとっても、SSTの体験は、自らの人間関係のあり方を見直す好機となることが期待できよう。生徒指導では、授業のルールやマナーを守ること、時間厳守や係当番などの責任や役割遂行、さらに学校生活・集団生活における基本的なルールについても、児童に考えさせ、必要な指導を行っていく。その際に、SSTを並行して実施することで、よりスムーズに人間関係の構築について意識を向けることができる。

実践例でも示したように、SSTは、必ずプロセスを振り返ることを行う。活動（エクササイズ）をした際に自分の心の中で何を感じていたかのプロセスを見、次になぜそうなったのかを考え、今後どのようにしていくのがよいかの仮説を立てる、という一連のサイクルがある。教員を目指す学生、教室内でSSTを行う教員それぞれが、自らの「体験学習のサイクルを体験する」ことで、日常生活における自らの人間関係やモノとの関係を振り返ることにつながる。

## 8 終わりに

特別活動は、特別教科化に伴って重視される道徳の学習とも関連しており、「道徳的実践のための重要な学習活動の場となるもの」であり、基本的生活習慣、集団・社会との関わり方、人間関係などの問題においても「何ができるかを考え、実行するなど、道徳的行動を促すうえで、重要な役割を果たす」(注1と同じ)とされているなど、今後教育課程における位置づけが一層重要となる。人間関係が希薄になっていると言われる現代であるからこそ、特別活動の重要性を再認識し、基盤としての学級経営の充実を図ることが、どの学校においても求められる。今回は、特別活動中の「学級活動」に焦点を当て、学級活動において積極的な生徒指導を進めていくために、SSTを取り入れていくことの意義について、現場での体験を基に述べてきた。今後も、児童の望ましい人間関係の形成のために、SSTをより効果的に実施する方法を模索・実践していきたいと考える。また、杉田が述べるように、特別活動には教科や総合的な学習の時間とは異なる役割があること、集団と個、公と私の関係を理解したうえで、学校や社会の一員として多様な他者との人間関係を作っていくことが求められること(注26)を常に意識しながら、「学級活動」だけでなく、「児童会活動」や「クラブ活動」、「学校行事」といった面からも、「積極的な生徒指導」推進の方策について検討していきたいと考える。

### 〈注・引用文献・参考文献〉

- (注1) 文部科学省教育課程課/幼児教育課「中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会教育課程企画特別部会における論点整理」『初等教育資料』10 2015年10月号 No.932 東洋出版社 100~108p
- (注2) 文部科学省『生徒指導提要』2010年3月 29p
- (注3) 文部科学省『小学校学習指導要領』2008年3月 112p
- (注4) 「学習指導要領における指導のポイント〔特別活動〕」『初等教育資料』2013年4月号No.927 東洋出版社 55、60p
- (注5) 長谷川豊「希望と目標がもてる学級活動」『児童心理』No.799 2004年1月号 金子書房 82p
- (注6) 文部科学省『小学校学習指導要領』2008年3月

112p

- (注7) 文部科学省『小学校学習指導要領解説特別活動編』2008年8月 32p
- (注8) 同上 38p
- (注9) 品田笑子column7 河村茂雄編著『生徒指導・進路指導の理論と実際』2011年 図書文化 158p  
品田は、実際の手順について、「学活などの時間にスキルのねらいや意義を理解させ(教示)、発揮するためのコツを学ばせる(モデリング)。その後、実際にスキルを試してみる期間を、学級・学校生活の中に一定期間設定する(リハーサル)。この間、自己評価や相互評価を繰り返してスキルを磨き、その効果を実感できるようにする(フィードバック)。この一連の活動の後、個々が場面に応じてスキルを発揮し、日常生活に活かしていくことを促す(般化)。」と述べており、特に「般化」の部分はどう行うかが重要である。
- (注10) 國分康孝監修 小林正幸・相川充編『ソーシャルスキル教育で子どもが変わる』1999年 図書文化 23-24p
- (注11) 同上24p
- (注12) 同上25-30p
- (注13) 同上44-45p
- (注14) 同上50-51p
- (注15) 新里健・島袋有子編『やってみようSST』グリーンキャット 2008年 176-177p
- (注16) 寺田一清『森信三先生提唱立腰教育入門』1995年 不尽叢書刊行会 29-30p 『「十息静坐法」これは毎朝目が覚めたら、すぐさま静かに、床上に坐して出来るだけ息を長くしながら、十回呼吸するという最も簡単な静坐法で、これならその気にさえなれば、誰でもたやすく出来るわけです。』とある。
- (注17) 國分康孝監修 小林正幸・相川充編『ソーシャルスキル教育で子どもが変わる』1999年 図書文化 25-30p
- (注18) 新里健・島袋有子編『やってみようSST』グリーンキャット 2008年 10-11p
- (注19) インプロヴィゼーション(即興)の略語で、その瞬間の出来事に即興で対応しながらつくりあげていくエンターテイメントと定義されている。音楽、ダンスなどさまざまな芸術分野に取り入れられており、コミュニケーション力や発想力、表現力等を高めることができると言われている。近年では、社員教育(企業研修)や学校教育の場でも注目されている。
- (注20) 宝地図とはコルクボードに夢や目標がイメージしやすい写真や絵を貼って眺めるだけの簡単なイメージ

トレーニングでありながら、無意識に潜在意識に働きかけることで潜在能力を引き出すことができる強力なツール（道具）である。望月俊孝氏が提唱し、全国に広がっている。小学校だけでなく、中学校や高等学校でも、キャリア教育の一環として取り入れられ、その成果が報告されている。

(注21) マツダミヒロがカウンセリングやコーチングの理論をベースに開発したメソッドである。質問するだけで、魔法にかかったようにやる気と能力が引き出され、行動が起こせるようになることから、「魔法の質問」と名付ける。NHKでも取り上げられた「魔法の質問プロジェクト」では、マツダミヒロ氏自身が、ボランティアで全国の学校へ行き、子どもたちに魔法の質問の授業を行っている。

(注22) (注1)に同じ。108P: それによれば、「子ども達一人一人が幸福な人生を創り出していくためには、情意面や態度面について、自己の感情や行動を統制する能力や、よりよい生活や人間関係を自主的に形成する態度等を育むことが重要」とされ、こうした力が、将来の社会不適応を予防し、社会を生き抜く力につながるとしている。

(注23) 2015年9月16日 文部科学省初等中等教育局児童生徒課「平成26年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査について」[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/27/09/1362012.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/27/09/1362012.htm) 2015年9月17日アクセス

(注24) 毎日新聞朝刊 2015年9月17日、中日新聞2015年9月17日報道記事より。

(注25) 2015年1月24日～26日までの3日間Webアンケートを実施した。<http://news.livedoor.com/article/detail/9734504/> 2015年9月24日アクセス

(注26) 杉田洋「特別活動で育てたい資質・能力とは」『初等教育資料』2013年4月号No.927 東洋出版社 71p

#### 〈その他、参考文献〉

河村茂雄編著『生徒指導・進路指導の理論と実際』2011年 図書文化  
星野欣生『人間関係づくりトレーニング』2003年 金子書房

#### 〈参考 「あいさつゲーム」 振り返りシート回答〉

1 このエクササイズ（活動）は楽しかったですか。一つ選んで○をつけてください。

はい38名 いいえ0名 わからない2名

2 どんなところが楽しかったですか。

- ・笑顔であいさつをしたところ。
- ・目を見て笑顔がおもしろかった。
- ・目を見て笑顔であいさつすること。
- ・笑顔であいさつするのがすきだから。
- ・笑顔を見せてくれたところ。
- ・笑顔でハイタッチをすること。
- ・指先をチョンとするとところが楽しかった。
- ・元気よくあいさつをしたこと。
- ・歩いてお友達とあいさつすること。
- ・友達とあいさつできたことがたのしかった。
- ・歩きまわってみんなとあいさつをしたこと。
- ・みんなとできてたのしかった。
- ・笑顔でハイタッチ。

- ・相手が笑った顔を見せてくれたところが楽しかった。
- ・笑顔で会釈をするのが楽しかった。

3 一番楽しかったエクササイズ（活動）は何ですか。一つ選んで○をつけてください。

笑顔で会釈15名 笑顔で指先チョン14名  
笑顔でハイタッチ11名

4 なぜ、それが楽しいと思えましたか。

#### 〈笑顔で会釈〉

- ・笑顔をする気持ちがいい。
- ・笑顔をするところが楽しい。
- ・みんなの顔がおもしろかった。
- ・笑顔でしてくれたから。
- ・会釈がとても笑えるから。
- ・友達の笑顔がよかったから。
- ・みんなの笑顔が見ることができたから。

#### 〈笑顔で指先チョン〉

- ・お友達と指先がそろってうれしかった。
- ・指をそろえてあいさつするとうれしくなる。
- ・指を合わせるから
- ・指を合わせるところ。
- ・指をちょんとするとところが楽しかった。
- ・宇宙人のあいさつみたいだから。

#### 〈笑顔でハイタッチ〉

- ・ハイタッチができたから。
- ・ハイタッチするのが楽しい。
- ・ハイタッチがおもしろかった。
- ・名前を呼んでハイタッチするところがよかった。
- ・お友達が元気よくあいさつしてくれたから。

- ・Mちゃんがやさしくハイタッチしてくれた。
  - ・ともだちとハイタッチできたことが楽しかった。
  - ・やってくれた人が笑顔でハイタッチをする準備をしてくれていたから楽しかった。
- 5 これからあいさつをするときに、特に心がけたいと思うことは、どんなことですか。3つ選んで○をつけてください。
- ・目を見てあいさつをすること26名
  - ・笑顔であいさつすること23名
  - ・元気なあいさつをすること21名
  - ・明るいあいさつをすること17名
  - ・立ち止まって、相手に体を向けてあいさつすること12名
  - ・名前を呼んであいさつすること11名
  - ・会釈をすること10名
- 6 お友達のいいところを見つけましたか。お友達のいいところを見つけた人は、書いてください。
- ・Yちゃんの笑顔がいい。
  - ・Sちゃんの笑顔がとてもよかった。
  - ・Aくんの笑顔がとてもよかった。
  - ・Mくんが指先をきちんと合わせてくれた。
  - ・Tくんがやさしく指先をチョンとしてくれた。
  - ・Nちゃんの声がいい。
  - ・Mちゃんのあいさつが元気があっている。
- 7 他に何か気づいたことがあれば書いてください。
- ・お友達が元気にあいさつしてくれてうれしい。
  - ・みんなが元気なあいさつをしてくれてきもちよかった。
  - ・あいさつゲームとても楽しかった。またやりたい。
- 7 呼吸法をしたらどんな気分になりましたか。
- ・おだやかな気分 ・やさしい気持ち
  - ・しあわせな気分 ・ゆったりした気分
  - ・けがなおりそうな気分 ・いい気分
  - ・うれしい気分 ・たのしい気分
  - ・さいこうの気分 ・あたたかい気分
  - ・あんしんした気分 ・おちついた気分
  - ・リラックスできた。 ・心がおちつきました。
  - ・いつでも元気でいそうな気分
  - ・目が明るくなった。 ・眠くなった。
- 8 どんなときに、呼吸法をしてみたいと思いますか。
- ・ピアノの発表会の前 ・習字教室の前
  - ・スイミングスクールのとき ・きんちょうしたとき
  - ・そろばんの前 ・バレエの発表会の前
  - ・空手の大会の前 ・新体操の前
  - ・べんきょうする前 ・サッカーのしあいのとき
  - ・そろばんの試験のとき ・テストのとき
  - ・つかれたとき
  - ・ドキドキしたとき ・夜お祈りする前
  - ・リラックスしたいとき
  - ・イライラしてしまいそうなとき

〈参考 「呼吸法」 振り返りシート回答〉

質問内容	よくできた	できた	できなかりよかったです	できなかつた
1 腰骨を立てることは、上手にできましたか。	35名	5名	0名	0名
2 肩の力を抜いてゆったりと行うことができましたか。	37名	2名	1名	0名
3 軽く目を閉じることは、上手にできましたか。	38名	1名	1名	0名
4 3秒で鼻から息を吸うことは、上手にできましたか。	35名	4名	1名	0名
5 臍下丹田に2秒間、息を保つことはよくできましたか。	38名	2名	0名	0名
6 15秒かけて、口からゆっくり息を吐くということは、よくできましたか。	36名	3名	1名	0名