

# 1 はじめに

## (1) 構成的グループエンカウンター (S G E) について

構成的グループ・エンカウンター (S G E) とは

構成的グループ・エンカウンター (Structured Group Encounter = S G E。以下S G Eと略す) は、國分康孝が1970年代半ばにわが国に紹介・普及した技法である。

気心が通じる相手とのふれあい (リレーション=互いに相手の立場を尊重した肯定的な感情や否定的な感情交流ができる関係) のある人間関係は、快適な生活を送る上での重要な条件であり、そのこと自体が生きる目的となる。S G Eは、それを人工的に体験することで、生きる力と意欲・技術を身につけることができるものである。つまり、人と関わる喜びや集団体験の喜びを体験し、それを元に、生きる力や意欲を持ち、技術を身につけるためのもので、「ホンネとホンネのふれあいによる人間関係をグループを活用して体験する方法」である。これは「育てるカウンセリング」の一技法である。

「育てる ( 予防、開発的 ) カウンセリング」とは

カウンセリング心理学をベースに、健康な人を対象にするカウンセリング。不登校やいじめ、学級崩壊等の問題の発生を予防したり、子どもの適応や自己成長を援助したりするもので、教師が日常的に使えるカウンセリングである。

S G Eを実施する際の基本的な流れは次の通りである。

インストラクション・・・これから取り組む活動の目的や方法を知る。

ウォーミングアップ・・・メンバーの緊張を緩和したり、その後のエクササイズの意欲を喚起する。  
エクササイズ・・・心理的成長を意図して作られたグループ体験の課題。

エクササイズには、次のねらいがある

「自己理解」「他者理解」「自己受容」「自己表現、主張」「感受性の促進」「信頼体験」

シェアリング・・・グループ体験を通して得た感情や思いを、自分の中で、そして他のメンバーと分かち合うことを通して、意識化する。

## (2) 平成13年度の取り組み

平成13年6月の総合教育センターでの講座受講をきっかけに、昨年度、私が学級担任をしていた第4学年 (男子11名、女子9名、計20名) で実践を行った。初めに手がかりにしたものは「エンカウンターで学級が変わる 小学校編」(國分康孝監修 岡田弘編 1996 図書文化) である。その中の「年間計画の立て方」の項目にあった「短期集中型の場合」の実践例 (4年生) を参考に取組んでみた。

それによると、短期間で実施する場合のエクササイズの選定の仕方は、

リレーションづくり → 相手への思いやりの増加 → 自己肯定度の高まり → 学級適応の観点で行えばよいとあった。そこで、実践例を参考に、1~2学期にかけ、次のように実施した。

観点	エクササイズ	ねらい
輪の 拡大	ご指名です	楽しさを味わう。和やかな雰囲気づくり。
	聖徳太子ゲーム	一人ではできないことも、何人かで協力すればできる。
思い やり	目かくしジョギング	人への思いやり、信頼の大切さを体験、学習する。
	ほめあげ大会	クラスの友達みんなを肯定的に見られるようにする。
自己 肯定	してもらったこと してあげたこと	人との関わりの中で生きてきた自分に気づく。
	あなたの が好きです	お互いのよい所を伝え合うことで、自尊感情を高める。
学級 適応	私はわたしよ	自分の個性に誇りを持ち、他人も尊重する。
	がんばり賞あげよつと	友達のよい所やすばらしい点を認め合う。

「親子で挑戦！ 気になる自画像」(自己理解・自己受容) を2学期末全校PTAの際の授業参観で実施。

3学期には、「いじめ」や乱暴な言葉遣いといった、学級の問題や今後の対策を念頭に置いた下記のエクササイズを行った。

「イヤな言葉とうれしい言葉」「何がいじめなの?」「『なかまはずれ』のロールプレイ」

また、学年末には、自己肯定感を高めながら学年の締めくくりができることをねらい、「さん大好き」と言えば・・・」のエクササイズを実施した。

これらを元に、学級を持ち上がった今年度、以下のような研究目的・方法等によって実践を行ってきた。

## 2 研究目的

本学級の児童（第5学年、男子11名、女子10名、計21名）は、これまで2名の転校生を加えてはいるものの、ほぼ全員が保育所からずっと一緒に育ってきた。気心の知れた仲間同士が仲良く過ごし、笑いの絶えない楽しいクラスであった。しかし反面、固定化した人間関係や、自他に対し固定観念に囚われている面や誤解している面なども多々見られた。また、馴れ合いの中で無意識のうちに他人を傷つける言動をとることや、感情交流の浅薄さ、自分自身を肯定的に捉えられず、言動に自信が持てないこと、学校・学級生活に対する不満の訴えなども見られるようになってきていた。

さらに、思春期にさしかかり、内面に不安定なものを抱える児童や、男女間・女子同士の関わり合いの変化なども見られるようになってきた。

そこで、S G Eを中心に据えたグループ体験により、下記の3点を段階的に進めていくことをねらい、実践を行った。

児童同士の望ましい人間関係を促進する。  
自己理解・他者理解を深める。  
自分自身の良さを肯定的に受け止める。

また、児童個々や学級の状態及び変化をつかむため、観察法や面接法に加え、客観的な分析方法を活用することを考えた。その際活用したのが、アンケートQ-U（以下Q-Uと略す）である。この結果も加えながら、児童や学級の様子を多面的に捉え、指導計画作成や見直し等に生かそうと考えた。

「アンケートQ-U（学級満足度尺度）」とは（資料1参照）

アンケートの結果を元に、子どもがどのくらい学級生活に満足しているかを測る尺度（学級満足度尺度）で、河村茂雄が開発したものである。承認得点（学級の中で自分が認められているという思い）と被侵害得点（学級の中でいじめや悪ふざけなどを受けているという思い）の2つを組み合わせ測定する。測定したものは「学級生活満足群」「侵害行為認知群」「非承認群」「学級生活不満足群」の4つに分けられ、座標軸にプロットされる。

今回の研究では、これらの実践を振り返り、S G Eがもたらす効果やQ-Uの有用性、及びQ-Uを手がかりにしたS G Eの実践の良さを明らかにするとともに、今後の取り組みのあり方について検討していく。

## 3 研究方法

「児童一人一人が、学級生活に満足感や充実感を持ち、それを向上させていくこと＝『学校が楽しい』『自分の居場所がある』という気持ち」と、「一人一人が認められ、尊重し合うとともに、自分自身を大切に思う気持ちを育てること＝『自分は大切にされている』『自分は大切な存在なんだ』という気持ち」が何よりも大切であると考えた。そこで、下記の点に留意しながら実践を行った。

### （1）児童の実態（学級の現在地）の把握

S G Eのようなグループ体験を活用しようとする際、学級の児童の実態や学級集団の状態＝学級の現在地の把握は非常に重要である。現在地をしっかりと把握することで、目的地を見定めることや目的地にたどり着く方法を考えることができるからである。

また、昨年度及び今年度当初、S G Eを試行しながら、「その効果や変化の様子を、目に見える形で知ることはできないものか。」ということ、を、常々考えていた。

そこで、「2」でも述べたように、子どもや学級の日常的な観察や面接等に加え、子どもの内面を調査できる客観的な尺度を活用することを考えた。それがQ-Uである。

Q-Uを活用しようと考えた理由は、次の6点である。

データの蓄えが豊富で、学級の状態を推測し、対応する予測がしやすい  
標準化されている（妥当性と信頼性が証明されている）  
分布図に表すことで、視覚的にも見やすく、子どもの理解と学級の理解が同時にでき、学級集団の状態が推測できる  
短時間ででき、専門知識も必要としない  
結果が簡単に図示できるので、何度か実施する中で、子どもと学級の状態の変化がつかみやすい  
知人にQ-Uを活用している人がおり、活用方法や分析の仕方についてアドバイスをしてもらえる

(2) ねらい(目的地)を明確に設定し、方法を検討する

Q-Uの結果を元に、これからどう対応するかというねらいの検討=目的地の設定や変更を次に行った。

目的地を設定する際には、下記の3点に留意し、2~3ヵ月後にたどり着けそうな地点を目標にして設定した。

傷つけられないという安心感がもてるような手だてを行う

認められる場面や友人から認められる方法を設定する

友人との関わりや、学級集団での活動・学習活動で楽しめたり、満足感・充実感を得られそうな手だてをすることを順次一歩ずつ積み重ねる

さらに、目的地に向かうための方法の検討を行った。具体的にいえば、S G Eのねらいの決定やエクササイズの設定、個別援助の方法である。その際、学級全体に働きかける内容と特定の子どもへの個別援助の内容とを明確にすることに留意した。

なお、これらについては、「4 研究の実際」で具体的に述べる。

Q-U実施に関する職員間の共通理解事項

Q-Uは今年度全校で実施している(6月・10月・2月の計3回)実施に先立って、下記の点を職員間で確認した。

Q-Uが、「児童個人の心的内面」「学級の集団としての状態」「学級における児童の関係」を理解するためのものであること。

Q-Uは学級経営の状態を客観的に捉え、具体的に対応していくための資料の一つであること。

Q-Uの結果は絶対的ではなく、児童理解の上での資料の一つであること。

(3) 継続的・計画的に実践を行い、Q-Uで評価する

ねらいの達成に向けて、学級活動の時間を中心に、継続的にS G Eに取り組むよう心がけた。行事や他の活動により学活の時間を使えない場合は、短学活や授業での導入時を活用してショートエクササイズを随時取り入れるなどした。また、行事そのものをエクササイズに見立て、シェアリングを取り入れることも心がけた。さらに、道徳の学習との関連も図り、学習の発展としてエクササイズを活用したりもした。

指導計画に関しては、S G Eを中心とした年間指導計画を、全て作成できる段階ではなかった。そこで、Q-Uの結果をもとにし、2ヶ月程度をひとまとまりとして考え、大まかに指導計画を作成した。そして、実践しながら児童の実態とS G Eのねらいを照らし合わせ、最終的なエクササイズの設定をほぼ1ヶ月単位で行っていった。

また、実践した結果を2ヶ月に1回程度Q-Uで評価した。その結果は、即新たな児童の実態と捉え、次のS G E実施に向けて指導計画を作成した。

以上を簡単にまとめると、下記ようになる。

Q-Uを手がかりに、実態把握を行う。



2~3ヶ月後にたどり着けそうなねらい(短期目標)を立てる(学級全体・個)



設定したねらいに基づいて、エクササイズの設定を1ヶ月ごとに行いながら、S G Eを実践する。



実践の結果をQ-Uで評価するとともに、新たに実態把握を行い、次のねらいを設定する。

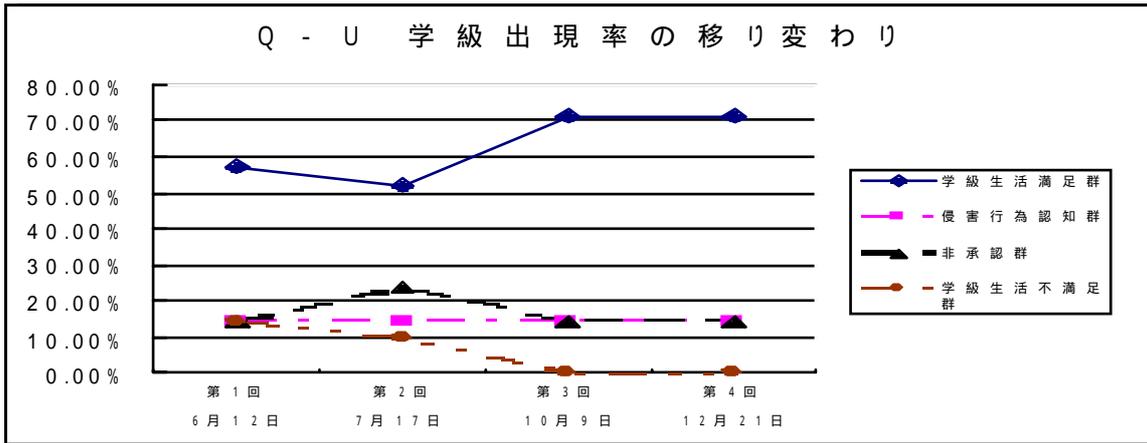
以下、この流れに基づいた具体的な実践と、その考察を述べる。

## 4 研究の実際

### (1) これまでのねらいと主な実践等について

月	Q - Uの結果	Q - Uの結果から ・学級の様子	短期目標 ・主なエクササイズ名
4月	<p>満足群の児童 満足群以外の児童</p> <p>75% 50% 25%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・転校生 1 名を加える</li> <li>・全体的に仲はよいが、お互いの良さを認め合う雰囲気にならないうる</li> <li>・男女の関わりに変化が見られてきた（否定的・攻撃的な言動、混合ペア等への拒否反応等）</li> </ul>	リレーションづくり <ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつゲーム</li> <li>・質問じゃんけん</li> </ul>
6月		概ね満足型だが、気になる児童の被侵害得点が高く、承認得点も低い <ul style="list-style-type: none"> <li>・転校生は、少しずつ学級の雰囲気になれてきた</li> </ul>	<b>【Q - U（第1回）実施】</b> 友達のことをよく知り、お互いの良さを認め合える <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなの夢、なあんだ</li> <li>・友達、大好き！</li> </ul>
7月		満足群の数が減り、非承認群の数が増えた。前回、被侵害得点の高かった児童も、ほとんど変化がない。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・以前と学級の雰囲気にならないうる大きな変化は見られない</li> </ul>	<b>【Q - U（第2回）実施】</b> リレーションづくり、友達との関わり合いを重視し、児童相互の心理的距離を縮める <ul style="list-style-type: none"> <li>・すごろくトーキング</li> </ul> 学芸会練習等をエクササイズに見立ててのシェアリングの実施
10月		満足群が大幅に増え、非承認群・侵害行為認知群の児童も、満足群に近づいてきた。また、気になる児童の被侵害得点の低下が見られる。しかし、承認得点の伸びが見られない児童も数名いる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・学級やグループとしての凝集性が高まり明るく前向きな雰囲気が広がる</li> <li>・お互いの良さや努力を認め合う、言葉や関わりが見られるようになってくる</li> <li>・いじめ関わりをされていると訴えた児童があり、全体へ指導をする</li> </ul>	<b>【Q - U（第3回）実施】</b> リレーションづくり、友達との関わり合いを重視し、児童相互の心理的距離を縮めながら、自己理解・他者理解も徐々に深めさせる <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねえ、どっちにする</li> <li>・無人島 SOS</li> <li>・トラストアップ</li> <li>・2学期、あなたのいいところ「ここで一句」</li> </ul>
12月			
1月		全体的に学校生活満足型の傾向を示し、満足群以外の児童も、満足群周辺に位置する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・男女ペアの学習や活動にも違和感なく取り組める</li> </ul>	<b>【Q - U（第4回）実施】</b> 自己理解や他者理解を進めながら、自分自身の良さに気づき、自己肯定感を高める <ul style="list-style-type: none"> <li>・私ってどんな人</li> <li>～ エゴグラムで自分を知らう～</li> <li>・別れの花束（実施予定）</li> </ul>

(2) Q - Uにおける分布の移り変わり



(3) 具体的な実践と変容

4・5月の実践

【実態】転校生(女子:A子)が1名加わった。休み時間など、A子に声をかけたそうにしているが、なかなかできない児童が多かった。また、A子も自分からはなかなか気軽に話しかけることができない様子が見られた。

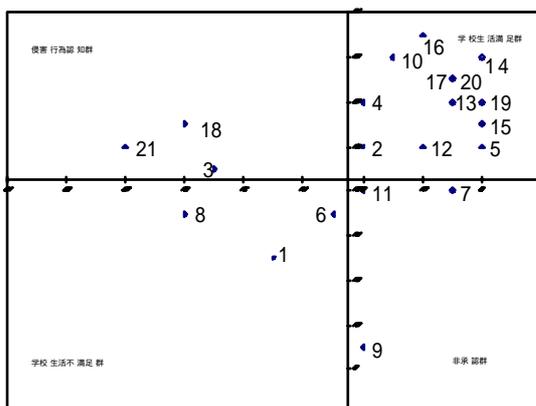
【ねらい】リレーションづくり(お互いのことをよく知る)

【実践】「あいさつゲーム」や「じゃんけんチャンピオン」など、ゲーム的なエクササイズを実施した。ゴールデンウィーク後は、宿泊学習に向けての準備に学活の時間を使うことが多かったため、「後出しじゃんけん」「じゃんけん列車」「ゴリラとゴジラ」「グー・チョキ・パーじゃんけん」「手つなぎおに」等のショートエクササイズを短学活や授業の導入などに随時取り入れた。

【変容等】今年度初のSGEとなった「あいさつゲーム」では、初めて自分が呼んでもらいたいニックネームを使ってみた。友達が次々とニックネームを話してつないでいく様子を真剣なまなざしで見聞きし、笑顔で一生懸命話すA子の姿が印象的だった。また、友達から自分のニックネームを言われてうれしそうにしている子や、友達のニックネームを楽しそうに話す子など、とても新鮮なSGEのスタートだった。4・5月は運動会や宿泊学習などの行事が重なったこともあり、A子も次第に親しく関われる友達が増えてきた。

実施日	エクササイズ名	ねらい
4 / 10	「あいさつゲーム」	リレーションづくり
4 / 19	「じゃんけんチャンピオン」	リレーションづくり
4 / 24	「何でもバスケット」	リレーションづくり、他者理解
5 / 1	「質問じゃんけん」	他者理解

Q - U (第1回)の実施結果と、6・7月の実践



実施日 6 / 12 (n = 21)	
〔 〕内は「全国平均出現率」	
・学級生活満足群	57.1% (n = 12) [37%]
・侵害行為認知群	14.2% (n = 3) [17%]
・非承認群	14.2% (n = 3) [21%]
・学級生活不満足群	14.2% (n = 3) [25%]

【実 態】初めてQ - Uを実施した。知人に「概ね良好な学級の状態といえるだろう。」と分析してもらった。しかし、気になる児童の数名が、侵害行為認知群・非承認群に入った。

大きな行事を終えた後でもあり、学級集団としての凝集性の高まりを感じる面も多かった。しかし、一人一人の良さが十分認められたり、自分の良さを素直に受け止める（自己肯定感）意識があまり高まっていない点も見られた。また、男子と女子の関係が以前とは変わってきつつあった（否定的・攻撃的な言葉が増える、混合のペア・グルーピングへの拒否反応等）。

【ねらい】友達のことをよく知り、お互いの良さを認め合える（「友達のことをよく知り、新たな発見があれば、固定観念を払拭し、一歩進んだ人間関係を構築していくことができる。」との仮説）

【実 践】他者理解のねらいを中心としたエクササイズとして、「みんなの夢、なあんだ」「友達、大好き」等を実施した。

個への対応に関して、非承認群の児童は、教師の賞賛で満足度が大きく上がることがあるとの助言を受け、特に9（男子）には、声かけや、期を逃さない賞賛・励ましを心がけるようにした。また、満足度は比較的高かったが、2（男子）にも同様のかわりを強めるよう意識した。

侵害行為認知群の3（男子）や18（女子）は、日頃から「自分が された」と、被害の面だけを訴えることが多い児童であった。そこで、訴えは訴えとして受け止めながら、それが本当に被害であるのか、また、自分が逆の立場や接し方をしていることがないか考えさせる機会を持たせることを意識した。

21（女子）は、4年生（それ以前からも）の段階から「友達、特に男子からいやなことをされる（いじめられている）。」ということを訴えていた児童であった。そこで、S G Eを含めた生活全般で、この児童の良さを全体に広めることや、自然と友達との距離が縮まるような工夫（活動・エクササイズ）を心がけた。

学校生活不満足群の1（男子）は、「自分はできることがない。」と、自分にあまり自信のない児童であった。そこで、とにかく小さなことでも大きく賞賛をすることと、やればできるということを実感させるための工夫を日常の中で行うことを心がけた。

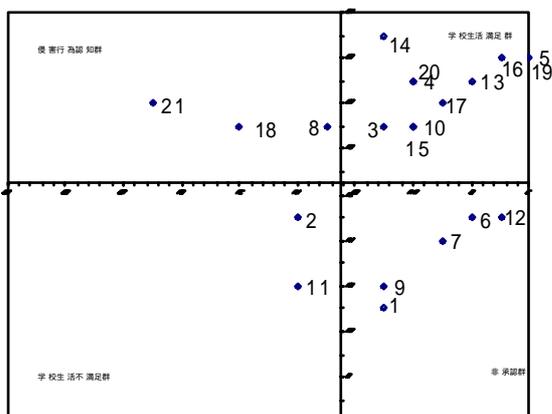
6（男子）と8（男子）の結果は意外なものであった。日常の様子を観察、特に友達との関わり方に注意してみていくように心がけた。

【変容等】ふり返しシートには、「新しい発見があった。」「友達のことをよく知ることができてよかった。」等の記述が見られたが、ホンネを交流させているものではなく、上辺だけの言葉が多く見られた。

児童相互の関わりにもそれほどの変化は見られなかった。

実施日	エクササイズ名	ね ら い
6 / 5	「たこ八」「この指と～まれ」	自己理解、他者理解
6 / 14	「あなたはだあれ？」	自己理解、他者理解
6 / 21	「みんなの夢、なあんだ」	自己理解、他者理解
7 / 3	「わが班は である」	自己理解、他者理解
7 / 10	「友達、大好き！」	他者理解
7 / 17	「心の表彰台」	自己理解、他者理解、自己受容

#### Q - U（第2回）の実施結果と、8・9月の実践



実施日 7 / 17 (n = 21)	
〔 〕内は「全国平均出現率」	
・ 学級生活満足群	5 2 . 4 % ( n = 11 ) 〔 3 7 % 〕
・ 侵害行為認知群	1 4 . 2 % ( n = 3 ) 〔 1 7 % 〕
・ 非承認群	2 3 . 8 % ( n = 5 ) 〔 2 1 % 〕
・ 学級生活不満足群	9 . 5 % ( n = 2 ) 〔 2 5 % 〕

【実 態】満足群の数が減り、非承認群の数が増えた。前回、被侵害得点の高かった児童も、ほとんど変化がない。児童相互の関わりや個々の児童の様子にそれほどの変化も感じられなかった。他者理解（「友達のことをよく知ろう」）のねらいを中心に据え、自己理解・自己受容も副次的にねらってSGEを展開してきたが、あまり効果が上がっていない。

【ねらい】リレーションづくり、友達との関わり合いを重視し、児童相互の心理的距離を縮める

【実 践】2学期前半は、生活グループ（4週間に一度グループ替えを行っている）を活動の基本とし、児童が思い切り楽しめるエクササイズを実施しながら、児童相互の心理的距離を縮めることを大きなねらいとし、計画を組み直した。

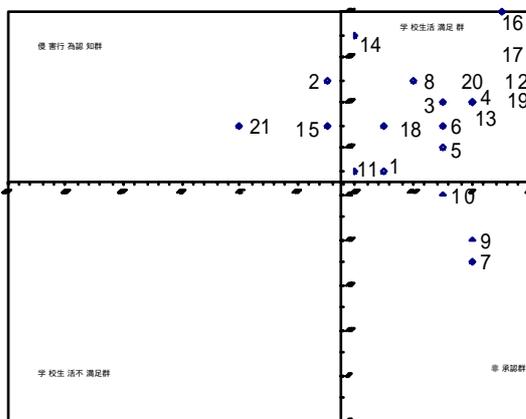
個々の児童に関しては、1・2・7・9・11（いずれも男子）の承認得点が低いことから、日常的に個々の良さを賞賛し、プラス思考のフィードバックを与えることを意識した。

18・21（いずれも女子）については、これまでと基本的には同じ方向性で、関わり方を強化していくことにした。

【変容等】9/27実施の「すごろくトーク」は、とても印象深く、実施意義の大きい活動であった。この時は、活動も非常に盛り上がったが、雰囲気そのものもこれまでのSGE実施時と全く違い、児童が心から活動を楽しんでいる様子が伝わってきた。「物理的距離は心理的距離と同じ」と言われるが、サイコロを転がして話をしながら、無意識のうちに徐々にグループの円が小さくなっていくのが印象的だった。仮説・計画の見直しや方向性に間違いがなさそうという自信を持たせてくれたエクササイズであった。

実施日	エクササイズ名	ね ら い
8 / 2 8	「かな？×かな？」	自己主張、他者理解
9 / 2 7	「10円玉リレー」「すごろくトーク」	他者理解、傾聴
学芸会（9/21）や、それに向けての練習をエクササイズに見立て、随時シェアリングを実施		

Q - U（第3回）の実施結果と、10～12月の実践



実施日 10 / 9 (n = 21)	
〔 〕内は「全国平均出現率」	
・学級生活満足群	71.4% (n = 15) 〔37%〕
・侵害行為認知群	14.2% (n = 3) 〔17%〕
・非承認群	14.2% (n = 3) 〔21%〕
・学級生活不満足群	0% (n = 0) 〔25%〕

【実 態】学級生活満足群が大幅に増え、不満足群が0となった。また、侵害行為認知群・非承認群の児童も、満足群のエリアに近づいてきた。また、気になる児童の被侵害得点の低下が見られる。しかし、承認得点の伸びが見られない児童も数名いる。

学級集団やグループ内での和やかで明るい雰囲気や、学習や各種活動への意欲の高まりなども見られ、学級やグループとしての凝集性が高まってきた。また、お互いの良さや努力を認め合う、言葉や関わりが見られるようになってきた。

SGE実施時の児童相互の物理的距離も自然と縮む傾向にあった。また、活動の最中やシェアリングの際、一人の話が全体に広がっていったり、友達の話したことに質問が出たりなど、お互いに腹を割って話す＝ホンネとホンネのふれあいが見られるようになってきた。

個に関しては、1と2（いずれも男子）の承認得点が大きく上昇し、日常生活での表情も明るく意欲的に生活している。

21（女子）も被侵害得点が減少した。この頃から転校生の16（女子）ととても親しくなり、13（女子）や17（女子）も、より積極的に関わってくれるようになるなど、友達から認められる雰囲気が広がってきた。

18(女子)は、被侵害得点が大幅に減少し、満足群に入った。この児童も16(女子)と親しくなるのをきっかけに、友達と積極的に関わるようになり、言動も穏やかで安定してきた。16と同じグループだったこともあり、SGEでの活動がきっかけにもなったようだ。

7と9(いずれも男子)は、被侵害得点は減少したものの、承認得点がなかなか伸びず、あまり変化が見られない。また、10(男子)も承認得点が落ち気味である。

【ねらい】リレーションづくり、友達との関わり合いを重視し、児童相互の心理的距離を縮めながら、自己理解・他者理解も徐々に深めさせる

【実践】「無人島SOS」「みんなで粘土」「2学期、あなたのいいところ『ここで一句』」など、グループを基本形態にし、楽しみながら活動する中で、お互いの物理的距離が自然と縮むようなエクササイズを実施した。また、自己理解や他者理解のねらいを徐々に強めていった。さらに、道徳の学習の発展としてSGEに取り組んだ。

個への対応に関しては、1と2(いずれも男子)には、今後も賞賛と励ましを意識し、学校の楽しさを感じられるよう意識した。

21(女子)は、本人の意欲付けと周囲への働きかけを継続することにした。

7・9・10(いずれも男子)は、自分のことを否定的に見がちなどころもあるので、良いところや努力しているところをもっと強く自覚させたり、前向きに捉えさせられるような関わりをさらに強めるようにした。

【変容等】グループサイズの活動が非常に安定してきた。何でも言い合える雰囲気、SGE実施時から日常生活へも広がりを見せ始めた。休み時間など、みんなで誘い合って体育館へ行ったり、教室で男女が仲良く遊んだりする様子も日常的になってきた。

2学期後半は計画的かつ充実したSGEの展開ができた。中でも「2学期、あなたのいいところ『ここで一句』」は、下記の児童の感想のように、児童にとって大きな自信や喜び・意欲づけにつながるエクササイズとなり、学期末にふさわしい活動となった。

- ・一人の人のことを書くのに、みんな見方や考え方が違っていて驚いた。みんないろいろなところからその人を見ているんだなあと思った。一句をもらったときはうれしかったし、友達にも一句を作れて良かった。五七五の楽しさを知って良かった。でも、自分のことはダメなところしか見つけられなくて残念だった。(5・男子)
- ・友達のいいところやすごいところをそのまま一句にできてよかった。それに、たくさん一句ができてとても良かった。友達から一句の紙を渡された時、自分のいいところが書かれていてかなりうれしかった。(9・男子)
- ・自分の気がつかないところを友達が見てくれていて、少し意外なところがあった。一句を作っているときは、初め相手の顔を見ていてもあまり思い浮かばなくて大変だったけれど、しばらくするといろいろ浮かんできた。そして、一人思い浮かぶと、どんどんほかの友達のことも思い浮かんできた。楽しかったし、自分のことを見直して良かった。(10・男子)
- ・友達から一句をもらうのは初めてなので、とても楽しみだった。みんなの作ってくれた一句は、とてもうれしくて、「これからもがんばるぞ。」と思った。友達に一句を作るのはちょっと難しかったけれど、普通の言葉より一句の方が、友達の優しさやがんばりをよく表せた。自分のことで一句を作ったのも初めてだったけれど、自分のいいところがよく書けたと思う。(13・女子)
- ・少し考えると、みんなのいいところがたくさん浮かんできたので、「みんないいところいっぱいあったなあ。」と思いながら作った。みんなが作ってくれた一句を読むと、みんな私のことを優しいとかすごいなど書いてくれていて、すっごくうれしかった。自分のことを書くときにはちょっとドキドキした。(14・女子)
- ・友達に一句を作るのは全然難しくなくてすらすら書けた。友達のいいところがいっぱい頭に残っていたからかなと思った。友達に一句を作ってもらうのは少し照れた。でもうれしかった。(15・女子)
- ・友達を見ていると、その人のいいところがたくさん浮かんできた。作った一句を読むときは、少し緊張した。みんなから一句をもらったときは、チョー——うれしかった。では、ここで一句。  
「友達は 一番大切 チョー——大切！」(19・女子)
- ・みんなが「マラソン大会がんばった」とか「いつも仲良くしてくれた」など書いてくれてうれしかった。みんなのいいところを一句にするときは、スラスラ書けた。自分の一句を作るときは少し悩んでしまったけれど、楽しかった。(21・女子)

また、この時期、シェアリングの思わぬ効果が見られた。それは、これまで自分の考えや感想などを言葉や文に表すことを苦手としていた児童の数名が、自分の感情をふり返しシートに豊かに表現できるようになってきたことだ。例として、Q-Uプロット図・11番(男子)を挙げる。

この児童は、文を書くことが苦手で、特に、物事の感想や物事に対しての自分の考えを表現することが苦手な児童であった。しかし、学芸会練習・学芸会の際のシェアリングから変化が見られ始めた。自分の感情に気づき、その表現の仕方を身につけてきたと考えられる。こうした良さは作文や日記などでも見られ、昨年は書くのに四苦八苦した文集用の作文も、今年は用紙からあふれるほど、その時々のお気持ちや会話などを書くことができた。

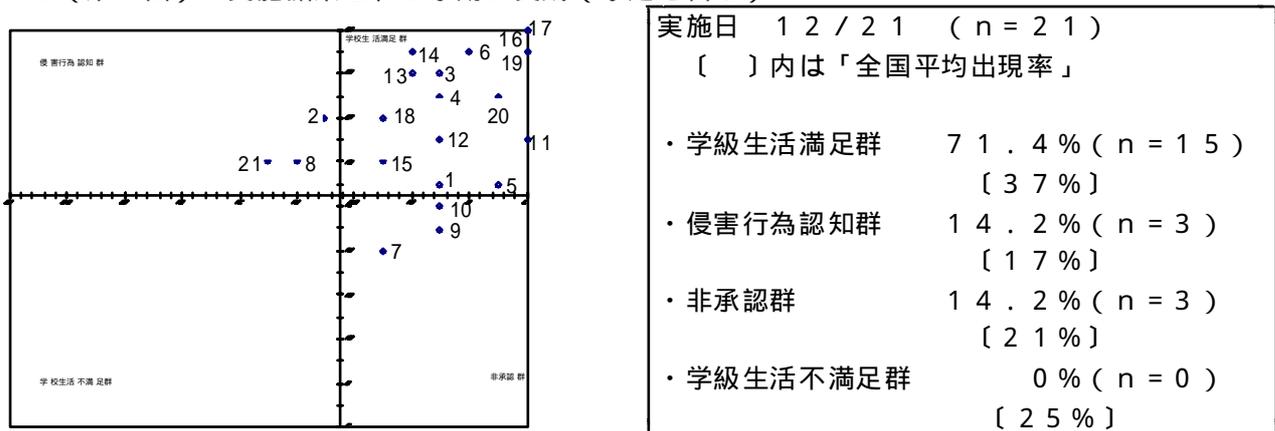
この児童以外にも、Q-Uプロット図の1(男子)・3(男子)・4(男子)・12(女子)に同じような傾向が見られる。

以下、11の児童のふり返しシートの記述を一部紹介する。

- ・だれがどんな(好みや趣味)のかがだいたい分かったので楽しかった。(6/5「この指と～まれ」)
- ・みんなの夢がたくさんあるんだと思った。(6/21「みんなの夢なあんだ」)
- ・ほかの人のどんなところがいいかが分かってよかった。(7/17「心の表彰台」)
- ・楽しかったけれど、あまり話せなくて残念だった。(10/11「ポジティブしりとり」)
- ・「オクトパス」は、何回も言って恥ずかしかったけど、やっているときはおもしろくてよかった。「すごろくトーキング」は、前もやったけど、今日も楽しかった。気づいたことが少しで残念だった。(10/25)
- ・よく話せたし、みんな考えていることが違って面白いと思った。あと、同じ考えのところがある人もいて楽しかった。(11/22「無人島SOS」)
- ・「トラストムービング」は、変なお気持ちで、いろいろなところに動いて少しおもしろかった。動かしているときは、相手のことを考えたらどうすればいいのかわかりにくかった。「トラストアップ」は楽しかったし、すぐに立つことができた時もあってよかった。人が多くなれば立つのが大変になっておもしろかった。(11/26)
- ・他の人が何を作っているのかわかりにくくて、自分は作りにくかった。(12/3「みんなで粘土」)
- ・友達から「ここで一句」をもらってうれしかった。友達のことを書くのは少し悩んだけど、楽しかった。あと、自分のことの一語を作るときに、うまく作れなくて残念だった。(12/20「2学期、あなたのいいところ『ここで一句』」)

実施日	エクササイズ名	ねらい
10/11	「震源地はどこだ」「ポジティブしりとり」	自己理解、他者理解、自己受容
10/18	「君こそスターだ」「ねえ、どっちにする？」	自己理解、他者理解
10/25	「オクトパス」「すごろくトーキング」	他者理解、傾聴
11/15	「リフレッシュ 係活動」	自己理解、他者理解
11/22	「無人島SOS」	自己理解、他者理解
11/26	「トラストムービング」「トラストアップ」 道徳「ロレンゾの友達」(内容項目：信頼・友情と男女の協力)の発展として実施	信頼体験
12/3	「みんなで粘土」	感受性の促進
12/9	「団結くずし」「クリスマスツリー」	信頼体験
12/20	「2学期、あなたのいいところ『ここで一句』」	自己理解、他者理解、自己受容
2学期末全校PTA(12/6)の学級懇談で、「変身、うちの( )」(ねらい：他者理解)を実施		

Q - U (第4回)の実施結果と、3学期の実践(予定を含む)



【実 態】全体的な傾向には10月のものと変化はなく、満足群及びその周辺に全児童が集まっている。SGE実施のねらいについて、一つ目の「児童同士の望ましい人間関係を促進する」については、効果が見られてきたと言える。しかし、自己肯定感があまり高くない児童が比較的多く見られる。21(女子)は、12月に再度「男子から無視されている」ということを訴え、一時期かなり不安定な状態にあった。その後、個別の関わり(面接、他の児童への指導等)と、グループ内での児童相互の関わりの促進に取り組み、10月よりも被侵害得点を減少させられた。2・7・9(いずれも男子)は、前述の関わりを十分意識してきたが、アンケート結果からはその効果はあまり見られなかった。

【ねらい】自己理解や他者理解を進めながら、自分自身の良さに気づき、自己肯定感を高める。

【実 践】自分の良さを素直に受け止め、自分に自信を持ち、自分自身が大切なかけがえのない存在であることに気づいていけるよう、「エゴグラム」「夢マップづくり」等のエクササイズを実施する。個に関して、21(女子)については、本人の意欲付けと周囲への働きかけをさらに継続する。1・2・7・9(いずれも男子)は、教師からの賞賛や励ましだけでなく、友達から認められることや、自分の良さを自分で感じ、認めることができる=自己受容を促進する働きかけができるよう心がける。今後のエクササイズを通して、自己肯定感も高めさせたい。

実施(予定)日	エクササイズ名	ねらい
1 / 14	「さいころトークン」	他者理解・傾聴
1 / 17	「新聞紙の使い道」	自己理解
1 / 31	「私ってどんな人 ~エゴグラムで自分を知ろう~」	自己理解
2 / 7	「もし になれたら」	自己理解
2 / 21	「気になるあなたへ」	自己理解
2 / 28	「マイ・ビューティフル・ネーム」	自己受容
3 / 7	「夢マップづくり」	自己理解・他者理解
3 / 14	「大切にしたいこと」	自己理解
3 / 19	「別れの花束」	自己理解・自己受容

全校での実践

1~2ヶ月に1回の割合で、「今月のおすすめエンカウンター」を職員に紹介している(資料2参照)。また、学期初めには、「全校エンカウンター」を実施している(下表及び写真参照)。

実施日	エクササイズ名	ねらい
4 / 18	「じゃんけん列車」	リラクゼーション、リレーションづくり
8 / 29	「ゲー・チョコキ・パーじゃんけん」	リラクゼーション、リレーションづくり
1 / 15	「トラストアップ」	リラクゼーション、リレーションづくり、信頼体験

さらに、前述の通り、年3回(6月・10月・2月)Q-Uを全校で実施し、学級経営に生かしている。これらは、いずれも今年度から実施したものである。これらを通して、職員の共通理解の元、学校ぐるみでSGEに取り組むための土台作りをしてきた。



「トラスタップ」異学年でがんばっています。



「シェアリング」話したい人は手を挙げて。

## 5 考察

### (1) 学級づくりにおける SGE の効果について

#### ホッペで話ができる人間関係が構築できる

お互いに言いたいことが言い合える雰囲気学級の中にできてきた。特に、自分とは違う考えを頭から否定するのではなく、「そういう考えもあるんだな。」と、いったん自分の中に取り込むことができていることを感じる。冗談を言い合ったり憎まれ口をたたき合いながら、男女が一緒に和気あいあいと学習や活動をしている姿は、SGEを通して育まれてきたものと考えられる。

#### お互いの良さを認め合えるようになる

友達の良いところを素直に認めたり、ほめ合ったりする姿がよく見られる。以前までなら恥ずかしがって言葉や態度として表れないことが多かったことである。また、友達の良くない面や行動等に目がいきがちだったのが、多面的に友達を見ようとするようになってきている。Q-Uにおいては承認得点の上昇として表れている。SGEのエクササイズを通して、それらが自然にできるようになってきたものと考えられる。

#### 人間関係が広がる

4年生の時には一人遊びの多かった児童や、友達関係が固定化されていた児童がいたが、人間関係が広がりを見せてきた。休み時間になると、「たすけ鬼しに行ご〜。」と声を掛け合いながら、みんなで体育館へ向かっていく。友達とのふれあいの心地よさを、SGEを通して感じることができたからだと考える。

#### お互いの心理的距離を縮める

隣同士や生活班で話し合いをするときなど、自然と距離が縮まってお互いの話を聞き合っている。SGEでのエクササイズやシェアリングを通して、心理的な距離が縮まってきたことによると思われる。

#### グループの凝集性を高める

グループや学級全体として物事に取り組む際に、凝集性の高まりを感じる。一人一人が自分の役割を果たそうとがんばったり、力を合わせて一つの物事を成し遂げ、喜びを分かち合ったりしている。また、誰かが難儀していたり失敗しても、それを責めるのではなく、そっと手をさしのべたり、一緒にがんばろうと励まし合う姿が見られるなど、グループ体験を通して育ってきた面が多々見られる。

#### 感情への気づきを引き出し、表現力が向上する

自分の感情を言葉で表現することにためらいを感じず、素直に、積極的に表現できている。また、その時々自分の気持ちや感情を、自分でしっかり気づくことができるようになってきた。友達の気づきや考えを通して、自分の気持ちに気づいたり、再度ふり返ったりすることもできてきた。シェアリングの効果と考えられるとともに、体験を単なる体験に終わらせるのではなく、経験へとつなげていくシェアリングの効果と重要性を感じさせられた。また、話の聞き方に関するスキル面でも効果を上げている。

## (2) Q - Uの有用性について

客観的・多面的な児童の実態把握ができる

教師の主観だけによらない客観的なデータが得られることから、児童の実態を多面的に捉えることができた。また、日常の観察においても、多面的に児童を見ようとする意欲づけとなった。

個と学級への関わり方＝指導のねらいと方法を検討できる

個の状態と学級全体の状態が見えることから、今後それぞれにどのような対応をしていけばいいのかが検討しやすい。

変容が見やすく表れ、指導を評価できる

どのような変容が起こったのか、指導方法や内容はどうだったのかを評価できる。また、その評価は、即新たな児童の実態把握となり、次の指導へと結びついていく。

簡単で使いやすい

アンケートの実施が簡単で、集計もしやすい。図も見やすいことから、非常に使いやすい。また、自由記述欄にかかれてあることが、貴重な情報になることも多かった。

## (3) Q - Uを手がかりにしながら、S G Eを実践する良さについて

指導と評価が一体となっている

Q - Uで実態把握をすることにより、実践の道筋が見えてくる。そして、実践を行った後で再度Q - Uを実施することにより、その実践がどうであったか、児童に変容は起こったか、なぜ変容は起こったか(起こらないか)実践が評価される。その評価は、そのまま新たな実態把握となり、それが次の実践に結びついていく。この流れで実践したことで、より効果的な指導を展開していくことができ、プラスの変容も見られた。

定期的・継続的な実践により、児童も慣れ、落ち着いて活動できる

S G EもQ - Uも、単発では効果がない。定期的かつ継続的に実践することで(1)(2)のような効果が現れると考える。またそれは、児童の活動に対する慣れによる部分も大きい。一連の流れの中で活動することで、落ち着いて活動できたり冷静にアンケートに答えたりできる。また、活動への見通しや自己・他者を見つめる目も育ってくると考える。

## (4) 今後の課題について

S G Eを盛り込んだ学級活動年間指導計画の検討

S G Eを、学級活動の時間を中心に計画的に実施していくためにも、年間指導計画にどのように位置づけ、継続して実践していくかを検討していく必要がある。ただし、いきなり一年分という形にするよりも、今年度の実践をベースにして、少しずつ積み上げていきたいと思う。また、教科や道徳との関連性も持たせたり、短学活で継続的に取り扱うことも検討したい。さらに、S G Eを実践しているときだけでなく、普段の生活の中でもS G E的な関わりを持っていくことをさらに意識していきたい。

Q - Uの扱いに関する研修

Q - Uの結果を十分に生かし切れていない。プロット図の読みとり方や個・集団の変化のとりえ方などの分析のしかたと、それを生かした指導計画の作成についてはさらに研究しなくてはならない。

校内研修の充実

今年度は、5年生を中心にS G Eを実践し、その良さを少しずつ職員・全校に広められるように心がけてきた。今後は、校内研修会を設け、S G Eを実際に体験したり、S G Eがどのようなものであるかを感じ取ることが必要であろう。それを元に、職員の共通理解の元、全校ぐるみでS G Eに取り組んでいける体制づくりを検討したい。また、Q - Uに関して、全校で実施はしたものの、全体での分析やコンサルテーションなどはできず、十分に生かすことができなかった。こちらも、併せて校内研修会で学習していきたい。

## 6 終わりに

「児童同士の望ましい人間関係を促進し、自己理解・他者理解を深め、自分自身の良さを肯定的に受け止める」ことを段階的にねらって実践してきた。道半ばであるが、少しずつS G Eの効果が現れてきたことを実感している。児童が望ましい人間関係を作り上げていくために、特に思春期にさしかかってきた児童にとって、ホンネを話せ、それを受け止めてくれる仲間がいることがとても大切なことだと改めて感じている。休み時間に、体をくっつけながら笑顔で楽しそうに話をしている姿、じゃれ合いながらまるで低学年の児童のように無邪気に遊ぶ姿、授業中お互いに真剣に話をし合う姿、友達の苦しむ様子を見て一緒に涙を流している姿、一人の喜びをみんなでたたえ合い、喜び合う姿……。たくさん子どもたちの素敵な姿を目にするたびに、よりよい人間関係が、前向きに生きていくための大きな力になることを感じさせられる。いずれあの小さな明治地区からさらに大きな世界へ飛び立っていく子どもたち。どんな世界でも、自分らしくたくましく生きていけるような力、より良い人間関係を築いていける力を育てていくために、今後も研究と実践を重ね、より良い方法を模索していきたいと思う。

### 参考文献

- ・ 國分康孝監修 岡田弘編 1996 「エンカウンターで学級が変わる 小学校編」 図書文化
- ・ 國分康孝監修 國分久子・岡田弘編 1997 「エンカウンターで学級が変わる Part 2 小学校編」 図書文化
- ・ 國分康孝監修 國分久子・河村茂雄・品田笑子・朝日朋子編 1999 「エンカウンターで学級が変わる Part 3 小学校編」 図書文化
- ・ 國分康孝監修 國分久子・林伸一・飯野哲朗・築瀬のり子・八巻寛治編 1999 「エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集」 図書文化
- ・ 國分康孝監修 國分久子・林伸一・飯野哲朗・築瀬のり子・八巻寛治編 2001 「エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集 Part 2」 図書文化
- ・ 八巻寛治著 「構成的グループエンカウンター・ミニエクササイズ集56選 小学校版」 2001 明治図書
- ・ 田上不二夫監修 河村茂雄著 「Q-U 実施・解釈ハンドブック」 1999 図書文化
- ・ 河村茂雄編 「Q-U学級満足度尺度による学級経営コンサルテーション・ガイド」 2000 図書文化
- ・ 河村茂雄編 「グループ体験による タイプ別！学級育成プログラム 小学校編」2001 図書文化
- ・ 諸富祥彦・千葉市グループエンカウンターを学ぶ会編 「エンカウンター こんなときこうする！ 小学校編」 2000 図書文化
- ・ 諸富祥彦・土田雄一編著 「エンカウンターで道徳 小学校高学年編」 2002 明治図書
- ・ 國分康孝著 「エンカウンター 心とこころのふれあい」 1981 誠信書房
- ・ 國分康孝・國分久子・片野智治・岡田弘・加勇田修士・吉田隆江著「エンカウンターとは何か - 教師が学校で生かすために - 」 2000 図書文化
- ・ 國分康孝・國分久子・吉田隆江・加勇田修士・大関健道・朝日朋子著「エンカウンタースキルアップ - ホンネで語る『リーダーブック』」 2001 図書文化
- ・ 國分康孝・片野智治著 「構成的グループ・エンカウンターの原理と進め方 - リーダーのためのガイド」 2001 誠信書房
- ・ 阿部千春 「学級活動における構成的グループ・エンカウンターの計画的な展開」 2002 秋田県教育研究発表会資料
- ・ 長尾直子 「構成的グループ・エンカウンターを用いた小学校低学年における学級づくり」 2001 秋田県教育振興会季刊誌「風土」
- ・ 高橋さゆり 「適応指導教室における構成的グループ・エンカウンターの導入」 2002 秋田県教育研究発表会資料
- ・ 「秋田・学校におけるカウンセリングを考える会」ホームページ [www.pat.hi-ho.ne.jp/soyama/](http://www.pat.hi-ho.ne.jp/soyama/)