

人間関係づくりのためのソーシャル・スキル・トレーニングのエクササイズ作成
— 第5学年児童の実態を踏まえて —
明野町立長贖小学校 教諭 藤田 勝弘

Exercise:How to make good relationships:social skills training.
Activities for Elementary School,5th Grade.

Katsuhiko Fujita(Nagasa Elementary School)

本研究では、人間関係づくりを積極的な生徒指導の一つの柱としてとらえ、研究を進めることとした。具体的な手法としては、ソーシャル・スキル・トレーニングを取り入れようと考えた。そして、人間関係づくりについての理論を深め、より児童の実態に合ったソーシャル・スキル・トレーニングのエクササイズを作成することを目指した。

キーワード： 人間関係づくり (Make good relationships), ソーシャル・スキル・トレーニング (Social skills training), エクササイズ (Exercise), 児童の実態 (Activities for children)

1 主題設定の理由

児童の社会性は教えるものではなく、自然に身に付くものであるという考え方があつた。社会性が身に付くには、児童が置かれている環境が大切である。以前は祖父母や兄弟、親戚が身近に存在し、地域での人間関係が密接であつた。そして、集団で同じ遊びをする機会も豊富にあつた。ところが、高度経済成長に伴って、少子化や核家族化が進み、地域の結び付きが薄れるなど、児童を取り巻く環境が大きく変わった。また、児童の遊びも変わり、異年齢との触れ合いが極端に少なくなり、人間関係の希薄さが顕著になってきたと思われる。

現在自分が担任する5年生の中には、「みんなで遊ぶと楽しい」、「グループで活動したい」と考えているにもかかわらず、「友達とうまく遊べない」、「自己中心的で集団になじめない」、「集団の中では自己主張ができない」などの児童がみられる。また、「みんなで何かをするのは苦手」であるのに「みんなと同じでないと不安」という一見矛盾するような問題を抱えている児童もみられる。これらは、人間関係づくりの体験過程を十分に踏んでいないことに起因すると思われる。学校の楽しさは、友達との人間関係が重要な部分となる。楽しい学校生活を送るためには、人間関係づくりを学ぶ機会の確保が大切であると考えられる。

そこで、これからの生徒指導に当たっては人間関係づくりや発達段階の実態を踏まえ、児童理解を深めることがより大切であると考えられる。そして、児童に社会性の要素の一つである人間関係づくりを学ぶ機会を与えることが極めて大切であると考え、人間関係づくりを積極的な生徒指導の一つの柱としてとらえた。その際の手法としては、「人間関係づくりにおいて不足している知識を学び、社会的に望ましい行動を獲得する手立て」として、ソーシャル・スキル・トレーニングを取り入れることとした。具体的には、「仲間への入り方」、「上手な断

り方」などの自己表現のスキルについて、本校の第5学年児童の実態を踏まえたエクササイズを作成したい。そして、エクササイズをもとに、クラス全体の児童を対象としてソーシャル・スキル・トレーニングを実践することにより、不足しているスキルの獲得とともに問題の発生を予防することも可能になると考える。

2 研究のねらい

第5学年児童の実態を踏まえ、人間関係づくりのためのソーシャル・スキル・トレーニングのエクササイズを作成する。

3 研究の内容

(1) 基本的な考え方

① 人間関係づくりのとらえ方

児童の人間関係は、幼児期の家族中心の関係から、学級の友達との関係が大きなウエイトを占めるようになる。4・5年生ぐらいになると、協力を必要とする遊びやグループでの活動を好むようになり、同一行動による一体感を重んじるギャング・グループと呼ばれる独自の集団が形成される。その集団での活動を通して、児童は、ソーシャル・スキルを学んだり、使ったりする機会を得る。そして、交流を通じて自分自身の内面にある感情をありのままに意識し、考え方や自分に対しての理解が深まってくる（自己理解）。また、友達の表現する態度や言葉を自分の価値観や好き嫌いの感情にとらわれることなく、共感的に受け入れられるような受容的な態度も育ってくる（他者理解）。さらに、自己と他者の理解が自分をありのままに表現できる状況へとつながっていく（自己表現）。そして、社会的役割やルールについての知識を深め、集団内での役割の果たし方も身に付いてくる（役割遂行）と考える。

以上のことから、ソーシャル・スキル・トレーニングによる人間関係づくりを、自己理解、他者理解、自己表現、役割遂行の四つの観点からとらえ、研究を進めた。

② 児童の実態のとらえ方

ア 人間関係づくりの観点から

人間関係づくりの観点から児童の実態を明らかにすることは、実態に即したエクササイズづくりにおいて欠かせないものである。自己理解については、友達に対してどんな気持ちでいるか、自分の短所や長所をどうとらえているかを明らかにしたい。他者理解については、どの程度共感的な受け入れができていたとらえたい。また、自己表現においては、自己の感情や思いをどの程度伝えられているのかをとらえたい。役割遂行においては、学級集団内での役割の果たし方の程度をとらえていきたい。

方法としては、意識・実態調査の実施を中心とし、観察による実態の

把握も加えて、深くとらえたい。また、実態をとらえるうえで、児童の発達段階を明らかにしておくことも大切であるとする。

イ 発達段階のとりえ方

児童期後半になると、親からの自立のための関係を必要としてギャング・グループが形成される。この集団では、同一行動による一体感が重んじられ、同じ遊びを一緒にするといった傾向が強くなる。そして、思春期になるとチャム・グループといわれる仲良しグループが形成される。この段階ではお互いの共通点・類似点について言葉を媒介として確かめ合うのが基本となっている。やがて青年期を迎えると、互いの価値観や理想・将来の生き方などを語り合う関係として、ピア・グループが生じてくる。ここでは、共通点・類似点を認め合うことに加えて、互いの異質性をぶつけ合うことにより、他者との違いを明らかにしつつ自分の中のを築き上げていく。このような仲間集団での体験を通して、人間関係についての知識を学んでいくのである。

ところが、最近になり、ギャング・グループの消失という実態が指摘されている。千葉県教育センターの行った遊びの調査でも、受験に向けての塾通いの低年齢化により、小学校の高学年では、放課後集まって遊ぶことが少なくなっている現状が報告されている。本校児童を見ても、放課後は塾や習い事の予定が詰まっており、戸外で多人数で遊ぶと言った光景はほとんど見られない。児童に時間的余裕がなくなったことが、ギャング・グループの消失の要因と考えられる。また、身体発達の加速により、同学年の児童間の身体的な個人差が広がり、身体的に同一でないという感覚から、ギャング・グループが形成しにくいという面も考えられる。これらの要因によりギャング・グループが消失することになり、児童の人間関係の希薄化につながったと考える。

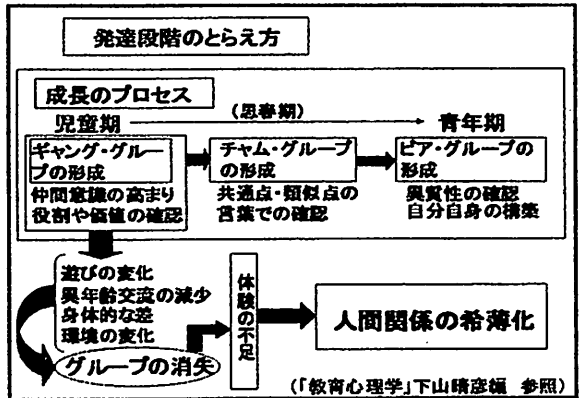


図1 発達段階のとりえ方

また、身体発達の加速により、同学年の児童間の身体的な個人差が広がり、身体的に同一でないという感覚から、ギャング・グループが形成しにくいという面も考えられる。これらの要因によりギャング・グループが消失することになり、児童の人間関係の希薄化につながったと考える。

③ 人間関係とソーシャル・スキル・トレーニング

ギャング・グループの体験が少なくなった児童は、友達との関係の中で適切なソーシャル・スキルを学べなかったり、不適切なソーシャル・スキルを学習してしまうなどの人間関係の問題を抱えてしまうこともある。これらを、ソーシャル・スキルの学習不足ととらえるならば、不足しているソーシャル・スキルを身に付けさせることが大切であると考えた。

では、ソーシャル・スキル・トレーニングを通しての人間関係づくりで何をどのように身に付けさせるのかを考えてみたい。

ア 自己理解に関すること

自分がどんな欲求を持ち、どんなことを考え、何を感じているかを自分自

身で理解することが重要である。今、自分の内面に起きている感情をありのままに意識したり、自分の性格や考え方の傾向について知る「自己紹介」のエクササイズなどを通して自分を知る機会を設けたい。

イ 他者理解に関すること

他の人が何を考えているのか、何を感じているのかを理解できれば、他者と適切な関係が開始でき、その関係を維持できると考えられる。相手の言葉の理解の仕方、表情や身振り、手振りなどの行動に隠されている感情を読みとる方法もエクササイズに盛り込みたい。

ウ 自己表現に関すること

自分が考えていることが相手と違っていたり、どうしても伝えなくてはならなかったりするとき、黙ってしまったり不適切な伝え方をしてしまったら、相手との人間関係は崩れてしまう。自分の思いや考えを相手に伝えるためには、その場の状況に合わせた言葉での表現、身振り、手振りを使った表現の仕方を身に付けさせたい。また、児童の中には伝え方は知っているのに、感情のコントロールができなかったり、相手の前に出ると気後れしてしまったりしてうまく伝えられない児童もみられる。これらの児童には、どう感情をコントロールさせるか、どう実行に移すかなどのスキルを身に付けさせる必要があると考える。

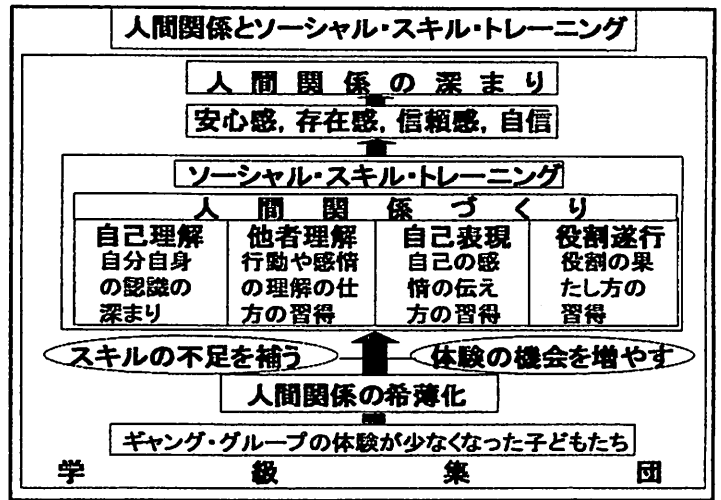


図2 人間関係とソーシャル・スキル・トレーニング

エ 役割遂行に関すること

人は社会の中でも何らかの役割を果たしながら生活している。これは学級集団においても同じである。学級集団の中で、集団や友達を意識しながら、きまりを守ったり、役割を果たしたりすることは、人間関係づくりで重要なことである。目標達成のため、強調や協力のために自分の役割を果たすことの重要性を十分に考えさせたうえで役割の果たし方に関するスキルを学ばせたい。

以上のような人間関係づくりに欠かせない基本的な知識の習得と具体的な方法を学ばせることができることが、ソーシャル・スキル・トレーニングの有効性ととらえた。加えて、知識や方法の習得は、児童の中に集団内での存在感・安心感・信頼感などをもたらすとともに自信の獲得にもつながり、人間関係の深まりも見られるのではないかと思う。そして、さらに深まった人間関係づくりを目指すには、構成的グループ・エンカウンターなどの手法も取り入れた内面的なかかわりも必要になってくると考える。

(2) 主題に迫るために

① 児童の人間関係づくりに関する意識・実態調査

ソーシャル・スキル・トレーニングを実施するには、ソーシャル・スキルがどの程度身に付いているのかを、的確にとらえておくことが大切である。つまり、人間関係づくりの四つの観点（自己理解、他者理解、自己表現、役割遂行）について、その実態を明らかにしておくことが重要なのである。また、指導の効果や有効性の確認のためにも実態を明らかにしておく必要がある。そのために、自己評定による意識・実態調査を実施した。

ア 意識・実態調査の概要

(7) 目的

ソーシャル・スキル・トレーニングにおけるエクササイズの実施に当たって、人間関係づくりの四つの観点にかかわる児童の実態を明らかにする。

(4) 調査内容

ソーシャル・スキル・トレーニングの人間関係づくりにかかわる四つの観点の実態を調査する。

表1 ソーシャル・スキル・トレーニングと四つの観点の位置付け

観 点	ソーシャル・スキル・トレーニングのねらい	アンケート内容
自己理解	自分自身に関する認識の深まり	自分の性格の傾向や考え方、自分に対する理解に関する項目
他者理解	他者の行動と感情の理解の仕方の習得	自己の価値観や感情にとらわれない共感的な理解に関する項目
自己表現	ありのままの自分の思考と感情の伝え方の習得	自分の本音や内面の表現に関する項目
役割遂行	責任や役割の果たし方の習得	集団の中で、仲間を意識した責任の果たし方や役割の遂行に関する項目

イ 意識・実態調査の方法と結果

この調査は、5学年児童（39人）を対象として実施した。各質問に対して5段階（5…とてもそう思う、4…わりにそう思う、3…ふつう、2…あまり思わない、1…全く思わない）の等間隔尺度を設定し、回答するものである。質問項目については、人間関係づくりの四つの観点ごとに三項目を準備し、実施した。ソーシャル・スキルの測定については、今回の自己評定の他に、測定される本人以外の他者（身近な存在である仲間、教師やカウンセラーなどの専門家）が測定する他者評定も存在する。いずれの測定法も短所があるので、クラス全体の大まかな傾向の分析に留め、細かい分析については自己評定と他者評定を組み合わせるようになりたい。

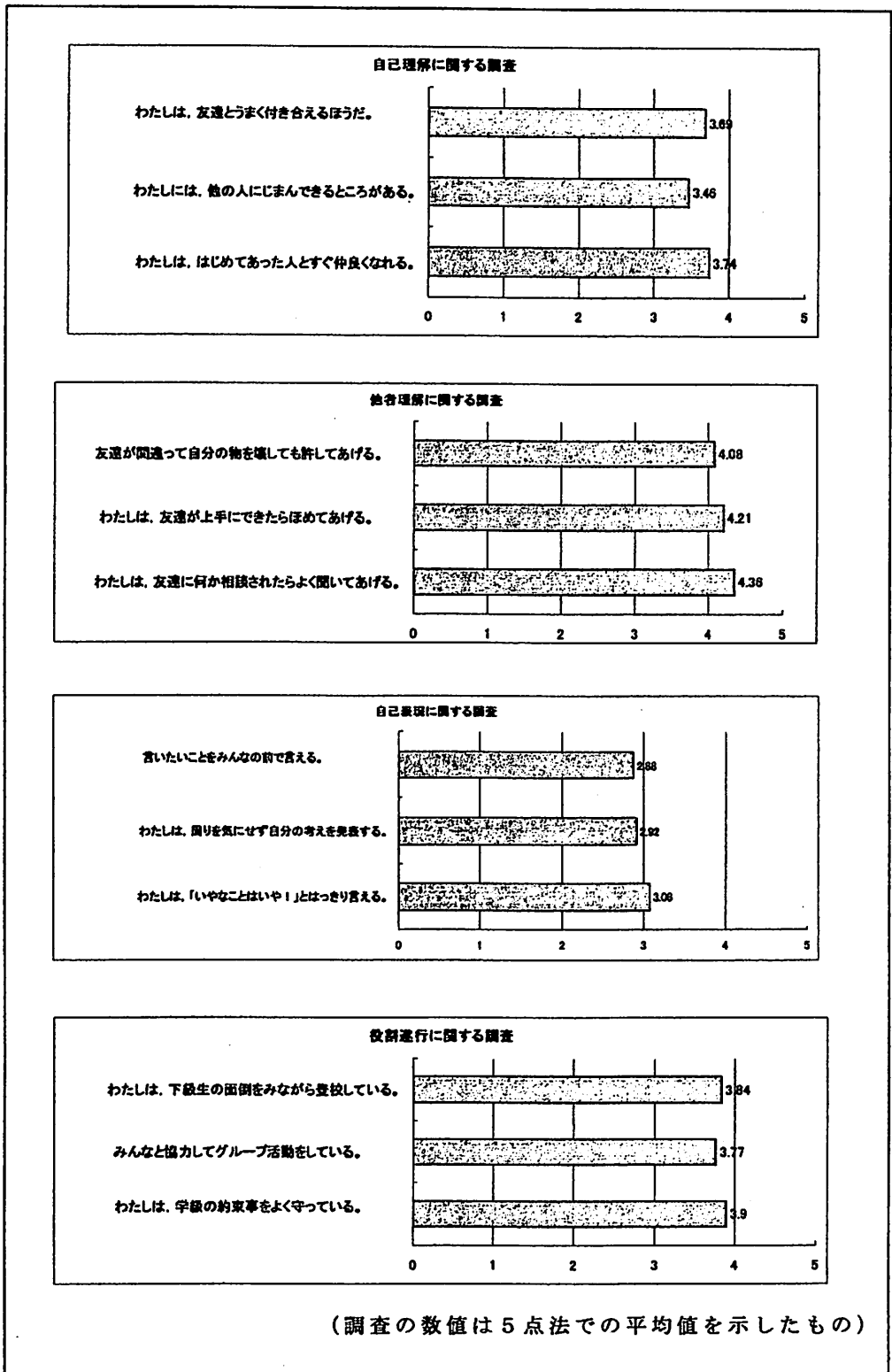


図3 人間関係のスキルに関する意識・実態調査(平成12年5月26日, 5年児童39人調べ)

上記の結果について、四つの観点の比較をしてみたい。自己理解、他者理解、役割遂行の観点については、それぞれの項目ともほとんど差がみられないが、自己表現の観点に関する各項目は極端に低いポイントを示している。これは、本校児童の課題として以前から指摘されてきた「自分の意見をはっきり主張するのが苦手である」「活動が受け身で自己表現が苦手である」という点が如実に表れた結果となっている。ただ、5年生という時期を考えると、前にも述べたように発達段階とのかかわりから、思春期を迎えている児童が自己表現に抵抗を示す傾向があることも考慮してとらえなければならない。しかし、約1ポイント近い他の観点の項目との差を考えると、自己表現のスキルの獲得が十分ではないととらえることができる。

そこで、今回の研究では、自己表現の観点に関するソーシャル・スキル・トレーニングのエクササイズ作成を中心として取り組んでいくこととした。

② ソーシャル・スキル・トレーニングのエクササイズ作成

ア エクササイズの作成に当たって

ソーシャル・スキル・トレーニングのエクササイズ作成に当たっては、次のような点に留意したい。

(ア) 児童の実態にあったエクササイズとなっているか。

児童にとって課題が簡単すぎたり、難しすぎたりすると児童の取り組みが消極的になることが考えられる。日常生活に密着したものとなるようにしたい。

(イ) 児童が楽しんで体験できるような流れとなっているか。

遊びやゲームのような感覚で取り組めるような楽しいものとしたい。劇のような形にしたり、ごっこ遊びのような取り組み方をさせたい。

(ウ) 自信の獲得につながるような賞賛の機会を多くとっているか。

お互いが発揮したスキルを認め合う機会を多くしたい。また、問題点を指摘するのではなく、こうすればさらに良くなるというような評価をしようことにより、意欲を高めたい。

(エ) 児童自らによる創意ある場面設定を行っているか。

インストラクションにおいて、児童にそれぞれにリハーサル場面を想定させ、その場面に応じたモデルを示させたい。そして、お互いが示したモデルを繰り返し練習することは、児童主体の授業となると考える。また、取り組みも意欲的になると思われるので、学習したソーシャル・スキルが知識として身に付きやすくなることも考えられる。

以上のような点を、エクササイズ作成上の留意点として取り組んでみた。

また、ソーシャル・スキル・トレーニングを実施して修正が必要になった場合にも、この視点に立って見直し工夫していきたい。

イ⁽²⁾ エクササイズの手順について

東京学芸大学助教授の小林正幸氏は、ソーシャル・スキル・トレーニングについて、「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」という流れを示している。この基本手順に従って、エク

ササイズを作成してみた。右記の図4で示すような手順である。まず、「インストラクション」においては、児童に人間関係づくりについての課題を意識させる。ここでは、課題が実態に合ったものであるか十分検討しておく必要がある。次に課題に基づいてモデルを示す「モデリング」を行う。分かりやすい日常生活であり得る場面をモデルとしたい。その後、繰り返して練習する「リハーサル」を行い、

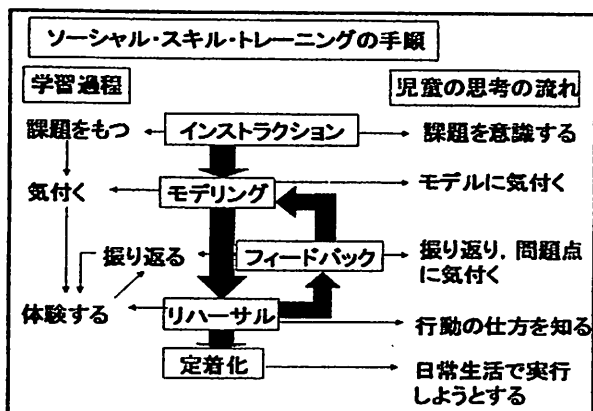


図4 ソーシャル・スキル・トレーニングの手順

児童は、体験の繰り返しにより行動の仕方を知るようになる。リハーサルの具合により「フィードバック」を与え、確認のために再度モデルを示し、リハーサルとフィードバックを繰り返す。最後に、学んだスキルを生かすよう勧め、日常生活での定着化を図っていくようにしたい。

ウ エクササイズ例

実態調査の考察の中でも述べたように、この研究では、人間関係づくりの四つの観点の中で、「自己表現」に関するエクササイズを作成した。

資料1 ソーシャル・スキル・トレーニングのエクササイズ

<p>1 エクササイズ名 「仲間に入れて」(仲間の入り方) 2 ねらい 仲間に入るには言葉かけが必要なことを知り、その場に応じた具体的な言葉を考え、実践できるようにする。 3 人間関係づくりとの関連 ○ 自己表現(ありのままの自分の思考と感情の伝え方) 4 予定所要時間 45分(学級活動) 5 事前の準備 ワークシート(仲間に入ろうカード、仲間の入り方チェックリスト)、筆記用具、活動の場づくりのための用具 6 進め方</p>		
過程	教師の働きかけ(○)と児童の反応(☆)	留意事項
課題をもつ	<ul style="list-style-type: none"> ○ 楽しく遊んでいる数人の子とそれを見ている一人の子の絵を提示する。 ○ 一人の子はどんなことを考えているでしょう。 <ul style="list-style-type: none"> ☆ 一緒に遊びたいな。 ☆ 仲間に入りたい。 ☆ どうやって仲間に入れてもらおうかな。 ○ 一人で遊んでいる子が仲間に入れてもらうためには、どんなふうに言葉かけたらいいのかわ、ワークシートに書いてみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段の遊びの中で、このような経験がなかったか思い起こすことにより、より身近な課題としてとらえさせる。 ・ 短冊黒板等に言葉を書かせる。
気付く	<ul style="list-style-type: none"> ○ それぞれが、仲間に入るために考えた言葉を発表してもらいます。 ☆ それぞれがカードを貼りながら考えを発表する。 ○ 子どもたちが考えた言葉をもとに、教師が実際に仲間に入ろうとしている子ども役を演じてみる。 ○ 今の様子を見てどんなことを感じましたか。 <ul style="list-style-type: none"> ☆ ただ「仲間に入れて」と言っているだけで、気持ち伝わってきません。 ☆ もう少しにこにこしながら話せばいいと思います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 意見の内容を行動の様子と言葉に分けて板書することにより、言葉かけだけでなく表情も大切であることに気付かせる。(言葉かけのスキルと基本的な行動としてのスキルへの気付き) ・ 言葉かけや態度の問題点について、十分に考えさせたい。
体験	<ul style="list-style-type: none"> ○ クラスの実態に合わせて遊びの場を設定する。 ○ 5人グループに分かれて、仲間に入る練習をしてみましょう。4人で遊んでいる所へ他の一人が仲間に入る言葉かけをしてみましょう。 ☆ グループごとに練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 実際に遊びながら、仲間に入る言葉かけの練習をさせる。

<p>する</p>	<p>○ よかったところ、直すところとさらによくなるところなどを、グループで話し合ってみましょう。 ☆ グループごとに話し合う。 ○ 話し合ったことに気を付けて、もう一度練習してみよう。 ☆ グループごとに練習する。</p>	<p>・ 引っ込み思案の児童には、教師がそばについて良さを誉めるなどして、自信を付けさせたい。</p>
<p>振り返る</p>	<p>○ 仲間に入る時の言葉かけについて、ワークシートにまとめてみましょう。 ☆ 各自、ワークシートに自己評価する。 ○ 仲間に入る時、どのような言葉かけや行動をとればよいか練習しました。実際の遊びの場面で活かせるといいですね。</p>	<p>・ ワークシートにより、自己評価を中心に本時の学習を振り返らせる。 ・ 実践への期待を込め、終末としたい。</p>

エ 教育課程におけるソーシャル・スキル・トレーニングのエクササイズ的位置付けについて

資料2 学級活動におけるソーシャル・スキル・トレーニングの位置付け

第5学年 学級活動年間指導計画 (はソーシャル・スキル・トレーニングを実施する題材)									
月	(1) 学級や学校の生活の充実と向上に関すること	(2) 日常生活や学習への適応及び健康や安全に関すること	(3) 希望や目標を持って生きる態度の育成	(4) 基本的な生活習慣の育成	(5) 望ましい人間関係の育成	(6) 学校図書館の利用	(7) 心身共に健康で安全な生活態度の育成	(8) 学校生活と望ましい食習慣の育成	(9) その他の内容
4	2係を決めよう 3高学年になろう				1自己紹介「友達を増やそう」				
5	5クラスの旗や歌を作ろう			4上手な働き方「そうだよねゲーム」		6本の分類と並べ方			
6					9仲間への入り方「仲間に入れて」		7歯を大切に 8雨の日の過ごし方を考えよう	10楽しい食事	
7	111学期の反省をしよう	14未来のわたし						12食品の衛生とマナー	13夏休みを楽しく
9	152学期の係を決めよう	16新たな気持ちで			17上手な断り方「どう断ればいいのか」				
10	20宿泊学習を成功させよう					18読書の秋「本をたくさん読もう」		19食欲の秋「好き嫌いをなく食べよう」	
11	21学級レクリエーションを計画しよう	22家庭学習を見直そう	23忘れ物をなくそう				24安全な自転車の乗り方		
12	25委員会活動を見直そう								26冬休みを楽しく過ごそう
1	273学期の係を決めよう					29図書紹介をしよう	28風邪に負けない強い体		
2	326年生を送る会の計画			30身の回りの整理整頓			31身体の発育と心の発達		
3	335年生の歩みを記録に残そう	35もうすぐ高学年			34自分の思いの伝え方「悪口を言われたら」				

ソーシャル・スキル・トレーニングを学校教育の中に取り入れることは有効と考え、取り組んできた。その位置付けとしては、学級活動が適切であると考え、年間指導計画の中に組み入れてみた。今までの年間指導計画にあった題材

とうまく結び付けるなどして偏りのないものとしたつもりであるが、実践を通してさらに活用しやすいものとした。

また、ソーシャル・スキル・トレーニングは、普段から行われてきたものとしてもとらえられる。毎日の学校生活の中で、児童に対しての指導や援助などもソーシャル・スキル・トレーニングの一部と考えることができるので、今回作成したエクササイズのように学級活動の年間指導計画の中に位置付けるだけでなく、ゆとりの時間や遊びの中などでもソーシャル・スキル・トレーニングのようなかかわりをしていきたいと考えている。

4 研究のまとめ

今回の研究で、人間関係づくりにおける第5学年児童の実態を踏まえたソーシャル・スキル・トレーニングのエクササイズ作成に関して、次のようなことが明らかになった。

- (1) 積極的な生徒指導について、人間関係づくりの観点からのソーシャル・スキル・トレーニングのエクササイズを取り入れることが大切であること。
- (2) ソーシャル・スキルを身に付けさせる方法と手順を的確に押さえることの重要性。
- (3) ギャング・グループの体験が少なくなった児童に、人間関係づくりのエクササイズを体験させることの重要性。
- (4) 児童の実態から、自己表現をするスキルを身に付けさせることが大切であること。

5 今後の課題

ソーシャル・スキル・トレーニングを、今後実践的に進めていくに当たって、次のような課題について明らかにし、研究を深めていきたい。

- (1) 作成したエクササイズの実践とソーシャル・スキル・トレーニングの有効性の確認。
- (2) 人間関係づくりの自己理解、他者理解、役割遂行の観点に合ったエクササイズの作成と実践。
- (3) 教科・領域におけるソーシャル・スキル・トレーニングの位置付け。
- (4) ソーシャル・スキル・トレーニングのエクササイズの種類と展開の工夫。

<引用文献>

- (1) 下山晴彦 「教育心理学Ⅱ 発達と臨床援助の心理学」 東京大学出版会 1998 p.114 参照
- (2) 國分康孝, 小林正幸, 相川充 「ソーシャル・スキル教育で子どもが変わる」 図書文化 1999 p.42 参照