

< 特別寄稿 >

教育実践学会第 32 回大会教育講演の記録

工藤 亘（玉川大学教育学部教育学科教授）

演題：生徒指導上の諸課題とユニバーサルな予防教育

講師：東京情報大学総合情報学部総合情報学科教授

原田 恵理子先生

本記録は、原田恵理子教授による「生徒指導上の諸課題とユニバーサルな予防教育」をテーマとした講演内容をまとめたものである。原田教授は、東京情報大学で教職課程に携わりながら、学校でスクールカウンセラーとしての経験も積んできた人物であり、その実践から集団への予防教育の重要性を認識し、プログラムの開発や効果検証等の心理教育の実装を研究している。それを踏まえた上で今回は特に、生徒指導における現在の課題と、それに対する予防教育の必要性について深く掘り下げて話題が提供された。

講演の中で、原田教授はまず自己の経歴について触れ、学校教育現場における長年にわたる臨床経験を紹介し、特にスクールカウンセラーとして児童生徒が抱える課題や問題に関わってきた経験を踏まえて、問題行動や不登校、いじめなどへの対応はただ個別対応に終始するのではなく、集団に対して対応することも大切と、予防教育の観点が非常に重要であることを強く主張した。課題や問題が生じた時に対処的対応をするのではなく、問題が起こる前に予防教育を通して予防策を講じることで、より健全な学校環境を作ることができるのではないかというのである。そして、課題や問題を抱える児童生徒に対する個別相談や対応で解決が図られたとしても、例えば学級の子供たちや保護者の認識など、その児童生徒を取り巻く環境を調整できないと、学校生活で再び課題や問題を抱えてしまうケースが多いという経験を語り、予防教育が必要だという考えに至った経緯を説明した。さらには、集団での心理教育の実施やコミュニケーションの育成が、生徒指導のガイダンス機能として注目されていることも解説された。

1. 予防教育の重要性

はじめに、2007 年から 2009 年にかけての研究を通じて、予防教育の実施が次第に重要視されていった経緯が説明された。なかでも義務教育と異なって高校では、当初、予防教育に対する理解がなかなか進まず、コミュニケーションスキルや思いやり等の教育は、道徳の授業がないからなのか義務教育の段階までに十分教育されているとし、身につけていないのは家庭の教育の問題、そのような教育よりも受験や進路に関する教育をした方がよ

い、等という教員が多くいた時期であったことを振り返った。しかし現在では、学校における諸課題・問題に対応するだけでなく、ソーシャルスキルや問題解決能力、レジリエンシー等のコンピテンシーの育成や、キャリア発達や道德教育の必要性や関心が高まっていると教育現場の状況が報告された。

その後、具体的な生徒指導上の諸課題に触れ、生徒指導提要の改定について言及した。2022 年の改定を受けて、ガイダンス機能として社会性と情動の学習 (Social and Emotional Learning : 以下 SEL) の考え方や、ソーシャルスキル・トレーニング (Social Skills Training : 以下 SST) といった心理教育が教育現場での重要な取り組みとして位置づけられるようになった。なかでも、集団への適応が難しい子供たちや、暴力行為の問題、学業や進路に関する不安に対する支援においては、エビデンスに基づく教育の必要性が指摘され、心理教育プログラムの導入が推奨されているという。この SEL は、社会性や感情を教育する心理教育のプラットフォームとされ、社会性に必要なスキルや感情のコントロールを学ぶ SST はその心理教育の 1 つである。これ以外の代表的な心理教育には、構成的グループエンカウンター、ピアサポートなどがある。これらのプログラムは、学校での様々な問題行動や不登校の予防以外に、発達課題の獲得や心身の健康、学力の向上等に寄与することが期待されている。このことを踏まえて、SEL の考え方や SST の導入が、学校の現場でどのように実施されているかについて言及した。

2. 生徒指導上の諸課題と子供たちの現状

文部科学省が行った調査結果に基づいて、いじめや不登校は依然として問題や課題となっていることが報告された。冷やかしや悪口、脅し、さらにはネットいじめが増加していること、また、不登校の課題について触れるなか、特に義務教育段階から続く校種において共通する課題を指摘した。1 つ目は苛立ちや怒り不安といったさまざまな感情に気づき、責任ある行動につなげるための感情のコントロール、2 つ目は意欲や関心、挑戦性や粘り強さと関連するモチベーション、3 つ目は困った時に援助を求め、自他を尊重し多様性を認めあうコミュニケーションである。

続いて、これらの指摘に対して、1 つの教育の考え方として SEL が有効であるとし、感情のコントロールやソーシャルスキルを学ぶことで、児童生徒は他者との良好な関係を築き、学校生活において適応しやすくなるとされ、これが予防教育の核心であると主張した。

2. 1 SNS やインターネットに関する問題

現代の子供たちは SNS を積極的に活用しており、SNS が彼らにとっての 1 つの「居場所」となっていることが指摘されている。SNS と対面での友人関係がバランスよく存在することが健全な社会性の発達に繋がるが、SNS だけに依存してしまうと、対面での人間関係が希薄になり、社会性の発達に悪影響を及ぼす可能性があると述べた。そして、暴力行為や感情のコントロールに関しても触れ、特に怒りの感情は暴力行為に繋がる場合が多いため、児童生徒が自分の感情に気づいて理解し、適切に表現できるようになるために、感

情を適切にコントロールできるスキルを学ぶことが重要であると指摘した。したがって、予防教育は生徒指導における重要な要素であり、SEL の考え方や SST といった心理教育プログラムの導入は、問題行動や不登校の予防や支援に大きく貢献するとした。

次に、現代の子供たちの SNS 活用や感情のコントロールについて触れ、それらが学校生活や社会性の発達に与える影響について考察を述べた。SNS やインターネットが現代の子供たちの脳の発達に与える影響、SNS の利用がもたらす「随伴的自尊感情」や、コロナ禍における子供たちの SNS の利用への傾倒とコミュニケーション能力に与えた影響、そして脳科学の観点から見るコミュニケーションの重要性についてである。さらには、現代の教育における重要な要素として、感情知能（Emotional Intelligence：以下 EI）や非認知能力の育成にも言及し、今後の教育改革に向けた課題であることを提起している。

まずは、SNS が引き起こす揺らぐ自己肯定感に対して、「いいね」といった友だち（他者）の評価に基づき、その評価等によって動機づけが高まるといった「随伴的自尊感情」を軸に配慮すべきことを説明する。SNS では「いいね」ボタンや、「シェア」の機能が、自己肯定感を高めるために重要な役割を果たしている。中学生や高校生は、SNS で友だち（他者）からのポジティブなフィードバックを受けることによって、自己の存在価値を感じたり、自信を得たりする傾向にある。このような感情は、SNS を利用することで強化され、自分自身の理解を深める手助けとなるが、同時に SNS に依存するリスクにもつながる。この傾向が特に顕著に現れるのが、対面でのコミュニケーションにおいて気まずさを避けるために SNS を頼る、居場所にするという児童生徒である。友だちが大切に失いたくないからこそ対面上の気まずさを避けるために利用し、スタンプで緩和する、トラブルがあると関係が終わってしまうと思い込み再構築が難しいと考える傾向にある。中学生・高校生にとっては依存しやすい環境にあることから、対面コミュニケーションのスキルが未熟になり、ネット空間と現実世界との境界線が曖昧になる危険性があることにも注意する必要がある。

2. 2 コロナ禍が子供たちのコミュニケーション能力に与えた影響

コロナ禍では、外出制限や学校行事の中止、友人との直接的な交流の減少などが児童生徒にストレスを与えたという論文が散見している。特に、直接顔を見せた対面のコミュニケーションや体験の機会が減少したことにより、表情を読み取る能力が低下し、感情の理解が難しくなったことが指摘されている。また、マスクを着用していることで、相手の表情を読み取ることや声の聞き取りが困難になり、言葉のニュアンスや感情を捉える力が鈍化し、コミュニケーションの発達の未熟さが助長される要因となっている。さらに、コロナ禍での社会的なつながりの喪失が、ストレスや不安、怒りなどのネガティブな感情を高め、感情のコントロールを難しくしていると指摘されている。このようなことより、対人関係の問題が増加し、情緒的な問題が顕著に現れてくることが分かる。言い換えると、子供たちが自己と他者の理解を深めるために重要になってくる対人スキルを身につける機会を失うことになり、コミュニケーションを向上させる機会の喪失になったともいえる。

2. 3 脳科学の観点からの対面コミュニケーションの重要性

直接の対話やふれあい、声をかけると感情、創造性、思考力、意欲、理性をコントロールする前頭前野が活性化することが科学的に証明されており、たとえば、対面での褒めや認め合う行為が脳を刺激し、意欲や関心を引き出されることが明らかにされている。一方、YouTube の視聴、メールをうつなどスマホを使用している時には、対面のコミュニケーションより前頭前野が活動しないことが分かっている。また Web 会話では、お互いの共感のネットワークの脳活動が同期（シンクロ）する脳同調がなされていない状況になり、対面の対話時のみ脳同調が有意に増加することが明らかにされている。そのため、オンライン上のやり取りでは相手との感情的なつながりが生まれにくく、Web 会話では共感が欠如しやすくなるといえる。他人の気持ちを思いやることと関係する共感性や社会的な認知は、対面でのコミュニケーションでこそ養われる。そのため、SNS やスマホへの依存が進みすぎると、児童生徒のソーシャルスキルや感情をコントロールするスキルが未熟なまま、あるいは低下することが危惧される。

さらに、インターネット依存が強い子供たちは、自己肯定感が低く、不安や抑うつ傾向にあること、また長時間のスマホ使用が子供の脳発達を阻害し、情動制御の能力や感情コントロールのスキルが低下することが明らかになっている。これに対しては、先述した脳への影響をおさえながら、ICT や SNS の利用が悪いと断定的に捉えず、発達段階に応じた適切な使用を促し、対面によるコミュニケーションとのバランスを取ることが重要であると強調された。

2. 4 感情知能（EI）や非認知能力の育成

感情知能は、自己理解や他者との関係において重要な役割を果たしている。非認知能力とは、認知能力（学力）以外の「心の性質」に関わる能力であり、自己制御や社会的なスキル、協調性、共感性などが含まれる。これらの能力は、子供たちの社会的成功や幸福感に大きく影響し、早期に育成することが重要である。特に、非認知能力を高めることで、子供たちは健全に発達し、社会に出たときに成功しやすくなることが証明されている。

OECD の Education2030 が示した教育の方向性では、子供たちが自分の人生を設計し、自分の目標を達成するために必要な行動を見出す能力である、エージェンシーが発揮できるように、発達段階を基盤として、変革をもたらすコンピテンシー、新たな価値を創造する力、責任ある行動をとる力、対立やジレンマに対処する力を獲得するために、個々の特性に応じた形でうまく自身を取り巻く環境と相互作用できるためのコンピテンシーの獲得が重視されている（白井, 2022）。これには、社会的なスキルや感情知能である社会情緒的コンピテンシーの向上が欠かせない。この社会情緒的コンピテンシーを高めるためには、基本的な認知能力、知識の獲得・推察といった認知的スキルと目標達成、他者との協働、感情の管理といった社会情動的スキルをバランスよく育成する必要がある。このような能力を育てるためには、学校教育だけでなく、家庭や地域社会との連携も重要になってくる。ゆえに、教育現場では、子供たちの認知能力だけでなく、心のスキルや対人関係能力を育

むことが重要であり、これを達成するために教育者や社会全体で連携・協力し、非認知能力や社会情緒的コンピテンシーを育成するための教育の導入と定着が急務の課題であるとされた。

3. 教育現場における SEL の具体的な取り組み

社会情緒的コンピテンシーを育成するための様々な心理教育のプラットフォームである SEL について、その重要性和実践について説明し、具体的な実践を紹介している。

認知的能力は、学校で教えられている知識や学力にあたり、すでに学校で各教科を通して学ぶ機会が設けられている。思いやりや共感、コミュニケーションなどについては道德の授業や道德教育を中心に授業で取り扱ってきてはいるが、エビデンスに基づいた心理教育や予防教育といった視点からなされてきたとは言い難い。不安や緊張、落ち込みや怒り等のストレスへの対処、問題や課題を乗り越えていく力であるレジリエンスや、最後まであきらめずに努力をする粘り強さにあたるグリットなど、様々な課題や問題に対応する上でも予防教育は重要になってくる。そのスキルの獲得は早期に始めるべきだと言われることが多いが、高校生でも未熟なスキルや、年齢相応で獲得すべきスキルもあることから学ぶ機会を設けることはとても意義がある。なぜなら、学んだスキルがその先のスキルを獲得することにつながるため、その後の40～50年にわたる人生に大いに役立つからである。認知能力と社会情緒的コンピテンシーは、相互に影響し合いながら発達し、社会情緒的コンピテンシーは特に「社会生活（問題行動、ウェルビーイング、健康など）への効果が大きい」とされていることから、小学生・中学生だけでなく、卒業後に就職を選択する高校生にとっても集団で学ぶ機会が最後となるため、学校という集団を活かし、発達段階に応じたスキルを獲得することは非常に重要な機会であり、教育になるといえる。

3. 1 予防教育としての SEL の意義

SELは、自己の捉え方と他者とのかかわり方を基盤とした、社会性（対人関係に関するスキル）、態度、価値観を身に付ける学習であるという考え方であり、SELの目指すところは、知識・責任感・思いやりのある善良な市民を育てることが目指されている。多数の心理教育プログラムであるSST、構成的グループエンカウンター、ピアサポートといった心理教育は、道德の授業、特別活動、総合的な学習（探究）の時間など実施され始めているが、2022年の生徒指導提要改訂により、ガイダンス機能としてSELの考え方やSSTの実施が推奨されてからは、様々な課題や問題に対する予防教育として、一層注目されるようになった。

3. 1. 1 不登校児童生徒への支援 不登校児童生徒への支援は、「学校に行くこと」ではなく社会的自立を目指して行われ、共感的理解の姿勢をもって、教師は生徒の自己肯定感を高めることが求められている。自己肯定感を高めることや社会的事実に対する適応は非常に重要な課題であることから、文部科学省の「不登校児童生徒への在り方について（通知）」では、不登校の予防策として次の5つを挙げている。

①保健室や相談室などの安心な居場所といったようにその児童生徒にとっての学校での居場所を作るといったあたたかい学級の雰囲気づくりを通した「魅力あるよりよい学校づくり」、②教職員による体罰や暴言等、不適切な言動や指導を十分配慮した教育相談、生徒指導の充実や問題行動への毅然とした態度である「いじめ、暴力行為等問題行動を許さない学校づくり」、③指導方法や指導体制の工夫改善し個に応じた教育の充実を図る「児童生徒の学習状況に応じた指導と配慮の実施」、④社会総掛かりで児童生徒を育む認識を醸成し、保護者と地域住民が子供達の市民性のモデルになるといった「保護者・地域住民等の連携・協力体制の構築」、⑤課題意識を持ち深く考えて選択し、自分の内面にある価値観で自分をコントロールすることができる力を身に付けるといったような「将来の社会的自立に向けた生活習慣づくり」。

以上の対策に向けて、SEL の考え方や様々な心理教育は大いに役立つ。

3. 1. 2 いじめの予防と傍観者教育 いじめに対するアプローチを考える時、いじめ研究者の森田洋司氏の「いじめの4層構造」が参考になる。森田氏は集団や人間関係があるところには自ら様々な優劣関係（力のアンバランス）が生じると考え、いじめの基本的枠組みを提唱した。その優劣関係の優位に立つ一方が自分の力を濫用することで「いじめ」は起こるとし、いじめには常に加害者、被害者、観衆（周りではやし立てる者）、傍観者（見て見ぬふりする者）が関与している。傍観者が「やめなよ」等と加害者に介入しない、「怖い」、「関わりたくない」、「自分がかえってやられたら嫌だ」等の気持ちから被害者に関わらないと、いじめが継続するだけでなく、被害者は被害感情が高められてしまう。そのため、ピアプレッシャー（仲間からの圧力）を乗り越えること、相手の立場を思いやるコミュニケーションをすること、道徳不活性を低めること、被援助能力（援助要請行動）を高める（身に付ける）ことができるように、傍観者教育が重要であり、傍観者を積極的に仲裁者に変える必要がある。

3. 1. 3 相手の立場を思いやる教育 道徳教育の中で、相手の立場を思いやることを学ぶことが重要である。この背景として社会の多様性の増大と、移民の増加に伴う外国人生徒、学級・学校で民族性・文化的・言語的な多様性の増大に加えて、発達障害の特性をもつ児童生徒、LGBTQ+（多様な性的指向・性自認含む）を持つ生徒など多様な背景を持つ児童生徒がいる状況がある。そのため、他者への共感性、思いやり、異なる他者（文化）への敬意、自己意識（Self-awareness）等の獲得も必要になる。特に、思いやりについては、自己の立場からだけではなく、他者の立場に立って相手の感情や思考を理解することのできる能力である役割取得能力であるため、ロールプレイなどを通して育成ができる。

3. 1. 4 援助要請のスキルの育成 援助要請とは、自力だけでは解決できない問題に直面したときに、それを解決または軽減しようと他者を頼ることで、困難な状況に直面した際に、SOS を求める力や、助けを求めることができる能力を指す。しかし助けを求めるということは、自分の内面をさらすということになるため、その力を発揮することはそうそう簡単なことではない。また、「困ったときには助けを求めよう」と周囲の大人が言葉だ

けで伝えても、なかなか発揮できない場合が多い。そのため援助要請のスキルを育むことで、児童生徒が自分の気持ちや困難を表現し、適切にサポートを求めるようになり、そのことがソーシャルサポートの確認や獲得になることにもなる。

3. 2 学校教育で SEL を促進する CASEL

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) は、SEL の考え方に従った様々なプログラムをまとめ、SEL 教育に統合するための研究活動を行い、実際に実践できるように教員向けの研修やプログラムを紹介する等のアメリカの非営利団体である。SEL の考え方に基づくプログラムは、国内においても多くの学校で実施されているが、その実践をまとめて効果をメタ分析したり、指導案（プログラム）を紹介したり、研修を行う等を取りまとめる組織はない。個々の教員や学校等が取り組みをしている傾向にあり、良い指導案や実践があっても共有する場がない。この問題を解決するためには、どの授業で何のプログラムを何回実施すればよいのか、学級・学年・学校で取り組むときの支援体制と実施のための研修はどうするのか等、実施における準備や実施中の課題への取り組みなどを相談・取りまとめて情報発信をする日本版の CASEL ができることが期待される。

3. 3 SEL の実施における教育課程への位置づけ

SEL を実施する時、学習を楽しさやワクワク感を伴ったものにすることが、学びの定着に繋がる。子供たちが楽しんで学べる環境を提供することで、やる気を引き出し学びの定着が期待できる。このような感情的な体験を通じて、社会情動的スキルの学びが深まり、学級や学校全体の雰囲気が良くなり、学習効果が高まることが期待される。

そのためには、教育課程に位置付けて一貫して実施することが大切である。SST やピアサポート、グループエンカウンターなどのプログラムをする場合に SEL の枠組みが各教科でどのように実施されているかも確認すると、カリキュラム・マネジメントの視点からも体系的・系統的に実施することができ、さらには家庭や地域社会と連携することで子供達の教育環境が整い、SEL の教育効果が一層高まっていくと考えられる。このように学校と家庭、地域社会が連携して実施する包括的なアプローチは、学校での学びを家庭や地域社会がともに子供たちのために社会・感情的なスキルを身につけるために協力して教育ができる環境を作ることになり、社会でよりよく生きていくための力を育んでいくことができるようになるといえる。

4. SEL の考え方と心理教育プログラムの実際

4. 1 SEL の教育効果

SEL は、子供たちが社会で適応し、健康的な人間関係を築き、自己理解や感情のコントロールを身につけるための教育的アプローチで、その教育は、子供たちが感情や行動を自己管理し、他者との関係を築くためのスキルを身につけることを目的としており、早い年齢段階から行うことが効果的だとされている。教育経済学の研究 (Belfield et al, 2015)

でも、SELを学ぶことにより、健康や学力の向上を促進し、犯罪率の低下や就職における成功を導き、豊かな人生の実現が可能になるとし、SELは社会に適応する能力を育むための教育効果があるとされている。そのため、SELの導入は社会性や感情的な能力を育成し、子供たちのウェルビーイング（幸福感）に貢献するとし、国内外で実践が盛んになっている。SELの取り組みは、他者の理解や共感、異なる文化への敬意、自己のアイデンティティの確立など、多様な社会的背景を持つ現代の子供たちにとって特に重要であり、その意義は大きいといえよう。

4. 2 SELを構成する5つの主要コンピテンシー

CASELのSELのフレームワーク（CASEL Wheel）は、以下の5つの主要コンピテンシー（能力）によって構成されている（図1）。

1つ目は、自己理解である。自分自身の感情、価値観、信念を認識する能力であり、自分の気持ち、考え、価値観を理解して、強みや苦手のどちらも認めて、受け入れながら自信を深めることを大切にする。自己認識を深めることは、子供たちが自己肯定感を持ち、自信を持って行動できるようになるために重要になってくる。

2つめは、他者理解である。他者の感情や立場を理解する能力で、他の人の立場に立ち、共感することで、多様性を受け入れて他の人の状況を理解することでもある。他者に対する共感力や思いやりを育むことは、健全な対人関係を築くための土台を作ることにもなる。

3つ目は、対人関係のスキルで、他者との良好な関係を築くためのスキルである。様々な人たちと協力して円滑な対人関係を営むソーシャルスキルを備えることでもあり、これには、効果的なコミュニケーションや協力、問題解決能力が含まれている。

4つ目は、セルフマネジメント（自己管理）である。自分の感情をコントロールし、目標に向かって計画的に行動する能力で、自分の気持ちや考え、行動を状況や目標に合わせて調整できる力といえる。感情や衝動を抑制し、自己規律を保つことは、学業や生活全般において成功を収めるために欠かすことができない。

5つ目は、責任ある意思決定である。自分や他者、社会に対して公正かつ道義的に判断を下す能力で、多様な状況において個人だけでなく他の人を思いやりながらウェルビーイング（well-being）を求めて公正な判断をしていく力である。変動が激しく不確実な未来や、予測できないような複雑な問題、解決策が曖昧で正解が1つとは限らない状況など、目まぐるしくかたちを変える現代社会において、自己行動や他者との関わりに責任を持って行動することが求められていることから、身につけるべき重要な能力といえる。

これら5つの能力をバランスよく育むことで、子供たちが社会生活や対人関係において適切な判断を下しながら時代を生き抜いていくことができるように、望む未来やウェルビーイングに向けた教育が必要になってくる。

そして、その5つのコアとなるコンピテンシーは、学習と発達を支える5つのコアとなる社会情動的コンピテンシー（社会情動的能力）となり、それらを囲むように、生徒たちが生活し成長する4つの重要な環境が存在する。図1に示しているように、学級、学校、

家庭、地域社会のパートナーシップは、SEL の実践を調整し、これらすべての環境において公平な学習環境を構築することが重要だとされている。したがって、学校と家庭・地域社会の連携は、一層重視されることから、教員や保護者、地域社会の大人も社会情動コンピテンシーを向上させることが求められているともいえる。



図1 CASELのSELのフレームワーク
(CASELのHPより一部抜粋)

4. 3 SELの実践の実際

SELの実践は、学級単位や学年単位、学校全体での取り組みなど、SELへの様々な立場から、その取り組みが変わってくる。

学校全体でSELを実施するためには、教育現場の支援体制と教員同士の連携、教育課程への位置づけが必要である。管理職によるトップダウンで強制的にSELの考え方を導入するのではなく、教員自らまたは教職員集団がその重要性を理解し、積極的に参加することが求められる。教員が積極的に取り組むことで、子供たちも自分たちの社会性や感情、行動が、日々の生活や人との関係、将来の生き方に影響があることを認識し、学ぶ意義を理解して主体的に参画することができるようになる。

SELの実施は、学校全体で取り組むときには安心安全な校内体制・学校運営を目的に、また学級や学年での取り組みでは、様々な課題や問題に対する予防教育やメンタルヘルスやキャリア発達に対する支援などがある。特に、学級活動やホームルームでの取り組みが有効とされ、例えば、学級開きなどをはじめとしたあたたかな学級作り、学校行事や課題が生じた時に、感情のコントロールや他者の視点を理解する学習活動を取り入れることができる。ただし、SELの考え方を取り入れた心理教育プログラムは、必ずしも長時間の授

業数を確保する必要があるわけではなく、学ぶスキルの前後の授業の組み合わせによっては1回や2回の実施でも効果がある。そのため、何を目的に、誰が、どの授業で、何回実施するか、そして学んだスキルを他の授業や教育活動とどう援用して学びを定着させるかといった視点から、継続的に行うことが大切になってくる。

4. 4 SEL 導入における協力体制

SELを学校に導入する際には、教職員の協力や連携は不可欠である。教員がそれぞれの学級で取り組むだけでなく、学年・学校全体で協力し合いながら、目標を明確にして一貫した方向で進めることが求められる。学校の教育目標や、生じた教育課題に照らし合わせてSELを取り入れることで、より効果的な教育が実現する。学年主任や教育相談主任、学級担任、スクールカウンセラーなど、学校内の様々なスタッフが連携し、SEL及び心理教育プログラムの導入の意義を共有した上で、校内の支援体制を整えていくことが重要である。また、発達段階に応じた取り組みを行うこともポイントとなる。たとえば、小学生と中学生では発達課題が異なり、スキルの習熟度や身につけさせたいスキルも異なってくるため、取り組む内容や方法が異なってくる。したがって、目標を明確にしつつ、その集団と個々の児童生徒の実態を把握し、適切なプログラムを提供することが求められる。さらには、学校全体でSELを導入するとき、学年進行とともに連続した支援が継続で実施するなかで、児童生徒や保護者への入学前後の説明会や学校だより・HPによる実施の紹介と協力依頼が可能となり、実施においても家庭・地域社会と連携して子供達の学びの環境づくりを整えることにもつながっていくと考えられる。

4. 5 SELの考えを取り入れたSSTの導入

SELを実践するために有効な手法の一つにSSTがある。SSTは、認知行動療法の理論を背景に、子供たちが社会で適応するためのソーシャルスキルの習得を目指して練習する。つまりは、練習することによってソーシャルスキルを獲得して社会に上手く適応し、対人関係の悩みや葛藤を和らげていこうと意図されている方法である（渡辺・原田，2015）。

SSTでは、ソーシャルスキルは生まれつき備わったものではないとし、学べば誰でも身に付けることができるという考えのもと、具体的な行動や表情を示しながら、子供たちが実際の場面でどのように行動するべきかを学ぶ。例えば、友達に「優しくしなさい」という抽象的な指示ではなく、「相手に近づいていき、適度な距離を取って相手の目を見ながら、さっきは大丈夫だったかなと相手に聞こえる声でゆっくりと伝える」といったように、具体的なやり方の指示を与える。これにより児童生徒は、教員が言った「優しくしなさい」は具体的な行動（ことば・表情・しぐさ等）として捉えることができるので理解することができ、実際の行動にうつすことができるのである。

このように、ソーシャルスキルは生まれつき備わったものではないというSSTの特徴を踏まえて、「練習すること」を強調している。そのため、授業や教育活動の中でソーシャルスキルを学び、学んだスキルを学校生活や日々の生活で意識して練習することが重視されている。さらに、SSTでは「自己紹介」、「挨拶」、「聴く」、「話す」、「質問する」、「仲

間に入る」、「お願いする」、「断る」、「SOS（助け）を求める」、「感謝する」、「感情のコントロール」、「ストレスに対処する」等の様々なスキルを学ぶため（渡辺・原田，2015），集団で授業を通して学ぶだけでなく，個別支援にも対応できる。したがって，児童生徒の発達段階や集団の特性に応じて学ばせたいスキルを，教育目標を踏まえて，実施することでその教育効果は最大限発揮できることに繋がっていく。

5. SST の教育効果と普及

5. 1 SST の授業構成

授業を効果的に進めるためには，教員が身につけさせたいとするスキルや児童生徒のニーズを踏まえてスキルが選定される必要がある。そのためには，アセスメントを丁寧に行い，SST 実施の目的と意義を教員だけでなく児童生徒にも SST への参加のモチベーションを高める，目的意識を持たせるガイダンスの授業があるとよい。

授業構成は，「導入・展開・まとめ」といった学習指導案の構成に落とし込める流れである。たとえば，謝るスキルを学ぶ場合，最初に謝らなければいけないのにうまく謝れなかったことはないか，等の問題提起を行い，児童生徒の関心を引きつける導入（インストラクション）を行う。次に，展開では，学ぶために良い例と悪い例のモデルを示して謝り方のポイントを確認し（モデリング），そのポイントをおさえて謝るという場面のロールプレイ（リハーサル）を行い，適切な行動を獲得する練習を行う。その後，学んだことを振り返って気づきや今後に向けた改善点などをペアや全体で共有する。終末（まとめ）では，教員が児童生徒の気づきを褒め，スキルのポイントを確認・共有し，そして学んだことを実際の場面で活かすように促して授業は終わる。その後，学んだスキルを日常生活で児童生徒は利活用・援用する（ホームワーク）といったプロセスを通して，学習者である児童生徒は学んだスキルを定着させていく。

大事なことは学んだスキルを教室の中だけにとどめず，各教科や教育活動全体を通して活かしていけるような機会を提供し，また，児童生徒が学んだスキルができた時や努力をしている時には大いに褒める・認める（正の強化子を与える）ということが教職員には求められる。ゆえに，カリキュラム・マネジメントの視点をおさえて授業が展開されることが重要になってくる。

5. 2 メタ認知とその重要性

スキルを学ぶ時，自分はどこがうまくいっていないのか，どのような場면을苦手としているのかといった知識や行動のつまずきや不得手については，児童生徒自身が気づくことが大事になってくる。このことから，「メタ認知」能力を向上させていく視点が重要になる。その「メタ認知」とは，①自分が何を知っているのか，何が分からないのか，どこでつまずいているのかを自覚し（メタ認知的知識），②その上で自分の学習方法を振り返って評価し（メタ認知的モニタリング），「もう一度練習しよう」，「うまくできるように頭の中で整理してからやってみよう」といったように目標を設定して計画し改善する（メタ認知的コ

ントロール)といったメタ認知的活動から構成される能力である(三宮, 2008)。この考え方は、自己の状態を客観的に見つめ、行動を調整することまでが含まれている。

したがって、SSTにおいて認知と行動だけへのアプローチだけでなく、感情の気づき(認知)へもアプローチできることから、学習者である児童生徒はソーシャルスキルのやり方(知識)は分かっているにもかかわらず実際にできない(行動ができない)ときは、学んだスキルを発揮する時に感情をコントロールしてから、適切に行動できるようにすることで達成感や成就感を得て、自己効力感や自己肯定感を獲得することができるようになるのである(原田・渡辺, 2011)。

5. 3 SSTにおける具体的なスキルの実践の紹介

SSTは、国内外で幅広く実証され、その教育効果として、小学生から高校生までの実践において、対人的問題解決能力の向上、豊かな自己表現、孤独感の緩和、ストレス反応の緩和、自己効力感の向上、学力の向上、攻撃性の低下、思いやりの向上、レジリエンスの獲得、自尊感情の向上等の効果が実証されている。

取り上げるスキルは、学年や年齢に応じて適切に回数や内容の難易度を設計する必要があるが、どの校種においても最初に学ぶべき基本的なスキルとして、「話す」や「聴く」が取り上げられている傾向にある。これらはコミュニケーションの基盤となるものであり、他のスキルを学ぶ上でも欠かせない。特に「聴く」スキルについては、ただ聞くだけでなく、相手の話を深く理解し、質問や確認をすることまでをスキルの1つの流れとして中高生以上では身につけさせたい。

5. 3. 1 「感情のコントロール」のスキル 現在、感情が不安定になったり、感情に飲み込まれて本来持っている力が発揮できなかったり、やる気が起きずに経験や体験の機会を逃す、トラブルを生じてしまうといった児童生徒の状況に対して、さらには授業にワクワクしながら意欲的に参加するかが学習成果に影響することから感情教育が注目されている。SSTの実施においても多くあるスキルの中でも、「感情のコントロール」のスキルを取り上げて実施する学校が増えている状況にある。感情のコントロールは、今ある感情に気づき、感情に名前(ラベル)を正しくつけてその感情を理解して言語化し、適切に表現する力を育むことが重要とされている。感情をコントロールすることで、負の感情も大事な自分の感情の1つとして様々な複雑に入り混じった感情に気づいて、こうありたい自分(状況)に向けて上手に感情をコントロールする方法を身につけ、実際の生活に活かす方法を学ぶ。なかでも「怒りの感情のコントロール」などネガティブな感情を取り上げる時、中高生の中にはネガティブな感情を持つ自分を認めたくない、持っているのはよくないと思う生徒もいる。アンガーマネジメントでも取り上げられ、多くの学校で実施されていることを鑑みると、怒りの感情を持つてはいけない、相手に怒りの感情をぶつける(攻撃する・批判する等)のではなく、「怒り」という感情と向き合いながら感情をコントロールして、適切に対処することができるように、十分な配慮をしながら授業を実施することが求められる。

5. 3. 2 実践的なワークと反応 ここで、関東にある公立高校1年生を対象とした実践を紹介する。道徳教育の一環として特別活動と総合的な探究の時間を使って年間6回、担任が実施し、10年以上継続して行っている。教育相談と道徳教育の委員会に所属する教員が授業をコーディネートし、「コミュニケーションを学ぶ意義」というSST導入の授業を実施して以降、「話すスキル」、「聴くスキル」、「感情のコントロールⅠ（感情に気づく）」、「感情のコントロールⅡ（感情統制）」、「あたたかい言葉かけ（感謝する）」という5つのスキルを学習指導案とワークシートをもとに実施している。実際に行われたリハーサルの一部を次に紹介する。

第2回「話すスキル」では、感情を表現するために感情の語彙カードを使って自己表現を行う活動（リハーサル）が行われている。例えば、「悲しい」、「心配する」、「興奮している」、「嬉しい」、「幸せな」といった感情の言葉に対して、その感情を言葉以外の方法で表現（ノンバーバルだけで表現）し、感情を表現しない班のメンバーがその感情を当てるというものである。次に、その感情のカードに書いてある感情の言葉を用いずに、「私がその感情になるのは…といったときです」、「そのような感情になるとぼくは…といったような状況になります」といったように感情について班のメンバーに分かるような文脈のある文章で説明し、メンバーに説明した感情がなんであったかあててもらう。これにより、感情を単純に「うざい」、「面倒」と一括りにするのは相手に本当の気持ちや考えが伝わらずに誤解を招く、言葉を伝えないとノンバーバルだけでは思いが届かないなど、感情の言葉やその理解を促しながら、相手に分かるように自分の思いや考えを互いに嫌な気持ちにならないように伝えるということを学ぶ。

第4回の「感情のコントロールⅠ（感情に気づく）」では、感情の「ムードメーター」を用いて、自分の感情を可視化して感情に気づくことを学ぶ。このムードメーターは、イェール大学で開発された気持ちの「見える化」でよく使うツールの1つで、気持ちを分類するものである（図2）。横軸は、右へいくほど心地よいことを示し、縦軸は、上へいくほどエネルギーが高いということになる。このように考えると4つのゾーン（赤（左上）は「嫉妬」や「苛立ち」など、青（左下）は「落ち込む」や「がっかり」など、黄（右上）は「嬉しい」や「楽しい」など、緑（右下）は「のんびり」や「ゆったり」など）ができ、私たちの感情はこの4つのゾーンに分けて考えることができると説明する。その後、同じ状況にあっても相手と違う感情になっていることや、朝と夕方の気持ちの変化を確認するといったように感情に気づくワークをリハーサルで行う。その際、感情の言葉がわからない、見つからない生徒のために、参考として4つのゾーンにあてはまる感情の言葉を示し、参考にするよう説明する。そして、自分の中にあるネガティブな気持ちは、その人にとって資源にもなることがあるとして、例えば「落ち込みやすい」というのは見方を変えれば「誠実で真面目」、また「あわてんぼう」は「行動力があり、機転が効くこと」といったことにつながる。そのため、感情を見える化することで、自分の感情に気づき、どんな感情も自分に必要なものだとして捉えて、ほどよい自己肯定感を持つことについて学ぶ。

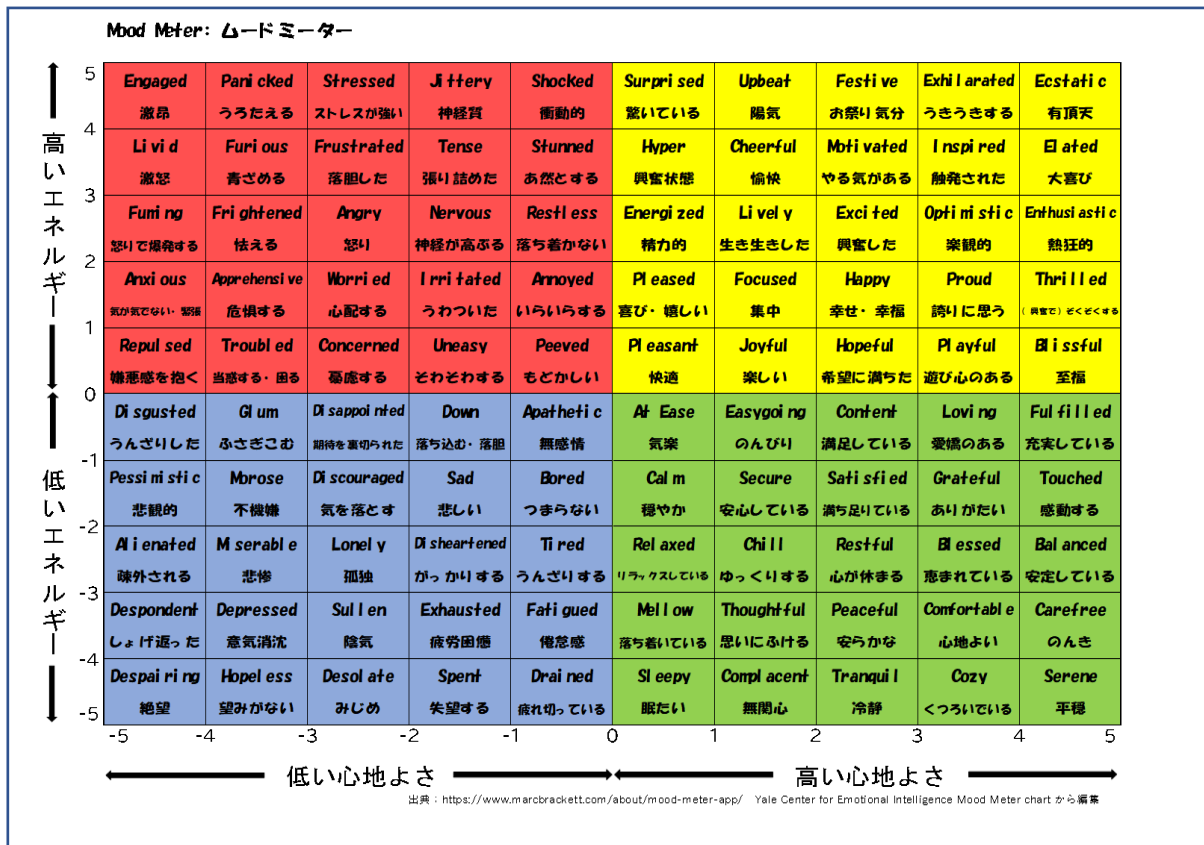


図2 ムードメーター (原田・渡辺, 2021)

5.3.3 教育効果と実践の評価 SSTの実施後は、その教育効果を検証して、その実施を学校に定着させていくことが求められる。その教育効果の検証には、心理指標の質問紙尺度を用いる以外に、テストの結果、遅刻、中退、器物破損、トラブルの件数、保健室や相談室の利用状況、行事やボランティアへの参加率、進学先への満足度などのアウトカムが参考になる。

また、授業の振り返りによる児童生徒の学びの維持・般化、指導案の修正や校内の体制など、学校全体の取り組みとしてどうであったかといった点を評価していくことが、その先の実践につながる鍵となる。生徒の感情のコントロールや対人関係のスキルが向上すれば、学校内でのトラブルやストレス軽減、学習意欲の向上等が期待され、進路選択においても、学んだスキルを活かしたキャリア発達の促進や自己理解や他者や社会の理解に基づく自ら責任ある自己決定につなげることができ、未来を切り拓く歩みを進めるためのコンピテンシーの育成にもなっていく。このように、実施したプログラムの教育効果が児童生徒や学校にどのような効果をもたらしたのかを教職員で共有し、よりよい教育実践につなげていくことが求められる。

5.3.4 SELの普及 SELの考え方や心理教育プログラムは、近年、日本の教育現場において注目され、実践が広まりつつある。しかし、これらについては学校教育において

実践が浸透しているとまでは言い難い。SEL の考え方や心理教育プログラムについても聞いたことがない、聞いたことはあるがよく知らない、知っているが実際にはやったことがない、などの教員以外に、心理の専門家であるスクールカウンセラーも実際に教員と協働で実施したことがない方が多い傾向にある。そのため、教員やスクールカウンセラーを対象として実施に向けた研修、管理職や教育委員会の実施に向けた理解やリーダーシップ、SEL のフレームワークを持つ日本における心理教育のプラットフォームづくり、さらには教員養成における教育など、学校教育において SEL の考え方が普及されていくためには課題が残る。教員の働き方改革や新たな学習指導要領に向けた動きがあるなか、生徒指導提要で明示されたことを鑑み、今後はこれらの課題についても研究され、理論に基づいた教育が児童生徒の成長や発達を支えていくものになっていくことが期待される。

引用文献

- Belfield, C., Bowden, A.B., Klapp, A., Levin, H., Shand, R., & Zander, S. (2015). The economic value of social and emotional learning. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, **6(3)**, 508–544.
- CASEL (2025). Fundamentals of SEL. Retrieved from <https://casel.org/fundamentals-of-sel/> (2025 年 9 月 20 日閲覧)
- 原田恵理子・渡辺弥生(2011). 高校生を対象とする感情の認知に焦点をあてたソーシャルスキルトレーニングの効果, カウンセンシング研究, **44**, 81-91.
- 原田恵理子・渡辺弥生(2021). ソーシャル・エモーショナル・ラーニングによる高校生のソーシャルスキルとレジリエンスへの効果, 教育実践学研究, **24**, 1-14.
- 文部科学省(2022). 生徒指導提要改訂 Retrieved from https://www.mext.go.jp/content/20230220_mxt_jidou01-000024699-201-1.pdf (2025 年 9 月 20 日閲覧)
- 三宮真智子(2008). メタ認知：学習力を支える高次認知機能, 北大路書房, 268p.
- 白井 俊(2022). OECD Education2030 プロジェクトが描く教育の未来—エージェンシー, 資質・能力とカリキュラム—, ミネルヴァ書房, 274p.
- 渡辺弥生・原田恵理子(2015). 高校生のためのソーシャルスキル・トレーニング, 明治図書, 128p.