

レジリエンスを育む人間関係プログラムに取り組んで

T中学校 2年学年集団 O.Y

1. はじめに

現代の日本はインターネット・スマートフォンの普及やグローバル化など様々な影響を受け、社会情勢に急激な変化が起きている。それに伴い、変化や多様性に柔軟に対応するのが困難な時代となった。生徒の様子を見ていても、何か物事を進めようとするときに、うまくいかないことがあるとそこでくじけたり、キレたりする生徒が増加傾向にあるように思われる。また、キレるとまていかなくとも、自身の気持ちの落ち込みに直面したときに、生徒たちは立ち直る力が弱いように思う。それに加えて、生徒の人間関係を観察していると、限られた生徒同士でなければなかなか打ち解けることが困難な面も見受けられる。

2. 生徒の実態

本校は2つの小学校を校区に含む中学校である。各小学校の割合は約3：1で、現2年生は男子67名女子67名、計134名の4クラス、特別支援学級には3名の生徒が在籍している。

現2年生は、全体的に規律をよく守ることができ、明るく素直な生徒たちが多く、授業態度も落ち着いており、意欲的に授業に参加している。しかし、表面的には明るく素直な生徒たちであるが、よく観察すると人間関係が複雑である。生徒たちの中には自分の気持ちをうまく言葉にできず、人を傷つける言葉を発してしまう生徒もいる。また、特定の生徒のみとの関係は築けているが、新たな友人関係を構築していくことが苦手であったり、集団活動が苦手で、班活動には参加しにくかったりする生徒もいる。加えて、問題解決せずに逃げてしまう傾向にあるように思われる。

このような課題が見受けられる中、生徒たちに変化に対応する力をつけるために学年の教師集団として取り入れたのが「レジリエンス」である。「レジリエンス」とは立ち直る力であり、困難を克服する力のことである。レジリエンスを表すキーワードとしては①感情対処・ストレスマネジメント、②自己効力感、③ポジティブ思考、④モデル性などが挙げられる。そして、それを実現するためのツールとして、「人間関係プログラム」に学年全体で取り組んでいくことにした。

3. 人間関係プログラムの概要

人間関係プログラムは、社会生活において幸せな人生を送ることができることをめざしており、次の3つの要素がある。①ソーシャルスキル、②出会いと気づきの力、③アサーティブな人間関係調整力である。

①ソーシャルスキルは、社会の中で幸せな人生を送っていくために必要な技能で、「あいさつ」などからはじまり「ストレス対処」などに至る幅広い力をあらわす。

②出会いと気づきの力は、「出会いや対話などによる気づき」を得る力である。毎回の授業では、ふりかえりを行い、「自己との対話」を促進する。「自分の行動をふりかえり、周りの意見を聴いて、次の行動に生かす」という人間成長にとって核となるプロセスを着実に踏んでいくことができる。

③アサーティブな人間関係調整力は、相手の気持ちを想像し、自分を主張できる力である。

上記3つの力を育成するのが「人間関係プログラム」であり、本校の第2学年では、このプログラムを実践することにし、それを「ハッピータイム」と名づけて実施してきた。

4. 取組の流れ

学年	時期	プログラム実施の流れ
1年		<ul style="list-style-type: none"> ・アニメの村 1時間 ・なんでもキャッチ 1時間 ・南国の島 1時間
2年	1学期	<ul style="list-style-type: none"> ・5/13(月) すごろくトーク 1時間 (自己開示) 校外学習に向けて ・6/ 6(木) 新聞ジグソー 1時間 (協力) ・7/ 3(水) スーパー新聞ジグソー 1時間 (協力)
	夏休み	<ul style="list-style-type: none"> ・8/ 1(木) 校内職員研修 13:00~16:00 人間関係プログラムの著者である深美隆司先生を招いて2学期に実施する模擬授業等の研修をしていただいた。
	2学期	<ul style="list-style-type: none"> ・9/18(水) ルーレット・トーク 1時間 (自己開示) 体育大会に向けて 【ストレスマネジメント】 ・10/ 9(水)①ストレスチェック 1時間…PC使用 <u>各クラス時間をずらして実施</u> ・10/28(月)②ストレス体験ゲーム 1時間 ・12/ 4(水)③ストレスの流れ 1時間 【コミュニケーション発展】 2時間 学年集会で実施 ・12/11(水)④アサーションロールプレイング←教師によるモデリング ⑤生徒によるロールプレイング

※2年1学期より、プログラム実施時間を「ハッピータイム」と名づけて実施

5. 人間関係プログラムの実施概要

別紙資料参照

6. Aのこと

プログラム実施を進めていく中で、学年の生徒で大きな課題をもつAに顕著な変化が見られた。

Aは集団活動が苦手な、限られた生徒や大人とはコミュニケーションを取ることができず、班活動や集団での決めごとをするとなると、途端に「嫌だ」という態度をからだ全体で顕わにする。普段の一斉授業については、嫌だとも態度に出さずに皆と一緒に授業を受けることができるのだが、班や集団での活動が全くできなかった。

Aはまず、机を班の形にくっつけることから困難な生徒であった。教師が促しても、班の形にきちんと机をくっつけることができないのである。その顔には全面に不機嫌さが現れ、周囲の生徒もどう対応していいか困惑するほどであった。Aの取る班活動の時の態度は、同じ班のメンバーの方を向かなかったり、一人ずっと机に突っ伏したまま過ごしたり、時にはその突っ伏した状態のまま一人泣いてしまうというようなものであった。

また、非常に幼稚で自分の意見が通らないときは、周囲の目も全く気にせず大声で泣きわめいたり、さらには物を投げつけたりする生徒であった。Aが1年生の時のこと。入学してきた翌日に係活動の役割を決めていたときも、自分のしたい係になることができなかったことがきっかけで、突然その場で大声で泣き始め、全体の動きをストップさせたこともあった。

7. プログラム実施の経過とAの様子の変化

1学期、合計3時間分の人間関係プログラムを実施したが、この間のAの態度や言動は毎回否定的なものであった。2年生になってから一番最初に実施したすごろくトークの授業では、Aが班員に対してうまく思いを伝えられず、泣き出すという事態にも発展したため、途中で保健室へ避難するという処置もとった。2回目に実施した新聞ジグソーの授業時には、Aは同じ班のメンバーの目の前で「楽しくない。一人でやった方が楽しい。」という発言を何度も繰り返した。また、この時、ふりかえり用紙には次のような感想も残している。「やっぱり『人』の考え方が分かんないです。(『知りたい』とも思わない。)」そしてさらに、スーパー新聞ジグソーの授業時には椅子を窓から投げ落とそうとするような行動まで取った。これらの言動が見られた各回の放課後には必ずAと話し合う時間を設けてきた。Aの思いをまずは受け止めるところから始め、Aの不十分な面はどこなのかを伝え、時にはどういう言動を取ればよいのかも例で話をすることもあった。

Aとの話し合いの場をそのように重ねながら迎えた1学期の終わり。Aはふりかえりに次のような感想を記入していた。「やっぱり『他人』とは『考え方が違って、合わない』という事。(私にとっては『アンハッピータイム』だと思う。)」『『ハッピータイム』は人との関わりが『大切』になってくるという事。(がんばります。)」他人とは合わないことを自覚しながらも、「(がんばります)」という前向きな記述があることから、Aは心のどこかで班活動に参加したいという思いをもっているが、実際いざ活動となるとできない自分に、もどかしさを感じているように思われた。

そんなAに変化が訪れたのは2学期に入ってからだった。2学期最初のルーレット・トークではAが初めて班活動にスムーズに参加できた。班活動ができたきっかけとして、次の二点が大きく影響したと考えられる。一つ目は、プログラム実施当日の午前から忘れ物などのためにしっかりと授業に参加できていなかったこと。この出来事が「苦手な時間でも、今日ばかりはしっかり取り組まなければならない」というAの心理面に影響を与えたと思われる。二つ目は、心のケアルームカウンセラーの支援である。Aにずっと寄り添ってくれる人が隣にいてくれたのは大きな力となった。これらの点から、Aはなんとか自分の壁を一つ乗り越えることができた。感想にも「楽しかった」「その人(相手)の事が『少し』わかった。」とAは記している。

ルーレット・トークを機に、Aは変わった。班活動をする時、以前のように不機嫌な態度を出さずに机を班の形にくっつけることができるようになった。ストレスの流れの授業時には「自分には『ストレス』がかかりすぎていて、『コーピング』は悪いのがほとんどだった事。」との感想を記入した。これは、今まで気に入らないことがある(ストレスがかかる)と、泣いたり物を投げつけたりしていたことを指していると考えられ、そこから、自身でも今まで悪い対処をしていたという理解が進んだ模様がうかがえる。また、アサーションの授業でも班でのロールプレイングのための台本作りにきちんと参加できた。ふりかえり用紙の「ロールプレイングに取り組んだり、なかまのロールプレイングを見て気づいたことは？」という欄には「良かったと思う。(たのしかった)」との感想が書かれていた。

Aは1学期には「私にとっては『アンハッピータイム』だと思う。」と書いていたが、2学期を終えてのふりかえりには「ハッピータイムがこの頃楽しいと思い始めている」と記述し、3学期もこの授業の実施を期待してくれている。さらに、「ハッピータイムは他の教科と同じくらい『大切』。」との記述がAのふりかえり用紙に書かれていた。

8. 生徒・教員の感想

【生徒の感想】2年生2学期のふりかえりより

- 普段話さない人と話す機会が増えて、その後も話すようになったから3学期も実施してほしい。
- とても楽しかった。ストレスチェックなどで自分が普段深く考えてないことも考えることができたのでよかった。人それぞれで個性が全然違うので、自分以外の考えなどを聞くと「あっ、そんな考え方あるんや。」と感心することができた。
- このハッピータイムで人と話せるという自信が自分についた。3学期もできるのならしたい。
- これから生きていく中で学生生活や社会で何かしら学んだことは使えるかもしれないし、少しでも楽しく学べると思っているの、またしてほしい。
- ハッピータイムはちゃんとオチがある。(何でこんなことしたとかの理由がある。) ハッピータイムは他の教科と同じくらい大切。Aのふりかえり
- コミュニケーションやストレス、いろいろな心の勉強ができた。
- 1年生の時から実施されたハッピータイムですが、最初はこんなんやって何が分かるのだろうと思っていましたが、やっていくうちにとても楽しく、先生達が伝えたいことが分かるようになってきました。3学期も僕らにハッピータイムを通じて、伝えたいことを教えてほしいなと思った。
- 班での意見交流の時、不本意ではあるが意見を言わなければいけないので、意見交流はクラス全体で数人にしてほしいです。
- 人と話すいい機会にもなるし、いいと思う。でも私は自分のことを話すのが好きではないから、実施してほしい。他のは楽しいです！
- 最初の方のハッピータイムの方が楽しかった。最後の方のストレスに関しては大切なんだろうけど、あんまりおもしろくなかった。私の場合はストレスについてあまり触れたくないし、自分の感じてるストレスとは違うので関係性がない。

【教員の感想】学年の教員の感想

- ・学校生活の中にどう生かしていき、時間をいかに確保していくか。取組自体がすごくよいものなので、積極的に検討して行ってよいのでは。
- ・他者とのかかわりの基礎、他者の意図や感情の理解、集団への参加の基礎など、この取組を通して生徒が身につけることができる力は大きいと感じた。
- ・毎回ウォーミングアップがあって、自然に班で話すチャンスがうまれてよかったです。班の中でもあまり話す機会がない人がいるのも正直驚いた。ハッピータイムを通じてクラスの違う面も見えるのでよかったです。
- ・ハッピータイムを重ねていくにつれて、時間割黑板に「ハッピータイム」と書いていると「やったー」「楽しい時間だ」と声を上げる生徒たちの姿を見て、「よし、頑張って授業するぞ」というやる気が増しました。きちんと狙いやハッピータイムの意義を生徒たちに浸透できたのか自信はありませんが、続けてやってきて良かったと思います。
- ・同じクラスでもなかなか話すことがない生徒たちがハッピータイムを通じて話す回数が増えたのは、クラスとしてうれしかったです。ハッピータイムでお互いのことがわかり、普段の生活でも会話が増えたように感じます。Bが自己開示してくれるようになり、班の子たちがうけとめてくれるようになり、Bがクラスで生活しやすくなったと思います。

9. 成果と課題

この取組によって、「それほど会話もなかった子と話ができるようになり、より深く理解できるようになった。」という声や、「班替えをしたときもこの活動があると新しいメンバーと親しくなれそうなので、引き続きやってほしい」という生徒の声も聞かれた。

実際に、ハッピータイムを実施して生徒の実生活に見られた変化として、班活動が活発になった点が挙げられる。以前より生徒同士の会話の量が増えたように感じられ、班の絆だけでなく、学校行事の際にクラス全体で話し合う場面での生徒たちの姿から、団結力も強くなっているように思われるという担任の声がある。個別の視点で見ても、1年生の頃から学級活動や班活動など、団体で行動することが苦手であったAが、この取組をきっかけに、班活動にスムーズに参加できるようになったのも大きな成果だと言える。

また、学年のフロアにこの取組に関する掲示をすることにより、クラスの枠にとらわれず、学年の生徒全体の関係性をつけていくことができた。

生徒同士が互いに理解し合い、尊重し合うなかま集団の育成をめざす中で、学年の職員集団のまとまりも強められた。また、モデリングとして示した教師集団によるロールプレイを生徒に見せることにより、教師と生徒との距離も近づけることができた。それと共に、生徒たちにレジリエンスを育むためのきっかけ作りができたように思う。ストレスを受けた時には好ましい対処をすることで問題解決の方向へ向わせ、受けたストレスをうまくマネジメントできる仕組みを学んだ。また、他者の対処法を聞き入れ交流したところから、自分自身の対処法の種類を増やすことができた。そして、教師のモデリングからは、日常よくありそうな場面を例示することで、実際に生徒が悩んだときの打開策を見つける手段を学ぶことができたように思う。このような例示がなければ、悩みながらそのまま過ぎていくだけだが、コミュニケーションの中で生まれるストレスを対処し、うまくいかないことがあったとしても柔軟に対応するレジリエンスのスキルへの一歩となったと思われる。

他方、レジリエンスのことを知ったが、生徒がスキルを身につけていくために、大人である私たち教員がストレスマネジメントやアサーションの力を身につけ、そのモデル性を発揮していくことが必要であり、それが生徒たちの成長につながっていくと考える。

今回の取組で合計12時間分のプログラムを実施したが、実施後も自己開示が苦手な生徒はなお存在しており、少数ではあるが「3学期の実施はしてほしくない」という声をあげた生徒もいた。また授業意図は理解しているが、逃げたい気持ちが勝っている生徒もおり、「生活に全然関係がないと感じるから実施しなくてよい」という声もあった。自己開示が苦手な生徒にとっては、そのプログラムの授業自体がストレスになっており、来学期の実施に後ろ向きな発言の生徒は、ストレスから回避しようとしているように考えられる。

また今回、2学期の終わりに自己開示や協力のプログラムを入れることができなかった。アサーションのプログラムでは台本作りをするために班活動に参加しているAの姿があったが、自己開示・協力のプログラム面でAの変化をきちんと比較すべきだった。

学年全体としては、気楽に話せる雰囲気作りはできつつあるといえる。今後は、さらに本プログラムを推し進めていき、生徒の内面にある悩みやしんどさを話し合えるところまで発展していけるようになればよいと考える。そのためには、そのようなことを語る場を設定することも必要となってくる。自分の思いや生活を皆の前に語る力をつけ、また、そのような声までもを受け入れるなかま集団にまで高められていくことができるよう、さらに取組を続けていきたい。

【参考文献】

- ・『いじめ・不登校を防止する 人間関係プログラム ～アクティブラーニングで学校が劇的に変わる！～』
深美隆司・松江市立第一中学校「こころのほっとタイム」研究会編著（学事出版・2016年3月1日）
- ・『子どもと先生がともに育つ 人間力向上の授業—深美隆司のファシリテーション出前研修』
深美隆司（図書文化・2013年11月1日）
- ・『世界のエリートがIQ・学歴よりも重視！「レジリエンス」の鍛え方』久世浩司（実業之日本社・2014年3月10日）