

コロナ禍における人間力向上を目指して ーストレスマネジメントを中心にー

K市立T中学校 2年学年集団

1. はじめに

2019年末ごろから世界的に蔓延した新型コロナウイルスは学校生活に多大な影響を及ぼしていると考えられる。従来よりも制限された生活が約3年続き、徐々にその生活は緩和の方向にあるが、現在もなお新たな変異ウイルスの報告は後を絶たず、感染の波は繰り返している。学校生活では全国的に一斉臨時休校の措置が取られた時期もあった。感染対策を取りながら学校生活は再開したが、班活動が制限されたり、給食時も全員前を向いて黙食したり、オンライン授業を配信したりと、ここ3年で学校生活は大きく変化している。

とりわけ、マスク着用の生活は、教師や生徒相互の表情が読み取りにくく、このことは生徒の成長過程での大きな妨げとなっていると考えられる。生徒がコミュニケーションを積極的に取りづらい状況が生まれ、交友関係を広げていくことがコロナ禍以前よりも困難に思える。そのようなことが考えられる中、全国的な不登校児童生徒が昨年度調査より5万人増加している現状がある。大人の3年と比較して、生徒にとっての3年という年月は非常に重大で重要な時間である。ソーシャルスキルを身につけていく発達段階の生徒たちにとって、自己理解と他者理解のための学びが制限された生活の影響は、今後どのような形で現れてくるのかも計り知れない。その影響を少しでも緩和するために始めたのが人間関係プログラムである。

2. これまでの学校・学年の取組の流れ

1年生	4月	学校行事のため割愛
	5月	
	6月	
	9月	
	10月	
	11月	
	12月	
	1月	
	2月	
	3月	
2年生	4月	
	5月	
	10月	
	11月	

1年生の10月に実施された体育大会で初めて全校生徒が同一場所に会した。他学年の生徒同士が応援する姿や競技に対して作戦を立てて臨む様子などを目にした。玉入れの入れ方なども

上級生が工夫していた姿は生徒たちに刺激ともなり、よい影響を与えた。生徒たちの感想にも「他学年との交流ができてよかった。」との声があった。合唱コンクールは本校では通常全校で開催する行事だが、2021～2022年と学年別開催をした。自分のクラスでのみ歌って終わりというだけではなく、同学年の他クラスの合唱を聴き合ったことはお互いの刺激となった。

以下は2022年7月に生徒が書いた作文である。この内容から、生徒も人と関わることの大切さを感じていることがわかる。



3. 人間関係プログラムの概要

人間関係プログラムは、大阪府松原市立松原第七中学校が、2009年に文科省の研究開発学校として全国に発信した「人間関係学科（HRS）」をもとにして島根県松江市立第一中学校、高知県土佐清水市立清水中学校での実践を通じて完成したものである。本プログラムは、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. 人間関係プログラム（ハッピータイム）取組の流れ

(1) 1年生

- 2学期 ・ 9/ 9(木)「南国の島」 1時間（コミュニケーション基礎）
※ロイロノートを使用・ICTサポーターの活用

(2) 2年生

- 1学期 ・ 6/16(木)「すごろくトーク」 1時間（自己開示）
2学期 ・ 9/ 8(木)「ルーレット・トーク」 1時間（自己開示）
【ストレスマネジメント】
・ 9/16(水)①「ストレスチェック」 1時間
・ 10/12(水)②「ストレス体験ゲーム」 1時間
・ 11/ 4(金)③「ストレスの流れ」 2時間
【コミュニケーション発展】 3～4時間
・ 11/17(木)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
・ 11/30(水)台本作り(生徒によるロールプレイングのための)
・ 12/ 1(木)⑤生徒によるロールプレイング(発表会)
・ 12/ 7(水)「なんでもキャッチ」 1時間（コミュニケーション基礎）
・ 12/12(月)2学期ハッピータイムふりかえり

5. ストレスマネジメント

人間力の基本は、自己管理能力と共感性である。ストレスをコントロール（マネジメント）する力が自己管理能力のベースになっている。

自己管理能力は目的達成のために自己をコントロールする力であり、まずは自分自身を知ることから本プログラムには組み込まれている。自分がどのような人間かを知った上で、相手のことを知っていく流れとなっていく。自己理解と他者理解を深めていくと共感性が育ち、ストレスを軽減しコントロールできる力につながっていく。

そもそもまず、自分という人間がどのような人間なのかをまだ十分に理解していない生徒が多い。その上で生徒たちは他者とのコミュニケーションを取り、他者理解をしていくのである。加えて現在はコロナ禍にあり、ソーシャルディスタンスやマスク着用の弊害で、生徒たちにとっては相互理解をしていくことが大きく妨げられた状況下にある。自己理解や他者理解をしようにも、相手に「近寄ること」・「歩み寄ること」が難しいのである。その状況を鑑みて、自己管理能力の基礎をなすストレスマネジメントを中心に学年で人間関係プログラムに取り組んだ。

6. 人間関係プログラム（ハッピータイム）の授業概要

本原稿9～10ページ参照。ストレスマネジメントの授業を中心に掲載。

7. ふりかえりと授業満足度

人間関係プログラムの1時間の構成は、①ウォーミングアップ、②エクササイズ、③ふりかえり&シェアリングの3つから成り立っている。授業実施後には毎回生徒に「ふりかえり」をしてもらっている。今期実施のハッピータイムでは生徒一人一台のタブレット端末を活用し、GoogleのFormsでふりかえりを生徒に入力してもらった。毎回のふりかえりには、次のような4つの項目を設置してある。①「今日の授業は楽しかったですか？」②「今日の授業はよくわかりましたか？」③「興味をもちましたか？」④「今日の授業は、あなたの生活に関係があると思いますか？」これら4項目に対して5つの回答選択肢を用意してある。例えば、①の質問項目であれば、「すごく楽しかった」「楽しかった」「ふつう」「楽しくなかった」「全然楽

しくなかった」という5択で、生徒は当てはまるものを選んでいく。そして、この質問4項目の平均値を授業満足度として5段階で数値化し、3.5以上を満足群、2.5以下を不満足群、それ以外を中間群として算出した。誰がどの状態に位置しているのかをすぐに見られるようにした。特に不満足群に位置している生徒を学級担任に把握してもらいながら学校生活も関わるができるようにした。

2学期実施したハッピータイムの授業の結果(12ページに表掲載)から、授業満足度100%という数値が出てきた。通常であれば、満足度が80%を超えれば良好な結果であり、授業としては成功しているといえる。学年全体で見たときの満足度はどの授業でも常に80%以上を記録した。クラス別に見たときに、満足度100%は2年1組で3回、2年2組で1回を記録している。このことから、どのクラスでも基本的に満足度の高い結果となっていることがわかる。80%を下回ったのは2年2組で1回、2年3組で2回のみであった。しかし、そのうち両クラスとも1回は80%に近い数値(2組で79%・3組で78%)が出ている。満足度71%という結果になったのは3組で1回のみであった。コロナ禍の影響を受けてこのような数値(満足度100%という異常な数値)が出てきたと考えられ、やはり生徒たちがコミュニケーション活動を求めていることの表れだともとれる。コロナ禍で学校生活が制限された状態が続いているからこそ、このようなコミュニケーション活動を行ったときに、生徒は「楽しい」と感じていると思われる。では以下から、人間力向上の授業を経て変化が顕著だった生徒について記す。

8. 生徒A

ストレスマネジメント一連の授業で大きく変化した生徒Aがいる。

Aは1年生・2年生とクラスの室長を務めており、人前でもはっきりと自分の意見を言える生徒である。発想力や表現力も高く、国語の作文などではいつもクラスで一番に仕上げる。先頭に立って行動できるため、学級内でもAの存在は大きい。しかし、情緒がやや不安定な面があり、学校生活を送っていても感情の起伏に波がある。また、自分の思った通りにならないことがあると、自分自身をコントロールすることがなかなか難しく、「自分は今、嫌な気持ちである」ということを態度に出すことが多かった。2年生の始め「給食をきちんと残さずに食べよう」と学級担任に声をかけられたときに、人前で突然ポロポロ泣き出したことがあった。家庭での教育で、全部食べなくてもよい・残してよいという方針で育ってきた背景があり、それに反して自分が無理して食べることが嫌で泣いたのである。

授業中は挙手して積極的に授業に参加しているが、自分の気持ちや体調がしんどいときは、授業中でもずっと下を向き、「自分は大丈夫ではないです」という雰囲気を出してしまうところがある。自分のことを誰かに心配してもらいたい・優しい声をかけてもらいたいというような気持ちが強いときがあり、教師の方にそのような顔を見せてくることもある。

9. 人間関係プログラム(ハッピータイム)の授業実施経過と生徒Aの変化

Aはストレスマネジメントの最初の授業である「ストレスチェック」の時、クラスで最も数値が低く(2.25)、不満足群に位置した。学年全体で見たときも、不満足群に入ったのはこの時、135人中、2人であり(2%)、Aはそのうちの1人であった。「ストレスチェックをして何か気づいたことがありますか?」という項目に対して次のようにAは書いた。「(このハッピータイムは)あまり好まない企画かなと思った。自分はなんでこんなに自分の嫌なところをみんなに言わなければならないのか意味を感じなかった。」次の項目「結果を仲間と交流して何か気づいたことがありますか?」に対しては「やっぱり自分の嫌いな性格に触れられるのは嫌いだとおもった。」と記入している。ストレス指数の数値を班のメンバーと交流していくにあたり、自分のネガティブな面を開示していくのが嫌であるとはっきりと書いている。さらに、最終項目

「今日の授業で、あなたが一番印象に残ったことは…？」に対しては次のように書いている。「これを企画した人がいるからその人の気持ちを考えるとこんなこと言ってほしくない事はわかっているけどやっぱりこの企画はしてほしくないと思った。不愉快だと思った。」ハッピータイムの時間を企画した教師側の思いにも触れた上で、このハッピータイムの時間が自分にとって「不愉快」な時間であり、もうしたくないということをはっきりと綴っている。嫌な自分を自分で受け入れることができず、自己開示をしたくない状態であった。

ところが、ストレスマネジメントの2回目「ストレス体験ゲーム」の授業では、Aは満足度最高数値5の回答でふりかえりを書いた。授業がすごく楽しかった・授業がよくわかった・興味をとってもった・生活にとっても関係がある、と全ての項目に対し最高数値で回答した。次に記すのは、この授業時のAの感想である。「ただただ楽しかったです。またやってみようと思いました。」（パニックゲームで気づいたこと。）・「風船を割れたこと、風船が飛んだこと、みんなは風船が割れることが怖いこと、先生にも怖いことがあることです。楽しかったです。凄く。」（今日の授業で一番印象に残ったこと。）・前回の授業と比較して、嫌な数値も出ることなく、それに対しての自分のもつ負の面を自己開示する要素がなかったからかもしれない。

次の「ストレスの流れ」の授業でもAは満足度5という最高数値だった。質問項目「100マス計算で何か気づいたことがありますか？」に対して「凄く難しそうだった。」との回答。「ストレスのしくみを知って気づいたことは？」に対して「こうなってストレスを抱えていくんだなと思った。」、「今日の授業で、あなたが一番印象に残ったことは…？」に対して「授業じゃないところで聞いた話だけドストレスは鉛筆の削りカスのように溜まっていくからどんどん捨てていきなさいと小学校の先生に聞いたことを思い出した。」と思いを記入している。Aはストレスがかかったときに自分の中で、うまく対処することができていないように思われる。そのため、態度に出すことで周りに気をつかわせるような面があったが、今回ストレスがかかる仕組みを学習し、自身のストレス対処について一歩前進したような記述がみられた。Aにとってこの授業は大きな意味があったのではないかと考える。

続く「アサーションロールプレイング（教師によるモデリング）」の授業でも、Aは満足度5の最高数値だった。この授業は学年集会形式で行ったが、次時の「アサーションロールプレイング発表会（生徒による発表会）」と共に学年満足度96%という最高数値を出している。教師によるモデリングの感想でAは次のように書いている。「初めて先生たちの顔を見た。Y先生が男の子役で出てきたときはみんなざわついた。Z先生が学生の時ほんとしてそうだった。Y先生の演技が上手だったことと〇〇くんの発表が聞きやすく面白かったことが一番印象に残ったことでした。次は自分たちがやるとなると少し緊張しています。」この時もAの授業満足度は最高数値5であった。この感想からはコロナ禍ならではのことが浮かび上がってくる。教師は透明のマウスシールドを着用してロールプレイングに臨んだが、入学してからマスク着用が浸透しているため先生たちの顔を初めてじっくりと見たという感想を書いている。それが新鮮に映ったのだろう。また、教師のモデリングを見て、次は生徒たちで台本を考えることに対しても「緊張」しているとしているが、その緊張というのは、できるかどうか不安であるが、前向きに取り組んでいこうという姿勢を感じさせるものである。

ストレスマネジメントの最終の授業である「アサーションロールプレイング発表会（生徒による発表会）」でもAの満足度は最高数値5であった。「ロールプレイングをやってみて、どうでしたか？」に対してAの感想「面白かったです。他の班の完成度が高く、最初にやって良かったなと思いました。」「仲間のロールプレイングを見て気づいたことは？」に対して「あまり自分たちの班は、DESC法が表現できていなかったなと思いました。5班の劇がわかりやすかったです。」この時、5班が演技を2回行い、そのTake2が授業の中で一番印象に残っているとAは書いている。

ストレスマネジメントの授業ではないが、2学期の最後のハッピータイムで「なんでもキャッチ」の授業を行った。その授業時にもAの満足度は5であった。この授業はウォーミングアップとしてあとだしじゃんけんを行い、その後、なんでもキャッチのエクササイズに入る。ボールやボール以外のさまざまなものを投げて次の人に回していき、クラス全員でボールをつなぐことをめざすものである。ただ投げるのではなく、ボールを投げる人が「～さん」と名前を呼び、呼ばれた人が「はい」と答え、その返事を聞いてから投げるというルールがある。次は各項目に対してのA感想である。「あとだしじゃんけんでは何か発見したことがありますか？」に対して「勝ってから負けるのや負けてからあいこなどは、前の動作につられてうまくできなかったです。相手をよく見るのが一番大事だと思いました。」「なんでもキャッチで何か発見したことがありますか？」に対して「女子から女子じゃなかったのでクラス全体の仲が深まったと思います。緑のサッカーボールより野球ボールの方が投げやすかったです。小さいサイズのボールの方が投げやすいと思いました。」「今日の授業で、あなたが一番印象に残ったことは…？」に対して「ダイビングキャッチとみんなで笑いながら活動できたことです。」

そして、2学期の締めくくりに2学期全体のハッピータイムのふりかえりを実施した。そこでAは次のように記入している。「あなたは、3学期もハッピータイムの授業をしてほしいですか？」という質問に対して「実施してほしい」と回答。その理由について「楽しく学べて、ハッピータイムが待ち遠しかったから。」と記入している。さらに「ハッピータイムの授業で気づいたことや印象に残ったこと・感想・意見を何でも自由に書いてください。」という項目に対しては「楽しかったからこれで終わりにしてほしいと思います。」と記入していた。授業満足度はこのふりかえりでも5であった。今回のふりかえりは「2学期のふりかえり」であるため、一番最初に実施した「ストレスチェック」（Aが不満足群に位置していた授業）の時のことも含んでのふりかえりである。そのふりかえりで満足度5という最高数値を回答し、その時の事もふりかえって「楽しかったから終わりにしてほしい」と感想を残したということは、Aは自分のストレス対処について成長したといえるのではないだろうか。

10. 成果と課題

この取組によって、Aは成長した。Aは最初ストレスチェックの授業時に不満足群に位置しており、このハッピータイムの授業について「あまり好まない企画だ。この企画はしてほしい。不愉快だ。」と感想を残していた。しかし、その時間のことを含めた上での2学期全体のハッピータイムのふりかえりではAは最高数値の満足度で回答し、「3学期も実施してほしい、これで終わりにしてほしい。」と回答した。Aがこのハッピータイムでストレスマネジメントについて学び、成長したからこそ出てきた結果であると考えられる。

2学期のふりかえり後に、学級担任からAにハッピータイムに対する思いを聞いてもらった。Aは初回の授業「ストレスチェック」の時、確かに自己開示するのが嫌であったと言った。しかし、誰かに話すことでその嫌だという気持ちは徐々に和らいでいったという。特に、ハッピータイムの授業では男女関係なく、今までに話したこともない生徒とも話げできたことがAにとって大きなものとなつたらしく、Aの成長によい影響を与えた。Aは小規模の小学校校出身（本校へは α 小学校と β 小学校2校から入学。その割合は約3：1。生徒Aは β 小出身。）であったため、小学校時代児童同士のふれあいが男女関係なくあった。しかし、中学校入学後は男女の壁をかなり感じたという。それと同時に出身小学校の壁も感じていたが、ハッピータイムの授業、特に2学期最後に行った「なんでもキャッチ」ではクラス全員でボールをつなぐことができたのがクラスの生徒同士全体の交流となり、嬉しかったという。自分の負の面を自己開示するのが苦手なAであったが、この授業で自己管理能力をつけ、自己理解が少し進んだようである。自己理解ができるようになれば、他者理解をしていくことができるようになってくる。

そして、自己理解と他者理解を深めていくと共感性が育ち、ストレスを軽減しコントロールで
きる力につながっていく。ストレスマネジメントの授業としては成功だったように感じる。

このような成長が見られたのはAだけではない。自己開示が苦手な生徒Bも、A同様に自分
の意見を言うのが最初嫌であったという。しかし、自己理解・他者理解が進んだことで、周り
がどんな人間かを理解できたから、自分の意見を言えるようになったと言っていた。また、
「ストレスの流れ」の授業をしたときに出てきた学年の他の生徒の感想を次に紹介する。どん
な時に、どのようなストレスを感じ、どのように対処しているかということ进行交流したときの
感想である。「他の班のストレスを見ていると、面白いストレスを感じているんだなと思っ
た。」この気づきから、他者との相違・思考の違いを知る機会になっていると分かる。多様性
を認め、他者理解へとつながっていく学びがあった授業となった。また、次のような意見もあ
った。「ストレスの対処とかを見て、他の人が書いているコーピングをやってみたいと思っ
た。」この気づきからは自己管理能力を養う足がかりとなったことが分かる。ストレスマネジメ
ントの授業でAだけではなく、学年の他の生徒たちも自己管理能力が付き、他者理解に発展して
いく成長がみられた。

特にアサーションの授業をしてからは「共感性」を大事に生活しようという意識が学年の生
徒たちに芽生え始めていると感じる。ハッピータイムの授業時だけのこととせず、普段の生活
でも生徒たちの中にその意識が現れてきている。時折「共感や。」という声が生徒たちから聞
こえてくる。それは授業中でも、休み時間にも最近耳にするようになった。また生徒だけでな
く、教師の間でも「共感」という言葉はよく発せられているように思う。次の感想は生徒によ
るロールプレイング発表会後の、ある生徒の感想である。「自分は前に出てやったのでDESC法
がとてもよくわかった。」自分たちでロールプレイングの台本作成に取り組んだことが、理解
をより深めていると感じた。台本作りをしたときに「共感が大事」という感想を記した生徒は
とても多かったことから「共感」という言葉が生徒に浸透してきているように感じる。また、
次のような感想を書いた生徒もいた。「人前で発表するのが苦手な人がいる中でも、登場人物
になりきっている人や、その場面にあった表現の仕方で行っている人がいたので、とてもすご
いなと思いました。」この生徒は、人前に出るのがこの子は苦手だろうなということを理解
(他者理解)している。そして、それが共感性につながっていると思う。

一方、なんでもキャッチで浮き彫りとなったことは、学年の生徒たちが相手のことを考え切
れておらず、コミュニケーションが一方通行である傾向である。相手の名前を呼ぶ前にボール
を投げてしまう。返事が小さくて聞こえない。このような生徒の実態はどのクラスにも共通し
ており、生徒自身もふりかえりでそれらを痛感していた。そのことは2学期終業式前日に行わ
れた学年集会での話題にもなっていた。それら、基本的なこと(相手のことをしっかり見る・
相手に聞こえる返事をする)を行動に移せるように生徒たちの意識が高まっていっているよう
にも感じられた。

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まだまだ必要である。そして、
それが生徒たちのさらなる成長につながっていくと考える。

さらに、2学期のふりかえりでは学年全体で不満足群が0%という結果であった。学年全体
で見たときに、どの授業でも不満足群はわずかに存在していた。それが、2学期のハッピータ
イム全体をふりかえる時には、不満足群が0%という数値になった。(満足群94%・中間群6%)
また、「あなたは、3学期もハッピータイムの授業をしてほしいですか?」という質問項目に
対して「実施してほしい」と回答したのは92%(128人)、「どちらともいえない」が12%(10
人)、「実施してほしくない」が1%(1人)という結果であった。

「どちらともいえない」と回答した意見には、次のようなものがあった。「楽しいときもあれば普通なときもあるのだ。」「楽しいと思っている人がいれば、そうではないひともいるから。劇などを恥ずかしいと思う人もいるから。」後者の意見は、人前に出て劇をすることが苦手な生徒の意見である。班で台本を作成していくのはよくても、その台本通りに前に出て演じるのはこの生徒にはストレスとなっていたようだ。また、授業内容においての意見を次に掲載する。「ハッピータイムで言いたいことがわかるのもあればわからないこともあったから。」「これからの生活に必要な分が分からなかったから。」「何がしたいのかわからない。」これらの生徒は、自分の生活とハッピータイムの授業内容とを結びつけて考えていくことにしんどさをかかえている。このような生徒は2学期ふりかえりを書いた時点で数名存在しており、今後も学級での中や授業時に注意して見守っていく必要がある。

コロナ禍で行事や活動の制限の影響を受け、自分の意見を発表したり、周囲の者とのコミュニケーションをとったりすることが苦手な生徒が多いように思う、とハッピータイムを始めてから教師集団で話題となることがあった。現在の日常生活（コロナ禍の制限ありの生活）で、コミュニケーションを取る力の不足（生徒の力不足）を実感する場面が多々あったという担任の声もあった。班活動が主となるハッピータイムの授業は、そのような生徒にとって有効であったと思う。入学以降、班活動が少なかった学年であったため、ハッピータイムの実施によって普段の授業では知り得ない生徒の一面が見られた。また普段あまり笑顔が見られない生徒たちがこの授業で、生き生きと活動している姿があった。そのような中、授業回数を重ねるにつれてハッピータイムで友達と会話できる時間を楽しみにしている生徒が多かった。学年全体の生徒の印象として、1年生の時から自分の意見に自信をもって発言することができない生徒が多かったが、ハッピータイムを通して自己開示する機会が増え、生徒同士の意見交流が活発になったと感じる。それは、ハッピータイムの時間だけではなく、学活などの時間でも同様であった。コロナ禍で自己開示をする場が少なかったため、今後は学校生活のさまざまな場面で班活動などを増やしていけたらハッピータイムの効果がより見えてくるのではないかという教師の意見もあった。

ただ、楽しさが先立ってしまい、内容が深まらない班が一部あったのも事実で、教師が折に触れて班の様子を確認し、内容面が深まるようにそっと支援をしていくことも必要となってくる。また、他の行事との兼ね合いなど授業数や授業実施をする教師に過度な負担がかからないよう計画実施をしていくことが今後の課題でもある。学年の取組から学校全体、さらには、他の学校でも取組が広がるよう普遍的なルールや方法論の確立につなげていきたい。

【参考文献】

- ・深美隆司・島根県松江市立第一中学校「こころ♡ほっとタイム」研究会編著『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！～』（学事出版・2016年3月1日）
- ・深美隆司『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』（図書文化・2013年11月1日）

※6. 人間力向上の授業（ハッピータイム）概要（詳細）

1. ストレスマネジメントのプログラム

- ① **ストレスチェック**・・・Web上にあるサイトを活用し、自分自身のストレス度を知るとともに、どのような事柄がストレスに関係するのかを自覚する。また結果をなかまと交流することで、他者や自己への理解を深める。

*道徳の内容項目との関連： A[節度， 節制] D[よりよく生きる喜び]

- ② **ストレス体験ゲーム**・・・実際にストレスを受けた状況での活動を体験したり観察したりする。ストレスが心や行動にどういう影響を及ぼすのか、感じたことを共有していくことで気づきを深めていく。

① ブラックボックス

② パニックゲーム・・・あるひとつの漢字以外の漢字を10個探す作業を行う。代表班が皆の前で漢字探しを行うが、空気入れで膨らまされている風船が割れるまでに探さなくてはならない。不安をあおるBGMも流れている。



*道徳の内容項目との関連： A[自主， 自律， 自由と責任] C[よりよい学校生活， 集団生活の充実]

- ③ **ストレスの流れ**・・・ストレスのしくみを、体験（100マス計算）を通じて理解し、好ましいコーピング（対処）への理解を深める。

同じストレスを受けても、人によってストレス反応に違いがある。その理由は、ストレスを受けた後の「評価」が違うから。「計算をしない」と聞いて、「よかった!」と思う人もいれば、「なんだ、やりたかったのに・・・」と思う人もいる。この違いが、ストレス反応の違いに関係してくる。

班で出し合う



学級内で交流



学年の階に掲示



学年で共有

ストレスはコントロールできる
= ストレスマネジメント

- ・ その方法をたくさん知る
- ・ ストレスと上手につき合っていく



*道徳の内容項目との関連： A[自主， 自律， 自由と責任] D[よりよく生きる喜び]

2. コミュニケーション発展のプログラム (アサーションロールプレイングのプログラム)

ストレスマネジメントのプログラムで学習したことを、人とのコミュニケーションでも活用できることを学んでいく。コミュニケーションの中でストレスを受けたり、与えたりすることがある。そこで「相手の気持ちを想像しながら自分の気持ちを主張する」＝「アサーション」を学び、実生活に当てはめて考える。

【DESC法】

- 1) 繰り返す (describe 述べる)
- 2) 共感する (empathize 共感する)
- 3) 主張する (specify 特定の提案をする)
- 4) 選択する (choose 代案を選ぶ)

アサーションはDESC法を使えば誰もが簡単に使うことができる。

アサーションロールプレイング

① 教師によるモデリング (ロールプレイング)

『宿題見せて!』 攻撃的-ストレスを与えてしまう。

受身的-ストレスを受けてしまう。

アサーション-相手の気持ちを想像しながら自分の主張をする。

② 生徒による発表会 (ロールプレイング)

課題に従って班でアサーション劇の台本をつくり、みんなの前で発表する。

課題A：学校で食べてはいけないお菓子を食べようと誘われた。

課題B：学校をサボって、コンサートへ行こうと誘われた。

* 道徳の内容項目との関連：A[自主, 自律, 自由と責任] C[公正, 公平, 社会正義]

教師によるロールプレイ台本の一部抜粋 (アサーションを使ったやりとり)

〇〇さん	な～、アサ夫君、英語の宿題やってくるの忘れてん。見せて。
アサ夫	【繰り返す】 え？英語の宿題忘れたん？それで見せてほしいねんな。何で宿題するの忘れたん？
〇〇さん	昨日、部活で遅くまで練習してたやん？それで疲れて、帰ったら寝てしまってたん…。
アサ夫	【共感する】 そっか～、部活で遅くまで練習したもんな。それで、疲れて寝てしまったんか～…。
〇〇さん	そう！宿題忘れたのが先生にばれたら怒られるやろ？
アサ夫	【共感する】 そうやな～、先生怒るもんな～。恐いし、普段から「宿題は大事や！」って言ってはるもんな～。
〇〇さん	そう、そう！だから、よかったら、アサ夫君の宿題見せてくれへん？
アサ夫	宿題をうつすの？う～ん…。【主張する】 見せるのは簡単やけど、それやったら、〇〇さんのためにならへんやんな～。宿題の内容は、今度のテストでも大事やって言ってたし、テストで点数取れないのはイヤやろ？…自分でやり。
〇〇さん	そら、そうやけど…。(沈み込む)
アサ夫	どうしたらいいかな～？【選択する】 そうや！今から、僕が教えたるから、一緒に宿題しよう！
〇〇さん	え？今から？
アサ夫	英語の時間は5時間目やから、まだ時間はあるやん。一緒にがんばって、できるようになろうよ！

このあと、教えてもらうことになり、〇〇さんも前向きに宿題に取り組んでいくという終末を迎える。

※①. 生徒Cの成長

Cは特異的学習障害（読み書き障害）、自閉症スペクトラム障害、注意欠如・多動症（ADHD）の診断を受けている支援級在籍の生徒である。重度の学習障害でひらがなの書字はできるがカタカナは半分、漢字の書字は全くできない。学校では代筆や板書のタブレット撮影、板書のルビうち、テスト時の問題文代読などの配慮を行っている。

本人は学習面での問題に加え、社会性やこだわり、コミュニケーションの面での課題が大きい。入学時は自分の思いを伝えることはほとんどなく、首を縦に振るか横に振るかで意思表示し、緊張感が高いため常に表情が硬く、休み時間も自分の席でじっと座っていることが多かった。同じ支援学級の男子生徒が声をかけることが増えていき、その男子生徒を介して他の友人たちとの関わりが少しずつ増えていったが、まだまだ自分から輪の中に入っていくことはできない様子が続いていた。

2年に進級し、クラス替えがあり、初めは1年時同様発言も少なく1人であることが多かった。5月に行った校外学習の参加も心配だったが、事前学習から班活動もでき、当日はそれまで話したことのなかった友人との関わりもできた。そのあたりからどんどん発言が増えてきた。ハッピータイムの取り組みは班活動を基本としたプログラムで、自分のことを班員に話したり、自分の考えを伝えたりする活動のため、自己表現が苦手なCにとって最も苦手な活動と思われた。しかし、ゲーム形式や様々な体験を伴ったプログラムが興味を引いたようで、回を重ねるごとにどんどん表情もよくなり積極的に参加できるようになってきた。

Cの特性で、学校生活はかなりの疲労があるようで、小学校から平日に1日は休息日で欠席していたが、ハッピータイムのある時は欠席せずに参加できることがでてきた。

アサーションの班での台本作りの時には、班のメンバーに自分の意見を言う場面が見られた。班は男子3人女子3人の計6人で、班長の男子が自分の意見で劇の内容を考え、他のメンバーはほとんど聞いている状況だった。Cは劇の内容が目的から逸れていっていることを意見した。それまでのCなら話し合いに参加するでもなく聞き流すような状況だったが、自分の意見を友人に主張できるようになった。

最終的には台本作りの過程においてCの意見は聞き入れられず、Cにとっては残念な結果になってしまったが、班の中で自分の意見を言うことができたのは大きな成長だった。

※②. 2学期ハッピータイムの授業満足度

満足度	全体			2年1組			2年2組			2年3組			2年4組		
	満足群	中間群	不満足群	満足群	中間群	不満足群	満足群	中間群	不満足群	満足群	中間群	不満足群	満足群	中間群	不満足群
9/8 ルーレット・ トーキング %	94%	5%	1%	97%	3%	0%	90%	10%	0%	91%	6%	3%	97%	0%	3%
9/16 ストレス チェック %	82%	16%	2%	87%	13%	0%	79%	18%	3%	78%	19%	3%	85%	15%	0%
10/12 ストレス 体験ゲーム %	89%	9%	2%	87%	13%	0%	88%	12%	0%	89%	5%	6%	91%	6%	3%
11/4 ストレスの 流れ %	89%	8%	3%	100%	0%	0%	94%	3%	3%	71%	23%	6%	91%	6%	3%
11/17 アサーション モデリング %	96%	3%	1%	100%	0%	0%	94%	6%	0%	97%	0%	3%	94%	6%	0%
11/30 アサーション 発表会 %	96%	2%	2%	100%	0%	0%	100%	0%	0%	92%	3%	5%	94%	6%	0%
12/7 なんでも キャッチ %	92%	7%	1%	97%	3%	0%	94%	6%	0%	88%	9%	3%	88%	9%	3%
12/12 2学期全体の ふりかえり %	94%	6%	0%	100%	0%	0%	89%	11%	0%	86%	14%	0%	100%	0%	0%