

2020年1月市人教実践交流会

「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

T中学校

1年生 146名

2年生 134名

3年生 137名

合計 417名

「レジリエンス」とは…

感情コントロールに関する用語。
様々な意味をもつ。

「立ち直る力」

「困難を克服する力」

レジリエンスを育むために、
感情コントロール・ストレスマネジメント
を行っていく。

「人間関係プログラム」

生徒が主体的に学ぶ
「個の成長を支援していく」
ためのプログラム

8時間 × 3年間
全24時間のプログラム



「人間関係プログラム」

道徳の内容項目との関連

授業名	新「内容項目」	道徳	特活	総合
「わたしのジャガイモ」	A[向上心・個性の伸張] B[友情, 信頼]	☆☆☆	★★★	☆☆☆
「なんでもキャッチ」	A[節度, 節制] B[思いやり, 感謝]	★★★	★★☆	★★★
「南国の島」	A[節度, 節制] B[相互理解, 寛容]	★★★	☆☆☆	★★★
「アニメの村」	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]	☆☆☆	★★★	★★★
「ストレスチェック」	A[節度, 節制] D[よりよく生きる喜び]	★★★	☆☆☆	★★★
「ストレス体験ゲーム」	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]	☆☆☆	★★★	★★★
「ストレスの流れ」	A[自主, 自律, 自由と責任] D[よりよく生きる喜び]	★★★	☆☆☆	★★★
「アサーションロールプレイング」	A[自主, 自律, 自由と責任] C[公正, 公平, 社会正義]	★★★	★★★	★★★

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) すごろくトーキング 1時間 ・ 6/ 6(木) 新聞ジグソー 1時間 ・ 7/ 3(水) スーパー新聞ジグソー 1時間
	夏休み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 8/ 1(木) 校内職員研修 13:00～16:00
	2学期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 9/18(水) ルーレット・トーキング 1時間 (●自己開示) 体育大会に向けて <p>【ストレスマネジメント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <p>【コミュニケーション発展】 2時間 学年集会で実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <li style="padding-left: 20px;">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




2年生での取組

2019年5月13日(月)

・すごろくトークキング

「自己開示」を目的としたプログラム。

校外学習前に実施することで、
班の**メンバー**どうしの**理解を深め、
共感性を養う。**

スタート	好きな食べ物	好きな教科 	昨日の晩ご飯 	となりの人と ジャイケン、勝てば2コマ進む	好きなテレビ番組	わたしの特技 	好きなインスタントラーメン	大きなあくびを しましょう
------	--------	--	---	--------------------------	----------	---	---------------	------------------



すごろく



今一番
行ってみたい
ところ

今、 困っていること	今一番 欲しいもの	気になる ニュース	我が家の家族の おもしろい一面!	ストレス発散法	自分のクラス のいいところ	大成中 といえは?	得意な料理	奈良県 といえは?
---------------	--------------	--------------	---------------------	---------	------------------	--------------	-------	--------------

直したい
自分の癖

トーキング



自分を動物に たとえると?	ドラえものの 道具でほしいも のとその理由	自分を 芸能人に たとえると?	旅行してみたい 海外の国は? 	マイフォーム	就きたい 職業 	今だから言える ごめんなさい!	班の人から お題をひとつ もらいます	初恋は?
------------------	-----------------------------	-----------------------	---	--------	--	--------------------	--------------------------	------



落ち着く
場所

ゴール!! グループの人に一言!	最近、 感じて いること	深したこと うれし泣きでも OK!	来年までに してみたいこと	校外学習で 楽しみなこと	この班の イメージカラー	好きな人	子どもって これが大変	わたしの イメージカラー
---------------------	--------------------	-------------------------	------------------	-----------------	-----------------	------	----------------	-----------------

すごろくトーキング の様子





プログラムを実施していく中で
人間関係に特に課題のある生徒

・Aさん

Aさん

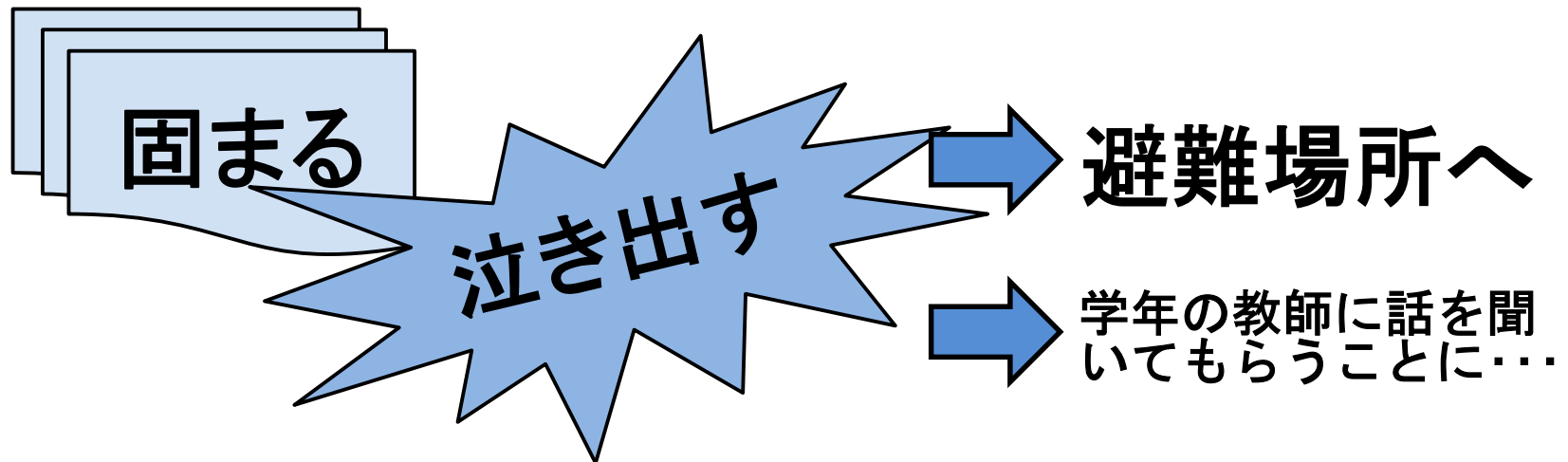
- 友人関係の構築 難
- 教師とは会話できる
- 班活動 極めて困難
- こだわりが強く、何をするのも遅い
- 人前で大声で泣き叫ぶ

Aに関して(すごろくトークン)

- ・ 事前対策は特になし。
(実施直前に担任より励ましの声かけは行った。)



- ・ 頑張ろうとする姿
- ・ すごろくの駒の進め方に対して納得いかず



Aに関して 支援

- Aの話を聴く（一旦受ける）



- 本人に返していく
（気づいたときに本人が自分で修正できるように）

学年全体の感想(すごろくトーク)

・1つの質問でも人それぞれ違う答えがでてきておもしろかったです。
・班王の人の好きなことや食べ物、色々なことを知ることができたのでよかったですと思います。

すごろくトークは、初めて同じ班王の人と話すことが出来る授業だと思いました。2学期になったら、班王が変わるので、2学期もすごろくトークをしてほしいと思います。ハッピータイムは、班王の人と仲が深い授業だと思います。番印象に残ったことはカードでどんです。自分だけ

学年全体の感想(すごろくトーク)

何に対しても コミュカが必要だなと思いました。

すごく楽しい時間だと感じる人もいれば、いらんやあ...と感じる人もいるんじゃないかと思いました。

私は周りの人の目やはんたを気にしてしまうので、少しやりづらかった
です。

2019年6月6日(木)

・新聞ジグソー

「協力」をテーマとしたプログラム。

「協力」はまわり(相手)の気持ちを考えながら自分の行動を決めていくものである。

新聞ジグソー の様子



学年全体の感想(新聞ジグソー)

同じ写真がないか 班のみんなで言い合ったら
みつけやすかった。話すということは大切だと思った。

新聞ジグソーで合わさったとき「キャ〜」と1回1回喜んで
いたのがおもしろかった。

今日の授業だけでも体があつくなった。

ふだんあまりしゃべらない人と、協力したり
話したりして、よいきかいになりました。

なかなかそろわなかった。

みんなでしゃべりました。

給食のとき、いつも静かなる班が
盛り上がった!!!

テープ役と新聞役はわけてよかったと思った。
一番最後だった。

Aに関して(新聞ジグソー)

- ・ 最初は順調に参加していた



- ・ 新聞を間違えて貼り合わせている

固まる

- ・ 「新聞って気持ち悪いなあ。」
「楽しくない。」
「1人でやった方が楽しい。」

Aに関して(放課後話してみても)

- ・ 新聞を間違えて貼り合わせている
(細かく見て作業していくのが苦手)
(テープが班に1つしかないと文句)
- ・ 「新聞って気持ち悪いなあ。」
「楽しくない。」
「1人でやった方が楽しい。」
(絵で見てパッと分かるものではない。)
(4人くらいがベストの人数だ。)

Aのふりかえり

『新聞シグソー』 ふりかえり用紙

2年(4)組()

①今日の授業は楽しかったですか？

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

②今日の授業はよくわかりましたか？

よく分かった 分かった ふつう 分からない 全然分からない

③興味をもちましたか？

とても興味ある ある ふつう あまりない 全然ない

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？

とても関係ある 関係がある ふつう あまり関係ない 全然関係ない

Aのふりかえり

⑤『カードでドン!』で気づいたことがありますか？

やはり、人の考え方とか 分かんないです。
(知りたいことも思わない)

⑥『新聞ジグソー』で気づいたことがありますか？

4人ぐらいたったら、上手いった、と思います。
(1人でやった方がたのしかった、と思う)

⑦今日の授業で、あなたが一番印象に残ったことは・・・？

新聞は、あんまり読んだ事ないけど、「合っていない」と思ったから、気持ち悪くなる、という事が分かった。

Aに関して(新聞ジグソー後)

新聞ジグソーを終わってから

- ・ 「次のハッピータイムはいつ？」
としきりに気にする様子が見られた。
- 「次は頑張りたいと思ってる。」
と担任に話してくれた。
- 「次は個人プレーなんやなあ？」
と次の日も聞いてきた。

2019年7月3日(水)

・スーパー新聞ジグソー

「協力」をテーマとしたプログラム。

新聞ジグソー……班の中で破った新聞を元に戻す。

スーパー新聞ジグソー……各班が破ったピースを学級の
一カ所に集め、それを元の形にする。

スーパー 新聞ジグソー の様子



Aに関して(スーパー新聞ジグソー)

- ・ 記事のトーキング…話そうとしない
- ・ 不機嫌ながらも授業に参加
- ・ 最後の1名では特別ルールで2人出てきてもよいとした。
- ・ Aが2人目として出てきたが、同じ班の生徒に「行かなくていい」と言われ、心にヒビが。
(でも探せる状態ではなかったように思う)

- 席の方に引き返すが、窓を突然開ける。
- イスを持ち上げ、窓からイスを投げようとする…



- こころのケアルームの先生が目撃し、止めに入る。
- 写真を撮っていた特別支援学級の先生も止めに入る。

Aの ふりかえり

「全然楽しくない」「割には、生活にとても関係ある」というふうに自身も感じているとわかる。

①今日の授業は楽しかったですか？

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

②今日の授業はよくわかりましたか？

よく分かった 分かった ふつう 分からない 全然分からない

③興味をもちましたか？

とても興味ある ある ふつう あまりない 全然ない

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？

とても関係ある 関係がある ふつう あまり関係ない 全然関係ない

⑤『カードでドン』(3種→4種→5種バージョン)で気づいたことがありますか？

「うちの班王(2班王)は、一回(一ぱっ)では、『そろわない』という事。
『やっぱり、他人とは合わない』という事。(前から知ってたけど)

⑥『スーパー新聞ジグソー』で気づいたことがありますか？

「新聞に、書いている『文字』や『絵』を覚えなくてはならなかった事。
『きおく力』が必要だ』という事。

- 「同年代の子と喋るの無理。」
- 「人のことを分かりたいとも思わない。」
と言って**自己防衛**
→相手の気持ちを「分かりたい」けど、
「分からない」だけ。
- **情けない思いやイライラが溜まると、
椅子を投げる・物を投げる行為で発散**



**このプログラムの必要性
(だからこそしないとイケない！)**

学年全体の感想(スーパー新聞ジグソー)

最初は“ムリムリムリ”ってなっていたけど、始めるうちに
“以外と揃って来たよ”ってなって、よかったです。

3分間で覚えていいる時ほとんどおぼえていたが、他の班の人の
紙と混ぜて、そこから選ぶとなると、似ているものとかがあって、と
ても難しかったです。だけど、班の子が「これ違うぞ」とか「それで合ってる」な
ど言ってくれて助かりました。

最初と最後と比べると、会話が弾むように
なりましたように感じました。

みんなの情報量をもとに探るので、コミュニケーションが必要だと思った。

スーパースタッフで まちがったしぶんをひいている人が
いたときには、せめがに はげましてあげる言葉もかけていた
協力してできた所が良かったと思う。

1人1人が活やくできたと思います。

1人の考えをたどり、班の力を広げていく事は、難しかったけど、楽しかったです。

ここまで1学期

Aの1学期のふりかえり

① 2年生1学期のハッピータイムは楽しかったですか？

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

② ハッピータイムの授業はよくわかりましたか？

よく分かった 分かった ふつう 分からない 全然分からない

③ ハッピータイムの授業に興味をもちましたか？

とても興味ある ある ふつう あまりない 全然ない

④ ハッピータイムの授業は、あなたの生活に関係があると思いますか？

とても関係ある 関係がある ふつう あまり関係ない 全然関係ない

⑤ 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はありますか？

「やっぱり、他人とは、考え方が違っていて合わない」という事。

(私にとっては、アンハッピータイムだと思ってる。)
「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。(かえりまわります。)

2019年9月18日(水)

・ルーレット・トーキング

「自己開示」を目的としたプログラム。

2学期、班替えをした学級もあり、新しい班員とのコミュニケーションを図る。



夢の世界 (Yume no Yonai)

現実の世界 (Genjitsu no Yonai)

夢と現実の境界 (Yume to Genjitsu no Kyoukai)

夢の世界 (Yume no Yonai)

夢の世界 (Yume no Yonai)

夢の世界 (Yume no Yonai)

夢の世界 (Yume no Yonai)

夢の世界 (Yume no Yonai)

夢の世界 (Yume no Yonai)

夢の世界 (Yume no Yonai)

夢の世界 (Yume no Yonai)

夢の世界 (Yume no Yonai)

ルーレット・トーキング の様子



学年全体の感想(ルーレットキング)

みんなの以外な一面が知れて、
おもしろかった。

私のしつぽ、たこことに対して、「そうなんだ。」
と答えてくれるとうれしか、たけなと、そこか
らさらに一言加えて、いろいろ聞いてくれると
もっとうれしか、た。

メンバーのいろいろなところを知れた。
自分自身のことをあまりよく分かって、ない
ところもあった。

お題について話して、そこから話を広げていくのが、
予想以上に難しかった。

思った以上に会話が続けられなかった（広がらない）
自分の人見知りかすごいなあと思った。

やはり、みんなしゃべる力がないし、話を広げる力がないと思うから
そこを、もっと、やしなっていかならんと、いけないなと思った。

トーク力はすごく大それた前から思っていたがまた
思った。

Aに関して(ルーレット・トーキング)

- ・ 朝から体育大会開閉会式練習に必要な長ジャージを忘れ、担任に怒られる。



- ・ 1 限目美術

作品を作るのに必要な資料を忘れ、
1時間何もせず過ごす。



- ・ 2～3 限目体育大会学年練習

長ジャージ忘れのため、練習に参加できず、
ずっと立って見学…



このままでは、最悪のコンディションで
ハッピータイム突入となってしまう…。

● 3限目の終わりに担任より声かけ

1限～3限・・・頑張ることができていないね

4限（英語）

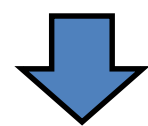
5限（ハッピータイム）

頑張らないといけないよね？

ハッピータイムが苦手でも、頑張りなさいよ。
Aならできるから。（本人も分かっている）

● 給食食べ終わった時にも声かけ

「A、できるって。がんばってみい。」



（少し嫌がるような感じは見受けられたが、頑張ろうとしている）

いよいよ5時間目・・・
ハッピータイムのスタート！

・ 机をきちんとくっつけていたA

今まで・・・机をくっつけることも困難

今日……………頑張ろうとしている。

(恥ずかしそうにみんなの方を向いている)

・ 初めてきちんと班活動ができたA

最初から最後まで、参加できました！

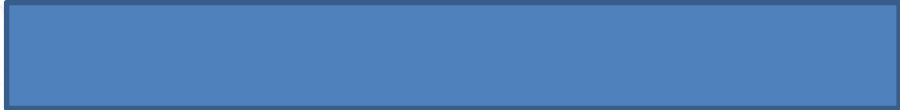
Aから「楽しかった！」との一言が！

Aのふりかえり

『ルーレット・トーキング』 振り返り用紙



2年(4)組 ()



①今日の授業は楽しかったですか？

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

②今日の授業はよくわかりましたか？

よく分かった 分かった ふつう 分からない 全然分からない

③興味をもちましたか？

とても興味ある ある ふつう あまりない 全然ない

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？

とても関係ある 関係がある ふつう あまり関係ない 全然関係ない

今回の条件

対策

- ・心のケアルームの先生に1時間ずっと横についていてもらった。
- ・「頑張らないといけない」というA自身の思いがあった。

話し出すと、うまくしゃべれた！

「家族のこと」の話題

「何人家族だと思う？」

「うちの兄弟の名前はみんな独特やねん。」

「次のハッピータイムは来週？」と聞いてきた。

今までのAなら…

- ・朝からうまくいかなかったことを引きずり、班活動もできなかったであろう。
- ・ハッピータイムは「楽しくない」と言っていたのに、今日は「楽しかった」。

下校直前には…

「もしかしたらまた、だだこねるかもしれないけど、次回もハッピータイム、頑張りたい。」

10月7日(月)に提出した夏休みの課題

私	は	今	感	動	し	は	じ	め	て	い	る	所	で	す。
私	は	今	感	動	し	は	じ	め	て	い	る	事	が	
ある。	普通	感	動	し	た	事	な	ど	過	去	の	事		
けど	私	の	は	あ	い	感	動	し	は	じ	め	て	い	る
今	(現在)	の	事											
とは	何	か	?	それ	は	心	(感情)	が	動	く				
(ゆ	ら	ぐ)	と	い	う	事	普通	は	動	い	た	(ゆ		
ら	い	だ	と	過	去	の	事	な	ど	い	う	事		
今	の	私	は	動	き	は	じ	め	て	い	る	動	い	て
と	現	在	(今)	の	事									
私	は	何	に	感	動	し	は	じ	め	て	い	る	か	それ
は	又	の	か	か	わ	り	(合	い)	と	自	分	に	で	
す	私	は	今	ま	で	二	人	(他	人)	と	は	違	う	考
え	を	持	ち	人	(他	人)	と	は	違	う	事	を	し	
て	き	た	私	な	り	の	考	え	私	な	り	の	行	動
今	ま	で	道	徳	(ハ	ッ	ピ	リ	タ	イ	ム)	で	気	に
入	ら	な	い	事	や	か	み	合	わ	な	く	な	り	
た	ら	泣	く	机	を	み	ん	な	か	ら	は	な		

A

す。机に、つづぶする。すねる。と、い
 ような事を、たくさんしてきました。でも
 この頃、先生と、そういう事を、しな
 約束を、しました。(守れるかどうか、分
 らないけど、少しづつ、がんばると、私
 先生たちと、約束しました。それに、私
 この頃、みえなと、道徳を、するの
 いと、思いはじめました。人とは、か
 ない。と、思っていた事が、少し、か
 てきている。(気がする) そう、思
 から、そして、もう一つは、今までの自分
 は、違う自分を、探しているから、探
 探して、探さつづけている途中だから、そ
 な時、こんな事できた。あんな事でき
 いろいろな事を、世の中(世間)に、気
 されはじめています。私は、まだ、自分
 見つかっていないと、思っているから、い
 か、見つけられたら、今度は、見失わな
 うに、捕まえておく、必要が、ありま
 のためには、心を、強くする必要あり

「ストレスマネジメント」を目的としたプログラム。

- ・ストレスチェック
- ・ストレス体験ゲーム
- ・ストレスの流れ

ストレス・チェック の様子



ストレス体験ゲーム の様子



Aに関して(ストレス体験ゲーム)

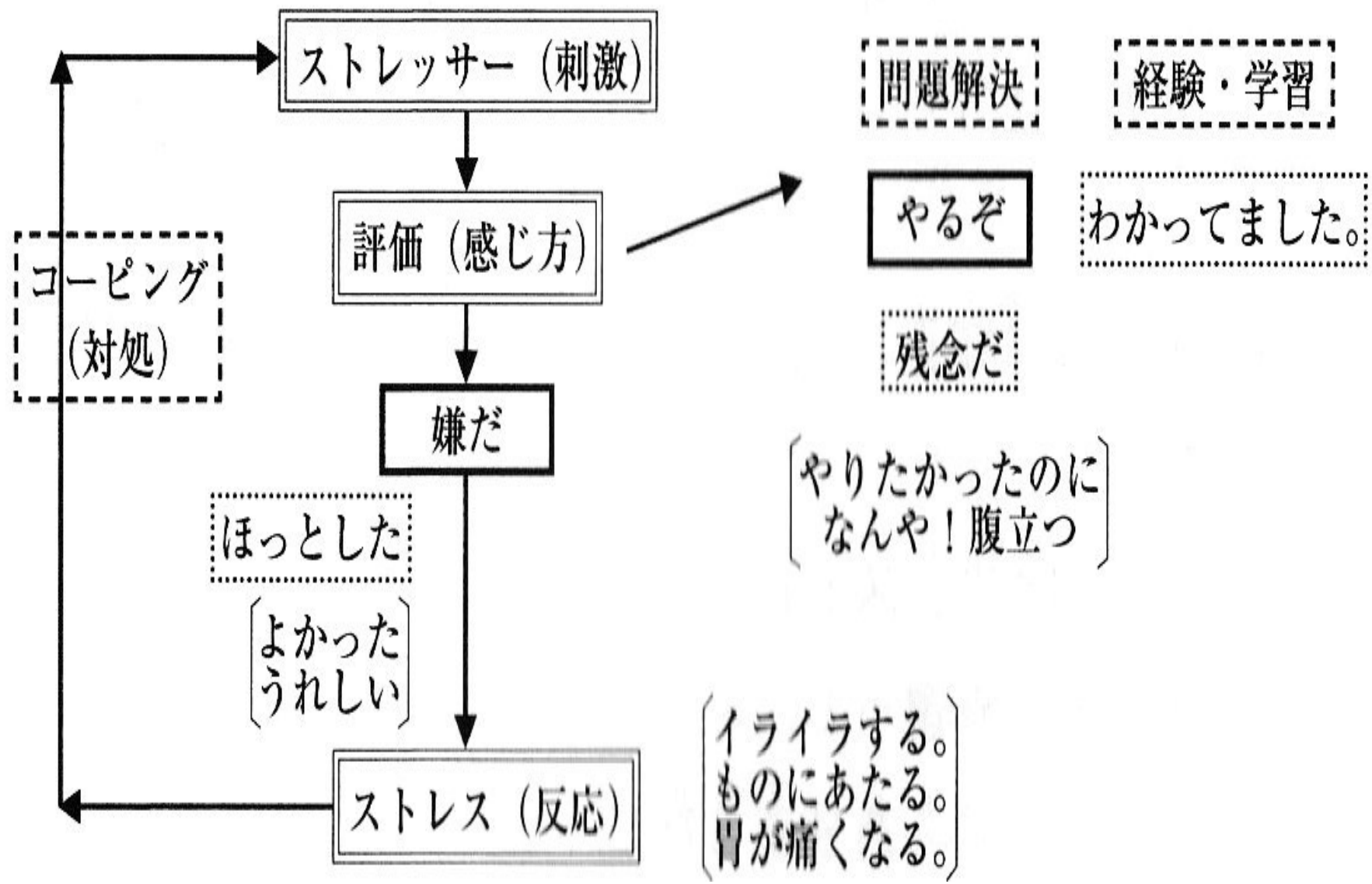
班替え後初授業。

新しいメンバーと交流できるか・・・？

- ・ 風船が割れる音が苦手で、途中から一人ずっと**両手で両耳をふさいだままの状態**。
- ・ やる気はあったが**風船が苦手**だった。
- ・ 本時が終了後、次のハッピータイムはいつかと聞いてくることが多かった。




ストレスの流れ の様子





ストレッサー

どんな時?

- 提出物が多い 
- ならいごとがあるとき
- テスト一週間前に勉強  しまったとき
- 試合のとき
- 朝、眠たいのに起こされる 

ストレス (反応)

ストレス

イライラ

めんどくさい

無気力になる

言式 \triangle 緊張する

めんどくさい

コーピング (対処)

コーピング

独り言で文句を言う

歌う

思いきりのひをして仮眠する

手に人をかいて食べる

卓球でおもしろきリスマッシュを打つ

コーピングを
出し合う様子
(Aの班)



Aに関して(ストレスの流れ)

⑦今日の授業で、あなたが一番印象に残ったことは・・・？

・自分には、『ストレス』が、かかりすぎている。『コーピング』は、悪いのが、ほとんどだった事。

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・・・していたもんなあ・・・(自分で分かってるやん)

「アサーション」のプログラム。

- ・教師によるロールプレイング
- ・生徒によるロールプレイング

アサーションのポイント(DESC法)

- ① 繰り返す
- ② 共感する
- ③ 主張する
- ④ 選択する





先生たちのロールプレイング

「宿題うつさせて！」

と言われた時…



きつく言う子ちゃんに
相談したら・・・

あらあら・・・
ケンカになっちゃった

ウジウジする男君に
相談したら・・・

宿題をとられて・・・
する男のストレス増大！





関係ないぞう君に
相談したら・・・

「関係ないやん」
「関係ないし！」



アサ夫君に
相談したら・・・

2人ともよかったね！
気持ちも言えた！

台本を考える様子





Aに関して(アサーション)

⑤先生のモデリングを見て気づいたことがありますか？

- ・「カンケイ ナイゾウ君」は、この世の中にいる「今」のほとんどの人たちだと、思いました。
- ・「良かった」と、思う。(いろんな意味で…)

⑥ロールプレイングに取り組んだり、仲間のロールプレイングを見て気づいたことは？

- ・やっぱり、人それぞれ「違う」んだな、と、思いました。
- ・「DESC法」を知れて良かった。
- ・「良かった」と、思う。(たのしかった。)

Aに関して(2学期を終えて)

① 2年生**2学期**のハッピータイムは楽しかったですか？

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

② ハッピータイムの授業はよくわかりましたか？

よく分かった 分かった ふつう 分からない 全然分からない

③ ハッピータイムの授業に興味をもちましたか？

とても興味ある ある ふつう あまりない 全然ない

④ ハッピータイムの授業は、あなたの生活に関係があると思いますか？

とても関係ある 関係がある ふつう あまり関係ない 全然関係ない

⑤ **2学期**のハッピータイムの授業で一番楽しかったのはどの授業ですか？(1つ)

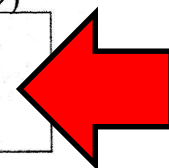
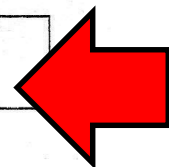
ルーレットキング ストレスチェック ストレス体験ゲーム ストレスの流れ アクションロールプレイング

⑥ **2年生の1学期から2学期の中で**一番よかったのはどの授業ですか？(1つ)

すごろくキング 新聞ジグソー スーパー新聞ジグソー
ルーレットキング ストレスチェック ストレス体験ゲーム ストレスの流れ アクションロールプレイング

⑦ **1年生の時から含めて全ての時間の中で**一番よかったものはどの授業ですか？(1つ)

アニメの村 何でもキャッチ 南国の島
すごろくキング 新聞ジグソー スーパー新聞ジグソー
ルーレットキング ストレスチェック ストレス体験ゲーム ストレスの流れ アクションロールプレイング



Aに関して(2学期を終えて)

⑧あなたは、3学期もハッピータイムを実施してほしいですか？

実施してほしい

実施してほしくない

⑨ ⑧の理由を書いてください。

- ・この頃、「ハッピータイム」が、「楽しい」と思いはじめているから。
- ・2学期の「ハッピータイム」は、「楽しかった」から3学期も…(期待)

⑩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。

- ・「ハッピータイム」は、ちゃんと「おち」があるという事。(「何で、こんな事した」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」。

成果

- **ハッピータイムを通して**各生徒の**関係が構築**されていった。
- 学級内に**話しやすい雰囲気づくり**ができた。
- Aが**班活動に参加**できるようになった。
- **ストレスマネジメント・アサーション**からは、**レジリエンスのスキルへの一歩**を学習できた。

今後

- ・ **悩みやしんどさを語り合えるところまで**
発展していけるように。
- ・ **上記の思いを受け入れることができる**
なかま集団に高めていけるよう取組
を継続していきたい。