

1. **すごろくトーキング** (自己開示)

グループの真ん中にはすごろくシート、すごろくの目にはトーキングのためのお題が書いてある。始めの方のお題は、「好きな食べ物」のようにすぐに答えることができるお題だが、目がすすんでゴール近くになると、だんだん深い話題へと入っていく。パスが許されているので、話したくなければパスすればいい。(パスの回数は班で決めてから行う) 全員がゴールすれば終了。

- ・班でルール(まわる順番、ゴールの方法等)を考える。
- ・ちゃんと受けとめ(「へー」「そうなんですか」等)をする。発言に対して質問をしてもいい。

*道徳の内容項目との関連：A[自主, 自律, 自由と責任] B[友情, 信頼]

2. **新聞ジグソー** (協力)

班の中で、破った新聞を元に戻すという作業である。

- ①各班、新聞見開き1枚を教員の指示に従って32ピースに破って分割する。
 - ②教員の合図で破った新聞をもとに戻す。その際、各ピースのつなぎ目はセロテープで貼る。
 - ③ピースをつぎ合わせもとに戻す。完成したら終了。
- 活動の中で起こってくるさまざまな感情を意識し、それをコントロールしながら成功させることをしっかりと伝えて行う。

*道徳の内容項目との関連：B[友情, 信頼] C[よりよい学校生活, 集団生活の充実]

3. **スーパー新聞ジグソー** (協力)

各班が破ったピースを学級の一カ所に集め、これを元の形に復元する。一見、不可能に思える作業であるが、時間が経過するにつれて、各班の新聞が元に戻っていく。自分の班以外のピースを持って帰ると他の班に迷惑がかかってしまう。終わってみると、この授業は競争ではなくて学級全員や班のなかまの協力で成り立っていることに気づく。

- ・新聞の記事について3分間班でトーキングする。
- ・班で一人ずつ立ってもらい、全班一斉に新聞を破る。
見開き1枚→一人目、半分に破る、2ピース。二人目、それをまた半分に破る、4ピース。

16ピースになれば終了

- ・班に残す1ピースを決め、残りを全て教卓へ持っていく。
- ・教員の合図で、一人ずつ教卓から2ピースを選んで班に持ち帰り、セロテープで貼りつけて、新聞を復元していく。(順番を決める・例えば班で右回りとか)
- ・もし、他の班のピースを持ってきたことに気づいた場合は、次の人が取りに行く時に、教卓に返す。1枚返した場合は、3枚もって帰ることになる。
- ・全班が完成した時点で終了。

*道徳の内容項目との関連：B[友情, 信頼] C[よりよい学校生活, 集団生活の充実]

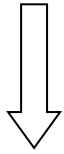
4. **ルーレット・トーキング** (自己開示)

ルーレットの針が止まった話題について班のひとり一人が順番に語っていく。質問するのも可。

*道徳の内容項目との関連：B[友情, 信頼] C[よりよい学校生活, 集団生活の充実]

5. 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、どう
いう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。PC 使用（各クラス時間をずらして
実施）



*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
はいけない。不安をおおる 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、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]

6. 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

【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)

「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)

O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	【くり返す】 え？英語の宿題忘れたん？どうしたん？それで見せてほしいねんな。何で宿題するの忘れたん？
O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ぺん・・・。
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、疲れて寝てしまっぺんか～・・・。
O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～。
O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、O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。
O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！
O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。一緒ががんばって、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、O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。

【生徒の感想】

●ストレス体験ゲーム

- ・何も分からない状態で色んな人に色んなことを言われるとパニックになる。
- ・風船があることでプレッシャーがかかって失敗してしまったり、冷静に判断できなくなったりするんだなと思った。
- ・人は普通の状況でできる事もストレスがかかると、焦って落ち着きがなくなると分かった。
- ・パニックになってしまうけど友達の声一つで少し気持ちがやわらぐこともある。
- ・プレッシャーがかかると萎縮してしまう・頭が痛くなる・集中できなくなる・ドキドキする。
- ・恐怖の中では集中力があがるのかなと思いました。

●ストレスの流れ

- ・ストレスの感じ方はみんな違って、対処の仕方もみんな違うんだな。
- ・ストレスも一人一人独特で、他の子のストレスを聴くと新鮮でした。
- ・ストレスの解消の仕方でも負のスパイラルから抜け出せることが分かった。
- ・良い対処をするか悪い対処をするかで、その後も180°変わってくるのに気づいた。
- ・班の皆の対処法を聞くことで様々なストレス対処法を学べた。
- ・ストレスを感じやすい人と感じにくい人がいることが分かり、ストレスを感じることは決して悪いことではないことが分かった。上手なストレス対処法を見つけないと、どんどんストレスが溜まると分かった。
- ・私の生活では間違ったコーピングをしていることが多いかなと思った。
- ・人間は些細なことでもすぐストレスをためてしまう弱いものだが、だからこそみんなで協力していきながら生活を送る必要があると思う。

●アサーションロールプレイング

- ・言い方一つでこんなにも伝わり方が違うんだなあと思った。同じ場面なのに、攻撃的な人や受け身的な人が相手になると全然違った結果になり、見ていて楽しかったし、対応の仕方の違いを見て勉強になった。
- ・お互いが納得し合える方法を学べた。
- ・共感だけではだめで、自分の意見を主張することができないとだめだと今日思った。
- ・優しさが全てではなく人のことを考えたうえで対応するのが大切。
- ・普段考えもしない返答の仕方を考えられてよかった。
- ・アサーションを今日習って、普段の生活の中でも使っていきたい。使えるようになりたい。
- ・先生のモデリングを見て、あまりよくない例として挙げられた演技の中には、私がよくやってしまう行動が出てきて、正していかなないとと思った。
- ・よく、どう断ったらいいねんやろ？って考えることがあるので、今回の授業はよかった。
- ・いつもはケンカする寸前のような話し方になってしまう時もあり、どうすれば相手も自分もいい気持ちで話せるのか困っていたけど、今回アサーションを学んだのでこの知識を活かしていきたい。
- ・台本を書くのにすごく時間がかかったけど、日常生活ではほんの数秒の出来事やから、判断を速くしないといけない。大変ですね。私は自己主張が苦手で流されることが多いけど、アサーションを頑張る。
- ・あらかじめ考えるだけでは意味がなく、その場で自分で対応できなければ無駄だ。
- ・ロールプレイングのように日常生活であのようにすんなり解決することは少ないけど、今日学んだことを意識して生活したい。

のために、^待心強くする必要~~が~~ありま
 うに、^待捕まえておく必要~~が~~ありま
 か、^待見つけられたら、今度は見失わな
 見つか^待っていないと、思^待っているから、いつ
 されはじめています。私は、まだ、自分
 いろいろな事を、世の中^待（世間）に、気が付
 いろいろな事できた、あんな事でき~~な~~い
 探して、探^待しつづけている途中^待だから。そん
 は、違^待う自分を、探^待しているから、今までの自分と
 から、そして、もう一つは、今までの自分と

20字×20行

す。机に、つづ^待ぶする。す^待ねる。と、い^待った
 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^待いと、
 約束を、しました。（守れるかどうかが、分^待か
 らないけど、少しづつ、がんばると、私は、
 先生たちと、約束^待しました。それに、私は、
 この頃、みんなと、道徳^待をするのが、楽^待し
 いと、思^待いはじめました。人とは、かみ合^待わ
 ない。と、思^待っていた事が、少し、かみ合^待っ
 てきている（気がする）。そう、思^待えてきた

日
 思
 探
 る
 感
 身
 だ
 す

20字×20行

日が、来るまで、一生懸命^待命、がんばります。
 思^待う。だから、私に、と^待って、大切な事だと
 探^待す。それが、私に、と^待って、大切な事だと
 るその日まで、一生懸命^待命生きて、がんば^待っ
 感動したと、思^待えた時、私は、本当^待の自分
 身です。そんな私が、この事^待に、かんして、
 だ、最初に、書いたとおり、また感動^待している
 す。（他にも、いろ^待いろする必要^待が、ある^待）

教師による添削は一切していない。文中の「X」や右横に書いてある小さい文字は、
 A本人が記入したものである。この状態で提出してきた。

【生徒Bの様子のおまとめ】

Bは自己開示力が低く、特定の友人に執着しすぎて人間関係づくりが非常に困難な生徒である。

● すぐらくトークキング

様子：筆談で参加。

感想：「グループ 人のこともっとわかった気がする。」「自分が参加できたこと」が一番印象に残った。

授業は「楽しかった」、「生活に関係がある」と回答。

● 新聞ジグソー

様子：笑いながら参加し、班のメンバーと協力することができた。

感想：「ちゃんとたくさん話せて笑えた。自分がグループの一人となって協力できたこともよかったし、うれしかった。こういうきかいを通してみんなと話せるキッカケになればいいかな。」

授業は「すごく楽しかった」が、生活への関連は「ふつう」と回答。

● スーパー新聞ジグソー…早退のため参加していない。

● 1学期ふりかえり

感想：「人と話せた」と一言のみ。

「授業は楽しかったか」「授業はよくわかったか」「授業に興味をもったか」

「授業は生活に関係があると思うか」の項目すべてに「ふつう」と回答。

● ルーレット・トークキング

様子：班替え直後だったが、新しい班で楽しく活動することができた。

感想：「あんまりしらない子のことを少しだけでもしれてよかったです。やっぱり話すのがこわくて声とかちっちゃくなったり、うまく話せない時があったけど、みんな優しく、楽しい時間をすごせました。」

授業は「すごく楽しかった」と回答。生活への関連は「ふつう」。

またこの時、Bと同じ班の生徒から以下のような感想があった。

Bと同じ班の生徒の感想（この生徒は昨年度もBと同じクラスだった生徒である）

「はじめて班で協力したけど、思ったよりも雰囲気がよくてうれしかった。

Bさんがあんなに笑っている所を初めて見た。この班なら問題なく色々な事ができると思った。」

● ストレスチェック

様子：自分のストレス指数を、隣の席の生徒と笑いながら見ていた姿が見られた。

感想：「全然ストレスがたまっていませんでした。」

授業は「ふつう」だが、「生活に関係がある」と回答。

● ストレス体験ゲーム…欠席のため参加していない。

● ストレスの流れ

様子：同じ班の生徒と笑顔で台本を考える姿が見られた。

感想：「人によってストレスの感じ方などが違うからこそ他の人の意見を聞くと、自分と違った意見が出てきて面白いなって思いました。」

授業は「ふつう」、生活への関連があると思うかについても「ふつう」と回答。

● アサーション

様子：教師のモデリングを見て、班での台本作りにも参加できた。

感想：同じ班の子が普段通りの話し方で代表でロールプレイングをしてくれたので面白かった。

授業は「すごく楽しかった」、「生活に関係がある」と回答。

● 2学期ふりかえり

来学期も実施してほしいと回答。1年生から今までで一番よかった授業は「アサーション」と記入。

感想：「班の子と1番関わることが出来る時間だし、自分の事も知れるし、他の子の事も知れるし、楽しいから今後も続いたらいいなと思います。班の子やあまり関わることがない班の子の事が沢山知れてうれしかったし、楽しくできるから面白かったです!!」と記

【トーキング系が苦手な生徒Cの変化】

● すぐろくトーキング

「楽しかった」けれど「興味はあまりない」「生活に全然関係ない」と回答。

感想「普段しゃべらない人と話をしたりできるかも…とったり思わなかったり。」

考察：話すきっかけと捉えているが、トーキングが苦手なのであまり積極的でない様子が伝わる。

● 1学期ふりかえり

「楽しかった」が、興味は「ふつう」、「生活にあまり関係ない」に変化。

感想「あまり生活に関係がなさそうだが、きっと深くしていったら色々なことがあるんだろうなあと思った。楽しいことをすると周りの人とのふれあいがふえると思うから、そういった面ではいいのかもしれない。」

考察：前向きな思考で捉えているが、まだトーキングが苦手な意識が見える。楽しいのはいいが、苦手なので少し乗り気でない様子がうかがえる。次のプログラムでもその傾向が明らかとなる。

● ルーレット・トーキング

「楽しかった」けれど「興味は全然ない」「生活に全然関係ない」に逆戻り。

感想「思った以上に会話が続かなかった（広がらない）。自分の人見知りがすごいなあと思った。」

考察：やはりトーキング系が苦手で、それを自分で認識している。

● アサーションロールプレイング

「楽しかった」が興味は「ふつう」、「生活に関係がある」と回答。

感想「みんなのロールプレイングを見て、素晴らしかったが先生の演技にはかなわない。自分ももう少し関わりたかった。」

考察：トーキングは大事だと考え始めており、もっと班での台本作りに積極的になれたらいいと前向きにふりかえっていると考えられる。

● 2学期ふりかえり

「楽しかった」興味は「ふつう」、「生活に関係がある」と回答。

考察：2学期のプログラムの中で一番楽しかったのは「ルーレット・トーキング」、2年生の1学期～2学期の中で一番楽しかったのは「すぐろくトーキング」と回答。いずれも自身の不得意分野であるトーキング系のものを楽しかったものとして挙げている。

さらに、この授業を3学期も実施を続けてほしいと回答し、その理由に「あまり交流のなかった班の人と喋れるようになったから。」と書いている。また、「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。」と記述している。今後、トーキング系の授業が実施されてもしっかりと話していけるような姿を想像させ、頼もしさを感じさせられる感想を書いている。