適応指導プログラム作成研究

Ⅰ　研究主題

自立心や社会性を養うための適応指導プログラムの作成

Ⅱ　研究主題設定の理由

すべての子供たちにとってのこれからの学校は、認められ、自信をもち、自分の持ち味を存分に発揮し、明るく伸び伸びと学習や生活に取り組める楽しい場でなければならない。

しかし、今日の子供たちに目を向けると、いじめや暴力をはじめ、子供たちの心のゆがみに起因する多くの憂慮すべき問題があり、このような問題は、我々社会全体に投げかけられた大きな課題であるといっても過言ではない。特に不登校については、本市においても、平成１３年度に不登校児童生徒数が１８８名という過去最多の数となっていることから、学校や家庭、地域社会、そして行政との連携の下、一体となった取り組みが求められている。

本市においては、「足利市の教育目標」の具現を目指し、人間性豊かな児童生徒の育成を図るため、いじめ・不登校対策市民会議の設置や心の教育相談員事業、不登校対策事業など、様々な施策の展開をしているところである。なかでも不登校対策事業としての学校教育相談室については、平成１５年度より旧相生小学校に移転して開室したところであるが、その機能が今まで以上に発揮できるようにするためには、教育相談の一環として行われている通室児童生徒への適応指導の在り方について工夫改善していかなければならない。

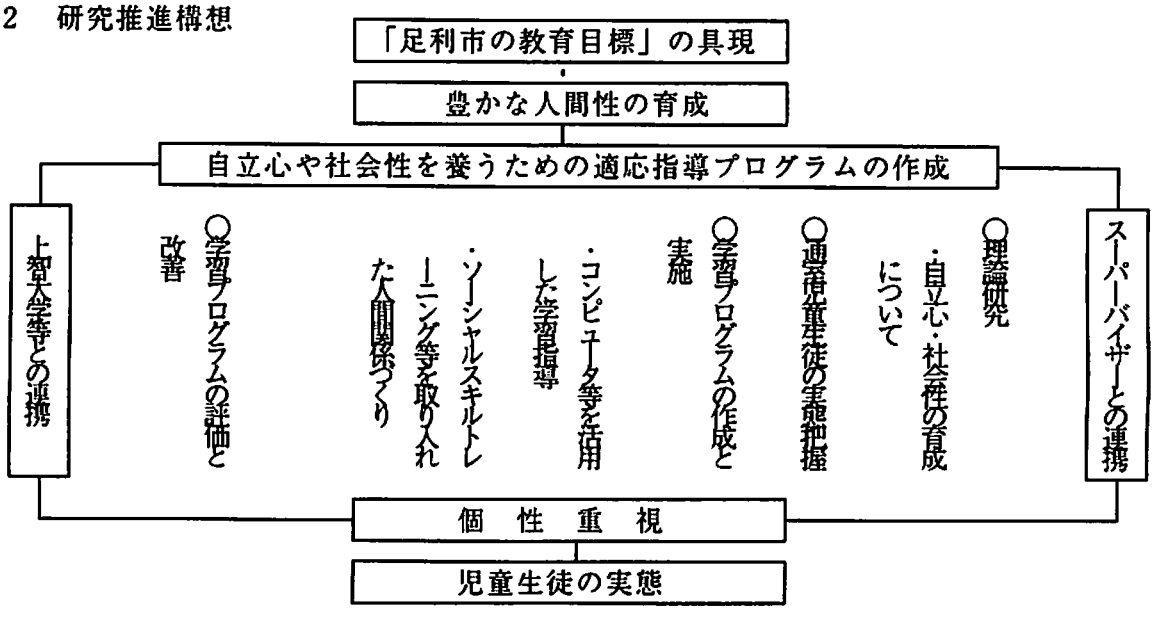
そこで、通室する児童生徒の自立心や社会性などを養うために、個々の児童生徒の実態に応じた様々な創作活動や自然体験活動、社会体験活動、学習指導など適応指導を行うための参考となる学習プログラムを作成していく必要があり、また、作成されたプログラムは、各学校における相談室登校や保健室登校のできる児童生徒への指導にも参考になるものと考え、本研究主題を設定した。

Ⅲ　研究推進構想

1　研究の基本的な考え方

(1)　不登校児童生徒に必要な自立心・社会性の育成について理論研究を行う。
(2)　興味・関心、特技、学力など通室児童生徒のもつ特性や不登校の背景を教育相談員や学級担任との連携の下で把握する。
(3)　関係諸機関から参考資料を収集するとともに、上智大学等との連携を図りながら学習プログラムを作成し実施する。
(4)　作成された学習プログラムの評価と改善を行う。

2　研究推進構想



Ⅳ　研究の内容

1　自立心・社会性の育成について

児童生徒が不登校になる要因や背景としては、家庭、学校、本人に関わる様々な要因が挙げられ、しかもそれらが複雑に絡み合っていることが多い。さらにその背後には、現代社会の抱える問題も指摘されている。

そのため不登校児童生徒への対応に当たっては、個々の児童生徒に合った支援の方法を考え実施しなければならないが、本研究においては、不登校児童生徒に必要な資質・能力として、特に＜自立心＞と＜社会性＞を取り上げ、（1）「生きる力」との関連、（2）学校教育相談室に通室する児童生徒への支援について研究することとした。

・＜自立心＞とは　　自分のことは自分でしようとする心（身辺的自立、精神的自立、社会的自立）

・＜社会性＞とは　　自己の属する集団に適応し、望ましい社会（集団）生活を営む上で必要な知識・理解、技能・態度

(1)　＜自立心＞・＜社会性＞と「生きる力」

平成８年に出された中央教育審議会第１次答申の中で、「生きる力」について以下のように述べられている。

> 我々はこれからの子供たちに必要となるのは、いかに社会が変化しようと自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力であり、また、自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心など、豊かな人間性であると考えた。（中略）「生きる力」は全人的な力であり、（中略）個性尊重の考え方が持っている自立心、自己抑制力、自己責任や自助の精神、さらには他者との共生、異質なものへの寛容、社会との調和といった理念は、一層重視されなければならない。

この「生きる力」について述べられた中の「自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し」という部分が＜自立心＞に関連し、「自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる」「他者との共生、異質なものへの寛容、社会との調和」の部分が＜社会性＞に関連している。

このように＜自立心＞・＜社会性＞は、ともに「生きる力」の構成要素であり、不登校児童生徒にとってもこれらの資質・能力を育成することは、学校復帰や社会的な自立のために重要であると考えられる。

(2)　学校教育相談室に通室する児童生徒への支援

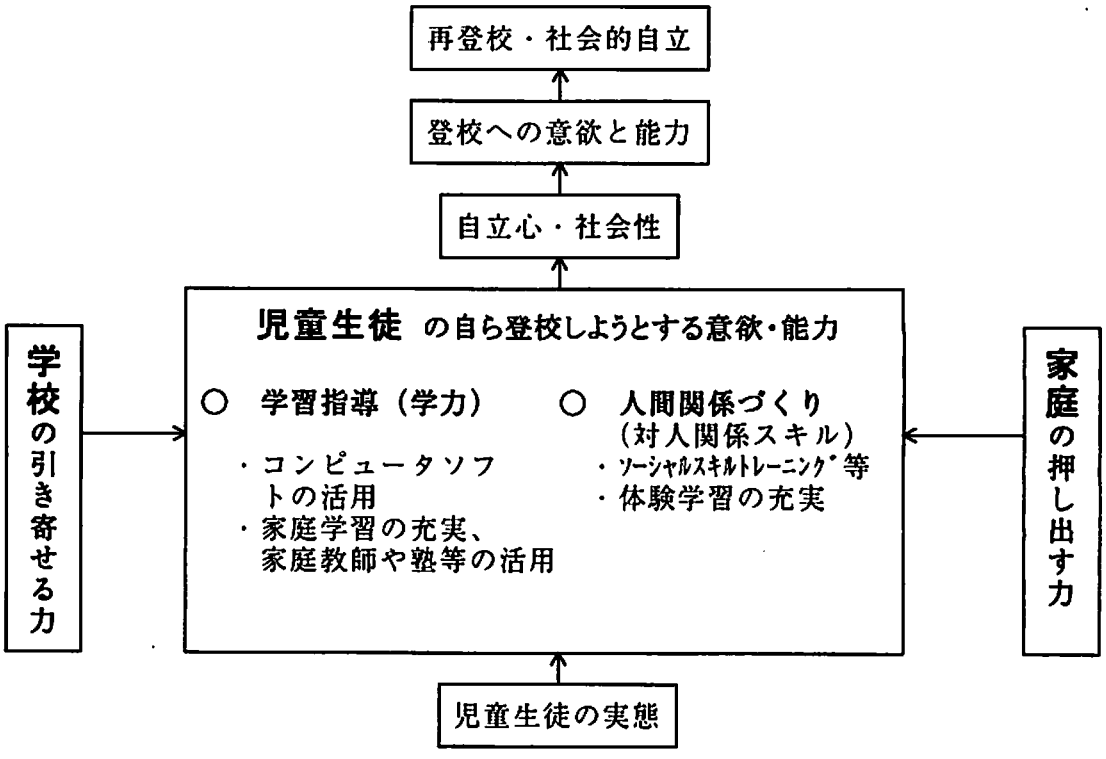
不登校児童生徒が＜自立心＞・＜社会性＞を養い、学校復帰や社会的な自立を目指すためには、児童生徒一人一人の実態に合わせた支援の方法を考えることが必要であるが、その前段階として、どの不登校児童生徒にもある程度共通して実施できる適応指導の流れや内容について考えなければならない。

学校教育相談室に通室する児童生徒への支援の具体的な方針としては、まず通室する児童生徒の活動状況や本人の抱える悩み・課題についての傾向を把握し、それに基づいて、学校教育相談室における適応指導の大まかな流れや内容を考えることにした。その上で、＜児童生徒の自ら登校しようとする意欲・能力＞を伸長させることを目標に、個々の児童生徒の実態に応じて適応指導を実施することにした。

また、本人への適切な働きかけや支援と同時に、学校及び家庭からの働きかけも重要なものとなる。不登校児童生徒の担任や友達を中心にした＜学校へ引き寄せる力＞と、保護者を中心とした＜家庭から押し出す力＞が必要となる。そして、この３つの力が合わさったときに不登校児童生徒の再登校が可能となると考えられる。

支援の内容については、通室を始めてから再登校するまでの学習プログラムにおける時系列的な面と、不登校児童生徒に実施する学習プログラムの内容面の両面から考えた。

(3) 適応指導構想図



2 学習プログラムの作成

学習プログラムの作成に当たっては、通室児童生徒の実態や学校、家庭の状況を踏まえながら、「心を開く」「自分を知る」「チャレンジする」の大きく３つの段階に分けたプログラムの時系列的な面と、「学習指導」と「人間関係づくり」を２つの柱としたプログラムの内容面の２つの方向から研究を進めた。

(1) 通室児童生徒への適応指導の流れ

学校教育相談室に通室してみようと考えられる児童生徒は、不登校の状態としては回復期にあると考えられるが、それまでの慣れ親しんだ家庭という環境から、「学校教育相談室」という、今まで知らなかった新しい環境に適応するために、ある程度の時間と経験を必要とする。

そこで、適応指導の流れとしては、通室児童生徒の実態に合わせて教育相談員が実施できるよう、以下の大きく３つの段階に分けたプログラムを考えた。

ア 「心を開く」

○ 心理的開放
・通室児童生徒の緊張を軽減し情緒の安定を図る。
・通室児童生徒と相談員との信頼関係を確立する。
↓
自ら進んで通室しようとする。

○ 自主的な活動
・通室児童生徒の希望により活動する（個別対応）。
・相談員と一緒に楽しく活動できることを目指す。
↓
自分のしたいことを、自分で決められる。

イ 「自分を知る」

○ 自己の見直し
・自分の過去や現在の心の状態、生活、行動について見つめさせる。
・特に良いところを相談員と一緒に探し、自己肯定感を得させる。
↓
ありのままの自分を受け入れる。

○　将来への展望　　・将来なりたいもの、やりたいことについて考えさせる。
・希望を実現するためにどうすればよいかを考える。
↓
新たな目標を、自ら設定することができる。

ウ　「チャレンジする」

○　行動体験の拡大　・他の通室児童生徒と一緒の活動を促す（小集団活動）。
・学習など、それまで行わなかった活動をすすめてみる。
↓
新たな人間関係や新しい活動に取り組める。

○　自信の回復　　・成功体験を重ねさせ、自己肯定感を増大させる。
・特に教科学習と対人関係スキルの向上に重点を置く。
・学習については、家庭学習、塾の利用も考慮に入れる。
↓
自分の学力や行動に自信をもつ。

○　再登校の試み　　・児童生徒の心の状態をみながら登校刺激を与える。
・シェーピング法を用いて段階的に再登校を促す。
・特に学期末や新学期、学校行事の機会を利用する。
↓
登校への意欲をもち再登校できる。

(2)　適応指導の２つの柱

不登校児童生徒の再登校、社会的自立のためには、個々の児童生徒の実態に応じた支援が必要となるが、学校教育相談室に通室する児童生徒の多くは、学習の遅れと人間関係づくりに不安や悩みを抱えていることが多い。

そこで、学校教育相談室に通室する児童生徒への適応指導の内容については、**「学習指導（学力）の充実」**と**「人間関係づくり（対人関係スキル）の能力の向上」**を２つの柱とし、学校生活への不安を解消し自信を持って登校できるために、自信をもって授業に臨める学力をつけることと、良好な人間関係を築くことのできる対人関係スキルを身につけることを目指す支援について研究を進めた。

ア　**「学習指導（学力）の充実」**

児童生徒の不登校の期間が長びけば長びくほど、学校で毎日授業を受けている児童生徒との学力差は大きいものとなってしまうことが多い。学校教育相談室に通室する児童生徒も、一旦は学校に復帰し教室に入ることができても、「授業がわからない」などの理由で別室登校になったり、不登校の状態に戻ってしまうこともある。

そこで、学校教育相談室に通室する児童生徒についても、学力の充実を図らなければならないが、学校教育相談室には教科書は準備されているが、相談員が全ての教科を通室児童生徒に指導できるとは限らない。また、活動時間が１日２時間程度と小中学校よりも短く、毎日通室できる児童生徒もいれば、週に１度通室している児童生徒もいるため、教科書だけを使った短時間の学習では、学んだものがその場限りになってしまい、いわゆる「学習の積み上げ」がなくなってしまうおそれがある。

このような学習指導上の課題を解決するために、コンピュータソフトを活用した学習指導を行うことで、通室児童生徒の学力の充実を図れると考えた。

○　学校教育相談室におけるコンピュータを活用した学習指導

学校教育相談室では、平成１５年度に小学１年生から中学３年生までの各教科の学習支援ソフトを購入し、通室児童生徒の学習に利用している。

＊使用するソフト
小学生用　「できる学習クラブ　ケンチャコ大冒険」小学１年生～小学６年生
中学生用　「media5 STEP2　中学生」国語、歴史、地理、公民、数学、理科、英語

これらのソフトを活用することにより、通室児童生徒は、教科書と問題集を使った学習のときより意欲的に学習に取り組むようになり、自分の学習ペースで無理なく学習することができるようになった。特に苦手な教科については、前の学年の内容を復

習するためにさかのぼって学習したり、また何度でも繰り返して学習したりすることができる点で、コンピュータ学習は非常に有効である。さらに、個人の学習記録をフロッピーディスクに保存し、どこまで学習したのか、またどの内容が苦手なのかなどがすぐにわかるため、学習の積み上げが図れるようになっている。

しかし、コンピュータのみに頼る学習方法では、自らの手で文字を書いたり計算したりすることがなく、ともすると早く答え合せをしたいために、適当に答えを選択・入力し、先に進むことのみに夢中になってしまうという傾向も見られる。そこで、コンピュータだけに偏ることなく、従来の教科書とノートを使う勉強方法と併用することで、コンピュータの有効活用に努めることが大切である。

○　家庭におけるコンピュータ、家庭教師、塾等を活用した学習補充指導

上記のように、学校教育相談室に定期的に通室する児童生徒は、学習ソフトを活用して自主的に学習することができるが、学校での授業と比較すると質量ともに十分とはいえないのが現状である。また、学校教育相談室にたまにしか来られない児童生徒に、学習の積み上げを期待することは難しい面もある。

そこで、教育研究所で家庭にコンピュータを貸与し、学校教育相談室と同じソフトを使って家庭学習をできるようにするとともに、家庭教師や塾等を活用して学習することで、不登校児童生徒に学力面での自信をつけさせ、学校復帰の一助とすることが可能になると考えられる。

＊コンピュータを活用した家庭における学習補充指導例

不登校児童生徒の学習補充指導のためのコンピュータ活用研究事業実施計画

足利市立教育研究所

1　研究のねらい

不登校児童生徒にコンピュータを貸与し，家庭において学習支援ソフトを活用した補充学習を行うことによる有効性と課題を明らかにし，今後の不登校児童生徒に対する援助の在り方について究明する。

2　貸与するコンピュータ

ノート型パソコン

3　使用する学習支援ソフト

教育研究所の保管する学習支援ソフト

・「できる学習クラブ　ケンチャコ大冒険」小学１年生～小学６年生

・「media5 STEP2　中学生」国語，数学，英語

4　事業内容

不登校児童生徒にコンピュータを貸与し，家庭において学習支援ソフトを活用した補充指導を行う。

（１）対象者

学校教育相談室に通室する児童生徒及び学校教育相談室で相談中の児童生徒の中で，教育研究所が学習補充指導にコンピュータが必要であると認めた者。

（２）貸与方法

別紙借用願に保護者が必要事項を記入・捺印し，教育研究所において内容を確認し，承認の後貸与する。

（３）貸与する期間

教育研究所において貸与が承認された日から，その年度の３月３１日まで。ただし，学習補充指導にコンピュータを必要としなくなった場合はすみやかに返却する。

（４）貸与の指導

貸与されたコンピュータの活用・管理等については，貸与された家庭の保護者が責任をもって課題の確認できるよう，適宜教育研究所から指導する。

（５）成果及び課題の確認

貸与中の児童生徒の様子，保護者との相談における本事業への感想・意見，並びに事業実施後のアンケート調査等により，本事業の成果と課題について明らかにする。

（６）その他

故意または重大な過失によりコンピュータを破損，紛失した場合には，修理・弁償費用は，保護者が支払う。返却の際は，コンピュータを現状復帰することとする。

5　予算措置

本研究事業実施に伴う支出はなし。

イ　人間関係づくり（対人関係スキル）の能力の向上

不登校児童生徒にとって、学習面とともに、あるいはそれ以上に学校復帰に向けての不安や悩みの原因となることの一つは「学校に行ったときに友達とうまく付き合っていけるか」「学校に戻ったときにどのようにふるまえばよいのか」などの人間関係づくりの上での不安や悩みである。

以前であれば、日常の大人との交流や年齢の違う子供との遊びの中で、自然に身に付けていくことができた対人関係スキルも、現代の子供の置かれた状況の中では、普段の生活の中で自然に身に付けるということは難しい傾向にある。

そこで、対人関係に不安や悩みをもつ児童生徒が「人と上手に付き合っていくには、どうすればよいのか」を学ぶために、ピア・サポートやソーシャルスキルトレーニングなどの人間関係づくりに有効な活動を適応指導に取り入れ、計画的・継続的に実施していくことで、通室児童生徒の人間関係づくりの能力の向上を図れると考えた。

○　ソーシャルスキルトレーニングの分類と流れ

ソーシャルスキルトレーニングは、「上手なあいさつ」や「上手な頼み方」など、対人関係を円滑にするための知識・理解、技能・態度を向上させるトレーニングの一つである。

ソーシャルスキルには様々な分類の仕方があり、研究者によっては１００を越えるスキルに分類している場合もあるが、ここでは、児童生徒が学ぶことが望まれるスキルとして大きく７つに分類し、それぞれのトレーニングの流れを示した。

なお、ソーシャルスキルトレーニングの具体例については、特に「ソーシャルスキル教育で学校が変わる　小学校編」（小林正幸・相川　充　編著　１９９９　図書文化社）を参考とした。

＊７つの基本的なスキル

①	あいさつ	・互いによい気分になる上手なあいさつをする
②	傾聴	・話す人も気分がよくなるように上手に聴く
③	友情形成	・相手に共感し思いやりのある言葉をかける
④	勧誘・依頼	・上手に友達を誘ったり、ものを頼んだりする
⑤	自己コントロール	・感情的にならずに自分をコントロールする
⑥	意思表示	・自分の意思や要求を上手に伝える
⑦	トラブル解決	・人間関係のトラブルに冷静に対処する

＊ソーシャルスキルトレーニングの流れ

①	インストラクション	・教えようとするスキルの重要性に気づかせながら、言葉でスキルを教える。
②	モデリング	・スキルの見本を見せてまねさせる。
③	リハーサル	・示されたスキルを、頭の中、あるいは実際の行動で何回も繰り返し練習させる。
④	フィードバック	・やってみたことをほめたり修正したりして、やる気を高める。
⑤	定着化	・練習したスキルを実際の場面で使えるように促し、日常における行動の変容を目指す。

＊ソーシャルスキルトレーニング例

基本的なソーシャルスキル1　「あいさつ」

1　具体目標
・誰にでもあいさつできる。
・明るく元気にあいさつできる。
・相手の目を見てあいさつできる。

2　指導の流れ

① インストラクション
あいさつについて子供と話し合いながら、その大切さに気づかせる。
例「なぜ、あいさつするのかな？」
「いつ、どこで、だれにするのかな？」
「あいさつすると、どんな気持ちになるかな？」
「あいさつしないと、どうなるのかな？」

② モデリング
具体目標を参考に、よい例とよくない例を教師が演じる。
よくない例：返事しない、下を向く、聞こえないような声

③ リハーサル
時間帯や場面を決めて、あいさつの練習をさせる。
例：朝、昼、夜、就寝、食事、別れ、休んでいた友達が登校　など

④ フィードバック
具体目標を参考に、ほめることを基本にしながら行動を強化する。
例「～～さんの目を見てあいさつできたね。すばらしい。」
「明るい声であいさつできたね」
「にっこり笑うと、さわやかでいいよ。」

⑤ 定着化
練習したあいさつの仕方を、友達や家族などに対して応用してみることを課題にする。
例「家に帰ったら、今日勉強したあいさつを使ってみましょうね。そして、うまくできたか後で教えてくださいね。」

基本的なソーシャルスキル2　「傾聴」

1　具体目標
・体を相手に向けて聴くことができる。
・相手の目を見て聴くことができる。
・うなずいたり質問したりしながら聴くことができる。

2　指導の流れ

① インストラクション
話を聴くことについて話し合いながら、その大切さに気づかせる。
例「なぜ、話を聴くのが大切なのかな？」
「話をよく聴いてもらうと、どんな気持ちになるかな？」
「気分よく話してもらうためには、どうすればいいかな？」

② モデリング
具体目標を参考に、よい例とよくない例を教師が演じる。
よくない例：腕を組んだり足を組んだりする、相手を見ない　など

③ リハーサル
話す内容を例示し、傾聴の練習をさせる。
例：好きなテレビ番組、欲しいもの、好きな食べ物、趣味　など

④ フィードバック
具体目標を参考に、ほめることを基本にしながら行動を強化する。
例「～～さんは、にこにこしながら話を聴けたね。」
「友達の言ったことを、繰り返してみるのもいいよ。」
「質問が上手だったので、～～さんも話しやすそうでしたよ。」

⑤ 定着化
練習した聴き方を、友達や家族などに対して応用してみることを課題にする。

基本的なソーシャルスキル3　「友情形成」

1　具体目標
・相手の言動や様子から、気持ちを想像することができる。
・そのときの状況にふさわしい言葉を考えることができる。
・「相手の様子＋感情語」の内容で声をかけることができる。

2　指導の流れ

① インストラクション
相手に共感し、思いやりのある言葉をかけることの大切さに気づかせる。
例「一人で困っているときに『どうしたの？』って声をかけてもらえるとうれしいよね。」

② モデリング
具体目標を参考に、よい例とよくない例を教師が演じる。
よい例「気分が悪そう（様子）だけど、大丈夫（感情語）？」
「ゴールが決まったね（様子）、すごいなあ（感情語）。」
「やっと完成したね（様子）、僕もうれしいよ（感情語）。」

③ リハーサル
場面を設定し、状況にふさわしい内容で声をかける練習をさせる。
例：考え込んでいる、プレゼントをもらった　など

④ フィードバック
具体目標を参考に、ほめることを基本にしながら行動を強化する。
例「相手の様子をよく見て話しかけることができたね。」
「～～さんの言い方は、うれしさがよく伝わってくるね。」
「自分の気持ちを分かってもらえるとうれしいよね。」

⑤ 定着化
練習した声のかけ方を、友達や家族などに対して応用してみることを課題にする。

基本的なソーシャルスキル4　「勧誘･依頼」

1　具体目標
・相手に近づき、適切な声の大きさで話すことができる。
・相手をきちんと見て、誘ったり頼んだりすることができる。
・笑顔で誘ったり頼んだりすることができる。

2　指導の流れ

① インストラクション
グループに誘ったり、人に頼んだりしたときのことや、そのときの気持ちについて子供と話し合いながら、その大切さに気づかせる。
例「仲間に誘ってもらったときの気持ちはどうだったかな？」
「どんなふうに頼まれたら気分よく返事できるかな？」
「人にものを頼むときには、どうすればいいのかな？」

② モデリング
具体目標を参考に、よい例とよくない例を教師が演じる。
よい例：「花壇に水をやるのを、半分手伝ってくれないかな？」
よくない例：下を向く、遠くから小さい声で言う、怒りながら言う

③ リハーサル
内容を例示し、誘ったり頼んだりする練習をしてみる。
例：遊びに誘う、重いものを運ぶ、仲間に入る　など

④ フィードバック
具体目標を参考に、ほめることを基本にしながら行動を強化する。
例「そばに行って、笑顔で誘うことができたね。」
「『僕も入れて』って、はっきり言えたね。」
「なぜ手伝ってほしいのか、理由もちゃんと言えたね。」

⑤ 定着化
練習した誘い方や頼み方を、友達や家族などに対して応用してみることを課題にする。

基本的なソーシャルスキル5　「自己コントロール」

1　具体目標

・怒りやストレスを感じたときに、心の中で自分に言ってきかせる言葉（自己会話）を考えることができる。
・怒りや不安の感情を抑える自己会話ができる。
・自分を励ましたり、自分に指示を出したりする自己会話ができる。

2　指導の流れ

① インストラクション
感情的な言動のために後悔したり、言いたいことが言えなくて困ったりしたことについて話し合い、自己コントロールの大切さに気づかせる。
例「つい怒ってしまって、その後ずっと嫌な気分のままで過ごした日はありませんか？」

② モデリング
具体目標を参考に、２種類の自己会話の例を教師が演じる。
・怒りや不安の感情を抑える自己会話
「落ち着け」「三つ数えて」「深呼吸」「ちょっと待て」　など
・自分を励まし、自分に指示を出す自己会話
「やるべきことは」「練習どおりに」「勇気をもって」　など
怒りやストレスを感じたときに自分が使いたい自己会話を考えさせて、心の中で自分に言ってきかせることを教える。

③ リハーサル
内容を例示し、自分の感情をコントロールする練習をさせる。
例：ゲームをしているとき、親に「勉強しなさい。」と言われた。

④ フィードバック
具体目標を参考に、ほめることを基本にしながら行動を強化する。

⑤ 定着化
練習した自己コントロールの仕方を、友達や家族などに対して応用してみることを課題にする。

基本的なソーシャルスキル6　「意思表示」

1　具体目標

・理由を先に述べて、自分の意見や意思を言うことができる。
・感情的にならずに、はっきり言うことができる。（関連：スキル５）
・相手の目を見て言うことができる。

2　指導の流れ

① インストラクション
正当な自己主張ができなくて困った経験について話し合い「きちんと意見を言う」「はっきり断る」ことの大切さに気づく。
例「自分の気持ちをはっきり言えなくて困ったことはあるかな？」

② モデリング
具体目標を参考に、よい例とよくない例を教師が演じる。
例「みんな並んでいるから（理由）、ちゃんと後ろに並んでよ。」
よくない例：黙っている、言いなりになる、怒り出す

③ リハーサル
内容を例示し、意思表示をする練習をする。
例：割り込みしてきた、掃除をやらない、悪いことに誘う

④ フィードバック
具体目標を参考に、ほめることを基本にしながら行動を強化する。
例「理由をきちんと言ってから、断ることができたね。」
「落ち着いて意見が言えたね。」
「悪いことに誘われたときは、理由はなくても大丈夫だよ。」

⑤ 定着化
練習した意思表示の仕方を、友達や家族などに対して応用してみることを課題にする。

基本的なソーシャルスキル7　「トラブル解決」

1　具体目標
・トラブルをはっきりさせることができる。
・解決策を複数考え、よりよい解決策を選ぶことができる。
・解決のための手順を考え、実行することができる。
・トラブルが解決されたかどうか確かめることができる。

2　指導の流れ

① インストラクション
人間関係のトラブルの経験とそのときの気持ちを思い出させ、トラブルは避けられないが、自分を成長させる機会にもなることに気づかせる。

② モデリング
具体目標を参考に、よい例とよくない例を教師が演じる。
悪い例：感情的になる、決めつける、相手の意見を聞かない　など

③ リハーサル
場面を設定し、トラブルの解決方法を考える練習をさせる。
例：「～～さんが、君の悪口を言ってたよ。」と友達が言ってきた。
友達とけんかしてしまった。
友達が、貸したゲームソフトをなくしてしまった。

④ フィードバック
具体目標を参考に、ほめることを基本にしながら行動を強化する。
例「解決策をたくさん考えることができたね。」
「相手の気持ちを考えながら話し合いができたね。」
「自己コントロールのときの自分を励ます言葉が必要だね。」

⑤ 定着化
練習したトラブル解決の仕方を、これからの生活で応用してみることを課題にする。

Ⅴ　実践事例

プログラム名　「自分を知ろう」

出典：「キャリアについて教えよう！（豊かな人間性を育てる授業　シリーズ５）」
中野良顯　編　２００４　なかよし出版

【対象】　小学５年生～中学３年生７名

【目的】　１、この一連の授業の２つの目的を理解させる。
①　周りの人を大切にする方法を勉強する
②　自分を大切にする方法を勉強する
２、エゴグラムの作成を通して自分の性格について考えさせる。
３、自分はどんな人間なのかについてじっくりと考えさせる。

【準備するもの】　プリントＡＢＣＤＥ　模造紙①②③
ふりかえり用紙　　ジョハリの窓の拡大図

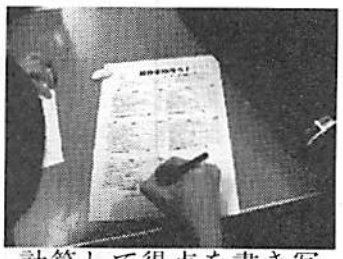
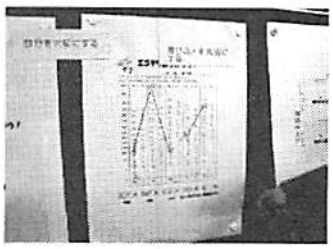
【児童の持ち物】　筆記用具

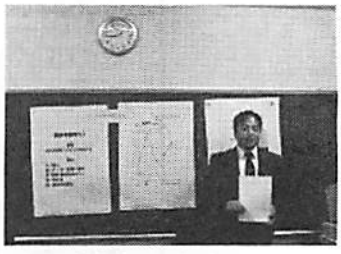
【大まかな流れ】

活動項目	活動内容
1、導入	・一連の授業の目的について
2、今日のテーマ・目標・流れの説明	・テーマ：自分を知ろう！ ・目標：自分の特徴についてよく考えよう！
3、エゴグラム作成、解説	・プリントB（エゴグラム用紙）の配付 ・エゴグラムの作成方法の説明 ・エゴグラムの作成 ・プリントC（解説用紙）の配付 ・心の中の5人家族の解説 ・プリントDの配付 ・エゴグラムについてのふりかえり ・プリントE（まとめプリント）の記入
4、まとめ	・本時のまとめ
5、ふりかえり	・ふりかえり用紙の記入

【授業台本】

活動項目 所要時間：分	指導者による指示・説明	児童生徒の行動 準備物
1、導入（　5分／　5分）		
導　入	・今日は、みなさんと「こころの授業」という特別な勉強をしてみようと思います。 ・「こころの授業」というのは、みなさんの心を育てるお手伝いをする授業です。 ・学校の国語や社会の勉強とは少し違った授業ですが、「こころの授業」を行うことで自分を大切にできたり、周りの人を大切にできたりすることができるようになってもらえたらと考えています。 ・それでは、今日から、周りの人も、自分も大切にする方法を勉強していきましょう。よろしくお願いします。	＊フラッシュカード 「自分を大切にする」 「周りの人を大切にする」
2、今日のテーマ・目標・流れ（　3分／　8分）		
テーマ・目標・流れの説明	・それでは、今日のテーマと目標を発表します。 テーマ：自分を知ろう！ 目標：自分の特徴についてよく考えよう！ ・今日の活動では、事前にやってもらったアンケートの結果をもとに、グラフを作ってもらいます。そして、そのグラフから、自分の特徴について考えます。 ・自分を知ることは、自分と周りの人を大切にする、はじめの一歩です。 ・今日は自分についてじっくり考えてみましょう。	＊テーマの書かれた模造紙 テーマ・目標の説明
3、活動「自分を知ろう」（32分／40分）		
プリントの配付	・それでは、早速活動に入りましょう。 ・事前にやってもらったプリントAとこれから配るプリントBを使って、エゴグラムというグラフを作ってもらいます。	＊プリントA（事前配布） ＊プリントB

エゴグラムの作成方法の説明	・エゴグラムを作ることは、自分発見のための一つの方法です。今の自分の感情や考え方といった心の状態を知ることができます。 ・でも、みなさんに気を付けてほしいのは、この結果がみなさんの全てではないということです。エゴグラムによって分かるのは、みなさんの中の一部です。それをよく覚えていてください。	＊エゴグラムについて注意
エゴグラムの作成	・プリントＡを見てくださいね。これから、このアンケートの回答をもとにグラフを作ります。まず最初に、アンケートのＡ～Ｅまでの合計得点を計算してもらいます。「○」は２点、「△」は１点、「×」は０点ですよ。さあ、計算してみましょう。 ・できましたか？そうしたら、プリントＢのグラフの自分の得点の所に○を付けましょう。できたら○をつなげて折れ線グラフを作りましょう。	 計算して得点を書き写す。
	・エゴグラムの最高点の部分がみなさんの得意な考え方や行動の仕方です。逆に、点の低いところが苦手な考え方や行動の仕方です。	 エゴグラムの解説
プリントＣの配付と説明	・それでは、解説のプリントを配りますね。これを使って先生が説明します。 ＜プリントＣを使って説明＞ ・では、次に自分のエゴグラムとプリントＣを見ながら、自分の特徴についてじっくりと考えてみましょう。	＊プリントＣ
	・エゴグラムと心の中の５人家族を見ながら自分の感じたこと・思ったことをできるだけたくさん書きましょう。 ＜３～５分程度の時間＞	＊エゴグラム用紙
	・どうですか。意外だなと思ったところがありましたか？今、みなさんが作ったエゴグラムは「自分から見た自分」です。 ・ですから、この結果がみなさんの全てを表しているのではありません。 ・また、それぞれ長所と短所がありますから得点が高ければいいという訳でもないんですよ。	・プリントＤに記入する。
	・この図を見てください。これは「ジョハリの窓」といいます。「自分」を大きな一つの窓に見立てて、それを４つの領域に分けて図にしたものです。	＊エゴグラムについて注意
	・みなさんについて、自分が知っていること、知らないこと、周りの人が知っていること、知らないこと、というふうに見ます。	＊ジョハリの窓の拡大図
	・ａは「開かれた窓」と呼ばれます。自分でもよく知っているし、周りの人にもよく知られている部分です。	

	・bは「秘密の窓」と呼ばれます。自分では分かっているけれど、他人には知られていない部分です ・cは「盲点の窓」と呼ばれます。自分では分かっていないけれど、他人から見るとよく見えている部分です。 ・話を聞くときによくほおづえをついているとか、机を指でトントンたたくなど、自分では全く気づかずにやっている癖などが良くある例です。 ・dは「暗黒の窓」と呼ばれます。自分にも分からないし他人にも知られていない部分です。どれだけ時間をかけても、どんな方法を使っても誰にも分からない部分を誰もが持っています。 ・これら4つの窓の大きさは、それぞれ人によって、場面によって違っています。みなさんが自分をよりよく知るためには、盲点の窓を小さくして開かれた窓を大きくすることが必要です。 ・そのためには、周りの人に「私ってどんな人？」と聞いてみたり、今日やったエゴグラムを家の人に作ってもらうのも良いかもしれません。 ・また、周りの人に自分のことを理解してもらいたいと思ったときには、「秘密の窓」を小さくする必要があります。つまり、自分の考えや気持ちをできるだけ人に伝えるようにするのです。	
4、まとめ（5分／45分）		
まとめ	・では、今日の授業のまとめをしましょう。このプリントを見てください。 ＜プリントEに沿ってまとめ＞ ・今日は「自分を知ろう」というテーマで勉強をしました。どうでしたか？以前よりも自分について知ることができましたか？ ・最後にみなさんに忘れないでいてもらいたいのは、人の特徴は変化すること、自分の知らない自分もいるので、この結果が全てではないこと、どの家族が良くて、どの家族が悪いということではなくて、どれにも長所と短所があるということです。 ・自分の特徴を知って、「大切にしたいところ」や「意識して変えてみたいところ」に注意して生活することは、自分自身を大切にすることにつながります。 ・ぜひ普段の生活の中でも、自分のことをじっくりと考えたり、周りの人と話したりしながら、自分を理解していくようにしましょう。	＊プリントE ＊エゴグラムについて注意  授業のまとめ
5、ふりかえり用紙の記入（5分／50分）		
ふりかえり用紙の配付と記入	・それでは、今日の感想を書いてもらっておしまいです。どんなことを感じたのか、思った通りに書いてくださいね。	＊ふりかえり用紙

	・はい、ありがとう。これで１回目の授業は終わりです。今度は、上手な聞き方について勉強しましょう。	

プリントA

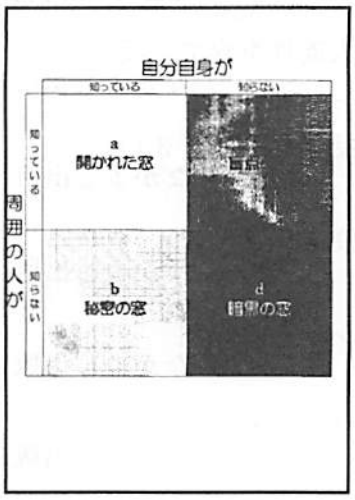
プリントB

プリントC

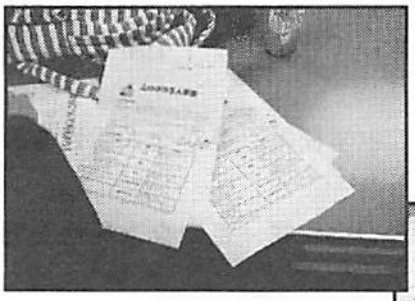
プリントD

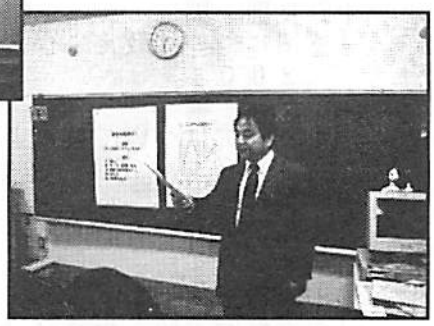
まとめプリント

ふりかえり用紙



「ジョハリの窓」





Ⅵ　研究のまとめ

1　研究の成果

(1)　学校教育相談室に通室する児童生徒が＜自立心＞・＜社会性＞を養い、学校復帰や社会的な自立を目指すための指導や支援の方針について、本市スーパーバイザーの助言のもとに研究することで、適応指導プログラムの時系列的な面と内容面を明らかにすることができた。

(2)　学校教育相談室に通室する児童生徒の多くが、学習の遅れと人間関係づくりに不安や悩みを抱えているという実態をもとに、適応指導の内容面について「学習指導の充実」と「対人関係スキルの向上」に重点を置き、研究することができた。特に、コンピュータソフトを活用した学習指導と、ソーシャルスキルトレーニングなどの人間関係づくりに有効な活動については、具体的に研究を進めることができた。

2　今後の課題

(1)　通室児童生徒が再登校できるためには、本人の自ら登校しようとする意欲・能力だけでなく、学校からの引き寄せる力、家庭の押し出す力が必要である。そこで今後は、学校や家庭との連携・協力の在り方について、さらに研究を進めていきたい。

(2)　本研究によって、人間関係づくりのためのソーシャルスキルトレーニングなどの活動について研究することができたが、今後、児童生徒の人間関係づくりに役立つ指導台本や資料について、さらに開発を進めていきたい。

参考文献

(1) 国立教育政策研究所
「不登校への対応と学校の取組について」(2004)

(2) 栃木県教育委員会
「児童生徒指導の指針」(2000)

(3) 栃木県教育委員会
「児童生徒の健全育成を目指して(19)」(2002)

(4) 栃木県教育委員会
「児童・生徒指導の充実を目指して」(2003)

(5) 中野良顯　著
「ピア・サポートー豊かな人間性を育てる授業づくりー」(2006)　図書文化社

(6) 中野良顯　編
「コミュニケーションについて教えよう！中学校編(豊かな人間性を育てる授業シリーズ1)」(2004)　なかよし出版

(7) 中野良顯　編
「コミュニケーションについて教えよう！小学校編(豊かな人間性を育てる授業シリーズ2)」(2004)　なかよし出版

(8) 中野良顯　編
「感情について教えよう！中学校編(豊かな人間性を育てる授業シリーズ3)」(2004)　なかよし出版

(9) 中野良顯　編
「感情について教えよう！小学校編(豊かな人間性を育てる授業シリーズ4)」(2004)　なかよし出版

(10) 中野良顯　編
「キャリアについて教えよう！(豊かな人間性を育てる授業シリーズ5)」(2004)　なかよし出版

(11) 中野良顯　編
「心理学について教えよう！(豊かな人間性を育てる授業シリーズ6)」(2004)　なかよし出版

(12) 金子　保　著
「不登校の予防と再登校への支援」(2003)　田研出版

(13) 江川成　編著
「教育相談－その理論と方法－」（２００３）　学芸図書
(14) 小林正幸・相川　充　編著
「ソーシャルスキル教育で学校が変わる　小学校編」（１９９９）　図書文化社
(15) 津村俊充　編集
「子どもの対人関係能力を育てる」（２００２）　教育開発研究所
(16) 河村茂雄　編集
「"人間関係づくり" スタートブック」（２００３）　教育開発研究所
(17) 嶋崎政男　著
「教育相談　基礎の基礎」（２００１）　学事出版
(18) 小学館
「みんなとの人間関係を豊かにする教材５５」（１９９９）　小学館
(19) 星野欣生
「人間関係づくりトレーニング」（２００３）　金子書房

平成17年度研究員

関谷　喜彦（佐野市立石塚小学校）

平成18年度研究員

出島　利夫（矢場川小学校）

平成17•18年度研究員

中野　公二（坂西北小学校）　旭野　浩通（山辺中学校）

石井　則子（西中学校）

指導助言

中野　良顯（上智大学名誉教授　特定非営利法人　教育臨床研究機構理事長）

担当指導主事

近藤　忠（教育研究所）

【参考資料】

平成１８年度の学校教育相談室について

足利市立教育研究所

1　趣　旨

すべての児童生徒にとってのこれからの学校は、認められ、自信をもち、自分の持ち味を存分に発揮し、明るく伸び伸びと学習や生活に取り組める楽しい場でなければならない。

しかし、今日の児童生徒に目を向けると、いじめや暴力をはじめ多くの憂慮すべき問題があり、近年、多動傾向や学習障害傾向など、特別な教育的支援を必要とする児童生徒の増加もみられ、その対応が求められているところである。また、平成１４年度に提出された「いじめ・不登校対策市民会議」の報告書においても、いじめや不登校に悩む児童生徒への援助を行う「教育支援センター設立」の提言が示されていた。

そこで、「生涯学習センター」における学校教育相談室の活動等については、今後、更に増加し多様化すると考えられる児童生徒指導上の諸課題に対応するため、開室時間を延長するなど、より多くの方に活用していただけるよう努めたいと考えている。また、相談内容に応じて、医療機関など関係諸機関との連携を密に図るなど、本市の教育相談におけるセンター的機能をより一層高めていきたい。

2　目　的

不登校やいじめ、学習障害傾向をはじめとした様々な児童生徒指導上の諸課題に対応するため、一人一人の当該児童生徒の状況に応じた教育相談活動及び不登校傾向の児童生徒に対する学習指導や自然体験・生活体験活動などの適応指導を通して、自立心や社会性を培う。

3　概　要

(1) 所在地等

所在地　〒326-0052　足利市相生町１－１　TEL 0284-42-7672　FAX 0284-41-5504

職員構成　担当指導主事１名　教育相談員４名　補助相談員２名

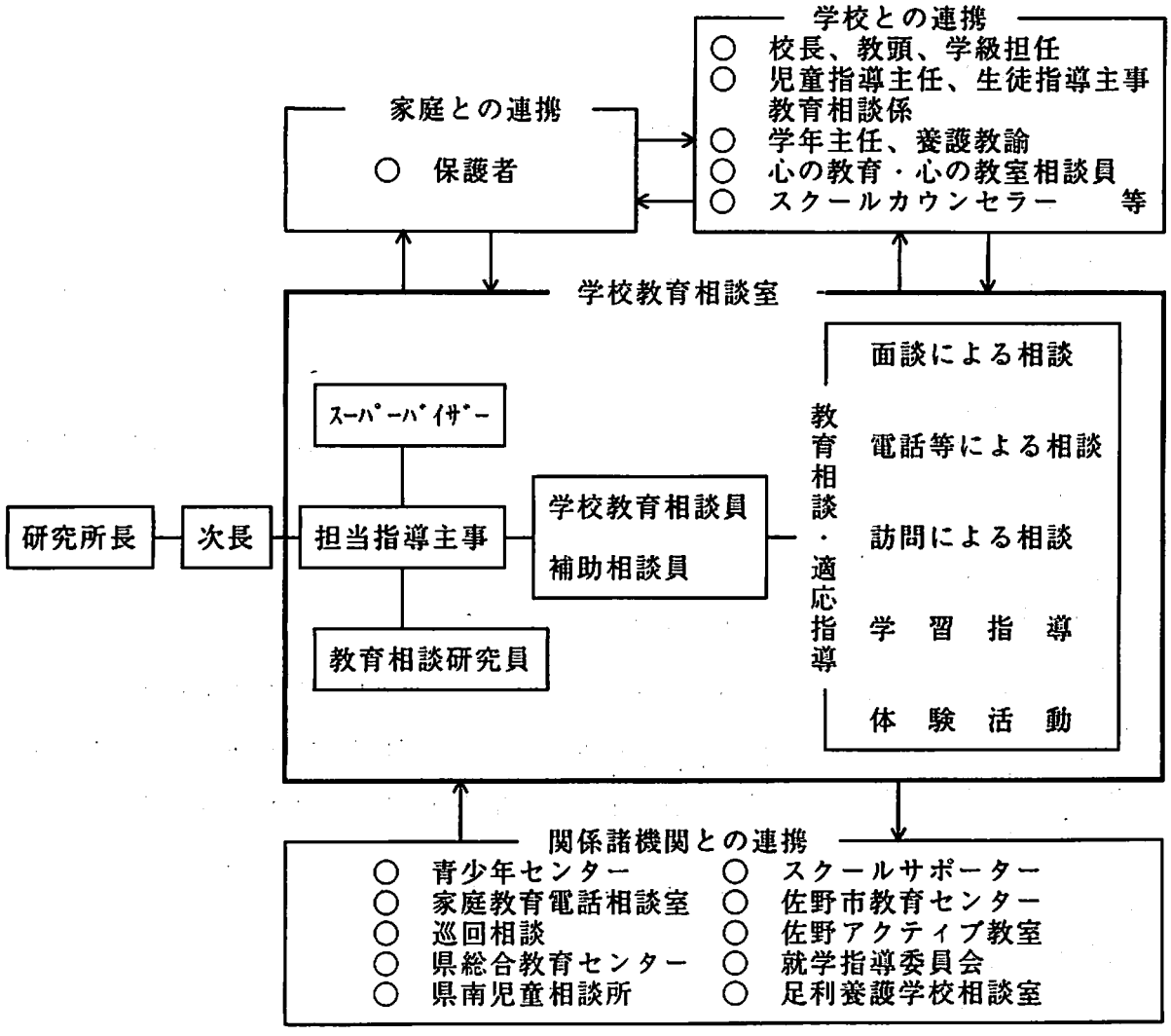
施設構成　生涯学習センター１階　５室を使用

事務室（相談室１）　相談室２　学習活動室　プレイルーム　資料室

(2) 指導者名

担当指導主事	近藤　忠	学校教育相談員	赤羽　和夫
学校教育相談員	岡本　弘	補助相談員	島田　千恵子
学校教育相談員	石川　博右	補助相談員	岸　眞佐子
学校教育相談員	山越　敏雄		

(3) 組織図



［役割分担］ ＊担当指導主事
・相談室の企画・運営・広報
・学校や家庭、関係諸機関との連絡調整
・通室児童生徒への適応指導

＊学校教育相談員
・児童生徒・保護者・教職員との教育相談
・通室児童生徒への適応指導
・学校への訪問による教育相談
・学校の教育相談研修会等への支援
・家庭訪問による教育相談・学習支援

＊補助相談員
・通室児童生徒への適応指導の補助的活動
・学校や家庭に訪問しての児童生徒の話し相手・学習支援

4 経営の方針及び努力点

(1) 方 針
○ 教育相談や継続的な活動、自然体験・社会体験活動などを通して、自立心や集団への適応力を培う。
○ 個々の児童生徒の状況に応じた援助・助言に努める。
○ 対象児童生徒と相談員との心のふれ合いに努める。
○ 保護者や学校、関係機関との協力のもとに、援助指導の在り方について研究を深める。

(2) 努力点
○ 対象児童生徒の理解に努め、実態に応じた活動を積極的に取り入れる。

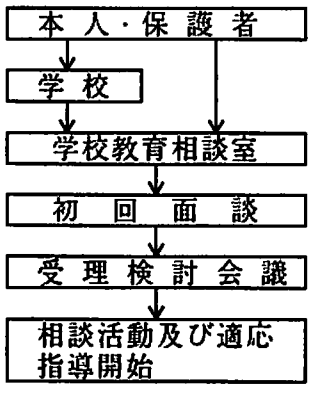
○　保護者との連携を深めるために保護者面談を定期的に行う。
○　児童生徒・保護者への適切な援助指導に努めるため、学校や関係機関との連携を密にする。
○　相談員の資質向上のため、スーパーバイザーによる研修を行う。
○　教育相談研究員を委嘱し、適応指導の在り方について研究を深める。
○　学校及び家庭と連携を密にし訪問相談の充実を図る。

5　開室日時

(1) 教育相談活動
・月曜日から金曜日の９：００～２０：００（１７：００以降については、要予約）
（毎週水曜日の午後は、担当指導主事と教育相談員によるケースカンファレンス）
・土曜日の９：００～１２：００（要予約）

(2) 通室児童生徒への適応指導
・月曜日から金曜日の９：００～１６：００（児童生徒の状況により弾力的に運用する）

6　相談活動及び適応指導開始までの手順



・保護者及び学校からの希望
・本人や保護者の願い、特に本人の意思を大切にする。
・学校の方針を聞く。
・観察や面談により、家庭・学校と十分協議し、児童生徒の状況を把握する。
・担当指導主事と教育相談員で対応について検討する。
・家庭や学校の意向を尊重する。
・家庭や学校に対応方法を伝え、担当する教育相談員を決定し相談及び適応指導を開始する。

7　主な活動内容

(1) 教育相談活動　・面談による相談
・電話、ＦＡＸ、メールによる相談
TEL 0284-42-7672　　FAX 0284-41-5504
・家庭や学校への訪問による相談

(2) 通室児童生徒等への適応指導
①　学習活動　・通室児童生徒へのコンピュータソフト等を活用した学習支援
・通室困難な児童生徒への家庭訪問による学習支援
・別室登校の児童生徒への学校訪問による学習支援
②　人間関係づくり　・対人関係スキルの向上（ソーシャルスキルトレーニング等による小集団活動など）
・体験活動（スポーツ活動、魚釣り、そば打ち等）

8　通室児童生徒への適応指導の流れ

(1) **「心を開く」**
①　心理的開放　・通室児童生徒の緊張を軽減し情緒の安定を図る。
・通室児童生徒と相談員との信頼関係を確立する。
↓
自ら進んで通室しようとする。

②　自主的な活動　・通室児童生徒の希望により活動する（個別対応）。
・相談員と一緒に楽しく活動できることを目指す。
↓
自分のしたいことを、自分で決められる。

(2) **「自分を知る」**

③ 自己の見直し
・自分の過去や現在の心の状態、生活、行動について見つめさせる。
・特に良いところを相談員と一緒に探し、自己肯定感を得させる。
↓
ありのままの自分を受け入れる。

④ 将来への展望
・将来なりたいもの、やりたいことについて考えさせる。
・希望を実現するためにどうすればよいかを考える。
↓
新たな目標を、自ら設定することができる。

(3) **「チャレンジする」**

⑤ 行動体験の拡大
・他の通室児童生徒と一緒の活動を促す（小集団活動）。
・学習など、それまで行わなかった活動をすすめてみる。
↓
新たな人間関係や新しい活動に取り組める。

⑥ 自信の回復
・成功体験を重ねさせ、自己肯定感を増大させる。
・特に教科学習と対人関係スキルの向上に重点を置く。
・学習については、家庭学習、塾の利用も考慮に入れる。
↓
自分の学力や行動に自信をもつ。

⑦ 再登校の試み
・児童生徒の心の状態をみながら登校刺激を与える。
・シェーピング法を用いて段階的に再登校を促す。
・特に学期末や新学期、学校行事の機会を利用する。
↓
登校への意欲をもち再登校できる。

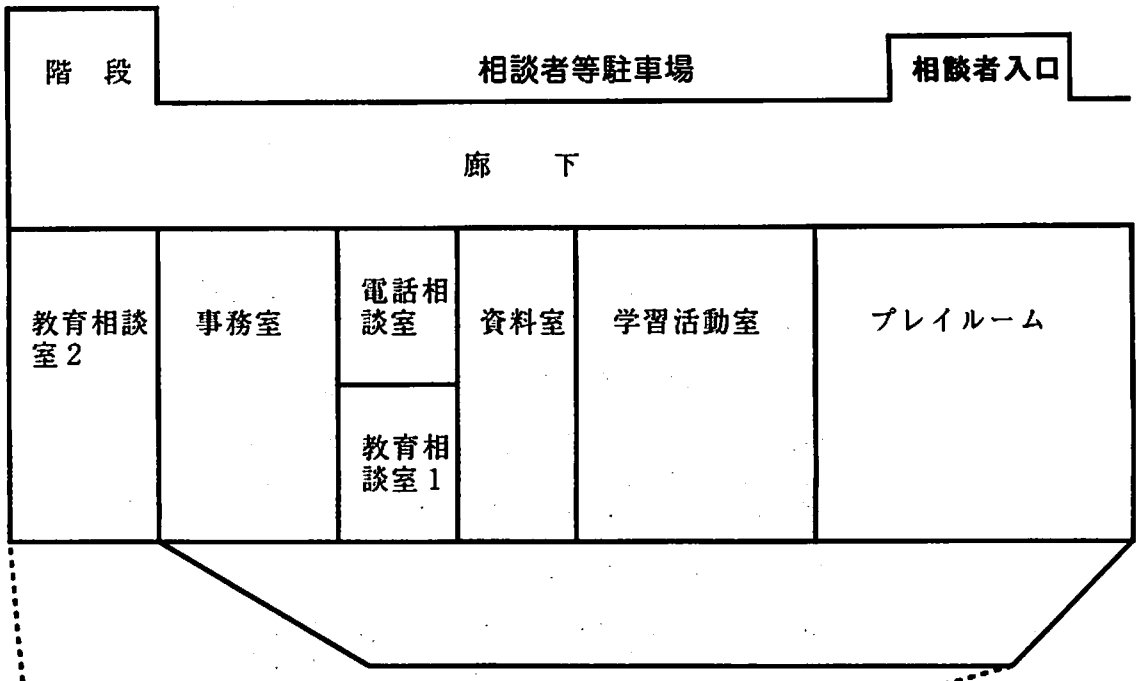
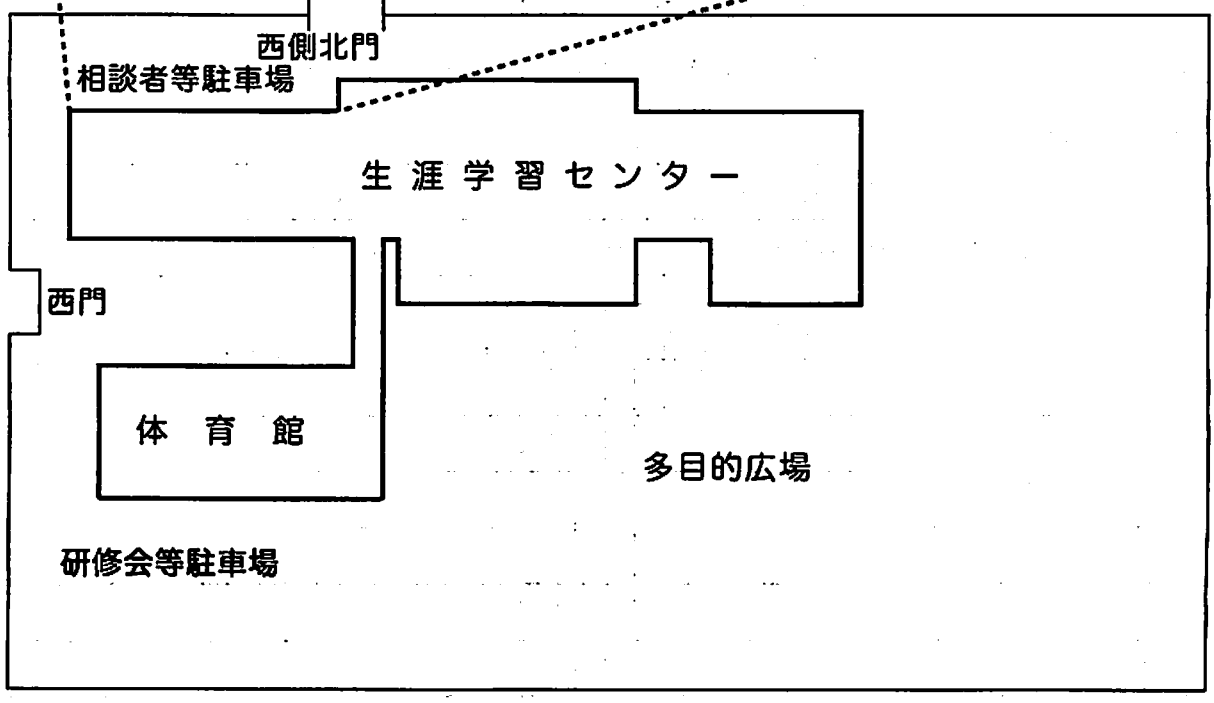
＊適応指導については、教育相談研究員による適応指導プログラムを参考に活動する。

9 年間活動計画

月	教育相談活動	適応指導
4	通室児童生徒への教育相談 保護者・教職員への教育相談	学習活動、人間関係づくり
5	スーパーバイザーによる研修と相談室運営等についての指導助言	野菜等苗植え　軽スポーツ
6		さつまいも、トマト等苗植え
7	学校訪問	魚釣り体験　トマト等野菜収穫
8		
9		
10		野菜収穫
11		そば打ち体験
12		ケーキ作り
1		足利学校等見学
2		施設等訪問
3		じゃがいも植え付け
備考		そば打ち体験についてはボランティアの方による技術指導を依頼

10　見取図

学校教育相談室見取図



生涯学習センター見取図