中学校におけるよりよい人間関係づくりのためのプログラムの開発と実践

研修機関　鳴門大学大学院学校教育研究科　指導教官 氏　名　阿形　恒秀
四万十市立中村中学校　教諭　氏　名　柿内　英紀

1　はじめに

今日、少子化、核家族化、情報化等が急激に進み、生徒を取り巻く環境は大きく変化している。家庭や地域社会において、人の関わり方を身に付ける機会や直接の体験を通して学ぶ生活体験、自然体験の機会が減少している。このことは、集団の中で人間関係をうまく築くことができない生徒を生み、いじめや不登校等さまざまな問題を引き起こす一因となっていると言われている。さらに、集団内の人間関係の希薄さや未熟さによる自己肯定感やコミュニケーション能力の低下が指摘されている。

平成 20 年に改訂された中学校の学習指導要領特別活動編の目標に「人間関係」が加えられた。目標に「人間関係」が加えられたのは、生徒が自分に自信を持てず、そのため好ましい人間関係が築けず、更に、社会性の育成が不十分である状況を踏まえ、生徒が望ましい集団生活を通して、よりよい人間関係を築くことを目指したからである。また、第４章「指導計画の作成と内容の取扱い」の第２節の１「学級活動、生徒会活動の取扱い」には、学級活動において「人間関係を形成する力を養う活動などを充実するよう工夫すること」と示されている。

そうした中で、生徒が一日の大半を過ごす学校、学年、学級は、生徒の自己肯定感を高め、集団の中で社会性を育成し人間関係の築き方を学ばせる場として、その果たす役割がますます重要になってきている。

2　研究の目的

(1)　置籍校の課題と目的

実習校は県西部に位置する全校生徒 324 名（１年生４学級・２年生３学級・３年生４学級・特別支援学級２学級）の中規模校である。

実習校の課題として、学校は落ち着いてきてはいるものの不登校問題（別室登校６名、ふれあい学級に通級２名、完全不登校９名）がある。不登校生徒の実態の一つとして「人間関係づくりが苦手」が挙げられる。したがって不登校を生まない未然防止を講じる上でも、「集団作りを通した人間関係形成力の育成」が必要であると考える。

また、教職員への聞き取りから、学級づくりを進める上で困難に感じていることは、「生徒同士の人間関係が築けない」「秩序やルールが守れない」などが挙げられた。

さらに、生徒間の人間関係づくりを進める上で困難に感じていることは「他者とうまく関われずに感情的になる生徒」への対応であることが分かった。そこで、よりよい人間関係づくりを促進するプログラムを作成し、計画的に人間関係づくりを進めていく必要を感じ、本実践研究に取り組むことにした。

(2)　「よりよい人間関係」の意味と「人間関係形成力」と「集団作り」の関係性

文部科学省（2008）「中学校学習指導要領解説特別活動編」においては、望ましい人間関係について、「豊かで充実した学級生活づくりのために、生徒一人一人が自他の個性を尊重するとともに、集団の一員としてそれぞれが役割を果たし、互いに尊重しよさを認め発揮し合えるような開かれた人間関係である」と示されている。そこで本実践研究では、「よりよい人間関係」について、「自他のよさを理解し、様々な人とコミュニケーションを図り、互いに協力し認め合える関係」であると

考えた。そうしたよりよい人間関係を築くためには、他者との関わりの基盤となる自己他者理解力と、他者と円滑な人間関係を築くためのコミュニケーション能力の二つの力が必要だと考え、これらを合わせて、「人間関係形成力」と位置付けた（図１）。

人間関係形成力	
自他のよさを理解し、自己の個性を発揮しながら、様々な人とコミュニケーションを図り、協力し認め合って生活していく能力	
自己他者理解力	コミュニケーション能力
自己理解を深め、他者の多様な個性を理解し認め合うことを大切にして行動していく能力	お互いを傷つけることなく、円滑な人間関係を広め深めることができるための行動がとれる能力

図１　人間関係形成力

次に、人間関係形成力と集団作りの関連性について述べる。生徒の人間関係形成力は他者とのかかわりの中で育成されていくと考える。そのため、生徒が所属する学級集団がどのような状況であるかということは、とても重要な要因になる。所属する学級集団において、学習規律やルールが守られ、生徒それぞれの人格が尊重される中で生徒同士が互いに関わり合い、さらに互いをより高め合っていくことで、人間関係形成力が高まると考える。

河村茂雄（2007）は、「よりよい学級集団にするためには、ルールとリレーションの二つの要素が学級内に同時に確立していることである。」と述べている。また、ルールについて、「生徒同士の対人関係を建設的に促進し、互いが傷つくことなく、より対人関係を広め深めることができるための行動の仕方のシステムである。」と述べている。

また、岡田弘（2014）は、リレーションを「あたたかな人間関係」とし、「自他を理解し、認める関係ができればそれは肯定になる。肯定的に認め合う関係が、あたたかな人間関係づくりになる。」と述べている。

これらのことから、本実践研究において、生徒の人間関係形成力を構成する自己他者理解力とコミュニケーション能力を育成することは、よりよい学級集団のリレーションとルールの形成につながり、さらに、学級集団のルールとリレーションの形成を目指す指導は、自己他者理解力とコミュニケーション能力の育成につながると考える（図２）。

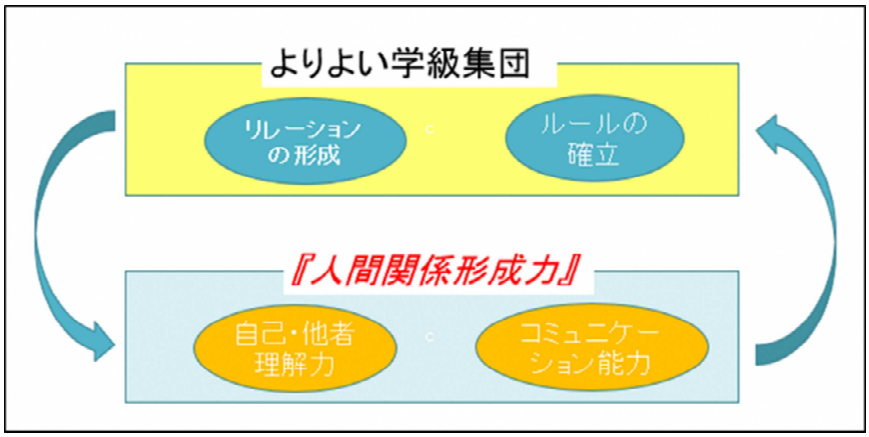

図２　人間関係形成力と学級集団の関係性

３　実践の計画と取組

(1)　実践計画

教職員への聞き取りでは、４月が出会い学級づくりの時期、５～７月が学校生活に慣れてくる時

期、９～12 月が行事が多い、学級の仲を深める時期、１～３月が学級づくりの仕上げの時期、と考えていることが明らかになった。そこで、学級集団づくりの年間配置の時期を「出会い」、「気付き」、「協力」、「認め合い」の四つの時期に設定した（表１）。

月	どんな時期だと思うか	時期
4	出会い、学級づくりのスタート	出会い
５～７	学校生活に慣れてくるころ	気付き
９～12	行事が多い、学級の仲を深める	協力
１～３	学級づくりの仕上げ、次年度の準備期間	認め合い

表１　聞き取り結果と集団づくりの時期との関連性

表２　朝の会・帰りの会の計画

朝の会・帰りの会の取組	
月	４月～７月
アクティビティ	１分間スピーチ（朝の会）　今日のＭＶＰ（帰りの会）
育てるスキル	話す・聞く・自己理解・他者理解
活動のねらい	友だちを肯定的に捉えることができるようにする活動を取り入れることで人間関係形成力を身に付け、よりよい学級集団を作る。

表３　宿泊研修の計画

宿泊研修の取組	
月	４月
アクティビティ	スゴロクトーキング・☆いくつ・仲間づくりハッピーレシピ
育てるスキル	話す・聞く・自己理解・他者理解
活動のねらい	様々な体験を通して、よりよい人間関係ができるようにする。

表４　グループエンカウンターの計画

グループエンカウンターの取組			
月	５月	６月	７月
アクティビティ	背中合わせと向かい合わせ	オダーニ君を探せ	ＮＡＳＡゲーム
育てるスキル	話す・聞く	自己理解・他者理解	自己理解・他者理解
活動のねらい	話す・聞くときの位置関係が、情報の伝達にどのように影響するか体験的に学ぶ	話し合いの中で、必要な情報を提供し、積極的に課題解決に向けて貢献できる力を付ける	他者との考えの相違を確認しながら、合意による集団決定の過程を体験的に学ぶ

次に、よりよい人間関係づくりを進めることを目的に、朝の会・帰りの会での取組（表２）、宿泊研修での取組（表３）、グループエンカウンターの取組（表４）の計画を立案し、これに基づいて実践をおこなった。

(2)　朝の会・帰りの会の取組

朝の会・帰りの会を見直し、より効果的な活動を毎日継続することによって、学級の中に習慣化が図られ、ルール（聞く姿勢）とリレーション（自他を理解し、認める関係）の二つの要素が同時に確立された「よりよい人間関係づくり」ができると考え、以下のような取組を行った。

まず、朝の会・帰りの会の流れを作成し、これを学年間で用いることで、活動が２年生、３年生に繋がって行くようにした。次に、学年でのねらいを揃えるために、学年部会で話し合いを行った。話し合いの結果、ねらいを①「話す力」や「自主的に活動する力」を身に付ける。②人間関係づくり等を行い安心できる学級づくりを行う（不登校の予防等)。③学習規律を身に付ける。こととした。

また、他のクラスの１分間スピーチの内容を共有したり、それを見て自分の１分間スピーチ作りの参考にしたりするよう、各クラスの「１分間スピーチ」を廊下に掲示した。

生徒に興味をもって取り組ませるために、テーマを複数用意し、その中で、生徒が選択できるようにした。そのために、まず学年部会で話し合いを行い、生徒が興味を持つテーマを考えた。これにより生徒のスピーチ内容にも以前より大きな変化が見られた。このように、やり方を工夫することで、生徒の関心が高まり、ルールを守れない生徒に対して個別に教師が指導すること以上の効果があることを実感するとともに、テーマの重要性を痛感した。

「今日のＭＶＰ」では、今日のクラスで活躍していた人をグループで話し合い、ホワイトボードに記入し、それを活用して発表した後、教室に掲示にした。この取組によって、友だちのいいところを探す前向きな視点を持てる生徒が増え、仲間に対する肯定的な意見が多く出されるようになり、学級内でお互いを認め合おうとする雰囲気もできてきた。

(3) 宿泊研修の取り組み

昨年の宿泊研修の反省や生徒の実態（ルールとリレーションが確立してないことからおこる人間関係のトラブル）から、学年部会で目的を見直すと同時に共有を図り、前向きな宿泊研修になるよう話し合いを行った。会議では様々な意見や思いが出されたが、目的を「よりよい人間関係づくり」とし、計画を作成し実践することとなった。

事前学習では、学年集会において、学年主任が、めあて・心構えを伝え、共通理解を図るとともに、宿泊研修が学校生活にリンクした内容になっていることの説明を行った。その後、各クラスに分かれて自己開示・傾聴訓練を目的としてグループエンカウンターを行った。宿泊研修の内容をふまえた手製のスゴロクを作成することで、どのクラスも楽しく会話を進めることができた。また、振り返りシートで「自分の意見を言いにくかった」と答えた生徒を学年部会で共有し宿泊研修で配慮するようにした。さらに、宿泊研修では、よりよい人間関係づくりのプログラムを「出会い」「文化祭」「運動会」の三場面に分けて作成し、実践した。

「出会い」のプログラムでは、「あなたが幸せになる研究所」の松井浩之氏に指導を受け、協力・知り合う・話を聞くことを３つの柱として仲間づくりハッピーレシピを作成した。実践では、個人（先生：１）⇒対人（ペアリング）⇒集団（４人から６人の小集団、８人以上の大集団）と進める中で、ルールとリレーションを確立させ、安心できる居場所づくりができるよう心掛けた。

プログラムを進めていくうちに生徒の笑顔が増え、意欲的に活動する場面が多く見られた。また、シェアリングの中で「最初はドキドキしたけど安心して取り組めた。」「周りの優しさを感じることが出来た。」など肯定的な意見が多く出された。

文化祭をイメージした仲間づくりプログラムでは、目標達成に向けてどの生徒も積極的に意見を

出し合ったり、真剣に仲間の意見を聞いたりする姿勢が見られた。また、新聞パズルでは、パズルが完成した際には大きな歓声が上がり、生徒が学級の一体感を感じることのできる活動となった。また、若手教員がたどたどしいながらも一生懸命に取り組む中、それに対して生徒もともに作り上げようとする姿も見られ、教師と生徒が協働して取り組む活動となった。

事後学習では、振り返りと宿泊研修の内容をもとにし、自分のことを項目から見つめなおし、自己評価と他者評価を比べることで自分の良さを再認識したり、自分の頑張るところを明らかにしたりすることを目的として、グループエンカウンターを行った。振り返りでは、「一致団結してみんなが協力していろんな活動ができ、みんなが笑えて終われたのでよかった。」「合宿で学んだ集団行動の大切さ、自分から声をかける積極的な行動、助け合うことを学校でもしっかり続けていきたい。」など肯定的な意見が多く出された。

グループエンカウンターでは、「周りからどんな風に思われているのか知ることが出来てよかった。」

「自分の考えと周りの考えが同じで嬉しかった。」などそれぞれが自分と仲間の良い所を考え、今後の学校生活に繋げるきっかけとなった。

最後に、学年部会で宿泊研修の反省会を行った。反省では、「人間関係づくりプログラムの内容を共有して行うことで指導がやりやすかった。」「学年の現状に合わせた人間関係づくりのプログラムで今後の学校生活に繋げていきたい。」などの意見が出された。目的を共有して行事に取り組むことで、ある一定の成果を修めることはできたが、宿泊研修での取組を今後の学校生活に繋げていくために「よりよい人間関係づくりのプログラム」の内容を生徒の実態に合わせて工夫改善し、継続していく必要性を感じると同時に、場面に合わせた臨機応変な生徒指導の大切さを実感した。

(4)グループエンカウンターの取組

よりよい人間関係づくりを目的としたグループエンカウンターを１年生の学級（男子 15 人・女子 14 人計 29 人）で行った。Q-U アンケートの結果と学級担任への聞き取りから、この学級は、要支援群の生徒はいないものの、学級への所属感や安心感において十分に満足できていない一部の生徒がいることが考えられた。

ア　５月のグループエンカウンター

５月は、「話す・聞くとき、位置関係が情報の伝達にどのように影響するか体験的に学ぶこと」をねらいとし、検証の視点を「他者を意識して考えを話したり、聞いたりするスキルを習得できたか」にして、「背中合わせと向かい合わせ（カード版）」のグループエンカウンターを行った。生徒たちはとても盛り上がり、意欲的に楽しく学習に取り組んでいた。自己評価の反省では、「相手の顔を見て伝えるのと見ないで伝えるのでは、全然違うことに驚いた。」「言葉だけで伝えるより、ジェスチャーをしたりする方が相手に意思が伝わりやすいと思った。」というような意見が挙げられた。これにより、検証の視点の「他者を意識して考えを話したり、聞いたりするスキルを習得させる」は達成できたと考えられる。

イ　６月のグループエンカウンター

６月は、「一人一人が持っている情報を伝え合い、情報を組み立てて、班で問題解決に貢献する」ことをねらいとし、検証の視点を「前時で学んだ他者を意識した話し方と聞き方を生かし、班で協力することができたか」にして、「オダーニ君を探せ」のグループエンカウンターを行った。

教材に先生方の名前やエピソードを入れるなど、活動の内容を学校生活に則したものに変更し、生徒にグループエンカウンターを行う前に学年の教員でグループエンカウンターを実際に行った。意見を出し合い工夫改善することで、活動内容を深めると同時に人間関係づくりに教員がより意欲的に取り組むきっかけとなった。自己評価の感想では、「人と協力することは、自分の意見をだすだけでなく、他の意見をきちんと聞くことだと思った。」「協力することは思った以上に難しかった。でも、コミュニケーションを大事にすることで、いつも以上に協力できた。」などの意見が挙げら

れた。これにより、授業のねらいが伝わっただけでなく、前時の学習を生かせる活動内容になっていたと考えられる。

６月の授業では、学んだスキルを生かし、班で協力する活動をさせることを目的とし、目的に合った題材を実践した。生徒は、５月の授業で学んだスキルを生かしながら、他者を意識した話し方や聞き方を実践し、他者と関わりながら課題解決をしていた。その結果、集団への所属感や連帯感を高めることができたと考えられる。

ウ　７月のグループエンカウンター

７月には、「他者との価値観の相違を確認しながら、合意による集団決定の過程を体験的に学ぶ」ことをねらいとし、検証の視点を「お互いが認め合える関係をつくる大切さに気付くことができたか」にして、「NASA ゲーム」を行った。自己評価の感想では、「班の人の考え方がおもしろかったし、それもそうなんだなと気付かされた。」「人の意見を聞くと違う考えもあり、とてもおもしろく、楽しかった。これからもまとめるときは、人の意見も大切にすることがわかった。」という意見が挙げられた。このことから、生徒たちは、他者の意見に関心を持ち、他者の意見を聞こうとしたり、自分の意見を伝えたりしていることが分かった。

７月の授業では互いが認め合える関係をつくる大切さに気付かせることを目的とした。目的にあった題材を実践したことと、これまでの授業で他者の考えを大切にしようとする姿勢が生徒にできたことで安心して自分の考えを伝えることができたと考えられる。

４　総括

(1) 成果

本実践研究は、「生徒の人間関係形成力を構成する自己他者理解力とコミュニケーション能力の育成」及び、「学級集団のルールとリレーションの形成を目指す集団作り」を目的とし、よりよい人間関係づくりを進める取組を計画し、実践してきた。

朝の会の取組では、共感的な感想が出されたり、自然と拍手が出たりするなど学級が温かい雰囲気になった。また、生徒アンケートからも肯定的に捉える意見が多く出され、自己を認め、さらに他者を肯定的に捉える生徒が増加した。これらから、日常的に互いを認め合う場を設定することは、人間関係形成力の一つの力である自己他者理解力を高めることに一定程度有効であったと推察される。

宿泊研修の取組では、仲間づくりハッピーレシピを進めていくうちに生徒の笑顔が増え、意欲的に活動する場面が多く見られた。また、シェアリングの中で「最初はドキドキしたけど安心して取り組めた。」「周りの優しさを感じることが出来た。」「A君の手助けが嬉しかった。」「成功した時に何とも言えない良い気持ちになった。」など肯定的な意見が多く出された。これらから、意図的に様々な人とコミュニケーションを図り、互いに協力し合う場を設定することは、人間関係形成力の一つの力であるコミュニケーション能力を高めることに一定程度有効であったと考える。

グループエンカウンターの取組では、授業後に行った生徒へのグループエンカウンターの自己評価から分析すると、授業を重ねるごとに各項目の評価が上がっている。これらから、学級の実態に応じて、計画的に人間関係づくりの授業を実践したことで、人間関係形成力が高まったと考えられる。

また、人間関係形成力が高まった生徒は周囲との関わり方を変容させていき、よりよい人間関係を築くことの大切さに気付くこともできた。

項　　目	５月	６月	７月
1、楽しかった	3.65	3.65	3.92
2、自分のためになった	3.42	3.66	3.89
3、自分のよいところを見つけることができた	3.42	3.56	3.77
4、友だちのよいところを見つけることができた	2.82	3.63	3.73
5、自分の考えを伝えることができた	2.91	3.68	3.78
6、友だちの考えを聞くことができた	3.42	3.80	3.90

図３　グループエンカウンターの自己評価の結果（最大値 5）

(2) 今後の課題と展望

実践で明らかになった「よりよい人間関係づくりのプログラム」の課題と、今後の方向性について３点述べる。

ア　配慮を要する生徒への支援の工夫

配慮を要する生徒に対する、人間関係形成力を高めるための個別の支援を検証する必要がある。そのためには、配慮を要する生徒の実態を把握し、他者と関わることへの不安感やつまずきをなくすために、グルーピングや声かけ等を工夫して働きかけていくことが重要である。

イ　新しい指標の必要性

「日常生活の様子」「学級担任への聞き取り」「Q-U アンケートの結果」から生徒の自己他者理解力とコミュニケーション能力を把握したが、個々の生徒理解が十分ではなく個を大切にした取組には至らなかった。きめ細かな生徒理解を深めるために、人間関係形成力の各スキルを測ることができる新しい指標等も検討したい。

ウ　プログラムの有効性

学校の実態に合わせてプログラムを活用することは、生徒の人間関係形成力を高めることに一定の効果は認められたが、系統的な高まりと年間を通じた高まりには至らなかった。そのため、系統的な実践、年間を通した実践を行いながら、生徒の変容を見取り、その有用性を検証していく必要がある。

(3) まとめ

阿形（2015）は、児童期・青年期の仲間関係について、依存と自立のサイクルという考え方に基づき、「児童期・青年期における安心基地の中心基地は、親でも安心毛布でも宗教的イメージでもなく、同世代の友人との人間関係であるだろう。」と述べている。複雑な人間関係、多様な個性が渦巻く学級で、「級友への肯定的な安心を得ることができる」「学級の中で自分の居場所を感じることができる」人間関係づくりの実効化をこれからも考えていきたい。また、今後さらに、人間関係形成力を高めるために、日常の全教育活動で、よりよい人間関係づくりを意識した実践を積み重ねていきたい。

【参考文献】

阿形恒秀(2015)「いじめ防止対策のリアリティに関する考察」鳴門教育大学研究紀要第 30 巻
古澤克彦(2001)「構成的グループエンカウンターミニエクササイズ 50 選」　明治図書
古澤克彦(2010)「エンカウンターで学級活動 12 か月中学校 1 年」　明治図書
河合隼雄(1992)「子どもの学校」　岩波新書
河村茂雄(2007a)「データが語る①学校の課題」　図書文化
河村茂雄(2007b)「データが語る②子どもの実態」　図書文化
國分康孝(1999a)「エンカウンターで学校が変わるグループ体験を生かしたふれあいの学級づくり」　図書文化
國分康孝(1999b)「エンカウンターで学校が変わるショートエクササイズ集」　図書文化
國分康孝(2001)「エンカウンターで学校が変わるショートエクササイズ集 Part2」　図書文化
文部科学省(2008)「学校学習指導要領解説特別活動編」
文部科学省(2010)「生徒指導提要」
西村紀彦・山本幸輝(2015)「よりよい人間関係づくりを目指す指導の在り方」
岡田弘(2014)「小学校人間関係づくりエクササイズ＆ワークシート」　学事出版
岡田倫代(2013)「ピアサポート力がつくコミュニケーションワークブック」　学事出版
田中和代(2004)「ゲーム感覚で学ぼうコミュニケーションスキル」　菱明書房