

対人関係能力の育成について

広島県教育委員会

1 対人関係能力育成の必要性

先頃発表した平成13年度の広島県における暴力行為、いじめ、不登校、中途退学等、生徒指導上の諸問題は、その一部に改善のきざしがあるものの、依然厳しい状況にあります。

これらの問題には、様々な要因が考えられますが、その一つとして、他人に対する信頼感を持ってない、人間関係の作り方や友人との接し方がわからない、友人と衝突した時に対処できないなど、対人関係能力が十分身に付いていないことが指摘されており、その育成が重要な課題となっています。

2 対人関係能力の育成に向けての基本的な考え方

このような中で、各学校においては、家庭、地域、関係諸機関との連携を一層進めながら、社会奉仕・自然体験などの体験活動を通じて、社会性や豊かな心の育成に努めています。このことは、児童生徒の対人関係能力を育成することにもつながっています。

今後、さらに児童生徒の対人関係能力を育成する取組みを進めるにあたって、次のような視点が必要です。

- (1) 周囲の人たちの良さを受け入れ、自分の気持ちを安心して表現できるような、他人に対する基本的な信頼感を持てるようにすること。
- (2) コミュニケーション能力を養い、自ら対人関係にかかわる問題を解決できるようにすること。
- (3) 基本的な生活規律や規範意識を身に付け、自己の行動に責任を持つことにより、周囲の人たちから信頼を得られるようにすること。
- (4) 集団活動の中で、自己の役割を果たすことによって、成就感や自分の良さを感じる機会を増やし、集団への所属感や集団の一員としての自覚を高めること。

3 対人関係能力を育成するための留意点

児童生徒の対人関係能力を育成するためには、各教科・道徳・特別活動・総合的な学習の時間等、学校の教育活動全体にわたって学習計画を作成し、継続的に展開する必要があります。

その際の留意点として、次のことが考えられます。

- (1) 児童生徒が協同して学習する機会を増やし、協力することの大切さや全員で成し

遂げることの楽しさを実感させる。

- (2) 児童生徒の主体的な活動を通して、成就感や自己有用感を体得させる。
- (3) 人とのかかわりを取り上げ、温かな人間関係の大切さを理解させる。
- (4) 体験による学習をとおして自己理解・他者理解を深め、温かい人間関係を育む。
- (5) 対人関係のスキルを育むような取組みを進める。

4 対人関係能力を育成するための取組み例（人間関係トレーニング）

人間関係トレーニングは、体験による学習をとおして、自分と他者との関係を理解し、自己の意識改革や自分の周りの人との関わりを変革していこうとするものです。

学校での人間関係トレーニングとしては、体験学習、構成的グループエンカウンター、ロールプレイ、自己主張訓練、ソーシャルスキルトレーニングなどがありますが、ここでは、それらの概略を説明します。

- (1) 体験学習（詳細は、広島県教育委員会『生徒指導のてびき第2部 問題行動に関する防止学習プログラム』平成13年3月〔以下「防止学習プログラム」とする〕17頁～19頁参照）

学級（ホームルーム）活動、児童（生徒）会活動及び学校行事などで、次のような観点で、自主的な体験学習を計画的に実施することによって、人間関係のトレーニングとすることができます。

ア 「体験する」→「体験での気づきを指摘しあう」→「指摘を分析する」→「次の体験での行動を仮説化する」→「仮説を次の機会に試みる」というステップを繰り返すようプログラム化する。

イ 次回の体験を仮説化する過程において、次の点に留意する。

(ア) 体験の過程での自己や他者の言動についての気づきをまとめさせる。

(イ) 自己や他者の言動に対して検討する場を設け、気づきを発表したり意見交換したりして、自分の気づきを全体のものとする。

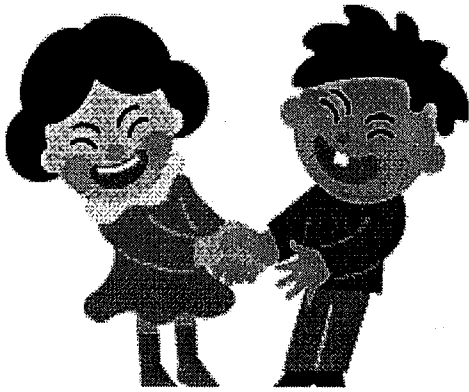
- (2) 構成的グループエンカウンター（詳細は、「防止学習プログラム」19頁～21頁参照）

構成的グループエンカウンターは、人間関係を円滑にすることを目的とするものであり、リーダーが用意した演習（エクササイズ）によって作業・ゲーム・討議をしながら、集団の教育力を利用してふれあいを深めていく方法です。

構成的グループエンカウンターをとおして自己理解、自己主張、他者理解、受容性、感受性、信頼性の体験をすることによって、人間としての自己の生き方を検討することができます、よりよい人間関係をつくる力を育成することができます。

- (3) ロールプレイ（詳細は、「防止学習プログラム」22頁～25頁参照）

ロールプレイは、役割演技ともいわれ、児童生徒が様々な社会場面でとるべき行動を、自発的、即興的に演じることです。集団の力による問題解決の方法の一つで



あり、自分自身を見つめ直し、他人の意見や立場を理解する態度を育成し、集団で生活していくための対人対処の能力（ソーシャルスキル）を学習したり、豊かな人間関係づくりを進めるのに役立ちます。このため、いじめ、暴力行為などの問題行動の防止に有効であると考えられます。

（４）自己主張訓練（アサーショントレーニング）

自己主張訓練とは、相手の立場や心情を考慮しながら、自分の主張や心情を受け入れてもらい、対人関係を円滑にするための訓練のことで、自分の主張を明確にして、自分の気持ちや意見を自由に表現する力を育成することができるようにすることをねらいにしています。

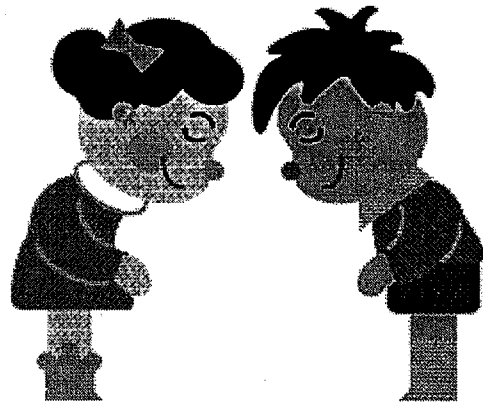
自己主張訓練では、次の六つの表現方法等を用いて行います。

- | | |
|----------------|-------------|
| ①欲求を表現する方法 | ②感情を表現する方法 |
| ③ありがた迷惑を表現する方法 | ④共感的に主張する方法 |
| ⑤対決的に主張する方法 | ⑥不快を表現する方法 |

（５）ソーシャルスキルトレーニング

ソーシャルスキルトレーニングとは、様々な社会的場面において、現在の状況を察知し、こうするとどうなるかといった予測のもとに、他人に不快感を与えたり迷惑をかけたりせず、自分の感情をコントロールしながら適切な自己表現ができる能力を身につけるための訓練のことです。

ソーシャルスキルトレーニングは、次の流れで行います。



- | |
|-----------------------|
| ①スキルとトレーニングの意義の理解（教示） |
| ②良い例、悪い例の提示（モデリング） |
| ③実地練習（模倣） |
| ④実地練習の振り返り（フィードバック） |
| ⑤日常生活への一般化（ホームワーク） |

5 対人関係能力を育成するための指導案（例 中学校・高等学校）

学級開きにあたり、構成的グループエンカウンターを活用して対人関係能力を育成する活動の指導案を例として示します。

| | | | |
|--------------|--|--|---|
| 対 象 | 〇〇中（高等）学校 1学年 各学級（ホームルーム）40名（男子20名，女子20名） | | |
| 日時・場所 | 平成14年4月 日（ ）6限・各学級（ホームルーム）教室 | | |
| 担 当 者 | 各学級（ホームルーム）担任及び副担任（本指導案をもとに学年で統一した指導を行う。） | | |
| 今年度の目標 | 支え合い，信頼関係のある生徒集団づくり | | |
| 本時の題材 | 学級（ホームルーム）開きにあたり，構成的グループエンカウンターを導入し，支持的な雰囲気の中での活動により，生徒同士の人間関係づくりを図る。 | | |
| 本時の位置付け | 本時を支え合い信頼関係のある生徒集団づくりの契機とする。 | | |
| 題材設定の理由 | 生徒観 | 入学後，間もない時期であり，生徒同士が新集団での人間関係を探っている状況である。生徒の中には，小（中）学校時代に不登校傾向であった者もいる。また，例年，入学間もない時期に，コミュニケーションの不十分さから，暴力行為に至るケースがある。 | |
| | 指導観 | 入学当初でもあり，生徒が抵抗なく取組める体験的な活動として構成的グループエンカウンターを活用し，人間関係づくりを図ることにした。 | |
| 本時の目標 | 生徒同士の人間関係づくり，学級（ホームルーム）内での居場所づくりをねらいとし，もって暴力行為，いじめ，不登校，中途退学等，生徒指導上の諸問題の未然防止を図る。 | | |
| 過程 | 指導内容 | 学習活動 | 指導上の留意点 |
| 導 入 （10分） | ウォーミングアップ ①自由歩行 ②じゃんけん列車 ③パスデライン ④シェアリング | ①挨拶をして握手する。なるべく多くの人と握手をする。 ②初めは，最後に握手した人とじゃんけんをして，負けた人は勝った人の後ろへ回り，じゃんけんを続ける。 ③じゃんけん列車でできた列を言葉を使わないで1月から誕生日の早い順に並ぶ。 ④誕生日の早い生徒から順に5名ずつのグループで，気づき，学んだこと，感想について分かち合う。 | ◎担任がリーダー，副担任がサブリーダーとなる。 ◎リーダーは，全生徒が参加し易いように，言葉かけや柔らかい雰囲気づくりを行う。 ◎BGM等による雰囲気づくりも考慮する。 |
| 展 開 （30分） | I エクササイズ ①テープ裂き ②「私は私が好きですなぜならば…」 II シェアリング | I ①5名ずつのグループが，協同でテープ裂きの作業を他のグループと競争しながら行う。 ②同じグループで，「私は私が好きです。なぜならば…」に続けて自分の良いと思うことを言い，全員が3回繰り返す。 II エクササイズを行っての気づき，学んだこと，感想について分かち合う。 | ◎グループ数は生徒数等に依じて調整する。 ◎生徒がエクササイズに参加し易いような雰囲気づくりに努める。 ◎担任，副担任は，適宜，指示・支援を行いながら，生徒の動きを観察する。 |
| 整 理 （10分） | I 全体のまとめ 振り返り用紙の記入 II シェアリング | I エクササイズやシェアリングを通しての気づき，学んだこと，感想について整理する。 II 本時全体を通してのシェアリングを行う。 | ◎記述式，アンケート式等，用紙を作成し準備しておく。 |
| 指導と評価の考察 | ◎振り返り用紙の集計結果を整理・分析し，本時の指導の反省と課題を明らかにする。 ◎感想部分で代表的なものは，プライバシーに配慮しながら紹介するようにする。また，一人の気づきでも他の生徒のモデルとなるようなものは，積極的に紹介する。 ◎構成的グループエンカウンター後の生徒の日常生活の変化についても観察する。 ◎本時の指導の反省と課題については，担任・副担任で整理することにも，学年会を開き，意見や情報を交換するなどして，学年全体の共通理解を図る。 | | |

参考文献

- 國分康孝他編『サイコエジュケーション―「心の教育」その方法―』図書文化社，平成10年
 國分康孝他編『これならできる 教師の育てるカウンセリング』東京書籍，平成12年
 嶋崎政男『図解・生徒指導』学事出版，平成8年