

9

尾北

犬山市立池野小学校

ハヤシ ユカ	
氏名	林 由佳

分科会番号	11
-------	----

分科会名	保健体育（保健）
------	----------

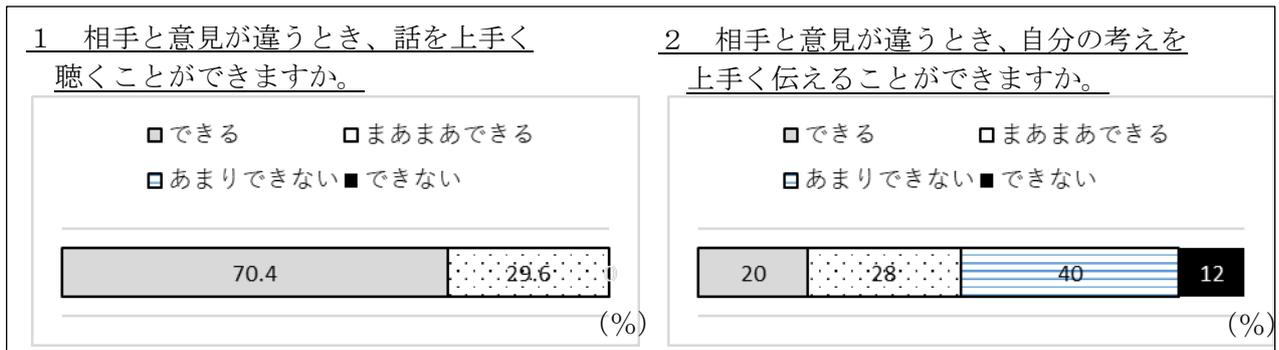
### 研究題目

自分と相手を大切にするコミュニケーションスキルをもった児童の育成  
—池野っ子「ぼかぼかタイム」と「個別指導」を通して—

### 1 はじめに

本校は、豊かな自然に囲まれた全学年単学級の小規模校である。児童数は減少傾向にあり、令和4年度より100名を下回っている。児童は、豊かな自然の中で、「明るい子 よく考える子 助けあう子 すずんで働く子」を校訓に、小規模校の特色を生かした教育活動を通して、互いを思いやり穏やかに生活している。しかし、お互いにもつイメージや人間関係が固定化しやすいという面もある。令和5年度4月に高学年を対象に実施したアンケート【資料1】によると、「相手と意見が違うとき、自分の考えを上手く伝えることができますか」の回答について、「あまりできない」「できない」が合わせて52%だった。その理由を問うと、「がまんしてしまうことが多い」50%、「怒って伝えてしまう」2%だった。児童委員会で、どうしてもがまんしてしまうのかについて話し合ったところ、「関係を崩したくない」「自分の意見に自信がない」といった理由があげられた。また、「怒って伝えてしまう」と回答した児童は、保健室頻回来室児童であり、学年が上がるにつれて、友人との関わりについて悩みを抱えたり、他児童とトラブルになったりするようになった。

児童一人一人が我慢したり、アグレッシブ型の自己表現になったりすることなく、自分の気持ちや考えをその場の状況にふさわしい方法で表現する力を育てたいと考え、本主題を設定した。



【資料1 4・5・6年生対象のコミュニケーションについてのアンケート結果】

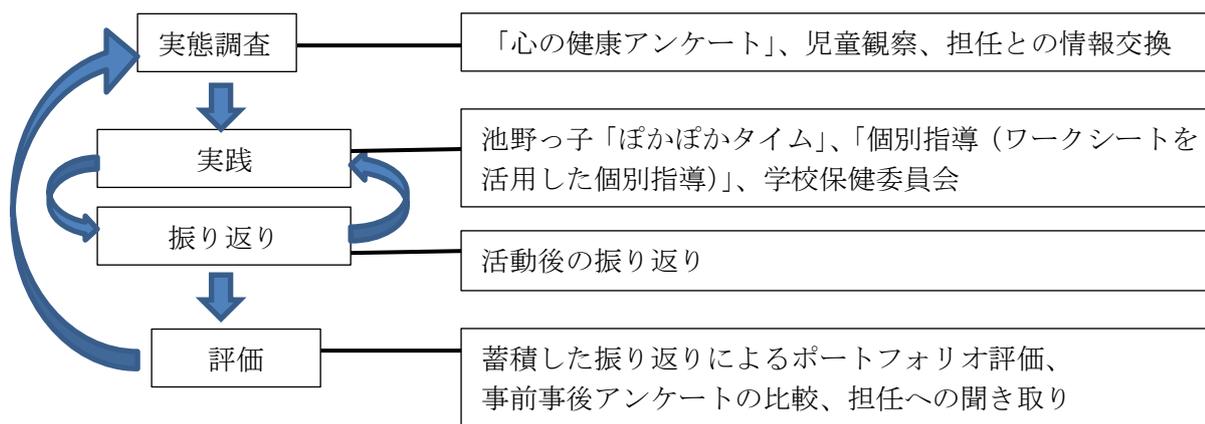
### 2 研究仮説

- (1) アサーショントレーニングやソーシャルスキルトレーニングを取り入れた池野っ子「ぼかぼかタイム」を、学級や全校縦割り班で継続的に行うことにより、自分の気持ちをアサーティブに相手に伝えることができるようになるであろう。
- (2) 学校保健委員会において、委員会児童による集会を開催したり、専門家を講師に招いたりしてアサーションの基礎を学ぶ機会をもつことにより、児童はアサーティブな自己表現についての知識を得ることができるであろう。

(3) 自己表現に困り感を抱える児童について、アサーショントレーニングやソーシャルスキルトレーニングを取り入れた個別指導を丁寧に行うことで、アグレッシブな自己表現が改善するだろう。

### 3 研究計画・研究方法

取組を進めるに当たって、本校児童のコミュニケーションスキルに対する意識を分析するため、児童対象のアンケートを実施することから始めた。分析の結果、「相手の話を聴くスキル」よりも「相手に自分の考えを上手く伝えるスキル」に困り感のある児童が多いことが分かった。そこで、アサーショントレーニングを中心にした活動を展開することで、コミュニケーションスキルの向上を目指すことにした。



4月	実態調査	・児童対象「心の健康アンケート」4・5・6年生対象 担任との情報交換。
5月	実践	・池野っ子「ぼかぼかタイム」① 学級で活動し、活動ごとに感想を記入する。
6月		・第1回学校保健委員会「3つの話し方」 アサーションの基礎になる3つの話し方についての知識を得る。 児童保健給食委員会を中心に進め、児童の実践意欲の向上を図る。
7月		・池野っ子「ぼかぼかタイム」②③
9月		・池野っ子「ぼかぼかタイム」④ 学級での活動のまとめ。
10月		・第2回学校保健委員会「自分も相手も大切にするコミュニケーション」 外部講師を招き、より具体的なスキルを学ぶ。 ・池野っ子「ぼかぼかタイム」⑥ 全校縦割り班での活動をスタートする。
	評価	・児童対象「心の健康アンケート」4・5・6年生対象（中間評価）
11月 ～ 2月	実践	・池野っ子「ぼかぼかタイム」⑦⑧⑨⑩⑪
適時		・個別のアサーショントレーニング 頻回来室児童に、ワークシートを使用して適時指導する。
3月	評価	・蓄積したワークシートによるポートフォリオ評価 ・事前事後アンケートの比較 ・担任へ活動振り返りアンケート

#### 4 研究の実際

##### (1) 池野っ子「ぼかぼかタイム」について

朝の活動の時間に、月に1～2回、全校児童を対象にした池野っ子「ぼかぼかタイム」を行った。友達との違いに気付く、相手を認めたり自分が認められたりする、自分の気持ちを堂々と伝える等の体験が得られる活動を実施した【資料2】。ゲーム性があり、楽しみながら活動できるよう、工夫をした。

毎回、活動の「めあて」を共有し、シェアリングの時間を大切にすることで、短時間でも「めあて」を意識して活動に取り組めるようにした。

また、単学級小規模校であることから、コミュニケーションの場に広がりをもたせ、多様な価値観に触れることができるよう、前期は学級で、後期は1～6年生までを6グループに分けた全校縦割り班で活動した。学級での活動に比べると、全校縦割り班での活動では、自分の意見をのびのびと伝えることが難しい様子も見られたことから、体と心をほぐすことができるように、初期は体の動きを伴う活動を多く設定した。また、縦割り班での活動が軌道に乗ってからは、6年生に司会進行を任せることで、児童同士で活動に取り組めるよう工夫した。

全校縦割り班での「ぼかぼかタイム」を導入してから、それぞれのよいところや、感謝の気持ちをカードに書いて掲示する「ぼかぼかの木」（毎年度実施）という取組で、下級生から6年生に対して、「楽しかった」「また遊んで欲しい」というぼかぼかタイムについての感謝の気持ちが伝えられるようになった。6年生にとっても、役割を果たしたことで「役に立ってよかった」という思いをもつ場となった。

いつのころぼかぼかタイム 年 月 日

名前 ( )

きょうのめあて  
 ともだちのよさをだしがめ、じぶんのクラスのいいところを見つけよう。

**キラッとひかるあのいっしょん!**

- 1 ☆の空かのことばをよみ、クラスの間かたでほまるともだちがいるとおもったら、☆にすそひくをぬってください。
- 2 テーマがいちい、いいところがあるときは、☆にことばをかいて、いろぬりしよう。
- 3 せんせいがつづきよみあげてい、いろぬりしてたら、てをあげてください。
- 4 ぜんぶともだちがいる、クラスのことばをどうおもいますか？ワークシートにかきましよう。
- 5 ワークシートに書いたことをみんなでこうげいしよう。

◇ ともだちのことば、キラッとひかるあのいっしょんのことばはありますか？あてはまるともだち、ともだちがいるともだち、すそひくをぬりましよう。また、じぶんのかんがえをことばにあらわ、☆にかきましよう。

やさしい	どきどきの	どこかへ	スポーツが	いちいちこ
がき	あかぬ	どく	しつ	
争い	おちついて	こまごま		
こうどう	いる	はたひ		

◇ キラッとひかる あのいっしょんのめしを いくつぬりましよう？ ほし \_\_\_\_\_ 個

◇ じぶんも せつをしたいやあともうのめし ほんごあきましよう？ ほし \_\_\_\_\_ 個

☆ ぜんぶともだちのいろのクラスをどうおもいますか？

【資料2 ぼかぼかタイムの活動例】

##### (2) アサーションについて学ぶ学校保健委員会について

第1回学校保健委員会は、児童委員会による日常の場面を題材にした寸劇やロールプレイにより、アサーションの基礎を学ぶ機会とした。寸劇では3つのタイプの話し方のキャラクターを活用し、児童がイメージしやすいようにした【資料3】。

アサーションの基礎を学んだことにより、我慢して人に優しくすることも大切だが、相手思いやりながら自分の主張を上手く伝えることも大切だという意識が児童の中に生まれたことが、その後の「ぼかぼかタイム」の感想や、保健室での健康相談から読み取れた。



【資料3 第1回学校保健委員会の提示資料】

第2回学校保健委員会は、上級教育カウンセラーを講師に招き、「お互いを大切にするコミュニケーション」をテーマに開催した。児童は、教員による傾聴や褒め方のデモンストレーションを見た後、ペアワーク等に取り組み、コミュニケーションスキルを学んだ【資料4-1、4-2】。



【資料4-1 グループワークの様子】



【資料4-2 ペアワークの様子】

(3) アサーショントレーニング・SSTに基づいた個別指導について

抽出児童Aは、日頃からコミュニケーションがアグレッシブ型となってしまう、学年が上がるにつれて、友人との関わりについて悩みを抱えたり、他児童とトラブルになったりするようになった。担任と情報共有をしながら、抽出児童Aが関わったトラブルや、生活の中の身近な問題から、アサーショントレーニング、SSTを取り入れた個別指導を実施し、「こうなりたいなシート」に記録を蓄積した【資料5】。

こうなりたいな

ともだちと仲よくしたい。

高学年になるにつれて友人関係がうまくいかなくなり、心理的な来室も増え、困り感を訴えていた。本人の願い。

できごと	約束・考えたこと・ふりかえり
5/5 昼休み アサーショントレーニング 「伝え方の3つの種類」	自分のせいかくはこうくんに、にている。 ツツさんみたいになりたい。
6/4 「姿勢を良くしよう」と 話合、伝え方、 立てていませうか?	いわれたらすぐになおした。 先生のしせんできづいた。
5/10 授業中の姿勢が 悪い	姿勢を良くしよう 「まあいいか」という気持ちになる。
通学班 列からはなれて 歩いている	「安全のために並ぶ列を決めよう」と思う。 列からはなれないこと。
6/8 通学班 再び、列を守って いない	先生の後ろにいますこと。 列は守ります。
6/8 友達関係についての 相談	やめてといわれたらすぐにやめる。
9/4 友達関係についての 相談	自分かしたかと思っても、あいての気持ち もかんがえて、むしほつようにする。

集団の場では正確な自己認識が難しいが、個別指導では、アグレッシブな自己主張になっていることに自ら気付くことができた。

姿勢が相手に与える印象の話をしたが、「姿勢が悪い」が本人の困り事ではなかったためか、自分事とならず変化はなかった。

少し前にした約束が守れなかったため、担任、通学班担当教員と話し合い、よりシンプルな約束に変更した。

「やめて」と友達に言われても、相手の言い方が柔らかかったり、表情が笑っていたりすると、相手も喜んでいて受け止めてしまい、やめることができなかった。前回の反省を生かし、よりシンプルな約束にした。

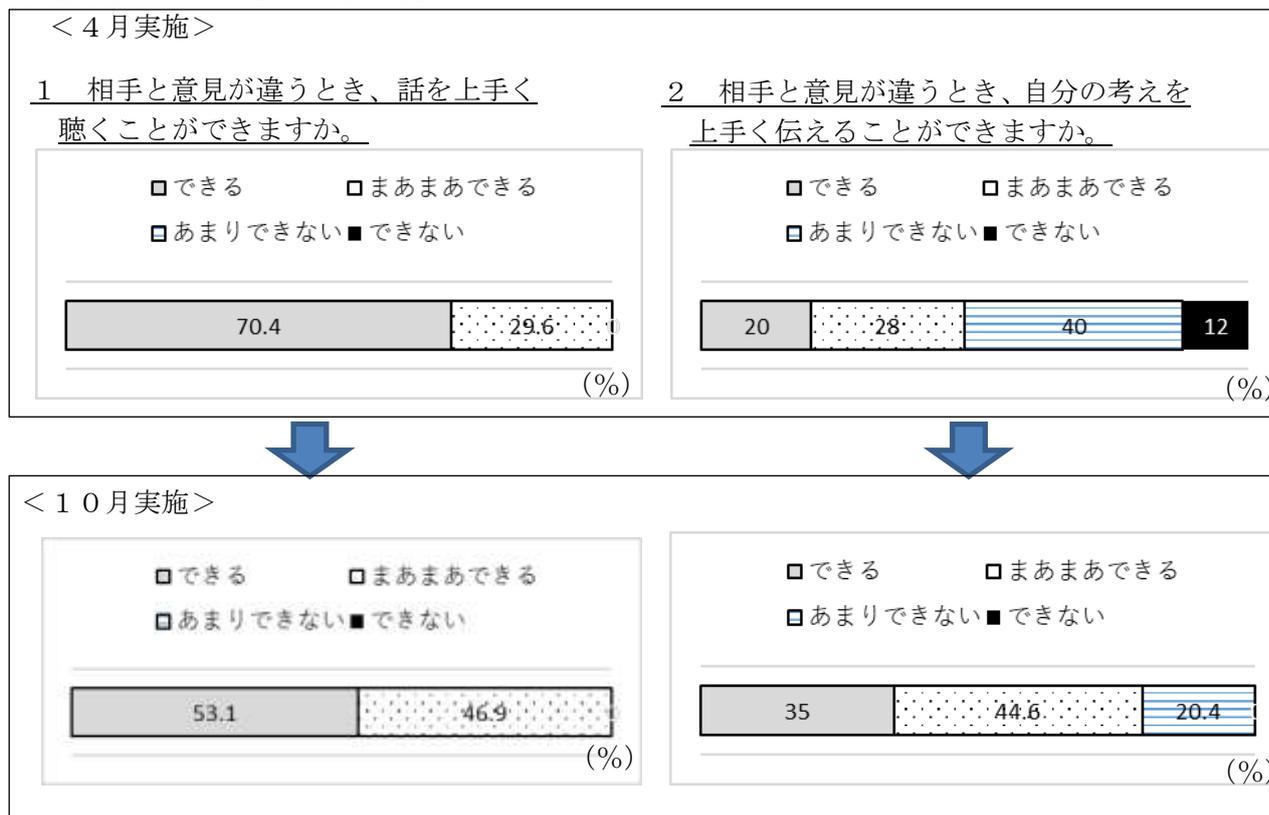
友達関係についての相談の中で、「自分なりに気を付けていることはあるか?」と尋ねたところ、「相手の気持ちを考えるように気を付けていると、相手から声を掛けてくれる子もいてうれしい」と答えた。

【資料5 児童Aのこうなりたいなシート】

## 5 研究の成果

### (1) 仮説1・2について

4月と10月に実施したアンケート結果を比較すると、「相手と意見が違うとき、上手く自分の意見を伝えられる」と答えた児童が増加した【資料6】。「できる・まあまあできる」が48%から79.6%に増加したことに加え、「できない」と答えた児童が12%から0%に減少したのは大きな成果といえる。「ぼかぼかタイム」の感想には「自分の意見を言うのは楽しい」「それぞれ理由があると分かった」といった記述が多くあった【資料7】。また、第2回学校保健委員会後のアンケートでは82%が話し方のコツが分かったと答えたところから、アサーティブな話し方の知識を得ることができたと言える。



【資料6 4・5・6年生対象のコミュニケーションについてのアンケート結果の比較】

4月「じゃんけんチャンピオン」	<ul style="list-style-type: none"> <li>友達のことがもっと知れて、仲が深まった気がした。友達の好きなことを知るとうれしい。(5年生)</li> </ul>
6月「この指とまれ」	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分と友達の同じところや、違うところを伝え合うのが楽しかった。(2年生)</li> <li>みんなそれぞれ違うところがあるんだ！と気付いた。(4年生)</li> </ul>
7月「言葉さがし」	<ul style="list-style-type: none"> <li>誰かと協力すると、一人の時より楽しく感じることを知った。(2年生)</li> <li>協力してがんばると、言葉がどんどん思い付いて、多くの言葉を見つけることができた。(6年生)</li> </ul>
6月「どっちを選ぶ？」	<ul style="list-style-type: none"> <li>友達と違う意見でも、自分の考えも言えたのですっきりした気持ちになった。(4年生)</li> <li>それぞれ意見が違うし、同じ意見でも理由はみんなそれぞれ違うと気付いた。(6年生)</li> </ul>
9月「キラッと光るあの一しゅん」	<ul style="list-style-type: none"> <li>やさしいお友達がいると、学校に行くときうれしいし、安心すると思う。僕もそうだ。(1年生)</li> <li>一人一人違う性格があって、一人一人違うよいところがあって、楽しい学級だと思う。(5年生)</li> </ul>

【資料7 「ぼかぼかタイム」ワークシートの感想】

第2回学校保健委員会では、聴き方について新たに学ぶ児童が多かった。【資料6】のアンケート結果によると、「相手と意見が違うとき、話を上手く聴くことができますか」について「できる」が減少しているのは、聴き方について考えるきっかけとなったからだと予想できる【資料8】。

私は、多話を聞いてはなし方をあらためてかえたほうが  
いいと思いました。話し方や、さき方をかえることで、相  
手は話しやすくなったり、あいてかかんじょうをたしやす  
くなったりなど、たくさんいいことがあることわかりました。  
私はすぐほかの話にかえたり、相手の話をきかないなど  
をしているので気を付けて話したいです。

【資料8 第2回学校保健委員会の感想】

年度末に実施した担任への「ぼかぼかタイム」についての聞き取りでは、「学級の児童の成長が見られた」「次年度も継続してほしい」といった声があった反面、「活動時間をもう少し長くとれると効果が上がる」「6年生への事前指導をより丁寧に実施するとよい」といった改善点もあげられた。

## (2) 仮説3について

児童Aに対する個別指導「こうなりたいシート」の記録【資料5】から、日常的な児童の困り事に対し、相手の気持ちやルールについて丁寧に話したことで、徐々に「相手がどう思うか」について意識が向いていることが読み取れた。児童がその時、困っていることに即した個別指導が効果的だと考えられる。中でも、最も効果があったと感じられたのは、アサーショントレーニングである。本人への個別指導の中で話を聴くと、以前は、本人には、自分の伝え方がアグレッシブになっているという認識はなかったが、繰り返し、アグレッシブな伝え方について適時学んでいく中で、「自分自身の伝え方は、他者にとって攻撃的に感じられることがある」と気付くことができた。現在は、周囲の児童とのトラブルも減少しつつある。

また、抽出児童Aとは別に、ぼかぼかタイムの際に活動を楽しめない児童が数名見られた。活動の意味を見い出せなかったり、共感が難しかったりする様子だった。この内の一人を抽出児童Bとしてワークシートの変化を追った。すると活動のふりかえりが、少しずつ変化していることが読み取れた。初期は、活動に上手く参加できず怒りをあらわにしているが、中期では、他者の気持ちを想像しようとしている。後期の感想では、活動を楽しむことができるようになっている様子がうかがえる【資料9】。

犬をしゃべらせる人が多めでイラッとした。あま、このゆ  
うことは、体たさな、いほうがいいと思つた。  
ぼかぼかタイムじゃなく、イライラタイムでした。

言葉言ただけだった。まあ、楽しいは、楽しいけど、うな  
せん、さく、おき、お、か、と、い、さん、た、え、か、の、た、た、か、い、て、し、た。

個性ゆがな、友だちが、113クラスは、とても生活して  
楽しいです。

【資料9 抽出児童Bの感想の変化】

## 6 今後の課題

「自分の意見を上手く伝えられる」と答えた児童群では、69%が「自分にはいいところがある」と答えていたが、「がまんする」と答えた児童群では30%だった。アサーティブな自己表現には、スキルに加えて根底に自己肯定感が必要だということが明らかになった。よりアサーティブな自己表現を目指すには、コミュニケーションスキルの学習に加えて、自己肯定感を高める取組も必要である。そのために、既存の取組に加えて、児童同士の体験を通して社会的な役割を果たすことができるような仕組みづくりをしていくことで、自分に対して自信をもち、自己肯定感を育てる取組に発展させていきたい。

## 7 参考文献等

- ・平木 典子、アサーショントレーニング、日本・精神技術研究所、1993
- ・リサM. シャープ、自尊感情を持たせきちんと自己主張できる子を育てるアサーショントレーニング 40、黎明書房、2011