

平成24年度
神奈川県教育委員会
「仲間づくり教室」



よりよい人間関係づくりのための
心理教育的プログラム
Social Skills Education(SSE)



湘南グループアプローチ研究会(SGA)

目 次

はじめに p3

クイックスタート版 p4

1 . プログラムの構想 ~ 予防的・教育的・心理的な取り組みとして~ p5

(1) プログラムのねらい p6

(2) プログラムの特徴 ~ SSE で人間関係を楽しむコツをつかもう~ p6

2 . プログラムの実施準備 p8

(1) 関わるメンバーとスタッフ p8

(2) プログラムづくり p9

・ 各 Ex. のねらい

・ Ex. バッテリーの例

・ プログラムの実施例

(3) プログラム実施の手順 p12

・ プログラム実施前の動機づけ

・ プログラム実施後のフォローアップ

(4) プログラム進行や介入の仕方 p13

・ スタッフ共通の留意点 (クイックスタート版必読箇所)

・ リーダーの留意点

・ サブリーダー・グループリーダーの留意点

エクササイズ紹介

- うみのなかま p16
- モンスターフェイス p26
- ぴったんこアンサー p28
- The 整列 p34
- 思いdeはくしゅ p36
- 親しみセンサー p38
- ドキドキ みんなのすごろく p41
- 自分発見! p44
- 私のイメージ、あなたのイメージ p47
- もしもあなたなら p54
- 飛行石 p57
- お仕事ミーティング p59



はじめに

むずかしくない「安心感に基づいた人間関係づくり」と「ソーシャル・スキルの獲得」を目指して

「大切なことだから、きちんと学ばせたい」

「身近にある毎日のことだから、“自分たちでできる”ことだと実感してもらいたい」

子どもが社会的・人格的に成長するためには、親・家族・地域・学校...とふれあいの場を広げながら、知識・感情・意欲を育てていくことが必要であるといえるでしょう。

小・中学生は発達上の「学童期」から「思春期」の時期にあたり、心も身体も劇的な変化の時期に当たります。人との関わり方も成長するにつれ深まったり、複雑になったり、広がっていったりと、様々な変化を体験することとなります。

「学童期」では、親や先生といった頼れる大人の存在を感じる中で様々な経験をし、自分自身と周りの子どもとのつながりを感じることで、他者への“好意”や“興味・関心”を高めながら、時に仲良く、時にライバルとなって成長していきます。

「思春期」は、学童期を基盤に新たなステージに突入し、自己に向き合い、人間関係では同年代とのつながりを優先するようになります。「自分は周りとうどう違うのか」「自分は周りに受け入れられる人間なのか」といったテーマに直面することになります。その一方で、「自分の思うようにやってみたい」「自分達はもう子どもではない」という自立心が高まります。個人の悩みや対人関係のトラブルも生じやすく、日々、試行錯誤を繰り返して発達課題を乗り越えます。しかし、これらが深刻になりすぎると、人間や社会に対する不信感が根強く残り、自身の人格形成に影響しやすい時期であることも懸念しなければなりません。いじめや不登校といった問題に繋がることもあります。思春期は、心身や環境変化が著しいため、同年代集団を始めとした対人関係になじみ、変化を乗り越えていくことは大きな意味を持てきます。

社会の変化も著しい現代、同年代の子どもたちが集まり教育資源の整った学校において、対人関係の体験の場やよりよい関係を築く機会へのニーズは年々高まっているように感じます。

一方で「大切なことだからきちんと学ばせたい」という思いが高じて、大人側の考えを押し付けたり、机上の学習のみで終わってしまったりは、本来“経験”である対人関係の学びとしては効果が半減します。加えて、いじめや不登校といった深刻なトラブルが表面化するまで人間関係について取り上げる機会が持てないのも残念です。そこで、湘南グループアプローチ研究会では、問題予防的な視点から、主に小中学生が学校などにおいて対人関係の心地よい状態を体験・学習する機会となるよう本プログラムを設計しました。心理学及びその周辺領域（集団心理学、コミュニティ心理学、社会学、保健福祉学など）の理論を活用しています。プログラム構成には、対人関係の「大切さ」と「身近さ」を考慮しています。それは、児童生徒にとって「対人関係は難しい」という印象ではなく、「対人関係はちょっとした心配りや行動で楽しく、安心なものになる。それは自分たちにもできることだ」「対人関係は大変で面倒なこともあるけれど、生きていく上で価値のあるもの。続けていける。続けていこう」と手応えを感じる場となるための工夫です。

例えば、「気持ち」や「実感」「経験」を重視し、児童生徒が自分自身で学んでいけるようグループ活動を採用していることです。また、「安心感に基づいた人間関係づくり」と「ソーシャル・スキルの獲得」を主軸に、ひとつひとつのエクササイズ（プログラムを構成するゲーム感覚を持った要素）を長時間かけて吟味、実践しています。児童生徒が自己や他者に対して愛着を感じやすく、やがては人々との絆へと繋がっていくことでしょう。本プログラムが児童生徒の社会的・人格的成長の助けとなるよう心から願っています。

「湘南グループアプローチ研究会」は、県内の臨床心理士を中心とした研究者が、ソーシャル・スキルズ・エデュケーションについて自己理解を深めるために、自主的に集った研究会です。

クイックスタート版

プログラムを進行・実施するリーダー（先生など）には、本書全体をお読みいただき十分理解した上での実施をお勧めいたします。本来はある程度時間をかけてご準備いただきたいのですが、現場で必要な時に素早く実施できることも大切と考えています。このページは「クイックスタート版」です。

SSEとは：よりよい人間関係づくり・集団づくりを目指している

方法：子どもたちは4～6人の小グループに分かれて活動を行う。エクササイズ（以下 Ex.）とシェアリングを通して、「ソーシャル・スキルの獲得・活用」と「情緒交流」の体験をし、メンバー（児童生徒）同士が関わりながら学ぶ時間を提供する。リーダー（先生方）はよい関わりについて声かけや態度を示して、児童生徒によりよい人間関係づくりへの意識付けを高める。

準備：子どもたちの様子や課題に合わせ、Ex.を選択する（本プログラムには12のEx.を掲載している）。Ex.は手段であるためEx.の後に必ずシェアリングを行い、体験から得た気づきや実感、考えをふりかえり、他のメンバーに表明し、定着をはかる。

<実施までの準備 チェックリスト>

クラスや集団の課題や目標を明確にする

プログラムはある特定の個人の性質（落ち着きのない子ども、状況判断が苦手な子ども、など）に焦点付けて活用することには向いていません。メンバー共通の「より深い自他理解」といった目標設定や、「落ち着きのない集団」「ギクシャクした人間関係」「しらけた雰囲気」や「より親密な関係づくり」「活き活きとしたグループ活動」といった“集団”“人間関係”上の課題を見つけることが必要です。

プログラム全体のねらいを設定する。全体のねらいに合わせて、課題や目標に合ったEx.を選ぶ

高すぎる目標設定をせず、子どもたちが自分たちで学び、気づけるようなEx.を選定します。

Ex.シートを読む（ポイントは以下4項目）

所要時間や準備するものなどを確認する

“ねらい”や“主に用いるソーシャル・スキル”を確認し、それらを達成・獲得することの重要性についてリーダー自らの言葉で話せるようにまとめる

子どもたちの生活場面を例に挙げ、なぜそのねらいやソーシャル・スキルが必要なのかを考えておく（プログラム実施に深みが出ます。また、子どもたちも自分自身の課題に向き合いやすくなります）

留意点に目を通す

アレンジした方が使いやすいところがあれば、変更する

スタッフ共通の留意点に**必ず**目を通しておく（p12）

リーダーがEx.を通して、児童生徒に何を気づいて欲しいかを簡単にまとめる

グループ分けの方法を決める（例：生活班で行う/その場でランダムに分けるなど）

1. プログラムの構想 ~ 予防的・教育的・心理的な取り組みとして ~

このプログラムは、Social Skills Education (SSE) という体系に基づいて構成されています。以下に 3 点に重点を置きエクササイズ設計およびプログラム構成を行っています。このプログラムはスクールカウンセラーなど心理専門家や先生方に実施していただけます。

予防的

(コミュニティ心理学など)

快適・安心な人間関係
集団参加への意欲維持・増進

人間関係が本来もつよい状態を経験し、集団参加への意欲低下予防をねらいます。

教育的

(学習理論など)

“ 学ぶ(教わる) ” だけでなく “ 発展 (自ら活用し、改良していく) ” まで…

自らが活用し、自分の使いやすい形に作り替えていき再び活用する…教育の特性を十分に活かした活動が可能です。

心理的

(社会心理学など)

発達に合わせたソーシャル・スキルを “ 型 ” のみでなく、その効果や意味について学ぶことができます。

人間関係を開始したい、維持したいという “ 気持ち ” をつくります。

SSE とは

グループ・エンカウンターの特徴である「グループ活動」「情緒交流」と、ソーシャル・スキル・トレーニングのもつ「ソーシャル・スキル獲得」の特徴を加味し、ソーシャル・スキルを包括したライフスキル教育の特徴である「発達に応じたライフスキルの獲得」など様々な領域の学問要素を組み合わせた、実生活に根ざした心理教育法です。これらの特徴・理論活用してエクササイズ設計やプログラム開発を行っています。SSE における心理教育的プログラムはエクササイズ (Ex.) とシェアリング、フィードバックから構成されています。4 ~ 6 人の小グループで主に活動します。

エクササイズ (Ex.) 小グループで活動してもらうためのステップで構成されています。エクササイズには必ずねらいがあります。実施者 (リーダー) は、このねらいを達成できるように児童生徒に関わる必要があります。

シェアリング 小グループ活動をふりかえる時間です。個人としてグループ (集団) として、ねらいについてどのような活動ができたか、どのようなことを思ったり、感じたりしたのかを話し合います。それぞれの体験や思考、感想を分かち合うことがよりよい人間関係づくりには欠かせません。もっとも貴重な時間となります。

フィードバック ねらいの解説や、小グループのどんなやりとりがよりよい人間関係づくりにつながっているのかについてリーダーから語りかけます。エクササイズやシェアリングの場面を反映させながらフィードバックをすることで「自分たちにもできることなんだ」という実感をより明確にすることができます。

(1) プログラムのねらい

同年齢集団との関わる機会を通じて、情緒的交流を促す

つまり自分の居場所への安全・安心を体験する

他者への適切な接し方(ソーシャル・スキル)の獲得を促す

つまり適切なふるまい方を身につける

よりよい人間関係づくり・集団づくり

(2) プログラムの特徴 ~ SSE で人間関係を楽しむコツをつかもう~

児童生徒の興味・関心をひき、知識・感情・感覚にふれられるよう、ゲーム感覚・遊び心をくすぐる工夫がされています。

児童生徒が自主的に参加しやすい
人間関係を楽しむ中でねらいが達成できる



ニーズ・対象者に合わせたセミオーダー形式

学級は個性的で流動性のある集団です。また、各児童生徒が習得しているソーシャル・スキルも様々です。“よりよい人間関係づくりのための心理教育的プログラム”は、学級・学校などの様子やご都合に沿ってアレンジできるよう、セミオーダー形式となっています。

不安・抵抗を感じにくいように工夫されている

“よりよい人間関係づくりのための心理教育的プログラム”は、不安・抵抗の少ない課題から少しずつレベルアップさせています。例えば、低年齢で獲得するソーシャル・スキルを利用する Ex. から高度なソーシャル・スキルを要する Ex. へ...集団サイズを少人数から大人数へ広げるなどです。安心して参加できるようになっているので、短期間で人間関係が深まりやすいといえます。

メンバーは自分たちで学習する

信頼関係が生まれた集団の中では自由な自己表現が起こります。自分の素直な気持ちを自己表現したり、他者の素直な意見を聞いたりするので、様々なことを感じ気づくこととなります。それは誰から教えられたものでもなく、自分で獲得したものであり、今後の自分を成長させる大きな要因となっています。

レクリエーションとは何が違うの？

レクリエーション：仕事や勉強などの疲れを癒し、精神的・肉体的に新しい力を盛り返すための休養・娯楽。
(大辞林より)

対象の成長を目的とする

活動(媒体)を楽しむことを主な目的とするリエクエーションとは違い、「よりよい人間関係づくりのための心理教育的プログラム」では小グループ活動を通して(Ex.)“人と関わることで生じる様々なことを体験する・楽しむ”ことに焦点付けしています。そのため、Ex.にはねらいが設けられており、ねらいを達成できる工夫(ステップ)がなされています。ねらいは自己理解を深める Ex.、他者理解を深める Ex.、小グループメンバーと協力を要する Ex.など、で、この点からみてもレクリエーションとは大きく異なります。



2. プログラムの実施準備

リーダー・サブリーダー・グループリーダーをスタッフと呼び、心理専門家や教職員らが担います。

(1) 関わるメンバーとスタッフ

メンバー:

「よりよい人間関係づくりのための心理教育的プログラム」を体験する対象児童生徒をさします。1度に1～4クラス程度を想定してプログラムを構成しています。



リーダー:

1名 プログラムの進行・調整を行います。メンバーの動きや雰囲気を見ながら、時間の管理・サブリーダーへの指示を行います。



サブリーダー:

1名以上 リーダーをサポートします。また、全体を見回り、グループに入れないメンバー、身体的・精神的に参加しにくいメンバー、抵抗を示すメンバーなどのサポートにあたります。



グループリーダー:

小グループに1名 スタッフ数に余裕がある場合は、小グループに1名のグループリーダーを付けると最善です。メンバー間の良質なコミュニケーションを促進する役割を担います。



(2) プログラムづくり

本資料では、12個の Ex. を提案しています。学級・学校の様子に合わせて様々なアレンジしてお使いいただけます。メンバーの年齢やねらい、実施時期、時間（朝の学級、授業など）により自由にバッテリーを組みます。この他にも用意していますので、湘南グループアプローチ研究会のHPをご参照ください。

各 Ex. のねらい

エクササイズ名	対象	ねらい
うみのなかま	幼稚園～	みんなで身体を動かしてみよう
モンスターフェイス	小学校低学年～	絵を用いてユニークに表現しよう
ぴったんこアンサー	小学校高学年～ *低用アルジ有	相手への“仲良しパワー”を高めよう
The 整列	小学校高学年～	関係を作り始めよう
思い de はくしゅ	小学校高学年～	相手と思いが合った時の気持ちや感覚を味わおう
親しみセンサー	小学校高学年～	相手に抱く親しみを表現しよう
ドキドキ みんなのすごろく	小学校高学年～	相手からの言語メッセージを受け取る
自分発見!	小学校高学年～	相手から見た自分を知ろう 相手の良いところを伝えよう
私のイメージ、あなたのイメージ	小学校高学年～	いろいろな自分を知ろう
もしもあなたなら	小学校高学年～	相手の行動や気持ちを考えよう
飛行石	小学校高学年～	言語・非言語メッセージを用いて協力しよう 協力できた時の感覚を味わおう
お仕事ミーティング	小学校高学年～	お互いの意見をまとめよう

自己感覚

関係開始・

自己意識

自己理解

他者理解

自己表現 受容 共感 傾聴

協力

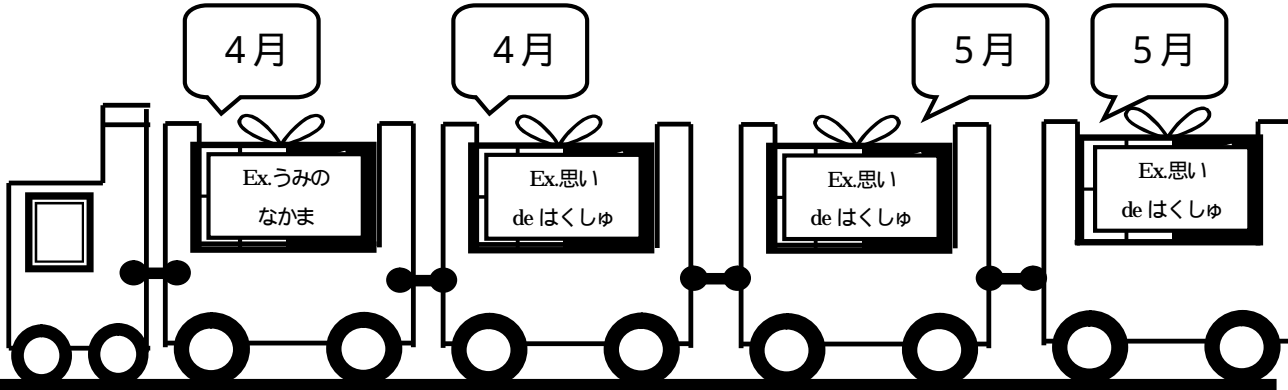
自己主張

- ・ 好意や安心感を築く
- ・ 適切なふるまい方を身につける

小学校1年生の例



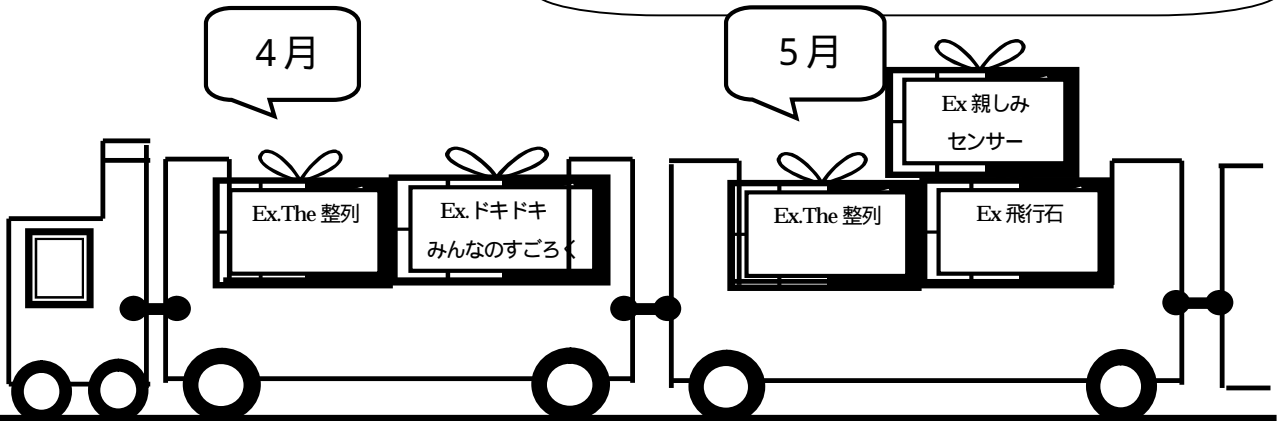
入学したばかりの1年生。クラスの友達といきいきした表情で過ごしてもらいたいなあ。自由に動いたり周囲とのつながりをつくる Ex.を選び、繰り返し実施しました。



小学校5年生の例



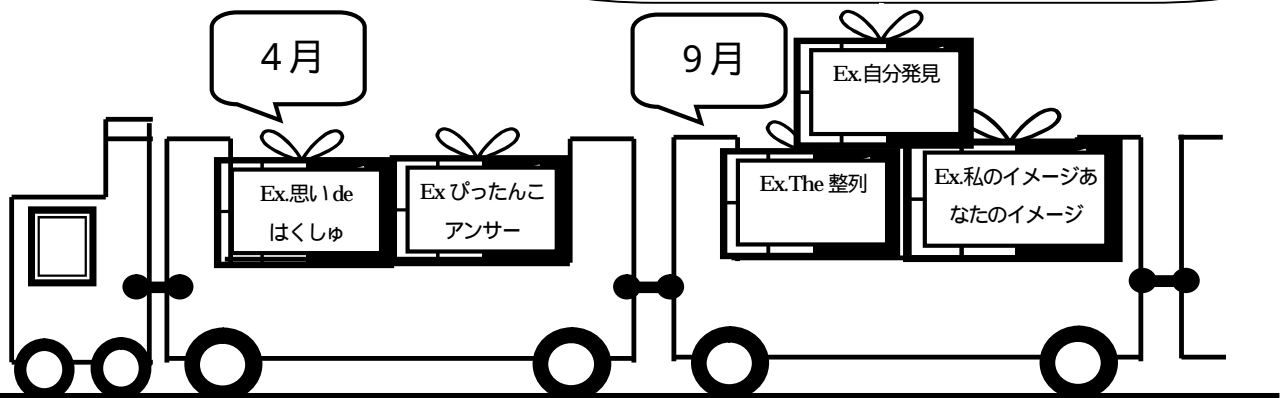
子ども達が高学年として協力し自他理解できるようになってもらいたい。元気にぎやかな子どもに合うように動きの多いエクササイズを選びました。



中学2年生の例



常に親しい友人同士で過ごしがちになるので他のクラスメイトとも接し個性を知りあってほしいと考えました。





プログラム（90分）

1. はじめのあいさつ（5分）

体育館などの広い場所に集合します。児童生徒は各自で筆記用具を持参し座ります。

2. プログラムの説明（5分）

黒板にプログラムの流れを記入し、プログラムの流れやねらいを説明します。注意事項の説明や質問の受け付けも行います。かつ、面白そう、やってみたいなどの動機付けとなるように伝えていきます。

3. エクササイズ（70分）

Ex.

ねらいを達成するために用意された課題や実習のことです。児童生徒を小グループに分けて、実際にいろいろな体験をします。各Ex.のやり方は、図表やモデルを見せながら分かりやすく説明します。

Ex.

Ex.

各Ex.毎にねらいを定め、児童生徒がこの時間、このEx.で何を学ぶかを明確にします。

4. シェアリング（5分）

Ex.を体験した時に、感じたこと、気づいたこと、学んだことを整理し、小グループのメンバーと語っていきます。Ex.の体験から、自らのよりよい人間関係づくりや仲間づくりの意味をふりかえり、また他の人の意見を聴くことで体験を深めていくことができます。さらに、多くの人と分かち合うことで、メンバー同士の信頼関係を育てることにつながります。

5. 全体でのまとめ（4分）

講師から、Ex.中に感じたこと・気づいたこと、メンバーから出た意見、取り組みの様子、ねらいの達成状況を伝えます。この時、良かった点に着目して教示します。リーダーからのフィードバックによって、児童生徒は自分の感じたこと・気づいたことが間違っていない、大切なものだ実感できます。また、Ex.から学んだことが日常場面への利用に結びつくよう、まとめを行います。

6. 終わりのあいさつ（1分）

(3) プログラム実施の手順

プログラム実施前の動機付け

「よりよい人間関係づくりのための心理教育的プログラム」について児童生徒に前もって説明しておくことは、児童生徒の“仲間づくり”への心構え（レディネス）となるでしょう。能動的な活動を促すためにも、プログラムに対する動機付けや理解を深めておきたいところです。

例えば以下のような説明と動機付けが挙げられます。各学級・学年により変化を持たせていくとよいです。

学校では、毎日人と接して、人間関係が広がったり深まったりと、変化してきたと思います。友人関係の充実にもつながるけれど、時にはイライラやケンカ、いじめにつながることもある。よりよい人間関係・友人関係を作るためのコツを知りたいと思いませんか。よりよい人間関係づくりのための心理教育的プログラムという体験学習を用意していますので、皆さんが気持ちの良い人間関係を築くコツを学ぶために参加してみましょ。教科書を使わず、自分の心や体を使って学んでいきます。



プログラム実施後のフォローアップ

欠席などによりプログラムに参加できなかったメンバーには、プログラムで行ったこととメンバーの様子を担任などから必ず伝えるようにします。小グループの一員としての所属意識をそがないためと、次のプログラムにスムーズに入るためです。

プログラムを行った後、メンバーに様々な変化が起こる可能性があります。肯定的な変化（「Ex. で楽しい対人関係を体験できた」「Ex. の時はうまく接することができた」など）ならば、日常場面でも生かしていける（般化）ようにアドバイスを行います。否定的な変化（「あの時、話さなければ良かった」「傷つくことを言われた」など）が起こったときには、気持ちの整理のために個別に対応するなど、フォローアップをします。



(4) プログラム進行や介入の仕方

プログラムやEx.自体は、メンバーが効率よくねらいを達成しやすいように工夫されています。しかし、ただ資料通りに実施すればよいというものではなく、スタッフが留意すべきことは多くあります。ここでは、「よりよい人間関係づくりのための心理教育的プログラム」中のリーディングやメンバーへの接し方、介入の仕方などの留意点について挙げます。ここに挙げるのは一般的な例ですので、スタッフのキャラクターやメンバーの雰囲気などによって変わってくる可能性があります。



スタッフ共通の留意点

クイックスタート版 必読箇所



プログラムのねらい、Ex.の流れ、留意点などについてEx.シートを見ずに実施できる程度に熟知しておきます。また、スタッフ間で認識のズレや不明な点が生じないように確認しておきます。

小グループの人数は、メンバー間の交流が促進しやすいよう4～6人にします。

なぜ4～6人？ 社会性が生じる最低人数は3人です。また、8人以上のグループではその場にいるだけで自発的に参加しなくても居られることが研究で分かっています。児童生徒はコミュニケーションが未熟ですので、4～6人を目安としています。

「よりよい人間関係づくりのための心理教育的プログラム」の主役はメンバーです。スタッフは、メンバーの感情・思考・行動の表現や活動がしやすい場を作る姿勢で臨みます。

- ・高すぎる目標設定をせず、メンバーが今学んだことや気付いたことを重視します。
- ・メンバーのふざけや離脱を見つけた場合、声かけの工夫や個別の対応を検討します。

ふざけや離脱行動の背景には、グループ活動の意義を理解していないこと、あるいは感情や好奇心、意欲の自己コントロールがうまくいかないことなどが考えられます。本人の様子を見て、具体的な声かけ（例えば、冗談ばかり話している場合「次の番の　さんどうぞ（他のメンバーへ指示を行い間接的に行動の抑制を促す）」「やることから脱線してるみたいだねえ。次は何をするの？」と、現状を理解させ、行動を中止し適切な行動への移行を促します。適切に移行したら「その調子」とよい状態を意識させましょう。それでも繰り返すメンバーには、不適切な行動ばかりに着目せず、他のメンバーの適切な言動の模倣を促したり、目標を下げたりして介入します。「プログラムに参加したくない」「他のグループへ行きたい」という抵抗感を示した場合も、目標を下げて「やらなくてもいいけれどグループの様子を見て感想を教えてね」「グループから離れてもいいけれど、ここで座って終わるのを待っていてね」と、そのメンバーなりのソーシャル・スキルに挑戦させる声かけを心がけます。

で示したようにメンバーを尊重する姿勢を持つと同時に、リーダーシップを発揮する姿勢も持ち合わせるようにします。

- ・他者を傷つけるような言動については、毅然とした態度で臨みます。

様々な感覚を研ぎ澄ませ、多様な聴き方や伝え方で応じます。

- ・メンバーを理解するには、言語だけでなく非言語による情報も重要です。声のトーン、表情、視線なども考慮します。
- ・スタッフは、自分自身の立ち位置・座り位置に留意します。スタッフの目線がメンバーより上で真正面に位置するほど指示的、威圧的な印象が強まります。

<具体的な声かけ、態度表現のテクニック>

- ・ 質問の使い分け 「はい」「いいえ」で答えられたり選択肢から選べるような質問を“閉ざされた質問(クローズド・クエスチョン)”と言います。これは、自己開示度としては低いですが、答えやすく分かりやすいという利点があります。発言への抵抗感・不安感の軽減に役立ちます。自己開示度を高め、メンバー間の交流をより促進したい場合は、開かれた質問(オープン・クエスチョン)をします。
- ・ アイ・メッセージとユー・メッセージの活用 アイ・メッセージとは、“私”を主語としてスタッフが感じたことや意見を伝えるものです(例えば「私はあなたの意見を聞いてみたいな」)。ユー・メッセージは“あなた”を主語にした伝え方(例えば「あなたは発言しないの?」)で、相手への指示、評価、非難の意味合いを含むことがあります。
- ・ 言語と態度(非言語)を一致させて伝える 言っていることと表情・態度・行動を一致させてメンバーに対応します。楽しいときは楽しんでいるように、悲しいときは悲しんでいるように、怒っているときは怒っているように、言葉も態度もふるまうようにします。



リーダーの留意点

リーダーは、メンバーにしっかり話を伝えるために、メンバー全体をゆっくり見渡しながらか話します。

メンバーに指示を出す時には、メンバーがリーダーに注目しているかどうか注意し、焦らずゆっくり話すように努めます。リーダーに注目を集めるための例は以下の通りです。

<例>・広すぎない教室で行う。広い教室で行う場合には、リーダーから近い場所に集合させます。

- ・ 指示を出す時には集合させるか、その場に座らせます。
- ・ 何をするのかを先に明確にします(「Ex.のやり方を説明します」「ルールをもう1度確認します」など)。

プログラムやEx.の内容を、メンバーが理解しやすいように工夫します。例えば、黒板や模造紙を利用して、プログラムを視覚的に提示するなどです。リーダーやサブリーダーがモデルとなって、Ex.のやり方の見本を示すこともあります(デモンストレーション)。何をどのように行うのかを明確にすることが大切です。

リーダーは全体の進行に務め、個別の対応はサブリーダー・グループリーダーに任せるようにします。

リーダーは、まとめとして、最後に自分が感じたことをメンバーに伝えます。できる限り肯定的な面に注目して返します。

なぜ、肯定的な側面に注目するのか リーダーというグループの外側の人に肯定的な評価をもらうことで「自分たちの関わり方は他から見てもよいものなんだ」という自信に繋がります。客観的にも認められることは、“第三者効果”といい、当事者同士の評価をより強く意識付けすることが研究で明らかになっています。また、客観的な良好な評価は“周りから見た自分”や“集団の中の自分”を意識するきっかけにもなり、子どもたちの発達段階にマッチしたソーシャル・スキルを獲得する機会になります。

リーダーは状況に応じて、スタッフ(サブリーダーなど)の動きも指示していきます。

多くのメンバーがEx.に積極的な参加姿勢ではない場合、途中のステップを省き時間を短縮することを検討します。逆に話が深まっている時は、そのステップを延長します。目的は予定通りに進行することではなく、メンバーがEx.の中で感じたこと、気づいたことにあるのです。





サブリーダー・グループリーダーの留意点

リーダーの動きをよく見て、進行に合わせた行動をとります。例えば、リーダーが話し始めようとした時にはサブリーダー、グループリーダーも話を聞く姿勢をとります。

リーダーの動きで気になる点や不明確な指示が出された場合は、プログラム実施中でも確認しあいます。

サブリーダーはひとつの小グループに留まらず、すべての小グループを巡回するようにします。

サブリーダーやグループリーダーは、グループの活動や話し合いが停滞している時などに、メンバーと一緒に参加していく姿勢をとることも大切です。

Ex.で主に用いられるソーシャル・スキルを、各Ex.シートに記しています。ソーシャル・スキルをうまく活用していない、あるいは使い方を間違っているメンバーに対して介入する際の指標としてください。

いつも特定のメンバーばかりが話している時には介入します。話し過ぎる人には「他の人の意見も聞いてみたいから、言いたいことを1つに絞って話してみよう」などの声かけをします。また、他のメンバーにも「みんなが発言できるように、時間配分などを工夫してみよう」と介入します。

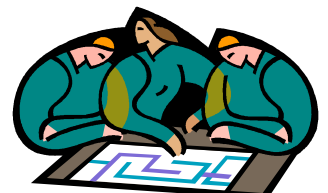
特に介入が必要なのは、グループの雰囲気が悪い時、抵抗をおこしているメンバーがいる時、ルールが守られていない時の3つです。

- ・グループの雰囲気が悪い時 雰囲気が悪いまま Ex.を継続しようとするグループには、「様子を見てみると、重苦しい感じがするんだけど、同じ気持ちの人はいる？」などの介入をします。その場で体験している感情を表現するきっかけとなります。
- ・抵抗を起こしているメンバーがいる時 失敗を恐れて尻込みしてしまう子には「うまくやろうとしなくていいんだよ」など説明し、スタッフが関わりながら抵抗感の軽減をはかります。また、活動に参加することを理解・納得できていない場合には、「やらなくてもいい」という提案はせず、見学を促したり、プログラムの参加できそうな所で「ちょっとやってみない？」など促します。
- ・ルールが守られていない時 人を傷つけるような言動はできるだけ早めに対応します。可能な限り、その場で起きたことはその場で自分たちで考えながら解決できるように介入します。例えば、間接的な行動の抑制（「スタッフ共通の留意点」の枠内参照）や仕切りなおしをして、様子を見ます。それでも改善が見られない場合は、活動を一度止めて、Ex.のねらいの再確認とリーダーの気持ちをアイメッセージ（「スタッフ共通の留意点」の枠内参照）で伝えます。グループで気持ちの確認をしたら、止まったところから再開します。

各Ex.の留意点にもよく目を通し、プログラムをスムーズに実施できるように努めます。

<引用・参考文献>

山本銀次 2001『エンカウンターによる心の教育 - ふれあいのエクササイズを創る - 』東海大学出版会
湘南グループアプローチ研究会ホームページ（調整中）



エクササイズ名	
うみのなかま	
ねらい	
みんなで身体を動かしてみよう	
概要	
「海の中」の生き物を動作で表します。身体を自由に動かして自分の身体感覚を刺激し、メンバーと行うことで集団遊びの楽しさを体験します。	
主に用いるソーシャル・スキル	
話を聞く 身体をテーマに合わせて動かす 変化（切り替え）に順応する	
実践例	
場所: 体育館など広めの空間（動き回れる広さ） 対象: 幼稚園児年長～ 人数: 25人程度 時間: 25分	準備するもの: 「うみのなかま」紙芝居型教示シート
ステップ構成	
ステップ1: インストラクション(3分) ステップの説明をする。「これから、みなさんには“うみのなかま”という紙芝居を見てもらいます。紙芝居にどんな生き物がでてきたのか、よく覚えておいてね」と促す。みんなが紙芝居を見られる場所に落ち着いて座ったところで、紙芝居を読み始める。	
ステップ2: 『うみのなかま』の紙芝居を鑑賞する(7分) <紙芝居 シナリオ> (表紙) ここは海の中です。うみの中にはたくさんの生き物が住んでいます。今日は海のいきものたちがどんな生活をしているのかのぞいてみましょう。 石ころ 「海に新しい朝がやってきました。まだいきものたちは眠っているようです。海の中で一番の早起きは“石ころの子ども”でした。小さな小さな石ころの子どもは、波に揺られてコロコロ転がって、海のいきものたちにコツン、コツンとぶつかってはあいさつをしてなかまを起こしていきます。「朝だよ、おはよう！」あっちにコロコロ、コツン、こっちにコロコロ、コツン。でもいきものたちがびっくりしないように、優しく転がって「おはよう！」と声をかけます。」 わかめ 「石ころの子どものあいさつで一番最初に起きたのは・・・“わかめの子ども”です。寝ている間に飛ばされないように、みんなで手をつないでいます。わかめの子どもは波に揺られて大きくゆ～ら、ゆ～ら。あれえ？わかめの間にも別のなかまがいますよ」	

かに

「わかめの間にいたのは・・・ “かにの子ども” です。小さなはさみの手を大きく持ち上げてあくびをしました。そうして、大きく伸びをすると得意の横歩きでわかめの間から出てきました。みんなゆっくり横歩きでなかまに近づき、朝のあいさつをしています。次は・・・」

タコ

「“おっはよう！” たこが勢いよく飛び出してきました。朝から元気のいいタコの子どもは海の中をジャンプして動き回り、たくさんの仲間にあいさつをしています。あれえ？まだ仲間もいるみたいですよ」

ヒトデ

「まだ寝ているお寝坊さんは・・・ヒトデです。地面に大の字になって大きく息を吸ったり吐いたり・・・まだ静かに寝息を立てています。」

さかなの子どもたち

「さあ、どんどん海のなかまたちが目を覚ましたしました。「おはよう！」さかなの子どもたちも起きてきました。さかなの子どもたちの中では、あいさつしながら“ハイタッチ”するのが流行っています。さかなの子どもたちは、みんなで遊ぶのが大好きです。今日はみんなで一列に並んで、波（ウェーブ）のまねっこをしようと話しています。ある一匹のお魚が言いました。“ねえねえ、今僕たちをみている（例 1 - 1組、さくら組 など、紙芝居をみている子どもたちへのなげかけ）のみんな、僕たちのなかま、全部覚えてる？みんなもうみのなかまになってみない？”」

子どもたちをみて、「うみのなかまになってみたい人！」声をかける。「みんなでうみのなかまになってみよう！」と伝える。

ステップ3:うみのなかまになりきる(10分)

「海にはどんな仲間がいたんだっけ？」となげかけ、出てきた生き物がどんな様子であったか確認する（例：石ころ 小さな小さな石ころになって）。「じゃあ、石ころになってみようか？」などと促し、一つ一つの生き物を自分なりに身体で表現してもらおう。一つの動きは、1分程度でよい。さかなの子どもになった時には近くのメンバーと“ハイタッチ”をするよう促す。ウェーブは個々で表現させるか、近くのメンバーと肩を組んでウェーブをさせてもよい。一通り生き物の体験が出来たら、「自分が好きな“うみのなかま”になってみよう」と促す。

シェアリング:(2分)

一つの輪、またはリーダーの方を向いてまとまって座るように促す。

「うみのなかまになってみて楽しかった人？」「何が楽しかった？」「感想を教えて」と発言を促し、「さっきの石ころは硬そうだったね」など、リーダーが言葉を加えることでシェアリングを広げる。活き活きとした感想や意見を引き出せるように、リーダーから一言質問やコメントがあるとよい。時間の許す限り多くの子どもたちの発言を引き出す。

フィードバック:(3分)

「今日はみんな身体を使っているんな“うみのなかま”になれたね。みんなでやるとワイワイしたり、お友達のやり方が見られたり、一人でやるのとは違った楽しみがありますね。元気な“さかな”もいれば、かわいい“かに”もいて、ひとりひとりとっても面白かったと思います。またみんなでなかまになって、楽しく過ごせるといいなと思います」等、リーダーから見て、メンバーの動きや雰囲気の良い点を中心に伝える。ねらいについてもふれる。

留意点

動作がたくさんあるので、広い場所で行う

身体の成長に合わせて、動作は工夫する（わかめは立ちひざでゆらゆらする、など）

ステップ3 “うみのなかまになりきる(活動場面)” とシェアリングやフィードバック（話を聞く場面）との切り替えを工夫し、活動場面のみに流されないようにする。

アレンジ

設計者のコメント

幼児期の子どもがたのしく参加でき、発達に応じたエクササイズを検討していました。テーマは与えつつも、身体は自由に動かすという方法でのエクササイズをつくりました。加えて、ステップ構成にみんなと行う場面を組み込むことで自然に集団参加ができるようつなげてみました。

2011年9月設計

設計者：湘南グループアプローチ研究会

C 湘南グループアプローチ研究会



利用の際は必ず下記サイトを参照下さい。
www.bunka.go.jp/jiyuriyo



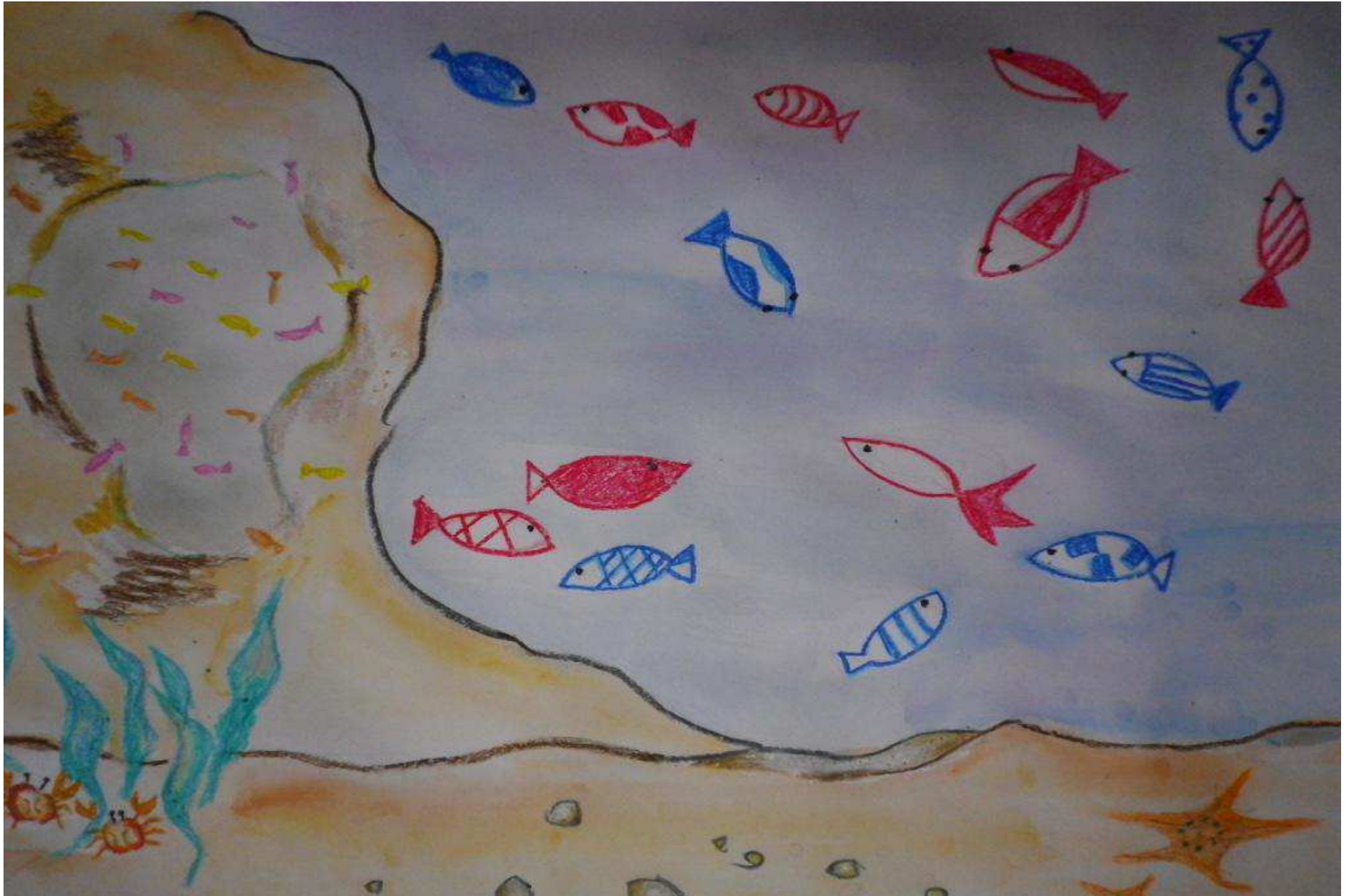












エクササイズ名	
モンスターフェイス	
ねらい	
絵を用いてユニークに表現しよう	
概要	
リーダーの教示に従い、メンバーはモンスターの顔を描く。各個人がさまざまに描いた絵をグループで鑑賞することによって、ひとりひとり異なる個性をもった人間がクラスに存在していることを体験する。	
主に用いるソーシャル・スキル	
自分と他人の違いを理解する それぞれの個性を受け止める	
実践例	
場所: 教室等 対象: 小学校低学年～中学生 人数: 1グループ4～6人 時間: 20分	準備するもの: ・画用紙またはA4サイズの白紙 ・鉛筆、クーピー、色鉛筆など
ステップ構成	
ステップ1: インストラクション(2分)	
<p>リーダーの教示に従い、紙にモンスターの顔のパーツをひとつずつ描いてもらうこと、できた作品は、後でグループ内で発表することを伝える。留意点として、正解やうまいへたはないので、思ったように自由に描いてよいこと、他の人が描いている絵は気にしないでよいこと、他の人が描いているところをのぞき見したりしないことなどを伝えるとよい。「みんなでモンスターの顔を描いてみましょう。うまいへたを気にせずに、思ったように描いてみてください。」、「できたらみんなで見せ合しましょう。」</p> <p>絵が苦手な子どもは消極的になることが考えられるため、「どんなモンスターの顔ができあがるか楽しみだね」等、楽しんで取り組めるような声かけをしてもよい。</p>	
ステップ2: 教示に従って顔の絵を描く(個人作業)(8分)	
<p>グループに分かれて座る。用紙をひとりに1枚配布する。</p> <p>リーダーは、順番にひとつひとつ顔のパーツを伝える。まず「まるい輪郭」と伝え、輪郭を描いてもらう。是認が描き終わったら次の「たれた目」を伝える。このようにパーツの教示 描く作業 パーツの教示 描く作業 パーツの教示...を繰り返す。</p> <p>例：まるい輪郭，たれた目，太い眉，いっぱい空気を吸い込めそうな鼻，うれしそうな口，話をよく聞く耳，ツツツした髪の毛</p> <p>早く描き終わっている子どもに対しては、「まだ描いている人がいるから待っていてね」等、声をかける。望ましい行動がとれている子どもがいる場合には、「　　さんは静かに待っているね」等、声をかけてもよい。</p>	
ステップ3: 絵を見せ合う(グループ作業)(3分)	
グループ内で、出来上がった絵を一斉に見せ合う。	

シェアリング:(5分)

Ex.を行って気づいたこと、考えたこと、感じたこと等を小グループで話し合う。メンバー全員が発表するようにし、Ex.の体験がどのようなものであったか、メンバーと分かち合う。

* シェアリングは必ず行うようにする。Ex.毎あるいは数個のEx.の後に行う。

フィードバック:(2分)

同じ作品を描いた人はいないこと、出来上がった絵は個性的ですばらしい作品であること、出来上がった絵がそれぞれ違うように人間もみな違っていること等を伝える。「みんなが同じ言葉を聞いて描いたのに、できあがったものは全然違いましたね。この絵は自分でなければ描けないもの、他の誰も描けないものです。世界に一つの絵ができあがったのと同じように、みんなもすばらしい個性をもった世界に1人の存在です。」、「だから、誰かと自分が違う、あの人は違うということは、良い悪いで判断することではありません。あの人の個性も大切、自分の個性も大切です。違いはダメではないことを感じてもらえたら嬉しいです。」

実際に数人の作品を取り上げて違いを見つけるのもよい。その際は、うまいへたの指摘にならないよう、「大きく描いたね～」、「ほんとにツツツしているね」等、絵に描かれている事実や、「迫力があるね」、「ひょうきんそうだね」等、絵から受ける印象を取り上げる。

例) :「Aさんの耳は小さくてBさんの耳はとんがっているね。全然違っておもしろいね。」

:「Aさんの耳はよく聞こえそうで、Bさんの耳は空が飛べそうだね。」

× :「Cさんの耳はきれいに書けていて、Dさんの耳はなんかちょっと変だね。」

× :「Eさんのモンスターはもっと大きく描けるとよかったね。」

留意点

絵を描き進められない子どもがいる場合には、「うまく描こうとしなくていいんだよ」、「思ったように描いてごらん」等、声かけを行う。少しでも描けたら「描けたね」、「いいね」等の声をかけるのもよい。

「自分と他人の違いを理解する」ということができおらず、他の子どもの描いた絵をからかったりけなしたりしているような場面があった場合には、「どんな絵でも描いていいんだから、いいんだよ」などと伝え、介入することが必要となる。

アレンジ

顔のパーツについての教示は、子どもが想像して描きやすい言葉やネガティブな印象を与えない言葉であれば、どんなものでもよい。

モンスターの顔だけではなく、体も描いていく。

モンスターに名前をつける。

グループ全員で1枚の紙に順番に1つずつ顔のパーツを描き、モンスターの顔を完成させる。

設計者のコメント

幅広い年代で楽しめるエクササイズです。「モンスター」という名称に触発されて、とてもユニークな作品と出会えます。「いろいろな個性をもった人たちがここにいるんだ」ということが目に見えるかたちで実感できるエクササイズなので、集団の開始時期には用いやすいものです。特に9歳前後の子どもたちは喜んで取り組む姿が見られます。

2012年7月設計

設計者：湘南グループアプローチ研究会

エクササイズ名

ぴったんこアンサー

ねらい

相手への“仲良しパワー”を高めよう

概要

4～6人の小グループを作る。親近感を高めるために、メンバー全員の共通点を探る。全員がYESまたはNOと答える（ぴったんこになる）質問を各自で考え、メンバーにたずねる。回答がぴったんこになった場合はシートに書き出していく。

主に用いるソーシャル・スキル

自他の興味・関心・価値観に触れる 自分の考えを表明する 相手の質問に応答する

実践例

場所: 教室など

対象: 小学校高学年～（低学年: アレンジ参照）

人数: 1グループ4～6人

時間: 22分

準備するもの:

- ・ 筆記用具
- ・ 名前カード（1人1枚）
- ・ 参考カード（小グループに1枚）
- ・ ぴったんこアンサーメモ（小グループに1枚）
- ・ アンサーシート（A3サイズ・小グループに1枚）

ステップ構成

ステップ1: インストラクション(1分)

Ex. (エクササイズ)のねらいを説明する。「人は、お互いの好み似ていたり、同じだったりすると“仲良くなれそう”“気が合いそう”といった“親しみ”の気持ちがあいてくるものです。今日は小グループでお互いをつなぐ“共通点”を探して、親しみを高めていきましょう。例えば、小学校が一緒とか、好きなマンガのジャンルが似ているとか、身近なことで構いませんので、共通点を探してみてください。」

Ex.のステップと留意点の説明を行う。「ステップを簡単に説明します。これから各自で、メンバー全員がYES、あるいはNOと答えそうな質問を考えます。それをメンバーにたずねてみましょう。質問を考えた人とメンバーは、その質問に答えます。全員が同じ回答、つまりぴったんこになるかどうかを楽しみましょう。ここで気をつけて欲しいのですが、ぴったんこでなければダメということではありません。今回はいろいろな共通点を探ってみることが大切です。答えを人に合わせず、素直な考えで名前カードを置いてください。」

ステップ2: 名前カードを作成する(3分)

質問に回答するときの自分のコマとして使うため、名前カードを1人1枚作成する。

「まず個人作業を行います。1人1枚名前カードを作ってください。フルネームで記入し、読み方あるいは呼んでもらいたいニックネームも書いてください。」

ステップ3: 練習問題(3分)

小グループを作り輪になって(あるいは机を合わせて)座る。参考カード、ぴったんこアンサーメモ、アンサーシートを小グループに配布する。

Ex.の練習としてリーダーが考えた質問に答え、全員の答えがぴったんこになるかどうかを体験する。「それでは、Ex.の練習とぴったんこになる質問の傾向を知るために、まずリーダーが出す練習問題に答えてみましょう。」等と説明して実施する。「最初の問題は『クラス全員の名前を覚えた』です。覚えた人は名前カードをYESに、覚えていない人はNOに置きましょう。せーの!」でアンサーシートの上に名前カードを置かせる。

「小グループメンバー全員がYES、またはNOにぴったんこになったら、ぴったんこアンサーメモに『クラス全員の名前を覚えた』とメモしておきましょう。」と説明しながら、練習問題を2、3問程度行う。

<練習問題の例>

クラス全員の名前を覚えた
担任の先生のフルネームを漢字で書ける
今、この瞬間緊張している

ステップ4:小グループで実践する(10分)

Ex.のステップを全員が理解したら、小グループでの活動に入る。「今度はみなさん自身がぴったんこアンサーを目指して質問を考えます。「せーの」で質問者も含めて一斉に名前カードを置きます。じゃんけんで勝った人から時計回りで進めましょう。もし、どうしても思いつかない時は、1人1回“参考カード”の中の質問を使えます。時間は10分間です。はじめてください。」

シェアリング:(2分)

Ex.を行って気づいたこと、考えたこと、感じたこと等を小グループで話し合う。メンバー全員が発表するようにし、Ex.の体験がどのようなものであったのか、メンバーと分かち合う。

*シェアリングは必ず行うようにする。1つのEx.が終わる毎に行うこともあれば、Ex.をいくつか行った後にまとめて行うこともある。

フィードバック:(3分)

リーダーから感想やねらいの達成についてまとめて伝える。メンバーの動きや雰囲気の良い点を中心に伝える。「メンバーと“同じようなものに興味があるんだ”“同じようなところがあるんだ”と思うだけで、相手に親しみを感じるようになったのではないのでしょうか。そして、“共通点はないかな?”と考えること自体が“仲良く人間関係を始めよう”という気持ちの表れです。その気持ちで相手に関わることが今日のEx.の醍醐味です。仲の良い人間関係のつくり方のコツがつかめると、今後の仲間づくりがスムーズにいくかもしれませんね。最初から上手な人はいません。今回の体験を今後に活かしてもらえるといいなと思います。」等と伝える。

留意点

不適切あるいは未獲得のソーシャル・スキルに対する介入のポイント例

- ・ 答えに迷っている生徒には、「どちらかといえば、今はどちらに近いかな?」などの声をかける。
- ・ 周りのことを気にして、自分の意見を押し込めてぴったんこを狙っている生徒がいた時には、「素直な意見でいいよ」と伝える。
- ・ ネガティブな質問ばかりする生徒には「事実だけでなく、楽しみにしていそうなことなど聞けるといいね」など、別な視点を提供する。

分かりきった「学校の生徒である」などありきたりな質問ばかりで時間を過ごしているグループには質問を考えるのに時間がかかりすぎるメンバーには、サブリーダーからアイデアを与える。

アレンジ

参考カードをアレンジする。自他の興味・関心・価値観にふれる内容を肯定的な質問で作成する。
小学校低学年に実施する場合・・・参考カードを「が好き」で統一し、作成する。
小学校高学年に実施する場合・・・参考カードの質問を増やして配布する。

設計者のコメント

「自己紹介や関係開始の時に使えるエクササイズはないか？」という視点で設計をはじめました。初対面の場面で、自分自身の“仲良くなろう”という動機付けが相手に関わろうという行動になり、関わることでお互いを知ることができ、“親しみ”を感じられるようになるとそれがまた新たな動機付けになる・・・この一連の循環が、安心感や親密感に繋がるのではないかと考えています。エクササイズ「思いdeはくしゅ」と組み合わせて“親密性”や“親近感”にふれるプログラムとしたり、人に合わせすぎず自分の意見を素直に表現する練習として活用できるよう工夫しました。

2012年4月設計

設計者：湘南グループアプローチ研究会

C 湘南グループアプローチ研究会



学校教育OK

利用の際は必ず下記サイトを確認ください。
www.bunka.go.jp/jiyuriyo

名前

よみかた

名前

よみかた

名前

よみかた

名前

よみかた

名前

よみかた

名前

よみかた

ぴったんこアンサー 参考カード

1人1回、1つだけ使うことができます

好きなマンガがある

勉強を頑張ろうと思っている

宇宙人に会ってみたい

実は、野望(夢)がある

早起きは苦手だ

タイムマシンで行くなら、過去より未来だ!

明日はいい日だ・・・と思う(思いたい)

「 が好き」(は考えよう!)

「 に行ったことがある」

参考になったかな? ユーモアのある質問が考えられるといいね!

ぴったんこアンサー メモ

全員がYESになった質問を書いてね!

(名前カード)

YES

(イエス)

NO

(ノー)

エクササイズ名	
The 整列	
ねらい	
関係を作り始めよう	
概要	
リーダーが出題するテーマにそって整列する。メンバーはお互いに声を掛け合い、正確に整列する。	
主に用いるソーシャル・スキル	
声をかけて対人関係を開始する 適切な対人距離（45cm程度）で話す 質問する	
実践例	
場所: 体育館など広い場所 対象: 小学校高学年～ 人数: 1グループはクラスの男女別 時間: 10分	準備するもの: 特になし
ステップ構成	
ステップ1: インストラクション(2分)	
Ex. (エクササイズ) のねらいとステップの説明を行う。「今、この場での関係を作り始めましょう。クラス別、男女別に、私が出題するテーマに従って並んでもらいます。メンバーと声を掛け合って正確に並んでください。」	
ステップ2: テーマ1で整列する(2分)	
<p>「それではテーマを出題します。テーマは「下の名前のあいうえお順」です。“あ”の人から順に並びます。濁点はないものとして考えてください。“だいすけ”なら“たいすけ”として考えます。質問はありませんか?では、よーい、スタート。」</p> <p>全部の列が並び終わったら、リーダーに注目させてから話し始める。「全員並べましたね。一番早かったのはこの列でした。正確に並べているか、前から確認してみましょ。あなたの下の名前を教えてください」1列確認できたら、「みんなで声をかけあって、正確に並ぶことができましたね。みんなで拍手をしましょ。」</p>	
ステップ3: テーマ2で整列する(2分)	
<p>次のテーマは「誕生日順」です。4月生まれの人から順に並びます。同じ月の生まれの人は、日にちの早い人が前になります。できた列から座ってください。質問はありませんか?よーい、スタート。」</p> <p>(全員並べたら)「では、今度はこの列が正確に並べているか、確認してみましょ。」等、先とは異なるグループで、正確に並べているかを確認する。</p>	
シェアリング:(2分)	
Ex. を行って気づいたこと、考えたこと、感じたこと等を小グループで話し合う。メンバー全員が	

発表するようにし、Ex.の体験がどのようなものであったのか、メンバーと分かち合う。
*シェアリングは必ず行うようにする。1つのEx.が終わる毎に行うこともあれば、Ex.をいくつか行った後にまとめて行うこともある。

フィードバック:(2分)

「テーマは簡単なものだったけれど、1グループの人数が多いので正確に並ぶのは少し難しかったと思います。でも、お互いに声をかけあう中で、表情が明るくなっていっているように思いました。この後のEx.も、みんなの明るい表情が多く見られるといいと思っています。」「声をかける、周囲の状況をよく見ることによって、スムーズに並ぶことができました。実はこれは人間関係を築く上でとても重要なポイントです。」「個々に声をかける、みんなで一度集まって検討する、誰かがリーダーシップを発揮する等がみられ、各グループで特徴が見られました」等、リーダーから見て、メンバーの動きや雰囲気の良い点を中心に伝える。ねらいについてもふれる。

留意点

メンバーの関係性を作り始めるのがねらいなので、速く整列することが目的ではない。不適切あるいは未獲得のソーシャル・スキルに対する介入のポイントとして次のこと等が考えられる。

- ・ 無理に手を引っ張る等をして並ばせようとするメンバーがいた場合は、適切な声のかけ方のモデルを示す。
- ・ どこに並ぶか分からないメンバーに対して「他の人に声をかけて聞いてみよう」と介入する。
- ・ どこに並ぶか分からないメンバーがいる時、他のメンバーに「困っている人がいるから、声をかけてあげよう」と介入する。

あまりに淡々としている場合は「できるだけ速く整列しよう!」と盛りたててもよい。

アレンジ

男女に分けず、クラス全員で整列する。または、他のクラスと混合で整列する。
テーマを変えて行う。テーマはメンバーが開示しやすく、1列に整列できるものを設定する。
テーマ例:「名前のアルファベット順」「好きな食べ物五十音順」など。
制限時間を設ける。

設計者のコメント

導入部分の緊張感も考慮して、設計しました。整列するという明確な目的を与えることで、メンバーも行動しやすくなります。また、お互いの自己紹介的側面(誕生日はいつ?名前は?など)が盛り込んであるので、今後のEx.を円滑に進めるにあたって、有効だと考えられます。

2007年9月設計

2008年9月改訂

設計者: 湘南グループアプローチ研究会

C 湘南グループアプローチ研究会



利用の際は必ず下記サイトを確認ください。
www.bunka.go.jp/jiyuriyo

エクササイズ名	
思い de はくしゅ	
ねらい	
相手と思いが合った時の気持ちや感覚を味わおう	
概要	
2人組みになって向かい合い、各自1～3までの数を思い浮かべる。2人同時に思い浮かべた数だけ拍手し、数が合うまで行う。メンバーや人数を変えて行う。相手と思いが合った時の感覚を通して交流を深める。	
主に用いるソーシャル・スキル	
他者との関わりを始める（誘う、応じる） 適切な対人距離（45cm程度）で向かい合う 他者の気持ちや表情を感じ取る	
実践例	
場所: 教室 対象: 小学校高学年～ 人数: 2人～小グループ（4～6人） 時間: 25分	準備するもの: 特になし
ステップ構成	
ステップ1: インストラクション(3分)	
<p>Ex. (エクササイズ) のねらいとステップの説明を行う。「これから行うEx.は、メンバーと思いが合った時の気持ち・感覚を味わうものです。まず小グループ内で2人組みになって向かい合います。向かい合ったら各自頭の中で1, 2, 3の中から1つ、数を思い浮かべてください。思い浮かべた数は口に出してはいけません。お互いに思いが合うことを祈りながら、同時に思い浮かべた数だけ拍手します。思いが合った時、どんな気持ちがするのでしょうか。また、相手はどんな表情をしているのでしょうか。」</p>	
ステップ2: 2人組みでの活動(6分)	
<p>「まずは、2人組みを作って行いましょう。その人と思いが合ったら、小グループ内の他のメンバーと行いましょう。小グループのメンバー全員と行ったら座って待ちます。それでは、よい、スタート。」と開始を促す。全員が終わって座った状態になったら、数名に「思いが合った時、どんな気持ちだった?」「思いが合った時、相手はどんな表情をしていた?」等の感想を聞く。</p>	
ステップ3: 人数を増やした活動(4分)	
<p>「次は小グループ内で3人グループを作って行います。先ほどと同様に、合った時の自分の気持ちや相手の表情に注目しましょう」人数が合わなくて3人グループが作れない時には、他のメンバーを応援者として3人がどんな表情で行っているか観察させる等の役割を与える。あるいは2人組みで実施する。</p>	
ステップ4: 小グループ全員での活動(4分)	

小グループ全員で行う。

シェアリング:(5分)

Ex.を行って気づいたこと、考えたこと、感じたこと等を小グループで話し合う。メンバー全員が発表するようにし、Ex.の体験がどのようなものであったのか、メンバーと分かち合う。

*シェアリングは必ず行うようにする。1つのEx.が終わる毎に行うこともあれば、Ex.をいくつか行った後にまとめて行うこともある。

フィードバック:(3分)

リーダーから見て、メンバーの動きや雰囲気の良い点を中心に伝える。「思いが合った時は爽快感や喜びを感じた人が多かったのではないのでしょうか。胸の辺りがすきっとしたかもしれません。同時に、相手と少し仲良くなった、もっと仲良くなりたい、と思った人もいるかもしれません。思いが合わない時ももちろんあります。Ex.の中でも1度で合わないことの方が多かったかもしれないですね。でも、1度であきらめずに何度も挑戦すると、1度で合った時より嬉しいし、ホッとすることもありません。何度も試行錯誤しながら、メンバーとふれあっていきましょう。」「数が合うかどうかというちょっとしたことだったけれど、私たちはこれだけ笑ったりくやしくなったり、心が動きます。普段の言動でどれだけ相手と影響を与え合っているかが分かったかもしれません。こわがる必要はないけれど、自分の言動に気をつけていけるとよいですね」等、ねらいについてもふれる。

留意点

数を合わせることに執着し相手の数に無理矢理合わせるメンバーがいた場合、無理に数を合わせた時の気持ちに目を向けられるよう介入する。

不適切あるいは未獲得のソーシャル・スキルに対する介入のポイント例

- ・相手と向き合う位置が近すぎるか遠すぎる場合、「2人で向き合う時には45cm前後が適当。難しければ身体を斜めにしたり正面から少しずれた位置だと安心できるかな」等の声かけを行う。
- ・開始や別れの挨拶をすると良好な関係作りとなる。2人組みや3人グループ等を組んだ時に「よろしく」と声をかけたり、「じゃあね」と声をかけて別れたメンバーをモデルとしてフィードバックするとよい。

シェアリングが活性化しない場合、「2人組みで思いが合った時と、小グループ全員で思いが合った時の気持ちはどうかな」「思いが合った時の喜びがよく伝わってくる人の表情はどんな風だったかな」等の介入を行う。

アレンジ

拍手の回数を変える。

握手で行う。

挑戦回数を設定し、その内何回思いが合うか数える(例えば、10回挑戦して何回合うか等)。

時間制限を設け、何人と挑戦できたかを数える(例えば、3分間の間に何人と挑戦できるか等)。

設計者のコメント

物を一切使用せず、ステップも分かりやすいので簡単に実施できます。分かりやすさや簡単さ、抵抗感の少なさから、エンカウンター体験のウォーミングアップとしてや初対面の人同士の緊張緩和、より多くの人との交流の促進という目的としても活用できます。年齢層も問わず楽しんで体験できます。

設計者：湘南グループアプローチ研究会

エクササイズ名

親しみセンサー

ねらい

相手に抱く親しみを表現しよう

概要

人間関係の始まりや深まりには相手への親しみが欠かせない。どのような時にどのくらい相手に親しみを抱きやすいのか、日常の場面を通して親しみセンサーを用いて表現する。学校生活でみられる10の“親しみセンサー発光場面”から、親しみセンサーが発光する強さ順に5つ選ぶ。

主に用いるソーシャル・スキル

自己表現する 関係を築くための感受性を高める

実践例

場所:教室等

対象:小学校高学年～

人数:1グループ4～6人

時間:20分

準備するもの:

- ・ 親しみセンサーシート(人数分)
- ・ 筆記用具(各自で用意する)

ステップ構成

ステップ1:インストラクション(3分)

Ex. (エクササイズ)のねらいとステップの説明を行う。「良い人間関係を持てることは素晴らしいことです。人間関係のあり方として“親しい”という言葉がありますが、みなさんはどのような時にどのくらい親しみを感じているのでしょうか。親しみとは、相手と仲良くしたい、一緒にいると安心だな、信じられるなという気持ちのことです。みなさんの心にある親しみセンサーを用いて表現してみましよう」

ステップ2:個人作業(10分)

親しみセンサーと親しみセンサー発光場面の説明をし、個人作業に入る。「ある朝突然、あなたの胸のあたりに親しみセンサーが付いていました。あなたが誰かとふれあって親しみを感ずると光ります。光り方は5段階で、親しみを強く感じるほど明るく光ります。さて、あなたのセンサーはどのような時にどのくらい発光するのでしょうか。10個の“親しみセンサー発光場面”から5つ選び、強い順番に5ピカから1つずつ並べて書き出しましょう。」

ステップ3:発表・共通する“親しみセンサー発光場面”を探す(2分)

親しみセンサーシートを小グループメンバーと発表しあう。また、メンバー全員が共通して選んだ場面(順位は問わない)があるかどうかを探し、シートに記入する。

シェアリング:(3分)

Ex.を行って気づいたこと、考えたこと、感じたことを小グループで話し合う。

*シェアリングは必ず行うようにする。1つのEx.が終わる毎に行うこともあれば、Ex.をいくつ

が行った後にまとめて行うこともある。

フィードバック:(2分)

Ex.を通して気がついたことをリーダーからフィードバックする。「私たちがよく使う“親しい” “仲良く”などの言葉はあいまいで、人によってイメージが違うものです。助けてくれた時に親しみを感じる人、気持ちがあった時に感じる人、力を合わせた時に感じる人、自分を気にかけてくれる人に感じる人など様々だったと思います。また、小グループやクラスのメンバーの多くが選んだ場面がありましたね。これらを気にしていけば、親しみの多いクラスづくりに役立つでしょう。日常の何気ない中によい人間関係を築くやりとりがあふれています。ここに挙げた場面はほんの一部ですが、親しみを感じあえる場面をたくさん探してみてもいいでしょうか。」等、ねらいに即して伝える。

留意点

個人作業が進まないメンバーには「あなたが思うとおりでよい」ことを伝え、正解・不正解のない問いであることを理解させる。周りのメンバーと相談したり、他者の意見を非難したりするようなメンバーにも同様に伝える。

ステップ3の発表では、時間配分に配慮し、小グループメンバー全員が発言できるようにする。特定の人ばかり発言したり誰も口火を切らない場合、サブリーダーが介入する。

不適切あるいは未獲得のソーシャル・スキルに対する介入のポイントとして次のこと等が考えられる。

- ・ 自己表現が苦手なメンバーに無理強いをさせない。しかし、「隣の人にだけ教えてあげて」「こっそり私に教えて」「紙をみんなに見せてあげて」等、サブリーダーから代替案を提示する。

特定の人との“親しみセンサー発光場面”をイメージするだけでなく、クラスの様々な人とふれあった時のことをイメージしながら順位をつけていく。

アレンジ

各々が親しみセンサーの形や素材、反応の仕方を考え、絵や文にまとめる。

“親しみセンサー発光場面”を変える。

小グループ同士で発表しあう。

設計者のコメント

人間関係の始まり方・深まり方は様々ありますが、その重要な要素の1つとして相手への親しみが挙げられます。しかし、あまりにもありふれていて素朴な親しみは見逃されがちです。その親しみを取り上げることで、人間関係を築くことに対する感受性を刺激することができます。ウォーミングアップとして利用することも可能です。

2009年6月設計

2012年5月改訂

設計者 湘南グループアプローチ研究会

C 湘南グループアプローチ研究会



学校教育OK

利用の際は必ず下記サイトを確認ください。
www.bunka.go.jp/jiyuriyo

した 親しみセンサー シート

なまえ

した
親しみとは、あいて
相手となかよくしたい、いっしょにいるとあんしん
安心だな、しん
信じられるなというきもち
気持ちのことです

こじんさぎょう 個人作業

あいて
相手やクラスメイトにたい
たい
あなた
した
の親しみセンサーがひか
ひか
ばめん
した
る場面を下
から5つえらび、つよ
つよ
ひか
ひか
じゅんばん
順番にならべよう。



した 親しみセンサー はっこうばめん 発光場面




1. 「おはよう」をいうタイミングが
びったり重なった時
2. 自分のことをほめてもらった時
3. すきなテレビ番組がいっしょだった時
4. 自分のポケにつこんでくれた時
5. 運動会などでみんなでがんばった時
6. 失敗した時にはげましてもらった時
7. 話がもりあがった時
8. 自分のことを心配してもらった時
9. 毎日あいさつしてもらった時
10. クラスメイト全員で遊んだり
活動したりした時

選んだ場面の番号と波線の文章を書きましょう

5 ピカ  _____

4 ピカ  _____

3 ピカ  _____

2 ピカ  _____

1 ピカ  _____

はっぴょう 発表

グループのメンバーと発表し合しましょう。

また、全員が選んだふれあい場面があったら番号を書きましょう。

はっぴょう 発表が終わったグループは

発表をし合って気づいたことはありますか？また、このエクササイズ中

に親しみセンサーが光った場面はありましたか？メンバーと話してみよう。

エクササイズ名

ドキドキ みんなのすごろく

ねらい

相手からの言語メッセージを受け取ろう

概要

すごろくのマスに書いてある質問に答えていく。質問はメンバーの好みや考え方にふれられるものであり、メンバーのことをより深く知ることができる。多くのメンバーと行うことで仲間関係に広がりが出てくる。

主に用いるソーシャル・スキル

話題に即したやりとり（自己開示・質問等）をする
他者への関心を示す

実践例

場所: 教室等

対象: 小学校高学年～

人数: 1グループ4～6人

時間: 30分

準備するもの:

- ・すごろくシート（小グループ数分）
- ・サイコロ（小グループ数分）
- ・すごろくの駒（消しゴム等を各自で用意する）

ステップ構成

ステップ1: インストラクション(2分)

Ex. (エクササイズ)のねらいとステップの説明を行う。「これから行うEx.は、メンバーがどんなことを考えたり、思ったりしているのかを知ることができる“すごろく”です。自分のことを表現したり、相手のことを知ったりしていきましょう。サイコロをふって出た目の分だけ進み、止まったマスの質問に答えます。メンバーのことを知っていくために、約束があります。相手の意見が自分と違って否定したり笑ったりしないことです。いろいろな答え方があっていいので、それを受け止めましょう。相手の答えが理解できない時には聞き返してみればよいのです。気持ちよく話せるように工夫してみてください。」

ステップ2: すごろくを体験する(20分)

「コマをスタート位置に置いてください。じゃんけんをして勝った人から時計回りでやりましょう。自分があたったマスの質問は必ず声に出して読み、それから答えてください。すごろくは20分です。このすごろくは、ゴールすることもよいですが、ゴールすることにこだわりません。メンバーのことを知ることがねらいなので、相手の答えを楽しみましょう。合言葉は「どうしてそう思うの?」です。メンバーが質問に答えたら、「どうしてそう思うの?」とたずねて、掘り深めていってください。では始めましょう」

シェアリング:(5分)

Ex.を行って気づいたこと、考えたこと、感じたこと等を小グループで話し合う。メンバー全員が発表するようにし、Ex.の体験がどのようなものであったのか、メンバーと分かち合う。

*シェアリングは必ず行うようにする。1つのEx.が終わる毎に行うこともあれば、Ex.をいくつ

か行った後にまとめて行うこともある。

フィードバック:(3分)

リーダーから見て、メンバーの動きや雰囲気の良い点を中心に伝える。「すごろくを通してメンバーの考えや思いを知ることができたと思います。実はこのすごろくは、最初に答えやすい質問が並んでいて、だんだんメンバーの内面を知れるような答えにくい質問になっていっています。相手を知ったり親しくなったりする時には、このように段階を踏んでいくことが大切ですね。」等、ねらいについてもふれる。

留意点

シェアリングが活性化しない小グループには「メンバーのことで新たに知れたことはなかったかな。」「すごろくを通して相手を知ることができたかな。」「自分が話す時に気をつけたことや感じたことはあったかな」「メンバーのことを聞くときに気をつけたことや感じたことはあったかな」等の質問をすることが考えられる。

不適切あるいは未獲得のソーシャル・スキルに対する介入のポイント例

- ・相手を受容することで、相手と親密な関係を作ったり維持したりすることにつながることを伝える。
- ・すごろくを進めることに熱中している場合、メンバーのことを深く知るための介入を行う。例えば、“好きな色は？”の質問に答えたメンバーに対して「なぜその色が好きなのか、尋ねてみよう。」と他メンバーに問いかける等である。

アレンジ

すごろくの質問項目を変える。
生徒自身が質問項目を考え、オリジナルのすごろくを作る。

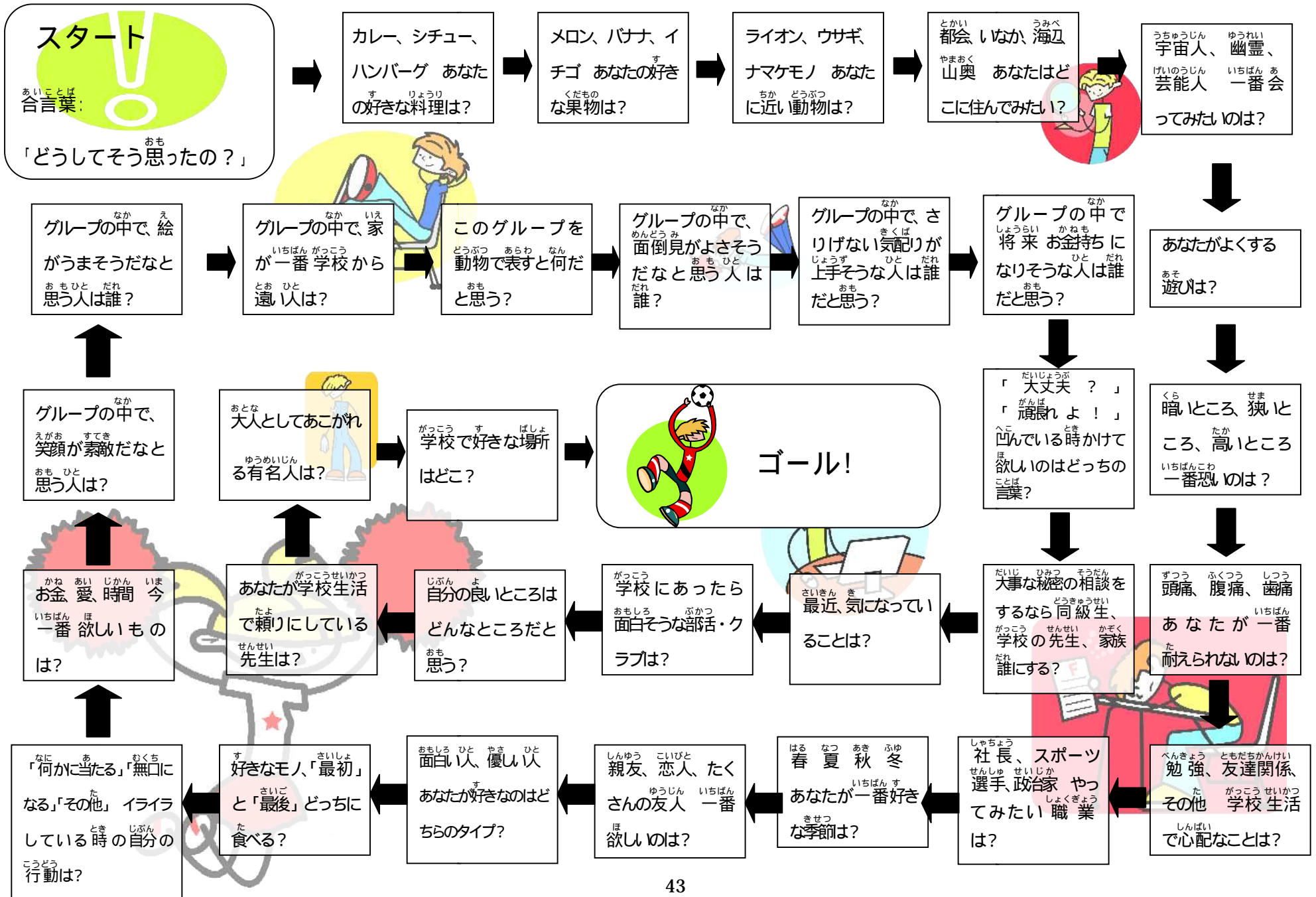
設計者のコメント

メンバーが答える質問はさいころで出た目に依拠しているものの、その不確実性がメンバーの興味をひきま
す。すごろくの持ち味であるといえます。

2007年9月設計

設計者：湘南グループアプローチ研究会





エクササイズ名

自分発見！

ねらい

相手から見た自分を知ろう 相手の良いところを伝えよう

概要

性格を表す24個の言葉のリストの中から、自分自身に当てはまると思うものを3個選びサインをする。次に、グループメンバーから見て、自分に当てはまると思う言葉を3個選んでもらい、サインしてもらおう。グループメンバー全員からもらった時に、意外な自分や自分では気づけなかった良い面にふれることができる。

主に用いるソーシャル・スキル

他者への関心をもつ 印象を他者に伝える

実践例

場所: 体育館、教室など

対象: 小学校高学年～

人数: 1グループ4～6人

時間: 30分

準備するもの:

- ・筆記用具（各自で用意する）
- ・自分をあらわす言葉リスト（人数分）

ステップ構成

ステップ1: インストラクション(3分)

Ex. (エクササイズ) のねらいとやり方の説明を行う。「これから、自分自身について他の人の意見も聞きながら見つめてみます。何か発見があると良いですね。」「このEx. ではあなたが思う意見や考えを大切にしていきましょう。他の人のまねをする必要はありません。ただし、他の人がいやがることは言わないようにします。相手によく目を向けて取り組みましょう」等の説明をする。

ステップ2: 自分のことを考える(個人作業)(5分)

「自分をあらわす言葉リスト」の中にある24個の言葉の中から、自分自身に当てはまると思う言葉を3つ選んで下さい。選んだ言葉の四角の中に、自分のサインを書き込みます。」

ステップ3: 他者のことを考える(グループ作業)(15分)

グループの全員が、自分のシートを左側に座っている人に渡す。渡された人は、シートの持ち主のことを考えて、その人に当てはまる言葉を3つ選ぶ。選んだ言葉の四角の中に自分のサインを書き込み、さらに左側の人にシートを渡す。全員にシートが回るまで行う。

シェアリング:(5分)

戻ってきたシートを見たり、Ex. を行って気づいたこと、考えたこと、感じたことを小グループで話し合う。メンバー全員が発表するようにし、Ex. の体験がどのようなものであったかの、メンバーと分かち合う。

*シェアリングは必ず行うようにする。1つのEx. が終わる毎に行うこともあれば、Ex. をいくつか行った後にまとめて行うこともある。

フィードバック:(2分)

小グループ活動を終了し、リーダーがまとめを行う。「みなさんの中から、『意外!』『ホントに?』という声がたくさん挙がっていました。新しい発見があった人が多かったみたいですね」「自分から見た自分と、他の人から見た自分は似ていましたか?それとも違っていましたか?自分自身が感じている性格と、他人から見た性格とは違うかもしれません。自分から見た自分だけが全てなのではなく、他人から見た自分もまた、本当の自分と言えると思います。自分自身では気がつかない良いところも、他人なら気がついたりすることもあります。自分について考えたり悩んだりする時に、他の人の意見を聞いてみると新しい発見に出会えるかもしれませんね。」「みなさん、お互いのワークシートに記入する時に、とても真剣な表情をしていました。相手のことをしっかりと考えてあげている気持ちが伝わってきて、嬉しかったです。」等、リーダーから見て、メンバーの動きや雰囲気良かった点を中心に伝える。

留意点

不適切あるいは未獲得のソーシャル・スキルに対する介入のポイント例

- ・あまりに考えずにサインしている等の状況があれば、「相手のことをよく見てみようね。」「相手がいつもどんな言動をしているか振り返ってみよう。」等の介入をする。
- ・他の人の意見に合わせようとしている場合には、自分の意見でよいことを伝える。また、周囲にもその意見を尊重できるように、温かい受容的な雰囲気づくりを促す。

他者の“自分をあらわす言葉リスト”にサインする際、とまどっている場合には、「近いと思うものでいいよ。」「あなたが思うようにいいよ。」と自分の意見や考えを尊重できるように促す。

アレンジ

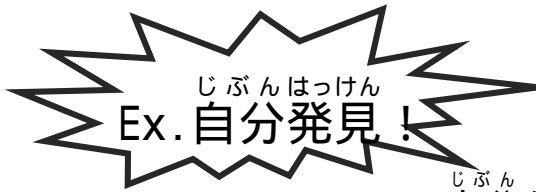
自分をあらわす言葉リストを変えたり追加したりして行う。

自分をあらわす言葉リストを使い、「今後自分が目指したい自分」についても考える。

設計者のコメント

選択肢を使うことで、スムーズに自分を見つめることができるように設計しました。自分のひとつの側面だけでなく、多面的な自分を知るためのきっかけになれば嬉しいです。

設計者：湘南グループアプローチ研究会



なまえ：_____

自分をあらわすことばリスト

自分自身にあてはまると思う言葉を、下から3つえらんで、サインを書こう(なまえでもよいです)。このシートを、左どなりの人にわたそう。

シートをわたされた人は、シートの持ちぬしにあてはまると思う言葉を下から3つえらんで、サインをしよう。

さらに左どなりの人にまわし、と同じことをします。

おもしろい	なにごともしらめる	とも友だちづきあいが良い
かんじょう感情がゆたか	アイデアがゆたか	いけん意見をはっきり言う
きちんとしている	みんなをひっぱる	小さいことを気にしない
はな じょうず話し上手	ていねい丁寧	あか明るい
ひと きも かんが人の気持ちを考える	おだやか	ひと はなし き人の話をよく聞く
たよりになる	ひとだす人助けができる	わるくち い悪口を言わない
ルールをまもる	がんばりや	おちついている
注意深い	おも思いやりがある	す好きなものにねっちゅう熱中する

エクササイズ名

私のイメージ、あなたのイメージ

ねらい

いろいろな自分を知ろう

概要

対になるイメージ語を用いて、他のメンバーから見た自分がどちらに近いと思うか挙手してもらい人数を数える。また自分はどちらに近いか（自己像）を決める。自分やメンバーは、なぜそのイメージ語を選んだのか、理由を話し合っていく。多様な自分が存在することを知ることができる。

主に用いるソーシャル・スキル

言語を用いて自分や他者について話す・聴く 非言語を用いて相手への理解を示す
意見の相違を受容する

実践例

場所: 教室等

対象: 小学校高学年頃～

人数: 1グループ4～6人

時間: 30分

準備するもの:

- ・イメージシート A あるいは B (人数分)
A はおおよそ小学校高学年、B は中学生以上
- ・筆記用具 (各自で用意する)

ステップ構成

インストラクション(3分)

エクササイズ (Ex.) のねらいとステップの説明 (ステップ 1～3 を説明する) を行う。手順が多いため、黒板にステップの流れを書いて示したりデモンストレーションを行う等をして、分かりやすく説明することを心がける。「自分から見た自分と、メンバーから見た自分について知ってみたいと思います。」

練習: イメージの練習を行う(3分)

イメージシート A あるいは B を配布する。A はイメージ語が具体的であり、B は抽象的なイメージを用いているので、メンバーに合わせて選択する。

例を使い、リーダーがモデルとなって練習を行うとよい。「リーダーについてみんなはどんなイメージを持っているのでしょうか。リーダーは“イヌがすきそう”だと思う人は手を挙げてください。人ですね。ではそう思った理由を聞いてみましょう。」とインタビューを行う。同様に“ネコがすきそう”を行う。最後にリーダー自身はどちらだと思うかを発表する。

ステップ1: “他者から見た自分”を知る(小グループ活動: 2分)

小グループで実施する。「ジャンケンで順番を決めます。1番になった人(例えば A さん)についてはイメージシートの(1)を行います。メンバーは A さんに抱くイメージはどちらに近いかを頭の中で考えて下さい。A さんは「自分のことを“イヌがすきそう”だと思う人」等と質問し、人数をイメージシートに記入します。記入するのは A さんだけです。他のメンバーは書く必要はありません。この作業は、他の人から見た

自分を知るとのことです。」

ステップ2：“他者から見た自分”の理由を知る(小グループ活動:2分)

「次に、Aさんに抱いたイメージの理由を尋ねてみましょう。」

ステップ3：“自分から見た自分”を選び、理由を説明する(個人作業:2分)

「Aさんは自分ではどちらだと思いか、他のメンバーに発表して下さい。その際、なぜそちらを選んだか、理由も付け加えるととてもおもしろくなります。そして、自分が決めた側に印をつけて下さい。これで自分で見た自分を知ることができます。」「このEx.は、皆の答えと合うことが目的ではありません。みんなが自分をどうイメージしているのか、いろいろな見方、理由を話したり聞いたりすることが目的です。そのため、自分の考えを伝えること、そして相手が嫌がることを言わないということが大切です。人のイメージを話すのですから、注意が必要です。」「Aさんがここまで行えたら、次に2番の人に移ります。2番の人は(2)を行いましょう。3番の人は(3)です。では、“自分から見た自分”と“他のメンバーから見た自分”を味わってみましょう。」

*ステップ1～3は全体として20分程度とる。

シェアリング:(5分)

Ex.を行って気づいたこと、考えたこと、感じたこと等を小グループで話し合う。メンバー全員が発表するようにし、Ex.の体験がどのようなものであったのか、メンバーと分かち合う。

*シェアリングは必ず行うようにする。1つのEx.が終わる毎に行うこともあれば、Ex.をいくつか行った後にまとめて行うこともある。

フィードバック:(2分)

「自分に対する意外なイメージや理由を聞けたかもしれませんね。自分とメンバーが同じイメージを持っていた人もいるでしょう。どのイメージも自分を表すものです。どの自分も間違いではなく、見る人・考え方・状況等によって見え方が違うことがあることを学べたと思います。『これが自分だ!』と想着いても、人からは違うイメージを持たれていることもあります。また、時間が経てばどんどん変化していきます。人にはいろいろな面があることを知って欲しいと思います。」等、リーダーから見て、メンバーの動きや雰囲気の良い点を中心に伝える。ねらいについてもふれる。

留意点

イメージは良い悪いの評価をするものではないので、全てのイメージを認めるように教示する。イメージすることに非常に強い抵抗を示す場合は、見学をさせる。体調不良等の場合以外は退室させず、できるだけメンバーと関係を持つように工夫する。

不適切あるいは未獲得のソーシャル・スキルに対する介入のポイントとして次のこと等が考えられる。

- ・ 異なる意見を持ったメンバーの存在を認め、話を最後まで聴いたり考え方に理解を示す(そのメンバーの考え方に添って聴いてみる)態度が重要であることを伝える。
- ・ 話を“聴く”には聴力を使って聞くだけでなく、非言語を用いて聴く姿勢を示すことも含まれていることを伝える。また、“聴く”ことで相手に肯定感(他者から必要とされてい

る・存在を肯定されている感覚)を与えたり、お互いの関係の築きや維持につながったりすることを伝える。

- ・ 相手への理解を示すために相づちや視線を適切に使用しているメンバーにフィードバックする。(「 さんの相づちの打ち方は、話す人が話しやすいね」等)

アレンジ

イメージ語を変える。

イメージ語を表層的な語から深層的な語まで、段階をつける。

各小グループでどのような感想が出たか、発表しあう等、シェアリングの仕方を変える。

設計者のコメント

イメージと現実のギャップの有無から、「自分の知っている自分」「他者の知っている自分」といった自分に対する見方が様々あることが分かります。今後、自分だけではなく「相手はどうなんだろう？」という発想に結びついていくことで、人間関係がより広がり深まっていくこととなるでしょう。

2007年9月設計

2008年7月改訂

2012年5月改訂

設計者：湘南グループアプローチ研究会

C 湘南グループアプローチ研究会



利用の際は必ず下記サイトを確認ください。
www.bunka.go.jp/jiyuriyo

イメージシート

なまえ _____

ねらい：いろいろな自分を知ろう

あなたのことについて、ほかのメンバーはどのようなイメージを持っているかな。2つのイメージ語のうちどちらに近いかな、聞いてみよう。

れい例 > ^{じゅんばん}順番を決め、Aさんが1番になりました。

Aさんは(1)のどちらに近いかな、メンバーに聞きます。Aさんのことを「犬がすきそう」と思った人が3人「ネコがすきそう」が2人でした。Aさんのみシートに人数を書きます。

なぜそう思ったのか、Aさんはメンバーに理由を聞きます。

Aさんはネコがすきななので、自分のシートの“ネコがすきそう”に をつけます。なぜそう思ったのか、メンバーに理由を話します。

次はBさんの番です。(2)を行います。Cさんは(3)・・・と進めていきます。

ポイント



イメージには^{せいがい}正解・まちがえはありません。ただし、相手が言われてうれしいイメージやことばを伝え合う時間にしたいですね。

どちらかを選んだら、なぜそれを選んだのか理由を伝えましょう。

最後まで終わったグループは、リーダー(先生)にたずねてください。

	イメージ語	人数	人数	イメージ語
れい例	犬がすきそう	3	2	ネコがすきそう
(1)	犬がすきそう			ネコがすきそう
(2)	夏休みがすきそう			冬休みがすきそう
(3)	おやつにはチョコ			おやつにはスナックがし
(4)	おやつにはジュース			おやつには ^{こうちゃ} 紅茶
(5)	音楽がすきそう			図工(美術)がすきそう
(6)	国語がすきそう			算数(数学)がすきそう
(7)	小説がすきそう			^{ずかん} 図鑑がすきそう



★ イメージをふくらませるヒント ★

・メンバーのふだんの行動や気持ちを思いえがいてみよう
・どちらかといえどどちらに近いか、考えてみよう



(8)	活発			落ち着いている
(9)	何事もていねい			何事もすばやい
(10)	話し上手			聞き上手
(11)	宿題はコツコツ がんばりそう			宿題はいきおいで がんばりそう
(12)	休日は 早起きしそう			休日はゆっくり ねていそう
(13)	計画を立てたら その通りにする			計画はその日の気分や <small>じょうきょう</small> 状況によって変える
(14)	何かを始める時 じっくり考えてから行動			何かを始める時 行動してから考える
(15)	ひとつのことに のめりこむ			いろいろなことに <small>きょうみ</small> 興味がわく

ここまで終わったらリーダー(先生)の指示にしがいましょう
(*他のグループの様子により、待つか、空いているところを行います)

ふりかえり

メンバーからイメージを聞いてどう思ったかな
メンバーのイメージを考えてみてどう思ったかな



イメージシート

名前 _____

ねらい：いろいろな自分を知ろう

あなたのことについて、ほかのメンバーはどのようなイメージを持っているでしょうか。2つのイメージ語のうちどちらに近いか、聞いてみましょう。

例> 順番を決め、Aさんが1番になりました。

Aさんは(1)のどちらに近いか、メンバーに聞きます。Aさんのことを例えるなら、「性格が春っぽい」と思った人が3人「性格が秋っぽい」が2人でした。Aさんのみシートに人数を書きます。

なぜそう思ったのか、Aさんはメンバーに理由を聞きます。

Aさんは自分では秋っぽい性格だと思うので、「性格が秋っぽい」に をつけます。なぜそう思ったのか、メンバーに理由を話します。

次はBさんの番です。(2)を行います。Cさんは(3)・・・と進めていきます。

ポイント



イメージには正解・まちがえはありません。ただし、相手が言われてうれしいイメージやことばを伝え合う時間にしたいですね。

どちらかを選んだら、なぜそれを選んだのか理由を伝えましょう。

最後まで終わったグループは、リーダー(先生)にたずねてください。

	イメージ語	人数	人数	イメージ語
例	性格が春っぽい あたたかい、にぎやか、花がさいて色とりどり、明るいイメージなど	3	2	性格が秋っぽい 例えば、落ち着いた、涼しい、作物が実る豊かなイメージなど
(1)	小説が好きそう			図鑑が好きそう
(2)	何事もていねい			何事もすばやい
(3)	話し上手			聞き上手
(4)	宿題はコツコツ がんばりそう			宿題はいきおいで がんばりそう
(5)	休日は 早起きしそう			休日はゆっくり 寝てそう
(6)	計画を立てたら その通りにする			計画はその日の気分や 状況によって変える



★ イメージをくらませるヒント ★

- ・メンバーのふだんの行動や気持ちを思い描いてみよう
- ・どちらかといえばどちらに近いかな、考えてみよう

(7)	何かを始める時 じっくり考えてから行動			何かを始める時 行動してから考える
(8)	ひとつのことに のめりこむ			いろいろなことに 興味がわく
(9)	皆の意見を優先できる			自分の意見を主張できる
(10)	性格がイヌっぽい			性格がネコっぽい
(11)	性格が黄色っぽい			性格が青色っぽい
(12)	性格が春っぽい			性格が秋っぽい
(13)	性格が海っぽい			性格が山っぽい
(14)	性格が太陽っぽい			性格が月っぽい
(15)	性格が医者っぽい			性格が警察官っぽい

ここまで終わったらリーダー（先生）の指示にしたがいましょう
 （*他のグループの様子により、待つか、空いているところを行います）

ふりかえり

- メンバーからイメージを聞いて気がついたことを発表しましょう
- メンバーのイメージを考えてみて気がついたことを発表しましょう



エクササイズ名	
もしも、あなたなら	
ねらい	
相手の行動や気持ちを考えよう	
概要	
ワークシートにある短いエピソードを読んで、そのような場面で、他者がどのような行動をするか、またはどのような気持ちになるかを考えて言葉にする。	
主に用いるソーシャル・スキル	
他者への関心をもつ 印象を他者に伝える	
実践例	
場所: 教室等 対象: 小学校高学年～ 人数: 1グループ4～6人 時間: 50分	準備するもの: ・もしもあなたならシート（人数分） ・筆記用具（各自で用意する）
ステップ構成	
ステップ1: インストラクション(3分)	
1人1枚ワークシートを配り、Ex.（エクササイズ）のねらいとやり方の説明を行う。「これから様々な非日常的な場面や気持ちが書かれたシートを配ります。このような場面の時、さんならどうするかなと相手の行動や気持ちになって考えてみます。相手によく目を向けて、印象を伝えていくことが大切なEx.です。」等の説明をする。	
ステップ2: グループ作業(40分)	
「まず、グループの中でジャンケンをして、最後まで勝った人を一人決めます。勝った人をAさんだとすると、Aさんは(1)の文章を読んで、“そのような場面の時自分だったら、うれしい気持ちをどう表現し、どうするか”を、他のメンバーには言わずに考えます。Aさんが決めるまでの間、Aさん以外の人は、“そのような場面の時、Aさんだったら、どう表現し、どうするだろう”と考えます。さて、全員が考え終わったらスタートです。Aさんの左隣の人から順に、「きっと、Aさんは するだろうなあ」と伝えてあげましょう。このとき、Aさんは他のメンバーの発言を、このシートの四角の中にメモしましょう。全員が伝え終わったら、Aさんは「自分は すると思う」と正解を発表してください。これでAさんは終了です。同じ方法で、Bさん、Cさんと、順番に行っていきます。」全員が(1)を終えたら、またAさんから(2)を行う。お互いの印象を伝えあう。その際、相手の傷つく言葉を言わないように注意する。	
シェアリング:(5分)	
Ex.を行って気づいたこと、考えたこと、感じたことを小グループで話し合う。メンバー全員が発表するようにし、Ex.の体験がどのようなものであったかの、メンバーと分かち合う。	

*シェアリングは必ず行うようにする。1つのEx.が終わる毎に行うこともあれば、Ex.をいくつか行った後にまとめて行うこともある。

フィードバック:(2分)

小グループ活動を終了し、リーダーがまとめを行う。「相手の事をイメージしてみて、どうでしたか?意外と難しかった人もいるかもしれません。今日は4つのテーマだけで考えてもらいましたが、日常生活の中で、『この人ならどうするかな?』『この人ならどんな気持ちかな?』と考えなければいけない事がたくさんあると思います。同じ事が起こっても、自分と他人とでは、行動パターンは違います。自分の事を考えるだけでなく、周囲の人のこともきちんと考えて生活できると、気持ちの良い学校生活になるのではないかと思います」「Aさんについてみんなが同じテーマで考えているのに、様々な答えが出ていましたね。これは、普段のAさんのどの面を参考にしたかによって変わってくるということです。どの答えも間違えではありません」「みなさんが、相手の傷つく言葉を言わないように気をつけてくれたので、気持ちよく終わることができました」等、リーダーから見て、メンバーの動きや雰囲気良かった点を中心に伝える。

留意点

不適切あるいは未獲得のソーシャル・スキルに対する介入のポイントは次のこと等が考えられる。

- ・ 自分勝手に相手が傷つきそうな言葉を使っている場合には、「相手の様子をよく見てみよう。」「相手が笑顔になるような言葉はないかな。」等の声かけを行う。

アレンジ

場面を追加・修正して行う。

設計者のコメント

相手のことを考える機会を作ることで、他者の視点に立つスキルや他者に配慮するスキルの向上に寄与できれば嬉しいです。エクササイズの中で行ったことを、日常生活の中に広げていくことが大切だと思います。

2008年設計

2010年改訂

設計者：湘南グループアプローチ研究会

C 湘南グループアプローチ研究会



学校教育OK

利用の際は必ず下記サイトを確認ください。
www.bunka.go.jp/jiyuriyo

もしも、あなたなら

なまえ _____

グループの中でジャンケンをして、最後まで勝った人を一人決めます(たとえばAさんとします)。

(1)をよみます。グループのメンバーは、Aさんだったら(1)の場面の時“うれしい気持ちをどう表現しようするか”を考えます。一人ずつ考えを発表します。Aさんはメンバーの発言を にメモしましょう。

メンバー全員から聞いたら、自分の考えを発表します。

メンバー全員から聞いたら、自分の考えを発表します。

同じ方法で、時計まわりに順番に行っていきます。全員が(1)を行ったら、またAさんから(2)を行います。

(1) さんは、100万円を手に入れたら、

うれしい気持ちを	例：ニコニコして	ひょうげん 表現し、	例：貯金する	でしよう
	・		・	
	・		・	
	・		・	
	・		・	

(2) さんは、一人で漂流し無人島に着いたら、

こま 困った気持ちを	例：泣いて	ひょうげん 表現し	例：たべものを見つける	でしよう
	・		・	
	・		・	
	・		・	
	・		・	

(3) さんが、楽しそうな時は、

<input type="text"/>	・	を している時だ とおも
	・	
	・	
	・	
	・	

(4) さんが、やる気が出ている時は、

<input type="text"/>	・	を している時だ とおも
	・	
	・	
	・	
	・	

エクササイズ名

飛行石

ねらい

言語・非言語メッセージを用いて協力しよう 協力できた時の感覚を味わおう

概要

2人で1枚の新聞紙を持ち、上に乗せたボールをタイミングよく上にあげていく。それができたら人数を増やしたり他の小グループとキャッチボールをしたりする。言語・非言語メッセージを用いてメンバーと息を合わせ様々な工夫をする中で、対人関係の楽しさの体験や関係の促進が期待できる。

主に用いるソーシャル・スキル

課題達成のために自己主張をする 他者の意見を受容する 試行錯誤する

実践例

場所: 体育館等広い場所

対象: 小学校高学年～

人数: 1グループ4～6人

時間: 18分

準備するもの:

- ・ 新聞紙あるいはハンカチ（小グループ数分）
- ・ 柔らかいボールまたは新聞紙を丸めたもの（小グループ数分）
- ・ ゴミ袋（使用した新聞紙を片付けるため、1, 2枚）

ステップ構成

ステップ1: インストラクション(2分)

Ex. (エクササイズ)のねらいとステップの説明を行う。他のメンバーとぶつからないように、特に注意を促す。ボールを高く上げるには、相手との工夫や協力する姿勢が必要であることを説明する。

ステップ2: 2人組みでの活動(3分)

小グループ内で2人組みを作り、向き合って立つ。2人組みに新聞紙1枚を配付し、新聞紙を広げて角を持つように指示する。新聞紙の上に柔らかいボールを置き、2人でタイミングを合わせて高く上げる。高く上がったボールは新聞紙でキャッチする。

ステップ3: 人数を増やしての活動(3分)

ステップ2ができれば、4人グループや小グループ全員で行う。

ステップ4: 小グループ同士でのキャッチボール(4分)

ステップ3ができれば、他の小グループとキャッチボールをしあう。

シェアリング:(3分)

新聞紙やボールを片付けて、小グループで円になり座る。Ex.を行って気づいたこと、考えたこと、感じたこと等を小グループで話し合う。メンバー全員が発表するようにし、Ex.の体験がどのようなものであったのか、メンバーと分かち合う。

*シェアリングは必ず行うようにする。1つのEx.が終わる毎に行うこともあれば、Ex

.をいくつか行った後にまとめて行うこともある。

フィードバック:(3分)

リーダーから見て、メンバーの動きや雰囲気の良い点を中心に伝える。「息を合わせることはもちろん、様々な工夫をしないとボールはうまくあがりませんでした。腕やひざの動きを揃える、掛け声をみんなで言う、準備ができているかメンバーを見渡す等です。どうしたらうまくボールが飛ぶか、意見を言ったりメンバーの意見を聴いたりする中で、メンバー全員の心と力が合った時、きれいに飛んでいましたね。“協力する”と口で言うのは簡単ですが、このEx.では“協力する”感覚を肌で感じてもらえたのではないのでしょうか。」等、ねらいについてもふれる。

留意点

ボールがいろいろな方向に飛ぶので高さや広さのある場所で、他のメンバーとの間隔を取る。勢いよくボールが飛ぶので、当たっても痛くなさそうなやわらかいボールを選ぶようにする。ねらいをより達成させるためにはステップ3・4を行うことが有効であるが、ステップが進むごとに難易度が増すので、無理に進行しないようにする。ボールの上げ方、受け取り方に工夫がみられた場合、他のグループも共有できるように見本として見せたり、フィードバックしたりする。子ども対象に行う場合、新聞紙が破けてしまうことが多いのでハンカチ等で実施するとよい。その際50cm×50cm以上の大きさであると望ましい。不適切あるいは未獲得のソーシャル・スキルに対する介入のポイント例

- ・自己主張の仕方が一方的あるいは攻撃的である場合、相手にとって受け取りやすい言い方がないかどうかを問う。
- ・相手の意見を肯定的に受け止め、グループで挑戦し工夫する情報として活用するように促す。

アレンジ

うまくいかない場合には“作戦会議”の時間を設けて工夫を促す。新聞紙の代わりにハンカチやシーツ等、質感や大きさの異なる物を用いる。新聞紙を丸めたボールや風船を用いて行う。他の小グループのメンバーとも組んで行う。Aグループが投げる担当、Bグループが受ける担当となって行う。Bグループはキャッチしたボールを落とさないようにしながら、2個目のボールをキャッチしていく。何個まで落とさずにキャッチできるだろうか。「高速で」「無言で」「座って」等、より工夫を要する課題を与える。周囲に合わせたり意見を交わしたり力加減を変えたり等、より高度なソーシャル・スキルの獲得に役立つ。

設計者のコメント

ボールを上げてキャッチするという、結果が視覚的に分かりやすいEx.です。メンバーと協力することへの動機付けや試行錯誤がしやすいともいえます。子どもから大人まで楽しんで取り組みます。2007年9月設計
2012年5月改訂

設計者：湘南グループアプローチ研究会

エクササイズ名

お仕事ミーティング

ねらい

お互いの意見をまとめよう

概要

医師・美容師等6つの「職業」に抱くイメージや必要と思う性格特徴、価値観を、キーワード・リストの中から各自2つずつ選択する。次に、各自で選択したものを参考にして、小グループメンバーで意見を出し合いながら、キーワードを絞り込んでいく。話し合いのルール(多数決・妥協・取引をしない)に従いながら、小グループでの討議を体験する。

主に用いるソーシャル・スキル

意見を言う 全員が納得できるように意見をまとめる。

実践例

場所:教室等

対象:小学校高学年～

人数:1グループ4～6人

時間:30分

準備するもの:

- ・筆記用具(各自で用意する)
- ・個人用お仕事シート(人数分)
- ・キーワード・リスト(人数分)
- ・グループ用お仕事シート(小グループ数分)

ステップ構成

ステップ1:インストラクション(3分)

Ex.(エクササイズ)のねらいとステップの説明を行う。「これから各グループに個人用お仕事シートと、キーワード・リストを配ります。まず、お仕事シートに書かれた職業を見てください。これらの職業を知っていますね。みなさん個々にこれらの職業に抱くイメージがあると思います。例えば医者の人たちが持っているような性格特徴、価値観等です。今回は小グループメンバーと、キーワード・リストを使いながら職業について話し合いを行います。個々が抱くイメージは異なると思うので、小グループで意見をまとめる(=合意)のは大変です。今日はルールに従いながら意見をまとめていく体験をしていきます。」等の説明をする。

ステップ2:各職業に必要なだと思うものを考える(個人作業)(5分)

小グループでの活動の前に、個人作業を行う。メンバーはお互いの作業が見えないように座る。「各職業から抱くイメージをキーワード・リストから選んで、個人用お仕事シートの空欄に書きましょう。1つの職業につきキーワードは2つ選びますが、他の職業とキーワードが重なっても構いません。これは、正解・不正解や、良い・悪いというものではないので、他の人と相談しながら行うものではありません。自分が感じたことを大切にしてください。」

ステップ3:小グループ内での発表(2分)

メンバーが記入を終えたら、小グループで円になって座らせる。「個人作業で書いたシ

ートを見せながらひとりずつ発表しましょう。」

ステップ4:各職業に必要なだと思うものを話し合う(グループ作業)(15分)

小グループ用お仕事シートを、小グループに1枚ずつ配布する。「個人の考えは分かりましたね。では今度は小グループで話し合って、各職業のキーワードを2つずつに絞りこみましょう。ただし、多数決、妥協(あきらめたり譲ること)取引(さっきは私の意見、今度はあなたの意見を採用する等)をしてはいけません。また、メンバー全員が納得するように話し合って下さい。一人でも納得できない人がいたら、話し合いを続けて下さい。それでは始めましょう。」等の説明をする。「グループ用お仕事シート」に、キーワードを記入する。

シェアリング:(3分)

Ex.を行って気づいたこと、考えたこと、感じたことを小グループで話し合う。メンバー全員が発表するようにし、Ex.の体験がどのようなものであったかの、メンバーと分かち合う。

*シェアリングは必ず行うようにする。1つのEx.が終わる毎に行うこともあれば、Ex.をいくつか行った後にまとめて行うこともある。

フィードバック:(2分)

小グループ活動を終了し、リーダーがまとめを行う。「もしかしたら、今も結論が出ないグループがあったかもしれません。ただ、このEx.は“お互いの意見をまとめる練習をする”ことが目的です。全員が納得するまで意見をまとめることは難しいなあと思ったとしたら、お互いを尊重しながら話し合いができたのだといえます。そのような人たちは気分がよく、出した答えに自信も持てているだろうと思います。その反面、簡単に意見がまとまったとしたら、とても近い考えを持った人たちが集まったか、自分や相手の意見を大切にできていなかったのかもしれない。日頃の生活の中で、お互い意見が合わないことはよくあります。話し合いの時間が限られていることもあります。しかし、今回の体験から、本当に合意することがどのようなことか心に留めてほしいと思っています。」等、リーダーから見て、メンバーの動きや雰囲気良かった点を中心に伝える。

留意点

不適切あるいは未獲得のソーシャル・スキルに対する介入のポイント例

- ・ 誰か1人の意見で答えを決めている小グループには、全員の意見を聞いて答えを決めることが大切であることを伝えていく。

メンバーが意見を交換し合い協力して答えを出すことも重要となるので、納得するまで相談させるようにする。

もし、グループの中で結論が出なくても、それまでお互いの意見をまとめようとした努力をねぎらっていく。

意見の伝え方で良かった点をフィードバックする。

アレンジ

キーワードを2つずつではなく、数を変える。

話し合った結果を、グループ間で発表し合う。その際に、どういう経緯でその結論になったかなどの説明も付け加える。

男女混合のグループで行う。

あらかじめ設定している職業ではなく、メンバー自ら職業を設定する。

あらかじめ設定しているキーワードではなく、メンバー自らキーワードを設定する。

設計者のコメント

ある課題に対して、個々人の意見を参考にグループで合意をしていくエクササイズです（合意課題）。お互いの意見をまとめるということは、お互いの主張をすり合わせ、妥協案を見つけるプロセスとも言えることができるだろう。このプロセスは、日頃の生活の中における、トラブルの後の「仲直りをしていく作業」に似ていると考えられる。日常生活でも、意見を伝え合い、折り合いをつけていくことができるようになれば嬉しいです。

2009年6月設計

2012年5月改訂

設計者：湘南グループアプローチ研究会

C 湘南グループアプローチ研究会



学校教育OK

利用の際は必ず下記サイトを確認ください。
www.bunka.go.jp/jiyuriyo

こ じん よう し ごと
個人用お仕事シート
【1人1枚】

_____年 _____組 なまえ_____

6つのお仕事に^{しごと}必要なもの・こと^{ひつよう}を「キーワード・リスト」からえらびましょう。

1つのお仕事^{しごと}につき、2つずつえらびます。

* キーワードは^{なんかい}何回でも^{つか}使えます。



いしや
医者



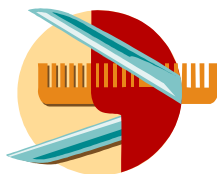
はい さん かん
警察官



プロスポーツ
せんしゆ
選手



かいしや しゃちよう
会社の社長



び よう し
美容師



げい じゆつ か
芸術家

キ ー ワ ー ド ・ リ ス ト
【1人1枚】

やさしさ	ひらめき	あいさつができる
<small>あか</small> 明るさ	おもしろさ	かたづけが <small>じょうず</small> 上手
<small>ひと はなし き</small> 人の話をよく聞く	<small>はな じょうず</small> 話し上手	あたたかさ
おだやかさ	あきらめない	<small>ひとだす</small> 人助けができる
<small>ひと き も</small> 人の気持ちを <small>かんが</small> 考える	<small>おも</small> 思いやりがある	<small>どりよくか</small> 努力家
<small>せいぎかん</small> 正義感	まじめ	<small>かんが</small> 考えるちから
<small>たいりよく</small> 体力がある	<small>てさき きょう</small> 手先が器用	たくさんの アイディアが <small>だ</small> 出せる
いろんなことを <small>し</small> 知っている	みんなをひっぱる ちから	<small>いけん</small> 意見を <small>い</small> はっきり言うこと

グループ用お仕事シート [小グループで1枚]

____年 ____組 ____班

個人で出したいろいろな答えを、さらにグループで話し合ってお仕事1つにつきキーワード2つずつにしぼってください。

* キーワードは何回でも使えます。

* メンバー全員が納得できるまで話し合いをしましょう。多数決、妥協(あきらめること)、取り引き(「さっきは私の意見だったから今度はあなたの意見に決めよう」とゆずるなど)をしないことがコツです。



医者

Empty box for doctor keyword

Empty box for doctor keyword



警察官

Empty box for police officer keyword

Empty box for police officer keyword



プロスポーツ選手

Empty box for athlete keyword

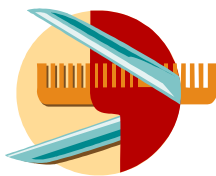
Empty box for athlete keyword



会社の社長

Empty box for CEO keyword

Empty box for CEO keyword



美容師

Empty box for beautician keyword

Empty box for beautician keyword



芸術家

Empty box for artist keyword

Empty box for artist keyword



「よりよい人間関係づくりのための心理教育的プログラム」

～ Social Skills Education(SSE) ～

湘南グループアプローチ研究会 (SGA)

URL : <http://sga2014.webcrow.jp/sga/>

Mail : sse_information@aol.jp

監修 小林正稔(県立保健福祉大学)



学校教育 OK

利用の際は必ず下記サイトを確認ください。

www.bunka.go.jp/jiyuriyo

このマークは本資料に掲載している
全ての著作物について付けられたものです