

## 構成的グループ・エンカウンター

Q3 児童生徒の人間関係づくりに有効な技法には、どのようなものがありますか？

構成的グループ・エンカウンターとは、こんな技法です

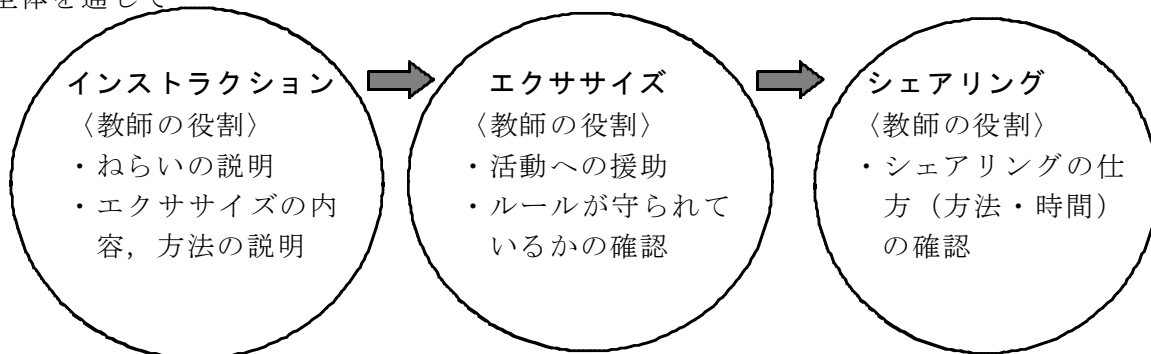
### ねらいと実施の流れ

指導者（リーダー）によって示された課題や活動（エクササイズ）をグループで体験し、その活動を通して気付いたり、感じたりしたことを本音で伝え合い、共有し合う（シェアリング）ことにより、

- 自分には自分の世界があり、よさがある : (自己理解)
- 人には人の世界があり、よさがある : (他者理解)
- 豊かな人間関係が育まれる : (リレーション)

といった自己発見や人間関係づくりを促します。

全体を通して



といった三つの過程によって成り立ちます。

特に最後のシェアリング（考えたことや思いを聞き合い、分かち合う段階）が、通常のゲームと違うところです。この段階によって、それまでの活動が、個々の心の育ちやお互いの心のつながりへと結びついていくのです。

### 主な育つ力（研究構想図との関連）

〈理解する力〉

- ・自己理解…自分自身のことをよく理解すること。
- ・他者理解…仲間をかけがえのない大切な一人の人間として受け入れること。

〈適応する力〉

- ・自己表現…必要なことを相手の気持ちを考えて主張すること。
- ・自己調整…ストレスなど自分自身の心身への負担を軽減し調整すること。

## 実施可能な場面

### ① 道徳や学級活動，ホームルーム活動の時間に

学習指導要領の目標と照らしてみても，道徳や学級活動，ホームルーム活動の時間の中で，構成的グループ・エンカウンターを実施することは可能です。ただし，道徳では，価値項目との関連をきちんと図っておく必要があります。また，道徳にせよ学級活動，ホームルーム活動にせよ，年間指導計画の中に位置づけることです。

### ② 学習指導の時間に

教科指導の導入に用いたり，話し合いを活性化させるために用いたりすることができます。ただし，ここでは，その時間の目標は，あくまで教科指導の目標にあることを忘れないようにしないとけません。構成的グループ・エンカウンターがメインになるようであれば，その時間の教科指導は成立しないことになります。

### ③ 新入生オリエンテーション，学級開き，野外学習，宿泊訓練などの場で

ある調査によれば，児童生徒が起こす様々な不適応行動の出現率は，中学一年生が高いと言われています。環境の変化（学校や友達，先生との関係など）を考えると想像に難くありません。新しい学年や学級がスタートするときには，どこの学校・学級でもそのためのオリエンテーションや学級活動の時間が多くなります。そのようなときのプログラムの一つにエクササイズを入れてみることは可能です。

しかし，実際には，時間的に十分な余裕がないということがあります。そこで，次のような短時間の取組を継続することも考えられます。

### ④ 朝の会や帰りの会，ショートホームルーム

朝の会，帰りの会等の時間はどうしても連絡事項等が中心になりがちです。そのようなときに，短い時間でできるものやってみる。もちろん毎日という訳にはいきませんが，毎週月曜日の朝の会はエクササイズの日とするなど，学校の実態に合わせて，位置づけることは可能です。

### ⑤ 昼休みの時間に

雨の日の昼休み，室内で静かに過ごす指導はなかなか難しいものです。特に梅雨の時期は，児童生徒にとっても，教師にとっても，ストレスのたまる昼休みが続きます。そのような時期の昼休みに，活用してみることも一つの方法です。

また，構成的グループ・エンカウンターは，児童生徒だけではなく，様々な場面で応用できます。例えば，保護者会の時間の運営について，悩む先生方も多いのではないのでしょうか。そういうときに，構成的グループ・エンカウンターを活用するのも一つの方法です。

### ⑥ 学年・学級PTAや保護者会の場で

年度当初の学級では，先生も保護者同士も初めてという，お互いが知らない状態ですので，心理的な構えは強いものがあります。そのようなものを取り除く際に，構成的グループ・エンカウンターエクササイズを実施することも一つの方法です。また，家庭の教育力の低下等が叫ばれて久しいのですが，その点について，学級や学年でできる指導法としても有効です。「子供との接し方のロールプレイ」や「私は私の子供が好きです」といったエクササイズを体験してもらうことによって，子どもとの接し方を学んでもらうよい機会になります。

## 構成的グループ・エンカウンターの活用のポイントと留意点

### ポイント1 時期に応じたエクササイズを選択しよう！

年度当初  年度終わり

人間関係が不十分な時期なので、「広く、浅く」児童生徒の人間関係づくりができるようなエクササイズを選択します。

児童生徒相互の人間関係がある程度できてきたら、「狭く、深く」自己理解、他者理解を深めていけるようなエクササイズを選択します。

安心して自己開示ができるような人間関係ができてきたら、自己を語ったり示したりできるようなエクササイズを選択します。

### ポイント2 関連を図っていこう！

道徳、学級活動、短学活の関連を図った中学校の実践例

(道徳)

時期 9月 第2週  
資料名 「ことばのおくりもの」  
主題 2-(3) 「信頼、友情」  
ねらい 互いに信頼しあって正しい友情を育み、男女仲良く協力する心情を育てる。

(学級活動)

時期 10月 第2週  
活動名 「トラスト・ウォーク」  
①二人一組になり、ジャンケンで勝った人が目をつぶる。  
②負けた人は、相手を連れて教室の中を案内する。

(短学活)

事後指導と次時に向けての事前指導  
帰りの会を利用して、継続的に  
「いいとこコレクション」  
①毎日、班の友達のよいところをメモする。  
②1週間後に班の友達に手紙を書く

ねらい 友達と互いに信頼しあうことの難しさや心地よさを味わい、信じ合って友情を深めようとする気持ちを育てる。

展開例

- ① 本時の学習のねらいを知る
- ② 活動のルールを知る。
- ③ エクササイズを行う。
- ④ 感想を話し合う。
- ⑤ これまでの自分について考える。

(短学活)

事後指導 (週末の帰りの会時に)  
「Xさんからの手紙」  
①本人宛の肯定的なメッセージを書く  
②友達からの手紙を読む

### ポイント3

### 学級の実態に応じたエクササイズを選択しよう！

時期	クラス替え，4月当初の仲間づくり
状態	何となく硬い雰囲気，元のクラスの友達同士で集まってしまう。
対策	まず，お互いがどういう人なのかをよく知ることが必要です。徐々にその人の考え方などにもふれる機会を設け，内面を知る活動へと広げていきます。お互いをよく知ることで，他者に対する身構えを解くようになります。

お互いのことを知り合うエクササイズを行います。  
(自己理解・他者理解・自己受容)

時期	クラス替えなしの学級
状態	クラスの中に排他的な仲良しグループができ，何となくギスギスした空気がある。
対策	グループの枠を越えた交流は，グループ内での役割や人間関係が壊れた場合に起きやすいものです。事前に，グループ間の交流ができるような場をつくることや様々な役割をもてる活動を仕組むことが必要になってきます。

グループ間の協力が必要なエクササイズを行います。  
(役割遂行・信頼感)

時期	・クラス替えなしの学級 ・クラス替えがあった学級でも学期末や年度末
状態	クラスの中に極端な力関係が存在し，この子はできる子，この子はできない子等，子供のイメージが固定化してしまっている。
対策	友達のこれまでのイメージと違う意外な一面を見ることで，固定化したイメージが揺らぎます。固定化したイメージを変えるには，視点を変えて友達を見る経験が必要です。特に，短所よりも長所という視点を持つ経験が大事になります。

お互いのことを知り合うエクササイズや見方を変えるエクササイズを行います。  
(自己理解・他者理解・自己受容)

時期	年間を通して
状態	友達同士のトラブルが多い。協力的な雰囲気がクラスの中に育たない。
対策	お互いをよく知ることで，緊張感が弱まります。そのような段階で，「協力して楽しかった，よかった。」と思える経験を多くもたせることで，協力的な雰囲気が生まれてきます。

・お互いのことを知り合うエクササイズを行います。  
(自己理解・他者理解・自己受容)  
・グループの協力が必要なエクササイズを行います。  
(役割遂行・信頼感)

時期	年間を通して
状態	クラスに活気がない。全体的に消極的な雰囲気がある。
対策	お互いをよく知ることで，緊張感が弱まります。また，自分のよさを見る視点やよさを見てもらう経験を多く積むことで，自分に対する自信もでき，活気が生まれてきます。

・お互いのことを知り合うエクササイズを行います。  
(自己理解・他者理解・自己受容)  
・お互いを信頼できるエクササイズを行います。  
(信頼感)

## エクササイズ例

エクササイズの名前は、特に決まっていません。実践するときには、児童生徒にとって分かりやすく親しみやすい名前を考えてみるとういのではないのでしょうか。また、内容についても、実態に応じて人数や内容、方法等の工夫が必要です。

次に示すものは、ほんの一例です。

### 【主に自己理解・他者理解を目的に】

二者択一	少人数のグループになる。理由を言いながら二者択一を行う。それを聞きながら、友人の新たな面や気付いたこと、感じたことなどを話し合う。
サイコロ・トーキング	少人数のグループになる。一人一人サイコロをふる。サイコロの出た目で指示されたことについて話す。
私は誰でしょう	自分の特技や好きなこと、がんばったことを一人一人用紙に書く。用紙を全部集め、一枚ずつ教師が読み上げる。誰のことかをみんなで当てる。
私だけが知っている	自分自身の経験、個性だと思うことを三つ書き、リーダーが読み上げ、誰のことか当てる。
支えられている私	ペアになり、一人3分ずつ、自分のことについて語る。その感想を話し合う。一人10分ずつ「いつだれにどんなことで世話になったか」を質問形式で聞き、感想を話し合う。数グループにどんな感想があったかをインタビューする。

### 【主に自己受容を目的に】

いいこと探し	ペアになり、ジャンケンをしてAとBを決める。Aは「何かいいことはありましたか」と尋ねる。Bは今週のうれしかったことを簡単に話す。Aは「……でうれしかったんですね」とBの内容を繰り返す、感想をひと付け加える。3分間、AとBを交代しながら続ける。終了後、みんなにも伝えたいことを発表する。
Xさんからの手紙	友達のよい行いをカードに書き、人に渡す。自分に届いた手紙をじっくり読み返す。
私はわたしが好きです	少人数で円を作る。順番に「私はわたしが好きです。それは〇〇だからです」というように、自分の好きなところを言っていく。
成功物語	1週間、自分のことを取材する期間をとる。これまでの自分の中で自分が誇りに感じていることを、各自発表し合う。
2人でリフレーミング	自分の短所と思うところを用紙に書く。それを読んで、もう一人が違う見方で見た結果を用紙に書いて本人に返す。

【主に自己主張を目的に】

<p>○かな×かな？</p>	<p>自己紹介カードをもとに、自分に関する○×クイズをつくる。全員が順番に前に出て問題を出す。他の人は、答えを予想して、○か×のスペースに移動する。出題者は正解を伝え、それについて説明する。</p>
<p>無人島SOS</p>	<p>無人島で生活するために必要なものの例が書かれたワークシートを配る。ワークシートから自分が必要と思うものを三つ書く。お互いの考えを聞き合う。</p>
<p>はじめてのデート</p>	<p>4人組になり、ABCDの役割を決める。一回目はAがBを、相手を傷つけないように配慮をしながら、デートに誘い続ける。その後は役割を替え、感想を話し合う。</p>

【主に信頼体験】

<p>聖徳太子ゲーム</p>	<p>4人ぐらいのグループをつくり、4文字の単語を考える。一人一人が一語ずつ同時に発声し、他のグループはそれを聞き、4文字の単語は何だったかを相談して当てる。</p>
<p>まほうのイス</p>	<p>みんなで心をつにし、全員が座れる魔法の人間イスを作る。男女別で小さい一重円をつくる。教師の合図で一斉に腰を低くし、自分は後ろの人の膝に座る。同時に自分の膝には前の人を座らせることになる。成功したら頭上で拍手。</p>
<p>肩もみエンカウンター</p>	<p>あまり話したことがない人とペアをつくる。ジャンケンで負けた人が勝った人の肩をもむ。その際、今日あったことを思いつくまま話す。交代して伝え合う。相手の話を短くまとめて確認をとる。感想を話し合う。</p>

【主に感受性の促進】

<p>共同絵画</p>	<p>小グループになり、話を一切しないで、1枚の絵を仕上げる。</p>
<p>誕生日チェーン</p>	<p>全員で大きな輪になって並ぶ。リーダーを基準にして1月1日から12月31日まで誕生日順に並び直す。その際、話してはいけない。リーダーの隣から誕生日を聞いていく。間違いがあったら正しい場所に誘導する。</p>
<p>心をひとつに</p>	<p>二人組で本等持ちやすいものを一緒に持つ。一人が主になってそれを自由に動かす。もう一人は相手の動きに合わせる。役割を交代する。2回の動かし方の違いを話し合う。相手の動きを感じとりながら、二人にとって心地よい動かし方をする。</p>