

# 気がついて！ ぼくのサイン わたしのサイン

～不登校を未然に防ぐ～



相模原市立青少年相談センター

## は　じ　め　に

昨今の子ども達を取り巻く社会環境は、少子高齢化や都市化・情報化が急速に進んでいます。人と直接関わらなくても情報が手に入る便利な社会となりましたが、そのことが人ととの関わりを希薄にしている要因となり、子ども達の心身の発達に様々な影響を及ぼしていると考えられます。

不登校といわれる児童生徒は、昭和58年ごろから年々増加の傾向にあり、同時に低年齢化も進んでいます。文部科学省の調査では、平成18年度の全国の不登校児童生徒数は12万6千人で、前年度よりも4千人も増えました。そして、神奈川県は全国で一番多いということも報道され、本市の状況についても、一昨年度若干の減少に転じたものの昨年度は増加となり憂慮すべき大きな課題となっています。

不登校の要因や背景として考えられることは、①コミュニケーション能力の低下や耐性不足などの子ども側の問題、②学校生活に起因するもの、③過保護や過干渉・放任などの保護者側の問題等がありますが、決定的な原因はなく、複数の要因が複雑に絡み合って起こるといわれています。

不登校対応の難しさは、一旦不登校になると学校復帰がなかなかできない現状にあるということです。不登校を減少させるには、今まで以上に早期発見・早期対応を重視し、学校だけではなく保護者や各関係機関との連携を図った対応など、未然防止へ向けた取り組みに力をいれることが急務となっております。

青少年相談センターといたしましては、全国に先駆け、学校への相談員の配置や相談指導教室事業に取り組み、子ども達の心のケアや不登校児童生徒の適切な対応や支援に努めてまいりました。

全ての子どもは、等しく教育を受ける権利があります。学校に行きにくくなったり登校できなくなったりして、一人で悩み苦しんでいる子どもに、夢や希望、自信を取り戻し、解決への道筋を共に探していくと考え、この「不登校未然防止冊子」を作成いたしました。この冊子を多くの先生方に活用していただくことで、子ども達や保護者・学校への支援となり、子ども達にとって、学校が真に有意義で楽しい場となることを願っております。

平成20年2月

相模原市立青少年相談センター 小 西 保 勝

# 目 次



はじめに

## 目 次

### I 一人ひとりのサインを見逃さない支援体制づくり

- |                |    |
|----------------|----|
| 1 気づこう 子どものサイン | 1P |
|----------------|----|

- |                |    |
|----------------|----|
| 2 学級担任としての取り組み | 3P |
|----------------|----|

【いざという時のための Q&Aコーナー】

5P

- |              |    |
|--------------|----|
| 3 学校全体での取り組み | 6P |
|--------------|----|

#### (1) 組織的な支援

【支援シートⅠ これまでの支援これからの支援】

7P

【支援シートⅡ 支援の内容と役割分担】

- |                  |    |
|------------------|----|
| (2) 人間関係づくりを学習する | 8P |
|------------------|----|

- |                        |    |
|------------------------|----|
| 4 小1プロブレムと中1ギャップを防ぐために | 9P |
|------------------------|----|

### II 思いやりをもったきずなづくり

- |                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1 不登校未然防止に有効なスキルアップトレーニング | 10P |
|---------------------------|-----|

#### (1) 構成的グループエンカウンター (SGE)

《実践プログラム例》【すがろくトーク 夏休みバージョン】

13P

《相模原市の実践事例紹介》

16P

【年間計画にSGEを継続して組み込んでいる事例（内出中学校）】

- |                |     |
|----------------|-----|
| (2) ストレスマネジメント | 19P |
|----------------|-----|

《実践プログラム例》【見方を変えれば（リフレーミング）】

20P

- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| (3) ソーシャルスキルトレーニング (SST) | 23P |
|--------------------------|-----|

《実践プログラム例》

24P

《相模原市の実践事例紹介》

25P

【小1 プロブレム対策としてSSTに取り組んでいる事例（富士見小学校）】

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 2 子ども・保護者とのきずなづくり | 26P |
|-------------------|-----|

### 参考・引用資料

### あとがき

# I 一人ひとりのサインを見逃さない支援体制づくり

この章は、学校出張相談員のプロとしての意見を集めて編集しました。  
困ったとき、いつでも気軽に聞いてみてください。

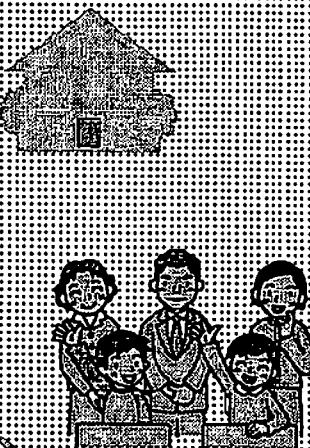
## 1 気づこう 子どものサイン

### 全体の傾向として

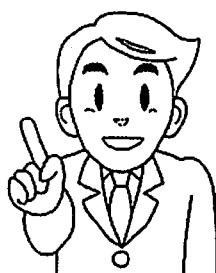
1	発熱、腹痛、吐き気、頭痛等、身体の不調を訴える
2	食欲が低下する
3	眠れない、または眠りすぎる
4	朝起きられなくなる
5	保健室で過ごすことが多くなる
6	遅刻・早退が増える
7	週明けの欠席が増える
8	体育の見学が増える
9	授業に集中できなくなる
10	忘れ物が多くなる
11	感情が不安定になる（泣く、怒るなど）
12	すぐにイライラする
13	元気がなく表情が暗い
14	活動が緩慢になる
15	現実逃避の行動（ゲームに熱中するなど）がみられる
16	休日になると元気になる
17	この子らしくないと感じる
18	ネガティブな発言が増える
19	学校でも家でも、一人でいることが増える
20	家で、学校での話をしなくなる

不登校

家庭で  
両親の離婚・再婚  
両親の不仲  
嫁姑問題  
家族の病気や死  
虐待やDVなど



普段から子どもをよく見て、一人ひとりの  
「その子らしさ」をつかんでおきましょう  
そして「少し違う」と感じたら、早めに対応  
しましょう！



## 小学校低学年の特徴的なサイン

1	母に甘えるようになる・離れない
2	チック、指しゃぶり、爪かみが見られる
3	不注意によるケガが多くなる
4	先生や大人にまとわりつく
5	登校班で登校できない
6	離席、立ち歩きが増える
7	小動物をいじめる
8	家で暴れる
9	兄弟姉妹に些細なことで当たる
10	生活のいろいろな場面で集中力がなくなる

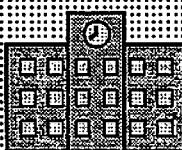
## 小学校高学年の特徴的なサイン

1	自傷行為（抜毛・リストカットなど）が見られる
2	チックや爪かみが見られる
3	風呂に入りたがらない、髪を切りたがらない
4	反抗的な態度をとる・投げやりな態度、行動が見られる
5	友だちとのトラブルが増える
6	同性のグループに入らない
7	学習意欲が低下し、成績が下がってくる
8	クラスへの不満を言う
9	友だち、先生とあまり話さない
10	宿題など、提出物を出さない

## 中学生の特徴的なサイン

1	自傷行為（抜毛・リストカットなど）が見られる
2	口数が少なくなる
3	自分の部屋に閉じこもりがちになる
4	パソコンや、ゲームなどに没頭する
5	メールアドレスを変える
6	携帯電話での通話やメールの後、様子が変である
7	部活をさぼる、またはやめる
8	服装や髪型が派手になる
9	昼夜逆転の生活になる
10	成績が急に下がる

の背景



学校で  
転校  
クラスがえ  
友人関係のトラブル  
学力不足  
発達の問題など

## 2 学級担任としての取り組み

**3日欠席が続いたら行動開始です！**



なるべく早い時期に保護者と  
面談しましよう！

初期対応のポイント・・・・まず保護者と何を話したらよいでしょうか？

- ・過去の不登校、登校渋りの有無
- ・家での生活状態、本人が学校に行かないことへの家族の反応
- ・本人がいう学校に行かない理由
- ・保護者として思い当たるきっかけや原因
- ・これまでの保護者の対応とそれに対する本人の反応
- ・保護者として今、本人にしてあげたいこと
- ・学校や、担任に望むこと
- ・相談室や相談員の紹介



保護者が「先生に相談してよかったです！」  
と心から思えるようにしたいものです

先生が投げかけたエネルギーは、保護者を通して子どもに伝わります。

### 担任として心がけたいこと

- ・「見ているよ・気にしているよ」というメッセージを届ける努力をしましょう。
- ・「たくさんの生徒（児童）の中の単なる一人」ではなく、「大切な一人の生徒（児童）」として接しましょう。
- ・あたたかい受容的な態度で、ゆっくりと話を聞きましょう。
- ・子どもの主観的な思いを否定することなく聴き、取り除ける不安は取り除いて、できる限りの環境調整をしましょう。
- ・本人や保護者のいう表面的な原因らしきものを、うのみにしないようにしましょう。

## やってみるとよい取り組み

- ・本人に無理のない目標を作る

例えば……

「週に3日は登校しよう」「朝は7時までに起きよう」等

- ・別室や保健室など、守られている場所で対応する

- ・可能な限り学習のサポートをする

例えば……

本人が、放課後、誰もいなくなつてから学校に来られるよう設定する

家庭訪問して指導する

保護者に定期的にドリルなどを学校に届けてもらう等

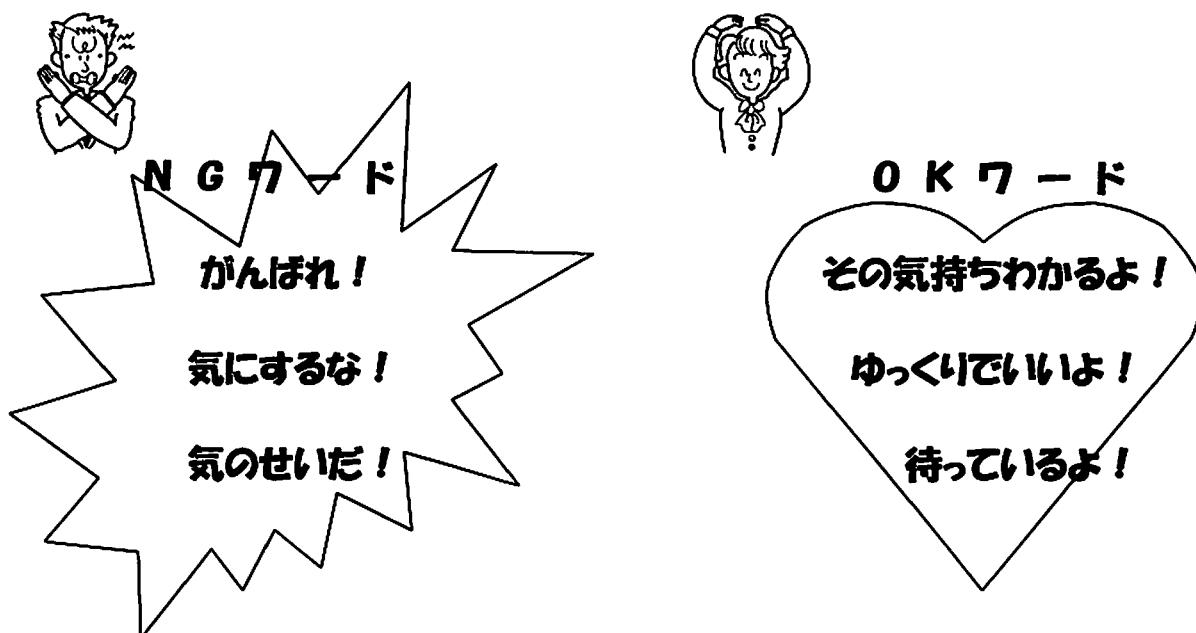
- ・プリント類を期限内にきちんと届ける

教師が、特定の子どもに頼りすぎると負担を感じることが多いので注意しましょう

- ・行事への参加を促してみる

- ・学級や部活動の友だちの協力や理解を得て、朝迎えに行ってもらったり、放課後一緒に遊ぶ機会を作ったりする。

- ・担任だけでなく、学年の先生や関わりのある先生が声をかける



\* ここでは、相談員の意見をもとにヒントとなる取り組みを紹介しましたが、実際には一つ一つのケースごとに対策を考えなければなりません。

担任の先生のあたたかい配慮や、励ましの言葉は子どもや保護者にとってとても大切です。困ったときにはぜひ学校出張相談員や、スクールカウンセラーにご相談ください。



いざという時のための

## Q & A コーナー

### 1 休み始めた当初は、登校の促しをしたほうがよいでしょうか？

家庭内にいさかいや葛藤があるなど、不登校の根が深いときには登校刺激はせず、しばらく見守るようにしましょう。一方、学校を休んでいることに罪悪感がなく、友だちと遊んだり一人で出かけることもあり、家庭内の問題が少ない時には学校の話をしたり、友だちに迎えに行ってもらったりなどの促しが必要です。

### 2 家庭訪問は必ずするべきでしょうか？

子どもが会うことを拒否する場合には、無理に家庭訪問はしないほうが良いでしょう。ただし、保護者とは何らかの方法で連絡をとり、関係を絶やさないことが大切です。

### 3 精神病の可能性がある場合にはどうしたらよいでしょうか？

無理に登校刺激をせず、専門機関につなぐようにしましょう。相談員は専門的な知識を持っています。保護者に適切なアドバイスができます。

### 4 発達に課題があると思われる場合はどうしたらよいでしょうか？

その子に適した指導、援助の方法を考えていきましょう。担任の先生、養護の先生、相談員、できれば保護者も一緒に話し合う場を持ち、共通の認識が持てるといいでしよう。ケースによっては医療機関での受診についても視野に入れていく必要があります。

### 5 家庭の養育能力に課題のある場合はどうしたらよいでしょうか？

学校が家庭に子どもの状態を説明し、「一緒に育てていこう」というメッセージを伝えます。場合によっては、保護者と一時的に対峙することも覚悟しなければなりません。行政機関との連携も必要になります。相談員や学校担当の指導主事に相談してください。

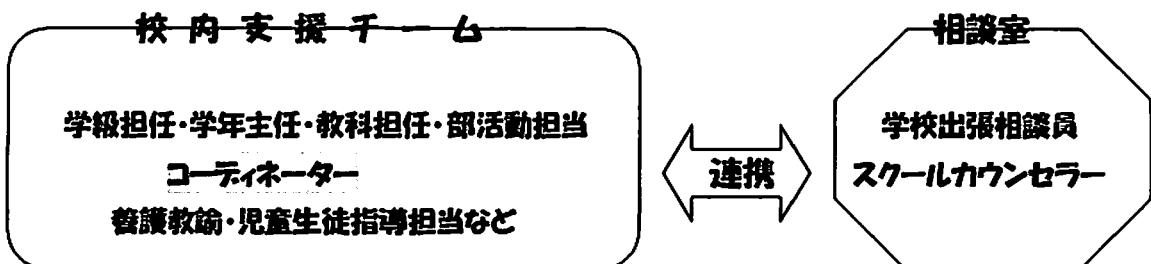
### 6 学級の子どもたちには、どのように伝えたらよいでしょうか？

休み始めた子の立場にたって、学校に来ることができない「辛さ」を理解できるように話をしましょう。学校生活に問題のあった場合には、その原因を取り除くために学級で話し合うことも大切です。また、登校したときに「よく来たね」「みんな待っていたよ」とあたたかく迎えることを約束しておきます。

### 3 学校全体での取り組み

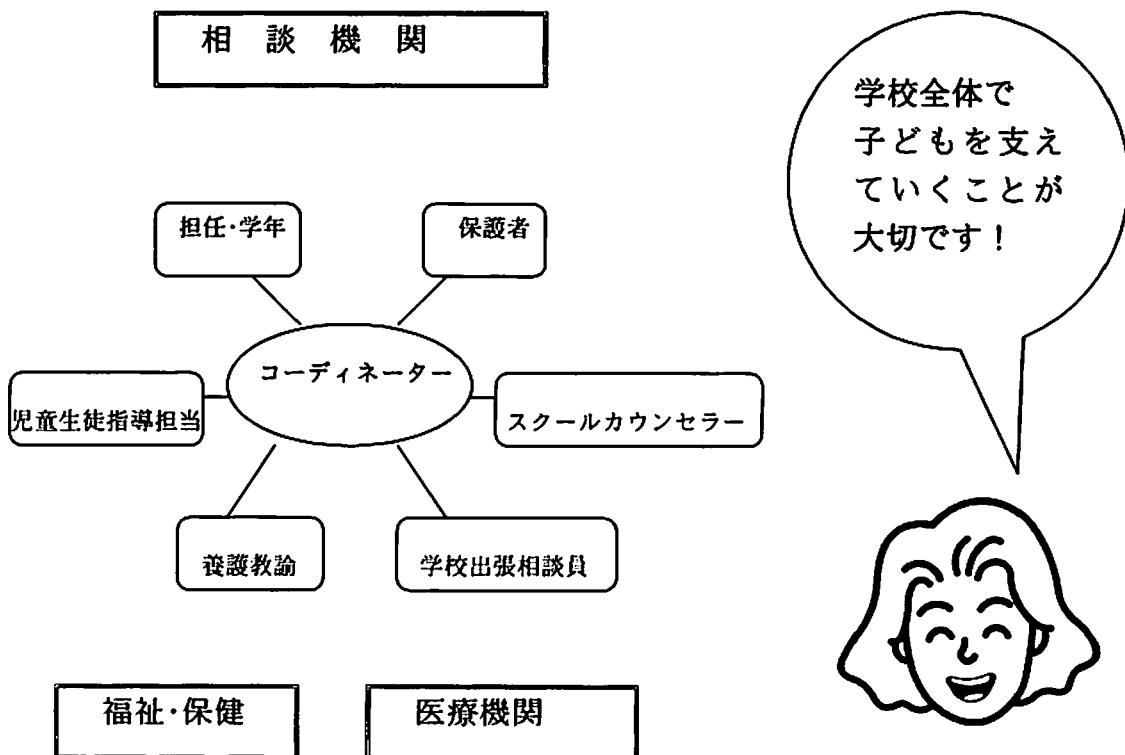
#### (1) 組織的な支援

- ・校内に支援チームを作る。相談室と連携する。



- ・ 支援シート等を活用する（例は、相模原市支援教育推進プランより）
- ・ ケース会議で情報交換をし、支援の方針を共通理解する。

#### 外部機関も含んだチーム例



支援シートⅠ これまでの支援これからの支援

氏名	所属機関	記入日	相談メンバー
	□		

項目	内容
これまでの取組	所属機関
	家庭生活
	余暇・地域生活
	健康・安全相談

これまでの取組の評価	
------------	--

これからの方針		
これからの計画	所属機関	
	家庭生活	
	余暇・地域生活	
	健康・安全相談	

支援シートⅡ 支援の内容と役割分担

氏名		所属機関	( 学年)
記入日		相談メンバー	
見直し日		相談メンバー	

\*記入者には○印をつける

課題 または ニーズ	
------------------	--

項目	機関	担当者	支援の内容	見直し予定日	見直し評価
所属機関					
家庭生活					
余暇・地域生活					
健康・安全相談					

## (2) 人間関係づくりを学習する

学校や児童生徒の実態に応じて教科・特別活動・道徳・総合的な学習の時間などに位置づけ、積極的に取り組みたい活動です。

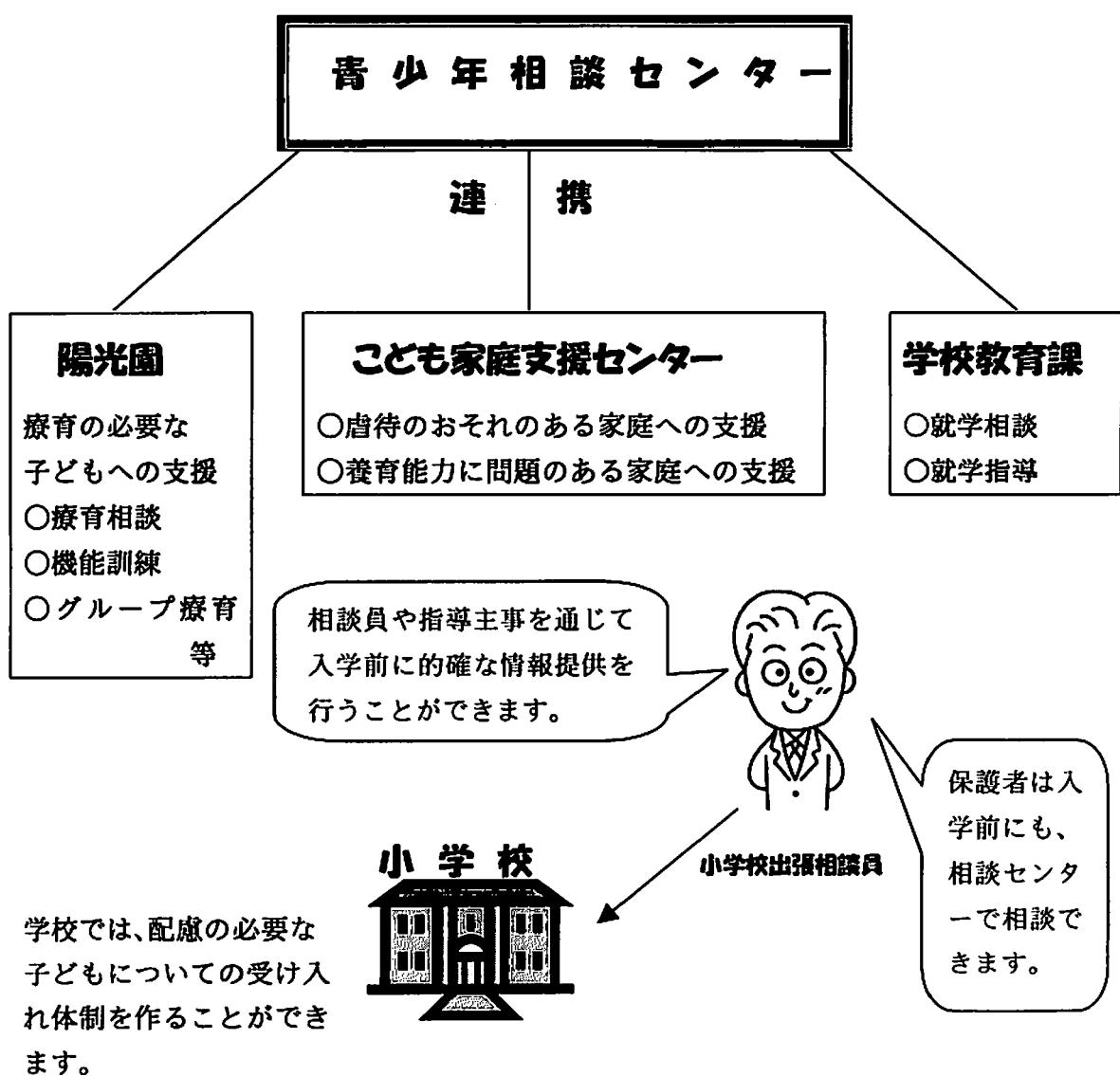
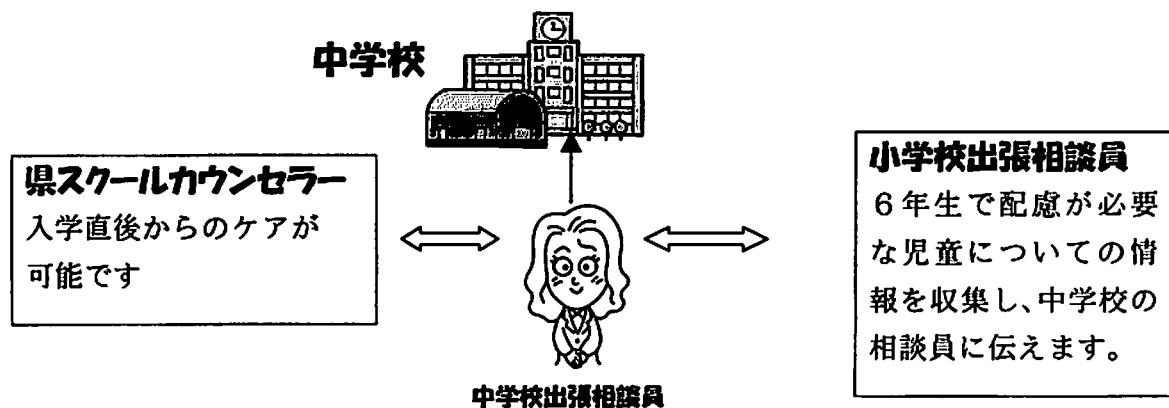
・ソーシャルスキルトレーニング	社会的な行動を身につける
・構成的グループエンカウンター	人間関係形成力、コミュニケーション能力を高める
・ピアサポート	子ども同士で助け合い、支えあう力を育てる
・アサーショントレーニング	自分の気持ちを言葉で表現して伝える力を身につける
・ストレスマネジメント	自分の特性やストレス耐性を知り、ストレスを未然に防ぐ力を育てる

\* くわしい内容や、活動例はⅡ章で紹介します。

子どもたちにとって必要な活動を工夫して  
行なうことが大切です。  
活動の内容や、すすめ方についても相談員の  
専門的な力を活用してください！



#### 4 小1プロブレムと中1ギャップを防ぐために



## Ⅱ 思いやりをもったきずなづくり

学校では様々な場面で人との関わりを学ぶことができますが、本来地域や家庭で学ぶことの多かった円滑な人間関係づくりの機会が減少し、その役割がより一層学校に求められています。

このような社会性を育む場面などを、子ども達に意図的、計画的に体験させることにより、集団生活への不安や自己否定の気持ち、他人への不信感が解消され、結果的に不登校の未然防止につながることになります。

### 1 不登校未然防止に有効なスキルアップトレーニング

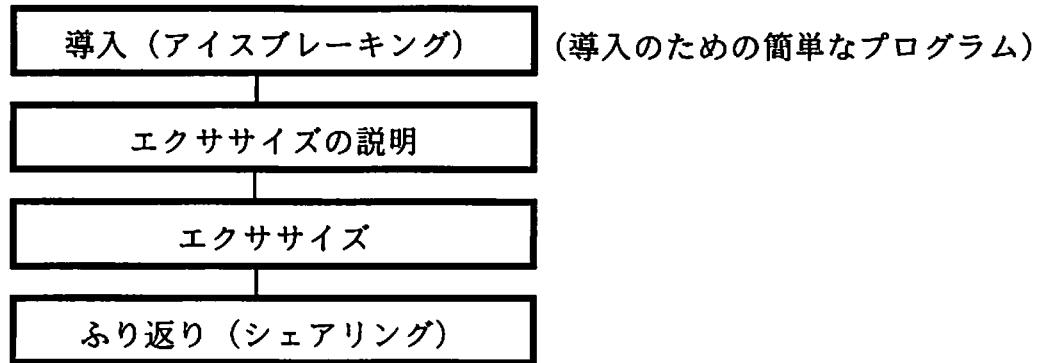
学校で活用し、効果が期待されるトレーニングについて紹介します。

#### (1) 構成的グループエンカウンター（以下 SGE）

グループエンカウンターとは、本音を表現し合い、それを互いに認め合う体験のことです。

SGEは、リーダー（先生）の指示した課題をグループで行い、そのときの気持ちを率直に語り合うことを通して、徐々にエンカウンターエクササイズを深めていくものです。

プログラムは、次の流れで組み立てます。



#### ＜留意点＞

- エクササイズを行うことによって知り得たことについては、その時間限りのものとします。そのことによって安心して自己開示することができます。
- ねらいを強化（解消）するために、ふり返りの時間を必ずとって実施することが大切です。また、ふり返り用紙等子どもの声を必ずフィードバックします。

- プログラムは学年や時期など、ねらいに応じたものを実施することが大切です。
- SGE は年間計画に位置付けて、継続的に実施することで効果が表れてきます。
- SGE が成功したかどうかの観点は、①子どもがエクササイズを楽しくできたか ②子どもが自分のためになったと思ったか で見極めます。
- シェアリングに時間がないときは、振り返り用紙を帰りの会で読み上げたり、学級だよりに掲載することで対応します。
- エクササイズはアレンジするものです。
  - ・ 発達段階によって
  - ・ 行事予定に関連させて
  - ・ SGE の経験の量によって
  - ・ 集団特有の課題によって（いじめ・私語）
  - ・ 気になる個人の状況によって（なじめない、欠席がち）

※アレンジの留意点は

実施条件の検討＋子どもの実態の見極め → 教師の力量と勘案

となります。

- 教師（リーダー）として、次のことに心がけます。

ア	公平
イ	ルールの徹底
ウ	自己開示
エ	感謝
オ	観察
カ	声かけ
キ	勇気
ク	アフターケア



SGEの効果を高めるために、事後にどのようなことをすればよいでしょうか。

- 1 振り返り用紙から子どもの成長を読み取り、事後の指導に生かしましょう
  - 短学活、学級だより等を活用して、全員で考えを共有する。
  - 活動の様子や振り返り用紙の記入内容が気になる子どもがいたら、個別に声をかけたり、振り返り用紙を返却するときにひとこと書き加えたりすることでフォローをしていきましょう。
- 2 Q-U等のアンケート調査により、学級の実態を把握しましょう

**Q-Uとは**

楽しい学校生活を送るためのアンケートで、「学級満足度尺度」と「学校生活意欲尺度」で構成されています。

アンケートによって、児童生徒が自分の学級に対して、どのような満足度を抱いているかがわかります。

また、一人ひとりの子どもが「一覧表」に示されて学級集団全体の状態が把握できるので、状態に応じた具体的な対応策をとることによって、学級の状態を改善することができます。

※くわしいアンケートや考察については、以下の資料等を参考にしてください。

「Q-U実施・解釈ハンドブック」(日本図書文化協会編)

「Q-U学級満足度尺度による学級経営コンサルテーションガイド」(河村茂雄著)



## 実践プログラム例

### 【すごろくトーク 夏休みバージョン】

- 1 ねらい・簡単なゲームを通して、楽しく活動に参加しながら、様々な質問に答え、自己開示するとともに、グループ内で聞きあう態度を育てる。  
・夏休み明けの早い時期に学級に慣れることができるように和やかな雰囲気をつくる。
- 2 領域 学級活動
- 3 実施形態 小学校5年生あるいは6年生（4,5人グループ）
- 4 実践プログラム

学習の流れ	○学習活動（☆は留意点）	準備するもの
(導入) カラーでほっ	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 好きな折り紙を選び、形の同じ人でグループをつくる。</li><li>○ 自分で選んだ形や色についてのイメージや思いをグループで伝え合う。</li><li>○ グループ内で印象に残ったコメントを発表する。</li></ul>	折り紙で折ったコマ（同じ形で色違いのコマを1グループ分として人数分用意）
(メイン活動) すごろくトーク	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 普通のすごろくと同じで、サイコロの出た数だけ進む。</li><li>○ 答えたものに対して、グループの他のメンバーが必ず質問をする。 (例)「夏休み行った場所は○○です。質問はありませんか。」「誰と行ったのですか。」</li><li>☆ パスは原則なしにして、何か答えるようさせる。</li><li>☆ 早くゴールすることが目的ではなく、仲間の思いを聞きあうことが大切だということを伝える。</li></ul>	すごろく用紙 サイコロ コマ

(ふり返り) グループで振り 返り 教師の話  個人の振り返り	○ 印象に残ったコメントを発表する。  ☆ 活動から気づいた児童の良かった面な ど、教師からみて印象に残ったことを 伝える。	振り返りカード
--	--	---------

～す～ごろくトーク用紙～  
～二学期だよ！各自回答～  
※ 止まった場所の質問に答えよう。（「バス」はなるべく「なし」でいきましょう。）

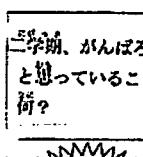
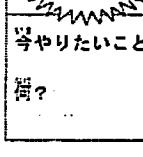
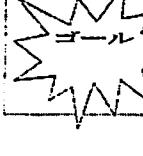
	夏休みの自由研究は何？	きのうの後、何時 にねた？	好きな食べ物は 何？	好きなテレビ番組 は何？
好きな歌（曲）の 題名は何？		夏休みは行った ところはどこ？	きのうの夕食で食 べたもの2つ名お う！	好きな芸能人（タ レント）は誰？
学校生活で二学期 楽しい時間は何？				
夏休みにやった お手伝いは何？	今、大事にしてい るものは何？	自分の一番得意な ことは何？	もし遊びにいくと したらどこにいき たい？	最近、読んだ本の 題名は何？
				
二学期、がんばろう と思っていることは 何？	ドラえもんと友達 になったら何をして ほしい？	給食で一番好き なメニューは何？	遠足で一番悪い出 ででている場所 はどこ？	夏休み一番がんば った事は何？
				
今やりたいことは 何？	夏休み中に ひとつこと！	クラスの目標でき ることは何？	もし、宝くじにあ たったら何した い？	みらいの夢は？
				
もし、生まれ変わ ったら、何になり たい？	二学期、美味しい 事は何？	もし1つだけ願い がかなうなら何を たのむ？	二学期、やりたい事 は何？	グループのみんな にひとつこと！

図1 す～ごろく用紙

## ふり返り用紙【すごろくトーク】

( ) 年 ( ) 組 ( ) 番 名前 ( )

※ 次の各質問について、当てはまる数字に○をつけましょう。

4 よくできた 3 まあまあよくできた 2 あまりできなかつた 1 できなかつた

- (1) 今日のすごろくトークは、楽しくできましたか。 4 3 2 1
- (2) 自分の思いや考えを伝えることができましたか。 4 3 2 1
- (3) 仲間の思いや考えを聞くことができましたか。 4 3 2 1
- (4) 仲間の思いや考えから何か気付くことがありましたか。 4 3 2 1
- (5) 各グループで仲良く取り組めましたか。 4 3 2 1
- (6) 仲間の考え方から「えっ、そうなの！」とびっくりしたことや発見したことを書きましょう。

～さんの	どんなこと？（くわしく書いてね）

- (7) 今日の活動「すごろくトーク」の感想を書きましょう。

図2 ふりかえり用紙

## 相模原市の実践事例紹介

### 【年間計画に SGE を継続して組み込んでいる事例（内出中学校）】

計画のポイントとしては、年間を通して継続することやその時期の行事や子どもの状況に合ったエクササイズを実践することです。  
また、内出中学校では、Q-U を活用して、子どもの意識の変容を確認しています。



月／日	曜	校内研究・研修会	研究・研修内容	備 考
4/3	火	●職員研修	<ul style="list-style-type: none"> <li>○Q-Uの理論説明+使用方法</li> <li>○『豊かな人間関係づくりプログラム』(県教委) 読み合わせ</li> <li>○構成的グループエンカウンター(SGE) の理論説明</li> <li>○エンカウンターの実施上の流れ+体験 下の★はエンカウンターの目的を指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Q-U、エンカウンターの実施に当たり、流れを理解しておく</li> <li>■ Q-Uについて実施例をもとに説明していく</li> </ul>
4/6	金	○金・月の学活 (合計5~6時間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学活「学級組織作り」</li> <li>①<u>先生を知るイエス・ノークイズ</u></li> <li>★新しい担任の先生を知り、お互いが親しみ持てるようにするエクササイズ</li> <li>②<u>SGEのインストラクション</u></li> <li>★SGEの基本的なルールを知る</li> <li>③<u>エンカウンターのルール、留意点</u></li> <li>★エンカウンターを行うときのルールを知り、守ることの重要性を認識するエクササイズ。</li> <li>④<u>自己紹介のエンカウンター</u></li> <li>★新しいクラスの友人を知り、お互いを認め合うエクササイズ。</li> <li>⑤<u>学級目標を考えるエンカウンター</u></li> <li>★学級目標を考えるにあたり、話し合う時によりよい話し合いが行えるようにするエクササイズ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 基本的には、例年通りの内容の「学級組織作り」を行なうが、その内容に合わせながら、エンカウンターのエクササイズを混ぜていく。</li> <li>■ エンカウンターについては、①をまず生徒に体験させて、SGEを理解させ、その上で②③を指導していく。</li> <li>■ ルールについて教室掲示する。</li> </ul>
4/16 ～ 4/20	月 ～ 金	■第1回Q-U実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>○結果の集約と分析</li> <li>■各クラスの結果を学年会の生徒指導情報交換会に提供し、声かけや、指導の必要な生徒の確認に活用していく。</li> </ul>	

4/23	月	1校時：道徳	<u>⑥新聞ジグソウ</u> ★グループの協力性を高めるエクササイズ	
5/7	月	1校時：道徳	<u>⑦アドジャンケン</u> ★GWあけの雰囲気を良いものに持っていくためのエクササイズ	
6/7 14	木 木	1校時・学活 (2, 3年生)	<u>⑧友達ウォッチング</u> ★校外学習の反省をするにあたり、友達の良いところを認め合うためのエクササイズ。	
7/11 ~ 7/13	水 金	若あゆ（校外学習）	<u>⑨熊狩り</u> ■走り回る面もあるので、体格差の大きい3年生よりも1年生向き。	■初めは、効果が出にくいので、体育の時間で少し練習しておくと効果が出る。
7/19	木	1校時・学活 (1年生版)	<u>⑩友達ウォッチング</u> ★校外学習の反省をするにあたり、友達の良いところを認め合うためのエクササイズ。	
8/23	水	●小中連携交流会	●職員研修 「よりよい人間関係作り」をするためのエンカウンターの研修会を行い、小中の職員が研修する。	
8/27	月	●職員研修	午 前：①Q-Uの説明 ②エンカウンターの説明 午 後：①エンカウンターの実践例を、体験を含めて、研修する。	
8/29	水	●職員研修	○2学期の確認	■2学期の活動内容を具体的にを確認する。
9/10	月	1校時：道徳	<u>⑪「ひと夏の経験」</u> ★夏休み後の人間関係を再構築させるためのエクササイズ	
10/15 ~ 10/19	月 金	■第2回Q-U実施	○結果の集約と分析 ■各クラスの結果を学年会の生徒指導情報交換時に、声かけや指導の必要な生徒の確認に活用していく。	
10/22	月	1校時：道徳	<u>⑫「非行予防エクササイズ」</u> ★学校祭後の人間関係を発展させるためのエクササイズも併せて行う	

11／15	木	1校時・学活	<u>⑫進路学習エンカウンター</u> ★学校祭の後の落ち着いた雰囲気で、将来のことを考えるためのエクササイズ。	
12月 ～1月		12月・1月に各 1回ずつ学年集団 単位でエンカウン ターを行う。	<u>⑬学年集団エンカウンター</u> ★年度の終わりにあたり、学年単位のエンカウンターを行い、集団としての意識を高め、温かい雰囲気を作る。	○副担任が主で 行い、他の職員は 全体を動かす時 に補助をする
2／25 ～ 2／29	月 金	■第3回Q-U実 施	○結果の集約と分析 ■各クラスの結果と年間の推移を学年会で確認し、1、2年は次年度の生徒指導に生かす。また、Q-Uの結果は年間資料を保存する。	

#### 内出中学校の取り組みの成果として

上記年間計画以外に授業にもグループ活動を取り入れる取り組みをしたり、学級開き、行事前後の話し合い、進路学習、防犯教育、日常の短学活などにも、従来から行われている学級活動の内容にSGEを取り入れたりした結果、生徒同士が自分の意見や気持ちを言いやすくなり、人の言い分をしっかり聞こうとする姿勢も向上しました。それに伴い、意見の深まりも見られるようになりました。さらに、心ない言葉を口にする生徒の数も減少してきています。

## (2) ストレスマネジメント

ストレスは全ての人が持っているもので、ストレスがあるためにやる気が出たり、行動ができたりすることがあり、全てを否定するものではありません。しかし、ストレスが相対的に過剰になるとストレス反応（体の不調、不安定な気持ち）が出てしまいます。

そこで、このようなストレス反応が起こる前に、ストレスと上手に付き合う方法（コーピングスキル）について体験を通して学ぶことで、身体に様々な症状が出ることを未然に防止できるようにすることを目的としています。

ストレスへの対処方法としては、「ストレスを発散する」「ストレスのもととなる問題に対処する」の2つがありますが、「ストレスを発散する」ことについては、それが本当に効果的な方法かについて考える機会を持つといいでしょう。

「ストレスのもととなる問題に対処する」ための具体的なプログラムとして次のようなものがあります。

- ア 自分の意志をどのように相手に伝えたらよいか学ぶ（アサーショントレーニング）
- イ 先を見通して、やりたいことを我慢したり、やりたくないことをやる訓練をする。
- ウ 自分のマイナスの気持ちをプラスに転換する方法を学ぶ（リフレーミング）。
- エ 緊張したときにリラックスする方法を学ぶ。

また、それぞれの方法を学ぶ場面で、周りの人たちに支援を頼むことの大切さについて気づかせることも大切です。



## 実践プログラム例

### 【見方を変えれば（リフレーミング）】

1 ねらい 中学校3年生になると、自分への自信のなさや進路についての不安からストレスがたまり、行動が投げやりになり、時に攻撃的になったりすることがある。

そのような機会をとらえて、自分でマイナス面だと思い込んでいる部分をプラスに転じることで、ストレスに対応することを学ぶ。

### 2 実践プログラム

学習の流れ	○学習活動（☆は留意点）	準備するもの
メイン活動	<p>☆ 4名ぐらいのグループをつくる。</p> <p>☆ はじめる前に教師が自分の体験を話すとよい。</p> <p>○ まず、個人的に今の悩みをプリントに記入。</p> <p>○ それぞれが記入できたら、そのプリントをグループで時計まわりに回し、その人の悩みは見方を変えれば良い面であるということをグループの人が順番に記入する。</p> <p>○ 全員がプリントに記入できたら、順番にプリントの読み合わせを本人がする。</p> <p>○ グループで自分のプリントを読んだ感想を発表しあう。</p> <p>○ 振り返り用紙に取り組みの感想を記入する。</p> <p>○ まとめとして、これから進路に臨むときの不安を取り除く方法等に触れる。</p>	プリント 振り返り用紙

「見方を変えれば」ワークシート

名前

私は

が短所（悩み）だと思います

しかし、見方を変えれば

①

②

③

だと思います

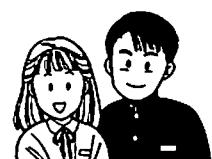


図3 「見方を変えれば」プリント

## 「見方を変えれば」振り返り用紙

氏名

※各項目について、当てはまる数字に○をつけましょう。

4 よくできた	3 まあまあよくできた	2 あまりできなかった	1 できなかった
(あつた)	(まあまああつた)	(あまりなかつた)	(なかつた)

- あなたは今日の活動に楽しく取り組めましたか。 4 3 2 1
- 自分の考え方や意見を仲間に伝えることができましたか。 4 3 2 1
- グループの仲間の考え方や意見を聞くことができましたか。 4 3 2 1
- 仲間の考え方や意見から何か気づくことや発見がありましたか。 4 3 2 1
- あなたは考え方をチェンジすれば、感情（気持ち）が変わる  
ことに気づきましたか。 4 3 2 1
- グループの話し合いに協力して参加することができましたか。 4 3 2 1

- 今日の活動を通して、気づいたことや考えたことを書きましょう。



図4 「見方を変えれば」 振り返り用紙

### (3) ソーシャルスキルトレーニング (SST)

ソーシャルスキルとは『人と上手に付き合っていくために必要な技能』のことをいいます。

その『人付き合いのコツを学ぶためのプログラム』が SST(ソーシャルスキルトレーニング)です。

ソーシャルスキルを身につけるためには…

- 周りから言葉で教えられる
- 自分の行動の結果から学ぶ
- 他の人から見て学んで真似をする
- 何回も頭の中と行動で試してみる

といった4つの原理が必要となります。



#### <目標とするスキルについて>

5つの指導領域の中から目標設定をするために指導領域を2~4つに絞ります。そして更にその領域ごとの具体的な目標スキルを決定していきます。

##### 【5つの指導領域】

①集団参加行動	【具体的な目標スキル】 … 「ルール理解・遵守」「役割遂行」 「状況理解」
②言語的コミュニケーション	… 「聞き取り」「表現」「質問／回答」 「話し合い」「会話」
③非言語的コミュニケーション	… 「ジェスチャー」「表情」「身体感覚」
④情緒的行動	… 「自己の感情理解」「他者の感情理解」 「共感」
⑤自己・他者認知	… 「自己認知」「他者認知」 「自己他者一認知」

## 実践プログラム例

1 対象学年 小学校低学年

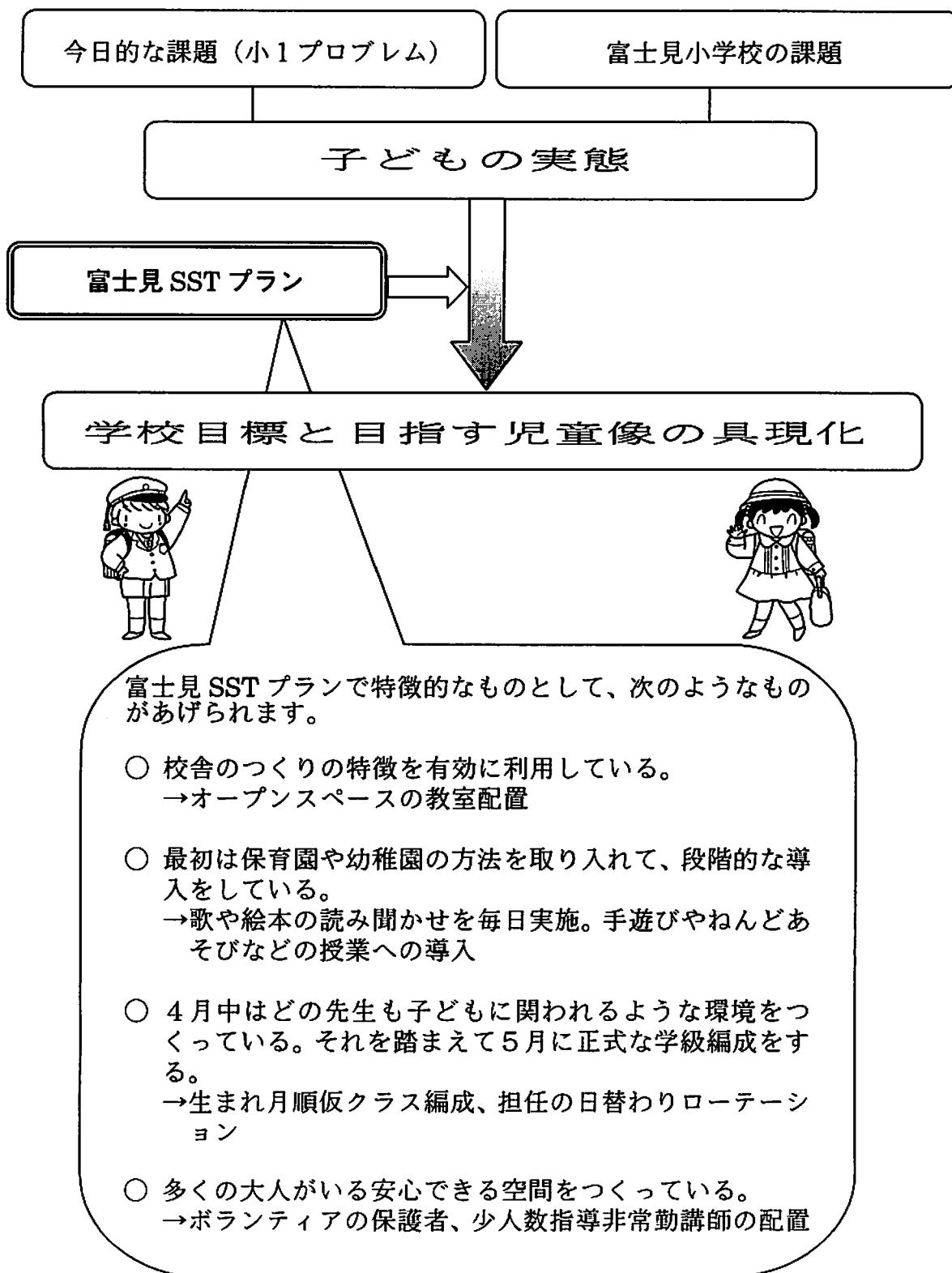
2 実践プログラム

活動の流れ	内容	ねらい	準備するもの
はじまりの会	スケジュール説明	活動への期待と見通しを持つ	
王様を守れ	2チームに分けて中と外に分かれ る。中チームは王様を一人決める。 外チームは王様に当たるようにボー ルを投げ、中チームは王様にボール が当たらないように守る。 当たったら中と外を交代する。	チームのメンバーと 協力する	ボール 王様バッジ
みんなでドン！	あるテーマについて、各自回答とそ の理由を書く。 全員終わったらみんなで見せ合う。	自分の意見を伝える	回答用紙 筆記用具
この花とまれ	いろいろな色の花が「人数マ イナス1」個ある。 鬼を一人決め、鬼は花の色を 一ついう。 他の人は鬼が言った色の花に とまる。 とまれなかつた人が次の鬼に なる。	みんなで一つのもの を楽しむ	ビニールテ ープ
おわりの会	振り返りシートの記入 あいさつ	活動の区切りをする	振り返りシ ート



## 相模原市の実践事例紹介

【小1 プロブレム対策として SST に取り組んでいる事例（富士見小学校）】



### 富士見小学校の取り組みの成果として

- ・ 5月のクラス編成におけるクラスの平均化ができました。
- ・ 指導の共通化が図れ、子どもたちも共通理解ができました。
- ・ 基本的な生活習慣の徹底が図れ、ソーシャルスキルの能力が早い段階で身につきました。
- ・ 多くの教師、ボランティア、子どもの人間関係の広がりがあり、安心した生活が送られています。
- ・ 他クラスの子どもとも面識ができ、学年が上がっても戸惑わぬ円滑な学年進行ができます。

## 2 子ども・保護者とのきずなづくり

日頃、子どもの悩みを聞いたり、保護者からの相談を聞いたりする場面でどのようなことに気をつけて対応したら、信頼関係が深まるのでしょうか。学校出張相談員にそのポイントを聞いてみました。

### ①状況を正しくつかむ

- ◎ 表面的なことだけでなく、子どもの課題（もしくは症状）がどういったところから生じているのかを考えます。
- ◎ 家庭環境や身体症状と併せて、精神状態や認知特性など心理的な情報を集めます。そのために相談員やスクールカウンセラーの力を活用してください。
- ◎ 集団への指導の場合においても、個々の状況を把握しておくことは大切です。

### ②孤立しない

- ◎ 問題によっては複数の考えを合わせることで、子どもを多角的な視点で見ることが重要になります。
- ◎ チームで対応してくれることが、本人や保護者の安心感にもつながります。
- ◎ 特に「いじめ」を訴えてきたときには、迅速かつ誠実に対応することがポイントです。対応の誠意のなさが問題を複雑にします。

### ③耳を傾けて受け入れる

- まずは子どもや保護者の話を途中で口をはさまずにじっくりと聞くことに徹します。まずは子どもや保護者の思いを受けとめます。
- 聞くときには、教師の価値判断はとりあえず後回しにして、どのような内容であっても受け入れようとする姿勢が信頼感を生みます。

### ④沈黙も金

- 時には子どもが話そうとするまで待つ姿勢も必要です。
- 話す内容以外に表情や態度からも読み取ることができるものがあります。
- 話すことが苦手な子どもには、「はい」「いいえ」で答えられるような質問や感覚で答えられる（5段階で表すと…等）質問を工夫してみましょう。

### ⑤色めがねをはずす

- 目の前にいる子どもを教師の過去の経験からパターン化して決めつけたりしないで、柔軟な対応を心がけましょう。

### ⑥急がば回れも効果的

- 保護者にストレートに言うだけでなく、苦労をねぎらったり共感する姿勢をまず持ちましょう。
- 子どもの良い面を具体的なエピソードを交えて伝えると、改善点も受け入れてもらいやすくなります。
- 良い結果が生まれるように相談するのは当然ですが、結果を急がないようにしましょう。結論を出さないこともあります。

### ⑦人の振りみて我が振りも

- 相手への配慮を忘れないようにしましょう。来てくれたことや話してくれたことを評価します。また、時間の約束などは守るように心がけます。
- 「教師」の持つ印象から、「何か指導されたり評価されたりする」といった警戒心を子どもや保護者が持つことを予想して、相談に応じましょう。

## 参考・引用資料

- 豊橋市立二川中学校「生徒指導研究発表会紀要」(2003 豊橋市立二川中学校)  
構成的グループエンカウンター (<http://www.toshobunka.co.jp/sge/>)  
國分康孝監修「エンカウンターで学級が変わる（小学校編）」(2006 図書文化)  
國分康孝監修「エンカウンターで学級が変わる（中学校編）」(2006 図書文化)  
國分康孝監修「エンカウンターで学級が変わる part 2（小学校編）」(2007 図書文化)  
國分康孝監修「エンカウンターで学級が変わる part 2（中学校編）」(2007 図書文化)  
相模原市立内出中学校「平成19年度紛争づくり推進事業実践発表資料」  
神奈川県教育委員会「豊かな人間関係プログラム」(2005 神奈川県教育委員会)  
洗足ストレスコーピング・サポートオフィス  
(<http://www.stress-coping.com/stmane.html>)  
心の窓 ～カウンセリングルームから  
(<http://www3.ocn.ne.jp/~opazuma/newpage13.htm>)  
相模原市立富士見小学校「平成19年度富士見 SST プラン～1年生入学期におけるソーシャルスキルトレーニング～」

## あとがき

青少年相談センターでは、「不登校を未然に防ぐ」という観点で、不登校未然防止冊子「気がついて！ ぼくのサイン わたしのサイン」を作成しました。

第1章「一人ひとりのサインを見逃さない支援体制づくり」では、プロとしての学校出張相談員の意見をまとめました。第2章「思いやりをもったきずなづくり」では、学校で活用し、効果が期待される実践プログラム例や相模原市の実践事例を紹介しました。

当センターでは、不登校児童・生徒の減少をめざし、先生方と一緒に方策を考えていければと思っております。今後も冊子の見直しを図り、より先生方に活用していただけるものにしていきたいと考えております。

最後になりましたが、冊子づくりにあたり、ご協力いただきました市内小・中学校の皆様に感謝を申し上げます。

不登校未然防止冊子

気がついて！ ぼくのサイン わたしのサイン

(平成19年度)

発行 平成20年2月

相模原市立青少年相談センター

〒229-0039 相模原市中央3-13-13

TEL 042-752-1658