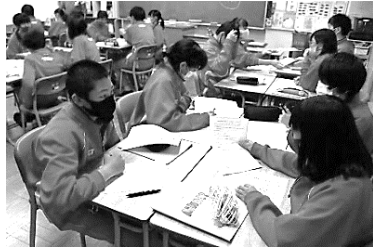


ソーシャルスキルを活用した成功体験の積み重ねに関わる実践例

ソーシャルスキル		実施方法
(1) グループエンカウンター	「エンカウンター」とは「出会う」という意味がある。子どもたちは、グループ体験を通して他者に出会い、自分に出会う。人間関係作りや相互理解、協力して問題解決する力などが育成され、集団のもつプラスの力を最大限に引き出す方法の一つである。学級づくりや保護者会などに活用できるスキルである。	<p>① 私の強み 発見！</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の短所だと思うところをワークシートに記入する。 ○ ペアになり、友達が記入したワークシートを見て、短所を長所書き換え、返却する。 ○ グループで短所がどのように長所に変えられているかを交流し、感想を書く。
		<p>② ありがとう カード</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ワークシートを椅子の背もたれにセロハンテープで貼る。 ○ 友達へのメッセージを付せんを書く。 ○ 書き終わったら、友達のワークシートに貼る。 ○ 全員が貼り終わったら友達からのメッセージを読み、感想を記入する。
(2) レジリエンス	レジリエンスとは、心理学においては、「逆境やトラウマ、惨事、脅威、更には、重大なストレス源に直面したときにうまく適応するプロセス」であり、総じて「困難な経験から『再起する』こと」と定義されている。レジリエンスの能力（レジリエンス・コンピテンシー）を、しかるべき方法論に基づき、集中的に高めるトレーニングである。	<p>① 自己・他者の よいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 同性・異性の友達のよいところについて、ワークシートに挙げられるだけたくさん記入する。 ○ 記入したものを交流する。 ○ 友達の意見を聞いて感想をワークシートに記入する。 ※ よいところを挙げ、交流する際には、グループ構成の仕方を工夫することが可能。
		<p>② レジリエンス 曲線を書こう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の人生で幸せだったり、つらかったりした時をワークシートにグラフで記入する。（記入例は右ページ参照） ○ 「つらい」から「幸せ」に上昇したところで考えたり、行動したりしたことを交流し、感想を記入する。
(3) アンガーマネジメント	自分の中に生じた怒りの対処法を段階的に学ぶ方法。「きれる」行動に対して「きれる前の身体感覚に焦点を当てる」「身体感覚を外在化しコントロールの対象とする」「感情のコントロールについて会話する」などの段階を踏んで怒りなどの否定的感情をコントロール可能な形に変えるためのものである。	<p>① 違った見方を しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ イライラしやすい出来事の例を基に、きれいなための考え方を、イライラさせた人の立場を想像しながら自分なりに考えて、ワークシートに記入する。 ○ 記入した自分の考えを交流し、自分なりの心のコントロール法を整理する。
		<p>② こんな場面で どうする？</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 実際に怒りが起きた場面を基に、どのように対応したらよいかを2人の立場を基に考え、ワークシートに記入する。 ○ 記入したものを役割演技で実際に体験し、ペアで交流し、感想を記入する。
(4) その他	① 各学級の課題に合ったソーシャルスキルの実践例	<ul style="list-style-type: none"> ○ 宿泊学習のプログラムにソーシャルスキルの時間を設定し、その活動に向けてクラスの課題を整理するためのアンケートを作成・実施する。 ○ アンケートを集計して、クラスの課題について教師・子どもで共有する
	② 日常生活の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ○ やりとり帳という教材に、1日に頑張ったことや起床・就寝、学習時間などを記入し、自分の生活を振り返る活動を、継続して行う。
	③ 1分間のペアトーク	<ul style="list-style-type: none"> ○ 朝の会で毎回お題を出して、ペアで自由に話す。 ○ お題は、簡単に話せる食事のことなどから、お互いの性格について深く知ることができることなど様々なテーマで話せるように工夫する。

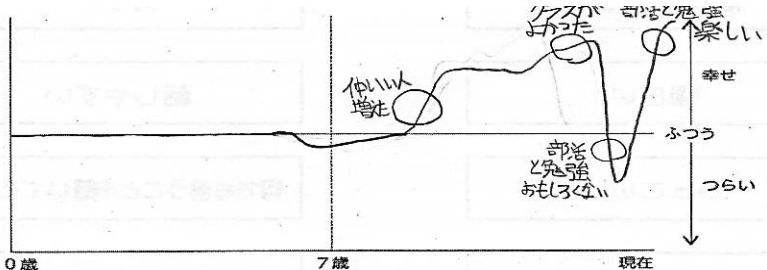
子どもたちの感想やワークシートの様子	研究内容における成果と課題や実践した感想
--------------------	----------------------

- 自分のいいところしか言われなかったので、終始 happy だった。
- 短所を長所に変えると、少し自信がついた。うれしくなった。
- 自分の長所が一つ増えた！考え方でよい方にも変えられると思った。
- 自信のないところを、言葉を変えるだけで長所のように感じる事ができた。
- ありがとうカードでは、普段言えないことが言えてよかった。
- 全員にありがとうカードを書きたいと思った。



- お互いのよいところを伝え合う活動は、とても有益であると感じた。折に触れて行うとよい活動だと思った。(池田 志保)
- 普段は恥ずかしくて言えないような内容を言う機会が与えられたことで、本当に温かい空間になっていた。意図的・計画的にこのような活動を取り入れたいと感じた。(関谷昂二郎)

- レジリエンス曲線を描いてみて、思ったより自分は幸せの方にいるんだなと気付いた。
- 友達がつらいときにどう変わったのかを色々学べてよかった。
- 普段あまり話さない異性からよいところを聞いてよかった。



【子どもが記入したレジリエンス曲線】

- 短時間の中でも人のよさを見付ける→自分のよさに気付く→自己有用感の高まりという系統立てた活動によって、成功体験を積み重ねるきっかけをつくる事ができた。(西 貴章)
- 困難というとマイナスのイメージがあるが、実際の生活場面では、友達とのケンカなど、困難を乗り越えないといけない場面が必ず出てくることになる。そのため、その部分をソーシャルスキルでもう少し扱えると、子どもの学びが深くなるのではないかと感じた。(松本 健二)

- 実際の場面を想定して試すことができ、活用性が高まった。
- 役割演技が楽しかった。結構自分自身で怒りをコントロールできることに気付いた。
- 怒りはコントロールできることを学んだ。
- 言い方や考え方を少し変えるだけで、かなり印象が変わるんだと思った。



- 役割演技をすることによって、実際に場面が想起でき、実感をもって対応方法を学ぶことができた。(関谷昂二郎)
- 学校生活においても、アンガーマネジメントという言葉が出てきて、子どもたちが意識する様子が見られた。(中村 達也)
- 自分とは違う考えや方法を知ること、自分の行動を振り返るよいきっかけになったのではないかと感じた。(伊藤 宙伸)

- 普段あまり話さない人と話すことができ、楽しかった。
- あまり話さない人と同じ班だったが、いつもと同じ感じだった。
- 活動の中で自分から意見や声掛けをすることができなかった。
- 友達を野菜に例える活動から、自分の意外な長所が分かったのでよかった。



※ 自分の学級の課題として、どの学級でも「仲のよい人とばかり関わり、それ以外の人との関わりが少ない」という内容が挙げられていた。

- 道徳科、特別活動を関連付け、系統立てて進めていくことの機能性(よさ)を強く感じた。(西 貴章)
- ソーシャルスキルのワークに対して子どもたちの反応がとてもよかったと感じた。また、継続した取組を通して、ポジティブな考えができる子どもが少し増えたと思った。(中村 達也)
- 成功体験を積み重ねるためには、学んだことを活用してみる機会があると、更によいと思った。(池田 志保)
- 継続的に繰り返すための計画が必要である。(西 貴章)