名城大学　教職センター紀要
第 21 巻（2024）75 － 85 頁

実践報告

高等学校における短時間グループアプローチの実践

曽　山　和　彦

Practice of Shorttime Group Approach in high school

Kazuhiko Soyama

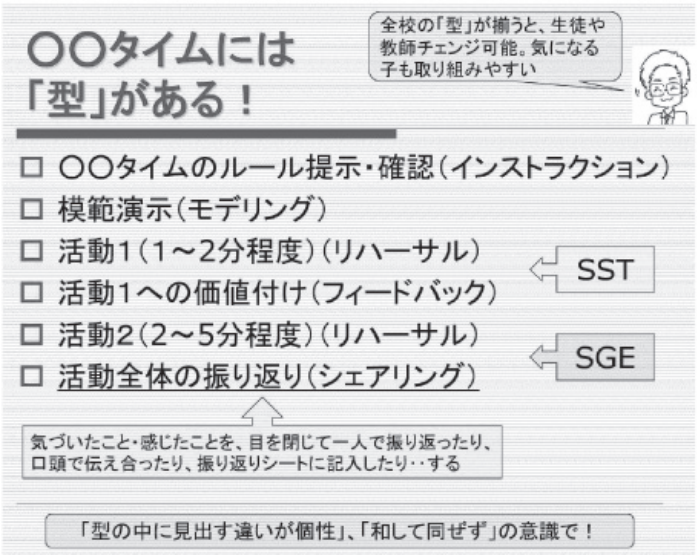
１．はじめに

「令和４年度　児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果」（文部科学省．2023）に示されているように、現在、学校現場では、不登校・いじめ等、学校不適応の増加に歯止めがかからない状況である。2020（令和２）年度からの学校現場にも多大な混乱をもたらしたコロナ禍により、様々な場面でソーシャルディスタンス等、かかわり制限がとられたことも､子どもたちの学校不適応増加に拍車がかかった要因の一つであろうと推測される。実際、筆者が勤務する大学では、2023（令和５）年度、全てのかかわり制限が解除されたことに関連し、「人とかかわることが怖くなった」「対面で講義を受けることが面倒になった」等の言葉を口にする学生に出会うことがある。筆者は、こうした不適応が緩和・改善されるには、おおよそ３年間に及んだコロナ禍の期間と同程度、あるいはそれ以上の期間が必要になるのではないかと考えている。そのように考える筆者が、「Post コロナの今こそ学校現場に必要」と提言しているものが「スリンプル・プログラム」（以下、スリンプルと表記）である（曽山. 2019、2023）。スリンプルは、筆者の現場教員としての経験及び研究者としての知見を整理し、「科研費17K04888； H29 ～ R1」採択による補助を受けて開発したプログラムである。「かかわりの力」を構成する要素として「自尊感情」「ソーシャルスキル」を想定し、それらの育成・向上を目指した「週１回10分の短時間グループアプローチ（○○タイム）」と「各教科等におけるペア・グループ活動（○○トーク）」の２本柱により構成している。学校不適応予防・解決に関する先行研究のなか、児童生徒のストレス反応（抑鬱・不安、不機嫌・怒り、無気力、身体的反応）に焦点を当てた研究に示唆を得て、開発したものである。特に、プログラムの核である「○○タイム」には､子どもにとっても教師にとっても負担なく取り組めることを願い、資料１に示した「型」を設定している。全校の型が揃うと、他の学級との合同実施、教師が交代しての実施ができるようになる。また、自閉症スペクトラム等､「気になる子」にとっても活動の見通しがもちやすいため参加しやすくなる。型の中に示した「活動1」で行うのは、「ア

ドジャン」「二者択一」「質問ジャンケン」「いいとこ四面鏡」等の演習（國分他．2004）から抽出したものであり、いずれも子どもにとっては楽しみながら行えるものである。「活動2」で行うのは、「活動1」で話題になったことについての自由な話し合い（フリートーク）である。

この「○○タイム」は、週１回10分の活動、しかも、子どもたち同士がかかわり合う時間は5 ～ 6分ということもあり、コロナ禍にあっても中止することなく、継続実践する学校が全国各地に多くあった。本報告では、そうした実践校の一つである、大分県立竹田高等学校の実践を紹介する。現在、筆者は、小中学校の実践において開発・提言してきたスリンプルを、高等学校に拡げるための実践研究を展開中である（科研費21K02559；R3 ～ R５採択）。これまで熊本県Ａ高等学校、兵庫県Ｂ高等学校、愛知県Ｃ高等学校の協力を得て、試行的な実践を行ってきているが、３校は残念ながら定着には至っていない。そのような状況にもかかわらず、竹田高等学校は、2021（令和３）年度から全校体制での短時間グループアプローチ；「スマイルタイム」を開始し、現在３年目の実践を展開中である。竹田高等学校ではどのような経緯で実践を開始したのか、どのようにすると全校体制の実践が展開・継続できるのか、どのような成果が見られたのか。以下、報告する。

資料1 「○○タイムの型」

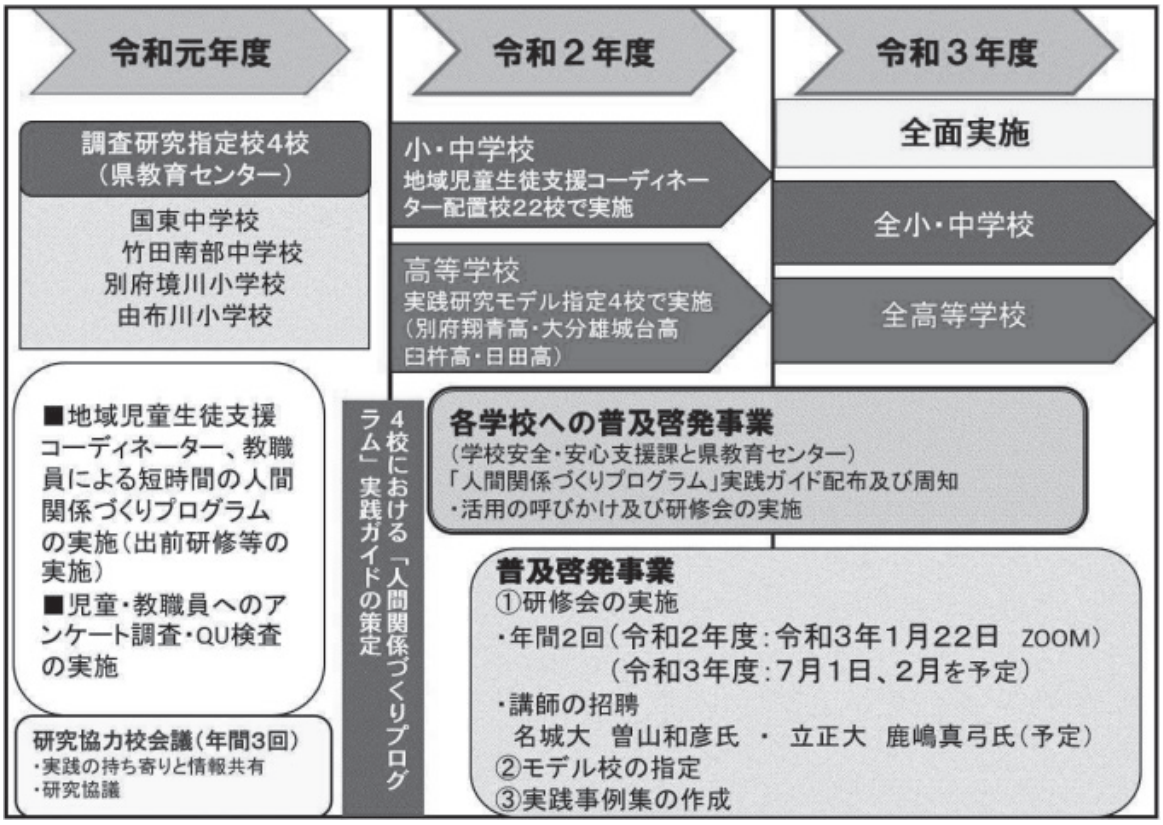


２．竹田高等学校の短時間グループアプローチ；「スマイルタイム」の実践

（１）導入の経緯

大分県では、2019（令和元）年度より、いじめ・不登校対策として「人間関係づくりプログラム」の実践に取り組んできており、2021（令和３）年度からは、県内の小中学校・高等学校における「全面実施」を行っている（資料２）。そのような経緯のなか、竹田高等学校では、名称を「スマイルタイム」として、「人間関係づくりプログラム」実践をスタートした。

資料2　大分県教育委員会策定 「人間関係づくりプログラム」実施スケジュール



（2）スマイルタイムの実際

「人間関係づくりプログラム」の具体的な内容等に関しては、大分県教育委員会から例示された「週１回程度で10分間」「特別活動の時間の前後に実施」「週の中で１回清掃の時間をカットして、終礼時間の中で実施」等を参考に、各校が実状に合わせて考え、実施してきている。竹田高等学校の「スマイルタイム」は、筆者の提言するスリンプルに基づく内容であり、全校で共通理解を図りながら、年間計画を立てて実施している（本稿末　資料３）。

（3）スマイルタイムの効果測定

①生徒の自己評価アンケートから

７月、12月、３月に実施している校内アンケート結果を資料４に示す（３月の対象生徒は1・２年生）。質問1；「スマイルタイムでは楽しく活動できましたか？」から質問6；「この活動を通してクラスメイトや友達とのかかわりで、何か新しい発見はありましたか？」については、「そう思う：４点」から「そう思わない：１点」までの４件法による回答を求めた。質問7；「この活動は、学校の生活の中で、どこに役立っていると思いますか？」については、選択肢に対する回答を求めた。

結果から、令和 4 年度は、年度の後半に向け、質問1 ～ 6 に対する肯定的自己評価が上昇していることが明らかになった。また、令和 5 年度の 7 月調査は、令和 4 年度の同調査に比べ、6 つの質問項目全てについて肯定的自己評価が上昇していることが明らかになった。

資料4　生徒の自己評価アンケート結果

1. スマイルタイムでは楽しく活動できましたか?

そう思う　・・・4　どちらかというとそう思う　・・・3
どちらかというとそう思わない　・・・2　そう思わない　・・・1

R5 1回目	R4 1回目	R4 2回目	R4 3回目
3.81	3.70	3.76	3.83

2 スマイルタイムの基本ルール（①~③）は守れましたか?

① 「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつ
② 相手を見て、うなずきながら聴く
③ 否定せず、最後まで聞く

R5 1回目	R4 1回目	R4 2回目	R4 3回目
3.87	3.67	3.74	3.84

3 この活動で、相手にあなたの思いや考えを伝えることができましたか?

R5 1回目	R4 1回目	R4 2回目	R4 3回目
3.83	3.64	3.72	3.81

4 この活動で、相手の話に関心をもって聞くことができましたか?

R5 1回目	R4 1回目	R4 2回目	R4 3回目
3.88	3.72	3.79	3.89

5 この活動が、新しい友達（つながり）を作るきっかけになりましたか?

R5 1回目	R4 1回目	R4 2回目	R4 3回目
3.55	3.33	3.41	3.59

6 この活動を通して、クラスメイトや友達とのかかわりで、何か新しい発見はありましたか?

R5 1回目	R4 1回目	R4 2回目	R4 3回目
3.65	3.47	3.55	3.66

7 この活動は、学校の生活の中でどこに役立っていると思いますか?（複数回答可）

授 業：先生からの質問・ペアワーク・グループワークなど　学校行事：HRA・総務の時間も含む
休み時間：先生や友達と過ごす時間　※ 延べ人数（3回目は1・2年生のみ）

役立つ時間	R5 1回目	R4 1回目	R4 2回目	R4 3回目
授 業	228	198	208	146
学校行事	150	127	107	89
休み時間	179	146	181	99
部活動	56	40	33	39
わからない	32	58	39	12

②生徒の自由記述アンケートから

校内アンケートの結果から、生徒の自由記述を抽出・整理して、資料 5 に示す。

結果から、生徒は、「話す・聴く」というソーシャルスキルの向上や、自他理解の促進について実感していることがうかがえた。

資料5　生徒の自由記述（一部抜粋）

人と話すのが少し好きっていうことに気づいた／人見知りだと改めて気がついた／共感する力がついた。自分では意識していなかったことを褒めてもらったりして新たな長所が見つかった／人とより楽しく話すコツに気づけた／コミュニケーション能力がアップした／相手から見る自分は、違って見えるということに気づいた／話をわかりやすくまとめたりする力が必要だと感じた／いままで話したことのなかった人と話して、意外なところを知れてそれが会話のきっかけになったりして偏見をなくすことが大切だと思った／人と話すのは楽しいことがわかった／自分のことを前より話せるようになった／初めての人やあまり話したことのない人と話すのは苦手だが、スマイルタイムを通して結構話せるようになったなと思う／自分では気づかなかった自分の魅力を発見できた／友達とのコミュニケーションの取り方がわかった／人のいいところを見つけるのが早くなった／いろんな人と話せるし、一人で静かにしている時間は確実に減った／人と話すときにしっかり目を見て話せるようになった／相手の表情などを考えながら、相手にあわせることができるようになった／みんな個性があっておもしろいな と思った／暗い気持ちになっている時でも、友達と話せば元気になれた／似ている考えの人もいれば違う考えの人もいると気づいた／相手がうなずきながら聴いてくれると、自分も話しやすくなるとわかった／自分が何を好きなのか、何を相手に伝えたいのかを考えて言葉にできるようになった／自分自身については、自分のことを話すより相手の話を聴く方が得意ということに気づいた／自分のことを相手に伝えることが割と上手いんだなと感じた／話すことや自分の考えを相手に伝える力が身についた／自分は人見知りな方だったが、意外と話題を振ったり楽しくいろんな人と話せるんだと気づいた／自分が今まで気にしたことがなかったことについて深く考えることが楽しいと思った／まだまだクラスメイトのことがわかっていないのでこの一年間でいろいろ知っていきたいなと思った／話すことは苦手だけど、話すことが好きとわかった／自分の意見をしっかり言うことで、相手が共感できないことでも関心を持ってもらえるということに気づいた／相手の話を相槌などを打ちながら聴くのが得意と気づいた／あまり話したことがないクラスの人とも話すことができ、自分は人と話すことが好きだなと改めて感じた／知らなかった友達の一面も知ることができ、スマイルタイムが有効な時間になった

＊アンダーラインを引いた部分は、考察にて活用

③学級診断尺度 WebQU から

学級状態を客観的に診断するため、1・2年生に対し、7月、11月の2回実施している WebQU 結果を資料6－1、6－2に示す。資料6－1から、令和5年度は255人中194人、76.1％の生徒が学級生活に満足しているということがわかった。令和4年度との比較においても、満足群の数値は、1回目（7月実施）、2回目（11月実施）よりも上昇していることが明らかになった。

また、資料6－2から、令和5年度は8学級全てが「親和型」と言われる「ルールとふれあいが共に確立」という良好な学級状況にあることがわかった。令和4年度との比較においても、1回目（7月実施）に「かたさ型」と言われる「ルールは確立しているが、ふれあいに弱さがある」学級が2つあったことを考えると、良好な学級がさらに増えていることが明らかになった。

資料6-1　学級生活満足群の人数・比率他

1　学級満足度・学校生活意欲（実人数）

※ いじめ/やる気/ソーシャルスキルについては、低く回答している人数を記載

実施人数	欠席・長欠	いじめ	やる気	ソーシャルスキル
255	1	1	17	26
学級生活満足群	非承認群	侵害行為認知群	学級生活不満足群	要支援群
194	24	19	16	2

2　学級満足度・学級生活意欲（割合）の過年度比較

※ すべて%表記載

	学級生活満足群	非承認群	侵害行為認知群	学級生活不満足群
R5 1回目	76.1	9.4	7.5	6.3
R4 1回目	65.0	12.4	7.5	4.0
R4 2回目	72.6	10.6	8.4	6.6

資料6-2　学級状況

3　学級状況結果（1・2年計8クラス）

クラス型	年 度・回	該当クラス数
親和型－安定－創造	R5 1回目	7
	R4 1回目	4
	R4 2回目	4
親和型－安定－活用	R5 1回目	1
	R4 1回目	2
	R4 2回目	3
親和型－安定－遂行	R5 1回目	0
	R4 1回目	0
	R4 2回目	1
かたさ型－固定－遂行	R5 1回目	0
	R4 1回目	2
	R4 2回目	0

3．考察

大分県における「人間関係づくりプログラム」は大分県教育庁学校安全・安心支援課が策定し、大分県教育センター（以下、センター）との連携のもと、県下への啓発をすすめ、2023（令和5）年度で3年目を迎えている。センターは、毎年度末、プログラムに関する調査研究報告書を作成しており、資料7は2022（令和4）年度の報告書概要である。資料内にある研究協力校とは本報告の竹田高等学校とは別の高等学校であり、D校（実践2年目）、E校（実践1年目）の2校である。両校とも「短時間で継続的に行う」プログラムを策定・試行した結果から「成果と課題」が明らかになった。本報告の竹田高等学校におけるプログラム；「スマイルタイム」は、筆者の提言する「スリンプル・プログラム」を取り入れていることから、「短時間で継続的に行う」という視点は、研究協力校と同様である。それゆえ、本考察は、資料7に記された「成果と課題」と竹田高等学校の実践をすり合わせる形で、以下「高等学校における短時間グループアプローチの実践」について整理する。

（1）明らかになったこと

①エクササイズ（演習）の種類を数種類に固定することで継続可能となる

「生徒が飽きてしまい、活動に意欲的に取り組めないのではないか」という懸念から、エクササイズを毎回替えながら実施している実践を見聞きすることがある。そのような実践は準備に時間がかかるため、教師の負担が大きく、やがて活動そのものが消えていく学校もある。竹田高等学校、D 校、E 校はいずれもエクササイズの種類を「アドジャン」「二者択一」等、数種類に固定することにより、教師の負担が軽減され、プログラムの継続実践がなされているのだろうと推察される。また、「生徒が活動に飽きる」という懸念に対しては、「ペアやグループメンバーを交代する」「教師が交代する」「他のクラスと合同で実施する」等の変化をつけることにより、その懸念を払拭できていると考えられる。

②人間関係づくり、学級適応に効果がある

センター報告書概要には、「生徒同士の関係性だけでなく、学習場面や生徒と教職員との関係性等にもよい変容を認めることができた」と記されている。竹田高等学校の生徒に関しては、自己評価アンケート、WebQU の結果から、人間関係づくりに欠かせないソーシャルスキル（話し方、聴き方等）や学級への適応感の上昇が明らかに見てとれる。代表的な生徒の声として、「コミュニケーション能力がアップした」「一人で静かにしている時間は確実に減った」「友達と話せば元気になれた」等が挙げられる。

（2）今後の実践継続に向け留意すべきこと

竹田高等学校、D 校、E 校の実践から効果が確認された「高等学校における短時間グループアプローチ」を今後も継続して進めるために、センター報告書概要に示された次の 2 点について留意する必要がある。

①教職員の意識を高める

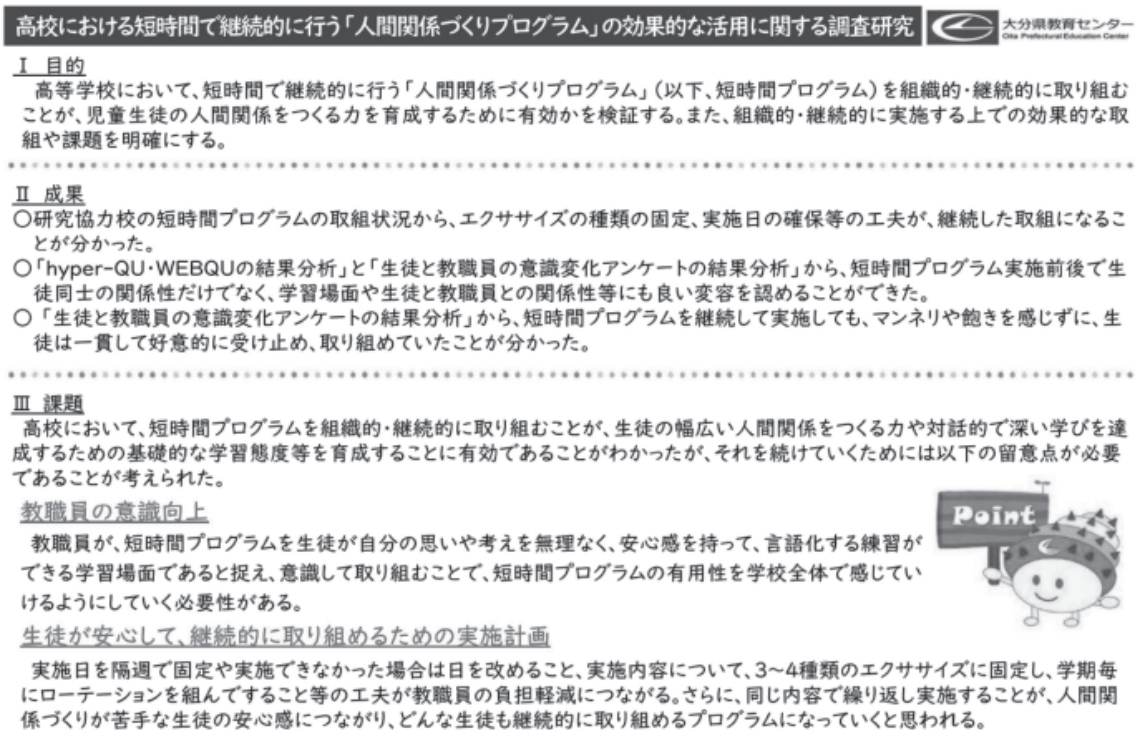
竹田高等学校では、年度の早い時期に資料 3 に示したような研修を実施し、全校で共通の「一枚岩」実践が進むようにしている。管理職とプログラム推進担当者による「タッグ」がうまく機能していることもスムーズな実践展開につながっていると考えられる。また、年間、複数回、筆者による参観、助言を内容とする研修も行っており、教職員の意識を高める方策の一つとして、「外部専門家」との連携も効果的であると言える。教職員の意識を高め、全校が「一枚岩」となるためのポイントは、筆者が愛知県刈谷市立依佐美中学校と共同で行った実践研究から次のように整理されている（曽山 .2016）。高等学校の実践においても同様に活かすことができると考えられる。

1. 常に「チーム○○」と意識づける
2. 管理職、ミドルリーダーが自ら「してみせる」
3. 目的達成に向けた手段は「シンプル・面白い・ためになる」ものとする
4. やると決めたことは全員で徹底する
5. 外部の専門家を活用する

②生徒の安心感を高める

実施日を固定すること、短時間で取り組むエクササイズを数種類に固定すること、等の方策により生徒の安心感は高まっていく。なぜ、生徒の安心感が高まるのか。それは、「見通しがもてる」「かかわりの負担が少なく取り組める」からである。特に発達障害の可能性がある生徒にとっては、「実施日の固定」等の配慮は欠かせないものであるが、それらは周りの生徒にとっても「よりよい配慮」、即ち、ユニバーサル（万人向け）なものである。現在、竹田高等学校の「スマイルタイム」は、「月に1 ～ 2 回、簡易清掃後10分間実施」という柔軟な実施形態としている。今後、生徒の安心感をさらに高めるために、「毎月、第2, 第 4 の水曜日、簡易清掃後10分間実施」と曜日を固定する等が可能かどうか。 3 年間の継続実践を振り返り、確認・検討をするとよいだろう。

資料7　大分県教育センター調査報告書概要版



高校における短時間で継続的に行う「人間関係づくりプログラム」の効果的な活用に関する調査研究

大分県教育センター Oita Prefectural Education Center

Ⅰ 目的

高等学校において、短時間で継続的に行う「人間関係づくりプログラム」（以下、短時間プログラム）を組織的・継続的に取り組むことが、児童生徒の人間関係をつくる力を育成するために有効かを検証する。また、組織的・継続的に実施する上での効果的な取組や課題を明確にする。

Ⅱ 成果

○研究協力校の短時間プログラムの取組状況から、エクササイズの種類の固定、実施日の確保等の工夫が、継続した取組になることが分かった。

○「hyper-QU・WEBQUの結果分析」と「生徒と教職員の意識変化アンケートの結果分析」から、短時間プログラム実施前後で生徒同士の関係性だけでなく、学習場面や生徒と教職員との関係性等にも良い変容を認めることができた。

○「生徒と教職員の意識変化アンケートの結果分析」から、短時間プログラムを継続して実施しても、マンネリや飽きを感じずに、生徒は一貫して好意的に受け止め、取り組めていたことが分かった。

Ⅲ 課題

高校において、短時間プログラムを組織的・継続的に取り組むことが、生徒の幅広い人間関係をつくる力や対話的で深い学びを達成するための基礎的な学習態度等を育成することに有効であることがわかったが、それを続けていくためには以下の留意点が必要であることが考えられた。

教職員の意識向上

教職員が、短時間プログラムを生徒が自分の思いや考えを無理なく、安心感を持って、言語化する練習ができる学習場面であると捉え、意識して取り組むことで、短時間プログラムの有用性を学校全体で感じていけるようにしていく必要性がある。

生徒が安心して、継続的に取り組めるための実施計画

実施日を隔週で固定や実施できなかった場合は日を改めること、実施内容について、3~4種類のエクササイズに固定し、学期毎にローテーションを組んですること等の工夫が教職員の負担軽減につながる。さらに、同じ内容で繰り返し実施することが、人間関係づくりが苦手な生徒の安心感につながり、どんな生徒も継続的に取り組めるプログラムになっていくと思われる。

謝辞

本実践およびデータ収集に快くご協力いただいた大分県立竹田高等学校、大分県教育庁学校安全・安心支援課に深く感謝申し上げます。

＜参考・引用文献＞

・國分康孝、片野智治、他　2004　構成的グループエンカウンター事典　図書文化社
・大分県教育センター　2023　高校における短時間で継続的に行う「人間関係づくりプログラム」の効果的な活用に関する調査研究　大分県教育センター調査報告書概要版
・曽山和彦　2016　学校と創った教室でできる関係づくり―「王道」ステップワン・ツー・スリー〈2〉文溪堂
・曽山和彦　2019　誰でもできる！中１ギャップ解消法　教育開発研究所
・曽山和彦　2023　超多忙でも実践できる！スリンプル（スリム＆シンプル）・プログラムー 週１回10分の「◯◯タイム」で「かかわりの力」を育てる　ほんの森出版
・大分県立竹田高等学校　2023　令和５年度保健・教育相談職員研修資料

資料3　令和 5 年度「スマイルタイム」実施に向けた資料

2023. 10. 26

令和５年度　竹田高等学校　保健・教育相談職員研修　資料

（1）本校の取組概要

1　令和5年度 竹田高等学校 短時間で継続的に行う「人間関係づくりプログラム」
名称：『スマイルタイム』

2　目的：ペアやグループでの活動を通して多くのクラスメイトと触れ合い、他者理解や自己理解を深める。
生徒の良好な人間関係を構築し、いじめ・不登校をうまない魅力ある学校づくりを推進する。

3　実施時間：月1～2回、簡易清掃後１０分間で実施

4　プログラムの具体的な流れ

〈エクササイズ導入時〉

ルール・めあての確認	2分
モデリング（教員・生徒）	2～3分
エクササイズ	1～2分
フリートーク	1分
シェアリング	1分
振り返りシート記入	1分
	計8～11分

〈2回目以降〉

ルール・めあての確認	1分
エクササイズ	2分
フリートーク	1分
シェアリング	1分
振り返りシート記入	1分
	計6分

5　基本ルール：ソーシャルスキル（社会性）を育むためのルール
①　「お願いします」&「ありがとうございました」のあいさつをする。
②　相手を見て、うなずきながら聞く。
③　否定せず、最後まで聞く。
※　答えたくない場合は、パスしてもよい。

6　実施するエクササイズの種類：「アドジャン」「二者択一」「1分間スピーチ」「いいとこ四面鏡」 など
※　必ずシェアリングを行う。

7　準備物
・掲示するもの：（進行表に掲載）基本ルール、プログラムの流れ、エクササイズの仕方やお題、めあて
・生徒：タブレット（エクササイズシート配信、ふりかえりシート入力）
・教員：タイマー、進行表（教員 Teams に配信）

8　年間計画

令和5年度 『スマイルタイム』年間計画					
実施時期			内容	めあて	構成人員
1学期	4月	15	オリエンテーション （可能であれば遠足と連動）	『スマイルタイム』の目的、具体的取り組み内容を知る。	グループワーク
		26	アドジャン	流れを知る。クラスの友だちのことを知る。	グループワーク
	5月	9	二者択一	流れを知る。	ペアワーク
		23	いいとこ四面鏡	流れを知る。友だちのよいところを見つける。 自分のよいところに気づく。	ペアワーク
	6月	14	1分間スピーチ	流れを知る。クラスの友だちのことを知る。 自分のことを相手に伝える。	4~5人 グループワーク
	7月	10	*WEBQU1(2年)*	自分のことを知る。	個人
		11	*WEBQU1(1年)*	自分のことを知る。	個人
		18	校内アンケート1	1学期の活動をふりかえる。	個人
2学期	8月	29	アドジャン	自分のことを相手に伝える。 相手の考えを受け入れる。	ペアワーク or3~4人グループワーク
	9月	12	アドジャン	自分のことを相手に伝える。 相手の考えを受け入れる。	ペアワーク or3~4人グループワーク
	10月	17	二者択一	自分のことを相手に伝える。 相手の考えを受け入れる。	ペアワーク or3~4人グループワーク
	11月	7	1分間スピーチ	話を簡潔にまとめて相手に伝える。 相手の考えを受け入れる。	ペアワーク
		21	*WEBQU1(1・2年)*	自分のことを知る。	個人
	12月	5	いいとこ四面鏡	友だちの良いところを見つける。 自分の良いところに気づく。	4~5人 グループワーク
		21	校内アンケート2	2学期の活動をふりかえる。	個人
3学期	1月	16	アドジャン	自分のことを相手に伝える。 相手の考えを受け入れる。	3~4人グループワーク
	2月	6	1分間スピーチ	話を簡潔にまとめて相手に伝える。 相手の考えを受け入れる。	ペアワーク
	3月	12	いいとこ四面鏡	自分や友だちの良いところに気づく。 友だちからの評価を受け入れる。	4~5人グループワーク 個人
		19	校内アンケート3	1年間の活動をふりかえる。	

※　クラス主体で実施し、プログラムの習熟徹底を図る。担当教員はHR担任に限定しない。
　　可能であれば、学年内で人員の変化、全校縦割りの活動を入れる。

※　エクササイズの種類とお題は実施時期によって検討・変更する。（教職員・生徒から意見募集）

※　WEBQUの実施予定：1回目 7月、2回目 11月