

第2部

問題行動に関する防止学習プログラム

はじめに(旧版)

21世紀を担う児童生徒をすこやかにはぐくむことは、我々すべての大人の願いであり、責務であります。

しかしながら、児童生徒の問題行動は大幅に増加しており、凶悪・粗暴化するとともに低年齢化しています。戦後第四のピークを形成しつつあるといわれており、極めて深刻な状況にあります。

また、残念なことに、本年になってナイフによる傷害事件や県立高校生が金銭強要、暴力を受けた後に自殺するといった痛ましい事件などが起こっております。

二度とこのような事件を起こさないよう、全力で取り組んでいきたいと考えております。

児童生徒の問題行動の背景は、情報化や少子化など社会が急激に変化する中で、家庭における幼少時からのしつけの問題、児童生徒の多様な適正とに十分対応できていない学校の在り方、物質的な豊かさや利便さを追い求め、他人への思いやりや連帯感の希薄化がすすんでいる社会状況など、家庭、学校、地域社会のそれぞれの要因が複雑に絡み合っていると考えられます。

問題行動の解決のためには、我々大人が児童生徒の成長を温かく見守りつつ、児童生徒に、地域社会の中で様々な生活体験、社会体験、自然体験をとおして、社会性とともにも豊かな人間関係を築く力を身につけさせることが必要です。

そのためには、学校、家庭、地域が話し合いながら、それぞれがなすべきこと、できることを明確にして、共に子どもたちを育てていくための「地域ネットワーク」づくりに取り組む必要があります。

とりわけ、学校においては、校長のリーダーシップのもとに、生徒指導体制を確立し、一致協力して組織的に取り組むことが大切です。また、学校内だけですべての問題を解決しようとする「抱え込み」意識を捨て、家庭、地域、関係機関などとの「開かれた」連携による取組みをすすめていかなければなりません。

学校においては、児童生徒の問題行動を防止するために、主に次の四点が必要であると考えます。

人間としての在り方生き方についての自覚を深めさせるとともに、心の教育を充実させ、児童生徒が自己実現を図ることができる教育を推進すること。

基本的な倫理観、規範意識を育てる教育を充実させること。

問題行動にいたることを防ぐ教育を推進すること。

問題行動に対して、迅速に対応ができ、再発を防止することがで

きる体制を確立すること。

この冊子は、以上の四点のうち、三点目の「問題行動にいたることを防ぐ教育を推進すること」についての一つの基本的な考え方、留意点及び進め方をまとめたものです。

特に、問題行動の解決のために重要なことは、教職員が、問題行動は、「存在感がない」「学校に所属感がもてない」「将来に希望がもてない」などの児童生徒の発するサインとしてとらえ、児童生徒に、自らの在り方生き方をしっかりと考えさせるチャンスとすることです。

各学校において、この冊子を参考資料として活用し、児童生徒がいじめや暴力等の問題を自分自身の問題としてとらえ、防止することができる力を培い、一人一人の児童生徒が安心して学ぶことができる学校づくりをすすめてください。

平成10年12月

1 教科の指導方法の改善

(1) 基本的な考え方

生徒指導は、すべての教育活動をとおして行うものであり、とりわけ、教科の指導における生徒指導は大変重要です。

教科の指導は、教科における生徒指導によって推進され、逆に、生徒指導は教科の指導によって推進されるといった相互補完の関係にあります。教科の指導の中で、児童生徒が意欲的に学習し自己実現を図ることができるようにするためには、授業の記録をとって検討したり、授業を相互に公開しあって研修するなど、指導内容や指導方法を改善していくことが重要です。

何のために学ぶのかといった疑問に対して答えることができる授業、視野を広げる授業、新しい発見のある授業など、児童生徒が達成感、成就感を味わうことができ、自己実現を図ることができる授業を創造していかなければなりません。

教科の指導における生徒指導には、次の3つの視点があります。

ア 教科学習そのものへの直接的な援助・指導

各教科を学ぶことの意義を説明し、学習意欲を育てたり、学習への不適應などに対して援助したり、教科指導したりすること

イ 学習集団のルールづくり

授業のルール、座席の決定などを指導したり、学習集団における人間関係づくりなどを指導したりすること

ウ 学習環境づくり

学習環境をよりよいものにするため、教室や廊下など校内の清掃や美化を徹底させるとともに、図書館、体育館、グラウンド、用具・器具などの利用方法について指導すること

(2) 具体的な方法

ア 授業のルールづくり

授業において、基本的なルールやマナーを指導することによって、児童生徒の学力を伸ばすことができます。

授業は、定められた年・月・週間指導計画に基づいて指導を行っていかねばなりません。加えて、児童生徒自らが進んで学習に取り組む姿勢を確立するための指導が必要です。

(ア) 児童生徒が自主的にルールを守ったり、自らが学習環境づくりを進

めるため、年度当初などに「学級（ホームルーム）でのオリエンテーション」や「学級（ホームルーム）開き」の充実が大切です。また、授業においても同様に、オリエンテーションや「教科開き」をとおして、学ぶ意義や学習方法を指導し、学習習慣を身につけさせることが必要です。さらに、学級（ホームルーム）毎や教科毎に目標を決めるだけでなく、学校態勢として重点目標を決めておくことも重要です。

- (イ) 集団生活にとって、時間を守ることが、最も大切であることを指導しなければなりません。そのため、まず、教職員がチャイムの鳴る前に教室に行き、授業の始業と終了の時間を守ることが大切です。
- (ウ) 「おはよう」「さようなら」「ありがとう」など人間関係の基本である「あいさつ、声かけ」ができるよう指導することが大切です。
- (エ) 教室などの掃除が行き届き、落書きがないことだけでなく、学習意欲を高めるよう掲示を工夫し、気持ちよく学べる環境をつくることが重要です。

イ カウンセリングマインドをもった教科の指導

児童生徒の思いや活動を大切にし、「わかることで楽しくなる」「もっと頑張りたくなる」「生き生きしてくる」「自信が出てくる」ような指導を行い、児童生徒自身が課題をみつけ、自らが考え、表現し、解決するよう指導・援助することが大切です。

(ア) 対話のある授業づくりを進める。

児童生徒と教職員、児童生徒同士の気持ちが通じあう対話のある授業を行うことが重要です。

授業中の児童生徒のしぐさ、表情、反応を丁寧に把握し、適切な声かけや発問による対話のある授業を行い、やる気や自信を引き出し、新たな意欲がわくよう指導する。

やる気や自信をなくしている児童生徒に対しては、「あなたはあなたでいいですよ。」「できるところからやればいいですよ。」など気持ちを受け止め、積極的に声をかける。例えば、児童生徒の気持ちや思いを受け止め、積極的に評価し対話するにはどう声をかけたらよいかについて、ロールプレイング（200頁を参照）などを活用して教職員が身をもって体験することで研修し、授業における指導方法の工夫をする。

また、児童生徒にこれまで体験したことを話させたりアイデアを出させて授業に積極的に参加させるなど、一人一人が活躍できる場面を

用意する。

児童生徒が興味・関心をもっていることだけでなく、児童生徒の誤答やわからないことを授業の中に生かす。

例えば、児童生徒の答が誤りであっても、正誤の判断をする前に「勇気を出して発言しているんだな。」「いろいろ考えて答を出したんだな。」などの気持ちで受け止め、その児童生徒に説明をさせたり、教師がヒントを出して説明し直させたりして、自分で誤りに気づかせる。また、その誤りを発展的に捉えなおして、発言内容を次の展開に結びつける工夫をする。

児童生徒へのあいづち、うなずき、うながしなどを積極的に表現することにより、共感的態度を示す。

例えば、発言している児童生徒へ、笑顔で「そうですね。あなたはこう考えたのですね。」「それからどう考えたの。」などと声をかけることで安心感と自信をもたせる。

児童生徒の発言の要点を返すことによって、自分の言いたかったことに気づかせ、整理させる。

児童生徒は、発言中に焦りや緊張、不安、恥ずかしさで考えがまとまらなくなり混乱することがある。「あなたの言いたかったことはこういうことですね。」「あなたは　のことから　と思ったのですね。」などと返すことで、教職員が理解してくれていることへの安心感を持たせる。同時に考えを整理させ、自分の力で考えをまとめさせるよう援助する。

児童生徒の気づきをうながす質問や新しい発見がある質問をする。

例えば、「すばらしい視点ですね。」「あなたは　のところに興味をもったのですね。」「友達に配慮できたやさしい気持ちが伝わる発言（質問）ですね。」など児童生徒のもつ意欲や態度を積極的に評価した上で、「あなたは　と考えましたが、別の　の見方で考えるとどうですか。」などと新たな視点から考えさせる質問を投げかける。

(イ) 一人一人のよさや可能性を集団の相互作用をとおして高める。

教職員は、学級（ホームルーム）の雰囲気や人間関係づくりに努め、児童生徒自らが学び考える力を育成するよう指導することが大切です。

児童生徒が共通の行動をとおして、お互いが協力しあう集団づくりを進め、児童生徒が協力して学級（ホームルーム）の目標を達成していくことの成就感を体験させる。

構成的グループ・エンカウンターなどを活用し、お互いが高めあい、ともに育つ授業づくりをする。（198頁を参照）

ディベートなどを活用し、児童生徒が自主的に目標を決め、行動する力を育てる。(203頁を参照)

ウ 学習において遅れやつまづきが見られる児童生徒の指導

授業がわからない児童生徒は、存在感を味わうことができなくなり、その結果、教室に入らなかつたり、学校に来なくなつたり、問題行動に至つたりする場合も見られます。

児童生徒が、学習上の悩みについて安心して相談できる「学習相談体制」をつくる必要があります。

また、児童生徒の興味や適性、家庭の環境を理解するとともに、学習上の不適応の原因を分析し、個別の指導方針を決め、教科についての遅れを補うための補習を行つたり、児童生徒同士で学習を助けあう協同学習を進めたり、得意の分野を伸ばす指導をしたりすることなどが大切です。

個別と集団の両面からの指導を行い、授業において存在感がもてるようにすることが大切です。

2 基本的な生活規律確立の指導

(1) 基本的な考え方

子ども自身が自分たちの健康とからだを積極的・意欲的に育てようとする態度や、仲間のなかで自律した生活を送ろうとする態度など基本的な生活規律は、自ら学び、自ら考える力などの「生きる力」の基礎となります。生活規律の基礎は、家庭において形成され、その上に学校での集団生活が成り立ちます。学校における指導は、家庭において形成された基本的な生活規律を補充し、深化・強化したり、発展させたりする役割をもっています。

しかし、近年、核家族化や少子化が進み、家庭の教育力の低下などが指摘されるように、基本的な生活規律が家庭の中で十分形成されていない現状があります。したがって、学校は、家庭と緊密に連携しながら、子どもたちの基本的な生活規律を育成していく必要があります。

基本的な生活規律の確立のためには、児童生徒に具体的な目標を設定して行動化させ、集団生活のなかで習慣化し、それを支える道徳的心情として内面化させていくことが大切です。

(2) 学校における指導上の留意点

ア 児童生徒の学年に応じて達成すべき課題を明らかにし、児童生徒に具体的な目標を示し行動化させていくことが必要です。その際、児童生徒の行動や習慣から、基本的な生活規律の形成の度合いを判定し、指導していくことが大切です。例えば、遅刻の様子、宿題を忘れた回数、整理・整頓の様子、あいさつの仕方、服装や頭髪などは、客観的に評価することが比較

的容易であり，一人一人の子どもの背景を十分にふまえて，これらのことを適切に活用することで効果があがります。

イ 自分で決まった時間に起き，支度をして学校へ行くなどの日常的な行動について，家庭と緊密な連携を図って指導を進めることが大切です。例えば，連絡帳や学級（ホームルーム）だより・学年だよりなどを活用したり，学級（ホームルーム）懇談会や家庭訪問などをとおして，家庭に，学校の考え方，具体的な取組の内容を積極的に知らせ，家庭と共通した考え方に立って協力を得ながら指導していくことが必要です。

ウ 学級（ホームルーム）活動や児童（生徒）会活動など日常の集団生活における具体的な行動をとおして，自己の目標を達成できたことや協力しながら集団の目標を達成できたことの喜びを実感させるとともに，集団生活のなかで自律した行動がとれることを積極的に評価し，規律ある行動を強化し習慣化させていくことが大切です。

エ 道徳の時間などに，教師の体験や思いなどを語ったり，新聞記事などを取り上げ，基本的な生活規律の重要性を自らの在り方生き方の問題として考えさせたり，卒業生や社会人を学校に招いて話を聞かせたり，ロールプレイング（200頁を参照）やディベート（203頁を参照）をとおして考えさせたりさせたりするなど，基本的な生活規律の重要性を自らの在り方生き方の問題として追求させ，それを支える道徳的心情を育て内面化していくことが重要です。

(3) 具体的な方法

ア 健康に関すること（洗面，手洗い，食事など）

洗面や手洗いを励行したり，バランスのよい食事を摂ったりすることは，自分の健康やからだを積極的・意欲的に育てようとする態度や，仲間のなかで自律した生活を送ろうとする態度の育成にとって大切なことです。

(ア) 手洗いや食後のうがい・歯みがきなどを習慣化させることは，児童生徒に自立させる力をつけることになる。例えば，児童生徒の生活状況を生活ノート等で把握し，努力しているところは積極的に評価する。さらに，気になることや協力してもらいたいことなどは家庭と連携して取り組む。

(イ) 楽しく食事することの楽しさを体験させ，みんなで食事をするもののすばらしさについて学ばせる。また，様々なテーブルマナーを体験させ，食事にはルールやマナーがあること，ルールやマナーを守って

食事をすると，お互いが心地よくなり，一層おいしく食事ができることに気づかせる。

- (ウ) 栄養のバランスをよく考えて食事をする習慣を身につけることの大切さについて考えさせる。さらに，栄養のバランスが崩れるとからだだけでなく，眠れなくなったりイライラしたり，ころにも影響があることを学ばせる。

イ 規則正しい生活に関すること（時間に関すること）

時間を大切にして規則正しい生活を送ることは，充実した生活をするための基本となります。また，時間を守り，規則正しい生活をするには，自分の生活を豊かにするだけでなく，他の人の生活を尊重する上でも大切なことです。

- (ア) 起床時間，就寝時間，朝食の習慣，排便の習慣などの実態を把握しておき，学年だよりや保健だより等を活用し，保護者に基本的な生活習慣を確立することの大切さについての理解を求め協力を得る。
- (イ) 始業前に，班で教室環境の整備や植物などの世話をすることなどを計画し，気持ちよく授業が行われることや，植物が成長することの喜びに気づかせ，そのことを評価していくことで，始業時間の前に学校に行く習慣をつけさせる。
- (ウ) 教科の係が中心となって，授業が終了したらすぐ次の授業の準備をしておく，特別教室などで授業がある場合は，余裕をもって移動するよう声をかけるなど，授業開始（チャイム着席）がスムーズになるよう工夫する。さらに，ゆとりを持って授業に臨むことの大切さや，全員がそろって授業に臨めることが楽しくすばらしいことに気づかせる。
- (エ) 個人ノートなどに一日の生活（起床，朝食，学習，遊び，テレビ，ゲーム，就寝等）を記入させるなど，自分の生活を振り返り，日常生活を計画的に設計するための習慣を身につけさせる。例えば，家庭にも協力を求めながら，児童生徒に，起床時間などの目標をそれぞれもたせ，目標に近づけることができたり，目標が達成できたりしたことに対して評価し，さらに高い目標を実現しようとする意欲を育てる。

ウ 環境美化，整理・整頓

日常生活において身の回りや環境を整えることは，個人の生活にとって

も、社会の一員として活動するためにも極めて重要です。

- (ア) 音楽を流すなど、掃除時間を楽しくする工夫を考える。また、美しい環境が整うと、すがすがしい気持ちになることを体験させ、清掃活動に対する興味・関心、意欲を育てる。
- (イ) 学級（ホームルーム）活動等で、掃除の意義やねらいを指導するとともに、具体的な実践項目を定めて、身の回りや環境を整える習慣が身につくよう指導の徹底を図る。例えば、クオリティ・サークル（QC）（207頁を参照）などを活用して、「どうしたらきれいに掃除ができるか。」などについて方法を検討させ発表しあったり、実践したりすることをおして、協力してやることの楽しさや大切さに気づかせ、掃除への意欲を高める取組をする。
- (ウ) 教職員自身が机上の整理・整頓から始めて、身の回りの美化を行い、率先して児童生徒とともに活動する。

エ あいさつ

あいさつは、人と人を繋ぎ、人間関係や集団生活をしていく上での基礎となります。そして、友だちをはじめ、他者を尊重する具体的な行為であり、自らの人格が素直に表れます。

- (ア) 構成的グループ・エンカウンター（198頁を参照）を活用し、気持ちよいあいさつがお互いの気持ちをなごませたり、楽しくさせることなど、あいさつの持つ意味やすばらしさを体験させる。
- (イ) 児童（生徒）会が中心となってあいさつ週間をつくったり、あいさつについての標語を募集したり、垂れ幕やポスター等を作るなどして、児童生徒全員のあいさつへの関心を高める。
- (ウ) 児童生徒にあいさつを生活習慣として身につけさせるためには、廊下ですれ違うときなどあらゆる機会を逃さず、教職員のほうから積極的にあいさつをする。
- (エ) 学年だよりやPTA新聞等で、あいさつをすることの大切さについて理解を求め、あいさつの指導についての協力を得る。また、地域にも働きかけ、地域であいさつ運動などを推進する。

3 ストレスマネジメント

(1) 基本的な考え方

現在，多くの子どもたちは，学校での学習の遅れや自己の進路の不安，時間にそって追いたてられるゆとりのない生活，親からの過大な期待や過剰な援助及び家庭での不規則な食生活などから，「イライラする」「夜，眠れない」「疲れやすい」といったストレスを持っていることがあります。

また，ストレスが原因となって多くの問題も生じています。例えば，学級（ホームルーム）対抗の球技大会などで，自分が失敗したり，負けたりしたことにより，イライラしたり，他の児童生徒に感情をぶつかけたりするケースが見られます。

しかし，ストレスをうまく自己管理できれば，感情が不安定になったり，暴力的になったりすることを防ぐことができるだけでなく，ストレスへの対応をとおしてそのストレスをバネとし，クラスのみinnで一緒に考え，クラスのまとまりや協力関係を一層深めることなど，より有効な行動ができるようになります。

そこで，学校においても，児童生徒が抱えている多くのストレスについて，各自がストレスの本質を知り，ストレスが生じるのを防ぐための有効な対応策をとることのできる自己管理（ストレスマネジメント）ができる力を育成していくことが大切です。

(2) 学校における指導上の留意点

ア ストレスについての理解

ストレスという言葉は日常的によく使われています。ストレスは，ストレスを引き起こすもの（ストレッサー）と，それによって引き起こされる不安感，イライラ感，身体的反応など（ストレス反応）からなっていると考えられています。例えば，子どもの学校生活の中で「先生に怒られて泣きたくなった」とき，「先生に怒られた」ことはストレスを引き起こすもの（ストレッサー），「泣きたくなった」ことはストレス反応です。

したがって，ストレスを考える際には，ストレス反応がどのようなストレッサーによって引き起こされているのかを，児童生徒に考えさせることが大切です。

イ 適切な指導方法

読書が好きな児童生徒には本を読ませたり，スポーツ好きな児童生徒には運動を取り入れるなど，児童生徒一人一人の興味・関心や個性を把握し，活動の中で生かせるよう工夫することが大切です。

ウ 計画的な実践

学校内の教育課程の中でストレスマネジメントができる力を育成するためには、どのように時間を確保し、系統的に実行するかを考える必要があります。例えば、学校行事として行うとか、学級（ホームルーム）活動での実施などが考えられます。

エ 適切な援助

児童生徒がストレッサーやストレス反応に気づいて、どうしても自分自身で処理することができないときには、教職員や保護者、あるいは専門家に援助を求めるよう指導することが必要です。

その際、児童生徒が悩みの相談を持ちかけやすいような雰囲気をつくらせ、日頃からつづけておくことが大切です。

(3) 具体的な方法

ア ストレッサーの把握

児童生徒に、日常生活の中で感じる不安感やイライラ感などについて、それを引き起こしているものを、問いかけたり、具体的に書かせたりして気づかせます。

(例)

気分を示す代表的な表情（怒った、泣いた、不機嫌、心配、笑い、疲れなど）を、絵にかいて紹介し、どんな時、どんな顔になるのかをイメージさせ、記録させる。

イ ストレス反応の把握

児童生徒にストレッサーと感情や身体反応との関係を気づかせます。

(例)

怒られたときは、胸がドキドキしたり、ムカムカしたり、冷や汗がでることなどを伝え、それが続くとお腹や頭が痛くなるなどの身体反応がでることを気づかせる。

ウ 対処法の学習

児童生徒がストレスを引き起こすもの（ストレッサー）とストレス反応に気づけば、いかにしてそれに対処するかを学ぶ段階になります。不快な感情を低減させ、ストレス反応を取り除くには、身体的、精神的、認知的等のアプローチがあると考えられています。これらは、学年の発達段階に合わせた適切な方法を選択する必要があります。

ストレスマネジメントの力を育成する方法としては、リラクゼーション訓練、自律訓練法及び対人対処の能力（ソーシャルスキル）の育成などがあります。児童生徒への指導では、簡単に実行でき、反応も把握しやすい

リラクゼーション訓練が有効です。リラクゼーション訓練は、呼吸を整えたり、筋肉の緊張をやわらげるような身体的アプローチと、イメージトレーニングなどの精神的アプローチがあり、これらを併用させて行うと効果があがります。

また、対人関係を円滑にするための技術や能力であるソーシャルスキルには、「聞く、会話を続ける、質問する、自己紹介するなどの初歩的な能力(スキル)」、「助けを求める、参加する、指示を与える、謝るなどの能力(スキル)」、「許可を求める、和解する、自己をコントロールする、権利を主張するなどの攻撃に代わる能力(スキル)」、「目標設定、自分の能力を知る、情報を集める、決定を下すなどの計画の能力(スキル)」などがあります。ソーシャルスキルについては、後に述べる体験学習(195頁を参照)や構成的グループ・エンカウンター(198頁を参照)やロールプレイング(200頁を参照)などの人間関係トレーニング、ディベート(203頁を参照)やクオリティ・サークル(QC)(207頁を参照)などの規範意識の育成などをおして身につけさせることができます。

(ア) 身体的アプローチ

【呼吸法】

私たちの呼吸は、リラックスしているときは安定し、緊張すると激しくなります。児童生徒に、呼吸が精神の安定や緊張と深く関係していることや、リラクゼーションを行うことによって、呼吸をコントロールできることを説明し、理解させることが重要です。

例えば、イライラしたり、腹を立てたりして、精神が緊張状態にある時は、ゆっくりとした呼吸を行うことによって、気持ちが安定することを体験し、リラクゼーションの効果を学習することができます。

(実践例) 腹式呼吸法

床にあおむけになり、ゆったりとした姿勢をとらせる。

楽な気持ちでゆっくりと呼吸させる。

息を吸う時に、自分の胸がゆっくりと空気で満たされていることを感じさせる。

ゆっくり息を吐きながら、心の中で「スマイル」と言わせ、身体全体をリラックスさせる。

～ の動作を、心が穏やかな状態になるまで続け、自分の気持ちの安定や緊張が、コントロールできることを体験させる。

【漸進的筋弛緩訓練】

ストレスを感じている多くの場合は、筋肉の緊張をともなっており、ストレス反応を取り除くには、緊張した筋肉をゆるめてやる必要があります。

ます。

漸進的筋弛緩訓練は、筋肉の緊張している時と、ゆるんでいる時の、状態の違いについて気づかせ、どうすれば緊張した筋肉がゆるむかを体験をとおして身につけさせる訓練です。

例えば、怒っている時に顔の筋肉がこわばっている状態と、感情がおさまり気持ちが安定し顔の筋肉がゆるんでいる状態との違いを、体験をとおして学習すれば、緊張した時の筋肉の見極めや、リラックスした状態の感覚を高めることができます。

(実践例) 顔の筋肉のリラクゼーション(ハエをおいはらう)

目を閉じて、顔の回りに、ハエが何匹も飛び回って、うっとうしい状況をイメージさせる。(ストレッサーを強制的に作りだす。)

このハエを、息をふきかけたり、顔の表情をかえて追い払ったりするよう指示する。

(子どもたちの顔の表情が大きく変化し、顔の筋肉が緊張していることや、気持ちが不安定になっていることに気づかせる。)

ハエがいなくなり、顔の筋肉を緊張させる必要のないことを伝える。(子どもたちの顔の筋肉がゆるみ、穏やかな表情になり、筋肉の緊張がとれることで、気持ちが穏やかになることに気づかせる。)

との状態を交互に数秒ずつ行わせ、顔の筋肉の緊張と弛緩の差に気づかせ、筋肉の緊張がとれた時の気持ちを学ばせる。

(イ) 精神的アプローチ

【イメージトレーニング】

イメージトレーニングは、実際の経験をとまなうことなしに、鮮明で現実的なイメージを創造し、心を穏やかな状態にさせ、気持ちをリラックスさせる方法です。

児童生徒に、心が休まる時はどんな時かを考えさせ、その状況を思い浮かべることで、心が穏やかになることを体験させ、ストレスがある時に、その状態を再現できるよう意識させます。

例えば、イライラしたり、腹が立ったりした時、心休まる穏やかな状況をイメージし、気持ちを落ち着かせることができれば、自己のストレスをやわらげるようコントロールしたり、リラックスさせたりすることができます。

(実践例) イメージトレーニング(草原でのできごと)

草の上にあおむけになり、身体力を抜かせ、目を閉じてゆっくりと呼吸させる。

草原でゆっくりと横たわっている状況をイメージさせ、次のような教示を与える。

「広々とした草原で横たわっています。」

「空は青く，草原はとてもきれいです。」
「太陽の光で，体全体があたたかくなり，とても気持ちよくなってきました。」
「心地よい風も吹いてきました。」
「全身の力が抜けてきて，本当によい気分です。」
「そのままゆっくり呼吸を続けましょう。」
数分間そのままの状態にしておき，最後にゆっくりと数回の伸びをさせる。
心が穏やかな状態になっていることを意識させる。
自分が，意識的に心穏やかな状態にできるようになる。

児童生徒は，幼少の頃に，海でおぼれたり，山で道に迷ったりするなど，さまざまな生活経験をしていることが予想されます。「イメージ」の内容については，児童生徒の興味や関心，生活経験を考慮し，教える側が十分に工夫する必要があります。

4 人間関係トレーニング

学校においては知識・技能の習得とならんで，友人と相互に尊重しあう適切な人間関係を形成することのできる力を育成することが重要です。

人間関係トレーニングは，体験による学習をとおして，自分と他者との関係を理解し，自己の意識改革や自分の周りの人との関わりを変革していこうとするものです。

学校における人間関係トレーニングには，次のようなものがあります。

学級（ホームルーム）活動，児童（生徒）会活動及び学校行事などでの自主的な体験による学習をとおして，自己と他者との関係をよりよいものにしていく力を計画的に育成するもの

構成的グループ・エンカウンターやロールプレイングなど，「自分で試みる場」を設定し，小グループの中でのコミュニケーションやグループワークをとおして，そこに生じた実際の人間関係の体験をもとに学習を深めるもの

(1) 体験学習

ア 基本的な考え方

学校においては，学級（ホームルーム）活動，児童（生徒）会活動及び学校行事などで，様々な自主的な体験学習が実施されています。

それらの体験学習を次のような観点で計画的に実施することによって，人間関係のトレーニングとすることができます。

- (ア) 「体験する」「体験での気づきを指摘しあう」「指摘を分析する」「次の体験での行動を仮説化する」「仮説を次の機会に試みる」というステップを繰り返すようプログラム化します。
- (イ) 次回の体験での行動を仮説化する過程においては、次のことが大切です。
- ・体験の過程での自己や他者の言動についての気づきをまとめさせる。
 - ・自己や他者の言動に対して検討する場を設け、気づきを発表したり意見交換したりして、自分の気づきを全体のものとする。

イ 留意事項

人間関係のトレーニングにおいては、児童生徒がお互いに気づきを指摘しあうことによって、人間関係の中で各人の言動が他者にどのような影響を及ぼしているかに関する情報を提供しあい、それを全体のものとすることによって、「ともに生き、ともに成長する」ことができます。

個々の気づきを指摘する場合、次のようなことに留意するよう指導することが大切です。

- (ア) 個々の言動について、評価したり、一般的な言い方をしたりせず、できる限り具体的に伝えること。
- (イ) 「私は・・・と思います。」のメッセージとして、相手が行った言動によって自分自身が感じたことを伝えること。
- (ウ) 指摘される側が、自分自身の言動を修正したり、補足したりできる内容であること。
- (エ) 指摘した人が言いたかったことが、グループのなかで正確に伝えられたかを確認すること。

ウ 具体的な方法

プロセス	要 点	実 践 例
体験する ↓	動く，見る，言うなど具体的な体験学習をする。	クラス別や班別などで，テーマを決めて，調査したり，行動したり，作業するなど自主的な体験活動をする。

↓		
指摘する	<p>体験学習の中で起こったこと、自分のこと、他者のこと、グループのことなどについて、見たこと、感じたこと、気づいたことを指摘し合う。</p>	<p>自主的な体験活動のあと、班別の反省会などを設定し、活動における自己や他者の言動の反省及びグループとしての活動全体の反省について話し合う。</p>
↓		
分析する	<p>どのように、なぜ起こったのかについて、自分、他者及びグループの問題点を考察する。</p>	<p>話し合いで出された指摘をもとに、グループのなかで意思疎通を図って積極的に活動に参加できたか、役割分担が機能し協力体制が確立できたか、活動の目標が達成できたかなどの観点から、活動における課題を明らかにする。</p>
↓		
仮説化する	<p>体験が教えてくれたことを分析し、考察したことをもとにして、わからなかったことを明らかにし、次の機会にはどのような行動をとればよいかという仮説を立てる。</p>	<p>明らかにされた課題を解決し活動の目標を達成するために、次の活動でどのようにすればよいかについて話し合わせ、次の活動における行動の課題について考えさせる。さらに、班などの小グループでの話し合いの結果を、クラスなどの大きなグループのなかで発表し、全体のものとする。</p>
↓		
試みる	<p>仮説を次の活動の場や機会にどのように適用するかについて、具体的に計画を立て実行する。</p>	<p>クラス別や班別などで行う次の活動の場で、話し合いをとおして出された仮説を実行する。</p> <p>(再び「体験」「指摘」「分析」「仮説化」「試みる」という作業を繰り返す。)</p>

(2) 構成的グループ・エンカウンター

ア 基本的な考え方

構成的グループ・エンカウンターは、人間関係を円滑にすることを目的とするものであり、リーダーが用意した演習(エクササイズ)(課題・指示)によって作業・ゲーム・討議をしながら、集団の教育力を利用してふれあいを深めていく方法です。

構成的グループ・エンカウンターをとおして自己理解、自己主張、他者理解、受容性、感受性、信頼性の体験をすることによって、人間としての自己の生き方を検討することができ、よりよい人間関係をつくる力を育成することができます。

イ 実施上の留意点

- (ア) 各演習(エクササイズ)のねらいを徹底しておくこと
- (イ) 参加を強制しないこと
- (ウ) 発言や行為についての評価をしないこと
- (エ) 互いの気持ちを尊重しあうことを徹底すること
- (オ) 参加者に各演習(エクササイズ)における自己他者への気づきをまとめさせるとともに、意見交換によってグループ全体のものとする
- (カ) 教職員は参加者一人一人の様子を観察し、それぞれが「今感じている、今の気持ち」を適切に指摘すること

ウ 具体的な方法(基本となる展開パターン)

- (ア) 演習(エクササイズ)の説明
- (イ) ウォーミングアップ
簡単な活動を行い、雰囲気盛り上げる。
 - (例1) 自由歩行
室内を自由に歩き回り、出会った人とあいさつする。
 - (例2) 心身リラックス・ゲーム
「ジェスチャー送り」「伝言リレー」
「となりはだあれ(名前覚えゲーム)」
 - (例3) いろいろな出合い方・接し方体験
2つのグループに分かれ、両端から中央に向かって歩き、中央です

れ違う。その際、「何もしないで通りすぎる」、「下を向いて通る」、「目を見合わせて通る」、「あいさつして通る」、「握手をして通る」、「握手し自己紹介して通る」などの指示をして、いろいろな出会い方を体験する。

(ウ) ウォーミングアップに対する軽いふりかえり(シェアリング)

- ・自己への気づき, 他者への気づきを発表し, 話し合う。
- ・教職員が気づきを言う。

(エ) 小グループでの傾聴, 質問, 話し合い

(実施例)

- ・二人一組となって, 相手の話を聞いたり, 質問したりする。

(主題例)

「私のずっこけ談」

「私は私の～が好きです」

「私はあなたの～が好きです」

「私のうれしい体験談」

「私の誇りに思うこと」

「10年後の私」

- ・2つのペアが合流して4人となり, 各自が自分のパートナーを紹介する。
- ・4人グループが合流して8人となり, グループ員や学校生活のことなどについて知りたいことを話し合う。

(オ) 小グループでのふりかえり(シェアリング)

- ・演習(エクササイズ)での自己, 他者の言動や, グループ全体の状況について, 自己理解, 自己主張, 他者理解, 受容性, 感受性, 信頼性の観点からの気づきを話し合う。

(カ) 小グループでのふりかえりを全体のものとする。(シェアリング)

- ・グループ毎の話し合いの中身を発表し, 全体で話し合い, 内容を深めていく。

(キ) 教職員によるふりかえり(シェアリング)

- ・演習(エクササイズ)での個々やグループへの気づきや, 児童生徒のふりかえりに対して, 自己理解, 自己主張, 他者理解, 受容性, 感受性, 信頼性の観点から, 気づきを述べる。

(ク) 児童生徒の自己評価

- ・ 自己評価表を作成し，自己理解，自己主張，他者理解，受容性，感受性，信頼性の観点から，自己評価をする。
- ・ 感想文を書く。

(3) ロールプレイング

ロールプレイングは，役割演技ともいわれ，児童生徒が様々な社会場面でとるべき行動を，自発的，即興的に演じることです。集団の力による問題解決の方法の一つであり，自分自身を見つめ直し，他人の意見や立場を理解する態度を育成し，集団で生活していくための対人対処の能力（ソーシャルスキル）を学習したり，豊かな人間関係づくりを進めるのに役立ちます。このため，いじめ，暴力などの問題行動の防止に有効であると考えられます。

ア 基本的な考え方

- (ア) 児童生徒の自主性を育て，人間関係づくりを進めることができる。
演じる場面は架空であるので，心理的な圧迫を感じることなく，自由に表現できることから，自発性を高めて自由に人間関係を体験でき，人間関係づくりなどの対人対処の能力（ソーシャルスキル）を身につけることができる。
- (イ) 相手の立場や気持ちがわかる。
自分が体験してきていない役割を演じたり観察すること（例えば，いじめている児童生徒が，いじめられる役割を演じるなど）により，相手の立場や気持ちを理解できる。
- (ウ) 自分自身を客観的にみることができる。
他人の演技をみることをとおして，自分の言動をふりかえってみることができるようになり，自分自身の言動を変えていくきっかけとなる。
- (エ) 全員で活発に話し合いができ，全員で考えられる。
ロールプレイング後に演技者，観客の全員で話し合うことにより，他人の意見を聞き，自分の考えを深化させることができる。
- (オ) 児童生徒の生活を具体的に理解することができる。
自分の日常の生活体験をよりどころに演技するので，教職員が今まで気づかなかった児童生徒の考えなどがロールプレイングで演じられた具体の行動をとおして理解できる場合がある。また，児童生徒理解がすすんだり学級（ホームルーム）における人間関係がわかったりする。

イ 留意事項

- (ア) 見る側は、自分だったらどうするか、どんな思いがするか、と考えながら見るよう指導すること
- (イ) 演じた児童生徒には、それぞれの役割を演じてみてどんな気持ちになったかといったことを話し合わせる事
- (ウ) 相手の立場に立って考える姿勢を育成すること
- (エ) 実際の行動に結びつくような場面を設定すること
- (オ) ロールプレイングをとおして次の方法を身につけることもできること
例えば、次の「CAREプログラム」の「大人の助けを呼ぶ方法」や「HA HA SOの6つのスキル」の「いじめや暴力に対して断固として許さないという態度を示す方法」などを、いじめ、暴力などの場面でのロールプレイをとおして身につける方法もある。

【CAREプログラムの4つのスキル】

- 「被害者を助ける方法」
- 「大人の助けを呼ぶ方法」
- 「被害者との信頼関係をつくる方法」
- 「被害者の気持ちを理解する共感能力」

【HA HA SOの6つのスキル】

- 「ヘルプ」(HELP)..... いじめや暴力などを受けそうになった時、他の生徒や教師又は大人に助けを呼ぶ方法
- 「アサート」(ASSERT)..... いじめや暴力などに対して断固として許さないという態度を示す方法
- 「ユーモア」(HUMOR) ユーモアのセンスを忘れずに対応する方法
- 「アボイド」(AVOID) 現場をすぐ立ち去ることで事態をさらに悪化させるのを防ぐ方法
- 「セルフトーク」(SELF TALK)..... 意識的に自分に言い聞かせ、過度に自尊心を傷つけられるのを防ぎ、自尊心を維持する方法

「オウンイット」(OWN IT)..... 悪口を言われてもムキにならず、
あの人は何かイライラしてこんな
ことをするんだと相手の気持ちを
受容して受け入れ、自尊心を傷つ
けられるのを防ぐ方法

ウ 具体的な方法

(ア) 導入

- ・ 教職員は、人間は誰にでも解決しなければならない問題があること、その問題は集団の知恵によって解決できること、教職員はその解決の援助をしたいことを話す。
- ・ 教職員は、児童生徒間に利害、人間関係の対立があり、葛藤が生じている場面を提示する。
- ・ 教職員は、葛藤の場面では、話を中断して、何が問題であるかを討議させる。
- ・ その問題の解決には様々な解決方法があり、児童生徒一人一人に解決方法の一つを主体的に選ばせる。
- ・ ロールプレイングの事例としては、いじめの問題、暴力の問題、金銭強要の問題、教室での葛藤の場面、小説・テレビの葛藤の場面など適切なものを選ぶ。

(イ) 参加者の決定

ロールプレイングをする児童生徒を選ぶ。物語の人物と自分とを同一視した児童生徒や自分から立候補した児童生徒を選ぶ。試行錯誤を大切にするとといった観点から自分が体験していない役割を選ぶ。

(ウ) 舞台の設定

時間と場所を設定するが、詳しいストーリーは決めない。児童生徒は、自分の感じたことをもとに、自主的に演技する。場合によっては、教職員は演じている児童生徒に、事件がどこで、いつ起こり、演技者は何をしていたかを明らかにするなど、演技者が場面に集中できるように指導する。

(エ) 参加する観客

見ている児童生徒が、演じられるロールプレイングに集中し、演じている児童生徒の心の動きに敏感になり、自分であったらどうするかなどを考えるように指導する。

(オ) ロールプレイング

出演者には場面設定と大まかな演技の方法が示されるのみであり、

あとは出演者が主体的に演じる。教職員は、演技の優劣などについて評価しない。児童生徒が、迫真の演技ができるよう指導する。

(カ) 討議と評価

出演者は、演技している時どんな気持ちであったかを発表する。見ていた児童生徒は、出演者がどんな気持ちで演じていたか、自分がどう感じたか、自分であったらどうするかを発表する。そして、次の追加演技につながるようにする。

(キ) 追加演技

他の希望する児童生徒によって追加演技を行い、別の解決方法を探っていく。

(ク) 一般化、締めくくりの討論

出演者も観客も含めてすべての児童生徒に、それぞれ意見を出させ、各自の出した解決方法について討議を深め、集団生活における人間の行動の在り方について考えさせる。

対人関係の解決には様々な方法があること、唯一の正解はないこと、集団で解決することが重要であること、集団生活には守らなければならないルールがあること、自分の意見をすてて、他人の意見を聞くことは勇気ある方法であることを学ぶよう指導する。

5 規範意識の高揚

問題行動の未然防止には、児童生徒の規範意識を高揚させ、児童生徒に自発的、自律的に自らの行動を決断し実行できる力の育成を図るとともに、集団に内在する力として、仲間の相談にのったり問題行動を抑止したりする集団の機能が育つようにすることが大切です。このような観点からディベートやクオリティ・サークル(QC)などを取り入れ、社会規範について自ら考えさせるとともに集団の中で討議させることも有効です。

(1) ディベート

ア 基本的な考え方

(ア) ディベートとは、一定のルールに基づいて行う模擬討論です。

ルール1 論題を決める。

ルール2 形式的に肯定側・否定側の2つの立場を決める。

ルール3 討論の過程に立論・反対尋問・最終弁論の3つの要素をいれる。

ルール4 勝ち負けの評価をする。

ルール5 時間設定をする。

- (イ) ディベートは知識注入型の学習ではなく、児童生徒が自らの力で知識を得、学び方を身につけていく獲得型の学習をめざしたものです。
- (ウ) ディベートは相対的発想法であり、ものごとを絶対化することなく相対化して発想することにより、創造性を育むとともに、問題発見能力、問題解決能力、意思決定能力を育てる発想法です。
- (エ) 勝ち負けの評価をすることにより、論議を楽しむことを可能にし、事柄そのものに即した議論を容易にすることができます。また、勝とうとすることにより、資料を細かく分析したり、論理構成を検討するなどの準備や実際のディベートの場での反論や論理構成の再検討をしたりすることなどをおして論理的思考が深められます。

イ 留意事項

- (ア) 討論が可能な論題を提示すること。
肯定側と否定側に分かれて討論できる論題であることが必要であり、わかりきったことや簡単に予測ができることではディベートになりません。
論題設定に当たっては、生活規律に関することや社会規範に関することなどをとりあげ、児童生徒が自発的、自律的に自らの行動を決断し、実行する力が育つような論点とすることが大切です。
- (イ) 勝ち負けの評価をシステム化すること。
どちらがより説得力のある議論をしたかを評価の対象とします。
- (ウ) 勝ち負けの評価で終わらず、その後の指導に結びつけること。
「議論の決着をつける」とこと、「結論を導きだす」ということは異なります。ディベートはあくまでも考えさせるための手段であって、それによって、得られるものが常に正しいとは限りません。それぞれの議論を踏まえた教職員による事後の指導があってはじめてディベートは完結します。
- (エ) データ、論拠に基づいた主張とすること。
情報収集・分析 文章化 発表 討論という一連の活動を行うにあたり、情報収集の過程を最も重視することが必要です。どのようにデータを集め、分析するかを指導することによって、科学的に物事を観察し、分析して考える力を育成することができます。

(オ) 誰が意見を言ったかより,どんな意見が出されたかを重視すること。

(カ) 時間を正確に守らせること。

ウ 具体的な方法(例)

(ア) 事前の準備

論題の決定

(例)「茶髪は認めるべきだ」

「携帯電話を学校へ持ち込んでよい」

「授業中の私語はやめるべきだ」

「いじめはなくなる」

肯定側,否定側それぞれのグループ分け

グループ内の役割分担の決定

事前活動	総括責任	作業を総括する。
	資料収集	立論,反対尋問のため,参考文献,統計資料を収集する。
	資料分析	立論,反対尋問作成のため資料を分析し,情報カードを作成する。
	立論作成	自派の主張 (論題を肯定又は否定する)論題の言葉の定義をする。肯定又は否定する理由を述べ結論を述べる。
	反対尋問想定作成...	相手側の反対尋問を予想し,それぞれに対する回答を用意する。相手側の主張の論点を予想し,それに対する反対尋問を用意する。
	最終弁論作成	相手側の主張の理由や反対尋問を予想し,それを踏まえて,自派の主張を補強する。
実施時	総括責任	論議の流れを読んで,それぞれの担当者に適切な指示を行う。
	資料提供担当	総括責任の指示を受けて,担当者に資料を提供する。
	立論発表担当	予め用意された立論を読み上げる。
	相手側への反対尋問担当	予め用意された反対尋問や情報カードをもとに,相手側の立論を崩

していく。

自派への反対

尋問答弁担当 …… 予め用意された反対尋問答弁や情報カードをもとに，自派の主張を守る。

最終弁論担当 …… 相手側への反対尋問，自派への反対尋問答弁等を踏まえ，自派の主張を補強する。

資料・データの収集，分析

情報カードの作成（自派の主張を証明するもの，他派の主張を証明するもの，議論の成り行きを予想するもの）

論理の構築

立論，反対尋問想定，最終弁論作成

（イ） ディベート実施

標準型フォーマット（例）

肯定側立論 （5分）

否定側立論 （5分）

作戦タイム （2分）

否定側反対尋問 （10分）

作戦タイム （2分）

肯定側反対尋問 （10分）

作戦タイム （1分）

否定側最終弁論 （5分）

肯定側最終弁論 （5分）

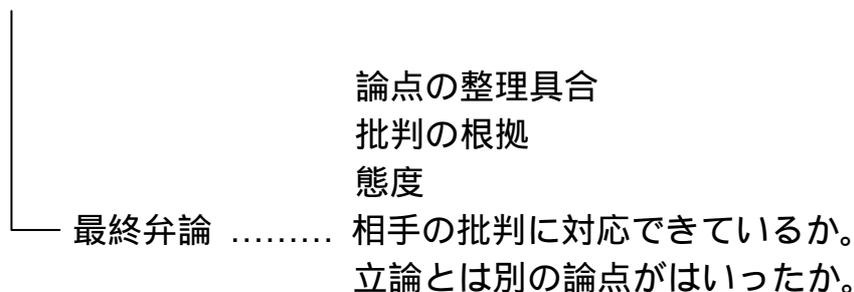
（評価）

（ウ） 評価

- ・どちらが正しいかよりも，どちらがより説得力ある議論をしたかを評価の対象とする。
- ・評価表を作成し，児童生徒に記入させる。
- ・児童生徒に評価させるだけでなく，教職員の評価も発表する。
- ・評価の基本的観点（例）

立論 …………… 内容構造の明確さ
具体例の分析の有無
提示資料の適切さ
発表態度

反対尋問 …………… 相手の主張のとらえの正確さ



(エ) 学習のまとめと総括

児童生徒に感想文を書かせる。

事後指導を行う。

肯定側，否定側それぞれの論点を明確化する。

肯定側，否定側それぞれのディベートにおける問題点を指摘する。

・資料・データで足りない部分を指摘する。

・論点で足りない部分を指摘する。

・論点の明らかな誤りを指摘する。

教職員の意見・主張を述べる。

(2) クォリティ・サークル(QC)

クォリティ・サークル(以下QC)は，小集団での社会的・実地的な問題の解決を目的としています。いじめの問題であれば，児童生徒が，いじめがあるといった状況を観察し，資料収集し，解決策を検討するといったことをとおして，いじめを自分自身の問題としてとらえ，規範意識を身につけていくことができます。

児童(生徒)会，委員会，集団宿泊的行事などで集中的に行うことが必要です。

ア 基本的な考え方

QCは5人から12人の集団で，問題行動の解決をめざして，定期的に会合をもちます。

方法は，次の5段階です。

(ア) どんな問題行動を解決するか。

(イ) 問題を分析する。

(ウ) 解決方法を作成する。

(エ) 解決方法を発表する。

(オ) 解決方法を再考する。

例えば、いじめであれば、学校（教室、遊び場など）でいじめがあるという事実を児童生徒が観察し、資料の収集を行い、解決方法を検討します。

また、児童（生徒）会などでの討論、意見発表会、児童生徒と保護者との意見交換会などをおして解決策を見いだしていきます。

イ 留意事項

- (ア) Q Cは、児童生徒が、少グループによる活動をとおして、問題行動について、現実的な解決方法を考えることであり、40人クラスであれば4～8グループに分けて行うこと。年齢が低いほど少人数にすること。
- (イ) 少なくとも1学期間など一定の期間継続して行い、毎週一度は会合を持つこと。
- (ウ) Q Cによって児童生徒が身に付ける技術には、次のようなものがあります。

他の人と協力しながら仕事を進めること。

自分の考えや意見をはっきり表現すること。

他人の意見を注意して聴くこと。

議論を記録すること。

自分自身や仲間が直面する問題を特定し、重要なものから優先順位をつけること。

問題の程度、原因、影響を調査すること。

結果を分析すること。

解決策をつくりだすこと。

解決策を実行する場合の長所、短所、費用、現実的な意味合いなどを評価すること。

- (エ) 説得力をもって解決策を発表すること。

ウ 具体的な方法

- (ア) 解決すべき問題行動の特定

導入

- ・ Q Cの紹介
- ・ グループ分け
- ・ 各Q Cの名前やシンボルマークの決定
- ・ 取り組む問題行動のテーマ決定（クラス統一テーマがよい）

- ・「学校で嫌な気分になること」というテーマで，QCにおいて話し合い，次にクラス全体で話し合う（ブレイン・ストーミングなどの方法を用いる）。
- ・どの問題に特定するか決定する（各QCの集約した意見をもとに全員による投票などの方法を用いる）。

（イ） 問題分析

各QCで，問題行動の背景や要因を考える。
 （210頁の資料「Why Why」参照）
 各QCで，問題の客観的な情報を収集する。
 （面接，アンケートなど）
 得られたデータをもとに再度，背景や要因を考える。

（ウ） 解決方法

各QCで，自分たちが取り組んでいる問題の解決のための計画表をつくる。
 解決策をつくる。
 （210頁の資料「How How」，211頁の資料「作用領域分析」参照）

（エ） 解決方法発表

クラスで，各QC毎に発表する。
 クラスで発表後，児童（生徒）会での討論，意見発表会，PTAとの話し合い，標語やポスターにするなどの活動を行う。

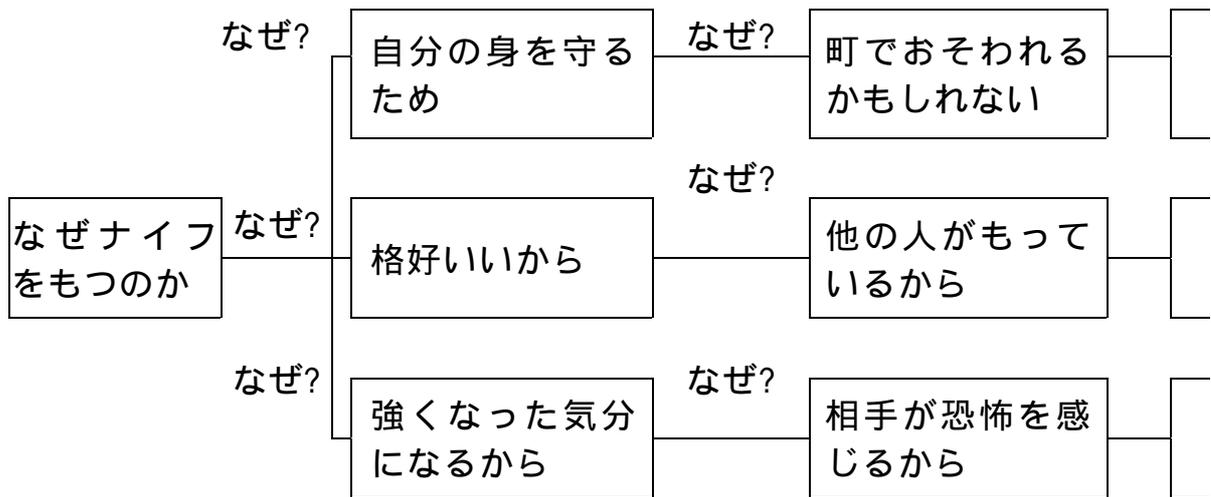
（オ） 解決方法再考

クラスでこれまでの過程を確認し，クラスでできること，学校でできることを決定する。
 学校体制として取り組む。

資料 「Why Why」

- 1 目的 問題行動がなぜ起きるのかその原因を探る。
- 2 方法 「なぜ」を繰り返し,出なくなるまで行う。その後,選択肢を絞り込み,出された原因の中でどれが最も重要であるのかを決めていく。

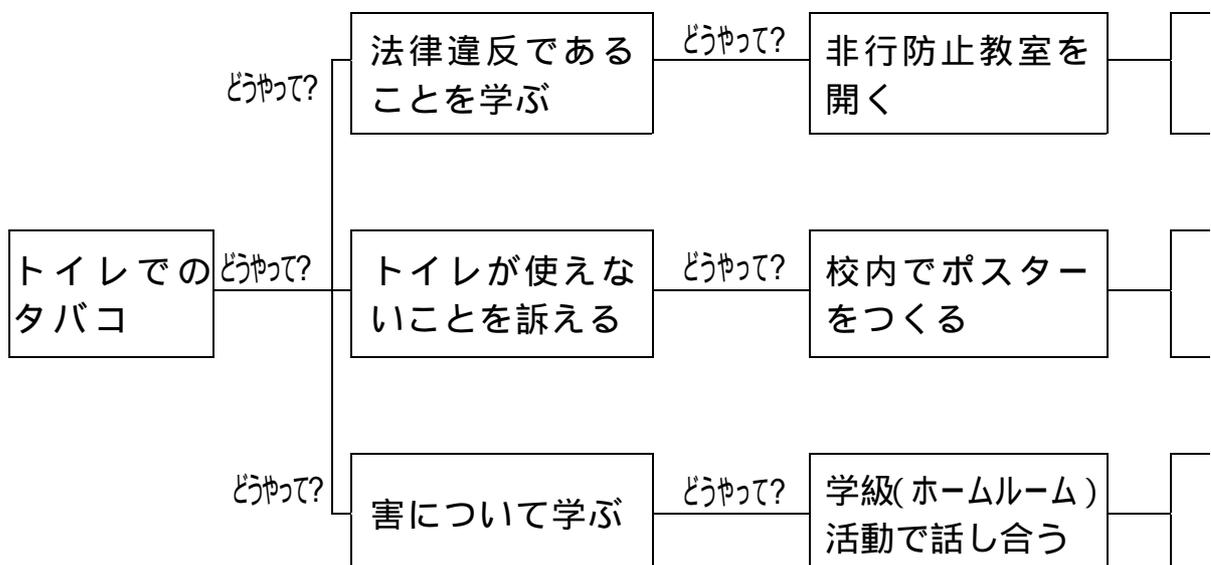
(例) 児童生徒がナイフをもって歩くこと(選択肢は多い場合もある)



資料 「How How」

- 1 目的 問題についての可能な解決策を探る。
- 2 方法 「どうやって」を繰り返し,出なくなるまで行う。現実的,具体的な解決策をできるだけ多く出しあう。出された解決策の中で,どれが最も重要であるのかを決めていく。

(例) トイレでのタバコをどうやってなくすか(選択肢は多い場合もある)



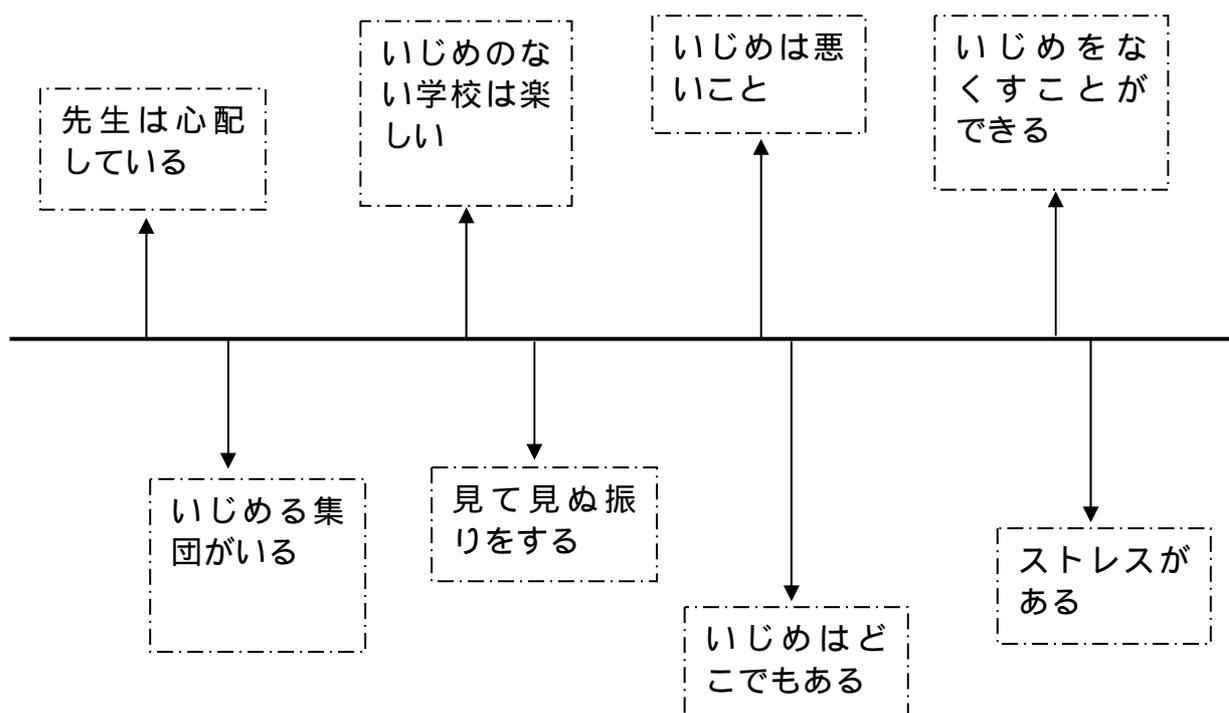
資料 作用領域分析

- 1 目的 ある場面での肯定的、否定的要因を特定することによって、問題の解決策を探る。
- 2 方法 問題を書き、上方向には肯定的要因を、下方向には否定的要因を書く。長いベクトルは影響が大きいことを表す。

その後、作用を検討し、肯定的なものはどうすればさらに促進できるか、否定的なものはどうすれば減少できるかを考える。変更できないものには時間をかけずに、変更できるものを集中的に話し合う。

(例) いじめの問題

(肯定的要因)



(否定的要因)