

## 人間関係づくりプログラムの活用に関する校内研修

### 1 研修のねらい

人間関係づくりプログラムの活用結果を分析し、その後のより効果的な実践の計画を立てる。

※補足 「人間関係づくりプログラム」は、①学級活動等で行う授業案及びワークシート集、②子どもの実態をつかむ質問紙調査、③子どもの実態を分析する効果測定ソフトの3つから構成されています（別紙資料参照）。②と③については、各学校からダウンロードできます。

### 2 事前準備

- (1) エクササイズ実施前と実施後の質問紙調査の調査結果。学年ごと、どのクラスの調査結果を使用するか決めておく。小規模校の場合は、学年団等でもよい。
- (2) グループワークに必要な付箋紙等を用意する。
- (3) グループに1冊「人間関係づくりプログラム（改訂版）」を用意する。
- (4) 学年部、学年団等実態に応じてグループを編成する。
- (5) グループワークの司会者、記録者、発表者を決めておく。

### 3 活動の流れ

課程	活動の内容	留意点	時間
導入	○アイスブレイキング 「部首で探せ」	・自己紹介の後、グループで協力し、「彳」の付く漢字を1分間でできるだけたくさん書き出す。グループごといくつか書き出すことができたか発表する。	4分
	○本時の活動の流れ 本時の活動の流れについて説明する	・学年内の1つのクラスについてエクササイズ実施前と実施後の調査結果をもとに児童・生徒の変容等について分析する。 ・当該クラスの個別の支援を要する児童・生徒についての支援方法等について検討する。 ・日常での効果定着を図る取組や行事等での応用について検討する。 ・エクササイズの効果について検討する。	1分

展開	<p>○「調査結果をもとにした分析」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調査結果の「スキルと信頼感のバランス」「6つの尺度のバランス」「スキルと信頼感の推移」「第3回までの状況」の表等をもとに当該クラス全体の変容について付箋紙に書き出す。</li> <li>・書き出した付箋紙を内容ごとに分類して、どのような変容が見られたか、どのような力が高まったか等について検討する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使用する調査結果については持ち寄ってもらう。</li> <li>・ここではクラス全体の状況や傾向について検討する。</li> <li>・調査結果と普段、先生方が感じている当該クラスの状況について比較することもよい。</li> </ul>	15分
	<p>○「個別の支援を要する児童・生徒への対応」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調査結果の「個人別標準得点」等の資料をもとに個別の支援を要する児童・生徒がどのように変容したか確認する。</li> <li>・当該児童・生徒に対する今後の支援の計画を立てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査結果と普段、先生方が感じている当該児童・生徒の様子を比較することもよい。</li> <li>・組織的に行う日常的な支援等について検討する。</li> </ul>	10分
	<p>○今後、日常での効果定着を図るための具体的な取組や、行事等での応用について検討する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的に継続できる取組。学校全体での組織的な取組。</li> </ul>	10分
	<p>○「エクササイズを検討する」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・分析結果をもとに、実施したエクササイズの効果について検討する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実施したエクササイズが効果的であったか、当該学年のエクササイズにこだわらずクラスの実態に応じて、他学年に掲載されているものの実施等も併せて検討する。</li> <li>・クラスの実態に応じて、より効果的となるよう選択したエクササイズの内容等の変更も検討する。</li> </ul>	10分
終末	<p>○活動の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各学年で検討した内容について発表し、共有する。</li> </ul> <p>○SCのまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・SCから分析やプログラム実施に際してのポイント等について話す。</li> </ul>		10分

## 2 効果測定ソフトの使い方

- (1) 最初に「設定シート」で、学校名、年度、学年、組、人数を設定します。
- (2) 「入力シート」に質問紙調査の結果を入力します。
- (3) 「調査結果」はA3判の紙に出力できます。第2回、第3回の調査結果には、前回分までのデータも併せて出力され、比較分析できます。

## 3 調査結果の出力内容

- (1) 「解決スキル」「言語的スキル」「信頼自己」「信頼他者」について学級の状況をグラフに表し、県の標準偏差と比較できます。
- (2) 6つの尺度のバランスをリーダーチャートで示します。
- (3) 横軸を「スキル総合（解決スキルと言語的スキルの平均値）」、縦軸を「信頼感総合（信頼他者と信頼自己の平均値）」とし、スキルと信頼感のバランスについて各個人の分布状況を示します。



## 人間関係づくりプログラムの実践

平成20年度は、島田市の五和小学校が県の指定を受け、研究に取り組んでいます。また、県内15の学校で授業研修会が行われています。

実施状況調査からは、小学校の60%、中学校の38%の学級が「夏休み前までに4時間実施した」または「年度内に4時間実施予定」と回答しています。「4時間未満での実施」または「4時間未満での実施予定」も含めれば、小学校の96%、中学校の88%の学級が実施することになります。



### (子どもたちの振り返りシートより)

- 男子でも仲良くなれることが分かった。いつも一緒にいる友達じゃなくても仲良くなってきた。
- 他の人の意見を聞いたとき、自分の中では思ってもいなかったことを考えていたので感心した。

### (教師の声より)

- Aさんが、グループを作れなかった子に対して、「先生、5人グループって言ったけど、うちだけ6人でもいい？」と言ってきた。ルールには反することになるが、温かいAさんの言葉がとても嬉しかった。また、そのことを認め、褒めたところ、クラス全員が拍手をしたことも嬉しく思った。
- 質問ジャンケンを行う場面では、友達への回答に対して、「へーそうなんだ」「私も！」「すごいね」等といった言葉が自然に出てきて、さらに楽しい雰囲気でも活動することができた。
- 「真剣に聴いてくれて嬉しくなった」「うなづいて聴いてくれたのでよかった」「質問しながら聴いてくれたから、もっと話したくなった」など、どんな聴き方をされると嬉しいのか実感がこもった感想がたくさん出され、これから自分も実践していきたいという声が多かった。

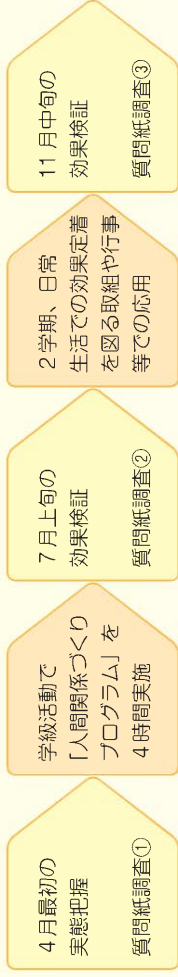
# 「人間関係づくりプログラム」活用の手引き

楽しいクラスでたくさん友達を作りたい

静岡県では、人と関わるための手法（出会い、聴き方、話し方）やストレスマネジメント（感情統制）の手法等を子どもたちが獲得し、安心して人と関わりながら学校生活を送れるように、「人間関係づくりプログラム」を作成しました。「人間関係づくりプログラム」は、以下の3つから構成されています。

- A 学級活動授業案集とその授業で使用するワークシート集
- B 「人間関係づくりプログラム」に係る質問紙（28項目の質問）
- C 質問紙から実態把握を行う効果測定ソフト

※始業式、入学式直後の4月、人間関係づくりプログラム実施後の7月、さらには行事等を通して日常生活が充実した11月に質問紙調査を行い、その結果をソフトに入力することで、成果や課題が明らかになり、今後の学級経営の参考となります。



## 1 人間関係づくりプログラムに係る調査（質問紙）とソフトを使った分析

28の質問項目は、大きく分けて6つの尺度で集計されます。

尺度	内容
A 解決スキル (質問1～7)	日常場面だけでなく、初対面の相手との場面や葛藤場面等、様々な場面での相手との関わり方の中で、十分な人間関係を作り上げていくことに関する因子。
B 言語的スキル (質問8～12)	言葉をおして、自分の考えや気持ちを相手に伝えることに関する因子。相手との関係の中で、言葉によるやりとりの重要性に関わる因子。
C 気遣い (質問13～15)	友人関係の中で、人に対しての気兼ねや、相手からの評価をどのように受け止めているかに関わる因子。(得点が高いことは、必ずしも良いということではない。得点が高すぎる場合、相手に気兼ねしすぎることになる。)
D 信頼他者 (質問16～20)	友人や他者に対する信頼感に関わる因子。相手に対してどの程度心を許せるかを示す。
E 信頼自己 (質問21～23)	自己肯定感や自己効力感といった自分に対する自信や自分への信頼に関わる因子。(得点が低い場合、学級内での人間関係がづくりにくいことが多い。)
F 感情統制 (質問24～28)	自分の感情コントロールに関わる因子。(得点が高いことは、必ずしも良いということではない。得点が高すぎる場合、集団内で自己開示がしにくい状況を示す場合もある。)

# 学級のまとめの見方と活用

平成20年度 人間関係プログラムに係わる調査 第3回

## 〇〇市立〇〇小学校 5年1組

学年	学組	性別	出席番号	個人別標準得点 (SS)						信頼感総合	スキル総合	カテゴリ
				解決スキル	言語的スキル	気遣い	信頼他者	信頼自己	感情統制			
5	1	男	5101	57.7	42.2	60.8	57.1	51.9	48.1	50.5	50.5	A
5	1	女	5102	52.6	49.6	60.8	42.5	51.9	33.1	51.1	47.2	C
5	1	男	5103	52.6	49.6	60.8	46.1	51.9	48.1	51.1	49.3	C
5	1	男	5104	52.6	49.6	55.6	53.4	62.2	48.1	51.1	48.1	A
5	1	女	5105	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5106	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5107	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5108	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5109	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5110	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5111	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5112	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5113	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5114	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5115	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5116	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5117	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5118	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5119	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5120	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5121	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5122	52.6	49.6	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5123	50	34.9	45.1	45.1	45.1	45.1	45.1	45.1	A
5	1	男	5124	52.6	53.2	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5125	60.2	56.9	50.3	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5126	55.1	60.6	50.3	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5127	47.5	56.9	55.6	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5128	52.6	49.6	50.3	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5129	67.8	67.9	66.1	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5130	57.7	49.6	50.3	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5131	52.6	49.6	50.3	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5132	52.6	49.6	50.3	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5133	52.6	49.6	50.3	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5134	57.7	56.9	60.8	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5135	52.6	49.6	50.3	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5136	55.1	60.6	55.6	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5137	55.1	49.6	55.6	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	男	5138	52.6	49.6	55.6	60.8	51.9	48.1	51.1	51.1	A
5	1	女	5139	62.7	64.3	60.8	60.8	57	42.1	63.5	58.9	A
5	1	男	5140	57.7	60.6	60.8	60.8	57	42.1	59.2	58.9	A
平均偏差(SS)				55	53	55.7	53.8	54.2	46.5	54	54	A

各個人の偏差値を一覧表で表示します。「50」が県の標準値となります。

「解決スキル」「言語的スキル」「気遣い」「信頼他者」「信頼自己」「感情統制」

スキル総合は「解決スキル」と「言語的スキル」の平均値です。信頼感総合は「信頼他者」と「信頼自己」の平均値です。カテゴリは、スキル総合と信頼感総合のバランスを表しています。

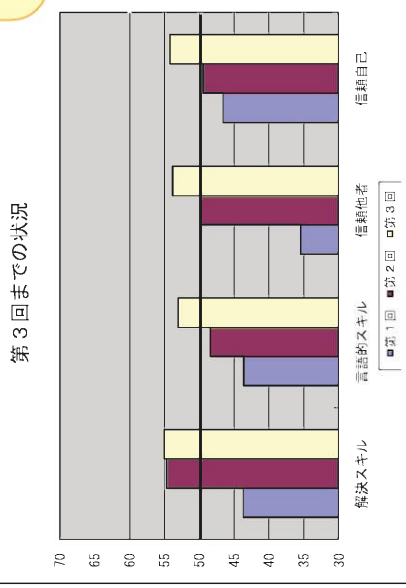
A→スキル総合も信頼感総合も50以上で県平均を上回っている。  
 B→スキル総合は50未満だが、信頼感総合は50以上。  
 C→スキル総合は50以上だが、信頼感総合は50未満。  
 D→スキル総合も信頼感総合も50未満で県平均を下回っている。

個人プロフィール（個人の状況）は、名簿順一覧表で確認します。

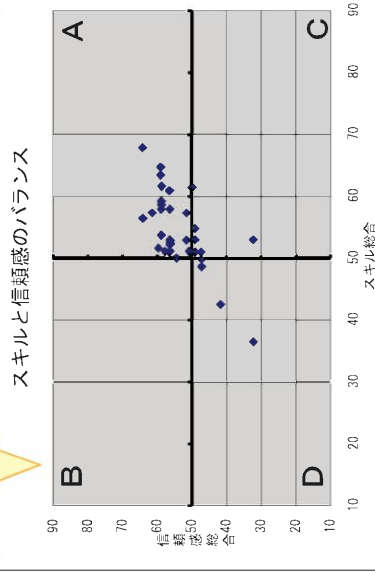
学級内の個人の分布状況を左表のカテゴリ（A～D）に基づき表示しました。

右上のAに属する児童生徒は、人間関係をつくるためのスキルに優れており、学級内でも自分の居場所があるものと思われれます。

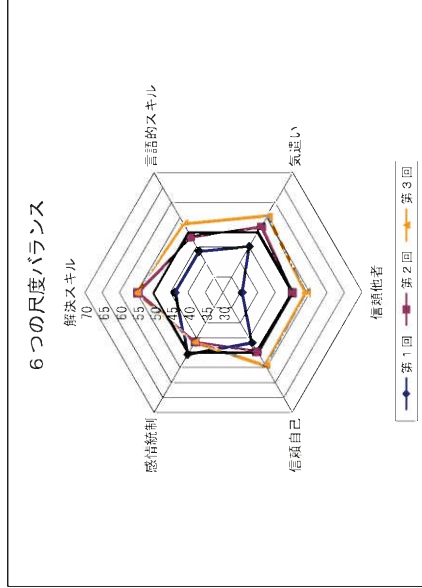
反対に左下のDに属する児童生徒は、人間関係づくりが苦手、学級に対しての不安傾向が強いと考えられます。Dの児童生徒には、特別に手だてを講じる必要があります。



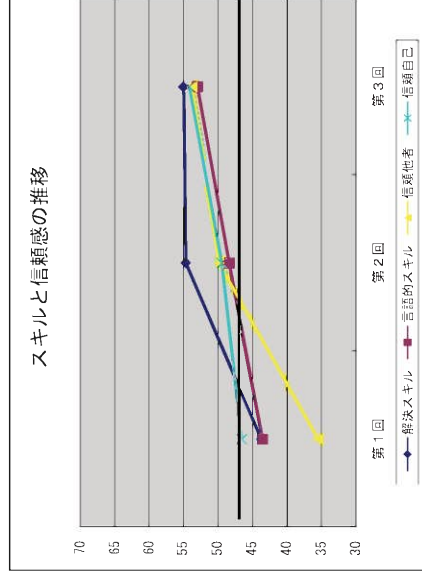
第3回までの状況



スキルと信頼感のバランス



6つの尺度バランス



スキルと信頼感の推移

人間関係づくりプログラムは各学年ともに、夏休み前までの4時間分の授業で構成されています。この体系的なエクササイズを通して、子どもたちの人間関係スキルは向上することが期待できます。しかし、このスキルを維持するために、日頃の授業や生活の場面で繰り返し実践することが大切です。また、学校における行事や特別活動、児童・生徒会活動等で、このスキルを活用、応用できる場面をつくっていくことでより効果が上がります。

別紙様式

人間関係づくりプログラムに係る調査用紙

この調査は、皆さんが明るく楽しく学校生活を送ることができるように、今の自分

自身の様子を知るためのものです。考えすぎることはありませんが、質問に対して、正直

に思ったとおりの場所に○を付けましょう。

それぞれの質問には、下の<例>のような数字のめもりがあります。その数字は、下の表のような意味があります。<例>のように、あてはまるものに○をつけましょう。

それぞれの質問に、あなたがどれくらい思うかと思うのかを教えてください。 質問の右にあるそれぞれの数字には次のような意味があります。	1	まったくそのとお리だと思ふ。
	2	どちらかといえぱそう思ふ。
	3	どちらかといえぱちがうと思ふ。
	4	まったくちがうと思ふ。

<例>

質問 外遊びは好きですか。	2がそうだと思ったとき (2 どちらかといえぱそう思ふ。)

※本調査用紙の著作権は、「さいたま市教育委員会学校教育部指導2課」にあります。静岡県教育委員会は、さいたま市教育委員会に許諾を得て利用しています。

調 査 回 数	学 校 名
第 回	立 学校
学 年 ・ 組 ・ 出 席 番 号	性 別
年 組 番	男 ・ 女

しつもん  
質 問

- 1 私は、知らない人<sup>ひと</sup>とでも、すぐに話<sup>はなし</sup>が始め<sup>はじ</sup>られます。 1 2 3 4
- 2 私は、クラスが替<sup>か</sup>わっても仲<sup>なか</sup>のよい友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>がすぐ<sup>すぐ</sup>にできます。 1 2 3 4
- 3 私は、まわりの人<sup>ひと</sup>たちとのあいだで問<sup>もん</sup>題<sup>だい</sup>が起<sup>お</sup>きても、うまくやっ<sup>や</sup>ってい<sup>い</sup>けます。 1 2 3 4
- 4 私は、冗談<sup>じょうだん</sup>を言<sup>い</sup>ってまわり<sup>まわり</sup>の友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>を笑<sup>わら</sup>わせることがあ<sup>あ</sup>りま<sup>ま</sup>す。 1 2 3 4
- 5 私は、けんかをした友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>と、じょうず<sup>じょうず</sup>に仲<sup>なか</sup>直<sup>なお</sup>りするこ<sup>こ</sup>とがで<sup>で</sup>きます。 1 2 3 4
- 6 私は、クラス<sup>クラス</sup>の誰<sup>だれ</sup>とでも、笑<sup>え</sup>顔<sup>が</sup>であ<sup>あ</sup>いさつ<sup>つ</sup>を交<sup>か</sup>わすこ<sup>こ</sup>とがで<sup>で</sup>きます。 1 2 3 4
- 7 私は、友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>が話<sup>はな</sup>しているところ<sup>ところ</sup>に、気<sup>き</sup>軽<sup>がる</sup>に仲<sup>なか</sup>間<sup>ま</sup>へ入<sup>い</sup>れても<sup>も</sup>らうこ<sup>こ</sup>とがで<sup>で</sup>きます。 1 2 3 4
- 8 私は、何<sup>なに</sup>かを失<sup>しつ</sup>敗<sup>ぱい</sup>したとき、すぐ<sup>すぐ</sup>に謝<sup>あやま</sup>るこ<sup>こ</sup>とがで<sup>で</sup>きます。 1 2 3 4
- 9 私は、忙<sup>いそ</sup>がしいとき<sup>とき</sup>に、友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>に「手<sup>て</sup>伝<sup>だ</sup>って」と言<sup>い</sup>うこ<sup>こ</sup>とがで<sup>で</sup>きま<sup>ま</sup>す。 1 2 3 4



10 わたし 私は、じぶん 自分のことばかりはなし 話をしないで、ともだち 友達の話をじっくりとき 聞くことができます。

1	2	3	4

11 わたし 私は、ともだち 友達の頼みでも、いや 嫌なときは嫌ですと言えます。

1	2	3	4

12 わたし 私は、じぶん 自分の気持ちや かんが 考えなどを すなお 素直に言うことができます。

1	2	3	4

13 わたし 私は、ともだち 友達からどう み 見られているか き 気になります。

1	2	3	4

14 わたし 私は、ともだち 友達が なに 何を おも 思っているのかを、よく かんが 考えます。

1	2	3	4

15 わたし 私は、ともだち 友達を きず 傷つけないように き 気をつかいます。

1	2	3	4

16 わたし 私の ともだち 友達は、わたし 私の いけん 考えや意見をよく聞いてくれます。

1	2	3	4

17 わたし 私の ともだち 友達は、わたし 私が こま 困ったときに そうだん 相談にのってくれ おも と思います。

1	2	3	4

18 わたし 私は、ひと まわりの人を しんらい 信頼しています。

1	2	3	4

19 わたし 私の あか クラスは、たの 明るくて楽しいクラスです。

1	2	3	4

20 わたし 私には、しんらい 信頼できる ともだち 友達や かぞく 家族などがいます。

1	2	3	4

21 わたし 私は、じぶん 自分のことが、す 好きです。

1	2	3	4

22 私<sup>わたし</sup>には、ほかの人<sup>ひと</sup>にはないよいところが、いっぱいあります。 1 2 3 4  

--	--	--	--

23 私<sup>わたし</sup>は、何か<sup>なに</sup>についてがんばろうと思<sup>おも</sup>えば、いつでもがんばれる気<sup>き</sup>がします。 1 2 3 4  

--	--	--	--

24 私<sup>わたし</sup>は、かっとなると、そのことがすぐに顔<sup>かお</sup>や態度<sup>たいど</sup>に表<sup>あらわ</sup>れます。 1 2 3 4  

--	--	--	--

25 私<sup>わたし</sup>は、ちょっとした言<sup>い</sup>い合<sup>あ</sup>いでも、声<sup>こゑ</sup>が大き<sup>おお</sup>くなってきます。 1 2 3 4  

--	--	--	--

26 私<sup>わたし</sup>は、友達<sup>ともだち</sup>と意見<sup>いけん</sup>が合<sup>あ</sup>わないうち、言<sup>い</sup>い合<sup>あ</sup>いをしたくありません。 1 2 3 4  

--	--	--	--

27 私<sup>わたし</sup>は、かっとなって、物<sup>もの</sup>をこわしたくありません。 1 2 3 4  

--	--	--	--

28 私<sup>わたし</sup>には、私<sup>わたし</sup>のことをよく思<sup>おも</sup>っていない人<sup>ひと</sup>がいると思<sup>おも</sup>います。 1 2 3 4  

--	--	--	--



クラスの変容

	よさ	課題	効果測定結果を日常生活に生かす取組等
スキル			
信頼感			

個別の支援を要する児童・生徒

個の変容	今後の支援