令和元年度（２０１９年度）紀要１１４号

Ⅵ

不登校対応研究グループ

不登校の未然防止　～心の温度（社会性）を高める取り組み～

＜研究員＞

千里第一小学校	教　　諭	中尾由美子
青山台小学校	養護教諭	萩原　晶子
吹田第三小学校	教　　諭	鈴木　貴大
西山田中学校	養護教諭	中嶋　茂美
佐井寺中学校	教　　諭	松尾　芳実

＜スーパーバイザー＞

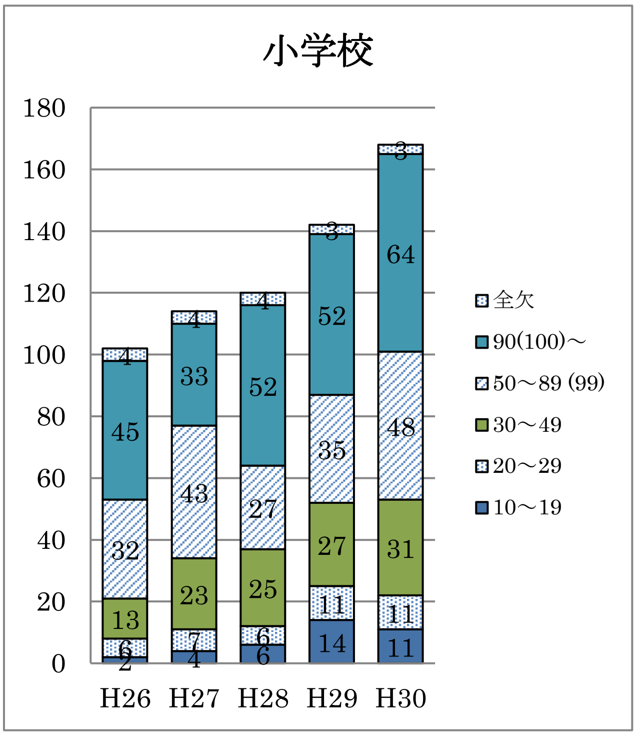
千里金蘭大学	教　授	黒瀬　哲也

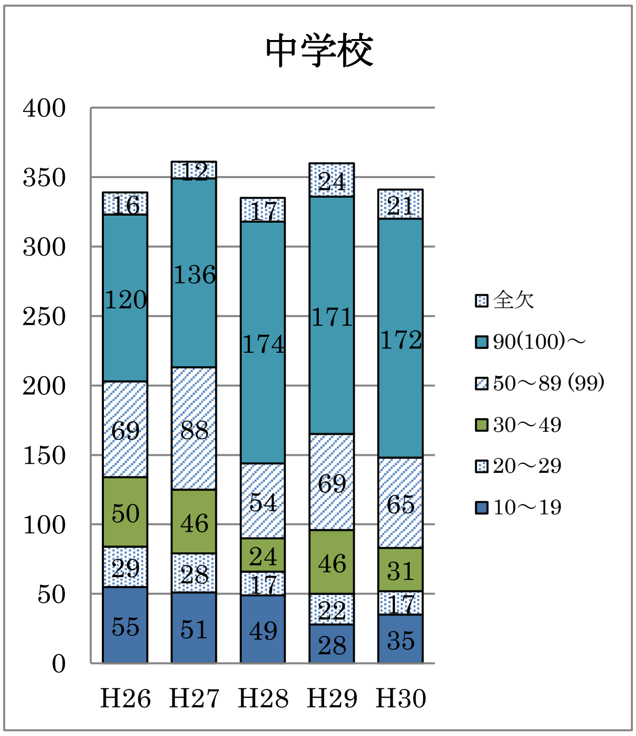
１．　はじめに

「平成３０年度児童生徒問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査（通知）」によると、全国の公立小・中学校における不登校児童・生徒数は約１５万８千人で、前年度から比べると１万８千人増加しています。文部科学省は「在籍児童生徒数が減少しているにもかかわらず、不登校児童生徒数が６年連続で増加し、約６割の不登校児童生徒が９０日以上欠席しているなど、憂慮すべき状況にある。」としています。

大阪府においても、約１万人の児童・生徒が不登校で、前年から比べると、約６００人増加しています。また、吹田市においても、約５００人の児童・生徒が不登校で、特に小学生が増加傾向にあることや中学生が約３５０人前後で高止まりしていることなどが（図１）からもわかります。

（図１）吹田市における過去５年間の欠席日数別児童・生徒数の推移





また、このような状況の下、平成２８年１２月には不登校児童・生徒への支援について初めて体系的に定められた「義務教育の段階における普通教育に相当する教育の機会の確保等に関する法律」が成立し、平成２９年２月１４日に施行されました。これを受けて策定された基本指針では「全ての児童・生徒が豊かな学校生活を送り、安心して教育が受けられるよう、児童・生徒と教職員との信頼関係や児童・生徒相互の良好な人間関係の構築等を通じて、児童・生徒にとって学校が安心感充実感が得られる活動の場となるように魅力あるより良い学校づくりを推進する」と明記される等、不登校の子供たちへのより一層充実した支援を行うことが小・中学校に期待されています。

２．　研究主題及び目的

（１）　研究主題

今年度は「心の温度」を社会性と捉え、「心の温度」を可視化することを主題として研究に取組みました。

（２）　目的

昨年度に続き「心の温度」について研究に取組みました。今年度は次の２点を研究目的とし研究を行いました。

ア「心の温度」を社会性と捉え、大阪府社会性測定用尺度調査を用いて「心の温度」を可視化し「心の温度」を高めるための取組みが有効かどうかを検証すること。

イ日々の教育活動において日常的に取り組むことができる「心の温度」を高める方法を提案すること。

３．　研究活動経過

回	月日	曜日	時間	黒瀬SV	内容
第1回	5 月 24 日	金	16:00		総会 研究主題、1年間の活動予定について
第2回	7 月 5 日	金	16:00		研究主題について 心の温度を可視化するためのツールについて
第3回	8 月 5 日	月	9:30	★	心の温度を高めるための取り組みについて 結果の分析方法について
第4回	10 月 7 日	月	16:00		各校での取組みの交流
第5回	11 月 15 日	金	16:00	★	各校での取組みの交流 子供たちの変容の分析方法について
第6回	12 月 16 日	月	15:00		各校の取り組みから子供たちの変容の分析 大阪府社会性測定用尺度の分析
第7回	1 月 7 日	火	13:00		研究発表に向けての準備
第8回	1 月 21 日	火	15:30		研究発表に向けての準備
第9回	1 月 28 日	火	16:00		研究発表リハーサル
第10回	1 月 29 日	水	16:00		研究発表

４．　研究内容及び発信

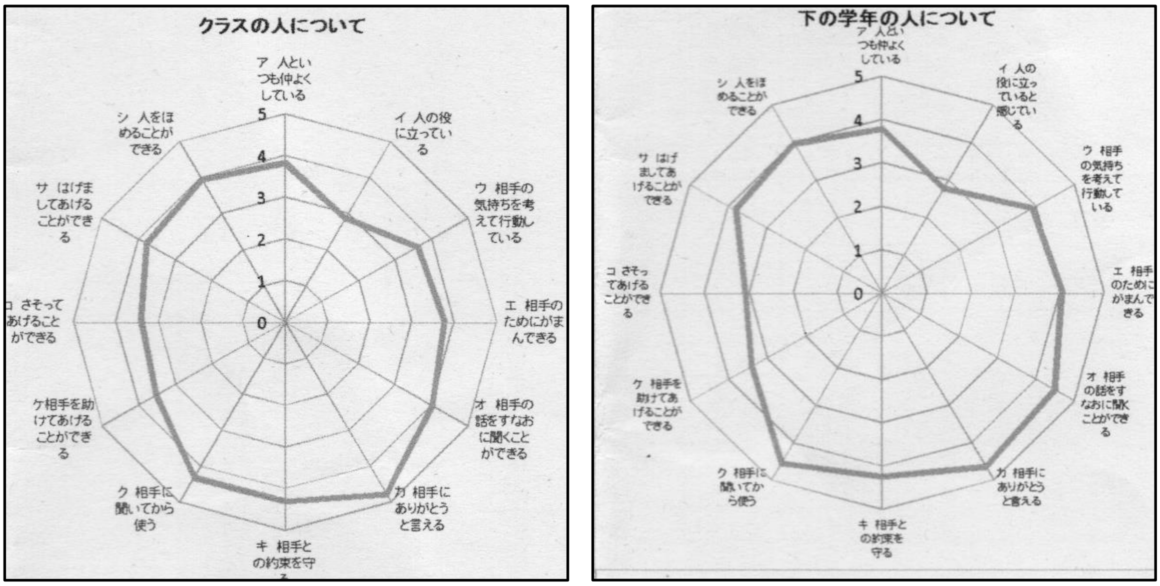
（１）　心の温度の可視化について

　心の温度を可視化するためのツールとして「大阪府社会性測定用尺度調査」を活用しました。「大阪府社会性測定用尺度調査」とは、各学校の教育活動を点検する指標として活用するために実施する調査で、自分自身に関する質問項目とクラスの人、下の学年の人、大人、に関する質問項目で構成され、児童・生徒の回答は、肯定・曖昧・否定で分類します。「大阪府社会性測定用尺度調査」についての詳細は別添資料を参考にしてください。

（２）心の温度の可視化から見えてきた課題（１学期）

　調査を実施した全てのクラスにおいて下の（図２）のように「人の役に立っていると感じている」という項目の肯定的な回答の割合が、クラスの人、下の学年の人、大人、すべてにおいて１番低くなっていました。このことを児童・生徒の自己有用感（他者や集団との関係の中で自分の存在を価値あるものとして受け止める感覚）が低く、自己有用感を高めることが「心の温度」を高める上で重要であると捉え、自己有用感を高めるための取り組みについて研究を進めました。

(図２)



（実施クラス数：小学校６年生　３クラス　中学校１年生　５クラス）

（３）自己有用感を高めるための取り組み

　自己有用感を高めるための取り組みとしては、掃除や遊びを一緒に行う異学年交流等があげられます。この取り組みでは上級生が下級生の世話をし、下級生から必要とされることで、自己有用感が高まりますが、日々継続して行えないことや下級生側の自己有用感をどう育めばよいのかという課題があげられます。そこで、「学級で日常的に行えること」と「行った行為に対しての正当な反応があること（児童・生徒が反応できるようになること）」をポイントに、学級集団で取り組めることを考え実践しました。

スマイルノート

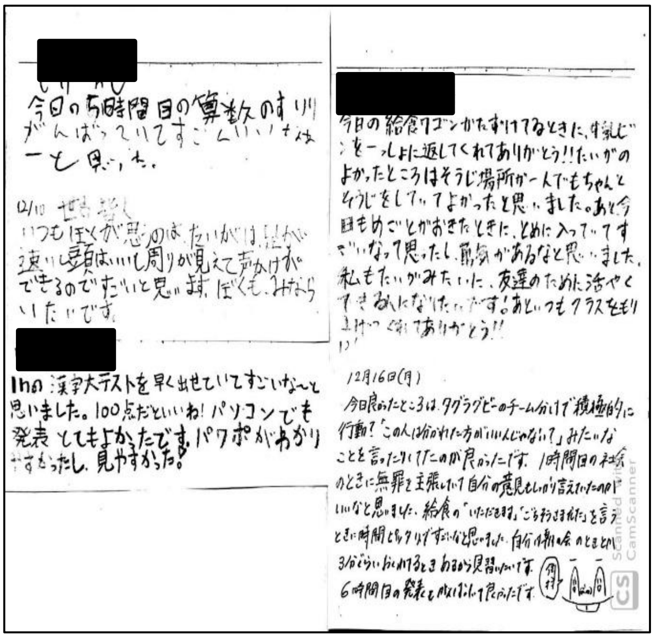
＜活用方法＞

ア　表紙の内側に名前が書かれたスマイルノートを教師が毎朝ランダムに配ります。

イ　受け取ったノートが誰のものかを児童・生徒が表紙の内側を見て確認します。

ウ　確認した仲間の言動に注目しその日の言動で、仲間の言動で自分自身が良かったと感じた事を記入します。

エ　終わりの会で仲間にスマイルノートを返却し、自分のスマイルノートを受け取り内容を読みます。



[redacted]
今日の5時間目の算数のすりりがんばっていてすごいいなーと思った。

12/10
いつもぼくが思うのは、たいがは足が速いし頭はいいし周りが見えて声かけができるのですごいと思います。ぼくもみならいたいです。

[redacted]
1hの漢字大テストを早く出せていてすごいなーと思いました。100点だといいね！パソコンでも発表とてもよかったです。パワポがわかりやすかったし、見やすかった。

[redacted]
今日の給食ワゴンかたずけてるときに、牛乳じこを一っしょに返してくれてありがとう!!たいがのよかったところはそうじ場所が一人でもちゃんとそうじをしていてよかったと思いました。あと今日もめごとがおきたときに、とめに入っててすごいなって思ったし、勇気があるなと思いました。私もたいがみたいに、友達のために活やくできるようになりたいです。あといつもクラスをもり上げてくれてありがとう!!

12月16日(月)
今日良かったところは、タグラグビーのチーム分けで積極的に行動て「この人は分かれた方がいいんじゃない？」みたいなことを言ったりしてたのが良かったです。1時間目の社会のときに無罪を主張してて自分の意見をしっかり言えてたのがいいなと思いました。給食の「いただきます」「ごちそうさまでした」を言うときに時間とピッタリですごいなと思いました。自分は朝の会のときとかに3分ぐらいおくれるときあるから見習いたいです。6時間目の発表も外れなくて良かったです。

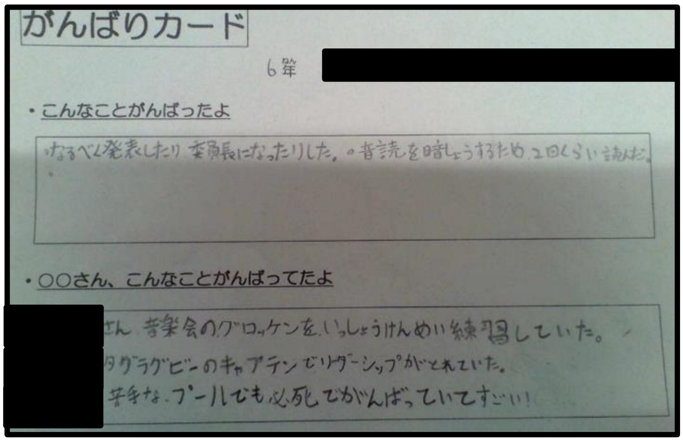
感心カード・がんばりカード

＜活用方法＞

ア　感心メモに同じクラスの児童・生徒の長所やがんばりを気づいた時にメモをします。

イ　感心メモを参考にクラスの実態に応じた回数でカードを作成します。
　（朝の会や終礼等で作成）

ウ　学級通信や教室掲示などで共有します。



がんばりカード

6年 [redacted]

・こんなことがんばったよ

・なるべく発表したり委員長になったりした。・音読を暗しょうするため2回くらい読んだ。

・○○さん、こんなことがんばってたよ

[redacted]さん　音楽会のグロッケンをいっしょうけんめい練習していた。
[redacted]タグラグビーのキャプテンでリーダーシップがとれていた。
[redacted]苦手なプールでも必死でがんばっていてすごい！

感心カード

私は（○○）さんの
（　思いやり　）に感心しました。

<u>○○さんは，今週の数学の時間に，・・・のようにエピソードを書く。</u>

____

____

____

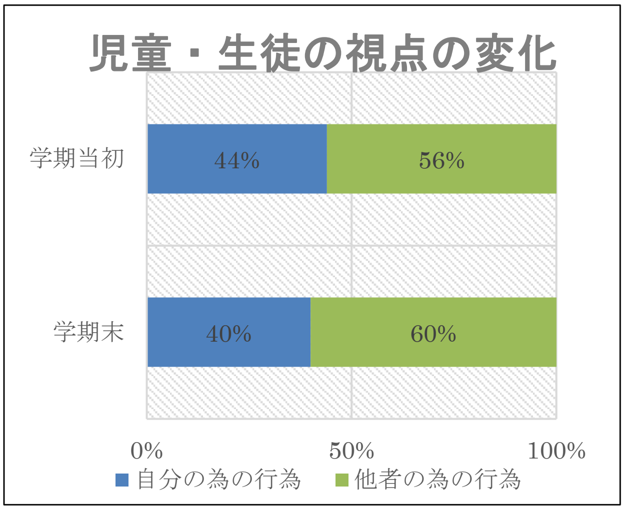
　例えば、エピソードの内容に偏りがあると感じたら、「努力している姿に気付くことができているので、今週は思いやりある行動に注目してみましょう」等のように教師が児童・生徒に声掛けをして下さい。いろいろな角度から他者を見ることで、偏りなく多くの児童・生徒が取り上げられます。

　また、感心カードというタイトルは児童生徒の発達段階に合わせて変更して下さい。

（４） 児童・生徒の変容

「スマイルノート」「感心カード」「がんばりカード」の取組みを進めていくと、児童・生徒の書いている内容に変化が現れました。２学期当初は「〇〇さんがテスト勉強を頑張っていた」や「〇〇さんが体育に積極的に参加していた」等の自分のために頑張っている行為を認める内容が多かったのですが、２学期末には「〇〇さんに勉強を教えていた」や「掃除を頑張っていた」等の他者や集団のために行った行為を認める内容が増えてきました（図３）。自分のために頑張っている行為が周りから認められ、取組みの回数を重ねることで他者や集団に対する行為が認められるようになりました。このように、児童・生徒の視点の変化が、自分自身の行動の変容に繋がっていくという良い循環が生まれました（図４）。

（図３）



（図４）

（５） 心の温度の可視化から見えてきた変容（２学期）

２学期末に２回目となる「大阪府社会性測定用尺度調査」を実施しました。その結果アからウのような特徴が出ました。

ア　５クラスで『人の役に立っている』という項目において肯定的な回答が増加した。 イ　１クラスで『人の役に立っている』という項目において否定的な回答が減少した。 （曖昧が増え、肯定的な回答は増えなかった） ウ　３クラスで肯定的な回答が増加し、かつ否定的な回答が減少したクラスでは、『学校に来るのが楽しい』という項目において肯定的な回答が増加した。

（実施クラス数：小学校６年生　３クラス　中学校１年生　５クラス）

５．おわりに

（１）　まとめ

今年度の研究目的のひとつである日常的に取組むことができる「心の温度」を高めるための取組みの提案については、これまで研究グループで提案してきた取組みや、既存の行事等と学校生活をリンクさせて自己有用感の向上を図る、という視点で取組みました。その結果、特定の子供だけではなく多くの、児童・生徒の変容を見ることができました。また、「自分は、周りから必要とされている。」と感じることが、心の居場所づくりにもなりました。また、心の温度を可視化したことで、自己有用感の高まりが、子供たちの「学校にいくこが楽しい」という思いの高まりにつながるということがわかり、取組みの有効性についても確認することができました。この２年間の研究グループでの「心の温度」を高めるための取組みが、魅力ある学校づくりに役立ち、新たな不登校児童・生徒を減らすことができるよう普及にも努めてまいります。

（２）　研究員の気付き

自分は周りから必要とされていると認識することで、学校での居場所が見つかり、そして学校に行くのが楽しいと思える。そのことが、新たな不登校児童・生徒を生まないことにつながる、ということが調査・研究を通して改めて感じることができたのが良かったです。今後不登校を未然に防止するために、学校という組織の一員として、自分に何ができるのかを改めて考えていきたいと思いました。

千里第一小学校　中尾由美

今年度「自己有用感が高まると学校に行くことが楽しくなる」ことが可視化できました。学校生活の中で自己有用感を高めるためには教師の温かな手立てが、不可欠です。
今回の研究がその手助けのひとつとなれば幸いです。

青山台小学校　萩原晶子

不登校生徒・児童が増加傾向にある中で、大切なことは新たな不登校生徒・児童を生み出さないことである。特別な活動ではなく、日頃の学級経営の中で、自己有用感を高めていくことの重要性を再認識することができました。

吹田第三小学校　鈴木貴大

不登校研究グループに入り学んだことは、日々行っていることを客観的に検証することの大切さと、児童・生徒の持つ力を信じて取組むことの大切さです。自己有用感を高める取組みは、教職員にも必要なことだと思います。貴重な経験をありがとうございました。

西山田中学校　中嶋茂美

＜参考＞

文部科学省

・平成３０年度児童生徒問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査

・義務教育の段階における普通教育に相当する教育の機会の確保等に関する法律

社会性測定用尺度(大阪府版)

別添資料1

学年	1 2 3 4 5 6	組	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	名前
出席番号 10の位	0 1 2 3 4	1の位	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	

次の1～4のしつもんについて、あなたに当てはまる番号のマークをぬりつぶしてください

1 あてはまる
2 まああてはまる
3 どちらともいえない
4 あまりあてはまらない
5 まったくあてはまらない

しつもん1　あなた自身のことについてお聞きします。

		1	2	3	4	5
ア	わたしは、学校に来るのが楽しいです					
イ	わたしは、授業がよくわかります					
ウ	わたしは、授業に主体的に取り組んでいます					
エ	わたしは、みんなで何かをするのは楽しいと思います					
オ	わたしは、仲のよい人から頼まれても正しくないことはことわります					
カ	わたしは、みんなが仲よくなれるように自分からはたらきかけることができます					
キ	わたしは、今の自分が好きです					
ク	わたしには、いろいろなよいところがあります					

しつもん2　クラスの人（仲のよい人だけではありません）とのことについて、お聞きします。

		1	2	3	4	5
ア	わたしは、クラスの人といつも仲よくしています					
イ	わたしは、クラスの人の役に立っていると感じています					
ウ	クラスの人といっしょにいるとき、相手の気持ちを考えて行動しています					
エ	クラスの人といっしょに活動するとき、相手のためにがまんすることができます					
オ	クラスの人から注意されたとき、相手の話をすなおに聞くことができます					
カ	クラスの人から何かをしてもらったとき、相手にありがとうと言えます					
キ	クラスの人とやくそくしたとき、相手とのやくそくを守ることができます					
ク	クラスの人のものを使うとき、相手に聞いてから使います					
ケ	クラスの人がこまっているとき、相手を助けてあげることができます					
コ	クラスの人が仲間にはいりたそうにしているとき、さそってあげることができます					
サ	クラスの人が失敗をしたとき、はげましてあげることができます					
シ	クラスの人が何かをうまくできたとき、「じょうずだね」とほめることができます					

しつもん3　ほかの学年の人（自分より下の学年の人）とのことについて、お聞きします。

		1	2	3	4	5
ア	わたしは、ほかの学年の人といつも仲よくしています					
イ	わたしは、ほかの学年の人の役に立っていると感じています					
ウ	ほかの学年の人といっしょにいるとき、相手の気持ちを考えて行動しています					
エ	ほかの学年の人といっしょに行動するとき、相手のためにがまんすることができます					
オ	ほかの学年の人から注意されたとき、相手の話をすなおに聞くことができます					
カ	ほかの学年の人から何かをしてもらったとき、相手にありがとうと言えます					
キ	ほかの学年の人と約束したとき、相手との約束を守ることができます					
ク	ほかの学年の人のものを使うとき、相手に聞いてから使います					
ケ	ほかの学年の人がこまっているとき、相手を助けてあげることができます					
コ	ほかの学年の人が仲間にはいりたそうにしているとき、さそってあげることができます					
サ	ほかの学年の人が失敗をしたとき、はげましてあげることができます					
シ	ほかの学年の人が何かをうまくできたとき、「じょうずだね」とほめることができます					

しつもん4　あなたが知っている身のまわりの大人の人（家族や担任の先生以外の人）とのことについて、お聞きします。

		1	2	3	4	5
ア	わたしは、大人の人といつも仲よくしています					
イ	わたしは、大人の人の役に立っていると感じています					
ウ	大人の人といっしょにいるとき、相手の気持ちを考えて行動しています					
エ	大人の人といっしょに行動するとき、相手のためにがまんすることができます					
オ	大人の人から注意されたとき、相手の話をすなおに聞くことができます					
カ	大人の人から何かをしてもらったとき、相手にありがとうと言えます					
キ	大人の人と約束したとき、相手との約束を守ることができます					
ク	大人の人のものを使うとき、相手に聞いてから使います					
ケ	大人の人がこまっているとき、相手を助けてあげることができます					

別添資料２

心の温度と不登校・いじめ問題への対応
～ 人間関係づくりや道徳性の向上に関わる視点から ～

千里金蘭大学　　黒瀬 哲也

１．はじめに

吹田市立教育センター不登校対応研究グループでは、自尊感情や豊かな人間関係の形成、思いやりなどの道徳性の向上などにもつながる「心の温度」をキーワードにして、これまで研究を進めてきた。

心の温度が高まることで人は他者と協調し、自分らしく生きていく。冷えた心は暴力につながり人に対し攻撃的となる場合もあれば、時に自分を傷つけ心を閉ざしてしまうこともある。このように心の温度は、不登校やいじめなど生徒指導上の課題について考察する上でも有効な概念であると捉え、研究を進めてきた。

心の温度の一般的な測定方法や高低について数値による明確な基準を示すことは難しいが、学級や様々な集団内での児童生徒の関係性について観察し、グループ活動の後に行う質問紙を用いたふりかえり等により見える化を図ることは、決して不可能ではない。

心の温度という考えは、近年ストレスチェックの分野などで成果が著しいが、今年度の研究グループの取り組みは大きく二点ある。

一つは、個々の児童生徒の心の温度を高め、学習班等の集団や学級全体の人間関係（ヒューマンリレーション）を広げる具体的な取り組みについての検討である。

二つ目は、心の温度を高める上で不可欠となる、児童生徒が自他の良さや可能性を見出し、自覚し、伝え合う手立ての考察である。

なお研究員は限られた時間の中、市内の小中学校から参集している現職の教職員だけに、テーマについては出来る限り具体的で、現場で実践・実証することが可能なものとなるよう心掛けた。

活動経過等については、不登校対応研究グループによる報告に詳しいので、本稿では一点目の仲間同士の関係性を広げる具体的な活動と

二点目の自他の良さや可能性を自覚し共有する手立てについて紹介し、考察を加えたい。

２．人間関係（ヒューマンリレーション）を広めるグループワーク

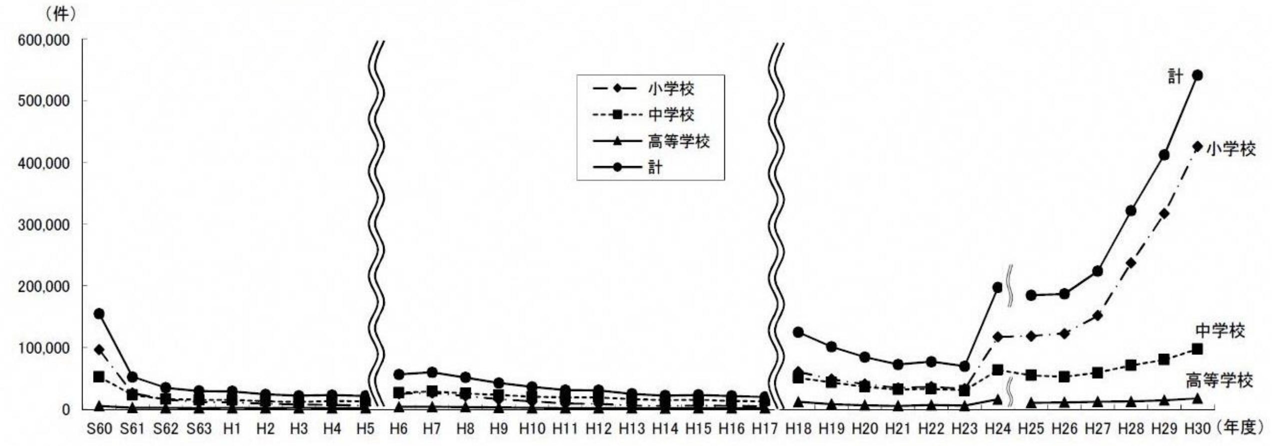
児童生徒の人間関係（ヒューマンリレーション）を広める手立てにについては、指導者の意図的なグループコミュニケーションを通して自己肯定感を高め、個と集団の成長を図るという趣旨から、前回同様、グループワークを取り上げた。とくに学級全体のリレーションを広げ、より良い生活や学習環境の構築を意図した構成的活動を軸にして行うグループワーク・トレーニングは、不登校やいじめ問題に対する有効な手立てと考える。不登校の要因は多様であり、複合的でさえあるが、文部科学省の統計からは人間関係に関わる割合の高さが目立ち、学校における人間関係づくりや児童生徒の道徳性の向上は、いじめの認知件数の増加とも関連して見過ごすことのできない視点である。

不登校になった要因（小中学校：2017 年文部科学省調査）

学校、家庭に係る要因（区分）／本人に係る要因（分類）	分類別児童生徒数	学校に係る状況								家庭に係る状況	左記に該当なし
		いじめ	いじめを除く友人関係をめぐる問題	教職員との関係をめぐる問題	学業の不振	進路に係る不安	クラブ活動，部活動等への不適応	学校のきまり等をめぐる問題	入学，転編入学，進級時の不適応		
「学校における人間関係」に課題を抱えている。	23,752	548	16,562	1,796	2,434	550	979	407	1,354	3,871	760
	-	2.3%	69.7%	7.6%	10.2%	2.3%	4.1%	1.7%	5.7%	16.3%	3.2%
	16.5%	75.8%	44.3%	46.8%	8.5%	9.7%	32.1%	9.1%	15.1%	7.4%	3.3%
「あそび・非行」の傾向がある。	5,665	3	572	155	1,458	200	67	1,708	157	2,514	603
	-	0.1%	10.1%	2.7%	25.7%	3.5%	1.2%	30.2%	2.8%	44.4%	10.6%
	3.9%	0.4%	1.5%	4.0%	5.1%	3.5%	2.2%	38.0%	1.7%	4.8%	2.6%
「無気力」の傾向がある。	43,018	21	4,914	505	12,437	1,606	708	1,162	2,123	19,342	6,793
	-	0.0%	11.4%	1.2%	28.9%	3.7%	1.6%	2.7%	4.9%	45.0%	15.8%
	29.9%	2.9%	13.1%	13.2%	43.4%	28.4%	23.2%	25.9%	23.6%	36.8%	29.5%
「不安」の傾向がある。	47,887	131	13,526	1,089	10,197	2,837	1,073	838	4,259	14,950	7,751
	-	0.3%	28.2%	2.3%	21.3%	5.9%	2.2%	1.7%	8.9%	31.2%	16.2%
	33.2%	18.1%	36.2%	28.4%	35.6%	50.1%	35.1%	18.7%	47.4%	28.5%	33.7%
「その他」	23,709	20	1,806	292	2,130	468	227	376	1,098	11,839	7,103
	-	0.1%	7.6%	1.2%	9.0%	2.0%	1.0%	1.6%	4.6%	49.9%	30.0%
	16.5%	2.8%	4.8%	7.6%	7.4%	8.3%	7.4%	8.4%	12.2%	22.5%	30.9%
計	144,031	723	37,380	3,837	28,656	5,661	3,054	4,491	8,991	52,516	23,010
	100.0%	0.5%	26.0%	2.7%	19.9%	3.9%	2.1%	3.1%	6.2%	36.5%	16.0%

（注1）複数回答可。
（注2）中段は、各区分における分類別児童生徒数に対する割合。下段は、各区分における「学校、家庭に係る要因（区分）」の「計」に対する割合。

いじめ認知件数の推移（小中高等学校：2019 年文部科学省調査）



今回は、校種や学年を問わず実践ができる、「お誕生日おめでとう」（日本学校グループワーク・トレーニング研究会 2016、53 - 58 頁）をグループワーク・トレーニングの事例として取り上げ研究グループで検証を試みた。活動の詳細は、日本学校グループワーク・トレーニング研究会発行の「協力すれば何かが変わる《 続・学校グループワーク・トレーニング 》」に示されているが、「お誕生日おめでとう」は、概ね次のようなグループ活動である。

（1）準備・説明

① お誕生日を祝うパーティーの様子が描かれた 2 枚の絵（一見同じ絵に見えるが、絵 A と絵 B はケーキにのった苺の数など 22 の違いがある）を用意する。4～5 人のグループに分かれ机を囲んで座る。

② 教師が用意した絵 B を各グループに配り、絵 A は廊下など離れた場所に貼る。2 つの絵の「間違い探し」について説明を行う。

③ 単なる遊びで終わらないための、ルールの設定が重要な鍵となる。この活動には、相互に関わり協力し合いながら課題を解決するため構成的グループエンカウンターならではの、次のような重要な 3 つの約束が示される。

約束 1. 何度見に行ってもかまわない。

約束 2. 1 回に見に行く人は、グループで一人。

約束 3. 見に行く人は、何も持って行かない。

（2）実施

① 教師の合図で開始。時間は 20 分間。各グループで間違いを見つけたら手元にある絵 B の該当箇所に赤鉛筆で印をつけていく。

② 終了 3 分前になったら知らせる。

（3）結果確認・ふりかえり

① 終了の合図をし、解答の絵を配る。

② ふりかえりシートを配り、記入する。

③ グループ内で発表し合い、ねらいにそってまとめる。

このグループワークは 2 つの絵を比較して間違いを探すという簡単な内容ではあるが、3 つの約束（ルール）を設定することで協力しないと解決できない状況が自然に出現する。メンバーがそれぞれの気づきを共有する過程で互いに認め合い、自尊感情の高まりにつながる場面も生まれるなど、全員が主体的に参画しグループの一員として協力し合う関係が築き上げられていく活動である。

教員志望の大学生を対象に試みた結果では、グループ内のコミュニケーションが教師の意図する以上に広がっていく様子も感じられた。絵を見に行く時の視点を話し合い、話し合いをリードし、サポートするなど多様な活動が行われ、励まし合いグループのモティベーションを高める役割等もリーダーシップの重要な要素であると実感した者が多かった。実際にこのグループワークを試した後、学生たちからは、間違いを探し当てた喜び、苦労などの感情を交流し共感し合う場面は協力する良さを知ることにつながるとの意見も出された。また、自分が見出した解答や意見が受け入れられる体験は心の温度を高め、自尊感情を育むなど、グループワークが個と集団の成長を図り、リレーションを広げる効果的な取り組みであることが認められた。現場の教員や教員を目指す学生には、構成的グループエンカウンターが学級内の人間関係づくりや児童生徒の道徳性の向上に関わる視点からも重要な役割を果たすことを感じて欲しい。

３．自他の良さや可能性を見出し、伝え合うとりくみ

今年度の研究の二つ目の視点は、心の温度を高める上で必要となる児童生徒が自他の良さや可能性を見出し、自覚し、伝え合う取り組みに関する考察である。中学校現場からは、感心カードの実践について貴重な報告が行われた。感心カードは、継続して同級生の良さを伝え合う有効な取り組みである。同様の趣旨で行われるものとして、研究グループで「ジョハリの窓」を取り上げる予定であったが、新型コロナウイルスによる感染症拡大の影響から会合自体が中止となってしまった。本稿では、例会で提示出来なかった「ジョハリの窓」について紹介することで課題提起に代えたい。なお感心カードについて、道徳の価値項目をもとにした分類を行い道徳性の向上に関連付ける試みについても話し合われた（分類表のサンプルは下記）。ただ下記に示した表についても、学級の実態や目標に応じて複数の価値項目をどのように整理統合するかが実施上の問題となるなど、カードを活用する方法や広がりについては今後の研究課題である。

○　感心カード分類表の例（参照：中学校学習指導要領解説道徳編）

	合計		小計	割合
A. 自分自身に関すること	%	1. 自主、自律、自由と責任		%
		2. 節度、節制		%
		3. 向上心、個性の伸長		%
		4. 希望と勇気、克己と強い意志		%
		5. 真理の探究、創造		%
B. 人との関わりに関すること	%	6. 思いやり、感謝		%
		7. 礼儀		%
		8. 友情、信頼		%
		9. 相互理解、寛容		%
C. 集団や社会との関		10. 遵法精神、公徳心		%
		11. 公正、公平、社会正義		%

りに関すること		12. 社会参加、公共の精神		%
		13. 勤労		%
		14. 家族愛、家庭生活の充実		%
	%	15. 学校生活、集団生活の充実		%
		16. 伝統文化尊重、国や郷土を愛する		%
		17. 国際理解、国際貢献		%
D. 生命や自然などとの関りに関すること		18. 生命の尊さ		%
		19. 自然愛護		%
		20. 感動、畏敬の念		%
	%	21. よりよく生きる喜び		%
その他	%	○ 具体的内容		

自己開発と互いの良さを伝え合う例として取り上げる予定であった「ジョハリの窓」は、アメリカの心理学者ジョセフ・ルフト（Joseph Luft）とハリ・インガム（Harry Ingham）の両氏によって考案された、対人関係における気づきのグラフモデルの呼称である。

主観的に見た自分と客観的に見た自分を知ることが可能で、自己を４つの窓に分類し、自分の良さや特性等を認識することで、他者とのコミュニケーションを円滑に進め自己開示や可能性の追求を行うなど、心の温度を高めるための取り組みにも活用することが出来る。

次の 4 つの窓で構成される「ジョハリの窓」を描くには、他者から自分がどのように見えるかという情報が必要となる。

Ａ．開放の窓 … 自分も他者も知っている自己。

Ｂ．盲点の窓 … 自分は気づいてないが、他者は知っている自己。

Ｃ．秘密の窓 … 自分は知っているが、他者は気づいてない自己。

Ｄ．未知の窓 … 自分からも、他者からも知られてない自己。

初対面での実施は難しく、全員に参加を強制できないなどの欠点はあるものの、対人関係の改善や自己理解、自己開発に活用される事例として検討してみる価値はある。

4つの窓で構成されるシートとは、およそ下記の様なものである。

自己開発にとってはAの「開放の窓」を広げ、Cの「未知の窓」を縮小していくことが一般的には良いとされている。

○　「ジョハリの窓」のシート例（自己記入、分析用）

	自分が知っている自分	自分が知らない自分
他が知る自分	**A 開放の窓** 自分も他人も知っている自己	**B 盲点の窓** 自分は気づいてないが、他人は知っている自己 （他者からのフィードバック）
他が知らぬ自分	**C 秘密の窓** 自分は知っているが、他人は気づいてない自己 （自己開示を行う）	**D 未知の窓** 自分の可能性 （自分からも、他者からも知られていない）

（1）やり方

自分や相手の良いところを、①～⑧の手順に従って、別表に示した番号で複数評価していく方法。表の各項目は対象や事例により多様。

①5～10人程度のグループをつくり、人数分×2の紙と「ジョハリの窓」の用紙等を配る。各自の手元には、自分用の紙が1枚と他の人用の紙が人数分、あわせて「ジョハリの窓」の用紙が配られる。

自分用の紙には自分の名前、他の人用の紙には、それぞれグループを組んだ相手全員の名前を書く。

②自分に当てはまると思う要素を別表にある①～⑳の項目中から複数

選び、番号を紙に書き出す。
③各相手から受ける印象を同じく人数分の紙に複数書き、その人に渡す。今回の事例における項目は、すべて良い印象で構成した。
④全員分書き終わると、手元に自分が書いた紙と相手の数だけ集まった紙（他の人が書いた紙）が揃う。

↓　ここから「ジョハリの窓」の用紙が登場。

⑤自分が書いた番号と相手が書いた番号が 1 つでも重なる場合、番号を(A)の窓に書き込む。
⑥相手が書いても、自分が書いてない番号は、(B)の窓に書き込む。
⑦自分が書いても、相手が書いてない番号は、(C)の窓に書き込む。
⑧誰も書いてない番号を(D)の窓に書き込む。

（2）別表に示す項目の事例（関りが浅く、第一印象による場合の例）
① 明るい、② まじめである、③ 素直である、④ ユーモアがある 、⑤ 優しい、⑥ おおらかである、⑦ 責任感が強い、⑧ 社交的である、⑨ 努力家である、 ⑩ 創造力が豊かである、 ⑪ 活動的である、
⑫ 冷静沈着である、⑬ 我慢強い、 ⑭ 感受性が豊かである、
⑮ リーダーシップがある、⑯ 身だしなみがよい 、⑰几帳面である、
⑱ 世話好きである、⑲ 協調性が豊かである、⑳ 礼儀正しい、

信頼できるメンバーで行うことが必要だが、完成した窓からは他者から見た自分の姿を知ることが可能である。また自分ではなかなか気づかない自分の良さを見出し、自己開示が不十分な部分に思い当たるなど様々な気づきを生み出す手法といえる。

別表に記述する項目については、心の温度を上げるための取り組みが逆にストレスを生み出すことにならないよう精査しなくてならず、実施にあたっては「ジョハリの窓」の趣旨と集団の成熟度を見極めることが重要となる。「ジョハリの窓」の趣旨やメリット、デメリットについて伝えた後に、教員志望の学生を対象に実施したが、開放の窓に記入された他者からの印象に加え、盲点の窓に記入された印象が自身

の新たな側面を見出すことにつながり、自己開発への意欲を引き出すなどの教育効果が認められた。

４．おわりに

研究のキーワードとして「心の温度」を取り上げてきたが、冒頭でも触れたように、この間ストレスチェックの分野で活用され、様々な検査手法や対応するコーピングの研究が盛んになってきた。

ストレスの自覚と対処を通した心の健康の維持は、大きな教育課題である不登校・いじめ問題への対応等にも通じる面がある。なお公的機関による「心の体温計」という取り組みは、見えないものを見えるように工夫して心の健康を維持しようとするだけに興味深い。自治体による「こころの体温計」の活用を紹介するページには、次のような一文が添えられている。

○　こころの体温計

日々の生活の中で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。「こころの体温計」は、気軽にいつでも、どこでも、あなたやあなたの家族、大切な人のこころの状態をチェックできるシステムです。体調が悪いと体の体温を測るように、こころがちょっと疲れていると感じたら、「こころの体温計」でこころの体温を測りましょう。そして、こころのケアを始めてみてください。

※「こころの体温計」は、株式会社エフ・ビー・アイが東海大学医学部と共同開発したもので、医学的根拠（エビデンス）をもつものです。豊中市は、市民のメンタルヘルス向上と、うつ、自殺、アルコール健康障害を予防するために導入し、サービスを提供するものです。

（豊中市ホームページ、「こころの体温計」を試してみませんか？より）

心の温度を推し測る明確な基準の設定には困難が伴うが、心の温かさや豊かさを否定する者はいない。今後も児童生徒の心を豊かに育み、個と集団の成長を図って道徳性の向上につなげるなど多様な取り組み

を通して、不登校やいじめ問題をはじめとする課題に向き合う実証的な研究が学校現場を中心に展開されることを願っている。

引用、参考文献一覧

・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について、文部科学省、2017、2019

・日本学校グループワークトレーニング研究会著、坂野公信監修、2016『協力すれば何かが変わる《続・学校グループワーク・トレーニング》』図書文化

・中学校学習指導要領解説 特別の教科道徳編、文部科学省、2017

・豊中市ホームページ、健康福祉部 保健所 保健予防課（精神保健係）「こころの体温計」を試してみませんか？ 更新日 2019．11.29