

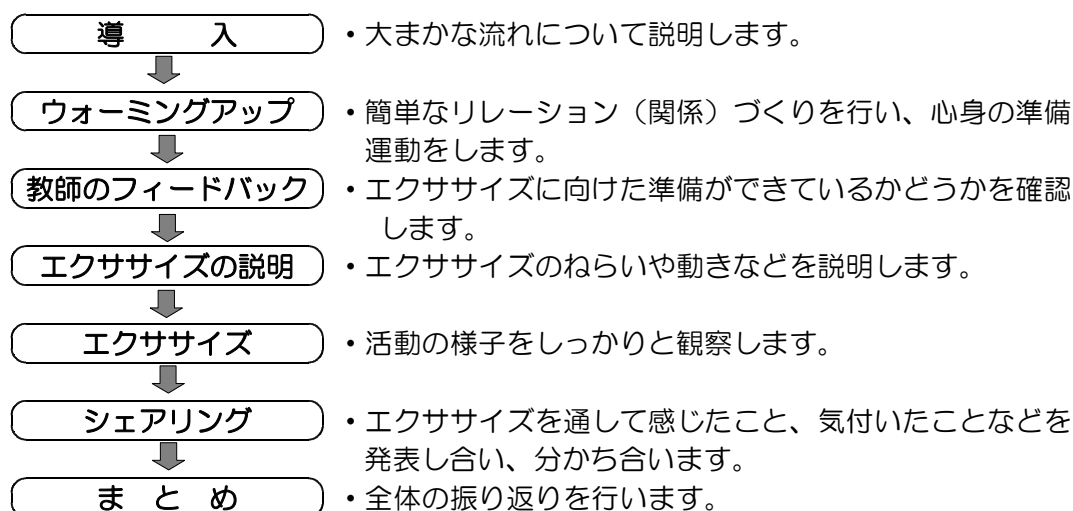
構成的グループエンカウンター

構成的グループエンカウンターとは

「エンカウンター」とは、「出会う」という意味です。意図的に構成されたグループでの体験を通して他者に出会い、自分に出会います。人間関係づくりや相互理解、協力して問題解決する力などが育成されます。集団のもつプラスの力を最大限に引き出す方法と言えます。学級づくりや保護者会などに活用できます。

構成的グループエンカウターの進め方

構成的グループエンカウンターは、ねらいや目的に応じて様々な種類がありますが、学校の教育活動においては、次のような流れで行います。



◆エクササイズ◆

エクササイズとは、心理面の発達を促す課題のことです。エクササイズの種類には、「自己理解」「他者理解」「自己受容」「自己表現・自己主張」「感受性の促進」「信頼体験」の6つがあります。

例えば、2人1組で行うエクササイズ「トラストワーク」は、一緒に歩くことによって生じる安心感や不安感などを体験するもので、「信頼体験」に分類されます。

実施する際に留意すること

- エクササイズのねらいを明確にする
- 児童生徒の実態に合わせ、タイムリーに実施する
- 単なる遊びにならぬよう、けじめをつける
- エクササイズのねらいに応じて教師の自己開示をする
- 発達の段階や各教科・領域との関連を踏まえて計画的に実施する

校内研修で構成的グループエンカウンターを実施する意義

校内研修で構成的グループエンカウンターを実施することにより、エクササイズを通して自分や他者の理解を深め、あたたかな人間関係づくりのスキルを体験的に理解し、児童生徒に対する様々な指導に役立てることができます。

校内研修で行う構成的グループエンカウンターの例

【例1】他者理解を促すためのエクササイズ「質問ジャンケン」

- 1 このエクササイズのねらい
友達同士が肯定的に認め合える雰囲気づくりをし、交流を促進する。
- 2 学校の教育活動では
 - ・学級開き後の人間関係づくりの支援
 - ・固定的な人間関係の打開
- 3 研修の流れ
 - ① ペアになって座ります。
 - ② 指導者は、ねらい、大まかな内容、ルール、留意点を説明します。
 - ③ ジャンケンをして、勝った人は、負けた人に1つ質問します。その際、自分が聞かれて答えたくないようなことは質問しないようにします。
 - ④ 負けた人は、質問に答えます。わからないことや答えられないことを質問された場合は、「わかりません」「答えられません」と言ってもかまいません。
 - ⑤ ペアで、エクササイズを通して気付いたことや感じたことを交流（シェアリング）します。

【例2】自己理解・他者理解を促すためのエクササイズ「二者択一」

- 1 このエクササイズのねらい
お互いの好みや考え方を伝え合うことで、相互理解を促進する。
- 2 学校の教育活動では
 - ・出会いの時期の人間関係づくりの支援
- 3 研修の流れ
 - ① 2人1組になって座ります。
 - ② 指導者は、ねらい、大まかな内容、ルール、留意点を説明します。
 - ③ 個人で、ワークシートの各項目について、2つのうちから好きなほうを選びます。
 - ④ 2人で、1項目ずつ、選んだものとその理由について紹介し合います。
 - ⑤ 2人で話したことの中で、他の人に紹介したくなったことや、感じたこと、気付いたことなどを全体に発表し、交流（シェアリング）します。

二者択一	
年 組 番 名 前	
1 ジュース	・ アイスクリーム
2 カレーライス	・ ラーメン
3 先生	・ 生徒
4 男	・ 女
5 社長	・ 副社長
6 太陽	・ 月
.....	
.....	
.....	

【例3】自己受容を促すためのエクササイズ「みんなでリフレーミング」

1 このエクササイズのねらい

自分の短所は、見方を変えれば長所でもあることを知り、自己肯定感を高める。

2 学校の教育活動では

- ・2学期以降の信頼関係づくりの支援

3 研修の流れ

- ① 4人グループになって座ります。グループの中を、さらに2人ずつのペアに分けます。
- ② 指導者は、ねらい、大まかな内容、ルール、留意点を説明します。
- ③ 自分が短所だと感じていることをワークシートに書き、相手ペアと交換します。
- ④ 「リフレーミング辞書」を参考にしながら、ペアで話し合い、相手ペアの短所を長所に書きかえます。
- ⑤ 4人グループに戻り、長所に書きかえた言葉を相手に伝えます。
- ⑥ リフレーミングの結果を聞いて感じたことを交流（シェアリング）します。

みんなでリフレーミング

あなたの名前を書きましょう。

① _____さんは

あなたが、自分の短所だと感じていることを書き
ましよう。

② _____
_____（こと）を自分の短所だと感じています。

しかし、見方を変えれば、それは

③ _____
_____という長所なのです。

リフレーミング辞書

書きかえたい言葉	リフレーミングすると
甘えん坊な	人にかわいがられる
飽きっぽい	好奇心が旺盛な
	様々なことに興味がある
あきらめが悪い	一途な
	チャレンジ精神に富む
あわてんぼう	行動的な
いいかげんな	こだわらない
	おおらかな
意見が言えない	争いを好まない
	協調性がある

【例4】感受性を促すためのエクササイズ「ありがとうカード」

1 このエクササイズのねらい

人のよさを見付けることで他者に対する肯定的な感情を
育てるとともに、お互いの気持ちを交換して自分の成長を
確認する。

2 学校の教育活動では

- ・行事、終業式、卒業など集団生活が終わる時期におけ
るグループの帰属意識の支援

3 研修の流れ

- ① 4～5人グループになって座ります。
- ② 指導者は、ねらい、大まかな内容、ルール、留意点を
説明します。
- ③ ワークシートを洗濯ばさみで自分の背中に付けます。
- ④ グループのメンバーそれぞれに伝えたい自分の気持ちを
ハートのカードに記入し、相手の背中のワークシートに貼
ります。
- ⑤ 指導者の合図で、一斉に背中のワークシートをはずし、
それぞれ声に出さずにメッセージを読みます。
- ⑥ メッセージを読んで感じたことをグループで話し合い、全体で交流（シェアリング）を
行います。（交流を行わずに、各自がメッセージを読み味わって終了することもできます。）

ありがとうカード

