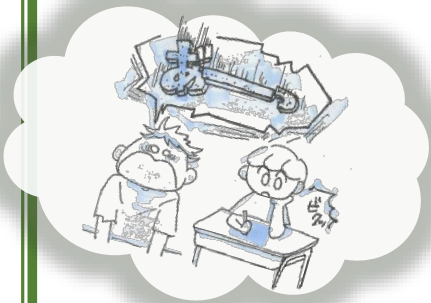
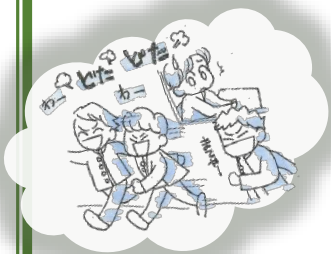
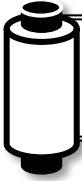


# 第 3 章



# 個別・情操面の困りごと





# 困った子は困っている子



ほんの少し変えるだけでうまくいく

「子どもの捉え方」を





## 先生の困りごと

授業中に落ち着きがなく、常に身体のどこかが動いています。

椅子に斜めに座っていたり、上履きが脱げていたりもします。

どうしたら落ち着いて授業を受けてくれるようになるのでしょうか。



- ① 「身体を止めなさい」と何度も繰り返し注意をする。
- ② 「上履きを履かないんだったら預かります」と取り上げる。



## なんでこうなるの？

## 集中しているからこそ無意識に動いている

子どもの中には、本人が意図して常に身体を動かしているのではなく、無意識に身体が動いている、という子どもがいます。また、授業に集中していて、考え事をしているときこそ身体の一部が動いている、という子どももいます。そのように集中しているときに動きを止められると、思考が停止してしまうこともあるのです。

## あったか秘策

Change!

## 一 一定OKにする

例えば、無意識に身体が動いている場合は「貧乏ゆすり」のように捉えてあげて、周りの子どもたちが困っていないのであれば、一定OKにします。

また、受け身で聞くという受動的な時間を短くし、子どもが問題を解く、柔軟なペア・グループ活動で話すなどの能動的な時間を増やすようにします。

## 二 みんなで身体を動かして落ち着かせる

動いているときの方が集中できている子どももいます。他にも動きたい子どもたちはたくさんいるので、時には全体で身体を動かす支援は有効です。

ペア・グループ活動の時間でなくても、助け合い活動を推奨する、発問後の交流の際には答えだけではなく、そのように考えた理由を話し合う、3分間で三人に意見を聞いてくる自由起立の集団活動、複数を指名して前で発表させる、板書を依頼するなど、役割を与えて意図的に動く学習スタイルを取り入れます。子ども自身が動く活動を入れて、メリハリのある授業づくりを心がけます。

## 三 注意よりも注意喚起が有効

必要以上に注意してしまうと、自尊感情の低下につながってしまいます。それを防ぐためには、怒る「注意」よりも、気付かせる「注意喚起」の関わりが重要です。板書を書き始めるときにアイコンタクトをする、「もう書き始めている人がいますね」と既に課題に着手できている子どもを褒めることで気付かせる、板書は最初の1行を書いて机間指導を入れる、などということも注意喚起になります。また、課題に着手できている子どもには、赤ペンで花丸をつけてあげるグッジョブサインを出してあげます。そうすると、子どもは今の状態がいい状態であるということを認識できますし、褒められて嬉しくなり、頑張って継続しようとしていきます。

32

身体が動くことを受け入れる



## 先生の困りごと

授業中に突然、子どもが物を投げたので、周りの子どもにとっても危ないと思い大声で指導をしました。

すると、さらに興奮して暴れてしまい、身の回りであった他の物も投げ始めてしまい、結局押さえつける指導になってしまいました。



- ① 「やめなさい!」と大きな声を張り上げて注意をする。
- ② 暴れる子どもを静かにさせようと力で押さえつける。

## なんでこうなるの?

興奮している子どもにさらに刺激を与えてしまっている

イライラが高まって、突然物を投げる子どもがいます。そのような子どもは、衝動的な気持ちをうまくコントロールすることができない、という背景があります。つまり、衝動性を抑える力が弱い、ということです。普段は優しかったり、人を手伝う様子があったりする子どもであっても、友達から嫌なことを言われた、自分が思っているようにできない、などということがあると、すぐにカッとなくなって興奮し、身近にある物を投げるという行動を起こしてしまいます。

## 一 イライラをしのぐ他の方法を考える

イライラしたときに、物を投げる以外の方法はないかを考えるようにしましょう。周りも困らず、自分で解決できる方法を考えます。例えば、深呼吸をする、数を数える（6秒ルール [\(p.130\)](#)）、「大丈夫、大丈夫」とつぶやく、水を飲んで切り替える、両手をぎゅっと握りしめる、他人に迷惑をかけない範囲で地団駄を踏むなどはどうでしょう。特別ルールが活用できる学級であれば、落ち着くための席に移動する、落ち着くための本を見る、イヤーマフをつけるなど、教室内で、自分でクールダウンができるようになるといいですね。

## 二 子どもにイライラしたときの身体症状を聞く

中には、イライラしたときの自分の身体症状を話すことができる子どももいるはずです。落ち着いているときに、「イライラしたときどんなになる？」と聞いてみてください。すると、「首や手から汗が出る」「ポーっとしてくる」「手が震える」など自覚していることもあります。そうなったときや、なりそうなときに教師の所に言いに行くというルールを決めておくと、危険な状況を回避できます。すぐに話ができないときには、イライラした状態や原因などを紙に書くことで表出することも重要です。イライラ度合いを「エレベーター」や「風船」にたとえて可視化し、自分の気持ちに気付きやすくします。また、「エレベーターが4になったら深呼吸する」などのクールダウン方法をセットで決めておくこともいいでしょう。

## 三 保護者からヒントを得る

一番ヒントをもっているのは、保護者です。日々、保護者と連絡を取り合う中で、「イライラしたときはどうやってしのいでいますか？」と聞いてみます。よい方法が見付かるかもしれません。そうやって、「支援したい」という態度で子どもと保護者に向き合うことで、家庭とも連携を図って支援を行うことができます。



## 先生の困りごと

カッとなるとその後の話ができません。

行動を注意されるといつまでもすねています。

自分の非を認められない子どもにどう対応したらよいのでしょうか。



- ① 「いいかげんにして。いつまでそうしているの」と感情的に怒る。
- ② 「あなたが〇〇したからでしょ」等の判断を押し付ける。

## なんでこうなるの？

## 気持ちの切り替えをするのが苦手

普段は優しい行動もできるけれども、いきなり怒られると向き合った感情の「倍返し」で怒りが返ってることがあります。また、興奮して感情が高ぶり、怒りが「しつこい」ために切り替えたくてもできなくなる子どももいます。怒られてばかりだと、情緒面が不安定になりやすくなるなどの二次障害も懸念されます。注意をされていることの意味が理解できず、「人の嫌がることはしない」と言われても「自分は事実を言っただけで、人の嫌がることをしてはいない」と自分なりの解釈や捉えになってしまっていることがあります。

## あったか秘策

Change!


一 6秒ルール  p. 130 を有効に

怒りの感情がピークに達する6秒間をやり過ごすことができれば、瞬間的な怒りの爆発により生じる後悔をぐんと減らすことができることを、学級全体で理解しておきましょう。その上でその6秒のやり過ごし方を「10数える」「手をグーパーグーパー10回する」「目を閉じる」など、学級全体でも考えておきましょう。

## 二 魔法の言葉を探しておく

学級全員で、気持ちの高ぶりを鎮める魔法の言葉を探しておく活動がおすすめです。「大丈夫、大丈夫」「できる」「まいっか」「なんとかなるよ」「次いこう」などたくさん言葉を考えて、いざというときのための魔法の言葉を用意しておきましょう。言葉だけでなく、どうしても我慢できないときには、どこで、どのように過ごすのか、何をするのか、そして困っている人がいたら、どのように言葉をかけるのかを決めておくことで、トラブルを回避することもできます。

## 三 感情を一旦受け入れて気持ちを切り替えやすくする

一旦気持ちを受け止め、具体的に指示をすることも効果的です。「痛い痛いのとんでいけ」「イライラするよね」のように、一旦受け入れるために言語化することで気持ちが切り替えやすくなります。その上で感情的に対応せず、次にやることを具体的に端的に示したり、誘いかけたりするようにしましょう。また、叱られてばかりだと情緒面が不安定になるので、普段から、大人が気持ちの代弁をして感情を言葉にしてみたり、本人なりの努力を認めてポジティブフィードバックをしたりして、子ども自身が自分の感情について理解できるように支援していきましょう。また、話すのが苦手な子どもには、「Aなの？Bなの？それ以外？」といったように選択肢を示して答えを選べるようにしたり、気持ちの温度計  p. 131 を使用したりして質問すると気持ちを話しやすくなります。

34

切り替えるための魔法の言葉・行動を練習





## 先生の困りごと

授業中、気になったら大きい声で教師に声をかけます。

盛り上がりすぎて大きな声で話すため、注意することもあります。

感情の起伏が激しく、できなかったことに対して「わーっ」と大声をあげたり奇声を発したりします。

- ① 「いいかげんにしなさい！なんだ、その態度は！」と頭ごなしに怒る。
- ② 「静かにしなさい」と制止する。


 なんでこうなるの？

何かを得たい（注目欲求）か、又は何かから逃れたい（回避欲求）か

子どもの行動には全て何かしらの意味があります。このケースの場合は、奇声や大声を出すことには次のような意味があることが考えられます。

- ① 何かを得ることができる……先生が名前を呼んでくれる、みんなが注目してくれるなど
- ② 何かから逃れることができる……苦手な課題をやらなくてもすむ、嫌なことから逃れられるなど

欲求を満たすための行動について「誤学習」している可能性があるため、奇声や大声を出さなくても欲求を満たすことができるような対応を考えます。

## 一 注目欲求か回避欲求かを見極め、対応する

注目欲求の場合は、可能であればその子どものそばに立って言語指示としての全体指導を継続します。個別指導をするときは言語の指示はせずに、そっと肩に手を置くなどして、その子どもだけに分かる対応をして注目欲求を満たします。

回避行動の場合は、前後にどのようなことがあるかを考えて、何から逃れようとしているかを見極めます。その上で奇声や大声を出さなくてもすむように先回りして必要な手助けをします。例えば問題数が多くてやる気が無くなってしまった場合には、優先的に解くべき問題に個別に印をつけてあげるなどで、課題量を減らしてあげることも有効でしょう。

## 二 「大声を出す」以外の人の呼び方や物の要求方法を教える

「どうしたの?」と、まずは軽く受け流すことで、その子ども自身が悪いのではないと本人と周りに思わせるようにします。そして机間指導の際に「我慢していることがあるように見えるけど、何か困っていることはないかな?」と、子ども自身が困っていることに気付かせます。そして「そういうときは、大声を出す前にこっそり私に教えてよ」という要求の仕方や友達に何かを頼みたいときの援助要請の仕方を伝えます。

## 三 注目されたい欲求と嫌から逃れたい欲求を分けて対処

奇声や大声を出すことに対して強く叱責するのではなく、自分の行動をセルフモニタリング(☞p.134)できるように教師がはたらきかけを行います。

「今日はこんないい行動があったね」と注目を引くための適切な言動ができていたり、「困ったときには言いに来てくれたね」とより適切な回避行動を見つけて意識的に評価します。

そして、それができるようになったらセルフコントロールの方法(秘策二)を一緒にやってみます。

## 先生の困りごと



学級のひょうきん者としてムードメーカー的な存在の子どもです。しかし、最近は周囲の子どもが落ち着きつつある中で、調子に乗りすぎてしまうことが目立ってしまっています。そのためか、周りの子どもが距離を置きつつあるため、ひょうきん者の子どもが孤立しそうです。

- ① 「調子に乗るのもいいかげんにしなさい」と注意する。
- ② 孤立することは予想されるが、それはそれで少しおとなしくなるかもしれない、自分で気が付いた方がいいかと考え放置している。


 なんでこうなるの？

周りの成長に気が付かずに、ムードメーカーからただのお調子者になっている  
教師自身には困り感がそれほどない

周りが変化しつつあることにまったく気付いておらず、相変わらぬはしゃいでいてお調子者になってしまっていることが考えられます。本人は幼さもあり、自己の客観視ができておらず、T（時間）P（場所）O（目的）に合わせた行動ができていないようです。周りも関係が固定化しつつあり、具体的に問題提起しようとする行動に表れないことも考えられます。教師がそれほど困っていないため、時と場合によって自分の言動が周囲にどんな影響を及ぼすのか、自分のよさをどう生かしていけばよいのか、周囲もどのように関わっていくのかを一緒に考える機会を逃しているのかもしれませんが。

## 1 調子に乗らなくても活躍できる場をつくる

自分が楽しいことを追求することは悪いことではありませんが、一定のレベルを超えると周囲にマイナスに響いてしまうことがあることを学ぶチャンスです。今までよかったことが、年齢が上がるにしたがって徐々に周囲から認められなくなることもあると、本人に具体例を示します。例えば、今まで一緒に楽しく過ごしていたが、入試などに向けて周りの状況が変わると周囲と距離ができてしまうことがあることを事前に知らせます。

「ひょうきん者」と言われる人は、他の人を楽しませようというサービス精神が旺盛な人です。必要なのは、TPOによって対応を変えることができるようになることです。その子どものよさを認め、調子に乗らなくても活躍できて周りから認められる場をつくります。

人を喜ばせることが好きならレク係、大きな声を出せるなら号令係といった具体的な提案をしていきます。

その過程で、他人の注目を集めるのではなく、他人と協力できることがより重要であり、評価される言動であることを教えていきましょう。

## 2 長所も度を超えると短所になることを理解させる

リフレーミングとは見方を変えることです。見方しだいで、短所も長所になることに気付くことができます。「学級経営ハンドブック（中学校）」（高知市教育委員会，2014）の中1：2月（信頼仲間）にある「みんなでリフレーミング」を行うことで、お互いを受け入れ、プラスもマイナスも含めて自分を認めたり、弱みを出し合えたりするような学級に近づくことができます。

この事例の場合は、これまでの長所が逆に短所に転換してしまいそうです。ムードメーカーにもなれる素質に注目しつつも、今後はどのような言動が求められるか、本人も含めて学級全体で話し合っていきましょう。



## 先生の困りごと

待つことが苦手な子どもがいます。

図画工作の時間にやり方を説明しているときも、説明を聞かずに勝手に始めてしまい、そのうちやり方を間違えてしまっ  
「分からない!」と騒いでしまうことがあります。



- ① 「ちゃんと説明を聞いてからやりなさい」と何度も注意をする。
- ② 「だから話を聞きなさいと言ったでしょ!」と怒る。

## なんでこうなるの？

## 試行錯誤が得意なタイプと考える

待つことが苦手な子どもは、教師が丁寧にやり方を説明していても、全く話を聞かずに自分のやりたいように始めてしまい、結果、やり方を間違えてしまうことがあります。そうすると、パニックになって騒ぎ出すなど悪循環に陥ってしまいます。そのような子どもは、「指示を聞くことができない」のではなく、「試行錯誤が得意なタイプ」と考えてみます。このようなタイプは、人の話を聞く必要性を感じられず、それよりも自分の興味・関心が勝ってしまい、すぐ行動に移ってしまいます。そして、間違ってしまったから人の話を聞く必要性を感じるのです。

## あったか秘策

Change!

37

やってみたい気持ちを受け入れる

## アイメッセージで伝える

教師に「先にやってはいけません！」と否定形で指示をされても、子どもは具体的にどうすればいいのかわかりません。ですから、「説明を聞いてくれるかな」など、穏やかに肯定形で具体的にしてほしいことを伝えます。そして、できたときにはIメッセージ **p.130** で、「聞いてくれて嬉しいな」「ありがとう」など、教師の気持ちも一緒に伝えます。待つことが苦手な子どもにも感謝の気持ちが伝わる有効な手立てとなり、教師の話聞くことができるようになります。

## 説明は短く一文一動作で

試行錯誤が得意なタイプの子どもは、説明が長くなってしまうと、待てずにすぐ行動へ移ってしまいます。ですから、まず一つ一つの説明を短くすることが大切です。説明は、「一文一動作」で行うようにしましょう。一つ説明して（鉛筆出して）、確認（出したね）、一つ説明して（ノート出して）、相互確認（みんな出ているかな、手伝ってもいいよ）などを繰り返すことで、一緒に活動することができます。そして、教師の説明の時間自体も短くなることを意識しつつ、視覚支援の活用や子ども同士の助け合いも促しましょう。

## 動きながらの学習を取り入れる

待つことが苦手な子どもたちは、やりたいと思ったものを目にしたとき、思いのままに行動をとってしまいます。それを止めようとしたり、周りのみんなと無理に揃えようとしたりすると、子どもは反発したり、「じゃあもうやらない！」と言ってやめてしまったりすることがあります。そこで、「動きながら」の学習も可能としてみましよう。「まずやってみたい!」「あれ?どうすればいい?」など、身体を動かしながら理解したい運動感覚優位の子どももいます。「やってみたい!」という意欲の維持は重要なので、フォローも入れつつ、得意な学び方も認めましよう。



## 先生の困りごと

手のひらや文具をなめたり、わざといろいろな物を口に突っ込んだりして周りの子どもが嫌がるのを見て喜んで

います。注意をしても、ニヤニヤして一向に反省している様子はなく、繰り返し嫌がることをします。



- ① 「やめなさい」「どうしてそんなことするの」と長々と注意をする。
- ② 保護者に「注意してもやめないので困っています。家で注意してください」と話す。

## なんでこうなるの？

「人が嫌がることをして、注目を浴びる」といった間違ったコミュニケーションの取り方を学んでしまっている

今までに、人が嫌がることをすると、自分にかまってもらえるという経験をしていて、間違ったコミュニケーション方法を身に付けていると思われます。周りが毎回不適切な行動に反応していると、その行動をエスカレートさせてしまい、周りが嫌な思いを続けることとなります。

## 一 今できている適切な行動を認める

指導に苦戦している子どもだけでなく、学級全体でよい行動やよい変化、努力を価値付け、認めるようにします。子どものできていることに着目して、小さなプラスの変化を見逃さないようにします。教師が子どもたちのことを「認める・褒める」ことが、子どもたちのモデルになり、友達のことを「認める・褒める」子どもを育てます。そのためにも友達のことを認める、褒めることができた子どもがいたら、「先生はそんな優しい行動が嬉しいな」「それが友達を大事にするということだね」と即時具体的に評価していきましょう。

## 二 注意は端的に

長々と注意をしても、本人には響かないことが多く、労が多いわりに効果が少ないものです。長々と注意すると「かまってくれる」と誤学習する危険性もあります。不適切な行動を注意するときは、端的に「置きます」「拭きます」と伝え、すぐ次のことに意識を向けさせるようにします。気が付いてくれる子どもであれば、目くばせをする、机をトントンたたくなど、非言語で簡潔に伝えることも有効です。

## 三 認める場面を仕組む「お手伝い大作戦」

子どもは、「いいね」「頑張ったね」という肯定的なフィードバックを受けながら成長していきます。例えば[お手伝いを頼む]→[できたら認める]を繰り返してみましよう。認める機会も増えますし、毎回の活動がソーシャルスキルトレーニング [\(p. 135\)](#) にもなります。

### ○ポイント

- ① 簡単なものから願ひする
  - 例 「この荷物を運ぶのを手伝ってくれる？」
- ② 手順をスモールステップで伝える
  - 例 「後ろの棚に置くよ」「両手で箱をしっかりと抱えるよ」
- ③ お手伝いが終わったら具体的な行為を認める
  - 例 「〇〇をしてくれたところが、すごくよかったよ」





## 先生の困りごと

遠足の時に、砂を食べていました。

どうしてそんなことをするのか分からず、対応もどうしてよいか分かりません。

周りの子どもから汚いと思われるのも心配です。

- ① 「汚い」「やめなさい」と叱る。
- ② 「何でこんなことをするのか」と責める。


 なんてこうなるの？

## 特定の感覚を欲しているのかも

独特の感覚をもつ子どもは、口唇欲求を代理的に栄養のないもので求めていることがあります。

また、自分一人で対処しきれない情緒の問題を抱えているときに、でてくることもあります。

## あったか秘策

Change!

39

## 代替物や制限で行動を修正する

## 一 他の刺激を考える

口の周りに刺激を求めている子どももいます。砂やブロック、文具を口に入れたり、指吸いや鼻ほじりなどが目立ったりする場合は、周りから奇異な目で見られない「代替の刺激物」を考えてみましょう。例えば、口に何か入れたいなら特定のハンカチ、タオル、噛んでもよいキャップをつけた鉛筆に限定する、家庭ではガムをOKとするなどです。その上で「汚い」と思われないように、口に入れるものは限定する、口に入れたらうがいをする、手を洗う、きれいなハンカチで拭くなど、感覚が育つまでは衛生的なスキルを身に付けるよう指導しましょう。可能であれば鼻をほじるのはトイレのみ、口に物を入れるのは休み時間のみなど「制限」を付けられると、周りから奇異な目で見られることも減るでしょう。

## 二 「どうしたの？」と聞き、理解しようとする

無理にやめさせようとしたり、叱ったりすると余計に不安になるので「どうしたの？」と話を聞き、その子どもを理解しようとするところから始めてもいいでしょう。教師のその子を気にかけている関わりを周囲の子どものモデルとして示すことで、級友も適切な対応を身に付けていきます。本人が聞いても答えられない場合は、うがいをする、手を洗うなどに導きましょう。不安に思っているときに異食が目立つようであれば、普段から存在承認や、過程承認の言葉かけをして、その子らしさを大事にした関わりをもつようにしていきます。

## 三 保護者支援

異食をしていることを保護者が知っているかを確認し、知っている場合は対応方法について保護者と話をします。保護者が一人で問題を抱え込まないよう、保護者の相談役になり、関係づくりに努めましょう。子どもと保護者との良好な関係を形成していくお手伝いをしていきましょう。栄養分が不足していて異食が起こることもあるそうなので、場合によっては、専門機関の紹介もします。

## 先生の困りごと



私の学級には、窓から文具や丸めたプリントを落とす子どもがいます。また、先日は教室にある机を持ち出して、階段から落としたこともありました。とても危険なのですが、やめさせたいのですが、どうしたらよいのでしょうか。



- ① 「やめなさい!」と慌てて止めようとする。
- ② 「今すぐ拾ってきなさい!」と一人で取りに行かせる。

## なんでこうなるの?

物を落とすこと自体が楽しかったり、腹の立つことがあったり、周りのみんなの気を引きたかったりすることも

高いところから物を落とすという行為は、誰かに怪我をさせてしまうかもしれないので、とても危険ですね。安全面のことを考えると、注意をすることは絶対に必要なことです。しかし、その注意の仕方がポイントです。注意をする前に、なぜその子が物を落としたのか背景を探ってみます。物を落とすこと自体が楽しいと思って遊んでいるかもしれません。他にも、腹の立つことがあって衝動的に物を落とした、周りのみんなの気を引きたくて調子に乗って落とした、などの理由が考えられます。



## あったか秘策

Change!

40

より適切な表出ができるためのスキルを伝える

## 一 アンガーマネジメント

腹の立つことがあって衝動的に物を落とした場合、アンガーマネジメントを試してみましょう。アンガーマネジメント  p.131 とは、「怒りをコントロールするスキル」のことです。怒りに向き合う適切な方法を知らない可能性があるため、物を落とす以外の方法で怒りに対処できるようにします。例えば、6秒ルール  p.130 を実践するために数を数えてみる、水やお茶を飲む行動で気持ちを切り替える、などはいかがでしょう。子どもが落ち着いているときに、怒りにどのように対応するか、一緒に話し合ってみます。できそうな対応方法を書いておいて、試してみましょう。

## 二 コミュニケーションの取り方を教える

物を落としてしまう子どもの中には、コミュニケーションが取りづらく、その方法の繰り返しで気持ちを落ち着かせている子どももいます。その場合には、より適切な行動を教えたり、他者に困り感を伝えることができるようなコミュニケーションの取り方を教えたりしてみましょう。例えば、嫌なことがあったときにはその場で「やめて」という、「やめて」と言ったが伝わらないときには教師に言うなど、嫌なことを回避する他の方法があることを提案してみます。

## 三 やるべきことを淡々と伝える

周りのみんなの気を引きたい子どもは、幼さが残っている場合もあります。その行動自体の善悪よりも、相手の反応で楽しい、楽しくないと思ってしまう。怒っていたとしても、相手が反応していると、「楽しい」と誤学習して繰り返す可能性もあります。よって、不適切な言動のときこそ「それはダメです。手を下ろします」と淡々と対応し、よい言動のときにはたくさん褒めて、関わりを増やすことが重要です。

## 先生の困りごと



子どもが授業中に時々突然キれてしまいます。

教室から飛び出したり、暴言が止まらず授業が止まりました。パニックになると顔面蒼白になり、目を引きつけて怒鳴ったり、わめいたり、腕を振り回したりと大騒ぎになります。なかなか鎮まることがありません。



- ① 「やめなさい！」と言って強い言葉でしつこく制止する。
- ② 突然の変化にオロオロしてしまい、何とかなだめようとする。



なんでこうなるの？

恐怖に近い不安がパニックを引き起こしている

特性と環境が主な要因と考えられます。特性としては他人よりも高い感度で不安をもちやすい体質です。言葉でのやり取りがうまくいかない、対話が成立しにくい子どもは、自分の「こうあるべき」という思いと、それがうまくいかない苛立ちが爆発し、このような状態に陥ってしまうことがあります。このような状況下での「やめなさい」という言葉は、誰からも理解されない虚しさから、よりヒートアップする可能性もあります。

環境としては虐待、離別、人間関係、健康状態が要因になることもあります。

## あったか秘策

Change!

41

## 不安を和らげる方法を一緒に考える

## 一 まずはクールダウンと危険回避の指示

周りの刺激を取り除き、本人が落ち着ける環境をつくります。教師は想定外の状況であってもまずは落ち着いて受け止め、「頑張ってたけど、とうとう我慢できなくなっちゃったんだね」「つらかったね」と子どもの気持ちに寄り添う言葉かけをします。

窓から飛び降りようとするなど危険な場合は「窓から離れて」と、まずは冷静に、短めに、危険回避のための指示をします。危険な行為が続くようであれば、後から駆け付けた教師が「Aさん、ここにいたの？探していたんだよ」「話があるんだけどちょっといい？」と次の行動を促す冷静な言葉をかけ「モード」を切替えます。

## 二 パニックになるパターンの実態把握

先行刺激 (p. 134) (パニックに陥ったきっかけ) となるものには何があったのかを観察して記録を残し、分析しておきます。記録から見えてきたパニックのトリガー (ひきがね) を取り除き対処していくことで、パニックになることを防ぐことができます。

一般的な予防策としては、見通しをもって課題に取り組めるように、視覚支援や座席の配置など、「子どもが安心して活動できる環境整備」も有効です。

## 三 メタ認知 (p. 137) で、自分で解決できるようにする

落ち着いている状態のときに、自分自身の「パニックのレベル」をセルフモニタリング (p. 134) できるように促すことも大切です。子どもが認識している自分の状況 (身体の変化・行動・感情など) について見える化しておき、「こうなったらレベル〇」というものを設定し、そのレベルに応じた対応方法を一緒に考えます。

例えばレベル1なら深呼吸をして気持ちを鎮める。レベル2ならその場所を離れて落ち着ける場所に移動するなどです。自分の変化に自覚的になり、自分でできる対処方法や人に助けを求める方法を身に付けることで、学校生活を安心して過ごせるようになります。



## 先生の困りごと

私の学級にはとても被害者意識が強い子どもがいます。

注意をすれば「どうしていつも私だけが叱られるの?」と訴えます。授業中指名されなければ「手を挙げているのにどうして私だけ全然当ててもらえないの」と泣きそうな表情で言いに来ます。




- ① 「そんなことないよ。あなたの勘違いよ」と受け流す。
- ② 「分かった。分かった。今度当てるからね」と話す。


 なんでこうなるの?

## 思い込みが強い、又は実際に被害にあっている

このような発言があるときに考えられる原因は次の二つです。

- ① 本人の思い込み
- ② 事実として実際に被害にあっている

コップに半分ジュースが入っているのを見て、「半分もある」と思う子どももいれば「半分しかない」と思う子どももいるように、事実は一つでも受け止め方は人それぞれです。メタ認知  p.137 の弱さが影響していることもあるので、その子どもの認知の仕方を知った上で対策を考えましょう。

## 一 ソーシャルスキルトレーニングでメタ認知を変える

本人の「思い込み」であると考えられるときには、本人にどのように認知しているのかを聞き出したり、書き出したりしてもらいます。Q-Uなどのアンケート結果から知ることもできます。認知の偏りには他者性の無さやメタ認知 [p. 137](#) の弱さが影響している場合もあるので、ソーシャルスキルトレーニング [p. 135](#) を行うのも有効です。例えば「私だけが遊びに誘ってもらえない」と訴える子どもに「あなたからは誘っている？」と尋ね、誘うことが苦手である場合は、「一緒にお友達を誘う練習やってみようか」と誘う場面のソーシャルスキルトレーニングを行い、成功体験につなげます。「どうしていつも私だけ」と言う場合にもメタ認知の弱さが考えられるので、「Aさんにも2回伝えたよ」「Bさんの発表回数も1回だけだよ」と、数字などを使って客観的事実を伝えましょう。

## 二 事実であればルールの徹底

もしも、実際に遊びに誘ってもらっていない、嫌なことを言われているなどいじめの兆候のような事実があれば、すぐに学級全体に指導してルールを徹底します。

## 三 平等と公平のイラスト活用

「平等」と「公平」、この二つの言葉は似て非なるもの、実は大きな違いがあります。インターネットで「平等と公平のイラスト」と検索すると、野球を観戦している2枚のイラストが出てきますが、一枚は全員が同じ高さの踏み台、もう一台は身長によって高さの違う踏み台が置かれています。全員に対して「平等（形式的平等）」に同じ高さの踏み台を置くのでは、野球の試合を見られない人がいます。学級の中で「平等」がふさわしい場面と「公平（実質的平等）」がふさわしい場面について学習し、あなたもみんなも支援が必要なきには多めの支援をもらえる。それは「ずるい」ことではないと伝え、多様性を認め合える学級づくりの取組を行います。





## 先生の困りごと

何を言っても活動しません。頑なで、返事もしません。発言したと思ったら「どうせ」が口癖で、みんなの活動に対してネガティブな捉え方をし、なげやりです。

- ① 「できるところからやってみようか」と一言声をかけることが形骸化している。
- ② 「写してでもいいから」と無理やりやらせようとする。

## なんでこうなるの？

自分に自信がなく「どうせできないし」と思っている  
「やってもできないことはやらない」という完璧主義

これまでの失敗経験の蓄積や家庭環境の影響で自己肯定感や自己効力感が低いことが考えられます。また、結果を褒めるばかりだと、失敗を恐れるようになり、挑戦をしなくなります。

最初から投げやりな赤ちゃんはいません。「どうせ」が口癖になるくらい、失敗経験が多いのでしょう。「どうせ」が口癖、なげやりのように見える子どもは注意・叱責を多く受けてきた、他者と比較されてきた、結果として失敗経験が多かったと思っています。努力をしても認めてもらえない、結果のプレッシャーに押しつぶされそう、他の人に敵わない、と考えて自信を失っていることが考えられます。

また完璧にやらないと気がすまない子どもは「完璧にできそうにない」と思ったときに何もしないということも起こります。



## あったか秘策

Change!

43

好きなことや楽しいことを一緒に見付ける


## 一 例外を探す

ブリーフセラピー  p. 137 では「例外」という言葉がよくつかわれます。「例外」とは「既に存在している解決の一部」のことであり、これもしソースの一つです。できていないことにはかり注目して「何とかしてやらせよう」とするのではなく、うまくやれている時間（こと）を探していくことを例外探し  p. 138 と呼びます。この作業を続けることによって、「例外」が日常生活にどんどん広がっていき、もはや「例外」とは呼べなくなります。

## 二 本人の好きなこと、楽しめることを知る

学校生活には授業だけでなく休み時間・給食・掃除・部活動・委員会活動・生徒会活動など様々な活動があります。また授業も実技を伴う教科や探究的な学びのできる総合的な学習の時間、考え議論することの多い道徳科など多様です。本人に「どの時間が好き?」「どの教科の授業が楽しい?」「その授業の何が楽しいの?」などを尋ね、本人の好きなことや楽しめていることを一緒に見付けます。問題に引っ張られるのではなく、うまくいっていることや好きなこと、既にできていることと自分の関係を明確にします。

学校生活で好きなことや楽しいことを見付けにくければ、学校生活外でもかまわないので、本人の好きなことや楽しめることについて話をしましょう。学校は将来につながる好きなことや好きなことを共有できる人を見付けることを支援できます。

三 うまくいったときの成功の責任追及  p. 134 で例外を広げる

現在の学校生活での「例外」が見付かったら「今日は〇〇ができたね」と一緒に喜び、次のような質問をします。

「今日はどうして〇〇ができたの?」

「何があったからできたの?」

「何が効果的だったの?」

など本人が自分の強みに気付けるようにして「例外」を広げていきます。

## 先生の困りごと

幼く、わがままで、周りからの言葉かけでいきなりキレることがあります。人と関わるのが苦手な、班で行う活動のときにもみんなと協力することができません。相手の行動を決めつけて捉えやすく、トラブルになることがよくあります。



- ① 「ちゃんと協力しなさい」（具体が分かりにくい）
- ② 「なんでみんなと一緒にできないの？」（本人も分からない）


 なんでこうなるの？

## 人との関わり方や援助要請の仕方が分からない

人との関わりが苦手な子どもは、対人関係を調整することの難しさとかだわりの強さという特性があることが考えられます。友達との些細な行き違いも修正が難しく、相手に対する「嫌な感じ」が延々と続きます。友達とのコミュニケーションの取り方に独特のスタイルがみられます。相手の気持ちや状況といったあいまいなことを理解するのが苦手な、事実や理屈に基づいた行動をとる傾向にあり、臨機応変な人間関係を築くことが難しいため誤解されがちです。

また「誰とでも仲よくしなければならない」という言葉を意識するあまり、ストレスを感じて人間関係がこじれていることも考えられます。

あったか秘策

Change!

44

ソーシャルスキルを身に付ける

## 一 ソーシャルスキルトレーニング

ソーシャルスキルトレーニング（SST）[p.135](#)は、社会生活上の望ましい思考判断や言動の仕方を習得するための訓練で、言い換えれば「他人と上手に関わるための技術やコツ」です。基本的な形やスキルアップの練習は、円滑な対人関係を築く土台になり、「人と関わることは楽しい」という体験をさせることを第一目標とします。SSTを行う際に必要なことは、何のために何をどのようにやればいいのかという役割を明確にすることです。

この事例の場合に必要なのは、集団内で友達と関わる上でのルールです。話す・聞くなど、コミュニケーションをとる際のスキルを学ぶ機会をつくとよいでしょう。

例えば関わりのスキルであれば、呼ばれたら返事をする練習や、「一緒にやろう」と言われたら「いいよ」と返事をする練習などを行います。

具体的なトレーニングとしては、謝るのが苦手な子どもには何か失敗したときに「ごめんなさい」と言う「ごめんねチャンスを見のがすな」や、自分から友達を遊びに誘う「さそい上手さそわれ上手」、友達が話している時は最後まで聞く「上手な話の聞き方」などがあります（参考文献 学級ソーシャルスキル 河村茂雄・品田笑子・藤村一夫編著，図書文化）。

## 二 「関わりのスキル」と「配慮のスキル」を身に付ける

「関わりのスキル」とは「自分の気持ちを適切に表現できるスキル」，「配慮のスキル」とは「相手の気持ちに適切に共感や配慮ができるスキル」です。対人関係のスキルを身に付けるためには、自分の感情を適切に認識し、相手に伝えることができるようにします。気持ちの温度計[p.131](#)など気持ちを見える化して、一時的な感情の高まりに対する自分なりの対処の仕方を身に付けさせましょう。SST[p.135](#)の文献はたくさん出ているので参考にしましょう。

## 先生の困りごと



教師に対しての不平不満が多くて困っています。注意しても自分の非を認めません。プライドが高く弱みを見せたくないのか、素直に勉強を教えてほしいと言いませんし、逆に「○○させてほしい」と自分の要求を通そうとします。



- ① 「みんなはちゃんとできているのにどうしてあなたはできないの？」と繰り返し注意をする。
- ② 「不満を言う前にまずはあなたの態度を直しなさい」と注意する。

## なんでこうなるの？

## 不平や不満は子どもからの要望

子どもからの（場合によっては保護者も）「不平や不満」にどう対応していますか。注意・否定することだけに終始していませんか？「不平や不満」は、私たち教師にとっては耳の痛いことです。しかし視点を変えて考えると、これは「何とかしてほしい」という要求であり、学級経営の改善のチャンスと捉えることもできます。

## 一 不平や不満の受けとめ方を変える

不平や不満は「何とかしてほしい」という学級経営への警告であり、「このままではまずい」と気付ける教師になりたいものです。実際に不平や不満を口にする子どもの言葉は、じっと我慢している子どもたちの声なき声を代弁していると捉えます。学級経営のバロメーターと捉え、改善の手がかり、いわばチャンスと考えてみませんか。

## 二 先行刺激を探る ～不平不満を言う瞬間を捉える～

子どもたちから不平や不満の声が出るのはどんなときでしょうか？まず、「どんな場面の何に対して反応しているのか」という先行刺激（p. 134）を見極めます。「どんな場面」というのは教師の指示や発言、「何に」とは内容（ものや教材）です。例えば国語の時間にプリントをやらせようと配った後、「またプリント？いつもプリントばかり」という声が出たら、「国語の時間のプリント」が先行刺激となって不平や不満の声が出ているということが分かります。

## 三 何を変えればいいのか ～蓄積データで指導を修正～

何が先行刺激になっているのかが分かったら、その場面の教師の指示や言葉かけと子どもの変容を蓄積データ（p. 136）として記録することで、指導行動をメタ認知（p. 137）します。スモールステップで、子どもたちが「これならできそう」と思えるものにします。

また、否定されることに極端に「弱い」子どももいます。注意の前に、「どうしてそう思うの」と本人の気持ちを聞いてみましょう。実は「勉強が分からないことを知られたくない」「手伝ってほしいけれど素直に言えない」など子どもの本心が分かるかもしれません。教師から見たら繰り返す「問題行動」を、子どもの「意思表出」と捉えることができれば、子どもの本当の気持ちに寄り添った対応ができる可能性が広がります。



## 先生の困りごと

学級で「聞き方がんばりシール」を台紙に集める取組をしています。Aは、本人なりに頑張っていたようですが、友達の発表中お喋りをしてしまったので、シールを渡しませんでした。それに納得できなかったAは、泣いて怒ってシールの台紙を破ってしまいました。

- ① シールを渡すときに、本人の気持ちや小さな頑張りを確認せず、形式的に「渡せません」と告げる。
- ② 「自分で元に戻しなさい!!」などと、火に油を注ぐようなことを言う。

## なんでこうなるの？

気持ちの切替えが苦手で、納得できるまでに時間がかかる

子どもにとってシールなどの強化子（うまくできたときのご褒美）はとても嬉しく、「また頑張ろう!」と思える励みになります。逆に貰えなかったときには、「〇〇ができなかったから仕方ないな」とセルフモニタリング（[p.134](#)）ができる子どももいますが、シールを貰えなかった悔しい気持ちを切り替えることができず、教科書やノートを破ったり、この事例のようにシールの台紙を破ってしまったりすることもあります。まずは「シールが欲しくて仕方がない」というこの子どもの気持ちを受け止めることが大切です。物に八つ当たりするからと、その行為をやめさせるために、大してできていないのにシールを貼ったり、機嫌をとったりするのはやめましょう。

## あったか秘策

Change!

46

できていない場面を探して日常場面に拡げる

## 一 その子どもにあった一人一人の課題の見直し

教師から○をつけてもらったり、シールを貼ってもらったりするなどの認めてもらう機会の少ない子どもについては、今の課題がその子どもに合っているかどうかを見直します。レベルが高すぎたり、量が多かったりして、頑張ってもなかなかできない課題であれば、その子どもに合った課題に見直しましょう。個々の子どもに合った課題設定を「ずるい」と言わない学級経営も重要です。「ずるい」と言われた場合には「先生は頑張りを評価しています」と、結果ではなく過程を認めていることを繰り返し伝えてください。

またやり方や方法が分からなくてできていない場合も考えられます。その子どもが理解できるように根気強く分かりやすく、視覚支援も用いつつ説明します。

## 二 例外探し

いつも話を聞いていないAさんが教師の話を生懸命聞いているのはどんなときですか？いつもおしゃべりしているBさんがノートに書き写しているのはどんなときですか？いつもと違ってできている場面を見付ける例外探し [☞p.138](#) をします。できている場面を早く見付けて、早く肯定的評価を届けてあげてください。「どうやって子どもを褒めてあげようか」と教師が注目して肯定的に向き合っていくことで、子どもの肯定的な言動も増えていきます。

## 三 例外を日常に拡げる

例外探してどのような場面・活動・関わりで気持ちを切り替えたか、どのような伝え方をしたときに納得したか等、うまくいった場面を蓄積データ [☞p.136](#) として記録します。そして、ブリーフセラピー [☞p.137](#) の考え方でうまくいっていることは続け、効果がない指導はやめるか他のやり方に変えます。





## 先生の困りごと

Aは、自分勝手にいつも自分の思いを通そうとします。注意されても素直に自分の非を認められません。周りから注意をされると、不機嫌になり教室から出ていこうとします。



- ① なすすべがなく放置してしまっている。
- ② 「お互いに注意し合いなさい」と子どもたちに何とかさせようとする。

## なんでこうなるの？

自分がやっていることは全て正しいと思い込んでいる

例えば、幼少期に、親や周囲の人に厳しく躾られたり、甘えが許されない厳格な家庭環境で育ったりした場合「自分は愛されていない」と感じ、「自分をもっと見てほしい」という思いが自己中心的な言動につながる場合があります。逆に、幼少期に甘やかされて育った場合もあります。両親はもちろん、祖父母などからちやほやされることで、どんどん自分勝手になってしまうこともあります。その結果、子ども集団の中に入ると、ルールが守れなかったり、周りからの注意にイライラしたり、自分と違う考えの人を受け入れられないなど、集団でのふるまいに慣れていないことがあり、それが自分勝手な行動と見られます。

## あったか秘策

Change!

47

## 一 メタ認知することで、自己抑制力を高める

自分勝手な行動を一度になくすことはできません。まずは、「これだけは守らせない」ということに優先順位をつけ、教師と子どもで共有しましょう。例えば、勝手に教室を飛び出す子どもがいれば、その行動の危険性を伝え、どうしてもそのときは必ず教師に「〇〇へ行ってもいいですか」と許可を得る約束をします。それを繰り返すことによって、自分自身の行動がメタ認知（p.137）され、勝手に出ていく回数が減り、我慢すること（自己抑制力）が身に付きます。

## 二 適切な行動ができたら褒める

気になる行動をその都度注意すると、教師との関係が悪くなりがちです。不適切な言動は肯定形で、具体的に端的に指摘して変化を促します。変化を促すときは、こだわりが気になる子どもには望ましい言動を例示して選ばせたり、気持ちが伝わる子どもには、期待をかけたつその子どもの行動を変えることができる、教師とその子どもの「秘密の合図」を決めたりすることも有効でしょう。できたら、すかさず肯定的評価を返しましょう。

## 三 ルールを守る＝楽しい活動

あったかプログラム（p.130）を参考にしてみましょう。言葉を使わないエンカウンター（p.132）から始めるとよいです。エンカウンターは何のために行うのか、目的をもって計画的に実施します。エクササイズを通して学級で「ルールを守る」大切さや楽しさを知ることも必要です。いつも自分の思いを通そうとする言動は、本人は意欲があるけれども、周りの様子が見えていないようなので、みんなが楽しいと自分ももっと楽しいという経験を積み重ねましょう。注意されても素直に自分の非を認められない場合は、叱る注意よりも気付かせる注意喚起や他のできている子どもを具体的に評価する「認める学習規律」でよい言動に誘いましょう。他者への批判は厳しく、自分が同じことをやってもすぐ正当化し言い逃れをする場合は他者性が低い可能性もあるので、状況を絵に描いて伝えるコミック会話（p.132）、文章に書いて伝えるソーシャルストーリー（p.135）も有効かもしれません。

「これだけは」の約束と、学級全体で「適切な行動」を褒める・認める

## 先生の困りごと



授業中にもかかわらず、ふらふらと席立ちをしている子どもがいます。

学習している友達の所へ行って話しかけたり、友達の身体や物を触ってちょっかいをかけたりなど邪魔をするので、ちょっかいをかけられた子どもだけでなく、周りの友達も困っています。



- ① 「座って！座って！」と何度も繰り返し注意をする。
- ② 席に戻っても、それは当たり前なことだと注目しない。



 なんでこうなるの？

「やることが分からない」など、授業の内容の理解が不十分でつまらないと感じている

授業中に離席をして立ち歩いてしまう子どもたちは、友達に話しかけたり教室にある物を触ったりなど、授業には関係のない行動をとってしまいます。そうになると、教師も気になってつつい注意をしてしまいがちです。しかし、そのような不適応行動の背景には、多くの場合、授業の内容が理解できず、「(自分にとって)やることがない」「何をしたらいいのかが不明瞭(暇)」「分からなくて不安」などの理由があると考えられます。

## 一 目に見えて残る指示を

理解が不十分なときには、学習の課題や内容について明瞭にするため、視覚化をして伝えるということが大切です。板書をより丁寧にし、授業の流れを黒板に掲示することで、そのときにやるべきことや次にやるべきことが分かります。また、課題の説明は口頭だけで行うのではなく、指示内容を板書しておいたり、実際に手本を見せたり、図や写真などを見せたりするなどして、理解を促す配慮が有効です。

二 ブロックンレコード対応  p. 137

教師が感情を挟んで指導してしまうと、負の言葉かけばかりになってしまいます。また、長々と指摘すると、子どもに揚げ足をとられかねません。

そこで、口頭指示は壊れたレコードのように、すべきことだけ、感情を挟まず淡々と2、3回繰り返し伝えます。「座ります」と伝え、様子を見てまだ座っていないようなら「座ります」と伝えつつ、全体には課題を示して個別支援としての机間指導に移ります。

## 三 座れたら認めて、できる課題を提示する

席に戻ったのに、当たり前のことだからと教師が認めてくれなかったら、子どもの気持ちはどうでしょう。なかには、より注目を集めるために奇声を発するなど、別の行動に出てしまう子どももいるでしょう。席に戻ったときに、すかさずその場で「戻れたね」と事実を伝えます。うまくできたことの強化を行うことで、子どもは正しい行動で注目を得る経験をすることができます。

そして、席に戻ってからできる課題の提示やプリント・ワークシートの配付、ペア・グループ学習を通して子どもにつなげる、一緒に教科書を読むなど、子ども自身が動いて、すぐに着手できる課題を示して、授業に再度意識を向けさせるようにします。



## 先生の困りごと

授業中、落ち着いて学習に取り組むことが難しい子どもがいます。

途中で急に教室を飛び出して行ってしまうこともあります。

校内ならまだよいのですが、校外へ出て行ってしまったこともあって、とても困っています。



- ① 学級の子どもたちを放って「待ちなさい!」と慌てて子どもを追いかける。
- ② 言っても聞かないからと飛び出しを黙認する。

## なんでこうなるの?

学習ややるべきことが分からない、気になることがあった、友達とトラブルになった、など様々な背景が考えられる

落ち着いて取り組むことができない子どもは、教師の話を集中して聞くことができないため、大事なことを聞き落としてしまい、次第に学習内容ややるべきことが分からなくなってしまいます。また、気になるものを見つけてしまったり、気になることを思い出したりして確認をしたくなる子どももいます。さらに、グループ活動中に友達とトラブルになってしまう子どももいます。そうになると、その場にはいられなくなって、「飛び出し」という行動に出てしまうのです。

## あったか秘策

Change!

49

飛び出していかないときにヒントあり

## 一 できている場面を見付ける

教室を飛び出してしまう子どもも、飛び出さずに授業を受けることができるときもあります。飛び出して行かないときはどんなときなのか、振り返って考えてみます。絵や写真、動画を使った授業が面白かったとき、一人で考えるのみならず友達と話し合いをしてもよかったときなど、勉強が分かった、居心地がよいと感じたときには、落ち着いて授業を受けることができているはずです。そのヒントをもとに、できているときの環境を整え、継続していきます。

## 二 できているときに認めつつ落ち着ける環境を整える

気になることがあったとしても、子どもが授業に意識を切り替えて飛び出さず頑張っているときには、その場ですぐに「できているね」と我慢できていることを認めて、よい行動を強化します。また、気になるものが見えにくい、飛び出しにくい座席の配慮や環境設定も重要です。

## 三 カードに回避行動を書いておく

嫌なことがあるときにいつも飛び出してしまうということは、嫌なことの回避行動が「飛び出す」しかないということです。そこで、嫌なことに対応する方法を一緒に考えてみます。その上で、例えば、飛び出す以外の回避行動を示したカードを視覚支援として作ってみます。そのカードには「ちょっと休憩」「嫌なことがあったので休み時間に聞いてください」「水を飲みに行きます」「保健室に行きます」など、教室内外でできる回避行動を書いておき、嫌になったときにそのカードを教師に提示し、許可を得る練習をしてみます。

飛び出していくことが頻回であれば、学校全体での支援体制を組むことが必要になります。授業者は授業は進め、他の教職員がクールダウンや話を聞きつつ、切り替えを促すことが必要です。



## 先生の困りごと

私の学級の子どもは、授業中にもかかわらず数人で廊下に出てしまい、うろうろと歩きながら話をしたり、時には鬼ごっこをしたりすることもあります。

授業中に話し声や走る音が聞こえてくるので、他の子どもも授業に集中できません。



- ① 声をかけながら、止まってくれるまでいつまでも追いかける。
- ② 一度は声をかけるが、いつものことだと放置する。



## なんでこうなるの？

## 授業に対する不満や、友達の誘いに流されてしまっている

授業中に教室を抜け出す背景には、授業に対する不満があると考えられます。幼く、切り替えができない子どもたちが、「枠に入りたいくない」と教室から抜け出してしまうのです。なかには、「このままではいけない」と思っている子どももいますが、気持ちが揺らぎ、流されてしまうこともあります。プライドが高く言えない子どもも多いのですが、勉強が分からず、教室で分からない話を聞き続けることが「辛い」と思っている子どももいます。この状態は二次障害になっていると考えられます。

## あったか秘策

Change!

50

子どものタイプにより対応を変えてみる

## 一 ルールを再確認

こだわりがあり、「嫌なことをしたくない」と思っている子どもであれば、ルールを再確認することが大切です。「これはルールです」という常識的なルールの提示をもう一度行います。そして、「これはするけれどあれはしない」ということは認められないことを伝えます。その上で、どのように取り組むか、誰と取り組むか、どの程度取り組むかなどの方法や内容については、話し合うことで対応できることを示し、折り合いをつける力を高めることを目指します。

## 二 落ち着いて諭す

多動性や衝動性があって動いてしまう子どもには、落ち着いて諭すように話します。「こっちに戻ってきて」と子どもに期待をかけたつ、冷静に対応します。教室での楽しい学習に誘うようにして、「これからペア・グループ学習するよ」「Aさんがいないとみんな残念に思うよ」などと声をかけます。流されない友達に、「ペア活動するよ」と誘ってもらってもいいでしょう。動きたいのであれば、子ども自身が動ける楽しそうな場面を授業の始め、途中、終わりに設定して、「さあ始めるよー」と切替えを促しつつ、それぞれ個別に席に促す指導をする、ということも方法の一つです。

## 三 個別に支援をする

学習に困難さをかかえる子どもには、その子どもに合った授業になるよう工夫をすることが大切です。「GIGAタブレット使う？」など、できる工夫を子どもと確認し、その子どもが理解できたり、参加できたりする授業になるよう改善してみます。

授業に対する不満を払拭するためには、「授業の工夫」が必要です。その子どもの興味や関心を探り、好きなことを授業に取り入れるなど、工夫をしてみましょう。





## 先生の困りごと

私の学級には友達の誘いや助けを断ることができなくて、友達の言いなりになってしまう子どもや、困っていて助けてほしいのに、うまく言えず一人で固まってしまっている子どもがいます。



- ① 「〇〇さんのことを思って誘ってくれているんだから、どうしたいかを自分ではっきり言いなさい」
- ② 「手伝ってほしいときは、手伝ってとさえ言えばいいのよ」

## なんでこうなるの？

周りに気を遣い過ぎて自分の気持ちをうまく伝えられない  
上手に表現する言葉をもち合わせていない

友達の誘いを断れない子どもは、「相手を傷つけてしまうのではないか」という気持ちがあり、内心は「嫌だな」と思ってもしぶしぶ誘いにのってしまうことがあります。自分の気持ちと行動が一致していないために、楽しいと感じないだけでなく、自己肯定感も下がります。

また人に助けを求めることができない子どもは「援助要請」の仕方が身に付いていなかったり、「人を頼ってはいけないという」イラショナルビリーフ（非合理的な思い込み）があったりする場合が考えられます。

## あったか秘策

Change!

## 一 アサーショントレーニング

相手を傷つけずに上手に断る方法を身に付けるためにはアサーショントレーニング(☞p.130)が有効です。ポイントは相手の気持ちを考えながらも、自分の気持ちや考えをその場にふさわしい方法で表現することです。ドラえもんに登場するしずかちゃんのようにさらっと客観的な事実を簡潔に伝えます。自分の感情や相手に取ってほしい行動を伝えるときには、<sup>アイ</sup>メッセージ(☞p.130)で伝えると相手を傷つけることなく伝わりやすくなります。

## 二 ロールプレイで表現する方法を学ぶ

想いを伝える方法を身に付けるためにはロールプレイ(☞p.138)が有効です。誘いを断れない場面や困っている場面を想定して、困っている子ども役と周りにいる子ども役を演じます。子どもたちはロールプレイを通して自分の想いを伝えるためのモデルを見付け、どうすれば「うまく誘いを断ることができるのか」や「人に助けを求めることができるのか」を体験的に学んでいきます。

## 三 安心して自己開示ができる学級づくり

安心して自己開示(自分に関する事実や感情などについて、言語を介してありのままに伝えること)ができるためには、このクラスなら受け入れてもらえるという経験を積むことが大切です。そのため、まずは教師が自己開示のモデルを示します。嬉しかったことや悲しかったこと、失敗談など子どもが親近感がわく内容がいいでしょう。

大切なのは自己開示したときの周りからのフィードバックです。勇気を出して話したのにそれが否定されては逆効果です。自己開示とフィードバックが同時にできる構成的グループエンカウンター(☞p.131)の「ジョハリの窓」を行うのも効果的です。

## 51 自分の想いを伝える方法を身に付ける

## 先生の困りごと



「自分はダメな人間だ」「自分は人よりも劣っている」「自分は何の役にもたっていない」「どうせ何をやってもうまくいかない」と自分に自信がもてない子どもがいます。客観的に見れば、よく頑張っていると思うのですが……。



- ① 「あなたの思い込みよ。気にしない気にしない」と軽く受け止める。
- ② 「そんなにくよくよしない」と励ます。


 なんでこうなるの？

他者と比べて自己イメージが低くなっている

自己肯定感の低い子どもには人と比較したり（相対評価）、自分ばかり周囲から注意や叱責を受けていると感じたり、自分は失敗経験ばかりしていると思っていたりする子どもがいます。例えば、「〇〇さんは算数でいつも100点をとっているのに、80点しかとれない私は劣っている」とか「友達が他の人より少ない自分はダメだ」などと考え、自分を必要以上に否定的に捉えてしまっているのです。

## あったか秘策

Change!

52

過去の自分と今の自分を比べて  
自分の成長に気付くことができる

## 一 教師がモデルに

他者を認められる子どもは、他者を肯定的に見ることができているのでいろいろな価値観を受け入れられます。周りも認めてくれるので、結果的に自己肯定感が高くなる好循環をつくり出せます。お互いに認め合えるパーソンポジティビティ [p.136](#) が身に付くのです。そのため、教師が他者を褒めるモデルになってみましょう。子どものいいところを見付けることができると、他の人と比べるのではなく、絶対評価で本人自身の成長に気付くことができるロールモデル [p.138](#) となります。「〇〇さん、今日は〇〇ができるようになったね。成長したね」という感じです。

## 二 お互いにいいとこさがし

子どもは重要な他者（友達）から認められることで、自信がつき成長します。「いいとこさがし」「あなたにプレゼント」「私の四面鏡」などの構成的グループエンカウンター [p.131](#) に学級で取り組んで相互承認・賞賛を共有しましょう。これらはあったかプログラム [p.130](#) に掲載されています。

また、自己肯定感は学校だけでなく家庭での言葉かけも大きく作用します。保護者会で「兄弟姉妹で比べることは控えて、その子自身の成長を見てほしい」と伝えることもいいでしょう。

## 三 成長した自分 ～本人が自分の成長を振り返る時間を～

学期の終わりなどの節目に「〇学期に頑張ったこと」や「できるようになったこと」などについて、ワークシートを使って振り返り自分の成長に気付くことができますようにします。自己肯定感が低い子どもにとって、成功体験の質を高めることも大事ですが、日々の成功体験の量が増えるような工夫が必要です。スモールステップ課題を組んで、できている、やった、今日もできた、楽しいと思える学校生活を目指しましょう。



## 先生の困りごと

「先生が話を聞いてくれない」という不満の声が上がり始めました。

全体的に教師への不信感が強いようです。

最近是指導にも従わず、批判的な言動が多く見られてきて困っています。

- ① 「文句ばかり言うな」と言う。
- ② 聞く耳をもたない、無視をする。



## なんでこうなるの？

## 信頼関係ができていないから

子どもは教師の言動を敏感に感じ取ります。例えば、子どもたちに話すときに、「性格が悪い」「また間違えた」「また言い訳ばかり」など、褒める・認める言葉がほとんどなく、人格を否定する言葉を使っていませんか。その他、「この学級はダメや」といった学級を否定するような言葉を使っていませんか。

また、叱るときの基準が揺らいで同じことをやっても人によって注意の仕方が変わると「えこひいき」や「気分によって変わる」と感じ、信頼できなくなってしまう。

## あったか秘策

Change!

53

自分の学級の子どもの一人一人のいいところを  
三つ以上言えるようになる

### 一 まずは子どものいいところを探す

まずは子どものいいところを探します。そして近くの他人にもその子どものいいところを聞いて情報を集めます。本人から、親から、他の教師から……いいところを聞きましよう。

また、構成的グループエンカウンター [p.131](#) 「いいとこさがし」等で視野を広げるのもいいです。楽しめる時間をつくるのが大切です。

### 二 教師の自己開示から ～朝の会で昨日あったうれしいこと～

高知市の子どもたちに「信頼できる先生とは」というアンケートをとったときに「自分のことを話してくれる先生」と書いた子どもが大勢いました。子どもは教師が自分のことを話してくれるのを待っています。まずは、「昨日あったうれしいこと」を朝の会で話してみませんか？話すことが照れくさかったら黒板メッセージ [p.132](#) もあります。言葉や黒板を使って教師の思いを伝えます。また時には失敗談を語ったり、教師が困っていることを子どもに相談したりすることで、「いつも完璧」ではない姿を見せるのもいいでしょう。

### 三 人間関係づくり ～物理的距離は心理的距離～

授業中は、子どもとの距離を縮めるために、机間指導で子どものそばにいきましょう。ペンケースなどの文具に対して、「いいね、これ」などと話しかけます。子どもの認められ感をあげるために、赤ペン花丸やスタンプなど視覚的肯定的評価を全ての子どもに届けましょう。直接的な関わりを拒否するようであれば、少し距離を置きつつ、班やグループの活動を褒める、座席の配慮などさりげなく相性のよい子どもとつなげる支援を行う、言葉かけを少なくしつつも参考となる教科書の場所を視覚的に示す等、間接的な支援を増やしましょう。定期的に支援方法を振り返りって、よかった関わりを見付けましょう。



## 先生の困りごと

スマホを夜遅くまでやっていて、生活リズムが乱れてきています。学校でも隠れて使うときがあり、嘘をついたり、注意や指導に対して反抗的な態度が多くなったりしてきています。「このままでは、反社会的な行動を起こすのではないか」と、保護者の方も心配されています。



- ① 本人に「スマホを使いすぎるのはよくないからやめなさい」と説教する。
- ② 保護者に「スマホの使用はご家庭でルールを徹底してください」と話す。


 なんでこうなるの？

ストレスや不安、不満や不信が隠されていることもある  
と考えられる


楽しくて、知りたい情報をすぐ知ることができて、いろんな人と瞬時につながるができるスマホの世界。誰でも、スマホにのめり込んでしまう可能性があります。子どもが日常生活に支障をきたすほどスマホに依存している場合は、ストレスや不安、不満が隠されていることもあると考えられます。そこには、大人不信が隠されている場合もあります。

## 一 現実世界で認める・つながる

教師は、ほぼ毎日子どもに関わる大人の一人です。現実世界の一つである学校で、教師に「認められる」という小さな積み重ねが、子どもの心を満たしていきます。できたことを褒める結果承認だけでなく、存在承認や行為・過程承認を丁寧に行っていきましょう。

存在承認 「おはよう」「あなたがいてくれてうれしい」  
行為・過程承認 「取り組んでいるね」「そんなことに気付いたんだね」

また子どものスマホの世界について、全てを否定するのではなく、「〇〇が面白いんだね」と子どもが関心をもっていることに関心を示すことも、「あなたの存在を認めている」ことにつながります。そしてスマホ依存の背景に、スマホ以外に時間を過ごす方法がない、他に楽しい時間の過ごし方を知らない可能性もあります。現実世界での遊びや楽しみを一緒に見付けるために、子ども集団での休み時間の遊び提案や学級レクリエーション等での子どものつながり強化も重要です。

二 仲間と共にセルフモニタリング  p.134

同年代である学級の仲間と一緒に、スマホ使用について、現状等話し合う機会をもちます。意外と同じ悩みをもっていることが分かったり、スマホに対して多様な価値観にふれ合うことができたりするかもしれません。ネットトラブルなどについては、少年補導センターが推進している情報モラル教育と連動して行うのもよいでしょう。

## 三 本人と共にルールをつくり、守れたら褒める

子どもと保護者が話し合って、スマホ使用のルールをつくることのできるように提案します。スマホの長時間使用で心配されることを伝え、スマホを止めた時間にできることの提案も含め「こうしてみてもは」と一緒に考えます。このとき、約束事は子どもが自己決定することが大切です。自分が決めたことが守れたら、すかさず褒めてフィードバックします。





## 先生の困りごと

教師に急に抱きついたり、「見て見て!」「ねえねえ、褒めてよ〜!」と言って教師を独占しようとしてみたりします。他の子どもの対応をしていると「無視した」と言います。自分からはやろうとせず「これをして」と甘えてきます。授業中でも構わず席を立ち、教師の近くにまとわりつきます。

- ① 「もうAさんは赤ちゃんじゃないんだからそんなに甘えてはダメ」と冷たく突き放す。
- ② 担任が深く関わり、担任一人で過剰に手を足す。

## なんでこうなるの?

## 愛着形成が十分ではなく安心できる他者との関係が必要

学校や家庭で何らかの原因があり、「愛着形成」に課題がある可能性があります。子どもの育て直しが必要な場合、担任一人で抱えられないため役割分担をしてチームで対処する必要があります。

子どもは段階を踏みながら自立していきます。乳児期には、保護者に無条件で保護され、安心と安全を与えられることで、人間関係の基礎となる基本的な信頼感を獲得します。幼児期には、自分を意識し始め、イヤイヤ期を迎えます。その後の、集団のルールを覚える学童期、自立への模索で親離れが始まる前思春期（ギャングエイジ）、自分のことは自分で決めたいという強い思いと不安で揺れ動く思春期前期、自分とは何かを深く考える思春期後期に大きな影響を及ぼします。

## あったか秘策

Change!

55

教師と子ども  
のつながり  
↓  
子どもと子ども  
のつながり

## 一 担任だけでなく連携して支援 ～チーム支援で役割分担～

担任を独占することが居心地よくなりすぎないように気を付けます。子どもの育ち直しが必要な場合、担任一人では抱えきれません。支援員、副担任、放課後児童クラブの方と協力しながら、その子どもと関わる大人を増やします。また、生活面や学習面にも支援が必要であると同時に自己肯定感が低いことが考えられるので、叱る役割と受容する役割、二つの役割での関わりが必要になってきます。

### 【小学校】

他の教師と連携するために支援会を開き、できること、すべきことを明確に分担する。

### 【中学校】

学年団や教科担当、部活動の顧問との連携を密にして役割を分担する。

## 二 人格は否定せずに行動を修正

行動の修正を図るときは、その子どもを傷つけないように、「（あなたはかけがえのない大切な存在です）自分でできることは自分でやってみようね」と人格は否定せずにすべき行動のみを指摘します。伝えた後、子どもが指導をどう受け止めてどんな変容があったか確認します。

## 三 エクササイズで子どもと子どもの関係をつなぐ

大人との関係が築けてきたら、子ども同士をつなげる場面を設定します。あったかプログラム [p.130](#) の、行事を通して仲間のいいところを見つけるエクササイズや、日常生活の中で仲間とふれ合うことのできるエクササイズ、お互いに認め合うことのできるエクササイズを取り入れてみましょう。朝学活でショートエクササイズを継続して実施するのも有効です。教師が意図的に他の子どもと「つなげる支援」を行っていれば、「Aさんが手伝ってほしいと言ってるよ」と促すだけで子どもをつなぐ支援を実現できます。