

▶英数字

6秒ルール



怒りの対処術に共通するのは、「怒りに反射しないこと」です。そのため、自分の怒りを感じたら、まず6秒待って怒りを静めましょう。怒りは完全にはなくなりませんが、幾分か理性的になることができます。

●参照

安藤俊介（アンガーマネジメントコンサルタント）監修 アンガーマネジメントとは？「6秒ルール」などの意味や、診断方法を解説

(https://www.smbc-card.com/like_u/life/anger_management.jsp)

アイ

Iメッセージ



Iメッセージとは、「私」を主語にして子どもの行動を促すメッセージです。子どもの行動により「私」がどう感じるのかを言葉で表現することにより、子どもに配慮しながら自分の主張もできるので柔らかな印象になります。「〇〇して欲しい」と子どもの行動まで制限せず、判断は子どもに委ねている点で子どもを尊重したコミュニケーションとなります。

▶あ

アサーショントレーニング



アサーショントレーニングとは、自己主張を苦手とする人へのカウンセリング手法のことです。ストレスのない良好な人間関係を築くために、相手に不快な思いをさせず自分の気持ちを素直に表現することを目指します。

あったかプログラム



「あったかプログラム～楽しい学級・学校づくりのために～」は、2011年に高知市教育委員会が不登校を生じさせない学校づくりのために発行した人間関係づくりのためのエクササイズ集です。1年間の行事や長期の休み明けに行うエクササイズや日常生活において実施できるエクササイズ、集団での課題解決や話し合いの場面で互いを認め合うことのできるエクササイズ、授業や活動へのスムーズな導入のために短時間でできるエクササイズなどを紹介しています。高知市の教職員全員に一人一冊配付している冊子ですので、ぜひ有効に活用してください。

アンガーマネジメント



1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

●参照

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
(<https://www.angermanagement.co.jp/>)

か

気持ちの温度計



怒りの気持ちの最小値を0℃、最大値を100℃としたときに、今の自分の気持ちを表すと何℃なのかを考えます。そうすることで、客観的に今の自分の気持ちの怒りの感情がどのくらいあるのかを表現でき、どうしてそのくらいなのか、どう対処していけばいいのかについて考えていくことができます。

●参照

特別支援教育デザイン研究会
(教材 <https://sn1.e-kokoro.ne.jp/>)



構成的グループエンカウンター



エンカウンターとは、本音を表現し合い、それを互いに認め合う体験のことです。この体験が、自分や他者への気付きを深めさせ、人と共に生きる喜びや、我が道を力強く歩む勇気をもたらします。構成的グループエンカウンターとは、リーダーの指示した課題をグループで行い、そのときの気持ちを率直に語り合うこと「心と心のキャッチボール」を通して、徐々にエンカウンター体験を深めていくものです。目的は、集団学習体験を通した行動の変容と人間的な自己成長です。学習活動で取り扱う課題（エクササイズ）には、自己理解、他者理解、自己主張、自己受容、信頼体験、感受性の促進の六つのねらいがあります。

●参照

エンカウンターで学級が変わるシリーズ、図書文化（教師のためのエンカウンター入門、ショートエクササイズ集、構成的グループエンカウンター事典 など多数）

黒板メッセージ

53

子どもたちの登校前に黒板にメッセージを準備しておきます。内容は学校生活についての指示や準備ではなく、子どもたちが前向きになるような「承認の言葉」です。「今日も頑張ろう」とか「自分たちの学級はこんないいところがあるのか」「先生は私たちのことをよく見ていてくれるなあ」といった思いを子どもたちにもたせることが目的です。黒板メッセージを書くためには、常に子どもや学級の様子を見ていることが前提です。望ましい行動や小さな変化を見付けて、「昨日みんなが帰った後、〇〇さんが机をきれいに整頓してくれていました。今日は一日が気持ちよくスタートできますね」などの行為を承認するメッセージを書きます。

●参照

鹿嶋真弓 (2016) うまい先生に学ぶ学級づくり・授業づくり・人づくり, 図書文化

言葉を使わないエンカウンター

47

言葉を使わない構成的グループエンカウンター（ノンバーバルのエンカウンター）は自己開示がしやすいことや話をすることが苦手な子ども、さらには場面緘黙の子どもも参加しやすいという利点があります。学級開きで多く使われるのはパースデラインです。全員で大きな輪になって並び、話をせずジェスチャーなどを使ってお互いに誕生日を伝えあい、基準日（例えば4月1日や1月1日）から誕生日順に並び直すものです。

●参照

鹿嶋真弓 (2016) うまい先生に学ぶ学級づくり・授業づくり・人づくり, 図書文化

コミック会話

47

コミック会話 (Comic Strip Conversations, CSC) は、ASDの子どもが得意とする視覚的認知を生かした支援法であり、出来事と、人の会話や感情などを、簡単な絵やシンボル、言葉、色などを用いて視覚化します。

●参照

高塚智行, 畠中雄平 (2018) 自閉スペクトラム症の心理療法におけるコミック会話の有用性, 児童青年精神医学とその近接領域 59(3), 318-333

さ

支援別表

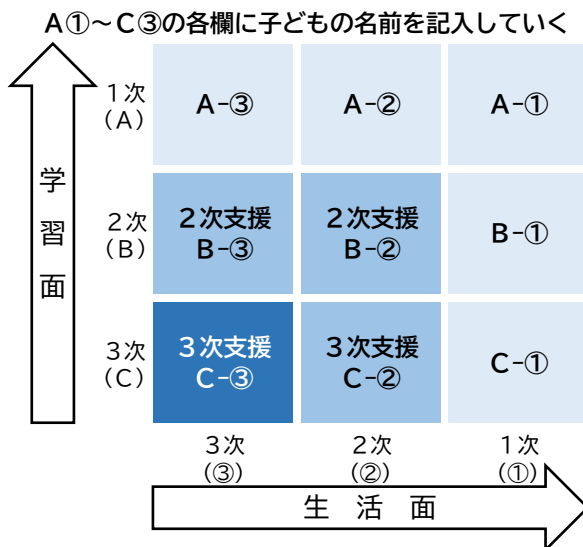


支援別表とは河村茂雄先生（2005）が提唱した考え方で、下図のように子ども一人一人が必要とする支援レベルを、縦軸を「学習面」、横軸を「生活面」に分けて、それぞれ3段階で捉えるものです。その子どもに対して教師が行う支援の大きさはA-①<C-③と段階的に大きくなっていきます。子どもの必要としている支援レベルを、あらかじめ3段階に分けて捉えた上で、一次支援のレベルの子どもだけを基準に考えるのではなく、全てのレベルの子どもたちが教師の一斉指導の対象であることを意識するものです。

3段階の分け方は、1次支援レベルは、現在、担任・教師が行っている一斉指導に自ら参加できる子ども。2次支援レベルは、現在、担任・教師が行っている一斉指導にその子どもを参加させるためには、一斉指導の中でその子どもにさりげない配慮と支援が必要な子ども。3次支援レベルは、現在、担任・教師が行っている一斉指導にその子どもを参加させるためには、一斉指導以外の場所で個別の特別な支援が必要な子どもで、その子ども独自のプログラムを同時進行させなければならない子どもです。具体的な支援レベルの基準については各学校の実態に応じて定めます。この支援別表を活用することのメリットは、学級全体の支援レベルと学習面・生活面においてよりどちらの支援ニーズが高い学級なのかを視覚的に把握して手立てを考えることができることです。

●参照

吉本恭子、鹿嶋真弓（2015）支援別表と自分らしさアンケートによるアセスメント結果の活用～校内の共通の基準づくりからのスタート、高知大学教育実践研究（29）、101-108



ストレスマネジメント



ストレスに対処し、上手に付き合っていくための方法や考え方です。

●参照

ストレスマネジメントとは？ リタリコ (<https://snabi.jp/article/231>)

成功の責任追及



私たちはついつい失敗したときには「どうしてうまくいかなかったのかな」と失敗の原因について追及しますが、うまくいったときには案外「どうしてうまくいったのか」について分析するということをしていません。成功の責任追及とは、成功した理由を分析し明らかにすることです。失敗から学び失敗を減らすことも大切ですが、「うまくできたとき」に焦点をあて「どうしてうまくいったのか」成功の理由を明確にして、次に活かし成功を増やすことも同じように重要です。これは授業や生活、個別対応など幅広い場面で活用できる考え方です。うまくできたことを当たり前と流さずに「どうやったろうまくできたのか」を振り返ることで次はもっとうまくやろうと思える自信にもつながります。

●参照

森 俊夫 (2000) 先生のためのやさしいブリーフセラピー, ほんの森出版

森 俊夫, 黒沢幸子 (2002) 解決志向ブリーフセラピー, ほんの森出版

森 俊夫 (2015) ブリーフセラピーの極意, ほんの森出版

セルフモニタリング



セルフモニタリングとは、自分が無意識に行っていた自分の行動や考え方、その時の感情、他者に与えている影響を客観的に観察することです。セルフモニタリングができると、課題や欠点に気づき、それを適切な状態にしようとする働き、セルフコントロールへとつながることができます。

先行刺激



私たちの「行動 (Behavior : B)」は、周りの環境にある刺激を手がかりとして (きっかけやヒントとして) 引き起こされます。行動を引き起こす働きを持つ刺激を「先行刺激 (Antecedent stimulus : A)」といいます。一方、私たちが行動を起こした結果、環境から与えられる応答 (フィードバック) を「後続刺激 (Consequent stimulus : C)」といいます。

●参照

山本淳一 (2014) 応用行動分析学をはじめよう : 発達支援と問題解決の基礎

(http://pttokyo.net/wp/wp-content/uploads/2014/10/ホームページ案内紙面資料_2015.1.pdf)

ソーシャルスキルトレーニング

12

38

42

44

ソーシャルスキルトレーニング（SST）とは、社会で人と人が関わりながら生きていくために欠かせないスキルを身に付ける練習のことです。① 説明をする（意味を短く伝える）、② 大人が手本・モデルを示す、③ 子どもに真似をさせる（具体的にできるかを確認）、④ 褒める（それでいいと確認する）、⑤ 般化（できたことを生活でも応用できるようにする）という5段階に入れて、個別場面のみならず、集団場面でも指導できます。

●参照

石黒康夫，星雄一郎（2018）自立心を育む！生徒が変わる中学生のソーシャルスキル指導法，ナツメ社

河村茂雄，品田笑子，小野寺正己 編，いま子どもたちに育てたい 学級ソーシャルスキル CSS 人とかかわり、ともに生きるためのルールやマナー，図書文化小学校低学年，小学校中学年，小学校高学年（2007），中学校（2008）

ソーシャルストーリー

47

ある特定の自閉症スペクトラム（ASD）の人のために、ある作品をつくるプロセスです。ある状況や概念，社会的スキルを記述するという特徴をもつ、短いストーリーを指します。

●参照

キャロル グレイ編著，服巻智子監訳，大阪自閉症研究会編訳（2005）ソーシャル・ストーリー・ブッカー書き方と文例，クリエイツかもがわ

▶た

対決の^{アイ}Iメッセージ

13

対決のIメッセージとは、子どもの行動によって自分が困った影響を受けていて、子どもにその行動を変えてもらいたいときに使います。対決のIメッセージは、① 子どもの行動内容を述べる（事実だけを非難せずに）、② 自分への具体的な影響を述べる、③ 自分の気持ちを伝える、の三部構成で成り立っています。対決のIメッセージは、引っ込み思案な人にも使いやすい方法です。しかも怒りの感情を込めて伝える方法よりも効果的だといわれています。この対決のIメッセージのポイントは、子どもの行動内容を述べるとき、「事実だけを非難せずに述べる」ところにあります。

●参照

トマス ゴードン（1998）親業 子どもの考える力をのばす親子関係の作り方，大和書房

蓄積データ



蓄積データとは、今まで無意識であった自分の指導行動について、よい結果となったか否かを客観的に分析して、評価し、改善していくシステムです。自分の指導行動によって子どもたちがどう変化したかを「+ ± -」で記録を残し、うまくいっていることは続け、うまくいかなかったことについては、やり方を変えるか、新しい方法を考えて取り組みます。蓄積データは、用紙と鉛筆さえあれば今すぐ始めることができ「メタ認知能力」を高めることのできる方法です。詳しい実践方法と効果については参考文献をご覧ください。

●参照

鹿嶋真弓 編著 (2016) うまい先生に学ぶ 実践を変える2つのヒント, 図書文化

▶は

パーソンポジティビティ



パーソンポジティビティとは、人のよいところを見付ける傾向のことです。人のよいところを見付けることが得意な人は、自分自身も成長します。なぜなら、人のよいところはよきモデルとなり、自ら学ぶことができるからです。そしてその人のまわりは自然とパーソンポジティビティが高くなりいつの間にかその空気で満たされ、気付くと互いに認め合い高め合える集団が生まれます。

引き下げの心理



引き下げの心理とは、足の引っ張り合いのことです。足の引っ張り合いをする集団では人は成長できません。なぜなら、よいことや頑張っていることが、否定されるからです。自分より優秀な人を見ると、つい批判したくなってしまいう傾向の人がいます。そういう傾向の人は、足を引っ張ることで自分のプライドを守ろうとするのです。人のやることなすことにケチをつけて引きずり下ろす引き下げの心理は、無意識に働くために、実にやっかいです。そのため集団では、たったひとりの引き下げの心理がいじめにつながることもあるのです。

ブリーフセラピー



ブリーフセラピーとは、問題の原因を個人の病理に求めるのではなく、コミュニケーション（相互作用）の変化を促して問題を解決・解消していこうとする心理療法です。「どうしてこうなったんだろう」と原因を深く追求するのではなく「どうなっていればいいか」という解決（問題の解決ではなく、新しい解決像）に焦点を当てます。ブリーフセラピーでは、「原因が何か」ではなく「今ここで何がおきているのか」を重要視します。

●参照

森 俊夫（2000）先生のためのやさしいブリーフセラピー，ほんの森出版

森 俊夫，黒沢幸子（2002）解決志向ブリーフセラピー，ほんの森出版

森 俊夫（2015）ブリーフセラピーの極意，ほんの森出版

ブロックンレコード対応



昔のレコードは傷がついていると同じフレーズを何回も繰り返します。それと同じように指示も「同じトーン，同じ言い方で，同じ言葉を繰り返して行う」テクニックです。

●参照


ベネッセ

(<https://39.benesse.ne.jp/style/writer/2713/lifestyle/content/?id=69188>)

▶ま

メタ認知



メタ認知とは「メタ（高次の）」という言葉が指すように、「自分の認知活動を客観的に捉える，つまり自らの認知（考え・感じる・記憶する・判断するなど）を認知する」ことです。つまり，普段，自然に行動している自分を一段上から見ている自分というイメージです。自分自身を俯瞰して見ることで，セルフコントロールでき，冷静な判断や行動ができる能力までを含めてのあり方に対して，それをさらに認知するということです。メタ認知には，セルフモニタリング  p. 134 で気付いた自身の欠点や課題について，セルフコントロールして改善策を考えて行動するという二つの過程があります。

例外探し



ブリーフセラピーで用いられる技法の一つです。問題がなかったときや、問題があっても今よりいい状態だったときの具体的な状況を尋ねます。そこで見付かった「例外」を、既に起こっている解決の一部と考え、そこからさらに解決を広げていくことを目指します。例えば、いつも遅刻をする子どもが遅刻をしなかったときに、子どもに「今日は遅刻せずに来れたね。今朝何があったの?」「どうして遅刻せずに来れたんだろうね」といったことを考えてもらうように関わります。

●参照

森 俊夫 (2000) 先生のためのやさしいブリーフセラピー, ほんの森出版

森 俊夫, 黒沢幸子 (2002) 解決志向ブリーフセラピー, ほんの森出版

森 俊夫 (2015) ブリーフセラピーの極意, ほんの森出版

ロールプレイ



ロールプレイとは、役割演技のことです。現実に関起こった(あるいは起こるかもしれない)場面を想定して、複数の人がそれぞれ役を演じ、疑似体験を通じて、ある事柄が起こったときに適切に対応できるようにする学習方法の一つです。道徳や総合的な学習の時間など対人関係や態度・行動の学習の場面で用いられます。

ロールモデル



ロールモデルとは、具体的な行動や考え方を学習・模倣する対象となる人物のことです。ロールは日本語で「役割」、モデルは「お手本」を意味する言葉です。人は誰でも無意識のうちに「あの人のようになりたい」というロールモデルを選び、その影響を受けながら成長するといわれます。

