困った時に
すぐ役立つ

ほんの少し変えるだけでうまくいく

監修
鹿嶋 真弓
是永 かな子

～学校あるあるヒント集～

高知市教育委員会

はじめに

「学力向上」と「不登校対策」は高知市の学校教育において喫緊の課題と考えます。この二つの課題を解決するために必要なのは学級経営の充実であり，子どもたちが分かる楽しい授業づくりです。近年大量のベテラン教員が退職を迎え，若年の教職員が大幅に増加して学校現場の状況は大きく変わりました。これまで，50代の教員が長い経験のなかで培ってきた学級経営や授業づくりのノウハウは，職場の中で40代や30代の教員に自然に引き継がれてきました。しかし，現在はベテランといわれる教員の層が薄くなり，かつその世代は学校運営の中心的存在となり，多忙を極めているのが実態です。

このような状況の改善を図るために，高知市では平成26年から「あったか学級づくりアドバイザー派遣事業」を実施しております。この事業は，学級づくりの充実を積極的に図り，全ての児童生徒が集団や学級の一員として自己実現を図ることのできる学級づくりを進めることを目的として，学級経営や授業づくり，個別対応で困っている学校に対し，学級経営や特別支援教育に関して，専門的な知識及び技術を有する「あったか学級づくりアドバイザー」を派遣するというものです。７年あまりにわたってアドバイザーからは学校の困っている状況に対して，適切で具体的なご指導やご助言をいただき，教職員の学級経営や授業づくりに対する不安が軽減され，意識や対応力の向上を図ることができました。

　このたび，高知市教育委員会では，「あったか学級づくりアドバイザー」からの指導助言をまとめ「ほんの少し変えるだけでうまくいく～学校あるあるヒント集～」として刊行いたしました。本書は先生方が学級経営や授業づくり，個別対応で困ったときに，難しい理論を学んだり，新しいスキルを取り入れたりしなくても，本を開いたらすぐに「これやってみよう」と思えるような，今までのやり方をほんの少し変えたり，工夫したりするだけでできることを提案しています。

　「あったか学級づくりアドバイザー」である立正大学教授　鹿嶋真弓氏（当時高知大学勤務）と高知大学教職大学院教授　是永かな子氏の監修を得て，高知市の先生方全員に身に付けてほしい実践事例が豊富に掲載された本として完成することができました。この本が先生方の日々の教育実践に役立ち，さらに，各学校の教育活動の充実につながることを願っております。

令和３年12月　　高知市教育長　　山本　正篤

この本の使い方

全て読んでほしいですが，
時間がないときにはポイントを押さえて……

先生の困りごと

学校でよくある困っていることです。自分の困りごとに近いものを見つけましょう。

①

余裕があるときの
普通コース
①→②→③→④→⑤→⑥

先生の困りごと

先生が困っていることの詳細です。何に対してどのように困っているかを書いています。

②

あるあるパターン

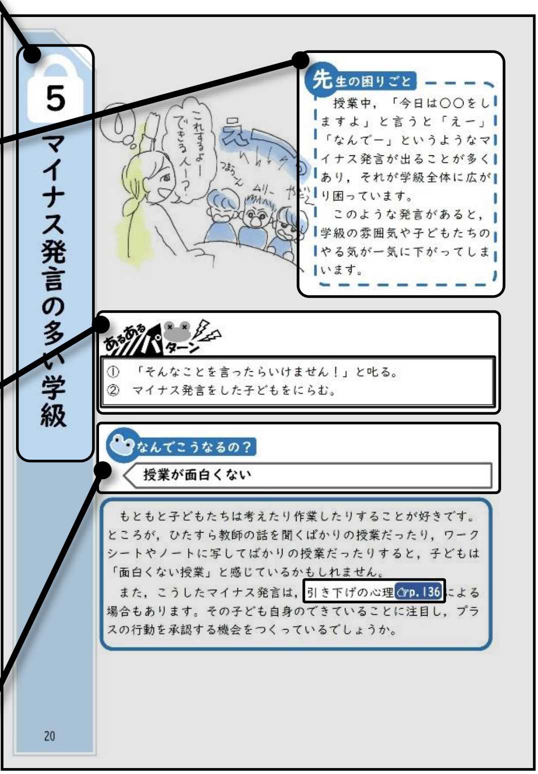
先生が困ったときに陥りがちな，あるあるパターンです。自身の行動を振り返るきっかけに……。

③

なんでこうなるの？

どうしてこんなことになったのか，考えられる理由です。子どもの行動の裏側（背景）にあるものを探ります。

④


5 マイナス発言の多い学級

先生の困りごと

授業中，「今日は〇〇をしますよ」と言うと「えー」「なんでー」というようなマイナス発言が出ることが多くあり，それが学級全体に広がり困っています。

このような発言があると，学級の雰囲気や子どもたちのやる気が一気に下がってしまいます。

あるあるパターン

① 「そんなことを言ったらいけません！」と叱る。
② マイナス発言をした子どもをにらむ。

なんでこうなるの？

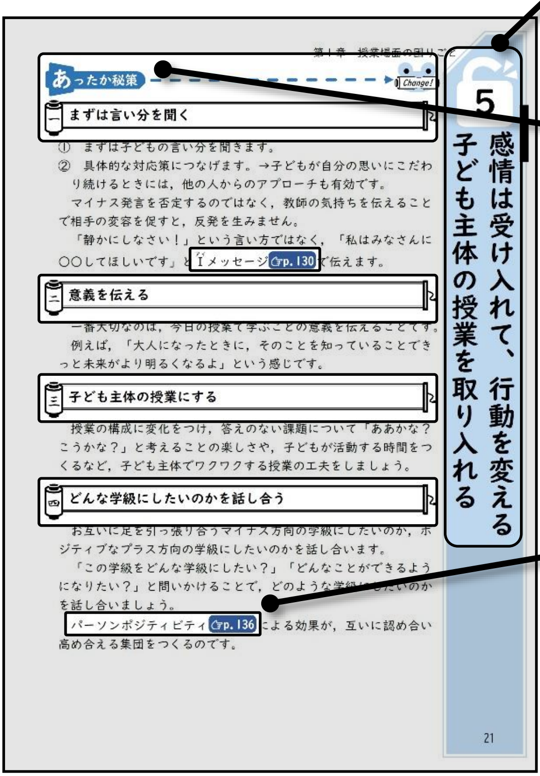
授業が面白くない

もともと子どもたちは考えたり作業したりすることが好きです。ところが，ひたすら教師の話を聞くばかりの授業だったり，ワークシートやノートに写してばかりの授業だったりすると，子どもは「面白くない授業」と感じているかもしれません。

また，こうしたマイナス発言は，引き下げの心理 ☞p. 136 による場合もあります。その子ども自身のできていることに注目し，プラスの行動を承認する機会をつくっているでしょうか。

20

時間がないときの
特急コース
①→⑤→⑥・・・


第１章　授業場面の困りごと

5 感情は受け入れて、行動を変える
子ども主体の授業を取り入れる

あったか秘策 Change!

一 まずは言い分を聞く

①　まずは子どもの言い分を聞きます。
②　具体的な対応策につなげます。→子どもが自分の思いにこだわり続けるときには，他の人からのアプローチも有効です。
マイナス発言を否定するのではなく，教師の気持ちを伝えることで相手の変容を促すと，反発を生みません。
「静かにしなさい！」という言い方ではなく，「私はみなさんに○○してほしいです」と Ｉ（アイ）メッセージ ☞p. 130 で伝えます。

二 意義を伝える

一番大切なのは，今日の授業で学ぶことの意義を伝えることです。
例えば，「大人になったときに，そのことを知っていることできっと未来がより明るくなるよ」という感じです。

三 子ども主体の授業にする

授業の構成に変化をつけ，答えのない課題について「ああかな？こうかな？」と考えることの楽しさや，子どもが活動する時間をつくるなど，子ども主体でワクワクする授業の工夫をしましょう。

四 どんな学級にしたいのかを話し合う

お互いに足を引っ張り合うマイナス方向の学級にしたいのか，ポジティブなプラス方向の学級にしたいのかを話し合います。
「この学級をどんな学級にしたい？」「どんなことができるようになりたい？」と問いかけることで，どのような学級にしたいのかを話し合いましょう。
パーソンポジティビティ ☞p. 136 による効果が，互いに認め合い高め合える集団をつくるのです。

21

あったかアドバイス

困りごとに対して様々な先生から提案をいただき，ポイントを絞ったアドバイスです。

⑤

あったか秘策

アドバイスを実行するための「ほんの少し変えるだけ」でいい具体的な内容となっています。

⑥

用語説明 ☞ p. 130～

本文中で説明しきれなかった用語について，巻末（p. 130～）に解説を掲載しています。

⑦

目　次

はじめに …… 2
この本の使い方 …… 4

第1章　授業場面の困りごと

1 授業が成立していない学級 …… 12
2 指示が通らない学級 …… 14
3 私語が多い学級 …… 16
4 教師の話が聞けない学級 …… 18
5 マイナス発言の多い学級 …… 20
6 雰囲気を壊す行動をする子に我慢している学級 …… 22
7 学習規律が身に付かない学級 …… 24
8 集中して学習することが難しい学級 …… 26
9 意欲が低い・無気力な学級 …… 28
10 人の意見を受け入れない子がいる学級 …… 30
11 授業の邪魔をする・妨害する子 …… 32
12 授業中にケンカをする子 …… 34
13 何に対しても反抗する子 …… 36
14 注意に逆切れする・反抗的な態度の子 …… 38
15 教師の注意の言葉をマネする子 …… 40
16 授業中寝る・机に突っ伏している子 …… 42
17 取りかかりに時間がかかる子 …… 44
18 ノートに書くことが苦手な子 …… 46
19 苦手なことは「やりたくない」と言う子 …… 48
20 手遊び・文具遊びをしている子 …… 50
●コラム●　学校あるあるヒント集の使い方　その一 …… 52

第２章　対人・生活場面の困りごと

21 陰口を言う子 …… 56
22 特定の子どもを無視する子 …… 58
23 気に入らない子に対して暴言をはく子 …… 60
24 教師に対して暴言をはく子 …… 62
25 友達にきつい言葉で命令する子 …… 64
26 友達をからかう子 …… 66
27 暴力をふるう子 …… 68
28 忘れ物が多い子 …… 70
29 整理整頓が苦手な子 …… 72
30 掃除をしない子 …… 74
31 他の教室に入り込む子 …… 76
●コラム●　学校あるあるヒント集の使い方　その二 …… 78

第３章　個別・情操面の困りごと

32 常に身体が動いている子 …… 82
33 イライラして物を投げる子 …… 84
34 注意したときにいつまでもすねている子 …… 86
35 奇声・大声を出す子 …… 88
36 調子に乗りすぎて周囲から距離をとられる子 …… 90
37 待つことができない子 …… 92
38 手や文具をなめる子（周りが嫌がるのを見て喜ぶ） …… 94
39 砂を食べる子（異食） …… 96
40 物を窓や階段から落とす子 …… 98
41 突然パニックになる子 …… 100
42 被害者意識が強い子 …… 102
43 「どうせ」が口癖で何もしない子 …… 104

44 人との関わりが苦手で孤立気味な子 …………………… 106

45 「また○○かよ」など不平不満が多い子 ……………… 108

46 思うようにいかないと物に八つ当たりする子
～シールがもらえないと台紙を破る～ ……………… 110

47 自分勝手な行動をする子 ……………………………… 112

48 授業中に立ち歩く子 …………………………………… 114

49 教室を飛び出す子 ……………………………………… 116

50 授業中に数人で校内を走り回る子 …………………… 118

51 誘いを断れない子や助けを求められない子 ………… 120

52 自己肯定感が低い子 …………………………………… 122

53 大人不信・教師不信の子 ……………………………… 124

54 スマホに依存している子 ……………………………… 126

55 甘えたがる子 …………………………………………… 128

用語説明 …………………………………………………… 130

さらに深めたいときに読みたい本 ……………………… 139

おわりに …………………………………………………… 140

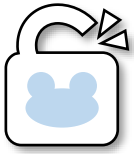
あったか学級づくりアドバイザー ……………………… 144

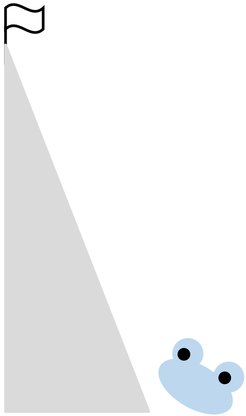
作成者 ……………………………………………………… 144

第1章

授業場面の困りごと

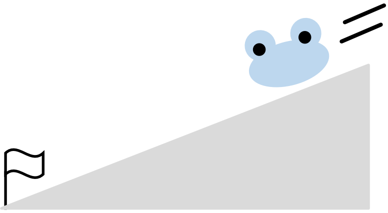
指導から支援へ





「子どものゴール」を

ほんの少し変えるだけでうまくいく



1

授業が成立していない学級

先生の困りごと

授業がうまくいっていません。子どもが騒いで話を聞いてくれず，注意ばかりになってしまいます。授業をしていても，何をどう変えてよいのか分かりません。自分なりに準備して授業をしているつもりなのですが……。

あるあるパターン

①　課題を与えても，与えっぱなしになっている。評価がない。
②　目立つ子どもや問題行動ばかりに注目してしまい，地道に頑張っている子どもへの承認ができていない。

なんでこうなるの？

「指導と評価が一体化」していないと，「授業が成立していない」という状態を生む

「授業が成立していない」学級の状態は様々ですが，その多くは，「指導と評価が一体化していない」状態といえます。リーダーシップをもって教師が指導し，子どもが学び，教師が評価をする，これが「指導と評価が一体化」している状態です。この歯車が狂ってしまうと，少しずつほころびが生まれ，やがて授業は成立しなくなります。

あったか秘策 Change!

一 ゴールにつながるスタート○分間が勝負

「授業の終わりに，何が分かって何をできるようになっているか」という子どもの姿が「ゴールの姿」です。そのゴールを具体的に描いてみましょう。その姿を達成するためには，まずは授業のスタートが勝負です。スタートで崩れてしまうと，立て直すのは容易ではありません。スタートの○分間をどうするか，きめ細かく計画することがゴールにつながります。

二 ほんの少し頑張ればできる課題の設定

よいスタートを切るためのコツの一つは，「少し頑張ればできる」課題にすることです。このさじ加減が，子どものチャレンジ意欲へとつながります。

また，子どもたちにとって課題が分かりやすいかどうかも重要です。例えば，「絵を見て，書かれている順番を考えよう」だと，一見簡単そうですが，実は二つの作業が含まれています。発達段階によっては難しいでしょう。この場合，それぞれの課題に色を付けて順番に黒板に書くなど，提示の仕方を工夫したり，もっとシンプルな文章の課題に設定し直したりするなどの工夫が必要です。

三 ペア・グループ活動の活性化

子どもの活動性を高めるためにも，ペア・グループ活動を随時入れていくとよいです。試行錯誤できる課題に対して，グループで考えることで，活動が活性化します。

また，ペア・グループでの活動に対しての評価を入れることで，さらに活動が活性化していきます。例えば，「二人で頑張っていたね」「ペアでの成果だね」「仲間との支え合いが，先生も嬉しかったよ」など，はっきり伝わる言葉で価値付けて，ペア・グループで伸びていくことができる集団にしていきましょう。

2 指示が通らない学級

先生の困りごと

授業中に私が指示をしても，子どもたちがなかなか指示どおり動いてくれません。友達と遊び始めたりすると，より指示が通りにくくなって困っています。

あるあるパターン

① 「聞いてください」と何度も繰り返し注意をする。
② 「今，何をするときか分かっていますか」と責める。

なんでこうなるの？

指示があいまいで，長くなっている

教師が指示をするときに，子どもたち全体に向けて，口頭で指示を１回出しただけで終わっていることが多くあります。子どもによっては，１回の全体に向けた指示だけや，言葉のみで次々と指示された場合，理解できなかったり，見通しをもちにくかったりすることがあります。そのため，いざ行動する際，何をやったらよいかよく分からず，後から質問が続くことになります。

あったか秘策　Change!

一　注目させること

指示は２回することが必要です。確実に注意を引き付けてから指示を出します。

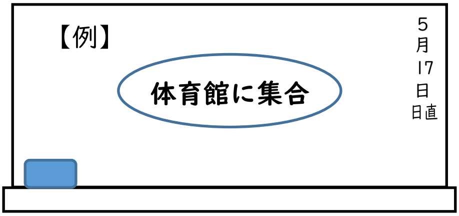
・　注意喚起は短めにする。
　　「待って」「ここ見て」「ストップ」
・　指示はシンプルにする。
・　静かになるまで待ってみる。
・　「今から指示をするよ」というジェスチャーを決めておく。

二　視覚的な指示を行なう

黒板を使用した視覚的な指示も効果的です。
授業の流れを事前に知らせることも有効です。
（例）「めあて」「問題を読む」「自分で考える」「ペア」
　　「話し合う」などをカード等で提示

三　どこにいても分かるように書く

【課題】の指示と【行動面】の指示を黒板に書きます。
【課題】の指示について
☆　「何をどこまでやるのか」を明確にする。
☆　「どのように取り組むのか」活動方法を明確にする。
　例：二人組で，四人組で
【行動面】の指示について
☆　「黒板に書くときに赤色で囲むよ」とか「今黒板に書いているのは，みんなにしてもらいたい行動の内容だよ」など指示についてのルールを決めておく。



3

私語が多い学級

先生の困りごと

授業中に私語をしている子どもが増え，やめるように注意をしていたのですが，気付けば，注意をする回数がだんだん増えてしまっている状態になって困っています。

あるあるパターン

①　「静かに！静かに！」と何度も繰り返して注意をする。
②　「今は〇〇さんが発言しています。みんなちゃんと聞きましょう」と話を聞くように促す。

なんでこうなるの？

言っても変化が起きない注意や指示ばかりが増えている

私語が多いと，ついつい「静かに」や「今話している人を見て」と注意をしてしまいがちです。聞いたほうが役に立つ，よいことが起こると子どもが感じることができなければ，一瞬は静かになっても，またすぐに私語が始まり，注意する前よりざわついた雰囲気になることもあります。

また，最初に私語をした子どもへの指導がうまくいかないと，一人の子どもがひっかき回し，私語が増えてしまいます。

あったか秘策　Change!

一　まずは５分間，私語をせずに過ごす時間をつくる

「授業の最初の５分間は黙って集中する」というルールを決め，できたらシールを貼ったり，「できたね」という認める言葉をかけたりします。

二　強化と弱化の両方を使いながら教師がコントロールする側に

子どもの私語の中で，受け止めることのできる私語と受け止められない私語を教師がコントロールします（強化と弱化）。例えば，子どもの私語の中で「授業に関すること」や「手を挙げて発言したとき」は，「その考え方はいいね」とか「よく知ってるね，すごいね」などと発言を認め（強化する），「授業に関係のないこと」や「挙手なしの発言」はスルーして，取り上げない（弱化する）ようにします。

三　おしゃべりタイムでメリハリをつくる

話すことが好きな子どもに話す機会をつくります。話す題目を決めて２分間，自由に話していい時間をつくるのも一案です。「今は話してもいい時間」をつくることで，「話す時間」と「聞く時間」のメリハリをつけます。

四　主体性をもって授業に参加させる

子どもが主体性をもって参加できるように，授業を工夫しましょう。聴かせるための工夫として，視覚支援を行ったり，授業の活動にメリハリをつけたりすることも有効です。

また，授業の導入時には具体物や視覚教材を使うなど興味をもたせるような工夫や，学級の仲間との対話的な活動を入れる工夫なども積極的に取り入れてみましょう。

4 教師の話が聞けない学級

先生の困りごと

いつも騒がしくて，話を聞いてくれません。説明も全部しているのに，「先生，何やったらいいが？」と聞いてきます。「聞き方名人」という聞き方スキルも掲示しているのに，全然見てくれません。逐一付き合っていては授業が進みません。

あるあるパターン

① 聞き方のスキルを掲示しているが，形式的になっている。
② 「聞いていない人が悪いから」と，どんどん説明を進める。

なんでこうなるの？

話を聞くことの意義が理解できていない

子どもたちが教師の話を聞くことができるようになるためには，「話を聞く態度」を育てることが大切です。しかし「聞き方のスキル」だけだと，技術的なことだけに終始し，いつの間にか何のために，どうして話を聞くことが大切かという意識が薄れ形骸化してしまいます。

あったか秘策 Change!

一 まずは聞く練習から

例えば「今から聞くことに集中します。話が聞ける用意はできていますか」と「聞く」ことに子どもの意識を向けさせます。

その後，全員を立たせて話をし，「話の内容が分かった人から座ります」という指示を出します。分からない人が最後まで残ってしまうことに配慮するには，座らせておいて話をして「話の内容が分かった人は立ちます。分かった人は隣の人に教えてね」とするとよいでしょう。この練習を繰り返し行うことで，「今度はあなたが教える番だね」と全員が話を聞く態度が身に付くようになります。

※　楽しみながら聞く練習として，構成的グループエンカウンター☞p.131の「聖徳太子ゲーム」なども取り入れてみてはいかがでしょうか？

二 指示を明確に　～数字の活用～

「今から１分間話をします」とか「三つの大切なことをみなさんに伝えます」など時間やナンバリングの手法を使って話をすると，子どもたちの集中力はグッとアップします。また視覚教材を使うことで，視覚優位の子どもたちにとっても聞くことが苦痛でなくなります。

三 成功の責任追及

全員が集中して静かに教員の話を聞くことができた時には，「さすが，話をよく聞けたことで〇〇ができるようになるね」「〇〇ができたからうまくいった，あるいはいいことがあった」という成功の責任追及☞p.134を入れ，聞くことの大切さを伝えます。

5 マイナス発言の多い学級

先生の困りごと

授業中，「今日は〇〇をしますよ」と言うと「えー」「なんでー」というようなマイナス発言が出ることが多くあり，それが学級全体に広がり困っています。

このような発言があると，学級の雰囲気や子どもたちのやる気が一気に下がってしまいます。

あるあるパターン

① 「そんなことを言ったらいけません！」と叱る。
② マイナス発言をした子どもをにらむ。

なんでこうなるの？

授業が面白くない

もともと子どもたちは考えたり作業したりすることが好きです。ところが，ひたすら教師の話を聞くばかりの授業だったり，ワークシートやノートに写してばかりの授業だったりすると，子どもは「面白くない授業」と感じているかもしれません。

また，こうしたマイナス発言は，引き下げの心理☞p. 136による場合もあります。その子ども自身のできていることに注目し，プラスの行動を承認する機会をつくっているでしょうか。

5
感情は受け入れて、行動を変える 子ども主体の授業を取り入れる

あったか秘策 Change!

一 まずは言い分を聞く

①　まずは子どもの言い分を聞きます。
②　具体的な対応策につなげます。→子どもが自分の思いにこだわり続けるときには，他の人からのアプローチも有効です。

マイナス発言を否定するのではなく，教師の気持ちを伝えることで相手の変容を促すと，反発を生みません。

「静かにしなさい！」という言い方ではなく，「私はみなさんに○○してほしいです」とI（アイ）メッセージ☞p.130で伝えます。

二 意義を伝える

一番大切なのは，今日の授業で学ぶことの意義を伝えることです。

例えば，「大人になったときに，そのことを知っていることできっと未来がより明るくなるよ」という感じです。

三 子ども主体の授業にする

授業の構成に変化をつけ，答えのない課題について「ああかな？こうかな？」と考えることの楽しさや，子どもが活動する時間をつくるなど，子ども主体でワクワクする授業の工夫をしましょう。

四 どんな学級にしたいのかを話し合う

お互いに足を引っ張り合うマイナス方向の学級にしたいのか，ポジティブなプラス方向の学級にしたいのかを話し合います。

「この学級をどんな学級にしたい？」「どんなことができるようになりたい？」と問いかけることで，どのような学級にしたいのかを話し合いましょう。

パーソンポジティビティ☞p.136による効果が，互いに認め合い高め合える集団をつくるのです。

6 雰囲気を壊す行動をする子に我慢している学級

先生の困りごと

私語，多動，席立ちをよくする子どもがいます。

周りの子どもは，物を取られたり，ちょっかいを出されたり，物を投げつけられたりしています。関わることのできる人が少なく，特定の子どもへの負担が大きくなっていっています。

あるあるパターン

① 仲のいい子どもと席を近くにするといいと考えて席を近くにして「Ａさんのこと気を付けてあげてね」と子ども任せにする。
② 「みんな大変だよね，でもＡさんのために我慢して！」

なんでこうなるの？

頑張っている子どもに対して認める指導が少なくなっている
「雰囲気を壊す行動をする子」を教師が特別扱いしていると感じている

教師が「雰囲気を壊す行動をする子」にだけ注目し，その子どもに関わる時間が多くなると，頑張っている子どもたちを認める機会が減り，周りの子どもたちは不満を感じるようになります。

また「雰囲気を壊す行動をする子」は配慮の必要な子どもだからと，周りの子どもたちに協力を求めることが続くと，頑張っている子どもにしてみれば，「先生はＡさんを特別扱いしている」と感じてしまいます。また，協力を求められた子どもの負担が大きくなり，しんどさを抱えてしまうことも起こりかねません。

あったか秘策　Change!

6 「モデルを示す」「認める指導を意識する」

一　教師が，子どもへの関わり方のモデルになる

教師の言動は学級の子どもの行動のモデルです。まずは，雰囲気を壊す行動をする子どもへの関わり方のモデルを教師が示します。

例えば「〇〇しない」と否定的に話すのではなく「〇〇しよう」と誘いかける，「いい加減にして！」「ちゃんとして！」と抽象的に伝えるのではなく，「足を床につけて椅子に深く座ろう」と具体的にどうすればいいのかという行動を提案します。

不適切な言動の時には「嫌なことを言われて腹が立ったの？」と気持ちに共感しながら，「でも叩かれた友達は痛いよ」と叩かれた人の気持ちも伝えます。

二　一人一人の頑張りを認める

全ての子どもたちが教師から認められていると感じることができるように，「既にできていること」に着目して「できているね」という認める指導を行うことを意識します。よい行動ができたときに，すかさず「ありがとう」「うれしい」「助かった」と伝えることも効果的です。

認める指導を行うことで，「先生はいつも私のことを見ていてくれる」という教師からのメッセージが伝わります。

三　短いスパンでほんの少し頑張ればできるゴールを設定

学級としてどのような姿になっていればいいかを，子どもたちと一緒に考えて取り組みます。

うまくいくコツは「短いスパンでほんの少し頑張ればできるゴールを設定すること」です。そのためにどんなことをするか話合いをして，取り組むことを決めます。ほんの少し頑張ればできるようなゴールを設定することで，子どもたちを認めるチャンスが増える，まさに一石二鳥の取組です。

7 学習規律が身に付かない学級

先生の困りごと

　入学当初から落ち着かない状態が続き，学習規律をどう身に付けさせていけばよいか悩んでいます。例えばチャイムで席に着くことができていなかったり，授業中にごみを捨てに席を立ったり，発表者の話を聞くときのルールが守れていなかったりします。

あるあるパターン

①　「ちゃんとしなさい」と理由も言わず何度も繰り返し注意する。
②　「なぜできないのか」を追求してしまう。

なんでこうなるの？

学習規律を守ることの意義が子どもたちに伝わっていない

　教師にとっては，学習規律というルールを守るのは当たり前のことですが，子どもたちにとっては，その意義や必要性，それを守ることで自分たちにとってどんないいことが起こるのかが理解できていないこともあります。「早く，学習規律を身に付けさせよう」と焦るあまり，必要性や意義，ねらいなどが子どもたちに伝わっていない可能性があります。

あったか秘策　Change!

7 学習規律が身に付くとどんないいことが起こる？

一　学習規律について子どもたちに考えるきっかけを与える

まずは学習規律の定義を，子どもたちと確認することが大切です。自分たちで学習規律を決めるのもいいでしょう。このとき，自分たちで考え，発表することが大切です。そうすることで楽しみながら学習規律を確認できます。「どうしてチャイムを守らなければならないのか」その必要性が分かったとき，自ずと学習規律を守る態度が身に付くはずです。

子どもたちには情報として「学習規律が守れた学級は，みんなが楽しいと思えるレクリエーションができているよ」ということを伝えたり，「この学級で成長したって思えるよ」という話をしたりして，自分たちの学習規律について考えるきっかけを与えて，考えさせることも有効です。

二　モデルとなる行動を全体に伝えることで学習規律づくり

「姿勢がいいね」「手の挙げ方がいいね」などと，モデルとなる行動を全体に伝えることで，学習規律づくりにつながります。名前を呼び，間をおいて何がどうよかったのか，その具体が分かるように伝えます。また，感情を込めて伝えるとさらに子どもには伝わります。「先生は〇〇でうれしいな」などＩ（アイ）メッセージ ☞p. 130 を付け加えるとさらに効果的です。頑張ったことを教師に認めてもらえたと子どもが感じることができる環境づくりをしてみましょう。

三　学習規律を視覚化して提示

話の聞き方や机の上の準備物，プリントの配り方等の学習規律を視覚化して提示しましょう。例えば，プリントの配付については，どのメンバーに配付するのかを決めておき，渡すときに「どうぞ」「ありがとう」と言う学習規律をつくっておけば，子ども同士の人間関係づくりにもつなげることができます。また，号令や話を聞く姿勢については，妥協をせずに指導を重ねていくと，学習規律が次第に身に付いていきます。

話を聴く，ノートを書くなどの行動や，指示をする，褒めるときの声のトーンなど，メリハリをつけることを意識してみましょう。

また，授業の１時間の流れやめあてを黒板に提示して視覚化すれば，子どもも見通しをもって授業に臨むことができます。課題に取り組むときには，タイマーを準備して表示すると，時間を意識する手助けになります。

8 集中して学習することが難しい学級

先生の困りごと

私の学級の子どもたちは，集中力がなく，授業中ぼーっとしたり，すぐに手遊びを始めたり，友達の発表を聞いていなかったり……。とにかく集中して授業に参加することができなくて困っています。

あるあるパターン

① 分かりやすくしようとして，教師がどんどん説明し，話が長くなる。
② 「集中しなさい」「ちゃんとやりなさい」と怒る。

なんでこうなるの？

集中を持続させるための授業構成の工夫や展開のメリハリが不十分

45～50分間を集中し続けることは，内容によっては大人でも難しいものですよね。だからこそ，子どもたちが45分間又は50分間の学習に向かうことができるようにするためには，授業構成や指導技術の工夫などの教師の手立てが必要です。

あったか秘策 Change!

8 時間と活動内容に変化・メリハリをつけた授業展開

一 動きのある授業

立つ・座る・歩き回るなど，意図的に動きのある活動を取り入れてみましょう。例えば，「全員立ちます。詩を読みます。読み終わったら座ります」「自分と同じ意見の人を見付けに行きましょう」などと，意図的に動きのある活動を授業に取り入れます。学級の状態を見極めながら，ペアやグループの枠を越えた交流にもチャレンジしてみるのもよいでしょう。よいガス抜きになっているのであれば，少々違う話をしていても大目に見るという対応も場合によってはOKです。

二 発表・発言スタイルのバリエーションを増やす

挙手→指名→発表のみで進む授業から脱却し，子どもに飽きさせない，一部の子どもだけで授業を進めない工夫をしましょう。

挙手→指名による発表	意図的な指名による発表	席の順番や列ごとに発表	ペアの相手の話の内容を発表
グループ協議後発表	予告・予約して指名，発表	「せーの」で全員発言	気が付いたことを自由起立発表

発表・発言スタイルのバリエーション

三 時間で区切る授業設計

授業構成を考える際，大まかに時間を区切って授業を設計していくと，授業にメリハリがつき，子どもが集中しやすくなります。

例１　小学校算数の時間

めあての確認・自力解決（柔軟な助け合いもOK）15分 → グループ交流・全体での共有 15分 → まとめ・適応問題 15分

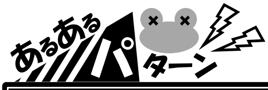
例２　中学校理科の時間

説明 5～10分 → 実験 30分 → 考察・まとめ（グループ協議も含む）10～15分

9 意欲が低い・無気力な学級

先生の困りごと

私の学級は，学習意欲が低くて悩んでいます。すぐに「分からん」「できん」と言います。授業をしていて，子どもたちのやる気が感じられず，私もやる気をなくしてしまいそうです。



①　子どもの「分からん」の声を放置している。
②　子どもの実態に合っていない，高過ぎる目標を設定している。

なんでこうなるの？

子どもの「分からん」は，「分かりたい」の裏返し

子どもは本来，学ぶ意欲をもっているものです。しかしながら，学習につまずいたり，教師の意図が伝わらなかったりすると，「分からん」と困ってしまいます。困り感が続き，どんどん膨らんでしまうと，学習することや考えること自体を諦めてしまうことがあります。これらの積み重ねが，「意欲が低い・無気力」という状態を生み出してしまうのです。

あったか秘策 Change!

9

「できていることへの価値付け」から

一　こまめに赤ペンで〇を入れる

授業中黒板から離れて子どもたちのところに行き，少しでも課題に取りかかることができていれば，「できたね」と，赤ペンで〇を入れて回りましょう。突っ伏している子どもには「励ます関わり」が有効です。「具合悪い？大丈夫？まずノート出そうか。黒板のここを写すよ」と，起きてできることを細かく示して，課題着手まで促す，付き合う，そして少しでもできたら〇を入れる，そして「よし，できたね」の言葉かけが肝心です。

二　「できた感」づくり

現時点で「できること」を意図的に仕組み，「できた感」が確実にもてるようにすることから始めましょう。この積み重ねが，課題に取り組もうとする姿勢を引き出します。手本を見せて，「できそう」と思わせるようにすることも有効です。

また，「隣の人に相談してみてもいいよ」「ご近所さんと助け合ってね」と，柔軟にペア・グループで考えることをOKにし，一人で困る状況を放置しないようにします。学びにおいて，助け合える集団づくりを目指していきたいですね。

三　一人一人の小さな変化に気付く

子どもたちの意欲を高めていくためには，教師が，子どもたちの小さな変化に気付けるようにならなければなりません。そのためには，子どもをよく「みる」ことです。いつも課題を面倒がっている「あの子」が，自分から進んで書き始めた瞬間。授業中よく寝ている「あの子」が，ふっと顔を上げた瞬間。話を聞いているのか聞いていないのか分からない「あの子」が，つぶやき始めた瞬間。そこには，「あの子」の心を動かす「何か」があったはずです。子どもが意欲を出した瞬間を逃さず，すかさず反応してあげたいものですね。小さな変化を見逃さないようにするためには，教師自身の心のゆとりが大切だということも忘れずに。

10 人の意見を受け入れない子がいる学級

先生の困りごと

学級会で自分の意見をどうしても曲げず，人の意見を受け入れない子どもがいます。最後には結局その子どもの我を通してしまう結果になります。

あるあるパターン

① 「もっと他の人の意見を聞こうね」と，一応言葉をかける。
② 「決まったことだから従いなさい」と言って周りの子どもに諦めさせる。

なんでこうなるの？

子どもたちの中に暗黙の上下関係ができている

学級では一部の声の大きな子どもに学級の雰囲気が支配されてしまうことがあります。みんながそれでいいと思っているわけではありません。このようなときは，子どもたちの中に上下関係を感じるような空気ができていることが考えられます。力や運動能力など，努力すれば変わる上下関係ではなく，コミュニケーション能力（特に自己主張力や共感力，同調力）による上下関係が強くなり，空気を読むことが強要されていることもあるかもしれません。

このような空気が存在すると，「仲間外れになりたくない」との思いから，しぶしぶ声の大きい人の意見に従わざるを得ない状況が生まれてきます。

あったか秘策 Change!

10 他の人の意見に気付くことのできる体験を

一 バリエーションに富んだ表現活動をたくさん実施

多様な意見をもつためにも，多くの意見を引き出すことのできるブレーンストーミングの手法を授業や特別活動，総合的な学習の時間，道徳科などの時間に意図的に取り入れます。

（例）　新聞紙の使いみち
　・防寒　・靴を乾かす　・チャンバラ　・押し花……
（例）　さんずいの付く漢字
（例）　まるいものと言えば？

二 自分一人では完成できないグループワーク・トレーニング

グループワーク・トレーニング（GWT）とは，グループ（G）に与えられた課題（W）を目的に合わせて練習・訓練（T）する体験的な学習です。ルールを守りながら解決していく過程で，協力したり葛藤を乗り越えたりすることで，自分や他人の言動・感情・考え方などに気付くことができます。

「わたしたちのお店やさん」（参考文献　改訂　学校グループワーク・トレーニング，図書文化）やあったかプログラム☞p. 130の「先生たちの住むマンション」など，自分がもっている情報だけでは完成しない，人の意見を聞いて受け入れる必要がある活動を取り入れます。

三 声なき声を声にする　学級通信で紙上討論

声に出して伝えることができない正統派は必ずいます。その「声なき声を声にする」方法です。A4半分の紙に，教師が学級を成長させるためのテーマ（例：優しさとは・かっこいいとはなど）を提案し，テーマについて自分の考えを書いてもらい回収します。そのテーマをタイトルにして学級通信を発行し，それをもとにじっくりと読んだ上で共有します。感じたことや気付いたことをふり返り用紙に書いたあと，それをもとに話し合います。みんなの考え方を読むだけでも学級の雰囲気が変わっていきます。

11 授業の邪魔をする・妨害する子

先生の困りごと

授業の妨害になることをいろいろとする子どもがいて，かき回されて，思うように授業ができません。

あるあるパターン

①　「〇〇さん！」と全体の中で注意し，指導をする。
②　言うことを聞かないからと放置する。

なんでこうなるの？

一方的でつまらない授業になっている

子どもの言い分を聞くと，「手を挙げても当ててもらえない」「発言を取り上げてくれない」などという声が聞かれます。教師としてはその子どもを無視しているつもりはなく，他の子どもと同様に指名しているのですが，無視されるということを理由に教師の指示を無視したり，きつい口調で友達を注意し，しつこく相手の子どもに詰め寄ったりという状態となり，教師の指示が通らない状況になっていることはありませんか。それが，学級の雰囲気を悪くしている可能性があります。

また，何をしたらいいかが不明瞭な場合に，分からなくて不安になるため，周りにちょっかいを出したり，立ち歩いたりすることが増えてくると考えられます。

11 困った子は、困っている子
その子どもの困り感を知ることから

あったか秘策 Change!

一　つまずきを知る

その子どもが「学習面」「生活面」のどこで困っているのかを知ることが支援のスタートになります。「学習面」では，中学生であっても，九九がまだおぼつかなかったり，分数のわり算ができなかったり，割合が理解できていなかったりする子どもが教室の中にいませんか？また「生活面」では学習道具の忘れ物が多い子どもやじっとしているのが苦手な子どもなど，学習に向かうための準備の段階から支援の必要な子どももいるかもしれません。「どこで何につまずいているのか」について子どもに直接話を聞いたり，アンケートをしたりなどの調査法で確認します。

つまずきを知るための方法として，支援別表☞p. 133を作成するという方法もあります。

二　その子どもがどうしたいかを知る

つまずきが分かったら，次なる一手はその子どもがどうしたいと思っているのか，「（勉強も助け合える）相性のよい子どもが近くにいてほしいのか」「休み時間に話を聞いてほしいのか」「加力など支援を増やしてほしいのか」などを教えてもらいます。

三　具体的な対応策を考える

通常学級の一斉授業中でもできることとして，「問題数を減らす」とか「別の課題をやる」，あるいは「教師との間でサインを決めて，分からなかったら教師に合図を送る」など，子どもが望み，教師ができる支援の方法を一緒に考えます。子どもに，「何ができるようになりたいか」について聞き，具体的な対応策を一緒に考えます。

12 授業中にケンカをする子

先生の困りごと

休み時間にトラブルがあったらしく，授業開始時にブツブツ言いながら顔を赤くして怒っている様子がありました。授業中に，そのことを急に思い出したのか，突然相手の子どもに突っかかっていって，ケンカが起こることがあって困っています。

あるあるパターン

① 悪いのはどちらかをその場で決めようとする。
② 安易にその場だけで，お互いに「ごめんなさい」を言わせて表面上の解決でしのぐ。

なんでこうなるの？

我慢の限界を超えてしまった

休み時間に起きたトラブルやケンカが解決できないまま授業が始まってしまったことが想像できます。

怒りが冷めやらぬまま，興奮した状態で授業が始まってしまった状況だと，教師の話も耳に入らず，何かのきっかけがあればまたすぐに戦闘モードに入ってしまいます。子どもたちにとって，休み時間は学校生活の中で，友達と自由に遊べる時間なので貴重な時間ですがトラブルも起こりがちです。

あったか秘策　Change!

12 集団で起こったことは集団に返す

一 休み時間の情景を知る　～ケンカが起こる一言～

授業中に起こるケンカの中には，休み時間に起こったケンカをそのまま引きずり，それが原因になっている場合も往々にしてあります。日頃から，休み時間の子どもの様子をよく観察して，どんな遊び方をしているのかを見て知っておくことや「ケンカが起こる一言」をキャッチしておき，違う言い方を学級全体で練習しておくなどケンカの予防に努めます。

また，休み時間が終わって教室に入ってきたときの子どもの表情をよく観察し，もしも苛立ちや興奮している様子が見受けられたら，「どうしたの？何かあったの？後で話を聞くからね」と本人の感情を受け止めていることを伝えます。

二 ケンカは学級経営のチャンス　～ケンカを解決するために～

予防策を講じていても，ケンカになってしまうことはあります。そんなときは，学級経営のチャンスと捉えて，当事者が落ち着いて話ができる状況であれば，ケンカの解決方法を学級で考えます。

① 何が起きたかを，当事者たちがみんなの前で話す
② 学級の子どもたち全員がその状況を知る
③ 自我関与して，ケンカの解決あるいは予防について考える
あなただったらどうする？
あなたは，こんなときどうすればよかったと思う？

三 ケンカにならない付き合い方のレパートリーを増やす

ケンカの具体例を示しながら，自分はどんな行動をとっているかをセルフモニタリング☞p.134し，どうすればケンカにならずにすむのかを考える時間をとります。誘い方や断り方，謝り方のソーシャルスキルトレーニング☞p.135を取り入れ，ロールプレイ☞p.138を行い，「あなただったらどれができそう？」とケンカにならない友達との付き合い方のレパートリーを増やします。

13 何に対しても反抗する子

先生の困りごと

授業が始まっても教科書や学習用具など必要なものを出しません。注意をすると，どうしてしなきゃいけないのかと言ったり，配ったプリントを投げたりします。

あるあるパターン

① なめられないように対応を厳しくする。
② 「いい加減にしなさい」と感情的になる。

なんでこうなるの？

注目欲求・学習性無力感から

今まで，教師から叱られたり注意されたりすることが多く，教師との信頼関係が築けていないということはないでしょうか。そのような場合，教師の言うとおりに行動することが，自我の損失につながる感覚があり，無意識に自我を取り戻そうと抵抗してしまい，主導権争いになってしまうことがあります。

また，「自分もやればできる」と認めることができず，やる前から課題に立ち向かう勇気をもつことができなかったり，やっていることの意味や意義が理解できず，やる気が起こらなかったりする状況になっていることも考えられます。

プライドが高く，できないことを見られたくない，認めたくない場合もあります。

あったか秘策 Change!

一 対決のＩメッセージ p.135

無視もせず，挑発にも決してのらず，感情的にならず，こちらの思いは伝えます。「あなたは……」で伝えると攻撃と捉えられて心を閉ざしてしまうことがあるので，「私」を主語にして，一人の人間としての思いを「私は……してほしいです」と伝えるようにしましょう。指示は簡潔に「○○をします」と行動レベルの指示を出しましょう。子どもがとりかかるまで言い続けるのではなく，「後で話す時間をつくります」と伝えて，学級全体にも指導をしていることが分かるように伝えることが大事です。

二 できていることを見逃さず，すかさず認める

自分への指示や注意に対しては遠慮なく反抗できますが，自分のことを認めてくれる言葉かけは否定しにくい心理が働きます。信頼関係を築くため，よくないところに目を向けるのではなく，よい行動をした瞬間にすかさずフィードバックし，存在承認や行為承認の言葉かけを行っていきます。プライドがやけに高い場合には，教師を手伝う立場で授業に参加させたり，柔軟なペア・グループ学習で子ども同士の勉強の助け合いにつなげたりと「できない」ことが目立たない支援を入れてみましょう。

三 楽しく学びのある授業

授業が成立することを優先しましょう。学級全体に焦点をあて，楽しい学びがある授業成立を目指します。この授業に何が必要で何をやっていくのかについて視覚支援を行い，見通しをもてるようにします。

授業の形を揃えることより，子どもが主体的に参加したくなるように授業内容や発問を工夫しましょう。生徒指導の３機能を意識した授業を行いましょう。「高知市の子どもたちの未来のために　不登校支援ハンドブック」（高知市教育委員会，2021）の「10 自己指導能力を育むこれからの授業」が参考になるでしょう。

14 注意に逆切れする・反抗的な態度の子

先生の困りごと

教師が指示したことに対して，「うるさい」「だまれ」と反抗するので，困っています。また，あまりにしつこく言うので相手にしないでいると「無視かえ」と挑発してきます。

あるあるパターン

① ムッとなって，こちらも無視する。
② 「そんなことを言っておかしいな」などと皮肉で返す。

なんでこうなるの？

教師に邪険にされていると感じている

教師に叱られたとき，「他の子には言わないのに，どうして自分ばっかり叱るのか」と，感じているかもしれません。自分が教師から邪険にされているのではないかと被害者意識が強くなっていることも考えられます。

14
大切な一人であることを本人たちが感じる
ないがしろにしない

あったか秘策 Change!

一　とことん向き合って不平や不満を聞く

無視しているわけではないことを伝えるための秘策は，まずは「とことんその子と向き合う」ことです。「無視かえ」という言葉は裏を返せば「無視しないで話を聞いて」ということのサインです。この子どもたちの負のエネルギーは，学校全体をマイナスに転がすほどの影響力があります。放課後や休み時間，給食や掃除のときなど個別に話しかけて不満や不平，怒りやつらさなどを聞き，感情に寄り添って，相手の懐に入り，「つらかったんだね」「そんなふうに思っていたんだ」とちゃんと気持ちを受け止めたことを伝えます。

二　今できていることを認める　～間接的に認めることも効果的～

その子どもが既にできていることや，例外的にできたことをすかさず見付けて認めます。教師に反抗的な態度をあからさまに示す子どもには，「ここのグループは友達の話がよく聞けていて，とってもいい話合いができているね」など「間接的に認める」ことも効果的です。思春期でイライラしているようであれば，少し距離をおくために教師からの直接支援は減らし，子ども集団の一員として認める・つなげる間接支援を増やしてみましょう。

口頭の注意や指示，禁止よりも，机間指導の際に「ここがヒントだね」とさりげない指差しで視覚的にヒントを示したり，「近くの人のノートを見てもいいよ」「分かったことを伝え合ってもいいよ」などの支援のための子ども同士がつながるための促しをしたりしてみましょう。

三　負のスパイラルを逆回転　～あと〇〇ができるともっといいね～

秘策の三つ目は，この子どもの負のスパイラルを逆回転させて「成長」につなげる秘策です。「近頃頑張っているね。あと〇〇ができればもっといいね」と成長した自分を意識できる言葉かけをします。〇〇の中に入ることは本人に「あと何ができるようになりたい？」と尋ねるのも効果的です。

15 教師の注意の言葉をマネする子

先生の困りごと

授業中，私が子どもを指導すると，別の子どもが私の指導の言葉のマネをして，ばかにしたような感じで，一緒になって注意の言葉を言うので困っています。

あるあるパターン

① 「自分たちで注意し合って」と子どもたちに言う。
② 「やかましい。静かにしなさい」と一喝する。

なんでこうなるの？

子どもたちは，教師のマネをしてふざけている

子どもは教師のマネをして，一緒になって注意し，面白がったり，楽しんだりしてふざけているのです。

マネをしている子どもの思いは様々で，ばかにした，面白がって注目させたかった，教師気取りだった，軽く言ったつもりだった，などが考えられます。

あったか秘策 → Change!

15 マネをされた気持ちをロールプレイで体験

一 ロールプレイで体験

シナリオを作って，ロールプレイ☞p. 138で体験します。

① 教師に叱られている子ども役

② 教師のマネをしている子ども役

ロールプレイで体験後，①の叱れている子ども役に，「マネをされたらどんな気持ちだったか」を考えさせる振り返りを行い，その気持ちを全体に共有します。

その後，今後はどうしていけばよいのかについて，学級全体で話し合います。

二 プラスの言葉かけをする

教師は注意するときに，マイナスの言葉かけは極力避け，プラスの言葉かけにします。例えば大声で騒がしくしている子どもに，「静かにしなさい」という否定形はマイナスの言葉かけであり，「静かに聴けるといいね」という肯定形はプラスの言葉かけになります。

三 命に関わる場面ではマネしないことを約束

命に関わるときや危険を感じたときなど，必要なときは，「そこやめなさい！」などと教師が強く注意をすることもあります。子どもたちには事前に，命に関わる場面では教師のマネをしないことを約束しておくことが大事です。

四 落ち着いた声や低いトーンで

個別指導をする際，学級全体に大声で注意をすると，必要以上に子どもたちを刺激してしまうことにつながり，オウム返しが起こりやすくなります。個別指導の際は，指導したい子どもに近づいて，落ち着いた声や低いトーンで注意するようにします。

16 授業中寝る・机に突っ伏している子

先生の困りごと

授業中，机に突っ伏していて頑張ることができないことが多く，１時間目から寝ています。起こしてもなかなか起きないので困っています。移動教室なのに一人で教室に残ることもあります。

あるあるパターン

① 揺さぶってたたき起こす。
② 「また寝ゆうね」とそのままにしておく。

なんでこうなるの？

家庭的な背景やつまらない授業

子どもが家庭的な背景を抱えている場合もあると考えます。その場合，昼夜逆転が起こっていることもあり，昼間に眠たくて，授業中に寝てしまう結果につながることもあります。

また，「授業の内容が理解できないのでやってもムダ」「教えてもらう仲間がいない」「授業がつまらない」「そんなこと分かってる」という気持ちになってしまう授業自体の問題も考えられます。

あったか秘策 Change!

16

過ごし方で寝る以外のバリエーションを探す

一　寝ている状態を放置せず，本人に困っていることを聴く

机間指導で様子を見に行きます。少し言葉をかけるだけでもいいので，放置しないようにします。教師が無視をしていないということが，周りの子どもにも伝わるようにします。

突っ伏しているときには，励ます関わり（起きてできることを示して，課題着手まで促す，付き合う，少しでもできたら○を入れるなど）を入れます。

「分からない，つまらない」⇒「寝るしかない」状態になっている可能性もあります。「何に困っている？」「ここ写したら？」などと言葉をかけます。子どもが自分で決めたことに取りかかることができたら，すぐに肯定的評価をします。

二　小さなプラスの変化を見逃さない

小さな変化を見逃さないようにします。例えば，いつも伏せていた顔を少しでも上げたときは，顔を上げる前に何があったのか，また何に関心があるのかという例外探し☞p.138をします。それが分かったら，試しに同じことをやってみます。「例外を見付けて，例外を広げる」ということです。

本当に寝ている子は少なく，実は周りの話を聴いている場合もあるので，「大事なところは聴いてね」と話すことも効果的です。

三　初めて寝たときの対応が肝心

寝てしまう子どもへの対応は，寝ていないときに声をかけると効果的です。学年会で話題にし，どのような言葉かけをしたときに改善したかを共有してみましょう。寝てしまう子どもとの関係がよい子どもが，その子どものことを思って「起きる」ように伝えるのもいいです。最初から寝る子どもはいません。日常化する前の初期段階（初めて寝たとき）での言葉かけが大事です。

17 取りかかりに時間がかかる子

先生の困りごと

　授業中，板書を写すときや次の活動に移るとき，すぐに取りかかれない子どもがいます。周りの子どもたちは既に次の活動に移っているのに……。
　また，やらないといけないことは分かっているのにぐずぐずして，すぐ取りかかろうとしない子どももいます。
　これが毎日の光景なので困っています。

あるあるパターン

①　「早く早く」「早くしなさい」という注意ばかりになっている。
②　仕方がないから置いてけぼりにする。

なんでこうなるの？

全員に指示が行き届いていないため，子どもたちは何をしなければならないのかが分からず，取りかかれない

　何をしたらよいかが不明瞭だと，子どもは分からなくなって不安になり，自分の好きなことをし始めたり，周りにちょっかいをかけ始めたり，立ち歩きを始めたりしてしまいます。あるいは，ぼんやりしてしまい，ついつい取りかかりに時間がかかってしまう子どももいます。個々の学習のペースがどんどんバラバラになってしまいます。これでは，教師の支援や注意が際限なく増えることになってしまいます。

あったか秘策　Change!

17

指差し確認でスタートを揃える

一　指差し確認でスタートを揃える

まずはスタートを揃えることが肝心です。「今日の授業で使うものを机の上に出します。三つあります。ノート，下敷き，筆箱」というように，必要なものを全員が整えたことを確認して，授業をスタートします。黒板に指示内容を書いて示すと，再度口頭で伝えなくても，「指差し」だけで確認できるのでおすすめです。学級のルーティンにして定着させましょう。

二　机間指導でサポート

授業中，取りかかりに時間がかかる子どものところに早めに行き，「これを書くよ」と端的に声をかけましょう。席を前の方に配置するのも有効です。課題に着手できたら，「書き始めてるね，OK！」と，ノートに○をしたり，子どもの机やノートに触れたりして，OKサインを送って，やる気が持続できるようにします。

板書に区切りが付いたらすぐに子どものもとへ行きましょう。目指すは「黒板に張り付いた指導からの脱却」です。一度に全員のところに行けなくても，時間を分散して机間指導する方法もあります。

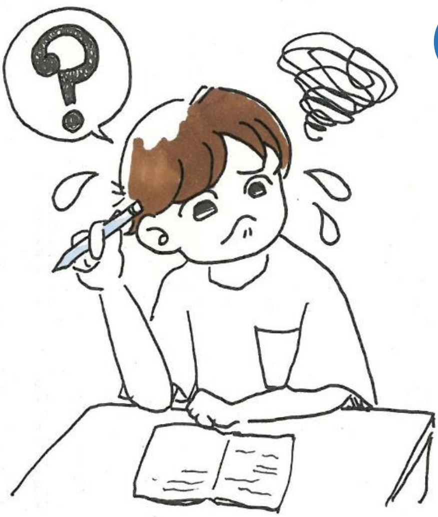
三　一指示一行動

「プリントを配るね」「すぐに名前を書きます」「書き終わったら鉛筆を置きます」「ノートを開きます」「今日のめあてを書きます」というふうに，一つの指示で一つの行動をさせるようにします。

「書き終わったらノートを上に挙げて」「隣の人と確認しよう」というように，全員の活動ができているか，その都度確認をし，一人も置き去りにしない進め方を意識しましょう。「○○できた人は立ちます」「△△したら座ります」など，立つ・座るという動作を伴った指示も，全員の活動の状況を把握することができます。

18

ノートに書くことが苦手な子



先生の困りごと

私の学級には，ノートに書くことにとても時間がかかる子どもや，書くこと自体に抵抗がある子どもがいます。「早く書きなさい」と注意しても，なかなか改善しません。黒板の内容をノートに書くことって，そんなに難しいのでしょうか。

あるあるパターン

① 「早く書きなさい」という注意ばかりになってしまっている。
② 追い打ちをかけるように「書き終わらなかったら宿題ね」と告げる。

なんでこうなるの？

「ノートに書く」という行為は，複雑な動作から成り立っている

一見簡単そうに思える「板書を写す」という行為も，実は，「黒板を見る」→「黒板に書かれてある内容を読む」→「記憶する」→「ノートを見る」→「書き始める」という複雑な動作から成り立っています。

「ノートを書くことが苦手」と一口にいっても，何に困り感を抱えているかは人それぞれです。黒板とノートとの視線の行き来が苦手，短期記憶が苦手，字を書くこと自体が苦手，ノートにどう書けばよいか分からない，意欲が低いなどです。

さらに，自分の考えを書くということになると，ますます困り感は大きくなるでしょう。

あったか秘策　Change!

18

「書く」ことを補うための支援方法を工夫する

一　授業中にすぐできること

困り感の背景分析をできればよいのですが，まずは目の前の困っている子どもにすぐにできる支援を届けます。例えば，書き終えた子どものノートを教師が借りて，困っている子どもの手元に置いてあげることなどです。子ども自身や学級全体で「友達が書き終えたノートを借りる」ことを当たり前の関わりとして評価しましょう。板書の際にもできる工夫があります。例えば「手をグーにしたくらいの大きさで描こう」「１マス空けるよ」など，細かく指示を出しながら板書していくことも丁寧な指導ですね。板書とノートが同じになるように書き方を揃えると，本人も書き抜かりに気が付きやすくなるかもしれません。書き方を揃えておけば，机間指導の際に，子どもがノートをどの程度，どのように書いているかも確認しやすくなります。

二　授業の事前準備でできること

板書計画を事前に作成している場合は，実際にどう書いたらよいか分かる見本のノートを電子黒板に映しておいてもよいでしょう。また板書計画のコピーを子どもに渡してもいいですね。一斉指導内で個別の支援を行う場合は，「なんであの子だけ？／私だけ？」と周囲と本人に過度に違和感が生じないようにすることが大切です。そのためには，コピーを複数人に渡したり，必要な人は使っていいと全体支援の選択肢の一つにしたりすると自然です。板書が苦手な子どもが比較的多いと感じる場合は，大事な言葉を穴埋めできるワークシートで学習するのもよいでしょう。

三　GIGAタブレットでできること

学級全体がGIGAタブレットの使用に慣れてきたら，板書内容をGIGAタブレットで撮影して記録することやキーボード文章入力機能，音声入力機能を使って記録することも支援の一つとして活用できるでしょう。特に，板書より思考に時間を使ってほしい活動では有効ですね。

19 苦手なことは「やりたくない」と言う子

先生の困りごと

自分の好きなことは率先して取り組むことができますが，苦手なことはぐずぐずして，「やりたくない」とやろうとしません。

あるあるパターン

① 「やってもないのにやる前から諦めない！」と，根性論で責める。
② 「好きなことはできるのに，わがままじゃないの？」と言ってしまう。

なんでこうなるの？

「取り組んでもできない自分」がイメージされるので，やる気を失っている

苦手なことに対して，なかなか取り組むことができない子どもは，今までの経験で，「やってできないよりも，最初からやらない」ということを選択しがちです。そして，「やっても意味がない」などと課題を否定することで，自分を守るのです。「やりたくない」という言葉は「ワクワクしない」「おもしろくない」という感情の他，自己防衛のために発している言葉でもあるのです。

あったか秘策　Change!

19 やってみたくなる仕かけをつくる

一　意義や効果を語る

授業の最初に，「なぜこれをやるのか」「やることでどうなるのか」を話します。

（例）「なぜ分数を使うのか」についての説明

10を３つに分けると，3.3333……といつまでも３を書き続けなくてはならず，とても大変です。そこで，$\frac{10}{3}$と書くと，完璧に３つに分けることができます。

分数の計算の考え方は，ゲーム機やパソコン，スマホのソフトを作るのにとても重要なものです。宇宙船を飛ばすのにも使われています。

二　作業はスモールステップで　～これくらいだったらできそう～

作業の行程を短く区切り，黒板に流れを提示します。図や写真を使うとイメージができやすくなります。

また，「失敗なんてない，とりかかることだけで成功！」「チャレンジこそが，最も大切である」と機会あるごとに「教師は結果ではなく過程を評価している」ことを伝えてみましょう。

スタートがスムーズにいってないようであれば，近づいて「困っていることはないですか？」「まずね……（最初の一歩を手伝う）」と声をかけましょう。一つの行程ができれば，「（ここまで）できたね！」とすかさずフィードバックしましょう。千里の道も一歩からです。

三　子どもに付けたい力　～他のやり方はないか考えてみる～

例えば，子どもたちに付けたい力が「分数の計算ができるようになる」のときに，授業の中でどのような活動を計画しますか？同じ45分（50分）の時間の中で，どのような活動をすればより効果的か，教材研究をしてみましょう。よりワクワクする内容の方が，やる気も上がって，「できた」「分かった」につながるものです。

20 手遊び・文具遊びをしている子

先生の困りごと

手遊びや文具遊びって，どうやってやめさせたらいいのでしょうか？注意してもなおらないし……。

私が説明をしているときに手遊びをしているので，「どんな話だったか聞いていましたか？」と尋ねると，案外ちゃんと聞いていたりもするんですよね……。

あるあるパターン

① 「何やってるの」と叱り，遊んでいる文具を急に無理やり取り上げる。
② 「こんなものは捨てます」と言って，文具遊びで生まれた創造物を壊す。

なんでこうなるの？

手遊びにも様々なタイプがある

手遊びにも様々なタイプがあります。つい自分の世界に入って手遊びしてしまうタイプ，授業が分からない・つまらないから手遊び・文具遊びをしてその場をやり過ごそうとしているタイプ，ストレスから気を紛らわせるために手遊び・文具遊びをしているタイプ，つまり手元の多動性としての手遊びと授業に対する不注意が連動しているタイプと，手元の多動性としての手遊びと授業に対する不注意が連動していないタイプがありそうです。まずは私たち教師の「手遊び」や「文具遊び」への見方をほんの少し変えてみませんか？

あったか秘策 Change!

一　手遊びが思考の妨げになっているタイプ

① 自分の世界に入り込んで遊んでしまっているタイプ

呼名＋動作を入れると学習に戻れることがあります。机間指導で近づいて本人の視界に入り，「〇〇さん，教科書の問題文を読んでくれる？」と，今やることを指示するのも有効です。

② 授業が分からない・つまらないから時間をつぶしているタイプ

ペア・グループ学習を活用して友達と話し合う場面をつくったり，身体を動かす活動を取り入れたり，思考の手続きやヒントを全体や個別に示したりすることで，授業理解のための支援をすることが重要です。

③ ストレスから気を紛らわせているタイプ

休み時間や放課後に声をかけたり，意識して気になる子どもの情報を集めたりして，ストレスの原因に働きかけることが求められるでしょう。

④ 手元の多動性と授業に対する不注意が連動しているタイプ

「手遊び止めて！」と注意する前に，授業に意識を向けさせることができるよう「今，ここをやっているよ」とか「教科書〇ページを読んで」などの言葉かけを行うようにします。

二　手遊びが思考の手助け（ツール）になっているタイプ

手遊びをすることで思考に集中できるタイプの子どももいます。見極めのポイントは，真剣にテストや試験に取り組んでいるときにこそペン回しをする癖があったり，手遊びをすることでストレスから気を紛らわせたり，心を落ち着けたりしている様子があるかどうかです。その子どもにとっては，その瞬間，手遊びが“必要なこと”なのかもしれません。手遊びが思考のためのツールになっている子どもであれば，他の友達に迷惑をかけていない程度は教師が一定“受け流す”ことも，指導の選択肢の一つです。

いずれにしても，「手遊びを一方的に注意する」ということから教師側の思考を変えて，「手遊びをする暇がないくらい楽しい授業をするぞ」という心意気で，授業づくりに臨んでほしいと思います。

●コラム●

学校あるあるヒント集の使い方　その一

自分のレパートリーを増やす術

「困ったなあ」「こんなときどんな対応をすればいいんだろう」と思ったら，いつでもどこでも開くことのできるポケットサイズです。

①　まずは開いてみる

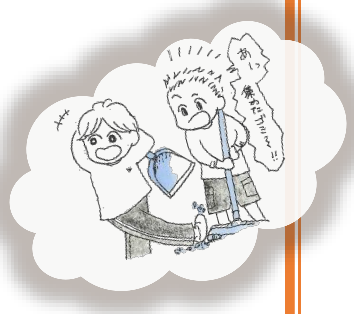
机の上に置いておくか，常に通勤カバンの中に忍ばせておき，気になることがあったら，すぐに冊子を開く習慣をつけます。**あるあるパターンに陥っていないかをセルフモニタリング**し，こうなっている背景にはどんなことが起こっているのかを理解した上で右側の秘策の中からできそうな対応策を選んでやってみます。

②　実践後は……

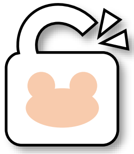
実践したページには実施した日付を書いた付箋を貼り，やってみてどうだったかという子どもの変化や自分なりの**改善点をメモ**しておきます。知らず知らずのうちに付箋が増え，子ども対応のレパートリーが増えています。

第2章

対人・生活場面の困りごと

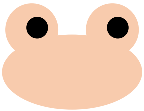


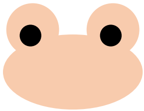
ピンチはチャンス



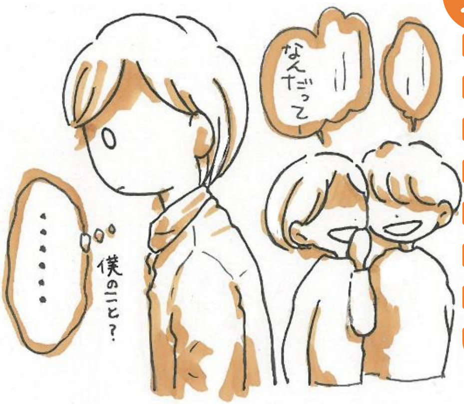
「目の付け所」を

ほんの少し変えるだけでうまくいく





21 陰口を言う子



先生の困りごと

Ｂから「私のいないところでＡが私の陰口を言っていて，それに周りの友達もつられて一緒に私の陰口を言っているようだ」と訴えがありました。Ｂには，「そんなの気にせず放っときや」と慰めたのですが……。

あるあるパターン

①　みんなの前でＡを叱る。
②　Ｂの味方になり，Ａを悪者扱いする。

なんでこうなるの？

様々な要因から考える　嫉妬心からくることも……

行動の背景に何があるのか，子どもの困り感は何なのかを見極めることが必要です。例えば，陰口を言う子どもの場合は，陰口を言う相手が自分より好かれていたり，成績などが優れていたりすると，嫉妬が原因で陰口を言っていることも少なくありません。陰口を言うことで自分が上にいる気分を感じているのかもしれません。

またＢに対してのフォローも大切です。陰口を言われ傷ついている子どもに対しては温かい言葉かけを意識するとともに，どうすれば安心できるかを聴いたうえで対応します。具体的には①担任に話を聞いてもらうだけで安心できる，②Ａと話をする場をもってほしい，③Ａに謝ってほしいと思っているなどのレベルでの対応が考えられます。

あったか秘策　Change!

一 気持ちに寄り添いながら伝える

「陰口を言う」行動に対しては，「人を傷つける」行動であり，「だめなことはだめ」と伝えます。しかし，否定から入ると素直に聞くことができないので，先にＡの言い分を聞いて気持ちを受け止めつつ，Ａが認識できていない事実を確認しましょう。その上で，Ｂの気持ちを伝えるようにします。そして，ただ悪いと叱るのではなく，なぜ悪いのかについて具体的な例を挙げながら説明しましょう。

二 応援する関わり

問題行動の根っこにあるのは不安やストレスです。親からの愛情不足だったり，悩み事があって不安定になっていたり，Ａが何に対して不安やストレスを抱えているのかを，Ａとの関わりを通して，知ることが大切です。「向き合うときには肯定的に，味方と感じることのできるような応援する関わり」としての愛着保障をしましょう。個別にＡに対する期待や頑張りに対する評価をささやくことも効果的です。

三 道徳の授業で自我関与

道徳の授業等で，Ａの事例に似ている教材を使って学習しましょう。その際，陰口を言われたときの気持ちを考えるロールプレイ☞p. 138などを取り入れると効果的です。この学習を通して，陰口を言われた人の立場にたって，学級のルールを考えたり，お互いを尊重しあったり，みんなが安心して過ごすことができる学級にするためには何が必要かを考えます。

Ａは気持ちが伝わりにくいタイプかな？と感じたら，「気持ち」に訴えるのみではなく，学級のルールとしての「理解」を促しましょう。悪い行動で表出している「意図」に注目して，社会のルールとして認められる行動に置き換えるなど，本人と集団のよい関わりを増やす，具体的な指導をしてみましょう。

22 特定の子どもを無視する子

先生の困りごと

４人グループの中で，Ａが Ｂに対して，「Ｂは，最近生意気やからみんなで無視しよう」と言い出し，他の二人は乗り気ではなかったのですが断り切れず，Ｂを無視し始めました。明るかったＢは，今は暗い表情が多く学校も休みがちになってきています。

あるあるパターン

① Ｂからは相談がないのでそっと見守る。
② みんなの前で「いじめではないか」と聞く。

なんでこうなるの？

不安・不安定な心

いわゆる「仲間外れ」は，自分の保身や優位性，特定の人への妬みや嫉妬，異質なものへの排除などから起こります。

自分が注目を浴びたかったのに，思いどおりにいかない現実が面白くないと感じたり，これまで培ってきた関係やルールが崩れることへの大きな恐怖心を抱いたりするなどの不安から，相手を無視する言動にいたってしまうケースが少なくありません。

またＢに対してのフォローも大切です。無視されて傷ついている子どもに対しては温かい言葉かけを意識するとともに，どうすれば安心できるかを聴いたうえで対応します。具体的には①担任に話を聞いてもらうだけで安心できる，②Ａと話をする場をもってほしい，③Ａに謝ってほしいと思っているなどの対応が考えられます。

あったか秘策 Change!

一 気持ちを受け止め，安心を感じさせる

人間関係のトラブルにおいてどちらか一方だけが悪いという状況は少ないと思います。Ａに話を聞く際には，事実の確認をしながら客観的に捉えることができるよう，ホワイトボードや黒板に絵などを用いて関係を分かりやすく示します。Ａが落ち着いて話ができる状況をつくり，無視するという言動になった背景を聞き，「あなたはそう思ったんだね」とＡの気持ちを受け止めましょう。そして「Ｂはこう思ったんだ」とＡが感じ取れていない感情や状況・情報を伝えましょう。学級では誰も孤立していないという安心感をもたせるために具体的に伝えてみましょう。

二 活躍できる場をつくる

問題行動の根っこにあるのは不安やストレスです。Ａが何に対して不安やストレスを抱えているのか，Ａとの関わりを増やし知ることが大切です。また，Ａの不安やストレス対応として，Ａを含めた困っている子どもが活躍できる場をつくります。その後具体的に何ができたのかを確認しつつ，成功体験を保障します。頑張ったことを保護者にも伝え，学校・家庭の両方から本人を温かく見守れるように働きかけてみましょう。

三 ストレスマネジメントを取り入れる

ゆっくりと呼吸しながら体の中のイライラなどの気持ちを吐き出していく「イメージ呼吸法」や，手や足などに力を入れる動作と力を抜く動作を繰り返し行うことで，リラックスした状態を実感する「漸進性弛緩法」などのストレスマネジメント☞p. 134を，朝の会や５時間目の始まる前などで取り入れ，学級で実践してみるのもおすすめです。ストレスを溜めない身体づくりを自主的にできるようになることも必要です。

23 気に入らない子に対して暴言をはく子

先生の困りごと

Ａは，仲のよい子どもにはは優しいですが，気に入らないＢに対しては，「あいつ，むかつく！」と言ってきつい言葉を投げかけます。Ｂも「やめて」とは言えず，最近では暗い表情をしていることが多く気になっています。

あるあるパターン

① 見かけたら「そんなこと言ったらいかん」と注意している。
② Ｂからは相談がないのでただ放っている。

なんでこうなるの？

様々な要因からくる満たされない心

行動の背景に何があるのか，子どもの困り感は何なのかを見極めることが必要です。例えば，不安から情緒不安定になっており，感情のコントロールができないために，他者に対して暴言などの行動が見られる場合も少なくありません。大勢の前では威張って暴言を吐いていても，一人になると罪悪感や不安で押し潰されそうになっていることもあります。悪いと分かっていながら寂しさや嫉妬心を埋めるためにきつい言葉を言っているのかもしれません。

あったか秘策

Change!

23

その子どもの「ニーズ」に注目する

一 Ａの困り感に寄り添う

Ａが発する「あいつ，むかつく」という言葉から，その裏に何があるのか考えましょう。イライラが出ていたり，プレッシャーを感じたりすることがあるかもしれません。そんなときは，「落ち着こうか」と言葉をかけ，Ｂから離します。落ち着くことができる場所でＡの話を聞き，Ａの困り感に寄り添い，ニーズに注目しましょう。

自分の困り感を教師に分かってもらい認められることで，イライラが少なくなり，Ｂに対して暴言を吐くなどの行為もなくなるかもしれません。また，「怒りの感情の伝え方」をみんなで練習することもＡの気持ちに寄り添う一つの方法です。

二 不適切な言動は見過ごさず，適切な言動を教える

人権を無視する言動には，注意喚起をして助け合う関係に切り替えましょう。不適切な言動には，「その言葉はダメ」と事実のみ伝えます。それは見過ごしていないことを本人と周りに伝えることになり，教師は攻撃されている人を守ってくれる人ということが分かります。その際，「〇〇って言ったら分かるよ」など端的かつ具体的に，肯定形で，あるべき姿をその場で示して注意喚起するとよいでしょう。また，極端に不適切な言動には，全教職員で共有して組織で対応する場合もあります。社会で認められない言動は「ダメなものはダメ」と教え続けることが重要です。

三 言葉を大切にした学級づくり

人権を無視する言動について学級で考えることも大切です。子どもたちで何かルールを決めるのもいいですね。「言葉を大切にした学級づくり」をみんなで共有しましょう。そして暴言を吐かれた子どもに寄り添うことができる子どもを増やしましょう。「今日嫌なことがあったときに誰がそばにいてくれた？」と聞きながら，子ども間の優しい関わりを周りに広めることも一つの方法です。

24 教師に対して暴言をはく子

先生の困りごと

Ａの不適切な言動に対して私が注意をすると，「うるさい」「黙れ」「うざい」など，反抗的な言葉が返ってきます。さらに怒ると，Ａの感情が高まりエスカレートしていきます。

あるあるパターン

① 「誰に向かって言いゆうが！」「そんな言葉はいかん！」と感情的に怒ってしまう。
② どうしていいか分からなくなり，諦めている。

なんでこうなるの？

自分を見てくれないイラ立ち

私たち教師は子どもの不適切な言動に遭遇すると，その言動だけを捉えて注意してしまいがちです。子どもは不適切な言動だけを注意されると，「先生は何も分かっていない」「いつも自分ばっかり」と感じ，つい反抗的な態度をとってしまうことがあります。さらにその反抗的な言動に対して，教師が同じ土俵に立って感情的に怒ってしまうと，自分を見てくれないイラ立ちから，ますます攻撃性が増し，関係性までも悪くなってしまいます。

あったか秘策　Change!

24 言葉の裏にある本当のメッセージを聴く

一 感情を挟まず淡々と対応

感情が高ぶっている子どもには，感情を挟まず淡々と対応しましょう。声を荒げず，壊れたレコードのように，短い言葉を２，３回繰り返し伝えます（ブロークンレコード対応☞p. 137）。声を荒げると逆効果になる場合が多いです。落ち着いたら「あ，落ち着けたよね。よかったね」と評価を返します。「いいね」のフィードバックをどんどんしていきましょう。「いいね」を返すことで望ましい行動の強化ができます。感情を挟むと，負の言葉ばかりになってしまいます。

二 不適切な言動の本心に注目して関わる

子どもが落ち着いたら，なぜ，不適切な言動に至ったのかなど背景や気持ちを聞きましょう。時間や場所があれば，別室で話を聞くのもいいでしょう。「どうしたの」「何があったの」「どうしてそうなったの」「何か困っていることがあるの」「君はどうしたいの」「何を支援してほしいの」など子どもの話をじっくり聞いて，その思い（認められたいのか，イライラすることがあったのか，やりたいけどできないのかなど）に寄り添いましょう。

三 プラスの支援で関わる

注意を促すようなマイナスの関わりではなく，「いつも○○頑張っているね」「△△してくれてありがとう。助かるよ」というような承認や期待を届ける，励ます，感謝を伝えるなどプラスの支援で関わりましょう。不適切な言動は一定スルーしつつ，よい行動に注目して強化する（認める）ことによって，よい行動が増えていきます。教師が応援する関わりをもつこと，見捨てないこと，諦めないことが大切です。

25 友達にきつい言葉で命令する子

先生の困りごと

Ａは，普段から言葉遣いが悪く，友達に対して大声で「おい，こら」「やれや」と命令して周囲からも恐れられています。

あるあるパターン

① 頭ごなしにＡの言動を注意する。
② 何度注意しても変わらないので，Ａの言動をスルーする

なんでこうなるの？

言葉の遣い方の未学習・誤学習
性格ではなくスキルの問題

その言動の背景には，家庭環境であったり，言葉の遣い方が未学習であったりするスキルの問題など様々な要因が考えられます。言葉遣いが不適切なことで，いつも大人から怒られたり，周りから誤解されたりする状況が続くと自己有用感がもてなくなり，さらに他者に対して暴言が増える場合も少なくありません。

あったか秘策 Change!

一 気持ちは受け止め，適切な言動を教える

不適切な言動を見かけたら，否定から入ると素直に聞くことができないので，「どうした？」と言葉をかけて，先に言い分を聞きます。そして，Ａの気持ちを受け止めつつ，事実として「ダメなことはダメ」とはっきり言い，「適切な言動」についてその場で端的に伝えます。

落ち着いたときに，「こう思ったんじゃないの」「こうしたかったんじゃないの」と内面や心情の言語化を行います。また「おい」ではなく「ちょっと待って」，「やれや」ではなく「手伝って」などの代替行動と「大声」ではなく「今の半分の声」で伝えるなどの制限で，よりよい言動を具体的に教えます。

二 言語環境を変える　～言葉でお互いを大切に～

学級の中でも，言葉で伝えることの練習をします。視覚的に捉えることができるように「『ごめんね』『ありがとう』が言えるようになろう」のカードを掲示するのも一案です。教師がモデルになり丁寧な言葉を使います。言葉を丁寧に扱うということは，その人を一人の人間として大切に扱うということと同じです。

三 認める言葉かけでよい関係づくり

問題行動の種類は様々であっても，その根っこにあるのは不安やストレスです。そこをどのように満たしていくのかが大切です。「先生に褒められる」「認められる」という小さなことの積み重ねは，意外に効き目があるのです。「姿勢がいいね」「〇〇を頑張っているね」など当たり前に頑張っていることに対しての言葉かけから始めてみましょう。ポジティブな関わりを増やすことで，心が満たされていきます。学級で本人のよさをそれとなく伝えることで，子どもたちの目が欠点だけに向かないようにし，教師だけでなく，周りの子どもたちから認められる場面も増やすことが大切です。

26 友達をからかう子

先生の困りごと

頑張っている友達の作業や発言を，ばかにしたり，からかったりしてくるので，周りの子どもが，目を伏せたり，黙り込んだりと，教室が嫌な空気になります。

あるあるパターン

① その場を見ても，何も注意をしない。
② 「いい加減にしなさい」と感情的になる。

なんでこうなるの？

引き下げの心理が働いている

無意識に，自分より優秀な人がいると，自分のプライドを守って劣等感を消すために，人のやることにケチをつけて引きずり下ろしたり，批判したりするという引き下げの心理☞p. 136が働くことがあります。自分の存在が大事なものと思えていなかったり，誰かにばかにされたりした経験があったり，何か自分一人では抱えきれないストレスを感じていて，適切に処理ができていなかったりするのかもしれません。

また，互いに高め合えるよい集団になりたいと思えていないということも考えられます。

26

「自分の行動に責任をもつ」ということを確認する

あったか秘策　Change!

一 自分の行動に責任をもつということの確認を

自分で責任が取れることであればどんなに失敗をしても構いません。失敗して物を壊したら元に戻したり，次に同じことにならないようにどう行動したらいいかを考えたりしていけばよいですし，失敗は成功の元です。ただし，傷つけられた心は謝られても元に戻すことはできません。元に戻せないということは責任を取ることができないということを伝えます。自分の行動に責任をもつということに対する確認を学級全体でしておきましょう。いじめにつながる行動に対しては毅然とした態度をとり，子どもとの信頼関係を築きましょう。

二 パーソンポジティビティを広げる

パーソンポジティビティ☞p. 136のことを学級で共有してみましょう。パーソンポジティビティとは，よい集団にみられる人のよいところを見付ける傾向です。人のよいところを見付けることが得意な人は，自分自身が成長します。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，その人の周りは，自然とパーソンポジティビティが広がり，いつの間にかその空気で満たされます。

三 自分を大事に思えるように

いつでもどんなときでも自分のことを気にかけてくれる人，見守ってくれる人の存在こそ，人が育つ上で大きな力となります。子どもが自分に誇りや自信をもち，自分を大切に思えるよう，いろんな場面でよさをフィードバックしたり，話をじっくり聞いたり，相談にのったりと関係を築いていきましょう。あったかプログラム☞p. 130のエクササイズ「いいとこみつけ」を定期的にしたり，ノートや日記などで担任とその子どもの好きなことや頑張っていることについてやり取りを行ったりすることも効果的です。

27

暴力をふるう子

先生の困りごと

Ａは，日頃から落ち着かず，他者への暴力行為が絶えません。本人は周りが悪いという意識をもっていますが，Ａの方からちょっかいを出してトラブルになっているのが現状です。注意してもなかなか聞かなくて困っています。

あるあるパターン

①　本人が興奮しているときに指導する。
②　担任だけで対応している。

なんでこうなるの？

全ての行動には意味がある

行動の背景に何があるのか，子どもの困り感は何なのかを見極めることが必要です。例えば，幼少期の頃，特定の人と愛着関係の形成ができておらず，人として生きていくための根幹に関わることに影響が及んでいる場合や，自己肯定感がもてなくなり，感情のコントロールができないために，他者に対して暴力などの行動が見られる場合も少なくありません。

27

こんなときこそ、冷静に（子どもも教師も）丁寧な対応で安心を感じさせる

あったか秘策　Change!

一　ページングで呼吸を合わせる

トラブルを起こしたときは，まだ興奮状態であるのでクールダウンできる場所や部屋を確認して，本人か暴力の対象になっている子どもをその場から離しましょう。背中をトントンとゆっくり優しくたたいたり，なでたりすると興奮がおさまってくることもあります。気持ちが落ち着いたら，子ども本人の呼吸にページングしましょう。相手の肩や胸や腹部の動きを観察しながら，同じ呼吸になるよう合わせていきます。そうすることで，子どもとの間に一体感が生まれてきて，安心して話ができるようになります。

二　本人の感情は受け止め，事実確認は淡々と

気持ちが落ち着いたら，肯定的な向き合い方で話します。トラブルを起こした本人と話が合わないときは，本人が受け止めている感覚は子ども本人にとっては「真実」だと考えてあげて「君はそう思ったんだね」とまずは受け止めます。次に，他の人はこう思ったんだと本人には感じ取れていない他者の感情や状況を伝えます。このように本人と周囲が認識している事実を淡々と確認します。確認の際にはホワイトボードや紙などに書いた方が視覚的にも関係が分かりやすいかもしれません。

三　保護者の味方となり，同じ方向性で関わる

保護者は，学校からの連絡を「また悪いことをしたのでは」と警戒しがちです。保護者に連絡するときは，頑張っている様子から伝えましょう。悪い報告をしなければいけないときも，よかったときの情報も伝えておき，成長しているからこそ頑張ってほしいと期待も含めて伝えましょう。

保護者と信頼関係を築く中で，頑張っている保護者も認めつつ，保護者が「何に困っているか」について考えることも大切です。保護者と連携し，同じ方向性をもって関わることは，子どもにとっても安心できる環境の保障につながります。

28 忘れ物が多い子

先生の困りごと

毎日使う学習道具をよく忘れてくるし，水着や体操服など，時々必要な物も忘れてくることが多いです。忘れ物があると授業への参加が不十分になるので，ちゃんと持ってきてほしいのですが……。

あるあるパターン

① 「親がちゃんと見てくれないから，忘れ物が減らないのよね」と決めつける。
② 忘れ物をした人を一覧表にして黒板に貼る。

なんでこうなるの？

忘れ物をしやすいパターンは人それぞれ
どうやったら忘れ物なく準備ができるか，工夫が必要

学年が上がるにつれ，自分で明日の準備をするようになってくると，忘れ物をしやすくなる子どもが出てきます。大人でも，忘れ物は「つい」「うっかり」してしまうものです。

自分にとっての「こうやれば忘れ物をしなくなる」がまだ見付かっていないのでしょう。

28

本人と一緒に「これならできそう」な方法を考える

あったか秘策　Change!

一　必要なものの「見える化」

家で明日の準備をするときに，持ってくるものが分かるように，「〇〇セット」と名前を付けて連絡帳に書くようにします。イラストにした方が分かりやすいときもあります。

（例）【小学校】

いつものセット	教科書・ノート
	筆箱（鉛筆・消しゴム・赤鉛筆・定規）
時々セット	体操服（Ｔシャツ・ズボン・赤白帽子）
	水着セット

【中学校】

４点セット	教科書・ノート・ファイル・ワーク

二　特別なものは事前にお知らせ

季節ものの水着や，コンパスや三角定規，彫刻刀など，時期によって必要なものについては，購入が必要な場合もあるので，学年だよりや学級だよりで事前にお知らせしておきます。また，実際に使う１週間前くらいから，連絡帳にも書くようにします。

三　お互いのとっておきの技を伝えあう

忘れ物をしないために工夫していることを，帰りの会で話題にし，出た意見をカードにして教室に一週間掲示します。

（例）　付箋に書いてランドセルの内側に貼る
　　　　手に書いて帰る　　　連絡帳に蛍光ペンで印をつける

一週間後，「やってみてよかったもの」を出し合います。「〇〇さんは，△△さんのとっておきの技がよかったのね」「うまくいってよかったね」といった言葉かけは，学級の仲間の役に立ったこと，忘れ物をしなかったことに対して承認することになり，一石二鳥です。また①片付ける場所を決める，②「セット」にする，捨てるなどで片付ける量を決める，③片付ける時間を決める，が基本です。

29 整理整頓が苦手な子

先生の困りごと

Ａの周りには物がいつも散らかっています。机の上はノートや教科書が出しっぱなし。筆箱が机から落ちて，中身がガラガラガッシャーン!!なんてこともしょっちゅう。それを拾っていると，今度はノートやプリントがバサバサと落ちる始末で……。注意してもキリがありません。

あるあるパターン

①　「早く片付けなさい」と注意する。
②　「またぐちゃぐちゃやね」「だらしがないね」と本人が傷つく言葉や，他の子どもたちに悪い印象を与えるような言葉を使う。

なんでこうなるの？

片付け方が分かっていない
片付けやすい環境が整っていない

ずっと「どうしてこんなに散らかしてるの」「ちゃんと片付けなさい」と怒られてきたかもしれません。でも，本人は，散らかしたくて散らかしているのではありません。きっとその子ども自身も，どうしてこんなに散らかってしまうかは分からないでしょう。困っているのは本人です。

片付けが苦手な人に「早く片付けなさい」と注意することは，走ることが苦手な人に「もっと速く走りなさい」と注意することと同じようなことです。そう捉えると，片付けが苦手な子どもへの適切な手立ては，「注意すること」ではないと気付けるのではないでしょうか。

あったか秘策　Change!

29 何をどこに片付けるか物の住所を決める

一 物の住所を一緒に決め，一緒に片付ける

本人にとって，整理しやすい方法を一緒に考えて一緒に片付けましょう。「物にも住所があるんだよ」と教えてあげましょう。道具かごやロッカーに入れるものを決めてイラストで示す，整理されている状態の写真を撮って貼る，などが効果的です。これらの方法は，その子どもだけでなく，他の子どもにとっても有効です。よい方法を学級全体で共有することによって，みんなで片付け名人を目指していくとよいでしょう。

また，学級には，たいてい一人か二人くらいは整理整頓が得意な子どもがいるものです。その子どもたちの力を借りながら，整理整頓の工夫を共有するなど，日頃から教室環境全体を整えていくことも有効です。

二 使ってよい空間を増やす

教室に，整頓に使える空間はありませんか。特に支援が必要と考える子どもの場合には教室の横の棚を使ってもよいことにするなど，片付けや整頓のために使ってもよい空間を増やしてあげると，整理しやすさが格段に上がります。

三 ルーティン化

週１回曜日を決めて，机の中や，道具かごの中を全部出して整頓したり，不必要なものがあれば処分したりするなどの“整頓タイム”を設定してはいかがでしょうか。みんなで一斉に整理整頓する時間をルーティン化すると，自分から進んで整頓できる子どもが増え，よい習慣が定着していきます。家庭での習慣付けの機会が少ない子どもは，学校で，みんなと一緒に，習慣付けることで本人を育てていきましょう。

30

掃除をしない子

先生の困りごと

最近，掃除の時間に，だらだらしたり遊んだりしている子どもが増えてきたように思います。毎日注意をしていますが……。どうやったら真面目に掃除をしてくれるようになりますか？

あるあるパターン

① 「あの子はちゃんと掃除せんき，他のみんなでやろう」と，その子を見放す。

② 真面目に掃除していた子どもも含めて班全員や学級全員に掃除のやり直しを命じる。

なんでこうなるの？

掃除することの意義や楽しみを感じていない

子どもたちは，掃除をすることの意義を感じていないのかもしれません。

「掃除をしなさい」と注意するよりも，掃除をしたくなるような仕かけを考えてみませんか。掃除は，学年や学校全体で取り組むものなので，一人で悩まず，周りの先生方とよりよく掃除ができるようになる方法を考えていくことが，何よりの解決策といえそうです。

あったか秘策　Change!

30

掃除をしたくなる仕かけづくり

一　掃除の意義を考える

「なぜ掃除をすると気持ちいいのか」という問いを，子どもたちと一緒に考えてみませんか。子どもは，質問を出されると，答えを考えたくなるものです。そうすることで，教師からの押し付けではなく，自分たちで答えを見付け出すことができます。

二　ありがとうカード交換でやる気 UP

子ども同士による評価を取り入れてみましょう。

（例）ありがとうカードの交換

ありがとう

○○　さんへ

○○さんのお陰で，教室の床がピカピカになったよ。ありがとう。

□□　より

ありがとう

○○　さんへ

いつもていねいに掃除をしてくれてありがとう。ほうきの使い方が上手なので，下級生のお手本になっていてすごいな。

△△　より

三　掃除のチームワークを楽しむ

「○分でピカピカにして掃除を終えるには，10人のチームワークが必要だよ！」などと鼓舞し，チームで乗り越える楽しいゲーム感覚で掃除に取り組むようにすると，掃除が楽しい時間となるかもしれません。また「協力する」ということが分かりにくい子どももいるかもしれません。「この机を五つ拭いてください」など具体的に役割を振ってみましょう。感覚過敏も考えられるようであれば，比較的取り組みやすそうな「役割」を提案して本人に選ばせることも有効です。

31 他の教室に入り込む子

先生の困りごと

すぐに他の教室に入っていく子どもがいます。「学校のきまり」だから入らないように注意するのですが，効き目がありません。やめさせるには，どうしたらいいでしょう。

あるあるパターン

① 「何で入ったらいかんが？」と問う子どもに対して，「『学校のきまり』です」など，決まり文句だけで返す。
② その子どもに他教室に入りたがる理由を聞いていない。

なんでこうなるの？

自分の学級に居心地の悪さを感じている
規範意識が低い，又はルールに納得できていない

他教室に自由に出入りすることはなぜいけないのかということについて，子どもへの以下のような理由の説明が不十分だったり，教師自身も明確になっていなかったりということが考えられます。
「他教室に自由に出入りしてはいけないというきまりは，防犯や防災上の問題を配慮してのこと」があります。また，「トラブルにつながる可能性を危惧している」などの理由もあるでしょう。自分の教室は，自分の居場所であり，自分が所属している場所です。「勝手に入ってよい場所とそうでない場所を考えられる人に育てるため」という理由も大きいと思います。

あったか秘策 Change!

31 安心・安全な居場所づくり

一 自分の教室が“居場所”

ハード面では，教室環境の整備がポイントです。それぞれの教室を，ストレスを感じさせない，すっきりと整頓された空間にしていきましょう。

ソフト面では，学級の中での良好な人間関係づくりが大切です。学級編成後は特に，自分の学級に慣れるように，構成的グループエンカウンター☞p. 131など人間関係づくりプログラムを取り入れて，どの子どもにとっても，自分の学級への所属感が感じられるようにしていきたいものです。

二 子どもと対話し，折衷案を考える

上のような取組を続けても，どうしても他の学級の友達を訪ねていく子どももいるでしょう。まずは，その子どもの話をじっくり聞いてあげなくてはいけません。その上で話し合い，折衷案を一緒に考えてみましょう。あえて他の学級の子どもとの交流スペースをつくり，誰でも使える場所を用意するのも一つの手です。そうすることで，学級の枠を越えた学習の場にも利用できるという副産物を生むこともあるかもしれません。

三 納得できるルールにする

「なぜ他教室に入ってはいけないの？」「『きまり』だから」では，子どもは納得できません。なぜ，このルールがあるのか，学級で話し合い，子ども一人一人が納得できるようにしましょう。各学級で話し合ったことを集会で発表し合うなどすると，学年や学校全体の共通ルールとなり，効果的です。

また，ルールの提示にもコツがあります。「他教室には入らない」のような否定文ではなく，「短い休み時間は，自分の教室で過ごそう。長い休み時間は，外で元気よく遊ぼう」や，「他の学級に用事があるときには，先生の許可をもらおう」などの肯定文で示すと分かりやすいです。

●コラム●

学校あるあるヒント集の使い方　その二

学校のレパートリーを増やす術

同じ悩みを抱えている人は意外に多いものです。自分一人で悩まずに学年会やメンターの学習会などで活用してみませんか？

①　学年会で

学年会の最初の○分間を「学校あるあるヒント集タイム」と名付けて，今学年で起きている事象についての対応策を，この冊子を活用してみんなで考えます。そして翌週には，やったことの結果をみんなで報告し合い，**蓄積データ**☞p. 136の要領で記録をとり学年団の宝物にします。

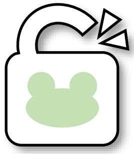
②　メンターとしての任務を果たすために

よいメンターとはメンティーの行動や態度を変えることのできるテクニックをもっている人のことです。そのためには日頃の観察でメンティーの学級経営や授業，個別支援の状況をよく理解し，率直な話合いで双方のコミュニケーションを深めることが必要です。「ここはこうした方がいいな」と思ったときに，**この冊子の秘策を伝える**ことでメンティーの成長が期待できます。

第３章

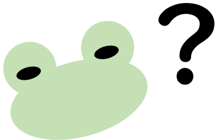
個別・情操面の困りごと

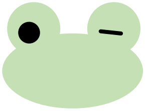
困った子は困っている子

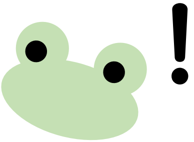


「子どもの捉え方」を

ほんの少し変えるだけでうまくいく







32 常に身体が動いている子

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。

あるあるパターン

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!

32 身体が動くことを受け入れる

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ます。

33 イライラして物を投げる子

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，身の回りに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。

あるあるパターン

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。

あったか秘策 Change!

33 回避行動を模索する

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」「ボーっとしてくる」「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。

34

注意したときにいつまでもすねている子

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。

あるあるパターン

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○○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」で怒りが返ってくることがあります。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。「痛いの痛いのとんでいけ」「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。

35

奇声・大声を出す子

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。

あるあるパターン

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ので，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。

あったか秘策 Change!

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ることや，「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付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。

36 調子に乗りすぎて周囲から距離をとられる子

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。

あるあるパターン

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，相変わらず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。

あったか秘策　Change!

36 TPOをわきまえる

一　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せていたが，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ことではなく，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。

二　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。

37 待つことができない子

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て「分からない！」と騒いでしまうことがあります。

あるあるパターン

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。そうなると，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，間違ってしまって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

一 Ｉ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分かりません。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，教師の話を聞くことができるようになります。

二 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。

三 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ょう。「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ょう。

38 手や文具をなめる子（周りが嫌がるのを見て喜ぶ）

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。

あるあるパターン

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になります。

あったか秘策　Change!

38

適切な行動が認められる場面の設定

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ょう。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　簡単なものからお願いする
　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　「○○をしてくれたところが，すごくよかったよ」

39

砂を食べる子（異食）

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。

あるあるパターン

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

なんでこうなるの？

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的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。

40 物を窓や階段から落とす子

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。とても危険なのでやめさせたいのですが，どうしたらよいのでしょうか。

あるあるパターン

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ので，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います。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。

41 突然パニックになる子

先生の困りごと

子どもが授業中に時々突然キレてしまいます。

教室から飛び出したり，暴言が止まらず授業が止まったりします。パニックになると顔面蒼白になり，目を引きつらせて怒鳴ったり，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はありません。

あるあるパターン

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，「頑張って我慢してたけど，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○」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。

42

被害者意識が強い子

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。

あるあるパターン

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。

あったか秘策 Change!

「平等と公平」について知るなど客観性を高める

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と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。

43 「どうせ」が口癖で何もしない子

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。

あるあるパターン

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，これもリソースの一つです。できていないことにばかり注目して「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○○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○○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。

44 人との関わりが苦手で孤立気味な子

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。人と関わることが苦手で，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。

あるあるパターン

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こ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で，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てしまいがちです。

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るとよいでしょう。

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。

45

「また〇〇かよ」など不平不満が多い子

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「〇〇させてほしい」と自分の要求を通そうとします。

あるあるパターン

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。

あったか秘策 Change!

45

「不平や不満」は警告と改善のヒント

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？いつもプリントばっかり」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。

46

思うようにいかないと物に八つ当たりする子
～シールがもらえないと台紙を破る～

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。

あるあるパターン

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 できている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さんが教師の話を一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

例外探しでどのような場面・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。

47 自分勝手な行動をする子

先生の困りごと

Ａは，自分勝手で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。

あるあるパターン

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ことがあります。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。

47

「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

あったか秘策　Change!

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，「これだけは守らせたい」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，期待をかけつ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い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。

48 授業中に立ち歩く子

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。

あるあるパターン

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，それは当たり前の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内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。そうなると，教師も気になってつい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。

あったか秘策　Change!

48 やるべきことができる状況を準備する

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 ブロークンレコード対応 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。

49 教室を飛び出す子

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。

あるあるパターン

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，気になるものを見付けてしまったり，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。

50

授業中に数人で校内を走り回る子

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。

あるあるパターン

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つつ，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。

51 誘いを断れない子や助けを求められない子

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。

あるあるパターン

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。

51

自分の想いを伝える方法を身に付ける

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もらいたい行動を伝えるときには，I（アイ）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思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。そのためには，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。

52 自己肯定感が低い子

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……。

あるあるパターン

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。「○○さん，今日は○○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「○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るようにします。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。

53

大人不信・教師不信の子

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。

最近は指導にも従わず，批判的な言動が多く見られてきて困っています。

あるあるパターン

① 「文句ばっかり言うな」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」「また言い訳ばっかり」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います。

53 自分の学級の子ども一人一人のいいところを三つ以上言えるようになる

あったか秘策 Change!

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ょう。

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ことが大切です。

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。

54

スマホに依存している子

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。

あるあるパターン

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こと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が，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。

あったか秘策 Change!

54

「スマホだけじゃない」世界を広げる

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	「取り組めているね」「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，「○○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，現状等を話し合う機会をもちます。案外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が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。

55 甘えたがる子

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。

あるあるパターン

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!

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み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。

☞用語説明

▶英数字

６秒ルール

33　34　40

　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）

Ｉ（アイ）メッセージ

5　7　37　51

　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い印象になります。「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

51

　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

10　26　47　52　55

　「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

40

　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

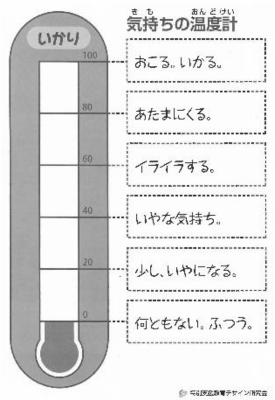
34　44

　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

4　31　51　52　53

　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ているなあ」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，○○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バースデイラインです。全員で大きな輪になって並び，話をせずに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

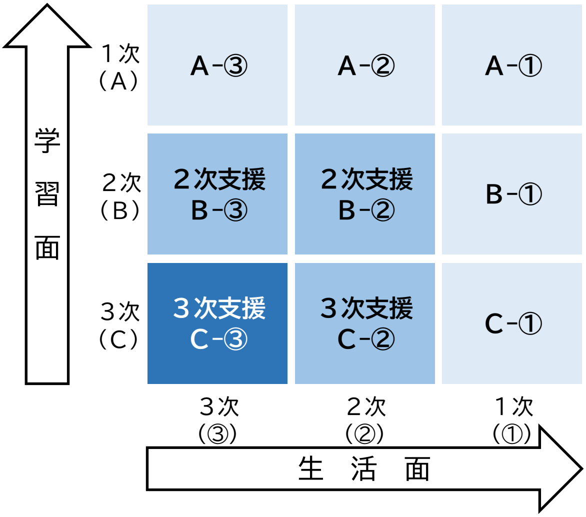
　支援別表とは河村茂雄先生（2005）が提唱した考え方で，下図のように子ども一人一人が必要とする支援レベルを，縦軸を「学習面」，横軸を「生活面」に分けて，それぞれ３段階で捉えるものです。その子どもに対して教師が行う支援の大きさはＡ-①＜Ｃ-③と段階的に大きくなっていきます。子どもの必要としている支援レベルを，あらかじめ３段階に分けて捉えた上で，一次支援のレベルの子どもだけを基準に考えるのではなく，全てのレベルの子どもたちが教師の一斉指導の対象であることを意識するものです。

　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

Ａ①～Ｃ③の各欄に子どもの名前を記入していく



ストレスマネジメント

22

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

4　43

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「どうやったらうまくできたのか」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

12　35　41　46　54

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，課題や欠点に気付き，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げることができます。

先行刺激

41　45

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，社会で人と人と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・ブック―書き方と文例，クリエイツかもがわ

▶た

対決のＩ（アイ）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 45 46

　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 5 26 52

　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 5 26

　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

43 46

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

ブロークンレコード対応

24 48

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

41 42 45 47

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

16 43 46

　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

12 15 21 51

　ロールプレイとは，役割演技のことです。現実に起こった（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

52

　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。

さらに深めたいときに読みたい本

本冊子に記載している考え方や対応策のもとになる理論が掲載されている文献を紹介します。ぜひ時間のあるときに読んでみてください。

一　解決志向アプローチ

「“問題行動の意味”にこだわるより“解決志向”で行こう」

森　俊夫　著　　ほんの森ブックレット

解決志向ブリーフセラピーのエッセンスが詰まっている本です。解決志向アプローチとは問題の追求や分析はせずに問題の解決に主眼を置く考え方です。問題の解決ではなく，新しい解決像，子どもの未来像に思いを寄せます。

二　応用行動分析学

「応用行動分析学で特別支援教育が変わる」

山本淳一　池田聡子　著　　図書文化

支援や指導の困難さを感じたとき，今までの指導では通じないときなど，一人一人を観察することから具体的対応策を見つけるための方程式を示してくれます。

三　蓄積データ

「うまい先生に学ぶ　実践を変える２つのヒント」

鹿嶋真弓　著　　図書文化

「うまい先生は」は，自分がうまくいっていないときは，うまくいっていないことを，はっきり認識することができます。だからこそ，すぐに切り替えて次の一手を打つことができるのです。蓄積データをとることで，今まで無意識に行っていた自分の指導方法をセルフモニタリングし，「自分は何ができて何ができないか」を冷静に分析でき日々の実践が変わります。

おわりに

教育現場の課題は，私たちの想像をはるかに上回り，やってもやっても改善するどころか，ますます，子どもたちとの人間関係が悪くなることも少なくありません。このような状況においても，先生という職業の方は，責任感が強く，何とかよい方向へ導こうと，粘り強く関わります。どんなにすばらしい先生でも，自分では気付かないうちに「ボタンの掛け違え」が起こることがあります。ボタンの掛け違えとは，対処の方法を誤り，そのことが原因であとから不都合が生じたり，双方の間で食い違いが生じたりすることです（デジタル大辞泉より）。

こうしたボタンの掛け違えを起こさないための一方法が，蓄積データです。蓄積データとは，いま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。ここで，大切なことは，自分の指導行動がよい結果でなかったとき，「次なる一手をどうするか」です。つまり，ボタンの掛け違えの影響を最小限に抑えるには，少なくとも，ここで紹介した学校あるあるに陥らないようにするということなのです。

平成26年，高知市教育研究所は，「あったか学級づくりアドバイザー派遣事業」を実施しました。「なんとなく，自分の指導行動がうまくいっていないのでは？」といち早く気付いた先生や，「もっ

と他によい指導行動があるのでは？」との熱い思いの先生方からの要請を受け，私たち「あったか学級づくりアドバイザー」が派遣されるという事業です。そこで私たちが直面した多くの学校あるあるを，これまでこの事業に関わってこられた多くの方々のご尽力により，今こうして本にまとめることができました。

このような経緯を経て，ボタンの掛け違えの影響を最小限に抑え「先生方が笑顔で学校生活を送ることができますように」との願いを込め，「ほんの少し変えるだけでうまくいく～学校あるあるヒント集～」が作成されました。先生方の笑顔は，子どもたちの笑顔であり，保護者の笑顔でもあります。教育は未来を創る仕事です。みなさんが手にした「ほんの少し変えるだけでうまくいく～学校あるあるヒント集～」もまた，これまでの本同様，高知市の先生方のツールのひとつとして活用され，未来を創る子どもたちの健やかな成長へとつながることを祈っております。

令和３年12月　　立正大学　鹿嶋　真弓

おわりに

「どうしてできないの！」を「どうしたらできるかな？」と考えることができれば，それはすでに特別支援教育です。子どもは「やらない」のではなく「できない」状態にあると考えてみましょう。絶対「やらない」と決めつけて生まれてくる赤ちゃんはいません。自己肯定感の低い赤ちゃんもいません。「できない」状態はこれまでの周囲から突き付けられた「失敗経験」の結果です。主体性の恢復（かいふく）のためには伴走者が必要です。家庭が十分な伴走者になれないときの最後の砦は教師です。教師が本気で子どもに向き合えば「人生が変わる」子どもはたくさんいます。どんなことが起こっても，まずは「そうきたか！」と，一息ついて，よりよくできる方法を子どもと一緒に探しましょう。

学校は常に変化が求められています。現在焦眉の課題は教師が「教える」教室から子どもが「ともに学ぶ」教室への転換だと考えます。発達障害を含め，多様な子どもがともに学ぶ「インクルーシブな教室」をつくるためには，通常の指導で十分に学べない子どもを特別な場で「丁寧に」教える「配慮」としての「排除」ではなく，子どもがともに学べる「柔軟な環境」を子どもに提供することが重要です。この冊子には通常の教室でここまで柔軟に対応していい，という好事例が多数掲載されています。高知市がこれだけ多様な方法を共有する冊子を作成してくださることは画期的だと考えます。

是永が主に関わった部分ではLD支援が有効な子ども，ADHD支援が有効な子ども，ASD支援が有効な子どもの３つのタイプの子どもを想定して編集しました。診断の有無にかかわらず，通常の指導のみでは十分ではない子どもに出会ったときに，特別支援教育の方法も試してください。そのことは教師の「指導の引き出しを増やす」ことにつながります。

「支援のない指導」は子どもを切り捨てます。通常の指導で十分ではない子どもにはまずは支援を届けてください。ただし「指導のない支援」は子どもの成長の可能性を奪います。よって教師は子どもが「できた」「わかった」と思えるための支援を届けますが，さりげなく支援を減らす「支援の引き算」を行ってください。そのことは子どもの「成長の足し算」を意味します。そして徐々に子どもをつなげる支援に移行してください。つながっている集団は子どもの「成長の掛け算」を導きます。よって今後教師に求められる力は，教師が子どもと「つながる」力のみならず，子どもと子どもを「つなげる」力，そして距離を置いた場所から子どもと子どもを「つなぐ」力，その上で子どもの関係を「ひろげる」力だと考えます。

教師は子どものモデルです。教師は笑顔で，教師の「上機嫌」に子どもを巻き込みつつ，褒めて，認めて，励ますことで「できた，わかった，うれしい！」があふれる教室をつくっていきましょう。

令和３年12月　　高知大学教職大学院　　是永かな子

あったか学級づくりアドバイザー

氏　　　名 （五十音順）	岡田　倫代	高知大学教職大学院　教授
	鹿嶋　真弓	立正大学　心理学部　特任教授
	金山　元春	天理大学　人間学部　教授
	是永かな子	高知大学教職大学院　教授
	鈴木　恵太	岩手大学　教育学部　准教授
	福住　紀明	高知大学　教育学部　講師
	松本　秀彦	高知大学教職大学院　教授
	村上　達也	高知工科大学　共通教育教室　准教授

※　所属・職位は2021年12月現在のもの

作成者

監　　　修	鹿嶋　真弓	立正大学
	是永かな子	高知大学教職大学院
執　　　筆 （五十音順）	岡田　葉子	高知市教育研究所
	刈谷　美和	高知市教育研究所
	川村マキ子	高知市教育研究所
	中内　庸子	高知市教育研究所
	名倉　亜季	高知市教育研究所
	山田和可奈	高知市教育研究所
	吉岡　由美	高知市教育研究所
	吉本　恭子	高知市教育研究所
イ ラ ス ト	内田希良子	高知市教育研究所
編　　　著	吉本　恭子	高知市教育研究所

ほんの少し変えるだけでうまくいく

～学校あるあるヒント集～

2022 年（令和 4 年）1月発行

発行所	高知市教育研究所
所在地	〒781-8010　高知市桟橋通二丁目 1-50
電話	088(832)4497
FAX	088(832)6715
E-mail	kc-201700@city.kochi.lg.jp