

令和6年度

# 大分市教育実践記録

居場所がある楽しい学校を目指した取組

大分市立原川中学校  
教諭 御手洗 知子

はじめに	.....1
1. 研究主題	.....2
2. 研究主題設定の理由	.....2
3. 研究仮説	.....3
4. 研究方法	.....3
5. 研究内容	.....3
6. 研究の実際	.....4
7. 成果と課題	.....11
おわりに	.....12
参考文献・引用文献	.....12

はじめに

令和元年4月、本校に異動となり2学年に所属した。4学級全てで、6つ程度の空席が常になり、不登校をはじめ遅刻や早退、保健室利用の生徒の多いことに驚いた。生徒たちは、学級役員選出では「どうせ、先生たちが決める。」と諦めたように言い「何かあるとまた集会、真面目にやっているのに意味がない。」と不満を漏らした。彼らの友人や教員に対する不信感は、1年次から、生徒間で物を隠されたり、破壊されたりする事案が頻発し、緊急集会が開かれるものの解決に至らないことが一因だと思われた。学校全体としても、進級するごとに不登校生徒が増えていた。以上のような状況を打開するため、令和3年から2年間、不登校対応教員研修教員として学んだ。本実践は、不登校未然防止を目的に、試行錯誤を重ねながら4年前から現在も継続しているものである。

研修1年目（令和3年度）は、本校の第2学年4クラスの生徒を対象に、短時間の「人間関係づくりプログラム」を半年間、月3回程度継続して実施した。コロナ禍で活動が制限される中、友人との関わりのきっかけづくりとなり、学級の規範意識が定着し、不適応感が高い生徒の適応感は改善した。しかし、関わりの少ない友人とのペア活動に抵抗感を示す生徒の中には、不登校傾向が見られた。また、毎月実施している学校生活アンケートの「やる気が起きない」「我慢しているが本当はイライラしている」「友達に嫌われている気がする」「学校に行きたくない」にチェックをしていた。さらに、学年全体でも「人間関係が仲のよい友人の間だけに閉じられている（hyper-QU）」という結果であり、友人関係づくりに課題があると明らかになった。研究対象学年の不登校傾向・不登校（年間10日以上30日未満欠席・年間30日以上欠席）の生徒は前年度より13名増加し、45名（学年生徒数130名不登校傾向20名・不登校25名）となった。生徒は友人関係を含む、何らかのストレスを抱えていることが推察された。

不登校未然防止として、生徒の感じているストレスに対する手立ても研究したいと考え、2年目は研究対象生徒を変えずに「ストレスマネジメントプログラム」という新たな取組を加えて実践研究を行った。ストレスマネジメント教育に関する先行実践、先行研究等を検討し、ストレス理論と対応させてプログラムを作成し、実践した。その結果、相手の気持ちを考え、尊重しながら、関係をつくって感情交流をする「かかわり」のスキルや対人関係の適応感が改善し、体調不良や欠席が減ったという生徒が現れた。また、教員が実践を通して生徒の内面への理解を深め、それまで以上に体調不良等を訴える生徒の心に寄り添いながら関わるようになった。

令和3年度から2年間の実践後アンケートでは、教員も生徒もプログラムを続けたいと答えた。特に生徒は進級後や、進学後にすぐ活動することを希望した。よって、実践3年目である令和5年度は、月2回水曜日に「原中タイム」を設定して取組を全校で行う体制を整えた。4年目の実践となる今年度は、学校長の「明るい学校 楽しい学校 美しい学校」を合言葉に、原中タイムを誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策（COCOLOプラン）の取組の一つとして、全校で実践をしている。

## 1. 研究主題

居場所がある楽しい学校を目指した取組

—「人間関係づくりプログラム」と「ストレスマネジメントプログラム」の並行実践—

## 2. 研究主題設定の理由

文部科学省「令和5年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要」では、長期欠席のうち小・中学校における不登校児童生徒数は346,482人（前年度299,048人）であり、11年連続増加し、過去最多となった。この調査により、不登校児童生徒について把握した事実として、小・中学校においては「学校生活に対してやる気が出ない等の相談があった」（32.2%）が最も多く、続いて「不安・抑うつ」の相談があった」（23.1%）ことが報告された。

一方、令和6年3月の「文部科学省委託事業 不登校の要因分析に関する調査研究報告書」は、令和4年度までの文部科学省の調査結果の不登校の主たる要因の約半数が「無気力、不安」であったことについて、「例えば『無気力』という状態に至るまでの経緯や要因は明らかではなく、実態が十分につかめていない。不登校に至る要因や実態が明確でないことは、不登校の予防や支援に対する対策をも不明瞭にする」と指摘している。この調査は、登校日数が少ないと、抑うつ・不安症状がより多くなる傾向と「全く行っていない」児童生徒の約2割が抑うつ・不安症状が重度であることを明らかにした。抑うつ・不安が高いことが不登校の原因になったのか、反対に学校に登校できないことが抑うつ・不安を招いたのか、その因果関係を特定することはできないが、いずれの可能性にも注意が必要であると報告している。

令和3年4月から2年間、不登校対応教員研修生として学ぶ機会を得た。不登校児童生徒の支援や指導に必要な専門知識や技法、教育相談・カウンセリングに関する理論や演習等を学んだ。2年間の研修において報告したが、前述の「やる気が出ない」「不安・抑うつ」を、ストレス反応と捉え、不登校の未然防止を目的に、対人関係スキル、ストレス対処スキルの向上を目指して、勤務校にて実践研究をした。ストレス反応が不登校の原因なのか、それとも結果なのか明らかではない。しかし、学校でできることは、生徒自身がストレスを自覚し、ストレス反応に気づく力、ストレスとうまく付き合う方法を学習させることだという考えに至った。

2年間の実践の中で、多くの生徒が「人間関係づくりプログラム」や「ストレスマネジメントプログラム」で友人と関わることを楽しみ、教員も実践で生徒理解を深められた。生徒たちは高校でもプログラムがあれば、新しい環境での人間関係づくりのきっかけやストレスの軽減ができるのではないか。」と2年間の取組を振り返った。令和5年度からの3年目以降の実践は、中学入学時からプログラムを実施した場合、進級ごとに増加する不登校・不登校傾向の生徒の出現率を抑えることができるのかという検証に取り組んだ。文部科学省国立教育政策研究所の生徒指導リーフにある「すべての児童生徒が学校にくることを楽しいと感じ、学校を休みたいと思わせないような、日々の学校生活の充実」には、入学時から生徒自身の人と関わる力や環境の変化に適應する力を高めることが有用だと考えた。

### 3. 研究仮説

中学校において、入学当初から生徒自身の人と関わる力や環境の変化に適応する力を高めるプログラムを通して、人との関わりを楽しむ力や、心身の不調に気づき対処できる力を身につけさせれば、学校を居場所がある楽しい場所だと感じる生徒を育てることができるだろう。

### 4. 研究の方法

#### (1) 調査対象

原川中学校 2 年生 124 名・3 学級（1 年次 122 名・4 学級）

入学当初から「人間関係づくりプログラム」と「ストレスマネジメントプログラム」を並行実践している学年である。

#### (2) 調査期間

令和 5 年 4 月～令和 6 年 12 月

#### (3) 実態調査・変容調査

①「原中タイム」のワークシート記述

②「原中タイム」に関するアンケート（令和 5 年度月教員対象・令和 6 年度教員生徒対象）

③hyper - QU（年 2 回 5 月・11 月実施）

学級満足度尺度（いごちのよいクラスにするためのアンケート）・学校生活意欲プロフィール・ソーシャルスキルの変容

④不登校出現率の変容

### 5. 研究の内容

月 2 回水曜日、5 時間目終了後の 15 分間を「原中タイム」とし「人間関係づくりプログラム」と「ストレスマネジメントプログラム」を交互に行った。全プログラムには、展開案もしくは口述をつけ、校内研修にて事前演習を行った。

#### (1) 人間関係づくりプログラム

「大分県版人間関係づくりプログラム（中学校編）」を参考にして、継続して取り組めるよう短時間（15 分間）のプログラムを作成した。構成的グループ・エンカウンター（SGE）・ソーシャルスキルトレーニング（SST）等の学習理論をもとにしている。令和 4 年度までの実践において、本校は、hyper-QU の「かかわり」のスキルが全国平均以下で、普段関わりの少ない友人とのペア活動や、抽象的な話題について話すのが苦手であることが明らかになっていた。よって、具体的な話題を選択し、理由を伝え合うグループ活動を中心にした。また、ルールは対人関係の基本的なマナー（あいさつ・話し方・聴き方）にし、話してよかったと思える雰囲気づくりを目指した。通常の授業においても、ルールが日常化されるよう、各学級常時掲示をした。さらに、令和 6 年度になると、対象学年は「原中タイム」だけではなく、班替えや席替えをするタイミングの学級活動においてもこのプログラムを実施した。

## （２）ストレスマネジメントプログラム

新しい環境や友人関係に適應できるよう、中学校入学当初からの実践を継続した。１年次の生徒たちの感想や、教育相談の内容から、生徒のストレスは学校生活に関わるものだけではないと考えられた。令和６年度には、不登校傾向の生徒の教育相談の内容も参考に、必要性の高いと思われるプログラムを作成して実践した。校内研修の中で、ストレスに関する知識の理解がやや難解だという意見が出されたため「人間関係づくりプログラム」で好評である「すごろくトーク」をアレンジした「すごろくトーク～ストレスマネジメント編～」【別紙１】を作成した。すごろくの中で友達と気軽に、ストレスやストレス対処法について話しながら、何度でも楽しく学習を振り返ることができるものを目指した。

## （３）校内研修

令和５年度は、プログラムの理解と実践練習を目的に実施した。令和６年度は、「原中タイムの日常化」をテーマとして実施した。研修では、「楽しい学校」を実現するための原中タイムであり「誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策（COCOLO プラン）」の授業改善の取組の１つの取組だということを共有した。プログラムを教員全員で体験するだけではなく、生徒が学びを生かしている場面をどのように評価して、生徒に伝えているのか等も話し合った。

## （４）年間計画【別紙２】

４月の校内研修にて提案した後、生徒の実態に応じて、プログラムの内容や実施時期を変更しながら実施した。

# 6. 研究の実際

## （１）令和５年度 研究対象学年での実践

入学後の学級開きから２つのプログラムを並行して実施することができた。特別支援学級在籍の生徒も「原中タイム」は交流学級で行った。学級開きの「原中タイム」に参加したことをきっかけに、月２回の「原中タイム」にも入ることができた生徒もいた。

### ①人間関係づくりプログラム

楽しみにしている生徒が多く、毎週したいという感想記述が多かった。「すごろくトーキング」【図１】は、何度かするうちに、ゴールを優先せず、友人との考え方の違いを楽しみ、身を乗り出して話し合う姿が全学級で見られた。「ありがとうカード」というプログラム後は、月に１～２回帰りの会に「ありがとうタイム」という時間を設定し、互いに感謝を伝え合うようになった。この活動が楽しかったのか、ボランティアを募り「ありがとうの木」【図２】という掲示物を作成した学級もあった。



【図１】「すごろくトーキング」



【図２】「ありがとうの木」

## ②ストレスマネジメントプログラム

プログラムの感想に家庭でのストレスについての記述も見られ、生徒が教員に不安や悩みを相談することが増えた。保健室利用が増えたり、不登校傾向になり始めたりした生徒の多くは、家庭の問題、SNSでの友人トラブル等を抱えており「今すぐにストレスを解消したい。」と訴えた。2学期以降は、プログラムの中に「リラックス方法」や「相談する」というストレス対処法を扱い、効果を実感できるよう工夫した。

## ③校内研修

対象学年の「原中タイム」を撮影したものを振り返りながら、プログラムの展開について、留意点を確認した。「人間関係づくりプログラム」では、とくにグループ活動のシェアリングと、個人の振り返りの時間の切り替え方について話し合った。「ストレスマネジメントプログラム」では、教員自身が、ストレスサーやストレス対処法などの知識や、プログラムで行う演習を十分に理解して臨むことが必要だという共通認識をもつことができた。

## (2) 令和5年度 研究対象学年での実態調査・変容調査

### ①「原中タイム」のワークシート記述

友人との交流を楽しみ、ストレスに関する知識を意欲的に学んでいることがわかった。

「人間関係づくりプログラム」 生徒の感想

- ・「自己紹介リング」は緊張なく楽しくできた。こういう交流は将来も必要だと思うので、大事にしたい。
- ・話したり聞いたりしているうちに、どんどん笑顔になって話したいことがどんどん出でてきた。自分の意見を聴いてもらえると嬉しくなった。
- ・友だちのことを深く知ることができた。楽しいと思えたことに感動した。
- ・最初は新しい友達に嫌われているのかも、と思っていたけれど本当はこんなふうに思われていたのだと思ってうれしかった。

「ストレスマネジメントプログラム」 生徒の感想

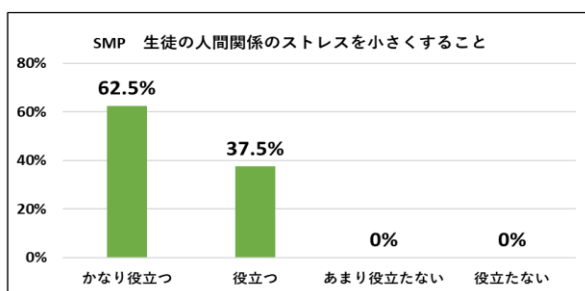
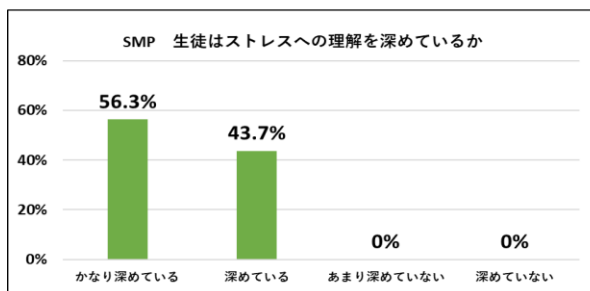
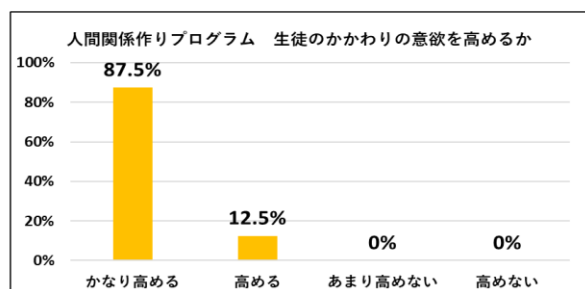
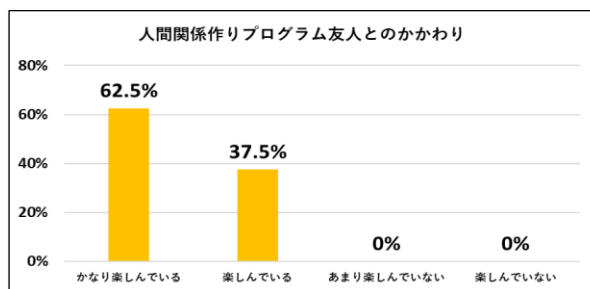
- ・心臓がバクバクしているのは、準備をしていると聞いてほっとしたし、やる気が出そうだった。
- ・環境の変化がストレスになることを知って、考えてみると日常生活でストレスってけっこうある。
- ・自分のストレスタイプとか、対処法など考えたこともなかったら知れてよかった。
- ・人の良い面を探すや誰かに話すなどの対処法をしていなかったのも、いいなと思った。先生からもアドバイスを聞いて意識しようと思った。
- ・家で、自分に言われたと思ってけんかになって、結局自分に言われたわけじゃなかったことが確かにあった。聞き流すくらいの勢いで生きていきたい。
- ・思い込みを減らすと、ストレスを小さくすることにつながるということがわかった。

### ②「原中タイム」に関するアンケート結果（教員対象 3学期実施）

アンケート結果【図3】から、教員が実践の効果を感じていることが明らかになった。

記述式アンケート回答 「原中タイムを実施してよかったと思う生徒の変容や発言、行動」

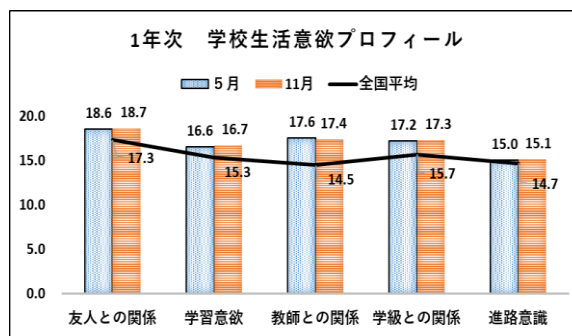
- ・原中タイムは楽しいと保健室で言っている生徒がいた。
- ・楽しそうだった。関係が浅かった生徒同士も話す様子が見られた。
- ・生徒同士が友だちの様子を見ながら声かけをするようになった。周囲の変化に気づくことが多くなった。
- ・ストレスがないと言っていた生徒が、実はストレスをもっていたことに気付いていた。
- ・授業でのペアワークや班活動が4月に比べ、活発になっているように感じる。
- ・「ストレスについて考えるようになった」などの声がいくつもある。



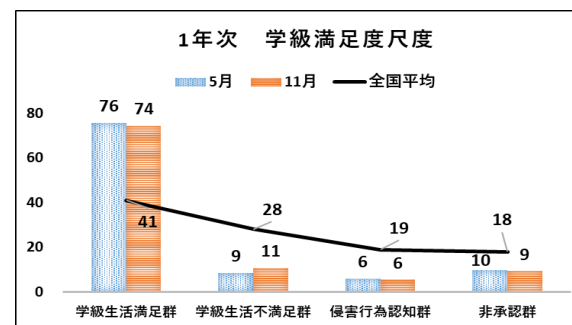
【図3】教員アンケート結果

### ③令和5年度 hyper - QU (5・11月結果)

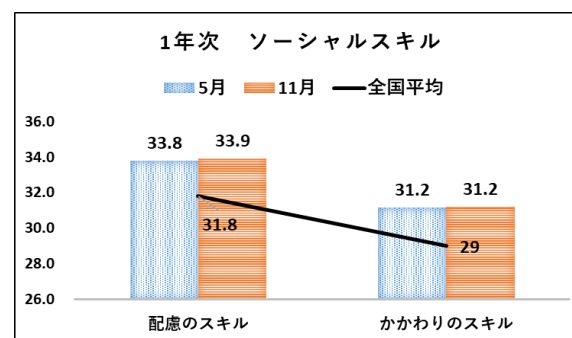
学校生活意欲プロフィール【図4】は、実践1・2年目(令和3・4年度)と大きく異なり、全ての値が全国平均を超えたことに加え、友人との関係や学級との関係の値が伸び、低かった教師との関係も平均より3ポイントも高くなった。また、学習意欲や進路意識が平均を超えただけでなく、上昇した。学級満足度尺度【図5】ではやや不満足群が増えたが、侵害行為認知群や非承認群は減った。ソーシャルスキル【図6】においては、5月の調査から全学級の「かかわりのスキル」が全国平均を超えた。11月の結果では全学級が「親和的なまとまりのある集団」であり、「ほとんどの生徒たちにとって学校は安心できる居場所」と評価された。さらに「友人同士の支え合いや学び合いとルールが定着している学級集団の中で、個々の学習意欲、友人関係を形成する意欲、学級活動への参加意欲をさらに高める作用をもっている。」「生徒一人ひとりに活躍する場やみんなで協同する場、それを級友や教師からプラスに認められる場面がたくさんあると思われる。」とまとめられた。



【図4】1年次学校生活意欲プロフィール



【図5】1年次 学級満足度尺度

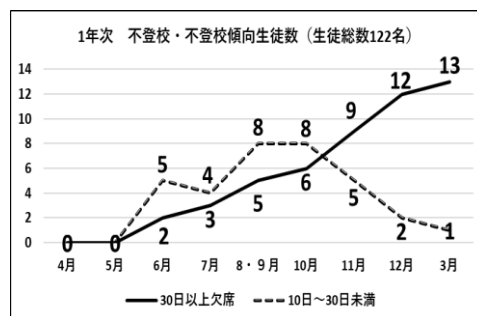


【図6】1年次 ソーシャルスキル



#### ④不登校生徒出現率

不登校生徒数【図 7】を見ると、不登校傾向である 10 日以上 30 日未満の欠席生徒が夏休み明けに、7 月の 2 倍の 8 人になり、それらの生徒が 10 月以降減ると同時に、30 日以上欠席者数が増加している。10 月以降は、欠席傾向の生徒が増えなかった。年間 30 日以上欠席は 12 月時点で 9.8%、3 月時点では 10.7%となった。年間 90 日以上欠席の生徒の 4 名のうち 1 名は支援学級の生徒で個別の支援計画に沿って登校支援をした。2 名は別室登校を開始した。1 名は家庭環境の変化が大きく登校することが困難だった。



【図 7】1年次 不登校・不登校傾向生徒数

#### (3) 令和 6 年度 研究対象学年での実践

「原中タイムの日常化」をテーマに実践をした。よって、月 2 回の原中タイムだけでなく、集会や行事に合わせて実施したり、生徒自らが企画したりするプログラムも生まれた。

##### ①「人間関係づくりプログラム」

令和 5 年度同様、新しい学級に適応できる「自己紹介リング」【図 8】から始めた。全体の場面では緘黙であるが、グループだと話ができる生徒も会話を楽しんでいた。また 4 月から転入した生徒は、たくさんの人と自己紹介しあえる時間ができて、話がしやすくなったと振り返った。



【図 8】始業式「自己紹介リング」

「すごろくトーキング」では、エクササイズによって安心感を得たり、人間関係の広がりを実感したりする記述が増えた。また、学校全体の生徒会が、前年度に実施した「ありがとうカード」を「ハートの言葉」【図 9】という、学年で感謝を伝え合う動に展開させ、対象学年も取り組んだ。



【図 9】「ハートの言葉」

「OITA COCOLO PLAN (オオイタ・ココロ・プラン)」の取組として、2 学期の始業式に「原中タイム」を実施した。夏休みの話題をテーマにした「あなたはどれかな？」というプログラムを行った。生徒たちは、夏休み明けの緊張がほぐれたようで、みんなと話せて安心したと、明るい表情で振り返っていた。休み時間もプログラムのテーマで話す姿が見られた。

令和 3 年度～4 年度の 2 年間の実践では、関わりの少ない友人と抽象的なテーマでは話しくいという実態があった。しかし、対象学年の生徒は「原中タイム」の時間に加えて、班替えや席替えのたびに学活などでエクササイズをしていたため、二者択一よりも、テーマを選ぶエクササイズを、より自由に話せて、相手のことをくわしく知ることができると好意的に受け止めた。

10月～11月は文化発表会や修学旅行などの行事が多くあった。そのため、生徒会執行部から、みんなが協力して楽しいと感じる「人間関係づくりプログラム」を学年集会でやりたいと、相談を受けた。そこで「自己紹介リング」と学年集会で恒例の「じゃんけん」大会を組み合わせ、3学級混合の6人チームでできる「関所じゃんけん」【図10】を考案した。めあてやルールは、生徒会執行部が伝え、優勝チームにインタビューをして、感想発表をすることで「シェアリング」と「振り返り」を行った。このプログラムは、10月の小学生の体験入学の際、2つの小学校の生徒が知り合うきっかけになるとして、同生徒会執行部が司会進行を務めて実施した【図11】。



【図10】「関所じゃんけん」



【図11】体験入学「関所じゃんけん」

不登校傾向のある生徒も参加した修学旅行では、しおり学習の時間に「原中タイム（人間コピー機）」を行った。さらに、修学旅行後は「ありがとうカード」行い、感謝を伝え合った。



【図12】学期末懇談会

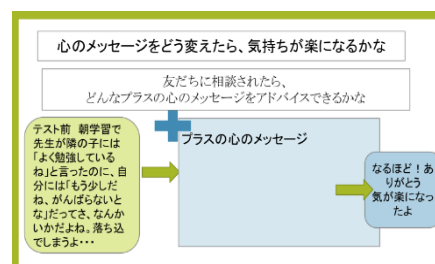
学期末の授業参観でも「人間関係づくりプログラム」を行った【図12】。参観した保護者からは「全員が参加をして、楽しそうに会話をしているのいいですね。」「自分も仲間に入れてほしいなと思いました。」「ちょっと聞いて、と友達が話していることに注目せる言葉や、ありがとう、と自然に言い合えているのがよかった。」などの感想が聞かれた。

## ②ストレスマネジメントプログラム

前年度と同じく4月は「ストレスとは何か」というプログラムからスタートしたが、ほぼ変わらない内容のプログラムでも新鮮な気持ちで受けているようだった。ストレスマネジメントの認知に着目した「気持ちをコントロールしよう」というプログラムでは、学校や家族のストレスについて振り返り、気持ちのコントロール法を考えている生徒が多かった。様々な感情をワークシートに示したが「イライラ」という感情を選択する生徒が多かった。生徒の関心が高いリラクゼーション法の一つである「呼吸法」【図13】では久しぶりにしっかりと呼吸法を思い出せた、という生徒が多い中、友人との関係に悩んでいる生徒や、気持ちが不安定になりがちな支援学級在籍の生徒、不登校傾向生徒が、夜眠れないことを振り返りに記述した。



【図13】呼吸法



【図14】心のメッセージ

2 学期は、1 学期の生徒の実態からアンガーマネジメントを取り入れたプログラムを 2 回連続で行った。イライラは周りにうつることに共感し、前回の呼吸法を思い出して取り入れる意欲を示した記述が多かった。また、家族や友人との間で起きる自分の感情に向き合っている感想記述があった。さらに心のメッセージを考えるプログラム【図 14】では、生徒たちは、プラスのメッセージを考え合うことでかなりスッキリしたと、ストレスマネジメントの効果を実感した記述が多くなった。

#### (4) 校内研修

「原中タイムの日常化」というテーマのもと、実践研修を行った。普段実践して得たコツや工夫、プログラムの効果を感じた具体的事例を出し合うことで、生徒の実態把握にもつながった。以下は、研修後のまとめである。

##### 実践のコツや工夫

- ・馴れ合いであいさつが流れてしまう傾向があるが、ルール・めあての確認とあいさつを心がけている。
- ・ストレスマネジメントプログラムでは、自分自身の体験などの具体的なエピソードを、導入や収束の場面で話すことで、生徒の興味を高め、実際にできることを示している。
- ・最後の静寂の時間が課題。事前にしっかりと準備することと、普段からのルール作りが大事。
- ・授業の一つとして「原中タイム」を捉えているので、3 分前入室・2 分前着席・1 分間黙想から大切に行っている。

##### 効果を感じた事例

- ・生活の中で「あー緊張するから、この前やった手足ぶらぶらしよう」と言っていた。生徒の心の支えになっている。
- ・原中タイム実施後、明らかに生徒の顔が朗らかになった印象がある。
- ・人間関係づくりプログラムは、友だちとのかかわりが楽しいようで、毎回生徒たちが笑顔になる。
- ・ストレスマネジメントプログラムは、兄や姉から聞いていた生徒もおり、自分自身を見つめる時間になっている。
- ・席替え後のすぐろくトークで、一気に班の仲が良くなった。1 年生のはじめの頃は全く話をしない班もあったが、今 (2 年) はどのクラスに行っても、全く話をしないということがなくなった。「原中タイム」の影響が大きいと感じる。勉強だとわからないと発言しない生徒が「原中タイム」では楽しそうに発言している様子を何度も見た。
- ・教科の授業でも、グループ活動で活発に発言し、自然と発言した友達に拍手するようになった。

##### その他感想

- ・コミュニケーションに課題がある支援学級の生徒たちにとってはすごく大切な学びで毎回助かっている。
- ・ストレスマネジメントプログラムを生徒のかかわりの柱の一つとして行いたい。
- ・イライラは伝播することなど、生徒とともに自分自身も意識しながら生徒と実践をしていきたい。
- ・ストレスマネジメントプログラムは進路先での人間関係づくりに必要だと思う。
- ・保健室で、自分のストレスがわからないという生徒が多い。原中タイムの学びを保健室で何度も伝えていき、不登校の未然防止に努めたい。

#### (5) 令和 6 年度 研究対象学年での実態調査・変容調査

##### ①「原中タイム」ワークシート記述

前年度よりも「安心」という言葉が多かった。また、自分の成長を感じたり、実際に試す場面を具体的に想定したりしている記述も増えた。

##### 「人間関係づくりプログラム」 生徒の感想

- ・初めての人ばかりで緊張したけれど、みんながうなずいてくれたり、拍手をしてくれたりしてうれしかった。みんなのことを少し知れて安心した。
- ・夏休み明けで、とても緊張していてほとんど無言だったので、今日のように自分から話題を振って話していきたい。
- ・新しい班になってコミュニケーションできてよかった。安心した。
- ・新しい班でまだ話したこともない人もいたけど、みんながゴールして笑顔になったとき、仲が深まったと思ってうれしかった。
- ・テーマだけだと、いろいろな答えがあって話が盛り上がって楽しい。他の人と違ってもいいし安心して話せる。

### 「ストレスマネジメントプログラム」生徒の感想

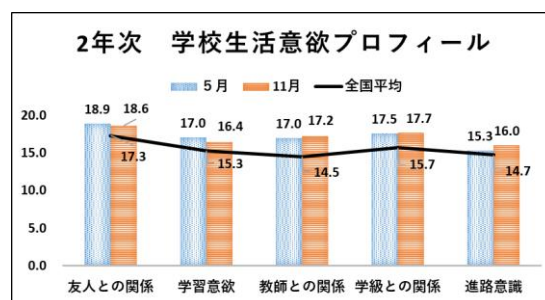
- ・自分はストレスを感じることは少ないと思っていたけれど、意外と自分もストレスを感じていることに気づいた。
- ・自分は友達から遊びに誘われること、数人ならいいけれど、2人で遊ぶことがストレスだと気づいた。
- ・昨日ちょうど腹痛で休んだけれど、今になって環境の変化のストレスかもしれないと思った。
- ・部活や体育大会のことで特にイライラはよくあったので、自分に合ったコントロール法を見つけてやってみたい。
- ・1年のころは感情を全くコントロールできない時があったので、自分自身の成長を感じた。
- ・自分の家は家族が多くてイライラすることがあったが、今は何とかイライラをコントロールできている。
- ・夜寝つきが悪く、夜中に目が覚めたり眠れなかったりする時に呼吸法で落ち着きたい。
- ・落ち着かないテンションが落ち着いた気分になった。眠る前のテンションが高い時にやろうと思う。
- ・イライラがうつるのが家族でよくあるから、6秒数えようと思う。
- ・私はイライラを人にぶつけてしまうタイプなので、前にやった呼吸法で落ち着きたい。
- ・お互いに愚痴を言いあうより、プラスの言葉をかけあうほうが落ち着くことに気づいた。

### ②「原中タイム」に関するアンケート（令和6年4月・7月・12月 生徒対象実施）【別紙3】

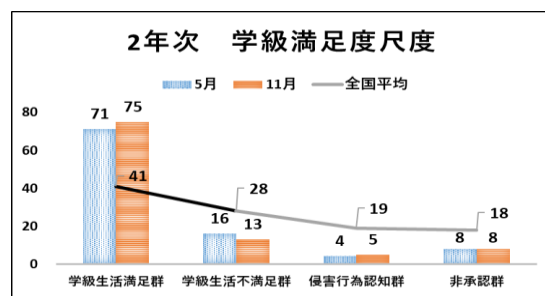
人間関係づくりプログラムのエクササイズに関しては「とてもそう思う」と答えた生徒が、80%を超えたことから、友達との関わりを楽しむ時間となり、自己理解や他者理解につながっていることがわかった。一方、「ストレスマネジメントプログラム」の質問項目では、「少しそう思う」を合わせれば、80%以上の生徒がプログラムの内容を理解し、効果を実感していることになるが、「とてもそう思う」だけでは、どの項目も徐々に値が下がった。ただし「相談する相手がいる」と答えた生徒や「学校に行きたくないと思う」という回答は徐々に増えた。

### ③hyper - QU 結果

学校生活意欲プロフィール【図15】は、前年度と変わらず、全ての値が全国平均を超えた。学級満足度尺度【図16】は前年度と違い学級満足群が増えた。【表1】は、2年前（令和3・4年度）に中学2年次から実践をした学年学級満足度尺度の値の変化である。令和6年度は【表1】と比較すると、学級満足群が17%増加し、侵害行為認知群や非承認群は激減している。ソーシャルスキル【図17】も、前年度同様全学級の「かかわりのスキル」が全国平均を超え、「親和的なまとまりのある集団」と判定された。そして、その要因にソーシャルスキルのバランスの良好さがあげられた。ソーシャルスキル分布図【図18】においては、対人関係の基本となるルールやマナーの「配慮の尺度」と人と関わるきっかけや関係の維持、感情交流の形成の「かかわりの尺度」が上部に集中している望ましい状態だった。



【図15】2年次学校生活意欲プロフィール

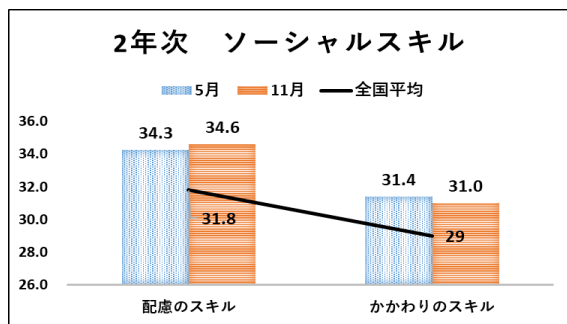


【図16】2年次 学級満足度尺度

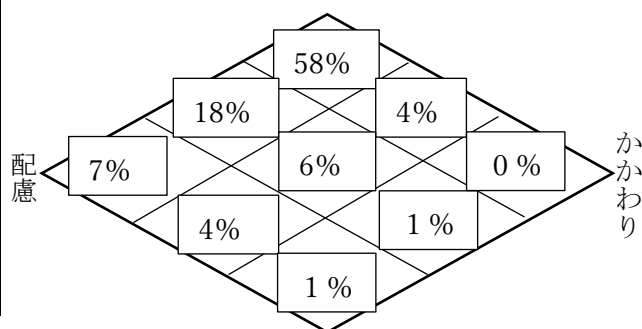
【表1】実践2年目までの学年の結

	R3 11月	R4 5月	R4 11月
学級満足群	53%	61%	58%
学級不満足群	29%	21%	17%
侵害行為認知群	4%	6%	13%
非承認群	14%	12%	12%





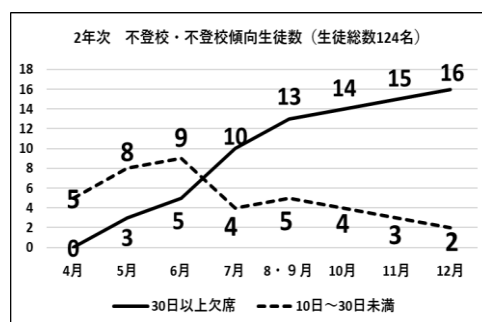
【図 17】 2 年次 ソーシャルスキル



【図 18】 2 年次 ソーシャルスキル分布図

#### ④不登校出現率

令和 5 年度末の 30 日以上欠席の生徒 13 人のうち、今年度の 12 月時点でも継続して 30 日以上欠席したのは、11 人であった【図 19】。昨年 30 日以上欠席だった 2 名は、今年度不登校傾向にとどまった。また、新たに増えた 5 名は、別室登校をしたり、個に応じた登校支援を受けたりするなか、徐々に登校日数が増えてきている。前年同様、不登校傾向の生徒は徐々に減少する中、12 月の段階で 30 日以上欠席は 12.9% となり、昨年度の同時期から約 2% 増加となった。



【図 19】 2 年次 不登校・不登校傾向生徒

## 7. 成果と課題

本研究は、中学校において、入学当初から生徒自身の人と関わる力や環境の変化に適応する力を高めるプログラムを通して、人との関わりを楽しむ力や、心身の不調に気づき対処できる力を身につかせれば、学校を居場所がある楽しい場所だと感じる生徒を育てることができるかを、実践を通して検証した。

令和 5 年度から 2 年間の実践を通して、hyper - QU の結果は、学校意欲プロフィールのすべての項目で全国平均を大きく超えるという成果が見られた。また、全学級が「親和的なまとまりのある集団」「ほとんどの生徒たちにとって学校は安心できる居場所」とであると分析された。生徒アンケートからは「原中タイム」の 2 つのプログラムを楽しみ、効果を実感していることがわかった。様々な行事、日常の班替え等を環境の変化というストレスと捉え、入学当初からストレスへの対処法を学び、友人と関わることの楽しさを味わうことで、ソーシャルスキルがバランスよく身についたのではないかと考えられる。とりわけ注目したいのが、学習意欲や進路意識の値が平均以上を維持したことである。学級満足群が増加し「かかわり」のスキルが伸びた結果、授業における学び合いが促進され、学習や進路に対する意欲も高めたと思われる。

進級後に新たに出現した不登校生徒数は微増で、令和 5 年度の不登校生徒のうち 2 名が令和 6 年度では不登校傾向にとどまり、2 年間通じて、10 月以降は不登校傾向の生徒が増加することはなかったことは、これまでの本校の状況からすると想定以上の成果である。2 年次では、1 学期間の不登校傾向・不登校の生徒は前年度 30 日以上欠席の生徒であり、10 名を越えなかったことも、進級後に登校日数が増えたことを示している。これらは「原中タイム」の日常化により、親和的

な学級の中で、一人ひとりのソーシャルスキルが育ち、ストレス対処法を身につけたからではないだろうか。また、教員が、不登校・不登校傾向の生徒の個別の指導計画を見直すうえで、生徒の不登校要因となるストレスを検討し、様々な支援を試みたことも一因だと思われる。

課題は、不登校傾向・不登校の生徒の増加を防げなかったことである。1年次の5月～6月に不登校傾向となった生徒の中には小学校の頃から同様の状況だった生徒も含まれるが、小学校と中学校の違い、新しい人間関係などに対する適応が難しいと思われた生徒もいた。9月までに不登校傾向となった生徒は、年間30日以上欠席の不登校生徒に移行していった。

不登校に至る要因は、一つではなく、その実態も変化していく。今年度3回実施した生徒アンケートでは「体調が良くなく、やる気が起きず悲しい気持ちになる時がある」「学校に行きたくないと思う」と答えた生徒はやや増えた。月1回のストレスマネジメントプログラムでは、強いストレス反応を軽減するには不十分なのかもしれない。ただ、プログラム全てに相談するというストレス対処法を伝え続けた結果「相談する人がいる」と答えた生徒は増えた。生徒自身にストレス反応に気づく力やストレス対処する力がついたため、不登校生徒は微増に留まったのではないだろうか。ストレス反応である抑うつ・不安症状が表れ、不登校になることを防ぐには、本実践のような、人との関わりを楽しむ力や、心身の不調に気づき対処できる力を身につけさせる取組が有効と考える。「明るい学校 楽しい学校 美しい学校」を合言葉に「原中タイム」を誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策(COCOLOプラン)の取組の一つとして、全校で実践をしたことも、教科によって違う教員が関わる中学校では有効だったと考えられる。今後も、校内研修において、「原中タイム」の日常化につながる教員の関わり方を研究していく必要がある。

今年度、入学前の児童の交流の場に「原中タイム」を活用できた。不登校生徒は小学校でも増加をしている。本実践は、小中一貫の取組にも活用が期待できるのではないだろうか。

## 8. おわりに

不登校未然防止の研究を継続して4年目になる。「居場所がある楽しい学校」を目指すには、教員が生徒にとって重要な生活環境の一つであるという意識が重要である。教員の感情や振る舞いの変化が生徒の安心感になるが、ストレスにもなる可能性は否定できない。本実践では校内研修を通して、教員が気軽に悩みや困りを相談しあえる関係になれた。教員が、自分の居場所がある楽しい職場だと感じていれば、生徒にも伝わるだろう。それこそ「COCOLOプラン」の提唱する「学校の風土」「トラブルが起きても学校はしっかり対応してくれる安心感がある」に反映されると考える。

本実践は、誰でもできるものにするために、展開案やプレゼンテーションの口述を準備した。しかし、生徒の実態に応じた綿密な計画と、校内研修によるプログラムの意義・目的の共通理解がなければ形骸化することが懸念される。ストレス反応は心身の不調として現れる。実践を行う教員が、生徒からのSOSを見逃さないという意識で、活動中の生徒の様子を観察し、感想記述を日常の関わりや教育相談に生かしていく必要がある。

生徒のストレスは一つではなく、複雑に絡み合い、変化していく。居場所がある楽しい学校をめざすことは、身近な大人や友達を信じて、悩みや不安を相談する力や互いに支え合う力を育てる、つまり将来、自ら居場所を作って自立する力につながると信じて、実践を積み重ねたい。

## 参考文献・引用文献

- ・文部科学省（2024）「令和5年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について」
- ・公益財団法人 こどもの発達科学研究所 浜松医科大学 こどものこころ発達研究センター（2024）「文部科学省委託事業 不登校の要因分析に関する調査研究報告書」
- ・文部科学省国立教育政策研究所 生徒指導・進路指導研究センター（2014年初版発行）「生徒指導リーフ 不登校の予防」
- ・厚生労働省：心もメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルス (<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>)（最終閲覧 2024. 12. 24）
- ・文部科学省（2023. 3. 31）「誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策（COCOLOプラン）」（令和5年3月31日）
- ・大分県教育委員会（2024）「不登校児童生徒支援ガイド」
- ・大分市教育委員会（2024）「OITA COCOLO PLAN（オオイタ・ココロ・プラン）」
- ・佐竹真由子・小泉令三（2022）「不登校傾向に着目した不登校未然防止の取組—社会性と上道の学習『SEL-8Sプログラム』の導入方法を工夫した実践—」
- ・相川充・佐藤正二（2006）「実践！ソーシャルスキル教育 中学校—対人関係能力を育てる授業の最前線—」（株式会社図書文化）
- ・嶋田洋徳・坂井秀敏・菅野純・山崎茂雄（2019）「中学・高校で使える人間関係スキルアップ・ワークシートストレスマネジメント教育で不登校生徒も変わった！」（学事出版株式会社）
- ・安川禎亮・木須千明・柴田題寛（2020）「教育実践◎中学生のためのストレスマネジメント教育」（合同出版株式会社）
- ・安川禎亮（2021）「イラスト版 13歳からのメンタルケア 心と体がらくになる46のセルフマネジメント」（合同出版株式会社）
- ・安川禎亮・吉川和代（2021）「イラスト版 こどものストレスに対応するこつ—家庭・学校ですぐ使える47のストレスマネジメント」（合同出版株式会社）
- ・大分県教育委員会（2016年）大分県版「人間関係づくりプログラム（中学校編）」
- ・國分康孝（1994）『構成的グループ・エンカウンター』（誠信書房）
- ・小林正幸（2005）『先生のための やさしいソーシャルスキル教育』（ほんの森出版株式会社）
- ・菅野純（2008）『不登校 予防と支援Q&A70』（明治図書）
- ・森俊夫（2008）『ほんの森ブックレット “問題行動の意味” にこだわるより “解決志向” で行こう』（ほんの森出版株式会社）
- ・曾山和彦（2019）『誰でもできる！中1ギャップ解消法』（教育開発研究所）
- ・伊藤絵美・高橋晋平（2024）攻略！君のストレスを発見せよ！（合同出版）
- ・竹田伸也（2015）「クラスで使える！ストレスマネジメント授業プログラム こころのメッセージを変えて気持ちの温度を上げよう」（速水書房）
- ・篠真希・長縄史子（2015）「イラスト版子どものアンガーマネジメント」（合同出版）

「○進む」が出たら、進んだ先を答えてね。

答え方(例) 私はAの□とりあえずがんばるかな。□この前のテスト悪かったからがんばるしかないんよ。

うーん、8 かな。静かにしてほしいことは伝えたほうがいいと思うし。□□□□□□□□□□□□□□□□□□など、少しくわしく話しましょう。



令和5年度 原中タイム「人間関係づくりプログラム」年間計画					令和5年度 原中タイム「SMP」年間計画				
	エクササイズ名	めあて	活動内容	準備物		テーマ	めあて	活動内容	準備物
4月	自己紹介リング	笑顔で楽しく関わろう	友だちづくり 簡単な自己紹介を、グループでし合って、クラス全体に紹介する。相手の紹介を覚えるので、簡単な自己紹介から始められる。	ワークシート	4月				
5月	あなたはどっち？	笑顔で話そう 笑顔で聴こう	自分づくり(友だちづくり) 「行くなら海か山か」など、どちらかを選んで話す。選んで話すので、取り組みやすい。	ワークシート	5月	SMPって何だろう	ストレスについて 知ろう	ストレスの知識理解 授業レディネスづくり。ストレスには、ストレスラーとストレス反応があることを理解することができる	ワークシート
6月	すごろくトーキング	自分や友達のことを 再発見しよう	友だちづくり(仲間づくり) 簡単な質問(「好きな給食」?)が書いてあるすごろくをグループで進める。いろいろな話題で話ができる。	ワークシート すごろくシート 各班1枚 さいころ	6月	今の私の ストレス状態は？	自分のストレス状態を 知ろう	ストレスの自己理解 2つの簡単なアンケートによって、自分のストレス状態と得意なストレス対処法を知ることができる	ワークシート
7月	ありがとうカード	感謝の気持ちを 伝えよう	自分づくり・仲間づくり 友だちにもらってうれしかったことを書く。活動内容を事前に伝えて準備をさせておくとい良い。	ワークシート	7月	ストレスマネジメント 考え方編	ストレスマネジメント スキルを身に付けよう ①	ストレス対処スキルを身に付ける ストレスラーに対する考え方によってストレス反応が軽減することを理解する。(出来事の捉え方パターン)	ワークシート
9月	アドジャン	友達のことを もっと知ろう	友だちづくり 0～9のテーマ(好きなお菓子等?)について話す。テーマで話すので、あなたはどっち?よりや難しい。	ワークシート	9月	ストレスマネジメント 行動編	ストレスマネジメント スキルを身に付けよう ②	ストレス対処スキルを身に付ける ストレス場面での行動パターンを広げることによってストレス反応が軽減することを理解する。(声掛けパターン)	ワークシート
10月	人間コピー機	協力して 絵をコピーしよう	仲間づくり グループで、情報を伝え合い、時間内に絵をコピーする。グループに必要とされる経験ができる。	ワークシート 絵カード	10月	ストレスマネジメント リラクسس編	ゆったり ストレスを和らげよう	リラククス法を身に付ける 一人でできるリラククス法を身に付け、ストレスを軽減させる。	ワークシート
11月	すごろくトーキング	自分や友達のことを 再発見しよう	友だちづくり(仲間づくり) 簡単な質問(「好きな給食」?)が書いてあるすごろくをグループで進める。いろいろな話題で話ができる。	ワークシート 別紙のワーク シート1枚 さいころ	11月	ストレスマネジメント 考え方編	ストレスマネジメント スキルを身に付けよう ③	ストレス対処スキルを身に付ける ストレスラーに対する考え方によってストレス反応が軽減することを理解する。(考え方アドバイス)	ワークシート
12月	ありがとうカード	感謝の気持ちを 伝えよう	自分づくり・仲間づくり 友だちにもらってうれしかったことを書く。活動内容を事前に伝えて準備をさせておくとい良い。	ワークシート	12月	ストレスマネジメント 行動編	ストレスマネジメント スキルを身に付けよう ④	ストレス対処スキルを身に付ける ストレス場面での行動パターンを広げることによってストレス反応が軽減することを理解する。(会話のパターン)	ワークシート
1月	続きをどうぞ	気持ちを 通い合わせよう	仲間づくり グループで一つの絵を完成させる。お互いの絵に関連させるように絵を順に描き、一つのイメージを共有することができる。	ワークシート 別紙のワーク シート1枚	1月	ストレスマネジメント まとめ編	自分流ストレスマネジメントを考えよう	学びのまとめをする 自分の気持ちが楽になる考え方や行動、人や場所を整理する。	ワークシート
2月	すごろくトーキング	自分や友達のことを 再発見しよう	友だちづくり(仲間づくり) 簡単な質問(「好きな給食」?)が書いてあるすごろくをグループで進める。いろいろな話題で話ができる。	ワークシート すごろくシート 各班1枚 さいころ					

令和6年度 原中タイム「人間関係づくりプログラム」年間計画					令和6年度 原中タイム「SMP」年間計画				
	エクササイズ名	めあて	活動内容	準備物		テーマ	めあて	活動内容	準備物
4月	自己紹介リング	笑顔で楽しく関わろう	友だちづくり 簡単な自己紹介を、グループでし合って、クラス全体に紹介する。相手の紹介を覚えるので、簡単な自己紹介から始められる。	ワークシート	4月	SMPって何だろう	ストレスについて 知ろう	ストレスの知識理解 授業レディネスづくり。ストレスには、ストレスラーとストレス反応があることを理解することができる	
5月	あなたはどっち？	笑顔で話そう 笑顔で聴こう	自分づくり(友だちづくり) 「行くなら海か山か」など、どちらかを選んで話す。選んで話すので、取り組みやすい。	ワークシート	5月	ストレスマネジメント 考え方編	ストレスマネジメント スキルを身に付けよう ①	ストレス対処スキルを身に付ける ストレスラーに対する考え方によってストレス反応が軽減することを理解する。(出来事の捉え方パターン)	ワークシート
6月	すごろくトーキング	自分や友達のことを 再発見しよう	友だちづくり(仲間づくり) 簡単な質問(「好きな給食」?)が書いてあるすごろくをグループで進める。いろいろな話題で話ができる。	ワークシート すごろくシート 各班1枚 さいころ	6月	ストレスマネジメント 行動編	ストレスマネジメント スキルを身に付けよう ②	ストレス対処スキルを身に付ける ストレスラーに対する考え方によってストレス反応が軽減することを理解する。(出来事の捉え方パターン)	ワークシート
7月	原中タイムアンケート	友達との関わりをふり かえろう	自分づくり・仲間づくり 原中タイムで学んだことや、嬉しかったことを書く。	ワークシート	7月	SMPアンケート	ストレスマネジメントに ついてふりかえろう	ストレスマネジメントで学んだことや、生かした経験を振り返る	ワークシート
9月	アドジャン	友達のことを もっと知ろう	友だちづくり 0～9のテーマ(好きなお菓子等?)について話す。テーマで話すので、あなたはどっち?よりや難しい。	ワークシート	9月	ストレスマネジメント 行動編	ストレスマネジメント スキルを身に付けよう ②	ストレス対処スキルを身に付ける ストレス場面での行動パターンを広げることによってストレス反応が軽減することを理解する。(声掛けパターン)	ワークシート
10月	人間コピー機	協力して 絵をコピーしよう	仲間づくり グループで、情報を伝え合い、時間内に絵をコピーする。グループに必要とされる経験ができる。	ワークシート 絵カード	10月	ストレスマネジメント コーピングすごろく	いろんなストレス対処 法を知ろう	すごろくをしながら、ストレスコーピングの幅を広げる	ワークシート
11月	すごろくトーキング	自分や友達のことを 再発見しよう	友だちづくり(仲間づくり) 簡単な質問(「好きな給食」?)が書いてあるすごろくをグループで進める。いろいろな話題で話ができる。	ワークシート 別紙のワーク シート1枚 さいころ	11月	ストレスマネジメント 座ったまま簡単ストレッチ	ストレスマネジメント スキルを身に付けよう ③	ストレス対処スキルを身に付ける 呼吸法やストレッチにより、ストレス反応を軽減させることを学ぶ	ワークシート
12月	ありがとうカード	感謝の気持ちを 伝えよう	自分づくり・仲間づくり 友だちにもらってうれしかったことを書く。活動内容を事前に伝えて準備をさせておくとい良い。	ワークシート	12月	ストレスマネジメント 心の状態チェック	ストレスマネジメント スキルを身に付けよう ④	ストレス対処スキルを身に付ける 自分の心の状態が変化すること、コントロールできることを学ぶ	ワークシート
1月	続きをどうぞ	気持ちを 通い合わせよう	仲間づくり グループで一つの絵を完成させる。お互いの絵に関連させるように絵を順に描き、一つのイメージを共有することができる。	ワークシート 別紙のワーク シート1枚	1月	ストレスマネジメント まとめ編	自分流ストレスマネジメントを考えよう	学びのまとめをする 自分の気持ちが楽になる考え方や行動、人や場所を整理する。	ワークシート
2月	すごろくトーキング	自分や友達のことを 再発見しよう	友だちづくり(仲間づくり) 簡単な質問(「好きな給食」?)が書いてあるすごろくをグループで進める。いろいろな話題で話ができる。	ワークシート すごろくシート 各班1枚 さいころ	2月	ストレスマネジメント コーピングすごろく	いろんなストレス対処 法を知ろう	すごろくをしながら、ストレスコーピングの幅を広げる	ワークシート
3月	原中タイムアンケート	友達との関わりをふり かえろう	自分づくり・仲間づくり 原中タイムで学んだことや、嬉しかったことを書く。	ワークシート	3月	SMPアンケート	ストレスマネジメントに ついてふりかえろう	ストレスマネジメントで学んだことや、生かした経験を振り返る	ワークシート

「原中タイム」に関するアンケート結果グラフ（令和6年4月・7月・12月 生徒対象実施）

