

# 学校教育におけるグループワークの方法と課題

丹 治 光 浩

子どもの対人関係能力形成の機会が減少していることを背景に、学校教育の中でグループワークを応用した取り組みが活発化している。しかし、その導入にあたっては未だ試行錯誤が繰り返されているのが現状である。そこで、筆者は学校教育におけるグループワークの方法と課題について考察した。

グループワークの実施にあたっては、参加を拒否する子どもがいた場合、シェアリングの時間が足りない場合、介入が思うようにできない場合など、工夫を要する場面が少なくない。しかしながら、グループワークは進路指導、教育相談、クラブ活動、宿泊行事はもとより、通常の教科学習や保護者会など、幅広く応用することができる有用な技法として位置づけることができる。今後、新しいワークや効果測定法の開発とともに、研修の機会や実施時間が確保されることでグループワークはより発展するものと考えられる。

キーワード：グループワーク、学校教育、方法と課題

Recently, group work in school education has been focused, because opportunities for developing children's communication skills have been decreasing. However, introduction of group work to school education has been a process of trial and error. The present study examined techniques and problems of doing group work in school education.

Problems include some children not wanting to participate in group work, having insufficient time for sharing, difficulties of intervening. Nevertheless, group work is considered to be a useful technique that can be applied to career counseling, educational counseling, club activities, school excursions, as well as everyday learning and parent-teacher meetings. In the future, it is expected that group work would develop further through new types of work and methods for measuring its effectiveness, as well as by ensuring training opportunities and time for execution.

Key words : group work , school education , method and issue

## はじめに

近年、地域社会のつながりの希薄化や少子化などを背景に、子どもの対人関係能力形成の機会が減少している。こうした状況を少しでも打破するために学校現場ではグループワークを応用した取り組みが活発化している（丹治、2011）。グループワークには短時間で温かな人間関係を形成し、自己理解と他者理解を深める働きがあるので、対人関係能力を高めることができるのである。しかし

ながら、どのようなワークが何に対して有効なのか、あるいはワークに馴染めない子どもへの対応などについては、未だ試行錯誤が繰り返されているのが現状である。

そこで、今回は学校教育におけるグループワークの方法と課題について、筆者の経験をもとに考察したい。

## 1. グループワークとは

グループワークとは、二人以上の個人が集団活

動に参加することで相互に影響を受け、心理的に変化・成長・発達するプロセスをいう。グループワークに類する言葉に「構成的グループエンカウンター」(國分、1992)、「対人関係ゲーム」(田上、2003)などがある。それぞれ目的や内容は微妙に異なるものの、それらの区別は必ずしも明確ではない。そこで、本論では敢えてそれらを総称的にグループワークとして扱う。

なお、ファシリテーターと参加者は、本論の性質上「教師」と「子ども」と置き換えて論を進める。

## 2. グループワークの目的

グループワークの目的は、自己理解と他者理解を深めるとともに自己と他者に対する受容性を高めることで対人関係を改善・促進させることにある。特に学校場面では、学級集団の人間関係を改善することによって、不登校、いじめ、学級崩壊などの問題を解決し、学校生活を豊かにすることを目指す。

なお、自己理解と他者理解、あるいは自己受容と他者受容の間には相互連関性があり、相乗的に深まっていく性質があるが、必ずしも順序性を示すものではない。

## 3. グループワークの原則

筆者は、グループワークの実施において、下記の5点を原則としている。

①ワークの内容は、できるだけ参加者が楽しく気軽に取り組めるものにする。

②参加者には参加を拒否する権利を与える。

③実施のルールを守りながらも、内容はフレキシブルに変える。

④ワークの最後には振り返りとシェアリングの時間を設ける。

⑤個々人の内面に深入りしない。

本来、グループワークはゲーム性が高く、誰もが楽しんで取り組める内容となっているが、対人関係が苦手な人にとっては苦痛を伴う場合がある。そこで、参加者である子どもに参加しない自由を与えることで心理的負担を軽減させ、逆に参加し

やすくするのである。また、ワークに対する動機付けが低く、導入が難しいときがある。そのような場合は、侵襲性の低いワークに適宜切り替えることも必要である。

そして、振り返りとシェアリングはグループワークの効果を最大限に引き出すための必修条件である。グループワークには対人関係のさまざまな問題を解決する力があるが、いわゆる心理療法ではない。そこで筆者は、個別の問題は個人カウンセリングなどで解決を図り、グループワークでは個人の内面に深く入り込まないことを原則としている。

## 4. ワークの効果機序

### (1) 逆制止の原理による不安・緊張の緩和

田上(2003)は、グループワークで児童・生徒の不安や緊張が軽減される理由を「逆制止の原理」によって説明している。逆制止とは、行動療法で用いられる概念で、不安や緊張と両立しにくい行動を取ることによって、緊張・緊張状態を解消することである。つまり不安・緊張場面でそれと拮抗する身体運動活動(グループワーク)を行うことでそれらが緩和されると考えられる。

### (2) 集団形成による所属欲求の充足

私たち人間は社会的動物であり、家族という最少単位から国家という大きな括りに至るまで、さまざまなレベルの集団に属しながら生きている。学校生活の基本は集団形成にある。集団はリーダーとそれを支える構成員から成り、各構成員は目的を共有することで一体感・所属感が生まれる。所属欲求は人間の基本的欲求の一つであり、その充足は精神的安定に寄与すると考えられる。

### (3) 肯定的ストロークによる承認欲求の充足と自己肯定感の涵養

グループワークにおける振り返りとシェアリングには、承認欲求を充足させる働きがある。承認欲求とは、自分が他者から意味ある存在と認められ、尊重されることを求める欲求である。学校場面では「成績が良いから」とか「友達に親切だから」とか、何らかの条件付きの承認が多いが、グループワークでは個人の個性をそのまま認められるの

で、誰でも承認欲求が満たされるのである。さらにグループワークで満たされた承認欲求は自己肯定感を育み、学校生活において対人関係を良好にすることが期待される。

## 6. ワークの選択順序

ワークの実施にあたっては、まずウォーミングアップから始め、徐々に関係を深めるワークを実施する。アイスブレイキング(石田, 2001)という言葉が示すように、不安と緊張で硬くなった心と体を最初に解きほぐすことがその後のワークをスムーズにする。また、参加の程度を自分でコントロールできるワーク、あるいはゲーム性が高いワークから始めることを勧めたい。「神様からの贈り物」(福山, 2011)や「住宅問題」(柳原, 1982)などの他者と折り合いをつけるコンセンサスワークや「忘れた世界」(丹治, 1995)や「してもらったこと、してあげたこと」(福島, 2005)などの自己を内省するワークは十分に慣れてから実施するべきであろう。

## 7. グループワークの流れ

### (1) インストラクション

教師は最初に、ワークの目的と実施方法を子どもに分かりやすく説明する必要がある。ただし、筆者の経験では5分以上かけて詳しく説明することは、ときに理解を難しくする場合がある。説明が難しい場合は、長々と説明を繰り返すよりも教師がモデルになって子どもの前でやってみせるのが効果的である。あるいは、やりながらだんだんとわかることも少なくないので、とりあえずワークを実施してみるのも一案である。

### (2) ワークと介入

ワークの実施において重要なのは、参加者である子どもを観察することである。そして、ワークの遂行に支障をきたすような子どもがいれば、教師は何らかの介入をしなければならない。ただし、そのタイミングと方法には留意する必要がある。たとえば、グループには修復・修正作用があるので、しばらく様子を見てみると自然に行動が修正され

ることがある。また、振り返りやシェアリングの際に扱うことで自己理解が深まることもある。

また、介入するにしても同じような問題が他にも起きる可能性があるので、まずは全体に向けて介入し、それでも解決しない場合に個人的な介入をすることが考えられる。さらに、指導する場合でも単なるダメ出しをするのではなく、対象となる子どもの気持ちに共感を示したうえでどうすればよいかを指示するのが良いだろう。

### (3) 振り返りとシェアリング

ワークの終了後に振り返りとシェアリングの時間を持つことはグループワークの効果を高めるために非常に重要である。その際、一人の発表時間は1～3分もあればよい。また、自然に司会者ができる場合もあるが、事前に司会者を決めておく方がシェアリングはスムーズに進むだろう。

また、シェアリングのルールとして、「話し手は自分や参加者について気づいたことを話すこと」、「聞き手は話し手に質問をしてもよいが、批判はしないこと」、「聞き手は発表者の良いところを見つけてそれを伝えること」、「シェアリングの終了時には相互に感謝の意を伝えること」の4点を事前に説明しておくことよい。

ただし、何らかの事情でシェアリングの時間を十分に取れない場合は、数人の子どもに感想を求めたり、教師の感想を全体にフィードバックする。また、振り返り用紙を記入することができれば、後日それらをまとめて子どもに配布する方法もある(後述)。

なお、シェアリングでの発言と振り返り用紙に書かれた内容が異なる場合があるが、その際、必ずしも振り返り用紙に書かれたことが本音で、シェアリングで語られた内容が建前とは限らない。なぜ、そのような乖離が生じたかを考えることが重要である。

## 8. 学校における留意点

### (1) 小学校

学校教育の中でグループワークを実施する場合は、対象となる子どもの年齢を考慮する必要がある。たとえば、小学校低学年では、身体を使った

短いワークを繰り返し行うのがよいだろう(吉田、2004)。こうした単純なワークの繰り返しによって子どもは他者と関わることの楽しさと他者に受容されることの喜びを体験する。ただし、低学年では年齢的にシェアリングはまだ難しいので、教師からまとめの形で全体へフィードバックするくらいにして、振り返り用紙への記載やシェアリングは中学年になってから実施する。また、高学年になると異性に対する意識が高まるので、グループワークの内容に配慮する必要があるかもしれない。

一般に、自己イメージが肯定的でなければ他者を受容することはできないし、自己理解の範疇でしか他者理解はできない。グループワークを通してできるだけ多くの肯定的なフィードバックを試みたいところである。

#### (2) 中学校

通常、中学校は近隣のいくつかの小学校から児童が入学するので、対人関係も新しく形成される可能性がある。したがってグループワークでもまず関係作りから始めることになる。また、中学生になると、異性に対する意識はより強くなり、憧れと同時に嫌悪感も併せ持つことが少なくないので、身体接触を要するようなワークには注意を要する。さらに中学生は第二次反抗期を迎える時期で、社会の矛盾にも敏感な年齢でもある。そうした大人への厳しい眼差しに対して教師はありきたりの一般論ではなく、教師自らの生の体験を赤裸々に開示することで生徒との信頼関係を形成することができるかもしれない。

#### (3) 高等学校

高校生になると、自己の内面に目が向きやすく、その結果として自尊感情が低下することがある。そうした場合にも気持ちを他者と共有することで人は精神的に安定し、成長する。とかく現代は人と関わることを煩わしく思い、距離をもった対人関係が取られやすいが、この時期に他者とどれだけ親密な関係を持てるかがその後の社会適応を左右するといっても過言ではない。

#### (4) 専門学校・短大・大学

青年期を迎えた子どもの発達課題は、アイデンティティの形成である。グループワークはゼミ合

宿や学生相談室のイベントなどで実施されることが多いが、自己理解を深めるワークを多用したいところである。また、心理学専攻の大学院生を補助的に配置することでワークが効果的に運ぶ場合があるので、考慮してもよいだろう。

## 9. グループワークの実施場面と内容

### (1) 学級開き

入学式や始業式のあとに行う学級開きは、子どもにとって一つの緊張場面である。そこで「他己紹介」(福井、2007)や「自己紹介スゴロク」(丹治、2011)のようなワークをゲーム感覚で実施することでクラスの雰囲気が一気に和むことがある。

### (2) 進路指導

自己理解を促すグループワークは、進路指導にも効果を発揮する。中学生以上であれば、「ライフライン」(河村、2000)、「LIFE R.P.G.」(西村、2008)、「未来を創る」(丹治、1995)などが適用可能となるだろう。また、高校では、より現実的な行動変容を目的としてアサーション・トレーニングやリフレーミングなどのワークも有効であろう。

### (3) 教育相談

子どものさまざまな心理的問題に対してスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーが活躍するようになって久しい。しかし、彼らの多くは未だ週に1日だけの非常勤であり、実際には教師による教育相談の果たす役割が大きい。特に保健室には対人関係に問題を抱えた子どもの避難場所としての機能があり、このような子どもたちが日々集まってくるという現実がある。こうした子ども達に共通するのが自己肯定感と対人関係能力の低さである。

そこで積極的にグループワークを活用したい。最初は「心理テスト体験」や「ストレスチェック」を個別に行い、慣れてきた段階で徐々に集団を大きくしていくとよいだろう。また、保健室は身体接触への抵抗感が比較的少ないという特徴があるので、それをうまく利用し、「肩もみエンカウンター」(林、2004)、「トラストフォール」(中山、2004)などを取り入れるのも一案である。

### (4) 朝の会・帰りの会

朝の会や帰りの会では、時間的にショートワークが主になることから、國分(1993)は「アウチでよろしく!」、「アドジャン」、「1日5分の自分さがし」などを勧めている。これらのワークは繰り返し実施することでより効果が得られるので、曜日を決めて定期的にも実施してもよいかもしれない。また、朝の会などでは時間的制限があるので、シェアリングは数人に感想を言うってもらうなど簡便にすることも必要である。

#### (5) クラブ活動、委員会活動

クラブ活動や生徒会活動では、集団の凝集性を高めることを目的とした「絵による伝達リレー・ゲーム」(福井, 2007)、「怪盗フクロウをつかまえる!」(福山, 2011)などが効果的であろう。また、体育会系のクラブであればイメージトレーニングを兼ねたリラクゼーションワークも有効である。

ただし、こうした集団は、異年齢のメンバーによって構成されることが一般的であり、下級生が上級生に遠慮してあまり発言しないことがある。このような場合、シェアリングを同年齢グループで行うなどの工夫も必要となる。

#### (6) 宿泊行事

宿泊行事は、日常生活から離れることで家族や人生についても深く考える機会となる。また、時間も豊富にあるので、普段ならできないワークを実施することが可能になる。「何を失って、何を得てきたのか」(福島, 2005)、「花束とナイフ」(丹治, 2011)、「108便」(柳原, 1977)などは所要時間も長いし、内容的にも深いので、是非このような機会に実施したいワークである。

#### (7) 教科学習

授業への参加意欲を高めることを目的としてグループワークを用いることも可能であるが、授業そのものにグループワークを導入することもできる。具体的には、教科学習に関連した「4つの窓」(片山, 2004)、「人間関係地図」(丹治, 1995)などを利用して、歴史の授業において好きな人物とその理由を話しあったり、国語の授業では小説の内容をロールプレイすることで登場人物の気持ちを理解することができる。さらに、道徳の授業では、HUMANⅢ、HEART、MORALなど、市販の道徳性検査を使った話し合いも有効である。

#### (8) 特別支援教育

特別支援学級の場合は、少人数集団であることを生かしたりレーションづくりのためのワークやゲーム性の高いワークが好まれる。関係性が十分に培われた段階で、徐々にアサーショントレーニングやソーシャルスキルトレーニングを意識した「ディベート」や「意思伝達」(丹治, 2011)などのワークを導入するとよいだろう。

#### (9) 適応指導教室

適応指導教室に通う子どもの特徴から考えると自己肯定感を高めるためのワークを積極的に利用したい。「肯定的評価」(丹治, 2011)など他者からの肯定的なフィードバックを豊富に与えられることで徐々に自己肯定感を高めていくことが期待される。もちろん、最初は不安と緊張が高いため、ゲーム性の高いものを用い、ゆっくりと関係性を深めたい。

#### (10) 保護者会

保護者会がうまく機能することは、学校と家庭との連携をスムーズにする上で重要な視点であるが、保護者自身の子育てへの不安を解消するうえでも重要である。地域社会の結びつきが失われた今日、同年齢の子どもを持った保護者同士が仲良くなることは保護者自身の精神的安定のためにも役立つ。

具体的には、こうした保護者会の意義を説明した上で、まずは「他己紹介」(福井, 2007)、「自分プレゼン」(西村, 2008)などを使って雰囲気作りから始め、徐々に子育てをテーマにしたワークを実施したい。保護者自身の価値観などを振り返るワークも悪くないが、それより「見知らぬわが子」(伊澤, 2004)、「子どもの長所の棚卸し」(吉田, 2004)、あるいはアサーションや傾聴などの現実的な子どもとの接し方を模索するようなワークが好まれる。

#### (11) 学校行事

体育大会や学習発表会などの学校行事に導入するグループワークは、クラスの凝集性を高め、行事を成功させる力を育む。たとえば、遠足の前に「メイク・ア・スクエア」(西村, 2008)などのコンセンサスワークを行ったり、合唱コンクールの前に「合同描画」(丹治, 2011)などを実施するこ

とでクラスの凝集性を高めることができるかもしれない。

#### (12) 校内研修

校内研修にグループワークはうってつけである。グループワークを通じて教職員の連携意識が高まり、研修効果も上がる。日頃クラスという集団を扱うことに慣れている教員はグループワークに馴染みやすいが、継続的・効率的に研修会を開催するには校長などへの理解を得る必要がある。その際、グループワークを習得するための研修会も是非開いてほしい。具体的には、学校場面をもとにした「価値観の個人差」、「もしものシミュレーション」(丹治、1995)などが考えられる。

### 10. 実施にあたっての工夫

#### (1) 参加を拒否する子どもがいたとき

楽しいワークを複数用意するなどの工夫にも関わらず、参加を拒否する子どもがいた場合、無理に参加させるべきではない。なぜなら、既に述べたようにワークには参加しないという自由が保証されているからである。ただし、そのまま受け流すのではなく、必ず共感的に気持ちを聴いた上で、どうすべきかを一緒に考える姿勢が重要となる。理由によっては時間計測係や記録係を依頼するという方法もある。

また、教師の指示を受け入れず、ワークの遂行を妨害するような子どもがいた場合は、勇気を持ってワークを中止することも必要になる。そして、単に実施を見送るのではなく、日常的な活動の中で最低限のルールが守られるよう指導をした上で、再度チャレンジしてほしい。

#### (2) シェアリングの時間が足りないとき

グループワークにおいてシェアリングは非常に重要であるが、さまざまな理由でシェアリングの時間を十分に取れない場合がある。そのようなときは、①選択肢を示して挙手を求める、②振り返り用紙に書かれた感想を学級だよりに掲載したり掲示板上に張り出す、③帰りの会を活用してシェアリングをする、④班ノートを活用する、などのさまざまな工夫が考えられる。少なくともやりっぱなしで終わることがないように心したい。

#### (3) 介入が思うようにできないとき

介入は勇気をもってすべきである(沢里、2004)。ただし、介入が効を奏するにはその前提として、教師と子どもの間に最低限の信頼関係がなければならぬ。また、子どもの行動を否定するのではなく、子どもの立場に立ってどうすればいいか具体的にわかりやすく伝える必要がある。

また、子どもたちに「グループの中で起きた問題はグループの中で解決する」という原則に従って、すぐには介入せず、しばらく見守る姿勢も重要である。その後、振り返りやシェアリングの時間を使ってフィードバックすることも考えてよいだろう。

#### (4) シェアリングが深まらないとき

シェアリングが深まらない場合は、グループメンバーの変更やグループサイズを小さくすることを試みる。また、教師の体験談を話したり、全体でのシェアリングに切り替えるなどの工夫も試みたい。

#### (5) 同じワークを繰り返し実施するとき

「いいとこさがし」(二宮、2004)、「サイコロトーク」(中居、2004)などは、繰り返し実施することで多様な見方や肯定的な見方ができるようになる。とはいえ、中には「またか」と思う子どももいるだろう。その際は、小さな変化や演出を加えることで、モチベーションを持続させることができる(榊原、2004)。例えば、話し合うテーマやグループサイズを変更したり、実施場所や時間帯を変えるだけでも新鮮な気持ちで取り組むことができる。マンネリ化は子どもだけではない。教師も繰り返しの中で起こる小さな変化を見逃さないように心がけたいものである。

### 11. 今後の課題

#### (1) 効果測定法の開発

グループワークの有効性を実証することは、その継続的な取り組みのためにも重要である。ただし、グループワークの効果は多様なので、まず何を測定するかを明確にしなければならない。そしてまた、集計や分析が簡単でありながらも客観性が保証されている手法を用いることが望まれる。その点では、観察法や面接法を用いた測定よりも

統計的な検定にも耐えうる PUPIL 生徒指導検査、POEM 生徒理解カード、楽しい学校生活を送るためのアンケート (Q-U) などの質問紙検査の応用が考えられるが、いずれもグループワークの効果測定を目的に開発されたものではない。グループワークの効果測定を目的とした専用の評価尺度の開発が期待される。

### (2) 新しいワークの開発

日々新しいワークが開発され、その適用範囲が広がっている中で、さらなる自己理解や他者理解が進むようなワークの開発が望まれる。特に、クラスの中で一人でも不参加者があると全体の雰囲気や沈滞することが少なくない中で、対人関係に敏感な、あるいは苦手な子どもでも参加しやすいワークの開発が期待される。

### (3) 研修の機会

グループワークが子どもの人格形成やクラスの凝集性を高めることに異論はないだろうが、研修の機会がなければその技術を習得することができない。もちろん、個別に学会のワークショップなどに参加することはできるが、できれば業務の一環として全教員が研修を受けることができれば、さらにグループワークが発展するだろう。

### (4) 実施時間の確保

先にも述べたようにグループワークは教育場面のあらゆる場面に応用することができる素晴らしい技法である。しかし、授業カリキュラムと行事予定で埋め尽くされている学校業務の中でグループワークを実施する時間を十分に確保することはかなり難しいことである。校長を始めとする全教員の理解を得て、年間行事に組み込むなどのシステム作りが望まれる。

## おわりに

グループワークの定義を広義に解釈するならば、教師が日常的に行っている授業や生活指導の全てをグループワークとして位置付けることができる。そういった意味では、グループワークの理念の実践に特別な素養や準備は必要なく、教師なら誰でもできるわけである。グループワークが教育現場でさらなる広がりをもつことを期待したい。

## 文献

- 福井康之 (2007) : 対人スキルズ・トレーニング ナカニシヤ出版
- 福島脩美 (2005) : 自己理解ワークブック 金子書房
- 福山清蔵 (2011) : 対人援助のためのグループワーク 誠信書房
- 林伸一 (2004) : 肩もみエンカウンター 國分康孝・國分久子 (編) 構成的グループエンカウンター事典 図書文化
- 石田易司 (2001) : アイスブレイク エルビス社
- 伊澤成男 (2004) : 「見知らぬ」わが子 國分康孝・國分久子 (編) 構成的グループエンカウンター事典 図書文化
- 片山智治 (2004) : 四つの窓 國分康孝・國分久子 (編) 構成的グループエンカウンター事典 図書文化
- 河村茂雄 (2000) : 心のライフライン 誠信書房
- 國分康孝 (編) (1992) : 構成的グループ・エンカウンター 誠信書房
- 國分康孝 (編) (1993) : エンカウンター TOOL BOX 中学生用 図書文化社
- 中居千佳 (2004) : サイコロトーキング 國分康孝・國分久子 (編) 構成的グループエンカウンター事典 図書文化
- 中山光一 (2004) : トラストフォール 國分康孝・國分久子 (編) 構成的グループエンカウンター事典 図書文化
- 二宮喜代子 (2004) : いいこと探し 國分康孝・國分久子 (編) 構成的グループエンカウンター事典 図書文化
- 西村宣幸 (2008) : ソーシャルスキルが身につくレクチャー & ワークシート 学事出版
- 榊原康夫 (2004) : エクササイズを繰り返し実施する際のアイデア 國分康孝・國分久子 (編) 構成的グループエンカウンター事典 図書文化
- 沢里義博 (2004) : 介入する必要があると思ってもなかなかできないのですが 國分康孝・國分久子 (編) 構成的グループエンカウンター事典 図書文化
- 田上不二夫 (2003) : 対人関係ゲームによる仲間づくり 金子書房
- 丹治光浩 (1995) こころのワーク 21 ナカニシヤ出版
- 丹治光浩 (2011) : 中学生・高校生・大学生のための自己理解ワーク ナカニシヤ出版
- 柳原光 (1977) : CREATIVE OD Vol. II プレスタイム
- 柳原光 (1982) : CREATIVE OD Vol. III プレスタイム
- 吉田隆江 (2004) : エンカウンターで子どもは何を体験するのか 國分康孝・國分久子 (編) 構成的グループエンカウンター事典 図書文化
- 吉田隆江 (2004) : 子どもの長所の棚卸し 國分康孝・國分久子 (編) 構成的グループエンカウンター事典 図書文化

