

# コロナに負けない！

## グループ・アプローチ集

～学級を安心できる居場所に～



「学級開き」や「普段の学級活動」で使えるグループアプローチを「**3密(密閉、密集、密接)**」に配慮して、修正を重ねました。

居場所づくりへのヒントが一つでも見つかりますように…  
という思いを込めたパンフレットです！

青森県総合学校教育センター

2020 うきうきワクワク学級・ホームルーム経営プロジェクト

# はじめに

子どもたちが、毎日の生活の中で最もストレスを感じ、対応に苦慮しているのが「友人関係」である。毎年、報告されている文部科学省の「生徒指導上の諸問題の現状と文部科学省の施策について」でも、「いじめ」「不登校」のきっかけについて多くは友人関係の問題をあげている。(中略)

グループ・アプローチは、個人と集団の成長発達が同時に行われる過程ととらえることができる。集団や個人に対し、有効な成長をうながし、個人間のコミュニケーションと対人関係の発展と改善を図る心理教育的な援助活動である。そのため、グループ・アプローチを、子どもたちの成長発達上の諸問題について支援していく援助サービスの過程と位置づけている。

「グループ・アプローチで学級の間人間関係がもっとよくなる」

(東京家政大学教授 相馬 誠一)より

## 目次

### ☆ やってみよう！グループ・アプローチ

No.1 シンクロニシティ～意味のある偶然の一致～

No.2 いろいろじゃんけん

No.3 バラ焼きじゃんけん

No.4 足し算トーク

No.5 いろいろビンゴ

No.6 私はわたし

No.7 木とリス

No.8 1・2・3で俳句

### ☆ こんなとき、どうする？ ～参加したがない子への対応ヒント～

### ☆ おわりに



# 1 シンクロニシティ

～意味のある偶然の一致～



ねらい

- ・クラスの一体感を醸成する。所属感を分かち合う、確認する。絆づくり。雰囲気づくり。

新しい生活様式への配慮

- ・マスク着用と直前の手指消毒。

○準備物:なし

○配当時間:5～10分

○活動場所:教室、自由に動くことのできる広い空間(体育館等)

ワークの内容と流れ

**練習**

①利き手と反対側の手を挙げてください。



②中指をつまみます。



③小指側へ4つ移動します(中指に戻りましたか?)。



④親指側に4つ移動します(中指に戻りましたか?)。



⑤中指から、どちらか一方へ1つ動かしてください。

**本番**

①目を閉じ、好きな数字を思い浮かべてください。その数字の数だけ、指を移動させます。小指側・親指側どちらでもOKです。



②もう一度、思い浮かべた数だけ、指を移動させてください。小指側・親指側どちらでもOKです。



③最後に、小指側へ2つ移動させます!



④目を開けると・・・どの指に止まっていますか?

**薬指になっている!**



全員同じ数字を思い浮かべたのですね。これでみんなが気の合う仲間!!

ワンポイントアドバイス

関わりがまだ形成されていない児童生徒同士でも、無理なく活動でき、年度当初の学級開きや授業の初めの雰囲気づくりに活用できます。人間関係を構築する、最初のワークとして有効です。

## 2 いろいろじゃんけん



### ねらい

- ・じゃんけんを使った簡単なワークを通じて、いろいろな人と仲良くし、連帯感をもたせる。

### 新しい生活様式への配慮

- ・マスク着用と直前の手指消毒。じゃんけんをする時のソーシャルディスタンス。

○事前準備： なし

○配当時間： 2～15分

○活動場所： 教室など児童生徒が移動できる空間があれば可能

※「いろいろじゃんけん」の種類

- ①ひたすらじゃんけん ②ぴったりじゃんけん



### ワークの内容と流れ

① ひたすらじゃんけん

- ・「これから、1分間でたくさんの友達とじゃんけんをして、何回勝てるかを競うゲームをします。同じ人とじゃんけんをするのではなく、たくさんの人とじゃんけんをしてくださいね。」
- ・「用意はじめ」→(1分)→「終了」  
(たくさん勝った人を聞き、拍手をおくる。)(2回ほど繰り返す)

② ぴったりじゃんけん

ア「グー、チョキ、パー」を出し、全員が揃ったら座る。

イ「指を1本～5本」をそれぞれ出し、全員が同じ本数を出したら座る。

※どちらも制限時間は1分。(クラスみんなが1分以内で座ったら拍手)(2回ほど繰り返す)

③ 最後に、2名程度指名をして感想を述べさせる。【振り返り】

### ワンポイントアドバイス

友達と揃った時の嬉しさを大切にしてください。人数を増やしていくにつれて、難度が高まっていきます。

さらに、「ひたすらじゃんけん」の時に「お願いします。ありがとうございました。」と挨拶を取り入れるとスキル学習になります。

# 3 バラ焼きじゃんけん



## ねらい

- ・じゃんけんを使った簡単なワークを通じて、いろいろな人と仲良くし、連帯感をもたせる。

## 新しい生活様式への配慮

- ・マスク着用と直前の手指消毒。じゃんけんをする時のソーシャルディスタンス。

○事前準備:なし

○配当時間:5~15分

○活動場所:教室など児童生徒が活動できる空間があれば可能

## ワークの内容と流れ

「バラ焼きじゃんけん」

### ①ゲームの説明をする。

- ・「これから、三人一組でじゃんけんをしてバラ焼きを作ります。グーは玉ねぎ、チョキは肉、パーはタレとします。三つの材料がそろえば、バラ焼きの完成です。つまり、3人でグー、チョキ、パーをバラバラに出せばクリアです。三人でバラ焼きを完成させてくださいね。」
- ・食材が三種類そろった時(全員がバラバラに出した時)→「いただきます！」と言う。
- ・食材が一種類になってしまった時(全員が同じ物を出してしまった時)  
→「○○しかない！」と言う。
- ・食材が一つ足りない時(二人が同じ物を出してしまった時)→「○○がない！」と言う。

### ②三人一組をつくらせ、じゃんけんをさせる。

- ・「用意はじめ」→(2分)→「終了」制限時間は2分。(三人で何回「いただきます！」と言えるかチャレンジします。終了後、たくさんできたグループを聞き、拍手をおくる。



### ③グループ内で感想を述べ、全体で二名程度指名をして感想発表をさせる。【振り返り】

## ワンポイントアドバイス

友達とバラ焼きじゃんけんを楽しむ気持ちを大切にしてください。じゃんけんの時に「お願いします。ありがとうございます。」と挨拶を取り入れるとスキル学習になります。

バラ焼き以外のご当地グルメでも応用できます。

# 4 足し算トーク

## ねらい

・じゃんけんと「話の種シート」を使った簡単なワークを通じて、楽しみながら友達のいろいろな一面を知ること、友達との関わりの幅を広げる。

## 新しい生活様式への配慮

・マスク着用と直前の手指消毒。イスとイスとの距離を考慮するとともに、「話の種シート」も全員に配布し、ソーシャルディスタンスを保つ。

○準備物: 話の種シート(参加者分)

○配当時間: 20分程度

○活動場所: 学級など児童生徒が移動できる空間があれば可能

## ワークの内容と流れ

- ① 三人組または四人組をつくる。
- ② 進行役を決める。進行役の合図でじゃんけんをする。指は「0～5本」を使う。



- ③ 出した指の本数を足し、「話の種シート」の「指を合わせた数」のお題に対して、進行役から順に時計回りで全員答えていく。【②～③を繰り返す】  
※合わせた数が10以上になった場合は、一の位の数を用いる。

## ルール

- ① 最初は、必ず「話の種シート」の①のお題から行い、再度、「指を合わせた数」が同じ数になったときに②のお題を行う。
- ② 答えにくいお題のときは、「パス」をしても OK とする。

## 教師の留意点

- ・児童生徒の実態に応じて「話の種シート」を修正する。
- ・活動に入れないでいる児童生徒がいたら、行き先をアドバイスする。



## ワンポイントアドバイス

答えにくいお題は事前にメンバー内で発表しやすいお題に変更したり、「パス」したりして OK。誰でも取り組みやすい環境を作ります。そうすることで、楽しく人と関わることができ、少しずつ人間関係も広がります。

資料 足し算トーク用「話の種シート」

指を 合わせ た数	話 の 種				
	チェック		チェック		
0	①	最近あった、楽しいできごとを教えて。		②	一週間休みがあったら、何をしたい？
1	①	土・日で暇なときには何をしていますか？		②	今、一万円あったら、何を買いきたい？
2	①	好きな芸能人は？理由も。		②	自分の得意なことは？
3	①	犬とねこ、どっちになりたい？理由も。		②	好きな食べ物は？理由も。
4	①	次うまれるなら、男と女どっち？理由も。		②	新幹線と飛行機、旅行するならどっちで行く？理由も。
5	①	無人島へ一つだけ持っていくとしたら、何を持って行く？		②	好きになるなら、 「お金はあるがすぐ怒る人」 「貧乏だけど面白い人」
6	①	夏の思い出は？		②	いつか、やってみたいことは？
7	①	旅行するなら、日本？それとも海外？理由も。		②	自分の苦手なことは？
8	①	好きなテレビ番組は？理由も。		②	夏と冬どっちが好き？理由も。
9	①	自分の好きな色は？		②	これまでの一番の思い出は？

※「指を合わせた数」が10以上の時は、一の位の数字を用います。

最初は、必ず①のお題から行い、再度、「指を合わせた数」が同じ数になったときに②のお題を行います。

※ 答えにくいお題の時は、「パス」をしてもよいです。

# 5 いろいろビンゴ



## ねらい

- ・自分が考えることと、みんなが考えそうなことを照らし合わせて、互いの理解を深める。

## 新しい生活様式への配慮

- ・マスク着用と直前の手指消毒。イスとイスとの距離を考慮し、ソーシャルディスタンスを保つ。

○事前準備：紙と鉛筆

○配当時間：5分～15分

○活動場所：教室など

## ワークの内容と流れ

- ① 数人(できれば三人以上)のグループを決めておく。
- ② 教師が提示したお題(テーマ)に対して頭に浮かんだものを、一つだけ黙って紙に記入する。できるだけ、グループ内で、他の人が答えそうな回答をするよう促す。

### お題の例

「果物と言えば？」「青森県の名産品と言えば？」「祭と言えば？」  
「日本の世界文化遺産と言えば？」

- ③ 教師の相図(「せーの(等)」)で、静かにグループの人と見せ合う。
- ④ 教師が「全員が一致したグループは？」「二つ揃ったグループは？」と質問をし、状況確認しながら進める。全員が一致したグループには5点、二人だと1点、一人の場合は0点等と予め得点を決め、記録しておくように促す。
- ⑤ お題(テーマ)を与え、②～④を繰り返し、得点を加算させ最後に全体で成績を確認する。1位のグループに拍手の称賛を与え、最後参加者全員に拍手を促す。

## 約束の確認

- ・一人だけ違う答えになった場合等に、責めるような発言や態度はしない。
- ・うまく答えが揃った時は、笑顔やガッツポーズ等、グループで表現の工夫を試みる。

## ワンポイントアドバイス

用紙記入なので発表が苦手な子も参加しやすい活動です。教師は、グループ内で違う答えになってしまった子をフォローしつつ、ルールを再確認したり、お題を変えたり、順序の調整などして進めると良いです。コロナ感染防止対策が必要な状況でも ICT の活用により、離れた場所から他者と接触せずに楽しく実施することもできます。

# 6 私はわたし

## ねらい

・ワークを通して、友達について理解する。さらに、友達との関わりの幅を広げる。

## 新しい生活様式への配慮

- ・事前のワークシート記入により、活動時の児童生徒の接触を減らす。
- ・マスク着用と直前の手指消毒。座席のソーシャルディスタンスを保つ。

○準備物 :ワークシート

○配当時間:15～20分

○活動場所:教室

ワークの内容と流れ ※事前にシートを記入・回収しておく。

- ① 先生が1項目ずつ紹介し、誰のシートなのかをみんなで当て合う。
- ② 友達について、発見したことや感じたことを発表する。

※在籍数が多い場合は、数回に分けて実施するのも可。全終了後に名前を記入し、クラスのみみんなへのメッセージ等を入れて、シートを掲示しておくのもよい。



「私はわたし」シート

(回答例)

- |   |    |         |     |   |
|---|----|---------|-----|---|
| 1 | 私は | 話すことが苦手 | です。 | 難 |
| 2 | 私は | あわてんぼう  | です。 | ↓ |
| 3 | 私は | 野球が得意   | です。 | 易 |

クラスのみみんなにメッセージ!

「 1年間、よろしくね! 」

## 教師の留意点

- ・徐々に、「私」が誰か分かるような内容の順序で書くことを促す。
- ・プロジェクターで拡大したり、黒板に拡大したシートを貼ったりすることで、近づかなくても参加できるようにする。

## ワンポイントアドバイス

普段は関わりの少ない児童生徒同士でも、お互いのことを知ることができます。用紙記入なので、発表するのが苦手な子も抵抗が少なく、取り組みやすい活動です。

コロナ感染防止対策が必要な状況でも、ICT の活用により、離れた場所から他者と接触せずに楽しく実施することもできます。

# 「私はわたし」シート

1 私は 。

2 私は 。

3 私は 。

クラスみんなにメッセージ！

「

」





# フ木とリス



## ねらい

・ゲームを通して、いろいろな友達とかかわりをもつ。友達とのかかわりの幅を広げる。

## 新しい生活様式への配慮

・マスク着用と直前の手指消毒。フラフープやコーンで立ち位置を指定(1~2mあける)し、ソーシャルディスタンスを保つ。

○**準備物** :フラフープ(参加者数の 2/3)、コーン(参加者数の 1/3)

○**配当時間**: 15~20分

○**活動場所**: 自由に動くことのできる広い空間(体育館等)

## ワークの内容と流れ

- ① 三人組をつくる。組に入らない児童生徒が一人か二人いればよいが、いない場合は先生も参加して3で割り切れない人数にしておく。
- ② 三人組のうち、「木」の二人はフラフープ内に立ったまま「木のポーズ」となり、残りの一人は「リス」になってコーンのそばにしゃがむ。
- ③ 三人組に入っていない児童生徒は「オオカミ」になる。オオカミは下のいずれかの言葉を言い、それによって「木」と「リス」は移動する。

**「オオカミが来たぞ」**:リスが逃げて、別の木の中に移動する。

※木は手をつないだまま動かない。

**「きこりが来たぞ」** :木はばらばらになり、別の木とペアになって別のリスのところへ行く。

※リスは動かない。

**「嵐が来たぞ」** :全員がバラバラになり、新しい3人組をつくり、役割を決める。

- ④ オオカミは空いているところに入り、新しい役(木かリス)になる。三人組に入れなかった人が次のオオカミになる。【②~④を繰り返す】

- ⑤ 友達について、発見したことや感じたことを発表する(感想を記入してもよい)。

## 教師の留意点

- ・できるだけいろいろな人と組になるよう説明し、活動中も呼びかける。
- ・入れない子がいたら、行き先をアドバイスする。



## ワンポイントアドバイス

普段は関わりの少ない児童生徒同士でも無理なく、活動の中で楽しく人と関わることができます。そのことにより、少しずつ人間関係も広がります。

# 8 1・2・3で俳句

## ねらい

- ・メンバーの意見を尊重し言葉を組み合わせ、俳句を完成させながら、楽しく友達との関わりの幅を広げる。

## 新しい生活様式への配慮

- ・マスク着用と直前の手指消毒。イスとイスとの距離を考慮し、ソーシャルディスタンスを保つ。

○準備物 :4色のペン(一人1色ずつ)、紙

○配当時間:15～20分

○活動場所:学級など児童生徒が移動できる空間があれば可能

## ワークの内容と流れ

- ① 四人組をつくり、一人1色ずつのペンとグループに1枚紙を配る。
- ② 簡単に俳句の説明をする。  
(例:俳句の基本は5・7・5音の17音。状況や風情を伝える。)
- ③ 最初の一人が俳句の最初の1音(文字)または2音、3音を書く。
- ④ 次の人はその音に続く1音または2音、3音を書く。
- ⑤ メンバー全員が順番に持ち回りで、5・7・5の音(文字)からなる俳句を完成させる。  
※最初は、季語がなくても構わない。慣れてきたら、季語を入れるようにする。
- ⑥ 全体で、各グループの俳句を発表する。
- ⑦ グループ内の順序を変え、新しい紙を配り、②～④の手順で俳句をつくる。
- ⑧ 1句ごとに順序を変えて、2分間でなるべく多くの句をつくる。
- ⑨ 最後に全体で、グループの最高傑作の俳句を発表する。

## 教師の留意点

- ・グループ編成する際、できるだけいろいろな人と組になるようにくじ引きやバースデーチェーンで区切るなど工夫する。



## ワンポイントアドバイス

普段は関わりの少ない児童生徒同士でも無理なく、活動の中で楽しく人と関わることができます。うまい句をつくらうとするよりも、なるべく多くの句をつくるように促した方が、発想が豊かになります。

# こんなとき、どうする？

## ～参加したからない子への対応ヒント～

### ヒント1 実施するプログラム選定の配慮

誰でも失敗したくない、笑われたくない、拘束されたくない等の抵抗感があります。児童生徒の心に十分配慮して進めます。最初は心理的な負担が少なく、安心できるような楽しく交流するゲームからお勧めします。

### ヒント2 参加スタイルの提示

参加スタイル(発表 or 用紙記入)等個人の活動参加スタイルを示しておきます。

### ヒント3 グループ編成の工夫

誰と一緒にグループになるか、新しい関わりを形成することに困難がある子は少なくないようです。ウォーミングアップ等で並んだ楽しい雰囲気のもとで分けたり、くじで決めたり、メンバーが固定化しない工夫が必要です。

### ヒント4 先生による雰囲気づくり

先生自身が成功パターンを演示してくれると子供たちも学びやすいものです。また、過去の失敗例を演示することで、先生自身の自己開示にもなり、親近感も生まれます。関係性をつくるためには、楽しい雰囲気が決め手ですね。



# おわりに

最後までお読みくださった皆さん、ありがとうございました。

私たちのチームは、日常の学級活動（短時間）でも使えるようなグループ・アプローチを中心に、昨今の新型コロナウイルス感染症予防（密閉、密集、密接）に配慮した新しい生活様式でも活用できるように工夫し、まとめました。

これらの活動を通して「児童生徒が学級で安心できる居場所づくり」ができて、子ども同士の温かい関係性が構築すれば、喫緊の課題であるいじめや不登校の未然防止にも繋げることができるのではないかと思います。

先生方のヒントになるものが、何か一つでも見つかりましたら幸いです。

<「コロナに負けない！ グループ・アプローチ集～学級を安心できる居場所に～」作成者>

青森県総合学校教育センター

うきうきワクワク学級・ホームルーム経営プロジェクト

教育相談課 課長 谷口 実 ・ 指導主事 長野 賢司

指導主事 佐藤 幸広 ・ 指導主事 工藤 直子

義務教育課 指導主事 長内 郁典 ・ 指導主事 豊巻 裕史

指導主事 伴 貴代

高校教育課 指導主事 畑山 紘輔 ・ 指導主事 熊澤 愛理

産業教育課 指導主事 下山 晃朋 ・ 指導主事 石田 尚将

特別支援教育課 指導主事 辻村 義樹

※ 代表お問い合わせ先

☎ 017-764-1990（教育相談課 工藤）



## 【参考文献】

1 相馬誠一 2012 『グループ・アプローチで学級の間関係がもっとよくなる』 学事出版

2 田上不二夫 2015

『学級の間づくりに活かせるグループカウンセリング 対人関係ゲーム集』 金子書房

3 正保晴彦 2019 『心を育てるグループワーク 楽しく学べる72のワーク』 金子書房

4 学校教育相談研究所 2020～『月刊学校教育相談』 ほんの森出版