

## V 校内研修の充実のために

### 1 ブレインストーミングを用いた校内研修〈全 60 分〉

**活動 1** 各グループ（6 人を基本）でアイスブレイクを行います。（7 分）＊省略も可

『オールパスまわし』（例）

- ① 新聞紙を丸めてボールを作る。
- ② リーダーを決める。
- ③ リーダーから始めて、相手の名前を呼んでパスし、全員にパスを回す。但し、隣へは禁止。
- ④ 最後にリーダーにボールが帰った時点でリーダーが手を挙げて知らせる。早く帰ったチームの勝ち。
- ⑤ 第 1 回戦後、作戦タイムの後、2 回戦
- ⑥ 感想交換

参考：『教員研修の手引き 研修の効果的な運営のための知識・技術』（独立行政法人 教員研修センター刊）を一部改変

**活動 2** 次の事例を読みましょう。（3 分）

ある中学校での話である。社会科担当の A 教諭は女子生徒から人気があり、指導にも熱心な中堅教員である。ある日の放課後、A 教諭は担任する教室に行くと、女子生徒が数人いた。すると、一人の女子生徒が「先生、疲れているみたい。肩揉んであげようか。」と言って、A 教諭の肩を快く揉んでくれた。たまたまその様子を見かけた若手の理科担当 B 教諭は、「いいねえ。先生にも一つ頼む。」と言い、近くにいた別の女子に肩もみを促したところ、その女子は、「えっ」とこぼしながらも、B 教諭が自分の理科担当なので、不平を言わずにその肩を揉んだ。周囲の女子からは「キモイ」という言葉がささやかれた。後日、女子生徒の間で、B 教諭がむりやりに肩揉みをさせたという噂が流れ、B 教諭はセクハラ教師だと言われるようになった。B 教諭にとっては、中年の A 教諭は騒がれずに、なぜ自分だけがセクハラになるのかという思いが残った。

参考：『教職員の不祥事を防止する学校マネジメント』（八尾坂修 編集 教育開発研究所 2005 年 教育開発研究所刊行）所収の事例 より

**活動 3** 自分の考えを書いてみましょう。（10 分）

- (1) B 教諭の行為は、セクシュアル・ハラスメントだと思いますか。

- (2) あなたが、学年主任だとしたら、この後、どのような対処をしますか。

- (3) 日常の教育活動のなかで気をつけなければいけない点をあげてみましょう。

**活動4** ブレインストーミングの手法を用いて次の2点について小グループで話し合ってみましょう。(司会者・記録者・発表者を決めましょう。)(20分)

**ブレインストーミング**

- ・ 気楽な雰囲気の中で固定観念を排し、自由に思いつきやアイデアを出し合い、そこから想像と連想を働かせて、多くのアイデアを生み出すことができる。
- ・ 4つのルール(批判厳禁・自由奔放・相乗り歓迎・質より量)に従い、たくさん発言し、すべて記録(ホワイトボード・模造紙・ノート等)する。

B教諭の行為はセクシュアル・ハラスメントに該当するかについて、成否の両面から考え、理由をできるだけたくさん出し合いましょう。

出た考えをもとに、日常の教育活動の中で気をつけないといけないことを、できるだけたくさん挙げてみましょう。

**活動5** 各グループの意見を全体で共有しましょう。(10分)

**活動6** グループ内で各自がこの研修で得たキーワードとその理由を発表しましょう。(10分)

理由

キーワード

## 2 ランキング法を用いた校内研修〈全 50 分〉

**活動1** 次の事例を読みましょう。(3分)

A教諭は、飲食店で友人Bと二人で飲食し、ビールをジョッキ5～6杯飲んだ。その後二人でスナックに行き、たまたま居合わせたもう一人の友人Cと飲食し、A教諭は焼酎をコップ5～6杯飲んだ。12時頃からカウンターで眠っていたところ、午前2時半頃になってBが帰宅するということで起こされ、Bの帰宅後、Cの車をA教諭が運転して自宅近くのCの家まで送ることとなった。途中の交差点で回転禁止違反をした際、警邏中のパトカーに停車を命じられ、呼気検査を受けて、酒気帯び運転(0.25mg 以上)で検挙された。

**活動2** この事例でA教諭にはどのような点に問題があったと思いますか。  
付箋に書き出してみましょう。(各自6枚) (6分)

**活動3** 書き出した付箋から最も重要なこと(1枚)、次に重要なこと(2枚)、その次に重要なこと(3枚)を選んで下のように山形に貼り付けてみましょう。(3分)

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**活動4** 事例に潜む問題点について、ランキングの結果をもとに小グループで話し合ってみましょう。(意見の重なりや最も重要なことを中心に) (15分)

**活動5** 話し合った内容を発表してください。(10分)

**活動6** 学校でどのようなことに取り組んでいれば、A教諭の酒気帯び運転を未然に防ぐことができたと思いますか。考えを書きましょう。(3分)

**活動7** あなたは、この事例から、飲酒運転について日頃どのようなことを心掛けていこうと思いますか。また、あなたは、交通安全について同僚にどんな場面で、どのような言葉掛けができると思いますか。考えを書きましょう。(5分)

**活動8** 活動6と7で考えたことをグループ内で発表しましょう。(5分)

### 3 ディベートを用いた校内研修〈全 55 分〉

#### 事前準備

- ・ チーム編成：3～5人のグループを2チーム作る。また、進行役を決める。
- ・ 事前にテーマについて周知し、各自が考えを持っておく。
- ・ タイマーを利用して時間制限して行う。

#### 活動1 次の事例（児童生徒性暴力等）を読みましょう。（3分）

2年生担任のA教諭は、ある日、学級の生徒Bから相談を依頼され、相談室で面談した。生徒Bは、急に涙ぐみ、「絶対に他の人には言わないで」と前置きして語り始めた。「部活動顧問のC先生から、部活が終わった後、体育倉庫に呼び出され、練習時のダメ出しをされた…」、「その後、C先生が急に私の体を触ってきて、胸やお尻を触ってきた…」、「何が何だか分からず…」、「許せない…」と生徒Bは、むせび泣きながらA教諭に話した。A教諭は何度も「どうしたらいい？」と尋ねたが、生徒Bは「話を聞いてくれればいい。絶対に誰にも言わないで。」と繰り返すだけだった。

相談後、A教諭は教頭に相談内容を報告。すぐに校長、教頭、養護教諭、A教諭の4人で対応を協議した。警察に通報すべきとの意見が出たが、A教諭は、生徒Bを裏切る訳にはいかないと話し、結果、対応は「近日中に養護教諭が生徒Bから状況を詳しく聞き取ること」、「4人の教員で生徒BとC教諭の様子を注視すること」とした。

#### 活動2 2チームに分かれ、肯定側と否定側の立場を決めます。（1分）

#### 活動3 テーマを確認します。（1分）

テーマ：「教員の性暴力を訴えた本件事案への学校の対応は是か非か。」

#### 活動4 自分の立場の意見について、個々に自分の意見を書きます。（2分）

「テーマについて、\_\_\_\_\_である。」

（理由）

#### 活動5 チームで自分たちの立場の立論をし、理由を明確にします。相手方への尋問内容を考えます。（10分）

「テーマについて、\_\_\_\_\_である。」

（理由）

相手方への尋問（そちらは〇〇と言われるが、・・・ではないか？）

**活動6** 肯定側の立論と相手方への尋問(4分)、否定側の立論と相手方への尋問(4分)  
をそれぞれ述べる。(8分)

相手方の主張

**活動7** 作戦タイム(3分)

相手方への反ばく、応答

**活動8** 否定側からの反ばく及び肯定側の応答(3分)、  
肯定側からの反ばく及び否定側の応答(3分) (計6分)

メモ

**活動9** 作戦タイム(3分)

最終弁論用メモ

**活動10** 否定側の最終弁論(2分)、肯定側の最終弁論(2分) (計4分)

**活動11** ふり返し(ある立場になって考えることでテーマに対してどのような考えを持  
ったかを書きましょう。)(2分)

**活動12** 活動11のふり返しについてグループ又は全体で話し合しましょう。(7分)

**活動13** テーマに関連する国や県の通知等を読んで、本来行うべき対応を確認しまし  
ょう。(5分)

(例)「教職員等による児童生徒性暴力等の根絶に向けて<島根県教育委員会の  
総合対策>(令和5年12月 島根県教育委員会)」

## 4 職員間のよりよい人間関係づくりのための研修 その①

## (1) ねらい

- ・自分でも気づいていないストレスの原因や実は気になっていることを整理する。
- ・心の中のモヤモヤを言語化することで、モヤモヤの軽減等を図る。
- ・弱音が吐ける、本音で交流できる関係を同僚間でつくる。

## (2) 研修の流れ

| 時 間          | 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 留意点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10分          | <p>〈みんなでリラックス〉</p> <p><b>例1</b> ピッタリワード</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人組で向かい合う。</li> <li>・ファシリテーター（司会）が言うお題に対して、連想する言葉を言い合う。</li> <li>・振り返り（感想を言う）をする。</li> </ul> <p><b>例2</b> ほめまろう！！熱く語ろう！！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人組で、じゃんけんをし、どちらが先に話し役になるのかを決める。</li> <li>・テーマ①【今までの労（学期や行事など）をねぎらう。】</li> <li>・テーマ②【例）自分が今ハマっていることについて話す。】聞き役は、興味をもって聴き、相づちを打ったり、うなづいたりする。</li> <li>・振り返り（感想を言う）をする。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・話しやすい雰囲気をつくるために、簡単かつ心理面での負担の少ないエクササイズを選ぶ。例以外のもでも可（「資料B」参照）。</li> <li>・<b>例1</b>のお題例<br/>「緑の食べ物と言えバ」<br/>「白と黒の物と言えバ」<br/>「おにぎりの具と言えバ」<br/>「お肉料理と言えバ」</li> <li>・時間があれば<b>例1</b>、<b>例2</b>の両方を行う。</li> <li>・<b>例2</b>のテーマ②は、変更してもよい。</li> <li>・振り返りでは、かかわりを通して感じたことを話す。</li> </ul> |
| 40分<br>(10分) | <p>〈自分の今を見つめて、整理する〉</p> <p><u>ワークシート選びと記入</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「A-1」から「A-6」の6枚のワークシートから書けるもの（書きたいもの）を1枚選ぶ。</li> <li>・選んだワークシートに記入する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| (25分)        | <p><u>聴き合い</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめに作った二人組で聴き合う。自分が選んだシートを相手に伝え、相手にシートの質問文を読んでもらい、それに答える形で記入したことを話す。10分程度聴き合う。</li> <li>・話し手と聴き手が交代し、同じように聴き合う。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・聴き合いを始める前に次のことを伝える。<br/>☆意見や批判を伝えずに肯定的に聴くこと。</li> <li>☆シートに書いたが、話したくないことは言わなくてもよいこと。無理に話さなくてよいこと。</li> </ul>                                                                                                                                                                    |
| (5分)         | <p><u>伝え合い</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・聴いてもらった感想、話した感想を伝え合う。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## ワークシート A-1

職場での自分の“今”をみつめてみましょう。みつめてみることで自分自身が置かれている状況が整理されたり、確かめられたりできることは、人間関係を培っていく上でも大切なことです。

## 職場での 自分の“今”をみつめてみましょう

1 出だしの文に続けて、思い浮かんだことを書いてみましょう。全てを埋めなくてもかまいません。

\*私が今、特に力を入れていることは、

です。

\*私が今、嬉しいなと感じていることは、

です。

\*私が今、気になっていることは、

です。

\*今、私の心の多くを占めているのは、

です。

\*私にとって、職場は、

です。

\*私は今、

です。

2 1を書いて、今の自分についてどのようなことが感じられますか。



“今”自分自身が「どんなことにどのような思いをしているのか」、「どんなことに不安や不満を感じているのか」、「どんなことに心が向かっているのか」など、自分の状況や気持ちも人間関係に大きく作用してきます。自分の状況や気持ちがつかめると、「関係がうまくいなくても今は仕方ないなあ」と思えたり、「この仕事でいっぱいになっているから今は許してもらおう」とゆとりがもてたりするかもしれません。また、「こんなに人間関係のことを気にしている自分だから、よけいに緊張してしまうのかもしれないなあ」などと自分のことを肯定的に考えられるのではないのでしょうか。

## ワークシート A-2

あなたは、自分の好きなところ、いいところを見つけ、認めていますか？ 「自己受容できるほど、他者受容ができる」といわれています。人間関係を築く上でも、自分が自分自身をどれだけ好きと思っているのか、好ましいところも、嫌なところも含めてどれだけOKをだせるのかなどといった自己受容や自己肯定感が大きく影響してきます。

### 自分の好きなところ、いいところを考えてみましょう

- 1 自分の好きなところ、いいところをできるだけたくさん（6つ以上）挙げてみましょう。  
どんなに小さなことでも、人には見えない心の動きでもかまいません。

|   |   |   |
|---|---|---|
| ① | ② | ③ |
| ④ | ⑤ | ⑥ |
|   |   |   |
|   |   |   |

※ どうしても、浮かばないときには、自分が気に入らないところや嫌いだと思っていることを、あげてみましょう。そのことを視点を変えてみることで、プラス面として新たな気づきにつながるかもしれません。

- 2 感想を書きましょう。




自分の好きなところ、いいところといわれてもなかなか思い浮かばないという人もいるかもしれません。「自分に甘いのでは…」とか「自己満足していても…」とかの気持ちが素直に書くことを拒むのかもしれませんが、しかし、まずは、自分のよさを自分自身が認めることが、自己受容の第一歩です。もちろん、自分のいいところを、身近な仲間に認めてもらえると、さらに安心して受けいれられるのではないのでしょうか。

**ワークシート A-3**

自分のよいところ、輝いているプラス面だけでなく、自分としてはいやだと思ったり気になったりしているマイナス面も含めて、「自分ってこうなんだ」とか、「こんなところもあるけどこれが私」などと認めていくことが自己肯定感だといわれます。このようなマイナス面も視点を変えてみるとよいと思います。

**自分の****いやなところ・気になるところをみつめてみましょう**

1 自分のいやなところ、気になるところを挙げてみましょう。

そのことをプラス面に言い換えてみると。

【いやなところ・気になるところ】

〔例〕 優柔不断である



【プラス面に言い換えてみると】

慎重である
















2 感想を書きましょう。



自分がいやだなあ、気になるなあと思うところは、意外にたくさん浮かんできたのではないのでしょうか。それらのことも視点を変えて、マイナスからプラスに考えられるといいですね。

人は、自分と性格の似ている人の言動が気になったり、自分自身がいやだと思っている行動傾向を示す人に対して、批判的・否定的になったりしてしまうといわれます。それは、自分自身のなかにある、好きになれない、認めたくない部分と重なるからかもしれません。逆に、自分自身の好きでない、認めたくない部分を自身が受けいられると、他の人の同じような部分も受けいれることができるでしょう。

# ワークシート A-4

忙しさの中では、人間関係のことはもちろん、自分自身についてゆっくり考える時間をもつことはできかねます。しかし、これまで多くの人と出会い、さまざまな関係を紡いできたことと思います。誰かとのかわりけで自分自身が大切にしてもらったという体験の中に、教職員の人間関係をよりよくするためのヒントが隠されているかもしれません。

## これまでに自分が大切にしてもらったことを思い出してみましょう

- 1 職場での誰かのかかわりで、“うれしかったなあ” “ありがたかったなあ” と感じられ、今でも心が温かくなったり、ほっとしたりする思い出があるのではないのでしょうか。思い出して書いてみましょう。

★ 箇条書きでも、一つのことを詳しく書いてもかまいません。

|        |        |
|--------|--------|
| それは、私が | の頃でした。 |
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |

- 2 書いたことをもう一度読み返してみてください。そして今、どのような気持ちになっていますか。





誰かのかかわりに嬉しくなったり、感謝したりといった体験は、いつまでも温かな思い出となって自分を支えてくれるでしょう。心が温かくなると自分自身や周囲の人たちを優しい気持ちで受けとめることができるのではないのでしょうか。また、そのことは、ご自身が誰かにかかわる時のモデルにもなるのではないのでしょうか。

## ワークシート A-5

普段、職場の仲間のために、行っていることや心がけていることはありませんか。誰も知らないその頑張りを、まず自分自身が認めてみませんか。「なかなかやってるじゃないか」「よく頑張っているね」などと思うことで、自分のことが好きになったり、自分に優しくできたりもします。

### 職場の人のために

### がんばっている自分を探してみよう

- 1 あなたが職場で、誰かのために意識して心がけていることを挙げてみましょう。  
もちろん、いつもでなくてもいいです。できる時に行っているということでかまいません。

- 〔例〕
- ・ゆとりのある時は、隣のクラスの配布物をもっていく
  - ・忙しそうにしている人に、「手伝いますよ」と声をかける
  - ・早く学校に行った時には、隣の組の暖房もつける
  - ・会議を欠席した人に、必ず会議の様子を伝える、あるいは、メモをわたす

○

○

○

- 2 そんな自分に、一言いうとしたらどんなことですか。



もちろん、自分自身にゆとりがないときには、人のために何かをするということは難しいことでしょう。少しゆとりがあって誰かのために動けたとしたら、できた自分をほめてあげましょう。たとえ、どんなに小さなことでもです。そうしてもらった人は、きっと、「関心を向けてもらえた」「大変さをわかってもらえた」などと感じ、ほっとしたり、安心したりして、仕事に向かう元気や意欲が湧いてくるでしょう。少しずつ、お互いにそうし合えたならば、自ずと関係は温かいものになるでしょう。

**ワークシート A-6**

たくさんの気になることを抱えて学校生活は流れていきます。このごろのあなたは、どのようなことが気になっているのでしょうか？ 仕事のこと、人間関係のこと、個人的なこと…。何がどのように気にかかっているのか、特に気にかかっているのは何かなどを整理できると、対応の糸口が見えてくるかもしれません。

## このごろ気にかかっていることを整理してみましょう

1 このごろ、気にかかっていることを書き出してみましょう。すべてを埋める必要はありません。

2 書き出した気にかかっていることをグルーピングしてみましょう。グルーピングできたら、そのグループをまとめるような名前をつけ、 に記入しましょう。

3 グルーピングを終えて、今、どのようなことを感じていますか。

4 グループングしたものを、取り組んでみよう(取り組む必要がある)と思われる順に並べてみましょう。

| I | II | III | IV |
|---|----|-----|----|
|   |    |     |    |

- ◇ 順位Ⅰについて、今、どのように考えていますか。  
今、感じていることやⅠに関連して、これまでやってきたことがあれば書きとめておきましょう。

- ◇ 順位が下位のグループについても、考えてみましょう。  
Ⅱについて

Ⅲについて

Ⅳについて

5 気にかかることを整理してみて、今どのような感想をもちましたか



気にかかることがたくさんあると、一体何から考えたらよいのか、どう取り組めばよいのかわからなくなり疲労感や無力感、自己否定感を募らせたりすることにつながります。また、ゆとりがなくなり、そのことが人間関係にも悪影響を及ぼすこともあるでしょう。そうすると仕事を進めていく上でも支障がでてきます。人間関係での気がかりが大きいと感じられたら、次のような取組をしてみませんか？

- ◇ 身近な誰かに、このごろ人間関係でどんなことが、どのように気になっているのか、また、そのために自分がどんな気持ちになっているのかなどをしっかりと聞いてもらいましょう。話すことで自分の気持ちが整理できたり、受けとめが変わったり、しばらく置いておくことができたりするかもしれません。
- ◇ もう一度、このシートでその関係に限って振り返ってみるのもよいかもしれません。
- ◇ 場合によっては、しばらくそっとしておいたり、距離をおいてみたりするのもよいでしょう。一方、整理してみると意外に少ないことがわかったり、何から取り組むとよいかが見えてきたりしたのではないのでしょうか。「一度に」ではなく、できそうなことから一つ一つ取り組んでいきましょう。

**資料B**

**みんなでやってみませんか？**

**人間関係づくりのエクササイズ**

**～ 職員会のはじめ5分でできるエクササイズ～**



忙しい日々だとは思いますが、エクササイズをすることによって和やかで楽しいひとときを過ごし、教職員の人間関係がよりよいものになればと思います。

**1. ピッタリワード**

- ① ペアをつくってください。
- ② これからお題を言います。それを聞いて連想する言葉を、ファシリテーター(司会)の合図後に言ってください。  
※ ぴったり同じ言葉を言えるでしょうか。  
※ 何回かお題を変えてやってみましょう。
- ③ 振り返りをしましょう。

お題の例

「緑の食べ物と言えバ」  
「白と黒の物と言えバ」  
「おにぎりの具と言えバ」  
「お肉料理と言えバ」

**2. ほめまくろう！！熱く語ろう！！**

- ① ペアをつくってください。
- ② まずは今までの労をお互いにねぎらったり、ほめたりしましょう。  
※ 思いっきり、ねぎらったり、ほめたりしましょう。  
(例「学期や行事など」)
- ③ 話し役、聞き役、どちらが先にするのかを決めましょう。  
※じゃんけんで決めると盛り上がります。  
勝った人は大いに喜びましょう。
- ④ 勝った人が最初の話し役です。テーマに沿って、熱く語りましょう。  
※ テーマは、ファシリテーター(司会)が決め、発表する。  
聞き役は、相手に興味をもって聴き、相づちを打ったりうなずいたりしましょう。
- ⑤ じゃんけんで負けた人が次に話します。話し役だった人は、自分がしてもらった以上に、相手に興味をもって聴きましょう。
- ⑥ 話す・聴く、それぞれの役での感想を出し合いましょう。  
どんな時に話しやすかったのか、どんな言葉や身振、動作などがうれしかったのかを言い合いましょう。

### 3. 五色のカード

「赤」「黄」「緑」「青」「紫」の五色のカードを用意し、一人一人にそのうちの1枚を配ります。

- ① これから自己紹介をあるテーマを加えてしてもらいます。

自己紹介に加えるテーマと順番は、配られたカードの色で決まります。

- ② はじめに話す人は（カードを引く）〇色のカードをもった方です。テーマは「今はまっているもの」です。このテーマを加えて自己紹介をしてください。

- ③ ではお願いします。

（自己紹介が終わったら）ありがとうございました。

- ④ （カードを引く）次は◎色のカードをもった方です。テーマは「休みの日の過ごし方」です。

このテーマを加えて自己紹介をしてください。

- ⑤ ではお願いします。

（自己紹介が終わったら）ありがとうございました。

4人まで①～⑤の方法で自己紹介をします。

- ⑥ （最後の1色になったら）まだ、自己紹介をしていない色の方はお立ちください。最後のテーマは「今の気持ち」です。お願いします。

- ⑦ ありがとうございました。それでは、最後に振り返りをします。お隣同士で、これまでやってきたこのエクササイズの感想を自由にお話ししてください。

#### 【テーマ例】

「今はまっているもの」「休みの日の過ごし方」「学生時代やっていた部活動」「今まで読んだ本の中で心に残っていること」「今、一番興味を持っているもの」「1日の中で一番好きな時間」などのテーマで自己紹介してみてもいいでしょう。

#### ※ 短い時間しか取れない場合

①～③を1回として、数回に分けて実施することも考えられます。その際、時間がなくても⑦の振り返りは行ってください。話してもらった内容のことや、聞いていた人の相づちや言葉がけなどについて話すと、意識していなかったかわりについて、新しい気づきがあると思います。

## 5 職員間のよりよい人間関係づくりのための研修 その②

### (1) ねらい

- ・自分でも気づいていないストレスの原因や実は気になっていることを整理する。
- ・心の中のモヤモヤを言語化することで、モヤモヤの軽減等を図る。
- ・弱音が吐ける、本音で交流できる関係を同僚間でつくる。

### (2) 研修の流れ

| 時 間          | 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 留意点                                                                                                                                                                                          |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10分          | <p>〈みんなでリラックス〉</p> <p><b>例</b> ピッタリワード</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人組で向かい合う。</li> <li>・ファシリテーター（司会）が言うお題に対して、連想する言葉を言い合う。</li> <li>・振り返り（感想を言う）をする。</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・話しやすい雰囲気をつくるために、簡単かつ心理面での負担の少ないエクササイズを選ぶ。<b>例</b>以外のもので可。（「資料B」参照）</li> <li>例）「緑の食べ物と言えば」<br/>「白と黒の物と言えば」<br/>「おにぎりの具と言えば」<br/>「お肉料理と言えば」</li> </ul> |
| 50分<br>(10分) | <p>〈同僚への声のかけ方を考える〉</p> <p><u>ワークシート選びと記入</u></p> <p>「こんなときどんなことばをかけてもらいたい？<br/>①②」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「C-1」及び「C-2」の2枚のワークシートから書けるもの（書きたいもの）を一枚選ぶ。</li> <li>・選んだワークシートに記入する。</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・別案として、2枚のワークシート以外の設定を自分なりに考えてもよい。</li> <li>例） 保護者との関係で<br/>同僚との関係で<br/>家庭内のトラブルなど</li> </ul>                                                         |
| (30分)        | <p><u>ロールプレイ</u>（声をかけられる役 声をかける役）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の選んだワークシート、または自分の設定を伝え、相手に声をかけてもらうところからロールプレイを行う。（5分程度）</li> </ul> <p><u>シェアリング</u> （10分程度）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「声をかける役」「声をかけられる役」をロールプレイした感想を伝え合う。</li> </ul> <p>※役を交代し、同様にロールプレイとシェアリングを行う。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールプレイに取り組む際の気持ちづくりを大切にする。</li> </ul>                                                                                                                |
| (10分)        | <p><u>全体シェアリングまたはグループシェアリング</u></p> <p>4～6人</p>                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が書いたワークシートを見ながらシェアリングしてもよい。ただし、無理に見せなくても良いことを確認しておく。</li> <li>・お互いの気付きを全体で共有する。ただし、無理に話さなくてもよいことを確認する。</li> </ul>                                  |

ワークシート C-1

# こんな時どんな言葉をかけてもらいたい？①

～急きょ休むことになった場合～

急きょ休むことになった時を思い浮かべてください。

あなたは、午後に実施される全校参加の校内行事の主担当という立場です。準備段階では特に問題もなく、あとはその時間を迎えるだけとなっていた朝のことです。

家から電話があり、家庭の事情でどうしても年休をとらせてもらう必要が生じました。

- 1 事情を話し、帰宅しようとしているあなたは、同僚にどんな言葉を返してもらいたいですか。一つでなくても結構です。またどんな表情やしぐさを交えてほしいのかも書いてください。

|  |   |             |
|--|---|-------------|
|  | ← | <p>【理由】</p> |
|--|---|-------------|

- 2 逆にこんな言葉や表情、しぐさは返されたくないなということがあれば、書いてください。

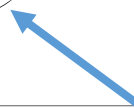
|  |   |             |
|--|---|-------------|
|  | ← | <p>【理由】</p> |
|--|---|-------------|

事前にこのワークシートを取り組んでいただい方たちの声をまとめてみました。

1

- ①ご家族を大切にしてください。  
何かあったら携帯電話で連絡を取りながら一緒に対応しましょう。
- ②子どもたちの様子は明日伝えますよ。
- ③今までの準備がきちんとできているから私たちも安心しているから大丈夫。
- ④気になるでしょうが、何とかやりますよ。
- ⑤それは大変。早く帰ってあげてください。  
家まで気をつけてください。

- ①仕方ないから許してもらいたいけれど、自分を頼ってほしいところがある。
- ②どうなるのかが気になるから、安心させてほしい。
- ③不安だから、何とかかなと言ってもらいたい。でも、今までの自分も認めてほしい。
- ④主担当とはいえ、分担がしてあるから任せないといけない。
- ⑤申し訳ないけれど、家庭の事情はわかってほしい。



返す側が、自分の大変さを少し置いておき、まずは相手がどんな気持ちでいるのかと考えてみる時間がもてるとよいのかもしれません。

2

- ①そんな急に言われても無理ですよ。
- ②それくらいなら、行事が終わってからでは無理ですか？休まないといけませんか。
- ③たいしたことない行事だから大丈夫。
- ④あなたがいなくても大丈夫。
- ⑤大丈夫かな。どうしよう。
- ⑥えー、どういうことなの？  
(事情などを聞く)。

- ①申し訳ないことはわかっているから責めないでほしい。
- ②自分の事情をわかってほしい。
- ③安心させるためとはいえ、頑張ってきたことがばかばかしい。
- ④安心させてほしいけれど、必要とされたい。
- ⑤不安にさせないでほしい。
- ⑥非難されたくない。



2のかけられたくない言葉も、その時に表情やしぐさなどの非言語的な部分やそれまでの相手との関係性も合わさって伝わっていくと思います。同じ言葉であっても相手のとらえ方は、変わってきます。非言語的な部分も意識してみることが大切かも知れません。

ワークシート C-2

**こんな時どんな言葉をかけてもらいたい? ②**

～トラブルが続いて疲れている場合～

トラブルが続いていて、疲れた気持ちでいる時を思い浮かべてください。

最近、学級内で子ども同士のトラブルが続いていて、対応に追われ、また、子どもたちに対して、日々気が抜けない状態です。それに加え、保護者への説明があったり、苦情や相談の電話があったりする中で、あなたは毎日頑張っています。

- 1 こんな状況を周りのみなさんは知っています。そこで、職員室にもどってきた時などにどんな言葉をかけてもらいたいですか。一つでなくても結構です。また、どんな表情やしぐさを交えてほしいのかも書いてください。

|  |   |      |
|--|---|------|
|  | ← | 【理由】 |
|--|---|------|

- 2 逆にこんな言葉や表情、しぐさは返されたくないということがあれば、書いてください。

|  |   |      |
|--|---|------|
|  | ← | 【理由】 |
|--|---|------|

事前にこのワークシートを取り組んでいただい方たちの声をまとめてみました。

1

- ①一緒に考えられることが(何かできることが)あったら言ってね。
- ②お疲れ様。
- ③話聞よ。いつでもいい時に声をかけて。
- ④最近、どう?(それ以上は自分から聞いてこない)。
- ⑤先生よく頑張っているね。たいしたもんだ。
- ⑥最近休憩がないでしょ。お茶しませんか。
- ⑦学級の子ども、こんなことを頑張っていたよ(よいところを伝える)。
- ⑧大変だね。自分もねえ(自分の失敗を率直に話してくれる)。
- ⑨机上に「お疲れ」と書いたメモとおかしがおいである。



- ①② わかってもらいたい。でも、過剰に親切にされるのはつらい。
- ①③ いっぱいいっぱいなので、アドバイスをたくさんもらっても困る。でも必要な時は助けてほしい。
- ③④ 本当につらい時は弱音を吐く場所が欲しいから、きっかけをつくってほしい。
- ⑤駄目なところもあるけれど頑張っていることを認めてほしい。
- ⑥ゆっくりしたい。気分転換したい。
- ⑦子どもを肯定的に見たい。前向きになりた。
- ⑧仲間意識をもちたい。
- ⑨疲れている自分に肯定的な気持ちを向けてほしい。でも、あまり注目されたくはない。

2

- ①まだ、頑張れるよ。
- ②「先生の学級の子どもは～だ。」とマイナス面を言うてくる。
- ③「こうすればよい」と細かく次々と言うてくる。自分の成功例を話してくる。
- ④「ここが悪いからよくないんじゃない。」  
「どうなっているの?」と具体的に聞いてくる。
- ⑤「今のままでは子どもがかawaiiそう。」
- ⑥「早くなんとかしないとイケないね。」
- ⑦陰で自分の学級のことが話題になっている雰囲気を感じる。



- ①励ましているつもりでも、これ以上いろいろ言わないでほしい。一人に責任を押し付けないでほしい。
- ②落ち込みたくない。元気になることを言ってほしい。
- ③④ いろいろ言われても今は余裕もないし、できない。だから委縮してしまいそうになる。今、自分にできることを言ってほしい。
- ⑤⑥ 言われなくても自分が一番わかっているしつらい。
- ⑦話題になるのは仕方ない。だから直接言ってほしい。



「自分はよかれと思っていたのに……」ということが、上の結果からもわかると思います。あくまでも相手のその時の気持ちをつかんで返していくということが大切なのだと思います。しかし、ほんの少しでも言葉を返したり、動きに表してみたりすることは、自然と肯定的な関心として相手には伝わっていくことと思います。相手が発したことを受けたら、「こう感じたよ。」ということ返していきたいものです。そうすることで、関係はより確かになっていくことと思います。

## 6 職員間のよりよい人間関係づくりのための研修 その③

### ～職場のコミュニケーション力を高める研修～

#### 活動1 自分を振り返ってみましょう。

「学校組織マネジメント研修～すべての教職員のために～」(マネジメント研修カリキュラム等開発会議)より

「まず、今の自分を見つめてみましょう。」(10分)

(「学校組織マネジメント研修～すべての教職員のために～(モデル・カリキュラム)」平成17年2月)

を一部改変

- (1) 日々、どのような教職生活を過ごしていますか。AからDのうち、あてはまるものに○印をつけてください。

A:よくある B:時々ある C:あまりない D:まったくない

- |                                |         |
|--------------------------------|---------|
| ①実践の過程で気づいた事柄をメモする。            | A-B-C-D |
| ②実践記録を作成する。                    | A-B-C-D |
| ③自校の児童生徒について同僚と話し合う。           | A-B-C-D |
| ④指導上の問題で悩んだり困ったりしている同僚の相談にのる。  | A-B-C-D |
| ⑤自分の実践や自分が見聞した実践を同僚に紹介する。      | A-B-C-D |
| ⑥学級経営や授業等について同僚同士で相互に検討する。     | A-B-C-D |
| ⑦職員会議など会議では積極的に発言する。           | A-B-C-D |
| ⑧学級通信などで教育についての考え方を保護者に説明する。   | A-B-C-D |
| ⑨校区内を散策しながら地域での有益な情報や要望などを集める。 | A-B-C-D |
| ⑩教職員以外の友人や知人とじっくりと懇談する。        | A-B-C-D |
| ⑪教育に携わってよかったと思える。              | A-B-C-D |
| ⑫ ⑪でAまたはBと答えた方→それはどんな時ですか？     |         |

- (2) あなたの職場はどんな雰囲気ですか。

次の①～⑩のうちで「大いにあてはまる」と思うものについて( )内に○印をつけてください。

- |                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| ①積極的に意見やアイデアを取り上げる気風が強い。        | ( ) |
| ②校長や教頭にあまり相談をかけない。              | ( ) |
| ③少数意見でも聞くという気風が強い。              | ( ) |
| ④保護者との意思疎通が行われていないと思っている教職員が多い。 | ( ) |
| ⑤会議では議論が紛糾して長引くことが多い。           | ( ) |
| ⑥学級や学年の間での対抗意識が強い。              | ( ) |
| ⑦勤務時間を過ぎても遅くまで学校に残っている教職員が多い。   | ( ) |
| ⑧転勤をしたいと考えている教職員は少ない。           | ( ) |
| ⑨自主的な会合や雑談の光景が見られる。             | ( ) |
| ⑩新しいことに対してあまり積極的でない教職員が多い。      | ( ) |

職場の雰囲気をふりかえり、あなたはどのようなことに気づきましたか。

**活動2** 「理想の職場」について「マッピング・コミュニケーション」を行っていきましょう。

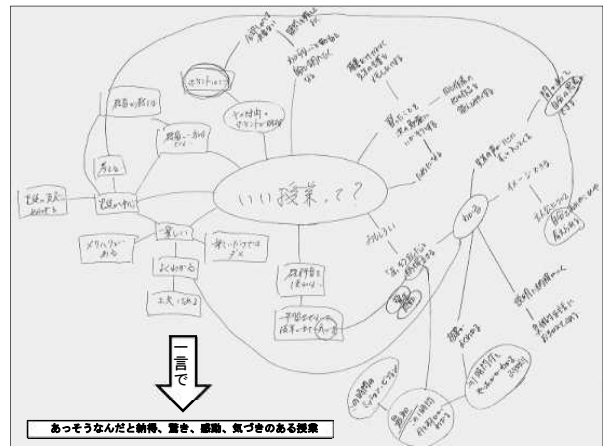
\* マッピング・コミュニケーション（斎藤孝 明治大学文学部教授が提案）

「2人で会話をしながらアイディアを出していき、間に置いた紙に浮かんだことを次々に書いていきます。キーワードをメモしたり、キーワードとキーワードの間を線や矢印で結んだり、グループ化できるキーワードを丸で囲んだりします。こうして言葉と言葉のつながりを図式化していきます。」

『ストレス知らずの対話術—マッピング・コミュニケーション入門—』(PHP研究所)より

## 〈手順〉

- ①白紙の紙を準備する。
- ②中央にタイトルを書く。
- ③2人一組になり、テーマについてイメージを具体化してどんどん書き込み、関連するところは線でつないだりして整理し、最後に「理想の職場」をできるだけ簡潔なことばでまとめる。
- ④制限時間は20分。
- ⑤まとめたことばをグループごとに出し合い、全体でいくつかのキーワードにまとめる。(15分)



マッピングコミュニケーション 例 テーマ:「よい授業とは」

## 理想の職場とは

- ⑥今日の研修を通して感じたことを書きましょう。(5分)

## 7 職員間のよりよい人間関係づくりのための研修 その④

～キャリアカウンセリングの視点を持ちましょう～

「キャリア」について考えましょう。

キャリア展望 : 個人がイメージしている将来設計と将来の自己像で、この先、どんな将来生活を描くことができるかの見通しのこと。

キャリア・アンカー : 個人のキャリアのあり方を方向づける いかり 錨 のこと。

現在の生活に自己をつなぎ止め、さらに将来に向けてキャリア発達を推し進めようとする指向性（自覚された自己の持ち味と価値）

（「学校組織マネジメント研修～すべての教職員のために～」マネジメント研修カリキュラム等開発会議）

### 活動1 自分にとっての教職の意味（キャリア・アンカー）を考える（5分）

あなたは、現在の仕事についてどのように考えていますか。次の①～⑩のうちで「そう思う」というものについて（ ）に○印をつけてください。

- ①目新しく変化に富んだいろいろなことをしてみたい。 ( )
- ②他人と競争して負けるとくやしい。 ( )
- ③手がけたことは何でも最善を尽くしたい。 ( )
- ④たいていの問題は自分で解決できると思う。 ( )
- ⑤校内において自分に要求されている役割を把握している。 ( )
- ⑥自分の行動が学校にとってプラスになるか考えている。 ( )
- ⑦何かしようとする時、自分にそれができるか不安になる。 ( )
- ⑧人に勝つことより、自分なりに一所懸命やるのが大切だと思う。 ( )
- ⑨勉強や仕事に努力するのは、他の人に負けないためだ。 ( )
- ⑩今までにしたことのない仕事をしてみたい。 ( )

### 活動2 これまでをふり返って「教職のやりがい」を感じたことについて書きましょう。(10分)

### 活動3 グループになって活動2について紹介し合ひましょう。(20分)

**活動4** ストレスの軽減に役立つキャリアカウンセリングの視点を持ちましょう。(10分)

① 10年後の自分像を書き出してみましょう。(例 仕事や個人の生活など)

② ①になるために必要な5年後の自分像を書いてみましょう。  
(10年後の自分像につなげるには、5年後にはどんな自分でいたいですか。)

③ 5年後の自分像を目指して1年以内にできることを書いてみましょう。

**活動5** 今日の研修を通して感じたことを書いてみましょう。(5分)

メモ