

## 〈小学校 教育相談〉



### 望ましい人間関係づくりの支援の工夫 —開発的カウンセリングとブリーフセラピーの技法を通して—

南城市立馬天小学校教諭 新 垣 隆

#### 1 研究のテーマについて

級友とうまく関わることができない児童が増え、学級において友人関係のトラブル等が多く見受けられる。全ての児童が学校へ行くのが楽しいと思える学級にしたい。そこで、開発的カウンセリングとブリーフセラピーの技法を取り入れ、授業と教育相談において計画的に支援することにより望ましい人間関係を築くことを目指した。

#### 2 研究の特徴

##### 開発的カウンセリング (学級集団への支援)

自己や他者への理解を深め、人間関係づくりの技能を身につけ、適切な自己表現ができるようになるために、開発的カウンセリングの中の構成的グループエンカウンター、ソーシャルスキルトレーニング、アサーショントレーニングを授業に取り入れ実践した。

##### ブリーフセラピー 個への支援

学級集団に適応できない児童への学級適応を促すことを目的に、昼休みの間にブリーフセラピーの技法を用いた教育相談を計画的に実践した。その中で開発的カウンセリングの授業との関連を持たせながら教育相談を進めた。

#### 3 指導の実際



ソーシャルスキルトレーニング



アサーショントレーニング

#### 4 研究の成果

開発的カウンセリングを取り入れた授業を行うことで、自己や他者への理解を深め、人間関係づくりの技能を身につけ、適切な自己表現ができるようになり、児童の学級満足度が高まった。また、ブリーフセラピーを取り入れた教育相談を行うことで、学級集団に適応できない児童が、級友との関わりが持てるようになり学級適応を促すことができた。

## 望ましい人間関係づくりの支援の工夫 ～開発的カウンセリングとブリーフセラピーの技法を通して～

南城市立馬天小学校教諭 新垣 隆

### I テーマ設定の理由

#### 社会環境の変化

|          |   |
|----------|---|
| 人間関係の希薄化 | 今日、少子化や核家族化などによる生活様式の変化やコンピューターゲームなどによる遊びの変化等によって、児童を取り巻く社会環境が大きく変わり、それによって人間関係が希薄化し、コミュニケーション能力が弱くなっているといわれている。学校教育においては不登校、いじめ、学級崩壊など学校における不適応行動の問題は多様化しており、その原因の一つには人間関係をうまく築くことができない児童が増えたことが考えられる。沖縄県においては、平成19年度の「学校教育における指導の努力点」の「特別活動の充実」の中で、集団の中での望ましい人間関係の充実を図ることが必要であると示されており、望ましい人間関係づくりの在り方への取り組みの重要性が増している。 |
| 望ましい人間関係 | これまでの実践の課題  |

#### これまでの実践の課題

|       |   |
|-------|---|
| 適切な支援 | これまでの実践を振り返ってみると、他人の気持ちや痛みに共感できる思いやりのある学級づくりを柱に学級経営を行ってきた。仲間と交流できるグループ活動や学級全体で取り組む活動を多く設定し児童が気軽に話しやすい雰囲気を作り、友達づくりの悩みについてアドバイスするなどの工夫や努力をしてきた。ところが、友人関係が固定化し、限られた級友との関わりしか持てない児童や、友人関係のささいなトラブル等から登校を渋る児童がいる。また、学級集団の中では自分の思いや考えを上手に表現できない児童がいたり、逆に積極的に自己表現するが、相手のことを考えずにわがままな言動をする児童もおり、望ましい人間関係をうまく築くことができていない現状がある。その原因として、児童一人一人の考え方や悩みを把握し理解したうえでの適切な支援ができなかったことが考えられる。 |
|-------|---|

#### 本研究において

|            |   |
|------------|---|
| 開発的カウンセリング | そこで本研究では、望ましい人間関係づくりの支援のために、学校生活の中で、朝の会や帰りの会、学級活動、道徳の授業において開発的カウンセリングを計画的に実践する。そのことにより、自己や他者への理解を深め、人間関係づくりの技能を身につけ、適切な自己表現ができるようになることを目指したい。また、学級集団に適応できない児童へは、教育相談を通して、ブリーフセラピーの技法を用い計画的に実践することにより児童の学級適応を促したい。 |
|------------|---|

以上のことから、開発的カウンセリングとブリーフセラピーの技法を通して、望ましい人間関係を築くことができるであろうと考え、本テーマを設定した。

### II 研究仮説と検証計画

#### 1 研究仮説

学校生活の中で、以下のような支援の工夫を行うことで、児童が望ましい人間関係を築くことができるだろう。

- (1) 自己や他者への理解を深め、人間関係づくりの技能を身につけ、適切な自己表現ができるようになるために、朝の会や帰りの会、学級活動、道徳の授業において開発的カウンセリングを計画的に実践する。
- (2) 学級集団に適応できない児童への学級適応を促すために、昼休みの時間においてブリーフセラピーの技法を用いた教育相談を計画的に実践する。

## 2 検証計画

| 4学年2組(男子16人女子17人 計33人) |                                   |                          |                    |
|------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------|
|                        | 検証の場面                             | 検証の観点                    | 検証の方法              |
| ①検証授業<br>8時間           | 構成的グループエンカウンターを取り入れた授業            | 自己や他者への理解を深めることができたか。    | ・児童の観察<br>・振り返りシート |
|                        | ソーシャルスキルトレーニングを取り入れた授業            | 人間関係づくりの技能を身につけることができたか。 | ・児童の観察<br>・振り返りシート |
|                        | アサーショントレーニングを取り入れた授業              | 適切な自己表現ができたか。            | ・児童の観察<br>・振り返りシート |
| ②個に対する支援<br>5回         | 昼休みの教育相談                          | 学級集団に適応することができたか。        | ・児童の観察<br>・児童の感想   |
| ③授業実践<br>前後の調査         | 実施時期<br>事前アンケート(10月)と事後アンケート(12月) |                          | ・hyper-QU アンケート    |
| まとめ                    | 望ましい人間関係を築くことができたか。               |                          | ・①②③の結果から検証する。     |

## III 研究内容

### 1 望ましい人間関係づくりについて

#### (1) 望ましい人間関係とは

人間関係を形成する意欲と能力は、人との関わり合いの中で集団体験を通してつくられる。児童が一日の大半を過ごす学級は、人間関係を形成していくよりよい機会である。学級における人間関係は、ただ単に関わりをもてばいいのではなく、一人一人の児童が相互に相手や自分のよさを認め励まし合いながら、高め合っていくことのできる関係でなければならない。そこで本学級における望ましい人間関係を、互いのよさを見つけ認め合えること、互いが気持ちよく生活できるルールを守ること、自分の気持ちや考えを適切に表現できることと捉えた。

#### (2) 望ましい人間関係づくりの支援について

人間関係づくりには周りの人との交流を通じ、自分の存在が認められること、さまざまな場面での適切な行動や自己表現ができることが必要である。実際、学校生活において、ふれあいの交流をもつ場面や自己表現の機会は多くある。しかし、人との関わり方、行動の仕方がわからないこと等の原因から、相手のよさを見つけ認めることが集団生活のルールを守ること、自分の言いたいことをきちんと伝えることができない児童がいる。そのため、学校の教育活動の中で対人関係の体験学習をする場を設定し、他者から認められたり、受け入れられたりする体験や集団生活の知識と技術の基本を学習することが求められている。そこで、児童の人間関係づくりのために教師が意図的、計画的な支援を行うことが重要である。学校は学級集団の活動が基本であり、組織的、効率的な支援がしやすい。学習したことを日常生活において活用し促す機会も多くあり、望ましい人間関係づくりの支援ができる。

本研究では、望ましい人間関係づくりの支援として、学級集団に対しては朝の会や帰りの会、学級活動、道徳の授業において開発的カウンセリングを計画的に実践する。また、学級集団に適応できない児童に対しては学級適応を促すために、ブリーフセラピーの技法を用いた教育相談を行う(図1)。

組織的・効率的な支援

開発的カウンセリング  
ブリーフセラピー

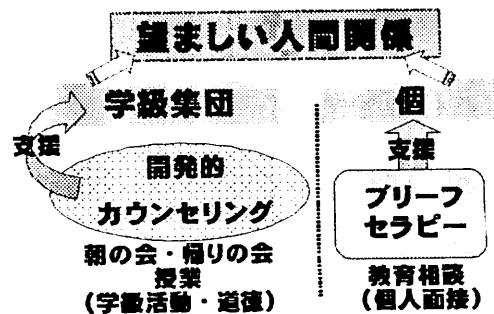


図1 望ましい人間関係づくりの支援

### 2 開発的カウンセリングについて

#### (1) 開発的カウンセリングとは

学校カウンセリングは治療的カウンセリングと開発的カウンセリングに分けられる。

**治療的カウンセリング**

治療的カウンセリングは悩みや心理的な問題を扱いその解決に向けて援助することである。従来の学校カウンセリングでは主として行われており、カウンセラーが悩みや問題を持つ児童に相談室で個別面接をする形式であった。開発的カウンセリングは問題の発生を予防したり、自己成長を援助することである。教師がすべての児童を対象とし、教育活動の全体を通していろいろな場面で行うことができる。そのため、開発的カウンセリングを計画的に実施することにより、問題の発生を未然に防ぎ、各発達段階に応じた課題を達成しながら自己実現を図ることができる。

**開発的カウンセリング**

**グループ体験学習**

**本音と本音の交流**

本研究では開発的カウンセリングの中の自己や他者への理解を深めることができる構成的グループエンカウンター、人間関係づくりの技能を身につけることができるソーシャルスキルトレーニング、適切な自己表現ができるアサーショントレーニングを効果的に授業に取り入れ計画的に実践する。

## (2) 構成的グループエンカウンターについて

### ① 構成的グループエンカウンターとは

構成的グループエンカウンター（以下 SGE と略記する）は、与えられた課題を指定された枠の中で取り組み話し合いを行うグループ体験学習である。そこでは、意図的に指定された人数、時間、ルールという枠を設定することにより、不安や緊張感を減らし気軽に参加することができる。また、指定された枠での話し合いで心的外傷が予防でき、自由な雰囲気のもとで自己表現がしやすくなり、児童が互いに本音と本音の交流をすることができる。そのことにより自己理解や他者理解を深め、対人関係を促進することができる。

### ② SGE の一般的な流れの手順と実施上の留意点

SGE を授業で進める際には表1のような流れで行う。その中で一番重要なのがシェアリングであり、わからあいやふり返りにより SGE の目標を達成することができる。実施上の主な留意点としては表2のことが挙げられる。

表1 SGEの一般的な流れの手順

表2 SGEの実施上の留意点

|            |  |
|------------|--|
| ①ねらいを伝える   | ・ねらいは、わかりやすく具体的なものにする。                                   |
| ②ウォーミングアップ | ・心の準備運動で、雰囲気を盛り上げる。                                      |
| ③インストラクション | ・エクササイズの内容やルールを説明する。児童にわかりやすいように教師が演示するようになる。            |
| ④エクササイズの実施 | ・ルールが守られているかを確認しながら、グループを回って援助する。                        |
| ⑤シェアリング    | ・エクササイズをふり返り、気づいたことや感じたこと、考えたことをわからあう。ふり返り用紙を使いシェアリングする。 |
| ⑥まとめ       | ・教師からのフィードバック  |

|  |
|--|
| ・エクササイズに参加することに抵抗のある児童がいる場合、抵抗の少ないエクササイズから順に配列したりするなどの工夫をする。 |
| ・ねらいや目的達成のために、エクササイズのルールを徹底する。ルール説明はできるだけ明確に行う。              |
| ・シェアリングでは発言の順番を指示したりして、発言しやすい導入の工夫をする。                       |

## (3) ソーシャルスキルトレーニングについて

### ① ソーシャルスキルトレーニングとは

ソーシャルスキルとは対人関係を円滑に運ぶためのそれに裏打ちされた具体的な技術やコツのことである。ソーシャルスキルトレーニング（以下 SST と略記する）とは社会生活を円滑に送るために必要な技能を養う目的でプログラムされたものである。トレーニングで人間関係のルールやマナーなど様々なケースをロールプレイで体験し実践することで身につけることができる。そのことにより学級内の対人関係や児童の適応感を促進し改善する効果が期待できる。

### ② SST の一般的な流れの手順と実施上の留意点

SST を授業で進めるに際には表3のような流れで行う。リハーサルで、人の関わりや集団の楽しさや喜びを感じることにより自らやってみようという気持ちにすることができる。実施上の主な留意点として表4のことが挙げられる。

**対人関係の技術やコツ**

表3 SSTの一般的な流れの手順

|            |   |
|------------|---|
| ①インストラクション | ・対人場面での具体的な振る舞い方や基本的な心構え、対人関係の中で機能している社会的ルールについて言葉で教える。スキルの重要性に気づかせる。                               |
| ②モデリング     | ・スキルのモデル（教師・児童）を示し、それを観察させ模倣させる。  |
| ③リハーサル     | ・インストラクションやモデリングで示した適切なスキルを児童の頭の中あるいは、実際の行動で繰り返し反復させる。  |
| ④フィードバック   | ・児童が、インストラクションに従って実行した行動や、モデリングやリハーサルで示した行動に対して、適切である場合にはほめ、不適切である場合には修正を加える。スキルを実行をしてみようとする動機を高める。 |
| ⑤定着化       | ・教えたスキルが日常場面で実践されるよう促す。言語的教示を与えてたり一定の目標を設定した課題を与える。   |

表4 SSTの実施上の留意点

|  |
|--|
| ・学級内の人間関係が悪い場合や混乱している場合は、個別対応から入るようにする。                  |
| ・教師の観察や質問紙から、普段から半数程度が実行できており意識さえすれば、8割程度が実行できるスキルを選定する。 |
| ・児童を引きつける工夫を心がけ、楽しい雰囲気の中で行うようにする。                        |
| ・活動に対して適切な評価をこまめに与える。                                    |

## (4) アサーショントレーニングについて

## ① アサーショントレーニングとは

自他尊重のコミュニケーション

3つのタイプの自己表現

アサーションとは「自分の考えや意見、気持ちを正直に、素直に適切な方法で表現すること」であり、相互の関係性を大切にした自他尊重のコミュニケーションのことである。アサーショントレーニングとは自分も相手も大切にした自己表現力を養う目的でプログラムされたものである。トレーニングで3つのタイプの自己表現(表5)を理解し、互いを尊重する気持ちを体験活動を通して学ぶことでアサーティブな自己表現を身につけることができる。そのことにより児童同士のコミュニケーションを円滑にする効果が期待できる。

表5 3つのタイプの自己表現

|             |   |
|-------------|---|
| 非主張的自己表現    | ・相手は大切にするが、自分を大切にしない自己表現のこと。自分の意見や考え、気持ちを表現しなかったり、仕損なったりするために後味の悪い思いや不愉快な体験をすることがある。結果として主導権を相手に任せ相手の思いに合わせる。 |
| 攻撃的自己表現     | ・自分は大切にするが相手を大切にしない自己表現のこと。自分の意見や考え、気持ちちははっきり言い自分の権利のために自己主張するが、相手の意見や気持ちを無視したり軽視したりするので、結果として相手を踏みにじる。       |
| アサーティブな自己表現 | ・自分も相手も大切にした自己表現のこと。それは、自分の気持ちや考え方を素直に正直に、その場に合ったふさわしい方法で表現しようとする。また、相手にも表現するよう勧める。                           |

## ② アサーショントレーニングの基本的な進め方と実施上の留意点

基本的な進め方の例として、児童にアサーションを理解し身につけさせるためには表6の三つの段階がある。進める際は学級担任が中心的存在として全過程に積極的に関わり、教師自身がアサーションを心掛けるモデルになることが重要である。実施上の主な留意点として表7のことが挙げられる。

表6 アサーショントレーニングの進め方の三つの段階

| 第一段階 「アサーションとは何かを学ぶ」         |  |
|------------------------------|--|
| ・人の話し方には三つのタイプに区別されることを理解する。 |  |
| ・三つの話し方のその後の関係性を理解する。        |  |
| 第二段階 「自分の中のアサーションを育む」        |  |
| ・自分の中にある三つの話し方の自分の傾向を理解する。   |  |
| ・自己表現を引き出す実習をする。             |  |
| ・アサーティブな自己表現をクラス全体に呼びかける。    |  |
| 第三段階 「アサーションを支える相互尊重を確認する」   |  |
| ・友達や自分の良いところを見つけ認めるという体験をする。 |  |

表7 アサーショントレーニングの実施上の留意点

|  |
|--|
| ・3つのタイプの自己表現を児童にとって分かりやすく興味が持てるように「のび太」「ジャイアン」「しづか」等の名称をつける。 |
| ・課題にのりにくい児童、人見知りが強い児童など、特に気になる児童のいるグループについては、ある程度の配慮をする。     |
| ・発達の個人差に充分留意する。発言を促す際には決して無理強いしない。                           |
| ・授業で学んだことが、児童の日常にどう浸透していくか、長期的に見る。                           |

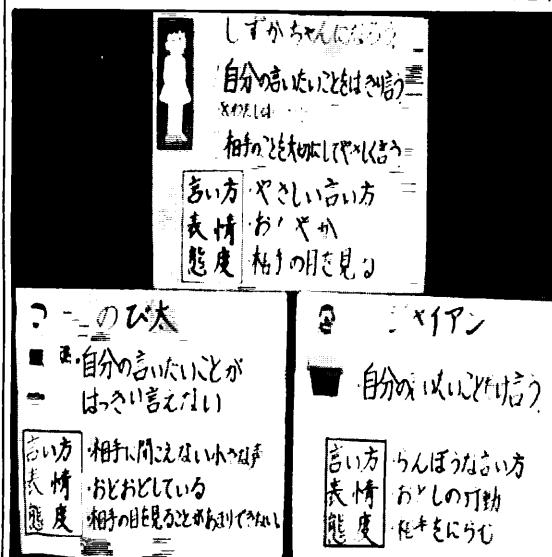
## (5) 開発的カウンセリングの工夫

開発的カウンセリング(SGE・SST・アサーショントレーニング)は、単独で行うよりもそれぞれのカウンセリングのねらっているよさを関連づけて取り入れ実践することに

より、3つの要素が効果的に結びつき、望ましい人間関係づくりを支援することができると考える。そこで、前半に、SGEとSSTを統合した集団活動を実践する。SGEでは、行動を通じ互いの認め合いや感情交流を多く体験するように働きかけ、人と関わる喜びや集団体験の喜びを経験させる。SSTでは学級内に共有できるルールが定着できるよう働きかけ、児童同士の関わりがスムーズにいくようになる。互いのカウンセリングのねらいである心の交流と人間関係づくりのルールを同時に定着させていく。それを基盤に後半では、アサーショントレーニングでアサーションについての理解や、ロールプレイを通して適切な話し方について学ぶことにより、自分も相手も大切にした自己表現ができるようになる。特に本研究ではアサーショントレーニングに重点を置きトレーニングの資料やエクササイズの教材作成を行った。

### ① アサーショントレーニングのシナリオ・掲示資料・実践シートの作成

アサーショントレーニングでは児童がロールプレイを行い役割交換をして3つのタイプの自己表現を体験し、話し方の違いやアサーティブな自己表現のよさを理解させる。児童がロールプレイを行う際には無理なくできるように簡単なシナリオを各ペアに用意する。また3つのタイプの自己表現のポイントをわかりやすくまとめた掲示資料を作成し視覚的に理解させる(資料1)。授業終了後は自分も相手も大切にした自己表現がチェックできる実践シートを配布し1週間チェックする。そのことにより学習したことを日常生活の場面で活用・定着できるように促す(資料2)。



資料1 掲示資料

### 上手に周りの人とつきあう スキルをみがいていこう！

4年2組 名前 \_\_\_\_\_

自分の意見や考え方をちゃんと言えるようになり。  
相手のことを大切にした言い方ができるようになら。



○か△を記入してください。

|   | 13日<br>(火)<br>14日<br>(水) | 15日<br>(木)<br>16日<br>(金) | 17日<br>(土)<br>18日<br>(日) | 20日<br>(木) |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| 1 | ○                        | ○                        | ○                        | ○          |
| 2 | ○                        | ○                        | ○                        | ○          |
| 3 | ○                        | ○                        | ○                        | ○          |
| 4 | ○                        | ○                        | ○                        | ○          |

●「ありがとう」「ごめんなさい」を使う場面がなかった場合はノックを引いて下さい。

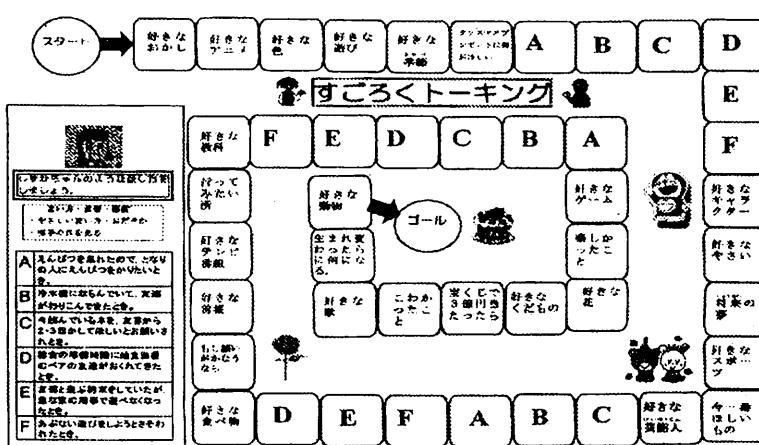
結果

6日間これをやったおかげで、できなかつたことができやすくなつたので。  
うれしかつたです。

資料2 実践シート

### ② エクササイズ(すごろくトーキング)の教材作成

資料3は、単元のまとめとして使用するすごろくトーキングのすごろくシートである。本来すごろくトーキングはSGEの自他理解を図るエクササイズであるが、このエクササイズにアサーショントレーニングができるようシートを作成した。

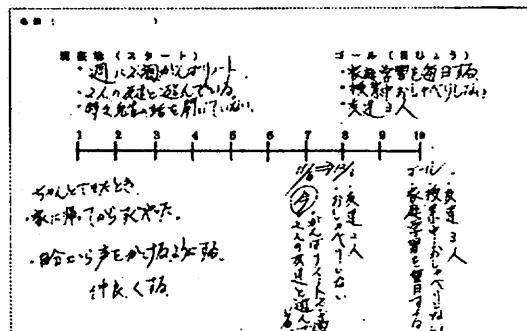


資料3 すごろくシート

### 単元のまとめ



|                |  |
|----------------|--|
| 学級適応           | (4) 教育相談活動の工夫  |
|                | ① 目的・ゴール(目標)の設定  |
| 枠組の4つの<br>メリット | 学級に不適応感を持っている児童は、個別の特別な支援を必要とする。そこで本教育相談では、開発的カウンセリングの授業だけでは変容が望めないと思われる児童に対して、昼休み時間に教育相談を個別で実施し学級への適応を促すことを目的とする。ゴールを設定する際は、事前に実施した hyper-QU アンケートの落ち込みのある項目を基に話し合いを進め具体的なゴールを設定し、児童の悩みや問題の解決と学校生活が楽しめるなどを最終目標に置いた。   |
|                | ② 面接の枠組  |
| 授業との関連         | 面接の枠組(面接の日時・所要時間・場所)をあらかじめ決めて教育相談を行う。枠組を決めるメリットとして次の4つがあげられる。①守られた安全な時間と空間がある。②面接期間全体がカウンセラーから肯定的な関心が向けられる。③面接期間を限定し回数を設定することで効率的に充実した面接ができる。④教師も児童も落ち着いて面接に臨むことができる。そのことを踏まえ、面接の回数を、児童が目標の達成感を持ちやすくするために全5回とし1週間に1回行う。また、時間は児童が負担を感じることなくできるように昼休みに設定し、安心して面接に臨めるように教育相談室で行う。 |
|                | ③ 面接の工夫  |
| メモの活用          | 児童のゴール(目標)と開発的カウンセリングの授業との関連を持たせながら教育相談を進める。面接ではその後に行う開発的カウンセリングの授業の内容やポイントを伝え、授業のねらいが達成できるようにアドバイスする。授業後は児童がどのようなことを感じ実践したかを確認し、児童の努力や変容を認め励ますようにする。また、面接中は簡単なメモを取りながら行う。   |
|                | メモを取る際は①児童に見えるようにメモすること②肯定的な内容の記録にすること③キーワード程度にとどめることに留意する。メモを取る用紙(資料4)には、児童の変容を分かりやすく示すために、数直線にゴールや現在地を書き込めるようにし、児童にメモを見せ確認しながら面接を進めていく。  |



資料4 メモ用紙

## IV 授業実践

- 主題名 望ましい人間関係づくり
- 主題について
  - 題材観(省略)
  - 児童観(省略)
  - 指導観(省略)
- 題材の指導目標
 

開発的カウンセリング(SGE・SST・アサーショントレーニング)を取り入れることにより、自己や他者への理解を深め、人間関係づくりの技能を身につけ、適切な自己表現ができ、望ましい人間関係づくりができる。

## 4 活動及び検証計画

| 回 | 月日            | 題材名                      | ねらい  | 検証結果(検証方法)             |
|---|---------------|--------------------------|--|------------------------|
| 1 | 10/31<br>朝の会  | hyper-QU アンケート<br>エクササイズ | ★エンカウンター ◆ソーシャルスキル●アサーション<br>・児童の実態調査アンケート       | ▲ふり返りシート■観察            |
| 2 | 11/26<br>学活   | なんでもバスケット                | ★マナーやルールを守りながら学級のみんなでひとつのゲームを楽しみ、仲間とあたたかい関係をつくる。 | ▲ほとんどの児童が楽しく活動できたと答えた。 |
| 3 | 11/27<br>帰りの会 | おはよう名人さよなら名人             | ◆相手が気持ちよい「おはよう」や「さよなら」を考えて、自分から言うことができるようになる。    | ■慣れてくると意欲的にあいさつてきた。    |

|    |                     |                              |   |                           |
|----|---------------------|------------------------------|---|---------------------------|
| 4  | 11/30<br>道徳         | 聴き方名人<br>2-(1)礼儀             | ◆ルールを明確化して体験することで上手な聞き方を身につける。  | ▲ほとんどの児童が上手な聞き方がわかったと答えた。 |
| 5  | 12/3<br>学活          | いいとこさがし                      | ★いいとこをみつけて伝え合う活動を通して、友達のよさに気づいたり、改めて自分のよさを見つめ直す。                        | ■意欲的に活動し、またやりたいと言っていた。    |
| 6  | 12/4<br>朝の会         | 進化ジャンケン                      | ★ジャンケンして進化する中で、友達に対する親しみをもつ。  | ■友達と楽しそうに仲良く活動していた。       |
| 7  | 12/7<br>道徳          | あたたかい言葉<br>シャワー<br>2-(2)思いやり | ◆あたたかい言葉かけとは何かを知り、あたたかい言葉をかけたり、かけられたりする体験を通しそのよさを味わう。                   | ▲あたたかい言葉かけがわかったと答えた児童が多い。 |
| 8  | 12/10<br>道徳         | いっしょに遊ぼう<br>2-(2)思いやり・親切     | ◆友達に誘いの言葉をかけてあげると相手がどんな気持ちになるかに気づかせ、誘うための具体的な言葉を身につける。                  | ▲ほとんどの児童が友達の誘い方がわかったと答えた。 |
| 9  | 12/11<br>朝の会        | 聖徳太子ゲーム                      | ★一人ではできないことも、何人かで協力すればできる、ということを体験しながら互いの信頼感を高める。                       | ■グループで協力し楽しそうに活動していた。     |
| 10 | 12/14<br>学活         | 3つの話し方                       | ●攻撃的な表現、非主張的な表現、アサーティブな表現があるということに気づかせ、特徴や違いを理解する。                      | ▲ほとんどの児童が話し方の違いがわかったと答えた。 |
| 11 | 12/17<br>学活         | 適切な自己表現                      | ●ロールプレイを通して、アサーティブな表現の話し方について体験的に理解する。                                  |                           |
| 12 | 12/19<br>学活<br>(本時) | すごろくトーキング                    | ★学級の友達一人ひとりのことを知り、自分のことを話すこと、お互いを理解する。<br>●アサーティブな表現をすることで、適切な自己表現ができる。 |                           |
| 13 | 12/21<br>朝の会        | hyper - QU アンケート             | ・検証授業まとめのアンケート  |                           |

## 5 本時の指導計画 (8/8)

- (1) 題材名 「すごろくトーキング」
- (2) ねらい
- ・学級の友達一人ひとりのことを知り、自分のことを話すことで、お互いを理解する。
  - ・アサーティブな表現（相手の気持ちを考えながら自分の言いたいことを伝える）をすることで、適切な自己表現ができる。
- (3) 本時の授業仮説
- ① SGE のすごろくトーキングを取り組むことで、お互いを理解するであろう。
  - ②アーショントレーニングの技法を取り入れることで、適切な自己表現ができるであろう。
- (4) 準備資料
- ・すごろくシート 8 グループ分
  - ・サイコロ
  - ・振り返りシート
  - ・すごろくシート（掲示用）
  - ・ルール（掲示用）
  - ・振り返りシート（掲示用）
- (5) 本時の展開

| 段階       | 学習活動                                  | 教師の指示・発問 (Ⓐ) 児童の反応・行動 (Ⓑ)  | ■授業仮説の検討<br>Ⓐ教師の支援・留意点                            |
|----------|---------------------------------------|--|---|
| 導入 2 分   | ウォーミングアップ<br>1 前時の振り返り                | ・サケとサメゲームを行う。<br>Ⓐ最近みんなが前よりも仲良くなったように感じて、先生はすごく嬉しいです。月曜日は、しづかちゃんのような相手の気持ちを考えながら自分の言いたいことを伝える話し方ができるようになりましたね。ジャイアンの話し方は…のび太君の話し方は…しづかちゃんの話し方は…  | Ⓐクラスの変容について認め、学習の深まりを実感させる。<br>Ⓐ3つの話し方のポイントを確認する。 |
| 展開 ① 8 分 | インストラクション<br>2 めあての確認<br>3 進め方とルールの確認 | Ⓐ今日のめあては2つあります。1つめは「友達のことを聞いたり、自分のことを話したりしてもっと仲良くなろう。」2つめは「友達にしづかちゃんのような話し方ができるようになろう。」です。<br>Ⓐ「すごろくトーキング」というゲームをやりたいと思います。ルールの説明をします。<br>Ⓐさいころを振って出た目の数の所にあるテーマについて話をします。<br>Ⓐすごろくトーキングの中に、英語でA B C…のますがあります。ここに止まつたら、こんな場面ではどのような話し方をしますかという質問がありますので、しづかちゃんのような話し方をみんなにして下さい。そのとき、のび太君やジャイアンのような話し方をした場合は聞いて…<br>Ⓐルールは6つあります。1つめは話をしっかり聞くです。今までの活動で聴き方名人が増えてきていると思います。聴き方名人のポイント… | Ⓐルールを提示し、確認できるように黒板に掲示しておく。<br>Ⓐ聴き方名人を確認する。       |

|                |                                 |   |  |
|----------------|---------------------------------|---|--|
|                |                                 | <p>④ 2つめは伝えたいことを話します。話し方のポイントは・・・</p> <p>⑤ 今日はそのことを意識して友達と話をすることを楽しんで下さい。そのとき、あまり大きな声で話すと隣のグループの迷惑になるので小さな声で話します。</p> <p>⑥ 3つめは、友達の秘密は他のグループの人には絶対に話さないことです。内緒だからといって、陰口を言ってはいけません。話す人は自分のことについて友達を信じて話してみましょう。4つめは・・5つめは・6・</p> <p>⑦ それでは始めに、先生がみんなに内緒話をします。先生の話は絶対に他の人に言わないでください。</p> | ◎ルールを全員で読み理解できているか確認する。  |
| 展開<br>②<br>25分 | エクササイズ<br>4 「すごろくトーキング」の実施      | <p>⑧ グループ一人サイコロとすごろくシートをとりに来て下さい。</p> <p>⑨ さいころを振ってマスに書かれているテーマを話して下さい。ゴールした人から終わりとなります。順番はじゃんけんで決めて下さい。順番が決まったら始めて下さい。</p> <p>⑩ 順番にサイコロを振る。</p> <p>⑪ マスに書いてあるテーマについて話す。</p> <p>⑫ 聞いている児童は話が終わったら拍手をする。</p>   | ◎勝負を重視しない途中の会話を楽しむようにする。<br>■授業仮説①②(観察)<br>◎早く終わったグループは、臨機応変に対応する。 |
| まとめ<br>10分     | シェアリング<br>5 授業の振り返り<br>6 学習のまとめ | <p>⑬ 今日の活動を振り返りシートに記入しましょう。</p> <p>⑭ では、今日の感想をグループで話し合います。初めにゴールした人から順番に感想を言いましょう。</p> <p>⑮ 友達のことをもっと知ることができてよかったです。</p> <p>⑯ 今日の学習のまとめの感想を発表して下さい。</p> <p>⑰ 今日の授業で気持ちのいい話しができるようになりましたね。さらに友達のことを知りさらに仲良くなれたと思います。</p>   | ◎誰の話し方が気持ちよかったか、秘密を話した、話してもらった気持ちを中心に感想を言う。<br>■授業仮説①②(振り返りシート)    |

## 6 授業仮説の検証と考察

授業仮説について、児童の振り返りシート(自己評価・感想)・観察を基に検証する。

表10は、児童の自己評価と観察者(6人)が見た学級全体の評価をまとめたものである。

表10 児童の自己評価と観察者による学級全体の評価 学級人数33人

| 検証の観点            | 評価項目                           | 児童の自己評価(上段) 観察者の評価(下段) |                   |                 |                 | 児童の評価(上段)<br>観察者の評価(下段) |
|------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|
|                  |                                | 4                      | 3                 | 2               | 1               |                         |
| お互いを理解することができたか。 | 友達の話を聞くことができたか。                | よくできた<br>28人           | できた<br>5人         | あまりできなかつた<br>0人 | できなかつた<br>0人    | A 100 %                 |
|                  | 友達の話を聞くことができたか。                | よくできた<br>33人           | 教師が支援をすれば聞く<br>0人 | 聞くことができない<br>0人 | 聞くことができない<br>0人 | A 100 %                 |
|                  | テーマについて話すことができたか。              | よくできた<br>26人           | できた<br>6人         | あまりできなかつた<br>1人 | できなかつた<br>0人    | A 97 %                  |
|                  | テーマについて話すことができたか。              | よくできた<br>33人           | 教師が支援をすれば話す<br>0人 | 話すことができない<br>0人 | 話すことができない<br>0人 | A 100 %                 |
|                  | 友達の新しい発見ができたか。                 | 6個以上<br>23人            | 3~5個<br>9人        | 1~2個<br>1人      | 0個<br>0人        | 児童の評価<br>A 97 %         |
| 適切な自己表現ができたか。    | 相手の気持ちを考え、自分の言いたいことを話すことができたか。 | よくできた<br>26人           | できた<br>6人         | あまりできなかつた<br>1人 | できなかつた<br>0人    | A 97 %                  |
|                  | 相手の気持ちを考え自分の言いたいことを話すことができたか。  | よくできた<br>33人           | 教師が支援をすれば話す<br>0人 | 話すことができない<br>0人 | 話すことができない<br>0人 | A 100 %                 |

評価基準 3・4の合計 A・・30人以上(90%以上) B・・29人~17人(~50%) C・・16人以下(49%以下)

### (1) SGEのすごろくトーキングを取り組むことで、お互いを理解することができたか。

自己評価では「友達の話を聞くことができたか」の質問に対し児童の全員が「よくできた」「できた」と答えている。「テーマについて話すことができたか」の質問に対しては、97%(32人)の児童が「よくできた」「できた」と答えている。観察者の評価からは「友達の話を聞く」「テーマについて話す」の項目で全員の児童ができていた。すみやかにトーキングを取り組む中で、互いに聞いたり話したりすることの基本的なルールができていたので、お互いを理解することができた。また「友達の新しい発見ができたか」の質問に対しては、97%(32人)の児童が「6個以上」「3~5個」とほぼ全員の児童が答えている。表11の児童のように「友達のことがわかって楽しかった。またやりたい。」と書いた児童が25人もいた。

以上のことからすみやかにトーキングを取り組むことで、お互いを理解することができ

「友達の話を聞く」「テーマについて話す」  
→ 100 %

「相手の気持ちを考えて自分の言いたいことを話す」  
→ 100 %

たといえる。しかしゲーム性が強く勝負にこだわる児童がおり、あわてて進行して友達の話をしっかりと聞くことができない場面が見られたので、もっと会話を楽しむことを優先するように積極的に教師が支援する必要がある。

表11 児童の感想（抜粋）

- ・友達のいいところが6個以上見つけられてとても楽しかったです。これからも友達といっぱいしゃべって友達のいいところを見つけてたいです。
- ・友達のいろいろなことがわかって楽しかったです。知らなかつたことがいろいろありました。これからは、友達のことを大切に、楽しい学校生活を送りたいと思いました。
- ・楽しかった、またやりたいです。友達がたくさんできたような感じがしました。

(2) アサーショントレーニングの技法を取り入れることで、適切な自己表現ができたか。

自己評価では「相手の気持ちを考えて、自分の言いたいことを話すことができましたか」の質問に対し 97 % (32人) の児童が「よくできた」「できた」と答えている。観察者の評価は 100 % (33人) であった。学習中にグループで協力して教え合いながら進めている姿が多見られ、進めていく中で友達の話し方を聞いたり自分が何度か話したりすることにより、個々の児童がスムーズに適切な自己表現ができるようになっていた。また、前時までに「相手の気持ちを考えて、自分の言いたいことを伝える話し方」をしっかり理解できていたので、本時はスムーズに取り組むことができた。表12の児童の感想のように適切な話し方について書いた児童が 16人いた。

以上のことからアサーショントレーニングの技法を取り入れることで、適切な自己表現ができたといえる。今後は授業で練習した場面以外でも適切な話し方ができるように工夫する必要がある。

表12 児童の感想（抜粋）

- ・とても楽しかったです。次からはしづかちゃんのように自分の言いたいことをはっきり言って相手のことも考えて言いたいです。がんばります。
- ・この授業をやって本当によかったです。これからもこの授業を生かしてしづかちゃんのような話し方にします。
- ・これからはしづかちゃんのような話し方をしたいと思う。友達ともっと仲良くなりたいです。

## ▽ 研究の結果と考察

研究仮説の考察は、児童のふり返りシートの自己評価(4件法)と感想、事前(10月)と事後(12月)に実施した hyper-QU アンケート(4件法)を基に行う。hyper-QU アンケートは学級集団と個の状態が把握できるものである。hyper-QU アンケートの学級平均から t 検定を行った。

### 1 朝の会や帰りの会、学級活動、道徳の授業において開発的カウンセリングを計画的に実践することで、自己や他者への理解を深め、人間関係づくりの技能を身につけ、適切な自己表現ができるようになったか。

#### (1) SGEを通して自己や他者への理解を深めることができたか。

図2はSGEの検証授業1時、3時、8時のふり返りシートの自己評価をまとめたものである。「友達のいいところをみつけることができましたか」「自分のいいところがわかりましたか」「友達の新しい発見ができましたか」の問い合わせにほとんどの児童が肯定的な評価をしている。また、児童の感想(表13)からは「友達のいいところをたくさん見つけられて楽しかった。」「自分のいいところがわかつてうれしかった」と肯定的な感想が多くあり自己や他者への理解ができたといえる。

図3は事前・事後に実施した hyper-QU アンケートの結果である。「運動や勉強等でクラスの人から認められることがある」は 58 %から 82 %へ( $p < .01$ )、「クラスの人から好かれ仲間だと思われてい

事前・事後  
「運動や勉強等でクラスの人から認められることがある」  
58 % → 82 %

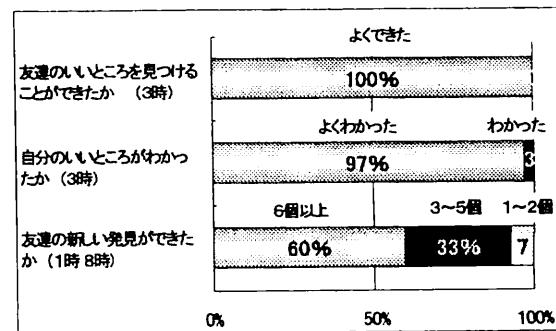


図2 児童の自己評価(33人)

「クラスの人  
から仲間だと  
思われる」  
79 % → 88 %

る」は 79 %から 88 %へと上昇した( $p < .01$ )。t 検定の結果それぞれ有意差が見られた。

以上のことから、SGE を取り入れたことにより自己や他者への理解を深めることができたといえる。

表13 児童の感想（抜粋）

- ・友達の好きな事やみんなと同じ所を見つけられたのでうれしかったです。クラスのみんなのいいところも見つけられました。またやりたい。とても楽しかったです。  
(1時 なんでもバスケット)
- ・今日の授業で、自分にもたくさんいいところがあることを初めて知りました。友達もいいところがたくさんあるのですごいなと思いました。だからいつでも友達のいいところをたくさんみつけようと思います。(3時 いいとこさがし)

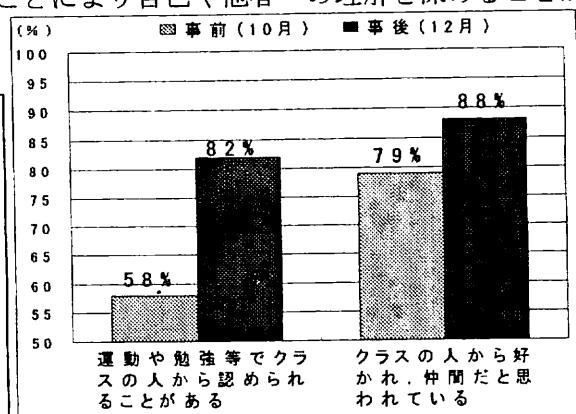


図3 事前事後の比較(33人)

#### (2) SSTを通して人間関係づくりの技能を身につけることができたか。

図4は SST の検証授業 2時, 4時, 5時のふり返りシートの自己評価をまとめたものである。「上手な聴き方はどうすればよいかわかりましたか」「あたたかい言葉かけのよさがわかりましたか」「友達の誘い方はどうすればよいかわかりましたか」の問い合わせに全員の児童が肯定的な評価をしている。

図5は事前・事後に実施した hyper-QU アンケートの結果である。「友達が話しているときは最後まで聞いていている」は 82 %から 97 %へ( $p < .05$ ), 「友達が何かをうまくした時, ほめている」は 91 %から 97 %へ( $p < .01$ ), 「自分から友達を遊びに誘っている」は 85 %から 97 %へと上昇した( $p < .01$ )。t 検定の結果それ有意差が見られた。

表14は hyper-QU アンケートのソーシャルスキル結果の学級平均得点である。事前と事後の学級の平均得点を比べてみると「配慮のスキル」は 27.7 点から 30.1 点へ「かかわりのスキル」は 24.6 点から 28.0 点へと上昇しそれぞれ全国平均よりも高くなかった。

以上のことから、SST を取り入れたことにより人間関係づくりの技能が身についたといえる。

図4 児童の自己評価(33人)

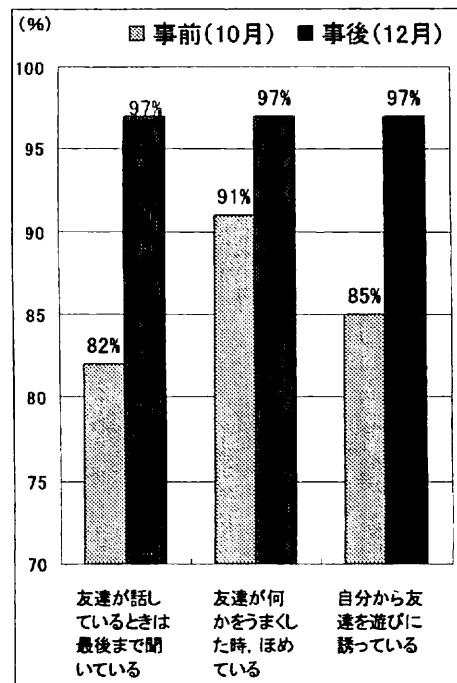
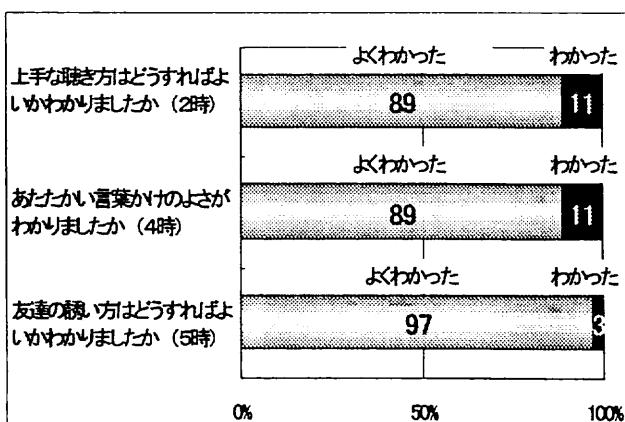


図5 事前事後の比較(33人)

事前・事後  
「友達が話し  
ているときは  
最後まで聞  
っている」  
82 % → 97 %

「友達が何か  
をうまくした  
時, ほめてい  
る」  
91 % → 97 %

「自分から友  
達を遊びに誘  
っている」  
85 % → 97 %

配慮のスキル  
27.7 → 30.1  
かかわりのス  
キル  
24.6 → 28.0

表14 ソーシャルスキル結果の学級平均得点(33人)

|          | 事前   | 事後   | 全国平均 |
|----------|------|------|------|
| 配慮のスキル   | 27.7 | 30.1 | 27.3 |
| かかわりのスキル | 24.6 | 28.0 | 24.0 |
| 合計       | 52.3 | 58.1 | 51.3 |

事前・事後  
「友達の気持ちを考えながら話をして  
いる」  
79%～97%

「授業中に質  
間に答えたり  
発表したりす  
るのは好き」  
47%～85%

### (3) アサーショントレーニングを通して適切な自己表現ができたか。

図6はアサーショントレーニングの検証授業6時、7時、8時のふり返りシートの自己評価をまとめたものである。「3つの話し方の特徴がわかりましたか」「相手の気持ちを考えて、自分の言いたいことを話すことができましたか」の問い合わせにほとんどの児童が肯定的な評価をしている。表15は事前・事後に実施したアンケート「次のような場面の時どのように言いますか」の話し方をまとめた一部である。非主張的自己表現や攻撃的自己表現からアサーティブな自己表現に変容したことがわかる。

図7は事前・事後に実施したhyper-QUアンケートの結果である「友達の気持ちを考えながら話している」は79%から97%へ( $p < .01$ )、「授業中に質問に答えたり発表したりするのは好き」は47%から85%へと上昇した( $p < .01$ )。t検定の結果それぞれ有意差が見られた。

以上のことから、アサーショントレーニングを取り入れたことにより適切な自己表現ができたといえる。今回の授業でアサーティブな自己表現を促す機会になったが、児童の普段の言動を観察するとまだ十分にアサーティブな自己表現を身につけているとは言い難い。教師が実際の生活場面において児童に働きかける機会を多く設定する必要がある。

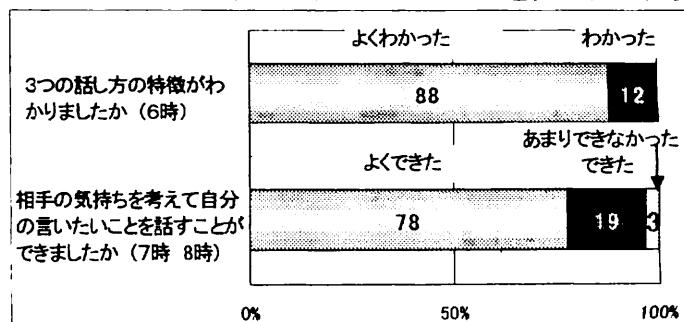


図6 児童の自己評価(33人)

表15 事前事後の話し方の変容(抜粋)

| 場面                  | 事 前             | 事 後  |
|---------------------|-----------------|--|
| えんぴつ<br>を忘れた        | えんぴつ借り<br>て     | えんぴつ忘れたから借りてくれない。<br>ごめんね。後でけずって返すから。        |
|                     | えんぴつ忘<br>れたら借して | えんぴつ忘れて困っているので借り<br>てくれる。えんぴつけずって返すか<br>らね。  |
| わりこま<br>れた          | よこどりする<br>な     | ぼくが、先に並んでいたんだよ。み<br>んな並んでいるから後ろに並んでく<br>れない。 |
|                     | 空欄<br>言わない      | 私がならんでいたんだよ、気づかな<br>かったかもしれないけど後ろに並ん<br>でね。  |
| ペアの当<br>番の人が<br>遅れた | 早くやれー           | 何で遅れたの。何か用事があったと<br>思うけど、次から早くしてね。           |
|                     | 給食遅れるか<br>ら早くして | みんなに迷惑かかるから今度から気<br>をつけね。                    |

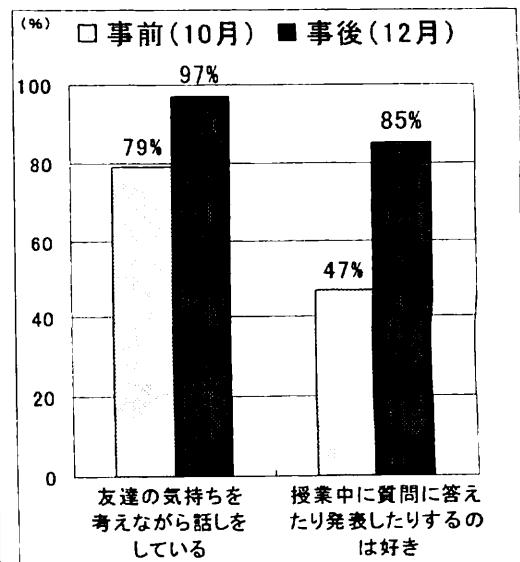


図7 事前事後の比較(33人)

## 2 昼休みの時間においてブリーフセラピーの技法を用いた教育相談を計画的に実践することで、学級集団に適応できない児童への学級適応を促すことができたか。

### (1) 教育相談の経過 (A児、4回の教育相談)

教育相談はhyper-QUアンケートをもとに学級不満足群に属する児童A児、B児に対して学校生活が楽しめることを目標に計画・実施した。表16はA児の教育相談のゴール(目標達成)までの目標の変容と感想である。4回の相談で自分で立てた最終目標を達成することができた。A児の感想から、ゴールに向け意欲的に努力し学級に適応しつつあることがわかる。

表 16 ゴール（目標達成）までの目標の変容と感想

|               | 現在地点             | 今週の目標                                     | 目標達成状況                                       | 相談後の感想  |
|---------------|------------------|---|--|---|
| 1<br>回        | ゴール 10<br>(最終目標) | ・家庭学習を毎日する。<br>・授業中おしゃべりしない。<br>・友達を3人増やす |  | 今日、たかし先生とお話をできて、いそんなことが話せてスッキリしました。めあてもたてされました。これから、毎日、かていの宿題をがんばります。   |
| 11<br>/<br>26 | 現在地点 7           | ・クラスの友達2人とたまに遊んでいる。<br>・週2・3回宿題をしている。     |  |   |
|               | 今週の目標            | ・家庭学習を毎日続ける。                              |  |   |
| 二<br>回        | 前回の目標達成状況        |   | ・毎日宿題をやることができた。                              | 今日ののびのびタイムにたかし先生とまた話せました。次のまくひょうは、2人友達をふやすことと次の準備をして、おしゃべりもできるだけしないで、じゅまつやめにすることです。今週もがんばります。                         |
| 12<br>/<br>3  | 現在地点 8           |   | 今週の目標<br>・授業中おしゃべりしない。<br>・自分から声をかけて友達2人増やす。 | まえのまくひょうは達成できなかつたけど、今週のもくひょうといっしょにぜんぱります。そして、今週のまくひょうは、2人友達をふやすのです。友達をふやすために、声かけもひりょくしてがんばりたいと思います。                   |
| 三<br>回        | 前回の目標達成状況        |   | ・授業中おしゃべりしないでがんばった。<br>・友達1人増やすことができた。       |   |
| 12<br>/<br>10 | 現在地点 8・5         |   | 今週の目標<br>・友達2人増やす。                           | 今週のまくひょうは達成できなかつたけど、今週のもくひょうといっしょにぜんぱります。そして、今週のまくひょうは、2人友達をふやすのです。友達をふやすために、声かけもひりょくしてがんばりたいと思います。                   |
| 四<br>回        | 前回の目標達成状況        |   | ・2人増やすことができた。                                | 今週のまくひょうは、2人友達をふやすために、声かけもひりょくしてがんばりました。あと、10までいけたので、楽しいクラスにもなれました。10になれたので、私は、うれしい気持ちになりました。たかし先生と話せて、クラスの人とがんばりました。 |
| 12<br>/<br>14 | 現在地点 10          | 目標達成ゴール                                   |  |   |

## (2) 開発的カウンセリング(授業)との関連

意欲的な取り組み

教育相談は授業のねらいを達成できるように個別に支援した。その結果 A児、B児とも授業での活動に意欲的に取り組み、他の児童との関わりが持てるようになった。そのことは授業のふり返りシートの感想(表17)からもわかる。

## (3) hyper-QUアンケートの結果

A児 B児  
学級生活不満足群→学級生活満足群

図8に見られるように A児、B児とも事前・事後に実施した hyper-QU アンケートのほとんどの項目で得点が上がった。特に「グループに入れないで残ってしまうことがある」「嫌なことを言われたり、からかわれたりしてつらい」の項目に大きな変容があった。2人の児童は学級生活不満足群から学級生活満足群へと移行し、友達と楽しそうに活動する様子が見られるようになった。

以上のことからブリーフセラピーの技法を用いた教育相談を計画的に実践することで、学級集団に適応できない児童への学級適応を促すことができたといえる。

## 3 望ましい人間関係を築くことができたか。

学級生活満足群  
44 %→85 %

図8は授業実施前(10月)と実施後(12月)に hyper-QU アンケートの学級満足尺度を実施した結果である。実施前と実施後では学級生活満足群が 44 %から 85 %と大幅に増え、非承認群・侵害行為認知群・学級不満足群が 56 %から 15 %と大幅に減った。このことからまとまりのある学級集団になりつつあることが伺える。

以上の hyper-QU アンケート学級満足尺度の結果と考察1, 2より、開発的カウンセリングとブリーフセラピーの技法を用いた教育相談を計画的に実践することで、児童が

表17 ふり返りシートの感想 (抜粋)

|                     |   |
|---------------------|---|
| 3時<br>いいところ<br>さかし  | A児・人のいいところが見つけられてうれしかったです。自分のいいところもわかりました。やつたー。<br>B児・みんなのいいところがたくさんわかりました。とっても楽しかった。 |
| 5時<br>いいところ<br>にぎはら | A児・友達に誘われてうれしかったです。またしたい。これから誘うことができそうです。<br>B児・みんな楽しくやっていました。これで誰とでも遊べるようになった。       |

望ましい人間関係を築くことができたといえる。今後、学年・学校体制で取り組むことができれば学級以外でも人間関係を広げることができると考える。そのためには教科や領域の年間指導計画に系統的に位置づけ組織的に実践する必要がある。

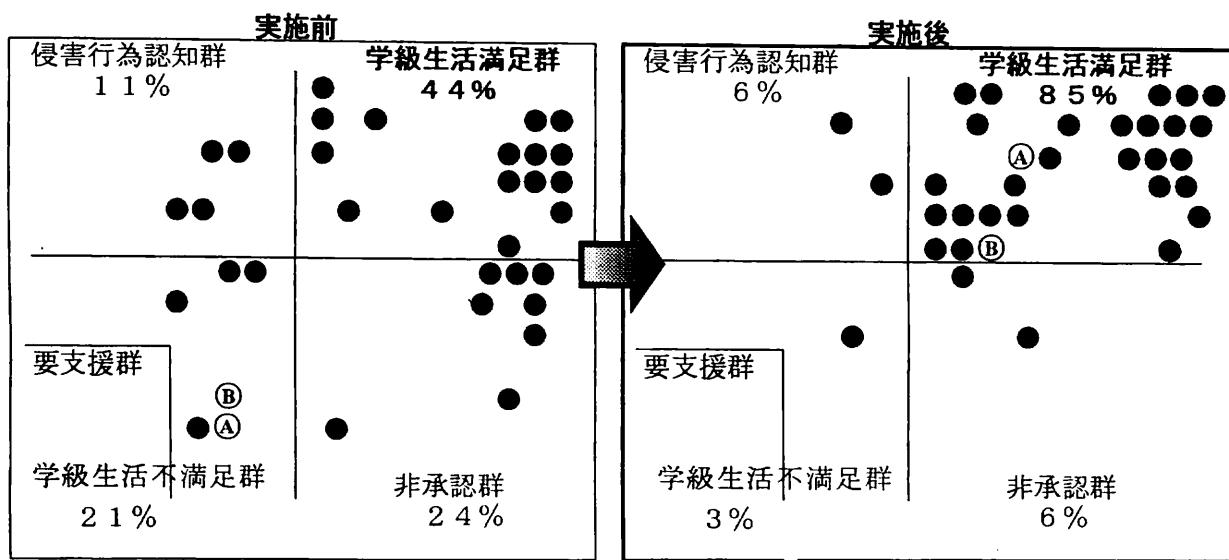


図8 授業実施前・実施後の学級満足度尺度の結果(33人)

## VI 研究の成果と今後の課題

### 1 研究の成果

- (1) 開発的カウンセリング(SGE・SST・アサーショントレーニング)を取り入れた授業を行うことで、自己や他者への理解を深め、人間関係づくりの技能を身につけ、適切な自己表現ができるようになった(V-1(1)(2)(3))。
- (2) ブリーフセラピーを用いた教育相談を行った結果、学級集団に適応できない児童が学級生活不満足群から学級生活満足群へと移行した(V-2)。
- (3) 開発的カウンセリングとブリーフセラピーの技法を集団と個に対して計画的に実践することにより、望ましい人間関係を築くことができた(V-3)。

### 2 今後の課題

- (1) 適切な自己表現力を身につけるためのトレーニング内容の工夫と継続的な支援(IV-6(2))(V-1(3))。
- (2) 開発的カウンセリングを教科や領域の年間指導計画に位置づけた組織的な実践(V-3)。

### 〈主な参考文献〉

|        |                             |        |        |
|--------|-----------------------------|--------|--------|
| 國分康孝著  | 『エンカウンターで学級が変わる』            | 図書文化   | 1996 年 |
| 佐藤正二編  | 『実践！ソーシャルスキル教育』             | 図書文化   | 2005 年 |
| 河村茂雄編著 | 『グループ体験によるタイプ別学級育成プログラム』    | 図書文化   | 2001 年 |
| 園田雅代編著 | 『教師のためのアサーション』              | 金子書房   | 2002 年 |
| 園田雅代著  | 『子どものためのアサーショングループワーク』      | 金子書房   | 2003 年 |
| 平木典子著  | 『アサーショントレーニング』              | 金子書房   | 1993 年 |
| 森俊夫著   | 『先生のためのやさしいブリーフセラピー』        | 本の森出版社 | 2000 年 |
| 宮田敬一編  | 『ブリーフセラピー入門』                | 金剛出版社  | 1994 年 |
| 栗原慎二著  | 『ブリーフセラピーを生かした学校カウンセリングの実際』 | ほんの森出版 | 2001 年 |