

SEL（社会性と情動の学習）の基本と実践

島根県立大学人間文化学部 准教授 山田 洋平

青森県社会教育センター第1研修室

平成30年12月1日 9:30~15:30

○社会性を育成する意義

子どもに関する教育問題として、いじめ 不登校 中1ギャップ 小学校での暴力行為 学級崩壊等が頻繁に起こっています。このような状況は従来では家庭や地域で遊び等を通して社会性を身に付けることで提供されてきました。しかし現在ではこれらが希薄になってきているので社会性を意図的に育成する必要があります。つまりソーシャルスキルが必要になっているということなのです。ソーシャルスキルだけでなく感情コントロールを加えたSEL（社会性と情動の学習）が必要となるわけです。

○社会的情報処理の過程

感情機能を重要視しています。攻撃的な子と引っ込み思案な子の対照的な性格をもつ子を分けて、初めは1人で考え、次にグループで話し合わせる方法を用いて、●感情理解、●感情のコントロール●感情の表現 に分けて実施してみました。感情の理解とは心で理解する（表情をみて感じる）ことです。相手がつらいことを自分の事と思うと心が動きます。感情のコントロールとは衝動的に行動することで、このような子たちは、怒りの気持ちのコントロールをうまくできません。感情表現とは、表現方法が不適切で言葉でうまく表現できない人です。ここは大きなポイントです。感情の理解（自分の気持ちがわかる）ができない子は感情をコントロールできません。だから言葉で指導してもだめで、このような子は感情の理解と感情コントロールを指導していきます。感情を理解できなかった子がなぜわかるようになったか。それは親や兄弟、近所の年上などの人が教えてくれるのです。例えば幼い頃から気持ちがモヤモヤする行動を見て親が「そういうことは悲しいというのだよ。」と教えてくれます。するとこれが悲しいということなのかと理解していくのです。（感情のラベリング）引っ込み思案する子の感情の理解は、人と接する機会が少ないので他者の感情理解の経験が少ない（経験不足）ので、感情のコントロールは我慢しすぎてしまうところにあります。自分でつぶれてしまうのです。感情の表現で表現方法を知らないのは、やってこなかったからできないのです。だからこの部分を指導するわけです。これは自然とできるようになるといのではなく、指導してあげないとできません。どちらでもない子の中では相手の目を見ない子がいます。感情が低いから感情の理解が不得手です。我慢できない子は感情のコントロールができないことが多いです。感情の表現に「ムカつく」「ヤバイ」などいろいろな場面で使用する子は、感情の語彙が乏しいので、相手も間違えて捉えてしまうところがありま

す。（ミスコミュニケーション）だから一次支援が必要な子はすべてこのようなことを教えていくことが大切です。逆にみると、適切に感情を表出できる子どもは仲間から評価が高いことから感情機能は行動実行において大きな役割を果たしています。

○SELとは

SELとは子どもや大人が社会性と情動の能力を獲得するために必要なスキル、態度、価値観を発達させることであり、社会性と情動（感情面）の学習（Social and Emotional Learning）を指します。社会性とは社会的スキル、対人関係能力です。情動とは感情を理解するということです。

SELは多くの国で行われています。SELを実施することで、社会的スキルを高める、感情を扱うスキルの向上、自己と他者を理解する、学習に対する態度の変容、向社会的行動の改善、問題行動と攻撃行動の減少、情動的問題をなくする、学力の向上等に効果がみられます。現在はSEL—8Sがあります。これはSELで共通して注目されている社会的能力を日本の教育事情に合わせて効果的に育成できるように工夫した学習プログラムです。これはどんなことを教えるのかというと、例えば感情の理解、感情のコントロール、社会的スキル、感情の表現、問題解決があります。感情の理解とは、うれしい、ワクワク、ガッカリなどの感情の手がかりから、自分や相手の気持ちがわかるようになるのです。

○どんなことを教えるの（展開例）

「恥ずかしいとどんな顔になりますか。どんな時に恥ずかしいと感じますか。」（この表情を描いてもらい、グループで話し合う演習をした。）まとめで、恥ずかしいという気持ちは、このような場面でこのようなしぐさや目線が下がる表情をする等でわかるという学習を行います。感情コントロールとは、自分の気持ちをコントロールできるようになります。例えば怒りのしくみを理解することで、自分の感情に気付くようになります。これができるとストレス解消もでき、感情をコントロールできるようになります。次に「感情の中で怒りの強さに気付くために自分の癖、状況を書いてください。」

（怒る直前はどんな仕草をするのか、どんなときに怒るか、どんな結果になるか、怒った時の日記をつけると共通するすることがわかるという演習をした。）また、ストレス解消法として、気になることがあってイライラして心が落ち着かない状態の時は、その原因を教えていくのです。またストレスを感じるとは心の中のことだけではなく、身体的なことも起きるのだということを理解してもらいます。社会的スキル&感情の表現では、日常生活で必要なスキルを身に付けます。スキルとしては、話の聴き方、傾聴、相づち、気持ちを聞く、声のかけ方、断り方、不安の解消、4分間呼吸等があります。「断り方として、フユカイ君トモジモジ君を中心にロールプレイしてみましょう」（断り方のポイントとして、何が問題か、どうしたいのか、どんな方法があるのか、どの方法が

よいのか、最もよい方法を立てる演習をした。）また（挨拶の動画を見せこれを授業で実施する場合の留意点を演習した。）

挨拶を指導するための留意点として目線、身振り、手振り、声の高低など非言語的なものを手がかりにします。ポイントがわかるようにスキルを実行する場面だけでなく、それを実行することによってよい結果が得られることを見せます。特にロールプレイをする場合は、失敗してもよい雰囲気をつくることが大切です。つまり明確な状況をつくることです。エドガー・デールの学習の法則では能動的に実行することの大切さを示しています。主体的に学習すると70～90%記憶に残るが、やらされた学習は10%しか記憶に残らないのです。授業や日常場面でこの学習の法則の留意点を使うには、しっかりと相手を誉めることが大切なのです。朝の会、帰りの会、家庭学習など日常生活や学習場面では、このスキルを使える場を設定して展開することが必要なのです。次に「感情のコントロールをねらったポスターなど工夫された掲示物が提示された。」家庭学習の中に感情の学習を利用した日記（感情日記）を提示された。これは、感情表現をターゲットとして日記を書いてもらうことを宿題にするのです。「～な気持ちになった時のこととを書いてください。」と例示された。例えば、「気持ちがわくわくした。」という日記を子どもが書いてきたら、うれしかったのだね。先生も○○君ができたときのことを思うと心が明るくなりました。などと教師も感情を中心にコメントすることで、子どもの感情語彙が増えていくのです。

最後に起立が定着していない学級、ベル着や当番を守らない子どもが多い学級の特徴を提示された。子どもたちが、攻撃的な言動はないが、「早く座って」など少し強い口調での注意がみられる教室では、①原因はどこにあるのかを見つけるために、口調の強い子どものアセスメントを行うこと。②規範意識をつくるため役割演技や感情コントロールを理解する授業をすること。③相手はどんな気持ちかしっかり聞きみつけ何がその子を引き付けているのか見つける。（ソーシャルボンド）

最後に年間計画、学校行事との関連で授業を行う。プログラムによって社会性を育成する際の考え方、感情についての望ましい教え方、自動思考の修正、適応的思考への書き換えを説明され終了した。

（理論と実践が兼ね添えられて、とてもわかりやすい研修であった。）

（文責 前田 正寿）