

平成 26 年度 かつらぎ町立妙寺中学校

適応プログラム報告

平成 26 年度 かつらぎ町立妙寺中学校 適応プログラム報告

1 適応プログラムの必要性

現代の社会では、何らかの支援を要する生徒が 6.3%存在するという報告もあり、学童期生徒のコミュニケーション力の低下や人間関係が希薄化してきている。最近では、自尊感情や集団への帰属意識の低さが問題となってきた。このような子ども社会の中で不適応を起こし、不登校や非行という目に見える形で現れてくることがある。そこで、ソーシャルスキルやグループアプローチなどの手法でコミュニケーション力の育成や適応するための術を学ぶ必要が生まれてきた。

2 教育と福祉の新しい連携

妙寺中学校においても、不登校生の増加や学級や学年集団に溶け込めない生徒による授業妨害や反社会的行動の実態がある。まず自分を知り、感情をコントロールすることから自尊感情を向上させ、集団への帰属意識を高めるためのプログラムが作れないかと考えた。そこで、同町内にある NPO 法人よつ葉福祉会が実施する「どんまいプログラム」や「就労支援プログラム」のプログラムや手法を学校教育にも取り入れ、妙寺中学校とよつ葉福祉会が連携し「適応プログラム」を開発・実施することになった。

3 概要と展開

<対象> 妙寺中学校に在籍する全生徒 191 名

(1 年生 61 名 2 年生 63 名 3 年生 67 名)

<目的> 生徒が精神的、または肉体的にしんどいときや辛いとき、苦しいとき、落ち込んだとき、不安なときなど、自分の感情や行動をコントロールし、前向きに生活できる考えや行動ができるようなスキルを身につける。

<方法> 10 月～3 月

1 年生 4 回 2 年生 3 回 3 年生 5 回 全 12 回

1 回 45 分または 50 分 クラスごとに実施 (A 組・B 組)

<評価> GHQ28 精神健康調査

<内容> 1 年生 第 1 回 苦しいときってどんなとき？

第 2 回 SOS をうまく出そう

第 3 回 自分を元気づけるアイテムを作成しよう

第 4 回 自分を元気づけるアイテムを使って発表

2 年生 第 1 回 私の周りに誰がいる？

第 2 回 周りの人とうまくつながろう (相談する)

第 3 回 周りの人とうまくつながろう (相談を受ける)

3 年生 第 1 回 できごと～行動の流れを知る

第2回 大きな壁にぶつかったときに

第3回 みんなはどんな考え方をしているのか

第4回 大きな壁を乗り越えていこう

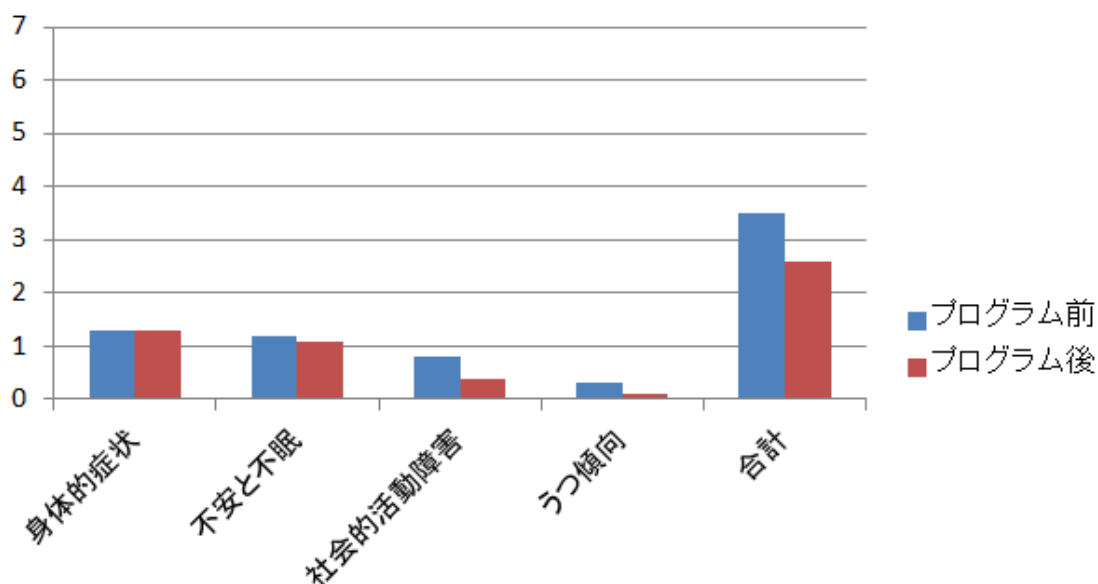
第5回 二十歳の私への手紙

1年生と2年生は主にソーシャルスキルのプログラム構成にし、3年生は感情調整のプログラム構成とした。

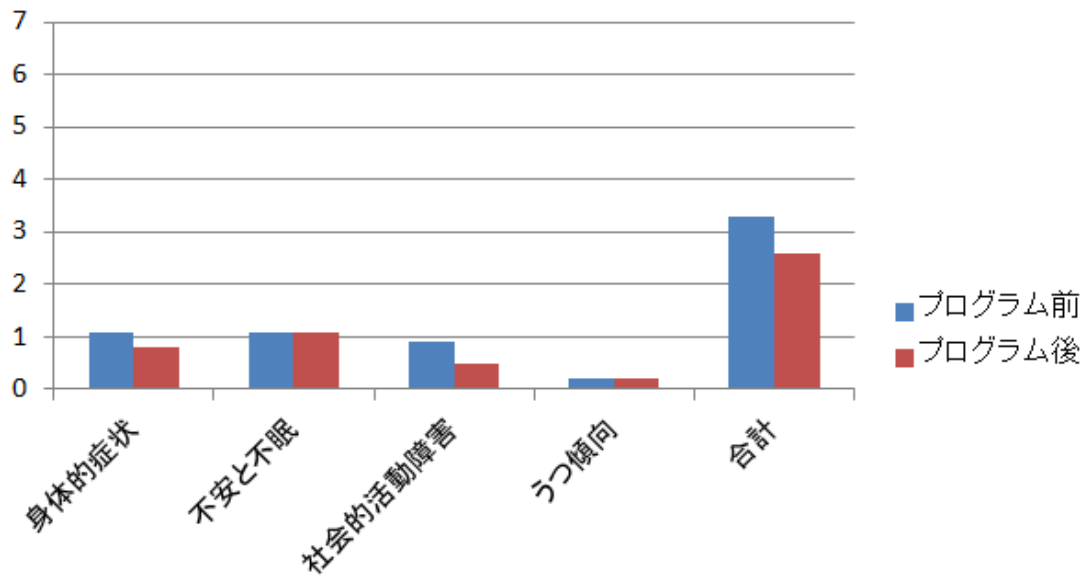
4 評価

精神状態を把握するための28項目の質問用紙「GHQ28」をプログラム実施前後に行った。「身体的症状」、「不安と不眠」、「社会的活動障害」、「うつ傾向」の4つの下位因子から構成され、“よかった、いつもと変わらなかった、悪かった、非常に悪かった”といった項目ごとに異なる4つの選択肢に対して、最も当てはまるものを選択するよう求めた。但し、うつ傾向の因子は、絶望感や自殺願望に関する質問などから構成されており、アンケートの意図理解や不安を増加させる恐れがあるため、質問25～28を省いて実施した。

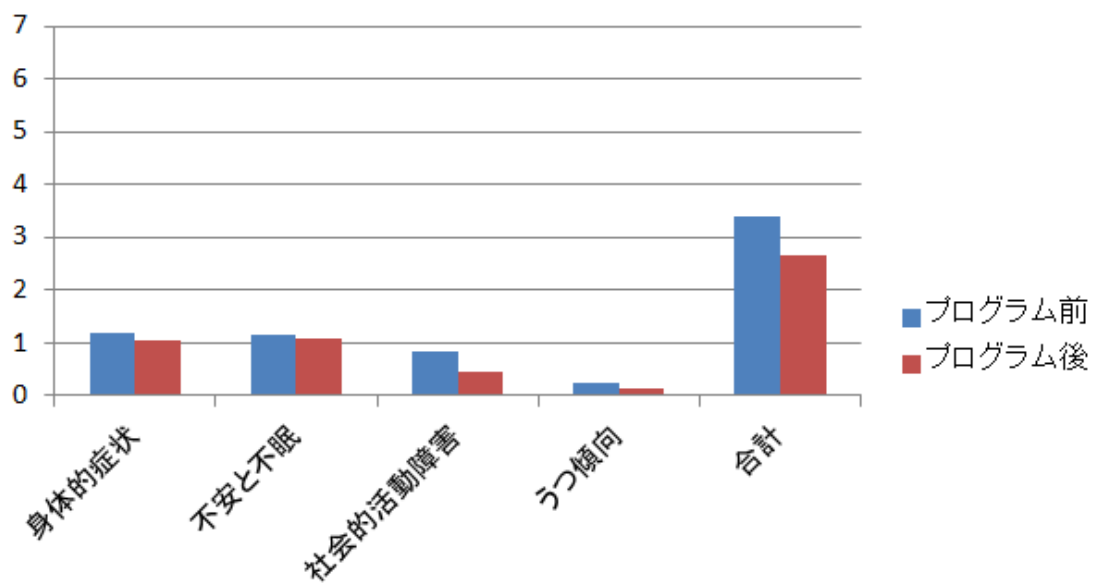
GHQ28精神健康調査 1年A組



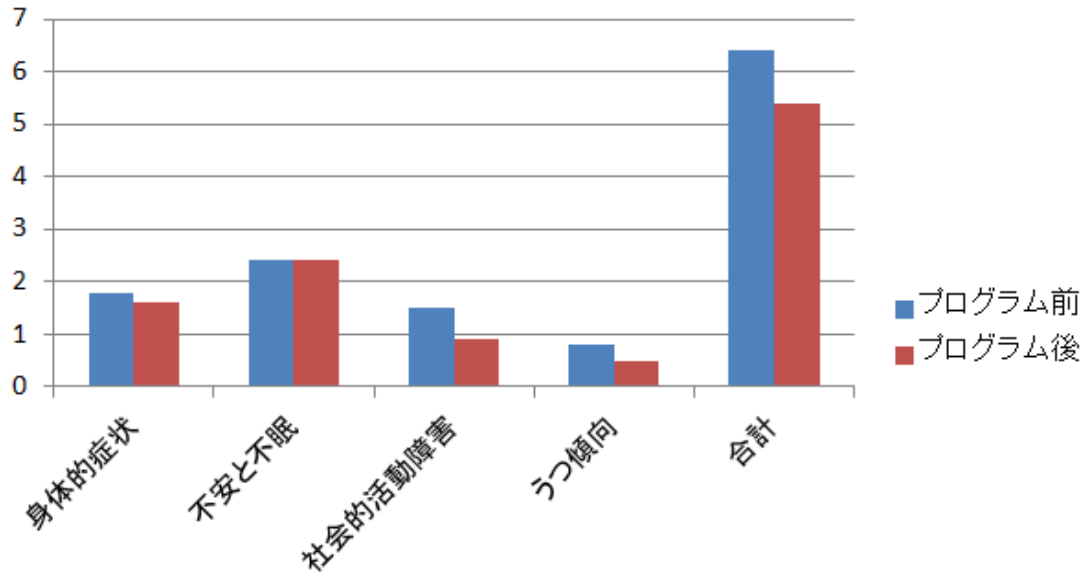
GHQ28精神健康調査 1年B組



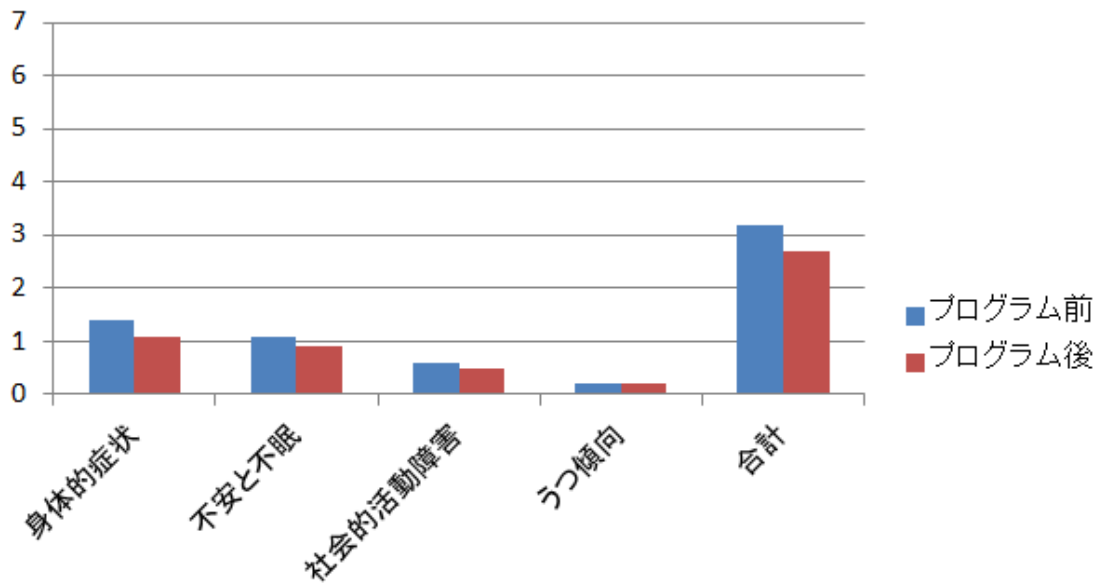
GHQ28精神健康調査 1年全クラス



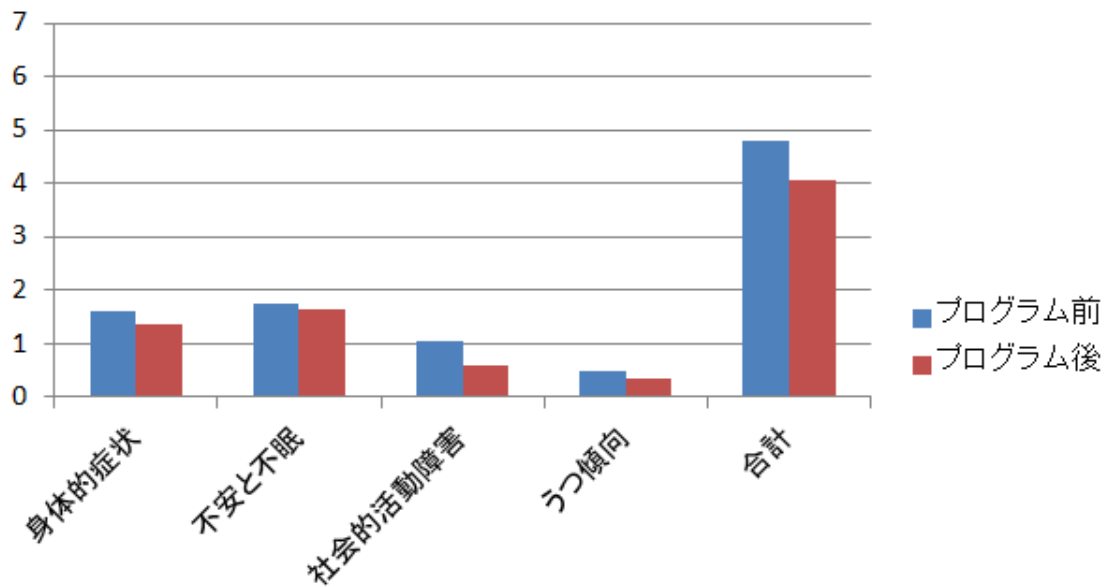
GHQ28精神健康調査 2年A組



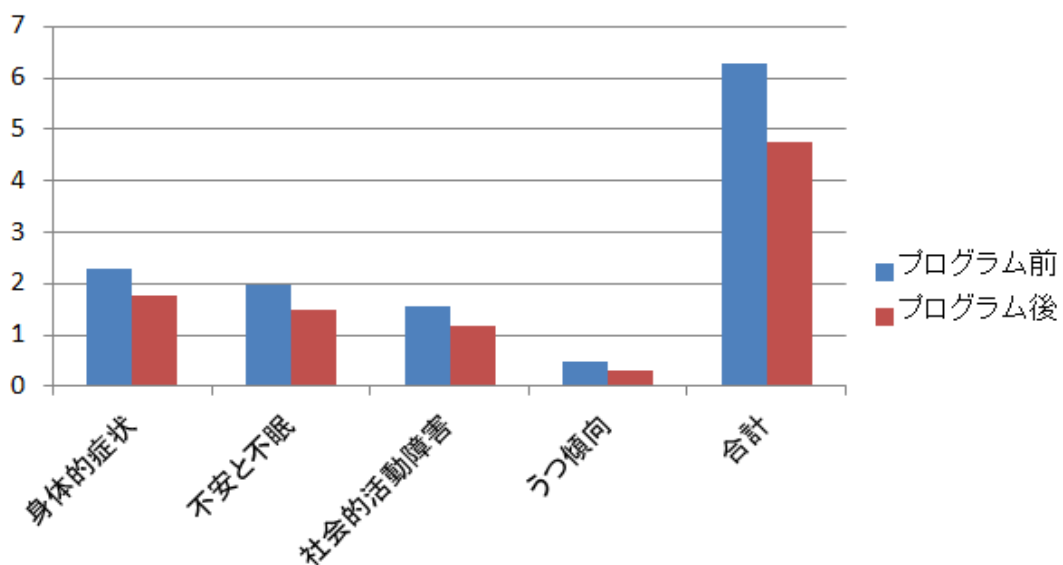
GHQ28精神健康調査 2年B組



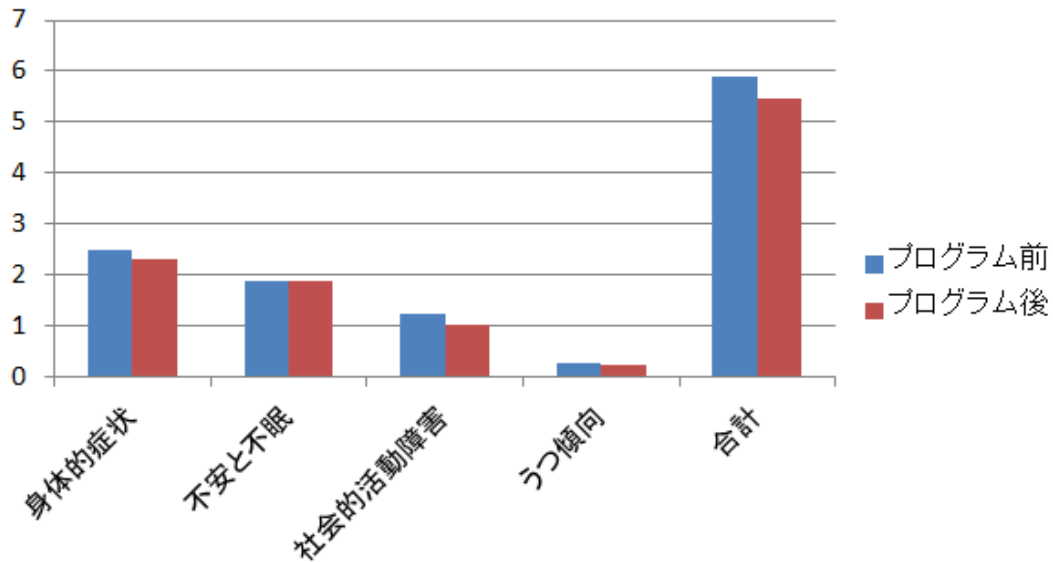
GHQ28精神健康調査 2年全クラス



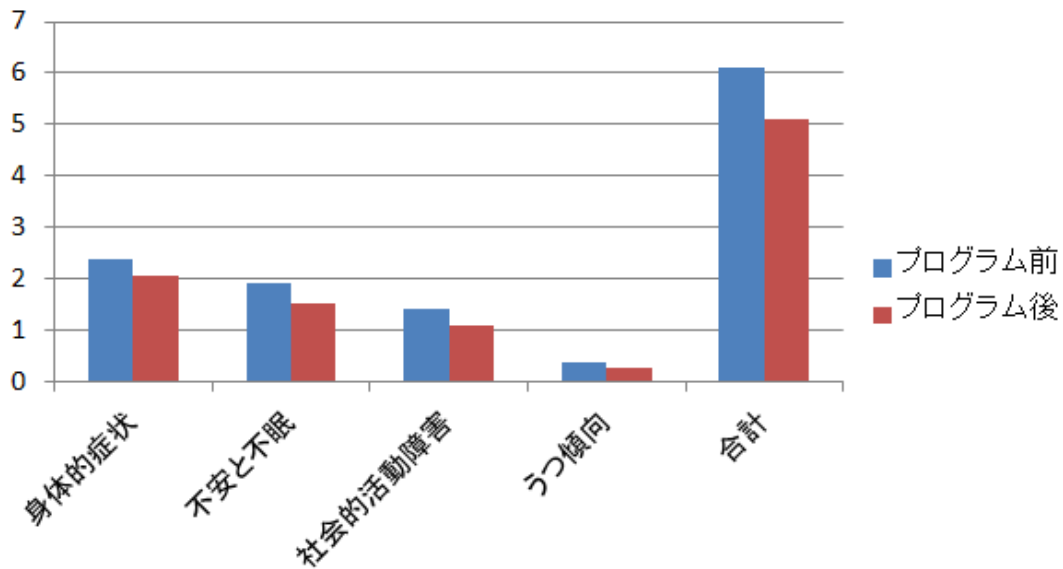
GHQ28 精神健康調査 3年A組



GHQ28 精神健康調査 3年B組



GHQ28 精神健康調査 3年全クラス



生徒が回答した精神健康調査アンケートをプログラム開始前と終了後に実施し、全体的には数値が下がる変化が見られたが、個々の結果では数値が上がった生徒もいた。

5 記述式アンケート結果

<1年生>

第1回 【自分を知る・感情を知る】

【苦しいときってどんなとき？】

- ・自分だけじゃないんだと安心して、されて嫌なことは人にはしないようにしようと思った。
- ・自分の感情を知ることによって苦しいことがわかり、相談することで元気になった。
- ・苦しいときが私と同じ人がいてうれしかった。
- ・あまり苦しいことを書いたり、言ったりしたことがなかったけど書いてスッキリしたような感じがしました。
- ・自分のことを少しだけ知ることができた。
- ・人それぞれ感情は違うんだということがわかった。
- ・自分のことや相手のことをより深く考えることができるようになった。

第2回 【SOSをうまく出そう】

- ・相談することで気持ちが楽になることがわかった。
- ・SOSを出すことで、助けてくれる人が増えた。
- ・習ったことを思い出し、SOSが出せた。
- ・しゃべるときに考えるようになった。
- ・人に相談すると心が軽くなることが学べた。
- ・友達に伝えたら、応えてくれることがわかった。
- ・この学習をして、家庭・家族へ楽に話せるようになりました。

第3回 【自分を元気づけるアイテムを作ろう】

第4回 【自分を元気づけるアイテムを使って発表】

- ・朝練に行く元気が出た。
- ・励まされた。
- ・家で寝る前や疲れたときに見ると、元気が出たり安心したりした。
- ・悲しくなったときに使うと元気が出た。

- ・ アイテムを作ったことによって元気が出ないとき、苦しいときに使うとたのしい気持ちに変わった。
- ・ 気合いを入れるときに役に立った。がんばろうと思うことができた。
- ・ 試合の前に日に見て、緊張が少しほぐれました。
- ・ 勉強のときに役に立った。
- ・ アルバムを作ってからいろいろ悩んだりつらかったときに、アルバムを思い出して見ると元気になった。
- ・ 嫌な思いをしたときに、アルバムを見て元気が出た。
- ・ しんどいときにほっとした。
- ・ 物などに八つ当たりしなくなった。
- ・ 嫌になっていたことがあって、アルバムを見て少し楽になった。

<2年生>

第1回 【自分を知る・感情を知る】

【自分の周りに誰がいる？】

- ・ いろんな人に支えられていることがわかり、家事などを積極的にするようになった。
- ・ 親に腹が立ったときも「この人に支えられているんだ」と思ってちょっと落ち着いた。
- ・ 水泳とかでも困っている子がいたら助けてあげようと思うようになった。
- ・ 姉弟も大切にしようと思った。
- ・ 私は自分の周りの人にたくさんお世話になっているが、自分は何もしてあげていないので、人の役に立とうと思った。
- ・ してもらっていることはたくさんあるけど、してあげることはあまりないので、何かしてあげられたらいいなと思った。

第2回 【周りの人とうまくつながろう（話を聞くときのポイント)】

- ・ 話を聞くと、ポイントを思い出してちゃんと実行するようになった。
- ・ 話の聞き方のコツをつかめた。
- ・ 相手をもっと話したくなる聞き方ができるようになりたいと思った。
- ・ 話を聞くときはちゃんと相手のことを考えて聞こうと思った。

第3回 【周りの人に相談しよう（ロールプレイ）】

- ・ 仲間に気軽に相談できるようになった。
- ・ もっとみんなに相談しよう。
- ・ 友達や先生に相談するときのやり方がわかった。
- ・ 自分で悩みを聞いてくれてスッキリした。
- ・ 恥ずかしかったけどがんばれた。
- ・ 相談することは大切やと思った。

<3年生>

第1回 【自分を知る・感情を知る】

【できごと～行動への流れを知る】

- ・ 今まで学校生活で嫌なことがあったら、以前までは自分で抱え込んでいたけど、今は家族や友達に話せるようになりました。
- ・ 自分がどんなときにどんな感情になっているのか知れたので、悪い気持ちや怒りの気持ちになることを防げた。また、そうなった場合の改善方法が知れたので短い期間で済んだ。
- ・ 親とけんかしたときに役に立った。
- ・ 自分を知るって大切なことだなと思いました。
- ・ 感情を抑えていったん冷静になって物事を考えることができるようになった。
- ・ 感情のことを教えてもらったので、あまり怒らなくなりました。
- ・ 感情のメカニズムを知ることによって衝動的に動くことが少なくなった。

第2回 【大きな壁にぶつかったとき】

- ・ 自分が怒ったり、困ったときに冷静に考えることができるようになった。
- ・ 他人のストレス解消法を聞いて、参考にすることができた。
- ・ 進路についてのプレッシャーや学習面でのストレスがたまっているとき、ストレスの対応が以前より楽になった。
- ・ 家でむしゃくしゃしたときに、シートに書いたことを試したら楽になりました。
- ・ ストレスがたまったときに、物に当たらずに対処できた。
- ・ 今勉強が大変なときに、ストレス対処整理シートを見てプラスになった。
- ・ テストなどでやる気が出ずにストレスがたまっていたとき、がんばった分だけ点数が取れるという考え方ができた。
- ・ 受験という壁にぶつかったとき、プラス思考になれた。

第4回 【大きな壁を乗り越えていこう】

- ・ 自分にとっての大きな壁は高校受験です。1月の実力テストで、今までの実力テストがすごく悪かったので、行きたい高校に向けてがんばったら前のテストより点数が上がった。
- ・ 大きな壁に直面したとき、このシートを使えばいいんだなと思いました。
- ・ 今、受験という大きな壁に立ち向かっていて、その大きな壁を乗り越えようと思った。
- ・ どんな壁にぶつかっても乗り越えていこうと心に決めた。
- ・ 無駄なストレスを感じなくなった。

第5回 【二十歳の私への手紙】

- ・ 将来の夢に向かって、今できることをがんばろうと思った。
- ・ 発表したときに緊張したけど、それをきっかけに何があっても緊張しなくなった。
- ・ 二十歳までの残りの5年間について計画的なプランを立てられた。
- ・ 二十歳の私が何をしているのか気になった。まだまだ人生長いと思った。Enjoy Life になるようにがんばる。
- ・ 将来の夢を持って、今の自分に励ましがついたと思った。
- ・ 将来への希望が持てた。将来が楽しみになった。

6 参考資料

<1年生・2年生・3年生> 第1回

自分ポスター		写真貼
名前	年齢 才	
学校	学年 組 道	
住んでいるところ	市町	
好きな食べ物	きらいな食べ物	
好きな教科	きらいな教科	
好きなスポーツ		
好きなテレビ番組		
好きな本・マンガ		
好きなキャラクター 芸能人・スポーツ選手など		
趣味や好きな遊び		
好きな感覚 (音・におい・触感など)		
苦手な感覚 (音・におい・触感など)		

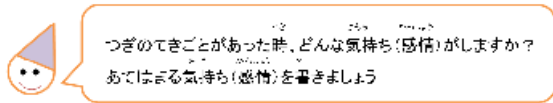
自分ポスター - 自分のことを知るころ-

「得意なこと」「苦手なこと」を挙げて！

<ul style="list-style-type: none"> 字を書く 算字を覚える 体を動かす 字を覚える 計算する 編纂する テレビゲームをする 好きなことに集中する 他人の意見に合わせる 相手の気持ちを覚える 	<ul style="list-style-type: none"> 字を書く 算字を覚える 計算する 編纂する テレビゲームをする 好きなことに集中する 他人の意見に合わせる 相手の気持ちを覚える
得意なこと	得意なこと
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
得意なことを自分の得意にしてよ！ 得意なことに自信をのけてよ！ 得意なことをいかにしてどんな仕事ができるかな？	得意なことはだれにでもあるよ 得意なことにもチャレンジしてみよう！ どうしても得意なことは手遅れでもあり！
得意なこと トップ3	得意なこと トップ3
1 _____	1 _____
2 _____	2 _____
3 _____	3 _____

感情クイズ シート

平成 年 月 日 () 年 組 名前: _____



1. 友だちとゲームをしてまけた ()
2. 誕生日に好きな○○○を買ってもらった ()
3. 先生にほめられた ()
4. ゲームがなかなかクリアできない ()
5. 静かにしている ()
6. 汗をかいたのでシャワーをあびた ()
7. おまけが出てくるテレビを見た ()
8. 初めての場所へ行って、初めての人と話をする ()
9. 大好きなアニメを見たり、ゲームをしている ()
10. 好きな○○さんと、けんかをした ()
11. 兄弟・姉妹の○○が、新しい△△を買ってもらった ()
12. お母さんが病気になった ()

感情のことばシート

平成 年 月 日 () 年 組 名前: _____

知っていることばに(○) 使っていることばに(◎) をしましょう

- | | | |
|------------|-------------------------------|------------|
| たのしい () | さみしい () | ショック () |
| うれしい () | 難しい () | うらやましい () |
| おもしろい () | むかつく () | つらい () |
| ほっとする () | いらつく () | おちこんだ () |
| 落ち着いた () | しんどい () | ふゆかいな () |
| やった () | 苦しい () | 静かな () |
| 好き () | くやしい () | おひえた () |
| 気持ちいい () | うとうしい () | ぎずついた () |
| 安かった () | あせる () | 落ち着かない () |
| おいしい () | 不安 () | こわい () |
| ゆかいな () | 腹がすつ () | 動揺した () |
| しあわせ () | ぎらい () | 緊張した () |
| すっきり () | ひやひやした () | |
| さわやか () | | |
| すがすがしい () | 他に使っている感情のことばがあれば [] に書きましょう | |
| おだやかな () | | |



<1年生> 第1回

平成 年 月 日() 学年 組 名前

苦しいときの気持ちシート



場面	気持ち	言う言葉
周りがうるさいとき		
友達がテストで良い点をとったとき		
授業中に友達から注意をされたとき		
褒めてほしいときに褒めてもらったとき		
褒めてほしいときに気づいてもらえなかったとき		
なにかに集中するとき急に話しかけられたとき		
自分は普通をしているのに笑われたとき		
気にしていることを言われたとき		

平成 年 月 日() 学年 組 名前

▼ムカついたり、我慢できない時はどんなときですか？

▼嬉しいときや嫌な時はどんなときですか？



どうしていますか？

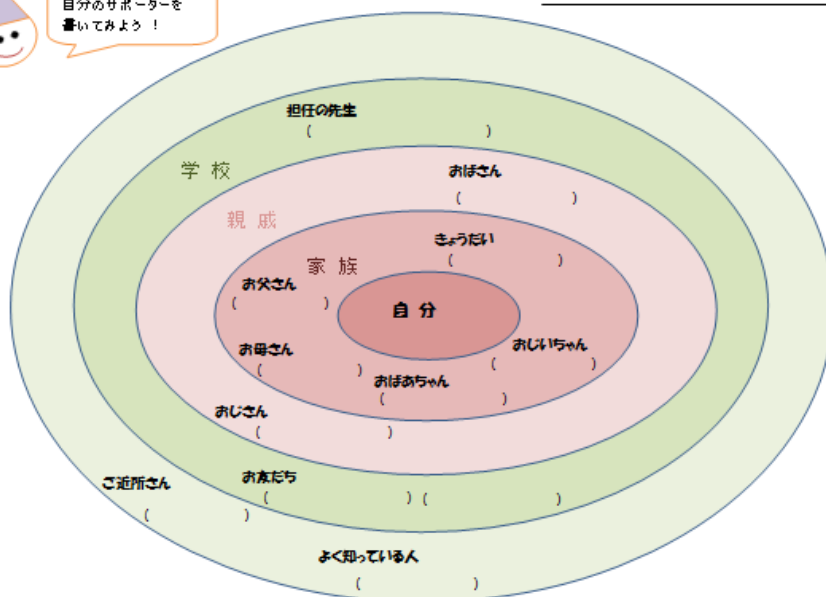
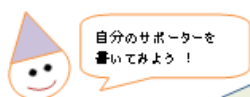
+ 助けを求める

<2年生> 第1回

私のサポーターシート 1

平成 年 月 日()

年 組 名前:



私のサポーターシート 2

平成 年 月 日 ()

年 組 名 前:



〇〇さんと「自分」何をしている？

	名 前	自分がしてもらったこと 〇〇さん ⇒ 自分	自分がしてあげたこと 自分 ⇒ 〇〇さん
家 族	父	_____	_____
	母	_____	_____
	きょうだい	_____	_____
親 戚	おじさん	_____	_____
	おばさん	_____	_____
学 校	先生	_____	_____
	あたち	_____	_____
よく知っている人		_____	_____

このシートを書いて・・・

気づいたこと

<2年生> 第2回

平成 年 月 日 ()
学 年 組 名 前

平成 年 月 日 ()
学 年 組 名 前

話を聞くときのポイント

1 聞く人が次のような態度で聞くと、話す人はどのように感じるだろう？

<聞き方1>



<聞き方2>



2 話を聞く時のポイントをまとめよう。

① _____	② _____
③ _____	④ _____

周りにいる人に相談しよう

どんな時

誰に

何を相談する

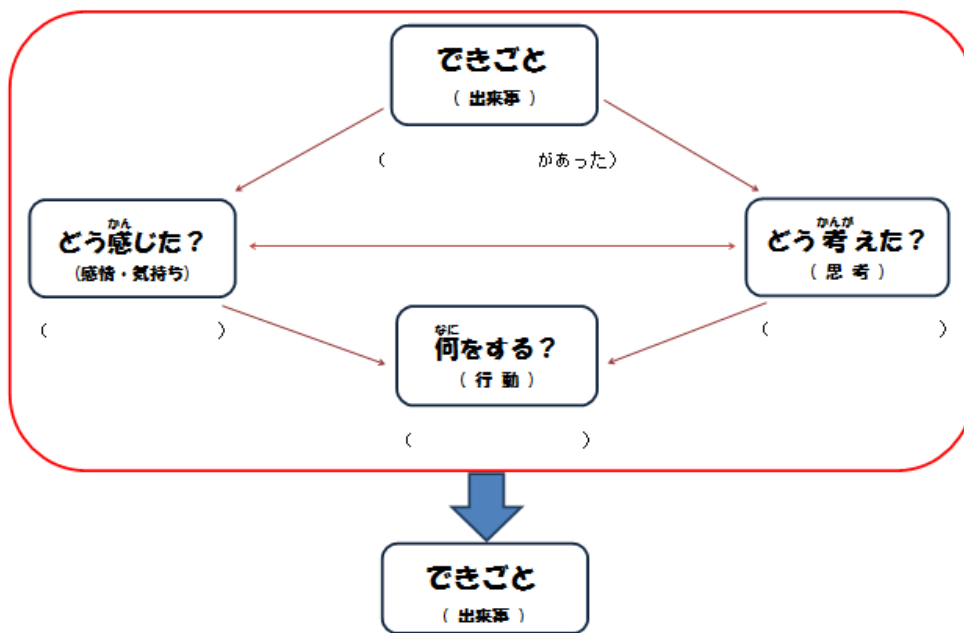
<3年生> 第1回

できごと ～ 行動への流れシート ～ 

平成 年 月 日 ()

自分の行動はどの流れ? 矢印をたどってみましょう!

年 組 名 前: _____




<3年生> 第2回


ストレス対処整理シート (不安 - 怒り 温度計)

記入日	年 月 日	学年	級	氏名
-----	-------	----	---	----


● ストレス対処整理シート (不安 - 怒り 温度計) は、温度計で自分のストレスの強さを測り、対処方法について考えるためのシートです。
 ● フォルダに入っています。自分の気持ちや行動について考えるときに活用してください。
 ● このシートを自分の気持ちや行動の記録として活用し、自分のストレスを減らすための方法を考えましょう。



100
高



50
中



0
低

↑

ストレス発露のサイン

↑

ストレス発露のレベル

↑

ストレス発露のレベルに合わせた対処法

ストレス・疲労の対処方法の例

- 深呼吸する
- 寝る
- 音楽を聴く
- 散歩がけ
- 水を飲む
- マンガを読む
- 絵かき
- ゲームをする
- 静かな場所で休む
- お風呂に入る
- 手や顔洗う
- ストレッチをする
- ツボ押しをする
- 軽い運動をする
- 自転車に乗る
- シャワーを浴びる
- 入浴する
- 好きなことをイメージする
- 好きな音楽を聴く
- その他

<3年生> 第3回

考えシート 1

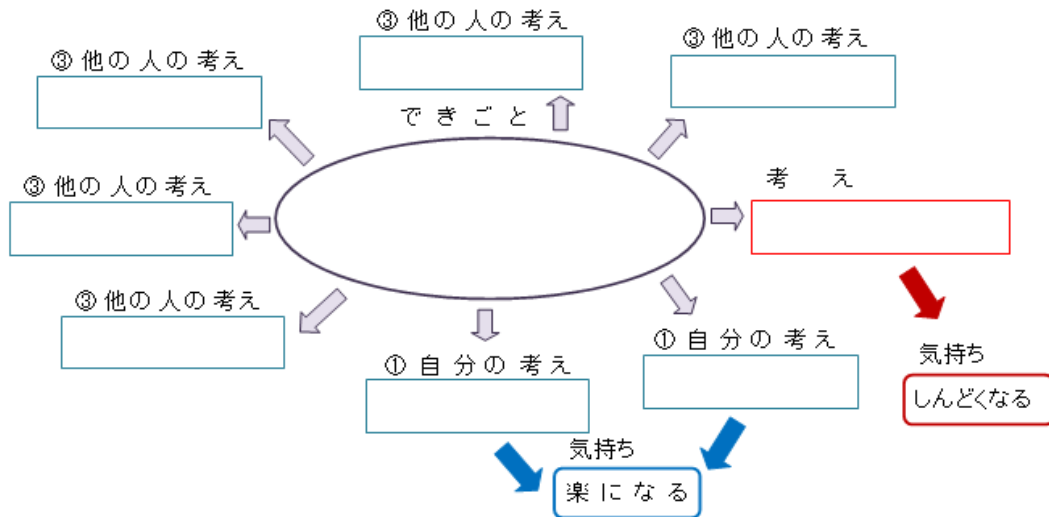


考え方にもいろいろあります

- 1、①に自分の考えを書きましょう
- 2、他の人の考えを聞きましょう
- 3、③に他の人の考えをホワイトボードから写しましょう

平成 年 月 日()

年 組 名前:



<3年生> 第4回

気持ちが楽になる考え方シート

平成 年 月 日() 年 組 名前:

「不安・怒り」分析シート **感情**

何があった？
何がある？

「不安・怒り」

わからないときは親や先生に聞いてみよう！

思考

「不安・怒り」分析シート

原因 ⇒ 不安・怒り しんどくなる考え

楽になる考え ①

楽になる考え ②

楽になる考え ③

行動【このままでと…】

不安・怒りもつひげくなる

くらべてみよう！

不安・怒り

すっきりする

考え方を変えてみよう！

<3年生> 第5回