

# のびのびクラス 2019 年度クラス活動報告

帝塚山大学こころのケアセンター

相談員 大宅洋行・八柳むつみ

帝塚山大学大学院心理科学研究科

中濱翔・久保井路子・山下純子

## I. はじめに

帝塚山大学こころのケアセンター（以下、当センター）では、対人面や社会的場面において困難を抱える小学生とその保護者を対象とした少人数でのグループ活動（以下、のびのびクラス）を2006年度から実施している。毎年度それまでの研究や経験の積み重ねをもとに目標やプログラム作りを新たに行っている。

子どもグループでは、コミュニケーションの力と社会的場面におけるルールを理解する力を身につけることを目的とし、子ども同士が楽しみながら行うイニシアチブゲームなどを中心としたグループ活動を行っている。

親グループでは、毎回参加者が抱えている困りごとについてみんなで考えたり、情報交換を行ったり、参加者が主体的に参加できる取り組みを行っている。

今年度「のびのびクラス」は5月から9月までのワンクールの活動を行った。

以下にそれぞれの取り組みについて詳しく記載する。

## II. 2019年度クラスの概要

2019年度は2家庭の参加であった。参加者の内訳は小学校5年生1名、6年生1名の子どもとその保護者であった。

活動の際は、進行スタッフを臨床心理士のスタッフもしくは臨床心理学専修の大学院生が行い、それぞれの子どもの近くで臨床心理学専修の大学院生もしくは心理学部所属の大学生が子どもの特徴に応じた対応をした。部屋には、必要なもの以外は置かれておらず、ホワイトボードにゲームの説明をするときはマーカーで記入し、仕切り板にゲームのルールや、のびのびクラス内での約束などが書かれた模造紙を提示した。他に子ども用の椅子と机があるだけであった。子どもグループの活動部屋の隣室は観察室になっており、マジックミラー越しに子どもの様子を観察できるようにした。

## III. 子どもグループの活動

今年度のグループの子どもたちの特徴は、自身の意見の伝達が苦手であるということであった。グループ活動を行うにあたって、子どもたちの課題に合わせてプログラムを構成した。主なプロ

グラムの内容を表1に示す。

**表1 春季グループのプログラム**

活動	内容	活動	内容
第1回目	あいさつ(説明) 他己紹介 新聞ちぎり	第5回目	新種発見 風船パレー
第2回目	ネームトス フープくぐり 転がし中あて	第6回目	ショートスピーチ 玉入れ
第3回目	ラインナップ 新聞ボール移動 こおり鬼	第7回目	ジェスチャーゲーム ひっくり返せ
第4回目	フープ知恵の輪 ワードパズル 王様中あて	第8回目	スライム作り 修了式

毎回の活動は、「はじまりの会」というプログラムから始まり、グループ活動の中で行動をコントロールするための目標（「話している相手の方を見る」「最後までゲームに参加する」など）を伝えられた後、グループ活動が行われた。グループ活動中は、子どもたちの目標行動が遂行されている際には言語的称賛をし、評価ボードにマグネットを付けていった（図1）。マグネットが増えることにより称賛体験が視覚的に把握することができる。グループ活動が終わった後には「おわりの会」というプログラムで、ボードに付けられたマグネットの数を確認した。マグネットの数に応じて目標を習得できたか、あともうひと頑張りなのかを把握し、より多くの目標行動を習得できるように全8回のグループ活動を通して設定した。

今年度のグループでは、学校で他者と良い関係を築けるように、他者と関わることの楽しさや、関わるうえで気を付ける点などの気づきへ繋がるようなプログラムを構成した。

例えば、第1回は他の子どもがいることによる入室渋りや緊張していることもあり、いきなり距離を近づけるのではなく、スタッフと子ども間での他己紹介により子ども同士に互いを認知してもらった。第2回では、ネームトスやフープくぐりと少しずつ子ども同士で関わるプログラムを増やしていき、子どものペースで関わりを築くことを重視した。「最後までゲームに参加する」を目標にした『転がし中あて』などの、同じチームで協力するプログラムを通して自分勝手な行動が減った。そして、徐々に子ども間の会話量が増加し、「自分の意見を言う」を目標に限られた文字でいくつの単語を作れるか競う『ワードパズル』や、モンスターの絵を見て名前や特徴を考える『新種発見』などのプログラムを通して、お互いのアイデアを尊重する場面が見られるようになった。終盤の回には、欠席している子どもを心配したりといった、良い関係性も見られるようになった。

子どもグループは、子ども1人に対してスタッフが1人付くような体制となっている。

また、グループ活動終了後にはその都度スタッフの振り返りを実施した。ここでは、子どもたちの様子やプログラムの難易度は適切であったか、どのような支援が有効であったか、さらにどのような支援が必要であったか等の話し合いが行われる。子どもたちの得意なことと苦手なことはそれぞれで異なるため、子どもたちの前に立ちプログラムを進行するスタッフがそれぞれに対応することは難しい。そのため、スタッフ全員でプログラム内容に対して子ども毎に必要な支援を共有し、子どもに付くスタッフが子どもに合わせた支援を実際に行う。この支援を適切に行うためにもスタッフの振り返りは重要な意味を成している。



図 1

#### IV. 保護者グループの活動

保護者グループは、子どもの発達や家庭生活、学校生活での心配ごと、また保護者自身の困りごとなどを、保護者同士がグループの中で一緒に考えていくことを目的として行っている。センター内の相談室を使用し、参加者全員の顔が見えるよう、ファシリテーターを軸に扇状に座る。ファシリテーターを臨床心理士である相談員、コ・ファシリテーターを大学院生が勤め、参加者が話しやすい雰囲気を作ることをその役割とした。グループの実施に当たっては、①参加者全員がグループに参加すること、②グループ活動が参加者にとって励みになること、③グループの中で得た気づきや知識を日常生活で活かせるようになること、を心掛けた。

今年度の“のびのびクラス”は、春季のみの実施となった。参加児童は、5年生、6年生と年齢が近く、中学進学に対する心配事という共通の悩みがあり、子どもの成長や接し方について共有することをテーマとした。子どもグループで設定したテーマは『人とのコミュニケーション：話している人の方を見る力、話す声の大きさ、失敗を気にしない、ルールを守る』である。

保護者グループでは、保護者に対して複数のアンケートを行った。各プログラムの終りには“毎回実施アンケート”を行った。それに加え、初回時には“実施前アンケート”を、最終回には“振り返りアンケート”を実施した。質問項目は表2のとおりである。“毎回実施アンケート”では自由記述の項目を設け、そこに書き込まれた要望からグループでの不全感を解消できるよう心掛けた。また、これらのアンケートでは、ネガティブな表現の使用を避け、肯定的な要素を取り入れるよう配慮した。

初回を始めるにあたって、参加者には「ここはみなさんが主役となってお話をしていただく場です。私たちは、みなさんがお話になりやすいようにお手伝いさせていただきます」と説明した。自己紹介をした後、この場所でのルールとして、『お互いの話を聞いて批判しないこと』、『ここで聞いたことを外で話さないこと』という2点を確認した。説明の後、参加者に自己紹介を行ってもらった。内容は、①自分の名前（自分が主体であることを意識してもらうため、自分の名前とした）、②自分の得意なことや興味を持っていること、③プログラムへの参加動機、④子ど

ものチャームポイント（困りごとについて話す前に、子どもの良い面に目を向けてもらうため）、という項目である。自己紹介の後は、本グループに対する思いや期待を自由に語ってもらった。

2回目以降は、各回の子どもグループの活動内容を説明した後、『この2週間で変わったことがあったか』について話してもらうことからグループを始めた。その後、気になる話題について、自由に話をしてもらった。ファシリテーターは、時に自身の意見を述べることもあったが、見守ることを中心に、参加者が自由に発言できるような暖かい雰囲気を保つような立場を心掛けた。今年度は、子どもの年齢が近く、悩みも共通していたため活発なやり取りが繰り返された。

今クールは、父親が参加される回も多かったため、子どもと活動して感じたこと、成長を感じたこと、中学進学後の勉強の仕方など、共通の話題についてそれぞれの思いを話され、それについてもう一人の参加者から自身の体験からのアドバイスや、励ましの言葉掛けがあった。ここで色々な話を聞くことで、不安が軽減される効果があったようだ。

“毎回実施アンケート”では、良かったこととして『話せてスッキリした』、『本人の成長がわかった』、『時間管理・コントロールの仕方などの課題をどう進めるか相談できた』、次回に期待することとして『仲良くなれる方法』、『気持ちの折り合いのつけ方』、さらに、『日々の“気付き”“成長過程”が最近見えるようになった』などの感想が記入されていた。

全8回のグループ活動では、参加者それぞれが子どもとの関わりについて考え、子どもの課題に対して、気づきを得るために十分役に立ったと考えられる。また、父親が参加された回が多く、息子との関わりが深まっていく様子を聞けるというよい機会でもあった。グループで話をすることで、子どもの成長をより実感できたのではないかと考えられる。

表2 保護者グループで実施しているアンケート項目

実施前アンケート	<p><b>5件法による質問</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一日一回以上子どもをほめる</li> <li>2. 子どものリラックスできる場を作る</li> <li>3. あなた自身の健康や楽しみのために時間を使う</li> <li>4. あなた一人で悩まずに、心配事は家族や友人に相談する</li> <li>5. 子どもの行動、考えが理解できる</li> <li>6. 子どもと一緒にいて楽しい</li> </ol> <p><b>自由記述による質問</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. 母親グループに期待すること</li> <li>8. 母親グループで話したいこと</li> </ol>
毎回実施アンケート	<p><b>3件法による質問</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自分の話したいことを話すことができたか</li> </ol> <p><b>自由記述による質問</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 今日の活動でよかったこと</li> <li>3. 今日の活動で残念だったこと</li> <li>4. 次回に期待すること</li> </ol>
振り返りアンケート	<p><b>自由記述による質問</b></p> <p>グループ活動を通して、思ったことや気づいたこと、役に立ったことなど</p>

## V. まとめ

のびのびクラスでの活動の目的は、直接的に親子関係の変化を促したものではなかったが、子どもグループと保護者グループの活動は相互に良い影響を与え合ってきたと思える。毎回、グループ活動の最後に運営スタッフ間で、それぞれの活動と親子の様子について情報交換を行い、子どもへの関わり方を共に考えてきた。また、親グループに、子どもグループのリーダーがその日の子どもたちの様子とプログラムの目的や内容について直接報告をした。

発達段階に応じて関わりに変化をつけることは必要だと言われているものの、保護者単独で変化させるのは容易ではない。そこで、ピアの要素があるグループ活動で情報共有したり、共感を

得る体験は自然に変化を期待できるものだと考える。

さらに今回新たな試みとして、親グループに大学院生が陪席として参加した。目的は、グループがどのように機能しているのか客観的に観察してもらうことと、親グループで親の思いを知ったうえで、子どもグループでの活動に役立ててもらったことだった。

おおむね「良い雰囲気」との感想をもったようで、風通しの良い空間にすることで、参加者の居心地の良さにつながったのではないかと考える。

今後もグループ活動において、参加者がいかにくつろいで自分らしく過ごせる場にしていくかは、グループを運営するうえで必要な課題だと考えている。