

# 「生徒一人一人が自尊感情を高め、誰もが居心地のよい学級・学校づくり」

～校内の教育活動との関連を通して～

吾妻郡養護教諭会 中学校部会

(長野原町立東中学校 小池 京子)

## I 主題設定の理由

時代の流れは、少子化、過疎化へと向かい、それに伴って子どもたちを取り巻く生活環境も変化を見せている。核家族が増加しメディアの急速な普及に伴い家族間のコミュニケーションの取り方も違いが生じているのが実情である。希薄な家族関係の中で良好な人間関係を培うための基礎は以前にも増して脆弱なものとなりつつあるのではないだろうか。そのような背景に加え、さらに少子化の波は幼少期からの固定化した人間関係にもおよび自己開示が苦手でありのままの自分が出せない子ども、相手の顔色ばかりを窺い疲弊してストレスを抱える子ども、自信を失い不適応を起こす子ども、そして自分を好きになれない子どもたちに、我々養護教諭はたびたび出会う。ひいては不登校や集団不適応、差別やいじめ問題にもつながり学校課題のひとつにもなりかねない。

そのような状況の中で、多くの困り感を抱えている生徒の受け皿、心のよりどころとなるのが保健室である。我々養護教諭は往々にして、課題解決のためにどのようなアプローチが適切なのか等の戸惑いが生じてしまう。これまで、その課題解決のための対策としてコミュニケーション力アップ等の指導は繰り返し実践されているところであるが、さらにその力の土台となったり問題の発生を未然に防いだりするためには、生徒一人一人の「自尊感情」を高めることが必要不可欠であると考え、主題を設定した。

## II 実践のねらい

学校の実態に応じて教育活動と関連させた心の健康教育を進め、生徒一人一人の「自尊感情」を高めることで、多様な学校課題の解決とその未然防止とともに、教育効果の向上を目指す。

## III 実践の概要

- 1 基本的な考え方の確認
- 2 心の健康課題の洗い出し
- 3 「心の健康」に関する資質向上
- 4 教職員向けリーフレット「やってみようコーチング」の作成と活用
- 5 教育活動と関連した「心の健康指導」の実践と共有
- 6 「自尊感情の測定尺度（そばセット）」の実施と活用

## IV 成果と課題

各校の実態は様々である中で、「心の健康指導」実践報告書による実践の共有化や「コーチング」リーフレットの作成、「自尊感情の測定尺度（そばセット）」等、共通かつ具体的な取組方法を明確にし学校教育活動と関連させ指導できたことで、心の健康に関する教育を一步前進させることができた。私たち養護教諭が関わる心に健康課題をもつ生徒の事例の課題の本質には、日々の会話や行動の観察、心のアンケート等から「自尊感情」の低さが見とれる。これらの生徒を始め、表面化していない予備群の生徒も含めた学校や学級等の集団の場に於いて、心の健康課題解決に向け「自尊感情」について研修を重ね、学校教育活動の中で意図的な心の健康教育を繰り返し実践していくことが大切であると考え。

## 【実践の内容】

### 1 基本的な考え方の確認

主題やサブテーマに関連して、基本的な考え方を共通理解するために（１）自尊感情とは（２）居心地のよい学級・学校とは（３）校内の教育活動との関連とは、の３つについてどのようにとらえたらよいのか、また研修を進めていく上での指針となるよう文献を参考にしながら確認した。

#### （１）自尊感情とは

自尊感情についての一つ目は、臨床心理士である近藤 卓氏の著書「子どもの自尊感情をどう育てるか～そばセットで自尊感情を測る～」を参考にし、自尊感情についての理解を深めた。

##### ①臨床心理士 近藤 卓氏による「自尊感情」のとらえ方

「自尊感情」には、「基本的自尊感情（BASE）」と「社会的自尊感情（SOSE）」の二つがあるとしており、これら自尊感情の組み合わせによって「自尊感情」が成り立っているとしている。

##### i 「基本的自尊感情（BASE）」とは

成功や優越とは無関係の感情である。いわば、あるがままの自分を受け入れ、自分がかげがえのない存在として、丸ごとそのままに認める感情である。良いところも悪いところも、長所も欠点も併せ持った自分を、大切な存在として尊重する感情である。これは、おそらく幼い頃の身近な親密な関係の中で、つまり親や親に代わる養育者の関係で育まれるものだと思われる。そして、この感情こそが、自尊感情の基礎を支える大切な感情である。

##### ii 「社会的自尊感情（SOSE）」とは

「できることがある」「役に立つ」「社会の中で自分の存在には価値がある」「人より優れている」と思える感情で、他者と比較して得られるものであり、相対的、条件的、表面的で際限がなく、一過性の感情である。

##### iii 自尊感情の測定尺度「そばセット（SOBA-SET）」とは

「そばセット（SOBA-SET）」は「社会的自尊感情（SOSE）」と「基本的自尊感情（BASE）」を測定する尺度（心理テスト）である。この尺度を手段として、タイプ別の支援が可能となるほか、近藤 卓氏が最も警告するタイプ、すなわち「社会的自尊感情」は高いが「基本的自尊感情」が低いタイプ（S bタイプ）の子どもを発見することができる。見逃されがちなこの「S bタイプ」の子どもたちが、自信を失い潰れそうになったときに、手をさしのべる準備が可能となる。

##### iv 「基本的自尊感情」を育てる「共有体験」とは

ゆるぎない自尊感情となり得る「基本的自尊感情」を育てることが重要であり、そのためには「共有体験」いわゆる「体験の共有と感情の共有」を意図的に実践していく必要がある。

参考文献\*子どもの自尊感情をどう育てるか（近藤 卓 著）

##### ②文部科学省による「自尊感情」のとらえ方

文部科学省では、「自尊感情とは自分自身がかげがえのない存在と認め、欠点も含めて自分自身を認め、好きになる感情」ととらえている。

現在の子どもたちの心の現状として、子どもを取り巻く環境の変化、家庭や地域社会の教育力の低下、体験の減少等の中、生命尊重の心の不十分さ、自尊感情の乏しさ、基本

的な生活習慣の未確立、いわゆる小1プロブレムや学級崩壊などに見られるような自制心や規範意識の低下、人間関係を形成する力の低下など、子どもの心の活力が弱っている傾向が指摘されている。

また、人権教育で育てたい能力・態度の中にも、自尊感情を高め、共に生きる喜びや差別に対する憤りに共感することがあげられている。

参考文献\*豊かな心をはぐくむ教育のあり方(文部科学省)人権教育充実指針(群馬県教育委員会)

## (2) 居心地のよい学級・学校とは

文部科学省は、「魅力あるよりよい学校づくりのための一般的な取組」において、「具体的には児童生徒にとって、自己が大切にされている、認められている等の存在感が実感できかつ精神的な充実感の得られる『心の居場所』として、さらに、教師や友人との心の結び付きや信頼感の中で主体的な学びを進め、共同の活動を通して社会性を身に付ける『絆づくりの場』として、十分に機能する魅力ある学校づくりを目指すことが求められるとしている。この中で「心の居場所」は、「自己が大切にされている、認められている等の存在感が実感でき、かつ精神的な充実感の得られる」こと、さらには、「すべての児童生徒にとって学校を安心感・充実感の得られるいきいきとした活動の場」としている。これは、安心でき精神的に安定することができる場所であり、「居心地のよい場所(学級)」と考える。

「居心地のよい学級」とは、場所や部屋などの物理的な空間の中での快適さだけでなく所属している学級や集団の中で自己が大切にされ認められており、安心できる、リラックスできるなど精神的に安定することができる学級と考える。

どの子どもも自信をもち、他者から認められ、ありのままの自分で過ごすことができる「居心地のよい学級づくり」が必要である。

参考文献\*不登校問題に関する調査研究協力者会議の答申 今後の不登校への対応の在り方について(報告)

## (3) 校内の教育活動との関連とは

現行の学習指導要領の総則では、次のようなことが述べられている。

「体育・健康に関する指導は、保健体育科の時間だけではなく技術・家庭科などの関連の教科や道徳、特別活動のほか、総合的な学習の時間なども含めた学校の教育活動全体を通じて行うことによって、その一層の充実を図ることができる。」

また、「次期学習指導要領等に向けた審議のまとめ」には「健康・安全・食に関する資質・能力は教科等横断的な視点で育むことができるよう、教科等間相互の連携を図っていくことが重要である。」とある。

つまり保健指導は、校内の教育活動のあらゆる場面で実施することが可能ということや教科等間相互の取組を連携させることで充実したものになるということになる。

## 2 心の健康課題の洗い出し

各校で抱えている課題に対して、「こころの健康と生活習慣」「ストレスの原因」「人と関わるときの感情・気持ち」「心の健康」「困ったこと気になること」「人づきあいに関するスキル」など、各校の実態に合わせた心の健康に関するアンケート【資料1】を生徒対象に実施して考察を行った。また、各校の実態等を共有する中で、私たち養護教諭が捉えている心の健康課題の洗い出しを行い、吾妻郡全体の傾向を見出した結果が、次の「キーワード」に示されるところである。このキーワードを研究の方向性として取り組んできた。

《キーワード》 コミュニケーション力 消極的 自信 積極性 ストレス 学力  
友達関係 固定化 行動・発言・表現 自尊感情 自己受容 共有体験



## やってみよう！コーチング

8つのスキルで子どもの意欲を引き出す。

**《聴くことの効果》**

- ◎オートクラインが起きる。(自分で話したことを自分の耳でも聞く→気づく)
- ◎自己肯定感の芽生え
- ◎発見が起きる

**コーチング**

**「傾聴」のスキル**

ただ受け止める「受容」  
「あなたはそう思ったんだね」  
相手が言ったことをただ肯定せずに受け止めるだけ

**コーチング**

**同じ言葉を繰り返す「バックトラック」**

相手が言ったことをただ繰り返す  
(いわゆる「オウム返し」)  
「学校行きたくない」「学校行きたくないんだね」  
「行きたくない」「行きたくないんだね」

**コーチング**

**相手を信じて待つ「沈黙」**

相手が考えるスピードと、自分のスピードは同じではない  
「この子の中に答えがある」と信じて待つ

西栗郡養護教諭会中学校部会 参考文献\* 石川裕子著 「やってみよう！コーチング」

## やってみよう！コーチング

8つのスキルで子どもの意欲を引き出す。

**《資源発掘の効果》**

- ◎自己肯定感のアップ
- ◎自発性のアップ  
(やってみようかな。できるかも)
- ◎夢を叶える力のアップ

**コーチング**

**「資源の発掘」のスキル**

強みにスポットライトを当てて  
たとえば・・・「長時間ゲームばかりしているんじゃない？」  
Change!  
「それだけの集中力があつたらあつてもできるんだね」と言ってみよう

**コーチング**

**成功体験に目を向ける**

たとえば・・・「どうしてそれ物をするの？」  
Change!  
「それ物をしなかったときはどうやってら持ってたの？」と成功体験を聞く

**コーチング**

**小さな変化に気付かせる**

たとえば・・・「靴は履けてからかき足せるようになった。1日でもこんなに変わるなんて取捨選択がすごい。100点ではなくてもいい、50点か91点になったらその変化を伝える

西栗郡養護教諭会中学校部会 参考文献\* 石川裕子著 「やってみよう！コーチング」

【資料2：リーフレット「やってみよう！コーチング」の一部】

## 5 教育活動と関連した「心の健康指導」の実践と共有

### (1) 「心の健康指導」実践報告書【資料3-1】

各校の心の健康課題に関するアンケート結果によって把握した実態をもとに実施した心の健康指導について、「題材名」「ねらい」「活動場面」や「所要時間」「指導者」「準備」「概要」そして実施後の「所感」欄等、統一した様式で実践報告書を作成し、部会で情報共有を行ったり、自校の実践に活かしたりした。

「心の健康指導」実践報告書		学校名	A中学校
題材名	部活動代表者、ピア・サポート学習会	対象者	部活動 部長・副部長
ねらい	・ピア・サポート活動の導入段階としてコミュニケーションの大切さに気づく。 ・部長、副部長という立場の者同士がお互いの気持ちを共有しよう。	ジャンル	ピア・サポート、自己表現ワーク、構造的グループエンカウンター、ストレスマネジメント、アサーショントレーニング、SST、その他( )
実施日	平成28年11月28日(月)	所要時間	45分
場面	朝活動 学級活動 生徒会行事 集会活動 委員会活動( ) 短学活、その他(部活動代表者会後)	指導者	学校担任、養護教諭、その他(部活動顧問)
準備(資料等)	手冊用紙 ワークシート 筆記用紙 マジックペン ストップウォッチ マイク		
概要	◆導入 ビデオ視聴による冒険中の約束を伝える。 ◆バーストーリー(ウォーミングアップ) 一言もしゃべらずに、誕生日に大きな1つの輪をつくる。参加者の距離が近くなると、気持ちが変わるのを感じ、コミュニケーションの大切さに気づく。 ◆輪のキースター 2人組になり、次の3つのことをインタビューしてもらう。互いの部活動 空想のおもしろさ 空想を部長としての悩み。 ◆自己紹介 10人で1グループになり、インタビューしたことをグループのみんなに紹介する。インタビューをしてもらったことや印象を速く重要でつけ加える。特を聞いてもらったことで気持ちが変わることを体験する。 ◆振り返り ワークシートに活動の振り返りを記入する。 ◆まとめ 友達の話をお互いに聞いて気持ちの共有を深めたりできる力をつけることが、悩みを解決している仲間を支えることに繋がっていくことを伝える。		
所感(事後)	生徒は楽しみに参加していたのを見て、このような体験をする機会を望んでいたと分かった。部の代表者としての責任と同じような悩みを持つ仲間がいることの安心感を感じたようだった。		

「心の健康指導」実践報告書		学校名	D中学校
題材名	「自尊感情」 ～それは「自分が好き」と感じる心のパワー～	対象者	全校生徒、学校保健委員会メンバー
ねらい	基本的自尊感情を高めるために必要とされる「共有体験」を意図的に実践することにより、その他もよきを体験させ、各自がこれまでできなかった「共有体験」を体験することで再び心に刺ませたいと考える。また、他者の感情や面表情に触れることで面表情を応えられるようになる。	ジャンル	ピア・サポート、自己表現ワーク、構造的グループエンカウンター、ストレスマネジメント、アサーショントレーニング、SST、その他(自尊感情エクササイズ)
実施日	平成28年12月16日(木)	所要時間	60分
場面	朝活動 学級活動 生徒会行事 集会活動 委員会活動( ) 短学活、その他(学校保健委員会)	指導者	学校担任、養護教諭、その他(スクールカウンセラー)
準備(資料等)	DVD「振り子」 ワークシート 発表シート(保健委員用) 振り返りシート プレゼン資料		
概要	1 基礎知識・発表(生徒保健委員) 「自尊感情～それは「自分が好き」という心のパワー～」 2 ミニレクチャー(スクールカウンセラー) *グループワーク(+PTA) i 共有体験(DVD「振り子」の観賞) ii グループワーク ・「振り子」を観た後の感想のシェア ・シェアしたときの気持ちの共有 ・全体シェアリング ・レクチャー全体の振り返りと自尊感情についてのまとめ 3 振り返りシートの記入		
所感	「自尊感情」を生徒たちに理解させるにあたり難しさを感じたが、自尊感情のアップに「共有体験」が有効であることを冒頭で明示し、学校行事や普段の授業など身近な活動の中にも含まれていることを伝えたことにより、理解が進んだのではないかと感じた。DVD「振り子」の活用は、短編6分の中に登場人物の感情が溢れ込められており有効か。しかし「感想のシェア」感想のシェアの感想の流石について、約6分の1の生徒は理解ができていなかったため、丁寧な説明が必要と思う。校内の人権教育と連動して実施したことで指導に一貫性を持たせられた。		

【資料3-1：「心の健康指導」実践報告書の例】



(2) 各校における「心の健康指導」の実践【資料3-2】

各校の実態に合わせて、それぞれが「心の健康指導」を実践してきた。学校規模や教育活動、生徒の健康課題は様々であるが、心の健康課題の解決を共通のねらいとして積極的な取組を実践してきた。【写真2、3】



【写真2：集会活動「あったか言葉（略）」の様子】

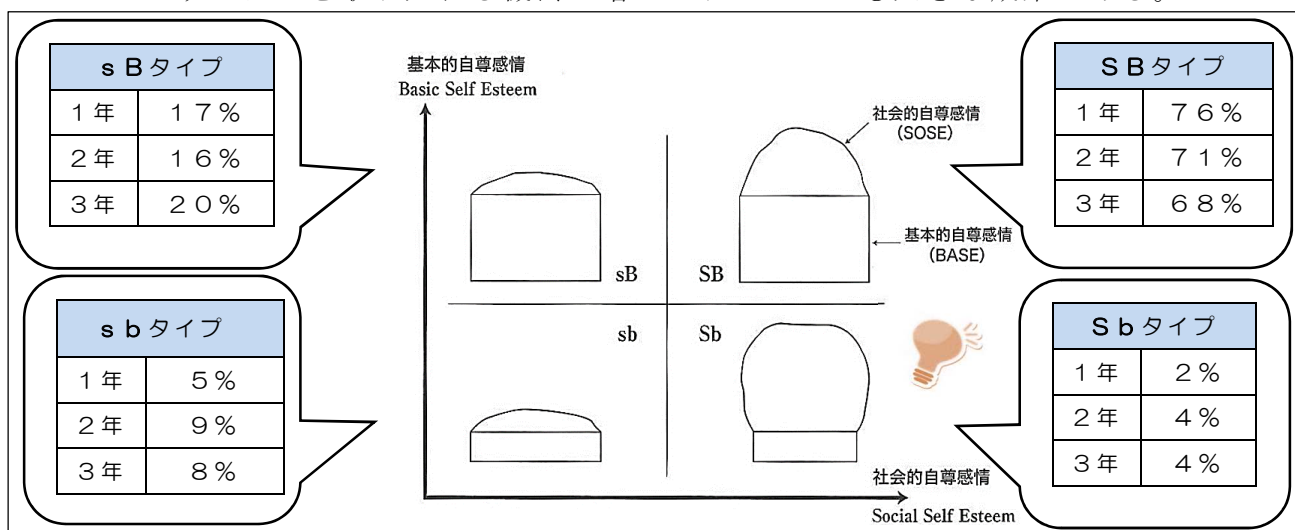


【写真3：共有体験「膝たたき」の様子】

6 「自尊感情の測定尺度（そばセット）」の実施と活用【資料4】

前述の臨床心理士 近藤 卓氏の著書を参考に「自尊感情」に関する研修を進める中で、「自尊感情」の測定が理論的に可能であることが分かった。そこで、まず始めに部会で、著書を基に「自尊感情の測定尺度」についての学習会を行った。その後、各校のタイミングに合わせて全校生徒の「自尊感情」の測定を実施した。「自尊感情」を可視化することで、全体の傾向を把握することはもとより「個」の実態に注目することができたことが大きな収穫となった。また、その結果を教職員間で共有することにより個別指導や支援のための情報資料としたり、担任が二者面談の際の参考としたりする等の活用もできた。学校により、この自尊感情の測定を年2回実施したり「心の健康指導」の後に実施したりして生徒の変容や新たな課題等を知るための手段とすることができた。

さらには、この測定の結果を受けて、「共有体験」が基本的自尊感情のアップに関連していることを取り上げ、校内の取組に「共有体験」を率先して導入するきっかけとなったり、変容等の検証の参考資料としたりすることができた。この「自尊感情の測定尺度」の取組を通して、「自尊感情」に対する関心が学校全体へ波及し、学級担任が構成的グループ・エンカウンターを取り入れる機会が増えたりしたことも大きな成果である。



【資料4：吾妻郡内中学校「自尊感情の測定尺度」活用結果の一例】

## 【成果と課題】

心の健康教育は、時に学校課題の解決の一端を担うものであり、早急な対応を要求される場面も多いが、健康な心は一朝一夕で身に付いたり変容を遂げられたりするものではなく継続的に指導や支援をしていく必要がある。臨床心理士 近藤 卓氏の著書「子どもの自尊感情をどう育てるか」によると『薄紙を重ねるがごとく』実践することが大事であるとしている。これまでの取組を通しての「成果と課題」について、以下の感想の一例をもって報告とする。

### (1) 生徒の感想から

\*今日の学校保健委員会で、みんな違ってみんないい、ということが分かり少し自分を好きになれました。姉妹でけんかをよくするけれど、自分の意見はほとんど言わないので、ずっと自分の中でためてストレスになっていました。けれど、今日のミニレクチャーをしたら自分の意見を言うことも大切なんだな、と思いました。(2女)

\*今回の学校保健委員会で「自尊感情」は大切なものだと思います。今までは周りの目ばかりを気にしていた私ですが、これからは自分らしく生きていこうと思いました。自分のことを長所も短所も含めて受け入れることを考えていきたいと思います。(1女)

\*膝たたきはとても楽しかった。クラスが一つになった感じがした。膝たたきなどのレクリエーションでクラスの雰囲気が明るくなった気がする。(2女)

\*自己表現ワークシートを書いて、自分の素直な気持ちをどんどん表現や言葉にする大切さに気づいた。素直な気持ちを出すことで、この人はこういうことを考えているんだということを知ってもらい、楽しく会話できると思ったし、自分はこういう気持ちなんだということに気づけると思った。(3男)

\*DON タイムを行った後はクラスの雰囲気がとても良くなったと思った。(1男)

\*自分と向き合ってみると今まで自分が分からなかったこととかも分かるようになったり自分の気持ちが分かったりした。自分と向き合う時間は大切だなと思った。(3女)

\*自分と向き合うことは苦手で、DONタイムはあまり好きではなかった。(3男)



【自己表現ワークのシェア】

### (2) 教職員の感想から

#### ①生徒の変容について

\*行事の作文に自分の振り返りだけでなく他者の頑張りを認めたり、自分の成長をアピールしたりする文章が増えた。

\*教員の言葉を素直に聞くことができる生徒が前より増えた。自主・自立・自律的な行動がとれる生徒が増えてきたように感じる。

\*他者に興味関心をもてるようになってきた。不平不満を生徒があまり感じなくなっている様子があり、あっても心の中にとどめ、表に出さなくなったと思う。

\*Q-Uの「人と仲良くする方法を知っている」の項目が上昇している。構成的グループエンカウンターを重ねたことにより、友だちとの関わり方はもちろん、自分の気持ちや考えを伝えられるようになってきたためと考えられる。

## ②「コーチング」リーフレットや「自尊感情の測定尺度（そばセット）」について

\*「そばセット」の結果を二者面談で活用した。特に〇年生は様々な感情を抱いている生徒が多くいるので引き上げるのに役立った。「コーチング」資料を日々の生徒指導に活用している。

\*「コーチング」の考えは特別支援学級の生徒と接する上で役立った部分が多かった。個人的にはとても興味深く読み、勉強になった。

## ③意識について

\*先生方が色々な場面で、決め付けの指導ではなく、考えを聞き、思いを伝える指導をしているので、生徒の心が日々育っていると思う。

\*部活動では怒ってしまうが、できたことは褒められるようになってきた。

## (3) 養護教諭の感想から

\*「心の健康指導」実践報告はとても有意義だった。実践について記入することで、様々な角度から整理されて、全体をつかみやすかった。他校の指導の様子もわかりやすく参考になった。この実践報告を行ったことが、大きな成果であり貴重な資料になると思う。

\*「コーチング」のリーフレット作成を通して、「コーチング」の知識が深まった。リーフレットはわかりやすいので、今後も校内研修で活用していきたい。また、全員で内容を確認したことで、共通理解ができてよかった。

\*「コーチング」による教職員への啓発や「そばセット」の実践により、心の健康に関する学校全体の意識を触発することができ、学校保健にとどまらず学校教育活動の全体を通して、一貫した取組ができたことが成果につながったと思う。生徒の心の健康はすべての学校課題の解決に通じるものだと思うので、学校全体を巻き込んで、あるいは学校教育の一連として実践していくことが大切と感じた。

\*心の健康指導の評価は一朝一夕には難しいが、「そばセット」を9月と2月に実施することで、わずかではあるが変容の手応えを感じることができた。「そばセット」は、個別指導のための情報資料とする以外に、実践の評価資料としても活用することができると感じた。

\*「自尊感情」についての研修を通して、「共有体験」が「基本的自尊感情」のアップにつながることを知った。それを受けて、日常的な授業や学年・学校行事の中にも「共有体験」が存在し、意図的に実践していくことの大切さを職員間に啓発することができた。

## \*参考・引用文献

「やってみよう！コーチング “8つのスキルで子どもの意欲を引き出す”」石川 尚子 著

「子どもの自尊感情をどう育てるか～そばセット（SOBA-SET）」で自尊感情を測る～

近藤 卓 著

豊かな心をはぐくむ教育のあり方（文部科学省） 人権教育充実指針（群馬県教育委員会）

不登校問題に関する調査研究協力者会議の答申 今後の不登校への対応の在り方について（報告）



「心の健康指導」実践例一覧

【資料3-2】

学校名	場面	関連する教育活動	題材名	概要 ①ジャンル ②指導者 ③準備 ④ねらい
A 校	部活動代表者会議	生徒会活動	ピア・サポート学習会	①ピア・サポート②養護教諭・部活動担当教員③ワークシート・まとめ用紙・ストップウォッチ④部活動の部長、副部長という同じ立場の者がお互いの気持ちを共感しあい、部のリーダーとして成長することをねらいとして実施した。「ピア・サポート」学習を通してコミュニケーションの重要性に気づき、部長同士や部員同士が支え合う大切さを知ることができるようにする。
B 校	学級活動	特別活動	宝島を脱出せよ！	①構成的グループエンカウンター②学級担任・養護教諭③ワークシート・情報カード④自分の持っている情報を、言葉によって確実にメンバーに伝える活動を通して、生徒の人間関係づくりや話し合いでの大切な行動・態度に気づく。
C 校	学校保健委員会	地域連携	ストレスと上手に付き合おう	①ストレスマネジメント②養護教諭・生徒保健委員・スクールカウンセラー③アンケート結果・調べ学習・振り返りシート・プレゼン④心の健康についてアンケートを実施し実態を把握するとともに、ストレスと上手に付き合おううまく解消、克服することの必要性を理解させる。リラクゼーションを共有体験することで自尊感情を高める。
D 校	学校保健委員会	地域連携	自尊感情～それは自分が好きと感じる心のパワー～	①自尊感情エクササイズ②養護教諭・スクールカウンセラー③DVD「振り子」・ワークシート・プレゼン④基本的自尊感情を高めるために必要とされる「共有体験」を意図的に実践することにより、その心地よさを体感させ、各自がこれまで得てきた「共有体験」を想起することで再び心に刻ませたいと考える。また、他者の感情や価値観に触れることで価値観を広げられるようにする。
D 校	文化祭	特別活動	心をひとつにしてみないか	①共有体験②養護教諭・生徒保健委員③CD④文化祭の保健委員発表の機会を捉え、「共有体験」の機会を意図的に設定。振り付き童謡を全員で取り組むことでアイスブレイキングの効果も期待でき、後に続く発表に対する心のウォーミングアップになると共に、感想のシェアを通して自尊感情のアップにつなげる。
E 校	集会活動	特別活動	みんなで心を一つに！～あったか言葉をかけあって絵を完成させよう！～	①構成的グループエンカウンター②生徒保健委員・養護教諭③A3用紙・イラスト・プレゼン④友達と心を一つにして取り組む体験を通して、自尊感情の最も基本的な土台である基本的信頼感を高める。また、あったか言葉をかけあうことによって、友達の気持ちを考えた言葉遣いの大切さに気づき実践しようとする意欲を高める。
F 校	中高連携保健委員交流会	地域連携	挨拶ウォークバースデーチェーン	①ピア・サポート②養護教諭③ネームプレート④初めて出会う高校生と、話ができるようなきっかけづくりとして、挨拶ウォークやバースデーチェーンを行い仲間との関係づくりをする。自己紹介をしてグループの交流を深める。
G 校	生徒会朝礼	特別活動	絆を深めよう～共に生きるためのピアサポート～	①ピア・サポート②生徒保健委員・スクールカウンセラー（学校保健委員会）・担任（学級活動）③コミュニケーションワークシート・参考資料・プレゼン④「ピア・サポート」について全校生徒で共通理解し、そのために必要なコミュニケーションスキルを通して、自己理解・他者理解を深めながら、学級交流から異学年交流へと徐々に関係性を広げることにより、相手の気持ちに配慮した関わり方を身につけさせたい。また、各自でピアサポートプランを立てることで、実践に活かせるようにする。
	朝活動	特別活動		
	学校保健委員会	地域連携		
	学級活動	特別活動		
H 校	宿泊行事	特別活動	レクリエーション	①自己表現ワーク・構成的グループエンカウンター②学年主任・養護教諭③小さい布・フラフープ④いくつかのゲームを通して、自己表現したり友達のことを知ったりコミュニケーションをとる中で、班やクラスの一体感を得る。また、お互いに協力し合い課題解決していく中で、友達とのつながりや班の団結力を深める。
H 校	健康相談（保健室登校対応）	日常執務	自分の気持ちを表現しよう	①自己表現ワーク②養護教諭③自己表現ワークシート④自分の気持ちや考えていることをワークシートに書いて表現することで、心が安定していくことをねらいとする。また、生徒理解を図り生徒との関係づくりに役立てる。