

# ネオ・キラキラプログラム



大阪成蹊大学教授  
**米田 薫**

よねだ かおる 中学校教員や指導主事を経て大学教員に。子どもや保護者の幸福の実現を後押しする学校教育相談の充実をめざしています。1年間、よろしくお付き合いください。



教育カウンセリング心理学研究会  
**柳井 智美**

やない ともみ すべての子ども、保護者の笑顔のために日々奮闘してきました。もうすぐ新たな命の誕生。ワクワク、ドキドキ、楽しみで仕方がありません。公認心理師、臨床発達心理士。

## ネオキラの紹介と「学級びらき」のすすめ

なぜ今、心理教育が必要か

さまざまな気持ちを抱いていても、それをうまく表現できずにいる子どもにもよく出会います。現代の時代状況の影響だけでなく、コロナ禍での生活様式が続いたことで、自分を表現することや他者を理解する機会が少なくなっているせいかもしれません。

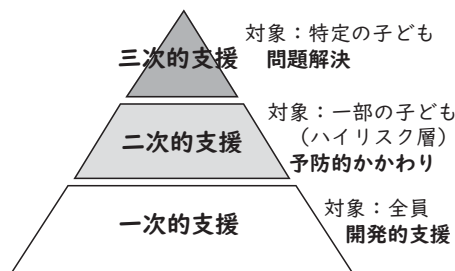
世の中がウィズコロナの時代、「多様化」へと動き出す一方で「孤立化」が進行する今だからこそ、子どもたちに何が必要かを見つめ直す必要があります。

連載にあたり、私たちは、こういう時代だからこそ心理教育が子どもたちの成長に必要だと訴えます。

学校教育相談の基本って揺らいでない？

学校教育相談の支援には三段階あります。すべての子どもを対象とする開発的な一次的支援、苦戦が予想される、あるいは過去に苦戦した経験のある子どもたちを対象とする予防的な二次

図 学級教育相談の三段階の支援モデル



的支援、今現に問題に直面して困っている子ども個人を対象とする問題解決的な二次的支援です。そして、後手に回りがちな二次的支援だけではなく、二次的支援や、日頃の全員対象の一次的支援が重要であることは、皆さんもご存じのとおりです。

でも、この周知の基本が今は揺らいでいて、一次的支援は全国的に「吹っ飛んでいる」気がします。集団を育てる視点が乏しいと感じるのです。学校教育相談の三段階の支援モデルは図のように分厚い一次的支援が基盤になって、二次的支援と三次的支援がその上に積み上がっているイメージなのですが、今どきの学校は「逆ピラミッド」

か、三次的支援のみの学校が結構多いように思います。

集団を育てる視点は「風前の灯火」

「集団づくり？ コロナ禍で多忙化に拍車がかかり、時間がない」という返答を耳にタコができるくらい聞きました。集団を育てる視点は長期低落傾向にあり、今や風前の

灯火の感があります。特に、若い先生と話しているとき、ご自身も良いクラスで過ごした経験がなかったり、集団を育てる指導経験が乏しくて、「素敵な学級を築こう」と子どもたちと歩むイメージがもてず、具体的な方法を持ち合わせていない方が少なくないようです。

私たちはこうした傾向を憂い、人間の発達にとって、個を育む集団を育てることは今後も重要と考え、二〇一二年に個や集団を育てる心理教育「キラキラプログラム」(通称「キラプロ」)を作成、実践してきました。集団を育てる構成的グループエンカウンターと、個の社会性を育くむソーシャルスキル教育を組み合わせて実践するプログラムです。本誌でも二〇一五年度に連載させていただいたので、記憶にある読者がおられるかもしれません。



### キラプロは広まったの？

キラプロは少なからぬ学校で実践され、それを学会で発表し、論文にもしてきました。でも、正直に言って、当初考えていたほどには広まりませんでした。

理由は明快です。簡単そうに見えるけれど、実践してみると難しいからです。私たちはキラプロ作成当初、教材と指導プランをつくったら作業終了、あとは全国に実践が広まると夢想していました。でも、それは間違っていました。私自身、エンカウンターを学んだ当初、シェアリングが全然できなくて、研修体験を重ねて、少しずつできるようになったのですから、よく考えたら当たり前です。

と言うことで、一〇年以上続けている私たちの月例勉強会を今年度は年に何回かはオープンにして、そこに皆さんをご招待します。生身の体験がいに決まっています。大阪から遠方にお住まいの先生方もぜひZoomで体験ください(ネオキラ勉強会の案内を希望する方は [kirapro12@gmail.com](mailto:kirapro12@gmail.com) まで)。読むだけでできるようになるカウンセリングはありません。体験と練習なくして、質の高い実践を展開することは至難です。



### ネオキラは、キラプロと

#### どこが違うの？

当初のキラプロは、エンカウンターを週一回一五分と、ソーシャルスキル教育を年

間一〇回の授業で行うものでした。その後、「実践時間が確保できない」という声を受けて、エンカウンターの回数を減らし、一回四五分間のソーシャルスキル教育を一五分程度のユニットに分解したりして、毎年改訂を続けました。それでもプログラムを丸ごと実践するのは難しいという声が多く聞かれるようになってきました。

一方、ソーシャルスキルだけでなく、「ギリギリ癖をなくす」とか「忘れ物をしない」といった学校生活に欠かせない実行機能を高める取り組みが欲しいという声も、無視できなくなりました。

そこで二〇二二年、キラプロ作成から一〇年経過したのを機に、一から見直し、新たにネオ・キラキラプログラム(ネオキラ)として再出発しました。

ネオキラは、キラプロのエンカウンターの順序性を考慮した構成といった良さは変えず、ソーシャルスキル教育の部分を、広範に子どもたちの人生に役立つ社会情動性を高めるプログラム、SEL(社会性と感情の学習)にしています。また、教材は新たに作成し、写真や動画もすべて一新しました。

## ★ 温かいまなざしが生まれる ★ 解決志向ベース

私たちは、自己責任を言い立てる昨今の風潮の中で生じている、いたずらに個人の責任や問題の原因を探る傾向を問題だとしてえています。そのせいで、先生方が厳しい視線を子どもに向けがちになり、問題状況に拍車をかけているように感じることが多いからです。

表 1年間の連載計画予定

第1回	ネオキラの全体像／学級びらき
第2回	「続ける・やめる・はじめる」／気持ちに気づこう
第3回	二者択一／気持ちを伝えよう
第4回	「私はあなたが好きです」／聴く達人になろう
第5回	忘れ癖を減らそう／「うっかり」と「わざと」
第6回	夏休みの思い出／即興劇に挑戦
第7回	夢を語る／あったか言葉でいこう
第8回	リズム回し／気持ちのよい頼み方をしよう
第9回	新聞紙の使い道／無理なことは上手に断ろう
第10回	オートマチック・ドール／私の中の虫退治
第11回	してもらったこと・返したこと／問題を解決しよう
第12回	別れの花束／やっかいな気持ちとの付き合い方

そこで、ネオキラは、個人の問題の原因を追究する考え方を手放し、解決志向をベースにしてプログラムを作成しています。これで先生方が温かいまなざしで子どもたちと接することができるときっかけにしたいただきたいからです。

子どもの幸福の実現を目指すネオキラは皆さんと一緒に創造するものと考えています。一緒に実践なさいませんか！

ネオキラの内容は多彩です（57ページ参照）。この連載では、その一部を紹介していきます（連載予定は表参照）。

### ★ 今月のテーマ「学級びらき」

第1回は、新年度当初に実施する学級びらきを、ぜひ紹介したいと思います。

と言うのも、大学の「学校教育相談」の授業で「小中高で、どんな学級びらきを体験しましたか？」と問うと、年々、反応が乏しくなってきたからです。昨年度は「思いつかない」という声が多くて愕然としました。せいぜい「端の席から順番に自己紹介」が関の山。ごくたまに「フルーツバスケットをした」という声を聴く程度でした。

た。

私は、「ボクは、学級びらきで端から自己紹介やフルーツバスケットはしないよ」と言って、学級びらきの目的を考えて大学の授業を進めます。

### ★ 学級びらきの目的は？

学級びらきは、震えるような気持ちで登校してきた子どもであっても「このクラスならやっていけそう」という思いをもてるようにすることではないでしょうか。

そのためには、最初の座席の隣の子どもや周囲の子どもたちとの間で人間関係づくりを進めます。二日目に登校したときに、少なくとも周囲の三人とはあいさつができると思える関係を築き、これからの一年に期待をもって下校できるように応援するわけです。

「緊張して登校したけど、楽しく過ごせそう」といった気持ちが開けたら成功です。

### ★ 学級びらきにおすすめの「EAGSワーク」

資料1に、ネオキラで推奨する学級びら

きのプログラムである「出会いのワーク」の指導プランを紹介します。これは小学校高学年くらいを対象とした指導プランですが、子どもたちの状況に応じて、アレンジして実施してみてください。

また、学級びらきは、最初の集団づくりになります。年度当初の集団づくりの基本を以下に三点挙げます。

①**短時間、ペアのワークを中心に** 年度当初は負担になりすぎないように、時間は短めにして、ペアの相手を替えながら交流するのを基本とし、慣れてきた段階で四人組の活動に進みます。

②**先生がキッチリ仕切る** 徐々に子どもの自主性に委ねますが、年度当初は先生が細かく指示を出して仕切り、「先生がいれば安心」という気持ちもてるようにします。

③**配慮が必要な子どもと打ち合わせを** 事前に「こういうことをするよ」と教えておいてあげるのも一つの方法です。

学級びらきで「出会いのワーク」をやつて、共に歩む集団を育てる。第一歩を踏み出しましょう。

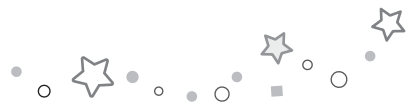
資料1 学級びらき「出会いのワーク」指導プラン（15分程度）

**導入（1分以内）：目的の説明**

- ・「今日出会った皆が、仲良くなるきっかけがつかめるように、今から約15分、『出会いのワーク』をします。このクラスでの最初の勉強だと思って精一杯参加しましょう」

**展開① 質問ジャンケン（5分程度）**

- ・「左右の人とペアになります」
- \*ここで必ず、きちんとジャスチャーで示して左右の列を使ってペアをつくる。
- ・「今から『質問ジャンケン』をします。目的は、仲良くなるために、お互いのことを知ることです」
- ・「ルールを説明します。まず、2人でジャンケンします。勝った人は、仲良くなるために知りたいことを遠慮なく質問します。聞かれた人は仲良くなるために頑張って答えます。どうしても答えたくない質問はパスしても構いません。パスされたら質問を換えます。相手が質問に答えてくれたら、自分も答えます。互いに聞かれたことだけに答え、答え終わったら同じペアで次のジャンケンをします」（子どもを1人指名して立たせ、相手になってもらって見本を見せる）
- ・「ポイントは、聞きすぎず、遠慮しすぎずです。好きな食べ物といった答えやすい質問から始めて、だんだんと『自分はどんな性格だと思いますか』など、気持ちや心に触れることを聞いていきましょう」
- \*質問するのが苦手そうな子どもがいるときは、質問例を板書するか「質問例プリント」を配付する（質問例：「好きな食べ物（色・季節等）は？」「得意なこと（苦手）は何？」「週末は、何してる？」「趣味は何？」等）。
- ・「勝ったときに何を聞いてよいか分からない人は、質問例を見て、そこから選んで質問しましょう」
- ・「今日は1分間やります。では、どうぞ！」→「ハイ！そこまでです」
- ・『「質問ジャンケン」をして、どんな気持ちになりましたか？』『楽しかった、今までに話した



ことのない人と話せたから』とか『悔しかった、負けてばかりで質問できなかったから』とか、気持ちとその理由を話しましょう。まず、右の人から左の人に気持ちとその理由を話してください。左の人は質問してもいいですよ。どうぞ！」

- ・「そこまで！ それでは今度は左の人が右の人に気持ちとその理由を話しましょう。はい、どうぞ！」
- ・「そこまで」「どんな気持ちを話し合ったかを教えてください」

**【実践のポイント】**1人の子どもの気持ちとその理由を聞いたら、そのペアの相手の子どもにも聞くことを基本とする。

### 展開② 相互インタビュー（同じペア）（5分程度）

- ・「次は、同じペアで交代にインタビューしあって、さらに互いを知っていきましょう。もう一度、ジャンケンをしましょう」
- ・「勝った人は、手を挙げてください」（確認後）「はい、手を下ろしてください。では、ジャンケンに勝った人が、負けた人に2問インタビューをしましょう」
- ・「1問目は、春休み中のうれしかったこと・楽しかったことです。聞かれた人はうれしかったことや楽しかったことをたくさん見つける練習です。（教員が自己開示する）大きなことでなくても構いません。小さな楽しかったことをたくさん見つけられるのも素敵です。45秒間インタビューします。1つ聞けたら、『他には』と聞いてください。ではどうぞ」
- ・「2問目は、今年の夢や目標をインタビューしましょう。夢がある人だけがそれをかなえることができますし、互いの夢を知ってつながれるって素晴らしいですね。聞き手は相手の夢が具体的にわかるように質問してください」
- ・「（教員が自己開示して）こんな感じです。ではさっき、ジャンケンに勝った人から負けた人に、『あなたの夢は？』と聞いてあげてください。『1年後に、こうなっていたい』という夢でも、『今晚、こうなったらいいな』ということでも構いません。45秒です。どうぞ」→「はい、そこまで！ では、インタビューする人を交代します！」

### 展開③ 4人組他己紹介（ペアを2つ合併する）（4分程度）

- ・「次は、話し合う人数を増やして知り合いを増やしましょう。2つのペアで4人組になりましょう」
- ・「1人ずつ、さっきのペアの相手のことを23秒間で他己紹介しましょう。印象に残ったことから順に話します。忘れたことは聞き直しても構いません。23秒ごとに合図するので、時計回りに紹介していきましょう」
- ・「始まる前と今は、どんなふうに気持ちが変わったかを4人で話し合しましょう。時間は1分間です」（その後、数組にインタビューする）

### まとめ（1分以内）

- ・「今日はここまでです。今日のメンバーと明日の朝、『おはよう』と言えそうですか。今の活動はエンカウンターと言います。これからもエンカウンターをして、みんなの力で素敵なクラスをつくっていきましょう」



イラスト：押田華音



資料2 ネオ・キラキラプログラム 基本プログラム

月と週の 目安	エンカウン ターの目的	ソーシャルスキ ル等の目的	タイトル	内容	※事前課題 ☆事後課題		
4月	2	自他理解	学級開き～3日目	初日「出会いのワーク」・2日目「隣の隣」「さいころトーク」・3日目で降「名刺交換」「すごろくトーク」「私はだれでしょう」「今月のハッピーバースディ」	「私はこんな人です」ワークシート		
				目標設定と遂行の持続性	「続ける・やめる・始める」	今年度今学期も続けたいこと・やめること・始めたいこと→学期末などに「続けた・やめた・始めた」で成長確認 ※小学校低学年で意見が出にくい場合は2学期にする	☆ネオキラポートフォリオを作成
				感情理解	「どんな気持ちかわかるかな」	人間関係形成スキル：中高「どうやって人の気持ちを理解してる？」 他者の気持ちの理解を通じて、自己理解を促す	☆※感情理解にチャレンジ
5月	1	初期	自他理解	2人組・4人組「連休の過ごし方」	連休の過ごし方をペアで交流→4人組で他己紹介、または2人組4人組「マイベスト」「この1か月を振り返ろう」		
				感情表現	「気持ちをうまく伝えよう」	人間関係形成スキル：気持ちの表現	
				行動制御・時間管理	「ギリギリ癖を手放そう」	時間をかけて取り組むべきことに、計画的に時間を使う	☆体験報告 ☆実践報告
				自己主張	二者択一	基本は、1問ずつ全員で動くスタイル。非接触ならワークシートを用いる。または「この指とまれ」	
6月	2	感情理解	「同じ気持ちと違う気持ち」	人間関係形成スキル：個人の気持ちの変化、自分と他者との気持ちの相違に気づく	※気持ちの違い		
				傾聴	「聴く達人になろう」	人間関係形成スキル：積極的に聞く、会話の始め方・続け方・終わり方	☆聴き方チェック
				自他受容	「私は私です。そして、私はあなたが好きです」	または「これがあなたのよいところ」	
				主張スキル	「話す達人になろう」	人間関係形成スキル：的確に話す	☆話し方チェック
7月	1	中期	ワーキングメモリー	「あっ！ 忘れた～」を減らそう！	人間関係形成スキル：忘れ物を減らす工夫を考え、実行する	☆体験報告 ☆実践報告	
				状況判断・認知の柔軟性	「本当と冗談」「うっかり/わざと」	人間関係形成スキル：状況判断のキーワード（本当/冗談、うっかり/わざと）の見分け方と対応	☆体験報告 ☆実践報告
				自他理解	学期末2人組・4人組	1学期の楽しかったこと・できたこと、やり残したこと、夏休みへの期待	
9月	2	自他受容	感情表現	あったか言葉でいこう ※感謝を伝える	人間関係形成スキル：優しい気持ちを言葉と行動で示す/感謝を示す（ごめん・ありがとう）		
				周囲の環境の整理	「どちらが大好き？」「ぐちゃぐちゃ？」「すっきり？」	日常生活や勉強に気持ちよく取り組める環境を自ら整える	
				自己表現	即興劇にチャレンジ	または「カモン」	
				自他理解	夏休みどうだった？ 2学期はどうしたい？	夏休みの思い出や2学期の夢を語り合う	
10月	3	主張スキル	気持ちのよい頼み方をしよう ※仲間になる	人間関係形成スキル：必要な支援を求める・はっきり伝える（手伝って・うれしい）	☆実践報告		
				感受性	リズム回し	自由なリズムを表現し、真似る。または「ピヨピヨちゃん」	
				主張スキル	無理なことは上手に断ろう	人間関係形成スキル：きっぱり断る	☆実践報告
				信頼体験	鏡よかがみ（オートマチック・ドール）	自由なアイデアを表現し、それを理解する	
11月	4	問題解決	個人の問題解決	問題解決スキル：個人の問題を解決策の長所と欠点で考える	☆解決チャレンジ課題		
				感受性・役割遂行	新聞紙の使い道	身振り手振りで伝えたいことを演じ、それを感じ取る	
				問題解決	集団の問題解決	問題解決スキル：集団の問題の解決策をマトリクスで考える	
12月	1	感受性・自己表現	伝言ジェスチャー	与えられたテーマを理解し、非言語でメンバーに伝える			
				感情制御	私の中の「悪い虫」をやっつけよう	自分の問題点を外在化し、コントロールする力をつける	
				自他理解	学期末2人組・4人組	冬休みの楽しみや苦手なことの交流	
1月	2	自他受容	してもらったこと・して返したこと	または、1年間の思い出、昨年より成長した点、次年度への決意表明			
				行動制御・満足度の遅延	あなたの生き方はアリ派？ それともキリギリス派？	これまでの生き方を振り返り、今後を考える	
2月	3	感情制御	やっかいな気持ちとの付き合い方	感情統制スキル：イライラしたりカッとせず、落ち着いて話し合う	☆実践報告		
				自他受容	この1年の人生ライン	または「去年の私、今の私」「この1年の人生ライン」	
3月	1	行動制御	好きなこと・したいこと・意味を感じる	will/can/mustを考えることを通じてキャリア目標を明確にする。	☆ポートフォリオのまとめ		
				自他受容	別れの花束	または「キラキラ生きる」	