

## 平っ子タイムについて

### 1 平っ子タイムとは

「平っ子タイム」とは、ソーシャルスキルトレーニング（以下 SST）と構成的グループエンカウンター（以下 SGE）を組み合わせた活動の取り組みです。

かかわりプログラム Simple 代表の曾山和彦さんが提案するシンプルプログラムをベースとしています。

「平っ子タイム」は毎週月曜 6 限終了後に 10 分間おこなっています。

### 2 平っ子タイムのねらいと大切にしていること

#### (1) 平っ子タイムのねらい

平っ子タイムでは、ソーシャルスキルや自尊感情・自己肯定感の向上を目指しています。

家庭・地域で人との関わりの機会が減少していることにより、「関わりの力」（特に自尊感情とソーシャルスキル）が低下しています。

人とかかわりの中で「かかわりの力」を身につけるという点で、学校の果たす役割は大きいといえます。平っ子タイムでは SST で行動の教育を、SGE で感情の教育を担います。

#### (2) 大切にしていること

##### ① 3つの約束

「あいさつをする」「うなずきながら聴く」「指示をよく聴く」の 3つのルールを意識させ、話し方、話の聞き方などのソーシャルスキルを育みます。

##### ② エクササイズのあとの振り返り

活動のあとに「○○に気づいた」「○○を感じた」など気づきを促す振り返りを行い、自他理解を深めます。

##### ③ 「やれていない時を見逃さない」「やれている時を見逃さない」の 2本のアンテナを立てる

Iメッセージ（「私は」を主語にしたメッセージ）、YOUメッセージ（「あなたは」を主語にしたメッセージ）、「？」の問いかけ、認めるサインの提示など、生徒の行動に価値づけをすることでソーシャルスキルや自尊感情の向上につなげます。

※ 活動を継続するほど褒めることが多くなります。

- ・ 「～してくれて（先生は）うれしいです。」（Iメッセージ）
- ・ 「～できて（あなたは）すごいですね。」（YOUメッセージ）
- ・ 「先生が合図を出したら、どうするんでしたっけ？」（「？」の問いかけ）

### 3 平っ子タイムの型

～型があるから誰でもすぐに取り組める（生徒も教師も）～

#### (1) 平っ子タイムの基本的な流れ

- ① 平っ子タイムでのルールの確認（4つの約束）
- ② 意識するルール&お題の答えを考える
- ③ デモンストレーション
- ④ エクササイズ
- ⑤ 教師からの価値付け
- ⑥ フリートーク
- ⑦ 振り返り（シェアリング）

#### (2) 質問に対する答え方の型

答え方を指示することで、生徒はストレスを抱えることなく活動に参加できます。

(例 アドジャン)

提示する話形「私の〇〇は、△△です」

提示するお題「好きなくだものは？」

生徒の回答 「私の好きなくだものは、りんごです」

#### (3) いつも同じ活動でつまらない?～マンネリ化を解消するための工夫～

- ・ メンバーを変える  
同じ質問でも、人が変われば答えが変わり、盛り上がります。
- ・ お題を変える  
同じ活動でも、お題（質問）が変われば盛り上がります。