

令和7年度 文部科学省委託事業 いじめ対策・不登校支援推進事業
いじめ・不登校等の未然防止等に向けた魅力ある学校づくりに関する調査研究

「心理分野に強みや専門性を有する教師の 育成のための教職員向け研修プログラム」

第9章

集団に対する心理教育

福岡教育大学・名誉教授

小泉 令三

青森明の星短期大学・客員教授

大友 秀人

※所属は2026年3月時点のものです

1. 心理教育とは

心理教育とは

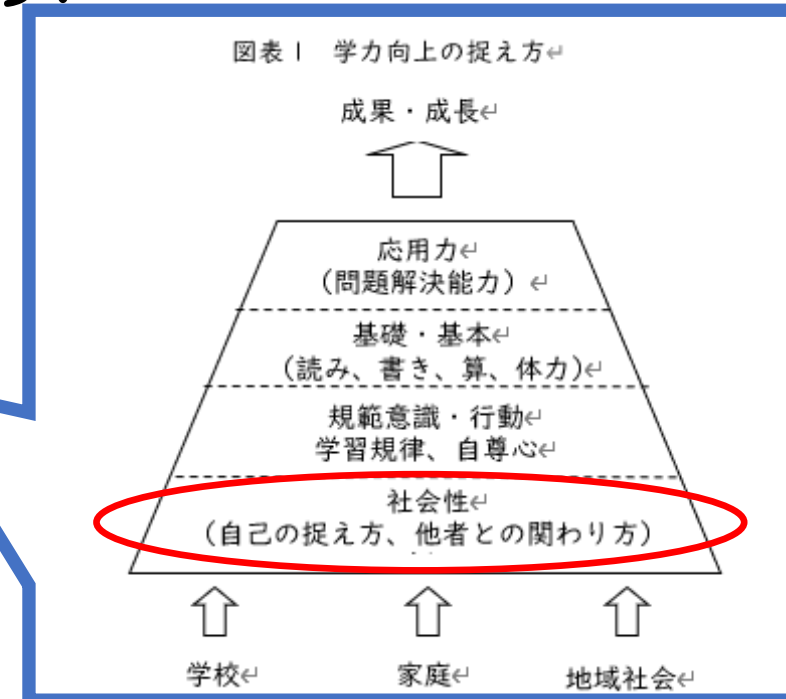
- ・ 心理学の知識と知見に基づく子ども対象の教育プログラム
- ・ 個人対象のものと集団対象のものがある。
- ・ 精神医学領域では意味が異なるので要注意

(1)心理教育的援助サービス

- ・ 一次的～三次的の3種類に区分されている（石隈、1999）
- ・ 生徒指導提要では，一次的援助サービスがさらに2つに区分されている。
- ・ 本章では，予防・開発的取組を扱う。

(2)予防・開発的取組の重要性

- ・ 学力向上で考えると図表1の最下段に注目
- ・ スポーツでいえば“基礎体力”にあたる。
- ・ 学校で意図的・計画的に育てる必要がある。



2. ソーシャル・エモーショナル・ラーニング (SEL)

(1)SELとは

- SELとは、**ソーシャル・エモーショナル・ラーニング** (social and emotional learning) (**社会性と情動の学習**)
- 自己の捉え方と他者との関わり方を基盤として、社会性（対人関係）に関するスキル、態度、価値観を身につける学習を意味する。
- 心理教育とほぼ同義である。
- **多数の教育プログラム**がSELプログラムに該当する（図表2）
- SELプログラムで育成をめざす能力（図表3）

自己への気づき
他者への気づき
自己のコントロール
対人関係
責任ある意思決定



(2)SELプログラムの具体例

図表4 SELプログラムの例（生徒指導提要，2010）

- ・ グループエンカウンター
- ・ ピア・サポート活動
- ・ ソーシャルスキルトレーニング
- ・ アサーショントレーニング
- ・ アンガーマネジメント
- ・ ストレスマネジメント教育
- ・ ライフスキルトレーニング

その他のSELプログラム

- ・ レジリエンスプログラム
困難からの回復力を高める
 - ・ セカンド・ステップ
他者を傷つけない
 - ・ CAP
いじめ，誘拐からの暴力防止
 - ・ SEL-8S
8つの社会的能力を育成
- など多数が実践されつつある

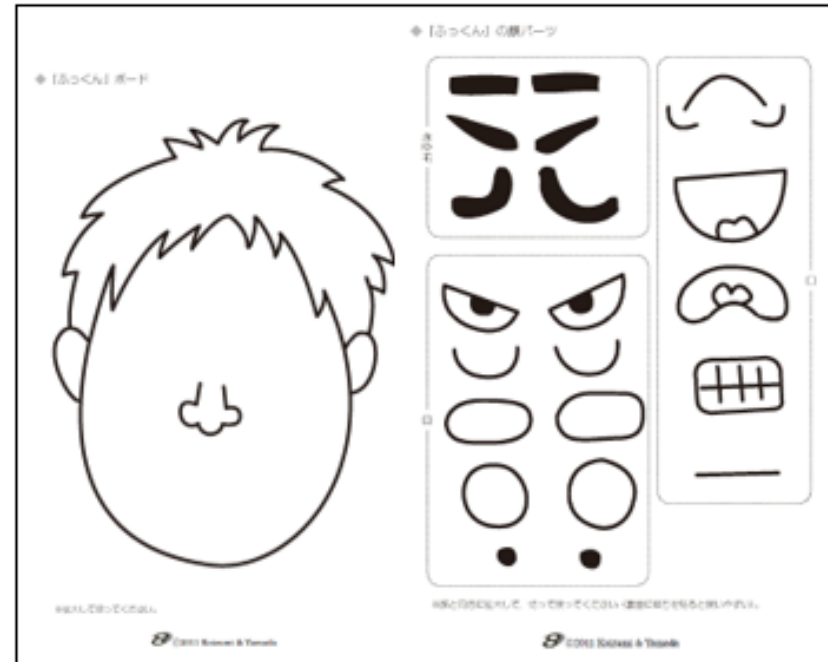
(3)SELプログラムの学習方法

①学習の流れ（図表5）

- ①導入，めあての提示
- ②学習事項の要点の提示
- ③気づきの促進，スキルの定着
- ④まとめ，振り返り

- ③は時間を取り大切にする
- ④これからの活用や実行への決意を述べさせる

②感情・情動への注目



a. 「おこっているわたし」（小学生）

引用：小泉・山田（2011a）p.87-88



b. 「ココロの信号機」モデル（中学生）←

引用：小泉・山田（2011b）p.97←

(3)SELプログラムの学習方法

③スキル（コツ）の習得

図表7 スキル（コツ）を指導するためのポスター例

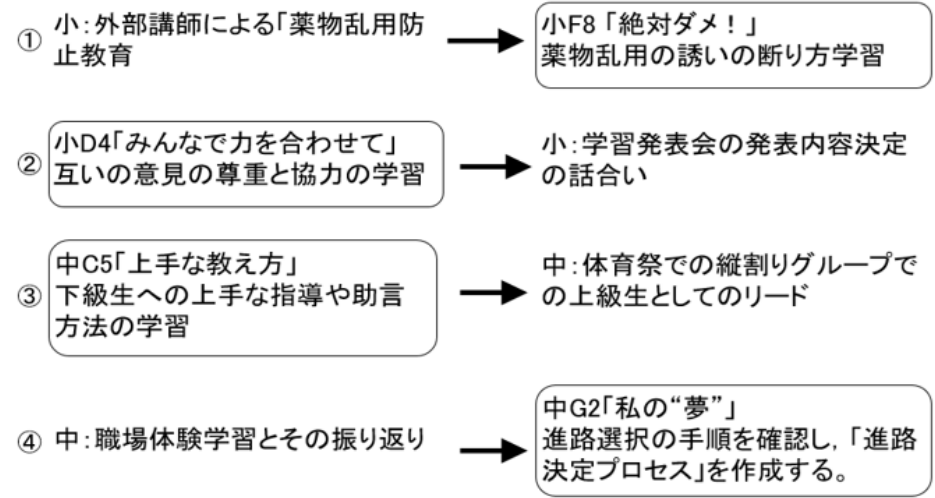


a. 断り方の指導用ポスター 引用：小泉・山田（2011a）p. 142
b. グループ討議のためのコツを示したポスター 引用：小泉・山田（2011a）p. 176

- 語呂合わせでスキルを強調
- 正しくないスキルの習得に注意

④カリキュラムへの組み込み方

図表8 SELプログラムと学校行事や他の学習との関連づけの例（「点から線へ」）



（注）枠囲みは SEL-8S（小泉・山田、2011a、b）の学習を表し、その中のアルファベットと数字はその授業区分を示す

引用：小泉（2024） p. 56

- 「点から線へ」の学習の流れ

(4)SELプログラムの導入・実践

①SELプログラムの選定

- ・教育委員会が作成や提案あるいは推奨するプログラム
 - ・実践校を捜す
 - ・公開されている実践例からの情報
 - ・確認すべき点
- (a)実施回数や順序が決まっているのかどうか、
- (b)導入に必要な費用（実施に際して有料のものがある）
- (c)実践の効果と課題を確かめる必要がある。

②目標と評価方法の設定

- ・目標の明確化：集団の育成をめざすのか、個々の子どもに注目するか
- ・評価：個別の目標設定と評価の工夫

図表9 授業に際しての個別のアセスメント例

		教卓			
◎		✓			△
		○	✓	◎	
✓		△			○
✓					△

これから学習する内容（例：正しい聞き方ができる）について

◎=十分身につけている ○=少し身につけている 空欄=どちらとも言えない

△=あまり身につけていない ✓=ほとんど身につけていない

(4)SELプログラムの導入・実践

③授業回数

- ・年間最低**7~8回**程度の学習
- ・**予防教育**への取組

④ “**小さな成功例**” を積み上げる

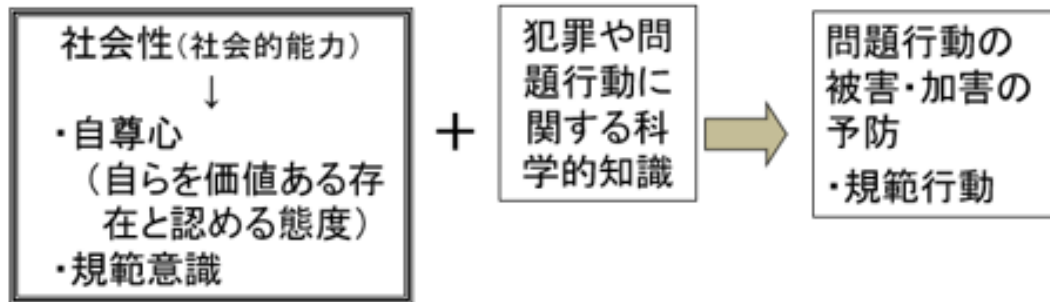
- ・教師が感じる抵抗感：これまでの学習経験や指導経験がない



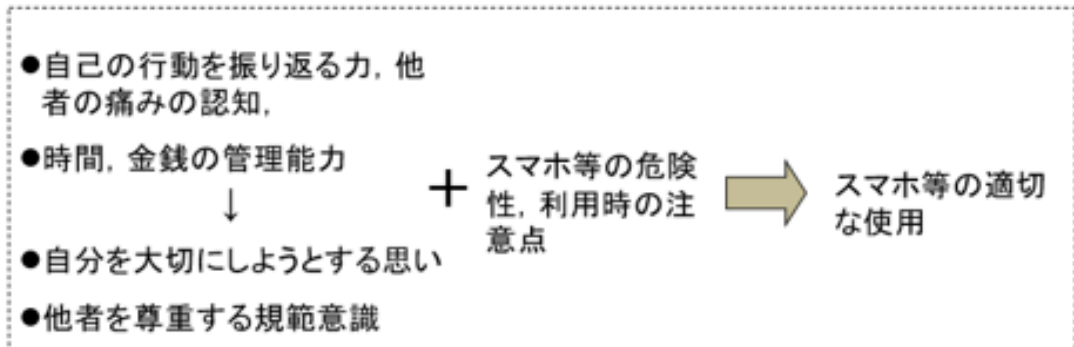
- ・複数年での導入計画
小規模実践での“成功例”
クラス単位での試行
学年単位での試行
指導に悩む教師による試行

次に実践規模を広げていく

図表 10 有効な予防教育の仕組み（例：スマートフォンの利用）



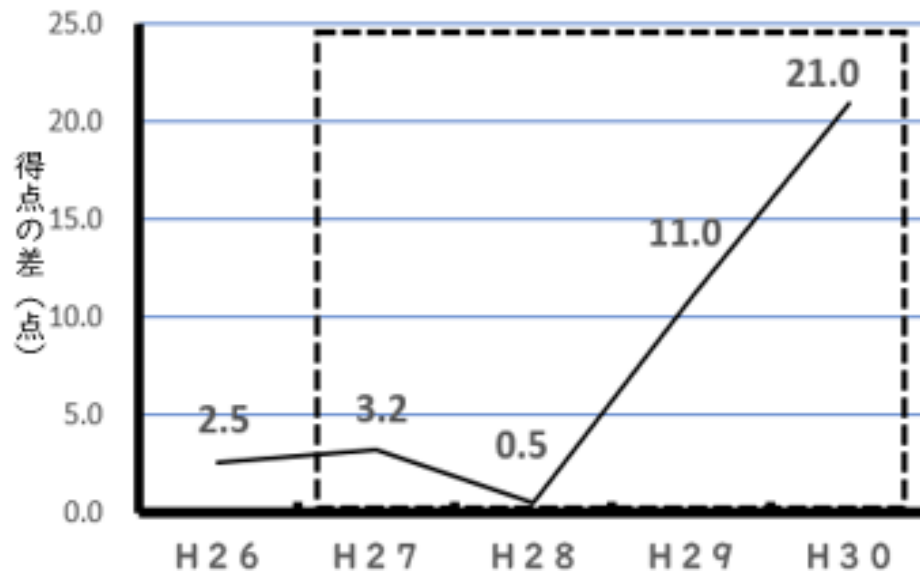
例



(5)SELプログラムの成果

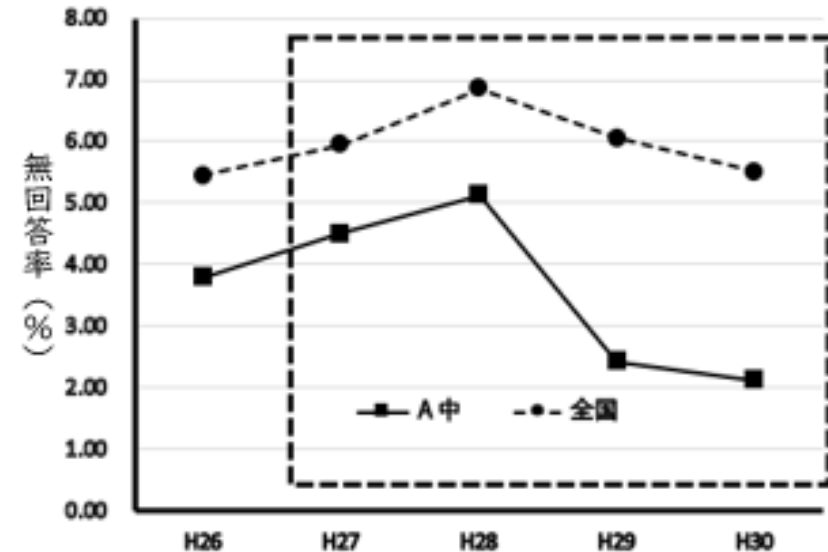
- ・学校全体での**長期間にわたる取組**の成果
不登校や暴力行為の減少
学力の向上(4年間の実践の成果)

図表 II 公立 A 中学校での 4 年間の SEL プログラム実践の成果



a. 実施教科 A・B の平均得点と県平均得点との差の合計の変化

(注) A 中では H27~30 に実践が行われた。



b. 全実施教科 A・B の無答率の平均と全国平均の変化

3. 構成的グループエンカウンター (SGE)

構成的グループエンカウンターとは何か

「グループアプローチ」グループ活動を通して個人の心理的成長を援助しようとする諸理論・技法の一つ
「ふたつのエンカウンター」

① 構成的グループエンカウンター
(Structured Group Encounter)
提唱者は國分康孝である

② 非構成的グループエンカウンター
(Non-Structured Group Encounter)
(Basic Encounter Group)
・スペシフィック
(目標を特定している。
例：タブレット使用)
・ジェネリック

定義：集中的なグループ体験

目標：「ふれあい」と「自他発見」
を通しての参加者の自己変容
「代表的な思想・理論」

- ・ジョハリの窓
- ・実存主義

(自分の人生の主人公は自分である)
・ゲシュタルト療法 (図と地)

必要性と目的

① 孤立 → ふれあい (リレーション)

② 自己疎外 → 自己発見 (self-discovery) (自他発見)

目的：人間的成長 (personal-growth)

* リレーション

① パーソナルリレーション → 枠を超えた本音の交流

② ソーシャルリレーション → 枠に忠実な部分

4. S G Eの進め方

SGEの進め方(ツボ)

①インストラクション

②エクササイズ

(思考・感情・行動の何れかに刺激を与えある課題)

③シェアリング

(エクササイズを通して、感じたこと、気づいたりことを振り返り、伝えあい、共有し分かち合うこと。)

④インターベンション(介入)

***SGEの3本柱は、①、②、③である。**

***介入の必要性**

- ・参加者の心的外傷を予防する。
- ・参加者に対して行動の仕方を学習させるため。
- ・参加者に対して、自分の中に起きている抵抗に気づかせるため。

(1) インストラクション

インストラクションとは、授業でいう導入にあたる。活動のねらいを説明したり、ルールや約束事を確認したり、エクササイズのやり方について**デモンストレーション**（実演）を行う。

①何をするのか、②何のためにするのか、③どんな方法でするのか、④時間はどれくらいかかるのか、⑤してはならないことは何か、⑥どんな問題が起こりうるかについて、短い時間で端的に説明をする。

(2) エクササイズ

エクササイズは、さまざまな対人行動から成り立つ課題で、**思考・感情・行動の何れかに刺激を与える誘発剤の働き**をし、以下の6つの目標に迫る。

- ① 自己理解 (他者理解に通じる)
- ② 自己受容 (他者受容に通じる)
- ③ 自己表現・自己主張 (自己主張は、自己開示と同じ)
- ④ 感受性
- ⑤ 信頼体験
- ⑥ 役割遂行

(3) シェアリング

シェアリングとは、エクササイズを通して「感じたこと、気づいたこと」を振り返り、分かち合うこと。本来のSGEでは「いまここ (here and now)」での体感を伴う気づきを重視するが、授業で行うときには「考えたことや思ったこと」を入れても良い。エクササイズをやりっぱなしにしないこと。

• シェアリングのグループサイズには、下記のようなものがある。「隣の席の人」「少人数のグループ」「学級全体」という具合に、徐々にグループサイズを大きくしていく。

引用文献(図表を含む)

- 石隈利紀(1999)『学校心理学』誠信書房
- 小泉令三(2011)『子どもの人間関係能力を育てるSEL-8S 1 社会性と情動の学習〈SEL-8S〉の導入と実践』ミネルヴァ書房
- 小泉令三(2020)「公立A中学校の4年間にわたる社会性と情動の学習「SEL-8Sプログラム」の 実践—アンカーポイント植え込み法の観点からの検討—」福岡教育大学紀要, 69(6), pp.53-60
- 小泉令三(2023)「社会情動的(非認知)能力の発達とソーシャル・エモーショナル・ラーニング(SEL)の実践 —学習支援及びメンタルヘルスへの貢献— 指定討論」教育心理学年報, 62, p235.
- 小泉令三(2024)「不適応予防と適応促進にはどうしたらよいのか?——すべての児童生徒を対象とした生徒指導」友清由希子・黒川雅幸・小泉令三(編著)『問い続ける 学び続ける 生徒指導・キャリア教育』北大路書房 pp.45-58
- 小泉令三・伊藤衣里子・山田洋平(2021)『高校生のための社会性と情動の学習(SEL-8C)——キャリア発達のための学習プログラム』ミネルヴァ書房
- 小泉令三・山田洋平(2011a)『子どもの人間関係能力を育てるSEL-8S 2 社会性と情動の学習〈SEL-8S〉の進め方 小学校編』ミネルヴァ書房
- 小泉令三・山田洋平(2011b)『子どもの人間関係能力を育てるSEL-8S 3 社会性と情動の学習〈SEL-8S〉の進め方 中学校編』ミネルヴァ書房
- 文部科学省(2010) 生徒指導提要
- 文部科学省(2022) 生徒指導提要(改訂版)

参考・推薦図書

大友秀人・水上和夫（2019）『エンカウンターに学ぶグループ学習』図書文化

会沢信彦・諸富祥彦・大友秀人（2020）『不登校の予防と対応』図書文化

大友秀人・瀬尾尚隆・吉田ゆかり・伊藤友彦（2021）『タブレットでふれあうエンカウンター』図書文化

櫻井茂男（2024）『小中学生の非認知能力』図書文化

渡辺弥生・小泉令三（編著）（2022）『ソーシャル・エモーショナル・ラーニング（SEL） 非認知能力を育てる教育フレームワーク』福村出版

構成的グループエンカウンターのエクササイズを詳しく知りたい方は、國分康孝・國分久子総編集（2004）『構成的グループエンカウンター事典』図書文化社を参照。

- ・ 構成的グループエンカウンターを実際に体験したい方は、NPO日本教育カウンセラー協会のHP（<http://www.jeca.gr.jp/>）から、研修会の情報を知ることができる。なお、このHPに紹介されている宿泊を伴うワークショップは成人を対象にし、自分の生き方を模索するもの（ジェネリックエンカウンター）。エンカウンターを応用（活用）したもの（スペシフィックエンカウンター）は、児童生徒を対象としている。

【演習】 SGEの体験（約50分）

〔流れ〕

1. まず、リーダーから、参加者に、SGEの目的を話す（約3分）。
「仲間と触れ合う（ふれあい体験）」と「自分と仲間の良さを見つける（自他発見）」
2. 集団でのリレーションづくりのエクササイズを行う。エクササイズは、「アウチでよろしく（約3分）」
3. 二者関係などをつくるリレーションづくりのエクササイズを行う。エクササイズは、「質問じゃんけん（約6分）」と「他己紹介（約10分）」
4. 自他理解を促進するエクササイズを行う。エクササイズは、「二者択一（約10分）」
5. 最後に、シェアリング（インターグループシェアリング）を行う（約5分）」。

〔実施上の考え方〕

プログラム案の流れは、リレーションをつくり、質問ジャンケンなどで自己・他者理解を促し、二者択一などで自分の価値観や考え方に触れ、シェアリングを行うとなる。

エクササイズは多数あるので、例えば、最初の集団でのリレーションづくりは、必ずしも「アウチでよろしく」でなく、近くの何人かのメンバーと「よろしくお願いします」と言って握手をしてもよいし、簡単なジャンケンエクササイズを行ってもよい。

•

エクササイズ（約30分）

- ・ アウチでよろしく（約3分）

ねらい：人差し指でのスキンシップとアイコンタクトを通して親和的な出会いを作る。

- ・ 質問じゃんけん（約6分、ペア）

ねらい：メンバーの話を聞き、自分のことを話すことで、お互いの理解を深め、それぞれの違いを肯定的に受け止める。

- ・ 他己紹介（約10分、原則4人）

ねらい：他者理解を促進し、交友関係の輪を広げる。

- ・ 二者択一（約10分、原則4人）

ねらい：児童生徒同士のリレーションをつくる

（テーマ例） 1. 社長か副社長か 2. 分割払いか一括払いか 3. 一戸建てかマンションか 4. 時間かお金か 5. 海辺の夏か田舎の秋か 6. 海外旅行か国内旅行か 7. 新幹線か普通列車か