

エクササイズ名	サケサメゲーム
授業者	学級担任 教科担任 () 学年主任
対象者	幼 小 (中) 高 大 一般 (その他)
学年 人数	1 年 男子 36 名 女子 56名 計92名
実施月	2018年 4月
実施場面	年度初めの学年集会
ねらい	入学後の緊張感緩和 集会のアイスブレイク 学年集団のリレーションづくり
出典	教育カウンセラー養成講座 SGE 講義 大友秀人
(アレンジした場合) ねらいと変更点	学年集会で実施したので、列を入れかえるなどして、多くの人と軽く接することができるように配慮した。 シェアリングは全体に問いかけるようにして挙手で行った。「楽しかった」「ドキドキした」「緊張した」「またやりたい」「もっとやってみたい」など
作成上の留意点	支持は短く、わかりやすくする。全体人数が多いので、あらかじめ配慮の必要な生徒には、さりげなく他の教師が見守る(オブザーバーの役割)をお願いするとよい。
ワークシート等	あり(添付してください) なし
時間	10分(説明、デモンストレーションを含む)
流れ	サケサメゲームの説明→デモンストレーション→ 1回目のエクササイズ→列を一部入れ替える→2回目のエクササイズ→ 列を入れ替える→3回目のエクササイズ→全体シェアリング→列を戻す
生徒の様子や感想	とても楽しかった みんなと仲良くなれた またやりたい 学級でもやりたい 緊張がとけてホッとした様子だった。
ねらいの達成度	⑤ 4 3 2 1
良かった点	入学して生徒も教師も課題が多く、ゆっくりのんびりする場面が少ないので、ほっと一息つける。笑いを共有できるいい時間になった。特別な準備がいない。教師と生徒、生徒と生徒の心理的距離が近づく。
改善したほうがいい点	
実施の際の配慮事項	偶然、トラブルがあった生徒同士の組み合わせになっていないかなどリサーチが必要である。難聴の生徒などへの配慮。
これから実施しようとする人に一言	時間にはゆとりがあったほうがいい。無理やり実施すると不完全燃焼でSGEの印象が悪くなることも考えられる。最初の印象、成功体験がとても大事である。SGEになじみのない集団にはあえてゲームという言葉で説明する。

エクササイズ名	今日の Thank you 今日の sorry
授業者	学級担任 教科担任 () 学年主任
対象者	幼小 ㊥ 高大 一般 (その他)
学年人数	1年 男子 12名 女子 17名 計 29名
実施月	2018年 5月
実施場面	帰りの会 (短学活)
ねらい	感謝の念
出典	青森カウンセリング協会 SGE ワークショップ 成田隆道の SGE
(アレンジした場合) ねらいと変更点	学級が落ち着かないとき、静かに学級活動に入ることができる。学級の雰囲気を変えるときに役立つ。学級の仲間や担任への感謝の念をもたせる意味で担任の代わりに学級へいったときに実施した。
作成上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今日一日の振り返りにするのか、一週間の振り返りにするのか。 ・ ルールを守らせる。簡易内観という意識で行う。
ワークシート等	あり (添付してください) なし
時間	5分
流れ	<ol style="list-style-type: none"> 1 静かに目をとじましょう。 2 今日一日で、「ありがとう」と感謝していることはありますか。 3 誰があなたに、何をしてくれたのか、よく思い出してみよう。そのとき味わった感情も思い出してみよう。(1分) 4 今度は、今日一日で「ごめんね」と誰かにあやまりたいことはありませんでしたか。誰に対して、何を迷惑かけたのか思い出してみよう。そのときの感情も思い出してみよう (1分) 5 (間をとって)、静かに目を開けてください。 6 感じたこと・気づいたことを前後左右で交流 (シェアリング) (1~2分) 7 時間があれば、全体で感じたこと・気づいたことの交流
生徒の様子や感想	<ul style="list-style-type: none"> ・ 感謝していることを思い出すのは、難しかった。 ・ 担任の先生にたくさんお世話になっていると気づいた。
ねらいの達成度	5 - ㊤ - 3 - 2 - 1
良かった点	・ 静かに 1 日を思い返す時間ができた。
改善したほうが良い点	・ 単発で実施するよりも、習慣づけて行うことで、抵抗が少なく実施できると感じた。
実施の際の配慮事項	・ 教師がデモンストレーションするとわかりやすい。説明だけではだめ。
これから実施しようとする人に一言	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学年全体で取り組むといいと思います。 ・ マンネリ化しそうな場合は 2 週間など「今日の Thankyou 今日の Sorry」週間などを企画して実施するとよい。まずはやってみることに。

エクササイズ名	音のあいさつ 音のキャッチボール 音のリレー (音楽療法的 SGE)
授業者	学級担任 教科担任 () 学年主任
対象者	幼小 ㊥ 高大 一般 (その他)
学年人数	1年 男子 12 名 女子 17 名 計 29 名 学級を2つの班に分けて実施
実施月	2018年 5月
実施場面	学活
ねらい	リレーション
出典	教育カウンセラー養成講座 音楽療法
(アレンジした場合) ねらいと変更点	言語活動が苦手な生徒でもトーンチャイムを使用して、音による効果で、同級生に親しみを感じ、安心感を体験させたいと実施した。
作成上の留意点	・ トーンチャイムの準備。 ・ 難聴の生徒への配慮。・ 音に過敏な生徒への配慮
ワークシート等	あり (添付してください) なし
時間	10分
流れ	1 トーンチャイムの使いかた。振り方を知らせる。(まだ渡さない) 2 指示があるまで勝ってに鳴らさないルールを伝えてからトーンチャイムを配る。 3 ノンバーバルでエクササイズすることを知らせる。 4 自由歩行しながら、出会った人とトーンチャイムを鳴らして挨拶する 5 大きな一重の円をつくる。 6 トーンチャイムを振り、音をボールのように相手にめがけて鳴らす 音を受けた人は違う相手に音を鳴らす。(両隣は禁止にする。) 7 一人が鳴らしたら、全員で同じように鳴らす。隣の人が鳴らしたら同じように全員が鳴らす。くりかえして一周する。 8 感じたこと・気づいたことを交流 (シェアリング) 9 時間があれば、全体で感じたこと・気づいたことの交流
生徒の様子や感想	・ とても楽しかった。またやりたい。 ・ 学級全員でやりたい ・ 自分に音がまわってくるのか、待ち遠しい。 ・ 間違えないか心配だった
ねらいの達成度	5 - ㊤ - 3 - 2 - 1
良かった点	・ 生徒が活発に活動できた。
改善したほうが良い点	・ 3つのエクササイズを一連のものとして実施したが、音のキャッチボールだけでも良かったのかもしれない。
実施の際の配慮事項	・ トーンチャイムに半音を加えると不協和音になる。全音だけで実施。
これから実施しようとする人に一言	・ ルールを守らせることが大事である。リーダーの毅然とした態度がこのエクササイズには必要である。ルールを守ってエクササイズを行うことで、成功体験を積み重ねることが重要である。

