

エクササイズ名	他者紹介
授業者	スクールカウンセラー
対象者	教職員
学年人数	男性2名 女性12名 計16名
実施月	2015年8月
実施場面	校内研修会
ねらい	自己理解
出典	國分康孝・エンカウンター心とこころのふれあい
(アレンジした場合) ねらいと変更点	デモンストレーションを二組行った
作成上の留意点	新採用教員が体調を崩し病気休暇をとるようになり、本人からもストレスの悩みを相談されていた。新採用教員と仲の良い先輩教員の2人組に他者紹介のデモンストレーションを依頼し、SCと3人でエクササイズ全体の流れを確認しながら事前打ち合わせを行い、スタッフとしても参加していただいた。
ワークシート等	なし
時間	20分
流れ	二人組同士でリレーションがいたら、4人組になってもらう。 ねらい・インストラクション SCと校内研修主任、新採用教員と先輩教員もデモンストレーションする。 他者紹介エクササイズの実施 インターグループシェアリング 全体シェアリング
生徒の様子や感想	校内研修だから付き合い程度で参加してみたが、経験豊富な先生や管理職・ふだん会話する機会のない先生ともプライベート会話ができて以前より話しやすい関係ができた、という感想が多かった。 新採用教諭は、ピアノの技術がハイレベルであったことが長所として先輩教員から紹介され、拍手が起こった。その後、自己有用感に高まりがみられるようになり勤務状況も安定した。
ねらいの達成度	5 ④ 3 2 1
良かった点	職場での役割から離れたプライベートの自分を自己開示することで、新しい視点からの発見と驚きがあり、自己理解・他者理解が深まった。 新採用教員は、参加者全体から自分の長所を知ってもらい認めてもらうことにつながり自信を取り戻した。
改善したほうがいい点	特に小学校では、管理職が男性で職員は女性が多く、いつもの同学年同士でグループを作ってしまう傾向があり、リーダーの介入が求められる。
実施の際の配慮事項	経験の豊富な女性教員が同じグループにならないよう介入した。ボールペンだけ持参していただき、プリントはエクササイズ終了後に配布した。
これから実施しようとする人に一言	校内研修SGEは、先生方のふれあいが深まり、自分について知ってもらいやすいチャンス。終了後相談室に気軽に声をかけてもらえるようになった。

エクササイズ名	将来願望
授業者	スクールカウンセラー
対象者	教職員
学年 人数	男性2名 女性6名 計8名
実施月	2016年8月
実施場面	校内研修会
ねらい	自己開示
出典	國分康孝・エンカウンター心とこころのふれあい 國分康孝・國分久子・構成的エンカウンター辞典
(アレンジした場合) ねらいと変更点	
作成上の留意点	自分がデモンストレーションで将来を語れるように準備しておく。
ワークシート等	なし
時間	20分
流れ	最後のエクササイズなので、これまでの2人組で行う。 ねらい・インストラクション リーダーがデモンストレーションする 将来願望エクササイズの実施 インターグループシェアリング 全体シェアリング
生徒の様子や感想	講習会でSGEを体験した先生がいて、率先して発言するなど経験の強みを発揮され、他の先生方から一目置かれたことで自己肯定感に高まりがみられた。小人数でよく会話する職場であったが、自己の将来についてまで深く語ることはなく、語ることで自己発見することができ、受容的に聴いてもらえたことで関係が深まった、という感想があった。
ねらいの達成度	5 4 ③ 2 1
良かった点	子どもたちに将来の希望を書かせることがあっても先生方が自己の将来を語る機会は少なく、SGEの枠組みの中で自己開示・自己発見ができた。今回、偶然に校長先生と教頭先生がペアになりお互いの将来について時間が足りなくなるくらい語りお互い理解を深めていた。
改善したほうがいい点	校長先生・教頭先生も参加されたが、願望を目標としてとらえて現実的な教員評価を語った先生がいたので、インストラクションでの説明に加えたい。
実施の際の配慮事項	教職員の役割から離れて、自己発見できるように介入した。
これから実施しようとする人に一言	SGEが苦手という先生がいて、今回の研修には参加しなかった。苦手意識の裏に隠れているのは何なのかをわかりたくて、勤務日には挨拶や声がけを欠かさず行った。気になる児童について会話をするようになったことで、保護者対応について一緒に考える時間が持てた。

エクササイズ名	質問ジャンケン
授業者	スクールカウンセラー
対象者	教職員
学年人数	男性5名 女性18名 計23名
実施月	2017年8月
実施場面	校内研修会
ねらい	他者理解
出典	國分康孝・國分久子・構成的エンカウンター辞典
(アレンジした場合) ねらいと変更点	
作成上の留意点	人数が多く会場も広いので、ねらい・インストラクションがよく伝わるように留意した。
ワークシート等	なし
時間	20分
流れ	うしうまジャンケンから2人組になってもらう。 ねらい・インストラクション リーダーが校内研修主任とデモンストレーションする 質問ジャンケンエクササイズの実施 インターグループシェアリング 全体シェアリング
生徒の様子や感想	先生方とゲーム感覚でジャンケンすることが楽しかった。お互い質問したりされたりすることがうれしかった。緊張がほぐれた。楽しい雰囲気づくりができたなどの感想があった。
ねらいの達成度	5 4 3 ② 1
良かった点	職員数が多く、職員室がふたつある。学年の先生としか話さない、名字は知っているけどほとんど話すことがないなど人間関係の固定化があったが、楽しくできた。中級講習や宿泊研修を経験した先生もいて、スタッフとして運営を手伝ってもらった。途中参加の先生がいたが、スタッフの協力で流れを止めないで実施することができた。
改善したほうがいい点	何度やってもジャンケン勝ちっぱなし・あいこで、時間内に質問できなかったペアがあった。このことで質問よりジャンケンに集中してしまった。
実施の際の配慮事項	会場のペアの座席に偏りが見られたので、バランスよく座ってもらった。 時間内に質問できなかったペアには時間を延長した。 雑談にならないように介入した。
これから実施しようとする人に一言	参加意欲のない年配の女性職員が二人いて、不機嫌な顔や消極的なしぐさが見られて気になった。シェアリングで感情を交流する時に、肯定的なリフレーミングを心がけたが、ねらいとインストラクションを丁寧にやること、納得してもらえるようなデモンストレーションをすることが大切であると感じている。参加者にS G Eを体験した仲間がいれば心強い。