

# 集団活動の進め方

R8.1.27  
AELL



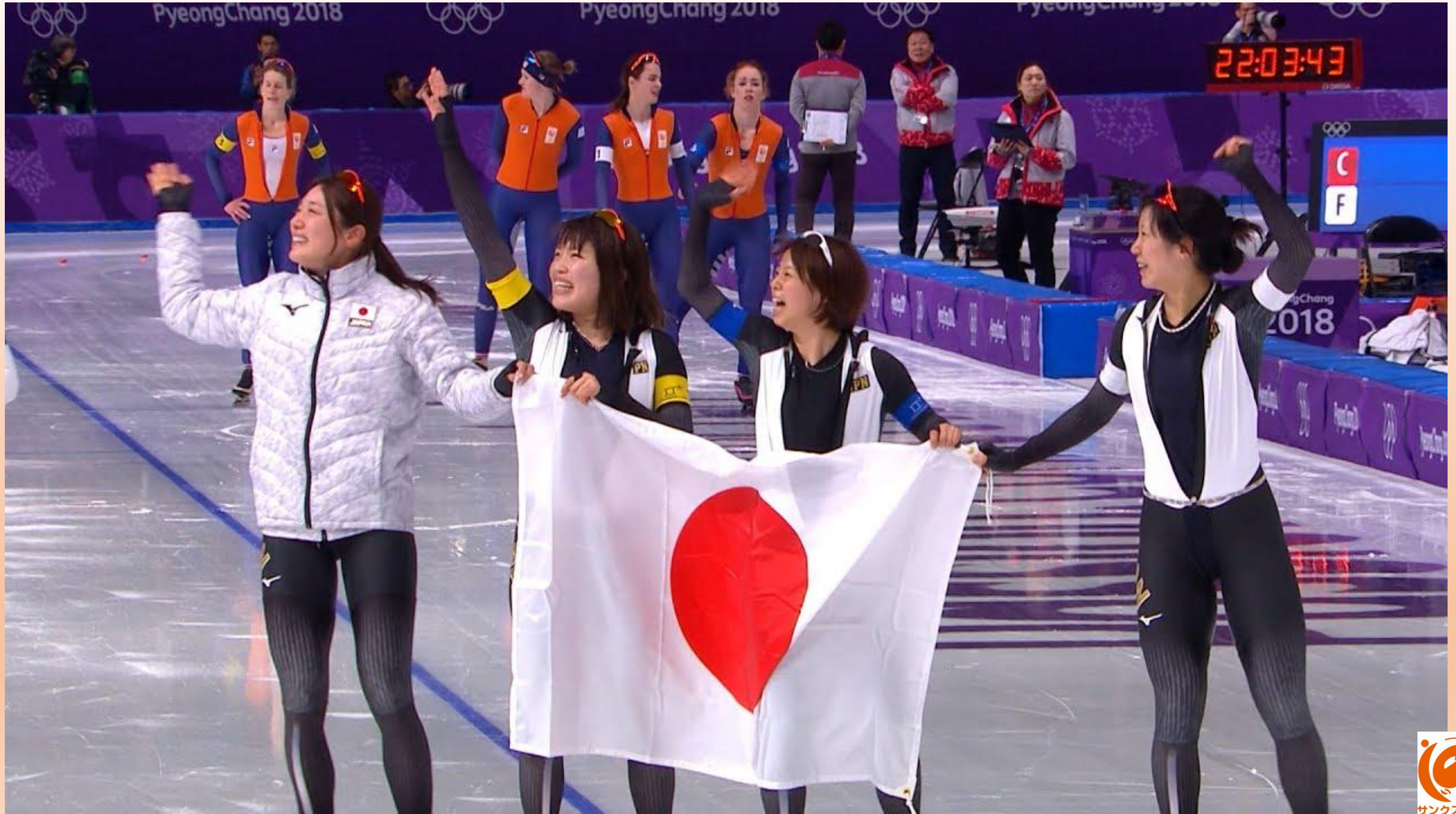
右のQRコードから  
左のページの表示を  
お願いします。



合同会社サックスシェア  
代表社員・相談支援専門員 田中 さとる



# 平昌五輪(2018) 女子パシュート決勝 (対オランダ)



# 放課後等デイサービスの役割

## 放課後等デイサービスガイドライン

### 【放課後等デイサービスの内容】

#### ① 本人支援

##### 5 領域

健康・生活  
運動・感覚  
認知・行動  
言語・コミュニケーション  
人間関係・社会性

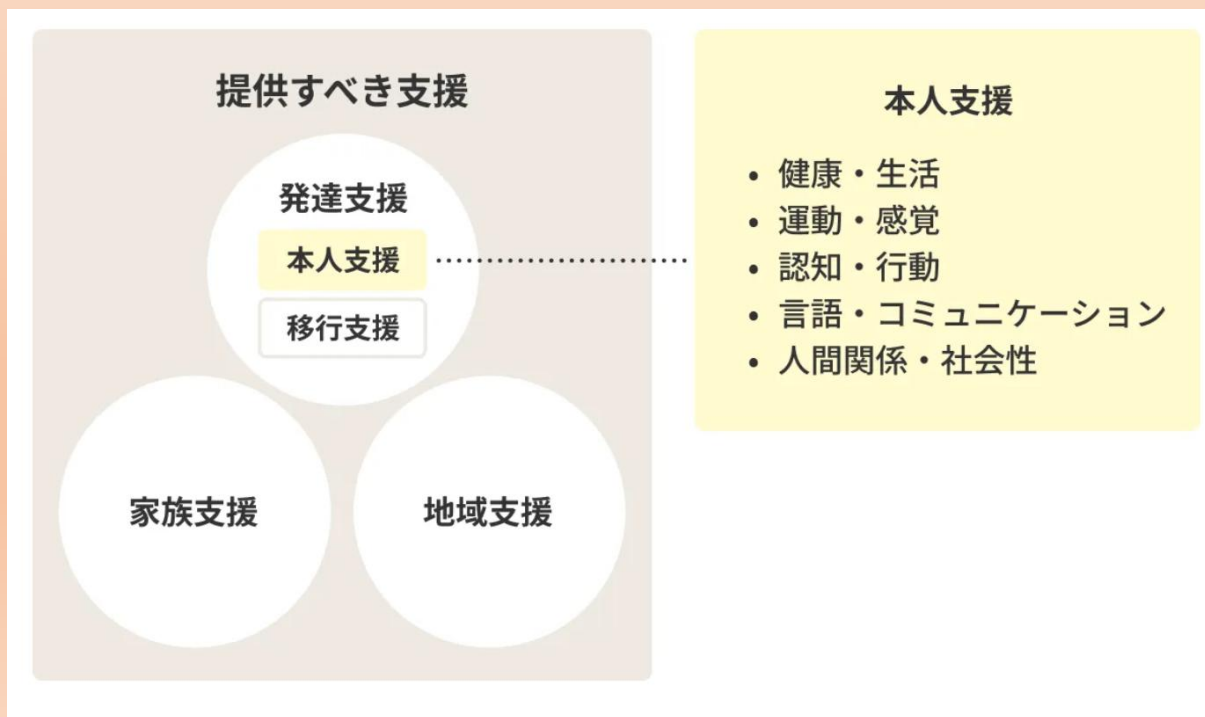
#### ② 家族支援

#### ③ 移行支援

#### ④ 地域支援・地域連携

#### 4 基本活動

日常生活の充実と自立支援のための活動  
多様な遊びや体験活動  
地域交流の活動  
こどもが主体的に参画できる活動





### (ア) 健康・生活

- (a) 健康状態の把握
- (b) 健康の増進
- (c) リハビリテーションの実施
- (d) 基本的生活スキルの獲得
- (e) 構造化等により生活環境を整える

### (イ) 運動・感覚

- (a) 姿勢と運動・動作の基本的技能の向上
- (b) 姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用
- (c) 身体の移動能力の向上
- (d) 保有する感覚の活用
- (e) 感覚の補助及び代行手段の活用
- (f) 感覚の特性（感覚の過敏や鈍麻）への対応

### (ウ) 認知・行動

- (a) 視覚、聴覚、触覚等の感覚や認知の活用
- (b) 知覚から行動への認知過程の発達
- (c) 認知や行動の手掛かりとなる概念の形成
- (d) 数量、大小、色等の習得
- (e) 認知の偏りへの対応
- (f) 行動障害への予防及び対応

### (エ) 言語・コミュニケーション

- (a) 言語の形成と活用
- (b) 受容言語と表出言語の支援
- (c) 人との相互作用によるコミュニケーション能力の獲得
- (d) 指差し、身振り、サイン等の活用
- (e) 読み書き能力の向上のための支援
- (f) コミュニケーション機器の活用
- (g) 手話、点字、音声、文字等のコミュニケーション手段の活用

### (オ) 人間関係・社会性

- (a) アタッチメント（愛着行動）の形成
- (b) 模倣行動の支援
- (c) 感覚運動遊びから象徴遊びへの支援
- (d) 一人遊びから協同遊びへの支援
- (e) 自己の理解とコントロールのための支援
- (f) 集団への参加への支援



児童発達支援ガイドラインに示された「本人支援」

## 集団活動の実質的メリット

- ☐ 子どもたちにとって楽しくてためになる！
- ☐ 特に発達障がいの子の苦手な人間関係が育つ！
- ☐ 子どもが変化することにより家族の信頼が高まる！
- ☐ 子どもたちを直接支援する職員のスキルが高まる！
- ☐ 子どもたちに直接対応する職員の数を減らすことができる！

# 活動を企画するポイント

- ① **目的**：どんな成長（思考・感情・行動）を目指すか？
- ② **内容**：
  - ・子どもの興味関心をそそるか？
  - ・実現可能か？
  - ・実行時のリスク管理が想定範囲内か？
- ③ **方法**：
  - ・実施可能な方法か？（必要な支援者人数の確保）
  - ・保護者への説明が十分できる方法か？
  - ・実施の評価を事前に準備できる方法か？
- ④ **評価**：
  - ・できたか、できなかったか、の判定が可能か？  
（行事の目的を達成できたか評価できるか？）

# 集団活動に抵抗がある子どもの思い

活動がおもしろくない...

活動の魅力

やってもうまくできないからやらない...

自己否定

やってもつまらないに決まってる...

負けるのがいやだ...

障がい特性

めんどくさい...

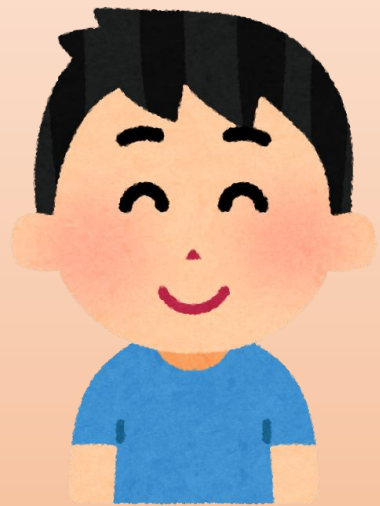
性格特性



人が多いのがこわい...

心理的抵抗

# 集団活動参加を増やす二段式ロケット



活動の魅力

障がい特性

性格特性

活動への抵抗

自己否定

自己肯定感をもつ子ども

二段目

活動の  
よさの  
実感を

一段目

面白い  
活動を

活動時・活  
動後の評価

動機付け  
の工夫



## 1 集団活動ファシリテートの2段階

①動機づけの工夫 ②構成的グループエンカウンター

## 2 集団活動ファシリテート①

じゃんけん自己紹介 フィードバック

## 3 集団活動ファシリテート②

なんでもバスケットフィードバック



# 動機付けの工夫





# 動機付けの工夫

表1 古くからの「遊び」の種類

ピューラーの分類 (心理的機能面)	カイヨフの分類 (遊びの内容)	ピアジェの分類 (知的発達の見点)	バーテンの分類 (遊び方の観点)
①感覚遊び (機能遊び)	①競技遊び	①機能行使の遊び	①専念しない行動 (何もせずにぶらぶらしている)
②運動遊び (走る/投げる)	②偶然遊び (サイコロ遊び)	②シンボル遊び (ごっこ・想像・模倣遊び)	②傍観者遊び (他の遊びを見ているだけ)
③模倣遊び (想像/ごっこ遊び)	③模倣遊び	③ルール遊び	③ひとり遊び
④構成遊び (想像遊び)	④眩暈遊び (渦巻き)		④平行遊び (他の子どものそばで、 同じような遊びを展開 するが互いに関わり合 わない)
⑤受容遊び (動植物・絵本)			⑤連合遊び (他の子どもと玩具の やりとりをして遊ぶ)
			⑥協同遊び(組織的遊 び:共通の目標に向け て仲間関係が組織さ れ役割を持って遊ぶ)

# 動機付けの工夫

「面白い」とは？

脳のどこ？を  
反応させようと  
するのか？



「PRESIDENT」 2019.12.13より



# 動機付けの工夫

## モチベーションって

TEMONA

## モチベーションと動機づけ

### 動機づけの種類



#### 社会的動機付け

外発、内発、達成を包含する

#### 外発的動機づけ

処遇、待遇、金銭、義務

#### 内発的動機づけ

好奇心、感情性、挑戦性、認知性

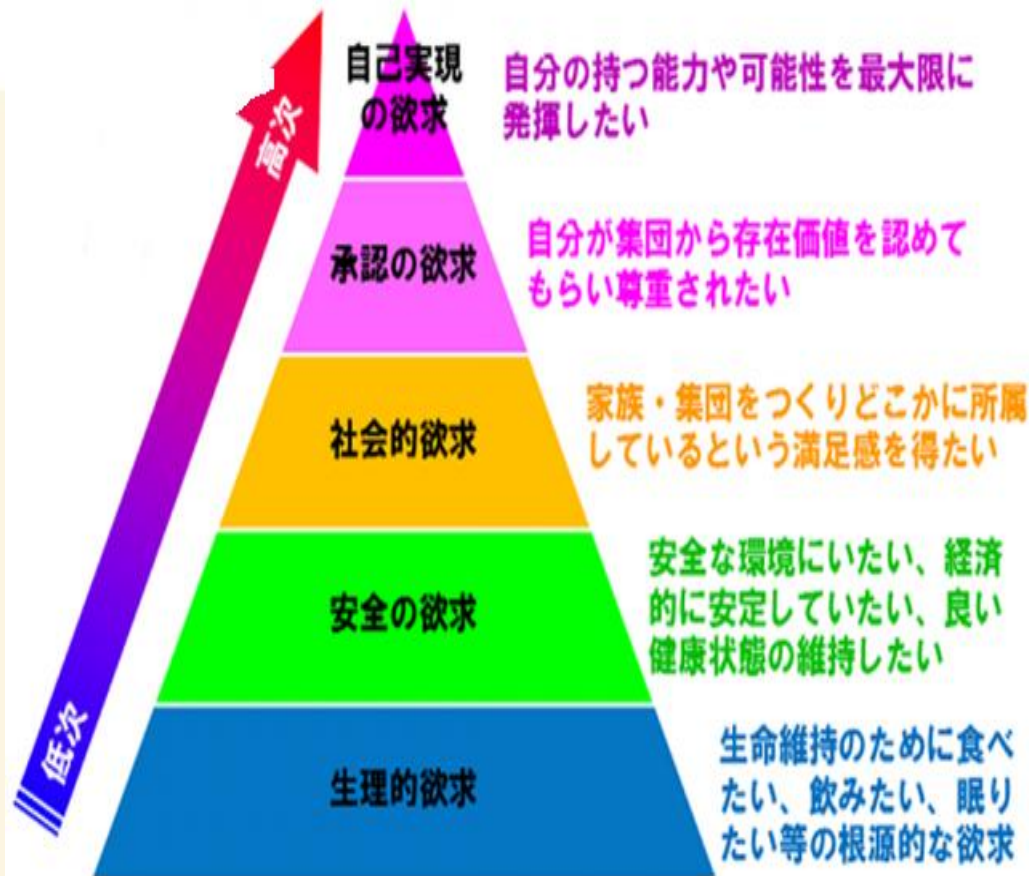
#### 達成的動機付け

より目標達成をしようとする

#### 生理的動機付け

食べたい、寝たい、排泄したい

## Maslowの 欲求の5段階説





## 動機付けの工夫

## 社会的動機付け

- 遊戯動機**…楽しさや面白さを求める。緊張をやわらげ、冗談やゲームを好む。
- 理解動機**…理論的な考えを求めたり、物事の仕組みを理解しようとする。
- 変化動機**…新しいことを好み、流行に敏感で変革を求める。
- 秩序動機**…安定、秩序、伝統、などを大切にする。整理、整頓、正確さを目指す。
- 達成動機**…努力して高い目標をやり遂げる。才能を生かし自尊心を高める。
- 親和動機**…好きな人の近くにいたい、助け合いたいと思う動機。友情を重視する。
- 屈辱動機**…自分を責め、非難や罰を受け入れたいと思う。敗北を認める。
- 攻撃動機**…言葉や力を使って相手を屈服させたい、反対を克服したいと思う。
- 自律動機**…束縛、強制、横暴な権威、因習を嫌い、自由と独立を求める。
- 支配動機**…人の上に立ちたい、説得や命令によって人に影響を与えたいと思う。
- 服従動機**…優れた人の命令に従い、その人の言う通りにしたいと望む。
- 顕示動機**…目立ちたい、人を驚かせたり、楽しませたりして印象づけたいと思う。
- 援助動機**…弱い者、困っている者などを助け、慰め、励ましたいと思う。
- 依存動機**…甘えたい、助けてもらいたい、愛されたい、同情されたいと思う。
- 異性愛動機**…異性を求め、恋愛関係や性的関係に関心を向ける。
- 屈辱回避動機**…失敗して軽蔑されることを避けたいと思う。自己防衛的な思い。





# 子どもたちが意欲的に参加する集団療育活動 ～ 構成的グループエンカウンター ～



# 構成的グループエンカウンターとは

Structured Group Encounter （略してSGE） とは・・・

- ① インストラクション（説明）
- ② エクササイズ（心理教育的体験）
- ③ シェアリング（ふりかえり）

上記の3部からなるグループの教育力を利用した体験学習的サイコエデュケーションもしくは集団対象の能動的カウンセリングのこと

「ありたいようなあり方を模索する能率的な方法として、エクササイズという誘発剤とグループの教育機能を活用したサイコエデュケーションである」（國分 康孝）

## 構成的グループエンカウンターの進め方

展開	教師の役割
〈インストラクション〉 導入・説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動の趣旨を説明</li> <li>エクササイズの内容や方法について説明する</li> <li>ルールについての説明</li> </ul>
〈エクササイズ〉 ねらいを達成するための活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>ルールに沿って進行しているかの確認する</li> <li>活動の援助</li> </ul>
〈シェアリング〉 活動の振り返り まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>気付いたことや感想を振り返りシートに書かせたり発表させたりする</li> <li>定着、理解させるためのコメント</li> </ul>

## エクササイズのねらい

ねらい	育つ力
自己理解	自分自身の本心をよく理解すること
他者理解	友達の考えや行動を理解すること
自己主張	必要なことを相手の気持ちを考えて表現すること
自己受容	自分で自分のことを肯定的に受け入れること
信頼体験	友達の考えや行動を信じて生活できること
感受性の促進	心の苦しさや喜びを共感的に受けとめること

# 構成的グループエンカウターの原理

## 構成的グループエンカウターの原理そのⅠ（なぜ集団なの？）

### 【集団活動であるよさ】

- ・ リレーション（人間関係）の体験ができる
- ・ 個（アイデンティティ）の自覚ができる
- ・ 自己中心的から相互依存的人間関係へ成長できる

自己盲点に  
気づく

モデリングの  
対象に触れる

試行錯誤の  
機会がある





# 構成的グループエンカウターの原理

## 構成的グループエンカウターの原理そのⅡ（なぜ構成するの？）

### 【構成的であるよさ】

- ・ 心理的安心感を確保できる（枠の中の自由）
- ・ 心理的抵抗感を予防し心的外傷から守ることができる
- ・ 子ども相互のふれあいを効率的かつ効果的に促進できる

### 構成する条件設定「何を構成するの？」

時間

プログラムの  
内容とレベル

グループの  
種類や大きさ

ルール



# 集団活動をすすめるリーダーの在り方 【資質1】

個を育てるのに役立つ集団をつくる技能が必要

## リーダーとして必要な技能 その1 【自己開示能力】

①自分の事実 ②自分の感情 ③自分の思考 をオープンにする勇気

### 【自己開示能力】が大切な理由

- ・参加者のモデルになる
- ・参加者がリーダーに親近感をもつ

### 【自己開示能力】を高める方法

- ・多様な見分をする
- ・合理的でない固定観念を修正する
- ・子ども心を出すようにこころがける



# 集団活動をすすめるリーダーの在り方 【資質2】

個を育てるのに役立つ集団をつくる技能が必要

## リーダーとして必要な技能 その2 【自己主張能力】

現実原則（本能的ではなく理性に従う）を提示する強さ

### 【自己主張能力】が**必要な理由**

- ・ 構成的であるため、枠からはずれる参加者に「だめ」と介入が必要
- ・ エクササイズ中に介入が必要な場面がある（心的外傷の防止など）

### 【自己主張能力】を**高める方法**

- ・ 失愛恐怖（相手を悲しませるだろう）から脱却する
- ・ アグレッシブになること（敵意的ではない攻撃的）
- ・ タイミングや言い方のモデルを見つけて模倣する



# 集団活動の進め方



# 集団活動のすすめ方

## 1 インストラクション

エクササイズの「ねらい」「内容」「条件」「留意点」を説明する

目的：参加者への理解を求め、参加へのモチベーションを高める

### チェック項目

- ☐ 活動に参加する子どもの気持ちを盛り上げている
- ☐ 一方的説明の連続時間は、1分以内である
- ☐ 初めに「目的」「内容」「方法」「ルール」を説明している
- ☐ 「内容」「方法」「ルール」の理解を助ける補助資料がある
- ☐ すべての子が聞いていることを確かめながら話をしている
- ☐ 注目を集める「声」「表情」「身振り」が意識されている
- ☐ 子どもたちに話をする「位置取り」ができている
- ☐ やり方について、モデル提示をしている

- ☐ 他スタッフは、上記が成功するよう常にフォローしている





# 集団活動のすすめ方

## 2 エクササイズ

感情・思考・行動のスイッチを押して心理教育的体験をする

目的：自己開示をしてリレーションをつくる

### 6つのねらい

- ① 自己理解…自己発見をきっかけにして自分の本質を理解する
- ② 自己受容…短所があっても長所もある自分を受け容れている
- ③ 自己主張…必要なことを相手の気持ちを考えて表現する
- ④ 他者理解…仲間をかけがえのない大切な存在として受け容れる
- ⑤ 信頼体験…まわりの人を信用し安心して頼ることができる
- ⑥ 感受性…心の苦しさや喜びを共感的に受け止める

### チェック項目

- ☐ ルールが破られた際は、やり直し等進行を止めて指導している
- ☐ 「目的」達成に関わるできごとをメモする



# 集団活動のすすめ方

## 3 シェアリング

体験して「感じたこと」「気づいたこと」を参加者と共有する

意義：・「違いを学ぶ」「違いから学ぶ」  
・ねらいが促進され行動変容の動機づけになる  
・受容と共感の傾聴的態度が育つ

やり方の例

- ・自由に感想や考えたことを発言
- ・感想用紙に記入（自由記述 アンケート形式）
- ・スタッフの補助自我による気づきの促進（障がい児版）  
子どもへ「質問」「促し」「代弁」

チェック項目

- ☐ 活動終了後、「目的」達成に関わる評価コメントをしている



子どもを次の行動へ誘う声掛け

「〇〇すると、●●できるよ！」





指示や活動の前には空気づくりを意識する

脳内物質と行動の関係から  
(ドーパミン・セロトニン・ノルアドレナリンなど)



## 構成的グループ・エンカウンター活動例「フルーツバスケット」



子どもへ行動を促す指示は具体的にする

「こっちを向くよ。」



「おへそを田中さんに向けます。」



## 構成的グループ・エンカウンター活動例「フルーツバスケット」



子どもへの指示はわかりやすくする

一 時 に 一 事

行動や手順を細分化してスモールステップで



構成的グループ・エンカウンター活動例「フルーツバスケット」



# 集団活動をすすめるリーダーの在り方

## 技術編

Aさせたいなら  
B と言え。

片付けさせたい時	走るのを止めさせたい時
<ul style="list-style-type: none"><li>・これを片付けたあと、一緒に〇〇しようね</li><li>・どっちが早いか先生と片付けの競争しよう</li><li>・このタイマーが鳴ったら遊びは終わって片付けだよ</li><li>・この写真と同じにできるかな？ （片付けた状態の写真を見せながら…）</li><li>・片付け手伝おっか？</li><li>・上手に片付けできたことをお母さんにお話ししようね</li><li>・終わったら片付けマンシールをあげるね</li><li>・この音楽が終わるまでに片付けできるかな？</li><li>・このブロックは、どこに直すといいのか教えて！</li><li>・次は〇〇するので、その前に片付けタイムね</li><li>・「お片付け～♪」（歌って片付けしてみせる）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・お外に行く人～？</li><li>・なわとびする人～？</li><li>・おやつ食べよっか？</li><li>・公園に行って思いっきり走ろうよ</li><li>・しっぽとり追いかけてこしょう！</li><li>・スタートを決めてかけっこ競走しよう</li><li>・走るの速いねえ！どうやったらそんなに速く走れるのか先生に教えてくれる？</li></ul> <p>※止めさせ系は、別のことに気持ちを切り替えさせることが有効だと思われます。しっかり気持ちが切り替わった後、ダメな理由等をじっくり言い聞かせる場面をつくると思います！</p>



## 構成的グループ・エンカウンター活動例「じゃんけん大会」



言葉の理解度が低い子どもの場合  
子どもへの指示は1人称を意識する。

「〇〇をします。」



## 子どもたちが自主的・主体的に取り組む帰りの会



# 集団活動ファシリテートの実際①

## じゃんけん自己紹介





# 「じゃんけん自己紹介」

- 1 クリップをひとり3個持ちます
- 2 スタートの合図で近くの人とじゃんけんをします
- 3 「勝ったら」クリップを相手にひとつ渡します  
そして「相手のいいところ」をひとつ誉めます
- 4 話を聞いたら、お互いにお礼を言って握手をします
- 5 別の人とじゃんけんを繰り返します
- 6 クリップが全部なくなったら順番に椅子に座ります
- 7 3分経ったら振り返りをします

## 【ルール】

- ・ 同じ人と「連続で」じゃんけんをしません
- ・ 話をする人は、相手の目を見てしっかり話します
- ・ 話を聞く人は、相手の目を見てしっかり聞きます



## この活動の強み

- ・ **動きがある**
- ・ **全員が同時に動く**
- ・ **短い時間で実施できる**
- ・ **じゃんけんができれば低学年でも実施可能**
- ・ **ルールが比較的簡単**
- ・ **ルールのバリエーションが無限**
- ・ **準備が簡単**
- ・ **時間構成が簡単（進行役の裁量が効く）**
- ・ **他者トラブルが起きにくい**
- ・ **負け続けても「たくさんほめられる」というメリットがある**

# 活動の構成

## 【構成するよさ】

- ・ 心理的安心感を確保できる（枠の中の自由）
- ・ 心理的抵抗感を予防し心的外傷から守ることができる
- ・ 子ども相互のふれあいを効率的かつ効果的に促進できる

## 構成する条件設定「何を構成するの？」

時間

プログラムの  
内容とレベル

グループの  
種類や大きさ

ルール

## 振り返りのチェックポイント

- ☐ 活動に参加する子どもの気持ちを盛り上げている
- ☐ 一方的説明の連続時間は、1分以内である
- ☐ 初めに「目的」「内容」「方法」「ルール」を説明している
- ☐ 「内容」「方法」「ルール」の理解を助ける補助資料がある
- ☐ すべての子が聞いていることを確かめながら話をしている
- ☐ 注目を集める「声」「表情」「身振り」が意識されている
- ☐ 子どもたちに話をする「位置取り」ができている
- ☐ やり方について、モデル提示をしている
  
- ☐ ルールが破られた際は、やり直し等進行を止めて指導している
- ☐ 「目的」達成に関わるできごとをメモする
  
- ☐ 活動終了後、「目的」達成に関わる評価コメントをしている



# 集団活動ファシリテートの実際②

## なんでもバスケット



# なんでもバスケット

- 1 人数から1つ減らした椅子を円に配置して座ります
- 2 おにをひとり決め、カードの山から1枚めくって読み上げます
- 3 カードにあてはまる人は、立って移動して、別の椅子へ座ります
- 4 座れなかった人はおにとなり、リーダーからインタビューを受けます
- 5 おにの人が、カードの山から1枚めくって読み上げます
- 6 3番にもどってゲームを続けます（繰り返し）
- 7 5分たったら振り返りをします

## 【ルール】

- ・ 同じ椅子にはもどれません 隣の椅子への移動はOKです
- ・ 座るときは、先にお尻を椅子に付けたほうが勝ちです
- ・ あてはまっているのに動かないなどうそをついてはいけません
- ・ **移動時に、相手を押したり叩いたり蹴ったりしません（退場あり）**



# なんでもバスケット

目に見えること	属性	経験	価値観や思考	
知的理解高くない（低学年）		知的理解がある（高学年）		
フルーツバスケット	男の人	福祉以外の仕事に就いたことがある人	スポーツが好きな人	長生きしたいと思っている人
くつしたをはいている人	35歳以下の人	魚釣りをしたことがある人	苦手なことがある人	自分のことが好きな人
めがねをかけている人	女の人	東京に行ったことがある人	仕事がきらいな人	親友がいる人
黒色がある服を着ている人	福岡県で生まれた人	外国に行ったことがある人	子どもがかわいいと思っている人	得意なことがある人
チャックがある服を着ている人	いま一緒に住んでいる人が4人の人	習い事をしたことがある人	お金が好きな人	性格が明るい方だと思っている人



## この活動の強み

- ・ 動きがある
- ・ なにもせずに待たされる時間がない
- ・ 決めた時間内で実施できる（進行役の裁量が効く）
- ・ ルールが比較的簡単
- ・ ルールのバリエーションが無限  
（カードの内容操作次第でさまざまな目的の活動が可能）
- ・ 少しの準備で実施できる
- ・ 他者トラブルが起きた際の絶好の指導の機会が生まれる
- ・ リーダーのインタビューによりさまざまな深掘りが可能



# 活動の構成

## 【構成するよさ】

- ・ 心理的安心感を確保できる（枠の中の自由）
- ・ 心理的抵抗感を予防し心的外傷から守ることができる
- ・ 子ども相互のふれあいを効率的かつ効果的に促進できる

## 構成する条件設定「何を構成するの？」

時間

プログラムの  
内容とレベル

グループの  
種類や大きさ

ルール

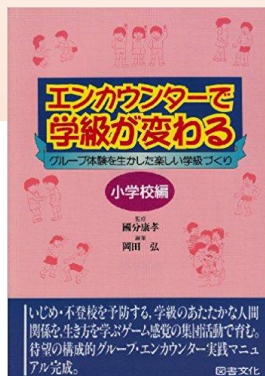
## 振り返りのチェックポイント

- ☐ 活動に参加する子どもの気持ちを盛り上げている
- ☐ 一方的説明の連続時間は、1分以内である
- ☐ 初めに「目的」「内容」「方法」「ルール」を説明している
- ☐ 「内容」「方法」「ルール」の理解を助ける補助資料がある
- ☐ すべての子が聞いていることを確かめながら話をしている
- ☐ 注目を集める「声」「表情」「身振り」が意識されている
- ☐ 子どもたちに話をする「位置取り」ができている
- ☐ やり方について、モデル提示をしている
  
- ☐ ルールが破られた際は、やり直し等進行を止めて指導している
- ☐ 「目的」達成に関わるできごとをメモする
  
- ☐ 活動終了後、「目的」達成に関わる評価コメントをしている

# 自己肯定感を高める集団活動例（構成的グループエンカウンター）

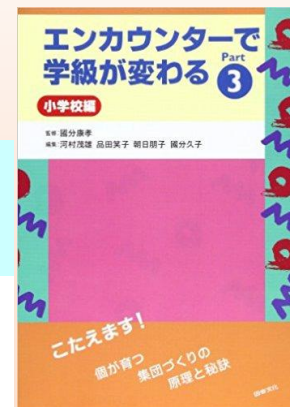
## エンカウンターで学級が変わる 小学校編（図書文化）

- ・ いいところさがし（自己理解）
- ・ ありがとうカード（他者理解）
- ・ パチパチカード（自己受容）
- ・ 自分への手紙（自己受容）
- ・ ほめあげ大会（自己理解）
- ・ あなたの〇〇が大好きです（自己理解）
- ・ してあげたことしてもらったこと（自己理解）
- ・ がんばり賞あげよっと（他者理解）



## エンカウンターで学級が変わる Part 3 小学校編（図書文化）

- ・ 私のイメージ（自己理解）
- ・ ○かな？×かな？（自己主張）



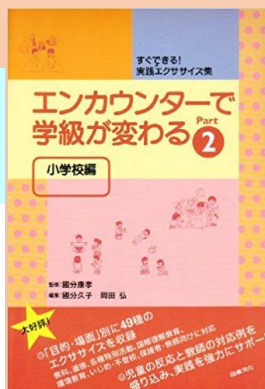
## 構成的グループエンカウンター ミニエクササイズ 56選 小学校版（明治図書）

- ・ 友だちビンゴ（他者理解）
- ・ 友だちなあるほど10（他者理解）
- ・ わたしの宝物（自己理解）
- ・ ご注文はどっち？（自己受容）
- ・ WANTED=この人を探せ（他者理解）



## エンカウンターで学級が変わる Part 2 小学校編（図書文化）

- ・ 友だち発見クイズ（他者理解）
- ・ 友だち発見（他者理解）
- ・ 私はわたしよ（自己理解）



## エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集（図書文化）

- ・ いいところコレクション（他者理解）
- ・ すごろくトーキング（自己理解）

