

おうちの人とあそびながら学ぼう

スクールカウンセラー：倉田義大

① あとだし負けじゃんけん（2人でやるあそび）

- ・あそびかたは「あとだしじゃんけん」と同じですが、あとにだすひとはわざと負ける手をだします。
- ・さきにだした人がパーならグー、チョキならパー、グーならチョキをだします。
- ・さいしょはゆっくりとやってみましょう。なれてきたら、スピードをあげてやってみるとおもしろいです。
- ・あとにだす人、さきにだす人はかわりばんこで、なかよくやりましょう。

- ※ もし、後に出す人が負けるのが難しくてなかなか手が出せないようであれば、最初は通常の後出しじゃんけんから始めて、その次に、後出しするひとは「あいこ」になるように練習してみましょう。あいこまでできるようになったら、負けることを意識させてさせます。
- ※ このエクササイズは、わざと負けることで「じゃんけんは勝つ人が有利」という認知を歪める作業になります。認知を歪める作業は、脳の活性化につながります。大人もやってみると頭の回転が速くなります。寝起きにやってみると目が覚めやすいです。

② ジェスチャーゲーム（2人～6人でやるあそび）

- ・まずは、みんなでいっしょに、「たのしかったおもいで」をおもいだします。おもいだしても、声にはだしません。
- ・じゃんけんをして、みぶりでぶりでおもいでをひょうげんする人のじゅんばんをきめます。
- ・みぶりでぶりでひょうげんする人は、たのしそうなかおで、おおげさにやって、あいてにわかりやすいようにやってみましょう。
- ・わかった人は、手をあげて、みぶりでぶりでひょうげんしてくれた人にありがとうのきもちをこめてこたえてあげましょう。まちがえてもいいですよ。どんどん手をあげて、こたえてあげましょう。
- ・できるだけ、当ててもらえるまで、みぶりでぶりをつづけましょう。見せてもらっている人は、当てられるようにいっしょうけんめい見てあげましょう。
- ・ぜんいんがおわったら、どうだったか感想を言い合ひましょう。

- ※ このエクササイズで、身体を使う、相手から注目される、相手に分かってもらえる喜び、自己肯定感を得るきっかけになる等、多くのことを学ぶことができます。
- ※ 当ててもらえなかったという思いは残さないようにしましょう。

③ 共通点探しゲーム (ふたり 2人～4人でやるあそび。ふたりひとくみ 2人1組ずつ分かれてやってもよいです)

- ・あいてのひととじぶんがおなじだとおもっていることをさがします。
- ・おなじことを1つみつけたら、それは「1こ」とかぞえます。
- ・おなじことはすきなことだけではなく、にがてなことでもよいです。
- ・おなじことさがしは、2ふん～3ふんていどで、じかみをきめてやります。
- ・できるだけ多くのおなじだとおもっていることをさがせるように、がんばりましょう。
- ・ひとりの人だけがたくさん言うのではなく、みんながおなじくらい言うようにしましょう。
- ・ほかの組もいたら、その組に負けないように、より多くのおなじことをみつけれられるように、きょうそうしていきましょう。

※ 共通点が多くあると分かると、人はみな「この人、ちょっといい人かも…」と思う心理状態に近づきます。

※ 人は無意識に、他人との違いを探してしまう部分があります。意識して共通点探しをすることは、仲間意識、家族の絆を深めるきっかけになります。

④ トラストフォール (ふたり 2人～6人でやるあそび)

- ・まえ、うしろに並びます。
- ・まえの人がゆっくりうしろにたおれ、うしろの人がまえの人をささえます。
- ・2～3かいやって、おわったらかわりばんこしましょう。

※ このエクササイズをすると、「支えてもらえた」という安心感や、信頼感を体験することができます。

※ お子さんが大人を支える時は、お子さん1人では大人を支えきれないかもしれないので、1対1なら座るか、大人1人に対して2～4人のお子さんで立ったままその大人を支えるのがよいでしょう。

<引用文献>

『どの子どもにも居場所のある学級をつくるための構成的グループエンカウンターを取り入れた指導モデルの開発』

<http://www.ypec.ed.jp/center/kenkyukaihatu/nairyuuhoukokusyo/H16/satou.pdf#search=%27%E3%82%A8%E3%83%B3%E3%82%AB%E3%82%A6%E3%83%B3%E3%82%BF%E3%83%BC+%E3%82%A8%E3%82%AF%E3%82%B5%E3%82%B5%E3%82%A4%E3%82%BA+%E5%B0%8F%E5%AD%A6%E6%A0%A1%27>

『中学校学級づくり 構成的グループエンカウンター エクササイズ 50選』吉澤克彦編著 構成的グループエンカウンター研究会・新潟代表