令和８年度 大垣市社会的自立を支えるスキル推進校

心の健康を支えるコミュニケーション

～感情コントロールと対話による支援の実際～



江並中学校

NotebookLM



National Issue

全国的課題：急増する不登校

不登校児童生徒数

約35万人超

（12年連続増加・過去最多）

特定の生徒の問題ではなく、
どの生徒にも起こりうる「身近な課題」。



School Reality

本校生徒の実態と潜在的課題

強み

素直で落ち着いている。行事や合唱に意欲的。

課題

「他人とうまく関われない」
「相手と深い関係を築くことに躊躇する」

一見不登校でなくても、
「学校が辛い」と感じる要因が潜んでいる。

NotebookLM

理論的背景：西濃学園「社会的自立を支える10のスキル」



不登校支援で注目される学びの多様化学校「西濃学園」の知見を導入。単なる登校の再開ではなく、未来を見据えた長期的な支援体制の構築へ。

NotebookLM

学びの多様化学校「西濃学園」の知見

社会的自立を支える10のスキル

生活管理、基礎学力、問題解決、
協働、責任、能動、規律、
精神安定、現実検討、環境調整

江並中の「4つの重点スキル」



NotebookLM

研究仮説と「エナレク」の誕生

SGEの
年間計画

×

生徒の内省
（気付き）

＝

社会的自立
スキルの育成

「人と関わる楽しさ」を生み出すSGE（構成的グループ・エンカウンター）を
工夫し、生徒の「気付き」を促せば、自立を支えるスキルは必ず育つ。

この独自の取組を「エナレク（江並レクリエーション）」と命名。

NotebookLM

実践①：SGE年間カリキュラムの構造化

4月

「能動」にフォーカス
学級開き・探偵物語

5月以降

「協働」「精神安定」へステップアップ
縦割りすごろく等

継続実施のための「特別な時間割」。学級の成熟度に合わせて
段階的にスキルを育成する全校一斉の体制。

NotebookLM

エナレクの心得

①自分と同じように人を大切にする

「～する」といった言葉で、クラスで具体的に考えてみよう。

（例）うまく出来た時には、みんなで喜ぶこと。

②話し合いを大切にする

③素直に振る舞う

④全員協力する

⑤積極的に参加する

特に重要な「パス権」の保証。無理に話さなくても良い環境が心理的不安を軽減する。

カリキュラム：スキルの引き金となる「仕掛け」

Activity Arsenal

すごろくトーク

Target:協働・能動

全員が平等な発言時間を持ち、他者は口を挟まず「傾聴」するルールの徹底。



カロリーチャレンジ

Target:精神安定・協働

食品のカロリー順を予想。全員が納得する回答を作る過程で「意見が対立した際の感情コントロール」を学ぶ。



What did I say?（口パクゲーム）

Target:問題解決・協働

声を出さず口パクと表情だけで伝達。非言語コミュニケーション（表情・仕草）への注意力を高める。



NotebookLM

具体的な活動② カロリーチャレンジ (Consensus & Emotion)

活動内容：



5つの食品をカロリーが高い順に並び替える。

仕掛け：「全員が納得する回答を作る」（合意形成の必須化）

ターゲットスキル： 協働・精神安定

感情のメタ認知と他者受容

「自分の意見が否定された時、一瞬モヤモヤする自分に気づいた。だからこそ相手を尊重する姿勢が大事だと分かった」



単なるクイズではなく、自身の感情の揺れを客観視し、他者を受け入れる高度な内省が生まれた。

NotebookLM

感情への気付き（生徒の内省）



モヤモヤ（葛藤）

自己認知



他者受容

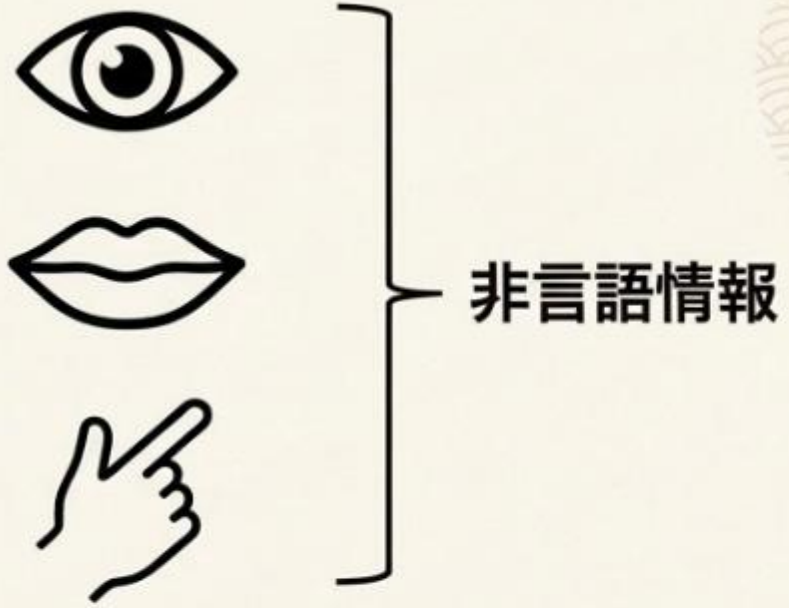
「自分の意見が否定された時、一瞬モヤモヤする自分に気づいた。
だからこそ相手を尊重する姿勢が大事だと分かった。」

自身の感情の揺れを客観視し、他者受容へと昇華させる高度な内省が生まれている。

NotebookLM

実践③：What did I say ？



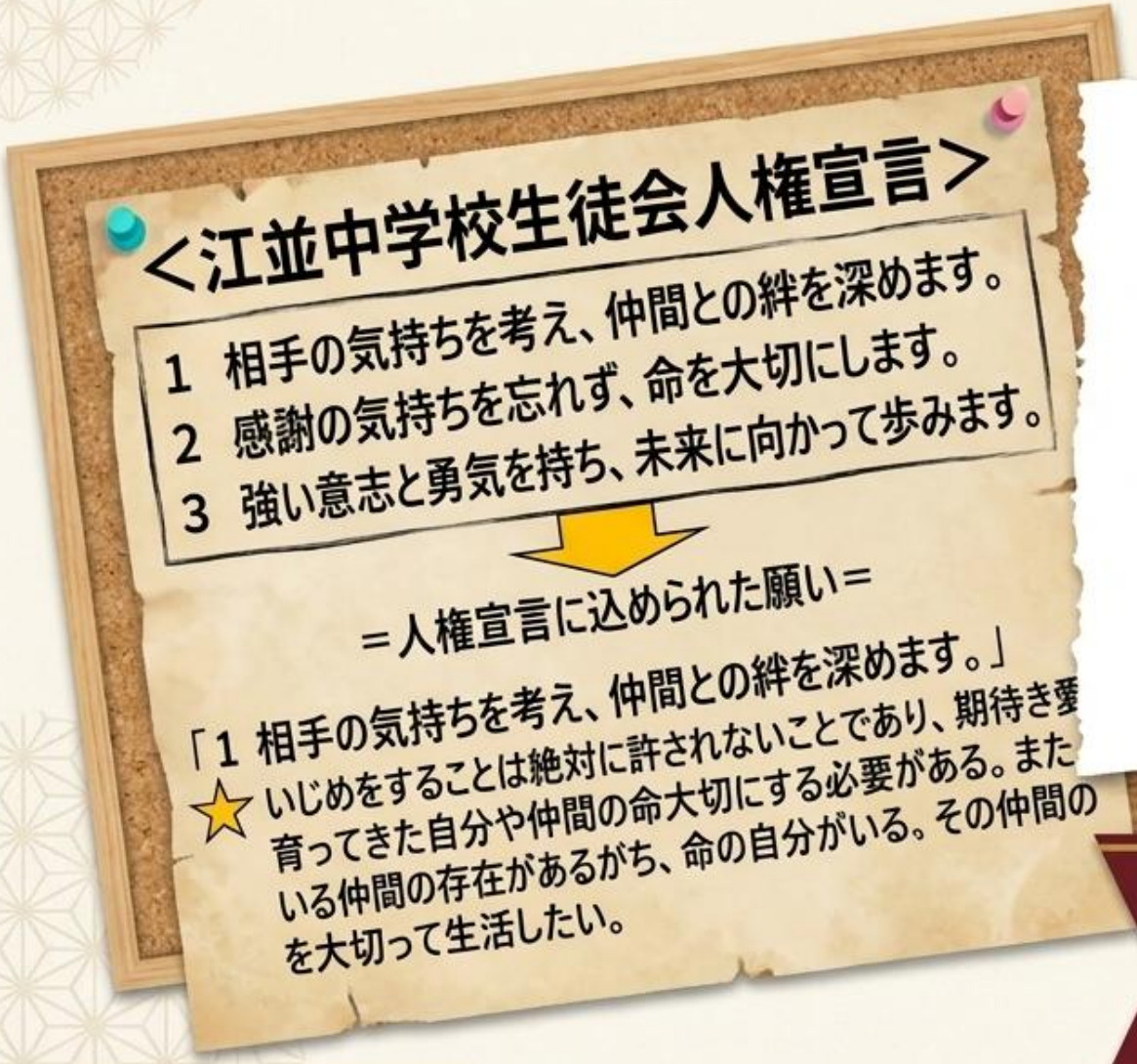


目的：非言語コミュニケーションの重要性への気付き
コロナ禍のマスク生活で薄れていた「相手の表情をじっくり見る」「意図を汲み取る」スキルの回復。

間違えても笑い合える安心感が心の基盤となる。

NotebookLM

生徒の願いと「縦割りエナレク」の誕生



実践は教師主導から、生徒の主体的な願いへと波及。

生徒会選挙での「縦の繋がりを強くして、困った時に先輩に相談できる学校にしたいと」という公約から、全校体制の縦割りエナレクが実現。

「～したい」という願いをもつこと自体が、能動スキルの発現である。

エナレク

NotebookLM

実践④：縦割りエナレク「すごろくトーク」





進行：3年生が進行役を務める全学年混成の対話活動。「傾聴」と「リアクション」を徹底。

成果：「先輩が優しくて安心した」という1年生の声。異学年間に強固な安心感が醸成された。

NotebookLM



エナレク 捜査物語　　年　組　番 氏名

次のミッションを遂行せよ!!
絶対に嘘を吐いてはいけない、正直に答えよ。
「はい」という人にあえるえているんな人に聞こう。
「はい」と言うのは１人１回、一度「はい」を聞いたももうその人には質問してはいけない。
全部の項目がうまったら座ってない。

捜査項目	該当者氏名
①ペットを持っている。	
②カラオケを触ることができる。	
③カラオケが好き。	
④休日に昼の 12 時ぜて寝ていたことがある。(4 月から)	
⑤ツクンを食べたことがある。	
⑥６月生まれてれる。	
⑦OW に家族旅行した。	
⑧３人以上兄弟姉妹がいる。	
⑨朝６時に起てている。	
⑩料理が好き。	
⑪コンタクトを付けている。	
⑫計算するのが好き。	
⑬花粉症ではない。	
⑭飛行機に乗ったことがある。	
⑮魚を育てている。	
⑯この１年で身長が 5cm 以上伸びだ。	
⑰学習塾に行っている。	
⑱を利きである。	
⑲コーヒーはブラックで飲む。	
⑳自分専用のスマホを持っていない。	

多くの人と話そう!　　話した人の数……　　人

ルール：20の質問項目に該当する仲間を探す署名集め。

最大の仕掛け：「１人から１回しかサインをもらえない」。
必然的に数十名の仲間と対話することになり、教室が一気に活気づく。

NotebookLM

心理的変容：安全網が引き出す「主体的な関わり」

3年生
「最上級生として楽しませたいと思って行動した」
能動・協働への昇華

1年生
「先輩が優しく接してくれて安心した」
精神安定の獲得

安心感
(精神安定)

2年生
「自分から進んで話しかけられた」
能動性の発揮

パス権という心理的安全性が確保されたことで、学年の壁を越えた「他者理解」が深まり、それぞれの立場で自発的な関わりが芽生えました。

NotebookLM

指導の工夫：YWT法による振り返り

T（次にやること）：
日常生活への応用・次の行動



Y（やったこと）：
客観的事実・行動

W（分かったこと）：
気付き・学び・感情の変化

「楽しかった」で終わらせない。教師の「どうして上手くいったと思う？」という問いかけが、価値ある振り返りを標準化し、内省を深める。

NotebookLM

高度なメタ認知：自らの「感情の揺れ」への気付き

Step1



意見の対立

感情の揺れ
(一瞬モヤモヤする自分)

YWTによる内省

Step 2



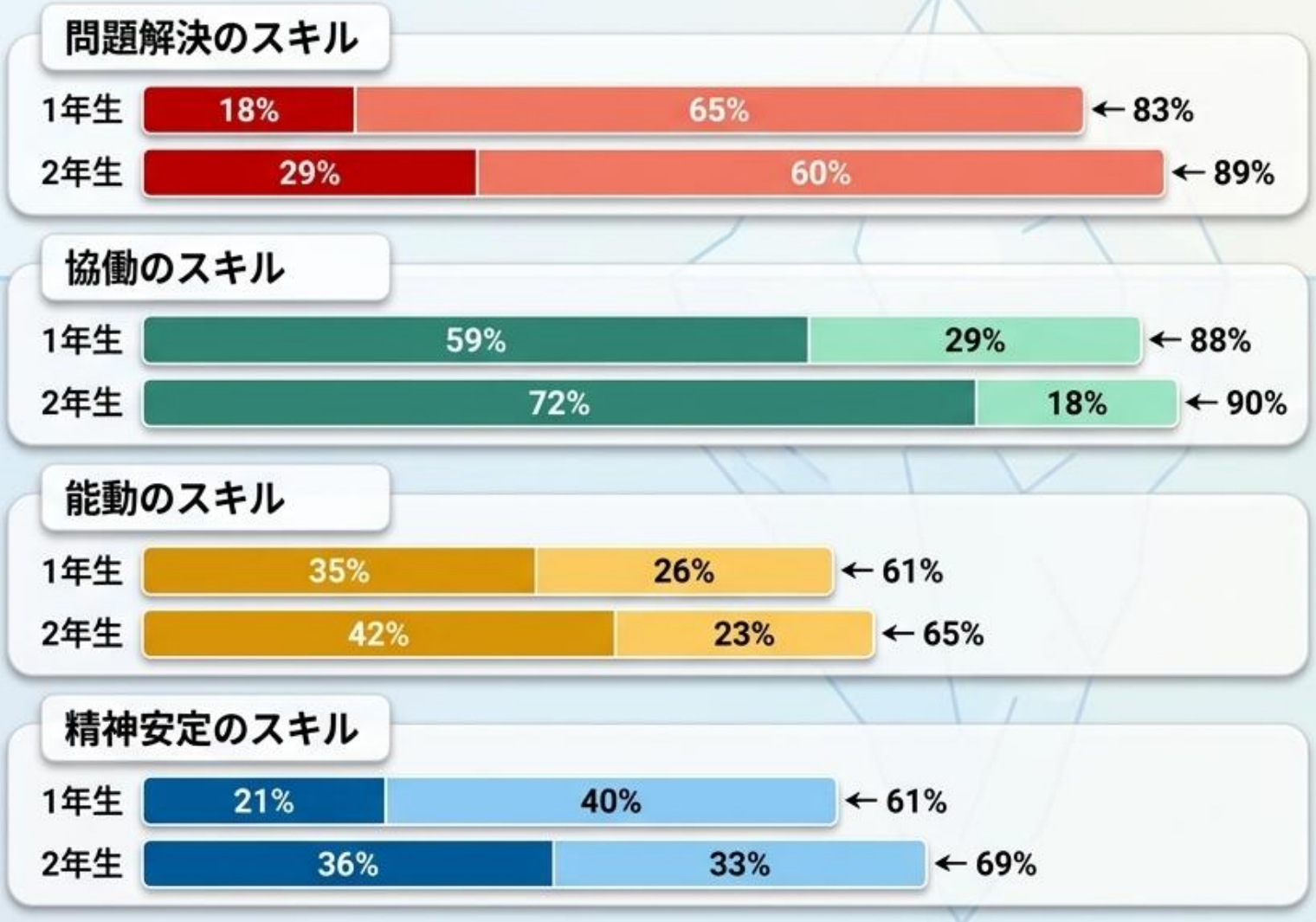
他者受容
(なるほど！という尊重)

「自分の意見を否定された時、一瞬モヤモヤする自分に気づいた。
だからこそ他の人の考えを尊重する姿勢が大事だと分かった。」

YWT法を用いた振り返りにより、生徒は単なる意見の対立で終わらず、自らの「感情の揺れ（モヤモヤ）」を客観的に認知しました。それを自己コントロールし、他者受容へと繋げる極めて高度な内省が実現しています。

NotebookLM

定量分析：可視化された「社会的自立スキル」の成長



問題解決: 2年生 89%が適切な方法で課題解決可能（Level 3+4）

協働: 2年生
90%が協力して課題に取り組める

能動: 2年生
65%が自ら目標を考え生活を送れる

精神安定: 2年生
69%が不安な時でも気持ちを切り替えられる

Takeaway: 教科指導や学級活動にSGEを計画的に組み込むことで、生徒の社会情動的スキルは確実に数値として向上している

Gemini Notebook

数値的成果（不登校傾向の抽出生徒13名）

生徒全員の自立スキルが向上し、複数項目で劇的な「2段階向上」を記録

生徒イニシャル	問題解決のスキル	協働のスキル	能動のスキル	精神安定のスキル
S. H.	3	2	1	3
N. S.	3	3	4（大きく向上）	2
M. M.	3	2	1	1
O. M.	3	2	2	2
I. M.	2	2	2	2
N. H.	2	1	3	1
Y. Y.	3	3	4（大きく向上）	3
H. H.	3	4（大きく向上）	4（大きく向上）	2
N. S.	3	3	3	3
O. T.	3	2	3	2
N. T.	2	1	1	1
T. H.	1	3	1	2
K. S.	4（大きく向上）	2	2	3

不登校傾向にある抽出生徒１３名全員において自立スキルの向上が見られ、特に能動・協働などの対人関係スキルに劇的な改善された。エナレク（構成的グループ・エンカウンター）と内省の融合が、不登校を未然に防ぐ「予防的教育」として極めて有効に機能している証である。

定性的インパクト：生徒自身の「気付き」と変容

精神安定 / Calorie Challenge

「自分の意見を否定されてた時、一瞬モヤモヤする自分（感情の揺れ）に気づいた。だからこそ他の人の考えを『なるほど！』と尊重する姿勢が大事だと分かった。」

協働/問題解決

「普段あまり話さない人とも交流が増えて気軽に話せる人が増えた。決まった人にしか心を許せないところがあるので誰とでも話せるようになりたい。」

能動 / Sugoroku

「一人では出来なかった事でも、仲間と取り組むことで解決できるんだなと思った。」

他者理解

「自分にはない考え方を知るきっかけに繋がった。」

NotebookLM

「楽しい」と「わかる」が交差する居場所へ



SGE（エナレク）の楽しさと、YWT法による「自己の性格や考え方を見つめ直す力」が融合。
単なるレクリエーションの枠を超え、学校全体が「他者と関わる喜びに溢れ、
自己成長を実感できる安全な居場所」へと確実に変化しています。

NotebookLM

持続可能なエコシステムへ：全校体制の構築

仲間と共に課題解決し、
「学ぶ楽しさ」を実感できる生徒の育成（社会的自立）

温かな生徒理解

行動の裏にある思いを探り、生徒のよさを認め伸ばす。

計画的なSGE実施

「エナレク」による心理的安全性の確保と関係性構築。

スキル育成を意識した教科指導

小集団学習を取り入れ、互恵的な学びを成立させる。

教職員の同僚性と寛容

エナレクが生み出す
「安心できる居場所」こそが、
すべての学習と成長の基盤となる。

NotebookLM

令和８年度 大垣市社会的自立を支えるスキル推進校

心の健康を支えるコミュニケーション

～感情コントロールと対話による支援の実際～



ご清聴ありがとうございました。

NotebookLM