

[特別活動]

学級レクを戦略的に活用する 児童の安心感と関係性を育む“友達クイズ”の実践

土田 愛*

1 はじめに

近年、暴力行為やいじめ、不登校といった課題の増加により、学級がうまく機能しない状況が報告されている。(文部科学省, 2023)。その背景には、児童の不安感や信頼関係の希薄さがあり、安心感を土台とした学級経営の重要性が改めて指摘されている(赤坂・一尾, 2025)。

学習指導要領においても、「教師と児童、児童同士のよりよい人間関係を基盤とする学級経営」という言葉が示され、特別活動の時間の運営の在り方の変化について触れている。つまり、学級活動は単なる行事運営ではなく、児童の安心と信頼を育む戦略的な場と再定義できる。

筆者も、かつて冷えきった関係や不信感、不安感からくる問題行動が続く学級を担任し、「まず安心感をつくること」が第一という思いに至った。その手立てとして着目したのが、児童の自己開示と相互理解を促す学級レクリエーション「友達クイズ」である。本稿では、その実践を通して、児童の安心感を育む可能性を検討する。

2 理論的背景と先行研究

学級経営研究会の『学級経営の在り方に関する研究 最終報告』(1998)では、学級の機能不全に対処するための手立てとして、「客観的な状態把握」「信頼関係づくり」「コミュニケーションの充実」を提起している。また、赤坂は『クラスを最高の雰囲気にする！目的別学級ゲーム&ワーク』(2015)で、「子どもは、ルールよりも雰囲気に従う」とし、学級の状態の客観的な判断基準として、学級の雰囲気を5段階階層(図1)で示した。その視点で筆者の

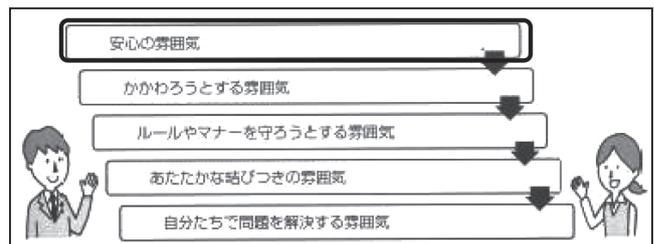


図1 赤坂(2015) 雰囲気から見る学級の発達段階

※「安心の雰囲気」の太線は筆者が「目指す学級像」として付けたもの。

学級を見ると、「4月の出会い初日からのいじめの訴え」や「5月の運動会のリーダー選出における立候補者なしの冷めた雰囲気」に加えて、「運動会の応援歌やダンスが思い切り表現できず、周りを見て歌わない、踊らないことを選ぶ姿」や「体育で体操ペアを隣通しで組むことができず、遠くにいる友達とペア活動をする」などの状態が見られた。これらの状況から、筆者の学級は階層のゼロ段階にあると捉え、まず、「安心の雰囲気」を目指す必要があると考えた。

赤坂(2015)は、この雰囲気階層をよりよくする方法として学級レクを挙げている。また森は『学級経営ギミック～子どもの自然な関わり合いを生み出す教師の仕掛け術』(2022)の中で、「安心感がある状態とは、無理なく自己開示をすることができる状態」であり、そのためには、「自己理解・自己発見・相互理解の活動」が必要だと述べている。

これらを踏まえ、本研究では、森(2022)の「みんなの自己紹介クイズ」をもとに考案した“友達クイズ”を、年間を通して、継続的に活用することで、児童が自己理解・自己発見・相互理解の活動を経て、学級への安心感を高めることができると仮説を立て、その検証を行う。

3 研究の方法

(1) 対象と期間

小学校6年生28名に対し、学級担任として1年間(4月～翌年3月)実施した。

*柏崎市立比角小学校

(2) 「友達クイズ」の内容

① 頻度 週1回（学級活動の時間に実施）

② 方法 事前に児童が回答を記入したクイズシートを教師が名前を伏せて読み上げ、最後に児童全員が指差し指名をして、「回答したのが誰か」を当てる。なお、クイズシートへの回答は任意で、全てに回答する必要はないことを実施前に児童に伝えておく。

③ クイズシートの内容

森（2022）の「みんなの自己紹介クイズ」を参考に、質問項目を学級の実態やその時々で育てたい姿に応じて筆者がアレンジする。その質問項目には、ア 自分のこと イ 友達のこと ウ その時期に応じ、不安や感謝などを自由に書き込む形式 を必ず盛り込む。

④ 年間の実施計画

	ねらい		主な話題
Ⅰ期（4～7月）	安心して自己開示する	友達クイズ①	自分の好きなこと
		友達クイズ②	頑張っていること
Ⅱ期（8～12月）	自己理解と他者理解を深める	友達クイズ③	夏休み
		友達クイズ④	頑張りたいこと
		友達クイズ⑤	頑張っている友達
Ⅲ期（1～3月）	自己発見と相互理解を広げる	友達クイズ⑥	なりたい自分
		友達クイズ⑦	将来〇〇な人

⑤ クイズシートの作成の流れとクイズ実施の過程（例：友達クイズ③の場合）

夏休み 内容質問項目の 決定	8月末 夏休み明けに児童が回答を記入	8月末 回答内容確認後、取り上げる 順番決定	9月1週 1回目の7名でクイズを実施	9月2週 2回目の7名でクイズを実施	9月3週 3回目の7名でクイズを実施	9月4週 4回目の7名でクイズを実施
----------------------	-----------------------	------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

※取り上げる順番はその時々の子どもの実態に応じて変更することもある。

(3) 調査方法・分析方法

①学級アンケート（年3回：4月、10月、2月）で児童の学級への思いを調査する。

②友達クイズに関する意識調査（3月）でクイズを実施することについての思いを調査する。

なお、回答を集計し、ワードクラウドで頻出語を抽出する。ワードクラウドは、文字の大きさが頻出する言葉を表す。また、自由記述を精査し、児童の考えの変化を分析する。

4 “友達クイズ” の実際

以下に夏休み明けに実施した“友達クイズ③”の実際を紹介する。この時期は、Ⅱ期の最初のクイズである。児童は夏休みに様々な体験をしたことが予想されるので、そうした体験を互いに知らせ合うことで、他者理解を促し、赤坂の「安心の雰囲気」を高めることをねらいに考えた。また、取り上げるA子は他の児童からは真面目な印象があり、自らかかわりを広げるタイプではないが、学級の困っている人に声を掛けたいと考えている児童であった。また、以前の“友達クイズ”で「自らを変えたい」という記述をしていたため、筆者はA子の新たな一面を紹介できるのではないかと考えた。また、A子をきっかけに学級のかかわりが広がり、日常生活においても、Ⅱ期のねらいとする自己理解・他者理解を促すことができるのではないかと考えた。

実際に“友達クイズ”実施後、A子は、多くの友達に声を掛けられ、照れながら嬉しそうに過ごしていた。その後、教室移動の際には、一人である児童に自分から声を掛けたり、10月の修学旅行の宿泊グループのアンケートでは、「誰と一緒にでもよい」と答えたりするなど、なりたい自分へ一歩踏み出すことができた様子が伝わった。

T：それでは、夏休み明けの第3回友達クイズを始めます。今日も7人の人を出题します。分かっても口に出さず、「せーの」で指を指します。

第1問。この人が、「夏休みに楽しかったこと」は、家族で旅行をしたことだそうです。夏休みの思い出の場所は「鈴鹿サーキット場」だそうです。

C1：先生。鈴鹿ってどこですか？

T：三重県ですよ。

C2：遠いところまで行っている。

C3：サーキットと言うことは、車が好きな人だからA男さんでは？

C（A男）：俺じゃないよ。

C1：え！A男じゃないの！？もう分からない。

T：次のヒントは、(③～⑥までを読んでいく)。では、分かったかな？「せーの」で指を指すよ。

C（全員）：「せーの！」思い思いに指を指す。

T：正解を発表します。正解は、A子さんでした。

C4：えー！（意外な名前に驚く。）

C5：A子さんて、まじめな人だと思ったけれど、面白い人だね。

C（A男）：A子さん。後で鈴鹿のこと教えて。



友だちクイズ③

名前 _____

- ① 夏休みにたのしかったことは？
- ② 夏休みに行った思い出のばしょは？
- ③ 夏休み中にばんわらったことは？
- ④ 夏休み中にたくさん食べたものは？
- ⑤ 夏休み明けにがんばりたいことは？
- ⑥ 夏休み明けにがんばっている友だちは？
- ⑦ 先生へのお願い。(どんなことでもいいよ。ここに書かれたことは、だれにも言いません。)

5 実践の結果

(1) 学級アンケート（年3回実施。4件法で肯定的回答の実数、n=28。（ ）内は%）から

表1 学級アンケートによる 児童の学級居心地調査

	I期（4月）	II期（10月）	III期（2月）
学級の居心地が良いと思う（肯定的回答）	5（18%）	15（54%）	25（89%）
居心地がよくない（否定的回答）	23（82%）	13（45%）	3（11%）
学校が楽しい（肯定的回答）	8（29%）	15（54%）	23（72%）

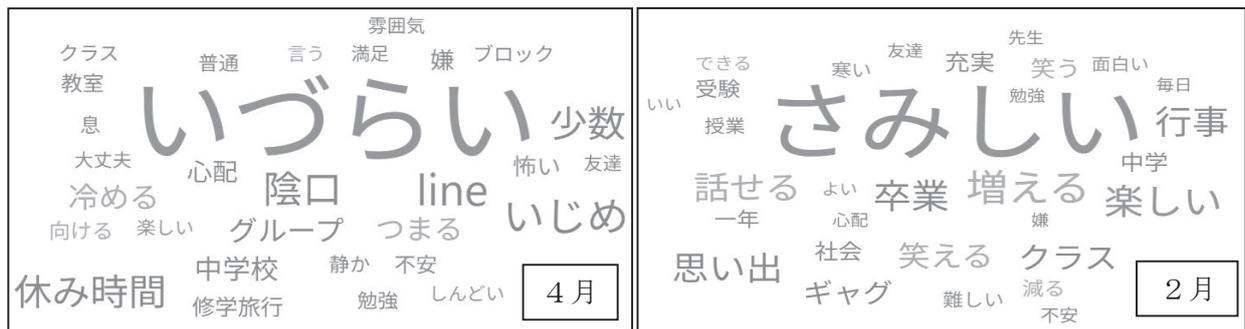


図2 4月（左）・2月（右）の学級アンケート 自由記述のワードクラウド分析の比較

【回を追うごとに増えた児童の記述の詳細】

- ・全員でないけれど、4月よりも学級の中の話ができる人が増えた。
- ・授業の調べ活動で、全員と話をする事ができた。
- ・いじめや嫌な雰囲気が減ってきた。教室で笑うことができるようになった。

【学級に対し否定的感情をもっていた児童BのIII期アンケートの記述】

自分に対する嫌な視線を感じて、教室に入ることができなかった自分が、今は教室で勉強している。勝手に自分がネガティブに感じていたこともあったけど、今は友達ができて、教室にいることができる。このまま、卒業まで頑張りたい。

(2) 「友達クイズ」の意識調査（年度末に実施。4件法で肯定的回答の実数, n=28)

表2 「友達クイズ」の意識調査の結果

アンケートの質問	そう思う (%)
友達クイズは好きな学級レクである。	28 (100%)
友達クイズが元で、自分のことを知ってもらえた。	25 (89%)
友達クイズが元で、相手のことを知ることができた。	28 (100%)
友達クイズは、学級の雰囲気を温かくすることにつながると思う。	20 (71%)

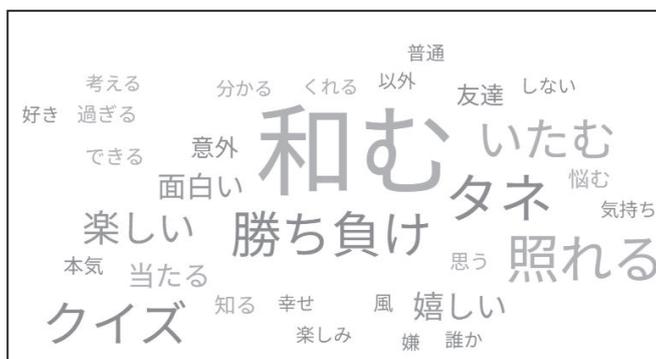


図3 「友達クイズ」の意識調査 自由記述のワードクラウド分析

(3) 分析

筆者は、アンケートでいう「居心地のよさ」を安心感がある状態、つまり、森（2022）の「無理なく自己開示をすることができる状態」と捉えている。これは、学校全体で「居心地のよさ」という言葉を用いて教育活動にあたっていたため、児童に混乱を招くことなく、言葉を使いたかったからである。

これらの視点をもとに表1を見ていくと、「学級の居心地が良い（安心できる）」と回答する児童が、I期の18%から、II期、III期では、順調に増え、89%に増加した。学級の居心地の良さ（安心感）が着実に上がっていることが分かる。また、ほぼ同じ傾向で「学校が楽しい」と回答する児童も、I期の29%から、III期には72%に増加した。これらのことから、赤坂の「雰囲気から見る学級の発達段階」では、1段階目の「安心の雰囲気」が醸成されるいることが予想される。

加えて、児童の自由記述をワードクラウド（図2）で分析すると、4月には「いづらい」や「陰口」、「いじめ」などネガティブな表現が多かったのに対し、2月には「楽しい」「卒業がさみしい」と言った学級に対する肯定的な捉えをする児童が増えたことが分かる。このことも、学級の雰囲気の段階があがっていることを示していると考えられる。

また、その他の自由記述からは「以前は話さなかった友達とかかわることができるようになった」「いじめや嫌なことが減った」との声が多く、相手を知りたい・正しくかかわりたいといった他者理解が促されていることも分かる。

また下記の児童Bの記述にもあるように、4月に教室に入ることができず、不登校傾向を示していた児童が、修学旅行や卒業式を含めて、毎日登校することができるようになり、保護者と共に児童Bの姿に感動したことを覚えている。担任とのやりとりだけでなく、「友達クイズ」に名前が出たことが、友達とのかかわりの証明として、児童Bをはじめ、多くの児童に安心感を生んだと考える。

年度末に行った「友達クイズ」の実施についての意識調査（表2）では、児童全員が「友達クイズ」を肯定的に評価していることが分かった。また、自分のことを知ってもらえる機会、相手のことを知る機会としての、「友達クイズ」を一つのツールとして捉えていることも分かった。

また、図3のように、「友達クイズ」についての自由記述をワードクラウドで分析してみると、「和む」「嬉しい」「楽しい」と言ったポジティブな感情が多く現れた。また、そうした回答をした児童の理由からは、「自分を温かい目で見てもらえている」と感じる傾向が伺え、これらのことから赤坂（2015）の雰囲気から見る発達段階が「安心の雰囲気」に高まっていることが推定される。

つまり、2つのアンケートを分析すると、児童に肯定的に受け入れられやすい友達クイズを年間を通して活用することで、自己開示をしても安心できる実感がもて、児童同士の相互理解も促進される。さらに肯定的なやりとりが増加し、学級や周囲を肯定的に捉える児童が多数派になり、学級に安心の雰囲気を生んだと考える。特に赤坂（2015）は、「学級レクを万能薬ではなく、改善のきっかけづくりと捉え、活用すべき」と著書で述べているように、今回の友達

クイズは、自己開示の機会となり、相互理解を促進し、学級の雰囲気を改善するきっかけを節目、節目にもたらしたと考える。

6 考察とまとめ

本実践から、以下の3点が明らかになった。

(1) 「友達クイズ」が学級に「安心の雰囲気」をもたらしたこと

児童全員が、「友達クイズを肯定的に捉えている」結果や友達クイズに否定的であった児童の変容から、友達クイズは、学級に受け入れられやすく、さらに学級を「安心の雰囲気」の段階に押し上げることができる「学級の雰囲気をつくるきっかけづくりになるツール」であることが分かった。これは、回答が任意であり、無理せず参加できたこと、一年間、同じ形式でスモールステップを踏み、クイズ形式という楽しむことができる要素により、誰でも安心して参加することができたからであると考ええる。

(2) 情報の共有による「かかわろうとする雰囲気」の醸成

友達クイズについてのアンケート結果を見ても、「自分を知ってもらえた」「相手を知ることができた」という経験が、自然な形で相互理解を深め、赤坂（2015）のいう「安心の雰囲気」の形成を後押しした。

実施した学級の6年生は、クラス替えがあるとはいえ、6年間共に学校生活を過ごしてきた一方で、仲間のことを知っていたつもりでも実際には理解が浅く、お互いについて深く知るこの意味や良さを実感することができていない面があった。そのため、固まった人間関係から踏み出すことができない部分もあった。授業で班の活動をして、仲のよい友達に席を離れて聞きに行ったり、休み時間の移動も同じメンバーで移動をし、孤立した友達がいても平気だったりした。しかし、友達クイズを行うようになってからは、班活動や日常の場面でも声掛けが広がり、「一人ではない」という実感を育んだと考える。学級全体が赤坂（2015）の「安心の雰囲気」に変わり、次の段階である「かかわろうとする雰囲気」にも一歩近づくことができたのではないかと考える。

(3) 承認体験による自己肯定感の向上

不登校傾向にあった児童B、児童Cが、友達クイズを通して、「認められる経験」を重ね、教室に戻ることができた。承認体験が自己肯定感を支えたと考えられる。特に、下記の不登校傾向にあった児童BとCの記述を見ても、友達クイズを通して「自分の名前が出て、ポジティブなことで自分が学級の話題になっていること」を知り、学級への安心感（居心地のよさ）を感じることができたと考える（保健室でオンライン授業を受けていた時）。

また、実際に教室に戻ってきた際に、話しかけてくれる雰囲気や聞いても拒否されない雰囲気を感じることができ、変化した教室の雰囲気に安心感（居心地のよさ）を感じたのではないかと考える。

友達クイズについてのアンケート記述（4月に不登校傾向を見せていた児童B：上記の児童Bと同じ）
教室の雰囲気が怖くて、行きたくないと思っていたけれど（実際に4月から教室に入ることができなかった）、修学旅行に行けそうだと思うようになった。それは、「友達クイズ」で、「将来〇〇しそうな人」に自分の名前が入っていて、自分が教室にいなくても、クイズを通してみんなが知っているのかなと思ったから。

友達クイズについてのアンケート記述（4月に不登校傾向を見せていた児童C）
雰囲気が変わったことで、教室に入ることができるようになった。自分が「面白い人」と思われていることにおどろいたけれど、面白がってくれることが嬉しかった。最初は、たかがクイズ、どうせ飽きると思っていたけれど、今は毎日「友達クイズ」をやってもいいかなと思うようになった。

さらに、実施当初、「友達クイズに」否定的だった児童D、E、Fの意見も上げておきたい。

友達クイズについてのアンケート記述（友達クイズに否定的であった児童D）
「友達クイズ」は、個人情報流出ではないかと、最初は思ったけれど、自分で納得して、責任をもってクイズに自分の情報を書くことができることが、レクに取り組むことに繋がった。

友達クイズについてのアンケート記述（友達クイズに否定的であった児童E）
3学期のクイズで、「有名人になりそうな人」でみんなから1位に選ばれてうれしかった。今までは、ふざけたり、いじりで名前を挙げられていたりしたけれど、今回の友達クイズが嫌な感じではなく、本当に思っている感じがしてうれしかった。

友達クイズについてのアンケート記述（友達クイズに否定的であった児童F）

3学期のクイズで、「将来社長になりそうな人」で自分の名前が出てきて驚いた。卒業文集にも使えるかもしれないと言った先生の考えた質問に驚いたけれど、一番うれしくて面白いクイズだった。教室が湧いた。

友達クイズに否定的であった児童Dは、筆者が担任になった4月から、担任の言動をメモし、不快だと思ったことを自主学習ノートに書いて伝えて来る児童であった。教師への不信感や人間関係の構築に不安感が強かったと思われる。そんなDが12月ごろからは、自主学習ノートに、次に取り上げてほしい友達クイズの質問項目を書いたり、自分が周囲の友達に聞いた友達クイズの結果をまとめたりすることが見られるようになった。自分が肯定的に捉えられていることを知り、安心し、相手を肯定的に捉えることができるようになったのだと考える。

また、“友達クイズ”に無回答が多かったE、Fは、卒業文集の学級のページに入れるアイデアを出し合おうということで「将来〇〇な人」を全員について振り分けるクイズをⅢ期に実施したとき、質問に回答する時から、笑みが見え、全ての項目に記述していた。こうした姿からⅢ期には、学級のお楽しみ会のプログラムに「友達クイズ」を選ぶ児童も多く、児童から好意的に捉えられていたレクになっていたことが分かる。

さらに、Eが述べるように、学級レクでの「ふざけ」や「いじり」といった雰囲気が見られず、本気で楽しんでいた様子も見られた。

以上のことから、“友達クイズ”は、特別活動の目標を日常の学級活動で具体化する有効な手立てであると考えられる。学級活動の小さな工夫が、児童の仲間づくりや学級の雰囲気の形成に大きく寄与することが示された。特に“友達クイズ”は単なる学級レクではなく、互いの魅力を言葉にし合うことで、「個の安心→周囲の安心→学級全体の安心」といった「安心の雰囲気」へ進む学級づくりを支える営みになっていた。また、筆者が担任した低学年・中学年でも同様の成果が得られたことから、発達段階を問わず、活用可能であることも考えられる。今後も、児童の安心と信頼を育む営みとして継続的に活用していきたい。

7 今後の課題

本研究は、これまで筆者が経験してきた学級編成が行われる同学年で複数学級をもつ学校での実践からの考察である。今後は、より小規模な学校での学級編成がない単学級など、長期にわたって人間関係が固定された中で、どのように友達クイズが作用するのかについて検証していく必要がある。

また、友達クイズ以外のレクリエーション活動との比較や、長期的な児童の人間関係発達への影響、赤坂（2015）の階層の最上位である「自分たちで問題を解決する雰囲気」を作れるかに挑戦することで、より汎用性と利用価値の高い指導モデルの確立を目指したいと考える。そして、筆者の“友達クイズ”を含めた学級経営における細かな手法の分析も合わせて行うことで、“友達クイズ”を用いた戦略的な学級経営を行う手立てをより明確にしていきたい。

さらに、筆者以外の教師にも実践を広げ、より多くの学級が取り組むこと（若手教員や担任以外の教員）で、効果がどのように変化するのかを考え、学級、学年、学校へと「安心の雰囲気」をもたらすことができるよう研鑽を積みたい。



写真1 低学年児童での「友達クイズ」実践の様子

8 参考・引用文献

- ・赤坂真二（2015年）『クラスを最高の雰囲気にする！目的別学級ゲーム&ワーク50』明治図書出版，pp.7-8，p.11，p.16
- ・赤坂真二・一尾茂正（2025年）『子どもが動くのは、ルールより関係だった』明治図書出版株式会社，pp.22-25
- ・授業研究所慣習，秋葉英則・松浦義満・坪井祥・藤原政俊（1998年）『学級崩壊からの脱出－教師412人の実態調査－』フォーラム・A，pp.53-86
- ・森寛暁（2022年）『学級経営ギミック～子どもの自然なかかわり合いを生み出す教師の仕掛け術』明治図書出版，pp.34-39
- ・文部科学省（2023年）『児童生徒の問題行動・不登校生徒指導上の諸問題に関する調査結果』，https://www.mext.go.jp//content/20260116-mxt_jidou02-100002753_2_2.pdf，2026.2.3