オンラインでのホームルーム運営
～ EQ（こころの知能指数）の活用

森下　浩行

新型コロナウイルスの世界的蔓延をうけて成城学園中学校高等学校も３月から休校措置を取り、４月からはオンライン授業を開始した。生徒の生活および学習状況の確認を主たる目的として、５月からはクラス運営も本格的にオンライン化にふみきった。本稿では、６月の登校再開までの約２か月にわたるクラス運営について、筆者が受け持っている中学３年の一クラスの実践を扱う。

課題配信が中心のオンライン授業の開始から、１か月後、クラス担任による Zoom を使った朝礼（以下 Zoom 朝礼）を５月からはじめ、ホームルーム運営もオンライン化することになった。目的は３つである。

① Zoom 朝礼で起床確認をすることで、生活リズムをととのえる

②新しいクラスメイトとの人間関係をつくる

③自分の感情に目をむけて、表現する

ひとつひとつの概要を記していく。

①について。定時（9 時に設定）より順次ログインし、おおむね５分後には出席者がそろうようによびかけた。

②について。Zoom 朝礼の参加者の規模は、次の３つを想定し、小さい規模から開始して、休校期間の終了が近づくにつれて規模を大きくしていった。

1）3 グループ（11 ～ 12 名）・・・出席番号で３分割

2）2 グループ（17 ～ 18 名）・・・出席番号で前半・後半、偶数・奇数

3）1 グループ（35 名）・・・全員

③について。ホームルーム運営の中心にすえたのが、EQ[1] の知見をもとにした生徒の心理面でのサポートであった。Zoom 朝礼の短い時間だけで生徒の様子を把握することは難しいため、生徒にオンライン上で１行日記をつけてもらい[2]、そこに浮かび上がる心の動きを観察する手法を試みた。そこで zoom 朝礼がはじまるのに先立ってメッセージビデオを製作し、生徒たちには自分自身の感情に目をむけてもらい、休校期間をどのように過ごすことが、心の安定につながるかを考えてもらう仕掛けを伝えることにした。感情に目をむける仕掛けは、つぎの３つのステップで構成されている。

・心にわきおこる感情に名前をつける

　…不安、やるせない、楽しい、自信

・ある感情がわきおこってきた理由を考えてみる

　…課題が終わらない、友達と電話で話した

・その日に「できたこと」を１行日記に書いてみる[3]

　…社会の授業動画を見た、夕飯の手伝いをして母に喜ばれた

こうした取り組みは、コロナ休校によって不安や無気力に苛まれる生徒が、そうした感情ゆえに課題の消

化が滞りがちになることで、単に不真面目である、怠けているとみなされ、しだいに追い詰められることを避けるためのものであった。不安や無気力をいだいてはならないネガティブなものとして押し殺すのではなく、その感情に気づき、その感情を生み出している事象をまずは明らかにすることが、心の安定を手に入れるために必要なステップである。そして、学校から離れていても学ぶ意欲を持たせ続けるためには、毎日の自分の行動に OK サインを出し、明日も前向きに過ごすぞ、という自己肯定感（自己効力感）を維持することが最優先であった。勉強のことでも、日常生活のことでも、自分ができたことに意識をむけるだけでいいのである。それを１行日記に記録し続けることで、前向きな日々を送ることができるのである。こうした取り組みの成果とは必ずしも言えないものの、私が受け持ったクラスの生徒たちは、休校期間をおおむね順調に過ごせたようであった。

註

1) Emotional Intelligence Quotient のことで、「こころの知能指数」ともよばれ、IQ に対置されるもの。ダニエル・ゴールマン（著）土屋京子（訳）『EQ こころの知能指数』（講談社＋α文庫、1998 年）など関連書籍は多数。

2) Google クラスルームを利用し、ひな型となる Google スプレッドシートを配布。生徒に共同編集の権限を与えることで、ひとりひとりのスプレッドシートで記入とコメントが可能となった。

3) 1 行日記のフォーマットは、永谷研一『1 日 5 分「よい習慣」を無理なく身につける できたことノート』（クロスメディア・パブリッシング、2016 年）を原型とした。