

児童の自己肯定感を高める手だて
- 小学校 6 年学級活動の実践を通して -

教職研修課 長期研修員 勝又 浩

1 主題設定の理由

家庭や地域環境の変化、仲間同士での集団体験の不足等により、人とのかかわり方を日常生活の中で自然に身に付ける機会が減少している。それに伴い、いじめや不登校といった問題は深刻化し、なかなか歯止めが掛からない状況にある。

こうした現状をとらえ、平成20年1月の中央教育審議会答申「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」では、子どもの心と体の状況について「自分に自信がある子どもが国際的に見て少ない。学習や将来の生活に対して無気力であったり、不安を感じたりしている子どもが増加するとともに、友達や仲間のことと悩む子どもが増えるなど、人間関係の形成が困難かつ不得手になっているとの指摘もある。」と述べている。答申を受けて平成20年3月に告示された学習指導要領では、小学校特別活動の全体目標にも改訂が施され、「人間関係」、「自己の生き方」、「自己を生かす能力」といった言葉が、新たに加えられた。

子どもたちの姿を見詰めた時、友達に対して攻撃的になってしまう子や自分の意思をうまく伝えられずに悩んでいる子たちの多くが、「どうせ自分は」、「自分に自信がない」といった自己に対するマイナスイメージを抱いていた。しかし、子どもたちはだれもがよい面を持っている。そのよさを一人一人に気付かせたい。自分に自信を持ち、良好な人間関係を築いていくには、人とのかかわりを通して自分のよさを知り、自己肯定感を高めていくことが必要になるのではないかと考えた。

そこで本研究では、友達とともに活動する中で、自分のよさを発揮したり、人とのかかわり方を学んだりできる学級活動において児童の自己肯定感を高める手だてを考え、実践し、その効果を考察することとした。

2 研究の目的

自己肯定感に係る児童の実態と課題を基に、学級活動における児童の自己肯定感を高めるための取組計画を作成、実施し、その効果を考察する。

3 研究の方法

- (1) 自己肯定感の概念について、文献等から整理し、定義付ける。
- (2) 児童の自己肯定感に係る意識調査を行い、実態と課題を明らかにする。
- (3) 自己肯定感を高める上で先進的な取組を行っている教育機関を視察し、その取組を整理する。
- (4) (1)(2)(3)を基に、学級活動における自己肯定感を高めるための取組計画を作成する。
- (5) 作成した取組計画を実施し、児童の自己肯定感に与える効果を考察する。

4 研究の内容

(1) 自己肯定感の概念について

ア 自己肯定感の概念

本研究において、自己肯定感とは自分自身に対する認識として、自己の行動や能力、性格などについて肯定的にとらえたり、受け止めたりする感情をさす。

諸富祥彦氏は、自己肯定感には段階があり、初歩の自己肯定は自分で自分に言い聞かせたり、自分のよいところを探したりすることで育ち、強い自己肯定は本音と本音の交流の中で、他者から自分のよい面を教えられることで育つとしている。さらに、深い自己肯定はよい点だけでなく、自分の弱さや短所も自分の一部として認め、受け入れていくことであり、それは他者と自分の違いを各々の個性として認め合う雰囲気の中ではぐくまれるとしている。また、自分を好きな子どもは、自分の能力や特性について肯定的にとらえることができ、自分の持っている力を十分に発揮できるとし、さらにはだれかのためになっている、自分は必要とされているといった体験が、自己肯定感を高めるとしている（注1）。

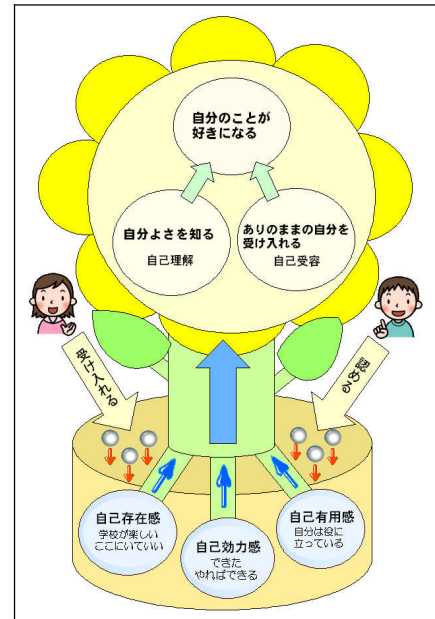
このことから、自己肯定感が高まるとは、他者から受け入れられたり、認められたりすることによって、自己の存在感や効力感、有用感といった感情が高まり、自分のよさを知ったり、ありのままの自分を受け入れたりしながら、「自分のことが好きになること」ととらえることとした（資料1）。

イ 自己肯定感を高める上で必要な学級の人間関係

アメリカの心理学者マズローは、自己実現の欲求のためには、その下位の欲求が満たされることとしている。承認の欲求とは、他者から認めてもらいたいという欲求である。また、所属と愛情の欲求とは、自分を温かく迎えてくれる集団や個人を求める欲求である。自己肯定感とは、特にこの二つの欲求が満たされることによってもたらされるものであり、自己実現へ向かうための大切な感情であると考え（資料2）。

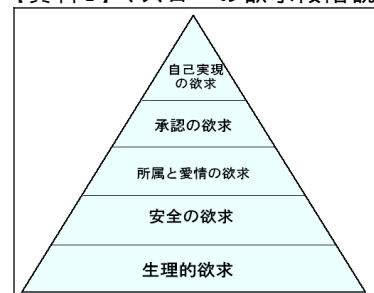
マズローの欲求段階を学級の人間関係に置き換えて考えてみる。所属と愛情の欲求を満たす学級とは、周りの友達と自分とのつながりを実感でき、安心して生活を送ることができる学級であると考え。友達とのつながりを実感するには、かわりが必要になる。そして、自分の行動に対する相手からの反

【資料1】自己肯定感が高まるプロセス



注) 自己肯定感が高まるプロセスをイメージして筆者が作成。

【資料2】マズローの欲求段階説



注) 小山望編著『教育心理学 エクササイズで学ぶ発達と学習』建帛社, 2002年, 139ページより引用

応によって、自分がどのように見られているかという情報を得て、自己に対する認知や感情は育っていく。友達を知ることは自分を知ることにつながっていくのである。したがって、友達とのかかわりは、自己理解に影響を与えると考える。

承認の欲求を満たす学級とは、互いのよさや違いを個性として認め合う学級であると考えられる。認め合うとは、肯定的な相互評価を与え合うことである。児童相互の間に認め合う関係が成り立てば、肯定的な自己理解が進み、自己受容へとつながっていく。

これらのことから、学級内に児童相互の適切なかかわり合いと、認め合う関係が成立することが、児童の自己肯定感を高める上で必要になると考える。

(2) 児童の自己肯定感に係る意識調査

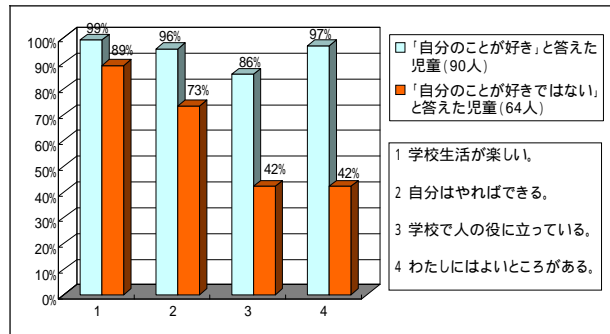
自己肯定感に係る児童の実態や課題を明らかにするため、所属校 6 年生児童 (154 人) を対象としたアンケート調査を実施し、全員から回答を得た (平成20年7月)。

ア 自己肯定感に関する児童の意識と課題

質問項目「わたしは自分のことが好きです」と自己肯定感に関する他の質問項目とのクロス集計を行い、相関関係を見た (資料3)。

「自分のことが好き」と回答した児童と「自分のことが好きではない」と回答した児童を比較すると、最も大きな差が見られるのは「わたしにはよいところがある」の項目で、55ポイントの開きがある。次いで、学校生活の中で役に立っている実感、やればできる意識の順に開きが見られる。

【資料3】質問項目「わたしは自分のことが好きです」と他項目とのクロス集計結果



【資料4】質問「わたしは自分のことが好きです」に対する主な回答理由 (自由記述)

自分のことが好きな理由	自分のことが好きではない理由
<ul style="list-style-type: none"> ・友達と仲良くできるから (15人/90人) ・自分にもよいところがあるから (10人/90人) ・最後まで頑張ることができるから (9人/90人) ・やさしくできるから (9人/90人) ・明るく元気がいいから (7人/90人) ・人の役に立っているから (4人/90人) ・苦手なことがあっても、自分にもよいところがあるから (2人/90人) 	<ul style="list-style-type: none"> ・よいところがないから (10人/64人) ・勉強ができないから (6人/64人) ・性格が悪いから (5人/64人) ・自信がないと手を挙げられないから (4人/64人) ・失敗が多いから (4人/64人) ・言葉遣いが悪いから (3人/64人) ・運動が苦手だから (3人/64人) ・友達ではない人とうまく話せないから (3人/64人)

「自分のことが好き」と回答した児童が挙げた主な理由を見ると、「友達と仲良くできるから」が最も多い。また「自分にもよいところがあるから」を始めとして、「最後まで頑張ることができるから」、「やさしくできるから」など、自分のよさを理由に挙げたものが上位を占めている。一方、「自分のことが好きではない」と回答した児童の理由で最も多かったのは、「よいところがないから」である。その他回答内容は様々であるが、自分の短所を理由として挙げていることが分かる (資料4)。

これらのことから、自分を好きになるためには、自分のよさを知ることが必要であることが確認できる。

イ 認め合いに関する児童の意識と課題

質問項目「わたしにはよいところがあります」と認め合いに関する質問項目とのクロス集計を行い、相関関係を見た(資料5)。

「わたしにはよいところがある」と回答した児童と「わたしにはよいところがない」と回答した児童を比較すると、特に学級の仲間からほめられたり、よさを伝えられたりした経験や学級の仲間から認められているという意識に大きな差があることが分かる。

また、注目すべき点として、「わたしにはよいところがある」と回答した児童に比べ、「わたしにはよいところがない」と回答した児童の方が、「もっとほめられたい、認められたい」という意識が低いことが挙げられる。

【資料6】「もっとほめられたり、認められたりしたいですか」に対する主な回答理由(自由記述)

	「とてもそう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた理由(上位3項目)	「どちらかといえばそう思わない」「まったく思わない」と答えた理由(上位3項目)
わたしにはよいところがある	<ul style="list-style-type: none"> ・うれしい気持ちになるから(22人/87人) ・やる気や成長につながるから(19人/87人) ・友達ともっと仲良くなりたいから(9人/87人) 	<ul style="list-style-type: none"> ・もう十分認められているから(10人/22人) ・はずかしいから(3人/22人) ・自分が頑張っていればそれでいいから(2人/22人)
わたしにはよいところがない	<ul style="list-style-type: none"> ・ほめられたり、認められたりすることがあまりないから(8人/24人) ・ほめられるとうれしいから(5人/24人) ・自分のことを知ってほしいから(3人/24人) 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にはよいところがないから(8人/21人) ・別にどうだっていいから(2人/21人) ・あまりうれしくないから(2人/21人)

回答理由を基に考えると、自分のよさを知っている児童は、ほめられたり、認められたりすることに喜びを感じ、それが自分を高めたり、積極的に友達とかかわろうとする意欲へとつながったりすると感じていることがうかがえる。逆に自分のよさを知らない児童は、ほめられたり、認められたりした経験が少ないのではないかと思われる。もっと認めてほしいと思う児童がいる一方、自分のよさが見付けられず、自分は認められない者という見方をしている児童がいることがうかがえる(資料6)。

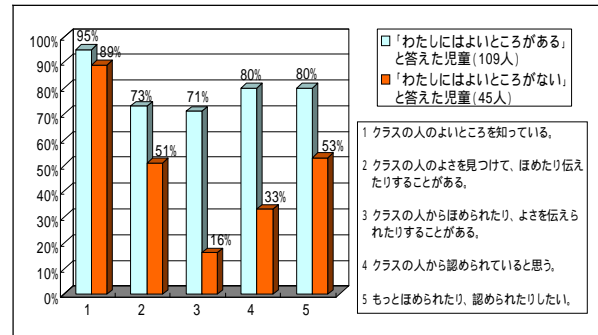
これらのことから、友達から認められ、自分のよさを実感できる体験を積み重ねていく必要があると考える。

ウ かかわり合いに関する児童の意識と課題

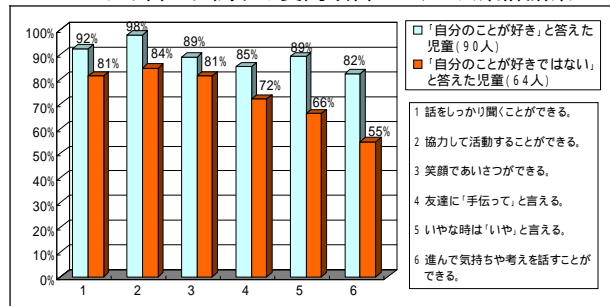
質問項目「わたしは自分のことが好きです」とかかわり合いに関する質問項目とのクロス集計を行い、相関関係を見た(資料7)。

「自分のことが好き」と回答した児童に比べ、「自分のことが好きではない」と回答した児童の方が、各

【資料5】質問項目「わたしにはよいところがあります」と認め合いに関する質問項目とのクロス集計結果



【資料7】質問項目「わたしは自分のことが好きです」とかかわり合いに関する質問項目とのクロス集計結果



質問項目において「できる」と回答した割合が低く、人とのかかわりを苦手としていることが分かる。中でも「進んで気持ちや考えを話すこと」については、27ポイントの差が見られ、最も大きい。次いで、「いやな時は「いや」と言える」が23ポイントの差となっている。

これらのことから、「自分のことが好きではない」と答えた児童は、言語的なかかわりを苦手としていることがうかがわれる。そこで、自分の気持ちや考えを言葉にして、相手に伝えることができるようになる必要があると考える。

エ 児童の実態から明らかになった課題

ここまでの意識調査から明らかになった課題を整理すると次のようになる。

[課題1] 友達から認められ、自分のよさや頑張りを実感できる体験を積み重ねること

[課題2] 自分の気持ちや考えを言葉で相手に伝えることができるようになること

(3) 人間関係づくりや自己肯定感を高めるための先進的な取組

課題解決に向けた取組計画を作成するために、人間関係づくりや自己肯定感を高める取組を先進的に行っているさいたま市教育委員会と埼玉県の小学校を視察した。

ア 「人間関係プログラム」を作成したさいたま市教育委員会の取組

さいたま市では、平成17年9月より小学校3年生から中学1年生までを対象に「人間関係プログラム」の授業を各学期のはじめに6時間ずつ、年間18時間実施している。

プログラムの内容は、構成的グループ・エンカウンターとソーシャルスキル・トレーニング、アサーション・トレーニング(注2)の手法を柱に構成されている。小学校5・6年生の場合、単元1では構成的グループ・エンカウンターによって、学級に温かな人間関係をはぐくむことを目指し、単元2では、ソーシャルスキル・トレーニングの手法を取り入れ基礎会話のスキルを、単元3以降では、アサーション・トレーニングの手法を用いて「相手の働き掛けに対応するスキル」や「自分の意思を相手にトラブルなく円滑に伝えるスキル」の習得を図っている(資料8)。

【資料8】5・6年生のカリキュラム

単元	時間	目標	児童の目指す成果・スキル
単元1	第1時	学級にわたる人間関係を育む	自己主張、自己開示、自己表現できる雰囲気づくり
単元2	第2時	会話において必要となる基本的な技術の習得	話をする人に体向ける
	第3時		話をしている人を見る
	第4時		あいづちをうつ 適切な質問をする 相手の言いたいところを繰り返すの5つのスキルの習得
単元3	第4時	相手に対して上手に断る技術の理解(非言語的技術)	声の大きさ 顔の表情 目の動き の3つのスキルの理解
	第5時	相手に対して上手に断る技術の理解(言語的技術)	4段階話法 (1)相手に応えられない残念な気持ち (2)断る理由、(3)断る、(4)代案のスキルの理解
	第6時	相手に対して上手に断る技術の習得	声の大きさ 顔の表情 目の動き 4段階話法のスキルの習得

注)さいたま市教育委員会作成「HRT(ハート)プログラム」より

また、「人間関係プログラム」で子どもたちが学んだ内容の定着度は、時間の経過とともに低減していくため、学校生活や家庭、地域の中で学んだスキルを生かす直接体験の場を増やすことが大切であるとしている。

イ 特別活動を通して自己肯定感を高める取組

戸田市立新曾北小学校では、「周りにいる他者や集団がその子のよさに気づき、そのよさを本人に伝えること、認めることを通して、自分のよさに気付いていく。この

繰り返しの中で健全な自己肯定感が育つ。」として特別活動を通して様々な取組を進めた。

学級活動では、友達の考えのよさを感じ取りながら話し合いを進めたり、話し合い活動の終末に認め合う場を設定したりするなど、自己肯定感を高めるための工夫がされていた。また、異学年間の人間関係を深め、6年生をリーダーとして育てるために縦割り班活動を取り入れ、異年齢集団遊びや全校遠足が行われていた。

ウ 道徳教育を中心に自己肯定感を高める取組

杉戸町立高野台小学校では、全教育活動を通して道徳教育を進めるために各教科・領域等を関連付けて、「総合単元的な道徳学習」を設定し、道徳性を補充、深化、統合していた。自己肯定感をはぐくむ取組として、自然、人、本、家族、地域とのふれあいを重視した「豊かな体験活動」が行われていた。また、児童の内面に根ざした道徳性の育成が図られるよう、家庭や地域社会との連携を図る取組が行われていた。

(4) 学級活動における取組計画の作成

先進的な取組や文献を参考に、意識調査から明らかになった課題を解決するために、学級活動における取組計画を作成した(資料9)。取組計画作成に当たっては、所属校における6年学級活動年間計画を活用し、次のような事柄に留意した。

ア 構成的グループ・エンカウンターを活用する

課題1の解決に向けて、他者理解、自己理解、自己受容をねらった内容を重点的に配置し、認め合う関係の構築を図った。また、授業の中で展開される小グループで互いの気持ちや考えを伝え合う活動が、課題2の解決にもつながると考えた。

イ 「人間関係づくりプログラム」を活用する

静岡県教育委員会発行「人間関係づくりプログラム」の内容を指導計画に位置付けた。6年生のプログラムには、アサーション・トレーニングやソーシャルスキル・トレーニングを通して言語的なスキル習得をねらう内容が含まれているため、課題2の解決につながると考えた。

ウ 学校行事・児童会活動に関連付けて実施する

所属校における学級活動の内容は、学校行事や児童会活動に関連する内容が約3分の1を占める。学校行事や児童会活動は、児童相互の交流が生まれる集団共通体験の場である。喜びや苦勞を共有しながら、協働して活動を成し遂げる中で集団への所属感や連帯感を深めることが可能になる。そこで、学校行事や児童会活動に関連付けて実施することで互いをより理解し合い、認め合う関係が深まっていくのではないかと考えた(課題1の解決)。また、行事や児童会活動で予想される事例を基に人間関係づくりのスキルを学習することで、学んだ内容を生かす直接体験の場にもなると考えた(課題2の解決)。

エ 朝の会・帰りの会を活用する

朝や帰りの会に他者理解、自己理解を主なねらいとした構成的グループ・エンカウターのショートプログラムを取り入れることにより、課題1、課題2の解決に向け

た活動の補充・継続化を図ることとした。

オ 道徳の時間との関連を図る

新学習指導要領による特別活動の全体目標は、「人間関係を築く力の形成」に関する事項や「自己の生き方についての考えを深め、自己を生かす能力を養う」ことが新たに記述されている。「人間関係」、「自己の生き方についての考え」については、道徳の「指導計画の作成と内容の取り扱い」において、高学年の指導内容の重点として記されており、関連性が図られている。そこで、道徳の時間の内容を見直し、学級活動や学校行事、児童会活動に関連付けて配置することにより、活動が道徳実践の場となり、友達のよさの発見にもつながると考えた（課題1の解決）。

【資料9】6年学級活動年間指導計画（9月～3月）

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
主な学校行事・児童会活動	避難訓練 身体測定 体力テスト 修学旅行	前期終業式 後期始業式 観劇	御小まつり準備 御小祭り	持久走大会	スキー教室	学習発表会	修了式
特別活動を通して育てたい子どもたちの姿	修学旅行を通して、友達や自分のよさを知り、認め合う関係を築く。	後期に向けて、自分のよさを発揮しようとする意欲を持つ。御小祭りに向けた取組を通して、所属感や連帯感を高める。	御小祭りを通して、自分や友達のよさを認め合う関係を深めるとともに、有用感を味わい、自己肯定感を高める。	学級で取り組んできた成果を振り返り、自分や友達、学級の成長を確認し、認め合う関係を深める。	卒業に向け、自分たちができることは何か考え、実行することで、一体感を高める。	中学生との交流や卒業に向けた活動を通して、新たな夢や希望を持つ。	卒業に向け、友達やお世話になった人たちへ感謝の気持ちを持つとともに、最高学年として頑張ってきた自分たちに誇りを持つ。
主な議題と活動	修学旅行を成功させよう1 修学旅行を成功させよう2 係と委員会の活動にアドバイスを送ろう	修学旅行を振り返ろう 新たなステップを切ろう 御小祭りを成功させよう1	卒業文集を作ろう 御小祭りを振り返ろう	お楽しみ会をしよう 秋ステージを振り返ろう	卒業に向けて何ができるか考えよう1 卒業に向けて何ができるか考えよう2 学習発表会の内容を考えよう	中学校のことをよく知ろう タイムカプセルを作ろう 学級を飛び立つ会の計画を立てよう	お世話になった家族や先生に感謝の気持ちを表そう もうすぐ卒業 わたしたちの歩みを振り返ろう 学級を飛び立つ会をしよう
課題解決に向けた取組	友達感じ事典 (修学旅行を成功させよう) ねらい：普遍している友達の印象に合っている言葉を選び、理由とともに伝えることで他者理解や自己理解を促進し、修学旅行に向けて学級やグループのレゾナンスを高める。友達からの肯定的なメッセージを受け取ることで受け入れられる喜びを味わう。	言葉の記念写真 - 修学旅行編 - (修学旅行を振り返ろう) ねらい：修学旅行の活動を振り返り、友達のよさを具体的に伝えることで、他者理解や自己理解を深める。友達からの肯定的なメッセージを受け取ることで、自己肯定感を高める。	小学校の思い出ベスト10 (卒業文集を作ろう) ねらい：6年間の小学校生活を振り返り、思い出を語り合うことで、他者理解や自己理解を深める。卒業文集作りに向けた意欲を持つ。	Xからの手紙 (秋ステージを振り返ろう) ねらい：自分の行動がどんな影響を与えていたか気付き、集団の中で互いの存在の大切さを再認識する。	ブレンストーミング (卒業に向けて何ができるか考えよう) ねらい：卒業に向けて学級目標を達成するために、自分たちに何ができるか、新しいアイデアを出し合う。集団への所属意識を高め、一体感を味わう。	中学生になったら (中学校のことをよく知ろう) ねらい：中学校生活に対する思いを語り合うことで、共通点や相違点を見つけ、他者理解、自己理解を深める。中進学に向けて意欲を持つ。	別れの花束 (もうすぐ卒業 わたしたちの歩みを振り返ろう) ねらい：1年間共に過ごしてきた仲間からポジティブな評価をもらうことで、自己肯定感を高める。
	さわやかさんで伝えよう - 修学旅行編 - (修学旅行を成功させよう) ねらい：修学旅行に向けて、3つのコミュニケーションスタイル(受け身表現、攻撃的な表現、穏やかに主張する表現)を知ることを通じて、気持ちを伝えるには言葉の使い方や態度を工夫することを学習する。	ポジティブ・リフレーミング (御小祭りを振り返ろう) ねらい：グループで協力して、仲間の短所を長所に変わっていく活動を通して、短所も見方を変えれば長所になることを知り、友達に受け入れてもらうよさを味わうとともに、自己を受容する気持ちを高める。自分に自信を持って、後期も頑張ろうとする態度を養う。	君に贈る 賞 (御小祭りを振り返ろう) ねらい：御小祭りの活動を振り返り、互いの努力や頑張りを伝え合うことで、自己肯定感を高める。集団への所属感を高める。			10年後のわたし (タイムカプセルを作ろう) ねらい：近い未来への意識を向上させる。自分の未来のために何をしたらよいか話し合うことで、自己理解を深める。	
学級活動と関連付けた道徳の時間	おみやげづくり ねらい：自他の自由を尊重しながら、けじめのある規律正しい行動をしようとする態度を養う。 (1-3自由・規律)	どうすればいいの ねらい：集団の中で責任を持って主体的に自分の役割を自覚し、協力して集団の向上に努めようとする態度を養う。 (4-1社会的役割の自覚と責任)	卒業文集 ねらい：だれに対しても思いやりの心を持ち、相手の立場に立つて親切にしようとする心情を育てる。 (2-2思いやり、親切)	マラソン大会 ねらい：良心に従い、物事を誠実にやり通そうとする気持ちを育てる。 (1-4正直・誠実)	絵をかきたい ねらい：自分の長所を知り、それを伸ばしていくこととする気持ちを育てる。 (1-6向上心、個性の伸長)	お母さんへの手紙 ねらい：生命のかけがえのなさを自覚すると共に人間の誕生の喜びや死の重さについて知り、よき生きようとする心情を育てる。 (3-2生命の尊重)	目標に向かって ねらい：自分で立てた目標を目指して、希望と勇気を持って努力しようとする心情を育てる。 (1-2不とう不屈)
朝・帰りの会	日直からのドキドキメッセージ ねらい：日直から自分のよさを伝えられる体験を通して、認められる喜びを味わい、自己肯定感を高める。	いいメール交換 ねらい：友達のよさを見つけた自分のよさを知り、受け入れられる喜びを味わう。	今だから言えるんですが ねらい：これまでの学校の失敗談やエピソードを互いに語ることで、他者理解を深め、友達に共感する優しい気持ちを持つ。	!(あい!)メッセージ ねらい：友達同士でブラ入思考の言葉を贈り合うことで、互いの信頼を高め、冬ステージへの意欲を持つ。	私はわたしよ ねらい：人とは違う自分を主張することで、自己理解を深める。同時に友達の個性を尊重する気持ちを養う。	ありがとうカード ねらい：1年を振り返り、友達への決意を語り合うことで、他者理解、自己理解を深める。同時に友達を尊重する気持ちを高める。	旅立ちへの決意 ねらい：卒業、そして進学への決意を語り合うことで、他者理解、自己理解を深める。同時に友達を尊重する気持ちを養う。

注) 4月から8月の指導計画も作成したが、ここでは紙面の都合上省略した。

(5) 授業実践と課題の考察

ア 授業実践と考察

(ア) 「友達感じ事典」の実施と考察

この授業では、友達や自分のよさを知り、修学旅行に向けて学級内のリレーションを高めることをねらいとして、普段感じている友達の印象に合っている言葉を選び、理由とともに伝える活動を行った。

振り返りアンケートの集計結果を見ると、全員が友達のよさを発見できたことが分かる(資料10)。

また、96%の児童が自分のよさを知ることができたと回答している(資料11)。授業後の児童の感想からも、自分では気付かなかったよさを知ったり、自身が抱いていた自分のよさを改めて感じたりと、多くの児童が自分のよさを知ることができたことが分かる(資料12)。

自分のよさを知ることがあまりできなかったと回答した児童もいるが、感想を読むと、友達から伝えられた印象が自己イメージと一致しなかったためであることが分かった。このことから、

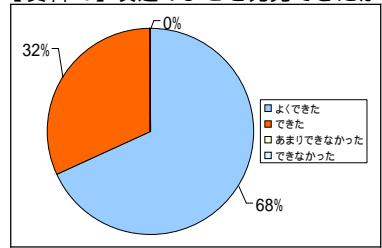
より具体的な場面をとらえてよさを伝える必要があると考える。

(イ) 「さわやかさんで伝えよう - 修学旅行編 - 」の実施と考察

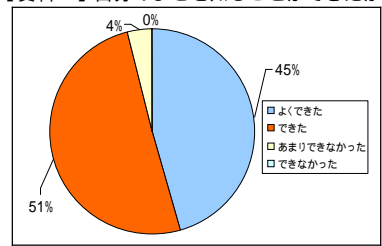
この授業では、三つのコミュニケーションスタイル(受け身的な表現、攻撃的な表現、穏やかに主張する表現)を知ることを通して、気持ちを伝えるには、言葉の使い方や態度を工夫する必要があることを学習した。静岡県教育委員会発行の「人間関係づくりプログラム」の中に同様の内容が位置付けられているが、ワークシートの場面設定を修学旅行で実際に起こりそうな場面に変えることで、児童がより必要感を持って学習できるようにした(資料13)。

振り返りアンケートの集計結果を見ると、児童の97%が、自分も相手も大切にしたい自己表現の仕方が理解できたと回答している(資料14)。授業後の感想からも、多くの児童が「さわやか」に伝えること(穏やかな自己主張)のよさや表現の仕

【資料10】友達のよさを発見できたか



【資料11】自分のよさを知ることができたか



【資料12】授業後の児童の主な感想

・みんなから明るいとか元気がいいと思われていて、びっくりしました。自分から見るのと人から見るのでは、印象がちがうんだと思いました。
 ・わたしも自分では「元気がある」と思うんだけど、みんなもそういってくれて、自分の長所が伝わっているんだなあ、うれしく思いました。
 ・友達がわたしのことをどう思っているか聞いて、ちゃんと自分のことを見えてくれたんだなあと思いました。どう思われるかで、また自分のことを見つめ直せたいと思います。
 ・他の人が自分のことをまじめで責任感があると思ってくれていてびっくりした。自分は思ったよりまじめなんだと思った。いろんな人の番号を探してみると、この人にはこんなところがあったんだということが分かった。

【資料13】ワークシート

「さわやかさんで伝えよう」ワークシート

もしも修学旅行で(1)~(4)のようなことが起こったら、自分ならどんな言葉で伝えますか。この中から1つ選んで、下の4段階に分けて考えてみましょう。

(1)あなたは、日光東照宮でいるような建物や彫刻を見るのを楽しみにしていました。でも、班の仲間は「早くおみやげを買いに行こうよ」と、建物や彫刻をくまなく見ずに東照宮を出ようとしています。こんな時、ぼく/わたしは…?

(2)ホテルでの夕食にデザートとしてケーキがつけられました。あなたも仲良しの友達もケーキが大好きです。食事中に仲良しの友達が「ケーキがおいしい」と言ってきました。こんな時、ぼく/わたしは…?

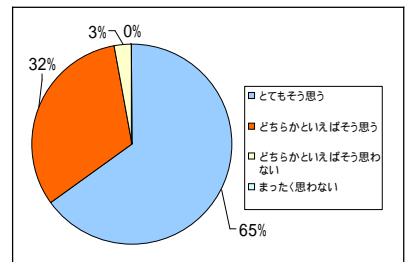
(3)ただ今、時刻は夜の11時、消灯時刻を1時間過ぎています。30分ほど前に先生が見回りに来て、早く寝るように注意されたばかりです。それでも部屋の仲間はおしゃべりに夢中で寝ようとしません。あなたは、声が気になって眠ることができません。こんな時、ぼく/わたしは…?

(4)江戸村で仲良しの友達から「班と別行動をしていっしょにおみやげをみよう」と誘われました。でも、班行動はみんなの約束になっています。こんな時、ぼく/わたしは…?

自分ならどんな言葉で伝えるか、下の4段階に分けて考えてみましょう。

1	相手への心配りの言葉でおたやかに切り出す。
2	事実や理由を伝える。
3	自分の気持ちを伝える。
4	代わりの案を出す。

【資料14】自己表現の仕方が理解できたか



方を理解したことが読み取れる(資料15)。また、「修学旅行で同じようなことが起きたら、今日の勉強を思い出したい」など、実際の修学旅行を意識した記述が見られたことから、行事の前に気持ちの伝え方について学ぶ機会を設けることの有用性を確認することができた。

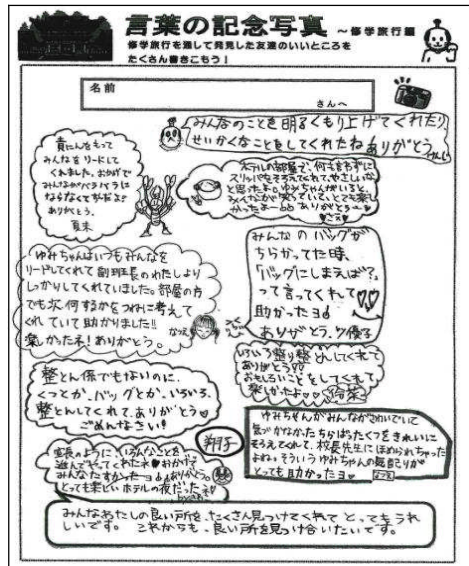
【資料15】授業後の児童の主な感想

- ・自分も相手もうれしい言い方が分かった。お互いがすっきり終わる言い方が分かった。
- ・もし修学旅行で同じようなことが起きたら、今日の勉強を思い出し、相手も自分も気持ちよくなるようにしたいです。
- ・さわやかに言うと、相手もすっきりするし、自分の心もさわやかな気持ちになると思いました。
- ・修学旅行でこんなことがあると不安だけど、今日の活動でどう話せばいいか分かりました。

(ウ) 「言葉の記念写真 - 修学旅行編 - 」の実施と考察

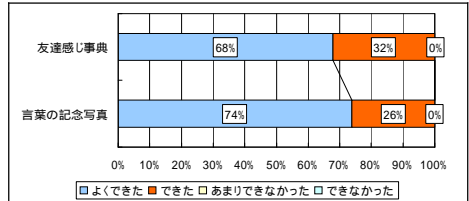
この授業では、他者理解や自己理解を深め、自己肯定感を高めることをねらいとして、修学旅行で発見した友達のよさをメッセージにして伝え合う活動を行った。一人一枚書き込みシートを用意し、1回目は修学旅行グループの班員同士で、2回目は同じ宿泊部屋同士で、友達のシートに見付けたよさを書き込んでいった(資料16)。書き込みシートを見ると、「ホテルの部屋で、何も言わずにスリッパをそろえてくれて、やさしいなと思ったよ。」など、具体的なメッセージが書かれていることが分かる。

【資料16】書き込みシート



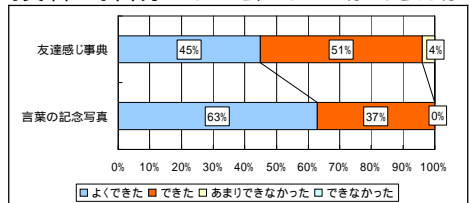
振り返りアンケートの集計結果を見ると、全員が「友達のよさを発見できた」、「自分のよさを知ることができた」と回答している。また、修学旅行前に実施した「友達感じ事典」と比べると、2項目ともに「よくできた」と回答した児童が増加している(資料17,18)。

【資料17】友達のよさを発見できたか



さらに授業後の児童の感想からも、修学旅行を通して新たな友達のよさや自分のよさを知ることができたことが分かる。また、「みんなにみとめてもらって」、「自分の行動をしっかりと見てくれていたんだ」、「心があつたかくなる」といった言葉から、認められている実感を味わえていることが読み取れる(資料19)。

【資料18】自分のよさを知ることができたか



これらのことから、行事の後に互いのよさを認め合う活動を取り入れることは、他者理解、自己理解を深める上で有効であったと考える。

【資料19】授業後の児童の主な感想

- ・修学旅行に行く前と行った後では、友達のよさをもっと知れた。修学旅行前と比べて、ちがうよさを伝えたり、伝えてもらったりして、自分に自信がついた気がします。
- ・班のみんなは、「班長としてみんなをまとめてくれた」といってくれて、班長の仕事をがんばってやってよかったと思えました。がんばったことをみんなにみとめてもらってとてもうれしかったです。
- ・この修学旅行で友達が、たくさんうれしいことを書いてくれました。自分の行動をしっかりと見てくれていたんだなあと思えました。
- ・こんなにみつけてくれてうれしいです。心があつたかくなる気がします。ほくも書いた人がうれしかったら、光栄です。

また、保護者に児童が持ち帰ったシートを読んだ感想を書いてもらった。保護者

の感想を読むと、クラスの仲間や我が子に対して肯定的なメッセージが書かれていることが分かる(資料20)。

このような活動を継続していけば、家庭における子ども理解を深め、児童の自己肯定感の高まりが期待できると考える。

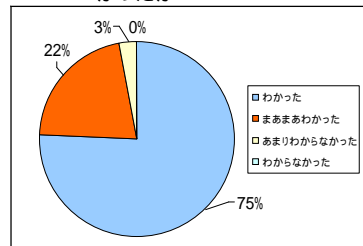
【資料20】我が子の書き込みシートを読んだ保護者の感想

・友達は、大人では見えないところを見逃さず、素直で自分らしい言葉でほめてくれますね。こんなに素晴らしいクラスメートに囲まれて幸せだね。こんなふうに思ってくれるクラスメートなんだから、もっともっと自分に自信を持って、いろんなことに頑張ろう。
・親元を離れ、友達と過ごしたことで大きく成長できたのだと思います。友達に認められるのは、とてもうれしいことです。クラスのみなさん、よいところを見つけてくれてありがとう。

(I) 「ポジティブ・リフレーミング」の実施と考察

この授業では、短所も見方を変えれば長所になることを知り、友達に受け入れてもらうよさを味わうとともに、自己を受容する気持ちを高めることをねらいとして、自分自身を見詰めて書き表した短所をグループの仲間と協力して、長所を表す表現に変えていく活動を行った。

【資料21】短所が長所にもなることが分かったか



振り返りアンケートの集計結果を見ると、97%の児童が「自分の短所が長所になることが分かった」と回答している(資料21)。また、授業後の感想に「今のままでいいんだ」、「わたしだけじゃないんだ」といった記述が見られたことから、友達から受け入れられるよさを味わう中で、自己を受容する気持ちが高まったことがうかがえる(資料22)。

【資料22】授業後の児童の主な感想

・自分の短所を長所に変えてくれたことでちょっと自信がついた。短所を長所に変えることは難しかったけど、(あっそうか、今のままでいいんだ)と、明るい気分になった。
・みんながぼくの短所を長所にしてくれてうれしかった。みんなそれぞれになやみがあるんだと思った。
・わたしと同じ短所を持っている人がいて(わたしだけじゃないんだ)と思いました。自分の短所を素直に言えて、心がすっきりした。

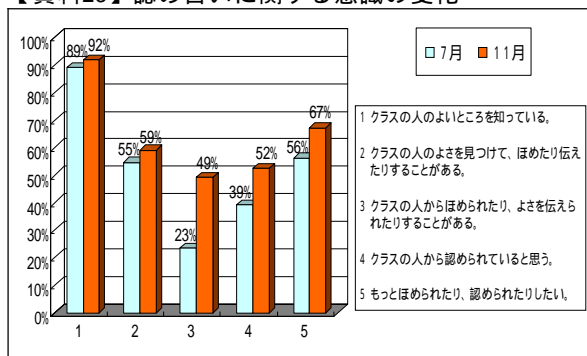
II 児童の意識の変容と考察

実践終了後、児童の意識の変容を見取るため、7月と同様のアンケート調査を実施した。ここでは7月に「自分のことが好きではない」と回答した児童(64人)の意識の変容を基に、取組の効果を考察する。

(ア) 課題1に関する児童の意識の変容と考察

認め合いに関する意識の変化を見ると「クラスの人からほめられたり、よさを伝えられたりすることがある」と回答した児童が23%から49%と2倍以上に増加している。また、「クラスの人から認められていると思う」については39%から52%と13ポイント増加している(資料23)。

【資料23】認め合いに関する意識の変化



これらのことから、学級の仲間から自分のよさを伝えられ、認められている実感を味わえてきていることがうかがわれる。

自己肯定感に関する質問に対する回答を見ると、各項目ともに意識の伸びが認められる。特に「わたしにはよいところがある」と回答した児童は42%から66%と24ポイント増加し、最も伸びている。また人の役に立っている実感については14ポイ

ント増、やればできる意識については9ポイント増となっている(資料24)。これらのことから、7月に自分のことが好きではなかった児童が自分のよさを認識できてきていることが読み取れる。

結果として、7月に「自分のことが好きではない」と答えた児童の51%が、11月の意識調査では「自分のことが好き」と回答した(資料25)。回答理由を見ると、自分のよさや頑張り理由を挙げている児童が半数以上いた(資料26)。

さらに「友達が自分のよいところを教えてくれたから」、「自分は気付かなくても、友達がよいところを知っていてくれるから」といった記述が見られたことから、友達から認められ、自分のよさを実感できる体験を積み重ねたことにより、自分のことが好きになれたのではないかと考える。

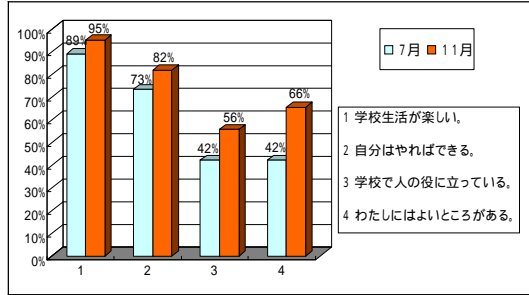
(イ) 課題2に関する児童の意識の変容と考察

かかわり合いに関する意識の変化を見ると、主に言語的なかかわりにおいて「できる意識」の伸びが認められる。「友達に「手伝って」と言える」については15ポイント増、「進んで気持ちや考えを話すことができる」については9ポイント増、「いやな時は「いや」と言える」については8ポイント増となっている(資料27)。このことから、7月に自分のことが好きではなかった児童が、友達に自分の意思を伝えられるようになってきていることがうかがえる。

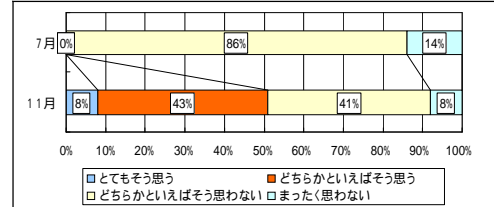
次に「進んで気持ちや考えを話すことができる」と回答した児童の主な回答理由を見ると、「友達との仲が深まってきたから」、「気持ちを伝えても、受け入れてくれるから」など、友達との良好な関係が主な要因になっていることが分かる(資料28)。

さらに、質問「わたしには信頼できる仲間がいます」に対する回答を見ると、「とてもそう思う」と答えた児童が、55%から82%へと増加しており、友達への信頼感

【資料24】自己肯定感に関する意識の変化



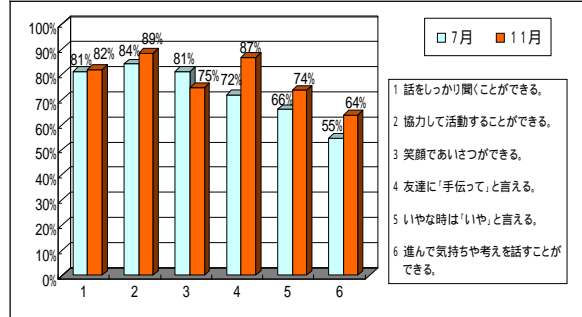
【資料25】わたしは自分のことが好きです



【資料26】「自分のことが好き」と回答した児童の主な回答理由(自由記述)

- ・よくないところもあるけど、自分にもよいところがあるから。
- ・自分にもよいところがあるから。
- ・友達と仲良くできるから。
- ・目標に向かってがんばれるから。
- ・明るく元気がいいから。
- ・友達が自分のよいところを教えてくれたから。
- ・自分は気付かなくても、友達がよいところを知っていてくれるから。
- ・自分が嫌いだと、自分に自信が持てないから。

【資料27】かかわり合いに関する意識の変化



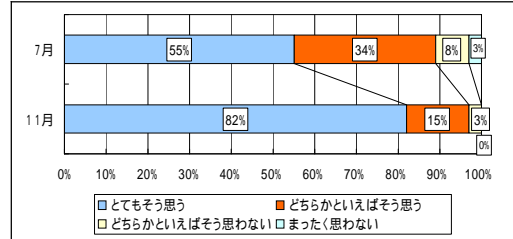
【資料28】「進んで気持ちや考えを話すことができる」と回答した児童の主な理由(自由記述)

- ・友達との仲が深まってきたから。
- ・気持ちを伝えても、受け入れてくれるから。
- ・自分の気持ちを分かってくれるから。
- ・気持ちや考えを話しても大丈夫だと思えるようになったから。
- ・友達を信頼しているから。
- ・友達がやさしい人ばかりだから。
- ・話をきちんと聞いてくれるから。
- ・話す気持ちやすっきりするから。

が増していることが読み取れる(資料29)。

これらのことから、互いのよさや気持ちを言葉にして伝える活動によって、他者理解や自己理解を深める中で友達への信頼感や仲間意識が高まり、自分の意思を伝えやすくなったのではないかと考える。その結果、言語的なかかわりにおける「できる意識」が向上したと考える。

【資料29】わたしには信頼できる仲間がいます



5 研究のまとめ

(1) 研究の成果

ア 児童の自己肯定感に係る意識調査より、自己肯定感の低い児童は、高い児童に比べて自分のよさの認識や被承認感が低く、他者とのかかわりを苦手としていることが分かった。このことにより、自己肯定感を高めるための意図的・継続的な取組を考え、学級活動における年間計画表を作成することができた。

イ 本研究では、学級における認め合い、かかわり合いに焦点を当て、自己肯定感に与える効果を考察した。児童相互の肯定的な評価によって、肯定的な自己理解や被承認感が高まりが認められ、自己肯定感の変容を確認することができた。

ウ 学校行事に関連付けて認め合う活動を実施することにより、共通体験の中で互いのよさを見付け合い、自分のよさを具体的に知ることにつながった。また、活動を通して児童自身が、認め合うことのよさを実感することができた。

(2) 今後の課題

ア 本研究では、児童の自己肯定感の変容について、小学校6年生に焦点を当てて実践したが、今後は、他学年における児童の意識や発達段階に合った取組計画の作成を進めていきたい。

イ 本研究では、学級活動を通して自己肯定感を高めるための実践を試みたが、各教科や道徳、総合的な学習の時間で効力感や有用感、被承認感等を得ることができれば、児童の自己肯定感は一層確かなものとして育成される。そのための指導や承認の在り方についても考えていきたい。

ウ 児童の自己肯定感を高めるためには、学校だけでなく、家庭における親子関係の在り方や直接体験が鍵を握ると考える。そのために、子どもたちと同じ活動を実際に体験してもらうなど、保護者とともに取り組む工夫が必要であると考えられる。

注

- 1) 諸富祥彦著『自分を好きになる子を育てる先生』, 図書文化社, 2000年, 97 - 116ページ。
- 2) アサーションとは、お互いを大切にしながら、それでも率直に、素直にコミュニケーションをすること。平木典子著『アサーション・トレーニング - さわやかな自己表現のために - 』, 金子書房, 1993年, 6ページ。

参考文献

- ・安彦忠彦監修・児島邦宏・宮川八岐編著『小学校学習指導要領の解説と展開 特別活動編 Q & A と授業改善のポイント・展開例』,教育出版,2008年.
- ・平木典子著『アサーション・トレーニング - さわやかな 自己表現 のために - 』,金子書房,1993年.
- ・河村茂雄・品田笑子・藤村一夫編著『いま子どもたちに育てたい学級ソーシャルスキル 小学校高学年』,図書文化社,2007年.
- ・國分康孝監修・岡田弘編集『エンカウンターで学級が変わる 小学校編』,図書文化社,1996年.
- ・國分康孝・河村茂雄・品田笑子・朝田朋子編集『育てるカウンセリングが学級を変える 小学校編』,図書文化社,1998年.
- ・國分康孝監修・國分久子・河村茂雄・品田笑子・朝田朋子編集『エンカウンターで学級が変わるPart 3 小学校編』,図書文化社,1999年.
- ・國分康孝監修・河村茂雄・品田笑子・朝田朋子・飛田浩昭・國分久子編集『エンカウンターで総合が変わる 小学校編 総合的な学習のアイデア集』,図書文化社,2000年.
- ・諸富祥彦著『学校現場で使えるカウンセリング・テクニク(上) 育てるカウンセリング編・11の法則』,誠信書房,1999年.
- ・諸富祥彦著『自分を好きになる子を育てる先生』,図書文化社,2000年.
- ・小山望編著『教育心理学 エクササイズ で学ぶ発達と学習』,建帛社,2002年.
- ・園田雅代・中釜洋子・沢崎俊之編著『教師のためのアサーション』,金子書房,2002年.
- ・八巻寛治著『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,2001年.
- ・八巻寛治・吉澤克彦編集『実践 構成的グループエンカウンター 2003年夏号 2学期の特選エクササイズ&研修講座』,明治図書,2003年.
- ・八巻寛治・平野修編著『エンカウンターで学級づくり12か月 小学校高学年』,明治図書,2006年.
- ・山崎英則・片上宗二編集『教育用語辞典』,ミネルヴァ書房,2003年.
- ・『児童心理2007年7月号』,金子書房,2007年.
- ・文部省『小学校学習指導要領解説 特別活動編』,東洋館出版社,1999年.
- ・文部省『小学校学習指導要領解説 道徳編』,大蔵省印刷局,1999年.
- ・文部科学省『小学校学習指導要領』,東洋館出版社,2008年.
- ・文部科学省『小学校学習指導要領解説 特別活動編』,東洋館出版社,2008年.
- ・文部科学省『小学校学習指導要領解説 道徳編』,東洋館出版社,2008年.
- ・静岡県「人間関係づくりプログラム」作成委員会『人間関係づくりプログラム』,静岡県教育委員会,2008年.
- ・視察研修資料 さいたま市教育委員会(2008年),
戸田市立新曽北小学校(2008年),
杉戸町立高野台小学校(2008年).

