

指導資料



鹿児島県総合教育センター

保健体育 第40号

—小学校,中学校,高等学校,特別支援学校対象—

平成26年4月発行

セルフエスティームを育むライフスキル教育の授業実践

思春期の危険行動について、共通して見られる特徴がある。それは、自分の能力や価値を信じられなかったり、人生の重要な課題等について、前向きに行動できなかつたりなどのセルフエスティームの低さに起因する場が多い。

そこで、本稿では、セルフエスティームを育むライフスキル教育の授業実践について、より具体的に「スキル形成のための基本的な取組」や「授業の基本的な進め方」、「実践例」等を提示するとともに、「学習活動後の生徒及び演習後の教師の評価」について述べる。

1 ライフスキルとセルフエスティーム

*1)

川畑(2005)によれば、ライフスキルは、図1にある5つのスキルに分類できるとし、セルフエスティームとその他のスキルは、相互に関わり合いながら高まると述べている。

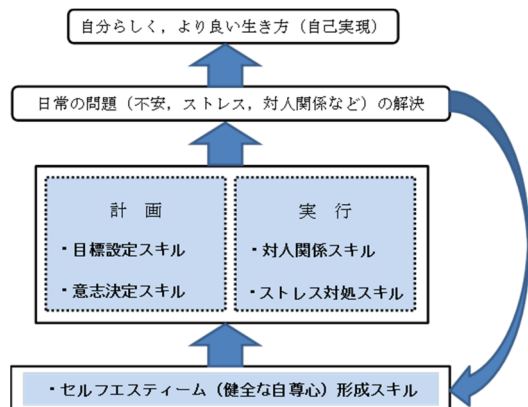


図1 5つのライフスキルの関係

さらに、「ライフスキルの中でも、セルフエスティーム(健全な自尊心)を形成するためのスキルは、人が自分らしくより良く生きていく上で、もっとも重要なスキルであると言えます。」と述べている。

また、臨床心理学者であるナサニエル・ブランデンは、セルフエスティームには、表のような二つの柱があると捉えている。

表 セルフエスティームの二つの柱

○ 自己有能感: 基本的に人生の挑戦(課題等)に立ち向かう力があると感じる。 したがって、自分の知性とそのプロセスを信頼する。(私ならできると考える力)
○ 自己価値(尊重)感: 成功し幸せになる価値があると感じる。したがって、自分自身を、達成、成功、尊敬、友情、愛等にふさわしい人間として知覚する。

2 スキル形成のための基本的な取組

ライフスキルを身に付けるためには、次のような取組が考えられる。

- 1 スキルの意義や概要を理解する。
- 2 スキルの具体的な内容やステップなどを理解する。
- 3 モデルにならって、簡単な例にスキルを適用してみる。
- 4 様々な例にスキルを適用し、実生活の中で反復練習する。
- 5 フィードバックをもらいながら、スキルを強化する。

*1) 川畑徹朗編著『JKYB ライフスキル教育プログラム』2005 東山書房

3 授業の基本的な進め方

1 単位時間の授業の基本的な進め方を図2に示す。

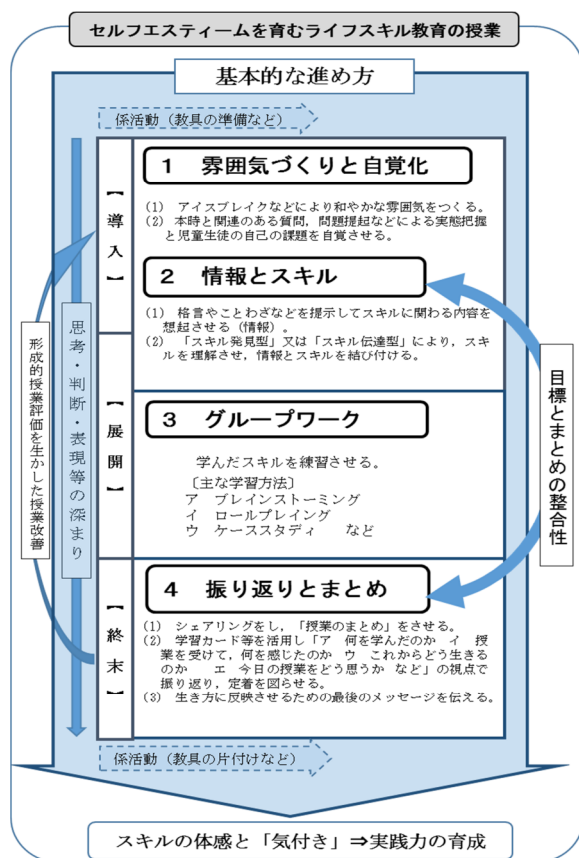


図2 授業の基本的な進め方

図2の2 情報とスキルー(2)「スキル発見型」とは、本時の目標となるスキルを、教師が演じるロールプレイングなどを見て、ブレインストーミングやK J法を活用し、児童生徒が自ら発見していくスタイルである。「スキル伝達型」とは、次ページの6 実践例のように、教師が日常生活の中で起こり得る事例等を提示して、児童生徒に問い掛けながら説明し、理解させるスタイルである。

4 生徒の評価

A中学校において、ライフスキル教育を、第1～3学年合同で計35人に、14単位時間実施した（6 実践例 参照）。

7月と12月に同じ質問紙を用いて、各質問項目の変化を比較した（図3 参照）。

質問1	ライフスキルの学習は楽しいですか？
質問2	ライフスキルの学習に意欲的に取り組んでいますか？
質問3	ライフスキルの学習は、日常生活に役立っていますか？
※ 4段階評定「ア：とても思う イ：そう思う ウ：あまり思わない エ：まったく思わない」	
質問4	日常生活のどのようなところに役立っていますか？

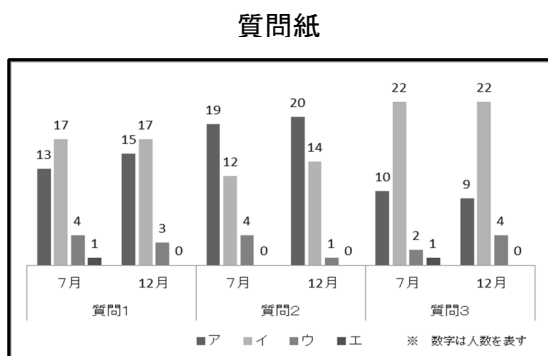


図3 生徒の評価の推移

質問4については、「困難な状況や苦しいときに、前向きに考えて行動するようになってきた。」「相手の立場を考えて行動するようになってきた。」「感情をコントロールするようになってきた。」などと回答し、多くの生徒がライフスキル教育に対して肯定的に捉えていることが分かる。

5 教師の評価

平成23～25年度、当教育センターの土曜講座において、ライフスキル教育に関する演習を実施した（1講座「3時間」×17回、延べ157人の教師が受講）。

受講者による講座後の4段階評定では「4：満足」が150人、「3：ほぼ満足」が7人であった。

記述欄には、「ライフスキルを学ぶことで、自分自身も生き方の幅が広がった。」「できることなら、自分が小学生、中学生の頃に、学んでおきたかった。」「ライフスキルは日常生活の中で多くの場面に転用できると感じた。」などがあり、ライフスキル教育への期待がうかがえた。

本題材「前向きに生きる！」については、2単位時間で実施し、前半では、写真にある掲示用カードを活用して「考え方・感情」の移り変わりを構造的に捉えさせた。

さらに、後半では、グループワークにお

いて、シート1を活用し、話し合い、深め、まとめる中で、「違う視点から見つめる。」などの「前向きな考え方」をするコツに気付かせていった。

下記は、後半のエクササイズである。

【A中学校における実践例 題材：「前向きに生きる！」（後半：50分）】

過程	学習活動	□：教師の説明 ■：指導上の留意点
<p style="text-align: center;">【展開】</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">グループワーク</p> <p>25分</p>	<p>6 各グループに「状況シート」を配布し、どの「状況」に取り組むか決める。その後、「後ろ向きな考え方」と「感情」、「行動」、「結果」及び「前向きな考え方」と「感情」、「行動」、「結果」などを考え、ワークシート（広幅用紙）にまとめる。</p> <p>7 各グループでワークシートを活用して、「今までどちらの考え方が多かったか。」、「前向きに考えることの良い点は何か。」、「前向きに考えるコツはなんだろうか。」を考える。</p> <p>8 各グループの取組を、具体的に発表する。</p>	<p>■ 選択した「状況」は、今後、生きていく上で、実際に遭遇すると仮定し、真剣に取り組ませる。</p> <p>■ 「前向き」に考えることで、「前向き」な感情・行動につながる。また、このことは、自分自身の生き方に反映させることが、大切であることに気付かせる。</p> <p>□ 各グループが発表したら、心を込めて拍手を送るようにしてください。</p> <p>□ 今日の授業や各グループの発表について、一人一人の「学んだこと」や「気付いたこと」について、発表してください。</p>

※ 「状況シート」は前ページのシート2を参照

7 まとめ

ライフスキルを学んだ生徒、そして、その講座を受講した教師の評価は、とても良い。なぜなのか。翻って、そこに、日本の現代社会の課題が潜んでいると思われる。

ライフスキル教育の指導技術を身に付けるには、教師自身が演習を受講し、ロールプレイングやブレインストーミングなどを通して、その効果を体感することである。

その中で、児童生徒にとっての「思考し、判断し、表現する場面」がどこにあるのか、

「気づき」がどこに仕込まれているのかを知ることができる。体感した上でコツをつかみ、授業実践を重ね、指導技術を磨くことで、児童生徒の定着度も高まっていく。

ライフスキル教育には、児童生徒の中に、セルフエスティームを育むという明確なビジョンがある。このセルフエスティームこそが、現在の児童生徒に大切にしたい能力であると考えられる。

前述のナサニエル・ブランデンは、著書の中で「良いものは、良いものを引き出す。」と述べている。

私たち教師は、ライフスキル教育の研究・実践を通して、教師自身がそれを身に付け、「良いもの」に近づこうとすることが大切であり、その「後ろ姿」が児童生徒のセルフエスティームを育てることにつながっていくと考える。

－ 引用・参考文献 －

- 1) 川畑徹朗編著『JKYB ライフスキル教育プログラム』 2005, 東山書房, p.13,19
- 川畑徹朗監修『Lions Quest 思春期のライフスキル教育』 2002, JIYD
- ナサニエル・ブランデン著『自信を育てる心理学－セルフ・エスティーム入門－』 1992, 春秋社
- 松本眞一編著『これならできる現場体育』 2007, 出版企画あさんてさーな

(教職研修課)