

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合が多い。

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。

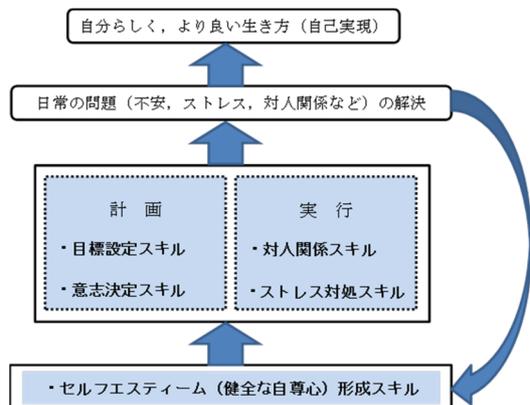


図1 5つのライフスキルの関係

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。

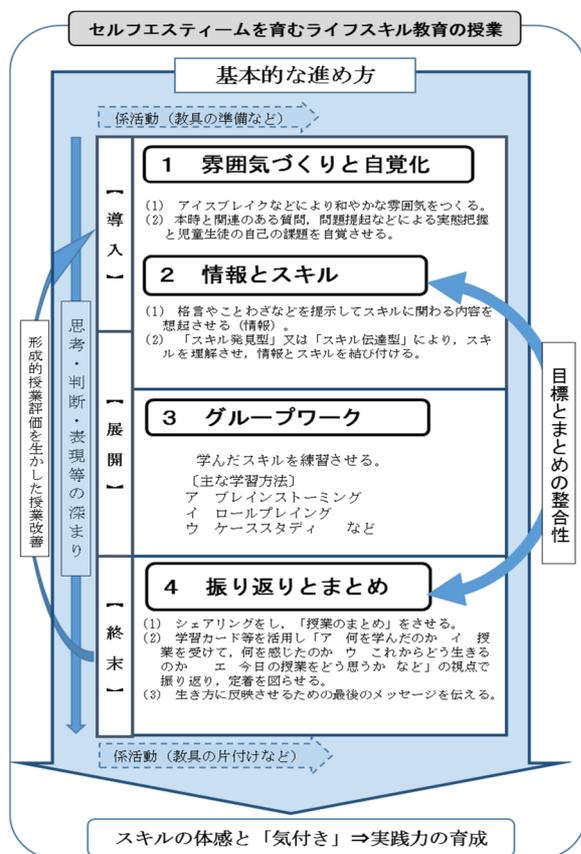


図2 授業の基本的な進め方

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？

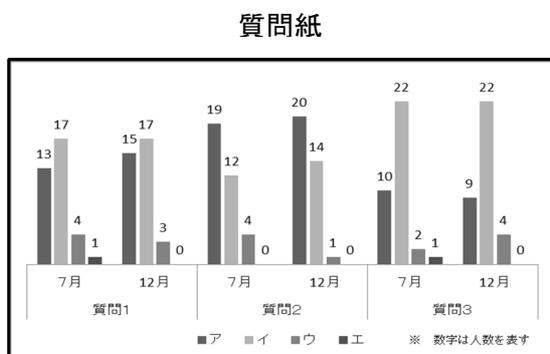


図3 生徒の評価の推移

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。

6 実践例

【A中学校における実践例 題材：「前向きに生きる！」（前半：50分）】

題 材	心の成長と感情のコントロール ～ 前向きに生きる！ ～	
目 標	ある状況に出会ったとき、どうすればそれを前向きに受け止め、対応できるかを学ぶ。	
過 程	学 習 活 動	□：教師の説明 ■：指導上の留意点
【導入】 15分	<p>雰囲気づくりと自覚化</p> <p>1 「いいこと探し」をする。 1 グループ5人で司会が「先週から今日にかけて、何かいいことがありましたか？」と尋ねる。返答に対して、メンバーの1～2人が「○○でうれしかったんですね。」と返答の内容を繰り返して、さらに感想を付け加える。</p> <p>2 「今日の言葉」を読み、意見を言う。 「できる」と考えるにせよ、「できない」と考えるにせよ、あなたはその通りの人になる。 —ヘンリー・フォード—</p> <p>3 本時の学習目標について理解する。 ある状況に出会ったとき、どうすればそれを前向きに受け止め、対応できるかを学ぼう！</p>	<p>□ 友達が話しているときは、前回学習した「聞き上手になるための3つのポイント」(①うなずき、②繰り返し、③開かれた問い)を思い出して、うまく使ってください。</p> <p>■ 自己理解・他者理解、自己受容を深めさせる。</p> <p>□ 私たちみんなの日常の行動は、実は、物事に対する「考え方・感情」に影響され、動いているんですよ。</p> <p>□ 実はね、学術研究によると、人は困難な状況に出会うと、ほとんどの人が、否定的に考えがちなんですってよ。</p> <p>□ これまでの説明と自分の過去を振り返り、意見があれば、発表してください。</p>
	<p>情報とスキル</p> <p>4 「友達に『おはよう』と声を掛けたが、無視されたような気がした。」という状況のロールプレイングを観察する。</p> <p>5 ロールプレイングの状況が、「考え方・感情」を経由し、行動に至っていることを、構造的に理解する。</p> <p>板書 【状況】→【考え方】→【感情】→【行動】→【感情の変化】 の順に「掲示用カード」を提示する。</p> <p>6 「前向きな考え方」への転換法を紹介する。 考え方に「前向きな考え方」と「後ろ向きな考え方」があることを掲示用カードを活用して説明する。</p> <p>7 学習活動5のロールプレイングの状況で、「前向きな考え方」に転換して、各グループで「前向きな考え方」をブレインストーミングにより、できるだけ多く挙げる。</p>	<p>□ 演じた後に、ロールプレイングの状況をそのまま引きずってしまっ、日常生活を送り続けられないように、今までの自分に、必ず戻ってくださいね。</p> <p>□ 「感情」は状況に対して、常に伴うもので、どちらかという直感的なものです。そして、あまり変えることはできません。特に、いやな状況では、変えにくいのです。変えられるのは、「考え方」であり、「考え方」を変えると、「前向きな考え方」には、「前向きな感情と前向きな行動」が、「後ろ向きな考え方」には、「後ろ向きな感情と後ろ向きな行動」が付いてきます。そしてその後、それぞれ、「感情の変化」が生まれるのです。</p> <p>□ 心理療法の中に「論理療法」というものがあります。この「論理療法」を簡潔に言うと、「考え方次第で悩みは消える。」と言うものです。「悩み」が生じたら、今後は「考え方」を「前向き」に転換して行きましょう。</p> <p>■ 真剣に取り組みせ、「前向きな考え方」をできるだけ多く上げさせることで、「前向きな考え方」について、知見を広げ(拡散思考)、させる。</p>
【展開】 27分	<p>8 今日の学習を振り返る。 『考え方』、『感情』、『行動』の関係について、「どのようなことを学んだか?」、「どのようなときに使えそうか?」、「前向きに考えることの良い点は何か?」について考え、グループや全体で発表する。</p>	<p>□ 状況によっては、前向きに考えても解決が、難しい時もあります。そういうときは、周りの人に相談して解決しましょう。そして、解決できなくても、相談するだけで、話をするだけで、気が楽になることもありますよ。困ったときは、自分から「助けて」と相談してください。</p>
【終末】 8分	<p>振り返りとまとめ</p>	

選んだ状況【 あなたの友人があなたの悪口を言っているといううわさを聞いた。 】

考え方	感情	行動	結果
<p>【後ろ向き】</p> <ul style="list-style-type: none"> 友人の振りをして言うなんて! なぜ、悪口を言っているのか? 周りもそう思っているのか? 	<ul style="list-style-type: none"> ムカつく ショック 怒り 悩み 	<ul style="list-style-type: none"> 逆に、無視をしてやる。 話したくないので少し遠ざかる。 誰かを通して、悪口を言ってやる。 	<ul style="list-style-type: none"> 友達でなくなる。 学校に行きづらい。 疎遠になる。友人が減る。
<p>【前向き】</p> <ul style="list-style-type: none"> 本当に言ったのだろうか? 意味の取り違い。 自分自身、言われるようなことをしたかな? 	<ul style="list-style-type: none"> 腹も立つし、悲しいけど頑張ろう! 事実を知りたい! あいつが言うはずがない。 	<ul style="list-style-type: none"> 何気なく話をする中で、それとなく聞いてみる。 心当たりがあれば改める。 誤解をなんとか解く。 	<ul style="list-style-type: none"> 今まで以上に仲良くなる。 安心する。すっきりする。 行動を反省し、改める。

シート1 ワークシート (広幅用紙)

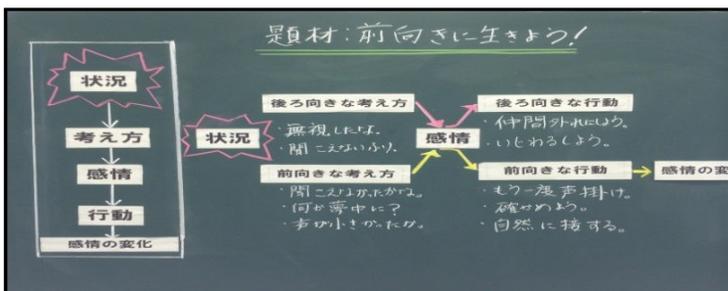


写真 「掲示用カード」を活用した板書例

心の成長と感情のコントロール

～ 前向きに生きよう! ～



下の中から、どの状況に取り組むか決めよう!

- 親友がなんだか最近、話しかけてくれなくなった。
- あなたはチームのために努力した。しかし、うまくいかなかった。
- あなたの友人があなたの悪口を言っているといううわさを聞いた。
- 廊下を歩いていると友人があなたを指して笑った。
- 先生に強く叱られた。家に帰ると元気がなくなった。
- 試合であなたが大事なところでミスをして負けた。
- 学校の誰かが、あなたのうわさをしている。
- テストも近いが、ある教科に対して自信がない。そう思うと、ちょっとその教科の勉強がはかどらない。
- 大会当日に友人が欠席した。補欠で全く自信のないあなたが、代わりに、出場することになった。

シート2 「状況シート」

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>【展開】</p> <p>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)