

鹿児島県総合教育センター
平成22年度長期研修報告書

研究主題

児童一人一人の自己肯定感と自己有用感を高める
生徒指導の研究

ー 第5学年における学校カウンセリングの考えを生かした
体育科や特別活動の授業を通して ー



始良市立建昌小学校
教諭 出之口 昭子

目 次

I	研究主題設定の理由	1
II	研究の構想	1
1	研究のねらい	1
2	研究の仮説	2
3	研究の計画	2
III	研究の実際	2
1	自己肯定感と自己有用感について	2
(1)	生徒指導における自己肯定感と自己有用感の必要性	2
(2)	本研究における自己肯定感と自己有用感の定義	4
2	学校カウンセリングについて	4
(1)	学校カウンセリングの側面	4
(2)	自己肯定感と自己有用感の高まりと学校カウンセリングとの関連	5
(3)	活用したい学校カウンセリング	5
3	児童の実態調査	7
(1)	調査の概要	7
(2)	実態調査の分析と考察	7
4	体育科や特別活動において自己肯定感と自己有用感を高めるための手だて	8
(1)	学習指導要領との関連	8
(2)	自己肯定感と自己有用感を高めるための手だてや工夫	10
(3)	ストレスマネジメント教育の視点を生かした体育科（保健）の指導	12
(4)	ストレスマネジメント教育の視点を生かした体育科（保健）の授業の実際	14
(5)	ソーシャルスキル教育の視点を生かした特別活動	17
(6)	ソーシャルスキル教育の視点を生かした特別活動の授業の実際	20
5	児童の変容	23
(1)	抽出児童の変容	23
(2)	学級集団の変容	24
6	主な学校行事におけるねらいと手だて	25
IV	研究のまとめ	27
1	研究の成果	27
2	研究の課題	27

I 研究主題設定の理由

今日、都市化や少子化、高度情報化など、社会の変化に伴う家庭や地域社会における教育環境の変化は、児童生徒の自然体験や社会体験の機会を減少させ、規範意識やコミュニケーション能力、人間関係をつくる能力の発達などに大きな影響を与えていると指摘されている。このような環境において、児童生徒の様々なストレスや不安感が不適応行動の増加につながっていると考えられている。

本校では、重点教育課題の一つとして「心に届く生徒指導の充実と心豊かな児童の育成」を目指し、これまでに児童や保護者を対象とした教育相談を定期的実施したり、児童理解に関する研修会を開いたりして、生徒指導の充実に努めてきた。その結果、友達と仲良く遊んだり、協力し合ったりする姿が多く見られるようになった。しかし、学年が上がるにつれて「どうせ私なんか」という自分を肯定できない発言が増える傾向にある。その対策として本校では、自分のことを好きになり、学級や学校で役立っているという意識を高めていく指導を行っているがまだ十分とはいえない。

「自分のことが好き」という自己肯定感や「自分はできる、役立っている」という自己有用感が高いということは、自分の行動等に自信をもったり他者とのかかわりを充実させたりすることにつながり、児童が円滑な人間関係を築き充実した学校生活を送るために大切なことである。

鹿児島県総合教育センターが平成18年に行った児童生徒の不適応行動に関する実態調査^{*1)}では、自己肯定感や自己有用感は、学年・学校段階が上がるにつれて減少する傾向にあること、児童の不安感やストレス、規範意識等には、自己肯定感や自己有用感などとの関連があることが指摘されている。また、児童生徒の自己肯定感や自己有用感の向上を図る方策として、日常的なかかわりにおけるストロークやストレス対処法を身に付けるストレスマネジメント、児童生徒の基礎的な社会的スキルの獲得を目的としたソーシャルスキルトレーニングの有効性も実証されている。さらに、自己肯定感と自己有用感を高める取組は、教育活動全体を通して継続的に行うことが大切であり、課題として教育課程への位置付けや様々な技法等の具体的な活用の在り方について検討する必要があることも述べられている。

そこで、本研究では、人間関係の形成や心身の発達に関する学習内容が多く設定されている体育科や特別活動の授業において、学校カウンセリングの一技法であるストレスマネジメント教育やソーシャルスキル教育を生かした活動を取り入れ、児童の実態に応じた指導の手だてや工夫を意図的に行うことで、自己肯定感や自己有用感を高めることにつながるのではないかと考え、本主題を設定した。

II 研究の構想

1 研究のねらい

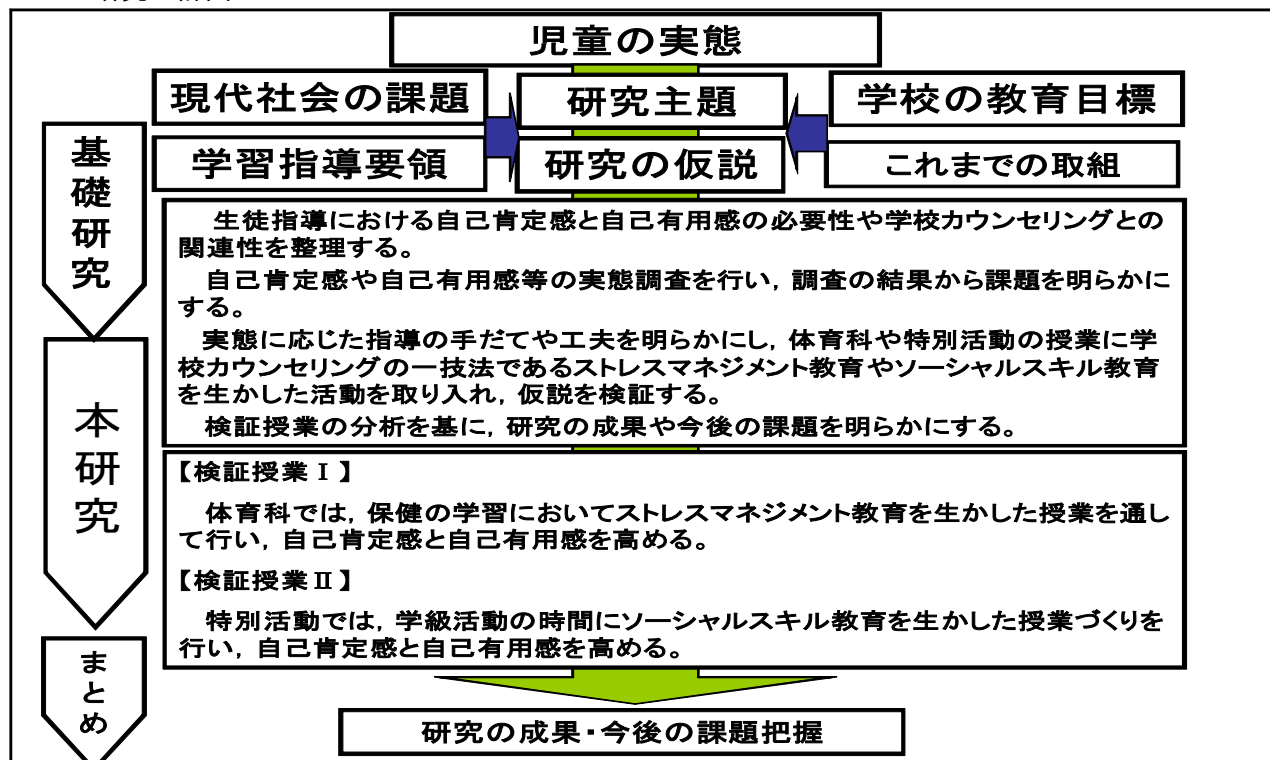
- (1) 先行研究や文献等を基に、生徒指導における自己肯定感と自己有用感の必要性や学校カウンセリングとの関連について整理する。
- (2) 第5学年において、自己肯定感と自己有用感等の実態調査を行い、調査の結果から課題を明らかにする。
- (3) 第5学年の体育科や特別活動の授業に学校カウンセリングの一技法であるストレスマネジメント教育やソーシャルスキル教育を生かした活動を取り入れ、児童の実態に応じた指導の手だてや工夫を行い、仮説を検証する。
- (4) 検証授業等の分析を基に、研究の成果や今後の課題を明らかにする。

*1) 鹿児島県総合教育センター『研究紀要第113号』 2009年

2 研究の仮説

体育科や特別活動の授業に、学校カウンセリングの一技法であるストレスマネジメント教育やソーシャルスキル教育を生かした活動を取り入れ、児童の実態に応じた指導や手だての工夫を行うことで、児童一人一人の自己肯定感と自己有用感が高まるのではないかと。

3 研究の計画



III 研究の実際

1 自己肯定感と自己有用感について

(1) 生徒指導における自己肯定感と自己有用感の必要性

ア マズローの欲求階層説と自己肯定感や自己有用感との関連

マズロー (Maslow, A.H., 1954) は、図 1 のような欲求階層説で以下のように人間の欲求を分類している。

(ア) 生理的欲求

人間が生きていくために最低限必要な、生理現象を満たすための欲求のことである。食物、排泄、睡眠など、個体として生命を維持するために必要な基本的な欲求のことである。

(イ) 安全・安定の欲求

誰にも脅かされることなく、安全に安心して生活をしていきたいという欲求のことをいう。雨・風をしのぐための住居を欲するというものから戦争などの争いごとのない環境で過ごしたいという欲求まで含まれる。

(ウ) 所属・愛情の欲求

集団に属したり、仲間から愛情を得たいという欲求のことである。

(エ) 承認・自尊の欲求

他者から、独立した個人として認められ、尊敬されたいという欲求のことである。

(オ) 自己実現の欲求

自分自身のもっている能力・可能性を最大限に引き出し、創造的活動をしたい、目標を

達成したい、自己成長したいという欲求である。

これらの欲求の中で、自己肯定感や自己有用感に特に関連する欲求は、「安全・安定の欲求」、「所属・愛情の欲求」、「承認・自尊の欲求」であると考えられる。つまり、学級において攻撃や侮辱などで危険や不安を感じる事がなく（安全・安定の欲求）、自分を温かい雰囲気を受け入れてくれる学級集団の中で、教師や

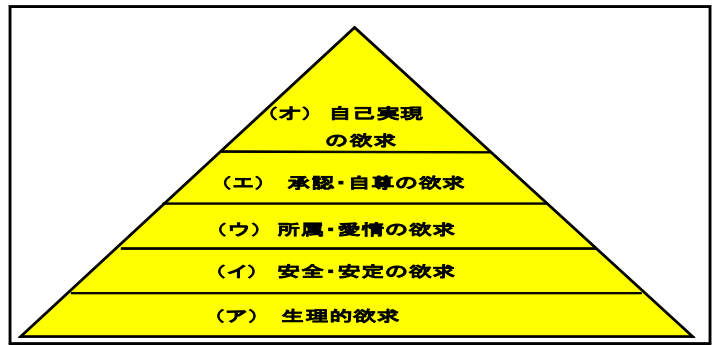


図1 マズローの欲求階層説

(国分康孝・国分久子監修『学習に苦戦する子』(2003)図書文化を基に作成)

友達から認められたい（承認・自尊の欲求）という欲求が満たされる時、自己肯定感と自己有用感は高まると考える。5年生の時期は、思春期前期に入る。この時期の児童は、友達との関係において秘密を共有し合ったり、友達との約束を優先したり、特定の友達から影響を受けたり、友達からの評価を気にしたりする時期だと言われている。したがって、相手の身になって考え、自分や相手のよさを認められるような児童相互の触れ合いを設定し、児童一人一人が自分のよさを安心して伸ばしていくことができるような指導・援助を行っていくことが必要であると考えられる。

イ 先行研究における自己肯定感と自己有用感の課題

鹿児島県総合教育センターは、平成18年度に児童生徒を対象に調査を行っている。その調査結果の中で自己肯定感と自己有用感に関する項目を見てみると、自己肯定感や自己有用感は、学年が上がるにつれ低くなっていく傾向があることが分かる（図2）（図3）。

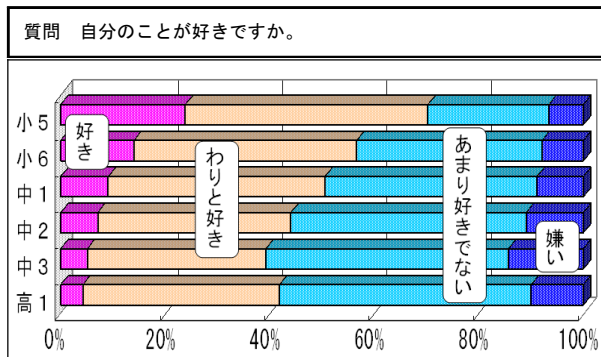


図2 自己肯定感

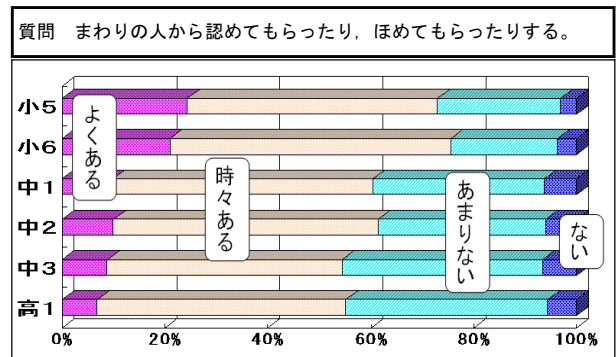


図3 自己有用感

また、自己肯定感が低いとストレスを抱えやすいこと、自己肯定感が低いと自己有用感も低くなるという相関関係にあることなどが指摘されている（図4）（図5）。

このことから、自己肯定感や自己有用感を発達の段階に応じて高めていく手だてや工夫を、意図的に行っていく必要がある。

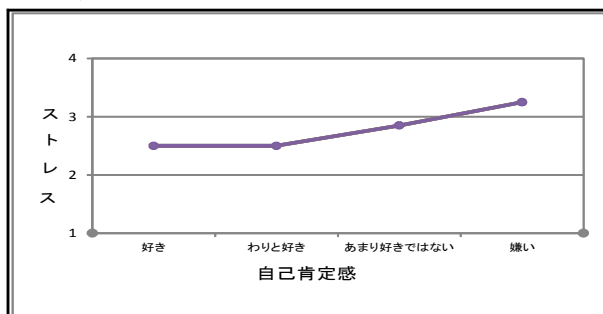


図4 ストレスと自己肯定感

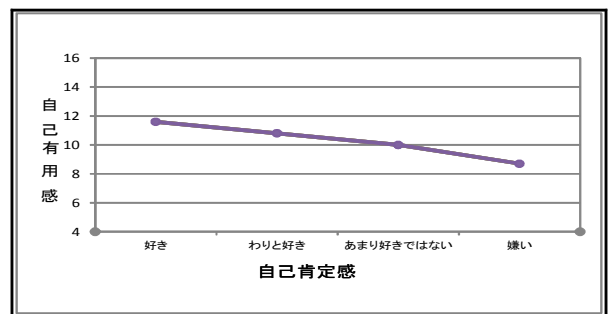


図5 自己肯定感と自己有用感

(2) 本研究における自己肯定感と自己有用感の定義

児童生徒における様々な問題等の原因の一つに、社会性の未発達や人間関係の希薄さがあげられる。豊かな人間関係の構築には、自分自身を認めるとともに、自分とは違う考え方や生き方など相手の存在を認め、尊重することが大切だと考える。

そこで、本研究では自己肯定感と自己有用感を次のようにとらえた。

ア 自己肯定感の定義

「自分のことが好き」「ありのままの自分を受け入れる」などという「自己の身体的な特徴や能力、性格などについて肯定的に考えたり、感じたりする感情」*²⁾と定義した。自分を肯定する気持ちが高まることは、意欲を生み出し、自己実現へとつながるものだと考える。

イ 自己有用感の定義

「認めてもらえて嬉しかった」「役に立ててよかった」「必要とされている」などという「自己の存在を価値あるものと受けとめる感覚」と定義した。北島（1999）*³⁾は、自己有用感を「自分の属する集団の中で、自分がどれだけ大切な存在であるかということをも自分自身で認識すること」と述べており、自己の存在を認められたり、他者から必要とされたりする感覚が高まると、他者とのかかわりを肯定的に受けとめ、他者との関係を積極的につくろうと努力し続けることができると考える。

2 学校カウンセリングについて

(1) 学校カウンセリングの側面

学校カウンセリングは、予防的カウンセリング・開発的カウンセリング・問題解決的カウンセリングに分けて考えることができる。

○ 予防的カウンセリング

児童生徒一人一人について、性格や現在の状況、ストレス、悩み、問題などを把握し、問題が起こらないよう児童生徒に予防的に働きかけ、本人が主体的に自らの力で解決できるよう指導・援助する活動を行う。

○ 開発的カウンセリング

児童生徒一人一人の不適応行動を未然に防ぐとともに、全ての児童生徒を対象として児童生徒の個性・特性をさらに伸ばし集団への適応性を高めるよう指導・援助する活動を行う。

○ 問題解決的カウンセリング

人生を生きていく上で、直面する様々な問題の解決や不適応状態から問題に直面している児童生徒を対象に回復を目指すための指導・援助の活動を行う。

学校カウンセリングとは、将来、児童生徒が自立して豊かな社会生活を送ることができるように、児童生徒の心身の発達を促進し、社会生活に必要なライフスキルを育てるなどの教育活動を行うことである。教科や道徳、特別活動、総合的な学習の時間など、学校全体の教育活動を通して、児童生徒の成長を促進していかなければならない。

したがって、本研究では、この学校カウンセリングの考え方を活用して、児童の自己肯定感と自己有用感を高めるアプローチを行っていく。

*²⁾ 山崎秀則・片上宗二編 『教育用語辞典』 2003年 ミネルヴァ書房

*³⁾ 北島貞一 『自己有用感 生きる力の中核』 1999年 田研出版

(2) 自己肯定感と自己有用感の高まりと学校カウンセリングとの関連

先に述べたように、自己肯定感と自己有用感は、相関関係にあり自己肯定感と自己有用感をともに高めていく必要がある。したがって、教科や道徳、特別活動、総合的な学習の時間などにおける指導において、児童のストレスを軽減させ、不適応行動を未然に防止し、集団への適応感を高めるといった、学校カウンセリングの考え方を積極的に生かすことが大切だと考える。

そこで、ストレスをうまく軽減・発散させる方法を習得させるためにストレスマネジメント教育を活用したり、人間関係に関する技能の習得を目指すソーシャルスキル教育を計画的に活用したりするなど、学校カウンセリングとの関連を図ることで、児童の自己肯定感と自己有用感を高めていくことができるのではないかと考える。

(3) 活用したい学校カウンセリング

ア ストレスマネジメント教育

低学年のうち、どの児童ものびのびと素直に感情を表し過ごすことが多い。しかし、中学年以降になると徐々に人間関係が固定化し、その集団の中でのかわり方や役割がはっきりしてくる。そのことにより学級や集団の中で、自己主張できる児童と周りに合わせる児童に分かれ、自己主張できる児童たちの言動に振り回されやすくなり、人間関係を築く上でストレスがたまってしまう傾向にある。だからこそ、早い段階でのストレスへの対処能力を養う必要があると考える。

竹中（1997）は^{*4)}、ストレスマネジメント教育を「ストレスの本質を知り、ストレスに打ち勝つ手段を習得することを目的とした健康教育である」と定義している。

図6に示してあるようにストレスマネジメント教育の内容では、「ストレスの概念を知る」「自分のストレスの反応を知る」「ストレス対処法を習得する」「ストレス対処法を活用する」という4段階で構成されている。

第1段階では、ストレスの概念について知ることである。ストレスの概念とは、どんな時にストレスが起こるのか、どのようなことをストレスというかなどストレスの基礎を知ることから始める。

第2段階では、自分にとってのストレスを知ることである。自分がどんな時にどのようなストレスを抱えるのか、心身にどのようなストレス反応が出るのかを知ることである。

第3段階では、自分自身に起きたストレス反応を軽減する対処法を学習することである。ストレス反応を軽減する対処法は、表1にも示したように、大きく四つの対処法があると言われている。

第4段階では、習得したストレスマネジメントの技法を日常生活で活用することである。このような段階を通して、必要に応じて、ストレスを自分自身でコントロールできるようになり、日常生活が徐々に改善されていくようになることを目的としている。

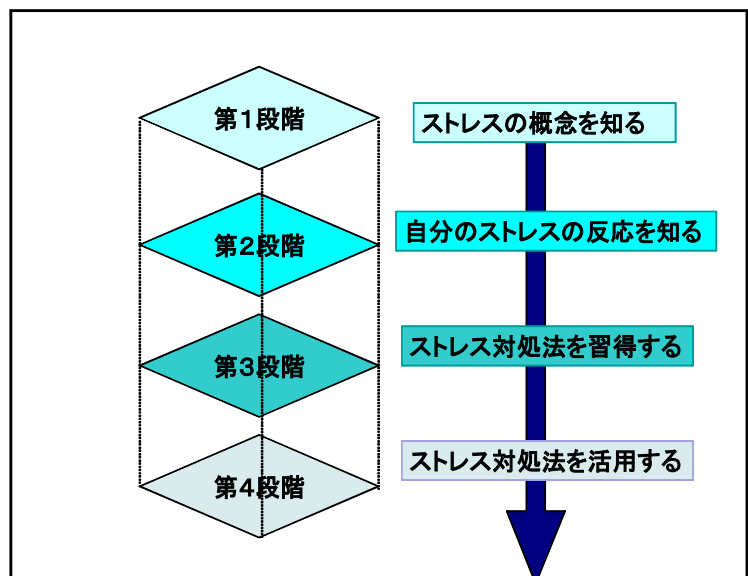


図6 ストレスマネジメント教育の内容

（山中 寛・富永良喜編著『動作とイメージによるストレスマネジメント教育2006年』を基に作成）

*4) 竹中晃二 『子どものためのストレス・マネジメント教育』 1997年 北大路書房

自己肯定感とのかかわり方からみると、ストレスの本質や自分にかかるストレスなどについて理解を深めることにより、ストレスのある自分もありのままに肯定的に受けとめつつ、自分にあった望ましいストレス対処法を積極的に習得・活用できるようにすることが大切である。

表1 ストレスの対処法

問題中心型の対処法 ○ 原因を調べ、解決のために努力する。 ○ 今までの経験を参考にする。 ○ 周りの人と話し合ってみる。 ○ 信頼できる人に相談する。	情緒的支援を求める対処法 ○ 誰かに愚痴を聞いてもらう。 ○ 他の人に甘えたり優しくしてもらったりする。 ○ 宗教などを心の支えにする。
避難的な対処法 ○ じっと我慢をする。 ○ 他人に責任を押しつける。 ○ スリルを求める。 ○ 気持ちと反対に明るく振る舞い、自分をごまかす。	気分転換と冷却による対処法 ○ スポーツなどで気持ちを切り替える。 ○ 趣味などで気分転換をする。 ○ 家族や友人とおしゃべりをする。 ○ いつもより多く眠る。

(東京書籍『新編 新しい保健5・6年2005年』を基に作成)

イ ソーシャルスキル教育

児童は、自分の気持ちや考えをうまく相手に伝えられない、相手の気持ちを考えて行動することができない、友達の中に入っていけないなどといった悩みも少なくない。ソーシャルスキルは、以前は成長に伴い、身に付くものとして考えられていた。しかし、最近では、身に付くことが困難になりつつあると言われている。その理由としては、仲間との付き合いそのものを楽しみ、心地よいと感じる体験の不足、仲間と集団遊びの減少が挙げられている。そこで、学校教育の中で積極的にソーシャルスキルを取り入れ、身に付けさせることが必要であると考えられる。

小林・相川(1999)^{*5)}は、ソーシャルスキルを「良好な人間関係をつくり、それを保つための知識と具体的な技術やコツ」としている。ソーシャルスキルが身に付いていると、その場に応じた「適応行動」「向社会的行動」をとることができるが、逆に身に付いていないと「感情の暴走」「我慢のしすぎ」などの行動につながると考えられている。

ソーシャルスキル教育には、学級集団を対象に、意図的、計画的にスキルの学習を進める方法として、ソーシャルスキルトレーニングがある。ソーシャルスキルの種類は、12の基本スキルで構成されている。12の基本スキルをさらに細かく分類すると以下になる(図7)。

【基本的なスキル】

対人行動についての基本的知識や人間関係に関する一定のマナーやルールのこと。

【共感的スキル】

相手の表情や身振りから、意図や隠されている感情を読み取ったり、相手の言葉を理解したりする方法のこと。

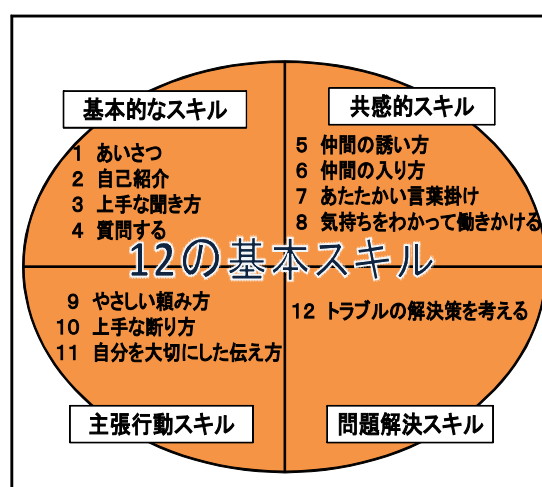


図7 12の基本のスキル

*5) 小林正幸・相川充編『ソーシャルスキル教育で子どもが変わる小学校』1999年 図書文化社

【主張行動スキル】

自分がどんな欲求をもち、何を考えどう感じているかを確かむことや場面の状況や雰囲気に合わせて、言葉や表情、身振りを使って伝えること。

【問題解決スキル】

人間関係に関する様々な問題やトラブルや葛藤に対処する方法のこと。

自己肯定感や自己有用感とのかかわりからは、ソーシャルスキルを身に付けることによって、児童が「自分が好き」と感じたり、「認めてもらえたうれしさ」や「役に立った喜び」等を味わわせたりする場を設定することが大切であると考ええる。

3 児童の実態調査

(1) 調査の概要

- ◎ 目 的 生徒指導に関する児童の自己肯定感や自己有用感、ストレス反応、ソーシャルスキルの実態を調べ本研究の課題を見つける。
- ◎ 調査対象 始良市立建昌小学校5年生4学級157人
- ◎ 調査期日 平成22年6月2日実施
- ◎ 調査方法 選択肢、自由記述による質問紙法

(2) 実態調査の分析と考察

ア 分析

まず、「自分のことは好きですか」（自己肯定感という質問をしたところ、「好き」「どちらかという好き」と回答した児童の割合は、83%であった（図8）。

次に、「自分は学級の中で役に立っていると思うか」（自己有用感）という質問をしたところ、「とても思う」「思う」と回答した割合は、21%であった（図9）。

その他に、自己有用感とソーシャルスキル、自己有用感とストレス、自己肯定感と自己有用感との関連についても調べた。その結果、自己有用感とソーシャルスキル、自己肯定感と自己有用感には、正の相関が見られた。

また、自己有用感とストレスには、4学級中3学級においてストレスが多いほど、自己有用感が低いという負の相関が見られた（図10）。

イ 考察

調査結果から、本校の5年生では、自分のことを肯定的に受けとめている児童が多いということが分かった。しかし、日常生活の様子から、児童は、自分が他者から必要とされている、認められているという体験が少ないことが予想される。そこで、他者から認められているという体験を意図的に行うことが大切である。また、先行研究から、年齢が上がるにつれて、自分を肯定できなくなるという傾向が指摘されている。

そのため、体の成長とともに心も発達することを学ばせたり、自己の内面を見つめさせたりする場を設定するなど、自己肯定感だけでなく自己有用感も同時に高める必要があると考ええる。

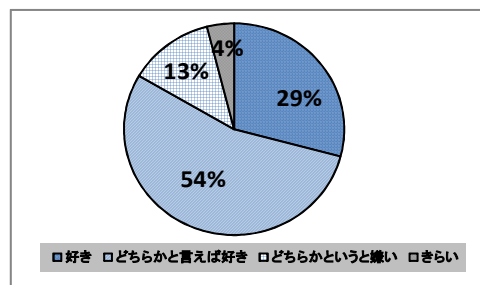


図8 自己肯定感

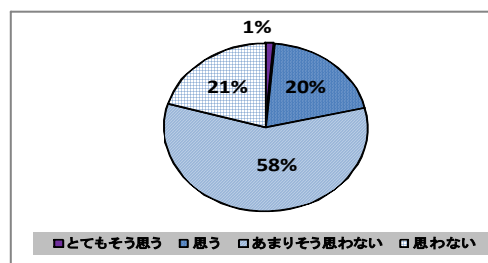


図9 自己有用感

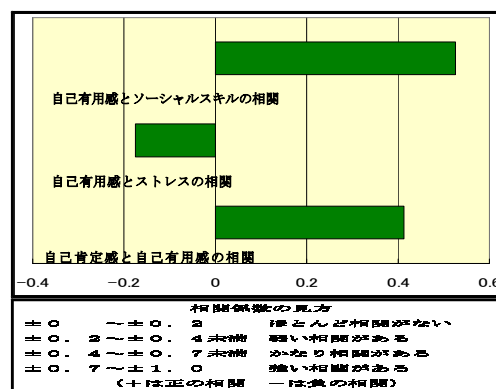


図10 調査項目間の相関図

4 体育科や特別活動において自己肯定感と自己有用感を高めるための手だて

自己肯定感と自己有用感を高めるためには、学習指導要領における各教科等の目標や内容に照らしながら、その関連を明らかにしておくことが大切である。

ここでは、体育科と特別活動（学級活動と学校行事）における目標と内容について検討し、自己肯定感と自己有用感を高めることとの関連について述べる。

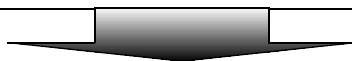
(1) 学習指導要領との関連

ア 体育科の目標や保健の目標（内容）との関連

学習指導要領における体育科の目標、保健の目標及び内容は、以下の通りである。

【体育科の目標】

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。



【保健の目標】

心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

【内容（G保健）】

心の発達及び不安、悩みへの対処の仕方について理解できるようにする。

ア 心はいろいろな生活体験を通して、年齢に伴って発達すること。

イ 心と体は、相互に影響し合うこと。

ウ 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。

体育科の目標では、心と体を一体として捉え、健康の保持増進を図りながら、明るく楽しい生活を営む態度を育てることが述べられている。また、保健の目標についても、心の健康について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てることが述べられている。

特に、保健の内容では、心の発達及び不安、悩みへの対処の仕方について理解できるようにすることが述べられており、心と体は、相互に影響し合うことや不安や悩みの対処の方法について学習することが挙げられている。

したがって、保健の学習において、ストレスマネジメント教育を生かしながら児童のストレスをうまく軽減・発散させ、精神的な安定を図っていくことで、児童の自己肯定感と自己有用感を高められると考える。また、保健学習の授業を構想する際には、保健の学習内容とストレスマネジメント教育との関連性を十分に検討し、児童の発達を踏まえた課題を明確にし、児童が主体的に活動できるよう工夫することが必要である。

更に、児童が自分や他者への興味・関心を高め、生き生きと学習に取り組むための工夫を行い、学習で学んだことが実感できるような授業づくりを行う必要があると考える。

イ 特別活動の目標との関連

学習指導要領における特別活動の目標、学級活動、学級行事の目標及び内容は、次の通りで

ある。

【特別活動の目標】

望ましい集団活動を通して、心身の調和のとれた発達と個性の伸張を図り、集団の一員としてよりよい生活や人間関係を築こうとする自主的、実践的な態度を育てるとともに、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。

【学級活動の目標】

学級活動を通して、望ましい人間関係を形成し、集団の一員として学級や学校におけるよりよい生活づくりに参画し、諸問題を解決しようとする自主的、実践的な態度や健全な生活態度を育てる。

【内容（第5学年及び第6学年）】

学級を単位として、信頼し支え合って楽しく豊かな学級や学校の生活をつくるとともに、日常の生活や学習に自主的に取り組もうとする態度の向上に資する活動を行うこと。

【学校行事の目標】

学校行事を通して、望ましい人間関係を形成し、集団への所属感や連帯感を深め、公共の精神を養い、協力してよりよい学校生活を築こうとする自主的、実践的な態度を育てる。

【内容（遠足・集団宿泊的行事）】

自然の中での集団宿泊活動などの平素と異なる生活環境にあつて、見聞を広め、自然や文化などに親しむとともに、人間関係などの集団生活の在り方や公衆道徳などについての望ましい体験を積むことができるような活動を行うこと。

特別活動の目標では、児童が望ましい集団活動を通して、集団の一員としてよりよい生活や人間関係を築こうとする自主的、実践的な態度を育てるとともに、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述べられている。また、学級活動の目標では、望ましい人間関係を形成し、諸問題を解決しようとする自主的、実践的な態度や健全な生活態度を育てることが述べられ、学校行事の目標においても、望ましい人間関係を形成することや集団への所属感や連帯感を深めることが述べられている。

特に学級活動の内容では、学級を単位として、信頼し支え合って楽しく豊かな学級や学校の生活をつくることが挙げられており、また、学校行事の遠足・集団宿泊的行事の内容においても人間関係など集団生活の在り方についての望ましい体験を積むことができるような活動を行うことが挙げられている。

したがって、特別活動において学級活動と学校行事を効果的に連動させながら、児童一人一人が望ましい人間関係を形成していく上で必要なソーシャルスキルを習得し、それを様々な活動の場で生かす体験を通して発揮していくことで、児童の自己肯定感と自己有用感を高められると考える。また、学級活動の授業を構想する際には、学級活動の学習内容とソーシャルスキル教育との関連性を十分に検討し、児童の実態を踏まえた課題を明確にしながら、お互いが信頼し支え合っていくような活動の場を設定し、話し合い活動や協力し合う活動を通して、自己を肯定的に受け止めたり、他者から認められたりすることが実感できるような授業づくりを行う必要があると考える。

(2) 自己肯定感と自己有用感を高めるための手だてや工夫

ア 提示の工夫

どの授業においても、できなかったことができるようになった、友達や先生に認められたなどといった自己肯定感や自己有用感をはぐくむことは大切であるとする。

そこで、体育科や特別活動においても学習過程の中で児童の考えや思いを知ったり、認めたりするために、提示の仕方を工夫するようにした。

○ 視聴覚機器を利用した提示の工夫



自分の考えや思いを発表させる。いろいろな意見や思いを素直に出せるように約束ごとを決め、発表しやすい雰囲気をつくる。
* 児童が興味をもつような絵や写真を掲示することが大切である。



自己や他者のよさなどに気付かせるために体験活動等での児童の様子を記録したビデオを活用する。ビデオを視聴することで、活動の場面を思い出したり、客観的に行動等を見たりすることができる。
* 事前に教師が意図する場面を用意しておくことが大切である。



1時間のまとめを提示する。教師が個々の考えを把握する時間を確保することができる。また、児童のがんばりをほめたり、認めたりする時間にする。

視聴覚機器のよさ

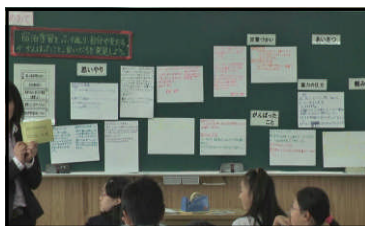
授業の流れや内容等にあわせて、プレゼンテーションを作成しておく。プレゼンテーションを使って説明することで、児童の興味や関心を最後まで持続させることができる。また、板書する時間が減るため、児童一人一人を観察する時間が増え、児童理解がスムーズにできる。

○ 板書の工夫



視聴覚機器と黒板のそれぞれのよさを生かすことが大切

児童の意見や考えなどを整理し、板書することで、今までの自分はどうであったかなど、自己を見つめる活動へつなげるようにする。また、字の大きさ、チョークの色、資料等の提示の仕方なども、児童の実態に応じて、変えるようにする。



児童に考えや思いを書かせ、あらかじめ示しておいた視点ごとに分類し、提示する。提示することで、自己の考えを認めてもらったり、他者の考えを知ったりすることができ、自己のよさや他者のよさに気付く場につなげるようにする。



黒板のよさ

従来の黒板を使った授業の進め方である。授業の流れにそって、板書をするが、児童の変容やつぶやき等に合せて、板書を変えることができる。また、必要な写真や絵を提示したり、大切な箇所には線を引いたり児童の反応をみながら進めていくことができる。

イ 自己肯定感や自己有用感を意識させる活動の工夫

1単位時間の授業の中に、自己肯定感や自己有用感を意識させる活動を取り入れることが大切である。その際、どの過程にどのような活動を取り入れるか、ねらいからそれないように活動を指示する必要がある。

そこで各過程において望ましいと思われる活動を選び、児童に体験させていくようにする。

授業の導入



(7) 自己を見つめたり、向き合ったりする活動

体育科や特別活動の導入では、児童が自分自身に関心や意欲をもたせるための活動を取り入れるようにする。

【本研究で行った活動】

○ 腹式呼吸法（静の動き）

鼻から息を吸う、吐くを繰り返す。吸うときには、新鮮なプラスイメージを体内に取り込む、吐くときには自分のいやなことなどを吐き出すようなイメージで行う。

- ・ 自分の気持ちが落ち着く
- ・ 力の抜き方
- ・ 自分の気持ちと向き合う時間（自己を見つめる）

○ あいこでじゃんけんゲーム（動の動き）

担任とじゃんけんをする。あいこを出すということで活動に集中させる。また、人の行動をよく観察することをゲームを通して気付かせていく。

【その他の活動例】

サイコロトーキング

順番よく話をする、話を聞くことを通して、相手の気持ちを考えながら聞く。

あいさつリレー

挨拶を通して、コミュニケーションの重要性を知る。

授業の展開



(4) 自己理解、他者理解へつながる活動

展開では、何のための活動か、どのような自分になるかなど児童に目標をもたせて取り組ませる。そして、活動したことで、自分の中にどんな感情や行動が生まれたのかなどに気付かせていく。

また、児童が体験を通して、自分の感情や行動を客観的に知り、どんな気持ちになるのか、どんな行動をしたらよいのか考えさせ、次へのステップにつなげていく。

【本研究で行った活動】

ほめほめゲーム

優しい言葉が、相手の気持ちをいかに変化させるかを気付かせる。そして、人からほめられたり、認められたりすることのよさや相手のよいところを認めようとするもののよさを実感させていく活動。

いらいらゲーム

大豆を箸でつかみ、移動させる。制限時間内により多くの大豆を移動させたグループの勝ちになる。児童に意図的にプレッシャーをかける場面を設定するなどゲームを通して、自分の心の変化等について実感できる活動。

授業の終末



(9) 自己や他者のよさを確認する活動

終末の段階では、学習したことを活動を通して自己や他者のよさを再確認したり、活動のよさを改めて知ったりして、日常の生活の中でも積極的に使っていくという気持ちをもたせていく。

【本研究で行った活動】

インタビューをしよう

相手の話を注意深く聴くことの大切さに気付き、相手の気持ちや考えを理解するようにする。また、共通の話題をもつことで、よりお互いを知る機会とする。

【その他の活動例】

好きなものビンゴ

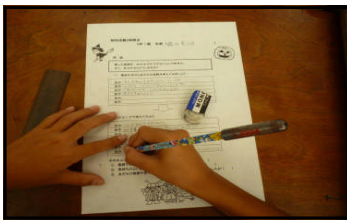
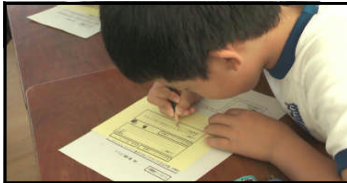
グループの人たちとビンゴゲームをする。相手が好きそうなものを予想して当てるようにする。

相手の気持ちを想像することで、相手を理解する態度につなげる。

ウ 自己を見つめる、他者を認める場の工夫

毎時間の目標を設定したり、振り返ったりさせるために、ワークシートを活用する。また、話し合い活動を取り入れたり、発表会を開いたりすることで、自己の考えを紹介したり、他者の考えを知ったりする機会にする。さらに、授業以外でも自己理解、他者理解ができる期間を設定し、日常生活の中で、自己肯定感や自己有用感を高めるようにしていく。

ワークシートの活用



ねらい

書く作業を通して、目標をより明確にさせるとともに、自分の気持ちや考えを客観的に知る機会にする。

- ① まず、過去の自分を振り返る。今までの自分は、どうだったかなど自分の言動について、じっくりと見つめさせる。
- ② 次に、目標を明確にする。自分は、この時間にどんな目標に向かって取り組むか、またはどんな自分になりたいかなどを考えさせる。
- ③ さらに、活動を通して、気付いたことや考えたことなどを過去の自分と対比させる。
- ④ 最後に、自分が立てた目標が達成できているか、今後達成しようとする意欲につながったかなど、目標達成の喜びにつなげる。

教師のかかわり方

児童の考えや気持ち等が顕著に表れやすいので、内容や考えている様子から認める、励ますことが大切である。

話し合い活動や発表会



ねらい

発表では、個々の考えを学級全体に知らせることで、同じ課題を共有できたり、他者の考えを知ったりする機会にする。

発表形態

- ◇グループ・・・特に個々の思いや考えが、似たような内容になりそうな時、逆に意見が出にくそうな時には、グループ内でそれぞれ意見交換をし、まとめさせる。その後、全体に知らせることで、個々の負担を減らす。
- ◇個別・・・自分の考えをみんなの前で発表することで、自分に自信をもたせる。

教師のかかわり方

学年が上がるにつれて、人前で発表することに抵抗を示す児童は少なくない。教師が寄り添ったり、称賛したりすることが大切である。

(3) ストレスマネジメント教育の視点を生かした体育科（保健）の指導

単元名「心の健康」において、ストレスの原因となるストレスやストレスの対処法についての学習を通して、ストレス対処法を考えさせたり、体験させたりしてストレスの軽減の仕方を身に付けさせることをねらいとしている。

そこで、以下の【ア】～【ウ】の視点を持ち、指導計画(表2)や児童の意識の変化と学習のポイント(表3)を作成し、授業を行うことにした。

- 【ア】 これまでの自分の成長を振り返ったり、向き合ったりする場を通して、自分のよさやがんばり等について気付かせる。
- 【イ】 他者からの称賛等や評価を受ける活動を通して、他者から自己のよさを認められる喜びを多く味わわせる。
- 【ウ】 授業の終末において、振り返り（自己評価）シート等を取り入れることで、児童自らが自分の成長を確認したり、これからの生活に目標をもって生活しようとする態度の育成につながるようにする。

表2 5年生体育科 単元名「心の健康」におけるストレスマネジメント教育を生かした指導計画

小単元・時		主な学習活動	教師の働きかけ
心の発達	1	1 提示された絵を見ながら、心が発達するということがどういことなのか、自分の経験をもとに考え、話し合う。 2 いろいろな経験をもとに心の発達について話し合う。 3 相手のよさをほめるゲームをする。 4 心が発達するということとはどのようなことなのかをまとめ、これからどのようにしたらよいか、自分なりの目標をもつ。	【ア】 他者と比較させるのではなく、小さいころの自分と比べさせて、自分の成長を見つめさせる機会にさせる。 ○ 人とかかわりの中で、不安や悩みがあった時、自分の心がどのように変化したか、話し合いをさせる。話し合うことを通して、お互いの悩みなどを共有させる。 【イ】 他者のよさを発見させるゲームを取り入れ、他者から自己のよさを認められる喜びを多く味わわせる。 【ウ】 学習したことを振り返らせることで、これまでの自分とこれからの自分について考えさせ、まとめる。 【手】 振り返りカード ブレーンストーミング ほめほめリレー
		1 提示された絵を見ながら、心の動きと一緒に、体にどのような変化が起きるか考える。 2 「心のいらいらと体の調子や具合」のグラフを見ながら、心と体のつながりについて考える。 3 いらいらゲームを体験し、気付いたことを発表する。 4 体の調子や具合が悪くなった時の心の動きを思い出し、心と体のつながりについてまとめる。	【ア】 絵を見ながら、今までを振り返らせ、グループで話し合いをさせる。 【ア】 事前にとったアンケートの結果を提示することで自分だけではなく、他者の様子についても考えさせる。だれでも、不安や悩みがあることに気付かせる。 【ア】 いらいらしたときの心の様子に気付くゲームを体験させて、心と体の様子について実感できるようにする。 【ウ】 学習したことを振り返らせることで、これまでの自分とこれからの自分について考えさせ、まとめる。 【手】 振り返りカード いらいらゲーム 腹式呼吸 リフレーミング 事前アンケート
不安な時・悩みがある時	3	1 「日常生活の悩み」を表したグラフを見ながら、日ごろから不安に思っていることや悩みなどを話し合う。 2 不安や悩みで困った時に、自分ならどのようにするか考える。 3 対処法を紹介し、体験させる。 4 それぞれの考えを出し合い、不安や悩みで困った時は、どのようにしたらよいかまとめる。	【ア】 具体的な悩みを発表させるのではなく、事前の調査結果をもとに話し合い活動を行わせる。 ○ 不安や悩みがある時は、自分に適した対処法でストレスの軽減を図ることが大切であるということに気付かせる。 【ア】 対処法の一つを紹介し、体験させる。 【ア】 不安や悩みが自分を成長させることにもつながることに気付かせる。 【ウ】 学習したことを振り返らせることで、これまでの自分とこれからの自分について考えさせ、まとめる。 【手】 振り返りカード 腹式呼吸 リラックスタイム ブレーンストーミング 事前アンケート
みんなで生きる	4	1 日常生活において予想される場面を表した絵を見ながら、自分ならどのような行動をとるかなどを考える。 2 他者とかかわりの中で困った時の経験やその時の行動などを振り返る。 3 絵を参考にして、自分の悩みが他者とかかわりによって和らいだ経験について話し合う。 4 スキルを学習する。 5 今後、他者とどのようにかかわっていききたいかなどをまとめる。	【ア】 絵を見ながら、今までを振り返らせ、グループで話し合いをさせる。 ○ 他者に助けられたこと、逆にかかわり方等で困った時のことなどを振り返らせる。 【イ】 周りの人とかかわって生きていることに気付かせる。 【イ】 質問ゲームを体験させて、友達とかかわるよさに気付かせる。 【ウ】 学習したことを振り返らせることで、これまでの自分とこれからの自分について考えさせ、まとめさせる。 【手】 振り返りカード 上手な質問ゲーム

【ア】～【ウ】は、前ページの授業における視点を示す。【手】児童の活動をより充実させるための技法や教具の活用

次に、単元の指導計画をもとに、ストレスマネジメント教育の四段階に沿った学習のポイントを

表3のように整理した。全4時間を通して、自己のよいところや弱さを知り、それを含めたすべてが自己であるということを受け入れさせていくようにする。同時に他者とのかかわりの中で生きていることにも気付かせ、円滑な人間関係を築くことのよさを味わわせていくようにしたい。

表3 児童の予想される意識の変化と学習のポイント

児童の予想される意識の変化	学習のポイント
1 ストレスの概念を知る 小さいころと比べると、ずいぶん成長しているんだなあ。いろいろ感も変化しているんだな。 	ストレスとは何か、どのような時にストレスが起こるのかなど、ストレスが起こる原因を考えさせる。 ① 発達の段階に応じて、自分のストレス（いらいら）を考えさせる。 ○ 小さい時は、どんなことで、いらいらしていたか。 ○ 小学校低学年の時は、どんなことで、いらいらしていたか。 ○ 小学校中学年の時は、どんなことで、いらいらしていた。 ② それぞれの発達の段階で、いらいら感が変わってきていることや自分が成長していることを気付かせる。
2 ストレスの反応に気付く ドキドキすると、手足がふるえる時があるな。不安や悩みがあると体の調子が悪い時があるな。 	ストレスがある時は、心や体にどんな変化が出るか体験を通して考えさせる。 ① 心が不安になったりいらいらしたりする時は、体にどのような変化が出たかを考えさせる。 ○ 頭痛や腹痛は、どんな時に出了か。 ○ 緊張をした時は、体にどのような変化が出たか。 ② ストレスと上手に付き合っていくことで、心の成長につながることや多面的な自己の存在に気付かせる。
3 ストレスの対処法を学ぶ いらいらしたときにどんなことをしていただろう。いろいろな方法で、自分の心を落ち着かせることができるんだな。 	ストレスなどがある時は、どのような対処法があるかを今までの経験をもとに考えさせる。 ① 不安感やいらいら感は、どのようにして対処してきたかを振り返らせる。 ○ どんな対処法があったか。 ○ 他にどんな対処法があるか。 ② いろいろな対処法があることを知り、自分にあった対処法を活用することで、心の安定を保つことに気付かせる。
4 対処法を活用する 周りの人に助けられていたんだな。自分ができていることを周りの人にしていこう。 	ストレスなどに対して、どのような態度で他者とかかわっていけばよいかを考えさせる。 ① 周りの人が不安や悩んでいる時にどのような態度で接したらよいか、これからの目標をもたせる。 ○ 不安や悩みがあった時は、どうしたらよいか。 ○ 周りの人が困っていたら、どうしたらよいか。 ② 悩みや困ったことがある時には、一人で抱え込まず友達や先生、家の人に相談することも一つの方法であることに気付かせる。

(4) ストレスマネジメント教育の視点を生かした体育科（保健）の授業の実践

ア 小单元名

(2/4) 「心とからだのつながり」

イ 目標

うれしかった時や緊張した時など体の様子について考え、心の動きと体の調子が互いに影響し合っていることを理解できるようにする。

ウ 実 際

時 間	過 程	主な学習活動	教師の手立てと工夫	児童の姿とつぶやき
5 分	導 入	1 呼吸のストレッチをする。	○ 緊張をほぐし、リラックスした状態で学習に取り組めるようにする。 ○ 呼吸に集中させる。	腹式呼吸とは何だろう。 鼻から吸う、難しいなあ。 ゆっくりと息を吸うには、集中することが大切なんだな。
		リラックスのしかた 腹式呼吸(ふくしきこきゅう)を覚えよう ① まず、鼻からゆっくり息を吸います。 吸うときには、お腹をふくらませます。 ＊ 空気中の酸素をいっぱい吸いましょう。 ② 息を止めます。 ③ 鼻から息を出します。 息を出すときには、お腹が背中の方へくっつくようなイメージでします。 からだの中の嫌なことをすべてはききましょう。	(7) 児童の関心・意欲につながる活動 腹式呼吸の紹介 1 鼻からゆっくり息を吸いながら、できるだけおなかをふくらませていく。 2 新鮮な空気、プラスのエネルギーをたくさん吸うイメージで行う。 3 息をしばらく止める。 4 鼻から息をゆっくりと吐き出す。 ○ 気持ちがいいなというイメージをもたせる。	 今日は、何をするのかな。 心が落ち着いてきたような気がするな。 ゆっくりと息が吸えるよ。
15 分	展 開 (前半)	2 本時の学習課題を知る。	○ 心の動きと一緒に、体にもどのような変化が起こるか考えさせる。	
		心と体がつながっているとは、どのようなことをいうのだろう。 3 ゲームをする。 ＊「いらいらゲーム」をグループでする。 4 ゲームを通して気付いたことを発表する。 心のいらいらと体の調子や具合との関係について考えてみよう。	「いらいらゲーム」の内容 1 大豆を箸でつかみ、移動させる。 2 制限時間内により多くの大豆を移動させたグループの勝ち。 3 グループでの対抗戦。 4 早い順に1位から6位までを決めることを伝えておく。 ○ 児童にプレッシャーを与える言葉掛けをする。一人一人に緊張を与えてからゲームを開始する。 (4) 自己理解、他者理解へつながる活動 ○ 心の動き(感情の変化)と体の変化が表われるようなゲームを取り入れ、心と体が結び付いていることを体験させながら気付かせる。	 大豆を落さないように運んでね。 ○○さん、上手だね。 がんばって。 早く、早く。  大豆をうまく箸でつかめないよ。 早くしないと最後になるよ。 焦ると、手が震えるよ。

15分	展開 (後半)	5 グラフをもとに、「心のいらいらと体の調子や具合」との関係について調べ、気付いたことを発表する。 - 全国の小学生の「心のいらいらと体の調子や具合」を表したグラフ - 本校5年生の「心のいらいらと体の調子や具合」を表したグラフ 6 心と体がつながっていることを知る。	○ 教科書のグラフや事前にとったアンケートの結果を表したグラフを見て、気付いたことを発表させる。 グラフの活用 身近な出来事としてとらえさせるために、本校の5年生のアンケート結果を表したグラフを提示する。 ブレインストーミング 1 他人の発言を批判しない 2 自由奔放な発言を歓迎する。夢物語でもよい。 3 質より量を求める。 4 他人のアイデアに便乗する。	 いらいらしているときに頭が痛くなりやすいな。 調子が悪いと、やる気も出ないな。
5分	終末 (前半)	7 自分の今までの行動や言動を振り返る。 今までの自分を振り返るワークシート	(ウ) 学習したことを確認する活動 ○ 授業を通して気付いたことや分かったこと、これまでの自分の行動や言動について振り返らせる。 評価 心のいらいらと体の調子や具合との関係が分かったか。	 心と体がつながっているなんて不思議だな。 似たようなことが、以前、自分にもあったな。
5分	終末 (後半)	8 学習のまとめをする。 ○ 心の動きで体の調子や具合が変わったり反対に体の調子や具合で心の動きが変わったりする。 ○ 不安や悩み、いらいらが長く続くと、それが原因で、体の調子や具合が悪くなつて、病気になることもある。 9 次時の学習を知る。	○ 自分の体調や具合などは心の動きに左右されていること様々な病気が起こる原因の一つに不安や悩みが関係していることも理解させる。 評価 心の動きと体の変化を結び付けて、体に起きる変化に気付くことができたか。 事例の紹介 頭痛、腹痛、不安感 気分が落ち込むなど。 ○ 次時は、ストレスの対処を学習することを知らせる。	 次の学習も楽しみだな。 どんなことをするのだろう。 イライラしたときや緊張したとき、不安なときは、どんなことをしているかな。

(5) ソーシャルスキル教育の視点を生かした特別活動

ア 特別活動（学級活動）の授業における視点

特別活動（学級活動）では、自分に足りないソーシャルスキルを学ばせたり、集団宿泊学習において学習したソーシャルスキルを活用させたり、活動を振り返らせたりして、自己や他者のよさに気づき、お互いを認め合おうとする態度を育てることをねらいとしている。

そこで、次の【ア】～【ウ】の視点をもち、授業を行うことにした。

- | | |
|-----|--|
| 【ア】 | 児童が自己に足りないソーシャルスキルに気付くような場を意図的に設定し、足りないスキルを獲得しようとする態度を身に付けさせる。 |
| 【イ】 | 集団宿泊学習の様々な活動の場で、児童が獲得したソーシャルスキルを使い、円滑な人間関係を構築しようとする態度を身に付けさせる。 |
| 【ウ】 | 児童が様々な体験活動を振り返る中で、自己や他者のよさを発見するとともにお互いを認め合おうとする態度や気持ちをもたせる。 |

イ ソーシャルスキル教育の視点を生かした「集団宿泊学習の構想図」について

学校行事は、児童一人一人にとって有意義で充実したものでなければならない。そのためには、児童の自主性を十分にはぐくんでいけるような指導の工夫が大切であると考え。特に高学年においては、「学級のために役立ちたい」「自分に与えられた役割を果たす」などの意欲や責任感をもって積極的に参加していく態度が求められる。そして、このような意欲や責任感に基づいた自分の行動等を他者から認められることで、自己肯定感と自己有用感を高めることにつながると考える。

そこで、児童が「集団宿泊学習」において、どんな自分になりたいかなどといった意欲を持続するために、単元全体を見通した構想図を作成した（図11）。そして、「集団宿泊学習」において児童が主体的に活動するための学習の流れ（表4）、ソーシャルスキル教育の視点に沿った指導計画を作成した（表5）。

◇集団宿泊学習における目標 集団宿泊学習を通して、望ましい人間関係を形成し、集団への所属感や連帯感を深める。				
◇学級や個人の目標 班の役に立ちたいな、楽しい思い出を作りたいな。				
単元全体をステップ1から4に分け、それぞれのねらい等を以下のように設定した。				
各段階	ステップ1 気付く	ステップ2 練習する	ステップ3 生かす	ステップ4 振り返る
ねらい	集団宿泊学習を通して、よりよい人間関係を形成するためにどんな目標をもって、取り組んだらよいか、そのために必要なことは何かなど、活動全体の見通しをもつことができる。	集団宿泊学習を想定し、様々な場面においてどのような行動や態度をとったらよいか考えることができる。	集団宿泊学習の様々な場面で、学習したスキルを実践できる。	DVDを視聴したり、発見カードを作成したりして、集団宿泊学習で自分ががんばったことや学習したスキルを生かしたかどうかなどを振り返ることができる。また、友達ががんばっていた様子などにも気づき発表することができる。
主な学習活動	事前学習1 楽しい思い出が残るような集団宿泊学習するために、どのような態度がよいか考える。	事前学習2 前時の学習から様々な場面を想定し、ソーシャルスキルの練習をする。	集団宿泊学習 学習したスキルを様々な場面で実践する。	事後学習 集団宿泊学習で、自分や友達のがんばったことなどを振り返り、発表する。
視点	【視点ア】	【視点ア】	【視点イ】	【視点ウ】

* 【ア】～【ウ】は、特別活動（学級活動）の授業における視点【ア】～【ウ】を示す。

図11 ソーシャルスキル教育の視点を生かした「集団宿泊学習」の構想

表4 「集団宿泊学習」を中心とした学習の流れ

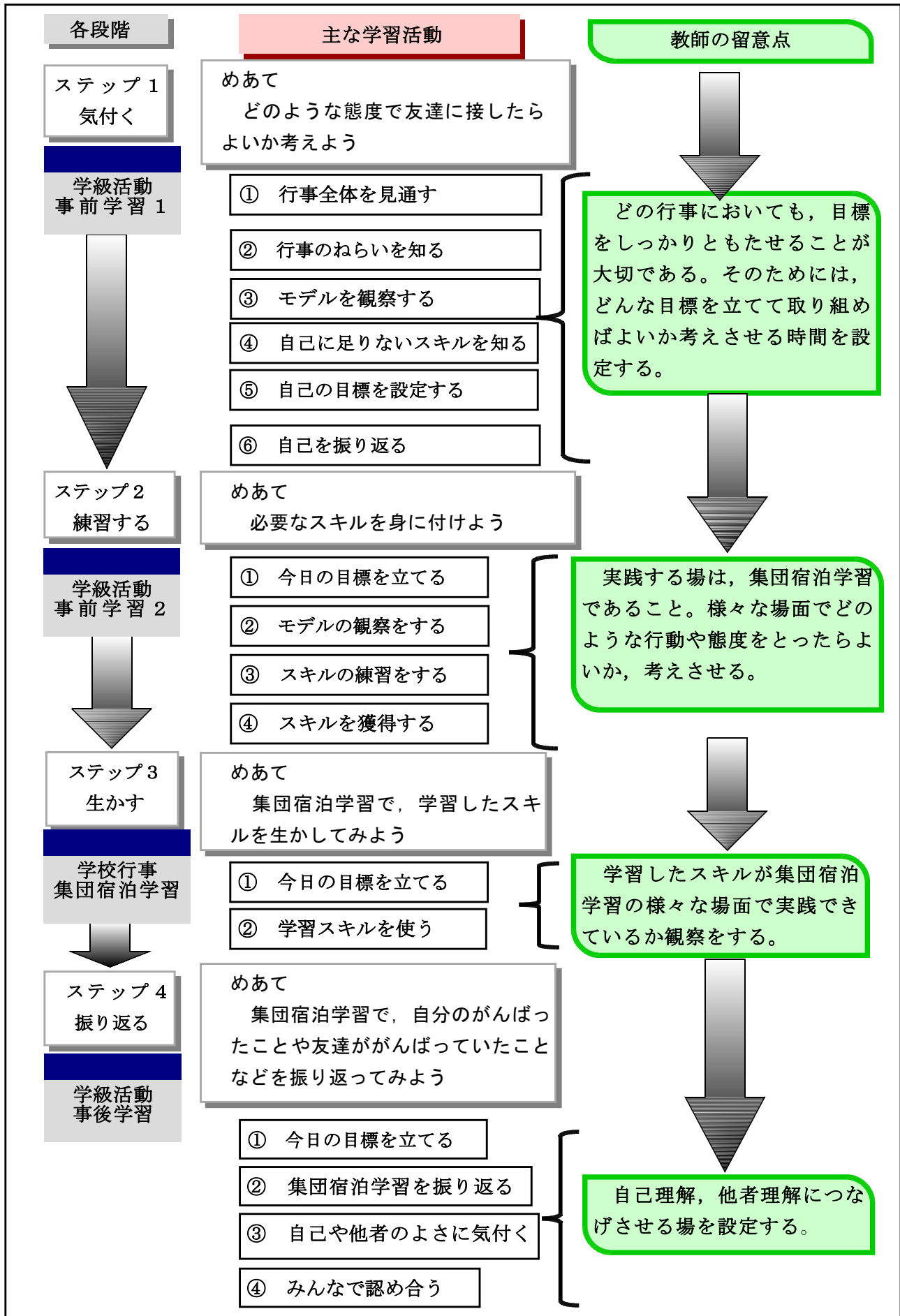


表5 5年生特別活動 「集団宿泊学習」における指導計画

過程	単元時	学習活動・学習内容	教師の働きかけ及びその手だての工夫	児童の意識の流れと手だてのポイント
ステップ1 事前学習1	① 集団宿泊学習に向けて	1 ペアリラクゼーションを体験する。 2 集団宿泊学習に向けて、友達にどのような態度で接すればよいかについてのオリエンテーションをする。 3 今日のめあてについて知る。 4 DVDを鑑賞する。 5 自分の話し方や態度についてワークシートに記入する。 6 グループで話し合う。 7 話し合った内容を発表する。 8 次時の学習を知る。	○ リラックスした中で授業が行えるようにする。 ○ みんなが楽しかったと言える集団宿泊学習にするためにはどうしたらよいか考えさせる。 ○ 今日の学習内容を知らせる。 ○ 登場人物の話し方や態度に注目させる。 * DVDの視聴 ○ あやまる時、人に頼む時などの言い方や態度などの点で考えさせる。 ○ ワークシートをもとに話し合いをさせ、発表させる。 ○ スキルの練習をすることを知らせる。	 集団宿泊学習に行くのが楽しみだなあ。自分の話し方は、どうだろう。 1 1時間目は、オリエンテーションをする。 2 DVDの視聴は、児童がよく知っているキャラクターを使用する。 
ステップ2 事前学習2	② 集団宿泊学習に向けてのスキルの練習	1 簡単なゲームをする。 2 今日のめあてを知る。 3 どんな話し方や態度がよかったか、前時を振り返る。 4 モデルを観察し、気付いたことについて発表する。 5 練習をする。 6 体験活動を振り返って、良かった点、改善する点を発表する。 7 今日の学習を振り返る。	○ 自分たちに足りないスキルは何かについて前時を振り返らせる。 ○ どんな話し方や態度がどうか、発表させる。 ・相手にお願いをする時 ・お願いを聞く時 ・断る時 ○ 児童たちから出た意見をもとに、代表の児童に練習させる。 * ワークシート ○ 集団宿泊学習の活動班に分かれて、スキルの練習をさせる。できるだけ、全員が体験できるように時間のめどを示す。 ○ 体験を通して気付いたことなどを発表させる。	 どんな言い方をしたらいいだろう。自分がやる気になる頼まれ方があるな。 事前にアンケートをとり、クラスの実態や児童が想定しやすい場面でスキルの練習をさせる。 
ステップ3	集団宿泊学習			
ステップ4 事後学習	③ 集団宿泊学習を振り返って	1 簡単なゲームをする。 2 今まで学習したことを振り返る。 3 今日のめあてを確認する。 4 自分や友達のよさを発見し、カードを作成する。 5 カードに書いたことを発表する。 6 これまでの自分を振り返り、今後どのような話し方や態度に心掛けるかなどの目標を立てる。	○ ゲームを通して、リラックスをさせ、和やかな雰囲気の中で、授業が進むようにする。 ○ 前時までの学習を振り返らせる。 ○ めあてを確認させる。 ○ 集団宿泊学習のしおりやDVDを視聴させる。視点を与え、視点に沿って考えさせ、発表させる。 ○ 自己や他者のよいところに気付かせ、カードを作成させる。 ○ 作成したカードを掲示する。 ○ 自己や他者のよいところを共有することで、自己肯定感や自己有用感を高めさせる。 ○ 今までの活動を振り返らせるとともに今後の目標を立てさせる。	 〇〇さんの態度はいいなあ。自分もがんばったことを思い出したな。友達や先生にほめられたらうれしいな。 動画、写真などの資料を見せることで、児童が振り返りがしやすくなる。また、発見カード等は、授業参観等を利用して掲示しておく。 

(6) ソーシャルスキル教育の視点を生かした特別活動の授業の実践

ア ステップ1 集団宿泊学習前 オリエンテーションを取り入れた授業 (抜粋)

(7) 小単元

(1/4)「集団学習に向けて」

(イ) 目 標

今までの自分の言動を振り返り、集団宿泊学習に向けてどのような態度がよいか考えることができるようにする。

(ウ) 実際

時 間	過 程	主な学習活動	教師の手だてと工夫	児童の姿とつぶやき
3 分	導 入	1 ペアリラクゼーションを体験する。 ・ 二人組で、交互に肩もみをする。	○ リラックスした中で授業が行えるようにする。 【リラクゼーションのねらい】 お互いに声をかけ合いながら、肩もみを行わせる。相手の立場に立って行動することをねらいとする。	今日は、二人で肩もみをするんだな。 おもしろそうだね。 相手の気持ちになってみるといいかな。
5 分	展 開	2 集団宿泊学習に向けて、どのような態度で接すればよいかオリエンテーションをする。 目標 思い出に残る楽しい集団宿泊学習にしよう ステップ1 自分を振り返ろう ステップ2 気持ちのよい話し方や態度を練習しよう ステップ3 学習したことを生かしてみよう ステップ4 集団宿泊学習を振り返ってみよう 3 本時のめあてについて知る。 今までを振り返って、自分の話し方や態度はどうだったろうか。	○ みんなが楽しかったと言える集団宿泊学習にするためにはどうしたらよいか考えさせる。 【オリエンテーションのねらい】 単元全体を見通した計画を立てることで、行事に参加することへの目標（どんな自分になりたいか、どんな自分でいたいかな等）を明確にもたせ、意欲を持続させることをねらいとする。 ○ 掲示しておくことで 宿泊学習を通してどんな自分になりたいのか意識させる。	集団宿泊学習が楽しみだなあ。 楽しい集団宿泊学習するにはどうしたらいいかな。 誰の話し方がいいかな。 乱暴な言い方や態度だね。

イ ステップ4 集団宿泊学習終了後の授業の実践

(7) 小単元

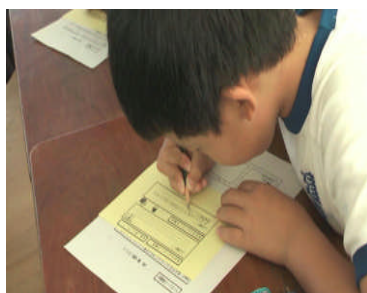
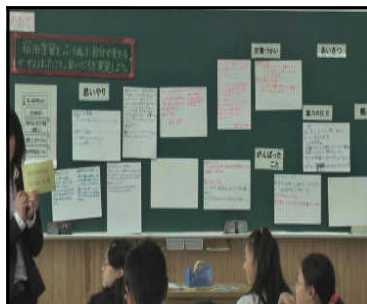
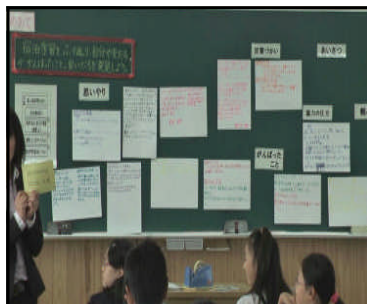
(4/4)「集団宿泊学習を振り返って」

(イ) 目 標

集団宿泊学習を振り返り、自分や友達のがんばったことを認めたり、称賛したりすることができるようにする。

(ウ) 実際

時間	過程	主な学習活動	教師の手だてと工夫	児童の姿とつぶやき
3分	導入	1 簡単なゲームをする。 【ゲームの内容】 - 先生とじゃんけんゲームをする。 - 身体や目をよく観察してあいこを出す。	○ ゲームを通して、リラックスをさせ、和やかな雰囲気の中で、授業が進むようにする。 【ゲームのねらい】 あいこを出させることで、ゲームに集中させるとともに、教師に身体を向ける、視線を合わせることをねらいとする。	 先生は、何を出すかな。やったあ。同じだった。違った、残念。○○さん、すごいなあ。
15分	展開(前半)	2 今まで学習したことを振り返る。 3 本時のめあてを確認する。 集団宿泊学習を振り返り、自分や友達のがんばったことやよいところを発見しよう。 ○ 集団宿泊学習のしおりやDVDを視聴し、視点に沿って考える。 ○ 相手の思いやる話し方 ○ 協力の仕方 ○ 頼み方 ○ あいさつや言葉遣い ○ がんばったこと 4 DVDを視聴し、気付いたことなどについて発表する。 ○ 今まで学習したことが生かされているかななどについて振り返る。	○ 前時までの振り返らせる。 ○ 集団宿泊学習のしおりやDVDを視聴させる。視点を与え、視点に沿って考えさせる。 ○ 自己や他者のよいところに気付かせ、カードを作成させる。 【DVDの視聴のねらい】 ・ 協力の仕方 ・ 頼み方 ・ あいさつ、言葉遣い ・ がんばったこと 1 視聴する際の視点を与え、事前に学習したスキルが身に付いているか等の確認をさせる。 2 自分を振り返らせるとともに他者のよさに気付かせる。	 前の時間にしたな。アニメのDVDをみたな。しずかちゃんの話し方がよかったかな。  ○○さんががんばっているな。  ○○さんの言い方、優しいな。

15分	展開(後半)	5 自分や友達のよさを発見し、カードを作成する。	○ 作成したカードを掲示させる。 【発見カード活用のねらい】 1 自分ががんばったことなどに気付かせ、自分自身を客観的に見られるようにする。 2 友達ががんばっていたことやよさなどを書かせることで、他者を認めることのよさに気付かせる。 評価 自分のよいところや友達のよいところを発見することができたか。	 自分のがんばったことは何だろう。 友達のよさは何だろう。 
10分	終末(前半)	6 カードに書いたことを発表する。 *ワークシートの活用	○ 自己や他者のよいところを共有することで、自己の肯定感や自己有用感を高めさせる。 【発表会のねらい】 1 自分のよいところをみんなの前で発表させることで、自分自身の行動や言動に自信をもたせる。 2 友達のよいところを発表させることで、他者を認める、認められたという意識を育てる。 3 称賛される喜びを味わわせる。 評価 自分のよいところや友達のよいところを発表することができたか。	自分のがんばったことを書こう。 友達に助けてもらったことがあったな。  クラスの友達に紹介したいな。 みんながんばっていたんだね。 
2分	終末(後半)	7 今までの自分を振り返り今後どのような話し方や態度に心がけるかなどの目標を立てる。	○ 今までの活動を振り返らせるとともに今後の目標を立てさせる。 評価 これからどんな話し方や態度で生活をすればよいか目標を立てることができたか。	 みんなすごいな。 〇〇さん、たくさん名前が書いてあるな。

ウ 授業後の振り返りや「発見週間」の取組

単元終了後に、日記等に感想等を書くということを通して授業を振り返らせた(図12)。記録することを通して、授業の中で取り扱った内容がより自分のものとしてとらえられるようになったり、自分のよいところを客観的に見ることができるようになったりすることで、自己のよさやがんばりを改めて発見することにつながった。

また、「自分や友達のよいところを発見しよう」という期間を1週間設け、自己や他者のがんばったところやよいところを意識させた。

また、振り返りの項目を点数化したことで、設定された項目に対して、自己の取組が一目でわかり、意欲を継続させることができた(図13)。さらに、担任からのコメントを載せたことで自分の行動等を肯定的に受け止めたり、認められたりする喜びにつながったりした。

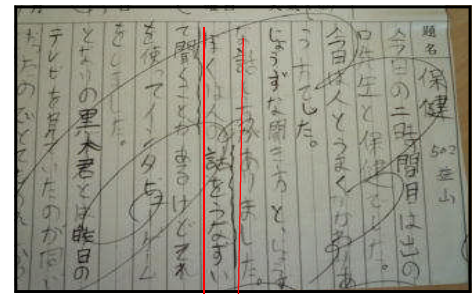


図12 児童の日記

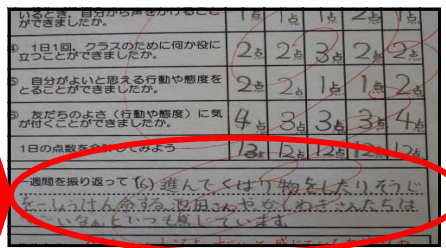
振り返りカードについて	
1週間を振り返る欄を設定した。自分のよさやがんばっていることを中心に振り返らせた。文章に書くことで、自分や友達のよさ、がんばっている様子等を客観的に捉えさせるようにした。	
	
具体的な児童の感想	
自己理解	○ 最初は、あいさつするのが苦手だったけど1週間であいさつができるようになった。 ○ あいさつをすると気持ちよくなった。 ○ 係の仕事以外もがんばった。 ○ 一年生に優しくできた。
他者理解	○ A君がすごくいいあいさつをした。次は、ぼくもまねをしたいと思った。 ○ 進んで配り物をしたり、掃除をしたりするAさんやBさんは、すごいなあと思った。 ○ 持久走大会の時、Cさんが「一緒にがんばろう」と言ってくれて、とても、うれしかった。友達によさに気付いた。 ○ まわりの友達のよい面をたくさん発見することができた。

図13 振り返りカードの記述内容

5 児童の変容

(1) 抽出児童の変容

抽出児童の自己認識・他者理解について、普段の様子と集団宿泊学習の様子、振り返りカードや発見カードの記述から観察を行い、分析した。

ア 抽出児童の普段の様子

【A児】

普段から、積極的に行動し、友達や教師とのかかわり方も上手である。どちらかというとな活発な児童である。自己を肯定的にとらえたり、クラスの友達からも頼られたりしている。

【B児】

友達や先生と楽しく過ごせる時と、そうでない時がある。また、他者からの評価を気にすることが多く、他者の言動に敏感である。

【C児】

自分が興味・関心をもっていることに対しては、前向きに取り組むが、嫌なことやできないことに対してはとても消極的である。

イ 集団宿泊学習の様子

10月20日、21日に集団宿泊学習が行われた。抽出児童の様子を中心に観察を行った。集団宿泊学習におけるそれぞれの様子を、表6に示す。

表6 集団宿泊学習での様子

	A児	B児	C児
朝の活動	班の友達ちに自分から声をかけ、協力して、掃除を進めることができていた。	一人で大変な時は、友達に手伝ってほしいといったお願いする場面が見られた。	自分の与えられた場所を掃除していた。しかし、自分の掃除が終わると、遊んだり、友達の掃除のじゃまをしたりしていた。
飯ごう炊飯	自分の与えられた役割を果たそうとする姿が多く見られた。また、自分の班の友達にも気配りができていたり、他の班の友達にも声をかけたり、手伝ったりしていた。	班の友達に自分から声をかけて、できることに取り組んでいた。後片付けを手伝ってもらったら友達に「ありがとう」と言うことができていた。	楽しそうに班の友達と活動をしていたが、自分から進んで声をかけたり、手伝いをしたりする様子は、あまり見られなかった。

ウ 毎時間の振り返りカードの変容

毎時間、目標の設定や振り返り等をワークシートに記述することを継続して行った結果、カードの記述に次のような変化がみられるようになってきた(表7)。

表7 ワークシートの記述の変化

	A児	B児	C児
6月授業1回目	ゲームが楽しかった。 短文が多かった。	自分のことがよくわかった。 おもしろかった。	特に何もない。 つまらなかった。 意欲がみられない。
6月授業4回目	自分は、たくさんの人たちに支えられて、生きていることに気が付いた。これからは、自分も人の役に立ちたい。 考えを書くようになった。	今日の授業で、自分のことや心と体の変化について、よく理解することができた。学習したことを生活に生かしたい。	楽しかった。 少し意欲が見られるようになった。
10月授業1回目	モデルを見て、自分の言い方がよくないと思った。	友達に自分の意見を言ったり、頼み事をしたりするのは難しいと思った。	集団宿泊学習が楽しみだ。
10月授業4回目	学習したことが集団宿泊学習でできるようになってとてもうれしかった。これからも学習したことを生かしていきたい。 他者比較ができるようになってきた。	自分の思っていることや言いたいことを伝えることができてうれしかった。	友達から、「ありがとう」と言われてうれしかった。 自分の気持ちを素直に出すようになった。

エ 考察

- 【A児】 普段から自己を肯定的にみたり、他者から必要とされたりしていると自覚していた。ストレスマネジメント教育、ソーシャルスキル教育の考え方を生かした授業を行ったことで、さらに、自分のよさを知り、他者のために役立とうとする態度や言動が見られるようになった。
- 【B児】 他者とのかかわり方が少ない方ではなかったが、相手に対する言葉遣い等で、友達から誤解を受けることが多かった。しかし、スキルの学習を通して、他者への言葉遣いや態度等がどうあればよいかが分かった。実践しようとする態度が見えるようになった。
- 【C児】 特に「集団宿泊学習」では、興味がない活動で積極的に活動する意志は見られなかった。しかし、班活動を通して、自分の行動を友達から感謝されたことで、他者から認められた喜びを味わうことができた。

(2) 学級集団の変容

学級集団の変容を検証するために、自己肯定感や自己有用感、ストレスの実態について、6月と同じ実態調査を11月（検証授業Ⅱの実施後）に実施したその結果を比較したところ、以下のことが明らかとなった。

ア 自己肯定感の変容

本研究で用いた自己肯定感の定義を基に、「自分のことが好き」「自分にはよいところがある」「自分のことがいやになることがある(逆転項目)」という質問項目を設定し（4件法、各項目1点～4点）、5年生の6月と11月の合計平均を比較してみた(図14)。自己肯定感については、わずかではあるが、6月の合計平均より11月の合計平均が高くなっていた。

特に、「自分のことが好き」という項目については、6月の平均は、8.35点であった。11月の平均では8.48点になっており、自己肯定感が高まっていることが分かった。

このことから、検証授業Ⅰや検証授業Ⅱにおいて、自己理解の場を多く設定したり、自分の意見や考えを発表する場や他者から称賛される活動を取り入れたりしたことが有効であったのではないかと考える。

イ 自己有用感の変容

自己有用感についても、本研究で用いた定義を基に、「自分は認められたり、ほめられたりしている」「学級のために役立っている」「学級の友達から頼られている」という三点の質問項目を設定し（4件法、各項目1点～4点）、その合計平均について比較した（図15）。11月の合計平均は6月よりも高くなっており、特に、「学級のために役立っている」という項目は、6月の学年平均が7.23点であったが、11月では、7.38点となっており、すべての学級において自己有用感が高まっている結果が得られた。また、各学級の6月と11月の3項目の合計平均の差を分析（t検定）したところ、学年全体では有意差が見られなかったが、4学級中2学級において1%の水準で有意差が見られた。

このことから、特に検証授業Ⅱの特別活動における、他者から認められた、必要とされたという意識を高める手だてが有効であったと考える。ストレスについては、「いらいらすることがありますか」という質問項目を設定し（4件法、1点～4点）、6月と11月の実態調査の結果を比較してみた（図16）。6月には2.16点であったが、11月は、2.10点となっており、この結果から、学年全体にわずかであるがストレスの減少傾向が見られた。

このことから、検証授業Ⅰでストレスの概念や対処法を学習したことにより、児童が自分に合ったストレスの対処法について理解を深め、学校生活などさまざまな生活場面において実践していることが考えられる。

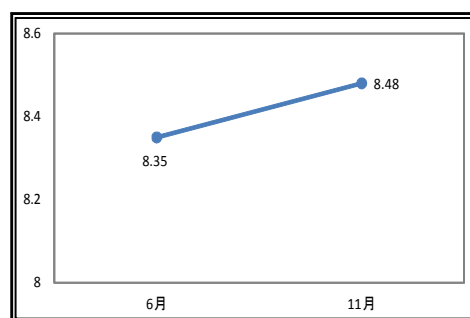


図14 自己肯定感

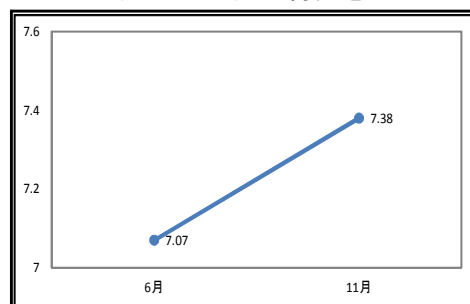


図15 自己有用感

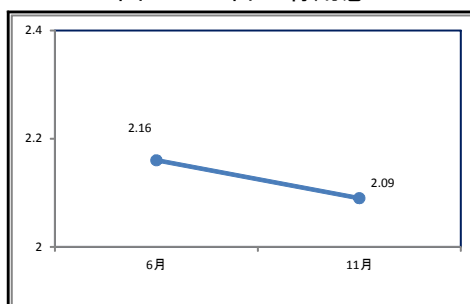


図16 ストレス

6 主な学校行事におけるねらいと手だて

高学年は、学校行事の中で大きな役割を担う。学校行事を通して、学年に応じた望ましい態度を身に付けたり、学級集団への所属感を深めたりできると考える。また、児童一人一人が積極的に学校行事に参加するためには、ねらいや意図を教師がもつとともに、児童にも目標をもって取り組ませることが大切である。特に、体験活動を通して気付いたことや振り返りなどの活動の充実を図らせることで、自己のよさを知ったり、他者のことを理解したりすることへつながるのではないかと考える。

また、学校行事は学級経営の充実との関連が深い。1学期は「一人一人に居場所をつくる」、2学期は「学級の仲間意識を高める」、3学期は「お互いよさの認め合め合う」といった「各学期の目標」を決めておくことが大切であると考え。

そこで、学校行事の中で児童一人一人の自己肯定感や自己有用感が高まるようにするために、表8のような年間の計画表を作成した。計画表には、行事のねらい、手だてや留意点を明記した。高学年の学校行事を中心として、学級づくりの留意点や手だて、目標を児童一人一人の自己肯定感や自己有用感が年間を通して高まるように工夫した。

表8 主な学校行事におけるねらいと手だてや留意点

学期	主な学校行事	ねらい	手だてや留意点
一学期	入学式 始業式	新しい学年、先生、友達との出会い、新学年の期待や意欲をもたせる。	目 標 一人一人の居場所をつくる 留意点 ◎新学年の、不安や悩みへの対応 ① 1年間を通した明確な目標の設定 ② 家庭との連携、前学年との連携 ③ 教育相談簿の引継ぎ・作成 ④ 事例研修会の充実 ⑤ 行事の事前・事後指導 ○ 長所・短所の確認 →リフレーミング ○ 自己理解、自己受容 →ストレスマネジメント ○ 仲間づくり →ソーシャルスキル ○ 1年間、1学期の目標の設定 →個人、学級
	家庭訪問	一人一人のよさを伝え、家庭からの称賛を得る。	
	春の1日遠足	新しい学級の友達のよさに気付こうとする気持ちを育てる。	
	校内水泳大会	学級の一員として、自分にできることは協力しようとする気持ちを育てる。	
	1学期終業式	1学期間を振り返り、自分や友達の成長を認め合わせる。	
二学期	2学期始業式	新学年への期待や意欲をもたせる。	目 標 学級の仲間意識を高める 留意点 ◎生活や態度の変化への対応 ① 行事前の目標の設定 ② 教室内の設営の工夫 ③ 教育相談の実施（児童・保護者） ④ 行事の事前・事後指導 ○ 長所・短所の確認 →リフレーミング ○ 自己理解、自己受容 →ストレスマネジメント ○ 仲間づくり →ソーシャルスキル ○ 2学期の目標の設定 →個人
	運動会練習 運動会	運動を通して、仲間とかかわる楽しさをもたせ、互いのよさに気付かせる。	
	秋の1日遠足 宿泊学習 修学旅行	体験活動を通して、お互いのよさを実感させて、自分や他者を大切にしようとする気持ちを育てる。	
	持久走大会	自分や他者のがんばりを認め、称賛する気持ちを育てる。	
	2学期終業式	1学期を振り返り、自分や友達の成長を認め合わせる。	
三学期	3学期始業式	新学年への期待や意欲をもたせる。	目 標 お互いのよさを認め合う 留意点 ◎次学年度への期待と不安の緩和 ① 目標の振り返り ② 次学年への目標の設定 ③ 教育相談簿の引継ぎ・作成 ④ 事例研修会 ⑤ 行事の事前・事後指導 *児童の1年間の資料整理 ○ 長所・短所の確認 →リフレーミング ○ 仲間づくり →ソーシャルスキル ○ 1年間、3学期目標の設定 →個人
	学習発表会	友達の努力や工夫を認め合い、学級の一員として協力してよいものを創り出そうする意欲を育てる。	
	お別れ遠足	学級の友達のよさを改めて知り、学級が違って仲良くしようとする気持ちを育てる。	
	卒業式準備 卒業式	友達と協力して、卒業式を成功させようとする気持ちを育てる。	
	終了式	1年間を振り返って、自分や友達の成長を喜ぶ、認めようとする気持ちを育てる。	

IV 研究のまとめ

1 研究の成果

- (1) 体育科（保健）の授業を通して、ストレスマネジメント教育の視点に沿った授業を計画的に行ったことで、児童が心と体の変化について知ることができ、自分に合ったストレスの対処法を確認することができた。
- (2) 特別活動の授業の中で、ソーシャルスキル教育の視点に沿って、自己を見つめる場を設定したり、児童の実態に応じたスキルの学習を行ったりしたことで、児童自らが自己のよさに気付くことができた。また、授業の中で、他者を認める、他者から称賛される場を意図的に取り入れたことで、自己のよさを認められる喜びや他者とのかかわり方を知る機会につながった。
- (3) 自己評価カードを使って自分を振り返らせることで、自己のよさに気付き、自己を肯定的に受け止めることができるようになった。
- (4) 振り返りカード等を継続的に活用することで、自己を客観的に受けとめる機会になった。また、今後どのように生活をしていけばよいかなどの目標をもつこともできた。

2 研究の課題

- (1) 児童一人一人の自己肯定感と自己有用感を高めるためには、高学年だけではなく、各学年、学年相互のつながりなどを考えた指導の計画を立て、学校全体で継続的に取り組む必要がある。そのためには、校内研修等を実施し、教職員が学校カウンセリングの技法等について学ぶ機会を設定する必要がある。
- (2) ストレスマネジメント教育、ソーシャルスキル教育を生かした学習には、まだ抵抗を感じている児童もいる。今後、個に応じた指導や対応の工夫も考えていく必要がある。
- (3) 自己肯定感や自己有用感をより高めるために、家庭の協力も必要不可欠である。今後は、保護者への啓発等を図り、家庭との連携の在り方についても考えていく必要がある。

【引用文献】

- 鹿児島県総合教育センター『研究紀要第113号』 2009年
鹿児島県総合教育センター
- 国分康孝・国分久子監修『学習に苦戦する子』 2003年 図書文化
- 山崎秀則・片上宗二編集委員代表『教育用語辞典』 2003年 ミネルヴァ書房
- 北島貞一『自己有用感 生きる力の中核』 1999年 田研出版
- 東京書籍『新編新しい保健5．6年』 2005年 東京書籍
- 小林雅之・相川充編『ソーシャルスキル教育で子供が変わる小学校』
1999年 図書文化社
- 竹中晃二『子どものためのストレス・マネジメント教育』 1997年 北大路書房
- 山中寛・富永良喜編集
『動作とイメージとによるストレスマネジメント教育 基礎編』
2006年 北大路書房

【参考文献】

- 文部科学省 『小学校学習指導要領解説 総則編』 平成20年8月
- 山中寛・富永良喜編集
『動作とイメージとによるストレスマネジメント教育 展開編』
2006年 北大路書房
- 伊藤美奈子編集
『ストレスに負けないところを育てる学校の取り組み』 2005年 教育開発研究所
- 児童心理11月号 2010年 金子書房

長期研修者　〔出之口　昭子〕

担　当　所　員　〔乾　　　丈太　〕

【研究の概要】

本研究は、学校カウンセリングの考え方を生かして、児童一人一人の自己肯定感と自己有用感を高める生徒指導の在り方について研究したものである。

具体的には、児童の自己肯定感と自己有用感に関する課題をとらえ、課題を解決するために、体育科や特別活動においてストレスマネジメント教育やソーシャルスキル教育の視点を取り入れた活動や手だての工夫を行い、授業で検証した。

その結果、学校行事などの具体的活動を通して自己理解を深めながらストレス対処法やソーシャルスキルを身につけることは、自己肯定感と自己有用感を高めることに有効であることが分かった。

【担当者の所見】

本研究は、学校カウンセリングの技法を体育科と特別活動の授業に取り入れ、児童の自己肯定感と自己有用感を高めることを目的とした研究である。

生徒指導において、児童の自己肯定感と自己有用感を高めるために、学校カウンセリングとの関連に着目した理論研究を進め、児童の実態調査の結果を踏まえながら具体的な方策について研究を進めた。

検証授業では、体育科（保健）の授業でストレスマネジメント教育の視点を計画的に位置付けさせたことで、自己肯定感を高めつつストレスへの対処について理解を深めることができた。また、特別活動（学級活動）の授業でソーシャルスキル教育の視点を計画的に位置付けさせたことで、児童の自己理解と他者理解が進み、自分のよさや役割について実感させることができた。

本研究で行った実践は、日常の教育活動において「いつでも、どこでも、だれでも」実践できるものである。したがって、本研究の基本的な考え方や研究の成果は、学校規模や校種を超えて広く応用できるものと期待している。