

# 帰りの会をつかって自尊感情の高まりをめざした一考察

## ～人のよさを見つけるプログラムモデルの実践を通して～

学校教育相談研究会議

研究員 陸田 由喜子 (川崎市立長尾小学校)

石橋 瑞穂 (川崎市立東大島小学校)

津藤 信吾 (川崎市立柿生中学校)

伊藤 由佳子 (川崎市立中野島中学校)

指導主事 松崎 哲範

### I 主題設定の理由

2010年9月に文部科学省は、全国の公立小学校・中学校・高等学校を対象とした「2009年度問題行動調査」の結果を発表した。調査結果によると、児童生徒の暴力行為の発生件数が過去最多の6万913件に上り、中でも生徒間による暴力行為は全体の過半数を占めていることが明らかになった。神奈川県状況を見ても、1000人あたりの発生件数は9.7件と全国で2番目に多く、全国平均の4.3件と比べても特に突出している。いじめについては、全国的に昨年度よりも減少したものの、依然として冷やかしかからかい、悪口や脅し文句、あるいは嫌なことを言われるなどといった、言葉によっていじめを感じている児童生徒が、認知件数の半分以上を占めているという現状にある。また、2008年1月の中央教育審議会答申では、自分に自信のある子どもが国際的にみても少なく、無気力であったり不安や悩んだりしている子どもの増加など、人間関係の形成が困難かつ不得手になっている現状があると述べている。このようなことから、教育の今日的な諸問題の背景には、子どもたち同士によるかかわりの希薄さや、対人関係のスキル不足、ストレス要因の増加、さらに自尊感情の乏しさなどがあるのではないかという指摘がある。本研究会議でも、小中学校の子どもの様子や実態について気になることを洗い出してみると、否定的な言動、消極的な姿勢、自信のなさ、粗暴な言動などが憂慮する点として挙げられた。

そこで本研究会議では、互いに相手のよさを伝え合い自尊感情の高まりをめざす「人のよさを見つけるプログラム」に着目した。まわりからのプラスの評価は肯定的な自己概念を育て自尊感情を促進する可能性をもつこと、プログラムを継続的に行うことで子ども同士のかかわりにプラスの変化をもたらすことが期待されること、クラス全員を対象に行うことで諸問題の起こりにくい学級風土の構築につながるなど、効果が期待される。

しかし、いわゆる、自他ともに大切にすることを育てるこのタイプのプログラムは、準備と時間が必要であるものがよく見られる。子どもの変容を求めて、年間にプログラム実施回数を確保していくには少々難しさを感じる。また、小学校では帰りの会の内容に、よいところ探しのプログラムを取り入れている学級をよく目にするが、ややもすれば、日常的な活動ゆえ淡泊になりやすくマンネリ化してしまうといった声も聞く。そこで、本研究会議では、学校において教師が日常の教育活動の中でも実践可能な内容の、人のよさを見つけるプログラムモデルを検討・実施し、改良を図りながら継続的に行っていくことで、このプログラムモデルの効果を考察することにした。また、プログラムモデルを導入することによって、子どもたちの自尊感情が高まるであろうと思われる過程を明らかにすることを研究の目的とし、本主題を設定した。

主題	帰りの会をつかって自尊感情の高まりをめざした一考察
副主題	～人のよさを見つけるプログラムモデルの実践を通して～

## II 研究の内容

### 1 研究の目的

#### (1) 自尊感情について

自尊感情とは心理学辞典によると、「自己に対する評価感情で、自分自身を基本的に価値あるものとする感覚」<sup>1)</sup>とある。心理学者マズローが提唱した自己実現に向けた5つの欲求段階説(図1)は、1段目の底辺から始まり、欲求が満たされると次の段階へと動機づけられるという。4段階目に自我・自尊欲求があり自己実現に向けた成長過程において大切な段階の一つとなっている。西島(2011)は、自尊感情はその時にどんな集団に属し、どんな人と、どんなことをしているかにより、高くなったり低くなったりすると示唆している。

これらのことから、学級の友達から十分に認められ、ほめられ、尊敬されることが大切であり、学級を構成するメンバー同士のかかわり方が重要になってくることが見えてくる。つまり、自尊感情を高めるには、学級の中で欲求が満たされる教師側の働きかけや配慮を講じる必要がある、ということがうかがえる。

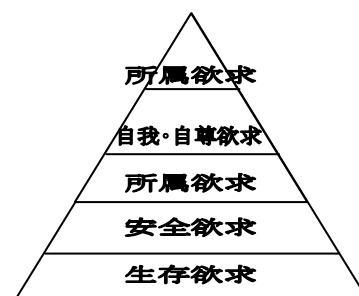


図1 マズローの欲求段階説

#### (2) プログラムモデルについて

本プログラムモデルは、他者からのプラスのフィードバックによる認められ体験を通して、自己を肯定的にとらえ、自尊感情を高めることができるようにすることを直接の目的とした。これによって、生徒間のかかわりにプラスの変化をもたらし、学級全体に過ごしやすい雰囲気を生徒たち同士が感じあえるような学級風土の構築をめざした。

(研究の目的) 人のよさを見つけるプログラムモデルを検討・実施し、自尊感情が高まる過程を明らかにしながら、プログラムの効果を考察する。

### 2 研究の方法

#### (1) 研究対象

川崎市立A中学校2年A組の在籍38名(男子21名、女子17名)に対して調査を実施した。アンケート結果については、記入漏れや欠席等を除いた者を対象(35名)とした。

#### (2) 実施時期

平成22年6月～平成23年2月

#### (3) 研究の手順

##### ①対象学級の実態把握(担任聞き取りより)

・落ち着いた学級・まじめに取り組む生徒が多い・決まった生徒が発言・自信がない・反応が弱い・一見、指導しやすいクラス

##### ②プログラムの検討

##### ア プログラムの進め方

・4～5人の生活班(男女混合)の中で、互いのよいところ探しを行う。

・10分間の帰りの会のうち、5分間を使って進める。

・月曜日～木曜日の帰りの会を使って、「仲間のよい場面カード」

(図2)に、見つけた班員のよいところを記入しておく。

●●●●●2年 帰りの会プログラム●●●●●

毎日探そう!! 仲間のよい場面!!

\*1日の中で仲間のよい場面を探して帰りの会でメモをします。  
仲間のよい場面の瞬間を見逃さないでメモに残してください。

	仲間の名前	よかった場面
1 日目	さん	
2 日目	さん	
3 日目	さん	
4 日目	さん	

図2 仲間のよい場面カード

- ・金曜日の帰りの会には生活班で集まり、「よいところ紹介」をし合う。

## イ プログラムの特徴

- ・帰りの会に実施（日常的に行われ、互いを理解し関係を築くことができる場である。）
- ・継続的に実施
- ・短時間で実施（10分間の帰りの会のうち、5分間を充てる。）
- ・簡易な方法
- ・生徒の状況に応じて改良

## ③プログラムの継続実施（生徒の状況に合わせて見直し・改良）

### ア リフレーミング一覧表

枠組みをはずして違う枠組みで見ることを指し、「意味づけ」を変える技法のことをいう。学校では集団の中で生活しているという点で、生徒たちにとってはどうしても相手の欠点が見えやすく、無意識のうちに思い込んだ枠にはめてしまうといった面も見られる。このことから、短所は見方を変えることで長所でもあるということを感じかせ、否定的な見つけ方になりがちなところに手を入れる必要がある。また、表現が苦手だったり語彙が少ない生徒には、言葉の引き出しを増やす手助けが必要である。そこで、具体的にリフレーミングした一覧表を作成し、全員に配付した。

### イ 立ち話のスタイルで

はじめの頃は、机を班のスタイルにして椅子に座り「よいところ紹介」をしていた。しかし、場の雰囲気固くなってしまい、よさを享受し合うことが十分ではなかった。そこで、より自然なかかわりを生むために、立ち話のスタイルで「よいところ紹介」を進めることにした。班員が輪になり、にこやかな表情で紹介が進む班も多くあった。仲間に認められて恥ずかしがったり、照れ笑いをしたり、または、言われた本人はもとより、そのよさを見つけた仲間にも「おおっ」と周りから感嘆の声があがるなど、仲間のよさを味わい、認め合える場が形成されていった。自然なおしゃべりの中から生まれる和やかな時間を見ていて感じ、場の雰囲気の重要性を認識した。

### ウ 教師の働きかけ・支援・サポート

- ・よさの視野を広げる支援（学級通信 声掛け 図2に花まる）

### エ その他

- ・今日の対象者を絞ってよいところ探し ・連絡帳ファイルに全てを綴じる

## ④対象学級の変容とその評価

### （４）検証方法

#### ①「仲間のよさ発見シート」

学級全員に対して、一人一人についてのよさを探すシートを10月と1月の2回実施する。シートは、縦軸に学級全員の名前が、横軸に「正直な人」「明るい人」など25のよさを表す項目を載せ、あてはまる箇所を一人に対して2つまで選択させる。1回目と2回目で見比べ、選択数や選択の特徴などをもとに考察することにした。

#### ②「今の自分、今のクラスについてアンケート」

プログラムモデル実施前の10月と、実施後の1月で調査を行い、変化を比較検討する。

学級の中で自分は「安心して過ごしている」「自分らしさが出せている」「自分に満足している」などのように学級の中の自分の様子や状態、自己評価を問う設問（9問）と、「楽しいクラス」「みんなが気持ちよく過ごしている」「誰とでも話がしやすい」など、今の学級をどう見てどう感じているかを問う設問（8問）を、事前と事後に調査を行う。

質問項目は合わせて17問で、「とてもそう感じる」「わりとそう感じる」「どちらとも言えない」「そんなには感じない」「まったく感じない」の5件法にした。

質問紙等は、学級担任が生徒たちに伝える際に用いている言葉や文章の言い回しや記入の形式方法など、できるだけ普段学級で行われている状態に近い形に配慮して作成する。

### ③「振り返りアンケート」

プログラムモデルを終える2月に、自分やクラスの様子を振り返るアンケートを実施する。プログラムモデルを行う前と今とは、どんな違いや気付きがあるのかを記述形式にして回答を求める。また、帰りの会で肯定的な言葉かけをしてもらっていた時の気持ちを、「とてもうれしい」から「いや」までの感情を設定し、5件法で調べる。

本研究では、自尊感情が高まる過程およびプログラムの効果を考察する方法として、1. データから 2. 記述から 3. その他（学級担任からの聞き取り・行動観察など）から表れたものをもとに考察していく。自尊感情の変化の有無を判断する基準は、10月と2月の2回実施した「今の自分、今のクラスについてアンケート」結果の差異をもとにする。プログラムの有効性については、「今の自分、今のクラスについてアンケート」結果や「仲間のよさ発見シート」の比較、記述や観察など総合的な材料から考察し判断する。

## 3 研究の結果

### (1) 検証結果

プログラムモデルを実施してどのような変容があったのか。また、どのようなタイプの生徒に、本プログラムモデルの効果があったのか。なかったのか。「振り返りアンケート」「今の自分、今のクラスについてアンケート」結果、特に自尊感情得点の変化に注目した。

#### ①変容

ア 「振り返りアンケート」：プログラムをする前と後で、自分および学級の変化を質問した。

##### 【自分自身についての変容】

<前> ・人のことは気にしない、見ようとしていない ・他人に関心がない ・人のよいところを見つけるのは意外と大変 ・仲間のよさわからず ・仲間のよさ見つけられず など

<後> ・人のよいところ頑張っているところを発見できるようになった ・男子も優しいと思う（えることが）が増えた ・人のことも気にしてみられること ・友達のことがわかった ・短所よりよさを探することができる ・友達増えた ・自分もよい気持ち など

##### 【学級についての変容】

<前> ・とても静か ・活発さに欠ける ・バラバラ ・仲のよい同士の付き合い ・一人一人よくわからない ・注意する人少ない ・自分の友達しか見ていない、見ようとしていない など

<後> ・強くみんなが結びついた ・一つにまとまっている ・元気ある明るいクラス・よさを知り、感じて楽しく過ごす ・クラスをよくしようとする人が増えた ・みんなと仲よい ・よいところを伸ばしていつている ・仲間のよいところが見えるようになっている など

#### イ 「仲間のよさ発見シート」

プログラムをする前と後での違いは、1. 発見数が増えた。2. 異性のよさも発見できるようになった。3. 1回目とは異なるよさを見つけていた。4. ほとんどの生徒が全員のよさを発見していた。

#### ②効果

本プログラムモデルが、対象生徒の自尊感情に効果的な影響（自尊感情項目がアップ）を及ぼしたのではないかと判断できる人数は、7名だった。（図3） 自尊感情項目の得点が一気に2段階上がった。

た生徒が、4名いた。下がった生徒群ではこの特徴は見られない。この7人について学級担任の聞き取りからは、学級の中で普段からあまり目立たない生徒、周りとの関係性が薄くて孤立しやすい生徒との話があった。また、1回目のアンケートで自尊感情の低い生徒が5人いたが、プログラムモデルを実施後は、4人上昇し、うち3人は大幅な伸びを見せた。

逆に、自尊感情項目の得点の低下は8名であった。(図4) 8名中6名はプログラム実施前のアンケートにおいて、もともと自尊感情の高い値を示していた生徒である。

また、その他の生徒は、プログラム実施前と後で、自尊感情の高まりに変化が見られなかった。それでも、仲間からプラスの評価をしてもらうことに対して、イヤな気持ちを抱いている生徒は誰もおらず、「少しうれしい」「どちらでもない」という生徒がほとんどであった。

### Ⅲ 研究のまとめ

#### 1 プログラムモデルの効果

自尊感情に効果的な影響(自尊感情項目がアップ)を及ぼしたのではないと思われる7名には、いくつかの点ではほぼ共通していることがわかった。まず、プログラムモデル導入前に行ったアンケート結果から、自尊感情の得点が学級の中で極端に低い群の子どもたちだったということである。また、4月の自分自身の姿について回答を求めたところ、「人のマイナス面がよく見える」「他人にあまり関心がない」「周りに慣れず友達が少ない」「自分についてあまり考えていない」「自分は自己中心的」などといった負の自己評価をしやすい群であることも振り返りアンケートから推測することができた。さらに、同アンケートから、自分が仲間から帰りの会でプラスの評価をしてもらう気持ちを5件法で問う質問に対しては、7名中2人が「とてもうれしい」、4名が「少しうれしい」と肯定的なとらえ方をしていたことも特徴に挙げられる。「自分のしていることは認められるぐらいすごいこと」「今まで自信をもてなかったこともほめられて喜びになった」など、仲間に認められ自分のよさを発見してくれたことに対して、喜びと自信をのぞかせる一面も見られた。そして、「ほかの人がよいことをしていることに気付けるようになった」「いろいろな人に声をかけることができるようになった」「友達が増え活動しやすい」「周りの仲間と合わせることができるようになった」など、他人への関心も高まってきたことも注目される。

このように、普段からあまり目立たず、目立てず、周りとの関係性も薄くて自尊感情の低い子どもにとっては、周りから自分のふるまいに関心を寄せてもらい、仲間に認められる体験を意図的に取り入れたプログラムを積み重ねることによって、自尊感情の変容に大きな影響を与えることがあり、本プログラムモデルが適していたことがうかがえた。

また、自尊感情項目の得点が低下した8名については、仲間からプラスの評価をしてもらう気持ちを問う質問(うれしい・イヤ)に対して、8名中5名がどちらでもない気持ちを選択していた。低下した生徒の中には、仲間から伝えられる自分への肯定的な評価が、うれしくもないし、またイヤでもないといった意識があることがわかった。自尊感情の得点が低下したある生徒は、授業や掃除をまじ

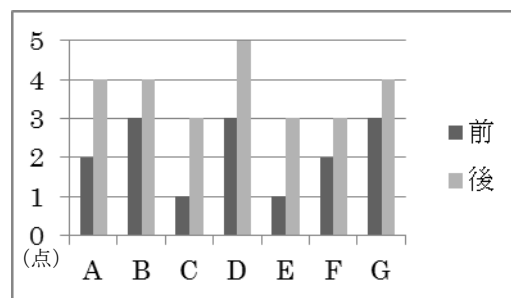


図3 自尊感情項目の上がった生徒

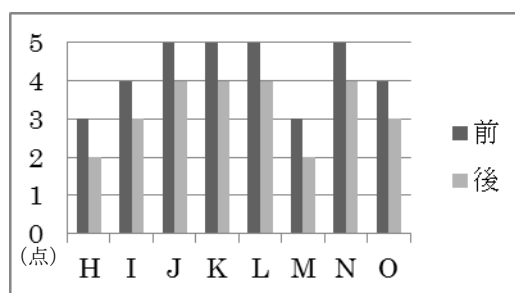


図4 自尊感情項目の下がった生徒

めに取り組んでいたことを仲間から何度か言われて、「自分は他によいことは本当にしていないのだろうか」と記していた。

このように、仲間から一面だけの評価がされることで、それまでもっていた自尊感情に影響を及ぼす可能性があることが示された。表面的な行動だけではない、もう一步踏み込んだ認められ方が必要であり、またはそれを望んでいる生徒が学級に混在していることを示している。つまり、よさとして評価する視点、よさを言葉にできる表現力など、相手によさを伝える側の役割が重要であることが見えてきた。意識のレベルが低下した群については、自尊感情を保つためにどのようなプログラムが効果的なのか。また、どのような変化をもたらすのかが不明であり、今後の課題でもある。

自尊感情の高まりに変化が見られなかった生徒が多くいた。古荘(2009)<sup>2)</sup>は、小学生の自尊感情は、学年が上がるにしたがって低下し、特に小学校5年生から中学生にかけて最も低い状態になることを示唆している。また、日本の中学生の自尊感情は、国際比較調査の結果(2002 中学生の生活意識に関する調査)を見ても他国に比べて著しく低いことが指摘されている。それゆえ、思春期のこの時期に、自尊感情を安定した状態で保つ何らかの手立てを、仲間とのかかわりの中から育てる必要性をあらためて感じる。

## 2 学級集団への影響

この研究で得た付随的な結果としては、日常の学校生活の中で、子どもたちがお互いに肯定的な視点でかかわりをもてるように育てることで、子ども一人一人が学級集団の中に実感を伴った形で結び付き、さらに学級全体に仲間意識や連帯感が生まれることがわかったという点である。

振り返りアンケートでは、「初めはグループができていたけれど、クラス全員が昼休みに遊んだりしていて明るいクラスになった」「いつもの友達だけでなく、みんなと仲よくなった」など、クラス全体の雰囲気が日増しに変わってきたことを記していた。少人数規模のグループが点在していた学級が、しだいに周りとの距離感を縮めてかかわりをもてるように変わってきたことを感じている子どもが多かった。また、他教科の教師からは、「指導をしていて、学級の雰囲気が向上し、グループ学習がしやすくなってきたことを感じる」といった声も聞かれた。子どもたちが小グループで振り返りを行っている観察場面では、子どもたちの表情に笑顔がよく見られるようになり、学級にあたたかい雰囲気がただよっていることを観察することができた。

本プログラムモデルが学級集団へプラスの影響を生じさせる効果があることがうかがえ、今後の可能性と新たな視点を感じる。

### 【参考文献】

- |   |       |
|---|-------|
| 中島義明『心理学辞典』有斐閣 <sup>1)</sup>                  | 2001年 |
| 古荘純一『日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか』光文社 <sup>2)</sup>     | 2009年 |
| 西島 央『生徒の自尊感情を育む学級経営』教職研修3月号                   | 2011年 |
| 国分康孝『構成的エンカウンター事典』図書文化                        | 2004年 |
| 国分康孝 出典：中里寛『エンカウンターで学級が変わる—中学校 part 3—』(図書文化) | 1999年 |

### 【研究協力校】

川崎市立中野島中学校