

実施過程	実施内容・要点	時間 60分	プレゼン 進行者の主な指示例・発問例	*留意点 【 】内は使用する資料名
はじめに	<p>◎本校内研修の概略説明 ○ウォーミングアップ</p> <p>1 ねらいの確認 (1)生徒が主体的に自分の進路を選択・決定するために必要なことについて理解する (2)演習を通して、生徒が主体的な選択・決定をすることができる力を身につけるための活動例を体験的に理解する</p>	3	<p>1 [説明] 今日は「自己決定力の育成」について研修します。</p> <p>2 <指示> 研修の前にウォーミングアップをしましょう。「ねえ、どっちがいい？」です。【演習資料1】をご覧ください。ここに提示してある3つについて、それぞれ好きな方を選んでもらいます。その後、二人組でどちらを選んだかを話し、その際、選んだ理由についても話すようにします。では、3つについて好きな方に○を付けてください。(少し間を取って) それでは、二人組になって、どちらを選んだかとそれを選んだ理由について話してください。(1分くらい様子を見て) どうでしたか。3つとも同じだったペアは手を挙げてください。2つ同じだったのは？1つだけ同じだったのは？全部違ったペアは？選ぶものは人それぞれですね。自分のペアのそれを選んだ理由について、ぜひみなさんに紹介したいというものがあれば、発表してください。(発表があれば聞いてもらう) 同じものを選んで、選んだ理由が違うということもありますね。人生においても、このように自分で選択をしていくという機会はたくさんあります。中学生にとって、中学校卒業後の進路選択については、今までの人生で一番大きな選択を迫られる場面になりますね。</p> <p>3 [説明] そこで、今回は生徒の自己決定力を育てることで、主体的な進路活動をどのように支援していくかについて考えていきたいと思います。ねらいは2つです。「生徒が主体的に自分の進路を選択・決定するために必要なことについて理解する」と「演習を通して、生徒が主体的な選択・決定をすることができる力を身につけるための活動例を体験的に理解する」ことをねらいとして、研修をしていきます。</p>	<p>*筆記用具（各自）を準備する。 *ウォーミングアップは二人組で行うので、事前に二人組が作りやすいような座席にしておくといよい。(できれば普段あまり話をする機会がない方とペアになれるといよい) 【テキスト資料】【演習資料1】</p>
I 説明	<p>2 現況 (1)福島県公立高等学校中途退学者数 (2)福島県公立高等学校不登校生徒数 (3)高卒就職者の卒業後3年以内の離職率 (4)福島県内の高卒就職者の離職率</p> <p>3 主体的な選択・決定のために (1)外発的動機づけとは (2)内発的動機づけとは (3)内発的動機づけによる決定を促すために (4)自己肯定感を高める取り組みの一例</p>	10	<p>4 <指示> 初めに現況について説明します。では、【参考資料】をご覧ください。</p> <p>5 [説明] こちらは、平成22年度から平成26年度までの福島県公立高等学校の中途退学者数と中途退学率です。福島県においては、この5年間での大きな変化はありませんが、毎年約600人の生徒が中途退学をしています。全国的に見ても多い数値ではありませんし、退学の理由も様々ですが、福島県の公立高等学校に在籍している生徒のおよそ100人に1人が中途退学をしていることになります。</p> <p>6 <指示> 次に、こちらをご覧ください。 [説明] こちらは、先ほどと同じく平成22年度から平成26年度までの福島県公立高等学校の不登校生徒数と1000人当たりの不登校生徒数です。毎年、福島県の公立高等学校に在籍している生徒の約500人以上が不登校となっており、1000人当たりの不登校生徒数は約10人ですから、先ほどのデータと同じようにおよそ100人に1人の生徒が不登校であるということが分かります。不登校に関しては、福島県において、特に改善したい課題の一つとなっています。この2つのデータを合わせて見てみると、ここ数年、福島県の公立高等学校の生徒のおよそ100人に2人(50人に1人)は中途退学をしたり、不登校であったりすることになります。これらのデータは高等学校のもので、これらのデータに対する考え方は様々だと思いますが、中学校を卒業し高等学校へ入学した生徒が、実際にこのような状況だとすれば、私たちが関わることでできる中学生のうちに、生徒たちに対して何かできることがあるのではないのでしょうか。</p> <p>7 [説明] また、中学生にとっては更に先のこのように思われるかも知れませんが、こちらは高卒就職者の離職率です。全国の調査結果によると、高卒就職者の就職後の離職率は、平成21年度以降増加傾向にあります。福島県の高卒就職者の離職率については減少傾向ですが、1年目の離職率は依然として全国平均を上回っています。就職に関しては、近年、働く人のライフスタイルの変化や勤労価値観の多様化も進んでいます。これまで主流だった正規雇用や同じ仕事を続ける方がよいという考え方や仕事中心の生活だけではなく、仕事と趣味や育児との両立をめざす考え方、お金や出世よりもやりがいや社会貢献を重要視するという考え方も増加し、働くことに対する考え方も柔軟で多様になってきています。こうした状況を踏まえると、学業成績を基に教員が意図的にある一定の方向付けをするだけの進路指導では、生徒にとって不本意な進路選択になってしまうおそれがあります。生徒が主体的に自分の進路を考え、選択・決定し、納得して進むことができるような指導、支援が今後ますます大切になってきています。このような力は、高校生になったからといって急に付くものではなく、小さいうちから徐々に身に付けさせていくことが大切ですので、中学校においても、この力を身に付けさせるための意図的な支援や指導が必要です。では、生徒が主体的な選択・決定をするためには、具体的にどのような力が必要になるのでしょうか？</p> <p>9 <指示> テキストの3をご覧ください。 [説明] 進路活動のような生徒の人生の中でも大きな選択に対しては、内発的動機づけによって、選択をさせることが望ましいといえます。その反対の「外発的動機づけ」とは、外的な理由、例えば賞罰(アメとムチ)などによる動機づけのことで、短期的には有効ですが、長期的に継続させるには難しいと言われています。それに対して「内発的動機づけ」とは、内側から湧き出す意欲、例えば、自身の楽しさや満足感による動機づけのことで、自発的な行動を促しやすいと言われています。しかし、すべての生徒が内発的動機づけによって行動できるわけではありません。内発的動機づけによる行動をさせるためには、生徒の内面の力、いわば大きな選択に耐えられるだけの体力を付けなければなりません。その体力こそが、テキストに書かれている「自己肯定感」です。自己肯定感とは、自分は大切な存在だと思える心の状態で、自己肯定感が高い状態では、意欲的に人間関係を築きやすく、また自分に自信がもてることから、積極的な行動へと結びつきやすいと言われています。つまり、生徒の自己肯定感を高めていかないと、内発的動機づけによる行動にはつながりにくい、ということが言えます。ではここで、教室で行えるような、生徒の自己肯定感を高めるための取り組みの一例を先生方に体験していただきたいと思います。</p> <p>10 <指示> テキスト資料の3(4)をご覧ください。【演習進行案1】へ [説明] 生徒が自分の意思で選択、決定をする練習です。その際、今の自分が持っている狭い価値観で安易に決めてしまうのではなく、出来るだけ多様な幅広い視野を持って選択・決定することが出来るようにさせたいと思います。価値観を交流させることが出来るような方法にしました。こうした活動は一回だけですぐに効果がでるものではありません。継続的かつ計画的に取り組む必要があります。では、今ここにいらっしゃる先生方は十分に自己肯定感が高まっており、主体的に選択・決定することができる状態であるという前提で、これから次の演習に入らせていただきます。</p>	<p>【テキスト資料】【参考資料】 *プレゼン資料を指し示しながら説明をしていくと分かりやすい。</p> <p>【演習進行案1・演習資料2・3】</p>
II 演習	<p>4 演習「あなたがAさんなら？」</p>	20	<p>11 <指示> 【演習資料4】をご覧ください。 ～15 【演習進行案2】へ</p>	<p>【演習進行案2・演習資料4】</p>
IV まとめ	<p>◎活動の振り返り ◎進行者のまとめ 主体的な選択・決定←(内発的動機づけ) ↑ (自己肯定感)の高まり</p>	5	<p>[説明] ぜひこの演習で感じたことを生徒への指導へ生かしていただければと思います。それではまとめに入ります。</p> <p>16 <指示> 今日の研修はいかがだったでしょうか。感じたこと気がついたことを話して下さる方はいませんか？今日のまとめです。テキストの()に大切なキーワードを入れて確認してください(1分程度時間をとる)。 17 ・生徒に主体的な選択・決定を促すためには(内発的動機づけ)を大切にしたい。 ・内発的動機づけによる選択・決定を促すためには生徒の(自己肯定感)を高めることが必要である。 (賞賛)先生方の熱心な取り組みが大変印象に残りました。ありがとうございました。</p>	<p>【テキスト資料】 *テキストを基にまとめを丁寧に行っていく。</p>

自己決定力の育成

1 研修のねらい

- (1) 生徒が主体的に自分の進路を選択・決定するために必要なことについて理解する。
- (2) 演習を通して、生徒が主体的な選択・決定をすることができる力を身につけるための活動例を体験的に理解する。

2 現況

- (1) 福島県公立高等学校中途退学者数
- (2) 福島県公立高等学校不登校生徒数
- (3) 高卒就職者の卒業後3年以内の離職率
- (4) 福島県内の高卒就職者の離職率



生徒が主体的に自分の進路を考え、選択・決定し、納得した進路へ進むことができるような指導、支援が今後ますます大切になる

3 主体的な選択・決定のために

人生の大きな決断である進路選択を主体的に行わせるためには、(外発的な動機づけに加え)主体的な選択・決定を促す**内発的な動機づけ**を大切にしたい指導を展開することが望ましい。

- (1) 外発的動機づけとは
外的な理由に依存したもので、賞罰（アメとムチ）などによる動機づけのこと。短期的には有効だが、長期的に継続させることは難しいと言われている。
- (2) 内発的動機づけとは
内側から湧き出す意欲によるもので、自身の楽しさや満足感による動機づけのこと。自発的な行動を促しやすいと言われている。
- (3) 内発的動機づけによる決定を促すために
生徒の意欲を喚起し、内発的な行動を促すためには、**自己肯定感の高まり**が必要である。
- (4) 自己肯定感を高める取組の一例
「10の私」
 - ①自分自身をじっくり考え、1から10までの_____上に自分自身のことを書く。その際、「私は人間です」「私は男（女）です」というような当たり前のことだけではなく、例えば趣味・特技・性格・長所・特徴・願望・友人関係などを書く。
 - ②三人組になり、書いたことをもとに語れる範囲で、自分自身について他の二人に語る。
 - ③聞いて感じたこと、気付いたことをカードに記入する（「10の私」をもとに語られたこと（言語）だけでなく、感じたこと（非言語）、普段の様子等も書き込んでよい）。その際、相手が元気になるようなカードになるよう心がける（「だから〇〇はダメなんだよ～」は×）。
 - ④互いにカードを交換し、無言で読み合う（1分程度。早く読み終わった人は余韻を味わう）。
 - ⑤コメントをもらって感じたこと、気付いたことをグループで話し合う。

4 演習「あなたがAさんなら？」

5 まとめ

- ・生徒に主体的な選択・決定を促すためには（ ）を大切にしたい指導を展開することが望ましい。
- ・内発的動機づけによる選択・決定を促すためには生徒の（ ）を高めることが必要である。

自己決定力の育成

○ 現況について

・福島県公私立高等学校中途退学者数と中途退学率

年度	4月1日現在在籍者数(人)	中途退学者数(人)	中途退学率(%)
22	61,088	605	1.0
23	59,515	603	1.0
24	57,137	598	1.0
25	59,369	602	1.0
26	58,669	576	1.0

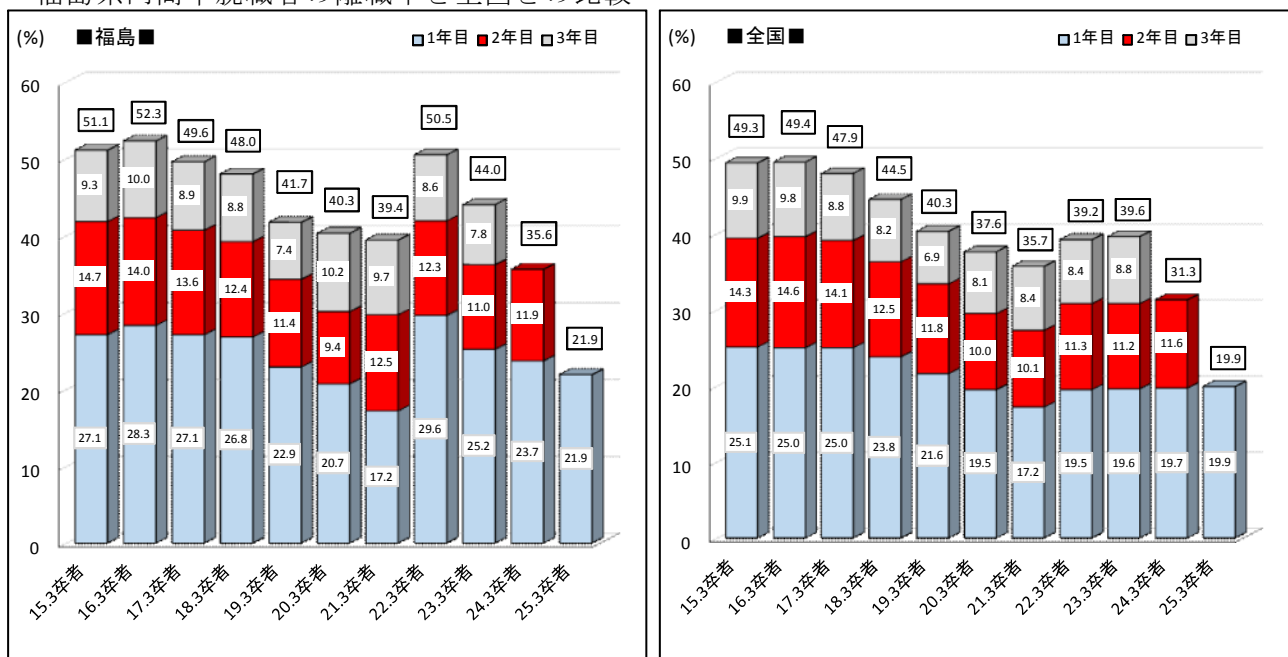
(平成22～26年度文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」より)

・福島県公私立高等学校不登校生徒数と1000人当たりの不登校生徒数

年度	4月1日現在在籍者数(人)	不登校生徒数(人)	1,000人当たりの不登校生徒数(人)
22	61,088	581	10.1
23	59,515	471	8.0
24	57,137	586	10.3
25	59,369	620	11.2
26	58,669	513	9.4

(平成22～26年度文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」より)

・福島県内高卒就職者の離職率と全国との比較



(平成26年福島労働局「新規高卒離職者の離職率」より)

ねえ、どっちがいい？

◇理由も考えながら、好きな方を○で囲んでください。

Q : 「寿司」か「焼き肉」

Q : 「田舎」か「都会」

Q : 「お金」か「愛」

10の私

（例1）私は 友達が多いです

（例2）私は 明るい性格です

（例3）私は 旅行が趣味です

◇ 例を読んで、自分自身のことを10個書いてください。書ける人は、空いているスペースにもっと書いてもいいです。

（例：趣味・特技・性格・長所・特徴・願望・友人関係など）

1 私は _____

2 私は _____

3 私は _____

4 私は _____

5 私は _____

6 私は _____

7 私は _____

8 私は _____

9 私は _____

10 私は _____

- ◇ 相手が元気になるようなメッセージを書きましょう。
(例. 「・趣味が同じだったことがとても嬉しかったよ。
・いつも明るくて、友だちに親切だよね。
・〇〇さんが、そう思っているなんて初めて分かったよ。」)

_____さんへ

_____より

あなたがAさんなら？

◇ 事例

Aさんは〇〇中学校の△△部の生徒です。Aさんは、△△が大好きで小さい頃から続けています。△△の大会では県で上位に入るほどの実力を持っており、普段の練習にも熱心に取り組んでいます。また、Aさんの将来の夢は、医者になることです。

高校進学に関して、Aさんの両親は「Aさんの希望を尊重して応援する」と言ってくれているとのこと。

Aさんは、△△の強豪校である私立B高等学校と医大への進学率が高い公立のC高等学校のどちらを受験するかで悩んでいます。

- ① あなたがAさんなら、どちらを選択しますか？選んだ方に○を付けてください。
 - a. B高等学校を受験する
 - b. C高等学校を受験する
- ② それを選んだ理由を書いてください。

◇ 同じ選択をした人同士でグループになる（前方スクリーンを参照）

- ③ グループの中で、自分がそれを選んだ理由を発表してください。
- ④ 自分と違う理由があったら書いてください。

- ◇ 異なる選択をした人と交ざってグループになる（前方スクリーンを参照）
- ⑤ グループの中で、自分がそれを選んだ意見とその理由を発表してください。
- ⑥ 自分と違う理由があったら書いてください。

- ◇ ここまでのグループ活動をふまえて考える
- ⑦ あなたがAさんなら、どちらを選択しますか？選んだ方に○を付けてください。
 - a. B高等学校を受験する
 - b. C高等学校を受験する
- ⑧ はじめと同じ（違う）選択をした理由を書いてください。

- ⑨ 振り返り

「10の私」

〈準備物〉 ・ 筆記用具 (各自) ・ 演習資料

インストラクション : 1分 ・ 演習 : 12分 ・ 振り返り : 2分

インストラクション (1分間)

進行者 : 「『10の私』という演習を行います。この演習は、自分自身の良さを他者から認め
てもらおう心地よさを味わうことを通して、自己肯定感を高めることをねらいとして
います。まず自分のことを10個、自分で自由に書きます。次に、グループの人に
自分自身のことを話します。その後、グループの人へお互いの印象や感想をカード
に書いて渡します」



演習

進行者 : 「演習資料2を出してください。自分自身のことをじっくりと考え、「私は～」に続
けて、できるだけ10個、自分自身のことを書いてください。書ける人は、空いて
いるスペースにもっと書いてもいいです」

進行者 : 「『私は人間です』や『私は男(女)です』というようなあたり前のことだけではな
く、例えば趣味・特技・性格・長所・特徴・願望・友人関係などできるだけ前向き
な内容を書くようにします。それでは始めてください」(2分間)

進行者 : 「それでは、3人グループになってください。今書いた『10の私』をもとに、話せ
る範囲でグループの他の2人に自分自身について話してください。1人1分としま
す。時間内に終わったら、話した内容について質問をしてみてください」
(3分間)

進行者 : 「次にお互いの話を聞いて感じたこと、気づいたことを別紙のカードに記入してくだ
さい。『10の私』をもとに話したことだけでなく、話している時の印象や普段か
ら感じていることなども書き込んでいいです」

「もらった相手が元気になるようなメッセージを書いてください。例を参考にして、
前向きな内容になるように注意してください」
(4分間)

進行者 : 「互いにカードを交換し、もらったメッセージを無言で読んでください」(1分間)

進行者 : 「メッセージを読んで感じたこと、気づいたことをグループで話し合ってください」
(2分間)

振り返り、まとめ (2分間)

進行者 : 「それではこの演習の感想を発表してください。どなたか発表してくれる人はいませ
んか？」
(実際にやってみての感想を、1~2名に述べてもらう)

進行者 : 「(感想を受けて)そうですね。(自己肯定感が高まったというような感想を全体に共有させる)
これで演習を終わります。」

実施上の留意点

- (1) 書く時間、話し合う時間のメリハリをつける。
- (2) 演習の進め方や時間を伝え、それぞれの活動が主体的に行われるようにする。
- (3) 生徒に実施する場合には、この2倍くらいの時間で行う。

「あなたがAさんなら？」

〈準備物〉 ・ 筆記用具（各自） ・ 演習資料

ねらいの説明：1分 演習：15分 振り返り：4分

ねらいを知る

進行者：「この演習は事例をもとに『自己選択・決定をし、理由も含めて交流していくことで、これまでの自分になかった新たな考え方や価値観に気づき、今後の選択・決定をする際の幅を広げる』ことをねらいとしています」



「今日は教室で生徒を相手に行うようなスタイルで進めていきますが、もちろん先生方にとっては、この演習を通して価値観を広げることが本来の目的ではありません。先生方には教室で生徒を相手に行う際の生徒の反応を想定しながら、話し合いのさせ方や振り返りの仕方を体験することがねらいとなりますので、よろしくお願いします」

場面を設定しての演習 〈ワークシートの事例をもとにグループで演習を行う〉

進行者：「まず、事例を読んでみます」

進行者：「あなたがAさんなら？」の事例を読む

Aさんは〇〇中学校の△△部の生徒です。Aさんは、△△が大好きで小さい頃から続けています。△△の大会では県で上位に入るほどの実力を持っており、普段の練習にも熱心に取り組んでいます。また、Aさんの将来の夢は、医者になることです。

高校進学に関して、Aさんの両親は「Aさんの希望を尊重して応援する」と言ってくれているとのことです。

Aさんは、△△の強豪校である私立B高等学校と医大への進学率が高い公立のC高等学校のどちらを受験するかで悩んでいます。

進行者：「これからみなさんにAさんになったつもりで考えてもらいます。①を見てください。あなたがAさんなら、どちらを選択しますか？あてはまる方に○を付けてください」

進行者：「次に②にそれを選んだ理由を書いてみましょう。時間は3分です」（3分）
（全員が書き終わったことを確認する）

進行者：「それでは、前方のスクリーンを見てください。aの『B高等学校を受験する』を選んだ人は挙手をお願いします」
（係がスクリーン側から4人組のグループができるように誘導する）

「次に、bの『C高等学校を受験する』を選んだ人は挙手をお願いします」
（係がスクリーン後方側から4人組のグループができるように誘導する）
（グループができたこと確認する）

進行者：「では、グループの中で自分が選んだ理由を発表していきます。その際、自分と違う理由が出た場合には、プリントに記入をしてください」

「発表する順番を決めます。私に一番席の近い方は手を挙げてください。ではその人から時計回りに発表をしてください」

「時間は5分です。それでは始めてください」



演習進行案2（進行者用）

進行者：「そこまでです。どうでしょう。同じ選択をした人でも選んだ理由が違うこともあったのではないのでしょうか」

進行者：「続いて、これから異なる意見を持った人でグループを作ってもらいます」（係が意見の違う4人組のグループになるように誘導する）
（グループができたことを確認する）

進行者：「では、先ほどと同じようにグループの中で、自分がどちらを選んだのかと、その理由を発表してください。自分と違う意見や理由が出た場合には、プリントに記入してください」
「時間は5分です。それでは始めてください」



進行者：「そこまでです。では⑦を見て下さい。ここまでの活動をふまえて、あらためてあなたがAさんなら、どちらを選択するか考え、あてはまる方に○を付けてください」

進行者：「次に⑧にはじめと同じ、または違う意見となった理由を書きましょう」（3分）
（全員が書き終わったことを確認する）



※ 選択が偏り、異なる意見を持ったグループが編成できなかった場合には、意図的に異なる意見の持ち主を指名して、発表させ、意見や考えを共有させる。

振り返り、まとめ

進行者：「どなたか意見と理由を紹介して欲しいのですが、まず意見が変わらなかった人、挙手をしてください。どうして変わらなかったのか発表してください」
（挙手をさせて、指名して発表させる）
（内容によって、「どうして意見が変わらなかったと思いますか？」や「他の人の意見を聞いて変わったことはまったくないですか？」などを聞く）

振り返りのポイント

- ・意見が同じでも、理由が変わった人には、その理由を詳しく聞いていく。
- ・他の人の意見を聞いて、見方が変わったり、考えが深まったりしたことを意識させる。

進行者：「次に意見が変わった人、挙手をしてください。どうして変わったのか発表してください」
（挙手をさせて、指名して発表させる）
（内容によって、「他の人の意見で新しい発見がありましたか？」などを聞く）

振り返りのポイント

- ・意見が変わった理由を詳しく聞いていく。
- ・他の人の意見を聞いて、見方や考えが広がったことを意識させる。

進行者：「さて、それでは演習全体を通しての感想を発表してください。」
（実際にやってみての感想を、1～2名に述べてもらう）

進行者：「(感想を受けて) そうですね。これからの生活でも自分で何かを決めなければいけないときに、今日のように他の人の意見も参考にしながら、自分自身でしっかりと考え選び、決定していったって欲しいと思います。これで演習を終わります」

実施上の留意点

- (1) 書く時間、話し合う時間のメリハリをつける。
- (2) 演習の進め方や時間を伝え、それぞれの活動が主体的に行われるようにする。
- (3) 研修者自身の考えが変わった、または変わらなかった理由を発表させて、全体で共有する。

〈引用・参考文献一覧〉

- ◇ 児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査
文部科学省（2010年～2014年）
- ◇ 新規高卒離職者の離職率
福島労働局（2014年）