

しなやかな思考ができる生徒を育成する指導の在り方

ーリフレーミングの習得・活用とアウトプット活動を通してー

福島県立福島南高等学校 教諭 大橋 明美

1 研究の趣旨

高等学校学習指導要領解説特別活動編のホームルーム活動の内容には、「青年期の悩みや課題とその解決」が示されており、教師は生活習慣の乱れ、ストレス及び不安感の高まりといった問題に生徒が積極的に向き合い、適切な解決策を見いだしていけるように指導を行う必要があると述べられている。また、所属校における事前アンケートでは、ストレスを感じても早く立ち直ることができるかと答えた生徒は約40%にとどまった。近い将来社会に出る高等学校の生徒にとって、ストレスを感じても立ち直ったり、困難な状況乗り越えたりする力を身に付けることが急務である。そのため、生徒が物事を多様な視点で捉え、出来事によりよく対処することにより、前述のストレスを感じても立ち直ったり、困難な状況乗り越えたりする力を身に付けさせたいと考えた。

本研究では、物事を多様な視点から捉え、よりよく対処しようとする思考を、しなやかな思考と定義し、しなやかな思考ができる生徒の育成を目指すこととした。その際、生徒が今までとは異なった角度や視点からものを見ることができリフレーミングの取組により、日常生活の中での出来事に対して、しなやかな思考ができるようにしたいと考え以下の仮説を設定した。

ホームルーム活動において以下の手立てを講じれば、しなやかな思考ができる生徒を育成することができるであろう。

【手立て1】 多様な視点から捉えるよさに気付くためのリフレーミングの習得・活用

【手立て2】 リフレーミングの定着を図るためのアウトプット活動

2 研究の概要

(1) 【手立て1】多様な視点から捉えるよさに気付くためのリフレーミングの習得・活用

身近な出来事に対する、多様な視点による捉え方の習得を図る。そのために、まず、自分の短所を今までとは異なった視点で捉え直す活動を行い、これまでと視点を変えた捉え方を知ることができるようにする。次に、日常のネガティブに捉えやすい出来事に対して、視点を変えた捉え方を考えさせ、物事の捉え方によって感情に違いがあることを理解できるようにする。さらに、ネガティブに捉えやすい出来事に対して、新たな視点による捉え方を考えさせ、多様な視点での物事の捉え方を理解できるようにする。各実践において、習得の場面とは異なる身近な出来事について、視点を変えた捉え方で捉え直す活動や生徒同士が自分の捉え方について伝え合う活動を設定することにより、習得した捉え方の活用を図る。

(2) 【手立て2】リフレーミングの定着を図るためのアウトプット活動

アウトプットを行うことにより、リフレーミングの理解が深まり定着すると考える。そこで、リフレーミングによる多様な視点から捉えるよさについて、人に伝える動画を作成し、発表するといったアウトプット活動を設定する。なお、本研究において、リフレーミングが定着している姿を「リフレーミングを日常生活で行っている姿」とする。

3 成果と今後の課題

(1) 研究の成果

- ネガティブに捉えやすい出来事に対し、よりよい捉え方で対処しようとしていた。
- グループで動画を作成し発表するアウトプット活動は、自身では気付かなかった視点での物事の捉え方やそのよさの理解を深め、リフレーミングのよさを実感したり、日常でも使ったりする機会となった。
- グループでの協働的な学びは、個人の変容を支え、リフレーミング定着し、しなやかな思考ができる生徒を育成する上で有効であることが分かった。

(2) 今後の課題

- 個人やグループによるアウトプット活動を学校全体で組織的に計画し継続的に行ってきたい。