

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

長期研究員 大橋 明美

《研究の要旨》

本研究は、ホームルーム活動において、しなやかな思考ができる生徒を育成することを目指したものである。リフレーミングの習得・活用を図る活動と、リフレーミングを人に伝えるアウトプット活動を通して、物事を多様な視点で捉えるよさに気づき、多様な視点での捉え方が定着するよう手立てを講じた。その結果、ネガティブに捉えやすい出来事に対し、多様な視点から捉え、よりよく対処しようとする思考ができる生徒の姿が確認できた。

I 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、研究協力校（以下、協力校）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%にとどまり、多くの生徒が、ストレスからなかなか立ち直ることができないと感じていることが分かった。

さらに、「令和4年労働安全衛生調査（実態調査）の概況」（厚生労働省）によると、仕事や職業生活において強いストレスを感じるという労働者の割合は82.2%である。これは前回の53.3%から増加しており、強いストレスを感じながら働いている人の多さを示している。

以上のことから、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、困難な状況を乗り越えたりする力を身に付けることが急務であると考えた。

また、足立啓美^{※1}は、その著書において、ストレスのある状況から抜け出すためには「『状況をより現実的に見ること』、『出来事をさまざまな視点から見ること』が重要」と述べている。これを受け、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、困難な状況を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る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姿を目指し、本主題を設定した。

※1 子どもの「逆境に負けない心」を育てる本 楽しいワークで身につく「レジリエンス」 足立啓美 鈴木水季 久世浩司（法研 2014年）

II 研究の概要

1 研究仮説

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 研究の内容

(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

リフレーミングを基に、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う。それにより、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る。それにより、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、客観的な視点や過去や未来に時間を広げた視点など、新たな視点による捉え方を考えさせる。それにより、多様な視点での物事の捉え方を理解できるようにする。また、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。以上のことから、視点を変えた物事の捉え方を理解したり、自分とは異なる捉え方を知ったりすることを通して、多様な視点から捉えるよさに気付くことができるようにする。

(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。動画を作成する過程では、生徒自身が身近な出来事を設定したり、生徒同士が出来事に対する多様な視点による捉え方を話し合ったりすることを通して、多様な視点による捉え方の理解が深まると考える。また、作成した動画を発表するという活動を行うことにより、考えた捉え方を互いに知ることができ、多様な視点で捉えるよさへの理解が深まると考える。以上のことから、アウトプット活動を行うことで、多様な視点での捉え方やそのよさの理解を深め、リフレーミングの定着を図る。

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 研究の実際

協力校の第1学年79名（2学級）を対象にLHRを活用して、計6回の授業実践を行った（図1）。

手立て	実践	ねらい	内容
手立て1	実践Ⅰ	視点を変えた捉え方を知る。	自分の短所を長所に捉え直す。
	実践Ⅱ	捉え方によって感情に違いがあることを理解する。	ネガティブに捉えやすい日常の出来事に対する捉え方を考える。
	実践Ⅲ	多様な視点での捉え方を理解する。	客観的な視点など新たな捉え方を考える。
手立て2	実践Ⅳ V	多様な視点による捉え方の理解を深める。	リフレーミングについて学んだ内容を伝える動画を作成する。
	実践Ⅵ	多様な視点で捉えるよさへの理解を深める。	考えたリフレーミングについてクラスで発表し合う。

図1 実践における授業内容

(1) 【手立て1】について

① 視点を变えた捉え方を知る（実践Ⅰ）

物事に対してこれまでと視点を变えた捉え方を知るために、自分の短所を長所に捉え直すことを行った。初めは、一人で自分の短所についてリフレーミングをした。その後、リフレーミングをして気付いた自分の長所について話し合ったり、自分一人ではリフレーミングができなかった短所を友人と一緒にいたりした（図2）。

短所	リフレーミング
・諦めがはやい	→ 興味があることにたくさん挑戦できる
・ネガティブ	→ しっかり考える、心が優しい
・根にもちやすい	→ 新しい考えの材料にできる
・めんどくさがり	→ 無駄がない、効率が良い
・頑固	→ 最後まで諦めない
・すぐ態度に出る	→ 熱い漢

図2 生徒が考えたリフレーミング

実践後、「悪い部分ばかりを見るのではなく、よいところを見るようにしたい」、「自分はこんなに長所があったのかと感ずることができた」と、捉え方を変えたことで自分の長所に気付いたと思われる感想があった。視点を变えた捉え方を知ることで、そのよさを感じている生徒の姿が見られた。

② 捉え方によって感情に違いがあることを理解する（実践Ⅱ）

捉え方によって感情に違いがあることを理解するために、ネガティブに捉えやすい日常の出来事をどのよう

に捉えるかを考えた。まず、買物に行く約束をしていた友人から、理由もなく前日にキャンセルされた時、自分ならどんな気持ちになるかを理由とともに考えさせた。

「楽しみにしていたからがっかり」、「急すぎて不満」、「楽しみにしていた分、突然行けなくなったから悲しい」などといったネガティブな感情をもつ生徒がいる反面、「気にしない」という生徒もいた。その後、グループで話し合い、同じ出来事でも人によって捉え方に違いがあることに気付いた。そのような違いがあるのは、出来事の捉え方は人それぞれであり、その捉え方の違いが感情の違いにつながるからだと伝えた。その後、買物をする約束をキャンセルされた出来事に対して、どのような捉え方をしたらネガティブな感情ではなく、少しでも気持ちを明るく、不安を和らげて過ごせるかをグループで考えた。生徒からは「明日1日ゆっくり休める」、「好きなことに使える時間が増える」、「次に遊ぶ時の喜びがより大きくなる」などの捉え方が出された。

実践後、これからどんなことを意識しながら過ごしていきたいかを振り返らせた。「捉え方によって気持ちが変わってくることを学んだので、少しでもよい方向に気持ちが向くように意識して過ごしたい」、「ネガティブな気持ちが出て、そこからほかの捉え方はないか探してみる」、「一つの方向から物事を判断するのではなく、冷静にいろいろな方向から物事を判断していきたい」といった振り返りが見られた。

一方で、リフレーミングの活用を図るため、「数学のテストの点数が、目標より低かった」という出来事を提示した場面では、数学が得意な生徒Aはどうしても捉え方を変えることができなかった。「自分が得意な数学の点数が低かったら落ち込む。リフレーミングはできない」と生徒Aは話していた。そこで、リフレーミングができないと感じる出来事についても、多様な視点をもって捉え方を変えるようにしたいと考えた。

③ 多様な視点での捉え方を理解する（実践Ⅲ）

実践Ⅱの生徒Aのように、どうしてもネガティブに捉えてしまう出来事について新たな視点で捉えられないか考えさせた。新しい視点として、現在に縛られずに過去や未来に時間を広げてみる、客観的にこの状況を見てみるなど、幾つかの視点を共有した。それらの視点を基に、「努力したが、部活動の大会で勝てなかった」という別の出来事についてのリフレーミングをグループで考えさせた。生徒の記述から「相手に勝つためだけでなく、前の自分に負けないために努力している」、「悔しいと思えるぐらい頑張った」などの実践Ⅱでは見られなかった視点で、リフレーミングをする姿が見られた。

(2) 【手立て2】について

① 多様な視点による捉え方の理解を深める（実践Ⅳ、Ⅴ）

多様な視点による捉え方の理解を深めるため、実践Ⅳ、Ⅴでリフレーミングについて学んだ内容を伝える動

画の作成をグループで行った。そして、考えた内容を基にプレゼンテーションアプリや動画作成アプリを活用し、動画を作成した。自分たちで設定した出来事に対して、さまざまなリフレーミングを考えている姿が見られた。

生徒たちが作成した動画は、「吹奏楽部の大会で目標にしていた結果に届かなかった」、「レギュラーになれなかった」など、部活動の内容が多かった(図3)。困っている友人を励ます内容など、自分たちの実体験に基づいたものや、ささいな日常の出来事であった。

出来事	生徒が行ったリフレーミング
吹奏楽部の大会で目標にしていた結果に届かなかった。	悔しさをばねに次の大会まで頑張れる。目標を達成できた時喜びが倍になる。
部活動でレギュラーメンバーになれなかった。	まだまだ伸びしろがある。周りのレベルが高いつてことは仲間にも恵まれた。
部活動の仲間から指導された。	怒ってくれる人がいるってことは、期待されている。
前髪を切りすぎた。	唯一無二の存在でかわいい。

図3 生徒が考えた動画の内容

② 多様な視点で捉えるよさへの理解を深める(実践VI)

さまざまな出来事における多様な視点での捉え方やそのよさへの理解を深めるために、作成した動画の発表会を各クラスで行った。動画と同じような経験をしていた生徒は、「その時は暗い気持ちになったけど、その時にリフレーミングができていたらいいと思った。今ならできると思う」といった感想を書いていた。さらに、「自分にはない考え方を知ることができた」、「日常で起こりそうなことだったので、共感できた」といった感想が見られた。

さらに、いつでも互いのグループの動画を見ることができるよう、動画をWebサイトにアップロードした。URLを生徒に伝え、自分たちのクラスだけでなく、他のクラスのグループの動画も見ることができるようにした。約1か月後の視聴回数は、のべ119回であり、動画の視聴によって、リフレーミングについて理解を深める生徒の様子がかがえた。

Ⅲ 研究のまとめ

1 研究の考察

(1) 多様な視点から捉えるよさへの気づき

実践後、4件法で活動の振り返りを行った。すると、「ネガティブな状況下で、リフレーミングができなかったときとできたときでは、その後の行動に違いがあると思いますか」の質問項目では、90%以上の生徒が「違いがある」と回答をしていた。「違いがある」と回答した生徒の理由として、「気持ちの切替えができるから」、「リフレーミングができると前向きになってやる気が起こり、行動を起こせると思うから」などが記述してあった(図4)。このように、リフレーミングをすることがよりよい

行動変容につながると記述した生徒は、70%を超えていた。

【リフレーミングをした後の行動に、違いがあると答えた生徒の理由】

- 気持ちの切替えができるから。
- リフレーミングができると前向きになってやる気が起こり、行動を起こせると思うから。
- リフレーミングができなかった時はずっと気持ちが沈んでいるけど、できた時は気が楽になるから。
- リフレーミングをすることによって明るい気持ちになるし、不安が和らぐから。
- リフレーミングをすることで、次に生かそうと自信になるから。

図4 リフレーミングと行動変容

また、「リフレーミングが使えてよかったと思う場面は、どんな場面ですか」の質問に対し、「自分や友達が落ち込んでいるとき」、「友達と喧嘩してしまったとき」、「一人で考え込んでしまったとき」などといった回答があった。

また、「リフレーミングを使えたことで、あなたの心にどんな変化がありましたか」では、「新しい捉え方や楽な捉え方が増えた」、「心に余裕ができた」などの記述があった(図5)。

【リフレーミングを使えたことで、心にどんな変化があったか】

- 新しい捉え方や楽な捉え方が増えた。
- 心に余裕ができた。
- 気持ちが軽くなり、前に進もうと思った。
- 少しだけ気持ちが楽になり、前向きに考えられるようになった。
- 捉え方を少し変えるだけで、気持ちが楽になった。
- いつまでも暗い気持ちを引きずらなくなった。
- 周りが見られるようになった。

図5 リフレーミングによる感情変化

以上のことから、生徒は活動を通して、リフレーミングをすることで心により変化があることや、リフレーミングがよりよい対処につながることを実感していることが分かる。そして、物事を多様な視点から捉えることのよさに気付くことができたと考えられる。これは、視点を変えた捉え方を知る、捉え方によって感情に違いがある、多様な視点での物事の捉え方を理解するというように段階的に習得・活用を図った【手立て1】の有効性を示す生徒の姿であると考えられる。

(2) リフレーミングの定着

生徒が作成した動画に注目すると、どのグループもそれまでの実践で教師が示した事例以外の内容で考えており、部活動や生活場面において実際に経験したことなど、より自分たちに身近な内容であった。生徒が身近な内容で動画を作成しようと考えたことは、リフレーミングが日常でも活用できると感じていたからであると捉えられる。

後日、リフレーミングのよさを伝えるために、全校生と保護者の前で、リフレーミングについて学んだことや作成した動画を発表した。生徒は「リフレーミングをすることで、日常生活が明るくなった人がたくさんいる。体育でミスをしたとき、テストで低い点数をとったときなど、リフレーミングをしている様子をよく見る。落ち込んだときなど、ぜひ皆さんもリフレーミングを思い出して、リフレーミングをしてみてください」と伝えていた。この姿から、活動後リフレーミングを日常生活で行って

いる生徒の様子がうかがえる。また、活動後の振り返りで「リフレーミングを日常で行っていますか」の質問に対し、約70%の生徒が「行っている」と回答をしていた。これらのことから、各クラスでの動画の作成や発表会を通して、生徒は互いに考えた身近な出来事でのリフレーミングについての理解を深め、日常的な活用につながったと考えられる。

(3) しなやかな思考の育成

① 事前・事後アンケートから

実践前と実践後に5件法のアンケートを実施した。「ストレスを感じても、早く立ち直ることができる」という質問において、t検定の結果、有意差が認められた ($p < .05$)。この項目に注目し、前述の「ネガティブな状況下で、リフレーミングができなかったときとできたときでは、その後の行動に違いがある」及び「リフレーミングを日常で行っている」と回答した生徒39人を抽出した。この39人を「リフレーミングによる多様な視点での捉え方のよさを感じ、日常で行っている生徒」と捉えることとした。39人の生徒だけを抽出して行ったt検定の結果は、有意差が認められた ($p < .05$)。一方で、それ以外の生徒15人のt検定の結果は、有意差は認められなかった(図6)。

ストレスを感じても、早く立ち直ることができる (n=54)	平均		有意差
	事前	事後	
リフレーミングによる多様な視点での捉え方のよさを感じ、日常で使って定着している生徒39人	2.9	3.5	有
それ以外の生徒15人	2.7	2.8	無

図6 t検定の結果

このことから、「リフレーミングによって多様な視点での捉え方のよさを感じ、日常で行っている生徒」ほど、ストレスを感じても早く立ち直ることができると感じていることが分かった。

一方で、有意差が認められなかった15人の生徒の一人である生徒Bは、実践後のインタビューにおいて「リフレーミングを知る前は、つらいことやネガティブなことがあると、やる気がなくなった。でも、リフレーミングをすると、楽しみになり、もっと頑張ろうという気持ちになる。リフレーミングをやってみたくなる」と話した(図7)。この発言から、生徒Bはリフレーミングのよさを実感し、日常でも行いたいと考えていることがうかがえる。この生徒Bに注目すると、動画を作成し発表した実践IV、V、VIの振り返りで、「視点を変えてリフレーミングをやってみようと思った」、「自分で状況を考えて、自分でリフレーミングをやってみたことで、リフレーミングを身近に感じた」と記述していた。これは、実践IV、V、VIでのアウトプット活動が、物事を捉える視点を広げようとしたり、リフレーミングを日常で使ってみようとしたりする意識につながったと推測される。このことから、アウトプット活動を実践することで、リフレーミングに対する意識の変容が図られ、日常での定着につな

がっていくのではないかと考える。

実践IV・V・VI後の質問	生徒Bの記述・回答
これまでの授業で印象に残ったこと	自分で状況を考えてリフレーミングをすると、それが本当にリフレーミングになっているか、この状況で本当にいいのかと考えることがあった。自分で考えるのは難しいけど、リフレーミングの視点を変えてやってみようと思った。
動画を作る前後では、リフレーミングに対してどのような変化があったか	日常で意識しようとしている。その理由は、自分でリフレーミングをやってみて、リフレーミングが身近に感じたから。
インタビュー	つらいこと、ネガティブなことがあるとやる気がなくなった。でも、リフレーミングを知ったら、後でやるのが楽しみになってくる。もっと頑張ろうと思う。リフレーミングをやってみたくなった。

図7 生徒Bの変容

② 生徒の変容から

前述した「数学の点数が目標より低かった」ことについてリフレーミングができなかった生徒Aに対して、実践後にインタビューを行った。生徒Aは、「初めはどうしてもリフレーミングをすることができなかった。しかし、テストは誰かと競い合うためではなく、間違いを見付けるために行うものだ。間違いを知ることができた。これから勉強して今後の受験などに繋がればいい」と捉え方を変えることができた。生徒Aは、今の状況だけに縛られず、未来に時間を広げた視点でリフレーミングができていた。これは、実践によって他者と対話をしながら、多様な視点で物事を捉えることを習得したり、アウトプット活動により日常で使おうとする意識が高まったりしたからではないかと考える。

以上のことから、実践を通して、多様な視点で物事を捉えることにより、様々な困難な状況でもよりよく対処しようとする生徒の姿が見られ、しなやかな思考ができる生徒の育成につながったと考える。

2 研究の成果

本研究では、二つの手立てによって、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する生徒の姿を確認することができた。習得・活用に加え、グループで動画を作成し発表するという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。また、本実践の活用や定着を図る場面では、グループでの協働的な学びを重視してきた。それにより、自分一人ではできなかったことを、他者と話し合う中で、自分にとってよりよい方向へと、変容することができていた。このような協働的な学びは、個人の変容を支え、リフレーミングが定着し、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。

3 今後の課題

アウトプット活動により、リフレーミングに対する意識の高まりが見られたことから、今後は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いききたい。その際、リフレーミングの内容を、今でも引きずっているものなど、生徒が自分事として考えられているかを支援の視点にもちたい。