

進学指導重点校における、自己表現への意欲を高める研究

—生徒一人一人の自尊感情の向上を通して—

長期研究員 佐々木 理恵

《研究の要旨》

本研究は、各中学校で中心的役割を担っていた生徒が多く入学してくる進学指導重点校において、生徒一人一人の自己受容を促し、自尊感情を高めることで、自己表現への意欲の向上を目指すものである。そのために、他者との関わりの中で自分のよさに改めて気付かせ、よりよい聴き方や表現の仕方が習得できるように工夫をした。その結果、対話のスキルを活用して、意欲的に自分の考えを表現しようとする生徒の姿が見られた。

I 研究の趣旨

次期高等学校学習指導要領特別活動のホームルーム活動の内容には「自他の個性を理解して尊重し、互いのよさや可能性を発揮し、コミュニケーションを図りながらよりよい集団生活をつくること」と示されている。そこでは、他者と関わる中で、自分や他者のよさに気づき、互いの個性を理解し尊重する姿が求められている。しかし、国立青少年教育振興機構の調査報告^{※1}によると、日本の高校生は「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」などの自己肯定的な項目に対する評価が国際的に見ても低いことが示されている。

また、研究協力校（以下、協力校）は、福島県における県立高等学校改革の基本計画に基づき、「進学指導重点校」として各分野におけるリーダーとして地域の発展に貢献できる人材を育成することが求められている。しかし、各中学校で中心的役割を担っていた生徒が多く入学してくる協力校では、他者の意見に迎合して自分の意見を表現することをためらう生徒、無難で批判されにくい考えに収束する生徒の姿などが見られる。このような生徒の自己表現に対する意欲の低さには、自分を肯定的にとらえられず、他者と比較して自分に自信がもてないという意識があるのではないかと考える。これらのことから、多様な考えが存在する社会や集団の中において、相手や場に応じ、自信をもって自己表現ができる生徒を育てる必要があるのではないかと考えた。

そこで本研究では、自己受容による自尊感情^{※2}の向上に重点を置き、教育相談的な手法^{※3}を取り入れて積極的に自己表現しようとする意欲を高めることを目指した。

※1 高校生の心と体の健康に関する意識調査報告書-日本・米国・中国・韓国の比較-（平成30年）

※2 自己に対して肯定的な評価を抱えている状態で、自己肯定感と同義ととらえる。

※3 予防的・開発的な教育相談の視点から、好ましい人間関係を養ったり、自己理解を深めたりするなど、人格の成長への援助を図ることが期待される手法（例：構成的グループエンカウンター（SGE）、アサーショントレーニング（AT）、ソーシャルスキルトレーニング（SST）など）

II 研究の概要

1 研究仮説

以下の視点に基づいた手だてを講ずれば、生徒一人一人の自尊感情を向上させ、自己表現への意欲を高めることができるであろう。

【視点1】自己理解による自己受容

【視点2】教育相談的な手法を活用した対話のスキル^{※4}の習得

※4 本研究では、コミュニケーションにおける、よりよい聴き方、自分も相手も大切にすることの自己表現の仕方を対話のスキルととらえる。

2 研究の内容

本研究は図1の研究構想に基づいた手だてを講ずる。

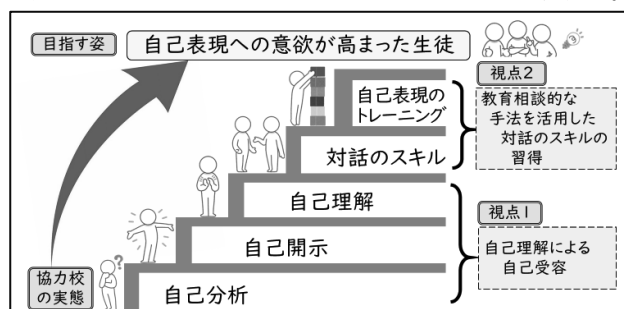


図1 研究構想

(1) 【視点1】自己理解による自己受容

自分とはどのような存在であるかを分析させる。さらに交流活動を通して自己理解を深め、ありのままの自己を受容させることで自尊感情の向上を図る。

(2) 【視点2】教育相談的な手法を活用した対話のスキルの習得

教育相談的な手法を取り入れた活動を通して、対話のスキルを体験的に理解させる。さらに、対話の場を設定し、対話のスキルを活用しながら自己表現への意欲を高める。

3 研究の実際

(1) 研究対象

協力校の第1学年2クラス（80名）を対象にLHRを活用した授業実践を行った。また、第1学年7クラス

(280名)を対象に、学校適応感尺度ASSESS^{※5}(以下、アセス)と自尊感情や自己表現への意欲に関わるアンケート(以下、アンケート)を合わせた全75問の実態把握調査を行った。

※5 アンケートを用いた統計的手法により、生活満足感、学習の適応、対人的適応の三領域から学校適応感をとらえるアセスメントツール。適応感は50を標準とした値で表され、40以下は要支援対象となる。

(2) 実態把握調査より

① アセスによる実態把握

対人的適応に関わる4因子については、友人サポート(友達から認められている)、向社会的スキル(友達との関係をつくるスキルをもっている)を高めていくことが課題であると把握できた(図2)。

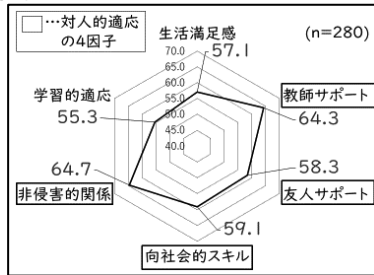


図2 アセスの平均値(5月)

② アンケートによる実態把握と授業構想

自尊感情に関わる質問群と自己表現への意欲に関わる質問群の関係を見るために、相関分析を行った。その結果、その平均値間にはかなりの相関が認められた($r=.67$, $p<.05$)。このことから、生徒の自己表現への意欲を高めるには、一人一人の自尊感情を向上させる必要があることが分かった。さらに、質問項目別に分析すると、自分にはよさがあると認知している一方で、自己を否定的にとらえていることに課題があった。また、他者への配慮はできても、積極的に自己主張ができていないことにも課題が見えた。そこで、これらの実態を踏まえ、研究構想との関連を図りながら4回の授業を構想した(図3)。

回	視点	テーマ	ねらい	活動内容
I	自己理解による自己受容	自己分析	「自分って…?」	・自己分析を行う ・自分のよさを付箋で可視化する ・グループ内でよさを伝え合う(交流活動)
		自己開示	「見方を変えると…?」	・自分の短所を付箋で可視化する ・自分をリフレーミングする ・グループ内でリフレーミングする(交流活動)
III	対話のスキル	対話のスキル	「気持ちよく伝え合うには?」	・傾聴技法を理解する ・聴き方のスキルを体験する(SST) ・3つの表現の仕方を理解する ・表現の仕方のスキルを体験する(AT)
		自己表現のトレーニング	「自分の意見を相手に伝えてみよう」	・「無人島SOS」のエクササイズを体験する(SGE) ・無人島を脱出するか否かを話し合う(交流活動)

図3 実態に基づいた授業構想

(3) 授業の実際

① 【視点1】自己理解による自己受容

ア 授業実践I「自分って…?」

自分を否定的にとらえている生徒が少なくないという実態から、自分の長所や短所などを付箋に書き出し、自己分析させた。グループ内で発表し合った後に、互

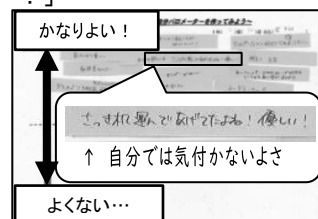


図4 「バロメーターシート」の一部

いに相手のよさを伝え合う交流活動を行い、よさが書かれた付箋は自分の感じる程度に応じて「バロメーターシート」に貼らせた(図4)。

振り返り項目	生徒の割合(%)
I 自分のよさに気付くことができたか。	92.5%
友達のよさに気付くことができたか。	100.0%

※「できた」「だいたいできた」と答えた生徒の割合

図5 実践Iの振り返り

授業の振り返りでは、多くの生徒が自分や友達の新たなよさに気付くことができたのとらえていた(図5)。また、生徒の「自分にもちゃんといいところがあるんだな」といった記述から、自分では認知していなかった新たなよさに気付く姿が見られた。

イ 授業実践II「見方を変えると…?」

他者にとって気にならない短所も、自分ではよくないにとらえる生徒が多い実態から、短所の見方・とらえ方を変えるリフレーミング^{※6}のスキルトレーニングを取り入れた。付箋に書き出した短所をグループ内で互いにリフレーミングし合う交流活動を行い、授業の最後には、実践を通して気付いた自分のよさを「宝物シート」に書くことで、視覚的に認知させた(図6)。



図6 「宝物シート」の一例

振り返り項目	生徒の割合(%)
自分の短所の見方・とらえ方が変えられたか。	97.4%
友達の短所の見方・とらえ方が変えられたか。	97.4%

※「できた」「だいたいできた」と答えた生徒の割合

図7 実践IIの振り返り

最後には、実践を通して気付いた自分のよさを「宝物シート」に書くことで、視覚的に認知させた(図6)。

授業の振り返りでは、多くの生徒が自分や友達の短所の見方・とらえ方を変えることができたのとらえていた(図7)。また、生徒の「うるさくてしつこい自分も明るくて諦めない自分ととらえよう」という記述から、短所もとらえ方により前向きな見方に変えられると気付く、本実践が自己受容の一助となったと考える。

※6 物事の枠組みを今までとは違った角度から見ること

② 【視点2】教育相談的な手法を活用した対話のスキルの習得

ア 授業実践III「気持ちよく伝え合うには?」

相手の気持ちを考えすぎで、自信をもって自己表現ができない生徒が多いという実態から、傾聴のSST^{※7}とAT^{※8}を取り入れた活動自己優先・他者優先・相互尊重の各表現の仕方を体験させ、相互尊重の表現のよさに気付かせた(図8)。

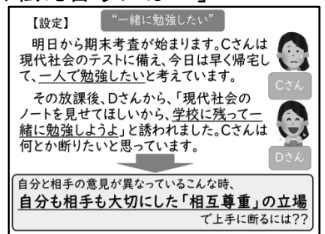


図8 ATの一部

振り返り項目	生徒の割合(%)
話し手も気持ちよくなる聴き方が理解できたか。	98.7%
自分も相手も大切にしたい表現方法が理解できたか。	98.7%

※「できた」「だいたいできた」と答えた生徒の割合

図9 実践IIIの振り返り

授業の振り返りから、多くの生徒がよりよい聴き方や表現方法を理解できたのとらえていた(図9)。また、「相手のことだけを考えて

自己表現することが必ずしも互いに気持ちが良いわけではない」「表現方法を意識することで、互いに不快にならなかった」などの記述から、傾聴の技法や相互尊重の表現方法を実際に体験することで、そのよさを理解することができたと考える。

※7 良好な人間関係をつくり保つための知識と具体的なコツを体験を通して身に付ける手法

※8 自分も相手も大切にしたい自己表現を、体験を通して身に付ける手法

イ 授業実践Ⅳ「自分の意見を相手に伝えてみよう」

実践Ⅳでは、これまでの実践を通して気付いた自分のよさや、体験的に学んだ対話のスキルの活用を図る場を設定した。そこで、他者の考えを認めながらも自分の考えを意欲的に表現することをねらいとして、SGE※9のエクササイズの一つである「無人島SOS」を活用した実践を行った。生徒が無人島に漂着した設定で、島での生活または脱出するために必要だと考える8品を、グループで合意形成を目指しながら選ぶ交流活動を行った。正しい答えはないことを確認した上で、既習の対話のスキルを想起させ、本授業が対話のスキルを活用する場であることを示した。このことによって自分の意見を積極的に伝え合う生徒の姿が多く見られた。

授業の振り返りから、自己主張する場面での抵抗があった生徒が、本授業中に主張できたことで達成感を感じる姿や、合意形成に至らなくても意見を聴いてもらった充実感を感じる姿、相手の意見に理解を示しながら自己表現の仕方を考えて主張する姿などを確認することができた(図10)。あわせて、5月の事前アンケートで「自信をもって話すことができない」と答えていた生徒Aは、実践Ⅳ後に「今回の授業では今まで学んだスキルを有効に使うことができた」と振り返っており、10月の事後アンケートでも「自信をもって話ができるようになった」と回答していた。これらのことから、本研究の4回の授業実践が生徒の自己表現への意欲を高める一助になったと考える。

回	振り返り項目	生徒の割合(%)
Ⅳ	話合いの中で、友達の意見を積極的に聴くことができたか。	100.0%
	話合いを通して、気持ちよく合意形成ができたか。	89.7%
	話合いの中で、自分の意見を意欲的に表現できたか。	93.6%
※「できた」「だいたいできた」と答えた生徒の割合		
実践Ⅳ後の生徒の感想(一部抜粋)		
今までは自分の意見を言えず、ため込むことが多かったけど、授業を通して自分の意見をしっかり言えるようになった。		
3対1で自分と同じ意見を持つ人が班に一人もいなかったが「多数決にしよう」という人は一人もいなくて、自分の意見に「確かに」とうなずいてくれたことが嬉しかった。		
発言者に一度同意してから「でも、こういうこともあるよね」と、場をピリつかせない言い方で自然に意見を交換できた。		

図10 実践Ⅳの振り返り

※9 集団活動を通して不安や緊張をやわらげ、あたたかな、裏腹のない人間関係を体験するための手法

Ⅲ 研究のまとめ

1 研究の結果と考察

(1) 【視点1】に関わるアンケートの分析から

実践Ⅰ・Ⅱでの自己分析やリフレーミングによって自己理解の深まった生徒が増加している一方で、自己受容

まで至っていないことが分かった。これは高校生活の中で人間関係が広がるとともに、他者と自分を比較する場面が増え、発達に伴うメタ認知能力が高まることで自己を否定的にとらえてしまうことが一因ではないかと考える(図11)。

回	視点	要素	質問項目	事前(※)	事後(※)
Ⅰ・Ⅱ	自己理解による自己受容	自己理解	私は自分の長所も短所もよくわかっている	75.0%	78.5%
		リフレーミング	自分の短所は自分にとってよくないものだと思う	77.5%	72.2%
		自己受容	自分にはよいところがある	82.5%	74.7%
※「とてもそう思う」「そう思う」と回答をした生徒の割合(%)					

図11 自尊感情に関する質問群の変容(一部)

(2) 【視点2】に関わるアンケートの分析から

実践Ⅲでねらいとした、相手も自分も大切にしている表現を活用しようとする意欲が向上し、自信をもって話せるようになった生徒が増えた。一方で、他者と話す際のスキル不足を感じ、話すことが下手だと思ふ生徒の割合は増加した。本研究の実践において対話のスキルを学んだことにより、もっとうまく話せるようになりたいという思いが高まったためではないかと考える(図12)。

回	視点	要素	質問項目	事前(※)	事後(※)
Ⅲ・Ⅳ	対話のスキルを高める	獲得・交渉	友達と都合を一方的に押しつけられたときは断る	71.3%	77.2%
		スキル不足	自信をもって話をする事ができない	45.0%	44.3%
		スキル不足	人と話すのが下手だと感じる	56.3%	67.1%
※「とてもそう思う」「そう思う」と回答をした生徒の割合(%)					

図12 自己表現の意欲に関する質問群の変容(一部)

たためではないかと考える(図12)。

(3) 生徒Bの姿から

部活動で強く自己主張する自分に課題を感じていた生徒Bは、既習の表現方法を生かして話ができるようになったと事後アンケートで回答していた。各実践後の振り返りから、自己への気付きや相互尊重への理解が深まり、互いの意見を大切にしながら自己表現する大切さも実感していた。一方、アンケートの分析から、事前よりも事後の方がスキル不足を感じていた。このことは、実践を通して相互尊重を意識しながら主張できるようになったからこそ、対話のスキルをさらに獲得したいという意識が高まったことに起因しているのではないかと考える。

2 研究の成果と今後の課題

(1) 研究の成果

各授業後の振り返りから、授業直後は学んだ知識やスキルの理解が高く、今後を生かしたいといった生徒の高い意欲が示されていた。また、リフレーミングや体験的に理解した対話のスキルなどの技術的な手だては、生徒の自己表現への意欲向上の一助となったと考える。

(2) 今後の課題

- ① 「授業で意識して取り組んでも、日常化は難しい」との生徒の記述から、授業での体験的理解を日常の場面に生かすには、より実践的な演習の充実が求められる。
- ② 生徒の自己表現への意欲をさらに高めるためにも、LHRや授業などで担任や授業担当者と連携しながら、今後も継続的な指導・援助の在り方を探っていきたい。