

# 高校生における被援助志向性の向上を図る指導の在り方

## —自己理解の深化と援助要請の体験的理解を通して—

長期研究員 國分千尋

### 《研究の要旨》

本研究は、生徒一人一人の自己理解を深め、援助要請を体験的に理解することで、被援助志向性の向上を目指すものである。そのため、ストレスを抱えた際の自分の心の状態への気づきを促し、他者へ援助要請するよさを味わえるよう工夫した。その結果、援助が必要な悩み事について、他者に援助を求めようとする生徒の姿が見られた。

## I 研究の趣旨

日本学生支援機構「大学等における学生支援の取組状況に関する調査（平成29年度）結果報告」において、学生相談に関して特に必要性が高いと大学が回答した今後の課題として、「悩みを抱えていながら相談に来ない学生への対応」が84.9%と、最も高く示されている。この課題について、同機構は8割以上の学校が学生相談に関する取組に苦慮していると分析している。

文部科学省は、10歳代の自殺率がここ10年間横ばいであることから、SOSの出し方に関する教育を推進している。福島県教育委員会の「令和2年度学校教育指導の重点」においても、生徒自らの自己実現を図っていくための自己指導能力の育成を目標としており、努力事項として「SOSの出し方に関する教育」等を継続的に挙げている。本県の高校生において、SOSを出すための指導を推進することが求められている。

研究協力校（以下、協力校）は、「進学指導拠点校」と位置付けられ、難関大学等の進路実現を図りながら、未来を牽引できる人づくりを目指している。そのため、ほとんどの生徒が、志望大学への進学を目指し、進路実現を意識した生活を送っている。しかし、ストレスに対して適切な対処ができず、保健室利用や長期欠席に至るケースも見られる。生徒自身が、ストレスを抱えた際の心の状態に気づき、ストレスに対処するとともに、場合によっては他者に援助をを求めることを選択できるような指導が必要ではないかと考える。

以上のことから、本研究では、自己理解の深化と援助要請の体験的理解を促すことで、生徒の被援助志向性<sup>※1</sup>の向上を図ることを目指した。

※1 本研究において、被援助志向性を「日常生活において自分では解決が難しい問題について、問題を解決または軽減しようと他者に援助を求める意識」ととらえる。

## II 研究の概要

### 1 研究の仮説

以下の視点に基づいた手だてを講ずれば、被援助志向

性の向上を図ることができるだろう。

【視点1】自己理解を深めるための工夫

【視点2】援助要請の体験的理解

### 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。授業実践においては、【視点1】【視点2】を繰り返し取り入れることとした。

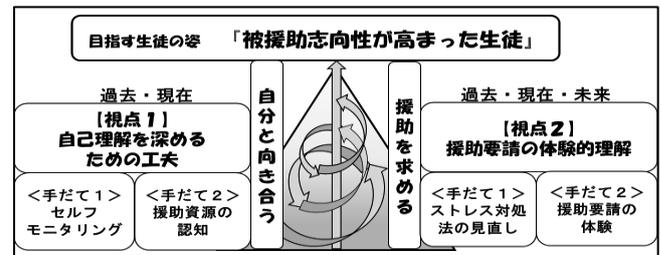


図1 研究構想

(1) 【視点1】自己理解を深めるための工夫

<手だて1>セルフモニタリング

「セルフモニタリングシート」を活用することで、生徒がストレスを抱えた経験を振り返り、そのときの心の状態や考え方、行動等を分析し、ストレスを抱えた際の自己理解を深めることができるようにする。

<手だて2>援助資源<sup>※2</sup>の認知

「援助資源捜索中！シート」を活用することで、生徒が援助を求める際に、相談内容によって誰が自分にとっての援助者になるのかを可視化し、自分の援助資源を認知できるようにする。

※2 子どもの問題解決に援助的な機能をもつ人的資源や物的資源(石限, 1999)

(2) 【視点2】援助要請の体験的理解

<手だて1>ストレス対処法の見直し

生徒に自分のストレス対処法を振り返らせ、他者との交流活動を通して、今後の自分のストレス対処法を検討できるようにする。

<手だて2>援助要請の体験

事例を用いた援助要請の仕方を模擬体験させることを通して、今後の自分の援助要請についての在り方を考え

られるようにする。

### 3 研究の実際

#### (1) 研究対象

対象学年 第1学年80名(2学級)

#### (2) 実態把握調査

第1学年7クラス(280名)を対象に、自己理解や援助要請、被援助志向性に関するアンケート(以下、アンケート)による実態把握調査を行った。そこで、自己理解と援助要請、被援助志向性に関する質問群の関係をみるために、相関分析を行った。その結果、自己理解と被援助志向性の間には比較的強い正の相関、及び援助要請と被援助志向性の間には強い正の相関が見られた(図2)。このことから、生徒の被援助志向性を高めるには、自己理解と援助要請の理解を深める必要性があると考えた。

	自己理解	援助要請
被援助志向性	0.54	0.73
r<0.2	相関なし	
0.2≦r<0.4	比較的弱い正の相関	
0.4≦r<0.7	比較的強い正の相関	
0.7≦r<1	強い正の相関	

図2 相関分析結果

さらに、質問項目別に分析すると、次の2点に課題があると分かった。一つ目は、図3の質問①の通り、27%の生徒が「ストレス対処法が分からない」と回答していたことから、ストレスを抱えた際のストレス対処法についての理解を深めていく必要性があると考えた。二つ目は、質問②の通り、98%の生徒が「周囲の人の援助や助言は問題の解決に役立つと考える」と回答しており、他者からの援助は問題の解決につながると認識している。一方で、質問③の通り、17%の生徒が「誰かに援助を求めると自分が弱い人間と思われそうである」と回答しており、実際の援助要請には躊躇している生徒の意識を把握した。そのため、援助を求めることへの理解を深めていく必要性があると考えた。

質問	事前
① ストレス対処法にはどのようなものがあるか分からない。	27
② 周囲の人の援助や助言は問題の解決に役に立つと考える。	98
③ 誰かに援助を求めると自分が弱い人間と思われそうである。	17

※4件法で「とてもそう思う」「そう思う」と回答した生徒の割合(%)

図3 事前アンケート結果(抜粋)

#### (3) 授業構想

実態把握調査の結果から、研究構想との関連を図りながら4回の授業を構想し、LHRの時間を活用して授業実践を行った(図4)。

実践	視点	手だて	ねらい	活動内容
実践Ⅰ	【視点1】	【手だて1】	「ストレスに対処する自分を振り返る」	・「セルフモニタリングシート」で、自分がストレスを感じた経験を分析する。 ・友達とストレスを抱えた経験や対処法を交流する。 ・今後のストレス対処法を検討する。
	【視点2】	【手だて1】	「自分と関わりのある人に気付く」	・グループで援助資源を考える。 ・自分の援助資源を考える。 ・援助要請を模擬体験する。 ・今後の援助要請について考える。
実践Ⅱ	【視点1】	【手だて1】	「自分のストレス対処法を見直す」	・自分のストレスをワークシートに整理する。 ・グループでストレス対処法について交流する。 ・今後のストレス対処法について考える。
	【視点2】	【手だて1】	「自分の援助要請スタイルを知る」	・援助資源を見直す。 ・援助要請を模擬体験する。 ・友達の援助要請を断る模擬体験をする。 ・今後の援助要請について考える。

図4 実践における授業構想

#### (4) 授業の実際

##### ① 実践Ⅰ「ストレスに対処する自分を振り返る」

【視点1】〈手だて1〉セルフモニタリングとして、自分のストレスを軽減又は解消できた経験や、逆に軽減又は解消できなかった経験を、ワークシートに書き出した(図5)。悩みの種類や悩みのレベル、そのときの心の状態、対処するためにとった行動や、今は結果をどう受け止めているのかについて自己分析し、友達と互いのストレス対処法について交流した。継続するストレス対処法や追加するストレス対処法などを追記することを通して、自分自身のストレス対処法の見直しを行った。交流活動前には、自分のストレス対処法を「何もしない」としか記入しなかった生徒が、交流後には「考え方を変えてみる」や「相談する」も追記することができていた。

図5 「セルフモニタリングシート」

授業の振り返りでは、「文字にして自分のストレスと向き合うこともできると感じた。また、人それぞれに実践しやすいストレス対処法があると分かった」「誰かに相談するのが一番の対処法だと思う」といった記述があった。これらのことから、自分のストレスと向き合ったり、ストレス対処法を見直したりすることのよさに気付く生徒の姿が見られた。

##### ② 実践Ⅱ「自分と関わりのある人に気付く」

【視点1】〈手だて2〉援助資源の認知として、グループの友達とのブレインストーミング※3を通して、どのような人が援助資源になるのかを話し合った。その後、「相談できる人」「相談できそうな人」「相談していないけど気になる人」の三つの視点で、自分の援助資源をワークシートに分類した(図6)。さらに、「テストで0点を取ってしまった」「成績が下がった」「SNSで知らない人とやりとりしている」などの高校生が抱えるような15の悩み事の事例について、自分は誰に相談できるかを考え、図6に追記した。

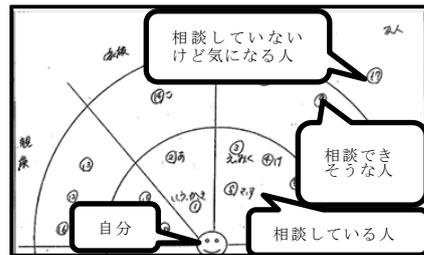


図6 「援助資源捜索中!シート」

最後に、記入したシートから、相談したい事例と相談したい人を選び、友達に相談したい人の役をロールプレイで演じてもらいながら、援助要請を体験した。ある

生徒は、援助要請体験後に「友人関係の相談はTPOに応じて行わないとうまくいかなかったり、相手に不快な思いをさせてしまう」と、相談の内容以外のことについても友達と話し合い、よりよい援助要請の仕方について考える様子が見られた。

授業の振り返りでは、「他人に話すことで、楽になると思った。自分の周りには悩みを相談できる人がいることが分かった」「話せる人を可視化できたことで、今後は誰に話すかなど、考えることができた」などの記述から、自分の援助資源を認知したり、援助要請体験を行ったりしたことで、援助要請への意欲につながったと考える。

※3 ある議題についてアイデアを出したい場合や、問題点を列挙したい場合などに、複数人が集まって自由に意見を述べる方法を体験を通して身に付けること。

### ③ 実践Ⅲ「自分のストレス対処法を見直す」

自分が抱えている様々な悩み事を、自分自身がどのようにとらえているのかを把握するために、縦軸にストレスの強弱を、横軸にストレス軽減の程度を示す「悩み事スケールシート」に悩み事を記入した(図7)。

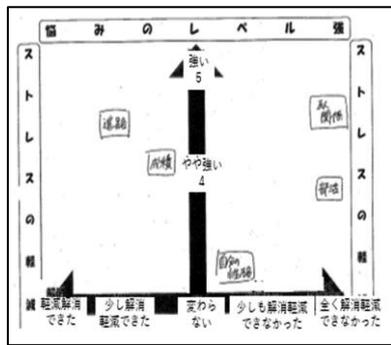


図7 「悩み事スケールシート」

クラス全体の共有では、生徒から「ストレスが強く軽減できない悩み事を抱えると、心は苦しくつらい」という意見が出され、ストレスを少しでも軽減することの重要性を確認することができた。その後、【視点2】〈手だて1〉ストレス対処法の見直しとして、現在抱えているストレスを少しでも軽減させるために自分にはどんなストレス対処法ができるか、そしてどのような効果が期待できるかなどを考え、「ストレス対処法チャレンジ・キープシート」へ記述した(図8)。

ストレス対処法 (どんなことをする?)	悩み事 (どんなときにやってみたい?)	悩みのレベル (どのくらい軽減・軽減できるといえるか?)	効果(効果) (どうなったらいいた?)	メモ (感想は? どうアレンジしたの?)	ワクワク指数(実践したい回数) 盛りつけよう!
深い考えがほしい	人間関係	レベル3 下がるといいな	気持ちが楽にならなう	要するものはメモする	♡♡♡♡♡
親に相談	自分自身	レベル1 下がるといいな	安心している	友人に相談	♡♡♡♡♡

図8 「ストレス対処法チャレンジ・キープシート」

授業の振り返りでは、「前回の授業の時よりストレス対処法を見付けることができた」「一つ一つの悩みと向き合い、一つずつ解消していくことで成長し、人生が豊かになっていくと思った」といった記述が見られた。このことから、自分のストレス対処法を見直すことで悩みに向き合うことの大切さに気付いたり、今後の自分の援助要請の仕方について考えたりする生徒の姿が見られた。

### ④ 実践Ⅳ「自分の援助要請スタイルを知る」

普段の生活を振り返り、「援助資源捜索中!シート」に新たな援助資源を追記することを通して、現段階での援助資源を認知した。次に、【視点2】〈手だて2〉援助要請の体験として、「成績が伸びない」「友達との人間関係がうまくいかない」「進路のことで迷っている」などの高校生が抱える12の悩み事の事例から一つの事例を選択し、援助要請の模擬体験を行った。模擬体験の中では、自分も相手も大切にしたいアサーティブな表現の仕方、友達に援助を要請する活動を行った。併せて、援助する側の視点をもたせるために、「部活動の友達Bさんとの友達関係で悩んでいるAさんは、Bさんと全く関わりのない私に相談してきた」といった、援助が難しい事例の場合に援助を求めてきた友達に、アサーティブな表現でどのように伝えればよいかを考える活動を行った。生徒の中には相談を断る経験があまりなかった生徒もいたが、相談してくれた相手の勇気をたたえるとともに、自分では援助が難しいことや、相談者に別の人への相談を促すなどの対応をする生徒の姿が見られた。さらに、援助要請を体験した友達と援助要請についての振り返りを行い、自分の悩み事について、今後誰にどのように援助を求めればよいかを考え、「援助要請スタイルシート」に記入した

悩み事	誰に	期待する結果(効果) (どうなったらいいた?)	ワクワク指数(実践したい回数) 盛りつけよう!
部活で悩み事がある	部活の同級生先輩	どういふ考えや経験があるのか知りたい	♡♡♡♡♡
人間関係で悩んでいる	相手のことを人っている友達	どういった行動や気持ちの持ち方をすればいいか分かるようにしたい	♡♡♡♡♡

図9 「援助要請スタイルシート」

(図9)。授業の振り返りでは、「誰かに話すことで新しい見方を教えてもらえると分かったので、悩んだときはまず誰かに相談してみようと思った」「自分では相談に乗りきれないと感じたときは話を聞くだけにするか、他の人に相談するよう勧められるような力が必要だと思った」といった記述があった。このことから、援助要請の模擬体験によって、援助要請への意欲につながったり、援助する場合の対応について考えられるようになったりしたと考える。

## Ⅲ 研究のまとめ

### 1 研究の結果と考察

#### (1) 対象クラスと非対象クラスのアンケート結果から

授業を実践した対象クラスと授業を実践していない非対象クラスにおける、自己理解、援助要請、被援助志向性の平均値比較と、事前と事後の二つの調査に対する平

自己理解	対象クラス		非対象クラス		
	時期	事前	事後	事前	事後
	平均値	41.6	42.7	41.9	41.4
t検定	有意差が見られた p < .05		有意差が見られなかった p > .05		

図10 自己理解の平均値比較

均の差に関する t 検定を行った(図10・11・12)。事後調査は実践Ⅳ終了の1ヶ月後に行った。

その結果、非対象クラスは自己理解、援助要請、被援助志向性のどの項目においても平均値が低下した。一方、対象クラスは、どの項目においても平均値の上昇が見られたことから、実践した手だての効果があつたと考える。

援助要請	対象クラス			非対象クラス	
	時期	事前	事後	事前	事後
	平均値	46.5	46.7	46.3	45.9
t 検定	有意差が見られなかった		有意差が見られなかった		
	p > .05		p > .05		

図11 援助要請の平均値比較

被援助志向性	対象クラス			非対象クラス	
	時期	事前	事後	事前	事後
	平均値	49.2	50.1	50.0	49.4
t 検定	有意差が見られた		有意差が見られた		
	p < .05		p < .05		

図12 被援助志向性の平均値比較

## (2) 【視点1】自己理解に関わるアンケートの分析から

事前と事後のアンケートにおいて、「ストレスを感じたとき、自分の心に向き合える」と答えた生徒の割合が増加した結果から、生徒がストレスと向き合うことについての理解が深まったと考えられる(図13)。これは、〈手だて1〉のセルフモニタリングを通して自分のストレスに向き合う経験をしたことが、生徒が自分の心の状態について理解を深める一助になったと考える。また、「悩みに応じて自分が援助を求める相手を選ぶことが解決につながると思う」と答えた生徒の割合は高いまま維持し、実践Ⅱ・Ⅳ直後における同質問に対し、100%の生徒が肯定的に回答していた。これは、〈手だて2〉の援助資源の認知を通して、自分の援助資源を確認できたことが、援助要請についての理解を深める一助になったと考える。このことから、ストレス対処法の可視化や友達との交流活動を通して、自分のストレス対処法を改めて検討したり、援助資源を認知したりしたことで、自己理解が深まったと

手だて	質問項目	事前 (n=80)	事後 (n=76)
1	セルフモニタリング	65	80
2	援助資源の認知	95	97

※4件法で「とてもそう思う」「そう思う」と回答した生徒の割合(%)

図13 視点1に関わる生徒の変容

## (3) 【視点2】援助要請に関わるアンケートの分析から

事前と事後のアンケートにおいて、「ストレスに対する対処法はどのようなものがあるか分からない」と答えた生徒の割合が減少したことから、生徒が自分のストレス対処法を認識していることがうかがえる(図14)。これは、〈手だて1〉でのストレス対処法の見直しにより、ストレス対処法の認知が深まったと考える。また、「相談すると前向きな結果が得られると期待している」と答えた生徒の割合が増加していることから、生徒が援助要請を肯定的にとらえているとうかがえる。さらに、「相手に自分の悩んでいる状況を伝えることが解決につながると思う」

と答えた生徒の割合が増加した結果から、自分の援助資源に対して、相談する内容の伝え方を考えられたことがうかがえる。これは、〈手だて2〉の援助要請体験が、援助要請する意欲を高める一助になったと考える。このことから、自分の悩みに向き合いながら行った今後のストレス対処法の検討や、ロールプレイを通じた援助要請体験により、援助要請の理解が深まったと考える。

手だて	質問項目	事前 (n=80)	事後 (n=76)
1	ストレス対処法の見直し	27	10
2	援助要請の理解	74	79
		81	92

※4件法で「とてもそう思う」「そう思う」と回答した生徒の割合(%)

図14 視点2に関わる生徒の変容

## (4) 生徒の変容について

生徒Aは、事前アンケートにおいて「ストレスに対する対処法にはどのようなものがあるか分からない」について「そう思わない」と回答していたものの、実践Ⅰのストレス対処法については「寝る」「何もしない」と記述しており、ストレスに対して向き合っていない姿勢がうかがえた。しかし、実践Ⅳにおいて図9に、「友達に友人関係の悩みを相談すること」を記述し、今後の援助要請の計画を立てた。事後調査には、「実際に援助要請ができた」と回答し、さらに援助要請について「今までは思っていなかったが、よく考えると身近に自分の援助資源があることが分かった。悩みは抱えずに相談したい」と記述した。

これらのことから、ストレスに向き合う姿勢が見られなかった生徒Aは、実践を通して、新たなストレス対処法を学び、実生活の中で他者に援助要請する姿やそのよさに気付いている姿から、本実践が被援助志向性向上の一助になったと考える。

## 2 研究の成果と今後の課題

### (1) 研究の成果

本研究における自己理解を深める工夫や援助要請の体験などの手だては、生徒の被援助志向性への意欲向上の一助になったと考える。また、ストレスと向き合えなかった生徒が、実生活の中で援助要請していた姿から、本実践により生徒の被援助志向性の向上につながったと考える。

### (2) 今後の課題

「どんな悩みでも最後まで誰にも相談しない」と事前から事後にかけて継続して答えた生徒がいた。担任や授業担当者、学年主任、養護教諭等と情報を共有し、ストレスを多く抱える様子が見られる際に、チームで対応して支援していきたい。