

自分自身を大切にし、他者を思いやることのできる学級づくりをめざして
—他者とかがわり、自分を見つめる活動を通して—

教育実践応用領域 学級づくり履修モデル

棚橋 和哉

I はじめに

1 今日的な課題

平成20年度版学習指導要領特別活動編(注1)では今の子どもたちについて、「自分に自信がもてず、人間関係に不安を感じていたり、好ましい人間関係を築けず社会性の育成が不十分であったりする状況が見られ」る、とある。また、「自己の個性を見つめ、それを大切にしていくことは、自尊感情を高め、自己確立や自己実現を図るための基盤となる。また、他者の個性を理解し互いに尊重し合うことは、自己理解を一層深めるとともに、豊かな人間関係をはぐくんでいくことにつながる。」(注2)とあり、自分を見つめることや他者とかがわっていくことの重要性が言われている。

さらに、社会のさまざまな変化に伴って子供たちにも大きな変化が見られることは、新聞やマスコミでの報道でもたびたび取りざたされている。かつて地域や家庭でたくさん子どもや大人と接することによって、自然に身につけていた人との関わり方のスキルや社会的なマナーを身につけないうままに成長している子どもが多いことは学校現場でも日々感じることである。

加えて、毎日のように塾や習い事などに追われゆっくりと自分を振り返る時間がもてない中学生にとって、学

校教育の中で「自分を振り返り、見つめる時間」や「人とかがわる活動」を取り入れていく必要性を強く感じる。

2 本校の実態・主題設定の理由

本校のあるあま市は、平成22年3月22日海部地区の東部3町(甚目寺町、七宝町、美和町)が合併してできた。名古屋市西隣にあるため、名古屋市への通勤・通学者が多く、ベッドタウンとして新たな住宅が多く建設され人口も増加している。

本校の生徒の傾向としては、自分から前向きなものごとをとらえることが難しく、自分に自信をもつことができない子どもが多い。また、自分の思いや感情をうまく言葉にすることができず、人や周りのものにあたったり、相手が傷つくような言葉を発したりしてしまいトラブルを抱えてしまう子どももいる。

これは、自分の感情と向き合い適切に対処したりそれを表現したりする経験が乏しいこと、自分や他者のよさに気づいたり、お互いに支え合う関係を実感したりする機会が少ないことが関係しているように思われる。

そこで、本研究を行うにあたり、「自分自身を見つめること」と「他者とかがわること」により「自分についての認識を深め、自己が大切な存在であると気づくこと」を柱とし、そこから「他者を思いやる気持ち」

へとつなげていきたいと考える。

と考えている。

II 研究の構想

1 研究の仮説

先に述べたようなことから、以下のような仮説を立て、実践・研究に取り組むこととする。

自分自身を見つめたり、他者とかかわったりする活動を学級活動の中で意図的に組み込むことによって、自分について知り、**自分を大切にす**る気持ちが芽生える。

自分を大切な存在であると認められれば、周りの人もかけがえのない存在であると気づき、**思いやりの気持ち**が育つ。

2 自分を大切にすとは

研究を行うにあたり、「自分を大切にす」というのは、子どもたちがどのような状態になることなのかを明らかにしておかなければならない。

自分を大切にすという意味合いをもつ言葉に「自己肯定感」「自己受容感」「自尊感情」などがある。それらをまとめると、「自分自身のありのままを受け入れ、良さを認めていく」ことだと言える。

では、「自分自身のありのままを受け入れ、良さを認めていく」ためには子どもたちにどのような実感をもたせるべきであろうか。

(1) 自分のよさの実感

自分が好き・自分にもいいところがある

(2) 心の居場所の実感

安心できる・ここにいていい

(3) 成果の実感

自分もやればできる・やってみよう

(4) 役割の実感

人の役に立ててうれしい

という4つの実感を大切にしていきたい

3 研究の計画

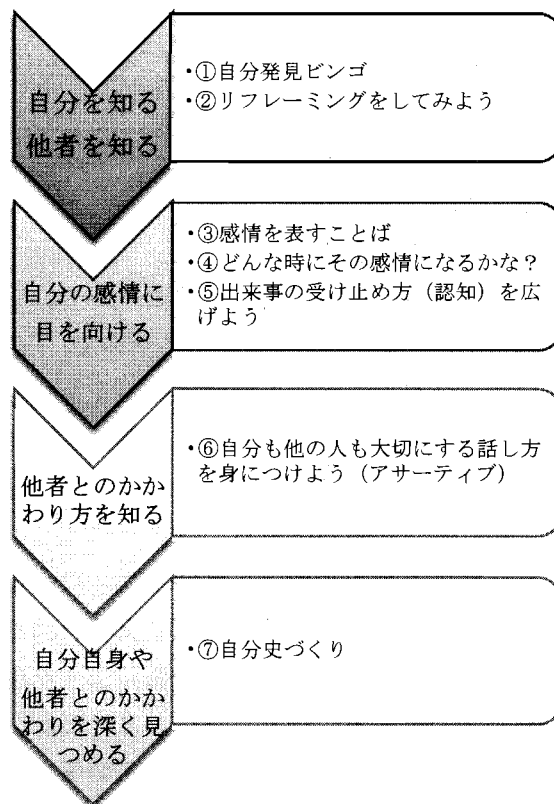


図1 研究計画図

以上のような4段階の活動を考え、ねらいをもって進めていくことで「自分について知り、他者とのかかわりを考える子ども」につながり、「自分自身を大切にす」気持ちや「他者を思いやる」気持ちが育つのではないかと考え、このような活動の計画を立てた。

4 研究の方法

担任する学級においてさまざまな活動プログラムを行う。活動を行った後、振り返りを行うことで活動のねらいが達成できたかどうかをはかる。

活動プログラムについては、「自分自身を見つめること」「他者とかかわること」という本研究のねらいに即し

たものをクラスの実態に合わせてアレンジしていくこととする。

Ⅲ 研究の実際

1 対象

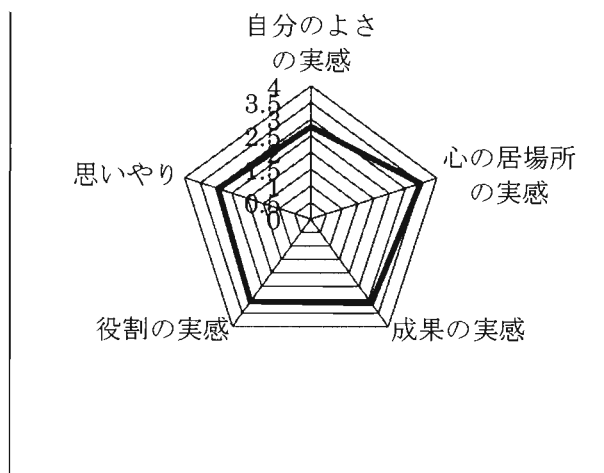
あま市立甚目寺南中学校第3学年A組（男子16名女子20名）

2 第1回質問紙調査

まず、クラスの実態を把握するため、表1のような質問紙を作成し、調査を行った。

よく当てはまる（逆転項目の場合はその逆）を4点，以下当てはまらないを1点として点数化したものが右のグラフである。（グラフ1）

グラフ1 第1回生活アンケート結果



	1回目平均値
自分のよさの実感	2.77
心の居場所の実感	3.49
成果の実感	3.14
役割の実感	3.08
思いやり	2.94

	質問内容
1	あなたは自分を人並みで感じますか。
2	周りの人に「ありがとう」と言われてうれしかったことはありますか。
3	何かにチャレンジしてみようと思って、したことはありますか。
4	あなたは人にやさしい言葉がけをしていますか。
5	今の自分に満足していますか。
6	自分にはあまりいいところがないと思いますか。 ※
7	人の役に立てて、うれしかったことはありますか。
8	あなたは、自分のことが好きですか。
9	何かをやりとげてうれしかった体験はありますか。
10	あなたは「よくやったなあ」と自分を褒めることがありますか。
11	自分の意見が自信をもって言えますか。
12	このクラスにいると楽しいですか。
13	クラスには話ができる友達がありますか。
14	あなたはもっと自分自身を尊敬できるようになりたいですか。 ※
15	失敗をするのではないかと、いつも心配ですか。 ※
16	自分にはいいところがあると思いますか。

※は逆転項目
 自分の良さの実感
 1・5・6・8・14・16
 心の居場所の実感
 12・13
 成果の実感
 3・9・10・15
 役割の実感
 2・7・11
 人に対する思いやり
 4
 の質問番号に該当

表1 生活アンケート

平均すると、「自分のよさの実感」の項目で低い傾向が見られた。特に、「16 今の自分に満足していますか。」(2.28)や「8 あなたは、自分のことが好きですか。」(2.42)という質問に関しては特に低い結果となった。()内は平均値。

活動名	ねらい
①自分発見ビンゴ	他者の視点から自分のよいところを発見するとともに周りの人のよいところに気づく。
②リフレーミングをしてみよう	同じものごとでも見方を変えることによって前向きにとらえることができることに気づく。
③感情を表すことば	自分の気持ちを適切に表す方法を知る。
④気持ちを落ち着かせる方法	自分のイライラと向き合い、それを解消する方法を探す。
⑤出来事の受け止め方(認知)を広げよう	出来事の受け止め方により、感情が変わることに気づく。
⑥自分も他の人も大切に話す話し方を身につけよう	アサーティブネスの方法を取り入れ、他の人と適切に関係を築く方法を知る。
⑦自分史づくり ・名前の由来 ・私が生まれた日 ・自分と関わってくれた人 ・自分への手紙 (過去・未来の自分へ)	自分の今までを振り返り、たくさんの人とのかかわりがあることを知る。これからの自分を見つめるきっかけにする。

表2 活動計画

自分を見つめることやよさを認めていく実践の必要性が明確になった。

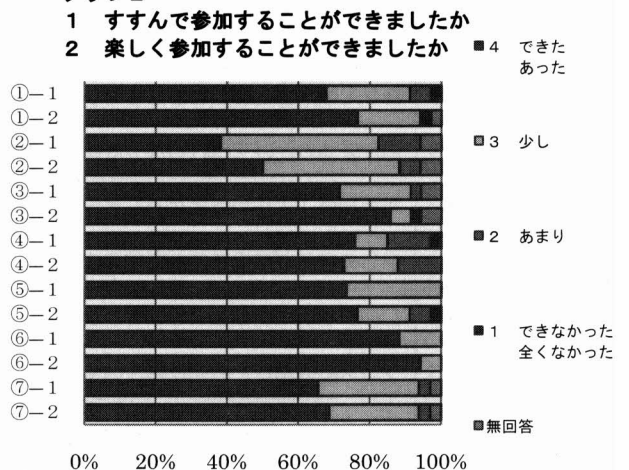
3 活動の実際

毎回活動プログラムを行ったあと、毎回共通の振り返りカードを書かせた。振り返りカードの項目は、「1. すずんで参加することができましたか。」「2. 楽しく参加することができましたか。」「3. 自分について気づいたことはありましたか。」「4. 他の人の新たな面に気づくことができましたか。」という4項目である。

それらを集計し、グラフ化した。(グラフ2および3)

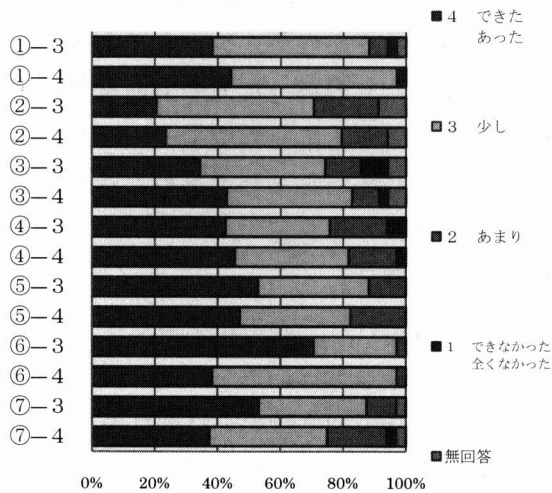
7つの活動のうち、1・2の項目で一番高い数値になった(意欲的に参加できた)ものが、「⑥自分も他の人も大切に話す話し方を身につけよう」の活動である。また、3・4の項目で一番高い数値になった(自分や他者についての新たな発見があった)ものも同様であった。

グラフ2



グラフ 3

- 3 自分について気づいたことはありましたか
 4 他の人の新たな面に気づくことができましたか



以下に2つの活動内容とまとめを述べる。

4 活動の内容

実践例1 自分も他の人も大切に話し方を身につけよう

(1) 活動の流れ (2時間完了)

【1時間目】

①他の人とのコミュニケーションの取り方を振り返る。

「あなたならどうする？」シートで具体的な場面を提示し、その時の自分の気持ちや言葉・態度や声の調子を思い浮かべる。

②セルフアセスメントシートを行う。
 20の質問に答える形のシートを行う。点数をつけ、合計していくとコミュニケーションの傾向がわかるというもの。

③自分のコミュニケーションの傾向を知る。

④「4つの傾向」を知る。
 コミュニケーションの傾向として「ギャオス=キレル」「オドオド=タメる」「ムツリ=コモる」「アサーティブ=しなやか」(注3)という4つを提示した。

キャラクターも掲示したため生徒は興味を示した。

【2時間目】

①自分も他人も大切にするコミュニケーションの取り方を学ぶ

自分の思いや考えを適切に相手に伝えるにはどのようにしたらよいか考えさせた。

②「私 (I) メッセージ」について知る。
 「あなた」を主語にした「ユーメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にし、行動・影響・感情の3要素を交えて話す「アイメッセージ」の方法を伝えた。

③「私 (I) メッセージ」に置き換える練習をする。

ユーメッセージで書かれたセリフをアイメッセージに置き換えてワークシートに記入させた。

④「私 (I) メッセージ」で話をしてみる



アイメッセージを使って話している様子

⑤振り返り気づいたことを書く。
 毎行っている「振り返りカード」に記入しながら今回の活動の振り返りを行う。

生徒の振り返りカードから

- 相手を責めるんじゃなくて自分も相手も傷つからないような言葉づかいについて知ることができました。
- 自分がオドオドだから対応がすべてオドオドというわけではないということを思

った。たまにギャオスみたいな言い方をしてしまうので、今回学んだようにYouをIにかえてやっていき、会話の輪をふくらませていきたいです。

●自分がいい気持ちになっても相手からすると悪い気持ちになっていたりする。だから話すときは少し考えて話すとお互いいい気持ちになれると思います。

●あたしてこんなふうだったんだと自分について気づくことができました。

実践例2 自分史づくり

(1) 活動の流れ (3時間完了)

【1時間目】

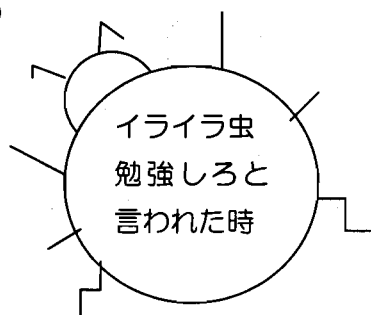
①自分にとっての宝物を思い出す

「私の宝物」シート(注4)に自分にとっての宝物を書き出す。

②自分の中にある「こころの虫(注5)を挙げる。

自分が日ごろ困っていること、性格などを虫に例え、自分の中にどんなこころの虫がいるのかを書き出す。

(例)



③自分の人生ゲーム(注6)を書く

自分の今までを振り返って、「人生ゲーム」のような形でマスを書き入れていく。さらに、これから先を予想してマスを書き加えていく。

【2時間目】

①自分の名前の由来を書く

家族に聞いたり、自分で漢和辞典を調

べたりしながら、自分の名前にこめられた意味を考えて書く。

②今まで自分にかかわった人を思い出す

「たくさんの葉」シートに今まで自分にかかわりのあった人の名前を思い出して書く。さらにその中で一人を選び、その人にしてもらったことやこれからしてあげたいことを書く。

【3時間目】

①自分にむけての手紙を書く

過去の自分に向けて、そして未来の自分に向けての手紙をそれぞれ書く。

②自分史の活動の振り返りを行う

振り返りシートに今回の活動で気づいたことを書く。

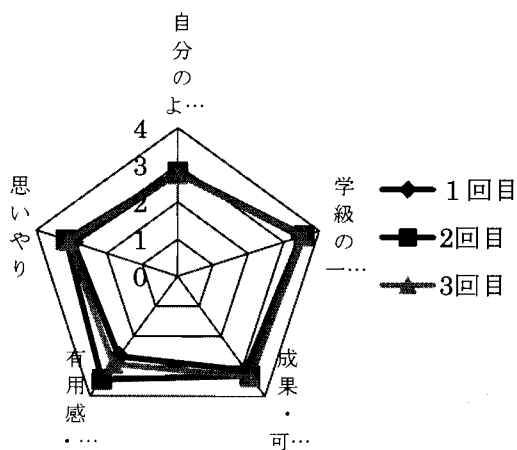
生徒の振り返りカードから

●今回のことで将来自分が何にチャレンジしたいかを再確認することができたのでとてもよかったです。そして今何をすべきかを見つめることもでき、これからやっていくことも見つけることができました。だからこれからしっかりとやっていきたいと思いました。

●自分自身に手紙を書くのはすごく恥ずかしかったです。でもきっと何かに気づけたとは思いますが。(何かははっきりしないけど)これからも過去の自分をふり返り、未来の自分にメッセージを送ってその何かに気づきたいです。あと手紙でいろんなことを思い出したことでかかわってくれた人への感謝もできました。とてもよかったです。私の周りには私のことを思ってくれている人がいます。これからはその人たちのために自分にできることを精一杯やりたいです。

●生まれたときからずっと両親の支えがあったからこそこれまでいい思い出を作っているんだということが分かった。これからも迷惑かけてしまうことがあるかもしれないけど、常に感謝の気持ちをもって生活するようにしたい。そしていつか恩返ししたい。

5 実践のまとめ



グラフ4

質問紙調査の結果

前回と同様の調査を行った。2回目は平成22年9月24日に、3回目は同年10月20日に行った。結果は上の通りである。

2回目の調査は学校祭があった直後で

	1回目	2回目	3回目
自分のよさの実感	2.77	2.81	2.77
学級の一員としての実感	3.49	3.58	3.54
成果・可能性の実感	3.14	3.32	3.36
有用感・役に立つ喜びの実感	2.68	3.45	2.93
思いやり	2.94	3.15	3.09

あったため、比較的全体の数値が高まったと考えられる。

3回目は特に行事のない通常の時間で行われたため、この数値が生徒の実態に近いのではないかとと思われる。

以前低かった項目については、「今の自分に満足していますか」(2.28→2.42)「あなたは、自分のことが好きですか」(2.42→2.51)とわずかながら増加した。

IV 成果と課題

1 本実践の成果

あま市の甚目寺地区は人の町として、以前より人教育に取り組んでいる。毎年人週間(12月4日から10日)に合わせて全小・中学校に人アンケートを行っている。自分のクラスの結果から見えるものを含め成果として挙げておきたい。

・自分と周りの人の関係を見つめる

人アンケートの中に「周りの人から大切にされていると思いますか」という項目がある。「思う」「少し思う」を合わせると34人中25人、約7割が「大切にされている」と感じている。

自分自身が他者にとってどんな存在なのか、そして他者は自分にとってどういった存在なのかを認識することで、自分自身と他者とのかかわりを認識することができたと感じる。

・自分自身を見つめる時間

普段中学生が「自分とは?」と問い直す時間はほとんどないように思われる。活動を行い、気づいたことを振り返って表現していくことでその時間がもてたと思われる。さらに、生徒の気づいたことを毎時間プリントにまとめてフィードバックしたことも自分を見つめたり、他の人のことを改めて知るいい機会になった。

・自分自身についての発見

今回の活動で自分を他者がどう見ているか、さらに自分の中で見方を変えたとら

え方も違ってくることを知ることができた。これから新たな進路に向かう3年生にとって、「自分を見つめる活動や「他者とのかかわる活動が有 であつたと感じる。

2 本実践の課題

・子どもの日常につながる実践の工夫

普段の子どもたち様子を見ていると、アイメッセージなどを意識して「自分も人も大切に話す話し方」をしている姿はほとんど見られない。

また、「感情を表す言葉」も普段の会話の中では非常に く、幼いものが多い。(ウ イ・キモイなど)

実践をしたときに意識したことを普段の生活にどのようなようにつなげていくのか、日常につながる実践指導の工夫や繰り返しの指導の必要性があることを感じた。

・実践の系統性・精選

今回、前に示したような流れで実践を行っていったが、今回のような流れでよかったのか。また、中学校3年間を見通した系統性も今後考えていく必要がある。各学年で段階を踏んで実践を行っていけば、実践の精選も可能であり、一つ一つの実践にもう少し時間が割けるのではないかと考える。

・真にねらいにせまるために

今回の実践では、「自分自身を大切にすること」から「他者を思いやる」ことへつなげることがねらいであった。しかし、「自分自身を大切にすること」が具体的な生徒の姿としてどういった状態であるのか。アンケートの結果や振り返りシートの内容からは実践によって近づいたように感じるが、子どもたちの中

で本当の意味で自分を大切にしている気持ちが 成されたかどうかは測ることが難しい。真にそのねらいにせまるような取り組みやそれを検証する方法を探していきたい。

V おわりに

今回このような機会を通して、今までの教師としての技量や学級経営・教科教育の方法などさまざまなことを見つめなおすことができた。子どもにとっても自分にとっても「自分を見つめる」いいきっかけになったように思う。

このような貴重な経験をさせていただいた愛知教育大学教職大学院の先生方をはじめ、私の立場を理解して支えてくださった職場の先生方、派遣してくださった県並びに海部教育事務所の先生方にお礼を申し上げます。

(参考・引用文献)

《公的な機関から発行されているもの》

- ・注1・2 文部科学省「学習指導要領特別活動解説編」
- ・文部科学省「生徒指導提要」
- ・大阪府「人権教育プログラム」
- ・横浜市「子どもの社会的スキル横浜プログラム」

《一般の書籍から》

- ・注3 八巻香織著「こじれない人間関係のレッスン—7days アサーティブネス—」 太郎次郎社
- ・注4～6 大竹直子著「自己表現ワークシート」 図書文化
- ・嶋田洋徳ほか著「人間関係スキルアップワークシート」 学事出版
- ・河村茂雄著「いま子どもたちに育てたい学級ローシャルスキル 中学校」 図書文化