

群 教 七	G11 - 03
	平 15.213 集

# 「自分のよさ」に気づき、深めていく 学級活動の工夫

「自分のよさの4つの窓」・「すてきな自分」プリントを活用して

特別研修員 中島 剛

## 《研究の概要》

本研究は、学級活動において、生徒一人ひとりが「自分のよさ」に気づき、「自分のよさ」が深められるよう、機能的な手法を取り入れ研究したものである。具体的には、構成的グループエンカウンターのエクササイズを用いて、「自分のよさ」に気づかせる活動をし、さらにそれを「自分のよさの4つの窓」で分類・分析していった。分類・分析した「自分のよさ」を参考に、「すてきな自分」プリント（「自分のよさ」の自己推薦書）に表す活動を行い、「自分のよさ」についての気づきを段階的に深めていった。

【キーワード：特別活動 中学校 学級活動 よさ】

## 主題設定の理由

変化の激しい社会において、これからの社会を担う中学生は何を身につけていくべきであろうか。特に中学3年生では、学力を身に付けるだけでなく、自分の長所を理解し、自分に自信を持って社会生活を送ることが必要なのではないかと強く思う。

中学3年生は、義務教育の最後の学年である。しかし、本学級（男17名、女18名 計35名）ではまだ、「自分の将来の目標がよくわからない」「将来の目標は高校・大学に入ってから決める」といった生徒が大半である。自分の事に関しても、「自信を持って長所を挙げられない」「何となく長所・短所がわかる」といった生徒が大部分を占めている。「自分のよさ」を生かして、自信を持ってこれからの生活を生き抜こうとする意欲に満ちた生徒や、自分に自信を持って生活していこうとすることのすばらしさを理解している生徒は少ない。「自分のよさ」に気づき、「自分のよさ」を深める活動を積極的に行えば、生徒一人ひとりが「自分のよさ」を生かした生き方を送るようになる。そして「自分のよさ」に気づき将来の目標を持って生きていける人間に成長できるのではないかと考える。さらに、生徒一人ひとりが「自分のよさ」を生かした生き方をするとすることは、他人の「よさ」を生かすことでもあり、望ましい集団づくりにつながるものである。

本研究では、学級活動において「自分のよさ」を知る活動を行う。さらに「自分のよさ」を分類していくことで、自分で伸ばすべき「自分のよさ」に気づき、自分に自信を持って生きていこうとする意欲を育てる活動を行う。この活動により、生徒一人ひとりを自分に自信を持って生き抜けるような人間に成長させたいと願い、本主題を設定した。

## 研究のねらい

生徒一人ひとりが「自分のよさ」を自覚するために、構成的グループエンカウンターのエクササイズを活用し、「自分のよさ」に気づく。そして、ジョハリの窓を応用した「自分のよさの4つの窓」を用いて、「自分のよさ」を分類・分析し、その内容を理解し、伸ばしていこうと意欲

を持つ。最後に「すてきな自分」プリントを作成する。このような段階的な活動を通して、生徒一人ひとりが「自分のよさ」を伸ばして、将来の自分に自信を持って生きていこうとする態度が育つことを、実践を通して明らかにする。

### 研究の見通し

次の1～3の活動を行うことにより、「自分のよさ」に気づき、深めていこうとする生徒を育成することができるであろう。

- 1 構成的グループエンカウンターエクササイズ「Xさんからの手紙」「ほめあげ会(自分)(友だち)」を活用することによって、今まで知らなかった自分の「よさ」に気づくことができるであろう。
- 2 上記1の活動の結果を用いて「自分のよさの4つの窓」プリントを活用し、「自分のよさ」の分類・分析を行うことによって、より「自分のよさ」の理解が深まるであろう。
- 3 「すてきな自分」プリントを活用し、上記2を通して理解が深まった「自分のよさ」を見つめ直し、「自分のよさ」について客観的にとらえることによって、将来の自分に自信を持って生きていこうとする態度が養われるであろう。

### 研究の内容

#### 1 基本的な考え方

(1) 「自分のよさに気づき、深めていく」とは

- ア 「自分のよさ」とは、これからの自分に自信を持って生きていく上でととなる長所のことである。「自分のよさに気づく」とは「自分のよさ」を振り返り、自分が気づいていない「自分のよさ」を、学級の仲間から指摘してもらおうことである。「自分のよさ」に近づけるために、次のような活動を行った。
- 「自分のよさ」を自分で振り返る。  
「自分のよさ」を学級の仲間から知らせてもらう。

- イ 「自分のよさを深めていく」とはアで気づいた「自分のよさ」を内面的に理解し、将来の自分に自信を持って生きていこうとする態度を育むことである。「自分のよさ」が深まるようにするために、次のような活動を行った。

「自分のよさ」の分類・分析を行い、理解を深める。  
これまでの活動をまとめ、「自分のよさ」を将来生かしていこうとする態度を養う。

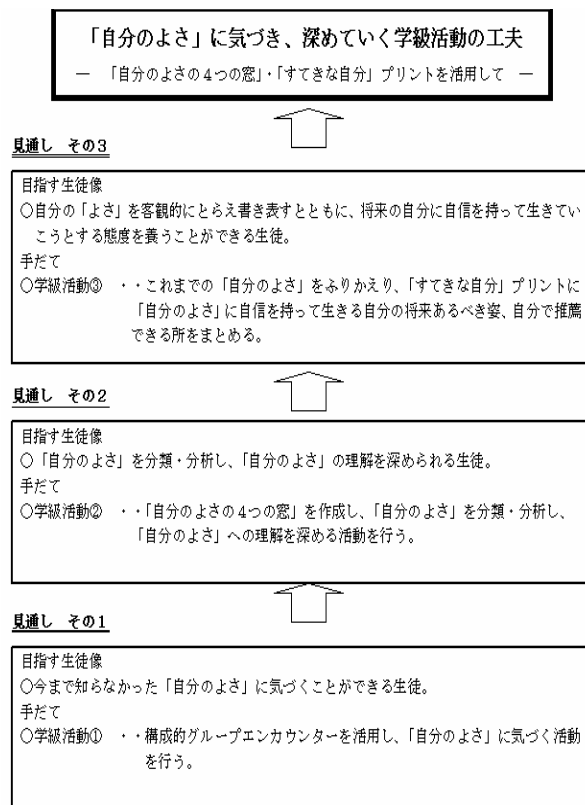


図1 全体構想図

(2) 「自分のよさの4つの窓」とは

1957年に、米国の心理学者ジョセフ・ラフト氏とハリー・インガム氏が共同で考案した、人間関係についての考え方の1つである「ジョハリの窓」に基づいて、自ら考案したものである(図2参照)。「自分のよさ」を4つの窓「開放の窓」「盲点の窓」「秘密の窓」「未知の窓」に分類して活用する。これにより「よさ」の領域が明確になり、これからの「自分のよさ」を伸ばしていけばよいか、意欲を持たせることができる。

<p><b>「開放の窓」</b> (自分も他人も知っているよさ)</p>	<p><b>「盲点の窓」</b> (自分にはわからないが、他人は知っているよさ)</p>
<p><b>「秘密の窓」</b> (自分はわかっているが、他人には知られていないよさ)</p>	<p><b>「未知の窓」</b> (自分も他人も知らないよさ)</p>

図2 自分のよさの4つの窓

(3) 「すてきな自分」プリントとは(図3参照)

「自分のよさ」を振り返り、これからの自分はどんな所に自信を持って生きていけばよいかを明確にするために作成するものである。

(4) 「構成的グループエンカウンタ」とは

集中的グループ経験の一つである。カウンセリングの一技法として



図3 「すてきな自分」プリント

で発達してきたが、現在では日常的な教育場面で応用されてきている。人間関係を基盤とする、さまざまなエクササイズ(課題)を行い、振り返りを行うことで、自己理解・他者理解を深めていくことができる実践である。ここでは[Xさんからの手紙](「自分のよい」ところを不特定の友だちに書いてもらい、最後にその紙が自分の元に戻ってくる)「ほめ上げ会(自分・友だち)」「制限時間内に友だちの「よい」ところを思いっただけ話す。また、「自分のよい」ところを自分でわかるだけ書き出す)を用いて「自分のよさ」の気づきに活用した。

2 実践の概要及び結果と考察

本研究では学級全体の変容を授業での会話、振り返りでの感想などを中心に、また抽出生徒2名(A男、B子)の発言、感想の変容をもとに、検証を進めていく。

A男...活発な性格を持っているが、自分のことを表現することが不得手でクラスにあまりなじんでいない。そのため、親しい友だちが少ない。

B子...前向きに物事に取り組む、積極的で行動力のある生徒である。「自分のよさ」を知りたいと強く思い、また、クラスの友だちの「よさ」も知りたいと思っている。

(1) 今まで知らなかった「自分のよさ」に気づくことができたか。(見通し1)

ア 実践の概要

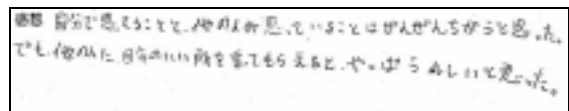
「自分のよさ」を理解させるために、学級活動の第1時目に構成的グループエンカウンターのエクササイズ「Xさんからの手紙」、そして第2時目に「ほめあげ会(自分・友

だち)」を行い、両エクササイズから得られる「自分のよさ」に気づく活動を実施した。

#### イ 結果と考察

帰りの会を利用して、自分のよいところを生徒たちに書かせてみたところ、平均 1.8 個であった。その後、学級活動で行った「Xさんからの手紙」の全体の感想から見ると、「大変だった」30%、「大変だったが、いろいろな友だちの『よさ』が見つかった」42%という結果であった。友だちの「よさ」を探そうと日頃考えていない生徒が大部分であるため、「よさ」を見つけることが簡単ではないことを生徒は感じている。A男は、「皆がお互いの事を見ているとは思わなかったので、相手のよいところを考える人がいることにビックリした」と感想に書いていた。また、B子は、「人のよいところはすらすら書けるものだと思ったが、いざ自分のよいところを自分で考えてみてもよくわからない」と感想を書いていた。このことから、友だちからの意見をもとに「自分のよさ」に気づくことが必要である。A男がこの頃書いてきた生活ノートから「みんなは自分のことはあまり気にしていないのではないかと思っていたけれども、みんなは自分のことを見てくれていることに驚いた。それならもっと自分の『よい』ところを見せよう思う」という意欲を感じ取ることができた。後に各自の「Xさんからの手紙」プリントを配った時に、生徒たちは「自分のよさ」を知ることに興味深そうであった。B子は「こんなこと書いてくれたんだ」と今まで気づいていなかった「自分のよさ」に新たに気づくことができた喜びを、周囲の友だちに話している姿が見られた。そこで、次に「ほめあげ会」を実施した。「ほめあげ会」では、「自分のよさ」の平均値が「3.5 個」であった。また、友だちが書いてくれたのは平均値「9.5 個」であった。初めに「自分のよさ」を考えたときに比べ、数に伸びが見られる。A男は「人に自分のささいなよいところを知られているとは思わなかった。それを伸ばす」という感想を書いていた。また、

資料1 B子のふりかえり



B子は「自分の思っていることと、他の人から言ってもらえることは、ぜんぜん違うと思った。他の人に自分のよいところを言ってもらえるとやっばうれしいと思った」と書いていた(資料1参照)。友だちからの意見でB子は新しい「自分のよさ」に気づき始め、A男とともに、「自分のよさ」を伸ばそうとする意欲が出てきている。このことから、エクササイズを活用することによって、今まで知らなかった「自分のよさ」に気づけることが検証できた。

- (2)「自分のよさ」を分類・分析し、「自分のよさ」の理解を深めることができたか。(見通し2)

#### ア 実践の概要

学級活動の時間に見通し1で行った構成的グループエンカウターの「ほめあげ会」で取り上げられた「自分のよさ」を集め、「自分のよさの4つの窓」を用いて「自分のよさ」の分類を行った。次に「自分のよさ」を分析し、「自分のよさ」への理解を深めた。

#### イ 結果と考察

「自分のよさの4つの窓」を用いて「自分のよさ」の分類・分析を実施した後、A男は「秘密の窓」について、「内面的な内容がほとんどだ」という感想を書いていた(資料2参照)。また、

資料2 A男の「秘密の窓と感想

開放の窓	盲点の窓
秘密の窓 善悪の判断がつく 素直 おもしろい	未知の窓

内面的な内容がほとんどだ。

B子は「解放の窓」の感想で、「外見や行動の部分ばかりだった。内面的なことをあまり知られていないということがわかった」という感想を書いていた(資料3参照)。2人とも外見や行動面での「自分のよさ」を知っていたが、内面では本当の「自分のよさ」はよくわかっていない、という思いを強く持っていた。A男は「もっと人に、自分を知らせてもらえるようにがんばる」、B子は「自分で自分のことをあまりわかっていないんだと思った。あと、もっと自分で自分のよいところを考えていこうと思う」といった感想を書いていた。2人とも「自分のよさ」の理解を深めていこうとする意欲を示している。その中でA男は、陸上大会を機に友だちと積極的に関わり、「自分のよさ」として挙げていた「足が速い」を大いにアピールしている姿が見られた(100m走3位)。B子は「自分のよさ」として挙げていた「ありがとうがきちんと言える」をさらに伸ばそうとして、「ありがとう」を意識して言葉に表そうと努力している姿が見られた。このように分析したことで「自分のよさ」を理解し、深めている意欲が見られた。このことから、「自分のよさ」を分類・分析することによって、「自分のよさ」の理解を深められることが検証できた。

資料3 B子の「開放の窓」と感想

開放の窓 髪が長い 本が好き やさしい	盲点の窓
外見や行動の部分ばかりで内面的なことをあまり知られていない。	
秘密の窓	未知の窓

- (3) 「すてきな自分」プリントに書き表すことで、「自分のよさ」を客観的にとらえ、将来の自分に自信を持って生きていこうとする態度を養うことができたか。(見通し3)

ア 実践の概要

学級活動の第1時に構成的グループエンカウターのエクササイズ「ほめあげ会」を以前と異なる班の生徒で行った。第2時に「自分のよさの4つの窓」に分類し、その変化を分析してみた。そして第3時に、これからの「自分のよさ」にどのように自信を持って生きていけるかを表すため、「すてきな自分」プリントを活用して、「自分のよさ」の深まりを書き表した。

イ 結果と考察

自分の「ほめあげ会」では、A男は「笑顔が素敵、英語がぺらぺら」、B子は「明るく、年下にやさしい」など以前は挙げられなかった「自分のよさ」の新たな気づきが見られた。また、A男は「他の人にこんなに知られているとは思わなかったので、かなり嬉しいです」と、当初自分のことをあまりわかってもらえていないと思っていたが、いろいろな「自分のよさ」をわかってもらえた喜びを感想として書いている。B子は

「『頼んだことをやってくれる』というのはあまり自覚していなかった。前回よりもいろいろ言ってもらえてうれしかったです」と、まだ自覚していない「自分のよさ」を発見した喜びを感想として書いていた。これまでの研究を通して、A男・B子自身が感じてきた「自分のよさ」の変化を図で表すと、図4のようになる。開始時の「自分のよさ」

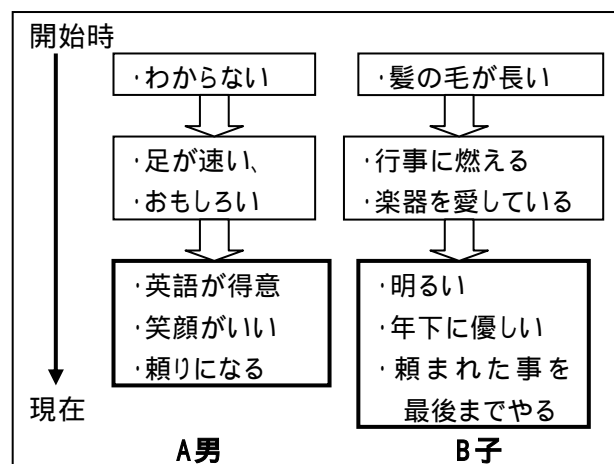


図4 A男、B子の「自分のよさ」の変化



内容を何度も見直し、面接練習に取り組もうとする生徒の姿が見られた。A男、B子も面接練習では「自分のよさ」をはっきりと言うことができ、その「自分のよさ」をこれからどのように伸ばしていきたいか、また、将来どのように役立てていきたいかを述べることであった。「すてきな自分」プリントの感想に表した内容と同様に、「自分のよさ」についての考え方が少しずつ根付いている様子と、これからの生活に意欲的に「自分のよさ」を生かしていこうとする態度が見られた。このことから、「すてきな自分」プリントに書き表すことで、「自分のよさ」を客観的にとらえ、将来の自分に自信を持って生きていこうとする態度を養えることが検証できた。

## 研究のまとめと今後の課題

### 1 研究のまとめ

構成的グループエンカウンターを活用し、主として自己理解・他者理解のエクササイズを行ったことで、学級全体で「自分のよさ」への気づきが見られた。また、それを「自分のよさの4つの窓」に分類したことで、「自分のよさ」を構造的にとらえられ、伸ばしたい点、努力していきたい点を明確にすることができた。このことで、意欲的に「自分のよさ」を伸ばそうとする生徒の姿が見られた。

「自分のよさ」に「気づき」「深める」活動を段階的に行ったことを活用し、「すてきな自分」カードを作成することで、「自分のよさ」を見つめ直し、将来の自分に自信を持って生きていこうとする生徒が多くなった。また、新たな「自分のよさ」を見つけていこうと意欲を持って取り組む生徒も見られるようになり、「自分のよさ」への関心や理解が深まってきている。

中学3年生で実践したことで、生徒たちは「自分のよさ」に「気づき」「深める」活動が、自分の将来につながっていくことを認識できるようになった。また、「自分のよさ」に自信を持って、面接練習などに活用していく姿が見られるようになった。

### 2 今後の課題

「自分のよさ」に「気づき」「深める」活動を段階的に行ってきたが、そのひとつひとつの段階において、内容の精選が必要である。今後も精選を図り、意義のある取り組みとなるようにしていきたい。

一人ひとりの「自分のよさ」に対する意識が高まり、将来の自分に自信を持とうとする生徒が多くなった。今後この経験が、さらに生徒たちの中に定着していくような手だてを考えていきたい。

## 【参考文献】

- 國分康孝 監修 / 片野智治 編集 『エンカウンターで学級が変わる』中学校編  
図書文化社 (2000年)  
『研究報告書第186集【長期研修員】』群馬県総合教育センター (1999年)