

群 教 セ	F09 - 01
	平18.237集

# 自分のよさに気付き、友達や学級を大切に感じられる生徒の育成

— ライフスキル教育プログラムを活用して —

特別研修員 真下 真澄 (高崎市立並榎中学校)

## 《研究の概要》

本研究では、生徒たちが自分に自信を持ち自分を大切にできるようにすると共に、他人との好ましい関わり方や学級の一員としての満足感を感じられる学習（ライフスキル教育プログラム）を行った。プログラムの内容は結合性（絆）の感覚形成を中心に実施し、毎日の生活の中で意識させながら、よりよい人間関係を築かせたい。同時に年間行事（学習）計画の学習活動とどのように関連付けて実施していくのが効果的であるかを探った。

## I 今、生徒たちに必要なライフスキルとは

### 1 日常の生徒の様子

本校の第1学年の生徒は4つの小学校から集まってきた学年集団で、小学校の規模や地域環境も様々である。入学当初からの生徒の様子をみると、「学校は疲れるから」と欠席がちな生徒や「友だちに悪口を言われるから嫌だ」と転校を希望する生徒など、学級集団に入れない、なじめない生徒がいる。また、宿泊学習の際にも「〇〇が自分勝手に行動する」「〇〇が自分ひとりで決めてみんなの意見を聞かない」などのトラブルが多かった。これらの様子や日常の学校生活を見ると、生徒たちは自分には能力や価値がないと感じ、自信が持てずに他人に対して攻撃的になったり、自分や友達の良い点を見付けそれを個性として認めることが不十分であったり、自分の考えや気持ちを効果的に相手に伝えるコミュニケーションスキルが身に付いていなかったりすると考えられる。

### 2 ライフスキル教育の定義と意義

そこで本研究ではライフスキル教育の考えに基づいて活動を組織し、生徒たちに様々な問題を解決していくための心理社会的能力(ライフスキル)を身に付けさせたいと考えた。

ライフスキルとはWHO精神保健部局の定義で「ライフスキルとは日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力である」とされている。

ライフスキルの価値ある点は「誰でもが学習し、

経験し、練習することによって獲得できる能力である」という点と「幅広い問題に適用可能な一般的・基礎的能力」であるという点である。

このようにライフスキル教育は、思春期の生徒たちにとって大変重要で有効な教育であると考えられている。

## II ライフスキル教育を通して培いたい力・身に付けたい力

「ライフスキル教育プログラム」の内容で、特に独自性（個性）に触れながら、結合性を中心に進めていくこととした。独自性とは生徒一人一人のセルフエスティーム（自己価値観）を高め、自分を大切にする気持ちを持たせることを指す。

結合性（絆）とは、対人関係スキルを向上させ、友達や自分の学級を大切に思う気持ちを持たせること指す。これらの活動によって心理社会的能力を高め、実態から考えられる諸問題を解決する力を身に付けさせたい。

一方でこれらの活動を年間学習計画・年間行事計画とどのように関連させ実施していくことが、より実践的で効果的であるかについても検証をしていきたい。

## III ライフスキル教育プログラムの進め方

### 1 なぜこの教育プログラムを選んだか

今回の実践にあたっての事前調査の結果、及び学校生活の観察に基づいて「ライフスキル教育プ

ログラム」の中で、『結合性（絆）の感覚の形成』のプログラムを実施することとした。また、その中で独自性（個性）についての内容にも触れ、同様に考えていけるようにする。

『独自性（個性）の感覚の形成』は、自分は他の人とは異なった特徴を持っている独自の存在であることに気付かせ、自分を尊重することの大切さを感じさせる。同時に自分を表現しながら相手と上手に接するスキルを身に付けさせたい。また、人はそうした個性的な面を持っている一方で、お互いに何らかの共通の特徴を持ち友達にも自分と同じ思いや感じ方があるのだということにも気づかせたい。

具体的には、友達との活動から自己イメージを明らかにし、自己イメージの形成に影響したきっかけについて話し合い、今までに形成された自己イメージは改善することができるという意識を持たせる。その後自分に対するイメージをさらに具体化するためにコラージュ作りの活動を行う。

『結合性（絆）の感覚の形成』のプログラムでは、他人との好ましい関わり方を身に付け、学級の一員としてみんなで協力したり助け合ったりする気持ちよさ、満足感を持たせたい。

多くの生徒が対人関係場面において、自分自身の考えをうまく伝えることができなかつたり、行動することができなかつたりして後悔した経験を持っている。そこで、話の切り出し方や会話を継続させる方法、賞賛する言葉の上手な使い方を身に付けさせたい。

具体的には、友達のよさをを見つけ賞賛するスキルや友達の話を上手に聞くスキルなどを身に付けるプログラムを実施する。

**表1 実施するプログラム**

「ライフスキル教育プログラム」（抜粋）
単元名（一単元1～2時間扱い）
ア 独自性（個性）の感覚の形成
（ア）お互いをもっとよく知る
（イ）自分について知る
（ウ）自分を表現する
イ 結合性（絆）の感覚の形成
（ア）上手に話を聞く
（イ）賞賛【秘密の友達】
（ウ）自分の気持ちをうまく伝える（記識）

## 2 対象生徒

第1学年4学級生徒154名（必要に応じて保護者）を対象に1年間の実践（学級活動・総合）を行う。実施形態は学年集会形式（4クラス一斉）や学級活動形式（1クラス単位）で行い、保護者には学年・学級通信で連絡し協力してもらう。

## 3 実施の計画と学年への拡げ方

- 各教科・道徳・学級活動・総合学習・学校行事、学年行事の内容の中から、本研究のねらいと関連のある単元を選ぶ。
- 実施時期や予定時数を考えて、実施が可能かどうかを学年会で協議する。
- 研究者がライフスキルプログラムを活用した授業を行い、各学級担任に参観してもらう。学年で授業研究会を行った後に自学級で実施してもらうことで学年への拡がりを図る。

**表2 年間を通した実施計画**

	内 容
6月	実態把握 課題の明確化 学級風土質問紙の実施・分析
7・8月	プログラムの選択・構成 学年への提案・教員研修
9月	【学校行事・体育祭】との関連 『お互いをもっとよく知ろう』独自性の形成
10月	【学校行事・合唱コンクール】との関連 『賞賛（秘密の友達）』結合性の形成
11月	【総合学習・We Love 並榎】との関連 『自分の気持ちをうまく伝える（自己主張）』結合性の形成 研究のまとめ①・課題と成果の確認
12月	【教育相談・三者面談】との関連① 『自分について知る』独自性の形成
1月	【教育相談・三者面談】との関連② 『自分を表現する』独自性の形成
2月	『上手に話を聞こう』結合性の形成
3月	研究のまとめ②・課題と成果の確認

## IV ライフスキル教育プログラムをどのように実施したか

### 1 プログラム実施前の学級の様子

## (1) 実施日時と形態

6月上旬 学級活動 第1学年4学級

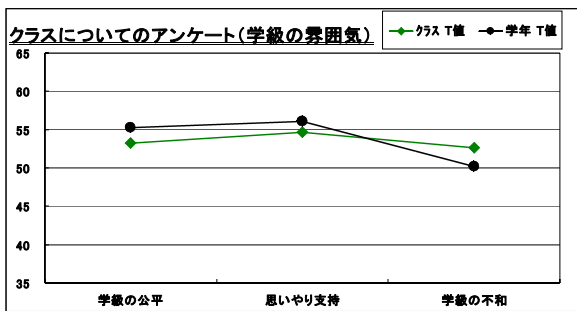


図1 クラスについてのアンケート

※ 表の見方・・・「学級の公平」と「思いやり支持」は50以上が良好。「学級の不和」は50以下が良好。

## (2) 考察

「学級への公平感」「思いやり支持」「学級の不和」について見てみると学年・学級ともに公平感、思いやりに比べて学級の不和を感じている生徒が多かった。この結果から、本研究では結合性の感覚の形成に重点を置いて進めたいと考えた。

## 2 よいところ探しと友達関係の見直し

### (1) 『賞賛(秘密の友達)』結合性の形成

ア 実施日 10月第2・3週 総合的な学習  
イ 目標

- ・友人のよいところを見付ける活動によって日常生活での友達関係を見直す。
- ・上手にほめる練習をすることで友達のセルフエスティームに好ましい影響を与える。

#### 【学校行事：合唱コンクールとの関連】

本校では毎年10月に文化祭が行われる。本年度は27日(金)に開催された。その中で行われる合唱コンクールに向けて、9月末から各学級で練習が始まる。朝練習や休日練習など普段の学校生活では見られないような友達の様子や関わりが見えてくる。そのため、この時期にライフスキルプログラムの結合性(絆感)を持たせる学習を行うことは、今まで気付かなかった友達のよさや学級としての一体感を感じるよい機会だと考えた。

ウ 「ほめること」への見方を広げる活動

(ア) 本時の活動のねらいを説明をする。

- ・この学習で友達を見る見方をよい方向に変えていけること。
- ・自分に少し自信が持てるようになること。

(イ) 上手なほめ方について知る。

- ・4～5人のグループになり、「今までに人からほめられたこと」についてブレインストーミングを行う。

(ブ) ブレインストーミングの約束)

- ・友達の意見に対してコメントはしない。
- ・たくさんの意見を出す。(一番数が多いグループの勝ち)
- ・友達の意見と全く同じ意見はダメ。似ている意見や付け足し意見はよい。

(ウ) ブレインストーミングの結果を発表し、まとめる。

- ・出された短冊の枚数を数えた後、似ている意見ごとに分類する。

- ・分類した意見を模造紙に分けて貼り、見出しをつけ、グループごとに発表する。

・ほめ方のタイプ

「能力をほめる」… ピアノが上手だね。走るのが速いね。など

「行動をほめる」… 友だちに優しいね。

当番の仕事をしっかりしていたね。など

「努力をほめる」… 挙手をたくさんしているね。部活を一生懸命やっているね。など

「容姿をほめる」… スマートだね。髪の毛がいつもきれいだね。など

#### 【考察：ブレインストーミングの様子から】

8つのグループで行ったがどのグループも楽しそうに活発な意見が出ていた。意見に対してコメントをしないこと、グループの人数が少人数(4～5人)だったことが生徒たちにとって意見を出しやすい条件だったようだ。

また全員が必ず意見を出すルールなので普段は聞き役に回っている生徒も自分の意見を発表するよい機会となった。

生徒たちは「ほめる」言葉にもいろいろな意味や使い方があることに気付いて驚いていた。「ほめられると気持ちがいい」という意見も多く出ていた。

(エ) 『秘密の友達』の方法について説明する。

今日から一週間、みなさんは3人の人の「秘密の友達」になって、それぞれの人のよいところをできるだけ多く見付けて、カードに毎日記

入します。そして、カードに書いたことの中から、それぞれの人に一番ふさわしいと思うメッセージを選んでその人に贈ります。

(ウ) 教員による継続的なコメント指導

生徒たちは、一週間、友達を観察して毎日カードに記入する。教員は1週間の間、肯定的で具体的なメッセージが書かれているか、「担任からの一言」の欄にアドバイスをしていく。

表3 生徒同士の観察記録の例

「秘密の友達」観察記録		
1年3組 A男		
観察日	Bさん	Cさん
10/16月	いつも姿勢がいい。きちんとしている。	給食当番じゃないのに配りの手伝いをしていた。
担任からひとこと	よいところを見ていたね。	ほめる言葉をつける。
10/17火	休み時間に僕を誘ってくれた。	そうじをまじめにしていた。
担任からひとこと	よいところをみつけたね。	あたりまえです。
「秘密の友だち」として贈るメッセージ（観察記録から1つ選んで書く）	サッカーでチームの中心になって頑張っていた。	英語の音読で発音がすごくきれいだった。

【考察：観察カード記入の生徒の様子から】

カード記入は帰りの学活で行うようにした。1日目はカードを配ると「見てなかった」「いいところが見つからなかった」など自分の観察に自信がない発言が多くあった。また記述も「頑張っていた」などの具体性に欠けている文章が多く、教員は一つ一つコメントして修正していった。その後、だんだんよい観察や表現ができるようになった。また初めは、ほめる経験の少なさから「ほめる言葉」になっていない文章も多く、例を提示しながら「ほめる言葉」を上手に使えるようにした。

エ メッセージを贈り合う活動

(ア) 本時の活動の説明をする。

- ・一週間、観察した記録をもとにメッセージを贈る。
- ・自分に贈られたメッセージを読み「秘密の友達」に対してありがとうのメッセージを書く。
- (イ) メッセージを相手の背中につけた手のひらカードの指の部分に書き込む。
- ・一週間記録したメッセージの中から、一番贈ってあげたいメッセージを一つ選ぶ。
- ・「メッセージカード」の用紙に自分の片手を置いて手の輪郭をかく。
- ・自分の手を描いたメッセージカードを自分の背中にクリップで留める。
- ・教室を自由に回り自分が観察した3人の秘密の友達にメッセージを書く。（メッセージには自分の名前を必ずサインする）また同様に自分もメッセージを書いてもらう。メッセージはそれぞれ5本の指のどれかに書く。
- ・残りの2人分は自由に書いてもらったり書いたりする。



図2 このようにカードを背中につけて書き合う

【考察：メッセージを書き合う活動の様子から】

どの生徒もうれしそうに少し照れながらメッセージを書いたり書いてもらったりしていた。普段あまり会話をしないクラスメートにも男女問わずいろいろな友達に声をかけてメッセージを書いていたのが印象的だった。5本の指の3本には「秘密の友達」からのメッセージが書かれ、残りの2本には他の友達からのメッセージが入る。「クラス全員が全部の指にメッセージが入るようにしよう」という約束で行ったところ、友達のカードを見て自分から書いている生徒が多くいた。どの生徒も最後まで真剣に取り組めたのがよかった。

- (ウ) ほめられた時の気持ちをメッセージカードに記入する。



図3 秘密の友達からのメッセージカード

〈ありがとうメッセージの例〉

- ・まったく取り柄がないと思っていた私に自信ができました。みんなありがとう。
- ・自分がどんな感じに見られてるか自分のいいところがわかってよかった。
- ・ぼくが何気なくしていたことが、こんなに喜んでくれるなんて思ってなかった。とてもうれしかった。
- ・ありがとう！なんだかもっと手を挙げて何でも一生懸命にやりたくなってきたぜ。

オ 活動の留意点

- メッセージカードに自分の手のひらを描き生徒に「自分自身」の存在を意識させる。
- メッセージは観察記録の中で今までに吟味した言葉以外は書かないことを確認しておく。
- 責任を持ったメッセージとするために、誰が贈ったかが分かるように名前を書かせる。
- 自由に書く2人分のメッセージには特に配慮する。
- この「秘密の友達メッセージカード」はお互いに紹介し合うことによって、好ましい影響を与えると考えられるので、学習後は教室掲示などに活用する。

カ 家庭と連携した活動

学級通信や学年通信で今回の学習について紹介し、持ち帰った「秘密の友達メッセージカード」の空いている手のひらの部分に、家族からのメッセージを書いてもらう。

また、家族用のメッセージカードを配布し家族

同士（兄弟姉妹・両親・祖父母など）でメッセージを交換してみる。

## (2)『自分の気持ちをうまく伝える』 結合性の形成

ア 実施日 10月第3週 総合的な学習

イ 目標

- ・仲間からのプレッシャーが自分の行動に影響することに気付く。
- ・自己主張的コミュニケーションスキルの要素を明らかにする。
- ・グループの話合いの中で自分にふさわしい応え方を見つける。

【総合学習：『We Love 並榎』との関連】

本校の第1学年の総合学習で11月に『We Love 並榎』と題し、自分たちが住んでいる地域を調べてそのよさを確認し、地域の人たちと交流する活動を行っている。内容は地域の清掃や一緒に物づくりなどを行うものである。

この活動を実施する上で、グループの話合いや区長さん、民生委員さんとの打ち合わせ、内容の決定・準備など、話合いをする場面が大変多い。

そこで、この時期にライフスキル教育プログラムの結合性の形成『自分の気持ちをうまく伝える』学習を行うことは、自分の意見を主張しながら相手の意見と折り合いをつけていくというスキルを身につけるためのよい機会だと考えた。

ウ よりよいコミュニケーションタイプを知る

(ア) 本時の活動のねらいを説明をする

- ・この学習で自分の考えをうまく伝えるための方法（自己主張的コミュニケーションスキル）が分かる。

・対処法をみんなで練習して『We Love 並榎』の話合いに生かせるようにする。

(イ) コミュニケーションのタイプを確認する。

資料によって、受動的、攻撃的、自己主張的コミュニケーションの特性を確認する。

[弱気タイプ（受動的）]…自分の意思を伝えるときに、あきらめたり、おどおどしたりする。

[けんかタイプ（攻撃的）]…自分の意思を伝えるときに、感情的になったり、おどしたりする。

[はっきりタイプ（自己主張的）]…自分の意思を伝えるときに、相手の話を理解した上で自分の考えをはっきり言う。

(ウ) 「自己主張的になるには」というプリントを活用して、言語的な自己主張スキルと非言語的な自己主張スキルについて理解を深める。



(エ) 「自己主張的な行動」というプリントを活用して、いろいろな応答の仕方を考える。

- ・4～5人のグループに分かれて、活動シートの状況に対して、一人一人が対応の言葉と行動を考えて短冊に書く。短冊を真ん中に集めて『攻撃的でない』『受動的でない』『気持ちや考えをうまく伝えている』を全員で確認する。
- ・伝え方がいろいろあることを確認し、自分が使いやすい伝え方や、自分らしい伝え方を選び、ワークシートに記入する。

オ ロールプレイング(役割演技)で練習する。

(ア) 本時の活動の説明をする

- ・前時に学習した内容をこの時間に実際にやってみて、自分の気持ちをうまく伝える方法を練習する。

(イ) ロールプレイングの目的と方法を理解する

- ・ロールプレイングの目的

実際に近い場面で対処法について練習したりその結果を踏まえて効果的な対処法について考えたりすることによって、実際に似たようなことが起きたときにも、より上手に自分の考えを伝えることができるようになる。

- ・活動シートを活用してロールプレイングの進め方や演技者・観察者の課題と留意点を確認する。

(ウ) グループごとにロールプレイングを行う。

- ・カセットテープに録音されたせりふに対して全員が自己主張的な伝え方を練習する。
- ・グループの中で演技者・観察者に分かれ、ロールプレイングを実施する。
- ・演技者以外は観察者となり、ロールプレイングが終わったら、せりふやボディランゲージについてアドバイスをする。

(エ) 「困難な状況に対処する」場合の自己主張の方法についてまとめ、自分にふさわしい自己主張の方法を見付ける。

- ・『自己主張的になるには』というプリントを活用し、自己主張を行うためのせりふやボディランゲージは多様にあることを確認する。
- ・学習した自己主張的コミュニケーションスキルを『We Love 並榎』のどんな場面で活用することができるか考える。

## V まとめと今後の課題

### 1 まとめ

#### (1) 自信と他者への配慮が見られるようになった

1学年全学級で「ライフスキル教育プログラム」を実施したところ、生徒からは「友達のよいところを見られるようになった」「話をしたことのない人と友達になれた」「自分をほめてもらってうれしかった。自信がついた」などの感想が聞けた。日常の学校生活ではなかなか感じることでない自分への気づきや他者への思いやりを考えるきっかけになったのではないかと思う。また「人と話す時に話し方に気を付けるようになった」「言葉をよく考えてから話をするようになった」など、対人関係に気を配る様子も見られるようになった。

今回の活動で得たスキルを他の場面で活用することができるよう継続的に実施していきたい。

#### (2) 行事への取組が向上した

ライフスキル教育プログラムと年間計画の学習活動と関連させて実施することで、各自の特性が表れやすくなったり、友達のよさを見つけやすくなったりした。また行事への取組がよくなったり、相互により影響を与えたと感じられた。各担任からは、プログラムを実施した後は、学級の雰囲気と和やかになる場面が多く見られたと報告があった。

またその後の『We Love 並榎』の活動では、地域の人との話合いや打ち合わせの場面で、以前より積極的に話をすることができていた。

## 2 今後の課題

(1) この「ライフスキル教育プログラム」を行うことで急激に子どもが変容することはないが、継続的に実施していくことで大きな効果があると考えられる。これからも3年間を見通した計画を立て、着実に実施していける体制作りが必要だと感じた。

(2) 今回は中学1年を対象に実施したが、これから中2・中3と発達段階に応じたプログラムを実施し、系統的に進めていきたい。

(担当指導主事 井上 淑人)

#### Web検索キーワード

【教育相談 ライフスキル 結合性(絆)  
独自性(個性)】

〈参考文献〉

- ・JKYB研究会編 著 『JKYBライフスキル教育プログラム レベル1』 東山書房(2005)