

生徒のやる気を高める支援の在り方
－「コーチング」の考えを取り入れたかかわりを通して－

生徒指導相談係

町田 龍太郎（中学校教諭）

竹淵 和秀（中学校教諭）

I テーマ設定の理由

生徒指導において重要な目標の一つは自己指導能力の育成である。自己指導能力とは、自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、自主的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する能力であり、言い換えれば、様々な学びの場で主体的に取り組むことができる力である。

主体的に取り組む生徒の育成は、いわゆる指示命令型の指導では困難であり、生徒自身のやる気が高まるのが基本的な条件である。本研究では、主体性の基礎となるやる気を高める有効な手段の一つとして、「コーチング」の考えをもとに、生徒の自発的な気持ちや肯定的な気持ちを引き出す効果的なかかわりの在り方を探りたい。

II 研究のねらいと課題解決策

1 ねらい

生徒一人一人のやる気を高めるために、コーチングの考えを取り入れた効果的なかかわり方を、実践を通して明らかにする。

2 対象 中学校2年生・3年生

3 手立て

本研究では、3Dの法則(図1)をもとに、生徒のやる気を段階的(『ステップ1：自分で考える力』『ステップ2：主体的に行動する力』『ステップ3：最大限に発揮する力』)に捉え、それぞれの場面で次のようなコーチングの手法を取り入れ、支援を進める。

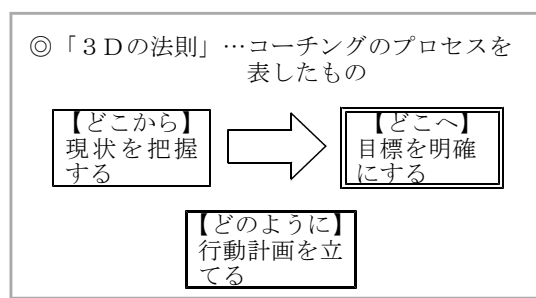


図1 3Dの法則

ステップ1：「自分で考える力」を高める場面

- ・ YOU メッセージ：「あなたは」を主語にして質問する「あなたはどうしたい」
- ・ 提案+拡大質問：「○○だけど、どう思う」

ステップ2：「主体的に行動する力」を高める場面

- ・ I メッセージ：「私は」を主語にしてこちらの気持ちを伝える
- ・ タイムリーな返答：相手からのアプローチにはどんなことでも必ず返答する

ステップ3：「最大限に発揮する力」を高める場面

- ・ 肯定質問：「なぜできない」から「どうしたらできると思う」
- ・ 未来質問：「なぜ、できなかった」から「今後、できるようにするにはどうしたらいい」
- ・ 暗示：「もしかしたらやれるかも」というささやかな自己肯定感が芽生える
- ・ 目標達成のイメージ：「それをしたらどうなるか(どんな気持ちになるか)」を考えさせる

4 検証方法

- ・ 進路指導や学校行事の場面で、コーチングの手法を取り入れた支援を行い、生徒の変容を自己評価カードや参与観察から検証する。

1 生徒の実態

授業への取組は全体的に落ち着いており、与えられた課題に対してまじめに取り組むことはできるが、自己課題をもって主体的に学習に取り組むことのできる生徒は少ない。また、集中力の継続が図れない生徒、基礎的な学力や授業に対する学習意欲が低い生徒も見受けられるため、個別指導や言葉がけの必要性が感じられる。さらに、家庭での学習では、自己課題に取り組むというよりは塾任せという生徒が多く、家庭学習の充実が図れていない生徒も見受けられ、学習に対する個々の意欲の差が2学期になり顕著に表れ始めている。

自己の進路に対しても「何とかなる」と安易な考えをもっている生徒や、やらなければならないことは分かっているが行動に移せない生徒も見られる一方、進路決定に際して焦りを感じている生徒も見られる。9月に行った3回目の進路希望調査では、クラスの全員が進学を希望しているが、希望理由が曖昧であったり、進学への意志が漠然としていたりする生徒もいる。こうしたことが、主体的に学習に取り組もうとする意欲に大きく影響しているものと考えられる。

以上のことから、自己の進路への意識やその実現に向けて、主体的に判断し行動しようとする意欲を高めることが必要であると考ええる。

2 実践研究の考え方

(1) 課題の理解

自己の進路への意識や、その実現に向けて主体的に判断し行動しようとする意欲が低いため、与えられた課題には取り組むことはできるが、自己課題をもって学習に取り組むまでには至っていない。

(2) 指導方針

進路指導(学習指導)の際に、3Dの法則をもとにコーチングの考えを取り入れ、自己の進路実現に向けて生徒一人一人のやる気を段階を設けて高めていく。

●ステップ1：「自分で考える力」を高める場面

- ・面談やチャンス相談等では、相手の思っていることを否定せずに全部聞く。その際に、単にアドバイスしたり評価したりするのではなく、事実を客観的に伝えることで自己の考えが深まるよう支援する。
- ・YOUメッセージで質問する機会を増やし、自分で考える時間を確保する。

●ステップ2：「主体的に行動する力」を高める場面

- ・自己評価から自己の活動をふり返り、自己評価カードへのコメントを通してタイムリーな返答をしていく。そして、行動を起こしたことを確認する。

●ステップ3：「最大限に発揮する力」を高める場面

- ・肯定質問や未来質問を通して、目標達成のイメージ(希望校の合格)を養う。また、目標達成のための意思を確認して発信させることで、さらにやる気を高める。

(3) 研究仮説

進路指導にコーチングの考えを取り入れた効果的なかかわり方をしていけば、生徒一人一人が自己の進路に主体的に考え、進路実現に向けて努力できるであろう。

3 研究計画及び検証計画

(1) 研究計画

月	活動場面	生徒の活動	研究内容		
			教師の支援	主なコーチングの手法	
10月	学級活動	第2回二者面談 第3回進路希望調査をもとに、進路実現に向けての努力点や悩みについての面談をする。	努力点については自己評価をさせ、悩みについては自己解決ができるよう、YOUメッセージで質問をする。	●ステップ1 ・YOUメッセージ ・傾聴<注1> ・事実の伝達<注2>	自分で考える力
	学級活動	自己の進路実現に向けての計画作り 目標・現状(課題)・行動計画(努力目標)を明確にし、クラスに自己の考えを発信する。	自己把握の甘い生徒には、事実を客観的に伝えたり、YOUメッセージで投げかけたりして考えさせる。また、発表の場を設け決意を固めさせる。	●ステップ1 ・YOUメッセージ ・事実の伝達 ・選択肢<注3>	
	朝の会	コメント1 計画の見直しをして、よりよいものにする。	個々の計画を確認し、良いところをIメッセージで賞賛し、不十分な箇所にはYOUメッセージで投げかける。	●ステップ2 ・Iメッセージ (存在の承認) ・タイムリーな返答	主体的に行動する力
	朝の会	自己の進路実現に向けての自己評価1 1週間をふり返り自己評価を行う。また、計画の見直しを行う。	机間支援を行いながら、自己評価の高いものをIメッセージで賞賛していく。	●ステップ2 ・Iメッセージ (存在の承認) ・タイムリーな返答	
11月	帰りの会	コメント2 計画の見直しをして、よりよいものにする。	個々の計画を確認し、良いところをIメッセージで賞賛し、不十分な箇所にはYOUメッセージで投げかける。	●ステップ2 ・YOUメッセージ ・Iメッセージ (存在の承認) ・タイムリーな返答	最大限に発揮する力
	放課後	進路相談(三者面談) 自己の進路についての相談を行う。	アドバイスを行うこと以上に、肯定質問や未来質問を通して、目標達成のイメージ(希望校の合格)を養い、やる気育てる。	●ステップ3 ・肯定質問 ・未来質問 ・目標達成のイメージ	
	朝の会	自己の進路実現に向けての自己評価2 1週間をふり返り自己評価を行う。また、計画の見直しを行う。	机間支援を行いながら、自己評価の高いものをIメッセージで賞賛していく。	●ステップ3 ・YOUメッセージ ・Iメッセージ ・目標達成のイメージ	
	帰りの会	コメント3 計画の見直しをして、よりよいものにする。	個々の計画を確認し、良いところをIメッセージで賞賛し、不十分な箇所にはYOUメッセージで投げかける。	●ステップ3 ・YOUメッセージ ・Iメッセージ ・目標達成のイメージ	
	朝の会	自己の進路実現に向けての自己評価3とまとめ 1週間を振り返り自己評価を行う。また、自己の課題を把握する。	机間支援を行いながら、自己評価の高いものをIメッセージで賞賛していく。	●ステップ3 ・YOUメッセージ ・Iメッセージ ・目標達成のイメージ	
	帰りの会	コメント4 自己の課題を把握し、今後の活動を考える。	個々の計画を確認し、良いところをIメッセージで賞賛し、不十分な箇所にはYOUメッセージで投げかける。	●ステップ3 ・YOUメッセージ ・Iメッセージ ・目標達成のイメージ	

※チャンス相談については随時行う。

- <注1> 傾聴 ……相手の思っていることを、一度否定しないで全部聞く。
 <注2> 事実の伝達 ……評価ではなく、事実を客観的に伝える。
 <注3> 選択肢 ……複数の選択肢を見せる。

(2) 検証計画

- ・まとめの場面で、計画の内容の改善を含めた自己評価(3回分)の変容から検証を行う。
- ・生徒とのコミュニケーションを通しての変容と、その後の行動を確認することで検証を行う。

4 研究の展開

(1) 実践例

生徒の実態：学力は高いが、苦手なことに積極的に取り組む姿勢があまり見られず、指示を待つことが多い。

① 進路相談場面でのかかわり

【A子の進路相談の場面】	コーチングの手法を取り入れた 対応上のポイント
<p>教師：進路について何か悩みはありますか？</p> <p>生徒：数学の成績が上がらないのですが、<u>どうしたらもっとできるようになりますか？</u>^①</p> <p>教師：<u>成績が上がらない理由って何かな？</u>^②</p> <p>生徒：うーん、数学は苦手だから毎日やっていないから…。勉強時間が足りないのかなー。</p> <p>教師：じゃあ、Aさんは<u>どうすれば成績が上がると思っているの？</u>^③</p> <p>生徒：やっぱり、数学の勉強量を増やすことと分からないところを放置しないことだと思います。</p> <p>教師：<u>そうだよね</u>^④。分からないことはその場で解決した方がいいよね。じゃあ、<u>具体的にはどんな勉強が必要</u>^⑤だと思う？</p> <p>生徒：うーん、とにかくワークと参考書をやって、分からないところは友だちに聞きます。</p> <p>教師：なるほど。計画を立ててしっかりとできれば苦手な数学を克服できると思うよ。実行できそうですか？</p> <p>生徒：<u>はい。やってみます</u>^⑥。</p>	<p>① コーチングでは「答えは相手の中にある」ものと考えるので、安易に助言をしない。</p> <p>② 「どうして成績が上がらないのかな」と聞かれると、相手は責められている感じになる。（否定質問は相手を萎縮させ言動を制限させてしまうため多用してはいけない。）</p> <p>③ 行動を促すには、「過去質問（原因追及）」よりも「未来質問（解決構築）」の方が効果的。答えが出ない場合は待つことも大切。自分で気づくと自発的になれる。</p> <p>④ どんな返答がきても一度認めることが大切。本人が考え始める前に否定してしまえば行動力は養われない。</p> <p>⑤ 相手が話し出してきたら、拡大質問に変え、考えが深められる質問にしていく。もし、答えが出ないようであれば、提案したり、選択肢を見せたりするアプローチの仕方もある。ただし、最後は相手に決定させること。</p> <p>⑥ 自己の考えを発信させることで、やらなければならない気持ちを高める。</p> <p>※これらのやりとりを通して、自己の目標達成のイメージを育てていく。</p>

② ワークシートを利用したかかわり

ワークシートでの教師とA子とのやりとりについて記述した流れは以下の通りである。

- その1 目標を明確にする。現在の状況を把握する。目標に対する努力点を具体化する。
- その2 教師がここまでの取組をチェックし、コメントする。（タイムリーな返答）
- その3 一週間後に、自己の取組を評価する。
- その4 教師が自己評価をチェックし、コメントする。（タイムリーな返答）
- その5 3, 4を繰り返す。
- その6 まとめとして全体の活動をふり返る。

進路学習 「自己実現」を目指して 氏名 [REDACTED]

目標 (志望校)	[REDACTED] 高等学校 (→ 埼玉大)				
現在の 状況 (課題点)	塾をのぞく家で勉強時間が1時間手くらない。授業と物理を敬遠するワセあり。クラスミスが多い。				
項目 (努力点)	1日2時間 は、夏期 強する。 (火曜以外)	数学は放置 しないでと にかく問題量 をこなす。	理科や地 の苦手部分 重点をよ こなす。	今やてる日 の勉強ル (参考書)は 継続させる。	分からない問 題は放置し ないで誰か に解決 する。
評価	C	A	A	A	
ふり返り (感想・ 反省)	水ようは てきない よほど 勉強せよ てきない てきない	参考書 数学を やれ	理科は やれ	テスト 勉強 やれ	分からない 問題を 誰かに 聞いて
評価	C	A	C	A	
ふり返り (感想・ 反省)	2時間 やれ	参考書 やれ	理科 やれ	テスト 勉強 やれ	分からない 問題を 誰かに 聞いて
評価	B	A	C	B	
ふり返り (感想・ 反省)	テスト 勉強 やれ	参考書 やれ	理科 やれ	テスト 勉強 やれ	分からない 問題を 誰かに 聞いて

※評価 (A:よくできた B:まあまあ C:おぼろげだった D:全然できなかった)

できてきたこと	分からない問題の放置はなくなり、解決できるようにはなれた。数学のこなす問題量が増えたと思う。すい! カズは、アキ
これからの課題	1日2時間の勉強時間を確保できるようにする。苦手なところは重点的にやる。このあたりを頑張るぞ!

やはり、1日の勉強時間は達成できないことが多かった。2時間毎日で決めず、その日できるときに時間を決めてメリハリをつけて、だらだらしないようにしたい。課題点を克服して目標を達成しているから、前よりは効率的に勉強ができるようになったと思う。今の僕の目標は「勉強」と、カリガムばりだ。

コーチングの手法を取り入れた対応上のポイント

- 「3Dの法則」のもとで**目標を明確にし、現状を把握して、行動計画**を立てる。
- やらなければならない気持ちを高めるために、生活班で**発表**させる。
- 自分で考え、自分で答えを見つけるために、自分で評価(自己評価)をすることが原則。
- 自己評価の優劣に関係なく、**認めていくことが大切**。たとえ「C」評価でも、**頑張っていることを認める**。

生徒の反省:「テスト勉強でつぶれたりした」
教師のコメント:「それでも少しはやったんだね」

生徒の頑張りを認めることが自己肯定感を育み、やる気高めることにつながる。

※言葉がけ(コメント)だけで終わるのではなく、行動を起こしたことを確認する。

5 研究の結果と考察

(1) 研究の結果

自己の進路実現に向けての自己評価カードで、全体的に評価が上がった生徒(上がった項目の方が下がった項目より多い)の割合は65%であった。第1回、第2回の自己評価後に、教師の投げかけから項目(努力点)を増やした生徒も20%程度見られた。その全員がその後の自己評価でB以上であったことから、しっかりと行動に移せたことが伺える。また、悩みごとのある生徒のほとんどが、自分で答え(解決策)を見だし、行動を起こすことができた。

(2) 考察

自己の進路に対して考えが定まっていない生徒には、今までは安易に助言をしてきた。そのことが余計に、分からなければまた聞けばよいという考えになる。本研究では、自分で答えを見いだすまで考えさせたので、自己の進路を自分のこととしてしっかりと捉えることができた。やはり、与えられた課題に取り組むより自分で見いだした課題に取り組むことの方が、より真剣に継続して取り組めることを実感することができた。

以上のことから、進路指導の場面においてコーチングの考え方を取り入れたかわりは、大変有効であったと考える。

1 生徒の実態

本学級は男女仲良く、自分の役割を意識しながら協力して学校生活を送っている。反面、東京班別体験学習への取組では、計画作成や活動時の判断を班長や意見を発言する生徒に任せたり、決まったことをそのまま受け入れて、依存的な態度を見せたりする生徒もいる。また当番活動でも手抜きをする生徒や、任せっきりの生徒も数人見られ、その分を周りの生徒がフォローするが、結果として全体の時間の遅れを引き起こし、次の活動に支障をきたしてしまう。

以上のことから、学級の一人一人が、自分で考え、積極的に行動し、目標に向かって最大限に力を発揮するために、「やる気」を引き出せるような取組をさせていくことが、本学級にとって重要であると考えられる。

2 実践研究の考え方

(1) 研究仮説

- ・「コーチング」の考え方を取り入れた活動を、合唱コンクールに向けて行っていくことで、生徒一人一人のやる気を育て、高め合う学級集団になることを明らかにする。コーチングの最終目標を「自らが本来持っている能力や可能性を最大限に発揮する力」として捉え、その実践の流れを以下のように示す。(図1)

《「やる気」を育てる有効な手段の一つとしてのコーチング》

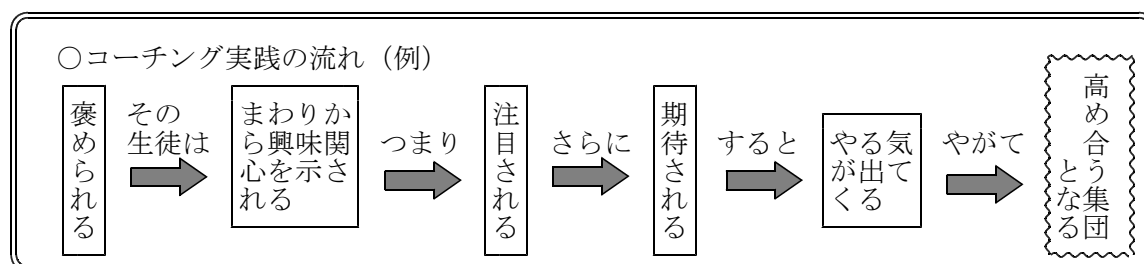


図1 コーチングの実践の流れ

なお、教師側の働きかけとして、生徒に対して期待や興味関心を持ち、成長に必要な課題に気づかせ、自己啓発することで成長を促す。

(2) 指導方針

- ・3Dの法則をもとに、「コーチング」を通して生徒一人一人が自己肯定感を高め、同じ目標に向かって「やれば出来る」という意識を育てることで、互いに高め合う集団になっていくものとする。

「合唱コンクールへの取組」

- ステップ1** : 「自分で考える力」(主に合唱コンクールに向けて、自己評価カードにふり返りを記入する場面)

- ・合唱練習中や帰りの会では、生徒の考えていることや思っていることを聞きとる。その際に、「自分たちで作りに上げていく」という意識を持たせるために、YOUメッセージで質問する機会を増やし、自分で考える時間を確保する。

- ステップ2** : 「主体的に行動する力」(合唱コンクールに向けて練習する場面)

- ・コーチングの考えを取り入れた自己評価カードのふり返りにより、教師が取組を承認する。

- ・担任から生徒へ、また生徒同士で「Iメッセージ」を使い、自分の思いを伝え合うことで、自分たちで考え、工夫して取り組む雰囲気を作る。

●ステップ3：「最大限に発揮する力」（合唱コンクール中間発表会、直前、直前）

- ・常にチャレンジを承認し、肯定質問や未来質問を通して、目標達成のイメージ（合唱コンクールでの金賞獲得）を高め、生徒のやる気を育てる。
- ・本番当日および直前には、今までの活動を賞賛し、暗示をかけることによって生徒の緊張や不安を少しでも解消できるようにする。

3 研究の計画

(1) 研究計画

月	活動場面	研究内容			
		生徒の活動	教師の支援	主なコーチングの手法	
6月	学級活動	※C&S質問紙法を実施し、クラスの実態把握に努める。 ※抽出生徒を決め、日常の言葉がけやかかわりを多くするよう努める。			
10月	帰りの会	○合唱コンクールに向けての練習（主に放課後） ※自己評価カードを記入することで、自分の目標と課題を明確にしていく。	○どのように合唱をしていきたいのか。クラスとしてどんなふうに歌っていきたいのかを、教師の願い、思いを伝える。	○ステップ1： 提案+拡大質問 ○ステップ1： YOUメッセージ	自分で考える力・主体的に行動する力
	放課後練習	○合唱のテープを聴き生徒同士が感想を伝え合う。（毎日の練習で行う）→ <u>生徒同士のコーチング活動</u>	○担任の感想を伝え、提案をする。（毎日の練習で行う） →教師がIメッセージで賞賛し、YOUメッセージで投げかける。	○ステップ1： 提案+拡大質問 ●ステップ2： チャレンジの承認 担任から生徒へ、Iメッセージを用いた表現活動 →タイムリーな返答	
	帰りの会	○各パートごとの練習で、感じたことや練習方法の改善について意見を出し合う。	○数人の生徒に対して、歌っているときの様子についてその頑張りや伝え、認める。（毎日の練習で行う）	●ステップ2： ・YOUメッセージ ・Iメッセージ →タイムリーな返答→存在の承認	
	放課後練習	（○中間発表会）	○「やればできる」という暗示をかけて、今までの練習過程を承認し、自信を深めさせる。 ○中間発表会を終えての話し合い活動で、テープを聴きながら担任の感想を伝える。	■ステップ3 ・肯定質問 ・未来質問 ・目標達成のイメージ ・チャレンジの承認 ・暗示	最大限に発揮する力
	放課後練習	○残り1週間の練習をどのように取り組んでいったらよいかを考える。	○生徒同士が感想を伝え合う活動場面を設定し、担任からのアドバイスを交える。 ○肯定質問や未来質問を通して、目標達成のイメージ高め、やる気を育てる。	■ステップ3 ・YOUメッセージ ・Iメッセージ 肯定質問、未来質問 ・目標達成のイメージ →成功体験の焦点化	
11月	合唱当日・帰りの会	○合唱コンクール当日自分たちの目標達成をイメージし、気持ちを高めていく。	○今までの練習を再確認し、「やればできる」「目標を達成すること」をIメッセージで伝え、強い気持ちを持たせる。	■ステップ3： 肯定質問、未来質問 目標達成のイメージ 暗示 チャレンジの承認	
		※合唱コンクールへの取組を自己評価カードに書き込み、振り返る。	※自分の課題に対し、努力を重ねたことが目標の「金賞」につながったことをとらえさせる。	■ステップ3： 成功体験の焦点化 チャレンジの承認	
	帰りの会	※C&S質問紙法を実施し、クラスの実態と変容を探る。 ※生徒の変容を検証するとともに、クラスの実態把握を改めて行い、今後の日常生活や学校行事でのコーチングの手法を取り入れた活動に役立てていく。			変容把握

(2) 検証計画

- ① 6月と11月にC&S質問紙を行い、学級の雰囲気と自己肯定感の実態把握をする。
- ② 合唱コンクールに向けた活動の中にコーチングの手法を取り入れた取組を行い、自己評価カードや日常の様子から生徒の内面的な変容を探る。

4 研究の展開

(1) 実践例1

① 生徒の実態：クラス合唱のパートリーダーを進んで引き受けるなど、責任感が強いがリーダーシップをうまく発揮できない。

② 合唱コンクールに向けた練習場面での生徒とのかかわり

	放課後練習の場面	コーチングの手法を取り入れた支援のポイント
教師	① 「初めて聞いたけど、なかなかいい感じじゃない？みんなはどう感じてんの？」	①ステップ1：教師からの事実の伝達。否定的な言葉を控え、少しでも頑張っている様子を取り上げて承認する。 ③ステップ1：拡大質問「こうしたら」とアドバイスを送るのではなく、「どうしたらよいか」と投げかけ、考えさせる場面を作る。 ⑤YOUメッセージ 生徒からの選択肢を取り上げながら、「あなたたちはどうしたい」と言葉かけをして自発的な行動を促す。→肯定質問。生徒たちに考えさせることが大切。(⑥) ⑦受け入れる。うまくいかないことがあっても、生徒たちの考えを尊重して取り組ませる。そして拡大質問にしていく。生徒たちが自分たちで考え始めていく。 ※⑧、⑩生徒たちが自発的に活動しようとしている。「こうすればいい」「こうしていこう」という「やる気」が芽生えていく。
生徒	② 「全然だめ。声出てないし。男女合っていないし。どうなるか心配。男子は声出てないし。」	
教師	③ 「そっかあ。なるほどね。あと1ヶ月の練習で、 <u>どうすればもっといい合唱にしていけるか。課題点を上げて考えてみるかな？</u> 」	
生徒	④ 「音程」、「大きい声で歌う」、「リズム」、「強弱」、「男声・女声のバランス」とかかな。	
教師	⑤ 「 <u>いくつも出たね。とりあえず、今日の練習はどれについて工夫してみるかい？</u> 」	
生徒	⑥ 「今日は・・・・強弱かな、とりあえず。」	
教師	⑦ 「OK、 <u>じゃあ、どうやって強弱を確認するか？</u> 」	
生徒	⑧ 「先生、 <u>楽譜に記号が載ってますよ。それをみんなで見えていけばいいんじゃないですか。」「CD聞きながらがいいんじゃない？」</u> 」	
教師	⑨ 「そうだな。準備するか。みんな、授業でやってるみたいだけど、記号知ってるか？覚えてるかな？」	
生徒	⑩ 「 <u>忘れたあ、わかんねえ。」「みんな楽譜ある人、持ってきて。」</u> 」	

※その後生徒から、楽譜を手を持つと声が出づらくなったり下を向いてしまうことがあるため、拡大印刷機で楽譜を大きく印刷し、教室に張り出すことを提案してきた。

(2) 実践例2

①生徒の実態: 一生懸命練習に取り組んできたが、発表を控え不安になっている。

②合唱コンクール中間発表会の場面

	場 面	コーチングのポイント
	暗示→Iメッセージとして伝える。プチ成功体験の賞賛。	
教師	①「いい緊張感だね。みんなは今日までの1ヶ月、毎日毎日昼休みと放課後に繰り返し歌ってきた。こんなにみんな一つのことを取り組んできたってことはない。『継続こそ力なり』なんだよ。ここまで続けてきたってことこそがみんなの力なんだ。準備した分の結果がでるから。目標の金賞が見えてきたぞ。もっともっと近づけるように。」	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジの承認 今までの取組を承認する。 ・成功体験の焦点化 ・目標達成のイメージ 暗示をかけて、イメージを高めさせる。
生徒	②「でも、やっぱり緊張します。失敗したら・・・」	
教師	③「今日は通過点。後ろでテープ録ってるから。うまくいったところとそうでなかったところがまたみんなで考えるきっかけだから。」	<ul style="list-style-type: none"> ・肯定質問、未来質問での投げかけ。今後への継続性を持たせる。

5 研究の結果と考察

(1) 研究の結果

本研究では、合唱コンクールでの指導場面において、コーチングの手法を取り入れたことは、生徒たちがどう活動すべきか考えるきっかけを作り、やる気を引き出すことに有効であった。また3Dの法則に基づき、自己評価カード(図2)で自分の現状を把握し、目標に向けて課題を明確にすることは、生徒が「こうやっていこう」という方向性を持ちやすく、主体的に活動しやすい雰囲気を作れた。

(2) 考察

コーチングの手法を用いた指導では、まず生徒の考えを受け入れ、言葉を選び、一緒に考えるという活動(指導)をすることで、生徒が本来持っている、「自分で考えて行動する」をいう能力を引き出すことに有効であると考えられる。また教師側も生徒に対して「受け止めて、投げ返す」という指導をしていくことが、「押しつけ」という一方的な指導の改善にもつながり、心地よい人間関係づくりにも役立つと考える。

合唱コンクールを終え、C&S質問紙法で生徒の様子を把握すると、学級の雰囲気、自己肯定感ともに向上している生徒が増えた。今後の課題は、自己肯定感の低い生徒へのコーチングを用いた支援・指導の在り方を探っていくことである。

合唱コンクールに向けて 2年4組 13番 (氏名) _____

◎合唱コンクールの目標

金賞!!

□自分の課題点

- ・課題1: 音程を間違えない。
- ・課題2: 声を揃えて歌う(ソルフェージュ)
- ・課題3: 曲のテンポに注意する。遅くならない。

☆課題に対する努力点

	感想・反省 10/21 (水)	評価	感想・反省 10/23 (金)	評価	感想・反省 10/27 (火)	評価
課題1に対して	音程はなるべく正確にしよう	B	音程を間違えないようにしよう	B	音程を揃えて歌う	A
課題2に対して	あまり大きな声で歌う	C	声を揃えて歌う	C	音程を揃えて歌う	B
課題3に対して	この曲は、テンポを揃えて歌う	C	テンポを揃えて歌う	A	テンポを揃えて歌う	A

(※評価 A:よくできた B:できた C:あまりできなかった D:全くできなかった)

◎ふりかえり・・・自分の頑張りを書こう

最終的に金賞を取ることができて、とても嬉しかった。毎日練習や、先生のアドバイスで頑張ることができて、金賞を取ることができた。これからも頑張りたい。

図2 生徒の自己評価カード

IV 成果と課題

1 成果

コーチングの手法を用いた指導（生徒の考えを受け入れ、言葉を選び、投げかけ、一緒に考えるという活動）は、生徒が本来持っている「自分で考え行動する」という能力を引き出すことに有効であった。生徒が「何をしてよいか分からない」「やる気が起きない」というときに、安易に助言したり叱ったりすることより、まず「受け止める（認める）」、そして「投げ返す（質問する）」という支援をしていくことが、生徒が自分で考え答えを見いだし、主体的に行動することに有効であった。また、コーチングの手法を取り入れた指導かかわりは、教師の一方的な指導の改善につながり、「指導者」と「生徒」の心地よい人間関係作りに効果的であった。また、実践の場面（進路指導・合唱コンクール）以外でも、コーチングの手法を取り入れてのかかわりができるようになってきた。

下記の表は、その具体例である。

場面	コーチングの技法	生徒へのかかわり方（言葉がけ）	効果
帰りの会で自己肯定感の低い生徒に対して	Iメッセージ	「(先生は)いつもロッカーや机の中がきれいに整理整頓されていてすごいと思うよ」と普段はきれいにしていない生徒に対して、みんなの前で賞賛した。	みんなの前で褒められたので、その後も意識をしてきれいにしていた。
部活動に最近参加していない生徒に対して	①傾聴 ②存在の承認 ③YOUメッセージ	①「最近部活に出てこないけど、どうした？」と否定しないで話を全て聞く。 ②今までの取組を認める。 ③「今後どうしていきたい？」	存在の認めることで、生徒自身が参加に向けて前向きな考えを発言できた。
家庭学習の取り組みが甘い生徒に対して	①未来質問 ②拡大質問 ③肯定質問	①「今度のテストの目標は？」 ②「今の勉強量についてどう思う？」 ③「目標を達成するにはどうすればよいと思う」	テスト計画を修正し、家庭学習に取り組むことができた。
当番活動の取組が他人任せの生徒に対して	①傾聴 ②タイムリーな返答	①「当番活動やってないみたいだけど、どうした？」「忘れてた。」 ②「仲間と一緒に取り組むことに価値がある。一人だったらほんとにやらされるとしか感じないだろう。」	否定的なやりとりをせずに、前向きな考え方を伝えていく。

コーチングの手法を取り入れたかかわりを通して、次のような変容が多くの生徒に見られた。

- ①自分の課題を正確に把握できるようになった。
- ②自分で考えようとする意欲が高まった。
- ③目標に向かって、見通しを持って取り組めるようになった。

2 課題

本研究では、指導者と生徒との間に信頼関係があり、ある程度の自己肯定感をもっている生徒には、コーチングの手法を取り入れたかかわりが有効であったが、信頼関係ができていない生徒や自己肯定感の低い生徒に対しては、その効果があまり見られなかった。おとなしく目立たない生徒に対しての声かけが不十分になりがちなので、そうした生徒にも日頃から意識して十分なコミュニケーションを取る必要があると考えられる。また、自己肯定感の低い生徒に対しては、集団の中でお互いを認め合う活動（よいところ探し等）を通して、高めていく必要性を感じた。