

群 教 七	F09 - 01
	平24.246集

困難に立ち向かい 乗り越えようとする力を育てる指導の工夫 — 「クラス・レジリエンスワーク」の活用を通して —

長期研修員 森田 修

《研究の概要》

本研究は、生徒が困難な場面や状況に出会い、気持ちが落ち込んだとしても、そこから立ち直り乗り越えようとする力「レジリエンス」を育成することを目指した。学級活動や道徳の時間、学校行事を活用して、生徒が自己肯定感や、物事をポジティブに考える気持ち、仲間の存在や互いに支え合うことを大切に思う気持ちを高める活動を行うことによって、困難に立ち向かい乗り越えようとする力が高まることを、実践を通して明らかにした。

キーワード 【教育相談 レジリエンス クラス 自己肯定感 ポジティブ 支え合い】

I 主題設定の理由

中央教育審議会「新しい時代にふさわしい教育基本法と教育振興基本計画の在り方について」（平成15年3月）では、21世紀の教育が目指すものとして「これからの教育には（中略）それぞれが直面する困難な諸課題に立ち向かい、自ら乗り越えていく力を育てていくことが求められる」とされている。困難な場面や状況に対して、気持ちをプラスに変え、自分なりの対処法を考えて行動に移そうとする力、困難に立ち向かい乗り越えようとする力こそが、現代に求められる「生きる力」の一つであると言える。また、平成20年改訂中学校学習指導要領特別活動編では、「直面する諸問題に対して、逃げたり避けたりすることなく、最善を尽くして問題の解決に当たり（中略）正しい問題解決の方法や態度を学ぶ機会」が求められている。そして、道徳編では、「困難に屈しないでねばり強く最後まで着実にやり抜く強い意志と態度を育てるように指導すること」が必要とされている。さらに、総則では「特別活動における道徳教育との密接な関連を図りながら、計画的、発展的にな指導によってこれを補充、深化、統合する」と示されており、特別活動と道徳の時間を関連付けながら指導していく必要がある。

しかし、協力校においては、自分を肯定的にとらえられない、自分に自信をもてない、困難な場面や状況に出会うと一度の失敗であきらめる、無理そうだと初めから挑戦しない生徒や、相手のことを気にするあまり、学級の多くの仲間とは表面的に言葉を交わすだけで、特定の仲間とだけ交流し、仲間の存在の大切さに気付かないという生徒がますます増えてきているといった実態がある。

そこで、本研究では、困難に立ち向かい乗り越えようとする力「レジリエンス」に着目する。レジリエンスは、困難な場面や状況に対して一時的に気持ちが落ち込んだとしても、そこから立ち直り乗り越えようとする力である。そのため、特別活動や道徳の時間、学校行事を活用して、「みとめる感、がんばる感、つながる感」の3段階から構成される「クラス・レジリエンスワーク」を取り入れ、レジリエンスを高めたいと考えた。中学生の時期に、困難な場面や状況にも負けず、再び意欲的に挑戦し、自分なりに頑張ってみようとする態度を育成することが必要であると考え、本主題を設定した。

II 研究のねらい

困難な場面や状況に立ち向かい乗り越えようとする力を育てるために、自己肯定感を高めたり、物事をポジティブに考える気持ちを高めたり、仲間の存在やお互いに支え合うことを大切に思う気持ちを高めたりすることができる内容のワークを作成し、実践を通して、その有効性を明らかにする。

Ⅲ 研究の見通し

- 1 「みとめる感」を高める段階において、相手のよさに気付き、互いに相手のよさを伝え合う活動を行うことで、自分のよさに気付くことができ、「自己肯定感」が高まるであろう。
- 2 「がんばる感」を高める段階において、話し合い活動を取り入れながら、考え方をプラスに変える活動や、事例に対して自分ならどのように対応するかを考える活動を行うことで、物事を「ポジティブ」に考え、失敗しても再び挑戦してみようとする気持ちが高まるであろう。
- 3 「つながる感」を高める段階において、仲間と共に目標を考え、どのように目標を達成させるかを一緒に考える活動を行うことで、仲間の存在や互いに支え合うことを大切に思う気持ちが高まるであろう。

Ⅳ 研究の内容

1 「困難に立ち向かい乗り越えようとする力」とは

本研究において、「困難に立ち向かい乗り越えようとする力」とは、「自分の身の周りで起こる困難に思える場面や状況に対して、負けずに立ち向かい、自分なりに頑張って乗り越えてみようとする力」ととらえる。心理学用語における「レジリエンス (Resilience)」の概念と共通とする。レジリエンスは、困難に思える場面や状況に対して、周りのことを気にせずに自分だけの力で強固に立ち上がろうとする力ではなく、しなやかに柔軟に対応する力である。自分なりの対処の方法を考え、気持ちをプラスに変え、行動に移そうとする力である。

2 「クラス・レジリエンスワーク」とは

レジリエンスを高めるために学級活動や道徳の時間に行うワークである。先行研究から、自己肯定感、ポジティブな気持ち、仲間との支え合う気持ちを高めることがレジリエンスを高めることにつながると考えられる。そのため、それぞれを高めるワークを作成し、みとめる感ワーク、がんばる感ワーク、つながり感ワークと名付けた。この3つのワークを行うことによってレジリエンスを高める。また生徒の意識を個人から集団へ高めるという視点にもとづきワークを配列した。

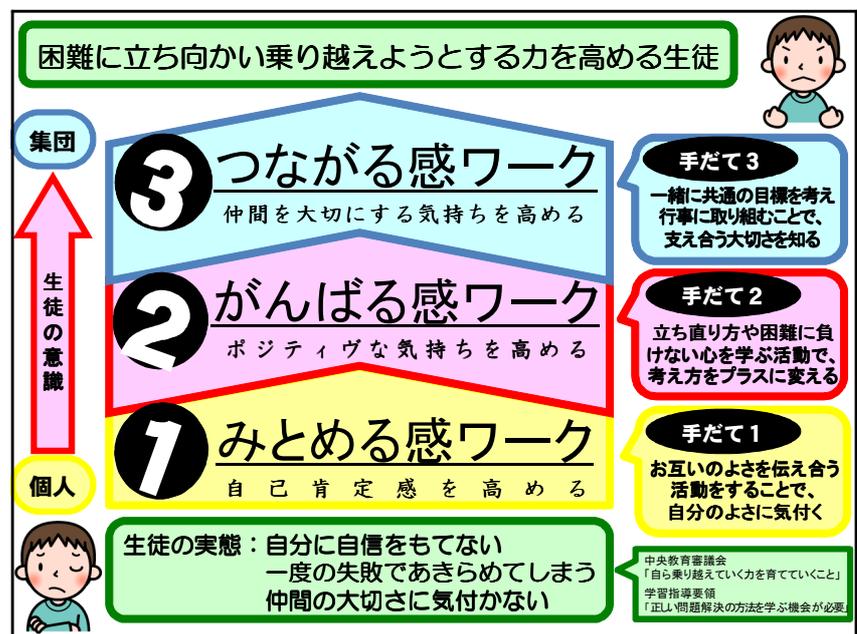


図1 研究構想図

(1) みとめる感ワーク「自己肯定感を高める」について

田中、兒玉（2010）の先行研究から、レジリエンスを高めるためには、個人が自分をありのまま受け入れられるようにすることとして、自己肯定感の大切さが述べられている。そのため、レジリエンスを高める手だてとして、自己肯定感を高めることが有効だと考えられる。そこで、学級活動の時間において、自分のよさに気付き自信をもつことができるワークを行うことによって、自己肯定感を高めることができるであろうと考える。

(2) がんばる感ワーク「ポジティブな気持ちを高める」について

小学生のレジリエンスについての先行研究（原、古田 2012）では、ポジティブシンキングがレジリエンスと有意な相関があることが示されている。したがって、ポジティブシンキングを身に付けることはレジリエンスを高める手だてと考えられる。そこで、考え方をポジティブに変える活動を行うことによって、落ち込んだり沈んだりする気持ちから、物事をポジティブに考え、失敗しても再び挑戦してみようとする気持ちを高めることができるであろうと考える。

(3) つながる感ワーク「仲間の存在や互いに支え合うことを大切に思う気持ちを高める」について

森（2002）は、自分を助けてくれる人がいるという対人的安心感もレジリエンスを高める要素と述べている。田中、兒玉（2010）も同様に、周りに自分を助けてくれる人を存在させ、また、その人を信頼できることがレジリエンスを高めるために有効であると述べている。このことから、レジリエンスを高める手だてとして、自分の周りの人への信頼感や安心感をもつことが必要であると考えられる。そこで、学級活動や道徳の時間、学校行事（合唱コンクール）を活用して、クラスの一員として、同じ立場や境遇にいる仲間の存在を大切に思う気持ちや、互いに支え合うことを大切に思う気持ちを高めることができるであろうと考える。

3 「レジリエンス・レーダーチャート」とは

生徒の実態をとらえるために、みとめる感、がんばる感、つながる感の3つの視点にもとづき、アンケートを作成し、事前事後に実施する。レジリエンス・レーダーチャートは、森（2002）が作成したレジリエンス尺度と、石毛・武藤(2005)が作成したレジリエンス尺度を参考にして作成した。それぞれの視点に対して5つの項目、計15項目からなるアンケートである。生徒が自分自身で見とりやすいようにするため、レーダーチャートの形に工夫した。



図2 レジリエンス・レーダーチャート

V 研究の計画と方法

1 実践の概要

対象	研究協力校 中学校第2学年（1クラス）36名
実践期間	平成24年9月26日（水）～ 10月26日（金） 7時間
題材名	クラス・レジリエンスワーク（学級活動、道徳）

2 検証計画

研究の仮説	検証の観点	検証の方法
レジリエンスを高めるクラス・レジリエンスワークを行うことによって、困難に立ち向かい乗り越えようとする力をはぐくむことができるであろう。	困難な場面や状況に立ち向かい乗り越えようとする力を育てるために、クラス・レジリエンスワーク行うことの有効性を、以下の観点で検証する。 ○見通し1 く みとめる感を高める段階 く 相手のよさに気付き、互いに相手のよさを伝える活動を行うことは、自分のよさに気付くことができ、自己肯定感を高めることに有効であったか。	○レジリエンス・レーダーチャート（自作） ○授業の感想 ○C&S質問紙 ○実践後の振り返りの感想
	○見通し2 く がんばる感を高める段階 く 話し合い活動を取り入れながら、考え方をプラスに変える活動や、事例に対して自分ならどのように対応するかを考える活動を行うことは、物事をポジティブに考え、失敗しても再び挑戦してみようとする気持ちを高めるために有効であったか。	○レジリエンス・レーダーチャート（自作） ○授業の感想 ○C&S質問紙 ○実践後の振り返りの感想
	○見通し3 く つながる感を高める段階 く 仲間と共に目標を考えたり、共通の課題を克服しようと考えたりする活動を行うことは、仲間の存在を大切に思う気持ちや、互いに支え合うことを大切に思う気持ちを高めるために有効であったか。	○レジリエンス・レーダーチャート（自作） ○授業の感想 ○C&S質問紙 ○実践後の振り返りの感想

3 実践計画（全7時間）

段階	時	主題とねらい	活動内容
みとめる感を高める		帰りの会：レーダーチャート 「自分のレジリエンスを確認する」 自分の現在のレジリエンスを確認することによって、これからの活動への取組を意識づける。	○自分のレジリエンスについて、みとめる感、がんばる感、つながる感の3項目について自己採点してみる。今の自分のレジリエンスを確認し、自分はどんな力を伸ばすべきか考える。
	1	みとめる感ワーク 学級活動：「自分のもっているよさへの理解」 内容(2)イ「自己及び他者の個性の理解と尊重」 クラスの全員から、自分のよさを教えてもらうことによって、今まで自分が知らなかった自分のよさに気づき、自己肯定感を高める	○16項目の中からクラス一人一人全員のよさを見つけワークシートに記入し、順番に渡していく。 ○自分が気付いていた自分のよさを再確認し、自分が気付いてなかった自分のよさを知る。
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> < 検証：見通し1 > 自分のよさに気づき、自己肯定感を高めることができたか。 </div>			
がんばる感を高める	2	がんばる感ワーク① 学級活動：「考え方をプラスにする発想の仕方」 内容(2)ア「思春期の不安や悩みとその解決」 物事をマイナスに見るのではなく、プラスに見ることによって、気持ちが楽に感じることを知る。	○落ち込んだ気持ちを変えるポジティブシンキングについて知る。付箋紙に記入して4人グループで意見交換する。モデルを参考にして、プラスの考え方を記入する。
	3	がんばる感ワーク② 学級活動：「落ち込んだ気持ちからの立ち直り方」 内容(2)ア「思春期の不安や悩みとその解決」 困難な出来事を乗り越えることは、より強い自分に成長できることを知る。	○4月からの自分の気持ちの変化を振り返り、「立ち直り曲線」を作成する。気持ちが落ち込んだときに、どうやって盛り上げることができたのか、4人グループになり、意見を交換する。
		帰りの会：今週の出来事 第1時から第3時までの授業で学習したことを学校生活で実践できた場面を振り返る。	○帰りの会での担任の話聞き、振り返る。今週にあった出来事を取り上げ、学習した内容をスムーズに実践できた場面を学級で確認する。
	4	がんばる感ワーク③ 道徳：「困難に負けない心」内容項目1-(2) 困難に屈しないで最後までやり抜く意志 困難に屈せず頑張ろうとする態度を育てる。	○なでしこジャパン、2011FIFA サッカー女子ワールドカップ決勝戦から、困難に屈しない心を学ぶ。
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> < 検証：見通し2 > 物事をポジティブに考え失敗しても再び挑戦しようとする気持ちを高めることができたか。 </div>			
つながる感を高める	5	つながる感ワーク① 学級活動：「仲間を励ます言葉、傷つける言葉」 内容(2)オ「望ましい人間関係の確立」 励まされた言葉と傷つけた言葉について考え、事例について自分ならどんな言葉をかけるかを考える。	○励まされた言葉、傷つけた言葉を思い浮かべ、それぞれを付箋紙に書き出す。4人グループになり、意見交換する。学んだ言葉で2つの事例について考える。
	6	つながる感ワーク② 道徳：「仲間との絆」 内容項目2-(3)互いに励まし合える信頼関係 共に困難を乗り越えることで、仲間との絆に気づき、信頼し支え合うことの大切さに気付く。	○東日本大震災当日の志津川中学校での出来事やEXILEの曲「道」とのかかわりを知り、仲間の大切さを学ぶ。
	7	つながる感ワーク③ 学級活動：「合唱コンクール金賞に向かって一緒にがんばろうとする気持ち」 内容(2)オ「望ましい人間関係の確立」 共通の目標を考え、目標に向かって、みんなで協力していく姿勢をもつ。	○学校行事合唱コンクールに向けて、これまでの自分たちの取組を見直し、これからの目標や課題を確認する。
		帰りの会：今週の出来事 第4時から第7時までの授業で学習したことを学校生活で実践できた場面を振り返る。	○帰りの会での担任の話聞き、振り返る。今週にあった出来事を取り上げ、学習した内容をスムーズに実践できた場面を学級で確認する。
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> < 検証：見通し3 > 仲間の存在やお互いに支え合うことを大切に思う気持ちを高めることができたか </div>			
		合唱コンクール 帰りの会：レーダーチャート 「自分のレジリエンスを確認する」 前回からどのような変化があったのか考え、困難に立ち向かい乗り越えることの大切さに気付かせる。	○クラス・レジリエンスワークを行ったことに対しての感想や、これからの自分の態度や行動の在り方を考える。

VI 研究の実践と結果

1 「みとめる感」を高める段階において、相手のよさに気づき、互いに相手のよさを伝える活動を行うことで、自分のよさに気付くことができ、「自己肯定感」を高めるために有効であったか。

(1) 実践 第1時： **みとめる感ワーク**

学級活動「自分のもっているよさへの理解」

内容(2)イ「自己及び他者の個性の理解と尊重」

① 活動記録

自分の名前だけが記入されたシートをクラスの全員に次々と渡していく。渡されたシートに記入されている友達の名前を見て、その友達のよさを16項目から選んで記号を記入する。それを全員分繰り返す活動を行った。そして、自分の元に戻ってきたシートに記入された「自分のよさ」を読み、自分で気付いていた自分のよさに加え、気付いていなかった自分のよさを知り、活動を行った感想を記入した。その後、6人組の生活班に分かれ、日常の学校生活で感じている互いのよさを記述したカードを、言葉で伝え合い手渡した。

2年組 番名前

(1) 自分のよさはどれだろうか？
心の中で選ぶよう！
まだ書かない、自分の心の中で思い浮かべて書いてください。

① 明るい ② やさしい ③ 熱血・熱い ④ 頼りがいがある ⑤ しっかりしてる ⑥ 元気がいい ⑦ おもしろい ⑧ 自分の意見をはっきり言うことができる	⑨ 聞き上手 ⑩ 素直 ⑪ おだやか ⑫ 意志が強い ⑬ 行動的 ⑭ がんばりや ⑮ 話し上手 ⑯ 周りの意見を大切にす
--	---

(2) 今度はみんなに聞きます。この子のみんなの様子に一番近いのはどれだろうか？番号をどのマスでもいいので記入しよう。

図3 ワークシート

② 生徒の感想からの考察

表1 生徒の感想からの読み取り (数字は人数、回答数36人、複数回答)

自分のよさに気付くことができた	31	友達のよさに気付くことができた	12
嬉しかった	8	授業が楽しかった	8
		これからもっとよさに気付くようにしたい	9

クラス全員から「自分のよさ」を記入してもらうことによって、意見の多かったものに対して、少数からの意見に対して、生徒たちは驚き、今まで気付いていなかった自分の知らない自分のよさに気付くことができた。さらに友達のよさにも気付こうとする気持ちが高まったと考えられる。

(2) 結果

レーダーチャートのみとめる感②「自分に自信がある」の項目は、事前のアンケートにおいて、クラスの生徒の半数以上が「あてはまらない」と回答していた項目であった。授業実践後には、36人中26人が「あてはまる」「ややあてはまる」と回答しており、自分に自信をもつことができた生徒が増加している。5項目すべてにおいて「あてはまる」と回答した生徒が増加しており、生徒のみとめる感が高まったと考えられる。

表2 レジリエンス・レーダーチャートのみとめる感の回答 (数字は人数、回答数36人)

		あてはまる		増減	ややあてはまる		増減	あてはまらない		増減
		事前	事後		事前	事後		事前	事後	
みとめる感	①自分にはよいところがあると思う。	12	20	+8	17	11	-6	7	5	-2
	②自分に自信がある。	4	9	+5	13	17	+4	19	10	-9
	③自分自身のことが好きである。	5	7	+2	13	18	+5	18	11	-7
	④自分は周りの人に必要とされていると思う。	2	8	+6	22	21	-1	12	7	-5
	⑤自分には周りの人のためにできることがあると思う。	15	27	+12	18	8	-10	3	1	-2

2 「がんばる感」を高める段階において、話し合い活動を取り入れながら、考え方をプラスに変える活動や、事例に対して自分ならどのように対応するかを考える活動を行うことで、物事を「ポジティブ」に考え、失敗しても再び挑戦してみようとする気持ちを高めるために有効であったか。

(1) 実践 第2時： **がんばる感ワーク①**

学級活動「考え方をプラスに変える発想の仕方」内容(2)ア「思春期の不安や悩みとその解決」

① 活動記録

考え方を変えることによって短所も長所になることに気づき、自分の短所を長所に変えて考えた。なかなか長所に変えられない生徒はプリントのリフレーミングされた言葉を参考にして、長所に変えるようにした。モデルを参考にして自分の身の周りに起こる場面や状況をプラスに考え直してみる方法を学んだ。ワークシートの4つの事例について、自分でプラスに考え直した。その後、4人グループに分かれ、自分で考えた意見を発表した。さらによい考え方がないか話し合った。グループの中で出された意見を全体に発表した。



図4 考え方をプラスに変えるモデル

② 生徒の感想からの考察

表3 生徒の感想からの読み取り (数字は人数、回答数36人、複数回答)

自分の短所や長所に気付くことができた	4	短所も長所になることがわかった	15
ポジティブに考えることの大切さがわかった	18	これからの生活に生かしていきたい	7

自分の短所を長所に変えることで、あらためて自分自身のことを考える機会になり、自分のよさに気付くことができた。さらに、自分の身近で起こりうるケースへの対応を考えたり、グループで話し合うことで、具体的な対応を学ぶことができたと考えられる。

(2) 実践 第3時: **がんばる感ワーク②**

学級活動「落ち込んだ気持ちからの立ち直り方」

内容(2)ア「思春期の不安や悩みとその解決」

① 活動記録

示された「立ち直り曲線」のモデルを見て、気持ちが落ち込んだときから立ち直ったときに、どのくらいまでの気持ちは戻るのか考えた。落ち込むことは誰にでもあることで、けっして悪いだけのものではなく、そこから気持ちを盛り上げることができたときには、たいいてい場合は、以前より強い気持ちをもつことができることを生徒の意見交流によって確認することができた。次に、4月からの学校生活を通して、自分の気持ちの変化について振り返り、一人一人自分の「立ち直り曲線」を表してみた。一番落ち込んだときや一番盛り上がったときに感じた気持ちをワークシートに記入し、そのときの気持ちを振り返った。特に気持ちを盛り上げたときのことを重点的に振り返ることや、嫌な気持ちや落ち込んだ気持ちは無理に振り返らなくともよいことの説明を聞いた。気持ちをどうやって盛り上げたかを振り返る4つ視点として、「誰と(が)」「何を」「いつ」「どこで」「どのように」の4つの視点の説明を聞いた。どうやってその気持ちを盛り上げることができたのかを付箋紙に記入したあと、4人グループになり意見を交換した。同じグループの生徒の意見で参考になったことをワークシートに記入した。次に落ち込んだときの自分なりの気持ちの盛り上げ方を考えた。

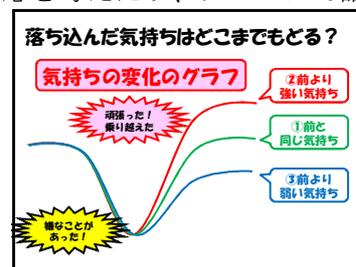


図5 気持ちはどこまで戻るか

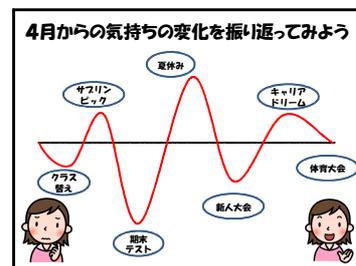


図6 立ち直り曲線モデル

② 生徒の感想からの考察

表4 生徒の感想からの読み取り (数字は人数、回答数36人、複数回答)

みんなの気持ちの盛り上げ方がわかった	21	自分の気持ちを振り返ることができた	9
気持ちをポジティブにもつことの大切さがわかった	9	自分も試してみたいと思った	13

立ち直り曲線を描いてみることによって、今までの自分なりの気持ちの盛り上げ方をあらためて振り返ることができた。グループでの意見交換を通して、誰でも同じような悩みがあることを知り、安心感をもつことができた。また、他の生徒の立ち直り方を知ることによって、立ち直り方の具体的な参考例となり、自分も試してみようという思いが生まれたと考えられる。

- ・みんなも自分と同じように落ち込むことがあるんだとあらためて感じました。
- ・へこんだり落ち込んだりしても、気持ちをまた盛り上げる方法はたくさんあるとわかった。

図7 生徒の感想

(3) 実践 第4時：**がんばる感ワーク③**

道徳「困難に負けない心」内容項目1-(2)困難に屈しないで、最後までやり抜く意志

① 活動記録

「2011年でしこジャパンの優勝までの軌跡（編集 VTR）」を視聴した。決勝戦前までの、日本チームとアメリカチームの両者の比較データを知ることによって、決勝戦がいかに困難な対戦であったかを確認した。対戦前の選手の気持ちを考えたあと、資料「あきらめなかったあの日あの時あの瞬間（自作）」の範読を聞いた。選手の写真や言葉が貼られた板書を見ながら、困難な場面や状況にも負けず、あきらめずに戦った姿を振り返り、感想を記入した。

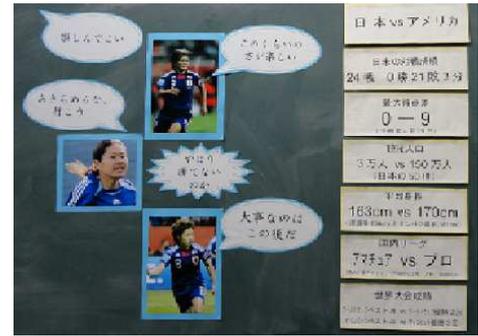


図8 考えを深めるための板書の工夫

② 生徒の感想からの考察

表5 生徒の感想からの読み取り（数字は人数、回答数36人、複数回答）

失敗しても何度でも挑戦することが大事	1 1	あきらめないことの大切さがわかった	2 6
仲間がいれば乗り越えられると思った	1 5	自分もあきらめずにがんばりたい	6

なでしこジャパンの選手たちのあきらめない気持ちを学んだことで、困難な場面や状況に対しても最後まであきらめずに取り組むことの大切さを考えることができた。また、同時に仲間の存在の大きさや仲間がいることで乗り越えられることがあることも知ることができた。困難な出来事から逃げたり避けたりするのではなく、失敗しても何度でも挑戦していこうとする態度や、自分自身のこれからの生活に生かしていこうとする態度をはぐくむことができたと考えられる。

- ・あきらめないことの大切さを学びました。初めから負けてはいけなかったと思いました。この先、このようなことがあったら、最後まであきらめず、頑張りたいと思いました。
- ・どんな困難なことでも仲間がいるからこそ、乗り越えられるものがあると思った。
- ・一番大事なことは、取り組む姿勢であって、技術ではないと思った。

図9 生徒の感想

(4) 結果

レーダーチャートのがんばる感①「困ったこと起きても、必ず解決の方法がある」の項目では、事後の生徒の回答において、「あてはまる」と回答した生徒が31名に増え、「あてはまらない」と回答した生徒は0名であった。このことから、クラスの全生徒が、困難な場面や状況に対して、自ら解決へ向けて考えていこうとする気持ちをもつことができたと言える。5項目すべてにおいて「あてはまる」と回答した生徒が増加したことで、生徒のがんばる感が高まったと考えられる。

表6 レジリエンス・レーダーチャートのがんばる感の回答（数字は人数、回答数36人）

		あてはまる	増減	ややあてはまる	増減	あてはまらない	増減
がんばる感	①困ったことが起きても、必ず解決の方法があると思う。	事前	23	12		1	
		事後	31	+ 8	5	- 7	0
	②どんなことでも、たいていどうにかなりそうな気がする。	事前	24	10		2	
		事後	26	+ 2	7	-3	3
	③物事を自分の力でやり遂げようと思う。	事前	11	24		1	
		事後	21	+ 10	15	- 9	0
	④失敗してもあきらめずにもう一度挑戦しようと思う。	事前	14	18		4	
		事後	21	+ 7	14	-4	1
	⑤困ったとき、まず自分でできることをやってみようと思う。	事前	13	17		6	
		事後	25	+ 12	10	- 7	1

3 「つながる感」を高める段階において、仲間と共に目標を考えたり、共通の課題を克服しようと考えたりする活動を行うことで、仲間の存在や互いに支え合うことを大切に思う気持ちを高めるために有効であったか。

(1) 実践 第5時：**つながる感ワーク①**

学級活動「仲間を励ます言葉、傷つける言葉」内容(2)オ「望ましい人間関係の確立」

① 活動記録

友達から言われて励まされた言葉をピンクの付箋紙に、傷ついた言葉をブルーの付箋紙に記入した。4人グループになり、大きな画用紙にそれぞれの色の付箋紙を張り出した。グループの中で話し合い、言われて励まされる言葉の順、傷つく言葉の順に並べ換えた。並べ換えたあと、座席を離れて、すべてのグループの意見を見て回った。その後、提示された事例について、自分ならどのような言葉をかけるかを考え、数名の生徒が発表した。



図10 活動の様子

② 生徒の感想からの考察

表7 生徒の感想からの読み取り (数字は人数、回答数36人、複数回答)

励ます言葉や傷つける言葉について学んだ	16	相手にかける言葉をよく考えてつかう	19
言葉一つで、言われた相手が嬉しい気持ちや悲しい気持ちになることがわかった	17		

言われて励まされる言葉と傷つく言葉をあらためて振り返ったり、グループや他の生徒の意見を知ることによって、言葉が相手に与える印象と自分が思っている印象の差を知り、自分が使っていた言葉の重さを理解することができた。グループで意見交換したことや、各グループで出された言葉を読むことによって、自分自身の言葉もクラスの雰囲気に影響を与えているということを知ることができた。また、身近で起こりうる事例について、自分ならどんな言葉をかけるか考えた。そしてその行動が周りにもよい雰囲気を生み出すことを知ることができたと考えられる。

- ・自分のことだけでなく、人の気持ちに寄り添うことが人として大切だなと思いました。
- ・傷つける言葉は言われた人や周りの人を、嫌な気分させてしまうので言わないようにし、励まされる言葉は周りの人たちをよい気分させることができるので、たくさん言いたい。

図11 生徒の感想

(2) 実践 第6時: つながる感ワーク②

道徳「仲間との絆」内容項目2-(3)互いに励まし合える信頼関係

① 活動記録

自分たち自身も経験した東日本大震災のことについて振り返った。東日本大震災で被災した宮城県南三陸町志津川中学校についての説明を聞いた。EXILE「道」の歌詞を読んだあと、資料「避難した夜の歌(朝日新聞2011.3.29)」の範読を聞いた。震災当日の夜、学校で一夜を明かすことになった生徒たちの中で、最初に「道」を歌い始めるきっかけとなった生徒の思いについて考えた。南三陸町復興音楽祭VTRを視聴したのち感想を記入した。



図12 授業で使用した資料映像

② 生徒の感想からの考察

表8 生徒の感想からの読み取り (数字は人数、回答数36人、複数回答)

仲間との絆やつながりは素晴らしいと思った	20	励まし合うことで乗り越えられる	8
被災された人たちの気持ちがよくわかった	11	これからもっと仲間を大切にしたい	11

仲間との絆はどのようなときに生まれたり深まったりするのか、日常生活から振り返り考えた。その後、自分たち自身も体験をした東日本大震災を振り返ることや、年代である南三陸町志津川中学校の生徒の震災当日の様子や震災後の様子を知ることによって、そのときの志津川中学校の生徒の気持ちを考えたり、仲間の大切さや仲間との絆に気付いたりすることができた。

- ・今日の授業を通して仲間の大切さを学びました。これから、もっともっと「絆」を深めていき、多くの人と「心友」になりたいと思いました。
- ・あらためて震災がどれだけ東北の人たちを苦しめたかがよくわかった。今、笑顔なのも仲間のおかげだから、自分も仲間を大切にしたいと思った。

図13 生徒の感想

(3) 実践 第7時： **つながる感ワーク③**

学級活動「自分たちの取組を見直し合唱コンクールへ向かって一緒に頑張ろうとする気持ち」

内容(2)オ「望ましい人間関係の確立」

① 活動記録

全国合唱コンクールVTRを視聴した。視聴前に全国参加校に共通する「ルールや約束の徹底」「工夫した練習」「みんなの支え合い」の3点について説明を聞いた。プレ学年合唱でのクラスの取組を振り返り、クラスの課題を考えピンクの付箋紙に記入した。4人グループになり画用紙に張り出したあと、共通する3点の視点から、クラスの課題を分類した。グループで話し合い、張り出された付箋紙の「～できない、～してない」という課題を「～しよう、～する」というプラスの言葉に変えて、見出しカードに記入した。黒板に張り出された各グループの見出しカードを見て、すぐに自分に実行できることをブルー付箋紙に記入しグループ内で発表した。

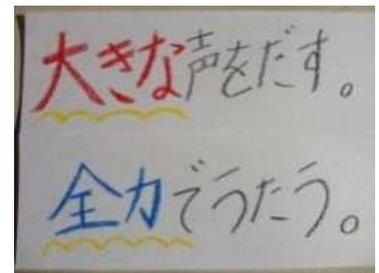


図14 見出しカード

② 生徒の感想からの考察

表9 生徒の感想からの読み取り (数字は人数、回答数36人、複数回答)

全国参加校の取組は参考になった	5	自分は何ができるかを考えることができた	7
みんなの思いや仲間の大切さがわかった	10	本番当日までがんばろうと思った	16

自分たちの課題を考える視点として、参加校に共通する3点を示されたことによって、グループに分かれてからの話し合いがとてもスムーズであった。また、前時までの授業を生かして、課題をみんなに呼びかけるような目標に変えることができた。最後に自分の目標を考えることができ、みんなと一緒に合唱コンクールへ向かおうとする気持ちをもつことができたと考えられる。

- ・合唱コンクールに向けて自分のできることをまずやってみようと思った。
- ・仲間と共に、合唱をするために、仲間を信じて一人一人が歌うことが大切だと思った。

図15 生徒の感想

(4) 結果

すべての項目において、36人中33人以上が「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した。つながる感ワークを行ったことによって、仲間の存在や支え合うことを大切に思う気持ちが高まった。

表10 レジリエンス・レーダーチャートのつながる感の回答 (数字は人数、回答数36人)

		あてはまる		ややあてはまる		あてはまらない		増減
		事前	事後	事前	事後	事前	事後	
つながる感	①自分の考えや気持ちをわかってくれる人がいる。	事前	19	+7	14	-7	3	+0
		事後	26		7		3	
	②いざというときに頼りになる人がいる。	事前	22	+7	12	-7	2	+0
		事後	29		5		2	
	③迷っているときには周りの人の意見を聞きたいと思う。	事前	21	+0	15	-1	0	+1
事後		21	14		1			
④自分の考えや気持ちを打ち明けられる人がいる。	事前	22	+8	8	-5	6	-3	
	事後	30		3		3		
⑤周りの人と協力すれば大きなことができると思う。	事前	20	+6	15	-6	1	+0	
	事後	26		9		1		

3 レーダーチャートにおけるクラスの平均値の結果

「あてはまる」を10ポイント、「ややあてはまる」を5ポイント、「あてはまらない」を0ポイントとして合計したものである。授業実践を行った結果、みとめる感、がんばる感、つながる感のクラスの平均値は、それぞれみとめる感が22.1→30.1、がんばる感が34.9→41.5、つながる感が37.8→41.9へと上昇する結果であったこのことから、①自分のよさに気付き自信をもつ生徒が増えた、②失敗しても次回に頑張ろうとポジティブに物事をとらえる生徒が増えた、③仲間の大切さや支え合うことの大切さを授業前よりも感じている生徒が増えたと考えられる。

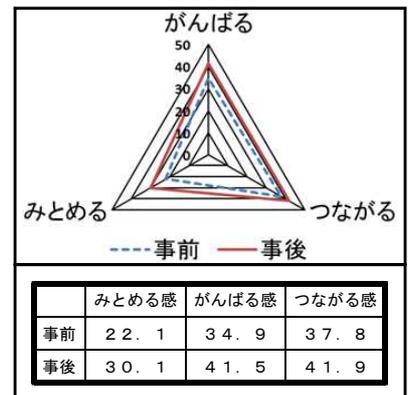


図16 クラスの平均値の変化

4 C & S 質問紙の結果

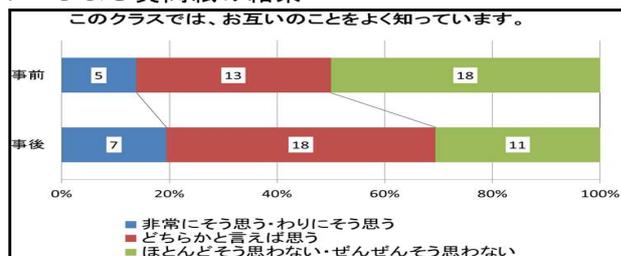


図17 「このクラスでは、お互いのことをよく知っています」アンケート結果

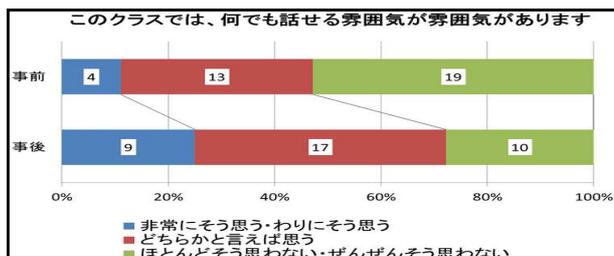


図18 「このクラスでは、何でも話せる雰囲気があります」アンケート結果

担任からの聞き取りでは、5月の学級は、元気で明るい様子ではあるが、なかなか自分のよさに気付かず、クラスや友達にとってよいことであっても口に出すことができない雰囲気があったということだった。11月に行ったC & S質問紙の結果からは、何でも話せる雰囲気になり、互いのことをよく知っていることがわかる。担任からは、クラス・レジリエンスワークにおいて、4人グループでの話し合い活動やクラス全体での発表をする活動、他の生徒の考えや気持ちを聞く活動を多くを行ったことから、以前に比べて積極的に発言をする生徒が増え、様々な意見が活発に出されるクラスになったという言葉聞くことができた。

Ⅶ 研究のまとめ

1 成果

- 「みとめる感ワーク」でクラス全員から自分のよさを伝えてもらった活動に加え、他のワークでも、小グループで意見を発表できたことや、その意見を大事に聞いてもらえたことによって、いっそう自分のよさに気付くことができ、同時に友達のよさに気付くことができる生徒が増えた。
- 「がんばる感ワーク」で事例を通して自分ならどんな行動をとるか、どんな言葉をかけるか考える活動を取り入れたことによって、日常の学校生活場面で身の周りに起こりうる困難な出来事に対して、自ら解決していこうとする意欲が高まった。
- 「つながる感ワーク」で仲間の大切さを学んだことや同じ目標に向かうことによって、お互いが支え合うことの大切さに気付き、一緒に活動に取り組もうとする気持ちをもつことができた。

2 課題

- 自分が行った「具体的行動」を友達から認められる活動を取り入れなかったため、自己肯定感を下げる生徒もいた。授業実践の中で、自分が行った行動を認められる活動があれば、より効果を高めることができたのではないかと考える。
- 物事を前向きにとらえられるようになったが、振り返りの活動が2回のみであったために、生徒によっては行動化・態度化まで定着させるまでに至らなかった。

<参考文献>

- ・深谷 昌志 監修 『子どもの「こころの力」を育てる—レジリエンス—』 明治図書出版(2009)
- ・みどり市立大間々東中学校 『平成23年度 教育相談活動の実践』(2012)
- ・みどり市立笠懸中学校 『平成23年度 心の絆文集 東日本大震災を考える「絆」』(2012)
- ・田中 千晶・兒玉 賢一 『レジリエンスと自尊感情、抑うつ症状、コーピング方略との関連』 広島大学大学院心理臨床教育研究センター (2010)
- ・森 敏昭・清水 益治・石田 潤・富永美穂子・Chok C.Hiew 『大学生の自己教育力とレジリエンスの関係』 学校教育実践学研究 (2002)
- ・石毛みどり・無藤 隆 『中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連』 パーソナリティ研究(2006)
- ・原 郁水・古田 真司 『小学生のレジリエンスと対人ストレスレベルおよびセルフエスティームの関連』 東海学校保健研究(2012)