

群 教 セ	E03 - 03
	平24.246集

自他共に認め合い、高め合える学級づくり

—— 生徒が相互に成長を実感できる

「自他肯定思考育成ワーク」を使った学び合いを通して ——

長期研修員 松澤 修

《研究の概要》

本研究は、自作の「自他肯定思考育成ワーク」に取り組むことにより、生徒が相互に成長を実感しながら、自他共に認め合い、高め合える学級をつくろうという実践である。問題の原因ではなく解決像に焦点を当てるカウンセリングの技法である「解決志向アプローチ」を学級経営に取り入れ、自分も他者も肯定的にとらえる意識を育てるプログラム「自他肯定思考育成ワーク」を作成し実践した。本研究において、その有効性を検証する。

キーワード 【学級経営 教育相談 自他肯定思考 認め合い】

I 主題設定の理由

「群馬県教育振興基本計画」（平成21年3月）の「いじめ不登校対策の推進」では、課題として「いじめ・不登校の未然防止」や「児童生徒の人間関係力や自己有用感を高めること」を挙げている。また、「生徒指導提要」（平成22年3月文部科学省）では、生徒指導の課題として「望ましい人間関係づくりと集団指導・個別指導」を挙げ、「自他の個性を尊重し、互いの身になって考え、相手のよさを見付けようと努める集団、互いに協力し合い、よりよい人間関係を主体的に形成していこうとする人間関係づくり」を生徒指導の重要な目標の一つとしている。学校における人間関係の基盤は学級であり、学級でよりよい人間関係づくりを促進することは、いじめや不登校の未然防止につながると思われる。よりよい人間関係づくりには、自他の「よさ」に気付き、伝え合うことが大切である。また、よりよい人間関係は、生徒同士が同じ目標に向かって共に取り組む中ではぐくまれると考える。

そこで、本研究では、まず、生徒が自他の「よさ」に着目し「よさ」を伝え合うことを通して、よりよい学級づくりに取り組むこととした。次に、自他の成長や学級の成長を実感することにより、自他共に認め合える学級、よりよい集団を目指して高め合える学級づくりを目指す。このような学級をつくるために、カウンセリング技法の一つである解決志向アプローチ（「ソリューション・フォーカスト・アプローチ」以下SFA）を生かしたプログラム「自他肯定思考育成ワーク」を作成した。SFAは、問題の原因ではなく結果（解決した姿）に着目するのが特長である。問題の原因を追及して解決することも大切だが、マイナス面を意識することにより、自己肯定感が低下したり、学級への批判的な見方が強調されたりすることもある。SFAの考えを生かして、よりよい学級の姿をイメージすることにより、学級に対して肯定的な気持ちをもちつつ問題の解決に向けて取り組めると考えた。本研究では、自他を肯定的にとらえようという意識を「自他肯定思考」と呼ぶ。「自他肯定思考」は「自他肯定感」よりも主体的な意識であるにとらえる。

「自他肯定思考育成ワーク」では、まず、生徒に「最高のクラス」を具体的な姿として考えさせ、その目標に迫るために、自他の「よさ」に着目する。自他の「よさ」について考え交流することで、「自他肯定思考」が高まると期待できる。次に、「肯定的な言葉かけ」を行う場面を計画的に設定する。ここで、言葉をかける生徒は相手の「よさ」を探そうという視点をもつことができる。また、言葉をかけられた生徒は自分が認められたことを実感でき、相手を好意的にとらえられるようになると考える。

このように、SFAの考え方を生かした「自他肯定思考育成ワーク」を計画的に取り入れて生徒同士が学び合うことは、よりよい人間関係づくりに有効であり、「自他共に認め合い、高め合える学級づくり」につながるものと考え、本主題を設定した。

II 研究のねらい

自他を肯定的にとらえる意識を育てる「自他肯定思考育成ワーク」を計画的に取り入れ、生徒同士が学び合うことは、生徒が相互に成長を実感でき、自他共に認め合い、高め合える学級をつくるための手立てとして有効であるか、実践を通して明らかにする。

III 研究の見通し

- 1 「最高のクラス」というゴール像を生徒が具体的な姿で表現して意識化することにより、目標達成に向かって継続的に取り組もうという意欲が高まるであろう。
- 2 計画的・継続的にお互いの「よさ」を見付け合い、様々な方法で伝え合うことにより、自他を肯定的にとらえられるようになるであろう。
- 3 多様な角度から自他を見つめ直すことで生徒の視野が広がり、気付かなかった自他の「よさ」に気づき、生徒が相互に成長を実感できるようになるであろう。
- 4 目標達成に近付くためのよりよい態度・行動について考えたり、すでにできている態度・行動を伝え合ったりすることにより、自他共に認め合い、高め合えるようになるであろう。

IV 研究の内容

1 基本的な考え方

(1) 「自他共に認め合い、高め合える学級」とは

本研究では、「自己肯定感」よりも主体的に自他を肯定的にとらえようという意識のことを「自他肯定思考」と呼ぶ。この「自他肯定思考」を学級の全員がもち、同じ目標に向かって全員で頑張ろうという雰囲気のある学級を「自他共に認め合い、高め合える学級」と考える。「苦手なものがある自分でもいい。自分は学級に必要な人間である」と、自己を肯定的にとらえ、「彼・彼女は頑張っている。欠点もあるがそれも含めて彼（彼女）はOKだ」と、他者を肯定的にとらえることのできる学級である。また、自分の意見が否定されないという安心感が基盤にあり、安心して自分の意見を伝えることができる学級である。聴く生徒は、相手の意見を聴こうという意思をもって聴き、だれの意見であっても同じように受け入れることができる。さらに、よりよい学級という目標に向かって全員で取り組み、集団としても高まっていく学級であると考えた。

(2) 「よりよい人間関係」とは

本研究では、自分や相手の「よさ」のみならず、欠点も含めてお互いに肯定的にとらえることができるような二者関係を基盤として、一人の生徒が複数の二者関係で結びついている人間関係を「よりよい人間関係」と考える。さらに、この「よりよい人間関係」は、お互いを信頼し、相手の困り感に寄り添うことができる関係である。二者関係を育むために、構成的グループ・エンカウンターショートエクササイズや意見交流などの短い活動を繰り返し行う。交流する相手を替え、いろいろな生徒と適切にかかわることにより、一人の生徒が複数の二者関係をもつことができるようになる。次いで、複数の二者関係づくりに加えて、四者による意見の交流やグループ活動などにより、小集団での人間関係づくりを行う。終末の段階では、学級全体での話合いや、同じ目標に向かった取組などを通して、学級集団としての人間関係づくりにつなげていく。

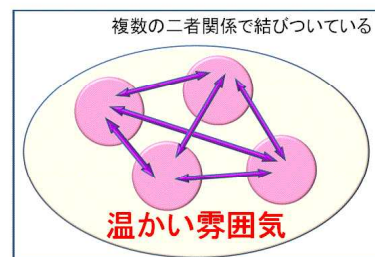


図1 よりよい人間関係

(3) 「自他肯定思考育成ワーク」とは

自分だけでなく、他者に対しても肯定的にとらえることができる思考を育成する学習を計画的に配置したものである。SFAの技法を取り入れて学級経営に生かせるものとして考案した。「目標（ゴール）設定」、「資源（目標達成に生かせる資質）探し」、「現在地確認」、「態度化・行動化」などを軸として構成する。さらに、継続的に「振り返り（肯定的な言葉がけ）」を行い、意識を継続させるようにする。なお、本研究では、生徒がイメージをもち親しみをもって活動できるように、「自他肯定思考育成ワーク」を「1年〇組ビフォー・アフター」と呼ぶ。

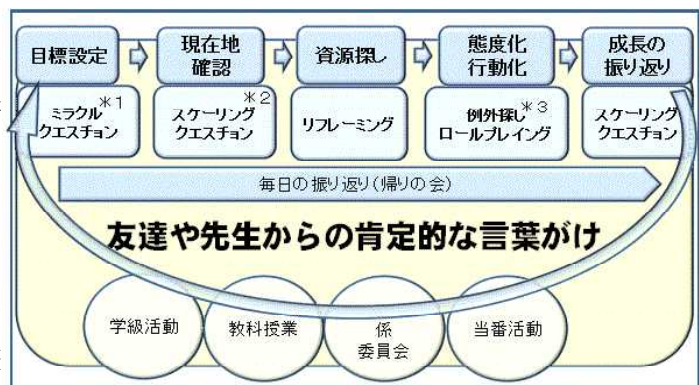


図2 「自他肯定思考育成ワーク」のイメージ

- * 1 「ミラクルクエスチョン」: 「今夜寝ている間に奇跡が起き、問題が全て解決した。次の朝、目が覚めたあなたは、どのようなことから奇跡が起こったことに気付くだろうか?」と問いかけることにより、解決された姿を具体的に考えていこうというSFAの技法。
- * 2 「スケーリングクエスチョン」: 解決した状態を10、最悪の状態を1とし、今の状態を数字で表現するもの。現状を客観的に把握したら、あと一つ上がるためにはどうしたらよいか考えることにより、スモールステップで問題解決に近付こうというSFAの技法。
- * 3 「例外探し」: SFAでは、「問題の起こっていない状態」のことを「例外」と言い、「すでに起こっている解決の一部」と考える。うまくいっていること、解決している状態で起こっているはずのことを探すことにより、プラス面に目を向けることができる。

(4) 本研究を支える理論「解決志向アプローチ（SFA）」とは

ミルトン・エリクソンによって開発されたブリーフセラピー（短期療法）の中で、Brief Family Therapy Center (BFTC) (米) が確立した「解決に焦点を当てた短期療法」という意味のカウンセリング方法である。SFAでは、問題の原因ではなく、解決に焦点を当てる。「どうなりたいのか」を具体的にイメージして追求していく。解決に焦点を当てることで、前向きな気持ちで問題の解決に向かうことができるという特長がある。問題の原因を掘り下げて考えることはとても大切なことである。しかし、「〇〇してはいけない」という否定的な言葉がけや問題の原因であるマイナス面に焦点を当てた指導が多くなってしまいうという課題もある。SFAの考え方が広まることにより、教師と生徒、生徒同士、教師同士で肯定的な言葉がけを増やすことができ、自分に対しても他者に対しても、肯定的な見方、考え方（「自他肯定思考」）ができるようになるものと期待できる。

2 手だての工夫

(1) 目標（＝ゴール）設定の工夫

学級目標を作成したときの思いを振り返り、目標が達成された学級の具体的な姿をイメージする。「このクラスが『最高のクラス』になったとすると、そこではどのようなことが起こっているか、どのような様子が見られると『最高のクラス』になったと言えるか」と問いかけ、「最高のクラス」の具体的な姿をイメージできるようにする。一人一人のイメージを伝え合い、話し合いながら、学級としての目標（＝ゴール）となる具体像をできるだけ明確なものにしていく。目標（＝ゴール）を明確にすることがその後の活動への意欲につながる。個人については、『「最高のクラス」にするために自分にできることはどんなことか」という視点で、具体的な行動目標がもてるようにする。

(2) 「振り返り」の工夫

帰りの会では二人組でその日見られた「よさ」を伝え合う。二人組になる相手は毎日替えていく。毎日違う人から肯定的な言葉を受けることにより、日常的な態度化・行動化への意欲が継続できるようにする。また、毎日違う人の「よさ」を見付け、伝えることで、他者を肯定的に見る見方もはぐくんでいく。学級活動では、二人組や四人組の意見交流を通して、肯定的な言葉を伝え合うと共

に、目標達成への意識を高める。教科授業、係、委員会、清掃や給食当番など、様々な場面で「振り返り」をすることにより、態度化・行動化につながるようにする。

(3) 「現在地確認」の工夫

視覚に訴えるような掲示物を用いる。図3のように、階段や山などを図に示し、「山登りに例え、『最高のクラス』を10合目とすると、今の学級は何合目か」という見方で確認する。この図を教室に掲示することにより、全員が学級の現在地を意識して生活できるようにする。また、現在地が確認できたら、あと一合上がるために、学級としては何ができればよいのか、また、そのために自分は何をすればよいかを考える。一気に頂上を目指すのではなく次の一合を目指すことにより、達成可能な目標を設定することができる。このように、スモールステップで目標に近付けるようにする。

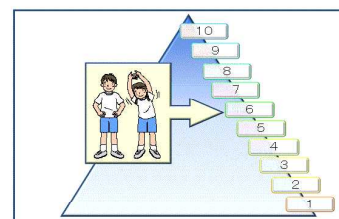


図3 「現在地確認」の工夫

(4) 「リフレーミング」の工夫

リフレーミングとは、「違った角度から見直してみる」ということである。ここでは特に、生徒がマイナス面でもらえていたものをプラス面から見直す。リフレーミングした言葉が、自分も周りも納得できるもの、「なるほどそうだな」と思えるようにする必要がある。そこで、「目標達成のために、短所と思われていることがどのように生かせるか」という考え方で見直す。「目標達成に生かせる隠れていた『よさ』」としてとらえることにより、それを生かしていこうという意識がもてるようにする。さらにそれを生かすことにより、「よさ」として実感できるようになるものと考ええる。

(5) 態度化・行動化にむけた工夫

「自他肯定思考」を育てるだけでなく、態度化・行動化できるようにすることが大切である。態度化・行動化を促すには、体験活動などの実習を行うことやロールプレイング（役割演技）を行うことが有効である。日常生活の中で態度や行動に表れた「自他肯定思考」を見付け合い、見付けた行為を紹介し合うことも有効である。「自他肯定思考」を態度化・行動化できるような学級風土を築くためには、教師側の姿勢も大切になる。教師も自分自身の「よさ」を理解して生かそうとし、生徒や同僚の「よさ」を見付け、肯定的に受け止めようという姿勢をもつことが大切である。この姿勢が生徒にも反映していくものと考ええる。

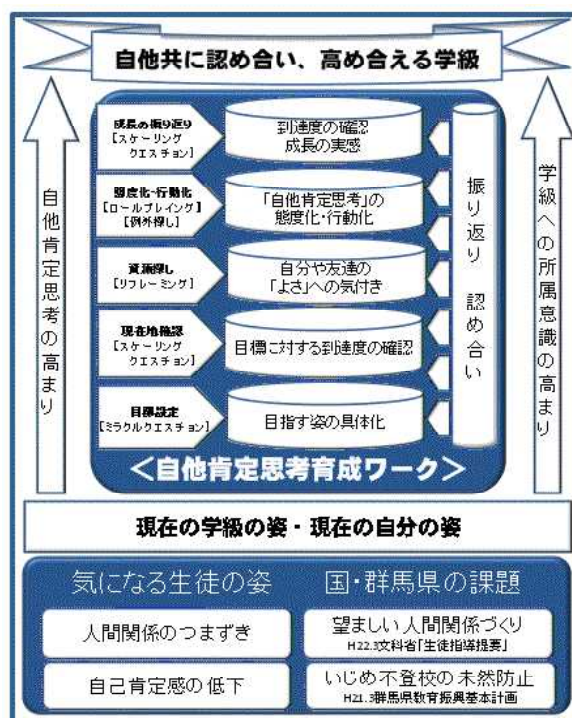


図4 研究構想図

3 研究構想図

本研究の研究構想図を図4に示す。

V 研究の計画と方法

1 実施計画

対象	中学校1年〇組 (31名)	期間	10月中旬から11月上旬
時間	学級活動5時間 帰りの会16日間	指導者	長期研修員 松澤 修

2 検証計画 ※「自他肯定思考育成ワーク」前後にQ-Uを実施し、結果について比較をする。

※Q-U (Questionnaire-Utilities) とは、河村茂雄教授 (早稲田大学) によって開発された、学級の状態を客観的に把握するための診断尺度である。「いごちのよいクラスにするためのアンケート」(学級生活満足度尺度) と「やる気のあるクラスをつくるためのアンケート」(学校生活意欲尺度) の二つからなる。

	研究の見通し	検証の観点	検証の方法
1	「最高のクラス」というゴール像を生徒が具体的な姿で表現して意識化することにより、目標達成に向かって継続的に取り組もうという意欲が高まるであろう。	「最高のクラス」というゴール像を生徒が具体的な姿で表現して意識化することは、目標達成に向かって継続的に取り組もうという意欲を高めるのに有効か。	観察（発言や態度など） ワークシートの内容 事前事後のQ-U
2	生徒がお互いの「よさ」を見付けて様々な方法で伝え合うことにより、自他を肯定的にとらえられるようになるであろう。	生徒がお互いの「よさ」を見付けて様々な方法で伝え合うことは、自他を肯定的にとらえることに有効か。	観察（発言や態度など） ワークシートの内容 Q-Uの比較
3	生徒がいろいろな角度から自他を見つめ直すことにより、生徒の視野が広がり、気付かなかった自他の「よさ」に気付き、自他共に生徒が相互に成長を実感できるようになるであろう。	生徒がいろいろな角度から自他を見つめ直すことは、生徒の視野が広がり、気付かなかった自他の「よさ」に気付き、生徒が相互に成長を実感することに有効か。	観察（発言や態度など） ワークシートの内容
4	生徒が目標達成に向けて自分が取るべきよりよい態度・行動について考えたり、すでにできている態度・行動を伝え合ったりすることにより、自他共に認め合い、高め合えるようになるであろう。	生徒が目標達成に向けて自分が取るべきよりよい態度・行動について考えたり、すでにできている態度・行動を伝え合ったりすることは、自他共に認め合い、高め合えるようになることに有効か。	観察（事後の態度・行動など） ワークシートの内容 事前事後のQ-U

3 指導計画

月 日	教科等	ワーク	ねらい	主な学習内容
10月11日	学級活動 (2)-オ	1 目標設定 見通し1	「最高クラス」の具体的な姿のイメージを明確にすることができるようになると共に、自分自身の行動目標が明確にもてるようにする。	○学級目標を具体的な姿で表現する 学級目標が達成されたときの具体的な姿をイメージする。「どういう場面でどんなことをしているか」という視点で考え、具体的な姿を目指すゴールとして設定する。 ○自分の行動目標を確認する ゴールである「最高のクラス」に近付くために、自分は何ができるか、具体的な姿で目標を設定する。
10月11日 ～ 11月1日	帰りの会	2 毎日の振り返り 見通し2	日々の生活の中で見られたよい行動を伝え合い、実践への意欲を高められるようにする。	○お互いの「よさ」を探し、言葉で伝え合う 帰りの会の中で伝え合う場を設定し、二人組でその日見られた互いのよい行動を伝え合う。伝え合った言葉を付箋紙に記入し、カードに添付してストックしていく。この活動毎日継続して行う。
10月16日	学級活動 (1)-ア	3 現在地確認 見通し2	目標に対する達成度の確認をすると共に、目標に近づくための具体的な行動目標を明確にもつことができるようにする。	○今、目標の何合目か、あと一合登るには何が必要か考える 目標への過程を山登りに例え、今何合目を登っているところか確認し、その理由を話し合う。又、あと一合登るためには何が変わっていればいいのか話し合うことにより、これから取り組むべき具体的な目標を明確にする。
10月18日	学級活動 (2)-イ	4 資源探し 見通し3	自分の「よさ」を確認したり、気付かなかった「よさ」に気付いたりすると共に、友達の「よさ」を見付けたり、気付かなかった「よさ」に気付くことができるようにする。	○自分の「よさ」を確認する 「最高のクラス」に近付くために生かせる自分自身の「よさ」を考える。同様に、友達の「よさ」についても考える。 ○リフレーミングを知り、やってみる リフレーミングについて知り、練習することにより、視点を変えた見方ができるようにする。 ○新たな「よさ」(隠れている長所)を探し合う 今まで気付かなかった自分の「よさ」や強み、友達の「よさ」や強みについて考える。
10月22日 ～ 10月26日	教科授業	5 教科授業での振り返り 見通し2	教科授業の中での頑張りを認め合うと共に、実践への意欲を高められるようにする。	○教科授業の中で、お互いの「よさ」や頑張りを認め合う 教科授業の最後で、評価用紙に頑張ったことや頑張りを記入したり、発表したりすることで、教科授業でのお互いの「よさ」認め合えるようにする。この活動を一週間継続して行う。
10月24日	学級活動 (2)-オ	6 態度化・行動化 見通し4	ロールプレイングやこれまでに態度化・行動化できていることを振り返ることにより、「自他肯定思考」を態度化・行動化しようという意欲を高められるようにする。	○「自他肯定思考」を態度化・行動化するためのワークを行う 場面を設定してロールプレイングを行い、よりよい態度・行動について考える。よりよい態度・行動について考えることにより、態度化・行動化につなげられるようにする。 ○これまでの頑張りを振り返り、態度化・行動化できていたことを確認する 付箋紙を貼り付けたカードや「現在地確認」の掲示物などを見ながらすでに態度化・行動化できている「自他肯定思考」を紹介し合い、今後も「自他肯定思考」を大切に態度化・行動化できるようにする。
11月1日	学級活動 (1)-ア	7 成長の振り返り 見通し2	学級や自分自身が成長したことに気付くことができるようにすると共に、今後も継続して行動しようという意欲を高められるようにする。	○「最高のクラス」(ゴール)にどれくらい近付けたか評価する これまでの記録(ワークシート・掲示物など)を参考にしながら、どの程度達成できたか、現在地を確認する。また、その理由も明らかにする。 ○「自他肯定思考育成ワーク」に取り組んだ感想などを話し合う これまでの記録(ワークシート・掲示物)を振り返ったり、友達と意見交換をしたりして、自分の成長を実感できるようにする。

VI 研究の結果と考察

1 「最高のクラス」というゴール像を生徒が具体的な姿で表現して意識化することは、目標達成に向かって継続的に取り組もうという意欲を高めるのに有効であったか。

(1) 具体的な実践内容

「自他肯定思考育成ワーク1：目標設定」では、学級目標を具体的に目に見える行動で表現した。このときSFAの技法である「ミラクルクエスション」を使った。「今晚寝ている間に奇跡が起きて、『最高のクラス』になっていたとします。次の日学校に行ったあなたは、どのような様子を見てこのクラスが『最高のクラス』になったと気付きますか」と問いかけ、「最高のクラス」の具体的な姿をイメージできるようにした。さらに、「どういう場面で、どういうことをしているか」と問いかけ、学級全体で話し合いながら、ゴール像をできるだけ具体的に表せるようにした。

具体的な姿を考える活動では、「仲が良い」「助け合う」など具体的とは言えない表現が出てきたが、「仲が良い」とはどういうことか、何をすれば「助け合う」ことになるかなどと投げかけることによって、「仲が良い」は「何でも相談できる」、「助け合う」は「『落ち込むなよ』などと声をかける」と、具体化した表現に近付いた。目標は、「全員が笑顔。相談でき、困っていたら教えてあげる。一人一人が笑顔で心を込めてあいさつできる」になった。この目標を達成するために「私」は何ができるか、具体的な行動目標を設定した。

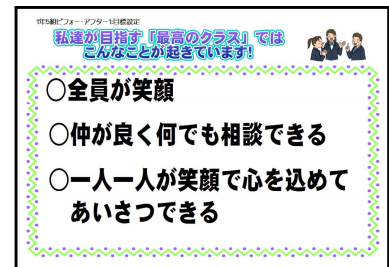


図5 設定した目標

(2) 結果と考察

目標を具体的な行動として表現することは、生徒にとって難しいことである。「協力とはどういうことか、何をすれば協力したということになるか」などのように問いかけ、具体的な姿を考えさせることにより、具体的な目標に近付いた。目標が具体的になると何をやればよいか明確になる。学級としての目標である「全員笑顔・仲が良い」を実現するために、自分では「一人の人がいたら声をかける」などの目標を立てた生徒が見られた。事前と事後のQ-U「学校生活意欲尺度」を比較すると、「クラスの人から無視されるようなことがある」「休み時間などにひとりであることが多い」などの項目で「そう思わない」生徒が増えている。個人のやることを明確にして行動した結果、学級の中で孤立する生徒をつくらないようにしようという動きが出たものと思われる。このような結果を見ると、目標が具体的になることで、生徒が目標である学級像を意識し自分がやるべきことを行おうという意欲をもって取り組んでいたと考えることができる。

生徒は「クラスをもっとよくしたい」という思いをもっているが、表には出にくい。教師からの働きかけで、潜在化しているこの思いを顕在化させることにより、生徒が課題としてとらえ主体的に解決（達成）しようという意識をもつことができた。さらに、目標の達成に向けてクラス全員が取り組むことにより、共に高め合える仲間としての意識を高めることができた。

以上のことから、「最高のクラス」というゴール像を生徒が具体的な姿で表現して意識化することは、目標達成に向かって継続的に取り組もうという意欲を高めるのに有効であったと考える。

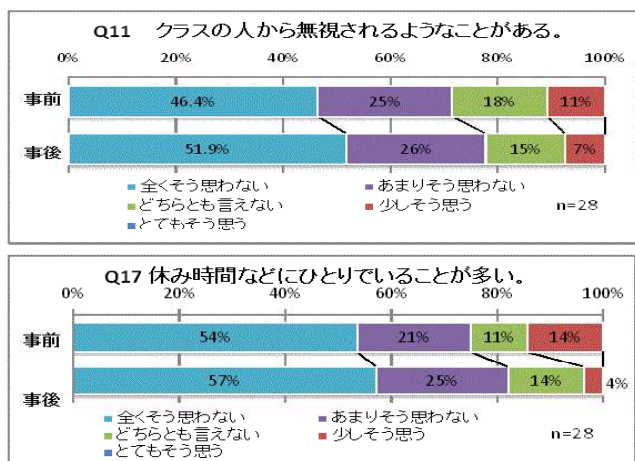


図6 Q-U事前事後の結果比較

「学級生活満足度尺度」から

2 生徒がお互いの「よさ」を見付けて様々な方法で伝え合うことは、自他を肯定的にとらえることに有効であったか。

(1) 具体的な実践内容

「自他肯定思考育成ワーク2：帰りの会での振り返り」では、毎日違う相手とその日見られたお互いの「よさ」を付箋紙で交換し、伝え合った。毎日違う相手と交換することとしたため、それまで交流のない生徒同士も肯定的な言葉を介して交流することができた。付箋紙を受け取るときには、書かれている内容を読んで嬉しそうにする姿が多く見られた。事後に「見ていてくれて嬉しかった」という感想も見られた。

「自他肯定思考育成ワーク3：現在地確認」では、目標に対する今の段階を山登りに例えて「何合目」と表現し、その理由を考えた。「何合目」を全員が納得する数字にするために、グループごとに発表された数値を平均した。平均された数値を元に話し合い「5.5合目」と決まった。理由については「全員笑顔。仲が良い。一人一人のあいさつがもう少し」ということになった。この結果を踏まえて、一人一人が、自分は何をしたらよいかを考えた。

「自他肯定思考育成ワーク5：教科授業での振り返り」では、国語、保健体育、技術家庭、美術で行った。1時間の終わり5分間にその時間に見られたお互いの「よさ」を伝え合った。授業中に、自分が言葉をかける相手を意識している様子が見られた。普段交流のない生徒の頑張っている姿やしっかり取り組んでいる姿などを見て、改めて「よさ」を発見する、見直すという姿も見られた。

「自他肯定思考育成ワーク7：成長の振り返り」では、「現在地確認」と同じように「今、何合目」ということで考えた。全体では「今、8.25合目。なぜなら、あいさつはできている。笑顔も増えている。男女仲良く、助け合いがもう少し」という結果になった。



図7 現在地確認掲示資料



図8 成長の振り返り掲示資料

(2) 結果と考察

帰りの会の中で、付箋紙に書かれた言葉を受け取った生徒は喜んでいて、何気ない言葉でも「見ていてくれた」ということだけで嬉しいと感じるようである。教師や友達が自分のことを見ていてくれるというのは、学級への所属感を強めるものであると考える。

教科での振り返りを国語、美術、技術家庭、保健体育と様々な分野で行ったことにより、勉強が苦手でも運動や作業的な活動で認められるなどの効果があった。授業の最後に「よさ」について伝えるということがあるため、伝える相手をよく見ることになる。普段は意識しない相手を意識することで新たな気づき生まれ、継続することで肯定的な見方が高まったと考えられる。

図8に示した事前と事後のQ-Uプロット図から、それぞれ学級生活不満足群の生徒に着目すると、事前は四人だ

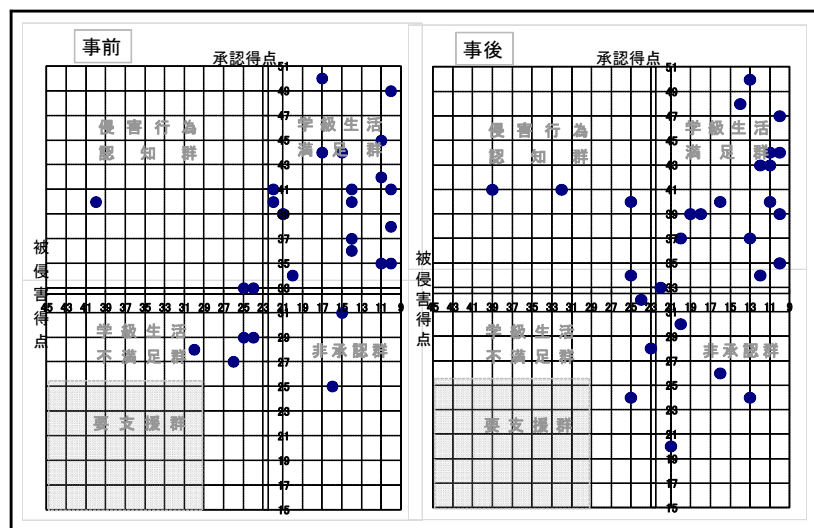


図9 事前と事後のQ-U「学校生活満足度尺度」のプロット図

った生徒が事後には一人に減っている。学級生活不満足群から学級生活満足群に移動した生徒のワークシートを見ると、「楽しかった。特に帰りの会にする付箋の交換。改めていろいろな人と交流できた」などの記述があった。帰りの会や教科の授業で、毎日相手を替えて二人組による振り返りを行ったことにより、今までかかわりの少なかった生徒とかかわる機会が増えた。それまで交流の少なかった生徒とかかわることを、プラスにとらえている生徒がほとんどだった。生徒も、いろいろな生徒との交流を望んでいることもわかった。これまで関わりのなかった人との交流を楽しいと感じたことが、所属意識の高まりにつながり、学校生活満足群への移動につながったと考えられる。

肯定的な言葉を受けた生徒は、伝えてもらったことに喜びを感じ、相手の「よさ」見つけようという意欲を高める。相手の「よさ」を見つけて伝えることにも喜びを感じているようである。「よさ」を伝えてもらうことで「自他肯定思考」が高まり、さらに「よさ」を伝えることでも「よさ」を見付けられた自分への肯定感や「よさ」をもつ相手への肯定感をもつことができ、「自他肯定思考」が高まるものとする。

以上のことから、生徒がお互いの「よさ」を見つけて様々な方法で伝え合うことは、自他を肯定的にとらえることに有効であったと考える。

3 生徒がいろいろな角度から自他を見つめ直すことは、生徒の視野が広がり、気付かなかった自他の「よさ」に気付き、生徒が相互に成長を実感することに有効であったか。

(1) 具体的な実践内容

「自他肯定思考育成ワーク4：リフレーミング」では、自分の短所を目標達成のために生かせる「よさ」としてとらえ、言い換えた。ウォーミングアップやリフレーミングの練習では、リフレーミング前後の言葉を、生徒が「ネガティブ言葉・ポジティブ言葉」とネーミングした。この後の活動では、この「ネガティブ言葉・ポジティブ言葉」という表現を使った。「ネガティブ」な表現を「ポジティブ」な表現に言い換えるときに適当な言葉が思いつかず、悩む様子も見られが、周りの生徒に聞くなどして考えることができた。

(2) 結果と考察

ウォーミングアップで「仲間さがし」を行うことにより、リフレーミングを理解しやすくなったようである。生徒はリフレーミングを「ポジティブな言葉に変える・ポジティブに考える」ととらえていた。リフレーミングした後の言葉は素直に受け入れているようであった。

事前事後のQ-Uを比較して、承認得点が高まり学級生活不満足群から移動した生徒は、ワークシートに「自分が嫌いだったところもリフレーミングすればよいところになり、好きになりました」と記述していた。Q-Uのアンケート項目では、「勉強や運動、特技やひょうきんなどで友人から認められていると思う」「学校やクラスでみんなから注目されるような経験をしたことがある」「自分が何かをしようと思ったとき協力してくれるような友人がいる」「学校内に自分の悩みや本音を話せる友人がいる」の4つの項目でそれぞれ2ポイントずつプラスになった。リフレーミングで自分のよいイメージがもてたことに加えて、クラスの中で「認められている」と実感できたものと考えられる。

1学年教師の事後の感想でも、「理解し合えるようになった」「子どもたちの視野が広がってきたようだ」「人のよいところを見る力が付いたのではないか」など、生徒の成長に関する記述があった。



図10「仲間さがし」の様子

【1学年教師の事後の感想から】

- それまで気付かなかった相手のいいところなどを知ることによってクラス全体の雰囲気もまとまり、理解し合えるようになった気がする。
- 帰りの会の「今日のヒーロー・ヒロイン」を発表するとき、これまでは仲のよい友達を挙げるが多かったが、取り組み始めてから、少し子どもたちの視野が広がってきたようだ。
- 「今日のヒーロー・ヒロイン」で、授業で頑張っている人のことを挙げるなど、前にはなかったことなので、人のよいところを見る力が付いたのではないかと思った。
- 帰りの会の「今日のヒーロー・ヒロイン」で、今まで名前が出ていなかった生徒や普段とは異なる部分に目が向けられるようになった。

以上のことから、多様な角度から自他を見つめ直すことにより、生徒の視野が広がり、気付かなかった自他の「よさ」に気付き、生徒が相互に成長を実感できたと考える。

4 生徒が目標達成に向けて自分が取るべきよりよい態度・行動について考えたり、すでにできている態度・行動を伝え合ったりすることは、生徒が自他共に認め合い、高め合えるようになることに有効であったか。

(1) 具体的な実践内容

「自他肯定思考育成ワーク6：態度化・行動化」では、「A子さんの気持ちを考えた態度・行動」ということを踏まえて個人で考えたり、グループで話し合ったりした。ロールプレイングでは、A子さん役の生徒から「声をかけてもらって嬉しかった」などの意見が出た。他の班の発表を見て自分とは違う言葉がけを知り、メモする姿も見られた。



図11 グループでの話し合い

すでにできていることとして、「助け合いや協力ができている」

「いろいろな子とあいさつしている」「授業の始めと終わりのあいさつが大きな声」「全員が笑顔」「男女が一緒に話したり遊んだりしている」などが挙げられた。

この後、自分には何ができるか、「何を、どのように」という視点で考えるようにした。「大きな声であいさつをしてクラスを明るくする」「一人の子に声をかけて仲間に入れてあげる」「困っている人がいたら、絶対に見て見ぬふりをしないで助ける」などの記述が見られた。

(2) 結果と考察

「助け合いや協力ができている」「いろいろな子とあいさつしている」「授業の始めと終わりのあいさつが大きな声」「全員が笑顔」「男女が一緒に話したり遊んだりしている」などは、生徒が学級としての成長を実感した姿であり、共に認め合っている状態であると考えられる。さらに、この後、「自分」は何をするかを一人一人が考えた。学級の全員が、それぞれ自分で考えた行動目標に向かって取り組むことで、「最高のクラス」という共通の目標に向かって共に頑張ろうという意識を高めることができたものと考えられる。

事前と事後のQ-U「学級満足度尺度」を比較すると、「学級には、いろいろな活動やおしゃべりにさそってくれる友人がいる」「自分のクラスは仲のよいクラスだと思う」などの項目で「そう思う」生徒が増えている。これは、学級の生徒同士のつながりが広がっていることや、学級に対して肯定的なイメージをもてるようになってきているためではないかと考えられる。

ロールプレイングの態度・行動を考えるグループでの話し合いでは、「A子さんの気持ちを考えた態度・行動」という視点から考えることを意識するようにした。ロールプレイング後には、なぜその言葉や態度を考えたのか尋ねることにより、言葉や態度の背景にある思いについて考えることが大切である。こうした思いを学級全体で共有することにより、態度・行動がよりよいものに変化し、高め合える学級に近付いていくものと考えられる。

1学年教師の事後の感想を見ると、「班での話し合いに積極的になった」「授業中のペアワークやグループワークがしやすくなった」など、学習に対する姿勢の改善を示す意見があった。このことは、学習面でも「高め合う」ことにつながる可能性を示すものであると考える。

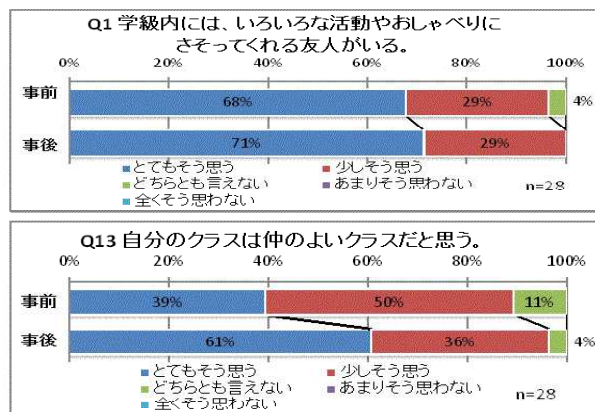


図12 Q-U事前事後の結果比較
「学級満足度尺度」から

以上のことから、目標達成に近付くためのよりよい態度・行動について考えたり、すでにできている態度・行動を伝え合ったりすることは、生徒が自他共に認め合い、高め合えるようになるために有効であったと考える。

【1学年教師の事後の感想から】

- クラスの仲がよくなった、絆が深まった、雰囲気よくなったなどの意見が多くありよかった。
- 班での話し合いも取り組む前に比べて各々積極的に話し合っている様子うかがえる。
- 以前より男女の壁がなくなり、授業中のペアワークやグループワークがしやすくなった。

Ⅶ 研究のまとめ

1 成果

- 学級全体で取り組んだ結果を、全員が納得した数値で表すことにより、学級としての成長を実感でき、活動へのさらなる意欲につながった。
- 帰りの会や授業の振り返りなどにより、生徒同士の交流の中で肯定的な言葉が増え、「認められている」と実感できるようになった。
- 共通の目標に向かって生徒一人一人が具体的に取り組むことにより、向上への意識が態度・行動となって表れ、「高め合う」姿につながった。
- 「自他肯定思考育成ワーク」を1学年6学級で行ったところ、すべての学級で同じような成果が見られた。これは、「自他肯定思考育成ワーク」の汎用性につながるものと考えられる。

2 課題

- 学級活動として5時間を計画したが、年間35時間で17項目の内容を扱う中学校では、1項目に5時間かけることは難しい。汎用化するためには、内容を精選した上で、帰りの会などの短学活に振り分けたり、学級活動の他の項目で扱ったりするなど、工夫が必要である。そこで、学級活動として設定した5時間については次のように扱う。

目標設定 : 帰りの会×4 (①説明・②個人・③集団・④個人)
現在地確認 : 帰りの会×3 (①個人・②集団・③個人)
資源探し : 学級活動 内容(2) イ自己及び他者の個性の理解と尊重
態度化・行動化 : 学級活動 内容(2) オ望ましい人間関係の確立
成長の振り返り : 帰りの会×3 (①個人・②集団・③個人)

※「目標設定」「現在地確認」「成長の振り返り」を帰りの会で行う際の指導計画、指導案については、試案を資料編に提案する。

- 帰りの会での振り返りを3週間(16日間)行った。この期間での振り返りは成果があったが、1年を通じて「自他肯定思考育成ワーク」を取り入れる場合、帰りの会での振り返りを行うときには、マンネリ化、形骸化しないようにすることが必要と思われる。ときには行事に関連することに限定するなど観点を示したり、テーマを決めてテーマごとのカードに付箋紙を貼ったりするなど、生徒の実態に即した工夫をしていくことにより、活動への意欲が継続できるようにすることが大切であると考えられる。

<参考文献>

- ・森 俊夫・黒沢 幸子 著 『解決志向のブリーフセラピー』 ほんの森出版(2002)
- ・Insoo Kim Berg 著『教室での解決 うまくいっていることを見つけよう!』 BFTC Press(2005)
- ・諸富 祥彦 編集代表 『カウンセリング・テクニックで高める「教師力」1』ぎょうせい(2011)
- ・子どもの心と学校臨床 創刊号『学校でうまくいく心理アプローチと考え方』 遠見書房(2009)
- ・児童心理 2012年2月号臨時増刊『学校と子どもを活かすブリーフセラピー』 金子書房(2012)