

乗り越えようとする力を育てる指導の工夫 ークラス・レジリエンスワークの活用を通してー

長期研修員 森田 修

主題設定の理由

中央教育審議会『21世紀の教育が目指すもの』
「これからの教育には、自ら乗り越えていく力を
育てていくことが求められる」

生徒の実態

自信が
ない

自分を
好きに
なれない

自分に自信がない

あきらめよう

できるわけがない

一度の失敗であきらめてしまう

仲間を信頼
できない

仲間の大切さに気付かない

生徒の実態は
どうだろう？

人とのかか
わりは苦手

そこで！

困難な場面や状況に
出会っても、乗り越えようと
する力を育てることが必要！

そうした力を「レジリエンス」
と言います

Resilience

ーレジリエンスー

困難な場面や状況に
出会っても、
しなやかに対応し
乗り越えようとする力

〈レジリエンスを高めるために〉

レジリエンスを高めるために、まず自
分を肯定的にとらえ、自分に①自
信をもつことが大切です。自信をも
つことによって②物事を前向きに考
えることもできるようになります。そして
周りからも認められ、③周りの人を
大切にすることで、さらにがんばって
みようとする気持ちが生まれます。

③仲間を大切にする気持ちを高めること

②ポジティブな気持ちを高めること

①自己肯定感を高めること

研究の内容



困難に立ち向かい
乗り越えようとする
力を高める生徒

Class Resilience Works

3 つながる感を高める段階
仲間を大切にできる気持ちをもてる

2 がんばる感を高める段階
ポジティブな気持ちをもてる

1 みとめる感を高める段階
自己肯定感を高める

個人から集団へと
意識を高めていくように
3つの段階を設定し、
クラス・レジリエンスワーク
を作成しました。



生徒へのアンケートは、
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しました。

Resilience Radar Chart



みとめる感を高める段階

自己肯定感を高める

お互いのよさを伝え合う



2年 組 番 名前

(1) 自分のよさを伝えよう！
自分のよさを伝えよう！
自分のよさを伝えよう！

1. 得意な事	2. やさしい	3. 得意な事	4. やさしい
5. 得意な事	6. やさしい	7. 得意な事	8. やさしい
9. 得意な事	10. やさしい	11. 得意な事	12. やさしい
13. 得意な事	14. やさしい	15. 得意な事	16. やさしい
17. 得意な事	18. やさしい	19. 得意な事	20. やさしい

(2) 友達みんなに聞きます。この子のよさをみんなに
一筆書いてもらおう！聞かされた子も書いてもらおう！

あなたのよさはこんなところ！

みんなのよさはこんなところ！

みんなのよさはこんなところ！

「自分のよさって
何だろう？」

「友だちのよさは
これだな」

「自分にはこんなよさ
があったんだ」

「あなたのよさは
こんなところですよ」

自分のよさについて考える

全員のよさを
記入する

知らない自分の
よさを知る

カードに書いて
相手のよさを言葉
で伝えてみる

〈生徒の感想より〉

自分が思う自分のよさと、周りの人が思う自分のよさが意外と違って
新しい自分のよさが見つけられてよかった。

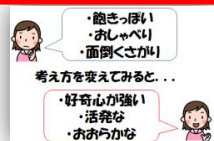
少人数だけど、自分のことを周りの人と違う見方をしてくれる人がいて
嬉しかった。



がんばる感を高める段階

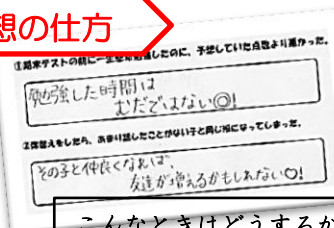
ポジティブな気持ちを高める

考え方をプラスにする発想の仕方



考え方を考えてみると...

・好奇心が強い
・活発な
・おもしろい



こんなときはどうするかを考え、生活に生かす



「まわりの出来事を悪くとは考えないで、プラスに考えることって大事な」

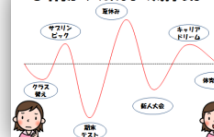
プラスに考え直し、言葉を換えてみる

落ち込んだ気持ちからの立ち直り方

「どうやって気持ちを盛り上げることができたかな」

4月からの気持ちの変化を「立ち直り曲線」に表す

○4月からのみんなの気持ちは？



自分どうして盛り上げることができたのか？
自分盛り上げることができたのか？

好きなことを思い出す。カラオケいく。
音楽を聞く。嵐のコンサートDVD見る。



意見を交換して、気持ちの盛り上げ方を参考にする

困難に負けない心



「一度も勝ったことがない相手に、どうして負けずに立ち向かえたのだろう？」

困難な状況での選手の気持ちについて考える



授業を振り返り感想を記入する

仲間の存在は大きいものなんだと強く感じた。
最後まであきらめないことが成功につながることを学んだ。

つながる感を高める段階

仲間を大切にする気持ちを高める

励ます言葉、傷つける言葉



「何気なく使っていた言葉が、相手をこんなに励ましたり傷つけたりすることがあるんだな」

励まされる順、傷つく順に並べ換える



こんなときどんな言葉をかける？

マサオは中学2年生のバスケットボール部。これまで一生懸命練習に取り組みできたが、中学校からバスケットボールを始めたマサオは、これまでずっとレギュラー選手になれずにいた。夏の大会を終え、3年生が引退し、やっとスタメンの座をつかむことができた。ところが、新人大会の1週間前、練習中に足首を捻挫してしまい、大会には出られなくなってしまった。

こんなときどんな言葉をかけるかを考え、今後の生活に生かす

仲間との絆

避難した夜の歌



「仲間と支え合うことってとても大切なんだな」

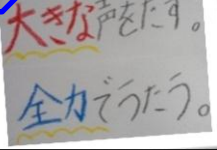


今回の授業でも、仲間の大切さが学べました。辛い時に助け合える仲間はいいいものだと思えました。

大震災当日の夜、学校で一夜を過ごした中学生たちの思いや気持ちを考える

合唱コンクールに向かって

「約束・練習法・思いやりの3つから考えてみよう」



「クラスのために自分はどうしてみよう」

自分が今できること考える

クラスの課題を書き出し分類する

課題をプラスの言葉に換えて発表する

研究の結果

成果



全員から自分のよさを伝えてもらったことや、小グループで意見を発表できたことによって、自分に自信をもつことができた。事例を通して、自分ならどう行動するかを考えたことで、困難な場面や状況に対して、自ら解決しようとする意欲をもつことができた。支え合うことを学んだことによって、お互いを大切にする気持ちをもつことができた。

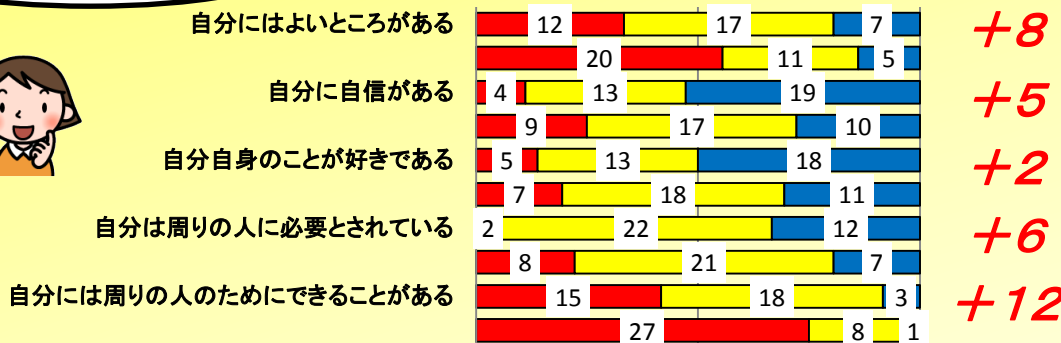
「あてはまる」と回答した増加人数 ↑

みとめる感



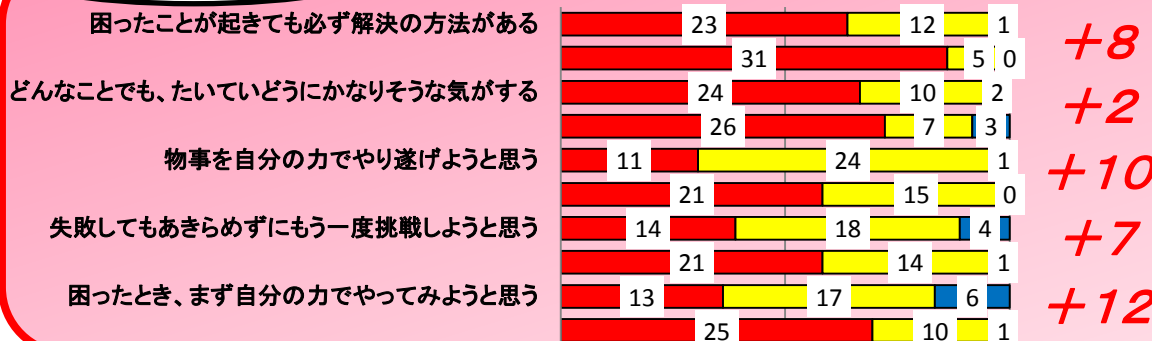
学級36名 上段が事前、下段が事後

■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ あてはまらない



がんばる感

■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ あてはまらない



つながる感

■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ あてはまらない



課題

ワークの中で行った「具体的行動」を友達から認められる活動がなかったために、がんばる感とつながる感に比べて、みとめる感の項目で「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した生徒の人数は少ない結果となった。

気持ちは物事を前向きにとらえるようになったが、行動化・態度化まで定着するに至らなかった生徒もいた。

問い合わせ先

群馬県総合教育センター
担当係 生徒指導相談係

0270-26-9217(直通)