自己肯定感を育成する学級活動の実践

新宮市立城南中学校
教諭　坂　上　尚　弥

【要旨】
本研究は，学級活動において「自己有用感」「長所や挑戦心」「主張性」をバランスよく育むことで，所属校生徒の自己肯定感の育成を目指した。その手立てとしてグループアプローチを取り入れ，活動後の話し合い活動を充実させ，生徒の考えの変容を見取るための振り返りシートを活用した。これらの学習指導過程を基に，授業のねらいに沿った発問を工夫し，学習指導案を作成した。話し合い活動でのワークシートや振り返りシートの活用により，生徒が自分の考えを深め，自身を客観的に振り返ることができたか，また，自己肯定感を育成できたかについて検証し，見えてきた成果と課題をまとめた。

【キーワード】
自己肯定感，自己有用感，長所や挑戦心，主張性，話し合い活動の充実，振り返りシート

１　研究のねらい

平成29年教育再生実行会議（第十次提言）（以下，教育再生実行会議と略記）では，「子供たちが自信をもって成長し，より良い社会の担い手となるよう，子供たちの自己肯定感を育む取組を進めていく必要がある。」（※１）と述べている。このように自己肯定感を育むことが求められている中で，内閣府「平成30年度我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」では，日本の子供・若者は「自分自身に満足している」という質問に対し，諸外国と比べて，自己を肯定的に捉えている割合が低いという結果が示されている（※２）。

また，文部科学省（2017）は「自己肯定感が低いことが，他者との比較の中で，過度に自分に自信の無い状況や自分を無価値な存在だと感じることの表れである可能性もあり，日本の従来の特徴，良さである他者との関係の中での自己としての『自己有用感』，自己評価・自己受容としての『長所』や『挑戦心』，自己主張・自己決定としての『主張性』といった意識をバランスよく育み,子供たちの自己肯定感を高めていくことが重要である。」（※３）と述べている。

筆者はこれまでも生徒を肯定的に受け止め，一人一人のよさを引き出しながら成長を支援する学級経営を目指してきた。しかし，過去を振り返ってみると，生徒の課題の背景に十分に目を向けられず，支援ではなく指導だけになっていることもあった。また，授業実践を振り返ると，生徒の長所や努力している姿を本人や周りに伝えて認めることや，生徒同士で自他のよさを認め合ったりする場面を意図的に設定したりすることが不十分であり，生徒の自己肯定感を高めるような工夫ができていなかったことが課題であった。

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説特別活動編の学級活動の内容(2)アでは，「自己の個性を見つめ，それを大切にしていくことは，自己肯定感を高め，自己実現を図るための基盤となる。自己の個性を総合的に捉え，将来在るべき姿を思い描き，それに向けて努力することが重要であり,自他のよさを認め合い,互いを尊重し協働することを通して，よりよい人間関係が築かれる。他者に認められる体験が，自己肯定感を高めるとともに，自己確立や自己実現の基盤となる資質・能力を身に付けることになる。」（※４）としている。

そこで，本研究では，「自己肯定感を育成する学級活動の実践」というテーマを設定し，学級活動を通して「自己有用感」,「長所や挑戦心」,「主張性」をバランスよく育み，自己

肯定感の育成を目指す。

２　研究の方法

（１）本研究で目指す生徒の姿

教育再生実行会議では，「他者に対する理解や他者から謙虚に学ぶ姿勢を大切にしつつ，何事にも積極的にチャレンジし，自らを高めていく姿勢を身に付けることが大切です。同時に，自己を見つめ，自分の長所と短所，自信のあるところとないところの両方を受容し，『自分らしさ』を見失うことなく，リラックスして臨むことにより自らの力を最大限発揮できるようになることも重要です。」（※５）としている。本研究では教育再生実行会議で述べている上記と関連付けて，学級活動を通して他者との関係性を理解する中で，自他のよさを認め合うことの大切さに気付き，前向きに努力し，自分の考えや思いを適切に相手に伝えることのできる生徒を育みたい。

（２）「グループアプローチ」の実施

具体的な活動として，自己表現力やコミュニケーション能力を高める体験的な活動，体験発表を取り入れた話し合いなどが考えられるが，これらを経験するために，筆者はグループアプローチが有効な手法の一つであると考える。木村（2009）は，グループアプローチとは，「グループ活動を通してそれぞれの参加者に心理的，行動的アプローチをおこない，心理的援助，人間的成長の促進，ソーシャルスキルの向上を目的とする活動」（※６）であるとし，また木村（2013）では，「グループアプローチの取組は，児童生徒のソーシャルスキルやコミュニケーション能力を高め，お互いの人間関係をよくする。」（※７）と述べている。また，学習指導要領解説特別活動編では，よりよい人間関係が築かれ，他者に認められる体験が，自己肯定感を高めるとしている（※８）。よって，グループアプローチの取組により，児童生徒のソーシャルスキルやコミュニケーション能力が高まり，良好な人間関係を築き，自己肯定感を育成できると考える。

（３）「話し合い活動」の充実

本研究では，グループアプローチの活動のみで自己肯定感を高めていくのではなく，活動後の話し合い活動の場面を充実させ，題材と関連性を持たせて自分の考えや気持ちの変容について振り返ったり，共有し合ったりする場面を設定することで，より自己肯定感を高めることができると考える。

（４）「振り返りシート」の活用

生徒の考えの変容を見取るための手立てとして，「振り返りシート」（図１）を活用する。振り返りシートには，生徒が１時間の授業を通して，自分の気持ちについて総合的に考え，客観的に振り返り，記入する。

全３時間の振り返りを１枚にまとめることで，一覧性が高くなり，生徒が自分の心の変容について気付くことができると考えた。

自己評価欄は，授業の終末部に生徒が活動を振り返って，自分の気持ちに当てはまる内容について１時間の授業につき最大３つまで選べるようにした。

学級活動　振り返りシート　　Ｉ年〔　　〕組〔　　〕番　名前〔　　〕

	第Ｉ時　題材　すごろくトーク			第２時　題材　二人でリフレーミング			第３時　題材　動物園づくり		
	月　日（　）			月　日（　）			月　日（　）		
	お互いの気持ちや考えを理解するためには，どうすればよいと思いますか？			短所だと思っていた自分と長所に変換してもらった後の自分と比べてどのような気持ちの変化がありましたか？			仲間からの自分に対する意見を聞いてどのように思いましたか？		
【振り返り】									
【自己評価】									
	授業全体を振り返り、自分の気持ちに当てはまるものを下の①～⑨から選んでください。（最大３つまで）								
	①　自分の考えをはっきり相手に伝えることができた			②　失敗をおそれないでチャレンジすることができた					
	③　仲間の役に立つことができた			④　成功するかわからないことも意欲的に取り組むことができた					
	⑤　自分のよいところを見つけることができた			⑥　仲間にほめられてうれしかった					
	⑦　今の自分がより好きになった			⑧　仲間の手伝いをすることができた					
	⑨　どの気持ちにも当てはまらない								

図１　振り返りシート

全３時間の題材は，自己有用感，長所や挑戦心，主張性をバランス良く育むことができる内容としており，事前・事後調査での各項目のバランスを比較し授業ごとに自己有用感，

長所や挑戦心，主張性が育まれているかの変容について見取る。

３　所属校における提案授業について

（１）提案授業の概要

所属校の第１学年（２学級54人）を対象に提案授業計画（**表１**）を作成した。授業づくりに当たり，「話し合い活動」を充実させた場面の設定と「振り返りシート」を活用する内容を取り入れた学習指導過程（**表２**）を考えた。導入部では，本時のねらいの確認や題材実施上のルール確認を行う。展開部では，ねらいに沿った体験活動を重視し，展開後に題材と関連性を持たせた話し合い活動を行う。話し合い活動では，ワークシートを用いてグループで考えたり，個人で考えたことをグループで共有したりする場面を設定することで，終末部の個人の振り返りにつなげる。振り返りシートでは，当該授業についての個人の自由記述と選択式による自己評価を行い，自分自身をより深く見つめ直す機会とする。このような学習指導過程を基にして学習指導案を作成し，**表１**に基づき，提案授業を行った。

表１　提案授業計画

	題材	ねらい	活動内容
①	すごろくトーク	主に「主張性」	すごろくを通した楽しい雰囲気の中で自己開示をする。
②	二人でリフレーミング	主に「長所や挑戦心」	自分が短所と感じているカードを選び，ペアでお互いの短所を長所に変換する。
③	動物園づくり	主に「自己有用感」	自分の持っている情報カードの内容を伝え合いマップを完成させる。

表２　学習指導過程

導入
展開（題材）
話し合い活動
終末

（２）事前・事後調査

本研究の提案授業によって，自己肯定感の高まりが見られたかを検証するために，提案授業実施前と実施後に同じ内容の質問紙調査を行う。（**表３**）項目への回答は「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の中から一つを選択する４件法を採用した。アンケートは内閣府，栃木県総合教育センター，国立教育政策研究所の調査（**注１**）を参考に，「満足度」に関する項目を１項目，「自己有用感」に関する項目を３項目，「長所」に関する項目を１項目，「挑戦心」に関する項目を２項目，「主張性」に関する項目を１項目の全８項目を設定した。自己肯定感を高めていくためには，「自己有用感」，「長所や挑戦心」，「主張性」をバランス良く育むことが求められており，それらが提案授業によって高められたかを図るために**表３**の質問項目を設定した。

表３　事前・事後調査

●自分の満足度について
① 私は，自分自身に満足している
●自己有用感について
② 私は，クラスの人の役に立っていると思う
③ 私は，クラスの人の手伝いをすることがある
④ 私は，クラスの人からほめられることがある
●長所について
⑤ 自分にはよいところがある
●挑戦心について
⑥ 私は，うまくいくかわからないことも意欲的に取り組むことができる
⑦ 私は，難しいことでも，失敗をおそれないで挑戦している
●主張性について
⑧ 私は，自分の考えをはっきり相手に伝えることができる

（３）授業のねらいに沿った話し合い活動の内容

第１時では，事前・事後調査の「主張性」の項目である，「自分の考えをはっきり相手に伝えることができる」ことを１時間の活動のねらいとして設定した。これを目指すための話し合い活動では，グループで活動を客観的に振り返り，「話がわかりやすく伝わった人はどのようなところがよかったか」について肯定的な意見を出し合い，ワークシートにまとめて記入する。自分の考えをはっきり相手に伝えるためには，どうすればよいかにつ

いての考えを深め，個人の振り返りにつなげる。

第２時では，事前・事後調査の「長所」の項目である，「自分にはよいところがある」と気付くことを１時間の活動のねらいとして設定した。これを目指すための話し合い活動では，変換された長所をグループで共有し，「変換された長所と日頃の自分の様子とを比較して自分に合ったものであるか」について肯定的な意見を出し合い，自分や仲間のよさに気付く。また，第２時では自分の短所を長所として捉え直し，自分に自信を持つことで，何事にも前向きに取り組もうとする心を育てることをねらいとしており，話し合い活動で「長所や挑戦心」を育み，個人での振り返りにつなげる。

第３時では，事前・事後調査の「自己有用感」の項目である，「クラスの人からほめられる」「クラスの人の役に立っている」と実感できることを１時間の活動のねらいとして設定した。これを目指すために，話し合う前にワークシートに個人で「グループのために活躍していたところや仲間のよかったところ」について肯定的な意見を記入する。話し合い活動では，記入した肯定的な意見を共有し合って活動を振り返ることで，仲間から認められる体験をし，個人での振り返りにつなげる。

４　研究のまとめ

（１）分析と考察

授業毎に「主張性」，「長所や挑戦心」，「自己有用感」が育まれているか，振り返りシートの自己評価について分析を行った。（表４）また，話し合い活動のワークシートや振り返りシートの記述から，題材と関連性を持たせて自分の考えや気持ちの変容について振り返ったり，グループで共有し合ったりすることができたか分析を行った。

表４　自己評価選択状況（１人につき最大３つまで選択）

自己評価質問項目	第1時 n=47(人)	第2時 n=41(人)	第3時 n=44(人)
①自分の考えをはっきり相手に伝えることができた(主張性)	**42**	**21**	**36**
②失敗をおそれないでチャレンジすることができた(挑戦心)	8	**2**	4
③仲間の役に立つことができた(自己有用感)	8	4	**23**
④成功するかわからないことも意欲的に取り組むことができた(挑戦心)	4	**3**	10
⑤自分のよいところを見つけることができた(長所)	**14**	**28**	4
⑥仲間にほめられてうれしかった(自己有用感)	3	14	**13**
⑦今の自分より好きになった(自己肯定感)	2	10	0
⑧仲間の手伝いをすることができた(自己有用感)	8	8	**19**
⑨どの気持ちにも当てはまらない	3	3	2

第１時の自己評価では①「自分の考えをはっきり相手に伝えることができた」を選択した生徒が42人となった。話し合い活動では，「理由を具体的にするとわかりやすい」「話すスピードがゆっくりで聞きやすかった」など聞く側の意見や「理由の内容をまとめる」「相手がわかりやすい表現を使う」など話す側の意見についても出し合い，相手に自分の意見を主張するためにはどうすればよいかについて考えることができた。また，振り返りシートには，「わかりやすく考えを伝えるのは内容だけではなく，伝え方や表現も必要だとわかった」「自分の考えを伝えることができたし，友達の考えもわかった」など主張性が高められた記述が見られ，第１時のねらいである「自分の考えをはっきり相手に伝えることができる」という主張性を育成するために自分の考えを深めることができたと考える。

また，⑤「自分のよいところを見つけることができた」を選択した生徒は14人と２番目に多くなっている。これは振り返りシートから，「ハキハキと話せた」「相手が聞こえやすい声で話せた」や話し合い活動で「大きい声で話すとわかりやすい」と意見が出たことが，相手にわかりやすく自分の考えを伝える事ができるという自分自身の長所として捉えることができたために，⑤「自分のよいところを見つけることができた」を選択した生徒が２番目に多い結果となったと考える。

第２時の自己評価では⑤「自分のよいところを見つけることができた」を選択した生徒が28人となった。活動中のワークシートには，「ふざける」という短所を「みんなに笑い

を届ける心を持っている」という長所に変換したり，「飽きっぽい」という短所を「いろんな事に挑戦することができる」という長所に変換したりする記述があった。話し合い活動で，変換してもらった長所について班で共有し，話し合うことで自分のよいところに気付くとともに，周りの仲間にも自分のよいところを知ってもらえたことで，振り返りシートでも，「自分のいいところだけではなく，みんなのいいところも見つけられてよかった」というような記述を６人の生徒がしており，話し合いを通して，自分のよいところだけではなく，周りの仲間のことについても知り，考えられたことがこのような記述につながったと考える。第２時のもうひとつのねらいである挑戦心については②「失敗をおそれないでチャレンジすることができた」，④「成功するかわからないことも意欲的に取り組むことができた」を選んだ生徒が数名しかいなかった。また，振り返りシートでは，「難しかった」と記述した生徒は１人しかいなかった。対象学年の生徒が自分の短所を考えることや短所を長所として表現することは困難であると想定していたが，活動自体は生徒にとって困難な活動ではなかったため，この活動は挑戦心への影響が少なかったと考えられる。しかし，振り返りシートには「ネガティブな考え方からポジティブな考え方になれた」「長所に変換してもらって嬉しかったし，自信が持てた」など挑戦心を育むための基盤となるような記述が見られた。これは話し合い活動で，変換してもらった長所について班で共有し，話し合って仲間とよいところについて相互理解できたことがこのような記述につながったと考えられる。この題材でより挑戦心を育むためには，生徒の状況を把握した上で活動の困難さの度合いを調整していく必要があると考える。

第３時の自己評価では，３つの自己有用感項目③「仲間の役に立つことができた」，⑥「仲間にほめられてうれしかった」，⑧「仲間の手伝いをすることができた」から１つ以上選んでいる生徒が全体の約９割となった。話し合い活動で使用したワークシートには「諦めず最後まで考えてくれた」「最後までみんなをまとめてくれた」などの記述があり，話し合い活動で肯定的な意見について共有し合い，相互理解できたことで，仲間から認められる体験を通して，ねらいである「クラスの人からほめられる」「クラスの人の役に立っている」と実感できたことが自己評価の選択につながったと考える。自身のこれまでの授業では，動物園づくりのような楽しい雰囲気の中で行う題材では「楽しかった」という表面的な振り返りになってしまうことが多かったが，振り返りシートの記述では，８人の生徒が「嬉しかった」と答えており，話し合い活動で仲間から認められたと実感したことで喜びの気持ちが表れ，「嬉しい」という表現につながり，話し合い活動を通して自己有用感を更に高められたと考える。

（２）事前・事後調査結果

自己肯定感の高まりが見られたかを検証するために，事前・事後調査から「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と肯定的な回答をした生徒の結果を分析した。（表５）

表５　事前・事後調査の結果

授業	題材	ねらい	事前（n=50）	事後（n=46）	差（ポイント）
①	すごろくトーク	主張性	74%	87%	+13
②	二人でリフレーミング	長所	76%	85%	+9
		挑戦心	55%	77%	+22
③	動物園づくり	自己有用感	61%	75%	+14

第２時の活動では挑戦心への影響が少なかったと考えられるが，事前・事後調査を比較すると挑戦心の高まりの差が大きい結果となった。これは題材中や話し合い活動で自分自身や仲間を肯定的に捉える授業づくりをしたことで，自分に自信を持ち，前向きな気持ちになれたことにより，全３時間を通して挑戦心が育まれたと考えられる。

振り返りシートの記述や自己評価の分析から，授業ごとの活動や話し合い活動によってねらいに沿った授業を展開することができたと考える。話し合い活動を充実させ，振り返りシートを活用して，自分の考えや気持ちの変容についてじっくりと振り返る場面を設定

したことで，**表５**の差から，全３時間の提案授業によって「主張性」，「長所や挑戦心」，「自己有用感」を育むことができたと考える。

（３）自身に対する感情の変容が大きかった生徒についての分析

当該生徒は，日頃からおとなしく自分のことを周りに伝えるのが苦手で，友人関係も限定的である。しかし，事前・事後調査で８つの質問項目について４件法で回答した「そう思う」を４ポイント，「そう思わない」を１ポイントとし，全生徒の事前調査の合計と事後調査の合計の差を比較すると，当該生徒は＋10ポイントとなり，全生徒の中で最も上昇していた。また，振り返りシートの記述では，「褒められている気分になってよかった」，「自分はこれまでグループでは話しづらかったけど，みんなからの意見を聞いてすごく嬉しかったし，少し自信がついた」など全３時間の活動を通してグループで活動することに前向きな気持ちが見受けられた。協力教員へのインタビュー調査では，最近とても楽しそうに学校生活を送っている姿や授業にも前向きに取り組む様子が見られるという感想が聞かれた。このことから，この生徒にとって提案授業の効果は高かったのではないかと考える。

５　成果と課題及び今後に向けて

（１）成果と課題

グループアプローチの題材と関連性を持たせた話し合い活動を充実させ，自分や周りの仲間の考えや気持ちの変容について振り返る場面を設定したことで，活動中のワークシートや振り返りシートの記述から，提案授業のねらいである「主張性」，「長所や挑戦心」，「自己有用感」を高めることができたと考えられる。また，事前・事後調査で満足度について質問した「自分自身に満足している」という項目では，肯定的な回答をした生徒の割合が高くなっていた。これは，提案授業によって「主張性」，「長所や挑戦心」，「自己有用感」を高められたことによって，自分自身の満足度の向上につながったと考えられる。

第１時に「主張性」をねらいとした題材を取り入れたことで，振り返りシートの記述や自己評価から第２時，第３時も「主張性」が高まったと考える。これは第１時の活動で自己開示し，お互いの理解を深め，人間関係づくりができたことが，第２時，第３時の「主張性」の高まりにつながったと考えられる。また，第１時で人間関係づくりができる題材を設定したことが，本研究の全体の成果にもつながったと考えられる。

事前調査で肯定的な回答をしていたが，事後調査で否定的な回答をした生徒が８人いた。そのうち５人が事後調査で「自己有用感」の質問項目に否定的な回答をしていた。また，協力教員へのインタビュー調査では，この５人が日頃から自己肯定感が低い傾向にあった。しかし，自己有用感をねらいとした題材での振り返りシートには，５人とも否定的な記述はなく前向きな気持ちが見受けられたことから，引き続き，個別の対応を継続しながら自己有用感の向上を図る必要があると考える。

（２）今後に向けて

本研究では学級活動の中にグループアプローチを取り入れ，意図的に自分の考えや気持ちの変容について話し合う場面を充実させ，自己肯定感の育成を目指した。ワークシートや振り返りシートを活用し，一定の効果が見られたため，これからもより自己肯定感を育成していくために，このような取組を計画的に行っていきたい。

＜注釈＞

注１　内閣府『我が国と諸外国の若者の意識に関する調査』,栃木県総合教育センター『自己有用感尺度』,国立教育政策研究所『令和３年度全国学力・学習状況調査報告書』の調査項目を参考に作成した。

＜引用文献＞

※１　教育再生実行会議（第十次提言）「自己肯定感を高め，自らの手で未来を切り拓く子供を育む教育の実現に向けた，学校，家庭，地域の教育力の向上」p.15（2018）

※２　内閣府『我が国と諸外国の若者の意識に関する調査　第２部調査の結果　第１章人生観関係』p.8（2018）

※３　文部科学省「我が国の子供の意識に関するタスクフォースにおける分析結果」 p.5（2017）
※４　文部科学省『中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説　特別活動編』東山書房 p.52（2018）
※５　教育再生実行会議（第十次提言）「自己肯定感を高め，自らの手で未来を切り拓く子供を育む教育の実現に向けた，学校，家庭，地域の教育力の向上」p.15（2018）
※６　木村正徳「グループ・アプローチとその実際的研究-キャリア教育への実践から-」『平成 20 年度研究紀要』和歌山県教育センター学びの丘 p.1（2009）
※７　木村正徳「人間関係づくりを目的としたグループ・アプローチの実践-教育センターと学校が連携して取り組んだ実践事例-」『平成 24 年度研究紀要』和歌山県教育センター学びの丘 p.51（2013）
※８　文部科学省『中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説　特別活動編』東山書房 p.52（2018）

＜参考文献＞

・栃木県総合教育センター『自己有用感尺度』(2014)
・国立教育政策研究所『令和３年度全国学力・学習状況調査報告書』（2021）
・青森県総合学校教育センター『学級開きや普段のホームルーム活動で使えるグループアプローチ』（2018）
・青森県総合学校教育センター『学級・ホームルーム活動・授業で使える「すごろくトーク」』(2020)
・白石孝久『自己肯定感がぐんぐん育つ学級づくりに役立つライフスキル』小学館（2020）