

自己肯定感を高める学級経営の実践的研究(低学年)

- 構成的グループ・エンカウンター手法を取り入れて -

三田川町立三田川小学校 教諭 岩崎 靖子

要 旨

本研究は、低学年から、一人一人の児童の自己肯定感を高め、あたたかな人間関係を築き、落ち着いて学習に取り組める学習環境の場をつくるための指導の在り方を探ることを目標に、実践的研究を行ったものである。学級活動の時間に、「構成的グループ・エンカウンター(Structured Group Encounter 以下略称... S G E)」のエクササイズを、学級の実態に合わせて配列の工夫をしたり、アレンジをしたりして活用すれば、他者理解や自己理解を促進することができ、自己肯定感が高まり、あたたかな人間関係を築くことができるということが分かった。

<キーワード> 自己肯定感 あたたかな人間関係 構成的グループ・エンカウンター

1 主題設定の理由

急激に変化する社会の中で、自分に自信がもてなかったり、友達との関係をうまく作れなかったりする児童が増えてきた。自分が大切にされているという安心感を実感することは、児童にやる気を与え、友達と助け合って、共により良く生きようとする力をはぐくむことにもつながる。支持的風土がはぐくまれている学級は、児童が安心して学習できる場となり、学習意欲も高まると思われる。学級経営に、S G E が効果的だと認知されている。S G E は、手法が豊富で、児童がゲーム感覚で取り組みながら、集団の中で人間関係を体験したり、互いに学び合ったりすることができる技法である。

学級経営に、S G E を取り入れることによって、一人一人の児童の自己肯定感を高め、あたたかな人間関係を築き、落ち着いて学習に取り組める学習環境の場を作ることができると思う。そこで、学級活動の時間に、S G E のエクササイズを、学級の実態に合わせて配列の工夫をしたり、アレンジをしたりして活用することが、自己肯定感を高めるために有効であると考え、本主題を設定した。

2 研究の目標

一人一人の児童の自己肯定感を高め、あたたかな人間関係を築き、落ち着いて学習に取り組める学習環境の場を作るための指導の在り方を探る。

3 研究の仮説

学級活動の時間において、学級の実態に合わせて配列の工夫をしたり、アレンジしたりしたS G E のエクササイズを実施していけば、一人一人の自己肯定感を高めることができるであろう。

4 研究の内容と方法

S G E についての文献や資料を基に理論研究を行う。

学級の実態に合わせたS G E のエクササイズの配列の工夫及びアレンジをする。

検証授業(第2学年)を実践し、仮説を検証する。

5 研究の実際 1 (実践化への手立て)

(1) 自己肯定感とあたたかな人間関係のとらえ方

自己肯定感とは、自己に対する肯定的な感情のことであり、自分自身で自分を認めたり、他者から認められたりする対人関係の中ではぐくまれていくものである。

あたたかな人間関係とは、互いを認め合う雰囲気の中で、あるがままの自分を出し友達も受け入れ、誰とでも協力し合って共により良く生きようとする関係のことである。

個人と集団との関係は、らせんのように絡まっている。したがって、学級集団を育成するということは、児童一人一人の育成につながり、児童一人一人への対応は、結果として学級集団の育成につながっていくのである。S G Eは、個と学級集団の育成を同時に行うことのできる手法であり、自己肯定感とあたたかな人間関係を共に高めていくことができると考える。

(2) 児童の実態把握

児童の実態を、Q Uを参考にしたアンケートと P O E Mという2つの質問紙法を用いて把握した。

ア Q Uを参考にしたアンケートによる実態把握

このQ Uは、承認意識、被侵害意識を問う各5問の合計得点を基に、児童と学級集団の特徴をつかむものである。Q Uの小学校1・2年生は標準化されていないが、「参考資料 学級満足尺度小学校1～2年用」を図書文化社の許可を得て使用した。図1に示すように、「クラスの中に友達がいる」の項目では85%、「休み時間は友達と遊んでいる」の項目では82%の児童が、「よくある」「時々ある」と答えていて、友達関係はうまくいっているように思える。しかし、図2に示すように「クラスの人に嫌なことを言われる」の項目では65%、「クラスの人に乱暴なことをされる」の項目では53%、「遊びで仲間に入れてもらえない」の項目では39%の児童が「よくある」「時々ある」と答えているということは、児童間の友達関係に関心が薄く学級で満足して過ごすことができていないと思われる。また、「自分のことが好きですか」という項目については、「あまり好きじゃない」「嫌い」と答えた児童が59%いる(p. 46図10参照)。

イ P O E Mによる実態把握

P O E Mは、人格あるいは不適応行動を形成すると考えられる要因的特性を測定することによって、個性を理解し、不適応行動を早期に発見することをねらいとしている。特性の測定結果をある判定基準に照らして、各特性ごとに適度な場合(適応)、低すぎる場合(不適応)、高すぎる場合(過剰適応)の3種の判定を行う日常の教育・心理検査である。図3に示すように、受容感(どれくらい周囲から受け入れられていると感じているか)の項目では、適応児童が74%で、標準より多かったが、効力感(どれくらい自信があると感じているか)やセルフコントロール(自分の気持ちや感情を自分で

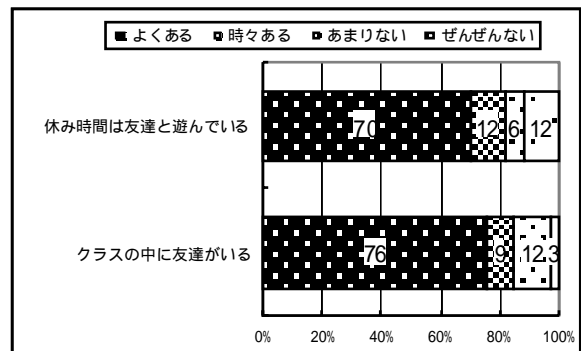


図1 承認意識の割合

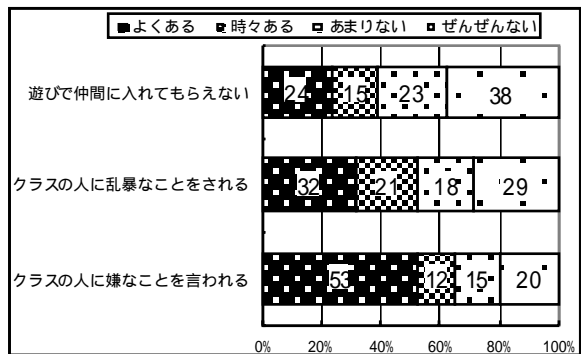


図2 被侵害意識の割合

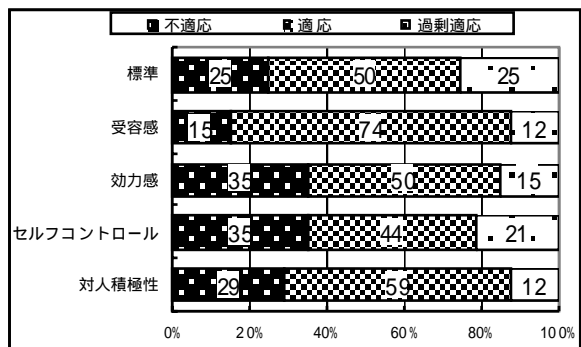


図3 適応状況

コントロールできるか)や対人積極性(自分の考えをどれくらい主張できるか)の項目では、不適応児童が、標準より多かった。日常の観察からは大きなトラブルはないため、表面的な付き合いはできているが、本音を出して付き合い合っていないことが分かる。

ウ 抽出児の実態把握

表1 抽出児の実態(POEMによる把握)

日常の観察より、友達とかかわることの苦手なA児・B児・C児に焦点を当てて、Q Uを参考にしたアンケートとPOEMにより分析を行った。

項 目	A児	B児	C児
クラスの人には私に親切でない			
友達と同じくらいにできないものが多い			
一生懸命やっても良い点は取れない			
難しい問題だとすぐにあきらめる			

印は、「はい」と答えている項目

Q Uを参考にしたアンケートで

は、3人とも承認意識が低く、被侵害意識は高く、学級集団への適応感が低いことが分かる。また、「自分のことが好きですか」という項目についても、「嫌い」と答えていた。POEMでは、表1に示すように、3人とも周りの人が自分を受け入れてくれているという意識が薄く、自信ももてていないことが分かる。このような結果より3名を抽出児として選び、変容を見ることにした。

(3) 研究の全体構想

本研究では、自己肯定感を高めるために、他者理解・自己理解(自分の良さを肯定する)まで段階的にねらいを設定することが必要であると考えた。他者理解・自己理解を促進するには、まず、友達と触れ合うことが大切だと考え、友達と仲良くなるリレーションづくりから始め、次に自分や友達について認識し、友達とかかわらせながら、友達の良さや自分の良さを認めることができるようにする。リレーションづくり・他者理解・自己理解というそれぞれのねらいを達成するために、SGEを学級の実態に合わせて配列の工夫やアレンジをして活用すれば、一人一人の自己肯定感が高められ、あたたかな人間関係を築くことができ、落ち着いて学習に取り組める学習環境の場を作ることができると考えた。

(4) 配列の工夫とアレンジ

エクササイズは、ねらいに沿って選び、配列の工夫とアレンジ及び1時間の授業の流れの工夫をした。

ア エクササイズの配列の工夫

自己肯定感の高まりに向けて、次頁図4に示すように「友達と遊ぼう」「自分や友達を知ろう」「自分にも友達にも良いところがあるな」の3段階を設定し、それぞれのねらいにより、エクササイズを選択する。友達関係に関心が薄く本音を出して付き合い合っていない、という児童の実態に合わせて、まず、いろいろな友達と触れ合うことが大切だと考えた。たくさんの友達と触れ合わせながらリレーションづくりをするために、活動性が高く児童がやり方を理解しやすい「木とリス」のエクササイズを行った。次に、スキンシップを通して友達にもっと親しみを感じて仲良くなって欲しいと思い、「なかよく作ろうクリスマスツリー」を行った。そして、友達は自分とは好きなものや嫌いなものと同じだったり違ったりするんだ、と他者の存在を感じて他者理解をするために、「教えてジャンケン」を行った。さらに、「サイコロ話」を行い、友達の話を聞いたり、自分の話を聞いてもらったりすることで他者理解を進めていった。そして最後に、友達から自分の良いところを伝えてもらうことを通して、自分の良さを知り、自己理解を進めることができるように、「いいところ教えるね」のエクササイズを行った。

イ アレンジ

学級の実態に合わせてSGEを活用するために、SGEを次頁図4に示すように、「所属するメンバーの構成」「取り組ませる集団の人数」「ルール」「活動時間」「活動のレベル」「活動内容に伴う留意点」で構成した。所属するメンバーの構成は、リレーションづくりでは、学級のできるだけたくさんの友達とかかわらせるため、男女混合の偶然性のある集団で行った。他者理解・自己理解を進めるときは、自分のことや自分の気持ちを表現できるように、教師が意図的に構成した男女混合の対立の

ない少人数の集団で行った。取り組ませる集団の人数は、シェアリングで話しやすいようにということを配慮した。ルールは、リレーションづくりでは、楽しく活動させるために、話を聞く雰囲気を作るためのルールを示した。他者理解・自己理解を進めるときは、相手が傷付かないよう配慮したルールを示した。活動時間は、リレーションづくりでは、エクササイズ活動を重視して、エクササイズ30分・シェアリング5分として、他者理解・自己理解を進めるときは、自分の気持ちを出せるように、エクササイズ20分・シェアリング15分とした。活動のレベルは、身体的活動性の高いものから、内面に目を向けるものへと上がるように設定した。活動内容に伴う留意点は、それぞれのエクササイズが進めやすいものにした。「木とリス」では、段階的に練習を入れて進めた。「なかよく作ろうクリスマスツリー」では、練習時間を10分間と長く設定した。「教えてジャンケン」では、同じ相手と5分間続けたり、質問例を提示したりした。「サイコロ話」では、身近な話題を6つ設定し、事前に考える時間を与えた。「いいところ教えるね」でも、3日前から友達の良いところを見つけて記録させておき、参考にさせた。

ねらいの 高まり	友達と遊ぼう (リレーションづくり)		自分や友達を知ろう (他者理解)		自分にも友達にも 良いところがあるな (他者理解・自己理解)
エクササイズ	木とリス	なかよく作ろう クリスマスツリー	教えて ジャンケン	サイコロ話	いいところ 教えるね
所属する メンバーの構成	男女混合の偶然性のある集団 (たくさんの友達とかかわらせる)		男女混合の教師が意図的に構成した小人数集団 (気持ちを出しやすくするため対立のない関係)		
取り組ませる 集団の人数	3人組	7人組	2人組	4人組	
ルール	話を聞く雰囲気をつくるため ・無駄なおしゃべりをしない 等		相手が傷つかないように配慮するため ・ふざけない・相手の気持ちを考える 等		
活動時間	エクササイズ30分 シェアリング5分 (エクササイズの活動を重視)		エクササイズ20分 シェアリング15分 (エクササイズの活動とシェアリングを重視)		
活動のレベル	身体的活動性の 高いもの	集団で試行錯誤の 幅が少しあるもの	自分の考えや思いを出さなくてはならないもの		
活動内容に 伴う留意点	練習を入れて慣 れさせながら行 う	練習(考えたり協 力したりする)時 間を長く取る	質問例を提示し、 同じ相手と5分 間続ける	話しやすい話題 で、事前に考え る時間を与える	事前に友達の良 いところを見付 けて記録してお く

図4 配列の工夫とアレンジ

ウ 1時間の授業の流れの工夫

低学年は、自力でエクササイズでの体験を振り返り、感じたことや気が付いたことを自己表現し、友達と分かち合うことが難しいので、他者理解・自己理解を進めるときは、シェアリングに時間を十分に取って、自分の気持ちを出せるように、1時間の授業の流れを工夫した(図5参照)。ウォーミングアップは、ねらいを達成するためのショートエクササイズやグルーピングを行い、エクササイズにつなげるようにした。シェアリングは、図5に示

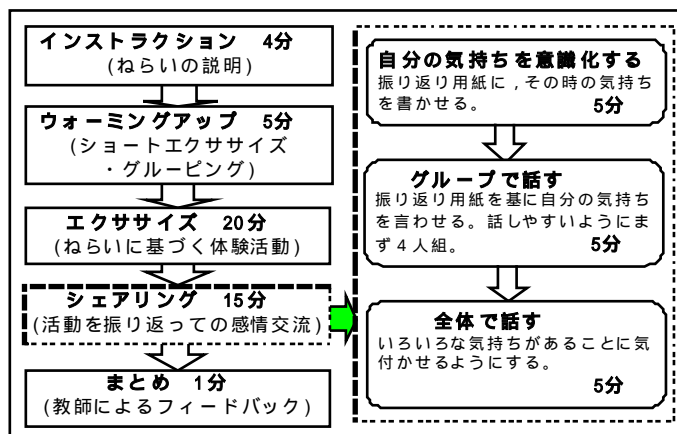


図5 1時間の授業の流れとシェアリングの工夫

すように、段階を追って行った。

(5) 検証の視点

検証は、個と集団で見ることにした。学級の実態に合わせて配列の工夫やアレンジをしたエクササイズを実施することにより、一人一人の自己肯定感が高まったかと、あたたかな人間関係のある学級になったかを検証する。

6 研究の実際 2 (授業実践による検証)

(1) 検証授業(平成17年2月実施, 第2学年34名)

ア 題材名 「友だちのいいところをさがして教えよう」

イ ねらい 「いいとこ教えるね」のエクササイズで、友達から自分の良いところをカードに書いて伝えてもらうことを通して、自分の良さを知ることができる。

ウ 授業展開

児童の活動	アレンジ	児童の様子
ウォーミングアップ (5分)	ねらいを達成するために「友達ウォンテッド」をする。	・ 誰かなと集中して聞いていた。 ・ 抽出児も含めて、和やかな雰囲気の中で活動していた。
ショートエクササイズ 「友達ウォンテッド」 エクササイズ (20分)	気持ちを出しやすい、対立のない男女混合の4～5人組でグルーピングする。 3日前から友達の良いところを見つけて記録しておく 相手が傷付かないよう配慮したルール(ふざけない・相手の気持ちを考える)を示す。	・ ほとんどの児童が、友達の良さをその場でさっと浮かばないため「よさ見つけカード」を参考に、「いいとこカード」を書いていた。 ・ 自分の良いところが書かれた「いいとこカード」をうれしそうにもらい、笑顔で読んでいた。
(1) 「いいとこカード」を書く (2) 「いいとこカード」を渡す (3) もらった「いいとこカード」を読む シェアリング (15分)	振り返りカードは、気持ちによって色分けした用紙を用い、書きやすいように、項目を提示する。	・ シェアリングのやり方に慣れてきて、気持ちを素直に出すことができている。友達の話の静かに聞くことができている。
(1) 振り返りカード記入 (2) 4人組で感想を言う (3) 全体で感想を言う		

エ 考察

「友達のいいところを見付けることができ良かった。」「自分のいいところを見付けてもらってうれしかった。」という感想から、友達の良さや自分の良さに気付くことができたと言える。

(2) 自己肯定感の高まりについての考察

Q Uを参考にしたアンケートで見ると、抽出児3人とも承認意識の得点が上がリ(図6参照)、被侵害意識の得点下がって(図7参照)、10月に比べ2月の方が学級で満足して生活できていることが分かる。

また「自分のことが好きですか」という項目についても「嫌い」から「まあまあ好き」に変わっていて、自己肯定感が高まっていると言える。

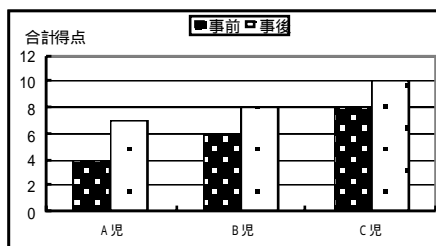


図6 承認意識の変容

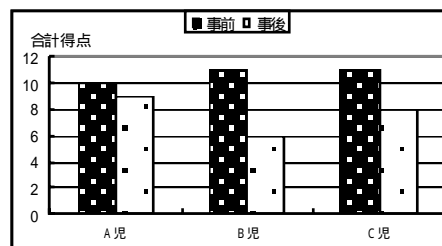


図7 被侵害意識の変容

(3) あたたかな人間関係のある学級集団についての考察

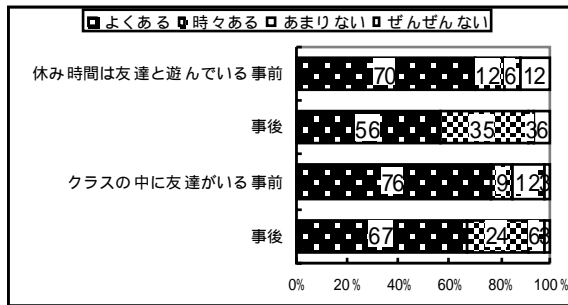


図8 承認意識の割合の変容

図8に示すように、承認意識は事前とあまり変わりなく高いと言える。図9では、「よくある」について見ていくと、「クラスの人に嫌なことを言われる」の項目では、53%から18%に、「クラスの人に乱暴なことをされる」の項目では、32%から3%に、「遊びで仲間に入れてもらえない」の項目では、24%から6%に変容している。このことから、学級に友達を認める雰囲気ができていると言える。

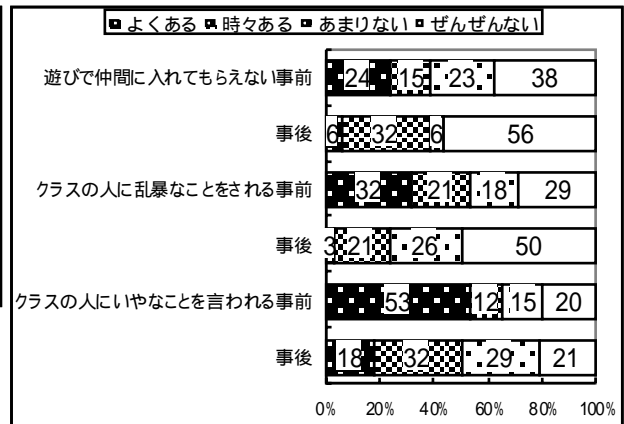


図9 被侵害意識の割合の変容

7 研究のまとめと今後の課題

(1) 研究のまとめ

低学年から、一人一人の児童の自己肯定感を高め、あたたかな人間関係を築き、落ち着いて学習に取り組める学習環境の場を作るための指導の在り方を探ることを目標に実践的研究を行って、次のような成果が得られた。

ア 教師の日常観察と標準化された客観的資料の両方で把握することにより、児童や学級集団の実態を把握することができた。実態に沿ったねらいの設定や配列の工夫やアレンジができた。

イ エクササイズ配列の工夫で、リレーションづくりから始め、徐々に内面に向かい、他者理解から自己理解へと進めていったため、友達の良さや自分の良さに気付くことができた。

ウ 「自分のことが好きですか」の項目に、「とても好き」と「まあまあ好き」と答えた児童が、41%から79%に増え、自己肯定感が高まっていると言える(図10参照)。

エ 自分のことだけでなく、友達のことでも考えることができるようになり、授業中に、教師の話聞いていない友達には、しっかり聞くように、強く注意するのではなくやさしく教えるようになった。昼休みも、友達を誘う児童が出てきて、外で一緒に仲良く遊ぶ姿が多く見られるようになった。帰りの会の「いいところ見つけ」の視点も広がり、いろいろな友達のいろいろな良さを認めることができるようになった。これらのことから、あたたかな人間関係ができってきたと言える。

(2) 今後の課題

個と学級集団の育成を同時に行うことができるSGEを活用するために、年間計画の中に位置付け、教科・朝の会・帰りの会の時間を利用した効果的な取り入れ方を探っていきたい。

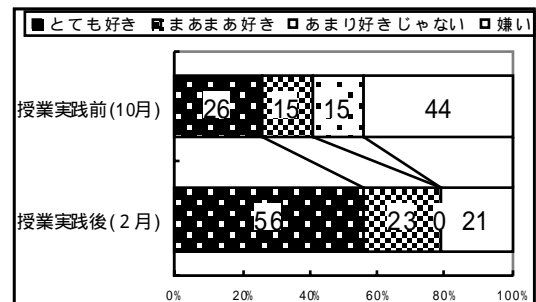


図10 自分のことが好きか

参考文献

- ・ 國分 康孝総編集 『構成的グループエンカウンター事典』 2004年 図書文化
- ・ 河村 茂雄編著 『グループ体験による学級育成プログラム』 2004年 図書文化
- ・ 応用教育研究所共著 『POEM』 平成13年 図書文化