

要 旨

本研究は、不適応行動を示す生徒に対して、高校生という時期の特徴を考え、自己存在感を高めるための支援の在り方を探るものである。手立てとして、ショートホームルームに構成的グループエンカウンターを継続して取り入れるとともに、保健体育の体ほぐしの運動に構成的グループエンカウンターのねらいを取り入れたプログラムを組み、実践した。また、ワークシートへのコメントや、カウンセリングマインドを生かした面談等で、気になる生徒と個別にかかわりをもつようにした。これらを通して、生徒は自分のよさに気づき、人との違いを受け止められるようになってきた。

〈キーワード〉 ①不適応行動 ②自己存在感 ③構成的グループエンカウンター
④体ほぐしの運動

1 研究の目標

不適応行動を示す生徒に対して、集団の中での活動や個別のかかわりを通して、自己存在感を高めるための支援の在り方を探る。

2 目標設定の理由

今日我が国では、未成年の喫煙や飲酒、ドラッグ、性感染症など、数多くの問題を抱えている。高校生においても、タバコを吸ったり、自分や相手の事を十分に考えずに、興味本位で性交渉をして性感染症にかかったり、自分自身を大切にできず、不適応行動を示す生徒が少なくない。このような生徒は、自分の存在を認めてもらえるような経験が少なく、日々の生活の中で、自己の存在意義、つまり「自己存在感」を感じることができていないのではないだろうかと思われる。また、有元典文の研究でも、「不適応行動の体験が多い者は、現実生活や自分の将来に対して理想や目標がなく、自己存在感のなさが強い」¹⁾ことが示唆されている。この事からも、不適応行動を示す生徒の多くは、自分自身を大切にしたり、自信をもったりすることができず、自己存在感を感じることができていないと考える。

以上のことから、不適応行動を示す生徒たちが自分自身を大切に、日々の生活を有意義なものとするためには、自己存在感を高めることが大切であると考え。自己存在感は、他者とのかかわりの中ではぐくまれるものが多い。それは、生徒が他者に認められたり、必要とされたりする経験などを重ねることで、自分が価値ある存在だと感じることができるからである。ところが、高等学校では、小・中学校と比較すると、互いにかかわり合う集団の活動が少なく、また、教科担任制で、日常的に教師がかかわる時間も少なく、自己存在感をはぐくむ手立てが十分ではないと感じる。そこで本研究では、不適応行動を示す生徒に対して、個別のかかわりとともに、集団の中で他者とかかわる場面や手立てを工夫することで、自己存在感を高めていきたいと考え、本目標を設定した。

3 研究の内容と方法

- (1) 生徒指導や自己存在感について、文献や先行研究などの資料を基に、理論研究を行う。
- (2) 生徒指導・教育相談の手法・技能を研究し、実践を通して習得を図る。
- (3) 事例研究を通して、集団の活動や、個別のかかわり方を研究する。
- (4) 研究の成果と課題をまとめる。

4 研究の実際

(1) 研究の構想

グループ研修の方向性を受け、高校生という時期の特徴と、自己存在感の関係について研究を進めた。高校生という時期は、青年期に属し、体は大人でも、精神的にはまだまだ未熟で、心と体がアンバランスな時期である。青年期は、「自分自身は何であるか」、「自分はどのような存在か」など、自分の存在価値について考え、自分の居場所を求める時期でもある。これがうまくいかなければ、劣等感を抱いたり自己否定に陥ったりしやすく、自分の存在価値を感じられなくなってしまうことがある。そこで、青年期である高校生の時期に、生徒が心と体のバランスをうまく取りながら、自分をより深く理解していくことができれば、自己存在感を高めることができると考えた。

本研究では、グループ研究で設定した、自己存在感を支える7つの基盤の内、「自己理解」と「所属感」に焦点を当て、これらを育てていくことで、自己存在感を高めていこうと考えた。発達段階から考えると、高校生であれば、一人でも自分自身を振り返ったり、見つめ直したりするような活動ができる。そこで、グループ研究で明らかにした3つの視点の中の、「自分の振り返りの中で」の視点をを用い、生徒の「自己理解」を深めていきたいと考えた。また、高等学校では、互いにかかわり合う集団の活動の場が限られ、生徒は、集団の中での「所属感」を味わう機会が少ないと感じる。そこで、「集団のかかわりの中で」の視点をを用い、生徒が相互にかかわり合う活動を意図的に取り入れることで、集団への「所属感」を味わわせたいと考えた。これらのプログラムを継続して行うことで、自己存在感を高めていくこととした(図1)。

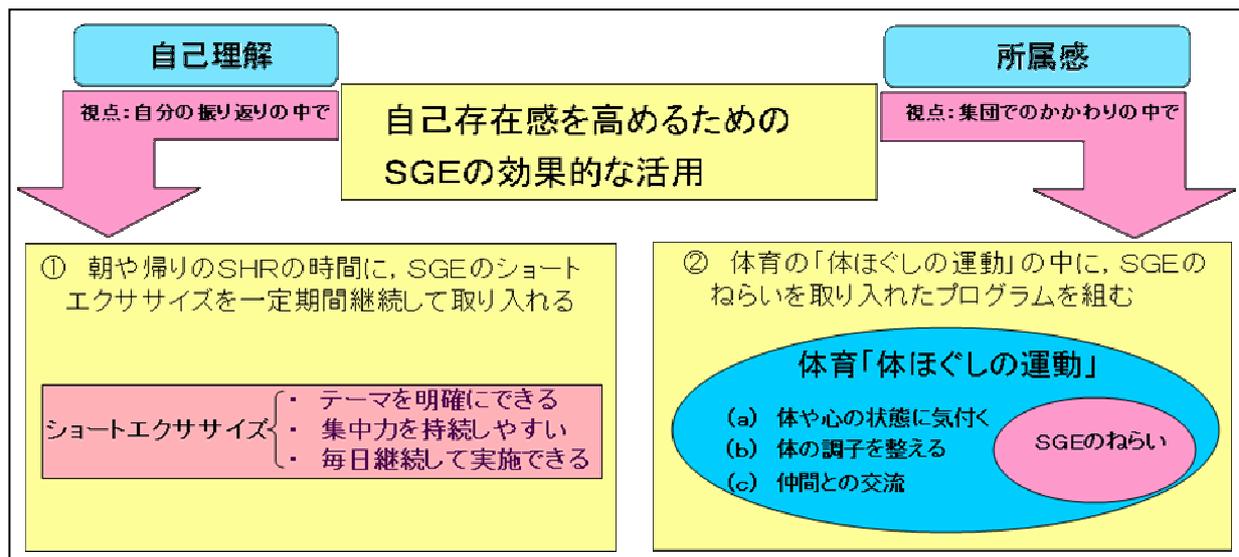


図1 研究の構想図

(2) 事例研究

ア 「自分の振り返りの中で」の視点でのアプローチ

生徒が自己理解を深めるために、構成的グループエンカウンター(以下SGE)を活用した。活用する際には、「自分の振り返りの中で」の視点をを用いることで、教師がSGEのねらいと、自己理解とのつながりを明確にして取り組ませていくことが大切であると考えて計画した。手立てとして、朝や帰りのショートホームルーム(以下SHR)の時間に、SGEを取り入れた。その中でも、生徒がじっくりと自分を振り返ることのできるようなショートエクササイズを計画し、実施した(次頁表1)。ショートエクササイズは、テーマを明確にできる、集中力を維持させやすい、毎日継続して実施できるなどのメリットがある。また、高等学校は、集団で活動をする時間を設定することが難しい状況にある。しかし、SHRの時間であれば、比較的设置しやすく、日常的に取り組

みやすい。短時間ではあるが、継続して行っていく中で、生徒が自分を振り返り、より深く自分を見つめることで、自己理解が深まると考えた。

エクササイズを行う順序として、最初は、選択肢があるような、比較的簡単なものから始めることで、生徒が取り組みやすいような工夫をした。その後徐々に、生徒が自分自身についてじっくりと深く振り返ったり、考えたりするような内容のものを取り入れ、さらに、生徒が、普段の生活の中における他者とのかかわりを振り返ることを通して自分を見つめるものへと内容を深めていった。

表1 SGEの実際

	エクササイズ	主なねらい	内容	期間
①	エゴグラム	自分の性格の特徴を知り、よりよい人間関係作りに生かす。	エゴグラムを行い、その結果を、今後の生活に生かせるようにする。	1日
②	1日5分の自分探し	自分の心の中を見つめ直す落ち着いた時間をもつ。	最近周囲から言われることを思い出し、それについてどのように思うか考える。	1週間
③	養育費の計算	親から「してもらったこと」を考えることで、周囲の人に支えられていることに気付く。	1年間に親から買ってもらった物、生活費などを計算する。	1日
④	気になるあなたへ	相手の立場になって考えることで、違う見方や考え方があることに気付く。	今、気になっている人に手紙を書いて、その人になりきって自分へ返事を書く。	1週間
⑤	内観	「お世話になったこと」や「してあげたこと」などを思い出すことで、自分や周囲の人について考える時間をもつ。	「お世話になったこと」「してあげたこと」「迷惑をかけたこと」を思い出す。簡単なメモに残して、振り返られるようにする。	1週間

生徒は、自分のことについて、初めは気付かなかったことも、回を重ねていく中で、気付くことができたり、新たな発見があったりした。また、生徒が相手の立場に立って考えることで、自分を違う目線からとらえることができたり、新たな自分を発見できたりした。このように、朝や帰りのSHRで、継続してエクササイズに取り組む中で、生徒は自分をより深く見つめ、自己理解を深めることができた。

さらに、SHRの時間だけでなく、生徒がいつでも好きな時間に、自分を振り返ることができるように、パソコンを利用して活動ができる環境作りを試みた。そうすることで、教師や生徒が、時間が取れない場合にも利用でき、さらに、教師が気になる生徒に対して、個別にかかわりをもつ場合などにも利用できた。また、生徒も好きな時間に取り組むことができるため、それぞれのペースや状況に合わせて進めていくことができると考えられた。

イ 「集団でのかかわりの中で」の視点でのアプローチ

「集団でのかかわりの中で」の視点から、所属感を高める手立てを、教科（保健体育）の中で行った。保健体育は、その目標に「心と体を一体としてとらえる」とあるように、体を使いながら、心の状態にアプローチしていくことで、心と体のバランスをうまく取ることができる教科である。その中でも特に、「体ほぐしの運動」に着目した。「体ほぐしの運動」のねらいは、「自分や仲間の体や心の状態に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間との交流を豊かにする」である。「体ほぐしの運動」を通し

て、生徒が、集団でのかかわりをもつ中で、人とのつながりを感じ、これらの体験を積み重ねていくことで、所属感を高めてほしいと考えた。

また、「体ほぐしの運動」のねらいは、SGEのねらいと同じであったり、重なっていたりする。そこで、「体ほぐしの運動」の中に、SGEのねらいを取り入れたプログラムを組むことで、より一層の効果が期待できると考え、実践した（表2）。

表2 体ほぐしの運動の実践

	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動のねらい	SGEのねらい	教師の意図
①	手つなぎ鬼ごっこ	(a) 自分や仲間の体や心の状態に気付く (c) 仲間との交流を豊かにする	自己理解 他者理解	二人で協力する中で、相手を思いやる気持ちをもったり、相手の立場になって考えたりしてほしい。
②	手つなぎピタリ走	(a) 自分や仲間の体や心の状態に気付く (c) 仲間との交流を豊かにする	感受性の促進 他者理解	仲間の気持ちや考えを、言葉を使わず、体で感じとり、表現することで、一体感を味わわせたい。
③	ペアでのストレッチ	(a) 自分や仲間の体や心の状態に気付く (b) 体の調子を整える	自己理解 他者理解	互いの体の状態や、心の状態を感じることで、互いのよさや違いに気付かせたい。
④	肩もみエクササイズ	(a) 自分や仲間の体や心の状態に気付く (b) 体の調子を整える	他者理解 信頼体験	仲間で肩をもみ、コミュニケーションをとる中で、仲間のよさに気づき、仲間を信頼する気持ちをもってほしい。
⑤	ごろにやーん	(a) 自分や仲間の体や心の状態に気付く (c) 仲間との交流を豊かにする	信頼体験 感受性の促進	仲間に体を預けることで、仲間の呼吸を感じたり、体温を感じたりする中で、安心感を味わわせたい。
⑥	後ろ向きエレベーター	(a) 自分や仲間の体や心の状態に気付く (c) 仲間との交流を豊かにする	他者理解 信頼体験	仲間と協力して、タイミングを合わせることで、仲間への信頼感や、一体感を味わわせたい。

体ほぐしの運動でのシェアリングの際には、生徒が体で感じることを通して、心の気付きや、感じを深めるように支援した。その中で、生徒は、相手に体を預けたり、相手とタイミングを合わせたりすることを通して、相手を信頼し、受容する姿が見られるようになった。また、教師がSGEのねらいをしっかりと意識して行うことで、生徒への声掛けや、シェアリングの時間に効果的なかかわりをもつことができた。

一方、授業ごとに、自己評価（5段階評価）を行った。「協力」の項目での自己評価の平均は、4.4と高い評価が得られた。活動の中でも、グループの中の役割を分担したり、互いに声を掛け合って活動に取り組んだりする姿が徐々に見られるようになった。仲間と集団でかかわる中で、生徒は互いを受け入れ、協力する気持ちが生まれたようである。

以上のように、体ほぐしの運動で、生徒は、相手を信頼し、受容することができるようになり、相手とのつながりを感じたり、互いに協力し合ったりする姿が見られるようになった。このような体験の積

み重ねが、更には、所属感につながっていくと考える。

ウ シェアリング

エクササイズごとにシェアリングは行わず、数回のエクササイズの後、まとめてシェアリングを行った。その中でも特に、生徒4～5人のグループでのシェアリングに重点を置き、他者と意見や考えを分かち合うことができるように工夫した。互いの意見や考えを気兼ねなく出せるように、仲のよい生徒同志が自由にグループを作ることができるようにした。そうすることで、生徒は、互いの考えや気持ちを十分に出し合うことができ、自分のよさに改めて気付いたり、他者を深く理解したりする中で、自分を肯定的にとらえたり、自分を受け入れることができたりする姿が見られるようになった。

体ほぐしの運動では、体で感じることから、心の気付きや、感じを生徒が深めるようなシェアリングを行った。そうすることで、生徒は、体を通して自分と他者との違いや、自分や他者のよさに気付くことができた。また、かかわり合う中で、互いの気持ちや感じたことを十分に表現させることで、生徒は一体感を感じたり、安心感を得ることができたりしたようである。

エ 個別の支援

S G Eや、体ほぐしの運動を行っていく中で、特に気になる生徒に対しては、個別に話をする時間を設けた。その際に、カウンセリングマインドを生かし、受容的な態度で、しっかりと生徒の話聞き、自己開示をすることを心掛けた。生徒が安心して話ができるような環境作りに努めたことにより、話をしていく中で、自分の本音を話してくれるようになった生徒もいた。

また、S G Eのワークシートへのコメントを通して、生徒が個別の振り返りを深められるように支援した。ワークシートの中に、自分に対して、マイナスイメージを抱いている生徒に対しては、プラスにとらえられるようなコメントを返したり（リフレーミングする）、様々な物事に対して、違う見方ができるようなコメントを返したりすることで、新しい見方や考え方をもちことができた生徒もいた。

一方、体ほぐしの運動を恥ずかしがったり、嫌がったりする生徒に対しては、今の気持ちを大事にするように配慮した。活動の終りに、学習カードにそのときの気持ちを記入させ、その後、生徒が自分の気持ちに気付き、それを言葉として表現できたことについて認め、そのことが大切であるということ伝えた。

オ 生徒Aの変容

生徒Aは、学校を休みがちで、自分の気持ちを友達に余り見せず、自分を表現するのが不得意な生徒である。S G Eや、体ほぐしの運動を行っていく中でも、その様子や、ワークシートへの記入内容を見てみると、自分に自信がなく、自己存在感が低いと感じられる生徒であった。

次頁表3は、エクササイズを行う中で、ワークシートへ自分の思いを記入した内容を示したものである。エクササイズを行う中で、自分についてじっくりと振り返る時間をもつことができたようである。しかし、生徒Aは、自分に対してマイナスイメージを抱いてしまったり、他者から見られている自分と、自分から見た自分とのギャップに戸惑っていたりする様子が見られた。そこで、教師から、マイナスイメージをプラスに変えられるようなコメントを返す（リフレーミングする）ことで、違う見方や考え方ができるように支援した。

次頁表4は、教師からのコメントの内容と、その後の生徒Aの感想を示したものである。教師からのコメントを受けて、今までのものの見方を変えることができ、母親に対してのかかわり方を、よい方向に変えていこうとしている生徒Aの様子が見られた。また、グループでのシェアリングで友人と意見や考えを交換することで、生徒Aは、様々なものの見方や考え方があることに気付くことができた。自分に対するマイナスイメージを、生徒Aはプラスに変えることができたようである。

表3 生徒Aのワークシートへの記入内容

エクササイズ	生徒Aのワークシートへの記入内容
エゴグラム	エゴグラムの結果、冷静な「お兄ちゃんタイプ」でしたが、現実的なのかと、少し悩みます。よく友人から喜怒哀楽がないと言われてたり、冷めていると言われてたりするので、やっぱりそうなのかなと考えます。友達は大切にできる人になりたい。
1日5分の自分探し	私は、母から「悩みもなく自由気ままにしている」とよく言われます。そのことについて、今私は、「自分には意外に悩みもあるし、すごく考え込むことだってある」と思います。

表4 教師からのコメントと生徒Aの感想

教師からのコメント (リフレーミング)	お母さんから「悩みもなく自由気ままにしている」と言われているようですね。もしかしたら、お母さんに心配をかけないように頑張っているのではないですか。お母さんに悩んでいることを相談してみたらいいかもしれませんね。そうすればまた、違ってくるかもしれませんね。
生徒Aの感想	先生のコメントを読んで、もしかしたらそうだったのかなと考えます。なるべく悩み事はすべて相談して、母にいろいろと教えてもらいたいと思っています。また、グループのシェアリングでは、四人で話せて楽しかったです。久しぶりに話し合いをして、皆の意見を知ることができてよかったと思います。

5 研究のまとめと今後の課題

(1) 研究のまとめ

ア 自己存在感を高めるために、高校生の特徴を踏まえ、生徒が自分を深く見つめたり、集団の中での所属感を感じたりしてほしいと考え、「自己理解」と「所属感」に焦点を当てた。さらに、SGEを取り入れた手立てを考え、取り組む際の視点を明確にして実践することができた。

イ 高等学校の状況や、高校生の発達段階の特徴をとらえたプログラムを組み、実践することで、高等学校における自己存在感を高めるための支援の在り方の一例を示すことができた。

ウ 「自己理解」や「所属感」を育てる手立てを、同時に継続して行っていくことで、生徒に、自分を深く振り返り、違う見方や考え方ができるような変容が見られ、互いに協力しあうような姿が見られるようになった。

(2) 今後の課題

ア 「所属感」を深めるために、「集団でのかかわりの中で」の視点をういたが、少人数でのかかわりが多く、集団でのかかわりが十分にできなかった。そこで、徐々に、集団のかかわりへと深めていく必要がある。

イ 高等学校では、学級独自の時間が取りにくい現状があるので、シェアリングの時間の確保など、計画的に取り組む必要がある。また、生徒がいつでも好きなときに、自分を振り返る活動ができる環境作りのために、パソコンの活用も有効なものとして、工夫を重ねていく必要がある。

ウ より深く所属感を味わわせるためには、体ほぐしの運動だけでなく、他教科や、学校行事などのつながりをもたせて、長期的な計画で取り組む必要がある。

《引用文献》

- 1) 有元 典文 「若者のライフスタイル研究(4) 非行および問題行動に対する高校生の意識と実態Ⅲ」 2000年 財団法人社会安全研究財団 p.49

《参考文献》

- ・ 國分 康孝 『エンカウンターで学級が変わる 高等学校編』 1999年 図書文化
- ・ 高橋 健夫他 編 『体育科教育学入門』 2002年 大修館書店