

2 研究の実際 > (1) 理論研究

ア 自己肯定感について

(7) 自己肯定感とは

『生徒指導リーフ』(国立教育政策研究所)によると、自己肯定感とは、心理学用語 Self Esteem の訳語として定着した概念である「自尊感情」とほぼ同じ意味合いで用いられ、「自分自身に満足している」「自分にはよいところがある」などのような、自己に関する肯定的な評価であるとされています(図1)。

**自己肯定感**

**自己に関する肯定的な評価**

「自分自身に満足している」

「自分にはよいところがある」

『生徒指導リーフ』 Leaf18 より

図1 自己肯定感について

(4) 日本の子供たちの自己肯定感

図2は、日本を含めた7カ国の13~29歳の若者を対象とした意識調査の結果<sup>(1)</sup>です。

「自分自身に満足している」「自分には長所がある」といった自己肯定感(自己に関する肯定的な評価)に関する項目において、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した割合が、前者は45.8%、後者は68.9%と、日本は諸外国に比べて「そう思わない」割合が多いことが報告されています。

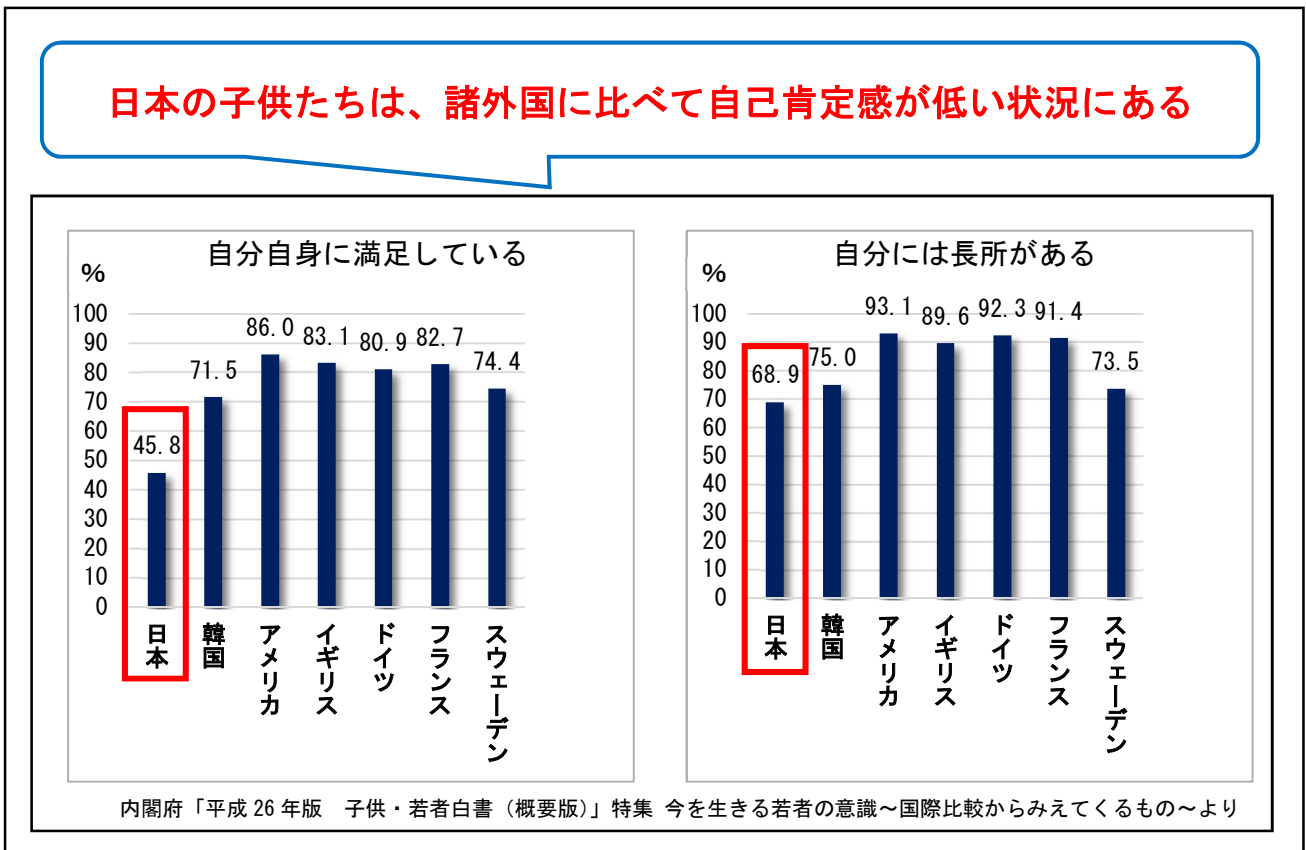


図2 自己肯定感に関する日本の子供たちの実態

「日本の子供たちの自己肯定感が低い現状について」(文部科学省)では、達成感や意欲等が低い子供ほど自己肯定感が低いとの結果が示されています。また、日本の子供たちの自己肯定感が低いことについて、滝充は、自分を謙虚に表現するという国民性と、実際に自信がない者が多いという2つの見方・考え方があるとした上で、後者については対策が必要だとしています(図3)。



図3 自己肯定感の低さの見方・考え方

(ウ) 発達の段階における児童生徒の自己肯定感

図4は、「日本の子供たちの自己肯定感が低い現状について」(文部科学省)における学年別の自己肯定感を調査した結果<sup>(2)</sup>です。

日本の児童生徒の実態として、学年が上がるごとに自己肯定感が低くなる傾向にあることが分かります。特に、「高い」「やや高い」の割合が小学校では4、5、6年生いずれも5割を超えているのに対して、中学校2年生で極端に低下し、4割を下回るという結果になっています。この結果は、小学校中学年頃から自己肯定感を持ち始め中学校では自己肯定感が低下するという、発達の段階における特徴とも合致します。自分自身を在るがままに受け入れ、できたことや努力したことを認め称賛されることで自分なりに満足できる児童期の自己肯定感の捉えに対して、思春期・青年期に入ると、社会性の発達とともに他者との比較や他者からの評価などが大きく影響するために、価値観や自分の可能性といった視点で自己肯定感を捉えるからであると考えます(図5)。

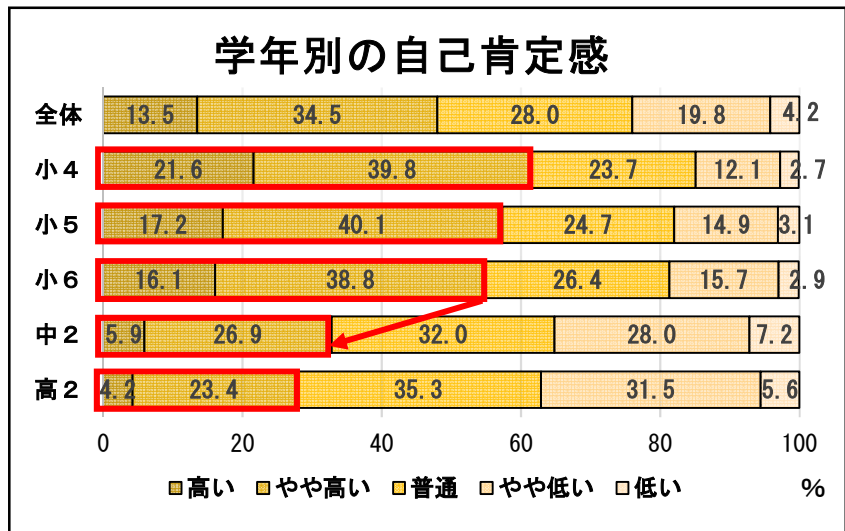


図4 学年別の自己肯定感

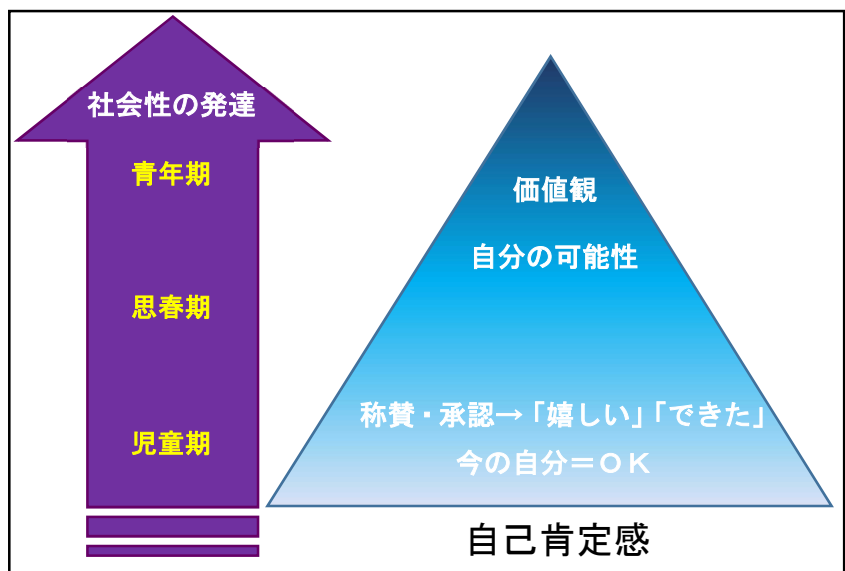


図5 発達の段階における自己肯定感の捉え

## イ ストレングスアプローチについて

### (ア) ストレングスアプローチとは

ストレングスアプローチは楽観主義的支援とも言われ、人の肯定的資質を探求する支援（自分自身で自分のストレングスに気付き、生かすことができるように支援する）として、医療や福祉の分野で実践されているアプローチです。山本眞利子は、ストレングスアプローチを「人の肯定的な資質であるストレングスなどのリソースを見つけ、それを活かすアプローチの全て」<sup>(3)</sup>と定義しています。また、ストレングスなどのリソースについて「人に備わっているもの、人にあるもの、人がもっているものは、相互に補い合いながら、解決や支援に活かせる可能性がある」<sup>(4)</sup>とし、人の持つポジティブなものや、一見、ネガティブに見えるものでさえ、生かし方によっては「強み」となると述べています（図6）。

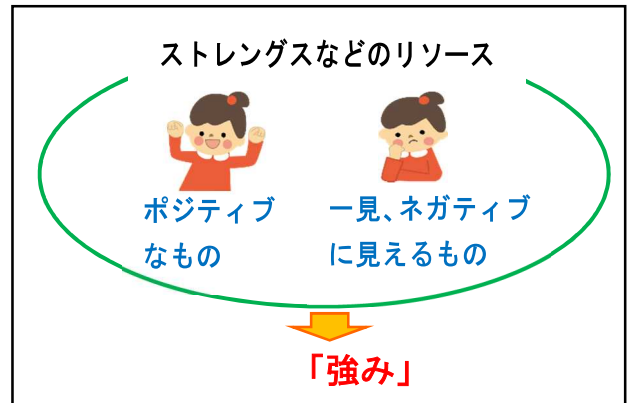


図6 ストレングスなどのリソース

### (イ) 学校におけるストレングスアプローチの活用

学習指導要領解説特別活動編や生徒指導提要では、自分への自信を持たせるための話し合い活動や互いのよさを学び合う場を工夫することの必要性が述べられています。本研究では、児童生徒のよさを「強み」（ストレングス）と捉え、児童生徒の自己肯定感を高める取組として、児童生徒の「強み」を生かすストレングスアプローチを取り入れることとしました。このような児童生徒が持つ「強み」を見付けて生かすという手法は、学校における教育活動になじみやすく、学校現場で取り入れやすいのでは

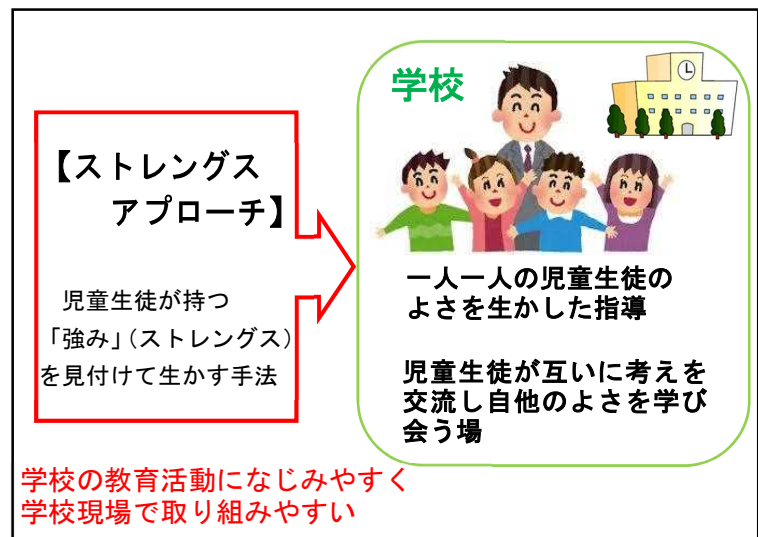


図7 学校におけるストレングスアプローチの活用

ないかと考えました（図7）。そこで、本研究では、医療や福祉の分野ですでに実践されているストレングスアプローチを、学校現場で活用しやすい授業モデルとして提案することとしました。

児童生徒の持つ「強み」を見付けて生かすという手法を取り入れるに当たり、本研究における授業モデルでは「強み」について認知することから始め、その「強み」を生かす意欲や態度を育むようにするというねらいを持って、図8に示す流れで構成することとしました。

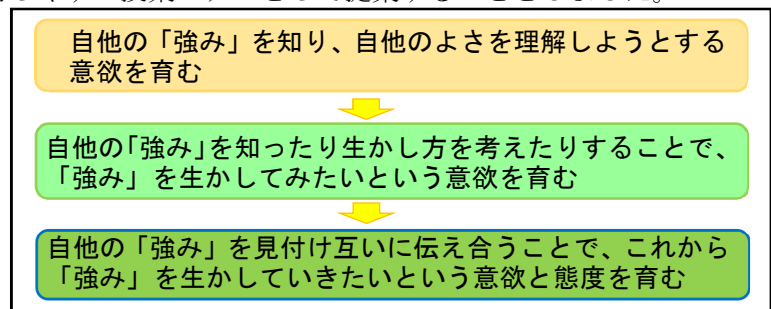


図8 授業モデルにおけるねらいと流れ

## ウ ストレングスアプローチを取り入れた授業モデルについて

### (ア) ウェビングマップとその活用

人の肯定的資質を探索する支援であるストレングスアプローチの具体的な手法には、「強み」をマップ上に書き出して視覚化するストレングスマップアプローチや友達「強み」をほめるストレングスコンプリメントアプローチ、自分の「強み」を生かすストレングスグッズアプローチなどがあります(図9)。本研究では、これらの手法を取り入れ、授業モデルを作成することとしました。

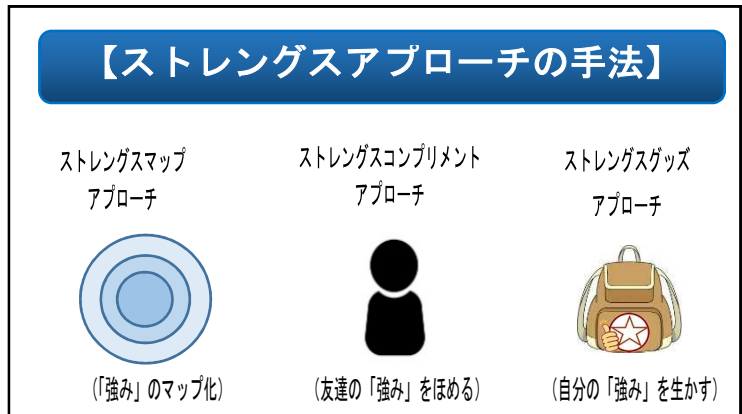


図9 ストレングスアプローチの手法

田村学は、児童生徒の効果的な思考力

育成に不可欠な手立てとして、思考ツール(シンキングツール)を提案しています。思考ツール(シンキングツール)について、「頭の中の情報を書き込むための図形の枠組み」<sup>(5)</sup>であると表現しており、その特長として、頭の中にあるイメージや情報を外に出すことを促し、視覚化されたものの関係性を見付けやすくするという、情報の可視化と操作化を挙げています。本研究では、この思考ツールの1

つであるウェビングマップにストレングスマップアプローチの手法を取り入れ、全ての授業で取り扱うこととしました。ウェビングマップはイメージマップとも呼ばれ、頭の中にある情報や漠然としたイメージを視覚化することで自己理解や他者理解につなげることができます。ウェビングマップの「ウェブ」とはクモの巣という意味であり、クモが巣を作るように1つのキーワードからつながりのある事柄をつなげたり、調べたいことをキーワードとしてその解決のために必要な事柄や方策を考えてつなげたりして、網のように広げていく手法です(図10)。

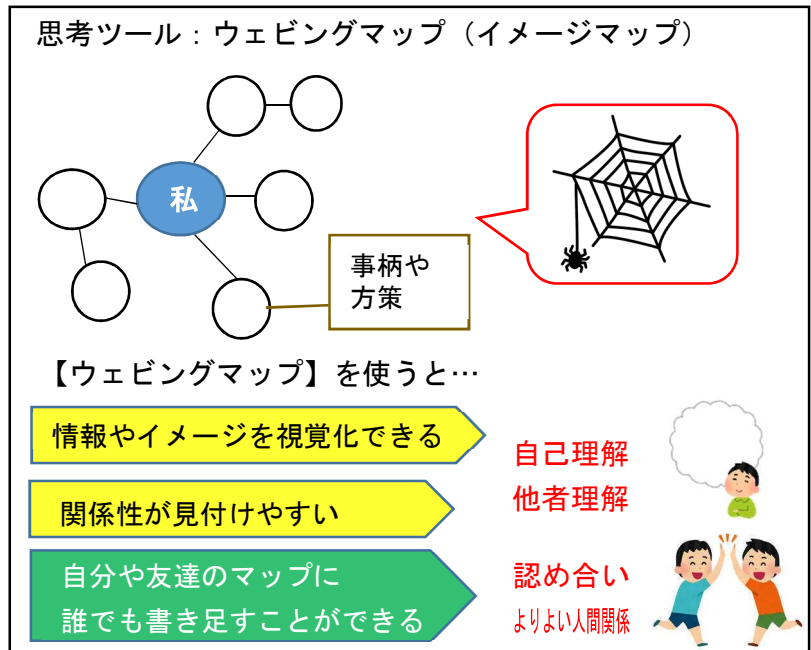


図10 ウェビングマップの手法とその効果

本研究では、自他の「強み」を知り、それを互いに認め合い伝え合う交流活動を通して、自己肯定感の高まりに迫りました。諸活動の中でウェビングマップの手法を用いることは、自分の「強み」をマップ上で表現することにより思考を広げることにつながると考えます。また、友達からもそのマップ上に書き足してもらうことにより、思考を分類し整理することが可能になると考えます。このようなマップ上での協同的な活動が、互いに自他のよさを認め合うことにつながり、よりよい人間関係の構築につながると考えました。

(イ) ストレングスアプローチの手法を取り入れた活動内容

本研究で作成した授業モデルの活動内容は、全3時間（各1時間）で構成し、各活動にストレングスアプローチの手法を取り入れました（図11）。

<p>① 自分や友達の「強み」を知ろう</p> <p>・ストレングスマッピングアプローチの手法を取り入れたウェビングマップを使って、自分や友達の「強み」を見付ける。</p>	<p>② 自分や友達の「強み」を生かそう</p> <p>・ストレングスコンプリメントアプローチを取り入れた構成的グループエンカウンターを通して新たに自分や友達の強みを見付ける。 ・ウェビングマップを使って、その「強み」を生かす方法を考える。</p>	<p>③ 自分や友達の「強み」を生かしていこう</p> <p>・ウェビングマップを使って、1～2時目で見付けた自分の「強み」を整理したり友達から書き加えてもらったりした後に、その「強み」を今後を生かしていこうとする。 ・（全3時間終了後）これまでの学習資料等を全てファイルにとじて、ストレングス・グッズとして配付する。</p>
--	--	---

図 11 本研究における授業モデルで取り入れたストレングスアプローチの手法

図 11 に示すストレングスアプローチの手法を取り入れた活動内容は、以下のとおりです（図 12）。

活動内容	小学校	中学校	高等学校
① 自分や友達の「強み」を知ろう	<p>「強み」について知る</p> <p><b>「強み」の定義を知る活動</b></p> <p>自分が持っているもの 「考え方・性格・行動・からだ」 ➡ <b>プラス</b> に思えること + <b>マイナス</b> に思えること</p> <p>自分ウェビング</p>	<p>「強み」（ストレングス）について知る</p> <p><b>「強み」の定義を知る活動</b></p> <p>人に備わっているもの、人にあるもの、人が持っているもの 「思考・感情・行動・からだ」 ➡ <b>ポジティブ（プラス）</b> に思えること + <b>ネガティブ（マイナス）</b> に思えること</p> <p>自分 Webbing</p>	<p>「強み」について知る</p> <p><b>「強み」の定義を知る活動</b></p> <p>人に備わっているもの、人にあるもの、人が持っているもの 「思考・感情・行動・からだ」 ➡ <b>ポジティブ（プラス）</b> に思えること + <b>ネガティブ（マイナス）</b> に思えること</p> <p>自分 Webbing</p>
② 自分や友達の「強み」を生かそう	<p>星☆いくつ</p> <p><b>自他の「強み」を見付ける交流活動</b></p> <p>ステップ アップ ウェビング</p>	<p>星☆いくつ</p> <p><b>自他の「強み」を見付ける交流活動</b></p> <p>Step Up Webbing ～解決への一歩～</p>	<p>星☆いくつ</p> <p><b>自他の「強み」を見付ける交流活動</b></p> <p>Step Up Webbing ～解決への一歩～</p>
③ 自分や友達の「強み」を生かしていこう	<p>お宝ウェビング</p> <p><b>自他の「強み」をこれから生かしていこうとする交流活動</b></p> <p>これがあれば大丈夫！</p> <p><b>自他の「強み」を確認する交流活動</b></p>	<p>Treasure Webbing ～「強み」の宝箱～</p> <p><b>自他の「強み」をこれから生かしていこうとする交流活動</b></p> <p>これがあれば大丈夫！</p> <p><b>自他の「強み」を確認する交流活動</b></p>	<p>Treasure Webbing ～「強み」の宝箱～</p> <p><b>自他の「強み」をこれから生かしていこうとする交流活動</b></p> <p>これがあれば大丈夫！</p> <p><b>自他の「強み」を確認する交流活動</b></p>
<p>※（3時間終了後） 3時間の学習で使用したワークシート等をファイルにとじ、「ストレングス・グッズ」として配付する</p>			

図 12 ストレングスアプローチの手法を取り入れた活動内容

## エ 「強み」に着目した交流活動について

### (ア) 「強み」に着目した交流活動とは

「強み」には本人に備わっているものと本人を取り巻く環境とがあります。本研究では、本人に備わっているもの（「属性（性質・性格）」「才能・技能」「関心・願望」）に焦点を当て、児童生徒が自分や友達の「強み」を知ったり互いの「強み」を伝え合い認め合ったりする交流活動を仕組むことにより、児童生徒の自己理解、他者理解の深まりや自己肯定感の高まりにつなげるとともに、児童生徒が互いに自他のよさを認め合うことのできる人間関係を築くことにつなげていきたいと考えます。

### (イ) 「強み」に着目した交流活動を円滑に進めるために

児童生徒の実態として、自己肯定感の捉えには個人差があり、自分の「強み」を抵抗なく伝えることができる児童生徒がいる一方で、自分から「強み」を伝えることをためらったり恥ずかしいことと捉えたりする児童生徒もいます。また、自己肯定感そのものの捉え方も発達の段階で異なり、児童生徒によっては自分への評価が厳しいがゆえの自己肯定感の低さもあると考えます（図 13）。

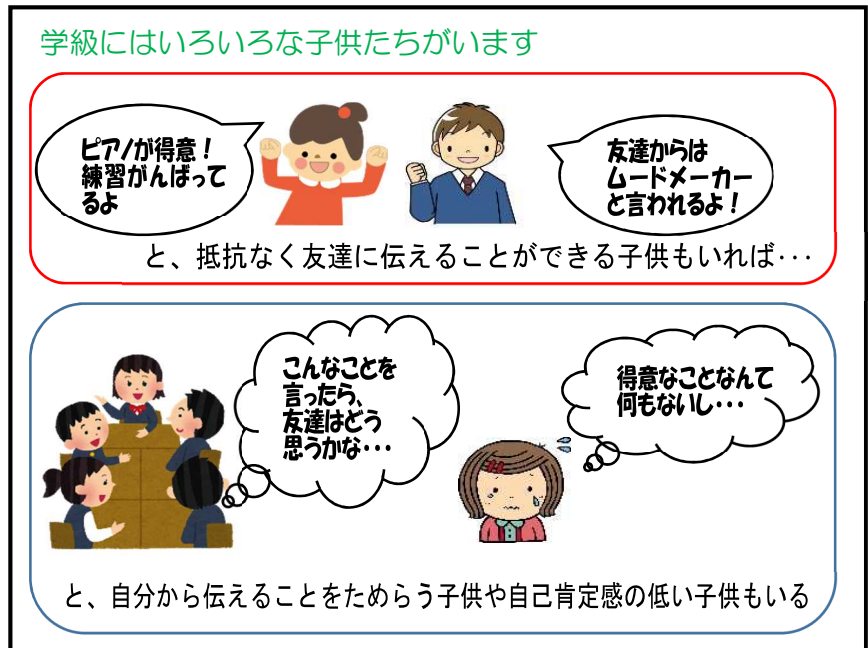


図 13 自己肯定感の捉えに関する児童生徒の実態

このような児童生徒の実態から、児童生徒が自分の「強み」を自分の方から友達に伝えることに抵抗感を覚えたり心理的に負担を感じたりすることが考えられます。そこで、本研究では、自分や友達の「強み」を伝え合う交流活動において、自分が好きなものや苦手なことも自分の「強み」として感じることができる活動を取り入れることとしました。また、自分の「強み」を自分で見付ける前に、友達の「強み」を見付けて伝える活動を行うこととしました。友達の「強み」を見付けて伝える活動は、同時に自分の「強み」を友達に見付けて伝えてもらうという交流活動となります。交流活動をこのような構成にすることにより、誰もが安心して自分や友達の「強み」を伝え合うことができるようになり、「強み」に着目した交流活動を円滑に展開することにつながると考えます（図 14）。

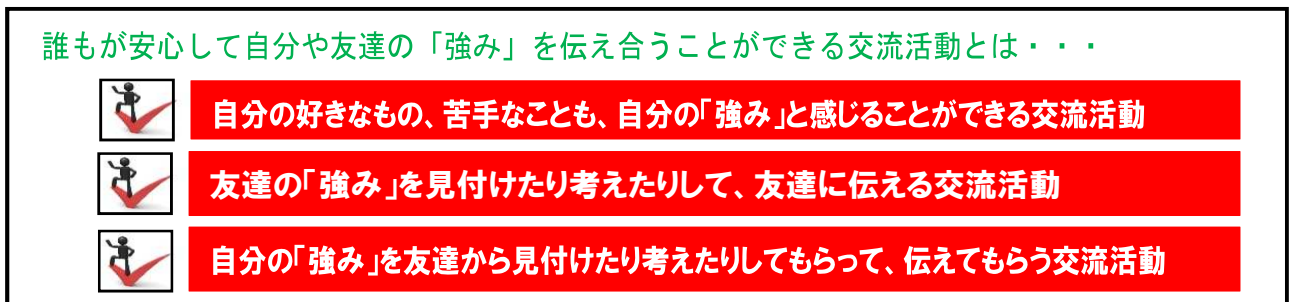
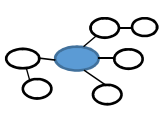


図 14 誰もが安心して自分や友達の「強み」を伝え合うことができる交流活動


このような相互の肯定的フィードバックを通して、すでに自覚している「強み」については、友達の評価や承認を得られることで自信につながると考えます。また、自覚していなかった「強み」については、新たな自己発見となり、自己理解の広がりや深まりにつながると考えます。これらのことを踏まえて実践した、「強み」に着目した交流活動の具体的な内容を、小学校を例に図 15 に示しています。

**自分ウェビング** では…

**Check Point** “好きなもの” “苦手なこと” を記入する。




これなら私でも書けそう!



**星女いくつ** では…

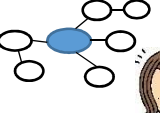
**Check Point** 友達に当てはまる「強み」を選んで、友達のワークシートにシールを貼る。

メンバー	★	☆☆	☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
1 おもしろい					
2 明るくて いつもニコニコ	★				
3 思いやりがある、やさしい	★	★			
4 お世話がすき、お世話が上手	★	★	★		
5 話を聞くのが 上手	★	★	★		
6 最後まで がんばる	★	★	★		
7 体力が ある					
8 思いきつ名人、選手名人	★				
9 得意なことを 話す	★				
10 グッドアイデアを 思いつく	★	★			




**ステップアップ ウェビング** では…

**Check Point** 友達が解決したいと思っていることを解決するためのアイデアを友達のワークシートに書く。




友達の「強み」を生かしたアイデアを書くことができました！私も「強み」を生かしてがんばれそう。




**これがあれば大丈夫!** では…

**Check Point** 生かしたい「強み」をリュックサックに入れる。




友達のリュックサックの中身もすてき！私も、自分の「強み」を生かしていきたいな。



**お宝ウェビング** では…

**Check Point** これまでの活動で見つけた自分の「強み」を再確認する。



私にはたくさん「強み」があるんだな！みんな、ありがとう！




図 15 本研究で実践した交流活動の具体的な内容（小学校）

《引用文献》

- (1) 内閣府 『「平成 26 年版 子供・若者白書（概要版）」 特集 今を生きる若者の意識～国際比較からみえてくるもの～』 平成 26 年 p. 28
- (2) 文部科学省 『日本の子供たちの自己肯定感が低い現状について（文部科学省提出資料）』 平成 28 年 p. 4
- (3) 山本 眞利子 『ストレングスアプローチ入門』 2010 年 ふくろう出版 p. 2
- (4) 山本 眞利子 『ストレングスアプローチワークブック』 2011 年 ふくろう出版 巻頭
- (5) 田村 学 『思考ツール 関大初等部式思考力育成法（実践編）』 2013 年 さくら社 p. 15