２　研究の実際　＞　（２）　「強み」に関する活動プログラム

エ　「あなたのよかとこＳＡＧＡシート（自己肯定感チェックシート）」

本研究では、児童生徒の「強み」に着目した交流活動を通して、児童生徒が自他のもつ「強み」を知ることで、自己理解と他者理解を深めるとともに自己肯定感を高めることにつながると考えます。そこで、自己肯定感に関する児童生徒の意識を問うことを目的に、「あなたのよかとこＳＡＧＡシート（自己肯定感チェックシート）」（以下、「ＳＡＧＡシート」）を作成しました。

作成に当たり、佐賀大学の下田芳幸（しもだ　よしゆき）先生に御協力いただきました。学校臨床心理学、特に、小・中学生のストレスや怒り、心理面の健康に関する基礎研究を御専門にされている下田先生から、質問項目の選定や並べ方、「ＳＡＧＡシート」の実施に適した時期等について御助言いただきました。

佐賀大学大学院
学校教育学研究科
准教授 **下田芳幸先生**

【質問項目の選定】

東京都教職員研修センターの自尊感情測定尺度(1)、栃木県総合教育センターの自己有用感尺度(2)にある質問項目を参考にしました（**表１**）。

表１　各センターにおける尺度の質問項目（一部抜粋）

・今の自分に満足している	・自分のことが好きだ
・自分の中には様々な可能性がある	・自分はだめな人間だと思うことがある
・自分のことを理解してくれる人がいる	・自分の長所も短所もよくわかっている
・自分のことが嫌いだ	・自分には良いところがある
・人の役に立っている	・人を信頼している
・人と一緒にいると安心できる	・人に支えられていると思う
・〇〇の重要な一員だと思う	・人から信頼されていると思う
⋮	⋮

本研究では、全校種とも肯定的な質問のみに限定し、全12問を**表２**のような構成と尺度に分けて問うこととしました。

表２　「ＳＡＧＡシート」の質問項目（全 12 問）

【自分自身に関する自己肯定感】 ６問

下位尺度…［自尊感情］［自己主張・自己決定］
※以下、［自尊］　※以下、［自己］

1　自分のことが好きだ［自尊］
2　自分の良いところを生かすことができる［自己］
3　今の自分に満足だ［自尊］
4　自分の中にはいろいろな可能性がある［自己］
5　自分の苦手なことを生かすことができる［自己］
6　自分のことが大切だ［自尊］

【友達との関係を通した自己肯定感】 ６問

下位尺度…［関係性］［自分は価値のある人間］
※以下、［関係］　※以下、［価値］

7　友達を信頼している［関係］
8　友達の意見を素直に聞くことができる［関係］
9　友達の役に立っていると思う［価値］
10　友達から信頼されていると思う［価値］
11　友達と一緒にいると安心できる［関係］
12　友達に支えられていると思う［関係］

【アンケート作成の際のポイント】

児童生徒の心理面に配慮したい場合は、肯定的な文言での質問が望ましいでしょう。また、持ち越し効果（直前の質問に回答した心理が次の回答にも影響を与えること）を避けるため、下位尺度の質問項目を分散させて配置します。

【実施時期について】

図１は、「活動プログラム」の授業実践に合わせて「ＳＡＧＡシート」を実施するのに適した時期を示しています。

本研究では、「児童生徒がもつ『強み』に着目した交流活動が自己肯定感の高まりにつながったか」を検証することを目的に、「活動プログラム」の実践前後に、３回に渡って「ＳＡＧＡシート」を実施しました。

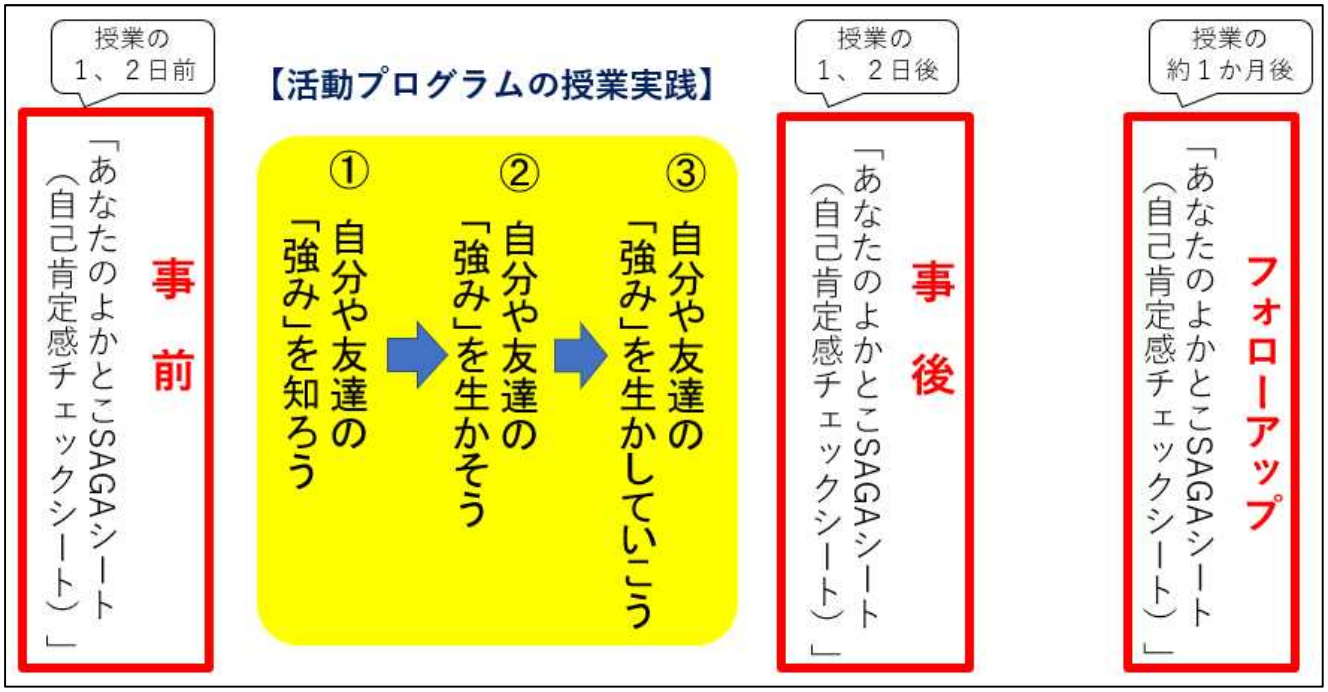
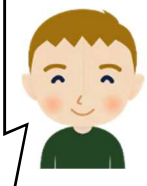


図１　本活動プログラムの授業実践と「ＳＡＧＡシート」の実施時期

授業実践の「効果」を検証するための正しいデータを得るには、時期や回数が大事ですね！

事前アンケートは、直前の意識を問うために授業の１、２日前、
事後アンケートは、直後の「効果」を検証するために授業の１、２日後までに実施することをお薦めします。
「効果」の持続（定着度）を見たいということであれば、フォローアップとして、授業の約１か月後を目安に実施すると更によいでしょう。



こちら→アンケート用紙と実施マニュアル

こちら→集計シート（Ｅｘｃｅｌ形式）

《参考文献》

・東京都教職員研修センター　『平成 23 年度　子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料 自信やる気　確かな自我を育てるために【発展編】』　平成 24 年３月
http://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.jp/09seika/reports/bulletin/h23.html
・栃木県総合教育センター　『高めよう！自己有用感　～栃木の子どもの現状と指導の在り方～』　平成 25 年３月
http://www.tochigi-edu.ed.jp/center/cyosa/cyosakenkyu/h24_jikoyuyokan/