

## [特別活動]

## 振り返り活動を通して生徒の自尊感情の高揚を目指す特別活動の取組

— 「自己受容」「ふれあい・承認」の視点を導入した実践から —

西條 正人\*

### 1 はじめに

新学習指導要領に基づく教育課程が、中学校では2012年度より全面実施されている。今回の改訂では「学力重視」の方向が大きく打ち出されていると共に、「特別活動」の重要性が強調されている。子どもたちの学習意欲、学校への帰属意識を高めるためにも、今まで以上に「特別活動」への期待が大きくなっている。特に、最近の子どもたちの様子や行動を見ていると、自分に自信がもてないことで積極的に活動できなかつたり、主体的に物事に取り組みなかつたりしている。自分の将来に対して夢や希望をもてなくなっていると言った「自尊感情」の低下傾向にあると考えられる。「全国学力・学習状況調査」(2007)によると、「自分には、よいところがあると思いますか」との問いに、「当てはまらない」又は「どちらかといえば当てはまらない」と答えた中学3年生は、38.6%であった。大都市、中都市、へき地などの地域規模別で見ても、38%代で大きな変化は見られない。その前に実施された「第7回世界青少年意識調査」(2004)では、「自分に誇れるものをもっていますか」という質問に対して「誇れるものはまったくない」と答えた日本の若者は10%弱おり、ドイツの4倍で、アメリカ、スウェーデンといった諸外国よりも高いと報告している。また、内閣府が行った「低年齢少年の価値観等に関する調査」(2000)と「低年齢少年の生活と意識に関する調査」(2007)を比べると、「自分にまったく自信がない」と回答した児童・生徒が、小学生では8.2ポイント、中学生では11ポイント増加している。これらの結果からも、日本の子どもたちは、「自尊感情」が年々低下していることが見えてくる。更に、福岡県教育委員会が実施した「青少年に関する意識及び行動調査」(2001)の自尊感情に関連する項目の報告では、自分に対する自信や自己を肯定するなどの自尊感情と体験活動には相関関係があり、体験活動の豊富な子どもは自尊感情が高い傾向にあると述べている。そして、「自尊感情」を高める取組の視点として、①自分の良さに気づき、自信をもたせる支援、②集団で自分の役割を果たす体験と互いに認め合う集団づくりの推進、③自分の力でやり遂げる体験とそれを支える大人の指導・助言、④子どもを認め、ほめる機会や場の補充を挙げている。

福岡県教育委員会(2001)の報告は、「体験活動」と「自尊感情」の関連性について重要な示唆を述べている。「体験活動」を学校現場で想定するならば、まず「特別活動」が浮かんでくる。「特別活動」と「自尊感情」の関連性は指摘されているが、数値を用いて具体的に明らかにされているものは見当たらない。そこで、本研究では、「自尊感情」の高揚を目的としたいくつかの活動を意図的に組み入れ、①「特別活動」と「自尊感情」の関連について、②「特別活動」、特に「体育祭」におけるリーダーの「自尊感情」の変容について検討し、「特別活動」の果たす「自尊感情」への影響について明らかにしたいと考えた。

### 2 「特別活動」と「自尊感情」の捉えについて

今回の改訂で新学習指導要領に「人間関係を築く」という文言が加えられ、より良い人間関係を築こうとする自主的・実践的態度の育成が目標として明記された。このことから、より良い人間関係を築くための様々な取組を行うことの重要性が見えてくる。学校生活における「特別活動」の役割を、より良い人間関係を築くという観点で捉えると、「自分を知る」と同時に、「自分と他者とのかかわり」を意識して活動を進めるべきであると考えられる。

「自尊感情」は、self-esteemの訳語として用いられている。「心理学辞典」(2001)によると、「自己に対する評価感情で、自分自身を基本的に価値あるものとする感覚。その人自身に常に意識されているわけではないが、その人の言動や意識態度を基本的に方向付ける。自分自身の存在や生を基本的に価値あるものとして評価し信頼することによって、

\* 上越市立浦川原中学校

人は積極的に意欲的に経験を積み重ね、満足感をもち、自己に対しても他者に対しても受容的でありうる」とある。この考えに基づくと、「自尊感情」は「自己の部分」と「他者とのかかわり」が関係していることが伺える。しかし、「自尊感情」には諸説があることも事実である。今回の研究にあたり、本校では「自尊感情」について、「自己の部分」＝「自己受容」、「他者とのかかわり」＝「ふれあい・承認」と名付けた。そして、この2視点を、近藤（2010）が唱える「基本的自尊感情」（体験と感情の共有を通して、自分はこれで、このままでいいという思いが重なるように形成され、比較ではなく絶対的な無条件の感情）と、「社会的自尊感情」（認められ、ほめられ、優越することによって熱気球のように膨張、他者との比較による相対的な優劣による感情）にあてはめ、本校バージョンを作成した。「特別活動」で捉えた、「自己を知る」「他者とのかかわり」とも合致させ、下図のように考えた（図1）。

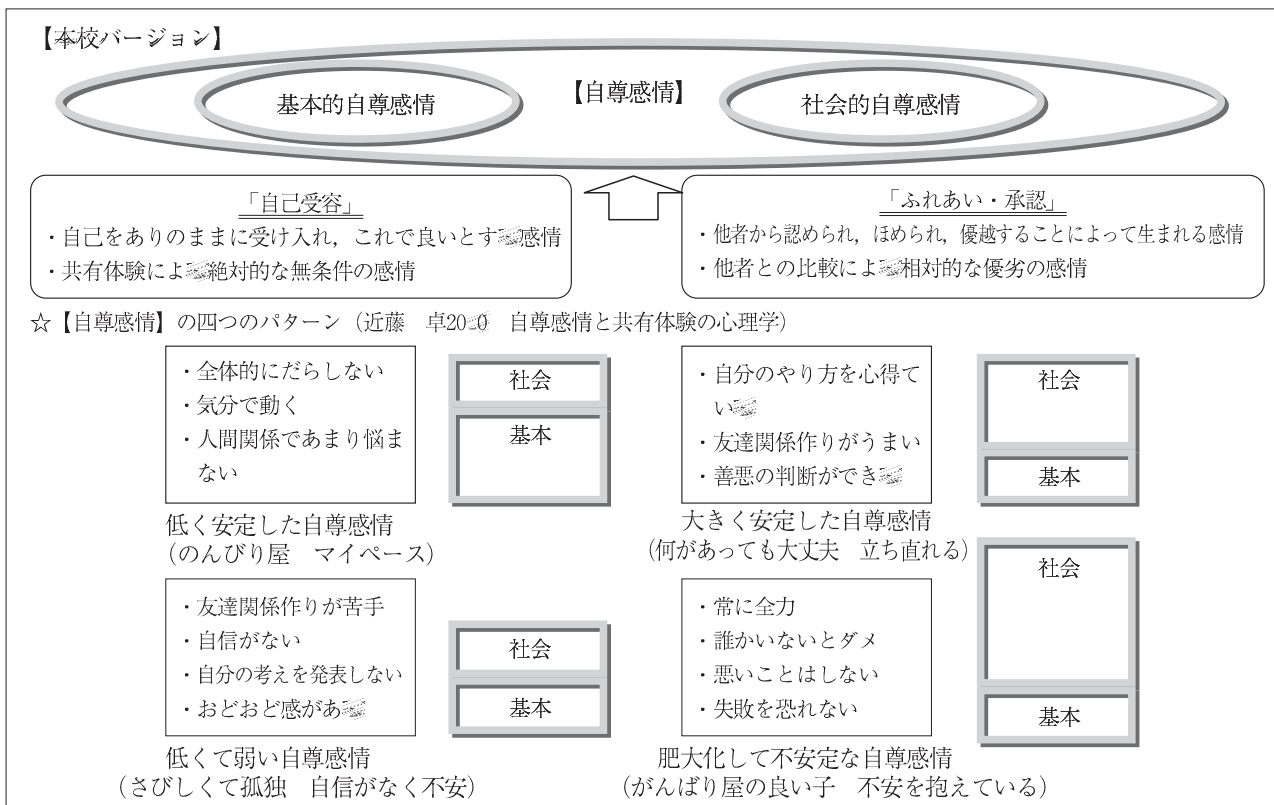


図1

### 3 研究の目的

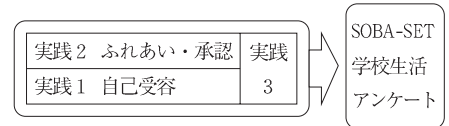
本研究は、「特別活動」の中に「自尊感情」【「基本的自尊感情」（「自己受容」と「社会的自尊感情」（「ふれあい・承認」）の高揚を意識した活動を取り入れ、「特別活動」と「自尊感情」の関連性を明確にする。そして、中学校の特別活動の中で最も盛り上がるとされる「体育祭」における「自尊感情」の高揚を、リーダーの活動から探ることを目的とする。

### 4 研究の内容と方法

本研究は、特別活動の年間計画の中に位置づけて進めていく。終学活時に毎日の活動を振り返る場を設定し、全校生徒で取り組む。振り返りは、岩手県教育研究発表会発表資料の「自分を見つめる活動を通して、自己受容が促された」（2005）とする結果を受けて取り入れた。具体的には、1日を肯定的な視点で見つめ直し3分間で記入する。また、学級活動ではグループ・ワーク・トレーニング（以下G・W・T）を実施し、各種行事では自分の取組と他者との関わりについて振り返り活動を実施する。特に行事の振り返りでは「体育祭」に焦点をあて、リーダーの「自尊感情」の変容を、記述と自尊感情アンケートを通して検討する。

- (1) 対象 中学生1年生～3年生：生徒数92名      体育祭リーダー：生徒数4名
- (2) 実施時期 2011年4月～11月

- ・実践1 全校生徒による毎日の振り返り活動（4月～11月）
- ・実践2 クラスごとによるG・W・Tの実施（7月，9月～11月）
- ・実践3 体育祭リーダーによる日々の振り返り（記述）（8月～9月）
- ・学校生活アンケート（自校作成），社会的・基本的自尊感情尺度（SOBA-SET）の実施（4月，11月）



## 5 研究の実際

研究に先立ち，全校生徒の「自尊感情」の実態を，「SOBA-SET」（4月）と「学校生活アンケート」（4月）で測定した。その結果，「SOBA-SET」からは，約70%以上の生徒が「大きく安定した自尊感情」に属していることがわかった。しかし，「低く安定した自尊感情」「低くて弱い自尊感情」のように低い自尊感情に属している生徒がいることも見えてきた。境界線に属している生徒が多いことを考慮すると，はっきりと「大きく安定した自尊感情」と言えるのは50%程度であるとも考えられる。また，「学校生活アンケート」の「自尊感情」項目の中から「自分に自信がある」「今の自分にだいたい満足している」をみると，50～60%の生徒が肯定的な評価をしている。この2つの実態調査から，「自尊感情」が高く，自分に自信をもちながら学校生活を送っている生徒は，50%程度であることが見えてくる。（表1，2）

表1 学校生活アンケート

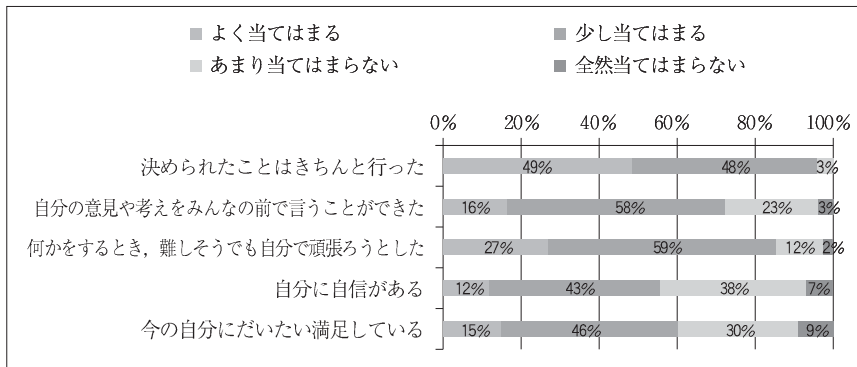
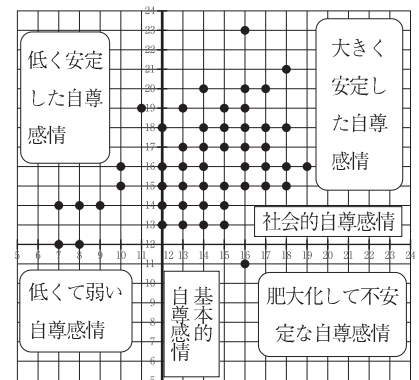


表2 SOBA-SET



### (1) 毎日の振り返り活動

「自尊感情」の高揚のためには，一時的な単発的な活動も大切だと考えるが，やはり，日々の活動も重要であると捉え，終学活時に全校一斉でその日の自分のあり方を考える（振り返る）時間を設定した。肯定的な視点【（感動した自分）（楽しかった自分）（努力した自分）（成長した自分）（友達との関わり）】で見つめ直し3分間で記入する形をとった。また，日々の振り返った内容を2か月ごとに考える場を設定し，自分の姿を他者にも評価してもらえるようにした。生徒の記述より（Aさん，Bさん）

4・5月頃（左：Aさん 右：Bさん）

9・10月頃（左：Aさん 右：Bさん）

<p>① 感動した自分 2 楽しかった自分 3 努力した自分 4 成長した自分 5 友達との関わり</p> <p>理科の時間に，たまたま外を見たら，虹が出ていました。とてもきれいでした。</p>	<p>1 感動した自分 2 楽しかった自分 ③ 努力した自分 4 成長した自分 5 友達との関わり</p> <p>国語で暗記を頑張りました。しっかりと覚えることができました。</p>	➡	<p>1 感動した自分 2 楽しかった自分 3 努力した自分 4 成長した自分 ⑤ 友達との関わり</p> <p>学活で人間コピーをしました。伝えるのは大変だったけど，協力しながらできて楽しかったです。</p>	<p>1 感動した自分 ② 楽しかった自分 3 努力した自分 4 成長した自分 5 友達との関わり</p> <p>友達といろいろな話をして，とても楽しかった。友達と関わりをもつのは大切だと思った。</p>
---	---	---	---	--

最初は，ほぼ100%の生徒がAさん，Bさん同様に自分のことが中心で，5の友達との関わりを選択することはなかった。しかし，毎日の積み重ねを継続したこと，及び，2か月ごとに他者評価を入れたことからであろうか，少しずつだが，自分のことだけの記述から友達関係の記述が，多く見られるようになっていった。

### (2) G・W・Tの実施

協力を必要とする活動を意図的に仕組み，生徒同士の活発なコミュニケーション（自分の考えを仲間に伝える）を通

して、課題を解決することをねらいとしている。定期的にファシリテーション・グラフィック（F・G）を行い、内容の可視化、自己責任、他者との交流を意図的に実践した。なお、活動の様子を「たより」を通して、生徒に返した。

**実践（例：3学年） ファシリテーション・グラフィック（F・G）**

Class caféという「話す・聴く・書く」の三つの活動を取り入れた話し合いを行った。グループごとに、共通テーマに対して考えたことを、次のようなルールに基づいて模造紙に書いていった。

- ルール
- 描き方は基本的に自由
  - 似ているモノや関係があるものは近くに描く。
  - 会話がとまらないようにする。
  - 全員がバランス良く話し、聴きあう。
  - 全員がペンをもって、意見を言いながら書き込む。
  - 人の意見を否定したり、批判したりしない。自分の考えはIメッセージで。

テーマ「クラスのいいところ」に対して5分間話し合いを行った。その後1分間他のグループを見て回り、再度5分間話し合いを行った。そして、最後にクラスの最も良いところを一つ決め、理由も含め発表しあった。



写真（F・Gの実際）

☆良いクラスになるためには、クラス全員の一人一人の意見が大切になるんだなと思った。  
 ☆みんなの目指すクラスがどんなのかわかった。同じ目標をもってがんばれば団結力も深まると思った。  
 ☆多くの意見が出たので、みんなが一つになって話し合いができたと思う。

【たより】 ☆生徒の感想

(3) 「学校生活アンケート」の実施

2か月ごとに「学校生活アンケート」（4件法）を実施し、「自尊感情」項目と「特別活動」項目（係活動、委員会活動、部活動、他者との関わり、行事）について相関関係を測定した。 **【学校生活アンケート（質問項目抜粋）】**

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・学級の係活動に進んで取り組んだ。</li> <li>・係活動に他者と協力しながら取り組んだ。</li> <li>・委員会活動に進んで取り組んだ。</li> <li>・部活動に進んで取り組んだ。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動に他者と協力しながら取り組んだ。</li> <li>・進んで他者との関わりをもった。</li> <li>・行事に進んで取り組んだ。</li> <li>・自分に自信がある。</li> </ul> |
|---|---|

(4) 体育祭でのリーダーについて

体育祭の活動を通して、体育祭リーダー4名（紅軍・青軍の応援団長、副団長）の「自尊感情」が、どのように変容するかを、活動日誌への記述、及び、アンケートの結果から探る取組を行った。夏休み中の活動開始から体育祭当日まで、軍ごとに良かった点、改善点について記述し、その反省を基に担当からアドバイスを受けるという流れで実践した。

**【活動日誌の実際】**

- 【A団長】：8月24日（水）**  
 感想：今日は昨日よりも、うまく進行できたと思う。しかし、声はまだまだだと思う。心配と言えば、軍旗が間に合わないかもしれない。もっと早く気づいて取りかかれれば良かった。正直な気持ち。（中略）みんなをやる気にさせるにはなど、何でもいいから意見がほしい。こんなダメ団長にたくさんの意見を頼む。  
 担当：進行はとてもスムーズだったよ。最初としてはOK！いろいろな部門の進み具合も確認できて良かったね。早日に気づいたのでできっと間に合うよ。（中略）「何でもいいから意見がほしい」みんなにぶつけてみたら。
- 【C団長】：8月29日（月）**  
 感想：今日は、前よりも良かったかな。でも、もっと良くなると思うのでがんばりましょう。アトラクションの振り付けにはまだ時間がかかりそうなので、みんなの協力をお願いしたい。  
 担当：まだまだ課題があるように思うけど、大丈夫かな。リーダーを中心に話し合いを進め、当日には、すばらしい応援が披露できるようにがんばりましょう。
- 【B副団長】：8月31日（水）**  
 感想：私はいつも人任せです。今回も団長に頼ってしまい、団長がいなくて何をすればいいかわからなくなってしまっていていつもグダグダです。副団長として責任感もちたい。（中略）休み時間をつかって話合って実際の練習時間を有効に使えるように努力してきたおかげだと思ふ。

担当：団長とともにがんばる。とてもいいね！休み時間を使って努力している成果が出ていると思うよ。

【D副団長】：8月31日（水）

感想：マジやばいかも。最初は何とかなると思っていただけど、このままでは完成するかわからない。どうしよう。

（中略）みんな気持ちをつにしていこうね。「3冠取るぞ」という気持ちでいこう。

担当：最後の最後で悩みが出てきましたね。もう一度、これからどう取り組むべきかリーダーを中心に話し合いをして、時間を有効に使えるようにしていきましょう。

このように、取組に対する記述に違いがある4人のリーダーの「自尊感情」が、体育祭後どうなったかを「学校生活アンケート」と「SOBA-SET」で測定した。

表3 「SOBA-SET」4月（3年生）

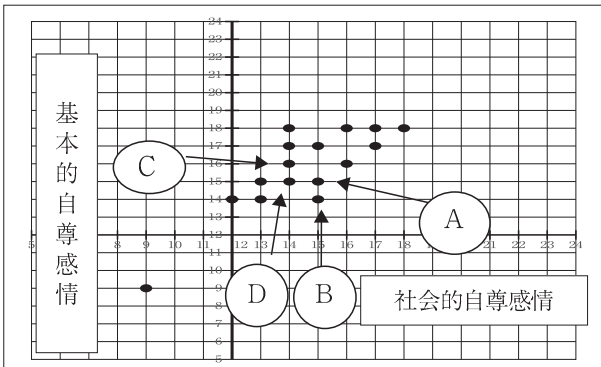


表4 「SOBA-SET」11月（3年生）

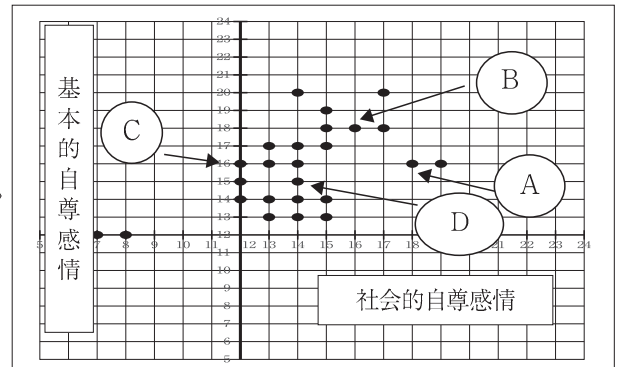


表5 「学校生活アンケート」（自尊感情）

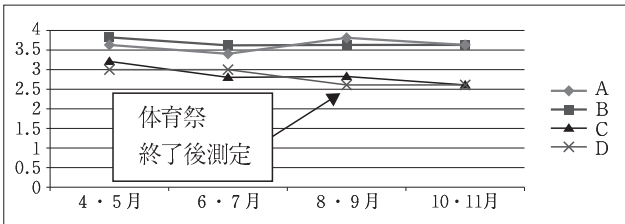
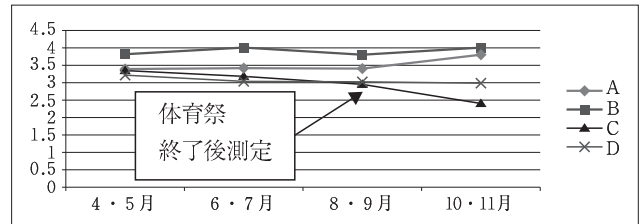


表6 「学校生活アンケート」（勉強）



3年生の「SOBA-SET」アンケート4月と11月の結果を、リーダーに絞って検討すると、紅軍と青軍に差が生じていることがわかる。（表3、表4）A団長は、社会的自尊感情が3ポイント、基本的自尊感情が1ポイント上昇、B副団長は、社会的自尊感情が1ポイント、基本的自尊感情が4ポイント上昇、C団長は、社会的自尊感情が2ポイント下降、D副団長は社会的自尊感情、基本的自尊感情共に変動しなかった。紅軍のリーダーにはプラスの変動が、青軍のリーダーにはマイナスの変動が認められた。「学校生活アンケート」の「自尊感情」項目では、A団長、B副団長はプラス傾向の変動を見せ、C団長、D副団長はマイナス傾向の変動を示している。4人の取組を検討すると、紅軍（A団長、B副団長）は、自己分析をきちんと行い、他のメンバー・担当職員との関わりを積極的に行っていた。対し、青軍（C団長、D副団長）は、自己分析の度合いや、他者との関わりを積極的に行わなかったと言える。自己分析をきちんと行い、他者との関わりをどのように行ったかが、「自尊感情」の変動に影響していたことが伺える。そして、「自尊感情」の向上が認められたA団長とB副団長は、その後の「学習」においてもポイントを向上させていた。

6 実践の成果と考察

(1) 「自尊感情」と「特別活動」の相関関係

2か月ごとの「学校生活アンケート」中の「特別活動」に関する項目と、「自尊感情」の相関関係を測定したところ、4・5月中「自尊感情」と「委員会活動」「部活動」「他者との関わり」に、かなり相関があるという結果が出た。しかし、6・7月では、やや相関があるという結果になった。これは、新たなスタートに対しての意気込みが少し衰えてきたことを意味すると言える。8・9月になると、体育祭が行われることもあり、

表7 「自尊感情」と「特別活動」の相関係数

網掛け：かなり相関がある

	4・5月	6・7月	8・9月	10・11月
	自尊感情	自尊感情	自尊感情	自尊感情
係活動	0.348	0.383	0.337	0.28
委員会活動	0.43	0.378	0.42	0.343
部活動	0.48	0.39	0.378	0.27
他者との関わり	0.49	0.38	0.41	0.33
行事	0.36	0.343	0.46	0.307

「行事」「委員会活動」「他者との関わり」と「自尊感情」に、かなり相関があるという結果になった。生徒の「自尊感情」に及ぼす影響には様々なことが考えられるが、この相関係数の結果から「特別活動」特に「行事」の果たす意味の大きさが伺える。(表7)

### (2) 毎日の振り返り活動、及び、G・W・Tの有効性

毎日全校一斉に実施した「振り返り活動」と、各クラスで定期的な実施した「G・W・T」からは、これらの取組が直接的に生徒の「自尊感情」に影響を与えたか否かは明確にできなかった。しかし、「学校生活アンケート」の「自尊感情」項目のポイントで、4・5月より10・11月の方が上昇していた生徒は38%、変動なし(±0.2)の生徒は46%、下降した生徒は16%であった。「自尊感情」のポイントが上昇した生徒が存在していることは、これらの取組が生徒の「自尊感情」に少なからず影響を与えていたことが伺える。数値的には大きな変化はみられなかったが、「振り返り活動」「G・W・T」いずれの活動でも、生徒たちの記述には変化が認められた。「振り返り活動」では、最初自分中心であった記述が、少しずつ他者との関わりに関する内容に変化していった生徒が増えた。「G・W・T」では、仲間との協力について記述する生徒が増加していった。F・Gを導入したことで、普段発言が少ない生徒も自分の意見に責任をもって積極的に参加する姿が見られたことから、F・Gが「自尊感情」の高揚に与える効果の一端が伺える。いずれの活動も、自己及び他者について振り返る場が設定されていたことが、「自尊感情」に変化を与えたと考えられる。

### (3) 体育祭リーダーの「自尊感情」の変動から見えること

体育祭リーダーにおける「自尊感情」の変化から見えてくることは、リーダーとして悩みをもつことは誰もが経験することである。しかし、その悩みをどのように解決の方向にもっていくかは、自己の振り返り方にあるのではないだろうか。A団長とB副団長は、お互いに同じような悩みをかかえながら、その悩みを、活動日誌に切々と語りかけて自分の姿をしっかりと見つめていた。この2人に対し、C団長とD副団長は、A団長とB副団長と同じような悩みを抱えていたが、それをうまく表現できずにいた。「自尊感情」の「自己を知る」「他者とのかかわり」を意識するという考えからみると、C団長・D副団長は、「自己を知る」がうまくできなかったと考えられる。それが、「SOBA-SET」及び「学校生活アンケート」にも現れていた。また、他のメンバーや担当職員とのかかわりも、「自尊感情」に大きく関わっていると考えられる。A団長とB副団長は、他のメンバーや担当職員との話し合いを、頻繁に積極的に行っていた。活動日誌への記述からも見て取ることができる。C団長は、最初担当職員が声をかけたにもかかわらず、「大丈夫です」の一言で、せつかくのかかわりをもたなかった。このことから、体育祭リーダーに限ったことではないが、「自尊感情」を高揚させるには、リーダー自身が自己をきちんと振り返り、他者との関わりを積極的に行っていくことが、とても大切であるということが見えてきた。一人だけで頑張っても良い影響はなく、他者とのかかわりも意識しながら活動を展開していくことが、より良い「自尊感情」の高揚につながっていくことが、今回のリーダーに関する取組からわかった。

## 7 今後の課題

今回の取組で、「自尊感情」の高揚において、「自己を振り返る」「他者とのかかわり」が大切であることの一端はみえてきたと考える。しかし、どの活動が、生徒たちの「自尊感情」にどのように影響していくかは明確にすることができなかった。「自尊感情」は、心の動きであり、見えにくいものであるが、「自尊感情」がある程度のレベルで保たれていることも大切であると言える。よって、今後は、今回取り組んだような「G・W・T」と「自尊感情」、そして、「振り返り」の関連性について、さらに検証を進めていきたい。

### 引用・参考文献

- ・猪田直美 「自尊感情を育む学級活動の工夫」教育実践研究第21集, 2011年
- ・久保田葉子 「学校不適応児童の自己受容を促す指導・援助に関する研究—自分を見つめる活動を通して—」岩手県教育研究発表会発表資料, 2005年
- ・近藤 卓 「自尊感情と共有体験の心理学」, 2010年
- ・内閣府 「低年齢少年の価値観等に関する調査」, 2000年 「第7回世界青少年意識調査」, 2004年 「低年齢少年の生活と意識に関する調査」, 2007年
- ・中島義明他 「心理学辞典」, 2001年
- ・福岡県教育委員会 「青少年に関する意識及び行動調査」, 2001年