教育実践研究　第34集（2024）151－156

［特別活動］

子どもたちのウェルビーイングを高める手立ての研究

－クラス会議でつながる活動を通して－

加藤　諒大*

1　問題の所在と目的

中央教育審議会「次期教育振興基本計画について（答申）」（2023）では，「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」が掲げられている。ウェルビーイングとは，身体的，精神的，社会的に良い状態にあることをいい，短期的な幸福のみならず，生きがいや人生の意義など将来にわたる持続的な幸福を含むものである。また，個人のみならず，個人を取り巻く場や地域社会が持続的に良い状態であることを含む概念である。日本に根差したウェルビーイングの要素としては，「幸福感（現在と将来，自分と周りの他者）」，「学校や地域でのつながり」，「協働性」，「利他性」，「多様性への理解」，「サポートを受けられる環境」，「社会貢献意識」，「自己肯定感」，「自己実現（達成感，キャリア意識など）」，「心身の健康」，「安心・安全な環境」，などが挙げられる。これらを，教育を通じて向上させていくことが重要である。なお，協調的幸福については，他者とのつながりやかかわりの中で共創する基盤としての協調という考え方が重要であるとともに，物事を前向きに捉えていく姿勢も重要であると述べられている。

当校５年生は，単学級で人間関係が固定化されている。したがって，「あの子は，こういう人だ。」「いつも〇〇だ。」といった個人を偏った見方でとらえてしまうことが課題として挙げられる。また，これを居心地悪く思い，生活アンケートには，「自分から話しかけづらい」，「話を聞いてもらえない」と記述する児童もいる。他者から認められたり，他者のために役に立ったりする経験の乏しさがウェルビーイングの低さに繋がっていると考えられる。

個人や，学級全体としてのウェルビーイングを向上させる取組として，クラス会議が有効ではないかと考える。個人や学級などの課題について，仲間との話し合いを通して解決に向かっていく。クラス会議におけるこの営みが，「日本に根差したウェルビーイング」を向上させる手立てになるのではないかと考える。前野（2022）は，幸せの４つの因子の１つに「ありがとう因子」を入れている。「つながりや感謝，あるいは利他性や思いやりを持つことができる人は幸せであることを表す。対話することが幸福度を高めるでしょう。」と述べている。また，赤坂（2016）は，「良質な他者貢献は，達成感と共感的な関係をもたらし，幸福感を高めていくと考えられる。」と述べている。そこで，本研究では，クラス会議で行う，仲間のために考え解決しようとする行動（他者貢献）や共感的な関係から生まれる対話を通して，個人や学級のウェルビーイングが高まるか検証する。

2　研究の内容・方法

(1) 調査対象と調査期間

Ａ小学校５年生（男子４名，女子４名）５月15日～９月15日で実施したクラス会議

※クラス会議に必要な知識（価値観）やスキルや態度について４月に学ぶ時間は，調査に含めない。

(2) 分析の方法

①クラス会議後のアンケートと自由記述による変化を見る。クラス会議の取組を通して感じたことや気付いたことに関する自由記述から，生徒の認知するウェルビーイングの高まりを見る。質問項目は，表１のとおりであり，五段階評価で５がもっともよく，１がもっともよくない。

表１　クラス会議の振り返り　質問項目

1	今日のわくわく会議は，楽しかったですか。
2	自分の考えを伝えることができましたか。
3	自分の話を聞いてもらうことができましたか。
4	相手の話をいいねと認めることができましたか。
5	今回のクラス会議をやってよかったですか。

*糸魚川市立大野小学校

②Q－Uアンケート（一部抜粋）の質問項目を日本に根差したウェルビーイングの要素と関連付けて使用し，児童の意識の変容を考察する。実際のQ－Uアンケート（一部抜粋）は，表２のとおりである。他者貢献や共感的な関係，ありがとう因子に関係しているものを抜粋した。

表２　Q－Uアンケートの質問とウェルビーイングの要素

	Q－Uアンケートの質問	日本に根差したウェルビーイングの要素
1	クラスの人は声をかけたり親切にしたりしてくれる	利他性，社会貢献意識
2	クラスの人から好かれ，仲間だと思われている	自己肯定感，多様性への理解，安心・安全な環境
3	クラスは明るく楽しい感じがする	幸福感，安心・安全な環境
4	クラスはみんなで協力しあっていると思う	協働性，安心・安全な環境
5	クラスは色々なことにまとまって取り組んでいる	協働性，安心・安全な環境
6	運動や勉強等でクラスの人から認められることがある	幸福感，自己肯定感，
7	自分が発表する時にひやかさずにしっかり聞いてくれる	安心・安全な環境
8	みんなのためになることを見つけて実行している	利他性，社会貢献意識

(3) クラス会議の概要

まず，４月17日から５月10日を，クラス会議に必要な知識（価値観）やスキルや態度を学ぶ期間とした。

そして，５月15日から９月15日までに全10回クラス会議を行った。赤坂（2015）と深見（2020）を基にクラス会議の流れを作成した。

表３　クラス会議の流れ

1	輪になる
2	ルールの確認
3	いい気分・感謝・ほめ言葉
4	前回の議題の振り返り
5	議題の提案
6	解決策リストの作成（拡散）
7	解決策リストの検討（収束）
8	決まったことの発表
9	実践

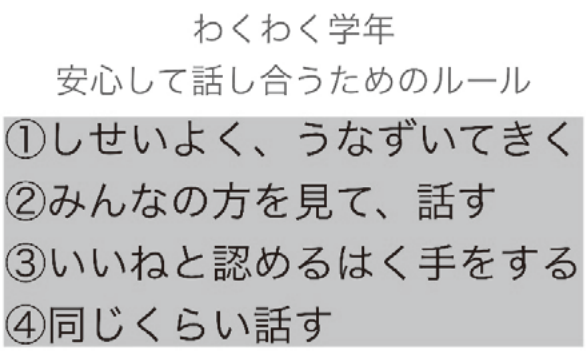

図１　安心して話し合うためのルール

４月17日から９月27日までの流れは以下の通りである。

表４　クラス会議の議題

はじめようクラス会議（５時間）	①コンプリメントの交換（肯定的な感情を共有し，温かな雰囲気を作ること） ・クラス会議の意義と輪になって話す意味を確認する。 ・「いい気分・感謝・ほめ言葉」のどれかを輪番で発表する。
	②話し合いのルール（図１） ・ふさわしくない聞き方，よい聞き方を確認する。 ・日常生活で起こりそうな場面を想定して，相手を傷つけない言い方を話し合う。 ・みんなが安心してクラス会議に取り組むためのルールを決める。
	③多様な見方・考え方 ・「５種類の動物プログラム」を行う。 ５種類の動物の中から，１日なれるとしたら何になりたいかを考える。選んだ理由と選ばなかった理由を話し合い，発表する。
	④解決策を集めるコツ ・忘れ物が直らない子を想定してアドバイスをする。 やる気が出る解決策について考える。

	⑤第１回クラス会議「早く寝るためには，どうしたらいいか」 ・練習として，担任からの議題提案でクラス会議に挑戦する。 「寝る部屋の近くにスマホを持っていかない」に決定
クラス会議をしよう（９時間）	⑥第２回クラス会議「クラス会議の名前を決めたい」 ・担任からの議題提案。 「わくわく会議」に決定。
	⑦第３回わくわく会議「嫌いな食べ物を食べられるようになりたい」 ・初めて，児童からの議題提案で考える。また，司会も児童。 解決策なし
	⑧第４回わくわく会議「無駄遣いをしないで，お金を貯めたい」 ・児童からの議題提案。 解決策なし
	⑨第５回わくわく会議「宿題を持ってくるのを忘れてしまう」 ・児童からの議題提案。 「朝に１回，夜に１回確認する」と「宿題をしている横にランドセルを置き，すぐしまう」の２つに決定。
	⑩第６回わくわく会議「寝ようとしても，寝ることができない」 ・児童からの議題提案。 「戸を固定して，入れないようにする」に決定。
	⑪第７回わくわく会議「宿題をするやる気がでない」 ・児童からの議題提案。 「夕食後にやる」と「家に帰ったらすぐにやる」の２つに決定。
	⑫第８回わくわく会議「無駄遣いをしないで，お金を貯めたい」 ・児童から議題提案。 「買いたい分のお金を持っていく」に決定。
	⑬第９回わくわく会議「休み時間に，みんなと遊びたい」（どんな遊びをしているか教えてほしい） ・児童からの議題提案 「たまには，図書室や教室で過ごす」に決定。
	⑭第10回わくわく会議「早寝早起きをするには，どうしたらいいか」 ・児童からの議題提案 「家に帰ったら，昼寝をしない」に決定。

図２　ペアで相談

図３　わくわく会議

⑤第１回クラス会議は，初めての話し合いのため，教師が議題提案，司会，黒板書記を行った。クラス会議に必要な知識（価値観）やスキルや態度の獲得が不十分であるため，発言者ではない児童が隣同士で私語をしたり，下を向いて聞く態度が悪くなったりした。

⑥第２回クラス会議は，「みんなで作り上げてきたクラス会議に名前をつけたい」という教師からの議題提案で話し合いを行った。結果的には，学年の愛称である「わくわく会議」に決まった。解決策の検討では，「わくわく会議」という意見に，「学年の名前が入っていて良い。」や「みんなにふさわしい。」など，肯定的意見が多く集まった。

⑦第３回わくわく会議は，初めて児童による司会と児童からの議題提案で話し合いを行った。このクラス会議では，提案者に対する質問が少なかった。その結果，議題提案者のＡ男に寄り添いきれず，解決策が決まらなかった。

⑧第４回わくわく会議は，Ｂ子からの議題提案で話し合った。前回の振り返りとして，教師から，「提案者にたくさん質問をして何に困っているのかを聞いてみよう。」と介入をした。児童からは，たくさんの質問が出ていて，よい解決策も出ていたが，今回も解決策が決まらなかった。

⑨第５回わくわく会議は，Ｃ子からの議題提案で話し合った。回を重ねるごとに話し合いのルールを守れるようになってきて，意見がたくさん出るようになった。久しぶりに解決策が決まって，自然と拍手が起きた。司会者からの感想では，「みんながルールを守っていてよかったです。」とみんなを称賛する声掛けができた。

⑩第６回わくわく会議は，Ｄ子からの議題提案で話し合った。提案者への質問から，Ｄ子の弟の妨害により寝られないことが分かり，解決を集めた。解決策の検討場面では，自然とどの意見にも賛成・心配の意見を出すことができた。この話し合いから，うなずきながら聞く児童が出てきた。取り上げてフィードバックした。

⑪第７回わくわく会議は，Ｅ 男からの議題提案で話し合った。この回から，子どもたちの意識が変わった。「提案者の意見を解決したい。」という強い思いが話し合いの態度に表れていた。ルールを守り，意見を発表した仲間には，自然と拍手をしていた。また，解決策の収集の時に，ある児童から「もっと話し合う時間をください。」と申し出があった。このクラス会議が終わった後の児童たちは，とても満足そうな顔をしていた。

⑫第８回わくわく会議は，Ｂ子による第４回わくわく会議と同じ議題で話し合った。前回と似た解決策が並んだが，解決策の検討では，賛成意見が多く出た。困りを解決しようとしているＢ子の背中を押しているように感じた。

⑬第９回わくわく会議は，Ｆ男からの議題提案で話し合った。Ｆ男は，休み時間には運動して遊ぶのが好きだが，学級のほとんどが教室や図書室で過ごすことを好んでいる。遊びが合わないため，どうしたらみんなと遊べるのか悩んでいた。解決策では，教室でしていることを教える児童や，自分から遊びに誘ったらいいと提案する児童がいて，少し提案者に寄り添え切れていないと感じた。そんな中，「みんなが普段しない遊びをやってみる」という解決策が出ると，Ｆ男の表情が少し和らいだように見えた。

図４　わくわく会議

⑭第10回わくわく会議は，Ｇ男からの議題提案で話し合った。家に帰ったら疲れて寝てしまい，早寝ができず，結果早起きもできないことを悩んでいた。解決策では，生活の経験からくるアドバイスが多かった。

３　実践の結果と分析・考察について

(1) クラス会議後のアンケートと自由記述による変化と考察

表５は，クラス会議後にとったアンケートのクラス全体の集計結果である。わくわく会議になって初めて解決策が決まった第５回と解決策の数が初めて10個を超え，提案者の議題を解決したいという思いが強かった第７回を抽出して，分析する。

表５　クラス会議の振り返りアンケート結果

質問項目	時期	平均	第５回と第７回の比較
①今日のわくわく会議は，楽しかったですか。	第５回	4.14	↑
	第７回	5	
②自分の考えを伝えることができましたか。	第５回	4.28	↑
	第７回	4.87	
③自分の話を聞いてもらうことができましたか。	第５回	4.33	↑
	第７回	4.75	
④相手の話をいいねと認めることができましたか。	第５回	4.42	↑
	第７回	4.62	
⑤今回のクラス会議をやってよかったですか。	第５回	4.42	↑
	第７回	4.87	

・いろんな意見を出して，決定できると，とてもうれしかった。すべてに「賛成」「心配」がついていて，いいと思った。
・ルールをまもってよく聞けた。
・賛成と心配を同じくらい言えて，みんなと同じくらい話せました。

図５　第５回　児童による自由記述

・たくさん意見を出せた。また，そのたくさんの意見に賛成や心配が出たので，いいと思った。
・自分の意見をたくさん出すことができた。みんなでしっかりと相談できたことがとてもうれしかった。Ｅ男さんがしっかりと意見を聞いて，決めてくれたことがうれしかった。

図６　第７回　児童による自由記述

第５回わくわく会議では，クラス会議の議題に対して初めて解決策が決まったことによる達成感から，肯定的な振り返りができている。自由記述でも，ルールが守れ，賛成と心配の意見がどの解決策にも出るように意識できていることを振り返っている。しかし，アンケートでは，「①今日のわくわく会議は，楽しかったですか。」では，4.14と低い。そして，「②自分の考えを伝えることができましたか。」が4.28，「③自分の話を聞いてもらうことができましたか。」が

4.33と低く，自分の考えが相手に聞いてもらえず，伝わってないと感じている児童がいることが分かる。

第７回わくわく会議では，自由記述から分かるように，意見を出せたことや友達の意見を聞けたことなど，クラス会議の場が「意見を聞いてもらえる場」へ変化していったことが分かる。また，議題提案者が意見を真剣に聞いてくれたことを肯定的に捉え，貢献感が高まっていることが分かる。アンケートの数値でも，①から⑤どの質問でも数値がアップしていて，良質な他者貢献ができているといえる。議題提案者のＥ男の自由記述からは，議題を学級の仲間に提案し，可決する活動を通して，安心感の高まりがみられる。クラス会議をすることでつながり，仲間からのサポートを受けたことで，彼のウェルビーイングが高まったといえる。

今日は，自分の提案だったけど，みんながとても自分に合う解決策を出してくれたので，解決策を選ぶのに迷いました。１週間頑張って宿題をするくせをつけ，宿題を提出できるようになりたいです。

図７　第７回　児童による自由記述
（議題提案者のＥ男）

(2) Ｑ－Ｕアンケートによる変化と考察

６月と９月に実施したＱ－Ｕアンケート（一部抜粋）を基に，質問項目を日本に根差したウェルビーイングの要素と関連付けて使用し，学級全体の意識の変容を考察する。

表６　Ｑ－Ｕアンケート（一部抜粋）の結果

	Ｑ－Ｕアンケートの質問	日本に根差したウェルビーイングの要素	時期	平均	６月と９月の比較
1	クラスの人は声をかけたり親切にしたりしてくれる	利他性，社会貢献意識	６月	3.75	↑
			９月	4.5	
2	クラスの人から好かれ，仲間だと思われている	自己肯定感，多様性への理解，安心・安全な環境	６月	3	↑
			９月	4	
3	クラスは明るく楽しい感じがする	幸福感，安心・安全な環境	６月	3.75	↑
			９月	4.625	
4	クラスはみんなで協力しあっていると思う	協働性，安心・安全な環境	６月	3.5	↑
			９月	4.125	
5	クラスは色々なことにまとまって取り組んでいる	協働性，安心・安全な環境	６月	3.5	↑
			９月	4.125	
6	運動や勉強等でクラスの人から認められることがある	幸福感，自己肯定感	６月	2.5	↑
			９月	3.25	
7	自分が発表する時にひやかさずにしっかり聞いてくれる	安心・安全な環境	６月	3.5	↑
			９月	4.625	
8	みんなのためになることを見つけて実行している	利他性，社会貢献意識	６月	3	↑
			９月	3.625	

表６の1，8では，「利他性」，「社会貢献意識」についての高まりが見られる。クラス会議では，仲間の困りを解決する活動を主軸に置いている。クラス会議による対話のつながりと他者貢献活動がウェルビーイングの向上につながっていると考えられる。また，2，3，4，5，7では，特に「安心・安全な環境」についての高まりが見られる。児童の振り返りには，「たくさんの意見を出すことができた。いいねと認めることもできた。」と書かれており，安心して意見が言える雰囲気づくりを意識していたことが分かる。他には，「決めたルールで，よりよいクラスになればいいなと思いました。」や「みんながしっかりと意見を出せていてよかった。」と書かれており，学級として高まって行きたいという希望をもつことができたり，仲間ががんばっていることを認めたりすることができた。

したがって，クラス会議で必要な知識（価値観）やスキルや態度を獲得し，安心して対話できる関係性になったと言える。そして，安心した環境で他者貢献ができたことにより，学級のウェルビーイングも高まったと考えられる。

４　全体のまとめ

クラス会議を実施することを通して，子どもたちのウェルビーイングは，高まったことが示唆された。それは，対話と良質な他者貢献によるものだと考える。クラス会議を始めたことで，対話の量が増えた。「対話する力は，他者を理

解する力であり，その力によって我々は信頼関係を築いていく。」と赤坂（2016）が述べているように，本学級においても対話する力が養われ，子ども同士のつながりが濃くなったと言える。そして，クラス会議で仲間の課題を解決したという達成感が，良質な他者貢献につながったものと考える。

5　今後の課題

本研究は，５月中旬から９月中旬まで期間の実践を分析している。しかし，ウェルビーイングは，短期的な幸福ではなく，長期的な幸福を意味する。したがって，クラス会議を継続していき長期間わたって分析する必要がある。また，個人のウェルビーイングの変化を尺度で捉えることに難しさを感じた。ウェルビーイングを多角的，多面的に捉える必要がある。

クラス会議では，個人の議題を多く扱ってきた。すると，７月から「クラスの課題」について議題提案ボックスに入るようになった。今後は，個人から学級，そして学校，地域へと視野を拡大していき，社会貢献意識を高めていきたい。そして，さらなるウェルビーイングの高まりを目指していく。

引用文献

[1] 中央教育審議会「次期教育振興基本計画について（答申）」，2023
https://www.mext.go.jp/content/20230308-mxt_soseisk02-000028073_1.pdf（最終閲覧日2023年12月26日）
[2] 前野隆司・前野マドカ「ウェルビーイング」，日本経済新聞出版，2022
[3] 赤坂真二「成功する自治的集団を育てる　学級づくりの極意」，明治図書，2016
[4] 赤坂真二「クラス会議入門」，明治図書，2015
[5] 深見太一「対話でみんながまとまる　たいち先生のクラス会議」，学陽書房，2020