

群 教 七	F09 - 01
	平25.251集
	教育相談

主体的に活動し自己啓発力が高められる 生徒の育成

—ワークシートの活用と意見交流を通して—

特別研修員 畠山 真由美

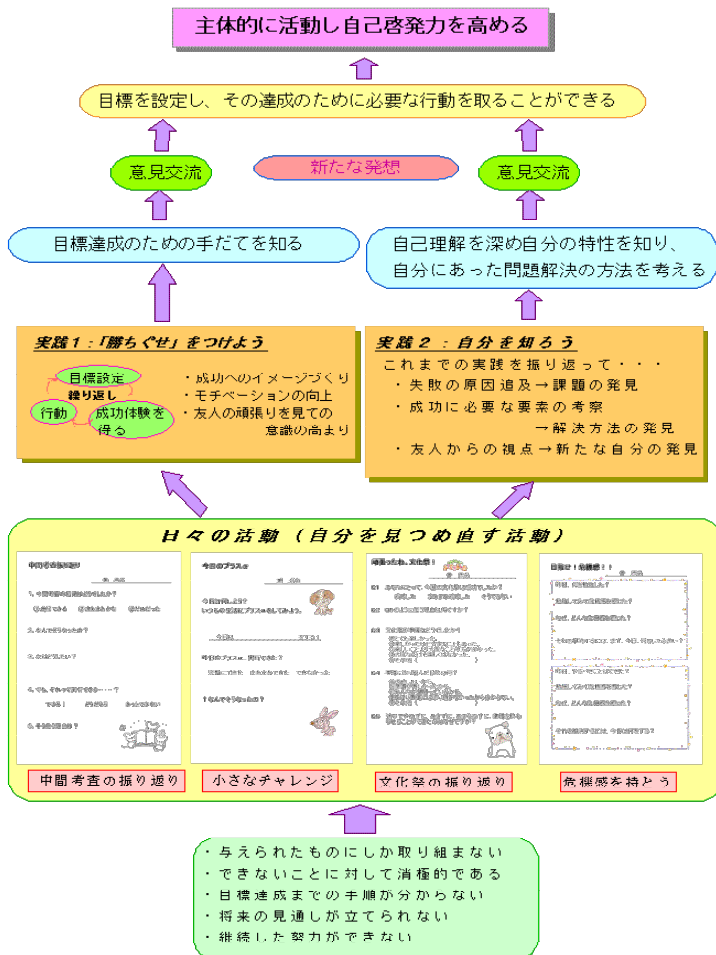
I 主題設定の理由

本校の生徒は、行事などには積極的に参加し、また、学習においても学校から与えられた課題については提出の状況はよい。しかし、分からない問題に関しては解答を写す、というように取組方が適切でなかったり、質問をして分からないところを理解するという積極性に欠けたりする様子が見られる。さらに、自分自身の現状を把握し、向上のための手だてを考えることが難しい生徒もいる。その原因としては、自分で目標を設定し、行動し、それを達成したという経験が少ないため、目標達成までの手順が分からず、自分の意識（モチベーション）を高く保つことができないことが要因であると考えられる。

そこで、本研究では、自分を見つめ直し、得意・不得意などの特性を知り、自己理解を深め、できていることと課題を自分自身で確認し、「目標を決め行動することができる力」（自己啓発力）を高めることを目指した。その際に、ワークシートを利用することにより、やるべきこと、決めたことなどが常に意識できると考えた。また、意見交流を通して、自分だけでは思いつかなかったような発想を得て、新しい取組方を考え出すことができるのではないかと考えた。

II 研究内容

1 研究構想図



日々の活動のプリント

番 氏名 _____

中間考査振り返り

- 中間考査の結果はどうでしたか？
①満足できる ②まあまあかな ③だめだった
- なんでそうなったの？
- 次はどうしたい？
- でも、それって実行できる……？
できる！ どうだろう さっさとできない
- そう思う理由は？

番 氏名 _____

今日のプラスα

今日は何しよう？
いつもの生活にプラスαをしてみよう。

今日は _____ をする！

昨日のプラスα、実行できた？
完璧にできた まあまあできた できなかった

↑なんでそうなったの？

番 氏名 _____

頑張ったね、文化祭！

- あなたにとって、今回の文化祭は成功でしたか？
成功した まあまあ成功した そうでもない
- Q1のように思う理由は何ですか？
- 文化祭の準備はどうでしたか？
①とても楽しかった
②楽しかったけど大変なこともあった
③楽しいことより大変なことの方が多かった
④大変なだけで楽しむはなかった
⑤その他 ()
- 準備に取り組んだ目的は何？
①成功したいから
②準備が楽しかったから
③みんなが頑張っているから
④あまり準備には取り組まなかったから分からない
⑤その他 ()
- 途中でやめず(に、あきずに、あきらめずに、準備を終わらせることができたのはなぜですか？

番 氏名 _____

目指せ！危機感！！

昨日、何を勉強した？

勉強してみて危機感を感じた？

なぜ、どんな危機感を感じた？

それを解消するには、まず、今日、何をしたらよい？

昨日、やるべきことはできた？

勉強してみて危機感を感じた？

なぜ、どんな危機感を感じた？

それを解消するには、今日は何をする？

2 授業改善に向けた手たて

実践1「『勝ちぐせ』をつけよう」では「成功体験を通しての自己啓発力の向上」をねらいとした。実施前に行った学習に関するアンケートでは、「やる気がないわけではないが実行ができない」「やろうと思ってもいつもうまくいかない」「どのように取り組んだらよいか分からない」という回答が多く見られた。その原因の一つとして、成功体験が少ないことが挙げられると考えた。「何を、どのように頑張ったから、成功した」という経験や自信がないことが、「何をしたらよいのか分からない」という考え方につながるのではないかと考えた。また、成功体験を得ることにより、モチベーションが上がり、自信が持てるようになって考えた。そこで、「毎日、達成可能な目標を立て、それを実行し、『勝ちぐせ』を手に入れる」という実践を行った。そして、毎日、「昨日は実行できたか」「今日の目標は何か」ということを確認し、特に「今日の目標」については、友人同士で宣言をさせた。そして、その振り返りの中で、よくなったこととその原因、よくなかったこととその改善方法を考えた。また、授業の中に友人との意見交流も取り入れ、互いにアドバイスをし、助け合うということも行った。そして、自分にとって「目標設定」をしてから「目標達成」するまでに必要なものを考える機会を設けた。

実践2「自分を知ろう」では、それまでに行っていたいくつかの実践の振り返りを基に、自分にとって「できること」「できないこと」を明らかにし、「できないこと」から課題を見付け、「できること」を生かして課題を解決する方法を考えた。課題を見付ける際には、なりたい自分について「～できる自分」という表現で表し、そうなるためには「今はできないことの中で、どんなことができるようになったらよいのか」という点から考えるよう伝えた。また、ここでも友人との意見交流を取り入れ、友人の頑張りやよさを認めたり、友人の考え方からヒントを得たりする機会を設け、さらに、互いにアドバイスをした。また、「私から見た〇〇さん」という項目を作り、友人から見た自分についても知ることができるようにし、それも自己理解を深めることに生かしていけるようにした。

III 研究のまとめ

1 成果

- 成功体験を得ることにより、成功するために必要な要素や失敗してしまう原因について考えることができるようになった。
- それまで「しなかったこと」「できなかったこと」について改めて深く考えたことにより、改善策、解決策を考え、それに向けた行動が取りやすくなった。
- 友人との意見交流を通して、互いに対する理解が深まった。
- 友人からのアドバイスを受けることにより、自分自身で客観的な考え方ができるようになった。

2 課題

- 実践を行った後には主体的な行動が取れるが、それを継続することが難しい生徒がいる。
- 一つの課題を解決した後、「自分から進んで次の課題を見付け、解決策を考え、行動する」という新たな行動の流れを起こすことが難しい生徒もいる。

3 行動を起こしやすくするために

生徒はこれまでの生活の中で、様々な成功や失敗を経験してきている。しかし、成功するための方法、失敗を繰り返さないための改善策などについては、自分自身で考えた経験が少ないということが分かった。そこで、改めて、自分のことをよく考え、よく知り、どのような自分になりたいのかということを考えることにより、目指す方向が明確になり、そのために必要な行動が見付けやすくなった。また、なぜできたか、できなかったのかということが曖昧な生徒にとって、そこを明確にすることにより、自信がもてたり、行動が起きやすくなったりした。しかし、やるべきことは分かっているにもかかわらず、モチベーションを保てないという問題も生じている。気持ちを高め、継続して行動できるような取組や投げかけが必要であると分かった。

IV 実践及び改善の実際

実践 1

1 題材名 「勝ちぐせ」をつけよう

2 本単元及び本時について

対象生徒に対して、1学期中間考査後にアンケートを実施した。内容は、中間考査の結果を受けて、期末考査に向けてはどうしたいのかということである。回答は「早い時期から勉強を始める」「集中して勉強する」など、前向きなものばかりであった。しかし、最後に「それが実行できるか」という質問項目を入れ、回答を「できる」「分からない」「きっとできない」の3択にしたところ、「できる」が6名、「分からない」が25名、「きっとできない」が2名となった。なぜそう思うのかについては、「きっとできる」と回答した生徒からは「今、すでにやる気になっているから」「以前にもしっかりできたから」という回答があった。「分からない」「きっとできない」と回答した生徒からは、「どうすればよいのか分からないから」「携帯電話や眠さの誘惑に負けてしまうから」「やろうと思ってもいつもできないから」などの回答があった。やる気がないわけではないが、実行が出来ないという状態の生徒が多いことが分かった。

このことから、本実践では、成功体験を重ねることにより、「目標設定から目標達成までの行動が取れる力」（自己啓発力）を高めたいと考えた。

そこで、「テストに向けて」のプリント（図1）と、「1学期期末試験学習計画」（図2）を配布し、期末考査に向けての取組を始めた。具体的には、「毎日、達成可能な目標を立て、それを実行し、『勝ちぐせ』を手に入れる」ことを行った。指導者が担当する授業が毎日あるため、授業の際には毎回、「昨日は実行できたか」「今日の目標は何か」を聞き、特に、今日の目標については、周りの友人に「宣言」をさせた。全員の発言を聞くことはできないが、清掃時や廊下で会った際には頻りに目標を意識させるように声をかけた。

そして、期末考査終了後、期末考査の取組に対する振り返りとして、本時の授業を行った。

テストに向けて

楽しかった文化祭も終わって、次は、いよいよ期末テスト。もちろん、もう、テスト勉強を始めたいところですが、まだの人が多いのではないだろうか？

ここで、「文化祭の準備は本当に頑張ったんだから、勉強だって頑張るはずだ！」なんていうのは無理な話。だって、なんだかんないって、文化祭は楽しい、準備だって、楽しかったんだもんね。だから、テストは楽しくない、勉強は楽しくない。だからといって、やらなくてもいいわけがないということは、みなさん百も承知。では、どうやったらやる気になるのか。ちょっと読んでみて下さいね。

勉強が面白くなるには？

勉強にかかると、どんなことでも、面白くなるべきというのはいくらもありません。それは、**やっただけの達成感**を得ること、**わかっていること、自分の実力**に合った長さです。ですから勉強のモチベーションを上げて、好きになるには、**小さな達成感や満足感**を得ることがポイントになります。ですから**自分のペースに合わせた、すぐに達成できるような目標を立て、それに挑戦すること**が大切です。勉強のルールでは、できる範囲で設定するという事ですね。そうすれば9割方、達成可能なわけですから、ほぼ確実に達成できます。すると、どうせん達成感が得られるわけです。

そのための具体的なステップは？

Step 1: 目標を確認する

なるべく、具体的な目標を立てることが大切。
例えば「テストを頑張る」ではなく「英語の点数を20点アップする」「2週間前から毎日テスト勉強をする」といったものです。
自分がやりたいことは何か、またその目標に今何が必要かを改めて見直すことで、今の勉強の「意味」が明確になり、モチベーションが上がります。

Step 2: その日の課題を決める

日々の勉強を始める前に、「その日の課題として、今何をどれだけ勉強するのか」を決めましょう。
例えば、〇時から〇時まで、これから〇分間、テストのこのページまで、など、時間と範囲を細かく進めたい範囲を設定してください。まずは、実行できるレベルの目標にしましょう。むやみに勉強を始めると、終点を決めておく方が集中し、実行できる率が高くなります。毎回小さな目標を掲げ、それらをこなしていくことによって達成感が生まれ、更なる勉強へのモチベーションとなります。

Step 3: 実践・評価する

勉強を続けていくうちに少しずつ実力がついていきます。自分と同じ内容の勉強をしている人が身近にいれば、ライバルとして勉強の進行状況などを教えあったり、質問などを出し合った成果を分かち合うことができます。ライバルとして勉強の進行状況などを教えあったり、学んだことを実践したら、目標に対する自分の位置を評価しましょう。何が足りないか、さらに何をしたらいいか、また実行できなかった理由も考えてみましょう。小さな成功体験を繰り返していき、大きな成功体験が手に入るのです。つまり、成功するには**練習が必要**なのです。

知ってる？ 成功体験 - 勝ちぐせ

目標を達成するなど、自分が成功取組めた経験のことを「成功体験」といいます。成功体験を得たことのある人は、よりよい成功取組の成果を得る傾向があります。そして、何度も何度も成功体験を重ねることにより「勝ちぐせ」がつくのです。しかし、いきなり大きな「成功体験」を得ることはできません。小さな成功体験を繰り返していき、大きな成功体験が手に入るのです。つまり、成功するには**練習が必要**なのです。

図1 「テストに向けて」

1学期期末試験 学習計画

名前 _____ 学年 _____

勝ちぐせを手に入れる!!!

やることリスト(今日の目標)

月日	勉強時間	達成率	達成感	達成感	達成感	達成感	達成感	達成感	達成感	達成感	達成感
6月11日 (日)	10										
6月14日 (水)	9										
6月16日 (金)	8										
6月19日 (日)	7										
6月21日 (火)	6										
6月23日 (木)	5										
6月25日 (土)	4										
6月27日 (日)	3										
6月29日 (火)	2										
6月30日 (水)	1										
6月31日 (木)	0										
7月1日 (金)	0										
7月2日 (土)	0										
7月3日 (日)	0										

図2 「1学期期末試験学習計画」

3 授業の実際

本時の授業では、下のようなワークシート「期末テスト振り返り」(図3)を使用し、期末考査の取組を振り返りながらよかった点、改善点を見付け、成功へのイメージづくり、成功するために必要な内容と手順の意識、モチベーションの向上をねらいとした。さらに、友人との意見交流を通して視野を広げることを試みた。(以下の番号は、図3「期末テスト振り返り」の項目番号と一致する。)

- ① 今回の取組を、自分自身で評価させた。
- ② 「成功」かどうかは他の生徒と比べるのではなく、自分自身にとって成功したかどうかを考えるように、また、できなかったことではなく、できたことに注目するように指示した。
- ③ 点数として現れた結果だけではなく、行動や考え方としてよくなった点についても意識するよう伝えた。また、なぜよくなったのかについても考えさせた。
- ④ 不十分だったことについては、原因や改善方法を考えさせた。
- ⑤ 他の生徒の成功を認め、また、改善すべきことについては参考になるような意見を出し合うよう伝えた。
- ⑥ 手順、気持ち、方法など、いろいろな観点から考えるよう伝えた。
- ⑦ より長期的な夏休みの目標を立て、大きな成功を得るためにどうしたらよいかを考えさせた。

生徒の回答例

期末テスト振り返り 「勝ちぐせ」はついたかな?

① 今回の「成功体験」、何勝何敗だった?

② 成功したのはどんなこと?
 ・毎日、同じ時間に勉強を始められた
 ・計画表に書いたことは実行できた
 ・嫌いな教科にも手が付けられた

③ 良かったのはどんなこと?なぜ良かったと思う?
 ・隙間時間を有効利用した
 →計画表を作ったら、時間が足りないことに気づいたから
 ・携帯電話から離れた
 →帰宅後は、勉強が終わるまで、親に携帯を預けたから
 ・毎日勉強した→毎日のノルマを決めたから

④ イマイチだったことは何?その原因と改善方法を考えよう。
 例) 休みの日には勉強しなかった。一学校で「今日は何をやる?」と聞かれなから、
 ・計画通りにできなかった
 →無理な計画を立ててしまったから
 ・図書館などでは勉強したのに、家ではできなかった
 →携帯電話、テレビなどの誘惑に負けてしまったから
 ・分からない問題をそのまま放置した
 →質問に行かなかったから

⑤ アドバイスをもらおう。
 ・眠くなったら寝て、早起きして頑張ろう
 ・苦手なものは、毎日少しずつつけて勉強した方がイヤにならない
 ・学校のように、休憩時間を決めて休む
 ・家は誘惑が多いから、学校に残って勉強する。質問もすぐできる

⑥ 自分にとって、「目標設定」をしてから「目標達成」するまでに必要なものは何?
 我慢 やる気 ポジティブな考え方
 理解する努力 質問する積極性
 勉強する習慣 集中力 継続力
 誘惑に負けない心 危機感

⑦ 夏休みは何しよう?『ちょっと大きな成功』を手に入れよう!
 目標
 そのために・・・
 すずんでやりたいと思うことは
 やりたくないけど、頑張るってやることは
 やりたいけど、ガマンすることは

図3 「期末テスト振り返り」

4 考察

- 成功、失敗の原因を明らかにするために、自分自身の行動を深く振り返ることができた。
- 成功体験を得ることでモチベーションが上がり、次の取組への意欲がもてた。
- 友人に宣言することにより、自分だけで取り組むときより強い意思がもてた。
- 自分を低く評価しすぎているためか、あるいは楽をしたいからか、設定する目標を低くしすぎてしまう生徒がいた。自分が向上できるような、適切な目標を設定するよう、意欲をもたせる工夫が必要である。
- 失敗を繰り返したと感じてしまい、そこから抜け出すことをあきらめてしまう生徒がいた。失敗ではなく、成功に目を向けられるような考え方を身に付けさせることが必要である。

実践 2

1 題材名 自分を知らう

2 本単元及び本時について

夏休みの目標を書かせた後、下のようなワークシートとプリントを使用し、三つの取組を行った。

まず、実践1の最後に決めた、夏休みの目標についての振り返り(図4)を行った。生徒が記入した内容は様々で、実践1で考えたことがきちんと生かされている生徒もいれば、あまり変化が見られない生徒もいた。

そこで、その振り返りと生徒の様子から、「危機感」をもたせたいと考え、「2学期中間テストに向けて」というプリント(図5)を作成した。「危機感」は自分から積極的に見付けるものである。「自分の現状をしっかりと認識すれば、危機感をもつようになる。現状を知るためには、行動しなければならない」ということを伝えた。

さらに「目指せ!危機感!」のワークシート(図6)を利用し、「前日に学習したこと」「それによって危機感を感じたか。また、それはどのような危機感であったか」などを記入し、自分の現状を認識し、危機感を感じられるような取組を行った。

その結果、生徒からは、「このままではいけない」という様子が感じられるようになった。

夏休みの振り返り

名 氏 姓

①今年の夏休みの目標は達成できましたか?達成できたか?

②達成できなかったのはなぜですか?達成できなかった原因は何ですか?

③達成できなかった原因は、自分自身の努力不足によるものですか?それ以外に、周囲の環境によるものはないですか?

④達成できなかった原因は、自分自身の努力不足によるものですか?それ以外に、周囲の環境によるものはないですか?

⑤達成できなかった原因は、自分自身の努力不足によるものですか?それ以外に、周囲の環境によるものはないですか?

図4 「夏休みの振り返り」

2学期中間テストに向けて

名 氏 姓

①2学期中間テストに向けて、どのような準備をしていますか?準備ができていますか?

②2学期中間テストに向けて、どのような準備をしていますか?準備ができていますか?

③2学期中間テストに向けて、どのような準備をしていますか?準備ができていますか?

④2学期中間テストに向けて、どのような準備をしていますか?準備ができていますか?

⑤2学期中間テストに向けて、どのような準備をしていますか?準備ができていますか?

図5 「2学期中間テストに向けて」

目指せ!危機感!!

名 氏 姓

①昨日、何を勉強した?勉強してみて危機感を感じた?なぜ、どんな危機感を感じた?それを解消するには、まず、今日、何をしたらいい?

②昨日、やるべきことはできた?勉強してみて危機感を感じた?なぜ、どんな危機感を感じた?それを解消するには、今日は何をする?

図6 「目指せ!危機感!」

そこで、本実践では、今までの取組を振り返り、「できたこと」「できなかったこと」を明らかにし、自分自身をさらに向上させるために必要なことを考えた。具体的には「できなかったこと」を基に課題を見付け、解決する方法を考えた。その際に「できたこと」から考えられる「行動しやすいこと」を生かした。また、友人との意見交流を行い、その中で自分自身では気付かないことに気付いたり、客観的に自分自身を見ることもできるようになったりすると考えた。

3 授業の実際

本題材では、次頁のようなワークシート(図7)を利用し、次のような手順で実践を行った。(以下の番号は、図7「自分を知らう」の項目番号と一致する。)

- ① これまでの取組を振り返り、「成功したこと・よかったこと」を「～できた」という表現で記入させ、「できたこと」を明らかにさせた。
- ② 「失敗したこと・よくなかったこと」を「～できなかった」という表現で記入させ、「できなかったこと」を明らかにさせた。
- ③ ①②を基にしてどんな自分になりたいのかを考えさせ、「～できる自分」という表現で「なりたいたい自分」を表現させた。

- ④ どの「できなかったこと」を克服すると「なりたい自分」に近づくのかという点から振り返りをさせ、「課題」を考えさせた。また、たくさんの場面で「できたこと」は既に身に付いていることであり、「行動しやすいこと」であると考えられるので、それを生かして「課題」を解決する方法を考えさせた。
- ⑤ 友人との意見交流を取り入れた。お互いがワークシートに記入した内容を見て、友人の頑張りやよさを認め合ったり、アドバイスをし合ったり、あるいは、参考になるような考え方がないかなどを話し合わせた。
- ⑥ 友人のよさ、得意なことを生かして課題を解決できるようなアドバイスを考え、互いのワークシートに記入させた。その際には、自分の考えがきちんと伝わるような、適切な文章表現をするよう伝えた。
- ⑦ 「私の宣言！」で、自分自身の課題と、それを解決するためにとる行動について宣言させた。

生徒の回答例

自分を知ろう!

これまで、自分を高めるための取り組みをいくつかやってきましたが、「続けることが出来るか」とか、「効果があるか」とか、あるいは「学習計画表を作ったことか...」

結果はどうでしたか？

今の自分の状態は満足が出来るものでしょうか？ それともし、今回は、自分の思いと違う結果が、今度は生かせるようにしよう。「自分のことは、自分が一番よく分かっている」と言うかも知れないけど、本当にそうでしょうか？

あまり焦らずに行っている行動って、あるのではないのでしょうか？
今までの取り組みを振り返りながら、しっかり分析してみましょう。

成功したこと（良かったこと）

失敗したこと（良くなかったこと）

どんな自分になりたい？

できる自分

課題を見付けよう

そのために生かせることは

ちょっと、手伝って！

私からみた

私の宣言!

私の課題は

それを解決するために

①

- ・けじめをつけることができた
- ・計画的に取り組むことができた
- ・空き時間の有効活用ができた

②

- ・誘惑に勝つことができなかった
- ・やる気を起こすことができなかった
- ・集中できなかった

③

- ・自分に厳しくできる自分
- ・誘惑に負けず、計画的に行動できる自分
- ・時間を上手に使うことができる自分
- ・自分の現状を見つめることができる自分

④

- ・苦手意識をなくす
- ・何事もあきらめない

⑤

- ・計画表を作る
- ・復習は必ずその日のうちにする

⑥

- ・きちんとけじめをつけられそうだから、今日は何時までは勉強すると決めて、集中して取り組めばよいと思う
- ・ちゃんとできていることにまで「私にはできない」と言っているから、もっと、自分に自信を持った方がよいと思う

⑦

- ・課題:毎日勉強する
- 解決:今日やることをきちんと確認し、計画を立てる
- ・課題:テレビ、携帯電話の誘惑に負けない
- 解決:勉強はテレビのない部屋です。勉強部屋には携帯を持ち込まない

図7 「自分を知ろう」

4 考察

- これまでの取組の振り返りを基に考えたため、自分自身の行動、考え方について考えやすい様子が伺えた。
- 意見交流を通して、友人から見た自分自身について知ることができ、自分自身でも気付かなかったことを知ることができただけでなく、友人について深く知ることができた。
- 日常では深く考えることのない自分自身の「課題」と「解決策」について改めて考えたことにより、漠然とした認識でしかなかったことが鮮明になった。
- 目標設定から目標達成までに必要な手順や要素が分かり、自己啓発力を意識した行動が取れるようになった。
- 考え方が深まらない生徒もいるため、個々の生徒の実態に応じて、投げかけ方や例示の仕方を工夫する必要がある。