

群 教 七	F08 - 01
	平28.261集
	生徒指導

# 自己肯定感を高め、 より良い人間関係を築く指導の工夫

—生徒同士が認め合い、  
励まし合うピア・サポート活動を通して—

特別研修員 山川 剛史

## I 研究テーマ設定の理由

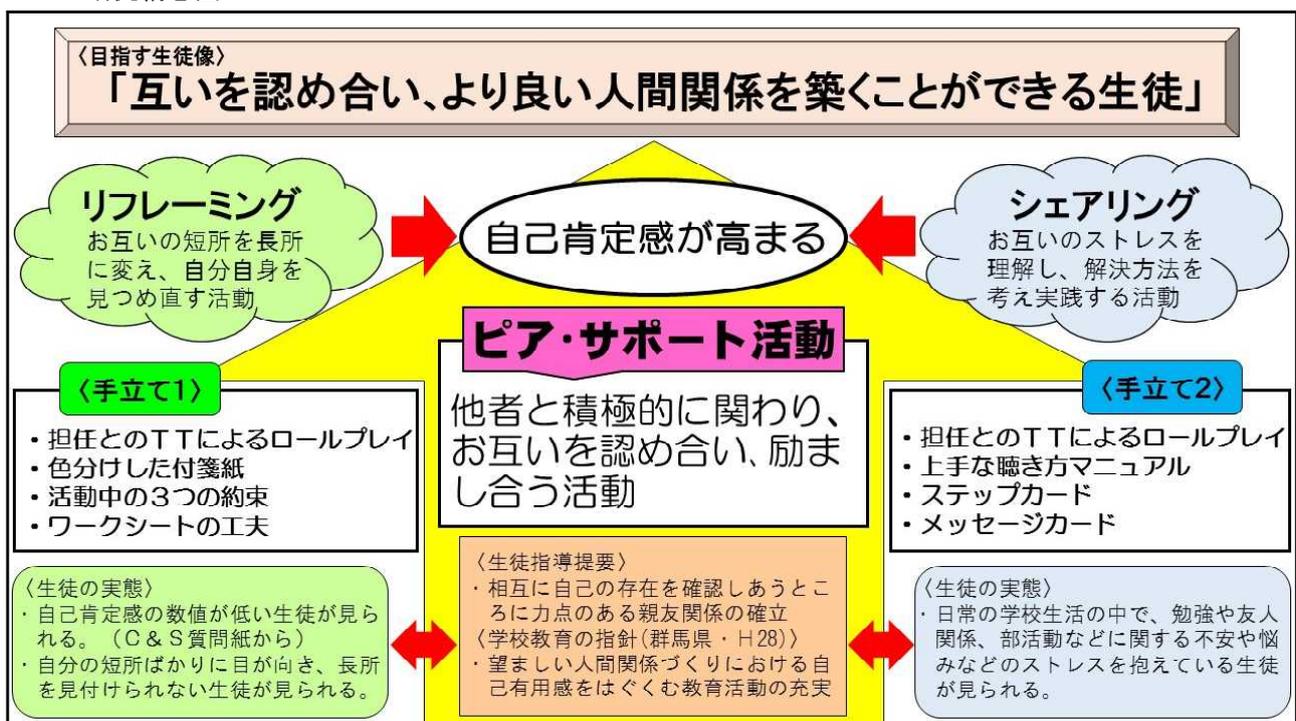
文部科学省発行の生徒指導提要では、「相互に自己の存在を確認しあうところに力点のある親友関係の確立が特に中学生前後の発達課題」と述べられている。また、生徒指導リーフ8「いじめの未然防止Ⅰ」では、「児童生徒が安心できる、自己存在感や充実感を感じられる、そんな場所を提供できる授業づくりや集団づくり（居場所づくり）が、いじめの未然防止になる」と述べられている。さらに群馬県教育委員会の「平成28年度学校教育の指針」においても、「いじめの未然防止に向けた望ましい人間関係づくりを進める取組の充実」として、「自己有用感をはぐくむ教育活動の充実」を学校経営の重点の一つとしている。

C&S 質問紙による調査を、副担任をしているクラス(40人)に対して2016年4月に実施したところ、自己肯定感を示す項目では、「ときどき自分がいやになるときがある」については30%、「自分自身をあまり信用していない」については25%の生徒が「あてはまる」と回答した。さらに、自己肯定感の平均値が20以下の生徒が10%いることが分かった。また、学級の雰囲気を示す項目では、「お互いのことをよく知っている」と回答した生徒は35%にとどまり、学級の雰囲気の平均値が30を下回る生徒も若干名いることが分かった。

このようなことから、2年生になってクラス替えがあり、友人関係や環境の変化に悩みや不安を抱える中で、お互いを認め合える人間関係の構築が必要不可欠であると考え、本研究テーマを設定した。

## II 研究内容

### 1 研究構想図



## 2 授業改善に向けた手立て

中学2年生は中学校生活の真ん中にあたり、これまでの自分とこれからなりたい自分を見つめ、集団の中で自己を再確認する良い時期であると考え。自分を見つめ直すことによって自己を捉え直し、自己を肯定的に受け止めることによって自分自身をさらに伸ばさせ、より良い人間関係を築くことができるよう以下のような手立てで授業実践を行った。

手立て1「お互いの短所を長所に変え、自分自身を見つめ直す活動」

- ・担任と協力してリフレーミングのロールプレイを行い、話し合い活動が円滑に進むようにする。
- ・長所と短所を書く付箋を色分けして、リフレーミング後の変容を分かりやすくする。
- ・授業の流れと、活動の前後で自分自身に対する理解の変容が分かるワークシートを作成する。

手立て2「お互いのストレスを理解し、解決方法を考え実践する活動」

- ・事前に学んだ「上手な聴き方」と問題解決のための「ステップカード」を活用する。
- ・話し合い活動を円滑に進めるため、担任と協力して相談役とサポーター役のロールプレイを行う。
- ・ストレスの解決法について自己決定し、今後の自分の行動目標を立てる。
- ・活動を振り返って自分自身を見つめ直すとともに、サポーター役の友達へ感謝の気持ちを伝える。

## III 研究のまとめ

### 1 成果

- 短所を長所に変える場面では、生徒のワークシートに「自分に少し自信が出てきた」や「自分自身をより知ることができた」という意見が多く記入されており、自己肯定感を高める上で有効であったと考える。また、C&S 質問紙による調査で自己肯定感の平均値が低かった生徒も、「短所が長所のよように聞こえて嬉しかった」や「友達と関われるきっかけができて良かった」など肯定的に捉えていた。
- ストレス解決法を考える活動では、生徒のワークシートに「自分の不安や悩みやストレスを分かってくれる人がいてとても嬉しかった」や「少しでも力になれたのは嬉しい。お互いに相談し合うことはとても大切だと思った」という意見が多く記入されており、C&S 質問紙による調査で自己肯定感の平均値が低かった生徒も、「相談したら気持ちが軽くなった」や「今度から言葉にして伝える勇気を持つことができた」など、これからより良い人間関係を築いていこうとする意欲が見られた。
- サポーター役が複数いたことにより、話し合い活動の中で出た多様な意見をサポーター役同士で比較したり検討したりしている様子が見られ、友達が抱えているストレスに対してより良い解決法を考えていたグループもあった。
- 2回目のC&S 質問紙による調査の結果で、自己肯定感の平均値が20以下の生徒が1回目の4人から1人に減少したことから、短所を長所に変えたりストレス解決法について考えたりする活動や、サポーター役の友達へ感謝の気持ちをメッセージカードで伝える活動が、お互いの自己肯定感を高める上で有効であったと考えられる。

### 2 課題

- グループ活動が滞った場合に、ヒントになる手立てや生徒自身が自ら活路を見いだしていく話し合いの進め方などを身に付けることが必要であると感じた。
- 短所を長所へリフレーミングした場面では、「難しかった」と書く生徒もおり、本活動が全員に受け入れられたかどうかの検証が必要である。また、自己を開示したくない生徒が出た場合に備えて、短所を紹介するリスクに対する手立ても考えておかなければならないことを感じた。
- 生徒のワークシートを見ると、ストレスの解決法がどの班も同じようなもので内容も薄いものであったことから、改善の手立てとしてもっとお互いの話を聞いたり、質問し合ったりする時間を確保するとより深い話し合い活動になると考える。
- 行動目標を伝え合ってからサポーター役の友達に感謝の気持ちを伝え、その後授業の感想を書くという流れの方が、お互いの自己肯定感をより高める効果があったのではないかと考える。

## 実践例

### 1 題材名 「自分のストレスを理解し解決しよう」(第2学年・2学期)

#### 2 本題材について

現代社会はストレス社会と呼ばれ、仕事や育児、人間関係の複雑化などあらゆる刺激や出来事が潜在的なストレス源となっている。学校社会においても友人関係に起因するいじめや不登校など、さまざまな現象が起きている。中学生の時期は親への依存から離れ、独立や自立の要求を高めていくと同時に、自分の将来における生き方や進路を模索し始める時期であるが、一方で思春期特有の不安や、人間関係の複雑化に起因する悩みを抱えることも多い時期でもある。そこで本活動では、生徒の不安や悩みをストレスと捉え、ストレス反応の仕組みを理解させ、ストレスのより良い解決法について考える。生徒一人一人が自身のストレス反応に気付き、それを軽減するための方法を考え実践していくことは、問題を未然に防ぐことや日々の学校生活をより充実させることにつながっていくと考える。また、様々なストレスに対して自己コントロールしながらより良い生活を送ることにより、ストレスを解決していく自主的・実践的な態度も育てることができると考える。

以上のような考えから、本題材では以下のような指導計画を構想し実践した。

目標	自分のストレスに関心をもち、ピア・サポート活動に必要なスキルを活用してストレス解決法を考え、お互いを認め合いながらストレスを解決するための自主的・実践的な態度を育てる。	
評価 規 準	集団活動や生活への 関心・意欲・態度	自分のストレスの特性についての理解を深めようとするとともに、ピア・サポート活動のスキルを話し合い活動に活用しようとしている。
	集団の一員としての 思考・判断・実践	上手な聴き方のスキルを話し合い活動に活用するとともに、ストレス解決法を考え、今後の自分の行動目標を立てることができる。
	集団活動や生活につ いての知識・理解	自分のストレス解決法を実施した結果をまとめ、ストレスへの対処法の理解を深める。
時間	主な内容	主な学習活動
事前の活動	問題の発見	・心のチェックシートを活用し、自分のストレスの特徴について知り、ストレスリストを作成する。
	問題の意識化	・聴く側の態度や姿勢が話し手の気持ちに影響を及ぼすことを体験し、聴き方のスキルを学ぶ。
本時の活動	出し合う	・相談者とサポーター役に分かれ、心のチェックシートの結果を基に、それぞれのストレス解決法についてステップカードを活用して話し合う。
	比べ合う	・話し合い活動をもとに自分のストレス解決法を考え、今後の行動目標を立てる。
	まとめる	・授業後の感想と相談後の気持ちの変化を書く。
	ふり返り	・サポーター役への感謝の気持ちをメッセージカードに書いて渡す。
事後の活動	実践	・ストレス解決法を実践した結果を報告し合い、お互いに認め合ったり、アドバイスし合ったりする。

#### 3 本時及び具体化した手立てについて

生徒指導提要に示されている「相手に自己の存在を確認しあうところに力点のある親友関係の確立」には、自己理解や他者理解をしながら学校生活を送ることや互いに協力しながら学級活動や学校行事に取り組むことが大切であると考えられる。しかし、自他について客観的かつ総合的に捉えるためには、生徒一人一人がお互いの個性を捉える時間も必要であり、互いに望ましい人間関係を形成し、自他に対する理解を深めるため、次の二つの手立てを具体化して実践を行った。

##### 手立て1

- ピア・サポート活動に必要なスキルを使った話し合い活動の充実
  - ・事前に学んだ「上手な聴き方」と問題解決のための「ステップカード」を活用する。
  - ・話し合い活動が円滑に進むよう担任とピア・サポート活動のロールプレイを行う。



## 授業後の生徒の感想

### 〈相談者役〉

- ・相談する前は「自分だけなのかな」と思っていたけど、みんなが同じことを考えていたり、ストレスを感じていたりしているんだなと思って安心した。
- ・今までは恥ずかしくて相談したことがなかったけど、相談してみたら気持ちが軽くなった。
- ・自分の不安や悩みやストレスを分かってくれる人がいてとても嬉しかった。
- ・相談しているときに「あるある！」と共感してくれたのが嬉しかった。
- ・友達に相談してみると、自分が思い付かないようなアイデアをもらうことができて良かった。

### 〈サポーター役〉

- ・自分にとっても相手が悩んでいることを分かってあげられて良かった。
- ・みんなで親身になって考えた結果、たくさんの解決法が出て嬉しかった。
- ・友達の力になれるよう考えた。少しでも力になれたのなら嬉しい。お互いに相談し合うというのはとても大切だと思った。
- ・友達のストレスの解決法を考えることは、自分のストレスの解決法を考えることにもつながるんだなと感じた。
- ・今日の授業で友達との距離が少し近くなった気がした。

## 授業後の参観者の感想

- 話し合い活動の流れを拡大して示したことによって、生徒が戸惑うことなく活動することができ、自己肯定感が低い生徒にとっても、自分のことを聞いてもらえたり、相談したりしやすい雰囲気でも話し合い活動を進めることができた。
- 友達と上手に関われずにトラブルを起こしたり、ストレスを抱え込んだりする生徒にとっては、より良い人間関係づくりに向けて良いきっかけを与えることができた。
- 担任とのロールプレイは、生徒に見せたい部分をもっと強調した方が良い。生徒が共感して受け入れることができるような演技も必要である。
- 話し合い活動をより活性化させるためには、日常の学校生活の中で周りの友達と一緒に考えたり、友達のことを親身になって聞いたりすることができる環境を整えておくことが大切である。

### (3) 事後の活動

- ストレス解決法を実践した結果をグループ内で報告し合い、お互いに認め合ったりアドバイスをし合ったりする。

## 5 考察

C&S 質問紙による調査で自己肯定感の平均値が低かった生徒にとっては、自分のことを聞いてもらえたり、相談できなかったことができたりなど、普段できなかったことができた機会となった。また、友達と上手に関われずにトラブルを起こしたり、ストレスを抱え込んだりする生徒にとってもより良い人間関係づくりに向けてのきっかけを与えることができた。事前の学習で上手な聴き方や問題を解決するための方法を学習し、本時の導入では、話し合い活動の流れを示すために担任と協力してロールプレイを行ったことで、生徒が戸惑うことなく活動することができた。また、サポーター役が複数いることで、多様な意見をサポーター役同士でも検討することができていた。振り返りの場面では、自分の気持ちの変容や今後の行動目標を記録として残すとともに、相談相手になってくれた友達に感謝の気持ちをメッセージカードで伝えることによって、お互いの自己肯定感を高めることができたと考えられる。

人間が抱えるストレスは他者が関わるが多いため、今後は他者のマイナス面に目が向かないような支援や手立て、自分自身をより客観的に考えたり捉えたりするための方法を工夫していきたい。さらに、生徒一人一人が不安や悩みを抱え込まないような学級の雰囲気づくり、生徒同士で課題を解決できるような人間関係づくりについても研究していきたい。

6 資料

(1) 「上手な聴き方」マニュアル

**上手な聴き方～聴き方のポイント～**

- ① 体を相手に向ける
- ② 話す相手を見る
- ③ 相づちを打つ  
「うん、うん。そうなんだ～。それで。本当に？」
- ④ 最後まで話を聴く
- ⑤ 相手の言ったことをくり返す  
「～なんだね。」
- ⑥ 相手の言ったことをまとめる  
「～ってことなのかな。～っていうことかな。」

(2) 問題解決のための「ステップカード」

**ステップカード**

- ① 問題とその背景をつかむ  
「～に悩んでいるんだね。～に困っているんだね。」  
「～だから～なんだね。」
- ② 本人の願いをつかむ  
「～になればいいんだね。」「～のようにしたいんだね。」
- ③ 複数の解決方法を出し合う  
「～してみたら。～の方法もあるよ。」
- ④ 解決のための行動目標を立てる
- ⑤ 結果を評価し合う

(3) ワークシート

字級活動プリント  
「自分のストレスを理解し、解決しよう」  
2年 組 名前 \_\_\_\_\_

**自分のストレス解決法を考え、今後の行動目標を立てよう！**

◎自分のストレスリストから解決法について相談したいことを1つ選んで書きましょう。

解決法を相談したいこと	
-------------	--

↓

話し合い活動で出た解決方法（付箋を貼るスペース）

↓

今後の行動目標	
---------	--

◎今回の授業の感想を書きましょう。

--