

自己肯定感の向上の促進

—学級通信と目標達成ノートの利用—

伊藤雅貴 (M19EP004)

1. 問題設定

教育の目標は人格の形成であり、自分がどうあるべきかを見つめ、あるべき姿に近づいていく自己実現は人格形成に大きな役割を担っている。文部科学白書(2005)でも自己実現に向けた教育(以下、自己実現教育)の重要性を謳っている。しかし、自己実現教育が負の効果をもたらす場合があり、それは自己肯定感が低い状態にある子どもに対しては、自らの夢を諦めてしまう原因となることである。

昨今、中高生の自己肯定感の低下が問題となっている。古荘(2019)によると、日本の制定10歳頃から自己肯定感が低下し、他国よりも低い水準であるとされている。

自己実現教育を効果的なものとするためには、自己肯定感の低下を解消する必要がある。小野(2015)によると、自己肯定感を高める方法として認め合い活動が有効とされている。金井(2015)では、小学校での実践が行われているが、本研究の対象は中学生であるため、認め合いを実習生—生徒間によるものを出発点としている。具体的には学級通信を通して生徒の様子を発信し、認め合いのきっかけとする。

認め合いの他に、「目標達成ノート」を用いている。この目標達成ノートとは、生徒が自ら目標を設定し、その目標を達成するために考えた取り組みを実行するという過程を、簡単な表を用いて記録していくというものである。詳細については第3章で説明する。

本研究では、認め合いのツールとしての学級通信と目標達成ノートの効果と、これらの効果を高めるための方法を検証していく。

2. 本研究の方向性

まず、実態把握として、自己肯定感に関して質問紙調査を行った。質問事項は実際に学校現場で用いられている、我が国と諸外国の若者の意識に関する調査、全国学力・学習状況調査、高校生の生活と意識に関する調査報告書より引用している。これらの変容を見取りながら、質問紙調査を行うことで改善点を明らかにする。設問は表1に示す通りである。各項目について4段階(4:そう思う 3:少しそう思う 2:あまりそう思わない 1:そう思わない)で回答させた。否定的な項目(項目2,6)については、凡例を反転させて集計した。

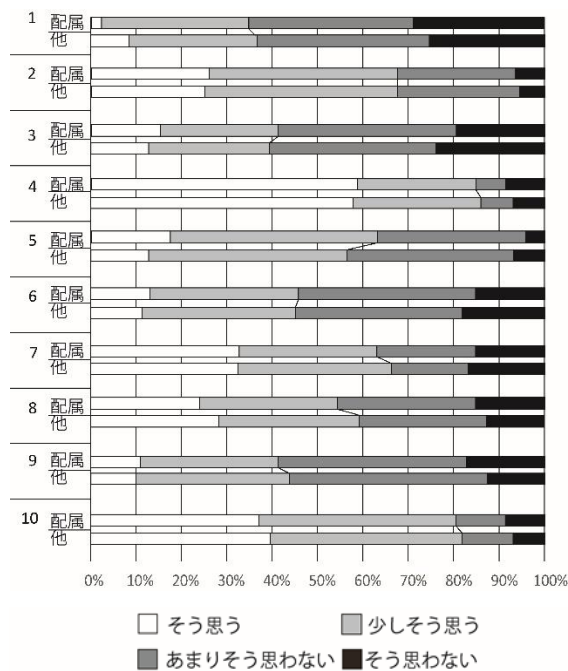
表1 自己肯定感等に関する調査項目

1	私は、自分自身に満足しています。
2	私は、短所があるので自分のことが嫌いです。
3	私には、長所があります。
4	私は、得意なことがあります。
5	難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦できます。
6	何かを達成しようとしても、うまくいく気がしません。
7	将来の夢や目標を持っています。
8	私の希望は、いつか叶うと思います。
9	私は、誰かの役に立っています。
10	私の良いところを認めてくれる人がいると思います。

この調査の結果は図1に示す通りである。前述の調査から引用した質問事項に加え、回答の妥当性を確かめるために、相反する設問

(1 と 3, 2 と 10, 4 と 7) を設置し、それらの整合性がないものは集計から除外している。

項目の 1 と 2 では自己肯定感、5 と 6 では自己効力感、7 では夢や目標の有無、9 では自己有用感、10 では承認される風土の有無について質問しており、これらの項目が改善されることを目指す。



(項目 2, 6 は凡例を反転して集計した。)

図 1 自己肯定感等に関する予備調査

図 1 で「配属」とは学級通信と目標達成ノートの取り組みを行った 1 クラスであり、「他」とはそれらを行わなかった同学年の 2 クラスである。

図 1 から分かる通り、調査の対象となった学年集団においては自己肯定感を持っている生徒は 4 割前後と低い。このような集団に対する学級通信と目標達成ノートによる取り組みの有効性を予備調査と同じ調査を実習期間中に随時行うことにより検証し、さらに各取り組みに関する質問紙調査を行うことで明らかにしていく。

3. 仮説

認め合いの形の 1 つとして、学級通信を用

いる。掲載内容は、学級活動などの「多くの生徒の前で行われた言動」に意味付けをし、称賛するものとする。この限定を行うのは、公表されたくないかもしれないことを公表しないためである。意味付けされた言動を学級通信に掲載することでまずは実習生が生徒を承認していることを明示する。配布することで生徒間の承認、家庭に持ち帰ることで保護者から生徒に対する承認のきっかけとする。こうした形で承認が行われることにより自己肯定感が向上すると考えている。図 2 にこのイメージを示す。

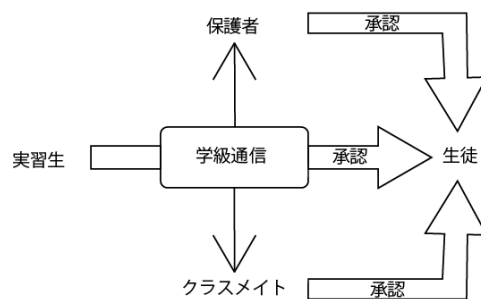


図 2 学級通信を通じた承認の形

もう 1 つの自己肯定感を高める方法として、目標達成ノートの利用をしている。目標達成ノートは、小さな目標達成を通して成功体験を小さなことから経験させることを目的としている。これにより、「やればできる感覚」である自己効力感が芽生えることを狙いとしている。成功体験を積むことが直接的、もしくは自己効力感を通して間接的に自己肯定感の向上に寄与できると考えている。実際、予備調査では、自己効力感が高い生徒では自己肯定感が高くなる傾向が見られ、関連する質問項目の相関係数は 0.4 以上と、一定の相関関係があることが分かっている。

4. 取り組みの様子

学級通信は 6 月中旬に第 1 号を発行し、12 月末に最終号を発行した(全 8 号)。予定では隔週のペースで発行する予定であったが、実習上の事情により、10 月～12 月にそのほとんどを発行することとなった。実際に発行した

学級通信の一例を付録1に示す。学級通信を作成するにあたり、内田(2018)が生徒の意欲を高めるために必要な言葉としてまとめた9種の言葉を参考に、「承認する言葉」、「勇気づける言葉」、「挑戦を促す言葉」「アドバイスする言葉」を意識的に使用した。当初はなかなか読まれない状況だったことから、クイズを設置、画像を添付する等を行い親しみやすい形式とすることにより、生徒たちが学級通信について反応を示すようになった。

目標達成ノートは付録2~3に示す形で行った。ゴールは数か月後を見据えて立てる長期目標、ミッションは2週間後を見据えて立てる中期目標、アクションはミッションを達成するための行動計画である。この3項目を決めることができない生徒が多く見受けられ、6割程度の生徒は実習生による助言を必要とした。各生徒が主体的に決めたアクションとその成果を2週間ごとに表にまとめて提出するという形をとった。ここで、実際に生徒が記入した目標達成ノートの一例を図3に、目標達成のために用いたその生徒の学習ノートを図4に示す。

開始日	ゴール	ミッション
1/15	テストの勉強法について アクション	10月からの勉強法について 自己評価
(休)	勉強1日1ページ以上(1日の教科書1冊)	例: 4・3・2・1
終了日	できるようになったこと・変化したこと	
1/29	単語を100個覚えられた。	
(休)	レポート1日1ページ以上を仕上げた。	
毎日コツコツ取り組むことができたね。 少しずつ継続することが大きな力になってます。		

図3 目標達成ノートの一例

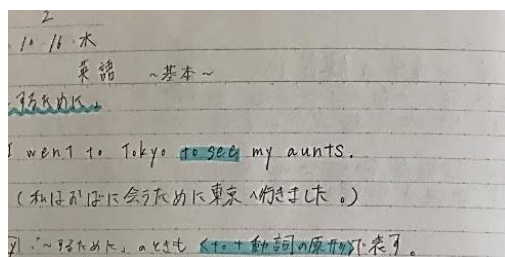


図4 学習ノートの一例

目標達成ノートを点検する際には必ずコメン

トを残し、この時にも前述の4つの言葉を意識的に用いた。このやり取りを続ける中で、変化や感想を書く欄には「学習習慣が身についてきた」、「わからないところが分かるようになった」等の記述が見られ、着実に成功体験を積む姿が確認できた。

5. 質問紙調査の結果

自己肯定感等に関する調査項目を用いた質問紙調査は7月、10月、12月に各1回ずつ行った。計10項目の中から、問1,4,5,6,8の5つについての調査結果をまとめたものを図5に示す。これらの項目は自己肯定感や学級通信の副次的効果として形成される認め合いの風土形成について尋ねるものである。なお、7月分は予備調査として行ったものを再掲している。

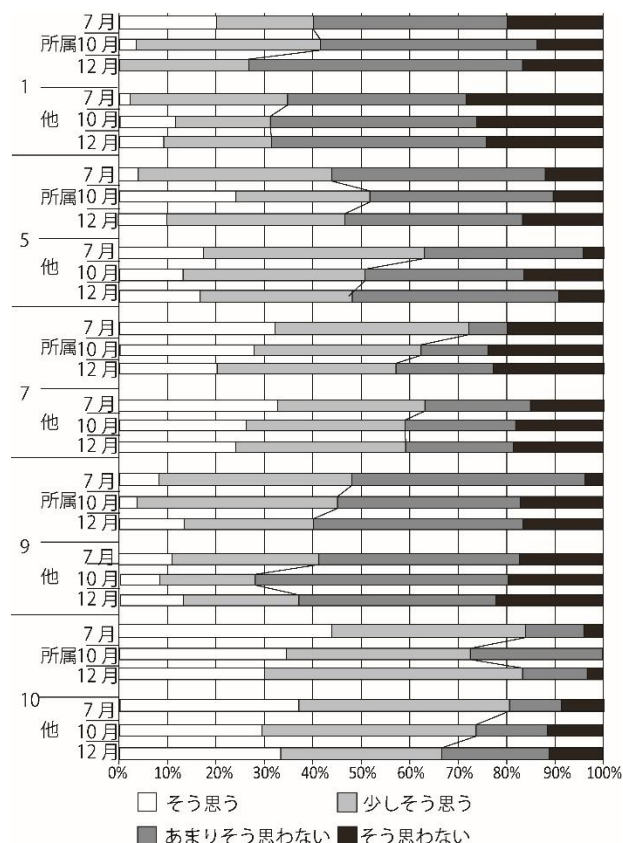


図5 自己肯定感等に関する調査の推移

項目1を見ると、他クラスが自己肯定感に大きな変容がないのに対し、配属クラスでは

10%程度の減少が見られ、このことに起因してか、項目7で問うている夢や目標を持っている割合も減少している。

一方で、項目4を見ると他クラスは自己効力感が減少傾向にあるが、所属クラスは大幅な減少は起こっていない。項目6の承認される風土があると感じている割合についても同様である。

項目8で問うている自己有用感に関しては、他クラスが10月に大幅な減少を見せたが、所属クラスでは、そういった減少はなかった。

また、各取り組みの影響と取り組みの改善点を明らかにするために、質問紙にて調査した。まず、学級通信に関する調査を行い、この時の調査項目を表2に示す。また、調査時点での学級通信の発行回数は7回であり、次週終盤の2か月半はほぼ毎週1部ずつ発行していた。

表2 学級通信に関する調査項目

1	どのくらいお知らせを読んでいたか？
2	あなたはどのくらい保護者に渡してましたか？
3	内容についてどのくらい保護者と話しましたか？
4	読んでいたのはどの部分ですか？
5	自分のことが書かれていると感じたことはありますか？
6	読んでみたくなるような工夫はどのようなものが考えられますか？
7	発行頻度についてどう思いますか？
8	自分にとって良かったことを教えてください。

以上の設問に対する回答を表3に示す。なお、問8については選択式とし、選ばれるはずのない選択肢も設置している。こういった選択肢を選んだ回答は除外している。また、各行の右端の数字は、同等の回答をした生徒の人数であり、コメントとして掲載しているのは代表的なものである。

表3 学級通信に関する回答

1	7回	6
	7回(さっと目を通す程度)	1
	7回(配布時と帰宅後の2回ずつ)	1
	3~6回	10
	0~2回	3
	あまり読まない	6
2	毎回	14
	3~6回	4
	0~2回	10
	思い出したら渡していた	1
3	0回	17
	1回	3
	2回	2
	あまりしていない	3
4	2-1の仲間の様子について	19
	クイズ	5
	両方	4
5	ある	2
	なし	14
6	身の回りのことをクイズとして出す	1
	そのまま継続	2
	題名を工夫する	1
	配っていることを周知する	1
7	少ない	2
	ちょうどいい	25
	多い	2
8	仲間の様子が分かった	10
	読むのが楽しかった	6
	理科の勉強に役立った	5

学級通信を毎回丁寧に読んでいる生徒がいる反面、その存在を知らない生徒がいることが分かった。また、学級通信を読んでいる生徒はクラスの半数程度であるが、生徒が自分自身のことを承認されているという感覚を持っていないことが分かる。自分自身が承認されていると書いた生徒は、その生徒の自主学習のノートに掲載したこと、掲載の許可を事前に取ったことが影響していると考えられる。発行後に掲載したことに気付いたかを尋ね、

気づいていなかったと答えた生徒には、掲載した日時と大まかな内容を伝え、読んでみてほしいと伝えたが、質問紙調査では書かれたことはないと答えていた。

次に、目標達成ノートに関する質問紙調査を行った。この調査の項目を表4に、その回答を表5に示す。掲載方法については学級通信に関するものと同様である。

表4 目標達成ノートに関する調査項目

1	あなたはどの程度取り組みを実行しましたか?
2	取り組みをどのように決めましたか?
3	何か変化はありましたか?
4	行いやすくするにはどのような工夫が考えられますか?
5	提出頻度についてどう思いますか?
6	「やればできる」という感覚を持ったことはありますか?
7	よかった点・悪かった点をお書きください。

表5 目標達成ノートに関する回答

1	決めた分は実行できた	7
	2回に1回程度	2
	あまり行っていないかった	6
	たまたま忘れた	4
	忘れていた	3
	3回に1回ほど忘れた	2
	3回に1回できた	3
	だいたいできた	2
2	友達を参考	7
	他の人の意見を参考	1
	自分で考えた	17
	苦手なところをもとに自分で考えた	1
3	「目標を達成しよう」と頑張れた	2
	学習習慣が身についた	4
	自分で目標を決められるようになった	2
	自分の生活を振り返るようになった	6
	分からないものがわかるようになった	1
	自分がいま目指していることが分かった	1

	部活動の技術が向上した	1
	なし	3
4	提出する日をもっと減らしてほしい	2
	提出方法を改善してほしい	3
	アクションの頻度を変える	1
	記述を減らしてほしい	1
	例をもっと増やしてほしい	1
	取り組み期間(提出日)を伸ばす	1
5	2週間に1回だと忘れてしまう	4
	ちょうどいい	13
	多い	5
	少ない	1
6	ない	7
	たまにある	12
	よくある	4
7	目標を決めて頑張れた	1
	目標を達成するために継続する習慣がついた	1
	見直せるのが良い	1
	自分で目標を決めて行動できる	2
	生活を改善できた	1
	いい復習ができた	1
	なかなか実行できず、諦めてしまう	1
	提出頻度が多く出せないときがある	1
	他人に目標を見られるのが嫌い	1
	同じ内容を書くところがあった	1
	忘れてしまう	1
	提出しない人がある	2
	面倒であった	2
	目標を持てたのは良いがあまり実行できなかった	1

以上から、根本的な大きな問題として、提出率が芳しくないことが挙げられる。提出する生徒は固定化されており、提出しない生徒は、声掛けを行っても状況はあまり改善されなかった。設問7では、「同じ内容を書くところがあった」という記述があり、中期目標・長期目標を決めていることとその意味が十分に伝わっていないことが分かる。

6. 考察

学級通信の内容を周知するための工夫として、発行日の帰りの会に読む時間を設けるか、音読を行うということが手段として考えられる。自らが学級担任として生徒たちに関わる際にはこういった方法を取り入れていきたいと考えている。そして、学級通信を効果的に利用するための課題として、承認されている生徒が自分自身のこととして捉えられていないことが挙げられる。そこで、執筆者と各生徒のみが知るニックネームを用いて学級通信を執筆することにより、個人情報保護しつつも、本人は確実に自分のことが書かれているということが分かるという解決ができ、そのようにすれば、多方向からの承認が実現しやすくなるであろう。この方法は講義内でのディスカッションの時間に本学の教員から助言をいただいた方法である。

目標達成ノートでは、生徒ごとに積極性の差が大きく、自己肯定感等に関する調査との関係は認められなかった。目標達成ノートに関する質問紙調査では自己効力感を感じている生徒が多く見られ、自己肯定感等に関する調査でも自己効力感他他のクラスが低下しているのに対し、配属クラスは大きな低下は見られない。これは、目標達成ノートに関する調査の回答にある通り、この取り組みを通して自己効力感が刺激されていることが一因になっていると考えられる。こういった効果を高めるには、提出率を上げることが望まれるが、これは週1回の少ない頻度の実習という制約のため、今回は実践することができなかった。しかし、この点に関しては、教師として勤務することとなったときに、生徒と綿密なコミュニケーションを取ることによって、改善することができるであろう。

研究の本筋とは離れるが、実習において様々な困難を抱える生徒たちと接する機会があった。特に、密にかかわっていたのは ADHD 傾向にある生徒である。この生徒は授業中に座ることができず、本人もその状況を解決すべき課題として捉えているようであっ

た。一斉授業では、学習についていけない様子も見受けられた。そこで、私が補助を行い、当該生徒のできることから始めて、できたことを承認しながら授業に取り組みせることにより、多少なりとも本人は落ち着いて授業を聞けるようになった。この実践は自己肯定感を刺激し、意欲を向上できた良い経験であった。

参考文献

- “平成25年度 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査”，
https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/thinking/h25/pdf_index.html, 2019年7月閲覧
- “平成29年度全国学力・学習状況調査報告書”，
<https://www.nier.go.jp/17chousakekkahouku/report/data/17qn.pdf>, 2019年7月閲覧
- 高校生の生活と意識に関する調査報告書—日本・米国・中国・韓国の比較—，
http://www.niye.go.jp/kenkyu_houkoku/contents/detail/i/98/, 2019年7月閲覧
- 古荘 純一，『『いい親』をやめるとラクになる』，青春出版，2019
- 金井 忠宏，自己有用感を高める学級活動(1)の工夫—フィードバックカード『なかよしカード』の活用を通して—，群馬県総合教育センター，2015
- 文部科学省，「平成17年度版文部科学白書」，2005
- 小野 拓，「自己肯定感を高める学級づくりの在り方—互いに認め合う活動を通して—」，山形大学大学院教育実践研究科年報，pp.210-213，2015
- 白井 みなみ，「自己実現教育の負の効果—理想と現実のギャップに苦しむ高校生像—」，研究所報(ベネッセコーポレーション)，Vol.49，pp.60-70，2009
- 内田 圭，「生徒の学習意欲向上に向けたコメントの改善—自主学习ノートおよび生活の記録へのコメントの記入を通して—」，山梨大学大学院教育学研究科 教育実践研究報告書，pp.129-136，2018

Meet My Own Goals



君のなりたい自分ってどんな姿かな？
すぐには具体的に描けなくても大丈夫だよ。

なりたい自分がある人はそれに向けた取り組みを、
ない人は今やっておいたほうが良いことを考えてみよう！



少しずつ、ゆっくりでもいいから継続することが大事だよ！

ゴール

数カ月後～卒業までにできるようになりたいこと

- 例1：テストで〇〇位以内に入る
- 例2：1500m 走で県大会に出場する
- 例3：落ち着いて生活する

ミッション

目的を達成するために2週間後にできるようになりたいこと

- 例1：苦手な化学反応を克服にする
- 例2：タイムを10秒縮める
- 例3：自分の気持ちを整理できるようになる

アクション

目標を達成するために行うこと。期間中継続できるもの。

- 例1：化学反応について毎日30分復習する
- 例2：フォームを意識しながら、日曜以外の朝に3km走る
- 例3：日記を毎日書く

番 氏名

実習生通信

～ みんなの姿～

11/19 No.5

山梨大学教職大学院 伊藤雅貴

年間

【生物の進化】自由な発想で、その理由を考える

現在、理科の授業で生物の進化について学習しています。授業の中で「昔は指が5本より多い生物がいたが、今生きているほとんどの生物の指が5本なのはなぜか」について考える場面があり、出された意見の中に「いらなくなった指がくっついて一本になった」というものがありました。



パンダの手の骨のスケッチ(1・7番は厳密には指ではないそうです)

ただ退化した、5本指のものが生き残ったという考えはありましたが、統合されたというのは個人的に斬新でした。様々な視点から、活発に意見が出ることは素晴らしいことです。

まだ、5本指になった真相は解明されていないとのことなので、皆さんも様々な可能性を考えてみてください。

<理科クイズ>

蛇には退化して今は使われなくなった器官があります。このことから無駄なことを蛇という漢字を使ってなんというでしょう？

～前回の答え～

イモリは井守と書きます。井戸には水があるので、両生類であるということが連想できるでしょうか？漢字を通して、ヤモリ(家守)は八虫類、イモリ(井守)は両生類と区別して覚えてもいいかもしれませんね。

付録3 目標達成ノート(記入方法)

内容としては学校に関するもの(学習や部活動に関するもの)にしましょう。
取り組み終了日には、取り組みの様子がわかるものを実習生(伊藤)に提出してください。
 記入方法は次のとおりです。

<取り組み前に書く欄>

○開始日・終了日

取り組みの開始日と終了日を書く。

○ゴール(長期目標)

数カ月後～卒業までにできるようになっておきたいことを書く。
 具体的な期限も考えておく。

○ミッション(中期目標)

ゴールを到達するために、2週間後にできるようになっておきたいことを書く。

○アクション(取り組み)

ミッションを達成するために、期間中継続して行える取り組みを書く。
 自分ひとりで無理なくできるものが望ましい。

<取り組み後に書く欄>

○できるようになったこと・変化したこと

小さなことでもいいので、取り組みの効果を書く。

○自己評価

取り組みを計画通りに実行できたか、真剣に取り組めたかを自己評価する(数字が大きいほどよい)。

○感想

取り組みについて振り返りを行う。

例

開始日	ゴール	ミッション
10/1	テストで〇〇位に以内に入る	苦手な化学反応を克服する
	アクション	自己評価
	化学反応について毎日30分復習をする	5・④・3・2・1
終了日	できるようになったこと・変化したこと	
10/15	比を使って化合する物質の質量を求められるようになった	
	感想	
	毎日30分復習したが、あまり集中できない日もあった	