



学級経営 ガイドブック



もっと

自分に自信が持てる子どもたちになってほしい

自らチャレンジできる子どもたちになってほしい

研究テーマ

自己肯定感の高める取り組み
～自己肯定感を高める環境づくりを通して～

文部科学省が全国の学力・学習状況調査等から自己肯定感の低い児童生徒が多いことを発表しています。実際に児童生徒と関わっていると、将来の夢を見つけられなかったり、自分に自信が持てなかったりする児童生徒が少なからずいます。そこで、その自己肯定感を学級の中で高めていくことはできないか考え、「学級活動を通じた児童への働きかけ」「授業」「当番・係活動」「教室掲示」などの視点に分けて研究しました。

研究内容

①「自己肯定感アンケート」の実施

2年間の研究活動の中で、「スマイルアンケート」と題して児童生徒に対してアンケートを実施しました。担任学級の児童生徒の自己肯定感に関する実態を知り、学級活動へ活かすことが目的です。また、年間を通して同じ項目で複数回アンケートを実施し、学級全体の変容や個々の変化を見ることによって、私たちの教育実践が児童生徒の自己肯定感にどのような影響を与えたか検討しました。

★実施方法：Googleフォーム

★実施回数：年間複数回（年度始めと各学期の終わり）

★対象児童・生徒：研究員の担任学級

（小学校1年生・2年生、中学校3年生）

②実践例の収集・効果の検討、ガイドブックの作成

研究員や、研究員所属校の先生方が実践している学級活動の中で、自己肯定感を高めるのに効果的な活動を集め、ガイドブックを作成しました。

Q. 1 自分には、よいところがあると 思いますか。 *

あてはまらない 1 2 3 4 あてはまる

Q. 2 あなたは、自分のことが すばいですか。 *

あてはまらない 1 2 3 4 あてはまる

Q. 3 自分が決めたことを 最後までやって、うれしかったことは ありますか。 *

あてはまらない 1 2 3 4 あてはまる

Q. 4 難しいことでも、失敗をおそれないで 挑戦していますか。 *

あてはまらない 1 2 3 4 あてはまる

Q. 5 自分で考えて 行動することは ありますか。 *

あてはまらない 1 2 3 4 あてはまる

Q. 6 友達や クラスのために 役立つことができますか。 *

あてはまらない 1 2 3 4 あてはまる

Q. 7 友達や 先生は あなたのいいところや がんばりを ほめてくれますか。 *

あてはまらない 1 2 3 4 あてはまる

研究員の願い

学級担任として、児童生徒が安心して生活できるように、また児童生徒の意欲を維持・向上するために、学級活動や掲示物などの教室環境を工夫することは大切だと思います。

たくさんの「初めて」に出会う中で、なにかから初めていいのかわからないと戸惑う初任者の先生方、「学級がうまくいっていない」と感じ、不安や壁にぶつかっている先生方、「児童生徒にもっと自信を持ってもらいたい」「学級に親しみをもてるようにしたい」と考えている先生方。

そんな先生方へ、少しでも参考にしてもらい、力になればいいなと思い、このガイドブックを作成しました。私たちの実践例や、先輩方の実践例を紹介しています。

自己肯定感って何？

「自己肯定感とは何ですか。」と聞かれたら、皆さんは何と答えますか。私たち研究員は、この問いから話し合いを始めました。「ありのままの自分を受け入れること」「自分に自信をもつこと」と各々の考える自己肯定感について話をしました。話をしていく中で、一人一人が考えている自己肯定感の捉え方が違うことに気がつきました。そこで、自己肯定感について書かれている文献を読み、自己肯定感の定義を理解することにしました。

心理カウンセラーの中島輝さんは「自己肯定感」について、以下のように示しています。

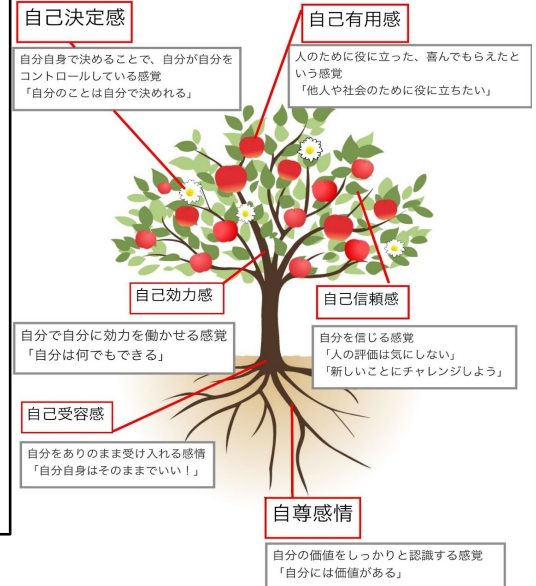
自己肯定感の木

- 1 自尊感情 ……自分には価値があると思える感覚
- 2 自己受容感 ……ありのままの自分を認める感覚
- 3 自己効力感 ……自分にはできると思える感覚
- 4 自己信頼感 ……自分を信じられる感覚
- 5 自己決定感 ……自分で決定できるという感覚
- 6 自己有用感 ……自分は何かの役に立っているという感覚

この「6つの感」を「自己肯定感の木」にたとえて説明します。

自尊感情は、木の「根」のようなもの。根っこが深くなければ、木は倒れてしまいます。自己受容感は、木の「幹」のようなもの。しなやかでなければ木は折れてしまいます。自己効力感は、木の「枝」のようなもの。伸び伸びとしていなければ広がっていきません。自己信頼感は、木の「葉」のようなもの。自分を信じられなければ、イキイキと輝きません。自己決定感とは、「花」のようなもの。花は主体的に自分で決めることで、開きます。自己有用感は「実」のようなもの。誰かの役に立てること。それ自体が甘いご褒美。自己肯定感の木は「6つの感」で大きく育ち、開花し、実を結ぶのです。

中島輝 『何があっても「大丈夫。」と思えるようになる自己肯定感の教科書』
(SBクリエイティブ株式会社・2019)



この考え方を知って、なぜ、研究員一人一人の自己肯定感の捉え方に違いがあるのか分かりました。私たちは、6つの感覚の中の一部を切り取って、自己肯定感を捉えていたのです。自己肯定感とは、「ありのままの自分が好きだ」「自分を信じて、どんなことにも挑戦できる」「クラスや友達のために役に立てている」という感覚をまとめたものだったのです。そして、これらの感覚は、密接に関係していることも分かりました。例えば、誰かの役に立ったことを褒めらることで、自己有用感だけでなく、自尊感情も高まることがあります。つまり、この6つの感覚は、切っても切り離せない感覚であり、そのどれもが大事なのです。

このガイドブックでは、6つの感覚を高める実践がいくつも紹介されています。ぜひ、「この実践は、どの感覚を高めるものなのだろう」と考えながら、読み進めていってください。そうすることで、いざ、ご自身の学級で実践する時に、「私の学級の児童生徒は、自己受容感が弱いから、この実践をしよう」と学級の実態に合わせた取り組みができると思います。

このガイドブックが、少しでも児童生徒の自己肯定感を高めることにつながれば幸いです。

目次

学級活動を通した児童への働きかけ

- 01 「できた」が増える学級会
- 02 一日一目標
- 03 学級通信（生徒版）の発行

授業

- 04 温かな言葉で包もう作戦
- 05 目指せ！究極の話し合い
- 06 お互いの作品を褒め合おう

当番・係活動

- 07 一人一役 + メッセージ

教室掲示

- 08 自尊感情を高める「写真×価値語」
- 09 友達の『きらり』見つけたよ！
- 10 思いやり貯金
- 11 頑張りと成長を“自分で”感じる写真掲示
- 12 学級のシンボル作り
- 13 仲間の絆木（気付き）
- 14 思い出のアルバム

先生方へのインタビュー

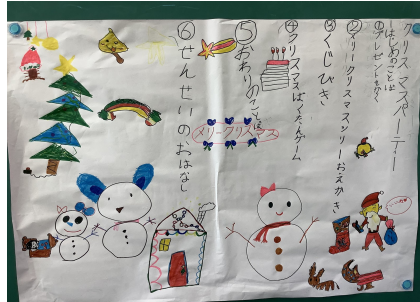
研究の成果

01 「できた」が増える学級会

児童自ら、学級の課題を見つけて、話し合い、解決していく自治的活動を通して、「自分たちでクラスを変えられる」「クラスの役に立った」という自己効力感や自己有用感が高められると考えられます。



学級会の司会は子どもたちです



プログラムも子どもたちで作ります



遊びのルール説明も子どもたちがします

私の学級では、自分から進んで新しいことにチャレンジすることが苦手な児童が多いと感じていました。そこで、学級会を通して、新しいことにどんどんチャレンジさせて自信をつけさせたいと考えました。

学級会では、議題を決めるところから、児童に考えさせます。議題から考えさせるのは、児童に当事者意識をもたせたいからです。話し合いの時の司会も児童が行います。初めて司会をする児童も多いので、休み時間中に、学級の意見を短冊に書いたり、話す練習をしたり、司会をする上でのコツを教えたりします。そうすることで、安心して話し合いを進められるようになり、上手に話し合いを進めている司会を見て、見ている児童に「私もやってみたい」という気持ちを感じさせたいと考えています。話し合いの中で、決まったことにすぐに取り組めるように、役割分担をします。例えば、レクの説明を考える係や飾り付け係、プログラム作成係等です。それぞれの係で試行錯誤しながら準備をしている様子が見られました。

このように、学級会では、議題決め・話し合い・準備・実施の段階を通して、「できた！」「クラスの役に立てた！」という体験を積むことができると思います。そして、頑張っている姿を認める言葉かけが、児童の自己効力感や自己有用感を高めることにつながると 생각합니다。これからも、学級会で児童が活躍できるようにしていきたいです。

