

自己効力感を育む学級活動（3）の実践プログラム開発

—児童のピア・コーチングに着目して—

所属コース 教育実践開発コース
氏名 丸山 美紀
指導教員 白松 賢 高橋 葉子

【概要】

本実践研究は、自己効力感を高めるための指導とはどうあるべきかを探究の目的とし、学級活動（3）「一人一人のキャリア形成と自己実現」において、ピア・コーチングの視点による実践プログラム開発を行うことにより、児童の自己実現を支えるよりよい指導の在り方を検討するものである。

プログラムの実施対象は、小学4年生32名。比較対象として未実施の小学4年生64名、5年生95名を設定し、実態把握に基づいたプログラム開発を行った。自己効力感の変容の分析では、6つの資質・能力で実態把握をするとともにワークシートの記述をKH Coder3でテキスト分析した。

また、本プログラムの実践を通して、ピア・コーチングの視点で、児童の自己実現の方法を再構成する上で必要なアセスメントを明らかにした。

キーワード 自己効力感 学級活動（3）「一人一人のキャリア形成と自己実現」
ピア・コーチング

1. 問題設定

著者は長年、自信やたくましさ欠缺、ひ弱な子どもの姿に課題意識をもってきた。2015年から1年半、青年海外協力隊として途上国の小学校教員養成校で教育支援を行い、たくましく前向きな現地の人々と関わる経験を得たことで、その課題意識はより強くなった。

ベネッセ教育研究開発センター「第2回子ども生活実態基本調査報告書（2009）」によると、「やる気になれば、どんなこともできる」という項目に、肯定的に回答した小学生は72.7%、中学生は70.1%、高校生は69.7%と高い値を示した。櫻井（2010）によると、幼児期に万能感が高いのは発達的に好ましい現象である。しかし認知能力がかなり発達した中学生や高校生までが万能感が高いということについて、現代の子ども達は自分を客観的に見ることができにくく、その結果、しっかりした自信が形成されていない。また、わが国には勉強ができることがもっとも大事であるという考え方があり、その結果、勉強ができないと自分に自信がもてないという現状が生じやすいのではないかと指摘している。

そこで本実践研究では、これからの社会で求められる能力や態度をアセスメントし、小学校特別活動学級活動（3）「一人一人のキャリア形成と自己実現」においてピア・コーチングに着目し、児童の自己効力感を育む実践プログラム開発を行った。学級活動（3）は、2018年から新学習指導要領に即して新設されたばかりであり、筆者自身の取組が進んでいない。そのため、児童の自己実現を支援するために必要なプログラムを確立・検討していく必要がある。そこで、本実践研究では、そのアセスメントとプログラムを追求することとした。

2. 先行研究（学級活動（3）の実践プログラム開発の背景となる理論）

これからの社会で求められる能力や態度について、注目されているものとして「社会情動的スキル」が挙げられる。このスキルは非認知的能力とも称され「目標を達成する力」「他者と協調する力」「情動を制御する力」などから構成されている（OECD・ベネッセ，2015）。本研究，学級活動（3）の実践で育もうとしている自己効力感は、「目標を達成する力」のカテゴリーに位置している。

OECD（経済協力開発機構）プロジェクトでは，2045年には，コンピュータが人間の処理能力を超えるシンギュラリティ（技術的特異点）と呼ばれる時期を迎えると指摘している。広島県北広島町立芸北小中学校では，これからの時代の変化と社会の要請に応えられる資質・能力を検討し，6つの資質・能力を設定している。この質問項目を引用することにより自己効力感の高まりを分析できるものと考えた。

自己効力感はバンデューラが提唱した理論である。自己効力は、「ある状況において要求された行動を成功裏に行うことができる確信」（バンデューラ，1997）としている。自己効力は，主要な4つの情報源（遂行行動の達成，言語的説得，代理的経験，情動的喚起）によって基礎づけられている。つまり，この4つの情報源から働きかけることにより自己効力を高めることができる。

「遂行行動の達成」は，個人が自分で行動して必要な行動を達成できたという経験であるため，これを情報源とする自己効力は最も強く安定したものになる。学級活動（3）の実践の中では，主として「言語的説得」という情報源から自己効力感を高める取組をする。他者からの奨励は自己効力感を強化し，その行動を遂行する人は，困難や逆境に直面した際に自分の欠陥について深く考えたり，自分の能力に疑念を抱かずにより多くの努力を投入し続けたりするようになる（バンデューラ，1997）。しかし，他者から行われる説得・奨励には，それを素直に聞ける妥当性が必要である。言語的説得は，遂行行動の達成に導くための一時の補助手段として，それが実行によって確証されてはじめて確固たるものとして機能する（福島，1985）。

本実践研究の視点であるピア・コーチングの「コーチング」とは，質問をすることで相手の本能的な学習能力を引き出し，自己決定，自己解決，自己成長などをサポートする方法である（ウィットモア，2003）。コーチングの目標は「①目標をより早く達成させること。②目標まで自分自身の力で行かせること。」の2つである。白松（2017）は，学級活動を通じて自律的な資質・能力を育む指導の一つに，適切な目標設定のためのコーチングを挙げている。目標の設定をコーチングする指導法によって，「意志力」や「やり抜く力」の社会情動的スキルを高める必要性を指摘している。また，OECD 教育研究革新センター（2008）は，自己（把握・申告）アセスメントとピア（仲間による相互）アセスメントの技能は，生涯学習者になるのに重要な要素であることにも触れている（OECD 教育研究革新センター，2008）。

3. 研究の方法と実際

1) 実践研究におけるアセスメントと対象

実践研究は，X 県の中規模校（Y 小）の4年 Y 組を対象に，2回の授業実践と7回の振り返り活動を実施した。アセスメントツールとして，非認知的能力を多角的に示した北広島町立芸北小中学校「挑戦科」の6つの資質・能力調査項目を用いた（R2.12月実施：以降アセ

メントシートと呼ぶ)。(※厳密な学習評価のアセスメントではなく、児童の実態や活動をアセスメントするためのツールとして使用する。特別活動を中心とした学習評価は、記述を中心とするため、明確な到達度で測るものではないからである。)

このアセスメントシートは、芸北小中学校の子どもたちの実態と、社会の要請によって必要とされている資質・能力を鑑み、6つの資質・能力を設定し、平成25年から平成28年まで4年間使用されている。(別添資料1参照)

また、学級活動（3）の実践で児童が立てた目標等の記述内容の変容は、KH Coder3を用いてテキスト分析した。

2) 実践プログラムの概要

R2.6.18 実習及び児童の実態把握開始（コロナ禍のため実習開始が遅れる）

R2.10.1 授業実践①（学級活動：「なりたい自分に近づこう」40分授業）

R2.10.8～12.3 週1回、朝の会等を使った目標の振り返りと修正（計7回実施）
10/8, 15, 22, 29, 11/5, 12, 12/3

R2.12.10 授業実践②（学級活動：「なりたい自分に近づく方法を知ろう」40分授業）

R2.12.17 アセスメント実施（6つの資質・能力）

3) 実践プログラム開発の視点

授業実践をするにあたり、児童にとってフィードバックが容易である学校行事を精選し、その行事に向けてスモールステップで自分の目標をもたせた。そして、一週間後には目標修正を行い、実行、振り返りをするようにした。授業実践①は運動会、授業実践②は合唱コンクールを設定している。

学級活動（3）で育成する資質・能力の例には、「自己のよさを生かす」という文言が頻出している（別添資料2参照）。そのため、児童の実態をアセスメントするには、まず児童がどのくらい「自己のよさ」を認識しているかを知ることが第一段階であると考えた。また、指導に際して、小学生は学年によって発達段階の差が大きく「発達の段階に即した指導の重点」（別添資料3参照）も考慮する必要がある。しかし、学級活動（3）は新設されたばかりであるため、児童は発達段階に応じた指導を十分に受けられていない可能性がある。その場合は、実態に基づいた実践内容の調整が必要である。

また、指導の重点には、どの学年にも「学習者の主体的な取組」が明記されている。そのため、学習者の自己調整学習（学習者が、メタ認知、動機づけ、行動において自分自身の学習過程に能動的に関与する。）が有効であると考えた。伊藤（2009）は、学習者が自己調整する初期段階では、社会的モデリング、学習指導、課題の構成、励ましによってスキルや方略の獲得が進んでいくと指摘している（別添資料4参照）。

そこで、本実践研究では、学習初期段階におけるフィードバックについてのアセスメントを追求することとした。最終的には、学習者が自分で目標を設定し、取り組み、自分で自己の達成したものを自己評価して、自己効力感を自分で高める力を育むことを期待している。

4. 研究の結果と分析

1) 授業実践①②で見られたプラスの変容と課題

授業実践前後の児童の変容を具体的に評価するためのワークシートを作成した（別添資料5～7参照）。学級活動（3）の授業実践①について、児童の具体的な記述内容をもとに分析を行った。

まず、児童の実態をアセスメントするため、児童のワークシートから「現在の自分」「将来の夢」「そのために頑張ること」の3つの項目の関連性を見ることとした。その結果、3つの関連性が見られ、かつ自分のよさを生かした取組を設定した児童は全体の2割程度であった。ICF（国際コーチ連盟）によると、理想の問題解決には「①現在の状態（Now）」「②理想の姿（Dream）」「③課題（Action）」の3ステップが必要であるとされている（別添資料8参照）。多くの児童は①から②の段階で躓いていたことから、まず児童のメタ認知を促進させる取組が必要であることが伺える。

次に、児童が蓄積しているフィードバックの言語資源を抽出するため、児童のワークシートから「目標に向かって頑張っているときにかけられたい言葉」をテキスト分析した。その結果、「頑張れ」が目立つ中、「怒られたい」「何も言われたくない」という言葉や関わりを求めている児童が複数名存在した。この傾向は、6つの資質・能力の総合点で高いポイントを示した上位8人に顕著に見られた。また、言葉をかけられる対象として、「友達」「先生」「家族」の3対象を設定したところ、家族に対して厳しい言葉をかけられたいという傾向が伺えた。これは、家族という関係性の深さが関係しているものと考えられる。つまり、他者から行われる説得・奨励には、それを素直に聞ける妥当性が必要であるということである。また、友達に対しては「一緒に〇〇しよう」という言葉が目立った。これは、コロナ禍という状況や新学期始まって一カ月の学級において、同級生に対し安心感を求めていることが考えられる。児童が相手に求める言葉は、関係性の深まりやその時の状況によって変化するものである。そこで、授業実践②では、言われて嬉しい言葉と嬉しくない言葉の互いの認識の違いを知る経験が必要であると考え、アサーティブな取組を取り入れた。（別添資料9～12参照）

授業実践①②について児童にインタビューをしたところ、6つの資質・能力で高いポイントを示した上位8人に共通していたのは、「自分のよさや自分のことを知ることができて嬉しかった」という回答である。レーダーチャート等（別添資料6, 12参照）で目標の達成度を視覚化したり、フィードバックを得たりすることによって、自分との対話が可能となっていることが伺える。

2) 6つの資質・能力の学級間比較

アセスメントシート（R2.12月実施）の質問は4件法（1 あてはまらない 2 あまりあてはまらない 3 ややあてはまる 4 あてはまる）となっている。6つの資質・能力について、個々の子どもの項目の数値を合計し、その平均値を求めた。学級間比較の結果は、表1のとおりである。

実践を行った4年Y組は、多くの項目において高いポイントを示している。特に「意志力」「問題解決能力」「安心・安全をつくる能力」については他学級に比べ0.2ポイント以上高い結果となった。（短期間の実践のため、結果はあくまでも参考として捉えている。

表1 6つの資質・能力の学級間比較

6つの資質・能力	4年X組	4年Y組 (実践クラス)	4年Z組
意志力	3.17	<u>3.44</u>	3.20
自己回復力	2.66	2.88	2.94
多面的な見方・考え方	3.20	<u>3.32</u>	3.26
協働する力	3.01	<u>3.22</u>	3.15
問題解決能力	3.13	<u>3.42</u>	3.20
安心・安全をつくる能力	3.47	<u>3.70</u>	3.44

5. 結語

本実践研究は、本年の事情から期間として限られた実践のため、効果測定まではできないものの、アセスメントツールを用いて実践改善までを実施した。その結果、児童の自己実現の方法を再構成する上で、ワークシートのアセスメントは、児童のメタ認知及び社会認知能力を知る手がかりであることが伺えた。児童にとって、自己の「よさ」や「強み」は何なのかは自分では分からないものである（OECD教育研究革新センター、2008）。同級生との関わりにおいて自分のよさや可能性を知ることができたことは、「なりたい自分」に近づくための必要条件であったといえる。同級生に対し、次の行動につながるような勇気づけのフィードバックを相互に行うことによって、認め合い・高め合える関係を築くことができると考える。今後は、日常的な生活や学級活動と連動させながら年間を通じて認め合い・高め合える仲間づくりを行うことによって、児童の自己効力感を高め、自己実現につなげていきたい。

6. 主要引用・参考文献

- 伊藤崇達（2009）. 自己調整学習の成立過程 学習方略と動機づけの役割, 北大路書房, 3-6.
- ウィットモア, J. 清川幸美（訳）（2003）. はじめてのコーチング（pp.72-77）ソフトバンクパブリッシング株式会社
- OECD教育研究革新センター（2008）. 形成的アセスメントと学力, 株式会社明石書店
- OECD・ベネッセ（2015）. 家庭, 学校, 地域社会における社会情動的スキルの育成
- 鹿毛雅治（2013）. 学習意欲の理論 動機づけの教育心理学, 金子書房, 49-52.
- 北広島町立芸北小中学校（2016）, 平成 25～28 年度文部科学省研究開発学校指定 平成 28 年度研究紀要
- 国立教育政策研究所（2018）. みんなで、よりよい学級・学校生活をつくる特別活動（小学校編）, 84.
- 櫻井茂男（2010）. 自己効力感を育てる 児童心理, 第64巻16号, 19-21.
- 白松賢（2017）. 学級経営の教科書, 東洋館出版社, 147-149.
- バンデューラ, A. 野口京子（訳）（1997）. 激動社会における個人と集団の効力の発揮, バンデューラ, A. 本明寛・野口京子（監訳）激動社会の中の自己効力（pp.3-6）金子書房
- 樋口耕一（2020）. 社会調査のための計量テキスト分析, ナカニシヤ出版
- 福島脩美（1985）. Self-Efficacy（自己可能感）の形成と変動の過程に関する研究, 文部省科学研究費研究成果報告書

別添資料

1 北広島町立芸北小中学校「挑戦科」(2016). アセスメントシート (低学年～中学年用)

6つの資質・能力	質 問 項 目
意志力 (セルフマネジメント)	1 失敗してもあきらめずにもう一回挑戦する。
	2 やりはじめたことは最後までやる。
	3 やろうと思ったことは、すぐにできそうにないことでもがんばってやっていく。
自己回復力 (レジリエンス)	4 いやなことを言われても、あまり気にしない。
	5 どんなことでも、よくなる考える。
	6 困ったことが起きても、よくなると思う。
多面的な見方・考え方 (リフレージング)	7 困ったとき、考えるだけ考えたら、もうなやまない。
	8 問題をとく方法を何か考えている。
	9 人や物のよいところをたくさん見つけることができる。
協働する力 (リーダーシップ・パートナーシップ フォローアップ)	10 生活の中で「授業で学んだことだ。」と気づくことがある。
	11 人の役に立っていると思う。
	12 みんなと力を合わせて一つの目標に向かってがんばることができる。
問題解決能力 (タスクマネジメント)	13 自分がやらなければならない仕事は、しっかりとやりきる。
	14 困った時にどうすればよいか考えることができる。
	15 分からないことは、そのままにせず分かるまで努力している。
安心・安全をつくる能力 (リスクマネジメント)	16 困ったときにどうすればよいかいろいろな考えを出すことができる。
	17 どうしたら危なくなるのか考えている。
	18 これ以上したら危ないということが分かる。
	19 何をすれば安全にできるか考えることができる。
	20 どこが危険なのか考えている。

2 国立教育政策研究所 (2018). 学級活動 (3) で育成する資質・能力の例, p84

<p>○働くことや学ぶことの意義を理解すると共に、自己のよさを生かしながら将来の見通しをもち、自己実現を図るために必要なことを理解し、行動の在り方を身に付けるようにする。</p> <p>○自己の生活や学習の課題について考え、自己の理解を深め、よりよく生きるための課題を見だし、解決のために話し合って意思決定し、自己のよさを生かしたり、他者と協力したりして、主体的に活動することができるようにする。</p> <p>○現在及び将来にわたってよりよく生きるために、自分に合った目標を立て、自己のよさを生かし、他者と協働して目標の達成を目指しながら主体的に行動しようとする態度を養う。</p>
--

3 国立教育政策研究所 (2018). 発達の段階に即した指導の重点, p84

低学年	この一年でどのようになりたいかについて話し合い、希望や目標をもって生活できるようにする。当番の仕事を覚えたり、友達と一緒に仕事に取り組んだりできるようにする。学ぶことのよさや大切さについて考え、進んで学習に取り組めるようにする。
中学年	自分が目指す姿について話し合い、目標に向かって具体的な解決方法や目標を設定し、取り組めるようにする。自分の役割を果たすことの意味や大切さについて考え、最後までやり遂げるようにする。今の学びが将来につながることを知り、主体的に学習に取り組めるようにする。
高学年	意思決定したことに粘り強く取り組み、努力してやり遂げた達成感を味わえるようにする。自分の役割や責任、自他のよさを考え、友達と高め合っけて取り組めるようにする。学習の見通しや振り返りの大切さ、適切な情報の収集や活用の仕方について考え、主体的に学習できるようにする。

4 伊藤（2009）. 自己調整する力の発達（Zimmerman & Schunk, 2001 をもとに作成）

発達のレベル	社会からの影響	自己からの影響
観察的レベル	モデル 言葉による説明	
模倣的レベル	社会的ガイダンス フィードバック	
自己制御されたレベル		内的基準 自己強化
自己調整されたレベル		自己調整的なもの 諸過程 自己効力感 信念

5 授業実践①「なりたい自分に近づこう」授業のレイアウト

1. 授業のねらいを知ろう つかむ
 - ・自分にできそうな目標（自分との約束）を見つけて行動し、自分や学級の友達のよさや強みを認められる人になり、なりたい自分に近づくことがねらい
2. 今の自分を見つめよう（ワークシート記入） さぐる
 - ・頑張っていることや出来るようになったこと（3年生の自分に比べて）
 - ・将来の夢や目標（こんなことが出来るようになりたい）
3. 多面的・多角的な視点のよさに気付こう
 - ・今いる場所の周りに「赤い色のもの」はいくつあるか？15秒で探す
 - ・今いる場所の周りに「青い色のもの」はいくつあったか？周りを見ずに答えさせる。人は意識を限定して物事を見てしまう傾向がある。だから、周りの人と関わる中で、自分では気付けない「別の視点」をもつことが大事であることを理解させる。
4. ワークシートをもとに、なりたい自分にどれだけ近づいているか、ペアで紹介し合おう 見つける
5. なりたい自分に近づくために、運動会までの生活をイメージしよう 決める
 - ・目標設定（学習、生活、家）とそのためにすることを具体的4W1H（いつ・どこで・だれと・何を・どのように）に気を付けてワークシートに記入させる。
6. 自分のよさを生かして、みんな（4年Y組）のために頑張りたいことを考えよう
 - ・いくつかの職種を例に挙げ、どの職種もそれぞれ自己のよさや強みを生かして人の役に立っていることに気付かせる。その上で、今の学級で自分にできそうなことを考えさせる。

6 授業実践①②を通して振り返り活動で使用した自作教材



スライドさせると、イラストの色がついたり消えたりする不思議なカード
 参考資料：「マジックシアター製作 手作りおもちゃ」
<https://hoiku-is.jp/movie/detail/407/> (2020.12.27 確認)

・現在の自分の状態（心のエネルギー）をイラストの色の割合によって表す。「今の自分は〇%か」を理由も交えて同級生に説明することによって、自己の状態をメタ認知する。

・100%がよくて、0%が悪いというものではない。心のエネルギーに応じて、今の自分にできそうな行動や手立てを見つけることが大切であると考えた。

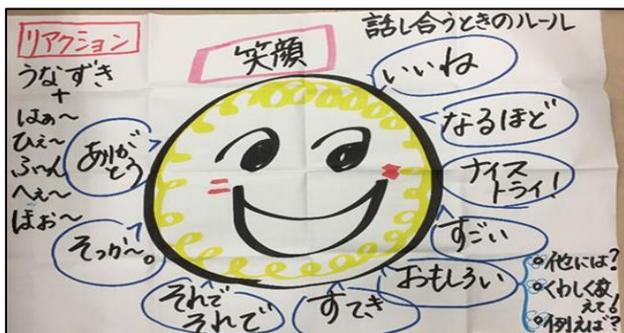
9 授業実践（2020.11.16）. 置籍校の6年生に模擬的に行った授業のレイアウト

1. 授業のねらいを知ろう つかむ
・コーチングという関わり方や考え方を使得、自分の力でどんどん夢や目標をかなえていけるようにすることがねらいであることを伝える。
2. 緊張をほぐそう「アイスブレイク～あっち向いてホイ～」
・児童の緊張をほぐす。心をオープンマインドにし、互いの言葉のエネルギーが伝わりやすい状態にする。
3. 相手が話しやすくなる聞き方を知ろう
・リアクションや合の手を返すことによって、コミュニケーションが深まることを理解させる。
4. 言葉の大切さを知ろう
・「どれだけ使っても減らなくて、使えば使うほど増えていくものってなーんだ？」 「…答えは、ことば」というなぞなぞを行い、嬉しい言葉を増やそうとする意欲を高める。
5. 言葉のプレゼントゲームをしよう 3～4人一組「アサーション」 さぐる
・円の中央に一人が入る。円周にいる人は、中央にいる同級生の元気が出そうな言葉や嬉しい言葉を考え、2分間言い続ける。 ・言われた方は、動作で意思表示（嬉しい時は○、普通の時は△、嬉しくない時は×、とっても嬉しい時は両手を上に上げる）をする。
6. 対話を通して仲間（同級生）の気付きや可能性を引き出そう「ピア・コーチング」 見つける
①「今の自分は何色ですか？」「その色にはどんな意味がこもっていますか？」
②「1年後は何色になりたいですか？」「どうしてその色にしたのですか？」
③「今の自分の色から、1年後の自分の色になるために、何をしますか？」 「他には？」「○色から○色になるには、どうしたらいい？」「もう少し詳しく教えて？」「どこでやりますか？」「いつやりますか？」「誰とやりますか？」 「学校でできることは？」「誰かに協力をお願いするとしたら？」
7. 目標を一人ずつ発表しよう 決める
・一週間の目標として意思決定したことを発表し合ったり、具体的な目標を決めた人を称賛したりすることで実践意欲を高めさせる。 ・学級みんなで大きな円になって、個人の目標を一人ずつ発表させる。

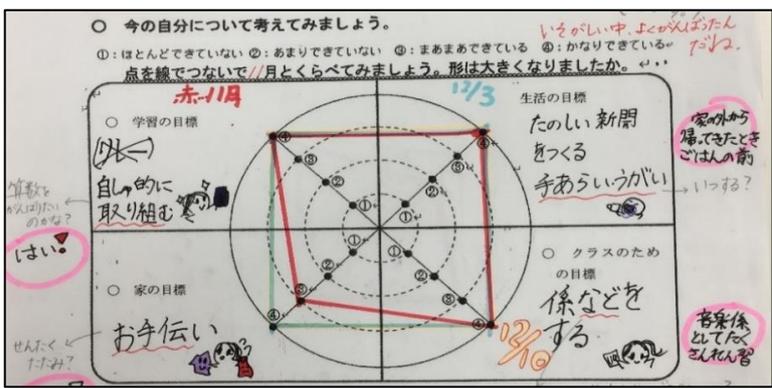
10 授業実践②「なりたい自分に近づく方法を知ろう」の授業のレイアウト

1. 前時までの振り返りをしよう つかむ	
・目標の振り返りをレーダーチャートに記入させる。 ・点数が低い所があるのは悪いことではなく、今自分がチャレンジしたり伸ばしたりしたいと思っている所でもあるので、正直に答えてよいことを伝える。	
2. 緊張をほぐそう「アイスブレイク～無言で誕生日順に並ぼう（パースペーティブ）～」	
・児童の緊張をほぐす。心をオープンマインドにし、互いの言葉のエネルギーが伝わりやすい状態にする。	
3. 相手が話しやすくなる聞き方を知ろう	
4. 言葉の大切さを知ろう	
5. 言葉のプレゼントゲームをしよう「アサーション」 さぐる	
（別添資料9の3～5と同じ）	
6. 対話を通して仲間（同級生）の気付きや可能性を引き出そう「ピア・コーチング」	
①「2学期に頑張ったのはどんなことですか？」	
②「他には？」「もう少し詳しく教えて？」「どこでやりましたか？」「いつやりましたか？」「誰とやりましたか？」「学校でやったのはどんなことですか？」「誰かに協力をお願いしましたか？」 見つける	
7. 仲間（同級生）へフィードバックを返そう	
・ワークシートに記入させる。	
8. 今後に向け意思決定したことを発表し合おう 決める	
9. まとめ	
・仲間（同級生）と勇気や元気が出るような思いやりのある言葉がけを行うことで、認め合い・高め合いながら「なりたい自分」に近づいていけることを押さえる。	

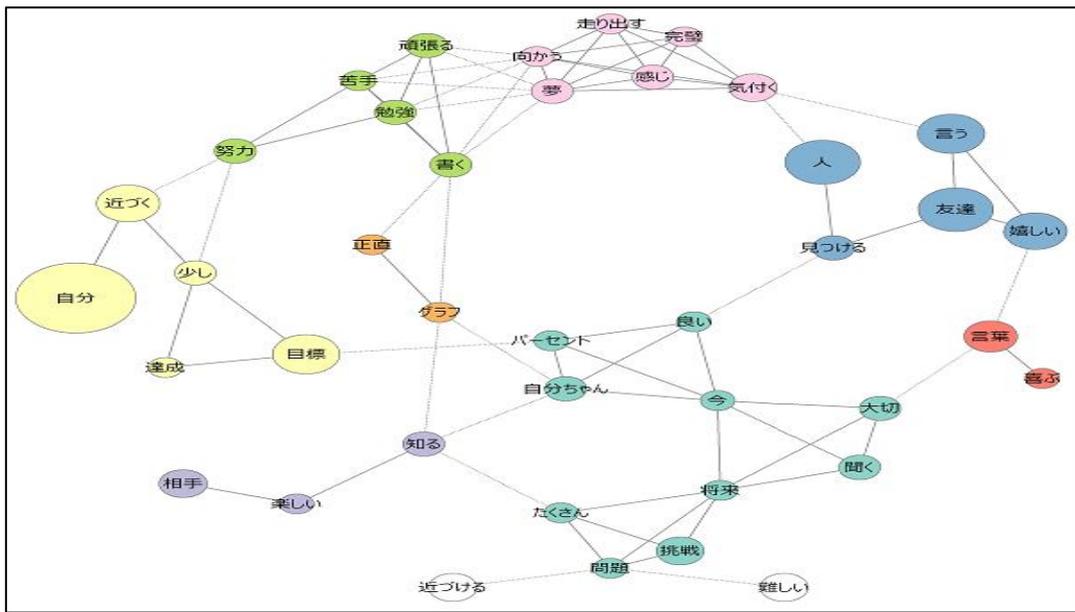
11 授業実践②の板書資料 相手が話しやすくなる聞き方・質問の仕方



12 授業実践② 児童のワークシート (一部抜粋)



13 授業実践②後の児童の自由記述 共起ネットワーク分析



謝辞

教職大学院において、理論と実践両面において新たな学びや視点を得ることができ、白松賢先生、高橋葉子先生をはじめとする先生方の御指導や出会いに感謝しています。また、本実践研究に御協力いただいた実習校の先生方、そして目標をもち共に成長しようと努力した子ども達に、心から御礼申し上げます。本当にありがとうございました。