行く河

教科領域研究テーマ
【生徒が自分らしく生き抜くための支援】



行く河

生徒が自分らしく生き抜くための支援

実　践　者　濵田眞基子，山口　京子
愛媛大学研究パートナー　上田　敏子，富田　英司，日野　克博

第１章　はじめに

「行く河」の時間はなぜ誕生したのか。

保健室には，けが人より，心的原因で体調を崩して来室する生徒が多い。来室してくる生徒への支援や指導を行っていると，ほとんどの生徒が正しい行動が何なのかは理解しているが，そのためのステップが取れず，悩み，体調を崩していた。自己解決できる生徒を育てるには，これまで行ってきた気持ちを聞くことの他に，次のような生徒の姿へアプローチしていく必要があると感じた。例えば，自分のことを大切に思えないこと，自分に自信がないこと，自他の気持ちがわからないこと，どのように自分の気持ちを伝えたらいいのかわからないこと，物事の見方が画一的であったり一方的であったりすること，自分で考えて選択して行動できないことなど，心の能力が育っていない姿である。「心の能力」とは，自他を見つめる，自分を認める（好きになる），意思決定する，行動選択する，批判的に見る，見方や考えを変換する，聴き上手になる，自分を表現することなどができる能力である。これまで，保健室来室生だけに，前に挙げたことについて指導や支援を行ってきたが，来室生に関わる生徒にも，支援や指導を行わなければ，来室生は変容できにくいことがわかった。そこで，まず最初に，１年生の保健体育科保健学習で，自分自身を見つめることや他者との関係やコミュニケーションの方法，ストレス対処方法について体験活動を取り入れて学ぶ機会を設けた。しかし，保健学習の内容を越えた心理学的な学習内容も必要であったため，特別活動，総合的な学習の時間，道徳を横断的に学べる「学習」とした方がよいのではないかと考えるようになり，「行く河」の時間が創られた。

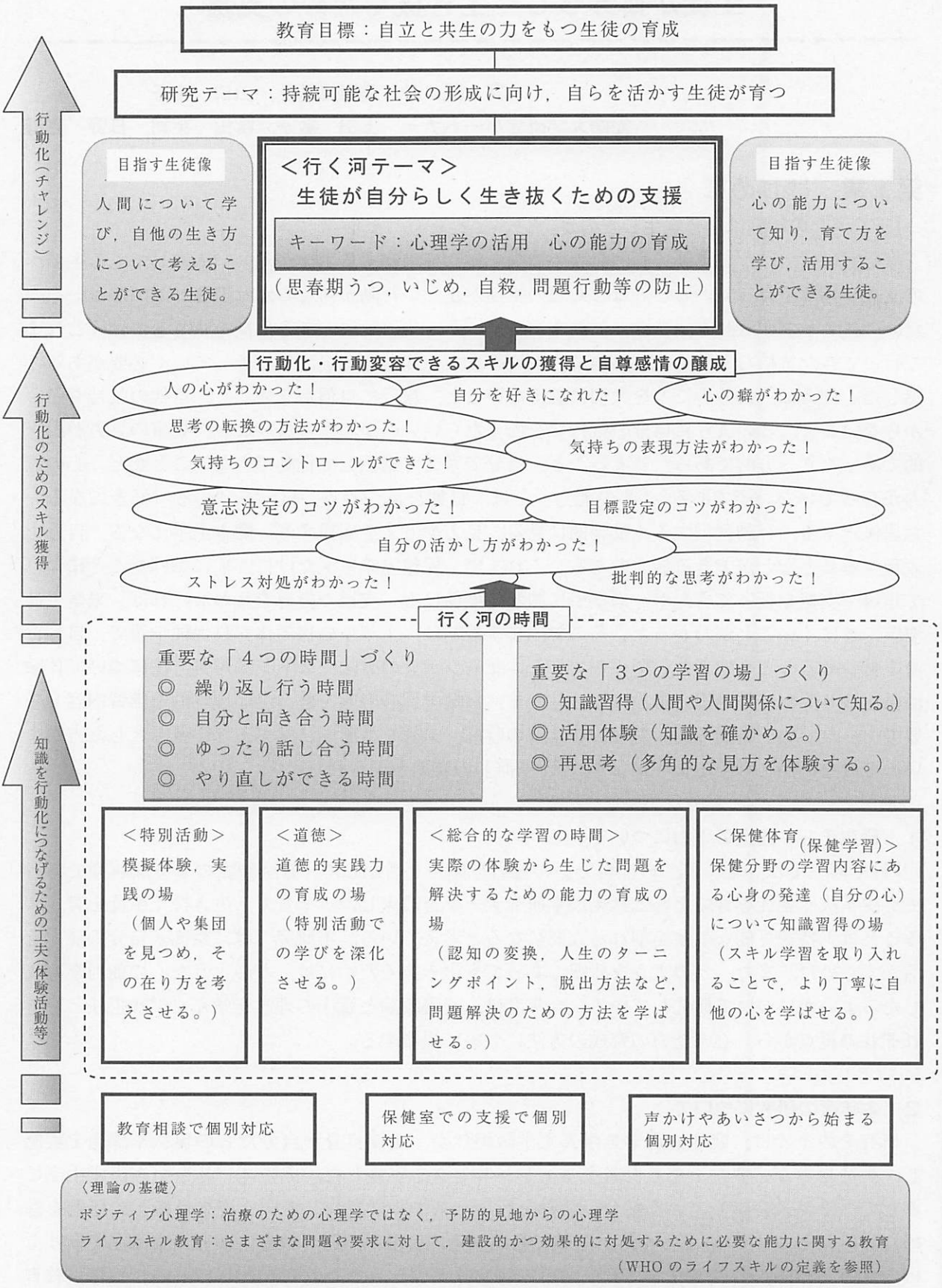
１　研究テーマ設定の理由について

「行く河」では，唯一無二の「自分」の魅力や能力を活かして，社会がどのような状態であっても生き抜く生徒を育てたいと考え，本研究テーマを設定した。そして，生き抜く生徒を育成することは，持続可能な社会を創れる人間になると考えている。本研究では，生徒が自分の能力を活かすために，また，どのような状況であっても生き抜くためには，どのような心の能力を育成したらよいかについて研究している。今年度は，養護教諭と臨床心理学を学んだ学級担任とがそれぞれの視点から，心の能力の育成の方法について提案する。

２　本年度の研究について

研究その１では，臨床心理学を学んだ学級担任が，生徒自身が自分たちの現状や課題を実感し，生徒自身が必要性を感じたスキルトレーニングを実施した。そのニーズを引き出す手立てとして「クラス会議」という話合い活動を行い，スキル学習をしていく姿を目指して研究を進めた。研究その２では，「行く河」全般で育成する内容を「ベース教育」とし，本研究で取り上げた「いじめ防止」に特化して育成する内容を「オプショナル教育」として，いじめ防止教育プログラムの作成を試みた。

「行く河」全体計画


教育目標：自立と共生の力をもつ生徒の育成
研究テーマ：持続可能な社会の形成に向け，自らを活かす生徒が育つ
目指す生徒像
人間について学び，自他の生き方について考えることができる生徒。
＜行く河テーマ＞
生徒が自分らしく生き抜くための支援
キーワード：心理学の活用　心の能力の育成
（思春期うつ，いじめ，自殺，問題行動等の防止）
目指す生徒像
心の能力について知り，育て方を学び，活用することができる生徒。
行動化（チャレンジ）
行動化・行動変容できるスキルの獲得と自尊感情の醸成
行動化のためのスキル獲得
人の心がわかった！
自分を好きになれた！
心の癖がわかった！
思考の転換の方法がわかった！
気持ちの表現方法がわかった！
気持ちのコントロールができた！
意志決定のコツがわかった！
目標設定のコツがわかった！
自分の活かし方がわかった！
ストレス対処がわかった！
批判的な思考がわかった！
行く河の時間
知識を行動化につなげるための工夫（体験活動等）
重要な「４つの時間」づくり
◎　繰り返し行う時間
◎　自分と向き合う時間
◎　ゆったり話し合う時間
◎　やり直しができる時間
重要な「３つの学習の場」づくり
◎ 知識習得（人間や人間関係について知る。）
◎ 活用体験（知識を確かめる。）
◎ 再思考（多角的な見方を体験する。）
＜特別活動＞
模擬体験，実践の場
（個人や集団を見つめ，その在り方を考えさせる。）
＜道徳＞
道徳的実践力の育成の場
（特別活動での学びを深化させる。）
＜総合的な学習の時間＞
実際の体験から生じた問題を解決するための能力の育成の場
（認知の変換，人生のターニングポイント，脱出方法など，問題解決のための方法を学ばせる。）
＜保健体育（保健学習）＞
保健分野の学習内容にある心身の発達（自分の心）について知識習得の場
（スキル学習を取り入れることで，より丁寧に自他の心を学ばせる。）
教育相談で個別対応
保健室での支援で個別対応
声かけやあいさつから始まる個別対応
〈理論の基礎〉
ポジティブ心理学：治療のための心理学ではなく，予防的見地からの心理学
ライフスキル教育：さまざまな問題や要求に対して，建設的かつ効果的に対処するために必要な能力に関する教育
（WHO のライフスキルの定義を参照）

第2章　研究の実際

研究（その1）

生徒発のニーズに基づくスキルトレーニングを目指して

― 共同体感覚を育むクラス会議プログラムの実践 ―

（実践者）濵田眞基子

1　研究テーマ設定の理由

文部科学省の「現代の子どもの成長と徳育をめぐる今日的課題」(2014) によると，現代の日本の若者・子どもたちには，自制心や規範意識の低下，人間関係を形成する力の低下などの傾向がある。また，諸外国と比べて自尊感情が低く，将来への夢を描けないという指摘もある。自分を肯定できない子どもはきまりを守ろうとする気持ちをもちにくい。社会性や規範意識を高め，望ましい人間関係をつくるためには，集団が認める自尊感情の醸成が基盤となる。

このような中で，学校教育の中でカウンセリングや教育相談を生かした，構成的グループエンカウンター，ソーシャルスキル教育，ピア・サポートプログラムなどの予防・開発的アプローチとしてさまざまな心理教育的プログラムが注目を集めている。昨年度の研究（3か年研究の1年次）では，望ましい人間関係づくりの形成のために，アサーション・トレーニングと傾聴トレーニングでスキル学習を行った結果，一定の成果が得られた（濵田・富田，2015)。しかし，スキルトレーニングが生徒の生の声からではなく教師側の見解から始まっていることが多く，また，ロールプレイなどの形式的な学習を好まない生徒もいる。生徒が自分たちで議論して必要性を感じトレーニングしたものしか，本当の意味でのスキルは身に付かないものである。生徒が自分達の現状を理解し，なぜスキル学習が必要であるかを実感して行うことで，本来必要な社会性や規範意識は身に付く。

そこで，本校の研究主題へのアプローチ「『育てる』から『育つ』への教師の指導観の転換」「自尊感情の醸成と3つの「きょうどう」精神を発揮する学びの創造」の二点を踏まえて研究実践を進めた。具体的には，今年度は，生徒自身からそのニーズを引き出す手立てとして「クラス会議」を導入し，クラス会議を通して引き出された生徒発のニーズに基づくスキルトレーニングを行うこととした。

(1)　望ましい話合い活動に向けての教師の指導観

杉田（2014）は，道徳的実践の指導の充実を図る観点から目標や内容を見直した特別活動は，特に道徳教育において果たす役割が大きく，「(特別な教科）道徳の時間」と特別活動のそれぞれの役割が果たせるよう，特別活動では，道徳教育の重点を子どもたちが意識し，実際に態度や行動に表すとともに，自己の生き方について考えを深められるようにする必要があると述べている。

学習指導要領における特別活動の目標には，「望ましい集団活動を通して，心身の調和のとれた発達と個性の伸長を図り，集団の一員としてよりよい生活や人間関係を築こうとする自主的，実践的な態度を育てるとともに，自己の生き方についての考えを深め，自己を生かす能力を養う」と掲げられている。これは，集団生活を送る上で必要とされる社会性や規範意識の低下が課題となって，特に「人間関係」が協調されたものと捉えられる。また，学級活動の目標には，「望ましい人間関係を形成し，集団の一員として学級や学校におけるよりよい生活づくりに参画し，諸問題を解決しようとする自主的，実践的な態度や健全な生活態度を育てる」(2008) とあり，学級での自治的な活動を重視する必要があることが述べられている。これは，これまでの学級活動

の中で教師主体になっていたり，体験や学びがその場限りになっていたり，学級のルールが教師の決めたものばかりになっていたりといった実態に起因している（文部科学省「特別活動中学校編」）。

教師は話合い活動を生徒に任せ，自発的，自治的な生徒主体の活動が展開できるよう指導観をもつ必要がある。生徒主体の活動とは，「①子どもたちが学級や学校生活の中から問題を見付ける。②子どもたちが問題解決の方法や活動過程を話し合い，決定する。③子どもたちが実践活動において，互いに協力して役割を果たす。④子どもたちが自ら活動を振り返り，評価する。」といったものである。教師は生徒を信頼し，「任せて・見る」「任せて・きる」，そして，期待をし，生徒が自分たちの問題は自分たちで解決できると実感し自信をもたせたい。

(2) 共同体感覚を育むクラス会議

どの子も思考し表現できる全員参加の言語活動を展開する話合い活動の一つに，共同体感覚を育成する「クラス会議」がある。生徒発のニーズに基づいたスキルトレーニングを行う手立てとしてのクラス会議を通して，生徒が本音で話し合い，話し合ってよかったと感じ，「共同」的な学びの中でみんなで決めた解決策は必ず実行し成長を実感することで，自尊感情が醸成され，また，自発的，自治的能力の形成への効果も期待できる。

合沢・岩井（2014）は，先に述べたさまざまな心理教育的プログラムの相違点よりも共通点の大きさを述べている。それぞれのプログラムは独自の理論と技法を有しているとはいえ，基本的には同じもの，つまり「共同体感覚の育成」ではないかと提唱している。

共同体感覚は，生徒たちが学ぶことができるもっとも重要なライフスキルの一つであり，アドラー心理学で提唱されているものである。アドラー心理学は，オーストリアの精神科医Adler, A.（1870－1937）の提唱した心理学理論であり，個人心理学とも呼ばれる。アドラー心理学は，教育に役立つポイントとして，民主的な教育観に則っており，過去の原因探しをしない心理学，勇気づけの心理学，共同体感覚の育成を目指す心理学である。「共同体感覚」とは，人は弱い存在であり一人だけでは生きていけず，相互に助け合って初めて強くなれる，また，自分を取り囲む他者と協力して何かを成し遂げることが重要であると感じる感覚のことである。共同体感覚を備えていれば，具体的で社会に役立つ目標を設定することができる（アドラー，2014）。そして，本校が提唱する３つの「きょうどう」精神を時と場に応じて出せる人間の育成につながる。また，会沢・岩井（2014）は，共同体感覚を「他者や世界に関する関心」，「所属感」，「貢献感」，「信頼感･安心感」のような意識や態度の総体であり，このような意識で満たされメンバーから成り立っている集団や組織は，お互いが強い信頼感で結ばれていると述べている。

2 研究の内容及び方法

中学２年生１クラス（男子19名，女子20名，計39名）を対象に，平成26年７月～平成26年12月にかけて，クラス会議に向けての準備授業を全４回，クラス会議を全６回，スキルトレーニングの授業を全３回，学級担任が実施した。

(1) 提案された議題を話し合うクラス会議

赤坂（2014）は，クラス会議とは，「子どもたちが生活上の問題を議題として出し，クラス全体で解決策を探す」，「試行錯誤しながら，地道に自分の頭で考え，自分の心で決定し，自分の足で目的地を目指す，そんな子どもとクラスを育てる一つの道筋である」と述べている。議題については，生徒同士の話合い活動を通して解決させるものと教師が指導していくべきものを見極めていく。そして，自分たちで決めたことを自分たちで実行し，自分たちで評価をすることができるクラスを目指している。

具体的には，学級全員で輪になって座り，議題を話し合う前に個人の問題や学級全体の諸問題を議題として提案し，一人一人が問題解決のアイディアを提案し，それらの議題について話し合い解決策を決める活動である。このとき，議題を出した生徒が，自分が有効だと考える解決策を選ぶ。ポジティブな雰囲気でクラス会議を始めるために，クラス会議の始めには，生徒がお互いに長所を指摘し合ったり感謝したいことを伝え合ったりして，互いの自尊心を高め合うコンプリメント（DeJong, & Berg, 2010）という活動を行う。

以下は，赤坂（2010）の実践を参考にしている。

① 実施手続きの概要

	主な学習活動	留　意　点
1	輪になってコンプリメント（「ありがとう」見つけ）	○クラス会議の目的を知り，クラス会議への意欲を高める。 ○クラスの在り方は自分たちで決める，大切なことは自分たちで決めるという同意を生徒から得る。 ○コンプリメント（ポジティブな感情）を交換することを通して，受容的で明るい雰囲気をつくることのよさに気付かせる。
2	効果的な聞き方・話し方	○ロールプレイを通して効果的な聞き方や話し方を学び，お互いを大切にし，安心して話し合うためのクラスのルールを自分たちで考えさせる。
3	５種類の動物のアクティビティ	○ものの見方・考え方は多様であることに気付かせる。 ○物事には肯定的な面と否定的な面があるが，積極的に前者に注目していこうとする意欲を高める。
4	ブレインストーミングと問題解決	○ブレインストーミングを通して，協力して問題を解決していこうとする意欲をもたせる。 ○責められたとき・罰せられたときの気持ちを考える活動を通して，人を勇気づける解決をすることの大切さに気付かせる。
5〜	クラス会議第１回〜	○これまで学んだスキルや態度を使って，実際のクラスの問題を解決することを通して，お互いを認め合い他者に貢献しようとする意欲と態度を育てる。 ○司会マニュアルや黒板書記マニュアルを活用しながら全員で協力し，教師主導ではなく生徒が主体となってクラス会議を運営する。

〈クラス会議に向けての準備〉
基本的な価値・スキル・態度の理解

クラス会議・スキルトレーニング

② クラス会議の１時間の活動手順

手順	内　容	留　意　点
①輪になる	全員の顔が見えるように，椅子だけで輪になって座る。	○全員の顔や表情が，誰にとってもできるだけ見えるよう指示する。
②コンプリメント「ありがとう見つけ」	「いい気分になったこと」「誰かに感謝したいこと」「誰かをほめたいこと」など，友達への感謝や称賛の言葉を輪番で発言させる。	○ポジティブな雰囲気をつくる。 ○「出来事言葉」と「気持ち言葉」を言わせる。 ○認め合いや助け合いの雰囲気をつくることのよさに気付かせる。
③前回の解決策のふり返り	一週間程試した提案された解決策は実行されているか，有効だったか等を確認する。うまくいってなかったら，「別の解決策を求める」「再度クラス会議に提案」「もう一週間試す」など話し合わせる。	○クラス会議で決定した解決策やルールはすべて，次の会議まで（１週間程度）試す。うまくいかなかったことについてさらに話合いをさせるなどして，自分たちの力で改善して再び試してみるという試行錯誤する学びの場を作る。
④議題の提案	司会者が，「話し合いたいこと」「困っていること」「悩んでいること」など，議題として読み上げる。	○議題提案用紙の「自分」「みんな」にとっての重要度の高いものや内容を考慮して選ぶ。すでに解決済みの場合もあることを考慮し，事前に提案者本人に話し合う必要があるかを問う。
⑤解決策の提案	ブレインストーミングの約束を確認し，全員が輪番で解決策を提案する。書記が黒板に記入していく。	○発言者が輪の中心を向いて発言しやすいように教師は立ち位置を発言者の正面に変えながら話合いを進める。

⑥解決策の検討	提案された解決策に関する賛成や心配な点について意見を出し合う。	○議論が停滞してきたら，具体的に「それをしたらどうなるか」と問い，実現可能かどうかを検討させる。また，「誰かを責めることにならないか」等を考えさせることもある。明らかに議論の方向性や道徳的に誤りがある場合は，教師が介入する。
⑦解決策の決定	学級全体に関する議題の場合，多数決を尊重する。個人に関する議題の場合，議題提案者が取り組みたいアイディアを選ぶ。	○集団決定できないような個人の課題に対しても，全員が真剣に問題解決に関わり，決定は本人に委ねるというプロセスが，学級の共感的・親和的雰囲気を高める。

(2) 生徒の状態の変化を測定・改善するための工夫

① クラス会議の効果

ア 議題提案用紙（資料１）

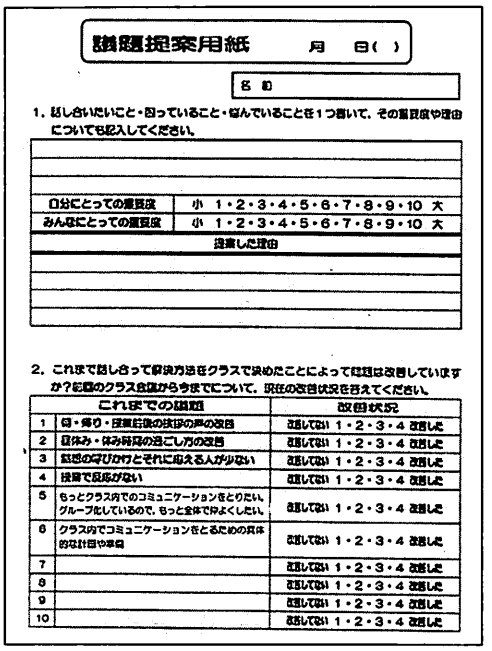
. ２週間に一度程度，全員に配布し書かせる。

○ 提案した議題の重要度について自分自身とクラス全体に分けることで，全体で共有すべき議題を把握し選定するとともに，スキルトレーニングの必要性を確認する。

○ 過去のクラス会議で解決策を決めた問題が改善されているかを振り返らせ，改善状況が良好でない場合再度話し合わせる。

イ 振り返りシート

クラス会議後に振り返りを行わせ，生徒の心境や記述から共同体感覚や自尊感情の育成の過程や状況を分析する。



議題提案用紙　　月　日(　)

名前

1. 話し合いたいこと・困っていること・悩んでいることを１つ書いて，その重要度や理由についても記入してください。

自分にとっての重要度	小 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 大
みんなにとっての重要度	小 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 大
提案した理由	

2. これまで話し合って解決方法をクラスで決めたことによって問題は改善していますか？右側のクラス会議から今までについて，現在の改善状況を答えてください。

	これまでの議題	改善状況
1	朝・帰り・授業前後の挨拶の声の改善	改善している 1・2・3・4 改善した
2	昼休み・休み時間の過ごし方の改善	改善している 1・2・3・4 改善した
3	悩みの呼びかけとそれに応える人が少ない	改善している 1・2・3・4 改善した
4	授業で反応がない	改善している 1・2・3・4 改善した
5	もっとクラス内でのコミュニケーションをとりたい。グループ化しているので，もっと全体でかよくしたい。	改善している 1・2・3・4 改善した
6	クラス内でコミュニケーションをとるための具体的な計画や準備	改善している 1・2・3・4 改善した
7		改善している 1・2・3・4 改善した
8		改善している 1・2・3・4 改善した
9		改善している 1・2・3・4 改善した
10		改善している 1・2・3・4 改善した

資料１　議題提案用紙

② 尺度得点の分析

共同体感覚は，高坂（2011）の共同体感覚尺度を使用して分析を行う。①所属感・信頼感，②自己受容，③貢献感という３つの観点で構成されている。

①所属感・信頼感は，「現在所属している集団やその成員を信頼できている感覚，または信頼できる集団に所属できている感覚」，②貢献感は，「人に対して主体的に貢献することができている感覚」を表しており，③自己受容は，「現在の自分自身を肯定的に受け入れていることができている感覚」を表している。それぞれの質問項目に対する選択肢として，１（まったくあてはならない），２（あまりあてはまらない），３（どちらともいえない），４（ややあてはまる），５（とてもあてはまる）の５件法で回答を求めた。

３ 研究の実際

(1) 提案された議題を話し合うクラス会議

① 評価の視点と本実践における評価規準

観点／内容	集団活動や生活への関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての思考・判断・実践	集団活動や生活についての知識・理解
学級全体に関する	学級生活の充実と向上に関わる諸問題の解決に関心をもち，クラスの仲間と協力して問題解決について話し合い，自主的，自律的に日常の生活や集団活動	学級の一員として自己の役割と責任を自覚し，クラスの仲間の意見を尊重しながら，諸問題の解決に向けて多様な意見を活かし合い，その方法を考え，判	充実した集団生活を築くことの意義や，学級の生活づくりへの参画の仕方，学級集団として意見をまとめる話合い活動の仕方，諸問題の解決法などについ

	を送ろうとしている。	断し，互いに信頼し支え合って実践している。	て理解している。
個人に関すること	自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心をもち，自主的，自律的に日常の生活を送ろうとしている。	日常の生活における自己の課題を見い出し，自己を活かしながら，よりよい解決方法などについて考え，判断し，実践している。	集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方，自他の成長などについて理解している。

「集団活動や生活への関心・意欲・態度」は共同体感覚の観点における「自己受容」，「集団や社会の一員としての思考・判断・実践」は共同体感覚における「所属感」「信頼感」「貢献感」と概念的には対応している。

② 授業の実際

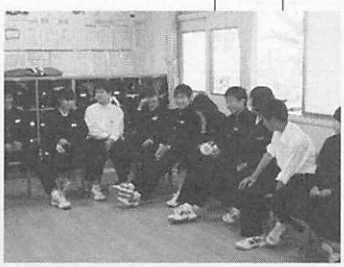
ア 主 題 クラス会議で自分たちの課題を話し合って解決方法を提案しよう

イ ねらい

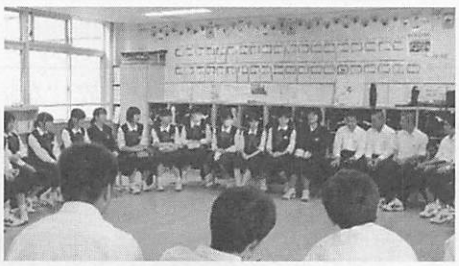
○学級の諸問題に関心をもち，互いの意見を尊重し合いながら解決策を考えようとする。【関心・意欲・態度】

○学級の諸問題のよりよい解決策について考え，選択することができる。【思考・判断・実践】

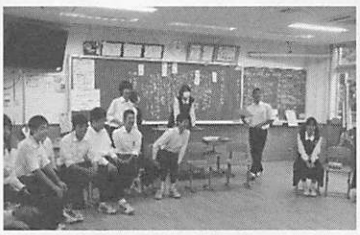
過程	学習活動（形態）	時間（分）	○司会者の働きかけ　•生徒の主な反応	○指導の工夫
	1　輪になり，コンプリメントの交換をする。（全体・個人）	10	○「いい気分になったこと」「誰かに感謝したいこと」「誰かをほめたいこと」を全員で発表し合おう。 • 職場体験学習の時，プリントをわかりやすく説明してくれてありがとう • いつもクラスを明るい雰囲気にしてくれてありがとう • ○○君は，いつも笑顔ですごいと思う	○友達の行動や出来事に注目し，そのときの気持ちを伝えるよう，教師がモデルを示したり，気持ちを尋ねたりした。 ○相手を大事にする聴き方ができるよう，姿勢や自然なうなずきを大切にするよう促した。
	2　前回の解決策を振り返る。（一斉）	3	○前回の議題の振り返りをしよう。 • まだできていない人がいる。 • 一生懸命やっている人とそうでない人がいる。 • 学級委員長の号令の声を大きく。 ○もう一週間同じことを試してみるか，この場でもう一度話し合うか，別の時間のクラス会議で再度話し合うのか考えよう。 • まだ十分できていないのでもう一週間やってみる。	○自己評価と客観的な意見が反映されるよう，学級担任の見解を述べた。



隣の人に褒め言葉を言う様子



一人ずつ解決法を言う様子

活動の展開	3　本時の２つの議題を確認する。 （一斉）	2	○今日は，①『昼休み・休憩時間の過ごし方の改善』というクラス全体の議題と，②『メールの返信が気になってiPodが手放せないので困っている』という個人の議題について話し合おう。	
	議題①　昼休み・休憩時間に走り回る人がいるので，過ごし方を改善してほしい			
	4　１つ目の議題を話し合う。 ①解決策を提案する。 （個人） ②解決策を検討する。 （全体・個人） ③解決策を決定する。 （一斉）	15	○トーキングスティックを持っている人から輪番で発言しよう。 • 教室では走らない • 教室で過ごすルールを細かくする • 一人ひとりが気を付ける • 他の遊びをすればいい • みんなで何か楽しみたい • 他の人に迷惑をかけない • 時と場合を考える ○提案された解決策の良い点や心配な点を，輪番で発言しよう。  多数決で決める様子  解決策について議論する様子 ○解決策を多数決で決めよう。 • いくつか組み合わせるといい。 ○書記の人が，決まったことを発表しよう。 • 教室で走らなくてもいいみんなで楽しめる遊びを考えて過ごす • 時と場合を考える ○決まったことを，まず１週間実践しよう。	○一人ひとりが安心して解決策を出せる話合いにするため，ブレインストーミングの約束を確認した。 ○さまざまな視点で解決策を検討する話合いにするため，どんな解決策にもメリットやデメリットがあり，検討する中でどのメリットを選択するかが大切であることを確認した。 ○多数決での決定内容を大切にして実践できるようにするため，多数決の意義を確認した。
	議題②　メールの返信が気になってiPodが手放せないので困っている。テスト前なのに，勉強に集中できない。			
	5　２つ目の議題を話合う。 ①解決策を提案する。 （全体・個人） ②解決策を検討する。 （全体・個人） ③解決策を決定する。 （一斉）	15	○トーキングスティックを持っている人から輪番で発言しよう。 • 時間を決める • 電源をoffにする。 • 見えないところに置く。 • けじめをつける。 • パソコンでメールをするとよい。  仲間の意見を聞いている様子 • 親に預ける→このことを友達に言っておく・箱の中に入れる。 • メールを無視する。 • 友達に嘘をつく。 ○提案された解決策の良い点や心配な点を，輪番で発言しよう。 • 友達に嘘をついたりごまかしたりするのは，どうだろうか。自分だったらいや。	 個人の提案議題を発表する様子 ○個人の議題にも一人一人が安心して解決策を出せる話合いにするため，ブレインストーミングの約束を確認した。 ○全員が解決策を提案してくれたことに感謝するよう，司会者に発言を促した。

			• パソコンでも同じことでは？ • 自分で時間を決めて管理するのが一番いい。 ○議題の提案者が解決策を決めよう。 • いい意見がたくさん出たので，いくつか組み合わせたい。 ○提案者がやりたいことを発言しよう。 友達に事情を言って電源をoffにして，箱の中に入れる。 ○全員が解決策を出してくれたことに感謝し，自分が選んだことを，まず１週間実践しよう。	
	6　教師の話を聞く。　（一斉）	3	○全員が議題を共通理解して，一人一人が解決方法を発言し，自分たちの力で問題を解決していく過程をこれからも大切にしていこう。 ○クラス会議は，相手を大事にするということ。お互いを大事にし，話し方や聴き方スキルを身に付けていこう。	○コンプリメントで進んで発言できるよう，普段から家でも学校でも進んでいい気分になったことや，誰かに感謝したいことや誰かをほめたいことを探すように促した。
	7　自己評価・感想を記入する。（個人）	2	○決定されたことを受けて，自分は何をどう心がけるのかについても考えて記入しよう。	

(2)　生徒の状態の変化

①　クラス会議の効果

(ｱ)　議題提案用紙

表１は，議題提案用紙の内容を分類し，「自分」と「みんな」にとっての重要度の平均値をまとめたものである。実施時期にもよるが，学校全体で課題として指導されている内容や，クラス全体として学級担任自身が指導の必要性を感じている内容が多く挙げられていた。また，生徒個人の悩みや日頃考えていることや個人として普段の生活で改善すべきことを挙げるなど，スキルトレーニング以外で教育相談の資料としても有効な手立てとなった。

特に，コミュニケーションやマナーについての議題が多く出された。コミュニケーションの在り方に関する課題は，「自分にとっての重要度」が平均値８，「みんなにとっての重要度」が平均値7.16と，高い数値となった。特に，個々がもっと円滑にコミュニケーションを図りたいと感じていることが分かった。また，マナーに関する課題は，「自分にとっての重要度」が平均値7.67，「みんなにとっての課題」が平均値8.83と，全体として改善すべき課題であると考えていることが分かった。規則やルールの順守についても高い数値が示されていた。規則やルールを守る意義を考えたり発言させたりする機会が必要だと学級担任が感じていたところ，授業前の黙想の必要性に関する議題を話し合うクラス会議の中でその意義について発言した生徒がおり，生徒たち自身で自主的に考えることができた。生活習慣や勉強に関する個人的な内容のものについては，学級担任が該当生徒と相談しながらクラス会議で話し合わせるかどうかを決めた。

議題提案用紙に毎回必ず書かれているのは，聴き方や話し方に関する内容である。特に，クラス会議で円になると，互いの立ち振る舞いや視線，そして，話し方や聴き方に至るまで一目瞭然となり，特に人の話の聴き方や姿勢が気になるようであった。クラス会議実施前の準備段階で話し方・聴き方について学習させたが，当然短時間ではスキルが十分身に付いておらず，クラス会議を重ねる毎に聴き方についての言及が見られ，話し方以上に聴き方が大切だということを生徒自身が感じているのが分かった。昨年度の課題として挙げたようにアサーション・トレーニングより先に傾聴トレーニングを実施することの必要性を改めて実感したため，今年度はまず傾聴トレーニングを実施した。

表１　提案議題の分類と自分やみんなにとっての重要度

11月18日の提案議題		重要度（10段階）	
分類	例	自分	みんな
コミュニケーション	○もっとクラス内でのコミュニケーションをとりたい ○人の話の聴き方 ○自分の気持ちや思っていることを相手にうまく言ったり伝えたりできない	8.00	7.16
生活習慣	○家に帰って，何かやらないといけないことがあるのに，なかなかやる気になれないしスイッチが入れられなくて悩んでいる ○塾から家に帰ってきてから勉強がしたくても12時くらいからしかできないのだが，眠くなってやることができない（朝早くも起きれない）	6.67	3.50
勉強	○勉強にやる気がでない ○家で勉強するとき，音楽を聞いていないとあまり集中できないが，いいのだろうか	7.00	2.00
マナー	○授業中先生の言葉に反応しなくなるときが時々ある ○集会などで講堂に入った時の態度 ○先生がいない時の態度 ○ロッカーの上や中の整理整頓	7.67	8.83
ルール	○黙想だけでなく，朝の読書前や昼食前など，自分勝手に行動している人がいる ○移動教室があるとき，教室から出るのが遅い人がいる ○僕もだけど，クラス・個人で忘れ物が少し多いような気がする	7.00	7.50

表２は，実際のクラス会議の議題と実施したスキルトレーニングである。議題提案用紙の重要度の高いものやクラスの状況を考慮しながら学級担任が選定した。クラス会議の議題として取り上げられる内容は，生徒の自発的，自治的な範囲内のことに限られるため，教師が生徒に任せることが出来る範囲の内容であるかを判断した。議題提案用紙には，道徳の授業で取り上げるべき内容のものも提案されていた。各家庭に関わる衣食住に関することなどは，個々の生徒と教育相談を行った。

表２　これまでのクラス会議で取り上げた議題と実施したスキルトレーニングなど

	議　題・内　容
第１回クラス会議	○朝や帰り，授業前後の挨拶の声が大きくなってほしい
スキルトレーニング	**傾聴トレーニング**
第２回クラス会議	○昼休み・休み時間の過ごし方の改善 ○［個人議題］メールの返信が気になって（手元からiPodが）手離せない
第３回クラス会議	○黙想の呼びかけとそれに応える人の改善 ○［個人議題］人見知りをなくすために，どのような取組をしたらよいのか
第４回クラス会議	○授業中，みんなの反応がうすい ○［個人議題］家でみんなはどんな風に勉強しているのか教えてほしい
道徳授業	○なぜ講堂で静粛にすべきなのか（愛校心）
第５回クラス会議	○グループ化せずにもっとクラス内でのコミュニケーションをとりたい
スキルトレーニング	**感情・認知について**
スキルトレーニング	**アサーション・トレーニング（ロールプレイ）第１時間目**
第６回クラス会議	○クラス内のコミュニケーションをとるために，具体的にどのように計画や準備をするか

イ　振り返りシート

	内　容	○話合いの感想　☆聴き方などスキルに関すること
第１回	○朝や帰り，授業前後の挨拶の声が大きくなってほしい	○今まで気になっていたことが議題にあがっていて，皆と話し合えたのがよかった。いろいろ解決策が出てきたのもよかった。 ☆クラス会議での聴き方の改善が必要である。(39人中17人)
スキルトレーニング	傾聴トレーニング	☆話の聴き方をかえるだけでこんなに印象が違うんだと思った。 ☆目を合わせて聞いてくれたり興味をもつような感じで聞いてくれたりしたときは，自分的にとても話しやすかったし話す話題もどんどん出てきて話す側からしたらとてもうれしかった。 ☆聴き方は，これから社会に出ていく上でとても大切だと思った。
第２回	○昼休み・休み時間の過ごし方の改善 ○［個人議題］メールの返信が気になって(手元からiPodが)手離せない	○最初の「ありがとう見つけ」が具体的に言えている人がいてすごいと思った。 ○「ありがとう見つけ」は，とても難しかったです。でも，ありがとうと言ったときも言われた時も心が気持ちよくなるので，とてもよいと思いました。 ○考え方が人によってそれぞれ異なっているのがおもしろかった。 ☆みんなが話している人の方を向いてしっかり聞くことができた。
第３回	○黙想の呼びかけとそれに応える人の改善 ○［個人議題］人見知りをなくすために，どのような取組をしたらよいのか	○前のクラス会議より効率も良かったし，自分の意見も素直に言えた。でも，まだ遠慮して発表している人がいると思った。 ○個人の悩みは僕にも当てはまっているなと思いました。解決法を自分も実践したいです。 ☆クラス会議だけでなく，普段の授業でも聴くことを意識したい。 ☆自分の話の聴き方が少しよくなかったかもしれない。
第４回	○授業中，みんなの反応がうすい ○［個人議題］家でみんなはどんな風に勉強しているのか教えてほしい	○授業は，「先生と生徒によってできる」ので，うなずくなどどんどん反応してよい授業になるようにしたい。 ○決まった課題は一週間続けるけど，忘れてしまうので毎朝一回誰かが言った方がいいと思う。 ☆授業中みんな意見は言えているので，聞き上手になったらいい。 ☆今日もしっかりと話合いに参加して考えることができた。でも，もう少し大きな声でみんなに伝えることを意識して発表したい。 ☆椅子で円の形になって座ったら恥ずかしくて視線が下になってしまったので，これからは目でも聴こうと思います。
第５回	○グループ化せずにもっとクラス内でのコミュニケーションをとりたい	○今日は，近くの人と班になって話し合うことが行われましたが，他の人と意見を共有することで自分の発言に自信や安心がついてくるからいいと思います。 ○解決案を言う時に，みんながたくさん良い意見を出して，理由も明確でこれからも実践していきたいものばかりだった。 ○今日の議題は，普段少ししか話したことのない人がいると思うので，自分のためにクラスのためになりました。 ☆自分もクラスも聴き方がよくなったのではないかと思います。
スキルトレーニング	感情・認知について	☆１つの出来事をとっても感情や考え方は人それぞれでいろんな人がいるんだなと改めて知りました。 ☆人それぞれ考え方は同じでもその時の気持ちが違っていて，いろんな気持ちが聞けておもしろかった。 ☆自分の行動を振り返って見直すことができました。 ☆自分にプラスになるような認知の仕方をしたいです。

スキルトレーニング	アサーション・トレーニング(ロールプレイ)第1時間目	☆自分も相手も不快にならない言い方ができなかった。どんな言い方がいいんだろうと思った。 ☆不満な気持は伝えられた。でも，理由を言ったり相手を思いやる気持ちがなかった。 ☆私は少し言い方がきつかったかなと思います。課題は感情的になりすぎず冷静にならないといけないことです。
第6回	○クラス内のコミュニケーションをとるために，具体的にどのように計画や準備をするか	第6回目は，これまでのクラス会議の振り返りを兼ねて書かせた(表3)。

表3　第6回クラス会議の生徒の感想の一部

話合いに関すること	話し方・聴き方に関すること
○自分の意見が主張できてよかった。また，賛成と反対について積極的に自分が言えたのでよかった。 ○賛成や反対意見を述べるときに，理由などをつけて発表したら，よりよい会議になっていった。 ○4～5人班で話してから意見を出すことによっていい意見が出た。 ○みんなで意見を比べあったり，考えを深めあったりできたのでよかったです。 ○「比べ合う」コーナーで次から自分の疑問に思うことなどをどんどん聞いていけるようになりたいです。 ○回数を重ねるごとにみんなの意見が具体的になっていって，いろいろな意見が出ておもしろい。 ○自分たちでただ話し合うだけじゃなくて実行しないといけないと思った。	☆今日は，自分の姿勢にも意識して取り組むことができた。 ☆6回目のクラス会議を振り返って，聴き方とかも自分自身もクラスのみんながずいぶんよくなっているなと思う。 ☆発表している人の声が聞こえなかったら，「もう一回言ってください」と言ったほうがいいと思う。 ☆もう少し話し手の方を見て聴く。 ☆声を大きくしたい。堂々と元気に発言する。 ☆あいづちなどをうちながらきくことができれば，もっといいクラス会議になると思う。

みんなと話し合ったり自分の意見を主張したりしてクラスの一員としての自覚や貢献度は高まっていると考える。しかし，議題の解決策について輪番で一人ひとり発言する時，自分の意見に自信がないためか，声が小さかったり深まりのある発言が少なくなったりすることもあった。そのため，第5回目のクラス会議から，席の近い4～5人で話し合ってから輪番で個々に発表させるというスタイルに変えた。生徒の感想にもあるように，自分の意見を他に聞いてもらい反応を確認することで安心して自信をもって伝えたり，人と同じ意見でも自分の言葉として全体に伝えたりすることができるようになった。また，議題内容にもよるが，1回のクラス会議で議題を1つに絞ることによって司会者がじっくりと進行したり考えさせる時間をとったりすることができるようであった。

振り返りには毎回聴き方・話し方スキルについて言及されていた。クラス会議の回数を重ねる毎に人の話を気持ちのよい態度で聴くことの重要さを理解し実践できるようになり，クラス会議自体がスキルトレーニングの場として活用されるようになった。また，先述の議題提案用紙には，自分の気持ちや思っていることを相手に上手く伝えたいという内容（表1）や別の時期には友達の言葉をマイナスに受け止めてしまうという悩みが何度か書かれていた。これらのニーズを踏まえて，感情・認知の学習やアサーション・トレーニングを行った。その結果，プラスになる考え方をする方法を日常に活かそうとする姿が少しずつ見られるようになった。しかし，生徒の感想にあるように，自分も相手も大切にする気持ちの伝え方についてはまだ十分に理解できておらず言い方を学びたいという気持ちが伝わってきた。今後，このような生の声をキャッチする機会や場を工夫して生徒のニーズに基づいたスキルトレーニングを行うことで，できたという喜び

が一層大きくなり自尊感情の醸成につながると考える。

②尺度得点の分析

表４　共同体感覚尺度の結果

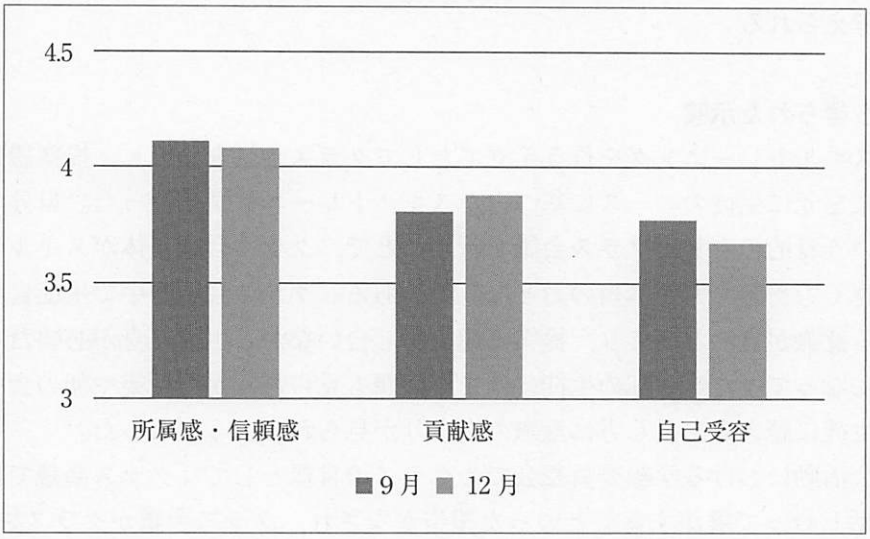


表４のように，所属感・信頼感，貢献感，自己受容ともに，クラス会議の回数がそれほど多くないこともあり短期間での大きな変容は見られなかった。

ア　所属感・信頼感

所属感・信頼感に関する質問項目（計10項目）の結果は，クラス会議実施前の９月の平均値は4.11，実施途中の12月の平均値は4.08とほぼ変化がなかった。しかし，中でも顕著な変化を表したのは，「全体的に他人を信じることができている」という項目であった。実施前は５（とてもあてはまる）と答えた生徒は16.2%であったが，実施後は31%となった。クラス会議などで話合い活動が増えたことが要因の１つではないかと考える。

その反面，５(とてもあてはまる)と答えた割合が５%～10%程減少した項目は３つあった。「今自分がいるグループや集団に自主的に加わっている」「自分から進んで人の輪の中に入ることができている」「周囲の人との活動に積極的に参加している」という内容のもので，どれも普段所属している仲の良いグループ以外の人との関わりに関するものであった。クラス会議の議題として挙げられていた「グループ化せずにもっとクラス内でのコミュニケーションをとりたい」という思いと関係があると見られる。クラス全員と関わりたい，クラスみんなで仲良くしたいが，具体的にどのようにすればいいか分からないという気持ちの表れではないだろうか。

イ　貢献感

貢献感に関する質問項目（計６項目）の結果は，クラス会議実施前の９月の平均値は3.80，実施途中の12月の平均値は3.88とあまり変化がなかった。しかし，中でも変化を表したのは，「誰に対しても思いやりをもって接することができている」「他人のためでも自ら進んで力を尽くすことができている」という項目であった。実施前は５（とてもあてはまる）と答えた生徒は，両項目とも７%程度の割合で増えた。これは，クラス会議に関係する要因として，「ありがとう見つけ」や，個人の提案議題に対して一人一人が解決策を考え提案したことなどが考えられる。

ウ　自己受容

自己受容に関する質問項目（計６項目）の結果も，クラス会議実施前の９月の平均値は3.77，実施途中の12月の平均値は3.67とあまり変化がなかった。輪番制で一人一人が意見を言う場面で不安が見られたように，他の人が自分をどう認識したり評価したりするかという点で自信がない現れだと考える。しかし，中でも変化を表したのは，「自分で自分自身を認めることができている」

という項目であった。実施前は5（とてもあてはまる）と答えた生徒の割合は18.9%であったが，実施後は31%となった。これは，クラス会議の最初の「ありがとう見つけ」による効果が大きいのではないだろうか。自分の日常の行動に対して「すごい」「ありがとう」と言ってもらえることで，自分は級友に認められ感謝の気持ちを言ってもらえる存在だと，自分自身に自信をもつ生徒が増えたと考えられる。

4　本研究から得られた示唆

本実践で，スキルトレーニングを行う手立てとしてクラス会議を導入し，提案議題やクラス会議で出た解決策を元に生徒のニーズに基づいたスキルトレーニングを行った。自分のためにみんなのためにという目的のもとにクラス会議を行うことで，クラス会議自体がスキルトレーニングの場となり，聴く力や話す力が本当の力となりつつある。クラス会議の中で生徒自身の聴き方や話し方に関する意識が自然と高まり，提案議題を話し合いながら生徒自身が必要だと感じたスキルを使うようになってきた。一部の生徒にはまだ課題も見られるが，授業や朝の会や終わりの会でほとんどの生徒に聴き方や話し方に意識の高まりが見られるようになった。

また，委員会活動における学級委員長会でのクラスの目標として「クラス会議で自分たちの課題をじっくり話し合って解決する」といった報告がなされ，クラス会議がクラス独自の「共同」的な学びの場として定着しつつあるのを感じた。

今後も，クラス会議自体やスキルトレーニングを通して自分の意見を上手に主張したり認められたりする経験を繰り返すことで，時間をかけてさらに自尊感情の醸成を図りたい。スキルを身に付けると自分を肯定できたり自信がもてたりする。そこからさらにスキルを身に付けたいというニーズが生まれてくる。また，生徒自身がニーズを感じているため，聴き方スキルを日常で自然に活用できるようになっていたりそれを身に付けたいとの欲求が高まったりしている。これからさらにニーズとしてあるアサーション・トレーニングを十分に行い，自分も相手も大切にする気持ちの伝え方を学ばせることにより，生徒の求めに応じていきたい。また，クラス会議で決めたことを十分実行できていないという反省に至った時，どのようにすればよいかと振り返り話し合わせる時間を十分にとる必要がある。このシェアリングこそが「共同」的な学びの時間であり，スキルトレーニングの成果が表れる場にしていきたい。

引用文献

会沢信彦・岩井俊憲（2014）「今日から始める学級担任のためのアドラー心理学：勇気づけで共同体感覚を育てる」 図書文化社

会沢信彦（2000）「クラス会議で子どもが変わる：アドラー心理学でポジティブ学級づくり」 コスモス・ライブラリー

赤坂真二（2014）「赤坂版『クラス会議』完全マニュアル」 ほんの森出版

アルフレッド・アドラー（岸見一郎訳）（2014）「個人心理学講義：生きることの科学」

文部科学省（2008）中学校学習指導要領解説　特別活動編

DeJong, P. and Berg, I.K.（2010）「解決のための面接技法　ソリューション・フォーカスト・アプローチの手引き　第3版」 桐田弘江・玉真慎子・住谷祐子（訳）金剛出版

濵田眞基子・富田英司（2015）「中学生を対象にしたコミュニケーション訓練プログラムの効果」『日本教育大学協会研究年報33号』（印刷中）

杉田洋（2014）第43回全日本中学校特別活動研究大会愛媛大会　講演「子を育て，よりよい集団を創る特別活動：楽しく豊かな学校生活の実現と汎用的能力の育成を目指して」

森重裕二・諸富祥彦監修（2012）「クラス会議で学級は変わる！」 明治図書

文部科学省　国立教育制作研究所教育過程研究センター（2014）「学級・学校文化を創る　特別活動　中学校編　学級活動の基本　話合い活動を中心にして」

研究（その２）

心の能力の育成を基盤においた「いじめ防止教育プログラム」の創造

（実践者）山口　京子

１　研究テーマ設定の理由

これまでに，何年もかけて「いじめ」をなくす試みがなされてきたが，「いじめ」はなくなっていない。グループや集団がある所には病理的な「いじめ」は存在すると考え，子どもたちには，「いじめ」のある社会で，自分らしく生き抜いていく力を身に付けさせなければならない。

そこで，本研究では，①「いじめ」を防止する環境づくりができる力②「いじめ」があっても跳ね返したり，立ち上がったりする力（レジリエンス）を育てることによって，「自立」の力や「共生」の力を育成していきたい。これらの力を育成するために，具体的なアプローチを提案し，実践できる場を何度も設定していくことで，「いじめ」のある社会でも，理想の社会の形成に向け，自らを活かし，自分らしく生き抜いていくことができる（育つ）と考えている。そこで，今年度は，昨年度の研究をもとに，次のように①「いじめ」を防止する環境づくりができる力を育成するには，生徒がよいモデルを学べる機会を設定する必要があると考え，いじめ防止全体計画（案）を作成した。②「いじめ」があっても跳ね返したり，立ち上がったりする力（レジリエンス）を育てることは，心の能力の育成の一部分を担っているため，中学校３年間の「いじめ防止教育プログラム」の中で具体例を示していきたいと考えた。

２　研究の内容と方法

(1)　いじめ防止教育の全体計画の作成

近年のいじめ防止プログラムの効果検証研究においては，単一の領域だけに焦点が当てられていたり，いじめの加害者や被害者だけを対象としていたりするプログラムが多く，その効果は低いことが示唆されている（e.g., Vreeman&Carroll, 2007）。いじめ防止には，教育や環境づくり，学校全体の空気づくりが大切である。図１が示す「 WHOが提唱するヘルスプロモーティングスクールに基づいたいじめ防止プログラム」のように，広領域から多様なアプローチを行うことで，包括的な働きかけを図る計画を立てた。難しい点は，生徒に，「またか。またいじめか……。」という気持ちにさせないことであった。そのために，大人の視点による「いじめ防止」を押し付けるのではなく，生徒自身が自発的にいじめ防止に取り組むよう，生徒の思考に配慮し，アプローチの方法を工夫した。

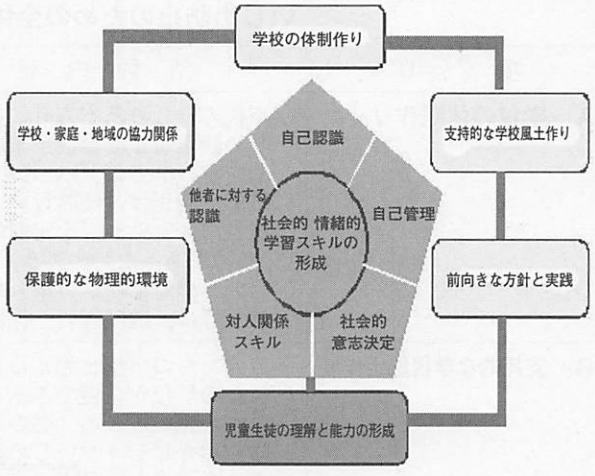


図１　ヘルスプローモーティングスクールに基づいたいじめ防止プログラム

(2)　いじめ防止教育プログラムの作成

本プログラムは，現１年生が在校する３年間をイメージし，学年部長を中心に学年部教員と共に考えていくことにした。内容は，学年経営の目標としても，いじめ防止にも関係すると思われる心的特性（性格に関わる認知・感情・行動も含む）を取り上げ「大目標」と「行く河の学習テーマ」を提案し，計画案を作成した。学習内容や目標については，予防教育科学において，教育上の問題やニーズに対応

する実証的な研究が少ないため，実際は，教員や研究者の経験や主観からも，目標を構成していかなければならない（山崎・津田・勝間，2011）。そのため，各学年の学習内容は，学年の発達段階だけでなく，学年全体の雰囲気を考慮しながら，教員の経験や主観を入れて組み立てた。構成内容の有効性については，実践後に目標達成に関する評価や，取り上げた学習内容が適当であったか評価を行い，プログラムの修正や改善をしていく。

(3) いじめ防止のための授業づくり（「いじめ防止教育プログラム」）

「いじめ」があっても跳ね返したり，立ち上がったりする力（レジリエンス）を育てるには，いろいろなアプローチ方法がある。本研究では，自尊心の醸成，失敗の予測と対処，失敗の価値について，思春期に必要な捉え直しが必要だと考えた。そこで，次の2つの授業で具体的なアプローチを試みた。１つ目は，「マイナス面をプラスに面に変えること，変えてもらうこと（授業①）」を通して，自尊感情（または自尊心）の醸成を目指した。２つ目は，「失敗を予測させること（授業②）」を通して，失敗に対する心の準備をさせることを目指した。両方の授業では，生徒がいじめ防止のための知識やスキルを習得でき，行動に移せるための一助となるように工夫した。今回は共同の学びができるように，全員が同じ模擬体験をし，同じものを共有できる場づくりとなるよう工夫した。

3 研究の実際

(1) いじめ防止の全体計画の作成

新しい組織をつくるのではなく，今ある人的・物的素材を活用し，全体計画を作成した。平成26年11月に実施した生徒会によるアンケートでは，約22％の生徒が「いじめなどでつらい思いをしている人がいる」という回答をした。保健室の生徒の様子からは，「遊びの心地よさ」と「からかいの不快さ」との間にある「あいまいな関わり合い」や「あいまいさの連続性」が「いじめ」へ移行していることがあるように感じられた。「あいまいさ」と「連続性」が「遊び」から「いじめ」へ移行する時の気付きの遅れは，教員だけでなく生徒の中にもあるように感じられた。そのため，今後は，あいまいさや連続性をクローズアップした生徒へのアプローチが必要である。また，「子どもを守り育てる体制づくりのための有識者会議（文部科学省2006.7 ～ 2007.2月設置）」における「いじめを少なくするための５つの提言」の中に，「ナナメ関係」をつくることがすすめられていた。今後は，親でも教師でもない第三者と子どもの新しい関係づくり「ナナメ関係」づくりも模索したい。

いじめ防止のための全体計画（平成26年度版）

項　　目	活　動　内　容（下線部分は，まだ実践できていないもの）
A　学校の体制作り	○本校のいじめ基本方針に掲げている，「いじめについての基本認識」をもち，「いじめ防止対策委員会，家庭，大学等，外部専門家や関係機関」と連携し，「いじめ防止の７方策」「いじめ早期発見の５方策」を推進する。 ○策定や修正は，随時行い，保護者やPTA，関係機関が参画する。 ○校長のメッセージを定期的に生徒へ示す。 〈いじめがあった時の動き〉 ○「いじめ対応の７方策」の実働。 ○修正等は，随時行い，保護者やＰＴＡ，関係機関が参画する。
B　支持的な学校風土作り	○自分たちの学校と思えるような経験をさせる。 ○自分の学校が自慢できるような経験をさせる。 ○学校の良いところ，悪いところをまとめ，改善策を全校レベルで考える。 ○学校紹介ビデオやいじめ防止替え歌を作成する。 ○ＴＡＧ（楽しく明るく元気な学校にするための生徒会主催の取組の略）の取組を紹介し，全校が共有する。 ○ＴＡＧの取組で特によかった委員会を全校の前で賞賛する。

C　前向きな方針と実践	○「いじめ防止の基本方針」の具現化を行っていく。 ・学校の明確で一貫性のある方針がわかるキャッチフレーズを作成する。 ・いじめを受けたとき，いじめを発見した時のＳＯＳをどのような手順ですればよいかわからない生徒のために，手順を示す。
D　保護的な物理的環境	○玄関やトイレや手洗い場所に花がある学校環境づくりを行う。（生徒保健委員会） ○生徒たちが，安心できる場所，安心できない場所についてマップを作成し，改善策を考える。（生徒委員会メンバー） ○トイレに貼るホッとしたり，道標になったりするようなメッセージを作り貼る。（生徒保健委員会） 
E　学校・家庭・地域の協力関係	○配慮が必要な生徒には，攻撃的（いじめたい気持ち）にならないように，定期的に教員または，スクールカウンセラーと話す機会を設ける。 ○面談や教育相談の場を設定するだけでなく，普段の生活の中で，生徒との会話を楽しむ。 ○学校行事等に，保護者やPTA，大学関係者，外部専門家や関係機関の方が参加してもらえる機会を設け，関係者がつながっておくように心がける。
F　児童生徒の理解と能力の形成	○人に認められたり，人の役に立っていることを認識させたりするための活動を行う。 ○これまで気付かなかった「人間の習性や能力」について学び，自己を振り返り，自分や集団を高めようとする気持ちを育てる活動を行う。 ○目標設定や意志決定とは何か，自分たちにどのような影響があるか学び，実践する。 ○コミュニケーションの方法やストレス対処の方法を学び，自分の方法を見つけることができる場の設定をする。 ○生徒，保護者，教員が学ぶことができるように，講演等を企画し，スキルアップを行うことができる場の設定をする。（学校保健委員会「ゲートキーパーの育成など） ○「いじめ」とはどういうものなのか，生徒が考えられる場の設定をする。 ○「いじめ」が与える影響やカギとなる理解が形成できる場の設定をする。 ○人の役に立つこと（ボランティアを体験すること）ができる場の設定をする。

(2)　いじめ防止教育プログラムの作成

１年生の時期は，生徒自身の思い込みによるもめごとや捉え方の違いがあることを知らないために，友人関係でもめることが多い。また，自分を客観視できていないためか，友人に対して，自分の一方的な理想を押し付け，要望をしてしまい，もめごとに発展することも多い。また，中１の10月頃には「小学校とは人間関係が変わってきた」と感じている生徒が毎年半数以上いることを踏まえ，人間関係について「捉え直し」をする時間を多く設定した。

学年	大目標	学習テーマ（案）
1学年	クラスや学年の中で自分を活かす。	ベース教育　「もめごとはなぜ起きるのか考えようー認知の違いー」 ベース教育　「安堂ロイド（友達ロボット）を作ろう！ー友達としての私ー」 ベース教育　「変えたい焼きで自分を見つめよう！」 ベース教育　「批判的思考を学ぼう！ー情報の提供と選択ー」 オプショナル教育　「私たちの『いじめ』のイメージを確認しよう！」 オプショナル教育　「進化のための学級憲法を作り発表しよう！」（学級→学年） ベース教育　「学年で○○をしよう！」（多様な特性や個性をもつリーダーの育成）
	〈例：目標と内容〉 「もめごとはなぜ起きるか考えよう」（道徳） 身近なもめごとを思い浮かばせ，もめごとは何が原因で起こったかについてブレインストーミングという手法で，原因を考えさせる。自分が気をつけなければならないことや感想を書かせ，実行していくように呼びかける。→オプショナル教育「進化のための学級憲法をつくり発表しよう！」へ発展させ，学年全体の規範意識を整える。 「もめごとはなぜ起きるか考えよう」（道徳：学年）（総合的な学習の時間）（昨年度紀要参照） 学年部の教員で劇をする。１つの事象は，人によってとらえ方が違い，それに伴って感情も違うことを体験させる。思考の変換の方法「も・ちょ・ひ(例)」を見つけ出し，変換したらどんな気持ちになるか体感させる。気持ちが整ったら，賞賛し合う。学習の終わりに，自分の背中に自分の良いところを書いてもらい，褒められた時の感情を共有する。※特別活動で行うときは，スキル学習を取り入れた展開にした。	

	「安堂ロイド（友達ロボット）を作ろう！」（特別活動）（昨年度紀要参照） 各自に「こんな友達がほしい」カードを３つ書かせ，それらを考慮し，自分たちの班の「理想の友だちロボット」をつくらせる。班で紹介し合うことを通して，友達の在り方について考えさせる。最後に，要求するだけでなく，自分は自分たちが要求しているような友人であるかどうか考えさせる。友人と自分は，同等であることも確認させる。

本校の１年生後半から２年生時期には，中学校に慣れ，自分を客観視でき始めるため，自尊心，自己肯定感が低下する生徒が多い。理由の一つに，思春期に自分を他者と比較してしまい「ダメな自分」も認識し，自分を否定的に捉えてしまうことが挙げられる。人には見方や感じ方の癖があるが，自分を否定的に捉える癖が定着し始めてしまうと，自分だけではなく他者の言動も否定的に捉えてしまう。こうしたことから，つらい思いや陰湿な思い，妬みなどが生まれいじめが起こることがある。また，人に助けを求められない雰囲気があったり，助けてもらう方法がわからない生徒もいたりする。自尊心の低さは，自分を認めてもらえないことも関係しているが，目標設定があまりにも高すぎて，目標に到達しないために，自尊心が下がり続ける生徒もいる。そのため，２年生では次のような学習テーマを設定した。

学年	大目標	学習テーマ（案）
２学年	学校の中で自分を活かす。	ベース教育　「自分の心の癖を知ろう！ーストレスと攻撃（いじめ）ー」 ベース教育　「ストレス対処方法を見つけよう！」 オプショナル教育「怒りのコントロールをしよう！ー攻撃の種類といじめー ベース教育　「いろいろなコミュニケーションの方法と対人関係について知ろう！」 オプショナル教育「葛藤時のアサーションスキルを磨こう！」 ベース教育　「自分に合った目標設定ができるようになろう！」 オプショナル教育「私たちのいじめのイメージを確認しよう！ーいじめの成り立ちー」 オプショナル教育「進化のための学級のルールを作ろう！（規範意識の確認と役割）」 オプショナル教育「学校を好きになるためにする10個のことを考えよう！」（愛校心） ベース教育　「学年で○○をしよう！」（多様な特性や個性をもつリーダーの育成）
	〈例：目標と内容〉 **「自分の心の癖を知ろう！ーストレスと攻撃（いじめ）ー」（特別活動）** この学習は，うつ予防のために作ったものである。心には癖があることを，自分が物事を捉えるときに，どのような癖があるか，調査項目から傾向をつかむ体験をさせる。癖が強すぎる場合にどのようなことが起こるか理解させ，その中の1つのストレスについて考えさせる。ストレスは，人によって内容も強さも違うことも体感させ理解させる。ストレスから生まれる攻撃性から，いじめが起こることがあることも理解させる。	

３年生では，生徒側のニーズを尊重するより，教師側のニーズを強調し，自立の一つである「自分の行動に責任をもつ」ことをテーマにした。いじめが起こったとしても，人に流されて行動しても人のせいにしない，または，傍観者とならないために，意志決定の重要さと意思決定のステップを学ばせることにした。また，自分を活かして元気のない人を助けることができるゲートキーパーとして卒業後も活用できることを目指し，次のような学習テーマにした。３年生では、協働の精神を培う機会を多く設定できるように工夫している。

学年	大目標	学習テーマ（案）
３学年	学校や地域の中で自分を活かす。	ベース教育　「素敵な選タクシーはないけれど。ー意志決定を学ぼう！ー」 オプショナル教育「NOが言える時，言えない時について考えよう。ー傍観者ー」 ベース教育　「ゲートキーパーになろう！ー聴く力ー」 オプショナル教育「ゲートキーパーになろう！ーいろいろな援助方法についてー」 ベース教育　「自分のいいところを再発見し，活かし方を考えよう！」 オプショナル教育「進化のための学級のルールを作ろう！（規範意識の確認と役割）」 オプショナル教育「卒業に向けて学年の目標をつくろう！（学年会をしよう！） ベース教育　「附中を100倍楽しむ方法」を伝授しよう！（愛校心） ベース教育　「松山を100倍楽しむ方法」を考え伝えよう！（地元愛）

	〈例：目標と内容〉 **「自分のいいところを再発見し，活かし方を考えよう！」(特別活動)** 後に紹介する授業「変えたい焼きで，いいところに変換しよう！」「変えたい焼きで，自分の心を知ろう！」で，自分の良いところを多面的に見つめることをさせた。その後，友人の良いところを見て，友人のアピールポイント「こんなことをさせたら日本一」を書かせ，互いに発表し合い，心に残るアピール文を賞賛し合った。

1～3年間を通して，自分のよいところ探しをしたり，自分の特徴を知り自分の活かし方について考えたりする取組を実施する。これは，市販のカード(「短所を長所に変えたい焼き」カード)を活用すると，準備が少なく誰でもできる学習であるため，本研究の中で紹介する。

すべての学習において，模擬体験を取り入れることで，自分や他者など，人間そのものを知る機会を設けるようにした。そして，井戸端会議のような班活動で，お互いの感じ方を紹介し合ったり，確かめ合ったりしてそれぞれの感じ方を共有する時間が確保できるようにした。また，行動化のために得た知識や感じたことを自分の行動に落とし込むために調整する時間を意識的に設けた。

(3) いじめ防止のための授業づくり

「いじめ」があっても跳ね返したり，立ち上がったりする力（レジリエンス）を育てるためには，「自尊心の醸成，失敗の予測と対処，失敗の価値」について，思春期に必要な捉え直しが必要だと考えた。本年度は，自尊心の醸成，失敗の予測と対処について，思春期に必要な学びを意識して，二つの授業を実践した。

「変えたい焼きで，いいところに変換しよう！」「変えたい焼きで，自分の心を知ろう！」

〈第1学年〉

自分のマイナス面ばかり目につき始める時期には，①マイナス面をプラス面に変えて活かしていく考え方，②自分の心は発展途上だということに気付かせ自分をつくっていくという考え方に触れることが必要だと考えた。そこで授業では，友人との共同の学びを通して自分自身の様々な面に気付かせ，深めさせる学びの場を作った。評価は，授業前後の自尊感情の変化と，見方を変えるスキルの変化を見た。

授業①－1「変えたい焼きで，いいところに変換しよう！」(特別活動)

主な学習の流れ

1　隠し絵を見せて，同じ絵を見ていても，見える人見えない人，見方が違う人がいることを体験させる。身近な人にも，一つの見方しかできていないのではないか考えさせる。

2　一つの見方をさせているのは，脳の仕業なので，多角的に人を見つめることができるように，練習しようと学習内容を明確にし，自分の好きなところと嫌いなところを書かせる。(資料1ワークシート①)

3　「短所を長所に変えたいやき(株)アイアップ」を活用し，小集団活動で言い換える練習をする。(資料2)

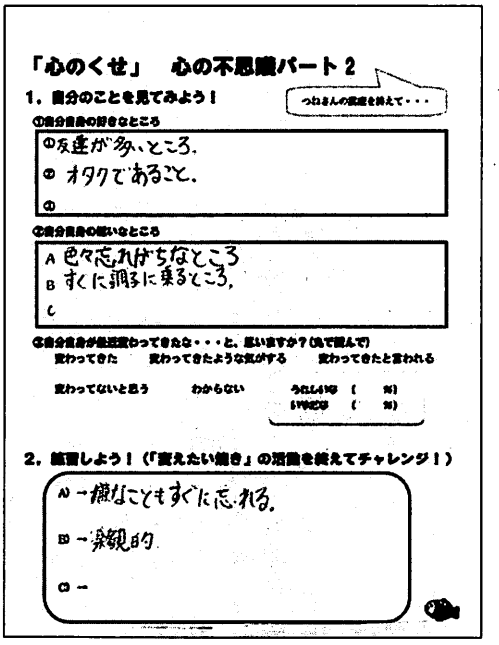
①取り札は「なりたいやき」を表にしてならべる。

②先生が読み札の「やめたいやき」を読みます。

③みんなは，言い換えて同じ意味になるワードを探して素早くカートを取ってください。

(例えば…)「ずうずうしい」　このずうずうしいをよく言うと何になるかな？　→　「押しが強い」となります。

④カードを取ったら，カードを裏に返してみてください。


「心のくせ」　心の不思議パート2

1．自分のことを見てみよう！

つねさんの気持を考えて・・・

①自分自身の好きなところ

①友達が多いところ。
②オタクであること。
③

②自分自身の嫌いなところ

A 色々忘れがちなところ
B すぐに調子に乗るところ。
C

③自分自身が性格変わってきたな・・・と、思いますか？(当てはまるもの)

変わってきた　変わってきたような気がする　変わってきたと言われる

変わってないと思う　わからない　うれしい時（　%）
いやだ時（　%）

2．練習しよう！(「変えたい焼き」の活動を踏えてチャレンジ！)

A→慣なこともすぐに忘れる。
B→楽観的
C→

資料1「ワークシート①」

⑤先生が正解を読みます。

合っていたらその人のカードになります。

間違っていたら，違う言葉の意味なので，机に戻してください。



ずうずうしい。ずうずうしい彼からのデートの誘いは断れない。

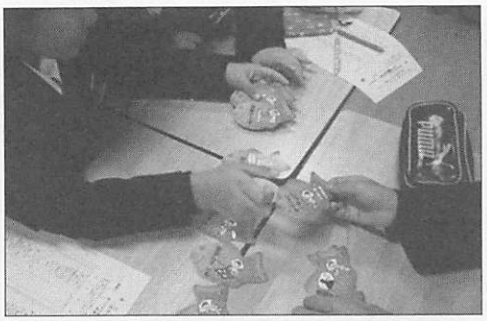
4　教員が読み札を読み，カルタのようにとらせる。すべて終わったら，ワークシート②（資料３）に書かせ，班の合計でいくつとれたか紹介させる。

→多い班は，言い換えるのが上手な班ですね。（拍手）

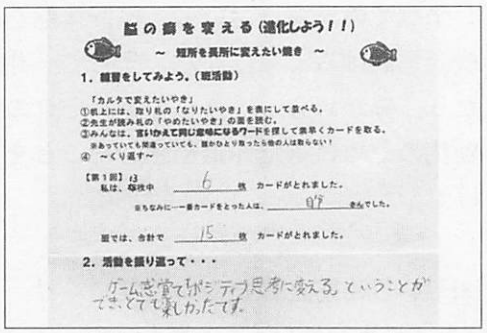
班内で，一番多くとれた人は立ってください。

→人の長所が上手く見つけられる人ですね。（拍手）

5　この見方を変えることを使ったらいい時は，どんな時だと思うか，生徒の考えを聞き，教師の思いを話す。（感想を書かせる。）



資料２「短所を長所に変えたいやき」カード



資料３「ワークシート②」

授業①－２「変えたい焼きで，自分の心を知ろう！」（特別活動）

主な学習の流れ

1　アンケートから，「自分がどう見られているか気になる」という人が増えてきていたことを説明し，今回も「変えたい焼き」を使って，「自分」についてみてみることが今日の学習課題だと説明する。

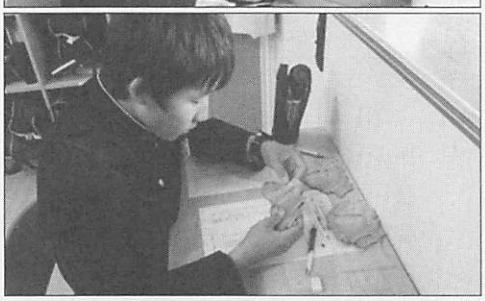
2　「短所を長所に変えたいやき㈱アイアップ」を活用し，小集団活動で私（友人）を表す言葉を８つ探させる。

①順番を決めて，たい焼きカードを使い，班で班員を一人ずつ分析します。（資料４）

②分析されるＡさんは，班員に背を向けた机に座り，自分を表す８つのたい焼きカードを選び机に置きます。他の班員もＡさんを表すカード８枚を選びます。選び方は，Ａさんは，自分を表さないと思うカードを捨てていきます。手持ちが８枚になったらやめてください。その他の班員は，Ａさんを表さないと思うカードを一人３枚ずつ捨てていきます。このように、一人ずつ、繰り返し、３枚ずつ捨てていき、手持ちのカードが８枚になったら，終わります。

③班員は、８枚選んだら，Ａさんのワークシート③に○をつけます。Ａさんは，そのワークシート③をもらい，自分が選んだカードの番号に，蛍光ペンで線を引きましょう。





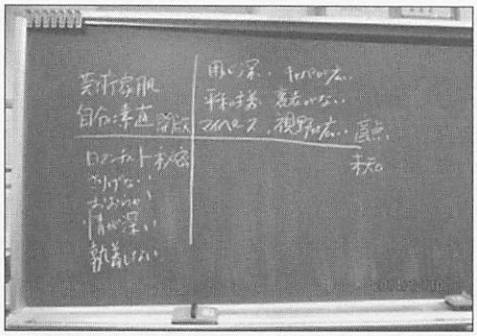
資料４　活動の様子



資料５　ワークシート③

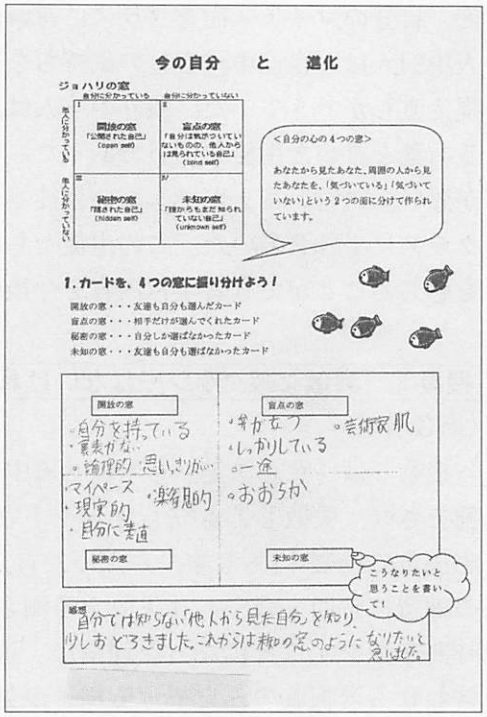
④班員が選んでくれたカードと自分が選んだカードで一致した項目はいくつあったしょうか。一致した数をワークシート③の番号に○をつけましょう。（資料５）

3 「ジョハリの窓」を紹介し，自分を表す言葉を４つに分けさせた。（資料６ ワークシート④）活動が速く終わった班の中で，学級担任の分析をした班がいたので，学級担任のたい焼きカードを４つの窓に分け，説明した。



4 みんなが知っている自分，自分しか知らない自分，私は気付かず友人が知っている自分，誰も知らない未知の世界の自分について説明し，これから，未知の自分をつくっていく時期だということを説明する。

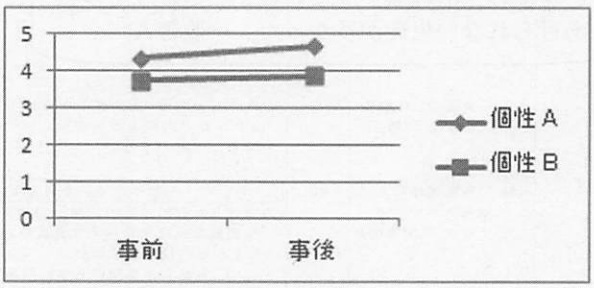
5 活動の感想を書かせる。（この学習の１週間後に学習内容の確認と事後アンケートを実施し，評価した。）

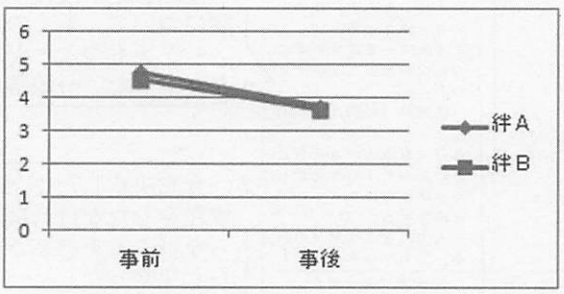


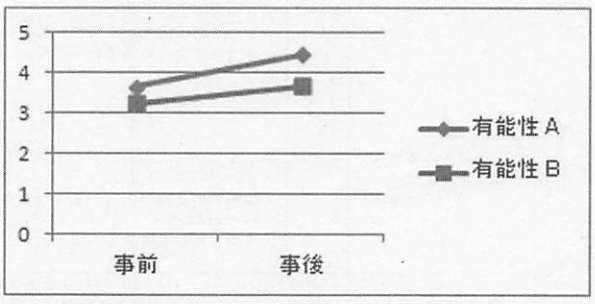
資料６ ワークシート④

〈評価〉

自尊感情の評価は，セルフエスティーム教育の専門家の間で広く支持されている自尊心の構成要素である３つの感覚「個性の感覚：自分らしい特質があると感じている」「有能性の感覚：自分にはなすべきことをなす能力があり，能力を効果的に発揮する資源があり，自分を取り巻く環境に影響を与える機会があると感じていること」，「絆の感覚：自分にとって重要な人，場所，物との関係に満足していること」（JKYB健康教育研究会）について授業前後に比較した。本授業は，この実践より先に，中川篤美先生（昨年度まで本校教員）にも実践してもらい，授業前後の評価（資料７）をしていただいた。二人の授業の流れは，対象の生徒に合わせて少し変えているが，基本的には，ワークシート①と③を共通に使用しているなど，ねらいは同じであった。中川実践（A学級）と山口実践（B学級）からの結果，どちらの実践も「個性の感覚」「有能性の感覚」は授業後の方が高まっていた。「絆の感覚」は下がっていた。この学習内容，または，学習の流れでは「個性の感覚」「有能性の感覚」は高まり，「絆の感覚」は高まるまで至らない傾向があるかもしれないことがわかった。アンケートは，A学級では，授業直後に記名式で行い，B学級では授業後１週間後に記名なしで行った。B学級が行ったアンケートの中には，再







資料７ ３つの感覚の授業前後の変化

度，自分のマイナス面をプラスに言い返させる欄を作り，スキルの獲得状態を見た。結果は，38人中34人は「自己中→自分の気持ちを人に言える」「何もかも適当→なんでも素早くできる」と，捉え直しができていた。残りの４人は，言い換え方がわからない生徒（１名）自分を卑下している言葉を書いた生徒(３名)であった。この３名は，自分を強く否定的に捉えている生徒(１名)「頭が悪い」の言い換えができない生徒（２名）であった。これまでの実践でも，このような生徒はクラスに１～３名いた。この生徒たちには，言葉を言い換える練習ではなく，自己価値や有能性を感じることができる学習内容を今後検討する必要がある。

授業②「素敵な選タクシーはないけれど。－意志決定を学ぼう！－」

〈第３学年〉

授業では「意志決定」を学ばせる中で「失敗を予測させること」を通して失敗に対する心の準備をさせ，失敗しても立ち直りやすい心の状態を感じさせることをねらった。昨年度行った意志決定の授業「『もしも，～だったら』を考えよう！」は，全２時間で計画したが，スキル習得の練習に時間を費やし「失敗を予測させること」を深めることができなかった。スキル習得に時間を費やすことになった理由は，選択肢を多く挙げられない様子や安易に一般的に正しいと言われる選択肢のみを挙げる様子が見られたため，教師が各班をまわって，いろいろな選択肢の例について伝える必要があったからである。授業実践を通して次のような改善点がみつかった。

９　本時の指導（１／２時間）
(1) 主　題　「もしも，～だったら」を考えよう
(2) ねらい
○複数の選択肢を挙げることができる。（スキル習得）
○意志決定が及ぼす影響について挙げることができる。（スキル習得）
○事例に対して，意志決定ができる。（思考・表現）
(3) 展　開

学習活動(形態)	時間	○教師の働きかけ・予想される生徒の反応	○指導の工夫◇評価(方法)
1　意志決定の手順や影響されるものについて確認する。（一斉）	5	○意志決定について振り返ろう。 ・生活の中で何度も無意識にしている。 ・選択肢がたくさんあった方がよい。 ・影響されるものがある。 ・問題を明らかにする。	○思い出しやすいように，前時に使用したものを黒板に貼っておく。
2　意志決定を練習する。			
(1)　複数の選択肢を考える。（小集団）	10	○事例を挙げ，よりよい意志決定をするために重要な「複数の選択肢」を考えよう。 ・a さんとの約束を優先する。 ・b さんとの約束を優先する。 ・時間をずらして両方の約束を守る。	○よくある事例を出し，みんながイメージできやすいようにする。 ○保護者又は親戚も登場させ，その影響も考えさせる。（A） ○残り５分は，他の班の選択肢を見て，自分の班に取り入れてもよいことにする。（B） ◇複数の選択肢を見つけることができる。（模造紙）
(2)　直感で，行動選択をする。（個人）	5	○自分だったら，どうするか直感で考えよう。 ・a さんとの約束を優先する。 ・両方，何とかする。	○直感で選択した行動にシールを貼り，最後に意志決定した選択肢と比較できやすいようにする。（C）
(3)　行動選択した結果について考える。（小集団）	20	「もしも，～だったら」を考えよう！ ○選択した行動は，その後，どのようなことに影響を及ぼすか考えて見よう。 ・b さんとの仲は悪くなる。 ・c，d，e さんとの関係も微妙になる。 ○３つ先まで，予測しよう。 ・２つ目の選択で，うまくいかないな。 ・３つ目まで，うまくいったぞ。	○考えやすくするために，二人が二つずつ選択肢を選び，予測させる。 ○本当によい選択なのか考えさせるために，３つ先まで予測させる。 ◇意志決定が及ぼす影響について考えることができる。（模造紙への記述・観察）
3　いじめの事例で意志決定をする。（個人）	10	○悩んでいる人へのアドバイスをしてあげよう。 ・傍観者の立場で，どのような意志決定がよいのかな。 ・手順に沿って考えてみよう。	○自分で意志決定させることによって，意志決定した事柄に責任をもつことを確認する。（D） ◇一人で，意志決定ができる。（ワークシート）
授業研究の視点	○指導の工夫（A～D）は，ねらいを達成させる手段として効果的であったか。 ○意志決定についての学習を体験的に実施させたことは，いじめ防止につながったか。		

○授業者は，正しい選択肢のみを求めてはなかったが，選択肢を挙げるコツがわかってなく，正しい選択肢を書こうとする生徒が多かった。
→改善A

○生徒の生活経験が少ないのか，選択肢を多数あげられない生徒が多かった。**→改善A**

○真剣に考えるほど，事例の細部の様子や，人間関係を確かめたいと思う生徒が多く，事例の背景の共通意識が図られにくかった。
→改善B

○意志決定が及ぼす影響について，多くのイメージをもつことができなかった。**→改善C**

○意志決定したことに責任をもたなければならないことを感じさせられなかった。
→改善D

「改善A」について

事例を挙げ，より良い問題解決をするには，複数の解決案（選択肢）からより良い案を１つ選ぶことであることを説明した。ワークシートで（資料８）を使い，グループでも共同の学びの場を設定したが，複数の解決案を出すことができなかった。

改善策として，次時には，グループの解決案をすべてカード（資料９）にし，一人一人に配布した。個人が多くの選択肢に触れ，その中から１つ選択肢を選ぶ練習ができた。

「改善B」について

生徒たちは，教員が用意した読物を各自で読み，情景を頭の中で描き，選択肢を数多く出す作業をした。選択肢を考える際，読物に書かれていない人と人の関係や、時間と出来事の関係，過去の出来事など，大人は気にならなかった細かなことが気になるようであった。その読物の登場人物についてクラス全員が共通理解できなかったため，選択肢を挙げにくそうであった。

改善策として，授業の中で，最初に行う「最近自分が行った意志決定」をいくつか挙げさせ，挙げられたものの中から，グループ内で，最も重要な意志決定だと思うものを１つ選ばせた（資料10）。自分たちが選んだ事例について，選択肢を挙げていくようにしたことで，わからない情景があっても生徒同士で確認できた。情景があやふやにならず，しっかり情景をイメージし共有できたことで，共同の学びにもつながった。

「改善C」について

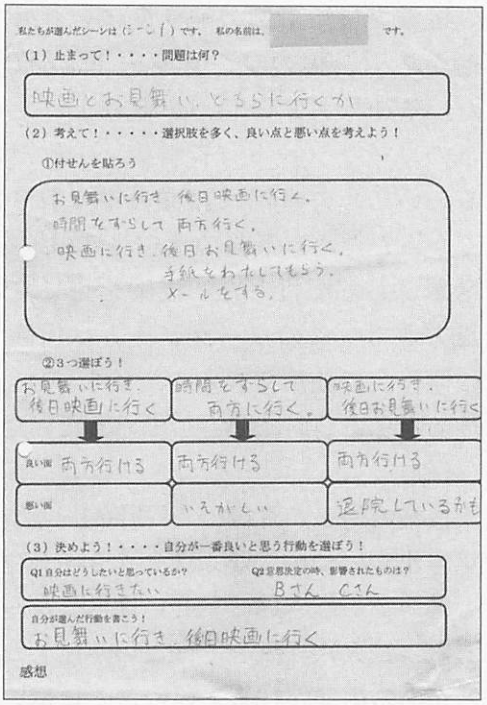
選択肢を複数挙げることができない生徒が多かったため，意志決定が及ぼす影響についてもイメージできる生徒は少なかったと考察した。

改善策として，いろいろな場面設定のもとで意志決定が及ぼす影響について学ぶことができるように，模造紙を使って工夫した。班別のテーマのもと，選択肢やよい面悪い面などをまとめた模造紙を使い，班同士で紹介し合い，多くのイメージをもたせることができた。（資料11）

「改善D」について

自分が行った意志決定が他の人に影響してしまうことについては，生徒のイメージ力不足と学習時間の不足で十分に考えさせることができなかった。

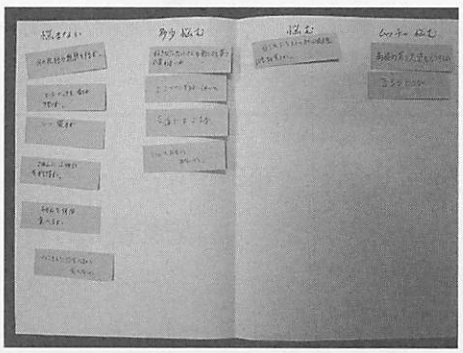
改善策として，友人関係のもめごとの事例を宿題用のワークシート（資料12）に取り入れ，自分が意志決定したことがいじめに繋がってしまったことを感じさせ，責任をもつことを学ばせた。



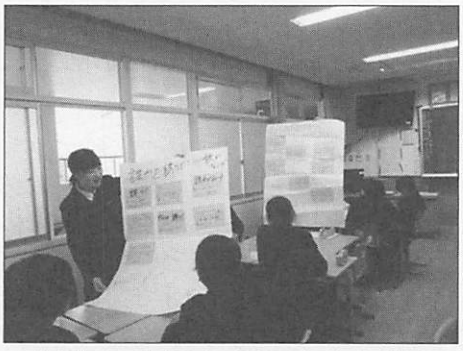
資料８　ワークシート



資料９　各班から出た選択肢のカード

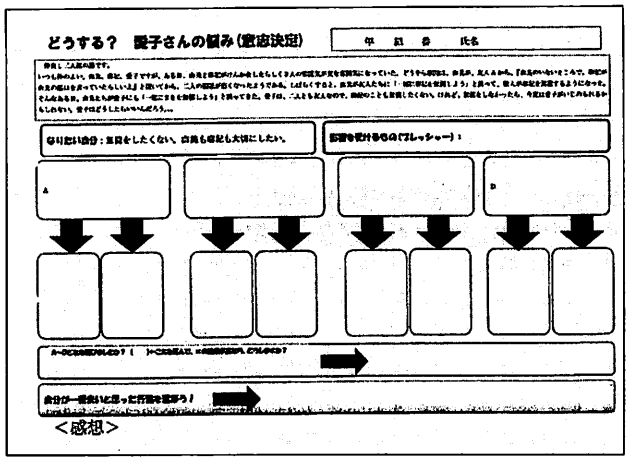


資料10　重要度別の生徒の意志決定



資料11　班同士で発表しあう様子

授業では，事例の難易度に合わせて初級編から上級編のワークシートを4枚作成した。そのうち，いじめを取り上げたものはこのワークシート（資料12）１枚だけである。いじめの事例は,授業の中で取り扱いにくかったため，最後の意志決定の授業後に，宿題として配付した。授業を見てくださった方から「このワークシートは保護者向けの研修会で使用できるのではないか。」と今後の指導について助言していただいた。

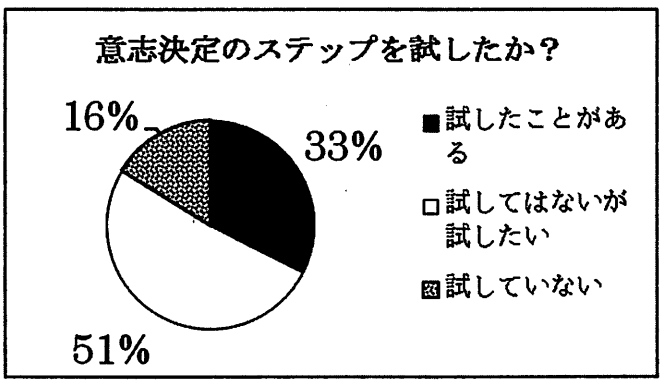

どうする？　愛子さんの悩み（意志決定）

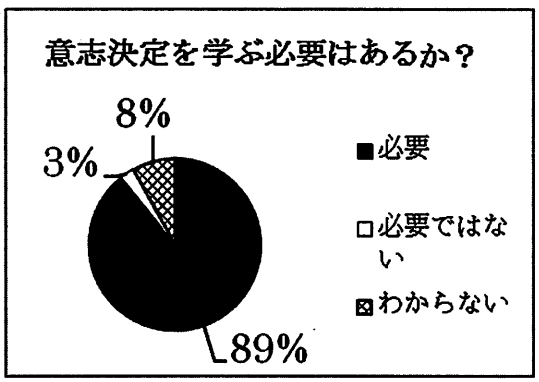
<感想>

資料12　ワークシート

〈評価〉

授業の約１か月後に，「質問１：意志決定のステップを試したことがありますか？」「質問２：意志決定について学ぶことをどう感じていますか？（必要か否か，いつ学ぶべきかなどなんでも書いてください。）」というアンケートを無記名式で37人に実施した。結果は，「試したことがある（12人）」「試してはないが試したい（19人）」「試していない（６人）」であった。試したことがある生徒が12人もいたことに驚いた。質問２の自由記述にも「学ぶ必要がある（33人）」「必要ではない（１人）」「わからない（３人）」とあり，必要だと感じている生徒が多かった。また，いつ学ぶべきかについては，「今」と答えた生徒が多かったが，「中学１年」，「思春期頃」，「卒業までに」，「今では遅いので小学校高学年で」，「大人になる前に」と答えた生徒もいた。





次に挙げた感想のように，意志決定を学ぶことを必要だと感じている生徒が多かった。よって，意志決定については，高等学校科目「保健」で学ぶ内容ではあるが，中学校の段階でも学ぶべき内容だと考える。レジリエンスについては、今回は評価していない。今後，評価方法を検討していきたい。

〈授業後の感想の抜粋（学ぶ必要があると感じた理由）〉

○社会に出ていく準備が必要だから。
○これからすることを判断するために。
○今，学べてよかった。
○意志決定はよくするので，役に立ちました。
○人格の基礎をつくる中学生時期に必要。大切。
○親元離れて一人暮らしをするときに，とても必要。
○受験の時，決めることがたくさんあるので，このことを学ぶことは必要。
○これからの時期，自分で選択しなければいけないことがたくさんあるので知れてよかった。
○中学校，高校で学ぶと助かる。
○将来すぐに役立つ。
○進路のことを考える今が必要。
○今後の生活に役立つ。
○自分の身を守るためにも必要。

3　まとめ

自尊心は,先行研究（Robinsら，2002）では，一生のうち，９歳から18歳まで自尊心が低下し，その後，高まっていくという結果が得られている。よって，思春期に自尊心が低下することは自然なことだと言える。しかし，国内外の先行研究で，思春期の自尊心が低い子どもは，生活習慣の確立ができなかったり，喫煙等の不健康な行動をとったりする傾向があるだけでなく，うつ症状，いじめとの関わりも強くなる傾向があると指摘されている。本研究では，自尊心の高まりは，自尊感情の醸成によって変わってくると考えている。自尊心はすぐには高まらないが，自尊感情の醸成を機会あるごとに試み，低くなっている自尊心を今以上に低下させない取組が，学校や家庭で必要である。そのために，今後も，３つの感覚を高める取組の案や実践例について，提供していきたい。

本研究は，「いじめ」を扱っているため，生徒たちが自己を開き学び合いやすくする工夫が大切であった。そのために，いじめの言動を挙げいじめの原因追及をさせるのではなく，「人間の行動と思考，心理」が影響し合っていることやいじめを集団心理の不思議さとして捉えさせることで，いじめを行う個人の人格の追及はさせないようにした。また，私たちは「人間の行動や思考，心理」に何気なく流される存在であることにを理解させることで，生徒の探究心を揺さぶることができ、人間の心理や思考の癖に振り回されない方法について自由な発想が生まれ，問題解決やスキルの習得に迫ることができた。この「揺さぶる工夫」は、生徒たちが自己を開き学び合うために有効だったが，生徒に合った題材の選択や題材をどう扱うかが大変難しく、今後の課題である。

いじめ防止教育全体計画を実施して感じたことは，「大人から発信される大人が考えるいじめ」ではなく,「子どもから発信して子どもが考えるいじめ」を社会に伝えようというスタンスをとった時，生徒の反応がいつもと違ったように感じた。子どもから発信できるようになるためには，自尊心や愛校心の高まりが不可欠である。愛校心を育てるには，「生徒のワクワク感」「学校の自慢できるもの」「自分たちでつくるもの（失敗OK)」という意識が必要であり，そうした時間を設けたい。また，授業では，生徒は，小学校で学んだことと今の「何となく感じている違和感」との間で戸惑っていることがある。自分のこと，人のこと，関係性などいろいろな事を小学校でも学んでいるが，中学校においても少し成長した中学生時期に合った「捉え直し」を学校教育の中で行う必要がある。

第３章　おわりに

今の子どもたちには，心の能力を育成することは必要であり大切である。昨年度の研究では，私たちが生徒に実施したいろいろなスキル学習は，生徒は必要と思っているのかというご指摘を受けた。マネジメントをする際、いろいろなニーズやニーズの深さを考える必要がある。ニーズには，生徒のニーズがあり，他にもやらないといけないニーズ（納得させてやらせるニーズ）もある。しかし,生徒は生徒自身のニーズをもって学ぶことでより学習の成果が出る。研究(その１）では，クラス会議を活用し生徒のニーズを引き出し，スキル学習につなげ成果が見られつつある。研究（その２）では，教師側のやらせるニーズとしてスキル学習を取り入れた。結果としては，生徒自身がスキル学習の必要性を感じていることがわかった。スキル学習を行うにあたって，私たちがどのような働きかけや仕掛けを作って，生徒にスキル学習の必要性を感じさせるかが大切である。今後も，私たちが生徒にとって必要だと考えるスキル学習が生徒自身のニーズになるように「働きかけや仕掛けづくり」を工夫したい。

引用文献

梶田叡一（2013）「いじめの理解を深め、取り組みの一層の強化を！心理学の専門家が『いじめ問題』解説します　教職員は、子どもの兆候を見逃さない努力が求められます」　健　日本学校保健研修社

勝間理沙・津田麻美・山崎勝之（2011）「学校におけるいじめ予防を目的としたユニバーサル予防教育　―教育目標の構成とそのエビデンス―」　鳴門教育大学研究紀要第26巻

松下真美子（2013）「思春期の自尊心の発達を支えるための取り組み　―３年間を通じた調査と実践に基づいて―」　日本教育大学協会養護教諭部会全国国立大学附属学校連盟養護教諭部会研究収録48

川畑徹朗（2013）「セルフエスティーム形成教育の理論的基礎」　第22回JKYBライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書

川畑徹朗・菱田一哉（2013）「いじめ防止対策――次予防に焦点を当てて―」第22回JKYBライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書

参考文献

山崎勝之編著（2000）「心の健康教育　子どもを守り、学校を立て直す」　星和書店

八並光俊（2008）「いじめ問題の解決に向けて」　教育時報10月号

菱田一哉・宋　昇勲（2011）「いじめ防止　―いじめとライフスキルとの関係についての調査結果より―」　第20回JKYB健康教育ワークショップ報告書

川畑徹朗（2012）「しなやかに生きる心の能力を育てるライフスキル教育」　学校保健研究Vol.54

ドナ・クロス（2012）「ヘルスプロモーティンブスクールの考え方に基づいたいじめ低減対策」　学校保健研究Vol.54

島井哲志「困難に立ち向かう心をはぐくむ―ポジティブ心理学から―」　学校保健研究Vol.54

文部科学省（2009）高等学校学習指導要領解説　保健体育編

杉田洋（2014）第43回全日本中学校特別活動研究大会愛媛大会　講演「子を育て、より良い集団をつくる特別活動：楽しく豊かな学校生活の実現と汎用的能力の育成を目指して」

畑　功（2014）第27回愛媛県学校保健会保健主事研修会　講演「今求められる保健主事のマネジメント能力」