行く河

教科領域研究テーマ
【自分らしく生き抜く力の育成】



行く河

自分らしく生き抜く力の育成

ー ライフスキルを習得し活用するための学習プログラムの研究 ー

実　践　者　濵田眞基子
愛媛大学研究パートナー　富田　英司

第１章　はじめに

現在，少子化や地域の連帯感の希薄さ，遊びの変化などが影響して，人間関係が希薄になり，お互いを支え合い，認め合い，そして，生かし合うことができない子が多くなっている。学校でも，友だちとうまく関わることができず，トラブルを起こす場面を見かけることも多い。神戸大学大学院の川畑徹朗教授は，子どもたちの様々な問題行動の背景には，共通して「自尊感情の低さ」があると述べている。

自尊感情とは「自分を大切に思う心」のことを表す。「自分のことが好き！」「自分にも何かできそうだ！」と，子どもたちが思えるようにするための具体的な手立ての一つが「ライフスキル教育」である。高い自尊感情を含むライフスキルを身に付けることによって，自分らしくよりよい人生を歩んでいく可能性が高くなる。WHOは，1994年に各国の学校の教育課程にライフスキルの修得を導入することを提案している。WHO精神保健部局ライフスキルプロジェクトは，「ライフスキルとは日常生活で生じる様々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心理社会能力である」と定義している。つまり，「ライフスキル」とは，持続可能な社会を支える資質・能力を支えるものとして，誰もが学習し，経験し，練習することで自分の力にでき，どんな問題の解決にも役立つ基礎的な力と言える。

WHOが掲げるライフスキルの10項目（Life Skills Education in Schools より）
①意志決定スキル　②問題解決スキル　③創造的思考　④批判的思考　⑤コミュニケーションスキル
⑥対人関係スキル　⑦自己認知　⑧共感的理解　⑨情動に対処するスキル　⑩ストレスに対処するスキル

第２章　研究の実際

１　研究テーマ設定の理由

「平成29年度全国学力・学習状況調査」において，本校では，「朝食を毎日食べている」といった基本的な生活習慣に関するものを始め，ほとんどの問いに肯定的な回答が見られた。しかし，「自分には，よいところがあると思いますか」という問いに約20%，「学級会などの話合い活動で，自分とは異なる意見や少数意見のよさを生かしたり，折り合いをつけたりして話し合い，意見をまとめていますか」という問いに約30%，そして，「いじめはどんな理由があってもいけないことだと思いますか」という問いに約８％の生徒が，否定的な回答を行っている。

これらの要因の一つに，仲間からの受容の低さや自尊感情の低さの問題が背景にあると考えられる。望ましい人間関係を築き，維持していくためにも，自尊心を維持し他者に敬意を払う態度を形成し，他者から受容されるよう支援するライフスキル教育が，自分らしく，よりよく生き抜く上で最も重要であると考え，本研究テーマを設定した。

本校では，ライフスキルを「心の能力」として捉えている。「心の能力」とは，自他を見つめる，自分を認める（好きになる），意志決定する，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のことである。友だちと関わり合い，話し合い，体験する活動を重ねることで，一人一人が自分らしさや友だちらしさを認め合えるようになる。そこで，日頃の課題から見ると，本校の生徒にとって，「行動する前によく考えてから見通しを持つ」，また「何かあったときの対処の仕方を身に付ける」の二点を身に付けることが，よりよい人間関係を作ることにつながると考えた。

２　研究の内容及び方法

(I)「きょうどう」の精神を発揮する学び合いの充実

解決すべき課題の発見，学習による知識の習得，話合いを通じた思考や表現の深化，感情交流，問題解決という学習過程を経た学習展開の工夫をする。思春期における人間関係の中で重要な位置を占める友人との関わり合いの中で，対人関係スキルを育てるとともに，学級の友人に互いに承認や支持を行える関係になることで自尊感情を醸成する。

(II)　資質・能力が育つ評価の工夫

３学年全体にほぼ同じ授業内容を実践し，授業の効果を教師と生徒がそれぞれどのように認識しているかを検討する。また，ライフスキルについての学びが，その後の人間形成や対人関係の在り方や社会現象の理解など，生きていく上で必要な能力として働くものになるよう，自分の特性や言動の変化を客観的に見つめさせる。

３　研究の実際

(1)　授業の実際

ア　単元目標

○自他の個性を尊重し，自分らしさを大切にした生き方を考える。
○よりよい人間関係を作るための課題を解決するスキルを身に付ける。

〔本質的な問い〕

どうすれば，自分らしくよりよい生き方をすることができるか。

〔永続的な理解〕

自分らしくよりよい生き方をするためには，自分を大切にして問題解決をしていくとともに，社会とよりよく関わることが大切である。また，適切な意志決定や行動選択をする力，コミュニケーション能力，ストレス対処能力などのライフスキルを身に付けることが，直面する日常の問題を解決することにつながる。さらに，情報を適切に取捨選択し，分析，反証を通して理解を深めそれに振り回されない姿勢を身に付けることで，自分らしくよりよい生き方ができる。

イ　単元計画（１年８時間　２・３年７時間）

	１年生	２年生	３年生
第１時	「中学生の心と体」に関するマインドマップを作ろう	仲間の影響や仲間との関係について考えよう	仲間の影響や仲間との関係について考えよう
第２時	仲間の影響や仲間との関係について考えよう	上手に話を聴こう	上手に話を聴こう
第３時	自分の気持ちをうまく伝えよう(1)	自分の気持ちをうまく伝えよう(1)	自分の気持ちをうまく伝えよう(1)
第４時	自分の気持ちをうまく伝えよう(2)	自分の気持ちをうまく伝えよう(2)	自分の気持ちをうまく伝えよう(2)
第５時	上手に話を聴こう	うまくストレスに対処しよう	うまくストレスに対処しよう
第６時	うまくストレスに対処しよう	よりよい決定をしよう(1)	よりよい決定をしよう(1)
第７時	よりよい決定をしよう(1)	よりよい決定をしよう(2)	よりよい決定をしよう(2)
第８時	よりよい決定をしよう(2)		

自尊感情の形成に焦点を当てているJKYBライフスキル教育プログラムを参考に，本校の生徒に必要とされるライフスキル学習を職員で検討して設定した。学習内容は全学年ほぼ同じであるが，２・３年生については，昨年度「『中学生の心と体』に関するマインドマップを作ろう」の授業を行ったため，１年生のみの実施とした。また，授業は学級担任が行った。

ウ　単元における指導と評価の工夫

(I)　「きょうどう」の精神を発揮する学び合いの充実

小集団学習では，ブレインストーミングやＫＪ法を用いて一人一人の発言が尊重されることを保証し自由に発言できる機会を設定した。その際，個々の多様な知識・経験・考えが引き出され可視化されるよう，付箋紙や短冊を用いた。そして，付箋紙や短冊等でカード化された多くの意見・アイデアを論理的に整理してグループ化することで，問題解決の道筋を明らかにさせた。

(II)　資質・能力が育つ評価の工夫

習得した知識・スキルを日常生活で有効に活用し，実生活や実社会でよりよい人間関係を作ることにつながるよう，多面的・多角的に考えることができる課題設定の工夫を行い，振り返りでそのよさを実感させた。また，日常生活のどんな場面で生かせたか，または，生かせそうかということについて，教師や生徒それぞれへの聞き取りやワークシートの記述を行い評価した。

エ　第６・７時の授業の実際（６・７／７時間）

①　主題名　よりよい決定をしよう

②　ねらい

○意志決定が集団の影響を受けやすいことや，集団の影響を受ける理由に気付く。

○意志決定の基本ステップを理解する。

○友人関係に伴うトラブルの場面において，既習の話す・聴くスキルを生かしてよりよい話合いや意志決定を行う。

③　展　開

学習活動（形態）	○教師の働きかけ　・生徒の反応	○指導の工夫　◇評価
1　「意志決定」した時の考えを振り返る。 （小集団） →（全体）	○昨日を振り返り，どのようなことを意志決定したかグループでブレインストーミングしよう。  ・朝勉強するか夜勉強するか考えて，朝勉強した。	○毎日の生活の中で多くの意志決定をしていることに気付かせるために，ブレインストーミングを行った。
2　意志決定の基本ステップについて知る。 （一斉）	学習課題①：意志決定の基本ステップを学ぼう。 ・何かを決めるとき，何も考えずに決めていたことが多い。	○重要な選択肢を見落とさないようにするために，それぞれのメリットやデメリットを考えさせた。
3　中学校に入って下した意志決定について話し合う。 （個人） →（小集団）	・部活を決めるときにレギュラーになれるか悩んで決めた。 ・駅伝部に入ろうか悩んだが，受験勉強を優先して今年はやめた。  ・意志決定ステップを使うことはできてなかった。	○意志決定スキルを習得する意義を理解させるために，考えたことや悩んだことなど共有させるとともに，決めた後，どんな気持ちや結果になったかを話させた。
4　「こんな時，あなたはどんな意志決定をする？」を行い，「意志決定」した自分の考えを発表し合う。	学習課題②：意志決定をしよう。 ○ワーク「休日に仲のよい友達３人と遊ぶ約束をした後，尊敬する先輩に『どうしても見たい映画があるから一緒に行かない？』と誘われた。さて，	○迷っていることを順序立てて考えさせるために，「意志決定の基本ステップ」を活用させた。 **○意志決定には自分の責任が**

（個人） →（小集団）	あなたは……？」 ・先輩と一緒に出かける機会はもうないかもしれないので，友達は断る。 ・先に友達と約束したから，友達と行く。先輩のことも気になるけれど。 ・両方とも断る。それが一番自分がすっきりする。	**伴うことを理解させるために，自分で考えた選択肢の予想されるメリットやデメリットについて根拠を示して伝え合わせた。**
5　グループで話し合ったことを発表する。 （全体）	・どちらかを選ぶのではなく，みんなで一緒に行くと一番よいという意見に反対です。みんながぎくしゃくする。間に入った自分もしんどい。 ・先に友達と約束しているのになぜ先輩を選ぶのか？優先順位を考えるべきだと思う。	**○事実と自分の気持ちを区別して表現するために，ロールプレイ時，必要に応じてDESC法（Ｉメッセージ）を使わせた。**
6　活動を振り返る。 （個人） →（一斉）	・自分が得をするか，損をするかばかりを考えていると，決してよい方向には向かないと思います。 ・班で話し合うと，男女で意見が異なる事例があるのが分かった。 ・これから進路決定する場面でも活用できる。	**○自分の考えを明確に発言させるために，意志表示カードを掲げて発表させた。** ◇意志決定の基本ステップを理解し，よりよい意志決定ができる。（ワークシート）

(2)　生徒の学びの実際と考察

(I)　「きょうどう」の精神を発揮する学び合いの充実

小集団での話合いを多く取り入れたことで，課題を自分事として捉えたり，既有の知識・理解，経験等をもとに解決の見通しを立てたりすることができた。日頃話し合う機会がなかった日常生活に関する課題について気軽に共有できる場を設けたことで，一人一人のよさにつながる持ち味を発揮し合うことができていた。また，振り返りシートの記述（**資料３**）にあるように，意見を相互に発信し合うことで，新たな課題を発見したり自他を理解し認め合ったりすることにつながったと考える。自分の意見が学級の友人に承認され，その中で自分の意見を伝えることができたという感覚を得ることで，後の話合いの様子や記述に自尊感情の高まりが見られた。

(II)　資質・能力が育つ評価の工夫

生徒の授業後の学びの意識の高まりと言動の変化について調査した。生徒の言動については，自分自身の特性を理解し，習得したスキルが行動に結びつく姿が見られるようになった。各授業の振り返りを通して自分自身を客観的に見つめ，よりよい人間関係を作ることの大切さを理解している生徒が増えてきたものと思われる。

ア　アンケートの結果と教師の反応

各学年の教師と生徒に，授業後の学びの意識の高まりについて調査した。調査は，「１（生徒は）学ぶことはほとんどなかった」から「５（生徒は）非常に学ぶことがあった」とする五件法で行った。全ての学年，ほとんどの授業において平均4.0を上回り，肯定的な回答が得られた。授業では，ほとんどの生徒が興味や関心を持って取り組み，学んでいることがどう役立つのかを考えながら学ぶ様子が見られたが，学級担任からは授業内容に対して新たな要望や学習過程の改善案が出た（**資料１**）。学級担任の「行く河」の授業への意識の高まりと期待が感じられた。

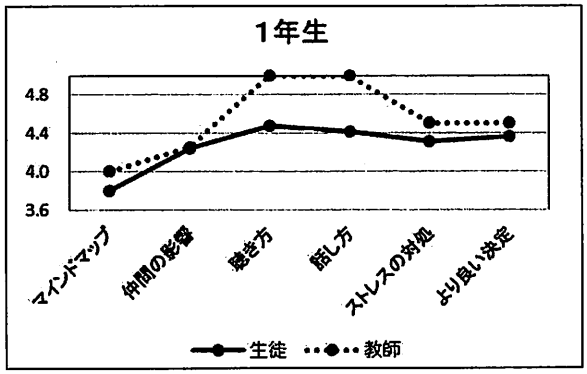


図１　授業後の学びの意識（１年生）

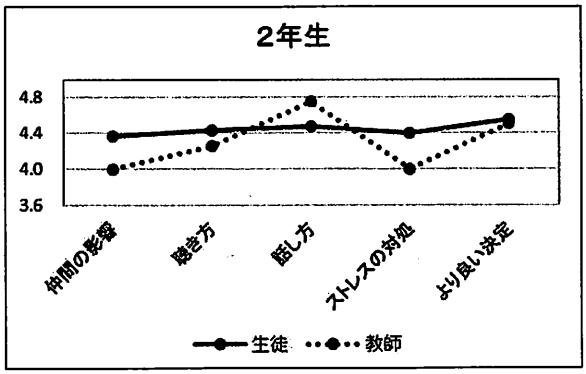


図２　授業後の学びの意識（２年生）

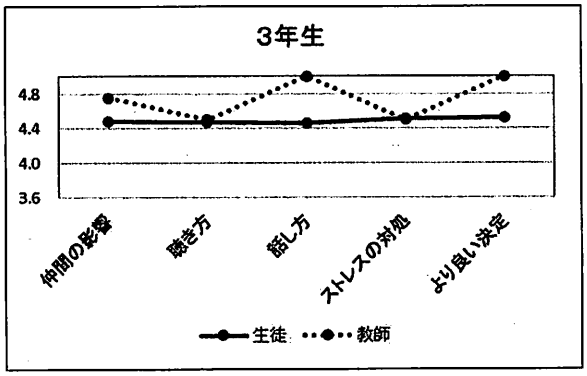


図３　授業後の学びの意識（３年生）

１年生（**図１**）では，ほとんどの授業において教師と生徒の得点は共に4.0を上回ったが，特に，聴き方と話し方スキル習得の授業において，教師による得点は5.0であった。１年生が入学して以来，学級担任が日頃からコミュニケーションスキルの習得を大切にした指導をしてきたことが反映されていると考える。

２年生（**図２**）では，全ての授業において教師の得点は4.0，生徒の得点は4.4を上回った。教師の記述の中に，生徒がスキルを活用できるようにするためには，自分自身がライフスキル教育の意義と学習過程をもっと理解する必要があると言及しているものもあり，研修体制の工夫の必要性を感じた。教師の学びの意識で一番高かったのは，話し方スキルの授業であった。相手の感情を考えない言葉使いや話し方による人間関係のトラブルの事案への対処が要因の一つだと考える。また，教師の記述から，意志決定の授業を通して，それぞれの選択肢による自分や他人への影響をじっくり時間をとって考えさせることが必要であることも分かった。

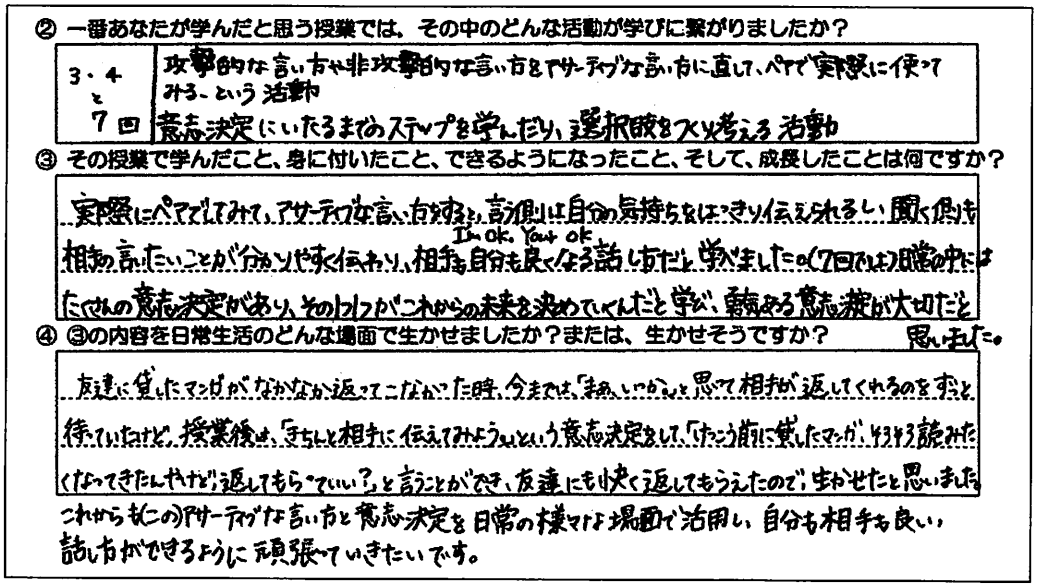
３年生（**図３**）では，全て授業において教師と生徒共にが4.5を上回る結果であった。特に，教師の話し方スキルと意志決定スキルの得点は5.0であり，生徒が人間関係上の悩みを軽減したり，適切な進路選択について考えたりするのにそれらのスキルが有効であると考えた結果であると考える。生徒が話し合う過程で，独りよがりではない見方・考え方ができるようにするためのそれぞれの学級担任の指導の工夫が見られた。

資料１　教師の全授業後の自由記述

１年生	○（コミュニケーションスキル習得の）意義を生徒が改めて理解し，問答ゲームや朝礼・終礼で学んだスキルが生かされている。 ○LINEやSNSによるトラブルがあることがマインドマップから明らかになったので，ネット社会の危険性やトラブル回避を学ぶ授業内容があればよい。 ○話合いの過程で，互いの意見をよく聞き合い尊重し合う様子を見て，内容の深まりが感じられた。
２年生	○アサーティブな言い方を指導することで，事実と感情を分けて話すことができるようになりつつある。 ○自分自身がライフスキルやその指導方法についてもっと理解を深める必要がある。 ○意志決定スキルを使ってよりよい選択ができるよう意見を出し合っていたが，めんどうになったらどの選択肢も投げ出してしまう傾向もあることが分かった。
３年生	○生徒は，価値観の多様性に気付くとともに，その多様性を集団として生かしていきたいという思いを持つことができた。 ○聴くスキルは，普段の授業のペア学習や問答ゲームで活用されている。 ○アサーティブな言い方で友人関係のトラブル回避に対応したり，高校入試面接の練習に臨んだりする姿が見られた。

イ　生徒の知識と行動の変化に関する成果

教師と生徒の記述（**資料１・２・３**）や日常生活の観察から，数回の授業実践であったにも関わらず，学習したスキルは実生活で有用であることを確認するとともに，そのスキルの実際の使い方を理解し練習することで，自信を持って日常生活で実際に使おうとしている生徒が多く見られた。また，友人との話合いの過程で「自分らしくていいんだ」「自分は一人じゃなくてみんなと関わって生きているんだ」ということを実感し，自分を大切な存在だと思えるようになり，友だちや周囲の人を尊重できるようになってきた生徒もいた。その反面，知識の習得にとどまっている生徒もいたため，他者の効果的な行動を見るなどして自己効力感を高める振り返りの工夫をすることが必要だと考える。


② 一番あなたが学んだと思う授業では，その中のどんな活動が学びに繋がりましたか？

3・4と7回　攻撃的な言い方や非攻撃的な言い方をアサーティブな言い方に直して、ペアで実際に使ってみる、という活動
意志決定にいたるまでのステップを学んだり、選択肢を大切に考える活動

③ その授業で学んだこと，身に付いたこと，できるようになったこと，そして，成長したことは何ですか？

実際にペアでやってみて、アサーティブな言い方をすると、自分は自分の気持ちをはっきり伝えられるし、周りの人も相手の言いたいことが分かりやすく伝わり、相手も自分も良くなる話し方だと学びました。(I'm ok. You're ok)
(7回では)日常の中にはたくさんの意志決定があり、その1つ1つがこれからの未来を決めていくんだと学び、責任ある意志決定が大切だと思いました。

④ ③の内容を日常生活のどんな場面で生かせましたか？または，生かせそうですか？

友達に貸したマンガがなかなか返ってこなかった時、今までは「まあいいか」と思って相手が返してくれるのを黙って待っていたけど、授業後は、「きちんと相手に伝えてみよう」という意志決定をして、「この前に貸したマンガ、そろそろ読みたくなってきたんやけど返してもらっていい？」と言うことができ、友達にも快く返してもらえたので、生かせたと思いました。
これから私のアサーティブな言い方と意志決定を日常の様々な場面で活用し、自分も相手も良い話し方ができるように頑張っていきたいです。

資料２　生徒の全授業後の振り返りシート（一部）の実際

友達の話を聞いている時に「そうなんだ」とか「いいな」など言うと同時にうなずけるようになったので，相手に一生懸命聞いていることが伝わりやすくなった。また，問答ゲームでアイコンタクトを照れずにとれるようになったので，相手の感情まで読みとりやすくなったかなと思った。（２年・「聴き方」）
普段の会話を見直しました。特に家族との会話がおろそかになっていたので少し気を付けました。すると，会話の時間が長くなったので，家族と接する時間が増え，よい関係作りにつながったと思います。（３年・「聴き方」）
部活でいろんな技を教える時，攻撃的な言い方ではなくアサーティブな言い方をしたら，相手のストレスもなくきちんと伝えられた。これまできつく言いすぎていたので友達関係がよくなると思う。（１年・「話し方」）
非主張的な人もいることが分かり，そういう人には他に何か言いたいことはないかな？と気を配ることができるようになった。また，家で勉強している時に妹が「あそぼ」と言ってきた時，普段なら「向こうに行って！」と攻撃的に言ってしまっていたけれど，授業を思い出して「今，勉強しているから終わったら一緒に遊んであげるから，向こうで待っといて」と言うことができた。普段は泣いたりすねたりしていた妹が笑顔で「分かった」と言い，傷つけずにすんだ。これからもむきになって攻撃的な言い方にならずにアサーティブな言い方を生かしていきたい。（１年・「話し方」）
誰も嫌な思いをしないような決定をしっかり考えることが大事だと学びました。班で話し合う活動によって，いろいろな立場から考える力が身に付いたと思います。自分の意見も皆が聞いてくれて安心しました。そして，考える視野が広がったと思います。立場が異なる他人同士が関わる決定をする場面で有効に生かしたいです。（３年・「意志決定」）

班の人の意見を聞き，それらのよい点や悪い点についてまとめる活動を通して，他の人の大切さを改めて感じました。また，自分を認め，人にはそれぞれの考え方があるので，否定したりせずにまず認め合うことが大切だと思いました。「行く河」以外の授業での話合いで生かすことができました。（2年・授業全体）
対人関係において大切にすべきことがよく分かった。社会に出てうまく生き抜くための術を学ぶことができた。自分でストレスをコントロールして楽しい生活を送りたい。会話の中にＩメッセージや繰り返しなどを混ぜ込むのはまだとっさにはできないけれど，これから意識してできるようにしたい。（3年・授業全体）

資料3　振り返りシートの記述

4　成果と課題

○　問答ゲーム，各教科での話合いの場面，部活動，家族との関わりなど，日常生活において自己の生き方を見つめ直すとともに，課題を見いだして解決策を考えたり，習得したスキルを活用したりする姿が見られるようになってきた。

○　今年度，全学年ほぼ同じ内容の学習プログラムによる授業を行い，全体を通してスキル学習の習得・活用に一定の成果が得られた。今後，特定の必要なスキル学習は毎年実施するなど，学年の実態に応じた授業台本とワークシートを作成することも検討していきたい。

●　今後は，カリキュラムマネジメントの視点で他教科や家庭と連携し，自他の行動変容の承認や支持をするなど追求する場を設定する。日常生活でスキルを活用した体験やその有効性について生徒同士が共有する場を作ったり，教師がフィードバックしたりすることで，スキルの定着と継続的な活用が期待される。

第3章　おわりに

「行く河」で育てる「持続可能な社会を支える資質・能力」として「自分らしく生き抜く力」が身に付くことで，日常生活で抱えている不安やトラブルに対処するとともに，自分を客観的に見つめ直したり相手の気持ちを考えたりする姿が見られた。「行く河」で習得したスキルを活用しながら他教科や日常生活で他者とよりよく関わり合う方法を学び，練習することで，お互いを支え合い，認め合い，そして，生かし合って心の安定化を図るヒントを得た生徒も少なからずいた。実生活で自己効力感を高め，目標行動を達成できたと実感することで，自尊感情を高めることにつながると考える。今後，ライフスキル教育の意義やより効果的な指導法について，教師が体験的に学ぶ研修の機会を設けることで，学習活動の質を高めるとともに，各教科や家庭と連携を図ることを通して，生徒一人一人が自分らしくよりよい人生を送ることに貢献したい。

〈参考文献〉

- 皆川興永（2002）「生きるための学力を新しい学びから創る　ライフスキル・ワークショップ〔エクササイズ14〕」 明治図書
- 川端徹朗（2007）「『未来を拓く心の能力』を育てる　JKYBライフスキル教育プログラム」東山書房
- 川端徹朗（2009）「青少年の危険行動防止とライフスキル教育」学校保健研究 51：3-8
- 川端徹朗（2014）「ライフスキルを育む『思春期の心と体』授業事例集」 東京法令