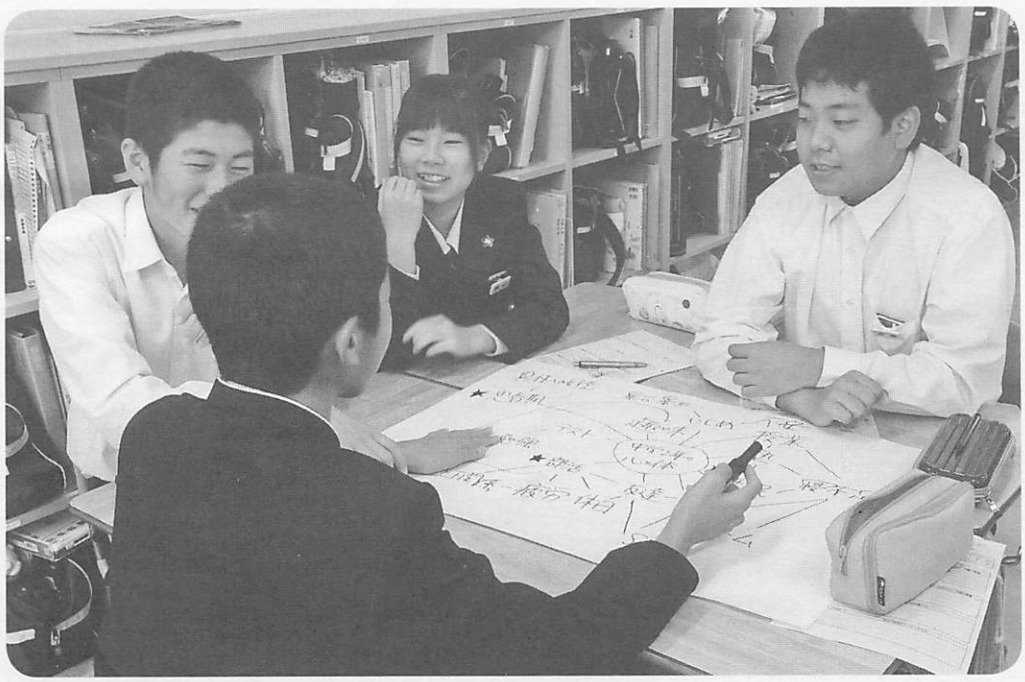
行く河

教科領域研究テーマ
【自分らしく生き抜く力の育成
— 社会で生きていく上で必要なライフスキルを習得し
発揮する学習活動の在り方 —】



自分らしく生き抜く力の育成

― 社会で生きていく上で必要なライフスキルを習得し発揮する学習活動の在り方 ―

実　践　者　冨永　剛志，右近友美子
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どもが多くなっている。学校でも，友だちとうまく関われず，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。

これまでの研究より，行く河で育てる「持続可能な社会を支える資質・能力」としての「自分らしく生き抜く力」の育成を通して，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生徒の姿が見られた。また，習得したスキルを他教科や生活の中で活用していこうとする姿も見られた。今後更に実生活で目標行動を達成できたと実感させることで，自尊感情を高めることにつながると考える。そのためにも，ライフスキル教育に基づいた関わり合い，話し合い，体験活動を重ねることで，他者を受け入れつつ自己表現をしていき，一人一人が自分らしさや友だちらしさを認め合い，持続可能な社会作りを志向して，よりよい生き方を実践していけるようにしたい。

本校では，ライフスキルを，「日常的に起こる様々な問題や要求に対して，より建設的かつ効果的に対処するためのスキル」と位置付けて研究を進めており，現在の附中生のニーズに沿ったライフスキルを身に付けるためのプログラムを開発して，一人一人の自尊感情を高めるための学習活動の研究を行いたい。以上の理由により，本研究テーマを設定した。

第２章　研究の実際

１　研究の内容及び方法

今年度は研究３年間の生徒の育ちを見取るため，３年生での実践を中心に紹介する。

(1)　生徒の実態把握と単元構想

ライフスキルにおけるアンケートを実施し，生徒の関心や課題に応じた指導内容を構想する。

(2)　効果的にスキルを身に付けていく指導の工夫

ブレインストーミングを用いた授業モデルを中心にした指導を行う。

(3)　指導の実際　第３学年　「前向きに生きよう」

(4)　振り返りと学びの実践化の工夫による育ちの見取り

授業終段に学びの振り返りを行うとともに，単元の終わりには持続可能な社会作りに向けてどう行動していけばよいか考える場面を設定する。また，単元の終了後に習得したスキルを日常生活において実践・発揮する活動を設定する。

2　研究の実際

(1)　生徒の実態把握と単元構想

単元の前に，ライフスキルにおける生徒の関心や課題を見取るアンケートを実施した。**表１**はその中でも回答の多かった設問である。

この実態を基に，単元における【本質的な問い】と【永続的な理解】から，生徒の関心や課題に応じたライフスキルが習得できるプログラムを**資料１**のように取り入れた。

表１　ライフスキルにおける本校生徒の関心や課題（主な回答）（実施対象　全校生徒428名）

1　「中学生の心」に関することで，どのようなことを学習したいですか。
○　なぜ，ちょっとしたことが原因で，気分がとても楽しくなったり，落ち込んだりすることがあるのだろう　…ストレス対処スキル
○　なぜ，イライラすることが多くなるのだろう　…ストレス対処スキル
○　なぜ，友だちとの付き合い方が難しくなるのだろう　…対人関係スキル
2　今現在（ここ最近でもかまいません），自分自身が次のようなことで困っていませんか。
○　自分に自信がもてない　…セルフエスティーム形成スキル
○　嫌なことがあったり，ムカムカしたりすることを自分でコントロールすることができず，人に当たったり自分でため込んだりしてしまう。　…ストレス対処スキル
○　自分の気持ちや考えを，相手にうまく伝えられない。　…対人関係スキル

【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には，自分を大切にして問題解決をしていくとともに，他者や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，身近なことから意識して実践していくことが，直面する日常の問題を解決することにつながる。

	1　年　生	2　年　生	3　年　生
1	○「中学生の心と体」に関するマインドマップを作ろう （互いをもっとよく知ろう）　イ	○「２年生の心と体」に関するマインドマップを作ろう ○仲間の影響 （互いをもっとよく知ろう）　イ・オ	
2	○仲間の影響 （互いをもっとよく知ろう）　オ	上手に話を聴こう　オ	上手に話を聴こう　オ
3	上手に話を聴こう　オ	自分の気持ちをうまく伝える　オ	自分の気持ちをうまく伝える　オ
4	自分の気持ちをうまく伝える(1)　オ	誤解を避ける　オ	前向きに生きる　ア・エ
5	自分の気持ちをうまく伝える(2)　オ	不安や怒りに対処する　エ	不安や怒りに対処する　エ
6	より良い決定をする(1)　ウ	より良い決定をする　ウ	より良い決定をする　ウ
7	より良い決定をする(2)　ウ	争いを解決する　ウ・エ・オ	３年間の心の能力の学びを振り返ろう　ア・イ・ウ
ア：セルフエスティーム形成スキル　イ：目標設定スキル ウ：意志決定スキル　エ：ストレス対処スキル　オ：対人関係スキル			

資料１　単元ライフスキルプログラム　※網掛けは昨年度と変更した内容

アンケートの結果から，生徒は特に「ストレス対処スキル」「対人関係スキル」に興味を持っている生徒が多く，「セルフエスティーム」「ストレス対処スキル」「対人関係スキル」について課題としている生徒が多かった。そこで，昨年度の単元計画を一部変更し，ストレスにつながる課題を解決し，自尊感情を高めるプログラム（３年生は「前向きに生きる」）や，困難な場面でもよりよい対人関係を築いていくプログラム（２年生は「誤解を避ける」「争いを解決する」），３年間の学びを振り返り，自尊感情を高めるプログラムを実施した。また，変更しなかったプログラムについても，各学年の発達段階に応じてスキルトレーニングの課題・内容を変更し，より実践的で統合的な学習になるようにした。

(2) 効果的にスキルを身に付けていく指導の工夫

授業の展開モデルとして，JKYBライフスキル教育研究会（代表　川畑徹朗氏）が示しているスキル形成の基本手順とブレインストーミングの進め方を参考に，授業展開モデル（**表２**）を作成し，指導を行った。

表２　授業展開モデル

①　活動の目的を確認する。（獲得したいスキルを明確にする）
②　グループ（３～４人）で，ブレインストーミングの手法を用いながら，スキルについての各自の認識（要素）を，事例に基づいて挙げる。付箋紙を用いて多様な知識や経験，考えを引き出す。 （例：相手の話を「よく聴く」ためには，どんな工夫があるのか，挙げてみよう。）
③　グループで挙げられた意見を整理したり価値付けしたりしてまとめる。
④　全体でグループごとの発表を行い，全体で意見を共有し，評価し合う。
⑤　全体で共有できた意見から，自分が実践できる方法を選択し，意志決定に生かす。グループごとでまとめた意見をもとに場面を設定して実演してみる。（例:自分なりの工夫をして，人の話を「よく聴いて」みよう。）
⑥　意志決定した行動により，どのようなよい効果が生まれるのかを考え話し合う。

(3) 指導の実際　第３学年　「前向きに生きよう」

ア　ねらい

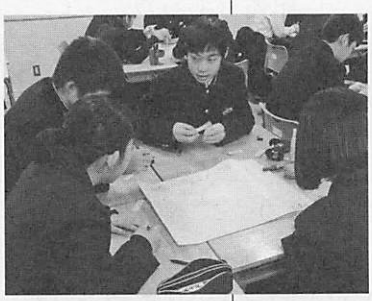
○前向き（積極的）な自己会話と消極的な自己会話の違いや，それによって生じる影響について理解する。（知識）

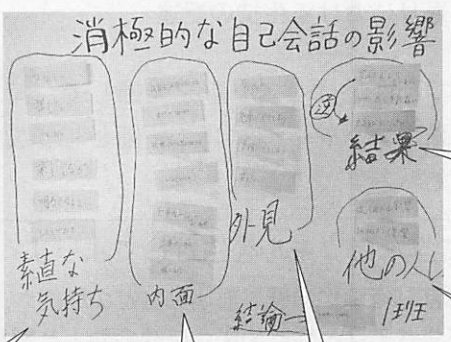
○消極的な自己会話を前向きな自己会話に変えるスキルを身に付ける（スキル）

○日常の場面で冷静に自己会話の視点から前向きな自己会話に変えていこうとする。（態度）

イ　展　開（ブレインストーミングの手法を用いた部分を中心に抜粋）

学習活動（形態）	○教師の働きかけ	○指導の工夫
2　消極的な自己会話の悪影響について知る。 （個人－グループ）	○ワークシートの例や自分の経験から，消極的な自己会話をしているとどんな悪影響があると思ったか，グループで影響について話し合おう。	○ブレインストーミングの手法を用いて，消極的な自己会話が身近な場面で様々に影響することを共有し，悪影響を受けない必要性や，それを変えてみたいという意識を持たせた。
4　消極的な自己会話を前向きな自己会話に変える方法を練習する。 （グループ－個人）	○これまでの経験や，今思っている消極的な自己会話を振り返り，前向きな自己会話に変える方法を用いて変えてみよう。 ＊各グループ代表が発表して，実際に消極的な自己会話をしていた場面や，それに対してどのような前向きな自己会話に変えてみたか発表させる。	○発表の際は，どのような心境の変化を感じたか，感想を聞いた。





思った通りにならない・力が出し切れない…
→結果に表れるな

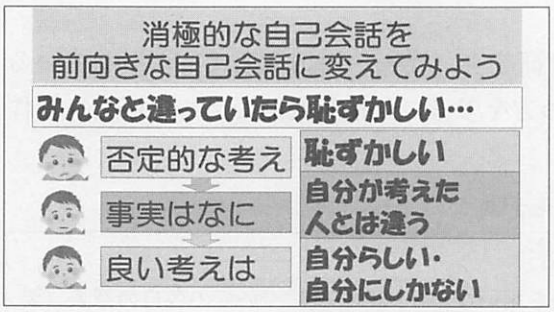
周りの人にも影響…
→他の人にも関わるな

結論：悪循環が生まれる

つらい・苦しい・楽しくならない…
→素直な気持ちだな

自信がなくなる・やる気がなくなる…
→内面に表れるな

ため息・笑えなくなる・表情に出る…
→外見に表れるな





(4) 振り返りと学びの実践化の工夫による育ちの見取り

単元を通して１枚のワークシートに学びの振り返りを書かせることで，生徒が自身の心の成長の跡を振り返って，ライフスキルを身に付けたり発揮したりすることに価値を感じ，成長の事実から自尊感情を育めるようにした。**資料２**は「前向きに生きよう」の振り返りにおける生徒の記述である。

僕は、何かする時にすぐ恐れてやめてしまいがちでした。今日過去の自己会話を振り返ってみると、とても消極的なことに気がつきました。自分が積極的な考え方になることが、周りにも良い影響を与えることが出来ると思うのでこの機会を生かしたいです。

自分に対してネガティブになってしまうことは多々あるけど、一つ一つに落ち込んでしまうよりもポジティブに考えたほうが自分に良い方向に進むと思いました。自分を否定するのではなく、自分に自信を持てるようにしたいです。

前向きに物事を考えることで、自分の自信も持てると思いましたし、またもし上手くいかなかったとしても自分を責めたりしなくなると思いました。自分の良いところを"自分で見つける"ことによって、自分らしさを大切にできると感じました。

資料２　振り返りにおける生徒の記述

授業を通して，自分の消極的な行動や考えやその悪影響について振り返り，スキルを発揮することで積極的な行動や考えに移すことができること，そしてそのスキルを発揮して積極的な自分に自信を持つことができるという記述が多くあった。また，このスキルを今後の生活や進路決定に生かしていきたいという記述もあった。

単元の終わりには，これまで身に付けたスキルを発揮して，持続可能な社会作りに向けてどう行動していけばよいか考える課題をパフォーマンス評価として設定した。**資料３**は，そのパフォーマンス課題と生徒の主な記述である。

行く河で学んだスキルを生かしてよりよく生きよう

みなさんは，これまでさまざまな行事や学習，部活動などの取組や，友達，家族，先生や先輩後輩との関わりを通して，自分らしく生きることやどのように社会や人と関わっていけばよいかを学び，身に付けてきたと思います。

みなさんは，これから予測が困難な社会や生活の中で，様々な立場や意見をもつ人と自らを生かして関わり，今現在も，そして将来もよりよく生きていかなければなりません。

これからの生活をよりよく，そして自分らしく生きるために，<u>自分が実際に行動に移せる必要なスキル</u>は何だと思いますか。また，それはどうしてですか。自分の考えを持ち，その後グループで話し合ってみましょう。

○　STOP・THINK・GOの手順でよりよい意志決定をできるようにするスキルです。理由は，この先は自分で決定することが多くなると思うし，自分で考えや責任をもって判断するということがとても大切になってくると思ったからです。そのためには，この３つが大切だと思います。この３つの手順を考えることで，結果が何でも納得できると思いました。

○　私が最も必要だと思うのは,「自分の気持ちをうまく伝える」ということだと思う。理由は,自分が伝えたいことが相手に伝わらないと自分の持っている力（発想力・創造力）などが生かされないからだ。それを生かすためにも，もっとアサーティブな話し方ができるようにならないとだめだと思う。また，それが生かされた際には「上手に話を聴くこと」がそれ以上に必要になると思うので，両方身に付けることが大切だと思う。
○　消極的な自己会話を前向きに変えるスキルが大事。ネガティブにばかり物事を考えていると，周りにいる人にまでその空気が伝わってしまうから。どんな困難にも前向きに捉えることで，これからの社会はよりよくなっていけるのだと思うから。

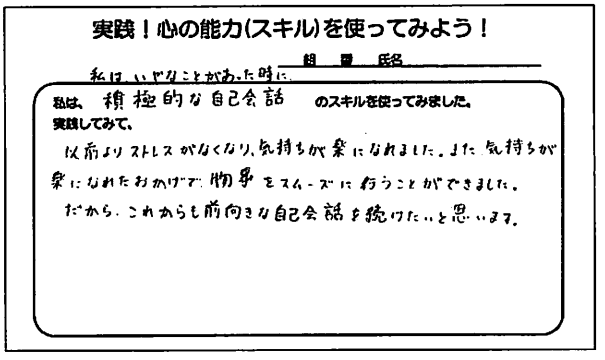
資料３　パフォーマンス課題と生徒の記述

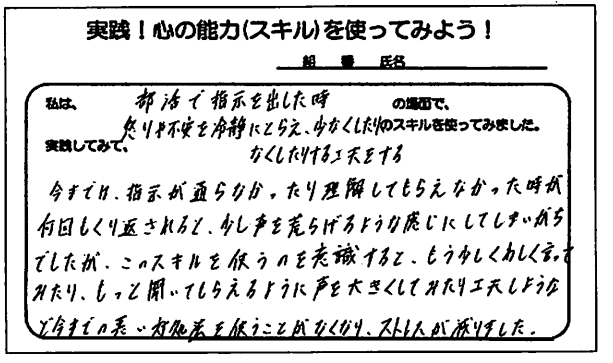
記述には，これまでに学んだスキルを自分の将来像に照らし合わせて発揮していくことや，今の社会の状況を踏まえ，持続可能な社会を作っていくために自分がどうあるべきかを考えるものが多くあった。パフォーマンス課題におけるルーブリックとその結果は**資料４**のとおりである。

評価	記　　述　　語	割　合
A	３年間で学んだスキルから，自分らしく生きるためのスキルを挙げ，その理由を説明することができている。さらに，持続可能な社会を作っていくための自分の在り方を，自分なりの理由を基に述べることができている。	46%
B	３年間で学んだスキルから，自分らしく生きるためのスキルを挙げ，その理由を説明することができている。	41%
C	自分らしく生きるためのスキルを挙げるにとどまり，その理由を説明することができていない。	13%

資料４　パフォーマンス課題におけるルーブリック（３年生151名対象）

単元終了後に，習得したスキルを実践･発揮する活動として，チャレンジウィークを設定した。内容は，１週間の生活の中の場面において，意識してスキルを発揮しよりよく生活する機会をつくり，その行動による心の変化や考えたことをワークシートに自己評価するものである。**資料５**は，ある生徒のワークシートの自己評価である。この他にも，学んだスキルを実際に発揮することの難しさを感じる生徒や，実践したことで気持ちが楽になったり，よりよく問題を解決できたことに自信を持つことができたりする生徒の記述が多かった。


実践！心の能力(スキル)を使ってみよう！
組　番　氏名
私は、いやなことがあった時に
私は、積極的な自己会話　のスキルを使ってみました。
実践してみて、
以前よりストレスがなくなり、気持ちが楽になれました。また気持ちが楽になれたおかげで物事をスムーズに行うことができました。
だから、これからも前向きな自己会話を続けたいと思います。


実践！心の能力(スキル)を使ってみよう！
組　番　氏名
私は、部活で指示を出した時　の場面で、
気りや不安を冷静にとらえ、少なくしたりのスキルを使ってみました。
実践してみて、
なくしたりする工夫をする
今までは、指示が通らなかったり理解してもらえなかった時が何回もくり返されると、少し声を荒らげるような感じにしてしまいがちでしたが、このスキルを使うのを意識すると、もう少しやわらかく言ってみたり、もっと聞いてもらえるように声を大きくしてみたり工夫しようなど今までの悪い対処法を使うことがなくなり、ストレスが減りました。

資料５　チャレンジウィーク実施後の生徒の自己評価

３　考察

以下の記述は，生徒が３年間の行く河の授業を通して学んだことを振り返った感想である。

- 義務教育を終え，言えば義務によりやらされていた「自分」から，やる権利を持ち，やるか，やらないかを自分で判断できる立場になった「自分」を改めて実感しました。しかし，判断は判断でも，自分の中でよりよい判断をするために，１～３年生で学んだストレスの対処，よりよい決定，自分の気持ち，話を聴くなどを生かして，社会の一員となれるよう努力していきたいです。

- 3年間の行く河を通して，人の心や人同士のコミュニケーションは不完全なものだということを学ぶことができました。だからこそ，ポジティブに考え直したり，攻撃的・受け身的にならないよう気をつけたりといった対策が必要なんだと改めて感じました。今回学習したことを生かして，自分も相手も尊重した会話をしていきたいです。
- 前向きに生きることは，今の私に大切だと思いました。どんなに困難があったとしても，自分を見失わず明るく前向きに乗り越える力をつけたいです。また，前向きに困難を乗り越えた先では，自分が成長できると感じました。よく考えると，前向きに考えることは自分にとっていいことばかりでした。これからも，前向きに生きて自分らしい明るい生活をしたいです。

これらの感想や振り返りの記述から，生徒の実態を踏まえた3年間の計画的・継続的なライフスキル教育を実施したことにより，生徒はそれぞれのプログラムでの学びを通して，自分らしく生きるためのスキルの良さを実感し，自分自身，相手との関係，社会に向けた意識を持ちつつ，これからの生活に生かしていこうとすることができたようである。また，パフォーマンス評価の記述や評価（A46%，B41%，C13%）から，3年間の学びを振り返り，持続可能な社会作りを志向した自分の在り方についても考え，実践していこうとする姿が見られた。

4　成果と課題（○は成果，●は課題）

○　生徒の実態や発達段階に応じたライフスキル教育プログラムを計画・実施することは，生徒にライフスキルの必要性とそれを発揮して問題を乗り越える良さを実感させ，自分・相手・社会を意識しながら自分らしく生きようとする態度の育成につながった。

○　単元を通した学びの積み重ねを振り返る活動や，持続可能な社会作りを意識したパフォーマンス課題の設定，チャレンジウィークの実施を行うことで，生徒は学習や実践を通して自分らしく生きるために必要なスキルを発揮する良さを実感し，持続可能な社会作りを志向して実践しようとする態度の育成につながった。

●　研究を通した生徒の変容（課題意識の減少や自尊感情の高まり）について，生徒の記述以外にも事前・事後での変容を客観的に捉える評価を行い，研究成果の検証を深めたい。

第3章　おわりに

この3年間，ライフスキル教育を中心に据えた研究を行ってきた。生徒は，他教科にはない心の能力を育てる視点からの学習に興味を持って積極的に取り組んだ。生活にある様々な問題，トラブルなどを乗り越えていくために，自分の心の中の思いを伝え，他の生徒と気持ちを共有しながら解決にあたることができ，習得したスキルを活用することができた。研究の成果はもとより，授業での生徒の表情や振り返りの記述から，この時期の中学生にとって非常に重要なスキル学習であったことと，生徒の自尊感情の高まりを感じた研究であった。これからも3年間の成果や課題を踏まえ，生徒がこれからの持続可能な社会作りに向けて，さらに自分らしく生きることができるよう，研究に励みたい。

参考文献

JKYBライフスキル教育研究会（代表川畑徹朗）
(2017)「ライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書」ライフスキル教育研究会
(2006)「『心の能力を育てる』ライフスキル教育プログラム」東山書房
(2007)「『実践につながる心の能力を育てる』ライフスキル教育プログラム」東山書房
(2006)「『未来を開く心の能力を育てる』ライフスキル教育プログラム」東山書房