

10	稲 沢	大里東中学校	ががががが 氏名 ○梶川 大輔
----	-----	--------	--------------------

分科会番号	12	分科会名	自治的諸活動と生活指導（中学校）
-------	----	------	------------------

研究題目

「自他を大切にし、自己指導能力を高める生徒の育成」

—生徒指導の各機能を生かし、自己実現を図る取組を通して—

研究要項

1 研究主題設定の理由

めまぐるしく変化する社会で生き抜いていくためには、自分自身を大切にするとともに、仲間と協力し困難を乗り越えていく力を身に付けていくことが求められている。そこで、主体的に問題や課題を発見し、解決に向けて自らの行動を決断し、実行する力である「自己指導能力」に着目した。生徒指導の各機能（自己存在感の感受、共感的な人間関係の育成、自己決定の場の提供、安全・安心な風土の醸成）を生かした活動に取り組み、これらの機能を、授業をはじめとした全ての学校教育の場に作用させることで、生徒の「自己指導能力」を高められるよう研究に取り組むことにした。

目指す生徒像

- ① 自分自身で判断、決定し、行動できる生徒
- ② 自分を大切にするとともに、友達も大切にすることができる生徒

2 研究のねらい

目指す生徒像①について、生徒指導提要には『生徒指導は、（中略）…自己の幸福追求と社会に受け入れられる自己実現を支えることを目的とする』とあり、生徒指導の目的を達成するためには、児童生徒一人一人が、『他者の主体性を尊重しながら、自らの行動を決断し、実行する力』すなわち、「自己指導能力」を身に付けることが重要だと示されている。その自己指導能力を育て、主体的に学習に取り組み、学び続けることのできる生徒の姿を目指したい。

目指す生徒像②について、「自分を大切にすること」を本研究では自他の思いや考えを「受け入れ承認すること」として定義する。自分の思いや考えをもてるようにすることを意図的に仕組み、友達の意見と自分の意見を比較して、自分自身と向き合えるようにする。こうした活動を通して、自分のことを大切にし、さらに友達への理解も深め、大切にすることができる生徒の姿を目指したい。

3 研究の方法

(1) 研究の仮説

仮説①（目指す生徒像①に対して） あるべき姿に向けて行動するために自己を振り返ったり、課題を解決するために自分から進んで考え行動する機会を設けたりすることで、自分自身で判断、決定、行動ができるようになるであろう。

仮説②（目指す生徒像②に対して） 互いに意見を交流する場面の中で、共感的、肯定的な態度でのやりとりや自分の思いを素直に言える場を工夫することで、自分自身と向き合い、友達への理解も深め、自他を大切にすることができる気持ちを育てることができるであろう。

(2) 仮説に迫る手だてと検証方法

手だて（仮説に対して）「学級への所属感の向上」【自己存在感】

理想のクラスに近づけるための具体策を考えたり、考えた活動に取り組んだりすることで、主体的に行動しようとする意識を高める。また、学級のために自ら行動しようとしている生徒の活躍を認める場を設けたり、自分の伝えたいことをきちんと相手に伝えるために、相手を傷つけずに自己主張する会話方法を学んだりすることで、自己存在感の向上を図っていく。

仮説の検証については、次のように行う。

- ・ 実践の事前と事後に意識調査を行い、「自己決定力」「自己存在感」「共感的人間関係」「安全・安心な風土」の4つの項目の学級の平均値と抽出児童の得点の変化を考察し、検証を行う。
- ・ 実践後に手だてに関する意見や感想をまとめ、その内容から生徒一人一人の変容や意識の変化を考察し、検証を行う。
- ・ 実践の事前と事後で学級や抽出生徒の学校生活がどのように変容したかを見取り、考察して検証を行う。

(3) 研究の構想図 (右図)

4 研究の実際

(1) 実態把握

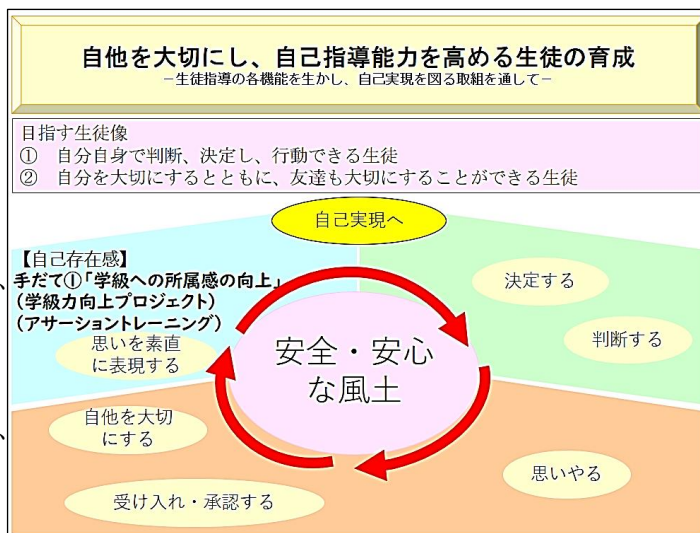
ア 学級全体…対象31名

アンケート結果

自己決定力…2.8 自己存在感…2.8

共感的人間関係…3.4 安全・安心…3.1

- ・ 全校生徒が一つの小学校から進学してくるため、互いの長所や短所を理解し合い、適度な距離感で人間関係を形成できている。
- ・ 小学校の頃から関係性があまり変わらないため、小学生の頃と比べ成長できている生徒たちが、なかなか自分を変えられず、前に出ようとする生徒が少ない。



- ・ 学級の課題について話し合い、解決策を具現化し、実行する。その成果が数値として目に見えるようにすることで生徒一人一人が、自分自身や自分の考えに自信をもつことができるようにする。

イ 抽出生徒A

アンケート結果 自己決定力…3.0 自己存在感…2.0 共感的人間関係…3.5 安全・安心…3.5

- ・ コミュニケーション能力が高く、級友とはもちろん、教員との間でも落ち着いて話をする事ができる。
- ・ 何か考えをもっているが、発言することなく、学級委員たちに任せてしまう。後になってから教師に自分の考えを話しかけにくる。

- ・ 全体の場で発言することに対して抵抗をなくしたい。自分の発言で活動が進むという体験をさせたい。

ウ 抽出生徒B

アンケート結果 自己決定力…2.5 自己存在感…2.5 共感的人間関係…4.0 安全・安心…2.3

- ・ とても優しく、物腰が柔らかな生徒で、学級内で多くの生徒から慕われている。
- ・ 気を遣いすぎる性格で、思っていることがあったとしても、なかなか口に出すことができない。

- ・ 自分の意見を堂々と発表できるようにしたい。他者に自分の発言を受け止めてもらうことで、自分の発言に自信をもてるようになってほしい。

(2) 実践計画

自己指導能力の調査結果から「自他を大切にし、自己指導能力を高める生徒の育成」のために、以下のような実践計画を立てた。

教科	学級活動・朝の活動	学級活動・朝の活動
時期	通年	通年
活動名	学級力向上プロジェクト	アサーショントレーニング
特に高めたい力	自己存在感	自己存在感

(3) 実践内容

ア「学級力向上プロジェクト」 【学級活動・朝の活動】

学級への所属感の向上

学級力アンケートを基に作成した学級力レーダーチャートから、「理想のクラス」に近づくための具体策を考えたり、考えた活動に取り組んだりする。また、学級のために自ら行動しようとする生徒の活躍を認める場を設け、自己存在感の向上を図る。

(7) 活動の実際

本学級は、「自己指導能力の調査結果」から、「共感的人間関係」の数値が高いことが分かった。この背景にあるのは、全校生徒が一つの小学校から進学してくるため、互いの長所や短所を理解し合い、適度な距離感で人間関係を形成できているからだと考えられる。一方で「自己決定力」や「自己存在感」の数値は低い。本学級の生徒は、互いのことをよくも悪くも理解し合っているため、級友のよい行動もよくない行動も当たり前の行為とし

て見過ごされてしまう傾向にある。つまり、学級のために貢献しようとしている生徒は認められる機会が少なく、学級生活の姿を改善すべき生徒は他者に指摘される頻度が少ないという実態が見られる。

そこで、学級の課題について話し合う場を設けたり「理想のクラス」に近づくために、学級に貢献しようとして課題改善のために自ら行動する生徒に着目させ、その生徒の活躍を認める場を設けたりすることで、学級内における自己存在感の向上を図ることができると考えた。まず、学級の課題について把握するために、「学級力向上プロジェクト」に取り組んだ。「学級力向上プロジェクト」とは、学級力アンケートを実施して、診断結果から得られた学級の課題をどのように解決するか生徒が中心になって考えていくことで、よりよい学級を築いたり、実践的な仲間づくりに繋げたりしていくものである。また、学級力アンケートとは、学級の力を「達成力」「自律力」「対話力」「協調力」「安心力」「規律力」の6領域に細分化し、24項目の質問内容で、学級の実態を客観的にとらえたり、診断したりすることができるアンケートである【資料1】。

5月下旬頃、学級活動の時間に学級会を開いた。テーマは「よりよい学級にするために改善すべき学級の課題」についてである。生徒からは、「授業と休み時間のメリハリがない」「挙手や発言しようとする生徒が少ない」などの課題が挙がった。最後に、次回の学級会につなげられるように、学級の課題をより客観的に把握するため、学級力アンケートを紹介し、実施した。

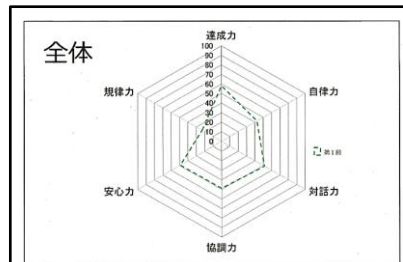
後日、第2回学級会を開き、学級力アンケートの結果を基に話し合いを行った。自分たちのクラスの状況がグラフで分かりやすく読み取れたことで、生徒の関心はとても高まり、「自分たちの課題が分かって、目標を立てやすい」「みんなが同じようなことに困っていることが分かって、自分だけが困っているのではなくて安心した」など、好意的な意見が多く見られた。本学級で、数値が特に高かったのは、「協調力」と「安心力」の2項目であった。一方で、「規律力」に関する、学習（授業中にむだなおしゃべりをしない学級）や整理（ろうかや教室を整理整頓している学級）の項目の数値が特に低い結果となった【資料2】。この結果を受け、クラスの話合いでは「教室の個人ロッカーをもっと片付けるべき」「授業中にそれぞれが自分の思ったことを発言しすぎなので、もっと人の話を聞いた方がいい」、「言葉が汚いのもっと優しい言葉を使った方がいい」という意見が多く挙がった【資料3】。そして、学級力を向上させるために学級会で「身の回りの整理整頓」と「落ち着いて生活する」の2つに絞って学級での取り組みを考えることとなった。

第3回学級会では、学級力向上会議という名前で、前回絞った2つの視点から、具体的な取り組み内容を考えることとなった。生徒たちは、話し合いを進めていく中で、学級の課題は、個々に取り組むべき課題が多く、それぞれが自分の目標を設定し、それを達成することで全体の学級力が向上していくのではないかという結論に至った。そこで、学級力を向上させるために、毎月の個人目標を設定することとなった。また、生徒の案で、みんなで目標に向かって行動できるように声をかけ合うために、教室の後ろに個人の目標を掲示することとなった。抽出生徒Bは「自分から大きな声であいさつをする」という目標を立て、翌日から行動に移している様子が見られていた。【資料4】。

第4回学級会では、掲示物の効果について生徒たちで振り返った。学級の現状としては、意識している生徒もいれば、できていない生徒もいることが分かった。より目標を意識して生活できるように効果的な案がないか学級で考えた結果、帰りの会の時間を

達成力	
①目標	みんなで決めた学級目標に力を合わせて取り組んでいる学級です。
②改善	自分たちの学習や生活をよくするための話し合いや活動をしている学級です。
③役割	係や当番の活動に責任を持って取り組む学級です。
④団結	生徒会で決めた活動や学校行事に、団結して取り組んでいる学級です。
自律力	
⑤主体性	学年や学校のためになる活動を提案して、進んで取り組んでいる学級です。
⑥時間	集会の時間、授業開始の時間、活動終了の時間などを守る学級です。
⑦運営	学級会では、司会や記録を自分たちで担当して話し合いを進める学級です。
⑧けじめ	楽しみ時とまじめに集中する時のけじめをつけることができる学級です。
対話力	
⑨聞く姿勢	発言している人の話を最後までしっかり聞いている学級です。
⑩つながり	友だちの話しに賛成・反対・つけたしと、つなげるように発言している学級です。
⑪積極性	話し合いの時、考えや意見を進んで出し合う学級です。
⑫合意力	異なる意見や提案をよく聞いて、話し合いをまとめることができる学級です。
協調力	
⑬支え合い	家庭学習やテスト前学習などで、教え合いをしている学級です。
⑭修復	小さなけんかやトラブルは、話し合いで解決できる学級です。
⑮感謝	「ありがとう」を伝え合っている学級です。
⑯協力	授業中、グループ学習や班活動でよく協力している学級です。
安心力	
⑰認め合い	友だちのよいところやがんばりを認めて伝え合っている学級です。
⑱尊重	友だちをばかにしたりからかたりせず、一人一人の心を大切にしている学級です。
⑲仲間	男女の仲がよく、共に学んだり活動したりしている学級です。
⑳平等	友だちの間に上下関係がなく、誰とも平等に接している学級です。
規律力	
㉑学習	授業中にむだなおしゃべりをしない学級です。
㉒生活	あいさつ、服装、持ち物などについて、学校のきまりを守っている学級です。
㉓整理	ろうかや教室を整理整頓している学級です。
㉔校外	校外でもひとのめいわくにならないように考えて行動できる学級です。

【資料1】学級力アンケート



【資料2】第1回学級力レーダーチャート



【資料3】レーダーチャート分析の様子



【資料4】教室の掲示物

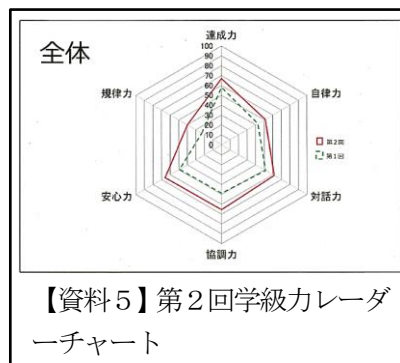
活用しようという案が出た。元々、本学級では4月当初から、帰りの会の時間に「今日のMVP」というコーナーがあり、日直の生徒が、1日を振り返って、最も頑張っていた級友と、その子がどんなことを頑張っていたかを発表するという活動を行っていた。しかし、形骸化している状況もあったため、日直は、今月の目標に向かって頑張ろうとしている級友に着目して1日を振り返り、MVPを発表するように活動を改めた。その結果、掲示物がより効果的に活用されるようになり、生徒たちも「学級力を向上させるため」という大きな目標のもと、個人の目標に向かって行動しようという生徒が増えた。

(イ) 振り返り

- 学級のどんなところが良くなって、まだ何が足りていないのかをクラスで知ることができて、学級の成長を実感できてよかった。
- 学級が成長する様子が分かっていい機会になった。 【抽出生徒A】
- 自分たちの課題が分かって、目標を立てられたことで、少しずつクラスがよくなっていくといいなあと思った。自分も学級のために頑張りたいと思った。 【抽出生徒B】

(ウ) 活動後の様子

レーダーチャートを活用する前の1回目の学級会では、具体的な話し合いにはならなかったが、レーダーチャートを基に課題について話し合った際には、1回目以上に活発に話し合う姿が見られた。生徒の感想にもあったが、目に見える形で、学級の課題が浮き彫りになった。そして、みんなが同じ思いで学級に対する課題を抱えていることが分かるため、自分が学級に感じていることが間違いではなかったと考えられるようになり、その安心感から、より発言しやすい雰囲気になったのではないかと考えられる。抽出生徒Aを含め、多くの生徒が「学級力を向上させたい」と意気込んでいた。こうした雰囲気のためか、普段は、発言を控えている抽出生徒Aが、学級の課題に対して自分の意見を積極的に発言している姿が見られた。自分たちの所属する集団をよりよいものにしたいという気持ちが、個人の行動に大きく影響することが分かった。7月中旬に2回目の学級力アンケートを実施した。全体的に数値の向上が見られた【資料5】。1学期間に4回の学級会を行い、よりよい学級にしたいという気持ちを継続できたことが数値向上の背景にあると考えられる。また、この結果に、とても満足そうな表情を浮かべているとともに、まだまだ成長しなければならないと、2学期からの生活に向上心を高めている生徒が多く見られた。



イ 「アサーショントレーニング」 【学級活動・朝の活動】

「表現力の向上」

アサーションスキル（さわやかに自分を主張することができる力）について知り、テーマに沿って、相手と自分の意見が違ったときのよりよい伝え方を考えたり、考えた伝え方をロールプレイで実践したりすることで、相手の立場に立って自分の気持ちを上手に伝える力を身に付けさせる。

(ア) 活動の実際

本校は、全校生徒が一つの小学校から進学してくるため、中学校へ進学しても周りの人間関係が大きく変わることは少ない。共に過ごしている時間も長く、互いをよく理解しているためか、乱暴でつたない表現であったり自己中心的な考えに基づく発言であったりしてもそのコミュニケーションが当たり前になってしまっている。しかし、中学2年生となり、今の状況に違和感を覚える生徒も数多くいる。実際に、学級力アンケートの結果から「言葉遣いが荒い」という意見が多く挙がった。また、自分の気持ちを上手く伝えることが苦手なため、みんなの前で、自信をもって発表することができず「自己指導能力の調査」で「自己存在感」の数値が低い結果につながっているのではないかと考えた。そこで、アサーショントレーニングに取り組み、相手の立場に立って自分の気持ちを上手に伝える力を身に付けさせたり、日頃抱えている級友への感謝の気持ちを伝える場を意図的に設けたりすることで、学級内における自己存在感の向上を図ることができる考えた。

自己主張の3つのタイプ（宿題を見せてと頼まれ、嫌だと思った時の反応）

3つのタイプ	言い方	言葉の意味
1 攻撃的なタイプ	何を言っているの。そんなのずるいよ。ひきょうだ。見せないよ。	相手の気持ちを考えずに、思ったままをしゃべる方法。時には相手に対し非難的、支配的になる。
2 非主張的なタイプ	わかったよ。見せるよ	断りたくても断れず、嫌でも受け入れてしまう方法。
3 さわやかタイプ（アサーティブ）	見せることはあなたの力にならないから、ごめん、見せられないわ。	理由を言って、冷静に正直に自分の気持ちを伝える方法。

【資料6】自己主張3つのタイプ

アイメッセージ

自分を主語に「私は・・・である」と意思を伝える表現方法。
主語を私にすることで、相手やその時自分はどう感じているかを相手に伝えているので、相手も「責められた」と感じにくく、素直に言葉を受け入れやすくなる。
例：これを手伝ってくれと（私は）うれしい。

ユーメッセージ

相手を主語に「お前は・・・である」意思を伝える表現方法。
相手を主語にすることで、事実ではなくても、「お前のせいだ」私は不愉快になっているということを感情的に伝えている。相手は責められたと感じて、自分を守るために怒ったり反発したり、嫌な感情を返してきます。
例：（あなたは）これを手伝ってくれ。

【資料7】アイメッセージとユーメッセージ

まず、アサーショントレーニングに取り組んだ。アサーショントレーニングとは、相手を怒らせず、自分が我慢しすぎず自己主張する会話方法を学ぶことである。トレーニングに取り組む前に、自己主張の3つのタイプのどれに当てはまるか話し合わせた【資料6】。ほとんどの生徒が、「攻撃的なタイプ」か「非主張的なタイプ」に当てはまり、アサーティブな表現方法ができていないことが分かった。次に、自己主張の基礎スキルとして、「アイメッセージ」と「ユーメッセージ」について触れた【資料7】。同じことを伝えようとしても、主語を変えることを意識するだけで穏やかに伝えられることに生徒は驚いていた。自分たちの実態を把握し、自分の考えをより穏やかに表現する方法を学んだところで、いくつかの場面を設定し、アサーティブな表現方法を用いてロールプレイを実施した。相手を傷つけず、自分の言いたいことをきちんと伝えるために、言葉を選んで会話をしようとしていたが、普段なかなか意識していないので苦労する様子が見られた。特に、上手にロールプレイに取り組むことができていた生徒に代表で全体の場で披露してもらった。「そういう言い方があったか」「こうやって言った方が相手に伝わるんじゃないかな」など活発に意見を出しながら、有意義な時間を過ごすことができていた【資料8】。



【資料8】ロールプレイの様子

特に、上手にロールプレイに取り組むことができていた生徒に代表で全体の場で披露してもらった。「そういう言い方があったか」「こうやって言った方が相手に伝わるんじゃないかな」など活発に意見を出しながら、有意義な時間を過ごすことができていた【資料8】。

(イ) 振り返り

- 言い方を少し変えると相手も自分も傷つかない言い方ができることを知った。
- 人との関係を築くのにとっても役に立つと思った。 【抽出生徒A】
- 攻撃的になってしまうこともあったけど、非主張的になる時の方が多かったので、これからはしっかりと自分の気持ちを伝えたいと思った。 【抽出生徒B】

(ウ) 活動後の様子

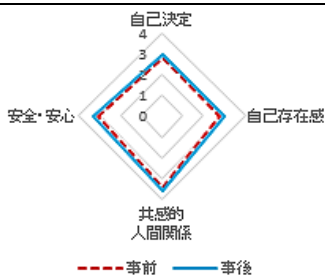
アサーショントレーニング後に活動の振り返りを行った。ほとんどの生徒が、普段の言葉遣いや友達との接し方を見直して、アサーティブな表現を意識できるようになりたいと、肯定的な意見が見られた。また、級友に対して日頃はなかなか伝えることのできない感謝の気持ちを伝えるために、級友に対するありがとうや感謝をカードに書いて、葉として幹や枝に貼り、「ありがとうの木」を完成させる活動に取り組んだ【資料9】。抽出生徒Bは「いっしょに帰ってくれてありがとう」、「数学の時間に分からない問題を教えてくれてありがとう。今度は私が教えるね」など、自分の気持ちを素直に表現することができていた。また、感謝された側の生徒たちは、こんな風に自分を見てくれていたんだと、少し照れながらも、嬉しそうな表情を浮かべながら、カードに書かれている内容をまじまじと眺める姿が見られた。



【資料9】ありがとうの木

(4) アンケートによる分析

ア 学級全体



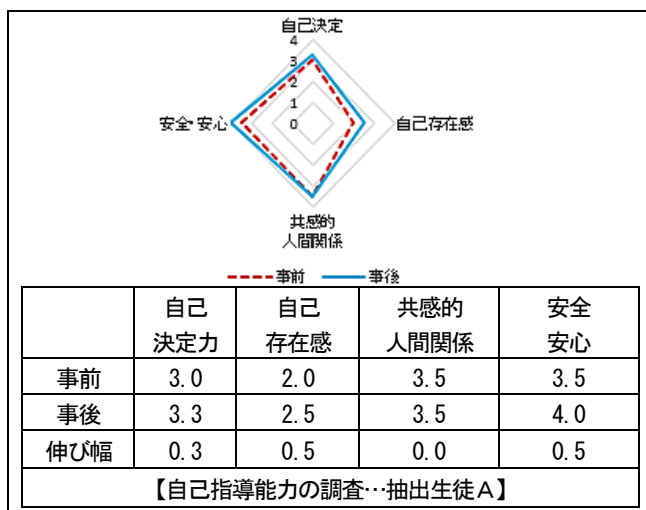
	自己決定力	自己存在感	共感的人間関係	安全安心
事前	2.8	2.8	3.4	3.1
事後	3.0	3.0	3.6	3.3
伸び幅	0.2	0.2	0.2	0.2

【自己指導能力の調査・学級】

○ 日常の観察から

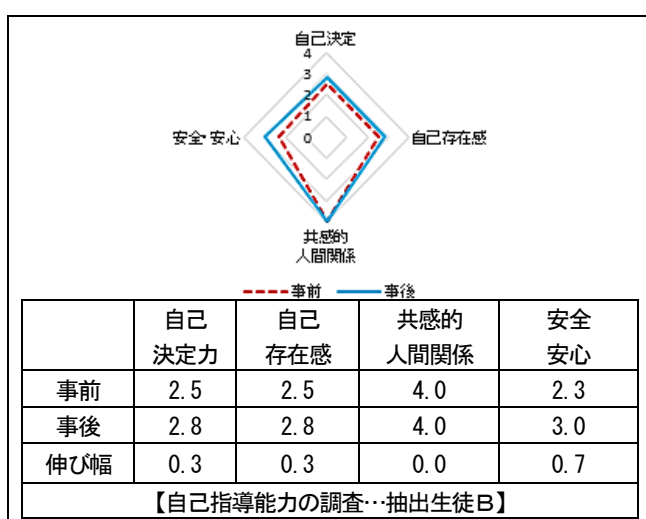
- レーダーチャートで成果を読み取った際に、「成長を実感できてよかった」「過ごしやすいクラスにするために個人の目標をしっかりと達成したい」と、学級をより良くしていきたいと考える生徒が増加した。結果的に、安全・安心の数値の上昇につながったと考えられる。
- 「アサーショントレーニング」で、自分の気持ちを上手に伝える方法を学び、「ありがとうの木」で感謝の気持ちを級友同士で伝え合えたことで、認め合いの場を創出できたことが、自己存在感の数値上昇につながったと考えられる。

イ 抽出生徒A



- 日常の観察から
 - ・ 学級会では会を重ねるごとに、自信をもって自分の意見を述べようとする様子が見られた。その背景には、レーダーチャートが根拠となり学級の課題が明確となったため、学級全体で課題に対して発言しやすい雰囲気づくりができたからだと考えられる。
 - ・ 発言の機会や認め合いの場を創出したことで、抽出生徒Aの発言に対して肯定的に反応する級友が多数見られた。学級への所属感が向上し、自己存在感的数値向上につながったと考えられる。

ウ 抽出生徒B



- 日常の観察から
 - ・ 実践前に比べて笑顔で友達と過ごす姿がよく見られるようになった。安全・安心の数値が0.7ポイントと大幅に上昇している。アサーショントレーニングで自分の気持ちを上手く伝える方法を学び、実践できたことで、本人の心の中に変化が生じたことが分かる。
 - ・ 学級に対して、思っていることがあっても、なかなか言い出せない状況にあった。しかし、学級力向上プロジェクトに取り組み、学級の課題に対してみんなで取り組もうとする雰囲気を醸成できたことで、本人にとって居心地のよい学級になりつつある様子がうかがえた。

5 研究のまとめ

本研究を通して、次の成果と課題が明らかになった。

(1) 研究の成果

- 学級力向上プロジェクトの活動を取り入れたことで、安心して互いの意見を交流しながら同じ目標に向かって活動することができるようになった。また、学級での話し合い活動を通して、生徒が学級への所属感を感じたり、自分の考えを伝えることに自信をもつことができたりしたことで、自己存在感が向上したり、安全・安心な風土を醸成したりできた。
- アサーショントレーニングを通して、望ましい意見の伝え方や言葉遣いを学ぶことで、安心して互いに意見を交わしたり認め合ったりできる雰囲気をつくることができ、自己存在感的の向上につながった。

(2) 今後の課題

- 学級力向上プロジェクトでは、学級力を高めようと積極的に行動する生徒の姿が見られたが、一部の生徒は、数値の向上にとられすぎている。そのため、結果がよくない項目の原因を追究する際に、学級内の特定の生徒の行動を厳しく非難し、攻撃的に発言してしまう場面が見られた。アサーショントレーニングなどにさらに取り組み、よりよい方法で自分の気持ちを伝えられるよう、手だてを充実させたい。
- 「学級力を向上させる」という、共通の目的、課題意識をもち、生徒たちが個人の目標を立てそれに励む姿が見られたのは大変よかった。しかし、時折、個人の目標が生徒の負担となりストレスを感じてしまっている場面が見られた。同調圧力がかからないよう、適切に教師からの声かけが必要であると感じた。

今後、自他を大切に、自己指導能力を高める児童の育成を目指し、生徒指導の各機能を生かし、自己実現を図る取組を進めていきたい。