

平成 17 年度（第 49 回）
岩手県教育研究発表会発表資料

教 育 相 談

学校不適應生徒の自己肯定感を高める 指導・援助に関する研究

- 生徒のリソースを生かした体験活動をとおして -

平成 18 年 1 月 13 日
長期研修生
所属校 滝沢村立滝沢中学校
氏名 今 野 明

< 目 次 >

研究目的	1
研究仮説	1
研究の内容と方法	1
1 研究の内容と方法	1
2 対象	1
研究結果の分析と考察	2
1 学校不適応生徒の自己肯定感を高める指導・援助についての基本構想	2
(1) 学校不適応生徒の自己肯定感を高めることについての基本的な考え方	2
(2) 自己肯定感を高める指導・援助に生徒のリソースを生かした体験活動を取り入れる意義	2
(3) 生徒のリソースを生かした体験活動の進め方	3
(4) 学校不適応生徒の自己肯定感を高める指導・援助についての基本構想図	4
(5) 検証計画	5
2 学校不適応生徒の自己肯定感を高める指導・援助の実践	} 別冊資料参照 (資料は当日配布)
3 実践結果の分析と考察	
4 学校不適応生徒の自己肯定感を高める指導・援助についてのまとめ	
これまでの研究を振り返って	6
1 研究のまとめ	6
2 今後の課題	6

おわりに

【引用文献】

【参考文献】

【補助資料】

研究目的

学校不適応生徒の指導・援助にあたっては、生徒を受容的・共感的に受けとめながら、援助者とのリレーションを基盤とし、自分にもできると思える活動を体験させていくことで、自らを肯定的にとらえさせていくことが大切である。

しかし、不適応生徒の中には、自信や居場所を失い、自分を肯定的に受けとめることができなくなっている生徒が見受けられる。これは、他者とうまくつきあえないことから心理的に不安定になり、他者との関係を次第に避けるようになったためと考える。

このような状況を改善するには、援助者とのリレーションを基盤に、生徒のリソースを生かした体験活動を積み重ねさせて、生徒に自分にもできるという肯定的な感情を育てることが大切である。

そこで、この研究は自分を肯定的に受けとめにくくなっている生徒に、自分のリソースを生かした体験活動を積み重ねて実感させていくことをとおして、自己肯定感を高める指導・援助の在り方について事例的に明らかにし、不適応生徒の指導・援助に役立てようとするものである。

研究仮説

学校不適応生徒の指導・援助において、生徒のリソースを生かした体験活動を積み重ねていけば、自分にもいいところがあると感じ、肯定的な感情が育ち、自己肯定感を高めることができるであろう。

研究の内容と方法

1 研究の内容と方法

(1) 学校不適応生徒の自己肯定感を高める指導・援助についての基本構想の立案（文献法）

学校不適応生徒の自己肯定感を高める指導・援助についての基本的な考え方をまとめるとともに、基本構想を立案する。

(2) 基本構想に基づく指導・援助の実践（面接法・観察法）

基本構想を基に、自己肯定感を高める指導・援助を実践する。

(3) 実践結果の分析と考察（記録法）

実践結果について分析と考察を加えることにより、基本構想に基づく指導・援助の在り方を確かめる。

(4) 学校不適応生徒の自己肯定感を高める指導・援助についてのまとめ

実践結果の分析と考察を基に、学校不適応生徒の自己肯定感を高める指導・援助についてのまとめをする。

2 対象

平成 17 年度岩手県立総合教育センター教育相談室来談生徒

研究結果の分析と考察

1 学校不適応生徒の自己肯定感を高める指導・援助についての基本構想

(1) 学校不適応生徒の自己肯定感を高めることについての基本的な考え方

学校不適応生徒の中には、自分はこんなことができるんだという見通しや安心して自分らしさをだせる居場所を失い、どうせ自分なんか何をやってもだめだというように自分を肯定的に受けとめることができなくなっている生徒が見受けられる。これは、自分の思いを適切な言葉や態度にして相手に伝えることがうまくいかないために、他者とつきあうことに不安をもち、次第に他者との関係を避けるようになったためである。うまくいっていないことばかりに目が向き、自分にはいいところなんて何もないと思うようになり、肯定的な受けとめ方ができにくくなったと思われる。

本研究では、生徒が内的あるいは外的に「あるもの」「できていること」「もっているもの」を明らかにし、援助者がリソースととらえ直して活動に生かしていく。リソースとは、資源・資質のことで、絵やスポーツが得意という能力や、音楽や釣りが好きであるという関心などの内的なリソースや、先生や家族・友人など生徒にかかわりのある人や、生徒の生活している地域・自然などの外的リソースがある。リソースは、生徒自身が解決の糸口を見つけるのに役立つものであると考える。



うまくいっていないことばかりに目が向いて、自分にはいいところがないと思っている生徒にも「あるもの」「できていること」「もっているもの」はある。援助者と共に活動を行いながら、それらに気付いたり、確かめたりする過程で、さまざまなリソースを明確化していくと、うまくいっていることに目が向いて、自分にもいいところがあると感じ、自分を肯定的に受けとめやすくなる。【図1】本研究でいう肯定的な感情が育つとは、行動によって、生徒の否定的な感情が肯定的な感情に傾いていく経過のことである。どうせ自分なんか何をやってもだめだと自分を肯定的に受けとめることができなくなっているとき、生徒は、不快、不安、悲しみ等の否定的な感情に傾いている。そこで、援助者と共に活動を行いながら、リソースを明確化していくと、自分にもいいところがあると感じ、否定的な感情が快、安心、喜び等の肯定的な感情に傾いていき、肯定的に受けとめることができるようになっていく。このように生徒の感情や受けとめ方の肯定的な変化に伴って、「自分は自分であって大丈夫だ」(高垣、2004)自分にもできるという自己肯定感が高まっていくと考える。

(2) 自己肯定感を高める指導・援助に生徒のリソースを生かした体験活動を取り入れる意義

自分を肯定的に受けとめにくくなっている生徒は、ほめられたり、認められたりすることや、「できた」という喜びや達成感を感じにくくなっていると思われる。このような生徒には、援助者とのリレーションを基盤としながら、リソースを生かした体験活動を積み重ねていくことで、自分にもできるという肯定的な感情を育てることが大切である。

体験活動は、生徒の「あるもの」「できていること」「もっているもの」を基に、興味・関心

やできていることを確かめたり、繰り返したりできる運動や製作等の活動である。

援助者とのリレーションを基盤に、援助者は生徒の話す内容や表情、仕草や生徒にかかわる情報から、いくつかの視点でリソースに置き換えて整理する。できていることやできるようになったことを振り返し、否定的な受けとめをしている場合は、できている事実、内容を肯定的に確かめて、リソースがあることに気づきやすくしていく。

生徒は、「あるもの」「できていること」「もっているもの」を基にした活動を繰り返したり、広げたりし、さらに活動を振り返ることによって、自分にもいいところがあると思えるようになっていく。このように、体験活動を積み重ねることで、リソースが明確化されて、自分自身に対する見方が変わっていき、自分にもできそうだという思いをもちやすくなっていくことから、本研究は生徒の自己肯定感を高めることに意義あるものとする。

(3) 生徒のリソースを生かした体験活動の進め方

生徒のリソースを生かした体験活動を、次の二つの過程で進めることとする。はじめの過程は、リレーションを基盤として自分のリソースに気付いていく「安心感をもつ過程」である。次の過程は体験活動を繰り返したり、広げたりしながら振り返り「自分にもいいところがあると感じる過程」である。

ア 安心感をもつ過程

この過程では、援助者が生徒を受容的・共感的に受けとめ、共に活動を行いながら、生徒が自分の気持ちを素直に表したり、自分のリソースに気付いたりすることができるようにする。

援助者は、活動する中で生徒の話した内容や表情、仕草などから得たこと、生徒にかかわりのある家族や友人などの情報から、「どんな状況なら安心していられるのか」「どんなことに関心があるのか」「どんなことができているのか」という視点でリスト（補助資料 - 1）を作成する。生徒にリストを示しながら、興味・関心やできていることを確認していく。この作業をとおして生徒は、自分の興味・関心やできていることを振り返ることができるようになり、肯定的な受けとめ方を促すきっかけとなっていく。このようなリレーションを基盤とした活動によって、自分の気持ちを表しやすくなると思われる。

生徒が「一人の友人としか話ができない」と否定的な受けとめ方をしている場合でも援助者が「一人の友人とは話ができる」とリソースに置き換えてとらえ、友人と話ができている事実、内容を肯定的に確かめることによって、生徒は、自分にもリソースがあることに気づきやすくなっていく。

このように生徒は、援助者と共に活動していくことで、できていることや、できるようになったことに気付いていくと、不安が軽減されていき、思いを伝えやすくなっていく。

イ 自分にもいいところがあると感じる過程

この過程では、安心感をもつ過程で見つけた、できていることを基に活動を進める。活動を繰り返したり広げたりしながら、活動を振り返ることによって、自分にもいいところがあると肯定的に受けとめることができるようにしていく。

安心感をもつ過程で明らかになった生徒の興味・関心やできていることを基にした活動をさらに繰り返していく。繰り返しによって、もっとできている自分に気づきやすくなり、「自分ってなかなかできる」と自分にもいいところがあると思えるようになっていく。また、活動から見つけたいくつかのリソースに共通する新たな活動にも取り組めるようにしていく。活動の後にワークシート（補助資料 - 2）によって、生徒が自分なりに行った工夫や努力したことなどを具体的に

振り返ることができるようにする。このとき援助者は、できていることを具体的な行動や事実に基づいて評価する。また、どんな点を工夫したり、努力したりすれば今よりもわずかでもよい状態となるかイメージをもたせ、次の活動につなげるようにする。こうして生徒はうまくいっていることに目を向け、いいところがあると感じ、否定的な感情が肯定的な感情に傾いていき、肯定的な受けとめが強まっていく。

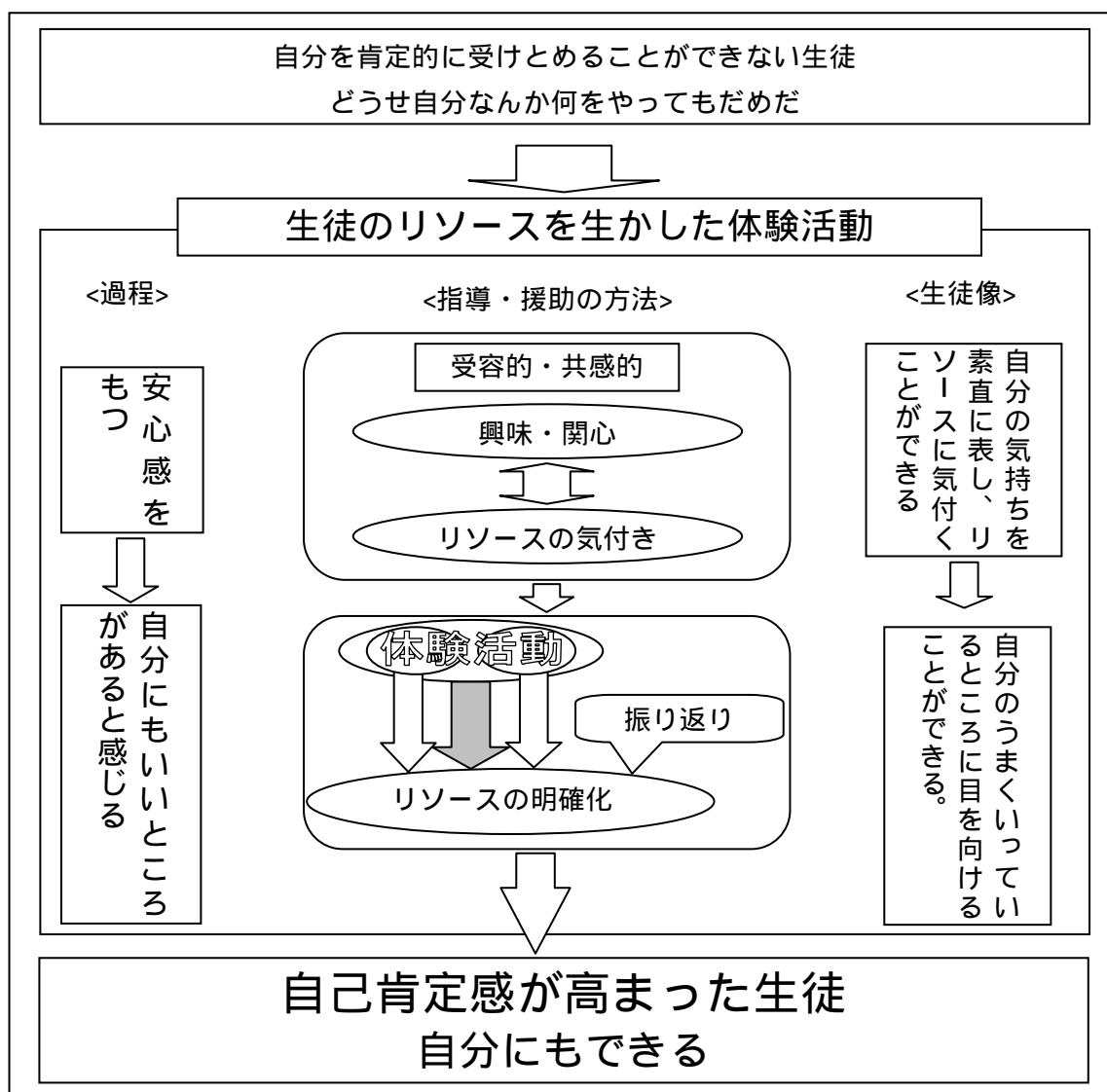
生徒のリソースを生かした体験活動の各過程のねらいと指導・援助の手だてを【表1】のように示す。

【表1】生徒のリソースを生かした体験活動の各過程のねらいと指導・援助の手だて及び留意点

過程	活動のねらいと指導・援助の手だて	留意点
安心感をもつ	1 気もちを素直に表せるようにする <ul style="list-style-type: none"> ・ 会話しやすい雰囲気をつくる ・ 受容的・共感的に受けとめる ・ 生徒の言葉や表情、仕草から、興味・関心やできていることをつかむ 2 興味・関心やできていることに気付かせる <ul style="list-style-type: none"> ・ 集めた情報から興味・関心やできていることを見つける ・ 興味・関心やできていることを基に生徒にできそうな体験活動を考える ・ 興味・関心やできていることを振り返らせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒が好む活動を一緒に行いレリーションのきっかけをつくる ・ 生徒の興味・関心やできていること、わずかなことでも肯定的にほめる ・ 生徒の興味・関心やできていることを基にリストを作成する ・ できていることやできるようになったことをリソースに置き換えて、評価する ・ リストを使いながら、「あるもの」「できていること」「もっているもの」を確認していく
自分にもいいところがあると感じる	3 うまくいっていることに目を向けさせる <ul style="list-style-type: none"> ・ 今までにできた活動を繰り返したりできそうな別の活動に挑戦する ・ うまくできたことの振り返りを行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 活動の中で、うまくできた事実を評価する ・ ワークシートで、うまくできた事実を確認していく

(4) 学校不適応生徒の自己肯定感を高める指導・援助についての基本構想図

基本的な考え方に基づいて、学校不適応生徒の自己肯定感を高める指導・援助についての基本構想図を【図2】のようにまとめた。



【図2】学校不適応生徒の自己肯定感を高める指導・援助についての基本構想図

(5) 検証計画

基本構想に基づき、各過程の指導・援助についての有効性を【表2】のような分析の観点と内容で検証する。

【表2】各過程の分析の観点と内容

過程	分析の観点	分析の内容
安心感をもつ	1 自分の気持ちを素直に表すことができたか 2 自分のリソースに気付くことができたか	・感じたことを表情や態度に示す様子が見られたか ・自分のことをあまり緊張しないで、言葉にすることができたか ・自分の興味・関心やできていることをリソースに置き換えてとらえることができたか
自分にもいいところがあると感じる	3 うまくいっていることに目を向けることができたか	・自分のうまくいっていることに対する肯定的な言動や表情、態度が見られたか

- | | | |
|---|--------------------------------|--------|
| 2 | 学校不適應生徒の自己肯定感を高める指導・援助の実践 | 別冊資料参照 |
| 3 | 実践結果の分析と考察 | 別冊資料参照 |
| 4 | 学校不適應生徒の自己肯定感を高める指導・援助についてのまとめ | 別冊資料参照 |
- 「注」個人情報保護のため事例にかかわる資料は当日配布いたします

これまでの研究を振り返って

1 研究のまとめ

本研究は、自分のいいところに目が向きにくくなって、自分を肯定的に受けとめることができにくくなっている不適應生徒に対して、生徒のリソースを生かした体験活動をとおして、自己肯定感を高める指導・援助について事例的に明らかにし、学校不適應生徒の指導・援助に役立てようとするものであった。その結果、仮説の妥当性が確かめられ、成果として次のことが得られた。

(1) 学校不適應生徒の自己肯定感を高める指導・援助についての基本構想の立案

学校不適應生徒の自己肯定感を高めることについての基本的な考え方や生徒のリソースを生かした体験活動を取り入れる意義、進め方を明らかにし、基本構想としてまとめることができた。

(2) 基本構想に基づく指導・援助の実践

基本構想に基づき、対象生徒に対して実践を行ったことにより、生徒のリソースを生かした体験活動を取り入れた指導・援助の手だてが、学校不適應生徒の自己肯定感を高める上で効果があることが分かった。

(3) 実践結果の分析と考察

指導・援助の実践の分析と考察により、活動が積み重なるにつれて、各過程の実践で対象生徒の変容が見られた。また、対象生徒の自己肯定感が高まってきたことが認められ、手だての有効性を見ることができた。

(4) 学校不適應生徒の自己肯定感を高める指導・援助についてのまとめ

学校不適應生徒の自己肯定感を高める指導・援助について、対象生徒の実践から成果と課題を明らかにすることができた。

2 今後の課題

(1) 学校不適應生徒の自己肯定感を高める指導・援助について、他の事例でも実践を積み重ね、基本構想に基づいた指導・援助の有効性を確かめていく必要がある。

(2) 学校不適應生徒の自己肯定感を高める指導・援助について、生徒のリソースを生かした体験活動を生徒の実態に応じて検討していく必要がある。

おわりに

長期研修の機会を与えてくださいました関係諸機関の各位並びに所属校の諸先生方と生徒のみなさんに心から感謝申し上げます、結びのことばといたします。

【引用文献】

京都教育センター公式 Hp, “ 思春期の子供に「自己肯定感」を (高垣忠一郎)”
<http://www.kyoto-kyoiku.com/hiroba2/hiroba136/takagaki.htm>

【参考文献】

Gerald B.Sklare (2000)(市川千秋・宇田光 訳),『ブリーフ学校カウンセリング』,二瓶社
 Sidney Rosen.M.D. (1996)(中野善行・青木省三 訳),『私の声はあなたとともに』,二瓶社
 栗原 慎二(2001),『ブリーフセラピーを生かした学校カウンセリングの実際』,ほんの森出版
 黒沢 幸子(2002),『指導援助に役立つスクールカウンセリング・ワークブック』,金子書房
 國分康孝(1980),『カウンセリングの理論』,誠信書房
 國分康孝 編著(1997),『子どもの心を育てるカウンセリング』,学事出版
 波多野諄余夫(2003),『無気力の心理学』,中央公論社
 宮田敬一(1998),『学校におけるブリーフセラピー』,金剛出版
 森 俊夫(2001),『“問題行動の意味”にこだわるより“解決志向”で行こう』,ほんの森出版
 森 俊夫(2000),『先生のための優しいブリーフセラピー』,ほんの森出版
 森 俊夫・黒沢 幸子(2002),『解決志向ブリーフセラピー』,ほんの森出版

【補助資料】

1 リソース探しリスト

いいところさがしリスト (C子版)	
安心できること	興味・関心のあること
いい空気を吸う	テニスをする
テレビを見る	山歩きをする
気軽なおしゃべりをする	理容室,美容室に行く
楽な服装をする	雑誌を読む
眠っている間に夢を見る	図書館に行く
ラジオを聞く	新しい料理を考えて作る
旅行・休暇の計画を立てる	買物をする
のんびりする,リラックスする	たき火をする
音楽を聴く	自転車に乗る
自分の趣味や関心のあることについて話す	楽しい人たちと一緒にいる
昔のことを思い出したり,話したりする	大勢でゲームをする
静かに平穩に過ごす	手紙やはがきを書く
夜にぐっすり眠る	新しいことを覚える
できていること	料理屋,レストランで食事をする
ボランティア活動に参加する	草花を觀賞する
地域の奉仕活動や会合に参加する	ゲーム(双六,人生ゲームなど)をする
楽器演奏をする	奉仕活動をする
木工,工作,日曜大工する	浜辺で貝や海藻を拾う

2 振り返りシート

ワークシート「あなたは10点満点の何点かな？」

(1) 今までの活動を振り返って、「まったくだめ！」「ぜんぜんだ！」を0点、反対に「最高！」「自分ってやるなあ！」を10点とすると、今までのあなたは何点でしたか？「ここだ！」と思うところに印をつけてください。

ダメ！

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10点

最高！

(2) では、次に、あなたがどうやって の点にしたのかを書いてください。

自分なりにやった工夫や努力がいろいろありますね。できるだけ具体的に書いてね。

活動の中で「こんなことができたよ」「こんなことをやったよ」

活動の中で「こんないいことがあったよ」

活動の中で「こんなことをしてもらったよ」

(3) もし、 の点がこれからの生活の中で1点上がったとしたら、そのときはこれまで

でとどこが違っているでしょうか。思いつくことを書いてください。

活動の中で「こんなことができたら1点アップだ」

活動の中で「こんないいことがあったら1点アップだ」

活動の中で「こんなことをしてもらったら1点アップだ」

(4) このワークシートを使ってみて、感じたこと・気がついたこと・思ったことを書いてください。