

平成16年度（第48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効力感をはぐくむ 指導・援助に関する研究

—自分の考えや気持ちを整理する活動をとおして—

平成17年2月9日
長期研修生
所属校 北上市立和賀西中学校
氏名 菊池 温子

< 目 次 >

I	研究目的	1
II	研究仮説	1
III	研究の内容と方法	1
1	研究の内容	1
2	研究の方法	1
3	研究の対象	1
IV	研究結果の分析と考察	2
1	学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ指導・援助についての基本構想	2
(1)	学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむことについての基本的な考え方	2
(2)	自己効力感をはぐくむ指導・援助に 自分の考えや気持ちを整理する活動を取り入れる意義	2
(3)	自分の考えや気持ちを整理する活動の進め方	3
(4)	学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ指導・援助についての基本構想図	6
(5)	検証計画の概要	7
2	学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ指導・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効力感をはぐくむ指導・援助についてのまとめ	
V	研究のまとめと今後の課題	
1	研究のまとめ	7
2	今後の課題	8

おわりに

【引用文献】

【参考文献】

I 研究目的

学校不適應生徒の指導・援助にあたっては、生徒が自分の考えや気持ちを振り返り、自分の考えに自信をもち、行動への期待をもてるようにさせることが大切である。

しかし、学校不適應生徒の中には、周囲とのかかわりにおいて、他者の考えや行動に自分を合わせていくうちに、自分の考えに自信がもてなくなり、行動に不安を感じている生徒が見受けられる。

このような状況を改善するためには、援助者が生徒を受容的・共感的に受け止める中で、生徒が自分の考えや気持ちを振り返り、援助者と共にそれを整理する活動をとおして、新たな認識がもてるようになり、自分はこれでやっていけそうだと思うさせるようにすることが必要である。

そこで、この研究は、自分の行動に不安を感じている生徒が、自分の考えや気持ちを整理する活動をとおして、自己効力感をはぐくむ指導・援助の在り方を事例的に明らかにし、学校不適應生徒の指導・援助の充実に役立てようとするものである。

II 研究仮説

学校不適應生徒の指導・援助において、生徒が考えや気持ちを振り返り、援助者と共に整理する活動を行えば、新たな認識をもてるようになることで行動への期待が高まり、自己効力感をはぐくむことができるであろう。

III 研究の内容と方法

1 研究の内容

(1) 学校不適應生徒の自己効力感をはぐくむ指導・援助についての基本構想の立案

学校不適應生徒の自己効力感をはぐくむ指導・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

基本構想を基に、自己効力感をはぐくむ指導・援助を実践する。

(3) 実践結果の分析と考察

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) 学校不適應生徒の自己効力感をはぐくむ指導・援助についてのまとめ

実践結果の分析と考察を基に、学校不適應生徒の自己効力感をはぐくむ指導・援助についてのまとめをする。

2 研究の方法

- (1) 文献法 (2) 面接法 (3) 観察法

3 研究の対象

平成16年度岩手県立総合教育センター教育相談室来談生徒

IV 研究結果の分析と考察

1 学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ指導・援助についての基本構想

(1) 学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ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、周囲とのかかわりにおいて、他者の考えや行動に自分を合わせてしまい、自分の考えに自信がもてなくなり、行動に不安を感じている生徒が見受けられる。このような生徒は、これまでの経験によって、他者から否定的なかかわりを受けることを予測したり、実際に否定的なかかわりを受けたことで好ましくない予測をしたりしてしまうため、不安を感じて行動を避けてしまうと考えられる。

このような生徒は、不安を感じていることからどのような行動をすればよいかかわからずにいるため、不安に対処できる考えをもてるようにすることが必要である。ここでいう不安とは、自分が他者から受ける否定的なかかわりを予測することによってできる気持ちであり、予測したことによって行動を避けてしまうことから生まれる先への心配である。不安はこうした生徒の予測や心配から生まれ、その中で自分を肯定的にとらえることができなくなってしまうと考えられる。そのため、自分で自分を不安にさせ、行動への期待がもてなくなってしまうのではないかと考えられる。自分を不安にさせている考えに、別の視点からのものの見方をすることによってできた考えが、不安に対処できる考えである。それを見出すことができれば、生徒は新たな認識がもてるようになり、行動への期待が高まり、自己効力感をはぐくむことができるのではないかと考える。

本研究でいう自己効力感とは、ある状況において必要な行動が、自分にはここまでできるという確信であり、自己効力感をはぐくむとは、生徒が行動に対して肯定的な予測をし、これでやっていけそうだという自信をもつことである。バンデュエラは、「私たちは、もし、自分の行為によって望ましい効果を生み出すことができると信じなかったならば、行動しようという気持ちにならない」と述べている。行動への期待とは、その行動がこのぐらいできるのではないかという可能性の予測である。行動に対してどうしたらよいか分かり、期待が高まることによって、肯定的な予測をし、これでやっていけそうと思えるようになるのではないかと考える。

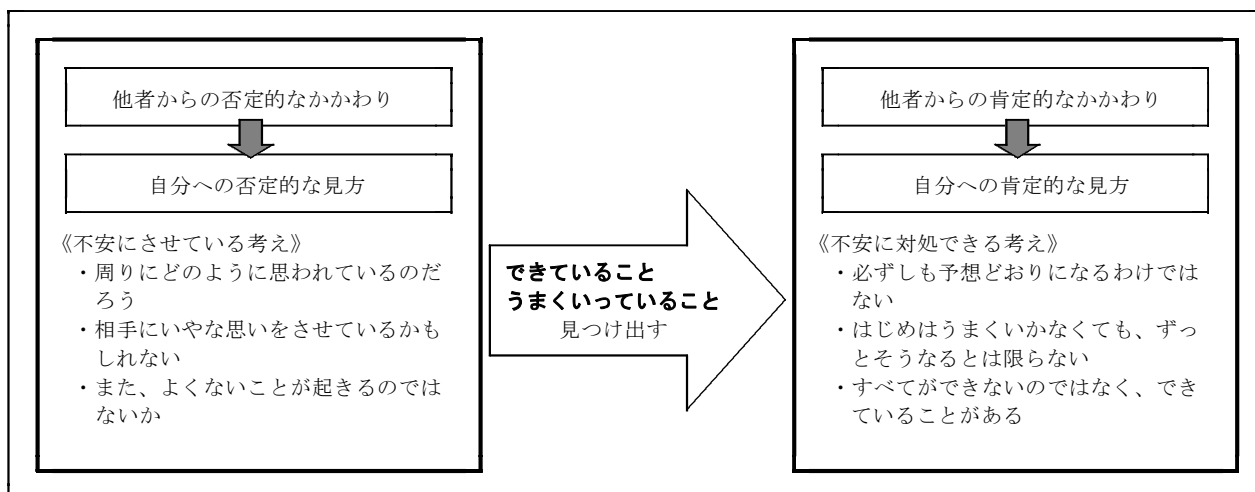
(2) 自己効力感をはぐくむ指導・援助に自分の考えや気持ちを整理する活動を取り入れる意義

自分の行動に不安を感じている生徒が、行動に対して肯定的な予測をし、これでやっていけそうだという自信をもつためには、自分のやろうとしている行動ができるように、不安に対処できる考えをもつことが大切である。過去の経験から不安な気持ちが生まれ、それとともにその出来事をどのように受け止めるかによって考えができる。そこでできた考えがその後の気持ちに影響を与えていると考えられる。

自分の考えや気持ちを整理する活動とは、生徒がおかれている状況から、できていることやうまくいっていることを見つけ出し、具体的な場面で行動に結びつくような考えをもち、不安な気持ちを軽減していくことをねらう活動である。すなわち、生徒が自分を不安にさせている考えに気づき、不安に対処できる考えを見出していくための活動である。

不安を感じて行動を避けているときは、他者からのかかわりを否定的に予測したり、否定的なかかわりを受けたことで好ましくない予測をしたりしてしまう。しかし、実際にはいつも予測したとおりになるとは限らず、生徒はできていることやうまくいっていること、といった肯定的な面をとらえることができず、そのことを見逃しているのではないかと考えられる。この

ような予測をしているときは、自分や物事に対して肯定的な見方ができずにいるということであり、このことが自分を不安にさせている考えにつながっていくのではないかと考えられる。肯定的な見方は、他者からの肯定的なかかわりにより、自分を肯定的にとらえられるようになることによってできるとともに、不安に対処できる考えを見出すことにもつながると考えられる。そこで、不安を感じる場面で、どのような予測をしているかを振り返り、自分のできていることやうまくいっていることを見つけ出していくことで、いつも予測したとおりになるわけではないということに気付くと考えられる。このような見方をしていくことによって、不安に対処できる考えが見出され、不安な気持ちが軽減されていくものと考えられる。以上で述べたことを【図1】に表す。



【図1】「自分の考えや気持ちを整理する活動」の概念図

自分の考えや気持ちを整理する活動をとおして、とらわれのないものの見方ができってくる。とらわれのないものの見方とは、否定的な見方だけにとらわれないものの見方のことであり、これが新たな認識である。これまで否定的なものの見方をしていた生徒は、この活動をとおして肯定的なものの見方ができるようになってくると考える。このとき、「いまの自分にできていることがある」「いまの自分はこれぐらいできればよい」という自分に対する肯定的な見方ができることによって、行動への期待が高まってくる。こうしたものの見方は、再び不安を感じる場面にあつたときに対処していくきっかけになると考えられる。このようなことから、生徒は行動に対して肯定的な予測をするようになってくる。すなわち、その行動をするために自分なりのやり方があることに気付くということである。このことが、これでやっていけそうだという自信をもつことにつながっていく。

このように、自分の考えや気持ちを振り返り、援助者と共に整理する活動を行うことにより、とらわれのないものの見方ができることで、行動への期待が高まることは、自分の行動に不安を感じている生徒が自己効力感をはぐくむことに意義あるものと考えられる。

(3) 自分の考えや気持ちを整理する活動の進め方

自分の考えや気持ちを整理する活動を次の二つの段階で進めることとする。はじめの段階は、自分の考えや気持ちを振り返ることによって「不安にさせている考えに気付く段階」、次に自分のやってみたい行動への期待を高めるために「不安に対処できる考えを見出す段階」とする。この活動は、援助者が生徒に受容的・共感的にかかわりながら、生徒が興味・関心のあることに共に取り組んでいく。

ア 不安にさせている考えに気付く段階

この段階では、生徒が自分を不安にさせている考えに気付くことができるように、自分の考えや気持ちを安心して表現できるようにすることをねらいとする。

はじめに、生徒を受容的・共感的に受け止め、生徒が自分の考えや気持ちを無理なく表現していきけるような信頼関係を作る。そこで、不安を感じないようにかわり、生徒が表現したことを肯定的な言葉で伝えるようにしながら、自分の考えや気持ちを安心して表現できるようにさせていく。

次に、興味・関心のあることをとおして表現された考えや気持ちから、生徒の感じている不安をくみ取っていく。生徒が感じている不安は過去の経験によって生まれたものであり、それに基づいて先のことを予測してしまうために不安を感じる状態が続いているものと考えられる。そこで、これからどうなりたいかという自分の願いを思い描かせ、そこから現在の考えや気持ちに気付かせるように問いかける。それに対する生徒の言葉や態度から、生徒の感じている不安を受け止めていきたいと考える。そして、現在の気持ちがどのような状況で起こり、どのような予測をしていたかを振り返らせる。このようなことから、自分の考えや気持ちが行動に影響していることが見えるようになり、自分を不安にさせている考えに気付いてくると考えられる。

イ 不安に対処できる考えを見出す段階

この段階では、生徒に肯定的にはたらきかけながら不安に対処できる考えを見出し、行動への期待を高めていくことをねらいとする。

生徒が、できていることやうまくいっていること、不安を感じなかったときにできていたことを「手がかりとなる見方」とし、この視点でこれらのことを見つけ出せるように、援助者は生徒に対して問いかけていく。生徒は、不安を感じているときは否定的な見方をしてしまい、自分のできていないことやうまくいっていないことに目を向けてしまいがちになっていると考えられる。「手がかりとなる見方」は、生徒が肯定的な見方ができるようにしていくための視点である。援助者は、「手がかりとなる見方」で生徒に見逃していたことを思い出させたり、いままで気付かなかったことに気付いたりさせる。その中で、生徒はいつも予測したとおりになるわけではないと考えられるようになり、不安に対処できる考えを見出していくのではないかと考える。それが、具体的な場面で行動に結びつくような考えとなり、不安を軽減していくものと考えられる。そこで、援助者は、生徒が前の段階で気付いた考えがどのように変化しているかを問いかけ、このときの生徒の考えや気持ちを受け止めていく。

次に、生徒がこれからやってみたい行動を考えさせる。やってみたい行動とは、新たな認識に基づいて考えた行動である。そこで、やってみたい行動を援助者と共にいくつか考え、「自分がいまならできそうな行動は何か」を生徒自身に選ばせる。生徒がやってみたい行動を自ら選ぶということは、行動への期待をもつことでもあると考える。このとき、援助者や他者が行動しようとする生徒を認めていくことは、生徒が行動への期待を高めるために大切なことである。そして、生徒が選んだ行動について肯定的に予測ができたとき、これでやっていけそうだという自信をもてたものと考えられる。

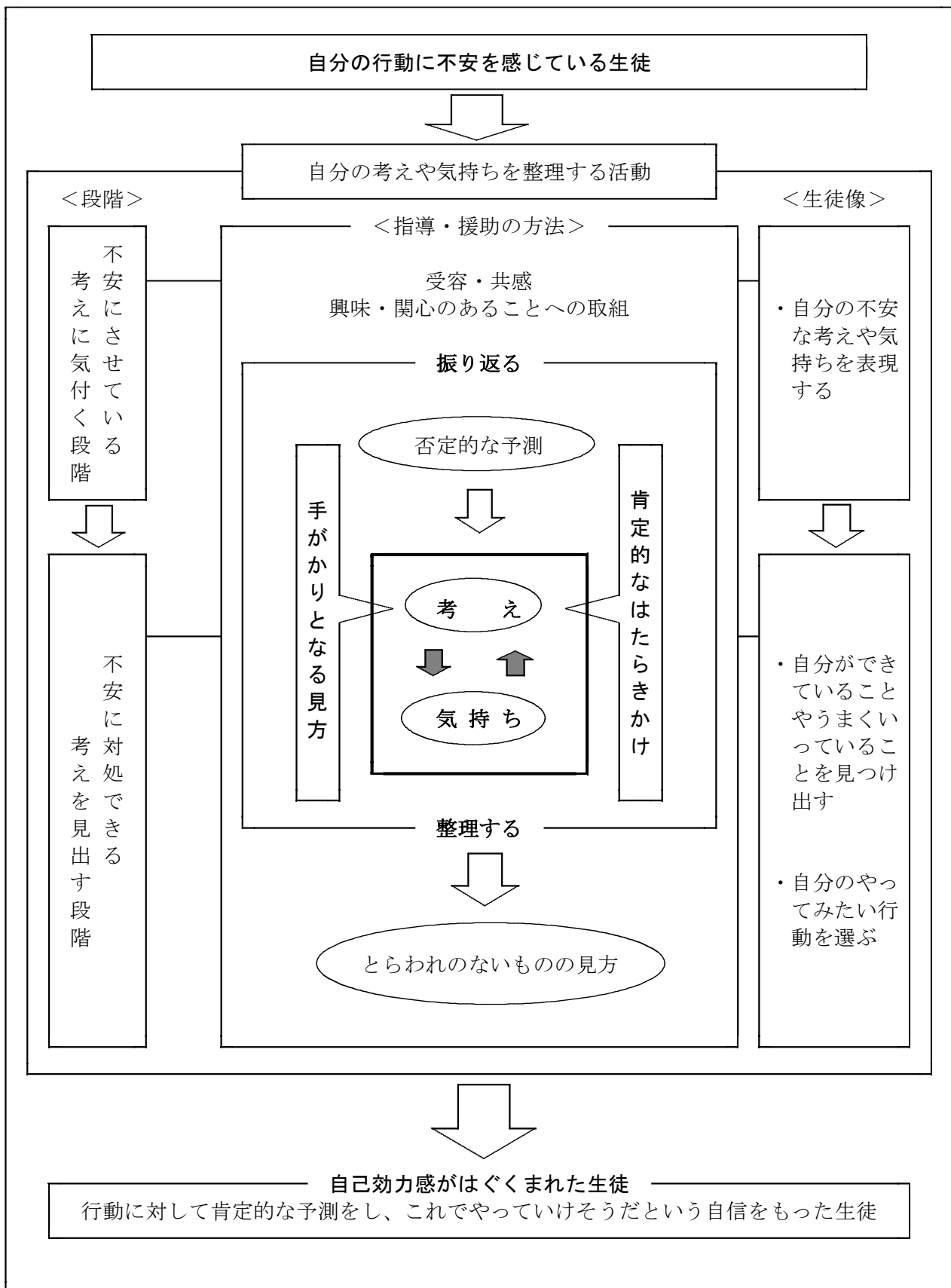
このように、自分の考えや気持ちを整理する活動を援助者と共に進めることにより、生徒は新たな認識がもてるようになり、行動への期待が高まって肯定的な予測ができるようになり、これでやっていけそうだという自信をもつことができるようになると考えられる。自分の考えや気持ちを整理する活動のねらいと指導・援助の手だてを【表1】のように考えた。

【表 1】自分の考えや気持ちを整理する活動のねらいと指導・援助の手だて

段階	活動のねらいと指導・援助の手だて	留意点
不安 考に えさ にせ 気て 付い くる 段 階	<p>1 自分の考えや気持ちを表現できるようにする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒を受容的・共感的に受け止め、信頼関係を作る ・興味・関心のあることに取り組みさせる中で、生徒が表現したことを肯定的な言葉で伝える <p>2 不安にさせている考えに気付くようにする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の願いから、現在の考えや気持ちを表現させる 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒が不安を感じないようにかかわる ・表現された生徒の考えや気持ちを受け止める
不安 に 対 考処 えで をき 見る 出 す 段 階	<p>3 不安に対処できる考えを見出せるようにする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「手がかりとなる見方」を基にできていることやうまくいっていることが見つけ出せるように問いかける <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><手がかりとなる見方></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分がいまできていることは何か ・自分がいまいまよくいっていることは何か ・不安を感じなかったときは、どのようなことができていたか </div> <p>4 これでやっていけそうだという自信をもてるようにする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やってみたい行動をいくつか考えさせ、選ばせる ・やってみたい行動について、肯定的に予測ができるように問いかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒に対して肯定的にはたらきかける ・このときの生徒の考えや気持ちを受け止める ・生徒の選んだ行動を認める

(4) 学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ指導・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効力感をはぐくむ指導・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効力感をはぐくむ指導・援助についての基本構想図

(5) 検証計画の概要

基本構想に基づき、各段階の指導・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】各段階の分析の観点と内容

段階	分析の観点	分析の内容
不安にさせている考えに気付く段階	○自分の考えや気持ちを表現することができたか ○自分の感じている不安をとらえることができたか	・興味・関心のあることに取り組みながら、自分の考えや気持ちを伝える ・不安を感じているときの考えや気持ちを表現する
不安に対処できる考えを見出す段階	○具体的な場面で行動に結びつくような考えをもつことができたか ○これでやっていけそうだという自信がもてる行動を選ぶことができたか	・自分ができていることやうまくいっていることを表現する ・このときの考えや気持ちを表現する ・自分がやってみたい行動を選ぶ ・選んだ行動について肯定的に予測する

2 学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ指導・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 学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ指導・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

V 研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

この研究は、自分の行動に不安を感じている生徒が、自分の考えや気持ちを整理する活動をおして、自己効力感をはぐくむ指導・援助の在り方について事例的に明らかにし、学校不適応生徒の指導・援助に役立てようとするものであった。

そのために、学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ指導・援助についての基本構想に基づき、指導・援助を行った。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) 学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ指導・援助についての基本構想の立案

学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむことについての基本的な考え方や自分の考えや気持ちを整理する活動を取り入れる意義、自分の考えや気持ちを整理する活動の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

基本構想に基づく指導・援助の実践を対象生徒に行ったことにより、自分の考えや気持ちを整理する活動を取り入れた指導・援助の手だてが、学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ上

で効果的であることが確かめられた。

(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、対象生徒の自己効力感をはぐくまれてきていることが認められ、手だての有効性を見ることができた。

(4) 学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ指導・援助についてのまとめ

学校不適応生徒の自己効力感をはぐくむ指導・援助について、対象生徒へ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) 本研究の対象生徒への実践を継続するとともに、他の事例での実践を重ねながら、基本構想に基づいた指導・援助の在り方を探っていく必要がある。

(2) 自己効力感をはぐくむ指導・援助について、自分の考えや気持ちを整理する活動を取り入れた指導・援助の手だて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機関の各位並びに所属校の諸先生方に心から感謝申し上げます、結びの言葉といたします。

【引用文献】

アルバート・バンデューラ(1997), 本明寛、野口京子監訳,

『激動社会の中の自己効力』, 金子書房, p. i

【参考文献】

大野裕(2003), 『こころが晴れるノート』, 創元社

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

栗原慎二(2002), 『月刊学校教育相談 1月号 自己肯定感を育てる相談的かかわり』,

ほんの森出版

小林正幸(2002), 『月刊学校教育相談 2月号 不登校へのかかわりを再検討する』, ほんの森出版

坂野雄二、前田基成編著(2002), 『セルフエフィカシーの臨床心理学』, 北大路書房

メラニー・フェネル, 曾田和子訳(2004),

『自信をもてないあなたへ 自分でできる認知行動療法』, 阪急コミュニケーションズ

森俊夫、黒沢幸子(2000),

『<森・黒沢のワークショップで学ぶ>解決志向ブリーフセラピー』, ほんの森出版