

〈教育相談〉

自己への気付きを主体的な学びに生かす児童の育成

—「自己理解」啓発プログラムの構成・実践と、成長記録ファイルの活用を通して—

糸満市立光洋小学校教諭 比 嘉 瑞 乃

I テーマ設定の理由

平成29年に告示された小学校新学習指導要領に新たに設けられた前文には「一人一人の児童が、自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値のある存在として尊重し、多様な人々と協働しながら様々な社会的変化を乗り越え、豊かな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手となることができるようにする」と記されている。また、今回の改訂では育成すべき資質・能力の3つの柱が掲げられ、その一つに「学びに向かう力・人間性等」が取り上げられた。このことは、予測困難な時代を生き抜く子ども達には、社会の変化に主体的に関わりながら、幸福な人生を生きるための力が求められていることを示唆している。

本県では、「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」の調和から成る「生きる力」の育成をめざし、学力向上推進プロジェクトが策定され、新たな時代へ対応する視点をもった授業改善の取組が進められている。授業改善の6つの方策の一つ「集団づくり・自主性を高める取組の充実」では、他者と関わることのよさを実感し自分なりの考えをもって行動できることが重要であるとされ、そこには生徒指導の三つのポイントとして、自己存在感を与えること、共感的な人間関係を育てること、自己決定の場や機会を与えることが示されている。このことから、我々教師が生徒指導の視点をもって日々の学級経営や授業づくりに臨むことは児童の「生きる力」を育てる上で重要な取組だといえる。

本校、糸満市立光洋小学校では、生徒指導、教育相談の充実をめざし、「見つめ・育み・形にする」をモットーに子ども理解に努めている。教育相談週間における担任との個別面談や、スクールカウンセラー来校による個別相談や授業観察は、児童の心の安定、健全な心の成長、学校生活への適応をめざすための支援となっており、教師としても、チーム学校としての連携に支えられるところは大きい。

これまでの私自身の教育実践を振り返ってみると、児童理解を基本に、学級集団、家庭、校内の職員等、様々な関わりを生かしながら学級経営、個別の支援や指導に努めてきたものの、教師である自分が児童を理解し対応していくことに気を向けるあまり、児童に自分を見る視点を広げさせたり自己理解に導いたりする手立ては弱かったといえる。学級では、のびのびと個性を出し切る児童がいる一方で、自信がもてず消極的な児童や、否定的な殻から抜け出せず問題行動に走る児童など様々な児童を見てきた。そして、こうした状況を前に、児童を自己と向き合わせ、長所も短所も含めた自分を受け入たうえで、社会生活によりよく適応していく力を身に付けさせることの必要性を強く感じてきた。

そこで本研究では、「自己理解」啓発プログラムを構成、実践し、学びの蓄積としてまとめた成長記録ファイルを活用して振り返らせることで、児童は自己への気付きを広げ、人生を主体的に切り拓いていくための基礎となる力を育てていけるのではないかと考え、本テーマを設定した。

本研究の対象は特別支援学級（知的障害支援学級）在籍の7名の児童とする。本学級の児童は、発達段階の違いに応じ、自立をめざし個々の目標に向かって学習活動を進めている。将来的な自立と社会参加のためには、自己理解を念頭におき、日々の生活の中で、判断、選択、決定していく力を育てることが大切だと考え、積極的な生徒指導、教育相談という視点に立って研究を進めていく。

〈研究仮説〉

自立活動及び日常活動において、「自己理解」啓発プログラムを構成、実施し、成長記録ファイルを活用した振り返りを行うことで、自己への気付きが高まり、主体的な学びに向かう児童を育てることができるであろう。

Ⅱ 研究内容

1 自己への気づきについて

(1) 自己理解とは

杉浦京子（2002）によると「自己理解」とは、「他者との関係で、今、自分の内面に生起する感情をありのままに意識する。さらに、自分の性格傾向や考え方について知り、自分に対する理解を深める。」ことと定義されている。加えて自己理解のためには「いま、ここで自分の感情にひたり、自分になりきることを通して自分の本音を知り、本音と対決する経験をする。」ことと述べている。

自分の個性や適性、興味、行動のパターンなどを知り、受け入れることで、置かれている場の状況に応じた行動のあり方をコントロールできようになると考えられ、それは社会生活への適応や将来的な自立につながるものだと言える。

(2) 自己理解の発達

人は周囲にいる他者とのかかわりの中から自分に対してのイメージを築き、さまざまな体験と重ね合わせながら自分がどういう特徴をもっているのかをつかんでいくようになる。松本ら（2016）によると、児童期は自分と他人との違いを認識しはじめ、自分の内面に目を向けるようになり（表1）、周りからの評価やフィードバックが影響し周囲との比較を客観的に行うようになる。エリクソンの発達段階によると、児童期は「何かをやり遂げ、他者に認められることを通して、自分の得意なことや良さに気づき、勤勉性を発達させ達成感や満足感を得ていく」とされ、この段階の課題の達成を通して子どもたちには有能感が生まれるといわれている。

表1 自己意識の発達のプロセス成熟期
(松本・永田 2016)

乳幼児期(0～5歳) 家族→集団へ		
2歳ごろ	イヤイヤ期	・「自分」というものがはっきり出てくるようになる
3歳ごろ 4歳ごろ	第一次反抗期	・否定や反抗の行動が多くなる ・自他を区別できるようになり、自己主張に発展
5歳ごろ	心の理論通過	・自分とは違う相手の視点を理解できるようになる
児童期(6～12歳) 集団→仲間関係へ		
6歳ごろ	表面的な特徴が影響	・周りの評価が自分の評価
9歳ごろ	自己意識の芽生え	・自分を客観的にとらえることができるようになる ・友人と自分の差異に着目
12歳ごろ～	第二次反抗期	・親から友達へ価値基準の転換 ・他者と異なる存在として自分を意識 ・自分の内面に目を向けるようになる

よって、学校生活には集団との関わりの中で、認められ自信を感じるような環境作りや教育的配慮が求められる。そこで本研究では右図の視点をもって自己と向き合わせ、肯定的な自己理解を促していく（図1）。

(3) キャリア教育における自己理解

平成23年中教審答申によると、キャリア教育における基礎的・汎用的能力の一つである「自己理解・自己管理能力」は、自分が「できること」「意義を感じること」「したいこと」について、社会との相互関係を

保ちつつ、今後の自分自身の可能性を含めた肯定的な理解に基づき主体的に行動すると同時に、自らの思考や感情を律し、かつ、今後の成長のために進んで学ぼうとする力とされている。

自己理解能力の具体的な要素として、自己の役割の理解、前向きに考える力、自己の動機付け、忍耐力、ストレスマネジメント、主体的行動等が挙げられる。本研究においてもこれらの要素を取り入れながら授業を計画・実践し、社会への自立に向けた児童の成長を目指す。

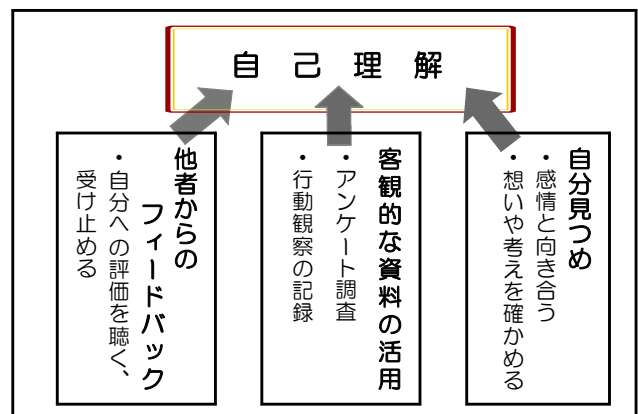


図1 自己理解の3視点

2 主体的な学びについて

新学習指導要領で育成すべき資質・能力の3つの柱の一つとして挙げられている「学びに向かう力・人間性等」は、主体的に学習に取り組む態度も含めた学びに向かう力や、自己の感情や行動を統制する能力、自らの思考のプロセス等を客観的に捉える力となる「メタ認知」に関するものも含まれ、人生を主体的に切り拓くために身に付けておきたい大切な力である。学ぶことに興味や関心を持ち、自己のキャリア形成の方向性と関連付けながら見通しを持って粘り強く取り組み、自己の学習活動を振り返りながら次へとつなげていく「主体的な学び」は、生涯にわたる能動的な学び、そしてたくましい生き方を支えていくものだといえる。

3 児童の発達を支える指導の充実

(1) 児童の自己理解の発達と支援

新小学校学習指導要領解説総則編第3章第4節「児童の発達の支援」には、教師と児童との信頼関係及び児童相互のよりよい人間関係を育てるための学級経営の充実、ガイダンスとカウンセリングの双方による児童の発達の支援について記されている。

学校が児童にとって伸び伸びと過ごせる楽しい場であるためには、教師と児童とのリレーション形成や、認め合い支え合える学級をめざす支持的風土づくりは大切な要素である。教師には教育相談の視点に立ち、カウンセリングマインドをもち個別の対話を進める支援も求められる。また、開かれた学級経営として、家庭や地域社会との連携、特に保護者と連携をとっていくことは、児童理解をはじめ、児童に対する指導の在り方への共通理解を図るうえで重要な課題である。教師・保護者が同じ方向を向いて教育活動に関わることは児童の発達を支える望ましい支援の在り方だといえる。

(2) 振り返り活動による自己理解の促進

学びのプロセスを記述し振り返ることができるポートフォリオ的な教材は、児童自身が自己を振り返る際のツールとなる。それと同時に、教師が児童の成長や変容をとらえ、一人ひとりの指導や支援に役立てるための重要な資料ともなり、全国で様々な取り組みが展開されている。本研究でも、自己の振り返りから気づきを促し、主体的な学びに向かう力を育てることをねらいとし、学習の過程や学校生活の活動の記録を「成長記録ファイル」にまとめていく。

Ⅲ 指導の実践

本研究では特別支援学級（知的障害支援学級）在籍の児童を対象とする。児童の構成は6年生男児2名、4年生男児2名女児2名、3年生男児1名の計7名である。授業実践の前後での児童への聞き取りアンケートと保護者への記述式アンケートを実施し、児童の意識や行動の変容を検証した。

1 児童の実態把握

(1) 学級全体として見える児童の実態

児童への事前の聞き取りアンケートにおける個別の回答は以下の通りである（表2）。

表2 授業前 児童への聞き取りアンケート（個別の回答一覧）

	A児	B児	C児	D児	E児	F児	G児	肯定的回答	否定的回答
自分のことが好き	3	2	2	2	4	4	4	4名	3名
気持ちがすっきりしている	2	2	2	2	4	2	4	2名	5名
わくわくすること、やってみたいことがある	4	2	2	4	4	2	4	4名	3名
自分の話をすることが好き	4	2	1	2	3	3	4	4名	3名
自分にはいいところがある	2	2	2	3	4	2	3	3名	4名
みんなのために 自分にできることがある	3	1	2	3	3	3	4	5名	2名
困っている時に、周りの人にお願いすることができる	2	2	2	3	4	2	3	3名	4名
難しい問題でも、最後までチャレンジできる	4	2	2	4	3	3	3	5名	2名
家族や友達、先生は自分のことをよくわかってくれている	4	3	3	4	3	4	4	7名	0名
いいと思うこと、今やるべきことは、自分から進んでできる	4	2	1	3	2	4	4	4名	3名
夢をかなえるために、がんばっていることがある	4	1	3	3	3	3	4	6名	1名

4：とても思う 3：少し思う 2：あまり思わない 1：全然思わない

「自分のことが好き」という項目に7名中4名が肯定的な回答であったが、「気持ちがつっきりしている」や「自分にはいいところがある」の項目では否定的な回答が多かった。また、「自分の話をすることが好き」の質問に対する否定的な回答には、「あまり話すことがない」「ひみつにしたい」などがあり、これらの結果から、本学級の児童の自己開示の弱さや、自分らしさの受け止めの弱さが伺えた。

「家族や友達、先生が自分のことをわかってくれている」との質問に全児童が肯定的であったが、困った時に他者にお願いできない児童が7名中4名であり、頼り方のスキルを身に付け、他者との関わりを通して課題を解決していく喜びを感じさせていくことも本学級の児童に必要な課題の一つだと考えられる。安心して自己開示、自己表現ができるような支持的風土の学級づくりのもと、自分への関心を高め、気付きをもとに主体的に行動できる児童の育成をめざす。アンケートではB児、C児がほとんどの項目で否定的な回答であり、全体指導とともに個への対応にも留意し、意識面、行動面での変容を検証していく。

(2) 保護者からみた児童の実態（記述式アンケート調査より）

「まだまだ自分の事がよくわからずいつも学校では緊張しているばかりで、本人自身を理解することは時間が必要。」「我が子は自身や他者への興味、関心が薄いと感じる。」「親の自分でもまだまだ子どものことをわからず一緒に成長していきたい」などの回答があり、児童自身での自己理解の難しさとともに、会話や行動を通じた親から子へのフィードバックの必要性が分かった。また、関わり合いを大切にし、自己理解とともに他者理解を育てたい親の思いや、将来への社会参加のために表現力や行動力、自信をつけさせたい親の願いも感じられた。

2 「自己理解」啓発プログラムの構成

他者との関わりを通して自分自身への関心や気付きを高めていけるよう、小学生の発達段階を考慮し、本研究では6つの授業実践と日常の活動を関連づけてプログラムを構成した（表3）。

表3 「自己理解」啓発プログラム 一覧表

回	実施日	プログラム名	ねらい
1	11/6 (火)	あいさつゲーム	・今の自分を知ってもらうために、自分の言葉で自己紹介をし、自己開示することができる。
		ガイダンス 自己理解啓発プログラムの進め方	・6回にわたる授業と日常生活での活動のねらい、成長記録ファイルの活用方法を理解する。
		検証授業① ジョハリの窓	・自分自身や友達について考えることができる。 ・他者から見た自分の姿も受け入れ、自己をより多くの視点から捉えることができる。
日常活動	11月～ 12月	すごろくトークング	・テーマに沿って自分の考えを相手に伝えることで、自分自身のものの見方や考え方、行動の傾向に気付くことができる。
2	11/19 (月)	検証授業② 心と体のつながりを知ろう	・自分の体に関心を持ち、体調や心の状態を感じ取ることができる。 ・体や心を元気にするために自分にできる方法を考え、実践に生かそうとする意識をもつことができる。
日常活動	11月	体・心の元気チェック ※検証授業②後の1週間の 登校後、下校前のチェック	・元気レベルを出来事と関連づけて記録することで、体や心の変化に気付くことができる。 ・自分なりの対処法や改善法で、健康に生活できるようにする。
3	12/6 (木)	検証授業③ モヤモヤ イライラを ふぎとばそう	・人間の感情の中には、ネガティブな感情もあることを理解する。 ・ものの見方、考え方をプラス思考に変換する方法があることを知り、気持ちを前向きにする言葉を考える。
日常活動	12/7 (金)	「ぼく・わたし」って どんな子？	・個別のカウンセリングを行い、教師からのフィードバックをしながら自己理解を促す。
4	12/19 (水)	検証授業④ 私の周りの応援団	・周りで支えてくれる人たちの存在に気付くことができる。 ・困った時にお願いするための言葉を考えることができる。
日常活動	1月	しあわせスピーチ	・しあわせを感じるものや言葉などを紹介しながら思い出話をスピーチすることで、自分と周りの人との関わりを振り返るとともに、自分への興味や自信につなげる。

回	実施日	プログラム名	ねらい
5	1/16 (水)	検証授業⑤ 未来設計図を作ろう	・ になりたい未来の自分を思い描きながら、自分に必要なことや目標を考え、将来に対して明るく前向きな気持ちをもてるようにする。
6	2時間連続 の授業	検証授業⑥ 授業全体のふり返り	・ 成長記録ファイルを追いながらこれまでの授業を振り返ることで、自分への発見の広がりを感じさせる。 ・ 一人一人の未来につながる励ましの言葉を贈り、どんな自分も受け入れながら自分らしくたくましく成長していくことを応援する。
日常 活動	1/18 (金)	「ぼく・わたし」って どんな子？	・ 個別のカウンセリングを行い、これまでの学習を振り返る。 ・ 教師からのフィードバックをしながら自己理解を促す。
※なお、自己理解を多面的にとらえられるよう、「だいすき自分」を合い言葉に検証授業を進める。毎時間毎にキーワードの言葉を提示していくことで、授業に連続性をもたせると同時に、各授業で目を向けさせたい自己理解の視点を明確にする。 授業① だ：だれもがもっている自分の中のいろんな自分 →新しい自分の発見 授業② い：いつものちょうしが元気のめやす →体調の把握 授業③ す：すっきり自分に大へんしん →感情コントロール 授業④ き：きみのまわりにはいるよ、たくさんのおうえんだん →他者とのつながり・頼り方のスキル 授業⑤ 自分：自分を知って、自分でつかもう、みらいの自分 →自分のよさを生かした将来へのイメージ			

3 検証授業の実施

児童自身の自己理解を促すための工夫として、3つの視点に立って授業を構成し、日常生活への継続を図りながら、主体的な行動への変容をめざした（表4）。

表4 本研究における自己理解を促すための工夫

	授業での工夫	日常生活への継続
自分見つめ	・ 安心して自己開示、自己表現できる雰囲気づくり ・ 日常生活、個人の課題と関連づけた教材作り ・ 自分事として考えさせる発問、考える時間の確保	・ すごくトークキング、スピーチ活動の継続 ・ 聞いてもらえる安心感、自分に関心をもってもらえる喜びを感じさせる雰囲気づくり
他者からの フィードバック	・ 児童のつぶやき、気付きの言葉を拾い上げながらの対話を通じた授業 ・ グループ活動や全体発表での交流	・ 教師と児童、児童相互の信頼関係づくり ・ 振り返りカードへのメッセージ ・ 親から子への承認、励まし
客観的な資料 の活用	・ アンケートをもとにした個別の実態把握 ・ 写真、映像、行動の記録（個人資料）の活用 ・ 成長記録ファイルでの振り返り	・ 保護者アンケートによる家庭生活での行動観察 ・ 成長記録ファイルを聞きながらの親子の会話

(1) 第1回検証授業（自立活動の時間における指導）

① プログラム名：ジョハリの窓

② 授業の流れ

主観と客観の両面から自分自身を認識するための自己分析ツールとして、心理学者Joseph Luft, Harry Inghamらによって考案された「ジョハリの窓」（図2）を学級の実態に合わせたゲーム式の活動に取り入れた。自分や友達のいいところ、すごいところなどを書き出したカードをシートの各枠に貼り、気付きの交流を図った（写真1）。

③ 自己への気づきと行動の変容

友達からもらった言葉を学級全体で共有することで、周りからの承認の声をもらい、自分では知らなかった新たな一面に気付くことができた。C児は授業後もシートに貼られた言葉を一人でじっくり読み返していた。友達からもらった言葉が自己理解に有効に生かされた（表5）。

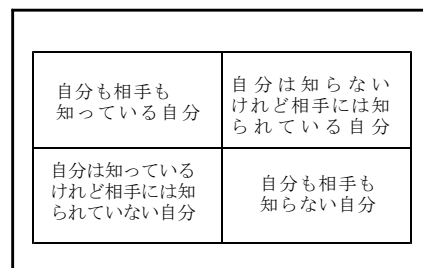


図2 ジョハリの窓



写真1 気付きの交流

表5 児童の振り返りカード（検証授業①）

・ 人のことをあまり知ってないと思っていたけれど、カードに書いたら友達のことを知りました。ぼくのこと、皆が知っていました。友達からカードをもらっておもしろい人と知ってうれしかったです。おどろかせたり、わらわせたりしたいです。（B児） ・ 今日のじゅぎょうでわかったことは、ともだちの好きなことや、自分のことをわかってよかったです。（C児） ・ じぶんは、やさしいひと、じょうずなひと、サッカーがうまいひと、げんきなこ。みんながカードをもってきて、うれしかったです。（E児） ・ OOさんがカードをもってきてくれたからうれしかったです。ともだちにやさしいってかいてもらった。（F児）
--

(2) 第2回検証授業（自立活動の時間における指導）

① プログラム名：心と体のつながりを知ろう

② 授業の流れ

授業導入のカードゲームで、健康の3要素「食事」「睡眠」「運動」の知識を簡単にまとめた。めあて1では元気の度合いを可視化するツールとして、0から10までのレベルで体の調子を記入する「元気タンクメーター」（出典「イラスト版子どものためのポジティブ心理学」）を活用し、今日の元気レベルを記録した（写真2）。めあて2では、生活習慣を振り返りながら、元気アップのために自分にできる目標を設定し日常での実践につなげた（表6）。

③ 自己への気付きと行動の変容

「元気タンクメーター」のレベル5を基準とし、調子がいいか悪いかという大まかな判断から始めたことで元気の度合いをとらえやすく、理由も添えて記入することができた。A児、F児は気分的な要因も含む欠席が続いていたため、出席状況の一覧を個別資料として提示し、目標設定に取り組んだ（写真3）。自分の生活習慣と欠席の関係性に気付き、自分にできる目標を立て、実行につなげたことで、授業後は2人とも欠席が減少した。F児は、家族の協力のもと、朝の気分の安定として親子の会話やスキンシップが増え、父親との徒歩登校も習慣づいた。



写真2 元気タンクメーターの記入



写真3 個人に応じた目標設定の場面

表6 児童が立てた個人の行動目標（検証授業②）

- ・自分は土曜日、日曜日で気分を切りかえるというのがわかりました。朝がんばれば、できそうです。（A児）
- ・自分の気もちメーターがわかってよかったです。ほくはたまにねつをだすので、いっぱい元気な学校にいきたいと思います。（C児）
- ・元気タンクメーターで自分の元気や元気じゃないところを知れてよかったです。自分は、お話をして元気になります。（D児）
- ・あたまがなくなったら水をのむ。ともだちとおはなしします。ねつをはかってもらう。おとうさんとおはなしします。あさは、おかあさんと、おはなしします。（F児）

(3) 第3回検証授業（自立活動の時間における指導）

① プログラム名：モヤモヤ イライラをふきとばそう

② 授業の流れ

授業導入で表情カードを活用し、人間にはいろんな感情があることをおさえ、イライラや不安などの感情との向き合い方の一つとして、前向きな言葉に置き換えて気持ちを切り換える方法があることに気付かせた。児童が生活場面で遭遇しがちなストレスを感じる状況を設定し、自分自身への前向きな言葉かけの練習へとつなげた。

③ 自己への気付きと行動の変容

気持ちを前向きにする言葉を「天使の言葉」と表現し、天使のペーパーサートを活用すると、児童は天使になりきりセリフを考えることができた。考えたセリフを全員で共有することで、気持ちを前向きにするいろいろな言葉に触れ、その後も、自分を励ます言葉を進んで考えるようになった（写真4）（表7）。モヤモヤした気持ちをため込みがちだったD児も少しずつ考え方を切り換えることができるようになり、友達との関わりの中でも明るさが増してきた。授業後、天使のしおりを制作し児童に配布したところ、C児は筆箱に入れて大事に持ち歩き、おまもり代わりにして自分で気持ちを落ち着かせていた。



写真4 考えを全体に広げる場面

表7 児童の振り返りカード（検証授業③）

- ・自分のなかにてんしをよびだして、ほくはそれですごくきもちがすーすーしました。すっきりした。つぎからてんしをよびだしたいです。（C児）
- ・てんしのことをかんがえるのがたのしかった。いままで、てんしいなかったけど、てんしがとんできてびっくりしました。てんしができたら、たのしいきもち。（F児）

(4) 第4回検証授業（自立活動の時間における指導）

① プログラム名：私の周りの応援団

② 授業の流れ

めあて1では、力をかしてもらった場面、助けてもらった場面を思い起こし、自分たちは多くの人たちに支えられて生きていることに気付かせた（写真5）。その上で、めあて2では、支えとなってくれる応援団がいても、困った時には自分からSOSを出すことが大切であることに気付かせ、困った場面をお題に作成したすごろくを活用し、お願いの言葉を考えるスキル学習へとつなげた（写真6）。



写真5 みんなで作るワークシート

③ 自己への気付きと行動の変容

日々の生活での友達や先生との関わりの写真が効果的に生かされ、多くの人たちの応援を受けてがんばれている自分に気付くことができた。めあて2では、場面状況の絵カードを見たC児が「俺もこんなことある。」と声をあげ、自分事としてお願いの言葉を考え始めた。身近に感じる話題を教材化することで、学びの必要性を感じながら考えることができ、意欲的な発表へとつながった（表8）。

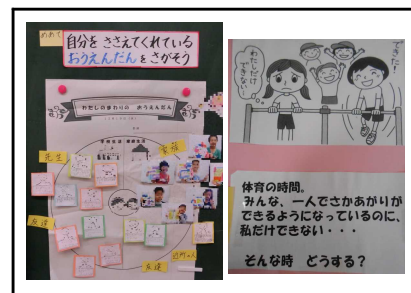


写真6 掲示資料（検証授業④）

表8 児童の振り返りカード（検証授業④）

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・今日は少しずつ話そうという気持ちがありました。なので、少しずつはなしたいと思います。また、こまった時、自分から教えてといいたいです。（A児） ・じゅぎょうでは発表できなかったけれど、後で考えたら、おうえん団を見つけることができました。こまったら、たすけてもらえるように声を出したいです。（B児） ・こまっているときに、ゆうきを出して「わかんないから教えて」とか言えるようになった。（D児） |
|---|

(5) 第5回・6回検証授業（特別活動）

① プログラム名：「未来設計図」を作ろう・ふり返り

② 授業の流れ

これまでの授業での記録をもとに現在の自分について見つめ直した上で、なりたい自分の姿を思い描く活動を進めた。「未来設計図」には、言葉やイラスト、写真などの自分の情報を盛り込み、なりたい自分になるために今の自分にできる目標を考えた（写真7）。授業のまとめでは、作成した「未来設計図」を見ながら、一人ひとりが思い描く将来の夢を発表した（写真8）（表9）。



写真7 未来設計図の作成

③ 自己への気付きと行動の変容

将来の夢や憧れる職業へのイメージが膨らむよう、お仕事分類表を掲示した。職業のジャンルごとの適性を簡単に紹介することで、B児は自分の得意なことや好きなことと重ね合わせて夢を描き、自分への関心が高まった。また、「未来設計図」を作成する過程での児童相互の自然な会話を通して、自分や友達への理解を深めることができた。



写真8 「未来設計図」を見ながらの将来の夢の発表

表9 将来の夢（検証授業⑤）

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ぼくは、自分で作り出す仕事に向いているとわかりました。いつもゲームをしているけど、おかしを作りたいです。仕事カードを見つけて、よかったです。うれしかったです。（B児） ・ぼくは、くるまがすきなので、おすすめのくるまをテレビでおしえたいです。かんじをおぼえたいです。かんじをおぼえて、いろんはなしが、したいです。（E児） ・私は、ケーキがすきなので、みんなのえがおがすきになるパティシエになりたいです。さんすうをがんばって、お金の計算をがんばっていきたいです。かんけいがあると思います。（G児） |
|---|

4 成長記録ファイルを活用したフィードバック

自分自身を見つめ、考え、理解につなげてきた学びのプロセスを成長記録ファイルにまとめ、振り返りに生かした（写真9）。ファイルには本研究の授業で活用したワークシート、振り返りカードをはじめ、他教科の学習の記録や写真、家族からのメッセージもまとめ、多くの視点から自分を振り返ることができるようにした。振り返りカードには教師からのメッセージを添え、児童の思いや考えを受容しながら自己理解を促した。成長記録ファイルを通して自分を客観的に見ることができ、記憶と重ねながら自分自身の変化や今後への期待を感じるようになった（表10）。



写真9 成長記録ファイルを見ながらの振り返り活動

表10 授業全体を通しての振り返りでの児童の感想（検証授業⑥）

- ・ぼくは、くるまがすきで、どくしょをして漢字をおぼえてエンジンいろいろなしりたいです。本がすきなので、くるまの本をかったちいました。ぼくは、くるまの名人になれません。でも、一つ一つお父さんになります。ならったら、せいびしになれるかもしれません。（C児）
- ・自分には、いっぱいのおうえんだんがあるって分かって、友だちやかそくに自分から話せるようになりました。自分は一人じゃないんだと思いました。なかまがいてうれしくてサッカーもがんばっています。（D児）
- ・お父さんがいっしょにあるいて学校におくってくれました。元気がでました。〇〇さんだけじゃなくて〇〇さん（以下3名の名前）ともおはなしてできるようになりました。うれしい自分です。（F児）
- ・私はすっかり自分になりました。これまではちょっとなくことが多かったけれど、てんしのことばをたくさん作ったら、なかなかいづよくなりました。自分でもおうえんできることはすごいと思いました。大人になっても、大好き自分でいたいです。（G児）

5 研究授業だよりを通した家庭との連携

児童の自己理解の過程や成長を親子で楽しみ、家庭でのコミュニケーションにつなげてもらえるよう、検証授業後に研究授業だよりを発行した（写真10）。保護者から授業の感想もいただき、授業で学んだことが日常生活でどう生かされているか、児童の自己理解の状況を教師自身把握しながら授業づくりに努めることができた。承認、励まし、応援の言葉となって親から子にフィードバックされたことも連携の効果であり、成長記録ファイルや作品を見ながら親子で対話した時間も児童にとって自己理解を深める貴重な経験だといえる。



写真10 研究授業だより

6 仮説の検証

(1) 自己への気づきの高まり

「自分にはいいところがある」の質問に、検証後は全児童が肯定的な回答を示した（表11）。授業で関わり合いや他者からのフィードバック、全体共有の場面を設定したことで児童は、自分にもどってくる言葉を通して様々な角度から自己を受け入れ、よさを自覚できるようになったのだと考えられる。また、「自分のことが好き」という自己受容や、「みんなのために自分」にできることがある」という他者貢献の意識も、よさの自覚が影響した結果だといえる。

表11 検証前と検証後の児童への聞き取りアンケートの結果 【気づき】に関する質問項目の変容

質問項目	とても思う		少し思う		あまり思わない		全然思わない	
	検証前	検証後	検証前	検証後	検証前	検証後	検証前	検証後
自分のことが好き	3名	4名	1名	3名	3名	0名	0名	0名
気持ちがすっきりしている	2名	5名	0名	1名	5名	1名	0名	0名
わくわくすること、やってみたいことがある	4名	5名	0名	2名	3名	0名	0名	0名
自分にはいいところがある	1名	5名	2名	2名	4名	0名	0名	0名
みんなのために 自分にできることがある	1名	3名	4名	3名	1名	1名	1名	0名
家族や友達、先生は、自分のことをよくわかってくれている	4名	6名	3名	1名	0名	0名	0名	0名

「気持ちがすっきりしている」という質問で肯定的な回答が2名から6名に増え、中でもF児は検証後の欠席が大幅に減り（2学期の出席状況：検証前は登校日51日中20日欠席だったが、検証後は登校日23日中1日欠席）、学校生活への適応に望ましい結果が見られた。交流学級の話題に出てくる友達の数も増え、友達の名前を出して嬉しそうに出来事を話すようになったこ

とからも、交友関係の広がりや、気持ちの安定に大きく影響するものだと考えられる。気持ちがあまりすっきりしていないと答えたA児は、会話をするという自分で立てた目標に関し、まだみんなの前では発表ができないことが否定的な回答の理由であった。しかし、自分が立てた目標に忠実に向き合っているからこそ表れたこの結果は、自己への関心の高まり、自己の課題への気付きだと捉えられる。

「わくわくすることや、やってみたいことがある」の質問では、授業前は否定的であった3人の児童が、全員肯定的な回答へと変容した。この結果には物事への興味関心やチャレンジする気持ちが表れており、自分にできること、できそうなこと、がんばりたいことに気付くきっかけとなった未来設計図作りも効果の一つとして考えられる。このことから、自分の情報を目に見える形に残すことは自己理解を促す手立てになるといえる。また、未来設計図作り後の児童の日記には家族との会話の様子も綴られており、自分のことを自分の言葉で伝えることや、信頼できる他者からのフィードバックを受けることで、自己理解はより深まると考えられる。

(2) 主体的な学びに向かう力の高まり

「自分の話をすることが好き」の質問に検証後は7名中6名が肯定的な回答であった(表12)。授業との連続性をもってすごろくトーキングやスピーチ活動といった日常的な活動を習慣づけたことは、自己開示、自己表現の力を育てる上で有効だったと考えられる。支持的風土のもと、聞き合う雰囲気や大切にこれらの活動を進めたことで、児童は安心して自分を表現できるようになったと思われる。

本学級の児童にとって大きな課題であった「困っている時に、周りの人をお願いすることができる」という質問では、検証後大きな変容が見られ、程度の差はあるものの、自分から他者に関わり問題解決をめざしていくという行動力が見えた。あまりお願いできないと答えた児童は、自分の話をすることは好きだがお願いの言葉はまだ出せないと答えており、言葉を交わす経験から他者との距離感を縮め、お願いの言葉が出せるように支援していくことが必要である。

「いいと思うこと、今やるべきことは、自分から進んでできる」の質問では、検証後、全員肯定的な回答であった。スモールステップで今の自分にできる目標づくりに取り組み、日常生活での実践へとつなげてきたことが、この結果につながったと思われる。未来設計図作りを通して、将来の自分を明るく思い描き、なりたい自分になるために自分がやるべき課題が見えてきたことも、主体的に行動できる児童の育成に効果があったと考えられる。

表12 検証前と検証後の児童への聞き取りアンケートの結果 【主体的な行動に関する質問項目の変容】

質問項目	とても思う		少し思う		あまり思わない		全然思わない	
	検証前	検証後	検証前	検証後	検証前	検証後	検証前	検証後
自分の話をすることが好き	2名	4名	2名	2名	2名	1名	1名	0名
困っている時に、周りの人をお願いすることができる	1名	3名	2名	3名	4名	1名	0名	0名
いいと思うこと、今やるべきことは、自分から進んでできる	3名	3名	1名	4名	2名	0名	1名	0名
難しい問題でも、最後までチャレンジできる	2名	4名	3名	3名	2名	0名	0名	0名
夢をかなえるためにがんばっていることがある	2名	6名	4名	1名	0名	0名	1名	0名

(3) 抽出児の変容

検証前の聞き取りアンケートで否定的な回答が目立ったB児・C児の、検証後の変容を行動観察やアンケートの結果からまとめた(表13)。学校での行動観察では、B児は下級生が困っている時、さりげなく手本を見せるなど、自分のことで他者の手助けをする場面が見られた。また、自分の好きなことが仕事に生かされることを知り将来の自分への関心が高まってきた。周りにも目を向け、友達と明るく関わるようにもなった。C児は、以前のような「自分にはできない」という思い込みは少なくなってきた。自分でやってみて難しい時には周りに頼って活動が続けられるようになり、自分のよさやがんばりを素直に受け入れるようにもなった。友達との輪の中に積極的に入り、できるようになったことを自分からよく話すようにもなった。

表13 抽出児のアンケート結果の変容と行動観察の記録

	B児	C児	行動観察の記録（保護者アンケートより） 【B児】 ・学校生活のモチベーションはお友達と遊び、笑うことだと感じた。 ・簡単な言葉ではあるが、自分の気持ちを文章に書いて伝えるようになった。 ・進路についてよく話すようになり親子の会話が増えた。 【C児】 ・勉強やゲームなどでも、自分が苦手だと思うところを自身で気づき、苦手をなくそうと努力している。 ・以前は、リレーなどして友人に負けてもいいと言っていたが、最近は負けてくやしいと、自分が思っている事を話すようになった。 ・自分で気持ちの切りかえや、どうしたらいいかわからない時は大人や周りのお友達を見て行動するようになってよかった。
自分のことが好き	2／3	2／3	
気持ちがすっきりしている	2／3	2／4	
わくわくすること、やってみたいことがある	2／3	2／3	
自分の話をすることが好き	2／3	1／4	
自分にはいいところがある	2／3	2／4	
みんなのために 自分にできることがある	1／3	2→2	
困っている時に、周りの人をお願いすることができる	2／3	2／3	
難しい問題でも、最後までチャレンジできる	2／3	2／4	
家族や友達、先生は自分のことをよくわかってくれている	3／4	3→3	
いいと思うこと、今やるべきことは、自分から進んでできる	2／3	1／3	
夢をかなえるために、がんばっていることがある	1／3	3／4	
4：とても思う　3：少し思う　2：あまり思わない　1：全然思わない			

(4) 日常生活での行動変容（保護者のアンケートより）

授業のねらいを保護者に伝達し、授業と日常生活での連続性の中で自己理解を意識づけてきたことで、保護者からは「以前に比べ自分に自信を持つようになり、できるようになったことを楽しそうに話してくれる」「嫌なことがあった時も、誰に何をされて嫌だったかを話すようになり、その都度気持ちを整理し気分を切り替えられるようになった」などの声を聞くことができた。他にも、日常生活の様々な場面で、児童の行動に望ましい変容が見られた（表14）。

表14 保護者のアンケート

・以前は、友達を作ることが上手くいかない事があったのですが、最近は、自分の方から声をかけ、友達の数も増えてきています。→積極的な交流 ・苦手な自転車に乗らないのではなく、妹の車輪（補助輪）のついている自転車から練習している。パティシエになる夢は継続していて、料理番組やタブレットなどで菓子作りの動画を見るようになり、「お手伝いしたい」と、料理への興味が深まっている。→夢に向かった行動力 ・さいきん、笑顔で学校に行くようになり、漢字をよく書くようになりました。→情緒の安定・学習への興味 ・いつもニコニコしていて、本人もそれが自分の“普通”だと思っている部分があると思います。人は誰でも、1～10の“元気”があり、毎日“10”ではなくても“普通なんだ”と考えられるきっかけになったかと思います。→体調の把握
--

(5) 自己への気づきを促す授業実践の効果

「自己理解」啓発プログラムの実践を通して、児童は強みも弱みも含めた自分に気づき、周りの力を借りながらも、自ら考え行動しようとする場面が多く見られるようになった。また、教材教具の開発、個に応じた支援の工夫、成長記録ファイリングでの振り返りなどを通して、児童の自己と向き合う意識が高まり、それに伴って主体的に行動する力が高まってきたと考えられる。今後は、通常の学級において取り組んでいくことも必要だと考える。

IV 成果と課題

1 成果

- (1) 「自己理解」啓発プログラムを構成し、テーマに沿った教材や教具を開発し実践することで、児童に、様々な角度から自分を見つめ、考えさせることができた。
- (2) 成長記録ファイルを活用した振り返りを通して、児童は自己への気づきを高め、自分に合った目標に向かって進んで行動できるようになり、それに伴い生活スキルも向上した。
- (3) 家庭との連携のもと、学校・家庭で児童の自己理解を促すフィードバックを続けることで、児童は自分自身を受け入れ、前向きに考え、行動できるようになった。

2 課題

- (1) 授業と日常生活の連続性を持たせた、自己理解を促す指導の工夫
- (2) 相互交流を通じた自他理解の活動、記録をもとに振り返る活動の習慣化
- (3) 通常の学級における「自己理解」啓発プログラムの取り組み

〈参考文献〉

- 明翫光宜・飯田愛・小倉正義 2018 『6歳児から使えるワークブック① 発達障害の子の気持ちのコントロール』 合同出版
- 足立啓美・岐部智恵子・鈴木水季・緩利誠 2017 『イラスト版子どものためのポジティブ心理学 自分らしさを見つけやる気を引き出す51のワーク』 合同出版
- 杉田洋 2017 『平成29年度版 小学校新学修指導要領の展開 特別活動編』 明治図書出版
- 高山恵子・平田信也 2017 『ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学』 本の種出版
- 長田徹・清川卓二・翁長有希 2017 『学校と企業と地域をつなぐ新時代のキャリア教育』 東京書籍
- 奈須正裕 2017 『「資質・能力」と学びのメカニズム』 東洋館出版社
- 文部科学省 2017 『小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 総則編』
- 文部科学省 2017 『小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 特別活動編』
- 松田真理子・永田雅子 2016 『小学生・中学生 情緒と自己理解の育ちを支える』 明石書店
- 大野裕・中野有美 2015 『しなやかなこころをはぐくむ こころのスキルアップ教育の理論と実践』 大修館書店
- 小島道生・片岡美華 2015 『発達障害・知的障害のある児童生徒の豊かな自己理解を育むキャリア教育～内面世界を大切に授業プログラム45～』 ジアース教育新社
- 鈴木哲 2015 『15歳までに始めたい！ 発達障害の子のライフスキル・トレーニング』 講談社
- 渡辺弥生 2011 『考える力、感じる力、行動する力を伸ばす 子供の感情表現ワークブック』 明石書店
- 大竹直子 2008 『教室で 保護者会で 保健室で 相談室で すぐに使える！ とじ込み式自己表現ワークシート2』 図書文化社
- 前原武子 2008 『発達支援のための生涯発達心理学』 ナカニシヤ出版
- 大竹直子 2005 『教室で 保健室で 相談室で すぐに使える！ とじ込み式自己表現ワークシート』 図書文化社
- 福島脩美 2005 『自己理解ワークブック』 金子書房
- 河村茂雄 2002 『ワークシートによる教室復帰エクササイズ』 図書文化社
- 杉浦京子 2002 『臨床心理学講義 実習を通して学ぶ』 朱鷺書房
- 佐久間（保崎）路子・遠藤利彦・無藤隆 2000 「幼児期・児童期における自己理解の発達 内容的側面と評価的側面に着目して」『発達心理学研究』 第11巻 第3号 176-187

〈参考URL〉

- 沖縄県教育委員会 『学力向上推進プロジェクト 授業改善6つの方策 平成30年度版』
<https://www.pref.okinawa.jp/edu/gimu/ujitsu/shisaku/documents/h30gakuryokuproject.pdf> (2019年 2月最終アクセス)
- 中央教育審議会 2011 『今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について（答申）』
http://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2011/02/01/1301878_1_1.pdf
(2019年 2月最終アクセス)