

[特別活動]

自尊感情を育む学級活動の工夫

- あたたかい言葉がけによる相互評価の継続を通して -

猪田 直美*

1 はじめに

急速な少子化、社会の情報化、就業形態の多様化等、社会が大きな変革期にある今日において、青少年が健やかに成長し広く活躍できる社会の実現が求められている。内閣府が実施した「低年齢少年の価値観等に関する調査」(2000)と「低年齢少年の生活と意識に関する調査」(2007)では、「自分にまったく自信がない」と答えた児童・生徒の割合が増加していることが報告された。また、2004年に実施された「第7回世界青年意識調査」(内閣府)においては、「自分に誇れるものはまったくない」と答えた日本の若者が10%弱おり、自尊感情が他国よりも低い傾向にあることが分かった。これらの結果を受けて、東京都では、「自尊感情や自己肯定感における意識調査」を実施し、自尊感情が低い原因を明らかにするとともに、高めるための指導の在り方を研究する方向性を打ち出している。岡沢(2008)は、学級の実態に合ったSST・SGEの選択と展開の工夫を通して、小学校における人間関係づくりの実践を行った。実践の結果、SSTやSGEにおいてグループワークに参加できなかつたり、コミュニケーションを苦手としたりする児童は、学級において自己肯定感や自己有用感が低い状態にあり、自尊感情や相互尊重に重点を置いた指導法についての必要性を報告している。このように、児童の自尊感情や自己肯定感を育てる必要性は急務とされ、その取組が試みられている。

近年、学校評価システムが確立し、教育活動の節目において保護者アンケートや児童向けの学校生活アンケートなどを実施する機会が増えた。また、Q-Uアンケートの実施も同様である。筆者は、以前より、このようなアンケートを行うたびに疑問を抱いていた。それは、「他者から見ると、学習も友達関係も良好に思える児童であっても、自己評価が低い。自己評価を低くさせている要因は何か。逆に自己評価を高める方法は何か。」ということである。他者から認められる機会があっても、自己肯定感へと結びつけることができない児童、自己を振り返る行為を苦手とし、自分の頑張りを認めたり自分のよさを見付けたりできない児童、さらに自己を否定するような言動の多い児童など、自尊感情が低い児童が筆者の学級にも存在する。

高知県教育センターの大西(2005)は、「自尊感情を育む学校についての一考察」の中で、「自己効力感を育むためには、子どもを取り巻く他者が、子どもの行為についてフィードバックしていくことである。」としている。高橋(2010)は、「7つの習慣」を意識しながら、「学級イベント活動」「話し合い活動」「相互評価」を実践している。とりわけ「相互評価」においては、他己評価と自己評価を継続したことが、児童が自分の行動を振り返り自信を深めることに効果的であったと報告している。では、相互評価を通して、他者が子どもの行為についてフィードバックするときに、どのような言葉がけが有効なのだろうか。筆者は、自尊感情を育むことを目的とし、「自己評価」「相互評価」の方法と、言葉がけのもつ効果について明らかにしたいと考えた。

2 相互評価と「ふわふわ言葉」

最近のテレビや子どもたちが読む雑誌などには、人を傷つける言葉があふれている。言葉を受け取った他者への思いやりに欠ける言葉である。言葉遣いの指導は、学級のあたたかい人間関係を築くためには不可欠である。

筆者の勤務校では、平成20年度において赤坂氏を講師に迎え、「学級づくり」の研修を行った。その研修をきっかけとし、赤坂氏の提唱する「ふわふわ言葉とチクチク言葉」という言葉が、児童にも認知されるようになった。「ふわふわ言葉」は、他者から言われると元気が出たり嬉しくなったりする言葉である。筆者がねらう相互評価は、他者や自己のありようを正しく評価するためのものではない。自分が他者からあたたかく認められていることや自分のよさに気付

* 上越市立大潟町小学校

き、他者を大切な一人として尊重するという態度を培うための評価である。従って、本研究の相互評価においては、あたたかい言葉である「ふわふわ言葉」（感謝・賞賛・励まし等）を活用していくこととする。

3 自尊感情と自己評価について

心理学用語では、「セルフエスティーム」ともいう。「新・教育心理学事典」（1985）によると、「自己を価値ある存在であると思う心情を自尊心という。自尊心は他者との関係によってそのあり方が規定される。幼少期から大切にされて生育した者、成功経験や賞賛されることの多かった者などは自尊心が強いが、しかしながら不当に強すぎる自尊心はかえって不適応の原因となる。」とある。筆者は、他者との比較で優越感を感じるにより自尊感情を育てるのではなく、他者からあたたかく認められることで、自分らしさや自分のよさに気づき、自分に自信をもって自己を肯定的に受け止めることができる子どもの育成を目指したいと考える。

一般的に低学年の児童には、自己評価させるのは難しいと言われている。精神科医のクリストフ・アンドレ&フランソワ・ルロール（2000）は、著書の中で自己評価が形成される時期について、「科学的に検証されている範囲で言えば、それはおそらく子どもが8歳くらいの頃からではないかと考えられている。というのも、ちょうどそのくらいの年齢で子どもの心には自意識が生まれるからだ。」と述べている。このように自意識が生まれるまさにその年齢に達する小学校2年生に、自己評価をさせることは無理のないことだと言えよう。また、自己評価を繰り返すことで、「自分を見つめる力」が育っていくものと考え。加えて、本研究においては、「させられる自己評価」ではなくて、児童が自ら「自己評価したい」と願うような形を追究していきたいと考える。

4 研究の目的

本研究は、自己を振り返る活動（自己評価）と自己のよさに気付かせる活動（他者評価）を毎日の学校生活に仕組むことで、児童に「自分が好き」「自分のよさが分かる」「自分に自信がある」などの自尊感情を育むことを目的とする。また、あたたかい言葉がけ（ふわふわ言葉）による相互評価を継続し、その効果を検証するものである。

5 研究の内容と方法

本研究は、学校の生活指導の年間計画や学校行事、道徳学習と関連付けながら進めていく。児童がふわふわ言葉の価値を十分に理解した上で、自己を振り返る活動（自己評価）と自己のよさに気付かせる活動（他者評価）を継続していく。また、9月末に実施される学校行事（海岸でのコンサート）に向けて、児童一人ひとりに目標をもたせ、行事の後の振り返りを丁寧に行う。

- (1) 対象 小学校2年生 学級児童数 25名
- (2) 実施期間 2010年6月～9月
 - ・授業実践1 「ふわふわ言葉とチクチク言葉」（6月）・・・道徳
 - ・授業実践2 「ふわふわ言葉を伝え合おう」（7月）・・・学級活動（SSE）
 - ・アンケート1（7月）
 - ・自己評価、他者評価の蓄積（9月）
 - ・授業実践3 「学校行事（コンサート）をふりかえろう」（9月）・・・学級活動
 - ・アンケート2（9月）

6 研究の実際

(1) 授業実践2 「ふわふわ言葉を伝え合おう」（SSE）から

この授業は、生徒指導の年間計画に位置づけられている「心ときめく絆づくり」に基づき、生徒指導部の提案により、全校の各学級で行ったものである。全校朝会において、生活委員会の児童が、寸劇の中で「よい言葉がけ」と「悪い言葉がけ」のモデリングを行い、あたたかいメッセージ（ふわふわ言葉）を伝える時のスキルを提示した。その後で、あたたかいメッセージを伝える時のポイントを説明した。場面設定は、次の通りである。

《言語的スキル》「ありがとう」「たすかったよ」「どうしたの」「だいじょうぶ」「ドンマイ」など

- ① なくしていた消しゴムを届けてもらった時（感謝する場面）での悪いモデリング・よいモデリング

② 友達が給食の味噌汁をこぼしてしまった時（気づかう場面）での悪いモデリング・よいモデリング

《非言語的スキル》 ① 相手に近づく ② 相手の目を見る ③ 聞こえる声で言う ④ 笑顔で言う

教室に戻ると、各学級で、児童の実態に合わせたスキルトレーニングを実施した。「ふざけない・笑わない・恥ずかしがらない」など、実施する場合の約束を示し、友達と気持ちよく活動するための大切な約束であることを強調した。4人程度のグループを組み、その中で「話しかける人」「答える人」役を交替しながら、教師が用意したシナリオに沿ってあたたかいメッセージを伝え合う練習をした。実態に合わせてせりふを考えて言ってもよいことにすると、場面に適したふわふわ言葉を工夫して言う児童も見られた。活動後に、自己評価シートを記入し感想を交流した。

《児童の感想》

- ・ふわふわ言葉を使うと、相手がいい気持ちになるから、いっぱいいつかって友達をいい気持ちにさせたい。そうすると、また相手からかえてくる。
- ・言葉のつかいかたの練習をしてみて、もっとふわふわ言葉をつかいたくなりました。今日の学習は、とっても楽しかったです。
- ・ふわふわ言葉は、チクチク言葉とちがってあたたかい心にしてもらえるんだなと思いました。ふわふわ言葉をつかいたかったです。

児童の感想には、ふわふわ言葉の価値を十分に理解していると判断できるものが多く、これからも進んでふわふわ言葉をつかっていきたいという前向きな意欲を示すものが目立った。自己評価シートの結果も、感想の記述と一致している。(表1, 表2)

表1 授業後の自己評価シート「ふわふわ言葉の大切さがわかりましたか」

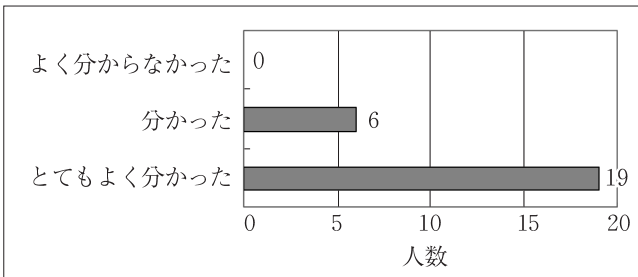
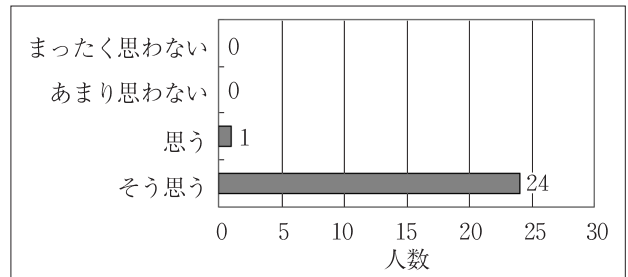


表2 授業後の自己評価シート「これからもふわふわ言葉をつかいたと思いますか」の結果



このように学級のほぼ全員が、ふわふわ言葉の価値を理解したととらえ、日々の実践で生かしていくことを願って、児童が見つけたふわふわ言葉やあたたかいメッセージを伝えるスキルのポイントを学級に掲示しておいた。(図1)

(2) アンケートによる意識調査と実態把握

自尊感情を測定する自己評価の項目については、独自に考えたものを用いた。アンケート結果により、自尊感情における自学級の問題は、次の2点である。(表3)

- 自分を好きな児童が少ない。(全体の約3割)
- 友達のいいところには気付いているが、自分のよさに気付いている児童が少ない。(全体の3割)

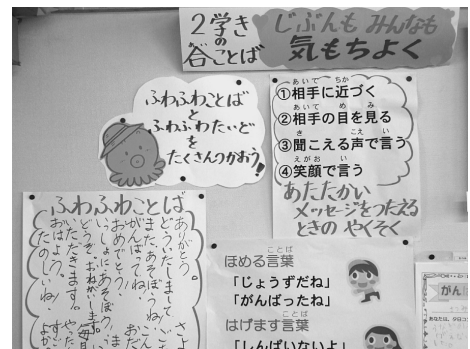


図1 教室掲示

表3 自尊感情についての意識調査の結果

評価項目	あてはまる	どちらともいえない	あてはまらない
あなたは、自分が好きですか。(自分を愛しているか)	32% (8人)	56% (14人)	12% (3人)
あなたは、まわりのひとからふわふわ言葉をもらうことが多いですか。(周囲の他者から認められていると感じているか)	56% (14人)	36% (9人)	8% (2人)
あなたは、とくいなことがありますか(自分についての自信があるか)	96% (24人)	4% (1人)	0% (0人)
評価項目	見つけられる	見つけられない	
あなたの好きなところやいいところを書きましょう。(自分のよさに気付いているか)	32% (8人)	68% (17人)	
お友だちのよいところを書きましょう。(他者のよさに気付いているか)	92% (23人)	8% (2人)	

以上のことから、児童が自己のよさに気付くことのできる手立てを講じていくことが必要であると考えた。他者のよさに気付いている児童の割合が多いということは、言い換えれば、自分のことは見えにくいということである。1学期当初からも、帰りの会において「よいこと探し」を行ってきた。しかし、発表する児童や紹介される児童は全員ではなく、一部の児童に限られてしまっていた。教科の学習においても、折に触れ自己評価をしたり、頑張ったことについて文章記述したりする経験を積んできている。しかし、自分の好きなところ・よいところとなると見つけられないのは何故だろうかと考えた。これらのことから、2学期の実践の方法の見直しを行った。

《2学期の実践の視点》

ア 「自分を好きか」について、否定的な回答をした児童の変容を追求する。

イ 音声言語での言葉がけは、児童の記憶から抜けやすい。他者評価と自己評価を記述させ、後で振り返ることが可能にすること。

ウ 毎日、自分の行動を振り返る活動を継続し、自分を見つめたり褒めたりすることに慣れさせること。

エ 他者評価の相手は日々変更し、いろいろな他者からメッセージをもらう場を設定すること。

オ 学校の大きな行事（コンサート）をしっかりと振り返る場を設定し、相互評価を自分への自信につなげられるようにすること。

(3) 自己を振り返る活動（自己評価）と自己のよさに気付かせる活動（他者評価）の継続

1学期の実践により、あたたかい言葉（ふわふわ言葉）のメッセージの価値を児童が理解したところで、2学期から自己を振り返る活動（自己評価）と自己のよさに気付かせる活動（他者評価）を開始した。

① 毎日行うふわふわタイム

自己評価と他者評価を行う時間を「ふわふわタイム」と命名し、毎日帰りの会に設定した。朝の会のうちに、その日のふわふわタイムの相手を連絡しておき、相手の行動を意識しながら一日を過ごすことができるようにした。始めの頃は、「めんどくさい」という声も聞かれたが、回数を重ねるうちに「今日もしますか?」と尋ねる児童や、「〇〇さんにふわふわカードを書きたい。」と、自分から申し出る姿も見られるようになった。

② ふわふわカードに付箋紙を貼り込んで自己評価と他者評価を一体化させる

他者へのメッセージは付箋紙に書き、相手にプレゼントする。受け取った付箋紙を自分のカードに貼り込むことで、その日の自分と他者から見た自分を記録に残すことができるようにした。教師は、毎日カードを回収し、よさに気付かせる大事な記述の部分に赤線を引いたり、一言メッセージを書いたりして返した。

③ ふわふわタイムの相手は日替わりで、いろんな相手との相互評価の場を設定する

1学期の反省から、全員の児童が必ず他者からメッセージをもらえるよう仕組んだ。しかも、いつも仲良く遊んでいる相手ではない。時には、普段全く遊ばない相手であることもある。いろいろな相手のよさを見付け、いろいろな相手からメッセージをもらうようにした。(表4)

	自己評価（自分を褒めてあげたいこと）	友達からのメッセージ	友達へのメッセージ
9/9	あいさつが、いっぱいできました。	Mさんは、自分のことだけでなく、 <u>他の人のことも考えてくれます。そこがMさんのいいところだと思います。</u> A子より	Aさんは、朝、元気よく「はい、元気です。」といってすごいと思います。元気がすごくあるなと思いました。
9/14	友達がペンを貸してと言ったら、貸してあげました。	コンサート練習をがんばっていたので、すごいなと思いました。 K男より	
9/15	A子さんの、落としたハンカチを届けてあげました。	けんこうかんさつで、いつも「はい、元気です。」と言うので、 <u>元気でいいなー</u> と思います。 M美より	コンサート練習で、よい姿勢で先生の話を聞いていたので、すごいなと思いました。
9/21	いい姿勢で先生のお話を聞くことができました。	みんなのネームプレートを、 <u>自分からそろえていたので</u> すてきだなと思いました。 H子より	コンサート練習で、ダンスをがんばって踊っていたのですごいと思いました。

表4 M子のふわふわカードから

④ 視点を変えたふわふわタイム

帰りの時間に余裕のある時は、ふわふわカードに記述した内容を発表し情報交換した。とても上手に友達のよさを見付けて褒めている友達がいた時や、自分自身の頑張りを発表している友達がいた時には、自然と拍手が起きるようになった。また、いつも一個人の発表ではなく、「今日は仕事をがんばっていた係さんにふわふわ言葉をおくろう」とか「今日の給食当番さんにふわふわ言葉をおくろう」などと呼びかけ、視点を変えながら学級で活躍するいろいろな人が目向けられていくよう配慮した。

(4) 授業実践3 「〇〇コンサートをふりかえろう」・・・学級活動

9月25日に行われた学校行事「〇〇コンサート」は、伝統があり児童も保護者も楽しみにしている大きな行事である。この行事では、毎年各学年で趣向を凝らした楽しい音楽発表が行われており、児童の大きな活躍の場となっている。そこで、一人ひとりにコンサートにおける目標をしっかりとませ、行事の後で振り返りを充分に行うことで、児童一人ひとりの達成感や自信へとつなげたいと考えた。事前準備として、コンサートのめあてカードを行事の前日に持ち帰らせ、家族の前で自分の目標を音読することを宿題とした。保護者には、コンサート終了後に、めあてカードの裏に感想を書いてもらうようにした。

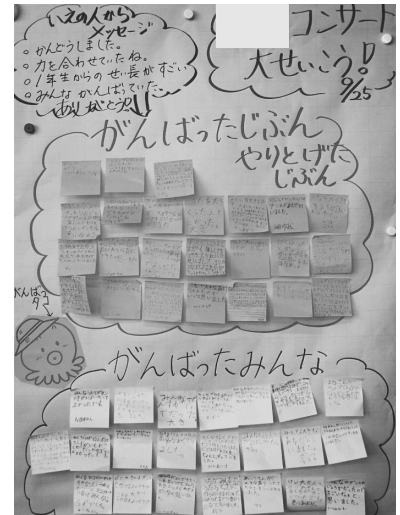


図2 コンサートの振り返り

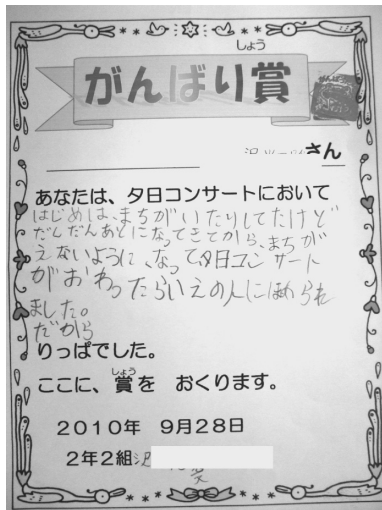


図3 自分へ贈ったがんばり賞

授業では、コンサートの練習場面での様子と当日のコンサートでの様子を比較して振り返り、自分の頑張りがよくできたことについて付箋紙に書かせた。また、頑張っていた友達や2年生全体として力を合わせてできたことについても、色の違う付箋紙に書かせた。(図2)その後で、親から書いてもらった感想をたくさん紹介した。最後に、親からもらった他者評価や友達からの他者評価をもとに、がんばった自分への賞状を書く活動を行った。N子は、「はじめは、まちがったりしていたけど、だんだん後になってきてからまちがえないようになって、〇〇コンサートがおわったら、家の人にほめられました。だからりっぱでした。」と書いている。M子は、だんだん上手になった自分の成長に気付いている。また、親からもらった評価によって、自信を高めた様子がうかがえる。

(図3)

7 実践の成果と考察

(1) 相互評価の継続により自分のよさに気付いた児童

9月末に再度アンケートを実施し、7月末の結果と比較したところ、「自分のことが好きですか」という問いに対して「あてはまる」と答えた児童の割合が16%上昇した。(表5) さらに、「自分の好きなところはどこですか」という問いについて、自分の好きなところを記述できた児童の割合が34%も上昇した。(表6) また、児童が記述した「自分の好きなところ」から、外見のよさを自分のよさとしてとらえる児童が減り、内面的なよさへと意識を転換させている点や、日々の振り返りや学校行事の振り返りを基に具体的に自分のよさを見つけている点にも着目したい。

表5 アンケート「自分のことが好きですか」

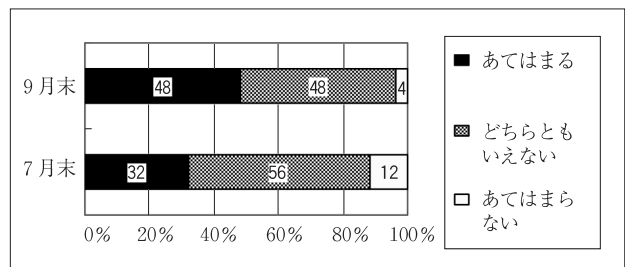
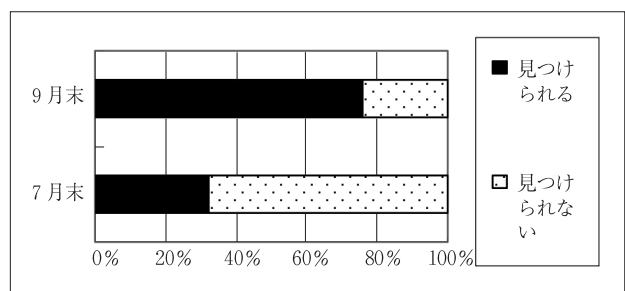
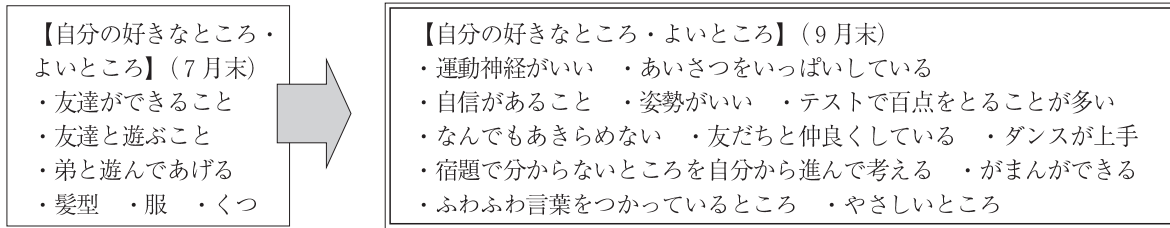


表6 アンケート「自分の好きなところはどこですか」





(2) あたたかいメッセージを他者から受け取る効果

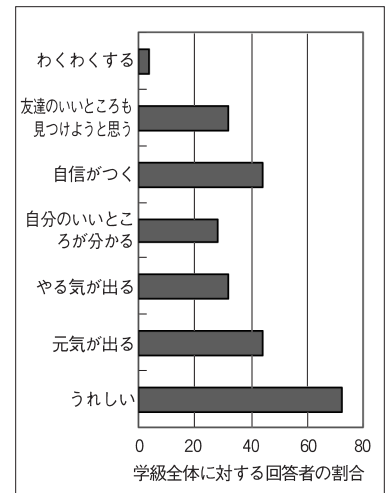
「友達からふわふわ言葉をもらおうとどんな気持ちになりますか」という質問に対して、ただ嬉しいだけでなく、「元気が出る」「自信がつく」などと答えた児童が多かった。ふわふわ言葉をもらうことで、「元気・やる気」といった前向きな意欲が生み出され、自信にもつながっていくことが言える。また、「友達のよいところも見つけようと思う」という意識も芽生え、児童の相互の新たなかかわりも生み出していくことが分かった。(表7)

(3) 相互評価により、いろいろな友達のよさに目を向け始めた児童

アンケート「友達のよいところはどこですか」の問いでは、幾つでも何人でも書いてよいことにしたが、1学期は、一人が友達一人のよさを書くことに留まっていた。2学期は、多く書いた児童で3人、学級平均で一人1.68人のよさを書いてきた。また、一人についても複数のよさを記述している児童も多くなり、いつも同じ相手ではなくて、視野を少し広くしながら、友達とかかわれるようになったことがうかがえる。

これらのことから、自尊感情を育む一つの手立てとして、ふわふわ言葉による自己評価と他者評価を継続的に行うことは、有効であると結論づけたい。

表7 アンケート
「友達からふわふわ言葉のメッセージをもらおうとどんな気持ちになりますか」



8 今後の課題

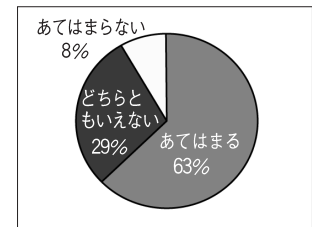
(1) 自己肯定感が低い児童への指導

実践により、「自分のことを好きとは言えない」「好きかどうか分からない」児童が減少し、自己を肯定的にとらえることができる児童が増えた。一方で、「自分のことを好きとは言えない」と答えた児童が、自学級には1名いる。その児童は、集団行動や他者との良好な人間関係を築くことを不得手とする傾向が見られる。また、本実践においても、自己評価や他者評価に取り組むことが難しい状況にあった。自尊感情には、児童の周囲にいる他者のかかわり方が大きな影響を及ぼしている。担任がその児童のありのままを受け入れ、あたたかいメッセージを絶えず送り続けることや、家庭との連携により、両方向から児童を包み込むように支援していくことが必要であると考え、引き続き取り組んでいく。

(2) 価値ある活動を継続し、長期における児童の変容を見取る

児童は、ふわふわ言葉の大切さや相互評価の価値を十分に理解できたと考える。しかし、「これからも続けたいか」の問いに対して、「どちらとも言えない」「あてはまらない」と答えた児童が、全体の37%いた。理由を尋ねると「めんどうくさいから」というのである。教師側にとっても継続することは容易なことではない。価値ある活動を継続し、長期間での児童の変容を見取ることが必要だと考える。しかしながら、活動が長期に渡るとマンネリ化に陥る恐れもある。今後も相互評価の相手や方法に変化をもたせながら、本活動を継続し、効果を確かなものとしていきたい。

表8 アンケート
「これからもふわふわ言葉のやりとりを続けていきたいと思いませんか」



引用・参考文献

- ・岡沢雅子「学級におけるよりよい人間関係づくりを目指した取組」教育実践研究第18集, 2008年
- ・クリストフ・アンドレ&フランソワ・ルロール「自己評価の心理学」紀伊国屋書店, 2000年
- ・清水保徳・和井内良樹「セルフエスティームを育てる道徳授業」低学年編, 明治図書, 2007年
- ・赤坂真二「荒れへの『予防』と『治療』のコツ」日本標準, 2008年 ・古畑和孝・岡隆「社会心理学小事典」有斐閣, 2002年
- ・依田 新監修「新・教育心理学事典」金子書房, 1985年
- ・「低年齢少年の価値観等に関する調査」2000年, 「低年齢少年の生活と意識に関する調査」2007年, 内閣府ホームページ
- ・高橋健一「子どもたちが自治的活動を行う姿を求めて」教育実践研究第20集, 2010年
- ・大西雅人「子どもの自尊感情を育む学校についての一考察」高知県教育センター17年度紀要