

第3章 自己コントロール力が育ち、自己肯定感が実感できる学習の在り方

第1節 自己コントロール力と自己肯定感のかかわり

1 学習における自己コントロール力と自己肯定感

これからの教育は、これまで知識を一方向的に教え込みがちであった教育の在り方を転換し、読み・書き・計算などの基礎的・基本的な内容を確実に身に付けさせるとともに、自ら学び自ら考え、よりよく問題を解決する資質や能力など「生きる力」を育成することを目指さなければならない。

また、21世紀を生き抜いていくために、創造的で個性豊かな人間の育成が期待されているが、その創造性や個性が独善や偏狭に陥ることなく、確かな社会性を備え、適正に発揮できる人間の育成を図らなければならない。

一方、前述のとおり、子どもの今日的課題として、自己コントロール力や自己肯定感の弱さ・低さが指摘されている。その点からも、学習活動において、生きる力として自ら学び自ら考えるが力育ち、個性や創造性がよりよく発揮されるためには、自己コントロール力や自己肯定感が一人一人の様々な場面で有効に働かなければならないと考える。

「自己コントロール力」は自己の感情・欲求に適切に対応すること、様々な状況の中での葛藤、試行錯誤すること、挫折を体験すること、粘り強く学ぼうと努力すること、高い目標に向かって主体的に学習することなど、様々な場面で自らが適切な在り方や対応を選択する際の重要な要素となっている。そのような場面を学習活動の中に設定し、自己コントロール力を発揮する経験を重ねる過程の中で自己抑制力、忍耐力、自己表現力、向上心等の総体として身に付けることができる。

「自己肯定感」は自己認識を深めることや学習の成果に達成感・成就感をこと、取り組んだ過程そのものに充実感・満足感を感じることを、他者からの承認を得ること等が自己実現につながる重要な要素である。そのような場をできる学習の過程に設定し、それを実感する機会を重ねることを通して、豊かな人間性をはぐくみ、主体的に生き方を選択し、自己の確立を図るなど、その際、自分自身の姿を振り返り、長所や短所を含め自己認識を深める経験を重ねることは不可欠のことであると考えられる。

当然、これらは幼児期からの育ちの中で、家庭や地域社会の教育力等を通して総合的にはぐくまれるものである。しかし、今後はそれぞれの発達段階や学年において、さらに学習活動を通して、個々の子どもの人間としての成長に視点を置きながら、積極的に取り組むことが必要である。

確かに中学生が心の不安定感を呈する思春期特有の発達段階にあることなど、各校種、各個人の状況が多様であり、容易なことではないが、教科教育は学校教育の7割を占める教育活動の基本となる。だからこそ、小学校段階からの校種間連携を踏まえた学習活動の中で工夫し取り組むことが、今日的課題の解決からも大切になると考える。

2 求める自己コントロール力と自己肯定感

(1) 自己コントロール力の形成

「耐性が低い。人間関係が結びにくい。生活習慣がついていない。規範意識が低い。規律が守れない。」などという子どもの傾向が様々に報告されているが、こうした子どもたちが自律する人間へと成長するために、自己コントロール力を身に付けていくことが求められる。また、様々な困難な課題や状況を乗り越えようとしたり、よりよい成長を求めて高い目標に挑戦したりする意志や情熱を奮い立たせる自己コントロール力を獲得していくことも求められる。

もちろん、思春期はもとより子どもたちのそれぞれの発達過程において、激しい衝動を理性でコントロールすることは難しいものがあるが、子どもたち自身が発達段階の特徴を受容し、衝動や情動そして意志をコントロールすることを学んでいくことが大切である。

そこで、ここでは、自己コントロール力を身に付けるための方法から考えていきたい。一つは、スキナーを中心として考察されてきた行動療法的アプローチと、もう一つはストレスマネジメントからのアプローチである。

行動療法的アプローチとは、スキナーによって分析・開発されたセルフコントロールの心理学を中心とするもので、人がセルフコントロールを可能にする要因には、抵抗や我慢をすることによって得られる「負の強化」と、それに伴う認知や賞賛などの「正の強化」があるとしている。つまり、セルフコントロールは単なる意志力ではなく個人的社会的強化によって習得される能力と考えられる。

現在、セルフコントロールについては、スキナー以後研究が深められ補強され、次のような条件を積み重ねる中で培われると考えられている。

目標をつくる動機付け...目標を明確化し、自律への動機付けをする。
自律のためのスキル...自分の行動の方向づけを指示するスキルを身に付ける
チェック機能...自律のためのスキルが活用できているかチェックする。
自己監視と評価...自分の行動を記録することによって評価する。
環境の設計...あるべき行動の起因要素や結果報酬などの環境を設定する。
感情管理スキル...感情を有効に自己管理するスキルを身に付ける
持続性の訓練...行動が改善された原因を自分自身の成果とするようにする。

このセルフコントロール力を身に付ける考え方を基にした学習活動の在り方については、次節の中で述べる。

次に、ストレスマネジメントからのアプローチとは、前章の中で述べられていたストレス耐性を身に付けるために自己コントロール力を形成する考え方を、学習活動において効果的に活用しようとするものである。

ストレスには、ユーストレスとディストレスがある。ユーストレスは、快の感情をもたらすストレスで、心地よい緊張感をもたらし、活動のエネルギーとなる。逆にディストレスは、不快の感情をもたらすストレスで回避行動や心身の消耗を促進するものである。したがって、この認識に立つ時、人間が豊かに育っていく過程では、適度なストレスを与え

ることが必要であると考えられる。

また、ストレスマネジメントは、ストレスをうまく管理できるように、ストレスの受け止め方を変えたり、効果的な対処の方法、ストレス反応を消去するスキルを身に付けるなどを考えている。学習の中でも、ユーストレスとディストレスの2つのストレスに効果的に対応することによって自己コントロール力を高めていくことができると考える。

ストレスの生起過程とコントロールについて、次のようになっていると考えられている。

ストレスの過程	具体的内容アプローチ
ストレスの経験	ストレスの存在への気づき・理解
ストレスの認知的評価	ストレスの影響性、対処可能性を認知し、受け止め方を転換する。
ストレスへの対処	積極的対処（援助希求、価値転換）、消極的対処（あきらめ、静観）への効果的な対処の方法を獲得する。
ストレス反応のコントロール	心身におこるストレスによる反応について気づき、ストレス反応に積極的にコントロールし、ストレス反応を改善・消去する。

上記の過程の中でストレスをコントロールしていくためには、「心理的教育」、「個人的ストレス耐性の向上」、「リラクセーションの獲得」の3つの要素があることが望ましいとされている。「心理的教育」や「リラクセーション」などストレスマネジメント教育自体は、保健体育科や道徳、特別活動、総合的な学習の時間で取り込まれることがある。

本研究における学習活動においては、直接的なストレスマネジメント教育ではなく、特に「個人的ストレス耐性の向上」の手法を用いた授業展開を工夫することが自己コントロール力をはぐくむ上で効果的であると考えられる。この個人的ストレス耐性を向上させるには、社会的スキルを身に付ける方法、自己効力感を高める方法、ソーシャルサポートの認知を高める方法がある。

「個人的ストレス耐性の向上」の手法を用いた学習活動の在り方については、次の節で述べる。

（2）自己肯定感の形成

自らを肯定的にとらえるためには、まず自分を正しく認識する必要がある。他の人と比較することによって「優れている」「劣っている」という見方ではなく、一人の人間として、家族や友達、周りの人から認められ、「自分がかげがえのない大切な存在なんだ」という自覚をもつことに、そのよりどころがあると言える。

そして、自らを肯定的にとらえることができるようになるにつれて、他の人を同様に肯定的に見ることができるようになる。また、困難な場面でも他の人と協調しながら、問題

解決に向かって前向きに行動できるようにもなる。

このように、自分を大切にし、そして自分につながる他者を大切にすることによる認識の広がり、自己肯定感を適切に高めるために欠くことができない要素である。このような認識が備わってこそ、他者の存在を共感的に理解し、自他の人権を尊重する人権意識が高まり、自己肯定感の育成につながるのである。

自己肯定感の形成には以下のような要素が関係しており、特に「他者とのかかわり」が重要な役割を果たす。他者、とりわけ「重要な他者」からの承認や賞賛などの肯定的な評価が、自己肯定感の形成に大きくかかわっている。

重要な他者からの肯定的な関心・評価
自己の振り返り
他者からの受容的態度
共感的な理解

特に学齢期では「重要な他者」として、親や教師、友人を挙げるができる。また、「重要な他者」からどれだけ多くの賞賛、受容、関心のあるかわかりを受けたかが、自己肯定感の形成に大きくかかわってくるのである。

一方、自己肯定感自己実現に向けて行動し、「成功」の経験が積み重ねられることによって高くなると同時に、自己の「失敗」に対し否定的な認識を重ねたり、他者から「失敗」を指摘されたりする経験によって低くなる場合が多い。

したがって自己肯定感自己認識や人間関係の相互作用の中で高まったり、低くなったりするものであり、「他者の目」を過敏に意識することから生じるのではなく、他者からの認知と自己の内面との葛藤から、自己をより深く見つめ理解することや他者との豊かなコミュニケーションを通してはぐくまれるものである。つまり、適切な肯定感自己豊かな人間関係や生活体験の中でこそ育つと言える。

(3) 自己コントロール力と自己肯定感のかかわり

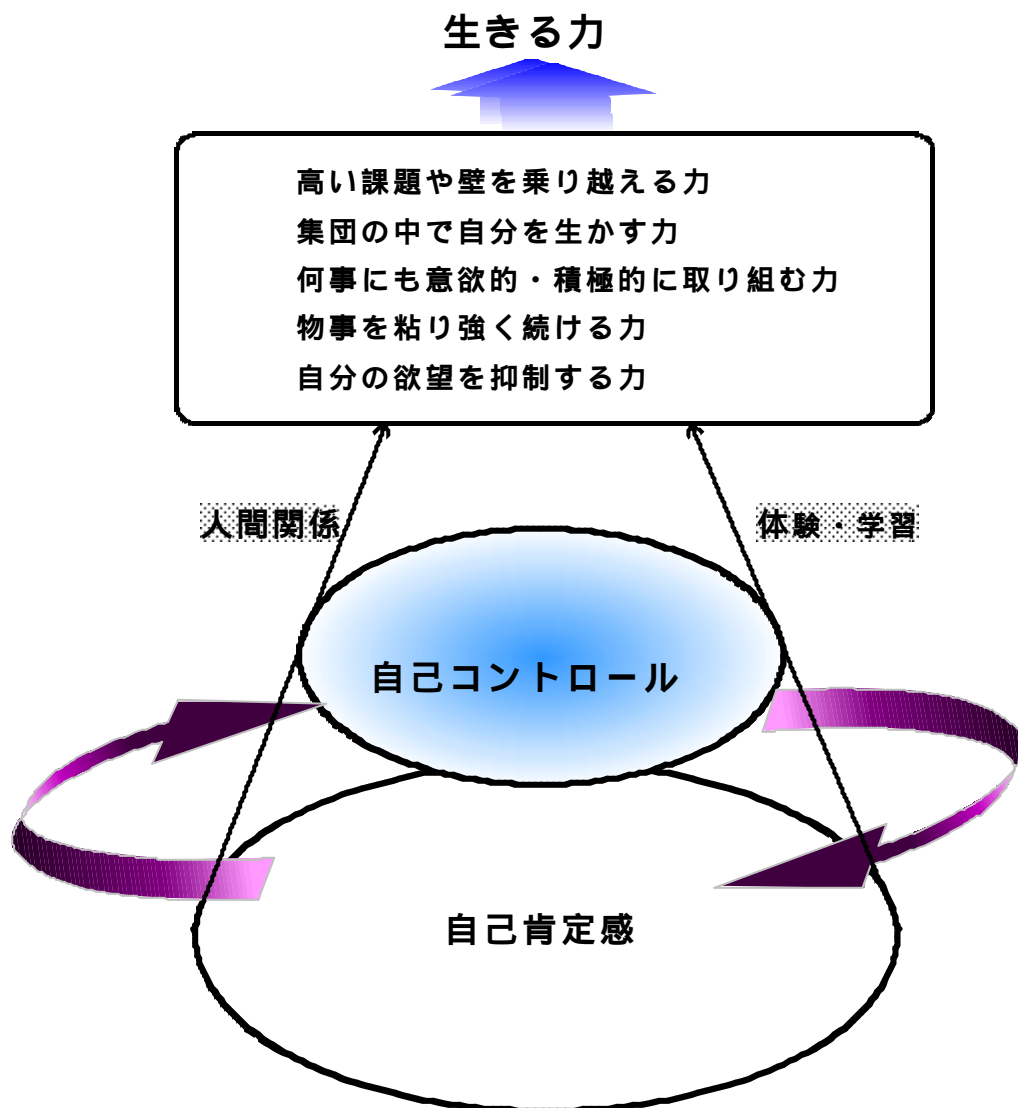
活動的で、好奇心や適応力に富むなどの生来的なよさを持ち、柔軟性、技術習得の速さ、社会貢献意識など現代に生きる子どもたち特有のよさを発揮する子どもたちではあるが、困難に立ち向かう力の低下、自分の欲望を抑える力の低下などは、第2章の中でも述べたように10年前と比べ進んでいる。

このような状況を改善し、自分自身の価値を認め、自分のよさを生かし、自己をコントロールし困難に取り組む力、自己中心的行動をコントロールし集団の中で自分を発揮する力、自分の目標に向けて自分の今やりたいことをコントロールする力を育成することが今が求められている。

自己肯定感自己コントロール力の形成については前述したが、それらは相互に関連があると考える。先に述べたように自己をふりかえり自己理解することや他者からの受容的態度、肯定的関心、共感的理解によって形成された自己肯定感自己あってこそ、様々なよさが発揮される。また、他者を肯定的にとらえ、困難な場面でも協調して前向きな行動をとることができ、がんばる気持ちや自信を得ていく。こうした力が培われた時、自分への信頼感に支えられ、困難な場面でも自分自身を励ましたり、達成感を思い起こしたりして、感情をコントロールすることが可能になる。つまり、自己肯定感自己効力感を形成することが自己コントロール力を形成することにつながっている。

一方、自己中心的な言動ではなく、自己コントロール力を発揮することで、自分の意志や感情を適切に表現したり、望ましい人間関係を築いたり、困難を乗り越えたりすることができ、そのことが自己肯定感を一層高めることにつながる。つまり、自己コントロールを形成することが、自己肯定感を形成することにつながるっている。

このように自己コントロール力と自己肯定感は、一方的なベクトルになっていたり、別々に育つものではなく、互いに密接なかかわりをもっているのである。なぜならば、自己コントロールすることによって得られた達成感や成就是、自己肯定感をさらに高めていくことになるからである。そして、このベクトルは相互に絡み合いながら螺旋状に高め合っていくものと考えられる。



しかし、自己肯定感が肥大した自信にならないように適切な指導や支援が必要である。そのためには、常に自分自身をふりかえり、多面的に自己理解させ、受容できるようにすることが大切である。また、自己コントロールが必ずしも我慢や忍耐だけでおわるものがないよう、適切に自己を発揮する力として全体的に育成していくことが求められる。

(4) 心の居場所のある学校・学級づくり

次に、自己肯定感や自己コントロール力をはぐくむために、学ぶ集団の条件整備（基盤）として、以下のようなことが考えられる。

学校は、人間としての学びの場、成長の場であり、一人一人の子どもの個性を伸ばし、社会性を育てる場である。集団の中で協調しつつ自己発揮しながら、自己実現への方策を求めていくところでもある。

そのためには、子どもの可能性への挑戦や人間関係づくりを支援し、心の居場所のある次のような学校づくりが求められる。

- ・ 自己存在感、自己充実感の味わえる学校・学級
- ・ 一人一人が認められ、共感的な人間関係が育てられる受容的な学校・学級
- ・ 人権尊重の精神に裏打ちされた正義感が発揮される規範意識の高い学校・学級
- ・ 主体的に課題解決にのぞめ、自己決定、自己表現が十分できる学校・学級
- ・ 思いやりや優しさの育つ学校・学級

（「豊かな心を基盤とした生きる力をはぐくむ学校教育」平成11年）

一方、上記のような心の居場所のある学校は、子どもたちに自己肯定感や自己コントロール力を培う過程で相乗的につくられていくと考えられる。したがって、上記のような学校づくりを推進しながら、子どもたちが基礎・基本の習得、個性の伸長を図る学習活動の中で、自己肯定感や自己コントロール力を培う方途を考えることが必要である。

次の節では、自己肯定感や自己コントロール力を培う視点を大切にした授業づくりについて考える。

第2節 自己コントロール力が育ち、自己肯定感が実感できる学習とは

学習は、社会の中で生きていくための基礎・基本の力を身に付け、一人一人の個性や可能性を伸ばさせていく学習の場である。したがって、ここでは、今まで述べてきた自己肯定感や自己コントロール力が培われる授業について考える。

1 自己をコントロールする力をはぐくむ授業とは

人間は自己認識があって初めて、あるべき形に自分をコントロールすることができると思う。同時に他者への認識も大切になってくる。自分を理解し、自分の在り方をつくる力がつかなければ自分自身が自分の主人公になれない。だからこそ、授業においても、生徒自身が自ら学習に取り組み、自己決定したり、自らの学習を振り返り、他者の意見に傾聴する場を多くつくる必要がある。このことによって、生徒は自らをコントロールし、主体的な学習に取り組めるようになる。また、その時、適度な抵抗感のある活動は、心地よい緊張感をもたらし、活動のエネルギーとなり、困難への挑戦を可能にするモチベーションをつくりあげる。

- ・ 考え、深め、思考する場面のある授業
- ・ ダイナミックな活動場面、主体的な活動のある授業
- ・ 自らの学習を振り返る授業
- ・ 主体的に課題解決にのぞみ、自己決定の場のある授業、
- ・ 自己表現が十分できる授業
- ・ 多少の抵抗感のある課題のある授業

2 自己肯定感をはぐくむ授業とは、

学習の場面において、子どもに自己肯定感をもたせることは、学習に対する意欲や、積極性、やる気を高めていく。そのためには、学習への達成感を実感し、存在感や有能感を高められるよう、授業のねらいを明確にし、指導過程に工夫をこらし、子どもの学習を成就させる次のような授業づくりが求められる。

- ・ 自己存在感、自己充実感の味わえる授業
- ・ 互いが認められる交流の中で、共感的な人間関係が育てられる授業
- ・ ルールが生きる授業
- ・ 自己表現が十分できる授業

3 学習場面における自己コントロール力の発揮

自己コントロール力を具体的に学習場面の中でどのようにはぐくんでいくかについては、セルフコントロールを身に付ける過程とストレスマネジメントの方法から段階を追って考えてみたい。

【セルフコントロールを身に付ける過程からのアプローチ】

目標をつくる動機付け	なぜ、学ぶのかを明確にするため、主体的に学習目標をつくるための動機付けを行う。
自律のためのスキル	学習計画の提示や作成などで学習の方向づけ、多様な学習活動をとおして自己学習スキルを身に付ける。
チェック機能	学習のスキルが実践的に活用できているか、そのタイミングを捉え振り返り、自己チェックする。
自己監視と評価	ポートフォリオ等によって学習の記録（カルテ）を作り自己評価する。
環境の設計	互いのよさを認め合い、励まし合える学習集団をつくるためのルールや雰囲気形成をする。
感情管理スキル	感情を有効に活用し、感情を自己管理するスキルを身に付ける。
持続性の訓練	学習の努力の過程に意義を見出せるような望ましい成果の原因を明確にし、学習が改善された原因を自分自身にあると認識し、次への行動につなげる。

以上のように、自己コントロール力を学びの過程においてはくむためには、適切な場面に応じた働きかけが必要になっている。今取り組まれている授業改善の方法にこうした視点を一層取り入れていくことで、子どもが主体的になっていき、自分の意識の主人公として認知する力、自己を客観的に見つめ、他者とのかかわりの中で生きるという自己コントロール力をはぐくんでいくことにつながると考える。

【ストレスマネジメントの方法からのアプローチ】

これは、心理的なストレスの除去や軽減を目指すのではなく、「個人的ストレス耐性の向上」を学習の中に組み込んでいくためにどのようにしていけばよいのかについて具体的な場面をとおして考える。

社会的（ソーシャル）スキルを身に付ける方法、

ソーシャルスキルとは、「良好な人間関係の形成と維持に関する知識、およびその知識を実効する力」を総称した概念であり、人間関係づくりに関する技能である。そのスキルを発揮する過程は、次のようになると仮定されている。

- ア) その場の状況や雰囲気、相手の状態などを的確に読み取って判断する。
- イ) 人間関係の状況で何をなすべきか目標を決定し、対人行動を決定する。
- ウ) 対人場面で適切な行動を的確に実行するために感情をコントロールする。
- エ) 自分の考えや感情を言語や非言語でコミュニケーションする。

この手法を基盤にすると、以下のようなことが考えられる。

(例) 非攻撃的自己表現（アサーショントレーニング）

これは、自分の思いを大切にしながらも、相手のことも考えた自己表現の仕方であり、

これからの共生の時代における大切なソーシャルスキルになってくる。

この表現力を身に付けるためには、

- ア 自分自身を知ること
- イ 話し方には、攻撃的なもの、受け身的なもの、アサーティブ（非攻撃的自己主張）なものがあることを学ぶ
- ウ アサーティブな話し方を体験し、スキルとして身に付けるようにする

という段階をおった学習を重ねる。

人間の感情には怒りや不安、不満もあり、感情的な表現も人間らしさであるといえる。したがって、自分の思いや感情を抑えつけるだけの自己表現ではなく、適切に思いや感情をコントロールした表現方法をよりよい人間関係をつくりあげるために子ども自身の中に獲得することが大切である。

自己中心的な自己主張をする子どもが増えている一方、周囲にあわせすぎたり、他者の目を意識しすぎて自分を正確に理解できていなくなったりして、自分の思いや感情を表現できない子どもも多く、それが衝動的な言動につながるがよく報告されている。こうした状況に対応していくために、自他の存在を大切にした自己表現を、幼児期から体験的に身に付けられるようにしていくことが必要である。

だからこそ、学級活動などで意識的にアサーショントレーニングを取り上げて行った後、学習の場面においても、話し合い活動などにおいて、相手の意見を認めた上で、自分の意見を述べるができるように指導していくことが有効である。

自己効力感を高める方法

自己効力感とは自己肯定感を基にして、外部に働きかけることによって達成感や成就感を実感することである。言い換えれば、ある課題に直面した時に、その課題を自分の力で効果的に処理できるという信念、がんばれば成果を上げられるという自信をもち、困難に立ち向かえるようになる力である。この自己効力感を高めていくエクササイズとしては、達成可能になる条件を提示する言語的説得や先行体験の先例から学ぶ代理的経験、達成可能な例題で練習する遂行行動の達成、場面をイメージし自分の感情を認識する情動的喚起などがある。これらの方法によって自己効力感に働きかけ、ストレスに対するコントロール感を高めるようすることができる。

学習場面で考えると、教師の言語的説得によって目標に向かう動機付けや、先行事例をあげた説明によって、学び方の効果的方法を知ること、ステップを追った練習問題を積み上げる毎に徐々に達成感をもつことができる。これらの教師の支援によって、子どもたちは目標となることをイメージし、同時に感情をコントロールする力が育っていくと考えられる。

ソーシャルサポートの認知を高める方法

子どもたちは何かあった時、周囲の大人が自分に手を差し伸べてくれるという安心感に

よって、ストレスを乗り越えていく。経験したストレスを子どもたちがどのように受け止めるかという認知的評価や、経験したストレスに対してどのように対処していくかというコーピングのプロセスにおいて、サポート体制が十分に機能するように整えられていることを、子どもたちが認識していくことが大切である。

学習場面でとらえるならば、困難な学習課題に直面した時、解決のための試行錯誤を促す場の設定があったり、失敗に対するやりなおしが認められたり、ステップをふんだ学習の見通しを示す学習の手引きが示されたりすることによって、課題に挑戦しようとする意欲をもつと考えられる。学習過程に対する適切な指導・支援の手だてを準備することの重要性が指摘されるのはこのためである。

このような視点を大切にしていって取り組んでいくことで、個人的ストレス耐性を向上させ、自己コントロール力をはぐくむことにつながると考える。

4 学習場面における自己肯定感の実感

【自己肯定感を形成する視点を生かした取組】

自己肯定感は、日常的な生活全体の中で、重要な他者からの受容や共感的理解、自分自身への振り返りをもとに高められていくものであるが、学校における自己肯定感を高める取組については、「豊かな心を基盤とした生きる力をはぐくむ学校教育の研究」（京都府総合教育センター平成10年度）の中で、仲間や教師の肯定的態度・共感的理解、学習への適応を促す取組、役割達成感をもたせる取組、自己への振り返りを促す取組の4つの視点を示した。

ここでは、具体的な学習過程でどのように行っていくのかということをも自己肯定感を形成する視点を基に考えてみたい。

仲間や教師の肯定的態度・共感的態度	・児童生徒への肯定的見方、受容的態度、多様な眼差しによる指導と評価により、生徒に自己肯定感を与える。また、児童生徒同士が認め合う交流活動を設定する。
学習への適応を促す取組	・個を生かし個に応じた学習や小集団学習における協力的な学習を通して達成感や充実感を味わわせ、同時に学習集団における人間関係に関して肯定的自己を育てる。
役割達成感をもたせる	・一人一人の生徒に役割をもたせ、役割遂行の過程を支援し他からの承認を得ることを通して自尊感情を高める。
自己への振り返りを促す	・自分の積極的な面を見つけだし、自己効力感や肯定感を再認識し、自己のよさや可能性を土台にした意欲を高める。

仲間や教師の肯定的態度・共感的理解

これまでみてきたように、自己肯定感を形成する基盤となっているのは、他者からの受容的態度や重要な他者からの肯定的な関心・評価である。学習場面で考えると、その関心

や評価を寄せる存在は、学級の児童生徒であり教師である。特に、学習の過程における教師の影響は大きく、その都度適切な評価をすることによって子どもの意欲付けや支えとなり、さらに適切な指導をすることによって学習課題に挑戦することにつながる。

また、児童生徒が互いに認め合う交流的活動を設定することによって、共通理解が促進され、学習集団に所属意識をもち、安心感をもって学習に向かえるようになる。

学習への適応を促す

学習に対する意欲を高め、困難な課題への抵抗感を低くするため、一人一人への支援の視点を明確にした個を生かし個に応じた学習に取り組んだり、互いに協力し合う小集団学習によって学習課題を解決し合ったりすることが大切です。こうしたきめ細かな学習を通じて、子どもたちは達成感や成就感を味わったり、かかわり合いや助け合いの中で人間関係に対する自信を身に付けるえきる。

役割達成感をもたせる

学習課題を自分で決定したり、グループで決定したりして課題を追求する学習においては、一人一人が自分のなすべき役割を明確にし自覚でき、遂行できるような活動を設定することが大切である。役割を自覚することによって、学習に対して積極的な姿勢をもつことができ、達成感も深いものとなる。その時、教師が課題解決や課題達成への手だてを用意しておくことも必要である。

自己への振り返りを促す

自分のよさや課題は、学習への振り返りによって気付くことができる。また、自分の積極的な面に気付くことで肯定感を高め、自分への課題にも意欲をもつこともできる。また、その時、外的ふりかえりや内的ふりかえりという2つの視点をもつことが大切である。

外的な振り返り... 客観的な視点に立った自己吟味、与えられた達成基準

内的な振り返り... その人独自の視点によってなる視点や基準に基づく自己吟味

また、自己評価だけでは自己中心的な偏りが生じることがあり、それを補う意味での相互評価を行うことも不可欠である。こうした振り返りを繰り返していくことによって、自分のよさを実感でき、課題を納得でき、それらを通じて肯定的に自己を受容することができる。

【開発的カウンセリングの理念や技法を活用した取組】

更に、自己肯定感を高めていくための学習方法として、子どもの心理をよく理解し、授業をわかりやすく、魅力あるものにして学力を向上させることをねらいとした開発的カウンセリングの技法を生かした取組がある。例えば、構成的グループエンカウンターの手法を用いた指導法、ロールプレイングを用いた指導法、行動的カウンセリングを生かした指導法などである。

ここでは、構成的グループエンカウンターの技法を取り入れた学習指導についてふれる。構成的グループエンカウンターには、

自己肯定感を育てる（自分を好きな子どもを育てる）
子どもの人間関係の力を育てる

という目的があり、現代の子どもに必要なこの二つの力を、意図的、計画的、効果的に育てることのできる心理学的な教育方法である。

構成的グループエンカウンターでは、リレーション（ふれ合い）、インストラクション（ねらいや方法の説明）、エクササイズ（演習課題）、シェアリング（分かち合い）の過程をとおり、参加者が自分を開き合い、人間関係を構築し、プラスの自己概念を育てる。この手法は汎用性の高い教育方法であり、学校教育活動の様々な場面で活用できる。教科学習にもこの手法は有効と考える。

例えば、「意見を聞き、意見を伝える」という中学校国語科の単元において、構成的グループエンカウンターを生かした授業を考える。まず、教師と生徒、生徒同士が心を開いた状態で授業に入るためのリレーションとして、また正確に他者の意見を聞きとるための伝言ゲームや腹式呼吸の練習を行い、本時のねらいと学習課題、学習方法の確認をするインストラクションを行う。次に学習課題「意見発表」「聞き取りメモづくり」を行い、「さんへの一言アドバイス」（エクササイズ）に取り組む。生徒同士の交流をわかち合い（シェアリング）として位置付け、互いのよさや課題に気付くようにする。こうした活動をとおり自己表現力を高め、自己肯定感や人間関係の力を育成することができると考える。

以上、自己肯定感を形成する視点を生かした取組、開発的カウンセリングの理念や技法を活用した取組のような視点から適切な自己肯定感をはぐくむことが考えられる。自己肯定感とは「自分はかけがえのない存在である」、「自分には価値がある」という実感など自己への基本的な信頼感の総和である。育てるべき自己肯定感とは、うぬぼれや自己への過大評価などの「肥大化した自我意識」ではなく適切な自己肯定感でなくてはならない。幼児期からの自己肯定感の育ちを基盤にし、思春期の課題を見据え、一人一人の生徒に応じた指導や支援を学校の教育活動の全体を通して行うことが重要である。

5 自己コントロール力と自己肯定感を育てる学習をどうつくるのか

以上、述べてきたような方法を教科学習や道徳等の場面で、適切に活用することを具体的に考えていくことが大切である。

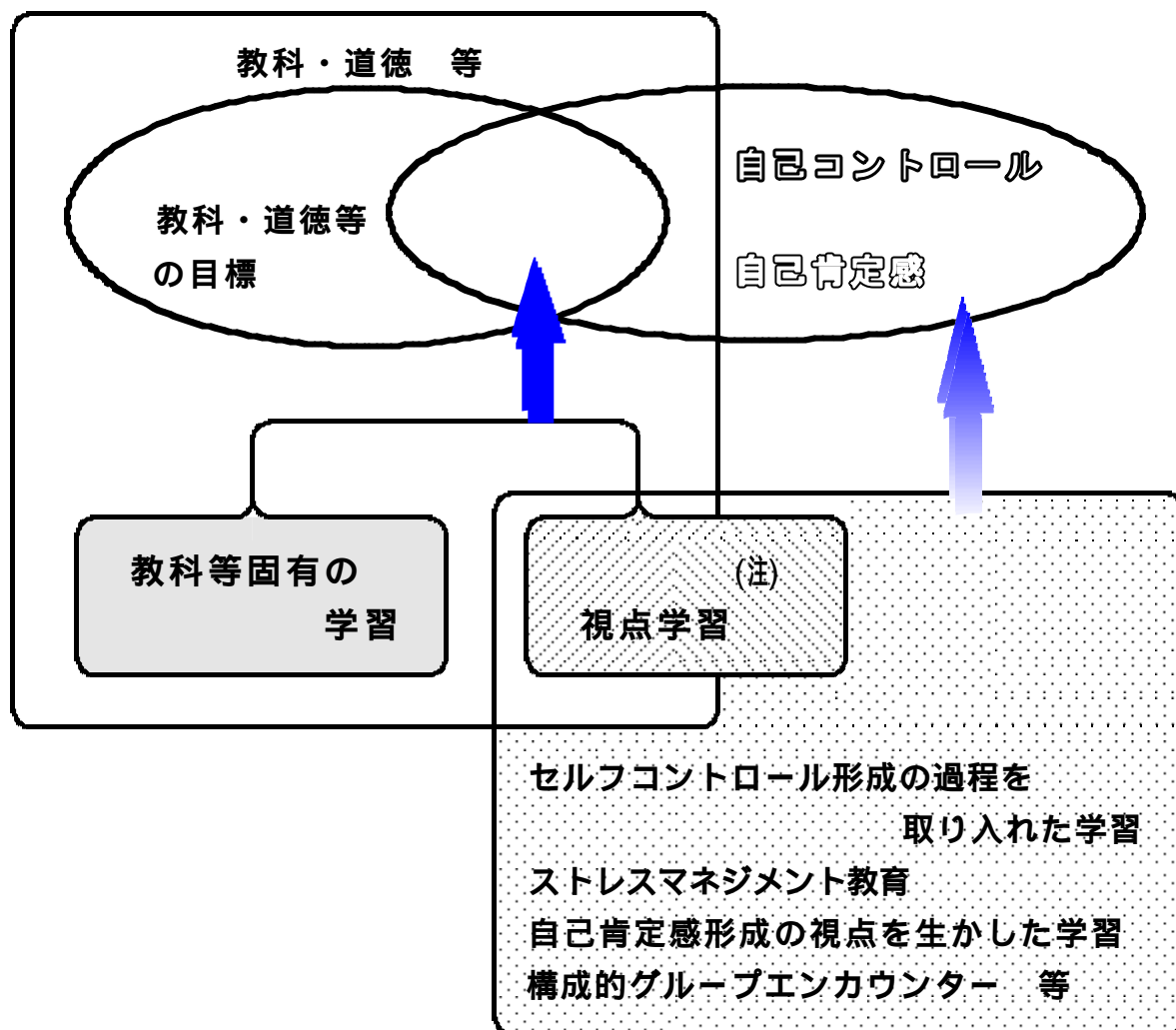
それぞれの教科や道徳等には、固有の目標があり、学習内容がある。その固有の目標や内容を生かしたアプローチとセルフコントロール形成の過程を取り入れた手法やストレスマネジメント教育の方法、自己肯定感を育てる要件などを生かしたアプローチの2つの方向から追究していくことが考えられる。

こうした学習を進めていくには、今まで述べてきた内容を踏まえながら、なぜ、自己コントロール力と自己肯定感の育成が必要なのか、どうしたら育てられるのか、また、学習単元の中で、どのように具体化するのかという視点をもつことが必要である。

つまり、教科学習や道徳学習等におけるそれぞれ目標と自己コントロール力と自己肯定

感のかかわりを明らかにし、それぞれの単元の目標との関連も明確にち、単元指導計画をみていくことによって、そこに展開される学習と自己コントロール力と自己肯定感の育成の視点が浮き彫りにされる。

教師一人一人がこうした視点をもって学習の展開の工夫をしていくことが、新学習指導要領に基づく学習を進めていく授業改善にもつながると考える。



(注) 視点学習

自己コントロール力と自己肯定感を育成するための手法を取り入れた学習を、ここでは視点学習と表現した。

(セルフコントロール形成の過程を取り入れた学習、ストレスマネジメント教育、自己肯定感形成の視点を生かした学習、構成的グループエンカウンター 等)

第3節 実践事例

中学校国語科

国語をめぐるのは、言葉遣いの乱れ、読書離れ、表層的な表現、思考力の低下といった子どもの言語にかかわる現状が指摘されている。こうした課題を克服し、思考力を高め、豊かな人間性をもつ言語生活者をはぐくむために、様々な授業改善が取り組まれている。

国語科では、言語の教育を通し、豊かな人間性をもつ言語生活者の育成が図られなければならない。特に、これからの激しい社会の変化に対応して生きていくためには、自己の確立を促し、社会性を育成する言語能力、共生の視点をもつ言語能力を高めていくことが求められる。ここでは、こうした点を踏まえ、中学校における国語科について考えていきたい。

中学校国語科の目標は、次のとおりである。

国語を適切に表現し正確に理解する能力を育成し、伝え合う力を高めるとともに、思考力や想像力を養い言語感覚を豊かにし、国語に対する認識を深め国語を尊重する態度を育てる。

自己の確立や社会性の育成を促すためには、上記の目標にあるように、自分の思いや考えを「適切に表現し」、他者の思いや考えを「正確に理解する」言語能力が必要であり、共生の力を育てるためには、「伝え合う力を高める」ことが重要である。また、21世紀に求められる新しいフロンティを切り拓き、異なる人々と協調して生きていくための「思考力や想像力」をはぐくむ言語能力の育成も不可欠である。

これらの目標を達成するためには、次のことが必要になると考える。

- ・自分の思いや考えを「適切に表現」するためには、自分の思いや考えを肯定的に捉えたり、確かな表現方法を身に付け表現への自信を高めること
 - ・他者の思いや考えを「正確に理解する」ためには、異なる考えをもつ他者の考えにじっくり耳を傾けたり、読んだりして理解する自己コントロール力を身に付けること
- そして、こうした力が積み重なり「伝え合う力を高める」ことにつながる。

このような言語能力を支える自己肯定感や自己コントロール力を国語科の学習の中で、はぐくむためには、「話すこと・聞くこと」「書くこと」「読むこと」の学習を通して、言語能力が身に付いたという成就感・達成感を実感し、粘り強い学習習慣を身に付けることが大切である。

特に、国語科は、新しい知識を学ぶことよりも、日常的に使用している言語を改めて体系立てて学ぶことの多い教科である。時には、なぜ学ばなければならないかということに対する疑問をもつこともある。したがって、なぜ学ぶのか、どのように学ぶのか、学んだことをどう生かすのかを明確にして、学ぶことの意欲付け、主体的な学習姿勢の育成に取り組むとともに、言語活動の中で適切な自己抑制と自己発揮の機会を設定することが必要になる。自己コントロール力を育て、自己肯定感を実感する視点をもった授業づくりは、主体的な思考を促す学びを形成し、学びを交流することによって他者とともに生きる言語能力を育てる一つの方法であると考えられる。

では、「話すこと・聞くこと」「書くこと」「読むこと」の言語活動の中で、自己肯定感や自己コントロール力がどのようにはぐくまれるか考えていきたい。

「話すこと・聞くこと」とのかかわり

自己肯定感 ...話すことによって、自分の思いや考えをまとめ、表現する喜び、伝える喜びを臨場感をもって実感する。

自己コントロール力...話し手の話を聞くことを通して、注意を保持し、自己をふりかえり、粘り強い姿勢をつくる。

「書くこと」とのかかわり

自己肯定感 ...書くことによって、自分の思いや考えの想像的または創造的な面を吟味しながら表現する喜び、自己表現を伝える喜びを実感する。

自己コントロール力...自分の思いや考えを論理的に組み立て、適切な言葉を用いて書くことを通して正確に伝えようとする。

「読むこと」とのかかわり

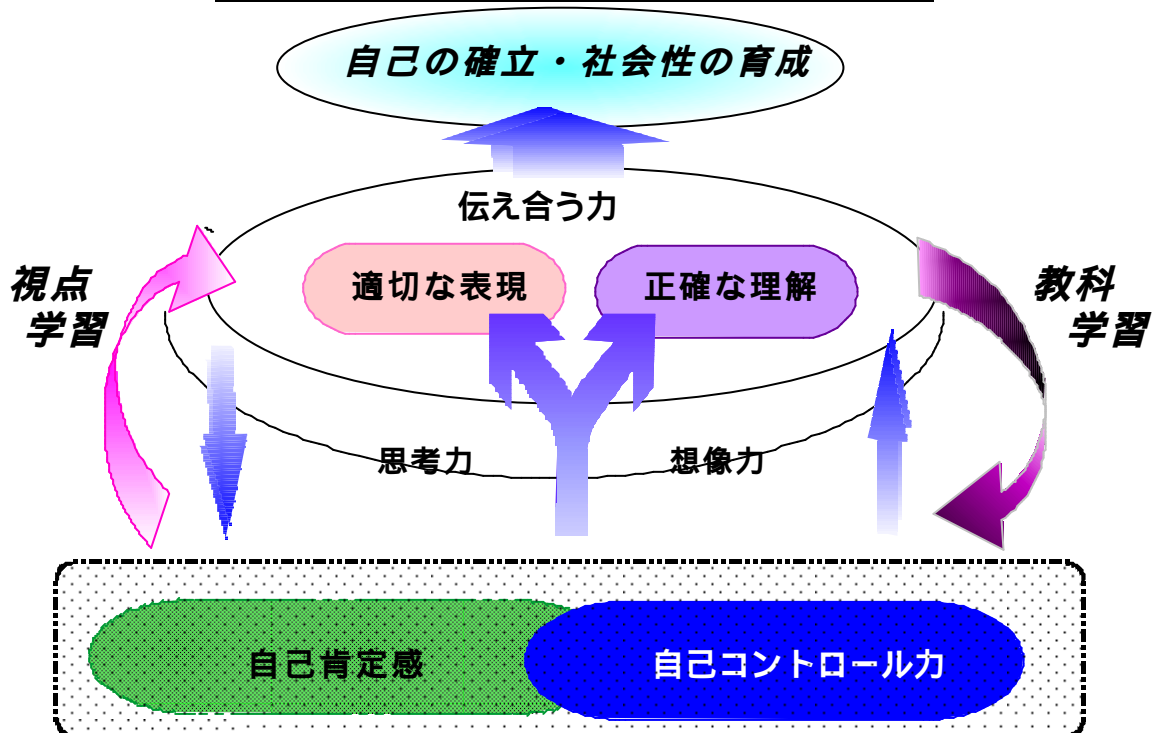
自己肯定感 ...読むことによって、新しい知識を得、既存の知識を深め、知的好奇心や感動を高め、在り方生き方を考える大切さを実感する。

自己コントロール力...的確に読むことを通し、事実や考えをまとまりをもって順序立てて捉えようとする。

以上に述べたような視点で、国語の授業を俯瞰し、それぞれの言語活動の中で意識付けながら取り組みを積み上げることで子どもの主体的な学習につながるものとする。

また、こうした教科学習の特質を生かした学習による育成と同時に、前節で述べたように、自己コントロール力や自己肯定感を育成するプロセスを生かした学習（ここでは視点学習とする。）の2つの方向からアプローチすることが大切であるとする。

自己コントロール力と自己肯定感を育成する構造図



視点学習...自己コントロール力と自己肯定感を育成するための手法を取り入れた学習

【自己コントロール力を育て、自己肯定感を実感する学習指導事例】

(1) 単元名

第3学年「科学の心を育てる」

わたし発「21世紀の地球をデザインする」

ニュース・キャスターになろう

(2) 単元設定の理由

21世紀を迎え、社会は、環境問題や人口問題など人類規模の課題をかかえ、ますます急激に変化しようとしている。こうした中で新しいフロンティアを求めて、生命科学と情報通信技術が、今世界を大きく変えようとしている。このような社会の現実を知り、子どもたち自身が、人類の立ち向かうべき方向を見いだせるよう様々な視点から考えることは、21世紀を担っていく上で重要なことである。

本単元の「金星大気の教えるもの」「三十五億年の命」という2つの教材は、地球規模の環境問題とあらゆる生命体の生きる仕組みについて論じた文章であり、科学的な実証に基づく最新の研究の成果を基にしつつ、人間を取り巻く環境や人間の在り方について、今何が問題なのかを考察し提起している。また、人間や社会や自然についての認識を深め、その在り方について幅広い視野から筋道立てた考察を促し、大きな歴史の流れから見つめた人類の課題を提起している説得力ある文章である。

ここでは、事実即して論理的に構成された文章を読解しながら、人類の直面する現代的な課題に向き合い、人間、社会、自然の在り方について考えることを目標としたい。具体的には、文章の構成や展開、書き手のものの見方・考え方を把握し、論理的文章を読解する力を付けさせ、人間を取り巻く諸課題について、情報を収集し、考えを深め、互いに自分の意見を表現し合える主体的な学習を展開したいと考える。

(3) 単元の目標

- ・ 21世紀の世界について積極的に考えようとする。 (国語への関心・意欲・態度)
- ・ これまでに考えてきたことや作品に触れて気付いたことを重ねて話し合う。
(話す・聞く能力)
- ・ 近未来の世界における生き方を考え、文章構成に気を付けて書く。
(書く能力)
- ・ 文章の論理的構成をとらえ、人間・自然・社会について考える。 (読む能力)
- ・ 効果的な文章を構成するために、文の成分の順序や照応、組立てなどについて考える。
(言語に関する知識・理解・技能)

(4) 単元指導計画

(次ページ参照)

時	学習過程	学習活動	指導上の留意点	評価	自己コントロール力をはぐくむ視点 自己肯定感をはぐくむ視点
3	基本学習 課題把握	<ul style="list-style-type: none"> 「わたし発「21世紀の地球をデザインしよう」の単元目標を確認し考える。」 「『金星大気のカギ』のキーワードを要約し、主題を理解する。」 	<ul style="list-style-type: none"> なぜ読むのかという視点を手引通し、読むための学習目標を明確にする。 「金星大気のカギ」のキーワードを要約し、主題を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の学習目標をつくらうとする。(関) 論理的な展開や構成をとらえ、内容を理解できる。(読む) 	<ul style="list-style-type: none"> じっくり読みとる姿勢をもつ基本学習の内容を習得し、分る実感を味わう。
2	1	<ul style="list-style-type: none"> 「『三億年の命』のキーワードを要約し、主題を理解する。」 2つの文章を比較し特徴を整理する。 	<ul style="list-style-type: none"> 前教材で学んだ内容を基に、説明文で学ぶよきとを補助する。 文章構成や論旨を比較しやすいた後取り組むようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 論理的な展開や構成をとらえ、内容を理解できる。(読む) 2つの文章の特徴や筆者の考えの相違点を把握できる。(読む) 	<ul style="list-style-type: none"> じっくり読みとる姿勢をもつ基本学習の内容を習得し、分る実感を味わう。 比較の中で発見することの出来るさや違いを発見しようとする態度をもつ。
1	課題設定 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> 筆者の主張、例として「宇宙生命」のキーワードを整理する。 疑問・意見を自分なりに整理する。 	<ul style="list-style-type: none"> 「読んだことをどう生かすか」という視点をもち、「21世紀の地球」を視野に自分の考えをまとめるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 筆者の考えに対する考えを話し合える。(話す・聞く) 自分のテーマをもち、学習計画を作らうとする。(関) 	<ul style="list-style-type: none"> 様々な疑問や意見をもつこと肯定する。自己決定する。よりねうちのある課題を考えよす。
2	応用学習 課題追求	<ul style="list-style-type: none"> 自分のテーマについて、様々な資料を基にして調べたり、話し合ったりする。 集めた材料を基にワークシートを用いて主張を構成する。 	<ul style="list-style-type: none"> テーマごとにグループを編成し、互いに協力し探求する。 調べ学習がしやすいよう、インターネット複数体で検索を取り組む。 主張をまとめるように構成用のワークシートを用意する。 	<ul style="list-style-type: none"> グループで協力して課題学習を進めようとする。(関) 事実に基づき自分の考えを説得力あるものにするよう討議できる。(話す・聞く) 主張を分かりやすく構成できる。(書く) 	<ul style="list-style-type: none"> 追求内容に価値付けし、自尊情を高める。 ねばり強くテーマを追求しようする姿勢をもつ。 ルールを守って調べ学習に取りむ。 グループで話し合う際、お互い場を尊重しようとする。 テーマを自力解決する充実感味わう。
3	発信学習 発展・深化	<ul style="list-style-type: none"> 自分のテーマについて発信する立場で地球特別番組のシナリオをつくる。 様々な発表を基に、それぞれの発表に対する自分の考えをまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ニュース番組のビデオやシナリオの例から自分たちのシナリオを構構する。 互いの発表のよさをワークシートにまとめ、自分の考えを深めるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 21世紀の地球と人間の関わり方について自分の見方を発表する。(話す・聞く) 他の発表に対する意見や自分の意見を書くことができる。(書く) 	<ul style="list-style-type: none"> 発表形態を自己決定し、意欲をもって取り組む。 相手の発表を真剣に聞き取る態度をもつ。 互いの発表内容に価値付けし自尊感情を高める。

(5) 本時の目標

- ・ 2つの文章を素材にして自分のテーマや学習計画を積極的に考えようとする。
(国語への関心・意欲・態度)
- ・ 2つの文章に対する自分の考えを話し、他の人の考えを尊重しながら聞き分け、自分の考えを深める。
(話す・聞く能力)
- ・ 2つの文章をもとに、21世紀の世界の課題を考え自分のテーマを明確にする。
(書く能力)

(6) 本時の展開

(次ページ参照)

(7) 本時の評価

- ・ 積極的に学習活動に参加し、進んで自分のテーマや学習計画を考えようとしたか。
(国語への関心・意欲・態度)
- ・ 2つの文章に対する自分の思いや考えを話し、他の人の立場や考えを尊重しながら聞き分け、自分の考えを深めることができたか。
(話す・聞く能力)
- ・ 2つの文章や他の人との交流をもとにして、ものの見方や考え方を深め、21世紀の世界についての自分のテーマを明確にすることができたか。
(書く能力)

(7) 本時の展開

過程	学習内容	学習活動		個に応じた指導の手だて		評価の観点
		学習形態	主な学習活動	指導上の留意点	機器、教材、教具等	
導入	・本時の学習の内容を知る。	一 斉	・本時の学習内容について知る。 それぞれの筆者の主張から疑問・意見を交流し、自分のテーマをつくり、学習計画を立てる。	・前時に作った比較パネルをもとに2つの文章の特徴や筆者の考えをふりかえる。	・2つの説明文の特徴、筆者の考え等の比較パネル	
展開	・比較ワークシートをもとに意見を交流する。	個別 グループ	・2つの文章から、わかったことや疑問に感じたこと、発展的に感じたことをメモする。 ・個人メモをもとに各グループで交流する。 ・交流の中で他の人の特徴的な意見についてはメモをとる。 --- (例) --- ・地球規模という視点でものを考えることはすごいことだ ・自分が生きていることを科学的な立場で見ていくことは大切だ。 ・人類も自然も共に生きる地球をつくりたい。	・自分自身が21世紀をどう生きるか、考えたこともメモするように指示する。 ・対立する意見を大切にし、各個人の意見に対して否定的に意見を言わず、意見の違いを明確にしなが、互いの意見文作りに役立つよう考えを深め発言するように助言する。 ・テーマ作りのヒントとなるように他の人の意見をメモするように指示する。 ・特徴的意見は発表用の糊付き付箋カードに書くように指示する。 ・糊付き付箋カードを黒板に貼る際、同じような内容ごとに分類するように指示する。	・学習シート(個人メモ用) ・学習シート(交流メモ用) ・糊付き付箋カード ・マジックペン	・文章をもとに考えたことをまとめられるか (書く) ・自ら進んで発表し、話し合おうとしているか。 (話す・聞く)
	・2つの文章の交流をもとに自分の追究するテーマを決める。	個別	・交流をもとに「21世紀の地球」を視野に入れたテーマの原案をまとめメモする。 --- (留意点) --- ・問題点(課題)や問題意識をもった出来事が具体的か。 ・個人の感情的な問題になっていないか。 ・生活の向上に役立つか。	・(まとめにくい生徒には)交流メモや糊付き付箋カード、他の人の意見を参考にしよう助言する。 ・テーマ作りにあたっての留意点を確認しておく。	・学習シート(個人テーマ用)	・2つの文章を素材にして自分の意見をもとうとしているか。 (関)
		個別	・テーマをもとにどのように追究し、自分の意見として発信するかという学習計画を作る。	・課題追究・発信の流れの基本について学習の手引きをもとに説明する。(作りにくい生徒には)学習計画例を示し、参考にするように促す。	・学習の手引き(課題追究・発信の手引き) ・学習計画シート	・2つの文章や自他の意見を素材として意見文の主題を考えられるか。(書く)
まとめ	・本時の自己評価をする。 ・次時の学習を知る	個別 一 斉	・自己評価カードの項目にしたがって本時の自己評価をする。 ・次時の学習予定(テーマ内容の追究)を知る。	・テーマを追究するための具体的な材料を各自で収集するように指示する。	・自己評価カード	

(関) ...国語への関心・意欲・態度 (話す・聞く) ...話す・聞く能力 (書く) ...書く能力 (読む) ...読む能力
(言) ...言語についての知識・理解・技能

(8) 本単元の指導における考え方

国語科の今日的課題に論理的思考力、論理的表現力の育成があるが、論理的思考力は、自己をコントロールする上で重要な要素であると同時に、自己コントロール力は論理的思考力を育成する時重要な要素となり、どちらも互いを高め合うために不可分の関係にある。

この論理的思考力を育成する時、説明文は、ものごとを順序立てて考え、多様な視点からものを見たり、考えたりする力を培うために有効な教材である。

状況に対して短略的、感情的に判断したり、対応したりするのではなく自己や他者の言動に対して想像力を働かせ、認識を深め、対応していくためには、自己の感情を抑制したり、自己の思いを発言したり、なぜ、そうなるのか。なぜ、そうしたのか、を自分を見つめ考え、自己をコントロールすることが必要になる。その内言には、自ずと論理性が伴い、内言を言語として表すことでさらに明確になっていく。また、正確に判断するためには、適切な情報が必要になる。

したがって、本単元は、具体例を提示しながら順を追って結論を導き出す論理的な説明文の読みを基に、生徒が問題意識をもって、自分の考えを表現していくという「読むこと」と「書くこと」の活動を結び付け、次にニュースキャスターになって発信するという「話す・聞く」活動に収斂される主体的な学習活動になるように構成し、次のような言語能力の獲得を目指す。

また、これらの言語能力の獲得の過程を通して、自己肯定感と自己コントロール力を育成しようとする。それぞれの言語能力と自己肯定感と自己コントロール力を育成する視点を整理してみると次のとおりである。

- ・ 互いの立場や考えを尊重して言葉で伝え合う能力の育成
(自己肯定感と自己コントロール力)
- ・ 自分の考えをもち、論理的な構成や展開を考えて話したり聞き取ったりする能力の育成
(自己肯定感と自己コントロール力)
- ・ 自分の意見が効果的に伝わるように、根拠を明らかにし、論理の展開を工夫して書く能力の育成
(自己肯定感と自己コントロール力)
- ・ 書き手の論理の展開の仕方を的確にとらえ、内容の理解や自分の表現に役立てる能力の育成
(自己コントロール)

次に、授業を通して上記のような視点をもち、取り組むと同時に具体的な場面での活動について考える。

話すこと・聞くこととのかかわり

「互いの立場や考えを尊重して言葉で伝え合う。」

自己肯定感 …相互評価カードや教師の励ましなどによって賞賛する。

自己コントロール力…相互評価カードに記入する視点をもち、他者の話を注意深く聞き分け自分の考えを形成する。

「自分の考えをもち、論理的な構成や展開を考えて話したり聞き取ったりする」

自己肯定感 ... 自己評価カードや教師の励ましカードなどによって、自分の考えのよさや話しの展開のよさを確認する。

自己コントロール力... 他者の意見を正確に聞き取るため中心となる事柄などをメモカードに記入し、自分の考えと比較するなどして必ず質問する事柄を考える。

書くこととのかかわり

「自分の意見が効果的に伝わるように、根拠を明らかにし、論理の展開を工夫して書く」

自己肯定感 ... 効果的な表現がとれたか自己評価カードや教師のはげましで自己のよさを確認する。

自己コントロール力... 根拠を具体的に探し、構想にしたがって論点を明確に内容を整理して記入する。教師による指摘を受け止め課題を解決する。

読むこととのかかわり

「書き手の論理の展開の仕方を的確にとらえ、内容の理解や自分の表現に役立てる」

自己コントロール力... ワークシートなどを使って、事実と意見の違いを明確にして構成や考えを順序立て捉える。また、書き手の表現のよさを表現工夫ノートに書き込む。

ここまで、それぞれの言語活動と視点を述べたが、重要なことは、これらは切り離されてあるのではなく、連続性や相互関連をもちながらあるということである。つまり、自己肯定感や自己コントロール力が発揮されて創り上げた学習の成果によって感受するものであり、自己コントロール力は、自己肯定感によって支えられるものなのである。こうした各領域ごとの関わりとともに、各領域を通して「伝え合う力」を総合的に育成していくという観点においても2つの力は相互の結びつきが深い。

基本学習の過程では、「なぜ読むのか、どう読むのか」という視点を明確にすることで、自分が学習にかかわる目標を明確にし、自己コントロール育成の土台を形成するとともに、学習に対する肯定的な気持ちをもたせることが必要である。

また、説明文の学び方という学習の手引きやワークシートをもとに自己学習スキルを身に付け自律スキルづくりに取り組み、こうした活動をとおり、読みとる実感を味わわせ自己肯定感を高める。また、論理的な文章を読み、構成や考えを順序立て捉えようとする学習をとおり、じっくり学ぶ姿勢を身に付けるようにすることで耐性を鍛えるようにする。

そして、2つの説明文を読みとった後、課題設定に取り組む話し合い学習を通じて、他の意見を尊重して話し合うアサーション・トレーニングをすることで、自己肯定感と自己コントロール力を高めることができるのである。

応用学習の過程では、自分の課題に対して肯定的な気持ちをもち、課題を追究するようにしていくことが必要である。そのためには、課題追求は同じようなテーマをもつグルー

プで行うようにし、互いに励まし合い、認め合える環境をつくることが大切である。これは、自己コントロール力や自己肯定感をはぐくむために共通する基本環境である。

ルールを守って調べ学習を進めていく上で、困難に直面する場合もあり、目的へのモチベーションを高め耐性を強化したり、自分たちの力を合わせ役割を分担し達成させることで役割達成感を味わわせるようにすることが大切である。

発信学習の過程では、テーマ別グループによる地球を守る特別番組のシナリオづくりで、発表形態も含め自己決定や役割達成することをとおして肯定感を育成する。

同時に、他のグループの発表を聞き評価をメモする活動を設定し、じっくり聞き取る力を身に付けることを通して、自己コントロールする力を発揮するようにする。こうした学習活動を自己評価・相互評価する中で互いに価値付けすることによって、自己肯定感や自己コントロール力が高まっていくと考えられる。

(9) まとめ

これまで、自己肯定感と自己コントロール力の育成について、国語科の学習を通して考察してきたが、同時に、それは国語科の今日的課題である「論理的表現力」や「伝え合う力」の育成にも深くかかわりあっていることが分かった。

なぜなら、自己表現力そのものは、自己肯定感なしには豊かにならず、論理的思考力は、自己コントロール力の支えがなければ育ちにくいからである。同時に、伝え合う力の育成には、自己表現を支える自己肯定感と相手の表現を粘り強く正確に理解しようとする自己コントロール力が土台として必要になってくるからである。

さらに、具体的な学習として取り上げた単元の事例で明らかになったことは、国語科の授業改善のポイントとなる課題解決的学習の取組、言語意識の明確化・具体化、交流の場の設定などとも大きなかかわりがあることである。特に、言語意識「目的意識」「相手意識」「方法意識」「場面状況意識」「評価意識」を明確化することによって、学習への意欲が高まり、自己肯定感が促されたり、自己コントロールとしての機能も発揮されることが明らかになった。

また、自己コントロール力と自己肯定感を育成するための手法を取り入れた学習（セルフコントロール学習、ストレスマネジメント教育、自己肯定感育成過程、構成的グループエンカウンター等）を視点学習として、学習目標とのかかわりを明確にして学習過程に意図的に位置付けることによって具体的な授業改善の手だてを考える方途につながった。

したがって、学習指導案にこの視点を表記しなくても、常にこの視点を取り入れた学習過程を組むことが大切であると考える。つまり、生徒の実態を踏まえ、はぐくむべき子ども像を見据え、単元指導計画を作成する段階からその視点を組み込み、多角的、意識的に取り組むことが必要である。

言語は人間の思考、創造、感情を司り、自己肯定感や自己コントロール力そのものにも大きな影響をもっている。豊かな人間性を育成するために主体的な国語の学習に取り組み、豊かな言語生活や言語環境をつくることこそ国語科に求められていると考える。