

# 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 実践研究に当たって

### 1 実践研究を進めるに当たって

第3章の第2節から第4節では、小学校、中学校、高等学校の発達段階を踏まえ、それぞれの校種で自己コントロール力が育ち、自己肯定感が実感できる授業の構想を立て、実践を通して検証する。

今年度の実践研究の対象教科は、小学校では、国語科、図画工作科、生活単元学習（障害児教育）、中学校では国語科、社会科、高等学校では国語科（国語）、理科（生物 B）とする。

自己コントロール力と自己肯定感の要素としては、教育資料平成12年第1集を基に、先行研究などを参考にし、次のように整理し、それぞれの目標や内容、指導方法とのかかわりを設定した。

自己コントロール力...	ア 情動や欲求等の自己抑制、自制心
	イ 課題に対する行動及び感情の自己制御、自己調整
	ウ 困難打開や自己向上にかかわる自己統制、自己発揮
自己肯定感.....	ア 自分なりの達成感、充実感、自己効力感、自己有用感
	イ 自己理解、自己認識、自己受容、自尊感情、自己存在感
	ウ 他者の評価・承認、賞賛

実践研究を進めるに当たって、各校種各教科とも研究の視点として、第1年次の理論研究を踏まえるとともに、実態アンケートの調査結果に基づいて研究の方向を整理することを大切にした。

そこで、自己コントロール力をはぐくみ、自己肯定感を実感する学習の在り方についての研究の視点として、次の3点を考えた。

教科独自の指導方法を生かす視点
自己指導能力をはぐくむ視点
自己コントロール力及び自己肯定感を育成するための様々な手法を取り入れた視点

この三つの視点については、各校種各教科の特色や実態に合わせ、適切な方法を取り入れることによって、研究の目的に迫ることとした。同時に、授業改善の課題と方向を明らかにし、各教科の具体的な実践を通してその方途を探ることとした。

### 2 研究の視点

#### (1) 教科独自の指導方法を生かす視点

新しい学習指導要領に沿って授業改善を進める視点から、各教科の目標や内容を踏まえ、

教科の特性・特質を生かした学習活動を創造したり、展開したりして改善を図ることとした。

自己コントロール力や自己肯定感とそれぞれの教科の目標や教科・領域の目標や内容とのかかわりを明らかにし、その重要性を確認するとともに、日常的な取組の姿勢に生かし、指導方法の工夫・改善に資するようにした。同時に基礎的・基本的な内容の定着を図り、確かな学力を身に付けられるよう指導方法の工夫改善を目指した。

**小学校については**、児童期の発達の特徴を踏まえるとともに、低学年、中学年、高学年の学習の課題を明確にし、主体的で多様な学習を構想した。その学習構想に基づき興味・関心を高め、教師の適切な指導のもとに児童が生き生きと学習に取り組み、学んだ力が実感できる授業づくりを目指すなかで、研究のねらいに迫ることとした。

**中学校については**、思春期の発達の特徴を踏まえるとともに、生徒の主体的な学習活動を構想し、自他理解を進め、互いに認め合い、自己表現や自己発揮ができる学習、粘り強く取り組める学習を構想した。この学習構想に基づき、達成感や学ぶ過程や学んだ成果に自信をもてる授業づくりを目指すとともに研究のねらいに迫ることとした。

**高等学校については**、青年期の発達の特徴を踏まえるとともに、自ら学び、自ら考える参加・体験型の学習活動を構想し、個に応じた指導のもとに、自己発揮と自己決定の場を設定した。こうした学習を設定するとともに、共感的な人間関係の構築を図ることができる授業づくりを目指し、研究のねらいに迫ることとした。

また、基礎学力の基盤をなすと考えられる国語科については、小学校、中学校、高等学校を通じて、実践的研究を進めた。各校種とも発達段階を踏まえながら伝え合う力を育成するため「話すこと・聞くこと」「書くこと」「読むこと」の各領域において、次のことを指導のポイントとした。

- ・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を工夫する。
- ・「目的意識」「相手意識」「方法意識」「場面状況意識」「評価意識」という5つの言語意識を大切に、その具体化に取り組む。

## (2) 自己指導能力をはぐくむ視点

自己コントロール力と自己肯定感は、生徒指導でいわれる自己指導能力と深くかかわっている。子どもの自己指導能力の育成を図るため、学習活動における生徒指導の視点がどのように機能しているかを三つの基本的な視点から、学習構想や学習計画作成する中で具体的に考察し実践する。

### ア 子どもに自己存在感を与えること

一人一人がかげがえのない存在であるという基盤に立ち、学校生活の場で、他の子どもとのかかわりの中で自己存在感を実感させること。

## イ 共感的人間関係をはぐくむこと

### - 仲間や教師の肯定的態度・共感的理解 -

人間は経験の中で自己の肉体的な弱さや不安などを必ず自覚するものであることを踏まえ、人間として無条件に互いを尊重し合う態度でありのままの自分を語り合い、共感的に理解し合う人間関係をはぐくむこと。

## ウ 自己決定の場をできるだけ多く与えること

子ども自身が、「今何をすべきか」、また「どうした方が望ましいか」など自分の行動を選択・決定し、実行するとともに、そのことに責任をもつなどの経験をすることが大変重要であり、これらの経験の場をできるだけ多く提供すること。

こうした三つの基本的な視点を小学校、中学校、高等学校の児童生徒の発達段階と各教科の指導の特質を踏まえて実践化した。

特に、共感的人間関係をはぐくむことについては、前章のアンケート結果にもあるように各校種とも低い数値であり、アンケートの結果も踏まえて具体化を図った。

### (3) 自己コントロール力及び自己肯定感を育成するための様々な手法を取り入れた視点

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の学習、ストレスマネジメント教育、開発的カウンセリング等）の構想については、第1集において視点学習として記述した。

#### セルフコントロールの学習の手法

スキナー以降の行動主義心理学を、認知心理学などによって深めたセルフコントロールの訓練を基にした理論からなるもので、目標設定、自律のためのスキル、チェック機能、自己評価、環境設計、感情管理スキル、持続性訓練等のステップを踏んだ学習を基本とした手法

#### ストレスマネジメント教育の手法

心理的教育、個人的ストレス耐性の向上、リラクゼーションの獲得の三つの要素からなるストレスマネジメント教育の中で、個人的耐性の向上の方法（ソーシャルスキル、自己効力感、ソーシャルサポート）を身に付けることを中心とした手法

#### 開発的カウンセリングの理念や技法

開発的カウンセリングの理念に基づき、エクササイズを遂行しながら、心と心のふれあいを深め、自己肯定感や人間関係の力を育てる構成的グループ・エンカウンターや相互に役割を演じる体験を通して学習するロールプレイング等の手法

これらの技法や手法の特性を踏まえ、実践研究に取り入れるに当たっては、学習目標とのかかわりを明確にしながら学習過程に意図的に位置付け、具体的な授業改善の手だてを考えることとした。