

研究主題

自尊感情や自己肯定感に関する研究(第2年次)

目次

第1 研究の背景とねらい

1 研究の背景 . . . . . 4

2 研究のねらいと構想 . . . . . 6

第2 研究の方法

1 共同研究 . . . . . 7  
慶應義塾大学、大田区立小池小学校による研究協力

2 教職員研修センターにおける研究（基礎研究・調査研究・開発研究） . . . . . 7

第3 研究の内容と結果

1 基礎研究 . . . . . 8  
自尊感情や自己肯定感を高めるための指導について  
児童・生徒等の発達段階における自尊感情の状況  
自尊感情や自己肯定感を高める指導方法や関連する指導内容

2 調査研究 . . . . . 11  
平成20年度の調査の再分析、平成21年度の調査概要（プレ調査）及び結果と考察

3 開発研究 . . . . . 14  
自尊感情の傾向を把握する自己評価シート  
自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点  
指導事例【小学校】「体育」「道徳」「特別活動」

4 研究の考察 . . . . . 26

第4 研究の成果と課題

1 研究の成果 . . . . . 26

2 研究の課題 . . . . . 26

研究の成果と活用

- 1 自尊感情の傾向にかかわる要因の明確化  
自尊感情の高低差はどのような要因から起こっているのか、また教員のとらえ方の現状はどうであるかを明らかにし、自尊感情を高めるために重要となる諸観点について把握することができる。
- 2 自尊感情の傾向を把握し指導改善に役立てるための自己評価シート  
児童・生徒の自尊感情について、個別または学級集団ごとに傾向を把握し、指導改善に役立てる資料とすることができる。
- 3 自尊感情を高めるための効果的な指導法の開発  
児童・生徒の自尊感情の傾向を踏まえ、より適切にはぐくむための指導上の留意点や指導法を明らかにすることによって、自尊感情や自己肯定感を高める授業へ改善を図ることができる。

## 第1 研究の背景とねらい

### 1 研究の背景

#### (1) 社会的な背景

青少年の意識や行動の現状として、「行動する前にあきらめてしまう」「失敗経験等による徒労感、絶望感から抜け出せない」「改めて挑戦しようとする意欲を持って行動できない」などの点を指摘されることがある。また、不登校や暴力行為の増加など学校における今日的課題の背景として、青少年が自分に自信をもてないことが要因であると言われている。「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について（答申）」（平成20年1月 中央教育審議会）では、「自分への信頼感や自信などの自尊感情や他者への思いやりなどの道徳性を養う」ことの必要性について述べられており、国語をはじめとする言語に関する能力の重視や体験活動の充実により、他者、社会、自然・環境とかかわる中で、これらとともに生きる自分への自信を持たせる必要がある、との提言もなされている。

こうした点を踏まえ、子供たちに他者との人間関係を築きながら、自分のよさや可能性を伸ばすこと、自信をもって行動する力をはぐくむこと、さらには、望ましい自己主張ができる力を育てる必要がある。

#### (2) 東京都の児童・生徒の状況

平成20年度に都が実施した「自尊感情や自己肯定感に関する意識調査」では、学年が進むにつれ、自尊感情が低下する傾向が見られることが明らかになった。（図1）特に「自分のことが好きである」との問いに「思わない」または「どちらかというと思わない」と答えた児童・生徒は、小学校6年生で41%、中学校3年生で52%であった。また、「私にはよいところがある」との問いに「思わない」または「どちらかというと思わない」と答えた児童・生徒は、小学校6年生で30%、中学校3年生で31%であった。半数近くが自分を肯定的にとらえておらず、約三分の一の児童・生徒が自分に対して自信をもてないという現状が見られる。

#### (3) 東京都における「自尊感情を高める指導」の取組

「東京都教育ビジョン（第2次）」（平成20年5月）では、「首都東京・国際社会で活躍する日本人の育成」（取組の方向12・推進計画73）において「子供の自尊感情や自己肯定感を高めるための教育の充実」を掲げている。国際競争の激しいこれからの社会を生きていく上で極めて大切な力である人間関係を築く力を育成することにより、自分と他者とのかかわり、社会の中での個人の役割や責任に対する自覚などを涵養し、社会への参画意識を高める必要がある。子供一人一人が自己に自信をもち、新たなことや困難なことにも挑戦しようとする意欲を高める教育を推進するため、子供の自尊感情の形成に係る研究を行い、その成果を生かした指導内容・方法の開発や教員研修を実施する。

【注】

グラフは、1.00 から 2.00 の目盛りを省略して示している。

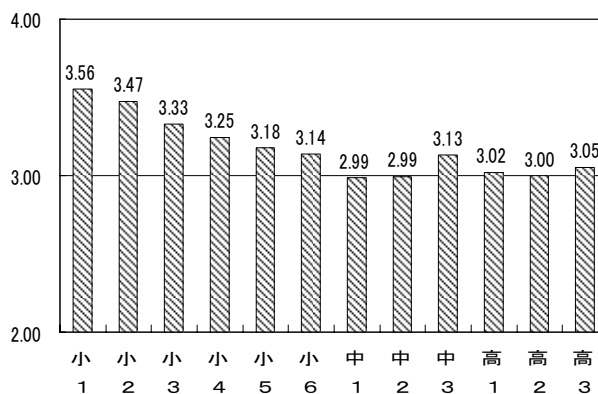


図1 平成20年度「自尊感情や自己肯定感に関する意識調査」

昨年度は、児童・生徒等の自己概念の形成に着目し、自分の個性や役割等を理解したり発揮したりすることを通して、他者とのかかわりを広げ、将来の可能性を信じて行動できるようになるための指導・援助の充実を図ることの重要性について研究を行った。

基礎的な研究に取り組む中で、学校教育においては、自尊感情のとらえ方がまちまちであり、明確な定義づけとその重要性について十分に認知されていないという現状が見られた。また、自尊感情や自己肯定感に着目した学習指導や生活指導等の教育活動の実践がまだ少ないこと、指導者は自尊感情を高めることの必要性を感じながらも日常的な指導との関連性が明確にもっていないこと等の課題が見られた。自尊感情は家庭や地域社会において育つ部分もあるが、昨年度に引き続き本年度は、東京都教育ビジョンの趣旨を踏まえ、発達段階に応じた自尊感情や自己肯定感を高めるための学校教育における指導の工夫を検証し、その普及を図っていくことを研究のねらいとした。

#### (4) 東京都における「自尊感情」や「自己肯定感」のとらえ方

本年度の研究では、昨年度の研究の成果を踏まえ、自尊感情が他者との関係性によって内在化していく側面が大きいということを明確にする必要があることから、改めて自尊感情を次のようにとらえなおした。

##### <平成21年度の自尊感情のとらえ方>

「自分のできることできないことなどすべての要素を包括した意味での『自分』を他者とのかかわり合いを通してかけがえのない存在、価値ある存在としてとらえる気持ち」

自尊感情を自己中心かつ自己愛の誇大化したものとしてとらえたり、単なる他者との比較による優越性で高めたりするものとしてとらえることは適切ではない。自他に対する理解ができ、自分の否定的な面も受け入れ、他者とのかかわりを通して現実の自己を直視し、それを受け入れることができるよう好ましい自己概念を育てることが大切である。また、自己肯定感については、自分に対する評価を行う際に、自分のよさを肯定的に認める感情としてとらえることとした。

自分を「かけがえのない存在、価値ある存在」として認める感情がはぐくまれる際に働くプラス面の感情が自己肯定感である。この自己肯定感についても自尊感情と同様に、人を蔑んだり、自分より下位の者の存在を置こうとしたりするなど、他者を軽視することによって、その反作用として「肯定的に自己を評価する」といったことは適切ではない。

自尊感情も自己肯定感とともに、他者を尊重しながら、自己の自信ややる気といった感情を高める際に働く要因としてとらえることが極めて重要である。

## 2 研究のねらいと構想

### (1) 研究のねらい

本研究では、幼稚園から高等学校の指導において、児童・生徒等の自尊感情や自己肯定感を高めるため、学校における指導の改善に資する指導法を開発することをねらいとした。

平成21年度については、特に小学校における指導法や指導事例を開発した。

### (2) 研究の構想

<p><b>【社会状況】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・少子化、高度情報化</li> <li>・社会体験、自然体験等の不足、人間関係の希薄化</li> </ul>	<p><b>【東京都教育委員会の教育目標】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・互いの人格を尊重し、思いやりと規範意識のある人間</li> <li>・社会の一員として、社会に貢献しようとする人間</li> <li>・自ら学び考え行動する、個性と創造力豊かな人間</li> </ul> <p><b>【東京都教育ビジョン（第2次）】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子供の自尊感情や自己肯定感を高めるための教育の充実</li> </ul> <p>子供一人一人が自己に自信を持ち、新たなことや困難なことにも挑戦しようとする意欲を高める教育を推進するため、子供の自尊感情の形成に係る研究を行う。</p>	<p><b>【児童・生徒等の実態】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己評価が他者との相対比較に縛られている。</li> <li>・学年が上がるにつれ自分に自信のある子供が少ない。</li> <li>・成績の善し悪しと将来の見通しを関係付けて考える傾向が強い。</li> </ul>
<p><b>【育てたい児童・生徒等】</b></p> <p>すすんで自分のよさを発見し、自分をかけがえのない存在だと思い、自信をもって行動する子供</p>		
<p><b>【研究主題】</b> 自尊感情や自己肯定感に関する研究</p>		
<p><b>【主題設定の理由】</b></p> <p>混迷する社会状況において、少子高齢化や雇用形態の多様化、情報の多様化等によって生じる課題等が子供たちの生活環境にも影響を及ぼしている。とりわけ、コミュニケーション能力や自己に対する認識の不十分さが青年になってからの社会問題等を引き起こす要因になっているとも言われている。日本の子供たちが「自分に自信がもてない」等、諸外国に比べて自己評価が低いということが指摘されている中、子供たちが自分のよさに気づき、自信をもち、新しいことや困難なことにも挑戦しようとすることは、これからの社会における個人の役割や責任に対する自覚を涵養し、社会への参画意識を高める上で最重要課題である。</p>		
<p><b>【研究仮説】</b></p> <p>子供の自尊感情の傾向を的確に把握し、自尊感情を高める観点を意識した指導を発達段階に即して取り組み、適切な評価（自己評価及び他者評価）を実施することによって、児童・生徒等は、自分の価値や役割を自覚し、自信をもって行動するようになるだろう。</p>		
<p><b>【研究の内容と方法】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○基礎研究 学校教育に即した自尊感情のとらえ方を明確にするとともに、平成20年度の研究成果を基に児童・生徒等の発達段階及び自尊感情を形成するための新たな観点を明らかにする。</li> <li>○調査研究 大学と連携して、平成20年度の調査結果の分析の見直しや自尊感情の傾向に関する要因を把握するための調査等を実施する。</li> <li>○開発研究 新たな観点に基づいた指導上の留意点を明確にするとともに、自尊感情の状況を把握し指導改善に役立てるための自己評価シートや指導法等を明らかにする。</li> </ul>		
<p><b>【研究の成果】</b> 自尊感情や自己肯定感を高める指導法及び指導事例 等  <b>【今後の課題】</b> 中学校及び高等学校における指導上の留意点の検証及び指導法の開発 等</p>		

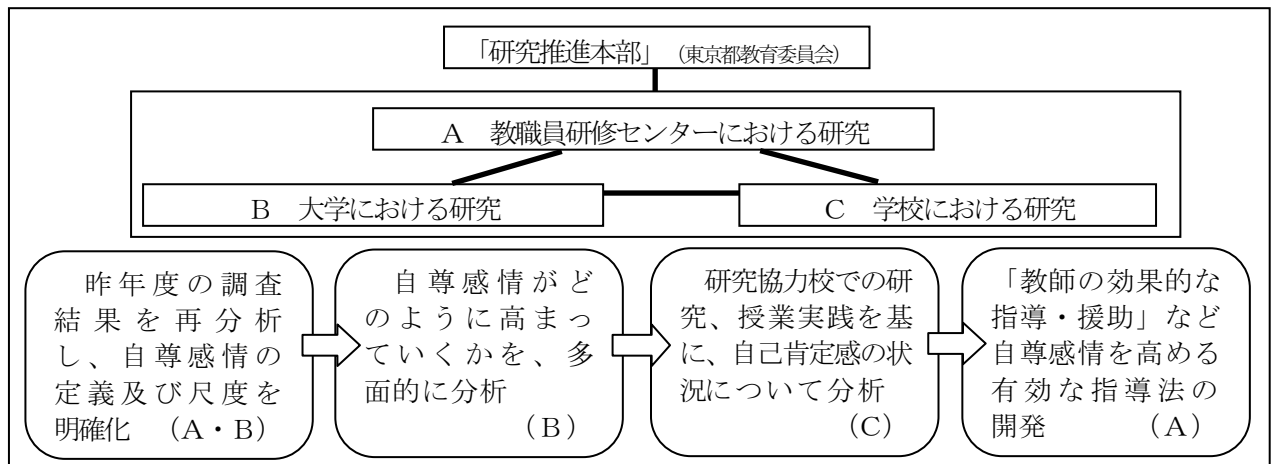
## 第2 研究の方法

### 1 共同研究

平成20年度の意識調査の結果より、以下の点について課題が明らかになった。

- 実態調査を分析し、自尊感情の定義及び尺度の確立が必要である。
- 児童・生徒の心理的な側面、脳科学の側面の両方の面を考慮し、自尊感情の傾向をより詳細に把握するため、大学と連携した研究を推進する必要がある。
- 実態調査の結果から、小学校で学年が進むにつれて意識が低下することに注目し、小学校の研究協力校を決定する必要がある。

そこで、本年度の研究においては、以下の研究体制で研究を進めてきた。



なお、大学については、児童・生徒と個別面接調査ができる実績を有し、発達に関する専門的なアプローチができる慶應義塾大学に研究委託を行った。また、学校については、平成19年度より自己肯定感に関する研究実績のある大田区立小池小学校を研究協力校として指定した。

### 2 教職員研修センターにおける研究

#### (1) 基礎研究

平成20年度の研究内容の分析及び研究課題の明確化、文献研究、大学の助言等により、(1)自尊感情に影響する要因の整理、(2)発達段階に応じた自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点の再構築、(3)新学習指導要領における自尊感情や自己肯定感に関連する目標や指導内容等の抽出、を行った。

#### (2) 調査研究

平成20年度の調査結果について、多角的に分析することを目的に再分析を行った。

さらに、慶應義塾大学により、学校教育で活用できる自尊感情測定尺度の開発及び尺度の有効性を検証することを目的として、都内公立小・中学校及び都立高等学校の児童・生徒を対象に調査（事前調査を含む）を実施した。また、教員を対象に自尊感情に対するイメージについて、質問紙による聞き取り調査を実施した。

#### (3) 開発研究

基礎研究及び調査研究を基に「自尊感情測定尺度（自己評価シート）」「自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点」を開発し、指導事例をまとめた。なお、開発した資料については、検証授業を実施し、その有効性を検証し改善を図った。

### 第3 研究の内容と結果

#### 1 基礎研究

##### (1) 自尊感情や自己肯定感を高めるための指導について

平成20年度の研究においては、文学博士 梶田叡一氏の述べる「自己概念」の形成等に着眼しながら、児童・生徒等の自尊感情を高めるための観点を以下のように設定し、発達段階を踏まえた上で指導・援助における具体的な留意点を明らかにした。

##### 平成20年度 自尊感情を高めるための観点と指導上の留意点

- 自分への気付き  
自分ができたことや頑張ったこと、得意なこと、よさ等に気付くとともに、自分の行動や考え方を受け止め、自信をもつ。
- 自分の役割  
集団や様々な人間関係における自分の役割に気付くとともに、周りの人のために役に立っていることを理解する。
- 自分の個性と多様な価値観  
自分の考え方や行動そのもののよさを理解するとともに、周りの人の多様な考え方を知り、受け止める。
- 他者とのかかわりと感謝  
多様な集団の中で活動し、人とのかかわりを広げるとともに、周りの人の支えがあって自分の活動が充実していることを理解し、感謝の気持ちをもつ。
- 自分の可能性  
自分の行動の達成感を感じるとともに、失敗や困難は自分一人だけではないという安心感を持ち、努力すればできるという自分への可能性をもつ。

自己概念は、自己観察や周囲の人々のその人に対する言動や態度、評価などを通して形成されることから、他者との関係性が重要である。なぜなら、人間のもつ欲求として、「人は他者の反応をただ受動的に受け入れるだけでなく、他者との比較を通じて自己の様々な側面を明確に評価しようとする欲求（社会的比較理論 社会心理学 Leon Festinger, 1954）」を本能としてもっており、自己の適切な評価においては、他者の存在を軽視できないと考えるからである。また、この5観点について、教育学博士・臨床心理士 伊藤美奈子氏（共同研究大学 慶應大学教職課程センター 教授）は「他者への感謝」の視点を取り入れられている点に着目し、心理学の側面から検討すると、感謝の気持ちをもたせることが自尊感情を高める上でどのように影響しているのか明らかにする必要があると指摘している。

これらのことを踏まえ、本年度は、心理学の分野で広く活用されている自尊感情尺度や自己肯定感尺度、自己効力感尺度等との関連を明確にした「自尊感情測定尺度（慶應義塾大学との共同研究）」の開発を行い、それを用いて学級集団や児童・生徒等の自尊感情の実態を把握し、実態に即した指導法を工夫した。さらに、自尊感情を構成する観点を分析する過程で、統計的

に関連が強い項目を再度検討し、以下の5観点を児童・生徒等の自尊感情を高めるための観点として新たに設定し直した。

**平成21年度 自尊感情や自己肯定感を高めるための5観点**

**A 自己評価**

自分のよさやできるようになったことを実感できる。

**B 自己受容**

自分のことを肯定的に認めることができる。

**C 関係の中での自己**

多様な人とのかかわりを通して、自分が周りの人の役に立っていることや周りの人の存在の大切さに気付く。

**D 将来展望や自己決定**

今の自分を受け止めることができるようにし、自分のできることや可能性について気付く。

**E 精神的強さ・落ち着き**

不安な気持ちを適切に回避することができる。

教員がこの5観点を踏まえて、児童・生徒等の実態に即した指導・援助を各教科等で具体化することによって、自尊感情や自己肯定感を高める視点をもった指導へと改善していくことができると思う。このことによって、児童・生徒等は、自分の価値や役割を自覚し、自信をもって行動するようになることが期待される。

**(2) 児童・生徒等の発達段階における自尊感情の状況**

平成20年度は、発達段階について心理学者エリクソンや心理学者ピアジェ等の研究を基に、4段階（Ⅰ就学前教育【児童前期】、Ⅱ小学校教育【児童期】、Ⅲ中学校教育【思春期】、Ⅳ高等学校教育【青年期】）に整理したが、平成20年度の調査結果によると、自尊感情は特に小学校高学年から中学校第1学年に低下傾向が大きいという結果が見られた。

自尊感情と表出する行動面との関連から考察するに当たっては、東京都における「児童・生徒の問題行動等の実態について（平成20年度）」（概要）を参考にした。これによると、不登校の出現率が小学校0.33%から中学校3.15%と増加している結果が示されている。この結果から、自尊感情が年齢の上昇とともに低下傾向にあることと不登校との関係性も予測される。なぜなら、そのきっかけや要因が「本人にかかわる問題が最も多く、その他には友人関係や親子関係の人間関係の問題が多いこと」「不登校が継続している理由は、不安などの情緒的混乱が最も多く、次いで無気力であること」が明らかになったからである。暴力行為の発生件数についても小学校（364件）から中学校（1855件）と急増しており、自尊感情の低下要因との関連が予測される。

これらのことについて、伊藤氏は「自尊感情の低い子供は二方向の不応行動を起こす」と指摘している。一つは内向的不応（非社会的な不応）であり、もう一つは外向的不応（反

社会的不適応)である。内向的不適応は、「抑うつ、くよくよ、自信がない、意欲がない、傷つきやすい」などである。外向的不適応は、「人をいじめる、教師や親に反抗的である、キレる」などである。

つまり、内向的不適応として児童・生徒等是不登校などの行動をとり、外向的不適応として暴力行為などの問題行動を起こすと言える。よって、不適応行動に直結しやすい自尊感情の低さを回復させること、また成長段階において、一時的な自尊感情の低下を招いても再び回復するような適切な指導・援助を行うことがこれらの問題の未然防止や解消にもつながると考える。

以上のことから「発達段階の区分」とその段階に応じた「指導上の留意点」について再検討する必要があると考えた。とりわけ、自尊感情が低下する傾向の大きい11歳（小学校第5学年に相当）及び15歳（中学校第3学年に相当）以降の段階に着目し、現在の学校教育制度における学年、校種による区分によらず、次に示すような段階で区分を見直した。

- I期【幼児期】（4歳～5歳）
- II期【児童期前期】（6歳～10歳）
- III期【児童期後期～思春期前期】（11歳～14歳）
- IV期【思春期後期～青年期前期】（15歳～18歳）

子供の成長に伴い、自己のあり方については、自己中心的なとらえ方から自己客観視が可能となることにより対自的自己へ向かうと考えられる。また、評価については、受け身的（他律的）評価から主体的（自律的）評価に向かうという変化が発達段階において見られると考えられる。本研究では、学年の段階（校種による区分）ではなく年齢で示したことにより、より一層児童・生徒等の発達の状況や目指す段階の獲得状況に即した指導・援助を工夫することができると思う。

例えば、年齢的にはII期の段階にある学級について、その段階に即した指導・援助をすることが必要であるが、児童の実態によっては必ずしもその段階の指導・援助が適さない場合も予測できる。その場合は、前期のI期の留意事項に戻り、その時期に獲得すべき力を身に付けてからII期の段階を目指すなどの指導の工夫が必要である。

これらのことから、上記の発達段階に応じて、獲得すべき資質・能力を踏まえ、自尊感情や自己肯定感を高める観点と関連させた指導上の留意点を明らかにしていくこととした。

### (3) 自尊感情や自己肯定感を高める指導法や関連する指導内容

中央教育審議会答申（平成20年1月）における「国語をはじめとする言語に関する能力の重視や体験活動の充実により、他者、社会、自然・環境とかかわる中で、これらとともに生きる自分への自信を持たせる必要がある」との提言を受け、平成23年度からの新学習指導要領において、どのような内容が踏まえられているか、「言語活動」と「体験活動」の2つの観点から分析した。本年度は特に小学校学習指導要領（平成20年8月）を中心に総則、各教科、道徳、総合的な学習の時間の目標や内容を抽出した。（表2：24～25ページ）



## 2 調査研究

### (1) 平成 20 年度の調査の再分析

#### ア ねらい

平成 20 年度のアンケート調査では、自尊感情を高めるための 5 観点のそれぞれの項目について「4 点：そう思う」「3 点：どちらかというと思う」「2 点：どちらかというと思わない」及び「1 点：思わない」と点数を配分し、各観点についての平均値により傾向をとらえた。再分析のねらいとして、「そう思う」「どちらかというと思う」という肯定的な集団と「どちらかというと思わない」「思わない」という否定的な集団の割合を分析することで、異なった視点から傾向を把握することができると考えた。

#### イ 再分析の結果

例えば、「A 自分への気付き」について質問している問 1 から問 3 について、集計したものを図 2 に示したが、このグラフからは、小学校 6 年生から中学校 1 年生に進級する場合に、否定的な集団の割合が顕著に増加することが分かる。他の結果についても、ほぼ同様の結果が得られた。

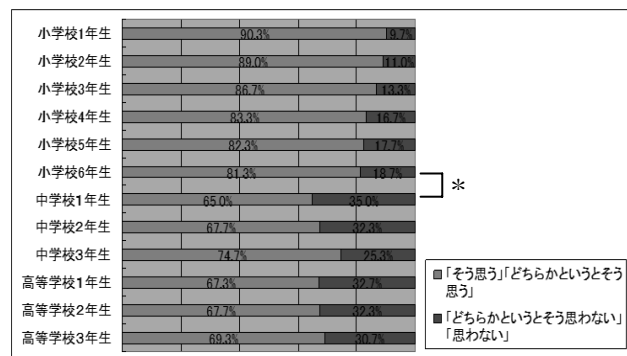


図2 A「自分への気付き」に関する問1から問3の再分析結果

### (2) 平成 21 年度の調査概要

#### ア ねらい

自尊感情を高める教育を推進するにあたって、教員の「自尊感情」に対してもっているイメージを把握する。また、学校教育における児童・生徒の自尊感情を測定する尺度の妥当性と新たな尺度の開発を検討するため、生徒に対して自尊感情の低下傾向とその要因を把握する事前調査、及び本調査を実施した。実施にあたっては、慶應義塾大学が中心となって行った。

#### イ 調査内容・方法

慶應義塾大学によって、以下 2 点の調査を実施した。

(ア) 事前調査 a 生徒に対して、「自尊感情尺度」の開発に向けた事前の調査を質問紙法により実施した。項目は 32 項目を設定した。(参考資料)

b 教員に対して、「自尊感情の高い子供・低い子供」のイメージを自由記述により調査した。

(イ) 本調査 児童・生徒に対して、新たな「自尊感情尺度」の効果測定及び自尊感情の高低に関わる要因を分析するため、質問紙法による調査を実施した。「自尊感情尺度」の項目数は、事前調査の結果を基に再設定した。

#### ウ 調査時期

(ア) 事前調査 平成 21 年 7 月～9 月実施

(イ) 本調査 平成 21 年 12 月～平成 22 年 1 月実施

エ 調査対象

(ア) 事前調査 都内公立中学校 2 校の生徒 678 名及び教員約 100 名を対象に実施

(イ) 本調査 都内公立小学校、中学校、高等学校の児童・生徒約 7000 名を対象に実施

(3) 調査結果と考察

ア 事前調査 a の結果と考察

各項目に対して「4：あてはまる」「3：どちらかというにあてはまる」「2：どちらかというにあてはまらない」「1：あてはまらない」の4段階を設定し、回答を集計した。以下、図3のグラフは回答した人数を表す。

【5観点（32項目）の結果と考察】（図3）

自尊感情の5観点のうち将来への目標や自己決定したいという気持ち、成長の意欲に関わる観点「D将来展望や自己決定」は全体的に高かった。また、人に理解されていることや人への感謝の気持ちなど人との関係性「C関係の中での自己」に関わる観点についても良好な結果であった。

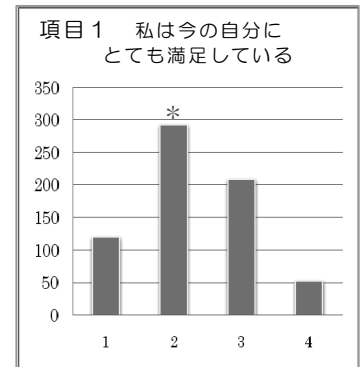
一方で、「A自己評価」「B自己受容」「E精神的強さ・落ち着き」の観点については低めで、他者からの評価やまなざしに対する意識が強いことが分かった。

以上のことから、発達段階のⅢ期後半からⅣ期前半の思春期においては、人とのつながりを求め、自らを成長させたいという意欲が強まる一方で、自己意識が高まり自己嫌悪や自己否定の気持ちが強くなるという思春期の特徴を表した結果が見られたと言える。

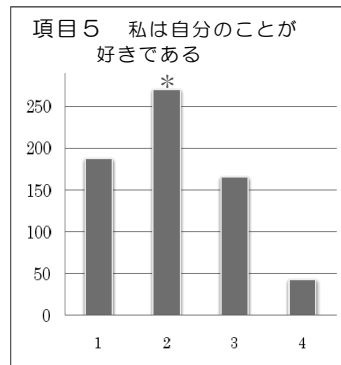
【32項目の因子分析による結果と考察】

質問項目の32の項目がどのようなまとまりからなるか因子分析を行った。

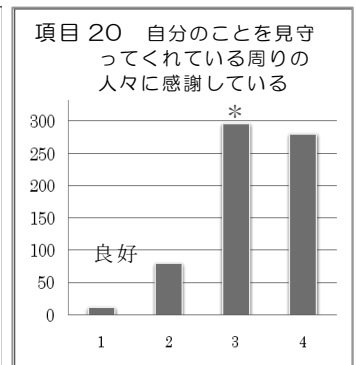
その結果、（1）「自分のことが好きだ」「自分にはよいところがある」など「A自己評価」「B自己受容」等に関する項目のうち8項目に関連が見られること、（2）「人のために力を尽くしたい」「自分のことを必要としてくれる人がある」など「C関係の中での自己」や「D将来展望や自己決定」に関する項目のうち7項目に関連が見られること、（3）「自分のことは自分で決めたい」「自分の個性を大切にしたい」など「D将来展望や自己決定」や「E精神的強さ・落ち着き」等に関する項目のうち自己主張や自己決定の7項目に関連が見られることがプレ調査の段階で明らかになってきた。



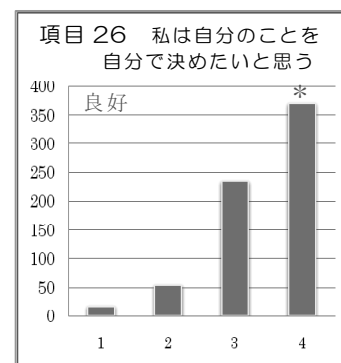
「A 自己評価」に関する項目



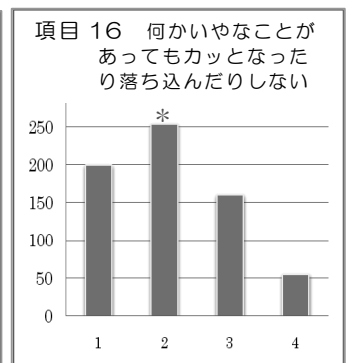
「B 自己受容」に関する項目



「C 関係の中での自己」に関する項目



「D 将来展望や自己決定」に関する項目



「E 精神的強さ・落ち着き」に関する項目

図3 「自尊感情測定尺度」による調査結果

このことから、32項目5観点からなる「自尊感情測定尺度」においては、特に「①自己受容・自己評価」「②他者との関係性志向」「③自己主張・自己決定」の3つの因子が自尊感情を構成する大きな柱になっていると言える。

また、「①自己受容・自己評価」は自尊感情の中核とも言える評価的な側面をもち、「③自己主張・自己決定」は、これだけが過度に突出するとわがままやエゴイズムにつながる恐れもある内容であること、さらに、「②他者との関係性志向」は自尊感情が学校生活の中で健全に機能するために必要な人間関係による支えの有無を示すものと考えられる。

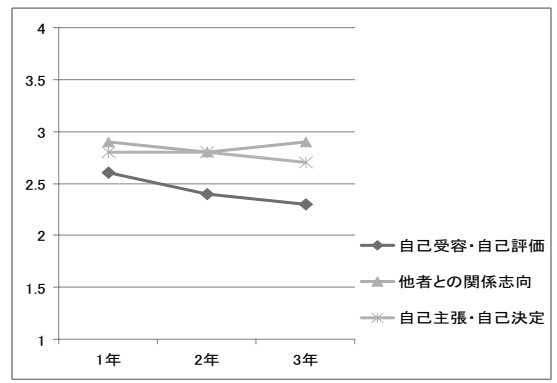
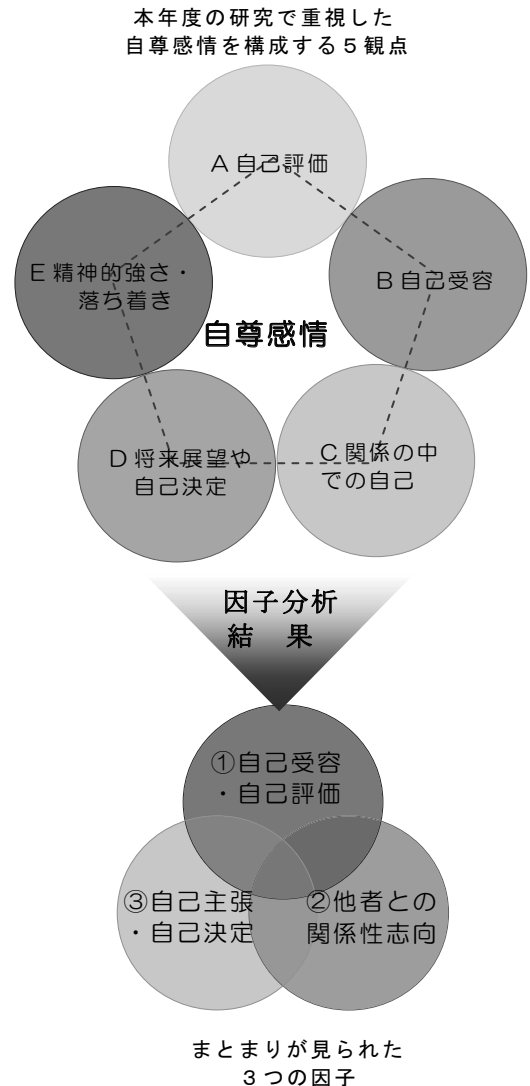
このことから、この3つの因子による得点がバランスよく備わることが健全な自尊感情を表すと予見された。そこで、本調査においては、自尊感情尺度の32項目5観点の質問項目から22項目3因子からなる質問項目に精査し、尺度の妥当性を再検討している。本年度の研究においては、具体的な指導の場面で「A自己評価」「B自己受容」「C関係の中の自己」「D将来展望や自己決定」「E精神的強さ・落ち着き」の各内容について適切にはぐくめるよう5観点を重視した指導方法の開発を目指すこととした。

【学年別及び男女比較による結果と考察】

先の「①自己受容・自己評価」「②他者との関係性志向」「③自己主張・自己決定」の3つの因子について、学年別及び男女による比較を行った。学年比較の結果は図4に示すとおりである。これによると、「①自己評価・自己受容」(◆)の側面については、学年が上がるにつれ下がっていくという傾向が見られたが、その他の2つの側面(▲、\*)については、学年間による差は見られなかった。

このことから、自尊感情の低下要因については、自尊感情の中核とも言える評価的な側面に特に着目することが重要であることが分かる。つまり、思春期において自尊感情を高めていくためには、自己を理解し、自己評価を高めていくことが重要な側面であると言える。

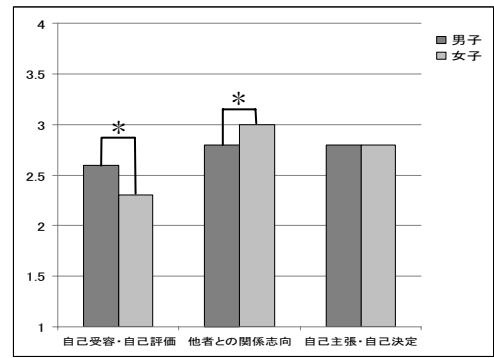
次に男女比較の結果については、図5に示すように、「①自己受容・自己評価」と「②他者との関係性志向」について、男女に有意差が見



	1年	2年	3年	F値	学年差
自己受容・自己評価	2.6(SD=61)	2.4(SD=60)	2.3(SD=60)	11.14***	1年>2年、1年>3年
他者との関係志向	2.9(SD=55)	2.8(SD=51)	2.9(SD=48)	n.s	—
自己主張・自己決定	2.8(SD=56)	2.8(SD=51)	2.7(SD=52)	n.s	—

図4 自尊感情を構成する3つの柱の学年比較

られた。具体的には、自己評価・自己受容は男子の方が強く、人との関係性を大事にしたいという思いは女子の方が強かった。このことは「男子は個人志向、女子は他者志向」という従来の心理学研究の知見に共通して見られる特徴である。内向的不適応や外向的不適応の行動が見られた際に、自尊感情の傾向に着目してこれら男女による傾向の差を踏まえることは、今後、生徒指導においても適切な指導改善の方策を検討する際の一つの参考になると考える。



	男子	女子	F 値	学年差
自己受容・自己評価	2.6 (SD=0.60)	2.3 (SD=0.61)	19.02***	男子>女子
他者との関係志向	2.8 (SD=0.54)	3.0 (SD=0.48)	18.70***	女子>男子
自己主張・自己決定	2.8 (SD=0.53)	2.8 (SD=0.53)	n.s.	—

図5 自尊感情を構成する3つの柱の男女比較

イ 事前調査bの結果と考察

教師の「自尊感情」に対するイメージを、自由記述により調査した。その結果、図6のように分類されることが明らかになった。教員は、自尊感情の高い子供に対するイメージについては、「自信」「目標」などのプラスのイメージをもつ一方で (A)、「自己中心」「人を見下す」などのマイナスのイメージ (B) をもっている。

反対に自尊感情の低い子供に対するイメージについては、「抑うつ」「くよくよ」など内向的不適応の行動としてとらえたり、「人をいじめる」「教師に反抗的」など、外向的不適応の行動としてとらえたりしている (C) ことが分

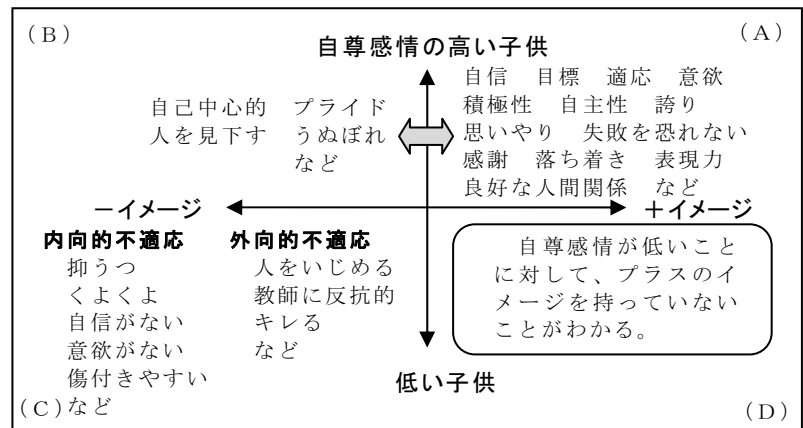


図6 「自尊感情の高い子供・低い子供」に対する教師のイメージ調査

かった。これらの結果から、自尊感情は低下させないようにしながらも、自己中心性やうぬぼれが強すぎないように望ましい自尊感情をはぐくんでいくことが大切であり (C→B)、そのためには、学校教育において以下の三点が重要であると考えた。

- 児童・生徒等が他者とのかかわりを持ち、つながっていること
- 児童・生徒等が社会等とのかかわりを持ち、つながっていること
- 現在だけでなく、将来にわたってもつながっていること

このことは中央教育審議会答申 (平成 20 年 1 月) で述べられている「他者、社会、自然・環境とかかわる中で、これらとともに生きる自分への自信を持たせる必要がある」との指摘とも一致するものである。

ウ 本調査について

事前調査(ア)の結果を受けて、自尊感情尺度を 22 項目に精査し、小学校第 5 学年から高等学校第 3 学年までを対象とした調査を実施している。本調査の実施詳細及び結果と考察については、「自尊感情や自己肯定感に関する調査研究報告書」(平成 22 年 3 月)として慶應義塾大学がまとめた。

### 3 開発研究

基礎研究、調査研究を踏まえ、児童・生徒等の自尊感情の状況を自己評価の側面から把握し、行動を理解するとともに、日常的な指導改善に役立てることができる資料を開発した。資料を開発した。

#### (1) 自尊感情の傾向を把握する自己評価シート

##### ア 自己評価シート作成の目的

今回開発した自己評価シートは、「A自己評価」「B自己受容」「C関係の中での自己」「D将来展望や自己決定」及び「E精神的強さ・落ち着き」の5観点について、32項目のアンケート（次ページ資料参照）から学級や個人の自尊感情の傾向をグラフで表示することができる。このグラフを指導者が用いることで、学級や個人の自尊感情の傾向を知ることができ、自尊感情を高めるための指導に役立たせることができる。グラフについては、5観点のそれぞれについて、観点ごとに合計された点数の算出に基づき、その項目の最大点数に対する割合を示すようにした。

##### イ 自己評価シートの活用方法

データ入力シート（図7）に児童・生徒ごとにアンケートのデータを入力することで、学級における観点別グラフや個人の観点別グラフが作成される。授業での自尊感情を高めるための指導方法の一つとして、例えば、個別の観点別グラフを指導に際して把握することにより、個人への働きかけや発問計画を行う際の参考になる。（図8）

	問1私は今の自分に満足している	問2人の意見を素直に聞くことができる	問3人が自分をどう思っているかとても気になる(＃)	問4私には将来の目標がある	問5私は自分のことが好きである	問6人と違っていても自分が正しいと思うことは主張できる	問7私は自分の判断や行動を信じていることができる	問8私は人のために力を尽くしたい
児童1	4	4	4	4	4	1	1	4
児童2	1	3	4	4	3	3	4	3
児童3	1	1	4	4	2	1	4	2
児童4	1	3	1	3	1	3	3	3
児童5	1	3	4	4	2	1	3	3
児童6	1	3	1	1	2	1	1	2
児童7	3	2	4	4	2	2	3	3

図7 データ入力シート

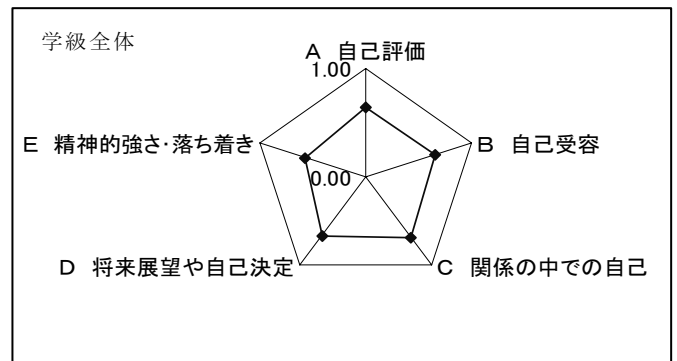


図8 学級全体としての自尊感情の傾向を示したグラフ例

##### ウ 自己評価シート結果を活用する上での配慮事項

自己評価シートにより、学級もしくは個人の自尊感情の傾向を把握し、自尊感情を高めるための指導の観点を絞り込む。（図9）その上で、「自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点」（表1）を参考にして、発達段階に応じた具体的な指導方針を決め、指導を行う。

自己評価シートは、自尊感情の傾向を知ることが目的としており、指導者のための参考資料とする。

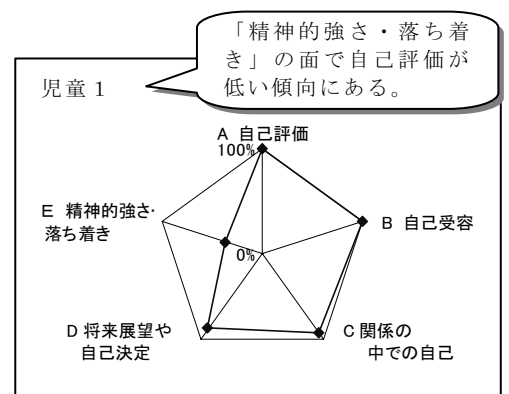


図9 個人としての自尊感情の傾向を示した図

参考資料 自尊感情測定尺度 及び 児童・生徒が使用する「自己評価シート」

回答方法：「あてはまる」「どちらかというあてはまる」「どちらかというあてはまらない」「あてはまらない」

設問番号	自尊感情をみる際の観点とその内容
<b>A&lt;自己評価&gt;</b>	
1	私は今の自分に満足している
11	自分はダメな人間だと思うことがある(＃)
18	自分には良いところがある
23	私には誰にも負けないもの(こと)がある
32	私は人と同じくらい価値のある人間である
<b>B&lt;自己受容&gt;</b>	
5	私は自分のことが好きである
24	私は今の自分は嫌いだ(＃)
13	私は自分という存在を大切に思える
21	私は自分らしさを出せている
31	私はのびのびと生きている
27	私は自分の個性を大事にしたい(←認めている)
<b>C&lt;関係の中での自己&gt;</b>	
2	人の意見を素直に聞くことができる
8	私は人のために力を尽くしたい
12	私はほかの人の気持ちになることができる
14	人に迷惑を掛けなければやりたいことをしてもよいと思う(＃)
17	私には自分のことを理解してくれる人がいる
28	私には自分のことを必要としてくれる人がいる
20	自分のことを見守ってくれている周りの人々に感謝している
25	自分は誰の役にも立っていないと思う(＃)
30	個性が強すぎて、人とよくぶつかる(＃)
<b>D&lt;将来展望や自己決定&gt;</b>	
4	私には将来の目標がある
9	自分の中にはさまざまな可能性がある
15	私は自分の長所も短所もよくわかっている
19	自分が決めたことには責任を持って取り組んでいる
26	私は自分のことは自分で決めたいと思う
29	明日は今日よりも成長していきたいと思う
<b>E&lt;精神的強さ・落ち着き&gt;</b>	
6	人と違っていても自分が正しいと思うことは主張できる
10	私は自分の判断や行動を信じていることができる
22	何かを決めるとき周りの人に流されることが多い(＃)
16	何かいやなことがあってもカッとなったり落ち込んだりしない
7	失敗をするのではないかといつも心配である(＃)
3	人が自分をどう思っているかがとても気になる(＃)

\* 調査は上記の番号順に質問 (＃)=反転項目  
 \* <参考尺度>自尊感情尺度、自己肯定感尺度、個人志向性 PN 尺度、自己効力感尺度、自意識尺度、自己嫌悪尺度、抑鬱尺度、攻撃性尺度

## 『自尊感情と自己肯定感に関する研究』 についてのアンケート

**答えるときの注意点**

- ・すべての質問に答えてください。
- ・指定された方法で正しく答えてください。
- ・あまり考えすぎずに、直感で答えてください。
- ・評価には関係ないので、ありのままに答えてください。

質問は、質問1と質問2と、2つに分かれています。  
 次から質問が始まります。

\*\*\*\*\*

**質問1**

あなたのことについてお聞かせください。四角の中に答えを書いてください。

◆学校名を書いてください

( ) 立 ( ) 学校

◆何年生ですか(数字を書いてください)

何年生

◆何歳ですか(数字を書いてください)

何歳

◆性別(あてはまるものを○で囲んでください)

男 女

**質問2**

質問に対して、自分の気持ちに近い数字に○をつけてください。  
 「あてはまる」場合は4、「どちらかというあてはまる」場合は3、「どちらかというあてはまらない」場合は2、「あてはまらない」場合は1を○で囲んでください。

例= 私は今の自分に満足している 4 ③ 2 1

	あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない
	あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1

	あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない
	あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない
14	4	3	2	1
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	4	3	2	1
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	4	3	2	1
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	4	3	2	1
25	4	3	2	1
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	4	3	2	1
29	4	3	2	1
30	4	3	2	1
31	4	3	2	1
32	4	3	2	1

ありがとうございました

## (2) 自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点

### ア 資料作成の目的

昨年度作成した指導上の留意点を発達段階の区分及び自尊感情や自己肯定感を高める観点を見直したことから、それに対応するよう指導上の留意点を明確にし、効果的な授業を行うための資料とした。（表1：23ページ）

### イ 各観点の内容

自尊感情や自己肯定感を高める観点については、「自尊感情測定尺度」の5つの要素と関連させ、特に配慮すべき要素について教員が日常の指導の中で、意識して取り組むことができるようにした。配慮事項については、各学級、各学校等の児童・生徒等の実態に応じるとともに、段階的に指導していくことが望ましい。

### ウ 本資料を活用する上での配慮事項

指導の内容によって5観点全てを意識する指導の場合もあれば、重点的にいずれかの観点を意識して指導する場合もある。各教科等の指導目標や内容を踏まえて、各観点のバランスをよく意識した指導を行うことにより、望ましい自尊感情をはぐくむことができると考える。

## (3) 指導事例【小学校】

「自尊感情測定尺度（自己評価シート）」の活用の有効性や「自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点」（表2）を基にした指導の有効性を確かめるため検証授業を行った。また、研究協力校（大田区立小池小学校）における指導実践について本研究の指導上の留意点から分析し、指導事例としてまとめた。

### ア 指導事例（小学校第5学年「体育」）

#### (ア) 単元名 「器械運動（跳び箱運動）」

#### (イ) 本単元における自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点

本単元の全時間を通じて5観点を意識した指導を行う。具体的には、「A自己評価」については、「技能の向上が明確になるような学習カードの活用」「教師による適切な評価」を行う。「B自己受容」については、学習の振り返りを通じて自己の課題を明らかにさせる。「C関係の中での自己」については、互いの取り組み状況や努力を肯定的に認め合えるようにさせるため、3人グループによる学習形態（トリオでの学習）の場面を取り入れる。「D将来展望・自己決定」については、教師の課題提示から徐々に児童自ら学習課題を決定できるようにしていく。「E精神的強さや落ち着き」については、技の失敗を恐れずに、めあてをもって取り組んでいることを他者（教師及び子供）が評価し、自信をもたせるようにする。

#### (ウ) 児童の実態（「自尊感情測定尺度（自己評価シート）」の結果による）

「自己評価シート」を活用した事前調査の結果、「D将来展望・自己決定」の項目で「明日は今日よりも成長していきたいと思う」を肯定的に回答した児童が80.5%で最も多かった。逆に「E精神的強さや落ち着き」に関する項目で「何かいやなことがあってもカッとなったり落ち込んだりしない」（57.0%）や「人と違っていても自分が正しいと思うことは主張できる」（60.2%）を「あてはまる」「わりとあてはまる」と選択した児童の割合は低かった。精神的な不安とともに他者の評価を気にし始めている段階にあると考えられるため、特にこの点について指導上の配慮をする必要がある。

(エ) 本時のねらい

- 開脚やかかえ込みで安定して跳んだり台上前転で回ったりすることができ、自分の力に合った跳び箱運動の技能を身に付けることができる。(技能)

(オ) 自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点に着目した本時の展開

	○学習活動 ・学習内容	■指導上の留意点 ☆評価	※自尊感情や自己肯定感を高めるための留意点
導入	○学習の場作りと安全の確認をする。準備運動をする。 ○自分のできること、次にめあてとすることを判断し、本時の学習について確認する。	■本時の内容を説明し、個人のみめあてを確認するように助言する。 「跳び箱チャレンジカード」活用	D-①「行動目標を立て、今後の自分の活動の方向性を明確にして行動することができるようにする。」
展開	○各グループで「めあて1」の学習に取り組む。 ・今できる技を安定した動作で、できるようにすること ・開脚跳び、かかえ込み跳び、台上前転 ○友達の動きを見て、技能ポイント学習カードを活用するなどし、より安定してできるようアドバイスする。  ○各グループで「めあて2」の学習に取り組む。 ・もう少し努力すればできそうな技に挑戦すること ・開脚跳び、かかえ込み跳び、台上前転、首はね跳び、頭はね跳び ○友達の動きを見て、改善すればよいところを技能ポイント学習カードを活用して見付け、アドバイスする。	■グループの友達同士で教え合い励まし合って練習させる。 「声かけ集」活用 ■「どこを、どうすれば安定してできるのか」をグループでアドバイスさせる。 「技能ポイント学習カード」活用 ■技能の伸びのある児童を認めたり、必要があれば集合させ、全体に示したいポイントを確認したりする。 ☆技を練習して、安定した跳び方ができている。【技能】 ■つまずきのある児童には、教師からも助言する。 ■少しでもめあてが達成できた児童や頑張った児童を児童相互が称賛できるよう配慮する。 ■各自のめあてに合った練習ができていないか確かめながら指導する。 ■伸びが著しい児童は、全員に見せ、努力をほめる。 ■伸びがあまり見られない児童にもわずかな変容でも称賛し、意欲付けを図る。 ■教え合いや協力ができていた点を見出し、評価する。 「技能ポイント学習カード」活用 ☆技のポイントを考え、友達と教え合いながら練習している。 【思考・判断】 【態度】	C-③「グループ学習での発言に責任をもち、その場に応じて何が正しいかを判断し、相手にアドバイスする場を設定する。」  B-①「互いの考え方や個性、努力を肯定的に認め合えるようにする。」  A-②「粘り強く取り組み、困難を克服したことや自分の行動が他によい影響を与え、成果があったことに気付かせる。」  E-①「失敗や間違いを恐れずに、目標をもって取り組んでいることを肯定的に評価する。」
まとめ	○整理運動及び自分のめあてについて自己評価するなど学習の振り返りをする。 ○後片付けをする。	■本時の学習のめあてを振り返らせ、アドバイスしたことやされたこと等の感想を書かせる。 「跳び箱チャレンジカード」活用	A-②「粘り強く取り組み、困難を克服したことや自分の行動が他によい影響を与え、成果があったことに気付かせる。」

(カ) 本指導事例のまとめ

- ・ 技に取り組んだ自分について客観的に自己評価し、自己受容する活動を通して達成感を味わえた児童は、その経験をもとにして肯定的に他者の評価もできる。
- ・ 「自己評価シート」の活用は、教員が把握しにくい個々の児童の内面の状況までとらえて、自信をもたせるための支援の重点化と工夫を考える際に有効である。



イ 指導事例（小学校第4学年「道徳」）

(ア) 題材名 「温かいことば」 2- (2) 思いやり・親切

(イ) 本題材における自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点

本題材では、「C関係の中での自己」「E精神的強さ・落ち着き」を重視して学習を進め、多様な考え方がることや、友達が失敗や間違いを恐れずに取り組んでいることを理解させる。さらに、日常生活において、自分ができることから取り組ませるようにし、他者との関係性を深めさせる。

(ウ) 児童の実態（「自尊感情測定尺度（自己評価シート）」の結果による）

自己評価シートの結果を分析すると、5観点のうち約半数の児童が「E精神的強さ・落ち着き」の観点が最も低いという結果であった。各項目については、「C関係の中での自己」の「自分のことを見守ってくれている周りの人々に感謝している」について、肯定的に回答した児童が約90%と非常に高かった。このことから、本題材を通じて、さらに失敗や間違いを恐れずに自分の判断や行動を信じて取り組ませる精神的強さをはぐくむ必要がある。

(エ) 本時のねらい

- 相手の気持ちを思いやり、親切にする気持ちの大切さについて自覚を深める。

(オ) 自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点に着目した本時の展開

	○学習活動 ・予想される反応	■指導上の留意点 ☆評価	※自尊感情や自己肯定感を高めるための留意点
導入	<p>絵のような男の子を見かけたらどうしますか。</p> <p>○足にギブスをしている男の子の挿絵を見て発表する。 ・怪我をして大変そう…助けてあげたいな。 ・知らない子だったら、声はかけにくいよ。</p>	<p>■挿絵から自分だったら、どうするか考えさせ、題材にせまるようにする。 ■挿絵は、黒板に掲示する。</p>	
展開 前 段	<p>○読み物資料の範読を聞く。</p> <p>おにいさんに男の子は何と言ったと思いますか。</p> <p>○おにいさんの行為に対して、男の子が言った言葉を考える。 ・ありがとう、おにいさん。 ・ありがとうございます。ゆっくり1人で頑張ってみます。 ・迷惑をかけますがお願いします。</p>	<p>■範読中におにいさんと男の子の挿絵を掲示する。 ■資料①を配布する。</p> <p>☆男の子の気持ちになって言葉を考えることができる。 ■男の子の発言を考え、学習シートに理由も付けて記入するよう指導する。 ■男の子の言葉を提示し、教師が資料②を範読する。</p>	E-①「得意な子も苦手な子も一生懸命努力して取り組んでいることを認められるようにする。」
	<p>男の子はどんな気持ちで「やめる！ぼくはひとりでのぼれるぞ！」と言ったのかを考えよう。</p> <p>○男の子がどんな気持ちで「やめる！」と言ったか考える。 ・はずかしい。 ・ここまで上がったから残りも助けはいらぬという気持ち。 ・おにいさんが自分の気持ちも知らないで言ったと思い腹立たしい気持ち。</p>	<p>☆男の子が「やめる」と言った気持ちを考えることができる。 ■資料②を配布する。 ■発表後、納得した意見は自分の学習カードに書き加えてもよいことを指導する。</p>	E-①「得意な子も苦手な子も一生懸命努力して取り組んでいることを認められるようにする。」

	<p>おにいさんはどうして「ごめんよ。ぼうや、がんばれ。」と言ったのかを考えよう。</p> <p>○おにいさんが男の子に謝った理由を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1人で階段を上がろうと思う気持ちが分からずに、「手伝ってあげようか」と言ってしまったから。</li> <li>・けがに負けずに頑張っている姿を理解できたから。</li> </ul>	<p>☆相手の気持ちを思いやることの大切さを理解できたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■おにいさんの言葉を提示し、資料③を教師が範読する。</li> <li>■発表後、納得した意見は自分の学習カードに書き加えてもよいことを指導する。</li> <li>■進んで親切な行為をすることが、大切であることを再確認する。</li> </ul>	<p>C-③「相手の気持ちを考えた発言や行動について考え、自己を振り返る場を設定する。」</p>
展開後段	<p>○今までの自分を振り返る。</p> <p>○親切にしようとしたつもりだったのに、自分の思いがとどかなかったことはなかったか、またそのときどう思ったか、学習カード書いて振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達が物を無くして困っていたので、一緒に探してあげた。友達はとても喜んでた。</li> <li>・教科書を忘れた友達に教科書を見せてあげようとしたら断られた。恥ずかしかったのかもしれない。</li> </ul>	<p>☆相手の気持ちを思いやり、積極的に親切にしようとする気持ちをもつことができたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■3人のグループで親切な行為をした経験を出し合う。また親切な行為をしようとして、うまくいかなかった経験があれば、その理由について話し合う。</li> </ul>	<p>C-③「相手の気持ちを考えた発言や行動について考え、自己を振り返る場を設定する。」</p>
まとめ	<p>○相手の気持ちを思いやり、親切にすることについて教師の説話を聞く。</p>	<p>☆相手の気持ちを思いやり、積極的に親切にしようとする気持ちをもつことができたか。</p>	<p>C-②「学級の友達等のためにできるや頑張れることを自分で考え、実行できたことを適切にほめ、評価する。」</p>

(カ) 本指導事例のまとめ

- ・ 教員が自尊感情や自己肯定感を高めるための観点を意識したことによって、題材の登場人物の心情に児童がせまることができるような指導の工夫（資料を三つの場面に分けて児童に提示する等）を考案することができた。

(キ) 資料について

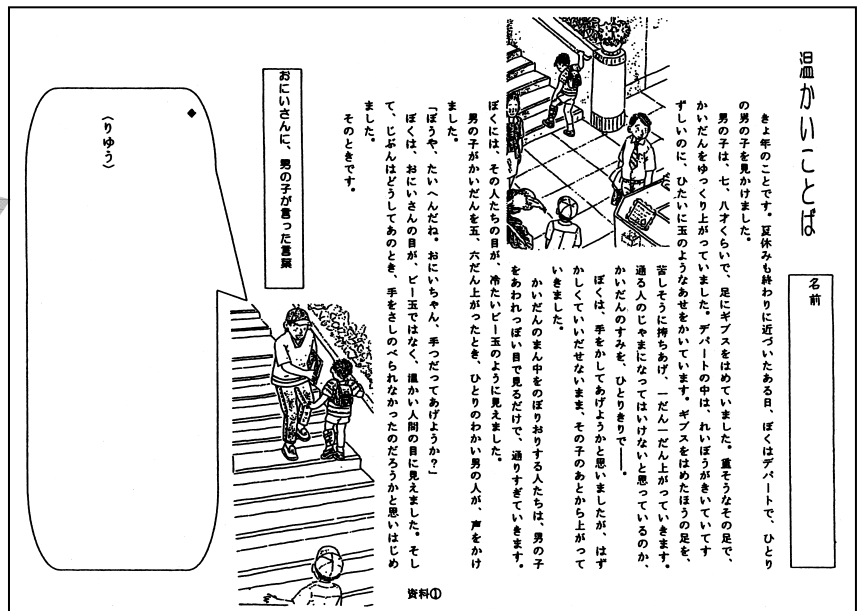
資料①

児童の反応

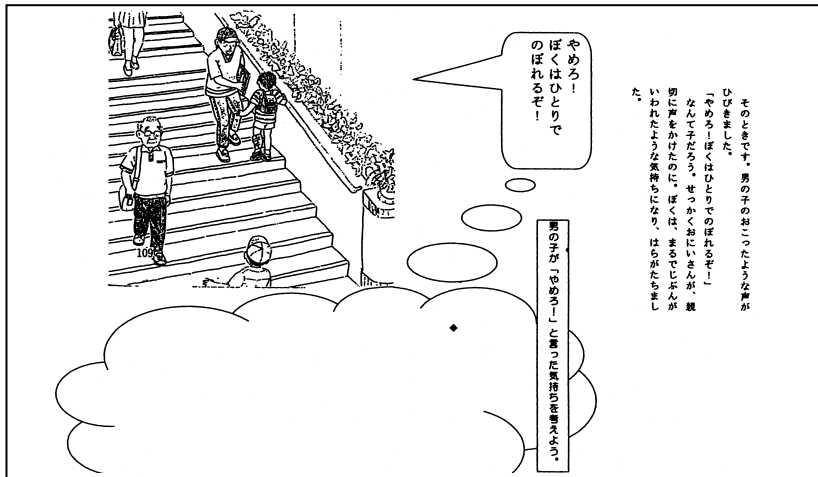
Aさん  
「ありがとうございます。でもへいきです。」

Bさん  
「自分でのぼれます。」

Cさん  
「自分でのぼれるからなにもしないで・・・。」



資料②



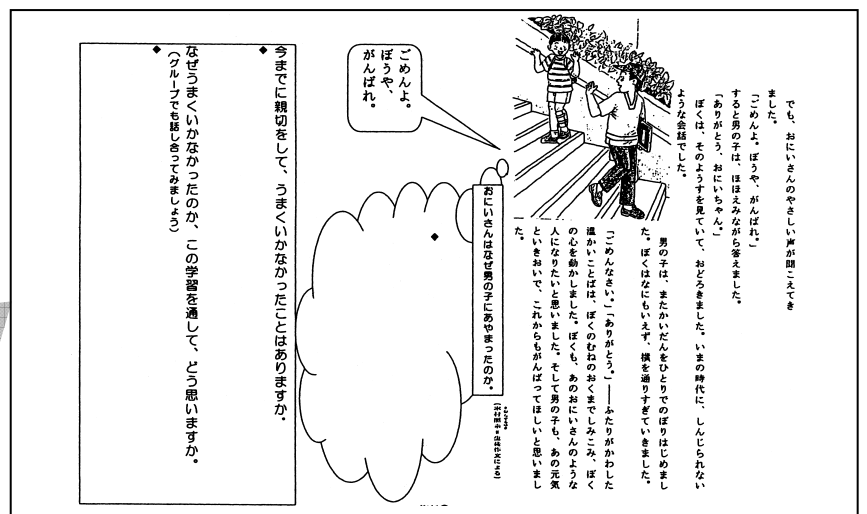
児童の反応

Dさん  
「せっかくじゃまにならないように一人でのぼっていたのに…。」  
Eさん  
「じゃまされたようなかんじ…。」

資料③

児童の反応

Fさん  
「おばあさんに席をゆずろうとして、大丈夫ですと言われたことがあるけど、その方は、まだ元気で大丈夫だったんだな。」  
Gさん  
「けがをした1年生に声をかけたけど、だいじょうぶと言われた。はずかしかったんだろうな。」



ウ 指導事例（小学校第4・5・6学年「特別活動」）（研究協力校 大田区立小池小学校）

(ア) 活動名 「高学年たてわり集会をしよう」

(イ) 本単元における自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点

本活動は、「A自己評価」「B自己受容」「C関係の中での自己」「D将来展望や自己決定」「E精神的安定・落ち着き」の5観点に重点を当てた活動である。特に第4学年においては、その後の自尊感情の高低に影響する児童後期に入ること踏まえ、指導上の留意点（表2）の第Ⅱ期に配慮しながら、できるようになったことに気付かせたり、失敗や間違いを恐れずに取り組む態度を育てたりする。

(ウ) 児童の実態（本校「自己肯定感の実態調査」の結果による）

これまでの縦割り班活動について、第4学年の児童は参加意識が受身であった。その理由として、自己の役割や存在意識が十分にもてなかったという理由が考えられる。そこで、第4・5・6学年の縦割り班活動において、意図的に第4学年に班のリーダーとしての役割を担わせるようにした。さらに、その活動の過程を通じて、異学年の児童同士が相互評価をしながら自分のよさを見つめ直し、実感できるようにする（「A自己評価」「B自己受容」）とともに、失敗を恐れずに取り組んだり（「E精神的安定・落ち着き」）、よりよく自分を成長させていったりする態度（「D将来展望や自己決定」）の育成へとつなげていきたい。

(エ) 本時のねらい

- 高学年の班のリーダーとして、自分の役割を意識し、積極的に果たそうとするとともに、進んで活動に取り組もうとする。

(オ) 自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点に着目した本時の展開

	○学習活動	■指導上の留意点 ☆評価	※自尊感情や自己肯定感を高めるための留意点
導入	○はじめの会で各自の役割を明確にし、本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">声をかけあって、みんなで楽しく活動しよう。</div>	■活動の場の数箇所に進行表、めあてを貼る。  ■各班の活動の配置を工夫する。	C-⑤「班で活動できる場を設定する。」
実践	○各班に分かれて、活動を説明する。  ○役割分担をし、ウォームアップ（長縄）をする。  ○班ごとに考えた遊びを説明し、活動する。（1～2種類）	■進行表に沿って活動ができるようにする。  ☆自分の係を理解して、役割を果たそうとしている。（観察） ■迷っている児童には、係のめあてや役割について一緒に確認する。 ☆進んで活動に取り組んでいる。（観察） ■友達と声をかけ合って活動ができるように伝えていく。	C-①「きまりを守って行動できるようにする。」 E-②「失敗や間違いを恐れずに取り組んでいることを認め、評価する。」 B-②「自分の考えを大事にできるような体験的な活動を取り入れる。」 C-③「班のためにできることを考え工夫して取り組む。」 C-⑥「友達等と協力し合うことで、楽しくよりよい生活が送れることに気付かせる活動をする。」
振り返り	○活動全体の様子を係のめあてにそって振り返る。  ○5・6年生に今日の活動についてインタビューをし、4年生の役割について評価してもらおう。  ○自分の役割や達成度、他者の様子について活動を全体で振り返り、終わりの会をする。	☆自分の役割を意識し、進んで活動している。（観察・カード）  ■よかった点や頑張ったところを具体的に振り返るよう伝える。（付箋紙等の活用）	A-①「新しくできるようになったことがあったり、繰り返し努力したり、工夫したりしていることを評価する。」 D-③「よいところも悪いところも含めて、自分らしさを認められるようにする。」 C-③「班のために実行できたことを適切にほめ、評価する。」

(カ) 本指導事例のまとめ

- ・ 第4学年の児童は、上級学年の児童から円滑に活動が進められるようにするためのアドバイスをもらうとともに、実施後にはよかった点を評価してもらうことにより「自分が認められた」（「C関係の中での自己」）という実感を味わうことができた。
- ・ 評価を適切な表現で文字化し、伝える活動の工夫を取り入れたことによって、第4学年の児童も上学年の第5・6学年の児童も相互が自己を見つめ直し（「A自己評価」）、今の自分をありのままに受け入れる態度（「B自己受容」）や次の目標をもつ（「D将来展望・自己決定」）ことへとつなげることができた。



表2 児童に自信をもたせる指導の重点事項【小学校編】

	言語活動	体験活動
総則	<ul style="list-style-type: none"> <li>●児童の言語活動の充実を図ること</li> <li>●言語環境を整えること                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童が集団の中で安心して話ができるような教師と児童、児童相互の好ましい人間関係を築くこと</li> </ul> </li> <li>●正しい国語を用いるよう指導すること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体験活動の充実                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・体験的、問題解決的な学習</li> <li>・自主的、自発的な学習の促進</li> </ul> </li> <li>●他者、社会、自然・環境とかかわる中で、これらとともに生きる自分への自信をもたせること</li> <li>●課題選択や自己の生き方を考える機会の充実</li> <li>●自分の特徴に気付き、自分らしい生き方を実現していこうとする態度を育成すること</li> </ul>
国語	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自らの言語活動について振り返ることのできる活動を行うこと</li> <li>●言語文化に親しむ態度を育成する指導を心がける</li> <li>●実際の言語活動において有機的に働くような能力を育てる指導                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・よいところを見付けて感想を伝え合う</li> <li>・話したり、書いたり、相手に思いを伝える場を充実させる</li> </ul> </li> <li>●日常生活に必要とされる記録、説明、報告、紹介、感想、討論などの言語活動                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の思いや考えをまとめ、発表し合う</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物語の読み聞かせを聞く活動</li> <li>●物語を演じたりする活動</li> <li>●自分の思いや考えが伝わるように音読や朗読をすること</li> </ul>
社会	<ul style="list-style-type: none"> <li>●観察・調査や資料活用を通して必要な情報を入手し的確に記録する学習</li> <li>●入手した情報を比較・関連付け・総合しながら再構成する学習</li> <li>●考えたことを自分の言葉でまとめ伝え合うことによりお互いの考えを深めていく学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域にある素材を教材化すること</li> <li>●地域に学習活動の場を設けること</li> <li>●地域の人材を積極的に活用すること                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・社会科としての体験的な活動のねらいを明確にする</li> <li>・児童が実物や本物を直接見たり触れたりすることを通して社会的事象を適切に把握し、具体的、実感的に捉える</li> </ul> </li> </ul>
算数	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の考えを分かりやすく説明したり、互いに自分の考えを表現し伝え合ったりすることなどの指導を充実すること</li> <li>●様々な考えを出し合い、お互いに学び合っていくこと</li> <li>●言葉を用いてあらわしたり調べたり、判断したり、説明したりすること                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉による表現とともに、数、式、図、表、グラフといった数学的な表現方法を用いる</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●作業的・体験的な活動など身体を使ったり、具体物を用いたりすること                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・手や身体などを使ってもものを作るなど作業的活動</li> <li>・教室の内外において各自が実際に行ったり確かめたりする体験的な活動</li> <li>・身の回りにある具体物を用いた活動</li> <li>・実態や数量などを調査する活動</li> </ul> </li> </ul>
理科	<ul style="list-style-type: none"> <li>●観察、実験の結果を整理し考察する学習活動や科学的な言葉や概念を使用して考えたり説明したりすること                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・表やグラフなどを活用しつつ科学的な言葉や概念を使用して考えたり説明したりする</li> <li>・このような学習活動を学級の中のグループや学級全体での話し合いの中で行われ、繰り返されることにより考察が充実し、深まっていくように指導する</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栽培や飼育などの体験活動を通して自然を愛する心情を育てること</li> <li>●体験を通して、生命を尊重しようとする態度・博物館や科学学習センター、植物園、動物園、水族館、プラネタリウムなどの施設や設備を活用すること</li> <li>●自然に親しむこと                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・栽培や飼育などの体験活動・野外に出掛け地域の自然に親しむ活動</li> </ul> </li> <li>●見通しをもって観察、実験などを行うこと                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童自らの諸感覚を働かせて、観察、実験などの具体的な体験を通して自然の事物・現象について調べる</li> </ul> </li> </ul>
音楽	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一人一人の感じ方のよさを認め、友達の感じ方に気付けたり、自分の感じ方を広げたりすることにもつなげることができること</li> <li>●楽曲を聴いて想像したことや感じ取ったことを言葉で表すなどして、楽曲の特徴や演奏のよさを理解すること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●音楽を聴いて感動する体験</li> <li>●音楽のよさや美しさを体験するという意識をもって範唱を聴くこと</li> <li>●様々な楽器の体験</li> <li>●思いや意図を共有しながら表現する体験</li> <li>●音楽をつくる楽しさを体験（音楽づくり・創作）                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・斉唱、合唱 友だちと合わせて演奏する</li> <li>・声や身の回りの音を使った活動、音遊び、短い旋律をつくる活動</li> <li>・簡単な音楽にする活動</li> <li>・曲想とその変化などの特徴を感じ取って聴く活動</li> </ul> </li> </ul>
図画工作	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の思いを語り合ったり、自分の価値意識をもって批評し合ったりすること</li> <li>●身の回りの形や色、環境などから感じたことを伝え合ったりする活動</li> <li>●鑑賞において、自分の思いを語ること                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・話したり、聞いたりする、話し合ったりするなどの学習活動</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●創造性をはぐくむ造形体験の充実</li> <li>●手や体全体の感覚を働かせて材料や用具などを活用して作る                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・第1・2学年：土、粘土、木、クレヨン、パス、はさみ、のり、簡単な小刀類など身近で扱いやすいものに十分になれることができるようにする</li> <li>・第3・4学年：木切れ、板材、釘、水彩絵の具、小刀、使いやすいのこぎり、金づちなどを適切に扱うことができるようにする</li> <li>・高学年：（低・中学年の材料・用具に加えて）針金、糸のこぎりなどを表現方法に応じて活用できるようにする</li> </ul> </li> </ul>

	言語活動	体験活動
家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>●言語を豊かにし、知識及び技能を活用して生活の課題を解決する能力をはぐくむこと</li> <li>・言葉や図表などを用いて考えたり説明したりする学習活動</li> <li>・製作や調理などにおける体験を通して生活の中の様々な言葉を実感を伴って理解すること</li> <li>・観察や実習の際のレポート作成や考察、思考したことを発表したりすること</li> <li>・家庭科で用いる生活に関連の深い様々な言葉が、生活の中で生きた言葉となること</li> <li>・生活の様々な事象を実感の伴う生きた言葉として理解すること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族と家庭に関する教育と子育て理解のための体験や高齢者との交流</li> <li>●実践的・体験的な学習活動</li> <li>・家庭生活と家族</li> <li>・食事のとり方や調理の基礎</li> <li>・快適な衣服と住まい方</li> <li>・身近な生活と消費・環境</li> <li>●問題解決的な学習</li> </ul>
体育	<ul style="list-style-type: none"> <li>●情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成すること</li> <li>●筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力をはぐくむこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●各運動領域の内容については、「技能（運動）」、「態度」、「思考・判断」で構成することとし、特に、「技能」については、運動の楽しさや喜びを味わわせながら身に付けること</li> <li>●「体ほぐしの運動」など具体的な活動を通して心と体が深くかかわっていることを体験できるよう指導すること</li> <li>●「保健」自分を大切にする気持ちを育てる観点から、自分の体の変化や個人による発育の違いなどについて自分のこととして実感し、肯定的に受け止めること</li> </ul>
生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>●他者と伝え合い交流する活動を大切にすること</li> <li>●具体的な活動や体験として、楽しさや気付いたことなどを表現する学習活動</li> <li>●児童が身近な人々、社会及び自然と直接かかわり合う中で、それが必要習慣には、言葉遣いや身体振る舞いにかかわること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●直接体験を重視した学習活動</li> <li>●具体的な活動や体験を通して、直接働きかける学習活動や表現する活動、児童が体全体で身近な環境に直接働きかける創造的な行為が行われるようにすること</li> <li>●何をよりも重視</li> <li>「自分と人や社会のかかわり」 <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校と生活</li> <li>・家庭と生活</li> <li>・地域と生活</li> <li>・公共物や公共施設の利用</li> </ul> </li> <li>「自分と自然のかかわり」 <ul style="list-style-type: none"> <li>・季節の変化と生活</li> <li>・自然や物を使った遊び</li> <li>・動植物の飼育</li> <li>・栽培</li> </ul> </li> <li>「自分自身」 <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活や出来事の交流</li> <li>・自分の成長</li> </ul> </li> </ul>
総合的な学習の時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分自身の考えや新たな課題を自覚すること</li> <li>●体験活動の充実をはかること</li> <li>●友達と協同して取り組むこと</li> <li>●友達と一緒に行動したり話し合ったりしながら、自己を振り返り自分の考えや意見を再構築していくこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●他者のよさを発見し、自分のよさを自覚する機会をもつこと</li> <li>●自信をもち、自分のよさや可能性に気づき、自分の人生や将来について考えていくこと</li> <li>●自信や自尊感情をはぐくまれ、日常生活や社会への参画意識をもつこと</li> <li>●他者を尊重するとともに、自らの役割を自覚すること</li> <li>●自然体験活動</li> </ul>
外国語活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●言語によるコミュニケーション能力を身に付けること</li> <li>●地域や学校などを紹介したり、地域の名物などを外国語で発信すること</li> <li>●言葉の面白さや豊かさに気付くこと</li> <li>●あいさつをすること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●多様な文化の存在を知り、また、日本の文化と異文化との比較により、さまざまな見方や考え方があることに気付くこと</li> <li>●相手の思いを理解しようとする</li> <li>●音声やリズムに慣れ親しませること</li> <li>●コミュニケーションを図る楽しさを体験すること</li> </ul>
道徳	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自己の生き方についての考えを深めること</li> <li>●自分の特徴を知って、悪い所を改めよい所を積極的に伸ばすこと</li> <li>●共に考え、悩み、感動を共有し、学び合うという姿勢をもつこと</li> <li>●自分とは異なる考えに接する中で、自分の考えを深め、自らの成長を実感すること</li> <li>・書く活動や語り合う活動など自己の心情・判断等を実感できるようにする</li> <li>・表現活動を工夫する（追体験、即興的な演技、案額・動作・表情などで自分の考えを表現、1冊に綴じられたノートを活用で、心の成長を記録等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身近な集団に進んで参画し、自分の役割を自覚し、進んで義務を果たすこと</li> <li>●自分の特徴に気づき、自己のよい所を伸ばすこと</li> <li>●集団や社会のきまりを守り、身近な人々と協力し助け合うこと</li> <li>・中学校段階との接続も視野に入れた、集団の一員としての役割と責任等に関する多様な経験を行わせる</li> <li>・幼児等と触れ合う体験、生命の尊さを感じる体験、自然の中での集団宿泊体験などを行わせる</li> <li>・学校と家庭や地域社会がともに取り組む体制や実践活動を充実させる</li> <li>・道徳性の育成に資する体験活動を一層推進する</li> <li>・未来に夢や希望をもてるように工夫する</li> </ul>
特別活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●意見の異なる人と折り合いを付けたり、他者と議論して集団としての意見をまとめたりする話し合い活動をする</li> <li>●体験したことや調べたことをまとめたり発表したりする活動をする</li> <li>●言葉遣いなど基本的な生活習慣を形成すること</li> <li>●学級会の議題の見つけ方や選定の方法、司会や記録の指導</li> <li>●集会活動における計画の立案や効果的な運営方法 <ul style="list-style-type: none"> <li>・互いの意見をよく聞いたり、気遣ったりする態度を身に付けさせる</li> <li>・きまりをつくって守る活動を充実させる</li> <li>・話し合い活動を充実させる</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豊かな自然や文化に触れる体験をすること</li> <li>●社会奉仕の精神を養う体験をすること</li> <li>●学校生活に秩序と変化を与え、学校生活の充実と発展に資する体験的な活動をする</li> <li>●互いに触れ合い、協力し合い、認め合うこと</li> <li>●変化の激しい社会での生き方などについて体験的に学ぶこと</li> <li>●年齢が異なる児童同士の人間関係を築き、楽しい生活をつくること <ul style="list-style-type: none"> <li>・集団による実践的な活動を実質とする</li> <li>・自発的、自治的な活動を効果的に展開する</li> <li>・人間関係を形成する力を養う活動を充実させる</li> </ul> </li> </ul>

## 4 研究の考察

### (1) 自尊感情や自己肯定感を意識した指導の効果

自尊感情や自己肯定感を意識した指導は、教師の指導力の向上につながる。なぜなら、子供が学んだことや日常生活において取り組んだことに自信をもつことができるようにするためには、教師は一人一人の子供の状況を適切に把握する必要があり、指導の工夫を行うことの必要性に迫られるからである。

### (2) 校種を超えた自尊感情や自己肯定感の視点を意識した指導の重要性

校種や担当する学年での児童・生徒観の違いから、指導法や評価観が急に変化することは子供に大きなずれや違和感を感じさせる可能性がある。自尊感情や自己肯定感を高める上では、校種を超えて発達段階や個人及び集団の特性に応じた指導の工夫を行うことが重要である。

### (3) 地域・家庭・関係機関との連携の必要性

児童・生徒等にとって他者との関係は、子供の成長とともに身近な家庭から地域社会へとその関係性が広がっていく。自己概念の形成に影響を与える他者の存在は、望ましい自尊感情をはぐくむ上でも重要である。子供を社会全体で育てるという観点からも、だれもが適切なかかわり、声かけができるよう学校教育と社会教育が連携し、協力していく必要がある。

## 第4 研究の成果と課題

### 1 研究の成果

#### (1) 児童・生徒の自尊感情の傾向を把握するための自己評価シートの開発

自尊感情をイメージとしてとらえるのではなく、自尊感情測定尺度に基づく自己評価シートを用いることで、子供の傾向を5つの観点から客観的に把握できるようにした。

#### (2) 児童・生徒等の自尊感情の傾向を踏まえた指導上の留意点の検証

自尊感情の5観点を踏まえた指導上の留意点を作成し、その有効性を第Ⅱ期から第Ⅲ期の児童期において検証することができた。

#### (3) 自尊感情や自己肯定感を高めるための指導事例【小学校版】の提案

指導上の留意点を踏まえて、各教科、道徳、総合的な学習の時間の指導の在り方を検討し、自尊感情や自己肯定感を高める指導事例としてまとめることができた。

### 2 研究の課題

#### (1) 継続的な指導実践【中学校、高等学校、特別支援学校等】と指導事例の収集

異校種の円滑な接続が自尊感情を高める上で重要であるとの仮説から、自己評価シートを活用し、作成した指導上の留意点を踏まえた実践を他の校種において検証し、指導事例とする。

#### (2) 自尊感情や自己肯定感を高める指導改善を図る研修プログラムの開発

自尊感情を構成する観点を意識した指導技術の向上をめざし、自尊感情や自己肯定感を高める指導法を身に付けるための研修プログラムを開発する。

#### (3) 地域・家庭・関係機関との連携と提案

不登校や問題行動の解決及び未然防止、表面化した行動分析の参考資料として、児童・生徒等の自尊感情の状況を把握したり、適切な対応を図ったりすることができるよう自尊感情測定尺度（自己評価シート）の活用方法をさらに広げる。また、調査研究の成果に対する専門家からの意見を提言や支援策としてまとめ関係諸機関へ提供する。