

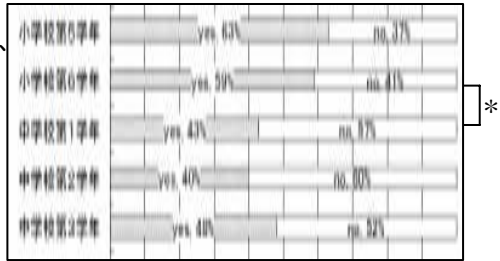
研究主題 自尊感情や自己肯定感に関する研究（第2年次）

I 研究の背景とねらい

1 現状と課題

【東京都における児童・生徒等の状況】
平成20年度の都の調査結果によると、自尊感情は、小学校から中学校1年生まで次第に低下するが中学校3年生で上昇し、再び高等学校で低くなる傾向がある。

分析方法を変えると項目により小学校6年生から中学校1年生に大きく減少する項目が見られる。



「自分への気付き」について2件法で再分析

【自尊感情にかかわる教育の現状】
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ある。

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、指導者側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関連性が明確もてていないこと等の課題も見られる。

【自尊感情や自己肯定感に関する研究（第2年次）推進上の課題】
平成20年度の意識調査より、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と協力して研究を進めた。また、実践的研究を行う学校として、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 研究のねらい

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大切な課題である。

この課題を解決するために、子供の「自尊感情」（自分をかけがえのない存在、価値ある存在として肯定的にとらえる気持ち【東京都教育ビジョン（第2次）】）を高めるための指導の充実・改善が必要である。

そこで、児童・生徒等の自尊感情の形成に係る研究を行い、児童・生徒等が自己への自信と意欲を高める指導に活用できる資料を開発することをねらいとする。

3 自尊感情や自己肯定感のとらえ方

平成20年度
自尊感情については、「自分をかけがえのない存在だと思う気持ち」

平成21年度
自尊感情については、「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」つまり、自分を「かけがえのない存在、価値ある存在」として認める自尊感情がはぐくまれる際に働くプラスの感情ととらえる。

4 目指す幼児・児童・生徒像

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

II 研究の成果

【自尊感情や自己肯定感を高める指導に活用できる資料】

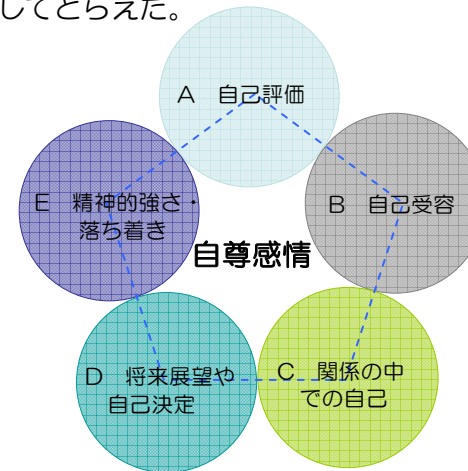
- ① 児童・生徒等の自尊感情の傾向を把握する「自尊感情測定尺度（自己評価シート）」と「データ入力シート」
- ② ①を踏まえ、児童・生徒等の発達段階や自尊感情の傾向に即した指導に活用できる「自尊感情や自己肯定感を高める指導上の留意点」
- ③ ①、②を活用した授業実践により、その効果を検証した小学校における指導事例

1 開発の目的

各教科・領域等の指導や生徒指導において、教員が児童・生徒等の自尊感情や自己肯定感の傾向を適切に把握し、発達段階やその傾向に応じて、高めるための指導の工夫・改善を図るために開発する。

2 開発資料① 「自尊感情測定尺度（自己評価シート）」と「データ入力シート」

慶應義塾大学の研究協力により、自尊感情を構成する要素を5つの観点としてとらえた。



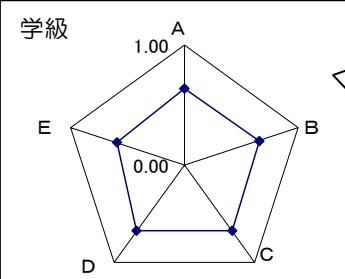
項目番号	自尊感情をみる際の観点とその内容
A <自己評価>	
1	私は今の自分に満足している
11	自分はダメな人間だと思うことがある(#)
18	自分には良いところがある
23	私は誰にも負けないもの(こと)がある
32	私は人と同じくらい価値のある人間である
B <自己受容>	
5	私は自分のことが好きである
24	私は今の自分は嫌いだ(#)
13	私は自分という存在を大切に思える
21	私は自分らしさを出している
31	私はのびのびと生きている
27	私は自分の個性を大事にしたい(一認めている)
C <関係の中での自己>	
2	人の意見を素直に聞くことができる
8	私は人のために力を尽くしたい
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	私は自分のことを理解してくれる人がいる
28	私は自分のことを必要としてくれる人がいる
20	自分のことを褒めてくれる周りの人々に感謝している
25	自分は誰の役に立っていないと思う(#)
30	優性が強すぎて、人とよくぶつかる(#)
D <将来展望や自己決定>	
4	私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たいと思う
E <精神的強さ・落ち着き>	
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の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、自尊感尺度、自己嫌悪尺度、抑鬱尺度、攻撃性尺度

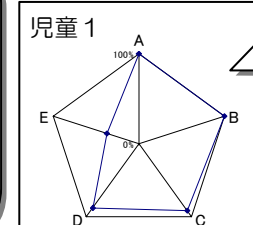
① 児童・生徒による「自己評価シート」を活用した自己分析

② 「データ入力シート」に各自の回答を入力

項目	児童1	児童2	児童3	児童4	児童5	児童6
児童1	4	4	4	4	4	1
児童2	1	3	4	4	3	3
児童3	1	1	4	4	2	1
児童4	1	3	1	3	1	3
児童5	1	1	1	1	1	1



学級全体として、各観点のバランスはよい。全体の観点を意識しながらより一層はぐくむ必要がある。



児童1について「E 精神的強さ・落ち着き」の側面で、特に低い傾向にある。不安な気持ちを適切に回避できる等の配慮を要する。

④ 「自尊感情や自己肯定感を高める指導上の留意点」を参照し、授業を設計

③ 日常的な児童・生徒理解と合わせて傾向を判断

3 開発資料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

＜自尊感情や自己肯定感を高める上での発達段階のとらえ方＞
平成20年度の調査結果や慶應義塾大学との研究協力で、自尊感情を高める上で重視したい発達段階をとらえなおし、指導上の留意点を作成した。

- 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)

発達段階【〇〇期】

自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点【抜粋】

発達段階	I期【幼児期(4～5歳)】	II期【児童期前期(6～10歳)】	III期【児童期後期～思春期前期(11～14歳)】	IV期
自尊感情を高めるための留意点	就学準備教育	小学校第1学年～小学校第4学年	小学校第5学年～中学校第2学年	
A 自己への満足感	①自分の思いで取り組んでいたり、できるようになったり、新しいことに挑戦したりしていることを言葉にして、気付かせます。	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します。	①前回できなかったことができるようになっていたり、努力して取り組んだりしていることを理解し、適宜評価します。	①既習内
自己の強みや得意なこと	②一人でできたことや友達と協力してできたことに気付かせます。	②繰り返し努力して、できるようになったことに気付かせます。	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者に影響を与え、成果があったことに気付かせます。	②成就感
自己の弱みや苦手なこと				
自己愛	①遊んだことや考えたことをみんなの前で紹介し、友達から認められるようにします。	①学級等の活動で、互いの得意なことや好きなことを認め合えるようにします。	①互いの考え方や個性、努力を肯定し認め合えるようにします。	①互いの
自己肯定感	②やりたい遊びを選び、自分のよさを発揮できるようにします。	②得意なことを発揮する場面を設定し、自分の考え	②学級や様々な集団を通じた活動において、自分の	②自分の

自尊感情や自己肯定感を高めるための5観点

各観点を踏まえた留意項目

指導上の留意点
※ 各観点の指導・援助において、各期に応じて指導上配慮したい主な留意事項

思いやりのある判断や行為に自信をもって取り組ませる指導

指導事例2

小学校第4学年 道徳 「温かいことば」 2-(2) 思いやり・親切

＜単位時間の指導計画＞

自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点
C「関係の中での自己」
日常的に他者への親切な行動を促す環境の設定
(「親切の木」への取り組み)
E「精神的強さ・落ち着き」
失敗や間違いを恐れずに取り組んでいる主人公の気持ちに共感できる資料提示の工夫



だれかにやさしく(親切に)したとき、このお兄さんのように最初の思いが伝わらなかったことがありますか。

おばあさんに席をゆずろうとして、「だいじょうぶです。」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からことわられたんだな。



けがをした1年生に「だいじょうぶ? 保健室に連れていってあげようか?」と言ったら、ことわられたよ。そのときは、はずかしかったのかな。

導入	○登場人物の男の子の絵からわかることを考え、話し合う。
展開	○読み物資料のはじめの場面の範読から、お兄さんに対して男の子の言った言葉について想像する。 「読み物付き ワークシート①」 ○読み物資料の中の場面の範読から、実際に男の子がお兄さんに言った言葉について、その気持ちや理由について考える。 「読み物付き ワークシート②」 ○男の子の反応からお兄さんのとった態度について考える。 「読み物付き ワークシート③」
まとめ	○今までの自分が行った親切な行動について、思いが伝わらなかったり、感謝されたりした経験について振り返る。 【C-②、E-①】 ○教師の説話を聞き、学級で思いやりのある親切な行為を見たり、行ったりした際に、学級で認め合える活動に取り組むことを確認する。 ・葉の形をしたカードに記載し、「親切の木」に貼っていくこと 【C-②】

4 開発資料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】

指導事例1

小学校第5学年 体育 「器械運動(跳び箱運動)」

失敗を恐れず、自信をもって取り組ませる指導

自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点

- A「自己評価」
技能の向上が明確になる学習カードの活用、教師による適切な評価
- B「自己受容」
振り返りと自己の課題の明確化
- C「関係の中での自己」
3人一組で取り組む場の設定
- D「将来展望や自己決定」
児童の主体的な課題設定の場の設定
- E「精神的強さ・落ち着き」
技に失敗しても受け止める環境づくりと評価

＜単位時間の指導計画＞

導入	○学習の場の設定と安全の確認、準備運動をする。 ○本時の学習について確認する。「跳び箱チャレンジカード」 【D-①】
展開	○各グループ(3人一組)で「めあて1」の学習に取り組む。 「声かけ集」「技能ポイント学習カード」 ・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
まとめ	○各グループ(3人一組)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 【C-③、B-①、A-②、E-①】 ○整理運動及び学習のまとめをする。「跳び箱チャレンジカード」 ○後片付けをする。 【A-②】



グループ学習(3人一組)
3人一組で、めあてにそった活動ができているか見合っています。

指導事例3

【研究協力校 大田区立小池小学校】

小学校第4・5・6学年 特別活動 「高学年たてわり集会をしよう」

自分の役割や存在感を味わわせる指導

＜単位時間の指導計画＞

自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点

- A「自己評価」
付せん紙の活用、異年齢同士による適切な評価
- B「自己受容」
自分で考えた遊びを大事にできるような活動場面の設定
- C「関係の中での自己」
異年齢の集団の中で自分ができていることを考え工夫して取り組む場の設定
- D「将来展望や自己決定」
児童の主体的な課題設定の場の設定
- E「精神的強さ・落ち着き」
失敗や間違いを恐れずに計画や実行につとめる場の設定

導入	○はじめの会で第4学年の班長が「声をかけあって、みんなで楽しく活動する」というめあてを確認する。 【C-⑤】
展開	○各異年齢の班に分かれて、第4学年の班長が活動内容について説明する。 ○ウォームアップとして、長縄で遊ぶ。 ○班ごとに第4学年の進行で計画した遊び・活動を第5・6学年とともに(1～2種類) 【C-①、E-②、B-②、C-③、C-⑥】
まとめ	○活動全体の様子を係のめあてにそって振り返り、振り返りカードに記載する。 ○第4学年の児童は、第5・6学年の児童に振り返りのインタビューをする。 ○第5・6学年の児童は、自分がかかわった第4学年の取り組みの様子について、よかった点や次に改善するとよい点などを付せん紙に書き、メッセージとして渡す。 ○全体で活動を振り返り、終わりの会をする。 【A-①、E-②、C-③】

4年生の〇〇さんへ
〇〇さんは自分のことはきちんとできているので、これからは周りの様子も見てね!
6年生 〇〇より



4年生の〇〇さんへ
声も大きくて、説明も分かりやすかったです。リハーサルの時より『すてき』でした。
6年生 〇〇より

Ⅲ プレ調査結果の概要

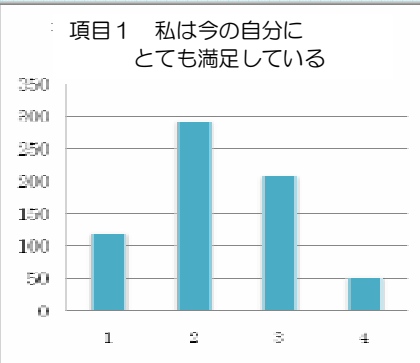
- ねらい：研究協力大学（慶應義塾大学）により学校教育における自尊感情測定尺度を開発し、それを用いた児童・生徒の自尊感情の傾向とその関連要因を分析する本調査を実施するにあたり、下記の方法で、プレ調査を実施する。
- 期間：平成21年7月～平成21年9月
- 対象：都内公立中学校の生徒（678名）及び教員（100名）
- 方法：質問紙法（自尊感情の測定については、4件法「4. あてはまる、3. どちらかというあてはまる、2. どちらかというあてはまらない、1. あてはまらない」等により実施

子供

5観点のうち、「D 将来展望や自己決定」にかかわる将来への目標や自己決定したいという気持ち、成長の意欲は全体的に高い。また、「C 関係の中での自己」にかかわる項目で、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においても良好である。

A 自己評価

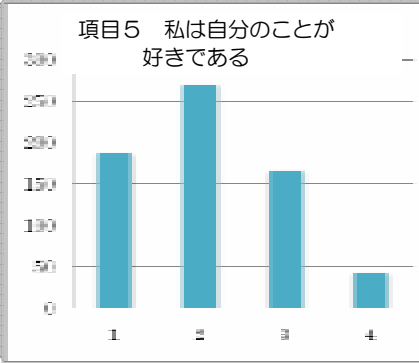
項目1 私は今の自分にとっても満足している



「A 自己評価」「B 自己受容」「E 精神的強さ・落ち着き」にかかわる項目は低め。思春期においては、人とのつながり、成長への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。

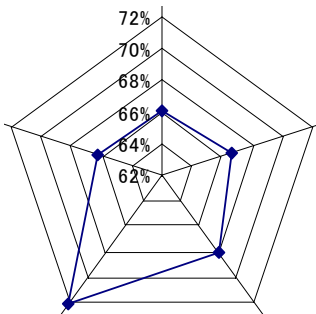
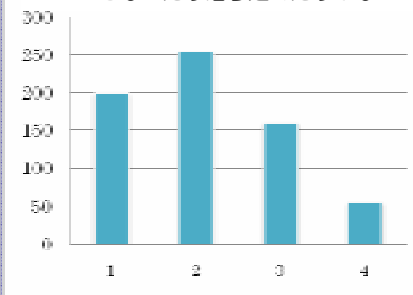
B 自己受容

項目5 私は自分のことが好きである



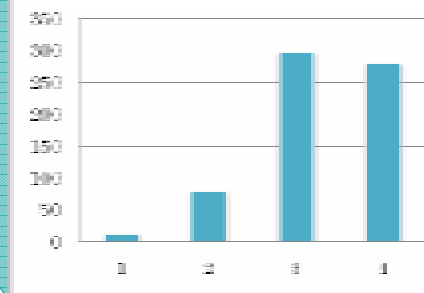
E 精神的強さ・落ち着き

項目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



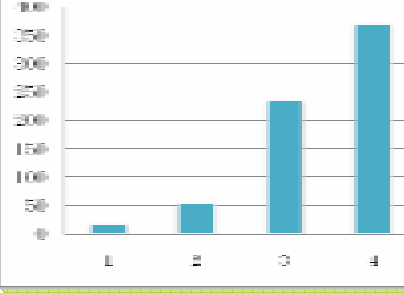
D 将来展望や自己決定

項目26 私は自分のことを自分で決めたいと思う



C 関係の中での自己

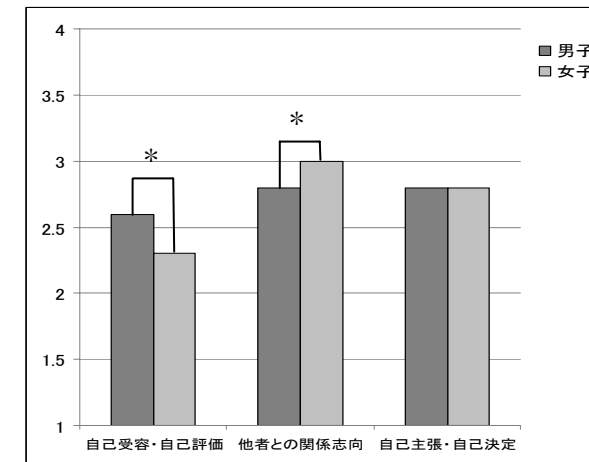
項目20 自分のことを見守ってくれている周りの人々に感謝している



自尊感情

注1) 各観点のグラフは、32項目の中から顕著な項目について添付した。
注2) 中心のグラフは各観点における全項目の総点を割合として表している。

自尊感情を構成する3つの柱の男女比



	男子	女子	F値	学年差
自己受容・自己評価	26(SD=60)	23(SD=61)	19.02***	男子>女子
他者との関係志向	28(SD=54)	30(SD=48)	18.70***	女子>男子
自己主張・自己決定	28(SD=53)	28(SD=53)	ns	-

自尊感情測定尺度の5観点32項目を研究協力大学により因子分析した結果、「自己受容・自己評価」「他者との関係志向」「自己主張・自己決定」の3つの要素にまとまりが見られた。（この点については、今後実施される本調査において自尊感情の重要な要素が明確になる予定）

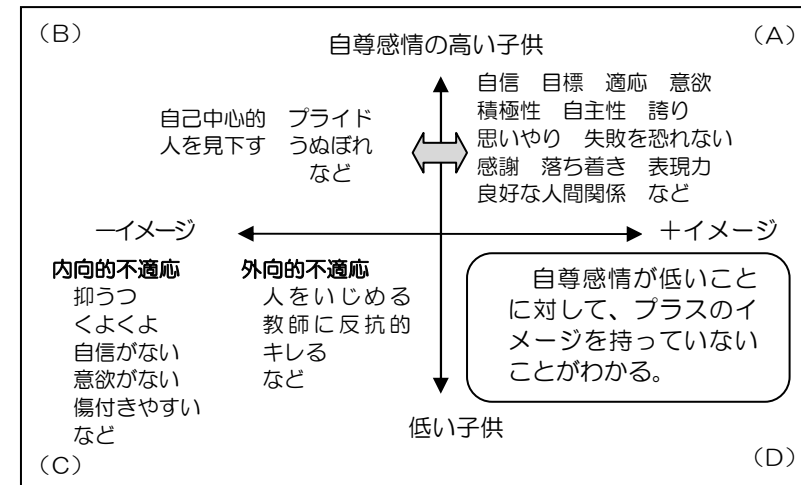
男女の比較結果については、左記の図のとおりである。「自己受容・自己評価」の側面については、男子が強く、「他者との関係志向」の側面については、女子が強かった。

このことは、「男子が個人志向、女子が他者志向」という従来の心理学研究の知見に共

通する特徴が見出された。生徒指導などの生徒・児童理解において、内向的不適応や外向的不適応の行動が見られた際に、これら自尊感情の男女差の傾向から指導の改善・方策を検討する資料になるものと考えられる。

教員

「自尊感情の高い子供・低い子供」の教員のイメージ調査



教員の「自尊感情」に対するイメージを自由記述により、調査を行った。その結果、左記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)をもっていること

が分かる。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(C→B)望ましい自尊感情をはぐくんでいくことが大切である。そのためには、学校教育において「人」「社会」「将来」とのつながり・関係性をもたせることは、重要な要素であると考えられる。