

IV

研究協力校・園と研究協力大学の声

本章においては、平成 22 年度東京都教職員研修センターが開催した夏季集中講座における講義やシンポジウム、慶應義塾大学での座談会の内容を掲載しています。

平成 22 年度の研究協力校・園が研究に取り組むことになったきっかけや、研究協力大学である慶應義塾大学が調査研究に取り組み、これまで明らかになったこと、脳科学との関連などを知ることができます。

「子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導」

東京都立多摩社会教育会館ホール 平成22年8月3日(火)

参加者数 333名

講義 「子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導」(講演時間 14:00～15:10)

慶應義塾大学教職課程センター教授 伊藤美奈子 先生

1 自尊感情・自己肯定感の定義

自尊感情・自己肯定感の定義について、梶田(1988)は、「自己概念の一つ」「自分自身を基本的に価値あるものとする内的な感覚」としている。国内では自尊感情を捉える際の尺度として、一般的にはローゼンバーグの10項目というものが使われている。しかし、私は学校教育で活用するには、もう少し自己肯定感的な幅広い自尊感情尺度で傾向を把握できないかと思っていた。

これまでの私の経験から感じたことを述べる。

一点目は、不登校の子供たちの自己肯定感の低さである。「自分は学校に行っていない」ということへの罪悪感がある。二点目は、いじめを受けた子供たちの自尊感情の傷付きである。危害を受けた子供だけでなく危害を加えた子供自身ももつ感情である。三点目は、発達の生きづらさを抱えた子供たちが見せる自尊感情の低さである。子供たちは、コミュニケーションがうまくいかないという悩みを抱えている。四点目は、非行や暴力の表面を覆う「歪んだ自尊心」とその裏に隠された「心の傷」である。親から暴力を受けた経験をもつ子供もおり、それでは健康な自尊心ではないものが生まれてしまう。

以上のことから、これらのあらゆる問題と自尊感情・自己肯定感とは負の関係があると言える。自尊感情の高い人は、①自分をより肯定し、成功体験を強く認識する②ストレスや危機にも強い③「健全」「適応」「成長」におけるプラスの要素が良好である④過去をよりポジティブに捉え、未来に希望がもてる、などの様子が見られる。自尊感情・自己肯定感の高さは、健全な成長や適応、生きていくための心の基盤であるとも言え、それは学力にも関係してくると言える。

しかし、一般的には自尊感情の高さを否定的にとらえる人もいる。自尊感情の高い子供は自信があり、目標をもち、適応力があるなど、学校生活において積極性や自主性といったプラスイメージがある反面、自己中心的、人を見下すなどのマイナスイメージもあり、二極化したイメージができあがってしまうのである。自尊感情の低い子供については、自信や意欲がないといった内向性や人をいじめたり、教師に反抗的になっ



たりなどの外向性といった二方向の傾向が見られる。そこで、自尊感情をマイナスにしないためには以下のことが大切であると私は考えている。

- 人との関係の中で開かれていること
- 社会とのつながりの中に開かれていること
- 現在だけでなく、将来にもわたって開かれていること

これは、人を見下すことで得られる有能感や、他者を支配することで満たされる自己愛とは異なる。例えば、自分を大事にしすぎて、他人を軽視してしまうなどである。なお、東京都においては「自尊感情」を次のように定義している。

「自分のできること・できないこと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」よいから評価するのではなく、よいところも悪いところもすべてを含めて自分というものを受け入れる、しかし、自分の中だけで完結するのではなく、人との関わり合いを通して育んでいくことが大事という考え方である。

2 自尊感情の形成

自尊感情は、自己が認知する自分に対する感情であるが、自分の中だけでつくられているわけではなく、外的要因による影響も大きい。そこには内的要因と外的要因とがある。内的要因は、パーソナリティ特性(性格)やもって生まれた遺伝的素因による影響が考えられる。外的要因は、①親の愛情や励まし②友達からの評価、自信をもったり、心細くなったりするなど、友

達からの評価やサポートが重要になってくる③社会の中での役立ち感④様々なライフイベントなどがある。

さらに、文化による影響も大きいのではないかと考える。日本は欧米とは異なる「謙譲を美德とする文化」「恥の文化」が多少なりとも影響しているとも言われている。また、発達段階によっても自尊感情の在り方は異なる。幼児期は天真爛漫であり、児童期は劣等感を抱き始める。思春期・青年期には自己を見つめ、人のまなざしに縛られる。この年代には一般的に自尊感情が下がっていく。しかし、このことは全面的に悪いわけではなく、「自分のことが見え始める」時期でもある。問題であるのは、継続して著しく自尊感情が低い状態のままであることである。

3 平成 21 年度の調査研究結果

平成 21 年 12 月～平成 22 年 2 月に実施した東京都の自尊感情に関する調査では、当初想定していた 5 因子（「自己評価」「自己受容」「関係の中での自己」「将来展望や自己決定」「精神的強さ・落ち着き」）からまとまりの傾向が見られ、「自己評価・自己受容」「関係の中での自己」「自己主張・自己決定」の 3 つの因子が明らかになった。

結果について述べると、「自己評価・自己受容」は、小学校は学年が上がるにつれ、下がっていく。中学校、高等学校は低めに出ているが、「関係の中での自己」「自己主張・自己決定」に関しては、横ばいになっている。中学校 3 年生が必ずしも辛い時期ではないことも分かってきた。進路選択は、自尊感情の傾向から見ると必ずしもマイナスばかりの経験ではないようだ。一方、小学校 6 年生から中学生にかけて自尊感情得点が下がっていくことが全面的に悪いとは解釈していない。自分のことを客観的に見えることによって人のことも見え始めてくる。人の評価も気になり始める時期である。これは発達の結果であり、自己評価も下がるかもしれないが、次の成長につなげられる要素ともなる。

他の要因との関連も見てみた。「自尊感情の高い子は友人関係もよいし、学習意欲も高い」「学校が嫌いなどの思いをもっている子の自尊感情は低い」などの相関関係が結果として出てきた。

4 自尊感情を高めるために

まず、発達段階ごとに考えることが大切である。

幼少期には、子供の自発性や自主性を励まし見守る関わり方を考えていく。「こうしたい」などの気持ちが高まる時期であり、自分でできる方向に見守っていくことである。

児童期には、努力・挑戦すれば成功体験や達成感を味わえるような学びの環境作りが大切である。いじめや過度な競争意識のないクラス作り（居場所作り）も

大切だ。

思春期には自立という難しい課題に立ち向かう子供のサポートが必要である。不安定な内面を理解しつつも見守るといった大人の存在が必要である。悩みを共有できる友達などの存在も大きい。

次に学校教育の現場において大切なことを考えた。一点目には、成功体験と失敗体験のバランスとそれへの対応である。失敗を避けるのではなく、失敗体験を通じてどう乗り越えるのか、その対応が大切になってくる。二点目には、人との関係の見直しである。友達、教師、保護者などとの力によって生じるいじめや暴力関係がないか把握したい。また、褒めるにしても周りへの配慮（負けた人の気持ち）も必要となる。さらに、ソーシャルサポート（人的支援）があるかも大切である。三点目には、社会の中での存在意義を見付けさせることである。学級、学校、家庭、地域などの中で自分の居場所があり、役に立っている（人に求められている）という実感がもてるようにすることである。

望ましい自尊感情をもった子供像について考える。一点目は、人との関係の中で、社会の中で生きる存在として、自尊感情をもっていることである。人からの評価や人のまなざしに縛られすぎない、それでいてよい関係ができていくということである。二点目は、自分を大切にしつつ、他者のことも大切にできることである。そして、過去を受け止めつつも、そこに縛られない、今の状況だけで人生を決めつけず、将来に希望をもてる子供を育てていきたい。

5 平成 22 年度の調査研究の方向性

教育という指導の中でどうしたらよいのか、以下の点を考えながら調査を行う。なお、調査研究の結果については、平成 23 年度中に公表したい。

- 各学校（園）との連携により、教育実践に結び付いた研究
- 自尊感情の 3 つの観点「自己評価・自己受容」「関係の中での自己」「自己主張・自己決定」の傾向のバランスを、三角形で可視化するシステム開発
- 教育実践による効果の測定（事前と事後の比較）
- 教師から見た「気になる児童・生徒等」の自尊感情の在り方（個別のケースを追跡するなどの方法で実施）
- 自己評価シート（アンケート）に加えて質的データ（面接・観察・事例研究）からの分析
- 保護者自身の自尊感情や養育態度と子供の自尊感情との関連調査
- 文化による影響についての調査・検討（日本・中国との比較）

「子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導」

東京都立多摩社会教育会館ホール 平成22年8月3日(火)

参加者数 333名

シンポジウム テーマ 「子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導実践」(時間 15:20~16:40)

司会 東京都教職員研修センター研修部 教育開発課長 樋口 豊隆

シンポジスト 文京区立第一幼稚園長 鳩山多加子 先生
 シンポジスト 荒川区立峡田小学校主任教諭 三浦 亜紀 先生
 シンポジスト 立川市立立川第三中学校長 小沼 孝行 先生
 シンポジスト 都立荻窪高等学校主任教諭 堀内麻矢子 先生
 シンポジスト 慶應義塾大学教職課程センター教授 伊藤美奈子 先生

司会者：



皆さん、こんにちは。

本日はたくさんの先生方に熱心に研修を受講していただき、感謝しています。本日のシンポジウムはシンポジストと皆さんと一体感のあるものにしたいと思います。また、本日は様々な校種や都民の方々にご参加いただいております。

それでは、まず、なぜ今、子供たちの自尊感情や自己肯定感が大きな問題になっているのか皆さんと考えてみたいと思います。教職員研修センター(以下「センター」とする)の昨年度までの研究報告にありますが、「自分のことが好きだ」ということに否定的に答える中学校2年生の割合が61%という結果でした。今日の会場である立川市には「第2次・夢育て たちかわ子ども21プラン」という資料があります。実は、ここにも同じようなデータがあります。「自分が好きだ」ということに否定的な傾向の中学校2年生が61.3%、自尊感情が低い傾向は中学校2年生くらいがピークで、センターの調査結果と共通しています。しかし、長い間教師をしている方々は特に疑問に思うことでしょうか、センターの紀要第8号にも掲載されている通り、30年前も国際比較で我が国の子供たちの自己肯定感は低かったわけです。私も当時、中学校で教えていましたが、そのように感じていました。しか

し、その頃の生徒の自己肯定感が低いということと、今の自己肯定感が低いということは、何か違いがあるのではないかと思います。当時は、発達段階において自己を客観的に見られる年齢であれば、当然、自己に批判的になって自尊感情が低くなることは成長過程の中で見られました。

しかし、その後は自分のよさを見だし、自分の力で乗り越えられていたように思います。自尊感情は、データ的に見れば30年前と同じかも知れませんが、今はどこか違うのではないかと、そういう感じ方をしている先生方も多いのではないのでしょうか。そこで、シンポジストの方々にもお話をお聞きしたいと思います。子供に関わる自尊感情について、今、どのようなことを感じていらっしゃるのでしょうか。保護者も含めてでも構いません。

鳩山園長：

今の幼稚園の子供たちの様子を見ると、何となく自分に自信がなくて、行動する前からあきらめてしまう子供が多いように思います。昔は、何でもがむしゃらにやってみようと思う子供も多かった。今は失敗することを恐れていて、難しいことに挑戦しようとしないう。それから1回できないとすぐにあきらめてしまう、また、人を傷つける言葉を言ってしまう、親の期待に応え「よい子」でいようとするなど、幼児期から気になる姿が見られます。そこで、私は、子供たちには自分も好き、友達も好き、自信をもてる子供に育てたいという願いがあります。ある時、感情がコントロールできなくなって、相手を否定する不適切な言葉を友達や教員に言う子供がいました。そこで、「その言葉、誰から聞いたの?」と聞くと、残念なことに自分の家族の名前を挙げていました。人格形成スタートの時期に、保護者と共に子供たちの自尊感情や自己肯定感を育てたいと思っています。それがこの研究を受けた理

由です。

三浦主任教諭：

本校は荒川区三河島の周辺にあります。児童数 406 名、特別支援学級も含めて 13 学級の学校です。地域は再開発が進み、コミュニティーの構築が求められる地域です。また、学校選択制度により、子供たちはいろいろな地域から集まっています。様々な変化の一方で、本校では、保護者・地域・子供たちとの関係をよりよく築くことを課題としています。子供たちは挑戦しなければいけない場面に、「やるのが面倒」と言って取り組めない、挑戦するのを避ける場面が見られます。しかし、一方で子供たちには「やりたい」という気持ちも共存しているのです。そのような思いを満たし、自分を大切に、物事に前向きに取り組んでいくためにも、まず人間関係を作りたいと考えました。自分を信じる気持ちに向かっていけるよう、自尊感情や自己肯定感を高めていきたいと思っています。

小沼校長：

この多摩社会教育会館があるのが立川第三中学校の学区域です。子供たちはとても人なつこく、下町的な雰囲気もあり、地域の力もあります。先ほどの伊藤先生のお話にもありましたが、中学生は発達段階上、心身が不安定な時期にあたります。本校では、昨年度まで市教委人権教育の研究指定を受けてきました。子供たちが成就感をもって行動したときに、他者から正しい評価を与えられたら、それは自己肯定感につながると考えています。それを学校でも意図的に取り組みたいと思います。では、家庭での取組はどうか。皆さんの目の前にいる子供たちはどうか。自分の役割が設定されているご家庭はどれくらいあるでしょう。本校の学区ではそれらのことも課題です。学校では、学習の取組の中に子供の役割を設け、それを相互評価させています。そういう中で家庭や地域で経験するはずの原体験を、一生懸命学校で作っているのです。これが一つの切り口かもしれません。

堀内主任教諭：



本校で教育相談を担当しています。本校は開設 4 年目の昼夜間定時制、3 部制の新しいタイプの学校です。不登校やいじめなど発達の「生きづらさ」を感

じる生徒が、今非常に増えていると感じます。「頑張ります」と言えば済む場面でも、「頑張ります」と言えない生徒が非常に多い。なぜ言えないのか、聞いてみると、ほとんどの生徒は「頑張るって言いたいけど、できないかもしれない」と不安を訴えます。頑張りたいけど中学時代に友達とトラブルになった、勉強で遅れてしまった、先生とうまくいかなかったなどいろいろな話が出てきます。深い失敗体験を心の傷として持っていることで、頑張ると簡単に言えない子供が多いのではないのでしょうか。これから社会に出て行かなければならない生徒が多く、その中で失敗体験を克服できないまま出て行くことの辛さのようなものを感じます。本校では主にキャリア教育に力を入れ、その中で相互理解や対人関係のコミュニケーションスキルを学ばせようと考えています。そこでこれを進めるにあたり、非常に関係の深い自尊感情に関する研究もしていきたいと考えました。

司会者：

ありがとうございます。今、堀内先生から大切なお話がありました。高校での問題は、その子が背負ってきた幼児期からの積み重ねだということです。今回、研究協力校・園を一堂に会したのもそういう意図があります。子供たちの体験・学び、その連続性の中で捉えていきたいと思います。冒頭、私から問題提起させていただきましたが、会場の皆様はいかがですか。

参加者：

区内の小学校から来ました。5 年位前に、受け持っている子供たちを見ていて、自分を大切にしていないということを感じたようになりました。以前、小学校 3 年生を対象にした質問の中に「自分を好きですか？」という項目を入れたところ、クラス 37 人のうち、4 人の子供が「自分を好きじゃない」と回答しました。私はそのときとてもショックを受けました。それから今日に至るまで、少しでもそういう子を変容させたいと努力してきました。今の子供たちは失敗を恐れる、友達と関わるのが苦手、「ありがとう」や「ごめんなさい」など、自分を表す言葉がなかなか言えないように思います。具体的にやってきたことはいくつかありますが、個人のレベルで変容させることと、集団のレベルで変容させることを学級で取り組んできました。例えば道徳の時間では、何かをやり遂げるには失敗をたくさんしてそれが成功につながることを話します。失敗することはそんな怖いことではない、いいことなんだと伝えます。集団のレベルでは、人間関係を作る目的で週に 1 回、休み時間にクラス遊びをやっていきます。その中でいろいろな集団の遊びを教えています。授業中は、間違ってもいいということを伝えます。「ドンマイ」を合言葉にして、間違っても大丈夫だよとお互いに言い合います。私に対しても子供

たちから「ドンマイ」が返ってきます。今の子供はとにかく心が弱いと感じます。低学年でも心が弱いので、思春期になったらもっと弱くなるんじゃないかと心配です。今回の研究の成果を期待しています。

伊藤教授：

ご意見、ありがとうございます。先生方から、心が弱い、失敗を恐れる、幼稚園の段階からあるというお話を聞かせていただきました。私が相談室で子供たちの悩みを聞く中で感じるのは、そんな子供の存在は特別な存在ではなく、多くの子供たちがそんな不安を抱えながらギリギリのところまで頑張っているのかもしれない。「失敗したから恐れる」のではなく、「もし失敗したらどうしよう」とか「もし受け入れてもらえなかったらどうしよう」とか、そういった「先取り不安」がある。それを掘り起こしてみたら、大人の言葉や友達の反応など過去の嫌な体験の積み重ねが、今の不安を生み出すのではないかと感じます。

小沼校長：

中学校でも自分の目標に向かって、できないことをできるように努力するよう指導するのですが、直接的にそれが自尊感情を高めるばかりではなく、一生懸命ひたむきに努力する過程の素晴らしさに価値を見いだす場面をいくつも意図的に作っていかねばなりません。学校行事や総合的な学習の時間など、いろいろな場面を活用していかねばなりません。「集団」と「個」の両方を見ているという視点は大事だと私も思います。

司会者：

それぞれの学校でどのように研究を進めていくのか、研究構想をお聞きしたいと思います。それから、慶應義塾大学から、今現在どのような支援を得ているか、また今後どのような期待をしているか、その2点についてお聞きしたいと思います。

鳩山園長：



研究は大きく3つの視点で進めています。一点目は幼児教育の観点から、「自分も好き、友達も好き」という子供を育てたいです。二点目は保護者の意識の向上。子供も保護者も一緒に育てていきたいと思いません。三点目は、それを支える教員の指導力向上を図り

たいと考えています。

幼稚園は義務教育とは違って教育・保育方法は様々で、それぞれのやり方があります。小学校以降の授業では単元があり、時間割が決まっていますが、幼児は発達段階によって個人差が大きいので個別対応になります。園内で自由に遊ぶ中で、意図的・計画的に個別の幼児理解を深め、自尊感情や自己肯定感を高めるためにどんな教材を使うか考えています。

自尊感情を高めるためには、達成感が分かりやすいことの方がよいと思います。例えば、登り棒などの運動遊びは、一生懸命取り組みれば成果が形として表れるので効果的でした。ダンボールで「ブンブンコマ」を作って音を鳴らす遊びにも挑戦しましたが、最初はしり込みをしていた子供たちも「向きを変えると速さが変わる」「友達と2人でできる」といった反応がありました。そのことから教材の開発も大切だと感じました。もちろん、家庭の対応も大切です。残念ながら、子供の自信を失くすような言葉かけをする保護者もいます。我が子を褒められない、褒め方が分からないなど、子供の育て方が分からなくなってきているのかも知れません。自尊感情や自己肯定感はとても大切なことだと保護者に伝えていきます。褒め方も教えています。昔は当たり前なこととして分かりましたが、今の保護者の方々は伝えていく必要性を感じます。

園では夏休み中も預かり保育を実施していますが、保護者の方が実際に褒めている場面を見ることができました。教員は毎日園児の記録をとり、自尊感情に関する場面を見かけたときには星印を付けています。週案にも記録しています。園内研究では事例研究に取り組んでおり、こういった関わりが自尊感情を高めるのではないかと考えます。大学との連携では、幼稚園での実践事例が小学校や中学校とどうつながっていくのか、その連続性について考えています。

三浦主任教諭：

今年度の峡田小学校では特別活動を中心に組み込んでいきたいと考えています。望ましい集団活動を通して集団としての価値観を高めることで、一人一人の居場所ができ、そのことによって自尊感情や自己肯定感を高めていきたいと考えています。これまでに6年生・4年生・1年生の研究授業を行いました。特別活動の進め方に関しても少しずつ分かり始め、第一歩を踏み出したなという感があります。児童が役割と責任をもって活動に取り組めるような指導計画が作れたらいいなと考えています。また、今までの活動の中で児童が実際に何かを体験し、その中でよさを認められて自分の頑張りを実感することがとても大切だということも分かってきました。活動の中で自らを振り返り、友達からの評価があり、最終的には教師が価値付けて認めてあげることが大切だと考えます。そのためにも、



特別活動を通して育てる力を明確にし、評価の視点を定めていきたいと思います。

現在、共通理解しているのは、学級会ノート、委員会・クラブカードを使用し、振り返りを行うことです。大学との連携では、児童の自尊感情や自己肯定感の傾向を把握するために「自己評価シート」の活用を提案していただいています。今後はそのデータの分析や活動の手だてについて協力をいただきたいと考えています。

小沼校長：



本校では規範意識の向上、豊かな心を育成して、自分や他者を大切にしながら誰もが気持ちよく過ごせる学校を作ることを目指してきました。自分や他者を大切にすることが、自尊感情と大きく関連します。また、違った価値観を排斥するのではなく、寛大に受け止めることができれば、さらに集団として向上できるでしょう。人権尊重に関連する教育計画を作ると同時に、これに相まって自尊感情や自己肯定感も二人三脚で高まるような取組をしたいと考えています。特に自尊感情に視点を置いた道徳の指導の工夫には、力を入れています。

さらに子供の自尊感情の傾向も含めて、定期的にデータを取っていくことも大事です。そのデータを比較することにより、子供たちがどのように変容したのか、どの部分が高まったのか吟味しながら、改善・工夫していきたいと考えます。本校は他の学校と同様、不登校が発生しています。この件に関しては大学との連携の中で、学校がどう支援していくことが最も有意義なのか、臨床心理の視点からいろいろとご支援して

いただければ、個に応じた支援として活用できるのではないかと思います。

堀内主任教諭：

高等学校では6月に自尊感情の傾向を見るために、センターからの「自己評価シート」を活用してデータを取りました。大学側にはそのデータ分析をしていただいています。教員は日々生徒たちと接していて、自尊感情についても「何となくそんな気がする」といったような感覚で判断してしまうところがあります。客観的に分析して生徒たちの全体像を捉えられることを期待しています。

不登校を経験した生徒もいる中、学校適応感という要素で高校に入学してからどのような変化を見せたのか注目すると「友達と知り合えた」「人とうまくつきあえるようになった」と答える生徒が多かったです。

その反面、心の悩みを相談できる人がいると答える生徒の割合は低かったです。先程伊藤先生のお話にもありましたが、友達はあるものの心の悩みを相談できる相手ではないということが分かります。職場の教員とも話し合いましたが、生徒同士が「表面的な関係」にあるのかも知れません。失敗体験があることによって自分を出せない、隠している、あるいは本当の自分分からない、だけど友達がいることによって安心感を得られるというような生徒が多いのではないのでしょうか。はっきりとした「自分」というもの(確かな自我)がない中、友達との関係の中だけで生活を送っている、些細なことで揺らいでしまったり、友達の意見に流されてしまったりします。友達とトラブルになったときに解決できず、とても早い段階であきらめてしまいます。そんな生徒像が浮き彫りになってきました。

このような中、研究に取り組む方向性ですが、ソーシャルスキルワークを主に1年生を対象に実施しています。そのワークの作成はかなり困難で、実態に即したワークを作るのが本当に難しいと感じます。中学生向けの素材はたくさん出ているのですが、なかなか高校生向けのものがないというのがありますし、高校生向けのものがあつたからといって、実態を踏まえるとそのまま使用することもできません。また、発達段階の差が非常に激しい中で、全体を対象にしてソーシャルスキルワークを作成する難しさを課題として抱えています。今回のデータを分析した上で、生徒たちの苦手な部分を発見できれば、その点を考慮したワークを今後作っていきたいと思います。

大学との連携の件ですが、本校では不登校経験がある生徒がいますが、現在は学校適応感が改善して毎日学校に通ってきています。なぜ学校に来られるようになったのか、この疑問を大学の方々と連携しながら明らかにしたいと思います。そのことが不登校の防止にもつながると考えています。

司会者：

ありがとうございました。各校の研究構想と大学との連携についてお話していただきました。幼稚園では保護者への啓発、小学校では特別活動、中学校では人権教育の視点、高等学校では学校適応感の育成を柱とした研究構想のお話がありました。それぞれの研究構想に関してご質問やご感想はございますか。

参加者：

伊藤先生のお話に、自尊感情は社会の中に開かれていることが大切とありました。子供たちに権利について教えていく上で配慮すべきことについてアドバイスがあればお願いします。また、達成感という言葉が出てきましたが、非常に大事だと思います。私は、子供たちが共同で作成したものの成果を保護者に見てもらいたいという気持ちがあります。大切だという感想をもちます。

伊藤教授：



子供たちが社会の中に開かれているという点で申し上げたかったのは、自分さえよければとか、自己中心的な部分で自尊感情を高めるのではなく、人との関係であるとか、また、対人関係だけでなく、クラスの中でどう位置付けられるのか、学校の中での役割とか、地域社会とのつながりとか、もっと広がっていったら国家とか世界とか、そういうことはあると思います。個人と社会との調和・バランスはとても大切だと思います。日本は集団主義、和を重んじる国民性が強かったのですが、ここ20年から30年の間に個人主義が強くなり、そのバランスがうまくとれていないように感じます。自分の個性を大切に、主張することも大事ですが、それと同時に社会や人と調和しながら、自分も生かしながら人も生かす、社会の中での位置付けを感じることは大事ではないでしょうか。

司会者：

ありがとうございました。各学校・園では、現段階での最終的ゴールとして何を明らかにしたいと考えていらっしゃいますか。

鳩山園長：

私たち幼稚園では、幼児期にも子供が自分のよさ

に気が付いて、自信をもって行動できるようになってほしい、そんな子供像をゴールとしてもっています。幼児期なりに友達のよさを認めて、互いに尊重し合える関係、例えば、「〇〇ちゃん、頑張ったね。ほくも頑張るよ。」というような言葉かけができる関係を望んでいます。そのためには、一人一人の子供が自分に自信をもって、いろいろなことに進んで取り組む意欲を高められるようにしたいと思います。そして、教師も教材研究・幼児理解を深め、互いに高め合い、磨き合える教員集団を目指しています。

三浦主任教諭：

現在は、特別活動のどの部分で人間関係を育てていくのか考えていて、それに対する「適切な評価の方法」というものも明らかにしていければいいなと思っています。学校側が活動の場を保障し、児童が事前指導を受けながら活動し、その結果、自尊感情や自己肯定感を高めていきたいと考えます。自治的に活動していく過程で達成感をもたせて、よりよい人間関係を形成したいとも考えます。

現在取り組んでいることをお話しさせていただくと、PTA 主催の「峡田フェスティバル」というお祭りで、昨年度から5・6年生が運営に参画しています。子供たちが計画を立てて金管バンドで演奏しています。ファンファーレをやってみたり、お祭りのゲームコーナーを一つ運営してみたりしています。マナーが守られていないことを、子供たち自身がこれではいけないと感じ、自分たちでマナーを守ろうとパトロール隊を作ってみたり、運営に携わったりしてきました。現在はまだ高学年が中心ですが、それが徐々に他学年に波及していければいいなと考えています。

小沼校長：

中学校は義務教育の最終段階になりますが、実際にはほとんどの子供が高等学校へ進学します。義務教育の最後の時期に、一般的に他者からどう評価されるか、そういう視点だけに左右されるのではなく、自分の生き方としていろいろなことに主体的に取り組めるようにしたいと考えています。また、具体的に態度や行動で示せる生徒を育てたいし、それを支援できる保護者の方、地域の方との協働・連携というものを実現していきたいと思います。

堀内主任教諭：

ありのままの自分を見つめることができるような機会を与えたいです。失敗体験によって必要以上に自分を低く見ている生徒たちや、逆に失敗を認められないでいる子供たちもかなりいます。自己中心的だったり、人を見下すような態度だったりするのは、自分の失敗を認められないがゆえに自分が見えていない、ありのままの自分が分からないからではないでしょうか。ありのままの自分を受け入れ、それを表現すると

ころまでいかなくとも、自分の中で見つめる機会を今回の研究を通して与え、実体験を通して子供に変容をもたらすことができたらいなと考えます。

司会者：

今日は特別支援学校からもたくさんの方がご参加いただいていますけど、何かありましたらぜひお願いします。

参加者：

院内学級に勤めております。小学生でかなり大変な摂食障害とか、自閉症の子が入院している病院ですが、自分が怒ったりとか悲しんだりとか自分のマイナスの感情や性格を受け入れられなくて「いい子」としてがんじがらめになっている子供の自己肯定感のなさを感じます。失敗しても、失敗はマイナスではなく、失敗からもらうこともたくさんあることを学ばせたいです。例えば、失敗したことで理解が深くなるとか、失敗する自分がいることがクラスの中で有効なんだよとか、そういう考え方ができれば、本人の自己肯定感も高まっていくのではないかと感じます。自己肯定感をもてないまま、小学校高学年になってしまうこともあります。先生たちも失敗を見るときの見方を変えていかなければならないのではないのでしょうか。

司会者：

ありがとうございました。高等学校の先生方はいかがですか。

参加者：

今日はありがとうございました。伊藤先生の話がうかがって、私もいろいろなことを思い出しました。また、樋口課長のお話で、いろいろなことを走馬灯の

ように思い出しました。私は16年間中学校にいましたが、当時起きたいじめの事件から、学校では生徒指導の在り方が変化してきたように思います。当時、中教審でも「生きる力」が言われ、これからの教育はセルフエスティームを上げること、それが生徒にとって大切だということがあったように思います。高校生に関しては自殺未遂の増加、社会では児童虐待の増加が問題になっています。今日私はお話を聞きながら、子供のセルフエスティームを上げることが大事だと改めて思いました。やはり幼児期の教育も大切だと思います。また、家庭の教育力も大切だと思います。そして、教師として達成感のある、やりがいのある教育現場にしていくことも大切だと思います。大学をはじめとする今後の研究を楽しみにしています。

司会者：

ありがとうございます。校種を超えて、皆さんに研究の成果をお返ししていきたいと考えています。本年度の研究では、人権教育の視点を基盤にしています。人権課題の理解と人権感覚の向上とともに、それを支える自尊感情が向上しなければ、自分の大切さも人の大切さも感じられないのではないかと思います。自尊感情が高まり、自分の価値を認め、自分を好きだと感じられる。そのことによって異なる価値をもつ相手を受容できたり、自分の大切さを人の大切さにつなげられるのではないかと思います。今日は本当に暑い中、ご参会いただいてありがとうございました。この研修が先生方のお役に少しでも立ったらと願っております。シンポジストの方々にも皆さんで拍手して終わりにしたいと思います。



「自尊感情と脳科学の関連について」

慶応義塾大学 理工学部 (矢上キャンパス) 平成 22 年 12 月 16 日 (木) 10:00 ~ 11:30

慶応義塾大学教職課程センター教授 伊藤美奈子 先生

理工学部生命情報学科専任講師 医学部リハビリテーション医学教室 (兼担)

月が瀬リハビリテーションセンター (兼担) 牛場 潤一 先生

東京都教職員研修センター研修部教育開発課長 樋口 豊隆

〃 教育開発課統括指導主事 青木由美子

〃 教育開発課統括指導主事 角 康宏

(報告者・司会) 〃 教育開発課指導主事 執行 純子

他 指導主事・教員研究生 5 名

(先に教職員研修センターの研究概要及び調査研究について説明し、座談会に入る。以下、座談会の内容の抜粋)

司会者：

平成 21 年度、22 年度の教職員研修センター及び伊藤研究室の研究成果について、牛場先生のご専門である脳科学の観点からどのようなことを感じていらっしゃいますか？

牛場：

レーダーチャートの 5 つの項目は因子分析された結果、3 つの観点になったのですか？

伊藤：

はい、因子分析した結果、自己評価と自己受容はかなり関連が強くて、精神的な強さは因子として成立しませんでした。その結果、3 因子になりました。

牛場：

私の分野で、複数の人間関係において、それぞれの個体の脳がどういうふうに反応し合っているか評価する、ソーシャルニューロサイエンス (社会神経科学) という研究が始まっています。脳科学的に脳の反応を同時に見るツール (機械) がそろってきたからこそ始まった研究です。まだ確固たる学問体系として確立していませんが、大学の理化学研究所ではサルを対象に研究が進んでいて、複数のサルが餌を取り合う状況におかれると、明らかに主従関係がより顕著になっていく変化が見られます。



一方、対等な関係のサルの場合は協調する反応が見られます。それぞれの個の元々の特性のバランスが違うことで、その二者がソーシャル (社会的) なインタラクション (相互の関わり合い) をするときの振る舞いがある程度パターン化されるのでしょうか。それと同じように、(自尊感情の傾向が) 同じような者と違う者を合わせたときに見られるビヘイビア (社会行動) は違うものになるでしょう。そういう観点から、自尊感情の傾向とソーシャルインタラクションの関連性がある程度パターン化する必要もあると思いました。例えば事前に把握したレーダーチャートの形が同じ者同士で協調的な活動をさせ、その結果がよいのであれば、意図的にそういうグルーピング (集団化) をすることを提言できるでしょう。

伊藤：

その (同じ者同士を同一集団にする) 方がお互いにいい関係を作りやすいこともありうると思います。しかし、教育実践を見ていると、自信をもっている子供が他者をサポートすることで、より健全な自信につながっていきます。集まった子供たちの傾向を教師が分析してパターン化すれば、どんな子供を一緒にグループにするか判断する材料になるでしょう。

牛場：

このグラフを見ると、小学校 6 年生から中学校 1 年生にかけて大きく下がりますね。置かれている環境が変化したときに、自尊感情の傾向が大きく影響を受けてしまう子と、あまり影響を受けない子がいるのか、その辺りの年齢を 2 ~ 3 年スポット的に (焦点化して) 調べればさらに分かると思います。

伊藤：

一般的には「中 1 ギャップ」と言われるように中学校 1 年生の変化が大きいのですが、小中一貫校では小学校 5 年生が区切りになっています。小中一貫校と一般的な公立校との違いを明らかにするため双方の学校でデータを取っていて、環境による影響をなくすことで中 1 ギャップをどの程度解消できるか分析してみ

たいと思っています。

牛場：

私の分野から考えると、情動的な部分やモチベーション（動機）は、大脳辺縁系と言われる脳の深い部分の海馬や側坐核と言われる神経の集団が鍵になっていて、その部分の発達による変化に関心があります。先天的なばらつきもありますが、仮に反応が弱い子でも特に成長期では環境要因によって変化することが予想されます。最近、脳をスキャナーで見て、個々人の脳形状を標準化した上で特定の脳領域の大きさを測るボリュームメトリーという方法があります。大人の場合、例えばタクシードライバーは記憶を司る海馬が大きいなど、ボリュームを見てその人がどんな特性をもっているか判断できます。そこが欠損していると、情動性の障害が出る傾向が動物実験で報告されています。今、文部科学省の研究の脳科学研究推進戦略プログラムが立ち上がり、課題 D「社会脳」という研究が始まっていて、まさにボリュームメトリーという方法を使って、脳の活動の程度とビヘイビアとの関連を見ていこうというプロジェクトが始まっています。

ところで、この自尊感情測定尺度は、一方向性の尺度ですか？それとも両方向性の尺度ですか？

伊藤：

一方向ですね。得点が高い方がその要素が高いことを意味します。

牛場：

では、ものすごくプライドが高い子供が評価を付けたときにはどうなるのですか？

伊藤：

その場合は自尊感情がものすごく高く出ますね。その子が周りからの支えもあることを自覚していれば「関係の中での自己」も高くなるでしょうが、人との関係構築が弱かったり、うぬぼれや我がが極度に強かったりする場合は、その得点の高さも意味が変わってきます。子供たちは自分の感覚で付けていますから、周囲の評価とかなりずれが生じる恐れもあります。そこで今回の調査研究は親からの評価と教師からの評価とのマッチングもしていますので、どこでそういったずれが発生するのか、その辺も見ていきたいと思っています。

牛場：

得点“4”というのは、どんな場合に4を付けるかと規定しているのですか？

伊藤：

（指導資料）P.70にある自己評価シートに項目が掲載されており、「あてはまる」が4に、「あてはまらない」が1になります。自尊感情の傾向のグラフは各項目の平均値で表しています。

青木：

私に関心をもったのは、相手の行動を認知できる能力です。相手の行動を認知する能力が弱い子は、他者のよい点を認めたり褒めたりするなど他者を元気にすることで自分の自尊感情を高めるということは難しいのでしょうか。

牛場：

そうですね。もともと私たちの分野でよく言われる神経集団に“ミラーニューロン”（鏡のような反応をする神経細胞）があるのですが、ミラーニューロンが活発な人は、他者が行動している様子を見て、あたかも自分がその行動を行うようなメンタルリハーサル（心理的模倣）が起きていて、運動や感覚の脳細胞も活発化します。脳波を捉えれば、他者の行動に自分の感情がどれだけ移入しているかが分かるのです。自閉症の子供はその反応が弱いのですが、ドクターはそのような反応が出るように習慣付けるトレーニングを取り入れています。ソーシャルインタラクションする介入効果が表れているかを脳波を見て評価する研究があります。

青木：

他者への感情移入も訓練すれば改善するという期待をもって研究をなさっているということですか？

牛場：

そうですね。どんな人にも有効だとは言えませんが、どういうタイプに効果的か研究している途上にあります。

青木：

私たちが行う教育研究で脳波を測るわけにはいきませんが、そういったことを行動で判断することは可能でしょうか？

牛場：



せっかく開発されたこういった測定尺度を用いれば、十分観察することは可能だと思います。個人内評価の3点という重みはどの要素も同じだと思うので、経時的に追いかければ価値はあると思います。自尊感情測定シートを使って、事前・事後で変化を把握することは意義があると考えます。あと1つのアイデアとして考えられるのは、先程紹介した脳科学研究戦略プログラムの研究とタイアップして極端な2群、例えば重度な自閉症スペクトラム（連続体）障害をもつ脳と、健常者の脳と、数例だけでもいいので比較して、検証すれば、科学のエッセンスと組み合わせると、この尺度はエビデンス（根拠）があるんだよと意味付けはできますね。

角：

私たちの指導資料の P.14・15 を見ていただきたいのですが、これら6つのタイプ別に指導法を開発することが今回の研究の趣旨です。次に、P.16 の

タイプ別に占める割合を見ていただくと、Ⅱタイプ(関係の中での自己が高い)とⅣタイプ(自己評価・自己受容が高い)が他と比べて若干割合が多いのです。この辺のデータを見て、先生はどうお考えですか？

牛場：

私の研究分野でここまで細かく分類しているケースはなかなか見受けられないので、直接的なお話ではありませんが、左側のⅠ～Ⅲタイプの【傾向】の内容はポジティブ(肯定的)に捉えているんですね。先程のお話にあったような、行き過ぎてプライドが高すぎるといったケースは、ここでは検出しないということです。

司会者：

【傾向】の文言の中にはポジティブな側面だけでなく、ネガティブ(否定的)なものも入っています。分析は、行動観察によるものと大学による調査分析の結果から行いました。自尊感情を把握すると、プラス面、マイナス面の両側面が傾向としてはあることが分かります。

牛場：

情動や認知を司る大脳辺縁系が脳の深いところにある一方、実際の行動を司るのは脳の上の方にある新皮質の領域です。その間には神経投射があると言われ、私の専門は運動器のリハビリなのですが、同じ障害をもっているのにリハビリが進むサルと進まないサルがいて、その理由を分析してみると、運動の神経を司る部分はもちろん、脳の深い所のモチベーションに関連する“側坐核”という神経集団も関連しています。リハビリが進むサルは、リハビリを始める前からその部分のポテンシャル(可能性)が高い。側坐核は運動機能を司る脳領域との神経投射も多いので、リハビリ訓練予後との関連が深いと考えられます。モチベーションが高い個体は進んで運動にも取り組むので、その個体は運動領域のリハビリが進みます。しかし、辺縁系の活動が活発でないと困るとい議論がある一方で、精神領域の研究では、その領域がオーバーアクティビティ(活性過度)だと突発的な行動が出やすいという話もあります。先程から両方向性に尺度があるという議論はその話と似ていて、脳科学的にもバランスは重要で、ハイポアクティビティ(低活動)だと何も動かなくなってしまうし、ハイパーアクティビティ(過剰活動)だと抑えが効かなくなる、ということにつながるのかもしれませんが。その視点で考えると、こういった(自尊感情測定)尺度も、行き過ぎているのか程よいのか把握できると、神経活動の多寡で示されている議論との関連も見えやすくなるでしょう。

樋口：

私は地域の方々や保護者の方にお話する機会に、折にふれ「ありがとう」という言葉を大事にしてください、と訴えています。中学生が地域清掃していても募金活動していても「頑張っ」てじゃなく、「ありがとう」の言葉は子供の心に届きますよと、だから「ありがとう」の言葉をかけてくださいとお願いします。

ある新聞の記事にもありましたが、「ありがとう」の言葉は脳を活性化して人を笑顔にさせるそうです。教師が子供にける言葉として、脳科学的もこういう言葉は子供を笑顔にし、満足させる、自己肯定感を高めることにつながる言葉は何かありますか？

牛場：

脳活動を見ながら、良好な反応が出るようにトレーニングする治療法をニューロフィードバック(脳波の強さを自分で操作する)と言います。私たちがやっている手法も同じように脳波を測って、リハビリにおいて健全な状態になるよう誘導して、トレーニング効果を引き出そうというもので、アプローチとしては似ています。その際、対象が人間でもサルでも、オペラント学習(環境・条件の変化によって自発行動頻度が変化する)をよくやります。その際の介入の仕方はリワード(報酬)を与える方法とパニッシュメント(罰)を与える方法と2通りあります。やはりどんな事例を見ても、パニッシュメントを与えるオペラント学習はあまり効率がよくありません。褒める方が、オペラント学習は効果的に進みます。神経のレベルで、コネクション(つながり)が強くなるかどうか、適切なタイミングで適切なフィードバックが与えられれば神経結合が強くなると言われてしています。それはたんに質の分子レベルのメカニズムで解明されている事実です。褒めるとよい結果が出るということは自尊感情の研究とも共通しているのかなと思います。

樋口：

指導のスタイルとして、生徒をまず駄目な存在として否定して自分の指導に従わせ、自分の指導で伸ばすんだ、だから自分が満足しなければ決して認めないということがあります。また、生徒が先生に向かって「ありがとうございます」と言うのが当たり前で、なぜ先生が生徒にありがとうなんて言わなければならないんだという声も聞いたことがあります。そうではなく、先生がおっしゃったように「今のはよかったよ」と認め、褒める言葉が脳科学的に心理学的にも子供たちを成長させるんですね。自尊感情の研究に、脳科学や心理学など色々な知見から評価をいただければ、やはり認めて伸ばすことが大事だということの後押しすることになります。子供を大切にすることもまず教師が発する「ことば」から意識して、子供たちが自分は尊重されているという実感をもてる自己肯定感を伸ばしていかなければなりません。脳科学的視点からお話いただきまして、今非常にうれしいなと思います。

牛場：

それは「学習」ということを研究している脳科学の分野の研究者も同じように感じています。すごく共通性を感じました。モデル動物でも人間でも、抑圧になると全体的な活動も弱くなってしまったり、タスク(課題)の継続性も弱くなります。やはり報酬型のオペラント学習の方が継続的で効果的ではないかと思えます。