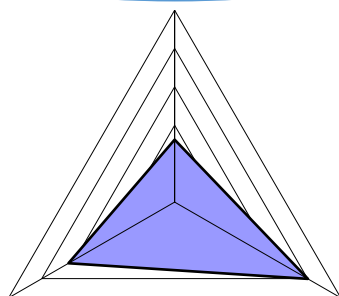


# 児童・生徒の 「自尊感情」や「自己肯定感」を 高めるために

東京都教職員研修センターでは、平成20年度から平成24年度までの5年間と、令和2年度から令和3年度までの2年間、自尊感情や自己肯定感に関する研究に取り組みました。

このリーフレットは、これまでの研究成果についてまとめたものです。自尊感情や自己肯定感についてどのように考え、どのように児童・生徒を指導・支援するのかなど、参考としていただければ幸いです。

## A 自己評価・自己受容

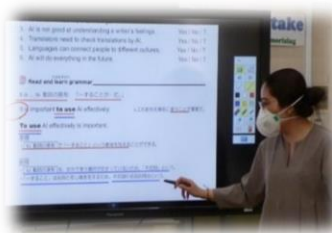


## C 自己主張・自己決定

## B 関係の中での自己



小学校の実践



中学校の実践



高等学校の実践



特別支援学校の実践

# 自尊感情や自己肯定感について（平成 20～24 年度研究より）

## 研究の概要

東京都教職員研修センターでは、平成 20 年度から平成 24 年度までの 5 年間「自尊感情や自己肯定感に関する研究」に取り組み、自尊感情や自己肯定感について定義付け、「自尊感情測定尺度【東京都版】」等を開発しました。

## 自尊感情・自己肯定感の定義

### 自尊感情

「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

「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」

## 自尊感情測定尺度【東京都版】

「自尊感情測定尺度【東京都版】」は、「A 自己評価・自己受容（8 項目）」、「B 関係の中での自己（7 項目）」、「C 自己主張・自己決定（7 項目）」の 3 観点 22 項目で構成されており、児童・生徒の自尊感情や自己肯定感を把握し、レーダーチャートで表すことができます。

質問に対して、自分の気持ちに合う数字に○をつけてください。

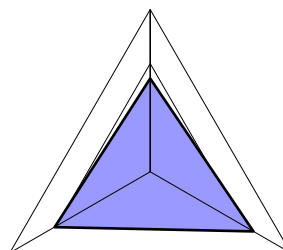
「あてはまる」場合は 4、「どちらかといふばあてはまる」場合は 3、「どちらかといふとあてはまる」場合は 2、「あてはまる」場合は 1 をつけてください。

＜記入例＞

| No. | 項目                                 | あてはまる<br>4 | どちらかといふ<br>3 | どちらかといふと<br>あてはまる<br>2 | あてはまる<br>1 |
|-----|------------------------------------|------------|--------------|------------------------|------------|
| 1   | 私は今の自分が満足している。                     | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 2   | 人の意見を素直に聞くことができる。                  | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 3   | 人と通っていて自分が正しいと思うことは至極である。          | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 4   | 私は自分のことが好きである。                     | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 5   | 私は人々のために力を使いたい。                    | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 6   | 自分の中には様々な可能性がある。                   | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 7   | 自分は大人の人と話すことができる。                  | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 8   | 私はほかの人の気持ちになることができる。               | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 9   | 私は自分の希望や行動を遂げることができる。              | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 10  | 私は自分という存在を大切に思える。                  | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 11  | 私は自分のことを説明して人々がいる。                 | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 12  | 私は自分の気持ちも理解もよく分かっている。              | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 13  | 私は今の自分が満足した。                       | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 14  | 人に褒められたいという、いったん決めたことには責任を持って取り組む。 | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 15  | 私は人に認められたいもの（こと）がある。               | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 16  | 自分は自信がある。                          | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 17  | 自分のことを守ってこれる周りの人々に感謝している。          | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 18  | 私は自分のことは自分で決めたい。                   | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 19  | 自分は自分の心の中に立っていたいと思う。               | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 20  | 私は自分のことを認めてくれる人々がいる。               | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 21  | 私は自分の個性を大事にしたい。                    | 4          | 3            | 2                      | 1          |
| 22  | 私は人々と同じく、価値のある人間である。               | 4          | 3            | 2                      | 1          |

以上で、質問は終わります。表紙を上にして、先生の授業があるまで静かに待っていてください。

「A 自己評価・自己受容」  
自分のよさを実感し、自分を肯定的に認めることができる。



「C 自己主張・自己決定」  
今の自分を受け止め、自分の可能性について気付くことができる。

「B 関係の中での自己」  
多様な人との関わりを通して、自分が周りの人に役立っていることや周りの人の存在の大きさに気付くことができる。

## 「自尊感情測定尺度【東京都版】」

※「自尊感情測定尺度【東京都版】」は、こちらの URL 又は二次元コードよりダウンロードできます。  
<https://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.lg.jp/09seika/reports/bulletin/h23.html>



# 自尊感情や自己肯定感に関する調査（令和 2 年度実施）

## 調査の目的

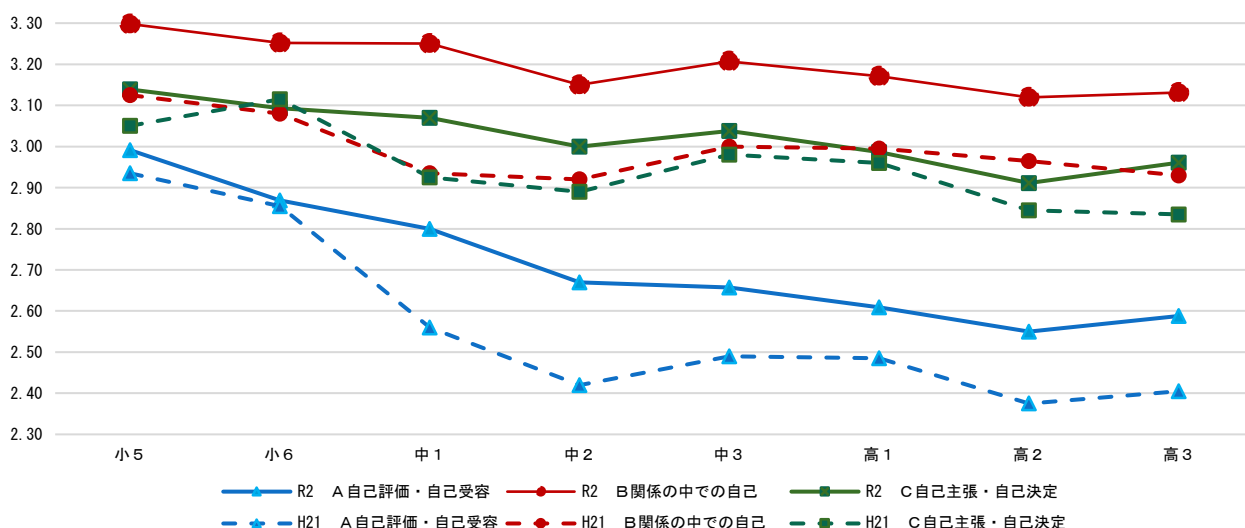
平成 21 年度、自尊感情や自己肯定感に関する調査を児童・生徒 4,019 名を対象に行いました。前回調査から 10 年以上経過していることから、令和 2 年度、同項目による調査を再び実施し、東京都の児童・生徒における自尊感情や自己肯定感の傾向を把握しました。

## 調査対象・方法

【対象】 都内公立学校 141 校（小学校 66 校、中学校 52 校、高等学校 23 校）  
児童・生徒 12,540 人（小学校 4,126 人、中学校 5,332 人、高等学校 3,082 人）  
【方法】 「自尊感情測定尺度【東京都版】」を用いた質問紙法

## 調査結果（一部抜粋）

学年別・観点別の自尊感情・自己肯定感の調査結果



平成 21 年度の調査と比較すると、全ての校種・学年において、自尊感情を構成する 3 観点ほぼ全ての数値が高まったことが分かりました。また、前回調査では、特に小学校第 6 学年から中学校第 2 学年、高等学校第 1 学年から第 2 学年において、「A 自己評価・自己受容」の数値が大きく変化することが報告されています。今回の調査でも同様の傾向が見られましたが、前回調査と比較すると数値の変化が緩やかになったことが分かりました。



# 「学習内容」や「指導方法」で高める

## 自尊感情や自己肯定感を高めるための授業づくり

これまでの研究によって、児童・生徒の自尊感情や自己肯定感を高めるためには、「学習内容」や「指導方法」で高めるといふ視点で授業づくりを行うことが大切であることが分かっています。

### 「学習内容」で高める

各教科等では、自尊感情や自己肯定感を直接取り上げていて、関連の深い学習内容があります。

#### <自尊感情や自己肯定感と関連の深い学習内容例>

**自他のよさを実感できる学習**  
小学校 第4学年 特別活動  
「運動会おつかれさま会をしよう」

**自分自身の大切さについて考える学習**  
中学校 第1学年 特別の教科 道徳  
「自分を大切にしよう」

**自らの進路について考える学習**  
高等学校 第1学年 人間と社会  
「働くことの意義」

**自分たちができることを考える学習**  
特別支援学校 小学部第6学年 生活単元学習  
「SDGs で世界を変えるお手伝いをしよう」

### 「指導方法」で高める

学習を通して、「できた」、「分かった」という実感をもったり、先生や友達に「褒めてもらった」、「認めてもらった」等、他者と関わりながら学ぶことのよさを感じたりできるよう、指導方法を工夫します。

#### <指導方法の工夫例>

**学習形態の工夫**  
小学校 第6学年 特別の教科 道徳  
・ペアやグループワークの意図的な編成

**教材・教具の工夫**  
中学校 第2学年 英語  
・電子黒板やデジタル教科書等の活用

**学習方法の工夫**  
高等学校 第3学年 公民  
・ワークシート等の作成・活用

**体験活動の工夫**  
特別支援学校 中学部 第1学年 職業・家庭  
・授業における選挙体験の実施



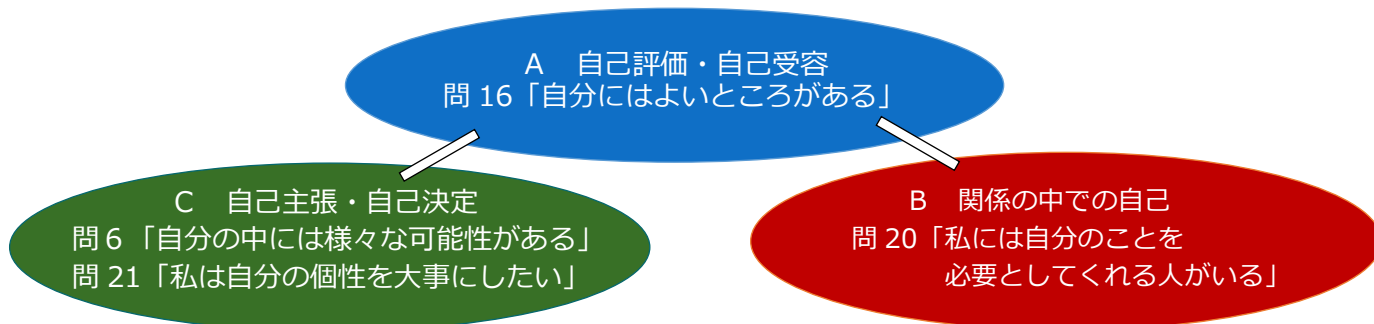
# 相関性があると考えられる項目に着目して高める

## 相関性があると考えられる4項目

令和2年度の調査結果を分析したところ、「自尊感情測定尺度【東京都版】」の3観点22項目のうち、以下の4項目について小学校第5学年から高等学校第3学年まで、共通して相関性があると考えられることが分かりました。

児童・生徒の自尊感情や自己肯定感を高めるための一つの視点として、この4項目に着目し、「学習内容」や「指導方法」を工夫するという方法があります。

### <相関性があると考えられる4項目>



## 4項目に着目した「学習内容」や「指導方法」の工夫

| 観点・項目                                            | 学習内容                                                                                                                                            | 指導方法                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A 自己評価・自己受容</b><br>問 16「自分にはよいところがある」         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の成長を振り返る学習</li> <li>・主体的に進路を考える学習</li> <li>・友達の尊さについて考える学習</li> <li>・他者と協力することの大切さを学ぶ学習</li> </ul> など | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のよさや個性について考える場面を設定する。</li> <li>・机間指導で児童・生徒の記述を把握し、自信をもって発表できるようにする。</li> </ul> など                                                 |
| <b>B 関係の中での自己</b><br>問 20「私には自分のことを必要としてくれる人がいる」 |                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・話し合い活動では、児童・生徒の考えのよいところを褒め、学級全体に広げるようにする。</li> <li>・相手のよさに着目し、互いの考え方や努力したことを肯定的に認め合うとともに、認め合うことのよさを感じられるようにする。</li> </ul> など        |
| <b>C 自己主張・自己決定</b><br>問 6「自分の中には様々な可能性がある」       |                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のよさや個性について考えたり、自らの職業適性を理解したりすることで、将来に向けて自分をよりよく生かしていく方法を考えることができるようにする。</li> <li>・他者との比較ではなく、自分なりの目標の達成を目指すように支援する。</li> </ul> など |
| 問 21「私は自分の個性を大事にしたい」                             |                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学級の友達にインタビューを行い、友達から見た自分について知り、客観的に自分の個性を捉えられるようにする。</li> <li>・教師や友達からの声掛けなどにより、自分の長所に気付き、自分のよさに着目できるようにする。</li> </ul> など           |

# 実践事例（小学校、中学校）

## 小学校

- **教科等** 特別活動「学級活動」
- **議題** 「運動会おつかれさま会をしよう」
- **学習活動** 「運動会おつかれさま会」で行う遊びの工夫について学級会で話し合う。
- **自尊感情や自己肯定感を高めるための手だて**

学習内容の工夫「A 自己評価・自己受容」自分にはよいところがある

話し合いのめあてに対して、自分や友達のよかったところを振り返る。

指導方法の工夫「C 自己主張・自己決定」私は自分の個性を大事にしたい

事前に「学級会カード」を配布し、議題に対する自分の考えを理由とともに記入する。

- **児童の変容**

「一人一人の仲を深めるために『頑張ろう』と声を掛けたほうがよいと思います」と、自分から発言する姿が見られるようになった。

### 授業の様子



## 中学校

- **教科等** 英語科
- **単元** 「My Future Job」
- **学習活動** 職場体験のレポートを読み、夢の実現のために努力することを考える。
- **自尊感情や自己肯定感を高めるための手だて**

学習内容の工夫「C 自己主張・自己決定」自分の中には様々な可能性がある

夢の実現のために努力することを考える場面を設定し、生徒が自己の将来像や進路について考える。

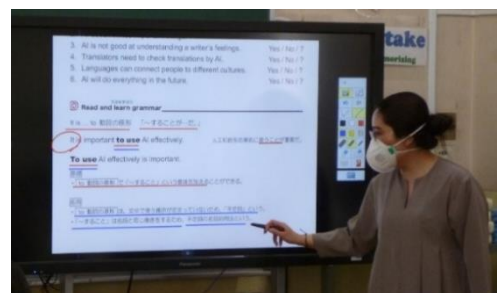
指導方法の工夫「A 自己評価・自己受容」自分にはよいところがある

電子黒板を活用して生徒の考えを学級全体で共有したり、ワークシート等を活用して自己評価したりする。

- **生徒の変容**

「What can people do with languages? (人は言語で何ができるか?)」という問いに、「You can communicate with people from overseas. (海外の方とコミュニケーションが取れます。)」と回答し、英語を学ぶ必要性について考えることができた。

### 授業の様子





# 実践事例（高等学校、特別支援学校）

## 高等学校

- **教科等** 公民科（現代社会）
- **単元** 「日本の政治機構と政治参加」
- **学習活動** 国民主権や選挙制度等について学び、主権者として何ができるかを考える。
- **自尊感情や自己肯定感を高めるための手だて**

学習内容の工夫「C 自己主張・自己決定」自分の中には様々な可能性がある

「なぜ選挙に行くことが大切なのか」について話し合い、主権者として何ができるかを考える。

指導方法の工夫「B 関係の中での自己」私には自分のことを必要としてくれる人がいる

教師の声掛けを工夫したり、ペアやグループワークの場を意図的に設定したりする。

- **生徒の変容**

「国民の代表者である議員を選挙で選ぶことは、自分の未来のために大切である」との感想をもち、将来の政治参加の在り方について考えることができた。

### 授業の様子



## 特別支援学校

- **教科等** 生活単元学習
- **単元** 「SDGs で世界を変えるお手伝いをしよう」
- **学習活動** 身近なエネルギー、環境問題、食料・水資源問題等について、自分たちに何ができるかを考える。
- **自尊感情や自己肯定感を高めるための手だて**

学習内容の工夫「B 関係の中での自己」私には自分のことを必要としてくれる人がいる

社会や地球環境のために「自分にもできることがある」ことを体験する。

指導方法の工夫「A 自己評価・自己受容」自分にはよいところがある

SDGs につながる児童の行動を紹介したり、家庭での取組を聞いたりする。

- **児童の変容**

「SDGs を頑張らなくちゃね」と発言し、学校や家庭においてごみの分別に積極的に取り組むようになった。

### 授業の様子



# 自尊感情や自己肯定感を高めるための年間指導計画（例）

児童・生徒の自尊感情や自己肯定感を高めるためには、単一の教科等のみならず、複数の教科等を関連付けて取り組むことが効果的です。そこで、「学習内容」や「指導方法」を関連させた「自尊感情や自己肯定感を高めるための年間指導計画（例）」を開発しました。

このような年間指導計画を各学校で作成し、各教科等の指導内容や関連性等を教職員間で共通認識し、意図的・計画的に自尊感情や自己肯定感を高めることに生かしていただきたいと思います。

| 【年間指導計画作成のための留意点】                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                |                                                       |                                                               |                                                                        |    |                                                                                                                |                                                                      |                                                           |                                                                      |                                              |                                                             |                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ○各教科等の目標や内容を踏まえた上で、「学習内容」や「指導方法」の視点から、自尊感情や自己肯定感を高める手だて等を検討する。<br>○各教科等の単元相互の関連性を結び付けながら、教科等の関連性や系統性を教職員間で共通認識する。<br>○年間指導計画に沿って、各教科等の単元や題材目標、内容等に基づき、計画的に授業を行う。<br>※は、「 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">  </span> 」単元相互の関連性を示す。 |                                                                                                                |                                                       |                                                               |                                                                        |    |                                                                                                                |                                                                      |                                                           |                                                                      |                                              |                                                             |                                                     |
| 教科                                                                                                                                                                                                                                                      | 4月                                                                                                             | 5月                                                    | 6月                                                            | 7月                                                                     | 8月 | 9月                                                                                                             | 10月                                                                  | 11月                                                       | 12月                                                                  | 1月                                           | 2月                                                          | 3月                                                  |
| 学級経営                                                                                                                                                                                                                                                    | ●学級づくり<br>●日常の生活や学習への適応及び健康安全<br>●一人一人のキャリア形成と自己実現                                                             |                                                       |                                                               |                                                                        |    | ●学級づくり<br>●日常の生活や学習への適応及び健康安全<br>●一人一人のキャリア形成と自己実現                                                             |                                                                      |                                                           |                                                                      |                                              |                                                             |                                                     |
| 各教科                                                                                                                                                                                                                                                     | 国語「こんなところが同じだね」<br>●●友達の話を聞いたり、自分の思いを伝えたりする。                                                                   | 国語「お礼の気持ちを伝えよう」<br>●●相手の話を意識して、書く内容を選ぶ。               | 社会「ごみはどこへ」<br>●●ごみの処理について、自分たちができることを話し合い、学習問題について自分の考えをまとめる。 | 算数「考える力をのばそうーちがいに注目して」<br>●●問題の構造について、分配や移動を伴う二つの数量の差に着目して、線分図に表して考える。 |    | 算数「わり算の筆算を考えよう」<br>●●既習の除法の筆算の仕方や数のまとまりを用いて、除法の計算をすることが出来る。                                                    | 国語「クラスみんなで決めるには」<br>●●よりよい話し合いの仕方について考え、役割を意識しながらクラス全体で話し合って考えをまとめる。 | 社会「昔のよさを未来に伝えるまちづくり」<br>●●伝統的な文化をまちづくりなどに生かしているかについて理解する。 | 国語「感動を言葉に」<br>●●これまでに詩を読んだり、書いたりしたことや感じたこと、毎日の生活の中で感動したことなどを想起したりする。 | 理科「水のすがたと温度」<br>●●温度を変化させたときの水の体積や状態の変化を調べる。 | 算数「道の形の特徴を調べよう」<br>●●立体図形や直方体における直線や平面の関係について理解し説明することができる。 | 社会「国際交流がさかんなまちづくり」<br>●●自分の地域の様子や特色を紹介するガイドマップをつくる。 |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | 理科「あたかも動くように」<br>●●身近な動物や植物を育てたりしながら、環境等との関わりを調べる。                                                             | 社会「健康な暮らしをまもろう」<br>●●人々の健康と生活環境を支える働きについて、関連付けながら調べる。 | 音楽「歌声のひびきを感じ取ろう」<br>●●歌詞の表す子等を思い浮かべながら、のびやかな声で歌う。             | 社会「水はどこから」<br>●●水の供給や、使い方にできる自分たちでできることを話し合ったり、学習問題について自分の考えをまとめる。     |    | 体育「リズムダンス」<br>●●リズムに合わせて簡単に踊ったり、友達と関わり合ったりして即興的に踊る。                                                            | 理科「すずしかなる」<br>●●動物の活動は、暖かい季節、寒い季節によって違いがあること等について調べる。                | 図工「わすれられない気持ち」<br>●●その場に応じた気持ちを表現し、色や形、線、面などを用いて表現する。     | 体育「表現」<br>●●題材が主たる特徴等を捉え、多様な方法で表現したり、友達と関わり合ったりして即興的に踊る。             | 国語「自分だけの詩集を作ろう」<br>●●テーマを決めて詩を集め、自分だけの詩集を作る。 | 図工「カードで伝える気持ち」<br>●●魂の伝達仕込みを基に、伝えたことを考え、カードに記入する。           | 音楽「曲の気分を感じ取ろう」<br>●●曲の気分を感じ取って歌ったり、合奏したりする。         |
| 特別の教科 道徳                                                                                                                                                                                                                                                | ●●「ドッジボール」<br>(勝敗の判断、自他、自由と責任)                                                                                 | ●●「ひびが入った水そう」<br>(正直、誠実)                              | ●●「ふしぎ」<br>(文化の尊重、国や郷土を愛する態度)                                 | ●●「一匹のせみに「ありがとう」                                                       |    | ●●「全校遠足とカラセミ」<br>(勝敗の判断、自他、自由と責任)                                                                              | ●●「日曜日のバーベキュー」<br>(規則の尊重)                                            | ●●「秋空にひびくファンファーレ」<br>(よりよい学校生活、集団生活の充実)                   | ●●「ありがとう」の言葉<br>(礼儀)                                                 | ●●「大きな絵本がさる」<br>(友情、信頼)                      | ●●「世界の小学生」<br>(国際理解、国際貢献)                                   | ●●「雨のバスでいりよう所」<br>(規則の尊重)                           |
| 総合的な学習の時間                                                                                                                                                                                                                                               | ●パソコンの操作、文書作成ソフトを使った新聞作り、データ保存の仕方<br>●●「水辺の教室」                                                                 |                                                       |                                                               |                                                                        |    | ●パソコンの操作、文書作成ソフトを使った新聞作り、データ保存の仕方<br>●●「表現について学ぼう」                                                             |                                                                      |                                                           |                                                                      |                                              |                                                             |                                                     |
| 特別活動                                                                                                                                                                                                                                                    | ●●児童会活動：朝の会、代表委員会、委員会活動、集会活動、たてわり班活動等<br>●●クラブ活動：イラスト、手芸・裁縫、写真・パソコン、科学、音楽合奏等<br>●●学校行事：儀式的行事、文化的行事、遠足・集団宿泊的行事等 |                                                       |                                                               |                                                                        |    | ●●児童会活動：朝の会、代表委員会、委員会活動、集会活動、たてわり班活動等<br>●●クラブ活動：イラスト、手芸・裁縫、写真・パソコン、科学、音楽合奏等<br>●●学校行事：儀式的行事、文化的行事、遠足・集団宿泊的行事等 |                                                                      |                                                           |                                                                      |                                              |                                                             |                                                     |
| その他                                                                                                                                                                                                                                                     | 保護者会等<br>個人面談等                                                                                                 |                                                       |                                                               |                                                                        |    | 保護者会等<br>学校運営連絡協議会等                                                                                            |                                                                      |                                                           |                                                                      |                                              |                                                             |                                                     |
| 自尊感情や自己肯定感を高めるための留意点                                                                                                                                                                                                                                    | ●「学習内容」で高める<br>・各教科等の学習内容と関連させながら、自尊感情・自己肯定感を高める。                                                              |                                                       |                                                               |                                                                        |    | ●「指導方法」で高める<br>・学習方法や学習形態、教材・教具等を工夫しながら、自尊感情・自己肯定感を高める。                                                        |                                                                      |                                                           |                                                                      |                                              |                                                             |                                                     |

例えば、小学校の特別活動「運動会おつかれさま会をしよう」は、特別の教科 道徳の内容項目「友情、信頼」と関連させることで、より効果的に自尊感情や自己肯定感を高めることが期待できます。

## 作成・活用のポイント

- 各教科等の目標や内容を踏まえた上で、「学習内容」や「指導方法」の視点から、自尊感情や自己肯定感を高める手だて等について検討します。
- 各教科等の単元相互の関連性を結び付けながら、各教科等の関連性や系統性を教職員間で共通認識することが重要です。

令和3年度 東京都教職員研修センター教育課題研究「自尊感情や自己肯定感に関する調査研究」指導資料  
 （東京都教職員研修センター 印刷物登録 令和3年度 第13号）  
 発行：令和3年3月 発行者：東京都教職員研修センター研修部教育開発課  
 住所：東京都文京区本郷1丁目3番3号 電話：03(5802)0319