

自己肯定感を高めるキャリア教育

—PDCA サイクルを意識した各教科等における活動を通して—

大嶋 慧（京都市総合教育センター研究課 研究員）

Key Words: キャリア教育, 自己肯定感, 自己効力感, 自己有用感, 肯定的な言葉かけ

急速に変化する現在の社会状況を踏まえ、子どもたち一人一人に自分のよさや可能性を認識できる力を育むことが求められており、そのためには、自己肯定感を高めることが重要になる。本研究では、子どもの自己肯定感の高まりを目指し、本年度より導入されたキャリア・パスポートの取組を生かしつつ、キャリア教育の視点から各教科等の授業改善を試みた。

実践では、毎時間の授業における自分の成長への気づきを促すために、PDCAサイクルに沿った学習過程を取り入れた。スモール・ステップでの目標設定を行い、その達成に向けて学習に取り組む。目標達成の可否に関わらず、その過程での成長を振り返り、小さな成功体験を積み重ねられるようにした。

また、教科のねらいについてだけでなく、キャリア教育で身に付けた力についての視点からも学習を振り返ることで、より広い視点から自分の成長に気付くことができるようにした。

さらには、友だちや指導者からの肯定的な言葉かけの交流を活動中や振り返りの場面に取り入れ、自分の成長を多角的にとらえられるようにした。

これらの取組を通して、授業で活動に取り組む様子や振り返りの記述内容からは、自らの成長を実感し、自分に自信をもつ児童の姿を数多く見て取ることができた。また、実践後のアンケート結果からは、自分のよさに気付くことができた児童が増えたことも明らかになった。

目 次

はじめに……………	1	第3章 実践の実際	
第1章 本研究で目指す子ども像		第1節 自己効力感を高める実践内容	
第1節 どのように自己肯定感を高めるのか		(1) PDCAサイクルを意識した実践……………	8
(1) 自己肯定感を高めるプロセス……………	1	(2) 振り返りの視点を充実させた実践……………	12
(2) 自己肯定感の高まりと自己効力感……………	1	第2節 自己有用感を高める実践内容	
(3) 自己肯定感の高まりと自己有用感……………	2	(1) 指導者からの肯定的な言葉がけの 実践……………	14
第2節 キャリア教育の充実		(2) 友だち同士の肯定的な言葉がけの 実践……………	15
(1) キャリア教育の必要性……………	2	第4章 実践の成果と課題	
(2) キャリア・パスポートの取組を生か して……………	3	第1節 児童の変容	
第3節 1年次の研究の概要		(1) 生き方探究パスポート「あゆみ」 から……………	16
(1) 1年次の研究……………	3	(2) 児童アンケートから……………	17
(2) 1年次の成果と課題……………	4	第2節 研究員の聞き取り調査から……………	19
第2章 自己肯定感の高まりに向けて		第3節 よりよい指導を目指して……………	20
第1節 自己効力感を高める		おわりに……………	20
(1) PDCAサイクルを意識したキャリア・ パスポートの取組……………	5		
(2) スモール・ステップの目標設定……………	6		
(3) 振り返りの視点の充実……………	6		
第2節 自己有用感を高める			
(1) 指導者からの肯定的な言葉がけ……………	6		
(2) 友だち同士の肯定的な言葉がけ……………	7		

<研究担当> 大嶋 慧 (京都市総合教育センター研究課 研究員)

<研究協力校> 京都市立岩倉北小学校
京都市立池田小学校

<研究協力員> 義川 智子 (京都市立岩倉北小学校教諭)
後藤 文博 (京都市立岩倉北小学校教諭)
佐藤 堯 (京都市立池田小学校教諭)
木村 亜里沙 (京都市立池田小学校教諭)

はじめに

急速な社会の変化の中、子どもたちは持続可能な社会の担い手となるよう自らの可能性を発揮し、よりよい社会と幸福な人生の創り手となる力を身に付けることが求められている。この自らの可能性を発揮するためには「自分のよさや可能性を認識できること」が必要であり⁽¹⁾子どもたちに自己肯定感を育むことが重要である。

しかし、日本の子どもの「自己肯定感」については、内閣府の調査「今を生きる若者の意識—国際比較からみえてくるもの—」の「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査（平成30年度）」の結果⁽²⁾から、諸外国の若者に比べて低いことが指摘されている。中でも「自分には長所がある」「自分は役に立たないと強く感じる」の項目では、いずれも自分に自信がないとする回答が多く見られた。子どもたちの自己肯定感が低く、自分に対して自信がないままでは、自分の成長を実感し、次への意欲をもつこともできないと考えられる。そのため、本研究では、キャリア教育を通して、子どもの自己肯定感を高める研究を進めていくこととした。

第1章 本研究で目指す子ども像

第1節 どのように自己肯定感を高めるのか

(1) 自己肯定感を高めるプロセス

自己肯定感とはどのようなものなのか。一般社団法人日本セルフエスティーム普及協会では、自己肯定感を「自己価値に関する感覚であり自分が自分についてどう考え、どう感じているかによって決まる感覚」と述べている⁽³⁾。

また、教育再生実行会議においては、

勉強やスポーツ等を通じて他者と競い合うなど、自らの力の向上に向けて努力することで得られる達成感や他者からの評価等を通じて育まれる自己肯定感と、自らのアイデンティティに目を向け、自分の長所のみならず短所を含めた自分らしさや個性を冷静に受け止めることで身に付けられる自己肯定感

の二つに分けてとらえられている⁽⁴⁾。

では、自己肯定感はどうにして育まれるのだろうか。「自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り拓く子供を育む教育の実現に向けた、学校、

家庭、地域の教育力の向上(第十次提言)」では、自己肯定感を高めるポイントとして、

他者との協働のなかで、子供たちが自分の役割を果たすとともに、子供たちが集団又は個人の目標を達成した際に、周りの大人が認めることにより、成功体験を感じさせるという一連の取組を継続的に行い、子供たちの発達段階に応じた対応が重要である

と指摘されている⁽⁵⁾。つまり、自己肯定感を高めるためには、自分のよさを見つめることと周りからの評価という二つの側面から働きかけが必要であることがわかる。そして、自己肯定感を高めることにつながる要素を取り出すと、次の4点になる。①自分の目標を達成すること②達成感を味わい、実感すること③達成を周りの人から認めてもらうこと④これらを繰り返し行うことである。

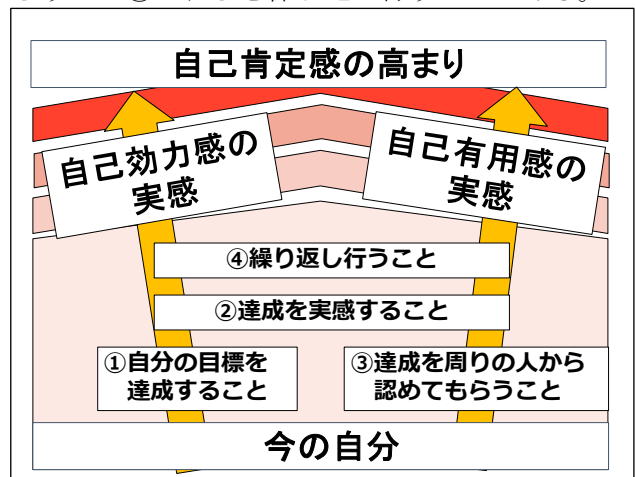


図1-1 自己肯定感を高めるプロセス

この①～④を自己肯定感を高めるためのプロセス（図1-1）としてとらえ研究を進めた。

(2) 自己肯定感の高まりと自己効力感

自己肯定感を高めるためには、目標を達成し、「やればできる」という自信をもつことが重要である。梶田は「やればできる」という感覚を「自己効力感」という言葉で表現している⁽⁶⁾。この「自己効力感」とは、「何かの行為に対して『自分はうまくできる』という、自分の能力についての期待や自信・確信のような感覚のことを指す」ものである⁽⁷⁾。自分はうまくできる、つまりやればできると考えられるようになることで、肯定的な自己理解につながる感覚である。正に自己肯定感を高めるプロセスの①と②を実現するものと考えられる。

では、どのようにすれば自己効力感を高めるこ

とができるのであろうか。自己効力感を高めるためには、子どもたちに成功体験を重ねさせ、達成感を味わわせることが大切になる。そこで以下のような手だてを、日々の授業に取り入れることが有効であると考えた。

まず、PDCAサイクルを意識した授業実践である。なりたい自分について目標をもち、その実現に向けて実践を行う。振り返りでは、自己評価を行い、成長を実感するとともに、更なる成長のための改善点を考える。様々な学習で、このPDCAサイクルを回し、振り返る機会を設けること、気づきをその都度言語化することで自分の成長を実感することができる。

そして、このPDCAサイクルの過程で大切になるのが、スモール・ステップの目標設定である。スモール・ステップの目標設定とは、大きな目標だけではなく、段階的に自分に合った目標をもつことである。その上で実践し、小さな成功を重ねることで、達成感を味わうことができる。

さらには、その目標や達成のための方策を自己選択できるようにすることである。「自己効力感が高い小・中学生はどんな子どもか—子どもの特徴と保護者との関係に着目して—」では「自分で決定する経験の積み重ねや、そこから得られた自己決定力をもった子どもが『自己効力感』が高い」ことが示されている⁽⁸⁾。学習の中で、自分で目標を考え、選択することや、そのためにどのようなことをするか決めること等、「自己選択」することで、学習への意欲や自信につながると考えられる。

以上のような手だてを構じ、子どもたちが活動の中で、自分に合ったためあてを段階的に考え選択し、実践を積み重ねる。そして、その活動を振り返り、達成感を味わうことで自己効力感が高められると考える。

(3) 自己肯定感の高まりと自己有用感

子どもの自己肯定感を高めるもう一つの側面に着目すると、周りの人から成長を認めてもらい、実感することが大切だと考えられる。つまり他者評価が重要であり、肯定的に他者から認めてもらうことで自己有用感を高められると考える。

自己有用感とは、「自分と他者(集団や社会)との関係を、自他共に肯定的に受け入れられることで生まれる、自己に対する肯定的な評価である。」と述べられている⁽⁹⁾。つまり、自己の存在や行動が周囲から認められている、必要とされていると受け止める感覚なのである。正に自己肯定感を高

めるプロセスの③と②を実現するものと考えられる。この感覚を高めることで自分に自信をもつことができる。

では、どのようにすれば自己有用感を高めることができるのであろうか。具体的な手だてとしては、「肯定的な他者評価」を取り入れることである。人から成長を認められた、人の役に立った、人から感謝されたなど、自分の成長について自信をもって振り返りができるように意図的な他者評価を行うことで、子どもたちに自己有用感を感じさせることができると考えられる。具体的には、昨年度の研究でも行った肯定的な言葉がけの交流を軸に取組を進めたい。活動中や振り返りの場面において意図的に友だち同士が認め合う時間を設定したり、教師からの対話的な関わりや振り返りへのコメントの実践を行ったりする。それらの取組によって、自己有用感の高まりにつなげていきたい。

第2節 キャリア教育の充実

(1) キャリア教育の必要性

平成23年1月31日に中央教育審議会が示した「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方(答申)」(以下「在り方答申」)において、キャリア教育とは「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達を促す教育」と定義されている⁽¹⁰⁾。この社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力が、基礎的・汎用的能力であり、「在り方答申」で、次の四つの能力として示されている⁽¹¹⁾。

- | |
|----------------|
| ①人間関係形成・社会形成能力 |
| ②自己理解・自己管理能力 |
| ③課題対応能力 |
| ④キャリアプランニング能力 |

これらの能力は包括的な能力概念であり、それぞれ独立したものではなく、相互に関連・依存した関係にある。自己肯定感の高まりを目指すには、自分自身の現状を客観的に見つけ、今後の可能性も含めて、肯定的にとらえることが大切である。その意味では、基礎的・汎用的能力の中でも、自己理解・自己管理能力の育成・発揮が重要である。この能力を基盤として、自身の成長を肯定的に理解し、成長を実感することで、本研究でねらう自己肯定感の高まりにつながると考えられる。

(2) キャリア・パスポートの取組を生かして

基礎的・汎用的能力は、各教科等での活動の中で育成される場面があると考えられる。各教科等で付けたい力を育成すると同時に、キャリア教育で付けたい力である基礎的・汎用的能力の育成を図り、自己評価し、成長を実感することが大切である。なお、京都市ではキャリア教育の名称を生き方探究教育として実践を行っている。(以下「生き方探究教育」)

この自己評価の活動を充実させる手段の一つとして、キャリア・パスポートの取組を活用することにした。このキャリア・パスポートとは、「児童生徒が、小学校から高等学校までのキャリア教育に関わる諸活動について、特別活動の学級活動及びホームルーム活動を中心として、各教科等と往還し、自らの学習状況やキャリア形成を見通したり振り返ったりしながら、自身の変容や成長を自己評価できるよう工夫されたポートフォリオのこと」である(12)。自らの学習状況やキャリア形成を見通したり、自己評価を行ったりすることで、主体的に学びに向かう力を育み、自己実現につながるものとして期待されている。これらの活動を意図的に繰り返し行うことで自身の変容や成長に気付くことができ、本研究でねらう自己効力感の高まりにつながると考えられる。

加えて、多角的に自己評価を行うには、自己評価だけではなく他者評価も大切になる。キャリア・パスポートの指導に当たっては「記述や自己評価の指導においては、教師が対話的に関わり、児童生徒一人一人の目標修正や改善を支援し、個性を伸ばす指導へとつなげながら、学校、家庭及び地域における学びを自己のキャリア形成に生かそうとする態度を養うように努めなければならない。」と示されている(13)。対話的な関わりを通して、他者から認めてもらうことで、更なる成長を感じることができ、本研究でねらう自己有用感の高まりにつながると考えられる。

以上のように、キャリア・パスポートの取組を活用することで、自己肯定感を高めるプロセスを実現することが可能であると考えている。

第3節 1年次の研究の概要

(1) 1年次の研究

1年次の研究では、児童の自己理解を深め、自己肯定感を高めるために、キャリア・パスポートの取組を活用し、実践を行った。1年次の研究構

想を図1-2に示す。手だてとしては、次の三つである。一つ目は、「キャリア・パスポートの『はじめ』と『おわり』を活用した授業実践」である。二つ目は、そのはじめとおわりの間をつなぐ「成長ノートの作成と活用」である。三つ目は、児童が振り返りを行う際の、友だちとの「肯定的な言葉がけの取組」である。これらの活動を通して自分の成長について考え、振り返ることで、自己理解能力を高め、自己肯定感を高めることができると考え実践を行った。

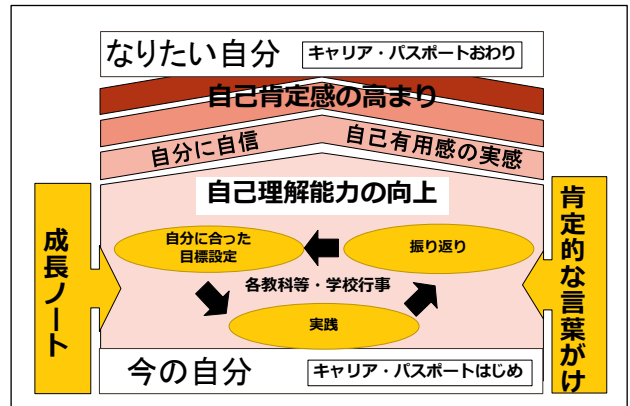


図1-2 1年次の研究構想図

まず、キャリア・パスポート『はじめ』で、児童一人一人がこれまでの自分について振り返り、今や将来の自分について考え、記述した。加えて友だちと交流することで、より明確な目標やプロセスを考えることができるようになり、1年間の見通しをもつことができた。次に、定期的に自己の成長を実感するために、学校行事を中心に成長ノートで振り返りを行った。図1-3に学校行事でつなぐ成長ノートを示す。

		5年 ()				
		北山の祭	運動会	学級発表会	スチューデントシティ	卒業式
		令和元年7月4日～	令和元年10月12日	令和元年11月20日	令和2年1月17日	令和2年3月23日
行事						
学生のめあて スローガン						
わたしのめあて						
わたしの ひらめき						
友だちからの メッセージ						

図1-3 学校行事でつなぐ 成長ノート

この成長ノートとは、学校行事のめあてと振り返りを1枚のシートにまとめたものである。自分の成長について書き残すことで、学校行事ごとの

成長を振り返ることができるようにした。また、自己評価だけでなく、他者評価を入れることで自己理解が更に深まると考え、お互いの頑張ったことや良かったことなどを友だち同士で発表し合う「肯定的な言葉がけの取組」を取り入れた。これらの活動を通して、学校行事での自分の成長を書き溜めていった。

最後に、キャリア・パスポート『おわり』で1年間の自分の成長について考え、それを書き残した。その際、成長ノートで1年間の活動などを振り返ることで、具体的に自分の成長を実感することができた。

(2) 1年次の成果と課題

成長ノートとキャリア・パスポートを用いて、意図的に振り返りをつなぐことで、自分の1年間の学びを確かめた。そのことでキャリア・パスポート『おわり』では、根拠をもって自分の成長を実感する児童の姿が多く見られた。また、成長を実感することで、次の活動の意欲にもつながったことが成果といえる。

友だちとの交流では、友だちからの肯定的な言葉がけにより、自分の成長を更に実感したり、自分では気付いていなかった成長に気付いたりすることができた。また、友だちから自分の成長について認めてもらうことで、「自己有用感」を感じることもできた。

このような成果が見られた一方で、課題も見られた。

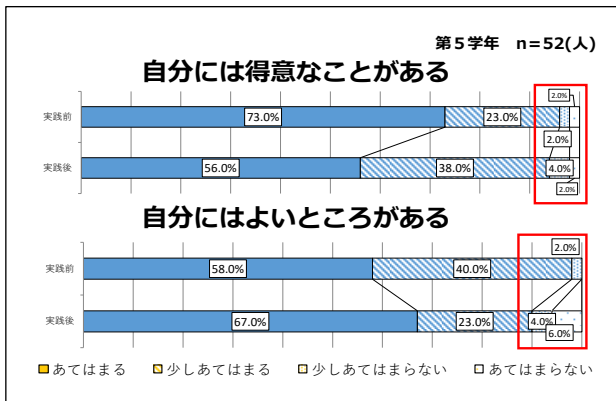


図1-4 1年次のアンケート結果（5年生）

図1-4で示すように、高学年のアンケート結果において「自分には得意なことがある」「自分にはよいところがある」の項目で否定的な回答が増えたことがわかる。高学年の実践で自己理解の深まりが見えた一方、自分の成長について厳しく評価する児童の姿も見られた。その原因として、自分

の立てた目標が大きすぎて目標が達成できず、自分は成長していないと考えたことや自分の成長と他者の成長を比較して、自分はあまり成長していないと感じてしまったことが考えられる。

そこで、1年次の成果と課題を踏まえ、2年次では次の視点から研究を進めることにした。

- ・教科学習での実践
- ・PDCAサイクルを意識した授業実践
- ・スモール・ステップの目標設定
- ・振り返りの視点の充実
- ・肯定的な言葉がけの取組の充実

- (1) 文部科学省『小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 総則編』東洋館出版 2018.2 P.6
- (2) 内閣府『我が国と諸外国の若者の意識に関する調査』2018 <https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/ishiki/h30/pdf/s2-1.pdf> 2021.3.1
- (3) 日本セルフエスティーム普及協会『自己肯定感とは』 <https://www.self-esteem.or.jp/selfesteem/> 2021.3.1
- (4) 教育再生実行会議『自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り拓く子供を育む教育の実現に向けた、学校、家庭、地域の教育力の向上(第十次提言)』2017.6 https://www.kantei.go.jp/jp/singi/kyouikusaicei/pdf/dai10_1.pdf P.15 2021.3.1
- (5) 前掲(4) 参考資料2 P.55 2021.3.1
- (6) 梶田叡一『内面性の人間教育を』金子書房 1989 P.93
- (7) ベネッセ教育総合研究所『自己効力感が高い小・中学生はどんな子どもかー子どもの特徴と保護者との関係に着目してー』2015 https://berd.benesse.jp/up_images/research/Survey_on_learning_report_5.pdf P.1 2021.3.1
- (8) 前掲(7) P.10
- (9) 国立教育政策研究所『生徒指導リーフ 「自尊感情」？それとも、「自己有用感」？』2015.3 <https://www.nier.go.jp/shido/leaf/leaf18.pdf> 2021.3.1
- (10) 中央教育審議会答申『今後におけるキャリア教育・職業教育の在り方について』2011.1 https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afielddfile/2011/02/01/1301878_1_1.pdf P.16 2021.3.1
- (11) 前掲(10) P.25
- (12) 文部科学省『小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 特別活動編』東洋館出版 2017.3 P.82
- (13) 文部科学省『「キャリア・パスポート」例示資料等について』2019.3 https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afielddfile/2019/08/21/1419890_002.pdf 2021.3.1

○各教科等の取組

生き方探究パスポート「あゆみ」での振り返りを充実したものにするためには、各教科等での振り返りの蓄積が大切である。各教科等の実践の中で、自分の成長を実感し、振り返りシートに記述させる。振り返りを、次の活動に生かすことで、更なる意欲を引き出すことができる。つまり、大きなPDCAサイクルのDの中に、小さなPDCAサイクルを繰り返すことで、より充実した成長の振り返りにつながると考えられる。そこで、昨年度は学校行事のみで行っていた実践を、今年度は各教科等においても、PDCAサイクルを意識した実践を行い、学びを蓄積していくことにした。

(2) スモール・ステップの目標設定

自分の目標を設定し、達成することで自己効力感が高まる。1時間ごとに自分に合った目標を立て、達成できるようにする。そのために、スモール・ステップの目標を考え、学びの方法を自己選択し、小さな成功を積み重ねることが大切である。この自分に合った目標とは、今の自分が少し頑張ればできそうな目標である。この目標を設定するためには、初めに学びのプロセスを示し、自分に合った課題を見つけ、それに応じた目標を考えて実践するようにする。最後には、自分で考えて目標設定できるようにする。

(3) 振り返りの視点の充実

児童は、教科の中で付けたい力を発揮していると同時に、キャリア教育で付けたい力である基礎的・汎用的能力についても発揮している場面が多く見られる。

例えば、国語科の授業では、相手の意見を聞き、それを自らの意見に取り入れ、考えを深めていくことがある。これはキャリア教育でねらう人間関係・社会形成能力が発揮されている場面である。しかし、この力の発揮については、児童が意識して活動していなかったり、振り返っていなかったりすることが多い。

そこで、学習中に発揮していたキャリア教育で付けたい力については、指導者が価値付けを行い、児童に示すことで振り返りの視点が豊かになるようにする。そのことで、児童は活動中にも、自分自身の成長に気付き、振り返ることができる。考える。

加えて、指導者が価値付けた力や児童が見つけた力をキーワード化し、「キャリア・レンジャー」

として示す。図2-4のようにキャリア教育で付けたい力を可視化し、具体的な児童の姿と結び付けることで、児童は「〇〇の力は、こういう姿なのか」と意識して取り組むことができるようになる。そして、各教科等の様々な場面で力を発揮していた場合、指導者は「キャリア・レンジャー」を提示し、教科横断的につなげることで汎用的になると考えている。

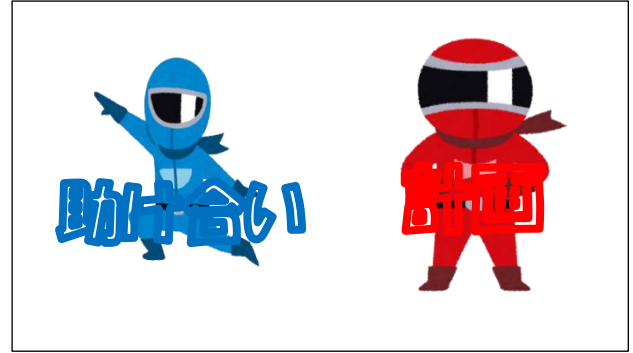


図2-4 「キャリア・レンジャー」例

さらに、キャリア教育で付けたい力を意識することができるようになれば、学習の初めに本時で発揮させたい力を児童に示し、教科のめあてとキャリア教育で付けたい力双方のめあてを考えさせるようにする。そうすることで、キャリア教育で付けたい力についても学習中に意識して取り組むことができると考えられる。

第2節 自己有用感を高める

自己肯定感を高める上で、周りの人から自己の成長を認めてもらうことはとても有効である。小学生段階での周りの人とは、保護者はもちろん、学級の友だちや指導者である。この周りの人からの言葉がけの取組を有効に活用し、児童に自己有用感を感じさせたいと考えた。

(1) 指導者からの肯定的な言葉がけ

大人からの肯定的な言葉がけについては、児童の身近な存在である指導者からの言葉がけに注目して実践を行う。児童の頑張りや行動、クラスへの貢献などに対して、指導者が対話的に価値付けるのである。

また、肯定的な言葉がけは、決して結果を褒めるだけではなく、児童の学ぶ過程での努力を価値付けることが大切である。児童が、自分の頑張り気付けるように、学習中の活動に注目して言葉かける。大人からの肯定的な言葉がけが、次への挑戦や意欲へとつながるように留意したい。

野田は、アドラー心理学をもとに「勇気づけ」の具体的な視点として、以下の九つを挙げている(14)。

- | | |
|------------|--------------|
| ①貢献に注目する | ②過程を重視する |
| ③成果を指摘する | ④失敗を受け入れる |
| ⑤成果を重視する | ⑥相手に判断を委ねる |
| ⑦肯定的に表現する | ⑧「私メッセージ」を使う |
| ⑨「意見言葉」を使う | |

指導者はこれらの視点をもとに、児童の行動や頑張り等に対して対話的に関わるようにする。この視点を対話レベルに具体化するものとして、「肯定的な言葉がけシート」を作成した(図 2-5)。このシートを活用し、実践の中での指導者の対話的な関わりを通して変容する児童の姿を見取っていく。

(2) 友だち同士の肯定的な言葉がけ

各教科等での1時間の授業を構成したとき、多くの場合はめあての確認、実践、振り返り、改善の流れになると考えられる。

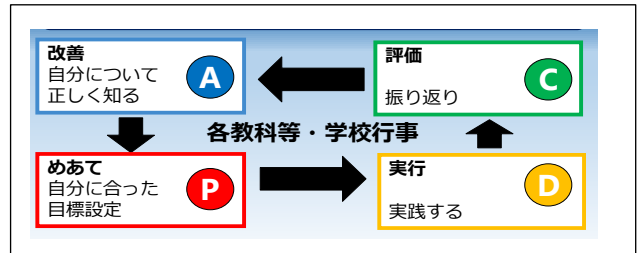


図 2-6 学習の流れ

児童は、それぞれの場面で思考を働かせて、学習している。特に、Dの実践の場面において、頑張りや成長などが見られる。そこで、実践の過程に、児童同士の肯定的な言葉がけの交流を取り入

肯定的な言葉がけシート		
～子どもの挑戦を勇気づけるメッセージ～		
	勇気づけるメッセージ 	勇気をくじくメッセージ 
①貢献に注目する	貢献や協力に注目する ・あなたのおかげでも助かった。 ・あなたがうれしそうなので、私もうれしい。	勝敗や能力に注目する ・あなたは本当に有能だ。 ・偉い、よくやった。
②過程を重視する	過程を重視する ・努力したんだね。 ・失敗したけれど、一生懸命やったんだね。	成果を重視する ・いい成績だ。私は満足だ。 ・いくら頑張ったって、結果がこれではね。
③成果を指摘する	すでに達成できている成果を指摘する ・この部分はとてもいいと思う。 ・ずいぶん進歩したように思う。	なお達成できていない部分を指摘する ・全体としてはいいが、ここがダメだね。 ・ここをもう少し工夫するといい。
④失敗を受け入れる	失敗をも受け入れる ・残念そうだね。努力したのにね。 ・この次はどうすればいいだろうか。	成功だけを評価する ・失敗しては何もならない。 ・いったいなぜ失敗したんだ。
⑤成果を重視する	個人の成長を重視する ・この前よりもずいぶん上手になったね。 ・一度くらい後戻りしてもいいじゃないか。	他者との比較を重視する ・あの人よりもあなたのほうが上手だ。 ・あの人に負けていてどうするんだ。
⑥相手に判断を委ねる	相手に判断をゆだねる ・あなたはと思う？ ・一番いいと思うようにすればいいと思うよ。	こちらが善悪良否を判断する ・それはよくない、こうしたほうがいい。 ・ここはよくできた。しかしここはダメだ。
⑦肯定的に表現する	肯定的な表現を使う ・気が小さいんじゃなくて慎重なんだろう。 ・謙虚に反省しているんだね。	否定的な表現を使う ・気が小さいね。もっと気を大きく持て。 ・めそめそするんじゃない。
⑧「私メッセージ」を使う	「私メッセージ」を使う (私は) そのやり方は好きだ。 (私は) そのやり方をやめてほしい。	「あなたメッセージ」を使う ・(あなたの) そのやり方はいい。 ・(あなたの) そのやり方をやめなさい。
⑨「意見言葉」を使う	「意見言葉」を使う ・あなたは正しいと思うな。 ・あなたの意見に私は賛成できないな。	「事実言葉」を使う ・あなたは正しい。 ・あなたの意見は間違っている。

図 2-5 肯定的な言葉がけシート

れ、そこでの頑張りや成長を認め合えるようにする。一般的には、いいところ見つけとして実践されていることが多い。学びの中で友だちの頑張りや成長に目を向けさせ、互いのよいところを見つながら学習を進める。

また、この活動は実践中だけではなく、振り返りの場面においても有効である。活動を通して自分が頑張っていたことや成長したことなどについて肯定的な言葉をもらうことで、自分の成長を更に実感したり、自分では気付いていなかった成長に気付いたりすることができると考えられる。

ここまで述べてきた内容を踏まえ、自己肯定感の高まりを目指す、本研究の構想を図 2-6 のように表した。

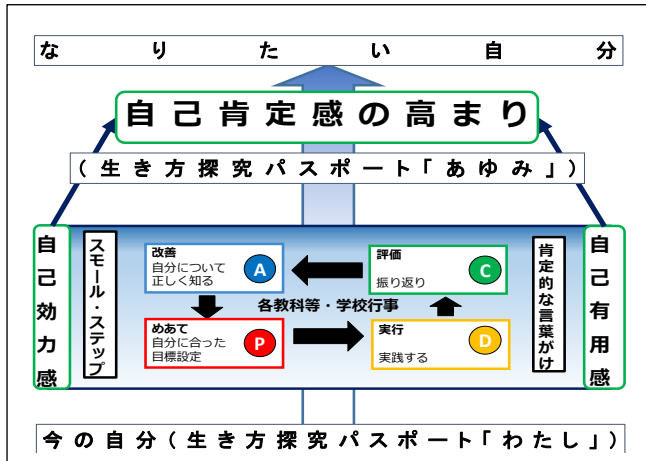


図 2-7 2 年次の研究構想図

(14) 野田俊郎『アドラー心理学を語る 4 勇気づけの方法』
創元社 2016 P.24

第 3 章 実践の実際

実践は、A校 5年 1 学級、6年 1 学級、B校 6年 2 学級の計 4 学級で行った。6月に両校共に生き方探究パスポート「わたし」の実践を行い、1年間の自分のめあてを考えさせた。その内容から児童の実態を把握し、研究実践の計画を立てた。

初めに、児童が活動前と活動後の成長に気付くために、PDCA サイクルを意識した授業実践を体育科で行った。体育科では単元を通して、繰り返し PDCA サイクルを取り入れやすいからである。加えて、教科の学びの中に、基礎的・汎用的能力が発揮されている場面があることに気付かせるため、

的確にその場面をとらえて指導者が価値付けを行い、児童に意識させるようにした。

その後、PDCA サイクルやキャリア教育で付けた力について意識できるように、国語科書写においても実践を行った。体育科同様に、単元を通して PDCA サイクルを繰り返し展開するのに適しているからである。このように体育科と国語科書写において、PDCA サイクルを意識し、実践することで、児童に学習過程を定着させることができるとともに、他の教科にもつなげていけると考えた。

最後には、生き方探究パスポート「あゆみ」で 1 年間の自分の成長を振り返る。

これらの活動を通して、自己肯定感を高めるプロセスを生かし、子どもの肯定的な自己理解を促していく。表 3-1 は、A校・B校の実践計画である。

表 3-1 実践の全体の流れ

	A校 第5学年	A校 第6学年	B校 第6学年
6月	生き方探究パスポート「わたし」		
7月	体育科「マット運動」	体育科「とび箱」	体育科「マット運動」
8月	国語科 書写「成長」		国語科 書写「思いやり」
9月	国語科 書写「登る」		国語科 書写「湖」
10月		体育科「マット運動」	体育科「とび箱」
11月	体育科「とび箱」	体育科「タグラグビー」	
12月	生き方探究パスポート「あゆみ」		

第 3 章では、これらの実践の内容について述べる。体育科の実践は第 5 学年、国語科書写の実践は第 6 学年の内容である。

第 1 節 自己効力感を高める実践内容

(1) PDCA サイクルを意識した実践

ア A校 第5学年「マット運動」(全7時間)における実践から

この単元では マットのうえで基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれの技について自己の能力に合わせてより安定してできるようにするとともに、その発展技に挑戦することをねらいとしている。また、できるようになった技を連続したり組み合わせたりして楽しむこともねらいである。

ねらい①の時間では、今できる技で連続技や組み合わせ技に挑戦する。ねらい②の時間では、少し頑張ればできそうな技に挑戦する。既習の学習

を生かしながら、更なる成長のために実践を行った。

加えて、活動中に、発揮されるキャリア教育で付けたい力についても成長を実感させ、高めていきたい。活動の中で「友だちと互いのよさを認め合うことで自信につなげられる」「友だちとよりよくするためのポイントやうまくいかない原因などについて話し合う」「どんな場や方法で練習すればよいかを考えて練習する」ことなど、キャリア教育で付けたい力についても発揮される場面が想定される。これらの内容についても、児童に意識させながら、活動中の多くの成長を見つげられるように実践を行った。

体育科「マット運動」の活動では、繰り返しPDCAサイクルを展開できるため、児童がこのプロセスを習得しやすいと考えた。表の3-2は、体育科「マット運動」の全体の流れである。

表3-2 5年 体育科「マット運動」全体の流れ

1時間目	2～5時間目	6時間目
はじめ	ねらい① 今できる技で連続技や組み合わせ技に挑戦する。 P めあて D 実践 C 振り返り A 次の活動に向けて	ねらい① P めあて D 実践 C 振り返り A 次の活動に向けて
ねらい① P めあて D 実践 C 振り返り A 次の活動に向けて	ねらい② 少しがんばれば出来そうな技に挑戦する。 P めあて D 実践 C 振り返り A 次の活動に向けて	ねらい② P めあて D 実践 C 振り返り A 次の活動に向けて まとめ

以下、どのように実践を進めたのか、児童の様子等について述べる。

○スモール・ステップの目標設定

初めの時間に(1/7時間目)、ねらい①で連続技や組み合わせ技、ねらい②で挑戦する技を選択し、活動を通して目指したい姿を考えた。その後の活動では、目指す姿に迫るために、1時間ごとに自分に合っためあてを考え、活動を進めた。

各時間、自分に合っためあてを考える際には、自分の選んだ技のカードを活用した。この技カードは、技を習得するためのポイントや練習の仕方、練習の場の設定などを記載している。自分が選んだ技を習得するポイントに着目して、今の自分に合った課題を考え、めあてを決めた。

図3-3に、マット運動で使用した技カードを示す。

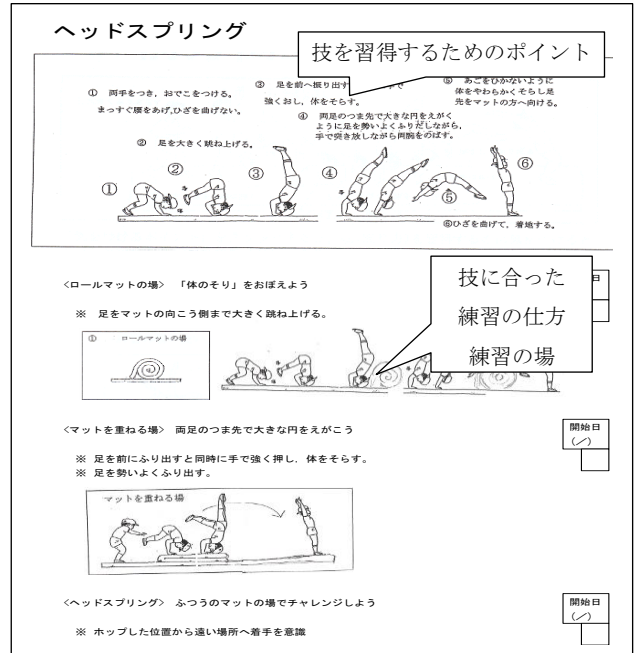


図3-1 体育科「マット運動」の技カード

このように、技カードを活用して一つ一つの技のポイントを意識して行うことで技の習得の支援になるだけでなく、1時間ごとのめあてを考えることができた。そして、項目ごとの成長を振り返ることで、一つ一つの小さな成長を見取るための支援にもなった。

○自己選択の場の設定

自分に合った目標を達成するために、それぞれのめあてに沿った練習方法を自己選択し、練習を行った。その際、図3-1の技カードの「技に合った練習の仕方・練習の場」を活用し、自分に合った練習の場や練習方法を選択して取り組んだ。その中で、めあての達成に向けての練習方法が見つけれない児童については、図3-2のような自己選択ボードを活用した。



図3-2 体育科の自己選択ボード

自己選択ボードを活用することで、同じ技を頑張っている児童同士で交流を行い、課題解決に向けて話し合ったり、練習方法を共有したりすることができた。そのことで、技についてアドバイスし合う様子も見られた。

以上のような活動を通して、なりたい自分になるために、キャリア教育で付けたい力である基礎的・汎用的能力を発揮している姿も見られた。

○振り返り

1時間ごとの振り返り

振り返りの場面では、活動を通して、自分が成長したことについて考えた。振り返りの視点としては「①活動を通してできたこと・成長したことについて」「②なぜできるようになった・成長できたのか（過程）」とした。①②の二つの視点で振り返ることで、教科のねらいに対する振り返りとキャリア教育の視点での振り返りができると考えたからである。

まず、「①活動を通してできるようになったこと・成長したこと」については、技カードを活用して振り返りを行った。

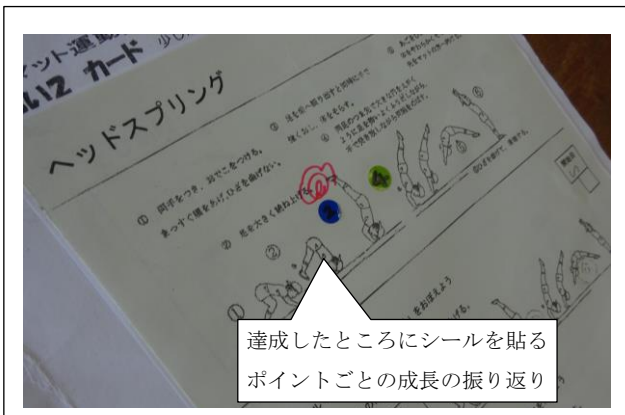


図 3-3 技カードにシールを貼る

図 3-3 のように、自分の技カードの達成したところに、シールを貼る活動を行った。そのことで自分の成長が可視化され、技の部分的な習得を実感し、小さな達成感を味わいながら、振り返りを行うことができた。

次に、「②なぜできるようになった・成長したのか（過程）」については、活動中に発揮していた力（基礎的・汎用的能力）の視点で振り返りを行った。このように基礎的・汎用的能力の成長についても目を向けることで、1時間の活動の中で多くの成長を見つけることができた。

実践で見られた振り返りを図 3-4 で示す。

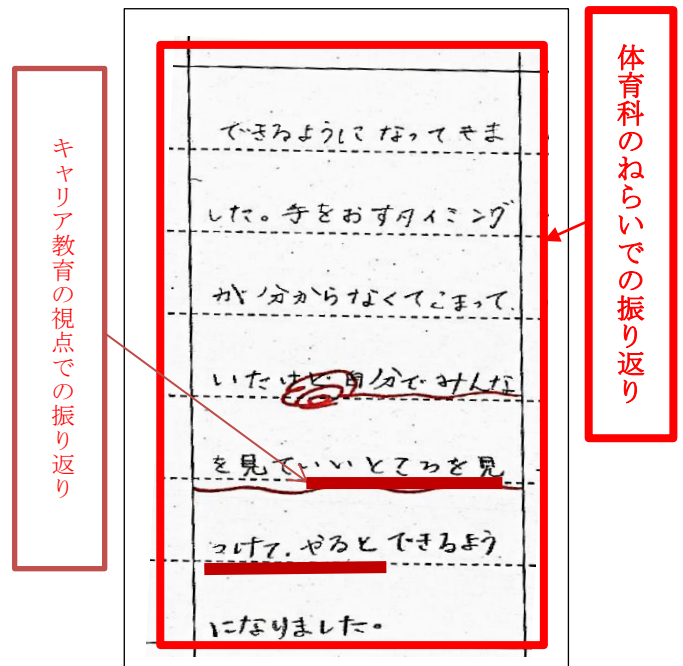


図 3-4 体育科の振り返りシートの記述

このように、1時間ごとの振り返りを蓄積し、自己の成長を書き溜めていった。

単元全体の活動を通しての振り返り

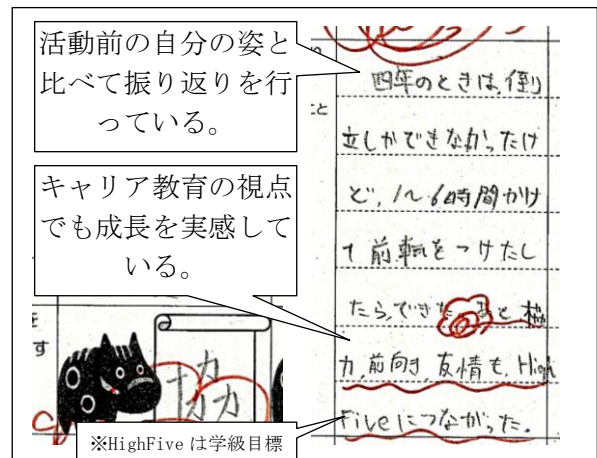


図 3-5 単元を通しての振り返り

最後の時間に（7/7時間目）単元全体の活動を通しての振り返りを行った。活動前の自分の姿を思い返したり、1時間ごとの振り返りを読み返したりして、活動前の自分と活動後の自分の姿を比較し、記述を行った。

単元を通しての振り返りを図 3-5 で示す。

このように、蓄積した振り返りを読み返し、活動前と活動後の姿を比較することで、単元を通しての成長を実感することができた。また、振り返りの視点の充実により、体育科で付けたい力の成長だけではなく、キャリア教育で付けたい力についても成長を実感している姿が見られた。

イ A校・B校 第6学年「思いやり」(全3時間) における実践から

この単元では、「思いやり」を教材として、「漢字と平仮名」のつり合いと、一文字の中での「点画のつながり」を意識した書き方を学ぶ。前学年の「あこがれ」で学習した、次の線へとつながるような気持ちで穂先を動かしていく書き方を想起させ、最初に「思」の「心」の部分について「点画のつながり」を指導する。また、「文字の大きさ」は、外形の違いによって異なってくる。紙面につり合いよく収めるためには、平仮名や画数の少ない漢字は小さく書くなど、紙面と文字相互の相対的な大きさを考えて書くことが大切である。そして、文字の中心を行の中心に揃えながら、点画のゆずり合いなども意識する必要がある。これらの点に留意し、既習の知識も生かしながら学習を進めるようにした。

加えて、キャリア教育で付けたい力についても注目させたい。この書写の活動を通して、「なりたいたい自分に向けて、計画を立てて解決する」や「友だちと話し合い、解決する」「自分のよさや課題を見つけ、活動へ生かす」「自分の課題に向けて努力する、挑戦する」ことなど、キャリア教育で付けたい力についても発揮される場面があると考えられる。これらの内容についても意識させながら実践を進めた。

表 3-3 に単元の全体の流れを示す。

表 3-3 国語科書写「思いやり」の全体の流れ

1時間目	2時間目	3時間目
<p>P めあて</p> <p>↓</p> <p>D 練習</p> <p>↓</p> <p>まとめ書き</p> <p>↓</p> <p>C 自己評価</p> <p>↓</p> <p>A 生かそう</p>	<p>P めあて</p> <p>↓</p> <p>D 練習</p> <p>↓</p> <p>まとめ書き</p> <p>↓</p> <p>C 自己評価</p> <p>↓</p> <p>A 生かそう</p>	<p>P めあて</p> <p>↓</p> <p>D 練習</p> <p>↓</p> <p>まとめ書き</p> <p>↓</p> <p>C 自己評価</p> <p>↓</p> <p>A 生かそう</p>

これらの活動を通じて、PDCAサイクルを意識し、キャリア教育で付けたい力を発揮しながら、学習を進めた。

○スモール・ステップの目標設定

まず、今の自分の力を知るために、試書を行った。その後、本時の手本と比べて、自分のよいと

ころや頑張りたいことを考え、試書やお手本にペンで書き込ませた(図 3-6)。この活動の目的は、単元を通しての自分に合っためあてを考えることである。

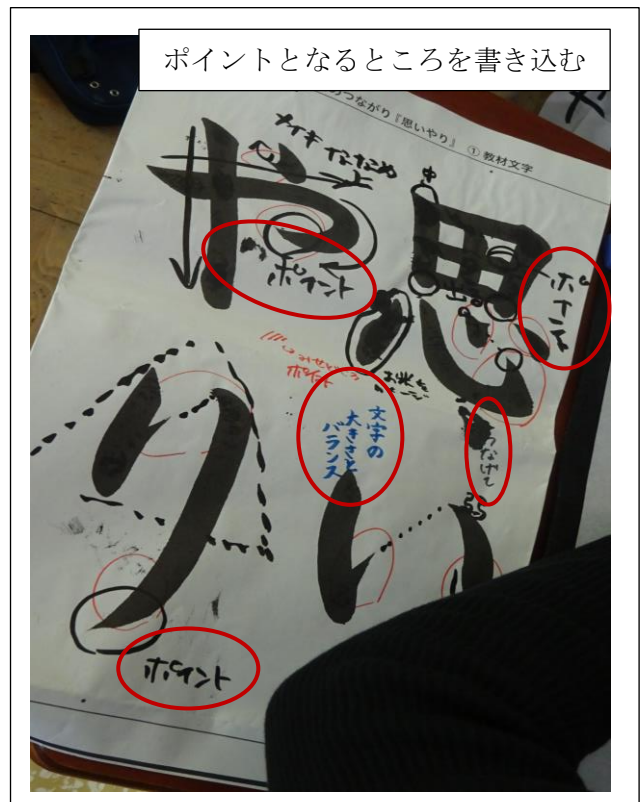


図 3-6 国語科書写で自分の課題を考える様子

比較した後に、本単元での指導事項をおさえ、単元を通してなりたいたい自分について考えた。試書やお手本に書いたメモをもとに、課題を考え、本時はどのようなことを意識して書くのか、1時間ごとに自分に合っためあてを決めた。

漠然と課題を提示され、書く活動を行うのではなく、このように試書(今の自分)と手本を比較し、見つけた課題からめあてを立てることで、なりたいたい姿に向けての計画が立てやすくなると考えられる。また、それぞれが見つけた頑張りたいことが、自分に合っためあてとなり、スモール・ステップの目標を設定することができた。

○自己選択の場の設定

自分に合っためあての達成に向けて、どんな練習を行えばよいかを考える場を設定し、練習方法の自己選択を行った。図 3-7 のように課題に応じた練習シートを数種類準備した。これらを活用し、自分のめあてに合った練習シートを選択して練習を行うようにした。児童は、自分の課題を解決するために計画を立て、練習に取り組んだ。



図 3-7 国語科書写の自己選択ボード

練習の場面では、体育科と同様、めあて達成に向けて、何度も同じ課題を練習したり、同じめあての友だちや同じ練習シートを選んでる友だちと相談して練習を工夫したり、お互いの作品を見合ってアドバイスし合ったりするなど、なりたい自分になるために、基礎的・汎用的能力を発揮している姿が見られた。

○振り返り

活動を通して、自分が成長したことについて振り返りを行った。振り返りの視点としては体育科と同様に「①活動を通してできたこと・成長したことについて」「②なぜできるようになった・成長できたのか（過程）」とした。

①については、本時の試書とまとめ書きとを比べ、自己評価を行った。

試書があることで、活動前と活動後の自分を比べて評価することができるようになり、活動を通しての成長を実感することができた。

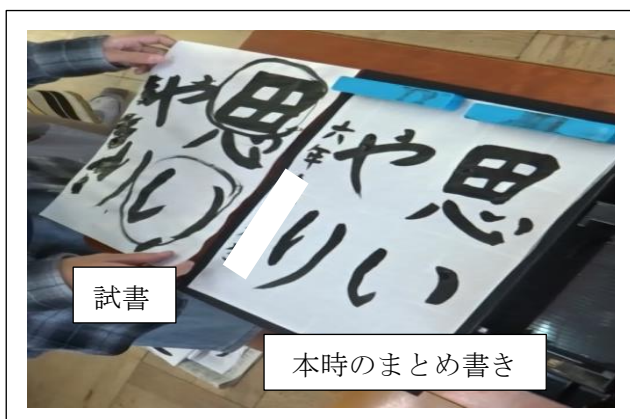
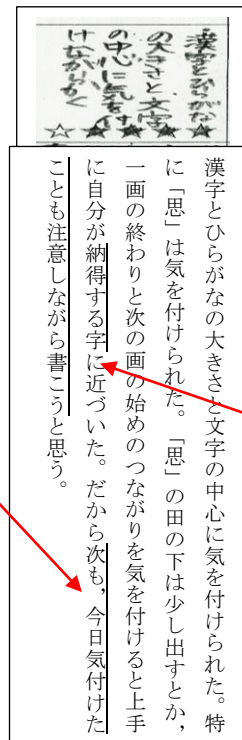


図 3-8 試書とまとめ書きの比較

また、試書があることで、図 3-9 のように自分の成長を実感できると同時に、「次はこうしたい」と新たな課題を見つけることができ、更なる成長に向けての意欲が高まっている様子が見られた。

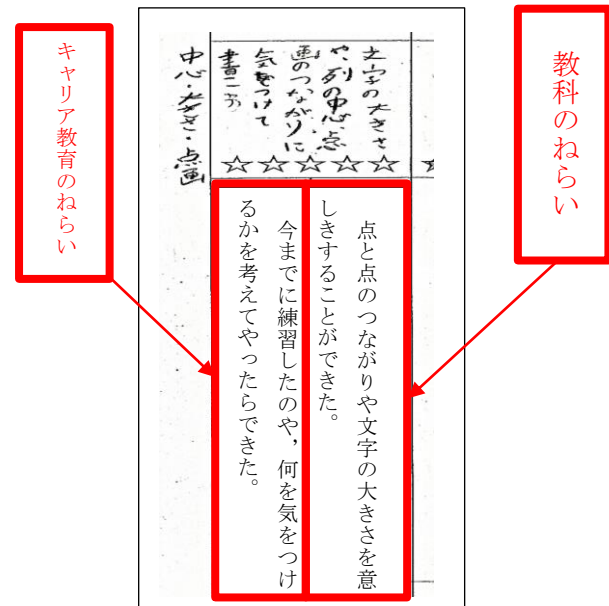


次への意欲が高まっている様子

成長の実感

図 3-9 国語科書写の振り返りシート

②については、成長してできた場面やその理由を発表させる中で、それを指導者が価値付けながら、学習の中での成長を振り返らせた。体育科での学びを生かすことができ、書写においてもキャリア教育の視点を意識して、自分の成長を見ることができるようになったと考えられる。



キャリア教育のねらい

教科のねらい

図 3-10 国語科書写の振り返り

(2) 振り返りの視点を充実させた実践

活動中のたくさんの成長に気付くため、結果だ

けでなく、活動の過程にも注目し、振り返りができるように①価値付け②共有③見える化を行った。その実践について、児童の様子等を踏まえて述べる。

①価値付け

国語科書写の実践において、キャリア教育で付けたい力を発揮している場面が多く見られた。

例えば、課題解決に向けて、何度も練習している姿や、苦手なことに挑戦している姿、課題解決に向けて友だちと作品を見て、アドバイスし合っている姿などが見られた（図 3-11・3-12）。

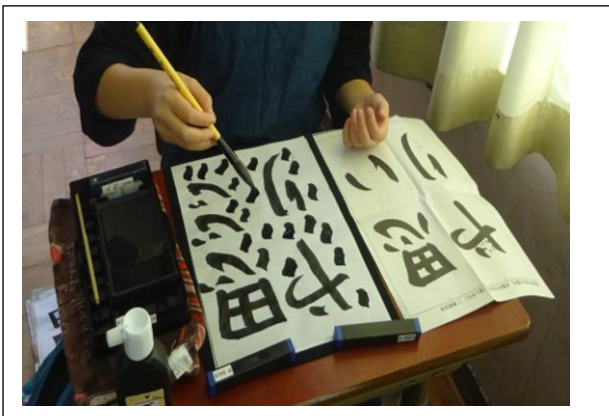


図 3-11 自分の課題解決に向けて何度も練習をする姿



図 3-12 友だちにアドバイスをしている姿

そうした場面を逃さず、指導者がそれらの行動に対して「すごく成長しているね」「頑張っているね」など児童の行動を価値付けた。価値付けられたことで、「この姿は成長だ」と自覚することができ、成長を実感している様子が見られた。

②共有

児童が活動中に発揮していた姿について、学級で共有する時間を設けた。頑張っていたことや成長したことなど、活動中に価値付けた姿を紹介し、

学級全体で共有した。その結果、他の児童も、活動のプロセスでの成長に気付く視点をもつことができるようになった。

③見える化

②で共有した力については、図 3-13 のように「キャリアレンジャー」として学級で位置付けた。



図 3-13 キャリアレンジャー

他の時間に発揮していた場合も、キャリアレンジャーを示し、価値付けを行った。

体育科や国語科書写の時間では、キャリア教育で付けたい力についても意識して取り組む姿が見られた。また、図 3-14 のように、これらの力の視点からもめあてを考え、活動を進めた。

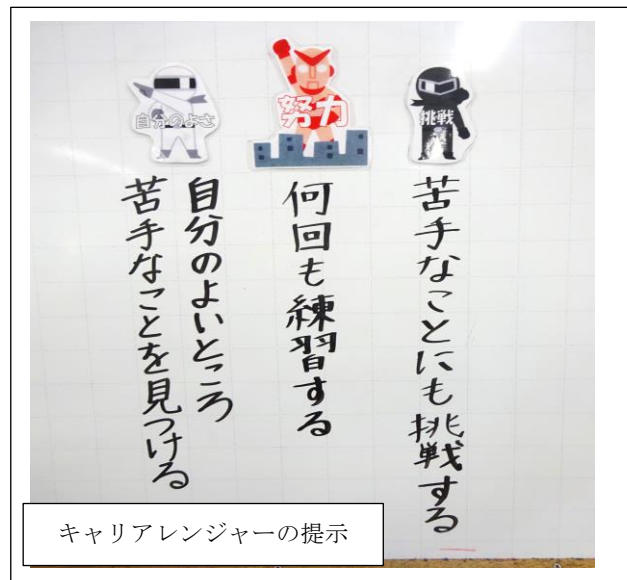


図 3-14 キャリア教育の視点でのめあて

初めは、体育科や国語科書写の時間だけでキャリア教育の視点を意識して取り組んでいたが、繰り返し行う中で、図 3-15 のように、他の教科でも意識するようになり、汎用的に活用している様子が見られた。



図3-15 他の教科でキャリアレンジャーを活用する様子

これらの活動を行うことで、振り返りの際に、教科のねらいに関するだけでなく、キャリア教育で付けた力の視点でも振り返る姿が見られ、活動中の多くの成長を見つけることができた。

このように「価値付け」「共有」「可視化」を繰り返し行うことで、児童にキャリア教育で付けた力の視点が定着していった。

第2節 自己有用感を高める実践内容

(1) 指導者からの肯定的な言葉がけの実践

指導者からの肯定的な言葉がけの取組では、①活動中の声かけ②振り返りへのコメントの二つの場面で実践を行った。その実践について、児童の様子等を踏まえ述べていく。

① 活動中の指導者の声かけ

体育科や国語科書写の実践中に、児童に向けて肯定的な言葉がけを行った。(P.7 図2-5 参照)その視点としては、肯定的な言葉がけシートの視点を活用し、実践を行った。指導者は、様々な場面で声かけを行っていた。

以下、肯定的な言葉がけが行われた場面について紹介する。

○児童が頑張っている場面

活動中、なりたいたい自分に向けて、一生懸命頑張っている姿やあきらめずに努力している姿が見られた。その行動に対して、指導者は言葉をかけて価値付けを行った。

その際、指導者は「すごく〇〇を頑張っているね」「何回も練習していてすごいね」など、児童の頑張りを価値付けた。

このように、なりたいたい自分に向かって頑張っている姿を見つけ価値付けを行うことで、児童は自分の頑張りを認めてもらったことが自信となり、その後の活動に意欲的に取り組む様子が見られた。

○児童が悩んでいる場面

めあての達成に向けて失敗を繰り返し、悩みながら練習を行っている児童の姿も見られた(図3-16)。その際にも、指導者は児童に対して、肯定的な言葉がけを行った。



図3-16 指導者が悩んでいる子に声かけをしている様子

指導者が声かけをしているときの会話を以下に示す。

T: どんなことに挑戦しているの。
 C: 技は後転で、めあては勢いよくまわること
 T: やってみて。
 C: (やってみるが失敗をする。)
 T: (カードを見せながら) すごい。前と比べて速く回れているね。成長しているね。
 次は、マットをしっかり押すところを頑張ろうね。

ただ、声かけをするだけではなく、まず、児童が何を頑張ろうとしているのか、めあてを確認した。次に、下線部のように、前回までの姿と比べ、技の部分的な成長に価値付けを行った。最後には、次の活動への見通しをもたせるように声かけをしている。このように、失敗に目を向けさせるのではなく、前回と比べて成長している部分に目を向けさせ、次への頑張りを、挑戦へとつなげる言葉がけを行った。

○児童が成長を実感している場面

体育科「マット運動」では、児童が挑戦している技ができるようになり、成長を実感している場面があった。その場面こそ価値付けを行うことが大切である。



図 3-17 指導者が成長を実感している子に
声かけをしている様子

その際、指導者は「すごい。よく練習頑張ったね」のように、これまでの努力と結び付けたり、「やった。できたね」など達成感を共有したりした。加えて、言葉だけではなく表情や手ぶりなどを使って、できた喜びを共感する関わりを行っていた。そのことで児童も成長したことを実感するとともに、成長する喜びや楽しさを感じることができた。

② 振り返りシートへのコメント

振り返りシートへのコメントの実践では、指導者自身も活動中の児童の様子を振り返り、児童が頑張っていたところや成長したところについて価値付けを行った。また、児童自身が成長を実感している記述があるときには、指導者はその成長を認め、更に価値付けた。

指導者のコメントを図 3-18 で示す。

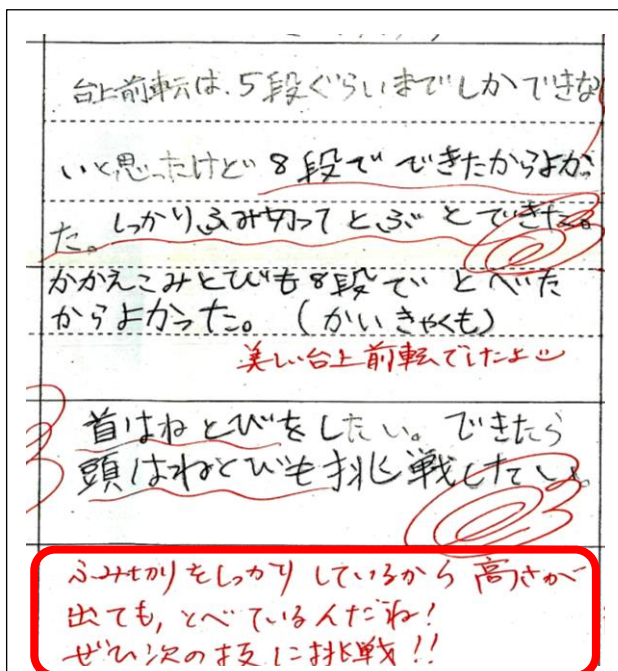


図 3-18 指導者の肯定的なコメント

(2) 友だち同士の肯定的な言葉がけの実践

友だち同士の肯定的な言葉がけの取組は、活動中や振り返りの場面で取り入れた。この活動は、友だちの活動中の良いところ、頑張ったところ、成長したところなどを認め合うものである。それらの活動について、児童の様子等を述べていく。

○活動中の肯定的な言葉がけ

体育科「マット運動」では、同じ技や同じめあてをもって活動している児童でペアやグループをつくり活動を行った。そのグループで技の見せ合いやアドバイスの時間などを意図的に取り入れた(図 3-19)。



図 3-19 同じ技の友だちと見せ合いを行っている姿

活動中に友だちが頑張っているところや成長したところなどを伝え合い、技カードのポイントと見比べながら技の部分的な成長を認めている姿が見られた。

また、「頑張れ」「あと少し」など、挑戦している技の向上に向けて勇気付ける声かけも見られた。

○振り返りの場面での肯定的な言葉がけ

振り返りの場面では、活動中頑張っていたことや成長していたことなどについて、付箋に書き、友だちに伝える活動を行った。

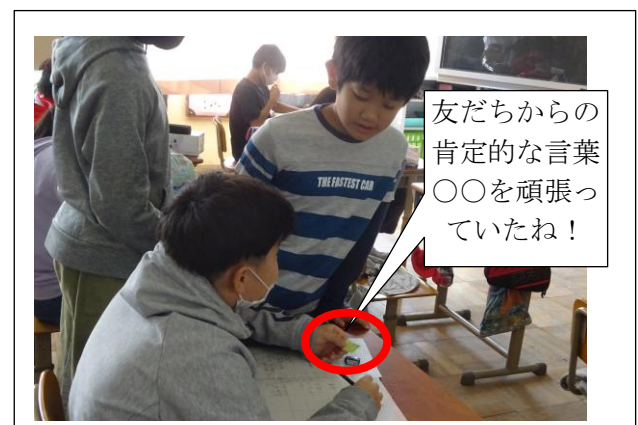


図 3-20 友だち同士の肯定的な言葉がけの交流

伝える活動では、図の3-20のように「〇〇ができていたよ」「〇〇を頑張っていたね」「〇〇がすごい」など、友だちの頑張りや成長について価値付けている言葉を付箋に書いている様子が見られた。

図3-21 活動中に渡していた付箋の例を示す。

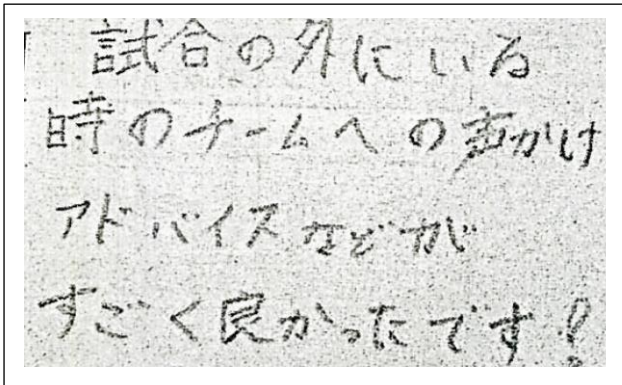


図3-21 友だちの良かったところが書かれた付箋

第4章 実践の成果と課題

第1節 児童の変容

(1) 生き方探究パスポート「あゆみ」から

生き方探究パスポート「あゆみ」の実践では、1年間の自分の成長について振り返りを行った。

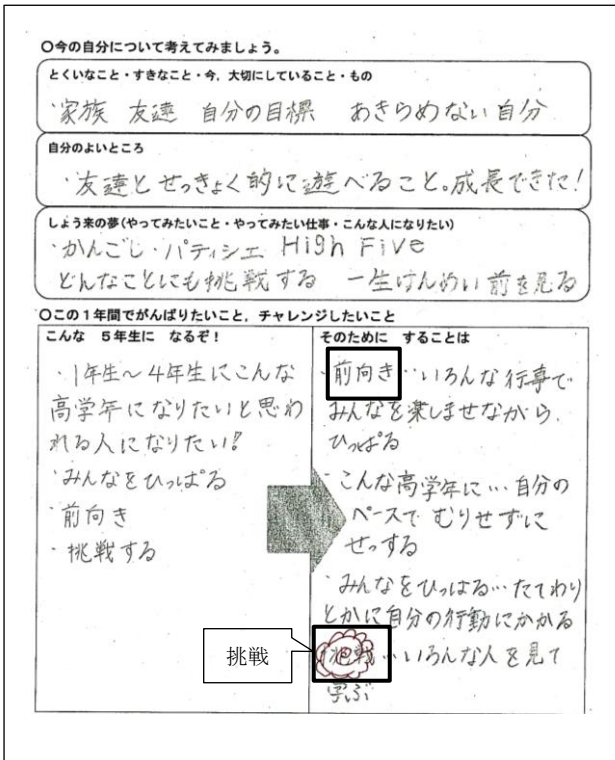


図4-1 5年A児「生き方探究パスポート『わたし』」

活動を通して成長したことを振り返る場面では、体育科や国語科書写など、蓄積した学習の振り返りシートを読み返し、更に成長を実感している様子が見られた。その後、生き方探究パスポート「あゆみ」の「わすれられない！残しておきたい！『自分の成長・思い出・がんばり・経験』」の項目に記述を行った。5年A児の記述を紹介する。

A児は、図4-1「わたし」で、1年間のめあてを「前向き」に行動すること、何事にも「挑戦」することとした。

図4-2「あゆみ」では、年度当初に考えためあてを意識して、各教科等の学習活動に取り組み、前向きに取り組む力や挑戦する力を高め、成長を実感したことがうかがえる記述をしていた。

加えて、年度当初に計画したなりたい姿だけではなく、他の力を伸ばそうとして取り組んでいた様子もうかがえる。本研究で行った振り返りの視点の充実により、学習を通して教科の視点やキャリア教育の視点で振り返りを行ったことで、多くの成長を実感できていたことがうかがえる。

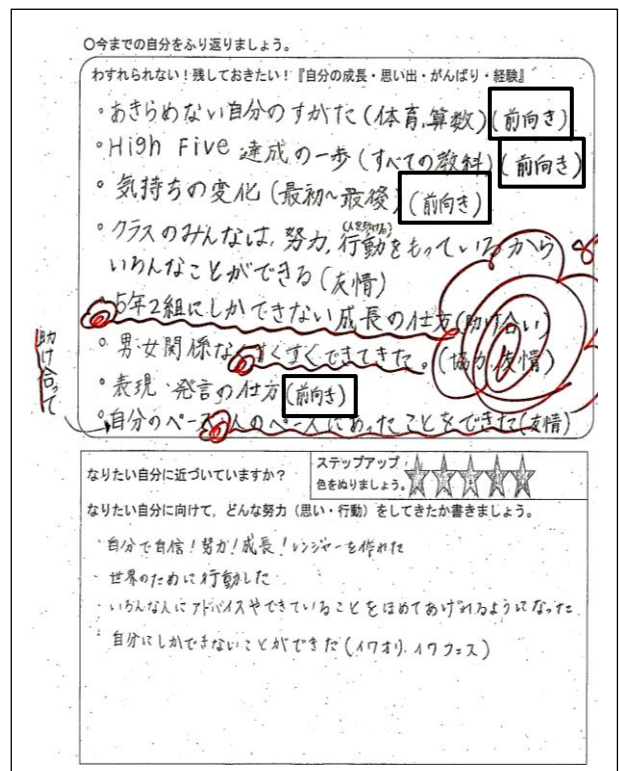


図4-2 5年A児「生き方探究パスポート『あゆみ』」

他の児童にも、生き方探究パスポート「あゆみ」の記述から、1年間の多くの成長を実感している姿が見られた。

また、図4-3・4-4のように、本研究で実践を行った体育科や国語科書写での成長にとどまらず、他教科等での成長も記述している児童もいた。加

えて、教科のねらだけではなく、キャリア教育で付きたい力に関する記述も多く見られた。

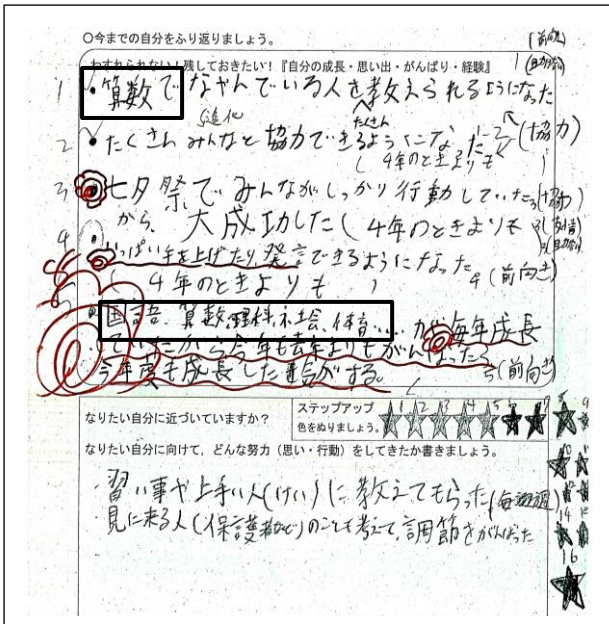


図 4-3 5年B児「生き方探究パスポート『あゆみ』」
実践を通して、二つの視点で振り返りを行ったことで、自分自身の成長に数多く気付くことができたと考えられる。

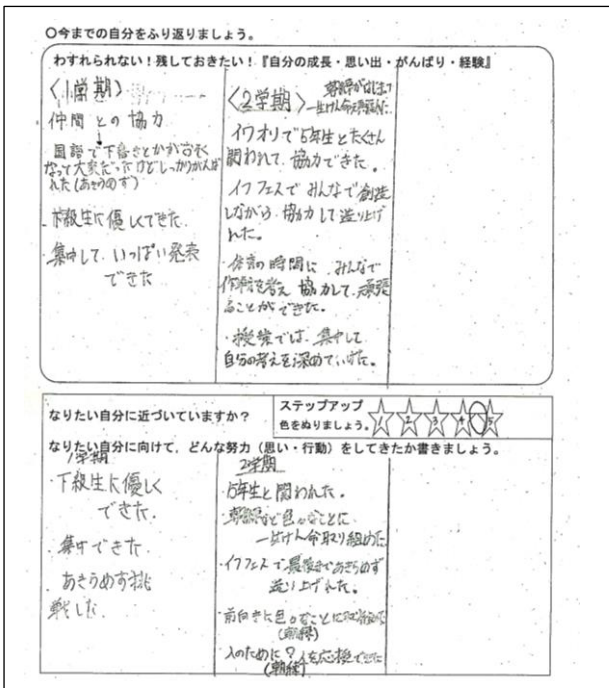


図 4-4 6年C児「生き方探究パスポート『あゆみ』」

(2) 児童アンケートから

実践後に、研究協力校の児童にアンケートを行った。項目については、自己効力感、自己有用感、自己肯定感に関するものである。5年生では、1学級23人を対象に、6年生では3学級74人を対

象に実施した。児童アンケートの結果から読み取れる成果について述べていく。

○自己効力感の高まり

「努力すれば自分のめあてを達成することができると思う」の項目に対する回答結果は表 4-5 のとおりであった。

表 4-1 「努力すれば、自分のめあてを達成することができると思う」のアンケート結果

(n=97)	肯定的な回答		否定的な回答	
	あてはまる	少しあてはまる	少しあてはまらない	あてはまらない
努力すれば、自分のめあてを達成することができると思う。	63人	27人	4人	3人

体育科や国語科書写の実践を通して、PDCA サイクルやスモール・ステップの目標設定の実践を行ったことで、成功体験を積み重ねることができ、努力すれば、自分のめあてを達成できると考えられるようになってきた。

両校の研究協力員へのヒアリングからも、実践前と実践後の児童に行動の変化が見られたことがわかった。例えば、体育科では、実践前では、「できない」「難しい」「嫌い」など、取り組む前からやる気をなくして行動に移すのに時間がかかっていたことも多かったが、実践を重ねることで「頑張ればできるかも」「やってみよう」と考え、前向きな行動に変わっている姿が見られたという話を聞くことができた。また、このような姿は、体育科だけではなく、他の教科等でも見られるようになってきていることがわかった。

このように、スモール・ステップの目標を設定し、自己選択を行い、PDCA サイクルを意識して振り返りを行うことで、「自分はうまくいく」「自分はやればできる」と考えて行動できるようになることがわかった。

○自己有用感の高まり

「先生の声かけや友だちからの声かけは成長を実感するために有効であった」の項目に対する回答結果は表 4-2 のとおりであった。

表 4-2 「先生の声かけや友だちからの声かけは成長を実感するために有効であった」のアンケート結果

(n=97)	肯定的な回答		否定的な回答	
	あてはまる	少しあてはまる	少しあてはまらない	あてはまらない
友だちからの声かけやメッセージで自分の成長を実感することはできましたか。	40人	37人	18人	2人
先生からの声かけやメッセージで自分の成長を実感することはできましたか。	44人	38人	12人	3人

結果からわかるように、友だちからや先生からの肯定的な言葉は、自分の成長を実感するために効果があることがわかる。加えて、このアンケートでは、もらった言葉の中で「どのような言葉が成長を実感することにつながったか」についても尋ねてみたところ、「〇〇頑張っているね」「いっぱい練習していてすごいね」「その調子で頑張ろう」などの言葉が多かった。

その理由として、自分のめあてとして頑張っていることを認めてもらう言葉であることや、自分が少し成長していると感じることができたこと、自分がたくさん練習していることに気付いてくれたこと、応援されているようで嬉しかったことなどがあつた。これらのことからわかるように、周りの人から成長を認めてもらうことで、更に自分の成長を実感することができている。

指導者は児童の活動の結果だけを見取り、価値付けを行うのではなく、児童の活動の過程に目を向けて成長を見取り、価値付けを行うことが大切である。

体育科や国語科書写の実践では、自己選択ボードを活用し、自分のめあてを選択して、意思表示を行った。意思表示があることで、児童が今、何をめあてとして頑張ろうとしているのかを、指導者が把握することができた。そのことで、活動の過程での頑張りを価値付けることができたり、児童の小さな成長にも気付いたりすることができるようになった。

○自己肯定感の高まり

「自分には得意なことや長所がありますか」「自分にはよいところがあると思いますか」の項目に対する回答結果は表4-3のとおりであった。なお、このアンケートは実践前の6月、実践後の12月に実施した。

表4-3 「自分には得意なことや長所がありますか」

のアンケート結果

自分には得意なことや長所がありますか。				
(n=97)	肯定的な回答		否定的な回答	
	あてはまる	少しあてはまる	少しあてはまらない	あてはまらない
実践前	48人	35人	9人	3人
実践後	52人	34人	8人	1人

アンケート結果からわかるように、少しではあるが、実践前と比べて、肯定的な回答が増えたことがわかる。実際に生き方探究パスポート「あゆみ」の記述を見てみると、自分の成長を振り返っ

ている姿が多く見られた。この成長が自分の自信となり、得意なことや長所として感じるようになってきたと考える。

表4-4 「自分にはよいところがあると思いますか」

のアンケート結果

自分にはよいところがあると思いますか。				
(n=97)	肯定的な回答		否定的な回答	
	あてはまる	少しあてはまる	少しあてはまらない	あてはまらない
実践前	29人	33人	27人	6人
実践後	34人	40人	18人	3人

表4-4のアンケート結果でも、自分のよさに対する意識に変化があつたことがわかつた。実践前と比べて、肯定的な回答が増えている。実践を通して、まだ自分のよいところについて、はっきりわかつていないものの、自分のよいところはこんなところかなと気付き始めているのではないだろうか。

ここで、アンケートの結果が大きく変化した児童を取り上げ、自己肯定感の高まりについて述べていく。5年生D児は、実践前のアンケートでは、両項目で否定的な回答をしていたが、実践を終えてのアンケートでは、肯定的な回答へと変化が見られた。

この児童にインタビューをすると、「自分のいいところは、1年間でたくさん増えた。(体育科や他の教科の振り返りシートを見せながら)特に、苦手だったことにも挑戦できた。」と話をしていた。

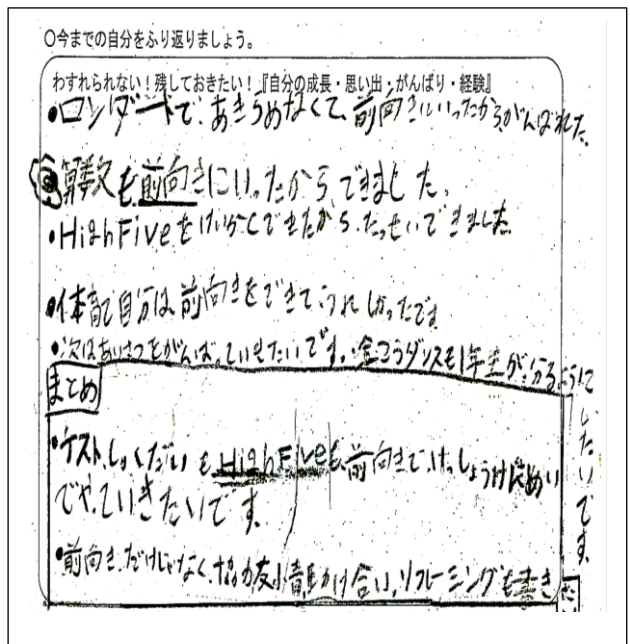


図4-5 5年生D児「生き方探究パスポート『あゆみ』」

図4-5の生き方探究パスポート「あゆみ」の記述からわかるように、体育の学習をはじめ、他の教科においても教科の力を伸ばしながら、キャリア教育で付けたい力についても注目し、成長を実感し、書き残している姿が見られる。

振り返りで自分の成長を感じたり、他者から自分の成長を認めてもらったりすることを繰り返したことで、自分のよさを感じ取っていたことがわかる。

研究協力員にD児の1年間の活動の様子をうかがうと、実践前は、何事にも自信がなく、失敗することを恐れていた。体育科マット運動の活動でも、最初は技に挑戦することを恐れていたが、友だちと協力して学習を進める中で、何度も挑戦している様子が見られた。この経験を生かし、他の教科でも、苦手なことに挑戦することができるようになってきた。その際、指導者も意識して、頑張りや成長を認めることで、D児は、自分の成長に気付いて、自信をもつことができるようになった。

第2節 研究協力員の聞き取り調査から

実践後、研究協力員に「キャリア教育の実践を通して、児童の変容や指導者の意識の変容はあったのか」を問う聞き取り調査を行った。その調査で聞き取ることができた内容について述べていく。

『キャリア教育の実践による児童の変容は？』

キャリア教育の実践を行ったことで、例年に比べて、体育科や国語科書写の活動に子どもたちは意欲をもって取り組んでいた。

体育科「マット運動」では、スモール・ステップのめあてを設定して達成したこと、それを周りの人から認めてもらったことで成長を実感し「もっとしたい」「はやくしたい」など、意欲を高めていた。その経験を生かし「とび箱」の学習でも、小さな成功体験の積み重ね、苦手なことにも挑戦する姿が見られた。

これらの実践の中で特に印象的だったのは、体育が苦手だったE児の意識の変容である。E児は「とび箱」が苦手であったが、「マット運動」の活動において、技ができた経験を思い出し、「もしかしたらとび箱の技もできるかもしれない」と考えて学習をスタートした。マット運動で経験した「友だちと見合ったり」「友だちのアドバイスを聞いて自分に取り入れたり」したことを生かしている様

子が見られた。とび箱でも技の習得はもちろんのこと、キャリア教育で付けたい力についても伸ばすことができていた。

『他の場面での児童の変容はないか？』

普段、国語科書写の学習では、練習をあまりせずにとまめ書きをしていたり、目標をもたずに、ただ字を書いているだけになっていたりすることが多かった。しかし、この実践を行ったことで、自分の成長に気付き、こちらから活動の指示がなくても、めあての達成に向けて練習に取り組み、意欲的に学習を進めることができていた。

これらのことから、研究実践において、PDCAサイクルを意識した授業を繰り返し行ったことで、学習の前後の姿を比較して自分の成長に気付いたり、教科のねらいとキャリア教育のねらいの二つの視点で振り返ったことにより、多くの成長を感じることができたりした。そのことで、体育科や国語科書写において、もっと成長したいという気持ちがわき、こちらから指示がなくても、意欲的に学習に取り組む姿が見られたと考えられる。

『実践を通して指導者の意識の変容は？』

キャリア教育というと、職業体験を行ったり、仕事について調べたりして、職業観を身に付けるものだと考えていた。しかし、今回の実践を通して、キャリア教育に対する意識が変わった。大きく変わったのは、職業体験や職業に関する単元だけでなく、様々な教科や生活場面で身に付けることができるということがわかった。

研究の最初に、キャリア教育で付けたい力である基礎的・汎用的能力について教えていただいた際に、私自身が各教科等で付けたい力と同じくらい付けたいと願っている力であるということがわかった。このことを知れたことで、体育科や国語科書写だけでなく、他の教科等でも実践しやすくなった。授業を計画する段階で、「今回の授業では、基礎的・汎用的能力の〇〇の力を付けたい」と意識して考えたり、授業の中では、「キャリアレンジャー」を使って子どもに意識させたりすることができた。

また、実践を通して、子どもの成長を認める私自身の視点が増えた。これまででは、教科のねらいに対して「できた」「できていない」と評価し、声

かけをすることが度々あった。教科のねらいとキャリア教育の二つの視点で子どもの様子を見つめたときに、活動中には子どもの多くの成長があることがわかった。そのことで、活動中に、子どもの成長を認める声かけをすることができるようになった。

本研究を通して、キャリア教育のイメージが変化し、様々な教科や生活場面で指導者が意識して、実践を行うことができるようになったこと、それとともに児童にも意識させて取り組ませることができるようになったことが聞き取り調査からわかった。

第3節 よりよい指導を目指して

2年間にわたるキャリア教育の研究実践を通して、子どもの姿からは、次のような成果を見ることができた。

1点目として、日々の授業や学校行事において、小さな成功体験を積み重ね、成長を実感することで、次の活動への自信や意欲が高まった。2点目として、その自信や意欲が高まったことにより、これまで以上に教科のねらいにも迫ることができた。3点目として、キャリアレンジャーのように、キャリア教育で付けたい力を可視化したことで、自分の成長を見る視点が広がった。これは児童側だけではなく、指導者側の意識の変容にもつながった。

このように、キャリア教育の視点から各教科等の学習で、また、学年を越えて継続して実践を行うことで、更なる自己肯定感の高まりが見られると考えられる。これらの取組は小学校段階だけではなく、中学校、高等学校においても、継続して行うことでより効果が見られるはずである。その第一歩となるのが、小学校と中学校のキャリア教育の接続である。京都市では、中学校ブロックを単位に「育てたい子ども像」の共有を行い、その実現に向けて様々な取組が行われている。その中で、キャリア教育で付けたい力を小・中共通の視点としてもち、日々の授業の中に取り入れることで継続した取組が可能になると考えられる。

本研究で、お世話になった小学校・中学校では、生き方探究パスポートの取組の導入を機に、9年間を意識して、キャリア教育で付けたい力の共有が行われ、各教科等で意識して取り組もうとされている。このように、9年間の縦のつながりを意識して取り組むことで、更に自己肯定感を高めてい

くことができるのではないだろうか。育てたい子ども像の共有を行い、社会的・職業的自立に向けて必要な力である基礎的・汎用的能力の育成を目指した取組が多く为学校で実践されることを願っている。

おわりに

2年間にわたって自己肯定感を高めるキャリア教育の研究実践を行ってきた。これらの実践は、1年単位で、児童の変容を見取ることは非常に難しいものであった。特に、自己肯定感の見取りについては、まだまだ課題が見られる。しかしながら、アンケート調査や児童の様子の変容などから、少しではあったが子どもの自己肯定感の高まりを見ることができた。本研究で行った実践は、継続して行うことで更なる自己肯定感の高まりへとつながると考えられる。そして、本研究では、今年度から導入されたキャリア・パスポートの取組を取り入れた実践例を示すことができた。この実践が、各校のキャリア教育推進の一助となり、キャリア教育が更に充実することを願っている。

本研究の趣旨を理解し、協力してくださった京都市立岩倉北小学校と京都市立池田小学校の校長先生をはじめ、自らの学級での姿を調査対象として協力してくださった研究協力員の先生方、いつも温かく迎えてくださった両小学校の教職員の皆様に心から感謝の意を表したい。