

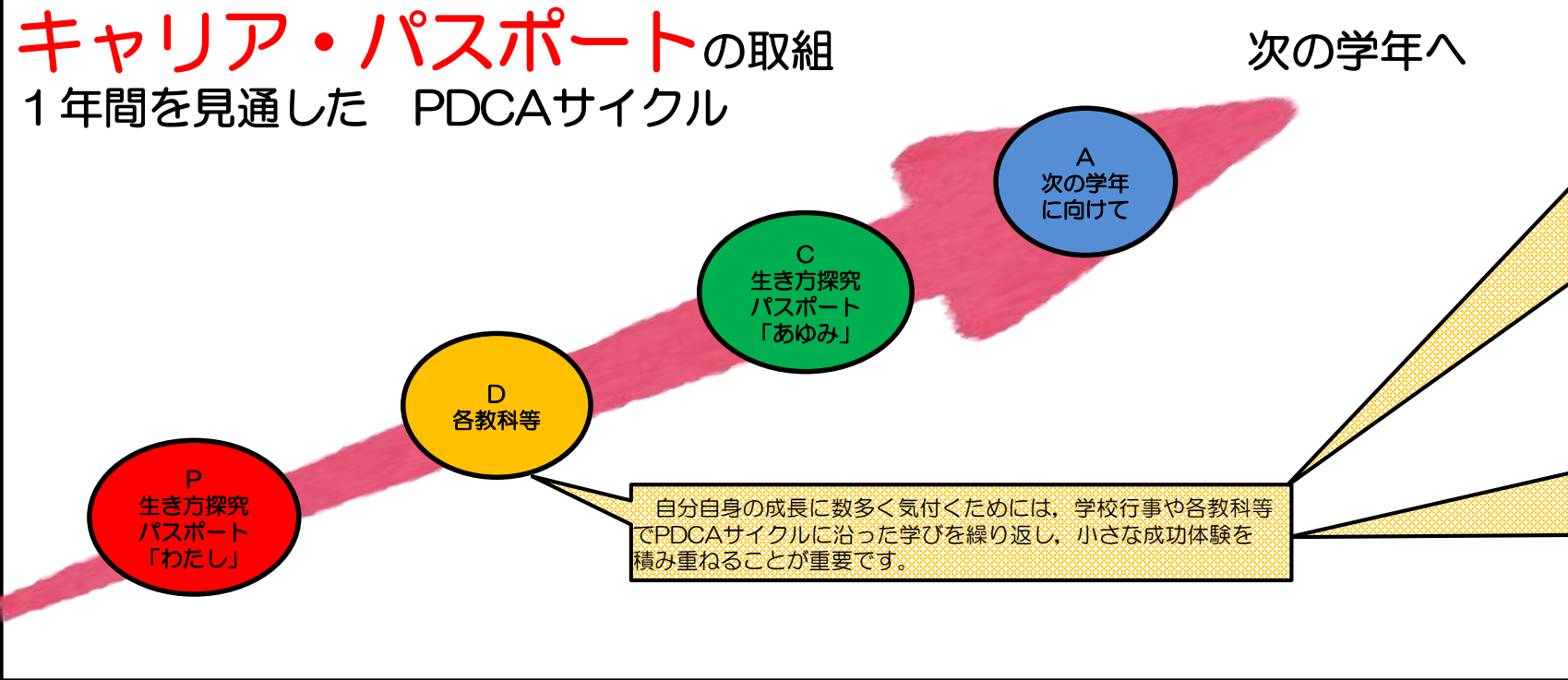
自己肯定感を高める キャリア教育

自己肯定感を高めるキャリア教育

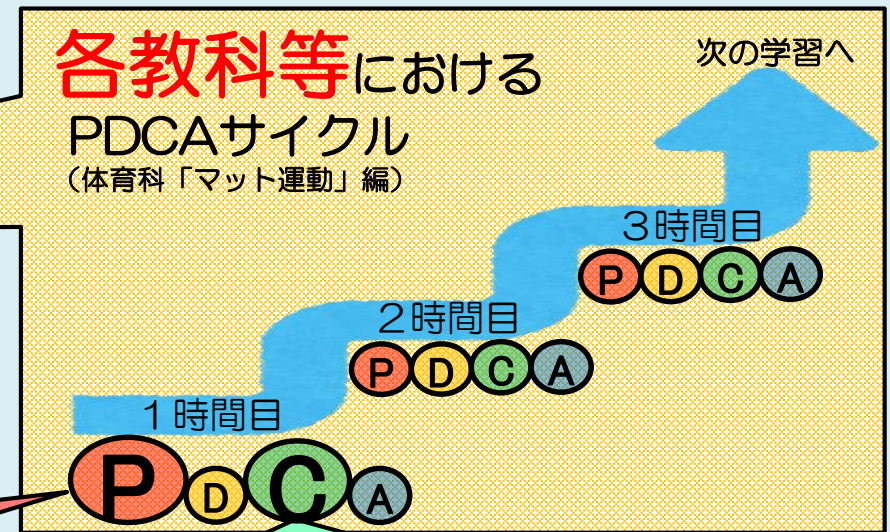
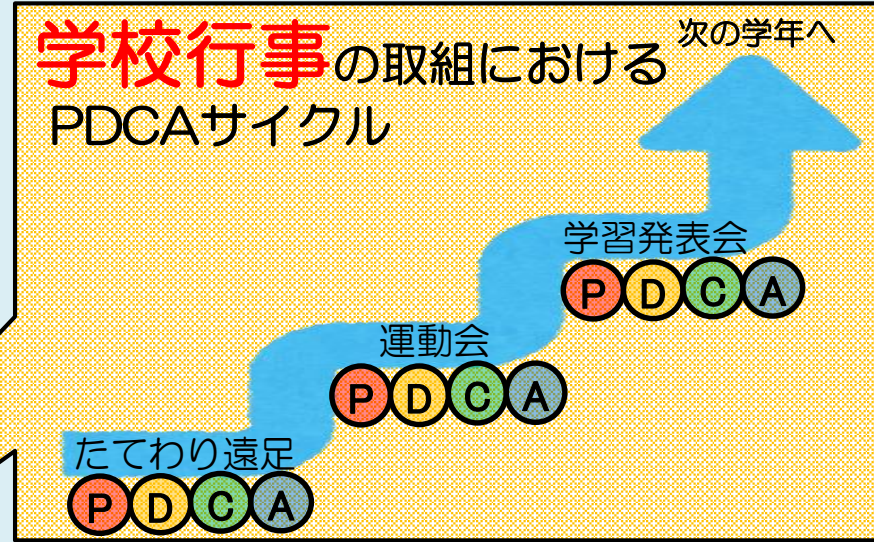
—PDCAサイクルを意識した各教科等における活動を通して—

①PDCAサイクルを生かした授業実践

児童が1年間の自分の成長を振り返るには、キャリア・パスポートの取組が有効です。この取組は、1年間の大きなPDCAサイクルとしてとらえることができます。このPDCAサイクルを意識し、自分が選んだ目標である「なりたい自分」に向けての成長を振り返ることで、自己肯定感を高めることができると考えられます。



1年間の成長を実感できるようにするには、各教科等での成長を蓄積することが大切です。生き方探究パスポート「あゆみ」で振り返りを行う際に、1年間の成長の記録を読み返すことで、「なりたい自分」に向けての成長を更に実感することにつながります。



②スモール・ステップの目標設定

ヘッドスプリング

①両手をつき、肘でこをつける。
まっすぐ腰をあげ、ひざを曲げない。

②足を前へ振り出すと同時に手で強く押し、体をせらす。

③両足のつま先で大きな力をまわすように足を振り出す。ひざがまっすぐ伸びるのを確認する。

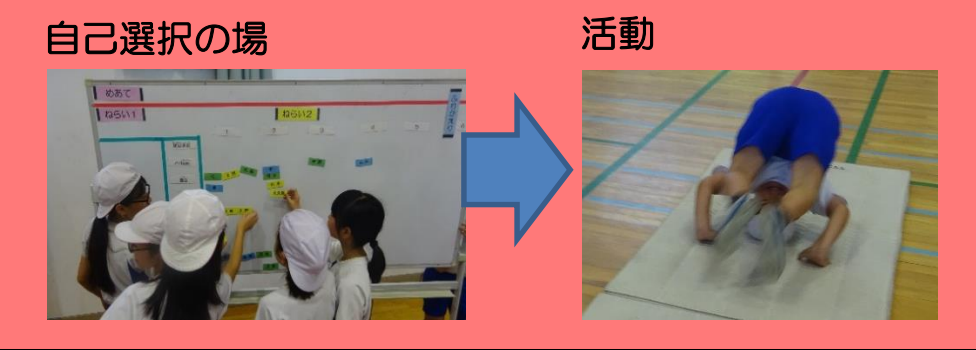
④あごをひかないように体をやわらかくせらす。足をマットの方へ向ける。

⑤足を大きく曲げ上げる。

⑥ひざを曲げて、着地する。

京都市小学校体育研究会「学習資料」参照

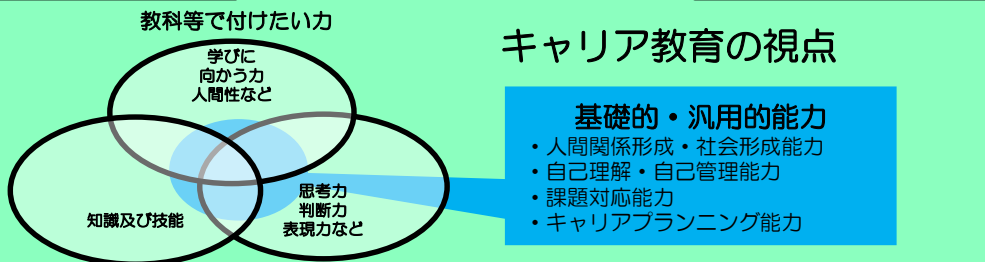
これまでの経験を振り返ったり、技カードなどを活用したりして、少し頑張ればできそうなめあてを考えます。単元を通して、めあての達成を繰り返す中で、小さな成功体験を積み重ねることができます。



③振り返りの視点の充実

学習のめあてを達成する過程で、キャリア教育で付けたい力である「基礎的・汎用的能力」を発揮している場面が多く見られます。教科の視点だけでなく、子ども自身がこのような力にも注目することで、多くの成長に気付くことができます。

学習中の姿



- 基礎的・汎用的能力
- ・人間関係形成・社会形成能力
 - ・自己理解・自己管理能力
 - ・課題対応能力
 - ・キャリアプランニング能力



活動中に基礎的・汎用的能力を発揮している姿について、振り返りの場面で指導者が価値付けを行います。その際に、価値付けたことを、キャリアレンジャーとしてキーワードにして可視化します。活動中にキャリアレンジャーを示して価値付けることもあります。この価値付ける活動で、より広い視点から自分の成長に気付きやすくなります。

④肯定的な言葉がけの取組

肯定的な言葉がけとは、友だちや指導者に学習の中で頑張っていたところや良かったところを見つけてもらい、それを伝えてもらう取組です。この取組は、活動中や振り返りの場面でを行います。周りの人から肯定的な言葉をもらうことで、自分の成長を多面的・多角的に見つめることができます。



友だちからの言葉がけ



指導者からの言葉がけ

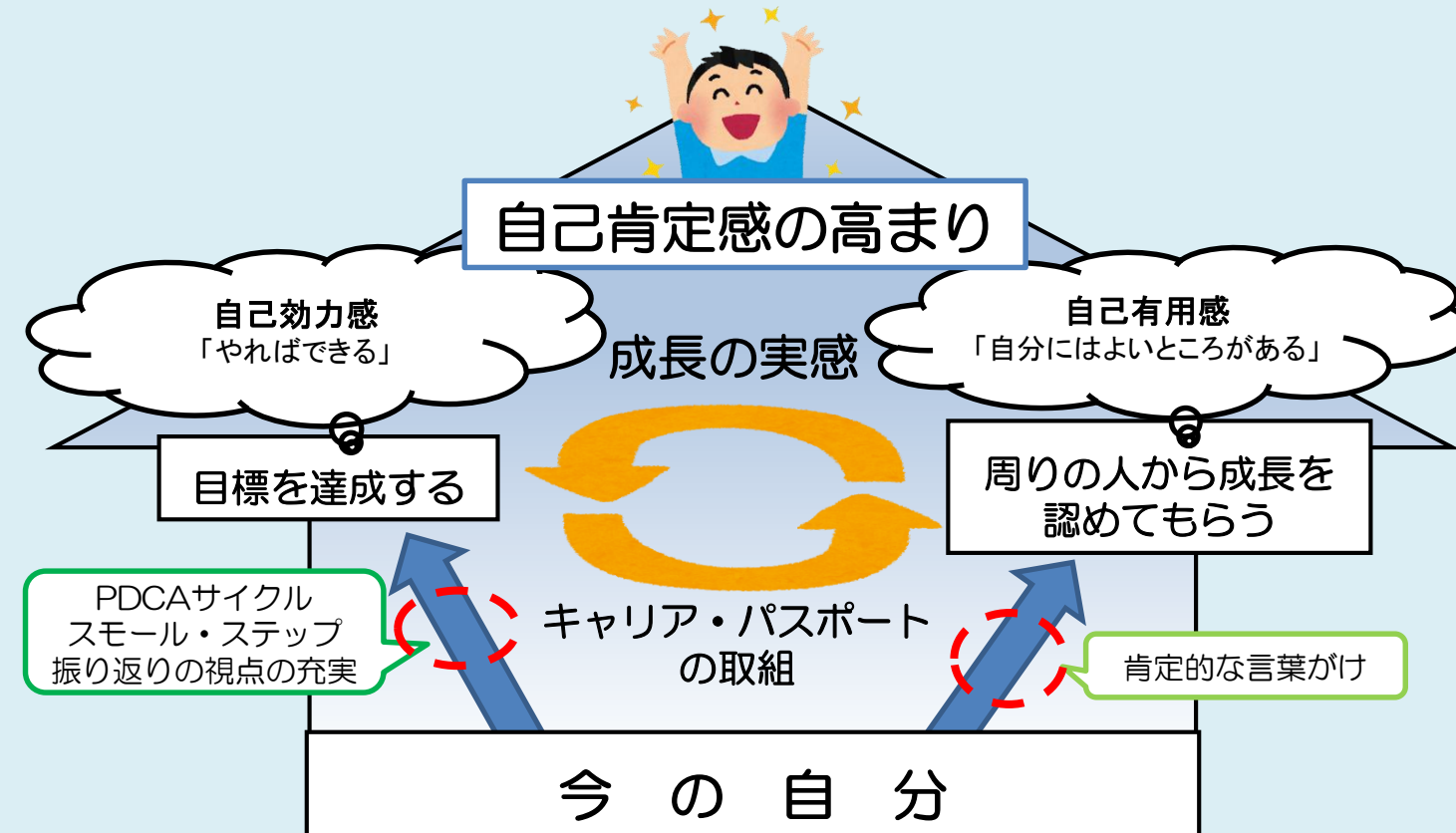
指導者からの肯定的な言葉がけは、結果を褒めるだけではなく、子どもの学ぶ過程や行動を認めることが効果的です。その効果を高める言葉がけができるよう「アドラー心理学」の勇気づける言葉の視点を参考に、「肯定的な言葉がけシート」を作成しました。

肯定的な言葉がけシート

	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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> この部分はとてもいいと思う。 す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 <ul style="list-style-type: none"> 全体としてはいいが、ここがだめだな。 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 <ul style="list-style-type: none"> 残念そうだね。努力したのにな。 この次はどうすればいいだろうか。 	成功だけを評価する <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> この前よりもす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 <ul style="list-style-type: none"> あの人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 <ul style="list-style-type: none"> あなたはと思う？ 一番いいと思うようにすればいい。 	こちらが善悪良否を判断する <ul style="list-style-type: none"> それはよくない、こうしたほうがいい。 ここはよくできた。しかしここはだめだ。
⑦肯定的に表現する	肯定的な表現を使う <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> (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 <ul style="list-style-type: none"> あなたは正しいと思う。 あなたの意見に私は賛成できない。 	「事実言葉」を使う <ul style="list-style-type: none"> あなたは正しい。 あなたの意見は間違っている。
⑩感謝して共感する	感謝し共感する <ul style="list-style-type: none"> 協力してくれてありがとう。 やる気があるのでうれしい 	賞賛し叱咤激励する <ul style="list-style-type: none"> よく働いて偉いね。 もっと頑張るんだよ。

自己肯定感を高めるためには

自己肯定感を高めるためには、目標を達成すること、成長を他者から認めてもらうこと、これらを繰り返し経験することが必要です。目標を達成したときに感じる「やればできる」という気持ちを自己効力感、成長を認めてもらうことで得られる「自分にはよいところがある」という気持ちを自己有用感、これらの高まりが自己肯定感の高まりにつながると考えました。



ポイントは4つ！

自己効力感を高める

- ①PDCAサイクルを生かした授業実践
- ②スモール・ステップの目標設定
- ③振り返りの視点の充実

自己有用感を高める

- ④肯定的な言葉がけの取組

職

PDCA
サイクル

生き方探究
パスポート

自己効力感

生き方探究教育

基礎的・
汎用的能力

肯定的な
言葉かけ

自己有用感

発行 令和3年3月

発行元 京都市総合教育センター 研究課・カリキュラム開発支援センター
〒600 - 8023

京都市下京区河原町通仏光寺西入ル

TEL 075 - 371 - 2705

FAX 075 - 353 - 4851

詳しくはこちらを検索！

