

# 「自分見つめ」を設定した小学校での教育活動と

## 児童の自尊感情の高まり

松井 佳奈子（教育実践コース）

### 1 問題と目的

#### (1) 問題

##### ① 対象校児童の実態と課題

対象校の全国学力・学習状況調査の児童質問紙調査から考えると、対象校の児童は、他者のために頑張ったり思いやりをもって接したりすることができる。または、そのような行動が好ましいことだという意識がある。しかし、自分自身のことになると数値が下がる傾向があり、自信がない児童が増加することが課題と言える。

##### ② 自尊感情

本研究では児童が自分自身のよさに気付き、自信をもつことに対応する概念として「自尊感情」に注目する。東京都教職員研修センターによる『自尊感情や自己肯定感に関する研究』（東京都教職員研修センター，2009）では、「自尊感情」を「自分のできることで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』を他者との関わり合いを通してかけがえのない存在、価値のある存在としてとらえる気持ち」と定義している。本研究においてはこの定義を用いる。

また、ここで開発された自尊感情測定尺度（東京都版）を使用し、児童が自分自身についてどのように捉えているのか実態把握を行いながら、自尊感情の高まりを促す教育実践を計画、実施し、検証を重ねることとした。

##### ③ 高学年の自尊感情測定尺度の結果

高学年5学級を対象にし、自尊感情測定尺度（東京都版）を使用し調査を行った。令和4年7月に実施し、125人（6年生75名、5年生50名）から回答を得た。

この尺度では、「A 自己評価・自己受容」「B 関係の中の自己」「C 自己主張・自己決定」の3項目で自尊感情を数値化している。すべての学級が、3項目を比較すると、「A 自己評価・自己受容」が一番低かった。

#### (2) 目的

本研究では、対象校の教育活動の中で、児童が自分の成長や変化に気付く取組や仕組みを計画、設定し、自尊感情が高まるかどうかを検討する。

特に「自分のよさやできるようになったことが実感できる。自分のことを肯定的に認めることができる。」（東京都教職員研修センター，2009）と定義される「自己評価・自己受容」の成長に焦点を当てる。

なお、本研究において、自尊感情の高まりを促すことをねらいとし、自己理解を深めることや自分について振り返ること等、自分について焦点を当て考える活動をすべてまとめて、「自分見つめ」と呼ぶことにする。

### 2 異学年交流や道徳科授業での「自分見つめ」

#### (1) 問題

高学年児童の傾向として「自己評価・自己受容」が低いことが分かった。5つの学級の中で数値が最も低かった5年A組の担任に児童の実態を聞くと、「エネルギーはあると思うが、自信がない子が多く、自分から動こうしない。力を発揮できる学級にしたい。」という悩みを抱えていたので、5年A組を対象学級にした。

対象学級の児童を観察すると、自分を理解したり言語化したりすること、自分に合った「なりたい自分」を設定することに対して難しさを感じた。また、「なりたい自分」を常に意識しながら活動に臨み続けることにも難しさがあった。

#### (2) 目的

対象学級の担任と連携を図り、異学年交流活動の中で「なりたい自分」を設定し、振り返りと道徳科授業で「自分見つめ」を試みる。「なりたい自分」を目指して試行錯誤する中で、自分の成長や変化、よさに気付くことで、自尊感情の高まりを目指す。特に「自己評価・自己受容」の数値の変化を促すことをねらいとして教育活動を組織化した。

ここでの異学年交流活動とは、高学年がダンスを創作し、下学年に教え、チームごとに発表するという、勤務校の特色ある行事のことを指す。

#### (3) 方法

##### ① 道徳科授業における「自分見つめ」

道徳科の授業を通して、自分自身の長所や得意と思える部分に目を向けさせ、自分自身の強みを

さらに伸ばすための「なりたい自分」を設定することをねらいとして、3回の授業を実施した。

### ② 異学年交流活動における「自分見つけ」

道徳科授業で設定した「なりたい自分」の実現度を異学年交流活動後に自己評価するために、振り返りシートを入力した。図1のように、10段階のメーターにすることで、前回の自分と比べた時に変化が視覚的に分かるようにし、多少でも自分が変わった、または変わろうとしたことが自覚できればと考えた。メーターと併せて、振り返りを入力し、そのように評価した理由や自分自身の言動、その時の気持ち等を自由に記述させた。

ダンスづくりの期間とダンスを教える期間の2回に分けて振り返りシートを実施した。

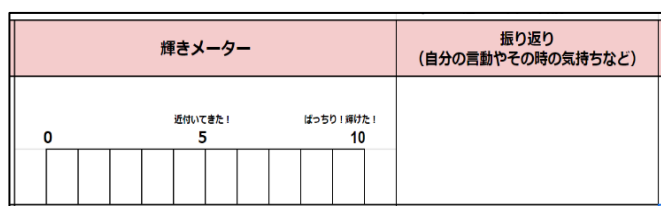


図1 振り返りシート

### ③ 異学年交流と道徳科授業との往還

道徳科授業の中で、「なりたい自分」のイメージを明確にし、異学年交流活動でその姿に近付くために試み、さらに授業の中で自分について整理し、次の「なりたい自分」を設定し、また試みるというサイクルを進めていく。特別活動と道徳科授業の往還によって、「自分見つけ」について効果を深めようと考えた。

### ④ 自尊感情の変容を評価する方法

実践前の7月と「自分見つけ」の実践がすべて終了した3月に、自尊感情測定尺度（東京都版）を実施した。自尊感情を構成する3因子に基づき、「A 自己評価・自己受容」に関する8項目、「B 関係の中での自己」に関する7項目、「C 自己主張・自己決定」に関する7項目の計22項目の集計によって自尊感情を数値化しており、児童の実態把握の目安にした。

また、児童が入力したメーターの数値や振り返りシートの文字数や内容の変化、実際の児童の言動の変化も併せて分析していく。

### (4) 結果

#### ① 道徳科授業における「自分見つけ」

児童のアンケートや活動での姿、振り返りシートを、児童が「なりたい自分」を考える際の材料にして道徳科授業を行った。漠然と「あなたってどんな人?」「どうなりたいの?」と尋ねても、何も書けない児童がいるが、今回は異学年交流活動

の中での自分というフレームがあることや考えるための材料があることが効果的だったと考える。

### ② 異学年交流活動における「自分見つけ」

10段階のメーターだったので、児童にとって気軽に評価できた。教師にとっても、活動ごとの児童の満足度や手応えがメーターによって示されて分かりやすかった。表1のように、メーターの評価は児童の価値観によって様々だったが、比較的低い点数をつける児童の記述でも、「次はこうしたい」という次回の活動に対する前向きな気持ちが表れ、伸びしろがあるという見方もできる。

表1 振り返りシートの自己評価の数値

|                 | 振り返りシート1<br>メーターの<br>数値平均 | 振り返りシート2<br>メーターの<br>数値平均 |
|-----------------|---------------------------|---------------------------|
| 学級全体            | <b>5.24</b>               | <b>6.76</b>               |
| 平均が<br>最も低かった児童 | <b>2.67</b>               | <b>3.63</b>               |
| 平均が<br>最も高かった児童 | <b>9.33</b>               | <b>9.38</b>               |

また、振り返りに注目してみると、活動の回数を重ねるに連れ、多くの児童の文章量が増加した。振り返りシート1の文字数の平均が約14字だったのが、振り返りシート2は約121字と大幅に増加した児童もいた。

### ③ 「自分見つけ」に対する児童の評価と感想

実践後、対象学級に対してアンケートをとった。「自分見つけ」を通して、9割以上の児童が自分自身の気持ちや考え方に変化があり、活動自体に意味を感じていた。その一方で、46.2%の児童が「自分見つけ」を簡単ではないと回答した。

### ④ 自尊感情測定尺度の結果

対象学級の数値は、3項目とも数値が上昇した。注目していた「A 自己評価・自己受容」の学級の平均値は、2.75から3.02に上昇していて、調査に答えた24名中17名の児童の数値が上昇していた。結果から、児童の自分に対する捉え方が変容したのではないかと推測でき、「自分見つけ」や教育活動の中で他者と関わったことが、自尊感情の高まりに関連がありそうなことが示唆された。

表2 対象学級の自尊感情測定尺度の結果

|                | 7月          | 3月            |
|----------------|-------------|---------------|
| A 自己評価<br>自己受容 | <b>2.75</b> | <b>3.02 ↑</b> |

|            |      |        |
|------------|------|--------|
| B 関係の中での自己 | 3.35 | 3.40 ↑ |
| C 自己主張自己決定 | 3.02 | 3.25 ↑ |

#### (4) 考察

活動中の児童の姿や成果物、数値の変化から考えると、「自分見つめ」を通して、児童の考え方は変容し、自尊感情を高めることにつながったのではないかと推測される。その一方で、学級の半数近くの児童が「自分見つめ」は難しいと感じていたことを考えると、児童の実態に合わせて、別の手立てを講じる必要がある。

### 3 学校行事での「自分見つめ」と担任の関わり

#### (1) 問題

自尊感情を高めるために試みた「自分見つめ」だったが、対象学級の半数近くの児童が難しいと感じていたことを考えると、全員参加は難しい。段々と記述が増加したことを考えると、時間を確保することや回数を重ねて慣れていくことで改善できるかもしれない。また、役割や立場が明確なので、異学年交流活動が実践の場として適切だと考えていたが、「運動会」「自然教室」「音楽会」「ダンス発表会（異学年交流）」といった様々な学校行事の中で「自分見つめ」を実施することで、複数の視点から自分の姿を捉えることが期待できるのではないかと考えた。

#### (2) 目的

担任している5年B組を対象学級として、様々な学校行事の中で「なりたい自分」を設定し、「自分見つめ」を取り入れた。特に今回は、どの児童も「自分見つめ」できるということに重点を置いた。また、その中で学級担任としての関わり方を模索する。

#### (3) 方法

##### ① 学校行事における「自分見つめ」

「運動会」「自然教室」「音楽会」「ダンス発表会（異学年交流）」の活動を通して「自分見つめ」を行う。長い期間で取り組むことで少しずつ活動に慣れさせること、行事ごとに活躍する児童や自分の立場が異なることを想定して、これらの行事を実践の場に設定した。「なりたい自分」を設定することや振り返りシートの内容、配布方法はM1の実践と同様である。

##### ② 児童を承認する担任の関わり

ドュエック (2008) は、『マインドセット「やればできる！」の研究』の中で、「優れた教師は、知力や才能は伸ばせると信じており、学ぶプロセス

を大切にする。」と述べている。「しなやかマインドセット (growth mindset)」, つまり「人間の基本的資質は努力しだいで伸ばすことできるという信念」を意識し、次の3点をポイントに関わることにした。①頑張っている姿だけでなく、頑張ろうとする姿勢やプロセスを承認すること②決して否定はせず、選択肢を提案すること③以前と比べて変化があった時に承認すること、である。振り返りシートへのコメントだけでなく、普段の関わりの中でも意識した。

#### ③ 自尊感情の変容を評価する方法

自尊感情測定尺度（東京都版）を用いて児童の実態把握の目安にする。また、4回実施する振り返りシートの記述の変化や児童の言動の様子も併せて見ていく。

#### (4) 結果

##### ① 学校行事における「自分見つめ」

全体で活動のねらいや課題を共有することや確実に時間を確保することを繰り返してきた結果、全員が振り返りを入力する流れが定着し、書かなかったり一言だけだったりする児童はいなくなった。特に、「音楽会」「ダンス発表会（異学年交流）」と経験を重ねるに連れて、「次はこうしたい」という未来志向の記述に加え、図2のように自分の得意不得意や友達のよさについての記述が見られるようになった。

複数の児童が「前回と比べてできたことがあれば上がり、できなければ下がる」という基準でメーターを付けていた。また、振り返りを書くことに関しては、「振り返りを書くことで、自分がやったことが整理される。」「次に何を頑張るかが分かりやすくなる。」という回答があった。

|   |
|---|
| 今日は細かいところを教えるのを頑張りました★  |
| ざっくり教えるのは得意だけど、一人一人に細かく教えるのが少し苦手でも、<br>が得意みたいで手伝ってくれました★今日は   |
| 「さんかお休みで少し大変でした💧 さんもいなくて個別指導をしな<br>ければ!と思っています⇒ さんも昨日より良くなっていて、「よ<br>し!!」と思いました! 全体的に振りを大きくすることができてよかったです★少し変更したところがあったのでちゃんと覚えてもらえるように頑<br>張って教えます⇒<br>ダンスフェスタまで本当に時間がないので超高速でチームワークを高めてみ<br>んなに「運動会」のテーマが伝わるように残り時間を全力で頑張りたいで<br>す! |

図2 振り返りシートの児童の記述

##### ② 児童の姿を承認する担任の関わり方

児童と関わる際に、適切に見取ることが課題となるが、振り返りシートのメーターの変化や記述を読むことで、一人一人に対する理解が深まった。そこでの気づきを基に、コメントや会話の中で3点を意識した関わりができた。

振り返りシートに対する教師のコメントは、「書いてあると嬉しい。」「反応があった方がいい。」「お母さんと一緒にいつも読む。」と肯定的な捉えだった。ただ、「読んでいない。」と答える児童もいたので、様々なアプローチの仕方があった方がよい。

### ③ 自尊感情測定尺度の結果

5年B組27名を対象に自尊感情測定尺度を実施した。6月の時点で、比較的数値が高かったこともあり、M1で実践した5年A組のような数値の変化はあまり見られなかった。学級平均と比較すると、数値が低い児童もいる。それとなく話を聞いてみたが、「もっとできるようになりたいことがあるから。」という前向きな回答だった。

表3 対象学級の自尊感情測定尺度の結果

|                | 6月          | 11月         |
|----------------|-------------|-------------|
| A 自己評価<br>自己受容 | <b>3.05</b> | <b>3.03</b> |
| B 関係の中<br>での自己 | <b>3.52</b> | <b>3.42</b> |
| C 自己主張<br>自己決定 | <b>3.36</b> | <b>3.41</b> |

### (5) 考察

担任している5年B組を対象学級として、様々な学校行事の中で「自分見つめ」を設定した。振り返りシートは、全体で活動のねらいや課題を共有することや確実に時間を確保することを意識して行ったことで、記述の量や内容に変化が見られ、方法を全員が理解することはできた。ただ、「なりたい自分」がその児童のよさが活かされるものだったのか、常に意識できていたのか等、活動内容の質については不十分である。しかし、繰り返しそのような経験をすることで、自分について考えることが習慣化されるのではないだろうか。

また、自尊感情の数値を比較してみたが、児童の実態も併せて考えてみると、数値が低いことが一概に悪いわけではなさそうだ。児童によっては、「もっとこうなりたい」と願いがあから数値が下がる場合もあるからだ。「なりたい自分」に向かって試行錯誤し、変わろうとする姿が見られることが重要である。そこに教師が気付くためには、記録することは有効である。行事ごとに振り返りシートを付け、実際の様子と記述の両方で児童の姿を見られたことで、児童の実態や特性を様々な視点で見取ることができ、児童理解が深まった。記録を積み重ねていくことは、児童だけでなく、教師にとっても大きな価値があると再確認した。

## 4 総合考察

### (1) 成果と課題

本研究では、対象校の教育活動の中で、児童が自分の成長や変化に気付くために「自分見つめ」を設定し、自尊感情が高まるかどうかを検討してきた。

第1研究で対象とした5年A組は、実践後の調査において自尊感情測定尺度の数値が上昇した。振り返りシートの記述や道徳科授業の様子、その後の児童の実態から考えても、自尊感情が高まったのではないかと推測される。メーターで自己評価したことは、どの児童にとっても取り組みやすい方法だった。前回と今回の自分を比較し評価するので、少しずつ変わっていることを自覚するきっかけになった。第2研究では児童全員が活動に参加できるようにと、4つの学校行事で「自分見つめ」を試みたが、回数を重ねることや振り返りにかける時間を確保することによって、方法が定着し、記述内容が変容した児童もいた。時間が経って読み直すことも、過去と現在を比較し、成長や変化に気付くきっかけになった。

また、振り返りシートは、教師にとっては表面的には分からない部分を理解するための材料となった。児童の「自分見つめ」を支えることで、担任の児童理解が深まり、学級経営にも大きな影響があったと言える。

本研究で一番大きな課題は、自分について考えることが児童にとって難しいことである。記述に関しても、話すよりも書くことの方が得意な児童にとって、振り返りシートは有効な手段だったが、言葉で上手く表現できない児童もいる。発達段階や目の前の児童の実態を見取り、「自分見つめ」をこれからの実践につなげていく。

### (2) 今後の展望

自分自身について振り返っていたが、6年生の姿に憧れたり、低学年の成長を喜んだり、「自分」と「他者」とを往還することで「なりたい自分」が変わっていく児童の姿があった。教育活動の内容自体も重要だが、誰と活動するか、誰から承認されるか、という部分にも焦点を当てながら、自尊感情が高まる要件を考えていきたい。

### 引用文献

ドゥエック, C. S. 『「やればできる!」の研究 能力を開花させるマインドセットの力』 東京: 草思社, 2008年  
東京都教職員研修センター 『自尊感情や自己肯定感に関する研究』 東京都研修センター紀要, 2009年, 第9号, 5-9.