

## 学校での勇気づけ

～学級活動での試み～

山本卓也・中島弘徳（岡山）

**要旨：**筆者は岡山の公立中学校において教師をしている。中学校の教育課程には「学級活動」という取り組みがある。本研究はその「学級活動」の中にアドラー心理学に基づく「勇気づけ」の活動を取り入れることによって、クラスの生徒の自己肯定感及び仲間意識が向上するのではないかと考え、変化を観察、考察を行ったものである。具体的には、アドラーギルドが運営している講座の中にアドラー心理学のグループ体験にもとづく育児学習コース「Passage」がある。ここではコース中一貫して、子どもを育てるための心理面の目標として、1) 私は能力がある。2) 人々は私の仲間だ。の 2 つを掲げ、これらの目標を達成するためにコースが組み立てられている。本研究でも上記 2 つの心理面の目標を掲げ学級活動での取り組みを行った。全 12 回の取り組みの中で、山本・中島の 2 名が共同で検討を重ね、山本が自身のクラスで月 1 回の活動を行った。その結果、クラスの生徒相互の信頼関係が増した、相手の話を聴けるようになったなど、生徒一人ひとり、クラス内での変化が見られたので報告する。なお、本研究における取組の効果判定としてソシオメトリックテスト（質問文は独自に考案）、プロジェクトiveエゴグラム、ならびに独自に考案したアンケートを使って行っている。

**キーワード：**アドラー心理学、教育、学級活動、勇気づけ、自己肯定感

### 0. はじめに

著者は岡山の公立中学校において教師をしている。中学校の教育課程には「学級活動」という取り組みがある。本研究はその「学級活動」の中にアドラー心理学に基づく「勇気づけ」の活動を取り入れることによって、クラスの生徒の自己肯定感及び仲間意識が向上するのではないかと考え、変化を観察、考察を行ったものである。

具体的にいうと、日本にはアドラー心理学のグループ体験にもとづく育児学習コース「Passage」があり、そこではコース中一貫して子どもを育てるための心理面の目標として①私は能力がある。②人々は私の仲間だ。の 2 つを掲げ、これらの目標を達成するためにコースが組み立てられている。

本研究においても、上記 2 つの心理面の目標を掲げ学級活動での取り組みを行った。全 12 回の取り組みの中で、山本・中島の 2 名が共同で検討を重ね、筆者が担任するクラスで月 1 回の活動を行った。その結果、クラスの生徒相互の信頼関係が増した、相手の話を聴けるようになったなど、生徒一人ひとり、またはクラス内での変化が見られたので報告する。なお、本論投稿にあたり、クラスの生徒への承諾、保護者の了承は得ている。

本論は 2011 年度アドラー心理学会総会において著者が発表した内容に基づいて構成しており、本論投稿の時点ではまだ本研究は完遂しておらず、したがって、資料データなど途中経過の形での報告になることはご容赦願いたい。

## 1. 本研究の目的

クラスの生徒が学校生活や家庭生活で起こる出来事について、そのときに生じる自分の感情に気づき、日常生活をする上でよくある悩みや困ったことなどがある生徒はその内容をクラスにシェアし、クラスメートは同じクラスで生活するなかまとして興味深くその話を聴き、なかまのもつよい側面や現在できている側面を見つけ、それを言葉にしてなかまに伝えることで、なかまを勇気づけ、クラス内に自助的雰囲気をつくり育成していくことを目的とする。

## 2. 研究の方法

### (1) 取組みの計画：計 12 回

第1回	ソシオメトリックテスト・エゴグラム・アンケート（初回）
第2回	プラスの感情・マイナスの感情について理解する。
第3～6回	エピソードを書く（エピソードシート使用）⇒シェアをする⇒勇気づけを行う（勇気づけカード使用）
第7回	ソシオメトリックテスト・エゴグラム（中間）
第8～11回	エピソードを書く（エピソードシート使用）⇒シェアをする⇒勇気づけを行う（勇気づけカード使用）
第12回	ソシオメトリックテスト・エゴグラム・アンケート（最終）

### (2) 効果の判定

取組みの効果について客観的に考察するためにソシオメトリックテスト、プロジェクトーブエゴグラムならびにアンケートを年間3回行う（ソシオメトリックテスト、アンケートについては資料参照）。

### （資料9）

よりよいクラスにするためのアンケート	
*このアンケートはこのクラスがみなさんにとって居心地がよい、よりよいクラス運営をするための参考にするためのものです。みなさんの成績とは一切関係ありませんので、気楽に答えてください(〃)	
年 組 氏 名 ( )	
<b>I. 以下の質問にあてはまる人の出席番号を最大5名まで書いてください。</b>	
① 仲の良いクラスメートはだれですか？	
② 学校行事などに協力して取り組めそうなクラスメートはだれですか？	
③ 話をしたいと思うクラスメートはだれですか？	
④ 力になりたいと思うクラスメートはだれですか？	
⑤ 信頼できるクラスメートはだれですか？	
<b>II. 以下の質問に「はい」か「いいえ」で答えてください。(どちらかに○をつけてください)</b>	
① 私は人の話をうまく聞くことができる。	はい    いいえ
② 私はクラスメートのことを理解しようとしている。	はい    いいえ
③ 私はクラスメートを受け入れることができる。	はい    いいえ
④ 私はあまり得意ではないクラスメートとでも、必要なときは協力できる。	はい    いいえ
⑤ 私はクラスメートとの意見の違いを受け入れることができる。	はい    いいえ
⑥ 私はクラスメートを信頼している。	はい    いいえ
⑦ 私には自分の人生を自分の力で乗りこえていける力がある。	はい    いいえ
⑧ クラスメートは私の話をよく聞いてくれる。	はい    いいえ
⑨ クラスメートは私のことを理解しようとしてくれる。	はい    いいえ
⑩ クラスメートは私を受け入れてくれる。	はい    いいえ
⑪ クラスメートは私を信頼してくれている。	はい    いいえ
⑫ 担任が私を叱ってもクラスメートは大目に見てくれる。	はい    いいえ
⑬ 自分ではどうにもならなくなったとき最後に頼りになるのはクラスメートである。	はい    いいえ
⑭ 親には言えないことでもクラスメートには話せることがある。	はい    いいえ
⑮ クラスメートといると安心できる。	はい    いいえ

### (3) 各テストの概要

#### ① ソシオメトリックテスト

市販のソフトを購入、質問文は独自に作成。

#### ② アンケート

岡山理科大学中島研究室のゼミ生や大学生に試作アンケートに答えてもらい意見を聞いた上、最終的に15問に質問を絞り作成。(巻末資料9参照)

#### ③ P-EG (Projective EGOGRAM: 通称ペグ)

中村延江・松岡洋一両氏が制作したもの。  
本論では割愛。

### (4) 期待する効果について

#### ① ソシオメトリックテスト

本活動をすることによって、仲良し、協力、援助、信頼などのストローク数が上昇する。

#### ② アンケート

本活動をすることによって、話を聴けたり、信頼感が増したり、クラスにいることの安心感が増す。

## 3. 結果

### (1) 実際の活動日について

第0回: 2010.5.7 (金)

ソシオメトリックテスト・PEG・アンケートの実施

第1・2回: 2010.6.29 (火)

プラス・マイナスの感情について

エピソードシートの記入

グループ活動、勇気づけカード

第3回: 2010.7.6 (火)

エピソードシートの記入

グループ活動、勇気づけカード

第4回: 2010.9.22 (水)

エピソードシートの記入

グループ活動、勇気づけカード

第5回: 2010.9.30 (木)

ソシオメトリックテスト・PEG・アンケートの実施

### (2) 実際の取組み

#### ① 第0回 (写真1)

ソシオメトリックテスト・PEG・アンケート実施 (30分)。取組み内容について説明 (10分)。

#### ② 第1回・第2回

○ プラスの感情・マイナスの感情について説明、話し合い (15分)

○ エピソードシートへ記入 (15分)



写真1

- エピソードシートを班内で一人ずつ発表し、扱うエピソードを決める。(10分)
- 話を聴きながら長所・強さ・特質を探し出し、ワークシートへ記入。(20分)
- 勇気づけカードへ記入 (10分)

<あるグループでエピソードシートに書かれた内容>

『家で学校の宿題や勉強を夜おそくまでやっていたら、母親に“何時まで勉強してるの！”と言われ、“オレの勝手だろうが！”と言ったら、“バカなのにそんなに勉強しても意味ないだろうが！”と言われムカついた。』

(Aさん)

<勇気づけカードに書かれた内容>

- バカだから勉強してるのに、意味ないと言われてたらいやですよ。
- お母さんの言うことはシカトだ ZE !
- 親に「いつまでやってるの！」と言われても勉強しようとしたやる気がすごい。
- お母さんも心配で言ったんだと思います。
- 夜おそくなるまできっと集中して勉強していたんだと思う。集中することはいいことだと思う。
- がんばれることはとてもいいこと。

\* (エピソードシートの改良について)

今回、エピソードシートを書いてもらったところ、なかなかエピソードを書くことが難しいという生徒の感想、また私自身もそう思ったため、エピソードシートを変更した。具体的な改良点は、5W1Hや、感情・思考・行動について記述する欄を設けたなどである。(資料3)

### ③第3回 (写真2)

- 今回の内容について説明 (5分)

**(資料3) エピソードシート (変更版)**

氏名 ( )

●ワークシートの順番に従ってエピソードを書いてみてください。(書きづらいところは無理に書かなくてもかまいません。)

(1) あなたの感情が動いた (マイナスの感情) できごとを教えてください。

(2) きごとを5W1H (when where who what why how) で書いてみてください。  
いつ [ ] どこで [ ] だれが [ ] 何を [ ] なぜ [ ] どうした [ ]

(3) そのときあなたはどんな感情でしたか? (怒り、うれしい、不安など)

(4) そのときあなたはどんなことを考えましたか? (考え)

(5) あなたはどうしましたか? (行動)

(6) あなたはどういうつもり (目的) で行動したのですか?

(7) (2)~(6)に書いたことを参考にしながらもう一度エピソードを詳しく書いてみてください。

(資料3)

- エピソードシート配布(1)を記入(5分)
- エピソードシートの(2)～(7)について説明(5分)
- エピソードシート(2)～(7)記入(10分)
- 各班に分かれてエピソード紹介、今回取り上げるエピソードを決定(5分)
- 各班で話し合い、勇気づけカード記入(15分)

\* (エピソードシート改良の効果について)  
エピソードシートに改良を加えた結果、(1)～(7)において以下のような文章の改善が見られました。(Bさんの例)



写真2

(1) “持ってこようと思って連絡ノートに書いていたのに忘れたこと”



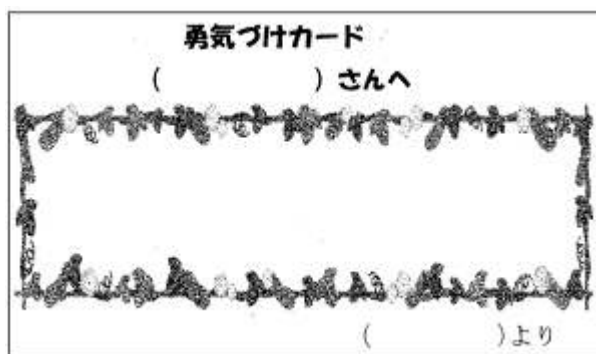
(7) “昨日、私は給食当番だったのにマスクを忘れてしまった。忘れないようにと思って、生活ノートに大きめに書いたのに忘れてしまい、とてもがっかりした。自分自身にあきれてしまった。書いた意味ないじゃんと思った。でも、家に取りに帰るわけにもいかないの、先生にマスクを借りた。次こそは忘れないようにしようと思った。”

\* (勇気づけカードの変更)

これまでのA4版のものから、名刺サイズの勇気づけカードを作り直した。これにより持ち運びがしやすく、またもらった勇気づけカードが、かさばらずに手元に置いておきやすいようにというのがねらいであった。(資料4)

④第4回(写真3)

- ワークシート“エピソードを書こう”  
配布、記入(15分)
- 班内でシャッフル、今回取り扱うエピソードを決める(5分)
- ワークシート“長所、よい意図や努力、強さを見つけよう”を班内で行う(15分)
- “勇気づけカード”配布、記入(10分)
- 各感想記入(5分)



(資料4)

⑤第5回

ソシオメトリックテスト・PEG・アンケート実施(30分)。取組みの感想記入(20分)。



(写真3)

⑥生徒の感想(抜粋)

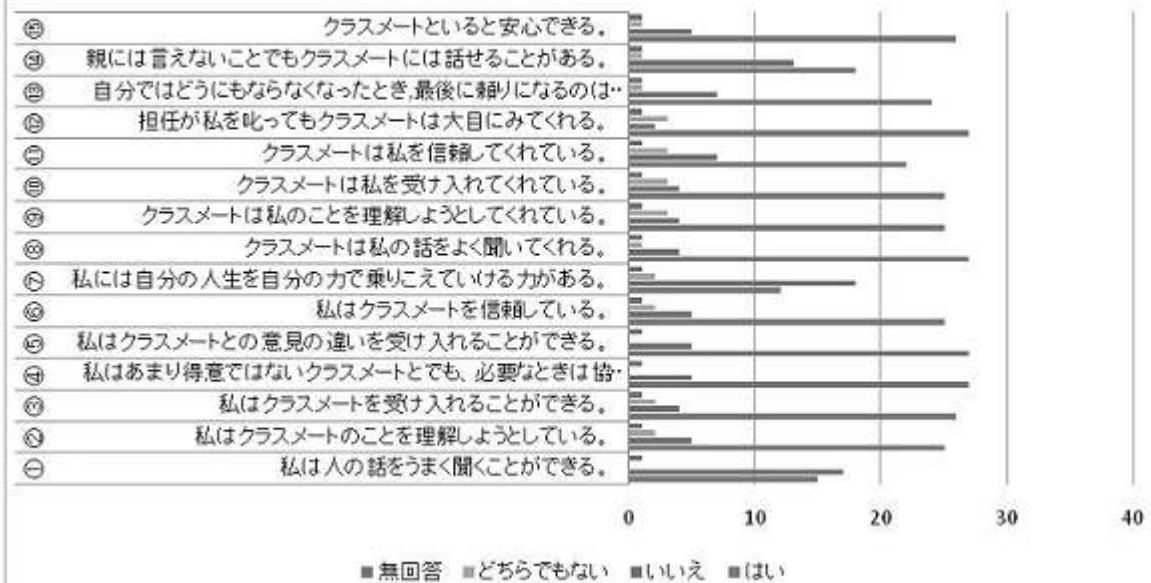
- 自分のエピソードが、いろんな人に知られたので良かった。私の話に興味をもってくれた人がいたので嬉しかった。
- マイナスのできごとから、プラスのできごとを考えるのは難しかった。
- 失敗したりマイナスだったエピソードでも、長所とかを班で見つけることができ良かったです。
- 今度は長所をいっぱいさがすようにがんばります。
- これをやると自分の気持ちが言えるから、良いと思った。
- 勇気づけカードが遊戯王カードみたいでいいなと思った。
- 自分のエピソードはなかなか書けないけど、他の人のエピソードを聞けて良かった。
- マイナスの感情について書いたとき、勇気づけカードで勇気づけてもらえるのがいいなと思いました。

#### (1) アンケート (資料1)

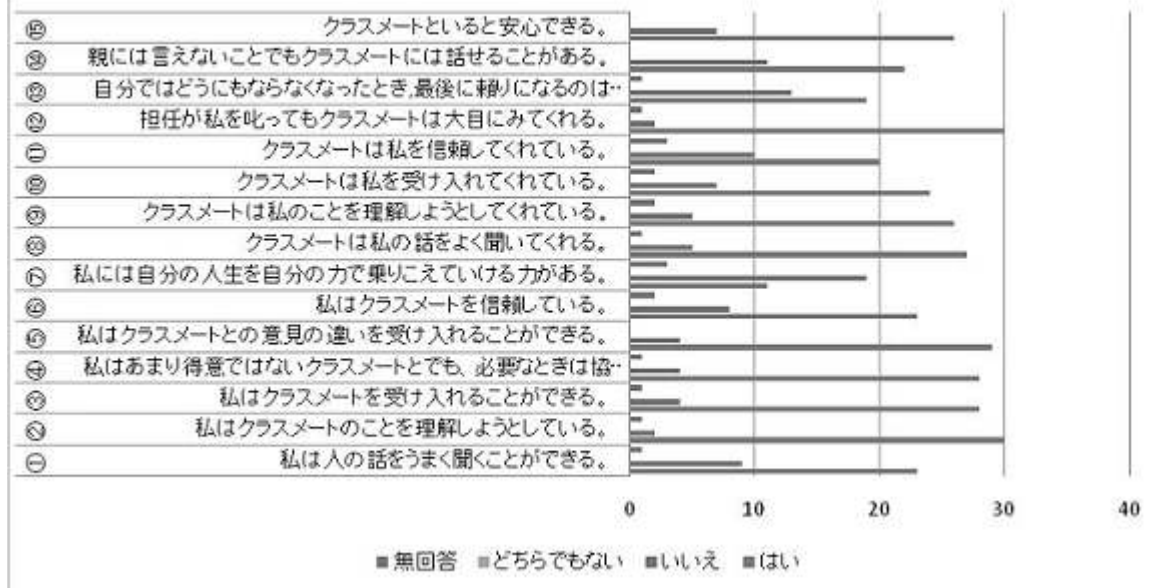
第1回目と第2回目のアンケート結果については巻末資料を参照。ここでは1回目と2回目の変化について記載する。

- ① 私は人の話をうまく聞くことができる。
  - はい : 15人 → 23人
  - いいえ : 17人 → 9人
- ② 私はクラスメートのことを理解しようとしている。
  - はい : 25人 → 30人
  - いいえ : 5人 → 2人
- ③ 私はクラスメートを受け入れることができる。
  - はい : 26人 → 28人
  - いいえ : 4人 → 4人
- ④ 私はあまり得意ではないクラスメートとでも、必要なときは協力できる。
  - はい : 27人 → 28人
  - いいえ : 5人 → 4人
- ⑤ 私はクラスメートとの意見の違いを受け入れることができる。
  - はい : 27人 → 29人
  - いいえ : 5人 → 4人
- ⑥ 私はクラスメートを信頼している。
  - はい : 25人 → 23人
  - いいえ : 5人 → 8人
- ⑦ 私には自分の人生を自分の力で乗り越えていける力がある。
  - はい : 12人 → 11人
  - いいえ : 18人 → 19人
- ⑧ クラスメートは私の話をよく聞いてくれる。
  - はい : 27人 → 27人
  - いいえ : 4人 → 5人
- ⑨ クラスメートは私のことを理解しようとしてくれている。
  - はい : 25人 → 26人
  - いいえ : 4人 → 5人
- ⑩ クラスメートは私を受け入れてくれている。

## アンケート結果(1回目)



## アンケート結果(2回目)



はい : 25人 → 24人

いいえ : 4人 → 7人

⑩ クラスメートは私を信頼してくれている。

はい : 22人 → 20人

いいえ : 7人 → 10人

⑫ 担任が私を叱ってもクラスメートは大目に見てくれる。

はい : 27人 → 30人

いいえ : 2人 → 2人

⑬ 自分ではどうにもならなくなったとき、最後に頼りになるのはクラスメートである。

はい : 24人 → 19人

いいえ : 7人 → 13人

⑭ 親には言えないことでもクラスメートには話せることがある。

はい : 18人 → 22人

いいえ : 13人 → 11人

⑮ クラスメートといると安心できる。

はい : 26人 → 26人

いいえ : 5人 → 7人

### (3) ソシオメトリックテスト (資料2)

巻末にグラフ化した資料を掲載。

< 1回目 >

① 仲の良いクラスメートはだれですか？

相互選択・・・47組 選択・・・30

② 学校行事などに協力して取り組みそうなクラスメートはだれですか？

相互選択・・・22組 選択・・・60

③ 話をしたいと思うクラスメートはだれですか？

相互選択・・・14組 選択・・・50

④ 力になりたいと思うクラスメートはだれですか？

相互選択・・・14組 選択・・・35

⑤ 信頼できるクラスメートはだれですか？

相互選択・・・24組 選択・・・49

< 2回目 >

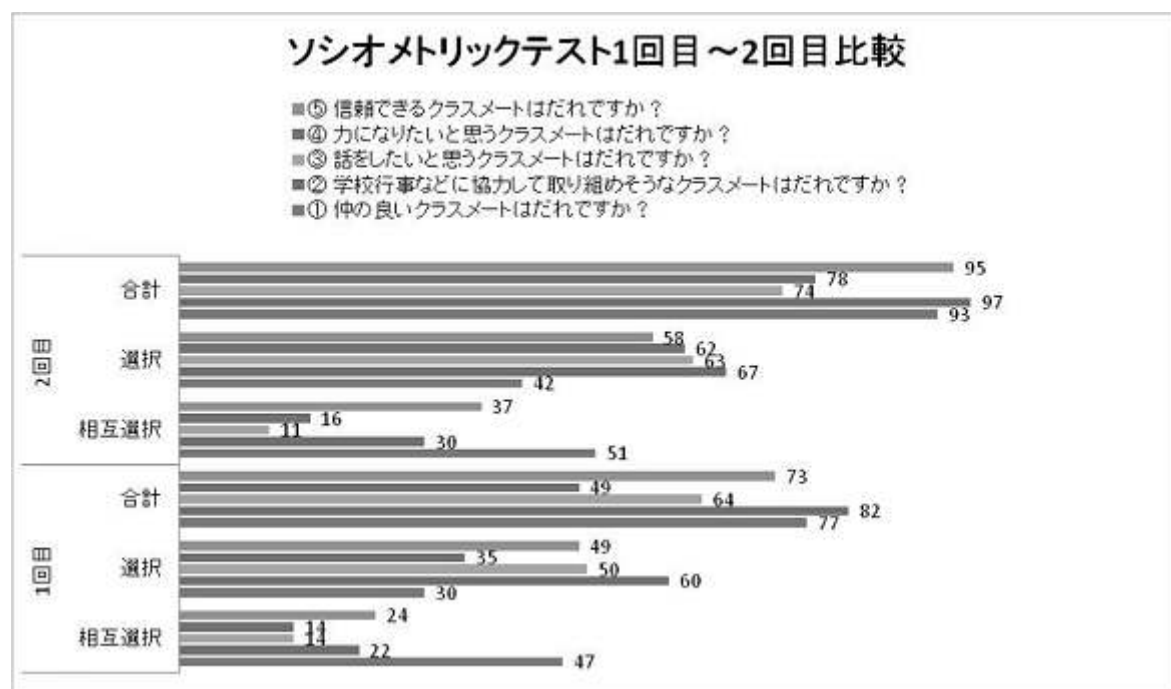
① 仲の良いクラスメートはだれですか？

相互選択・・・51組 選択・・・42

② 学校行事などに協力して取り組みそうなクラスメートはだれですか？

相互選択・・・30組 選択・・・67

③ 話をしたいと思うクラスメートはだれですか？



(資料2)



相互選択・・・11組 選択・・・63

④ 力になりたいと思うクラスメートはだれですか？

相互選択・・・16組 選択・・・62

⑤ 信頼できるクラスメートはだれですか？

相互選択・・・37組 選択・・・58

#### 4. 考察

\* PEG については、まだ2回目のデータが取れていないので、今回については割愛する。

##### (1) アンケート結果について

○質問①～⑤について

「はい」が増加し「いいえ」が減少している⇒①～⑤の質問は全て“私は”から始まる文章であることから、今回の活動により、自分自身の態度や能力について自信が付き、「私は能力がある」という心理面の目標に近付いたものと考えられる。

○質問⑦について

アンケート中、唯一「いいえ」が「はい」を上回っている。⇒活動の中に質問⑦の「はい」が増加するような取組がまだできていないためだと考えられる。

○各質問⑥について

「いいえ」が増加している⇒生徒が“自分がクラスメート全員を信頼している”かどうかという解釈で答えたためではないかと考える。なぜなら、ソシオメトリックテストでは信頼できるクラスメートへのストローク数は増えているからである。

○質問⑧～⑩について

「はい」ほぼ同数、「いいえ」が若干増加している⇒“クラスメートは”から始まる質問であることから、まだクラスの生徒一人ひとりの中に“クラスメートは仲間だ”という意識が十分にできていないと考える。ただ、現在活動途中のため、徒全員が自分の話を聴いてもらった訳ではないことも理由ではないかと考える。

○質問⑬・⑮について

「はい」が変化なし～減少、「いいえ」が増加している⇒最後に頼りになるのがクラスメートや安心できる存在が、他クラス、他学年にいるためではないかと考える。

○質問⑭について

「はい」が増加、「いいえ」が減少⇒クラスメートへの信頼感が徐々に育ってきているのではないかと考える。

##### (2) ソシオメトリックテストについて

○項目③について

「合計」「選択」のストローク数は増加し「相互選択」は減少している。これは今回の活動により、クラスメートのほとんどと話することができたためではないかと考える。また、これまで話せたことのないクラスメートとも話することができていると考えられる。

○項目①②④⑤について

「相互選択」「選択」ともにストローク数が増加している。これは今回の活動により、自分の話を聴いてもらったり、人の話を聴いたりする中で、仲の良いクラスメートが増え、協力できるクラスメートが増え、力になりたいと思うクラスメートが増え、信頼できるクラスメートが増えたと考える。

### (3) 考察のまとめ

取組みを総括してみると、エピソードシートを使用することによって、生徒がエピソードを書きやすくなり、グループで紹介するとき相手に伝えやすくなったため、メンバーがエピソードを理解しやすくなり、勇気づけしやすくなったのではないかと考える。

#### 【生徒の感想から】

“エピソードを書くのは難しかったですが、シートを使うと書き方がわかってよかったです。”  
“友だちのエピソードが分かりやすくなってよかった。”

## 5. まとめ

- ① エピソードシートに改良を加えた結果、生徒がエピソードを書きやすくなった。
- ② 勇気づけカードを名刺サイズにした結果、生徒たちには受けが良かった。
- ③ ソシオメトリックテストの5項目すべてにおいて「相互選択」「選択」を合わせた値の上昇がみられた。

#### <ここまで取組みの総括>

今回の活動によって、生徒一人ひとりが自分への能力（話が聴ける、クラスメートを受け入れようとするなど）に対する自信は付いてきている。「私は能力がある」という心理面の目標については成果が見られた。が、クラスメートが自分を受け入れてくれているというような「クラスメートは仲間だ」についての心理面の目標の達成には課題が残る。

## 6. 結語

本研究を進めるにあたり、手探り状態での取組みにがまん強くつき合ってくれたクラスの生徒一人ひとりに感謝する。

今後も学校において生徒を勇気づけられるよう、様々なアイデアを考え研究を進めていきたいと思う。

## 参考文献

- (1) 野田俊作：Passage 1.3 アドラーギルド、2005
- (2) 野田俊作・萩昌子著：クラスはよみがえる 創元社、1999
- (3) 木原孝博著：学級活動の理論 教育開発研究所、1996
- (4) ジェーン・ネルセン、リン・ロット著、会沢信彦訳：クラス会議で子どもが変わる コスモスライブラリー、2000
- (5) 堀洋道監修、櫻井茂男・松井豊編：心理測定尺度集Ⅳ サイエンス社、2007
- (6) 國分康孝監修、清水井一編集：社会性を育てるスキル教育(中学1年～中学3年) 図書文化、2006
- (7) ドン・ディンクマイヤー、ルイスローソンシー著、柳平彬訳：勇気づけ 発心社、1996
- (8) トマス・ゴードン著、奥沢良雄、市川千秋、近藤千恵共訳：T.E.T. 教師学 小学館、2002
- (9) ルドルフ・ドライカース、パール・キャッセル著、松田荘吉訳：やる気を引き出す教師の技量 一光社、1991

※勇気づけカードご希望の方は学会事務局へご要望ください。ワードファイルでお送りできます。  
A4に名刺サイズのカード10枚印刷になっています。

#### 更新履歴

2013年10月1日 アドレリアン掲載号より転載