

“折れないしなやかな心”の育て方 ～レジリエンスを高めるための特別活動の実践を通して～

南九州市立 松ヶ浦小学校
教諭 内野 裕太

目 次

1	はじめに	2
2	研究主題	2
3	研究内容について	2
4	研究の構想	3
5	研究の実際	4
	(1) よりよい人間関係・学級環境を築くために	
	ア 学級活動(1)における「話し合い活動」の充実	
	イ 自発的・自治的な活動の拡充	
	ウ 教師と児童の関わり	
	(2) レジリエンスを高めるために	
	ア 学級活動(2)ーア 題材：よりよい自分へステップアップ	
	イ 「スキルタイム」の設定	
	ウ スモールステップの自己評価	
	(3) 研究の成果と課題	
6	おわりに	10

【主な参考文献】

本研究で参考にした主な文献は以下のとおりです。

- ・ 杉田洋著 『よりよい人間関係を築く特別活動』 図書文化, 2009
- ・ 文部科学省 『小学校学習指導要領解説 特別活動編』 東洋館出版社, 2008
- ・ 文部科学省 国立教育政策研究所 教育課程研究センター
『楽しく豊かな学級・学校生活をつくる特別活動 小学校編』 文溪堂, 2017
- ・ 文部科学省 『「生きる力」を育てる小学校保健教育の手引き』, 2013
- ・ 西宮ライフスキル研究会著
『自己肯定感がぐんぐんのびる 45 の学習プログラム』 合同出版株式会社, 2012

1 はじめに

近年、社会状況等の変化に伴い、児童の生活習慣の乱れ、メンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性の問題行動や薬物乱用など、様々な課題が生じている。鹿児島県教育委員会がまとめた「平成 28 年度児童生徒の問題行動・不登校等（鹿児島県公立学校）について（概要）」【表 1 参照】から、小学校においては年々不登校の児童数が増加の傾向にあり、不登校の要因としては、『無気力』の傾向がある（32.2%）、『不安』の傾向がある（27.5%）」で、合わせて 59.7%を占めていることが分かった。

また、平成 29 年 9 月に独立行政法人教職員機構が主催した健康教育指導者養成研修に参加した際、他県・他校種の先生方と研修を深めていく中で、全国的にも心に不安やストレス、人間関係の悩みなどを抱えている児童生徒が多いということが分かった。

これらのことから、小学校段階からレジリエンスを高めるための活動を取り入れる必要があると考えた。そこで、本研究では、複式 3・4 学年において、自己肯定感や社会適応力等を高められるように学級活動(2)を中心とした実践を行い、児童一人一人のレジリエンスを高める取組を工夫していくこととした。

校種	年度	鹿児島県				前年比較	全国		
		H25	H26	H27	H28		H27	H28	前年比較
小学校		234 (0.26)	225 (0.25)	289 (0.32)	307 (0.34)	+18	27,333 (0.4)	30,175 (0.5)	+2,842
中学校		1,311 (2.85)	1,317 (2.89)	1,458 (3.22)	1,408 (3.16)	-50	94,548 (3.0)	98,956 (3.1)	+4,408
高等学校		720 (2.14)	718 (2.19)	678 (2.13)	657 (2.09)	-21	37,793 (1.7)	37,063 (1.6)	-730
合計		2,265 (1.33)	2,260 (1.34)	2,425 (1.45)	2,372 (1.43)	-53	159,674 (1.3)	166,194 (1.4)	+6,520

※ () は在籍率（不登校児童生徒数÷在籍児童生徒数×100）

平成 28 年度児童生徒の問題行動・不登校等（鹿児島県公立学校）について（概要）：鹿児島県教育庁義務教育課
【表 1：平成 28 年度の不登校の状況】

2 研究主題

“折れないしなやかな心”の育て方
～レジリエンスを高めるための特別活動の実践を通して～



「レジリエンス」とは

「困難な状況においても、しなやかに適応して生き延びる力」のことである。レジリエンスを高めるためには、安定した人間関係の中で自己肯定感を高めたり、自己の感情をコントロールして、社会適応力等を身に付けたりする必要がある。

3 研究内容について

【研究内容 1】 よりよい人間関係・学級環境を築くために	【研究内容 2】 レジリエンスを高めるために
① 学級活動(1)における「話し合い活動」の充実 ② 自発的・自治的な活動の拡充 ③ 教師と児童の関わり	① 学級活動(2)ーア 題材:「よりよい自分へステップアップ」 ② 「スキルタイム」の設定 ③ スモールステップの自己評価

4 研究の構想

「生きる力」の育成

【学校教育目標】

ふるさとを愛し、夢実現に向け、心身共にたくましく、自ら考え、主体的に行動できる子どもの育成

【目指す子ども像】

どんな困難な状況においても柔軟な思考力と判断力で、前向きに逆境を乗り越えられる子ども

自己実現

折れない心  しなやかな心

自己有用感



自己効力感



責任感



達成感



自信

所属感

自己肯定感

社会適応力

豊かな体験活動

研究内容 1

- 学級活動(1)における「話し合い活動」の充実
- 自発的・自治的な活動の拡充
- 教師と児童の関わり

研究内容 2

- 学級活動(2)ー7
- 題材：よりよい自分へステップアップ
- 「スキルタイム」の設定
- スモールステップの自己評価

特別活動の研究・実践を通じた
よりよい人間関係・学級環境づくり

【研究テーマ】

“折れないしなやかな心”の育て方

～レジリエンスを高めるための特別活動の実践を通して～

5 研究の実際

(1) 研究内容 1 よりよい人間関係・学級環境を築くために

レジリエンスを高めるためには、自己を肯定的に評価する自己肯定感を高める必要があると考えた。しかし、人は一人で生きているのではなく他者と関わりながら生活をしている。そこで、自己肯定感を高めていくためには、まず他者とのよりよい人間関係を築いていくことが大切だと考えた。

ア 学級活動(1)における「話し合い活動」の充実

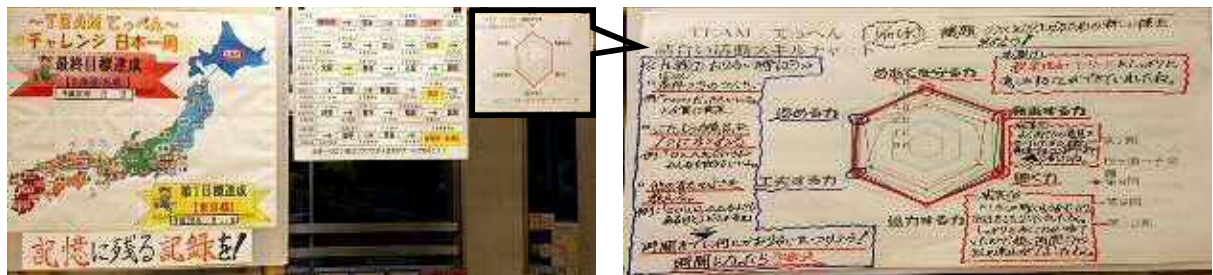
① 環境整備の工夫と合意形成のための学習過程の工夫

学級活動における話し合い活動を円滑に進めるための「学級会グッズ」(短冊カードや時計等)や掲示板を作り、特活コーナーを常設した。また、基本的な話し合いの流れを共通理解できるように一枚のボードにまとめて掲示したり、話し合い活動に関するスキルの成長を視覚的に捉えられるようチャートで表したりして、児童の活動意欲を引き出し、自信をもって話し合いに参加できるよう環境整備を工夫した。【写真1～5参照】

また、短時間でより深い話し合いを展開していくためには、基本的な話し合いのモデルが必要であると考え、話し合いの柱ごとに、意見や考えを「出し合う→比べ合う→まとめる(決定する)」という流れで指導し、進め方をボードで掲示している。【写真6参照】「出し合う」タイムは、主に自分の考えを発表したり、分からないことを質問したりする時間、「比べ合う」タイムは、同じ考えを分類・整理したり、提案理由やキーワードなどを基に賛成意見や気になること等を発表したりしていくつかの考えに絞る時間、「まとめる」タイムは、折り合いをつけながら考えを収束する時間と考えている。

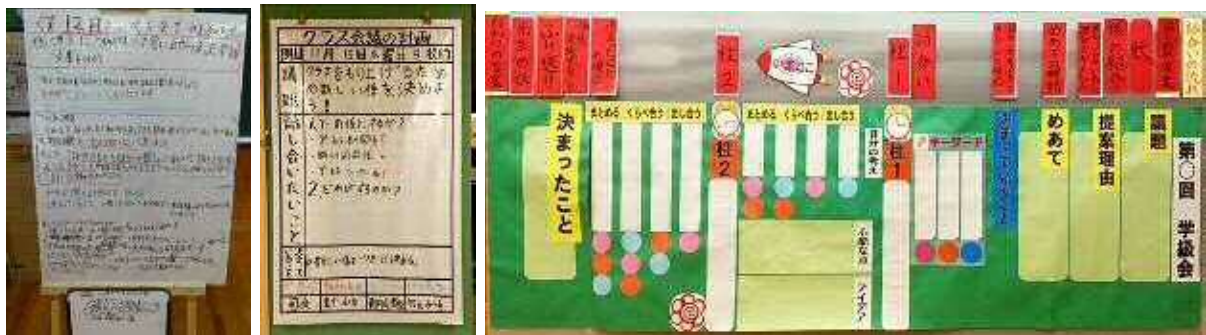


【写真1：活動意欲を引き出すための視覚的な板書と合意形成のための学習過程の視覚化】



【写真2：特活コーナー】

【写真3：話し合い活動スキルチャート】



【写真4：掲示板】【写真5：計画黒板】

【写真6：「学級会」の進め方ボード】

② 自主的・実践的に取り組むための工夫



学級会は、「事前（計画委員会）活動→話し合い活動→事後（実践・振り返り）活動」から構成されている。このどの活動においても、教師が指導のポイント【表2参照】に沿って適宜助言を行い、児童が他者と協力したり、個人で努力したりしながら自主的、実践的に取り組めるよう手立てを工夫していくことが大切である。【具体例1参照】また、自分たちの努力や頑張りの過程を記録・掲示することで、活動する楽しさや達成感を得ることができ、学級への所属感も感じることができるようになると考えた。【具体例2参照】

事前（計画委員会）の活動	話し合い活動	事後（実践・振り返り）の活動
<ul style="list-style-type: none"> ○ 提案理由やキーワードを児童の言葉で作るために、何度も問い返しながら相手意識（誰に）・目的意識（何のために）・合意形成したい内容（何を決めるのか）を盛り込めるようにする。 ○ シミュレーションでは、「出し合う→比べ合う→まとめる（決める）」の流れを適宜指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学級会ノートにアドバイスや考えを称賛するコメントを記入する。 ○ 折り合いの仕方を学ぶことができるように、具体例を教室に掲示しておく。 ○ 議題に関係のある資料を特活コーナーに準備する。 ○ 「先生の話」の際に、児童の頑張りを積極的に称賛し、価値付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学級会ノートの振り返りに称賛のコメントを記入する。 ○ 話し合い活動スキルチャートを作成し、次の話し合い活動につなげられるように成果や課題を記入する。 ○ 実践につなげられるように支援をし続ける。 ○ 実践後には、振り返りの場を設け、称賛する。

【表2：児童が自主的、実践的に取り組むための教師の指導のポイント】

事前（計画委員会）活動	話し合い活動	事後（実践・振り返り）活動
 <p>【話し合い活動までの流れ】</p> <p>活動内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 議題を呼びかける。 ・議題を採る4つのポイントをもとに、議題を考え、議題用カードを入れる。 議題を選ぶ。 ・議題を選ぶ4つのポイントや45分間話し合う必要がある問題なのかを考える。 ・選ばれなかった意見に対して、理由を考える。 議題を決定する。（採りの巻） ・選ばれた議題や選ばれなかった意見についての理由を説明する。 ・採決理由を提案者と考える。 採決理由からキーワードを3つ考える。 話し合いの技を考える。 学級会ノートを作成する。 学級会ノートについて全体に説明する。（採りの巻） 学級会ノート集め、みんなの考えをまとめる。 計画案にみんなの考えなどを書く。 *必要があれば採決理由も活用する。 議題討論を作成する。 話し合いのシミュレーションをする。 話し合い活動の準備をする。 *考えを議題カードに書いたり、議題や採決理由などをカードに書いたりする。 話し合いのシミュレーションをする。 <p>話し合い活動（本番）</p> <p>【計画委員会の流れ】</p>	 <p>【学級会ノートへのアドバイス】</p>  <p>【折り合いの仕方の例】</p>	 <p>【学級会ノートでの称賛】</p>  <p>【学級訓と実践のあゆみ】</p>

【具体例1：活動する楽しさや達成感を得られる助言や掲示の工夫】


【具体例2：学級で取り組んでいる『日本一周』の様子と学級会のあゆみ】

イ 自発的・自治的な活動の拡充

① 朝活動を充実させるための工夫

朝活動を充実させるためには、活動時間を十分確保する必要がある。そこで、保護者へ家庭生活のリズムの見直しや早目の登校等の協力をお願いした。そして、積極的に朝活動に取り組んでいる児童を称賛し、価値付けていくことで、自発的に体力づくりやボランティア活動に取り組む姿が多く見られるようになった。【具体例3参照】

時間の目安	内容	具体的な行動
7時40分 (5分間)	朝のしたく	1 「あいさつは人より早く元気よく」を合言葉にする。 2 自分の席に荷物を置く。 3 ランドセルの中身を出し、机の中に整理して入れる。 4 先生に渡すものを前の机の上に並べて出す。 ① 宿題 ② プリント・封筒など ③ 集金（先生がいるときに直接渡す） 5 ランドセルや道具類をロッカーに整理して入れる。 6 体育服に着替える。 7 脱いだ服を丁寧にたたんで、ロッカーに入れる。 素早く移動
7時45分 (28分間)	委員会活動 ボランティア 体力づくり	<朝の委員会活動> ・決められた仕事を自主的にやりましょう！ <ボランティア活動の例> ・ほるとの木の下の落ち葉を掃く掃除 ・花壇の草取り ・玄関や廊下・靴箱の掃除 など ※自分で気付いてこそ真のボランティア <体力づくり> ・日本一周（第1目標達成11月予定） ・レッグ短縄（県トップ10入り）




【具体例3：朝のタイムスケジュールの例（一部）とボランティア・体力づくりの様子】

② 係活動を充実させるための工夫

従来は、仕事型（例：電気係）の係活動だったが、児童自らの力で学級をよりよくしていくためには創造型（例：新聞わくわく係）【写真7参照】の係活動に考え方を考えていく必要があると考えた。また、毎日帰りの会で係活動について自己評価させることで、児童が驚くほど主体的・意欲的に活動に取り組むようになった。

【自己評価スペース】



【写真7：係活動カード】

ウ 教師と児童の関わり

よりよい学級環境を築くためには、教師との関わりも重要である。そこで、「ぴかぴかスマイル大作戦」として、ボランティア活動や体力づくり、委員会活動や係活動などを頑張っている児童を全職員で積極的に称賛し、価値付けていこうと呼びかけた。この取組を継続的に実施したことで、担任以外の教師との関係も深まり、学校全体に活気が出てきた。さらに、児童の頑張りを全職員で価値付けてきたことで、自己有用感も高まってきていると感じる。



【写真：ぴかぴかスマイル大作戦】

* 拡大コピーして校舎内2箇所に掲示した。



【写真：がんばりカード】



【写真：特活ファイル】

教師からもらったシールをがんばりカードに貼り、個人で特活ファイルに保管するようにした。また友達から称賛されたことも記入できるようにした。

(2) 研究内容2 レジリエンスを高めるために

レジリエンスをより高めていくために、日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全に関する活動である学級活動(2)を実施することにした。また、より人間関係形成能力や自己肯定感を高められるように月に一度、朝の活動(20分)に意図的・計画的にソーシャルスキルトレーニングや構成的グループエンカウンターなどの活動を行う「スキルタイム」を設定した。

ア 学級活動(2)-ア 題材：よりよい自分へステップアップ

① 題材設定の理由

本題材は、希望や目標をもって生きる態度の形成に関わる内容である。中学年になると、学級集団による活動が盛んになり、集団感情や集団意識が強く育ってきて、仲間意識が高まる。仲間意識が高まることで集団活動は増えるが、この時期の児童は、対人関係の在り方に未熟さがあることから、友達とのトラブルにつながり、人間関係を損なうことが懸念される。

そこで、心身共に大きな変化を迎えるこの時期に、ストレスと上手に付き合っていく方法を身に付ける機会を繰り返し設けることは非常に重要であると考え、本題材を設定した。

② 指導計画

	日時	活動内容
事前	10月18日スキルタイム	○ リフレーミング(自己認知スキルを高める活動)
	10月26日 朝活動時間	○ アンケートによる実態把握を行う。
本時	11月1日 5校時	○ よりよい自分へステップアップするために、自分に合ったイライラの感情に対処する方法を意思決定する。
事後	11月1日 帰りの会	○ 「わたしはメッセージ」の練習を行う。
	11月2日～11月9日	○ イライラコントロールカードを一週間実施し、毎日帰りの会の時間で自己評価を行う。最終日には、感想を書き全体で発表する。
	12月6日スキルタイム	○ アサーション(ストレス対処スキルを高める活動)

③ 事前の活動：スキルタイム「リフレーミング」

活動のねらい：自分が短所だと考えていた性格も見方を変えるだけで、立派な長所になるということを実感させ、柔軟な思考力を身に付けさせること。

【① 短所・長所カードの並び替え】

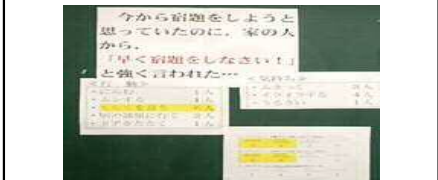

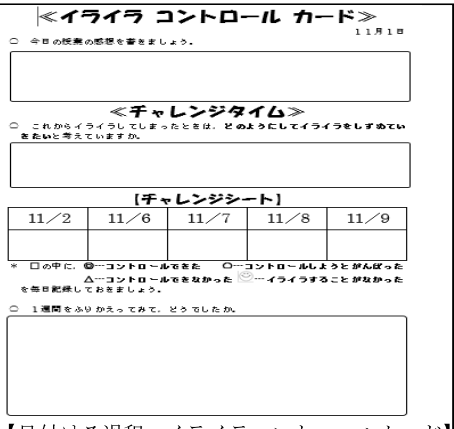
【② 活動の流れの説明】

【③ グループでリフレーミング】

【④ 全体で感想発表】

〈スキルタイム「リフレーミング」の流れ〉

④ 本時の活動

過程	主な学習活動	時間	指導の手立て
つかむ	<p>1 【場面設定1】に関する事前アンケートの結果を基に話し合う。</p> <p>【場面設定1】今から宿題をしようと思っていたのに、家の人から「早く宿題しなさい！」と言われた。</p>	7分	<p>○ アンケート結果からめあてにつなげることができるようにする。</p>  <p>【つかむ過程：アンケート結果の提示】</p>
さぐる	<p>めあて 「イライラする気持ちをしずめて、よりよい自分へステップアップしよう！」</p> <p>2 【場面設定1】を基に、イライラする気持ちをしずめる方法について話し合う。</p> <p>(1) 自分の考えを書く。 (2) 3・4人組で交流し、まとめる。 (3) 全体で発表する。</p> <p>・自分の気持ちを伝える ・一人になる ・楽しいことを考える 等</p> <p>3 イライラをしずめる六つの方法について、養護教諭の話聞く。</p> <p>①深呼吸 ②自己会話 ③心地よいイメージ ④場所をかえる ⑤カウントダウン ⑥わたしはメッセージ</p>	20分	<p>○ 短冊カードを黒板に貼り、さまざまな考えを全員が確認できるようにする。</p>  <p>【さぐる過程：養護教諭による指導】</p>
見付ける	<p>4 日常場面でイライラした体験や、気持ちをしずめる方法を話し合う。</p> <p>【場面設定2】廊下を歩いていたら、鬼ごっこをしていた友達にぶつかられた。友達は「ごめん」も言わないであわてて逃げた。</p> <p>(1) 自分の考えを短冊カードに書く。 (2) 全体で交流しながらイライラをコントロールしている行動はどれかを話し合う。</p> <p>・ 深呼吸して、イライラを落ち着かせる。 ・ 「わたしはメッセージ」でぶつかられて痛かったことを話す。等</p>	10分	<p>○ よいと思われる行動の例を養護教諭が提示し、方法と効果について分かりやすく説明をする。</p> <p>○ アンケート結果より、多かった日常のイライラや嫌な気持ちになった場面を取り上げ、全体に投げかける。</p>  <p>【見付ける過程：イライラコントロールカード】</p>
決める	<p>5 今後、自分が取り組んでみたいことを意思決定する。</p> <p>・ 家でイライラしたときは、音楽を聴いて心を落ち着かせてみようかな。 ・ イライラしたときこそ、体を動かそう。等</p> <p>6 意思決定したことを発表し、意欲をもつ。</p>	8分	<p>○ 「イライラコントロールカード」に意思決定したことを記入させる。</p> <p>○ 全体発表させることで、今日からの実践の意欲を高め、友達の考えを互いに認め合えるようにする。</p>

⑤ 事後の活動

○ 「イライラコントロールカード」での振り返り

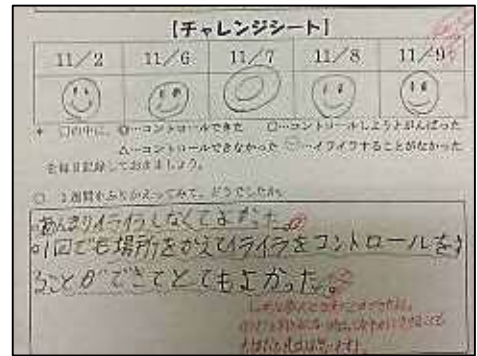
本時の活動で意思決定したイライラをしずめる方法を一週間実施した。すると、「場所をかえてイライラをコントロールすることができてよかった。」【写真8参照】と学習したことを実践することができた児童もいれば、「うまくコントロールすることができなかったの、コントロールしたい。」とうまく実践することができなかった児童もいた。

この活動から自己の感情に向き合う姿が見られるようになった。

○ スキルタイム：「アサーション」

「イライラコントロールカード」による事後の振り返りだけでは、自己の感情を十分コントロールすることができるようになったとはいえない。そこで、スキルタイムでストレスに対処するスキルを高める活動を取り入れた。

この活動では、自分の気持ちを伝えるとき、三つのタイプがあることを学び、自分も相手も大切にしたい自己表現を身に付けることをねらいとした。



【写真8:イライラコントロールカードでの振り返り】



〈スキルタイム「アサーション」の流れ〉

イ 「スキルタイム」の設定

「スキルタイム」の活動内容は、規範意識・自己有用感（友達との関係・教師との関係）・自己肯定感に関する児童アンケートを学期ごとに実施・集計し、その分析結果や学級の実態を考慮しながらその都度検討して年間計画に反映している。【表3参照】

月	日	活動名	期待できるスキル	活動形態
5	10	○よいとこビンゴ	自己認知スキル 他者理解スキル	全校
6	7	○ハートビーイング	コミュニケーションスキル 対人関係スキル	全校
7	12	○ことばづかいカルタ (低学年)	コミュニケーションスキル 対人関係スキル	学級
		○ボディランゲージ (中学年)	コミュニケーションスキル 対人関係スキル	
		ONGトップ5 (高学年)	自己認知スキル 他者理解スキル	
10	18	○リフレーミング(見方を変える)	自己認知スキル 他者理解スキル	全校
11	15	○よりよい話し合い活動を目指して	批判的思考スキル 創造的思考スキル	全校
12	13	児童アンケートの分析結果や児童の実態に応じて活動内容を決定する。		学級
1	10		全校	
2	7		全校	

【表3：「スキルタイム」年間計画】

スキルタイムの例「ハートビーイング」

友達や教師からこれまでに言ってもらって嬉しかった言葉や元気が出た言葉をハートの付箋に書き、相手に伝えることで、言葉の大切さを知り、他者との良好な関わり方を育むことをねらいとして実践した。



ウ スモールステップの自己評価

学期ごとの個人目標を設定する際自己評価スペースを設け、毎日帰りの会で自己評価する時間を設けた。

個人目標は毎日評価できるように、具体的な数値目標や活動名を明記するように指導した。

また、帰りの会では、友達のおかげのところだけではなく、自分の頑張りも発表するように指導した。

このように、スモールステップの自己評価【具体例4参照】を取り入れたことで、自己のよさを見つめ直し、自己肯定感を高めることにつながったと考える。



【自己評価スペース】

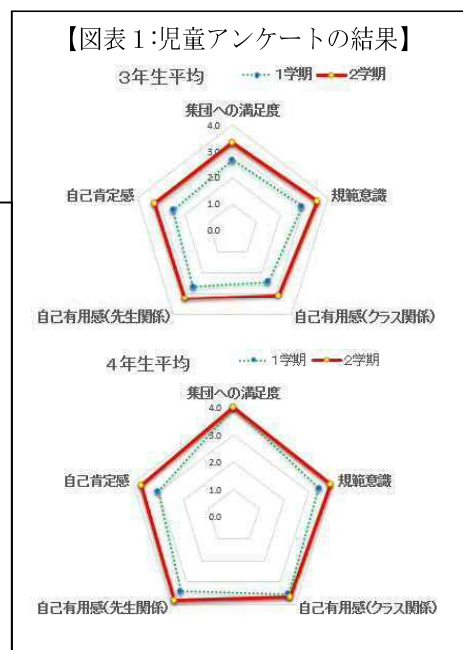
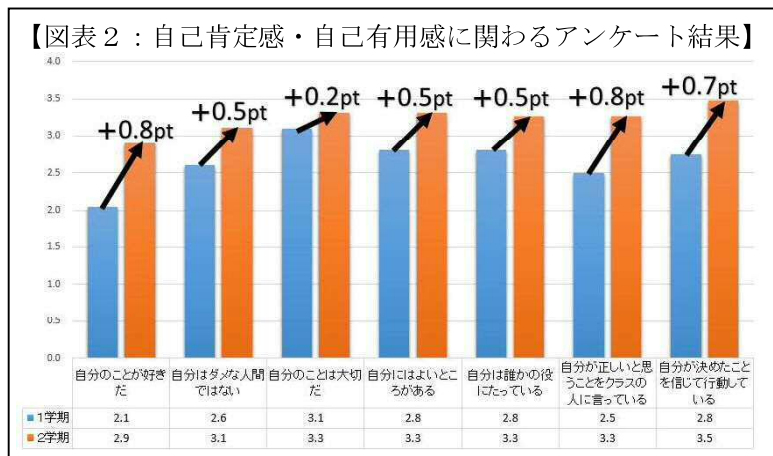
【帰りの会の様子】

【2学期の個人目標】

【具体例4：自己肯定感を高める自己評価の工夫】

(3) 研究の成果と課題

- 学級活動(1)における「話し合い活動」を工夫・改善したり、自発的・自治的な活動を積極的に教師が称賛し価値付けたりしたことで、友達や教師とのよりよい人間関係・学級環境を築くことができた。【図表1参照】
- アンケートなどを基に、児童や学級の実態を的確に把握し、意図的・計画的に学級活動(2)や「スキルタイム」を設定してきたことで、自己肯定感に関わるアンケート項目全てが高まり、特に「自分が決めたことを信じて行動している」の項目については、「あてはまる、だいたいあてはまる」と答えた子どもが64%から93%に上がった。これは、折れないしなやかな心が育ってきていることの表れだと考える。【図表2参照】
- レジリエンスを高めるためには、長期的・継続的な取組が必要である。そこで、今後も発達の段階に応じた内容や方法を工夫し、学校全体で継続的に取り組んでいく必要があると考える。
- 児童アンケートなどを基に、学級活動(2)や「スキルタイム」など、学級全体への指導は充実していたが、児童一人一人への個別指導が不十分だった。今後は、児童アンケートなどを基に、個への指導も充実させていきたい。



6 おわりに

現代は、ストレス社会とも言われている。そのため、不登校やいじめ、自殺などの生徒指導上の諸課題は依然として憂慮すべき状況である。おそらく児童が大人になり社会に出る頃には、更に深刻な状況になっているかもしれない。そのような困難な状況の中でも、柔軟に物事を捉え、他者と協調しながら希望や目標をもって生きてほしいと切に願う。そのためにも、折れないしなやかな心であるレジリエンスを高め続けられるように今後も研究を深め、児童の明るい未来のために研究・実践し続けていきたいと考えている。