

研究主題 **ライフスキルを高める生徒指導のあり方について**
～学級活動にライフスキルトレーニングを活用して～

要約: 生徒指導のねらいである自己指導能力とライフスキルの関係を探り、小学校低学年を対象とし、ライフスキル及びライフスキルの基盤であるセルフエスティームを高めるために授業及び活動の実践を行った。その結果、実践後の事後調査において、セルフエスティームの向上が見られ、対人関係スキルの一定の向上が見られた。低学年におけるライフスキル学習の有効性が示唆された。

キーワード: ライフスキル, 生徒指導, 自己指導能力, セルフエスティーム, 対人関係スキル, 学級活動

I はじめに

1. 主題副題設定の理由

生徒指導の本来のねらいは、児童生徒の社会的な資質や能力・態度を踏まえた個性の伸長と自己実現を指導・援助しながら、自己指導能力を育成することである。児童生徒は、社会の一員として他者とのかかわりを持って生きていかなければならない。そのためには、他者の主体性を大切にしながら、自らの主体性を大切にする自己指導能力の育成が不可欠である。坂本『生徒指導が機能する教科・体験・総合的学習』,1999,p.10)は、自己指導能力を「その時、その場でどのような行動が適切であるか自分で決めて、実行する能力」と定義している。

今日、社会環境の大きな変化を背景に子どもたちの現状を見ると、生活習慣の未確立、いじめ、不登校などの問題行動、規範意識の低下、人間関係をつくる力が十分でない、国際的に見て自分に自信がある子どもが少なく、自尊感情に乏しいことなどが指摘されている。そして、いわゆるキレる子どもの存在など自己統制の面での課題もあげられている。子どもたちは、心理社会的発達が進まず、自己の確立が難しくなっている。このような状況の下、生徒指導においては、ますます自己指導能力を育成するための具体的な取り組みのあり方が求められている。

WHO精神保健部局は1994年に、世界各国にライフスキル教育プログラムを紹介し、学校の教育課程において、ライフスキル教育を開発、実践、評価できるように導くためのライフスキル教育のガイドラインを公表した。「ライフスキル」とは、「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力である」(『WHO ライフスキル教育プログラム』,1997,p.12)と定義されている。

WHOは、子どもたちの教育の一環として、早い時期にセルフエスティームを中核とするライフスキルを身につけることは、薬物乱用などの身体的、精神的に有害な行動を未然に防ぐのに有効であると述べている。また、子どもたちは直面する問題に対処するための方法を習得することによって、心理的、社会的変化に対する適応能力を高め、身体的・精神的健康を増進する

ことができるとも指摘している。また、ライフスキルは多くの問題と関連性を持っており、ライフスキル教育を導入する最善の方法は、学校ですべての子どもたちに教えることであるとしている。さらに、「好ましい行動、好ましい人間関係、そして心の健康につながる能力を育てる学習は、好ましくない行動や人間関係が形成される前に、比較的早い段階から実施されるのが理想的である」(同,1997,p.24)としている。

川畑(『心の能力を育てるJKYB ライフスキル教育プログラム中学用レベル1』,2005,p.26)は、ライフスキルの基盤であるセルフエスティームの高い子どもは、日常生活に生ずる様々な問題を解決する可能性が高くなると言われ、また、セルフエスティームの形成においては、保護者(家庭)及び学校が大きな影響を及ぼす場であると述べている。

以上のことから小学校低学年においても、子どもたちが日常生活を営む上に必要な様々な行動の仕方を、計画的、発展的に指導する教育活動である学級活動を中心として、ライフスキルトレーニングを行い、ライフスキル及びライフスキルの基盤であるセルフエスティームを維持し、高めていくことが大切であると考えられる。これまで、ライフスキル教育で低学年を対象とした実践の報告はあまり見られない。

そこで本研究では、ライフスキル教育と生徒指導の関連からライフスキル及びライフスキルの基盤であるセルフエスティームを高めるために、小学校低学年からライフスキルトレーニングを取り入れていくことが必要であると考え主題・副題を設定した。

2. 研究の仮説

(1)小学校低学年を対象に学級活動においてライフスキルトレーニングを活用した授業及び活動を通して、ライフスキルの基盤であるセルフエスティームを向上させることができるであろう。

(2)ライフスキルトレーニングを継続的に展開すればスキルを習得・定着させることができるであろう。

(3)スキル学習の相互作用によって対人関係スキルが育つであろう。

3. 研究の方法

(1)研究主題に関する文献を調査し、生徒指導とライフ

スキル教育との関連を探る。

(2)学級活動においてライフスキルトレーニングを活用した授業及び活動を行う。

(3)授業及び活動の考察と仮説の検証を行う。

II 研究の内容

1. 生徒指導とライフスキルの関連

生徒指導の本来のねらいは、自己指導能力を育成である。他者の主体性を大切にしながら、自らの主体性を大切に自己指導能力の育成が不可欠である。自己指導能力は、「その時、その場でどのような行動が適切であるか自分で決めて、実行する能力」と定義されている。一方、ライフスキルは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力である」と定義されている。どちらも日常生活で問題場面に遭遇したときに、自他を尊重した考えのもとに、適切に対処する能力であると捉えれば、ライフスキルを身に付けることが生徒指導のねらいである自己指導能力を育成することにつながる。と考える。

2. 本研究におけるライフスキル教育

川畑(同,2005,pp13-15)は、このWHOのライフスキルを下記の5つに構成要素に分類し、ライフスキル教育プログラムを展開している。①セルフエスティーム形成スキル…自分が価値ある有能な存在であると実感している、つまり、自分に対する肯定的な自己イメージを維持したり、向上したりする能力。「自己価値感」と「自己有能感」を柱とする。②意志決定スキル…問題状況において選択肢の中から最善と思われるものを選択する能力。③目標設定スキル…現実的で健全な目標を設定し、計画を立て、達成する能力。④ストレス対処スキル…ストレスの原因と影響を認識し、ストレスの原因を少なくしたり、避けられないストレスの影響を小さくしたりする能力。⑤対人関係スキル…よいコミュニケーションスキルを中心的要素とする社会的能力。本研究では、上記の5つのライフスキルを参考に、全ての児童を対象に授業及び活動を実践していく。

3. ライフスキルとセルフエスティーム

ライフスキルの基盤となるものとしてセルフエスティームが位置づけられている。より確かなライフスキルの定着は高いセルフエスティームによって保障され、またその一方でライフスキルの定着はセルフエスティームも高めるという相乗効果をもっている。

4. ライフスキル教育の学習方法

ライフスキル教育で用いられる学習方法は、児童が主体的に学習に参加する「参加型学習」すなわち、ブレインストーミングやロールプレイングなどである。これらの手法を取り入れることにより、子どもは、自分たちの経験や知識を基に自らの力で解決の方法を見付け、実際に課題を解決する経験を積むことによって自

己有能感を高めることができる。また、共同作業の中でお互いの長所や能力を認め合うことによって自己価値(尊重)感を高めることができる。そして、これらの相互作用によって、子どもたちの対人関係スキルが育つとしている。

III 実践(授業及び活動)

1. 実践計画

生徒指導とライフスキルとの関連から、低学年(T小学校2年生55名)を対象として2つの実践(学級活動においてライフスキルトレーニングを活用した授業及び活動)を行う。

実践1は、5つのライフスキルの基本的要素について指導し、日常の状況に関連づけて練習する授業及び活動、実践2は、ライフスキルをさまざまな健康問題と結びつけた関連テーマに応用した授業及び活動の実践を行う。第一次事前指導、第二次学級活動、第三次事後指導の三次計画で実践することとする。(図表1)

2. 有効性の分析方法

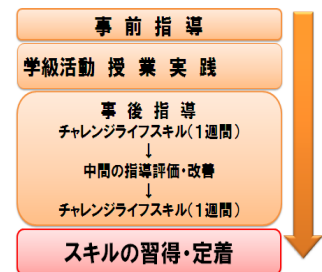
本研究のねらいである「ライフスキルの基盤であるセルフエスティームを向上させる」こと、「ライフスキルを習得・定着させる」こと、「スキル学習の相互作用によって、対人関係スキルが育つ」ことがどの程度達成されたかによって、本実践の有効性を検討することとする。まず、セルフエスティームの測定には、ローゼンバーグ、ポーブラ、ハーターの「全般」「家族」「友人」の各尺度を用いる。「ライフスキルの基盤であるセルフエスティームを向上させる」ことができれば、学年の平均値が増加すると考える。「ライフスキルを習得・定着させる」については、児童の自己評価による「授業振り返りカード」、「チャレンジライフスキル振り返りカード」の「スキルの理解」、「活用への意欲」、「活用への見通し」等の観点による四段階評価と自由記述、児童の保護者による「児童の様子について」等観点による四段階評価と自由記述を用いる。「ライフスキルを習得・定着させる」ことができれば、前述の項目は肯定的評価や肯定的記述になると考える。対人関係スキルの測定には「小学生用社会的スキル尺度(嶋田ら,1996)」を用いる。「スキル学習の相互作用によって、対人関係スキルが育つ」ことができれば、学年の向社会的スキルの平均値が増加し、学年の引込み思案行動、攻撃行動の平均値が減少すると考える。

3. 実践1(授業及び活動)の考察

(1)ほめほめゲーム(セルフエスティーム形成スキル)

授業の振り返りやチャレンジライフスキルの振り返りから、友達や家族から、肯定的に認められること

図表 1 実践の流れ



によって、自分のよさや友達よさがわかったり、自分や友達を肯定的に見ていこうとしたりする意識が高まった。これは、セルフエスティームの向上と考えることができる。「ジャンケン列車が楽しかった。」という感想が多数見られたことから、導入のゲームは雰囲気づくりに効果があったと思われる。

(2) ころのにんぼう (ストレス対処スキル)

授業後に自分にいやなことがあったら心の忍法を使ってみようと思う児童が増えたことや、「これからの生活で生かしていきたい。」という感想が多かったことから、簡単なストレス対処の仕方を考え、実践しようとする態度が育ったと考えられる。これは、ストレス対処スキル習得につながると考えられる。しかし、児童によって、いやなことの捉え方に個人差があるので、さらに個人に応じた指導の必要性がある。

(3) じょうずな話し方 (対人関係スキル)

児童に人気のあるキャラクターをモデルとして活用することにより、具体的なイメージ化を図ったことで、興味をもって楽しく学習することができた。3つの話し方についてロールプレイングを行った。



写真1 ロールプレイングの様子

多くの児童が練習段階から役になりきり行うことができた。児童の感想には、これからの活動に対する意欲や、キャラクターの名前を出して、モデルとして活用しようという見通しが見られるものがあった。チャレンジライフスキルの振り返りの自由記述からも、これから活用していこうとする意欲や活用の見通しが高まったことが読み取れた。これらのことから対人関係スキルの習得につながったと考えられる。自分を表現することに苦手意識が働く児童に対して、個別の対応の必要性がある。

(4) マラソン記録会に向けて (目標設定スキル)

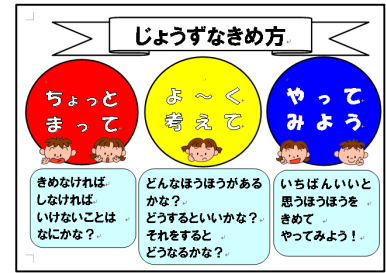
マラソン記録会に向けて、自分の力にあった目標を設定し、継続して練習に取り組むように指導した。児童は、自分に本当にできることか考えて目標を決めることができるようになった。また、できたかどうか分かるような目標を立てることができるようになった。振り返りの感想からも普段の生活でも目標を立てて取り組もうとする意欲が見られた。目標設定スキルについて習得ができたと考え。今回は、児童が共通に取り組める内容であったが、苦手意識のある児童は、活動が減退していった。児童一人一人が達成したいという願いを大切にするために、今後は内容の選び方や個々の願いに応じた目標を立てさせ、取り組みを支援する活動が必要である。

(5) 上手な決め方 (意志決定スキル)

意志決定プロセスを信号に置き換え「赤ちょっとま

って、黄よーく考えて、青やってみよう」と視覚にとらえることで、児童は考えて行動することのよさに気づいた。日常的な意志決定の場面を具体的に提示する

図表2 上手な決め方のプロセス



ことで、児童は、意志決定のモデルは様々な生活の場面で活用できることに気づくことができた。これらのことより意志決定スキルを習得できたと考える。今後は意志決定モデルを活用したよさを数多く体感させる必要性がある。そのために、ワークシートに「いつ、どんなとき」意志決定ができたか、成功体験を書く項目を設けたり、児童から聞き出す場を設けたりして、さらに広めていくことが大切である。

4. 実践2 (授業及び活動) の考察

(1) 前歯をきれいにみがこう (目標設定スキル, セルフエスティーム形成スキル)

養護教諭と連携し、歯垢の染め出しを行うことで、自分の歯に対する関心が高まり、自分の歯を大切にしていこうという意識が高まった。自分の歯を大切にすることは自分自身を大切にすることであり、セルフエスティームの向上といえる。家庭で保護者と歯みがきの活動を行うことで、活動に対する意欲が高まった。児童は自分にできる目標を設定し取り組むことができた。目標設定スキルの学習が生かされていたと考える。

(2) 好き嫌いなく食べよう (意志決定スキル, 目標設定スキル, セルフエスティーム形成スキル)

絵本の読み聞かせの導入、教材提示の工夫が児童の授業や活動に対する意識付けに有効であった。学校栄養職員との連携で授業を進めたことは、児童が、知識を生かし、自分のことを振り返り、自分の力にあった目標を立て活動に取り組む意欲につながったと考える。好き嫌がなくバランスよく食べる必要性を理解し、自分の体によい食べ方を決めようとすることで意志決定スキルを活用できたと考える。正しい食習慣化に向けて、行動に移しやすい目標を立て、目標の振り返りを継続することでより自分の力にあった目標を立てることで、目標設定スキルが向上した。自分の体を健康に保つために好き嫌がなくバランスよく食べる必要性を理解し、チャレンジライフスキルに取り組み、児童のほとんどが目標を達成することができた。好き嫌がなく食べようとする気持ちは自分の体を大切にしようとする気持であり、自分自身を大切にすることである。それは、セルフエスティームの向上と考えられる。

IV. 仮説の検証

「ライフスキルの基盤であるセルフエスティームを向上させる」ことについては、「セルフエスティーム尺度」の「全般」「家族」「友人」の全てにおいて、実践前後

で有意に増加したことから、実践は児童のセルフエスティーム向上に効果があったといえる。下

図表3 セルフエスティーム尺度学年平均得点(点)の事前事後の検定結果

尺度(得点範囲)	事前	事後	有意差
全般(10-30)	21.1	22.9	**
家族(10-30)	23.7	25.3	**
友人(7-28)	18.9	20.4	**

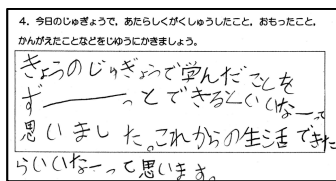
n=55

**p<.01

位尺度においても、「自分によいところがある」「自分のよいところに目をむけるようにしている」等の項目で有意な差が見られた。ライフスキル学習を通して、肯定的な働きかけによって、自分に自信をもち、肯定的に捉えることができるようになってきていると考える。

「ライフスキルを習得・定着させる」については、「授業振り返りカード」(図表4)「チャレンジライフスキル振り返りカード」の四段階評価では、スキルの理解、活用への意欲、活用への見通し、活用の評価など肯定的な評価が多数をしめた。

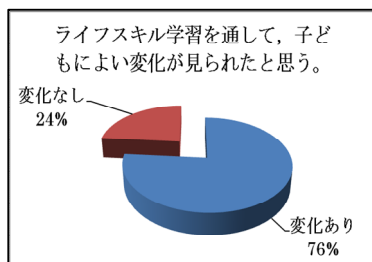
図表4 授業振り返りカード



また、児童の保護者による「児童の様子について」の四段階評価においても、肯定的な評価が多数をしめた。

児童の興味を引くために、それぞれの活動で児童に親しみやすいように「ほめほめ大作戦」「こころのにんぼう」などの言葉を用いたこと、児童の日常生活での身近な体験を題材として取り上げたことにより、児童がライフスキルの必要性への理解を深めることができた。また、ゲームによる導入やキャラクターを用いた説明、指導者同士のロールプレイングによるモデリングは、児童にとって興味深いものであったと思われる。これらの工夫により、児童はスキルの価値やポイントについての理解を深めた。また、学習したことを常に確認できるように掲示していったことは、児童はスキル習得・活用への意欲を高めた。チャレンジライフスキルによりスキル習得・定着のための時間や場を意図的、継続的に設定したことが、スキルの活用への意欲付けになったり、活用への見通しを持てたり、スキルの習得・定着につながったと考えられる。保護者のアンケート結果(図表5)及び自由記述から、ライフスキル学習を通して、児童に良い変化が見られたことが伺えた。ライフスキル通信を通して、学習内容を積極的に知らせ、保護者の関心を高めたことにより、家庭での協力が得られやすくなり、スキルの習得・

図表5 保護者アンケート結果



定着に効果があったのではないかと考えられる。自由記述では、「素直な子どもたちにはどんどん良いことを吸収して行ってほしいと思いますし、幼児期、低学年の時からこのような働きかけがとても意義があると感じました。」など実践に対して肯定的な意見が見られた。

「スキル学習の相互作用によって、対人関係スキルが育つ」ことについては、「小学生用社会的スキル尺度」(図表6)の向社会的スキル、引っ込み思案行動において、実践前後で

図表6 社会的スキル尺度学年平均得点(点)の事前事後の検定結果

尺度(得点範囲)	事前	事後	有意差
向社会的(7-28)	19.9	22.0	**
引っ込み思案(4-16)	8.3	6.1	**
攻撃的(4-16)	6.4	6.2	—

n=55

**p<.01

—有意差なし

有意な差が見られたことから、児童の向社会的スキルの向上、引っ込み思案行動の減少に効果

があったといえる。「ほめほめ大作戦」「心の忍法」「上手な話し方」など児童の日常生活と結び付けながらスキル学習を進めることにより、児童同士のかかわりが積極的になったと考える。しかし、攻撃的行動については、有意な差は見いだされなかった。

V. 研究のまとめ

1. 研究の成果

(1)小学校低学年において、学級活動でライフスキルトレーニングを活用した授業及び活動の実践を通して、事前・事後の質問紙による調査の結果、統計上、ライフスキルの基盤であるセルフエスティームの向上が分析され、集団としての変容が示唆された。

(2)ライフスキルの習得・定着については、ライフスキルトレーニングを継続的に行うことによって、児童にスキルの理解を促し、スキル活用への意欲、スキル活用への見通しを持たせることに効果があり、実践できるようになったことが示唆された。また、保護者によるアンケート結果から児童の変容が示唆された。

(3)事前・事後の質問紙による調査の結果、統計上、社会的スキルの向社会的スキル、引っ込み思案行動で高まりが分析され、ライフスキルトレーニングによるスキル学習の相互作用によって対人関係スキルの一定の向上が示唆された。

(4)「ライフスキル通信」による保護者への情報提供により、ライフスキル学習に対する理解を得ることができ、児童のスキル習得・定着に一定の効果があった。

2. 今後の課題

ライフスキルの習得・定着及びライフスキルの基盤であるセルフエスティームを育むには、教師がしっかりとした視点を持ち継続的に働きかけを積み重ねていくことが必要である。今後はライフスキル教育を生徒指導の目標である自己指導力を育成する一つの方法として、実践していくための指導の在り方や工夫を探っていく必要があると考える。