

研究主題 小学生における自己の感情理解を促す試みに関する研究

要約：本研究の目的は、小学生に対して自己の感情理解を促す実践を行い、その効果を探索的に検討することである。5 年生 2 学級のうち 1 学級を実験群とし、自己の感情に注意を向け、意識化を図る実践をおよそ 2 週間行った。自己の感情理解および社会的能力 (SEL 児童自己評定尺度) と学校生活への適応感 (Q-U) を質問紙によって調査した結果、実践前後や統制群との比較において有意な差は見られなかった。相関分析では、自己の感情理解と他の社会的能力や適応感との関連が示された。日記や感想等の質的データからは、個々の児童の内面において、感情や思考、気づきといった点で自己の感情理解の深まりが見出された。このことから、自己評定で数値的に低下しても、それが実際の感情理解や社会的能力の低下を示すとは限らないことが示唆される。今後は、感情を測る尺度そのものや、個人内の感情理解と児童の適応感を高められるような集団づくりとをつなげる要因や教育的実践についての検討が必要である。

キーワード：小学生、自己の感情理解、社会的能力、適応感

I はじめに

従来、感情は理性的な行動を妨げるものであり、理性によって制御されるべきものと考えられてきた。最近では感情に関する研究がさかんになり、脳科学の発達もあってこれまでとは違った多くのことが解明され、感情の意義が見直されてきている。

一方でいじめや不登校、自殺など、子どもを取り巻く心の問題はどんどん深刻化し、これらの問題は、発達早期からの感情面の育ちとのかかわりが指摘されている。とりわけ児童期においては、それぞれの子どもが乳幼児期から抱えてくる問題が顕著になり、子ども同士のトラブルや不適応などさまざまな形で表れている。

人とかかわる経験の少ない現代の子どもたちにとって、多くの人間が集団で生活する学校はたいへんなストレスを経験する場

である。家庭では経験できないさまざまな人とのつながりや成長の糧を得ることのできる場でもある。失敗やトラブルによって一次的に混乱することがあっても、それを自分で乗り越えたとき、社会性やよりよく生きるための力がつくのではないだろうか。どんな状況でも子どもが自分の感情と向き合い、感情と上手につき合いながら自己を成長させていく力を育みたいと考える。

Saarni (2005) は、「大部分の対人的状況や持続的な社会的相互作用は、自分の感情に気づくことによって対処できる。自分たちの感情に気づいている時はサポートを求めることができ、難しい決定をする手がかりとして自分の感情を用いることが可能である」と述べている。多重知能理論 (Gardner, 1993) における「内省的知能」の考え方や、情動性知能 (Salovey & Mayer,

1990) の考え方においても、同様に自分自身の内面や感情を理解することの重要性を説いている。Goleman (1996) によると、自分の中にある感情を認識する能力は、情動に関わるあらゆる知性の基礎となるものである。

以上のような観点から、自分自身の感情について理解を促すことは、児童の発達やさまざまな能力を育むうえで意味があると考え、実践を試みることにした。

II 目的

小学生のクラス集団に対して自己の感情理解を促進する実践を行い、自己の感情に注意を向け、意識させることで、児童が自分の感情をより理解できるようになるかどうかを明らかにすることを第一の目的とする。第二の目的は、自己の感情理解を促すことが児童の社会的能力や学校生活への適応感に影響を及ぼすかどうかについて検討することである。

III 方法

同一の公立小学校 5 年生 2 クラスを実験学級と統制学級に分け、質問紙によって調査を行う。調査は、児童の学校生活への適応感を測定するための Q-U と、自己の感情理解および社会的能力を測定するための SEL 児童自己評定尺度を使用し、これらは実践の前後に 2 回、同時期に行う。調査から得られる一人一人の評定は、得点化して実践前後に差があるかどうかを検討するほか、実験群と統制群についても比較検討を行う。また、児童の日記や感想等の記述など、質的なデータから個々の変容について分析をする。

IV 実践

1. 手続き

実践の内容は表 1 に示した。感情についてわかりやすく書かれた絵本の読み聞かせを行い、児童が感情についての知識を得ることができるようにすること、毎日の感情経験を日記形式で記述して意識化を図ること、感情をクイズにして出し合うエクササイズを行い、自己の感情経験を交流し合うことを中心としている。統制群については読み聞かせの授業のみを行う。

表 1 感情の自己認識を促す実践

活動	テーマ	ねらい
学級活動	気持ちってどんなものの I	気持ちを表す言葉にはさまざまなものがあり、どの気持ちも自分の心の中の状態を知らせる大切なものであることを理解する。
学級活動	気持ちってどんなものの II	読み聞かせやロールプレイを通して、気持ちを言葉で伝えたり聴いたりしながら互いにわかり合うことのよさに気づく。
エクササイズ 1	いろいろな気持ち	気持ちを表す言葉を増やす。
エクササイズ 2	感情びったんこ	自分の気持ちを言葉にして表現する。 仲間の気持ちを推測する。 仲間に自分の気持ちをわかってもらう経験をする。
エクササイズ 3	気持ちの温度計	自分の気持ちの程度を把握する。 仲間の気持ちの程度を推測する。 共感する。
帰りの会など	風船の気持ち日記	一日を振り返り、その日経験した気持ちを絵や言葉で記録する。

2. 授業の実際

学級活動では、気持ちにはどんなものがあるかを学級で話し合わせた。感情語彙の

知識には個人差があり、ポジティブまたはネガティブに偏っている児童も見られた。

「気持ちの本」(森田, 2003)の読み聞かせにより、感情のもつ意味や重要性、怒り・悲しみへの対処法について理解できた様子である。気持ちの聞き方や伝え方についてはペアでロールプレイを行い、全員が体験できるようにした。

日記は、風船の絵の中に感情を表す色と表情を描き入れ、その時の状況や理由を短い言葉で書くようになっていて、どの児童もあまり抵抗なく取り組むことができた。

この日記をもとにエクササイズのクイズを作り、感情経験をペアやグループで交流し合った。エクササイズは「実践ソーシャルスキルマニュアル」(上野・岡田, 2006)を参考にしながら、それぞれ15~25分程度行った。これらのエクササイズ後の振り返りには、児童の内面の変化を示す多くの記述が見られた。

V 結果と考察

1. 自己の感情理解の深まり

t 検定によって実践前後の比較と統制群との比較を行った結果、「自己への気づき」に有意な差はみられなかった。

児童一人一人については、実践後に「自己への気づき」得点がプラスに変化した者やマイナスに変化した者、変化のほとんどない者などさまざまであった。このうち、最もプラスに変化した児童とマイナスに変化した児童について感想等から分析したところ、いずれの児童にも自己の感情理解の深まりを示す記述が見られた。このことから、自己のマイナス評価が必ずしも感情認識の低下を示すものではないことが示唆さ

れる。Saarni (2005)は「自分の感情状態に気づくことは、複数の感情を経験している可能性を含み、成熟したレベルでは無意識的ダイナミクスや選択的不注意によって自分の感情に気づかないことに気づくことである」と述べている。つまり、感情理解の深まりによって自己の感情に気づかないことを認識する場合もあることになる。児童によっては正の方向、負の方向に評価がわかるため、尺度そのものの見直しが必要になってくる。

また、児童一人一人の記述から次のような気づきや変化が認められた。

- ①自分自身の感情傾向への気づき
- ②これまで認識していなかった感情への気づき
- ③自己の感情変化への気づき
- ④否定的、或いは肯定的な感情認識の偏りから他の感情認識への広がり
- ⑤感情を表現する語彙の増加等

このほか、エクササイズを通して互いの感情を理解し合うことよきや難しさへの気づき、自分と他者の違いや他者の感情への気づき等、社会的能力に関わる記述も多く見られた。このように、児童個人の内面において感情や思考、気づきといった点で実践の効果がみられたこと、つまり、自己の感情理解の深まりを確認することができたことは意義あることと考える。今後は、どのような質的な変化がみられるのかについてさらに詳細な検討をする必要があるといえる。

2. 社会的能力や適応感への影響

社会的能力や適応感を示す各項目について相関分析を行った結果、児童の「自己へ

の気づき」と「社会的能力」,「学校生活への適応感」の間にそれぞれ関連があることが示された。

実践前後や統制群との比較において t 検定を行った結果, 自己への気づき, 他の社会的能力, 学校生活意欲, 学級満足度, ソーシャルスキルのすべてに有意な差はみられなかった。したがって, 自己の感情理解を促すことの社会的能力や適応感への影響は認められなかった。このことは, これらの概念の評定法に起因していると考えられる。児童の感情面・社会面の発達を測定するには, 自己評定だけでなく他者評定を加えるなど複数の数値的データを組み合わせ, 客観性を高めていく必要がある。また, 本研究では, 短期間に集中して実施した際の効果(影響)を見ることを目的としていたが, 2 週間というのは効果を上げるには十分な期間でなかったことも原因として考えられる。さらに, 内容的な問題も挙げられる。本研究で扱った「自己の感情理解」は, 児童個人の能力である。その能力を高めることを主目的とした実践によって, 学級への適応感にも効果(影響)がみられるのではと考え Q-U を用いたが, この尺度はもともと学級集団の状態を分析するための心理検査であり, 個人の能力とは異なる内容(例えば学級の雰囲気など)をも含む。もし, 自己の感情理解の促進によって社会的能力が高まり, その結果, 児童間にあたたかい人間関係が育まれるとするならば, 児童の適応感は高まるだろう。今後研究を進めるにあたっては, このような個人から集団へと導くつながりを念頭において進めることが肝要である。

V 今後の課題

本研究では, 自己の感情理解を促す試みによる児童の社会的能力や学校生活への適応感の影響について, 数値的データから確認することはできなかったが, 児童個人内における感情理解の深まりについては質的データから確認することができた。今後は, 個人内の感情理解と学校への適応感を高められるような集団づくりとをつなげる要因や教育的実践についての検討が必要になってくる。例えば, 本研究のような個人に対する試みに加えて, 児童の社会的能力を高める学級レベルでの具体的な試み, 或いは, あたたかい人間関係づくりの実践などについて検討することも意味があると考えられる。本研究でも, エクササイズで他との交流が図られたものの, 内容や規模が限られていたため, クラス全体に影響を及ぼすまでには至らなかった。学級を対象にソーシャルスキルや構成的グループ・エンカウンターを取り入れ, 長期の見通しで実践を続けていけば何らかの効果が期待できるだろう。さらに, 教師が日常生活の中で児童にタイムリーかつ的確なフィードバックを与えていくことも, 自己への気づきが生活の中で実践的に生かされる要因となるだろう。

引用・参考文献

- H. ガードナー, (松村暢隆訳): MI: 個性を生かす多重知能の理論, 37-64, 新曜社, 2001
- D. ゴールマン, (土屋京子訳): EQ—こころの知能指数, 講談社, 1996
- J. D. メイヤー, (中里浩明ほか訳): エモーション・インテリジェンス—日常生活における情動知能の科学的研究, 3-30, ナカニシヤ出版, 2005
- 森田ゆり: 気持ちの本, 童話館出版, 2003
- C. サニー, (佐藤香監訳): 感情コンピテンスの発達, 93-124, ナカニシヤ出版, 2005
- 上野一彦・岡田智: 特別支援教育[実践]ソーシャルスキルマニュアル, 明治図書, 2006