

自己肯定感とレジリエンスの育成に関する実践的研究

ー キャリア教育と生徒指導の観点から ー

学籍番号 199114
氏名 筒井 哲也
主指導教員 田中 満公子

1. 研究の背景と目的と研究方法

近年の急速な情報化、グローバル化により高校や高校生の置かれる環境は大きく変化している。異なる価値観を持つ多様な他者とつながることができるSNS等の拡大により、国・地域や言語の壁を越えて様々な情報が溢れる時代になってきている。情報化・グローバル化が進展している社会において、学校教育の現場には多様な他者と協働し、主体的に課題解決を図る生徒を育成することが求められている。様々な背景を持つ実習校の生徒たちにもこのような人間関係を構築するための資質や能力を育む必要があると考え、キャリア教育と生徒指導の観点から、基本学校実習では自己肯定感の育成、発展課題実習ではレジリエンスの育成に関する実践的研究を行うことを本研究の目的とした。

両実習を通じて、ワークシートの記述や筆者による生徒の観察から生徒の質的な変容を分析・検証した。

2. 自己肯定感を育む実践（学校基本実習Ⅰ・Ⅱ）

本研究の目的を達成するために、基本学校実習では、実習校の3年生を対象にキャリア教育の観点から、以下の4つの実践を行い、自己肯定感の育成を図った。本実践では『共有体験（体験の共有と感情の共有）』を軸にしていく。

2.1 実践1『プレゼンテーション』

生徒に他の生徒と調べ学習をした内容をプレゼンテーションの形式で発表させた。他の生徒とのコミュニケーションが必然的になり、協働せざるを得ない状況を設定した。他の生徒とともに緊張する体験をし、集中して一つのことに取り組んだことで、生徒は自信を得たようで、自己肯定感の育成につながったように見受けられた。

2.2 実践2『自己理解』

自分自身について理解するために、自分史作成とのワークを実施し、『24の強みのリスト』（日本ポジティブ心理学会）を使用し、自分の性格的な強みを探すワークを実施した。生徒は自分の人生について「振り返り」を行い、自己理解を深めたようであった。

2.3 実践3『自己承認・他己承認・相互承認』・実践4『1年間の振り返り』

自己を承認し、他の生徒から見た自分を知り、他の生徒の性格的な強みも知り、その強みを自他ともにどのように社会で活かしていくかを考える実践を行った。観察や記述から生徒の自己肯定感の育成の一端は担えたように思われた。

3. レジリエンスを育む実践（発展課題実習Ⅰ・Ⅱ）

本研究の目的を達成するために、発展課題実習では、実習校の1年生を対象に生徒指導の観点から、以下の4つの実践を行い、レジリエンスの育成を図った。

3.1 実践5『ネガティブな感情の受容』

「18のネガティブな感情」のワークシートを使用し、ネガティブな感情について学び、今まで抱いたことのあるネガティブな感情を自分で振り返り、捉え直すことを通して、その感情を受け入れていくことを経験させた。

3.2 実践6『ネガティブな感情の欲求と赦しの力』

「ネガティブな感情の赦しの力」のワークシートを使用し、ネガティブな感情、できごと、原因、そのもとになった欲求や願い、脱出方法に焦点を当て、自分が立ち直った過程を丁寧に振り返ることで、困難な状況にも向き合うことの大切さを実感したようであった。

3.3 実践7『コントロールできるもの、コントロールできないもの』

自分でコントロールできるものとできないものについて考えるワークを実施した。レジリエンスを発揮するには、周囲の人に助けを求める「援助希求」があるとされている。その援助希求の力を生徒に身につけさせることをめざした。

3.4 実践8『成長マインドセット』

様々な困難に遭遇したときに、どのような行動や態度をとると、その困難を乗り越えることができるのかを考える実践を行った。「成長マインドセット」の捉え方を身につけることができれば、レジリエンスを発揮する力につながると考え、ワークを実施した。

4. 総合的な考察

本研究では自己肯定感やレジリエンスという、非認知能力の育成について実践的研究を進めてきた。この2つの能力をどう育成すればいいのか、育成することができたのかどうかを測ることが困難であることを再認識した。自己肯定感やレジリエンスを育むときに、生徒と向き合う教員の姿勢が結果的に生徒の自己肯定感やレジリエンスを育むという結論に至った。教員の示す姿勢や態度、言語的・非言語的なコミュニケーションすべてが影響を及ぼすということである。他の人と比較して気持ちが落ち込んだり、失敗が続いて、自分の思うように物事が運ばないようなこともある。困難で苦しい状況に置かれたときでも、生徒の心にほんの少しのレジリエンスがあり、ある程度の自己肯定感があれば、ネガティブな感情を受け入れ、周囲の人の援助を受けてでも、再び前を向いて歩いていくことができる。このような力を育んでいくことが教員の役割であると考えられる。