

自己肯定感向上に向けたライフスキル教育の教材化に関する検討

ー保健体育科でのライフスキル教育のショートプログラム化を目指してー

学籍番号 229341

氏名 森 祐介

主指導教員 井上 功一

副指導教員 太田 順康

1. はじめに

1.1 研究背景と目的

全国学力・学習状況調査の結果から、我が国では子どもの自己肯定感の低下が深刻な問題となっている。このような自己肯定感の低い状態は、子どもの様々な問題行動や教育課題の根底にありそれらを惹起するものである。また物事への主体性を欠くことへも繋がり、新学習指導要領が改訂され、より主体性が求められるようになった現在避けることのできない問題となった。そこで、本研究では海外で自己肯定感の向上に効果の認められているライフスキル教育プログラムを取り入れ開発した教材の可能性を検討し、自己肯定感向上という教育課題の解消の一助とすることとした。

1.2 ライフスキル教育について

ライフスキル教育とは、日常生活で生じる様々な問題や要求を対処する力をワークショップやセッションなどで構成されたプログラムにより身につけさせるものである。そしてこのライフスキルを身につけることにより自己肯定感の向上や内発的動機づけの向上につながるなどの効果が挙げられる。日本でも実践例は少ないものの、注目されており様々なプログラムが開発されている。しかし海外のように学校のカリキュラムを自由に変更できないことや総合的な学習の時間に取り入れられることが多くプログラムの策定・実施に時間と人員が確保できないという現状から取り組みの優先度が低くなっている。このことから本研究ではショートプログラム化することも目的とした。本実践ではライフスキルの獲得手順の特性と照らし合わせ、獲得の手順が授業手法と類似している保健体育科でのショートプログラム化を行うこととした。

2. 研究方法

本実践の効果を検討するため、学校肯定感・自己肯定感尺度及びライフスキル尺度を用いた質問紙により、児童の自己肯定感とライフスキルの変容の様子を数値化し見た。さらに質問紙に加え、実践前後の児童の様子を独自に設定した4観点により観察を行った。観察も合わせた2種類の視点から本実践の分析を行った。また行動変容の様子を探るため、授業後アンケートの実施及び児童の様子を観察の分析も行った。

3. 授業実践

『GOAL』プログラムと『SKIP』プログラムのショートプログラム化を図るため、それぞれのワークショップの一連の流れを、単元計画の中に簡易化し以下のように配置した。第1時でハードルについて説明し、その後タイム測定を行い目標設定とゴールラダーの構想を行わせ、目標設定と達成方法を思考させた。その補助として、デジタル教材を用いてハードル走のコツを提示した。第2時～第8時で教え合い活動やaskingシステムを導入し、目標達成の障害を児童同士で克服させた。またそれと並行して、褒め合い・認め合い活動も行い自己・他者の良さに気づかせた。そして褒め合い・認め合い活動で見つけた友達の良さや友達に教えてもらった自身の良さを、ワークシートやいいねの木に記入させ可視化することにより、自己理解を深める段階及び他者の行動から取り入れ質を高める段階とした。

4. 結果及び考察

4.1 プログラムの効果について

ショートプログラム化したライフスキル教育を行うことで、下位群において得点の平均の向上にのみ有意差が見られたことから、本実践は特に下位群の自己肯定感向上に対して一定の効果があることが伺えた。具体的に下位群では、体育授業で対人関係・効果的コミュニケーションスキルと共感性スキルのライフスキルに項目の数値が有意に上昇している様子が見られた。中位群や全体の上昇するスキルの傾向は類似しており、意思決定スキル、創造的・批判的思考スキル、対人関係・効果的コミュニケーションスキル、情動・ストレス対処スキル、共感性スキルに有意な上昇が見られた。下位群および全体のライフスキル項目と自己肯定感項目の上昇傾向から、ライフスキルと自己肯定感はそれぞれ対応しあっており相関関係が見られることも見受けられた。

4.2 行動変容について

日常生活での行動変容について授業アンケートでは、取り組みへの自己評価3項目、継続の意思3項目で児童から肯定的な回答が得られる結果となった。また獲得したスキルの日常での活用場面や方法について7グループ3構造に分けられた。これらから行動変容につながるような意思是児童に明確にあることが確認された。しかし実践前後の観察から「体育授業内での認め合い活動」や「教え合い活動」といった行動変容の内容のみにとどまり、児童の中で体育でのスキルを日常生活での活用に繋がらない様子が見られた。このことから日常生活での行動変容がなされないプログラムであったことが示唆された。

5. まとめ

本研究から自己肯定感下位群児童には有意な差が実践前後で見られ効果があることが示唆される結果となった。また比較的の上昇傾向が強く確認されたスキルや自己肯定感項目の関連性から、本プログラムは特に対人関係や共感性を育み、自己肯定や他者肯定につながることや、自己を理解した上で他人と比較することなく自己を開示し援助を求め困難を乗り越える術を身に着かせ、自己肯定感を向上させるプログラムとして有用性を示すものであった。今後は、他の単元さらには他の教科でもライフスキルプログラムの導入を考え、様々な自己肯定感項目に柔軟に対応できる取り組みの考案・検討を進めていきたい