

高校生の不登校予防のための研究

—自尊感情を高めるプログラムの検討から—

長期研修員 近藤 洋子

Kondou Yoko

要 旨

不登校生徒や不登校傾向の生徒は、自尊感情が低い状態にあったように感じられた。不登校と自尊感情に関わる先行研究において、その関連性が指摘されていた他、社会的スキルとの関連について述べられていたものもあった。そこで、県内の高校生を対象に、「学校へ行くのが嫌だ」という登校回避感情と自尊感情及び社会的スキルに関わる意識調査を実施した。その結果から、社会的スキルの獲得が自尊感情を促進し、それを通して、登校回避感情が抑制されることが示唆された。その結果を踏まえて、不登校予防につながる、自尊感情を高めるプログラムを検討した。

キーワード： 不登校、登校回避感情、自尊感情、社会的スキル

1 はじめに

文部科学省の平成25年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」によると、高等学校における不登校生徒は、55,655人で、前年度より2,009人減少した。一方、奈良県の状況をみると、公立高等学校では平成24年度が250人、25年度には310人と前年度より60人増加しており、不登校の問題は、看過できない本県の大きな教育課題であるといえる。不登校生徒や不登校傾向の生徒を担当した筆者の経験を振り返ると、そうした生徒の多くは、親子関係をめぐる問題の他、学校生活にうまく順応できず、自分に対する不満や嫌悪感があるなど、自尊感情が低い状態にあったように感じられた。そこで、全ての生徒が、不登校状態に陥ることなく、高校生活を送ることができるよう、不登校を予防する取組を展開したいと考え、不登校と自尊感情に関わる研究を行うことにした。

まず、不登校の問題について、森田（1991）は、「不登校とは、生徒本人ないしはこれを取り巻く人々が、欠席ならびに遅刻・早退などの行為に対して、妥当な理由に基づかない行為として動機を構成する現象」と定義し、さらに、「不登校現象は、生徒の『学校へ行くのが嫌だ』という登校回避感情を基礎的な感情動機として、欠席や遅刻・早退行動へと具体化され、それが本人ないしは周りの人間によって不登校として解釈されることによって生成される現象」としている。このことから、「学校へ行くのが嫌だ」という登校回避感情を本研究の調査対象の一つの領域とした。

不登校及び登校回避感情については、以前から様々な角度で研究がなされてきたが、その中の一つの視点として自尊感情との関連が取り上げられることも多い。東京都教職員研修センターは、「東京都教育ビジョン（第2次）」に基づき、平成20年度から5か年計画で、自尊感情や自己肯定感に関する研究を進めた。その5年次の研究報告の中で、「東京都教育ビジョン（第2次）」にお

いて示された、「他者との人間関係をつくることが不得手になっている子供が増え、そのことがいじめや不登校などの問題の一因にもなっているとの指摘がある。人間は他者や社会との関わりの中で生きていくものであり、人間関係を築いていく力の育成は重要な課題である。また、自分がかげがえのない存在、価値ある存在として肯定的にとらえる気持ちを自尊感情というが、自尊感情が高まると、子供たちは自分を大切にすることができ、物事に積極的に取り組んでいくことができるようになる」ということが改めて示され、強調されている。このことから、東京都は、いじめや不登校などの問題に対して、人間関係を築く力の育成と、自尊感情の醸成を重視していることが分かる。以上から、本研究の調査対象の二つ目の領域を自尊感情とした。

また、人間関係を築く力として、社会的スキルに注目した。社会的スキルとは、「学習可能な対人関係を円滑に運営する適応能力」（菊池、2007）であり、社会的スキルを高めるための取組は、臨床心理領域をはじめ、精神科領域、矯正領域、職業領域、教育現場においても実施され、学校不適応や対人関係能力向上への支援として期待されている。有賀（2013）の研究でも、高校生における登校回避感情の関連要因の一つとして、自尊感情に加え、社会的スキルも取り上げられており、登校回避感情と自尊感情及び社会的スキルが関連するものとして研究されていることが分かる。このことから、社会的スキルは、自尊感情の高まりに寄与するものと考え、本研究の調査対象の三つ目の領域とした。

以上のことから、登校回避感情、自尊感情、社会的スキルの関係を調査することにより、不登校を予防するために、高等学校の教育活動の中で、どのような取組が有効であるか検討したいと考えた。

2 研究目的

先行研究や学級担任としての筆者の経験から、自尊感情は登校回避感情を抑制する要因の一つであると考えられる。そこで、本研究では、自尊感情の醸成に寄与するものとして、社会的スキルに注目し、「登校回避感情を抑制する要因の一つが自尊感情であり、自尊感情の高まりには、社会的スキルが関与している。」という仮説を立てた。この仮説を検証するため、高校生に対する意識調査を行い、その結果を分析することで、登校回避感情に影響を及ぼす自尊感情と社会的スキルを特定し、それを踏まえた不登校の予防に有効なプログラムを検討し提案したい。

3 研究方法

- (1) 不登校及び登校回避感情・自尊感情・社会的スキルに関する先行研究の調査
- (2) 高校生の意識に関するアンケート調査の実施
- (3) 統計的な手法によるアンケート調査の集計・分析
- (4) 分析の結果を踏まえた不登校の予防に有効なプログラムの検討

4 研究内容

(1) 不登校及び登校回避感情・自尊感情・社会的スキルに関する先行研究の調査

「不登校」について、文部科学省は、年間30日以上欠席した児童生徒で、「何らかの心理的、情緒的、身体的、あるいは社会的要因・背景により、児童生徒が登校しないあるいはしたくてもできない状況にあること（ただし、病気や経済的な理由によるものを除く）」と定義している。国の主な施策等として、平成4年3月の学校不適応対策調査研究協力者会議報告（抄）「登校拒否（不

登校)問題について一児童生徒の『心の居場所』づくりを目指して一」では、「登校拒否はどの子どもにも起こりうるものである、という観点に立って登校拒否を捉えていくことが必要であるということである。すなわち、現在元気に通学している児童生徒も様々な要因が作用して登校拒否に陥る可能性をもっているという認識を持つことが登校拒否の予防的観点から特に必要になってくる。」としており、不登校がどの生徒にも起こりうるものという認識をもつことの必要性が指摘されている。また、森田(1991)は、「現代の生徒たちの中には、登校への回避感情ないしは忌避感情を感じたことのある生徒が、幅広く分布している。不登校による欠席や遅刻・早退などの行動は、こうした生徒の日常生活の中で形成される登校への回避感情を背景として現実化されたものである。その意味では、『登校回避感情』は、『不登校への傾斜』過程ということができる」と述べており、不登校の予防策を考えるに当たって登校回避感情は、重要な概念と考えられる。

自尊感情について、東京都教職員研修センター(2011)は、「自分のできることできないことなどすべての要素を包括した意味での『自分』を他者とのかかわり合いを通してかけがえのない存在、価値ある存在としてとらえる気持ち」と定義している。また、自尊感情の重要性について、遠藤(1999)は、「自尊感情は、その人自身につねに意識されているわけではないが、その人の言動や意識態度を基本的に方向付ける。自分自身の存在や生を基本的に価値あるものとして評価し信頼することによって、人は積極的に意欲的に経験を積み重ね、満足感をもち、自己に対しても他者に対しても受容的でありうる。このような意味において、自尊感情は精神的健康や適応の基盤をなす。」と述べており、自尊感情は、生徒が今後、社会を生き抜く上で重要な要素の一つと言える。

自尊感情や自己肯定感に関わる研究は、近年、心理学、医学、看護学、教育学、特別支援教育の分野などにおいて多く行われているが、その中で、若者の自尊感情の低さについては、しばしば指摘されている。内閣府の「平成26年版子ども・若者白書」によれば、日本の若者のうち、自分自身に満足している者の割合は45.8%、自分には長所があると思っている者が68.9%で、いずれも諸外国と比べて日本が最も低い結果となっている。古荘(2009)は、低い自尊感情と低学力、少年犯罪、薬物依存、自殺などに相関があることを、また、自尊感情が高いことで、情緒の安定、社会的適応力の高さ、成績のよさ、社会規範を守るといった特徴や、逆境に強いことを、海外の報告をもとに論じている。また、田中(1992)は、「自尊感情は、健全な自我発達を達成した個人が、その結果として獲得できる自我同一性感と同義のものとして取り扱われ、自尊感情の低さは、自我発達の障害の指標の一つとして考えられてきた。」としている。さらに、玉瀬(1993)は、「高等学校に入ってから起こる登校拒否(不登校)は、成人にいたる発達段階の最後の発達課題に大いに関係している。すなわち『自分とは何か』の問題、自己探求の問題である」と述べている。これらの先行研究を踏まえると、高校生の時期は、発達段階において、思春期に当たり、自我同一性を確立する上で非常に重要な時期であり、高校生の不登校を考える際には、自尊感情の低さが自我発達を妨げるものとして注目する必要があると考える。そこで、本論文においては、自尊感情を、「周囲との関わりを通して、自分をかけがえのない存在だと思ふ感情」と定義し、研究を進めることにした。

なお、小林(2005)によると、社会的スキルは、ソーシャルスキルともいわれ、本来子どもの頃から自然に身に付けるものであったが、兄弟姉妹の数が減少したことや、集団遊びの減少など社会構造や価値観の変化に伴い、社会的スキルを自然に感得する機会が少なくなったとされている。また、相川(1999)は、「特定の社会的スキルが欠如していたり不適切に学習されていたりすると、

対人的問題や適応上の問題を引き起こす可能性が増す」と述べており、社会的スキルを高めるための取組は、学校不適応や対人関係能力向上への支援として期待されている。

これらの先行研究も踏まえ、本研究では、自尊感情や社会的スキルを高める取組を検討し、不登校の未然防止につなげたいと考えた。

(2) 高校生の意識に関するアンケート調査の実施

ア 調査対象者について

奈良県公立高等学校のうち、地域性・学科・課程（全日制・定時制）を考慮して、抽出した7校の生徒を対象に、アンケート調査を実施した。9月1日から9月19日を実施期間とし、9月24日を回収の締め切りとした。アンケート調査の回答者624名のうち欠損値のあった47名を除いた577名（有効回答率92%）を分析の対象とした。

イ 調査内容について

本アンケート調査の調査項目については、先行研究を踏まえ、次の①から③の3尺度44項目を選定した。

①登校回避感情測定尺度（渡辺・小石）から、学校への反発感傾向と登校嫌悪感傾向についての4項目を選択した。「あてはまる」「どちらかというにあてはまる」「どちらかというにあてはまらない」「あてはまらない」の4件法で回答を求めた。

②自尊感情測定尺度（東京都版）22項目を用いた。「あてはまる」「どちらかというにあてはまる」「どちらかというにあてはまらない」「あてはまらない」の4件法で回答を求めた。

③社会的スキル測定尺度（菊池）18項目（Kikuchi's Scale of Social Skills：18 items）を用いた。「いつもそうだ」「たいていそうだ」「どちらともいえない」「たいていそうでない」「いつもそうでない」の5件法で回答を求めた。

なお、一部の項目では、学校現場での調査に適するよう、先行研究の意味内容は変えないよう留意し、表現を変更した。

(3) 統計的な手法によるアンケート調査の集計・分析

統計分析には、SPSS Statistics 21.0を使用した。

ア 因子の確認

登校回避感情測定尺度、自尊感情測定尺度、社会的スキル測定尺度における因子の確認を行った。

イ 登校回避感情と自尊感情における関係性の分析

登校回避感情と自尊感情における関係性の分析として、相関分析と重回帰分析を行った。

ウ 自尊感情と社会的スキルにおける関係性の分析

自尊感情と社会的スキルにおける関係性の分析として、相関分析と重回帰分析を行った。

エ 登校回避感情と社会的スキルにおける関係性の分析

登校回避感情と社会的スキルにおける関係性の分析として、相関分析と重回帰分析を行った。

(4) 不登校の予防に有効なプログラムの検討

分析の結果から、不登校の予防に有効な、社会的スキルや自尊感情を高めるという視点を取り入れた、ホームルーム活動を中心とした教育活動をプログラムとして策定し提案を行う。

5 研究結果と考察

(1) アンケート調査結果の統計的分析

ア 登校回避感情測定尺度、自尊感情測定尺度、社会的スキル測定尺度における因子の確認

登校回避感情測定尺度 4 項目における信頼性係数 (α 係数)^(注1) は.73であり、内的整合性に問題がないと判断し、便宜上 1 因子構造として分析に用いることにした。

自尊感情測定尺度については、主因子法・Promax回転による因子分析^(注2)の結果、3 因子が抽出された(表 1)。因子決定の際には、因子負荷量が.35以下であった項目Q20、Q26、Q30は除外し、分析を行った。各因子の命名については、先行研究を参考とし、第 1 因子は「自己評価・自己受容」、第 2 因子は「周囲との関わりの中での自己」、第 3 因子は「自己主張・自己決定」とした。信頼性係数はそれぞれ、「自己評価・自己受容」($\alpha = .83$)、「周囲との関わりの中での自己」($\alpha = .78$)、「自己主張・自己決定」($\alpha = .72$)と、各因子において内的整合性に問題がないと判断した。

表 1 自尊感情測定尺度因子分析結果(Promax回転後の因子パターン)

| | I | II | III |
|--|------------|------------|------------|
| 「自己評価・自己受容」 | | | |
| Q31 今の自分は嫌いだ * | .95 | -.15 | -.16 |
| Q22 自分のことが好きである | .66 | -.02 | .17 |
| Q19 今の自分に満足している | .63 | -.02 | .01 |
| Q25 ダメな人間だと思ふことがある * | .62 | -.22 | -.17 |
| Q37 誰の役にも立っていないと思ふ * | .58 | .13 | -.06 |
| Q28 自分という存在を大切に思える | .41 | .26 | .23 |
| Q34 自分には良いところがある | .36 | .22 | .32 |
| 「周囲との関わりの中での自己」 | | | |
| Q35 自分のことを見守っている周りの人に感謝している | -.23 | .79 | -.04 |
| Q29 自分のことを理解してくれる人がある | .03 | .77 | -.19 |
| Q38 自分のことを必要としてくれる人がある | .17 | .69 | -.13 |
| Q40 自分はほかの人と同様、かけがえのない人間である | .33 | .44 | .10 |
| Q23 人のために力を尽くしたい | -.23 | .41 | .17 |
| Q39 自分の個性を大事にしたい | -.04 | .40 | .35 |
| 「自己主張・自己決定」 | | | |
| Q21 人と違っていても自分が正しいと思ふことは主張できる | -.14 | -.17 | .76 |
| Q27 自分の判断や行動を信じていることができる | .10 | -.19 | .73 |
| Q24 自分の中には様々な可能性がある | .18 | -.04 | .59 |
| Q36 自分ことは自分で決めたいと思ふ | -.20 | .18 | .46 |
| Q32 人に迷惑がかからないよう、いったん決めたことには責任をもって取り組む | -.18 | .17 | .44 |
| Q33 誰にも負けないもの(こと)がある | .13 | .11 | .37 |
| | 因子間相関 | | |
| | I | II | III |
| | I | -.50 | .57 |
| | II | — | .67 |
| | III | | — |

*は逆転項目である。

社会的スキル測定尺度においては、主因子法、Promax回転による因子分析の結果、3 因子が抽出された(表 2)。なお、因子の決定の際には、自尊感情測定尺度と同様、因子負荷量が.35以下であった項目Q1、Q2、Q17は除外し、分析を行った。各因子の命名については、先行研究を参考とし、「コミュニケーションスキル」、「感情処理スキル」、「学習遂行スキル」と命名した。信頼性係数は「コミュニケーションスキル」($\alpha = .80$)、「感情処理スキル」($\alpha = .73$)、「学習遂行スキル」($\alpha = .73$)で、内的整合性に問題がないと判断した。

また、以降の分析においては、自尊感情測定尺度、社会的スキル測定尺度における各因子の項目平均値を算出し、それを各因子の下位尺度得点として用いた。

イ 登校回避感情と自尊感情における関係性の分析

(7) 相関分析

登校回避感情測定尺度と自尊感情測定尺度におけるどの下位尺度(因子)とも相関が有意であった($p < .001$)。相関係数^(注3)については、「自己評価・自己受容」とは-.42、「周囲との関わりの中での自己」とは-.42、「自己主張・自己決定」とは-.42と、各因子において内的整合性に問題がないと判断した。

中での自己」とは-.36、「自己主張・自己決定」とは-.27と、それぞれ負の相関があった(表3)。

表2 社会的スキル測定尺度因子分析結果(Promax 回転後の因子パターン)

| | I | II | III |
|--|------|------|------|
| 「コミュニケーションスキル」 | | | |
| Q10 クラスメイトの会話の中に、気軽に入ることができる | .75 | -.12 | .04 |
| Q13 自分の感情や気持ちを、素直に表すことができる | .62 | -.04 | .00 |
| Q15 初対面の人に、自己紹介をうまくできる | .60 | .19 | -.01 |
| Q5 知らない人とでも、すぐに会話を始められる | .57 | .10 | -.09 |
| Q3 他人が困っているときに、うまく助けることができる | .50 | .16 | .00 |
| Q16 何か失敗したときに、すぐにあやまることができる | .44 | -.05 | .06 |
| Q8 気まずいことがあった相手と、うまく仲直りができる | .44 | .17 | .03 |
| 「感情処理スキル」 | | | |
| Q7 こわいと思うことや、恐ろしいと思うことが起こったとき、うまく対応できる | -.16 | .90 | -.01 |
| Q6 まわりの人たちとの間でトラブルが起きても、うまく対応できる | .14 | .64 | -.05 |
| Q14 あちこちから矛盾した話が伝わってきても、うまく対応できる | .09 | .46 | .00 |
| Q4 相手が怒っているときに、うまくなだめることができる | .16 | .39 | .03 |
| Q11 相手から非難されたときに、うまく気持ちの整理をすることができる | .04 | .38 | .19 |
| 「学習遂行スキル」 | | | |
| Q9 勉強をするときに、自分でやり方を決められる | -.02 | -.05 | .81 |
| Q12 勉強でうまくいかないことがあるとき、やり方のどこに問題があるかすぐに見つけることができる | -.03 | .07 | .66 |
| Q18 生活や勉強などの目標を立てるのに、あまり困難を感じない | .09 | .02 | .56 |
| 因子間相関 | I | II | III |
| I | — | .71 | .41 |
| II | | — | .37 |
| III | | | — |

表3 登校回避感情測定尺度と自尊感情測定尺度の下位尺度の相関

| | 自己評価・自己受容 | 周囲との関わりの中での自己 | 自己主張・自己決定 |
|--------|-----------|---------------|-----------|
| 登校回避感情 | -.42 *** | -.36 *** | -.27 *** |

*** p < .001

(イ) 重回帰分析(注4)

相関分析により、自尊感情と登校回避感情との間に関係性のあることが分かったため、自尊感情が登校回避感情にどのような影響を与えているかを確認するために、重回帰分析を行った。自尊感情測定尺度における各下位尺度(「自己評価・自己受容」、「周囲との関わりの中での自己」、「自己主張・自己決定」)を独立変数(説明変数)、登校回避感情測定尺度を従属変数(基準変数)とする重回帰分析を行った。標準偏回帰係数 β (注5)は、「自己評価・自己受容」が-.31、「周囲との関わりの中での自己」が-.20であり、「自己主張・自己決定」から登校回避感情に対する標準偏回帰係数は有意ではなかった(図1)。

以上から、自尊感情測定尺度における「自己評価・自己受容」及び「周囲との関わりの中での自己」は、登校回避感情に負の影響を与えており、抑制要因であると考えられる。

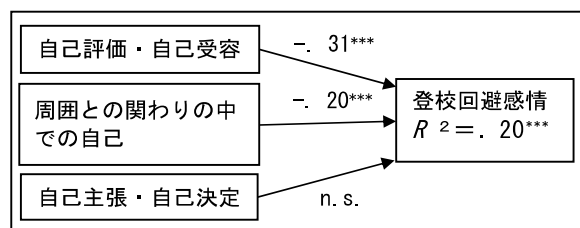


図1 自尊感情測定尺度各下位尺度から登校回避感情測定尺度へのパス(***p < .001)

ウ 自尊感情と社会的スキルにおける関係性の分析

イの結果から、自尊感情のうち、「自己評価・自己受容」、「周囲との関わりの中での自己」に注目し、以下の分析を行った。

(7) 相関分析

自尊感情測定尺度における下位尺度である「自己評価・自己受容」、「周囲との関わりの中での自己」は、ともに社会的スキル測定尺度におけるどの下位尺度（「コミュニケーションスキル」、「感情処理スキル」、「学習遂行スキル」）とも相関が有意であった（ $p < .001$ ）。「自己評価・自己受容」との相関係数は、「コミュニケーションスキル」が.37、「感情処理スキル」が.33、「学習遂行スキル」が.34と相関が確認された（表4）。

表4 「自己評価・自己受容」と社会的スキル下位尺度との相関

| | コミュニケーションスキル | 感情処理スキル | 学習遂行スキル |
|-----------|--------------|---------|---------|
| 自己評価・自己受容 | .37 *** | .33 *** | .34 *** |

*** $p < .001$

「周囲との関わりの中での自己」においても、「コミュニケーションスキル」が.44、「感情処理スキル」が.30、「学習遂行スキル」が.31と相関が確認された（表5）。

表5 「周囲との関わりの中での自己」と社会的スキル下位尺度との相関

| | コミュニケーションスキル | 感情処理スキル | 学習遂行スキル |
|---------------|--------------|---------|---------|
| 周囲との関わりの中での自己 | .44 *** | .30 *** | .31 *** |

*** $p < .001$

(4) 重回帰分析

相関分析により、自尊感情と社会的スキルとの間に関係性のあることが分かったため、社会的スキルが自尊感情にどのような影響を与えているかを確認するために、社会的スキル測定尺度における下位尺度（「コミュニケーションスキル」、「感情処理スキル」、「学習遂行スキル」）を独立変数（説明変数）、自尊感情測定尺度における下位尺度（「自己評価・自己受容」、「周囲との関わりの中での自己」）を従属変数（基準変数）とする重回帰分析を行った。「自己評価・自己受容」に対して、標準偏回帰係数 β は、「コミュニケーションスキル」が.22、「感情処理スキル」が.12、「学習遂行スキル」が.22と有意であった（図2）。「周囲との関わりの中での自己」に対しては、「コミュニケーションスキル」が.37、「学習遂行スキル」が.18と有意であったが、「感情処理スキル」の標準偏回帰係数 β は有意ではなかった（図3）。

この結果から、自尊感情における「自己評価・自己受容」と「周囲との関わりの中での自己」に注目した時、それらに影響を与える社会的スキルとして、「コミュニケーションスキル」と「学習遂行スキル」を特定できる。つまり、社会的スキル測定尺度における「コミュニケーションスキル」と「学習遂行スキル」は、自尊感情のうち、「自己評価・自己受容」、「周囲との関わりの中での自己」に正の影響を与えており、促進要因であると考えられる。

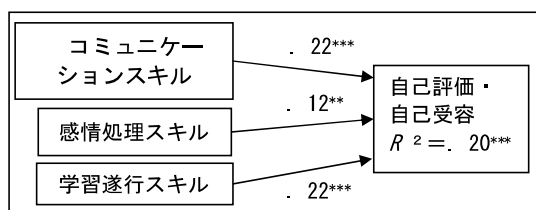


図2 社会的スキル測定尺度下位尺度から「自己評価・自己受容」へのパス
(** $p < .01$, *** $p < .001$)

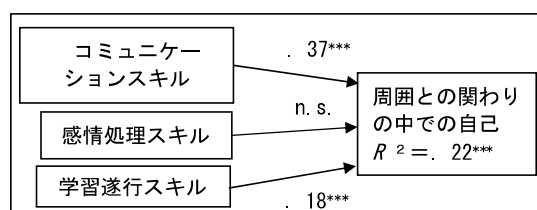


図3 社会的スキル測定尺度下位尺度から「周囲との関わりの中での自己」へのパス
(** $p < .001$)

エ 登校回避感情と社会的スキルの関係性の分析

(7) 相関分析

登校回避感情と社会的スキルの関係性は、登校回避感情測定尺度と社会的スキル測定尺度におけるどの下位尺度とも相関が有意であった ($p < .001$)。相関係数は「コミュニケーションスキル」が $-.39$ 、「感情処理スキル」が $-.24$ 、「学習遂行スキル」が $-.29$ と、それぞれ負の相関を示した (表6)。

表6 登校回避感情測定尺度と社会的スキル測定尺度下位尺度の下位尺度の相関

| | コミュニケーションスキル | 感情処理スキル | 学習遂行スキル |
|--------|--------------|--------------|--------------|
| 登校回避感情 | $-.39^{***}$ | $-.24^{***}$ | $-.29^{***}$ |

*** $p < .001$

(イ) 重回帰分析

相関分析により、登校回避感情と社会的スキルとの間に関係性のあることが分かったため、社会的スキルが登校回避感情にどのような影響を与えているかを確認するために、社会的スキル測定尺度における下位尺度(「コミュニケーションスキル」、「感情処理スキル」、「学習遂行スキル」)を独立変数(説明変数)、登校回避感情測定尺度を従属変数(基準変数)とする回帰分析を行った(図4)。登校回避感情に対して、標準偏回帰係数 β は、「コミュニケーションスキル」が $-.35$ 、「学習遂行スキル」が $-.18$ と有意で、「感情処理スキル」の標準偏回帰係数 β は有意ではなかった。

以上から、社会的スキル測定尺度における、「コミュニケーションスキル」及び「学習遂行スキル」が、登校回避感情に負の影響を与えており、抑制要因になっていると考えられる。

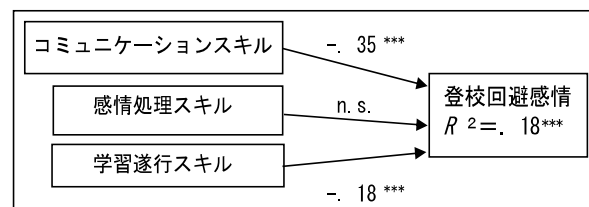


図4 社会的スキル測定尺度各下位尺度から登校回避感情測定尺度へのパス (*) $p < .001$**

オ 分析のまとめ

分析の結果をまとめると、次の①から④のようになる。

- ①登校回避感情に対し、自尊感情のうち、「自己評価・自己受容」と「周囲との関わりの中での自己」は、負の影響を与えており、抑制要因と考えられる。
- ②自尊感情における、「自己評価・自己受容」と「周囲との関わりの中での自己」に対し、社会的スキルのうち、「コミュニケーションスキル」と「学習遂行スキル」は、正の影響を与えており、促進要因と考えられる。
- ③登校回避感情に対し、社会的スキルのうち、「コミュニケーションスキル」と「学習遂行スキル」は、負の影響を与えており、抑制要因と考えられる。
- ④上記①②③から、社会的スキルのうち、「コミュニケーションスキル」と「学習遂行スキル」は、自尊感情の中の、「自己評価・自己受容」、「周囲との関わりの中での自己」の高まりを介し、登校回避感情を抑制すると考えられる。

以上の分析結果から、登校回避感情を抑制するために、社会的スキルのうち、「コミュニケーションスキル」と「学習遂行スキル」の向上を目指した、自尊感情を高めるプログラムを検討することにした。

(2) 自尊感情を高めるプログラムにおける「コミュニケーションスキル」と「学習遂行スキル」

自尊感情を高め、不登校を予防するためのプログラムを検討するに当たり、まず「コミュニケーションスキル」と「学習遂行スキル」として何を取り上げるのかを検討する。まず、「コミュニケーションスキル」として、谷島(2013)は、「自分を表現する」「相手を理解する」ことが、コミ

コミュニケーションの二つの側面だとしている。また、本研究で実施した、高校生の意識に関するアンケート調査における「コミュニケーションスキル」についての質問項目は、自己理解・他者理解に関わるものも含まれることから、構成的グループエンカウターのエクササイズの検討を行うことにした。構成的グループエンカウターを選んだ理由は、構成的グループエンカウターにおけるエクササイズの目的が、①自己理解、②他者理解、③自己受容、④自己主張、⑤信頼体験、⑥感受性の促進、の六つに分類されており、「コミュニケーションスキル」を獲得するプログラムとして適していると考えたためである。

次に、「学習遂行スキル」としては、本研究におけるアンケート調査の質問項目は、高校生対象の調査のため、「勉強」を取り上げたが、先行研究の尺度は「仕事」であり、これらの質問の根底には、作業を遂行するためのスキルという意味合いがある。そこで、「学習遂行スキル」の向上を目指し、生活や学習の目標や計画を自ら立て、それを実行し、さらに自分の行動を振り返り、改善を進めるために、LAC法^(注6)の活用を計画的に取り入れることにした。

高等学校3年間を通した、自尊感情を高めるプログラムの目標は、「プログラムの実践を通して、自己理解・他者理解を深め、主体的に自分の在り方生き方を考え、実践する力を育成する」とした。第1学年の目標は、「ホームルームにおける人間関係づくりと生活・学習におけるPDCAサイクルの確立を図る」とし、仲間との交流と、LAC法の活用を充実させたいと考えた。第2学年の目標は、「話し合い活動等を通して、自己理解・他者理解を深め、修学旅行の充実や進路の選択決定につなげる」とし、修学旅行に向けて話し合うことや、自分の短所を長所に言い換えてもらうことで自尊感情を高める活動等を計画した。第3学年の目標は、「進路の実現に向けて、自己理解を深めるとともに、社会の形成者としての自覚を促す」とし、自己PRを行うための情報を、仲間から集めることや、自分が周りの人々によって支えられていることを確認する活動等を計画した。

(3) プログラムの教育課程上の位置付け

高等学校学習指導要領第5章の特別活動の目標を見ると、「望ましい集団活動を通して、心身の調和のとれた発達と個性の伸長を図り、集団や社会の一員としてよりよい生活や人間関係を築こうとする自主的、実践的な態度を育てるとともに、人間としての在り方生き方についての自覚を深め、自己を生かす能力を養う。」とされている。また、特別活動の一つであるホームルーム活動の目標は、「ホームルーム活動を通して、望ましい人間関係を形成し、集団の一員としてホームルームや学校におけるよりよい生活づくりに参画し、諸問題を解決しようとする自主的、実践的な態度や健全な生活態度を育てる。」となっており、ホームルーム活動の内容として、集団活動を通して、自己及び他者の個性を理解・尊重し、コミュニケーション能力を育成するとともに、主体的な進路の選択決定を行うこと等が挙げられている。これらの点を踏まえ、自尊感情を高めるプログラムを、特別活動（ホームルーム活動）の中で実施することが、適切であると考えた。

なお、自尊感情を高めるプログラムの作成に当たって、評価の観点（表7）及び評価規準（参考資料3）は、国立教育政策研究所教育課程研究センター「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（中学校特別活動）」を参考にした。

表7 評価の観点

| 観点 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|----|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
|----|-----------------------|--------------------------|-----------------------|

(4) 自尊感情を高めるプログラムについて

本研究では、第1学年から第3学年までのそれぞれのプログラムを作成した。なお、プログラ

ム中の「ホームルーム活動の内容」の表記で、ア、イ、ウ等とあるのは、表11に示した。

ア 第1学年のプログラム

第1学年では、入学後の早い時期に人間関係づくりを行うことと、高校での生活や学習に対し、見通しをもたせ、自ら目標を立て、実行し、振り返る、PDCAサイクルを確立していくことが重要であると考え、プログラムを構成した（表8）。

表8 自尊感情を高めるプログラム

（第1学年）目標：ホームルームにおける人間関係づくりと生活・学習におけるPDCAサイクルの確立を図る

| 月 | テーマ | ホームルーム活動の内容 (表11参照) | | | ねらい | エクササイズ等 | 評価の観点 | | |
|---|------------|------------------------|--------|--------|--|---|------------------|------------------|-----------|
| | | (1) | (2) | (3) | | | 関心・ 意欲・ 態度 | 思考・ 判断・ 実践 | 知識・ 理解 |
| 4 | お互いを知ろう | | イ オ | | 他者との交流を通して、集団での活動の意義を理解し、よりよいホームルームづくりに取り組もうとする。 | 『パースデーチェーン』 『質問ジャンケン』『他者紹介』 (展開例1) | ○ | ○ | ○ |
| | 進路探求① | | | ア イ | 高校での学習や働くことなどに関心を持ち、自己の生活や学習の目標を立て、実践しようとする。 | 『LAC法 ^(注6) による高校生活・学習目標の設定』 (参考資料4) | ○ | ○ | |
| 5 | 文化祭の企画に向けて | イ | イ | | 他の生徒の意見を尊重しながら、自主的に集団活動に取り組む意義を理解し、実践しようとする。 | 『上手な働き方』 『ブレインストーミング』(展開例2) | ○ | ○ | ○ |
| 9 | 進路探求② | | | ア イ | 高校での学習や働くことなどに関心を持ち、自己の生活や学習における目標を立て、実践しようとする。 | 『LAC法による高校生活・学習状況の評価・改善』 | ○ | ○ | |
| 1 | 進路探求③ | | | ア イ | 高校での学習や働くことなどに関心を持ち、自己の生活や学習における目標を立て、実践しようとする。 | 『LAC法による高校生活・学習状況の評価・改善』 | ○ | ○ | |

「コミュニケーションスキル」の向上を目指したプログラムは、4月に、「お互いを知ろう」というテーマで、構成的グループエンカウターのエクササイズである、『バースデーチェーン』『質問ジャンケン』『他者紹介』を行うことにした。5月には、「文化祭の企画に向けて」をテーマに、他の生徒の話を傾聴するスキルの向上のために、構成的グループエンカウターのエクササイズである『上手な聴き方』と、生徒同士が発言しやすい雰囲気をつくり、話し合い活動へとつなげるために、構成的グループエンカウターのエクササイズである、『ブレインストーミング』を行うことにした。

「学習遂行スキル」の向上に向けては、「進路探究」をテーマに、『LAC法による高校生活・学習目標の設定』を4月に行い、9月と1月には、『LAC法による高校生活・学習状況の評価・改善』を行うことにした。また、生徒が作成した高校生活・学習目標については、個人面談やSHR等も活用して、教員が生徒とともに達成できたかを確認し、新たに目標を設定するなどして、PDCAサイクルが機能しているかを見直させたいと考える。

イ 第2学年のプログラム

第2学年では、話し合い活動等を通して、自己理解・他者理解を深め、修学旅行を充実させることと、第1学年から継続して、高校での生活や学習に対するPDCAサイクルを確立し、進路の選択決定につなげることが重要であると考え、プログラムを構成した(表9)。

「コミュニケーションスキル」の向上を目指したプログラムとして、4月に、「お互いの考え方を知ろう」をテーマに、他者の意見を尊重するとともに、自分の考えも表現し、自己理解・他者理解を深め、協力して課題解決に取り組むために、構成的グループエンカウターのエクササイズである、『無人島SOS』を行うことにした。9月には、「修学旅行に向けて」をテーマに、自他の個性を知るとともに、他者によって自分の短所を長所に言い換えてもらったり、ほめ合ったりして、自尊感情を高めるために、構成的グループエンカウターのエクササイズである、『みんなでリフレーミング』『ほめ言葉のシャワー』を行うことにした。

「学習遂行スキル」の向上に向けては、4月に、「進路決定に向けて」をテーマに、『LAC法による高校生活・学習目標の設定と進路計画』を行い、1月に、『LAC法による高校生活・学習状況と進路計画の評価・改善』を行うことにした。第1学年のプログラムと同様に、生徒が作成した高校生活・学習目標と進路計画については、個人面談やSHR等も活用して、教員が生徒とともに達成できたかを確認し、新たに目標を設定するなどして、PDCAサイクルが機能しているかを見直させたいと考える。

ウ 第3学年のプログラム

第3学年では、進路実現に向けて、自己理解を深めるとともに、社会の形成者としての自覚を促すことが重要だと考え、プログラムを構成した(表10)。また、テーマは年間を通して、「進路実現のために」とした。

「コミュニケーションスキル」の向上を目指したプログラムとして、6月に、身近な仲間から自分の人物評価をしてもらうことで、自分に関する情報を集め、自己理解を深め、進路の実現に役立つために、構成的グループエンカウターのエクササイズである、『自己PRの情報集め』を行うことにした。12月に、様々な人に支えられて生活をしているという事実気付、社会の形成者としての自分という存在を理解させるために、プログラム最後となる構成的グループエンカウターのエクササイズである、『支えられている私』を行うことにした。

「学習遂行スキル」の向上に向けては、4月に、『LAC法による高校生活・学習目標の設定と進

路計画』を行い、10月に、『LAC法による高校生活・学習状況と進路計画の評価・改善』を行うこととした。また、3年間の高校生活・学習状況と進路計画を振り返り、さらに、高校卒業後の目標の設定を行わせたいと考える。

表9 自尊感情を高めるプログラム

(第2学年) 目標：話し合い活動等を通して、自己理解・他者理解を深め、修学旅行の充実や進路の選択決定につなげる

| 月 | テーマ | ホームルーム活動 の内容 (表11参照) | | | ねらい | エクササイズ等 | 評価の観点 | | |
|---|-------------------|----------------------------|--------|--------|---|--|------------------|------------------|-----------|
| | | (1) | (2) | (3) | | | 関心・ 意欲・ 態度 | 思考・ 判断・ 実践 | 知識・ 理解 |
| 4 | お互いの考え方を 知ろう | | イ オ | | 他者の意見を尊重するとともに、自分の考えも表現し、自己理解・他者理解を深め、協力して課題解決に取り組もうとする。 | 『無人島 SOS』 (展開例3) | ○ | ○ | ○ |
| | 進路決定 に向けて ① | | | ア イ | 高校での学習や働くことなどに興味を持ち、自己の生活や学習における目標を立て、実践しようとする。 | 『LAC法による 高校生活・学習 目標の設定と進 路計画』 | ○ | ○ | ○ |
| 9 | 修学旅行 に向けて | | イ オ | | 自他の個性を知るとともに、他者によって自分の短所を長所に言い換えてもらったり、ほめ合ったりして、自尊感情を高める。 | 『みんなでリフ レーミング』 『ほめ言葉のシ ャワー』(展開 例4) | ○ | ○ | ○ |
| 1 | 進路決定 に向けて ② | | | ア イ | 高校での学習や働くことなどに興味を持ち、自己の生活や学習における目標を立て、実践しようとする。 | 『LAC法による 高校生活・学習 状況と進路計画 の評価・改善』 | ○ | ○ | ○ |

表 10 自尊感情を高めるプログラム

(第3学年) 目標：進路の実現に向けて、自己理解を深めるとともに、社会の形成者としての自覚を促す

| 月 | テーマ | ホームルーム活動の内容 (表 11 参照) | | | ねらい | エクササイズ等 | 評価の観点 | | |
|----|---------------|--------------------------|-----|-----|---|--|------------------|------------------|-----------|
| | | (1) | (2) | (3) | | | 関心・ 意欲・ 態度 | 思考・ 判断・ 実践 | 知識・ 理解 |
| 4 | 進路実現のために ① | | | アイ | 高校での学習や働くことなどに関心を持ち、自己の生活や学習における目標を立て、実践しようとする。 | 『LAC 法による 高校生活・学習 目標の設定と進 路計画』 | ○ | ○ | ○ |
| 6 | 進路実現のために ② | | イ | エ | 自己の将来設計に関心を持ち、他者と表現し合うことで、他者及び自己理解を深めようとする。 | 『自己PRの情 報集め』 (展開例5) | ○ | ○ | ○ |
| 10 | 進路実現のために ③ | | | アイ | 高校での学習や働くことなどに関心を持ち、自己の生活や学習における目標を立て、実践しようとする。 | 『LAC 法による 高校生活・学習 状況と進路計画 の評価・改善』 | ○ | ○ | ○ |
| 12 | 進路実現のために ④ | | イ | カ | 自己の将来設計に関心を持ち、他者と表現し合うことで、他者及び自己理解を深めようとする。 | 『支えられてい る私』 (展開例6) | ○ | ○ | ○ |

6 おわりに

本研究では、登校回避感情と自尊感情及び社会的スキルの関連から、不登校予防のためのプログラムを検討した。このプログラムの作成に当たり、高校生の意識に関するアンケート調査の分析結果から、社会的スキルにおける「コミュニケーションスキル」と「学習遂行スキル」に注目し、学年ごと及び3年間を通しての目標を設定するとともに、年間ホームルーム計画の中に位置付け、実施しやすいよう心掛けた。参考資料として、ホームルーム年間計画及び展開例を示したので、活用していただければ幸甚である。

表 11 第 2 各活動・学校行事の目標及び内容

〔ホームルーム活動〕 2 内容

学校における生徒の基礎的な生活集団として編成したホームルームを単位として、ホームルームや学校の生活の充実と向上、生徒が当面する諸課題への対応に資する活動を行うこと。

- (1) ホームルームや学校の生活づくり
 - ア ホームルームや学校における生活上の諸問題の解決
 - イ ホームルーム内の組織づくりと自主的な活動
 - ウ 学校における多様な集団の生活の向上
- (2) 適応と成長及び健康安全
 - ア 青年期の悩みや課題とその解決
 - イ 自己及び他者の個性の理解と尊重
 - ウ 社会生活における役割の自覚と自己責任
 - エ 男女相互の理解と協力
 - オ コミュニケーション能力の育成と人間関係の確立
 - カ ボランティア活動の意義の理解と参画
 - キ 国際理解と国際交流
 - ク 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立
 - ケ 生命の尊重と安全な生活態度や規律ある習慣の確立
- (3) 学業と進路
 - ア 学ぶことと働くことの意義の理解
 - イ 主体的な学習態度の確立と学校図書館の利用
 - ウ 教科・科目の適切な選択
 - エ 進路適性の理解と進路情報の活用
 - オ 望ましい勤労観・職業観の確立
 - カ 主体的な進路の選択決定と将来設計

本研究を通して、教育活動全般において、生徒の自尊感情を大切にするという視点をもつことが重要であると感じた。また、今後、プログラムを実践する中で、その検証を行い、より効果のある内容に改善することにより、プログラムの充実を図ることが課題と考える。生徒が主体的に生活・学習する意義を理解し、生き生きとした高校生活を送り、笑顔で卒業を迎えられる姿を思い描きながら、これからも教育活動に励んでいきたい。

- (注 1) 信頼性とは、同じ尺度の中で同じような回答がなされているかをしめすもので、数量的に表すものに、信頼性係数（ α 係数）がある。
- (注 2) 因子分析は、項目間の相関関係をもとに、各質問項目の背景にある共通の因子を探る分析。各質問項目を少数の説明要因にまとめ、また回答における潜在的な要因を探るものである。
- (注 3) 相関係数は、2つの変数の関連性を統計的な指標で表したものである。
- (注 4) 重回帰分析は、複数の独立変数（原因： X_1 、 X_2 、 \dots 、 X_i ）と従属変数（結果： Y ）との関係や及ぼす影響を、 $Y = \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_i X_i + \beta$ 。（ β_1 、 β_2 、 β_i は標準偏回帰係数）の式により示し、分析を行う手法。
- (注 5) 標準偏回帰係数（ β ）は、各独立変数（説明変数）が従属変数（基準変数）に及ぼす影響の向きと大きさを表す。
- (注 6) LAC 法（Life Analytic Counseling Method 生活分析的カウンセリング法）は、松原達

哉氏によって無気力傾向の大学生への治療法として開発されたカウンセリング技法。目標に向かって何をすべきかを考え、自分で計画を立て実行する、そして自分の行動を振り返り、さらに次の目標へ進んでいくというやり方である。

LAC 図とは、生活行動分析計画図のことで、手順としては、次の十段階がある。①現在やらなければならないこと、やりたいことをラベル一枚毎に具体的に書く。②書いたものを分類し、③分類したグループ毎に名称をつける。④ラベル毎に必要性、実行可能性を考え、百点満点で点数化する。⑤グループ毎に必要性 (N)、可能性 (P)、(N) と (P) の平均点 (M) により、高得点順に LAC 用紙に上から下へと配列し、LAC 図を作成する。⑥LAC 図の中で、最重点目標を 2 項目選び、⑦その 2 項目について、グラフ用紙に具体的な生活行動分析日程図を作成し記入する。⑧毎日の行動を評価し、達成できたらラインマーカーで消去し、月ごとに反省する。⑨一ヶ月毎に新 LAC 図を作成し、⑩自己の行動を反省し、六ヶ月後、一年後にどれだけ目標が達成できたか行動を評価する。

参考・引用文献

- (1) 文部科学省(平成 26 年)「平成 25 年度『児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査』について」 p. 72
http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/26/10/_icsFiles/afieldfile/2014/10/16/1351936_01_1.pdf
- (2) 奈良県教育委員会(平成 26 年)「平成 25 年度『児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査』結果の概要」 p. 6
<http://www.pref.nara.jp/secure/63511/H25mondaigaiyo2.pdf>
- (3) 森田洋司(1991)『「不登校」現象の社会学』学文社 pp. 14-15、p. 8、p. 26
- (4) 東京都教職員研修センター(2013)『自尊感情や自己肯定感に関する研究(5 年次)』 p. 5
- (5) 菊池章夫(2007)『社会的スキルを測る: KiSS-18 ハンドブック』(川島書店) p. 173
- (6) 有賀美恵子(2013)「高校生における登校回避感情の関連要因」『日本看護科学会誌』
- (7) 学校不適応対策調査研究協力者会議報告(抄)「登校拒否(不登校)問題について—児童生徒の『心の居場所』づくりを目指して—」(平成 4 年)文部科学省中央教育審議会初等教育分科会(第 38 回)議事録・配付資料 p. 1
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siryu/06042105/001.htm
- (8) 東京都教職員研修センター(2011)「子供の自尊感情や自己肯定感を高めるための Q&A」 pp. 6-7
http://www.kyoikukensyu.metro.tokyo.jp/09seika/reports/files/bulletin/h23/materials/h23_mat01a_01.pdf
- (9) 遠藤由美(1999)「自尊感情」『心理学事典』有斐閣 pp. 343-344
- (10) 内閣府(平成 26 年)『平成 26 年版子ども・若者白書』 p. 79
http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/pdf/tokushu_01_01.pdf
- (11) 古荘純一(2009)『日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか 児童精神科医の現場報告』光文社新書
- (12) 田中孝志(1992)『セルフ・エスティームの心理学』(遠藤辰雄・井上祥治・蘭千壽編)ナカニシヤ出版 p. 71

- (13) 玉瀬耕治(1993)『登校しにくい児童生徒の理解と援助に向けて』(奈良県教育委員会)
- (14) 小林正幸 (2005)『先生のためのやさしいソーシャルスキル教育』ほんの森出版 pp. 172-174
- (15) 相川充 (1999)「社会的スキル」『心理学事典』有斐閣 pp. 370-371
- (16) 渡辺葉一・小石寛文 (2000)『中学生の登校回避感情とその規定要因 —ソーシャル・サポートとの関連を中心にして—』(神戸大学発達科学部研究紀要)
- (17) 谷島弘仁 (2013)「安全でさりげないコミュニケーションとは」『月刊学校教育相談』(2013年9月号)ほんの森出版
- (18) 文部科学省 (平成 21 年)『高等学校学習指導要領解説特別活動編』海文堂出版 p. 101
- (19) 国立教育政策研究所教育課程研究センター (平成 23 年)『評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料』(中学校 特別活動)
http://www.nier.go.jp/kaihatsu/hyouka/chuu/09_chu_tokukatu.pdf
- (20) 朝日朋子「エクササイズの目的」(2004)『構成的グループエンカウンター事典』(國分康孝・國分久子総編集) 図書文化社
- (21) 松原達哉 (2009)「生活分析的カウンセリング法の開発に関する研究」博士論文
- (22) 佐藤裕子 (2003)「生活分析的カウンセリング(LAC法)」『開発的カウンセリングを实践する9つの方法—「待ち」の教育相談からの転換を一』(栗原慎二編著)ほんの森出版 pp. 48-67
- (23) 富永良喜(2014)「上手な話の聴き方『えらそうな聴き方と真剣な聴き方』」『月刊学校教育相談』(2014年7月号)ほんの森出版
- (24) 城崎真「ブレインストーミング」(2004)『構成的グループエンカウンター事典』(國分康孝・國分久子総編集) 図書文化社
- (25) 藤澤ゆかり「無人島 SOS」(2004)『構成的グループエンカウンター事典』(國分康孝・國分久子総編集) 図書文化社
- (26) 中里寛「みんなでリフレーミング」(2004)『構成的グループエンカウンター事典』(國分康孝・國分久子総編集) 図書文化社
- (27) 田島聡 (2004)「リフレーミング」『構成的グループエンカウンター事典』(國分康孝・國分久子総編集) 図書文化社 p. 319
- (28) 坪内俊輔「自己 PR の情報集め」(1999)『エンカウンターで学級が変わる高等学校編』(國分康孝監修) 図書文化社
- (29) 飯野哲朗「支えられている私」(1999)『エンカウンターで学級が変わる高等学校編』(國分康孝監修) 図書文化社

ホームルーム年間計画表
(第1学年)

| 学期 | 月 | 行事 | 主題 | 活動内容 とねらい |
|-----|---|----------------------------|---|--|
| 1学期 | 4 | ・入学式 ・対面式 ・オリエンテーション | ・高校生活のスタート ・進路指導 ・人権教育アンケート ・体育大会 ・学年集会 | ○お互いを理解し、積極的な仲間づくりを目指す。 『バースデーチェーン』『質問ジャンケン』『他者紹介』(展開例1) ○高校での学習や自らの進路について考える。 『LAC法による高校生活・学習目標の設定』 ○アンケートをもとに、人権教育の意義を認識する。 ○体育大会を通して、自己に挑戦するとともに、友情を育てる。 ○高校での生活、学習について |
| | 5 | ・体育大会 ・中間考査 | ・生徒総会 ・仲間づくり ・情報化社会と人権 ・文化祭 | ○生徒会活動への積極的な参加を促す。 ○充実した高校生活を送るための基本的な考え方を養う。 『上手な聴き方』『ブレインストーミング』(展開例2) ○携帯電話やインターネットと人権について考える。 ○文化祭への学級での参加について話し合い、意識を高める。 |
| | 6 | | ・進路について ・文化祭 ・情報化社会と人権 | ○進路の手引きを通じ、多用な進路実現の方途を学ぶ。 ○文化祭への学級での参加について話し合い、意識を高める。 ○携帯電話やインターネットと人権について考える。 |
| | 7 | ・期末考査 ・三者懇談会 ・終業式 | ・人権作文について ・学年集会 ・文化祭 ・夏季休業中の生活 | ○人権作文を家庭学習課題として、取り組む中で身近な差別について考える。 ○1学期の生活を反省し、有意義な夏休みにする計画を考える。 ○文化祭への積極的な参加計画を立て、夏休みの有意義な過ごし方について考える。 |
| 2学期 | 9 | ・始業式 ・文化祭 | ・適性検査 ・人権作文集約 ・文化祭 ・進路講演会 | ○進路適性検査を通して、各自の新たな適性を認識する。 『LAC法による高校生活・学習状況の評価・改善』 ○文化祭の活動を通して、互いに協力し合うことの大切さを学ぶ。 ○さまざまな職業について学ぶ。 |

| | | | | |
|---------|----|-------------------------|-------------------------------------|---|
| | 10 | ・校外学習 ・中間考査 | ・人権作文集約 ・適性検査を受けて ・科目登録 | ○クラスの仲間の提起する課題について考える。 ○人権作文の集約から、さまざまな差別の現実について考える。 ○基本的人権について考えるとともに、それが一人ひとり自分たちの問題であることを理解させる。 ○適性検査の結果を参考にして、将来の進路について考える。 ○進路を見据えた科目登録を考える。 |
| | 11 | | ・交通安全教育 ・人権講演会 ・カルタ大会メンバー | ○交通安全についての意識を高める。 ○講演会を通して、人権問題への知識を増やし、関心を高める。 ○カルタ大会の意義を理解し、意識を高める。 |
| | 12 | ・期末考査 ・三者懇談会 ・終業式 | ・学年集会 | ○2学期の生活を反省し、有意義な冬休みにする計画を考える。 |
| 3 学期 | 1 | ・始業式 ・カルタ大会 | ・進路 ・カルタ大会 | ○自己の進路実現に向けて、意識を高める。 『LAC法による高校生活・学習状況の評価・改善』 |
| | 2 | ・学年末考査 | ・障がい者問題 ・一年間の振り返り | ○障がい者への理解を深め、共に生きる社会について考える。 |
| | 3 | ・修了式 | ・学年集会 ・進路 | ○一年間の総括をし、第2学年への指針を固める。 ○校外模試の結果を通して自己の進路を考える。 |

(第2学年)

| 学期 | 月 | 行事 | 主題 | 活動内容とねらい |
|---------|---|----------------|---|---|
| 1 学期 | 4 | ・始業式 ・対面式 | ・新学期のスタート ・ホームルーム役員選出と年間計画の作成 ・体育大会への取組 | ○2年生としての自覚を養うとともに、相互理解を図る。 『無人島 SOS』(展開例3) ○充実したホームルームを運営するために、ホームルーム役員を選出し、年間計画を作成する。 『LAC法による高校生活・学習目標の設定と進路計画』 ○体育大会の出場メンバーを決定し、クラスの団結力を高める。 |
| | 5 | ・体育大会 ・中間考査 | ・人権教育①② ・文化祭への取組① | ○在日外国人問題 ○文化祭への積極的な参加計画を立てる。 ○文化祭への参加を通じて、クラスの自主性・協調性を培う。 |

| | | | |
|---------|----|---|--|
| | 6 | <ul style="list-style-type: none"> ・人権教育③ ・文化祭への取組② 学力の向上に努める 修学旅行の事前学習① | <ul style="list-style-type: none"> ○DV、デートDV、いじめ等について学習する。 ○文化祭への積極的な参加計画を立てる。 ○将来の進路を見通し、学力の向上に努める。 ○修学旅行についてその意義を考え、クラス別研修の計画を立てる。 |
| | 7 | <ul style="list-style-type: none"> ・期末考査 ・三者懇談会 ・終業式 | <ul style="list-style-type: none"> ・夏休みの計画 ○1学期の反省に立って、夏休みを有意義にするための計画を立てる。 |
| 2 学期 | 9 | <ul style="list-style-type: none"> ・始業式 ・文化祭 | <ul style="list-style-type: none"> ・夏休みの反省 ・修学旅行の事前学習②③④ ○夏休み中の生活を振り返り、2学期の計画を立てる。 ○文化祭に対する具体的取組を行う。 ○修学旅行のクラス別行動について具体的な計画を立てる。 ○班割り、部屋割り、各係の役割分担 『みんなでリフレーミング』『ほめ言葉のシャワー』(展開例4) |
| | 10 | <ul style="list-style-type: none"> ・修学旅行 ・中間考査 | <ul style="list-style-type: none"> ・人権教育④ ・人権作文 ・科目登録 ○クラスの仲間の提起する問題について自分の問題として話し合い、人権意識をお互いに高め合う。 ○3年生に進級するに当たり、自分の将来設計を考え登録する。 |
| | 11 | | <ul style="list-style-type: none"> ・人権教育⑤ ・人権講演会 ・自己の進路について考える ○インターネット等最近の人権問題について考える。 ○講演会の振り返りと内容の発展的学習を行う。 ○進路説明会を通して自己の進路について考える。 |
| | 12 | <ul style="list-style-type: none"> ・期末考査 ・三者懇談会 ・終業式 | <ul style="list-style-type: none"> ・冬休みに向けて ○2学期の反省に立ち、冬休みを有意義なものにするための計画を立てる。 |
| 3 学期 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ・始業式 | <ul style="list-style-type: none"> ・人権教育⑥ ・進路について ○部落差別について考える①。 ○自己の進路を実現するための具体的な取組について考える。 『LAC法による高校生活・学習状況と進路計画の評価・改善』 |
| | 2 | <ul style="list-style-type: none"> ・学年末考査 | <ul style="list-style-type: none"> ・人権教育⑦ ・進路について ○差別の歴史について考える② ○1年間を振り返り、最終学年への決意を固める。 |
| | 3 | <ul style="list-style-type: none"> ・修了式 | <ul style="list-style-type: none"> ・1年間を振り返って ・春休みの生活について ○2年次の模擬テストの成績を振り返り、将来の進路を見据えた学習面の自己点検をする。 ○最終学年を迎えるにあたり、春休みにしておかねばならないことを確認する。 |

(第3学年)

| 学期 | 月 | 行事 | 主題 | 活動内容 とねらい |
|---------|----|-------------------------|---|---|
| 1 学期 | 4 | ・始業式 ・対面式 | ・最上級生としての自覚 ・ホームルーム 役員選出と年間 計画作成 | ○最上級生としての自覚を高め、自我の確立をめざす。 『LAC 法による高校生活・学習目標の設定と進路計画』 ○ホームルーム役員を選出する。 ○充実したホームルーム運営のための年間計画を作成する。 |
| | 5 | ・体育大会 ・中間考査 | ・体育大会への 取り組み ・人権学習 ・文化祭への取 り組み ・生徒総会 | ○体育大会の意義を考え、積極的な参加計画を立てる。 ○体育大会のメンバー選出及び事前準備。 ○進路保障と人権について考える。(差別選考・近畿統一用紙) ○文化祭のテーマおよび内容を検討する。 ○西高生としての自覚と、生徒会への積極的な参加を促す。 |
| | 6 | | ・進路について ・人権学習 ・人権作文 ・自己実現と進 路選択 | ○進路決定に向けて考える。(進路説明会) 『自己PRの情報集め』(展開例5) ○結婚差別、男女共同参画社会、労働者の権利について考える。 ○人権作文に関する事前指導。 ○将来の目標を確認し、それを実現するために方策を考え、具体的な学習計画を立てる。 |
| | 7 | ・期末考査 ・三者懇談会 ・終業式 | ・文化祭への取 り組み ・進路に関する 具体的準備 | ○文化祭への積極的な参加計画を立て、準備をする。夏休み ○進路希望の実現をめざし、夏季休業中の具体的な学習計画を立てる。 |
| 2 学期 | 9 | ・始業式 ・文化祭 | ・文化祭への取 り組み ・ホームルーム 役員選出 ・進路決定 | ○文化祭に向けての具体的な参加計画を立て、行事を通して 創造性、計画性、協力性を培う。 ○ホームルーム役員(後期)を選出する。 ○願書提出に必要な事務的手続きについて学習する。 |
| | 10 | ・校外学習 ・中間考査 | ・進路決定 ・人権作文を基 に | ○各自の進路について決定する。(進学三者懇談会) 『LAC 法による高校生活・学習状況と進路計画の評価・改善』 ○提出された人権作文を基に、クラスの仲間の考え方を知らるとともに、あらゆる差別について考える。 |

| | | | | |
|-------------|----|--|--|---|
| | 11 | | <ul style="list-style-type: none"> ・ 人権教育のまとめ ・ 交通安全教育 | <p>○ 人権講演会を受けて、自らの人権に対する意識を確認し、自分自身の生き方を考える。</p> <p>○ 3年間の取組を振り返り、自らの実践の意欲を高める。</p> <p>○ 交通ルールの遵守、人命の尊さを認識するとともに、自主的・主体的な実践をめざして、どのように取り組むかを話し合う。</p> |
| | 12 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 期末考査 ・ 三者懇談会 ・ 終業式 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 社会人となる心構え | <p>○ 高校最後の冬季休業を控え、社会人としての心構えについて考える。</p> <p>『支えられている私』(展開例6)</p> |
| 3 学 期 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 始業式 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 高校生活を振り返って | <p>○ 高校生活を振り返り、将来への展望と決意をもつ。</p> |
| | 2 | | <ul style="list-style-type: none"> ・ 卒業を控えて | <p>○ 卒業式の意義及び式への臨み方を確認し、卒業に向けて新たな決意を固める。</p> |

第 1 学年 ホームルーム活動指導案（展開例 1）

1 題材 「お互いを知ろう」

内容（2）適応と成長及び健康安全

イ 自己及び他者の個性の理解と尊重

オ コミュニケーション能力の育成と人間関係の確立

2 題材について

生徒は高校に入学直後で、新しい環境にまだ馴染めていない者もいる。ホームルーム活動を通してお互いを理解し、望ましい人間関係を築くための礎とするために、このテーマを設定した。

3 活動のねらい

構成的グループエンカウンターによる他者との交流を通して、自己理解及び他者理解を促進するとともに、集団での活動の意義を理解し、よりよいホームルームづくりに取り組もうとする。

4 ホームルーム活動（2）「適応と成長及び健康安全」の評価規準

| 観点 内容 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|--------------------------------------|--|--|---|
| 活 動 ホ ー ム ル ー ム | 自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心を持ち、自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。 | 日常生活における自己の課題を見だし、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。 | 集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。 |

5 本時の展開

| | 学習活動 | 指導上の留意点 |
|--------|---|--|
| 導 入 | 1 本時のねらいや活動内容を知る。 ねらい：仲間との交流を通して、お互いを知り、よりよいホームルームづくりをする。 活動内容：言葉を使わずにする活動や、相手の話をしっかりと聴いて、また別の人に伝える活動を行い、最後に、感想等を記入する。 | ○ねらいとこれから行うエクササイズの内容を伝え、生徒が活動に取り組みやすくする。 ○相手の発言を茶化さず、尊重するよう伝える。 ○質問はないかたずねる。 |
| 展 開 | 2 エクササイズを行う。 (1) 『バースデーチェーン』 ○活動内容の手順を知る。 手順：自分の誕生日をジェスチャーで示しながら、1月1日から12月31日まで順番になるように円に並ぶ。チェーンが完成したら、1月から順番に「○月○日生まれの○○です。」と自己紹介をする。 ○チェーンを完成させ、自己紹介を行う。 (2) 『質問ジャンケン』 | ○机や椅子を端に寄せ、歩き回って円が作りやすいように準備させる。 ○手順を示す。 ○絶対に声をださず、身振り手振りで伝えることを徹底させる。 |

| | | |
|----------------|--|--|
| <p>終 末</p> | <p>○活動内容の手順を知る。 <u>手順</u>：二重円を作る。円の前半の生徒が内の輪、後半の生徒が外の輪になり、内の輪と外の輪が向き合って二人一組をつくる。向き合った人とジャンケンをして、勝ったら相手に質問をする（3分）。最後に自由質問の時間を2分程とる。</p> <p>○質問ジャンケンをする。 (3)『他者紹介』</p> <p>○活動内容の手順を知る。 <u>手順</u>：質問ジャンケンでの相手とともに、近くの別のペアと組んで四人一組になる。自分のパートナーをもう一方のペアに紹介する。一人につき1～2分程とる。</p> <p>○他者紹介をする。 3 シェアリングを行う。 ○振り返り用紙にエクササイズの感想等を記入し、提出する。 ○他者の感想を聴く。</p> <p>4 本時のまとめをし、次時の見通しをもつ。 (1) まとめを聴く。 <u>まとめ</u>：仲間との交流を通して、お互いを知ることができた。</p> <p>(2) 次時の見通しをもつ。</p> | <p>○手順を示す。 ○答えにくい質問はしないように、答えたくない質問はパスしてよいことを伝える。 ○奇数の場合は、三人一組で行わせる。</p> <p>○相手を尊重した紹介の仕方をしているか確認する。 ○エクササイズで感じたこと、ホームルームに対する思い等をできるだけ多く書き出してみるよう促す。 ○提出された感想をいくつか読み上げる。 ○ワークシートに記入した内容を、名前を伏せて学級通信等に載せてもよいか、全員に尋ねる。</p> <p>○まとめをする。</p> <p>○次時は「進路探求」というテーマで、自主的に、高校生活や学習の目標を立て、実践する取組を行うことを伝える。</p> |
|----------------|--|--|

第1学年 ホームルーム活動指導案（展開例2）

1 題材 「文化祭の企画に向けて」

内容（1）ホームルームや学校の生活づくり

イ ホームルーム内の組織づくりと自主的な活動

（2）適応と成長及び健康安全

イ 自己及び他者の個性の理解と尊重

2 題材について

生徒が、自主的に文化祭を企画運営し、充実した取組にしていくためには、話し合い活動を活発に行うことが大切だと考えた。そこで、人の話を真剣に聴くエクササイズと、ブレインストーミングのエクササイズを通して、発言しやすい雰囲気をつくり、話し合い活動へとつなげたい。

3 活動のねらい

他の生徒の意見を尊重しながら、自主的に集団活動に取り組む意義を理解し、実践しようとする。

4 ホームルーム活動（1）「ホームルームや学校の生活づくり」の評価規準

| 観点 内容 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|------------------|---|---|--|
| ホーム ルーム 活動 | ホームルームや学校の生活の充実と向上に関わる問題に関心をもち、他の生徒と協力して、自主的、自律的に集団活動に取り組もうとしている。 | ホームルームや学校の一員としての自己の役割と責任を自覚し、他の生徒の意見を尊重しながら、集団におけるよりよい生活づくりなどについて自主的に考え、判断し、信頼し支え合って実践している。 | 充実した集団生活を築くことの意義や、ホームルームや学校の生活づくりへの参画の仕方、集団としての意見をまとめる話し合い活動の仕方などについて理解している。 |

ホームルーム活動（2）「適応と成長及び健康安全」の評価規準

| 観点 内容 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|------------------|---|---|---|
| ホーム ルーム 活動 | 自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心をもち、自主的、自律的に日常の生活を送ろうとしている。 | 日常の生活における自己の課題を見だし、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。 | 集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。 |

5 本時の展開

| | 学習活動 | 指導上の留意点 |
|---------------------|--|--|
| <p>導入</p> <p>展開</p> | <p>1 本時のねらいや活動内容を知る。</p> <p>ねらい：文化祭の企画に向けた話し合い活動の準備として、人の意見を真剣に聴く姿勢を身に付け、ホームルームで発言しやすい雰囲気づくりをする。</p> <p>活動内容：『上手な聴き方』、と『ブレインストーミング』のエクササイズを行い、各エクササイズの後に、感想等を伝え合う。</p> <p>2 上手な聴き方について確認する。</p> <p>例) 話す人を見る、他の人と話さない、ふざけない、あいづちを打つ、質問する、最後まで聴く等。</p> <p>3 『上手な聴き方』を行う。</p> <p>(1) 『えらそうな聴き方』と『真剣な聴き方』について、ロールプレイを見て確認する。</p> <p>○教師二人のロールプレイを見る。</p> <p>『えらそうな聴き方』の例： 聴く人は、「好きな食べ物は！」たまに「他には！」と言う。強い口調で、うなずかず、聴いているのか分からないような態度をとる。</p> <p>『真剣な聴き方』の例： 先ほどと同じ質問で、聴く人はうなずき、質問し、できれば内容を要約して伝え、プラスのメッセージも送る。</p> <p>○聴く人の様子や印象について気付いたことを発表する。</p> <p>(2) ロールプレイを行う。</p> <p>○二人一組で向き合う。</p> <p>○『えらそうな聴き方』では、聴く人は腕や脚を組む。</p> <p>○教師の「はじめ」の合図で開始する。40秒で役割を交代する。</p> <p>○『真剣な聴き方』のロールプレイは1分で役割を交代する。</p> <p>(3) シェアリングを行う。</p> | <p>○ねらいとこれから行うエクササイズの内容について伝え、生徒が活動に取り組みやすくする。</p> <p>○生徒に、上手な聴き方とはどのようなものかをたずねる。</p> <p>○教師二人で、えらそうな聴き方の例を示す。もしくは、事前にHR運営委員等に趣旨を伝え、「話す人」の役割をしてもらう。</p> <p>○『えらそうな聴き方』として、ふんぞり返る、腕や脚を組む、大きい声で、ぶっきらぼうに、にらみつける等する。</p> <p>○『真剣な聴き方』の例として、前かがみ、うなずく、相手の目をみる、質問する等する。</p> <p>○プラスのメッセージ例：「○○、私も好きなんだ。美味しいよね。」</p> <p>○聴く人の様子や印象について生徒にたずねる。</p> <p>○二人一組でロールプレイをさせる。</p> <p>○テーマは「好きなこと」「好きな食べ物」等話しやすいものを提示し、何を話すか決めさせる。</p> <p>○最初は窓側の人が聴く人、など役割を明確にしておく。</p> <p>○『真剣な聴き方』のロールプレイの前に、「聴く人は、しっかりと聴いて、後で話の内容を要約して、プラスのメ</p> |

| | | |
|----------------|--|--|
| <p>終 末</p> | <p>○ロールプレイをした相手と、真剣に話を聴いてもらったときの印象を伝え合う。</p> <p>4 『ブレインストーミング』を行う。</p> <p>(1) 手順を知る。</p> <p>手順：</p> <p>○たくさんの割り箸があつたら、それで何を 作るかを考え、思い浮かんだものを付箋紙に 記入する。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○付箋紙は一つの案につき一枚使用する。 </p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○四人一組になり、意見を出し合う。 </p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○グループの案を、他のメンバーにも紹介す る。</p> <p>(2) シェアリングを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・『ブレインストーミング』の振り返りを行う。 ・感じたことや気付いたことを四人で話し合 い、そこで出た内容を、全体に伝える。 <p>5 本時のまとめをし、次時の見通しをもつ。</p> <p>(1) まとめをワークシートに記入する。</p> <p>まとめ：聴き方は、姿勢や言葉遣い、声の大 きさなどで印象が変わり、えらそうな聴き方 をされると、話しづらく、真剣に聴いてもら えると、話が続けやすい。話しやすい雰囲気 をホームルームで大切にし、これから話合い をするときにも、生かす。</p> <p>(2) 次時の見通しをもつ。</p> | <p>メッセージも伝えるように指示する。</p> <p>○『ブレインストーミング』では、全員が考えを出し合うが、決して人の意見は否定せず、様々な意見を尊重することを伝える。</p> <p>○生徒一人につき、付箋紙を10枚程度配布し、記入させる。</p> <p>○人の意見を否定しないよう注意させる。</p> <p>○四人で向かい合わせにさせる。</p> <p>○代表者を決めさせ、出てきた案を発表させる。</p> <p>○本時のまとめをワークシートに記入させる。</p> <p>○次時は人権教育「情報化社会と人権」で、その次が「文化祭」をテーマに行うことを伝える。</p> |
|----------------|--|--|

第2学年 ホームルーム活動指導案（展開例3）

1 題材 「お互いの考え方を知ろう」

内容（2）適応と成長及び健康安全

イ 自己及び他者の個性の理解と尊重

オ コミュニケーション能力の育成と人間関係の確立

2 題材について

答えのない課題解決に向けて、話し合い活動の中で、自分の意見を主張しつつ、他者の意見も尊重する態度を身に付ける。

3 活動のねらい


他者の意見を尊重するとともに、自分の考えも表現し、自己理解・他者理解を深め、協力して課題解決に取り組もうとする。

4 ホームルーム活動（2）「適応と成長及び健康安全」の評価規準

| 観点 内容 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|--------------------------------------|--|--|---|
| 活 動 ホ ー ム ル ー ム | 自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心を持ち、自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。 | 日常生活における自己の課題を見だし、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。 | 集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。 |

5 本時の展開

| | 学習活動 | 指導上の留意点 |
|--------|---|---|
| 導 入 | 1 本時のねらいや活動内容を知る。 ねらい：答えのない課題解決に向けて、話し合い活動の中で自分の意見を主張しつつ、他者の意見も尊重する。 活動内容：まずは自分で考えた後、四人一組になり、意見を出し合っていく。一人一人が自分の意見を必ず述べて、話し合いで課題解決に取り組む。 話し合いの後で、感想を述べ、記入する。 | ○ねらいとこれから行うエクササイズの内容等について伝え、生徒が活動に取り組みやすくする。 |
| 展 開 | 2 エクササイズを行う。 (1) 『無人島 SOS』 ○ワークシートを読む。 ↓ ○必要だと思う順に番号を付け、その理由を記入する。 ↓ ○四人組になり、意見を出し合い、話し合っ て意見をまとめる。 ↓ | ○ワークシート（参考資料5）を配布する。 ○ワークシートを読ませ、必要だと思う物を8つ選び、選んだ理由を書かせる。 ○多数決で決めないように、話し合いに十分時間をとって、理由を納 |

| | | |
|----------------|--|--|
| <p>終 末</p> | <p>○各グループで一人代表を決めて、ワークシートの「四人の考え」の欄に記入した順位1位から8位までと、選んだ理由を発表する。</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>○最後に、自分でもう一度考えて順位を付ける。</p> <p>3 シェアリングを行う。</p> <p>○エクササイズを振り返る。</p> <p>仲間の意見を聞いて、気付いたことや感じたことを、四人で発表し合う。全員が発表できたら、最後に拍手をして、席を前向きに戻す。</p> <p>4 本時のまとめと次時の見通し</p> <p>(1) ワークシートに感想を記入し、まとめをする。</p> <p>まとめ: 仲間の意見を尊重し、自分の考えも主張して、協力して課題を解決していく。</p> <p>(2) 次時の見通しをもつ。</p> | <p>得した上で順位を決めさせる。</p> <p>○人の意見を否定しないよう、注意を促す。</p> <p>○ワークシートに記入した内容を、名前を伏せて学級通信等に載せてもよいか、全員に尋ねる。</p> <p>○次時は「ホームルーム役員の選出と年間計画の作成」というテーマで行うことを伝える。</p> |
|----------------|--|--|

第2学年 ホームルーム活動指導案（展開例4）

1 題材 「修学旅行に向けて」

内容（2）適応と成長及び健康安全

イ 自己及び他者の個性の理解と尊重

オ コミュニケーション能力の育成と人間関係の確立

2 題材について

修学旅行を目前に控え、このホームルーム活動は、仲間との親睦をより深める機会にしたいと考えた。自分の短所を長所でもであると捉え直すことで、自分に自信をもつとともに、言い換えてくれた仲間に対して感謝したり、より親しみを感じたりすることで、よりよい人間関係を確立させたい。

3 活動のねらい

自他の個性を知るとともに、他者によって自分の短所を長所に言い換えてもらったり、ほめ合ったりして、自尊感情を高める。

4 ホームルーム活動（2）「適応と成長及び健康安全」の評価規準

| 観点 内容 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|----------|--|--|---|
| 活 動 | 自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心を持ち、自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。 | 日常生活における自己の課題を見だし、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。 | 集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。 |

5 本時の展開

| | 学習活動 | 指導上の留意点 |
|--------|---|--|
| 導 入 | 1 本時のねらいや活動内容を知る。 ねらい：修学旅行に向けて、クラスの仲間との親睦を深め、よりよい人間関係を築く。 活動内容：自分で短所だと思っていることを、長所へと見方を変える『リフレーミング』というエクササイズと、お互いをほめ合う『ほめ言葉のシャワー』というエクササイズを行う。最後にエクササイズの振り返りを行う。 | ○ねらいとこれから行うエクササイズの内容について伝え、生徒が活動に取り組みやすくする。 ○リフレーミングとは、「1つの現象を、いろいろな角度から見るということである」（田島、2004）。 |
| 展 開 | 2 エクササイズを行う。 (1)『みんなでリフレーミング』 ○自分が短所だと感じていることをワークシートに書き込む。 ↓ ○二人組をつくり、別のペアとワークシートを交換する。 ↓ ○二人で相談しながら、相手のペアのワークシ | ○ワークシート（参考資料6）を配布する。 ○教師自身が短所だと感じていることを話して、参考にさせる。 ○二人で協力して行うよう促す。 ○言葉が浮かばない場合は、教師が |

| | | |
|-----------|--|---|
| <p>終末</p> | <p>一トに、短所を長所に書き換えて記入する。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○四人組になって、書き換えた文章を本人に伝える。</p> <p>(2)「ほめ言葉のシャワー」</p> <p>○「とっておきのほめ言葉」と書かれた用紙に、ほめ言葉を台詞のように書く。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○一人が記入したら、隣に回し、他の人が書いたものとは異なった言葉を書くようにする。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○ほめ言葉が大体出尽くしたところで、そこに書かれた言葉で気に入ったものを、探しておく。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○四人でじゃんけんをして順番を決め、一人が椅子に座り、他のメンバーは1列に並ぶ。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○座った人は、自分がほめてもらいたいことを三人に伝える。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○他の三人は、その状況に見合った言葉を述べ、先ほど選んだほめ言葉を添えて、思い切りほめる。座っている人は、ほめてくれる人それぞれの様子をよく見て聴くようにし、お礼の言葉も添える。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○三人とも言い終わったら、ほめられた人は、誰のほめ言葉が自分に響いたかと、その理由を述べる。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○交代して、次のメンバーがほめられる役になる。</p> <p>3 シェアリングを行う。</p> <p>(1) エクササイズの振り返り</p> <p>○リフレーミングの結果を聞いて感じたこと、ほめられてどうだったかを四人で発表し合う。皆が発表できたら、最後に拍手をして、席を前向きに戻す。</p> <p>4 本時のまとめをする。</p> <p>○ワークシートに感想を記入し、まとめをする。</p> <p>まとめ:お互いを尊重する気持ちを忘れず、修学旅行をよいものにしていく。</p> | <p>助言するなどして配慮する。</p> <p>○からかいやふざけがあれば、注意する。</p> <p>○最後にリフレーミング辞書(参考資料7)を配布してもよい。</p> <p>○エクササイズ(1)の四人組に、「とっておきのほめ言葉」と書かれた用紙を1枚配布する。</p> <p>○ほめ言葉の例:すごいね、嬉しい、上手だね、頑張っているね、前よりずっとよくなったよ、やるなあ等。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○教師自身がほめてもらいたいことの例を挙げる。「試験に合格した。」「人の手助けをした。」等。</p> <p>○心からほめるよう伝える。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○理由は、ふるまい、笑顔、声の調子等具体的な動作を取り上げる。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○ワークシートに記入した内容を、名前を伏せて学級通信等に掲載してもよいか、全員に尋ねる。</p> |
|-----------|--|---|

第3学年 ホームルーム活動指導案（展開例5）

1 題材 「進路実現のために」②

内容（2）適応と成長及び健康安全

イ 自己及び他者の個性の理解と尊重

（3）学業と進路

エ 進路適性の理解と進路情報の活用

2 題材について

身近な仲間から、自分の人物評価をしてもらうことで、自分に関する情報を集め、自己理解を深め、進路の実現に役立てる。

3 活動のねらい

自己の将来設計に関心を持ち、他者と表現し合うことで、他者及び自己理解を深めようとする。

4 ホームルーム活動（2）「適応と成長及び健康安全」の評価規準

| 観点 内容 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|--------------------------------------|---|---|---|
| 活 動 ホ ー ム ル ー ム | 自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心を持ち、自主的、自律的に日常の生活を送ろうとしている。 | 日常の生活における自己の課題を見だし、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。 | 集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。 |

ホームルーム活動（3）「学業と進路」の評価規準

| 観点 内容 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|--------------------------------------|---|--|--|
| ホ ー ム ル ー ム 活 動 | 人間としての生き方や学ぶこと、働くことなどに関心を持ち、自己のよさを伸ばしながら、主体的に日常の生活や学習に取り組もうとしている。 | 自己の将来に希望を抱き、その実現に向け、現在の生活や学習を振り返り、人間としての在り方生き方などについて考え、判断し、実践している。 | 学ぶことと働くことの意義や、自己の能力や適性、進路選択決定に必要な情報収集や将来設計の仕方などについて理解している。 |

5 本時の展開

| | 学習活動 | 指導上の留意点 |
|--------|--|--|
| 導 入 | 1 <u>本時のねらいや活動内容を知る。</u> ねらい：就職や大学受験等に向けて、自己PRができるよう、自己理解を深める。 活動内容：身近にいる仲間に人物評価をしてもらい、自己PRをするための情報集めを行う。その後感想を伝え合い、自己PR文を完成させる。 | ○ねらいとこれから行うエクササイズの内容について伝え、生徒が活動に取り組みやすくする。 ○過去に受けもった生徒の実例（1分間の自己PRで殆ど何も言えなかった等）を挙げる。 |

| | | |
|----------------|---|--|
| <p>展 開</p> | <p>2 エクササイズを行う。</p> <p>『自己 PR の情報集め』</p> <p>○三人組をつくる。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○自分以外の二人についてワークシートに人物評価を記入する。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○記入できたら、シートを交換し、自分について書かれたことを読む。</p> | <p>○ワークシート（参考資料 8）を一人につき 2 枚配布する。</p> <p>○教師が具体的にクラス生徒のよい面を語ることで、人物評価の例を示す。</p> |
| <p>終 末</p> | <p>3 シェアリングを行う。</p> <p>(1) エクササイズの振り返り</p> <p>○三人で、気付いたことや感想、確認したいことを伝え合う。</p> <p>(2) 自己 PR 文の作成</p> <p>○箇条書きで自己 PR 文を作成する。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○三人で、自己 PR 文の言葉を発表し合う。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○三人とも発表が終われば、感想を発表し合う。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○自己 PR 文を提出する。</p> <p>4 本時のまとめをする。</p> <p>○まとめを聴く。</p> <p>「まとめ：今日得られた情報を、今後自己推薦文を書く時や面接試験の時に生かす。また、クラブの仲間や他の先生、親兄弟などからも情報を集める。」</p> | <p>○周りとは相談せず、各自で取り組ませる。</p> <p>○具体的なエピソードも添えて述べさせる。</p> <p>○自己 PR 文が記入できていない生徒がいれば、事後、個別に面談する。</p> <p>○まとめをする。</p> |

第3学年 ホームルーム活動指導案（展開例6）

1 題材 「進路実現のために」③

内容（2）適応と成長及び健康安全

イ 自己及び他者の個性の理解と尊重

（3）学業と進路

カ 主体的な進路の選択決定と将来設計

2 題材について

私たちは、様々な人に支えられて生活をしている。その事実に気付き、社会の形成者としての自分という存在を理解させたい。

3 活動のねらい

自己の将来設計に関心を持ち、他者と表現し合うことで、他者及び自己理解を深めようとする。

4 ホームルーム活動（2）「適応と成長及び健康安全」の評価規準

| 観点 内容 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|----------|---|---|---|
| 活 動 | 自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心を持ち、自主的、自律的に日常の生活を送ろうとしている。 | 日常の生活における自己の課題を見だし、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。 | 集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。 |

ホームルーム活動（3）「学業と進路」の評価規準

| 観点 内容 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|--------------------------------------|---|--|--|
| ホ ー ム ル ー ム 活 動 | 人間としての生き方や学ぶこと、働くことなどに関心を持ち、自己のよさを伸ばしながら、主体的に日常の生活や学習に取り組もうとしている。 | 自己の将来に希望を抱き、その実現に向け、現在の生活や学習を振り返り、人間としての在り方生き方などについて考え、判断し、実践している。 | 学ぶことと働くことの意義や、自己の能力や適性、進路選択決定に必要な情報収集や将来設計の仕方などについて理解している。 |

5 本時の展開

| | 学習活動 | 指導上の留意点 |
|--------|--|---|
| 導 入 | 1 <u>本時のねらいや活動内容を知る。</u> ねらい：自分の人生を振り返るとともに、人に支えられて生きていることを知る。 活動内容：自分の人生を振り返って、二人組で、聴き合い、語り合う。その後、感想を伝え合い、記入する。 | ○ねらいとこれから行うエクササイズの内容について伝え、生徒が活動に取り組みやすくする。 |
| 展 開 | 2 エクササイズを行う。 『支えられている私』 | |

| | | |
|----------------|--|---|
| <p>終 末</p> | <p>(1) <u>自分の人生を語り合う。</u> _____</p> <p>○二人組をつくる。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○話す人と聴く人を決める。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○聴く人は、『あなたの人生を語ってください。』 と言う。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○相手が語り始めたら、相づちを打ったり、うな ずいたりしながら真剣に聴く。一人3分ずつ自 分の人生を語る。_____</p> <p>(2) <u>シェアリングを行う。</u></p> <p>○3分ずつ、感想を伝え合う。</p> <p>(3) <u>人から世話になったことを聴き合う。</u></p> <p>○質問役と答える役を決める。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○質問役は10分間、同じ質問を何度も繰り返して 投げかける。『あなたは、いつ、だれに、どん なことでお世話になりましたか。』と言う。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○答える役は毎回違うことを答える。聞かれる たびに、思い出したことを、いつ、だれに、ど んなことで、と具体的に答える。</p> <p>(4) <u>シェアリングを行う。</u></p> <p>○二人で、感想を伝え合う。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>○ワークシート(参考資料9)に記入後、提出す る。</p> | <p>○事前に話しやすいペアを作らせて ておく。</p> <p>○教師が自分の人生を振り返って 語るにより、例を示す。</p> <p>○語りにくいことは説明しなくて よいと伝える。</p> <p>○3分経てば交代の指示をする。</p> <p>○3分経てば交代の指示をする。</p> <p>○質問事項を板書してもよい。</p> <p>○次第に思い出すのに時間が必要 になってくるので、聴く人はじっく りと待つよう助言する。</p> <p>○10分経てば交代の指示をする。</p> <p>○ワークシートに記入した内容を、 名前を伏せて学級通信等に載せて も良いか、全員に尋ねる。</p> |
| | <p>4 本時のまとめをする。</p> <p>○他者の感想を聴く。</p> <p>「私たちは、様々な人に支えられていることを再 認識できた。社会の一員としての生き方を、こ れから考えていきたい。」</p> | <p>○何人か生徒に感想を発表させ、本 時のまとめをする。</p> |

ホームルーム活動（1）「ホームルームや学校の生活づくり」の評価規準

| 観点 内容 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|----------------------|---|---|--|
| ホーム ルー ム活 動 | ホームルームや学校の生活の充実と向上に関わる問題に関心をもち、他の生徒と協力して、自主的、自律的に集団活動に取り組もうとしている。 | ホームルームや学校の一員としての自己の役割と責任を自覚し、他の生徒の意見を尊重しながら、集団におけるよりよい生活づくりなどについて自主的に考え、判断し、信頼し支え合って実践している。 | 充実した集団生活を築くことの意義や、ホームルームや学校の生活づくりへの参画の仕方、集団としての意見をまとめる話し合い活動の仕方などについて理解している。 |

ホームルーム活動（2）「適応と成長及び健康安全」の評価規準

| 観点 内容 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|--------------------------------------|--|--|---|
| ホ ー ム ル ー ム 活 動 | 自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心をもち、自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。 | 日常生活における自己の課題を見だし、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。 | 集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。 |

ホームルーム活動（3）「学業と進路」の評価規準

| 観点 内容 | 集団活動や生活への 関心・意欲・態度 | 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践 | 集団活動や生活についての 知識・理解 |
|--------------------------------------|--|--|--|
| ホ ー ム ル ー ム 活 動 | 人間としての生き方や学ぶこと、働くことなどに関心をもち、自己のよさを伸ばしながら、主体的に日常生活や学習に取り組もうとしている。 | 自己の将来に希望を抱き、その実現に向け、現在の生活や学習を振り返り、人間としての在り方生き方などについて考え、判断し、実践している。 | 学ぶことと働くことの意義や、自己の能力や適性、進路選択決定に必要な情報収集や将来設計の仕方などについて理解している。 |

LAC 法を活用したキャリア・カウンセリング

○指導例 1 LAC 法を使って高校生活目標を立てよう (50 分)

〈目的〉高校での学習や働くことなどに関心を持ち、自己の生活や学習の目標を立て、実践しようとする。

●配布するもの：付箋紙 縦 1.5cm、横 3.5cm 一人 20～30 枚程度

①自分がやりたいこと、やらなければならないことを思いつく限り書かせる。(20 分)

②書き終わったら、自分が書いた付箋の右側に N・P・M を 100 点満点で書き込ませる。(10 分)

〈付箋紙の例〉

| | |
|--------------|-------|
| 8:30 には教室にいる | N 100 |
| | P 70 |
| | M 85 |

N：必要性（どれだけ重要か）

P：可能性（実行する可能性）

M：平均値（NP の平均値）

③付箋紙を小グループに分類し、各グループに名前をつけ、グループごとに M（平均値）の高い順に LAC 用紙に貼らせ、LAC 図を作成させる。その中で特に重要と思うこと 2 つに※印を付けさせる。(15 分)

④今日から面談まで、自分の LAC 図に従って行動してみるように話し、面談のときに実行度についても話を聞く旨を生徒に伝え、LAC 図を返却する。その際、教師が一部コピーして持っている、失くした生徒がいた場合も対応しやすい。(5 分)

●数日後、各自が作った LAC 図を持ってくるように指示し、ロング・ホームルームの時間等を使って LAC 表の中の実行できたものに赤で○をつけさせ、空欄部分に感想を記入させる。

●個人面談のときには、LAC 法の「できた部分」のフィードバックをして、次の目標を明確にさせていく。

○指導例 2 LAC 法による定期考査対策 (50 分)

①配布するもの：付箋紙 一人 20～30 枚程度、「LAC 法による定期考査対策（実施要領）」
「LAC 用紙」「学習計画表」

②付箋紙に、この 1 週間の中に各科目でやらなければならないこと、やりたいと思っていることを、具体的に 1 個ずつ書き入れさせる。(15 分)

③付箋紙の右側に N、P、M の数値を書き入れさせる。(10 分)

④科目名ごとに、M の数値の高い順に「LAC 用紙」に付箋紙を貼らせる。貼り終わったら、全体を見て最も重要と思われるものを 2 つ選んで※印を付けさせる。(10 分)

⑤「学習計画表」の行事予定、部活予定、その他の予定の欄に考査時間割など、必要なことを書き込ませる。(10 分)

⑥「LAC 用紙」に貼った付箋紙をはがしながら、「学習計画表」に貼っていかせる。貼り終わったら、1 日ごとに重要と思われるものを 1 つ選んで◎印を付けさせる。(5 分)

●後日、付箋紙を貼った「学習計画表」を提出させる。具体的に書くよう指示し、再提出させ、定着を図る。

無人島 SOS

船に乗って旅行中のことです。ある日、大きな嵐がやってきて、あなたの乗った船が、こなごなに壊れてしまいました。あなたは、壊れた船のかけらにつかまって、小さな無人島にたどり着きました。

島には、食べ物と水はありますが、他には何もありません。

島で生き抜いていくため、または島から脱出するためには、いったいどんなものが必要でしょうか。次の中から、あなたが最も大切だと思うものを8つ選んで、大切だと思う順に番号を書きましょう。

| 品物 | 自分の考え | 選んだ理由 | 4人の考え | 最後に |
|----------|-------|-------|-------|-----|
| ナイフとフォーク | | | | |
| マッチ | | | | |
| なべ | | | | |
| 斧 | | | | |
| ウイスキー | | | | |
| ロープ | | | | |
| 海図 | | | | |
| テント | | | | |
| 毛布 | | | | |
| 時計 | | | | |
| ラジオ | | | | |
| くすり | | | | |
| 裁縫道具 | | | | |
| カメラ | | | | |
| 鉛筆と紙 | | | | |
| 望遠鏡 | | | | |

今日の感想

みんなでリフレーミング・ワークシート

あなたが日頃短所だと感じている自分の性質を、他の人にリフレーミングしてもらいましょう。

●あなたの名前を書いてください。

① (さん) は、

●あなたが短所だと感じている性質を書いてください。

②

(こと) を短所だと思っています。

●ここまで書いたら、別のペアにこのワークシートを渡してください。

●さて、上に書かれた短所を、リフレーミングしてあげてください。

③しかし、見方を変えれば、それは

という長所なのです。

リフレーミングした結果を、本人に伝えてあげてください。①②③の順に、続けて読んであげてください。

リフレーミング辞書

| 索引 | 書き換えた語 | リフレーミングすると | 索引 | 書き換えた語 | リフレーミングすると | | | |
|--------|----------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|------------|---------|
| あ | 甘えん坊な | 人にかわいがられる | く | 口がきつい | 率直な | | | |
| | 飽きっぽい | 好奇心旺盛な | | 口が悪い | 歯に衣を着せない | | | |
| | 〃 | 興味が広い | | 口が軽い | うそのつけない | | | |
| | あきらめが悪い | 一途な | | 〃 | 社交的な | | | |
| | 〃 | チャレンジ精神に富む | | 口下手な | うそがつかない・朴訥 | | | |
| | あわてんぼ | 行動的な | | 暗い感じの | 自分の心の世界を大切に | | | |
| | 〃 | 思考より行動 | | | している | | | |
| い | いいかげんな | こだわらない | け | けじめがない | 物事に集中できる | | | |
| | 〃 | おおらかな | | けちな | 経済観念のある | | | |
| | 意見が言えない | 争いを好まない | | こ | 強引な | エネルギーが豊富 | | |
| | 〃 | 協調性がある | | | 〃 | リードする力がある | | |
| | いばる | 自信のある | | | 興奮しやすい | 情熱的な | | |
| | 浮き沈みが激しい | 表情豊かな | | | こだわりやすい | 感受性の強い | | |
| | う | うるさい | | | 明るい・活発な | 断れない | 相手の立場を尊重する | |
| 〃 | | 元気がいい | 〃 | | 人のために尽くす | | | |
| お | | おこりっぽい | 感受性豊かな | | 〃 | 寛大な | | |
| | | 〃 | 情熱的な | さ | 騒がしい | 明るい・活発な | | |
| | | おしゃべりな | 社交的な | | 〃 | 元気がいい | | |
| | | おっとりした | 細かいことにこだわらな | | し | しつこい | ねばり強い | |
| | | 〃 | い・マイペースな | | | 自分がない | 協調性豊かな | |
| | おとなしい | 穏やかな | 自慢する | | | 自己主張できる | | |
| | 〃 | 話をよく聞く | 〃 | | | 自分を愛している | | |
| 面白みがない | きまじめな | 地味な | 素朴な・控えめな | | | | | |
| か | かたくるしい | きまじめな | 消極的な | 控えめな | | | | |
| | 勝ち気な | 向上心がある | 〃 | 周りの人を大切に | | | | |
| | カッとしやすい | 情熱的な | す | ずうずうしい | 堂々とした | | | |
| | 変わっている | 味のある・個性的な | | せ | せっかちな | 行動的な | | |
| | がんこな | 意志が強い | | | 〃 | すぐに行動に出る | | |
| | 〃 | 信念がある | | | 責任感がない | 無邪気な・自由な | | |
| | 〃 | 一貫性がある | | | そ | 外面がいい | 社交的な | |
| き | 気が弱い | いじじにならない | | | | た | だまされやすい | 率直な・純粋な |
| | 〃 | 我慢ができる | | | | | 〃 | 人を信じられる |
| | 気性が激しい | 情熱的な・感情豊か | だらしない | | | | こだわらない | |
| | きつい感じの | シャープな感性の | 〃 | おおらかな | | | | |
| | 厳しい | 責任感がある | 短気な | 感受性豊かな | | | | |
| | 〃 | 自分に自信がある | 〃 | 一本気 | | | | |

| 索引 | 書き換えたい語 | リフレーミングすると | 索引 | 書き換えたい語 | リフレーミングすると |
|----|----------|---------------------|----|---------|------------|
| ち | 調子にのりやすい | 雰囲気明るくする | | 〃 | 協調性がある |
| | 〃 | ノリがいい | | 目立ちたがる | 自己表現が活発な |
| つ | 冷たい | 知的な・冷静な | | 面倒くさがる | おおらかな |
| | 〃 | 判断力がある | よ | よく考えない | 行動的な |
| て | でしゃばり | 世話好きな | ら | 乱暴な | たくましい |
| な | 生意気な | 自立心がある | る | ルーズな | こだわらない |
| | 涙もろい | 人情味がある | | 〃 | おおらかな |
| | 〃 | 感受性豊かな | | | |
| ね | 根暗な | 自分の心の世界を大切にしている | | | |
| の | のんきな | 細かいことにこだわらない・マイペースな | | | |
| | のんびりした | 寄り道・道草を好む | | | |
| は | 八方美人な | 人づきあいが上手な | | | |
| | 反抗的な | 自立心のある | | | |
| | 〃 | 考えがはっきりした | | | |
| ひ | 人づきあいが下手 | こまやかな心をもった | | | |
| | 〃 | 心の世界を大切に | | | |
| | 人に合わせる | 協調性がある | | | |
| | 一人になりがち | 自立した・独立心がある | | | |
| | 人をうらやむ | 理想のある | | | |
| | 〃 | 子ども心がある | | | |
| ふ | ふざける | 陽気な | | | |
| | プライドが高い | 自分に自信がある | | | |
| ほ | ぼうっとしている | 細かいことにこだわらない | | | |
| | | い・マイペースな | | | |
| ま | 周りを気にする | 心配りができる | | | |
| | 負けず嫌い | 向上心がある | | | |
| む | 向こう見ずな | 思い切りがいい | | | |
| | 〃 | 行動的な | | | |
| | 〃 | 決断力がある | | | |
| | 無口な | 穏やかな | | | |
| | 〃 | 話をよく聞く | | | |
| | 無理をしている | 期待に応えようとする | | | |
| | 〃 | 協調性がある | | | |
| め | 命令しがちな | リーダーシップがある | | | |
| | 目立たない | 素朴な | | | |

自己PRの情報集め～自己理解のために～

◇ねらい

企業では新入社員を採用する際に、自己PRをさせることが多くなりました。背景には、学歴よりもその人自身は何ができるのかを表現させて、変化に対応できるような人材を確保したいという思惑があるようです。高校生の進路決定にも求められているのは、あなた自身が高校3年間でどのような成長を遂げたのか（感情、考え、行動の3領域）を客観的にあなた自身が知っていること、それを表現できることだといえるでしょう。

そこで今日は、あなたの身近にいる仲間から、あなたを人物評価してもらうことで、あなたが「自己PRするための情報集め」をする時間をとります。自己PRのためには自己理解が欠かせません。

To (_____) さん、わたしについて記入をお願いします。

From (_____)

◆エクササイズ 1

- ① 3人グループを作ります。
- ② 自分以外の2人のワークシートを完成させます。
- ③ 時間は20分です。

1 私と初めて会ったときの第一印象について聞かせてください。

- (1) それはいつ頃ですか。 (_____)
- (2) どう思いましたか。 (_____)
- (3) それはなぜですか。 (_____)
- (4) 私の印象は、その後どのように変化し、現在に至っていますか。
(_____)

2 私の性格について自由に述べてください。

(_____)

3 私の長所と、その理由、エピソードなどを聞かせてください。

(_____)

4 以下の10項目について、あなたの思う通りに評価して、○で囲んでください。

- | | | | |
|--------------------|-------|-----|-----|
| ①私の行動力は・・・・・ | かなりある | ふつう | 要努力 |
| ②私の忍耐力は・・・・・ | かなりある | ふつう | 要努力 |
| ③私の自己主張能力は・・・・・ | かなりある | ふつう | 要努力 |
| ④私の内省（反省する）力は・・・・・ | かなりある | ふつう | 要努力 |

| | | | |
|------------------|-------|------|-----|
| ⑤私の持続力は・・・・ | かなりある | ふつう | 要努力 |
| ⑥私の責任感は・・・・ | かなりある | ふつう | 要努力 |
| ⑦私の発想力は・・・・ | かなりある | ふつう | 要努力 |
| ⑧私の計画力は・・・・ | かなりある | ふつう | 要努力 |
| ⑨私のリーダーシップ力は・・・・ | かなりある | ふつう | 要努力 |
| ⑩プレッシャーには・・・・ | 強い方だ | 弱い方だ | |

5 ズバリ一言で言うと、私のアピールポイントは何ですか？

(例：～できる人、～なら誰にも負けない)

[]

6 今の私をさらに大きな人間にするとしたら、どんなことが必要になるでしょうか。アドバイスしてください。

[]

◆エクササイズ2

- ①記入された用紙を受け取ります。
- ②読んでみて、感じたことや気づいたことを3人で話し合しましょう。
- ③時間は10分です。

◆エクササイズ3

自己PR文を簡条書きで3つ書き出してみましよう。

「支えられている私」振り返り用紙

①あなたは、自分の人生を語り、パートナーが人生を語るのを聞いて、どんなことを感じましたか。

②「あなたは、いつ、誰に、どんなことでお世話になりましたか。」と何度も聞かれて、また、パートナーがその質問に答えるのを聞いて、どんなことを感じたり、どんな思いをもったりしましたか。

③今、あなたは、これから誰にどんなことをしてあげよう（お返しをしよう）と思っていますか。思いつくことをいくつか書いてください。

| 誰に | どんなことを |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |

④その他、何かあれば自由に書いてください。