

不登校児童生徒の集団適応に向けての支援の在り方

—自己肯定感を高めるための活動の工夫—

強力香苗

福井県における不登校児童生徒の出現率は最近5年間ほぼ変わらず横ばい状態である。不登校になったきっかけとしては、小中学校とも友人関係をうまく構築できなかったことによるものが大きい。より良い人間関係づくりのためには、他者からの受容、および自己受容の積み重ねによって自己肯定感を高めていくことが大切だと考える。そこで、フレンド学級において構成的グループエンカウンターとパーソナルポートフォリオを実践したところ、望ましい変容が見られた。自己肯定感を高めるためには、共感的かかわりの中で自己開示をしてお互いに認め合ったり、ありのままの自分を大切にしたりする場をいかに継続的に設定していくかが鍵になると考えられる。これにより、より良い人間関係づくりが可能となり、ひいては集団適応へとつながっていくのではないだろうか。

〈キーワード〉 自己肯定感、共感的かかわり、他者からの受容、自己受容、自己開示

I 主題設定の理由

文部科学省「平成21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、福井県における不登校児童生徒の出現率は小中学校とも、最近5年間ほぼ横ばい状態である。また、不登校になったきっかけとして、小中学校とも「いじめを除く友人関係をめぐる問題」が上位に挙げられている。

さらに、平成20年3月に福井県内の公立小中学校を対象に、福井県教育研究所教育相談課が行った「不登校児童生徒および不適応傾向児童生徒への支援に関するアンケート調査」によると、適応指導教室に望むこととして、中学校では「集団への適応支援」が最も多く、小学校では「保護者などの家族に対する支援」、次いで「集団への適応支援」となっている。不登校を未然に防ぐためにも、不登校児童生徒の自立支援のためにも、より良い人間関係づくりに向けての支援が望まれる。

フレンド学級ではこうした状況をふまえ、不登校児童生徒の心の居場所としての役割を果たすとともに、様々な体験活動や学習意欲を高めるための工夫を行いながら集団適応に向けての支援を行ってきた。しかし、自己肯定意識尺度（アンケート）の調査結果によると、一見明るく見える児童・生徒でも、対人関係に不安をもっている様子がうかがえ、人間関係づくりに対して自信をもつのは容易なことではないことが分かった。こうした子どもたちは、他者と比べたり他者からの評価を気にしたりして自分に自信がもてなくなり、自己を肯定的にとらえることができなくなっているように思われる。自分自身の存在に価値を見出せなくなると、他者とのより良い人間関係の構築や、ポジティブな思考、意欲的な活動に当然つながりにくくなるだろう。

そこで、他者から受容される体験やありのままの自分を認める自己受容の体験を丁寧に積み重ねることで自己肯定感を高め、より良い人間関係づくりの支援をしていくことが不登校児童生徒の集団適応の力を育てるために必要なことではないかと考え、本主題を設定した。

II 研究の目的

フレンド学級での実践を通して、不登校児童生徒のより良い人間関係づくりの力を養う効果的な取り組みの在り方を探る。

Ⅲ 研究の方法

より良い人間関係づくりのための重要な視点として「自己肯定感」に着目し、フレンド学級で構成的グループエンカウンターとパーソナルポートフォリオを実践する。これらの実践と並行して、自己肯定意識尺度や振り返りカードを用いて子どもたちの変容の様子を追跡する。

Ⅳ 研究の内容

1 「自己肯定感」について

(1) より良い人間関係づくりの視点から

自己肯定感についてはいくつかの解釈がある。その中で遠藤(2009)は、「他者から受け入れられている、あるいは他者と良好な関係をもっているという感覚」が自己肯定感であると述べている。また、高垣(2009)は、他者とのかかわりではなく、「自分が自分であって大丈夫」という自分自身の心の在り方として自己肯定感をとらえている。

自己肯定感是他者との比較によって、自分が優れていると感じれば高まるし、劣っていると感じれば低くなるという側面をもっている。しかし、他者から受容されるかどうかも自己肯定感の高まりに大きくかかわっている。他者から受容されることで、自分に存在価値があると確信できそれが自信となるが、逆に受容されなければ自分つまらない人間にすぎないと思ってしまう。

また、自己肯定感の高まりには、他者との安定した共感的なかかわりが重要である。「自分の居場所はここだ」「自分は大切にされている」という気持ちは、共感的理解によって支持され一層深まるからである。こうした他者に受容されたという感覚は、自己肯定感の根幹をなす部分であろう。このような自己肯定感の安定こそが、他者に対しての好意的・積極的なかかわりに転じていく。

一方、ありのままの自分に価値を認め、自分を大切に思う気持ちも自己肯定感ととらえることができる。他者に対する自分をいかに受け入れるかということである。自信過剰や自信喪失になることなく、良い点も悪い点も自分の一部として受け入れ、自分と向き合う中で本当の気持ちを大切にすることである。これは、自分を客観的に見つめ、様々な視点から自分自身をとらえることができるメタ認知能力ともかかわっている。そうした態度は、共感的かかわりの中でこそ可能であろう。他者に対し批判的な集団の中では、お互いに本当の自分が見えてこないからである。自分を客観的・肯定的にとらえられるようになれば、お互いを尊重しながらコミュニケーションができるようになり、より良い人間関係づくりができるだろう。

したがって、不登校児童生徒のより良い人間関係づくりの力を養うためには、共感的かかわりの中で、他者から受容されるような触れ合いの場や自己受容が深まるような活動の場を設定し、自己肯定感を高めていくことが重要であると考えられる。

(2) 自己肯定感を高めるために有効な活動について

他者から受容されるような触れ合いの場とは、お互いに本当の気持ちを出し合い認め合うことで温かい心の交流が生まれるような共感的理解の場であると考えられる。

構成的グループエンカウンターは、自分の「ホンネ」に気付き大切にしていけるとともに、他者の「ホンネ」も受け入れていく。そして、他者との触れ合いの中で、自己理解や他者理解を深めることで人間的成長を促していく。したがって、構成的グループエンカウンターをすることによって、他者と触れ合いお互いに認め合う体験ができ、自己肯定感も高まっていくだろう。自己肯定感が高まれば、他者とのより良い人間関係づくりが期待できる。また、自分や他者に対する認識が深まると、ものの見方や考え方にも影響し、新しい集団の一員となったときに、望ましい行動がとれるようになっていくに違いない。

構成的グループエンカウンターによって「ホンネ」の触れ合いを大切にする一方で、フレンド学級の子どもたちがありのままの自分を出すことに抵抗がなくなるように、自分にしかない魅力を知り、自分が好きだと思える気持ちを育てていくことも必要である。そこで、岩堀(2000)の提唱する「パーソナルポートフォリオ」が有効ではないかと考えた。パーソナルポートフォリオとは、「自分自身の成長ファイル」である。自分で自分を受け入れることによって得られる自信は、人間関係におけるストレス耐性を育て、トラブルや挫折があっても乗り越えていく力となるだろう。他人からの評価にとらわれず、自分を大切にし、本来の力を発揮できるようにしていくために、自分の好きなもの・頑張ったものを目に見える形でファイルしていき、自分らしさや自分の成長を実感させていきたい。

そこでフレンド学級では、自己肯定感を高め、より良い人間関係づくりを目指す場として、構成的グループエンカウンターとパーソナルポートフォリオについての活動計画を立て、実践していくこととした。

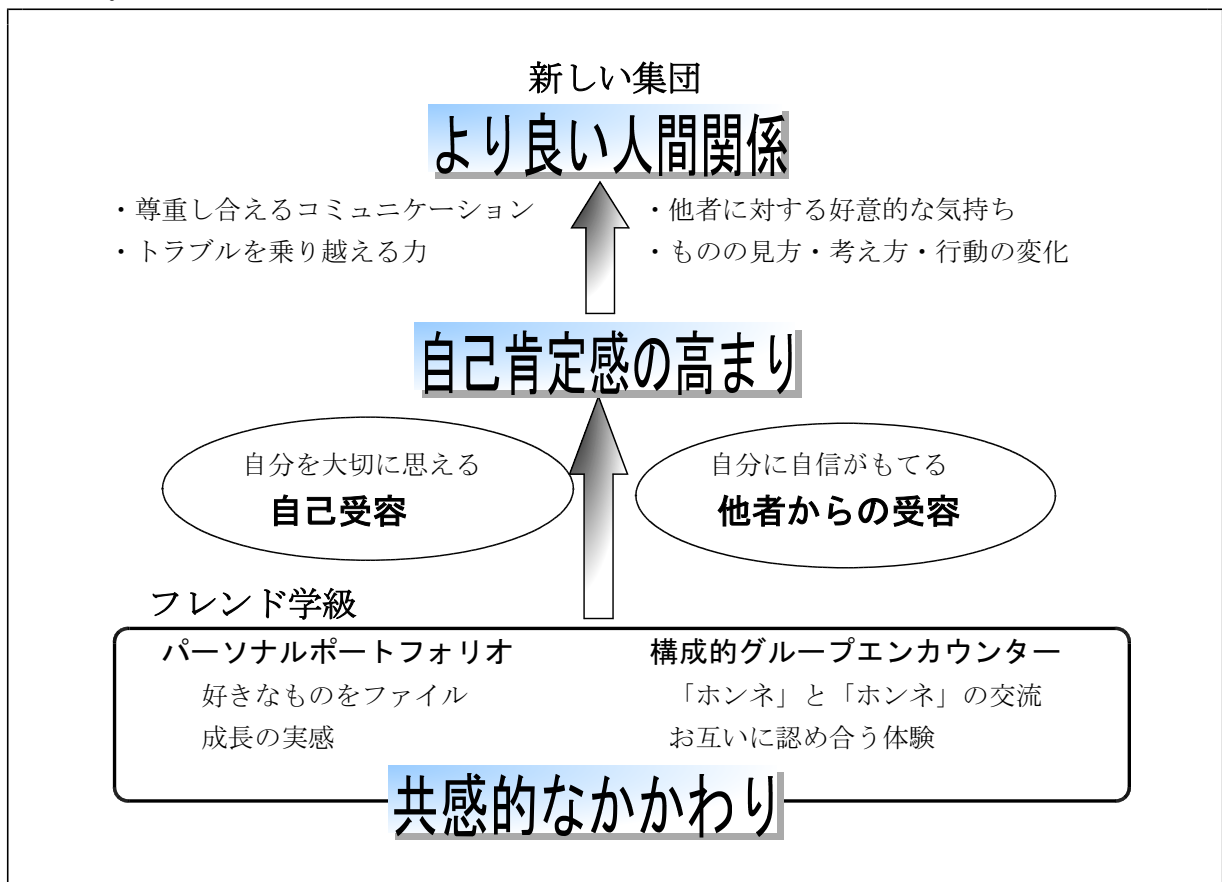


図1 より良い人間関係づくりのイメージ

2 フレンド学級における実践

構成的グループエンカウンター

対象

フレンド学級在籍生徒 6名 見学者 5名
平成22年度県内適応指導教室に在籍した小・中学生 7名 延べ63人

(1) 活動の計画とねらい

学校不適応を起こし対人不安が高まっている子どもたちが、心を開いて無理なく活動を進められるようにするため、活動日に合わせて細かくねらいを設定し、段階的に進められるようにした。

前期4か月間に計9回行い、親しみやすくするために、スマイルタイムとネーミングした。

表1 活動の計画とねらい（平成22年度 前期）

活動日	ねらい
入級式	子どもたち・指導員ともに緊張を緩和し、お互いに心を開き、これからも一緒に頑張れそうだという気持ちになるようにする。
ふれあい広場 (日常活動)	指導員や友達と「ホンネ」で触れ合い、徐々に心が安定し、安心して人とかかわることができるようにする。
*WFのつどい (WFの2週間前)	温かい出会いの場をつくり、WFへの安心感をもちせるとともに期待をふくらませる。
WF	楽しく活動的なエクササイズを行って緊張をほぐし、グループ内の人間関係をスムーズにしていく。最終日にはお互いにメッセージ交換をし、認め合えるようにする。
WFのつどい (WFの1ヶ月後)	楽しかった思い出を共有し、触れ合いが深まるようにする。
修了式一週間前	これまでの自分を振り返らせ、指導員から温かい言葉のプレゼントをすることで将来に向けて新たな希望がもてるようにする。

*WF（ウィズ・フレンズ）…2泊3日で行う県下適応指導教室合同宿泊学習

＜活動における指導員の留意点＞

- ① ゆったりした姿勢、受容的な態度でいること。
- ② 常に子どもたちの良いところを意識し、リフレーミングもしながらしっかり伝えるようにすること。
- ③ 指導員も自己開示を積極的にすることで、子どもたちに、「ここに居ても大丈夫」という安心感を与えるようにし、グループ活動ではいつでも介入できるように見守ること。

(2) 内容

集団活動をするときに、慣れないメンバーだったり初めての活動だったりすると緊張や不安が高まる。そこで緊張をほぐして気持ちよく活動をするために、スマイルタイムのエクササイズの導入では、体を動かすもの、あるいは夢中になれる楽しいものを行うようにした。田上(2003)によると、身体運動反応やドキドキわくわくの楽しい感情は不安や緊張を緩和し（逆制止）、ほかの人との関係しやすさをつくるという。緊張緩和の効果のあるエクササイズを活動に取り入れることによって、他者とのかわりに積極的になれるのではないかと考えた。

また構成的グループエンカウンターは、自己開示を大切にしていりレーションづくりを行い、お互いのコミュニケーションを促進していく。しかし、不登校の子どもたちにとって、深い自己開示はつらい面もあると考えられるので、無理のない程度に自分を出せるようなエクササイズを行うように配慮した。例えば、話すテーマを限定したり、二者択一にしたり、「もしも」という仮定条件を付けたりして、枠の中で安心して自己開示ができるようにした。そうすることで、自分の感情をどう表現していったらよいかや他者との折り合いの付け方を学んでいけると考えた。

佐藤(2009)は、自己開示と自尊心には関係があり、それを高めるには、自己開示できる範囲を広げていくことだと述べている。確かに自己開示できる他者が多いということは、自分を受け入れ認めてくれる場所がたくさんあるということであり、自分に対する自信も深まっていくだろう。集団の中で他者との摩擦を避け、調和を保つために相手に合わせることは、一見優しい関係かもしれないが、それではストレスがたまり、本当の良い人間関係はつけれない。相手を尊重しながら自分の考えや気持ちを伝えられるようにすることは大切である。そこで、スマイルタイムでは徐々に自己開示をする場を増やしたり、自己開示をする相手を意図的に替えていったりした。

スマイルタイムでは、これらのことを踏まえ、次のような実践をした。

表2 活動内容（平成22年度 前期）

月日	エクササイズ ねらい	内容	参加児童生徒 (参加総数)
5/13 入級式	流しピンポン ・緊張緩和・リレーションづくり	グループで協力して、できるだけたくさんのピンポンを運ぶ。	6 (13)
5/24	クッキーデート ・緊張緩和・リレーションづくり	半分に割ったクッキーを持ち、ぴったり合う残りのクッキーを持つ相手を捜す。	6 (13)
	もしもなれるなら ・自己理解・他者理解	「もしも〇〇になれるなら」という題で意見交流をする。	
	私のよいところさがし ・自己受容	自分の良いところをできるだけ多く探して書く。	
6/3	とつつあんとルパン ・リレーションづくり	宝を奪おうとするルパンを捕まえる鬼ごっこ。	6 (14)
	心のプレゼント（親切カード） ・自己受容	頑張った自分と友達にメッセージを書く。	
6/14	アドジャン（ひたすらジャンケン） ・緊張緩和・リレーションづくり	自由に歩き多くの人とジャンケンをして勝つ。	6 (13)
	アドジャン（たし算トーク） ・自己理解・他者理解	グループで指ジャンケンをして一人ずつ話す。	
	いいところ四面鏡 ・自己理解	お互いにシートを交換して、相手の長所に○を付ける。	
6/24 WFのつどい	アウチでよろしく ・リレーションづくり・感受性の促進	自由に歩き回り、指タッチなどして自己紹介する。	9 (22)
	ふれあいバスケット ・緊張緩和・他者理解	輪になって椅子に座り、質問に当てはまる人は席移動する。	
	どっちを選ぶ？ ・自己理解・他者理解	グループになり、2つのうちどちらを選ぶか一人ずつ話す。	
7/7 WF	出会いのビンゴ ・リレーションづくり・他者理解	自由に歩き、質問をして自分と同じだったらサインをもらう。	13 (26)
	指立てドン ・感受性の促進	グループになり、合図で一斉に親指を出し、数を合わせる。	
	カムオン ・感受性の促進	チームで行う折り返しリレー。一人ずつ大王とジャンケンをする。	
7/26	ドンジャンケン ・緊張緩和・リレーションづくり	用意ドンで2チーム同時にスタートし、出会ったところでジャンケンをする。	7 (14)
	○かな？×かな？ ・自己主張	自己紹介カードをもとに自分に関する○×クイズを作り出し合う。	
8/2 WFのつどい	番町皿屋敷 ・緊張緩和・リレーションづくり	グループになり、順に手を重ね、「パリン」の合図で次の人がたたく。	7 (13)
	サイコロトーキング ・自己理解・他者理解	グループになり、一人ずつサイコロを振り、テーマについて話す。	
8/19	言うこといっしょ やることいっしょ ・緊張緩和・リレーションづくり	リーダーのコールに合わせてメンバーもいっしょにコールしながら動く。	3 (8)
	いいところ四面鏡（フレンド編） ・自己理解	フレンド学級の生活を振り返り、良かった項目について友達に○を付けてもらう。	
	温かい言葉シャワー（指導員から） ・自己受容	輪になり、子どもたちの良かった点について、指導員が紹介する。	

はワークシートをパーソナルポートフォリオに綴じたもの

(3) 子どもの変容

フレンド学級6名のうち、自己肯定意識尺度(平石 1990b)の結果、特徴ある3名について考察する。自己肯定意識尺度は、「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」「自己閉鎖性・人間不信」「自己表明・対人的積極性」「被評価意識・対人緊張」の6つの尺度からなり、自分についてどの程度肯定的に考えているか測定できる尺度である。今回は変容の顕著な4つの尺度について考察した。各尺度には

4～8の質問項目があり、それぞれ5段階で回答したものを1～5点の配点とし、各尺度ごとに平均点を出した。実施時期は1回目5月17日、2回目7月7日、3回目7月9日、4回目8月26日である。

＜他者から肯定的なフィードバックを受け前向きな気持ちになったA児＞

中学3年。不登校期間1年8か月。体調不良を訴えることがしばしばある。話の流れにうまくのれず、友達をつくるのが苦手。 → 自分を受け入れてくれる友達ができ、明るくなった。「ホンネ」を言うようになった。活動への意欲が高まり、高校受験に向けて張り切っている。

＜A児の感想＞ 自分の良さ・成長に気付いている箇所
 5/24 自分の悪いところも分かった。絵が好きだっていうのも分かった。みんなでやるのが楽しかった。
 6/14 「かわいい」は、めっちゃびっくりしました。家では、お姉ちゃんの方がかわいいと思ってたのでうれしかったです。「表真」はびっくりしました。あんまり言うことをきかない方なのに、初めていわれました。
 6/24 「どっちを選ぶ？」で〇〇さんと〇〇さんと一緒になりました。いろいろ分かって楽しかったです。
 7/26 (自分は)あんまり気をつかわない方だと思ってたけど、人がいったのと同じ答をいわないようにしたのでよかったなと思いました。
 8/19 〇〇先生と〇〇先生にいろいろほめてもらって最初のときのこととか思い出して泣きそうになりました。

A児は、他者から認められる喜びを味わい、自分を肯定的にとらえられるようになってきている。8月19日には、皆の前で5人の指導員にほめられ、初めの頃の自分と比べ、自分の成長を意識できるまでになってきた。

A児にとって自分自身の良さに気付くことのできるエクササイズ、他者から肯定的なフィードバックのあるエクササイズは、自己理解を深め、自己肯定感を高めていくのに効果があったと考えられる。また、「ホンネ」を話せる仲の良い友達ができたことも、心の支えになり、安心感につながったと思われる。

A児の自己肯定意識尺度を見ると、自己受容、自己実現的態度、自己表明・対人積極性の点数が1回目より4回目の方が高くなっている。中でも自己実現的態度の伸びは大きい。逆に、被評価意識・対人緊張は低くなっている。A児は指導員や友達に認められ、自分の長所に気付いていく中で、他者の目を気にせず、前向きに頑張ろうとするエネルギーが高まっていったものと考えられる。

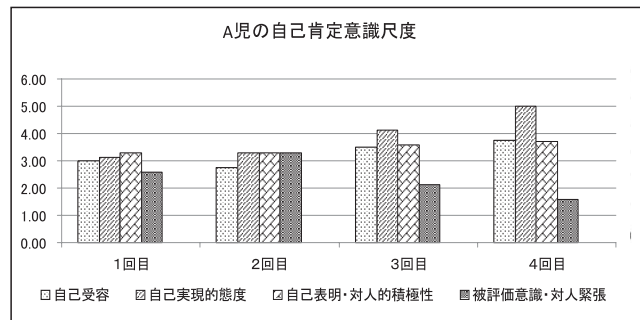


図2-A A児の自己肯定意識尺度

＜友達にどう思われるか気にすることなく自分の気持ちを出せたB児＞

中学3年。不登校期間1年11か月。成績優秀。部活動(運動部)も頑張っていた。完璧を目指す傾向があり、表情が硬い。女子集団で群れるのを好まない。 → 表情が柔らかくなり、フレンド学級の友達とお互いに話をするようになった。学校の補習等、少しずつ復帰している。

＜B児の感想＞ 自分の良さに気付いている箇所 _____ 友達の評価を気にしている箇所 _____
 5/24 自分のいいところがまでは、自分は気づきました。いいところかどうか自分では他の人がいいところと思うか分かりませんが、自分にとってのいいところが見つかったよかったです。
 6/14 楽しかったですし、同じグループになった人の事、その人たちが自分をどう思っているか分かって良かったです。
 6/24 最後の「どっちを選ぶ？」では、〇〇先生と〇〇ちゃんのいろんなことが分かって良かったです。
 7/26 ジャンケンが意外に強かったです。(自分が)
 8/2 みんなの意外なことなどが分かって良かったです。おもしろかったです。

これらの感想から、B児は、自分で自分を認めつつも、友達にどう思われているか気にする傾向があることが分かる。これは自己肯定意識尺度で自己受容が高いにもかかわらず、被評価意識・対人緊張が高いことからもうかがえる。また、B児は、自己実現的態度が低いのも特徴的である。普段の様子を見ると、学習に熱心に取り組むが、「～ねばならない」という意識が強く、自分の本当の気持ちを十分に出していないように思われる。

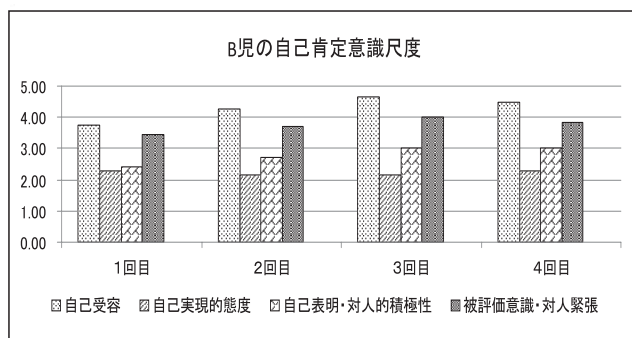


図2-B B児の自己肯定意識尺度

B児は、スマイルタイムのアンケートによると、特に心に残ったエクササイズとして「とつつあんとルパン」「アドジャン」「サイコロトーキング」の3つを挙げている。理由として、「とつつあんとルパン」は「体を動かすのが楽しいから」を挙げ、「アドジャン」「サイコロトーキング」は「友達のことがよく分かるから」「自分のことを話せるから」「考えて話すのが楽しいから」の3つを挙げている。

これらのエクササイズは大竹(2008)の言う「自分の評価や友達関係に影響を及ぼさない方法での自己表現」であり、安心して自分を出せる場だったと考えられる。エクササイズには様々なルールが合ったため、お互いに傷ついたり傷つけたりする恐れもなく、安心して運動したり、思ったことを話したりできたのであろう。わずかではあるが、自己表明・対人的積極性が高まっている。今後、ありのままの自分を素直に出すことは心地よいことなのだとB児自身が気付いていけば、B児の意識や行動はさらに変化していくと考えられる。

<他者から認められた充実や喜びが自信の回復につながったC児>

中学3年。不登校期間2年5か月。「疲れた」と腹痛を訴えて以来不登校。友達に気を遣い、合わせようとす。スポーツはしようとしな。 ➡ 苦手なスポーツに意欲的に取り組み、上達してきた。笑顔が増え、新しいメンバーにも進んで声をかける。学習意欲が高まってきている。

<C児の感想> 他者から認められたと感じている箇所 _____ 自信のなさがうかがえる箇所 _____

5/24 自分が絵が下手だったのを思い出した。クッキーもおいしかった。楽しかった。

6/24 「触れ合いバスケット」は1番はじめにイスに座れなかったのがはずかしかったです。「どっちを選ぶ？」は、□□さんの意外っていうか新しい一面が分かりました。子どもと大人は考え方が違うのもよく分かりました。

7/26 「ドンジャンケン」は、疲れたけど楽しかった。「○かな×かな」は自分の問題を出す時、いい問題が思いつかなかった。でも×ちゃんや*ちゃんやその他の人の知らないことが分かってよかった。

8/2 QQちゃんが『ダウト(いっしょにやったトランプ)が心に残った』と言ってたのが嬉しかった。△△ちゃんと初めてしゃべった。明るい子だって知った。楽しかった。

8/19 おばちゃんやおんちゃんが言ってくれた言葉がすごく嬉しかった。自分でも気づかない事を言ってくれて、うちってこういうところなんだなって思った。自分のいろんな事が分かってよかった。

C児は今年度の入級当初、自分に自信がもてない様子で、指導員からほめられても「そんなことない」と否定することが多かった。スマイルタイムでは、初めの3か月(5～7月)は「絵が下手だった」「はずかしかった」「いい問題が思いつかなかった」等、自己否定的な感想も見られた。しかし4か月目(8月)には、他者から認められ嬉しかったことについて書くようになり、自己理解が深まってきたことが分かる。

C児の自己肯定意識尺度の特徴は、中でも高かった被評価意識・対人緊張が低くなり、自己受容や自己表明・対人的積極性が高まってきたことである。C児の場合もB児と同様に、仲の良い友達ができ安心できる場ができたこと、友達や指導員からたくさんの温かいメッセージをもらったことなどが受容体験となり、自己肯定感の回復に効果があったと考えられる。

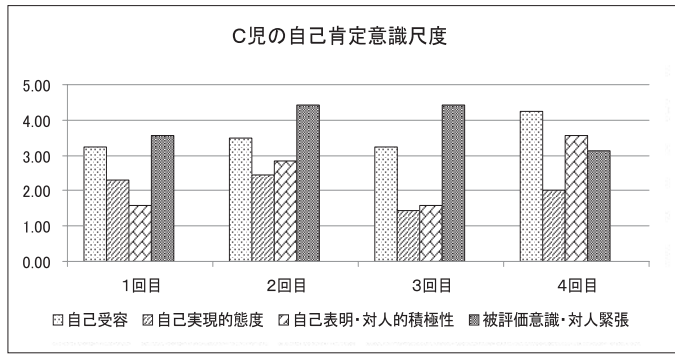


図2-C C児の自己肯定意識尺度

C児は友達や指導員との温かい交流の中で自分をまるごと受け入れてもらう体験をしたことで、自分のネガティブな部分にとらわれることがなくなり、自分の良さに目を向けることができるようになったと思われる。その結果、自己受容も高まり、友達づくりにも積極的になってきたのではないだろうか。

(4) 活動内容についての考察

前期フレンド学級の修了式に、スマイルタイムについてのアンケートを行った。質問項目および結果は以下のとおりである。また調査対象は、フレンド学級在籍生徒6人である。

<質問①> 心に残っているエクササイズは何ですか。いくつでも◎・○をつけましょう。

10点	番町皿屋敷
9点	ふれあいバスケット・どっちを選ぶ？
8点	サイコロトーキング
6点	いいとこ四面鏡・指立てドン・もしもなれるなら・わたしのよいとこさがし・とつつあんとルパン
5点	クッキーデート・アドジャン・○かな？×かな？
4点	カムオン・いうこといっしょやることいっしょ・心のプレゼント・アウチでよろしく・出会いのビンゴ・ドンジャンケン
点数は、◎を2点、○を1点とし単純加算した。	

<質問②> 心に残った理由を選びましょう。次の中からいくつでも丸をつけましょう。

4人	<ul style="list-style-type: none"> ・どきどきするのが楽しいから ・笑ったりして楽しいから ・友達のことが分かるから 	1人	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすのが楽しいから ・話を聞いてもらえると楽しいから ・友達と仲良くなれるから ・考えて話すのが楽しいから ・自分のよいところを言われると嬉しいから
2人	<ul style="list-style-type: none"> ・気楽にできるから ・自分のことを話せるから ・夢中になれるから ・みんなと話ができるから 	(その他)	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで楽しくできるから ・友達の話聞けるから

<質問③> スマイルタイムをやって良かったなと思うことを書きましょう。

A児	盛り上がって楽しかったです。
B児	みんなのいろんなことが分かって良かったです。

- C児 ○○ちゃんと普段はあんまりしゃべらないけど、スマイルタイムの時はしゃべってた。友達のことも分かって楽しかったし、嬉しかった。
- D児 みんなといっぱい話して遊んで楽しかったです。友達のいろんなことが分かったし、いっぱい笑ったので楽しかったです。
- E児 楽しかった。
- F児 人の知らなかったことも分かったし、自分の知らなかったことも分かった。

「ドキドキする」や「笑ったりして楽しい」は、ドキドキしたり笑ったりする楽しい気持ちが緊張を緩和し（逆制止）、リレーションづくりを促進したのではないかと考えられる。「盛り上がりすぎて楽しかった」というA児、「いっぱい笑ったので楽しかった」というD児はそのことを示していると思われる。点数の高かったエクササイズ「番町皿屋敷」や「ふれあいバスケット」は正にそうしたエクササイズである。



図3 スマイルタイムの様子

また、「どっちを選ぶ?」「サイコロトーキング」も点数が高く6人全員が選んでいる。これは、「友達のことが分かるから」という理由に関連すると考えられる。B児・C児・D児は、友達について分かったことを良い点として挙げている。C児はさらに友達関係の広がりについても話が及び、F児は自分自身について分かったこともその良さとして挙げている。これらのことから、子どもたちは、友達と触れ合うことを楽しいと感じ、友達とのかかわりを求めていることが分かる。

友達の考えを知ることは、相手を知ることになり、安心感が生まれ自分自身も自己開示をしやすくなると考えられる。実際に、自己肯定意識尺度を見ると、3ヶ月間で自己表明・対人的積極性の点数が6人全員高くなっている。リレーションづくりをしたり、お互いに話をして認め合う体験を重ねたりすることで、人間関係づくりにポジティブな気持ちになったと考えられる。F児が、シェアリングで「今までは3割ぐらいしか自分を出していなかったけど、もっと出してもいいかなと思えるようになった」と話しているのは大きな成長だと言えよう。

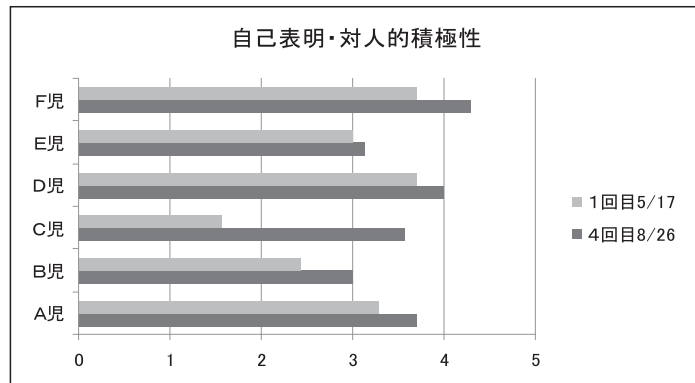


図4 自己表明・対人的積極性の変容

また、勝ち負けやできたかどうかははっきり分かるエクササイズ「カムオン」「いうこといっしょやることいっしょ」は、4点と低かった。今後、こうしたエクササイズは、ねらいをしっかりと伝え、シェアリングやリーダーの介入を丁寧にするのが大切であると思われる。

パーソナルポートフォリオ

対象

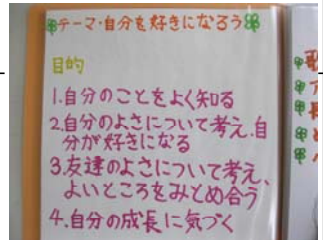
フレンド学級在籍生徒 6名

(1) 実践の経過

フレンド学級では、パーソナルポートフォリオをスマイルタイムと関連づけ、子どもたちにも親しみやすいようにスマイルファイルと名付けた。

5月13日 入級式	パーソナルポートフォリオについての説明
<p><活動内容とねらい></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・パーソナルポートフォリオについて知らせ、興味をもたせる。 	
<p><指導員の主な言葉かけと働きかけ></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけここでうれしい気持ちや楽しい気持ちをたくさん味わってほしいと思っているよ。自分の良さを探したり、自分らしさについて考えたりして、それを未来の自分への贈り物にしよう。 ・パーソナルポートフォリオは、自分の大切なものや好きなもの・入れたいものを入れていくので、自分の良さや自分らしさをきっと見つけられるよ。 ・例えばこんなふうにしたので見てみよう。（指導員自身のファイルの中身の紹介。自分の良いところや願い、楽しかった思い出の写真など） 	
<p><子どもの様子></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・A児「それ絶対にしないとイケないの？」 ・どの子も指導員のファイルを興味深そうに見ていた。 	

5月17日 第2回フレンド学級	表紙づくり
<p><活動内容とねらい></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・パーソナルポートフォリオのねらいを伝え、今後の活動意欲を高める。 	
<p><指導員の主な言葉かけと働きかけ></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・どんどん増えていくと、気持ちが明るくなって毎日が楽しくなるからみんなで作ってみよう。 ・(F児に) 試しにやってみて、やっぱりやりたくないという気持ちになったらやめてもいいよ。 ・好きな色のクリアファイルを選ぼう。白のA4用紙に好きな色でテーマや目的を書こう。(写そう) ・自分だけのとおきの名前を考えて表紙をデザインしよう。 (自己決定の場を大切にしながら取り組ませる。) 	
<p><子どもの様子></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・前回乗り気でなかったF児は、今回いやがる様子もなく、活動を始めた。 ・表紙の名前：A児「笑」 B児「朱蓮」 C児「三日月」 D児「桜」 E児「大空と雲と時々霧+夜空」 F児「萌え」 どの子も思い思いに色やデザインを考えて取り組んでいた。 	



5月24日 第3回フレンド学級	わたしのよいとこさがし
<p><活動内容とねらい></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・自分で自分の良いところを探す活動を通して、自分を見つめる時間をつくる。 	
<p><指導員の主な言葉かけと働きかけ></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・すぐには自分で分からないかもしれないけれど、これから友達といろいろな活動をしていく中できっと見つかっていくよ。どうしても思いつかなかったら無理をしなくてもいいよ。 	
<p><子どもの様子></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・C児は「自分の良いところなんてない」としばらくの間何も書けずにじっとしていたが、最後には「よく笑う」「明るい」「機械に強い」と3つ書くことができた。 	

6月3日 第6回フレンド学級	心のプレゼント
<p><活動内容とねらい></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・頑張った自分と友達へメッセージを書くことで、自分も相手も大切にしようとする気持ちをもたせる。 	
<p><指導員の主な言葉かけと働きかけ></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・自分から自分へ、自分から友達への2種類を付箋に書こう。「自分が今日がんばったこと」「〇〇さん 	

はすごいな」「〇〇さんありがとう」など。

- ・付箋を相手に渡すときには、ただ渡すのではなく、読んであげるようにしよう。

＜子どもの様子＞

- ・足羽山散策は暑くて汗が流れ、帰ってきた後は大変疲れた様子だったが、熱心に自分や友達へのメッセージを書いていた。

6月7日 第7回フレンド学級	わたしの願い
＜活動内容とねらい＞	
・自分のしたいことは何なのか、自分の願いは何なのか、自分の正直な気持ちと向き合い、前向きに活動しようとする気持ちをもたせる。	
＜指導員の主な言葉がけ＞	
・自分のしたいことは分かっているようで案外全部分かかっていない気もするね。自分がしたいと思っていることをじっくり考えてみよう。	
・書くと、頭にそのことがいつも引っかかって、その願いを叶えるような行動を無意識でするようになっていくよ。	
＜子どもの様子＞	
・C児はたくさんあると言って52個も書いていた。内容は自分の容姿・性格・能力・家族・高校生活・趣味など、こうなりたい・こうしたいということが多い。	
・D児は願いをなかなか書こうとしなかった。尋ねても「特にない」と答えた。考えた末、「家族の健康かな」とつぶやいた。D児は家族の健康以外に、「猫の島に行きたい」「一日中ゲームがしたい」など、癒しを求める内容が4つ書かれていた。	
＜子どもの変容と考察＞	
・C児は自分の良いところはなかなか見つけられなかったが、願いは時間内に書き切れないほどあった。自分に対する満足度は低いが、もっと良くなりたいたいという気持ちは高く、前向きなエネルギーがあると思われた。C児は、2ヶ月後に、「前はいっぱい願い事があったけど今は前より多くない。」と書いている。これは、少しずつ今の自分を受け入れ、肯定的にとらえられるようになってきたことを示すものだろう。	
・D児は、家庭環境が不安定で、不登校期間が4年以上あり、今まで家族に気を遣い過ぎてきた。そのため、周囲を気にせず本当の自分を見つめたり、将来について考えたりすることを避ける傾向にあった。しかし、4か月後の10/4に行ったエンカウンター「わたしのしたいこと」では、D児は、したいことを7つ書けた。「楽器演奏」「散歩」「粘土細工」「そうじ」など、活動的な内容が書かれ、現在実際に行っている。D児はこの4か月の間に少しずつ自分を出し、やりたいことを見つけ、やってみようとするエネルギーがたまってきたものと思われる。	

＜子どもたちがスマイルファイルに入れた物＞

- ・自分だけのタイトルを書いた表紙
- ・体験活動の写真（エンカウンター、フレンドファーム、社会体験学習、足羽山登山等）
- ・自分の良いところ
- ・友達からもらったもの（メッセージ、イラスト等）
- ・わたしの願い
- ・エンカウンターで使ったワークシート
- ・フレンド学級帰りのミーティングで毎回書く振り返りカード
- ・後期宿泊学習のしおりとお互いに交換したメッセージカード
- ・自分の好きなもの（イラスト・雑誌の切り抜き・美術館のちらし等）



(2) スマイルファイル実践の結果

スマイルファイルは特別に時間を設けて一斉に取り組むこともあったが、日常活動の中で、時折指

導員のファイルを紹介したり、子どもたちが書いたものや見せにきたものを「いいね、それも入れておくといいよ」と働きかけたりした。B児は漫画が好きで、フレンド学級に入級した頃はそのことについて友達と話すことがほとんどなく、一人で勉強や読書をする姿が多く見られた。しかし、好きなものを入れていいと分かったときから、ファイルを家に持ち帰り、好きなイラストの切り抜きをどんどん入れてくるようになった。それ以降、恥ずかしそうではあるが、友達にファイルを見せている様子も見られ、本当の自分を出すことに少しずつ抵抗がなくなってきたようである。

また、E児はイラストをかくのが好きで、自分のかいたイラストを大切にファイルに収める姿がよく見られた。活動の中で、自分の持ち物といっしょに身近に置き、友達の「見せて」という言葉に素直に応じ、「これ上手だね」と言われて笑顔を見せることも多くなった。

そのような取組みにより、ファイルの中身も随分増えてきた。しかし、大切にしている子がいる一方で機械的にファイルしているだけの子もいる。そこで、取り組み始めてから半年たった11月22日のスマイルタイムで、自分のファイルとじっくり向き合う時間をとることにした。

ワークシートをもとに自分で進めていけるようにするとともに、指導員は一人ひとりの取組みを見守るようにした。また、活動の時間配分や紹介し合うときのグループづくりなど、必要に応じて全体にも声かけをしていった。

ワークシートの結果と考察

<自分がちょっと変わったなあとか成長したなあと思うことをさがしてみましよう。>

- | | |
|----|--|
| A児 | したいことが増えた。合宿とかがしたくなった。 |
| B児 | 自分自身のことが少し分かった。 |
| C児 | もうちょっとで受験だから、勉強を頑張っている。家庭教師をしている。前はいっぱい願い事があったけど今は前より多くない。 |
| D児 | 今、みんなとおしゃべりしたりトランプしたりすることがとても楽しい。あと、ほっとする時間が増えた。 |
| E児 | 前はあまりしゃべらなかつた人とも少しだけしゃべれるようになった。 |
| F児 | 勉強するようになった。 |

子どもたちは、今までの楽しかった写真や振り返りカード、ワークシートなどを見ながら、これまでのことを思い出し、今と比べながら考えることができた。できるようになったことや前向きな気持ちになってきたことの記述が多い。また、自己受容が深まったと思われる記述や集団へのポジティブな気持ちが芽生えてきたことをうかがわせる記述もある。こうした気持ちは、フレンド学級以外の新しい集団に適応するときに、自分を支える力となるのではないかと考える。「自分は変わった・成長した」と少しでも実感できたことは子どもたちにとって大きな価値がある。

<スマイルファイルを見てどんな気持ちになりましたか。次の中からいくつでも○をつけましよう。>

- | | | | | |
|-----------------|----------|----------|------------|-------------|
| ほっとするなあ | 楽しいなあ | わくわくするなあ | がんばったなあ | もっと何か入れたいなあ |
| なつかしいなあ | うれしいなあ | よかったなあ | 見ていてあきないなあ | 元気が出るなあ |
| ちょっぴり自信がもてそうだなあ | 大切にしたいなあ | その他（ | | ） |

- | | | | |
|----|----------|---------------------------------|-------------|
| A児 | わくわくするなあ | なつかしいなあ | もっと何か入れたいなあ |
| B児 | なつかしいなあ | | |
| C児 | なつかしいなあ | 大切にしたいなあ | |
| D児 | すべて | その他（みんなの考えていることが一つひとつ違っておもしろい。） | |
| E児 | なつかしいなあ | もっと何か入れたいなあ | 大切にしたいなあ |
| F児 | すべて | | |

全員が「なつかしいなあ」を選び、フレンド学級で過ごしたことが大切な思い出となったことが分かる。スマイルファイルを見ることで、どの子も「ここに来てよかった」と思えるような振り返りができたことは、今後、前向きに頑張るためのエネルギーになるだろう。また、A児は「なつかしい」とどまらず、「わくわくする」「もっと何か入れたい」と感じている。前向きになってきた気持ちを、「もっと何か入れる」という目に見える形で表していくことで、自分の成長が見えやすくなり、さらに自己受容も深まっていくのではないかとと思われる。

C児・E児は、「なつかしい」の他に、「大切にしたいなあ」と感じている。自分の歩んできた道のりを肯定的にとらえられる感情は、今の自分自身をも大切に思える気持ちにつながっている。パーソナルポートフォリオは、どんどんファイルしていくと同時にもう一度振り返ってみるという活動が子どもたちにとって大きな意義があったと考えられる。



図7 ファイルを見せ合う様子

V 研究の成果と課題

これまで、不登校児童生徒がより良い人間関係づくりを行うために有効な活動として、構成的グループエンカウンターとパーソナルポートフォリオをフレンド学級で実践してきた。

構成的グループエンカウンターは、現実世界とは違うゲーム・遊びの世界であり、「エクササイズの中だけでの話」という枠があるために、「ホンネ」を出しやすかった。そのため、お互いに安心して触れ合うことができた。フレンド学級では、講師による体験活動やスポーツ、宿泊学習など触れ合いを大切にしながら活動があるが、エンカウンターはこれらの活動が共感的なかわりの中で行われるための基盤づくりとして役立ったと思われる。自分に自信をもって前向きに活動を始めると増え、友達関係にも広がりが見えた。フレンド学級で培われた集団活動に対するポジティブなイメージを、新しい集団への適応に活かしていくという次への一歩が大切である。フレンド学級を修了したときに、新しく出会う仲間と温かい人間関係づくりができるように、今後も自己開示をする中でいろいろな他者から認められ、自分らしさに自信をもてる体験を積み重ねていくことが必要であろう。

また、パーソナルポートフォリオは、ワークシートや振り返りカード・イラストなど自己表現したものを丁寧にファイルしていくことで、自分のどんな気持ちも大切にしてきた。これは気持ちの居場所づくりとも言えよう。いつもなら心の引き出しにしまうことも、目に見える形で整理していく。子どもたちは何度も自分で見たり、人にも見せたりすることで、自分だけのファイルという意識が高まってきた。そして、自分を客観的に振り返り、成長に気付くことができた。今後もさらに少しずつページを増やす取組みを続けられれば、心が安定し、自己受容を深めていくことができるのではないかと考えている。

しかし、このような取組みによって、自分の本当の気持ちと向き合うことができるようになってきても、他者に伝えることができなければ、より良い人間関係づくりにまでつながっていかないだろう。したがって、その気持ちを伝える力が必要である。それは伝えたいという意欲だけでなく、適切に伝えるコミュニケーション能力である。今後、その能力を身に付けさせるための活動の場をどのように仕組んでいくかも課題である。

今回の実践を通して、共感的理解に満ちた人間関係の中で、自己開示をしてお互いに認め合ったり、自分の気持ちを大切にしたりする活動は、自己肯定感を高める活動の一つとして有効であることが分かった。他者とより良い人間関係を築くためには、自他ともに尊重する態度が大切である。不登校児童生徒が自己肯定感を高め、より良い人間関係をつくっていくためには、そうした態度を育てる場をいかに継続的につくっていくかということが支援の鍵になるのではないかと考える。

《引用文献》

- 遠藤由美「自己肯定感の構造」 『児童心理 3月号 No.910』金子書房(2010)、pp.13-14
- 高垣忠一郎「『評価』ではなく『赦し』の自己肯定感」 『児童心理 3月号 No.910』金子書房(2010)、p.21
- 田上不二夫(2003)『対人関係ゲームによる仲間づくりー学級担任にできるカウンセリングー』金子書房、pp.7-9
- 佐藤淑子(2009)『日本の子どもと自尊心』中公新書、p.38
- 大竹直子(2008)『自己表現ワークシート2』図書文化、p.17

《参考文献》

- 岩堀美雪(2003)『心がぐん！と育つパーソナルポートフォリオ』東洋館出版社
- 岩堀美雪(2009)『ポートフォリオで「できる自分」になる！』サンマーク出版
- 大竹直子(2005)『自己表現ワークシート』図書文化
- 片野智治(2009)『教師のためのエンカウンター入門』図書文化、p.18
- 國分康孝(1996)『エンカウンターで学級が変わる 小学校編』図書文化
- 國分康孝(1996)『エンカウンターで学級が変わる 中学校編』図書文化
- 國分康孝(1999)『エンカウンターで学級が変わる 小学校編 part3』図書文化
- 國分康孝(1999)『エンカウンターで学級が変わる 中学校編 part3』図書文化
- 國分康孝(1999)『エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集』図書文化
- 國分康孝(2001)『エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集2』図書文化
- 國分康孝 國分久子 片野智治 岡田弘 加勇田修士 吉田隆江(2000)『エンカウンターとは何かー教師が学校で生かすために』図書文化
- 國分康孝ほか(2001)『エンカウンタースキルアップ ホンネで語る「リーダーブック」』図書文化
- 國分康孝 國分久子(2004)『構成的グループエンカウンター事典』図書文化
- 田上不二夫 今田里佳 岸田優代(2007)『特別支援教育コーディネーターのための対人関係ゲーム』
- 平石賢二(1990b)「青年期における自己意識の発達に関する研究(1)ー自己肯定性次元と自己安定性次元の検討」 『名古屋大学教育学部紀要 教育心理学科』37 217-234
- 福井教育サークル(1992)『学級づくりにゲームを生かす』明治図書
- 福井県教育委員会(2010)『福井県不登校対策指針 すべての児童生徒が「笑顔で登校」できるために』
- 福井県教育研究所『平成19年度適応指導広域支援センター事業報告書』
- 文部科学省、福井県教育庁(2010)『平成21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』