

児童・教師・保護者がつながる学級経営の開発的実践

高知大学大学院総合人間自然科学研究科教職実践高度化専攻 指導教官 柴 英里
土佐市立高岡第一小学校 教諭 杉田 亮介

1 はじめに

文部科学省「平成30年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について」(2019)によると、不登校児童生徒数は、小学校6年生で14,061人であるのに対して、中学校1年生では31,046人に上る。そのため、これまで、中1ギャップを起こさないために、どう小学校6年生から中学校1年生へ橋渡しするかが重要視されてきた。しかしながら、不登校予防の観点からは、小学校6年生より前の発達段階にも目を向ける必要がある。

不登校の要因を「学校に係る要因」で見ると、小学校・中学校とも「いじめを除く友人関係をめぐる問題」が最も高い割合を占める(文部科学省、2019)。そのため、より良い人間関係を形成・維持・深化していくための手立てを講じることが、不登校を予防する上で重要な課題だと考えた。

人間関係の構築や活性化を行うために一般的に用いられる手法として、構成的グループ・エンカウンター(Structured Group Encounter; 以下、SGE)がある。SGEとは、ふれあいと自己発見を通して、人間関係づくりや自己理解を促す集中的グループ体験を指す。SGEは、1970年代後半に國分康孝らによって提唱され、これまで多くの実践研究においてその効果が検証されてきた。そこで、SGEを組み込んだ継続的な授業開発を行い、対人コミュニケーションを介してより良い人間関係の形成・維持・発展を促すことができれば、不登校の一次予防につながるのではないかという仮説のもとで研究を行った。

2 研究目的

小学校4年生～5年生を対象として、SGEを取り入れた授業プログラム開発・実践を行うことを目的とした。

3 研究内容

(1) 2年間で開発した授業の概要

コミュニケーションの活性化や人間関係の醸成等をねらいとした全12回の授業開発を行った(表1)。表1内の1年目の「①スリーヒントクイズ」から2年目の「④言葉の力」の授業においてはSGEを取り入れた。

表1 2年間で行った授業一覧

年	目	キーワード	授業プログラム(題材名)	年	目	キーワード	授業プログラム(題材名)
	①	自己開示	スリーヒントクイズ		①	色々な見方	色々な人が住むマンション
	②	フィードバック	ジョハリの窓でせ～のどーん!		②	自他の尊重	名前の呼び方・呼ばれ方
	③	協同	ひらめき体験教室		③	望ましい習慣	朝ごはんのメニューを考えよう
	④	許容・関係修復	友だちとけんかした時		④	思考の力	言葉の力
	⑤	自他の尊重	呼ばれたくない名前		⑤	適切な自己表現	アサーショントレーニング
	⑥	多様な価値観	アドジャントーク		⑥	自己への気付き	マインドフルネス

(2) 1年目の実践「学級の人間関係構築」

1年目の5月～7月は、研究協力者である児童の実態把握と、学級担任と共に子ども達が安心して活動できる土壌づくりをおこない、学級の人間関係の構築を目指した(図1)。

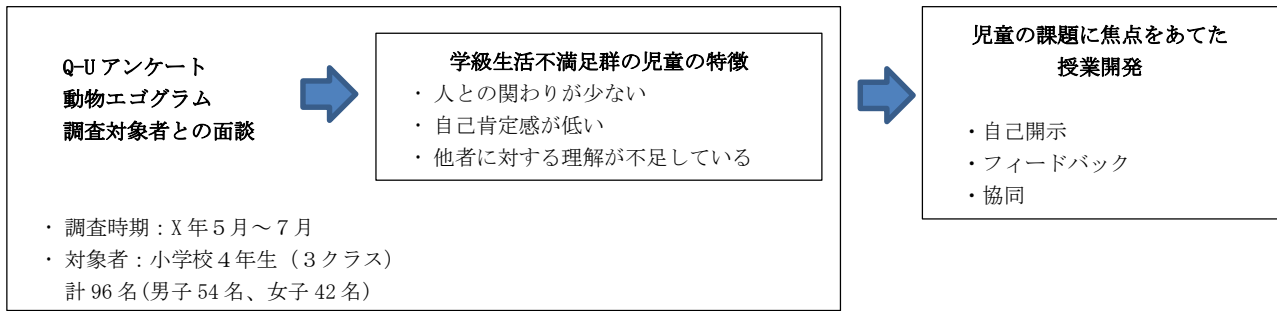


図1 授業プログラム開発の流れ（5月～7月）

Q-U アンケートや動物エゴグラムを用いてアセスメントを行い、児童の課題に即した3つの授業を開発した。「自己開示」をキーワードとした授業では、自分自身のことを他者に知ってもらうことをねらいとした「スリーヒントクイズ」を行った。「フィードバック」をキーワードとした授業では、教材「ジョハリの窓でせーのどん」により、他者との関係から自己への気付きを促し、新たな自分を発見する機会とした。「協同」をキーワードとした授業では、「ひらめき体験教室」を実施し、仲間と協働してやり遂げる達成感を感じさせる機会とした。これら3つの授業では、効果測定を行っていなかったため、授業が児童にどのような変容をもたらしたかを明らかにするにはいたらなかった。

9月～11月における授業プログラム開発の流れを図2に示す。

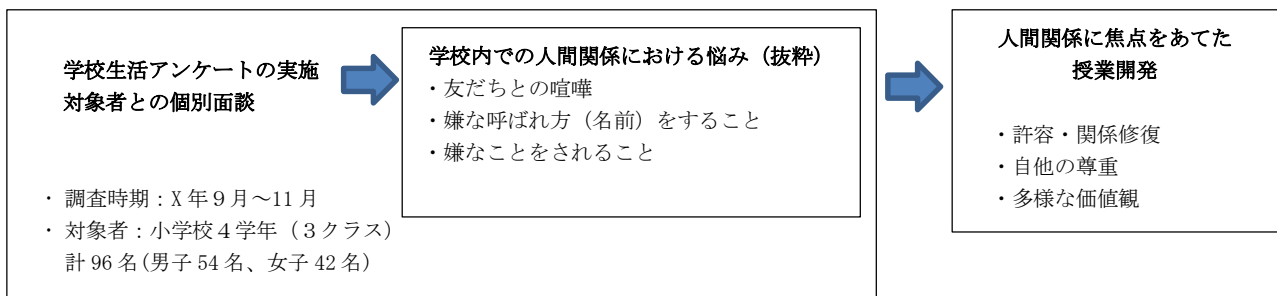


図2 授業プログラム開発の流れ（9月～11月）

児童が「学校にきたくないと思った事があるのかどうか」や「どんな時に学校にきたくないと感じたのか」あるいはその逆に「どんな時に学校にきたいと感じたのか」ということを知るために学校生活アンケート（図3 詳細は別添資料参照）を作成し、実施した。具体的な悩みや気にかかる事柄を記入していた児童に対しては、個別面談を行った。その後、学校生活アンケートや面談から抽出した課題に対して、許容、関係修復、自他の尊重、多様な価値観等をキーワードとした授業プログラムを開発・実施した。実践内容は、「許容」「関係・修復」をキーワードとした授業では「友だちと喧嘩をして学校に行きたくない」という課題解決のために「けんかしても仲直りできる」ことを目指し、自分を振り返ることが解決のスタートであることに気づかせることをねらいとした。「自他の尊重」をキーワードとした授業では「嫌な呼ばれ方をされる」という課題解決のために「呼ばれたくない名前では呼ばない」ことを目指し、相手の嫌がる呼び方をせず、相手と呼んでほしい呼び方を使い関係を築くことをねらいとした。「多様な価値観」をキーワードとした授業では「嫌な事をされる」という課題解決のために「自分以外の価値観に触れること」を目指し、活動を通して不安・緊張を低減しながらクラスメイトと段階的にかかわり、仲間づくりの契機とすることをねらいとした。授業プログラム実施前後に児童の意識の変容を把握するため「学校が楽しくなるためのアンケート」（図4 詳細は別添資料参照）を行った。

このアンケートは、4年生みんなの学校生活をより楽しく、より楽しくすることを目的に行います。このアンケートは、他の人に絶対見せないで安心して、みんなが思っている事、感じていることを□の中に、みんなが気持ちで書いてください。

4年 組 番 名前()

① 学校はどのくらい楽しいですか？下の感線の中に○をつけて下さい。

楽しい _____ 楽しくない

② 学校生活で楽しいと感じる時は、どんなときですか？

③ どんなことがあると学校に行きたいと思いませんか？

④ 今までに学校にいたことがいっしょに思ったときがありますか、どちらかに○をつけて下さい。(ある・ない)

ある○をつけた人に聞きます。それは、どんな時ですか？

(理由を書ける人は下の□に書いてね)

図3 学校生活アンケート

「学校が楽しくなるためのアンケート」結果を図5に示す。「友だちとけんかしても仲直りできる」について、「あまりあてはまらない」「全然あてはまらない」と回答した児童の割合は、介入前は30.0%だったが、介入後は16.0%であった。「みんなは、わたしやわたしの名前を大切にしてくれる」については、「あまりあてはまらない」「全然あてはまらない」と回答した児童の割合が、介入前は26.7%、介入後は17.0%であった。「クラスのみんなといると安心できる」については、「あまりあてはまらない」「全然あてはまらない」の割合が、介入前は17.8%だったが、介入後は16.0%であった。3つの質問項目のいずれにおいても、授業プログラム実施後に「あまりあてはまらない」「全然あてはまらない」と回答した児童の割合は減少したが、有意な差はみられなかった。

(3) 1年目の実践の省察から2年目の実践に向けて

1年目の実践を振り返り、次のステップとして「保護者を巻き込んだ取組」および「より妥当性の高い効果検証」の2点が必要であると考えた(図6)。1点目の保護者を巻き込んだ取組に関しては、当初から保護者に何らかの形で関与してもらうことを念頭に置いていた。しかし1年目は、児童の実態把握や児童同士の関係性の構築を最優先事項としたため、保護者との連携には至らなかった。2点目のより妥当性の高い効果検証の必要性を感じた背景には、「学校が楽しくなるためのアンケート」結果において、児童の実態との間に齟齬があるように感じられたことがあった。より多角的に適切なデータに基づいて検証する必要があったが、それを行っていなかったことが課題となった。

保護者により授業に関わってもらう手立てとして、独自のワークシート開発と「ファイルリレー」の実践を行った。詳細については「(4) 家庭内コミュニケーションを促すための仕掛けを組み込んだ授業開発」にて述べる。より妥当性の高い効果検証の実践例として、2年目に開発した6つの授業の中から「自己への気付き」をキーワードとした授業を紹介する(後述する「(5) より妥当性の高い授業効果検証；「自己への気付き」-マインドフルネスを取り入れた授業を例に-」を参照のこと)。

このアンケートは、4年生みんなの学校生活をより楽しくすることを目的に行います。これは、他の人に絶対見せないで安心して、みんなが思っていること、感じていることを□の中に、素直な気持ちで○をつけてください。

4年 組 番 名前()

	とてもあてはまる	すこしあてはまる	あまりあてはまらない	ぜんぜんあてはまらない	何か書きたいことがあれば書いてね。
例 友だちと喧嘩したり、遊んだりするのは好きだ。					
1 友だちとけんかしても仲直りできる。					
2 みんなは、わたしやわたしの名前を大切にしてくれる。					
3 クラスのみんなといると安心できる。					
4 学校の授業は楽しい。					

図4 学校が楽しくなるためのアンケート

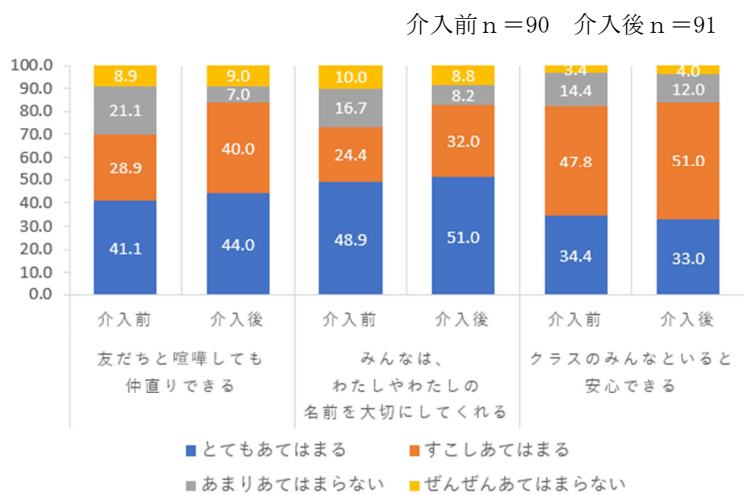


図5 介入(授業プログラム実施)前後における「学校が楽しくなるためのアンケート」結果

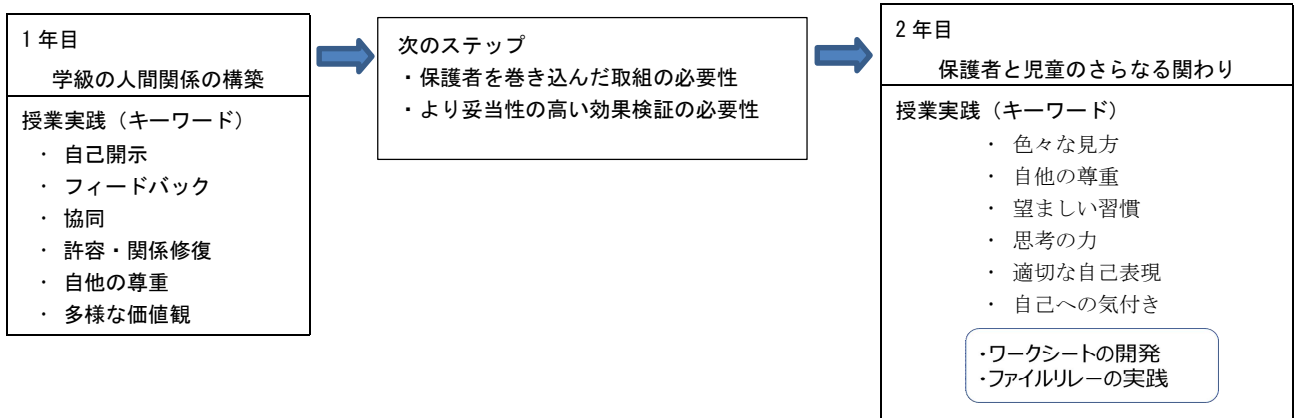


図6 1年目の省察と2年目の実践概要

(4) 家庭内コミュニケーションを促すための仕掛けを組み込んだ授業開発

2年目の授業開発で意図したのは、学級・学校内だけでなく家庭内でのコミュニケーションの活性化を図ることで、保護者と児童が共に考え・学ぶ機会をつくることであった。そこで、主に2つの工夫を行った。

1つ目は、「聞き取りワークシート」の開発および授業内容に特化した「学級通信」の発行である(図7)。授業前に配布した「聞き取りワークシート」を用いて児童が保護者に対して聞き取りを行い、その内容をもとに授業を展開した。授業後には、学級通信で保護者に授業内容や児童の様子を可能な限り具体的に伝えることにより、家庭内でのコミュニケーションの活性化を図った。学級通信は、1) 授業の紹介、2) 授業中の児童の様子、3) 授業者の所見、4) 児童の感想、5) 保護者へのアンケートの5項目で構成した。



図7 家庭内コミュニケーションを促すための授業の流れ

2つ目は、「ファイルリレー」の実践である(図8)。取組内容としては、①各児童にファイルと次の授業で使用するワークシートを配布し、ワークシートをファイリングさせる、②児童にファイルごとワークシートを持ち帰らせ、ワークシートに書かれた内容について保護者に聞き取りを行わせ、ワークシートに記入させる、③ファイルを学校に持参させ、聞き取り内容を授業に組み込む、④授業で使用したワークシート等は、授業ごとにファイリングさせ、学級通信とともに各家庭に持ち帰らせる、⑤保護者にファイルを見てもらう(このとき、学級通信に添付した保護者アンケートに任意で回答してもらう)、⑥再び、児童がファイルを学校に持参する、という流れであった。

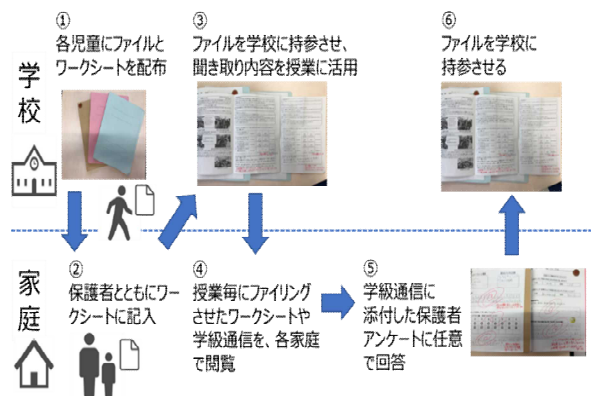


図8 ファイルリレーの概要

2年目に開発した6つの授業概要は次の通りであった。「色々な見方」をキーワードとする授業では、教材「色々な人が住むマンション」を用いて、決めつけや思い込みが正しい判断の妨げとなることに気付かせ、多角的な視野を涵養することをねらいとした。「自他の尊重」をキーワードとする授業では、相手の名前を大切に扱うことを通して、他者への思いやりと尊重を育むことを目指した。「望ましい習慣」をキーワードとする授業では、朝食のメニューを考えさせるとともに、学習内容を食卓でのコミュニケーションにつなげることを意図した。「思考の力」をキーワードとする授業では、日常生活における言葉の使い方やその影響について児童に考えさせる機会を設けた。「適切な自己表現」をキーワードとする授業では、アサーションの技法を活用しながら、相手の立場を尊重しながら自分の意見を伝えるトレーニングを行った。「自己への気付き」をキーワードとする授業では、マインドフルネスの手法やマインドマップを活用した授業実践を行った。この授業については、より妥当性の高い授業効果検証を行った実践例として、次項に詳述する。

(5) より妥当性の高い授業効果検証；「自己への気付き」－マインドフルネスを取り入れた授業を例に－

不登校予防の観点から、児童のストレス軽減や精神的健康の向上は重要な課題だと考えられる。文部科学省が平成15年に公表した「在外教育施設安全対策資料」を紐解くと、ストレスのメカニズムやストレス対処についての記載が見られる。しかしながら、学校教育において、ストレス軽減をねらいとした教育実践研究はほとんど行われていない(長根、1991)。

近年、ストレス軽減に有効な手法として、世界的にマインドフルネスが着目されている。ストレスやうつ状態は、過去や未来の事を色々考え、思い悩むことで生じたり悪化したりすることが知られているが、マインドフルネスとはそういった精神状態を意識的に改善していこうとするものである。熊野

(2011)によれば、マインドフルネスとは、「今の瞬間の現実常に気づきに向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情にはとらわれないでいる心の持ち方、存在の在り様」をいう。多くの研究から、マインドフルネスを取り入れることでストレス軽減や問題行動の減少、精神的健康の向上などがみられたことが報告されており(例えば、Volanen et al., 2020)、国外に目を向けると、医療現場だけでなく学校現場でもマインドフルネスが取り入れられている。しかし、日本国内を見てみると、マインドフルネスを取り入れた授業実践というのがほとんどないのが現状である。

そこで、マインドフルネスを取り入れた授業開発・実践を行い、その有用性を検証することを目的とした。本授業の概要を表2に示す。

表2 授業実践「自己への気付き」の概要

「自己への気付き」－マインドフルネスを取り入れた授業－
実施時期： X年9月～10月 対象者： 小学校5年生(3クラス) 計96名(男子54名、女子42名) 実施内容： マインドフルネス、マインドマップ
授業効果検証方法 <ul style="list-style-type: none"> ・調査方法：質問紙調査 ・調査項目：ストレス度、集中力、気持ちのバランス、心のざわつき(それぞれ7件法で回答を求めた。) ・統計分析：IBM SPSS Statistics 25を用いて、対応のあるt検定を実施(有意水準は5%未満とした。)

マインドフルネスには様々な手法があるが、本授業実践では、道具を必要とせず、日常生活の中で行う事の出来る呼吸法を実施した。具体的な方法としては、次の①～⑦を3分間行うよう児童に教示した；①背筋を真っすぐ伸ばして、椅子にあさく腰かける；②顎が前にでたり、顎を引きすぎたりしないようにする；③軽く目を閉じる；④目安として7秒くらいかけて、ゆっくりと鼻から息を吸う（自分のペースで呼吸しても構わないことを伝達）；⑤呼吸時に頭の中に浮かぶ様々なことを消して呼吸のみに意識を集中させる；⑥空気が鼻腔から体内へと入っていくプロセスを意識させる；⑦息をはく時は、鼻から10秒位かけてゆっくりと吐き切る。

マインドフルネスの呼吸法を実施後、マインドマップを用いて「やるべきこと」「やりたいこと」を考える時間を設けた。マインドマップとは、トニー・ブザン(Tony Buzan)が提唱した、自らの思考や発想を視覚的に捉えて脳内の情報を整理・解放し、新たな発想を得るための手法のことである。マインドマップ・ワークシートを各児童に配布し、記入させた(図9)。具体的には、一本の樹木に見立てたイラストの、左上には「学校においてやるべきこと」、右上には「家族、友人、先生など自分以外の人にやってあげたいこと、一緒に行いたいこと」、右下には「自分に対してやってあげたいこと」、左下には「人生の中で大事にしていること」を書き込むよう指示した。

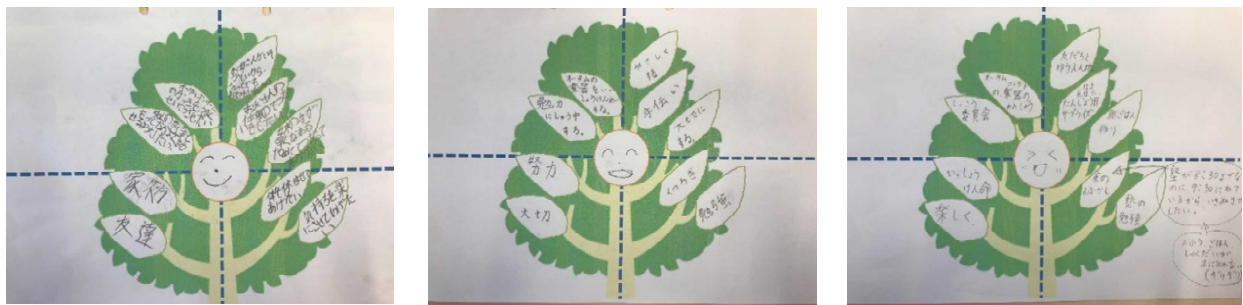


図9 児童が作成したマインドマップ

マインドフルネスを取り入れた授業の効果を検証した結果を図10に示す。事前と比較して、事後では、有意に児童のストレス度が下がり、心のざわつきがより落ち着いたことが示された。また、事後では有意に、気持ちのバランスがよりとれた状態となり、集中力が高まったことが明らかとなった。マインドフルネスを学校現場で行うことの効用を考えると、ストレス度が下がることは、児童の精神的健康を向上させる可能性がある。また、集中力の向上は、より良い状態で勉学に取り組む素地となり、学力向上に資する可能性がある。さらに、心のざわつきが抑制され、気持ちのバランスが整うことにより、教室内や学校内における人間関係に起因するトラブル等が発生しにくくなることが考えられる。児童個人の心の状態がより良くなることはもちろん、児童にとって教室・学校がより居心地の良い場所となることは、不登校予防に資するだけでなく、児童のウェルビーイングにおいても重要と考える。以上から、マインドフルネスを学校現場において活用することの効用・可能性が見出された。

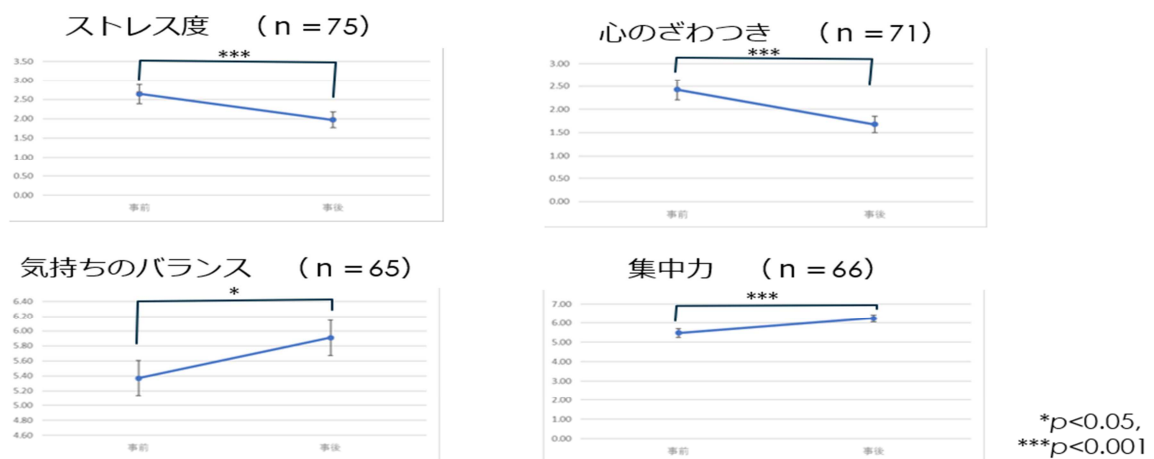


図10 「自己への気付き」授業前後におけるストレス度・心のざわつき・気持ちのバランス・集中力の比較

4 まとめ

本研究の中心的テーマは、「不登校の予防的・開発的実践」と「児童・教師・保護者がつながる学級経営」であった。家庭内でのコミュニケーションも含めた、コミュニケーションの活性化や人間関係の醸成、ストレス軽減、精神的健康の向上などに焦点をあてた一連の授業プログラムにおける取組が不登校予防につながることを期待する。

マインドフルネスを取り入れた授業では、児童のストレス度や心のざわつきが下がり、気持ちのバランスや集中力が上がることが明らかとなった。これまでストレスやストレス対処に関する研究は、主に成人を対象とし臨床の文脈において数多くなされてきたが、学校現場においてストレス軽減を図り、児童にとってマインドフルな状態を構築することは、学級経営の新たな可能性を切り開くのではないかと考えられる。また、昨今、日常生活において、老若男女問わずマインドフルな状態とは程遠いことがしばしば指摘されている。「自己への気付き」授業実践後、保護者から、「集中できる呼吸法を教えてもらったことを、うれしそうに話してくれた」等の意見が寄せられた。研究当初は、授業実践を介して家庭内でのコミュニケーションを促進させることを目指していた。しかし、それだけでなく、保護者にとっても、ストレス軽減や心を落ち着かせる方法といった情報は有益であると考えられる。

多くの情報が錯綜し目まぐるしく変化する社会において、児童はもちろん、保護者に対しても教育の最前線にある学校が情報発信していくことは、これから、ますます重要となる可能性がある。今後は、保護者、児童がともに考える事ができる授業提案をしていき、学校と家庭が「共育」できる機会をつくっていきたいと考える。

引用・参考文献

- 阿部宏徳 (2012) 「ひらがな一覧版ネームレターテストの作成」 東京成徳大学研究紀要 一人文学部・応用心理学部 第19号 29-37
- エリオン・スネル『親と子どものためのマインドフルネス』サンガ 2015年
- 鹿嶋真弓『うまい先生に学ぶ 学級づくり・授業づくり・人づくり』図書文化社 2016年
- 鹿嶋真弓『ひらめき体験教室へようこそ』図書文化社 2016年
- 河村茂雄『エンカウンターで学級が変わる 小学校編』図書文化社 1996年
- 熊野宏昭『マインドフルネスそしてACTへ』星和書店 2011年
- 國分康孝+片野智治『構成的グループ・エンカウンターの原理と進め方』誠信書房 2001年
- 佐々木正輝・菅原正和(2009) 「小学校における学校心理学的援助の方法と構成的グループエンカウンター (SGE) の有効性」 岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要 第8号 107-117
- 鈴木健二 (2012) 「学級経営における学級通信の役割」 愛知教育大学教育創造開発機構紀要 VOL.2 103-111
- 長根光男 (1991) 「学校生活における児童の心理的ストレスの分析」 教育心理学研究 第39巻 第2号 182-185
- 西村馨 (2007) 「小学校に対する心理教育グループの課題、デザイン、実践」
- 人見ルミ『マインドフルネスストレッチ』KADOKAWA 2018年
- Volanen et al. (2020) Healthy learning mind - Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial
Journal of Affective Disorders. 260 pp. 111-117
- マーク・ウィリアムズ/ダニー・ペンマン『自分でできるマインドフルネス』創元社 2016年
- 文部科学省 (2019) 「平成30年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果」
- 大和和雄・小泉令三 (2015) 「家庭と学校と共に育む子どもの学校適応に関する研究」 福岡教育大学大学院教職実践専攻年報 第5号 47-54

【別添資料】

児童・教師・保護者がつながる学級経営の開発的実践

学校生活アンケート 学校が楽しくなるためのアンケート

学校生活アンケート

このアンケートは、4年生みんなの学校生活をよりよく、より楽しくすることを目的に行います。このアンケートは他の人に絶対見せないなので安心して、みんなが思っている事、感じていることを口の中に、素直な気持ちで書いてくださいね。

4年 組 名前 ()

- ① 学校はどのくらい楽しいですか？下の直線の中に○をつけて下さい。

楽しい _____ 楽しくない

- ② 学校生活で楽しいと感じる時は、どんなときですか？

- ③ どんなことがあると学校に行きたいと思いますか？

- ④ 今までに学校にいきたくないと思った時がありますか。どちらかに○をつけてください。
(ある・ない)

あるに○をつけた人に聞きます。それは、どんな時ですか？
(理由を書ける人は下の口を書いてね)

*最後まで一生懸命に書いてくれてありがとうございました。



学校が楽しくなるためのアンケート

このアンケートは、4年生みんなの学校生活をより楽しくすることを目的に行います。

これは、他の人に絶対見せないで安心して、あなたが思っていること、感じていることを口の中に、素直な気持ちで○をつけてください。

4年 組 番 名前 ()

		とても あてはまる	すこし あてはまる	あまり あてはまらない	ぜんぜん あてはまらない	何か書きたいことがあれば書いてね。
例	友だちと話したり、遊んだりするのは好きだ。		○			おにごっこするのが好き。
1	友だちとけんかしても仲直りできる。					
2	みんなは、わたしやわたしの名前を大切にしてくれる。					
3	クラスのみんなといると安心できる。					
4	学校の授業は楽しい。					

*最後まで一生懸命ご答えてくれてありがとうございました。

