

生徒の自己有能感を高め自己実現を支援する保健指導の工夫 — ポジティブな感情を基盤としたライフスキルトレーニングの実践を通して —

広島県立松永高等学校 山崎 聰子

研究の要約

本研究は、所属校4年次の生徒を対象に、自己有能感を高め自己実現を支援する保健指導の工夫を追究したものである。先行研究から、ABCモデルの考え方やリフレーミングの手法を取り入れることにより、ポジティブな感情をもたせ、これを基盤としてライフスキルトレーニングを実施すれば、生徒の自己有能感を高め、自己実現に向かわせることができるであろうという仮説を立て研究を進めた。保健指導の工夫として、ホームルーム活動における保健指導の実施後、個別の保健指導を実践し、学習内容の定着を図った。その結果、自己を肯定的に捉えようとする姿勢や、日常生活における課題を解決しようとする意欲、今後の目標に積極的に取り組もうとする態度を育成することができた。これらのことから、ポジティブな感情を基盤としたライフスキルトレーニングは、自己有能感を高め自己実現に向けての意欲を高めることに有効であることが分かった。

キーワード：自己実現 自己有能感 保健指導

I 問題の所在

1 はじめに

内閣府（平成26年）「子ども・若者白書」は、子ども・若者育成支援推進法に基づく年次報告書である。白書の特集では、日本を含めた7か国の満13～29歳の若者を対象とした意識に関する調査を実施し、その特徴などを分析している。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」と思っている者の割合は68.9%で、いずれも諸外国と比較して日本が最も低く、特に10代後半から20代前半にかけて諸外国との差が大きいことが示されている。また、「うまくいくかわからないことにも意欲的に取り組む」者の割合は、52.2%であり、うまくいかないことに對し意欲的に取り組む意識が低く、「つまらない」「やる気が出ない」と感じる者が多いこと、「自分の将来に希望をもっている」者の割合は、全体で61.6%、10代後半は67.3%、20代前半では53.7%と、諸外国の中で日本が最も低いことが示されている。
このことは労働力率にも表れており、10代後半から20代前半では特に下降傾向であることも示されている⁽¹⁾。

財団法人全国高等学校定時制通信制教育振興会（平成24年）は、「高等学校定時制課程・通信制課

程の在り方に関する調査研究」において、定時制課程に通う生徒の40.7%が「将来の進路」を悩みとして挙げている。また、不登校経験者や学力に自信のない生徒が多く在学している実状があり、これらの者が、社会人として生活していくための基礎知識を学びたいと望んでいることを報告している⁽²⁾。

2 所属校の実態について

所属校は、1年次から4年次までの1学年1学級の夜間定時制高等学校である。入学してくる生徒は、昼間働かなければ就学が困難な者、全日制への進学が叶わなかった者、他校を中途退学した者、中学校で不登校傾向にあった者などの割合が増加傾向にある。成育歴や家庭環境も含めて様々な課題を抱えて入学してくる生徒もいる。所属校では、生徒の現状を正確に把握し、これまでの学習活動の中で十分に習得できなかった学力を取り戻すことや、学校行事、生徒会行事を通して、生徒同士のつながりを深め、コミュニケーション能力を育むことなど、学び直しの推進に取り組んでいる。また、社会に出て自立できる力を身に付けるための支援の充実を図っている。

しかし、平成26年度第1学期の保健室来室理由のうち、慢性的な疲労感やあきらめ、集中力や耐性的の欠如等、背景要因が心身の健康管理や生活意欲の低下と考えられるものが73.6%であった。生徒の中に

は、今まで他者から認められた経験が少なく、挫折感や疎外感をもち、「どうせ無理だからやっても仕方がない」「自分にはできない」など自分の良さやもっている力に自信をもてていない発言をする生徒が多く見られる。

これらのことから、生徒が社会に出て自立した生活を送るためには、これまでの経験や問題の捉え方を振り返るとともに、「自分にはできる力がある」という自己有能感を高め、自分を信じ自己実現に向け、主体的・能動的に取り組む意欲や実践する力を身に付けることが必要であると考える。

3 自己実現と自己有能感

(1) 自己実現とは

自己実現とは、高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編（平成21年）において、人間の欲求の高次なもの一つとして挙げられており、自分自身を高め、もてる力を最大限に発揮することであり、自己の欲求や価値観に基づき具体的に目標を掲げ、他者の価値観も尊重しつつ現実を踏まえながら行動し、その結果を自己評価する過程を繰り返すことにより成り立つことと示されている⁽³⁾。

また、生徒指導提要（平成22年）においては、自己実現とは、単に自分の欲求や要求を実現することにとどまらず、集団や社会の一員として認められていくことを前提とした概念であり、基礎にあるのは、日常の学校生活の場面における様々な自己選択や自己決定であると示されている⁽⁴⁾。

これらのことから、自己実現とは、集団や社会の一員として認められ、日常生活の様々な場面において具体的に目標を掲げ、行動し、その結果に対する自己評価を繰り返しながら自分の力を発揮していくことであると考える。

(2) 自己有能感の形成とは

西口利文（2013）は、有能感について、心身の成長に伴い、日常生活の中で、それまでできなかつたことができるようになるという数々の経験から「自分は目の前の課題をうまくこなすことができる」という感覚であると示し、有能感を得ることで子供たちは自発的に課題を探究したり、遭遇した課題に果敢に挑戦したりする行動様式を身に付けていくことができると述べている⁽⁵⁾。

汐見稔幸（2011）は、自己有能感の形成について、他者の評価を通じて自分の性格を肯定的に感じる自己有能感の形成と、経験的な達成感の積み重ねを通じた自己評価による自己有能感の形成の二つの面が

あると述べている⁽⁶⁾。

これらのことから、自己実現に向け、日常生活で遭遇した課題を解決したり、目標に向かい力を発揮したりする原動力は、自己有能感であると考える。また、自己有能感の形成とは、他者評価や自己評価を通じて自己を肯定的に感じることや、達成感の積み重ねを通して課題に挑戦する意欲や解決する能力を育成することであると考える。

4 自己有能感を高めるための取組

(1) 課題に挑戦する意欲や解決する能力の育成 ア ライフスキルについて

課題に挑戦する意欲や解決する能力を育成する方法として、ライフスキルトレーニングが挙げられる。

WHOは、ライフスキルについて、「日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力」¹⁾と定義し、10項目のライフスキルを示している⁽⁷⁾。

WHOの10項目のライフスキルを表1に示す。

表1 ライフスキル

スキル	内容
自己認識スキル (自己認識形成スキル)	自分自身、自分の性格、自分の長所と弱点、したいことや嫌いなことを知る能力。
共感性スキル	自分がよく知らない状況に置かれている人の生き方であっても、それを心にえがくことができる能力。
意志決定スキル	生活に関する決定を建設的に行う能力。
問題解決スキル	日常の問題を建設的に処理する能力。
創造的思考スキル	どんな選択肢があるか、行動あるいは行動しないことがもたらす様々な結果について考える能力。意志決定と問題解決を助ける。
批判的思考スキル	情報や経験を客観的に分析する能力。
情動への対処スキル	自分や他者の情動を認識し、情動が行動にどのように影響するかを知り、情動に適切に対処する能力。
ストレスへの対処スキル	生活上のストレス源を認識し、ストレスの影響を知り、ストレスのレベルをコントロールする能力。
効果的コミュニケーションスキル	言語的にまたは非言語的に自分を表現する能力。
対人関係スキル	好ましいやり方で人と接觸することができる能力。

皆川興栄（1995）は、これらのライフスキルが相互に関連していることについて、「自己認識の形成スキルは共感性や効果的コミュニケーションなどの他のライフスキルの基盤であると同時にそれらを通じて形成される自信、セルフエスティームやプラス思考の基盤でもある。自己実現のためには各スキルが個々に重要であるが、自己認識形成スキルを基盤として各スキルがバランス良く獲得される必要がある。」²⁾と述べている。

本研究は、生徒の自己有能感を高め自己実現を支援するための工夫を追究するものである。したがって、生徒が自己実現に向かうためのライフスキルトレーニングとしては、皆川（1995）が示唆するよう

に自己認識の形成スキル（以下、自己認識スキル）を基盤とすることが考えられる。しかしながら、挫折感や疎外感をもち、自分の力に自信をもてていない生徒においては、表1に示したような自己認識スキルの内容をトレーニングする過程で、自分自身に向き合うことを避ける可能性があり、進め方を誤れば、自己否定を強めてしまうことも考えられる。

そこで、本研究では、生徒が自己実現に向かうために行う自己認識スキルを中心としたライフスキルトレーニングの前段階として、挫折感や疎外感によって形成されたネガティブな思考のプロセスを変えるための取組が必要であると考える。

イ ポジティブな感情

バーバラ・フレドリクソン（2001）は、ポジティブな感情は、知性を磨き、身体能力を培い、危機に直面したときには勇気を奮い起こすものであり、ポジティブな気分でいるときには、新しい考え方や教えを受け入れる柔軟性がもてることや、考え方や行動の幅を広げ、社会に適応した健全な存在へと成長させる機能があると述べている⁽⁸⁾。

足立啓美（平成26年）は、ポジティブな感情をもつことで、悪い出来事の中にも良い点を探すようになり、困難に耐え、問題から逃げずに解決する方法を考えるようになると述べている⁽⁹⁾。

これらのことから、ポジティブな感情をもつことは、物事を柔軟かつ肯定的に捉え、問題から逃げずに解決していく方法を自分の力で考えるようになるとともに、考え方や行動の幅を広げ、社会に適応した存在へと成長していくことにつながると考える。

（2）自己を肯定的に感じる活動

ア ABCモデル

アルバート・エリス（1955）は、事実と結果（感情や行動）の間には、その人の考え方方が強く介在しており、同じ事実であっても論理的な考えをもつか非論理的な考えをもつかで結果としての感情や行動が異なってくると述べている⁽¹⁰⁾。

広島県教育委員会（平成26年）は、「生徒指導資料No.36」の中で、アルバート・エリスが提唱した

「ABCモデル」を過去の体験等から作られた信念や思い込みという「色眼鏡」を通して感情や行動が生じるプロセスとして紹介している。例を図1に示す。このモデルを理解すると、深層心理に刷り込まれた信念

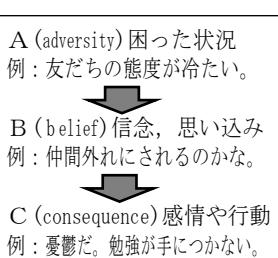


図1 ABCモデル

や思い込みを発見し、ネガティブ感情が生じる根本原因を解消することにつながると示されている⁽¹¹⁾。

イ リフレーミング

和井田節子（2011）は、リフレーミングについて、ある一つの事象に別な意味付けを行うことと示し、問題の捉え方を変えることによって、複数の観点をもてるようになり、肯定的に考えることができるようになったり、解決方法が見えやすくなったりしてくると述べている⁽¹²⁾。

國分康孝（2009）は、人は自分だけの価値観で物事の良し悪しを判断しがちであるが、リフレーミングを活用することによって前向きに考えることができるようになると述べている⁽¹³⁾。

これらのことから、複数の観点から物事を見るリフレーミングは、自己を肯定的に感じるための手法として効果的であると考える。

そこで本研究では、ABCモデルの考え方やリフレーミングの手法を取り入れることにより、自身の思い込みを明確に認識させるとともにポジティブな感情に変化させ、これを基盤としてライフスキルトレーニングを実施することとする。

5 特別活動における保健指導と個別の保健指導

高等学校学習指導要領（平成21年）において、特別活動の目標は、「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」³⁾と示されている。また、高等学校学習指導要領解説特別活動編（平成21年）においては、「ストレス及び不安感が高まっている現状を踏まえ、心の健康を含め自らの健康を維持し、改善することができるよう指導することが重要である。」⁴⁾と示されている。

文部科学省（平成23年）は「教職員のための子どもの健康相談及び保健指導の手引」において、保健指導は、特別活動における集団を対象とした保健指導と保健室等で行われる個別の保健指導があると示している。また、個別の保健指導の実施に当たっては、個々の生徒の心身の健康課題の解決に向けて、自分の健康問題に気付き、理解と関心を深め、自ら積極的に解決していくとする自主的、実践的な態度の育成が図れるように指導する必要があることや、特別活動の保健指導と関連を図っていくことが重要

であると示されている⁽¹⁴⁾。

また、日本学校保健会（平成24年）「学校保健の課題とその対応—養護教諭の職務等に関する調査結果から—」には、養護教諭が学級活動における保健指導に参画・実施することについて、生徒の健康実態や生活実態を踏まえた指導ができることや、ホームルーム担任との間で、生徒についての共通理解が深まること、指導後、児童生徒が養護教諭に相談や質問に来たりするなど個別の指導につなげができるなどの有効性が示されている⁽¹⁵⁾。

これらのことから、養護教諭がホームルーム担任と連携し特別活動における保健指導を実施することや、集団指導後に個別の保健指導を実施することは、生徒の健康課題解決において有効であると考える。

II 研究の目的

本研究は、ポジティブな感情を基盤としたライフスキルトレーニングの実践を通して、生徒の自己有能感を高め、自己実現を支援する保健指導の工夫について追究することを目的とする。

III 研究の仮説

研究の仮説及び検証の視点、方法を表2に示す。

表2 研究の仮説及び検証の視点・方法

研究の仮説	
ABCモデルの考え方やリフレーミングの手法を取り入れることにより、ポジティブな感情をもたせ、これを基盤としてライフスキルトレーニングを実施すれば、生徒の自己有能感を高め、自己実現に向かわせることができるであろう。	
検証の視点	検証の方法
○ 保健指導により、感情をポジティブにすることができたか。	○ 振返りシートにより分析する。
○ 保健指導により、自己有能感を高め、自己実現に向かわせることができたか。	○ 事前・事後の調査結果を分析する。 ○ ワークシート及び振返りシートにより分析する。 ○ 生徒の発言や、指導者による表情、態度の観察により分析する。

IV 研究の方法

1 対象

所属校4年次（5人）

2 質問紙調査

先行研究を参考に、自己実現への意欲については、「自己選択・自己決定」「自己実現的態度」、自己有能感については、「他者評価」「自己評価」「達成・挑戦」「有能欲求」を因子とする質問紙を表3のように作成した。生徒の回答を点数化し、事前と事後の変化により研究授業の効果を分析した。

- 調査日 事前 平成26年12月12日
事後 平成27年1月21日
- 方法 4段階尺度法
- 構成 6因子22問

表3 質問紙調査の内容

因子	問	質問項目
自己実現への意欲	19	私は、自分のことは自分の意思で選択することができる
	1	私は、自分の生き方は、自分で決めている
	7	私は、何かやりたいときには、他人に頼らず自分の判断で決めている
	12	私は、やりたいことを思いついたときには、行動に移すようにしている
	22	私は、グループで何かを決めるとき、自分の考えを伝えている
	21	私は、前向きに物事に取り組んでいる
	11	私は、自分の良い面を伸ばそうとしている
	20	私には、やりたいと思う目標がある
	2	私は、ほんとうに自分のやりたいことを見付けようとしている
	17	私は、自分の夢をかなえようとしている
自己有能感	3	私は、自分の良いところを人から褒められる
	6	私は、周りの人に受け入れられていると思う
	10	私は、人から感謝されることがある
	16	私には、自慢できるところがある
	14	私は、今の自分に満足している
	18	私は、人並みには価値のある人間である
	4	私は、やりかけたことはうまくやり遂げている
	8	私は、物事を他の人より上手にしている
	13	私は、少し難しいことにもチャレンジしている
	5	私は、能力のある人になりたい
達成・挑戦	9	私は、難しい仕事（課題）でもうまくやり遂げたい
	15	私は、何か人のできないことをしてみたい

3 保健指導

（1）4年次生の実態

4年次には、10代後半から20代の生徒6人が在籍し、学業と就労を両立しながら高等学校卒業を目指し意欲的に学校生活を送っている。事前の質問紙調査の結果から質問項目ごとの平均を図2に示す。

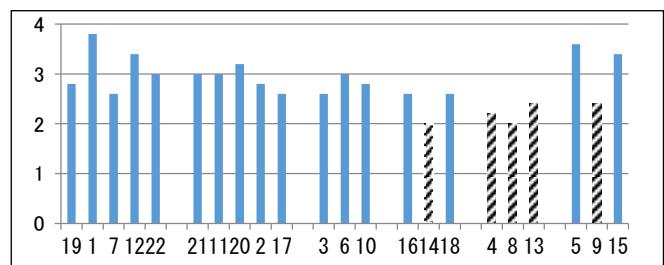


図2 事前調査結果（横軸は表3に示す質問番号）

質問紙調査の結果、5人の平均が2.5以下の質問項目は、14, 4, 8, 13, 9の5つであった。これらは自己有能感についての質問項目であり、特に、4, 8, 13は「達成・挑戦」についての質問項目である。また、14は「今の自分に満足している」という自己評価、9は、「難しい仕事でもうまくやり遂げたい」という有能欲求についての質問項目である。

事前調査の結果からは、「うまくやり遂げることができない」「物事を上手にできない」と消極的で自信のないことや、様々なことにチャレンジしようとする意欲がもてていないことが分かる。また、

「自分に満足できない」と感じ、自分を肯定的に捉えられず自己評価の低い現状がみられる。

これらのことから、日常生活における様々な出来事に対して自分もっている力を信じ積極的に取り組もうとする意欲を高めることや、自己を肯定的に捉える力の育成が必要であると考える。

(2) 保健指導の工夫点

ア 学習内容理解のための工夫

- 記述を行う学習活動が苦手な生徒については、気持ちや考えを聞き取りながら個別に対応する。
- ホームルーム活動における保健指導と併せて個別の保健指導を実施する。

イ 自己有能感を高めるための工夫

自己有能感を高める工夫について表4に示す。

表4 自己有能感を高める工夫

す 課 題 能 力 挑 戦 育 す る 意 欲 や 解 決	高校生活を自己評価し、自分の成長を確認させることで自分の努力が成果となっていることを認識させる。
	目標を設定し、今後の生活への意欲を高める。
	自分の気持ちや友だちへのメッセージ、アドバイスを考え交流することで互いに尊重し合う態度や、コミュニケーション能力の育成により、より良い人間関係を築こうとする意欲を高める。
	個別の保健指導を実施し、授業内容の定着や、実生活で実践しようとする意識や意欲の継続を図る。
活 動 自 己 感 を じ 肯 定	友だちが書いてくれたカードを受け取り、集団の中で受け入れられ、認められていることを自覚させる。
	自分や友だちが書いたカードを受け渡すことで、お互いを尊重し合う大切さや価値を再確認させる。

(3) 実施計画

- 期間 平成26年12月12日～平成27年1月21日
- 指導計画

時	学習内容	評価規準
筋 事 の	・事前調査を実施し、今思っていることや考えていることなどを整理し、自分自身の心の状態を確認する。	
○	対象授業 特別活動（ホームルーム活動）	
○	授業者 ホームルーム担任及び養護教諭（稿者）	
○	活動名 自己のよさを発見し、自分を信じる力を高めよう	
○	ねらい A B C モデルやリフレーミングの考え方を取り入れ、自分とは違う見方・考え方の傾向を知ることで自己の感情や行動の変化を理解すること、さらには、高校生活を振り返り、自己評価することを通して、現在及び将来にわたって他人と共生しながらより充実した生活を送ろうとする態度や姿勢を育てる。	
第一次	・出来事に対する自分の受け止め方の傾向に気付かせる。 ・A B C モデルの考え方を使い、事例を基に受け止め方を考える。 ・リフレーミングの手法を使い、自分の短所を長所に置き換える。	・A B C モデルやリフレーミングについて理解しようとしている。 ・A B C モデルやリフレーミングを実践しようとしている。
第二次	・友だちの良いところをカードに書いて伝え合う。 ・高校生活を振り返り、自分の成長や、自分の良さに気付き、さらに自分自身を成長させるために、今後の目標を設定する。	・自分の良さについて考えようとしている。 ・高校生活を振り返り、今後の目標を設定しようとしている。

個 別 の 保 健 指 導	・第一次及び第二次の学習内容の理解を深める。 ・第二次で自己決定した目標に向けての行動や、授業後の考え方の変化を確認し、学習内容の実践意欲を喚起する。	・学習内容を生活の中で生かそうとしている。
	・事後調査を実施し、今思っていることや考えていることを整理し、自分自身の心の状態を確認する。	

V 研究の結果と考察

1 保健指導の実際

(1) 第一次

ア 学習の展開

身近で困った出来事の事例を提示し、それを自分はどのように受け止め、どのような感情になるのか確認させた。その後、A B C モデルを説明し、受け止め方をポジティブに変えたときの感情や行動の変化を考えさせた。また、自分の短所を見付け、リフレーミングの手法により短所を長所に変える活動や、友だちの長所を見付ける活動を行った。

イ 生徒の様子

自分の受け止め方の傾向を確認し、ポジティブな受け止め方を考える活動では、「職場で上司に怒られたとき」「部活動の試合で負けたとき」などの状況の受け止め方について自分の考えを交流することができた。自分の長所を見付ける活動では、時間内に記入することができず、自信がもてていない状況が見られたが、短所を長所に変える活動では、机間指導の際に個別に対応を行い、すべての生徒がリフレーミングすることができた。

(2) 第二次

ア 学習の展開

ライフスキルの一つである自己認識スキルを高めるトレーニングとして、2つの活動を行った。友だちの良いところをカードに書いて伝え合う活動では、指導者がカードの渡し方を実際に示し、留意点として、①相手のそばに行って渡すこと、②相手を見ること、③相手に見えやすい方向に向けることの3点と、自分が受け取るときは相手に「ありがとう」と言うことを確認した後に、カードを渡し合った。

今後の目標を設定する活動では、高校生活を振り返り、自己評価することで「自分の成長」を確認した後、目標を設定し、お互いに励ましの言葉を交流した。

【短所】	【長所】
しつこい	⇒ ねばり強い
はずかしがり	⇒ ひかえめ
流されやすい	⇒ 人づきあいが上手

生徒が考えたリフレーミングの例

① 友だちの長所を見付けよう
友だちの長所を見付け、カードに記入して渡す。自分の気付いていなかった長所を知り、自己肯定感が高まる。また、長所を見付ける際には他者理解が深まり、受け取る際には書いてくれた相手への感謝の気持ちがもてる。
② 高校生活を振り返ろう
学校、生活、仕事について1年次から振り返り、自己評価する。次に、ワークシートに「成長したこと」「頑張ったこと」「今後の生活で頑張りたいこと」を文で表現する。自分のことを客観的に見直し、自己実現のために目標を意識化ができる。
【指導者のまとめ】
○ 自分の良さや成長過程を自ら認め、目標を決めて行動することでさらに成長していくことができる。
○ 授業で学習した内容を日常生活で生かすことが自分らしく、よりよく生きていく力になる。
○ 自分の気持ちや思いを相手に伝えることや、相手を理解し、人ととのつながりを大切にした生活を目指してほしい。

実施したライフスキルトレーニングと指導者のまとめ

イ 生徒の様子

カードを受け渡す活動では、全員で立ち上がり相手のそばに行き、丁寧に受け渡しをすることができた。受け取ったカードをじっと見つめる生徒や、なかなか見ようとしている生徒、何度も見る生徒など、様子は様々であったが、「今、どんな気持ちがするか」について交流すると、「うれしい。」「なんか照れくさい。」など、今の気持ちを全員が発言し、相互の気持ちを知ることができた。また、友だちが書いてくれたカードを大切にしようとする姿が見られた。自分で考えたカードの受け渡しや、自分の気持ちを発言することは、人との関わりの少ない生徒や、苦手な生徒にとって抵抗があり、勇気のいる活動であったようだが、授業後は、全員の生徒が「嬉しい気持ち」を表現しており、自己を肯定的に捉えることができたと考える。高校生活を振り返り、自己評価する活動では、具体的な場面を示して、自他ともに成長していることを確認することができた。その際、「何でもやればできるってことだ。」と発言した生徒の言葉に皆が共感しているようであった。また、今後の生活の目標を各自が設定し、これに対する励ましの言葉を掛け合うことができた。

(3) 個別の保健指導

ホームルーム活動における保健指導後、授業内容の定着や生活で実践する意識を継続させることをねらいとして個別の保健指導を生徒全員に保健室で実施した。教室では自ら発言しにくい生徒や、発言するまでに時間が掛かったり少なかったりする生徒の理解の状況や、その後の考え方の変化を確認することができた。また「ありがとう」や「頑張るよ」といった言葉を自主的に発言していたことから、今後の生活や目標に意欲的に取り組もうとする姿が見られた。学習内容の定着を確認し、学習した内容を生活の場面で生かそうとする態度を育むには、集団指

導の内容と関連付けた個別の保健指導を実施することは有効であったと考える。

2 保健指導の分析と考察

保健指導の事前・事後の質問紙調査の結果、ポジティブな感情に係る振り返りシートの記述、ワークシートの記述、個別の保健指導での発言内容の主なものを表5に示す。

(1) 保健指導により、ポジティブな感情をもて るようになったか

ポジティブな感情については、指導後の振り返りシートの記述から、いずれの生徒もその有効性を理解することができたと考えられる。表5に示すように、振り返りシートには、これまで必要以上に心配していたことや受け止め方次第で楽になれるなど、物事をポジティブに受け止めようとする内容が記述されていた。また、この内容はその後の個別の保健指導における発言内容にも見られることから、生徒は、ABCモデルやリフレーミングの手法を学んだことにより、ポジティブな感情をもつことができ、ストレスに対処し、よりよい行動に向かうための基盤ができたと考える。

(2) 保健指導により、自己有能感を高め、自己 実現に向かわせることができたか

表5に示す事前・事後の質問紙調査の結果、設定した6つの因子のいずれかに変化が見られた。

生徒Aについては、「⑤達成・挑戦」に関する項目で事後の伸びが見られた。卒業後の進学に向けて「アルバイトと学校を両立させる。」「考え方で行動が変わるなら、とりあえずやれることをやる。」と意欲ある発言をすることができたようになった。

生徒Bについては、「⑥有能欲求」に関する項目で事後の伸びが見られた。自分の成長を「よくしゃべり、よく笑うようになった。」と表現し、今後の目標を「新しい自分を手に入れるために努力する。」としたワークシートの記述から、有能欲求が増加し、生活への意欲を高めることができたと考える。

生徒Cについては、ほとんどの項目で事後の得点が低くなっている。希望していた就職が困難な状況になったことが要因として考えられる。しかし、質問内容の「難しい仕事（課題）でもうまくやり遂げたい」の項目に得点の伸びが見られたことや、授業中「悔しいと思わないと頑張らなくなる」と発言したり、「考え方で全ては変わる」と振り返りシートに記述したりしていることから、困難な状況をポジティブに受け止めようとしている姿が見られた。

表5 質問紙調査の結果、ワークシート、振返りシート、個別の保健指導の発言

事前・事後の質問紙調査の結果 【質問紙調査の項目】 ①自己選択・自己決定、 ②自己実現的態度、 ③他者評価、④自己評価、 ⑤達成・挑戦、⑥有能欲求		保健指導での発言内容、 ワークシートの記述内容	振返りシートの記述内容	個別の保健指導での発言 内容
生徒A		<p>○「卒業後もアルバイトと（進学先の）学校を両立させ頑張りたい。」【自己実現への意欲】</p>	<p>○いらない心配をしそうな受け止め方をしていることが分かった。ネガティブにもポジティブにも考えられるようにしたい。【ポジティブ感情】 ○友だちが得意なことを褒めてくれた。「頑張ろうと思う。嬉しかった。」【自己有能感】</p>	<p>○今まであまり何も考えずに行動していた。そのせいで後悔することが多かった。考え方や受け止め方で感情や行動が変わらなければ意識してやれることをやる。【自己実現への意欲】</p>
生徒B		<p>○「新しい自分を手に入れるように、頑張ろうと思ったことは努力する。」【自己実現への意欲】 ○「よくしゃべり、よく笑うようになった。」【自己有能感】</p>	<p>○仕事などで怒られて、自分にはできないと思うことが多い。ネガティブに考えずに、前向きに考えようと思った。【ポジティブ感情】 ○友だちが自分のことを見ていて、認めてくれていた。感動した。【自己有能感】</p>	<p>○すぐにあきらめることが多い。仕事で怒られたとき、受け止め方を変えてこれからも頑張る。【ポジティブ感情】【自己実現への意欲】</p>
生徒C		<p>○「悔しいと思わないと頑張らなくなる。」「ネガティブな感情も大事。」【ポジティブ感情】 ○「2年生のときは、仕事もせず、授業も出ず、ダメだった。今はこんなに真面目になった。やればできるんだ。」【自己有能感】</p>	<p>○相手を非難し、腹を立てる受け止め方が多い。受け止め方、考え方で全て変わる。【ポジティブ感情】 ○友だちが「一緒にいると楽しい」とカードに書いてくれていた。今後も自分も人も楽しませていきたい。【自己実現への意欲】</p>	<p>○これまで自分と考え方や趣味が違う人を非難し、区別していたがそれがなくなった。人として優しくなれた気がする。【ポジティブ感情】</p>
生徒D		<p>○丁寧で一生懸命と友だちが書いたカードを受け取り、「嬉しかった。」と自分の気持ちを表現することができた。【自己有能感】 ○「学校で友だちができた。」【自己有能感】</p>	<p>○ネガティブな受け止め方が多く、必要以上に心配していることが分かった。これからはポジティブな受け止め方をして自分を苦しめないように、もっと楽にしていきたい。【ポジティブ感情】</p>	<p>○ポジティブな受け止め方をして、自分を苦しめないようにしている。【ポジティブ感情】 ○「仕事をして学校に来るのは大変だった。でも、通い続けることができた。これからも仕事を頑張りたい。」【自己有能感】【自己実現への意欲】</p>
生徒E		<p>○「頑張って働きたい。」【自己実現への意欲】</p>	<p>○受け止め方を変えるとポジティブな考え方ができそうな気がする。【ポジティブ感情】 ○怒られたとき、違う受け止め方をして、行動する。そして今よりも成長して結果を残したい。【ポジティブ感情】</p>	<p>○あきらめることが多い。周りの友だちが昇進や結婚、就職していて、自分と比べて焦りがあった。授業を受けて考え方が変わり焦りがなくなった。【ポジティブ感情】</p>

生徒Dについては「③他者評価」に関する項目で事後の伸びが見られる。「学校で友だちができた。」と自分の成長を認め「今後は自分を苦しめないようにしていきたい。」「仕事を頑張りたい。」とワークシートに記述したり、発言したりしていることから、今後の社会生活に向けて意欲を高めることができたと考える。

生徒Eの事前調査は、全体に得点の低い結果であった。事後調査では「⑤達成・挑戦」に関する項目で伸びがみられた。個別の保健指導で、できていないことばかりではないことや、失敗したとしてもその中に学びがあることに気付き、自分のもつている力を認識することができたと考える。また、「頑張って働きたい。」という発言から、今後の生活への意欲を高めることができたと考える。

以上のことから、本研究における保健指導において、生徒の感情をポジティブにし、その上で自己認識スキルを指導したことは、自己有能感の向上や自己実現への志向に影響したといえる。

VI 研究の成果と課題

1 研究の成果

- ポジティブな感情とライフスキルの育成を目的とした保健指導を実施することは、生徒の自己有能感を高め、自己実現に向けての意欲を高めることに有効であることが分かった。
- ホームルーム活動における保健指導後に個別の保健指導を実践することは、学習した内容を定着させたり、意識させたりすることができ、日常生活で生かそうとする意欲を高めることができた。

2 今後の課題

- 生徒の考える力、表現や記述する力の差に合わせて、個の実態に応じた授業内容やワークシートの工夫・改善が必要である。
- 本研究では、対象とした生徒の少なさや検証時間の短さから、仮説が十分に検証されたとは言い難い。継続した研究が必要である。
- 生徒の自己有能感を高めることは、保健指導だけではなく、教務や生徒指導等の担当者と連携し、学校の教育活動全体として計画的に取り組むことが必要である。
- 生徒の特質や資質、及び個別の状況やニーズを十分に把握し、指導や支援を展開していくことが必要である。

【注】

- (1) 内閣府（平成26年）：『特集 今を生きる若者の意識～国際比較から見えてくるもの～』『平成25年度子ども・若者の状況及び子ども・若者育成支援施策の実施状況（平成26年度版子ども・若者白書）』に詳しい。
- (2) 財団法人全国高等学校定時制通信制教育振興会（平成24年）：『生徒の意識調査について』『高等学校定時制課程・通信制課程の在り方に関する調査研究』に詳しい。
- (3) 文部科学省（平成21年）：『高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編』東山書房 pp. 115-116を要約。
- (4) 文部科学省（平成22年）：『生徒指導提要』p. 1を要約。
- (5) 西口利文（2013）：「どうせ無理。僕、何をやっても無理」『児童心理1月号』金子書房 pp. 58-62を要約。
- (6) 汐見稔幸（2011）：「子供はみんな「よさ」をもっている」『児童心理6月号』金子書房 pp. 4-6を要約。
- (7) WHO編（1997）：『WHOライフスキル教育プログラム』大修館書店 pp. 12-15を要約。
- (8) 足立啓美・鈴木水季・久世浩司訳（平成26年）：『子どもの「逆境に負けない心」を育てる本』法研 pp. 101-103に詳しい。
- (9) 足立啓美・鈴木水季・久世浩司（平成26年）：前掲書 p. 100を要約。
- (10) 日本教育カウンセラー協会（2004）：『教育カウンセラーライセンス初級編』図書文化に詳しい。
- (11) 広島県教育委員会（平成26年）：『児童生徒の心の回復力を育成する指導の在り方について』『生徒指導資料No.36』に詳しい。図1はこの資料を基に稿者が作成。
- (12) 和井田節子・春日井敏之・伊藤美奈子編（2011）：『よくわかる教育相談』ミネルヴァ書房 p. 114を要約。
- (13) 國分康孝（2009）：『18歳からの人生デザイン』図書文化 p. 26-31を要約。
- (14) 文部科学省（平成23年）：『教職員のための子どもの健康相談及び保健指導の手引』 p. 28を要約。
- (15) 日本学校保健会（平成24年）：『学校保健の課題とその対応—養護教諭の職務等に関する調査結果から—』pp. 57-58を要約。

【引用文献】

- 1) WHO編（1997）：『WHOライフスキル教育プログラム』大修館書店 p. 12
- 2) 皆川興栄（1999）：『総合的学習でするライフスキルトレーニング』明治図書 pp. 48-49
- 3) 文部科学省（平成21年）：『高等学校学習指導要領』東山書房 p. 353
- 4) 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 pp. 26-27