

中学校 学級経営

中学生の自尊感情を育むための指導の在り方
—生徒の居場所づくりプログラムの作成・実践を通して—

教育相談課 研究員 廣 谷 陽 輔

要 旨

中学生の学校適応感を高め、自尊感情を育むことを目的とした居場所づくりプログラムを作成し、実践した。その結果、学校環境適応感尺度「アセス」において6因子中3因子（生活満足感、友人サポート、向社会的スキル）、自尊感情測定尺度（東京都）において全3因子（自己評価・自己受容、関係の中での自己、自己主張・自己決定）で有意な上昇が見られるなど、プログラムの有効性が示唆された。

キーワード：中学生 自尊感情 学校適応感 居場所 居場所づくりプログラム

I 主題設定の理由

近年、日本の子供達の自尊感情の低さが指摘されている。日本の若者は諸外国の若者と比較すると、自分を肯定的に捉える割合が低く（内閣府，2014），日本の児童生徒の自尊感情は，小学校から中学校において低下し始め，その状態は高校でも回復しない傾向がある（青森県環境生活部，2017；栃木県総合教育センター，2014；東京都教職員センター，2009；高知県教育センター，2005）。

小学校から中学校にかけての自尊感情の低下については，「親からの自立に伴う不安や孤独を感じながら自己を否定的にとらえ他者からの評価により敏感」（萩野，2012）となり，「自己否定や自己嫌悪になりやすい」（伊藤，2014）ことが示されている。思春期における，自己嫌悪感がよりよい自分を形成していこうという意識（水間，2003）の表れであり，発達段階を考慮すると，自尊感情が低下するというプロセスはいたって健全な発達過程であると考えられることもでき得る。

しかしながら，「自尊感情の低い者は自分よりも劣っていると思う相手をストレス発散の標的としていじめを行っている」（吉川・今野・会沢，2013），「いじめる側は，自尊感情の低さを他者の自尊感情を低くすることに切り替えただけ」（古荘，2009）など，いじめと低い自尊感情との関連が指摘されている。これを踏まえると，「平成27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」（文部科学省，2016）で示された，中学校における59,422件にも及ぶいじめの背景には，中学生の低い自尊感情が一つの要因になっている可能性も推測され，決して軽視することができないものと考えられる。以上のことを踏まえ，中学校においては，自尊感情を低下させない取組みが必要であり，自分に自信をもって，前向きに生活できる生徒を増やすために，「中学生の自尊感情を育む」ことを本研究の柱とすることとした。

自尊感情について，古荘（2016）は，日本の子供達は諸外国の子供達に比べ，自尊感情だけではなく，学校生活の得点も低く，学校環境の改善の必要性について述べている。また，伊藤・小澤（2014）は，年齢が上がるにつれて自尊感情が下がるだけではなく，学校適応感も下がること，そして，学校適応感が高い生徒ほど自尊感情が高いことを明らかにした。これらのことから，学校適応感と自尊感情には関係性があり，中学生の学校適応感を高めることで自尊感情を育むことができると考えた。さらに，田中・田嶋（2004）は，居場所を「実際に足を運び，安心できる，落ち着けるなどという居場所感を持てる場所」と捉えて，中学生の学校適応感と居場所の関連を調べ，学校内に居場所のある生徒ほど学校適応感が高いこと，そして，居場所の特徴として「受容・関心」「共感・連帯感」などの関連性を明らかにした。以上のことから，学校適応感を高めるためには，生徒が毎日生活する学級を，生徒一人一人にとっての居場所にすることが必要であり，居場所づくりを支援するためのプログラムを作成し，実践することを通して，自尊感情を育むことができるのではないかと考え，本主題を設定した。

II 研究目的

中学校における居場所づくりを支援するためのプログラムを作成し、実践することを通して、中学生の学校適応感が高まり、自尊感情が育まれることを明らかにする。

III 研究の実際とその考察

1 自尊感情について

加藤（2014）は、日本の青年の自尊感情は、他者にとって自分は役立つ存在であるかどうかという有用性と結びついており、他国の青年にみられない固有の特徴をもつことを明らかにした。また、中山・田中（2007）は、自身の思う自己評価よりも他者に映る自己評価が、多様な領域から自尊感情に影響を与えていることを明らかにした。以上のことから、日本人の自尊感情は、他者の評価を基盤にして形成されるものであり、他者との関わりなくして育むことができない感情であることが推測される。

さらに、宮崎（2017）は、青森県の子供・若者の実態調査から、自分のことを肯定的に捉える児童生徒は、学校生活を「楽しい」と感じており、高い相関があることを明らかにした。一日の生活の大半を学校で過ごす児童生徒にとって、学校生活の充実が、自尊感情に大きく影響をすることは容易に推測される。以上のことを鑑みると、中学生の自尊感情を育むためには、他者との関係性の構築や学校生活の充実が大きな要因となっていると考え、本研究において自尊感情を捉える上での重要な要因とした。

2 学校適応感について

栗原（2010）は、学校適応感を、学校と学校以外の両方を反映した全体的な適応感である「生活満足感」などの6つの因子から捉えている。本研究では、その中でも「对人的適応」に関する因子に焦点を絞り、そこから全体的な適応感を高めていきたいと考えた。

3 居場所について

本研究では、中学生の学校内における居場所を、他者から自分の存在を受け入れられたり、関心を持たれたりすることに関連する「受容・関心」、生徒自身の充実感に関連する「充実感」、他者への共感や仲間意識に関連する「共感・連帯感」（田中・田嶋，2014）などが感じられる場所と捉える。

4 居場所づくりプログラムについて

本研究における「居場所づくりプログラム」とは、学級を一人一人にとっての居場所にすることを通して、中学生の学校適応感を高め、自尊感情を育むためのプログラムとした。居場所づくりプログラムを作成するにあたっては、「附属新潟式学級力」を参照することとした。新潟大学教育学部附属新潟小学校は、「学級力」を児童の「支持的な学級風土をつくっていくこうとする力」と定義し、その力を伸ばすための取組みを「附属新潟式学級力」と呼び、実践している。「附属新潟式学級力」では、子供達自身が学級を評価するアンケートと、アンケート結果を集計したレーダーチャートが使われる。アンケートは、「今、みんなでがんばる目標がある学級だ。」「目標に向かって、努力する学級だ。」「相手の意見を分かろうとして聴く学級だ。」「話し合いのとき、新しい考えを出し合う学級だ。」「安心して話せる雰囲気のある学級だ。」「学習や生活で助け合ったり、教え合ったりする学級だ。」「学校や学級のきまりを守って、みんなが気持ちよく生活できる学級だ。」「学習の内容を守って、一生懸命に勉強する学級だ。」の8項目から構成され、それぞれの質問に「1とてもあてはまる 2まああてはまる 3あまりあてはまらない 4まったくあてはまらない」の4件法で答えるアンケートになっている。このアンケートを行うことで、子供達自身が自分の所属する学級を自己評価することができる。また、学級全員のアンケート結果を、エクセルに入力し、レーダーチャートを作成することで、アンケート結果が可視化され、学級の現状を簡単に把握することができる。このレーダーチャートを基に、自分たちの学級の良い点や課題を共通理解した上で、子供達が学級をより良くするための解決策を考え、毎日の生活の中で実践する。さらに、2、3週間後に、再びアンケートをとり、作成したレーダーチャートを基に、学級の変化や成長を実感しながら、新たな解決策を考えて、実践する。この一連のサイクルについて年間を通して、繰り返し行うことで、「学級力」を伸ばしていくという取組みが「附属新潟式学級力」である。

本研究において、この「附属新潟式学級力」を取り上げるにあたっては次の二つの点に留意した。まず一つ目は、先述の田中・田嶋（2004）の学校適応感と関連のある居場所の特徴を踏まえた独自のアンケー

トを作成した(図1)。作成したアンケートの項目は、「受容」「安心」「団結」「貢献」「感謝」「承認」「尊重」「共感」「主張」「援助希求」の10項目とし、学級全体を評価できる文末表現とした。また、それぞれの項目に対して、「1あてはまらない 2あまりあてはまらない 3すこしあてはまる 4あてはまる」の4件法で答えるアンケートとした。さらに、アンケート結果を集計したレーダーチャート(図2)を見ながら、学級の現状を共通理解し、解決策を考える時間をプランニングと呼び、プログラムの中で3回実施することとした。なお、本研究でアンケートを使用する目的は、学級力を測るために行うのではなく、学級が学校適応感を高め、さらには自尊感情を育むことができる居場所になっているかを生徒自身が評価するためのアンケートとしている。二つ目に、レーダーチャートの数値の低い項目や教師が改善したいと考える項目を取り上げ、その項目の改善をねらいとした活動を教師主導で行った。以上の二つの留意点を基に、計8時間のプログラムを作成し、「居場所づくりプログラム」と呼ぶこととした。

- ①受容: 人の考えや思いをしっかりと聞くことができる学級です。
- ②安心: 学級の仲間一人一人が安心して、生活できる学級です。
- ③団結: みんなで団結して取り組むことができる学級です。
- ④貢献: 誰かのために力を尽くしたり、役立ったりできる学級です。
- ⑤感謝: 感謝の気持ちをお互いに言い合える学級です。
- ⑥承認: お互いのよいところやがんばりを認めて伝え合っている学級です。
- ⑦尊重: お互いをばかにしたり、無視したり、からかたりしない学級です。
- ⑧共感: お互いの気持ちを考えて、行動することができる学級です。
- ⑨主張: 自分の考えや思いを遠慮せずに伝え合う雰囲気のある学級です。
- ⑩援助希求: 困っているときに、級友に「手伝ってほしい」とお願いできる学級です。

図1 アンケート

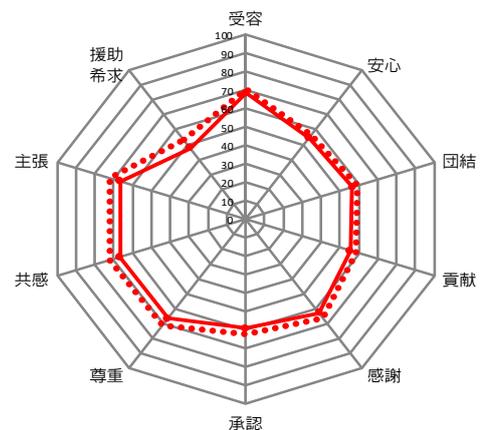


図2 レーダーチャート

5 検証尺度について

(1) 自尊感情測定尺度(東京都版)

自尊感情測定尺度(東京都版)は東京都教職員研修センターと慶應義塾大学が協同で作成したもので、「自己評価・自己受容」「関係の中での自己」「自己主張・自己決定」の3因子22項目の4件法からなる児童生徒の自尊感情を測るための尺度である。特に、「自己評価・自己受容」は、自尊感情の中核的な評価的側面を持ち、中学校で学年が上がるにつれて、低下する傾向があることが明らかとなっている。また、3因子がバランス良く備わることが健全な自尊感情につながることを示されている。本研究では、プログラム実施前後に調査し、3因子それぞれの変容を検証するために使用した。

(2) 学校環境適応感尺度「アセス」

学校環境適応感尺度「アセス」(以下、アセス)は、栗原ら(2010)によって作成された児童生徒の学校生活への適応感を図るための尺度である。「生活満足感」「教師サポート」「友人サポート」「向社会的スキル」「非侵害的關係」「学習的適応」の6因子34項目の5件法からなり、6因子には相関関係がある(図3)。本研究では、プログラム実施前後に調査し、6因子それぞれの変容を検証するために使用した。

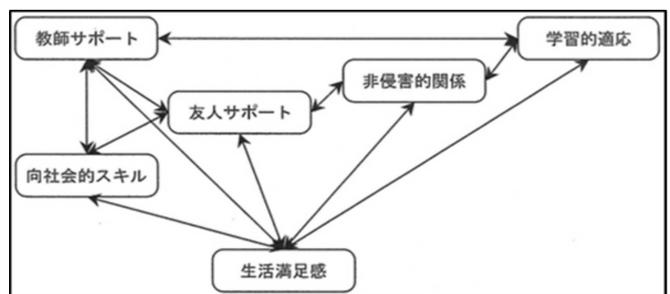


図3 「アセス」の各因子間の相関図 栗原(2010)

6 検証授業について

(1) 対象

協力校の第2学年5クラス162名（男子88名、女子74名）を対象とした。

(2) 実施時期

2017年5月から7月まで実施した。

(3) 事前調査

ア 自尊感情測定尺度での事前調査

調査対象生徒の自尊感情を調査するために、2017年4月に事前調査を実施した結果、各因子の平均は、「自己評価・自己受容」は2.89、「関係の中での自己」は3.34、「自己主張・自己決定」は3.25であった。プログラム実施前は、「関係の中での自己」「自己主張・自己決定」の2因子に比べ、「自己評価・自己受容」が低い値であった。

イ アセスでの事前調査

調査対象生徒の学校環境適応感を調査するために、2017年4月に事前調査を実施した。その結果、各因子の平均値は、「生活満足感」は3.76、「教師サポート」は4.27、「友人サポート」は4.20、「向社会的スキル」は4.11、「非侵害的關係」は3.98、「学習的適応」は3.24であった。プログラム実施前は、「教師サポート」「友人サポート」「向社会的スキル」の3因子が平均値4.00以上であったが、「生活満足感」「学習的適応」が他の因子に比べて低い値であった。

(4) 実施したプログラムについて（表1）

1時間目は、オリエンテーションを実施し、5月から7月にかけて、自分たちが毎日生活する学級をより良くするために居場所づくりプログラムを行うことを説明した。また、アンケートの質問項目の意味を一つ一つ確認した上で、1回目のアンケートを行った。授業後には、アンケート結果を集計し、各クラスのレーダーチャートを作成した。

2時間目は、作成したレーダーチャートを使って、プランニング1を実施した。プランニング1では、数値が高い項目を学級の良い点、数値が低い項目を学級の改善点として学級全体で共通理解した。また、改善点を解決するための方法を、個人で考え、班で集約し、学級全体で発表することで、一人一人に課題意識をもたせたり、たくさんの考えに触れたりすることができるように活動を進めた。授業の最後には、毎日の生活の中で実践する解決策を個人で決めた。各学級のレーダーチャートの結果は、尊重（「お互いを無視したり、ばかにしたり、からかったりしない学級です」）の項目が全学級とも共通して低く、プランニング2まで、尊重の項目を改善できるような活動を実施することとした。

3時間目は、尊重の項目の改善をねらい、「言葉について考えよう」という活動を行った。自分が言われて嬉しい言葉、嫌な言葉を付箋に記入した後に、グループ及び学級全体で共有することを通して、言葉の大切さについて考えさせた。また、授業後には、毎日の学校生活の中で、嫌な言葉を減らし、嬉しい言葉を増やすことを約束した。

4時間目も、尊重の項目の改善をねらい、友人の良い所に目を向けさせる活動を実施した。「やさしい」「ユーモアがある」などの肯定的な8つの言葉から、友人にあてはまりそうな言葉を選んで、お互いのワークシートに記入させた。また、授業の最後には2回目のアンケートを実施し、授業後にレーダーチャートを作成した。

5時間目は、プランニング2を実施した。1回目、2回目それぞれのレーダーチャートを比較し、改善点としていた尊重の項目の変化や点数の高い項目、低い項目について学級全体で共通理解し、毎日の生活の中で実践する解決策を考えさせた。また、生徒同士お互いに感謝の気持ちをもたせて、1学期を終えさせたい、という検証学年の先生方の思いを反映し、プランニング3まで、「感謝」と「受容」の項目をさらに改善できるような活動を実施することとした。

6時間目は、感謝の項目の改善をねらい、「いいとこリサーチ」という活動を行った。友人の名前が記入されたカードに、その人への感謝の気持ちや応援メッセージを記入させた。また、そのカードを本人に返し、友人への感謝の気持ちを抱かせるとともに、自分自身の良さについても考えさせた。

7時間目は、受容の項目の改善をねらい、「お互いのがんばりを認め合おう」という活動を行った。1学期の学校生活を振り返り、自分が頑張れたこと、成長できたことなどについて、文章で記入させた。その後、文章を書いたワークシートを友人と交換して、お互いの文章を読み、その人に対して肯定的なメッセージを記入させた。また、3回目のアンケートを実施し、授業後にレーダーチャートを作成した。

8時間目は、プランニング3を実施した。3回それぞれのレーダーチャートを比較し、学級が成長でき

た点や、改善点について共通理解した。また、これからの生活の中で、意識していきたいことや頑張っていきたいことについて考えさせた。

表 1 実施プログラム詳細

時	活動	内容
1	オリエンテーション アンケート 1	プログラムの説明及び、第 1 回学級診断アンケートを実施する。
2	プランニング 1	学級の良い点や改善点について共通理解し、これからの生活の中で、実施する解決策を考えさせる。
3	項目を改善するための活動	「言葉について考えよう」の活動を行い、言葉の大切さについて考えさせる。
4	項目を改善するための活動 アンケート 2	「お互いの良さを知ろう」の活動を行い、お互いの悪い所ではなく、良い所に目を向かせる態度を養わせる。
5	プランニング 2	学級の良い点や改善点について共通理解し、これからの生活の中で、実施する解決策を考えさせる。
6	項目を改善するための活動	「いいところリサーチ」の活動を行い、お互いに感謝し合う気持ちを醸成する。
7	項目を改善するための活動 アンケート 3	「お互いのがんばりを認め合おう」の活動を行い、お互いの頑張りを認め合う学級風土を醸成する。
8	プランニング 3	学級の良い点や改善点について共通理解し、これからの生活について考えさせる。

7 結果

(1) 自尊感情測定尺度での事後調査

プログラム実施後、自尊感情がどのように変容したかを調べるために、2017年7月に事後調査を実施した結果、各因子の平均値は、「自己評価・自己受容」は3.02、「関係の中での自己」は3.46、「自己主張・自己決定」は3.37となった（図4）。この結果について、*t*検定で事前調査と事後調査の値を比較したところ、3因子において事後調査の平均値が0.1%水準で有意に高いことが明らかとなった（表2）。

また、事前調査で平均値が低かった「自己評価・自己受容」の質問項目ごとの値を *t* 検定で事前調査と事後調査を比較したところ、「問10 私は自分という存在を大切に思える」が5%水準、「問1 私は今の自分に満足している」と「問22 私は人と同じくらい価値のある人間である」が1%水準、「問4 私は自分のことが好きである」が0.1%水準で事後調査の平均値が有意に高いことが明らかとなった（表3）。

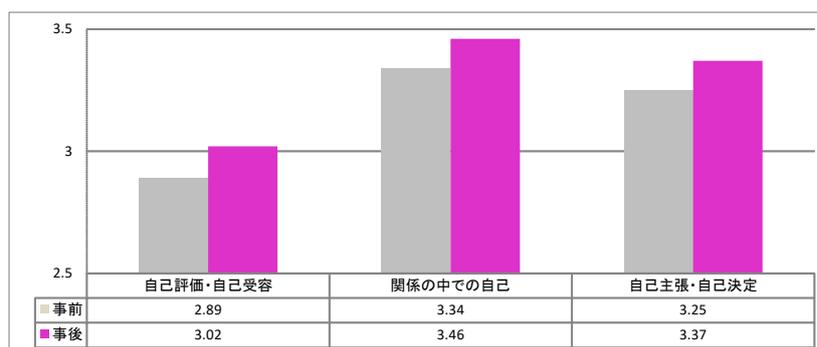


図 4 「自尊感情測定尺度」平均値（事前・事後での比較）

表 2 「自尊感情測定尺度」の対応のある *t* 検定

下位尺度	N	事前平均 (SD)	事後平均 (SD)	<i>t</i> 値
自己評価・自己受容	162	2.89 (.77)	3.02 (.79)	3.80 ***
関係の中での自己	162	3.34 (.53)	3.46 (.52)	5.07 ***
自己主張・自己決定	162	3.25 (.59)	3.37 (.55)	3.75 ***

****p* < .001

表3 「自己評価・自己受容」の質問項目毎の対応のある t 検定

(#) は反転項目

下位尺度	N	事前平均(SD)	事後平均(SD)	t値
問1 私は今の自分に満足している	162	2.73(1.03)	2.91(1.01)	2.92 **
問4 私は自分のことが好きである	162	2.69(1.12)	2.99(1.06)	4.61 ***
問7 自分はダメな人間だと思ふことがある(#)	162	2.30(0.99)	2.43(1.03)	1.60
問10 私は自分という存在を大切に思える	162	3.19(0.94)	3.32(0.92)	2.31 *
問13 私は今の自分は嫌いだ(#)	162	2.93(1.05)	2.94(1.05)	0.25
問16 自分には良いところがある	162	3.22(0.93)	3.26(0.93)	0.67
問19 自分は誰の役にも立ってないと思ふ(#)	162	2.86(0.98)	3.00(0.91)	1.93
問22 私は人と同じくらい価値のある人間である	162	3.15(0.98)	3.33(0.90)	3.10 **

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

(2) アセスでの事後調査

プログラム実施後、アセスがどのように変容したかを調べるために、2017年7月に事後調査を実施した。その結果、各因子の平均値は「生活満足感」は3.88、「教師サポート」は4.32、「友人サポート」は4.36、「向社会的スキル」は4.36、「非侵害的關係」は3.96、「学習的適応」は3.12となった(図5)。この結果について、t検定で事前調査と事後調査の値を比較したところ、「生活満足感」が5%水準、「友人サポート」が1%水準、「向社会的スキル」が0.1%水準で事後調査の平均値が高いことが明らかとなった。一方、「学習的適応」は5%水準で事後調査の平均値が低いことが明らかとなった(表4)。

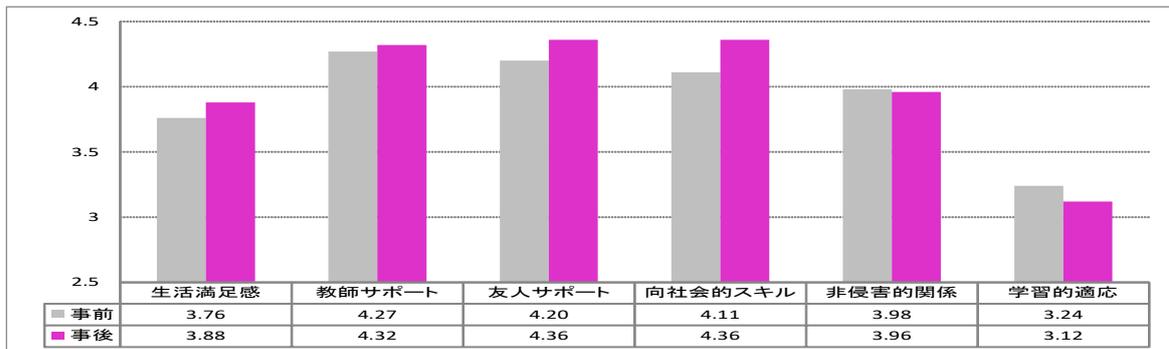


図5 アセスの平均値(事前・事後での比較)

表4 アセスの対応のある t 検定

下位尺度	N	事前平均(SD)	事後平均(SD)	t値
生活満足感	162	3.76(1.03)	3.88(1.07)	2.15 *
教師サポート	162	4.27(0.89)	4.32(0.79)	0.97
友人サポート	162	4.20(0.90)	4.36(0.81)	3.10 **
向社会的スキル	162	4.11(0.80)	4.36(0.70)	5.40 ***
非侵害的關係	162	3.98(0.95)	3.96(0.97)	0.79
学習的適応	162	3.24(1.06)	3.12(1.10)	2.26 *

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

(3) 自尊感情測定尺度とアセスのピアソンの相関分析

事後調査に実施した自尊感情測定尺度とアセスの関連性をみるために、ピアソンの積率相関係数を算出した(表5)。その結果、自尊感情測定尺度の「自己評価・自己受容」に対して、「生活満足感」において高い正の相関、「友人サポート」「向社会的スキル」「非侵害的關係」「学習的適応」において中程度の正の相関を示した。「関係の中の自己」に対して、「友人サポート」「向社会的スキル」において高い正の相関、「生活満足感」「教師サポート」「非侵害的關係」「学習的適応」において中程度の正の相関を示した。「自己主張・自己決定」に対して、「生活満足感」「教師サポート」「友人サポート」「向社会的スキル」「学習的適応」において、中程度の正の相関を示した。

表5 自尊感情測定尺度とアセスとの相関係数

	生活満足感	教師サポート	友人サポート	向社会的スキル	非侵害の関係	学習的適応
自己評価・自己受容	.840 **	.389 **	.565 **	.469 **	.497 **	.569 **
関係の中での自己	.613 **	.483 **	.726 **	.787 **	.450 **	.450 **
自己主張・自己決定	.698 **	.509 **	.637 **	.603 **	.385 **	.516 **

**p < .01

(4) 感想データ

居場所づくりプログラム終了後に得られた生徒の感想を、KJ法で分析した。その結果、8カテゴリーが得られ、一部のカテゴリーから複数の下位カテゴリーが抽出された(表6)。

表6 プログラム実施後の感想データ(原文のまま)

カテゴリー	下位カテゴリー	ローデータの例
プログラムの感想	—	*「自分のよさを知ろう」の授業の時、カードを見て嬉しかった。 *きちんと話し合いに参加できた。
自己の変容	意見・考えをもつ	*自分の思いや考えを大切にできた。 *他の人の意見に流されなくなった。
	考えて行動できる	*自分で考えてから行動できるようになった。 *今まで以上に自分の行動を考えるようになった。
	自己主張できる	*自分の言いたいことをはっきりと言えるようになった。
	援助希求できる	*何かあったらだれかに相談するようになった。
	ポジティブに考える	*何事もポジティブに考えるようになった。
他者との関わりの中での自己の変容	他者への感謝	*感謝の気持ちをもっていきたいと思った。
	所属意識	*自分はクラスの一人なんだとしっかりと自覚できた気がします。 *自分はこのクラスに必要だと思った。
	思いやり	*周りに対してやさしくなれた。 *思いやりのある言動を心がけられるようになった。
級友及び学級の変容	級友からの受容	*自分の言ったことをみんながしっかりと聞いてくれた。 *クラスの人や友達が自分のことをわかってくれる。
	級友からの共感	*自分の良い所、悪い所をみんながみとめてくれるようになった。 *発表したときに周りの人が拍手してくれた。 *「いいねカード」をとおして、みんなが自分のことを認めていてくれることがわかった。
	学級の変容	*クラスの人が自分に期待してくれる。 *悪口やかげぐちが少なくなった。
自尊感情	自信がついた	*自分に自信をもてるようになった。
	自分の良さの気付き	*自分にはいいところがあるということを知った。
	自分を大切に思う	*自分自身の事を大切にできるようになった。
他者を大切にしたい気持ち	—	*どちらかというと他人の事を大切にしたい。 *まずは自分のことよりも相手の事を大切にしたい。
自尊感情・他者を大切にしたい気持ち	—	*自分だけでなく、友達も大切にできるようになった。 *何か物事を考えるときに自分や相手だけではなく両方を考えていけるようになった。
変化なし	—	*特に変化はなかった。 *自分をあまり大切だとは思わない。

8 考察

アセスの事前・事後調査結果を比較すると、「生活満足感」「教師サポート」「友人サポート」「向社会的スキル」において、平均値が上昇している。特に、「生活満足感」「友人サポート」「向社会的スキル」においては有意な上昇が認められたことから、本プログラムを実施したことにより、友人からの肯定的な評価やサポートを感じるとともに、友人に親和的に関わろうとするスキルが向上したことが窺える。

「友人サポート」「向社会的スキル」が上昇した背景については、二つの要因があるものと推察される。まず、一つ目の要因については、プランニングの効果があるものと推察される。プランニングの中で、学級の課題を改善する方法を考えることを通して、学級の仲間と一緒に、学級を良くしていきたいという仲間意識が育まれたこと、そして、その育まれた仲間意識から、他者を思いやり、尊重するようになったことが要因になっていることが考えられる。次に、二つ目の要因は、プランニングとプランニングの間に実施した活動が要因になっているものと考えられる。活動の中でお互いの良さや頑張りを認め合うことを通して、友人からの承認や共感を感じるようになったこと、また、友人に親和的に関わろうとする姿勢が育まれたことが、「友人サポート」「向社会的スキル」の上昇につながったものと推察される。以上のことから、プランニングと活動を取り入れたプログラムの有効性が示唆される。さらに、「友人サポート」「向社会的スキル」が上昇した結果、アセスのすべての因子と相関関係にある「生活満足感」が上昇し、学校生活の充実につながったものと推測される。

次に、自尊感情測定尺度の事前・事後調査結果を比較すると、「自己評価・自己受容」「関係の中での自己」「自己主張・自己決定」において、平均値が上昇し、3因子すべてにおいて有意な上昇が認められた。3因子の上昇により、中学生の自尊感情がバランス良く育まれたことが推測される。また、「自己評価・自己受容」は、自尊感情の中核的な評価的側面であり、学年が上がるにつれて減少傾向にある（東京都教職員センター、2009）が、有意な向上が見られたことから、本プログラムの有効性が示唆された。さらに、事前調査で、最も低い値であった「自己評価・自己受容」因子を質問項目毎に見てみると、「問1 私は今の自分に満足している」「問4 私は自分のことが好きである」「問10 私は自分という存在を大切に思える」「問22 私は人と同じくらい価値のある人間である」において有意な上昇が認められた。プログラム実施後では、自分自身を肯定的に評価できるようになり、自尊感情の根底を支えるであろう「私は自分のことが好きである」の平均値が上昇したことから、本プログラムが自尊感情を育む上で有効であることが示唆された。

自尊感情測定尺度とアセスとの相関分析の結果、両尺度間に正の相関が示された。特に、「生活満足感」と「自己評価・自己受容」因子との間に高い相関が認められた。以上のことから、先行研究（伊藤・小澤、2014）で示されている通り、充実した学校生活を送ることで、生徒の自尊感情が育まれることが本研究においても示されるとともに、プログラムを実践することを通して、中学生の生活満足感が高まったことで、自尊感情が育まれたことが示唆された。

プログラム実施後の感想データからは、プログラムを実践することにより、自分の意見や考えを大切に、主体的かつ前向きに行動できるようになることが明らかとなった。また、他者との関わりの中では、思いやりや感謝の気持ちをもって接するようになったことや他者との関係性を重視するようになったことが窺える。さらに、級友からの受容や共感など級友の肯定的な変容を感じるようになってきていることも窺える。これらの自分自身や級友の変容を実感する中で、自尊感情や他者を大切にする気持ちが育まれたことが推測される。

一方で、少数の意見ではあるが、プログラムを実施しても、内面の変化が感じられない、自分を大切だとは思わないなどの感想も得られた。プログラムを実施する際には、個別支援などの具体的な支援を講ずることで更なる効果が得られるものと推察する。

IV 研究のまとめ

本研究では、中学生の学校における居場所づくりプログラムを作成し、実践することを通して、学校適応感が高まり、自尊感情が育まれるか、効果を検証した。その結果、アセスでは、「生活満足感」「友人サポート」「向社会的スキル」において有意な上昇が認められた。自尊感情測定尺度では、「自己評価・自己受容」「関係の中での自己」「自己主張・自己決定」の3因子すべてにおいて、有意な上昇が認められた。以上の結果から、本研究において作成した「居場所づくりプログラム」を実践することにより、中学生の生活満足感が高まり、自尊感情が育まれつつあることが示唆された。

V 本研究における課題

本研究では、居場所づくりプログラムの効果が検証されたが、アセスの「学習的適応」においては平均値の低下が確認された。中学生の生活満足感を捉える上で、学習面の充実は重要な側面であり、自尊感情を育む上でも必要不可欠な要因と考える。居場所づくりプログラムを実践する際には、生徒や学校の実態、年間指導計画などを鑑みながら、授業改善や個別指導などの学習面での具体的な支援を講じることで、更なる効果が見込まれるものとする。

<引用文献・URL >

- 1 荻野佳代子 2012 「小・中・高校生における自己概念の発達Ⅱ－自尊感情育成における他者との関係に焦点をあてて－」
<http://klibredb.lib.kanagawa-u.ac.jp/dspace/bitstream/10487/11694/1/32-03.pdf> (2018. 1. 7)
- 2 伊藤美奈子 2014 「自尊感情が低い子どもたち－自己否定感をもたらすものは何か」『児童心理2014年6月号』, p. 46
- 3 吉川延代・今野義孝・会沢信彦 2013 「大学生における過去のいじめ経験に関する質問紙調査－いじめ経験といじめの捉え方、および自尊感情の関係－」
<http://iss.ndl.go.jp/books/R000000004-I025354125-00>(2018. 1. 19)
- 4 古荘純一 2009 『日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか』, p. 203, 光文社
- 5 田中麻貴・田嶋誠一 2004 「中学校における居場所に関する研究」
<http://catalog.lib.kyushu-u.ac.jp/handle/2324/3587/KJ00004255708.pdf> (2018. 1. 19)

<参考文献・URL >

- 1 内閣府 2014 「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～ 1. 自己認識（1）自己肯定感」
<http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/>(2018. 1. 19)
- 2 青森県環境生活部青少年・男女共同参画課 2017 「青少年の意識に関する調査結果報告書」, p. 63
<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/seisyounen-kisotyousa.html> (2018. 1. 19)
- 3 栃木県総合教育センター 2014 学級・ホームルーム担任のための教育相談第19集「自尊感情を育むために－伸ばす・低下させない・回復させる－」, p. 2
https://www.tochigi-edu.ed.jp/center/sodan/sassi/pdf/sodan_19.pdf/(2018. 1. 19)
- 4 東京都教職員研修センター 2009 「自尊感情や自己肯定感に関する研究（第2年次）」, p. 4
http://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.jp/09seika/reports/files/bulletin/h21/h21_01.pdf (2018. 1. 19)
- 5 高知県教育センター 2005 「子どもの自尊感情をはぐくむ学校についての一考察」, p. 6
http://www.kochinet.ed.jp/center/bulletin/h17_bulletin/selfesteem.pdf(2018. 1. 19)
- 6 水間玲子 2003 「自己嫌悪感と自己形成の関係について－自己嫌悪感場面で喚起される自己変容の志向に着目して－」
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjep1953/51/1/51_43/_pdf(2018. 1. 19)
- 7 文部科学省初等中等教育局児童生徒課 2016 「平成27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」（速報値）について」
http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/28/10/_icsFiles/afieldfile/2016/10/27/1378692_001.pdf(2018. 1. 19)
- 8 古荘純一 2016 「子どもの幸福感と自尊感情」『教育と医学2016年5月号』, pp. 64－71
- 9 伊藤美奈子・小澤昌之 2014 「児童生徒の自尊感情を規定する要因：規範意識と家庭を取り巻く環境に着目して」
<http://nwudir.lib.nara-wu.ac.jp/dspace/handle/10935/3873>(2018. 1. 19)
- 10 加藤弘通 2014 「自尊感情とその関連要因の比較：日本の青年は自尊感情が低いのか？」
http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/thinking/h25/pdf/b3_1.pdf(2018. 1. 19)

- 11 中山奈央・田中真理 2007 「児童の自身が思う自己評価及び他者に映る自己評価が自尊感情に与える影響」
http://www.sed.tohoku.ac.jp/~edunet/annual_report/2007/07-06_nakayama.pdf (2018. 1. 19)
- 12 宮崎秀一 2017 「青森県の子ども・若者の現状と未来—青少年の意識に関する調査—」（平成28年度）から」
<http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kankyo/seishonen/files/gennjoutomirai.pdf> (2018. 1. 7)
- 13 栗原慎二・井上弥編著 2010 『アセスの使い方・活かし方』, pp. 11-12, ほんの森出版
- 14 新潟大学教育学部附属新潟小学校 2010 『「学級力」で変わる子どもと授業』
- 15 東京都教職員センター 2010 『自尊感情や自己肯定感に関する研究（第3年次）』
<http://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.jp/09seika/reports/bulletin/h22.html> (2018. 1. 19)