

中学校 教育相談全般

中学生が自己決定し行動する力の育成に関する研究  
— AARサイクルを活用したプログラムの作成・実践を通して—

教育相談課 研究員 安田 麻衣

要 旨

本研究の目的は、中学生を対象に AARサイクルを活用したプログラムを作成し、実践することを通じて、生徒が自己決定し行動する力を育むための有効性を明らかにすることであった。その結果、自己決定し行動する力に関連する自己決定意識尺度、および生徒エージェンシー尺度において有意な向上が認められた。以上のことから、研究協力校の2年生においてプログラムの有効性が明らかになった。

キーワード：中学校 自己決定 自己決定し行動する力 AARサイクル 自己理解

I 主題設定の理由

「18歳意識調査」(日本財団, 2022) (以下, 「意識調査」という。)における国際比較(日本, アメリカ, イギリス, 中国, 韓国, インドの6ヵ国)では, 日本は自身と社会の関わりについて最下位となる項目が多く, 特に「自分は大人だと思う」や「自分の行動で国や社会を変えられると思う」という認識をもつ割合は, いずれも3割に満たなかった。また, 自身についての項目においても「自分のしていることには, 目的や意味がある」「自分の人生には, 目標や方向性がある」と捉えている割合でも日本は最下位となった。意識調査の社会に役立つことに関する質問や目標に関する質問と類似した質問を令和5年度全国学力・学習状況調査質問紙調査結果(国立教育政策研究所, 2024) (以下, 「質問紙調査」という。)から選び出し, 比較を行った。初めに意識調査の「国や社会に役立つことをしたいと思う」において, 1位はインド(92.6%), 日本は6位(61.7%)だった。質問紙調査の中で, この質問と類似している「地域や社会をよくするために何かしてみたいと思うか」という質問に着目すると, 「当てはまる」もしくは「どちらかといえば当てはまる」と回答した割合は, 小学生は76.9%, 中学生は63.9%だった。次に, 意識調査の「自分の人生には目標や方向性がある」において, 1位はインド(88.2%), 日本は6位(60.6%)だった。質問紙調査の中で, この質問と類似している「将来の夢や目標を持っていますか」という質問に着目すると, 「当てはまる」もしくは「どちらかといえば当てはまる」と回答した割合は, 小学生は81.4%, 中学生は66.4%だった。二つの調査の対象年齢は異なるものの比較してみると, 小中学生も18歳と同様に社会に役立つことや目標に関することへの意識が他国と比べて低いことが推測される。これらの結果から, 日本の若者は, 目的や目標をもって自らが社会の創り手になろうとする意識や割合が, 他国に比べて少ない可能性があると考えられる。

また, OECD(経済協力開発機構)は, 望む未来を社会のウェルビーイングとし, そこへ進むための“羅針盤”としてラーニング・コンパス(学びの羅針盤)2030を公表している。その中心的な概念として, 変化を起こすために, 自分で目標を設定し, 振り返り, 責任をもって行動する力である生徒エージェンシーを示し, 資質能力であるコンピテンシーを育成するプロセスとして AARサイクルを紹介している。

そして, 教育をめぐる現状や課題, 今後の展望を踏まえ, 中央教育審議会は, 2040年以降の社会を見据えた教育政策における基本方針として「持続可能な社会の創り手の育成」と「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」を掲げ, この二つの実現に向けた取組が進められるように教育政策を講じていくことの必要性を示した。ウェルビーイングについて文部科学省(2023)は, 「身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいい, 短期的な幸福のみならず, 生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福を含む概念」, 「多様な個人がそれぞれ幸せや生きがいを感じるとともに, 個人を取り巻く場や地域, 社会が幸せや豊かさを感じられる良い状態にあることも含む包括的な概念」と示している。

さらに, 生徒指導提要(文部科学省, 2022)では, 生徒指導の目的を達成するためには, 深い自己理解に

に基づき、主体的に問題や課題を発見し、自己の目標を選択・設定して、この目標の達成のため、自発的、自律的、かつ、他者の主体性を尊重しながら、自らの行動を決断し、実行する力である自己指導能力を獲得することが目指されるとし、生徒指導の実践上の視点の一つに「自己決定の場の提供」を挙げている。

自己決定とウェルビーイングの関係について、和田他（2013）は、「自己決定する意識がwell-beingの1つの側面であることが示された。自己決定することで得られる有能感や、自己効力感が心理的well-beingに影響するのではないかと考えられる」と述べている。西村・八木（2018）は、幸福感と自己決定について、「幸福感を決定する、健康、人間関係に次ぐ要因としては、所得、学歴よりも自己決定が強い影響を与えている。自分で人生の選択をすることが、選んだ行動への動機付けと満足度を高める、それが幸福感を高めることにつながるであろう」と述べている。新井（2010）は、自己決定の体験について、「子どもに自己決定させながら育てることが、子どもの成長を健全なものに導く」「健全な意志や意欲、豊かな感情（感動）や責任感をもつ人間に成長するために自己決定の経験は必要」と述べている。

これらのことを踏まえて、本研究では、ウェルビーイングにつながる自己決定とウェルビーイングの実現に向けた学習プロセスである AARサイクルに着目し、AARサイクルを活用したプログラムで自己決定の場を提供し体験させることで、自己決定し行動する力が育成されるのではないかと考えた。また、自己決定し行動する力が向上することで、自分らしく、幸福感を感じながら過ごし、やがては持続可能な社会の作り手になるのではないかと推測した。

以上のことから本研究では、「AARサイクルを活用したプログラム」を作成し、実践することが自己決定し行動する力を育むことに有効であるかを検証したいと考え、主題を設定した。

## II 研究目的

中学2年生を対象にした「AARサイクルを活用したプログラム」を作成し、実践することが自己決定し行動する力を育むことに有効であるかを明らかにする。

## III 研究の実際とその考察

### 1 本研究における「自己決定し行動する力」について

#### (1) 自己決定し行動する力の捉え方

「自己決定し行動する」について、天貝・新井（1996）は、自己決定とは、物事を自ら決めること、自己決定行動とは、自己決定における行動としている。本研究では、この考え方を参考にし、中学生に伝えるときに理解しやすくなるようにと考え、自己決定とは、物事を自分の意思で決定すること、自己決定し行動するとは、自分の意思で決定し行動することと定義した。

#### (2) 自己決定の概念

長澤（2022）は、図1のように、自己決定を一つの概念として捉えないと考え、自己決定は「自己選択」「自己解決」「自己主張」「自己理解」の四つの基本的な特性で構成されることを示している。また、「自分で選ぶ決める」「目標設定」「意思を表現する」「人生観（自己実現）」など12のスキルを紹介している。本研究では、この概念を参考にして、プログラムを作成した。

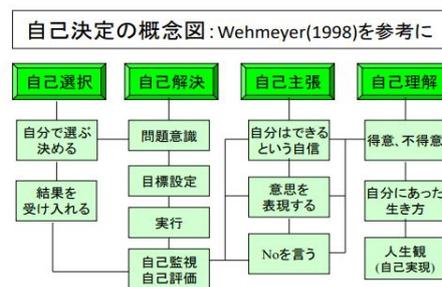


図1 自己決定の概念図

### 2 自己理解と自己受容の捉え方について

中村・篠田（2023）は、自己理解とは「自分の性質を理解する（自分がどういう人間なのか、思考や行動の傾向・特性を理解すること）」と述べている。春日（2015）は、自己受容とは「ありのままの自己を受け容れようとする『態度』『姿勢』やその『過程』であり、自己の様々な側面に対し、客観的に距離を置いてみる事が出来るが、自己を全体として暖かく受け止めようとする姿勢」と述べている。本研究では、これらを自己理解及び自己受容の定義とし、研究を進めた。正保（2016）は、自己理解と自己受容の関係について「自己受容とはありのままの自分を受け入れるということであるが、自分に対する理解の幅をさらに広げていけば、そこには自己受容も含まれてくると考えることができ、これは自己理解のバリエーションと考えることができる」と述べている。本研究では、この考え方を参考にして研究を進めた。

### 3 AARサイクルについて

OECD（経済協力開発機構）が公表したラーニング・コンパス（学びの羅針盤）2030の中心的概念として、変化を起こすために、自分で目標を設定し、振り返り、責任をもって行動する力である生徒エンジェンシーを示し、資質能力であるコンピテンシーを育成するプロセスとして、目標達成に向けて、「見通し→行動→振り返り」を繰り返す学習プロセスである AARサイクルを紹介している。

目標を設定する、目標達成に向けて見通しをもち行動する、振り返りを経て次の見通しをもつ、このような場面が自己決定する場となり、行動することで自己決定し行動する力が育成されると考え、本研究では、自己決定し行動する力を育成する学習プロセスとして AARサイクルを活用することとした。

### 4 AARサイクルの活用に関する先行事例

#### (1) 新潟大学附属新潟中学校

新潟大学附属新潟中学校では、「共同エンジェンシーの発揮・AARサイクルの確立」を研究の重点に設定して、教育活動全体で実施した。その結果、生徒が自分の意思で AARサイクルを回すためには、見通しをもたせることが大切であることを明らかにしている。また、見通しは、状況の把握や技能の習熟が進んだときに、より良くしていく方向性を見つけ出し、意思決定や課題設定をすることによってもつことができることを示している。

しかし、課題として、多くの生徒が見通しをもった後、課題解決に向かっていくプロセスは教師が決めるものだと考えていることや、生徒が自ら責任をもって学習を進めるためには、教師が生徒の学習場面に応じて柔軟に立ち位置を変える必要があることを示している。そこで本研究では、課題解決へと向かうプロセスは生徒の自己決定に委ねること、教師が多様な立ち位置に立つことを心がけた。

#### (2) 保健体育の授業

込山（2023）は、ゴール型バスケットボールの授業に AARサイクルを取り入れ、ゲーム時間を短くし、自己やチームの課題を把握しやすい状況を設定した実践を行っている。その結果、AARサイクルの学習プロセスを授業の柱に置いたことにより、子どもたちが自身でチームの課題を捉え、仲間と話し合ったり試行錯誤したりする主体的な学びが推進されたと示している。課題として、「思考と対話」の評価を挙げ、「動き」と「思考」を一体とした評価方法を取り入れ、子どもたちの資質・能力を育み深めていくことが必要であると示している。そこで本研究では、思考の過程をワークシートに記録できるようにし、評価へつなげられるようにした。また、生徒が自己決定した内容に取り組んでいる時間は、技術の向上を観察する時間とし、評価できるようにした。

### 5 AARサイクルを活用したプログラム

#### (1) プログラムの全体構成

本研究におけるプログラムの全体構想図を図2に示す。

生徒指導提要（文部科学省、2022）で、深い自己理解に基づき自己指導能力の獲得が目指されていることや長澤（2022）が示した自己決定の概念の一つに自己理解があることを参考にし、前半に自分を知る活動、後半に自己決定し行動する活動を取り入れた。自己決定し行動する活動の中に AARサイクルを取り入れ、実践を通して自己決定し行動する力の育成を目指した。また、この一連の流れを「AARサイクルを活用したプログラム」として研究を進めた。

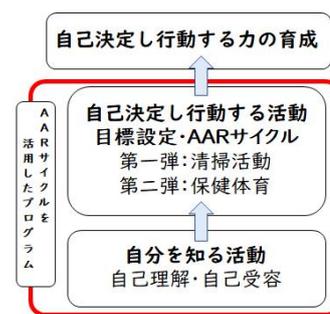


図2 プログラムの全体構想図

#### (2) 自分を知る活動

プログラム前半の自分を知る活動内容（表1）については、様々な視点から自分を捉え、自分を知ることができるようにした。また、活動を通じて、深い自己理解やありのままの自分を受け容れるといった自己受容につなげたいと考えプログラムを構成した。

#### (3) 自己決定し行動する活動

プログラム後半の自己決定し行動する活動内容（表2）については、自己決定し行動する機会を多くの場面に設定したいと考え、授業以外と授業の二つの場面に設定した。授業以外の場面は、学校生活の中で、連続してできる内容にしたいと考え、清掃活動を設定した。授業の場面は、筆者の担当教科である保健体育に設定し、個人練習やゲームができ、未習の種目にしたいと考え、バドミントンを設定した。活動中の学習サイクルとして AARサイクルを取り入れた理由は、目標を設定する、目標達成に向けて見通しをもち

行動する、振り返りを経て次の見通しをもつ、といったこれらの場面が自己決定する場となり、実践することで自己決定し行動する力が育成されるのではないかと推測したからである。

表1 プログラム前半 自分を知る活動

回	日付	教科等	テーマ	内容
1	4/23	学活	【ガイダンス】	①尺度調査 ②プログラムの内容説明
2	4/30	道徳	【自分を知る活動①】	動物エゴグラム
3	5/2	道徳	【自分を知る活動②】	自分の中の自分
4	5/14	道徳	【自分を知る活動③】	自分の思考パターン

表2 プログラム後半 自己決定し行動する活動

回	日付	教科等	テーマ	内容
5	5/29	学活	【自己決定し行動する活動①】 第一弾:清掃活動	①「自己決定し行動する力」の説明 ②目標設定とAARサイクル ③清掃活動の目標と12分間の行動を自己決定
6~10 (ショート)	5/29~31 6/3~4	学活	【自己決定し行動する活動②】 第一弾:清掃活動	AARサイクルの実践(清掃活動12分間)
11	6/5	学活	【自己決定し行動する活動③】 第一弾:清掃活動	清掃活動のまとめ
12~14	6/21~ 7/9	保健 体育	【自己決定し行動する活動④】 第二弾:保健体育	①授業ガイダンス ②目標設定・AARサイクル
15	7/18	学活	【まとめ】	①プログラムの振り返り ②尺度調査

## 6 検証方法について

### (1) 自己受容性測定スケール

宮沢(2009)によって作成された自己受容を測る尺度である。「自己理解」「自己承認」「自己価値」「自己信頼」の4因子27項目の4件法からなる。本研究では四つの因子で生徒の変容を見取る。

### (2) 自己決定意識尺度

新井・佐藤(2000)によって作成された自己決定意識を測る尺度である。「自己決定志向性」「他者決定選好の少なさ」「自己決定の不安の少なさ」「自己決定のマイナス感情の少なさ」「自己決定の効力感」の5因子25項目の5件法からなる。本研究では五つの因子で生徒の変容を見取る。

### (3) 生徒エージェンシー尺度

扇原・柄本・押尾(2020)によって作成された生徒エージェンシーを測る尺度である。「目標設定」「振り返り」「責任感・自己決定」の三つの視点3項目の6件法からなる。本研究では三つの視点で生徒の変容を見取る。

### (4) 学年担当教師への半構造化面接

プログラム実施後に、担任教師への半構造化面接を行う。あらかじめ質問項目を設定し、担任の立場から見取ったプログラム実施前後の生徒の変容についてインタビュー形式での調査を行う。

### (5) 生徒への事後アンケート

プログラム実施後に、生徒への記述式アンケートを行い、プログラムを通して生徒自身が感じていることについての調査を実施する。

## 7 研究の実際

### (1) 対象者

研究協力中学校2年生152名(5クラス)

### (2) 実施期間

令和6年4月23日から7月18日

### (3) 検証授業の実際

プログラムの主な内容を以下に記載する。プログラムは、ロングプログラムとショートプログラムを実施した。ロングプログラムは、特別活動、特別の教科 道徳(以下、「道徳」という。)、保健体育の時間に設定して行い、ショートプログラムは、清掃活動と帰りの学級活動の時間に設定して行った。

#### ア 第1回 「ガイダンス」(ロングプログラム①・特別活動)

特別活動「学級活動」「(3)一人一人のキャリア形成と自己実現」の内容に合わせて行った。

初めに自己受容性測定スケール、自己決定意識尺度、生徒エージェンシー尺度の事前調査を実施した。次に生徒への自己紹介やプログラムの内容と実施の意義(プログラムの目的は、自己決定し行動する力の育成であること、その力を育み、自分らしく幸福感を感じながら過ごすことにつなげてほしいこと)を全体で確認した。

#### イ 第2回 「自分を知る活動①」(ロングプログラム②・道徳、「教師という生き方」「『生きる力』はきみの中にある2022版」鹿嶋真弓著参照)

道徳「A 主として自分自身に関すること」の「向上心・個性の伸長」の内容に合わせて行った。

初めに本時の学習課題(動物エゴグラムを活用して、自分自身の心の癖や行動パターンを知り、自分

について知ることができる)を確認し、次にジョハリの窓を活用して、自分を知ることについて説明した。その後、動物エゴグラムを行い、行動パターンをグラフ化させた。授業のまとめでは、グラフ化した結果の高い部分が自分らしさの鍵を握っていることを伝えた。自己受容性測定スケールの「自己理解」「自己価値」の因子を高める授業として行った。

ウ 第3回 「自分を知る活動②」(ロングプログラム③・道徳)

道徳「A 主として自分自身に関すること」の「向上心・個性の伸長」の内容に合わせて行った。

初めに本時の学習課題(いろいろな場面で出てくる自分に気付く)を確認し、次に「自分」について説明し、自分の中に存在している自分や提示された場面で出てくる自分について考えさせ、その後、生徒同士で意見を交流させた。授業のまとめでは、「自分」の中にはいろいろな「自分」がいて、その集合体がチーム自分であることを伝えた。自己受容性測定スケールの「自己理解」「自己価値」「自己承認」の因子を高める授業として行った。

エ 第4回 「自分を知る活動③」(ロングプログラム④・道徳、「子どものこころが育つ心理教育授業のつくり方」松村未来・鷺渕るわ・堤亜美著参照)

道徳「A 主として自分自身に関すること」の「向上心・個性の伸長」の内容に合わせて行った。

初めに本時の学習課題(自分の思考パターンに気付き、自己理解を深める、出来事による感情や行動は、思考によるものだとして理解する)を確認し、次に提示した場面で出てくる思いやつぶやき、心の状態、行動について考えさせた。その後、出来事に対して、感情や行動が生じるのではなく、思考によって、感情と行動が生じることや思考パターンは10種類に分けられることを説明し、よく使う思考パターンを考えさせた。授業のまとめでは、自分の思考パターンを知ることによって、出来事に対する捉え方が変わり、その後の感情や行動が変わるなど、メリットがあることを伝えた。自己受容性測定スケールの「自己理解」の因子を高める授業として行った。

オ 第5回 「自己決定し行動する活動①」(ロングプログラム⑤・特別活動)

特別活動「学級活動」の「(3)一人一人のキャリア形成と自己実現」の内容に合わせて行った。

初めに自己決定し行動する力、目標設定、AARサイクルについて説明した。目標設定については、George. T. Doran (1981)による目標が達成しやすくなる五つの法則である SMARTの法則を伝えた。AARサイクルについては、目標達成に向けて、「見通し→行動→振り返り」を繰り返す学習プロセスであることを伝えた。次に清掃活動における全体の目標「清掃活動を通して、自己決定し行動する力のアップ、清掃の達人になる」を伝えた。その後、現在の清掃の達人レベルを評価し、AARサイクルの見通しとして、清掃の目標と清掃時間12分間の行動を自己決定させた。活動では、ワークシートを使用し、AARサイクルに取り組んでいるプロセスを記録できるようにした。振り返りでは、自分の活動を数値化できるようにし、10点満点の状態を清掃の達人とした。評価項目については、表(2022)「学校清掃の現状と課題」のおそうじ名人の目安を参考にした。なお、清掃活動におけるAARサイクルの内容は、見通しは、「目標と12分間の行動」について、行動は、「清掃活動」について、振り返りは、「清掃の達人度」、「見通しどおりに行動できたか」、「うまくできた点やどうすればもっと良くなるか」について考えさせた。個人要因の自己受容性測定スケール「自己信頼」、自己決定意識尺度「自己決定志向性」「他者決定選好の少なさ」「自己決定の不安の少なさ」「自己決定のマイナス感情の少なさ」「自己決定の効力感」、生徒エージェンシー尺度「目標設定」「振り返り」「責任感・自己決定」の項目を高める授業として行った。

カ 第6回～第8回 「自己決定し行動する活動②」(ショートプログラム①～③・特別活動)

特別活動「学級活動」の「(3)一人一人のキャリア形成と自己実現」の内容に合わせて行い、自己決定する場を清掃活動に設定して取り組んだ。初めに事前に立てた見通しをもとに行動し、次に帰りの学級活動の時間を利用して、振り返りと翌日の見通しを立てさせた。個人要因の自己受容性測定スケール「自己信頼」、自己決定意識尺度「自己決定志向性」「他者決定選好の少なさ」「自己決定の不安の少なさ」「自己決定のマイナス感情の少なさ」「自己決定の効力感」、生徒エージェンシー尺度「目標設定」「振り返り」「責任感・自己決定」の項目を高める授業として行った。

キ 第9回～第10回 「自己決定し行動する活動②」(ショートプログラム④～⑤・特別活動)

特別活動「学級活動」の「(3)一人一人のキャリア形成と自己実現」の内容に合わせて行った。

自己決定する場を清掃活動に設定して取り組んだ。初めに事前に立てた見通しをもとに行動し、次に帰りの学級活動の時間を利用して、行動に対する振り返りと翌日の見通しを立てさせた。その後、清掃班ごとに班員の12分間の行動を話し合い、再度、各自の12分間の行動を自己決定させた。個人要因

の自己受容性測定スケール「自己信頼」、自己決定意識尺度「自己決定志向性」「他者決定選好の少なさ」「自己決定の不安の少なさ」「自己決定のマイナス感情の少なさ」「自己決定の効力感」、生徒エージェンシー尺度「目標設定」「振り返り」「責任感・自己決定」の項目を高める授業として行った。

ク 第11回 「自己決定し行動する活動③」(ロングプログラム⑥・特別活動)

特別活動「学級活動」の「(3)一人一人のキャリア形成と自己実現」の内容に合わせて行った。

初めに各自でワークシートの設問に答えて活動の振り返りを行い、次に学年全体で活動の振り返りを行った。振り返りでは、自己決定し行動する姿が見られていたことやAARサイクルを活用できていたことなどを伝えた。個人要因の自己受容性測定スケール「自己信頼」、自己決定意識尺度「自己決定志向性」「他者決定選好の少なさ」「自己決定の不安の少なさ」「自己決定のマイナス感情の少なさ」「自己決定の効力感」、生徒エージェンシー尺度「目標設定」「振り返り」「責任感・自己決定」の項目を高める授業として行った。

ケ 第12回 「自己決定し行動する活動④」(ロングプログラム⑦・保健体育)

保健体育「E 球技」の「イ ネット型 バドミントン」の内容に合わせて行った。

自己決定する場を保健体育に設定して取り組んだ。初めに保健体育における全体の目標「保健体育を通して自己決定し行動する力アップ、シャトルコントロールの達人になる」を伝えた。次にバドミントンの競技特性や技術、シャトルコントロールの達人について説明した。その後、本時の学習課題(ラケットの中心付近でシャトルをとらえる)を確認し、見通しを立てさせた後、3種類の技術について伝えてラリーを行い、最後に振り返りを行わせた。

活動では、清掃活動と同様に、ワークシートを使用し、AARサイクルに取り組んでいるプロセスを記録できるようにした。シャトルコントロールの達人とは、中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編の「E 球技」の「(1)知識及び技能 イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること」を参照し、空いた場所にシャトルを打てるようになるためのラケット操作を5項目に分け、その全てができた状態とした。

バドミントンの基本技術である、オーバーヘッドストローク、サイドアームストローク、アンダーハンドストロークを使えること、前後への打ち分けが可能になること、スピードの変化を出せること、といったこれらのことから本研究では、バドミントンのストロークをヘアピン、ドライブ、クリアの3種類に絞った。なお、保健体育におけるAARサイクルの内容は、見通しは、「自分の目標」、「学習課題の達成に向けた見通し」、「技術の習得に向けた見通し」、「練習時間」について、行動は、「バドミントンの活動」について、振り返りは、「シャトルコントロールの達人」、「うまくできた点やどうすればもっと良くなるか」について考えさせた。

コ 第13回 「自己決定し行動する活動④」(ロングプログラム⑧・保健体育)

保健体育「E 球技」の「イ ネット型 バドミントン」の内容に合わせて行った。

初めに学習課題(シャトルコントロールができる)を確認し、次に、前時に学習した3種類の技術を動画で確認したうえで見通しを立てさせた。その後、5分間で3種類の技術を何分ずつ練習するかを自己決定させ、個人練習とペアでラリーを行い、最後に振り返りを行った。各自でシャトルを飛ばしたい場所、つまりは「ねらった場所」が明確になるように「ねらった場所」に紙皿を置くようにした。ペアでのラリーは、男女関係なく、多くの生徒とできるようにと考え、時間を1分間で区切り、相手を変えながら行わせた。

サ 第14回 「自己決定し行動する活動④」(ロングプログラム⑨・保健体育)

保健体育「E 球技」の「イ ネット型 バドミントン」の内容に合わせて行った。

初めに学習課題(シャトルコントロールができる)を確認し、見通しを立てさせた。次に、3種類のサービス(ロングサービス、フォアショートサービス、バックショートサービス)について説明し、5分以内で3種類の技術、2分以内で3種類のサービスをそれぞれ何分ずつ練習するかを自己決定させ、個人練習をさせた。その後、ペアでラリーと簡易ゲーム、最後に振り返りを行わせた。ペアは、前回と同様に短時間で区切り、多くの生徒とラリーができるようにした。

シ 第15回 「まとめ」(ロングプログラム⑩・特別活動)

特別活動「学級活動」「(3)一人一人のキャリア形成と自己実現」の内容に合わせて行った。

初めにプログラム実施の意義をもう一度確認した。次に、プログラムで取り組んだ内容や自己決定した内容、AARサイクルを活用した場面などの振り返りを行わせた。その後、自己受容測定スケール、自己決定意識尺度、生徒エージェンシー尺度の事後調査を実施した。

## 8 結果

本研究において、全因子数や全項目数の半数以上が5%水準で有意差が認められた場合、本プログラムが有効に作用したと判断した。

### (1) 自己受容性測定スケールの変化

プログラム実施後、自己受容性を構成する個人要因がどのように変容したかを調べるために、4月に事前調査、7月に事後調査を実施した。全ての尺度に回答した110名を対象に分析した結果、それぞれの因子の項目数が異なるため合計の数値に違いはあるが、全ての因子で数値の上昇が見られた。

より詳細に分析するために、事前・事後の変容をWilcoxonの符号付順位検定で分析した結果、「自己理解」因子に関しては、学年平均値が24.95から25.44へと上昇したものの有意差は認められなかった。「自己承認」因子に関しては、学年平均値が17.71から18.54へと上昇し、0.1%水準で有意差が認められた。

「自己価値」因子に関しては、学年平均値が18.92から19.45へと上昇し、1%水準で有意差が認められた。「自己信頼」因子に関しては、学年平均値が20.26から21.28へと上昇し、1%水準で有意差が認められた(図3)。これらのことから、プログラムが自己受容の促進に有効に作用したと考えられる。

### (2) 自己決定意識尺度の変化

自己決定意識尺度については、質問項目に「大事なこと」「幸せ」などの文言があり、本研究で取り扱った内容より深い内容が対象のように考えられる。しかしながら、自己決定の場を提供することや自己決定し行動することが本プログラムのねらいであることから、自己決定する対象の深さに関係なく、一つ一つが自己決定の場と捉えて本尺度を使用し分析することとした。

プログラム実施後、自己決定意識を構成する個人要因がどのように変容したかを調べるために、4月に事前調査、7月に事後調査を実施した。分析は、全ての尺度に回答した110名を対象に分析した結果、それぞれの因子の項目数が異なるため合計の数値にはあるが、全ての因子で数値の上昇が見られた。

より詳細に分析するために、事前・事後の変容をWilcoxonの符号付順位検定で分析した結果、「自己決定志向性」因子に関しては、学年平均値が26.10から26.48へと上昇したものの有意差は認められなかった。「他者決定選好の少なさ」因子に関しては学年平均値が17.41から18.15へと上昇し、1%水準で有意差が認められた。「自己決定の不安の少なさ」因子に関しては、学年平均値が7.28から7.77へと上昇し、5%水準で有意差が認められた。「自己決定のマイナス感情の少なさ」因子に関しては、学年平均値が11.99から12.39へと上昇したものの有意差は認められなかった。「自己決定の効力感」因子に関しては、学年平均値が12.66から13.31へと上昇し、1%水準で有意差が認められた(図4)。これらのことから、プログラムが自己決定意識の向上に有効に作用したと考えられる。

### (3) 生徒エージェンシー尺度の変化

プログラム実施後、生徒エージェンシーを構成する個人要因がどのように変容したかを調べるために、4月に事前調査、7月に事後調査を実施した。全ての尺度に回答した110名を対象に分析した。

より詳細に分析するために、事前・事後の変容をWilcoxonの符号付順位検定で分析した結果、「目標設定」の項目に関しては、学年平均値が4.12から4.39へと上昇したものの有意差は認められなかった。「振り返り」の項目に関しては、学年平均値が3.80から4.22へと上昇し、1%水準で有意差が認められた。「責任感・自己決定」の項目に関しては、学年平均値が4.05から4.42へと上昇し、5%水準で有意差が認

	項目数	合計	4月	7月	差	有意確率(P)
自己理解	8	32	24.95	25.44	0.49	.361
自己承認	6	24	17.71	18.54	0.83	.000 ***
自己価値	6	24	18.92	19.45	0.54	.008 **
自己信頼	7	42	20.26	21.28	1.02	.001 **

図3 自己受容性測定スケール

	項目数	合計	4月	7月	差	有意確率(P)
自己決定志向性	8	32	26.10	26.48	0.38	.386
他者決定選好の少なさ	6	24	17.41	18.15	0.75	.007 **
自己決定の不安の少なさ	3	12	7.28	7.77	0.49	.014 *
自己決定のマイナス感情の少なさ	4	16	11.99	12.39	0.40	.085
自己決定の効力感	4	16	12.66	13.31	0.65	.004 **

図4 自己決定意識尺度

められた(図5)。これらのことからプログラムが生徒エージェンシーの育成に有効に作用したと考えられる。

生徒エージェンシー尺度(6件法)

※得点が高いほど、変化を起こすために、目標を設定し、振り返り、責任を持って行動する力がある

項目	質問内容	4月	7月	差	有意確率(P)
目標設定	学習するうえでの自分の目標を決めることができている	4.12	4.39	0.27	.084
振り返り	学習したことを次の活動のために振り返ることができている	3.80	4.22	0.42	.004 **
責任感・自己決定	学習したことを活かして、責任をもって活動したり何かを決めたり選んだりできている	4.05	4.42	0.36	.011 *

(Wilcoxonの符号付順位検定)

\* : $p < .05$  (5%水準で有意である) ... 95%以上の確率で偶然ではない  
 \*\* : $p < .01$  (1%水準で有意である) ... 99%以上の確率で偶然ではない  
 \*\*\* : $p < .001$  (0.1%水準で有意である) ... 99.9%以上の確率で偶然ではない

図5 生徒エージェンシー尺度

#### (4) 学年担当教師への半構造化面接

プログラム実施後の2024年8月上旬、学年担当教師6名に半構造化面接を行った。三つの項目を準備したが、補助的な質問も取り入れ、先生方から様々な回答を得られるようにした。項目1はプログラム実施中の生徒の様子について、項目2はプログラム実施前後の生徒の変容について、項目3はプログラム全体を振り返ってである。

項目1に関しては、「今までは清掃活動を惰性でやっていたが、目的をもってやることができている。」「他人事ではなく自分事として考えて取り組んでいた。」「表現力の乏しい生徒たちもワークシートにいっぱい書いていた。」「AARサイクルの流れに沿って活動できていた。」などの回答があった。

項目2に関しては、「見通しに対しての理解が進んだ。今までは、言葉の意味は分かっているけども生徒の動きは乏しかった。AARサイクルを行ったことで、見通しへの理解が深まり、自分で動くようになった。」「自分からアクティブに動かない生徒が、今までは誰かの真似でよいと感じていたがそうではないんだな、自分で決めていいんだな、と思えるようになった。」「自信がないから周りの反応第一で動き、これが無難だと思っていた生徒が自ら動くきっかけになっていた。」「自分の計画がスムーズにできるようになるにつれて、見通しを立てることへの必要感が出て自己決定できるようになっていた。」などの回答があった。

項目3に関しては、「プログラムの流れがよかった。また、AARサイクルを清掃活動で行ったことが効果的だった。普段の学校生活にあるもので行ったことにより、ライフスキルとして活用できそうだと感じた。」「自分はこういう人ということや、自分の感情を知ったうえで次の活動に進めたので、活動中に周りに流されなかった。」「普段の生活の中にある清掃活動に取り入れたことがよかった。清掃活動は毎日ある地味な活動。日々の生活の12分間にフォーカスできたことも良かった。」「AARサイクルにより、清掃活動が意識的にできた。考える割合、与えられた自由の割合が適していたと思う。」などの回答があった。また、実施時期について「学年が一つあがり、すぐにできてよかった。」という回答やワークシートについて「文字で書くことが苦手な生徒は苦しうだった。」という回答が得られた。

#### (5) 生徒への記述アンケート

全プログラム終了後に生徒に行ったアンケートの調査結果について以下に記す。分析は全ての質問に回答した130名を対象にした。

ア 自己決定し行動するプログラムについて、4項目の質問をした。質問項目に対して、当てはまる、もしくはどちらかという当てはまると回答した割合について記す。「自己決定し行動する力が高まった」(92.3%)、「自己決定し行動する力が高まった」(95.4%)、「自己理解後に自己決定し行動する活動を行ったことは効果的だった」(89.2%)「自分を知ることは深まった」(93.8%)。プログラムを通して、自己決定する力や自己決定し行動する力が高まったと感じている生徒が約9割となった。自己決定し行動する活動において、課題解決のプロセスは生徒に委ねることや自己決定の場を明確にすることを意識したことで、自己決定している、または自己決定し行動しているという実感が増したのではないかと推測される。

イ 「自己決定し行動する活動の中で、自己決定し行動する力の向上につながったと感じる内容を三つ選んでください」という質問に対しては、選択肢が六つある中で、「保健体育で、クリア、ドライブ、ヘアピンでシャトルコントロールになるための見通し」(68.0%)、「清掃活動で、12分間の行動の見通し」(63.0%)、「保健体育で、課題クリアに向けた見通し」(48.0%)の三つが上位となった(図6)。



自己決定行動よりも早く発達することが示された」と述べていることから、自己決定意識尺度の向上は、今後の自己決定し行動する力の向上につながると考えられる。さらに、生徒へのアンケートや学年担当教師への半構造化面接の結果から、本プログラムの実践は、中学2年生の自己決定し行動する力を育む上で有効であったと推測される。

その要因として三つのことが考えられる。

一つ目は、自己決定し行動する力を育む手段として、AARサイクルを活用したことである。AARサイクルは、「見通し→行動→振り返り」を繰り返す学習プロセスである。このサイクルを進めることで、目標を設定する場面、目標達成に向けて見通しをもち行動する場面、振り返りを経て次の見通しをもつ場面があり、自然に自己決定の場を多く提供できたと考えられる。このことにより、自分で決めることができる、自分で決めたことを行動できているなどの自己決定への効力感が得られたと考えられる。また、自己決定し行動してみて、うまくいったりうまくいかなかったりしたときに、次にどうすればよいかを考えることで、自己決定して動いてみながら修正していけばよいことに気づき、次第に自己決定へのマイナス感情や不安が軽減されたのではないかと考えられる。さらに、AARサイクルは、対象が学習者となっているので、生徒が主体となり、自分事として取り組めたのではないかと考えられる。

二つ目は、自己決定し行動する活動を日常の学校生活にある、清掃活動と保健体育の授業に設定したことである。清掃活動と保健体育の授業は、普段から取り組んでいる活動のため詳しい説明が必要なく、AARサイクルの説明に重点を置くことができた。このことにより、AARサイクルに対する理解が深まり、実践しやすかったのではないかと考えられる。また、清掃活動と保健体育の授業は今までも行ってきた活動であるため、プログラム実施前と後の取り組み方を比較しやすく、変化を実感しやすかったり、自己決定して行動する感覚を得やすかったりしたのではないかと考えられる。

三つ目は、授業者が多様な立ち位置に立つことである。AARサイクルの先行事例より、生徒が自分の意思でAARサイクルを回していくためには見通しが必要なことや生徒が自ら責任をもって学習を進めていくためには、教師が多様な立ち位置に立つ必要性が述べられている。このことを参考にして、授業を行う際に課題解決へと向かうプロセスは、生徒の自己決定に委ねること、場面によって教師が先導者、見守り者、相談相手というように多様な立ち位置に立つことを心がけた。また、プログラム後半の自己決定し行動する活動では、生徒が自己決定し行動することを大切に、生徒に委ねることを関わる教師たちで共通認識した。このことにより、生徒が指示を待つ受け身の状態から、自分で考え自己決定する主体的な状態への意識変化につながったのではないかと考えられる。また、今まではどうすればできるようになるかを教師から生徒へと伝えてきたが、本プログラムでは、生徒たちに考えさせた。このことにより、それぞれが各自の課題解決に向けての見通しを立て、行動につなげることができたと考えられる。さらに、教師が生徒の自己決定し行動する機会を大切にすることで、生徒へ指示する時間が減り、生徒の思考場面や行動場面が増えた。そして、教師が生徒の活動を見る視点が、指示したことができているかに対してから、生徒が自己決定したことを行動できているかに対してになり、言葉がけの内容も変化したように感じる。これらにより、生徒が自己決定し行動している自覚が増したのではないかと考えられる。

## 10 結果研究のまとめ

本研究の目的は、中学2年生を対象にした「AARサイクルを活用したプログラム」を作成し、実践することが自己決定し行動する力を育むことに有効であるかを明らかにすることであった。

そこで、本研究においてはAARサイクルに着目し、前半に自分を知る活動、後半に自己決定し行動する活動を組み、後半の活動の中にAARサイクルを取り入れる「AARサイクルを活用したプログラム」を作成し、実践を行った。その結果、自己決定意識尺度において二つの因子、生徒エージェンシー尺度において二つの項目で有意な向上が見られた。自己決定意識尺度について、新井・佐藤(1996)は「物事を自分で決めているという意識の方が実際の自己決定行動よりも早く発達することが示された」と述べていることから、自己決定意識尺度の向上は、今後の自己決定し行動する力の向上につながると考えられる。さらに、生徒のアンケートや学年担当教師への半構造化面接からも自己決定し行動する力を育むことに有効だったことに関する記述が見られた。

以上のことから、本プログラムの実践は、研究協力校の中学2年生にとって、自己決定し行動する力を育むことに有効だったのではないかと推測される。

次に課題について述べる。まず、自己決定については、尺度によって測定できたものの行動を測定することはできなかったことである。今回は、研究対象を学年全体、研究期間は約3か月で実践したが、研究

対象を学級などの少人数にし、研究期間を今回よりも長く設定することにより、行動の変化を把握しやすくなり、課題が解消されるのではないかと考えられる。次に AARサイクルに取り組んでいるプロセスを記録するために使用したワークシートについてである。今回は、数字で評価したり、文章で表現したりするなど全て書字による表現方法であったが、生徒の中には、書くことに対して難色を示す生徒もいた。このような生徒に対して、表現方法としてタブレットの活用を選択肢として入れるなどの工夫をすることで、AARサイクルに取り組んでいる過程の記録が容易になり、自己決定し行動する力を育むことができたのではないかと考えられる。

今後の展望として、本研究は、中学2年生を対象としてプログラムを実践したが、他の学年で行った場合にどのような結果になるのか、自己決定し行動する活動を清掃活動と保健体育の授業で取り入れたが、他の活動に取り入れた場合にどのような結果になるのか、などに興味があり、今後取り組んでみたい。

最後に、本研究を進めるにあたり、協力くださった研究協力校の校長先生をはじめ関係する先生方に深く感謝申し上げます。

#### <引用文献・URL >

- 1 日本財団 2022 「18歳意識調査」  
[https://www.nippon-foundation.or.jp/wp-content/uploads/2022/03/new\\_pr\\_20220323\\_03.pdf](https://www.nippon-foundation.or.jp/wp-content/uploads/2022/03/new_pr_20220323_03.pdf)  
(2025.1.10)
- 2 国立教育政策研究所 2024 「令和5年度全国学力・学習状況調査の結果について（質問紙調査）」  
[https://www.nier.go.jp/23chousakekkahoukoku/report/data/23summary\\_shitumon.pdf](https://www.nier.go.jp/23chousakekkahoukoku/report/data/23summary_shitumon.pdf)  
(2025.1.10)
- 3 文部科学省 2023 「教育振興基本計画」, p.2
- 4 和田他 2013 「児童の自己決定意識とwell-beingの関係について」『日本発達心理学会第24回大会発表論文集』, p.624  
<https://www.jsdp.jp/conf2013/program/contents/pdf/P5-099.pdf> (2025.1.10)
- 5 西村和雄・八木匡 2018 「幸福感と自己決定—日本に置ける実証研究」, p.1  
<https://www.rieti.go.jp/jp/publications/summary/18090006.html> (2025.1.10)
- 6 新井邦二郎 2010 「『自己決定』の体験を大切に」『児童心理10月号 第64巻14号』, pp.90-94, 金子書房
- 7 中村梓希・篠田直子 2023 「自己受容における『自分と向き合う』過程の検討」『信州心理臨床紀要 第22号』, pp.120-121  
<https://www.shinshu-u.ac.jp/faculty/education/course/psychology/paper/22/113.pdf>  
(2025.1.10)
- 8 春日由美 2015 「自己受容の測定に関する一研究」, p.19  
[https://www.nankyudai.ac.jp/wp/wp-content/uploads/2022/04/HDR5\\_0003.pdf](https://www.nankyudai.ac.jp/wp/wp-content/uploads/2022/04/HDR5_0003.pdf) (2025.1.10)
- 9 正保春彦 2016 「心を育てるグループワーク」『茨城大学教育実践研究 第35号』, p.477  
[https://center.edu.ibaraki.ac.jp/doc/kiyou/35\\_2016/2016\\_475\\_488.pdf](https://center.edu.ibaraki.ac.jp/doc/kiyou/35_2016/2016_475_488.pdf) (2025.1.10)

#### <参考文献・URL >

- 1 秋田喜代美 2020 「『見通し・行動・振り返り』の繰り返しが、生徒自身の幸せな未来創造へとつながる」『Career Guidance Vol. 435』, pp.28-29, リクルート
- 2 天貝他 1996 「子どもの自己決定の発達に関する研究【4】—自己決定行動と自己決定意識の関係とその発達」『日本教育心理学会総会発表論文集』, p.87 [https://www.jstage.jst.go.jp/article/pamjaep/38/0/38\\_87/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/pamjaep/38/0/38_87/_pdf/-char/ja) (2025.1.10)
- 3 表真美 2022 「学校清掃の現状と課題—黙って掃除を行う指導に注目して—」『京都女子教職支援センター研究紀要 第4号』, p.12 [http://repo.kyoto-wu.ac.jp/dspace/bitstream/11173/3480/1/0185\\_004\\_002.pdf](http://repo.kyoto-wu.ac.jp/dspace/bitstream/11173/3480/1/0185_004_002.pdf) (2025.1.10)
- 4 鹿嶋真弓 2017 『教師という生き方』, p.153, イースト・プレス
- 5 鹿嶋真弓 2022 『「生きる力」はきみの中にある』, p.10, pp.23-25, 38-43, 日本更生保護協会
- 6 きらめき労働オフィス 「SMARTの法則を活用して目標設定をおこなう」  
<https://www.kirameki-sr.jp/blog/autonomous-human-resource-development/smart-target/>

(2025.1.10)

- 7 込山翼 2023 「AARサイクルを回して体育の主体的な学びを実現する」『体育科教育7月号 第71巻7号』, pp.31-34, 大修館書店
- 8 長澤正樹 2018 「インクルーシブ教育システムと自己決定・自己理解ver. 2018」, p14  
<https://www.ed.niigata-u.ac.jp/~nagasawa/jikorikai2018.pdf> (2025.1.10)
- 9 新潟大学附属新潟中学校 2021 「世界を返る力をもった生徒を育成する教育課程の編成～エージェンシーを育む視点からの教育課程編成～」, p.23  
<https://www.fuzoku-niigatajhs.jp/pdf/r3zentairon.pdf> (2025.1.10)
- 10 文部科学省 2017 『中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 保健体育編 平成29年7月』
- 11 文部科学省 2022 『生徒指導提要』, p.13, 15

<商標>

- 1 ユーザーローカルは、株式会社ユーザーローカルの商標である。