

自己を理解し、「なりたい自分」になろうと学ぶことができる児童の育成 —自己理解・自己管理能力と課題対応能力の育成に焦点を当てた総合的な学習の時間の授業展開—

千葉市立越智小学校 教諭 桂嶽 大介

《研究の概要》

本研究は、6年生の総合的な学習の時間において、「なりたい自分」をテーマに個人研究の学習を進めていく中で、キャリア教育を通して育てるべき基礎的・汎用的能力である「自己理解・自己管理能力」「課題対応能力」を育成する方法を明らかにしたものである。自己理解が深まるように様々な視点から自己分析をする実践を行った。課題対応能力を高めるために、個人研究ではPDCAサイクルを重視し、課題達成に向けて学習を進めた。その結果、児童は自分の長所や短所、性格などについての理解が深まり、自分に合った目標や課題を持ちやすくなった。また、課題追究をする際に計画や分析を繰り返す行いを行うことの大切さを理解することができた。

1 問題の所在

昨今 Society5.0 時代の到来が予想され、急激な社会変化に対応できる子供たちの育成が求められている。また、勤労観・職業観の希薄化、フリーター志向の広まり、いわゆるニートと呼ばれる若者の存在が社会問題化している現状を踏まえ、自分の課題を発見し、主体的に解決に向けて取り組み、児童たちが将来への見通しを持てるようにすることが必要であると考えた。

今年度より、全校でキャリア・パスポートを作成することとなった。本校を含め、様々な学校から「キャリア・パスポートの取り組み方がよくわからない」「記録する用紙はどのようなものがよいか」などと言った声が聞かれる。また、国立教育政策研究所の『キャリア教育リーフレット』にも「どのように記録をさせるのか」という検討課題も記されている。「よくわからないから、とりあえずやろう」という意識で児童に取り組ませても、効果はないと考える。小学校から高等学校までつながっていくキャリア教育の一環として、効果的な活用方法を見出していくことが必要である。そこで、キャリア・パスポートと教科の学習を関連させることが効果的な活用方法だと考えた。

本校の児童は、のどかな自然に囲まれて育ち、穏やかで思いやりの気持ちを持った行動ができたり、他者からの助言を素直に受け入れたりすることができる。その反面、主体的に行動したり、課題に向かって自分で考えて努力したりすることが苦手である。そういつ

た実態から、自分のことを分析することで自分の長所や短所について理解させ、自分自身を成長させる課題を見付け、追求する機会を設定することが必要だと考える。また、本学級の児童は自己肯定感が低く、自分の良さについて自信をもてない児童が多い。発達段階からみて、精神的に不安定になりやすい時期ではあるが、自分の良さについて考え、気付くことが必要であると考えた。そこで、児童の自己理解能力や課題対応能力を育てたいと考え、本研究を定めた。

2 研究の目的と方法

(1) 研究の目的

キャリア教育を通して育てるべき基礎的・汎用的能力である「自己理解・自己管理能力」「課題対応能力」を育成することで、自己を理解し、「なりたい自分」になろうという思いを持って学ぶことができる児童の育成を目的とする。

(2) 研究の方法

① 研究主題に関する基礎的理論研究

ア キャリア教育を通して育てる基礎的・汎用的能力について

イ キャリア・パスポートについて

② 「なりたい自分」を目指すことができる授業づくり

ア 指導計画の作成

イ 自己分析の活動

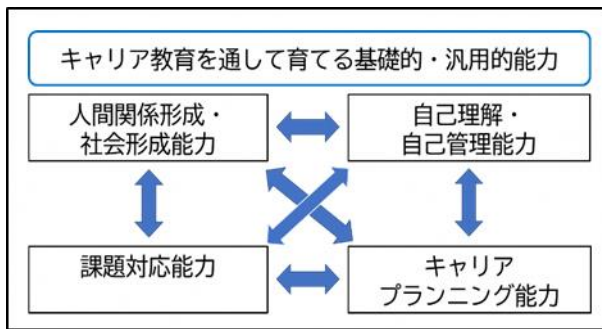
ウ 課題追究の活動

3 研究の内容

(1) 研究主題に関する基礎的理論研究

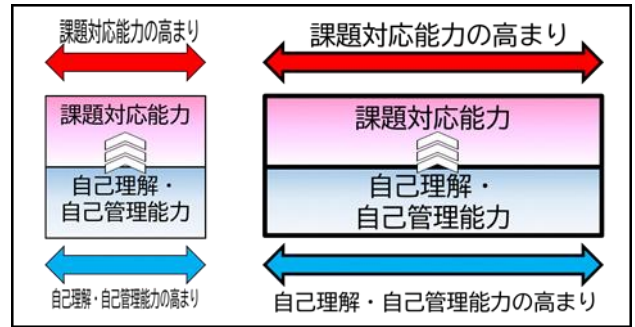
①キャリア教育を通して育てる基礎的・汎用的能力について

基礎的・汎用的能力は「人間関係形成・社会形成能力」「自己理解・自己管理能力」「課題対応能力」「キャリアプランニング能力」の四つで構成されている。中央教育審議会「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について（答申）」によると「この四つの能力は、それぞれ独立したものではなく、相互に関連・依存した関係にある」とされている（[[図1]]）。



【図1】四つの基礎的・汎用的能力の相関図

そこで、「自己理解・自己管理能力」と「課題対応能力」が関わりあっていることを踏まえ、課題対応能力を高めることに、「自己理解・自己管理能力」の高まりが大きく関係していると考えた。「課題対応能力」とは、「課題を発見・分析し、適切な計画を立ててその課題を処理し、解決する力」のことである。その力を伸ばすためには、「自己理解・自己管理能力」の定義である「今後の自分自身の可能性を含めた肯定的な理解に基づき主体的に行動する」ということが重要になってくる。自己理解が深まることで、自分に合った課題を見付け、課題達成に向けて主体的に取り組むことができるであろうと考えた。「自己理解・自己管理能力」が土台にあり、その上に「課題対応能力」が育成されていく。つまり、「自己理解・自己管理能力」の高まりが大きければ大きいほど、「課題対応能力」の高まりも大きくなるのである（[[図2]]）。



【図2】自己理解・自己管理能力と課題対応能力の関わり

②キャリア・パスポートについて

「キャリア教育の場面においては、学習や活動の内容を記録し、振り返ることは、教師にとっても、児童生徒にとっても意義があります。」と、文部科学省国立教育政策研究所生徒指導・進路指導研究センター『キャリア教育リーフレット特別編』にも書かれている。また、同著において、アンケートやポートフォリオ等の実施を全体計画に盛り込んでいる学校の「児童・生徒は自己の生き方や進路を真剣に考えている」という結果が全国アンケートから得られているとしている。このようなことから、キャリア・パスポートを効果的に活用することが、キャリア発達に大きくつながる。総合的な学習の時間の「なりたい自分」を目指す学習では、PDCA サイクルを重視して取り組んでいく。その中のC（評価）とA（改善）の一端をキャリア・パスポートが担い、キャリア発達につなげていけるようにする（[表1]）。

【表1】キャリア・パスポートと総合的な学習の時間の関連

	学習内容	C 自己評価・A 改善
6月	ドリームプロジェクト①(自己分析)「自分を知ろう」	キャリア・パスポート① ※なりたい自分の設定
7月		
8月	ドリームプロジェクト②(課題追究)「目標に向かって取り組もう」	
9月		
10月	・目標設定	キャリア・パスポート② ※途中経過・計画の修正
11月	・計画	
12月	・実践	
1月	・評価 ・改善	キャリア・パスポート③ ※課題追究の成果と課題
2月	ドリームプロジェクト③(まとめ)「ドリームマップを作ろう」	
3月		キャリア・パスポート④ ※6年生の振り返りと中学生に向けて

(2) 「なりたい自分」を目指すことができる授業づくり

「なりたい自分」を目指す学習として総合的な学習の時間において「ドリームプロジェクト」をテーマに設定した。ドリームプロジェクトを3部構成とし、指導計画を立てた（〔表2〕）。

〔表2〕総合的な学習の時間の指導計画

部	小単元	○学習内容 【 】ねらいとする基礎的・汎用的能力
1	自己分析	○自己分析の学習を通して、自分の良さや課題に気付く。 【自己理解・自己管理能力】
2	課題追究	○自己分析をもとに目標（伸ばしたい力）を決め、目標を達成するための計画を立て、実践していく。 【課題対応能力】
3	将来について考える	○自己分析や課題追究の学習を振り返り、ドリームマップを作る。 【キャリアプランニング能力】

キャリア教育における基礎的・汎用的能力を高めるために、自己分析の学習では、「自己理解・自己管理能力」を、課題追究の学習では、「課題対応能力」を育成する指導計画を立てた。

①自己分析

「なりたい自分」を目指すには、自分の現状を知る必要がある。「自分の長所や良さは何か」、「課題やもっと力を付けたいことは何か」、といったことを自己分析することで、今の自分に合った目標が立てられると考えた。また、目標（課題）を設定しても、追求していくための意欲が乏しいと活動が持続せず、結果的に目標の達成にはつながらない。自己分析をし、自分の長所や良さを理解することで自己肯定感を高めることができる。この自己理解の高まりは、課題追究をするための素地になるものであり、意欲と持続することにもつながってくる。そのために、様々な視点から自己分析できるように五つの自己分析の学習を設定した。

学習を設定するにあたり、佐久間・遠藤・武藤(2000)による「自己理解抽出内容分類カテゴリー」（〔表3〕）表を参考にした（〔表4〕）。

〔表3〕自己理解抽出分類カテゴリー

カテゴリー	具体例
身体的・外的属性	名前、性別、見た目
行動	よくしゃべる、規律を守る、勉強ができ

	る、走るのが速い
人格特性	明るい、おもしろい、優しい、素直、真面目

〔表4〕自己分析の指導計画

	学習活動	ねらい 【自己理解抽出内容カテゴリー】
ア	ぼく・わたしの説明書	自分の基本的な情報について理解する。【身体的・外的属性】
イ	Xさんからの手紙	他者から伝えられた自分の長所や良い行動について理解する。【行動】
ウ	エゴグラム	科学的・統計的な結果から自分の性格について理解する。【人格特性】
エ	ジョハリの窓	自分で気付いていない良さに気付く。【行動】【人格特性】

ア ぼく・わたしの説明書

自分のことについて質問が書いてあるワークシート（自己紹介カードのようなもの）に質問の答えを書いていき、自分を改めて見つめる活動を行った。自分で自分の説明書を書いた後に、数人の友達に書いてもらうようにした。自分では質問に答えられない項目を、友達が答えてくれることで自分の得意なことや性格などを知るきっかけとなった。また、自分のことをじっくり考えて記入するので、自分を見つめることもできた。

	自分で記入する欄	友達が記入する欄
好きな教科は…	国語、体育、社会	
きらいな教科は…	ほけん	
性格は…	明るくて元気	よりよけよう、元気なところ、話して聞いて、元気なところ、明るい、優しい
得意なことは…	じゅうなん、スクリーンダンプリンク	はたしエゴのワークシート、家康軒
苦手なことは…	計算、ちんもく	
得意な運動は…	マッド運動	マッド運動、ダンス、サッカー
苦手な運動は…	水泳	
今がんばっていることは…	バック転、ロンバク	
マイブームは…	きめつの重力圏	

自分では書けないところもあったけど、友達を書いてくれて「そうかもしれないな」と思った。
今まで考えなかったことも考えて説明書を書いたので、楽しかった。

〔資料1〕「ぼく・わたしの説明書」ワークシートと児童の感想
イ Xさんからの手紙

自分以外の誰かが書いてくれた、「自分の良いところが具体的に書かれた手紙」を数枚読み、自分の良さを発見する活動である。友達へ書く手紙の差出人を「Xさんより」にすることで、匿名だからこそ書ける今まで

の感謝の気持ちや伝えたい思いなどが素直に書けた。ただし、内容については相手が嫌な思いをするものではないかどうか机間指導をしながら教師が確認していった。手紙をもらった児童は真剣に読み、書かれている内容にうれしい感情を抱いた。友達から具体的に良い面を伝えられることで、自分の良さに気付き自信を持つことができた。

Xさんからの手紙

さんへ]

♡♡♡ いつも明るく話かけてくれたり、こぼの交とかで遊んでやる時とかもよりよくしてくれよね!♡♡♡

いっしょに遊んだりしているととても楽しい! いつもありがとう

こま、ている時助けてくれて優しく明るくおもしろくて努力家のおみこのことが大好きだよ♡これからよろし Xより

<ふり返り・感想>

みんなが「すごくやさしい」とか「明るい」とか「おもしろい」とかって言ってくれて、とてもうれしかったです!! あと、頭がいいね!とか、大好きだよってかいてくれたのでうれしかったです。

[資料2] 「Xさんからの手紙」ワークシートと児童の感想

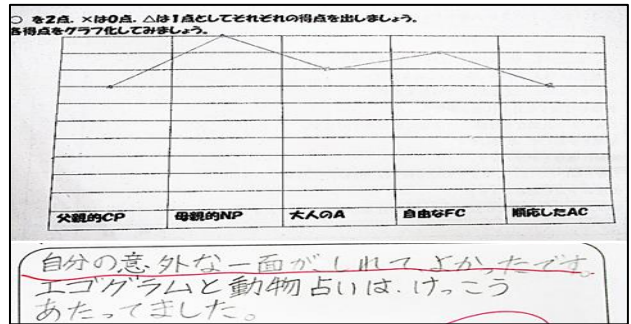
ウ エゴグラム

エゴグラムとは、「エリック・バーンの交流分析における自我状態をもとに、弟子であるジョン・M・デュセイが考案した性格診断法で、人の心を5つに分類し（[表5]）、その5つの自我状態が放出する心的エネルギーの高さをグラフにしたものこと」¹⁾である。「はい」か「いいえ」で答えることができる50個の質問に答え、結果を折れ線グラフに表すことで自分の性格と傾向を知る活動を行った。

[表5] 5つの分類

CP	責任感が強く厳格で、理想を持って行動する
NP	思いやりがあり、やさしく、世話好きで、受容的
A	現実的で、理性的、クール、冷静沈着
FC	感情を隠さず、明朗快活、創造的、本能に基づいて行動する
AC	感情を押し隠す、遠慮がち、他者の顔色を見て行動する

科学的・統計的な観点から導き出された性格診断の結果に肯定的な振り返りを書く児童が多かった。質問紙に回答することで得られる結果ということもあり、これまでの自己分析の活動よりも客観的に自分を知ることができていた。



[資料3] 「エゴグラム」ワークシートと児童の感想

エ ジョハリの窓

ジョハリの窓とは、自己分析に使用する心理学モデルの一つであり、自己調査カードと他者調査カードに記入し、自分自身が見た自己と、他者から見た自己の情報を分析することで、四つに区分して自己を理解する活動である（[表6]）。

[表6] 四つの区分

開放の窓	自分も他人も知っている良さ
盲点の窓	自分は気付いていないが他人は知っている良さ
秘密の窓	他人は知らないが自分は知っている良さ
未知の窓	自分も他人も知らない良さ

自己調査と他者調査カードを分析することで、自分では気付いていない良さ（盲点の窓）が一番多い児童がほとんどであった。そこから、自分自身の良さを理解することの大切さに気付くことができた（[資料4]）。

<ジョハリの窓>

<p>他人は知っている 開放の窓</p> <p>自分も他人も知っている自己 秘密の窓</p> <p>自分も他人も知らない自己 未知の窓</p>	<p>自分は気付いていない 盲点の窓</p> <p>自分は気付いていないが、他人は知っている自己 秘密の窓</p> <p>誰からもまだ知られていない自己</p>
---	--

2 ぶり返り
盲点の窓が一番多かったのもう少し自分で気付こうと思いました。

2 ぶり返り
盲点の窓が多かったので、自分で気付けるいいチャンスになったなと思いました。

盲点の窓が多かったので、自分で気付けるいいチャンスになったなと思いました。

[資料4] 「ジョハリの窓」ワークシートと児童の感想

②課題追究

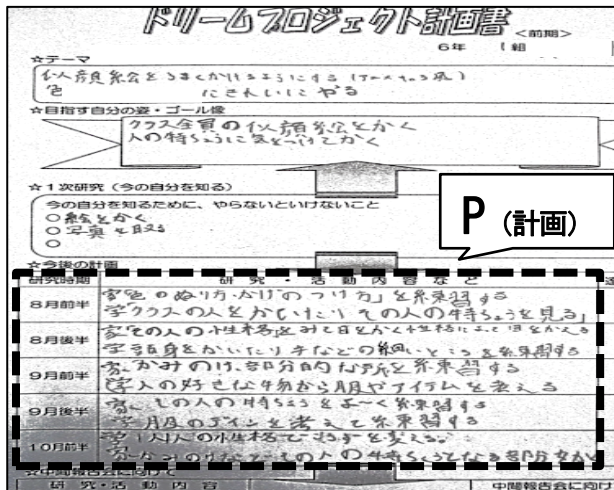
ア P (計画)

自己分析を基に、児童一人一人が課題を設定するようにした。自己分析をしたことによって、自分の良さや得意なこと、興味のあること、将来の夢などについての理解が深まり、課題設定をする際には、それらの観点からほとんどの児童が課題を設定していた（[表7]）。自己分析により知り得た自分のポジティブな側面（得意なことや興味のあること、将来の夢など）から課題を設定したことにより、意欲的に課題追究に取り組むことができた。また、児童自ら考えた課題に対して、「自分の力でやっていけそうか」「学校で行えることか」「継続的に取り組めるか」などの観点に着目して、担任と相談しながら課題を最終決定していきけるようにした。課題設定の段階において、ある程度の見通しを持つことで、課題追究の学習を進めていく中で、「やっぱり無理だから課題を変更しよう。」となってしまうことを減らすことができた。

[表7]自己分析と児童が設定した目標（課題）※一部抜粋

関連	目標（課題）
得意	50m走のタイムを7秒台にするには
興味	ピアノを上手に弾けるようになるには
将来の夢	調理師になるには

そして、その目標（課題）に向けて、どのように追究していくか計画を立てた（[資料5]）。3か月間という長期的な計画ということで、見通しを持つことができない児童もいたが、後から修正してもよいことを伝えることで現段階での計画を立てることができた。



[資料5]計画のワークシート

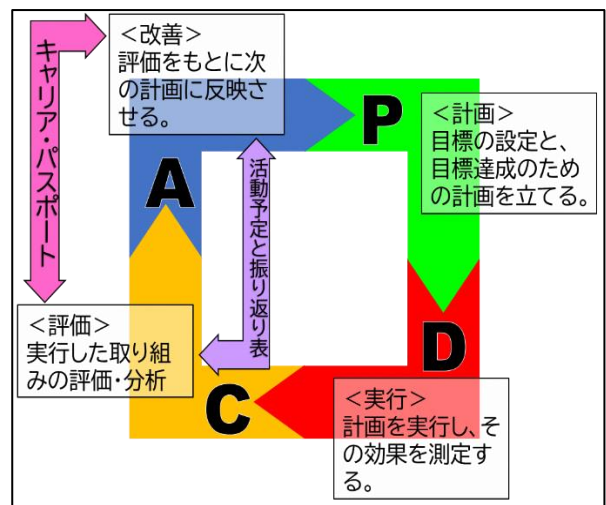
イ D (実行)、C (評価)、A (改善)

一人一人が計画を基に、調べたり練習したりと課題追究を行った。コンピュータで調べる児童、ダンスや毛筆を練習する児童など、活動内容や活動場所も多岐に渡る。それぞれの活動を把握し、進捗状況を確認していくために、活動予定と振り返り表を活用した（[資料6]）。

日付	場所	やること	今回の達成度	全体の達成度
9/1	学校	人の特長、うさぎついでに...	89%	10%
	家	人の特ちょうをつかんで似顔絵をかく。		
		次回やること・計画の修正(必要があれば)		
9/8	学校	以彦原集会をかいて人の特ちょうをつかむ。	85%	13%
	家	色ぬりなどをきれいにやる		

[資料6]活動予定と振り返り表

このような振り返りを毎時間行うことで、次の活動では何に取り組んでいけばよいか見通しを持つことができたり、細かな計画の修正をしながら実践に生かしたりすることができた。キャリア・パスポートは「大きな振り返り」として、活動予定と振り返り表は「細かい振り返り」として位置付け、活動の評価と改善の両輪を担うようにした（[図3]）。



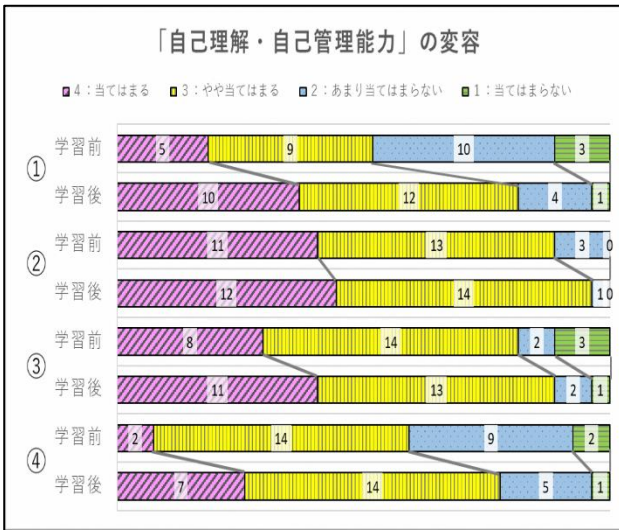
[図3] キャリア・パスポートと振り返り表の位置付け

4 研究のまとめ

(1) 成果

①自己理解・自己分析能力の高まり

自己分析の学習を通して、今までは気付けなかった新たな自分を発見したり、自分の良さに自信を持ったりすることができ、「自己理解・自己管理能力」が高まったと考えられる（[図4]）。また、自分の興味があることや好きなことを見つめることで課題追究に向けて目標を立てる手掛かりにもつながった。

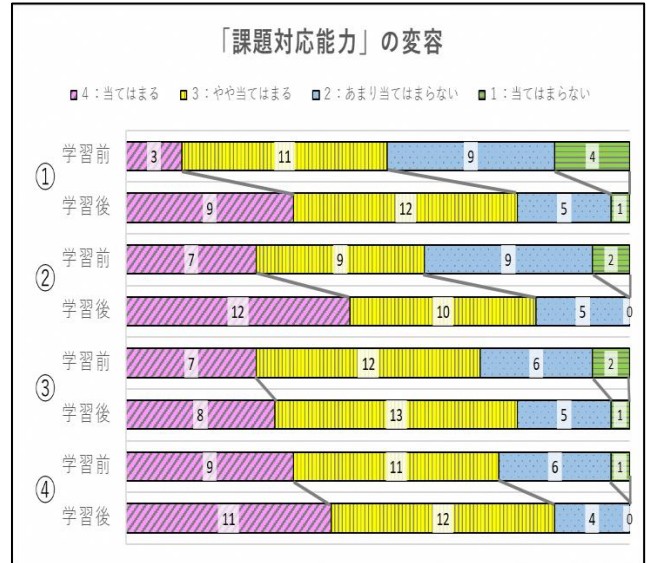


①	自分の長所（よいところ）がわかりますか。
②	自分の短所（直したいところ）がわかりますか。
③	自分の目標に向かって、毎日の生活の中で努力していますか。
④	自分の良さを生活の中で生かそうとしていますか。

【図4】自己理解・自己管理能力の変容

②課題対応能力の高まり

課題追究の学習を通して、見通しを持って学習することができるようになったと答える児童が増えた。目標に向けて何をすべきかを考えながら学習に取り組んだことや、「活動予定と振り返り表」を毎時間記入したことが効果的だったと考えられる。目標達成のために必要だと考え、実行してみたものが効果的だったか、効果的ではなかったかを分析し、次時に行う活動を考えている児童の姿も多く見られた。また、わからないことを自分から進んで調べることができる児童も増えた。これは、自己理解の高まりと課題追究の学習意欲の相関関係により、課題対応能力が高まったと言える。



①	何かをするときに、見通しを持って計画的に取り組んでいますか。
②	わからないことがあったら、自分から進んで調べていますか。
③	集めた情報の中から、その時の自分に必要な情報が選べますか。
④	やるべきことの中から、優先順位をつけて行動していますか。

【図5】課題対応能力の変容

(2) 課題

課題対応能力の中の「集めた情報の中から、その時の自分に必要な情報が選べますか」や「やるべきことの中から、優先順位をつけて行動していますか」という項目については、児童のアンケート結果は高いが、教師からの見取りでは、それほど高まりを感じるができなかった。調べた情報を選ばず、全てノートに書き写したり、課題達成のために必要なことを全て行おうとしたりと、「必要なことを選んで行う」ということについては不十分な児童も多かった。このような能力を育成する方法を明らかにしていく必要がある。

【主な引用／参考文献等】

- ・文部科学省 国立教育政策研究所生徒指導・進路指導研究センター『キャリア教育リーフレット特別編』「キャリア・パスポートって何だろう？」2018
- ・千葉県教育センター『改訂 キャリア教育ガイドブック 小中9年間をつなぐ 2018』2018
- ・国立教育政策研究所 『2018年度版「キャリア教育」資料集』2019
- ・中央教育審議会「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について（答申）」2011
- ・佐久間（保崎）順子・遠藤俊彦・武藤隆『幼児期・児童期における自己理解の発達：内容的側面と評価的側面に着目して』2000

¹⁾ イアン・スチュアート；ヴァン・ジョインズ、深沢道子訳『TA today：最新・交流分析入門』実務教育出版 1991