

生徒の自己肯定感を向上させる取組

ー 若年層教員のポジティブ行動支援のサポートを通して ー

末田 浩

1 問題の所在

(1) 全国の状況から

①**自己肯定感の課題** 子供・若者総合調査(2022)¹によると日本では自己肯定感を否定的に捉えている若者が多く、特に15歳は2割強もいると報告された。また、日本青少年研究所(2023)²では日本の生徒はアメリカ、中国、韓国との国際比較調査において「今の自分が好きだ」という回答が4か国の中で最も少ないことが報告された。そして、高垣(2006)や地井(2010)は生徒達の自己肯定感の低さとさまざまな現代的教育課題との関係性について指摘している。

②**若年層教員の課題** 教員の年齢構成も大きく変化している。「学校教員統計調査」(2023)³の令和元年度と4年度との公立中学校の年齢構成を比較すると、30歳未満の若年層教員の割合が1.1ポイント増加しているのに対し、40歳以上50歳未満の中堅層・ベテラン層教員の割合が0.8ポイント減少している。今後、大量退職・大量採用がますます進むことが予想され、これまでのように一人の若年層教員を複数の中堅層・ベテラン層教員が支援しながら教育課題へ対応することが難しくなってくる。実践知の少なさから課題に直面した時に若年層教員は困難に陥る場面が多くなってしまわないかと考えた。

(2) 千葉市の状況から

①**自己肯定感の課題** 千葉市学校教育の課題「21世紀を拓く」の学年・学級経営の方針の中に「すべての教育活動を通して、児童生徒一人一人が自己有用感を伴った自己肯定感や成就感を得られるよう、心の居場所づくりに努める」とある。また、そのための重点として、「児童生徒一人一人のよさを積極的に発見し、学年・学級経営に生かすよう努める」

としている。

②**若年層教員の課題** 千葉市における公立中学校の教師の構成も変化している。平成28年度と令和元年度との年齢構成を比較すると、若年層教員の割合は1.0ポイント増加しているのに対し、中堅層・ベテラン層教員の割合は0.1ポイント減少している。千葉市教育センターのリレー研修に参加している採用2年目の中学校に在籍する若年層教員38名を対象に独自のアンケートを行ったところ以下のような回答が得られた。(有効回答28名)

[表1]学級担任をしていて「よかったこと・困ったこと」に関するアンケート

Q1学級担任をしていて「よかったこと」はどのようなことですか。
生徒との信頼関係・関わり、生徒の優しさ(50%)、行事の成功(22%)、生徒の成長(17%)、その他(保護者との関係・教科以外の指導)(11%)等
Q2学級担任をしていて「困っていること」はどのようなことですか。
生徒指導・進路指導・保護者対応(46%)、先輩教師との力の差(25%)、長欠生徒の対応・個別の支援(21%)、通知表・成績処理(8%)等

アンケートのQ2から生徒指導や進路指導、保護者対応などを含めた学級経営を円滑に行えるようになりたいというニーズをもっていることがわかった([表1])。また、回答の「先輩教師との力の差」が象徴するように周囲の教師と比べ指導や業務の差に劣等感を抱えている若年層教員がいることが推測される。さらに、「主に誰に相談するか」という質問に対しては、「学年主任や同学年の先輩教師」という回答が共に12人と1番多く、次に「他学年の先輩教師」が8人と多かった。それに対し、管理職や教務主任、生徒指導主任と回答したのは1人だった。同学年の先輩教師は気軽に相談できるのに比べ、他学年の先輩教師への

1 内閣府(2022)「子供・若者総合調査」の実施に向けた調査研究

2 日本青少年研究所(2023)「高校生の進路と職業意識に関する調査ー日本・米国・中国・韓国の比較」

3 文部科学省(2023)「令和4年度学校教員統計中間報告」

相談のしにくさを感じられた。しかし、若年層教員の力を伸ばしていくためには学年内で支えていくことも大切だが、学校全体で支えていくことがより重要と考えた。

(3) 公立A中学校の状況

①自己肯定感の課題 令和5年度全国学力・学習状況調査の「自分にはよいところがあると思いますか」の項目について、肯定的に捉えている生徒が全国よりも2.8ポイント、千葉県よりも1.8ポイント低い。

②若年層教員の課題 A中学校には採用5年未満の教師が7名在籍しており、そのうち2名の教師は今年度から初めての学級担任を務めている。予備調査として採用5年未満の3名の学級担任にインタビュー調査を行ったところ、課題のある生徒への声のかけ方や注意の仕方について困っていることがわかった。

このことから、生徒の問題行動に着目し、その行動を注意するだけでなく、生徒のポジティブな行動に着目し、その行動を引き出す声かけや認め合う活動など、教師によるポジティブな行動支援を継続的に行う環境をつくることで、生徒の自己肯定感を向上させることができるのではないかと考えた。

2 研究の目的と方法

(1) 研究の目的

生徒の自己肯定感を高めるために若年層教員が実践するポジティブ行動支援を生かした学級経営を中堅層教員が適切に支援する方法について明らかにする。

(2) 研究の方法

①先行研究からの知見

日本ポジティブ行動支援ネットワーク⁴ではポジティブ行動支援のことを「当事者のポジティブな行動（本人のQOL向上や本人が価値あると考える成果に直結する行動）をポジティブ（罰的ではない肯定的、教育的、予防的な方法で）に支援するための枠組み」としている。これまでの生徒指導は不適切な行動に着目して適切な方向に指導し、これをな

くしていくことを中心に考えていた。それに対し、ポジティブ行動支援は不適切な行動や問題行動に対して罰を与えるのではない。松山(2023)は、適切な行動を丁寧に教え(先行事象: Antecedent)、少しでも適切な行動(行動: Behavior)ができれば、褒める・認めるなどの強化を行う(結果事象: Consequence)といった一連の仕組みである「ABCフレーム」をつくることをポジティブ行動支援の基本としている。

この研究の実践に際し、松本(2018)が倉敷市立西中学校で実践したポジティブ行動支援を参考にした。この学校では学校や学級を対象としたポジティブ行動支援が実践され、Cの望ましい行動を強化するためにトークンとして「Good Behavior Card」を配付している。ポジティブ行動支援を実践したことにより教師と生徒・保護者の関係性の向上や教師の同僚性の向上、不登校生徒の改善などがあつた。特に、若年層教員が積極的に行つたことで生徒指導に自信を付けたという成果があつたことが報告されている。

②若年層教員への研修・支援

筆者と経験年数5年未満の1～3学年の学級担任3名でチームをつくり、ポジティブ行動支援を生かした学級づくりの方法について研修を行う([資料1]①～②)。また、実践の内容について若年層教員と協議しながら進め、適宜サポートをする([資料1]③～⑤)。

①自己肯定感を高める取組をしている八王子市立由木中学校やポジティブ行動支援の実践を紹介している倉敷市教育委員会・徳島県教育委員会の資料を参考にしながら、ポジティブ行動支援に必要な視点や考え方について、筆者がまとめた紙面を使って研修を行う。

②日本ポジティブ行動支援ネットワークや徳島県教育委員会「まなびの広場」の研修用動画を用いて、声かけや称賛の仕方などポジティブ行動支援の実践に向けた研修を行う。

③若年層教員がポジティブ行動支援を生かした合

4 日本ポジティブ行動支援ネットワーク(国際名称:APBS Network Japan 略称APBS-J)は「ポジティブ行動支援」の実践・研究・普及を目的とする国際組織である The Association for Positive Behavior Support の日本組織として正式に承認された団体である。

唱コンクールの実践ができるよう筆者が合唱練習の取組や学級活動などを参観し、適宜サポートする。

④若年層教員がポジティブ行動支援を生かした係活動や委員会活動を実践できるよう筆者が授業や学級活動などの様子を参観し、ポジティブな行動がしやすい環境づくりをサポートする。

⑤若年層教員が実践する中でうまくいったところやいかなかったところなどの情報をチーム内で共有し、学級経営をしていく上で大切な知識やスキルの習得を支援する。

[資料1] ポジティブ行動支援を生かした学級づくりのサポート

(3) 倫理的配慮

プライバシーに関する事柄についての守秘義務を守ることを対象生徒、保護者、教職員に周知し承諾を得た。事例に関しては個人が特定されないよう配慮して記述する。

3 研究の内容

(1) 事前調査と考察

①目的 研究の実践にあたり、A中学校の生徒が自分をどのように捉えているか及び教師との関係性について自己肯定感アンケートを行い、実態を把握する。

②対象 公立A中学校生徒 422名

③時期 2023年9月

④方法 質問紙調査

⑤アンケート内容

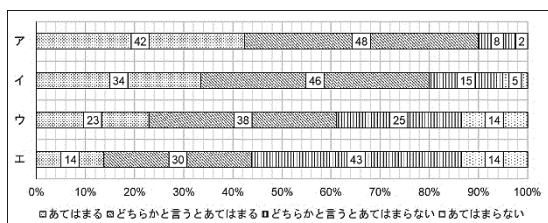
ア 先生はよいところを認めてくれる

イ 自分にはよいところがある

ウ 私は今の自分が好きである

エ 私は自分自身に満足している

⑥結果と考察 アンケートで得られた結果は以下のとおりである。(有効回答 340名)



[図1] A中学校の自己肯定感アンケート結果

この自己肯定感アンケートでは、文部科学省や内閣府、日本青少年研究所などが行っている調査から自己肯定感を「自分にはよいところがある」、「今の自分が好きだ」、「自分自身に満足している」の三つと捉えた。このアンケートの結果から「先生は、自分のよいところを認めてくれる」という質問に対して90%の生徒が肯定的に捉えており、A中学校の教師と生徒との関係性が非常によいことがわかった。また、「自分にはよいところがある」と肯定的に捉えている生徒も80%おり、その理由を質問した([表2])。すると、「人に優しくすることができる」や「コミュニケーション能力が高い」、「自慢できる特技がある」といった自分の性格や能力などについて記述している生徒が多くいた。ここから生徒達はこれまでの教師や友人との関わりの中で褒められたり、認められたりしたことを自分のよさと認識していることがわかった。しかし、一方で「今の自分のことが好き」や「自分自身に満足している」と肯定的に回答した生徒はそれぞれ61%、44%と決して高いとは言えない。実践対象校には、ここの部分に課題があることがわかった。

以上の実態を踏まえ、生徒のポジティブな行動を教師や友人が褒めたり、認めたりする声かけや称賛をすることにより生徒の自己肯定感をさらに向上させることができるのではないかと考え、本実践を行うこととした。

[表2] 自由記述のアンケート

Q3. 「自分にはよいところがある」という質問に対する生徒が考えた理由	
自分の性格に係る事項(60%)	人に優しい、努力、頑張る、ポジティブ、明るい、元気等
自分の能力に係る事項(30%)	コミュニケーション能力、特技がある、勉強ができる等
学校生活に係る事項 (10%)	友達思い、部活動、提出物、物を大切にする等

※左の()内の数値は有効回答 204名に対して得られた回答の割合を表し、右には主な回答内容を表す。

(2)実践 1

ポジティブ行動支援を生かした合唱コンクール

①目的 アンケートの結果から友人とのつながりや教師の声かけが生徒の自己肯定感を向上させる要因になるのではないかと考えた。生徒のポジティブな行動を教師が支援することで、生徒の自己肯定感にどのような影響を与えるのかを明らかにする。

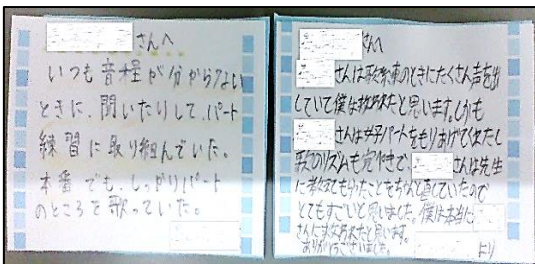
②対象 A中学校 1～3学年の3学級 98名

③時期 2023年9月～2023年10月

④方法 若年層教員が担任する3学級において、筆者が計画を立てた[資料2]を基に若年層教員と協議をしながら実践を行った。

- ①合唱コンクールに向けて個人の目標を決める。
- ②個人目標を共有し、学級の目標を決める。
- ③よいところ探しをするペアを決め、一定期間はその人のサポーターとしてポジティブな行動を記録する。
- ④記録をもとにペアになった人にポジティブな行動を称えるメッセージを「Good Behavior Card」に書き、相手に渡す([図2])。
- ⑤学級全体でメッセージを共有する([資料3])。
- ⑥学級担任から学級の生徒に「Good Behavior Card」を送る。([図3])

[資料2]ポジティブ行動支援を生かした合唱コンクールの実践

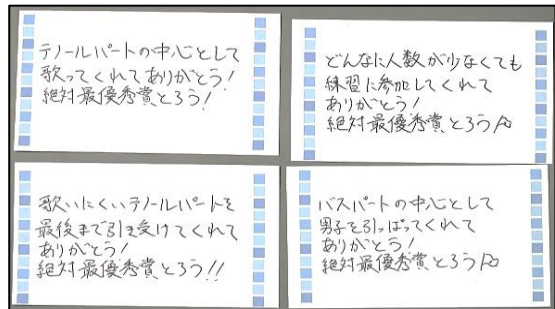


[図2]生徒が書いた Good Behavior Card

- ・パートリーダー以外での声かけをしてくれたのはAぐらいだったからすごく助かったよ!
- ・歌練習にいつも熱心に取り組んでいてすばらしかったです!私が指揮を振っているとき、目線から私に向けて歌ってくれたから嬉しかったよ!

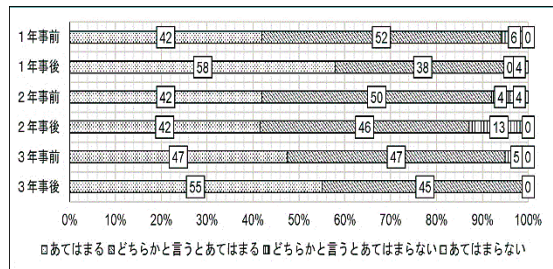
- ・練習のときから後ろからBの歌声が聞こえてきて本番も聞こえてきて、Bがしっかり歌っている証拠だね。
- ・どんな時でも全力で人一倍声も出ていてすごい!隣からの声が聞こえて私も頑張らなきゃって気持ちになれた!本当にありがとう!

[資料3]生徒が書いた Good Behavior Cardの内容

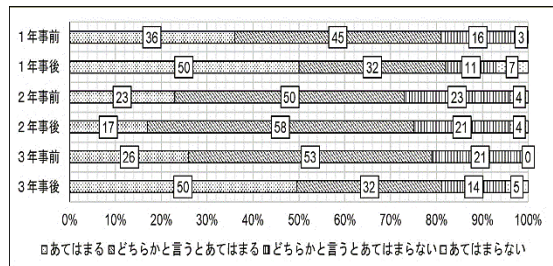


[図3]若年層教員が生徒に送ったカードの内容

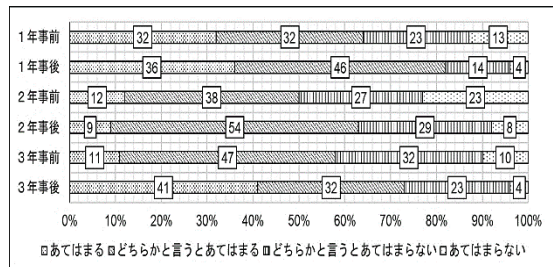
⑤結果と考察 実践1が生徒の自己肯定感にどのような影響を与えたのかを測定するため、9月と同様のアンケートを行った。結果は以下の通りである。(有効回答75名)



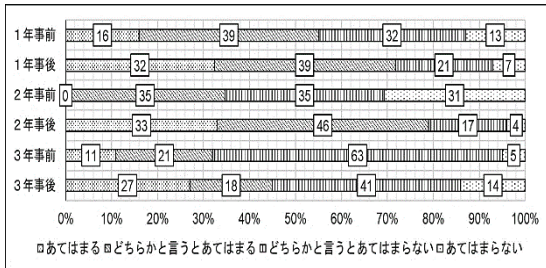
[図4]先生はよいところを認めてくれる



[図5]自分にはよいところがある

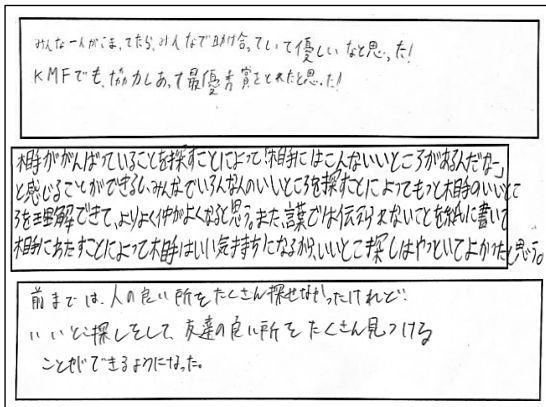


[図6]私は今の自分が好きである



【図7】私は自分自身に満足している

実践1の事後調査から肯定的な回答をした生徒が増加した(【図4～7】)。また、生徒が書いた感想の中には、「皆で助け合うことができた」や「友達のよいところを見つけることができるようになった」など肯定的な意見が多く書かれていた(【図8】)。このことから合唱コンクールにおいて生徒のポジティブな行動を支援することで生徒の自己肯定感を向上させることができることがわかった。一方、事前アンケートで否定的であった生徒の大幅な改善には至らなかった(【図6、図7】)。特に、中学3年生は「自分自身に満足している」という回答において顕著に表れた。これは、中学3年生にとってこの合唱コンクールが中学校生活最後のものとなるため入賞への思いが強く、結果によって生徒達の達成感や成就感に影響したのではないかと考えた。



【図8】生徒が書いた実践1に対する感想

また、ポジティブ行動支援を実践した若年層教員へのインタビュー調査も行った(【資料4】)。「ポジティブな行動を支援したことで、学級の生徒達のやる気や意欲を引き出すことができた」という成果が3名から述べられた。一方、「気になる生徒を注意してしまった」と

いう意見や「よいところを見つけることが難しい生徒もいた」という意見もあった。生徒をどのように見取り、どのような声かけをするかといった中堅層教員としてアドバイスをしていくことが重要であることがわかった。

- ・ポジティブな行動をしている生徒を褒めたことで、学級全体がよい方向に動いていった。
- ・本番に向けて生徒の意欲を高めることができた。
- ・練習が上手く進まないことも多くあったが、メッセージや当日までの声かけを通して、当日頑張ろうという雰囲気作りをすることができた。
- ・中学校生活最後の合唱コンクールということもあり、生徒達にも気合が入った。特に「担任のために」という意識をもつ生徒も多く、こちらからの声かけにしっかりと応えていた。
- ・生徒のよいところを見付けることが難しかった。
- ・どうしても気になってしまい、注意してしまうことがあった。

【資料4】若年層教員へのインタビューの回答

(3) 実践2

ポジティブ行動支援を生かした係・委員会活動

①目的 実践1から「今の自分が好きである」や「自分自身に満足している」を否定的に捉える生徒を改善させるために行う。若年層教員チームの中で協議した結果、本実践は1年生の学級で行うこととした。この学級では教科や委員会などの係活動が積極的に行われており、生徒達が褒め合い、認め合う機会を生かせるのではないかと考えた。本実践では教師が生徒のポジティブな行動を支援しながら生徒が主体的に学級の課題を解決することを目標に行う。生徒同士が主体的に称賛し合う活動が生徒の自己肯定感にどのような影響を与えるのかを明らかにする。

②対象 A中学校 第1学年A組(35名)

③時期 2023年11月～12月

④方法 学級をよりよくするための行動目標を若年層教員がサポートし、生徒が主体的に決定する。また、それを基に係活動や委員会

活動を積極的に取り組む様子や仲間を手伝う姿など、ポジティブな行動に対して称賛するメッセージを生徒同士で送り合う。本実践では、教師主導ではなく、生徒達が主体的にポジティブな行動をさせる。そのために、筆者と若年層教員で協議しながら[資料5]を計画し、実践をする。

- ①学級の目標を振り返り、学級の課題について考える。
- ②生徒から出た学級の課題をテキストマイニングで分析し、それを基に生徒が望ましい行動を示した行動表を作成し、学級に掲示する([表3])。
- ③ポジティブな行動をしている生徒に対して、称賛するメッセージを生徒同士で「Good Behavior Card」に書き、ポストに入れる。
- ④カードを教室内に掲示し、学級全体でメッセージを共有し、次の行動に繋げる([資料6])。

[資料5]係・委員会活動を生かしたポジティブ行動支援の実践

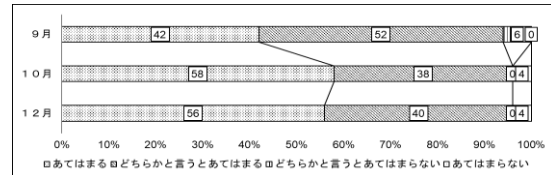
[表3]生徒が考えた行動表

場面	目標とする望ましい行動
授業中	○授業に積極的に集中して取り組む。
休み時間 (昼休み)	○次の準備をはじめにする。 ○落ち着いて過ごす。
給食の時間	○配膳を素早くする。 ・座っている人は読書 ・当番はしゃべらずに配膳 ・配膳する人もしゃべらず素早く
清掃中	○私語なく清掃に取り組む。

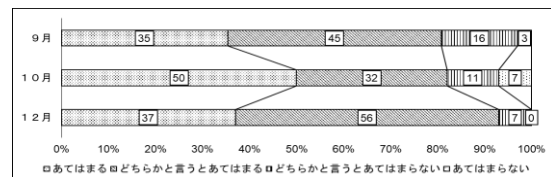
- ・Cさん、技術のときに助けてくれたり、分かりやすく教えてくれたりしてくれてありがとう！
- ・帰りに机を並べるのを手伝ってくれた。
- ・Dさんが、黒板を消してくれた。
- ・いつも「はい。みんな2分前着席」と声をかけているね。NICE！
- ・教科係が休みが多いとき配布を手伝ってくれた。
- ・体育の紙を丁寧に書いてくれてありがとう。

[資料6] 生徒が書いた Good Behavior Card の内容
⑤結果と考察 実践2が生徒の自己肯定感に

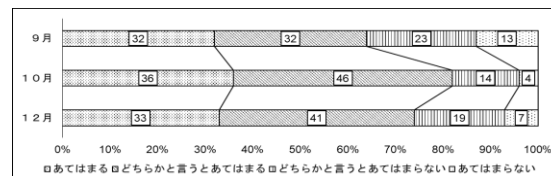
どのような影響を与えたのかを測定するため事前と実践1で行った同様のアンケート調査を行い、実践期間の3か月を比較した。結果は以下の通りである。(有効回答27名)



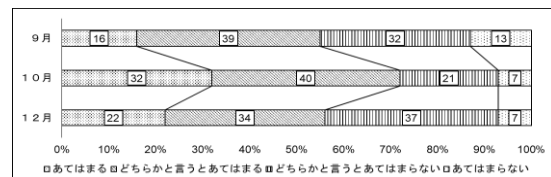
[図9]先生はよいところを認めてくれる



[図10]自分にはよいところがある



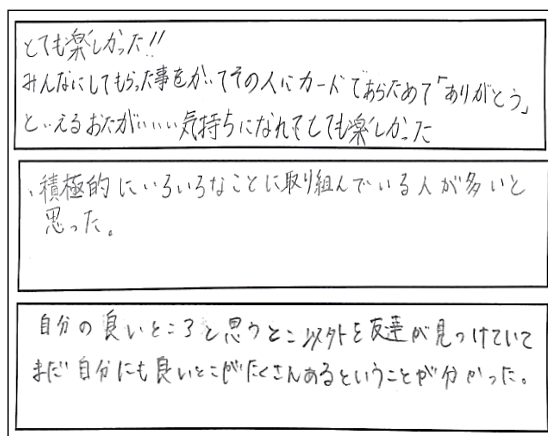
[図11]私は今の自分が好きである



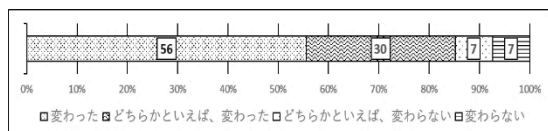
[図12]私は自分自身に満足している

実践2の事後調査から「自分にはよいところがある」と肯定的な回答をした生徒が増加したことがわかった([図10])。また、実践2を行った生徒の感想から「積極的にいろいろなことに取り組んでいる人が多い」や「自分が思うよいところ以外の部分を友達が見つけてくれた」など肯定的に捉えている意見が多い([図13])。さらに、「前期と比べて学級の雰囲気が変わったか」という質問に対して、「変わった」と回答した生徒が86%いた([図14])。その理由として「以前と比べて雰囲気や態度がよくなった」「学級の関係性が深まり、仲良くなった」などすべて肯定的な回答であった([資料7])。これらのことから学級の係や委員会などの係活動において、ポジティブな行動を生徒が主体的に褒めたり、認めたり

することで、自己肯定感を否定的に捉えていた生徒にもポジティブな影響を与えられることがわかった。しかし、一方で自己肯定感のうち「自分が好きである」、「自分自身に満足している」の2項目は、9月の実践調査時と比べて効果は見えるものの、大きな差はなかった([図 11、図 12])。これは実践した時期に体調不良者が急増し、学級や学年が閉鎖したことで十分な活動ができなかったことや、生徒が主体的に活動するようになったことで、よりよい学級にするために自分自身がさらによくなりたいという生徒達の思いの強さが結果に影響したのではないかと考えた。



[図 13] 生徒が書いた実践 2 に対する感想



[図 14] 前期と比べて学級の雰囲気は変わりましたか

- ・違う小学校の人と関係が深まってきて学級がすごく盛り上がってきたから。
- ・前期の少し緊張した感じとは違ってみんなと仲良くできるいい雰囲気の楽しい学級になったと感じたから。
- ・前期よりメリハリがついてきたから。
- ・授業中の雰囲気や態度が変わったと感じたから。
- ・やるときはしっかりとやり、とても仲間思いでメリハリのある学級だから。

[資料 7] 生徒が変わったと感じた理由

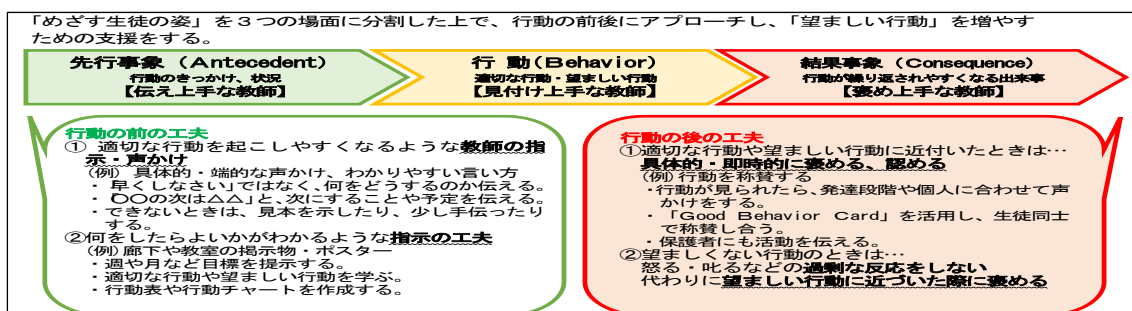
4 成果と課題

(1) 成果

①ポジティブ行動支援を生かした合唱コンクールの実践では、まず学級担任が生徒のポジティブな行動を引き出すために、生徒一人一人に目標を明確にさせ、次にペア同士で目標達成のために取り組んでいる望ましい行動を観察させた。そして、「Good Behavior Card」をペア同士で送らせると共に、学級担任からも送ったことにより、生徒の自己肯定感を向上させることができた。また、学級担任からの励ましや声かけは生徒との信頼関係をつくる上で、大変重要である。実践した若年層教員は「学級の雰囲気が変わった」や「生徒のモチベーションを上げることができた」など、実践の効果を感じていた。

②ポジティブ行動支援を生かした係・委員会の実践では、まず生徒一人ひとりが学級目標に鑑み学級の課題を見付け、学級担任がテキストマイニングで分析を行った。次にその結果を基に、生徒同士で話し合い、その解決のための行動表を作成した。そして、目標とする望ましい行動をしている級友を褒めたり、認めたりするための「Good Behavior Card」を教室内に提示し、共有したことにより、自己肯定感を向上させることができた。また、学級の課題を他人事ではなく、自分事として捉え、取り組んだことで学級内の和も深まり、ポジティブな行動を続けよう意識化された。このようにポジティブ行動支援の手法を生かして、生徒の自己肯定感を向上させるには、ポジティブ行動支援を学級内で日常的に取り組むことが重要である。

③実践後に若年層教員へインタビューを行ったところ 3 人全員から今後も継続していきたいという回答が得られた。その理由として「ポジティブ行動支援は生徒の変化や生徒との信頼関係を生みやすくする」ということだった。また、中堅層教員の支援については「新しい見え方や考え方が得られた」、「アドバイスをもらうことができて助かった」という意見も得られた。本実践を通して生徒だけではなく、



[資料8] ポジティブ行動支援の取組

若年層教員にも生徒への伝え方を工夫したり、生徒の新たなよさに気付いたり、積極的に声をかけたりなどポジティブな影響があった。このことは若年層教員にとってもこれからの学級経営への大きな自信に繋がるだろう。

(2) 課題

① 今回の実践では「自分自身に満足している」を否定的に捉えている生徒群を向上させることができなかった。生徒の満足度を上げるには学級という小規模の実践だけでは限界がある。学年や学校などより多くの教師が関わり、多くの場面で生徒のポジティブな行動を支援していくことが必要である。さらには学校の取組を家庭や地域と共有し、連携していくことが大切である。

② 今回の実践は学期の途中から始めたため、既存の学級経営の中に新しく取り組む形となった。そのため、学級内の課題の改善や解決に向けた取組に比重を置くこととなり、若年層教員への負担が大きくなった。早い時期に取り組むことで学級目標を実現するためのポジティブな行動もより早くスタートさせることができる。学級をよりよくしたいという思いを持続させることが、生徒の自己肯定感をさらに向上させていく上で重要である。

(3) 提言

ポジティブ行動支援はどの場面においても実践可能な取組である。望ましい行動をできて当たり前とせず、教師や級友からの称賛は、生徒の自己肯定感を向上させることができる。教師や級友が生徒のよいところを認めることは生徒の自己理解や他者理解を深め、自信へ

と繋がる。今回の実践を通して生徒同士、生徒と教師との信頼関係も生まれ、若年層教員の自信にも繋がった。このポジティブ行動支援は若年層教員だけでなく、中堅層やベテラン層など学校全体でチームとなって取り組むことでより効果を上げる。そのために、校内研修や教育センターなどでポジティブ行動支援に関する研修を積極的に行い、学校全体で実践することが千葉市の課題の克服に繋がり、千葉市の目指す「人間尊重の教育」が実現できると考える。今回の実践で得られた成果と先述の2項で示した松山(2023)を基に他校でも実践できるようポジティブ行動支援のヒントとなる概念図を上記に示す([資料8])。

【主な参考文献】

- 千葉市教育委員会『令和5年度千葉市学校教育の課題 21世紀を拓く』
 高垣 忠一郎(2004)『生きることと自己肯定感』新日本出版社 67-79
 地井 和也(2010)「中学生の登校回避感情と自己肯定認識の関連についての調査」
 松山 康成(2023)『学級・学校が変わる！はじめてのポジティブ行動支援』明治図書
 松尾 直博・東京都八王子市立由木中学校(2022)『ポジティブ心理学を生かした中学校学級経営』明治図書 114-117
 松本 一郎(2018)「PBIS(倉敷モデル)笑顔あふれる学校に」
 倉敷市教育委員会『人権教育実践資料5 ポジティブな行動支援によるいじめの未然防止Ⅱ』
 徳島県教育委員会『ポジティブな行動支援実践事例集1～3』