

自己の多様性に気づかせる授業実践

— “自己との対話”をとおして—

伊藤 友美子 ・ 中條 和光*

I. はじめに

広島大学附属東雲中学校（以下、本校と略称）では、東雲小学校とともに平成 27 年度から「グローバル時代をきりひらく資質・能力」を培う教育の創造を研究テーマに掲げている。「グローバル時代をきりひらく資質・能力」を「さまざまな文化や価値観を理解し多様性を認め合いながら、自分の考えを明確にして問題を解決する力」と定義し、協働的問題解決を実現する授業づくりの視点について、各教科等の授業実践を通して探ってきた。平成 28 年度においては、授業前の構想、対話の仕方、教師の介入等の観点から、協働的問題解決を実現する授業づくりの視点について、まとめた（広島大学附属東雲小学校・東雲中学校, 2016）。今年度は、中央教育審議会答申の提言等を受け、これまでの研究をさらに発展させ、「学びを豊かにする授業の探究」を取り上げた。東雲小学校・東雲中学校がめざす「学びの豊かさ」を「子どもたちの主体性・協働性・多様性を相互に影響しながらめざす子ども像に迫っていく状態」と定義し、研究の目的を①各教科等において学びを豊かにする指導法を提案し、系統的にグローバル時代をきりひらく資質・能力を培うことができるようにする、②各教科等において学びを豊かにする授業内容を提案する の 2 点とした（広島大学附属東雲小学校・東雲中学校, 2017）。

学校保健においては、子どもたちの学習および日常生活の場面における基盤の形成を研究の方向性としている。今年度は、本校の研究テーマと学校保健の関わりについて図 1 のように捉えた。



図 1 本校の研究テーマと学校保健の関わり

子どもたちは、日々の学びや経験から自分の考えを持ち（主体性）、その考えを表現し交流する（協働性）過程において他者の意見や考え方に会う（多様性）。それらの根本にあるのは子どもたちが自己理解や他者理解を深め、コミュニケーションスキルを身につけることだと考えている（広島大学附属東雲小学校・東雲中学校, 2017）。新学習指導要領（文部科学省, 平成 29 年 3 月公示）においても、学級経営の充実を図ることが小学校のみならず中学校においても明記されており、子どもたちの学習や生活の基盤となる学級づくりがより一層重要であることが示されている。これらを踏まえ学校保健においては、今年度の研究目的を「学びが豊かになる子どもの生活・学習基盤形成へのアプローチを探る」とした。

* 広島大学大学院教育学研究科

Yumiko ITO, Kazumitsu CHUJO

Teaching practice to let students notice diverse attributes of themselves: Through interactions with classmates using Johari Window.

学校保健の研究方針をもとに、本校では昨年度、コミュニケーションにおける自己分析法の一つである「ジョハリの窓」を用い、自己理解と自己表現をテーマとする授業実践を行った。生徒にとっては自己の捉えを見直したり、自己表現の良さに気づいたりする機会となった反面、少数ではあるが、自己理解や自己表現に対して消極的な姿を示す生徒もおり、青年期に入る生徒として、自己と向き合うことの重要性がより一層感じられた。

そこで、今年度は、昨年度と同様「ジョハリの窓」の自己認知のモデルを通して自己理解を促すとともに、自己との対話を目指した表現活動に重点をおき、授業実践を試みた。

II. 研究の目的

本研究の目的は、中学校 1 年生を対象とする授業実践を通して、生徒一人一人がありのままの自己と向き合うことで自己の多様性に気づき、表現することができる手立てについて探ることである。

III. 授業実践

1 授業の実施について

昨年度と同様、特別活動（学級活動）の授業内で実施した。指導者は養護教諭である。

2 教材について

昨年度と同様、自己理解を促す手立てとして「ジョハリの窓」を用いた。「ジョハリの窓」は、アメリカの心理学者 Joseph Luft と Harry Ingham によって提唱された自己認知のモデルである。対人関係における自己の在り方を示しており、人の心には「開放の窓」（自分も他者もよく知っている）、「秘密の窓」（自分は知っているが、他者に隠している）、「盲点の窓」（自分は知らないが、他者は気付いている）、「未知の窓」（自分も他者も知らない）の 4 つの窓があるという考え方である（久瑠, 2012）。保健体育科の教科書においても、自己の客観視によって気づく様々な自分の例として同様のモデルが掲載されていることから、「ジョハリの窓」は生徒にとって自己を客観的に捉えやすく、保健学習（保健体育科保健分野での学習内容）と本研究との関連を深めることができるという点において適した教材であると考えられる。

生徒の自己との対話を促す手立てとしては、自身が作成したもののほかに、「自己表現ワークシート」（諸富祥彦監修 大竹直子, 2005）から「自分のなかのいろんな自分」「どんなとき?!」を取り上げて使用した。教室での集団指導の場だけではなく、保健室や相談室等での個別指導においても使用できるように作成されているため、自己表現に消極的な生徒にとっても取り組みやすいと考えた。「自分のなかのいろんな自分」については毎時間、継続して取り組むことで、生徒が自己の心の変容を捉えやすくした。

授業の終盤には、ファンレターを書く活動を取り入れた。様々な活動を通して捉えたありのままの自己に向けて「ファンレター」という前向きな自己表現をすることにより、生徒が自己を肯定的に捉えられるようにした。

3 研究方法

授業では「ジョハリの窓」、自己との対話を促したりファンレターを作成したりするためのワークシートを用い、各授業の最後にはふり返しシートにより授業での気づきや自己評価を記述させた。これらの記述内容や授業での生徒の様子から生徒の変容や授業実践での手立ての効果について考察する。

4 対象

第 1 学年 1 組（男子 20 名、女子 20 名） 第 1 学年 2 組（男子 20 名、女子 20 名）

5 教材名

「ありのままの自分を見つめよう」

6 指導目標

1. 活動を通して、自己をより多くの視点から捉えられるようにする。
2. ありのままに自己を認め、自己を肯定的に評価することができるようにする。

7 指導経過

第1次 既習事項(「ジョハリの窓」)の確認, 自己との対話①

第1学年2組 平成29年10月27日(金)

第1学年1組 平成29年11月10日(金)・平成29年11月13日(月)

第2次 自己との対話②

第1学年2組 平成29年10月31日(火)

第1学年2組 平成29年11月18日(土)

第3次 自分自身へのファンレターづくり

第1学年2組 平成29年11月6日(月)

第1学年1組 平成29年11月22日(水)

8 学習の展開

	学 習 活 動 と 内 容	指 導 上 の 留 意 点
第一次	<p>○本時のテーマを知る。</p> <p>○「ジョハリの窓」の概要を知る。</p> <p>○「自分のなかのいろんな自分」ワークシートを記入し, 今日自分の心の動きを捉える。</p> <p>○「Open the window」トークをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>進め方</p> <p>①じゃんけんをして順番を決めます。勝った人(Aさん)の「窓」から順に開けていきます。</p> <p>②Aさん: □に「ぼく・私」と入れ, それに続く言葉をワークシートに簡潔に書きます。</p> <p>他の人: □にAさんの名前を入れ, それに続く言葉を付箋に簡潔に書きます。</p> <p>③Aさん以外の人から順番に付箋の内容を読み, 付箋をAさんにプレゼントしてください。</p> <p>④残りの3人についてもAさんのときと同じ手順で窓を開けましょう。</p> <p>⑤1つのお題について全員の窓を開けたら次のお題に進みましょう。</p> <p>注意点・自分や相手を傷つける表現は避けよう!</p> <p>・他の人のトークに反論するのはダメ!</p> <p>・「ない」はナシ!(あなたが気づいていないだけ。この機会に見つけてみよう!)</p> <p>テーマの例</p> <p>□のいいなと思うところは…/□を漢字1文字で表すと…/□を色で表すと…</p> </div> <p>○ふり返りをする。</p>	<p>○ワークシート等は毎時間回収し, 一人ひとりの取り組みの様子について確認し, コメントを記入する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>ありのままの自分を見つめよう</p> </div> <p>○保健分野の学習内容について復習する。</p> <p>○多義図形(だまし絵)を見せ, この絵と同様に, 人に対しても様々な見方ができることに触れる。</p> <p>○「ジョハリの窓」の内容を踏まえて活動を進める。</p> <p>○シェアリング(表現した内容の交流)はしないことを伝える。</p>
第二次	<p>○前時の学習内容を想起する。</p> <p>○「自分のなかのいろんな自分」ワークシートを記入し, 今日自分の心の動きを捉える。</p>	<p>○日々の出来事の中で, 心は様々な動きをすることに触れる。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の感情の動きを捉える。 <ul style="list-style-type: none"> ・「どんなとき?!」ワークシートに、どのようなときに、どのような感情が生起するのにかについて記入する。 ・班ごとにワークシートに書いた内容を交流する。 ○「なりたい自分」について考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・「未来予想図」ワークシートに「今の自分」, 「なりたい自分」, 「なりたい自分」を目指すために取り組みたいことを記入する。 ・隣同士で交流する。 ○ふり返りをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○内容や書き方に正解はないこと, ネガティブな感情に関する記入について, 交流したくない場合には, 「パス」してもよいことを伝える。 ○友だちの意見に共感した場合は, ワークシートにメモしておくよう伝える。 ○教師の例を示す。 ○「なりたい自分」については, 進路や職業だけでなく, 「どのような人になりたいか」を考えさせ, 具体的に書かせる。 ○内容や書き方に正解はないことを伝える。
<p>第三次</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○前時の学習内容を想起する。 ○「自分のなかのいろんな自分」ワークシートを記入し, 今日の自分の心の動きを捉える。 ○自分自身に向けてファンレターを書く。 ○授業のまとめを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○日々の出来事の中で, 心は様々な動きをすることに触れる。 ○シェアリング (表現した内容の交流) はしないことを伝える。 ○机間指導を行い, 何を書こうか困っている生徒には書き方の例を示す。

IV. 結果

自己との対話や自己の多様性を表現する様子について, 授業中の活動やワークシートから検討する。

1 「Open the window」トークの活動から

相手に自己を表現し, 相手からみた自己をフィードバックしてもらい, ジョハリの窓の「開放の窓」を広げ, 「秘密の窓」や「盲点の窓」を狭める活動として取り入れた。

①いいなと思うところ, ②漢字1文字で表すと…, ③色で表すと…の順でトークを行ったところ, 最初はお互いに恥ずかしさやためらいがあり, 付箋に書くのに時間がかかったり, あまり深く考えずに髪形などの外見に関することを書いたりする生徒もいたが, トークを進めるにつれ, お互いのことを考え, 真剣に取り組む様子が見られるようになった。

多くの生徒はすすんでトークを行い, 指定したテーマ以外にも, 歴史上の人物や動物, 食べ物などのテーマで時間いっぱい取り組んでいた。授業後のワークシートからも, トークを通して自己や他者に対して様々なことを考えた様子が見られた (図2・3) が, 中には他者に関する表現はできるが, 自己に関する表現はしていない (ワークシートに記入がない) 生徒も数名いた。

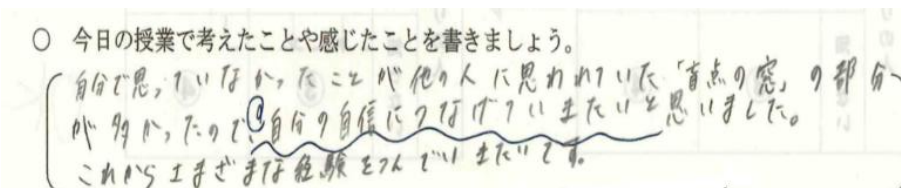


図2 生徒が書いたワークシート①

○ 今日の授業で考えたことや感じたことを書きましょう。

「自分が、まわりの人からどう思われているのか、自分が思っていた
自分とどうちがいのかわかると、面白いなと思いました。」

図3 生徒が書いたワークシート②

2 「自分のなかのいろんな自分」の活動から

自己を客観的に見つめ、ジョハリの窓の自分の知っている自分（「開放の窓」あるいは「秘密の窓」）を広げる活動として取り入れた。

毎時間、継続して取り組んだり、前時の自己と比較させたりすることにより、気持ちの変化を捉えることができていた。活動を通して、自己の気持ちを書き出すことの良さや楽しさを感じた生徒もいた。また、前時と比べて気持ちが変化した理由について、自己をふり返って考えることができていた生徒も多かった。図4は生徒の書き込みの一部である。

前回（や前々回）の「自分」と比べると・・・

○ 心の動きに変化は？ あった ・ 少しあった ・ なかった

○ 気付いたことを書いてみよう。

「リストが追加につれて、部活やアジビなどの制限が
出て来たりしたから、普段からできる事もよみに
したくなった。」

図4 生徒が書いたワークシート③

3 「どんなとき!？」の活動から

自己の感情の動きを捉え、ジョハリの窓の自分の知っている自分（「開放の窓」あるいは「秘密の窓」）を広げる活動として取り入れた。

楽しいとき、嬉しいときなど12項目について、どのような場面で感情が生起するか、具体的に書いている生徒もいたが、場面が思い浮かばない様子の生徒もいた。個人で記入した内容をグループで交流する活動は、個人での活動がなかなか進まなかった生徒にとって、自己の感情に気づくきっかけになっていた。また、人によって同様の場面でも生起する感情が異なることについて驚く様子もみられた。

4 「未来予想図」の活動から

ジョハリの窓の「未知の窓」について考える活動として取り入れた。

①なりたい自己、②現在の自己、③なりたい自己を目指すために取り組みたいことについて記述させた。1年2組で実施した際には、書きづらそうにしている生徒が何人もいたため、1年1組で実施した際には指導者の例を示してから活動をさせた。例示があることでどの生徒も具体的に記入することができていたが、その反面、記述内容が指導者の例に類似した生徒もおり、内容の深まりが十分ではなかった。

5 「自分自身へのファンレター」の活動から

「ジョハリの窓」の概念を踏まえ、様々な活動から捉えた自己に対して前向きな自己表現をする活動である。

細かい指定をしなかったため、はじめは戸惑った様子の生徒も多かったが、机間指導の中でワークシートやこれまでの活動をふり返らせたり、書く内容について例を示したりし、最後には生徒全員が各々の言葉で手紙を綴ることができた。

6 授業でのふり返りから

生徒には、毎時間のおわりに、自分自身について考えることができたかについてふり返らせた。また、

授業終了時には, ①新しい自分を発見することができたか, ②自分を表現することはできたかについて 2 件法で, ③自分自身に対する見方・考え方が変わったかどうかについて 4 件法 (変わった・少し変わった・あまり変わっていない・変わっていない) でアンケートを行った。肯定的な回答 (欠席者等を除いて「はい」と回答した生徒) の割合は, 図 5~7 のとおりである。

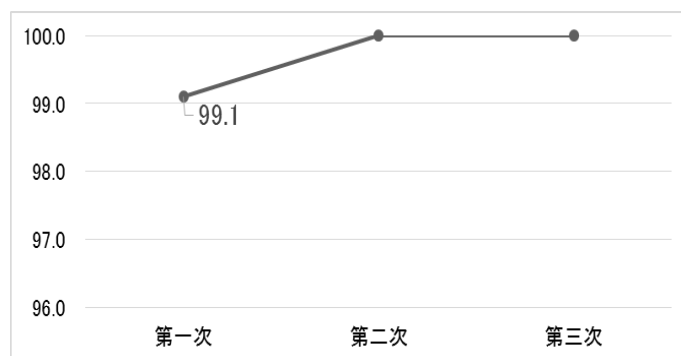


図 5 「自分自身について考えることができたか」という問における「はい」という回答の割合 (%)

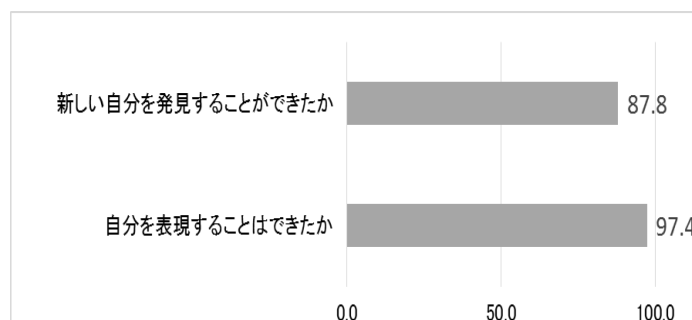


図 6 授業終了時に実施したアンケート結果 (%) (それぞれの問いにおける「はい」の割合)

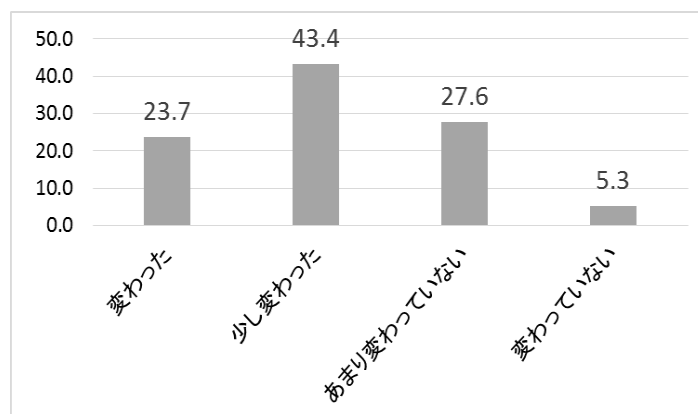


図 7 授業終了時に実施したアンケート結果 (%) (「自分自身に対する見方・考え方が変わったか」に対する回答)

毎時間の授業は生徒にとって, 自己と向き合う機会となっていたようである。また, グループでの活動やワークシートによる自己との対話により, 多くの生徒は自分の新たな一面を見つけたり, 自分の考えや気持ちを表現したりすることができたと感じている。自分自身に対する見方・考え方について変わった・少し変わったと回答した生徒にどのように変わったのかをたずねたところ, 「プラス思考になった」, 「自分に対して興味をもつようになった」, 「自分にはよいところがあるとわかった」などの記述があった。

V. 考察

本授業実践から得られた, 生徒が自己の多様性に気づき, 表現することができるための手立てについて, 以下に 3 点示す。

1 生徒にとって身近で具体的な場面を取り上げる

生徒は学校生活をはじめ, 日々のできごとにより, 様々な考えや感情が生起しているが, それらを気に留めていない場合も多い。授業中の生徒の活動の様子や「どんなとき?!」のワークシートの記述から, 生徒への指導や支援の際には, 生徒の発達課題や学校の実態に応じ, 具体的な場面を取り上げて生徒に自己の考えや感情を想起させることにより, 生徒にとって表現しやすく, また, 指導内容と生活が結びつくため, 生徒が後に同様の場面に遭遇したときにも, 自身の感情を意識しやすくなると考えられる。

2 生徒にとって簡単な活動を繰り返し行う

「自分のなかのいろんな自分」のように自己の心にあることをありのままに書き出す活動は, 生徒にとって簡単に自己表現することができるとともに, リストアップすることで自己の多様性を客観視することができるため, 効果的である。さらに, 本授業実践においては, リストアップした内容に順位づけや数値化をさせたり, そのような考えや感情が生じている理由についてメモしたりするようアドバイスしたことにより, より有意義な活動となったことが生徒のふり返りから感じられた。繰り返し行うことにより, 授業内だけでなく, 生徒にとって自己の気持ちを整理するツールの一つとして今後も生かされることが期待される。

3 活動や活動前後の教師の声かけにより, 多様であってよいということを生徒に実感させる

生徒は, 日々の学習においては正解を求めることが多いため, 自己の在り方という多様な“正解”があってもよいことについても, ひとつの正解を求めようとしたり, 身近な他者を“正解”だと思いこんだりすることがあるように感じる。指導する教師自身がまずは多様性を受容する姿勢をもち, 活動前後の全体への声かけだけでなく, 机間指導, 授業後のワークシートへのコメント記入など, 個人への支援を通して, 生徒の多様性と向き合う必要がある。本授業実践においては, 授業終了後, 生徒が書いた「自分自身へのファンレター」に指導者から生徒へのファンレターを添付して返却することで, 授業後においても継続して支援するという思いを一人一人に伝えた。

VI. おわりに (成果と課題)

本研究での成果は, 生徒にとって仲間と関わり合いながら自己と向き合い, 自己の多様性に気づく機会となったことである。また, 昨年度の授業実践を踏まえ, どの生徒にとっても, 各々のペースで活動することができ, また, 他教科 (本授業実践においては保健体育科) との関連や指導後に生徒自身が活用できることを念頭におき, 指導方法等について改善することができたと考えられる。

その一方で, 学級の全生徒と毎日関わりをもつ学級担任との連携については課題がある。授業を通して見えた生徒の実態についての情報共有や学級担任が行う学級活動等との関わりについて再考する必要がある。また, 本授業実践が指導者 (養護教諭) だけでなく, 他の教員にとっても実用的なものになるよう, 検討していきたい。

本研究は, 生徒のみならず, 指導者自身にとっても生徒一人一人の多様性について改めて感じる機会となった。今後も生徒のありのままを受け止め, 心に寄り添える養護教諭を目指し, 努力していきたい。

【 引用・参考文献 】

- 広島大学附属東雲小学校・中学校:「グローバル時代をきりひらく資質・能力」を培う教育の創造 (2年次) —協働の問題解決ができる子どもの育成をめざして—, 東雲教育研究会実施要項, 2016.
- 広島大学附属東雲小学校・中学校:「グローバル時代をきりひらく資質・能力」を培う教育の創造 (3年次) —学びを豊かにする授業の探究—, 東雲教育研究会実施要項, 2017.
- 文部科学省: 中学校学習指導要領, 2017
- 久瑠あさ美: ジョハリの窓 人間関係がよくなる心の法則, 朝日出版社, 2012.
- 大竹直子・諸富祥彦監修: 自己表現ワークシート, 図書文化, 2005.