

進路指導研究部会

I 研究テーマ

「生徒自ら人間としての生き方を考える進路指導～自己理解を深めるために～」

II 研究テーマ設定の理由

「キャリア教育」の重要性が社会的にも求められている。中学生の時期はキャリア発達段階として「現実的探索と暫定的選択の時期」にあたり、その中で「肯定的自己理解と自己有用感の獲得」「興味・関心等に基づく勤労観、職業観の形成」「進路計画の立案と暫定的選択」「生き方や進路に関する現実的探索」を目指すものとされる（国立教育政策研究所生徒指導研究センター「児童生徒の職業観・勤労観を育む教育の推進について」から一部引用）。さらに文部科学省は、「キャリア教育は、子どもたちがそれぞれの発達段階に応じて、自己と働くこととを適切に関係付け、各発達段階における発達課題を達成できるよう取組を展開するところにその特質がある。このため、キャリア教育を進めるためには、学校教育の実情を踏まえるとともに、一人一人のキャリアが多様な側面を持ちながら段階を追って発達していくことをあらためて深く認識し、必要とされる諸能力を意図的、継続的に育成していくことが重要である」としている。

心身ともに大きく成長する時期である中学時代に、自己をしっかりと見つめ、将来にわたる生き方をしっかりと考えさせるための機会を意図的に用意することは重要なことだろう。その中で、自分とは何者なのか、自分にはどんな良い点があって、将来にわたってどんな適性を伸ばしていけばよいのかなどをよく見極めた上で、将来自分が何をしたいのか、自分には何ができるのかといった観点を少しずつ身につけさせたいと考える。現状では将来のビジョンがなかなか見えない、積極的に自己の将来像を描けない、とりあえず高校には進学したいがはっきりとした目的意識が持てないという傾向の強い現代中学生に対して、中学入学後のできるだけ早い段階から自己理解を促し、自己の将来を見渡して主体的に自らの進路を切り開いていこうとする態度を養いたいと考え、本テーマを設定した。

なお、本研究においては、生徒一人一人の自己理解を促していく一つの手段として、周囲の友達との相互交流の機会を意図的に設けることで、自己の気づかない自分に気づかせるというS G Eの手法を取り入れている。心理学の世界では、「公開された自己」（＝自分にも他人にもわかっている自己）がある一方で、「自分は気がついていないものの、他人からは見られている自己」「隠された自己」（＝自分にはわかっている、他人にはわかっていない自己）「誰からもまだ知られていない自己」があるとされる（「ジョハリの窓」より引用）。発達段階の中で自我が芽生える時期にある中学生は、自分自身を第三者的に見られる自分と出会い、だからこそ他者との比較の中で自分自身を評価することで、「I am OK」という姿勢をなかなか持てずにいることが多い。自分一人ではなかなか見られない、あるいは見ようとしないう自分自身がいるとするなら、実際に第三者からのプラスのインプットを持って、新たな自分自身を発見できるようにさせたい、そして自己開示がしっかりとでき（＝自己肯定感が高まり）、主体的に自己の将来を考えられるようにさせたい・・・そう考えながら、ここ数年間の研究を行ってきた。

III 研究の具体的経過

4月10日（木）[南西中] 研究テーマ、組織づくり

5月15日（木）[南西中] 研究内容の決定、自己理解資料の検索

6月17日 (火) [城南中]	今後のSGEエクササイズ、研究授業の方向性の検討
8月 7日 (木) [城南中]	授業案検討① (Q-Uの結果も考慮に入れながら)
8月20日 (水) [城南中]	授業案検討②
9月 4日 (木) [城南中]	授業実践、研究会
10月 2日 (木) [城南中]	反省と今後の課題、県教研に向けて
11月 4日 (火) [城南中]	県教研還流報告
1月27日 (火) [城南中]	今年度のまとめ、来年度の方向性

IV 研究の具体的内容

「自己理解を深める進路指導」というテーマを受け、本部会では以下の2つの柱を設けて研究に取り組んできた。

- 1 SGEのエクササイズの中から「自己理解」領域のものを中心に幾つか取り上げ、各校で学活・総合の時間などを用いながら実践していく (→将来的には各校のキャリア教育の年間計画の中にも位置づけていきたい)。また、授業の反省を各校ごとに持ち寄り、反省し合うことで、より良い実践のあり方を探っていく。(今年度は研究10年次)
- 2 1学期に実施したQ-Uの結果から浮かび上がる集団の状況を踏まえながら、最も適したSGEのあり方を検討していく。
- 3 授業展開例
 - (1) 日時・場所 平成26年 9月24日(水) 6校時 城南中1年5組教室
 - (2) 本時のねらい
 - ・友達の力を借りて自己の短所を長所に変えられることを知り、自己肯定感を高める。
 - (3) 本時の内容

過程	学 習 活 動	留 意 点
導入 (インストラクション) 3分	<p>・ 本時のねらいの説明を聞く。</p> <p>「今日の授業で行うのは『リフレーミング』というものです。自分自身を考えてみた時、実は長所もいっぱいあるはずなのに、どうしても短所にばかり目がいってしまうことはないですか。でも、短所も見方を変えれば長所になることがあります。今日は友達の力を借りながら、自分自身の見方を変えることに挑戦してみましょう。」</p>	<p>・あまり深入りはしないで生徒の興味を引きつける程度に留める。</p>
展開① (エクササイズ) 24分	<p>・ ワークシートに自分自身で短所と感じている性質を書き出す。【個人作業】</p> <p>「これから配るワークシートに、日頃自分で短所だと感じている部分・ことを書いてください。書く内容は勉強や体の面ではなく、性格的なものを考えて挙げてみてください。後で友達が真剣に考えてくれるので、心配しないで思いつくことをしっかり書いてください。」</p> <p>・ 小グループを作って、友達の短所をリフレーミングし合う。【グループ作業①】</p> <p>「4人グループを作ってください。グループの中で順番にワークシートを回しながら、友達の短所をリフレーミングしていきます。まずは、自分たちで考えて適切なリフレーミングの言葉を出してみてください。みなさんの進み具合をみながら、しばらくしてから『リフレーミング辞書』を配るので、それを見ながら短所の言葉を長所の言葉に変換してあげればいいです。辞書の中にはない語句が出てきた時には、グループの中で話し合いながら、一番適した語句を探し出してあげてください。」</p>	<p>・ワークシートを配布し、進め方を明確に伝える。</p> <p>・書いている時には話をしないことを伝え、進まない生徒にはあまり深く考えこまずにやるように助言する。</p> <p>・からかいやふざけは絶対にしないことを徹底する。</p> <p>・全員がリフレーミングを完了できるように、設定時間は柔軟に対処する。</p>

	<p>それでは時間を10分程度取ります。』</p> <p>・ グループの中で発表し合う。【グループ作業②】</p> <p>「では、一人ずつリフレーミングした結果を教えてください。ワークシートにあるように、①→②→③の順番で読んで教えてください。」</p>	<p>・ 自分のリフレーミングの結果を他者が発表する形式になるので、拍手が出るような温かい雰囲気を創らせたい。</p>
<p>展開② (シェア リング グ)</p> <p>20分</p>	<p>・ 友達のリフレーミングを聞いて考えたこと、感じたことをまとめる。</p> <p>「友達のリフレーミングを聞いて何か自分に気づいたことはありませんか。自分自身の見方が変わったような人はいますか。友達から気づかされたこと、学んだことはありますか。今言ったことをポイントにして、話し合いを振り返って考えたことや授業を終えての感想をワークシートに記入してください。」</p> <p>・ 各グループごとに感想交流を行う。</p> <p>「それでは各グループごとに感想を順番に述べ合ってください。」</p> <p>・ 全体で感想を共有する。</p> <p>「グループでどんな感想が出ましたか？ 全体に紹介してください。」</p>	<p>・ 友達との交流の過程を振り返ることで、自分自身の考え方の変化に気づかせる。</p> <p>・ 友達から学んだことでリフレーミングができたことに気づかせ、その心地よさに浸らせたい。</p>
<p>まとめ 3分</p>	<p>・ 本時のまとめの話を聞く。</p> <p>「今日の授業の中で考えたことを基にして、これからの日々の生活を前向きに送っていきましょう。」</p>	<p>・ 次時の学習の見通しがつくようにしておく。</p>

V 反省

中学校に入学してから約半年が経過した中学1年生。1学期はまだ小学生気分が抜けきらずに、自分の思ったままを発言してトラブルを招いたりすることも多かったものの、少しずつ成長していく中で、「自分自身」という存在を考え始める生徒も増えてきた。それは毎日提出する生活ノートのコメントにも表れていて、1学期に比べて心の内面を吐露するものが増えてきている。しかし、Q-Uの結果を見ても承認感が低い生徒が多く、自分自身になかなか自信が持てない傾向があった。そこで、短所を長所に変換してみるという生徒にとっては初めての体験を通して、ものの見方にはいろいろなものがあることや、これまで知らなかった自分自身に気づき、改めて自信を持ってもらいたいな……との願いを込めながら、本時の授業を企画した。

生徒たちは授業の中で自分の短所は簡単に考えられたものの、友達の短所を見ながらそれらを別の言葉に置き換えていくという作業は最初は難しかったようである。それでも授業者の支援を受けながら、グループ・メンバーと楽しく言葉を変換していく姿がたくさん見られた。個人で考えた内容を級友と交流してみることで、自分の予想しなかったような考え方もたくさん知ることができたようである。こうした学習過程を通して、生徒たちはものの見方・考え方をチェンジしてみることの必要性を感じ、様々な見方・考え方があることに多く気づいたようである。そして、友達からプラスの投げかけをしてもらうことで、自分一人で考えている時には感じられない心地よさを感じたとともに、今の自分もこれでいいんだと自信を持てるきっかけにもなったように感じている。

【参考文献】

- ① 國分康孝（監） 『エンカウンターで学級が変わる（小）（中）（高）Part1～3』（図書文化社）
- ② 河村茂雄著 『Q-U実施・解釈ハンドブック：小・中・高校編』（図書文化社）