

2017(平成 29) 年度
研修報告書

キャリア発達を促す授業とセルフモニタリングが
キャリア意識や自己効力感に与える影響
～学校適応感を高める不登校未然防止の実践～

兵庫県立教育研修所 義務教育研修課

不登校対策推進に係る研修員

西岡 健児

目 次

研究の要約	1
1 問題と目的	1
(1) 不登校の現状	
(2) キャリア発達を促す授業	
(3) 自己効力感	
(4) キャリア発達を促す授業の先行研究	
(5) セルフモニタリング	
(6) 研究の目的	
2 方法	4
3 結果	5
(1) キャリア意識尺度	
(2) 自己効力感尺度	
(3) 学校環境適応感尺度 ASSESS	
4 考察	9
(1) 授業の効果	
(2) セルフモニタリングの効果	
5 今後の課題	12

研究の要約

本研究は、キャリア発達を促す授業を行うことにより、キャリア意識、自己効力感、学校適応感が高まるのか、また、キャリア発達を促す授業にセルフモニタリングを加えることにより、授業で身につけた力が定着・維持されるのかを統計的に明らかにすることを目的とした。調査対象は、同一市内の公立小学校6年生であった。授業の効果の測定にはキャリア意識尺度、自己効力感尺度、学校環境適応感尺度 ASSESS を用い、Pre 調査、Post 調査、Follow 調査を実施した。キャリア発達を促す授業にセルフモニタリングを行ったA小学校(164 名)と、キャリア発達を促す授業のみ行ったB小学校(100 名)を実践群とし、キャリア発達を促す授業とセルフモニタリングを行わなかったC小学校(150 名)を対照群とした。学校間と時期による2要因分散分析を行ったところ、キャリア意識尺度の将来設計能力、自己効力感、学校環境適応感尺度 ASSESS の生活満足感に交互作用が認められた。キャリア発達を促す授業を行うことで、キャリア意識の将来設計能力、自己効力感、学校環境適応感尺度の生活満足感が向上し、キャリア発達を促す授業にセルフモニタリングを取り入れることにより、授業で身につけた力がさらに定着・維持することが示唆された。

1 問題と目的

(1) 不登校の現状

文部科学省(以下、文科省)が実施した調査によると、不登校の児童生徒数は平成 25 年から増加傾向にあり、平成 28 年度の不登校児童生徒数は小学校で 31,151 人、中学校で 103,247 人となっている(文科省, 2017)。本県においても、小学校で 1,111 人、中学校で 4,420 人と、不登校児童生徒数は過去 5 年間のなかで一番多い状況となっている。(兵庫県教育委員会, 2017)

学年別の不登校児童生徒数については、図 1 のように小学校 6 年生で 9,906 人が、中学校 1 年生になると 26,360 人に急増している(文科省, 2017)。これはいわゆる中 1 ギャップと言われる子供を取り巻く環境の様々な変化が原因の 1 つと考えられる。中 1 ギャップとは、中学校 1 年生になった生徒が、友人関係の拡大と再構築、学級担任制から教科担任制への移行、部活動への参加、新しい学校の規則や生活スタイルの変化等、環境の変化に大きな壁を感じ、中学校生活にとけ込めなくなることから生じることだと言われている(児島・佐野, 2006)。また、中学校 1 年生は児童期から思春期への移行期であり、心身共に急激な発達的变化を遂げることから、環境の変化と発達的变化が複雑に絡むことも中 1 ギャップの原因だと考えられる(古川・小泉・浅川, 1992)。

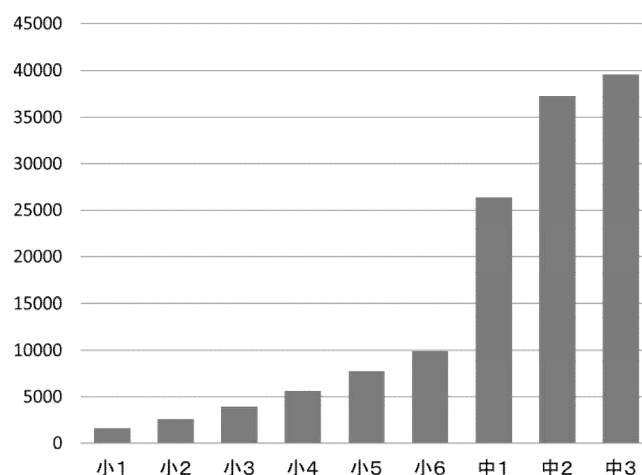


図 1 学年別不登校児童生徒数

(2) キャリア発達を促す授業

中1ギャップの解消に向け、文科省は、小学校6年生を対象としたキャリア教育の取り組みを進めている。文科省は、キャリア教育を、「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達を促す教育」とし、小学校段階におけるキャリア発達の特徴を表1のように示している(文科省, 2011)。

小学校高学年では、「中学校への心の準備」等がキャリア発達の特徴だとし、そして、「自分の役割や責任を果たし、役立つ喜びを体得する」、「集団の中で自己を生かす」、「社会と自己のかかわりから、自らの夢や希望をふくらませる」ことがキャリア発達課題だとしている。その3つの発達課題のなかの「社会と自己のかかわりから、自らの夢や希望をふくらませる」に関する内容は、特に中1ギャップと関連しており、中学生に向けて不安を取り除き、期待する気持ちをふくらませるようなキャリア発達を促す授業を進めていくことが大切だとしている(文科省, 2011)。

表1 小学校段階におけるキャリア発達の特徴

低学年	中学年	高学年
学校への適応	友達づくり、集団の結束力づくり	集団の中での役割の自覚、中学校への心の準備
・あいさつや返事をする。 ・友達と仲良く遊び、助け合う。	・自分のよいところを見つけるとともに、友達のよいところを認め、励まし合う。	・自分の長所や短所に気付き、自分らしさを発揮する。 ・異年齢集団の活動に進んで参加し、役割と責任を果たそうとする。
・身近で働く人々の様子が分かり、興味関心をもつ。係や当番の活動に取り組み、それらの大切さが分かる。	・いろいろな職業や生き方が分かる。 ・係や当番活動に積極的にかかわり、働くことの楽しさが分かる。	・身近な産業・職業の様子やその変化が分かる。 ・自分に必要な情報を探す。 ・施設・職場見学等を通し、働くことの大切さや苦勞が分かる。 ・学んだり体験したこと、生活や職業との関連を考える。
・家の手伝いや割り当てられた仕事・役割の必要性が分かる。 ・作業の準備や片付けをする。 ・決められた時間や、生活のきまりを守ろうとする。	・互いの役割や役割分担の必要性が分かる。 ・日常の生活や学習と将来の生き方との関係に気付く。 ・将来の夢や希望をもち、計画づくりの必要性に気付き、作業の手順が分かる。	・社会生活にはいろいろな役割があることやその大切さが分かる。 ・仕事における役割の関連性や変化に気付く。 ・憧れとする職業をもち、今しなければならぬことを考える。
・自分の好きなもの、大切なものをもつ。 ・自分のことは自分で行おうとする。	・自分のやりたいこと、よいと思うことなどを考え、進んで取り組む。 ・自分の仕事に対して責任を感じ、最後までやり通そうとする。	・自分の仕事に対して責任をもち、見付けた課題を自分の力で解決しようとする。 ・将来の夢や希望をもち、実現を目指して努力しようとする。

本県においてもキャリア発達を促す授業として、小学校6年生に対し、「中学校のイメージを出し合おう」「小学校と中学校の違いは何だろう」「中学校に体験入学をしよう」「中学校に入学して、がんばってみたいことを書いてみよう」などといった「中学校ってどんなところ」という授業や、「自分の夢やあこがれの人について考えよう」「自分のなりたい職業や夢をかなえた人物について調べて、夢を実現するための道を知ろう」「10年後の自分に手紙を書こう」といった「未来へ」という取組例を示している。(兵庫県教育委員会, 2015)

(3) 自己効力感

児童生徒が不登校になったきっかけは、「不安」と「無気力」が全体の約6割を占めているこ

とから(文科省, 2017)、自己効力感を高める研究が行われている(坂野・前田・東条, 1988; 山西・小倉, 2016 等)。自己効力感とは、「人が何らかの課題に対処するときに、それをどのくらい効果的に処理できると考えているかという認知」のことである(Bandura, 1977)。つまり、何かの行為に対して「私はうまくできる」という、自分の能力についての期待や自信のような感覚のことを指している。

文科省は、不登校の背景として「人生目標や将来の職業に対する夢や希望を持たず、無気力な者が増えている」ことを挙げている(文科省, 2015)。児童生徒にとって、将来の夢や目標を持ってないことや、夢や目標に向かって努力することの必要性を考えられないこと等が不登校の原因である無気力や不安などの情緒的混乱に繋がることが考えられることから、夢を描き、生き方を考え、自己実現に向けて取り組むキャリア発達を促す授業を行うことにより、自己効力感が高まるのではないかと推測できる。

(4) キャリア発達を促す授業の先行研究

「キャリア教育は、幼児期から高等学校まで実施することが求められているが、小学校の論文は僅少である」(藤岡, 2015)というように、小学校のキャリア教育に関する学術論文は僅かしか報告されていない現状である。

そのなかで武岡(2015)は、ライフプランづくりとして、「どんな人になりたい どんな仕事につきたい」、「働くことの意味を考えよう」、「興味のある仕事を調べてみよう」、「夢の設計図を作ろう」といったキャリア発達を促す授業を行うことで、児童の将来に対する意識や学校適応感に高まりがみられたことを報告している。洲鎌(2009)は、福祉施設との「交流学习」や、「夢に向かって」「未来の自分を見つめて」といったキャリア発達を促す授業を行うことにより、自己効力感測定項目数値が向上したことや、夢と希望に関する意識が変容したことを報告している。

しかし両者の報告には、学校環境適応感尺度 ASSESS の偏差値が向上したことや、自己効力感測定数値の高まり等が報告されているものの、統計的にその差が有意であるかは明らかにされていない。また、キャリア発達を促す授業で高まった力がその後、定着・維持されていたかどうかについては言及されていない。

(5) セルフモニタリング

セルフモニタリングとは、自己の行動や態度、感情、思考過程などに対する具体的に客観的な気づきをもたらし、評価可能なものとする手続きである(金・坂野, 1995)。昨年度、SEL-8S(社会性と情動の学習)という心理教育プログラムの学習を授業として行い、その授業で学んだことを実践できたか毎日繰り返るセルフモニタリングを取り入れることで、授業で学習した児童の基

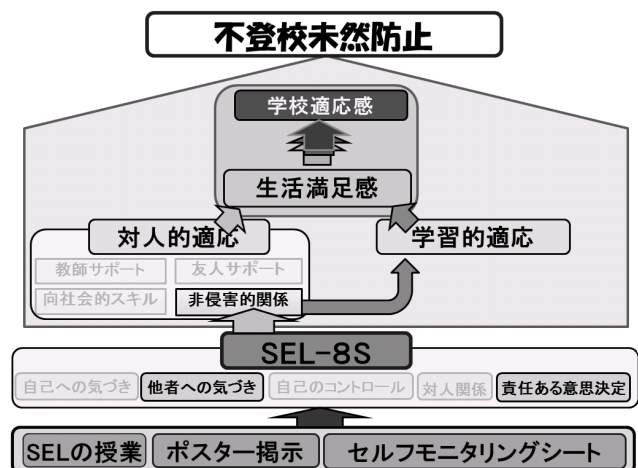


図2 昨年度の研究成果

礎的社会的能力がより定着・維持するのかについて検討した(図2)。その結果、授業を受けただけの児童よりもセルフモニタリングも行った児童のほうが、基礎的社会的能力の「他者への気づき」と「責任ある意思決定」、学校環境適応感尺度 ASSESS の「対人的適応」と「学習的適応」の力に定着・維持が見られ、セルフモニタリングによる力の定着・維持の効果が明らかとなった。そこで今年度は、キャリア発達を促す授業をした内容を、児童に毎日セルフモニタリングさせることで、授業で身につけた力を定着・維持することが可能になるのではないかと考えた。

(6) 研究の目的

以上のことにより、本研究は以下の仮説を検証することを目的とする。

- ① キャリア発達を促す授業を行うことにより、将来の夢や希望に関するキャリア意識、自己効力感、学校適応感が高まることを統計的に明らかにする。
- ② キャリア発達を促す授業にセルフモニタリングを加えることにより、授業で身につけた力がさらなる定着・維持につながることを統計的に明らかにする。

2 方法

調査対象は同一市内の公立小学校6年生とし、A小学校5クラス164名、B小学校3クラス100名、C小学校4クラスで150名であった。A小学校とB小学校を実践群、C小学校を対照群とした。質問紙調査は全3回行った。2017年10月にPre調査、実践群における取組終了後の2017年11月にPost調査、2017年12月にFollow調査を実施した。

測定には徳岡・山縣・淡野・新見・前田(2010)の「キャリア意識尺度」、桜井(1987)の「自己効力感尺度」、栗原・井上(2010)の「学校環境適応感尺度 ASSESS」を用いた。「キャリア意識尺度」は、「人間関係形成」、「情報活用」、「将来設計」、「意志決定」の4因子、全25項目に6件法で回答するものである。「自己効力感尺度」は、1因子、全11項目に5項目で回答するものである。「学校環境適応感尺度 ASSESS」は、「対人的適応」「学習的適応」「生活満足感」の3因子、全34項目に5件法で回答するものである。

授業は、第1時「わたし」、第2時「学級の良い人間関係づくり」、第3時「リフレーミング」、第4時「将来の自分」、第5時「中学生になる準備をしよう」を行った(資料1)。授業は毎時間、「知る・学ぶ」「自己を見つめる」「目標を立てる」「計画を立てる」の順序で活動を展開するようにした。特に、そのなかでの「目標を立てる」「計画を立てる」活動を充実させるために、毎時間ワークシートを用意した(資料2・5・8・11・14)。

A小学校は、これらの授業に加えてセルフモニタリングシート(資料3・4・6・7・9・10・12・13・15・16)を使った3分間のセルフモニタリングを平日5日間行った。B小学校は授業のみ実施した。C小学校は、授業もセルフモニタリングも実施しなかった(図3)。

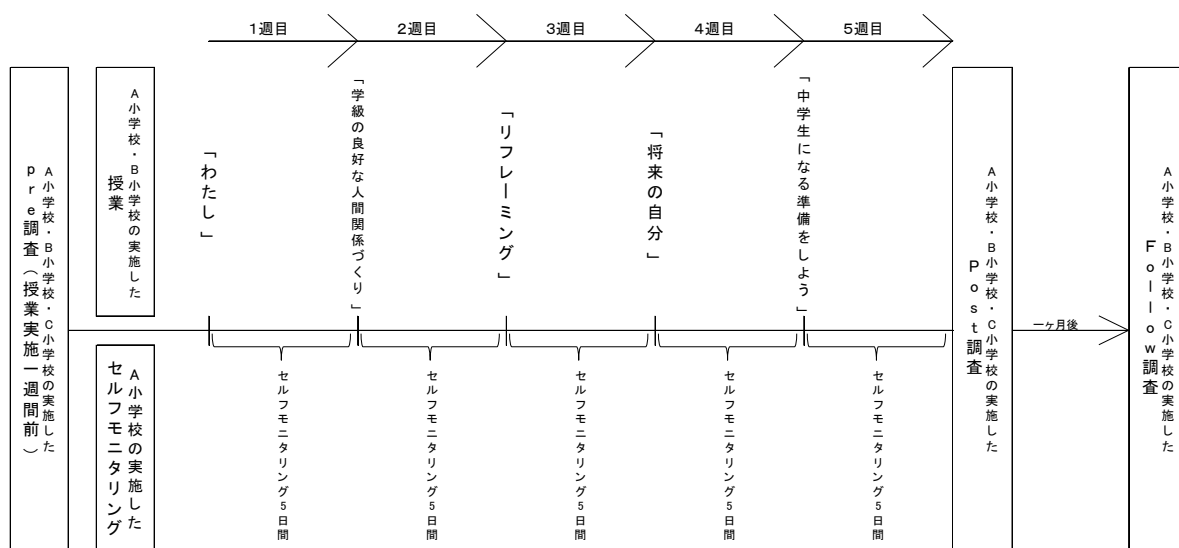


図3 授業の流れ

3 結果

(1) キャリア意識尺度

ア 下位尺度の検討

キャリア意識尺度25項目の内的整合性¹⁾を検討するために α 係数を算出したところ、「人間関係形成」で $\alpha = .644$ 、「情報活用能力」で $\alpha = .589$ 、「将来設計」で $\alpha = .587$ 、「意思決定」で $\alpha = .636$ と十分な値が得られなかった。

そこで、キャリア意識尺度25項目について最尤法・Promax回転²⁾による因子分析³⁾を試みた結果、2因子構造が妥当であると考えられた。十分な因子負荷量を示さなかった7項目は分析から除外した。Promax回転後の因子パターンと因子間相関を(表2)に示す。

第1因子は9項目で構成されており、「わかりやすく伝える」「自分の意見を言う」など、自ら人間関係を構築していこうとする態度に関する項目が高い負荷量を示していた。そこで「積極的な生活態度」と命名した。第2因子は9項目で構成されており、「計画を立てても意味がない」「時間を決めて勉強する」など、将来を設計する能力に関する項目が高い負荷量を示していた。そこで「将来設計能力」と命名した。本研究では、これらの2因子を下位尺度として用いて分析を行うこととした。

表2 キャリア意識尺度に関する因子分析の結果(最尤法・Promax 回転)

	I	II
積極的な生活態度 $\alpha = .799$		
自分の気持ちや考えを友だちにわかりやすく伝えることができると思う	0.666	-0.040
みんなと意見が違っても、自分の意見を言うことができると思う	0.659	-0.162
友だちとけんかしても、うまく仲直りができると思う	0.653	-0.125
自分がいやなことは、友だちに、はっきり言うべきだと思う	0.642	-0.174
友だちがこまったときには、助けることができると思う	0.611	0.111
わからないことは、先生や友だちに聞くことができると思う	0.600	-0.005
友だちの良くないところは注意すべきだと思う	0.545	-0.130
友だちの良いところをもっと知りたいと思う	0.530	0.103
自分の未来は明るいと思う	0.443	0.190
何かを決めるときには、情報はできるだけ多いほうがよいと思う	0.305	0.162
友だちの気持ちを大切にすることができると思う	0.201	0.096
将来設計能力 $\alpha = .758$		
計画どおりに進まないことが多いので、計画を立てても意味がないと思う	0.183	-0.648
計画や時間を決めて勉強したいと思う	0.023	0.607
人から頼まれたことでも、うまくできないとやめてしまうと思う	0.135	-0.566
すぐにできなくても、できるまでがんばろうと思う	0.203	0.544
失敗しても、あきらめずに、うまくいくまでがんばろうと思う	0.251	0.506
自分が話したいことがあると、相手の話をあまり聞かないと思う	0.134	-0.499
子どもは、将来のためにしっかりと勉強すべきだと思う	0.078	0.455
みんなで決めた仕事でも、したくないことはしないと思う	0.193	-0.437
いろんな体験をすることが将来の仕事に役立つと思う	0.175	0.405
働いている人はどのようにして、その仕事についたのかを知りたいと思う	0.174	0.389
中学校ではどんなことをするのかを知りたいと思う	0.182	0.385
遊びに行く前に、勉強や宿題をすませるほうがよいと思う	0.057	0.361
だらだらとテレビを観ないようにしようと思う	0.008	0.313
調べたことをうまくまとめたり整理できないほうだと思う	-0.001	-0.308
因子間相関		

↑ + 因子間相関を記入

イ 差の検討

キャリア意識の時期差および学校差を検討するため、時期(Pre、Post、Follow)と学校(A小学校、B小学校、C小学校)を独立変数とし、キャリア意識尺度の下位尺度得点を従属変数とした2要因の分散分析⁴⁾を行った(表3、図4)。その結果、「将来設計能力」の得点で、時期×学校の交互作用⁵⁾が見られた($F(2, 362) = 1.142, p < .001$)。「積極的な生活態度」においては、有意な交互作用が見られなかった。次に、交互作用の見られた「将来設計能力」

について、単純主効果を算出してみたところ、実践群のあるA小学校においては、Pre 調査と比較して、Post 調査及びFollow 調査の値が有意に高くなっていた。B小学校においては、Pre 調査と比較して、Post 調査の値が有意に高くなっていた。対照群のC小学校は、有意な得点の変化は示さなかった。

表3 時期と学校による各得点と分散分析結果(キャリア意識尺度)

		A小学校			B小学校			C小学校			F値(有意確率)		
		Pre	Post	Follow	Pre	Post	Follow	Pre	Post	Follow	時期の主効果	学校の主効果	交互作用
積極的な生活態度	平均値	4.65	4.66	4.69	4.35	4.43	4.30	4.43	4.45	4.41	0.964	6.035 **	1.142
	(標準偏差)	(0.77)	(0.72)	(0.75)	(0.86)	(0.90)	(0.89)	(0.83)	(0.79)	(0.80)			
将来設計能力	平均値	4.76	5.13	5.00	4.60	4.91	4.65	4.65	4.52	4.54	21.715 ***	16.263 ***	18.650 ***
	(標準偏差)	(0.73)	(0.48)	(0.56)	(0.77)	(0.49)	(0.69)	(0.72)	(0.70)	(0.69)			

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

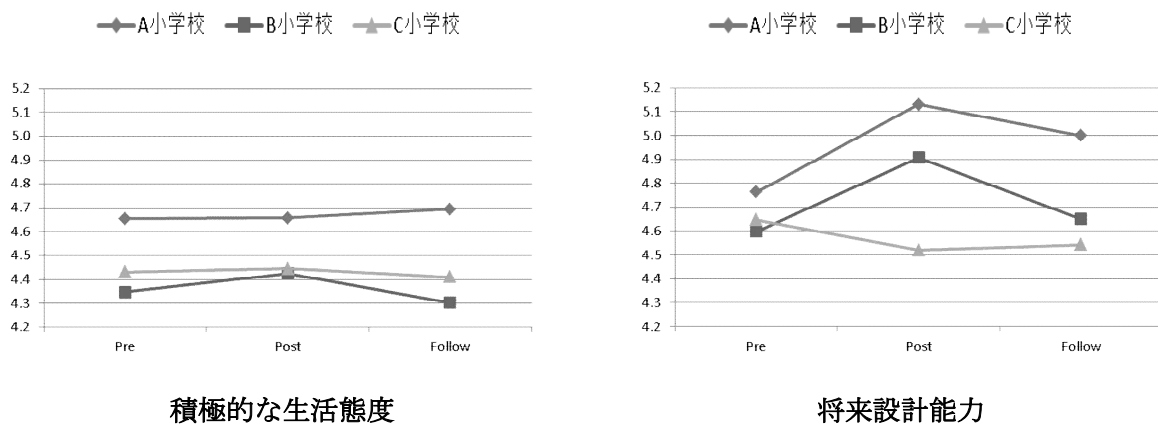


図4 キャリア意識尺度の変化

(2) 自己効力感尺度

自己効力感尺度 11 項目の内的整合性を検討するために α 係数を算出したところ、「自己効力感」で $\alpha = .841$ と十分な値が得られた。

次に、自己効力感の時期差および学校差を検討するため、時期(Pre、Post、Follow)と学校(A小学校、B小学校、C小学校)を独立変数とし、自己効力感尺度の平均得点を従属変数とした2要因の分散分析を行った(表4、図5)。その結果、時期 $\times$ 学校の交互作用が見られた($F(2, 330) = 40.76, p < .001$)。次に、交互作用の見られた「自己効力感」について、単純主効果を算出したところ、実践群であるA小学校においては、Pre 調査と比較して、Post 調査及びFollow 調査の値が有意に高くなっていた。B小学校においては、Pre 調査と比較して、Post 調査の値が有意に高くなっていた。対照群のC小学校は、有意な得点の変化は示さなかった。

表4 時期と学校による各得点と分散分析結果(自己効力感尺度)

		A小学校			B小学校			C小学校			F値(有意確率)		
		Pre	Post	Follow	Pre	Post	Follow	Pre	Post	Follow	時期の主効果	学校の主効果	交互作用
自己効力感	平均値	3.35	4.15	3.96	3.18	3.60	3.33	3.25	3.26	3.18	85.250 ***	51.062 ***	40.760 ***
	(標準偏差)	(0.66)	(0.38)	(0.43)	(0.65)	(0.51)	(0.63)	(0.67)	(0.61)	(0.66)			

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

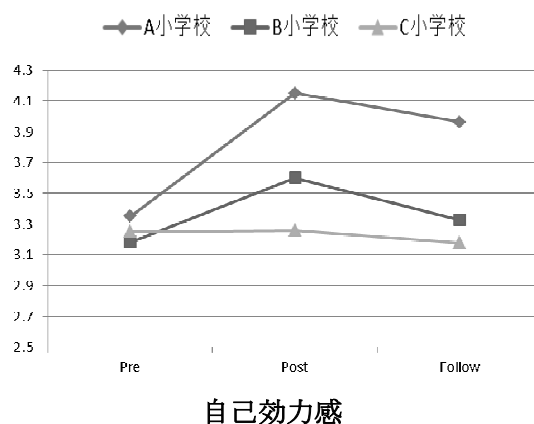


図5 自己効力感尺度の変化

(3) 学校環境適応感尺度 ASSESS

学校環境適応感尺度 ASSESS の35項目の内的整合性を検討するために α 係数を算出したところ、「生活満足感」が $\alpha = .868$ 、「対人的適応」が $\alpha = .892$ 、「学習的適応」が $\alpha = .847$ と十分な値が得られた。

次に、学校環境適応の時期差および学校差を検討するため、時期(Pre、Post、Follow)と学校(A小学校、B小学校、C小学校)を独立変数とし、学校環境適応感尺度 ASSESS の下位尺度得点を従属変数とした2要因の分散分析を行った(表5、図6)。その結果、「生活満足感」の得点で、時期×学校の交互作用が見られた($F(2, 378)=40.76, p<.05$)。次に、交互作用の見られた「生活満足感」について、単純主効果を算出してみたところ、実践群であるA小学校においては、Pre 調査と比較して、Post 調査及びFollow 調査の値が有意に高くなっていた。B小学校においては、Pre 調査と比較して、Post 調査の値が有意に高くなっていた。「対人的適応」「学習的適応」は、交互作用が認められなかった。

表5 時期と学校による各得点と分散分析結果(学校環境適応感尺度 ASSESS)

		A小学校			B小学校			C小学校			F値(有意確率)		
		Pre	Post	Follow	Pre	Post	Follow	Pre	Post	Follow	時期の主効果	学校の主効果	交互作用
生活満足感	平均値	54.53	59.20	58.41	50.13	55.93	51.73	51.77	51.11	51.19	18.399 ***	12.478 ***	10.267 ***
	(標準偏差)	(11.07)	(8.21)	(9.63)	(13.31)	(11.64)	(15.01)	(13.30)	(12.71)	(13.84)			
対人的適応	平均値	58.34	58.72	58.53	53.38	54.16	53.54	54.97	54.48	53.26	1.446	11.275 ***	2.354
	(標準偏差)	(9.84)	(9.71)	(10.39)	(8.92)	(9.93)	(9.55)	(10.56)	(10.38)	(9.23)			
学習的適応	平均値	55.54	55.62	55.87	54.21	53.77	54.17	55.34	55.19	55.17	0.037	0.550	0.205
	(標準偏差)	(13.34)	(11.47)	(11.70)	(13.05)	(12.28)	(12.35)	(12.72)	(13.93)	(14.19)			

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

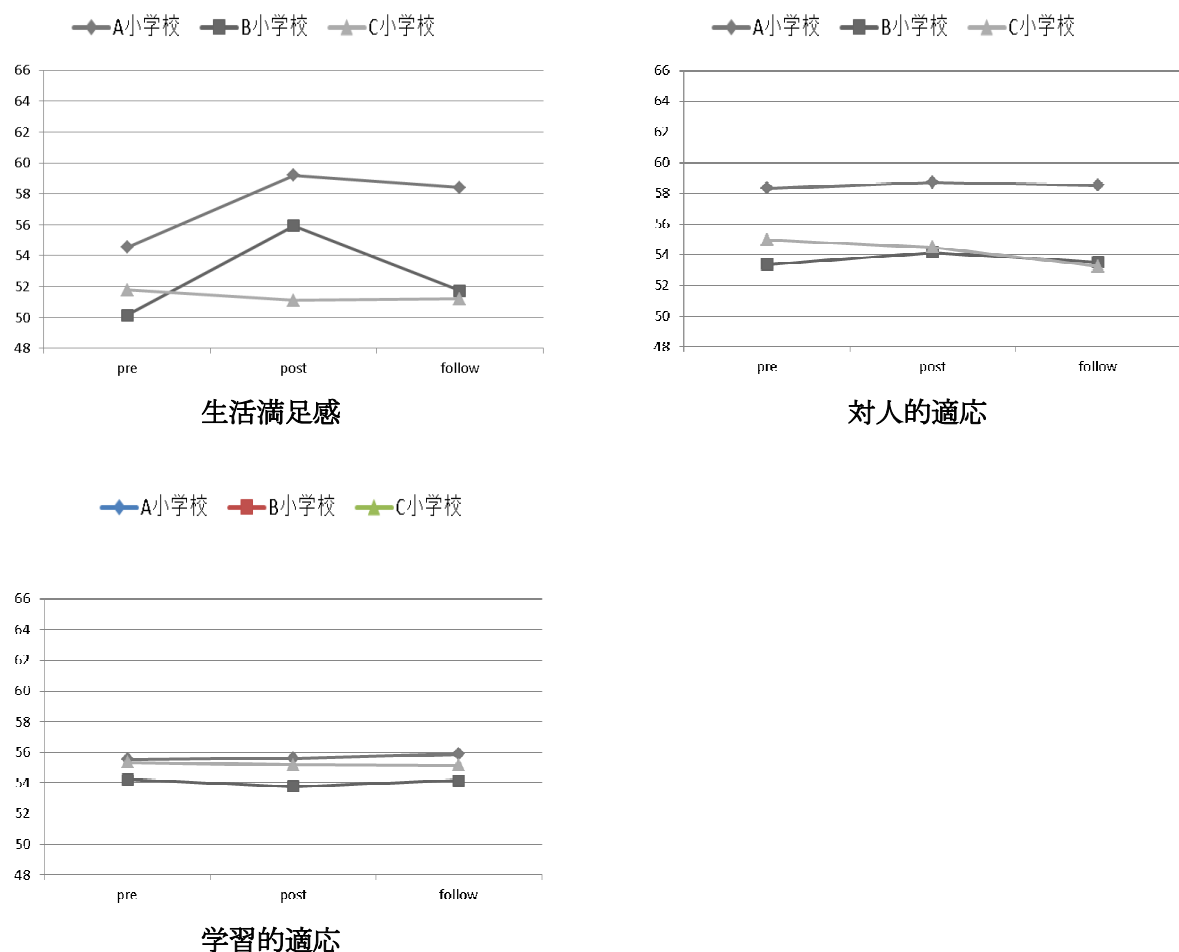


図6 学校環境適応感尺度 ASSESS の変化

4 考察

本研究は、キャリア発達を促す授業を行うことにより、将来の夢や希望に関連するキャリア意識、自己効力感、学校適応感が高まること、また、キャリア発達を促す授業にセルフモニタ

リングを加えることにより、授業で身につけた力がさらなる定着・維持につながることを統計的に明らかにすることを目的とした。

実践群、対照群である3校についてPre調査、Post調査、Follow調査の得点変化の比較を行ったところ、「キャリア意識尺度」の「将来設計能力」、「自己効力感尺度」の平均得点、学校環境適応感尺度 ASSESS の「生活満足感」にそれぞれ交互作用が見られた。「キャリア意識尺度」における「将来設計能力」とは「計画や時間をきめて、計画や時間を決めて勉強したいと思う」「すぐにできなくても、できるまでがんばろうと思う」というアンケート項目のまとまりであり、「目標に向けて計画を立て、最後まであきらめずに頑張ろうとする能力」である。また、「自己効力感尺度」の「自己効力感」とは、「何か計画するときには、その計画が必ず実現できると思う。」「何かしようと決めると、すぐにそれにとりかかる。」というアンケート項目からわかるように「できそうと思う能力」である。これらは、本授業のねらいとして設定していた能力であり、ねらいに沿って授業やセルフモニタリングが展開できた効果ではないかと考えられる。

(1) 授業の効果

授業は、「知る・学ぶ」「自己を見つめる」「目標を立てる」「計画を立てる」の順番に授業を展開した。授業を実施したA小学校とB小学校の児童は、「知る・学ぶ」の段階から興味を持って取り組むことができていた。例えば、第4時に行った「将来の自分」の授業では、まず授業者が児童に、小学生や中学生がどんな将来の夢を持っているのかを示した夢ランキングを紹介した際、興味を持って授業者の話聞くことができていた。どのような職業に就きたいか考える際には、授業者が「たくさんの職業が載ったプリントがここにあります。」と言っただけで児童から「見たい！見たい！」「早く見せて！」等といった言葉が教室内で飛び交う姿があった。第3時に実施した「自分でリフレーミング」の授業では、授業者があげた事例を用いて練習を行う際、リフレーミング辞書を児童に紹介した。すると、児童から「ほしい！」「ください！」といった前向きな発言が多数あった。これらのことから、児童にとって、新規の学びとなる「知る・学ぶ」段階で、児童に興味を持たせる教材を用意することで、次の「自己を見つめる」「目標を立てる」「計画を立てる」ことにスムーズに展開していくことができたのではないかと考えられる。

授業後には、児童同士の交流が盛んに行われていた。例えば、第4時には、児童が「もともとなりたかった職業」「自分に合った職業」「私は将来〇〇になりたい」「〇〇になるために必要な力は？」「そこでまず、〇〇からはじめる」という順番にワークシートに記入させた。

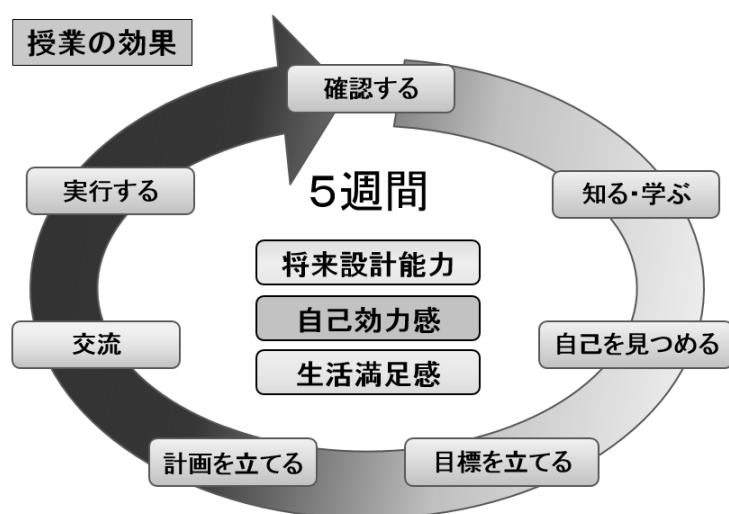


図7 授業の効果

その際、自分になりたかった職業に就くために必要な力を、授業中に調べる時間を設けていなかったが、「将来の夢何て書いた?」「その職業では、どんな力が必要なのかな?」「今日、一緒に調べようよ」などといった会話がたくさん行われていた。このような児童同士の交流が、頻繁に行われていたことから、児童同士による相乗効果もあったのではないかと考えられる。

このように、「知る・学ぶ」で興味を喚起し、ワークシートを使って「自己を見つめる」、「目標を立てる」「計画を立てる」活動に主体的に取り組ませたことで、児童の積極的な交流をうみ、また、実行したことを確認しながら5週間繰り返して実施したことによって「将来設計能力」「自己効力感」「生活満足感」の向上に寄与したのではないかと考えられる(図7)。

(2) セルフモニタリングの効果

A小学校の児童には、キャリア発達を促す授業に加えてセルフモニタリングを実施した。授業で立てた計画をもとに、セルフモニタリングシートを用いて一日を振り返ったり、目標や計画を見直したりする活動を、それぞれの授業後5日間ずつ行った。図8は、児童が書いたセルフモニタリングシートの一例である。この児童は、「相手の気持ちを考える」ことを大きな目標とし、まずは「相手の気持ちをきちんと最後まで聞く」ことを今日の目標としている。国語の時間にしっかり聞けたことを振り返り、明日は「相手に嫌なことを言わない」ことを目標としている。それに対して、教師がしっかりできたことを褒め、「相手の気持ちを考える」目標に近づく計画がしっかりできているとコメントしている。このように、授業実施日である初日のセルフモニタリングシートに、教師から自己効力感を高める適切なコメントをすることにより、セルフモニタリングに取り組む意欲が促進されるだけでなく、児童の立てる目標や計画が正確になっていく効果があったと考えられる。このように、キャリア発達を促す授業にセルフモニタ

図8 児童が書いたセルフモニタリングシート

る。このように、授業実施日である初日のセルフモニタリングシートに、教師から自己効力感を高める適切なコメントをすることにより、セルフモニタリングに取り組む意欲が促進されるだけでなく、児童の立てる目標や計画が正確になっていく効果があったと考えられる。このように、キャリア発達を促す授業にセルフモニタ

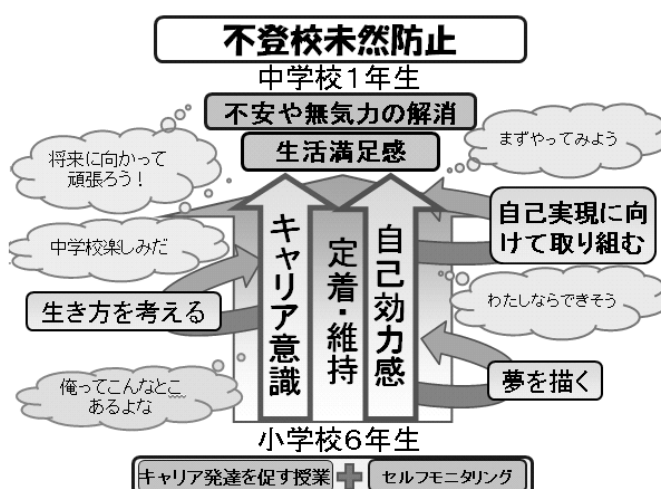


図9 授業とセルフモニタリングの効果

リングを加えることで、計画の修正を含めた一日の振り返りを毎日行う事ができ、それを繰り返すことで「将来設計能力」「自己効力感」「生活満足感」の力を維持させることに繋がったのではないかと考えられる(図9)。

また、学校適応感尺度 ASSESS の「生活満足感」にも交互作用が見られていた。「生活満足感」とは、「自分に満足している」「生活がすごく楽しいと感じる」などといったアンケート項目であり、生活全般の満足度を表している。この「生活満足感」は、不登校問題において、特に重要な因子である。例えば、「学習的適応」の因子得点が低くても、「生活満足感」の因子得点が高ければ、「勉強はうまくいっていないけど、毎日楽しく過ごしている」となり、逆に、「学習的適応」の因子得点は高いのに「生活満足感」の因子得点が低いような場合は、「勉強はうまくいっている。でも毎日しんどい」ということになる(栗原・井上, 2010)。本研究では、無気力や不安な気持ちを解消するという側面から不登校未然防止を考察していることから、この「生活満足感」に対して効果が見られたことには、大きな意味があったと考えられる。

5 今後の課題

本研究の対象であった児童が中学校に入学しても適応できているのかを見守り続けることはもちろん、中学生の自己効力感やキャリア意識を向上する取り組みも研究していきたいと考えている。また、2年間の研究を通して、「セルフモニタリング」の有効性を示唆することができた。今後は、SEL-8S やキャリア発達を促す授業以外の取組にもセルフモニタリングによる力の定着・維持が可能かどうかについて今後も続けて研究していく所存である。

注)

- 1) 内的整合性とは、心理尺度を構成する各項目が、全体として同じ概念を測定しているといえるかどうかを表す指標のことである。クロンバックの α 係数を用いて評価することが多く、通常 α 係数が 0.8 以上であれば内的整合性があり信頼性の高い尺度といえる。
- 2) 最尤法とは、与えられた観測値から尤度を最大にするような母数や理論値を推定する方法であり、Promax 法は因子分析の因子軸の回転における斜交回転の方法の 1 つである。
- 3) 因子分析とは、複数の変数のうち相関が強いものに共通する基準を探し出す分析手法である。
- 4) 2 要因分散分析とは、2 つの要因によって被験者を分類し、要因間の平均値に有意な差があるかどうかを調べる際に用いられる統計的仮説検定の一つである。
- 5) 交互作用とは、2 つの因子が組み合わさることで現れる相乗効果のことである。

<引用・参考文献>

- 荒木秀一・石川信一・佐藤正二、2007. 維持促進を目指した児童に対する集団社会的スキル訓練. 行動療法研究, 33, 133-144
- 金外淑・坂野雄二, 1995. 慢性疾患患者に対する認知行動的介入. 日本心身医学会
- 栗原信二・井上弥, 2010. アセスの使い方・活かし方. ほんの出版
- 小泉令三, 2005. 社会性と情動の学習 (SEL) の導入と展開に向けて. 福岡教育大学紀要 54, 113-121
- 小泉令三, 2011. 子どもの人間関係能力を育てる 1 社会性と情動の学習 (SEL-8S) の進め方. ミネルヴァ書房
- 小泉令三, 2011. 子どもの人間関係能力を育てる 2 社会性と情動の学習 (SEL-8S) の進め方-小学校編-. ミネルヴァ書房
- 古川雅文・小泉令三・浅川潔司, 1992. 小・中・高等学校を通した移行 山本多喜司・S・ワップナー (編著) (pp, 152-178) 人生移行の発達心理学北大路書房
- 児島 邦宏・佐野 金吾, 2006. 中 1 ギャップの克服プログラム. 学校改革選書
- 坂野雄二・前田基成・東條光彦, 1988. 獲得された無力感の解消に及ぼす Self-Efficacy の効果 行動療法研究, 13, 43-53
- 桜井茂男, 1987. 自己効力感が学業成績に及ぼす影響. 教育心理学研究 Vol. 35 No. 2
- 洲鎌正治, 2009. 自己有用感・自己効力感を高め夢と希望をはぐくむ学習指導-「キャリア発達」の視点に立った横断的学習を通して (第 5・6 学年)-沖縄県立総合教育センター 第 45 集 研究集録
- 武岡伸司, 2015. 学校適応感を高めるためのキャリアプランニング能力の育成-小学校におけるライフプランづくりを通して-愛媛県総合教育センター
- <file:///C:/Users/m702888/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/R5IGC1ZV/happyou5-2. pdf>2018 年 3 月 23 日確認
- 徳岡大・山縣麻央・淡野将太・新見直子・前田健一, 2010. 小学生のキャリア意識と適応感の関連 広島大学研究 10, 111-119
- 西岡慶樹・坂井誠, 2007. 小学校における社会的スキル訓練の臨床的研究——セルフモニタリング・フェイズを取り入れた SST の検討. 愛知教育大学研究報告, 56, 37-45

- 西岡健児・寺戸武志・秋光恵子・松本剛, 2017. セルフモニタリングを活用した SEL-8S の実践 兵庫教育大学学校教育学研究 30, 89-96
- 日本HF協会<https://www.jafp.or.jp/personal_finance/yume/syokugyo/>2018 年 3 月 23 日確認
- Bandura, A, 1977. Self-Efficacy:Toward a unifying theory of behavioral change
- 坂野雄二・前田基成・東條光彦 1988 獲得された無力感の解消に及ぼす Self-Efficacy の効果 行動療法研究, 13, 43-53
- 兵庫県教育委員会, 2017. 平成 28 年度兵庫県下の公立学校児童生徒の問題行動等の状況について
- 兵庫県教育委員会, 2015. キャリア教育の推進～自立して未来に挑戦する ひょうごっ子！～
- 村上龍, 2003. 13 歳のハローワーク. 幻冬舎
- 諸富祥彦, 2007. 「7 つの力」を育てるキャリア教育-小学校から中学・高校まで. 図書文化社
- 文部科学省, 2017. 「平成 28 年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」について<http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/29/10/1397646.htm>2018 年 3 月 23 日確認
- 文部科学省, 2016. 不登校児童生徒への支援に関する最終報告 一人一人の多様な課題に対応した切れ目のない組織的な支援の推進. 不登校に関する調査研究協力者会議
- <file:///C:/Users/m702888/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/SYWM5E17/1374856_2.pdf>2018 年 3 月 23 日確認
- 文部科学省, 2015. 不登校児童生徒への支援に関する中間報告～一人一人の多様な課題に対応した切れ目のない組織的な支援の推進～
- <file:///C:/Users/m702888/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/W2QVI5DK/1361492_01.pdf>2018 年 3 月 23 日確認
- 文部科学省, 2011. 小学校キャリア教育の手引き<改訂版><http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/1293933.htm>2018 年 3 月 23 日確認
- 藤岡秀樹, 2015. 日本におけるキャリア教育の研究動向と課題. 京都教育大学教育実践研究紀要 15 249-258
- 山西健斗・小倉正, 2016. 自己効力感が児童・生徒の精神的健康に与える影響 -学習に関する自己効力感に着目して 鳴門教育大学学校教育研究紀要 31 143-152
- 渡邊弥生・星雄一郎, 2009. 中学生対象のソーシャルスキルトレーニングにおけるセルフマネジメント方略の般化促進効果 法政大学文学部紀要 59 35-49

別添資料

資料 1	指導案
資料 2	1 週目に使用したワークシート
資料 3	1 週目に使用したセルフモニタリングシート
資料 4	1 週目に使用した最終日のセルフモニタリングシート
資料 5	2 週目に使用したワークシート
資料 6	2 週目に使用したセルフモニタリングシート
資料 7	2 週目に使用した最終日のセルフモニタリングシート
資料 8	3 週目に使用したワークシート
資料 9	3 週目に使用したセルフモニタリングシート
資料 10	3 週目に使用した最終日のセルフモニタリングシート
資料 11	4 週目に使用したワークシート
資料 12	4 週目に使用したセルフモニタリングシート
資料 13	4 週目に使用した最終日のセルフモニタリングシート
資料 14	5 週目に使用したワークシート
資料 15	5 週目に使用したセルフモニタリングシート
資料 16	5 週目に使用した最終日のセルフモニタリングシート

資料 1

第1時 「わたし」

ねらい 現在の「わたし」と「理想のわたし」を比較し、「理想のわたし」に近づけるための目標や計画を立て、実行することができる。

学習内容	指導の留意点
(知る・学ぶ) 1 昨年度の学習内容を振り返る。 (自己を見つめる) 2 現在の「わたし」と「理想のわたし」を考える。 (目標を立てる)(計画を立てる) 3 現在の「わたし」と「理想のわたし」を比べ、理想の「わたし」に近づけるために、今何ができるか考える。 (A小学校のみ) 4 セルフモニタリングシートの取組を知る。	・「感情」のイラストや、SEL-8S のポスターを示し、内容に適した言動をとっているか確認させる。 ・なりたい人間像を想像しながら、「理想のわたし」を記入させる。 ・現在の「わたし」と「理想のわたし」を比較させる際、「感情」のイラストや、SEL-8S のポスターを参考に考えさせる。 ・「わたしの目標」シートに、具体的に取り組む内容を記入し、一週間後の自分の姿を想像させる。 ・昨年度と違い、自ら立てた目標が達成できたか毎日考えてほしい旨を伝える。 ・「わたしの目標」シートの、「そのために、まず」の取組を参考に毎日の目標を立てることを伝える。

第2時 「学級の良い人間関係づくり」

ねらい 自ら目標とする「さわやかさん」を設定し、その目標に近づけるための計画を立て、実行することができる。

学習内容	指導の留意点
(知る・学ぶ) 1 言いたいことが言えなかったり、逆に言いすぎて後悔したりした体験を思い出す。 2 約束の時間に遅れて来た時の「モゾモゾさん」「イライラさん」「さわやかさん」の表現の仕方の違いと特徴を理解する。	・前時に、自らが立てた目標や計画が実行できたか確認させる。 ・第1時のワークシートに、児童が「いやなことがあった時、気持ちを伝えることができない」等を書いていたことをとりあげる。 ・授業者と担任でロールプレイを行い、3種を比較させる。 ・「モゾモゾさん」「イライラさん」の問題点に注目

「モゾモゾさん」・・・気にしていないからええよ。(モゾモゾさんはすっきりしない) 「イライラさん」・・・いつまで待たせんねん。いつもそうやん。いいかげんにしてや。(イライラさんだけすっきり) 「さわやかさん」・・・どうしたん？心配したで。今日は、遅れないように来ると思っていたから、次回は遅れるなら連絡してな。(どちらもすっきり) 3 「さわやかさん」の言い方を考える。 ・友達に一番大切にしている本を貸したが、1ヶ月経っても返してくれない。Bさんは早く返してほしいと思っている。 →あの本なんやけど、面白かった？私が一番大切にしている本やねん。また読みたくなかったから返してくれないかな。 ・隣の席のCさんが、友達からプレゼントでもらった消しゴムを勝手に使った。(ずっと丁寧につかっていた) →その消しゴム、友達からプレゼントでもらってん。大切にしている消しゴムだから、勝手に使わないでくれるかな (自己を見つめる)(目標を立てる)(計画を立てる) 4 学習を振り返り、どんな「さわやかさん」になりたいか考える。 (A小学校のみ) 5 セルフモニタリングシートの取組を知る。	させ、自分も相手も気持ちの良い言い方はどれか考えさせる。 ・自分の思いはもちろん、相手の気持ちを大切にしながら、メッセージを伝えることをおさえる。 ・まず自らの考えを持たせてから、ロールプレイを行うように指示する。 ・ロールプレイは、グループで行うように指示する。 ・グループで、言われた気持ちを共有し、より良い「さわやかさん」の言い方がないか練り上げさせる。 ・グループで練り上げた言い方をクラスで共有する。 ・自ら目標にする「さわやかさん」を設定し、まず何から始めるか考えさせる。 ・自ら立てた目標が達成できたか毎日考えてほしい旨を伝える。 ・「わたしの目標」シートの、「そのために、まず」の取組を参考に毎日の目標を立てることを伝える。
---	---

第3時 「リフレーミング」

ねらい リフレーミングをする目標や計画を立て、実行することができる。

学習内容	指導の留意点
(知る・学ぶ) 1 リフレーミングを理解する。 コップに水が半分() 「マイナス思考」「ネガティブ思考」 ・しかない ・だけしかない 「プラス思考」「ポジティブ思考」 ・もある 2 リフレーミングを具体的に知る。 ・失敗した →「いい勉強になった」 ・忙しい →「充実している」 ・修学旅行が雨→「忘れられない思い出」 (自己を見つめる) 3 日常生活でリフレーミングしているか考える。 ・悪いテストが返ってきた。 ←あれだけ勉強したのに× ←努力したことは無駄にはならない。次は頑張ろう。 4 リフレーミングの練習をする。 ・友達と遊びようと思ったら断られた ←友達は私が嫌いなんだ× ←今日は、用事があるのかな。また今度誘ってみよう○	・前時に、自らが立てた目標や計画が実行できたか確認させる。 ・感情イラストを用意し、「マイナス思考」「ネガティブ思考」と「プラス思考」「ポジティブ思考」に分類する。 ・リフレーミングの練習をすれば、誰でも「プラス思考」や「ポジティブ思考」になれることを伝える。 ・授業者の経験を伝える。 ・「マイナス思考」「ネガティブ思考」の時は、自分の力でリフレーミングしにくいこともある。友達や大人から言葉をかけられたことでリフレーミングできることがあることを伝えると同時に、自分なら他者にどんな言葉かけをするか考えさせる。 ・リフレーミングは、現実を逃避することではなく、失敗を学びの機会に変えたり、逆境を才能の発掘や成長の機会に変えたりすることだと理解させる。 ・リフレーミングの経験は想像しにくい。そこで、まず悪い点数のテストが返ってきた時のリフレーミングを考えさせる。 ・次のテストに繋がるリフレーミングを考えさせる。 ・どうしても思いつかない児童に対しては、友達から「テストの点数が悪かった」と相談された時、どう答えるか等といったヒントを与えながら考えさせる。

・忘れ物をした ←ぼくはダメな人間だ× ←昨日の夜に確認しなかったな。これから朝学校に行く前にも確認するようにしよう○ ・テスト終了まで残り 10 分（まだできていない） ←あと、10 分しかない× ←まだ、10 分ある。できるところからやっ払いこう○ （目標を立てる）（計画を立てる） 4 具体例を参考に、過去の経験を振り返り、どんな自分になりたいか考える。 （A 小学校のみ） 5 セルフモニタリングの取り組み方を知る。	・具体例だけではイメージしにくい児童のために、リフレーミング辞書を使って過去の経験を思い出させる。 ・自ら立てた目標が達成できたか毎日考えてほしい旨を伝える。 ・「わたしの目標」シートの、「そのために、まず」の取組を参考に毎日の目標を立てることを伝える。
---	---

第 4 時 「将来の自分」

ねらい 将来なりたい職業を決定し、その職業に必要な力を培うための計画を立て、実行することができる。

学習内容	指導の留意点
（知る・学ぶ） 1 小・中学生のなりたい職業ランキングを知る。 （自己を見つめる） 2 どんな職業につきたいか考える。	・前時に、自らが立てた目標や計画が実行できたか確認させる。 ・小学生の「なりたい職業ランキング」を示し、自分がなりたい職業が入っているか確認させる。次に、中学生は、現在どんな職業につきたいのか「なりたい職業ランキング」で確認させる。 ・なりたい職業が明確になっていない児童が複数いることが予想される。そこで、将来なりたい職業を整理させる。

3 将来なりたい職業は、「自分に合った職業」か、「以前からなりたかった職業」かを選択する。 (目標を立てる)(計画を立てる) 4 仕事に必要な能力について考え、そのために今できることは何か考える。 ・医師ーコミュニケーション力、人を助けたい意志、高度な医学的知識 ・ゲームクリエイターー想像力、感性、知識 ・パン屋ーマーケティング力、販売力、企画力 ・教師 (A小学校のみ) 5 セルフモニタリングの取り組み方を知る。	・なりたい職業ランキング以外の職業を紹介したうえで、自分になりたい職業を考えさせる。 ・紹介した職業には、児童が知らない職業が入っている事も考えられる。グループで知らない職業を聞き合う時間を設けたうえで、適した職業を考えさせる。 ・なりたい職業については、現在まで幾度か考える経験をしてきている。そこで、以前からなりたかった職業か、本授業で選択した職業か、気持ちが強い職業を選ばせる。 ・示した必要な力は、一般例であり、他にも必要な力があることを伝える。 ・教師については、担任の先生に答えてもらう。 ・自分の適性と合わない職業を選択する児童がいることが予想される。そこで、自分のなりたい職業に向けて自分の適性を変えていく努力をする人もいることを伝え、今後の意欲に繋げさせる。 ・グループで、自らが目指す職種の必要な力について話し合わせ、具体的な目標や計画を考えさせる。 ・自ら立てた目標が達成できたか毎日考えてほしい旨を伝える。 ・「わたしの目標」シートの、「そのために、まず」の取組を参考に毎日の目標を立てることを伝える。
---	---

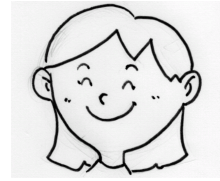
第5時 「中学生になる準備をしよう」

ねらい 自らの生活を見直し、時間の使い方の目標や計画を立て、実行することができる。

学習内容	指導の留意点
(知る・学ぶ) 1 中学校生活への不安や期待についてのアンケート結果を知る。 2 中学校について理解する。	・前時に、自らが立てた目標や計画が実行できたか確認させる。 ・楽しみと不安の理由で一番多かった勉強について学習することを伝える。 ・中学校の校時表を示し、新たな教科や6時間目ま

(自己を見つめる) (目標を立てる) (計画を立てる) 3 1週間の計画を立てる。 4 5時間学習した内容を振り返る。 (A小学校のみ) 5 セルフモニタリングの取り組み方を知る。	で行う授業が増える、小学校と授業時数は対して変わらないことに気づかせる。 ・朝や夕方、休日の部活時間を確認させ、部活をしている中学生は、授業以外で学校に過ごす時間が増えることをおさえる。 ・中学校に入学すると、学校外で過ごす時間が短くなることから、日々の時間の使い方が必要なことに気づかせる。 ・中学生はどのような生活を送っているのか、「朝練と夕方の部活がある日」「夕方の部活がある日」「部活がある休日」の一日を紹介する。 ・自らの課題を見つけさせる手立てとして、まず昨日の一日を振り返らせる。 ・課題を見つける材料として、小学生と中学生の睡眠時間や机に向かう時間の目安を伝える。 ・「起きる時間」「学校にいる時間」「寝る時間」を先に考えさせる。次に、それ以外の時間をどう効率的に過ごすのか考えさせる。 ・小学生から中学生になるにつれ、自主性を問われることが多くなることを伝えると同時に、やろうとする意欲を持って生活することが達成感に繋がり、日々の充実した生活に繋がる旨を伝える。 ・5週間、自ら目標や計画を立て、実践できたことが必ず将来の生活に生かさせることを伝える。 ・自ら立てた目標が達成できたか毎日考えてほしい旨を伝える。 ・「わたしの目標」シートの、「そのために、まず」の取組を参考に毎日の目標を立てることを伝える。
---	---

「わたしの目標」はこれだ！



そのために、まず

-
-
-



から始める。

一週間後

わたしになっている。

「いつか、、、」「そのうち、、、」を言わず、

今できることから始めよう！！

今日 1 日の生活をふいかえるために

月 日 ()

毎日、自分と3分
会話しよう！！

今日の目標	今日は目標に近づけましたか。
	  
具体的にどんなことができましたか？ 内容を具体的に書きましょう（今日の目標以外でも構いません）。目標に近づけなかった人は、どうすれば近づけそうか考えて書きましょう。	
明日の目標	

月 日 ()

今日の目標	今日は目標に近づけましたか。
	  
具体的にどんなことができましたか？ 内容を具体的に書きましょう（今日の目標以外でも構いません）。目標に近づけなかった人は、どうすれば近づけそうか考えて書きましょう。	
明日の目標	

資料 4

今日 1 日の生活をふりかえるために



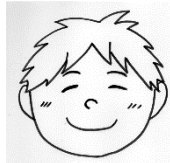
毎日、自分と3分
会話しよう！！

月 日 ()

今日の目標

--

今日は目標に近づけましたか。



具体的にどんなことができましたか？

内容を具体的に書きましょう（今日の目標以外でも構いません）。目標に近づけなかった人は、どうすれば近づけそうか考えて書きましょう。

明日の目標

一週間をふりかえって、感想を書きましょう。

--

資料 5

今日の授業で、心に残ったひとつの場面を思い出してみよう。

事例

授業の感想

伝えた後のあなたの気持ちは？



相手の気持ちは？



どんな「さわやかさん」になりたい？



そのために、まず

・
・



から始める。

一週間後

わたしになっている。

「いつか...」「そのうち...」を言わず、
今できることから始めよう！！

資料 6

「さわやかさん」になろう！



毎日、自分と3分
会話しよう！！

月 日 ()

今日は、「さわやかさん」になれましたか。		「さわやかさん」に (なれた ・ なれなかった)	
今日の目標 		今日は目標に近づけましたか。   	
具体的に 近づけた人は、内容を具体的に書きましょう。近づけなかった人は、なぜ近づけなかったのか、どうすれば近づけたか、などを考えて書きましょう。			
明日の目標			

月 日 ()

今日は、「さわやかさん」になれましたか。		「さわやかさん」に (なれた ・ なれなかった)	
今日の目標 		今日は目標に近づけましたか。   	
具体的に 近づけた人は、内容を具体的に書きましょう。近づけなかった人は、なぜ近づけなかったのか、どうすれば近づけたか、などを考えて書きましょう。			
明日の目標			

資料 7

「さわやかさん」になろう！

月 日 ()



毎日、自分と3分
会話しよう！！

今日は、「さわやかさん」になれましたか。

「さわやかさん」に
(なれた ・ なれなかった)

今日の目標

--

今日は目標に近づけましたか。



具体的に

近づけた人は、内容を具体的に書きましょう。近づけなかった人は、なぜ近づけなかったのか、どうすれば近づけたか、などを考えて書きましょう。

明日の目標

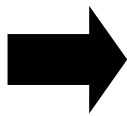
一週間をふりかえって、感想を書きましょう。

--

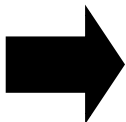
資料 8



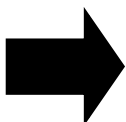
テスト終了まで
残り 10 分
(まだできていない)



忘れ物をした



友達と遊ぼうと
思ったら断られた



今後

•

•



から始める。

一週間後

わたしになっている。

「いつか、、、」「そのうち、、、」を言わず、
今できることから始めよう！！

資料 9

「リフレーミング日記」をつけよう！

月 日 ()



毎日、自分と3分
会話しよう！！

今日は、リフレーミングを活用しましたか。		活用した ・ 活用しなかった
リフレーミングを活用した、あなたの気持ちは。   		具体的に（活用しなかった人は、どのような場面で活用できただろう。）
今日の目標 		今日は目標に近づけましたか。   
具体的に 近づけた人は、内容を具体的に書きましょう。近づけなかった人は、なぜ近づけなかったのか、どうすれば近づけたか、などを考えて書きましょう。		
明日の目標		

月 日 ()

今日は、リフレーミングを活用しましたか。		活用した ・ 活用しなかった
リフレーミングを活用した、あなたの気持ちは。   		具体的に（活用しなかった人は、どのような場面で活用できただろう。）
今日の目標 		今日は目標に近づけましたか。   
具体的に 近づけた人は、内容を具体的に書きましょう。近づけなかった人は、なぜ近づけなかったのか、どうすれば近づけたか、などを考えて書きましょう。		
明日の目標		

「リフレーミング日記」をつけよう！

月 日 ()



毎日、自分と3分
会話しよう！！

今日は、リフレーミングを活用しましたか。		活用した ・ 活用しなかった
リフレーミングを活用した、あなたの気持ちは。   		具体的に（活用しなかった人は、どのような場面で活用できただろう。）
今日の目標 		今日は目標に近づけましたか。   
具体的に 近づけた人は、内容を具体的に書きましょう。近づけなかった人は、なぜ近づけなかったのか、どうすれば近づけたか、などを考えて書きましょう。		
明日の目標		

一週間をふりかえって、感想を書きましょう。

資料 11

もともとなりたかった職業

自分に合った職業



私は、将来

になりたい

() になるために必要な力

・
・
・

(インターネットで調べたり、インタビューしたことを追加して書いてもいいですよ。)

そこで、まず

・
・
・
・

から始める。

「いつか、、、」「そのうち、、、」を言わず、
今できることから始めよう！！

「なりたい職業」に向けて！

月 日 ()

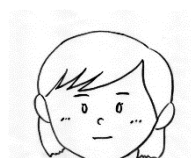


毎日、自分と3分
会話しよう！！

今日の目標

--

今日は目標に近づけましたか。



具体的に

近づけた人は、内容を具体的に書きましょう。近づけなかった人は、なぜ近づけなかったのか、どうすれば近づけたか、などを考えて書きましょう。

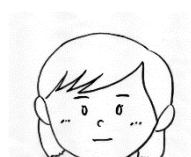
明日の目標

月 日 ()

今日の目標

--

今日は目標に近づけましたか。



具体的に

近づけた人は、内容を具体的に書きましょう。近づけなかった人は、なぜ近づけなかったのか、どうすれば近づけたか、などを考えて書きましょう。

明日の目標

「なりたい職業」に向けて！



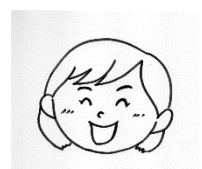
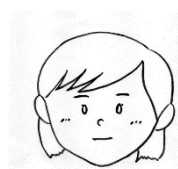
毎日、自分と3分
会話しよう！！

月 日 ()

今日の目標

--

今日は目標に近づけましたか。



具体的に

近づけた人は、内容を具体的に書きましょう。近づけなかった人は、なぜ近づけなかったのか、どうすれば近づけたか、などを考えて書きましょう。

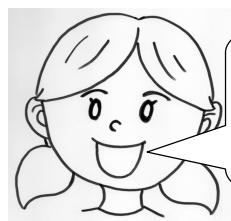
明日の目標

一週間をふりかえって、感想を書きましょう。

--

資料 15

じゅう実した一週間を過ごそう！



毎日、自分と3分
会話しよう！！

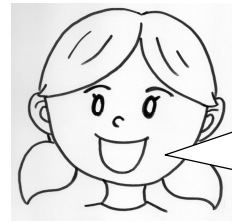
月 日 ()

今日の目標	今日は目標に近づけましたか。   
具体的に 近づけた人は、内容を具体的に書きましょう。近づけなかった人は、なぜ近づけなかったのか、どうすれば近づけたか、などを考えて書きましょう。	
明日の目標	

月 日 ()

今日の目標	今日は目標に近づけましたか。   
具体的に 近づけた人は、内容を具体的に書きましょう。近づけなかった人は、なぜ近づけなかったのか、どうすれば近づけたか、などを考えて書きましょう。	
明日の目標	

じゃう実した一週間を過ごそう！



毎日、自分と3分
会話しよう！！

月 日 ()

今日の目標

--

今日は目標に近づけましたか。



具体的に

近づけた人は、内容を具体的に書きましょう。近づけなかった人は、なぜ近づけなかったのか、どうすれば近づけたか、などを考えて書きましょう。

明日の目標

一週間をふりかえって、感想を書きましょう。

--

謝辞

この二年の研修期間中、県立教育研修所の横山一郎所長、光川安則管理部長、志摩直樹教務部長兼高校教育課参事、圓田元彦主任指導主事兼義務教育研修課長をはじめ、研修所の皆様に大変お世話になりました。研究におきましても様々なご指導やご助言を賜り、心より感謝申し上げます。

「心の教育総合センター」の松本剛所長、秋光恵子主任研究員、増田美佳子主任指導主事、寺戸武志主任指導主事、福田裕子指導主事からも、心の教育について専門的なご指導を頂きました。示唆に富むご指導やご助言により、研究や日々の業務を進めることができました。また、「ひょうごっ子悩み相談センター」の教育相談員、カウンセラーの皆様にも、電話相談業務の心構えや対応等についてご指導ご助言を頂きました。本当にありがとうございました。

そして、この貴重な研修の機会を与えて頂きました兵庫県教育委員会、西宮市教育委員会、本研修を進めてくださったA小学校校長、B小学校校長、C小学校校長をはじめ、職員の皆様に心より感謝申し上げます。

この報告書をもって、多くの皆様に支えられ無事に研修を終えられたことを報告し、感謝の意をお伝えします。

2018年3月31日

西宮市立甲東小学校 教諭
不登校対策推進に係る研修員
西岡 健児