

# I

## 子供の自尊感情や自己肯定感を 高めるためのQ & A

本章においては、子供の自尊感情や自己肯定感を、教育活動全体を通して意図的・計画的・組織的に高めていく方法をQ & A形式で提案しています。

具体的には、自尊感情及び自己肯定感の定義や自尊感情と関連する要因、教員の職層や学級担任等の役割に応じた取組例などを示しています。また、各教科等の指導で取り組む際のポイントや家庭や地域と連携した活動、教育委員会における研修会の企画・実施の際の工夫等についても掲載しました。

# 1 自尊感情や自己肯定感について

## Q1

### 自尊感情や自己肯定感とは何ですか

**A** 「自尊感情」や「自己肯定感」とは、心理学用語の self-esteem (セルフエスティーム) を訳した言葉です。

◇ 東京都では「自尊感情」と「自己肯定感」を次のように定義しました。

「自尊感情」とは

自分のできることできないことなどすべての要素を包括した意味での「自分」を他者とのかかわり合いを通してかけがえのない存在、価値ある存在としてとらえる気持ち

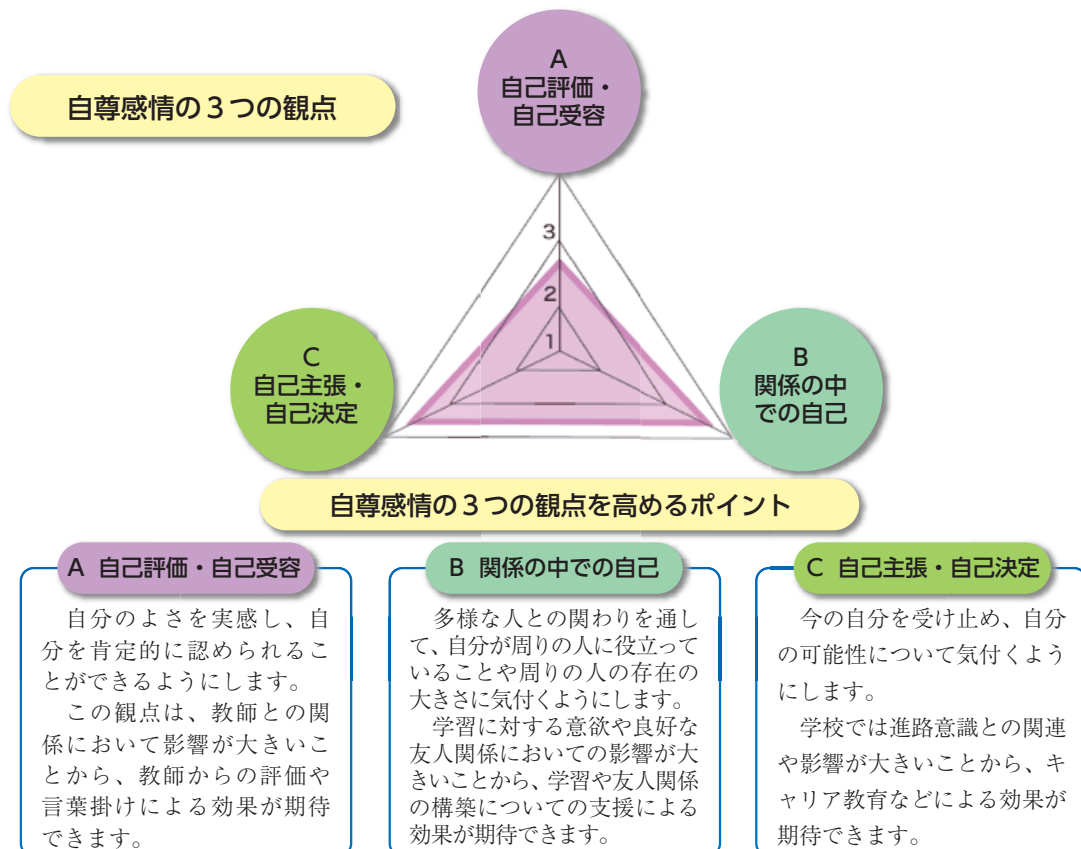
「自己肯定感」とは

自分に対する評価を行う際に、自分のよさを肯定的に認める感情

◇ 「自尊感情の3つの観点」で自尊感情の傾向を把握します。

東京都教職員研修センターと慶應義塾大学との共同研究により、ローゼンバーグなどの心理学者の先行研究やこれまでの調査研究から、自尊感情を構成する因子を分析しました。

その結果、自尊感情を構成する因子を3つのまとまりに分けることができました。これら自尊感情の3つの観点に基づいて、子供の自尊感情の傾向を把握することとしました。





# Q3

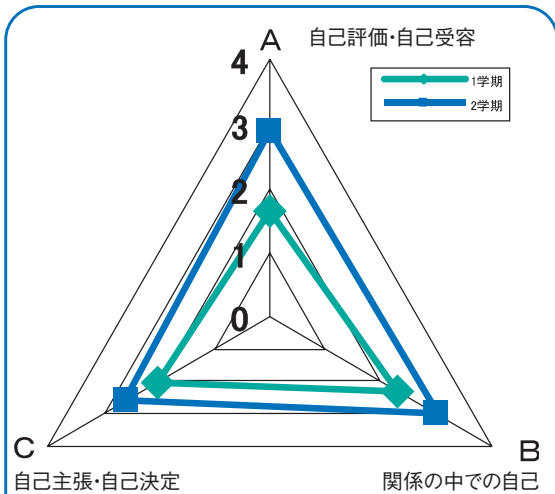
## 自尊心や自己肯定感を高めることはなぜ必要なのでしょうか

### A

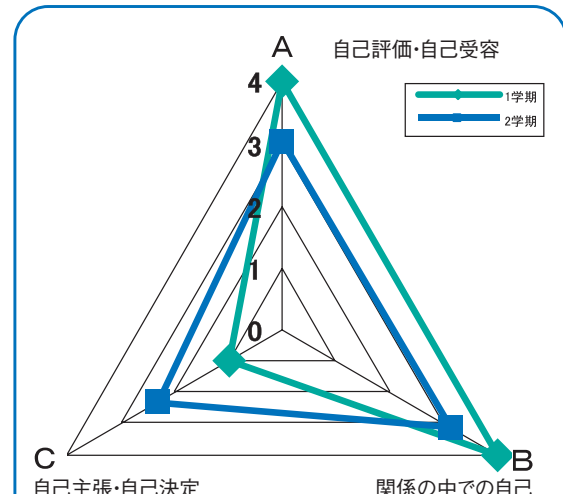
子供の自信、やる気、確かな自我を育てるためです。

調査研究では、自尊心や自己肯定感が高い傾向にある子供は、進路の目標が明確で、友人関係も良好であることが分かりました。一方で、学習への意欲や理解度が低い子供や、問題行動が見られる子供は、自尊心や自己肯定感が低い傾向にあることが分かりました。

次の2つのレーダーチャートは、平成22年度に行った調査研究の結果で、中学校第1学年の2人の生徒の自尊心の傾向を表したものです。



欠席が続いた1学期は、自尊心が低い傾向にあった。校内委員会等で組織的に対応を検討し、自尊心の傾向を踏まえた指導を実践した結果、生徒は自分のよさや価値を見だし、2学期には登校する日が多くなってきた。



積極的に自己開示をしようとせず、周囲の評価を気にするあまり、自分の判断・行動に不安があった。自信をもてるように学習面や友人関係での支援を行うことで、A、Bの観点はやや下がったが、全体のバランスが安定してきた。

上の左側のレーダーチャートは、1学期に調査をしたときには、自尊心の低下に関わる課題がありましたが、その課題が解決に向かった2学期には自尊心が高まり、自尊心の3つの観点のバランスのとれた大きな三角形となっています。右側は、学習面や友人関係の不安などの要因を反映したバランスのとれていない三角形となっていたことが分かります。

このような調査結果からも明らかのように、子供の自尊心の傾向に着目して子供の日常の学校生活を観察すること、そして、「自尊心が低い傾向にある＝問題がある」と一面的な捉え方をするのではなく、なぜ低下しているのか、その要因をA、B、Cの観点で検討した上で、組織的・継続的に指導していくことが大切です。

参考文献「自尊心や自己肯定感に関する研究」報告書（慶應義塾大学 平成23年3月）

## 自尊感情や自己肯定感を高めるポイント①

子供の自尊感情や自己肯定感を高める際には、自尊感情の3つの観点をバランスよく高めていくことが大切です。

調査研究から、自尊感情の3つの観点がバランスよく備わることで、学校での適応や自己の形成、人との協調性を学ぶことに生かされることが分かりました。

自尊感情や自己肯定感は、自尊感情の3つの観点を考慮し、指導することが大切です。

### ● Aの観点のみが高い場合

人との関係の中で自己を捉えることができず、学校適応が難しかったり、人との協調性について困難な状況があったりすることが考えられます。

### ● Bの観点のみが高い場合

自分の主義・主張がなく、安易に他の人の意見に賛成したり、他の人への依存性が前面に出たりする傾向があり、自我の埋没につながる危険性があります。

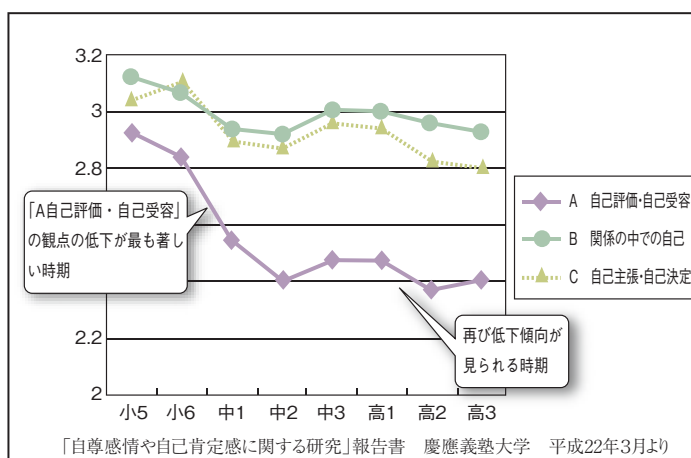
### ● Cの観点のみが高い場合

わがままや自己中心的な負の部分が前面に出やすく、教師等と意見の衝突も増える傾向があります。

参考文献 「自尊感情や自己肯定感に関する研究」報告書（慶應義塾大学 平成23年3月）

小学校高学年から中学校第2学年にかけて「A 自己評価・自己受容」の観点が低くなる傾向があることが分かりました。子供と関わる、子供のよさを見付ける、子供を褒める・認める・励ます、子供の可能性を広げるなど、子供一人一人のよさを生かし、子供自身が自分を価値ある存在として認められるよう、この時期の子供の自尊感情の傾向に配慮した指導の工夫が必要です。

また、子供の自己評価による自尊感情の傾向と、教師等他者から見た子供の自尊感情の傾向の捉え方が一致しない場合（他者からは行動面など特に問題がないように見えても、自己評価が低い傾向にあるなど）があります。自己評価の結果をより一層生かし、他者から捉えた自尊感情の傾向と重ね、指導の方向性を検討する必要があります。（Ⅱ章28ページ～参照）



## 自尊感情や自己肯定感を高めるポイント②

人権教育の視点から考えることが大切です。

～自尊感情や自己肯定感を高めることは、自分の大切さとともに他の人の大切さを認めることにつながります～

「自分は生まれてきてよかった」「自分の命を大切にしたい」「人の役に立ちたい」…これらは「自分の大切さとともに他の人の大切さを認めること」（人権尊重の理念）です。

このような気持ちを育むためにも、子供の自尊感情や自己肯定感を意識し、高める教育は重要であると言えます。自尊感情や自己肯定感を発達段階に応じてよりよく育むことによって人権感覚を高め、自分の人権を守り相手の人権を守ろうとする意識・意欲・態度にもつなげていくことができます。

参考文献 「人権教育プログラム（学校教育編）」（東京都教育委員会 平成23年3月）

# Q4

## 自尊心や自己肯定感と関連する要因は何ですか

### A

規範意識や家庭での生活習慣と関連があることが分かりました。

昨年度までの研究で、自尊心や自己肯定感と、学習や友人関係、教師との関係などに関連があることが分かりました。本年度の調査研究からは、次のことが分かりました。

### 1 「自尊心や自己肯定感」と「規範意識」との関連

本調査では、小学校・中学校・高等学校の児童・生徒を対象に、学校のきまりなどをどう思うかに関する調査研究を行いました。その結果、これらの規範意識と、自尊心や自己肯定感には関連があり、規範を肯定的に捉えている児童・生徒ほど、自尊心の3得点が高い傾向があることが分かりました。

#### 規範を肯定的（そう思う）に捉えている児童・生徒ほど、自尊心や自己肯定感が高い傾向にあります。

- 正しいと思ったことはいつでも自分の気持ちに素直に行動すべきだ。
- 学校の行事には、積極的に参加しなければならない。
- 子供は保護者を大切にすべきだ。
- 授業中に、授業に関係ないことをしてはいけない。
- 服装や髪型などについてきちんと学校の決まりで決めるのは当然だ。

参考：慶應義塾大学が実施した調査項目より



#### 次のような行動を悪いと感じている児童・生徒ほど、自尊心や自己肯定感が高い傾向にあります。

- 掃除当番などクラスの仕事を怠ける。
- 先生の指示に従わなかったり、言い返したりする。
- 保護者の意見に逆らったり、言い返したりする。
- 授業中、居眠りをする。
- 学校を「ずる休み」する。
- 学校の品物や施設を壊す。
- クラスの子をいじめる。

参考：慶應義塾大学が実施した調査項目より

#### <規範を受容する理由>

「いけない行動をしてはいけないのは、どうしてだと思いますか。」という質問に対して、小学校・中学校・高等学校ともに、9割以上の児童・生徒が、「人の迷惑になるから」と回答している一方で、「自分を大切にしたいから」と回答する児童・生徒は5割～6割程度にとどまっています。

#### 学校での、児童・生徒の指導に生かしましょう。

学校のきまりが守れず、注意されることが多い児童・生徒は、自信をもてず、やる気につながりません。日頃から、教職員の共通理解の下、継続的に、学校のきまりを守ることを指導することが大切です。小学校・中学校・高等学校で連携し、共通理解して指導することも大切です。

## 2 「自尊感情や自己肯定感」と「家庭での生活習慣」との関連

本調査では、小学校・中学校・高等学校の児童・生徒を対象に、児童・生徒が保護者をどのように捉えているかの意識や、家族との過ごし方などに関する調査研究を行いました。その結果、これらの家庭での生活習慣と、自尊感情や自己肯定感には関連があることが分かりました。

### 家族と次のことを一緒にした経験が相対的に多い児童・生徒は、自尊感情や自己肯定感が高い傾向にあります。

- 保護者は、私のすることによく賛成してくれる。
- 保護者は、私をよく理解してくれている。
- 保護者は、私が何かをするときに、自由にやらせてくれる。
- 保護者は、私の生活態度についてよく注意する。
- 私は、保護者の意見を受け入れている。

参考：慶應義塾大学が実施した調査項目より



保護者に理解され、認めてもらっていると認識している子供ほど、自尊感情が高い傾向にあります。

### 家族と次のことを一緒にした経験がある児童・生徒は、自尊感情や自己肯定感が高い傾向にあります。

- 家族と料理をする。※
- 家族とスポーツをする。※
- 家族と読書をする。
- 家族と劇や映画を見に行く。
- 家族と美術館や博物館に行く。
- 家族と海や山に行く。



※は特に関連がある

参考：慶應義塾大学が実施した調査項目より



家族と一緒に過ごす機会が多いほど、自尊感情が高い傾向にあります。

## 保護者会や面談等での、保護者への支援や助言に生かしましょう。

子供が、保護者に理解され、認められていると感じていることや、家族との関わりが、自尊感情や自己肯定感の高低にもつながることを踏まえ、保護者会や保護者との面談、相談などの際に、これらの結果を生かしてみましょう。

### 保護者への支援や助言の例(1)

自尊感情や自己肯定感が高い傾向にある子供は、「保護者が理解してくれている」と感じています。このことから、保護者が子供との関係を振り返り、気持ちや状況を十分理解して、自主性や主体性を認め、励ますことができるような支援や助言をします。

### 保護者への支援や助言の例(2)

自尊感情や自己肯定感が高い傾向にある子供は、家族とスポーツや料理をしたり、出かけたりする経験をしています。このことから、保護者が、家庭での生活の様子を振り返り、子供の自尊感情や自己肯定感を高めることのきっかけづくりができるような支援や助言をします。

### 保護者への支援や助言の例(3)

小学生の約90%、中学生の約74%、高校生の約64%が、「相談できる人」について、「家族」と回答しています。このことから、保護者が、子供の悩みを受け止めたり、相談を受け入れやすい状況をつくり出すことができるような支援や助言をします。

# Q5

## 自尊心や自己肯定感が高まった子供の事例を教えてください

### A

### 日々の適切な指導や働き掛けを通して、自尊心が高まった子供の事例を紹介します。

自尊心と関連する要因はQ4でも紹介していますが、学校等で子供に適切な指導を行ったからといって、子供の自尊心がすぐに高まるというわけではありません。しかし、学校・家庭・地域など、子供との関わりをもつ人々が、意図的・計画的・組織的に指導を行ったり、適切に働きかけたりしていくことで、自尊心は高まっていきます。

本資料のⅢ章（36～73ページ）では、各教科等の実践事例における学習の効果を紹介しています。「自分のよさに気付くことができた」「自分が成長することができた」など自尊心につながる実感をもたせ、それぞれの実践のねらいを達成することができました。こうした実践の積み重ねが子供の自尊心を高めていくと考えられます。

次の自尊心の傾向レーダーチャート（表1）と「自己評価シート」の回答結果（表2）は、ある中学校の生徒の「自己評価シート」の結果です。本生徒の場合は、「問4 私は自分のことが好きである」や「問10 私は自分という存在を大切に思える」など、特に「A 自己評価・自己受容」に関わる項目で自尊心の傾向が高くなっています。

#### 事例 中学校第2学年 生徒

表1 自尊心の傾向レーダーチャート

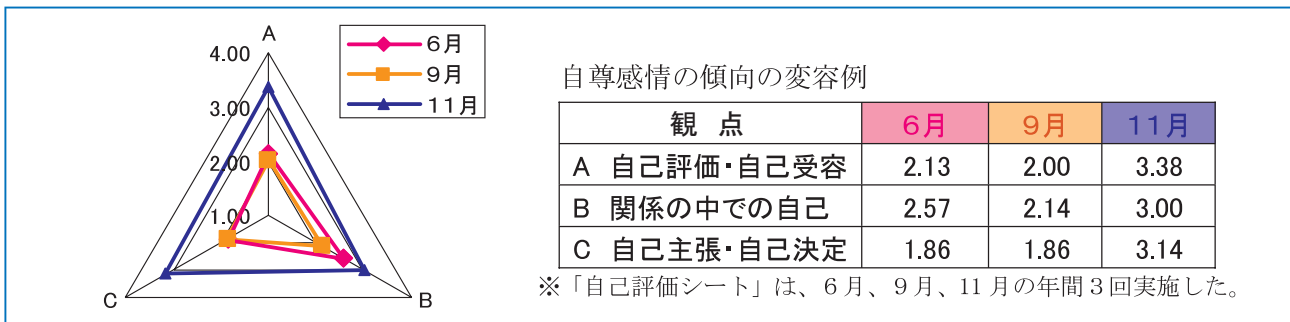


表2 「自己評価シート」の回答結果（自尊心の傾向の変容の例）

項目	6月	9月	11月
問1 私は今の自分に満足している	1	1	3
問4 私は自分のことが好きである	1	1	3
問5 私は人のために力を尽くしたい	2	4	3
問6 自分の中には様々な可能性がある	1	2	3
問10 私は自分という存在を大切に思える	1	2	3
問12 私は自分の長所も短所もよく分かっている	1	1	4
問15 私には誰にも負けないもの(こと)がある	2	2	4
問16 自分にはよいところがある	2	2	3
問17 自分のことを見守ってくれている周りの人々に感謝している	3	2	4
問21 私は自分の個性を大事にしたい	3	2	4
問22 私は人と同じくらい価値のある人間である	2	2	4

※表中の数値は 4：あてはまる 3：どちらかというにあてはまる 2：どちらかというにあてはまらない 1：あてはまらない  
 ※「自己評価シート」の項目の中で特に高まった項目を抜粋した。



## 日々の指導や働き掛け (1)

教師が生徒に自信をもたせたり、自分のよさに気付いたりする活動を意図的に取り入れます。

### 理科の授業では・・・

分かりやすい資料の提示をしたり、学習内容を確認しながら、自分で考え書き込めるワークシートを作成したりして、生徒にしっかりと学習内容を身に付けさせる授業を行い、生徒に「授業が分かる」という自信をもたせるようにしました。

また、討論等の場を設定し、自分の考えを友達に伝えたり、友達の考えを聞きながら学び合ったりする活動を取り入れ、自分のよさや友達のよさに気付かせる学習活動を行いました。

【詳細は、実践事例3 (44ページ) を参照】

### 職場体験では・・・

事業所の方との交流を通して、直接その人の価値観や生き方に触れることで、自分の個性やこれからの生き方について考えさせました。

また、事業所の方から頼られているという責任感をもたせ、自分の役割をしっかりと果たしていかなければならないことを理解させることで、自分という存在について考えさせるよう助言しました。

【詳細は、実践事例11 (69ページ) を参照】

## 日々の指導や働き掛け (2)

さらに、次のような教師の指導や関わり方を日常的に行います。

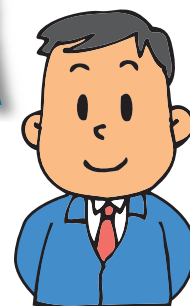
### 学級では…

〇〇さんは、これまで自分の得意なことを発揮する場面や努力したことを他者から認めもらう機会が少ない状況にありました。そこで、〇〇さんに学級での係活動などの役割を与え、その役割を果たしたり、努力して取り組んだりしたことに対して「ありがとう」という言葉を意図的に掛けるようにしました。また、〇〇さんが学校で努力したことを保護者に報告するとともに、家庭でも〇〇さんが努力して取り組んだことを認め、励ましてもらえるよう保護者に話し、学校と家庭が共通理解の下で〇〇さんに関わるよう努めてきました。

学級では、友達が努力して取り組んでいることを認め、互いに励まし合い、「努力する人が認められる環境」をつくりました。すると生徒は、努力している友達を積極的に見付け、その友達の成果を認め、「私も、〇〇さんのように頑張ろう」というように、生徒が互いに高め合う雰囲気ができ、意欲的に活動するようになりました。

このような生徒の自尊感情や自己肯定感を高めるための指導を、全校で組織的に行うために、担任を受け持つ教員が集まって「担任勉強会」を開き、学級担任としての悩みを共有したり、学級担任同士と一緒に解決策を考えたりして、生徒への指導や関わり方についての共通理解を図っています。

このように、日々の各教科等の指導と合わせて、生活指導や学級経営、家庭や地域との連携等の充実を図ることが子供の自尊感情や自己肯定感を高めていくことにつながります。



## 2 自尊感情や自己肯定感を高める実践に向けて

### Q6

意図的・計画的・組織的に取り組むためには、どうしたらよいですか

### A

校長・園長の指導の下、職層ごとに役割を明確にしPDCAサイクルに沿って取り組みます。

### (1) 各職層における役割

教育活動全体を通して、意図的・計画的・組織的に推進するためには、各職層の役割を明確にして取り組むことが大切です。そこで、次のような役割を例として示しました。（以下の役割については、幼稚園も同様にして考えます。）

#### 校長の役割

- 学校経営方針の策定
  - ・学校経営方針に自尊感情や自己肯定感を高めるための教育の推進を位置付けます。
  - ・企画調整会議、職員会議、学校運営連絡協議会などの会議での周知、朝会の講話や学校便りの発行、各種の地域活動への参加などを通して学校経営の方針を徹底します。
- 学校の教育計画への位置付け
  - ・学校の教育目標やそれを達成するための基本方針、指導の重点などに具体的な取組を位置付け、教育課程を編成・実施します。
  - ・全体計画や年間指導計画等に具体的な学習活動を位置付け、学校教育全体の取組を明確にします。
- 校内の推進体制の確立
  - ・学校教育全体で取り組むための組織を確立し、担任、学年、学部間の連携が図れるよう校務分掌での役割を明確にします。
- 教育課程の実施における管理、計画・体制の改善
  - ・学校経営方針で示された内容に沿って、適切に実施されているか、推進状況を適時確認し、PDCAサイクルで教育課程を管理します。
  - ・教職員がよりよい推進計画を立案できるよう教育活動の改善の視点を明確に提示します。

#### 副校長の役割

- 校長の学校経営方針の具現化
  - ・校長の学校経営方針の具現化を図るために、教育活動の実施計画の立案について、主幹教諭や主任教諭に指示するとともに、教員への具体的な指導・助言を行います。
- 目標達成に向けた進行管理
  - ・学校の教育計画が適切に実施されるようマネジメントを行い、組織的な運営や進行管理をします。
  - ・PDCAサイクルに基づいた円滑な進行管理を行い、指導計画の見直しや組織体制の充実を図るための方策を提案します。
- 教員の人材育成
  - ・教員のキャリアに応じて、校務分掌で果たす役割を明示し、自尊感情を高める観点から、授業及び学級経営等について具体的な指導・助言をします。
  - ・研修担当に校内研修の企画・運営を指示し、適切に管理します。
- 家庭・地域等との連携
  - ・家庭・地域、関係機関の意見や要望を的確に把握し、教育活動に生かしたり、学校の取組についての理解を促したりして、学校・家庭・地域の連携が重要であることを伝えていきます。
  - ・体験活動の充実のために、適切な外部人材の活用を図ります。

## 主幹教諭の役割

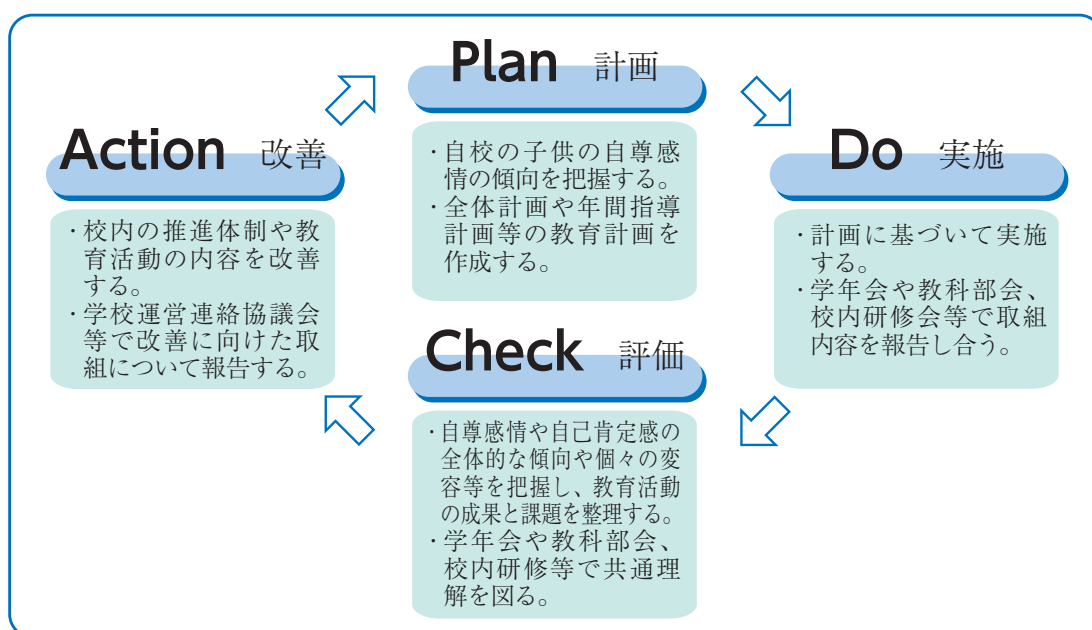
- 各校務分掌の進行管理
  - ・各校務分掌の職務内容に応じて、学校の推進計画に基づいた分掌の計画を立案し、円滑に実施できるよう進行管理をします。
  - ・各校務分掌に所属する教員の役割を明確にし、役割を遂行できるよう指導・助言します。
- 指導計画の作成と改善
  - ・実施時期の調整や、指導内容・方法等の検討を行い、全体計画や年間指導計画等を作成します。
  - ・実施状況を確認し、子供の自尊感情の傾向を踏まえた指導内容・方法や、実施するための体制等について改善の方策を講じます。

## 全ての教員の役割

- 自尊感情や自己肯定感を高める各教科等の指導
  - ・学習内容の取扱いや指導方法を工夫し、授業改善を図ります。
- 学年経営・学級経営の充実
  - ・学校の教育目標に基づき、学年経営・学級経営計画を作成し、学年集団・学級集団づくりの基本方針や学級活動等を検討します。
  - ・学級経営へ位置付け、人間関係づくりを目指す学級経営に努めます。
  - ・家庭・地域から得た情報を学校全体で受け止めるようにします。
- 教育環境の整備
  - ・各校務分掌と連携を図り、教職員相互、教職員と子供、子供相互の人間関係が円滑になるような教室環境、言語環境を含めた校内の環境づくりに努めます。

## (2) 自尊感情や自己肯定感を高めるためのPDCA サイクル例

学校の教育活動全体を通して意図的・計画的・組織的に取り組むためには、実施計画の立案や評価の時期、改善の方向性等を明確に示して、校内で共通理解を図ることが大切です。



## Q7

**全体計画や年間指導計画は、どのように作成したらよいですか**

### A

**学校・園の実態に即し、自尊感情の3つの観点を踏まえ、共通理解を図りながら作成します。**

学校・園全体で意図的・計画的・組織的に指導するために、自尊感情や自己肯定感を高めるための教育計画をつくりましょう。計画を作成するに当たっては、校・園長の学校・園経営計画に基づき、取組が意図的・計画的・組織的に行われるよう、自尊感情の3つの観点を踏まえて各教科等の指導計画や校内研修計画等を見直してみましょう。

### (1) 全体計画の作成

まず、「自己評価シート」や「他者評価シート」を活用するなどして各学校・園の子供の自尊感情の傾向を把握し、その傾向を踏まえた指導を行うための校務運営組織を整えることが必要です。そして、各教科等を横断した全体計画を作成し、教職員が共通理解の下で実施していくことが大切です。

「自尊感情や自己肯定感を高めることに重点を置いた全体計画」については、17ページに例を掲載していますので、参考にしてください。

### (2) 年間指導計画の作成

全体計画に基づき、各教科等において「自尊感情や自己肯定感を高めることに重点を置いた年間指導計画」を作成します。

各教科等の学習内容から自尊感情や自己肯定感を高めることにつながる内容を重点的に取り扱ったり、指導方法を工夫したりして(22～23ページ)、意図的・計画的に指導ができるように単元(題材)を設定していくことが大切です。また、「自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点」(88～89ページ)を参考にし、各学年における各教科等の指導内容に自尊感情や自己肯定感を高めるための視点を位置付けます。18ページに例を掲載していますので、参考にしてください。

なお、「自尊感情や自己肯定感を高めることを意識した指導のPDCAサイクル」については、15ページを参考にしてください。

### (3) 各教科等の指導計画の作成

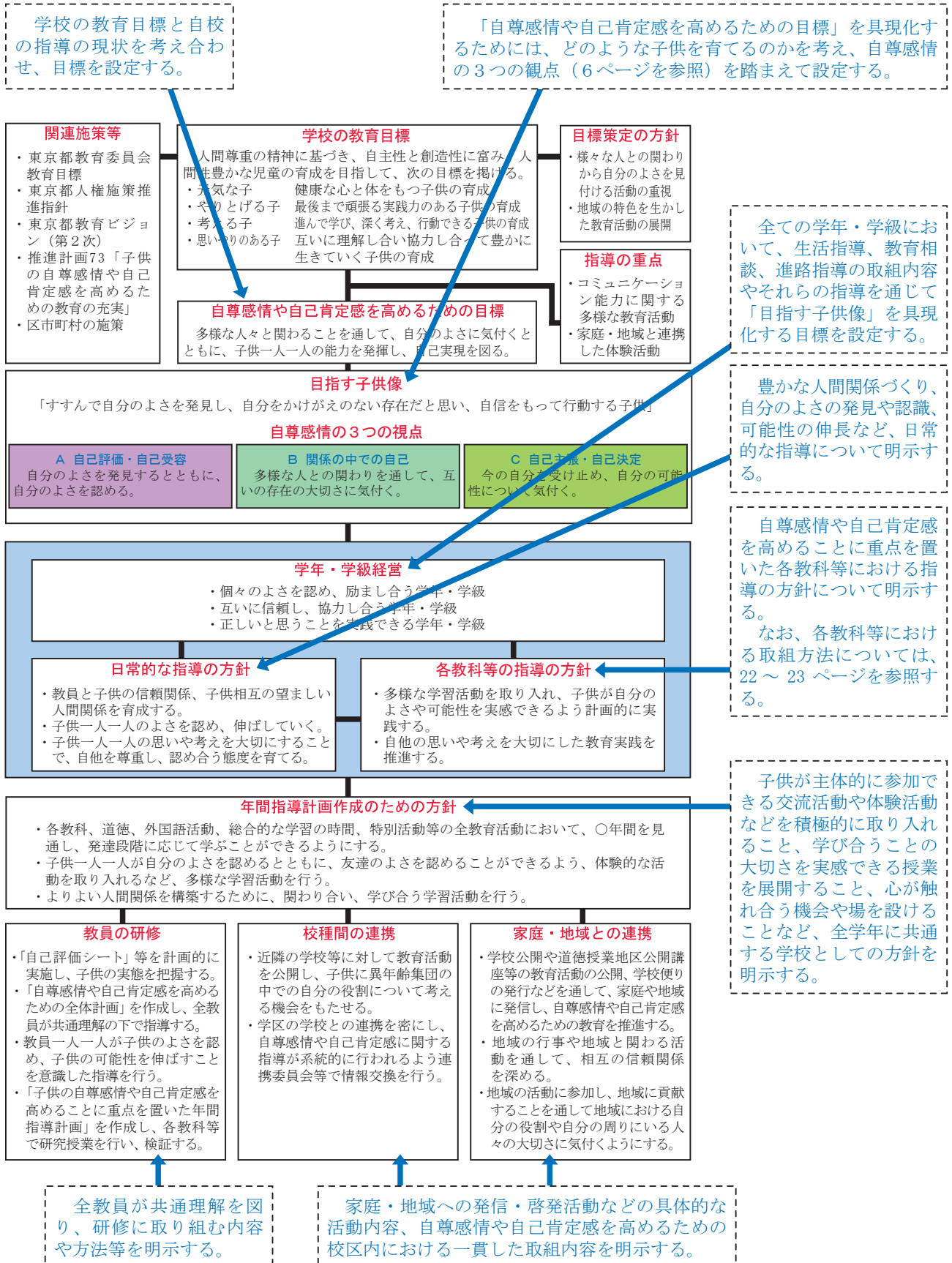
授業を展開する際には、年間指導計画に沿って、各教科等の単元や題材の目標、内容等を踏まえ、指導のねらいを明確にし、指導の視点や留意点を設定します。

指導計画には「自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点」(88～89ページ)を参考に、自尊感情の3つの観点を意図的・計画的に位置付け指導を行います。

個別の子供への指導の方向性については、「自尊感情の傾向分析によるタイプごとの指導の方向性」(指導資料【基礎編】12～16ページ)を参考にし、各教科等の目標を実現するための具体的な手だてを工夫します。

# 子供の自尊感情や自己肯定感を高めることに重点を置いた全体計画作成の手引き

ここでは、全体計画（例）とその作成方法を示しています。作成に当たっては、各項目の説明に従って内容を検討していきます。





## Q8

校内研修担当者は、どのように取り組んだらよいですか

## A

校内研修計画を立案し、教員が研究授業を実施できるようにします。

学校・園で自尊感情や自己肯定感を高めるための教育を推進するに当たっては、教員が共通理解を図った上で、目的を明確にして子供の自尊感情の傾向を把握することが大切です。その傾向を踏まえて、学校・園全体で組織的・計画的に教員の研修を行い、教員が一丸となって指導改善を図っていきましょう。

### (1) 教員の共通理解

研究推進部等で、年度当初に、学校経営方針に基づいて、教員が共通理解を図るための校内研修会を実施します。

#### 【研修例①】

テーマ「子供の自尊感情や自己肯定感を高めるための教育活動に関する教職員の共通理解」

- ◆ 自尊感情や自己肯定感について 6～13ページ
- ◆ 教員の役割 14～15ページ
- ◆ 計画の立て方 16～18ページ

### (2) 自校の子供の自尊感情の傾向の把握

年度当初に自尊感情測定尺度（東京都版）「自己評価シート」（7ページ）や「他者評価シート」（32～33ページ）で子供の自尊感情の傾向を調査・集計し、その結果を参考にしながら教育活動を実施します。

#### 【研修例②】

テーマ「自尊感情測定尺度（東京都版）『自己評価シート』と『他者評価シート』による自尊感情や自己肯定感の傾向の把握」

- ◆ 「自己評価シート」「他者評価シート」の活用方法
- ◆ 自尊感情の傾向の分析方法  
指導資料【基礎編】10～16ページ

#### 【研修例③】

テーマ「自尊感情や自己肯定感を高める指導の在り方」

- ◆ 子供の自尊感情の傾向に応じた指導の方向性
- ◆ 指導上の留意点 88～89ページ
- ◆ 効果があった事例 12～13ページ
- ◆ 各教科等の実践事例 36～73ページ



### (3) 校内研修計画の立案

教員が見通しをもって研修を実施できるよう年間研修計画を立案します。校内研修会では、児童・生徒の自尊感情測定尺度（東京都版）「自己評価シート」や「他者評価シート」の分析結果を全教員が共有し、指導の方向性を検討したり、学年ごとに実施月を決め、研究授業を行ったりして、授業改善を図ります。

### (4) 研究授業の実施

研究授業の実施に当たっては、授業者は自尊感情測定尺度（東京都版）「自己評価シート」や「他者評価シート」の分析結果を参考にして、子供の自尊感情や自己肯定感を高めることに重点を置いた学習指導案を作成します。

研究授業の参観者は、授業を参観する視点を明確にしておくことで、授業後の校内研修会で活発に意見交換ができます。

校内研修会では、この参観の視点に基づいて成果や改善点等について検討し、教員一人一人の授業改善につなげる話し合いをします。

校内研修計画（例）

月	研修内容
4	研究の共通理解【研修例①】 「自己評価シート」（1回目）【研修例②】
5	実践の検討【研修例③】
6	研究授業
7	1学期のまとめ
8	2学期以降の計画の見直し
9	研究授業・校内研修会・講師講話【研修例④】
10	道徳授業地区公開講座にて自尊感情や自己肯定感に重点を置いた授業を実施、保護者・地域との意見交換
11	学校公開にて自尊感情や自己肯定感に重点を置いた授業を実施
12	研究授業・校内研修会【研修例⑤】
1	「自己評価シート」（2回目）【研修例②】
2	研修のまとめ
3	次年度計画

#### 【研修例④】

テーマ「自尊感情や自己肯定感を高める指導実践Ⅰ」

◆ 研究授業

例：「自己の成長を振り返る学習を通して高める」  
36～39ページ

◆ 校内研修会（分科会及び全体会）

#### 【研修例⑤】

テーマ「自尊感情や自己肯定感を高める指導実践Ⅱ」

◆ 研究授業

例：「友達と関わりながら学ぶ学習形態や学習方法の工夫」62～63ページ

◆ 校内研修会（分科会及び全体会）



参観者は、授業を参観する視点を明確にしておくことで、授業後の校内研修会でも、活発に意見交換ができます。

#### 授業参観の視点例

- ◆ 子供の活動のねらいを明確にし、子供一人一人が活動の目標をもって意欲的に取り組めるようにしているか。
- ◆ 子供の活動を褒めたり認めたりし、子供が自信をもって活動に取り組めるようにしているか。
- ◆ 子供が自分の活動を振り返り、自分の成長に気付けるようにしているか。
- ◆ 子供同士の話し合いの場を工夫し、子供が互いの考えを表現し、認め合えるようにしているか。

※ 東京都教職員研修センターでは、本研究についての都教委訪問を実施しています。

詳しくは担当までお問合せください。

問い合わせ先 教育開発課 ☎ 03-5802-0319



# Q9

## 学級担任は、どのように取り組んだらよいですか

### A

子供たちが互いに尊重し、よさを認め合える学級集団づくりに取り組みます。

研究協力校では、子供の自尊感情の傾向を踏まえ、次のような取組を実践しました。小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の各学級で行われていた効果的な取組をご紹介します。

#### 【小学校での取組】

- **よさを見付ける**
  - ・日記などを活用し、児童が自分自身を振り返って見ることができる機会を設け、児童が自分自身のよさに気付かせるよう教員の助言を書き添える。
- **努力したことを評価し、学級に広げる**
  - ・児童が取り組んだことを紹介するなど掲示を工夫したり、「帰りの会」で児童が努力したことを紹介する場を設定したりして、学級の児童が一人一人の努力したことに気付くことができるようにする。
- **集団の一員としての役割をもたせる**
  - ・係活動などでは、児童が集団の一員としての自分の役割に気付くことができるようにするとともに、児童が自分の仕事をやり遂げられるよう助言する。

#### 【中学校での取組】

- **よさを認め評価する**
  - ・学校生活の様々な場面で生徒のよさを見付け、そのよさを価値付けたり、他者からの評価を受ける場面を設定したりして、生徒自身が自分のよさに気付くことができるようにする。
- **努力したことを評価し、次の活動につなげる**
  - ・生徒のアイデアを生かした取組を認め、賞賛し、意欲を高めて次の活動につなげられるよう助言する。
- **自分の役割に責任をもたせる**
  - ・生徒が自主的・自発的に活動する場面を設定し、生徒が責任をもって最後まで取り組めるよう生徒を励まし、生徒に達成感や充実感をもたせるようにする。

#### 【高等学校での取組】

- **よさを見付ける場を設定する**
  - ・生徒一人一人に応じた成果を発揮できる場を設定し、他の生徒のよさに気付くことができるようにする。
- **努力したことを評価し、生徒の主体的な活動を支援する**
  - ・学校行事等では、生徒が努力して取り組んだことを認め、生徒が主体的に取り組めるよう助言する。
- **可能性を広げる**
  - ・自分のよいところだけでなく、改善すべきことも捉えさせる場を設定し、生徒が将来に向けての目標を明確にもつことができるようにする。

#### 【特別支援学校での取組】

- **努力したことを評価し、達成感をもたせる**
  - ・児童・生徒が学習に取り組もうとする意欲を認めたり、一人一人に応じた適切な支援をしたりして、自分で取り組むことができたという実感をもてるようにする。
- **安心して学習できる環境をつくる**
  - ・学習環境を整え、児童・生徒が安心して学校生活を送ったり、集団の活動に参加したりできるようにする。



まずは、自尊感情測定尺度（東京都版）「自己評価シート」や「他者評価シート」を活用し、子供の自尊感情の傾向を把握しましょう。そして、「自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点」（88～89ページ）を参考しながら、学年・学級経営目標を設定し、子供一人一人への言葉掛けなどを工夫しましょう。

**Q10****各教科等の指導では、どのように取り組んだらよいですか****A****自己の成長を振り返るなどの「学習内容」を適切に位置付けたり、友達と関わりながら学ぶ学習形態を工夫するなどの「指導方法」を工夫したりして取り組みます。**

## 各教科等の指導で自尊心

### 「学習内容」で高める

各教科等の学習内容には、自尊感情や自己肯定感と関連の深いものがあります。この学習内容を習得させることが子供の自尊感情や自己肯定感を高めることにつながります。また、道徳や特別活動等には、学習のねらいそのものが自尊感情や自己肯定感を高めることにつながるものもあります。各学年、各教科等における年間の学習の中で、こうした内容を年間指導計画の中に適切に位置付け、計画的に取り組むことが大切です。(16～18ページを参照)

### <自尊感情や自己肯定感と関連の深い学習内容例>

#### 自己の成長を振り返る学習

小学校 第4学年 国語科  
「『今の自分』を話します」

36～39ページ

#### 自己の個性を発見する学習

小学校 第6学年 特別活動（学級活動）  
「友達が見付けてくれた！自分の個性再発見！」

40～43ページ

#### 生命の尊さを考える学習

中学校 第2学年 理科  
「動物の世界」

44～45ページ

#### 友情の尊さについて考える学習

中学校 全学年 道徳  
「真の友情を築く」等

46～51ページ

#### 主体的に進路を考える学習

高等学校 第1学年 特別活動  
(ホームルーム活動／キャリアガイダンス)  
「個性と適性」

52～55ページ

#### 成就感や連帯感を味わえる学習

高等学校 全学年 特別活動（学校行事）  
「文化祭」

56～59ページ

#### 他者と協力することの大切さを学ぶ学習

特別支援学校 高等部 第1学年 職業  
「数字カードをすばやく並べよう」

60ページ

自尊感情や自己肯定感を高めるという視点で、各教科等の日々の授業を充実させていくことが大切です。各学校で作成した全体計画、年間指導計画に基づいて取り組むとともに、「自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点」(88～89ページ)を参考にしながら、①何を指導するのか(学習内容)、②どのように指導するのか(指導方法)、の2点を踏まえて取り組みます。

## 情や自己肯定感を高める

### 「指導方法」で高める

学習を通して、「できた」「分かった」と実感をもてたり、先生や友達に「認めてもらった」、「友達に教えることができた」と友達と学ぶよさを感じたりすることができたとき、子供の自尊感情や自己肯定感が高まります。これは、全ての学習において共通して言えることです。

それでは、こうした授業を展開するにはどのような指導をしていくとよいのでしょうか。例えば、下に挙げたような工夫が考えられます。教員自身の指導方法を振り返り、より効果的な指導方法を工夫して試みるのが大切です。

#### <指導方法の工夫例>

子供の活動のねらいを明確にし、子供一人一人が活動の目標をもって意欲的に取り組めるようにする。

子供の活動を褒めたり認めたりし、自信をもって活動に取り組めるようにする。

できた！分かった！



褒めてもらった！  
認めてもらった！

子供が自分の活動を振り返り、自分の成長に気付けるようにする。

子供同士の話合いの場を工夫し、子供が互いの考えを表現し、認め合えるようにする。

#### 友達と関わりながら学ぶ 学習形態や学習方法の工夫

高等学校 第2学年 総合的な学習の時間  
「日本を救え! 震災復興計画 ～今私たちにできること～」

62～63ページ

#### 主体的に取り組める 教材・教具の工夫

特別支援学校 小学部 低学年 図画工作  
「はらぺこあおむしが土曜日に食べた食べ物を作ろう」

64～65ページ

#### 学習の成果を自ら実感できる 評価の工夫

特別支援学校 高等部 第2学年 国語  
「考えたこと、感じたことを表現しよう」

66～67ページ

#### 地域と関わりながら学ぶ 体験活動の工夫

中学校 第2学年 総合的な学習の時間「職場体験」  
高等学校 第3学年 商業「販売活動」

68～71ページ

課題探究型の学習や体験学習の工夫  
東京都教職員研修センターの事業  
「東京未来塾」

72～73ページ

# Q11

## 家庭や地域と、どのような連携の工夫をするとよいですか

### A

学校・園の取組を家庭や地域に発信し、家庭や地域と共に取り組めます。

学校・園における子供の自尊感情や自己肯定感を高めるための取組は、家庭や地域等、多くの人々に支えられてこそ、その効果を十分に発揮できます。そのためには、まず、学校・園の取組の内容や状況を家庭や地域に発信することが大切です。

#### 発信する

学校運営連絡協議会や保護者会、学校便り等で学校・園における子供の自尊感情や自己肯定感を高めるための教育を推進していることを家庭、地域等に積極的に紹介しましょう。

また、学校公開などでは、子供の自尊感情や自己肯定感を高めることに重点を置いた授業等を行い、具体的な指導の工夫や子供への言葉掛けなどを保護者や地域の方に見ていただき、家庭や地域でも実践してもらえるよう学校や教職員がモデルを示していきましょう。

#### 個人面談

指導資料【基礎編】  
46～47ページ

#### 学校・園だより

指導資料【基礎編】  
31ページ

#### 道徳授業 地区公開講座

46ページ

#### 共に取り組む

学校・園における様々な各教科等の学習や長期休業日中に行われる取組に、家庭・地域の人材を活用するなど、共に取り組める活動を推進する中で、子供の自尊感情や自己肯定感を高めていくことができます。学校運営連絡協議会や保護者会、学校・園行事や学校・園公開等を通して、家庭・地域の方の理解と協力を得ていくことが大切です。

#### 職場体験

69～70ページ

#### 販売活動

71ページ

#### 地域キャンプ

71ページ

## Q12

# 教育委員会は、どのように取り組んだらよいですか

## A

**職層等に応じた研修会等の内容の工夫を図り、学校・園の教育活動を支援します。**

教育委員会が主催する研修会等には、職層別の研修会や校務分掌における専門性を高める研修会等があります。自尊感情や自己肯定感を高めるための教育を推進するためには、研修会等を通して、子供の自尊感情や自己肯定感を高めることの意義や取組方法を各学校・園に周知するとともに、学校・園で推進するための支援をしていくことが大切です。

次は、教育委員会が主催する研修会等における取組を参考として例示しました。

### 【参考例】

#### 校長会・園長会（副校長会・教頭会を含む）

管理職の意識を高めるとともに、教育課程への位置付け等について検討します。また、学校経営の視点で自校における教育活動の展開方法や、教職員、保護者・地域への周知方法についても検討します。

#### 教務主任会

各学校・園の年間指導計画を持ち寄り、各教科等における取組の位置付け等について検討します。

#### 生活指導主任会

挨拶運動や児童会・生徒会の取組を展開する等、区市町村内の小・中学校の教職員が一体となった子供の健全育成について検討します。

#### 人権教育研修会

「人権教育プログラム（学校教育編）」には、人権教育の目標を達成するために、「人権教育を通じて育てたい資質・能力」を位置付けています。各教科等における人権教育の在り方を検討する際には、人権教育を通じて育てたい資質・能力を明らかにするとともに、子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導を関連付けた指導の在り方について検討します。

#### 特別支援教育コーディネーター研修会

「他者評価シート」の活用方法について周知します。そして、「他者評価シート」を活用した子供の実態把握の方法や、具体的な支援方法について情報交換や協議をします。

#### 教育相談研修会

教育相談担当者に教育相談室の相談員等を交えたケース会議を実施するための指導の方向性の検討や、自校での取組を検討します。

#### 若手教員研修会

学級経営力や生活指導力などを身に付けさせるために「自尊感情や自己肯定感の育成」を研修課題とします。若手教員が担当する学級で「自己評価シート」等を実施し、学級の子供の状況を分析することを通して、子供が他者との関わりの中で自分のよさに気付くことができる指導の在り方について検討します。

#### 小・中連携推進委員会

自尊感情や自己肯定感を高めることの必要性や傾向を把握する方法などについて共通理解を図ります。また、子供の実態を基に、各学校の年間指導計画を持ち寄り、小・中学校で連携できる取組について検討します。さらに、研究授業を実施し、小・中学校の教員が同じ視点で授業改善に向けての協議をすることも考えられます。

#### 民生児童委員等の福祉関係者の会合

指導資料の内容について周知し、子供への言葉掛けを行ったり、家庭訪問等を行った際の保護者への啓発を図ったりする方法を検討します。

※東京都教職員研修センターでは、本研究についての都教委訪問を実施しております。問い合わせ先 教育開発課 ☎ 03-5802-0319

