

(2) 自己肯定感の育成

すべての子どもがいじめに立ち向かうことができるようになるために、いじめを絶対にしない気持ちや自分を大切にできる力の育成を目的とした内容

自己肯定感育成プログラム※（鳴門教育大学の予防教育プログラム）

予防教育プログラムとは

予防教育は「自律性」と「対人関係性」の育成を目指すものです。

「自律性」は、自分への自信、他人への信頼、内からのやる気（お金や名誉のためではなく、そのこと自体が面白い、興味があるからやる、というやる気）から構成されるものです。

「対人関係性」は、自律性に付け加えて必要になるもので、自分が他の人を好意的に見ている、他の人からも好意的に見られているという安心した感覚のもと、人と同じ気持ちになったり同情したり助けたりするという具体的な行動をもたらすものです。

自律性が根幹にあり、高まると心身が健康（いじめや暴力、うつ病等の問題に陥らない）で、人とうまくやっていける可能性が高くなります。



自律性の育成には心を動かす「気持ち」に注目

「気持ち」には2種類ある→「情動」「感情」

情動：見えにくく意識しにくい身体の反応。例えば好きなことが目の前に起きれば、無意識に気持ちがそこに向くというものです。

感情：強く起こった情動が意識されて表出されるものです。「うれしい」「悲しい」等。

情動や感情が伴っていなければ、認知（気づく・理解する）・思考（考える）・行動（動く）は働きません。情動や感情は自動車と言うとガソリンのようなものです。

その情動や感情が正の方向（うれしい、楽しい等）に向いたなら、森全体を見るように、視野や考え方、行動範囲を広め、自分の資質を高める働きをします。

- ・ストレスに対処する方法を身に付ける
- ・困った時に助けてくれる友人関係を築く 等



予防教育の授業後→学習した内容と同じ事態になったとき、授業で学習した認知や思考、行動が動き出すこととなります。



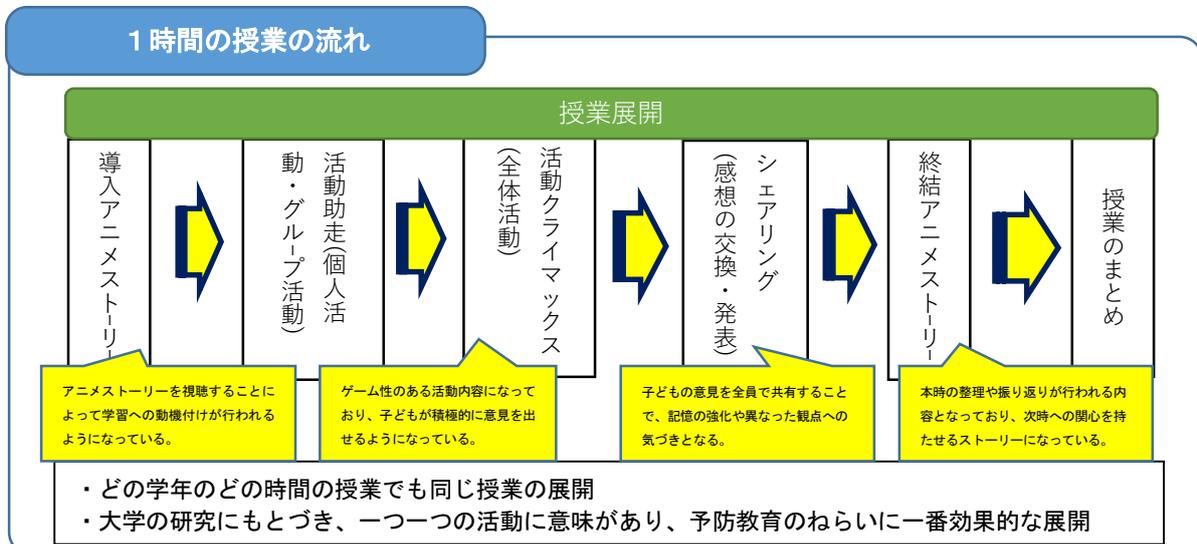
「すべての子どもがいじめに立ち向かうことができるようになるために、いじめを絶対にしない気持ちや自分を大切にできる力が育まれる」

鳴門教育大学の予防教育プログラムは、高知県のいじめ防止等に向けた学習プログラムにおける「自己肯定感の育成」と重なるととらえます。

自己肯定感育成プログラムの系統表（鳴門教育大学の予防教育プログラム）

種 別	小学校						中学校	高等学校	特別支援学校
	1	2	3	4	5	6	1～3	1～3	
加 入		○	○ どちらでも可		○ どちらでも可		○ どの学年でも可		
職	授業目標 (低・中学年は同じ)						授業目標 (高学年・中学校は同じ)		
1 時 間 目	正（楽しい・うれしい）の出来事を想起し、正感情を高めることができる。						<ul style="list-style-type: none"> 自己の長所をさがし、その自律的効力性ととも受け入れ、体験的に取り入れることができる。 自己の心理的欲（要）求を抽出することができる。 抽出した心理的欲（要）求を満たすことの是非を考えることができる。 		中学生向けプログラムを汎用 子どもに応じて小中高の指導案を活用
2 時 間 目	<ul style="list-style-type: none"> 他者の長所をさがし、その自律的効力性※とともに受け入れ、体験的に取り入れることができる。 自分が気づいたときに他者の自律的効力性について実際に伝えることができる。 <small>※自律的効力性 絶対的効力感。内からのやる気により、気持ちが必要な方向に動いて充足できる力</small>						<ul style="list-style-type: none"> 自己の心理的欲（要）求を満たすことの重要性を受け入れ、体験的に取り入れることができる。 自己と同様に他者の心理的欲（要）求を満たすことの重要性を受け入れ、体験的に受け入れることができる。 抽出した心理的欲（要）求を満たすことの是非を考えることができる。 		
3 時 間 目	自己の長所をさがし、その自律的効力性ととも受け入れ、体験的に取り入れることができる。						自己の心理的欲（要）求を満たすための現実的な目標と方法を考えることができる。		
4 時 間 目	<ul style="list-style-type: none"> 自己の心理的欲（要）求を満たすことの重要性を受け入れ、体験的に取り入れることができる。 自己と同様に他者の心理的欲（要）求を満たすことの重要性を受け入れ、体験的に受け入れることができる。 自己の心理的欲（要）求を抽出することができる。 抽出した心理的欲（要）求を満たすことの是非を考えることができる。 						<ul style="list-style-type: none"> 自己の心理的欲（要）求※を満たすための行動について、挑戦した自分を受け入れ、体験的に取り入れることができる。 他者が行った心理的欲（要）求を満たすための行動について、挑戦したことを受け入れ、体験的に取り入れることができる。 <small>※心理的欲（要）求 内から生じる意欲を指す。生理的欲求や罰の回避への要求ではない。また、他者比較の要素が入る外発的な意欲も除かれる</small>		

1時間の授業の流れ



授業では、子ども同士の関わりを大切にし、その活動を多く取り入れます

予防教育が目指す自律性の達成には、子ども同士の活動が必要になります。子ども同士では、互いに相手を統制する、されるといった関係はなく、この点で内からのやる気が十分に発揮されます。また、似通った水準の中でも、子どもの少し遅い早いのある発達状態が、互いを刺激し合います。この点では、情動・感情・認知、思考、行動が揺さぶられやすく、動きやすく変えやすい状態になります。

また、子ども同士が互いに支え合う活動は、将来、健康や適応上の問題が起こりそうになったときに、互いに助ける人としてもっとも大切なスキルを育成します。

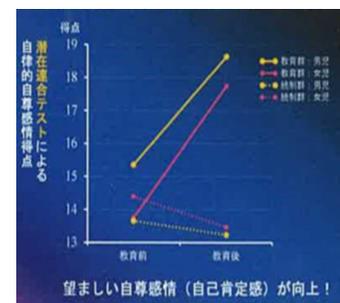
授業後に得られる効果（予防教育を実践した学校の結果より）

（子どもの感想）

- 自分のよさや友だちのよさが分かった。
- 友だちの良さを見つけて言えるようになった。
- 人への思いやりが大切だと分かった。みんなに優しくしたい。
- 友だちと仲良くして学校を笑顔にしたい。
- 自分にはいいところはないと思っていたけど、友だちが見つけてくれた。

（子どもの変容）

- 保健室登校の子どもが教室に戻るようになった。
- グループワークがしっかりできるようになった。
- 子どもが自分の気持ちを客観的に見られるようになった。
- 子どもが物事をポジティブ（前向き）に考えられるようになった。



授業前と授業後に比較した子どもの自己肯定感についての調査結果を示したものです。調査は授業後に行う簡単なアンケートではなく、潜在連合テスト（IAT）とよばれるもので、科学的根拠に基づく簡単な心理テストの結果により自分で意識することができないが潜在的に持っている態度について測定した結果。

自己肯定感育成プログラム（鳴門教育大学の予防教育）を実施するにあたって

自己肯定感育成の授業は、子どもが楽しんで行わなければ失敗になります。授業に没頭することで情動や感情が喚起されるからです。そのため、子どもが楽しいと感じたり興味を引きつけたりする工夫が施されています。ですが、そのことを理解できていないまま授業案だけを見ると誤ったとらえ方をして全く別の学習内容になったり、内容を理解しないまま効果がないと判断されたりして、大学側の本来のねらいとする学習内容ではないものになるため、指導案は、本書には掲載しないことにしております。

そのため、実施するときは、お手数ですが、以下の順序で行う必要があります。大学との連携には県教育委員会が窓口になり、連絡調整します。

自己肯定感育成プログラム実施までの流れ

