

自己効力感を育てる学級づくり

—達成経験の充実と言語的説得のためのトレーニングを生かして—

大島 学
児童生徒支援コース

1. 主題設定の理由

現代社会において、児童生徒の意欲低下や不登校の増加が問題となっている。その要因の一つとして、学習性無力感が考えられる。児童生徒が無力感を学習すると、課題や困難に適応し克服しようとするレジリエンス能力や、自尊感情が低下するなどの影響が生じてしまうだけでなく、不登校や問題行動の要因にもなることが考えられる。

無気力や無力感を克服し、困難さに自ら挑もうとする児童を育成するためには、児童生徒に達成感や成功経験を多く体験させ、「やってみたらうまくいった」という経験から「自分にもできる」「やってみよう」という自己効力感を育てることが重要だと考え、自己効力感を育てる学級づくりの在り方について究明したいと考え、本テーマを設定した。

2. 研究の内容

(1) 研究のねらい

係活動を生かした直接的な遂行行動と、ソーシャルスキルトレーニングを生かした継続的な言語的説得を行い、客観的な尺度を用いて児童の変容を分析することを通して、自己効力感を育てる学級づくりの在り方について究明する。

(2) 研究の仮説

学級において、係活動を生かした直接的な遂行行動と、ソーシャルスキルトレーニングを生かした継続的な言語的説得を行えば、児童の自己効力感を育てることができるであろう。

(3) 基本的な考え方

① 自己効力感について

自己効力感とは行動の成功を信じる個人の確信であり、Banduraの社会的学習理論に基づく概念である。自己効力感とは、遂行行動の達成、代理的経験、言語的説得、情動的喚起などの情報を通じて形成される。これを学校生活の具体的な事象として考え、実践することで、児童の自己効力感を育てるための学級づくりができると思う。

② 係活動を通じた直接的な遂行行動の達成経験について

自己効力感を育むためには、自分の好みややりがいを感じる課題や活動を自己選択することが重要である。係活動は、児童の自己決定と自己選択が確保され、創意工夫を生かし、自主的に取り組むことができる活動である。児童の自律的な遂行行動を通じて、係活動での達成経験を支援することで、自己効力感の育成を促進する学級環境づくりを実践する。

③ 言語的説得とポジティブ・フィードバックについて

自己効力感を育む言語的説得は、自分に対してポジティブな言葉を繰り返すことであり、他

者との対話を通じて同様の効果が得られる。ポジティブ・フィードバックは、相手の行動を肯定的に評価し、具体的なアドバイスを送ることで、望ましい行動を強化するものであることから、自己効力感の育成を図るために有効だと考え、係活動とあわせて実践する。

④ 非合理的信念とソーシャルスキルトレーニングについて

自己効力感を低下させる要因の一つに、認知傾向によって、ネガティブな感情や行動が引き起こされる非合理的信念がある。非合理的信念を取り除き、ポジティブな態度や合理的な考え方を養うために、ソーシャルスキルトレーニングを導入し、適切な考え方や表現を学ぶことで、積極的な遂行行動やポジティブな言語的説得を促すことができると考える。

3. 研究の実践

- (1) 対象 茨城県X小学校 第6学年Y組 26名
- (2) 実践期間 令和5年5月～7月
- (3) 実践分析の手立て 「小学生版特性的自己効力感測定尺度」を開発し、分析に用いる。
- (4) 係活動とトレーニングの実施方法

本研究では、児童の自己効力感を高めるための手立てとして、学級活動や道徳の授業を活用し、ソーシャルスキルトレーニングを行った。また、自主的な係活動に対するポジティブ・フィードバックを取り入れることで、自己効力感を育つ学級づくりができると考え、継続して実践した。

係活動	時間	方法	調査時期	時間	活動	ねらい	実施日
係活動パワーアップ会議	毎週月曜日 朝自習	KPT法で1週間の係活動を振り返り、計画を立てる。	5/8(月)から開始 約1か月実施し、実態調査を行う	0	実態調査 自己効力感尺度を用いた調査	自己効力感の事前調査	5/26(木) 朝自習
係活動の報告	朝の会	係活動の連絡や報告をする。		1	学級活動 基本的人権の理解と尊重について考える	基本的人権の尊重理解	5/10(木) 学級活動
係活動の実践	常時活動	各係で、計画した活動を行う。		2	道徳 非合理的信念について考える	自分本位な思い込みの解消	5/24(木) 道徳
係活動の報告	帰りの会	係活動の成果発表や、連絡を行う。		3	学級活動 対人不安の原因について考える	アサーティブな話し方・聞き方の実践	6/14(木) 9/7(木) 学級活動
各係へフィードバック	毎週月曜日 朝自習	他の係に対して、フィードバックを伝える。		0	実態調査 自己効力感尺度を用いた調査	自己効力感の事後調査	7/6(木) 朝自習

4. 研究の結果と考察

(1) 自己効力感測定尺度の結果から

実態調査の結果では、自己効力感を測定するための「行動の積極性」「失敗に対する不安」「能力の社会的位置付け」の3項目すべてにおいて数値が上昇し、対応のあるt検定で比較した結果、3項目すべてで優位差が認められた。

(2) 係活動の実践から

係活動の実践では、児童の積極的な活動によって、達成経験の充実を図ることができた。さらに、フィードバックをもとに、具体的な目標を決めて係活動に取り組むことで、自分自身に対してポジティブな考え方をもち、新しい活動や問題解決に向けて粘り強く取り組む児童の姿が見られたことから、自己効力感の向上に有効であったといえる。

(3) ソーシャルスキルトレーニングの実践から

児童の振り返りから、自分の考え方や話し方を客観的に見直したり、実際にロールプレイを通して練習したりすることで、課題や問題を協力して解決するためのポジティブなフィードバックが促進されたことから、自己効力感の向上に有効であったといえる。

5. 研究の成果と課題

本研究を通して、自己効力感とコミュニケーション能力や、係活動の継続性に課題があることが分かった。また、係活動を継続するためには、新たな企画や児童の意欲維持が課題となる。今後は、これらの課題に焦点を当て、研究成果を踏まえながら、児童一人一人の個性や可能性を伸ばし、自己実現を支援するための指導や支援方法を模索していきたい。

表1 研究の全体計画