

# 生徒の自己コントロール力育成を図るカリキュラム・マネジメント －発達段階に応じた系統的ストレスマネジメント教育を目指して－

菊地 恵子

教育実践高度化専攻学校運営コース

## 1. テーマ設定の理由

生徒指導提要（平成 22 年）では，家庭教育力や地域教育力だけでは社会的能力を育てるには十分とは言えず，学校教育の場においても育成する必要があると指摘されている。

現任校の実態から，生徒自身が自分のストレスに気付いて対処法を習得できるように発達段階に応じたストレスマネジメント教育のカリキュラム編成を行い，学校全体で実践するとともに，生徒の自己コントロール力を育成しようとする教員の意識を高めていくことが必要であると考え，本テーマを設定した。

## 2. 研究の視点

本研究を進める上で次のことを明らかにする。

- (1) 中学生の発達段階に応じた系統的なストレスマネジメント教育のカリキュラム編成
- (2) 自己コントロール力育成のためのマネジメントの方法と内容

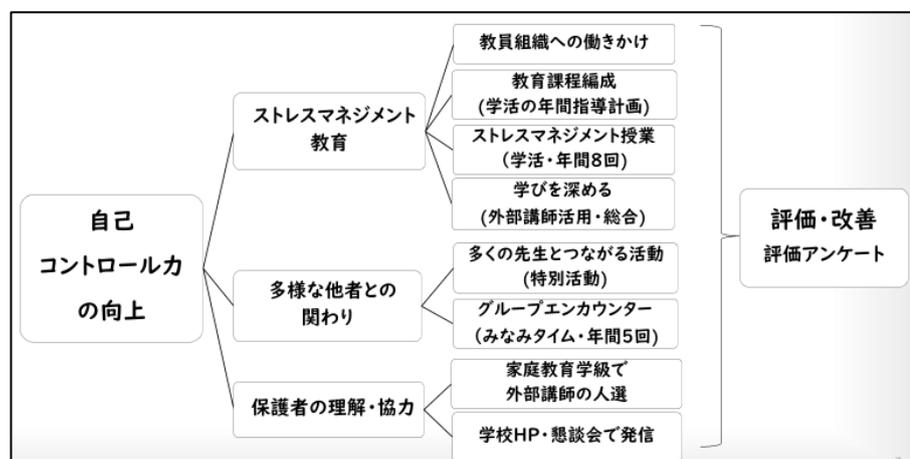
## 3. 研究の内容

### (1) 基本的な考え方

学校場面における中学生のセルフ・コントロールが学校適応感，ストレスに及ぼす影響(崔・庄司,2013)において，「セルフ・コントロールとは外部からの刺激に規定されるものではなく，自発的に自己の感情や行動を統制することであり，セルフ・コントロールが十分に機能し得る状態とは自律的であることを意味している。」と示されている。

### (2) 研究の構想

課題発見実習 I での教職員への聞き取りや現任校の実態から，カリキュラム・マネジメントに 3 つの柱を立て，「ストレスマネジメント教育」を中心に，それらを支える取り組みとして「多様な他者との関わり」「保護者の理



【 図1 カリキュラム・マネジメントの詳細 】

解・協力」を仰ぐ活動を取り入れる。図1がカリキュラム・マネジメントの詳細であり、そのように進める。

#### 4. 研究の実際

##### (1) ストレスマネジメント教育の実施

ストレスマネジメント授業を実施してもらうための「教員組織への働きかけ」として、4月1日に職員室で全職員がエンカウンターを実施し、ストレスマネジメント教育を支える学級の雰囲気づくりを体験した。その後職員研修にて、授業実施の必要性を伝え図1を配付し多様な活動と「自己コントロール力育成」の関連を提示し、カリキュラム・マネジメントの実施について理解を図り、ストレスマネジメント授業実施の依頼を行った。

また、ストレスマネジメント授業を実施するため、学級活動部会では授業検討や教材研究を行い、1度の授業につき2回活動をした。メンバーは学級活動主任の筆者他、各学年から1名ずつ選出された部員3名で構成される。まず、1回目の部会では、筆者が作成した学習カード原案を基に授業内容や方法について話し合い、学習カードを改善するなど授業検討を行う。部員は担任歴が浅いため、話し合いを通して授業力向上も図っている。その後、話し合った内容を基に筆者が授業案と授業用スライドを作成し、2回目の部会で教材の印刷を行う。次に部員は、授業実施月最初の学年会にて、授業案、学習カード、授業用スライドを学年職員に配付し、授業の説明を行い授業実施を依頼する。実施後の学習カードは、担任が目を通した後、筆者まで提出してもらい、記述から授業の様子や生徒の傾向を把握する。このサイクルを1度の授業毎に行い、全学年でストレスマネジメント授業を年間8回実施した。更に2月の学級活動部会では、学校行事との調和を考慮しながら学級活動年間計画に「ストレスマネジメント授業」を組み込み、次年度の授業実施の計画を作成した。

次に、学びを深める取り組みとして外部講師を活用した「セルフコントロール」講話を学年毎に実施した。また、保健体育科の教科書には、ストレス対処法について掲載されていたり、リラクゼーション法として腹式呼吸法があげられていたりなど、音楽科との関連も見られたため、授業で例に上げることで生徒の理解を深められるようにした。

##### (2) 多様な他者との関わる活動の実施

まず現任校の職員数の多さを強みとした活動「多くの先生とつながる活動」では、授業や部活動で関わりが少ない職員に生徒が名刺を渡すことで、利害関係のない関わりを作る機会を設定した。この関係は、生徒指導時に活用することをねらいとしている。また、「グループエンカウンター」として年間5回、昼休みの南タイム15分間を使いコミュニケーション法習得や自己理解・他者理解を促すことを目的として、学級でグループエンカウンターやSSTを実施した。教材作成に慣れている特別支援部を中心に企画し、教材の準備を行い学年会で資料を配付し伝達を行った。

##### (3) 保護者の理解・協力を得る活動の実施

家庭においても、生徒と保護者の学びを関連させ、生徒の自己コントロール力向上を図るために生徒へ講話した同一講師による「子供を育てるコーチング」講話を家庭教育学級においても企画した。また、4月初めにHP担当教諭に依頼し、カリキュラム・マネジメントに関する生徒の活動を学校HPで発信し、保護者に学習の様子を伝達した。これまでに4回発信されている。更に、7月の学年懇談会では保護者同士のレクリエーションを実施し、緊張が和らいだ後ストレス

マネジメント授業について説明し、家庭での協力も依頼した。

#### (4) ストレスマネジメント授業に RPDCA 機能を働かせる取り組み

前述のように、学級活動部会で授業検討し作成した教材を学年会で伝達配付し、学年職員共通理解のもと、各学級で授業を実施した。そして授業実施後、学年会で授業の振り返りや意見を確認し、それらを部員が学級活動部会で報告することで授業改善を図る流れとした。また、授業後の学習カードを筆者まで提出することも同時に行い、学習カードの記述を通して生徒の傾向や学びを把握し、次の教材研究に活かした。更に、学習カードの記述から見える担任の授業力 UP に向けて、助言を加えながら学習カードを返却した。これらのやり取りを1授業毎に行うことで、年間8回、ストレスマネジメント授業に RPDCA 機能を働かせた。

## 5. 研究の成果

### (1) 教員組織への働きかけについて

まず、本研究についての理解と協力を図るために実施した4月1日のエンカウンターや職員研修では、それらを通して教職員の理解と意欲を得ることができ、カリキュラム・マネジメントをスムーズに進めていくことができた。

次に、活用した組織は「学級活動部会」「学年会」「特別支援部会」など既存の組織であり、筆者の公務分掌「学級活動主任」「特別支援コーディネーター」を活かしたため、無理なくカリキュラム・マネジメントを進めることができた。また、「学年会」の場で伝達報告することで、授業を実施しない教職員にも、授業内容や授業振り返りの共通理解を図りながらストレスマネジメント教育の意識付けを行うことができた。

ストレスマネジメント授業の RPDCA サイクルを働かせる機能として、筆者が授業者と学習カードのやり取りをしながら直接授業の様子を聞いて助言したことは、授業者を手助けするだけでなく、授業者が感じたことを伝えてくれたため、筆者が次の授業を組み立てるヒントを得る機会にもなっていた。

「学級活動部会」では、授業の構成を考えるだけでなく、次年度のストレスマネジメント授業のファシリテーター育成も兼ねていたため、意見を交換しながら研修を行った。その結果、学級活動部員は部会を重ねる度に意見の深まりが見られ、それは学級活動部員が担任する学級の学習カード記述からも見ることができ、ストレスマネジメントの理解を深めることができたと捉える。

### (2) ストレスマネジメント教育について

数回に渡るストレスマネジメント授業の学習カード記述から、生徒への効果的な指導法が明らかになり生徒理解を深めることにつながった。また、授業を通して生徒は、感情に任せて行動するのではなく見方を変えて考えることが大切であることを学び自己理解を深めていたり、同じ事柄であってもストレスと感じる人もいれば感じない人もいるなど個人差に気づき、自分と他者の違いに目を向け他者理解を深めていたりした。

外部講師による生徒への講話では、自分を知れば問題に対処でき、自分を知れば自分をもっと成長させることができるなど、自己理解がなぜ大切なのかその理由を知ることができる内容であった。この講話により、ストレスマネジメント授業内容が補足され、発展した学びを生むことができたという。

### (3) アンケート・意識調査から

生徒アンケート調査より、前年度よりも対策を考えるようになった生徒が増加した。特に、「全くしない」や「ほとんどしない」生徒が減少している。ストレスマネジメント授業において、ストレスサーへの対処法について事例を通して考え、友達の意見を参考に自分なりに考えてきたことが影響していると考えられ、ストレスマネジメントする生徒が増えたといえる。

教職員の意識調査からは、授業実施を通してストレスマネジメント授業への理解が深まったことが分かる。また、「日常、自己コントロール力を意識して生徒に指導しましたか」では、「生徒に考えさせる質問をしている」等肯定的な回答が見られた反面、「あまり当てはまらない」と回答した教職員が数名いることから、生徒の自己コントロール力の指導について、具体的なイメージをもっていないことが考えられた。

## 6. 研究の課題と今後について

### (1) 発達段階に応じた授業内容

今回は授業を初めて実施したため、全学年が同一内容で基礎を学んだ。次年度からは、1学年が今年度と同じ基礎内容で年間8回、2学年は「コミュニケーション上達法」を中心に年間4回、3学年は「論理的思考で進路決定」を中心に年間4回、発達段階に応じた内容で授業を構成していく。

### (2) 授業実施月の調整

教職員の意見から、修学旅行や宿泊学習の決め事等を行う時期に、ストレスマネジメント授業を実施することが困難だったことが分かった。『中学校学習指導要領（平成29年告示）解説』カリキュラム・マネジメント手順の一例において、「…編成・実施の作業日程を明確にするとともに、学校が行う他の諸活動との調和を図る。」と述べられており、次年度は行事の多い9、10月は実施せず、代わりに12月と3月に実施する年間計画としていく。

### (3) 教員組織への働きかけ

本年度は、筆者が学習カードのやり取りを行いながら授業力向上を図ったが、多くの教職員がストレスマネジメント授業の理解が深まったため、次年度は学習カードのやり取りは行わず「学年会」「職員研修」「学級活動部会」の場を中心にマネジメントを行う。

教職員の意識調査結果から、生徒の自己コントロール力の指導について、具体的に捉えられていないことが考えられた。また記述から、捉えているものの多角的な視点での指導に至っていない。生徒に考えさせる指導はされていたが、更に日常において教職員が生徒の「行動には至っていないが〇〇しようとしている姿」や「〇〇しなければならないと考えている姿」を認める声掛けがあれば、生徒は自身の自己コントロール力に気付くことができる。その視点についても教職員が意識できるようにしたい。そこで、「生徒に考えさせる声掛け」と「生徒が自己コントロール力に気付くための声掛け」の2点について、具体的な場面を想定しながら研修をする必要がある。教職員が生徒に考えさせる指導をし、生徒の自己コントロール力に気付いたら認めるという2つの視点をもって教育活動を行うことができれば、生徒は自身の自己コントロール力を自覚し、向上させる気持ちをもつことができると考える。

## 参考文献

ストレスマネジメント教育実践研究会.2002.『ストレスマネジメント・テキスト』（東山書房）