

# 心理的安全性が高まった学級集団の育成

## ー リフレーミングを取り入れた学級活動の実践を通して ー

樋口 伸吾

教育実践高度化専攻

児童生徒支援コース

### 1 主題設定の理由

文部科学省の調査（2023）によると、日本の不登校児童生徒数は11年連続で増加し、2023年度には34万6,482人に達した。この増加の背景には、新型コロナウイルス感染拡大による社会的孤立や、学校生活での対人関係不安が影響していると考えられる。学校は多様な価値観を持つ子どもたちが共に過ごす場であり、対人関係における心理的安全性を確保することが不可欠である。

心理的安全性とは、他者からの批判や否定を恐れずに発言・行動できる安心感がある状態を指し、これが確保されることで生徒は積極的に学び、他者との関係を築くことができる。本研究では、学級内の心理的安全性を高めるためにリフレーミングを活用し、他者への肯定的な理解を促すことで、不登校やいじめの未然防止、さらには学級を学びの場として機能させることを目的とした。

### 2 研究の内容

#### （1）研究のねらい

学級において、リフレーミングを中心とした一連の活動について効果的な実践方法を考案し、実践することを通し、生徒同士がお互いを肯定的に捉えようとする態度の涵養を図り、心理的安全性の高まりに向けた適切な学級づくりの取組について究明する。

#### （2）研究の仮説

学級において、リフレーミングを中心とした一連の活動を行うことで、生徒が自他のよさに気付こうとする態度が育まれるとともに、学級内において他者を肯定的に捉えようとする雰囲気醸成され、学級の心理的安全性が高まるだろう。

#### （3）基本的な考え方

##### ① 心理的安全性について

心理的安全性とは、集団内で対人的な恐れがなく、安心して発言・行動できる状態を指す。エドモンドソン（1999）は、対人関係のリスクを冒しても安全であるとメンバーが共有することで学習行動が促進されるとした。学級内では、発言への不安が軽減され、対話活動の充実につながる事が考えられる。

##### ② 心理的安全性を生み出す要因

大前（2023）は、心理的安全性は以下のプロセスで生まれると述べた。

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>①リーダー（教師）の行動によって、チームが共有すべきルールや行動規範が生まれる。</li><li>②子どもたち一人一人が、そのルールや行動規範を意識し、チーム内で共有したと思える。</li><li>③チームの中に、自由に考えを伝え合う雰囲気が生まれる。</li><li>④チームに心理的安全性が生まれた結果、話合いが活発になり学びが深まる。</li><li>⑤心理的安全性の効果や成果を共通体験したことで、次もまたルールや行動規範を守ろうとする雰囲気が生まれ、心理的安全性はさらに高まる。</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

また、教師の考え方・行動、個々の考え方・行動、集団の雰囲気が重要な要因とされる。

### ③ なぜ心理的安全性が必要なのか

シャインとベニス（1965）は、心理的安全性が他者からの批判の不安を取り除き、率直なコミュニケーションを促進するとし、学習の向上につながると述べた。学級でも、対話活動の充実や、生徒が自分らしくいられる環境づくりに寄与する。

### ④ リフレーミングについて

リフレーミングとは、物事の意味を再解釈することで認識や反応を変える手法であり、バンドラーとグリーンダー（1970 年代）が開発した。学級では、自己肯定感の向上や人間関係の構築に役立ち、心理的安全性の向上が期待できる。美木・大塚（2011）は、リフレーミングによる感情面の改善やストレス軽減、自尊感情の向上を示唆している。

## 3 実践の概要

- (1) 対象 茨城県内の公立中学校 3 年 X 組 33 名（男子 19 名、女子 14 名）
- (2) 対象期間 2024 年 6 月～12 月
- (3) 実態分析の手立て 「職場の心理的安全性尺度」（学級に当てはめたものを使用）
- (4) 活動の実際

学級活動および道徳の授業において、リフレーミングを取り入れた一連の活動を行った。ロールプレイを通じて、他者の困りごとや短所を肯定的に捉え直したり、ネガティブに見える状況を肯定的に捉え直したりすることで、認識の枠組みを変え、自他を肯定的に捉えることのよさに気付くことをねらいとした。また、学級において、自他を肯定的に捉えようとする雰囲気醸成を図った。道徳では、社会的ルール的重要性と、多様な視点を持つことの大切さを理解することをねらいとし、道徳教材「2 通の手紙」を用いた授業を行った。

### (5) 事前事後の質問紙調査の結果

心理的安全性尺度の平均値における事前事後の変容及び t 検定の結果（n=26）

|        | 事前平均値(SD)   | 事後平均値(SD)   | t 値    | p       |
|--------|-------------|-------------|--------|---------|
| 心理的安全性 | 40.65(6.23) | 42.88(5.16) | -2.247 | 0.01685 |

上記結果より、実践前と実践後では、心理的安全性尺度の平均値には上昇が見られ、5%水準で有意差が認められた。生徒の自由記述では、肯定的なコメントが増加した。これらの結果から、リフレーミングを活用した学級活動が心理的安全性の向上に寄与したと考えられる。

## 4 実践の成果と今後の課題

### (1) 学級内でのリフレーミングの浸透と影響

8 時間の活動を通じて、学級内でリフレーミングの考え方が広まり、他者を肯定的に捉える雰囲気が醸成された。また、学級担任と連携し、生徒の変容を共通理解することで、信頼関係の構築にも寄与した。活動を重ねるうちに、生徒の認識が表面的な言い換えから、他者を捉える枠組の変化へと移行し、心理的安全性の向上につながった。

### (2) 今後の課題

発達段階や語彙力の影響により、生徒がリフレーミングを十分に実感できない場合があるため、適切な例示や工夫が必要である。また、教師の生徒理解の深まりが、学級の心理的安全性に大きく影響するため、教師の研修を充実させ、安心できる学校環境を構築することが求められる。