

自分らしさを出せる居場所づくり

ー 被受容感と本来感を育む表現するワークを通して ー

齊藤 優介
児童生徒支援コース

1. 主題設定の理由

現在、学校現場における生徒指導上の諸課題等の解決の重要性が高まり続けている。そのような状況に対応するべく、学校が子供の居場所となることが求められている。中学生は、青年期に特有の不安や葛藤を理解し合うための仲間を求めるようになる一方で、本音を隠す付き合い方によって親密な関係を築くことが難しいと考えられている。そこで、生徒が自分らしさを出すことのできる人間関係を構築することが居場所づくりにつながると考え、本主題を設定した。

2. 基本的な考え方

(1) 居場所について

先行研究において、居場所は「自分の気持ちを素直に表現してもそれが否定されないところ」(廣木, 2005) と定義されている。また、居場所は物理的な空間を指し示すだけではなく、快感情を伴う場所、時間、人間関係等を指す(石本, 2010)。そこで本研究では、居場所を「自分の気持ちを素直に表現してもそれが否定されない人間関係」と捉えることとした。

(2) 本来感について

「自分らしさ」や「ありのままの自分」を表す概念に本来感がある。本来感は「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」(伊藤・小玉, 2005) と定義される。本来感を形成する要因として無条件の肯定的配慮が挙げられる。石原(2013)は無条件の肯定的配慮を受けた人に生じるであろう被受容感が本来感の形成に関係することを示唆しており、特に中学生にとっては友人からの被受容感が本来感に深く関わる可能性を指摘している。

(3) 表現するワークについて

正保(2024)は表現するワークを「他者とかわる中で想像力や創造性を発揮して、自分を表現していく活動」と説明している。これはこれまでインプロ(即興)で扱われてきた領域である。表現するワークでは、相手のオファー(アイデアや情報)を否定せず、ポジティブに受け入れて(イエス)、自分のアイデアを付け加えること(アンド)、すなわち「イエス・アンド」が大原則となる。

(4) 本来感と表現するワークについて

以上のことを踏まえ、本研究では生徒の本来感を育むための活動として表現するワークを実践することとした。生徒が「イエス・アンド」の原則に則って表現するワークに取り組めば、自分のアイデアが他者から無条件に受け入れられる体験をすることができ、その被受容感が本来感を育むことにつながるのではないかと考えた。

3. 研究実践

(1) 対象 茨城県内の公立X中学校1年Y組33名(男子19名、女子14名)

(2) 実践期間 前期実践：2025年5月1日～5月23日

後期実践：2025年10月14日～10月27日

(3) 分析の手立て

質問紙調査として、小島・青木(2018)の居場所感尺度の下位尺度である本来感の10項目を用いて、実践の前後における生徒の本来感を測定した。また、前期・後期実践の終了時に自由記述調査を実施した。

(4) 研究実践の実際

本研究では、計10回の表現するワークを実践した。インストラクションではデモンストレーションの提示や自分の順番を飛ばすパスの権利の理解などにより、生徒が安心して参加できるようにした。ワークは全て「イエス・アンド」に則って展開されるものを選定した。シェアリングでは観点の提示や話し手・聞き手のきまりを示すことで、円滑な話し合いが行われるよう支援した。

4. 研究の結果と考察

(1) 質問紙調査の結果と考察

本来感の得点の平均値について対応のあるt検定を行った結果、平均値は上昇し、傾向差があった。このことから、表現するワークの実践を通して、生徒の本来感を育むことができたと言える。

(2) 自由記述調査の結果と考察

自由記述の分析を通して、生徒同士の関係性が深まったことや、級友に対する不安が低減したこと、生徒が級友から受け入れられていると感じたことで自分なりのアイデアを伝えられるようになったことが明らかになった。

(3) 抽出生徒について

他者からの評価を過剰に気にする傾向にあった生徒が表現するワークを通して、級友に対して安心感を抱き、積極的にアイデアを出すようになるといった行動変容が見られるとともに、本来感得点が顕著に上昇した。よし悪しといった評価なしに他者を受け入れる特徴を持つ表現するワークが、他者から受け入れられていると感じながら、安心して自分のアイデアや考えを伝えられる機会となったことが示唆された。

5. 研究の成果と課題

本研究では、「イエス・アンド」を原則とした表現するワークを行うことで、生徒が他者から受け入れられていると感じ、それが本来感を育むことにつながるということが明らかになった。更なる研究を通して、全ての生徒が自分らしさを出せるための手立てを明らかにすることが今後の課題である。

主な引用文献

伊藤正哉・小玉正博(2005) 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討 教育心理学研究 53. 1, 74-85

正保春彦(2024) 10時間の授業で学校が変わる!楽しく学べるグループワーク 金子書房