

平成27年度
自然体験活動等長期研修

研修報告書

研究課題

子どもの自尊感情を育む家庭教育に関する研究
－AFPYを取り入れた家族のふれあいを通して－

山口市立小鯖小学校

教諭 上野 剛

(平成27年度自然体験活動等長期研修教員)

目 次

1 研究の意図

- (1) 研究の背景
- (2) 家庭を取り巻く現状
- (3) 研究テーマ設定の理由
- (4) 研究の仮説

2 研究の内容

(1) 研究の方法

ア 本研究における自尊感情

イ 研究の構想

(ア) 基本的自尊感情を高めるために

(イ) 社会的自尊感情を高めるために

ウ 研究の進め方

(ア) 調査のねらい

(イ) 調査内容・方法

(ウ) 調査時期

(エ) 調査対象

エ AFPY を取り入れた家族のふれあい

(2) 調査結果

ア 家庭における AFPY の取組について

イ 子どもの自尊感情の変化

(ア) AFPY 取組の有無による比較

(イ) AFPY 取組の継続期間による比較

(ウ) 発達段階別に見た結果の比較

(3) 調査結果の考察

ア 子どもの自尊感情の高まり

イ 家族のふれあいに AFPY を取り入れるよさ

ウ 発達段階を踏まえた取組の必要性

3 研究のまとめと今後の課題

(1) 研究のまとめ

(2) 今後の課題

引用文献・参考文献・参照ホームページ・補足

参考資料 1 「保護者の自尊感情への注目」

2 「やってみよう！家族でふれあいタイム」(パンフレット)

子どもの自尊感情を育む家庭教育に関する研究 —AFPY を取り入れた家族のふれあいを通して—

山口市立小鯖小学校 教諭 上野 剛

1 研究の意図

(1) 研究の背景

日本の子どもが抱える問題の一つに、低い自尊感情が挙げられる。「子ども・若者白書」(平成 26 年度、内閣府)によると、「自分自身に満足している」と答えた満 13～29 歳の日本の若者の割合が、諸外国と比べて低いことが示されている(図 1)。また、小学生から高校生までを対象とした「自尊感情や自己肯定感に関する研究」(平成 20～24 年度、東京都教職員研修センター)では、自尊感情が低いことが、他者への攻撃や自信のなさ、傷つきやすさ等の不適応を招き、いじめや不登校等の問題の一因になっているという指摘がされている。

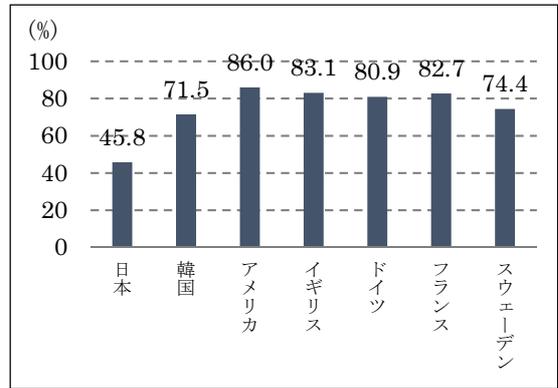


図 1 「自分自身に満足している」と答えた若者の割合

原籍校においても、自分の欠点ばかりを気にして、自信がもてない児童がいる。そのような児童は、失敗を恐れて物事に意欲的に取り組むことができなかつたり、他者の目が気になり人間関係を上手に築けなかつたりすることがある。

そこで、児童一人ひとりが、自分のよさに気付き、自己を肯定的に捉え、自信をもって行動できるよう自尊感情を高めていくことが課題であると考えた。

子どもが自尊感情を形成していくためには、幼少期から家庭であるがままの自分を肯定的に受け止められ、「自分は大切にされている」という気持ちを抱くことが不可欠である。「子ども・若者白書」においても、家族関係が充実している若者ほど、自分への満足感が高くなることが示されている(図 2)。これらのことから、子どもの自尊感情を育むためには、家庭教育の担う役割が大きいと考える。

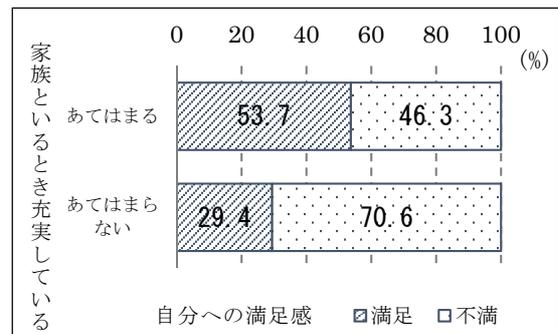


図 2 家族といるときの充実感と自分への満足感の関係

(2) 家庭を取り巻く現状

「つながりが創る豊かな家庭教育」(平成 24 年、文部科学省)の中で、共働き世帯や一人親世帯の増加、長時間労働等、家庭生活や社会環境の変化に伴って、家庭教育が困難になっており、家庭での会話やふれあいの機会も少なくなっていることが述べられている。

このような中、国においては、第 2 期教育振興基本計画(平成 25 年 6 月)で、「豊かなつながりの中での家庭教育支援の充実」が基本施策の一つに挙げられる等、家庭教育支援を充実させるための様々な施策が進められている。山口県では、家族がふれあう機会づくりのために、「家庭の元気応援キャンペーン」の展開や保護者向けリーフレット「夢をはぐくむ家庭の元気」の活用、「家庭教育講座」の実施等、様々な家庭教育支援の取組が進められている。

(3) 研究テーマ設定の理由

山口県の特徴ある教育手法の一つに、AFPYがある。AFPYとは、「他者とかかわり合う活動を通して、個人の成長を図り、豊かな人間関係を築くための考え方と行動の在り方を学び合う、山口県独自の体験学習法」*¹である。AFPYは、人間関係を深める活動（以下、アクティビティ^{注1}）等を活用しながら、「個人の成長」を促し、「自己肯定感の向上」や「自信の回復」などをめざすと同時に、「集団の成長（集団づくり・仲間づくり）」を促し、集団におけるよりよい人間関係づくりをめざすものである。AFPYのアクティビティは、時間や場所に応じて誰でも手軽に取り組めるものであり、共通の体験を通して気付きや思いを伝え合うことで心を通い合わせることができるものである。また、アクティビティに取り組む中で、「役に立った」「できた」という感覚を味わい、自分のよさに気付くこともできる。

そこで、本研究では、家庭教育にAFPYを取り入れることで、家族のふれあいが促進され、子どもの自尊感情を育むことにつながると考えた。

(4) 研究の仮説

以上のことから、研究の仮説を「家庭でAFPYに取り組むことは、家族のふれあいを促進し、子どもの自尊感情を育むことに効果があるであろう」とし、家庭におけるAFPYの取組を促し、子どもの自尊感情の変化を調査することを通して検証することとした。その上で、家族のふれあいにAFPYを取り入れるよさや留意点について考察し、まとめたい。

2 研究の内容

(1) 研究の方法

ア 本研究における自尊感情

本研究では、自尊感情について近藤（2013）の捉え方を参考にした。近藤は、自尊感情を基本的自尊感情と社会的自尊感情という二つの観点から捉えている。基本的自尊感情は、「生まれてきてよかった」、「自分に価値がある」というような気持ちで、あるがままの自分自身を受け入れ、自分をかけがえのない存在として、丸ごとそのままに認める感情である。一方、社会的自尊感情は、「できることがある」、「役に立つ」、「人より優れている」というような気持ちで、うまくいったりほめられたりすると高まるが、失敗したり叱られたりすると途端にしぼんでしまうような、状況や状態に支配される感情である。

「生まれてきてよかった」、「自分に価値がある」という気持ちは、長所も短所も含めたあるがままの自分を大切にしようと思う感情であり、失敗や挫折を経験したときにも自分の心を支え、立ち直るための土台になると考える。「できることがある」、「役に立つ」、「人より優れている」という気持ちは、自分のよさを実感することで膨らむ感情であり、自信をもってさらに自分を高めていこうとする意欲につながるものであると考える。

そこで、本研究では、長所も短所も併せもったあるがままの自分を肯定的に受け入れ、自分のよさに気付くことが必要であると考え、自尊感情を「あるがままの自分を認め、高まろうとする気持ち」と捉えることとした。

イ 研究の構想

AFPYを取り入れた家族のふれあいに取り組むことで、基本的自尊感情と社会的自尊感情を高め、「あるがままの自分を認め、高まろうとする気持ち」を育むことができると考えた（**図3**）。

(7) 基本的自尊感情を高めるために

AFPYには、お互いの考えや思いを伝え合うことを必要とするアクティビティが多い。活動の中で、目標を決め、解決に向けてアイデアを出し合ったり、感じたことを伝え合ったりする等、様々なコミュニケーションを図ることができる。

保護者が子どもの考えや思いを聴いて受け止めたとき、子どもは「受け止めてもらえた」、「分かってもらえた」という気持ちになり、自分が大切にされていることを実感することができると思われる。また、自分の感じ方や考え方が受容されたり、共感されたりすることによって、あるがままの自分に対する自信をもつことにもつながる。このような経験を積み重ねることで、基本的自尊感情を高めることができると考えた。

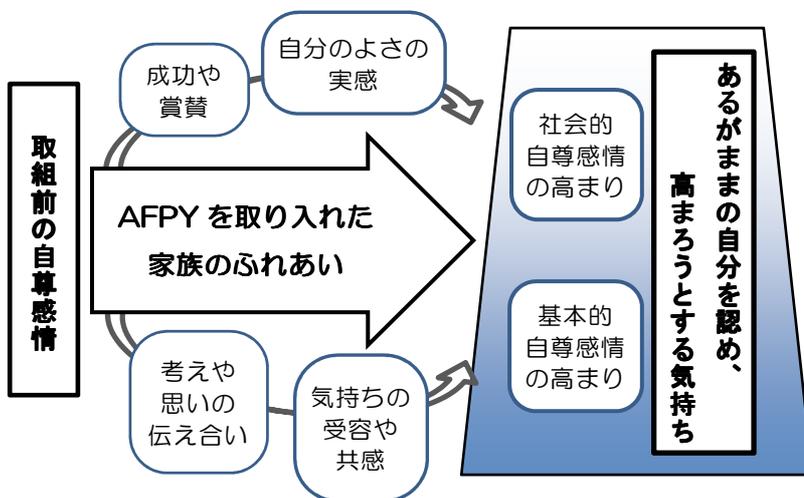


図3 研究構想図

(1) 社会的自尊感情を高めるために

AFPYのアクティビティには、課題解決のために協力したり、一人ひとりが役割を果たしたりすることが必要な活動がある。AFPYの取組の中で、家族で協力して課題を解決することにより、子どもは達成感を得たり、喜びを味わったりすることができる。また、挑戦したことや努力したことを褒められたり、人の役に立ったことを感謝されたりすることで、もっとがんばろうという気持ちが生まれることもある。

このように、成功体験や賞賛等を通して自分のよさを実感することで、子どもは「できる」や「優れている」、「役に立っている」等の気持ちを抱くことができる。そして、自信をもってさらに自分を高めていこうとする意欲をもつことができると思われる。このような経験を積み重ねることで、社会的自尊感情を高めることができると考えた。

ウ 研究の進め方

山口県十種ヶ峰青少年自然の家や小学校においてAFPYを実施した。その後、対象者に「やってみよう！家族でふれあいタイム」（家庭で取り組めるアクティビティ例をまとめたパンフレット）を配付し、家庭におけるAFPYの取組を依頼した。

(7) 調査のねらい

家庭におけるAFPYの取組状況と児童の自尊感情の変化を調査する。

(1) 調査内容・方法

児童に対して、近藤が考案した「そばセット」^{注2}を参考に18項目を設定し、質問紙法により調査を行った（表1）。「そばセット」は、基本的自尊感情と社会的自尊感情の二つの因子で自尊感情を測定する心理テストである。調査は、家庭におけるAFPYに取り組む前と1ヶ月後に実施した。

表1 子ども用アンケート (●反転項目)

1 ほとんどの友だちに、好かれていると思います。
2 自然は大切だと思います。
3 運動は得意なほうだと思います。
4 自分はそのままの自分でいいのだ、と思います。
5 うそをつくことは、いけないことだと思います。
6 ほかに人より、学習が苦手だと思います。(●)
7 ほかに人より、運動が苦手だと思います。(●)
8 悪いときには、あやまるべきだと思います。
9 なにかで失敗したとき、自分はだめだなど思う時があります。(●)
10 自分はこのままではいけない、と思います。(●)
11 きまりは守るべきだと思います。
12 友だちが少ないと思います。(●)
13 自分には、良いところも悪いところもあると思います。
14 しつけは大切だと思います。
15 ほかに人より、勉強がよくできると思います。
16 ときどき、自分はだめだなど思う時があります。(●)
17 健康は大切だと思います。
18 生まれてきてよかったと思います。
※1、3、6、7、12、15は社会的自尊感情、4、9、10、13、16、18は基本的自尊感情の測定項目

(ウ) 調査時期

平成27年8月から12月にかけて調査を実施した。

(エ) 調査対象

山口県内の小学生とその保護者を対象とした。表2は、対象児童の人数を学年別にまとめたものである。

表2 学年別対象者数

小学1年生	3人
小学2年生	26人
小学3年生	2人
小学4年生	34人
小学5年生	82人
小学6年生	46人
計	193人

エ AFPYを取り入れた家族のふれあい

家庭でAFPYに取り組む際の参考となるように、20種類のアクティビティをまとめた「やってみよう！家族でふれあいタイム」というパンフレットを作成した(参考資料参照)。より多くの家族の実践を促すために、掲載するアクティビティを選ぶ際には、以下の点に留意した。

- ・少人数でも楽しく取り組めること。
- ・家の中のような、限られた場所でも安全に取り組めること。
- ・家庭にある道具でできること。
- ・じゃんけんやキャッチボール等、身近な遊びを取り入れること。
- ・家族がお互いの思いや考えを伝え合えるように、コミュニケーションを促す活動を取り入れること。

(2) 調査結果

ア 家庭におけるAFPYの取組について

図4は、家庭におけるAFPYの取組の実態をグラフで示したものである。約4割の家庭で、AFPYの取組が見られた。家庭におけるAFPYの取組傾向を捉えるため、20のアクティビティに取り組んだ回数をまとめたグラフが図5である。「ウェスタンじゃんけん」や「セブン・イレブン」というじゃんけんを

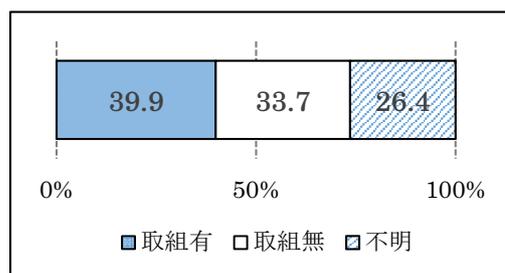


図4 家庭におけるAFPYの取組(割合)

使ったアクティビティの取組が多いことが示された。また、「同時にキャッチボール」や「押し相撲&引き相撲」、「ミラーストレッチ」等、体を動かしたり、簡単な道具を使ったりして、気軽に家族でふれあうことのできるアクティビティに多くの取組が見られた。

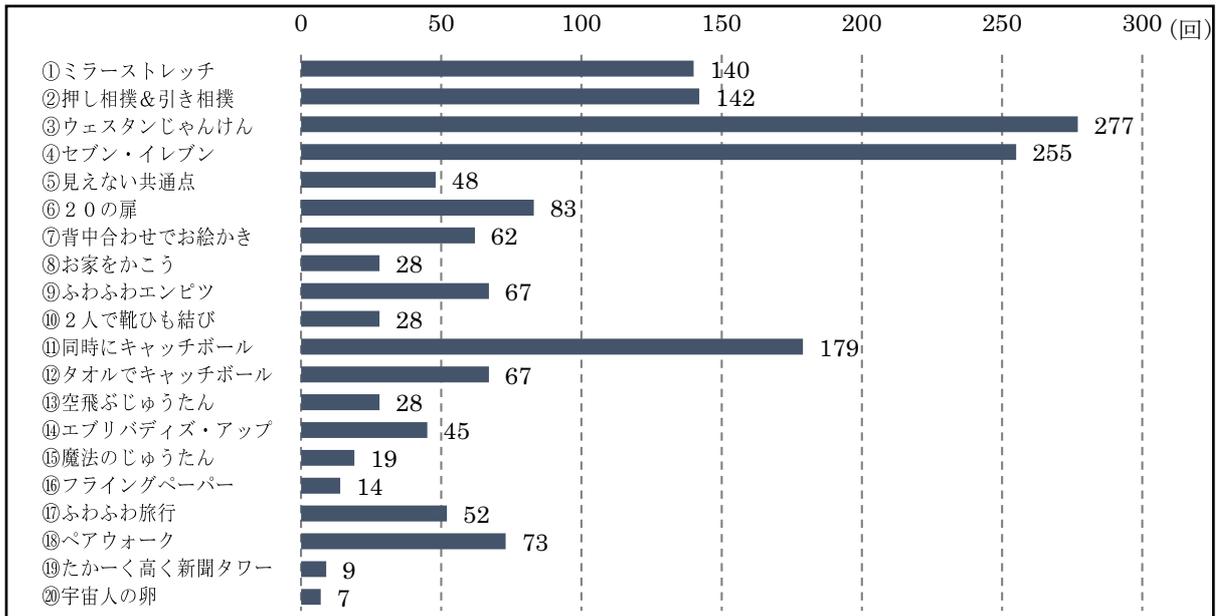


図5 家庭で取り組んだアクティビティ (回数)

図6は、それぞれのアクティビティへの取組を、発達段階別に割合で表したものである。「ミラーストレッチ」、「押し相撲&引き相撲」、「ウェスタンじゃんけん」、「セブン・イレブン」は、どの学年でも多くの取組が見られた。その中で、「ウェスタンじゃんけん」は低学年よりも中・高学年での取組が多い傾向が示された。また、低学年は「空飛ぶじゅうたん」や「ペアウォーク」、中・高学年は「同時にキャッチボール」の取組が多い傾向が示されるなど、発達段階によって取り組むアクティビティに差が見られた。

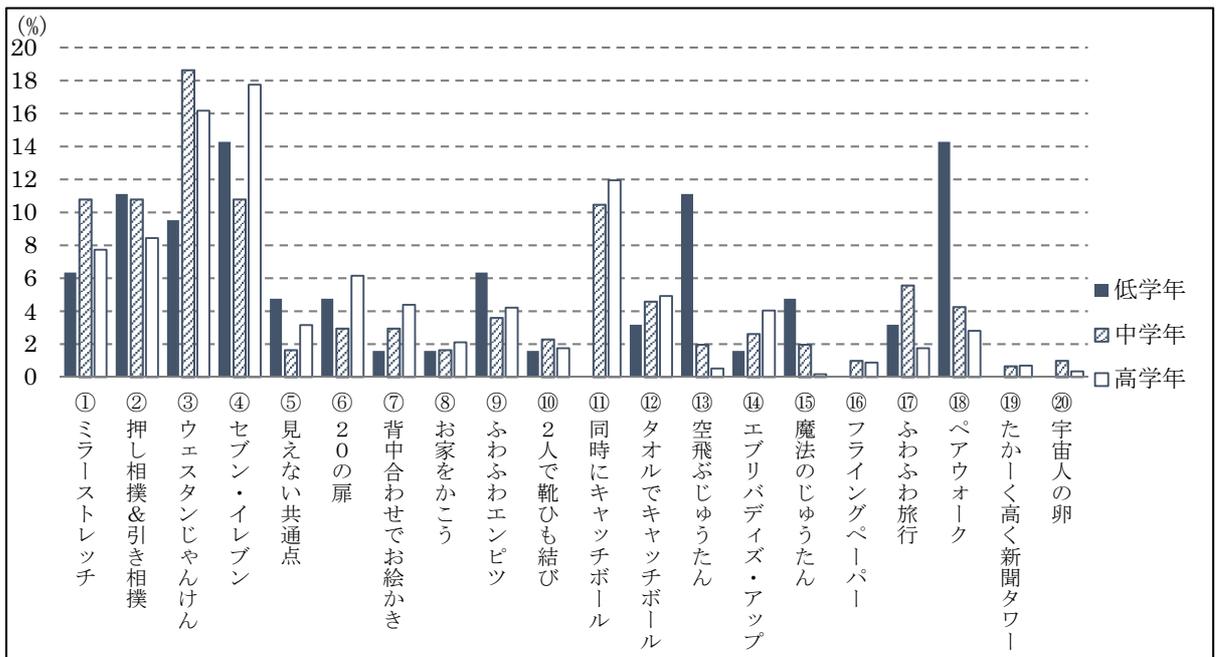


図6 発達段階別に見た各アクティビティへの取組 (割合)

イ 子どもの自尊感情の変化

アンケートは4件法で、「とてもそう思う」を3点、「そう思う」を2点、「そう思わない」を1点、「全然そう思わない」を0点として集計した。分析には、t検定^{注3}を実施し、結果を

記号 (**、*、+) でグラフに示すこととした (表 3)。

表 3 有意差の表記

表記	t 値	解釈	補足
**	p<0.01	有意な差 (有意水準 1%)	2つのグループの平均の差が偶然である確率が 1%以下である。
*	p<0.05	有意な差 (有意水準 5%)	2つのグループの平均の差が偶然である確率が 5%以下である。
+	p<0.1	有意傾向にある差	2つのグループの平均の差が偶然である確率が 10%以下である。

(7) AFPY 取組の有無による比較

図 7 は、家庭で AFPY に取り組む前と、取組を始めて 1 ヶ月後の子どもの自尊感情を得点率で表したものである。その結果、取組があった子どもに 3.2%の上昇が見られた。

AFPY に取り組んだ子どもの自尊感情の変化を、基本的自尊感情と社会的自尊感情の二つの因子から見ると、両因子で高まりが見られた (図 8)。

基本的自尊感情に関する項目では、取組のあった子どもが 2.4%上昇しているのに対し、取組のなかった子どもは 2%低下している。中でも、「自分には、良いところも悪いところもあると思います」や「生まれてきてよかったと思います」の項目において、特に顕著な得点率の上昇が見られた (図 9)。

社会的自尊感情に関する項目では、取組のあった子どもが 3.9%上昇している (図 8)。その中で、「ほかの人より、学習が苦手だと思います」や「ほかの人より、運動が苦手だと思います」の項目において、特に顕著な得点率の上昇が見られた (図 9)。

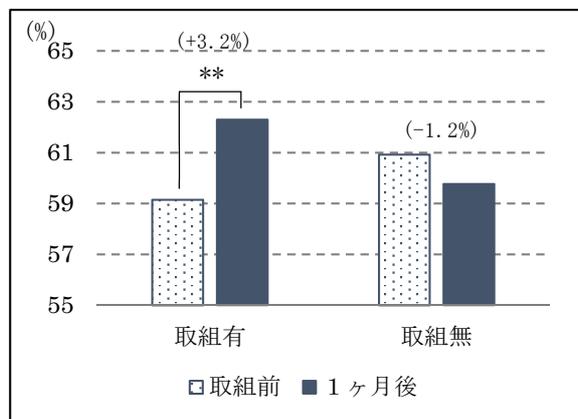


図 7 自尊感情の変化

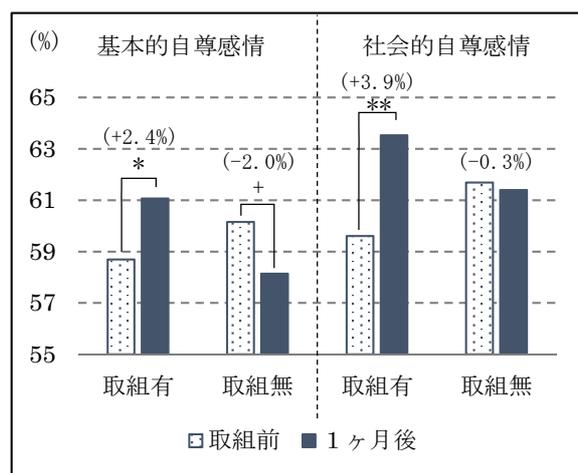


図 8 因子別自尊感情の変化

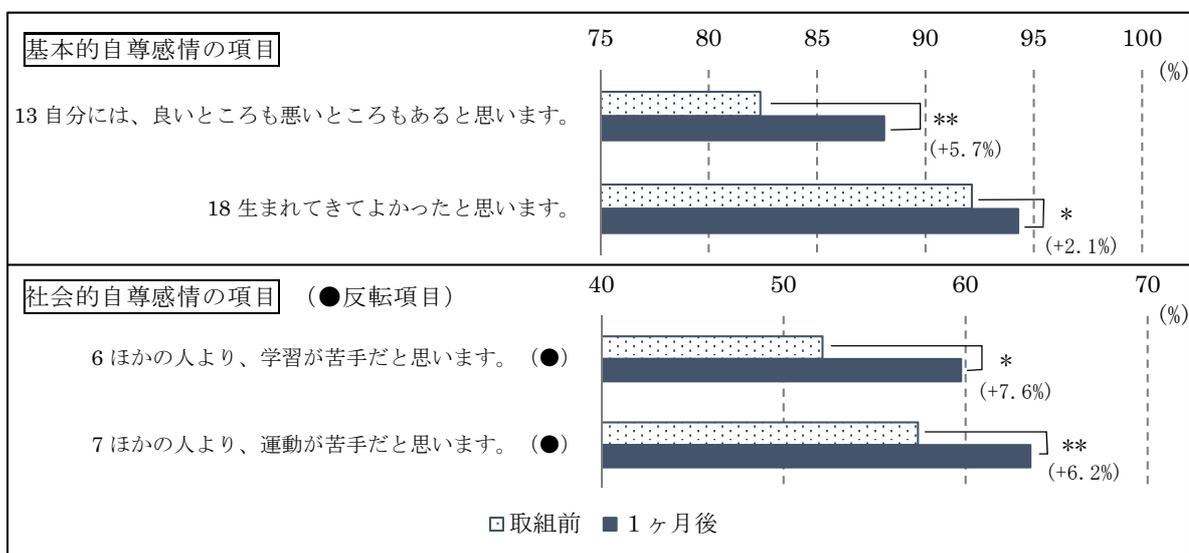


図 9 顕著な高まりが見られた質問項目

(イ) AFPY 取組の継続期間による比較

家庭における AFPY の取組を促してから 1 ヶ月間の調査期間の中で、2 週間の取組が見られた子どもを「2 週間取組」、4 週間継続した取組が見られた子どもを「4 週間取組」として、自尊感情の変化を比較した (図 10)。「2 週間取組」は 2.5% 上昇し、「4 週間取組」は 3.8% 上昇している。

図 11 は、「2 週間取組」と「4 週間取組」の自尊感情の変化を因子別に表したものである。まず、基本的自尊感情では、「4 週間取組」が 3.1% 上昇している。次に、社会的自尊感情では、「2 週間取組」が 3.3% 上昇し、「4 週間取組」が 4.5% 上昇している。

「2 週間取組」と「4 週間取組」のどちらの場合も、基本的自尊感情・社会的自尊感情の両因子において、自尊感情の高まりが見られた。両者を比較すると、「4 週間取組」の方が自尊感情の高まりが大きかった。

(ウ) 発達段階別に見た結果の比較

家庭で AFPY に取り組んだ子どもの自尊感情の変化を低学年・中学年・高学年に分けて比較した (図 12)。低学年は、7.7%、中学年は 2.4%、高学年は 2.5% 上昇している。

全学年において自尊感情の高まりが見られるものの、低学年に最も大きな高まりが見られた。

図 13 は、発達段階別の自尊感情の変化を因子別に表したものである。基本的自尊感情・社会的自尊感情の両因子において、低学年の高まりが最も大きかった。

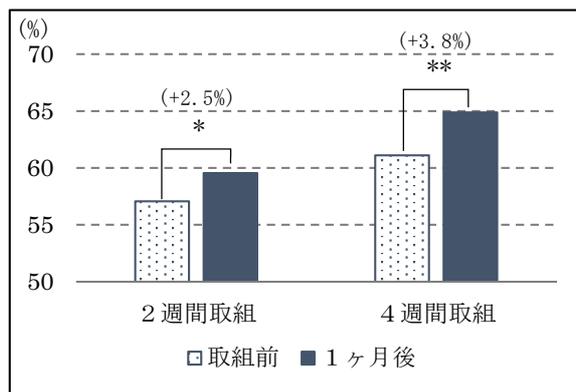


図 10 自尊感情の変化 (継続期間別)

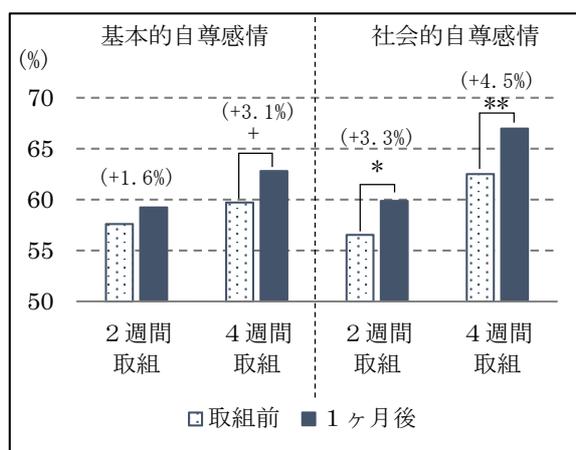


図 11 因子別自尊感情の変化 (継続期間別)

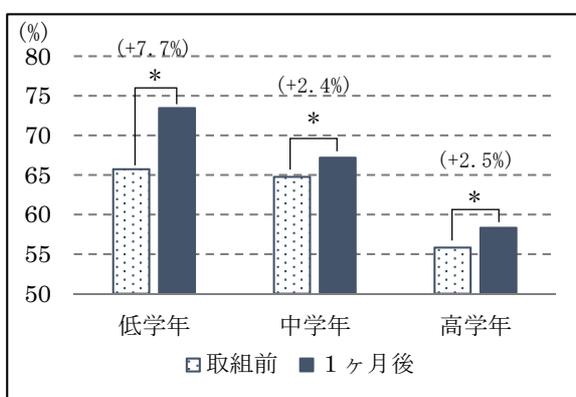


図 12 自尊感情の変化 (発達段階別)

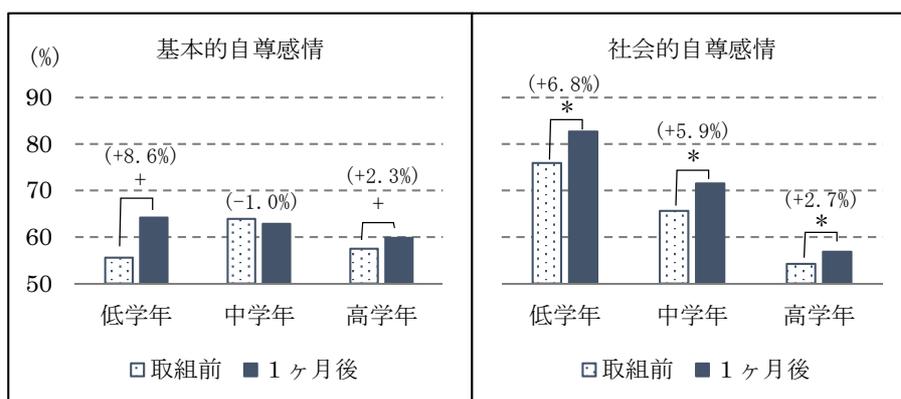


図 13 因子別自尊感情の変化 (発達段階別)

(3) 調査結果の考察

ア 子どもの自尊感情の高まり

調査結果から、家庭で AFPY に取り組んだ子どもには自尊感情の高まりが見られた。中でも「2週間取組」より「4週間取組」の自尊感情の高まりが大きかったことから、継続的に AFPY に取り組むことで、より自尊感情が高まることが示された。保護者の感想を手掛かりに、子どもや保護者の変容をまとめたものが表 4 である。

表 4 AFPY の取組による子どもと保護者の変容

	保護者の感想
子どもの変容	<ul style="list-style-type: none"> ・会話をする時、学校であった嫌な事ばかり話していたのが、楽しかった事もよく話題にのぼるようになった。 ・無言の反抗がなくなった。子どもがしんどいことや嫌なことを自然に口に出すようになった。同時に「母さんのことは大好き」ということも自然と言えるようになった。 ・認められるとうれしそうにし、「自分のことが好き」と言うようになった。 ・失敗しても、自分のがんばりを自分で認めるようになった。 ・できてもできなくても、がんばることの価値に気付き、努力を続けることができるようになった。
保護者の変容	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが話しかけてきた時には、手を止めて話に耳を傾けることを意識するようになった。 ・今まで不満や弱みを言いにくい雰囲気を作っていたのではないかと考えるようになった。 ・AFPY に取り組む中で、活動の過程がおもしろいことに気付き、課題に向かう関わりを楽しむようになった。日常生活でも、子どもの提案を受け入れることができるようになった。 ・物事を協力して行うには、親であっても命令口調をやめて、子どもの考えや気持ちを尊重しながらやらなければいけないということを感じた。 ・子どもを見て、できたことをほめたり認めたりするだけでなく、一緒に何かをする中で子どもとふれあい、気持ちを伝え合うことの大切さに気付いた。 ・活動を通して会話をすることで、息子の発想の豊かさに触れた気がする。 ・子どものよさを見つけ、伝えることができるようになった。 ・言葉掛け一つで、子どもが嬉しそうにしたり、意欲が出たりすることを実感した。 ・肯定する言葉掛けが増えた。親に余裕のないとき、ついつい小さなことまで叱ってしまう。親が一步立ち止まって、子どもにとって本当によい言葉を言いたいと思うようになった。

まず、子どもに見られた変容として、次の3点が挙げられる。

1点目は、あるがままの自分の気持ちを伝えることができるようになったことである。よいことも悪いことも自分の感情を素直に話すことができるという姿は、「受け止めてもらえる」、「分かってもらえる」という気持ちの表れであり、基本的自尊感情の高まりによる変容であると考えられる。

2点目は、自分に対する肯定的な感情をもつようになったことである。家族から認められることを通して、自分のよさを実感するようになったことは、社会的自尊感情の高まりによる変容であると考えられる。

3点目は、成果にとらわれることなく、自分のがんばりを認めた上で、前向きに物事に取り組めるようになったことである。失敗してもさらに努力を続ける姿から、自分を高めていこうとする意欲がうかがえる。

これらのことから、自分のよさに気付き、長所も短所も含めたあるがままの自分を受け入れ、「自分が好き」という自己を肯定的に捉える感情が育まれているといえる。

次に、子どもの自尊感情の高まりに結び付く保護者の変容として、次の3点が挙げられる。

1点目は、子どもの思いを聴く意識が高まったことである。子どもの話を傾聴し、気持ちを受け止めようとする様子が読み取れる。

2点目は、活動の過程で子どもを尊重する意識が高まったことである。指示や命令ばかり

でなく、一緒に活動する中で、子どもの提案を受け入れたり、気持ちを伝え合ったりする様子が読み取れる。

3点目は、子どものよさに気付き、子どもを認めようとする意識が高まったことである。活動の中で、見過ごしていた子どもの一面に気付き、賞賛や励まし等の肯定的な言葉掛けが増えたことが分かる。

図9において、学習や運動への苦手意識が軽減されたことが示されたが、要因の一つとして、保護者が子どもの気持ちを受容・共感したり、よさを認めたりすることで、子どもがあるがままの自分を受け入れられるようになったことが推測される。家庭におけるAFPYには、ファシリテーター^{注4}はいないが、保護者が活動の中で子どもの思いを引き出したり、子どもに肯定的な言葉掛けをしたりするようになってきていることがうかがえる。このように、家庭におけるAFPYの取組を通して、子どもに関わる保護者の意識が変容したことが、子どもの自尊心の高まりに結び付いたと考える。

イ 家族のふれあいに AFPY を取り入れるよさ

AFPYの取組を家庭で行うことのよさとして、以下の3点を考えた。

1点目は、家庭の中で「安心できる居場所づくり」ができることである。

表5 「安心できる居場所づくり」に関する感想

	子どもの感想	保護者の感想
笑い・楽しさ	<ul style="list-style-type: none"> みんなで協力して取り組んで、<u>とても楽しかった。</u> 楽しくできたから、<u>もっとやってみたい。</u> 	<ul style="list-style-type: none"> 親子で<u>思わず笑ってしまうような場面</u>が多くあった。 取り組んでいる時には、<u>笑いが絶えず</u>本当に楽しかった。 体がふれあうことで、お互いに<u>笑顔</u>が生まれ、心が落ち着く気がする。
ふれあいの充実	<ul style="list-style-type: none"> 家族と<u>久しぶりに遊べてよかった。</u> 家族で協力してやることなどは<u>あまりないので、楽しかった。</u> <u>お母さんと仲良く遊べてとても楽しかった。</u> <u>お父さんとやっておもしろかった。</u> 	<ul style="list-style-type: none"> 空いた時間はそれぞれ好きな事をして過ごしていたが、一緒に活動する中で、子どもの楽しそうな顔を見て、私もよい時間が過ごせた。これからも<u>一緒に過ごせる時間を少しでも作りたい</u>と思った。 一緒に何かを楽しむことは普段少ないので、簡単に活動に取り組み、私も楽しめる。<u>もっと一緒に何かをしてあげたい</u>と思った。 親子で一つの事にチャレンジすることにとっても楽しそうにする姿に、日頃あまり相手にしてあげられていないので、<u>考えさせられる良い機会</u>になった。

表5に示すように、AFPYの取組を通して、家庭に笑いや笑顔が生まれ、家族が楽しい時間を共有することができている。子どもの楽しそうな様子を見て、保護者はよりよい関わりをもとうとするようになってきている。家族のふれあいが充実することで、子どもは「自分は大切にされている」ということを実感し、家庭が子どもにとって安心できる自分の居場所となっていると考える。

2点目は、「目標達成に向けた家族の関わり」が生まれることである。

表6 「目標達成に向けた家族の関わり」に関する感想

	保護者の感想
話し合い	<ul style="list-style-type: none"> 本人、祖母が<u>アイデアを出し合っていたところ</u>がよかった。 やり方が分からないと子どもが<u>とても丁寧に教えてくれた</u>。失敗しても次はこうしてみようと<u>色々提案</u>をしてくれて、とても楽しかった。 お互いに協力して助け合わないと達成できないので、いつもより<u>コミュニケーションの大切さ</u>を学ばせることができ大変よかった。
役割分担	<ul style="list-style-type: none"> 失敗しても再チャレンジして、<u>最後まで完成</u>させることができた。<u>役割分担</u>ができて、みんなが<u>互いに大切な存在</u>であることを感じた。

表6に示すように、課題の解決に向けて家族と話し合う中で、子どもが自分の考えや思いを表現することができている。また、活動の中で自分の役割を果たしたり、失敗を乗り越えて家族と達成感を共有したりすることもできている。このように、家庭でAFPYに取り組むことによって、家族が目標達成に向けて協力しながら関わる場が生まれていることが分かる。

3点目は、「家庭の実態に合わせた取組」ができることである。

表7 「家庭の実態に合わせた取組」に関する感想

	保護者の感想
取組の柔軟性	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>テレビを見る時間の代わりや、車での移動中</u>など、道具を使わなくても遊べて充実感があつた。 ・<u>道具を使わない活動</u>はいつでも気軽にできてよかった。 ・兄弟での力加減・説明の仕方等、家族で話して、<u>みんなができるように工夫して活動した</u>。

表7に示すように、忙しい日常の中でも、それぞれのライフスタイルに合わせて活動に取り組むことができる。また、活動の選択や目標・ルールの設定など、自由に意思決定をすることができるので、家族の実態や課題に応じて柔軟に工夫することができると思う。

ウ 発達段階を踏まえた取組の必要性

家庭でAFPYに取り組んだ子どもの自尊感情の変化を、低学年・中学年・高学年に分けて比較した結果、低学年に大きな高まりが見られることが明らかとなった(図12)。表8に、子どもと保護者の感想を低学年・中学年・高学年に分けてまとめた。

表8 発達段階別に見た子どもと保護者の感想

	子どもの感想	保護者の感想
低学年	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>すごく笑って楽しかった</u>。 ・<u>楽しくてうれしくなる</u>。 ・<u>楽しくていっぱいした</u>。 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子共に<u>笑顔で過ごす時間</u>ができた。 ・親子で<u>気軽にでき</u>、とても楽しかった。 ・「今夜はこれをしようね」と娘から次のリクエストがあがってくるくらい楽しんでた。
中学年	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>家族でゆったりいること</u>がうれしい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「<u>家族が同時に同じ事をする</u>」ことが普段なかなかないので、子どもも<u>楽しそう</u>だった。 ・親子での<u>交流</u>が図れるので、子どもも<u>うれしそう</u>にしていた。
高学年	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>家族と過ごす時間が増え</u>、良かった。 ・<u>あまりこういう機会がなかったからよかった</u>。 	<ul style="list-style-type: none"> ・成長したなと思ってもまだ小学5年生。<u>一緒にやるととても喜び楽しそう</u>。私も楽しい。 ・いつもは少し大人びた事を言ったり、すました感じだったりする娘が、<u>とてもいい笑顔で「やったね」「楽しかった」「次またパパとかお姉ちゃんとやってみよう」と言っているところ</u>を見て、まだまだ小学生、<u>たくさんふれあってコミュニケーション</u>をとり、<u>心の変化を見守らなければ</u>と思った。 ・<u>高学年の特に男の子は嫌がってやらない</u>。子どもが小さいときにもっと一緒に遊んであげればよかったと思う。 ・子どもが<u>興味を示さない</u>。

低学年の感想からは、AFPYの取組を通して、家族が笑顔で楽しく過ごせる時間が増えたことが分かる。また、子どもがアクティビティに興味をもち、夢中になって活動に取り組んだ様子が読み取れる。自尊感情の高まりも中・高学年に比べて大きかったことから、この時期に家族とのふれあいを通して、自分が大切にされていることを実感し、あるがままの自分を肯定的に受け止める気持ちを育むことが大切だと考える。

一方、高学年には、楽しく家族とふれあい、有意義な時間が過ごせたという感想と、家族と一緒に活動することを敬遠するという感想があった。子どもによって意欲的に活動に取り

組んだり、反対に家族とふれあうことに対して抵抗を示したりすることが分かった。また、初めは嫌がってなかなか取り組もうとしなかったが、続けていくうちに進んで挑戦するようになってきたという感想も見られた。これらのことから、高学年については、保護者が子どもに働きかけて一緒に活動することを促したり、子どもが意欲を見せるような活動を選択したりすることが必要であるといえる。

中学年は、自尊感情の高まりは小さかったものの、AFPY の取組については意欲的な様子が見え、うかがえる感想が多かった。この時期に、家族みんなでふれあう楽しさや、協力して課題を解決する喜びを味わう経験を重ねることで、高学年においてもより一層家族のふれあいの充実が図れるものと考えられる。

図 6 で示されたように、低学年では、体を使った単純で分かりやすいアクティビティがふさわしいと考える。一方、中・高学年では、身体能力や思考力の発達に応じて、課題解決のために工夫・協力するようなアクティビティがふさわしいと考える。このように、発達段階を踏まえて、子どもが意欲的に取り組める活動を選択することが必要である。

3 研究のまとめと今後の課題

(1) 研究のまとめ

本研究では、子どもの自尊感情を育むために、AFPY を取り入れた家族のふれあいを提案し、検証した。その結果、家庭で AFPY に取り組むことにより、子どもの「あるがままの自分を認め、高まろうとする気持ち」を育むことができた。さらに、家庭の中での安心できる居場所づくりができ、目標達成に向けた家族の関わりが生まれることも分かった。

このように、本研究の結果は、「家庭で AFPY に取り組むことは、家族のふれあいを促進し、子どもの自尊感情を育むことに効果があるであろう」という仮説を支持するものであったといえる。

(2) 今後の課題

家族のふれあいに AFPY を取り入れることで、子どもの自尊感情が育まれることが検証された。しかし、今回の調査で AFPY に取り組んだ家庭は、対象者全体の約 4 割であった (図 4)。そのうち、「4 週間取組」は全体の約 2 割であり、家庭で継続的に AFPY に取り組むことの難しさが浮き彫りとなった。取り組めなかった理由としては、「時間がなかった」という意見が最も多かった。

そこで、家庭における AFPY の取組を促進するために、次の 2 点に取り組んでいきたい。

1 点目は、「パンフレットの見直し」である。短時間で楽しく取り組めるアクティビティを基礎編、時間を掛けて課題解決を行うアクティビティを応用編として、パンフレットを再構成したい。その中で、発達段階に応じて取り組みやすいアクティビティが分かるよう、提示の仕方を工夫したい。また、家事と結び付くアクティビティを開発し、パンフレットに取り入れることで、子どもが家族の一員として進んで家庭での役割を果たすことにつながると考える。

2 点目は、「家庭への普及啓発」である。保護者が AFPY を体験するとともに、その効果を理解することが、家庭での取組の促進につながると考える。そのため、参観日や懇談会の機会に体験する場を設定したり、学校からの配布物や講演会等を活用して、AFPY の効果を発信したりするなどの手立てを講じたい。また、学校生活の中で子どもが AFPY を体験できる場を増やし、家庭での取り組みにつなげていきたい。

今後は、以上の2点を踏まえて、家庭と連携しながらより一層 AFPY の取組を推進し、子どもの自尊感情を育んでいきたい。

《お礼》

今年度、このような貴重な研修の機会を与えてくださった山口県教育委員会、本研究に際してご協力いただいた各団体、山口県十種ヶ峰青少年自然の家の職員の皆様をはじめ、ご指導いただいた全ての方々に心より感謝いたします。ありがとうございました。

【引用文献】

- * 1 山口県庁ホームページ、「AFPY の推進・トップ」

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a50400/afpy/afpy.html>

【参考文献】

- ・近藤卓、『いのちを学ぶ・いのちを教える』、大修館書店、2002
- ・近藤卓、『いのちの教育の理論と実践』、金子書房、2007
- ・近藤卓、『子どもの自尊感情をどう育てるか そばセット (SOBA-SET) で自尊感情を測る』、ほんの森出版、2013
- ・藤村寿、『AFPY 入門 「やまぐちふれあいプログラム」の理論と実践』、宮崎製版、2005
- ・齋藤素子、「平成 20 年度自然体験活動等長期研修報告書」、2008
- ・羽山博、『できる やさしく学ぶ Excel 統計入門』、インプレス、2015

【参照ホームページ】

- ・内閣府、「平成 25 年度 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」、2014
http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/thinking/h25/pdf_index.html
- ・内閣府、「平成 26 年度版 子ども・若者白書」、2014
http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/pdf_index.html
- ・文部科学省、「教育振興基本計画」、2008
http://www.mext.go.jp/a_menu/keikaku/detail/__icsFiles/afieldfile/2013/05/16/1335023_002.pdf
- ・文部科学省、「つながりを創る豊かな家庭教育 ～親子が元気になる家庭教育支援を目指して～」、2012
http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/__icsFiles/afieldfile/2012/04/16/1319539_1_1.pdf
- ・文部科学省、「第 2 期教育振興基本計画」、2013
http://www.mext.go.jp/a_menu/keikaku/detail/__icsFiles/afieldfile/2013/06/14/1336379_02_1.pdf
- ・山口県教育委員会、「山口県教育振興基本計画」、2013
<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cmsdata/5/4/1/541fcf6eb8d79ad9771aab9ecb00a9fc.pdf>
- ・山口県教育委員会、「山口県教育推進の手引き」、2015
- ・東京都教職員研修センター、「自尊感情や自己肯定感に関する研究」、2008～2012
<http://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.jp/09seika/reports/bulletin/index.html>
- ・栃木県総合教育センター、「学級・ホームルーム担任のための教育相談 第 19 集 自尊感情を育むために一伸ばす・低下させない・回復させる」、2012
https://www.tochigi-edu.ed.jp/center/sodan/sassi/pdf/sodan_19.pdf

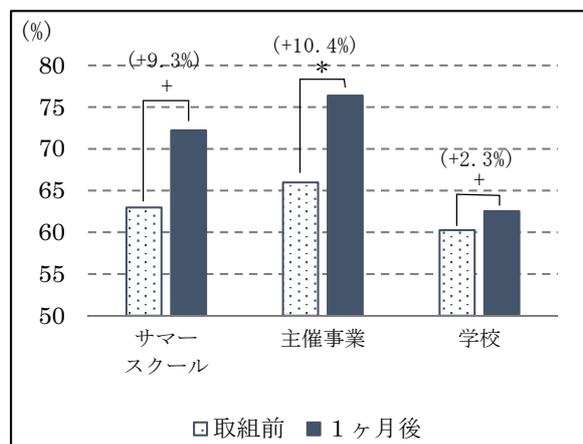
【補足】

- 注1 出合いの活動、意思疎通を図るための活動、緊張をほぐすための活動、課題解決のための活動、信頼関係を
確認する活動等、人間関係を深めるために様々なねらいをもった活動のこと。
- 注2 基本的自尊感情を測定する6項目、社会的自尊感情を測定する6項目、偏位尺度項目（回答の信頼度を見
るための項目）6項目の計18項目からなる心理テスト。（出典：近藤卓、『子どもの自尊感情をどう育てる
か そばセット（SOBA-SET）で自尊感情を測る』、ほんの森出版、2013年）
- 注3 2つのグループの平均の差が偶然誤差の範囲内にあるかどうかを調べるもの。本研究では、同一被験者の
AFPY 取組前と1ヶ月後の自尊感情についての有意差を求めるために、対応のあるときのt検定を実施した。
- 注4 人の思いを引き出しながら、人と人との関わりの中で意思決定させ、グループとしてのレベルを漸進的に
高める促進役のこと。

参考資料1 「保護者の自尊感情への注目」

1 AFPY との出会いを体験別に見た結果の比較

右の図は「4週間取組」グループの自尊感情の
変化を、AFPY との出会いとなった三つの体験（心
の冒険・サマースクール（以下、サマースクール）
注5、十種ヶ峰青少年自然の家での主催事業注6、学
校でのPTA活動や授業参観等）別に表したも
のである。サマースクールを体験した対象者につ
いては、プログラムが9日間という長期にわたるも
のであるため、取組前の調査をプログラムの終了
後、家庭に戻る前に実施した。



サマースクールは9.3%、主催事業は10.4%、
学校は2.3%上昇している。どの体験をAFPY との出会いとしても得点率の上昇が見られるが、サ
マースクールと主催事業を体験した後、家庭でのAFPY に取り組んだ子どもに、特に大きな高まり
が見られることが分かった。

2 保護者の自尊感情の高まり

上の図において、家庭で4週間継続してAFPY に取り組んだ子どもの自尊感情に高まりが見ら
れたが、その中でも特に、サマースクールと主催事業を体験した子どもの自尊感情に大きな高ま
りが示された。

その要因の一つとして、プログラムを体験しての保護者の自尊感情の高まりに注目した。下の
表に、2つのプログラムを体験した保護者の感想をまとめた。

サマースクール・主催事業を体験した保護者の感想

	プログラム後の保護者の感想
サマースクール	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>親子関係で悩んでいる</u>ことをペアレントプログラムの最後の夜に参加者でい ろいろ共有できたのがよかった。 ・ <u>ずっと子どもの話を</u>して、<u>自分の辛さを他者と正直に伝え合えた</u>ことで、 大人自身が過程を大事にするようになった。

<p>主催事業</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・想像以上にがんばる我が子に感動した。 ・「やんちゃな我が子を受け止め、穏やかに関わってもらってうれしかった」という他の家族からの感謝の言葉を聞いて、子どもはうれしそうだった。これまで、我が子が人の役に立って感謝されるような機会があまりなかったから、<u>他の家族の方に褒めてもらったことが自分にとっても本当にうれしかった。</u>
-------------	---

サマースクール（ペアレントプログラム）の中で、子育ての悩みや迷いがよく話題にあがっていた。その中で、悩みを抱えているのは自分だけではないことに気付いたり、仲間に自分の気持ちを共感されたりする経験を通して、弱さや欠点を含めたあるがままの自分を受け入れる様子が見られた。また、子育ての悩みを共有する中で、気持ちが整理され、ゆとりをもって子どもに向き合うことができるようになったという声も聞かれた。

主催事業では、想像以上の子どものがんばりを目にしたり、他者から子どものよさを認められたりする等、自分の子育てについて肯定的な評価が得られる場面があった。

このように、保護者が一步を踏み出し、他者と体験を共有することで、保護者自身の自尊感情の高まりにつながり、自信をもって子どもと関わる気持ちが生まれた様子を読み取れる。この体験をきっかけに、子どもへの言葉掛けを見直すことや、子どもの思いや考えを傾聴すること等、保護者の意識に変容が見られた。子どもの自尊感情を育むためには、他者と関わることを通して、保護者の自尊感情を高めることも必要なことだといえる。



ペアレントプログラムでのミーティングの様子



主催事業での活動の様子

注5 野外活動とカウンセリングを組み合わせ、個人や集団の成長を図る野外教育活動。世界的な冒険教育機関である OBS(Outward Bound School) の教育手法を取り入れ、小学5・6年生を対象としたチャレンジプログラムと中高生を対象としたクエストプログラム（ともに8泊9日）を実施している。また、参加者の保護者を対象としたペアレントプログラム（3泊4日）も実施している。

注6 山口県十種ヶ峰青少年自然の家で実施する家族を対象にした主催事業のうち、プログラムに森のチャレンジコースを取り入れたもの。10月に実施した日帰り2回、1泊2日1回の計3回の主催事業の参加者を調査対象とした。森のチャレンジコースは、丸太やロープ、ワイヤーで作られた冒険コースのことであり、低い位置に設定されたローエレメントと、高さ約10mに設置されたハイエレメントがある。

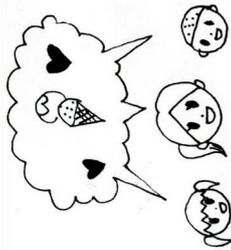
家族でコミュニケーションにチャレンジ！！

⑤ 見えない共通点

準備物：紙、鉛筆

ルール：家族で話し合っ、みんなの共通点を見つけます。外見ではわからない、まだお互いが知らないものを見つけましょう。3分間等、時間を決めて行います。どんな新発見があるかな？

(例)「アイスクリームが好き」
「テントで寝たことがある」etc

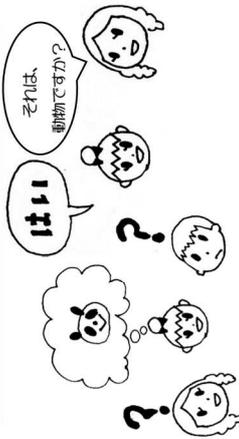


⑥ Z O の題

準備物：なし

ルール：まず、リーダーを1人決め、他の人は質問者になります。リーダーはある物を思い浮かべます。質問者はリーダーに「はい」「いいえ」で答えられる質問を20個までできます。その間にリーダーが思い浮かべているものを突き止めます！

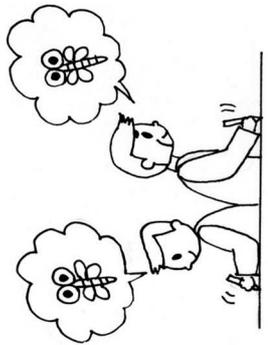
「動物」や「食べ物」などテーマを限定すると簡単になり、「癒しさ」や「協力」など抽象的なキーワードにすると難易度が上がります。



⑦ 背中合わせで絵かき

準備物：紙、鉛筆

ルール：2人組（または3人組）でそれぞれに紙と鉛筆を用意し、背中合わせでお互いの絵が見えないように座ります。「とんぼ」など、お題を決めて絵をかきます。お互いの絵を見ずに、言葉で情報伝達しながら、同じ絵を目指してかきます。できあがったら、見せ合って感想を言い合ってみましょう。

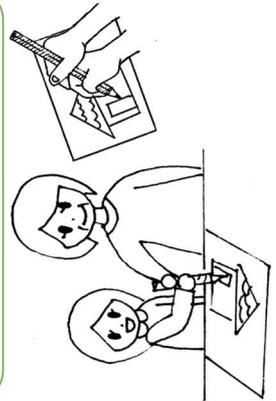


⑧ お祭をかこう

準備物：紙、ペン

キッチンタイマー

ルール：家族みんなが1本のペンを持ち、理想の家の絵をかきます。はじめの2分間は声を出さずに、お互いの気持ちを含みながらかき、その後1分間で話をしながら完成させます。声を出さないときと、話しながらかきときのお互いの気持ちを交流し合ってみましょう。

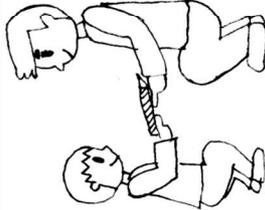


家族で工夫して、課題解決にチャレンジ！！

⑨ ふわふわエンピツ

準備物：鉛筆またはペン

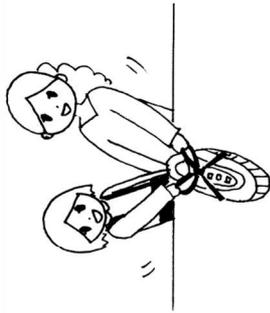
ルール：2人で向かい合い、2人の人差し指の上にエンピツを乗せます。両手でやるときは、左右の人差し指に1本ずつ鉛筆を乗せます。鉛筆を落とさないように、しゃがんでみましょう。できたら、立ち、移動したり、いろいろとやりの方を工夫してみてください。ふわふわ不安定な鉛筆をうまくコントロールできるかな？



⑩ 2人で靴ひも結び

準備物：ひもで結ぶシューズ

ルール：靴ひもを2人で片手ずつ使い、協力して結びます。1人で何回かやっていると、協力して2人でやると意外な難しさが発見できるかも？靴でなくても、ひもなら何でもOKです。蝶々結びにこだわらず、いろんな結び方にチャレンジしましょう！



⑪ タオルでキャッチボール

準備物：タオル（人数分）

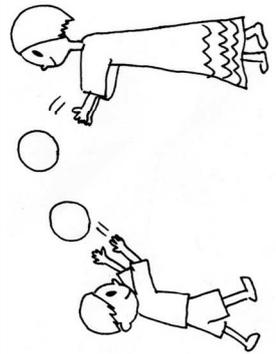
ルール：1人1枚タオルをひろげて持ち、膝かかその上にボールを置きます。タオルに乗せたままボールを投げ、ボールを飛ばし、他の人がタオルでキャッチします。人数が多い場合は、1枚のタオルを2人で持つようにしてもおもしろいかも！



⑫ 同時にキャッチボール

準備物：やわらかいボール（人数分）

ルール：2人がそれぞれボールを持って向き合います。同時にボールを投げ、地面に落とさずにキャッチします。できたら少しずつ2人の距離を広げましょう。3人以上の場合、みんなが同時に投げよう。3人以上の場合、みんなが同時に投げよう。キャッチするようになると難易度が上がります。キャッチではなく、空中でボール同士をぶつけるようにするのも、新しいチャレンジになりそう！



わくわくドキドキ 家族で創作チャレンジ!!

14 エスリパティス・アップ

準備物：なし
 ルール：2人組で向かい合って手をつないで座ります。お互いのつま先を合わせたまま、同時に立ち上がりまます。人数を増やすときには、鞆のようになつて手をつなぎます。つま先を合わせたのが難しくなるので、足の周りを合わせながら、チャレンジしましょう。チャレンジャーも同時に立ち上がられるかな？



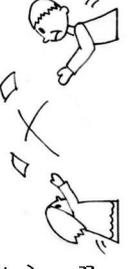
15 空飛びじゅうたん

準備物：シートまたはバスタオル etc
 ルール：2人組で新聞紙1枚を持ち、1人が新聞紙の上に乗ります。乗っている人がジャンプする間に、もう1人が新聞紙を引っ張って進みます。新聞紙に乗る人を押やすと難しくなるよ。スタートからゴールまで新聞紙を破らずに進めるかな？



16 フライイングペーパー

準備物：紙（広告など）、テープ
 ルール：紙を半分、半分…に折っていく、約5～8cmぐらいになったら、開いてしまつて3カ所をテープでとめます。片手の甲にその紙を乗せて、2人で向かい合います。息を合わせ、お互いの紙を飛ばし合せて交換し、見事の甲に乗せることができたら成功です！2人でできたら、人数を増やして挑戦してみましよう。どんな作戦が出てくるかな？



17 魔法のじゅうたん

準備物：新聞紙（必要な広さ）
 ルール：家族全員が乗ったとき、3分の1ぐらい隙間ができる新聞紙を用意します（狭ければ狭いほど難しくなります）。床に足が落ちないように新聞紙を敷返すことができればクリア。どんな工夫ができるかいろいろアイデアを出してみましよう！



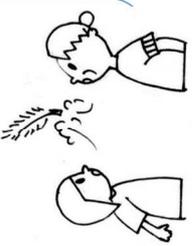
18 ペアウォーク

準備物：なし
 ルール：2人組で、1人が目を閉じ、もう1人が案内役になります。目的地を決めたらスタートです。目を閉じた人が指をしないように、安全に案内しましょう。手を引いてもOKですが、声だけで誘導するのを楽しみたいチャレンジです。道段には要注意。くれぐれも指が当たらないように！



19 ふわふわ旅行

準備物：羽毛
 ルール：風に舞うような軽い羽を使います。スタートとゴールを決めたら、羽を直接触らずに運びましょう（スタート時だけ手で持ってOKです）。地面に落ちたら、スタートからやり直してください。息を吹きかかおう？どんな工夫ができるかな？ゴールを箱やコップにすると、かなり難しくなります。羽毛がない場合はティッシュで代用してみましょう。



20 宇宙人の卵

準備物：新聞紙3枚
 セロハンテープ、ゴルフボール
 ルール：新聞紙を使って、ゴルフボールを直径50cm以上の高さで固定する活動です。セロハンテープは新聞紙同士を接着するのに使います。ゴルフボールや床に貼ることはできません。床から自立したものにし、イスや壁を立てかけたり、別の道具を使ったりすることによって、倒れなかつたら成功です。制限時間を設けると、緊張感が生まれます。

21 たかーく高く新聞タワー

準備物：新聞紙5枚
 メジャー
 ルール：新聞紙5枚を使って、他の道具は一切使わず、できるだけ高い構造を作ります。最後は手を離したときに倒れず、組み合わせたアウトラです。折ったり、曲げたり、組み合わせたり、いろいろな工夫を話し合う過程が面白いはず！どこまで高いものができると、何枚かチャレンジしてみると、より大きな達成感が味わえるかもしれません！

活動中はどんな声かけをするの？

保護者
 子供

保護者からの声かけ：
 「がんばってよ」「がんばってよ」「がんばってよ」「がんばってよ」
 「がんばってよ」「がんばってよ」
 「がんばってよ」「がんばってよ」
 「がんばってよ」「がんばってよ」

子供からの声かけ：
 「自分の考えが伝わった」「気持ちを伝えてもらった」「一緒に活動するのって楽しかった」

保護者へのアドバイス：
 お家の方が活動の中心にならないように、お子さんの思いを引き出し、気持ちを伝え合いながら取り組めると素敵だと思います。

山口県十種ヶ峰青少年自然の家
 上野 剛 (たっけ)
 〒759-1602
 山口県山口市阿東高年下1883-2
 TEL 083-958-0033
 E-mail se-ed-10@e-sable.ne.jp

ご質問等、いつでも気軽に
 お問い合わせください。