

平成19年度
自然体験活動等長期研修

研修報告書

研究課題

体験学習による自己肯定感（前向きに生きようとする気持ち）の形成・維持に関する研究
－OBS及びAFPY等の教育手法による自然体験活動や人間関係づくりを通して－

防府市立中関小学校

教諭 山本和宏

（平成19年度自然体験活動等長期研修教員）

体験学習による自己肯定感（前向きに生きようとする気持ち）の 形成・維持に関する研究 —OBS及びAFPY等の教育手法による自然体験活動や人間関係づくりを通して—

防府市立中関小学校 教諭 山本 和宏

1 研究の意図

情報メディアの急速な普及により、必要な情報をキーワードで検索するだけで入手できるようになるなど、子どもたちの生活は大変便利になっている。その結果、対話によるコミュニケーションがうまくできない子どもたちの増加や、子どもたち自身が、自分の目で見、耳で聞き、触って感じるなどの直接的な体験をする機会が減少している。

文部科学省の諮問機関である中央教育審議会の答申*1「次代を担う自立した青少年の育成に向けて～青少年の意欲を高め、心と体の相伴った成長を促す方策について～」は、青少年の意欲をめぐる現状と課題の中で、「仲間と交流する体験の少なさ」について以下のように述べている。「青少年が仲間と共に課題を達成していく体験を通じて、積極性や主体性を発揮できるようになることが明らかとなっている。また、仲間とのコミュニケーション体験、特に異年齢集団において年上の者が年下の者に頼られたり、年下の者が年上の者に助けられたり守られたりする体験を通じて、青少年が自己を相対化し客観的に見つめる力を培うとともに、自分の存在意義を実感し、集団活動への意欲をさらに高めることも明らかとなっている。」また、自然体験について

「自然体験の多い青少年の中には、道徳観・正義感があり（図1）学習意欲・課題解決意欲の高い青少年の多いことや、集団による長期キャンプは、積極性や協調性を高め判断能力を育てるといった社会性の育成に効果の高いことが明らかとなっている。」と述べ、「仲間と交流する体験」や「自然体験」の重要性を唱えている。

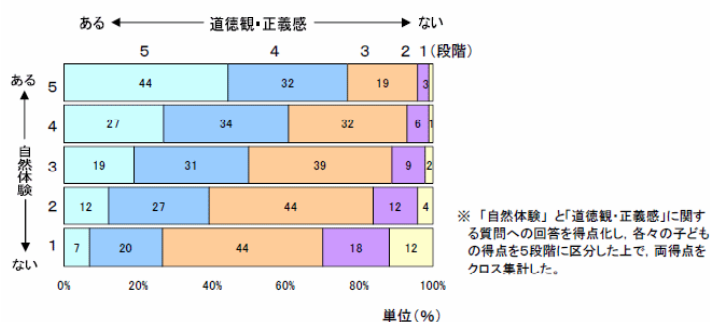


図1 自然体験と道徳観・正義感の関係*2

山口県教育委員会は、「山口県教育ビジョン」の中で、体験活動を積極的に推進する必要性を提示し、その一環として青少年自然体験活動推進事業「心の冒険サマースクール（以下サマースクール）」を実施している。この事業では、OBS（アウトワード・バウンド・スクール）の教育手法を用いたプログラムの中で、人間関係や学校生活に悩みを抱えていた子どもたちが、自然の中で直面した課題に向き合い、仲間と共に協力して乗り越える体験を通して、仲間への思いやりの気持ちを深め、自分に自信をもつことができるようになった等の報告がされている。また、同県には、OBSやPA（プロジェクト・アドベンチャー）の教育手法を取り入れ、自然体験活動での冒険の要素を学校や地域社会で身近に活用できるように、山口県独自の取組として開発された体験学習プログラムとしてAFPY(Adventure Friendship Program in Yamaguchi)がある。別名「やまぐちふれあいプログラム」と呼ばれ、個人や集団の効果的な変容を目指して学校教育等で活用されている。

私は、8年前に2週間に及ぶ野外活動指導者養成講習会に参加し、集団の協和、自然の厳し

さと優しさなどを体感し、自分の生き方を前向きにとらえることを学んだ。翌年からはサマー・スクールにかかわり、指導者として子どもたちと共に活動している。自然体験活動を終えた子どもたちは自信に満ち溢れた素敵な笑顔を見せ、それぞれの学校へ帰っていく。もちろん、OBS等の自然体験活動は、児童・生徒の心の深い部分に良質な影響を与えており、将来に向けた成長に大きな力となるものと考えられる。

しかしながら、現実の学校教育現場では、教科指導や生徒指導あるいは学校行事等に追われ、自然体験活動を、学年や学級経営で効果的に設定し、推進することが極めて困難な状況があることも事実である。

本研究では、青少年教育施設の研修支援事業で子どもたちに形成される自然体験活動における教育効果の一つとしての自己肯定感を、学校生活の中で維持させるためには、学校と青少年教育施設がいかに連携して子どもたちに対応すればよいのかという課題について、OBS及びAFPY等の理論と実践を踏まえて考察することとする。

なお、本研究では、(1)OBSの教育手法による自然体験活動 (2) AFPY等の教育手法による人間関係づくりの2点について研究を進めていくこととし、以下の研究仮説を設定した。

【研究仮説】

OBS及びAFPY等の教育手法による自然体験活動や人間関係づくりは、子どもたちに自己肯定感(前向きに生きようとする気持ち)を形成させる。また、学校と教育施設の連携を深化させることで、より効果的に維持・発展させることができる。

2 研究の内容

(1) 研究の方法

自己肯定感の形成・維持については、自然体験活動実施前後に聴取したアンケート、感想文並びに所見等を資料として用い、OBS及びAFPY等の教育効果を検証することとする。また、かかる検証を通して、子どもたちの積極的な変化の態様についても考察したい。

(2) 研究を進めるに当たっての中心となる考え方

ア 自己肯定感について

表1 自己肯定感の段階

1 段階	初歩の自己肯定	自分で自分に言い聞かせたり、自分で自分のいいところを探すことで育つ。「よし、僕は大丈夫」と思い描いても、心の深い部分では「そうは言っても」という不安感もある段階。まだ崩れやすい。
2 段階	強い自己肯定	グループ活動の中で、他者から自分のいい面を教えてもらい、紡いでいくことで育つ。悩みを相談した人から「あなたなら大丈夫」とメッセージを送られると、自分に自信が出てきて、不安感が薄れる。
3 段階	深い自己肯定	自分と他者の違いを個々の個性として認めあう雰囲気の中で、「よいところも悪いところも私の一部なのだ」と認めることから始まる。自己受容の段階。

自己肯定感とは「自分のことが好きである」という感情である。表1のように、自己肯定感には段階があり、初めは「自分のいい所だけが好き」という段階から、徐々に「自分のいい所も悪い所も含めて全部好き」というありのままの自己を受容できる深い自己肯定の段階までがある。すなわち、初歩の自己肯定の段階では、自分の評価を5段階で評価した

時、4や5の部分が好きということである。ところが、深い自己肯定の段階では自分の評価の1であれ5であれ、好きということである。

イ 冒険教育について

冒険と聞いて、ほとんどの人が山や海などの大自然の中で、命がけでするものをイメージするのではないだろうか。また、冒険はテレビや本で目にするものであり、現実感がないものではないだろうか。

OBSの冒険プログラムは「社会の中で自己実現する人を育てる」ことを目的にしている。つまり、困難に立ち向かうことにより、今まで以上の自分の可能性を知ることが大切だと考えている。OBSの創始者のクルト・ハーン*3は、「冒険的な活動の中で人が体験する恐怖や敗北感、甘えようとする自分に打ち勝つこと、あるいは、様々な奉仕的な活動などを通して学んだことが、日常生活での個人の成長、さらには社会改善にも役立つ。」と述べている。

冒険教育とは、未知の環境もしくは経験の少ない環境の中に一步踏み入れ、課題や困難な場面を、脳と体を思う存分使って、集団または個人で乗り越えていく体験をすることで、個人的にも社会的にも成長していくと考える。これにより、実生活の中で自分の思いを形にする自己実現ができる人間を育てていくことができる。

ウ 体験学習について

体験学習とは、様々な活動やコミュニケーションなどを単に体験だけで終わらせるのではなく、体験した後に、どのような体験をしたか？気付いたことは何か？なぜそのようなことが起こったか？そこから何を学んだか？などについて考えていくことを通じて、学習者の成長を図る学習方法である。具体的には、活動過程(今ここで起こっていること)に意識を向け、気付きを深めることから、自分自身とのかかわり方、特徴のなどを発見し、さらに自分自身を育てていくための課題を見つけ出し、それを次の体験に結び付ける指導法である。

体験学習は、図2で示すように、

- ① 実体験
 - ② ふりかえりと観察：何が？(事実を思い出そう)
 - ③ 概念化・一般化：だから？(どう思った・どう感じた・どう考えた?)
 - ④ 試験・適用：それで？どうする？
- というサイクルを大切にしている。

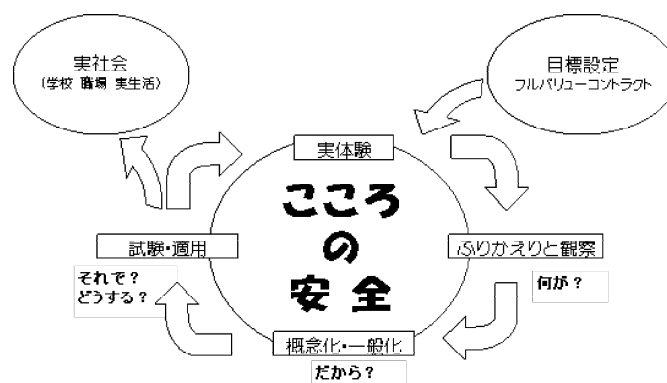
このサイクルを「体験学習のサイクル」*4と呼んでいる。

体験学習のサイクルは一つのサイクルで終わらず、一つ目のサイクルで学んだことが次の活動につながるように、螺旋状に発達していくものである。このサイクルを活用するとグループや個人の可能性を広げることができるのである。

エ 冒険教育と体験学習の融合について

冒険教育をベースにして、体験学習の手法を取り入れたものが、PAの手法である。

冒険教育で「集団が協力して危険を回避する」参加者の本能を揺り動かし、体験学習で、集団の信頼関係を構築する。様々な課題に挑戦し、達成感や満足感を得ることで、集団の信頼関係が安定する。安定した安心できる集団の中で、一人ひとりが新しい自分を発見するの



である。

以下、PAの手法の中で「体験学習のサイクル」以外に大切にしたい要素を取り上げる。

(ア) 「こころの安全」が保たれた学びの環境

こころの安全とは、自分の気持ちを素直に表現することができ、一人ひとりが安心して活動できることである。「体験学習のサイクル」を活用するためには、「こころの安全」が保たれた環境が必要となってくる。「こころの安全」が保たれていれば、間違いを恐れずのびのびと活動することができる。その活動をふりかえることにより、素直な気付きが起こり、その気付きから新たな学びが生まれるのである。そのような環境づくりに欠かせないのが、「フルバリューコントラクト」と「チャレンジバイチョイス」である。

(イ) 「フルバリューコントラクト」

「こころの安全」を保つための約束である。みんなが気持ちよく活動するために、したらいいことを決め、意識して行動するようにする。また、みんなが不快に思うことも考え、それらをしないように意識して、行動することである。意識してもらう方法として、「ピーイング」(*後に詳しく記載)がある。

(ウ) 「チャレンジバイチョイス」

「こころの安全」を保つために、活動に対して自分で参加の度合いと方法を選ぶことができることで、自分自身が気持ちよくグループ活動に参加し、学びのための方法を選ぶことができる。

(エ) 「コンフォートゾーン」

よく知っていて自分にとって安心できる(コンフォート)範囲から経験が少ないが協力や支援がある環境では快適に過ごすことができる(ストレッチ)範囲を経て、自分にとって未知であり、不安を生じる(パニック)範囲の3つからできている。内側程、安全・安心度が高く、外側に向かうにつれて危険・不安度が高くなる。

(3) 実践事例

ア 青少年教育施設を中心とした野外での長期自然体験活動

サマースクールは、自然の中での長期に亘る移動キャンプを通して、集団による体験活動を展開するものである。この活動の特徴は、グループワークによる活動を基本としている。つまり、①グループ全員で話し合っって目標を決め、互いに協力してやり遂げた後に活動を振り返るといふ学習プロセスを繰り返しながら、個人や集団全体の成長を図る。②子どもたちの自己意識を向上させ自信を回復させることの2つが挙げられる。なお、この活動においては、自然環境に配慮するとともに、参加者の自主性、自立性を尊重した支援を行うなど、山口県版OBSプログラムを活用している。

小学生対象のチャレンジプログラムと中学生及び高校生対象のクエストプログラムがある。1班6～8人で構成され、子どもたちは、体験活動の目的を考えながら、効果的に組み立てられたプログラムに従って、同じ目標を共有する仲間とともに活動を積み重ね、次第に課題を克服する力を身に付けていく。

各コースは、体験活動の効果が徐々に高まるよう、段階的に期間を構成しており、それぞれのフレーズに多様なプログラムを配している。*5

表2 山口版OBSプログラムの構成

トレーニング・フーズ (準備期)	野外活動のための知識や技術を習得するとともに、集団生活への適応を促すよう指導する。
エクスペディション・フーズ (遠征期)	長時間の移動や冒険的なプログラムに挑戦することにより、グループ内の協力関係や達成感が飛躍的に向上していく。このフーズから、指導者はできるだけ直接的な指導を控え、参加者の自立性が高まるよう配慮する。
ソロ(内省期)	寝食行動を一人で行い、孤独と戦いながら、生きている実感を味わう。それまでの共同生活を振り返り、家族や仲間との関係や自分自身について深く内省する機会となる。
ファイナル・エクスペディション・フーズ(自立期)	指導者は、極力同行することなく、グループの責任と信頼による実践にまかせる。参加者にとって、まさに冒険と覚醒の日々となる。
コンクルーディング・フーズ (再出発期)	活動の総仕上げを行うとともに、これまでの体験を振り返り、これを内面化して、日常生活への新たな旅立ちの準備をする。

次に、かかる体験活動の成果をより客観的、科学的に把握するため、参加者に対して、自己変容に関する6項目、12の回答肢からなる、4者択一式のアンケート調査をプログラムの実施前(図3)と実施後に行った。

心の冒険サマースクール アンケート 1 (実施前)

()子()班 名前()

◎次の質問について、どのくらいあてはまりますか、番号に○をつけてください。
例) キャンプは楽しい。
(「あてはまる」に近いと思えば3に○をする。)

	あてはまらない	あてはまる
	1 2 3 4	1 2 3 4
1 いやなことは、「いや。」とはっきり言える。	1 2 3 4	1 2 3 4
2 小さな失敗をおそれない。	1 2 3 4	1 2 3 4
3 自分から進んで何でもやる。	1 2 3 4	1 2 3 4
4 前向きに物事を考えられる。	1 2 3 4	1 2 3 4
5 だれにでも話しかけることができる。	1 2 3 4	1 2 3 4
6 失敗しても、立ち直るのが早い。	1 2 3 4	1 2 3 4
7 多くの人に好かれている。	1 2 3 4	1 2 3 4
8 だれとでもなみなよくできる。	1 2 3 4	1 2 3 4
9 自分のことが大好きである。	1 2 3 4	1 2 3 4
10 だれにでもあいさつができる。	1 2 3 4	1 2 3 4
11 先を見通して、自分で計画が立てられる。	1 2 3 4	1 2 3 4
12 自分で問題点や課題を見つけられる。	1 2 3 4	1 2 3 4

協力してくれてありがとう! m(_ _)m

図3 心の冒険サマースクール アンケート 1 (実施前)

以下、アンケートをもとに、子どもの自己肯定感にこのプログラムの実施がいかに作用するのかを考察し、その効果についても検討したい。

(ア) チャレンジプログラム

アンケートの集計結果は、参加者49名の平均値を6項目に分けて図4に示した通りである。全ての項目において実施前に比べ、実施後の数値が高くなっている。これは、参加者がこのプログラムから強烈なインパクトを受け、体験を通じて、目標を達成するなど、自己変容をもたらしたと考えられる。

実際の活動において、大自然のリスクに対して、参加者は仲間の協力によって乗り越えていく姿が見られた。また、バックパッキングでは、準備に手間取る子どもや荷物が重くて持てない子どもが仲間に助けられながら、班として行動しようと努力し班のみんなにとけ込んでいく姿が見られた。

さらに、6項目の内容を詳しく12回答肢に分けて変容差を明確にしたグラフを図5に示した。

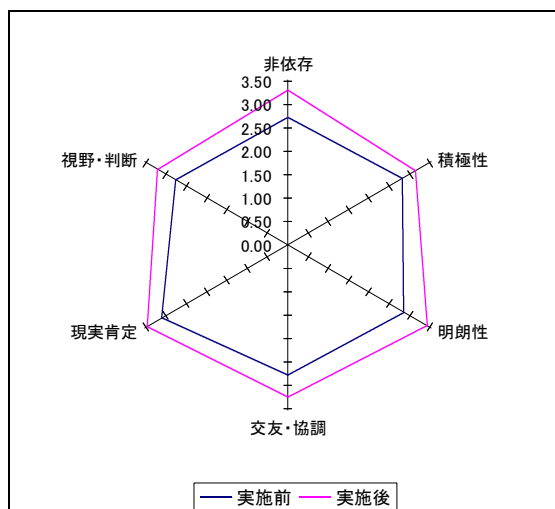


図4 チャレンジプログラム項目別変容グラフ

チャレンジプログラム回答肢別変容グラフ

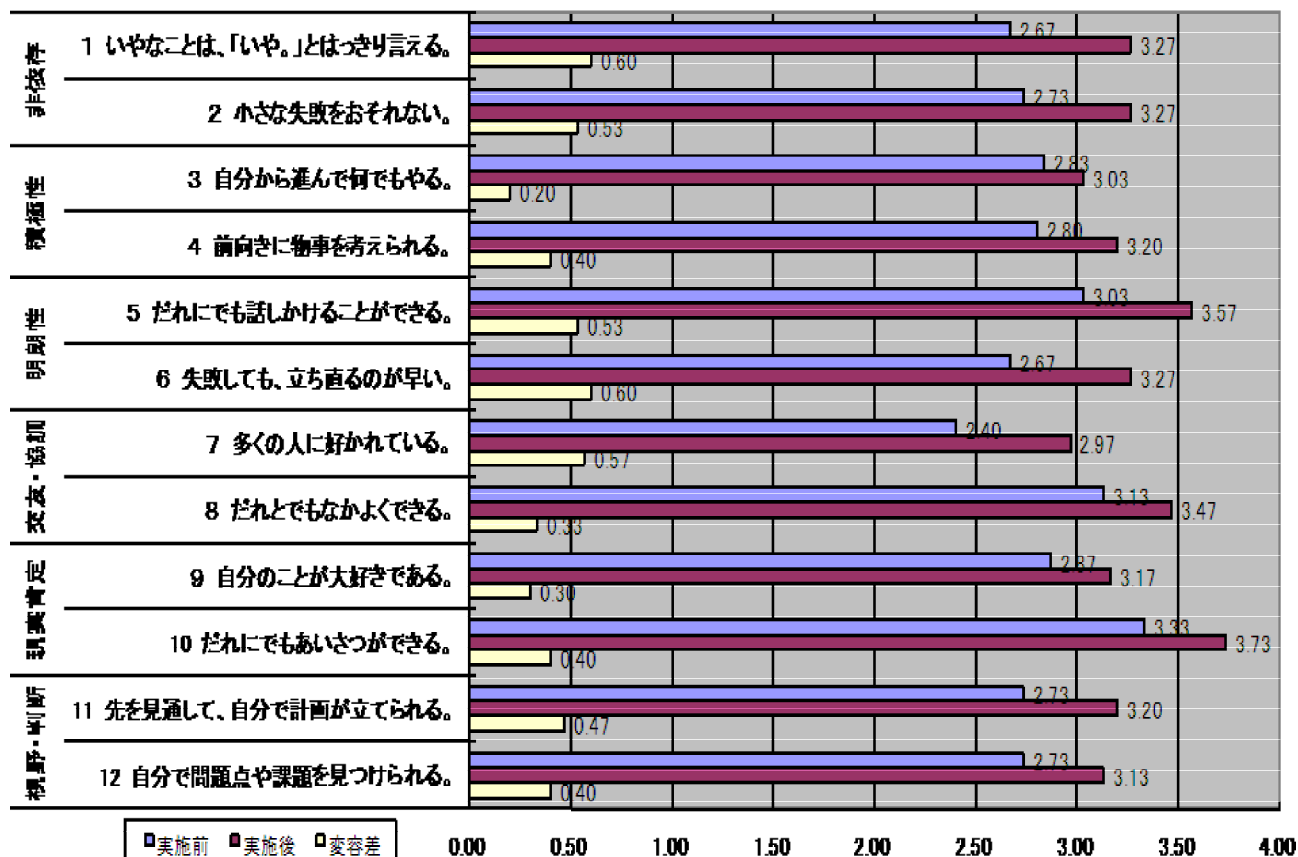


図5 チャレンジプログラム回答肢別変容グラフ

変容差0.5以上の回答肢が5回答肢あり、自己変容におけるこのプログラム効果が実証された。

そこで、変容差の大きい回答肢の要因について考察した。

〔非依存「1 いやなことは、「いや。」とはっきり言える。〕

宿泊研修などにおいて、一般に人が自我を抑えて我慢できる期間は、2泊程度までといわれている。3泊目頃から生活環境の違いや人間関係の摩擦に耐えられなくなり、友だちと対立したり、ホームシックになることが多い。サマースクールのように、重たい荷物を持って移動し、野外で宿泊するなど、強いストレスのかかる環境においては、何らかの不安を感じることもある。そこで、我慢することなく、自分の意思を明確に表し、行動することによって、自分にのしかかる不安から逃れようとしていると考えられる。また、班で困難に立ち向かい、仲間と協力して乗り越えることにより、達成感や満足感が得られる。自分に自信が付くと同時に、集団としても成長し、自分の気持ちを正直に出しても安心できる集団となったのである。冒険による仲間との協力を通して課題を達成し、個人としてひと回り成長したのである。

〔明朗性「6 失敗しても、立ち直るのが早い。〕

サマースクールでは、リーダー、ナビ、クックなど、班で生活する上で必要な役割を決めている。その役割は8泊9日間固定せずに、全員が経験できるよう役割を入れ替えるなど、指導者が配慮している。自分にとって不安な役割も安心できる仲間の支えによって、頑張ってみようという気持ちが生まれる。たとえ、役割がうまくいかなくても、みんなが生活していくために、仲間が手助けしてくれるのである。また、プログラムの時間枠を1日単位で考えているため、1回目はうまくいかなくても、改善する方法を仲間とともに考え、何度も繰り返すことができる。うまくいかなくて、落ち込んでいたのでは何も解決しない。仲間ともに新たな方法を考え、次の宿泊地に向けて行動することで、班の全員が安心できる生活を続けることができたのである。

〔交友・協調「7 多くの人に好かれている。〕

何気なくした言動が、相手や仲間にとって、うれしかったり、ありがたかったりすることがある。プログラムを進める中で、参加者に肯定的な言動が見られた時、指導者はその参加者を褒めたり、1日の振り返りの中で取り上げたりして、班の仲間気付いてもらうように心掛けている。また、「サンクス」という仲間から認められる振り返りの方法がある。これは、班の一人がメンバーの一人ひとりに対して「～してくれて、ありがとう。」という表現で感謝の気持ちを表すのである。苦しいことや辛いことを班の仲間と一緒に乗り越えた体験を経て、仲間に対して発せられる「サンクス」の言葉は、本物の感謝の気持ちである。その言葉を受けた参加者は、素直に喜び、自分をより肯定的にとらえるようになったのである。

次に、変容の大きな(6項目の変容差の合計が12)児童の活動の様子をプログラムを通じて考察した。

この児童は、自分の気持ちをなかなか言葉として表すことをせず、重たい荷物も無理をして持って頑張っていた。その後、ロックライミングの後のバックパッキングで、宿泊地に着くとすぐに、体調が悪くなり、班の仲間から「大丈夫？」などと声をかけられた。『みんなに心配をかけてしまった』という感情と『みんなが優しく気遣ってくれている』という感情が入り交じっていたようであるが、その後のソロで自分のこと、家族のこと、班の仲間のことについてじっくりと考えた。そして、体力的に無理せず、自分の気持ちを勇気

をもって、みんなの前で言うことができるようになった。それは、自分の気持ちを正直に言っても受け止めてくれる仲間がいる安心感が土台となり、無理をしないで、さらに前向きな行動を起こさせたと考えられる。その児童の感想では、仲間について、「最初は、『友だちになれるかな?』、『一人ぼっちにならないかな?』と思ったけど、みんなやさしくて、かっこよくて、おもしろくて、楽しかった。」と書いている。活動を通じた仲間とのかかわ



図6 ソロ:一人で家族や仲間のことを振り返る

りが自己の壁を低くし、勇気をもつきっかけとなったのではないだろうか。

(イ) プログラム終了後のかかわり

8泊9日の最終日に、参加者は、サマースクールでの個人の目標を振り返りながら、日常生活の戻ってからの新たな目標を考える。これは、図2「体験学習のサイクル」の「実社会」に当たる部分である。サマースクールで学んだことを、自分の生活場所で生かしていくのである。しかし、苦楽を共にした班の仲間がいない中で、新たな目標を意識し続けることは、大変難しいと思われる。そこで、間接的ではあるが、終了後に子どもたちとのかかわることによって、サマースクールで頑張った自己の姿やその時の気持ちを思い出させ、実生活において、前向きに生活していこうという気持ちを呼び起こさせることができる。プログラム終了後のかかわりの例を以下に示す。

a 活動の写真の送付

プログラム終了後、約1ヶ月後、活動の様子を撮影した写真を参加者へ送付した。参加者が写真を見ることにより、映像を通じてより鮮明に活動を思い出すことができる。実生活で困難な場面に遭遇した時、プログラムで頑張ることができた自分を思い出し、その場面から逃げることなく、きちんと向き合う気持ちをもつことができる。

b 数ヶ月から1年後の自分への手紙

ソロの期間中に、参加者が数ヶ月から1年後の近い未来の自分に宛てた手紙を書いた。手紙を書くことによって、プログラムでの活動を通じて、ありのままの自分と向き合い、素直に未来の自分の姿をイメージすることができる。また、この手紙を数ヶ月から1年後に見ることにより、ソロの期間中の素直な自分を思い出し、実生活においても、ありのままの自分で物事に対応できる。

c インストラクター(指導者)からの手紙

プログラム最終日に、子どもたちが考えた日常生活に戻ってからの目標を、日常生活で実行しているかどうかを確認できる手紙を送った。参加者が手紙を見ることで目標を再確認し、頑張ろうという気持ちをもつことができる。また、自分は一人じゃなく、気にかけてくれている人がいるのだと、安心感をもって目標に向かうことができる。

d 数ヶ月後の保護者へのアンケート

社会教育・文化財課が保護者に対して、プログラム終了後から今日までの参加者の様子についての無記名アンケートを行った。参加した子どもたちの変化の様子を保護者に意識してもらうことにより、実生活において、保護者がプログラムによって変容した子

どもたちへかかわり方を考える際の参考となる。

e サマースクール9日間の参加者個人の活動記録

プログラム終了後、指導者が各フレーズごとに活動を通じた参加者個人の様子とコースでの子どもの成長を記録したものを社会教育・文化財課が学級担任や保護者に送付した。担任や保護者へ活動の様子を知らせることで、参加者の体験や成長を具体的に理解することができる。また、この記録は、学校や家庭において、参加者に応じた支援のための一助となる。

イ 青少年教育施設での体験活動

(ア) 山口県十種ヶ峰青少年野外活動センターにおける研修支援事業

野外活動センターには、冒険教育を効果的に行うために「とくさがみね森のチャレンジコース(以下森チャレ)」と呼ばれる施設があり、丸太やワイヤー等を使用して組み立てられた、「エレメント」と呼ばれる設備が数多く設置されている。人間関係づくりを主な目的に、小中学校を初めとして、多くの研修団体が野外活動センターを訪れ、AFPYや森チャレを利用している。

ここでは、活動において児童・生徒の自己肯定感が形成された事例を紹介し、自己肯定感を維持するために学校教育が実施する社会教育施設の効果的な活用について考えたい。

a 事例紹介

森チャレに「キャットウォーク」というエレメントがある。そのエレメント使った活動は、地面に垂直に立っている丸太を登り、地上9メートルの高さに平行に渡してある丸太の上をバランスを取りながら渡るものである。その活動を行った中学1年生のMさんの様子を紹介する。



図7 キャットウォーク

彼女は、立っている丸太を登り、平行の丸太にタッチするまでを目標とした。チャレンジを始めたが、はしごから丸太に移る

時に足がすくみ、なかなか一步を踏み出すことができなかった。班の仲間からの声援や助言も極度に緊張していたため、耳に入らなかったようだ。そこで、指導者は彼女の意志を確認し、一度降りてもらふことにし、「少し休んで落ち着こう。」と声をかけた。彼女は暫く、他の仲間のチャレンジの様子を見ていた。そして、彼女の様子を見て、「もう一度チャレンジする？目標を変えていいよ。」と声をかけると、彼女は目標を変えて「はしごから足を離して、丸太に移る。」ことにし、もう一度、チャレンジすることを選択した。今度は、班の仲間の声援や助言をしっかりと聞くことができ、見事に新たな目標を達成することができた。指導者の「頑張ったね！目標は達成できたよ。これからどうする？」の問いかけに、彼女は「今は、ここまでで充分。降りる。」と返事をして、目標を達成できた満足そうな表情を浮かべて、活動を終えた。自分なりに納得して目標を達成できたという行動が、彼女の自己肯定感を高めたのではないだろうか。

一見すると、最初の目標を達成していないので、自己肯定感が低いままではないのかと考えられる。引率の先生方は、とにかく上へ上へ登らせようと、「まだ、行ける！」「も

う少し、頑張れ！」などと励ましの声をかけることが多い。それは、他の生徒が丸太を登ったり、丸太を渡ったりしている活動を見て、「他の生徒があそこまでできたんだから。」と無意識に先生の中に基準ができて、「あの生徒にも同じ所まで登らせないと達成感が味わえない。」と思い込んでいるからである。

生徒一人ひとり、みんな身長や顔が違うように個性がある。目標も個人で決めているのであるから、個人差があつて当然である。自分で決めた目標を達成できていない場合は、声援や助言が必要であるが、個人の目標を達成できて満足している状態なのに、さらにチャレンジしなければならないことになると、自分の意志ではなく、誰のために登っているのかわからなくなり、自己肯定感が低くなる恐れがある。生徒が目標を達成した際、本人の意志を確認して、さらに上の目標を設置するかどうかを考えなければならない。

b 学校教育における青少年教育施設の効果的な活用

AFPYの活動をする時、児童・生徒に「何のためにこの活動をするの？」と聞くと、児童・生徒は「班のみんなと仲良くなるため」とか、「仲間と協力していろいろなことに挑戦するため」などと、答える。「じゃあ、『仲良くなる』って、具体的にどんなこと？」
「どんなことが仲間と協力することなの？」と問い直すと、児童・生徒からは、なかなか答えが返ってこないことが多い。これは、学校で児童・生徒全体に投げかけられた宿泊学習の目標を、充分理解しないまま活動をしていることを示している。目標を達成できるかわからないまま活動を進めると、いつ目標を達成したかわからなくなり、児童・生徒にとって十分な達成感が得られない恐れもある。

達成感を得るために、児童・生徒が自ら目標を考え、それを具体的な行動に移す必要がある。そのために有効な手段の一つとして、「ビーイング」という方法がある。「ビーイング」とは、目標を達成するために必要な要素を、グループのこころの安全に配慮しながら、具体的な行動として書き示したものである。人型、掌、シンボル、モビールなどいろいろな形がある。ここでは、2泊3日の入所団体によく活用する「ビーイング(両掌版)」について図8に示した。

図8 ビーイング(両掌版)作成例

手 順

- ① 模造紙に参加者全員の両手掌置き、隣の手と指先同士がくっつくように輪になる。
- ② 掌を水性マーカーなどでトレースする。その時、グループの状態が良ければ、自分でするのではなく、他の参加者にやってもらうのが望ましい。
- ③ 右手に自分の目標、左手に目標を達成するために、自分がすること(みんなにしてほしいこと)を書く。
- ④ それぞれが、自分の目標と自分がすること(みんなにしてほしいこと)を紹介する。
- ⑤ 参加者個人の目標を参考しながら、グループの目標を考え輪の中に書く。
- ⑥ グループにとって、目標を達成するために、必要な要素を具体的な行動として、輪の中に書く。
- ⑦ グループにとって、目標を達成するために、阻害する要素を具体的な行動として、輪の外に書く。
- ⑧ ⑥と⑦で書いたことで不明な点を質問したり、説明したりしながら、内容を確認し、参加者からの同意を得て署名をする。
- ⑨ その他の活動の前に見て、意識化を図ったり、活動の後に用いて、振り返りに使ったりする。必要であれば要素を書き加えたり、消したりする。

以上が、活動の流れであるが、この活動をすぐに行うことは難しい。仲間同士がある程度打ち解けて、自分の思いを班のみんなの前で出しても大丈夫なぐらい、心の壁がさがっていなければ、なかなか本当の自分の思いを出せず、建前だけの約束事になってしまう。また、これだけの作業をするのにかなりの時間を要する。午前や午後だけしか活動をしないう場合、ビーイングを作るだけで活動が終わってしまう。



図9 ビーイング(両掌版:⑥⑦の活動なし)

だからこそ、学校における事前・事後の指導のつながりが大切である。

例えば、ビーイングの具体的な方法を知っていて、時間があれば、宿泊学習前のオリエンテーションの時間などを使って、ビーイングを作るという方法もある。ある小学校5年生は、6月の宿泊学習の1ヶ月前に決めた班で宿泊学習を実施した。宿泊学習までに、ビーイングを作成し、給食の班や掃除の班、家庭科の調理実習、体育のリレーなどの活動を行い、振り返りながら、グループづくりをした。これにより宿泊学習のAFPYを通じて、その班が集団としての最高の高まりを経験することができ、班の一人ひとりが充実した自己肯定感を得ることができた。そして学校へ戻り、新たな班で新しい人間関係づくりをスタートさせたのである。

野外活動センターに来て、3時間ぐらいしか、森チャレをしていなくても、心地よい気持ちになる、それは、このエレメントに秘められている力だと考えられる。大げさかもしれないが、ここでの1日は、学校の日常生活の1月分ぐらいの経験に相当するのではないだろうか。エレメントという特殊な道具、日常と違う環境、ゆったりとした時間の流れ、普段見られない友だちの言動など様々な要因が絡み合って、心地よい感覚が生まれてくるのである。しかし、それは、きっかけにしか過ぎない。ここで生まれた心地よい気持ちを、学校でも維持できるよう、教師は工夫していかなければならない。

AFPYや森チャレの活動は、野外活動センター指導員を中心とした資格を有する者が担当する。そのため、活動中、引率の先生は自由に動くことができ、学校で行われるチームティーチングに似た指導形態が可能となる。T₁が講師で、T₂が引率の先生となる。ある中学校の先生は、活動中の生徒の様子を克明に記録されていた。「その記録をどうされるですか？」と聞くと、「生徒の活動の様子を学校に戻ってから生かしたい。」という返答があった。このように、AFPYの活動では、生徒が学校では見せない意外な一面を見せてくれる。そこで、生徒の活動の様子を観察し、良い行動が見られた場合、生徒に伝え、その価値を認めてあげることが、日常生活において肯定的につながるのである。

野外活動センターで作成したビーイングを持ち帰り、学校の生活の中で生かしている学校もある。ある小学校の5・6年生では、学級での様々な活動の振り返りの際、ビーイングを活用している。宿泊学習で学んだことを思い出し、ビーイングで大切にしたいことを確認しながら、必要であれば新たに大切にしたい要素を書き加えたり、このクラスには必要なくなった要素は、消したりしている。学校生活に起こる様々な活動に対して、体験学習サイクルを回しながら、学級を児童みんなにとって居心地の良い場所に変えて

いるのである。

(イ) ほっとひといきin十種ヶ峰

この事業は、山口県教育委員会が、平成16年度に不登校児童生徒支援事業の一つとして、体験活動による支援を十種ヶ峰一帯を拠点として実施し、平成18年度までに16～20回の自然体験活動等の支援事業を実施してきた。今年度も不登校総合対策事業として16回の支援事業を展開した。この事業のねらいは自然体験活動等を通じて、不登校傾向にある児童生徒に「自信」と「社会性」の回復を支援するものである。野外活動センターのスタッフが専門的な教育指導を年間を通じて提供している。自然の力によって本来人間がもっている機能を回復させる。例えば、日の出と共に起き、日が暮れるまでに活動を終えるなど、太陽の光が体内のリズムを正常に戻し、昼夜逆転現象を克服した参加者もいる。また、参加者の好奇心を掻き立てるような自然を生かしたプログラムを提供したり、食事のメニューやプログラムの一部を参加者の話合いで決定したりして、好奇心の活性化や自主性の回復にも配慮している。こうした体験により、参加者自身が達成感や感動を味わい、自己の存在を実感している。

a 参加者の変容の様子

スタッフによる参加者の観察記録を基に、どのような自己肯定感が表れるかを考察した。この事業に1年間、複数回に亘り参加したT男の活動から、その変容の様子を考察する。

T男は、初参加と2回目の時、人と接触することにストレスを感じているようで、活動時、他の参加者とほとんど会話をしないで、一人で黙々と活動することが多く見られた。1日目の3時間ぐらいは、活動に参加しようという意識に身体が反応するのだが、次第に身体が疲れてきて、座って呆然とする場面が見られた。食事の量も少なく、茶碗1杯の御飯も食べられないことがあった。寝付きも悪く、夜何度も目が覚め、眠れないことも多かった。その付けが朝に回ってきて、何とか起きて頑張ろうとするのだが、脳が身体を活動させるための指令を出さずに、10時頃まで頭痛や眠気を訴えることがあった。

3回目から同年代の男子と1対1の会話ができるようになった。その会話をきっかけに、4回目には、自分のコンフォートゾーンから少し踏み出して、他の参加者の男子と会話をすることができた。また、人と会話をすることで少しずつであるが自信が付き、人に接触するストレスが軽減し、以前のように身体が疲れてきて、呆然とすることも少なくなった。

6回目以降、人と会話することに対してのストレスはほとんど感じられなかった。T男の方から、参加者に話しかける場面も多く見られた。自分のコンフォートゾーンを広げ、人に話しかけるという冒険を自ら選択したと考えられる。7回目に、ちょっとした小道具を持ってきて、他の参加者を笑わせた。8回目以降は、チェスやカードゲームなど小道具を利用して、自由時間、



図10 十種ヶ峰山頂でシャボン玉

他の参加者とゲームをしながら、会話を楽しんでいた。また活動中、参加者の女子と楽しそうに会話する場面も多く見られた。T男は会話に対するコンフォートゾーンを少しづつ広げ、自信をもつことができたのである。

T男に限らず、参加者のコンフォートゾーンを広げる要因として、次のような安心できる環境づくりが上げられる。

スタッフは、参加者に対して、笑顔を絶やさず、元気に対応している。また、絶えず参加者の様子に気を配り、時には、担当者と相談しながら、参加者が活動によって、達成感を味わえるように支援している。短時間の枠（45～50分）でプログラムを行うのではなく、2時間～1日かけてプログラムを行う。時間枠を大きくとらえ、ゆったりと時間の中で、参加者は、時間を気にせずに活動に集中できる。

また、参加者に対して、決して無理はさせないように心掛けている。身体が疲れてきたら、いつでも休んでもいいと、参加者の心や体の状態に注意を払って、優しく声をかけるようにしている。全ての活動において、チャレンジバイチョイスを意識して、いくつかの選択肢を与え、参加者の意思を尊重している。例えば、森チャレのハイエレメント(高い所に登って行う個人の挑戦)を使った活動においては、チャレンジャーとして登るという参加の仕方だけでなく、登る人をロープで支えたり、応援したりするなど、参加の仕方も参加者自身で決定できるのである。

b プログラム実施前後のかかわり

参加者は、ほっとひといきで過ごす時間よりも、日常生活で過ごす時間の方が圧倒的に長い。ほっとひといきのプログラムで得た自己肯定感を日常生活で維持できるよう、プログラム実施前後のかかわりの例を以下に示す。

(a) 参加者個人の活動の様子の記録

スタッフが各回ごとに活動を通じた参加者個人の様子と成長を記録したものを担当がまとめて、学校長や保護者に宛てに送付する。学校や家庭では見せない参加者の頑張りや意外な一面を見ることができる。活動の様子を参考に学校や家庭において、担任や保護者が参加者に応じたかかわりをもつことができる。

(b) 参加者の保護者を対象にした教育相談

今年度から年3回ではあるが、ふれあい教育センターの研究指導主事をカウンセラーに迎え、参加者の保護者を対象としたカウンセリングを行った。保護者は日々、子どもたちと向き合わなければならず、疲れている方が多い。カウンセラーに相談することで、保護者のストレスを緩和し、少しでも元気を回復してほしいと願っている。また、今後、子どもたちにどのようにかかわるっていけばよいかの方向性を得ることができる。

(c) ほっとひといきの卒業生をボランティアスタッフに迎える。

昨年度までの参加者の中で、経験豊富な者がボランティアスタッフとしてこの事業にかかわっている。ボランティアスタッフのほとんどが不登校を克服し、何らかの形で高校に在学している。彼らは過去の自分の経験と照らし合わせながら、参加者の気持ちをしつかりと理解し、優しく接している。また、参加者の相談にも親身になって応じている。参加者にとって良いお姉さんやお兄さんであると共に、あこがれの存在でもある。

また、ボランティアスタッフにとっても、ここは居心地の良い場所であり、ありのままの自分を受け入れてくれる、安心できる場所になっている。

(d) 参加者の学校へ訪問して行う状況報告

事業終了後から年度末にかけて、担当者が、参加した児童・生徒の学校を訪問する。活動中の様子を伝え、学校での様子や変容を聞き、今後の対応策を考える。

ウ 学校教育現場でのAFPY等による人間関係づくりの活用

人間関係づくり実践プロジェクトの指定校として、校長を始め、校内全体で取り組んで2年になる中学校がある。

1年目に外部講師を交えて2回の職員研修が行われた後、生徒へ授業を行った。1年次は、よりよい人間関係づくりに、AFPYが大きな効果があることを実感した。さらに高い目標を目指して、1年目の終りに、校長自ら野外活動センターで行われた「森のチャレンジコース体験会」「森のチャレンジコース指導者養成講習会」に続けて参加し、AFPYと森チャレの心地よさと指導法を体感した。

2年目には、教員も体験会に参加し、校長も2回目となる指導者養成講習会に参加し、校長、教員それぞれが、AFPYや森チャレの良さや効果を体感した。また、生徒も1泊2日の宿泊学習として、野外活動センターを訪れ、AFPYや森チャレのエレメントを体験しながら、人間関係づくりについての意識を高めることができた。これらの活動を踏まえて、全学年によるAFPYの授業を実施した。

生徒にAFPY等を用いて支援するためには、教師自身が体験することが、より効果的である。なぜなら、活動を実際に体験し、振り返ることで、教師自身が学び得ることが多い。同じ活動をして、他の参加者と感じ方が違うことを振り返りを通して実感できる。ということは、活動を通して自身やグループの仲間が感じたことを参考にしながら、活動中の生徒にかかわることができる。校長自らが実践し、教職員へモデルを示し、教職員も自ら進んで野外活動センターの研修に参加し、よりよい生徒の人間関係を構築しようとする姿は素晴らしい。この中学校は、校長をはじめとして、教職員がAFPYを通じて大きな挑戦をしたと考えられる。講師による職員研修を通じて、教師自身が体験学習サイクルを回し、そこから学んだことを次の活動へ生かしていく。一つ活動から少しずつ自信を付け、次の段階の体験学習サイクルを回し、学びの螺旋を上へ上へと上昇させているのである。

次には、人間関係づくり実践プロジェクトの3回目の研修において、授業をした小学校の事例を紹介する。

AFPYの活動による学級活動の授業が体育館で行われた。この単元の初めに作った「ビーイング」が児童の目に付く所に貼られ、今からの活動で大切にしたいことを確認した。本活動につながるウォーアップをして、いよいよ本活動である課題解決の活動「ボールラインアップ」がスタートした。

図11 ボールラインアップ

手順

- ① 各ペアは自分たちの番号のボールを見つけ出す。
- ② 各ペアはそれぞれのボールを見つけ、目隠ししている人は番号順に1列に並ぶ。
- ③ 1列に並び終わるまでの時間を計る。

ルール

- ① 目を開けている人は、目隠ししている人とボールに触れることはできない。
- ② 目隠ししている人は、話すことができない。
- ③ 目を開けている人は、話すことができる。

この活動の目標は子どもたち自身が最初の活動で出したタイムを参考に、目標タイムを決め、その目標タイムを達成することである。タイムを縮め目標に向かって、みんなでどうすればよいかを考えることが課題となった。子どもたちは、1回チャレンジするごとに、輪になって相談し、アイデアを出し合い、みんなが納得して、再チャレンジする。目標タイムを達成する度に、新たな目標タイムを決め、再びチャレンジした。途中、タイムが悪くなって、少し落ち込んだ雰囲気になったが、いいアイデアを出し、最後のチャレンジで、見事に自分たちが決めた目標を達成することができ、子どもたちから歓喜の声が上がった。子どもたちの表情は実に明るく生き生きとしていた。

活動後の振り返りでは、「ビーイング」を見ながら、大切にしたいことが確認できたか、それはどんなことだったかを思い出して、自分のことだけでなく、「□□君ががんばれと声をかけてくれた。」「○○さんがみんなのために良い意見を言ってくれた。」など、一緒に課題を解決した友だちのことを気付きとしてあげる児童が多くいた。AFPYの活動は4時間しかしていないが、それだけでも子どもたちの成長にとって、プラスの変化が見られたことはAFPYによる人間関係づくりの効果ではないだろうか。加えて、担任の先生の日常における子どもたちとのかかわり方もAFPYの考え方と重なる部分が多かったと考えられる。

AFPYは人間関係づくりや子どもたちの自己肯定感を高めるのに効果がある。しかし、AFPYは飲めばすぐに効果が表れる特効薬ではなく、飲んで少しずつ自らの体質を改善していく漢方薬のようなものである。AFPYの活動をしたからといって、すぐに子どもたちが変わる訳ではない。そのためには、AFPYの活動をする時だけでなく、教師も子どもたちも、AFPYの考え方をいつも意識しながら、日常生活を過ごしていく必要がある。

では、学校教育現場で児童生徒の自己肯定感を形成・維持していくためには、どのようにAFPY等の人間関係づくりを活用すればよいのだろうか。学級の人間関係づくりに必要なのは、1年間を見通した目標である。その目標を基に、教育課程に位置付け、年間計画を立てることが望ましい。しかし、集団は様々な個性が集まって形成されている。集団の状態によっては、年間計画通りにならないことが多い。教師は、学級集団が今、どの時期(段階)なのかを、見極める必要がある。そのためには、学級集団における児童・生徒の様子をしっかりと観察する。それを踏まえて、児童・生徒に付けさせたい力は何かを見極め、それに適した活動をもってくるのである。そのために、集団の力を生かさない手はない。集団が課題を解決したり、目標を達成することで得られる満足感は、その一員となっている児童・生徒個人の自己肯定感にも影響を及ぼす。活動で得た集団としての満足感、個人の自己肯定感を、振り返りによって取り上げ、認めていくことで、強化していくのである。また、教師が褒めるだけでなく、学級の仲間からの賞賛は、個人の自己肯定感をさらに高いものにしていくのではないだろうか。普段、一緒に活動している仲間が自分のことを認めてくれること程、うれしいことはないはずである。

3 まとめと今後の課題

体験学習による児童・生徒の自己肯定感の形成・維持には、指導者や教師が体験から学んだことを日常に生かせるよう児童・生徒に働きかける能力が必要だと感じた。児童・生徒の集団の状態に応じた目標を設定して、適切な活動を行ったり、効果的な支援により、目標を達成することで、集団としての達成感や満足感を得ることができる。集団としての満足感や充実感が、個人の自己肯定感につながるよう働きかけ、活動を通して個人の行為を認めることや、形成

された自己肯定感が維持できるように、別の機会においても取り上げ、児童・生徒が意識できるようにすることが必要である。なお、児童・生徒とかかわる上で大切にしたいことは、活動において教師が出過ぎず、児童・生徒の学びを促進できるよう適切な支援者として常に意識することが望まれる。

AFPYの活動は楽しく、児童・生徒にとってわくわくする感情を呼び起こす。児童・生徒が主体的に参加し、体験し、振り返りを通して、児童・生徒が学びたいことに自ら気づき、学んでいくことはとても重要なことである。

AFPYの活動を初めて体験する指導者の多くは、活動を通して、楽しく、気持ちの良い感覚を味わい、学級活動、道徳、総合的な学習の時間などで実施してみたいと願う。だが、現実的になかなか時間が取れず、計画的な運用の難しさがある。しかし、少し見方を変えてみると、AFPYの考え方は教科教育においても充分活用できるのである。さらにいえば、AFPYの活動を知らなくても、素晴らしい学級経営をしている教師がたくさんいるのは、AFPYの考え方と重なる部分が多いからではないだろうか。

今後は教科教育で、AFPYの考え方を生かした授業づくりを工夫し、学校の教育活動全体にAFPYの考え方を敷衍し、集団の力を生かし、個人の成長を促す学級経営を心掛けたい。

【引用文献】

- *1: 文部科学省 「次代を担う自立した青少年の育成に向けてー青少年の意欲を高め、心と体の相伴った成長を促す方策についてー」 中央審議会答申 2007.1.30
- *2: 独立行政法人国立青少年教育振興機構国立オリンピック記念青少年総合センター 『「青少年の自然体験活動等に関する実態調査」報告書平成17年度調査』（平成18年）
- *3: 星野歳男・川島直・平野吉直・佐藤初雄編著 『野外活動入門』 小学館 2001 30頁
- *4: プロジェクトアドベンチャージャパン 『グループのちからを生かす』 みくに出版 2005 45 - 47頁
- *5: 山口県教育庁社会教育課 『平成15年度青少年自然体験活動推進事業報告書「チャレンジ&クエスト」』 山口県 2004 61-62頁

【参考文献】

- ディック・ブラウティ他 『アドベンチャーグループカウンセリングの実践』 みくに出版 1997
- ウィリアム・J・クライドラー他 『対立がちからに』 みくに出版 2001
- 津村俊充・石田裕久編 『ファシリテーター・トレーニング』 ナカニシヤ出版 2003
- プロジェクトアドベンチャージャパン 『グループのちからを生かす』 みくに出版 2005
- プロジェクトアドベンチャージャパン 『クラスの人間関係がぐ〜んとよくなる楽しい活動集』 学事出版 2005
- 諸澄敏之 『みんなのPA系ゲーム243』 杏林書院 2005
- 諸富祥彦 『自分を好きになる子を育てる先生』 図書文化 2000
- 遠藤辰雄他 『セルフエスティームの心理学』 ナカニシヤ出版 1992
- 星野歳男・川島直・平野吉直・佐藤初雄編著 『野外活動入門』 小学館 2001
- 宮川八岐監修 『体験活動事例集～体験のススメ～[平成17・18年度豊かな体験活動推進事業より]』 文部科学省 2008
- 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-』 2005