

平成26年度  
自然体験活動等長期研修

# 研修報告書

研究課題

AFPYの手法を活用した人間関係づくりが  
自己意識に与える影響

山口市立大内南小学校

教諭 藤井 恵美子

(平成26年度自然体験活動等長期研修教員)

# 目 次

1	研究の意図	2
	(1) 体験活動の意義	
	(2) 研究の背景	
	(3) 研究の仮説	
2	研究の内容	3
	(1) 研究の方法	
	ア 研究の進め方	
	イ 自己意識について	
	(2) 研究の対象	4
	(3) 体験活動の実践事例	
	ア AFPYを行う際の留意点	
	イ 自然の家での実践事例	5
	ウ A校（学校でのみ）での実践事例	
	エ B校（自然の家＋学校）での実践事例	7
	(4) アンケートの調査の方法	9
	(5) アンケートの分析方法と結果	
	ア アンケートの分析方法	
	イ アンケートの分析結果	10
	(7) 自然の家のみでAFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施した8校	
	a 自己意識の変化	
	b 因子別得点率の変化	
	(イ) 授業のみでAFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施したA校	11
	a 自己意識の変化	
	b 因子別得点率の変化	
	(ウ) 継続してAFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施したB校	
	a 自己意識の変化	
	b 因子別得点率の変化	
	(6) 研究の考察	12
	ア AFPYの手法を活用した人間関係づくりと自己意識との関係	
	イ AFPYの手法を活用した人間関係づくりの継続	13
3	研究の成果と今後の課題	15
	(1) 研究のまとめ	
	(2) 今後の課題	

# AFPYの手法を活用した人間関係づくりが自己意識に与える影響

山口市立大内南小学校 教諭 藤井 恵美子

## 1 研究の意図

### (1) 体験活動の意義

中央教育審議会答申（平成20年1月）には、学習指導要領改善の方向性としての7つの基本的な考え方の一つに「豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実」が示された。本審議会においては、「自分に自信がもてず、将来や人間関係に不安を感じているといった子どもたちの現状を踏まえると、子どもたちに、他者、社会、自然・環境とのかかわりの中で、これらと共に生きる自分への自信をもたせる必要がある」\*1との提言がなされており、その方法の一つとして体験活動の充実が挙げられている。

また、山口県では、「山口県教育振興基本計画」の中で10の緊急・重点プロジェクトの一つとして「豊かな心育成プロジェクト」が掲げられ、特色ある体験活動の充実による豊かな人間関係の育成が記載されている。その特色ある体験活動の取組として、「AFPY」<sup>注1</sup>や「心の冒険・サマースクール」<sup>注2</sup>などが推進されている。

「平成26年度山口県教育推進の手引き」（平成26年4月）においても、全県共通テーマとして「豊かな心を育む教育の推進（児童生徒が互いにかかわりながら学びを深める授業づくりや、他者と協力しながら主体的に取り組む体験活動の充実などを通して、自己有用感を高め他者を認める態度や社会性を育むことをねらいとする）」\*2が掲げられており、体験活動の充実が推進されている。

### (2) 研究の背景

私はこれまで、OBS<sup>注3</sup>の教育手法を取り入れた県内の小・中・高校生を対象とした青少年自然体験活動推進事業「心の冒険・サマースクール」に指導者として携わってきた。このプログラムに参加した子どもたちには、「自己肯定感の向上」「他者との信頼関係」等において効果が見られ、教育的効果の高い自然体験活動であるといえる。

また、本県では、OBSやPA<sup>注4</sup>の教育手法を取り入れ、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や行動の在り方を学び合う、山口県独自の体験学習法である「AFPY」を推進している。全県共通テーマによる重点的な取組の中の豊かな心を育む教育活動に「AFPYの活用」が明記されており、私もこれまでAFPYを行うことにより、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」を促し、集団におけるよりよい人間関係づくりを行ってきた。

### (3) 研究の仮説

山口県十種ヶ峰青少年自然の家（以下、「自然の家」）では、入所する団体に対して、AFPYの手法を活用した人間関係づくりを行っている。はじめは仲間とうまく関わることができなかった児童が、終了時には、グループで目標を共有し、目標を達成するために自分ができていることを考えて行動するようになっていた。活動の際には、仲間とともに活動することの楽しさ、協力して課題を解決することのすばらしさ、自分を励ましてくれる仲間の温かさなど、多くの学びを得ているようであった。入所時と比べ、退所時には、児童の自己意識（自分自身に対する見方）が高まったことにより、各個人に自信をもった言動が見られるようになったのではないかと

と考えた。

本研究では、自己意識を自分自身に対する見方と捉えている。その中には、自分自身の行動、長所や短所、立場や役割、他人からどのように見られているか等が含まれる。また、自己意識は、その人の行動を決めるような重要な意味をもち、自分に対する肯定的な意識を育てることが望ましいと考えている。

私自身も10年前に、児童と同じプログラムに参加したことがある。自分だけでは達成不可能に思えた課題でも、仲間と一緒に考え、試行錯誤する中で、課題を解決したときには大きな達成感を得ることができた。また、地上約10mで行うハイエLEMENT<sup>注5</sup>の体験では、自分自身との葛藤、恐怖心に打ち勝つ勇氣、仲間の支え等を通して感情をゆさぶる体験をすることができた。このような体験は、今でも私の自信になっており、自己意識の向上につながっていると感じている。

しかし、この自己意識は、私自身、月日が経つとともに次第に薄れ、児童も同じではないかと考えた。

そこで、自己意識のレベルを維持し、より高めていくためには、AFPYの手法を活用した人間関係づくりを継続して行うことが効果的ではないかと考え、次のような仮説を基に研究を進めることにした。

AFPYの手法を活用した人間関係づくりを継続して行うことは、自己意識を維持したり、高めたりすることに効果的である。

## 2 研究の内容

### (1) 研究の方法

#### ア 研究の進め方

次の方法により研究を進めた。

- (ア) 自然の家や学校でAFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施する。
- (イ) 自然の家や学校でAFPYの手法を活用した人間関係づくりを通して、児童の言動の変化を見取る。
- (ウ) アンケート（自己成長性検査）を活用し、児童の自己意識の変容について客観的に測定する。（事前、事後、1か月後、授業前、授業後）
- (エ) AFPYの手法を活用した人間関係づくりと児童の自己意識との関係をアンケート分析により、明らかにする。

#### イ 自己成長性検査について

自己成長性検査は、梶田によって作成され、自分を高めようとする気持ち（達成動機・8項目）、がんばって努力しようとする意欲や態度（努力主義・9項目）、自分に対する自信（自信と自己受容・8項目）、周りの評価を気にする度合い（他者のまなざしの意識・8項目）の4因子で構成されている。

梶田によると自己成長性とは、「自己形成

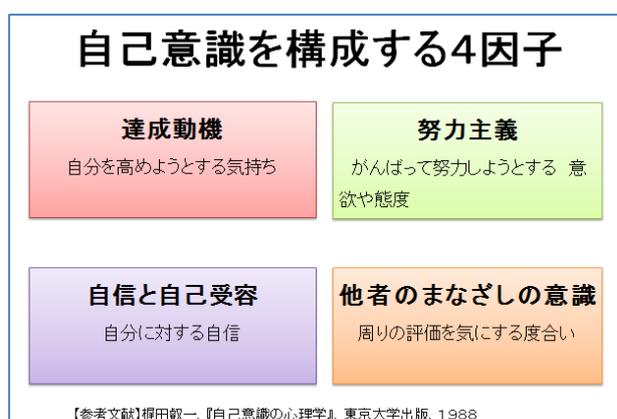


図1 自己意識を構成する4因子

ないし自己実現に関する態度や意欲」\*<sup>3</sup>と説明されており、自己成長性は自分の成長へ向かう肯定的な自己意識であると考えた。自己意識には、自分自身に対する様々な見方が含まれるが、本研究では、児童が自分自身の成長を肯定的に捉えているかを客観的に調べるために、自己成長性検査を用い、得点が高いほど自己意識が高いとした。

## (2) 研究の対象

山口県内の公立小学校10校の5年生を対象に、9～11月の期間にAFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施した。

- ・自然の家のみで実施 . . . . . 8校、258人
- ・学校のみで実施 . . . . . 1校、132人（A校とする）
- ・自然の家と学校で実施 . . . . . 1校、88人（B校とする）

## (3) 体験活動の実践事例

### ア AFPYの手法を活用した人間関係づくりを行う際の留意点

AFPYの手法を活用した人間関係づくりを行う際には、以下の3点に留意した（表1）。

表1 AFPYの手法を活用した人間関係づくりを行う際の留意点

<p>① 安心して活動できる環境の設定</p> <p>1) 活動の組み立て方</p> <p>みんなで活動することを楽しめる活動、仲間と協力して課題を解決する活動、仲間の支えを感じながら自分で一步踏み出す活動と段階的に活動を組み立てる。</p> <p>2) 互いのよさや違いを認め合える雰囲気</p> <p>活動全体を通して、自分や仲間のよさや互いの考え方の違いを認め合える雰囲気をつくるために、グループの実態に応じた活動内容を考えたり、児童が前向きに活動できるような声をかけたりする。</p>
<p>② グループの実態に応じた課題の設定</p> <p>1) 課題把握</p> <p>指導者の視点で児童の課題を把握する。児童自身に課題を把握させるために、話し合う場を設ける。</p> <p>2) がんばれば達成できるレベルの課題</p> <p>課題を解決した際に達成感が得られるように、自分たちの実力に見合う目標を設定するための話し合いをする。</p>
<p>③ コミュニケーションを図る必要のある場面の設定</p> <p>1) 1人では解決できない場面</p> <p>グループで仲間と話し合わなければ解決できない場面を設定し、必然的にコミュニケーションが生まれるようにする。</p> <p>2) 自分の考えを仲間と共有する場面</p> <p>作戦タイムやふりかえり等、体験から感じたことを仲間に伝えたり、思いを受け止めたりする。個人とグループの気づきや学びを共有できる時間を確保する。</p>

## イ 自然の家での実践事例

1 グループ20人以下になるように構成されたグループで、研修目的に合わせて「とくさがみね森のチャレンジコース<sup>注6</sup>」を利用してAFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施した。活動の一例を表2に示す。

表2 自然の家での実践事例

<p>一 日 目</p>	<p>1 事前アンケート</p> <p>2 ウルトラマンチェック 自分自身の心身の健康状態を腕の角度で示す活動。グループ全員の状態を把握することにもつながる。</p> <p>3 ネームトス 全員で円になり、渡したい相手の名前、自分の名前（自分が呼んでもらいたい名前）を言いながら、フリースボールを渡す活動。</p> <p>4 ワープスピード グループで自分の隣以外の人に全員が1回ずつフリースボールをパスし、同じ順番でできるだけ速くフリースボールを渡す活動。</p> <p>5 宝物運び 7つの宝物を全員の手を経由してゴール地点まで運ぶ活動。宝物を持っている人は足を動かすことができず、1人が一度に触れる宝物は1つのみ。</p> <p>6 グループの目標設定 どんなグループになりたいかを話し合い、決めた目標を視覚化する活動。</p> <p>7 TPシャッフル【ローエレメント】<sup>注7</sup> 地面から数十cmの高さにある電信柱を横にしたような丸太の上に立ち、丸太から降りずに位置を交代していく活動。</p>	 
<p>二 日 目</p>	<p>1 ニトクロッシング【ローエレメント】 上からぶら下がっているロープを使って、途中地面に足がつかないように一方の台からもう一方の台に全員が移動する活動。</p> <p>2 カーゴネット【ハイエレメント】 命綱を使って安全を確保し、高さ約10mに設置されているネットを上る活動。</p> <p>3 事後アンケート</p>	 

## ウ A校（学校でのみ）での実践事例

A校では、AFPYの手法を活用した人間関係づくりの授業（学級活動）を実施し、授業におけるAFPYを活用した人間関係づくりが自己意識に与える影響について調査した。

時期としては、集団宿泊的行事（チャレンジ学習）が行われる約1か月前（10月）に行った。事前に、担任と話し合いの時間を持ち、児童の実態を考慮した上でチャレンジ学習へのつなが

りを意識して仲間と協力する体験を積むことができるように活動を組み立てた。

以下は、授業実践をした際の指導案である。

### 第5学年学級活動（1）指導案

学習活動・学習内容	子どもの意識の流れ	指導上の留意点・評価
<p>1 ウォームアップの活動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウルトラマンチェック</li> <li>・事前アンケート</li> <li>・ジャンケン</li> <li>・カチッと5</li> </ul> <p>○友達とかかわるときに大切にしていること（2つ）</p> <p>○思い出に残るチャレンジ学習のために自分ががんばること（3つ）</p> <p>○この言葉があったらがんばれる言葉（手のひら）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どんなことをするのだろう？楽しみだな。</li> <li>・あれ～？うまくいかないな？</li> <li>・あっ！わかった～！</li> <li>・ぼくは、友達に優しく声をかけるように心がけているよ。</li> <li>・私は、チャレンジ学習で自分で考えて行動することをがんばりたいな。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体と心の安全チェックをし、みんなが安全を意識しながら活動できるようにする。 【留意点①】</li> <li>○人にはそれぞれ気付くタイミングがあることを知らせ、安心して活動に参加できるようにする。 【留意点①】</li> <li>○友達と関わる前に、自分自身についてふりかえる活動を取り入れることで、自分の思いに目が向けられるようにする。 【留意点①】</li> <li>○自分の思いを可視化し、紹介し合うことで、友達の思いも尊重できるようにする。 【留意点①】</li> </ul>
<p>みんなでボールを運ぼう</p>		
<p>2 課題解決の活動(パイプライン)をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ルール確認</li> <li>①全員のパイプを通る。</li> <li>②ボールを手で触らない。</li> <li>③落とさない。</li> <li>・チャレンジタイム</li> <li>・ふりかえり</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なぜ成功（失敗）したのだろうか？</li> <li>・グループで工夫したことがある？</li> </ul> </div> <p>3 今日のふりかえりをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウルトラマンチェック</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・達成したとき、どんな気持ちだった？</li> <li>・なぜ達成できたのだろうか？</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事後アンケート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どうやったらボールを落とさずにつなぐことができるかな？</li> <li>・隣の人とできるだけパイプをくっつけるとやりやすいよ。</li> <li>・交互に向かい合って並ぶといんじゃないかな？</li> <li>・グループでやったときのコツを生かして今度はみんなでやってみたいな。</li> <li>・もう少しでゴールだ。慎重にスピードを調節して転がしていこう。やったー！みんなでボールを運べたぞ！</li> <li>・みんなで気持ちを合わせて、ボールをつないでゴールできて、うれしかったな。</li> <li>・○○さんがよいアイデアを出してくれたからゴールできたよ。</li> <li>・みんなで協力できたから、達成できたんだね。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループで大切にしたいことを明確にするために、グループごとに目標を設定する。 【留意点②】</li> <li>○全体チャレンジの際、運ぶボールの数を話し合いで決める。 【留意点②】</li> <li>○グループでふりかえりをした後、全体で話し合う場を設定し、次の活動に生かせるようにする。 【留意点③】</li> <li>㊦話し合ったことについて、進んで取り組もうとしている。 《関心・意欲・態度》</li> <li>㊦協力して活動するための工夫や自他の役割を考え、活動している。 《思考・判断・実践》</li> <li>○活動を通して感じたことや見つけた友達のよさを伝え合うことで、達成感を共有できるようにする。 【留意点③】</li> </ul>

## エ B校（自然の家+学校）での実践事例

B校では、自然の家でAFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施した約2週間後と2か月後にAFPYの手法を活用した人間関係づくりの授業（学級活動）を実施し、継続して実施した場合の自己意識の変容を調査した。

児童の実態から、友達と協力して課題を解決しようとする態度を育てることをねらいとした。

### (7) 1回目（自然の家で実施約2週間後）

#### 第5学年学級活動（1）指導案

学習活動・学習内容	子どもの意識の流れ	指導上の留意点・評価
1 ウォームアップの活動をする。 ・ウルトラマンチェック ・事前アンケート ・トリックジャンケン ・ビート ・ふりかえり ・みんなの息が合うってどんな気持ち？ ・自分はどんなことに気を付けていたの？	・どんなことをするのだろう？楽しみだな。 ・あれ～？うまくいかないな？ ・あっ！わかった～！ ・みんなで息を合わせるって気持ちいいな。 ・うまくいくようにみんなで声をかけよう。	○体と心の安全チェックをし、みんなが安全を意識しながら活動できるようにする。 【留意点①】 ○人にはそれぞれ気付くタイミングがあることを知らせ、安心して活動に参加できるようにする。 【留意点①】 ○仲間との協力が意識できるように、互いの動きを合わせる活動を取り入れる。 【留意点①】
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">             みんなでボールを運ぼう           </div>		
2 課題解決の活動(パイプライン)をする。 ・ルール確認 ①全員のパイプを通る。 ②ボールを手で触らない。 ③落とさない。 ・グループチャレンジ ・ふりかえり ・なぜ成功（失敗）したの？ ・グループで工夫したことがある？ ・目標設定 ・全体チャレンジ ・ふりかえり	・どうやったらボールを落とさずにつなぐことができるかな？ ・隣の人とできるだけパイプをくっつけるとやりやすいよ。 ・交互に向かい合って並ぶといいんじゃないかな？ ・グループでやったときのコツを生かして今度はみんなでやってみたいな。 ・もう少しでゴールだ。慎重にスピードを調節して転がしていこう。やったー！みんなでボールを運べたぞ！ ・みんなで気持ちを合わせてボールをつないでゴールできて、うれしかったな。	○グループで大切にしたいことを明確にするために、グループごとに目標を設定する。 【留意点②】 ○全体チャレンジの際、運ぶボールの数を話し合いで決める。 【留意点②】 ○グループでふりかえりをした後、全体で話し合う場を設定し、次の活動に生かせるようにする。 【留意点③】 ㊦話し合ったことについて、進んで取り組もうとしている。 《関心・意欲・態度》 ㊦協力して活動するための工夫や自他の役割を考え、活動している。 《思考・判断・実践》
3 今日のふりかえりをする。 ・ウルトラマンチェック ・達成したとき、どんな気持ちだった？ ・なぜ達成できたの？ ・事後アンケート	・○○さんがよいアイデアを出してくれたからゴールできたよ。 ・みんなで協力できたから、達成できたんだね。	○活動を通して感じたことや見つけた友達のよさを伝え合うことで、達成感を共有できるようにする。 【留意点③】

(イ) 2回目（自然の家で実施約2か月後）

第5学年学級活動（1）指導案

学習活動・学習内容	子どもの意識の流れ	指導上の留意点・評価
<p>1 ウォームアップの活動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウルトラマンチェック</li> <li>・事前アンケート</li> <li>・フリースボールタグ</li> <li>・フライングフリースボール</li> <li>・ふりかえり</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・息を合わせるってどんな感じ？</li> <li>・うまく交換できるように気を付けたことは？</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日はどんなことをするのだろう？楽しみだな。</li> <li>・フリースボールを使って、おにごっこをするのか。楽しそうだな。</li> <li>・2人で交換するのは難しいな。</li> <li>・友達と息を合わせて交換できたら、楽しいな。</li> <li>・交換する時に声をかけるとうまくできたよ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体と心の安全チェックをし、みんなが安全を意識しながら活動できるようにする。 【留意点①】</li> <li>○ルールが守れているか、自分や友達の行動が安全だったかを確認し、みんなが安心して活動に参加できるようにする。 【留意点①】</li> <li>○仲間との協力が意識できるように、互いの動きを合わせる活動を取り入れる。 【留意点①】</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>みんなでフラフープをくぐる</p> </div>		
<p>2 課題解決の活動（フープくぐり）をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ルール確認</li> <li>①フープを1人1回くぐる。</li> <li>②全員ができるだけ速くくぐる。</li> <li>・1回目のチャレンジ</li> <li>・目標タイム設定</li> <li>・チャレンジタイム</li> <li>・ふりかえり</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どんな行動や言葉がよかった？</li> <li>・自分の意見を言えた？</li> <li>・友達の意見を聞いた？</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1本のフープをみんながくぐればいいんだな。</li> <li>・どうやったらみんなで速くフープをくぐることができるかな？</li> <li>・隣の人と手をつないでくぐったら、どうかな？</li> <li>・誰かがフープを持って動かすっていうのはどう？</li> <li>・○○さんのアイデアでチャレンジしてみない？</li> <li>・やった～！目標タイム達成！今度は□秒を目標にしようよ。</li> <li>・○○さんがよいアイデアを出してくれたから、目標タイムを達成できたね。</li> <li>・みんなで協力して活動できて楽しかったな。</li> <li>・これからもみんなで協力して活動したいな。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○みんなで大切にしたいことを明確にするために、目標を設定する。 【留意点②】</li> <li>○ルールを確認し、目標タイムを話し合いで決める。 【留意点②】</li> <li>○目標タイムを達成するためのアイデアを話し合う場面を設定する。 【留意点③】</li> <li>㊦話し合ったことについて、進んで取り組もうとしている。 《関心・意欲・態度》</li> <li>㊦協力して活動するための工夫や自他の役割を考え、活動している。 《思考・判断・実践》</li> </ul>
<p>3 今日のふりかえりをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウルトラマンチェック</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・達成したとき、どんな気持ちだった？</li> <li>・なぜ達成できたのだろう？</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事後アンケート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・達成したとき、どんな気持ちだった？</li> <li>・なぜ達成できたのだろう？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○活動を通して感じたことや見つけた友達のよさを伝え合うことで、達成感を共有できるようにする。 【留意点③】</li> </ul>

#### (4) アンケート調査の方法

児童の自己意識の変容を客観的に調べるために、全31項目からなる「自己成長性検査」を使用した。

アンケートでは、「今のあなたについてお聞きします。以下の文を読んで、あなたがそれらの意見についてどのように思うか、一番あっていると思う番号に○をつけてください」という指示を行い、5件法で回答を求めた。なお、5件法は、「非常にあてはまる（5点）、かなりあてはまる（4点）、どちらともいえない（3点）、あまりあてはまらない（2点）、全くあてはまらない（1点）」とした。

アンケート調査は、「事前、事後、1か月後、授業前、授業後」に一斉調査で実施した。

なお、使用したアンケートの様式を図2に、因子別の質問項目一覧を表3に示す。

表3 因子別質問項目一覧

森のチャレンジプログラム事前アンケート					
名前 _____ ( 男 ・ 女 )					
今のあなたについてお聞きします。以下の文を読んで、あなたがそれらの意見についてどのように思うか、一番あっていると思う番号に○をつけてください。					
例	私はいつも夢をもってしていると思う。	1	2	3	4
1.	私は自分の能力を最大限に伸ばせるよう、いろいろなことをやってみたい。	1	2	3	4
2.	私は一度自分で決めたことは途中でやめたりもやり直すよう努力する。	1	2	3	4
3.	私は勉強や運動について自信をもっている方である。	1	2	3	4
4.	私は他の人からどんなうわさをされているのか気になる方である。	1	2	3	4
5.	私は他の人にはやれないようなことをやりとげたい。	1	2	3	4
6.	私は他の人に認められなくても、自分の目標に向かって努力したい。	1	2	3	4
7.	私は自分を頼りないと思うことがよくある。	1	2	3	4
8.	私は自分が少しでも人からよく見られたいと思うことが多い。	1	2	3	4
9.	私は将来立派な仕事をしたい。	1	2	3	4
10.	私はなんでも手がけたことには満足をつくりたい。	1	2	3	4
11.	私は今のままの自分ではいけないと思うことがよくある。	1	2	3	4
12.	私は小さいことをよくよく考えることが多い。	1	2	3	4
13.	私は将来他の人から尊敬されるような人間になるだろうと思う。	1	2	3	4
14.	私は現在の自分が幸福だと思う。	1	2	3	4
15.	私は現在の自分に満足している。	1	2	3	4
16.	私は何かをしようとする時、他の人が反対するのではないかと心配になる。	1	2	3	4
17.	私は自分の理想に向かってたえず向上していきたい。	1	2	3	4
18.	私は努力さえすれば成績は良くなると思う。	1	2	3	4
19.	私はときどき自分自身がいやになることがある。	1	2	3	4
20.	私は自分の心が痛つくようなことを恐れている。	1	2	3	4
21.	私は新しいことやちがうことをいろいろしてみたい。	1	2	3	4
22.	私はチャンスをつかまなければ、能力のある人は嫌くなれると思う。	1	2	3	4
23.	私は人より劣っているのではないかと思うことがよくある。	1	2	3	4
24.	私は「あんなことをしなければよかった」とよく悔いごとが多い。	1	2	3	4
25.	私は自分の主張を通す方である。	1	2	3	4
26.	私は人の一生は意外偶然のできごとで決まるものだと思う。	1	2	3	4
27.	私は他の人をとてもらうやましく思うことがよくある。	1	2	3	4
28.	私は人からばかにされたりすることにがまんできない。	1	2	3	4
29.	私は他の人に比べて能力などがすぐれていると思う。	1	2	3	4
30.	私は人とうまくつき合っている方である。	1	2	3	4
31.	私はどんな不幸にであってもしけないだろうと思う。	1	2	3	4

図2 アンケート用紙

#### (5) アンケートの分析方法と結果

##### ア アンケートの分析方法

児童から回収したアンケートを集計し、事前、事後、1か月後、授業前、授業後それぞれについて、自己意識及び因子別の得点率を求め、増減の様子が比較しやすいようにグラフに表した。分析には、対応のある  $t$  検定<sup>注8</sup>を実施した。本研究では、有意な差・有意傾向にある差が認められた場合、効果が見られたとした。

\*\*\*  $p < .001$ 、\*\*  $p < .01$ 、\*  $p < .05$ を有意な差、+  $p < .10$ を有意傾向にある差とし

軸(因子)	項目番号
<b>達成動機</b>	1. 私は自分の能力を最大限に伸ばせるよう、いろいろなことをやってみたい。
	5. 私は他の人にはやれないようなことをやりとげたい。
	9. 私は将来立派な仕事をしたい。
	13. 私は将来他の人から尊敬されるような人間になるだろうと思う。
	17. 私は自分の理想に向かってたえず向上していきたい。
	21. 私は新しいことやちがうことをいろいろしてみたい。
	25. 私は自分の主張を通す方である。
	29. 私は他の人に比べて能力などがすぐれていると思う。★
<b>努力主義</b>	2. 私は一度自分で決めたことは途中でやめたりもやり直すよう努力する。
	6. 私は他の人に認められなくても、自分の目標に向かって努力したい。
	10. 私はなんでも手がけたことには満足をつくりたい。
	14. 私は現在の自分が幸福だと思う。
	18. 私は努力さえすれば成績は良くなると思う。
	22. 私はチャンスをつかまなければ、能力のある人は嫌くなれると思う。
	26. 私は人の一生は意外偶然のできごとで決まるものだと思う。
	30. 私は人とうまくつき合っている方である。
	31. 私はどんな不幸にであってもしけないだろうと思う。
<b>自信と自己愛容</b>	3. 私は勉強や運動について自信をもっている方である。
	7. 私は自分を頼りないと思うことがよくある。
	11. 私は今のままの自分ではいけないと思うことがよくある。
	15. 私は現在の自分に満足している。
	19. 私はときどき自分自身がいやになることがある。
	23. 私は人より劣っているのではないかと思うことがよくある。
	27. 私は他の人をとてもらうやましく思うことがよくある。★
	29. 私は他の人に比べて能力などがすぐれていると思う。★
<b>他者のまなざし の意識</b>	4. 私は他の人からどんなうわさをされているのか気になる方である。
	8. 私は自分が少しでも人からよく見られたいと思うことが多い。
	12. 私は小さいことをよくよく考えることが多い。
	16. 私は何かをしようとする時、他の人が反対するのではないかと心配になる。
	20. 私は自分の心が痛つくようなことを恐れている。
	24. 私は「あんなことをしなければよかった」とよく悔いごとが多い。
	27. 私は他の人をとてもらうやましく思うことがよくある。★
	28. 私は人からばかにされたりすることにがまんできない。

●・・・逆転項目      ★・・・他の軸と重複している項目      ★・・・重複・逆転項目

て以下のグラフに示した。

## イ アンケートの分析結果

### (7) 自然の家のみでAFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施した8校

#### a 自己意識の変化 (図3)

8校の事前と事後の自己意識について、アンケート結果を分析したところ、事後に自己意識が高まり、1か月後には自己意識が低下していた。

*t*検定を実施した結果、事前と事後の間 (+1.8%) と事前と1か月後の間 (+0.9%) に有意な差が見られた。また、事後と1か月後の間 (-0.9%) にも、有意な差が見られた。

この結果から、自然の家で森チャレを利用したAFPYの手法を活用した人間関係づくりを行うことは、児童の自己意識を高めるために効果があり、その効果は1か月後まで見られることが分かった。

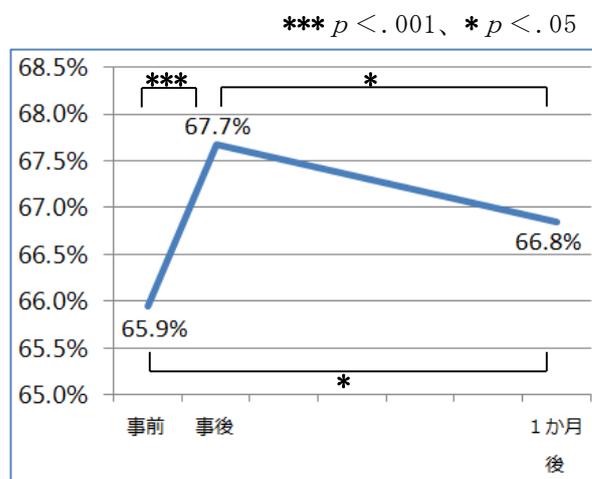


図3 自己意識の変化 (8校)

#### b 因子別得点率の変化 (図4)

因子別得点について、*t*検定を実施した結果、「達成動機 (+2.8%)」「努力主義 (+1.6%)」「自信と自己受容 (+2.5%)」の3因子は、事前と事後の間に有意な差が見られた。「達成動機 (-1.9%)」「自信と自己受容 (-1.4%)」の2因子は、事後と1か月後の間にも有意な差が見られた。

「他者のまなざしの意識」については、有意な差・有意傾向にある差は見られなかった。

この結果から、AFPYの手法を活用した人間関係づくりを行うことにより、「達成動機」「努力主義」

「自信と自己受容」の3因子が高まることが分かった。

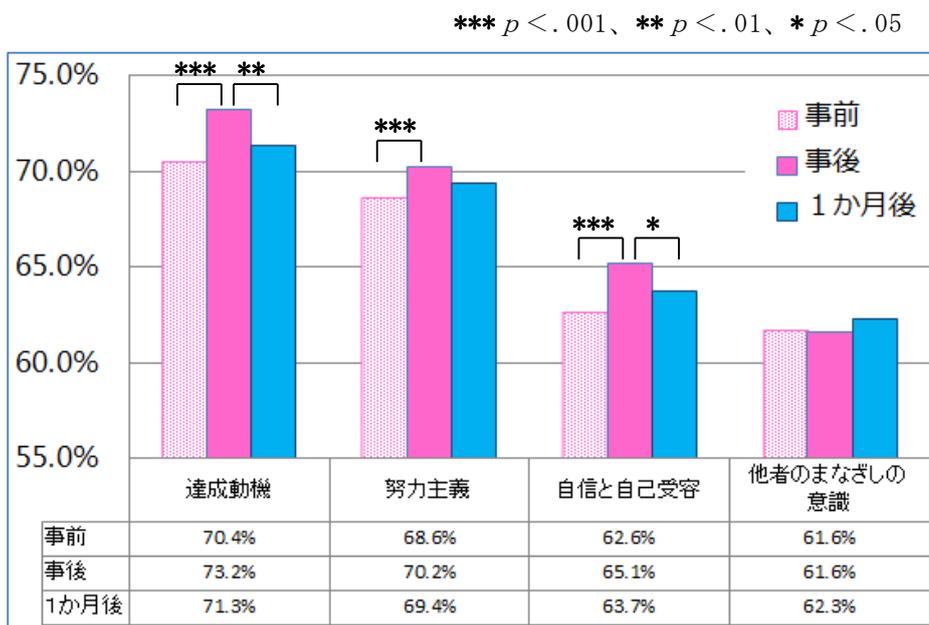


図4 因子別得点率 (8校)

(イ) 授業のみでAFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施したA校

a 自己意識の変化 (図5)

A小学校の自己意識について、*t*検定を実施した結果、事前と事後の間に有意な差が見られた (+1.5%)。

この結果から、授業でAFPYの手法を活用した人間関係づくりを行うことは、児童の自己意識を高めるために効果があることが分かった。

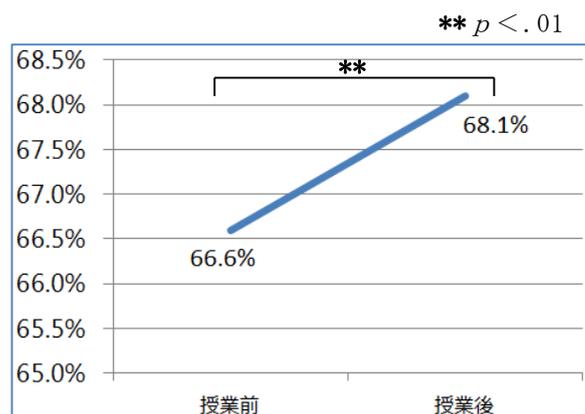


図5 自己意識の変化 (A校)

b 因子別得点率の変化 (図6)

因子別得点について *t* 検定を実施した結果、8校の結果と同じく「達成動機 (+2.2%)」「努力主義 (+2.7%)」「自信と自己受容 (+1.9%)」の3因子に関しては、事前と事後の間に有意な差が見られた。しかし、「他者のまなざしの意識 (-1.3%)」については、有意な差・有意傾向にある差は見られなかった。

この結果から、授業におけるAFPYの手法を活用した人間関係づくりも「達成動機」「努力主義」「自信と自己受容」を高めることに効果があることが分かった。

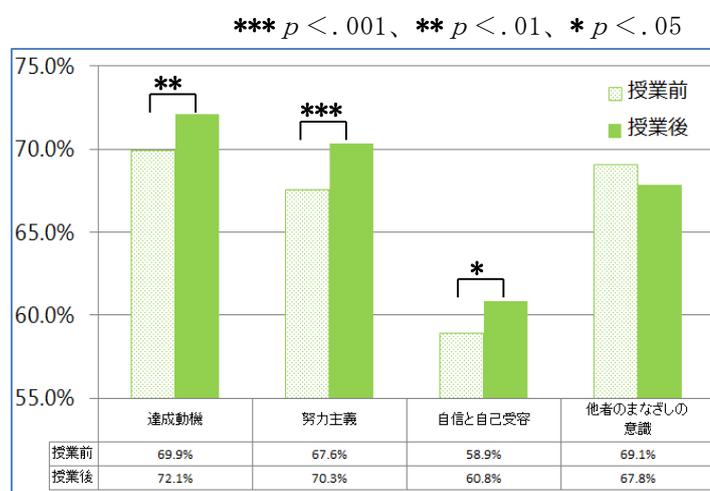


図6 因子別得点率 (A校)

(ウ) 継続してAFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施したB校

a 自己意識の変化 (図7)

自然の家でAFPYの手法を活用した人間関係づくりを行った後、授業でAFPYの手法を活用した人間関係づくりを行った後に得点率が上がった。

*t* 検定を実施した結果、事前と事後の間に有意傾向にある差が見られた (+1.0%)。また、事後と1回目の授業の間

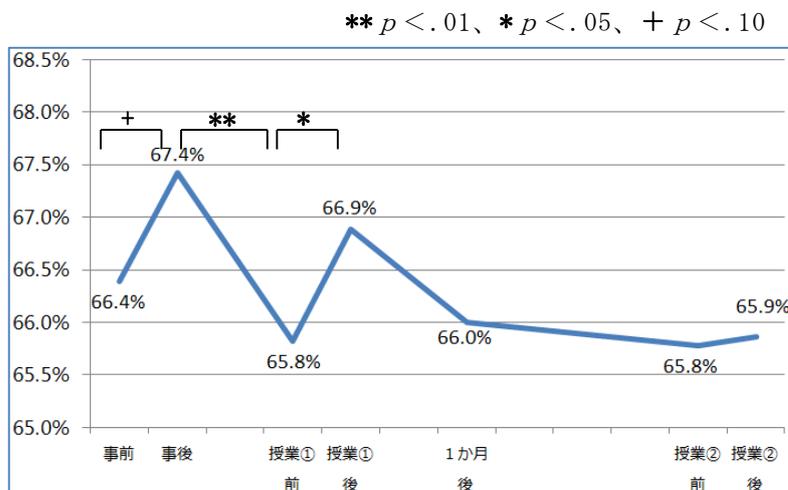


図7 自己意識の変化 (B校)

(-1.6%)、1回目の授業の前と後の間 (+1.1%) には、有意な差が見られた。しかし、得点率は1か月後では0.9%、さらに1か月後 (授業②前) には0.2%下がり、1回目の

授業前と同じ得点率となった。

2回目の授業の前と後の間では、有意な差・有意傾向にある差は見られなかった（+0.1%）。

この結果から、自然の家でAFPYの手法を活用した人間関係づくりを行った2週間後に授業で実施した際（授業①）は、効果があったが、6週間後に実施した際（授業②）は効果がなかったことが分かった。

## b 因子別得点率の変化（図8）

因子別得点について  $t$  検定を実施した結果、「達成動機」において事前と事後の間に有意傾向にある差が見られた（+2.1%）。1回目の授業の前後（+1.6%）、事後と1回目の授業の前（-3.4%）に有意な差が見られた。他の因子については、有意な差・有意傾向にある差は見られなかった。

\*\*\*  $p < .001$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

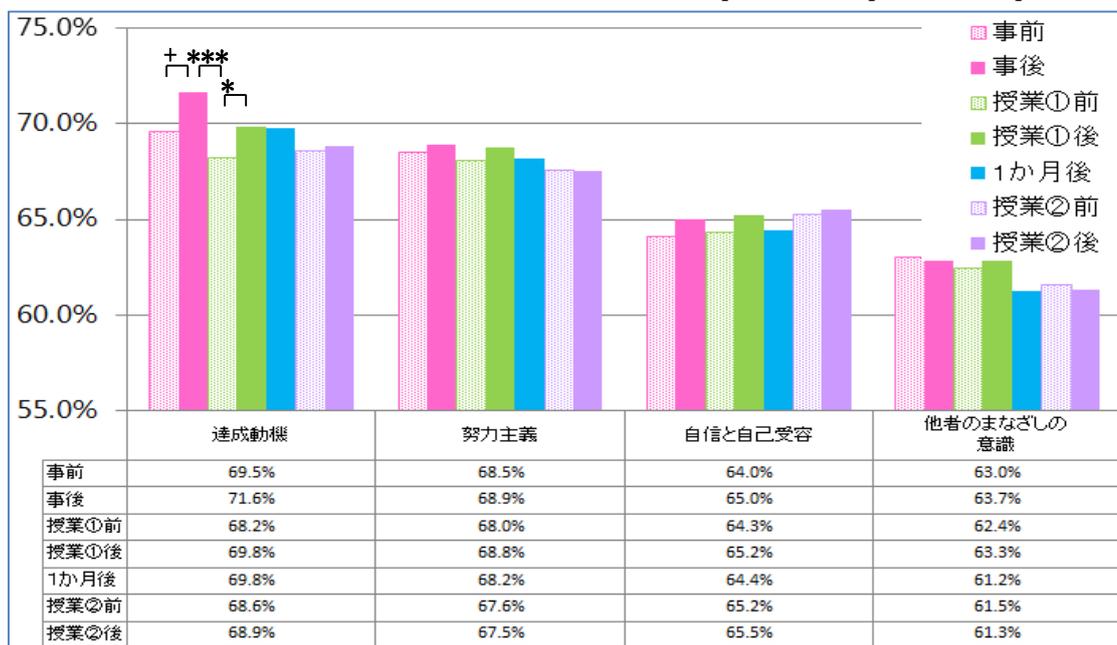


図8 因子別得点率（B校）

## (6) 研究の考察

### ア AFPYの手法を活用した人間関係づくりと自己意識との関係

アンケートの結果から、自然の家でのAFPYの手法を活用した人間関係づくりや学校でのAFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施することによって、4因子の中の「達成動機」「努力主義」「自信と自己受容」の3因子には、実施前と実施後の間に有意な差が見られることが分かった。

#### 1) 「達成動機」

AFPYの手法を活用した人間関係づくりの実施前後に有意な差・有意傾向にある差が多く見られた。児童からは、「目標に向かってあきらめずにがんばれた」「目標を決めたから、最後までやるぞという気持ちが強くなった」という声が聞かれた。自分たちの目標を話し合っって決める活動を取り入れたことで、課題を解決したいという思いが強くなり、積極的に話し合いを進めようとする姿が見られたり、男女関係なく協力したりする姿が見られた。児童自身が課題を把握し、課題を克服するための目標を設定したことが、「達成動機」を高める要因になったと考えられる。

## 2) 「努力主義」

児童の感想の中に、「初めはできないだろうと思っていたけれど、友達の応援のお陰で達成できた」「何回も失敗を繰り返して、みんなでやり方を考えられた」という声が聞かれた。TPシャッフルという活動中には、初めは話合いがうまくできず、1人も並び替えることができなかつたが、何度もチャレンジを繰り返したり、安定して並び替えられる方法を考えたりすることで、課題を達成することができた。回数を重ねて並び替えられる人数が増える度に、児童の表情には笑顔が見られ、次回のチャレンジに向けての話合いも活発になっていった。がんばれば達成できるレベルの課題をグループ全員で設定し、失敗しても仲間と共に課題解決に向けて話し合い、何度も挑戦したことで、目標達成に向けてがんばって努力しようとする意欲や態度が高まったと考えられる。

## 3) 「自信と自己受容」

活動を行う際には、自分や仲間のよさや考え方の違いを認め合える雰囲気を作り、自分の思いが仲間を受け入れられる環境があったことで、ハイエレメントへの挑戦を終えた児童が「最後までいけなかつたけど、自分が精一杯がんばれた」という自分のチャレンジを肯定的に受け止めている様子が見られた。また、作戦タイムやふりかえり等自分の考えを仲間と共有する場面をつくったことで、みんなで話し合っただけで決めた課題や自分で決めた課題を達成した時には、「最初はできないと思っていたことができうれしかった。これからは何でもやってみよう」という声も聞かれた。AFPYの手法を活用した人間関係づくりから学んだことをグループで共有し、個人やグループの成長を感じることで、自信を深め、学びを生活の中で生かしていこうとする積極的な児童の様子が見られた。

## 4) 「他者のまなざしの意識」

有意な差・有意傾向にある差は見られなかつたが、児童からは、「途中であきらめようかと思ったけれど、下にいる命綱を持ったみんながアドバイスをしてくれて、全部上れた」「みんなが支えてくれたり応援してくれたりしたから、自分も活動する時に勇気が出た」「仲間の応援があったからこそできた」等自分以外の他者を意識した声が多く聞かれた。「自分は満足していても、周りに気を遣わないとうまくコミュニケーションがとれないことが分かった」という気付きもあり、普段は何気なく仲間とかかわりながら生活をしているが、AFPYの手法を活用した人間関係づくりを体験したことが仲間とのよりよいかかわり方を考えるきっかけにもなったようだ。「みんな優しかった。ぼくも自己中心的にならず、優しくなりたい」と仲間とのコミュニケーションの中から自分自身を見つめ直し、今後の自分の在り方につなげている児童もいた。

以上のことから、AFPYの手法を活用した人間関係づくりは自己意識を構成する3因子「達成動機」「努力主義」「自信と自己受容」に強く影響を与え、全体としての自己意識を向上させている。このことにより、自己成長を促すことの一助になっていることが分かってきた。

## イ AFPYの手法を活用した人間関係づくりの継続

AFPYの手法を活用した人間関係づくりを継続して実施したB校のアンケートの結果から、自己意識は、自然の家でのAFPYの手法を活用した人間関係づくり実施後に有意傾向にある差が見られ、1回目の授業実施後に有意な差が見られた。しかし、2回目の授業実施後には、有意な差・有意傾向にある差は見られなかった。つまり、授業2回目のAFPYの手法を活用した人間関係づくりは、児童の自己意識を高める効果がなかったということである。

そこには、主に以下の2つの要因があるのではないかと考える。

### 1) 指導の期間

自然の家でAFPYの手法を活用した人間関係づくりを行った2週間後に授業で実施した際(授業①)には、授業の前後で有意な差が見られ、児童の自己意識の向上に効果があった。しかし、6週間後に授業で実施した際(授業②)には、その前後で、有意な差・有意傾向にある差は見られず、児童の自己意識の向上に効果がなかった。自然の家でのAFPYの手法を活用した人間関係づくりの効果は、1か月後までは持続するという結果が出ていることから、その効果が持続している間になるべく短い間隔でAFPYの手法を活用した人間関係づくりを行った方が児童の自己意識の向上に効果があると考えられる。

### 2) プログラム内容と児童の実態

課題解決の活動の仕組み方にも要因があったのではないかと考える。1回目の授業の際には、まず、4グループに分かれてそれぞれで課題解決の方法を探り、その後4つのグループが協力してクラスの目標に向かう活動を仕組んだ。2回目は、グループでの活動を取り入れずに、いきなりクラス全体での課題解決を試みた。「男女関係なく活動できた」「話し合いの時に、前よりまとまることができた」という児童の声も聞かれたが、全体での課題解決になると、自ら行動しなくてもなんとかできるのではないかとといった児童の様子も見られた。考えていた活動が、児童の実態に合っていなかった時に、柔軟な対応ができるということも指導者として大切なことであると改めて感じた。AFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施する際には、児童の実態を的確に把握して活動を組み立てなければ、効果を上げることは難しいという課題が見えてきた。

今回、継続してAFPYの手法を活用した人間関係づくりを実施することにより、「励まし合いや、アドバイスがいっぱい出た」「最初はできないだろうと思っていたけど、だんだんできるようになった。みんなが協力したので成長できた」という声が聞かれた。AFPYの手法を活用した人間関係づくりを通して仲間から認められたり、応援されたりする経験を重ねたこと、達成不可能に思えた課題を仲間との協力により達成できたこと等により、AFPYの手法を活用した人間関係づくりの心地よさに気付きはじめた児童が増えている。また、「普段は大人しい児童が自分から意見を言う積極的な様子が見られた」という担任の声からも、AFPYの手法を活用した人間関係づくりによって児童に変容があったことが分かる。

以上のことから、AFPYの手法を活用した人間関係づくりを継続して実施する際には、1か月以内のできるだけ短い間隔で、児童の実態に合わせて活動内容を組み立てることにより、自己意識を高めることができると考える。

### 3 研究の成果と今後の課題

#### (1) 研究のまとめ

ア AFPYの手法を活用した人間関係づくりは、児童の自己意識を高めることに効果がある。

特に、自己意識を構成する3因子「達成動機」「努力主義」「自信と自己受容」が児童の自己意識の向上に強く影響を与え、全体としての自己意識を向上させている。

また、自然の家だけでなく、学校で授業として取り組むことも児童の自己意識を高めることに効果がある。

イ 児童の自己意識は、時間が経過するにつれて、低下する傾向が見られる。

ウ 児童の自己意識を向上させていくためには、1か月以内のできるだけ短い間隔で、AFPYの手法を活用した人間関係づくりを継続して行うことが必要である。

#### (2) 今後の課題

今年度、長期研修生として、AFPYの手法を活用した人間関係づくりに取り組んだことで、多くの県内の子どもたちの笑顔に出会うことができた。

本研究により、AFPYの手法を活用した人間関係づくりを継続して行っても、実施の間隔が開くと、効果が見られないことが分かった。そこで、効果的に活動を行うためには、いつでもどこでもすぐに実践できる担任がAFPYの手法を活用した人間関係づくりを行うことが大切であると考え。日々の授業にAFPYの手法を活用した人間関係づくりを取り入れ、実践していきたい。そのためには、各教科、道徳、特別活動等を含めた教育活動全体を通して、AFPYの手法を活用した人間関係づくりを行うことが重要である。例えば、互いのよさや考え方の違いを認める雰囲気がある安心・安全な学級をつくること、学習課題を児童の実態をふまえた「がんばれば達成できるレベル」で設定すること、授業の中で1人では解決できない場面や、自分の考えを仲間と共有する場面を取り入れること等、本研究を通して取り組んだ「AFPYの手法を活用した人間関係づくりを行う際の3つの留意点」は、授業の中でも様々な場面で活用することができる。

今後は、以上のことを基にして、AFPYの手法を活用した人間関係づくりを継続して行い、児童の自己意識を高められるように支援していきたい。また、授業実践をするとともに、アンケートの実施方法についても検討し、より効果的に自己意識を高める方法についても研究を深めていきたい。

#### 《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 中央教育審議会、『幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について(答申)』、2008、p28
- \* 2 山口県教育委員会、『平成26年度山口県教育推進の手引き』、2014、p7
- \* 3 梶田叡一、『自己意識の心理学〔第2版〕』、東京大学出版会、1988、p154

## 【参考文献】

- ・ 山口県教育委員会、『山口県教育振興基本計画』、2013
- ・ 日本キャンプ協会調査研究委員会、『キャンプのものさしー野外教育活動を評価するための尺度集』、2006
- ・ 藤村寿、『AFPY入門ー「やまぐちふれあいプログラム」の理論と実践ー』、2005
- ・ 甲斐崎博史、『クラス全員がひとつになる 学級ゲーム&アクティビティ100』、ナツメ社、2014
- ・ 日本野外教育研究会、『自然体験活動の報告書・レポート・論文のまとめ方』、杏林書院、1998
- ・ 諸澄敏之、『手軽で楽しい体験教育 よく効くふれあいゲーム119』、杏林書院、2001
- ・ 諸澄敏之、『みんなのPA系ゲーム243』、杏林書院、2011
- ・ ウイリアム・J・クレイドラー他、『プロジェクトアドベンチャーの実践 対立がちからにーグループづくりに生かせる体験学習のすすめー』みくに出版、2002
- ・ プロジェクトアドベンチャージャパン、『クラスのちからを生かす 教室で実践するプロジェクトアドベンチャー』、みくに出版、2013
- ・ 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 成長を支えるグループづくり』、みくに出版、2012
- ・ 山口市教育委員会、『5つの視点で授業をつくる！ーAFPYで変わる子どもと授業ー』、明治図書出版、2014
- ・ 加納豊彦、『平成24年度自然体験活動等長期研修報告書』、2012

## 【補足】

- 注1 Adventure Friendship Program in Yamaguchiの略。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。
- 注2 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の教育手法を取り入れ、小学5～6年生、中高生を対象とした8泊9日のプログラムや県内各地の自然を生かした年間3回のプログラム等を実施。
- 注3 Outward Bound Schoolの略。1941年にイギリスで開設され、現在は世界30カ国以上にネットワークを持つ非営利の冒険教育機関。私たち人間の持っている可能性を引き出し、そして、高めることをミッションにして、子どもから大人までを対象に大自然の中でプログラムを実施。
- 注4 Project Adventureの略。アドベンチャーの手法を用いた体験学習プログラム。様々なアクティビティ(活動)を通してグループの信頼関係を築くことで、個人の成長、成長を支えられるグループづくりをしていく。
- 注5 6～12mの高さのエレメント。メンバーのサポートを受けながら、自分自身への挑戦を行う。
- 注6 西日本最大級のエレメントコース。様々なアドベンチャーを通して「人を信頼する心」について考え、自己を見つめ直し個人やグループで成長するために必要な葛藤や挑戦・達成感等を体験する。
- 注7 低い位置に設置されたエレメント。グループのメンバーが互いに支えあいながら活動することで信頼関係を築いていく。
- 注8 有意な差・有意傾向にある差が見られるかどうかを判断するために行う統計学的検定法の総称。