

自分のよさや可能性に 気づき、**自尊感情**を高め る指導の在り方

～**言葉と音楽**による環境改善
を通して～

宮崎市立大塚小学校
福島 龍太郎

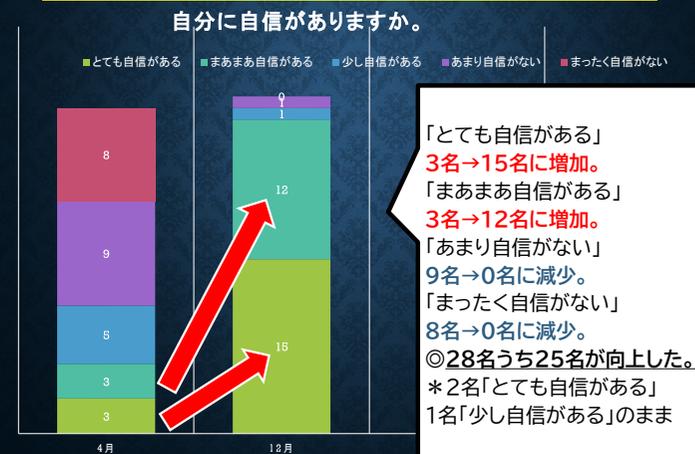
1

研究目標

- 自分に自信をもって生きる子どもを育成するために、長所を自覚させ、**自己に対する肯定的な見方**ができるようになる指導の在り方を究明する。

2

成果 アンケート結果



3

児童の実態

やさしい
足が速い
絵が上手

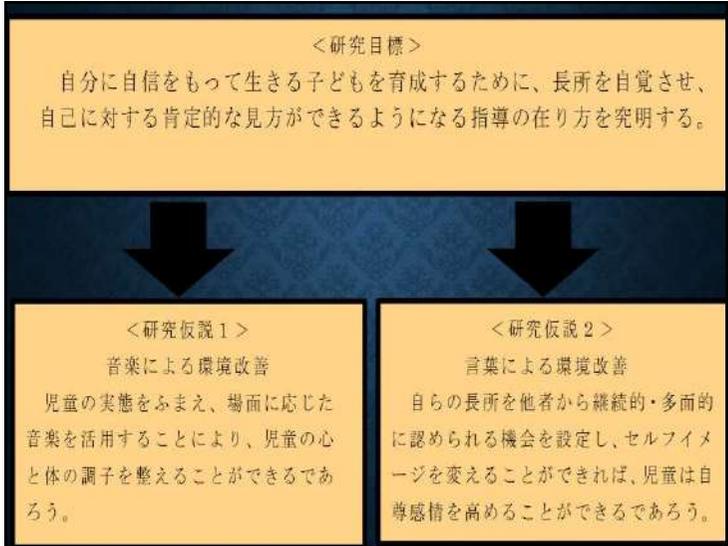
【実態①】
自分の良いところが書けない。

- 2、3個の児童がほとんど

【実態②】
学習・生活・健康面の**不安**がある。

- 臨時休業の影響

4

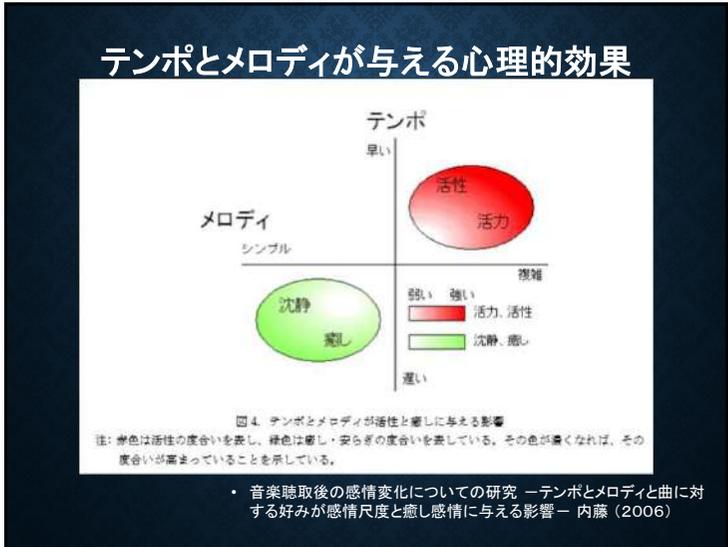


5

仮説1 音楽による環境改善

児童の実態をふまえ、**場面に
応じた音楽を活用**することにより、児童の心と体の調子を整えることができるであろう。

6



7

音楽の効果

「ここ数十年の音楽に対する研究でもっとも偉大な発見は、「**音楽はストレスを軽減する**」と科学的に**解明**されつつあるということです。・・・音楽による感情の変化やストレスの軽減はホルモンの分泌による生理現象として捉えることができるようになりました。

長い歴史の中で残ってきた**クラシック音楽**は、意外性に満ちている—つまりA10神経を刺激し続ける—というわけです。」

「心を動かす音の心理学～行動を支配する音楽の力～齋藤寛」

8

どんな気分になりますか。

- 活性的気分
- 沈静的気分

元気が出る
やる気の
高まり

9

どんな気分になりますか。

- 活性的気分
- 沈静的気分

いやされる
落ち着く

10

学校における音楽の活用

- 【現在】お知らせ
- 【本研究】心と体の調子を整える
活性的気分か沈静的気分か
- 朝の時間（月曜日、雨の日等）
- 体育（主運動、整理運動）
- 図工（活動、片付け）

11

音楽の選び方

- ① テンポの速さ
→ 速い160bpm 遅い80bpm
- ② 児童の好み
→ 癒やし効果と強い関係
- ③ クラシック音楽
→ A10神経への刺激

12

活性的気分

にさせる音楽の活用

- ①紅蓮華（ぐれんげ）
- ②情熱大陸
- ③やさしさに包まれたなら

13

沈静的気分

にさせる音楽の活用

- ①炎（ほむら）
- ②戦場のメリークリスマス
- ③G線上のアリア
- ④Over the Rainbow

14

仮説2 言葉による環境改善

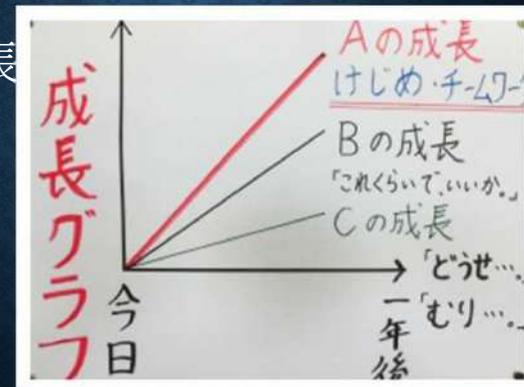
自らの長所を他者から継続的・
多面的に認められる機会を

設定し、セルフイメージを変え
ることができれば、児童は自尊
感情を高めることができるであ
ろう。

15

手立て（学級集団）

①成長



16

手立て（学級集団）

②学級活動

- 1回目「**自**
- 2回目「**友**
- 知りたい」



17

手立て（学級集団）

**前向きな言葉や
大切にしたい考えを
提示する。
教師主体→児童主体**



18

Aの成長への道

**朝の会で読み
意識付けを図る
→日々の手立て**

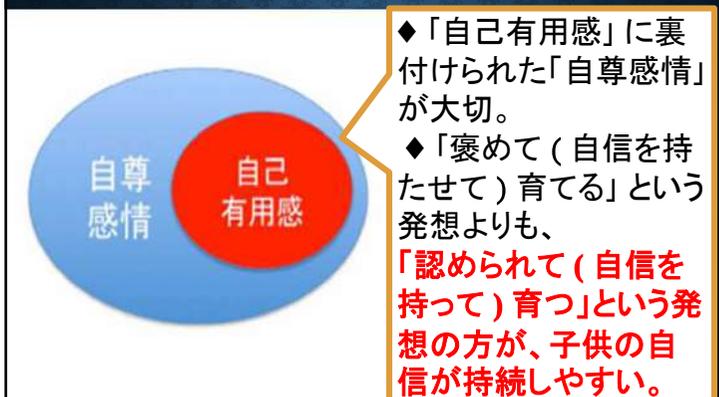


19

Aの成長への道
11/18(水) 1人1人が1回はど
のじゅぎょうでも手を
上げよう。
自信をもとう♡
やればできる!!

20

生徒指導リーフ18より



21

手立て(個人)

- ①ほめ言葉のシャワー
- ②良いところアルバム
- ③宅習の活用

「一人一人の良いところやがんばりを見つけ合い、伝え合う活動」
(「菊池省三365日の学級経営」)

22

手立て②良いところアルバム

友だちから面と向かって自分のよさを伝えてもらうことができる

○表情、声色

話し言葉のためその場で消える

書き言葉のメリットを生かす

○手元に残る

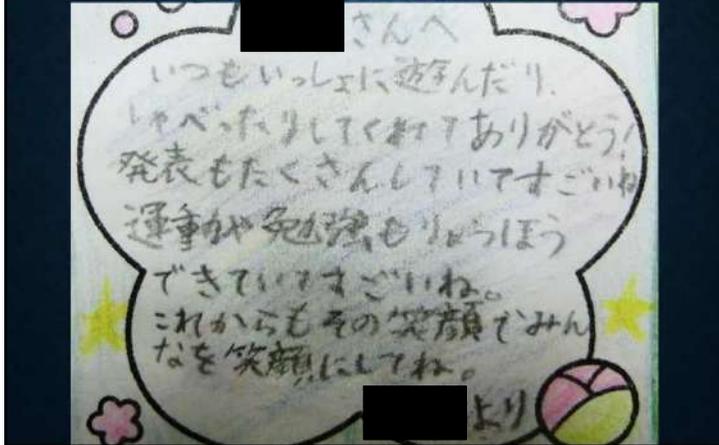
23

手立て②良いところアルバム

- 【目的】 ①具体物を残し、**何度も**自分の良さを振り返らせたい。
②**保護者**から児童の良さを認められる機会を作りたい。

24

手立て②良いところアルバム



25

手立て②良いところアルバム



26

手立て②良いところアルバム



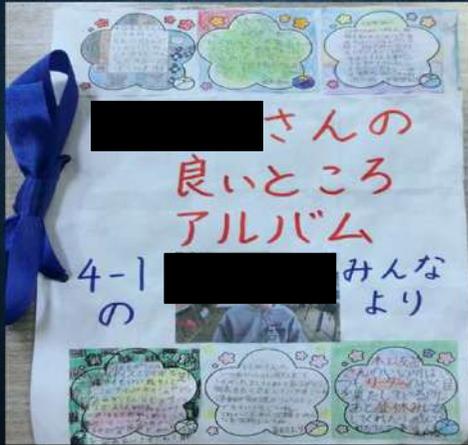
27

手立て②良いところアルバム

- ①自分の良さを何度も振り返り、自尊感情を高めることができる。
→継続的に認められる機会
- ②自分の良いところを表現できるようになる。→自己理解・セルフイメージの変容
- ③保護者から自分の良いところについて認められる。→多面的に認められる機会

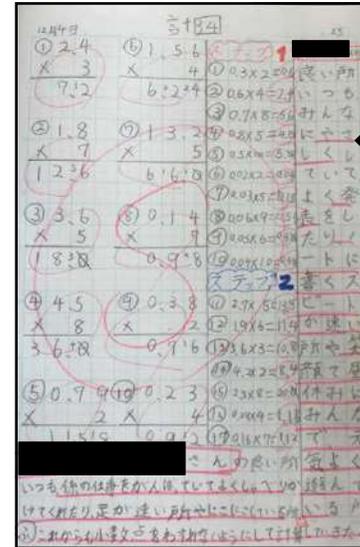
28

手立て②良いところアルバム



29

手立て③ 宅習の活用



← 宅習に友だちの良いところを書き、日常的に掲示する。
言葉による環境改善
「今日は誰の良いところを書こう」
「私の良いところ書かれているかな」

30

成果

①アンケート結果より

- ・ 音楽の活用（体育・図工）
- ・ 「自分に自信がありますか。」

②児童Aの変容

- ・ 出欠席状況
- ・ 「これまでの自分をふりかえって」

31

成果① 音楽の活用

【体育】

体育の時間に音楽を流してもらうと、明るい曲だからやる気が出るし、新聞ボールの時はやる気が出て、もっともっと投げようという気持ちになった。

- ・ 心と体の調子の向上

32

成果① 音楽の活用

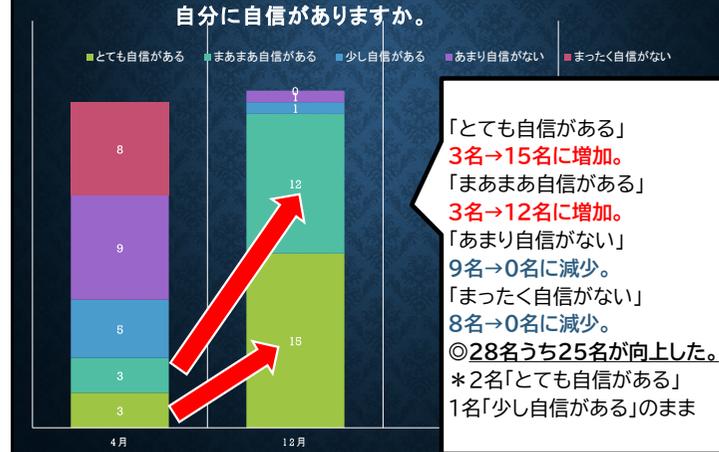
【図工】

図工でいろいろ上手にいかなくてイライラしてもっと上手にいかなかったけど、音楽をかけると**落ち着いて上手にできました。**

- 心と体の調子の向上

33

成果① アンケート結果



34

成果② 児童A 出欠席の変容

月	授業日数	遅刻	欠席 出停
4月	11	0	0
5月	5	1	4
6月	22	14	7
7月	20	19	0
8月	6	3	1
9月	18	0	1
10月	22	4	0
11月	19	0	0
12月	18	1	0

- ◆生活リズムの乱れから、5月～8月は遅刻欠席が多かったが**9月以降は減少した。**
- ◆宅習ノートに児童Aの良いところを書いてきていることを伝える。
- ◆学活の授業、ほめ言葉のシャワーに参加

35

成果② 作文「これまでの自分をふりかえって」

これまでの自分は、自信がなくて、心に余裕をもつ意味がなくて、とても悲しい日々や生きる不安など感じていたけど、4年生になって、友達にやさしいことをすることによって、みんなに「ありがとう」と言われることで、自分の心に生きる余裕がもてるようになりました。

自信をもったから、友だちと仲よくできたし、やさしくしたからこそ仲よくなったと思うようになりました。いろいろなことが日々あったからこそ出会うことができました。これからはぎゅくに、みんなのいい所をみつけて、それを友達に伝わるように言ったり、自分の心に生きる余裕や自信などをもち、それを理解したいと思います。

36

課題

- ① 児童の実態把握をもとにした音楽の効果的な活用を今後さらに進めていく。
→音楽に対する**好みといやしの効果**
- ② 自分の良さに自信がもてない児童Bがいた。

37

児童Bについての考察

【実際】3年生の時と比べて
欠席数が8日から2日に減少、
遅刻数が42日から2日に減少

【アンケート結果】

「1学期の初めと比べて自分の良さに気付くことができましたか。」という質問に対して、「まったく気付くことができない」と回答

38

児童Bについて

具体的・視覚的
→継続的に

「自分のことをこんなに思っている人がいるなんて感謝の言葉しかありません。ぼくは、何のために存在しているのか分かりませんでした。みんなのおかげで存在価値が分かった気がします。」
(学級活動の振り返りより)

39