

# 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

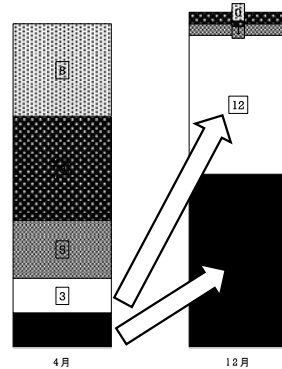
- ・自分に自信をもって生きる子どもを育成するために、長所を自覚させ、自己に対する肯定的な見方ができるようになる指導の在り方を究明する。

2

## 成果 アンケート結果

自分に自信がありますか。

■とても自信がある □まあまあ自信がある ▨少し自信がある ■あまり自信がない □まったく自信がない



「とても自信がある」  
3名→15名に増加。  
「まあまあ自信がある」  
3名→12名に増加。  
「あまり自信がない」  
9名→0名に減少。  
「まったく自信がない」  
8名→0名に減少。  
◎28名うち25名が向上した。  
\*2名「とても自信がある」  
1名「少し自信がある」のまま

3

## 児童の実態

やさしい  
足が速い  
絵が上手

【実態①】

自分の良いところを書けない。

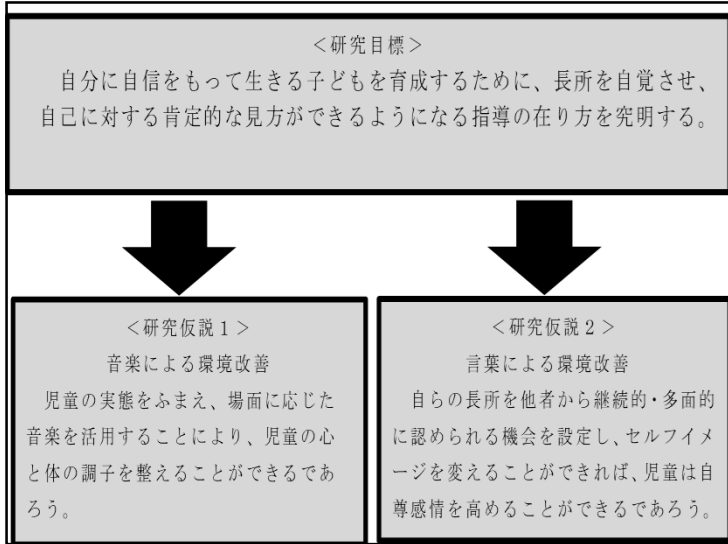
- ・ 2、3 個の児童がほとんど

【実態②】

学習・生活・健康面の不安がある。

- ・ 臨時休業の影響

4

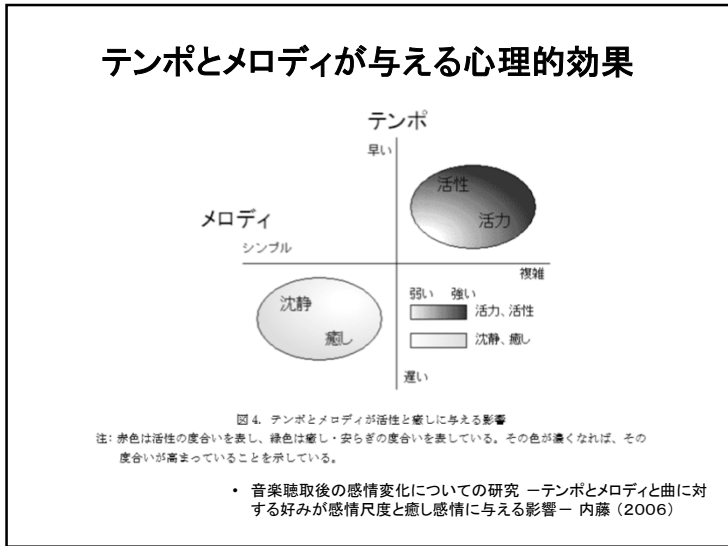


5

## 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



9

どんな気分になりますか。

- 活性的気分
- 沈静的気分



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

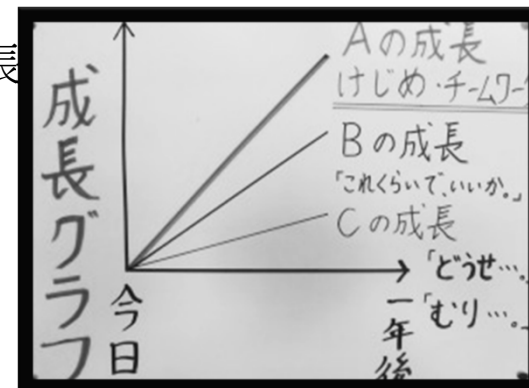
自らの長所を他者から継続的・多面的に認められる機会を

設定し、セルフイメージを変えることができれば、児童は自尊心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

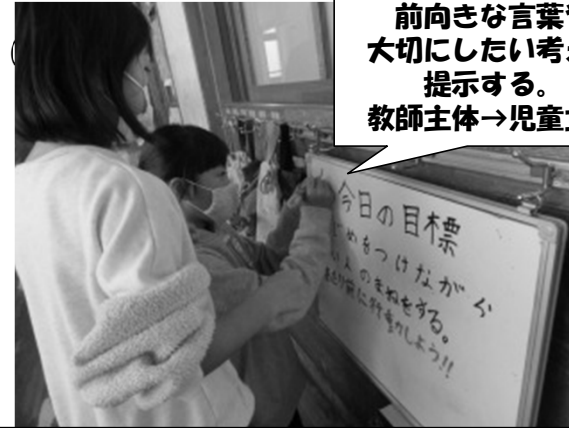
- 1回目「自
- 2回目「友
- 知りたい」



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  
のじやぎょうでも手を  
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



◆「自己有用感」に裏付けられた「自尊心」が大切。  
◆「褒めて(自信を持たせて)育てる」という発想よりも、「認められて(自信を持って)育つ」という発想の方が、子供の自信が持続しやすい。

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

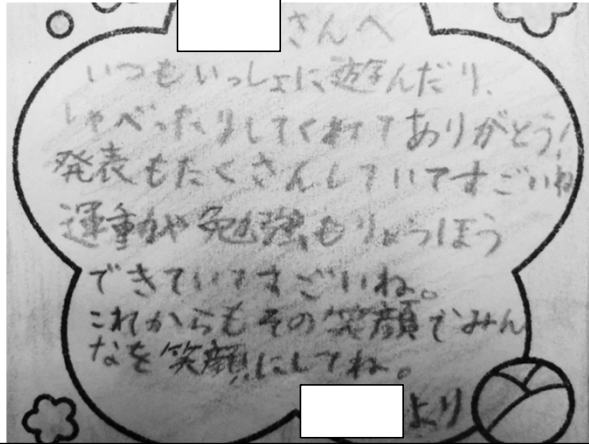
23

## 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。

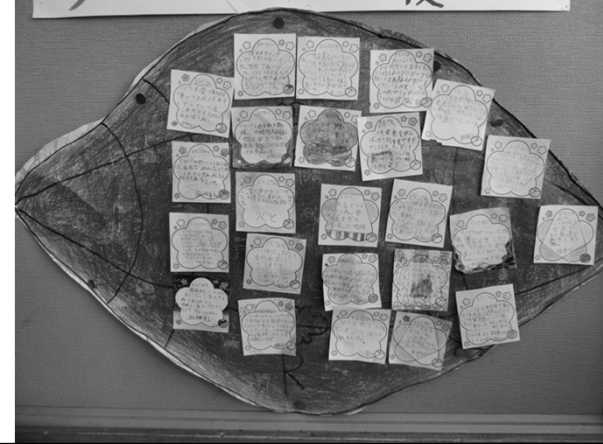
24

## 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



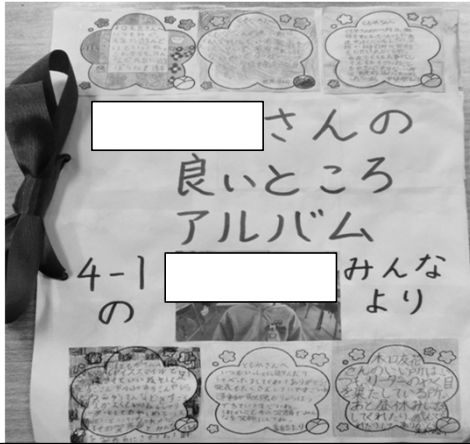
27

## 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することができるようになる。→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

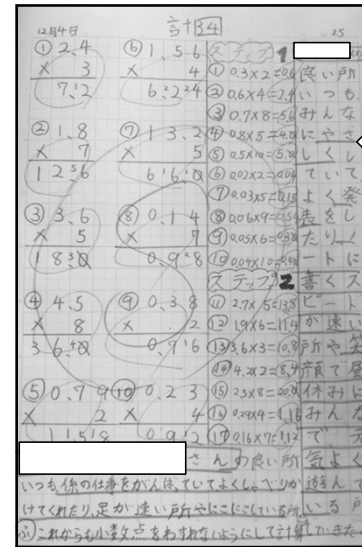
## 手立て②良いところアルバム



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。

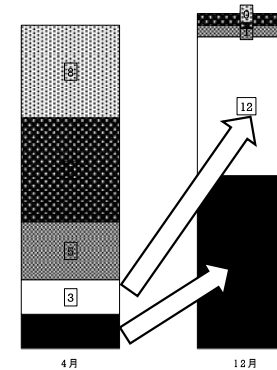
- ・心と体の調子の向上

33

## 成果① アンケート結果

自分に自信がありますか。

■とても自信がある □まあまあ自信がある ■少し自信がある ■あまり自信がない □まったく自信がない



「とても自信がある」  
3名→15名に増加。  
「まあまあ自信がある」  
3名→12名に増加。  
「あまり自信がない」  
9名→0名に減少。  
「まったく自信がない」  
8名→0名に減少。  
◎28名うち25名が向上した。  
\*2名「とても自信がある」  
1名「少し自信がある」のまま

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