

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～



いつもいっしょに遊んだり、
しゃべったりしてくれてありがとう！
発表もたくさんしていただき、すごいね。
運動も勉強もがんばろう！
できているすごいね。
これからその笑顔でみんな
なを笑顔にしてね。

宮崎市立大塚小学校

教諭 福島 龍太郎

I はじめに～児童の実態の把握より～

新型コロナウイルスの影響から臨時休業の期間が1学期の初めにあり、学校ではなく家庭で勉強する期間があった。これまでと異なる生活になるため、児童の様子や不安に思っていることを把握するために「4年生の生活アンケート」を行った。

本学級4年1組28名にとったアンケートを見ると「運動不足で急に運動したら筋肉痛になった。」「足が遅くなった気がする。寝る時間が遅くなった。」「勉強の意味がよく分からなかった。」などの意見が挙がっていた。

家庭環境の変化や生活リズムの乱れから、今年度になって不登校傾向になった児童も本学級に複数いた。そこで自分の良さに気付き、自尊感情を高めるとともに、児童同士の共感的な人間関係を築き、「友だちって良いな。明日も学校に来たいな。」と思える手立てを取らなければならないと考えた。

内閣府の平成30年度「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」では、日本、韓国、アメリカ、イギリス、ドイツ、フランス、スウェーデンの13歳から29歳までの男女に調査を行っている。その結果「日本の若者は諸外国の若者に比べ、自分自身に満足していたり、自分に長所があると感じていたりする者の割合が最も低く、また、自分に長所があると感じている者の割合は平成25年度の調査時より低下していた。」という結果が出ている。このことから、義務教育の段階で、児童に自分の長所を自覚させることは、児童が今後、自分に自信をもって生きることにつながるのではないかと考えた。

そこで、年度当初、本学級の児童28名（男子17名、女子11名）に「自分の良いところワークシート」を書かせ、実態調査を行った。児童のワークシートを見てみると、多くの児童は3個程度であった。また、その内容は「やさしい。」「足が速い。」など短く抽象的な内容が多く、自尊感情が高いとは言えない実態であった。

学級の取組として、学習についての課題を与えるだけでなく、1日の過ごし方を配付し、それを参考に生活するように指導した。しかし、これまでと異なる生活リズムにより、児童自身が生活上の不安や健康上の不安、そして学習上の不安を抱えていることが明らかになった。これらの実態をふまえ、研究主題を「自分のよさや可能性に気付き、自尊感情を高める指導の在り方」と設定し、以下のように研究を進めることにした。

II 研究の目標

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。

III 研究の仮説

仮説1 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。

仮説2 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。

IV 研究の構想

<研究主題>

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～>

<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。

<研究仮説 1 >

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。

<研究仮説 2 >

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。

<研究内容 1 >

- (1) 学級集団に対する手立て
 - ①成長グラフ
 - ②Aの成長への道
- (2) 個人に対する手立て
 - ①ほめ言葉のシャワー
 - ②学級活動
 - ③宅習・良いところアルバム

<研究内容 2 >

- (1) 活性的気分にさせる音楽の活用
 - ①紅蓮華
 - ②情熱大陸
 - ③やさしさに包まれたなら
- (2) 沈静的気分にさせる音楽の活用
 - ①炎
 - ②戦場のメリークリスマス
 - ③G線上のアリア
 - ④Over the Rainbow

V 研究の実際

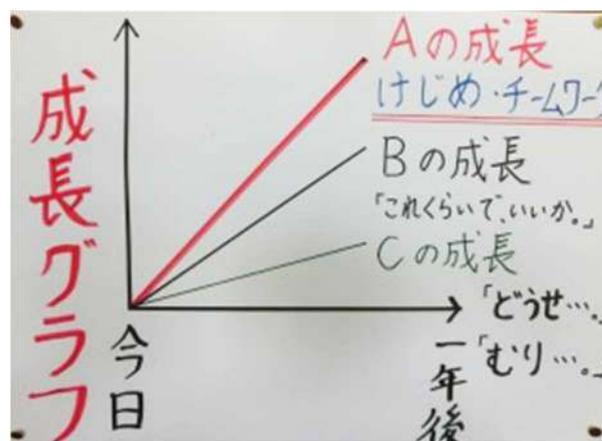
1 言葉による環境改善

(1) 学級集団に対する手立て

【手立て① 成長グラフ】

児童の「学校生活を充実させたい。」という思いを引き出し、1年後の自分というゴールイメージをもたせるため、学級開きの際に「成長グラフ」を提示した。

これは、1年後、Aの成長、Bの成長、Cの成長と自分がどのくらい成長するかを視覚化したグラフである。【写真1】



【写真1】成長グラフ

学級開きという期待感にあふれた1年の初めの時期である。児童の「もっと成長したい。」という思いを生かしたい。また、一人一人が自らの良さに気づき、自尊感情を高めるためには、学級の雰囲気はAの成長という高い目標をもつ集団でなくてはならない。

児童に「1年後、どの成長を目指したいですか。」と尋ねると、「Aの成長です。」という声が多く挙がった。学年が1つ上がり、「よし。やるぞ。」という学校生活への熱い思いを生かしたい。そして、その思いを一時的なものにするのではなく、継続的なものにしたいという願いがある。そこで、学級開きの際の自分の思いと学級としての目標を意識させるために、教室に「成長グラフ」を掲示し、日々の指導に生かすことにした。また、5月になり、担任の思いが少しずつ児童に伝わってきた時期に学級目標を決めた。学級活動の時間に児童一人一人からどのような学級にしたいか意見を出させた。児童の考えと教師の思いをまとめながら学級目標は「ワンチームでAの成長に立ち向かうクラス」とした。この学級目標と成長グラフに立ち返りながら指導を行い、Aの成長という高い目標に向かって努力できる学級集団づくりに努めた。

年度当初に書いた「自分の良いところワークシート」が多くの児童は3個程度であったように、初めは自分の良いところに気付くことは難しい。しかし、児童には、これまで学校生活をともに送ってきた友だちがいる。そこで、集団で学ぶことの利点を生かしながら自分の良さに気付く取組を実践することにした。

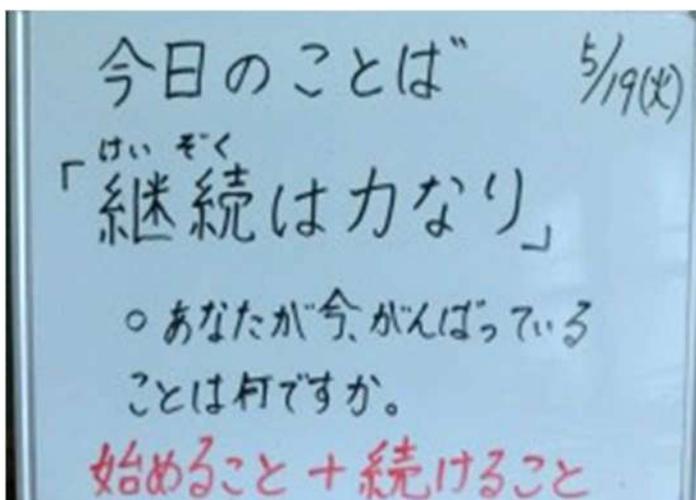
【手立て② Aの成長への道】

「Aの成長への道」という目標を教師がホワイトボードに書き、朝の会で音読することで目標を意識して1日を過ごすことができるようにした。

「名言・ことわざ日めくりカレンダー（明治図書出版 2010）」の言葉を書き、児童が目標をもって学校生活を送ることができるようにした。【写真1】

（4月～10月 教師主体の取組）
教師が「Aの成長への道」を書く。
→前向きな言葉や大切にしてほしい言葉を提示する。

（11月～3月 児童主体の取組）
児童が「Aの成長への道」を書く。
→自分たちの課題や学級目標を達成するために必要なことを提示する。
*そのために、リーダーの選出投票を2カ月に1回行う。1人1票投票し、4名のリーダーを選出する。



【写真1】 Aの成長への道

4月から10月まで「Aの成長への道」という目標を教師が児童に提示してきた。その数は、70以上になった。「Aの成長への道」が達成できたか帰りの会で毎回振り返りながら進めたため、目標が達成できないときには、翌日にも同じ目標をもって1日過ごすようにした。学級が始まって半年がたった10月には、児童の投票で学級のリーダーを4人選出した。その際に、リーダーを選出する基準として「自分たちの学級をAの成長に導いてくれる人を選びましょう。誰に投票したかは分からないようにしますので、ふだんの友だちの様子を見て、自分の考えで投票しましょう。」と伝えた。

児童が自分の意思で「Aの成長を目指したい」と行動することが重要である。選出された児童を見ると、学級の友だちに対して、前向きな言葉をかけられる児童が選ばれていた。また、「リーダーを支えるフォロワーが大切です。自分たちで選んだリーダーを支えながらAの成長に向かって、頑張りましょう。」とリーダー以外の児童の価値づけを行った。

3月末までに4回のリーダー投票を行った。11月後半や2月後半に再度リーダーを選出する投票をした際には、4名のうち2名は新しい児童が選ばれた。1カ月の行動をみて、学級を「Aの成長」に導くために主体的に行動できる児童が選ばれた。やはり、子ども同士は、互いの普段の行動をよく観察しており、他者に対する関心が高まっていることが分かった。この他者への関心が、友だちの良いところを見つけることには欠かせないと考えられる。4年生という発達段階をふまえると、自分のことだけでなく、他者への関心や働きかけが大切になってくる。

学級が始まり半年が経つと、リーダーが「Aの成長への道」を記入したいと提案してきた。そこで、11月からは学級のリーダーが「Aの成長への道」を考え、日々の目標と価値語を提示するようになった。【写真1】

朝、教室に入室する際に、リーダーが考えた目標を音読する。そして、朝の会では、学級目標と「Aの成長への道」を音読する。帰りの会では、「Aの成長への道」が守れたか挙手でチェックする。守れていた場合は、リーダーが準備した景品シールを紙に貯めていった。目標の達成が視覚化され、自分たちの成長の軌跡が分かりやすくなった。

リーダーが考えた「Aの成長への道」を見てみると、教師がふだんから児童に投げかけている言葉を取り入れながら「Aの成長への道」を提示していた。



【写真1】 Aの成長への道

「注意されない～良いことで目立とう～」(11月11日)

「授業で1回以上手を上げよう～自信をもとう。やればできる～」

(11月18日)

「怒られる行動ではなく、ほめられる行動をしよう～良い行動で目立とう～」

(12月1日)

「友だちの良いところを探そう～自分の良いところにも気付こう～」

(12月15日)

11月末にとったアンケートを見ると「Aの成長への道」に対する児童の肯定的な受け止め方が見えてくる。

- ・ Aの成長への道は、「みんなにがんばろう。」と言うように、みんなが高め合うようになっていく。
- ・ みんながAの成長に向かって、ワンチームになった気がする。
- ・ Aの成長への道は、リーダーが考えて決めているものだし、毎日Aの成長に近づく1歩1歩のような目標になっている。

このように、学級がAの成長に近付いていることを実感している児童が見られるようになった。

「個人が成長して、集団が成長する。集団が成長して、個人が成長する。」一人一人が自分の良さに気づき、自尊感情を高めるためには、個人の成長も集団の成長の相互作用が大切だと考える。

(2) 個人に対する手立て

【手立て① ほめ言葉のシャワー】

学級集団に対する肯定感に加え、一人一人の自信を高め、自尊感情を高めるために、4月からほめ言葉のシャワーを行った。「ほめ言葉のシャワー」とは、菊池省三氏が提唱した取組でその日の代表1人の良いところ、成長したところを学級の全員が次々と伝えていく実践である。また、本学級では、「～してくれてありがとう。」という感謝の言葉も認めることにした。国立教育政策研究所「生徒指導リーフ18」を読むと、児童が自分で考える良いところも大切ではあるが、他者から「～してくれて助かったよ。ありがとう。」「～が上手にできてすごいね。」など感謝されたり認められたりすることも重要ということである。生徒指導リーフ18で提示されている右の図のように、自己有用感を高めることが自尊感情を高めることにつながるということである。【図1】



【図1】自尊感情と自己有用感

ほめ言葉のシャワーでは、児童が友だちの良いところや成長、感謝をどんどん伝えていく。つまり、他者からみんなの前で自らの良さを認められる経験を積むことができる。そして、自らの良さについて新たな発見がある。

ほめ言葉のシャワーを浴びた児童の多くは、「自分の知らなかった良いところを教えてもらってうれしいです。自分の良さをさらに伸ばしていきたいです。」という内容の感想を伝えていた。本学級28名の児童は、1年間で3回のほめ言葉のシャワーを経験することができた。教師からは「友だちの良いところや感謝を伝えましょう。」と言っていたので、児童によって違いはあったが、対象の児童にどのような声をかけているかを聞いていると以下のような特徴があった。

ほめ言葉のシャワー 1回目（5月頃） 内容「児童の得意なこと」

「足が速いね」「字が上手だね」など

→対象児童と学校生活を送る中で気付いたこと

ほめ言葉のシャワー 2回目（9月頃） 内容「児童ががんばっていること」

「注意されたらすぐになおそうとすることがいいね」

「初めに比べて、声が大きくなってきたね」など

→対象児童の初めと今を比べて気付いたこと

ほめ言葉のシャワー 3回目（1月頃） 内容「児童への感謝」

「問題が分からないときに教えてくれてありがとう」

「昼休みにいつも話をしてくれてありがとう」など

→対象児童と過ごす中で生まれた具体的なエピソード

このように、自分の良さを友だちから伝えてもらう経験を積み重ねるとともに、友だちの良さを日常的に観察し、表現する経験を積み重ねることができた。

ほめ言葉のシャワーをして感じたことや思ったことについて、8月に原稿用紙1枚分の作文を書かせた。すると「気づきのシャワー」「ハッピーエンジェルシャワー」など内容だけでなく、題名からもほめ言葉のシャワーに対する肯定的なとらえ方が伝わってきた。児童の作文を紹介する。

「めざすぞほめ達」

4年生になってから、ほめ言葉のシャワーが始まりました。それは、人の良いところをみつけて、発表することでした。そして、ぼくの良いところを言う日が来ました。みんなは、「やさしい。」「いつも元気でいいね。」などといった言葉がでました。ぼくは、みんながそんなことを思っているんだなとうれしくなりました。これまでぼくは人の良いところを探すこともなかったけど、探すのがとても楽しくなってきました。

だから、ぼくは自学でも良いところを書きました。これからもみんなの良いところを書いたりその人に言ったりしていきたいと思いました。そして、みんなともっともっとなかよくなりたいと思います。そしていつかほめる達人、ほめ達になりたいです。

この児童の作文を読むと、4年生になって始めた「ほめ言葉のシャワー」を通して、

- ①自分の良さに気づき、うれしくなった・・・自尊感情の高まり
- ②友だちの良さをさがすようになった・・・多面的な見方の高まり
- ③もっと友だちの良いところを探したい・・・主体的な態度の高まり

という変容があり、手立ての効果を認めることができた。

【手立て②—A 学級活動「教えて。ぼく、わたしの良いところ」】

4月当初、自分の良さを書くことが苦手な児童が多く、ほとんどの児童は3個程度であった。そこで、6月、学級活動において「教えて。ぼく、わたしの良いところ」という授業を行った。

授業のねらいは「自分の良さに気づき、その良さを伸ばそうとすることができる。」とし、まずはワークシートに自分の良いところを書かせた。やはり、数個しか書けない児童が多かった。次に、4人組を作り、付箋に友だちの良いところを書かせ、その後、付箋を友だちに渡すようにした。最後に、友だちが書いた付箋の内容を読み、学習の振り返りを書かせた。児童の振り返りを読むと、

- ・ 自分のことについて、友だちがいろいろなことを思ってくれてうれしいです。もっとみんなの良いところを見つけて仲良くなりたいです。
- ・ 自分のことをこんなに思ってくれる人がいるなんて、感謝の言葉しか出ないです。
- ・ 今日は自分の良いところがいっぱい見つかったし、ほめ言葉のシャワーをたくさん浴びたからよい気持ちです。これからも自分や友達や先生の良いところを見つけていきたいです。

という内容があった。自分の良いところを自分で見つけることも大切である。ただ、そのきっかけとして、友だちから自分の良いところを教えてもらうことで、自分の良さに気

付くことも大切である。学級が始まり、2カ月が経ち、友だちのことが少しずつ分かってきたことを生かし、友だちから認められる経験を積むことができた。

【手立て②—B 学級活動「話そう！聞こう！みんな友達」】

11月になると、自分の良さに気付く経験や友だちの良いところを見つけ、伝える経験も増えてきた。そこで、次のステップとして、自分の好みや考え方、学校以外の様子を友だちに伝えることで、互いにまだ知らない面がたくさんあり、もっと互いを知りたいという思いをもたせることはできないかと考えた。そこで、ねらいは「友だちのことをもっと知ろうという思いをもつことができる。」と設定し、学級活動「話そう！聞こう！みんな友達」を行った。

すごろくゲームの要領で、自分の出したさいころの目によって、「もし1億円があたったらどうする？」「生まれ変わったら何になりたい？」など「もし」と考えさせるような内容や児童の好きなものが分かる内容にした。これまで考えたこともない質問や友だちとの共通点が見つかり、とても和やかな雰囲気での授業であった。【写真1】

友だちの話聞きながら「へえ～」「そうなの～。」と自然に声をかけ、友だちの新たな一面を知ることによって興味が高まっている様子だった。

児童の感想を見てみると、

- ・ 前よりも友だちのことがもっと知れて良かったです。あと4か月だけど、もっと良いところを知れるようにがんばっていきたいです。
- ・ みんながいろんなことを言ってくれたので、もっとその人のことがよく分かって楽しかったです。もっといろんな人のことを知って、みんなと仲を深めたいです。

など友だちのことをもっと知りたいという気持ちを高めることができた。最後には、そのための目標を立てさせ、5日間継続的に取り組ませ、◎、○、△で自己評価させたことで、自分の目標を達成できるように努力する姿が見られた。

「友だちの良いところを宅習に書く。だれにでもやさしく、良いことをする。」という目標を書いた児童は、実践した感想として「目標を立ててやってみて、友だちのことを知ることができたと思いました。もっと宅習に良いところを書いたりやさしい言葉を使ったりしていきたいです。」と書いていた。

このように、学級活動の特質を生かし、目標を立て、実践させることで相手のことをもっと知りたいという思いが行動に表れるようになった。



【写真1】話そう！聞こう！みんな友達

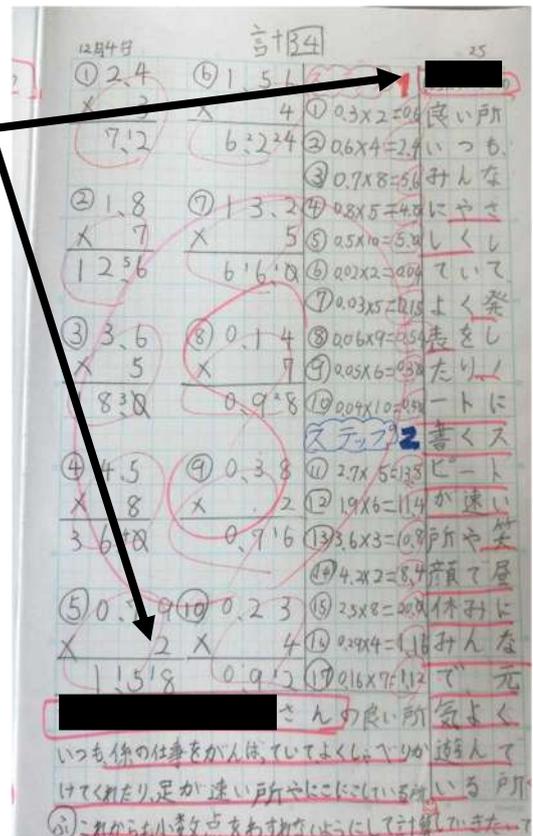
【手立て③ 宅習の活用・良いところアルバム】

児童の宿題として、2日に1回宅習を出している。教師が学習内容を指定しており、ノート空白の部分には、友だちの良いところを書いてくることを提案した。すると、初めは学級のうち2、3名程度であったが、10月以降になると学級の半数以上の児童が友だちの良いところを書いてくるようになった。【写真1】

教師は、児童の名前を四角で赤く囲み、その内容にアンダーラインを引いた宅習を日常的に掲示するようにした。このように、継続的に自分の良さや友だちの良さを認める機会を設定したことで、児童は、休み時間になると友だちの宅習に自分の良いところが書かれているか自然に見に行くようになった。また、掲示してある宅習を読み、友だちには、どんな良いところがあるのかを知るきっかけになった。

そのために、教師はただ掲示するだけでなく、実物投影機でテレビにその内容を映し、視点を称賛したり、「〇さんがこんな良いところを書いてくれたよ。」とその児童を呼んで個別に伝えたりした。そうすることで、ほめ言葉のシャワーのように、その日だけでなく、継続的に自分の良いところを認めてもらう経験ができ、自尊感情を高めることができた。

不登校の傾向があった児童Aが学校に来た際には、「Bさんがこの前の休みの日に一緒に遊んだことを書いてくれたよ。」と声をかけ、実際に書いてある内容を見せた。その児童は少し意外そうな表情を浮かべてものの、やはり自分のことを友だちが宅習に書いてくれるのは嬉しいようであった。また、「CさんもAさんのことを書いていましたよ。」と紹介すると、さらに表情がほぐれていく様子が分かった。「宅習に書いてきたCさんとまた話をしてみてね。」という嬉しそうに返事をしていった。仲良しの友だちから認められることや良いところを教えてもらえることは嬉しい。それだけでなく、宅習という家庭学習において、学級の友だちのことを振り返り、他者の良いところに目を向けることで、学校生活においても肯定的な見方をすることが少しずつできるようになってくる。予想していなかった



【写真1】宅習の活用

そうすることで、ほめ言葉のシャワーのように、その日だけでなく、継続的に自分の良いところを認めてもらう経験ができ、自尊感情を高めることができた。

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

【表1】児童Aの出欠席の状況

児童から自分の良いところを教えてもらえることは嬉しい。自尊感情が高まり、セルフイメージが変わってくる。自分のことを肯定的に見てくれる友だちが学級にいることは、安心感にもつながる。家庭環境の変化等から不登校傾向にあった児童Bは、2学期はじめから遅刻や欠席をほとんどしなくなった。また、生活リズムの乱れ等から不登校傾向にあった児童Aは、1学期は遅刻や欠席が多かったが、2学期から遅刻が減り、11月には登校班で登校できるようになった。【表1】

12月に書いた児童Aの「これまでの自分をふりかえって」という作文である。

これまでの自分は、自信がなくて、心によゆうをもついみがなくて、とても悲しい日々やいきるふあんなどかんじていたけど、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」といわれることで、自分の心にはいきるよゆうがもてるようになりました。

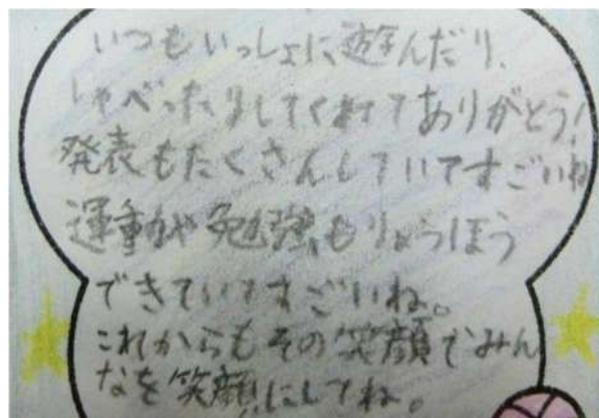
自信をもったから、友だちとなかよくできたし、やさしくしたからこそ仲よくなれたと思うようになりました。いろいろなことが日々あったからこそであうことができました。これからはぎゃくに、みんなのいい所をみつけて、それを友達につたわるように言ったり、自分の心にはいきるよゆうや自信などをもち、それをりかいしたいと思います。

3学期からは、発表する回数などをふやしてみんなの良いところを宅習に書くなどして、友達をふやしたり、いいことをたくさんして、もっと自分がいきるよゆうや自信などをもち、3学期からの目標をきめ、自分のいしそのままやっていきたいので、これから、日々ど力をしていっしょうけん命、最後まで、全力でがんばっていきたいです。

「自信がなくて、心によゆうをもついみがなくて、とても悲しい日々やいきるふあん」という言葉から「これまでの自分」は生活面への不安や低いセルフイメージをもっていたことが分かる。それが、友だちと良いところを伝え合い、認め合ったことで自信を高めることができた。「であうことができました。」「りかい」という言葉からセルフイメージの変容も見られ、それが3学期、目標をもって努力したいという思いにつながっている。

本人の頑張りや保護者の支援、学校組織としての対応など要因はさまざまにあるが、友だちから認められ、自分に自信がもてるようになったことも遅刻や欠席が減った一因だと考えられる。自分の良さに気づき、自尊感情を高めることは、今後の学校生活を送る上で、大きな意義がある。

宅習に友だちの良いところを書き、それを掲示したり紹介したりすることで継続的に認められる経験を積むことができた。さらに、宅習の掲示が終わっても、友だちが書いてくれた自分の良いところを手元に残す方法はないかと考えた。そこで、11月から朝登校したあとに、小さなカードを書き、それを紙に貼り、「良いところカード」を贈ることにした。【写真1】



【写真1】 良いところアルバム

「良いところカード」を貼るための掲示物を児童に投げかけたところ、学級目標をふまえ、「ワンチームボール」を作成した。良いところカードを書いたら、ワンチームボールに貼り、掲示しておく。【写真1】

良いところカードは、自分にも書くように伝え、年度当初とは異なり抵抗感なく、スムーズに自分の良いところを書くことができていた。全員貼り終わり、昼休みの途中で教師が回収し、アルバムにするようにした。【写真2】

そうすることで、本人だけでなく、他の児童もその児童の良さを見ることが出来る。休み時間になるとワンチームボールにどんな良いところカードが書かれているか興味深そうに見る場面がよく見られた。「良いところアルバム」には、

- 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。
- ②学級の友だち全員から良いところを伝えてもらうとともに、自分の良いところを表現することができるようになる。
- ③保護者から自分の良いところについて認めてもらえる。



【写真1】良いところアルバム



【写真2】良いところアルバム

といったメリットがある。児童は、良いところカードを読んだ感想を記入し、おうちの方からのコメントももらうようにした。実際に児童の保護者から「良いところカードをもらえて、子どもが本当に嬉しそうでした。自信になります。大切にしておきます。」という連絡をいただいた。

2 音楽による環境改善～活性的な気分や沈静的な気分への働きかけを通して～

児童の学校生活における音楽の役割は、時刻や情報を知らせるものがほとんどであった。例えば、始業の時間、下校の時間、清掃の時間など音楽を聴くことで児童は時刻や何をする時間かを知ることができた。

本年度は、新型コロナウイルスの影響で生活リズムが変化しただけでなく、学校生活においてもマスクの着用、手洗い、うがい、アルコール消毒、換気など多くの変化があり、それに適応することが求められた。児童を取り巻く環境が大きく変化する中で、本学級においても生活上の不安を訴える児童が多くいた。また、家庭環境や生活リズムの乱れから、不登校傾向になった児童が複数いた。

そこで、学校場面において音楽を活用することで児童の心理的なケアや活動のサポートをすることができないかと考えた。場面に応じて、児童を活性的な気分や沈静的な気分にするこで、学校生活への満足度を高め、自尊感情の高まりにつなげられるのではないか。そこで、

①朝の登校後～始業までの時間 ②体育の時間 ③図工の時間

において目的に応じた音楽を教師が流し、児童の表情や行動の変化を観察することにした。先行研究として、「音楽聴取後の感情変化についての研究ーテンポとメロディと曲に対する好みと感情尺度と癒し感情に与える影響ー」（内藤 正智 2006）を参考にした。この先行研究では、①音楽を聴取することによるストレス軽減とリラクゼーション効果について②テンポとメロディが活性と癒しに与える影響について③音楽の好みと癒しの効果について明らかにしており、児童の自尊感情を高めるために、音楽を活用するうえで大変貴重な示唆を得られると考えた。

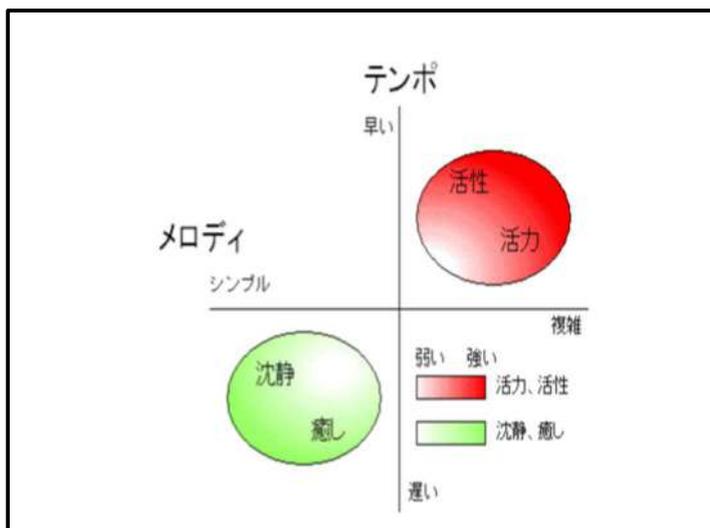
①音楽を聴取することによるストレス軽減とリラクゼーション効果については、下記のような記述がある。

本研究は音楽を聴取した後で、人の感情と「癒し」感情がどのように変化するか調査した。音楽的な特徴であるテンポとメロディを変化させ調査を行った。聴取前後の比較では、どの音楽聴取群でも、抑うつ不安的な気分(不安な、悩んでいる、気がかりななど)が減り、非活動的な快気分(のんびりした、おっとりした、のどかな)が増えることが分かった。メロディ、テンポに関わりなく、抑うつ不安的な気分が軽減され、非活動的な気分が増える結果になった。音楽聴取による、ストレス軽減と、リラクゼーション効果が認められたといえよう。

このように、音楽を聴くとストレス軽減とリラクゼーション効果があることは明らかになっている。そのため、①朝の登校後～始業までの時間において、音楽を児童に聴かせることは効果的ではないかと考えた。家庭から学校に来て、落ち着いた雰囲気の中で学校生活をスタートさせることは児童の気持ちの安定につながる。また、暗い雰囲気を感じる場面や、やや落ち着きがない雰囲気において、活性的な気分や沈静的な気分にする音楽を流すことは児童の学校生活を充実させるうえで、重要な環境づくりになるのではないかと考え、8時の始業前の時間に教師が音楽を流すことにした。

先行研究「音楽聴取後の感情変化についての研究ーテンポとメロディと曲に対する好みと感情尺度と癒し感情に与える影響ー」を読むと、①テンポが速く、メロディがシンプルな音楽②テンポが速く、メロディが複雑な音楽③テンポが遅く、メロディがシンプルな音楽④テンポが遅く、メロディが複雑な音楽を聴取させた結果、

- ②テンポが速く、メロディが複雑な音楽では、活性的気分になる。
- ③テンポが遅く、メロディがシンプルな音楽では沈静的気分になる。



【図1】テンポとメロディが活性と癒やしに与える影響

ということが明らかになっている。【図1】

活性的気分になる音楽は、テンポが速い（1分間に160）沈静的気分になる音楽は、テンポが遅い（1分間に80）という結果をふまえて音楽を選ぶことにした。加えて、

音楽による癒しを考えると、曲に対する「好き、嫌い」は重要な要素になる。本研究でも聴取音楽の好みを調査した。聴取音楽を好んだグループは、非活動的な気分（のんびり、ゆっくりなど）に誘導され、「癒される」と感じる事が分かった。「癒し」に関しては好みによる差が顕著に表れた。好きな音楽を聴いたとき、人は癒されると感じる事が分かった。テンポやメロディの変化に関わりなく、曲に対する「好き嫌い」が癒し感情に重要な関係がある。

とあったため、音楽に対する好みと癒やしの効果をふまえて音楽を選ぶことにした。場面ごとに活用した音楽は以下の通りである。

- ①朝の時間～始業までの時間
「情熱大陸（テンポ128）」「やさしさに包まれたなら（テンポ106）」
- ②体育の時間
・展開 「紅蓮華（ぐれんげ・テンポ135）」・終末「炎（ほむら・テンポ78）」
- ③図工の時間
「戦場のメリークリスマス（テンポ79）」「Over the Rainbow（テンポ80）」
「G線上のアリア（テンポ60）」

先行研究で明らかになっている「音楽の好みと癒しの効果については重要な関係がある。」ということをもふまえ、鬼滅の刃のイラストを児童に見せたり、ふだんの会話の中で鬼滅の刃の話をしたりするなど、児童が曲に対する肯定的なイメージをもつことができるようにした。児童の表情や行動を見ていると音楽によって活性的気分や沈静的気分になっている様子が見られた。

V 成果と課題

○ 成果

①個人に対する手立て（ほめ言葉のシャワー・良いところアルバム・宅習の活用）だけでなく、集団に対する手立て（成長グラフ・Aの成長への道）をとったことで、学級集団としての一体感が生まれた。その結果、児童が主体的に互いの良さを見つける姿が見られ、自分の良さを本音で伝えてもらうことができた。

②作文「これまでの自分をふりかえって」を読むと、児童Aのように、自分の良さに気づき、自尊感情を高めることができていた児童がほとんどであった。自尊感情を高めるきっかけとなった手立ては異なったが、「自信ができました。」という内容を書くことができていた。児童の作文からさまざまな手立てをとることが、多面的に児童に作用し、自尊感情を高めることにつながるということが分かった。

③音楽の活用について児童にアンケートをとると、以下のような記述があった。

< 体育について >

- ・ 体育の時の音楽を聞いて、心が楽しかったり心がおどったりします。音楽で気持ちが楽になったりわくわくしたりとても楽しいです。
- ・ 体育の時間に流してもらうと、明るい曲だからやる気がでるし、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。

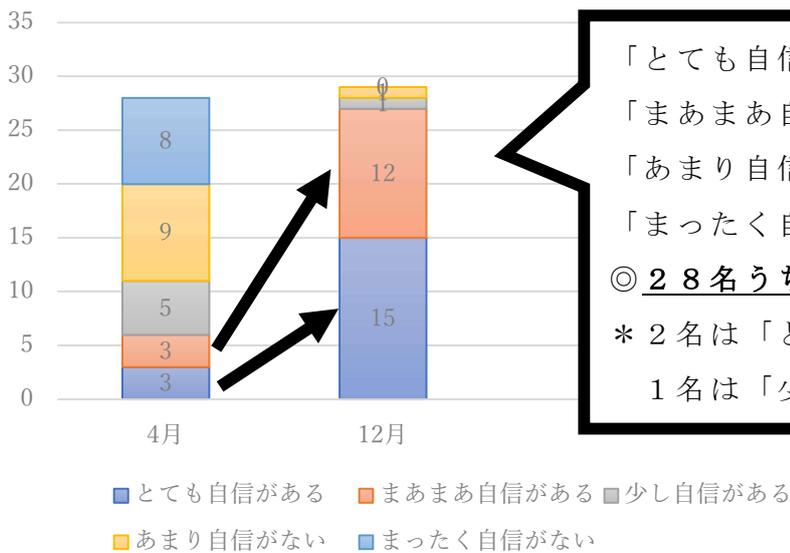
< 図工について >

- ・ 落ち着いていられて集中している気持ちになった。
- ・ 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、音楽をかけるとおちついて上手にできました。
- ・ 工作がはかどって、いい絵がかけたりその後のかたづけなどもうまくできた。

朝の時間、体育や図工における音楽の活用は一定の効果があると分かった。教師の意図通りに活性的気分や沈静的気分になり、学習効果は高まったと考えられる。

④「自分に自信がありますか。」という質問に対して以下のような結果が見られた。アンケートは4月と12月の2回行い、本学級4年1組28名の変容をみた。

自分に自信がありますか。



「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名が向上的に変容した。
 * 2名は「とても自信がある」のまま
 1名は「少し自信がある」のまま

「1まったく自信がない」「2あまり自信がない」「3少し自信がある」「4まあまあ自信がある」「5とても自信がある」とし、1～5への変容をみた。その結果、学級28名のうち、向上的に変容した児童が25名であった。残りの3名は変わらない（1名は「3少し自信がある」のまま、2名は「5とても自信がある」のまま）だった。

4月時点で「1まったく自信がない」と回答した児童8名と「2あまり自信がない」と回答した児童9名の変容を見てみると、全員の自信が高まっていた。

このアンケート結果から、4月時点に比べて、12月時点では自分に自信がもてるようになり、自尊感情を高めることができたと分かった。

○ 課題

①「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、肯定的な回答をした児童が93%、否定的な回答をした児童が7%となった。「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」と回答した児童について考察する。

学級の児童が「絵がとても上手だし、物知りです。」「立腰の姿勢が前より上手になって、集中していていいね。」などほめ言葉のシャワーなどで声をかける場面があった。また、3年生までの出欠席状況と本年度を比較すると、欠席数が8日から2日に減少、遅刻数が42日から2日に減少しており、大きな改善がみられる。良いところアルバムでは、友だちから「学校に来るのをがんばっているところ。」ということも挙げられており、実際には本年度大きく成長した児童である。

その児童が書いた【手立て③—A 学級活動「教えて。ぼく、わたしの良いところ」】の振り返りを読むと、

自分のことをこんなにおもってくれている人がいるなんてかんしゃのことばしかでないです。ぼくは、なんのためにそんざいしているのかわかりませんでした。みんなのおかげでそんざいかわかったきがします。

と書いていた。友だちから自らの良さを伝えてもらい、自分の良さにふれ、自らの存在意義を見つけることができたという振り返りを書いていた。

しかし、それが本人にとって自信をもって「自分の良さ」と認めるところ（セルフイメージの変容）までは至っていない。この課題に対して、その児童の良さが表れている場面で具体的にほめたり写真で視覚的にアプローチしたりする手立てをとるなど、その他の手立ても講じる必要である。

②学校場面における音楽の活用について、朝の時間、体育の時間、図工の時間において実践を行った。体育の時間の音楽の活用については実態把握ができたうえで実践ができたが、他の場面においても音楽に対する好みについての実態を把握したい。そして、児童の好みをふまえながらテンポとメロディをもとに音楽を選んでいきたい。そうすることで、より効果的に活性的気分と沈静的気分への変容を促し、児童が学校生活を充実させることができる環境づくりを行っていきたい。

【参考文献】

「365日の学級経営」(菊池省三 明治図書 2018)

「[ChordWiki](#)」

「名言・ことわざ日めくりカレンダー (明治図書出版 2010)」

「菊池流学級づくり」(菊池省三 気楽研 2017)

「能力と健康を高める音、壊す音」(ドン・キャンベル&アレックス・ドーマン 訳 東出顕子 KADOKAWA 2013)

「心を動かす音の心理学～行動を支配する音楽の力～ 齋藤 寛 ヤマハミュージック エンタテインメントホールディングス 2011」

【引用文献】

「生徒指導リーフ18 文部科学省 国立教育政策研究所」

「音楽聴取後の感情変化についての研究 -テンポとメロディと曲に対する好みと感情尺度と癒し感情に与える影響-」 (内藤 正智 2006)