実習報告（基盤実習）

中学校における自己指導能力の育成を目指した心理教育の実践

山﨑　ちはる（子ども支援探究コース　生徒指導・教育相談系）

【探究実習のテーマと設定の理由】

近年，児童生徒の不登校や問題行動の特徴として，児童生徒が内面にストレスや不満を抱え込み，抑制ができなくなり衝動的に問題行動を起こす事例が発生している。また，文部科学省（2021）「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」によると，「新型コロナウイルスの感染症の影響から，ストレスを抱える児童生徒が増えたことなどが，暴力行為の発生 件数の増加の一因となった」と述べられており，生活環境への変化により生活リズムが乱れやすい状況や，学校生活において様々な制限がある中で交友関係を築くことなど，登校する意欲が湧きにくい状況にあり，ストレスを抱え込みやすい状況にあることが考えられる。

この児童生徒が発する SOS のサインを見逃すことがないよう適切に活用し，予防的対応に生かしていくことにより，一人一人の悩みやストレスに対応できる相談体制をつくっていくことが大切である。その一つの方法として，心理教育の実践が求められる。心理教育は「子ども一人一人が自らの考えを持ち，豊かな感情体験をする，自覚的な行動のあり方や態度を学ぶこと」（國分，2008）が目的とされており，すべての児童生徒を対象としたもので発達過程において起こり得る様々な問題に対処する問題能力を伸ばすための，予防的かつ発達促進的な取り組みと言える（小野寺・河村，2003）。

児童生徒の実態を把握し，ストレスマネジメントやアンガーマネジメントのプログラムを参考に，心理教育に取り組み，生徒が日常のストレスに対して自己の気持ちや行動をコントロールする力を高める実践を行いたいと考え，テーマを設定した。

【探究実習の研究目標】

①実習学級および実習学年の生徒の実態を把握する。
②心理教育の内容や方法に関する調査。

【探究実習の概要】

X 中学校において，第１学年を対象に 2022 年 9 月 6 日から 2023 年 1 月 31 日までの全 20 日間，探究実習を行った。担当学級は，第１学年の１学級で，生徒数 38 人である。

主な実習内容としては，実習期間の前半では，担当学級に１日中ついて，教科や内容を問わずに全て授業において授業観察と T２としての机間指導を行った。また，担当学級以外の第 1 学年の学級や第 2 学級の音楽の授業観察を行った。

実習期間の後半では，実習期間の前半に取り組んでいた内容に加え，第１学年全学級においての教科を問わず授業参観を行い，第１学年の実態調査を行った。また，情緒学級に授業参観に行き，情緒学級に在籍する生徒とのかかわりや通級指導の授業参観も行った。

【探究実習の成果と課題】

〇成果

今回の基盤教育実習の成果として，次の３点が挙げられる。

1 つ目は，研究の対象となる実習校の生徒たちの実態を把握することができた点である。はじめに

担当学級の授業観察において，１日各教科の授業を受講する生徒の様子を観察する中で，各教科によって生徒の様子の変化があった。その中でも，授業中の生徒の態度や発言から生徒が感じている困難を知ることができた。特に，授業観察の中で，授業に集中することができていない生徒と授業を集中して受けたい生徒のそれぞれの葛藤があることを，生徒の態度や発言，生徒が提出する１日を振り返ってコメントをするノートの記述より知った。生徒が書いた１日を振り返るコメントの確認をすることで，間接的ではあるものの，一人一人の生徒がどのようなことに困難を感じているのか，または心が動いているのかを知ることができたことに加え日頃の生徒の行動を観察できたことは，今回の実習の成果である。さらに，授業だけではなく休み時間等にも生徒と接することで，授業中とはまた違った生徒の一面を見ることができた。特に，休み時間ではそれぞれの生徒の興味関心を元に会話し，共通の話題を見つけ互いに話がしやすい環境をつくった。毎日，全ての生徒と話すことを意識して，生徒の表情，心境の変化等を観察した。また，担当学級以外の第１学年の学級の授業参観を通して，学年の生徒の実態を把握することができたことは，今後の授業づくりに活かすことができると考える。

２つ目は，学校行事に対する生徒の心境の変化に気づくことができた点である。例えば，実習期間中に定期試験があった。定期試験前の生徒の様子は，様々であった。より授業に集中して学習に取り組む生徒，定期試験が不安で何を勉強すると良いのか戸惑っている生徒，勉強することを諦める様子や，授業を受けることにやる気が起きない生徒，その他生徒それぞれに反応があった。定期テストに対するストレスや不安感が生徒の様子から見えたことは事実だ。そして，定期テスト終了後のテスト返却の時期の生徒の様子は，テスト前とは違う一面が見えた。テストの点数を自分が思ったようには取れなかった生徒が，焦りやイライラしている様子があった。定期テストは，第１学年の生徒にとって，予測が難しいものであると考える。また，実習期間の前半にあった合唱コンクールでは，本番が近づくに連れて生徒の表情や様子も変わっていた。ドキドキや心配がある生徒が多く見られた。このように，学校行事は生徒にとって心境の変化が大きい時期であると考える。このような時期にも，自分の気持ちの変化を感じとって，不安な気持ちを対処できるような授業づくりを考えて行きたいと思う。

３つ目は，生徒たちの課題について教師に直接聞くことができた点である。今回の実習の担当学級の教師は,「生徒が他人に怒りの感情でカッとなった時にどのように対処するかが課題である」と話されていた。確かに，実習中の授業見学の中で，度々生徒がカッとなって相手を傷つける発言をしたりすることが複数の生徒から見られた。感情やストレス等の自身の心の変化をコントロールすることが課題であると考える。

〇課題

今回の基盤教育実習の予定として，生徒の実態やニーズを踏まえ，ストレスマネジメント及びアサーティブネス・トレーニングを取り入れたアンガーマネジメント教育を実践する。そこで，生徒たちの反応や授業に取り組む態度，授業後のアンケートによる回答の分析から，次年度に行う授業の内容や方針を定めて実践していたいと思っている。

【引用参考文献】

文部科学省（2021）「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」https://www.mext.go.jp/content/20221021-mxt_jidou02-100002753_1.pdf　(2023.1.23 閲覧)

堤亜美（2017)『学校ですぐに実践できる　中高生のための〈うつ病予防〉心理教育授業』ミルネヴァ書房，p5