

原著論文

肯定的コミュニケーションプログラム導入による自尊感情の変化
－みやぎジュニアトップアスリートアカデミー事業－
－第2報－

菊地 直子 久能 和夫 針生 弘 郡山 孝幸 内丸 仁

研究協力者：仙台大学スポーツ健康科学研究実践機構

安達 章美* 三塚 隆洋** 土生 直樹*** 菅野 公司****

Naoko Kikuchi, Kazuo Kunou, Hiromu Hariu, Takayuki Koriyama, Jin Uchimarui, Research collaborators; Sports and Health Sciences Research Practice Institute Akimi Adachi, Takahiro Mitutuka, Naoki Habu, Kouji Kanno: Changes of self-esteem by Positive Communication Program -Miyagi Junior Top Athlete Academy project-: Bulletin of Sendai University, 49 (2) : 75-88, March, 2018.

Abstract: This research examines the effect of "positive communication program" introduced in phases for 2 years as a moral education program to children of "Miyagi Junior Top Athlete Academy" which is a talent excavation project. The purpose of the moral education program is to cultivate minds not only as athletes but also human resources who will become leaders in the future. In addition to "self-evaluation / self-acceptance", the measure used in this study measures whether self-demonstration can be demonstrated while respecting others in a group "Self in relation" "self-assertion self It is a self-esteem scale which added two factors of "determination". The subjects were 30 students with excellent physical fitness and athletic ability, selected from the 4th to 6th graders of elementary school in Miyagi prefecture.

In the first year, in order to encourage positive communication by important others, we introduced a parent-child "exchange diary" program. As a result, there was a significant improvement in "self in relation" and "self-assertion / self-determination". In the second year, in order to encourage "self-evaluation / self-acceptance", we introduced the "program to cultivate mind" by moral education and the "Miyagi adventure program" using experiential learning cycle. As a result, both 3rd grade showed significant improvement. Finally, when we looked at the change over the two years, we showed a significant improvement in everything, and this program was shown to contribute to improving self-esteem.

Key words: Self-esteem, Talent, Identify & Development Project, Exchange Diary, Morality, experience learning cycle

キーワード: 自尊感情, スポーツタレント発掘事業, 交換日記, 道徳, 体験学習サイクル

大崎市立古川第四小学校*, 七ヶ浜町立汐見小学校**, 富谷市立明石大小学校***, 鬼首小学校****

1. はじめに

「みやぎジュニアトップアスリートアカデミー」(以下、アカデミー)は、仙台大学がH25年度からH30年度の6年間(契約は単年度)にわたり、みやぎ「夢・復興」ジュニアスポーツパワーアップ事業実行委員会より、事業に関するプログラム提供、及びそれに付随する業務の一切を受託し、実施しているタレント発掘事業である。本事業は、宮城県内の小学4年生～6年生を対象に体力・運動能力に優れた児童を毎年30名選抜し、「～被災地からめざせ、オリンピック!～」を掲げ、将来、オリンピックや国際大会、国内トップレベルの大会で活躍するための資質を身につけるためのプログラムを実施している。具体的な目標として、①オリンピック・国際大会のメダリスト育成②国民体育大会の優勝者の育成③スポーツ指導者の育成(郷土愛の育成)④子どもの体力・運動能力の向上⑤競技力向上環境の醸成⑥トップアスリートとしての総合的資質の養成の6つを基軸としている¹⁸⁾。

アカデミーでは、関係競技団体が実施する「競技体験プログラム」とトップアスリートとして必要な基礎知識をはじめとする様々な内容

を「育成プログラム」とする大きく二つのプログラムを並行して行っている。アカデミーの主となる育成プログラムでは、「知=かんがえる」「徳=おもいやる」「体=きたえる」を柱とし、国内外の先進的な指導方法を活用して学習し、人間性も高め、宮城県の復興の担い手としての自覚を育むことを目的としている。なお、みやぎ「夢・復興」ジュニアスポーツパワーアップ事業の中で、アカデミーはスポーツに優れた素質を有する人材の競技力向上に資するプログラムとして位置づけられており、図.1のように整理することができる。

育成プログラムの柱の一つである徳育プログラムでは、アスリートとしてはもとより、将来リーダーとなる人材育成のため、H27年からの二年間段階的にプログラムを実施してきた。努力する自分自身を肯定し、自分を信じる心や集団の中でも自分を発揮しながら同時に他者を尊重する心を児童期から育むことは、将来トップアスリートを目指す子供たちにとって重要なことである。本研究では、その指標の一つとして「自尊感情」に焦点を当てている。自尊感情の定義は、研究者によって異なる面があるとはいえ、自分自身に対する全体的評価感情の肯定

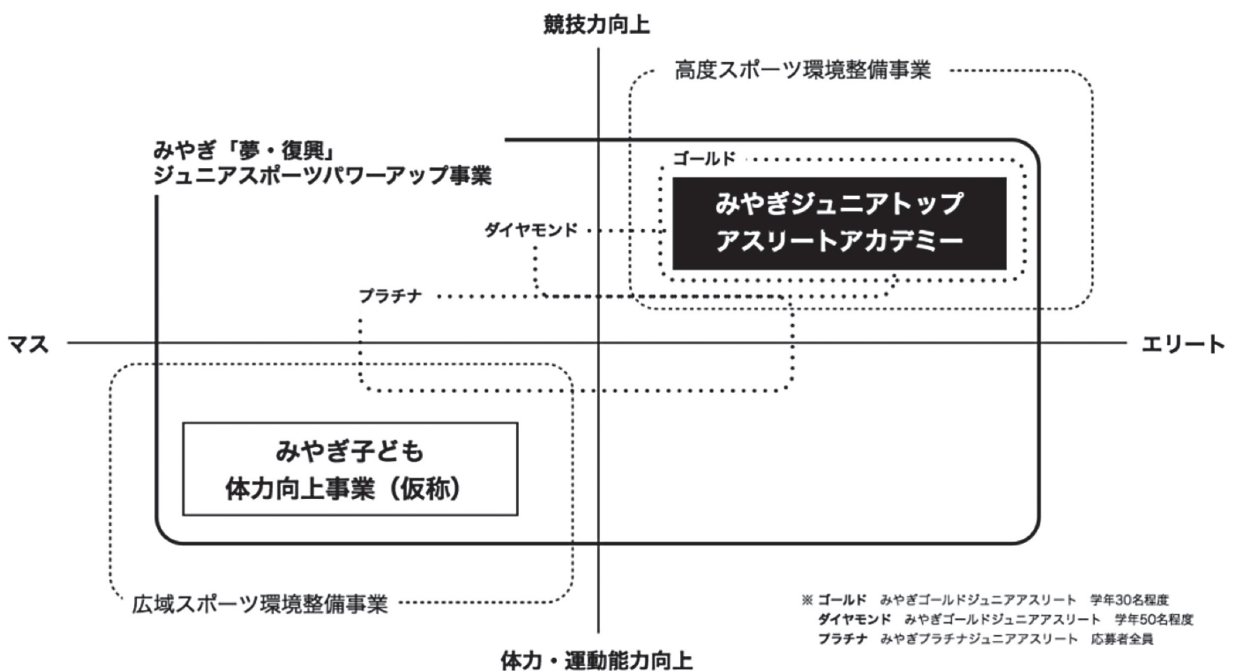


図1. みやぎジュニアトップアスリートアカデミーの位置づけ⁹⁾

性³⁾ともいえ、自尊感情の高さは自己を尊重し自分の価値を認めること^{7) 10)}を意味している。しかし、一方で「自尊感情を高める」ことについては様々な議論があり、一概に推奨すべきではないとする声もある。たとえば中間¹⁵⁾は、対人関係における暴力は、自尊感情の低い人よりむしろ高い人において多く見られるとする Baumeister¹⁷⁾らの報告などを紹介し、自尊感情の高い人が自分の優越や優勢を証明したり維持したりするために、しばしば他人を害してしまう点を指摘している。このように自尊感情が高すぎるのが他者配慮を欠く場合もあるなどの指摘もあり、高すぎる自尊心は問題もまた多くはらむ可能性がある。そのため、本調査では自尊感情を「自己評価・自己受容」という従来から広く採用されているローゼンバーグ⁴⁾が作成した尺度項目のほかに、多様な人とのかわりを通じて自分が周りの人に役に立っていることや周りの存在に気づく「関係性の中での自己」、今の自分を受け止め、自分の可能性に気づく「自己主張・自己決定」という完成性を重視した3要因で構成された東京都版自尊感情尺度¹⁾を採用してきた。これは、東京都教職員研修センター³⁾や、慶応義塾大学の報告書⁸⁾で採用されたものと同じものである。平成28年度の育成プログラムの内容は、資料1に示した。

1年目のH27年度徳育プログラムでは、保護者等の重要な他者による肯定的なコミュニケーションは子どもの自尊感情に寄与すると仮定し、保護者プログラムでは「子供への関わり方」、「親子で自己管理と目標設定の仕方を学ぶ」を中心にレクチャーし、子どもとの「交換日記」を通して、保護者とアカデミー生の交換日記による肯定的なコミュニケーションの促進をめざす「交換日記プログラム」を主として導入した。その結果、第1報で報告したように一年間で自尊感情尺度における「関係性の中での自己」因子、「自己主張・自己決定」因子得点の向上に有意差⁶⁾があり、ねらいどおり、保護者等の重要な他者による肯定的なコミュニケーションは、自尊感情の2要因において高めることがわかった。しかし、肝心の「自己評価・自己受容」に大きな変化は見られないといった課題が残っ

た。この原因の一つに、保護者の交換日記への取り組みの仕方が大きく影響していることが考えられた。すなわち、交換日記の意味があまり把握できていない（保護者プログラムを受講しておらず、説明を受けていない）こと、保護者が日々忙しいこと、「子供に課題を遂行させる」という心理的・身体的負担が取り組みを後退させていたことが推察された。

そこで2年目であるH28年度は、これらを踏まえ、改良を加えた交換日記プログラムのほかに新しく二つのプログラムを加えた3つのプログラムからなる徳育プログラムをスタートさせた。第1の交換日記プログラムの改良点は、①毎週、親子で具体的な目標設定し、その目標に対して数量的に振り返らせ、達成度を可視化したこと、②保護者プログラムで前年度の成果を具体的に明示し、保護者のモチベーションアップを図ること、③負担を軽減するために日記をできるだけ簡略化すること、④親子間のやりとりに対して事務局が親子の取り組みに肯定的にコメントをすることでモチベーションの維持に努めることとした。しかし、児童期の心理的発達を考えた際、この「交換日記プログラム」の重要な他者による働きかけだけでは限界がある。児童期後期・思春期は、親の保護下の中にあっても周囲からどのように見られているかなど仲間を準拠集団とすることが知られており、特に「自己評価、自己受容」の向上に有効かつ必要不可欠であると考えられた。したがって、本研究では同集団からの「協力」、「承認」にも焦点を当てることとし、第2のプログラムとして「みやぎアドベンチャープログラム」（以下、MAP）を採用し、体験学習サイクルを意識したグループ活動を取り入れた。体験学習サイクルとは、Kolb¹²⁾が提唱したもので、この理論は、図2に示す4つの段階からなる周期的な学習モデルを提示している。すなわち、「体験」した後「体験の中で何が起こっていたか」への気づき（意識化）、「それはどのようにして起こったのか」という分析（抽象概念化）、そして「次にどう生かすか」を企図するまでを視野に入れ、ファシリテートすることによって学びが創造されるとするものである。このことにより、体験

を単に経験にとどまらず、実社会への応用可能なものにまで高めることが期待できる。本研究では、県内でも力量、経験など申し分のないファシリテーターに本プログラムのねらいのもと企画・実施してもらった。

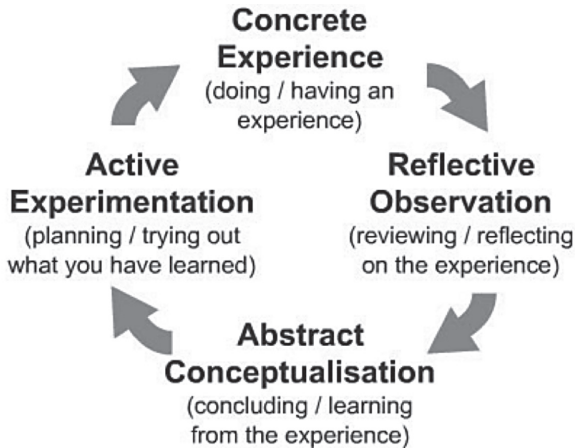


図2. 体験学習サイクル David A. Kolb (1984)

そして、第3にこれらのプログラムへの取り組みがより深化するために不可欠な自身の心を耕すことを目的として、道徳教育による「心を耕すプログラム」を導入した。教室での德育ビデオ視聴や、課題解決、討論、発表などのグループ活動を主とし、座学でじっくりと取り組めるようにした。これは、アカデミー生が取り組んでいるプログラムが、例えば「勝利する」という一義的な価値以外に情動的側面での価値を自ら考え、仲間と共有し、承認しあい、深めることと、アカデミー生たちが学年に応じた「何をなすべきなのか」という自覚を促すねらいがある。このプログラムもすべて小学校校長経験者であり、かつ、見識、力量、児童の指導経験について申し分のないスタッフで実施した。

以上3つのプログラムを実施することで、H28年度德育プログラムでは(1)目標設定と交換日記を主軸とした重要な他者からの肯定的な声掛けによるコミュニケーションの促進、(2)MAPによるアクティビティを通じた体験学習(3)道徳的課題に取り組むことによってアカデミー生の心を耕すことにより、自尊感情の向上、特に2年目は「自己評価・自己受容」の向上を目指した。

なお、本研究はH25年に受託を受けた際に仙台大学倫理審査会の承認を得ている。

II. 本研究の目的

本研究は、H27～H28年度の2年にわたって、段階的に肯定的コミュニケーションプログラムを導入し、その効果を検証するものである。そのために、「自己評価・自己受容」、「関係性の中での自己」、「自己主張・自己決定」という3つの側面を測定可能な東京都版自尊感情尺度¹⁾を採用し、まずはH28年度の新しい取り組みの評価、そして二年間の変化を評価することを目的とした。

また、本プログラム遂行に重要な役割を果たした保護者に、本プログラムの取り組みとその理解、子供の変化について調査し、自尊感情という測度だけでは見えない変化、さらには保護者の認識をも明らかにし、本プログラムの効果について明らかにする。

III. 方法

1. 調査の方法

(1) 調査時期と調査対象

表1に、各学年および保護者の調査時期と人数を示した。

表1. 対象者の調査時期と人数

		4年	5年	6年	保護者
Pre	H27.4	-	23	14	-
Post1	H28.4	29	26	18	-
Post2	H28.12	25	16	18	-
Post3	H29.3	26	21	17	42

(2) 調査内容

①東京都版自尊感情尺度¹⁾:「自己評価・自己受容」因子8項目、「関係の中での自己」因子7項目、「自己主張・自己決定」因子7項目の3因子22項目をH28年4月にPost1、8か月後の12月にPost2、翌3月にPost3を実施した。

なお、二年間の成果を評価するために第1報で報告したH27年4月のデータ

をPreとして使用した。

- ②保護者には、Post2の時期に保護者プログラムおよび、交換日記、子供の変化について一年間を振り返ってもらった。

2. H28年度のプログラム内容

(1) 目標設定と交換日記プログラム

これは、本研究者がH27年度版に改良を加えたシート(資料2)に従って、親子で目標設定を行い、その目標に基づく振り返りを中心とした親子の交換日記形式のプログラムである。目標設定は、第1回育成プログラムで「自分はアカデミーでこのような人になる」といった目的を自ら考え、そのために必要なことを毎週大きく二つあげてもらい、それを達成するために必要な行動をそれぞれ二つ考えてもらった。次に、毎日その達成の程度を自分で評価したものを週末に保護者と一緒に評価し、相談の上、翌週の目標を設定するようにしてもらった。そして、保護者と本人が毎日の行動を客観的に把握し、子どもが日々の目標に対しての振り返ったものに対して、保護者から肯定的なメッセージを書き込んでもらうようにし、事務局が毎月シートを回収の上、コメントすることとした。

*プログラムの日時

第1回育成プログラム

- ・平成28年4月9日(土)15:00～16:10「目標設定とは？」(アカデミー生対象)
- ・平成28年4月10日(日)12:50～13:50「親子で自己管理(振り返り)と目標設定の仕方を学ぶ」(アカデミー生と保護者合同)

*交換日記実施期間

- ・平成27年4月～平成28年3月
- ・平成28年4月～平成29年3月(改良版)

(2) みやぎアドベンチャープログラム(以下、MAP)

MAPを通して、支え合う人間関係の醸成とともに、「チャレンジ」は身体のみな

らず、仲間の承認や励ましなどによる安全な環境でこそ行えることを学び、周囲との協同、承認により自己効力感を高めることを目的とする。全学年同時に実施したが、学年ごとのグループで行った。内容は表2に示した。

(3) 道徳課題による「心を耕すプログラム」

アカデミー生にとって、自分を伸ばし優秀なアスリートに向かっていくためには、アドバイスを素直に受け入れたり、相手のことを思いやったりする姿勢を身につけることが必要である。アカデミー生同士の関わりを持たせ、その関わりの中から成長できることをねらいとした。内容は、表3に示した。

(4) 保護者プログラム

保護者へのフィードバックと肯定的コミュニケーションについての動機づけ

ここでは、保護者の動機づけが大きく影響を与えることから、本プログラムのねらいとこれまでの子どもと保護者の取り組みの成果を具体的なデータで示し、保護者への動機づけの更なる向上と自覚を促すことを目的とした。

*プログラム日時

- ・平成28年8月27日(土)12:50～13:40「昨年度の成果とプログラムの再確認」
- ・平成29年3月4日(土)13:00～13:40「今年度の成果についてフィードバック」

IV. 結果

(1) H28年度プログラム実施における4～6年生の自尊感情「自己評価・自己受容」の変化

一年間の自尊感情の変化を調べるために、H28年第1回育成プログラム時(Post1)、8か月後の第9回育成プログラム(Post2)、そして年度末最後の第12回育成プログラム(Post3)の3時点で行い、比較した。表4は、自尊感情得点の尺度合計、各因子

表2. MAP プログラム

第1回 平成28年8月27日(土) 12:50~15:30 (育成プログラム5回目)		
ね ら い	仲間との交流を深めること ファシリテーターが集団を理解すること	
インストラクション「本日のねらい」 ① アイスブレイキング A: 九九 みやぎ地図アンケート Cゾーンアンケート セーの ② プレーンストーミング 課題「トップアスリートに必要なもの」 ③ 4つの約束確認 内容: 安全(体&心) ルールを守る 一生懸命やる 楽しむ) ④ ウォーミングアップ1 A: みんな鬼 バナナ鬼 おおかみとひよこ 頭星人お腹星人お尻星人 休憩 ⑤ ウォーミングアップ2 A: チキンベースボール ⑥ イニシアチブ(課題解決) A: キーパンチ ⑦ ふり返り ※仲間と協力 一人一人が役割を持つ 自分の思いを伝える グループでの合意形成		
第2回 平成28年12月10日(土) 9:00~11:40 (育成プログラム9回目)		
ね ら い	仲間との交流を深めること ファシリテーターが集団を理解すること	
インストラクション「本日のねらい」 ・「強み」を伸ばす、「弱み」を改善する ・4つの約束の確認 ① 導入 ・カテゴリ(自分のタイプはどっち?) ・エンブレム作成(名前、得意なスポーツ、自分の強みと弱み) ② アイスブレイキング&ウォーミングアップ A: カウント123、ケンケンパー、背中合わせカニ歩き、尺取り虫、セーの、トライアングルタグ、キンチョールタグ(復活パターン) ③ 学年ごとの活動		
4年生	5年生	6年生
・エンブレム共有 ・グループジャグレ ・フープリレー	・エンブレム共有 ・フープリレー ・アースボール ・養成魔女魔法使い改	・エンブレム共有 ・ミニコーンタグ ・ETキューブタグ(3人組) ・ヘイリウムフープ
④ イニシアチブ(課題解決) A: トライアングルパイプライン		
⑤ 学年ごとの振り返り		

プログラム導入による自尊感情の変化2

表3. 心を耕すプログラム

第1回 平成28年10月1日(土) 14:55～15:40 (育成プログラム7回目)	
ねらい	みやぎジュニア・アカデミー生として、より高い目標を立て、希望と勇気をもってくじけずに努力する心情を育てる。
プログラム内容 導入「リオ・オリンピック、パラリンピック」における選手の活躍の様子を振り返る。 (1) ビデオタイトル「見えない金メダル」とは何かを話し合う。 (2) ビデオ「見えない金メダル」を視聴する。 (3) 資料をもとに宇和野さんの生き方について話し合う。	
課題 ➤ たった一人で親元を離れ、盲学校に入学した宇和野さんは、どんな気持ちで毎日を過ごしていたのだろうか。 ➤ 柔道と出会った宇和野さんは、なぜ休まずに柔道を続けたのだろうか。 ➤ マラソンにも挑戦する宇和野さんをどう思うか。 ➤ 宇和野さんから学んだことを感想シートに書く。 ➤ 感想を交流する。	
第2回 平成29年1月7日(土) 10:00～11:45 (育成プログラム10回目)	
ねらい	素直な気持ちを育てるために「みつめる力」の育成を図る。 相手を思いやる気持ちの育成を図る。
授業1 (1) 自分の考えは、人のアドバイスに対して「受け止め型」か「受け止めない型」かを分類する。 (2) 人からのアドバイス等に耳を傾け、取り入れていくことが大切なことを知る。 (3) 「賢者は愚者に学び、愚者は賢者に学ばず」の意味を考えさせる。 (4) 素直とは心を開いてモノを見、人の話を聴くことを知る。 授業2 (1) 絵本「ニャーゴ」の読み聞かせや、絵本「となりのたぬき」の学生による寸劇を見て、登場人物の気持ちの移り変わりを読み取る。 (2) 話の主題を読み取る。(ワークシートに記入) (3) スポーツを行った時優しさに触れ、信頼が深まった経験を学生から聞く (4) 「情けはひとのためならず」の意味を考えさせる。 (4) 相手を思いやる気持ちを持つことの大切さを知らせる。	
第3回 平成29年3月4日(土) 14:00～14:50 (育成プログラム12回目)	
ねらい	課題を解決するため、仲間と話し合い、協力し合い、役割分担しながら取り組もうとする態度を養う。
導入 德育プログラム「人間コピー」のねらいを聞く。 (1) グループ毎に自己紹介をし合う。 (2) グループで協力しあい、「もとの絵」をコピーする活動を行う。 (3) ワークシートに記入し、活動を振り返る。 (4) グループで話し合う(友だちのよさ、自分のよさ)。 (5) グループ毎(1班～14班)に頑張った人の名前を発表する。 (6) 頑張った児童を全員で賞賛する。 今日の活動のまとめ、1年間の活動のまとめをする。	

の平均と標準偏差を示したものである。5～6年生は、1年目のプログラムで「自己評価・自己受容」以外すべてに有意な向上を示したことが報告⁶⁾されており、Post1時点で「関係性の中の自己」「自己主張・自己決定」は2学年ともに高い。4年生は昨年の傾向とは異なり、もともと高かった。しかし、前回の報告同様3学年ともにPost1では2点台であり、相対的に低く昨年の傾向と一致している。したがって、2年目はその「自己評価・自己受容」を向上させることに主眼を置いた。一要因の分散分析の結果、「自己評価・自己受容」因子において3学年すべてに有意差が認められた(4年生:F(2,77) = 14.087, p < .01, 5年生:F(2,60) = 9.767, p < .01, 6年生:F(2,48) = 18.88, p < .01)。以上から、「自己評価・自己受容」の向上を目指したH28年度のプログラムの目的は果たされたといえる。チューキー法による多重比較の結果、いくつかの因子でPost1からPost2の変化が著しいことがわかる。これは、Post2の調査がMAPプログラム直後であったことと関連がある可能性がある。

(2) 5・6年生における二年間(H27～28)の自尊感情の変化

次に徳育プログラムに段階的に導入してきた肯定的コミュニケーションプログラムの効果を見るために、5～6年生の二年間の変化について分析した。現在5～6年生を対象にH27年4月時点(Pre)とH28年4月(Post1)、H29年3月(Post3)の3つの時点の変化を1要因の分散分析を行った。表5は、3時点の自尊感情得点の尺度合計、各因子の平均と標準偏差を示したものである。その結果、自尊感情得点の尺度合計および3因子において2学年すべてに1%水準で有意差が認められた(5年生尺度合計:F(2,67) = 13.39, p < .01, 自己受容・自己評価:F(2,67) = 9.28, p < .01, 関係性の中の自己:F(2,67) = 13.44, p < .01, 自己主張・自己決定:F(2,67) = 15.74, p < .01, 6年生尺度合計:F(2,46) = 10.58, p < .01, 自己受容・自己評価:F(2,46) = 17.04, p < .01, 関係性の中の自己:F(2,46) = 7.29, p < .01, 自己主張・自己決定:F(2,46) = 6.93, p < .01)。以上から、二年間の徳育プログラムが自尊感情3要因すべてに効果があったことが示された。

表4. H28年度の3学年の自尊感情の変化

	Post1(H28.4)		Post2(H28.12)		Post3(H28.3)		F値	P	Tukey法による多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD			
4年生	自尊感情尺度合計	3.12	0.32	3.41	0.43	3.23	0.28	4.765 *	Post1 < Post2**
	自己評価・自己受容	2.69	0.27	3.22	0.56	2.89	0.21	14.087 **	Post1 < Post2** Post2 > Post3*
	関係性の中での自己	3.46	0.40	3.48	0.46	3.41	0.39	0.1656	n.s
	自己主張・自己決定	3.27	0.49	3.52	0.49	3.38	0.43	2.028	n.s
5年生	自尊感情尺度合計	3.30	0.29	3.66	0.19	3.36	0.40	6.769 **	Post1 < Post2* Post2 < Post3*
	自己評価・自己受容	2.87	0.34	3.43	0.31	3.23	0.57	9.767 **	Post1 < Post2 & Post3**
	関係性の中での自己	3.55	0.40	3.76	0.21	3.37	0.56	3.97 *	Post2 < Post3*
	自己主張・自己決定	3.49	0.37	3.74	0.31	3.51	0.37	2.688 †	Post1 < Post2†
6年生	自尊感情尺度合計	3.11	0.32	3.43	0.36	3.41	0.28	4.21 *	Post1 < Post2 & Post3*
	自己評価・自己受容	2.69	0.35	3.35	0.39	3.35	0.35	18.88 **	Post1 < Post2 & Post3**
	関係性の中での自己	0.42	0.10	0.39	0.09	0.31	0.08	1.44	n.s
	自己主張・自己決定	3.30	0.41	3.39	0.40	3.39	0.42	0.27	n.s

†p < 0.1, *p < .05, **p < 0.01

表5. H27.4～H29.3の自尊感情の変化

	Pre(H27.4)		Post1(H28.4)		Post3(H29.3)		F値	P Tukey法による多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
自尊感情尺度合計	3.08	0.42	3.30	0.29	3.36	0.40	3.543 *	Post1<Post2&Post3**
自己評価・自己受容	2.70	0.34	2.87	0.34	3.23	0.57	9.123 **	Pre<Post3** Post1<Post3*
5年生 関係性の中での自己	2.83	0.53	3.55	0.40	3.37	0.56	13.663 **	Pre<Post1&Post3**
自己主張・自己決定	2.94	0.43	3.49	0.37	3.51	0.37	15.617 **	Pre<Post3*
自尊感情尺度合計	3.13	0.30	3.11	0.32	3.41	0.28	5.364 **	Pre<Post3** Post1<Post3**
自己評価・自己受容	2.86	0.30	2.69	0.35	3.35	0.35	17.602 **	Pre>Post1*,Pre<Post3** Post1<Post3**
6年生 関係性の中での自己	2.96	0.45	3.33	0.42	3.50	0.31	7.358 **	Pre<Post1&Post3**
自己主張・自己決定	2.84	0.44	3.30	0.41	3.39	0.42	7.58 **	Pre<Post1&Post3**

†p<0.1,*p<.05,**p<0.01

(3) 保護者アンケートの結果

① 保護者から見た交換日記プログラムの効果

保護者に、プログラム前後で子どもがどのように変容したか聞いたところ、図3のように60%以上が効果を実感していることがわかった。特に、「具体的な目標の立て方」、「自分のしたいことについて考える機会になった」と答えたのは75%以上にのぼっている。子供が「自分に自信がついた」と感じている保護者は61%であった。

② 保護者の交換日記プログラムへの取り組み

1年目は、保護者の交換日記への取り組み方にばらつきがあったことから、上記について具体的に聞いてみたところ図4のようになった。「やる意味がない」に「そう思う」と答えたのが16%と少なく、「子どもとのかかわりが増えた」が52%、「目標の立て方など考えさせられる良い機会だった」と感じている人が88%にいた。しかし、「来年もやりたい」との問いに対しては「そう思う」のが43%、「そう思わない」のが31%であった。

③ 保護者プログラムの評価

最後に、保護者プログラムについて聞いたところ、内容に関しては90%以上

が満足しているが、「もっと増やしてほしい」か、という「そう思う」と答えた割合が49%にとどまっていた(図5)。

V. 考察

一年目に導入したプログラムの効果は、第一報で「関係性の中の自己」、および「自己主張・自己実現」について示されたが、「自己受容・自己評価」に効果が見られなかった。それを受けて二年目では、重要な他者だけではなく、仲間の承認・協力にも焦点を当てた。その結果、結果(1)で3学年ともに「自己受容・自己評価」に効果があることがわかり、新しく導入した「目標設定と改良型交換日記」、「MAP」、「心を耕すプログラム」は子どもの自尊感情の根幹である「自己受容・自己評価」に効果があることが分かった。4年生は一年目であることもあり一年間の効果としては少し不安定ではあったが、5～6年生については一年目が土台となったためか安定した効果があるようであった。特筆できることは、Pos2の結果が3学年ともに非常に高いことである。これは、MAPプログラムの後にデータを取ったことが影響している可能性が高い。MAPは先の述べたとおり、「体験」した後体験の中で何が起こっていたかへの気づき、そしてそれはどのようにして起こったのかという分析、さらに次にどう生かすかまでを企図し、アクティビティといわれる一見す

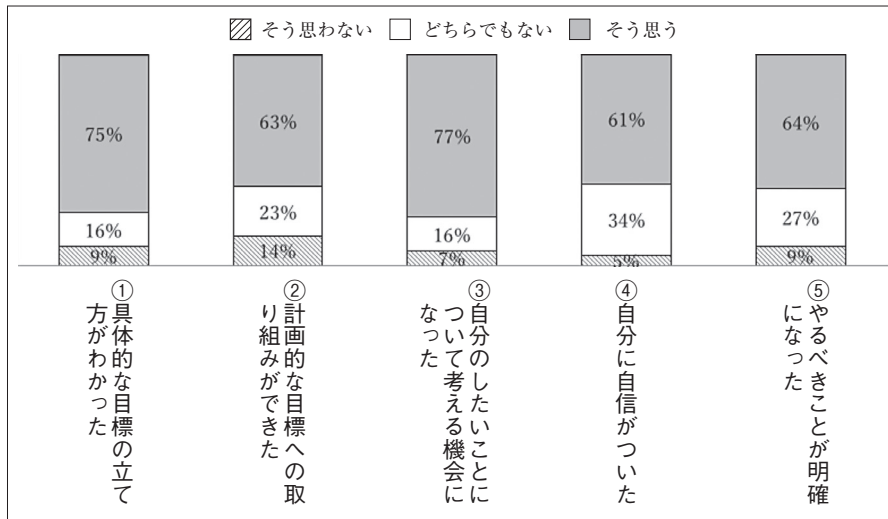


図3. 保護者から見た交換日記プログラムの効果

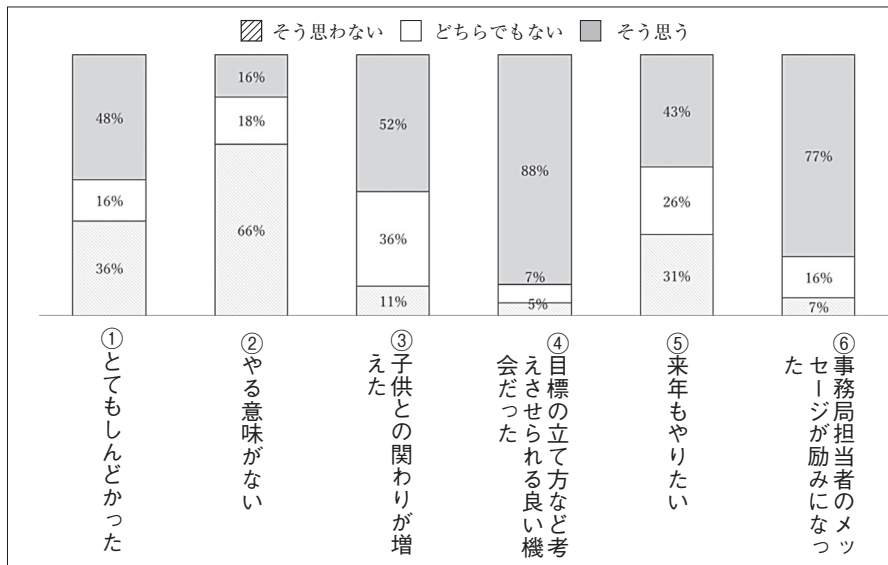


図4. 交換日記プログラムへの取り組み

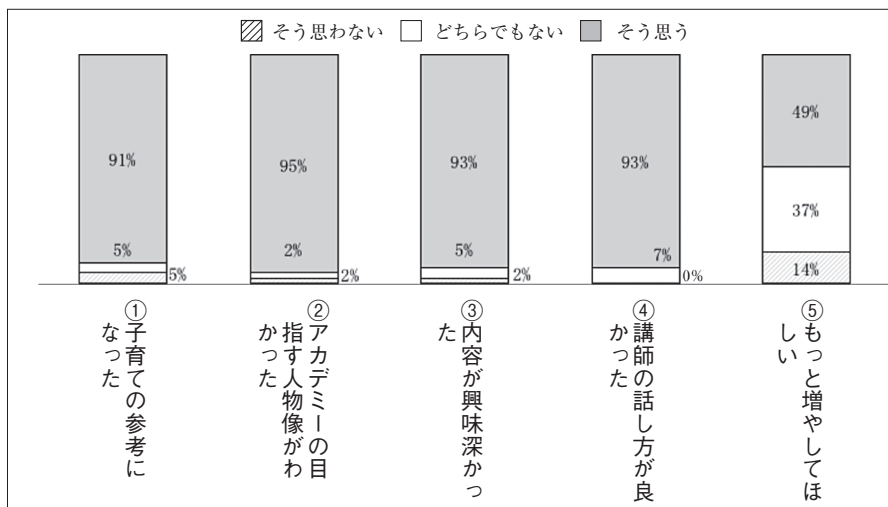


図5. 保護者プログラムの評価

ると遊びにみえる課題解決をファシリテートするものである。その中で子供たちが人間関係や自分の気持ちに気づき、表現し、承認を得るといった体験、それを現実社会で置き換えて考えることなどを学ぶことができたことが影響したと考えられる。

次に徳育プログラムに段階的に導入してきた肯定的コミュニケーションプログラムの効果を見るために、5～6年生の二年間の変化について分析した。菊地ら⁶⁾が示すように、もともとアカデミー性の「関係性の中の自己」、「自己主張・自己決定」は、一般の同世代の子供たちより有意に高く、今年度もPost1時点ですでに高得点であった。したがって、「関係性の中の自己」、「自己主張・自己決定」はほとんど変化がなかったが、やはり「自己受容・自己評価」においてはPost1時点で三学年ともに三要因の中で最も低く、容易には高くなりにくいことが再確認された。しかし、本研究のプログラム導入についての効果を分析した結果、二年間段階的に導入したプログラムが自尊感情を支える「自己評価・自己受容」と「関係性の中の自己」、「自己主張・自己実現」の3因子すべてを伸ばす効果があったことが示された。

以上より、一年目で重要な他者からの肯定的なコミュニケーションを目的とした交換日記プログラムが、「関係性の中の自己」、「自己主張・自己決定」に影響を及ぼし、二年目の仲間からの承認・協力をねらいとした「MAP」、「心を耕すプログラム」が「自己受容・自己評価」を向上させたことがわかった。このことは、重要な他者による承認が自己受容・自己評価を向上させるとした第一報の仮説を覆し、重要な他者による肯定的なコミュニケーションは社会に出るための安全な足場として効果があり、その上で仲間から承認を得、協力していく体験こそが自己受容・自己評価に寄与したと考えることも出来る。

このことについて、肯定的コミュニケーションプログラムの効果について保護者の視点で確認したところ、60%以上の保護者は子供に「自分に自信がついた」と感じており、プログラムが効果的であったことを裏付けている。一つは

交換日記を続けるにあたり、行動水準の明確な目標設定とそのフィードバックを継続的に行ってきたことも効果的であったと考えられる。しかし、質を保ったまま継続するには、事務局側からの丁寧なサポートがあったことが大きい。約半数が交換日記を「とてもしんどかった」と答えているにもかかわらず最後まで協力していただけたのは、事務局担当者からのメッセージ等によるサポートが大きいと考えられる。自由記述欄にも「事務局のコメントがありがたかった」との回答が散見している。日ごろから忙しくしている保護者の方や子供が、効果があったとしても、このように継続した取り組みを可能にするためには、保護者プログラムによる意識の改革に加え、プログラム実施者（事務局のコメントなど）からの個別の「見守り」が重要であることが強くうかがえた。

最後に、児童教育のプロが実施した心を耕すプログラムによって、「道徳」という視点から人としての感じ方や見方をじっくり学び、同集団での課題解決を通して協力・承認が一層強化されたことが非常に生きていると考えている。特に今回のプログラムは、宮城県内有数のMAPのファシリテーターや、道徳教育においては県内でも第一人者といわれる方々にご担当いただいた。こういった方々からのプログラム実施であったということの影響は大きいと考えている。この二つのプログラムのファシリテーターはすべて20年以上小学校教諭としての勤務経験を有している。しかし経験よりも重要な点は、子供たちへの限らないリスペクトが彼らの共通する姿勢であったように感じる。決して上から指導するのではなく、子供たちの伸びる力・考える力を信じて徹底してファシリテーションをしていた。したがって、単に有効なプログラムであった、というだけではなくそれを担当する方の力量も大きく影響していると考えている。

VI. まとめと課題

本研究では、2年にわたる段階的な肯定的なコミュニケーションプログラムが子供の自尊感

情を支える3つの側面に大きく貢献することを示した。なかでも保護者等の肯定的な関わり合いが社会で生きていく子供たちの後押しをすること、子供たちが真に自己受容するためには親の庇護だけではなく社会での承認や協力経験が大きく影響することを明確に示した。そして本プログラム導入は、まず保護者を代表する重要な他者からの肯定的な声掛けによって社会で自己発揮・自己主張ができるようになったこと、次にMAPの体験学習、心を耕す道徳教育が非常に安全な環境の中で自己発揮を受け止めてもらう場となり、自己受容・自己評価を高めるというプロセスをたどることを可能にしたといえる。

「自尊感情」をどうとらえるかの議論は多々あり、肯定的すぎることに警鐘を鳴らす声があることも事実である。今後は、自尊感情だけではなく自己概念などの観点からも検討する必要があると考えている。

VII. 参考文献

- 1) 伊藤美奈子・若本純子 (2010) 学校現場で求められる自尊感情を図る尺度作成の試み 教育心理学研究, 639.
- 2) 虎杖真智子 (2014) 児童の自尊感情の発達に関する実践的研究 大阪総合保育大学大学院博士論文.
- 3) 遠藤辰雄・井上祥治・蘭千壽 (1992) セルフ・エスティームの心理学 ナカニシヤ出版.
- 4) 榎本博明・田中道弘 (2006) 自尊感情尺度の現状と課題 人間学研究, 4, 41-51.
- 5) 甲斐崎博史 (2013) 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 ナツメ社教育書ブックス
- 6) 菊地直子・久能和夫・内丸仁・針生弘・郡山孝幸・仙台大学スポーツ健康科学研究実践機構 (2016) 肯定的コミュニケーションプログラム導入による自尊感情の変化-みやぎジュニアトップアスリートアカデミー事業-第1報 仙台大学紀要 48-1.
- 7) 古荘純一 (2009) 日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか-精神科医の現場報告-光文社.
- 8) 慶應義塾大学 (2011) 自尊感情や自己肯定感に関する研究報告書.
- 9) 国立青少年教育振興機構青少年教育研究センター (2011) 高校生の生活と意識に関する調査報告書-日本・米国・中国・韓国の比較- 9. 自分について 国立青少年教育振興機構 33-36.
- 10) 小塩真司・岡田涼・茂垣まどか・並河努・脇田貴文 (2014) 自尊感情平均値に及ぼす年齢と調査年の影響-Rosenbergの自尊感情尺度日本語版のメタ分析- 教育心理学研究 62, 273-282.
- 11) 田島賢侍・奥住秀之 (2013) 子供の自尊感情・自己肯定感についての定義および尺度に関する文献検討: 肢体不自由児を対象とした予備的調査も含めて 東京学芸大学紀要. 総合教育科学系, 64. (2) 19-30.
- 12) David A Kolb (1984) *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, N.J.
- 13) 東京都教職員研修センター (2011) 自尊感情や自己肯定感に関する研究 平成 23 年度東京都教職員研修センター紀要 10.
- 14) 内閣府 (2007) 低年齢少年の生活と意識に関する調査 内閣府 <http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/teinenrei2/zenbun/2-1-8.html#2-1-8-3>
- 15) 中間玲子 (2016) 自尊感情の心理学-理解を深める「取扱説明書」 金子書房 p195
- 16) 中山勘次郎・西山康春・柳沢登 (2011) 児童用自尊感情尺度の検討 上越教育大学研究紀要 30.
- 17) Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J.M. (1996) Relation of threatened Egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- 18) H 26 みやぎ (夢・復興) ジュニアスポーツパワーアップ事業 みやぎジュニアトップアスリートマスタープラン.

(2017 年 11 月 30 日受付)
(2018 年 1 月 30 日受理)

プログラム導入による自尊感情の変化2

資料1

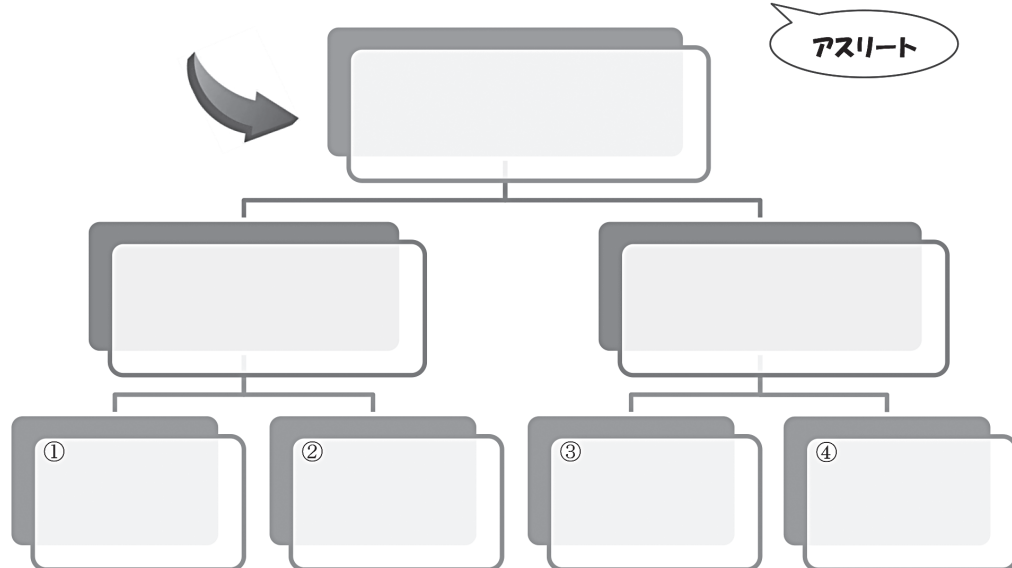
平成28年度 みやぎジュニア実施内容										
PG No.	日付	会場	プログラム内容							
			1時限	2時限	3時限	4時限	5時限	6時限	7時限	8時限
1	4月9日	仙台大学	オリエンテーション	4年 形態測定 5年 身体 蹴 6年 身体 柔軟・芸・リズム		4年 身体 柔軟・芸・リズム 5年 身体 スキル 6年 身体 蹴		全学年 徳育PG(菊地)	全学年 食育PG	
	4月10日	仙台大学	全学年 身体系PG	全学年 バイクン (仙台大～船岡城址公園)		全学年 徳育PG(菊地)				
2	5月14日	仙台大学	全学年 身体系PG	4年 体力測定	4年 アイスブレイク 5,6年 ニュースポーツ	全学年 ニュースポーツ		全学年 徳育PG		
3	6月11日	仙台大学	全学年 身体系PG	4年 身体 柔軟・芸・リズム 5年 身体 スキル 6年 身体 有酸素ストレッチ		全学年 食育PG		4年 身体 スキル 5年 身体 柔軟・芸・リズム 6年 徳育PG(針生)		
4	7月2日	仙台大学	全学年 身体系PG	4年 身体 蹴 5年 身体 跳 6年 身体 投・捕		4年 身体 蹴 5年 身体 跳 6年 身体 投・捕				
5	8月27日	仙台大学	全学年 身体系PG	4年 身体 跳 5年 身体 投・捕 6年 身体 蹴		全学年 徳育PG(菊地・MAP外部講師) 保護者 保護者PG(菊地)				
6	9月18日	南蔵王野営場	テント設営・野外炊事・グループ活動							
	9月19日	南蔵王野営場	沢歩き(岡田)							
7	10月1日	仙台大学	全学年 身体系PG(白坂)	4年 身体 蹴 5年 身体 跳 6年 身体 投・捕		全学年 身体 基本		全学年 徳育PG(久能)		
8	11月6日	仙台大学	全学年 身体系PG	4年 身体 投・捕 5年 身体 走 6年 身体 跳		4年 身体 跳 5年 身体 投・捕 6年 身体 走				
9	12月10日	仙台大学	全学年 徳育PG(菊地・外部講師) 保護者 保護者PG(菊地)			全学年 身体 基本		全学年 食育PG		4,5年 徳育PG 6年 財団PG(東日本大震災復興支援財団)
	12月11日	仙台大学	全学年 身体系PG	4年 身体 走(柴山) 5年 身体 柔軟・芸・リズム(山梨) 6年 身体 スキル系(桑原)		4年 身体 スキル系 5年 身体 走 6年 身体 柔軟・芸・リズム				
10	1月7日	仙台大学	全学年 身体系PG	全学年 徳育PG(郡山)		4,5年 個人面談(希望者のみ) 6年 形態計測・FMS・体力測定				
11	2月4日	みやぎ蔵王白石スキー場	スキープログラム(みやぎ蔵王白石スキー学校)							
12	3月4日	仙台大学	4,5年 形態計測・体力測定		4,5年 形態計測・体力測定 6年 体力測定フィードバック	全学年 身体系PG 保護者 保護者PG(菊地)		全学年 徳育PG(針生)		

資料 2

みやぎジュニアアスリート日誌

平成 年 月 日～ 月 日 番号 名前 No. _____

目標設定：わたしは、みやぎジュニアで、こういう人になる！



*毎日、自分が立てた目標をふりかえてみよう。目標は自分で考えてかえてもいいよ。

例) 1日目4点、2日目5点、3日目2点・・・というようにたして毎日好きな色でぬっていく (1日5点満点)



	5					10					15					20					25					30									
例	■ ■ ■ ■ ■					■ ■ ■ ■ ■					■ ■ ■ ■ ■					■ ■ ■ ■ ■					■ ■ ■ ■ ■					■ ■ ■ ■ ■									
①																																			
②																																			
③																																			
④																																			

☆1週間のふりかえり

★保護者の方から

全部たして評価しよう

①+②+③+④= ○

事務局からの評価

1～5段階で評価 ○

*スタッフより
