

不登校児童生徒の自己効力感を高める支援の在り方に関する研究

—適応指導教室「こまどり教室」の活動を通して—

教育相談室 池田 浩二 宇都宮 由紀 齋宮 美紀
伊賀上 知晴 川中 亜紀子 富田 和宏
研究協力者 愛媛大学教育学部教育臨床准教授 相模 健人

【要約】

不登校児童生徒の支援として、自己効力感を高めるために有効であると考え、解決志向アプローチの発想や技法を組み入れたHSJ法を考案し、本室が運営している適応指導教室の活動において実践を行った。その結果、通級児童生徒のリソースを把握し、コンプリメントを実施するなど、HSJ法による支援を行ったことは、児童生徒の自己効力感を高めることに一定の効果があつたと考える。

【キーワード】 不登校児童生徒への支援 自己効力感 HSJ法 リソース コンプリメント

1 研究の目的

文部科学省が実施している「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」の結果によると、平成24年度以降、全国的に不登校児童生徒数は増加し続けており、そうした児童生徒への支援が生徒指導上の喫緊の課題となっている。この傾向は、本県においても同様である。

先行研究によると、不登校児童生徒は「学校へ行こう」とする意志が、「学校は嫌だ」「学校は怖い」という感情面と「学校に行けない」という行動面とで葛藤し、これらに負け続けて自己概念が悪化し、「学校に行けない自分はダメだ」などと自己否定的な考えが巡るようになる。そして、「自分は自分でよい」という自己肯定感の低下や自分への自信のなさが、「自分にはできない」という自己効力感の低下を生み出すとしている（小林、2009）。

このことから、自己効力感を高めることが、不登校児童生徒にとって大切であることが分かる。この自己効力感を高めるためには、原因を追及せず、未来の解決像を構築する点に特徴を持つ解決志向アプローチの発想や技法を用いることが有効であると考えた。

そこで、本研究では、不登校改善のために、不登校児童生徒に自分への自信を持たせ、自己効力感を高めることを目的として、解決志向アプローチの発想や技法を用いた効果的な支援の在り方を考えることとした。

2 研究の内容

(1) 理論整理

ア 自己効力感

自己効力感（self-efficacy）は、心理学者バンデューラによって提唱された社会的学習理論の中核をなす概念である。自己効力感とは、「ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという個人の確信」（坂野・東條、1986）のことである。

この自己効力感は、ある課題や場面によって特異的に行動に影響を及ぼす課題固有の自己効力感と、一般化した日常場面における行動に影響を及ぼす自己効力感の二つに分類できる（池辺・三國、2014）。

バンデューラ（1997）は、この自己効力感を高めるための主要な四つの情報源を挙げている。

○遂行行動の達成

ある物事を実際に行い、成功体験を経験すること。強力な自己効力感を生み出す最も効果的な情報源であり、成功体験には、目標を持って忍耐強く努力することが求められる。

○代理的経験

自分と同じように忍耐強く努力して成功した他者を観察すること。

○言語的説得

ある行動を習得する能力があると他者から励ましを受けること。

○情動的喚起

自己の生理的反応を知覚すること。

イ 解決志向アプローチ

解決志向アプローチは、スティーブ・ディ・シェイザーとインスー・キム・バーグを中心に開発された心理療法である。原因追及をせず、未来の解決像を構築していく点に特徴があり、結果的に短期間で望ましい変化が得られるとされる。

ここでは、解決志向アプローチで用いられているコンプリメントとリソース探しの二つを紹介する。コンプリメントとは、ほめることやねぎらうことである。また、リソース探しとは、その人が持っている資源、資質を探ることである。

(2) 実践計画

ア 対象

本センター適応指導教室（こまどり教室）の通級児童生徒6名

イ 実態把握

令和2年9月に、以下の方法で通級児童生徒の実態把握を行った。

(7) 所員の見取り

1学期に、こまどり教室で安心して過ごすことができる環境づくりを行ったことにより、通級児童生徒の心身の状態が安定してきていることを把握できた。

(4) 特性的自己効力感尺度の実施

全23項目5件法で構成された特性的自己効力感尺度（成田ら、1995）を用いて、一般化した日常場面における行動に影響を及ぼす自己効力感を測定した。通級児童生徒6名の自己効力感の得点（得点可能範囲23点～115点）を、成田らが首都圏のある市で測定した結果に基づいて偏差値を算出した結果は、表1のとおりである。

表1 特性的自己効力感尺度の結果

	得点	偏差値
児童生徒1	43	24.86
児童生徒2	66	43.79
児童生徒3	48	28.97
児童生徒4	55	34.73
児童生徒5	67	45.15
児童生徒6	33	21.88

この結果から、いずれの児童生徒も自己効力感が低い傾向にあることが分かった。

ウ 支援方法

実態把握の結果から、通級児童生徒の一般化した日常場面における行動に影響を及ぼす自己効力感を高めるためには、まず、特異的に行動

に影響を及ぼす課題固有の自己効力感を高めることが必要であると考えた。そこで、四つの情報源の中で最も強力な自己効力感を生み出す遂行行動の達成に向けた支援を行うこととした。通級児童生徒が、目標を持って忍耐強く努力しながらある物事を実際に行い、遂行行動の達成を得るには、通級児童生徒が主体的に取り組める活動が適当であると考えた。

活動を実践していくに当たって、通級児童生徒が、より効果的に自己効力感を高められるように、解決志向アプローチの発想や技法を組み入れた支援方法「HSJ法」を考案した。HSJ法はHOP、STEP、JUMPの3段階で構成されており、HOPの段階の前に所員が行う準備がある。この方法は、通級児童生徒のリソースを活かし、言語的説得を含むコンプリメントでそれを強化しながら、通級児童生徒が困難なことに努力し、少しずつ目標を達成するという小さな成功体験を積み重ね、大きな成功体験につながるように、段階を追って行う支援である。

今回、HSJ法を取り入れる活動は、通級児童生徒の心身の状態が安定した時期であること、通級児童生徒主体の活動であることの2点を選定条件とした。そこで、日常活動を通して心身の状態が安定してくる9月から10月末に実施している活動で、通級児童生徒主体の活動である「ハロウィンパーティー」を取り上げることとした。

以下、ハロウィンパーティーにおける、HSJ法による支援計画（表2）について説明する。

表2 HSJ法による支援計画

自己効力感を高める段階	活動内容	自己効力感を高めるための支援内容
(準備)	(事前の環境調整)	実態把握 ・リソースと気になるところの把握（通級児童生徒への調査、所員の見取り）
HOP	1 話し合いによる出し物の内容及び役割の自己決定	自己決定に向けた声掛け 支援の視点の明確化 ・コンプリメントの視点 ・キーとなるリソース
STEP	2 出し物の準備・練習①	所員によるコンプリメントの実施 通級児童生徒による目標設定と目標達成状況の段階的確認（ワークシートの活用）
JUMP	3 出し物の準備・練習②	所員/通級児童生徒相互によるコンプリメントの実施 ・できたこと、頑張ったことの確認 ・頑張ろうと思っていることの確認
	4 出し物の披露振り返り	

(7) 準備

ここでは、通級児童生徒の実態把握を行う。通級児童生徒への調査及び所員の見取りによる、通級児童生徒のリソースや気になるところの把握である。通級児童生徒の、自分のできているところやできるようになったこと、今頑張っていること、得意なこと、好きなことなどについて調査するとともに、担当所員による見取りを行う。

(イ) HOPの段階

この段階の活動内容は、通級児童生徒による話し合いである。出し物の内容の検討を行い、通級児童生徒は自分の役割を自己決定する。支援内容は、通級児童生徒の自己決定に向けた声掛けである。把握した通級児童生徒の実態に応じて鍵となるリソースを抽出し、リソースを強化するためのコンプリメントの視点について検討して支援の視点を明確化する。

(ウ) STEPの段階

この段階の活動内容は、出し物の準備と練習である。支援内容は、所員によるコンプリメントである。HOPの段階で明確化した支援の視点に基づいて、通級児童生徒の活動に対してコンプリメントを実施する。

また、この段階は、通級児童生徒個々の役割が明確になる段階でもある。ワークシート(図1)を用いて、通級児童生徒は、個々の目標設定を行い、できたことや頑張ったことなどの達成状況を確認する。

やればできる!
ハロウィンパーティー～ミッションクリアを目指して～
名前()
ハロウィンパーティー当日の最高の自分の姿は?
↑
前日までにできたこと、がんばったこと
↑
当日までにやること、できそうなこと、がんばろうと思うこと
↑
今までにできていること、できたこと、がんばったこと
↑
ミッション(自分がすること、役割)

図1 ワークシート「ハロウィンパーティー～ミッションクリアを目指して～」

今回用いたワークシートは、HOP、STEP、JUMPの各段階において、通級児童生徒が自己決定した役割を自覚し、その達成状況を確認しながら、ハロウィンパーティー当日の自分の目標とする姿に向けて意欲を持続させることを意図して作成したものである。

所員は、通級児童生徒の変容についての見取りを行い、所員間で共通理解を図って通級児童生徒一人一人に支援を行う。

(エ) JUMPの段階

この段階の活動内容は、直前の出し物の準備と練習、本番での出し物の披露、及び振り返りである。支援内容は、所員及び通級児童生徒相互によるコンプリメントの実施である。この段階になると、通級児童生徒は、練習やりハーサルを通して互いの活動状況をよく理解しており、無理なく相互にコンプリメントを行うことができる。この相互のコンプリメントは、こまどり教室の帰りの会で実施する。帰りの会では、今日一日頑張ったことを通級児童生徒に発表させ、それを聞いた他の通級児童生徒には、頑張っていたことについてのねぎらいの言葉や褒める言葉を付箋に記入させる。

「ハロウィンパーティー」実施後は、振り返りシート(図2)を活用して、通級児童生徒にSTEPの段階で設定した目標の達成状況について記述をさせ、自己効力感が高まったかどうかの見取りを行う。

ハロウィンパーティーを振り返って									
名前()									
1 ハロウィンパーティーのミッションはクリアできましたか。今日のハロウィンパーティーの自分の姿を振り返って、思ったことや考えたことを書きましょう。(自分の姿はイメージしていたとおりでしたか。自分のよさが生かせましたか。)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
まだまだ			ふつう				よくがんばった		
2 ハロウィンパーティーの出し物や挨拶など、やってよかったと思ったことはどんなことですか。やってよかったと思える理由は何ですか。									
やってよかったと思えること									
やってよかったと思える理由									

図2 振り返りシート「ハロウィンパーティーを振り返って」

また、通級児童生徒に対しては、本人の頑張りを自覚させる。

所員は、支援の成果と課題を踏まえ、今後の支援を検討する。

(3) 実践の結果と考察

本実践の結果については、「ハロウィンパーティー」に参加した6名の通級児童生徒のうち、特に変容が顕著であった2名を抽出し、その変容を述べる。

ア 実態把握の結果

通級児童生徒への調査及び所員による見取りより、把握したリソースや気になることの中から抽出したものは、以下のとおりである。

○通級児童生徒A

- ・協調性があり明るく元気である。
- ・人前で話すことが好きである。
- ・自分の意見を主張して主体的に活動することが苦手である。

○通級児童生徒B

- ・ダンスや音楽が好きである。
- ・前年度のハロウィンパーティーの経験がある。
- ・人前で話をするのが苦手である。

イ 通級児童生徒の変容

(7) 通級児童生徒Aの変容

HOPの段階では、出し物について通級児童生徒Bから、「ダンスを披露しよう」と誘われたことで「やってみようかな」と一歩を踏み出し、二人でダンスを披露すること、ダンスの司会進行を担当することを自己決定した。

STEPの段階では、まず、好きなジャンルの音楽について通級児童生徒Bと話し合ってからダンスの曲を選んだ。次に、振り付けの動画を見ながら、自主的に繰り返し練習した。練習の中で、難しい振り付けが徐々に踊れるようになったことを自覚し、もっと上手に踊れるようになりたいという意欲を持った。そして、「ダンスを披露することで、自分たちも周りの人たちも楽しめる最高のハロウィンパーティーにしたい」という目標を自分で設定した。

本人が難しい振り付けを覚えるのに時間が掛かるため、所員は、意欲を持続させるという視点で、少しでもできた事実をコンプリメントするように意識した。

JUMPの段階では、自分たちで練習時間を見付けて、主体的に取り組んだ。練習をする中で課題を見付け、それを解決するために通級児童生徒Bに分からない箇所の振り付けを教えてもらった。また、二人での見せ場を設定し、より見ている人を楽しませるダンスになるように工夫をした。ダンスを練習する中で、少しずつ自信が芽生え、活動全体への意欲も高まり、本番4日前に「若者言葉クイズをしよう」と提案した。そして、通級児童生徒Bを誘い、周りの人たちが楽しめるように、寸劇を取り入れたクイズを考えるなど、意欲的に準備、練習に取り組んだ。

本人が振り付けをほぼ覚え、楽しみながら練習するようになってきたため、所員は、より主体的に活動させるという視点で、二人で高め合う場面を中心にコンプリメントすることを意識した。

本番では、練習の成果を生かして、ダンスもクイズも楽しみながら発表することができた。所員は、本人の活動に対する頑張りをねぎらうという視点でコンプリメントを行った。振り返りの目標に対する自己評価では、10段階で最高の評価をしていた。

(4) 通級児童生徒Bの変容

HOPの段階では、前年度の出し物でダンスをした経験から、本年度もやってみようという意欲を持ち、通級児童生徒Aを誘って二人で披露することを自己決定した。

STEPの段階では、好きなジャンルの音楽の中から少し難しい曲を選曲した。どうすればリズムに合わせて踊ることができるのかを、動画を見ながら熱心に研究し、教室だけでなく家庭でも繰り返し練習した。本人は、「恥ずかしながらできるように、練習して自分が一番のダンスをしたい」とか「二人でしっかり息を合わせて盛り上がりもらえるように頑張りたい」という目標を設定した。

所員は、難しい振り付けを熱心に練習している頑張りをねぎらい、本人の意欲を持続させる視点でコンプリメントすることを意識した。

JUMPの段階では、自分たちで練習時間を見付けて主体的に取り組んだ。通級児童生徒Aが、振り付けが分からず困っていた時には、できるまで何度も一緒に踊った。二人で息を合わ

せて踊れるようになってくると、周りの人が楽しめるように、二人でダンスを工夫するようになった。ダンスを練習する中で、ますます自信が付いてきたようで、活動への意欲も高まり、こまどり教室への出席も増えていった。本番4日前、通級児童生徒Aが提案した若者言葉クイズに誘われた。言葉に詰まらないか不安な気持ちを抱いていたが、通級児童生徒Aと協力しながら練習を積み重ねる中で意欲を高めていった。

所員は、主体的に活動させるという視点で、一人で頑張っている場面と二人で高め合っている場面でコンプリメントすることを意識した。

本番では、自分の力を十分に生かして、ダンスもクイズもやり遂げた。所員は、本人の活動に対する頑張りをねぎらうという視点でコンプリメントを行った。振り返りでの目標に対する自己評価では、10段階で最高の評価をしていた。

ウ 考察

通級児童生徒が個々のリソースを活かして活動し、所員がその過程に応じたコンプリメントを行うことで、通級児童生徒は、自分自身でできることが少しずつ増えていった。その結果、小さな成功体験を積み重ねることができ、そのことが、目標を達成するという大きな成功体験につながり、半数以上の通級児童生徒に自己効力感の高まりが見られた。

しかし、あまり活動に参加していなかったため、その結果を十分に確認することができない通級児童生徒もいた。また、役割に対する目標設定が曖昧な通級児童生徒もおり、十分に自己効力感を高めることができなかった可能性もあると考える。

3 研究のまとめと今後の課題

HSJ法により解決志向アプローチの発想や技法を用いた支援を行いながら活動を実施したことは、通級児童生徒が成功体験を得て、自信を持つなど、自己効力感を高めることに一定の効果があったと考えられる。

以下三つがHSJ法を行う上での課題として挙げられる。

一つ目は、児童生徒に、ある程度の心のエネルギーがあるかを確認しておくことである。

二つ目は、役割に対する適切な目標設定が必要なことである。

三つ目は、継続してHSJ法を活用していく

ことである。

なお、本研究で実践した児童生徒の自己効力感を高めるための支援については、その方法の一例として冊子にまとめ、本センターのホームページに掲載し、各学校でダウンロードして活用できるようにする予定である。

主な参考文献

- 文部科学省 「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」 2020
- 小林正幸 『学校でしかできない不登校支援と未然防止』東洋館出版社 2009
- 坂野雄二 東條光彦 「一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み」 『行動療法研究第12巻』 1986
- アルバート・バンデューラ（本明寛他訳） 『激動社会の中の自己効力』 金子書房 1997
- 池辺さやか 三國牧子 「自己効力感研究の現状と今後の可能性」 『九州産業大学国際文化学部紀要第57号』 2014
- 森俊夫 黒沢幸子 『〈森・黒沢のワークショップで学ぶ〉解決志向ブリーフセラピー』ほんの森出版 2002
- 成田健一 下仲順子 中里克治 河合千恵子 佐藤眞一 長田由紀子 「特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達の利用の可能性を探る—」 『教育心理学研究43号』 1995