

【研究3 教育相談部】

児童生徒の自己適応感を促す心理教育プログラムに関する調査研究

—あるがままの自分を感じるための学習プログラムの開発—

研究概要

児童生徒を取り巻く環境が、社会の急激な変化によって一層多様化、複雑化し、将来の変化を予測することが困難な時代になってきている。そのような時代の中で児童生徒が、不安を抱き、それぞれの環境に適応することにとらわれている状況がある。そのため、児童生徒は、自分を見失い、衝動的な行動をとったり漠然とした不安を抱え込んだりしてしまっている。それは、自分が何を感じ、何を考えているのかが分からず、自分らしさを感じにくくなっているためではないかと考えた。そこで、自分なりの自分に気づき、どの自分でもかまわないと感じる感情を「自己適応感」と呼ぶこととして、自己適応感を促すことが、児童生徒の自尊感情を安定させ、自分らしい行動につながるのではないかという仮説を立てた。

この仮説から、自分なりの自分に気づいていく仕組みについて検討し、仮説モデルの立案及び仮説モデルに基づくあるがままの自分を感じる学習プログラム（試用）（以下、試用プログラム）を作成し、研究協力校で実践した。教師への影響や児童生徒の捉え方についての実践後の教師からの聞き取りを基に、仮説モデル及び、試用プログラムを検証した。身体の様子、心の動き、及び自分が大切にしている価値という手がかりが、自分が感じていることへの気づきによる児童生徒の自己理解を促すことが分かった。一方、教師においては、表出された児童生徒の様々な感情やそれに伴う多様な表現を学校や社会等の外的な基準で捉えようとして、対応しきれず、戸惑い、揺れていた傾向を見出した。教師の戸惑い、揺れが、これまでの児童生徒の捉え方の見直しや児童生徒の新たな一面への気づきを促し、教師の中で児童生徒との関係性を基にした相互的な児童生徒理解が起きていたと考えられる。

以上の成果や課題を基に、次年度は教師のはたらきかけに配慮した「実証プログラム」を作成し、引き続き研究協力校において実践し、「実証プログラム」が児童生徒にどのような影響を与えるのか検証する。

<キーワード>

自己適応感、自己肯定感、自己理解、あるがままの自分。マインドフルネス、アクセプタンス & コミットメント・セラピー