

## ■具体的な取組み

(事例) 実践者：井上 千代さん（養護教諭） ※H12 より選択理論に基づく実践を開始  
実践校：愛媛県西予市立 三瓶中学校（H17～H25）及び明浜中学校（H26～H28）

### ○課題把握と目標設定

- ・三瓶中学校におけるアンケート調査（H18）において、自己肯定感が非常に低いという課題を把握。
- ・『自己肯定感を高める生徒の育成』を教育目標に加え、すべての教育活動をとおして、教師と生徒の良好な人間関係づくりを目指すこととした。

### ○具体的実践（主な取組み）

- ・日常的に、すべての教師が生徒に対して「認め励ます言葉かけ」を意識し実践。7つの致命的習慣は使わず、身に付けたい7つの習慣を使う。
- ・生徒が「自己理解を深め、自己肯定感を育む方法を学ぶ」ために、学習指導案を作成し、担任と一緒に授業を実施。

### ○学習指導案（一例）

#### 「自分を知り、自分を輝かせよう」学習指導案A（中学生・高校生用）

1 目 標 生徒自身が、自己理解を深め、自己肯定感を育む方法を学ぶ

2 活動名 「自分を知り、自分を輝かせよう」～自己肯定感を育むために（アンケートを中心に）～

#### 3 指導観

現代社会は複雑化し、先の見えにくい時代だと言える。だからこそ、心豊かにたくましく、自らの道を切り開き歩んでいける人に育ってほしい。そのためには、自らの内面に自己肯定感を育んでほしい。しかし、日本の子どもは、種々の国際調査の比較から自己肯定感が低いことが指摘されている。

自己肯定感を高めるためには、まず自分を知り、自分のよさに気づいて、それを輝かせることが大切であり、そのための手立ての1つとして、選択理論のエッセンスを紹介したい。

選択理論では、すべての人が生まれながらに持っている5つの基本的欲求を、積極的に満たすことを勧めている。5つの基本的欲求とは、「愛・所属」の欲求、「力（承認）」の欲求、「自由」の欲求、「楽しみ」の欲求、「生存」の欲求で、特に「愛・所属」の欲求が満たされると、他の欲求も満たされやすい。そして、他人の欲求充足を妨げることなく、自らの責任として基本的欲求を満たすことが大切であるとする。

生徒自らが基本的欲求を満たすことで、情緒が安定し自己肯定感が高まり、穏やかで意欲が湧く「心の状態」になると考えられる。生徒一人一人が自己肯定感を育むことができれば、学級、そして学校全体がより安全で安心できる場所となるであろう。

#### 4 授業の流れ

①自分が持っている欲求（5つの基本的欲求）に気づく。

②自分の欲求の「強さの度合い」と「充足度」について、アンケートをもとに考える。

③欲求を満たすコツ（まず「愛・所属」の欲求を満たす）とルール（人の欲求充足のじゃまをしないで自分の欲求を満たす）を知る。

参考文献：『選択理論を学校に』（柿谷正期・井上千代著）p58