

令和の時代における日本型学校教育の実際 ーコロナ禍における中学校での教育活動を通してー

長谷 守紘*

要 旨

VUCA 時代の社会の形成者を育成する学校には、どのような役割が求められているのかを検討した。まず、令和の時代における日本型学校教育のキーワードと考えられるエージェンシーとウェルビーイングについて、全国的に報告されている先進的な実践を提示しながらその概念を整理した。その上で、コロナ禍における中学校での教育活動について実践報告を行った。その結果、子どもたちのエージェンシーとウェルビーイングを育成するためには、自己決定理論や OODA ループの理論をもとにした主体的で対話的な学びを実現する授業実践が有効であることが確認された。また、ストレスと向き合い心身ともに健康に日常生活を送るために、リラクセーションを学校生活に取り入れる有効性も認められた。

キーワード：日本型学校教育、エージェンシー、ウェルビーイング、国語科、総合的な学習の時間

I. はじめに

VUCA と呼ばれる予測困難な時代が、新型コロナウイルスの蔓延によって、一気に現実感を帯びた。そして、ウイルスの蔓延は、学校に当たり前の問い直しを迫った。学校に通うこと、友達と話すこと、部活動や行事等である。同時に、前例のない新たな課題が続出し、教師はその対応に精いっぱい向き合ってきた。一斉休校では、自宅待機する生徒たちと教師や友達との関係を途切れないようにする支援、共働き世帯等に対する配慮、体育や部活動ができず運動不足になることへの対処等である。さらに、新しい生活様式を定着させることも容易くはなかった。マスクの着用、消毒の徹底により、生徒・教師ともに息苦しい毎日が続いた。給食でも授業でも対面活動が制限される中、学び合う場面を設けるため試行錯誤した。そのような状況下、GIGA School 構想が推進され、タブレット端末が 1 人 1 台用意された。感染者が増加すると、風評被害への対策も必要であった。そして現在、感染症による行動規制が解かれ、従来の教育活動とコロナ禍の活動をどのように統合していくのかが問われている。

大災害、パンデミックで突入した VUCA 時代に求められる教育とは、どのようなものであろうか。激

動の今、予測困難で正解のない未来を生き抜いていく力を育成していくためにはどうしたらよいのだろうか。本論文では、このような問いに対して、令和の時代における日本型学校教育の実際を検討していく。

その際、まずはコロナ禍において学校現場でどのような教育活動が展開されたのかを振り返っておくことは我々に重要な視点を与えてくれる。なぜなら、コロナ禍において学校は、その役割を問い直すことを余儀なくされたからである。以下、問い直した学校教育の役割を 3 点まとめて提示する。

・学びの保障

教師は、学習指導（授業）のプロフェッショナルである。感染予防でさまざまな活動が制限されても、最後に残ったのは授業である。対話的な活動が制限され、教師主導の授業を余儀なくされる中で、これまで以上に教師の授業力（例えば、発問や板書等）が問われた。授業内で集団づくりや社会性の育成まで行う必要があり、そのためにも ICT 活用を図る必要があった。また、GIGA スクール構想による一人一台端末を学修にどのように取り入れるのか、工夫が求められた。

・つながりの保障

コロナ禍において、特に大きく制限されたのが、

*岡崎女子大学

学級活動、学校行事、部活動を中心とした特別活動であった。しかし、生徒会や学級、部活動では、安全に実施するためにはどうしたらよいかと教師も生徒も主体的に考え、判断して、行動したことで効力感を高める機会にもなっていた。問題を解決するには、人とつながることが必要である。自主的、実践的な活動を通して生徒は育つ。そして、集団も育つことを再確認した。

・健康、安全の保障

いかなる状況下においても、生徒たちには災害や感染症から自分の命を守り、心身ともに健康に過ごしていく力をもってほしいと願っている。そのために、教師にはトラブルに対応するだけでなく、緊急支援をはじめ、生徒の状態を見立てて、サポートする支援力や発達支持的・課題予防的取組が求められている¹⁾。いじめや不登校への対策も含め、いかに安心して安全な学校、学級を作っていくかが現代は求められているといえる。

II. 問題と目的

1. 令和の時代における日本型教育

中央教育審議会(2021)²⁾において、Society5.0時代、VUCA時代といった社会背景から、全ての子どもたちの可能性を引き出す個別最適な学びと協働的な学びの実現のための方向性が示された。日本型学校教育とは、「子どもたちの知・徳・体を一体で育む学校教育」であり、学習機会と学力の保障、全人的な発達・成長の保障、身体的・精神的な健康の保障の役割を担っている。これまでも学習指導要領では、知・徳・体にわたる「生きる力」のバランスの取れた育成を重視しており、学習指導と生徒指導との関連を意識しながら、日々の教育活動を充実していくことが示されている。このことは、学習指導を担う教員が同時に生徒指導の主たる担い手にもなることによって日本型学校教育の特徴を最大限に発揮させることともいえる。また、教員は、個々の児童生徒が、学級内でよりよい人間関係を築き、学級の生活に適応し、各教科等の学習や様々な活動の効果を高めることができるように、学級内での個別指導や集団指導を工夫することが求められている。

日本型教育として学習指導要領に示されている「主体的・対話的で深い学び」を実現するために、学校現場では各種取り組みがなされている。その結果、日本の学習指導は世界的に見ても学力を向上さ

せている成功例といえる³⁾。一方で、健康指導では、運動能力や視力などの身体機能の低下も問題視されている。また、感染症によるパンデミックの中、心身の健康を保つ衛生教育が求められてきた。さらに、子どもたちの多様化が広がっている。特別なニーズをもつ子どもとして、発達障がい、外国籍、貧困、性的マイノリティ等がある。そして、これらの多様性を包摂するインクルーシブの発想が教育現場には求められている。いじめ、自殺、不登校といった生徒指導上の問題も高止まりした状態である。心理職、福祉職といったケアの専門家たちとチーム学校として未然予防から対応まで福祉機能を強化する必要がある。教員に目を向ければ、学校における働き方改革の推進やGIGAスクール構想の実現なども課題として挙げられる。

2. エージェンシー

エージェンシーは、ラーニング・コンパスにおいて中核的概念とされ、変化を起こすために、自分で目標を設定し、振り返り責任をもって行動する能力と定義されている。また、共同エージェンシーはOECD(経済協力開発機構)において、親や教師、コミュニティ、生徒同士の相互作用的、相互に支援し合うような関係性であって、共有の目標に向かう生徒の成長を支えるものであり、教師や生徒が教えたり学んだりする過程において共同制作者になったときに生じるものとされる⁴⁾。遠藤(2022)によると、VUCA時代においては、これまでのように知・徳・体の調和が実現できない場合にも、どのように幸せな社会をつくるかというエージェンシーが必要であるとされる。エージェンシーを、自分の人生および周りの世界に対して良い方向に影響を与える能力や意志と定義づけ、自ら考え主体的に行動する力の育成を熊本市の新しい教育理念として掲げた⁵⁾。エージェンシーには、主体的に行動して、仲間と共に社会に対して働きかけることまで含まれていることを見逃してはならない。

3. ウェルビーイング

次期教育振興基本計画では、2040年以降の社会を見据えた持続可能な社会の創り手の育成として、日本社会に根差したウェルビーイングの向上が挙げられている。ウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいい、生きがいや人生の意義など将来にわたる持続的な幸福を含み、個

人を取り巻く場や地域、社会が持続的に良い状態であることまで含む包括的な概念として捉えられている。また、欧米的な個人が獲得・達成する能力や状態に基づく獲得的要素だけではなく、日本では利他性、協働性、社会貢献意識など、人とのつながり・関係性に基づく協調的要素を調和的・一体的に育む日本発のウェルビーイングの実現が目指されている。そして、この「協調」は他者とのつながりやかかわりの中で共創する基盤としてのものであり、物事を前向きに捉えていく姿勢も重視されている⁹⁾。

コロナ禍において、ウェルビーイングを新しい教育理念にいち早く掲げたのが熊本市教育委員会である。遠藤(2022)は、ウェルビーイングについて、幸せを実感できる人生と、すべての人が幸せを実感できる社会と表現している。そして、将来への準備(教育機能)から生活する「今」の幸せ(福祉機能)にシフトする必要性を述べている⁹⁾。他にも、埼玉県上尾市立枚方北小学校の校長として中島(2023)の実践記録がある。中島は、ウェルビーイングの考え方を学校経営に取り入れ、子どもにとっても、教師にとってもウェルビーイングな学校づくりを目指した。具体的には、タル・ベン・シャッハー氏による SPIRE 理論と前野隆司氏による幸福の4因子モデルの考え方を取り入れた。SPIRE 理論では、全人格的ウェルビーイングである Whole-being を Spiritual、Physical、Intellectual、Relational、Emotional の5つで構成している。中島は、これらを小学校での教育活動に位置付け、Spiritual(精神性を高める)①自然と触れ合う環境づくり②強みと意義、主体的活動、Physical(心身ともに健康である)①運動・睡眠・栄養しっかりと②業務改善「微差は大差」、Intellectual(好奇心をもって探究する)①好奇心を育む教育②積極性・主体性を重視、Relational(よい人間関係を育む)①心理的安全性の高いチーム②感謝とねぎらい、Emotional(豊かな感情を育む)①笑顔を大切に②道徳教育を中心に豊かな心を育むことを軸にして実践を行った。また、幸福の4因子モデルである「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「あなたらしく」を四つ葉に見立てたマスコットにして、心構えとして、意識して子どもたちが過ごせるように工夫した⁷⁾。これらの理念や実践において、ウェルビーイングは個人の心身の健康、目標のある充実した生き方に限定されるのではなく、より良い仲間関係や集団、地域づくりへと開かれていた。

4. 目的

上述の概念整理を踏まえ、令和における日本型学校教育の実践として、コロナ禍において、エージェンシーとウェルビーイングの育成を目指した公立のある中学校での教育活動を分析していく。

Ⅲ. 方法

1. 目指す生徒像

「今」何をすべきか、そのためにはどんな選択をしたらよいのかを考え、判断し、行動することが求められている。そして、次代の社会や自己の可能性を切り拓くためには、これまでの取り組みを振り返り、次に来る未来につなげていくプロセスを重視することが大切である。また、何かを成すためには、他者と協働する力が必要である。特に現代社会において、物事を前進させていくためには「共感」する力が必須である。他者に寄り添い、想いを汲み取りながら活動を行なっていくことで、集団のもつ力を十分に発揮することができる。

そこで、主題を「主体的に今を生きる生徒の育成」として、課題意識(問題を自分事として捉え、目的をもって取り組む)、他者意識(他者を意識して、協働して問題解決を図る)、時間意識(自ら選択して行動し、自己を振り返って学習を調整していく)力の育成を目指した。

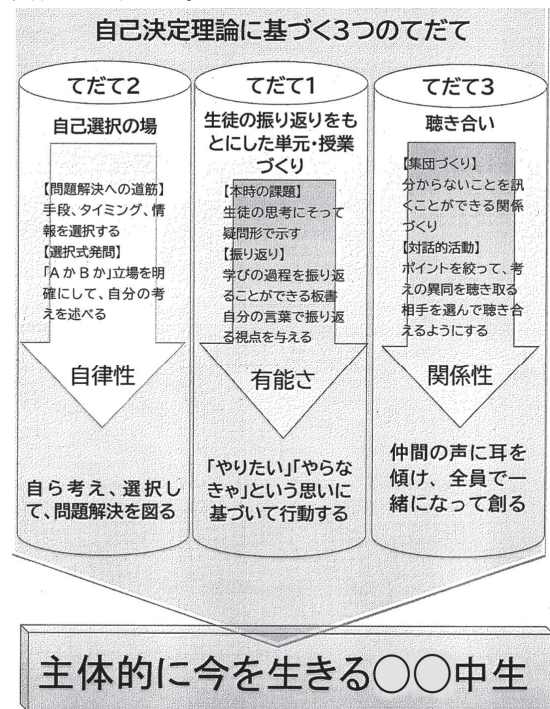


図1. 研究構想図

2. 仮説と手立て

仮説の理論的根拠としたのは自己決定理論⁽¹⁾とOODA ループ⁽²⁾である。まず、自己決定理論に基づき、「できた」「わかった」を目指して、自分で選択して、仲間と一緒に取り組む場面を設定することによって、主体的な学びが実現できると考えた(図1)。さらに、OODA ループを参考にして、上記の手立てを学びのサイクルとして位置付けた。そして、各フェーズにおける生徒の学びと教師支援を踏まえた授業づくりを行った(図2)。

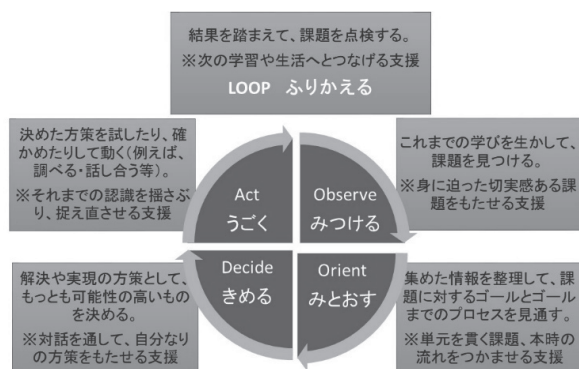


図2. OODA ループに基づく学びのプロセス

手立ての1つ目は、振り返りをもとに生徒の思考にそった単元・授業づくりを行うことである。学習課題は教師が生徒に対して一方的に与えるものではない。教師と生徒の間で「解決すべきだ」と前向きに合意された問題になっていなければならない。本時の課題を提示する際には、教師は前時の振り返りから見取った内容に基づき、生徒の思考にそって疑問形で示す。また、授業では本時の学習のまとめ(成果)を確認した上で、欠かさず振り返りを実施する。その際には、教師は学びの過程を振り返ることができる板書に仕上がるように工夫したり、「本時の課題に対する達成度」「学び合いに対する達成度」「次時に向けた問題意識」など振り返りの視点を与えたりする。

2つ目は、自己選択の場を取り入れることである。問題解決への道すじは1つではない。1つの答えを導くために、さまざまなアプローチがある。それは個人の特性や能力、置かれた状況によって選び取られるべきである。例えば、どの手段で調べるのか、それをいつ使うのか、得られた情報からどれを自分の活動に取り入れるのか等である。また、発問をWhich型にして立場を選択する場を設けることによって、学び合いの足場づくりができる。生徒の活動の予想を立てて、学び合いでの意見交流まで見据

えて、教師は選択肢を作る。このように授業において選択場面は数多く存在する。はじめ教師がそれを意図的に設定しておき、生徒たちは選び取れるようにする。次第に、選択肢を生徒が自分たちで作ることができるようにする。

3つ目は、聴き合い活動を取り入れることである。学びから逃げようとする生徒を教師も仲間も放置しない。学び合うとは、教師やかしい子が一方的に話すのを多数の生徒がただ聞くわけではない。「わからないから教えて」と安心して訊ける人間関係を土台にして、「わかったか」ではなく、「わからないところはどこか」と教師は投げかける。そして、自分と同じ、または異なるアプローチで取り組んでいた、考えをもっていたりする生徒間で生じる「他の子の考えも訊いてみたい」「自分の考え伝えたい」という思いに基づいて聴き合うことができる場を生み出す。その際には、生徒が聴き合いでやり取りすべきポイントを明確にもって関わるができるように教師は留意する。また、聴く相手を選ぶことができるように支援する。

3. 検証の方法

研究の仮説と手立てに基づいて、令和2・3年度に筆者が公立中学校で実践した報告を4つ提示する。それぞれの実践において、抽出生徒を設定し、その変容をもとに効果の検証を行った。なお、教育活動における個人情報の取り扱いならびに使用については、各家庭に依頼文書として通知し、保護者から同意書が得られている⁽³⁾。

IV. 教育実践と結果

1. 国語科の実践「短文で伝えよう」中学3年

(1) 抽出生徒

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う臨時休校期間が長引く中、生徒たちはSNSを用いてやりとりをする機会が増えた。生徒Aは休校中に課された主張作文『スマホで世界平和』の一節に「メールで会話する時、直接話すよりも文章を短くして送ります。そうすると、自分の捉え方と相手の捉え方の違いから思いのすれ違いが起こるときがあります。小さなすれ違いからいじめになったり、人が傷つくこともあるのです」と記した。生徒Aだけでなく、SNS上のトラブルは生徒指導上の課題として度々話題にあがる。そのような生徒たちに対して、短文で自分の

気持ちを適切に伝えることができる力を身につけさせたいと願い本実践を行った。

(2)研究の実際

・学びて時にこれを習ふ～『論語』から～

第1時には、論語や孔子について紹介する教科書のリード文やNHK for School「お話し国クラシック」を提示し、本教材を通して生徒自身に解決したい課題を設定する場を設けた。個別の課題を整理したところ、①孔子の生涯や思想など孔子自身に関すること、②返り点や送り仮名など訓読のルールや内容読解に関すること、③今後の生き方に参考となる章句を探したいという内容であった。これらをもとに、授業の見通しを生徒に伝えた。生徒Aは「自分ができていないことを論語から気づいて直してみたい」という課題を設定して、いくつかの解決への道筋の中から、インターネットで調べることを決めた。

第2時では、読解に関することを書いた生徒を中心に、ワークシートを用いて、漢文のルールの確認と現代語訳を行った。第3時では、もっとも実感できる章句を選択させ、その章句を選んだ理由と自分の意見を記す課題を出した。少数の生徒ではあるが教科書以外の章句から選ぶ生徒もおり、生徒Aは自分で調べてきた「己達せんと欲して人を達せしむ」（『論語』雍也）を選択し、経験や見聞を具体的に述べ、その上で孔子の考えに対して自分の意見も記すことができた。第3時を終えて、生徒Aは「自分のためになる言葉を見つけることができた。論語を調べて思ったことは、現代でも実感できる言葉が多くて、人の本質は時代がたっても変化しないんじゃないかと思った」と振り返りに記入した。

・俳句の可能性

第1時には、生徒たちが俳句の魅力を感じ、学習課題を見つけることができるように同世代の俳句の達人に出会う場面を設定した。一人目はいじめられた体験を俳句に託し乗り越え、ランドセル俳人として有名になった小林凜さんである。小林さんの新聞記事や代表作を提示して、五七五として紡がれた思いを想像した。もう一人は伊藤園おーいお茶新俳句大賞で入選した経験のある教え子（大学生）をゲストティーチャーとしてリモートで招待した。生徒たちは作品や創作に対する姿勢にも関心をもち、積極的に関わった。生徒たちからは、「どのような視点をもったり、表現を工夫したりすると達人たちのような俳句になるのか知りたい」「名句といわれる俳句をもっと読んでみたい」「達人たちのように人に思いの

伝わる俳句を書いてみたい」という課題が出された。こうした課題により俳句について知りたい、読みたい、書きたいという気持ちが高まる様子が見られた。

第2・3時は、教科書に掲載されている名句を読み、短い言葉で思いを表現するための工夫を見つける活動を行った。導入では前時の振り返りの中から俳句について知りたい、読みたいと書かれた生徒のものを紹介した。有季定型や切れ字などの俳句の約束を確認し、画像を用いながらその句が表現している心情や情景を想像した。そして、感動の中心を伝えるための表現の工夫を名句から見つけた。

第4時には、授業冒頭に無季自由律俳句である「咳をしても一人」を取り上げて、これは俳句なのだろうかと問いかけた。生徒Aは「無季自由律俳句は俳句じゃない！なぜなら、定型も、季語も、切れ字もないから」と即答した。そこで、一人一台ipadを配付して、①俳句の歴史②HAIKUの世界への広がり③川柳との違いという3つの観点から自分の調べたいものを選択して、一人調べを行う時間を設けた。その活動を通して、俳句には「季語」「定型」「切れ」は必要なのか、俳句とはそもそもなんなのかという課題の解決に取り組んだ。生徒Aは「俳句とは、作者の思いがしっかり伝わるか。季語も定型も切れ字なくてもよい」と振り返り、俳句について再考することができた。

第5時には、これまでの学びを生かして、実際に俳句を創作した。生徒たちは前時に再考した自分なりの俳句観をもって、創作活動に取り組んだ。自分の心情をぴったり表せる季語を歳時記で探したり、あえて定型を崩して字足らずや字余りにしたり、読み手に想像の域を残すために説明しすぎていないかを検討したりする生徒たちの姿が見られた。生徒Aは「青春とともににはじけるソーダ水」と詠んだ。そして、その句について「ソーダ水の炭酸がすぐに抜けるように、学校生活はすぐに終わってしまうので、楽しめるうちにはしゃいで笑顔がはじけるような場面をイメージして書きました。はじける笑顔をソーダ水を開けたときに鳴る『プシュッ』という音にたとえました」と説明した。生徒が創作した俳句は、小林一茶第20回全国小中学生俳句大会に投句した結果、生徒Aの作品は見事入選を果たした。

2. 国語科の実践「説明的文章を書こう」中学1年

(1)抽出生徒

生徒Bは説明的文章の学習において、文章の構成

に着目しつつ、要旨を捉えることができた。一方で、その工夫をどのように活かしていったらよいか疑問をもっていた。また、情報の引用の学習では、適切に引用することに苦労していた。そこで、生徒 B が学んだことを実際に生かすことができたという実感をもち、次の学びに向かうことができるように本実践を行った。

(2)研究の実際

第 1 時は、テーマを決めて、仮説を立てた。前教材（説明的文章）で学習した「筆者のように説得力を高めるための工夫を取り入れて自分たちもレポートを書いてみたい」という生徒の振り返りを紹介し、論の展開や根拠の示し方などを確認した。そして、ふだん疑問に思っていることをテーマに選ぶように伝えた。そして、その疑問に対する自分の予想をなるべく根拠をもって仮説として立てるように指示した。また、中学生のレポート大会の優秀賞を提示して、ゴールの姿をイメージできるように支援した。また、図書館で授業をすることで、テーマを幅広く検討できる環境を整えた。手本となる教科書のレポートが、中学生の睡眠時間を取り扱っており、中学生の生活に関するテーマを選択する生徒が多かった。自分はテレビを見すぎではないかという不安をもっていた生徒 B は「1 日に中学生はどれくらいテレビを見ているのか」というテーマに決め、自分の体験とインターネット上で公開されている情報をもとに 1~2 時間程度見ているのではないかという仮説を立てて追究をスタートさせた。

第 2・3 時は、検証の方法を考え、調査を行った。主には、文献調査（本、インターネット）、アンケートの実施であった。学校司書に協力を依頼して、図書館を開放してもらっていたので、何人かの生徒たちは図書館へ足を運び、文献を探してきた。ここでは、図書館にある資料を紹介してもらったり、インターネット上の論文を印刷してもらったりもした。アンケートを実施したい生徒がどのクラスも約 9 割いたので、全体に対して Microsoft forms で作成する方法を説明した。回答の仕方によって、得られる結果（データ）の質が異なるため、どのような図表でまとめたいかなど見通しをもってアンケートを作成するように助言した。そして、中学生の生活に関するレポートを書いている生徒たちのほぼ全ての生徒が自作のアンケートを作成した。QR コードを大型モニターに映し出し、アンケートを実施した。個人追究をしながらアンケートに答えてもらうため、依頼

する人は前に立って、仲間に協力を依頼するように声をかけた。生徒 B もクラスメイトを対象に「1 日に何時間テレビを見ていますか」というアンケートを作成し、15 名の回答を得た。

第 4・5 時は、結果を整理し、考察を行った。Excel を用いて、図表を作成した。その際、教科書で説明されている 4 種類のグラフの特徴を振り返ってから個人追究をスタートさせた。また、前教材で用いられていた図表を確認する場を設けた。生徒 B は得られたデータを円グラフにまとめ、隣に全国の中学生の平均視聴時間を棒グラフにしたものを並べて、比較して提示した。途中、4 人チームで互いのレポートを中間発表した。どの生徒も互いのレポート内容に興味津々であり、自分のレポートをどうやってまとめたらよいか知りたいという問題意識から他者に学ぼうとする姿が見られた。生徒 B の結果の示し方について、「クラス平均と全国平均を比べているのはよいが、同じ種類のグラフにした方がわかりやすいのではないか」という意見が出て、早速生徒 B はグラフの種類を修正することにした。その日の生徒 B の振り返りには、「自分で調べて図表にまとめてレポートを作るのはすごく難しいことなんだな。説得力のあるレポートを書くなんで、一人ではできないかもしれない」と率直な感想を綴った。やはり自分で書いたレポートに関して、客観的に説得力があるか、図表の示し方は適切か等を自分自身で点検することは難しいようであった。だからこそ、仲間に読んでもらい不足している点を教えてもらう必要性を感じ取った。この授業後、必要に応じて個人追究の途中でも、仲間にコメントを求めてもよいことにした。このように Excel で作成した表を挿入し、結果（分かったこと）をまとめた。結果をもとに考察（考えたこと）を書き、レポートを完成させた。生徒 B は全国平均と自分のクラスの平均を比較して、ほぼ同程度であったことや個人差が大きいことを指摘した上で、3 時間以上視聴している生徒が 2 割程度いたことを取り上げて本来必要な学習時間や視力が低下する恐れを指摘した。

第 6 時は、推敲を行った。最後の仕上げとしてまず出典を記した。生徒 B も参考とした「全国の中学生テレビ平均視聴時間」のウェブサイトの URL や閲覧日を記入した。その後、各自で全体の構成、データの示し方、結果と考察のつながりなどを推敲した。

第 7 時では、互いのレポートを評価し合った。評価メモを作って、説得力を高めるために有効だった

ところ(○)、もっとこうすればよかったところ(△)を書いた。それをもとに、意見を交流した。生徒 B のレポートに対して、「比較に用いた資料について出典はしっかり示してあるものの、調査時期が平成 29 年とやや古く、調査数も記載されていないために説得力に欠ける」という意見が出された。授業後の振り返りに、生徒 B は「仲間のレポート見ると、割合や平均などを丁寧に書いてあって、自分の結果の示し方はまだまだだと思知らされました。また、別の項目のアンケートも取ってみればよかったです。しかし、考察はよく書けた気がします。考察では、分かったことと考えられることを書き分けることが大切だと思いました」と記した。他にも、説得力を高めるための構成や考察の書き方、効果的な図表の示し方、適切な出典の示し方などについて仲間のレポートから学び、自分自身のレポート作成に取り入れようとする姿が見られた。生徒 B は「みんながよいところもだめなところも率直に伝えてくれたのでとても嬉しかったです。次にレポートを書く機会ができれば、今回よりレベルアップしたレポートができればいいなと思います。もともとレポートなどを書くことは好きだったけれど、今まで書いたものはやっぱり今回よりも説得力がないと思います。この授業を受けて、将来の仕事やこれからの自由研究などに生かしていきたいです」と全体を振り返った。

3. 総合的な学習の時間の実践「減らそう！災害の被害 守ろう！私たちの暮らし」中学 1 年

(1) 抽出生徒

本学級の生徒には津波被害が予想される地区、洪水被害が予想される地区、土砂災害が予想される地区の生徒が在籍していた。特に、津波被害が予想される地区の減災対策は切実感も大きく、自治体も津波避難タワー設置に向けて計画を進めていた。生徒 C は、防災タワーが建設される予定の地区に住んでいる。近所には祖父母も住んでおり、タワーに関する関心が高かった。物事をいざ実行に移そうとする躊躇する姿が見られることもあるが、クラスメイトと協働して、考えたことを行動に移す姿を期待したい。そして、本単元では災害の被害を最小限に減らし、私たちの暮らしを守っていくために、実情に合った活動を考え、地域に働きかける力を身に付けさせたい。また、よりよく課題を解決する方法を学び、社会貢献する喜びや自己効力感を育みたい。

(2) 研究の実際

第 1～4 時では、私たちの町にせまる災害とその被害を知った。1945 年に発生した三河地震の被害や南海トラフ地震をシミュレーションした動画を視聴した。生徒 C は、「災害大国・日本に暮らす私たちにとって、いかに災害の被害を減らすかは、昔も今も変わらない課題だと感じた」と振り返った。

第 5～8 時では、災害に対して、現在どのような対策をしているか調べ、我が家の防災対策として Word を用いて A4 用紙 1 枚にまとめる活動を行った。家庭での聞き取り調査を行った生徒 C は、「我が家では非常用の持ち出し袋の用意はできていた。しかし、私はそれがどこにあるのかを知らなかったの、今回知れてよかった」とまとめた。我が家の防災対策を発表し合う機会を設けたところ、「小学校のころ、避難ルートを実際に歩いて危険な箇所を確かめたことがある」という仲間がいた。それを聞いた生徒 C は、「私は避難場所はわかっているけど、避難ルートを実際に確かめたり、一人で避難できないような高齢者をどうやったら助けたりすることができるかを考えたこともなかった」と考えを深めながら、各家庭に共通する課題について明確にしていった。生徒たちは過去の教訓から学び、今を守り、未来に伝える使命をもっている。しかし、その大切さを理解していても、「もしも」に備えて、具体的な行動を起こすことは難しい。それでも自分たちが地域のためにできるがあるのではないかと追究意欲を高めた。

第 9～16 時では、家庭の減災対策の課題を地域に広げ、さらに多角的に分析した。実際に津波避難タワー建設予定地を見学して、自治体の担当者から説明を受けた。高さや頑丈さなどの設計、雨風対策や電力供給といった備蓄、市民への広報活動等について学んだ。さらに、地域の町内会長や自主防災会会長から聞き取り調査を行った。すると、自治体の職員の広報活動に反して、津波避難タワーに関する情報が地域住民へ十分に周知されていないことが明らかとなった。特に、住民の約半数が津波避難タワーの利用者の制限について正しく理解できていないと聞き、今後津波避難タワーが完成したとしても、このままでは実際に津波が発生した場合、近隣住民が大挙してしまい、要支援者の避難場所として機能しなくなるのが心配された。そこで、生徒 C は津波避難タワー周辺の避難ルートを記し、タワーの利用者をはっきりさせることができるようなマップづくりを提案した。

第 17～26 時では、小学校区でできることを考え、実行した。各地区の実態に合った追究活動が選択できるように、3 つの小学校区を中心としたグループ分けを行った。生徒 C の小学校区では、津波避難タワーを宣伝するパンフレットづくりを行った。実際に津波避難タワー建設予定地を見学し、そこで聞き取った内容をわかりやすく地域住民に伝えられるように意見を出し合って制作した。生徒 C は、仲良しの友だちに誘われて、町内会長にアポを取り、作ったパンフレットを回覧板に入れてもらう役を果たすこととなった。他のグループでは、避難情報の種類変更を出身小学校で広める活動、土砂災害の避難場所とルートを紹介するリーフレットを作成して産直に設置して配布する活動を行った。

第 27～32 時では、活動内容をまとめ、他クラスの生徒と交流を行った。他のクラスの生徒に伝わりやすいように、それぞれのグループが取り組んだ活動写真や制作した成果物等を取り入れ、ショートムービーにまとめて、クラスの活動紹介動画に仕上げた。その中で生徒 C は、同学年の仲間たちに向かって、津波避難タワーの正しい利用者について力強く呼びかけることができた。

4. 学級活動の実践「リラクゼーション」中学 3 年

(1) 抽出生徒

新型コロナウイルスによる臨時休校を終えて、学校が再開され、簡単なアンケートをクラスで実施したところ、多くの生徒が大きなストレスを抱えていることがわかった。生徒 D はもともと不安が高く、慎重な行動が目立っていたが、休校中には「学校が再開しても行けるからちょっと心配」と話していた。そこで、「よい方法を伝授してあげるからよかったらやってみて」と伝え、本実践に取り組んだ。子どもたちのストレスマネジメント力を高め、コーピングの 1 つとしてリラクゼーションを身につけてもらうため、10 秒呼吸法と動作法（肩ゆるめ）を行った⁸⁾。

(2) 研究の実際

・10 秒呼吸法

メガネなど身につけているものを外したら、姿勢を整えて静かに目を閉じる。椅子に浅からず深からず腰かけて、背もたれにもたれる。ひざは 90 度より広く少し前に投げ出し、足裏を地面につける。手はモモの上にそっと置く（向きは上でも下でも可能）。

「1・2・3」で鼻から息を吸って、「4」でいったん止めて、「5・6・7・8・9・10」で口から息を吐く。ポ

イントは、吸うよりも吐く方に意識を向けること。お腹いっぱい吸い込んだ息をなるべく細く長くゆっくりと吐き出す。秒数は目安であり、無理なくゆったりしたリズムとペースで、約 2 分間行う。

徐々に自然な呼吸に戻し、消去動作を行う。手のひらをグー・パーする（3 回）。ひじを曲げ・伸ばす（3 回）。背もたれから離れて、背伸びする（2 回）。

この呼吸法を行うと、1 度で肺に取り入れる空気量が増えて、身体は楽にたっぷりの酸素を取り入れることができるため、肺と心臓の負担が軽減する。また、横隔膜が上下運動することによって、内部器官がマッサージされて、血液循環や内臓の働きが高まる。さらに、副交感神経が亢進されて、心身がリラクゼーションした状態になる。すると、余裕をもって自分をコントロールできるようになったり、集中力が高まったりする。

・肩ゆるめ

一度軽く立って、すくとんと座る。このとき、背もたれにはもたれないようにする。ひざの角度は約 90 度で、両腕は横にだらりと垂らす。身体を前後左右に動かして、頭からおしりまで一本のしなやかな軸をつくる。抵抗がなければ、目を閉じる。

両肩を耳につけるようにゆっくりと上げる（E）。両肩を開くように、後ろの方に反っていく（F）。肩以外の部分に力が入っていないか確かめる。顔はスマイル。一気にストーンと力をゆるめる（G）。ゆっくりジワーと力をゆるめる（H）。

E+G と E+H をそれぞれ 2 回、F+G と F+H をそれぞれ 2 回行う。力を抜いたあとでもすぐに動かないで肩の感じを感じていると、さらに力が抜けることがある。静かに目を開け、深呼吸を 3 回行う。最後に大きくのびをする。

ポイントは、力を入れる部分は 1 点だけにする。こと、ゆるむ感覚をじっくりと味わうことである。この肩ゆるめは、臨床動作法の 1 つである。動作法は、脳性麻痺児の動作改善を目的として開発され、いまでは健康増進のための健康法としてさまざまな分野で発展している。特に、勉強中の眠気覚ましやテスト・試合の直前などの実力を発揮したいときの対処法として有効であるとされている。

これらの動作法のやり方と効果を学級通信にて詳しく紹介して、各自で取り組めるようにした。そして、朝・夕の短学活において実施した。初めはぎこちない様子で取り組んでいた生徒 D であるが、だんだんと慣れた様子で取り組むようになった。慣れた

頃に声をかけてみると、昨日の夜、今日の登校のための準備をしている最中、急に不安が襲ってきたから 10 秒呼吸法をやってみたら少し落ち着いた気がしたということだった。また、肩ゆるめについて尋ねてみると、帰りの短学活で実際にやっている、普段は気づかなかつたけれど、いつも自然と肩に力が入っていたことに気づきましたと答えた。また、受験期に入ったときには、面接試験の直前は絶対に緊張するからこの方法を試してみると笑顔で語った。

V. 本研究の成果と今後の課題

1. 本研究の成果

(1)国語科の実践「短文で伝えよう」中学3年

単元の導入で課題を設定し、その解決方法を見通したことは、生徒 A にとって主体的に教材に向かう態度を育むために有効であったと考えられた。論語の学習では、自ら立てた今後の生き方に参考となる章句を探したいという課題の解決に向けて、授業に取り組む一方で、教科書以外の章句を家庭学習においてインターネットで検索して見つけることによって、孔子の教えを自らの生活に取り入れた。俳句の学習では、学習課題を見つけてことができるように同世代の俳句の達人と出会う場や「俳句とは何か」と問い直す場を設けたことによって、自分なりの俳句観をもち、ふだん使用する言葉を見直しながら句作しようとする姿が見られた。

振り返りは、生徒自身が課題への取り組みを自覚し、次の学習に向けて意欲を高めるのに有効であったと考えられた。振り返りは書かせることによって子どもたちのメタ認知をうながす効果があるといえる。さらに、教師支援としては、書かせた後どう活用するかが重要であった。また、次時の導入で内容面に着目している生徒の振り返りを紹介して、正しく方向づけた。振り返りから生徒の姿を見とり、単元構想を修正したり、意図的に意見を広めたりすることによって方向づけることが重要であることがわかった。

(2)国語科の実践「説明的文章を書こう」中学1年

本実践では、生徒の振り返りに基づき説明的文章を読み取る学習で学んだことを実際にレポートに書くという活動に接続するように単元を構想した。そして、レポートの題材や調査方法など生徒自身で選択した上で、個人追究できるようにした。単元を通した振り返りを見ると、生徒たちは説得力のあるレ

ポートを書くことの難しさを実感したようであった。また、前教材がいかに優れたレポートであったかも再認識していた。読み取りで学んだことを実際に書く機会を設け、自分で選択しながら個人追究することによって、前向きに粘り強く個人追究に取り組むことができたと考えられる。そして、学んだことを実際に生かすことができたという満足感や今後の課題を見つけ、次の学習や日常生活に活かしていこうとする主体的な姿が見られた。同時に、生徒 B は仲間のコメントや交流から前向きな気持ちを生み出していた。生徒の中には、仲間から得た助言を受け止めて、再調査を行う生徒もいた。直面する課題を解決するために仲間と聴き合う場面を設定することによって、よりよいレポートを書こうとする意欲を高めることができたと考えられる。

(3)総合的な学習の時間「減らそう！災害の被害 守ろう！私たちの暮らし」中学1年

本単元を通して、地域の抱える課題は複雑であり、自治体や地域住民が連携しながら問題解決を目指していることに生徒 C は気づいた。そして、自治体や地域で解決に向けて取り組むリーダーたちとの対話を通して、問題を自分事として捉え、多様な角度から考える力が身についたと考えられた。また、中学生は自らの命を守ると同時に、地域社会の担い手でもある。各自にできることは限られているが、学級の仲間たちと協働して地域に働きかけ、それが認められる経験をすることができた。

それらの活動は、問題解決の道筋を常に自己点検しながら行われた。多様な角度から問題を捉えて、見通しをもち、実情に合わせて活動内容や発信方法を選択しながら、仲間とともに協働的に探究した。そして、学びを実生活に活かすために、新たな問いを立てる経験へとつながったと考えられた。

(4)学級活動「リラクゼーション」中学3年

コロナ禍が生徒に与えたストレス状況は深刻だったが、リラクゼーションを学校生活に取り入れたことによって、もともと不安の高かった生徒 D のコピーングを1つ増やすことができた。10秒呼吸法は、感染症による不安が広がっている中、気持ちを落ち着かせる方法として機能した。動作法は、新しい生活様式が取り入れられ、気づかないうちにストレスのかかる学校生活を送る生徒たちの肩の力を抜いて、ほっとする瞬間を作ることができた。生徒 D は短学活で繰り返し取り組むことを通して、自分の緊張状態に気づき、意識的にそれらを解放する方法を身につけた。そして、

これらの方法のよさを実感することで、自らの生活に取り入れようとする姿が生まれたと考えられた。

2. 今後の課題

生徒のエンジェンシーとウェルビーイングを高め、主体的に今を生きる生徒を育成するため、振り返りをもとにした単元・授業づくり、自己選択と聴き合いの場を設定するという手立ては有効であった。

一方で、中には自分で課題を見つけて見通しを立てることができない生徒が見られたり、学習課題として取り上げた課題意識が全体に広がらなかったりした。そのため、学習課題を提示したあとに全体に問いかける場を設けるようにしたい。自己選択では、生徒自身が選択肢を考えながら、問題解決を図れるようにしたい。聴き合いでは、自他の意見の異同を聴き分ける対話スタイルを詳細に検討したい。また、各個人が必要だと思ったときに、自らの意志で選択して対話ができるような授業設計もよいのではないかと考えられた。

付記

本研究は、愛知教育文化振興会令和2・3年度個人研究助成および JSPS 科研費 22KK0028 の助成を得て行われた。本研究の一部は、日本学校メンタルヘルス学会第26回大会シンポジウムⅢで発表し、愛知教育文化振興会へ提出した実績報告書に記した。本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

注

- (1)自己決定理論とは、デンとライアンによって構築された内発的動機づけ研究から発展してきた理論で、人の成長と発達、ウェルビーイングを導く動機づけのあり方を説明する理論的枠組みである。そのうち、人間には Competence (有能さ)、Autonomy (自律性)、Relationship (関係性) の3つの基本的な心理的欲求があり、より統合された自己の感覚を発達させていく傾向性を備えているという基本的心理欲求理論を本研究では参考にした。
- (2)OODA ループとは、アメリカ空軍のジョン・ボイド氏によって提案された Observe (みつける)、Orient (みとおす)、Decide (きめる)、Act (うごく) のループによって行う意思決定のプロセスである。
- (3)本研究の開始時点では、研究倫理審査委員会が存在しない教育機関の勤務者であり、研究実施と論文化の許可を所属長に得た。

引用文献

- 1) 文部科学省(2022)『生徒指導提要 (改訂版)』、https://www.mext.go.jp/content/20230220-mxt_jidou01-000024699-201-1.pdf (閲覧日: 2023年11月28日)
- 2) 中央教育審議会(2021)『「令和の日本型学校教育」の構築を目指して: 全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現 (答申)』、https://www.mext.go.jp/content/20210126-mxt_syoto02-000012321_2-4.pdf (閲覧日: 2023年11月28日)
- 3) 小松光・ジェルミーラプリー(2021)『日本の教育はダメじゃない: 国際比較データで問い直す』筑摩書房、pp.138-140
- 4) 白井俊(2020)『OECD Education2030 プロジェクトが描く教育の未来: エンジェンシー、資質・能力とカリキュラム』ミネルヴァ書房、pp.79-93
- 5) 遠藤洋路(2022)『みんなの「今」を幸せにする学校: 不確かな時代に確かな学びの場をつくる』時事通信社、pp.32-47
- 6) 中央教育審議会(2023)『次期教育振興基本計画について (答申)』、https://www.mext.go.jp/content/20230308-mxt_soseisk02-000028073_1.pdf (閲覧日: 2023年11月28日)、pp.9-11
- 7) 中島晴美(2023)『ウェルビーイングな学校をつくる: 子どもが毎日行きたい、先生が働きたいと思える学校へ』教育開発研究所、pp.14-38
- 8) 藤原忠雄(2006)『学校で使えるリラクゼーション技法』ほんの森出版、pp.12-23、50-61

参考等文献

- ・小林宏之(2020)『OODA:危機管理と効率・達成を叶えるマネジメント』徳間書店
- ・前野隆司・マドカ(2022)『ウェルビーイング』日経BP

謝辞

本研究の実施に際して、共に校内研究に取り組んだ中学校の先生方や生徒の皆様にご心より感謝申し上げます。