

## 今号から紙面改定

新学期を迎え、本号から上で参考になるように「子  
さまざまな連載を開始しま  
ども目線から考える 育ち  
す。

「ニュース・解説」のペ  
隔週で組織を向上する秘け  
つを「園パワーアップ!  
リーダーのマネジメント講  
座」、幼児教育を創造した  
気になる」、種目ごとに効

を育む」としてノウハウを  
紹介します。

「中学校」面では、現場  
発想で教科・領域ごとに課  
題とその解決方策などを提  
案してもらう「新学習指導  
要領 全面実施へ ここが  
「PTA・社会教育・民  
生児童委員  
・地方議  
会」面では、  
活動の今を

わが国の  
課題など  
を短期連

## 今日的課題解決へ新連載 多彩に

載「どう伸ばす デジタル  
時代の学力」として始めま  
きたい 保育の金言」でそ  
れぞれ紹介します。

先人の言葉を「園便りに引  
果的な授業方法、安全配慮、  
伝える「PTAなう」も新  
評価の在り方などを「こう  
進める 武道・ダンス必修  
新しい紙面で、学校や教  
師一人一人が抱える課題解  
決のヒントになる紙面をお  
届けします。ご活用くださ  
い。

「幼稚園・保育園」面では、  
授業だけでなく、ユニーク  
な教育活動などを「特色あ  
る教育活動日記」に収録し  
基に、「学びに向かう意欲

# 日本教育新聞

平成23年(2011年)9月5日(月曜日)

## 学 び に向かう 意 欲 を 育む ①

### 不登校経験者らの 思いに応える学校

東京都立総ヶ丘高校は、チャレンジスクールと呼ばれる三部制の定時制高校である。不登校だった生徒などの

制作した。それらの実践の中から、総合学習やHRそして教科の授業でも役立つヒントを紹介したい。

高校生活へのチャレンジを支援するため、さまざまな取り組みをしている。中でもユニークなのは、学校設定科目「コーピング」(1

そもそもなぜ高校で学習や人間関係のスキルを教える必要があるのか。普通の高校なら考えもしないはずだ。

年次必修2単位)である。「対処法」の意味だが、コーピング・メ

ある生徒の言葉を引こう。「中2の時いじめが原因で学校を休むようになりました。勉

強も分からなくなり、人間関係面でも学習面でも苦手意識が強くなりました。総ヶ丘のコーピングを知り、ぜひこの高校でやり直したいと思いました」

こうした思いに応えたくて、私たちはこの実践に取り組んできた。約8割が不登校経験者だが、生徒たちは毎日真面目に授業を受け、休み時間には笑顔と笑い声があふれる。ごく当たり前のこの風景を、子どもの不登校に悩んできたある母親は「奇跡」と呼んだ。当たり前の風景を支えるのは、生徒自身の学びに向かう意欲である。その芽を育む方法を考えたい。

(東京都立総ヶ丘高校主幹教諭・山崎茂雄)

総ヶ丘高校の実践を主導する山崎教諭が、そのユニークな方法論を語るシリーズです。

# 日本教育新聞

平成23年(2011年)9月12日(月曜日)

## 学びに向かう 意欲を育む②

話は素直に聞く。相手の気持ちを考えて話す。そうした行動の仕方が重要であることは、誰でも知っている。問題は、「知っていてできない」ということである。できないのはそれを邪魔する心のメカニズムがあるからだと考え、この科目では人間関係面での気持ちの扱いに重点を置く。

ある生徒はこの女の子と自分を重ねてこう書いている。「みんなでわいわい意見を出し合ううちに、自分の思い込みがほぐれ、気持ちがあかくなるのがわかりました」

これは単純なプラス思考の勧めではない。決めつけをやめ柔軟な考えができれば、心は落ち着き、冷静に対処できる。その方法に気が付かせたい。

（東京都立穂ヶ丘高校 主幹教諭・山崎茂雄）

### 「認知」を柔軟にする

人間関係スキルを学ぶコピーング・リレーシオンタイムは、早稲田大学人間科学学術院（菅野純教授、嶋田洋徳教授）と本校が共同開発した。認知行動療法の考え方をベースにしている。

しかし、人間関係スキルとは何か。例えば、明るく挨拶する。人の

人間学習単元の3本柱は①認知②行動③情動である。「認知」単元では、考え方を柔軟にして、人間関係の中でもっとリラックスし自由になれるようになる。

例えば、憧れの先輩にメールを送った女の子が、なかなか返信が

### 人間関係スキル①

話には素直に聞く。相手の気持ちを考えて話す。そうした行動の仕方が重要であることは、誰でも知っている。問題は、「知っていてできない」ということである。できないのはそれを邪魔する心のメカニズムがあるからだと考え、この科目では人間関係面での気持ちの扱いに重点を置く。

（東京都立穂ヶ丘高校 主幹教諭・山崎茂雄）

# 日本教育新聞

平成23年(2011年)9月19日(月曜日)

## 学ぶに向かう 意欲を育む ③

### 会話を楽しむ方法

人間関係スキルを学ぶ

ぶコーピング・リレー

ションタイム。3本柱

の二つ目は「行動」単

元で、会話や自己主張

などの具体的方法を学

ぶ。その際、やり方だけ

でなく、できるように

なるまでの気持ちのス

テップに重点を置く。

不登校にもいくつか

のタイプがあるが、総

### 人間関係スキル ②

ヶ丘高校の場合、内向的な生徒の割合が高い。そこで、「話がうまくないから会話が苦手」と考えている生徒に「おしゃべりでなくても会話はできる」と実感させるプロセスを考える。それが、会話のスキル3回プログラムである。

- ①聴き上手になろう
- ②答え方の工夫

③質問をしよう

第一に、うまく話せなくても、聴き上手になれば会話に参加できる。次に、質問されて答えるとき、ちょっと工夫するだけで会話が続く。三つ目に、自分から質問できれば、楽しい会話が弾む。

例えば②答え方の工夫の一つは、「答えに

プラスαを付け加えよう」。「家はどこ?」と聞かれ「練馬です」で終わりにしないで「練馬は『アニメの街』って呼ばれてるんですよ」とプラスαの情報を加える。すると相手は応答しやすく、会話が続く。

やりとりが一段落したら、今度は「君の家はどこ?」と同じ質問を相手に返す。これも答え方の工夫である。

話題が乏しいからと友達との会話でも緊張しがちだったある生徒は、この授業後、「一言付け加えたり質問を相手に返したりするだけで楽しく会話ができて、とても気持ちが楽になりました」と書いた。

緊張して臨む会話は楽しいめない。方法を知ることが安心を生み、良い結果につながる。

(東京都立総ヶ丘高校主幹教諭・山崎茂雄)

## 学ぶ 意欲を育む 4

### 主張し理解し合う

人間関係スキルを学ぶ  
ぶコーピング・リレー  
ションタイム。「行動」  
単元の後半は「アサー  
ション」で、適切な自  
己主張を意味する。

例えば、けさ買って  
きたばかりで楽しみに  
読んでいた雑誌を、友  
達から「貸して」と言  
われた。今読んでいる  
のだから貸したくな

い。どうするか。

「いいよ」と貸すの  
は自分の本意ではな  
い。しかし「嫌だよ」  
と拒否すれば、相手は  
怒るかもしれない。互  
いに欲求を持つ人間同  
士、こうした利害の対  
立は避けられない。だ  
からこそ話し合い、互  
いに納得のいく道を探  
していくことが大切  
だ。そのためには、ど

工夫も生まれる。

ある男子は思い切っ  
て自己主張してみて初  
めて、案外気持ちは通  
じるものだど驚いたと  
いう。また別の女子生  
徒は、親友との仲たが  
いの危機を、アサーシ  
ョンを使って乗り越え  
たと書いている。

むろん実際の会話  
は、言いつ放しで終わ  
りではない。言ったこ  
とに対して相手が反応  
し、相互のやりとりが  
続く。その時こそ、①  
事実に基づいて、②意  
思を伝え、③提案して  
いくという原則が役立  
つ。

自分も相手も敗者に  
はしない。双方の考え  
を尊重し、互いに納得  
するまで誠実に話し合  
う。それを実現するた  
めの原理が、この形に  
は凝縮されている。

### 人間関係スキル③

(東京都立穂ヶ丘高  
校主幹教諭・山崎茂雄)

## 学びに向かう 意欲を育む ⑤

### 心身の緊張を解く

人間関係スキルを学ぶ  
ぶコーピング・リレー  
ションタイム。3本柱  
の最後は「情動」單元。  
リラックス法である。

①呼吸法―呼吸を深く  
し、心を静める。

②弛緩法―体の各部に  
力を入れ、抜くことで  
心身の緊張を解く。

③イメージ法―目を閉  
じて心安らぐ風景を思

い浮かべ、体感する。  
これらを毎時間一つ  
段階的に体験させ、中  
から自分に合う方法を  
習慣化しようと促す。

この授業を最初に実  
施した年、先生方の評  
判は散々だった。取り  
組まない生徒が多く、  
体験を誘導する言葉を  
担当が読むのも、不慣  
れで気が重い…。

しかし、生徒たちの

体験記を読むと、授業  
中に行わず、家に帰っ  
て実施してみたという  
生徒も少なくない。あ  
る生徒は休まず登校  
し、毎日笑顔で過ごし  
ていたが、実は家へ帰  
るとへとへとに疲れて  
いた。家で呼吸法を習  
慣にしたら、疲れが減  
ってきたと言う。心身  
の緊張に悩み、それを

解消する方法を求める  
生徒の潜在的ニーズ  
は、決して低くなかつ  
た。

そこで2年目には、  
指示の言葉を吹き込ん  
だCDを作成した。先  
生方の負担が減り、ス  
ムーズに授業が実施で  
きるようになった。

心身の緊張は、私た  
ちがこう行動したい、  
という思いにブレーキ  
をかける。自分で心身  
をリラックスさせる習  
慣が身に付けば、あり  
のまま自分らしく生  
き、かつ周囲に気を配  
る余裕もできる。人間  
関係スキル改善の鍵  
は、実はここにあった。  
今回まで紹介してき  
たリレーションタイム  
の教材は書籍化されて  
いるので、興味のある  
方は参照されたい(17  
面に掲載)。

### 人間関係スキル ④

(東京都立穂ヶ丘高  
校主幹教諭・山崎茂雄)

# 日本教育新聞

平成23年(2011年)10月10日(月曜日)

## 学ぶに向かう 意欲を育む ⑥

### 四つの学習観を養う

独自科目コーピング  
のもう半分はコーピン  
グ・メソッドタイムで、  
学習スキルを学ぶ。

教師の説明を聴いて  
理解する。ノートを見  
やすく書く。漢字や英  
単語を記憶する。試験  
に向け準備する…。そ  
うした学習のスキル  
は、日々の学習経験の  
中で身に付く。その経

験自体が乏しかった生  
徒たちに学習のスキル  
を教えれば、努力が実  
を結びやすいのではな  
いか。それがメソッド  
タイムの発想である。  
東京大学の市川伸一  
教授は、学習効果が上  
がる条件として四つの  
学習観を挙げている。

①意味理解志向 丸暗  
記よりも意味を納得し  
ようとする傾向

②過程重視 答えだけ  
でなく、そこに至るプ  
ロセスを重視する傾向

③方略志向 もっと良  
い解き方、やり方はな  
いかと工夫する傾向

④失敗柔軟性 間違っ  
ても、失敗から学び理  
解しようとする傾向  
メソッドタイムの第

1回では、質問紙に答  
えて学習観の傾向をグ

ラフで自己診断する。  
年間のプログラムはこ  
れら四つの学習観を養  
うことを狙いとしてい  
るので、最初の授業で  
望ましい学習の在り方  
を伝え、努力の方向性  
を明確にする。

生徒の感想を読む  
と、それぞれ自分の学  
習観の問題に気が付き  
がある。1年たつとグラ  
フは変化し、平均は、  
4傾向とも上昇する。

実はこの学習観は、  
教員が自身の授業を評  
価する物差しにもなる。  
丸暗記でなく分かる  
喜びを教えている  
か。答えが言えても、  
なぜ?と過程を問うて  
いるか。生徒自身の工  
夫を生かしているか。  
間違った生徒がそこか  
ら学ぶよう支援してい  
るか…。いずれも耳が  
痛い。

### 学習スキル ①

(東京都立総ヶ丘高  
校主幹教諭・山崎茂雄)

## 学びに向かう 意欲を育む ⑦

憶法、授業集中のコツ、定期試験に向けた学習の進め方…。

黒板の筆写では、板書内容を理解し頭に入れて書けば速い。そのため、短時間提示した例文を記憶して書く、という練習を繰り返し返す。事前事後に筆写時間を計ると、9割方の生徒は時間短縮して喜ぶ。短縮しない生徒に

え、練習して効果を実感させる。次に、④覚えてたかどうか答えを隠して試してみても⑤できないものを重点的に復習する—という手順を教える。これらの方法は、既に身に付いている生徒もいるが「初めてやってみた。これなら覚えられる」と言う生徒も少なくない。

### 授業ですぐ役立つ技術

学習スキルを学ぶ本校の独自科目コピーング・メソッドタイム。年間プログラムの最初は、普段の授業にすぐ役立つ、工夫して学ぶことの意義を実感できるスキルを教える。

は、新しい方法に慣れないだけで、日常の授業で心掛ければ必ず伸びると伝える。

初は、普段の授業にすぐ役立つ、工夫して学ぶことの意義を実感できるスキルを教える。例えば、黒板の文字を速く筆写するスキル、見やすいノートの書き方、漢字や英単語の記

小テストに向けて漢字や英単語を覚える時も、学習経験の少ない生徒は工夫に乏しい。そこで、記憶のスキルの回では、①声に出して覚えることを教

え、練習して効果を

え、練習して効果を

### 学習スキル②

学んだことがすぐ役立つ、やる気も出る。

(東京都立総ヶ丘高校主幹教諭・山崎茂雄)

## 学びに向かう 意欲を育む ⑧

### 理解力を高める学習法

学習スキルを学ぶコーピング・メソッドタイム。意味理解志向を育てるため、年間プログラムの後半は理解力養成に力点を置いた

「暗記ペン学習法」と「簡条書きトレーニング」に4時間ずつ充てる。これらの学習法をいろいろな教科で活用すると、使いこなすほ

ど理解の大切さが実感でき、理解力自体も向上していく。

赤(または緑)色のマーカーペンで教科書の学習事項を塗り、緑(または赤)の透明シ

ートをかぶせると、塗ったところが黒くなり、穴埋め学習ができる。暗記ペンなどと呼ばれるが、意味理解の大切さを忘れずに工夫

して使えば、自分で課題をステップアップして、学習を効果的に進められるツールになる。

そのためのコツは、

- ①最初は少しだけ塗る
- ②シートをかぶせて文章全体を繰り返し読む
- ③覚えたら段階的に塗り足して学習する

このペンを使ったら

とのある生徒は、たいてい一度に多く塗り過ぎて失敗している。この方法なら自分で考えながら楽に学習が進むので、ずっと使い続けるようになる。

「簡条書きトレーニング」は、教科書の説明文などを簡条書きに直す練習である。日本語の文末決定性で、タイトルが文章の最後にあることも多い。そうしたことに気付きながら簡条書きにする練習を繰り返すと、今まで漫然と読んでいた文章を、構造的に見る読み方が身に付く。

授業中の先生の話や文章とすれば、板書事項は、その簡条書きまためである。当たり前のことだが、この学習の中であらためて気付かせる意義はある。

### 学習スキル ③

(東京都立穂ヶ丘高校主幹教諭・山崎茂雄)

## 学びに向かう 意欲を育む ⑨

コーピング・メンツ  
ドタイムは、学習スキ  
ルを通して自立した学  
習者を目指す。そのた  
め、学習へのやる気を  
考える学習  
動機の単元  
がある。

### 「やる気」を高める

身と競争し  
よう。報酬

第1回は、自分の人  
生におけるさまざまな  
夢を書き出し、それら  
の実現と今の学習との  
つながりを見つめる。  
第2回は、担任の先生  
方の中高時代の学習体  
験談を読んで、勉強の  
意味を考える。  
第3回は、学習動機  
の診断テスト。東大の  
市川伸一教授が提唱す  
る「2要因モデル」

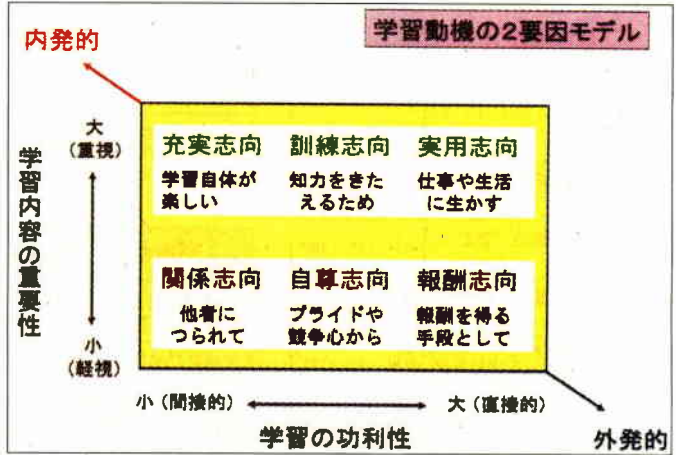
### 学習スキル④

図参照Ⅱで学習動機の  
傾向を見つめ、それに  
応じたアドバイスを読  
み、考える。充実志向  
↓学習は好き。苦手科  
目にも面白さを探そ  
う。訓練志向↓学習成  
果を細かく記録すると  
やる気が出る。実用志  
向↓苦手な科目の学習  
が将来どう役立つか調  
べる。関係志向↓友達  
同士で勉強する。自尊  
志向↓他人より自分自

てみるとよい。  
教員も、自分の授業  
で生徒にどの学習動機  
を高めているか、考え  
てみるとよい。

(東京都立総ヶ丘高  
校主幹教諭・山崎茂雄)

学習動機の2要因モデル



平成23年(2011年)11月14日(月曜日)

# 日本教育新聞

## 学びに向かう 意欲を育む 10

### 自他発見から始まる

不登校などの経験を  
持つ生徒たちに、学び  
に向う意欲を育む本校  
の実践。コーピングと  
ともに1年次担任が取  
り組むのは、キャリア  
教育科目「産業社会と  
人間(産社)」である。  
本校のような総合学  
科高校の1年次必修だ  
が、教科書はなく各学  
校の工夫に任される。

### キャリア教育①

学校や地域の実情に合  
わせて体験学習などを  
中心に置く実践もある  
が、本校では、大半を  
各教室でできるプログ  
ラムとしている。

年間計画は、自己理  
解を土台に職業理解、  
上級学校理解などを積  
み重ねて将来設計を立  
てるといふ、一般的な  
産社の流れに沿ってい  
るが、随所に工夫があ  
る。自己理解の単元は  
「自他発見」と名付け、  
高校生活への大事な導  
入の意味を持つ。

第1回は、不登校な  
どを経験しつつも、本  
校で成長し、進路を見  
つけた卒業生たちの体  
験談を読む。ある新入  
生は、「今は不安だけ  
ど、一歩踏み出す勇氣  
をもらいました」と書

いた。

第2回は、机を端に  
寄せて広くした教室の  
四隅に春夏秋冬などの  
選択肢を貼る。生徒は  
好みのところに一斉に  
移動する。好きな動物、  
大事にしたい価値観な  
ど、テーマごとに顔ぶ  
れは変わり、互いの個  
性の多様さを実感す  
る。次に、各自の短所  
を書いた紙を匿名で回  
し、長所に言い換えて  
励ましの言葉を書く。  
ある生徒は、「戻って  
きた紙を読んで、クラ  
スの仲間の温かさを感じ  
ました」といふ。

ここで生徒に贈る産  
社の合言葉は「みんな  
違ってみんないい」。違  
いを認め、受容するこ  
とから、自他を見詰め、  
社会に目を向け、将来  
と今の生き方を考える  
産社の旅は始まる。

(東京都立稲ヶ丘高  
校主幹教諭・山崎茂雄)

平成23年(2011年)11月21日(月曜日)

# 日本教育新聞

## 作業例1

### 目標実現シート

Aさん

#### 実現のメリット(いいこと)

- いつか海外旅行したり、留学したりする夢に近づける。
- 街で外国人に話しかけられて、話せたらカッコいい。
- 英語の成績が上がリ、大学受験につながる。

目的 英語を話せるようになりたい

目標 年度内に英検準2級を取得する

#### ハードル(障害物)と対策

- 勉強が続かないかも  
→遅れても、また計画を立て直して頑張る
- 進み具合を、定期的に先生に報告する
- 難しく合格できないかも  
→やってみなければわからない
- 勉強し、過去問を解いて実力判定

#### 行動計画(すぐやること、断ってやること)

- 英語の先生に勉強方法を相談する
- 姉にどうやって勉強したか聞く
- 図書館で英検の本を探す
- 試験までの計画表を作る
- 勉強する曜日を決めて学習する

#### 目標を実現したい自分

##### 自信のリソース(資源)(できた体験)

- 小3のころ英会話教室に通っていた
- 中1のとき、友達と競争して試験範囲の英文を全部覚え、80点とった。
- 中学の部活で、レギュラーにはなれなかったが厳しい練習をやり通した。

##### 実現を助けるリソース(人、もの、環境、場)

- 学校の図書館に英検の本がある
- 電車通学で英会話の録音など聞ける
- 英語の授業でALTの先生と話せる
- 英語の先生に試験の内容を聞ける
- 姉が英検2級取得。相談できる。

## キャリア教育②

### 「目標実現シート」活用

1年次キャリア教育科目「産業社会と人間」では、高1の目標を立てる。立てただけで終わらず、本気で実行するために必要な考え方をまとめたのが、目標

## 学びに向かう意欲を育む 11

実現シート(図参照)である。

まず目標と目的を記入する。目標の先により大きな目的を意識し、目的に向かうステップとして具体的な目標を置く。

次に、実現のメリットを自分の気持ちに正直に書く。建前を書いても意欲は出ない。

それができたら、「目標を実現したい自分」を支えてくれるリソース(資源)を見つける。自信のリソース(できた体験)が、実現できるという信念を支える。そして、支援者・心援者、活用できる

環境やものの恩恵に気付けば、目標への道のりは孤独でなくなる。そうして初めて、障害となること(ハードル)を想定して対策を立て、目標実現に向けた具体的な行動計画を練ることができる。

中学の学習の遅れを取り戻したいと定期試験での得点目標を立てた男子は、「シートに沿って記入していったら、目標のために何をしたらいいか分かった」と書いていた。

9月にこのシートをもう一度振り返り、書き直すことで、目標に向かう気持ちと見通しを新たにしている。

(東京都立総ヶ丘高校主幹教諭・山崎茂雄)

平成23年(2011年)11月28日(月曜日)

## 日本教育新聞

### 学びに向かう 意欲を育む 12

#### 職業・上級学校の理解

1年次キャリア教育  
科目「産業社会と人  
間」。職業理解と上級  
学校理解の2大単元で  
は、生徒の問題意識に  
沿う工夫をしている。

職業理解では、まず  
「なぜ働かなければな  
らないか」という本音  
の疑問に、きちんと答  
えたい。例えば、人が  
働くのはお金のためだ

けか。そこで、コンピ  
ニのおにぎりや音楽C  
Dなど、グループで選  
んだ商品名を模造紙の  
中央に書き、関わる職  
業を付箋に書いて貼っ  
ていくと、無限の網の  
目が広がる。私たちの  
生活は無数の職業人の  
助け合いで成り立って  
いるのだ。そう実感で  
きたら、職業を通じて  
世の中で役割を果た

し、経済的にも自立す  
ることが、大人になる  
ことなのだと伝える。  
その後の授業では、  
興味ある職業を調べて  
交流したり、NHKの  
番組や職業人の招待講  
話を通じて、働く人の  
姿や考えに触れ、将来  
の生き方のモデルを探  
していく。

上級学校理解では、

#### キャリア教育③

各目の学びたいことを  
「できるようになりた  
い(技術)」と「知り  
たい、わかりたい(学  
問)」に分けて考え、  
専門学校は職業技術を  
身に付け、大学は知る  
ことを追求する場だと  
理解する。まずは学び  
たいことを中心に進学  
の夢を広げ、夢を実現  
するステップとして情  
報収集の方法を知る。  
その後で実際に必要な  
学費をアルバイト代で  
試算して額の大きさを  
実感し、奨学金制度に  
ついて理解する。入  
試について知り、受験  
準備を考えるのは、そ  
れから遅くない。

こうして、生徒の持  
つ疑問や反応を想定  
し、それに応える流れ  
で授業を構成すれば、  
生徒は能動的に考え、  
学んでいくものであ  
る。

(東京都立椏ヶ丘高  
校主幹教諭・山崎茂雄)

平成23年(2011年) 12月5日(月曜日)

## 学ぶに 意欲を 育む 13

1年次「産業社会と人間」の最後の単元では、将来設計を立てる。漠然と持っている夢と価値観を明確化して、どんな人生を送りたいか考える。

最初は、人生で実現したい夢を、職業に限らず思い付くまま書き出す。それを図に示す

【ライフプランシート 男子の記入例】

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>人との交流</b><br>友達、仲間との関係<br>わかり合える喜び<br>人との縁を大切に<br>生涯付き合いたい<br>積極的に人に話しかける<br>人間関係をなるべく断したくはないので、断言は極力避ける。                                                            | <b>職業</b><br>社会での役割 経済的自立<br>安定した収入の職業につく。<br>少々のつまらぬ仕事でもやり続けたい。<br>収入を得たら毎月貯金したい。<br>お金の無駄遣いはないでほしい。<br>計画的に使いたい。                                                                                        | <b>家族</b><br>帰れる居場所<br>支えあって暮らす<br>30歳までは結婚しない。<br>子どもは3人が理想。<br>出来れば全員男。がいい。<br>もしけんがもつと離婚に発展するようなら必ず話し合って解決し、別れていく。 |
| <b>趣味・レジャー</b><br>好きでやりたいこと<br>自分らしい時間過ごす<br>ピアノを弾くことが趣味<br>家でピアノを弾きたい<br>ピアノを置きたい<br>あと外国に行きたい                                                                         | <b>私の価値観</b><br>人生で大切にしたいこと<br>収入、ゆとり、安定<br>人間関係、生涯学習                                                                                                                                                     | <b>心身の健康</b><br>自分を大切に<br>する習慣<br>生きることを喜ぶ<br>早寝早起きの3度の食事は毎日続けたい。<br>甘いものはあまり食べないように野菜、中心のものを食べていきたい。                 |
| <b>ライフプランの実現</b><br>○ハードル(障害物)と対策<br>○大学に合格できるか<br>→計画的に学習する。<br>○自分に合う仕事があるか<br>→情報収集していく。<br>○自信のトナース(できた体験)<br>○総合高校を志望し入学できた。<br>○前期の成績が非常に良かった。<br>○中2~高1まで運動を続けた。 | <b>を目指す今の自分</b><br>○行動計画(すぐやること、断ってやること)<br>○計画的に勉強することを忘れない。<br>○合唱部での伴奏を頑張りたい。<br>○何かのボランティア活動に参加してみたい。<br>○何かの検定を受けてみたい。<br>○実現を助けるトナース(人、もの、環境、場)<br>○憧れの先輩がいる。<br>○何でも言える学校の友達がいる。<br>○良いライバルがいたりする。 |                                                                                                                       |

### 将来設計を立てる

#### キャリア教育④

家族・学習など六つの人生領域で分類し、各領域で何がしたいか、詳しく書き込む。次に、価値観を表す。それは、安定・収入、ゆとり、安定・人間関係、生涯学習、専門と教養、日に日に機械化の技術、能歩していき、覚えなきゃいけないことがたくさんあると思うので、勉強したい。

入(安定志向)、ゆとり・自由自律(自由志向)、専門性・創造(能力志向)、挑戦・地位(達成志向)、協働・貢献(人間志向)である。

先ほどの夢をこの優先順位で見直し、どうしたいかがはっきりと分かる。この清書完成まで5回の授業を充てるが、各ステップは、自分の夢や価値観を見つけていく、自己発見の楽しい旅路である。

(東京都立穂ヶ丘高校 校長 幹教諭・山崎茂雄)

生きたいか考えていく。こうして、価値観を中央に置き、六つの領域へと広がるライフプランが完成する。ここには、自分が送りたい人生の方向性が見える。

さらに、このライフプランを達成目標として「目標実現シート」を書けば、将来のために、今何をしたら

# 日本教育新聞

平成23年(2011年)12月12日(月曜日)

## 学びに向かう 意欲を育む 14

### 1枚ずつ配るシート

これまで、学習・人間関係のスキルを学ぶ独自科目「コーピング」とキャリア教育科目

(やり方)を学び、3枚目で実際に練習する。

「産業社会と人間」の学習内容を具体的に紹介してきた。ここから3回は、それらに共通する授業展開の工夫を考えてみたい。

リレーションタイム(人間関係スキル)の

### 授業展開の工夫①

本が出たとき、「これで毎週プリントを印刷しなくて済みますね」と言った先生がいたの

つかの場面設定で言い方を考え、実際の会話練習に取り組む。

で、そうではないことを丁寧に説明した。これらの授業シートは、1枚ずつ配ることを前提に作られているからだ。

これを一度に配ってしまうと、できる生徒はさきさきとやって退屈する。一方で、じっくり取り組みたい生徒は焦りを感じる。すると、ステップを踏んで理解させたい意図が台無しになってしまう。1枚ずつ配れば、目の前の課題に集中させ、次への期待感を保ったまま、授業を進行できる。

る。

例えば、アサーション(自己主張)の回では、まず1枚目で具体的なエピソードを読んで考える。2枚目で効果的な言い方のパターンを学び、ワークに取り組んで理解を深める。3枚目では、いく

これらの授業は各クラス担任が実施する。講義内容を統一するだけでなく、どの教室でも生徒が同じワクワク感を体験できるようにしたい。生徒の意欲が学びの質を大きく左右するからだ。

毎度の印刷は、その旁に見合うだけの価値ある仕事なのだ。

(東京都立穂ヶ丘高校  
校主幹教諭・山崎茂雄)

学 び に向かう  
意欲 を 育む 15

メソッドタイムの  
「問題解決のスキル」  
では、「得意科目の成  
績をアップするには」

をテーマに発散思考と収束思考を活用した問題解決法を学ぶ。

出し切ったら、それを

そのポイントは、思考のステップを分け、書いて考えることである。読み直し、最重要問題点は何かと考えて絞り込む（収束思考）。次

# 発散思考と収束思考

## 授業展開の工夫②

る。まず問題点は何か、視野を広げて、思いつくことを全て箇条書きで書き出す。これを込む。それに對する解決策も、発散思考で書き出し、収束思考で絞り込む。

この思考法は、コーピングと「産業社会と人間」のさまざまなワ

ークで活用されている。産社の目標達成シートも、ライフプランも、全てシートに記入する前段階として、発散思考で書き出し、それから整理している。

央に置いた記録用紙に読み上げながら貼っていく。とっぴな意見も批判しないルールなので、次々と活発に意見が出て、わいわい盛りが上がる。ここで自由に

これを集団でやるのが本来のブレインストーミングである。リリースタイムの「認知」の学習では、英語話し合いができる。

二つの思考を使い分けることで、個人の悩みも集団の議論も実りあるものになる。

(東京都立稔ヶ丘高校主幹教諭・山崎茂雄)

## ①人間関係スキル「認知」の学習で

|                      |            |
|----------------------|------------|
| 返事がない                | ←選んだ場面     |
| 聞こえないのかも             | ←別の認知(考え方) |
| 平静<br>(もう一度声をかけてみよう) | ←そのときの感情   |

## ②キャリア教育「職業調べ」で

|                   |        |
|-------------------|--------|
| ウェブデザイナー          | ←職業名   |
| ホームページなどをデザインする仕事 | ←仕事の説明 |

## ③短所を長所に

|           |          |
|-----------|----------|
| 人を笑わすのが得意 | ←長所      |
| おっちょこちょい  | ←短所      |
| 行動的       | ←短所の別の見方 |

人間関係スキルや「産業社会と人間」のワークの中で、各自の考えを交流したいとき、相互の関わりを促すために、紙を折って見せる方法を考えて。例えば、人間関係スキルの「認知」のワークでは、身近なストレス場面のエピソードを

②。職業名を隠して説明したと思うと苦しいが、別の認知ができれば気持ちよくなる。この技法を「ペーパースピーチ」と呼び、いろいろな場面で活用している。産社で各自が調べた職業を二つ折りの上平分に書き、下にその説明を書く。②。職業名を隠して説明

紙の折り方が甘いと、きれいに開かず見苦しい。折り目をしっかりつけ、反対側にも折り返して開きやすくしておくのがコツである。(東京都立豊ヶ丘高校主幹教諭・山崎茂雄)

## 授業展開の工夫③

### ペーパースピーチ

## 学びに向かう意欲を育む 16

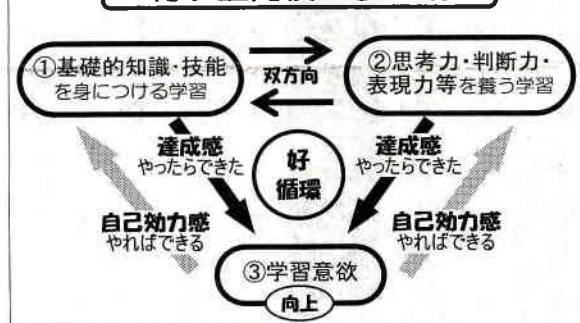
いくつか読み、認知(考え方)をどう変えたら、気持ちが楽になるかと考える。その後、三つに折った大きめの紙に上から順に、選んだ場面、別の認知、そのときの感情をマジックで大きく書く。下の二つは折り畳んで隠しておき、発表しながら順に開いて見せる。①。友達に声を掛けただけで返事がない。無視さ

明を見せ、この職業は何でしょうとクイズ式にすると、興味が持続する。逆に、職業を表にして黒板にマクネットで張り、似た職種を近くに配置する。教師が一つずつ順に開いて紹介し、所々書いた人に説明を求めたりすると学習に広がりが出る。図③の「短所を長所に」は、産社でも似たワークをするが、実は、保護者会で活用した例である。子どもの長所・短所と短所の別の見方を書き、発表してもらうと、笑いがあふれ、温かな雰囲気になる。紙の折り方が甘いと、きれいに開かず見苦しい。折り目をしっかりつけ、反対側にも折り返して開きやすくしておくのがコツである。

# 日本教育新聞

平成24年(2012年)1月16日(月曜日)

## 稔ヶ丘高校の学力観



## 稔ヶ丘の学力向上戦略

## 学びに向かう 意欲を育む 17

本校の実践を支える  
教員集団の力について  
2回、書いておきたい。

### 教員集団の力①

平成22年度、本校は  
都立高校学力向上開拓  
推進校に指定された。  
図に示すのは、そのと  
きに私たちが考えた稔  
ヶ丘の学力観である。  
学校教育法第30条が示  
す学力の3側面の関係  
を、本校の生徒を主体  
に捉え直した。

学習に対して、「や  
ってもできない」と構  
えを持ちがちな生徒た  
ちが、授業の中で「や  
ったらできた」という  
小さな達成感を味わう。

ここで学習意欲が向上  
し、「やればできる」  
という自己効力感が育  
つ。それが次の学習へ  
の原動力となり、自発  
学習に取り組む好循環  
ができていく。

この原理は、国数英  
理社の座学だけでなく  
体育、芸術などの実技  
教科にも通用する。本  
校の教員は、この図を  
見れば、生徒たちの現  
状と向き合いながら各  
自取り組んできた授業  
実践の意味を理解でき  
るし、これから何をす  
べきかも分かる。同じ  
方向を向いて各教科が  
工夫できる。それが  
「稔ヶ丘の学力向上戦  
略」である。

本年度は、この戦略  
に基づいて各教科で実  
施している具体的な授  
業の工夫を大判の図解  
にまとめた。それを見  
ると、学びに向かう意  
欲を育むために、校内  
のさまざまな知恵が結  
集されている様子がさ  
らに実感できる。

(東京都立稔ヶ丘高  
校主幹教諭・山崎茂雄)

# 日本教育新聞

平成24年(2012年)1月23日(月曜日)

## 学びに向かう 意欲を育む 18

### 元気の出る校内研修

外部の講師を招いて  
啓発される校内研修会  
もいいが、本校の教員  
自身が主役で、互いに  
学び合える研修会をし  
たいと思う、年に2回  
「授業実践交流会」を  
実施している。

参加者は原則、「私  
の授業の工夫」をA4  
用紙1枚のリポートに  
まとめ、コピーを用意  
してくる。4人グルー

プに分かれ、リポート  
を用意できなかった教  
員も分散して加わる。  
司会者が時間を知ら  
せ、次の流れで全グル  
ープ同時進行する。  
①発表(5分)。1人  
がリポートを説明す  
る。

②いいところ探し(5  
分)。メンバー全員で  
工夫のいい点を話し合  
う。

③応援メッセージ書き  
(5分)。A5カード  
に発表者への肯定的コ  
メントを書いて渡す。

2人できたら、発表  
済みの2人が時計回り  
に隣の班に移動し、新  
たな顔ぶれで、あと2  
回続ける。

これは、吉田新一郎  
『効果10倍の「教える」  
技術』(PHP新書)  
にある「批判的な友だ

ち」という方法をアレ  
ンシしたものである。  
1時間で4人の発表  
が聞け、事後にA4リ  
ポートと応援メッセー  
ジの縮小コピーを集め  
てとじれば、簡単に実  
践記録集ができる。

リポートは大きな  
研究実践ではなく、ち  
よっとした工夫を書く  
のがよい。仲間が自分  
の工夫を理解し、応援  
メッセージを書いてく  
れるのはうれしいし、  
人の実践を聞いていい  
点を見つけ合うのも、  
とても楽しい。

本校では夏休みと冬  
休みの明けに実施して  
いるが、「新学期に向  
けて元気が出る」と、  
参加者の評判は良い。  
それぞれの努力や工夫  
を認め合い、学び合う  
ことで、協働の風土が  
できればと考えてい  
る。

### 教員集団の力②

(東京都立総ヶ丘高  
校主幹教諭・山崎茂雄)

## 学びに向かう 意欲を育む 19

最後は、  
私の歩みを

### 自律訓練法

支えてきた三つの技法  
について書きたい。

不登校経験のある生徒たちを見ていると、実は共感する点が多い。私自身、幼い頃から人付き合いや実技教科が苦手で劣等感と自己意識過剰に悩んだ。

中学時代に読んだ雑誌で、集中力向上や性格改善に効果があるという「自律訓練法」を

知ったとき、「自分が求めていたものだ」と感じた。ドイツの精神科医シュルツの考案で、「腕が重い」で始まる六つの言葉を心の内で唱え、その状態を体の中につくり出すことで、段階的に心身を調えていく。

腕が重い感じはあいまいだったが、すぐる思いで練習を続け、少

しずつできるようになった。大学時代には関連の本をたくさん読み、自律訓練法を応用したイメージ練習もできるようになった。

教員になり、最初に勤めた工業高校定時制で、生徒との関係が悪化した。授業もHRも成立しなくなり、心身ともに追い詰められた。校長の配慮で3年

での異動が決まった。しかし、今の自分のままでは、また同じ繰り返しだ。そこで、自律訓練法を徹底しようと決めた。早起きして朝食前に30分座る。自律訓練法を導入にして、イメージの世界に入り、仕事や趣味の技能向上や人間関係のイメージトレーニングを行う。さらに回想や空想の風景の中で深層の自分を見詰める。

ひと月もすると、私の心と体はみるみる回復した。そして、次回述べるような自他への気付きを経て、異動先では「いつもニコニコ山崎先生」と言われるほど、ポジティブな教師に変貌した。

以来、中断もあったが、朝の瞑想習慣は私の在り方を支え続けている。

### 私を支える三つの技法 ①

(東京都立総ヶ丘高校主幹教諭・山崎茂雄)

# 日本教育新聞

平成24年(2012年)2月13日(月曜日)

## 学ぶに向かう 意欲を育む

20

### 本質をつかむKJ法

新採の工業高校定時制で生徒と関係が悪化し異動の決まった私が瞑想と同時に取り組んだのは、自分の生き方を探す作業だった。

薄暗い教室で生徒に胸ぐらをつかまれ「お前の教育方針は何なんだ」と問い詰められたが、何も言えなかった。教育を語る以前に、自

らの生き方すら曖昧だった。

そこで、自分はどんな人間かと問い、自身で思うこと、人に言われたことなど、全て書き出した。50個以上になり考えあぐねた時、KJ法を思い出した。川喜田二郎氏が開発した発想法。カードに書いた情報を熟読し、似たもの同士を合わせて

見出しをつける。それを積み重ねていくと、本質的な発見を含む鳥瞰図解ができる。

私とは何か。その答えを求めてKJ法の作業を進めると、カードの群は、「本来の私」が出ている時と隠れている時に大きく分かれた。本来の私は、発想が豊かで明るく、人に

も好かれる。しかし、他者に否定される不安から防衛の構えを取ると、素直な自分が出せなくなる。その態度が相手の否定的反応を招き、さらに自分が出せない悪循環に陥る。

私を責めた生徒たちもまた、自分を守ろうとしただけだと思っただけ、素直な自分自身が素直な自分を出し、相手を安心させていけない。全ては自分次第だ。不安に負けない柔軟な自分をつくるためにこそ、朝の瞑想を続けようと思った。

こうして、異動先で再出発する自分の核ができた。と同時に、KJ法の力を実感した。ぶれずに生きていくために、KJ法の技を磨き、使いこなしていこうと心に決めた。

### 私を支える二つの技法②

(東京都立総ヶ丘高校  
校主幹教諭・山崎茂雄)

# 日本教育新聞

平成24年(2012年)2月20日(月曜日)

## 学びに向かう 意欲を育む 21

新採の工  
業高校定時

### 親業・教師学

その事態になすべ  
もなかった私に、カウ  
ンセリングを学ぶ年配  
の同僚が紹介してくれ  
た本が、トマス・ゴード  
ンの『親業』だった。  
まず、「能動的聞き  
方」を使って子どもの  
言葉をよく聞き「うな  
んだね」と受け止めて  
いく。それだけで案外、  
子ども自身が答えを見  
つけることが多い。

制で、教師に反抗的な  
生徒たちの言い分に、  
未熟な私は兄貴ぶって  
「分かる、分かる」と  
言い続けた。しかし学  
校として、彼らの行動  
の全ては容認できな  
い。やがて私の言動は  
矛盾をきたし、裏切ら  
れたと感じた時、彼ら  
の攻撃の矛先は私に向  
かったのだ。

### 私を支える三つの技法③

子どもの行動が問題  
を起こしている場合  
は、親が「私マッセー  
ジ」を使って、「きみ  
が○○したら私が後始  
末しているんだよ」な  
どと、行動の結果を具  
体的に伝える。それに  
対する子どもの反応も  
また、能動的に聞く。  
この繰り返しで、子ど  
もの自立的行動を育て

ていく。

さらに難しい場合、  
互いの共有の問題と捉  
え、解決策を一緒に考  
える(勝負なし法)。

この対話法は、生徒  
たちとの関係が悪化し  
ていく一方の初任校で  
はすぐには役立たなか  
ったが、異動先の普通  
科定時制で心機一転、  
生徒たちと前向きに関  
わりうとする私にとっ  
て、強力な味方だった。  
その後『親業』の教員  
版『教師学』が上梓さ  
れたので、その研修会  
にも参加し、現場で徹  
底的に使いこなした。  
逆上して声を上げる  
生徒でも、能動的聞き  
方を使えば必ず落ち着  
く。そうした経験を重ね  
て、生徒の自己解決  
力を確信できた。今も、  
生徒と関わるときの基  
本的姿勢である。

(東京都立総ヶ丘高  
校主幹教諭・山崎茂雄)

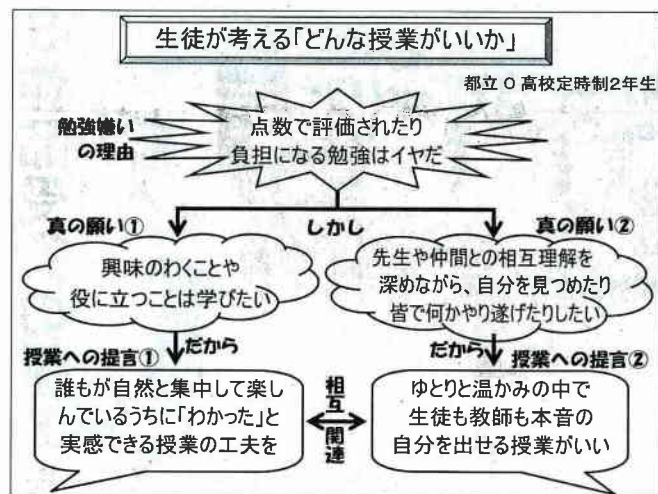
## 学びに向かう 意欲を育む 22

人は、自分を否定される不安から防衛の構えになり、結果的に望まない悪循環に陥る。KJ法を通じて私が得たその発見は、人間関

係だけではない。勉強でも運動でも、失敗する不安から逃げ腰になるのでうまくできない。気を楽にして根気良く対象と向き合っていけば、大抵のことはできるようになるはずだ。生徒を不安の悪循環から解放し、「わかる」「できる」という喜びに目覚めさせてい。それが私の教員としての仕事だと思った。異動先の普通科定時制では、その信念に従って、「わかった」「できた」という生徒の喜びを目標に授業の

### 支え合いの教室

「わかる」「できる」  
喜びに目覚める



工夫を繰り返した。例えば1年生の国語では、「話し方教室」と称したスピーチ練習を年間続けた。前に出てあいさつするだけで精いっぱいだった生徒も、仲間を支えられ、やがて笑顔で話すようになっていく。

HRクラスでは全員を家庭訪問し、文化祭で映画作りや演劇に取り組んだ。生徒たちの思いがけない力に感動する日々だった。

その生徒たちとの2年目、「どんな国語授業がいいか」、学年末試験の中で自由に簡条書きさせた。それをKJ法でまとめたのが図である。ここには、生徒たちの学習に対する本音の気持ちが浮き彫りになっている。

私はますます、生徒の中にある学習意欲の本質を確信した。そして、その方向で生徒と関わり、授業の工夫を重ねてきた。それがこの連載で紹介してきたさまざまな方法論になり、椏ヶ丘高校の実践に生かされた。先生方の現場で、生徒たちの「学びに向かう意欲を育む」ヒントになれば幸いである。

(東京都立椏ヶ丘高校  
校主幹教諭・山崎茂雄)

(終わり)

# 日本教育新聞

平成23年(2011年)10月3日(月曜日)

Books

## 中学・高校で使える 人間関係スキルアップワークシート

嶋田 菅野 洋徳・坂井 純・山崎 秀敏 著

早稲田大学人間科学学術院の嶋田洋徳教授が開発したストレスマネジメント教育のプログラムを、同学術院の菅野純教授や都立椏ヶ丘高校のスタッフとの共同作業で、独自科目「コピーング・リレーションタイム」に発展させた。

認知行動療法に基づき、①認知、②行動、③情動の三つの単元を柱とする。①認知の単元では、出来事に対する受け止め方(認知)を柔軟



学事出版

003・32555・5471

27300円

## 「強い心」養った高大連携指導

にし、②行動の単元では会話や自己主張などのスキルを練習し、③情動の単元では、心身をリラックスさせる技法を学ぶ。

椏ヶ丘高校は、不登校などを経験した生徒を受け入れる三部制の昼夜間定時制高校だが、人間関係に不安を持つ生徒たちに、たくましく生きていく「強い心」を養うため、このプログラムを導入したという。1年次の必修科目で、学級担任の先生方が授業を実施している。

本書には、年間のワークシートが全て収録されており、各学校の実情に心じ必要な部分をコピーして使うことができる。心理学の専門的知識がなくても授業が実施できるように工夫がされている。

教材中心の本だが、坂井前校長の椏ヶ丘高校開設時の苦勞話、嶋田教授の理論的考察、山崎教諭の現場のノウハウ、菅野教授の温かな解説と、読み物部分の内容も充実している。

(新垣智史・東京都立八王子拓真高校教諭)