

高めよう！ 自己有用感



栃木県総合教育センターでは、平成23・24年度に、栃木の子ども「自己有用感」について調査研究を行ってきました。「自己有用感」とともに、「望ましい意識・行動」や子どもを取り巻く「教育的環境・関わり方」について、県内の小4から高3まで約3,000人に質問し、状況や関連を調査しました。

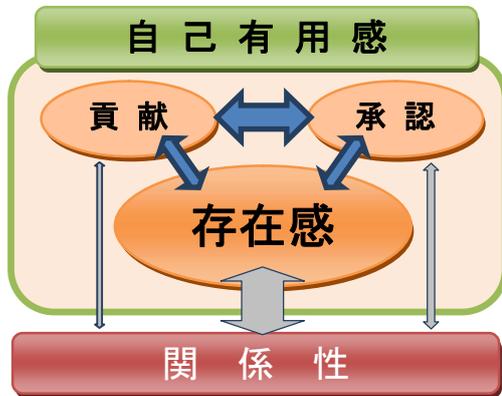
本リーフレットは、報告書(右図)を基に作成した啓発資料です。日常の指導の参考にしてください。最終面には、保護者向けの資料を掲載しましたので、保護者会等で御活用ください。



Q1 自己有用感って何だろう？



A 他者や集団との関係の中で、自分の存在を価値あるものとして受け止める感覚です。



◇自己有用感は、主に「存在感」「承認」「貢献」の三つの要素から構成されます。これらの要素が互いに関連し合うことで、自己有用感が高められていきます。

- ・存在感:「他者や集団の中で、自分は価値のある存在であるという実感」
- ・貢献:「他者や集団に対して、自分が役に立つ行動をしているという状況」
- ・承認:「他者や集団から、自分の行動や存在が認められているという状況」

◇「関係性」は、安心感や被信頼感などから構成されており、自己有用感を獲得するための前提であったり、土台となったりするものと考えられます。

Q2 自己有用感を高めることで、児童生徒はどう変わるの？



A 他者や集団との関係の中で、自分に自信をもって生き生きと生活ができるようになります。

「自己有用感」と「望ましい意識・行動」の関係

※平成24年7月実施の調査より(回答は4件法)

自己有用感が高い子どもと低い子どもの比較



自己有用感が高い子どもの意識や行動

自尊感情が高く、自信をもっている。

他者への思いやりのある行動ができる。

他者と協同できる。

学習意欲があり、自主的・自律的な生活ができる。

Q3 自己有用感を高めるにはどうすればいいの？



A 自己有用感の三要素である「貢献」「承認」「存在感」を高めることが大切です。そのための手立てとして、下記に示す四つのポイントを実践しましょう。

自己有用感を高める四つのポイント

1 子どもをよく見て、その子に応じてほめましょう。

2 子どもの話をじっくり聴いたり、子どもに話しかけたりしましょう。

3 一人一人に活躍の場を与えて、見守り、やり遂げさせ、達成感を味わわせましょう。

4 子ども同士が認め合う場を設定するなど、人間関係づくりを支援しましょう。



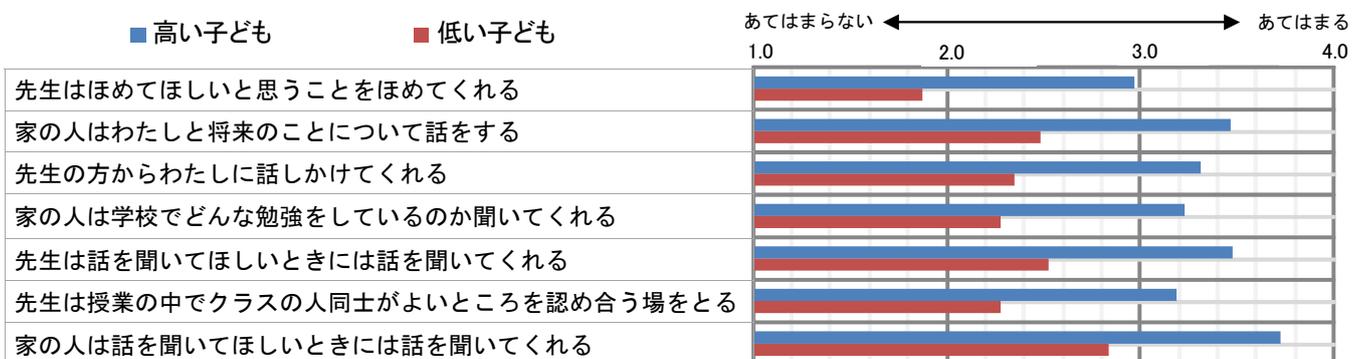
アンケート調査を実施して、集団及び個人の傾向を捉えましょう。

→本リーフレットP5「ふだん思っていることに関するアンケート」を活用。

「自己有用感」と「教育的環境・関わり方」の関係

※平成24年7月実施の調査より
(回答は4件法)

自己有用感が高い子どもと低い子どもの比較



教職員や家族が子どもに関わることによって、自己有用感が高められることが分かりました。特に、「話を聞いてくれる」「話しかけてくれる」「ほめてくれる」といった、周囲の大人による「傾聴」や「賞賛」が重要です。



子どもの自己有用感が高い学校の先生方に伺いました

調査を実施した小・中・高等学校でのお話から、子どもの自己有用感を高めるのに効果的であったと思われる取組や、児童生徒の変容、先生の手応えなどについて一事例ずつ紹介します。

小学校

時間をかけて頑張った事柄について、認め合う場面をつくる。

総合的な学習の時間

- 就きたい職業や興味をもっていることについて調べたり、働いている人にインタビューしたりしてまとめ、発表会を行った。
- 発表会后に相互評価として、班の友達にメッセージを書かせたところ、班員だけでなくクラスの友達全員に対して自主的にメッセージを書いた。
- 互いに認め合える心のすばらしさに感動したことを伝え、賞賛した。

- ◎ 単元の終わりの自己評価では、「やる気が大きくなった」「みんなからのメッセージが宝物」などの記述が見られた。



メッセージには、研究したことへの賞賛や、夢の実現への励ましなどが書かれていました。お互いにやる気と自信を高めることにつながったと思います。

一生懸命に頑張ったことを友達や先生からほめられることは、自分のよさの自覚につながります。また、互いのよさを伝え合うことで、自分が貢献できたという実感にもつながると考えられます。



中学校

学校行事のスローガンを踏まえて個人目標を設定させる。

学校行事（体育祭、合唱コンクール、文化祭等）

- 生徒会が中心となり、全校生が団結して取り組むことを目的としたスローガンを作成した。
- 全校スローガンの達成につながる個人の目標を設定させた。
- 生徒全員の目標を廊下に掲示した。
- 行事終了後には、振り返りを記入させ掲示した。

- ◎ 振り返りには、目標達成に向けて頑張ったことや、活動中に教師からほめられたことなどを記入していた。



学校行事に対する生徒一人一人の参加意識を高めるために、全校体制で取り組んでいます。振り返りには、自己評価とともに協力してくれた友人への感謝の言葉も見られました。

学校の目標を意識して自分の目標を設定することは、参加意欲の高まりや、主体的な活動につながります。その結果、行事の成功に貢献することができた達成感が得られると考えられます。



高等学校

一人一人の得意分野を把握し、生徒のよさを生かす。

授業を中心とした学校生活

- 生徒の得意分野や特技などを把握し、活躍させる場面を想定しておいた。
- 授業や行事の前に、得意分野や特技等を発揮するように個別に声を掛けた。
- 教師自身が、授業中に生徒を頼りにする姿を見せるなど、生徒を生かす場面をつくり、生徒を活躍させた。

- ◎ 生徒間でも、互いのよさを生かそうとしたり、中心となる生徒に協力したりするようになった。



「～については、〇〇さんに頼もう」「ここは、わたしの出番かな」などというように、生徒は自分や友達の得意分野を生かして主体的に取り組むようになりました。

クラスの中での存在感を生徒自身に感じさせるには、教師が一人一人の特性を把握し、適時に生かすように心掛けたり、生徒同士を意図的に関わらせたりすることも有効です。



自己有用感を高めるために、アンケートと分析ツールを活用しましょう

本センターでは、自己有用感を測ることができる「ふだん思っていることに関するアンケート」と、Excelファイルによる分析ツールを開発しました。

アンケートの質問項目は、「家庭での自己有用感」「クラスでの自己有用感」「先生との関係における自己有用感」について聞いています。調査に必要な時間は、10分程度です。

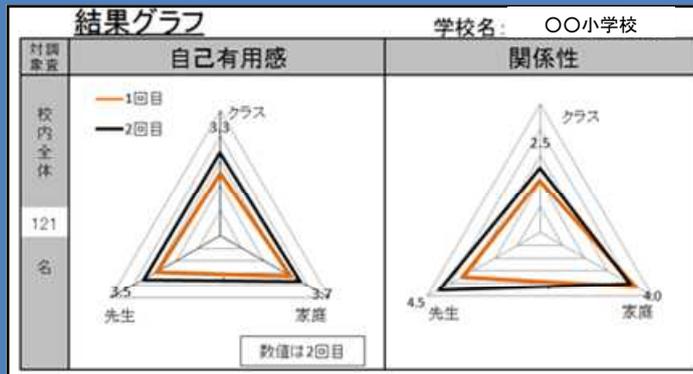
さっそく使ってみましょう!

分析ツールの特徴

アンケート回答結果を入力用フォームに入力し、クリックするだけで、下図のような集計結果を印刷できる便利なツールです。



○集団としての自己有用感の傾向が分かる。



↑ 学校・学年・クラスのグラフが表示されます。

自己有用感 得点合計 生徒一覧



○一人一人の自己有用感の詳しい状況が一目で確認できる。

Bさんの例



客観的なデータを得ることで...

- 個別指導計画の作成のための参考資料になる。
- 指導の成果を確認できる。

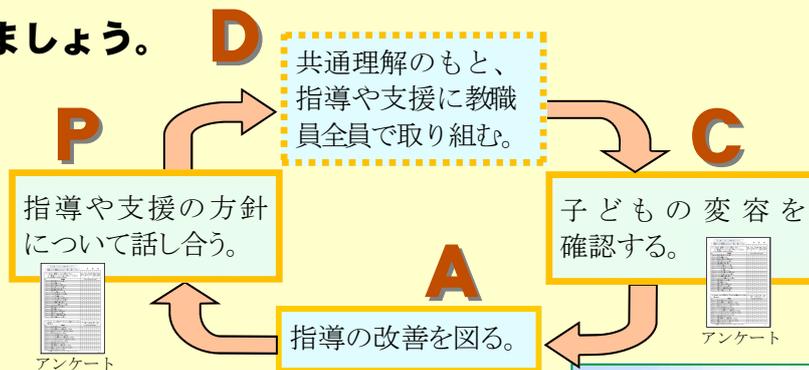
Bさんは、自信をもち、積極的に発表して欲しい児童の一人でした。1回目の調査からは、自己有用感が高いことが分かりましたが、クラスでの「存在感」と「貢献」が低いという課題が見えてきました。そこで、係活動に積極的に取り組ませたところ、クラスから認められる機会が増えました。すると、学習面でも積極性が見えるようになりました。2回目の調査では、クラスでの「貢献」が高まりました。今後は、「存在感」がもっと高くなることを目指して、関わっていこうと思います。



○指導のPDCAサイクルを意識しましょう。

自己有用感を高めるために、PDCAサイクルを意識した指導を取り入れることは、大変有効です。

P(計画)やC(評価)においては、校内研修や学年会等で、アンケート調査から得られるデータを基にして、児童生徒の状況を話題にすることにより、指導の改善を図っていくことが考えられます。



◇本リーフレットに掲載のアンケート用紙・分析ツール(デジタルデータ)と、本紙及び報告書は、栃木県総合教育センターのWebサイトで閲覧及びダウンロードできます。是非御活用ください。

～とちぎ学びの杜～ URL: http://www.tochigi-edu.ed.jp/center/cyosa/cyosakenkyu/h24_jikoyuyokan/



ふだん思っていることに関するアンケート

年 組 番

せいせき いっさい かんけい あんしん こた
成績などには一切関係ありませんので、安心して答えてください。

		5	4	3	2	1
(1) あなたが、普段思っていることを教えてください。 <small>わたしの いえ ひと やく た おも</small> なお、「悪口を言う」や「ふざける」などの良くない行動によって「〇〇の役に立って <small>おも ばあい ふく</small> いる」などと思う場合は、「あてはまる」には含めません。		とても あてはまる	やや あてはまる	どちらとも いえない	あまり あてはまらない	まったく あてはまらない
No	質問項目	1つえらんで○をつけてください。				
1	わたしは、家の人の役に立っていると思う。 <small>わたしは いえ ひと やく た おも</small>	5	4	3	2	1
2	わたしは、家の人を信頼している。 <small>わたしは いえ ひと しんらい おも</small>	5	4	3	2	1
3	わたしは、家の人と一緒にいると安心できる。 <small>わたしは いえ ひと いっしょ あんしん おも</small>	5	4	3	2	1
4	わたしは、家の人に支えられていると思う。 <small>わたしは いえ ひと ささ おも</small>	5	4	3	2	1
5	わたしは、家族の重要な一員だと思う。 <small>わたしは かぞく じゅうよう いちいん おも</small>	5	4	3	2	1
6	わたしは、家の人から信頼されていると思う。 <small>わたしは いえ ひと しんらい おも</small>	5	4	3	2	1
7	わたしは、クラスの人役に立っていると思う。 <small>わたしは ひと やく た おも</small>	5	4	3	2	1
8	わたしは、クラスの人を信頼している。 <small>わたしは ひと しんらい おも</small>	5	4	3	2	1
9	わたしは、クラスの人と一緒にいると安心できる。 <small>わたしは ひと いっしょ あんしん おも</small>	5	4	3	2	1
10	わたしは、クラスの人に支えられていると思う。 <small>わたしは ひと ささ おも</small>	5	4	3	2	1
11	わたしは、クラスの重要な一員だと思う。 <small>わたしは じゅうよう いちいん おも</small>	5	4	3	2	1
12	わたしは、クラスの人から信頼されていると思う。 <small>わたしは ひと しんらい おも</small>	5	4	3	2	1
13	わたしは、先生の役に立っていると思う。 <small>わたしは せんせい やく た おも</small>	5	4	3	2	1
14	わたしは、先生を信頼している。 <small>わたしは せんせい しんらい おも</small>	5	4	3	2	1
15	わたしは、先生と一緒にいると安心できる。 <small>わたしは せんせい いっしょ あんしん おも</small>	5	4	3	2	1
16	わたしは、先生に支えられていると思う。 <small>わたしは せんせい ささ おも</small>	5	4	3	2	1
17	わたしは、先生にとって重要な生徒だと思う。 <small>わたしは せんせい じゅうよう せいと おも</small>	5	4	3	2	1
18	わたしは、先生から信頼されていると思う。 <small>わたしは せんせい しんらい おも</small>	5	4	3	2	1

		5	4	3	2	1
(2) あなたは、ふだんの生活の中で、次の19から30の経験がどのくらいあると <small>おも</small> 思いますか。		よくある	ときどき ある	どちらとも いえない	あまり ない	まったく ない
No	質問項目	1つえらんで○をつけてください。				
19	わたしは、家の人の手伝いをすることがある。 <small>わたしは いえ ひと てつだ</small>	5	4	3	2	1
20	わたしは、家の人納得するような意見を言うことがある。 <small>わたしは いえ ひと なつとく いけん い</small>	5	4	3	2	1
21	わたしは、家の人から「ありがとう」と言われることがある。 <small>わたしは いえ ひと い</small>	5	4	3	2	1
22	わたしは、家の人からほめられることがある。 <small>わたしは いえ ひと</small>	5	4	3	2	1
23	わたしは、クラスの人の手伝いをすることがある。 <small>わたしは ひと てつだ</small>	5	4	3	2	1
24	わたしは、クラスの人納得するような意見を言うことがある。 <small>わたしは ひと なつとく いけん い</small>	5	4	3	2	1
25	わたしは、クラスの人から「ありがとう」と言われることがある。 <small>わたしは ひと い</small>	5	4	3	2	1
26	わたしは、クラスの人からほめられることがある。 <small>わたしは ひと</small>	5	4	3	2	1
27	わたしは、先生の手伝いをすることがある。 <small>わたしは せんせい てつだ</small>	5	4	3	2	1
28	わたしは、先生納得するような意見を言うことがある。 <small>わたしは せんせい なつとく いけん い</small>	5	4	3	2	1
29	わたしは、先生から「ありがとう」と言われることがある。 <small>わたしは せんせい い</small>	5	4	3	2	1
30	わたしは、先生からほめられることがある。 <small>わたしは せんせい</small>	5	4	3	2	1

◎どの質問にも1つずつ○がついているかどうか、もう一度よくたしかめてください。

自己有用感を高めましょう！

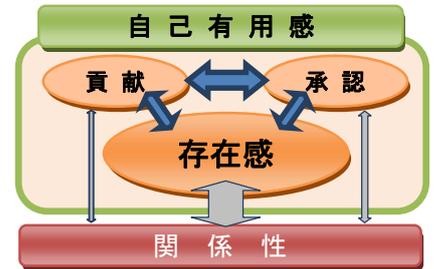
栃木県総合教育センター

本リーフレットは、当センターが平成24年度に県内各地の小・中・高校生、合計約3,000人を対象に行った調査結果よりまとめたものです。

「自己有用感」とは、他者や集団との関係の中で、
自分の存在を価値あるものとして受けとめる感覚です。

子どもはクラスの中で、友達に親切にして感謝されたり、クラスのためになる仕事をして級友や先生からほめられたりすることで、存在感を感じることができます。

自己有用感は、このような関わりを通して、高まっていきます。



Q：子どもの自己有用感が高まるとどんなよいことがありますか？

A：集団の中で、自分に自信をもって、生き生きと生活していけます。

調査から分かったこと

自己有用感の高い子どもの傾向

- ・自分に自信がある。
- ・思いやりのある行動ができる。
- ・友だちと協力できる。
- ・学習意欲が高い。
- ・自律的・自主的な生活ができる。

自己有用感の高い子どもには、左表のような傾向があることが分かりました

子どもの自己有用感が高まると、友達と協力し合って前向きに学校生活を送れることなどが期待できます。

教職員や地域の人たちと協力して、
子どもの自己有用感を高めましょう。



Q：家庭で自己有用感を高めるために大切なことは？

A：お子さんとの様々な「関わり」を大切にしてください。

家庭で自己有用感を高める三つの「関わり」

- 子どもに関心をもち、子どもの話をじっくり聴きましょう。
- 家事を分担し、責任を果たさせ、達成感を味わわせましょう。
- 子どものよい面を認め、ほめて欲しいと思っていることをほめましょう。

調査から分かったこと

自己有用感を高める関わり方（調査項目より）

小学生	中学生	高校生
・子どもがほめてほしいと思っていることをほめる。		
・子どもが話を聞いてほしいときに話を聞く。		
・子どもに、学校でどんな勉強をしているのか聞く。		
・子どもと、将来のことについて話をする。		

中学生や高校生になっても、家族からほめられている子どもは自己有用感が高いことが分かりました。

「〇〇さんがほめていたよ。」と伝えることも、子どもをほめることになります。

この子がいくつになっても、
親として関わっていくことが
大切なのね。



子どもと向き合い、関わることは、子どもの自己有用感を高めるとともに、社会性を養うことにつながります。