

学校生活スキルに関する学校心理学的研究

—自己学習スキルを中心として—

跡見学園女子大学
山口 豊 一

神栖市立波崎第四中学校
長 峰 正 道

A School Psychological Study on School-Life Skills

: From the Aspect of Self-Learning Skills

ATOMI UNIVERSITY
Toyokazu YAMAGUCHI

KAMISU municipal HASAKI DAIYON Junior High School
Nagamine MASAMICHI

概要

本研究では、中学校第3学年38人に対して、学級活動において、学校心理学における学習面の援助として、自己学習スキルを身に付けるためのスキルトレーニング（授業）を実施した。その際、学習計画作成場面で、「プラス15分学習」を取り入れることにした。

その結果、スキルトレーニングは自己学習スキルを身に付けさせるための効果があることが確認された。特に、「与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる。」「苦手な教科の勉強にも取り組むことができる。」などの自己学習スキルを身に付けさせるのに効果的であることが明らかになった。またスキルトレーニングの際、「プラス15分学習」という活動を取り入れることで、自ら進んで学習に取り組むことができるようになること、この活動がきっかけでさらに多くの時間、学習に取り組むことができるようになることが確認された。

KEY WORDS : スキルトレーニング, 学習指導, 自己学習スキル, プラス15分学習

1 問題と目的

学校心理学では、学校教育は、児童生徒が「個人として生きる力」や変動しつつある「社会で生きる力」を育てるというヒューマン・サービスを行っているという視点に立ち、3段階の心理教育的援助サービスという考え方を提唱し、援助サービスの充実を目指している（石隈、1999）。現在の教育現場が抱えている問題と向かい合うとき、問題が発生してからの一部の児童生徒を対象とした援助サービスと同様に、問題が発生する前のすべての児童生徒を対象とした援助サービスの充実は必須のものである。すなわち、子どもの学習面、心理・社会面・および進路面、健康面に焦点を当てながら、主として子どもの発達課題と教育課題への取り組みを援助するのである。

具体的には、学校生活を送る上で出会うことが予測される、発達しつつある個人として出会う課題である発達課題と、学校というコミュニティの中で生活する者として出会う課題である教育課題に対処する際に役立つスキルに焦点を当てる。本研究は、学習面のスキルを身に付けることを目指したいと考えた。

対象学級は、中学校3年生男子18人、女子20人、計38人在籍の学級である。部活動や学校行事、授業

などに対して熱心に取り組むことのできる生徒が多い。しかし、家庭での学習状況について保護者からは、「家庭で勉強することは少ない。」と聞くことが多い。また、生徒との会話の中では、「どのように勉強すればいいのかが分からない。」「勉強していても、分からない問題が出てくるとどうしていいのかが分からない。」といった言葉を耳にすることもよくある。実態調査では「平日、家庭でどれくらい勉強するか。」という質問に対して「全くしない」と答えた生徒が17人という結果であった。また、勉強したとしても30分未満という生徒が11人で、学級の半数以上の生徒は家庭において勉強する習慣が無いという結果が出た(図1)。

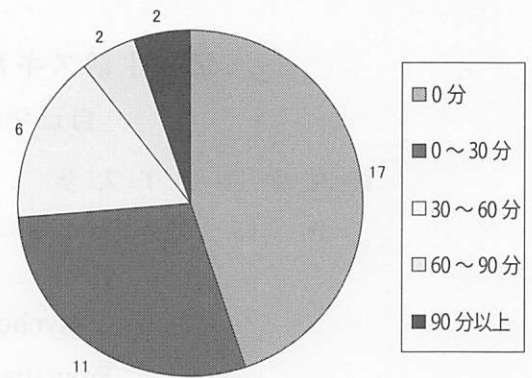


図1 学習時間と生徒数(人)

これまでの生徒の発言や実態調査などから、対象学級の生徒は、自ら進んで家庭で勉強する習慣が身に付いていないと考えられる。そこで、学習面の一つの課題である「勉強をするために家で机に向かうことができる。」など自ら進んで勉強しようとする意識を高めるとともに、それを実行することのできるスキルトレーニングについて研究を進めたいと考えた。

本研究では、中学校第3学年「学習指導」における学習計画の作成場面での「プラス15分学習」を通して、自ら進んで学習に取り組むことができるようにするために、学習計画を立てるスキル、それを実行するためのスキルを身に付けさせるスキルトレーニングの在り方について究明することを目的とする。

2 研究の内容

(1) 基本的な考え方

① 自ら進んで学習に取り組む力

飯田・石隈(2002)は、学校心理学の援助領域である学習面、心理・社会面、進路面、健康面という枠組(石隈, 1999)、社会的スキル(庄司, 1991)やライフスキル(Darden, Ginter & Gazda, 1996; WHO, 1996)における研究を基に、中学生が学校生活を送る上で出会う発達課題・教育課題の解決を促進するスキルを「学校生活スキル」とし、それを自己学習スキル、進路決定スキル、集団活動スキル、健康維持スキル、コミュニケーションスキルに分類している。そして、学校生活スキルを表1のように定義している。

表1 学校生活スキルの基本的な視点

① 学習される。
② 学習面、心理・社会面、進路面、健康面の領域で、小学生、中学生、高校生が抱える発達課題・教育課題の解決を促進する。
③ 学校適応において個人の目標達成に有効である。
④ 学校という場面で受容される。
⑤ 学校で教育できる。

本研究は、その中の「勉強をするために家で机に向かうことができる。」など、自分で行う学習のために

必要な学習面でのスキル、自己学習スキルに焦点を当てる。本研究におけるスキルは、本人に認知されたスキルであり、学校生活スキル尺度（茨城県教育研修センター版 2003）を用い、その得点が高い者はスキルが高いということにする。自己学習スキル尺度項目は、表2のようになっている。

自ら進んで学習に取り組む力は、尺度項目2の「与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる。」、尺度項目4の「苦手な教科の勉強にも取り組むことができる。」を主な項目とする。

② 「プラス15分学習」について

これまでもテスト前や長期休業日前に、学習計画を立て、実施するという活動面があったが、具体的に何をすればよいのか分からない生徒や学習する時間に無理があり、日常生活に合わない生徒がいた。また、計画を立ててはみたが、実施することができなかつた生徒も多かつた。これらのことから、自ら進んで学習するために必要な学習計画を立てたり、実行したりするスキルを身に付けることのできる活動が必要だと考えた。

「プラス15分間学習」は、普段の学習時間よりも15分間だけ多く、勉強することとする。しかし、15分間という短時間なので、漢字練習や計算練習、教科書を読むといったことでよいことを伝える。このようなものであれば、大きな負担がかかることなく学習計画を作成できると考えられる。さらに、この活動がきっかけで学習する習慣が身に付くのではないかと考えた。

表2 自己学習スキルの尺度項目

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 宿題などやるべきことはできる。 2 与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる。 3 家で勉強する習慣がある。 4 苦手な教科の勉強にも取り組むことができる。 5 提出物を定められた日までに提出することができる。 6 自分に合っている勉強法がある。 7 勉強で分からないことがあったときの勉強法を知っている。 8 課題を誰かに頼る前に、一人で考えてみるすることができる。 |
|--|

また、一週間分の予定を立てるだけでなく、計画通りできたかの確認とできなかつた場合の理由を記入できるようにすることで、次回からの計画作成と実施に生かすことができると考えた。

(2) 授業研究

① 単元名 学級活動「学習計画と学習方法」

② 目標

自ら進んで学習に取り組むことができるようにするために、どのような学習計画を立てればよいのか、それを実行するためにはどうすればよいのか考えることができる。

主な尺度項目 ・与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる。（自己学習スキル尺度項目2）

・苦手な教科の勉強にも取り組むことができる。（自己学習スキル尺度項目4）

③ 指導計画

トレーナー 学級担任

・短学級活動 事前アンケート調査（スキル尺度による調査）「自己学習スキル」

- ・学級活動 自己学習スキルトレーニング「学習計画の作成」
- ・学級活動 自己学習スキルトレーニング「学習計画の振り返りと再作成」
- ・短学級活動 事後アンケート調査（スキル尺度による調査）「自己学習スキル」

④ 配慮を要する生徒

- ・A男・・・疑問が出るとその時点で勉強を終わってしまうなど、疑問を解決する方法を知らない様子である。また、「勉強に対するイメージ」はつまらないものと回答している。
- ・B子・・・学習意欲が低く、実態調査では平日、休日ともに家庭では勉強しないと回答している。また、「勉強に対するイメージ」を面倒なものとして回答している。

⑤ 展開

【第1時】

	トレーニングの内容・活動	トレーナーの働きかけ及び配慮事項
導入	1 本時のねらいを知る。	・今回のスキルトレーニング全体のねらいと、本時のスキルトレーニングのねらいを説明する。
展開	2 ウォーミングアップを行う。 「県庁所在地を暗記する。」	・勉強にはコツがあること、自分の成績は勉強する量や仕方を変えていくことができることを伝える。
	3 ブレインストーミングを行う。 ・「勉強方法」について自由に発言する。	・「勉強方法」について自由に発言し、記録用紙に書き込むように指示する。 ・勉強方法には様々なものがあって、どれが良いかの判断は個人差があり、自分に合った勉強方法を探し、実行していくことが大切であることを伝える。
	4 「プラス15分学習」について知り、1週間分の「プラス15分学習」を計画する。	・「プラス15分学習」とは・・・いつもより15分多く勉強することであることを伝える。
	5 グループ・ディスカッションを行う。	・自分の学習計画をグループの中で発表し、そのような計画を立てた理由を説明するように促す。
	6 シェアリングを行う。	・トレーニングの感想を記入するように指示する。
まとめ	7 まとめ	・スキルを身に付けるためには実行することが重要であることを伝える。 ・今回立てた計画を次の週まで実行し、次回はそれを評価するところから始めるという予告をする。

【第2時】

	トレーニングの内容・活動	トレーナーの働きかけ及び配慮事項
導入	1 本時のねらいを知る。 ・各自の計画の振り返り ・グループでの振り返り	・本時のスキルトレーニングのねらいを説明する ・1週間の振り返りと評価の時間をとる。記号で評価する。プラス15分学習を行えなかったときは、その理由も記入するように助言する。 ・自分の計画がどの程度達成できたかを発表する。達成できなかった場合はその理由を述べる。 ・グループでの振り返りで出た「計画を実行する上で難しかった状況」について、発言内容を班ごとに発表する。

<p>展開</p>	<p>2 プレインストーミング (アイデアを自由に発言する。)</p> <p>3 新たな学習計画を立てる。</p> <p>4 グループ・ディスカッション</p> <p>5 シェアリング</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 代表的なものをいくつか取り出し、「そういった難しい状況のときに、どう対処したら良いのか」考える時間をとる。 ・ 勉強を計画通り行う上で難しい状況というのはたくさんあるが、それらは対処していけることであるという意識を高められるように助言する。 ・ 試験までのプラス 15 分学習の学習計画を立てる ・ 計画通りできた場合→同じ様な計画を立てる。計画通りできなかった場合→その状況を考え計画を改善するように助言する。 ・ 新たな学習計画をグループの中で発表する。どうしてそのような計画を立てたのかについても理由を説明する。 ・ 今回のスキルトレーニングの感想を記入するように指示する。スキルは 1 回きりでは身に付かないので、次の試験まで実践していき、計画通りできたかどうかを毎日、評価することを確認する。
<p>まとめ</p>	<p>6 まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中学校生活及びその先の進路の中で、勉強は非常に重要であり、勉強の得意・苦手はあると思うが、勉強のこつや学習時間を工夫することで学習成績を上げていくことができることを伝える。

4 結果と考察

(1) 【第 1 時】の実践例

勉強方法についてのプレインストーミングでは、自分一人では思いもつかない勉強方法を知ることができたという生徒もいた。新たに知った勉強方法については、それを実行している生徒に説明を求めると活発な意見交換がなされていた。生徒の多くは、プレインストーミングで出された勉強方法を基にして「プラス 15 分学習」の計画を立てた。15 分間でできる勉強ということで漢字練習や計算練習、教科書を読むというものが多かった。

第 1 時のトレーニングを通して出された表 3、表 4 のような考えや感想から以前、「どのように勉強していいのかわからない。」と発言していた生徒は、友人が行っている方法を具体的に聞くことで自分

表 3 勉強方法についての話し合いの感想

- ・ みんないろいろな方法を試していたんだなあ。
- ・ 自分に合う勉強方法が今まで分からなかったけど、みんなの話を聞いて何となく分かった。
- ・ 自分以外の人の勉強方法を真似てみようかなと思った。
- ・ みんな結構やっていた。自分も少しはやろうと思った。
- ・ グループで勉強方法を話し合うといっぱい思いつくなぁと思った。
- ・ 難しいことをやっているだけでなく、みんな教科書を読んでいた。
- ・ 自分が知らない勉強法がたくさん出てきてビックリした。
- ・ 自分に合いそうな勉強方法があった。
- ・ みんなでいろいろな勉強方法を出すことで自分に足りないものなどが分かった。

表 4 トレーニングを終えての感想

- ・ 勉強しようと思う気持ちが増えた気がする。
- ・ できそうな気がする。
- ・ やってみようと思う。
- ・ 目標ができたような気がする。
- ・ ちょっとした時間ならできるような気がする。
- ・ 15 分の計画だったらなんとかなりそうだ。
- ・ 計画を立てることで、やろうという気持ちになった。
- ・ 計画を立てるときにいろんな勉強方法を考えられた。

にもできそうな方法を知ることができたのではないかと考えられる。また、「勉強してみよう。」という意欲が高まったと見ることができる。

(2) 【第2時】の実践例

前回立てた計画を実施できたかどうかの振り返りに記号を用いた。実施できた場合は「○」、予定と異なる勉強をした場合は「△」と何をしたかを記入、実施できなかった場合は「×」となぜ実施できなかったのかを記入した。記号を使うことは簡単な方法だったようで生徒たちはすぐに取り掛かることができた。ある生徒が実施できなかったときの

表5 計画を実行する上で難しかった状況についての話し合いの感想

- ・TVはしばらく我慢するしかないですね。
- ・みんなも同じなんだと思った。
- ・そうすればいいんだと思う方法があった。
- ・みんなで考えるといろんな方法が出てくるのでいい。
- ・自分にもできそうな解決方法を教えてもらった。
- ・計画の通りやるのってそんなに難しいことじゃないと思った。
- ・教えてもらった方法をやってみようと思う。

状況を発表すると、同じ様な状況でも実施できた生徒がどのように対処したのかを発表した。それを聞いたことで、対処方法は決して難しいものではないと感じたようである。新たな計画も前回の反省を基にして作成している生徒がほとんどだった。もし、出来そうもない状況になったらどうするかと投げかけてみると、「今回出された対処方法をやってみる。」と答えた生徒もいた。ブレインストーミングで話し合ったことが十分生かされていると考えられる発言であった。

表6 トレーニングを終えての感想

- ・15分だけなら自分にもできるのでこのまま頑張りたい。
- ・テストに向けてちゃんとやる。
- ・これからも計画を立ててみようと思う。
- ・少しの時間でもやった方がいいと思うから頑張る。
- ・勉強できないときの方法を考えたのでなんとかなると思う。
- ・予定と違って勉強をやりようと思う。

第2時のトレーニングを通して出された表5、表6の様な考えや感想から勉強することが困難な状況になってもその対処方法があることを理解したと考えられる。また、対処方法や具体的な勉強方法を今回のトレーニングでさらに知ることができたために、この後の試験までの勉強についても意欲を高めていると考えられる。

(3) 授業後の働きかけ

勉強方法や学習時間などについて生徒自身が考えるだけでなく、学習相談を通してのこれまでの反省を基にして、今後の勉強方法や学習時間についてともに考えた。また各教科担当の教師にも勉強方法などについてアドバイスをしてもらえるように協力を依頼した。

生徒との会話や生活反省ノートから勉強への取組みが見られた生徒については、その場で賞賛するだけでなく、どのような取組みをしているのか具体的な方法について聞き、それを学級全体に紹介した。

表7 「プラス15分学習」を実施してみてもの感想

- ・15分増やしたただけだけど、ずいぶん違った。
- ・15分でもやるのとやらないのとで、差が出るのだなと思った。
- ・計画を立てたら結構うまくいった。
- ・今日、やるのが分かり、いつもより早く始められた。
- ・計画を立てて勉強すると順序よく進められた。
- ・計画があると次に何をやればいいのか分かってよかった。
- ・計画通りやると目標を達成したような感じになった。
- ・決めたことがちゃんとできたので嬉しい。

(4) 「プラス15分学習」を取り入れたことでの効果について表7の「プラ

「プラス 15 分学習」の感想から、少しの時間であっても勉強することは、勉強しないときと比べ差が大きいと感じたり、計画を立てているのでスムーズに勉強することができることを知ったりしたようである。また、自分で決めたことを実行できたことに対しての達成感や満足感を得られた生徒もいた。これらのことから勉強方法を身に付けることができたり、勉強することの大切さを確認できたりした生徒が出てきたと考えられる。

(5) 学級全体の生徒の変容

① 行動面から

学習相談や三者面談、これまでのテストの結果、アドバイスなどを基に、自分にはどのような勉強をすることがよいのかを具体的に考えられる生徒が増えてきた。また、家庭で勉強してきた中での疑問を登校後すぐに教科担当の教師に質問する生徒も出てきた。その方法を真似てみたという生徒も出てきたり、「自分もやらなければなあと思う。」と生活反省ノートに記入する生徒が出てきたりした。「プラス 15 分学習」を実施したことで、学習に積極的に取り組む生徒が増えてきたと考えられる。

配慮を要する生徒 A 男は、授業中に自力で解決できなかった問題をすぐに担当教師に質問する姿が見られ始めた。また、B 子は家庭でまったく勉強していなかったが、「プラス 15 学習」と同じように、「これだけはやる。」と決めたものをほぼ毎日実施するようになったと発言した。

② プレ・ポストテストの調査とアンケートから

表 8 自己学習スキル得点の事前・事後の比較

自己学習スキル	事前	事後	t 値	
1. 宿題などやるべきことはできる	2.32	2.74	-3.42	**
2. 与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる	2.11	2.5	-2.96	**
3. 家で勉強する習慣がある	2.55	2.74	-1.48	
4. 苦手な教科の勉強にも取り組むことができる	2.08	2.58	-3.87	**
5. 提出物を定められた日までに提出することができる	2.87	3.18	-2.41	*
6. 自分に合っている勉強法がある	2.87	2.95	-0.77	
7. 勉強で分からないことがあったときの勉強法を知っている	2.74	3.05	-2.31	*
8. 課題を誰かに頼る前に、一人で考えてみるができる	2.24	2.47	-2.16	*
合計	19.76	22.21	-5.96	**

**P<.01 *P<.05

「プラス 15 分学習」実施後の学級全体の自己評価は、どの項目も上昇しており、トレーニングの効果があつたとみることができる。特に項目 1、項目 2、項目 4 が大きく上がっている。項目 1 については、「プラス 15 分学習」を計画した段階で、これは生徒が自分で決めた学習計画でありやるべきことだと捉え、実行できたために大きく上昇したのだと考えられる。項目 2 については、この「プラス 15 分学習」をきっかけとして、さらに他の勉強もしてみようとする生徒が増え、それを実行できたのではないかと考えられる。生徒の発言の中にも「他のこともやろうと思った。」というものがあつたことからそのように見ることができる。項目 4 については、苦手な教科も短い時間だったらできるかもしれないと試みた生徒が、実行できたと発言している。つまり、学習計画を立てたことで、苦手としている教科にも進んで取り組むことができたのではないかと考えられる。

図2より、実施前に比べ家庭での学習時間が全体的に多くなってきていることが分かる。全く勉強しないという割合が大幅に減り、少しの時間であっても勉強するという割合が増加したことが分かる。さらに、長い時間勉強に取り組む生徒の数も多くなってきている。これらのことから勉強することに対して積極的になってきたと見ることができる。

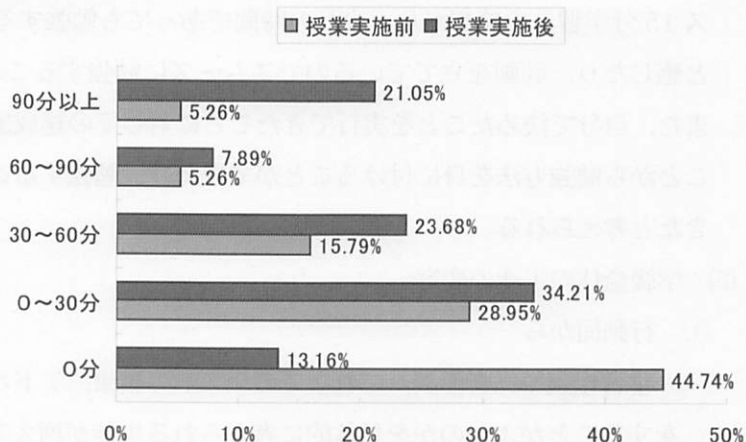


図2 家庭での学習時間と生徒の割合 (%)

A男は毎日、取り組むことはできなかったが、全く勉強しないという状況から週に3日「プラス15分学習」に取り組むことができた。この学習をやるべきことと捉え、それを実行してきたために、項目1が「2→3」に上昇したと考えられる。B子は項目2が「1→2」に上昇している。計画を立てる段階でどのようなことをすればよいのか同じグループの友人に相談して、自分にできることを探すことができたためだと考えられる。

5 研究のまとめと今後の課題

本研究の結果として、以下の5点が示唆された。

- (1) 学習面のスキルトレーニングは、自己学習スキルを高めるのに効果的である。
- (2) グループでブレインストーミングなどを活用して、スキルトレーニングを実施する前に、日頃から生徒同士が思ったことや感じたことを言え、また互いの意見を認め合える学級作りが必要である。
- (3) 「プラス15分学習」を実施することで、学習の意義を見いだす生徒が出てくる。
- (4) スキルトレーニングはこれまで「自分にはできない。」「やろうと思わない。」といった消極的な姿勢の生徒に、行動してみようという意欲を高めさせるために有効である。
- (5) 学習計画を立てる際に、生徒から理由や具体的な方法を説明してもらうことを考えると、トレーニングだけを実施するのではなく、学習相談も合わせて実施するとより効果がある。

今後の課題として以下の3点を挙げたい。

- (1) 「自己学習スキル」を2時間の授業だけで、完全に身に付けることは大変難しいと思われるため、年間を通して適切なトレーニングが必要となる。そのための指導計画を作成したい。
- (2) 中学校3年生だけで実施するのではなく、1年生からトレーニングを実施できるように学年に合わせたトレーニング方法を開発したい。
- (3) 本トレーニングを実施するとともに、家庭での勉強も含めて、自ら進んで勉強する機会のない生徒への学習相談の実施をする。

引用文献

- Darden, C. A., Ginter, E. J. & Gazda, G. M. 1996 ; WHO 1996 Life-Skills Development Scale-Adolescent Form : the theoretical and therapeutic relevance of life-skills, *Journal of Mental Health Counseling*, 18, 142-163.
- 茨城県教育研修センター 2003 「学校生活適応のための指導・援助の在り方」教育相談研究報告書, p77-84
- 飯田順子・石隈利紀 2002 中学生の学校生活スキルに関する研究—学校生活スキル尺度（中学生版）—の作成から *教育心理学研究*, 50, 225-236
- 石隈利紀 1999 学校心理学—教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス 誠信書房
- 庄司一子 1991 社会的スキルの尺度の検討—信頼性・妥当性について *教育相談研究*, 29, 18-25.