

# 目 次

1 提案趣旨 .....	1
2 提案内容	
(1) 内地留学での研究内容 .....	1
① 基本的な考え方	
② 研究の方法	
③ 研究の実際	
④ 成果と課題	
(2) 勤務校での取組について .....	7
① 2年生の実践	
② 異年齢交流活動の実践	
③ 家庭との連携	
(3) まとめ .....	9
3 今後の課題 .....	9
(資料1) 四つのポイントの具体的な指導・支援 .....	10
(資料2) 「自己有用感を高めよう」職員配付資料 .....	11

## 自己有用感を育む指導・支援

提案者 鹿沼市立中央小学校教諭 鈴木 弘之

### 1 提案趣旨

現在、暴力行為やいじめ、不登校、自傷行為など多くの児童生徒指導上の課題がある。その背景には、児童生徒を取り巻く様々な環境の変化に伴って、社会的能力の未学習の児童の増加や「他者とかかわりたい」という意欲そのものの低下、つまり社会性の未発達があるという指摘がある。

学校現場においても、休み時間に教室の自分の席で一人で過ごす児童、相手を傷つける言葉を平気で言ってしまう児童などがいる。また、「ごめん」や「ありがとう」の言葉が素直に言えない児童が増えてきているように感じる。つまり、「他者」とのかかわりをあまり必要としないで生活している児童や「他者」とのかかわり方を知らない児童が多くなってきていると感じられる。

そこで、「自己有用感」に着目した。自己有用感が高い傾向の児童は「自分に自信がある、思いやりのある行動ができる、他者と協同できる」などの特徴があることが報告されている。この自己有用感をクラスの中で高めていくことで、自分に自信や誇りを持ち、他者とかかわることへの意欲が向上するのではないかと考えた。このように自己有用感を高め、児童の社会性が高まっていくことで、問題行動の未然防止にもつながるのではないかと考え、平成25年度後期栃木県総合教育センターにおいて内地留学して研究した。また、勤務校に戻り、実践したことを紹介する。

### 2 提案内容

#### (1) 内地留学での研究内容

研究テーマ 「子どもの自己有用感を高める指導・支援の在り方」

##### ① 基本的な考え方

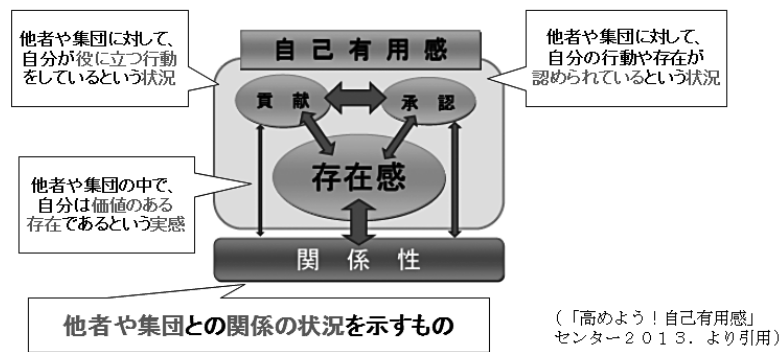
「高めよう！自己有用感～栃木の子どもの現状と指導の在り方～」(栃木県総合教育センター2013) の中において、「自己有用感とは」「自己有用感を構成する要素と『関係性』」「自己有用感を高める四つのポイントの提言」が述べられている。本研究では、この定義や提言を元に研究を進めていった。

##### ア 「自己有用感」について

「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止める感覚』」

イ 自己有用感を構成する要素（「貢献・承認・存在感」と「関係性」について）

図 1 参照



(図 1)

ウ 自己有用感を高める四つのポイントの提言

- 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

## ② 研究の方法

ア 対象学年について

４年生29名ずつの２クラス（男子30名 女子28名 計58名）

イ 研究のねらい

A小学校を訪問し、４学年担任２名と共に自己有用感を高める四つのポイントを具体化し、効果的な指導・支援の在り方について実践を通して考察する。

ウ 研究の進め方

実態調査（11月）→分析・具体的な指導ポイントの確認・実践の計画（11月）→実践（11月～１月）→実態調査（１月下旬）→考察（２月）

## ③ 研究の実際

ア 自己有用感の実態調査（11月）

クラスの自己有用感については、栃木県平均と同じ数値であった。各要素については、「存在感」は県の平均を上回っていた。しかし、それ以外の「関係性・貢献・承認」は下回っていた。また、個人データも分析し、自己有用感の特に低い児童を把握した。

イ 自己有用感に関する研修の実施

学年の担任２名と共に、自己有用感に関する研修を行い、クラスや個人の自己有用感の分析結果報告と四つのポイントについて具体的な指導・支援について話し合い、表に整理した（資料１）。そして、今後日常の学校生活の中で意識して指導・支援を行うこととした。

四つの提言	具体的な指導・支援
1 子どもをよく見て、その子に応じてほめましょう →	A 個への賞賛
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 →	B 傾聴・言葉かけ
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 →	C 活躍の場・達成感を味わう場
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 →	D 認め合う場

## ウ 実践事例

次の実践の中から、四つのポイントの具体的な指導・支援について考察した。

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| ①三つの話し方（学級活動）     | ②持久走大会に向けての取組（体育・短学活） |
| ③帰りの会での取組         | ④縦割り班活動での取組           |
| ⑤自己有用感が低い児童への個別支援 |                       |

### 〈実践1 「三つの話し方」(学級活動)〉

ねらい…アサーション（自分も相手も大切にしたい自己表現）を体験を通して気付かせ、今後の生活の中で生かしていこうとする意欲を高める。

#### (2)ーウ望ましい人間関係の形成

- |     |  |
|-----|--|
| i   | ペアでのロールプレイ（C活躍の場 D認め合う場）                 |
| ii  | 子どもの発言・つぶやきを大切にする（A個への賞賛 B傾聴・言葉かけ D認め合い） |
| iii | アサーションを学ぶ（B傾聴・言葉かけ D認め合い）                |
| iv  | 個に応じたコメントの記入（A個への賞賛）                     |

#### (結果と考察)

本時では、ペアでのロールプレイを取り入れた。このことで、児童は話しやすい雰囲気の中でより相手の立場になって考え、自分の考えをしっかりとって一斉での話合いに向かうことができたと考えられる。また、みんなの前で発表したい数組のペアに発表させたことはその児童のやる気を大切に、活躍の場、認め合う場となった。



ペアでのロールプレイの様子

また、教師が児童のつぶやきを逃さず捉え、児童同士をつなぐ言葉かけをしたことは、集団の意識を集中させるとともに、お互いの意見を認め合いながらみんなでモデルに名前をつけることにつながったと思われる。そして、ほめられた児童の表情から、自分の考えに自信をもつとともに、みんなからも認められたという思いを強くもてたと思われる。

これらのことから、一斉での話合いの中で、自分も相手も大切にしたい自己表現のよさに気づき、全員の共通理解がなされたことが児童の意識の変容からもうかがえた。

また、児童の感想には、今後の友達とのかかわり方（話し方）で気を付けていきたいこと、がんばっていきたいことなどが一人一人よく考えて記入されていた。そこで、教師は、児童のワークシートに一人一人に応じた言葉を記入し返却した。このことは、児童にとって今後の友達とのかかわりの中で、自分も相手も大切にしたい自己表現を意識していくことにつながるものと思われる。

#### 〈実践2 持久走大会に向けての取組〉

ねらい…持久走の練習の中で認め合う場を意図的に設定することで一人一人に達成感を味わわせる。

- |     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| i   | チームを組んでの練習（C活躍の場・達成感）                |
| ii  | 自分の目標・応援カードの作成（D認め合う場 A個への賞賛 D認め合う場） |
| iii | 「どこまで行けるかな」シートの作成（C活躍の場・達成感 D認め合う場）  |
| iv  | 練習での声かけの工夫（A個への賞賛 B傾聴・言葉かけ）          |
| v   | 朝の会・帰りの会の活用（B傾聴・言葉かけ D認め合う場）         |

#### （結果と考察）

チームでの練習や「どこまで行けるかな」シートの活用は、児童同士が声をかけ合い、進んで練習に取り組む姿が見られた。また、チームでの相談時間を設定したことは、児童同士の話合いが深まり、チームの連帯感を高めたように思われた。また、相談時間の中で、教師は賞賛や励ましの言葉をかけながら、進行に戸惑っているチームへの助言を行ってきた。

チームがうまく機能するように教師がかかわることは、チーム内の児童同士のかかわりを深めることにつながることもわかった。また、大会終了後の振り返りカードの記入内容から、この持久走大会に向けての取組が児童にとって達成感を味わう場となったことがうかがえた。教師が四つのポイントを意識してかかわることにより貢献や承認を作り出し、学級集団の関係性の中で存在感を見いだすきっかけになったと考えられる。それは、自己有用感の高まりにつながるのではないかと感じた。

しかし、振り返りカードの中で自己評価が低い児童が見られた。担任は、相談する時間を設け、その中で児童の気持ちを受け止め、その児童の心の中にあるものを見つけていくことを心がけた。このような個別の相談の中で、その児童に寄り添いながら友達とのかかわりにも気付かせていくことも、自己有用感を高めるための大切な指導・支援と考えられる。

#### 〈実践3 帰りの会での取組〉

ねらい…帰りの会の中で、クラスのがんばりや一人ひとりのよさを認め合う時間となるようにしていく。

- |    |                                    |
|----|------------------------------------|
| i  | 「今日のがんばりマン」紹介                      |
| ii | 「ありがとうを見つけよう」カードの作成（A個への賞賛 D認め合う場） |

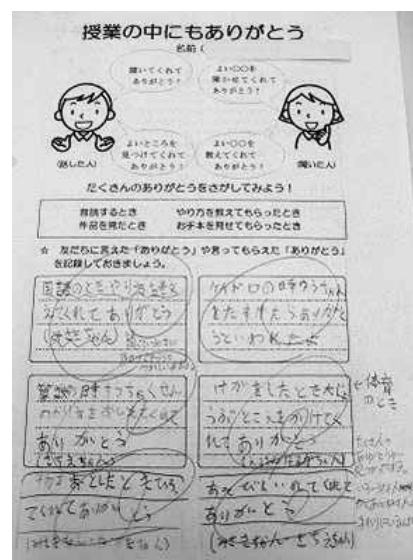
### （結果と考察）

帰りの会の中に「今日のがんばりマン」という活動を取り入れ、今日一日の中での友達のよさやがんばりを紹介し合った。児童の発表後には、教師からのコメントとクラス全員からの賞賛の拍手を行ってきた。教師からも、多くの児童が賞賛されるように配慮しながら、当たり前の行動を大切にしている児童も紹介した。

また、「ありがとうを見つけよう」カードを作成し、毎週金曜日の帰りの会に、今週一週間を児童に振り返らせながら「今週のありがとう」を見つけ、発表する活動を取り入れ

た。この時、教師は他者の存在を意識させるために「〇〇君が」や「〇〇君に」と友達の名前を必ず記入させた。また、担任は、一人一人に応じたコメントの記入や様々な「ありがとう」をクラスに返していった。このように「ありがとう」の行動の背景や相手の気持ちなどを児童に気付かせていくことにより、行動の広がりが見られるようになった。

これらの「個への賞賛」や「認め合う場」を一日の最後の時間に確実に位置づけたことによって、自己有用感の三つの要素及び「関係性」を高めることにつながっていくと考えられる。



「ありがとうカード」

### 〈実践4 縦割り班活動での取組〉

ねらい…異年齢交流活動を通して、他者とかかわることの楽しさや喜びを感じながら人の役に立ちたいという気持ちを高める。

- i 「お世話した・してもらった」ふりかえりカードの作成（C達成感）
- ii カードへの個に応じたコメント（A個への賞賛）

### （結果と考察）

カードを使って自分の活動を振り返ることで、下級生に対してお世話できていたことを自覚することに有効であったことが、記入されたカードからうかがえた。また、みんなの前での発表後に教師からの共感的な言葉かけや一人一人のカードへの励ましのコメントは、「感謝された・役に立った」や「上級生へのあこがれ」の気持ちを深めるものにつながったり、他者とかかわりを考えたりするなど、自己有用感を高めるうえで有効であると考えられる。

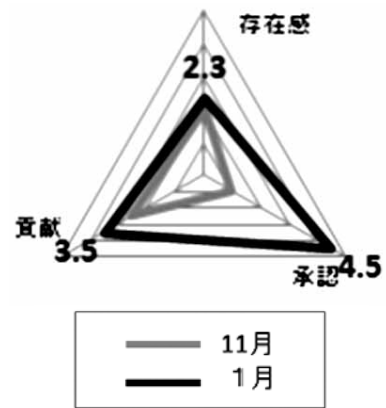
### 〈実践5 自己有用感が低い児童への個別支援〉

自己有用感が低い児童には、担任だけではなく学年の教師などと対象児童への指導・支援の方策を考え、連携を図りながら指導・支援を進めてきた。



#### (結果と考察)

A児は、算数に自信をもっているので、T・Tの教師からもほめてもらったり、本人の考えのよさを授業中に集団に広めたりしてきた。また、全校児童の前での学年代表の作文発表に、教師は意図的に指名し、読む練習を励ましてきた。当日はクラスのみんからへの応援を受け、堂々と発表することができた。教室に戻ってからクラス全員からの拍手をもらい本人はともうれしそうだった。1月のアンケートでは、11月に比べ、「承認」の要素が大きく高まった。



A児のアンケート結果

このように、他の教師との連携を図りながら本人のよさを認め、活躍の場面を意図的につくり、できるよう支援していく。そして、がんばってきた過程も含めてほめ、クラスの友達に広げていくことで本人の自信を高め、自己有用感が高まっていくことが考えられる。

#### エ 「自己有用感の実態調査」(1月)

1回目の実態調査の3か月後に再び実態調査を行った。学年の平均は、自己有用感の三つの要素である「存在感・貢献・承認」、そして「関係性」のいずれも前回よりも上回った。しかし、クラス差、個人差も見られるので、引き続ききめ細かな指導・支援の在り方を継続していくことを確認した。

#### オ 担任からの聞き取り

2回目の実態調査後、担任からの聞き取りを行った。「四つのポイントの具体的な手立ては指導・支援を進める上で参考になった。毎日の学校生活の中で児童一人一人をよく見ていこうとする意識が高まった。」と聞いた。また、児童の様子では、「ペアやグループ活動が以前より協力して取り組めるようになった。」「クラス遊びでは、なかよく遊べることが多くなった。」「友達を気遣う声かけや行動が多く見られるようになった。」など児童同士のかかわりの変容について聞くことができた。

#### ④ 成果と課題

##### ○ 成果について

- ・児童一人一人の姿をよく観察し、意図的・継続的な指導・支援の積み重ねが大切である。
- ・自己有用感が低い児童には、活躍の場を意図的に設け、他の教師と連携して支援を続けていく。

##### ○ 課題について

- ・各教科の授業の中で、学びの質の充実と自己有用感を高める実践の追究していく。
- ・異年齢交流活動の方法や形態を本校職員と連携しながら工夫していく。
- ・家庭での自己有用感を高めるため、保護者との連携の在り方を考える。

## (2) 勤務校での取組について

### ① 2年生の実践

内地留学の研究を通して見えてきた課題を踏まえ、私は、学校生活や家庭生活の中でいかにたくさんの人にお世話になっているかに気付かせ、毎日の生活の中で感謝の気持ちを言葉や態度に表していくことの大切さを指導してきた。そして、私自身もたくさんの「ありがとう」を言ってきた。これらの教師のかかわりによって、児童が他者を意識するとともに自分も役に立っている感覚や役に立ちたいという意欲の向上を図り、児童の存在感を高め、自己有用感を育むものとする。

また、国立教育政策研究所が発行している生徒指導リーフには、居場所づくり・絆づくりについて書かれている。そこには、居場所づくりとは、「児童生徒が安心できる、自己存在感や充実感を感じられる場所に学級や学校をしていくことであり、教職員が児童生徒のためにそうした場づくりを進めること」絆づくりとは、「主体的に取り組む共同的な活動を通して児童生徒自らが絆を感じ取り、紡いでいくものであり、絆づくりを進めるのは児童生徒自身、教職員に求められるのはそのための場づくり、いわば黒子の役割」と書かれている。教師が落ち着いた安心できる場所をつくっていったり、児童同士が絆を感じ取れるような場づくりをすすめていったりすることは、相互に関連し合っている自己有用感を構成する3つの要素や児童同士の関係性を高めるものとする。その際、四つのポイントを意識しながら指導・支援していくことで自己有用感もより育まれるのではないかと考える。

#### 〈居場所づくりの取組〉

ア 友達のよいところをグループで相談して見つける授業（学級活動(2)ーウ）

- ・グループ内で一人一人に役割を与える。
- ・ワークシートや振り返りカードの工夫  
→活躍の場や達成感を味わえる場の設定

イ 「今日のありがとう」の発表（帰りの会）

ウ 授業の中で学習規律の確立と互いが認め合う場を心がける

例えば

- ・授業開始とともに、着席すること
- ・正しい姿勢で、机に向かって学習すること
- ・教師や他の児童の話に積極的に耳を傾けること……………など



グループでの相談の様子



〈絆づくりの取組〉

エ 「秋祭りをしよう」(生活科)

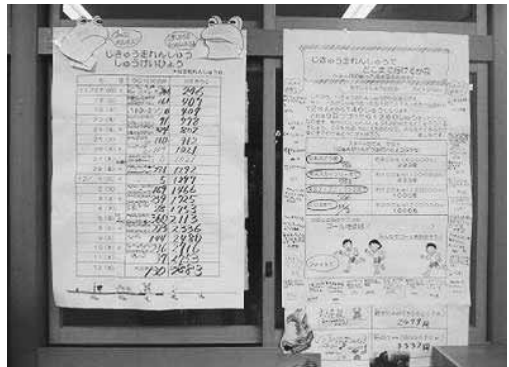
- おみこしづくり (学級で)  
→児童の発想を大いに生かし、みんなで協力しながらおみこしを完成させる。
- お店屋さん…2年生が、1年生のお世話をする絶好の機会と捉えて教師がかかわる  
→準備や活動中に個に応じた言葉かけや賞賛、振り返りの場の設定



秋祭りの様子

オ 持久走大会に向けての取組

- 「どこまで行けるかな」シートの活用  
(発達段階に応じたものへ改良)  
→毎日、子どもたち同士がかかわる機会を意図的に作る。  
→クラス全員で目標設定→実践→振り返りの場の設定
- ☆ このような体験を通して、「いろいろあるけどみんなと一緒にやると楽しいな」「もっとみんなとやりたいな」「みんなのために自分ができることはないかな」と考え行動に移せる児童の育成を目指した。



どこまで行けるかなシート

② 異年齢交流活動の実践

本校の教職員に資料を配付し、異年齢交流活動の意義や教師のかかわり方の共通理解を図った。(資料2)

- ア 日常的な取組の中での教師の意図的なかかわり(機会の準備・支える・見守る)
- イ 全職員が児童のよさを伝え合っていく。
- ☆ 「教師の意図的なかかわりと連携」を通して児童それぞれの発達の段階に応じた自己有用感を育む場になる。



縦割り班活動の様子

③ 家庭との連携

- ア 親子人権標語の取組(学期に一回)  
テーマを決め、親子で標語を考え、校内に掲示する。
- イ 「ありがとうの花を咲かせよう」の取組(夏休み中)  
家庭の中で「ありがとう」を言ってもらったら色を塗っていき、毎日の生活の中でお手伝いなど貢献場面をつくるとともに認められていることを実感できるよ

うにした。

ウ 「自分大好き 友達大好き 家族大好き」カードの取組（人権週間の取組）

「ありがとうを3つ集めよう」「おうちの人にぎゅっとしてもらおう」など一週間毎日違った課題を宿題として提示した。

エ 学校だよりや学年だよりで学校での児童の様子を知らせていく。

### (3) まとめ

自己有用感を育むためには一人一人の児童をよく観察しながら児童理解を図り、日々の学校生活の中で意図的・計画的・継続的な指導・支援を教職員が連携しながら進めていくこと、そして、家庭とも連携を図っていくことでより高まっていくと考える。その際、四つのポイントを意識していくことが大切と考える。このように自分に自信や誇りをもち、他者とかかわることへの意欲が向上した児童は、社会性も高まっていき、「もっとクラスを、学校をよくしていきたい」と考え問題行動等の未然防止にもつながっていくと考える。

## 3 今後の課題

- ・一人一人の児童をよく観察しながら児童理解を図り、日々の学校生活の中で意図的・計画的・継続的な指導・支援を教職員が連携しながら進めていきたい。
- ・「クラス（学校）」の自己有用感のみならず、「家庭」での自己有用感を高めるために、家庭との連携の在り方についても工夫していきたい。

## 四つのポイントを意識して 自己有用感を高めていきましょう

### A 個への賞賛

～子どもをよく見て、その子に応じてほめましょう～

＊結果ばかりではなく、それまでの過程や努力も視点を当てていく

ア いろいろな方法で

- ・本人にこそっと・みんなの前で・保護者に（連絡帳で）
- ・間接的に「～がほめていたよ」
- ・授業後のノートや作品に賞賛・励ましのコメントを記入する
- ・リフレーミング（見方を変えて）〈おそい→丁寧・慎重〉

イ 小さなことから

- ・当たり前のことでもほめる                      ・教えてほめる
- ・ほめる場面をつくる（手伝いを頼む等）
- ・「(前よりも) できるようになったね。」
- ・アイメッセージでほめる（聞いてくれてうれしかったよ）

ウ 具体的に

- ・「すごいね」←何が？どうして？（事実を伝える）

### B 傾聴・言葉かけ

～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～

ア 積極的に声をかける

イ 教師の自己開示（時には失敗談も）

ウ 教師が手本となって他者受容の姿勢を見せる

エ 児童の話は貴重な情報源（家庭のこと・友だちのこと）

オ 困っているときには、教師から提案し選択させる

カ 話の聞き方（話しやすい雰囲気をつくる）

- ①子どもの気持ちを受け止める                      ②子どもの気持ちを推し量る
- ③子どもの心の中にあるものを見つける手助けをする
- ④子どもが納得いくように話す                      ⑤子どもを認め、励ます

### C 活躍の場・達成感を味わう場

～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～

ア 大変だったけれど、やってよかった体験にする

イ 活躍の場はいたる所にあると考える（お手伝いを頼むことも）

ウ その子に応じた活躍の場をつくる（特に授業の中で）

エ 子どものやりたい気持ちを大切にする

### D 認め合う場

～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 子どもの発言・つぶやきを大切にする

イ 子ども同士をつなぐ言葉かけをする

ウ 効果的な場面を考えてペア、グループ、一斉での活動を取り入れる

エ 授業の中で、しっかり友だちの話を聞かせる

オ 自分も相手も大切にしたい自己表現を身につけさせる

## 「自己有用感<sup>\*1</sup>」を高めよう 異年齢交流（たてわり班活動）の取組み

文責 鈴木 弘之

### 「人とのかかわる」喜びを育む「異年齢交流」

4月30日の縦割り班組織づくりでは、これからの縦割り班での遊びの内容決めやその後の室内遊びなど、御指導・御支援お疲れ様でした。

私が担当した9班では、6年生が1年生のことを考えた優しい言葉遣いできていて気持ちよい話合いができていました。また、その後のハンカチ落としもゆっくり走ってあげるなど下級生のことを考えて行動できていて他の学年にもよい影響を与えていました。下級生も立派でしたよ。



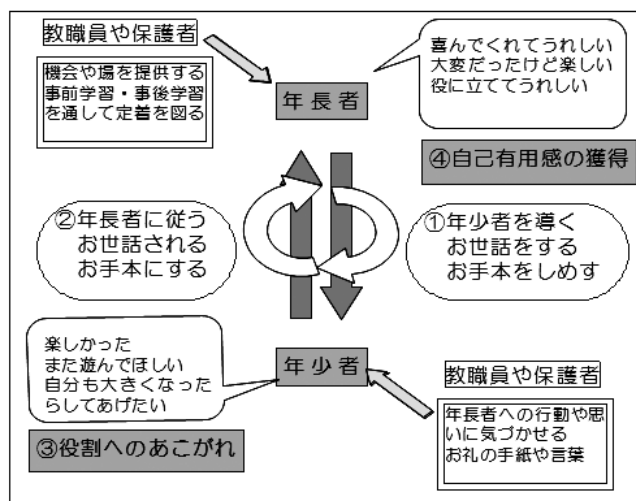
先生方もご存じの通り、子どもたちの社会性を育む教育プログラムとして異年齢集団による交流が大変有効です。特に「お世話する・お世話してもらう」活動を通して、6年生をはじめ高学年児童は「自己有用感」を獲得し、低学年の児童は「役割意識や上級生へのあこがれ」をもつことにつながります。

私は、自己有用感が高まっていくことで人とのかかわることを好んだり望んだりして自分に対しての自信や誇りが生まれ、さらに学校生活をよくしていこう（きまりを守っていこう）と自然と思うようになり、問題行動等の未然防止にもつながると考えています。

今年度は、初の試みとして縦割り班での体力テストも予定されています。初めてのことで私たち教師側も戸惑いがあるかと思いますが、各担当場所で多くの認める言葉をかけてあげてほしいと思います。また、今年度も児童のよさをたくさん先生同士で伝え合ってください。それでは、これからの縦割り班活動で子どもたちがどんな姿を見せてくれるかを楽しみにがんばっていきましょう。

\* 1 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

## ○「異年齢集団のメカニズム」について



子どもたちが  
自らの体験を通して  
育つためには

教師がお膳立てしすぎたり、介  
入しすぎたりしてはいけません。  
「ただ任せる」だけでもうまくい  
きません。

教師のかかわり方が大切

## ○活動中の教師の声かけ例

〈年長者へ〉

準備大変だったね。きっと  
低学年の子も喜んでくれると  
思うよ。がんばってやろうね。

一人でうろうろしている  
子がいるから、話を聞いて  
あげてくれる。助かっ  
たよ。ありがとう。

この子たちのけんかは太  
大変そうだから、先生が面  
倒見ます。向こうで困っ  
てそうな子がいるからお  
願いね。(時にはかげで  
の支援も必要)

〈年少者へ〉

お兄さん・お姉さんのお話  
をよく聞いてがんばろうね。

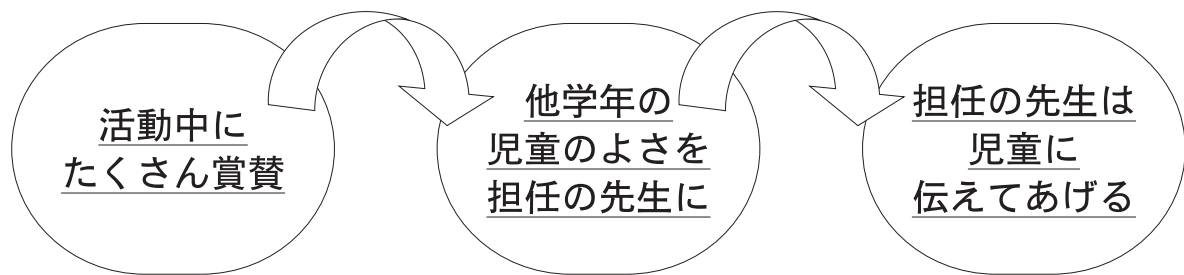
お兄さん・お姉さんのおか  
げで楽しくできたね。

一生懸命やってくれたお  
兄さん・お姉さんに感謝  
の気持ちを伝えようね。

みんなも大きくなったら  
あんなお兄さん・お姉さ  
んになりたいね。

助かったよ。  
さすがだね。  
下級生はとても  
喜んでいたよ。

\*他にも、いろいろな声かけが考えられると思います。



- (引用文献) 「ピア・サポートではじめる学校づくり」 滝 充 編 (金子書房) 2009. 4  
「子どもの社会性が育つ『異年齢の交流活動』  
国立教育政策研究所生徒指導研究センター 2011. 6  
「高めよう自己有用感」 栃木県総合教育センター 2013. 3



# 目 次

I	提案趣旨	1
II	提案内容の概要	1
III	避難訓練の実施方法についての提案	6
IV	成果と課題	9

## 危険予測能力と危険回避能力を高める防災教育の工夫 ～保健学習の実践を踏まえた避難訓練の提案～

提案者 上三川町立上三川中学校教諭 神山 和泰

### I 提案趣旨

東日本大震災の発生から4年と半年が経とうとしている。今までに経験したことのない災害を体験したり、テレビなどの報道で目の当たりにしたりし、大きな衝撃を受けた児童・生徒は少なくない。この震災により、これまで以上に防災教育の重要性が指摘されるようになった。しかし、月日が流れる中で、児童・生徒において憂慮される状況も観察される。つまり、今後30年以内に首都直下型地震の起こる可能性が70％であると予想されている（文科省地震調査研究推進本部）にもかかわらず、震災の恐ろしさを忘れてしまっている者や、自分だけは大丈夫だろうとか、この地域は安心だろうという気持ちを持つ者が少なからず見られることである。こうした意識は、災害に対する備えとして最も危惧すべきことだと考える。

学校における防災教育を推進していく上で、保健学習は、「生命の尊重にかかる自己及び他人の安全を確保する」ための安全教育の基本的な要素を含み、児童・生徒の安全に対する態度の育成や習慣化を図る上で重要な役割を果たすものと考ええる。また、震災の教訓を踏まえた実践的な避難訓練も必要不可欠である。様々な災害を想定し、一時避難行動として、自分の身を守る行動ができる状態を限りなく高めるための訓練を積み重ねる必要があると思われる。

学校における防災教育の目標の一つである、児童・生徒が自ら判断し安全を確保するためには、危険予測能力<sup>\*1</sup>と危険回避能力<sup>\*2</sup>を身に付けることが重要であると考ええる。そこで、中学校の保健学習における危険予測能力と危険回避能力を身に付けるための授業づくりと、それを踏まえた実践的な避難訓練の実施方法について提案したい。

- ※1 危険予測能力：危険が存在する場面において、行動する前に①危険を知覚（危険の存在に気付く）し、②危険を評価する（どのような結果が予測されるか）能力。
- ※2 危険回避能力：危険予測に基づき、迅速かつ的確に意思決定し、より安全な行動を選択する能力。

（原洋子、渡辺正樹：小学生を対象とした危険予測能力と危険回避能力の評価法の開発より）

### II 提案内容の概要

#### 1 保健学習の実践

保健分野 第3章 自然災害に備えて

自然災害から自分の身を守るための力を身に付けよう。

## 授業の基本方針

### 方針1：正常性バイアス（正常化の偏見）低下を図る

危険予測能力と危険回避能力を高めるためにまず必要なことは、正常性バイアスを取り除くもしくは、低下させることが重要であると考え。そのためには、まず、自分たちの身の回りにも同じことが起こり得るということを考えさせなければならない。そこで、近い将来、起こり得ると考えられている大きな地震（首都直下型地震や南海トラフ地震など）について提示する。また、その発生確率の高さを示し、正常性バイアスを取り除きたい。

### 方針2：地域の災害の特性について知る

地震だけでなく、我々が生活するここ栃木県において、過去に発生した自然災害として竜巻や落雷を取り上げ、注意を喚起する。また、栃木県においては、海が隣接していないため、津波の被害にあうことは考えにくい。が、将来、海の近くで生活することや休日に海水浴に行くことも考えられるのでまったく関係ないとは言いきれない。津波の恐ろしさや避難方法などについても触れる必要性は十分にあると考える。

### 方針3：二次災害への対応の理解を深める

中学校学習指導要領解説 保健体育編 第2章 保健体育科の目標及び内容 保健分野 2 内容 (3)傷害の防止 (ウ)において、「自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること」これらを理解させたうえで、避難訓練などを実施することが重要である。

## 2 避難訓練の実施方法についての提案

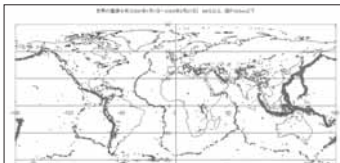
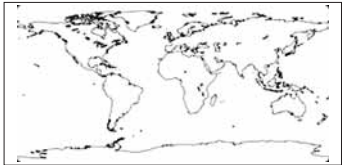










現在多くの学校で行われている避難訓練の矛盾点を明らかにし、危険予測能力と危険回避能力を高めるための、さまざまな状況設定による避難訓練の方法を提案する。

### (1) 保健学習の実践

#### 第4時・第5時指導案

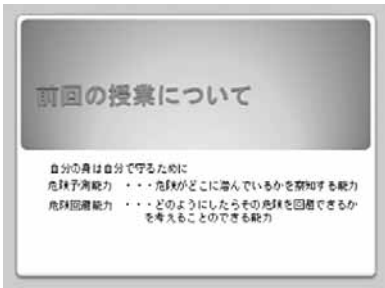
##### ① 展開例（4／8）自然災害に備えて

時間	おもな学習内容・学習活動	○指導上の留意点◆評価
導入 (10分)	1 ねらいを知る。 <div>(1) 日本の陸地面積は、世界の陸地面積のどのくらいだと思いますか。</div>	世界地図を見せる。 世界の震源分布図を見せる。 ○日本の陸地は、世界の陸地の0.3%（0.28%）しかないのに、世界で起こるマグニチュード5以上の地震の10%が日本で起きている。

	<p>(2) これは何だと思いますか。</p> <div></div> <p>(3) 今後30年以内にまた大きな地震があると予測されていますが知っていますか。</p> <p>また、発生確率はどのくらいだと思いますか。</p> <table><tr><td>ア</td><td>3%</td><td>イ</td><td>7%</td></tr><tr><td>ウ</td><td>30%</td><td>エ</td><td>70%</td></tr></table> <div>自然災害から自分の身を守るための力を身に付けよう。</div>	ア	3%	イ	7%	ウ	30%	エ	70%	<p>○日本列島には4つのプレートの境界にある国だから地震が多い。</p> <p>⇒日本という国で暮らしていく中でこの事実を避けて通れない。</p> <p>東日本大震災の新聞記事（写真）を見せる。</p> <div></div> <p>○記憶にまだ新しいあの地震から間もなく4年半が経とうとしている。</p> <p>○首都直下型地震（震度7以上）の発生確率は70%です。（30年以内）</p> <p>南海トラフ地震 60～70%</p> <p>東海地震 88%</p> <p>地震調査研究推進本部（2012. 1）</p> <p>○恐怖を抱くかもしれないが、今大事なことは大きな地震が起きても身の安全を守るための力を身に付けることです。</p>
ア	3%	イ	7%							
ウ	30%	エ	70%							
展開 (30分)	<p>2 地震の被害や二次災害について知る</p> <p>地震による被害</p> <div></div> <p>二次災害</p> <div></div> <p>災害避難時（津波）</p> <p>高台までは時間がかかる。川を渡らなければならない。などの場合どうしよう？</p> <div></div>	<p>○地震の被害…家屋の倒壊、家具の落下・転倒など</p> <p>○二次災害について</p> <p>自然災害による傷害は、災害発生時だけではなく二次災害によっても起こる。</p> <p>地震に伴って起こる</p> <p>津波、火災、土砂崩れ、地割れなどの災害…揺れを感じたら火を止める。</p> <p>ただし、大きな揺れの時に無理をしない。</p> <p>土砂崩れ・地割れ</p> <p>…危険性のある場所に近付かない。</p> <p>○私たちが住んでいる栃木県は海に隣接していないので津波の被害が出ることはほぼ無いと言ってよい。しかし、将来栃木を離れ、沿岸部で生活したり、海水浴へ行ったりすることも考えられるので、津波のことについて知っていることも大切です。</p>								

	<p>津波の速さは最速でどのくらいだと思いますか。100m走で何秒？</p> <p>1 0.5秒      2 5秒 3 15秒      4 30秒</p> <p>3 日頃からの備えについて考える。</p> <p>日頃から大きな自然災害にどのような備えが必要だろう。</p> <p>(1) ここに、大きな避難用持ち出し袋があります。避難所に向かう時に持っていきたいものを詰め込んでください。</p> <p>(2) どれか5つに絞りましょう。理由も書いてください。</p>	<p>津波…高台に避難する。</p> <p>川沿いは危険（津波が逆流する）</p> <p>津波避難ビル 一刻を争う</p> <p>1 （津波の速さ…自動車～ジェット機）</p> <p>※水深により違ってくる。</p> <p>○非常食（一人当たり3日分）</p> <p>水（1日1人3Lを3日分）</p> <p>ラジオ・懐中電灯・防寒着など</p> <p>重くなり過ぎない。</p> <p>○家具などの転倒防止策・落下防止策</p> <p>○避難訓練への取り組み</p> <p>○ラジオやテレビの情報を正確に把握する。</p> <p>→東日本大震災の時にメールでデマ情報が流れた。</p> <p>○地域の人とのつながり</p> <p>→災害発生時に助け合える。</p> <p>○自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できる。</p>
まとめ (10分)	<p>4 ワークシートへの記入</p> <p>授業の感想を書く。</p>	<p>◆思考・判断</p> <p>自然災害への備えとして、自分自身が行うべきことについて理解することができる。（ワークシート）</p> <p>◆知識・理解</p> <p>自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できる。（ワークシート）</p>

## ② 展開例（5／8）自然災害に備えて

時間	おもな学習内容・学習活動	○指導上の留意点◆評価
導入 (5分)	<p>1 前回の授業を振り返る。</p> 	<p>○日本は地震の多い国である。</p> <p>地震が起きた場合に、自分の身を守るためには、正しい知識を身に付けることが必要。そして、今日の授業で大切なキーワードが2つ出てきます。</p>

展開  
(35分)

2 栃木県の過去の自然災害は、どのような災害が多いと思いますか。



もし、竜巻や落雷の恐れがある場合、どのような避難行動をとったら良いだろう。

- (1) 学校にいる場合  
①教室 ②外 ③体育館
- (2) 登下校で

### 3 避難方法について考える。

校内の写真を見て避難方法についてグループで話し合い意見を出し合う。

- (1) 次の写真を見て、もし自分がそこにいるときに、大きな地震が来た場合どのような行動をとるべきであろうか。ブレインストーミングによってグループで意見を出し合ってください。



○栃木県は台風による洪水、竜巻、落雷が多いことを知る。

1900年以降の栃木県の気象災害一覧を見せる。  
(宇都宮地方気象台)

地区名称	出生率	死亡率	自然增长率	性别比	总和生育率	平均生育率	人口密度
全国	20.0	6.0	14.0	106.0	2.6	1.6	120.0
北京市	15.0	4.0	11.0	105.0	1.8	1.2	1500.0
天津市	18.0	5.0	13.0	104.0	2.2	1.4	1000.0
上海市	12.0	3.0	9.0	103.0	1.5	1.0	2000.0
广东省	22.0	7.0	15.0	107.0	3.0	2.0	180.0
四川省	19.0	6.0	13.0	106.0	2.5	1.5	150.0
贵州省	21.0	8.0	13.0	108.0	2.8	1.8	100.0
西藏自治区	10.0	2.0	8.0	102.0	1.2	0.8	30.0
内蒙古自治区	16.0	4.0	12.0	104.0	2.0	1.3	20.0
新疆维吾尔自治区	14.0	3.0	11.0	103.0	1.8	1.1	10.0
宁夏回族自治区	17.0	5.0	12.0	105.0	2.1	1.4	20.0
青海省	15.0	4.0	11.0	104.0	2.0	1.3	10.0
甘肃省	18.0	6.0	12.0	106.0	2.3	1.5	20.0
陕西省	19.0	7.0	12.0	107.0	2.4	1.6	150.0
山西省	17.0	5.0	12.0	105.0	2.1	1.4	150.0
河南省	20.0	8.0	12.0	108.0	2.6	1.7	300.0
湖北省	18.0	6.0	12.0	106.0	2.3	1.5	200.0
湖南省	19.0	7.0	12.0	107.0	2.4	1.6	250.0
安徽省	17.0	5.0	12.0	105.0	2.1	1.4	200.0
江西省	18.0	6.0	12.0	106.0	2.3	1.5	250.0
浙江省	15.0	4.0	11.0	104.0	2.0	1.3	400.0
江苏省	14.0	3.0	11.0	103.0	1.8	1.1	500.0
山东省	19.0	7.0	12.0	107.0	2.4	1.6	350.0
河北省	18.0	6.0	12.0	106.0	2.3	1.5	300.0
辽宁省	16.0	4.0	12.0	104.0	2.0	1.3	250.0
吉林省	15.0	3.0	12.0	103.0	1.8	1.1	200.0
黑龙江省	14.0	2.0	12.0	102.0	1.6	1.0	150.0

年份	项目	金额	备注
2000-2001	项目	1000	项目
2001-2002	项目	1000	项目
2002-2003	项目	1000	项目
2003-2004	项目	1000	项目
2004-2005	项目	1000	项目
2005-2006	项目	1000	项目
2006-2007	项目	1000	项目
2007-2008	项目	1000	项目
2008-2009	项目	1000	项目
2009-2010	项目	1000	项目
2010-2011	项目	1000	项目
2011-2012	项目	1000	项目
2012-2013	项目	1000	项目
2013-2014	项目	1000	项目
2014-2015	项目	1000	项目
2015-2016	项目	1000	项目
2016-2017	项目	1000	项目
2017-2018	项目	1000	项目
2018-2019	项目	1000	项目
2019-2020	项目	1000	项目
2020-2021	项目	1000	项目
2021-2022	项目	1000	项目
2022-2023	项目	1000	项目
2023-2024	项目	1000	项目
2024-2025	项目	1000	项目
2025-2026	项目	1000	项目
2026-2027	项目	1000	项目
2027-2028	项目	1000	项目
2028-2029	项目	1000	项目
2029-2030	项目	1000	项目
2030-2031	项目	1000	项目
2031-2032	项目	1000	项目
2032-2033	项目	1000	项目
2033-2034	项目	1000	项目
2034-2035	项目	1000	项目
2035-2036	项目	1000	项目
2036-2037	项目	1000	项目
2037-2038	项目	1000	项目
2038-2039	项目	1000	项目
2039-2040	项目	1000	项目
2040-2041	项目	1000	项目
2041-2042	项目	1000	项目
2042-2043	项目	1000	项目
2043-2044	项目	1000	项目
2044-2045	项目	1000	项目
2045-2046	项目	1000	项目
2046-2047	项目	1000	项目
2047-2048	项目	1000	项目
2048-2049	项目	1000	项目
2049-2050	项目	1000	项目
2050-2051	项目	1000	项目
2051-2052	项目	1000	项目
2052-2053	项目	1000	项目
2053-2054	项目	1000	项目
2054-2055	项目	1000	项目
2055-2056	项目	1000	项目
2056-2057	项目	1000	项目
2057-2058	项目	1000	项目
2058-2059	项目	1000	项目
2059-2060	项目	1000	项目
2060-2061	项目	1000	项目
2061-2062	项目	1000	项目
2062-2063	项目	1000	项目
2063-2064	项目	1000	项目
2064-2065	项目	1000	项目
2065-2066	项目	1000	项目
2066-2067	项目	1000	项目
2067-2068	项目	1000	项目
2068-2069	项目	1000	项目
2069-2070	项目	1000	项目
2070-2071	项目	1000	项目
2071-2072	项目	1000	项目
2072-2073	项目	1000	项目
2073-2074	项目	1000	项目
2074-2075	项目	1000	项目
2075-2076	项目	1000	项目
2076-2077	项目	1000	项目
2077-2078	项目	1000	项目
2078-2079	项目	1000	项目
2079-2080	项目	1000	项目
2080-2081	项目	1000	项目
2081-2082	项目	1000	项目
2082-2083	项目	1000	项目
2083-2084	项目	1000	项目
2084-2085	项目	1000	项目
2085-2086	项目	1000	项目
2086-2087	项目	1000	项目
2087-2088	项目	1000	项目
2088-2089	项目	1000	项目
2089-2090	项目	1000	项目
2090-2091	项目	1000	项目
2091-2092	项目	1000	项目
2092-2093	项目	1000	项目
2093-2094	项目	1000	项目
2094-2095	项目	1000	项目
2095-2096	项目	1000	项目
2096-2097	项目	1000	项目
2097-2098	项目	1000	项目
2098-2099	项目	1000	项目
2099-2100	项目	1000	项目

[illegible]

(注) 1. 図の位置で物体の位置、速度がゼロとなる場合がある。その場合でも、物体は静止し、速度はゼロとなる。物体の速度は、1.5m/sのままである。

○台風による洪水については、口頭で触れ、竜巻と落雷については意見を発表してもらう。

## ○落雷…建物の中に避難

○竜巻…頑丈な建物の中に避難  
頭と首を守る

※登下校中…近くの建物に避難

田んぼに囲まれている場合

→まず、その前にしっかり状況を判断すること。突然の場合には最も近くの建物へ

※状況…黒い雲が出てきた

地面から渦上になっている。

○校内の写真を見せる。

- (1) 校舎内（廊下）
- (2) 体育館
- (3) 外（登下校 or 部活）


## ◆ 関心・意欲・態度

自然災害の発生時取るべき安全行動について、仲間と意見を出し合い意欲的に学習に取り組んでいる。(観察)

○地震…「落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」ところへ避難。頭を守る。

- どのような危険があるか（危険予測能力）
- どのような行動をとるか（危険回避能力）
- グループで話し合い後、発表
- いくつかの意見を板書



	<p>ブレインストーミングの方法 付箋を使う</p> <p>赤…どのような危険があるか 青…どのような行動をとるか それぞれの意見を書き、写真に貼る。</p> <p>(2) もし、大きな地震が起きて 学校へ避難した場合、中学生 の君たちにできることはなん だろう。グループでの話し合 い後、発表。</p>	<p>○地域住民の一員として</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お年寄りや小さな子供を守る</li> <li>・ボランティア活動への積極的参加</li> </ul> 
まとめ (10分)	<p>4 正常化の偏見について</p> <p>5 ワークシートに授業の感想を 書く。</p>	<p>○「自分だけは大丈夫だろう」「ここは大丈夫 だろう」という気持ち（正常化の偏見）が、 避難行動を起こさなかったり、日頃の備え を怠ったりすることにつながる。⇒避難訓 練の重要性</p> <p>○自分の身は自分で守る。その為には、危険 がどこに潜んでいるのか察知できる力 ( ) と、どのようにしたらその危険 を回避できるのかを考え行動する力( ) を身に付けることが必要。</p>

### Ⅲ 避難訓練の実施方法についての提案

「生きる力をはぐくむ防災教育の展開」（文部科学省）の学校における防災教育のねらいは、

- ① 災害時における危険を認識し、日常的な備えを行うとともに、状況に応じた確かな判断のもとに自らの安全を確保するための行動ができるようにする。
- ② 災害発生時および事後に、進んで他の人々や集団、地域の安全に役立つことができるようにする。
- ③ 自然災害の発生メカニズムをはじめとして、地域の自然環境、災害や防災についての基礎知識、基本的事項を理解することができる。

となっている。現在行われている避難訓練では、児童・生徒が教職員の指示に従って避難行動をとる場面が多く、自ら周囲の状況を把握し、主体的に考えながら自分の命を守る場面が少なくなっている。また、日頃行われている避難訓練と実際の大地震の発生に大きなズレがあると、混乱が生じて的確な判断に基づく迅速な対応は期待できない。様々な状況設定のもと行われる避難訓練を通して、自らの命を守るための安全行動を身に付けるとともに、いつ自分で判断をし、行動するのか、いつ指示に従い行動するのかとい

うことも身に付ける必要がある。学校内で行われる避難訓練は、校内にいた場合を想定して行われるが、そういった状況下で安全行動が取れる力を身に付けることはもちろんだが、それらの訓練を通して、校外にいる場合にも命を守る行動を自ら考え、行動できる力を身に付けることにつながっていかねばならない。訓練を行う際には、こういった訓練のねらいについても生徒に伝えておくことも重要であるとする。

## 1 現在の避難訓練の問題点

実際に災害に遭遇した場合、危険予測能力と危険回避能力を駆使して、安全な行動をとるためには、日頃の避難訓練は重要である。しかし、現在多くの学校現場において行われている避難訓練は、以下の3つの矛盾が存在していると言われている。

### 矛盾点1：放送のタイミング、内容

「地震が発生しました」という放送が流れた時にはすでに地震が起きている。

### 矛盾点2：指示の内容

「机の下に潜りましょう」机の下に潜れない場合、机がない場合も考えられる。

### 矛盾点3：避難方法

耐震化された校舎は倒壊することはほとんど考えられない。校庭に避難するよりも、校舎内にいた方が安全な場合がある。

つまり、放送を聞いて机の下に潜り、校庭に避難して点呼を受けるという画一化した避難訓練だけでは、時と場所を選ばずにやってくる大地震に対応できなくなってしまう。危険予測能力や危険回避能力といった自分の身を守るうえで大切な能力が高まるとは考えにくい。「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所を自分で探し、自分の身を守ることを考えられるような避難訓練の状況設定をする必要がある。最初からそれらのことを要求することはかえって混乱を引き起こしかねないので、状況設定や難易度を少しずつ上げていくことが望ましいと考える。また、日頃の避難訓練から、「静かに指示を聞く」「確実な人数確認」の徹底を図っておくことは非常に重要である。

## 2 避難訓練の実施方法の工夫

保健学習の実践および前述した避難訓練の問題点を踏まえ、以下に、児童・生徒の危険予測能力と危険回避能力を高めるための避難訓練の工夫を示す。様々な状況場面を取り入れることで、より実践的な判断を伴う経験を積むことができると考えられる。

### ア) 告知方法の工夫

- ① 告知あり…避難経路、職員の役割分担、避難時の注意事項の徹底
- ② 職員のみ告知…職員の役割分担を決めておく
- ③ 告知なし…全く知らせない、〇時～〇時など

### イ) 場所（生徒のいる場所）の工夫

- ① 教室…身を守る机などがある
- ② 屋内（廊下、体育館等）…机などが近くにない
- ③ 屋外…どこへ避難すべきか

### ウ) 発生時間の工夫

- ① 集会…全校生徒や学年がまとまっており、複数の先生が同じ場所にいる

- ② 授業中… 近くにそれぞれの教科担任がいる
- ③ 休み時間…担当の先生がいない→生徒の判断で避難しなければならない  
…ばらばらになっているので、人数の確認が重要。逃げ遅れがいないかの確認
- ④ 部活動…顧問の不在時も考えられるので、事前に安全な場所はどこなのかを指導しておく
- ⑤ 登下校…生徒の判断による避難。避難できる場所はどこなのかをしっかりと把握しておく

#### エ) 状況設定の工夫

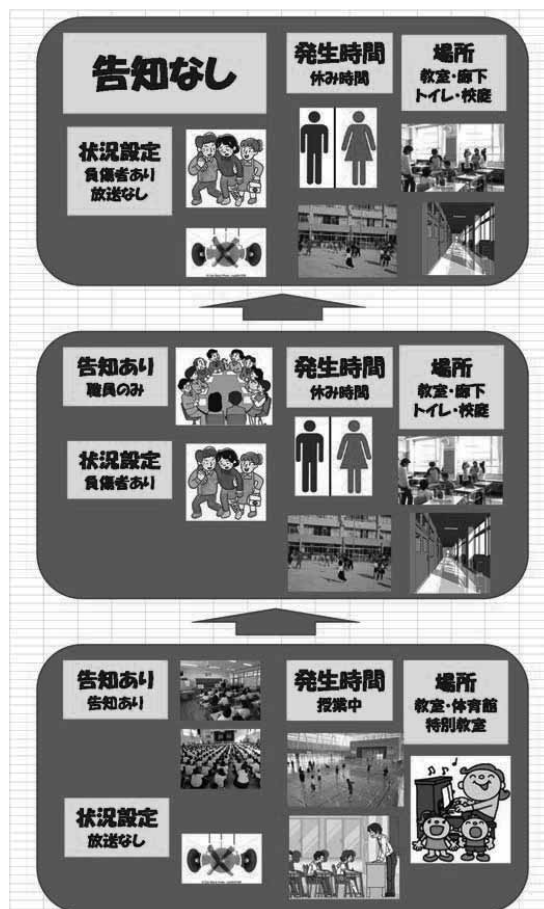
- ① 放送設備の使用不可…伝達手段をどうするか
- ② 校長不在…指揮系統の確認
- ③ 生徒に負傷者有り…役割分担の明確化
- ④ 教職員に負傷者有り…役割分担の明確化
- ⑤ 通常の避難経路の使用不可…避難経路の変更、確実な伝達方法                      など

### 3 各教科との関連

様々な状況設定のもと行われる避難訓練に加えて、各教科や道徳、学級活動などを避難訓練と関連を図りながら行うことは非常に有効であるとする。

学級活動…地震が起きた場合の状況に応じた避難の仕方ができるようにするとともに、ロールプレイなどを通して教室の中で安全を確保することができるようにする。

道 徳…生命を尊重しようとする心情を育てる。



#### IV 成果と課題

学校生活全般において、保健学習だけでなく、各教科において横断的に学習することや、学校行事との関連を図ること、防災の意識を高め、時間をかけることだけでなく、質を高め、継続的に行うことが重要であることが分かった。危険予測能力や危険回避能力は、継続した学習により身に付き、高まっていくものである。今回実践した保健学習や避難訓練の提案の中で、学校の実情に合わないものや、改善点も多く見付かってくると思われる。今後は、保健学習と避難訓練の連携について、より現実味のある方法を探りながら、PDCAサイクルにおいて評価・改善を行うことを続けていく必要がある。

実際に大きな自然災害が起こった場合に必要なのは、危険予測能力や危険回避能力のほかにも多くの要素が存在する。避難の際には、黙って指示を聞く事や確実な人員点呼などが重要である。これらは、普段の学校生活の中で身に付けさせておかなければならないし、我々教員もその必要性を十分に理解し、日頃から気をつけておかなければならない。しかし、どうしても月日が流れると災害の恐ろしさや危機意識が低下し、正常化の偏見につながってしまう。様々な情報を提供し、いろいろな方法で避難訓練を行うことを続けていかなければならない。命を守ることは、何よりも最優先とされることである。状況に応じた行動は必要不可欠であるが、そのためには日頃の備えが大切である。