

中高生の自尊感情を高める方法の 教育相談における有効性

佐藤 手織[†]

Effectiveness of the Methods to Improve Junior and Senior High School Students' Self-esteem for Educational Counseling

Taori SATO[†]

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effectiveness of the methods to improve junior and senior high school students' self-esteem for educational counseling. 44 university students receiving teacher training course were asked to evaluate 20 methods and the results were follows. (1)Some methods were regarded as effective for both developmental and therapeutical counseling, and others were not. (2)Generally, university students' experiences during junior and senior high school days, self-esteem, and ages were related to their evaluation. (3)Their experiences and self-esteem were partly related to each other at the item level, but were not related to their ages. Probably, elder students highly evaluated the methods because of their experiences as university students, for example, practice teaching.

Key Words:developmental and therapeutical educational counseling, self-esteem, junior and senior high school students

キーワード:開発的・治療的教育相談、自尊感情、中高生

1.はじめに

自尊感情とは、自己概念の一部であり、一般的には「自分に対する肯定的感情」と考えられる(荻野、2015)。良い面も悪い面も自覚した上で、「このままでよい (good enough)」と、自分を受け入れる感情であり(Rosenberg,1965)、特段に優れた自己をイメージする必要はない。そ

の意味では、本来、誰でも持ちうるものであるが、現代の日本では、若者の自尊感情の低さがさまざまな形で報告されている。たとえば、世代間比較では、厚生労働省(2016)の「平成28年度自殺対策に関する意識調査」において、「生きていればよいことがある」の項目に「そう思う」と回答する割合は、20代が36.9%ともっとも低く、しかも2008年の62.3%から大きく数値が下降していた。また国際比較では、国立青少年教育振興機構(2018)による「高校生の心と体の健康に関する意識調査報告書—日本・米国・中国・韓国の比較—」において、「私は辛いこと

令和3年2月17日受付

[†] 基礎教育研究センター・教授

があっても乗り越えられると思う」「私は価値のある人間だと思う」といった項目に対し、日本の高校生が肯定的に回答する割合は、米国・中国・韓国と比べ、顕著に低いことが報告されている。このような傾向は、自尊感情の低さを、学習意欲や人間関係形成能力、規範意識等々の低下、および不登校やいじめ、校内暴力等の学校の諸問題の背景とみなす指摘（諸富,1999；慶應義塾大学,2010；東京都,2011, 2012）と相俟って、日本の子どもの自尊感情を高める必要性を訴える主張につながっていった。

学校現場における自尊感情を高める取り組みは、各教科・道徳等さまざまな活動状況にわたって、教育場面全般で多数報告されており、そのレビュー的な内容は、荻野（2012）や勝浦（2015）等に見ることができる。また、佐藤（2018）は、コミュニケーションスキルやアサーションの訓練といった心理教育のプログラムが自尊感情の向上に及ぼす影響について、レビューによる検討を行ったが、本研究では、教育相談の観点から、自尊感情を高める方法について検討する。

2010年発行の生徒指導提要は、「教育相談は、一人一人の生徒の教育上の問題について、本人又はその親などに、その望ましい在り方を助言することである。その方法としては、1対1の相談活動に限定することなく、すべての教師が生徒に接するあらゆる機会をとらえ、あらゆる教育活動の実践の中に生かし、教育的配慮をすることが大切である。」とする中学校学習指導要領解説（特別活動編）の文章を引用した上で、教育相談とは、児童生徒の、好ましい人間関係・生活への適応・自己理解の深化・人格の成長を図るものであり、決して相談室だけで行われるものではないことを強調している。したがって、上記の、自尊感情を高める取り組みも、すべからず教育相談の営みとして位置づけることができる。さまざまな教育相談の分類がある中で、中山(2001)は、学業や進路に関わる開発的教育相談と、不適応や問題行動の解決を目指す治療的教育相談とに大別しているが、荻野(2015)は、教

員免許更新講習に参加した現職教員120名を対象とした調査から、自尊感情が、上記2種類の教育相談のいずれにも通じる概念として、教員にとらえられていることを指摘している。また、小塩・中谷・金子・長嶺(2002)、田中・児玉(2010)は、ストレスフルな状況において、精神的健康や適応的行動を維持する、あるいは回復する特性としてのレジリエンスと、自尊感情との間に有意な正の相関を見出しているが、これも、自尊感情の向上が、教育相談において有意義であることを示唆する調査結果とみなすことができるだろう。

本研究では、中学・高校の教員免許取得のために教職課程を履修している大学生を対象に、中高生の自尊感情を高めるさまざまな方法が、上記2種類の教育相談において、どの程度有効と認識されているかを調査する。その際、その認識が、学生自身の中学・高校時代の経験や自尊感情、学年とどのように関連しているかも、検討のポイントとしたい。

自尊感情を高める方法のポイントとしては、例えば、東京都(2009)の、「自分への気づき」、「自分の役割」、「自分の個性と多様な価値観」、「他者とのかわわりと感謝」、「自分の可能性」、荻野(2015)の、「認める、ほめる、評価する」、「見守る、傾聴する、受容する」、「達成感を感じさせる、成功体験を重ねる」、「仲間とのコミュニケーション、体験や感情の共有」、小島(2013)の「自己の再認識」、「他者からの変容」、「原因帰属の変容」等を挙げることができるが、本研究では、小島(2013)の分類に基づいて作成された上林(2018)の質問紙について、項目の一部修正および追加を施した上で、調査を行う（図表1参照）。小島(2013)が挙げたポイントは、本来、発達障がいのある小中学生の支援のために提案されたものだが、上林(2018)は、小学校で特別支援学級（自閉・情緒障害）、通級指導教室を担当している教員40名を対象に調査を行い、上記のポイントに基づく方法の多くが、通常学級の児童に対しても同様に有効と認識されていることを見出した。また、予備調査でも、

通常学級の中高生の自尊感情を高める方法として、十分に有効と認識されていると判断できる結果が得られたため、本研究の調査でも、上記の質問紙を使用することとした。

図表1 本研究で用いた質問項目・回答の選択肢

-
- ①自分の長所、得意なことや好きなこと、頑張っていることを自覚する。
 - ②自分の長所、得意なことや好きなこと、頑張っていることを、周囲にアピールする機会をもつ。
 - ③他者と比較するのではなく、過去の自分と比較し、自身の成長に目を向ける。
 - ④教員同士や学校と家庭などとの連携により、繰り返し肯定的評価を受ける。
 - ⑤意思表示や自己主張の方法を知り、自分のことを周囲に了解してもらう。
 - ⑥苦手なことでも最後までやりきる経験を積む。
 - ⑦多くの生徒が取り組む活動の中で、相互のコミュニケーションや役割の承認を通して、一体感を味わう。
 - ⑧生徒同士で、お互いにほめ合う。
 - ⑨人から言われて嬉しかった言葉や感動経験・成功経験を思い出す。
 - ⑩自分が家族、友人、教師などに支えられていること、大切にされていることを実感する。
 - ⑪失敗した場合でも、自分を責めず、次に活かすようにポジティブに考える。
 - ⑫半年～1年後をめどに「なりたい自分」についての、現実的な目標を立てる。
 - ⑬課外活動や図書室など、安心して活動できる「居場所」を確保する。
 - ⑭スモールステップに分けた課題や自分のレベルに合った課題に取り組むことで達成感を体験する。
 - ⑮活動が遅れていてもせかされず、待って（見守って）もらう。
 - ⑯不運なことが起こった場合でも、気持ちが楽になる考え方を身につける。
 - ⑰他者の表情や態度、言動に注目し、気持ちを

察することでコミュニケーション能力を高める。
⑱自分の考えや感情について、十分に時間をとって、受容的に聴いてもらう。
⑲日常的に、コミュニケーションを活発に行えるような雰囲気の中で、学校生活を送る。
⑳些細な言動であっても、その価値に気づいてもらえ、皆の前で賞賛される。

・回答の選択肢（7件法）

- (1)全然有効と思わない
 - (2)ほとんど有効と思わない
 - (3)やや有効と思わない
 - (4)どちらともいえない
 - (5)やや有効と思う
 - (6)かなり有効と思う
 - (7)たいへん有効と思う
-

2.方法

2.1 対象

2020 年度に、八戸工業大学で教職課程を履修している 24 年生 44 名（2 学年男子 20 名、2 学年女子 3 名、4 学年男子 13 名、4 学年女子 8 名）。

2.2 手続き

2020年度後期の教職科目の講義時間（2,4年各1クラスの計2クラス）を利用し、自尊感情を高める方法の、教育相談における有効性を問う質問紙（図表1）および自尊感情尺度（山本、松井、山成(1982)による Rosenberg(1965)の尺度の日本語版）を実施した。受講生は、質問紙の20項目について、中学・高校それぞれにおける教育相談上の有効性を、7件法で評定するよう求められた。具体的には、各項目について、①生徒の学習や課外活動、コミュニケーション、進路選択等についての意欲を高め、充実した学校生活を送る上でどの程度有効か（開発的教育相談上の有効性）、および②不登校やいじめ、校内暴力や自傷行為といった、校内の不適応や心理的問題を

予防・解消する上でどの程度有効か（治療的教育相談上の有効性）の、2種類の評定を行う。また、その評定が、自身の中学・高校時代の経験に基づいている場合は、所定の欄にチェックすることが求められた。

3.結果と考察

本研究の記述統計・統計的検定に関わる処理は、すべて SPSS ver.24 による。

3.1 基本的分析

質問紙の各項目に示された、自尊感情を高める方法の有効性についての評定平均値を、校種・教育相談の種別ごとに示す（図表 2）。平均値の大半は 5 点以上で、それより低い数値でも 4 点台後半が散見される程度であった。したがって、この質問紙は、もともと発達障がいのある小中学生の支援のために提案された方法を多く含んでいるが、通常学級の中高生を対象とした方法としても、十分に有効と認識されていると考えられる。

校種・教育相談の種別を問わず、「自分が家族、友人、教師などに支えられていること、大切にされていることを実感する」（項目⑩）、「日常的に、コミュニケーションを活発に行えるような雰囲気の中で、学校生活を送る」（項目⑪）の評定値が高く、教育相談の大前提として、受容や承認をベースとした、安心できる人間関係が重要であることが示唆される。

また、校種を問わず、開発的教育相談において特に有効とされた項目として「苦手なことを最後までやりきる経験を積む」（項目⑥）、「多くの生徒が取り組む活動の中で、相互のコミュニケーションや役割の承認を通して、一体感を味わう」（項目⑦）が挙げられたが、これらの内容は、試行錯誤や紆余曲折、他者との協働を経て、達成感の獲得につながる点が共通していると考えられ、学校生活を送る上での主体性・意欲を高める上で、達成感の獲得経験が有

図表 2 校種×教育相談の種別ごとに算出した、自尊感情を高める方法についての評定平均値（下線付きの太字および斜字は、それぞれ、平均値が上位・下位 6 位以内であることを示す）および自身の中学・高校時代の経験に基づいて評定した回答者の比率（括弧内の数字、単位は%）

校 種	中 学		高 校	
教育相談	開発的	治療的	開発的	治療的
項目①	5.45(52)	<u>5.33</u> (18)	6.02 (60)	<u>5.38</u> (26)
項目②	<u>5.02</u> (31)	<u>4.60</u> (13)	5.45(41)	<u>4.71</u> (10)
項目③	<u>4.77</u> (19)	<u>5.14</u> (3)	<u>5.39</u> (43)	<u>5.21</u> (13)
項目④	5.30(21)	5.70(10)	<u>5.27</u> (24)	5.64(5)
項目⑤	5.55(26)	5.81(20)	5.73(19)	5.93(10)
項目⑥	5.86 (31)	5.40(20)	6.11 (52)	5.48(21)
項目⑦	5.73 (36)	5.44(15)	5.86 (48)	5.64(10)
項目⑧	<u>4.89</u> (31)	<u>5.23</u> (13)	<u>4.89</u> (21)	<u>5.21</u> (10)
項目⑨	5.39(36)	5.49(8)	5.61(41)	5.57(10)
項目⑩	5.95 (43)	6.43 (21)	6.25 (45)	6.43 (21)
項目⑪	5.64 (24)	5.98 (13)	5.68(36)	6.02 (10)
項目⑫	<u>5.07</u> (21)	<u>4.93</u> (10)	5.55(36)	<u>5.10</u> (10)
項目⑬	5.25(19)	6.21 (8)	5.55(31)	6.26 (10)
項目⑭	5.68 (33)	5.52(3)	5.70(29)	5.57(5)
項目⑮	<u>4.91</u> (24)	5.79(8)	<u>4.70</u> (24)	5.76(5)
項目⑯	5.52(21)	6.31 (15)	5.68(26)	6.29 (15)
項目⑰	5.43(29)	5.83(10)	5.89 (41)	5.95(13)
項目⑱	5.20(12)	6.26 (15)	<u>5.30</u> (17)	6.14 (13)
項目⑲	5.95 (37)	5.86 (18)	6.02 (42)	5.95 (15)
項目⑳	<u>5.09</u> (18)	<u>5.02</u> (5)	<u>5.12</u> (22)	<u>5.19</u> (10)

効であることを示唆している（スモールステップによる達成を内容とする項目⑭についても、開発的教育相談における評定値は高い）。一方、治療的教育相談において特に有効とされた項目として「失敗した場合でも、自分を責めず、次に活かすようにポジティブに考える」（項目⑪）、「課外活動や図書室など、安心して活動できる『居場所』を確保する」（項目⑬）、「不運なことが起こった場合でも、気持ちが楽になる考え方を身につける」（項目⑯）、「自分の考えや感情について、十分に時間をとって、受容的に聴いてもらう」（項目⑱）が挙げられているが、これらには、教職科目で学ぶ、受容・傾聴を柱とするロジャーズ流のカウンセリ

ングマインドやポジティブシンキング・リフレーミングを柱とする認知主義カウンセリングの内容が多く含まれており、ストレスの緩和やメンタル面の安定のための方法として、評価されていると考えられる。

校種・教育相談の種別の組み合わせによる4パターンの評定平均値を Wilcoxon の符号付き順位検定で比較すると、中学・開発<中学・治療、高校・開発、高校・治療、および中学・治療<高校・治療の形で有意差がみられた（中学・開発<中学・治療のみ 5%水準、他は 1%水準）。教育相談の種別を問わず、中学<高校の形で有意差がみられたのは、高橋(2009)が指摘するように、小学校高学年から中学にかけての思春期が、自尊感情が低下し始める時期であり、この時期の自尊感情の維持・向上が難しいと認識されているためではないか。また、中学・開発の評定平均値が他より低いのは、上記の理由に加え、開発的教育相談の目的と方法の関係が、治療的教育相談より漠然としている等の理由が、複合的に働いているためと考えられる。

3.2 回答者の諸属性（中学・高校時代の経験、自尊感情、学年）と自尊感情を高める方法についての評定値との関係性

3.2.1 回答者の中学・高校時代の経験

質問紙の各項目について、自身の中学・高校時代の経験に基づいて評定した回答者の比率は、図表2に、括弧書きで示されている。

校種・教育相談の種別の組み合わせによる4パターンの回答者の比率を、Wilcoxon の符号付き順位検定で比較すると、中学・治療と高校・治療の組み合わせ以外のすべてについて有意差がみられた（すべて 1%水準）。校種を問わず、開発>治療の形で差が有意であり、不登校やいじめ等を、自身で体験した学生が少なかったことがわかる。また、開発的教育相談については、高校>中学の形で差が有意であった。これは、先述した通り、中学時代が、精神的に何かと不安定で、自尊感情を高く維持するのが難しいのに

比べ、高校生活は落ち着いたものになりやすいこと等が、理由として考えられる。

また、自尊感情を高める方法についての評定平均値と中学・高校時代の経験に基づいて評定した回答者の比率との Pearson の相関係数を算出した結果、中学・開発で 0.510、中学・治療で 0.337、高校・開発で 0.695、高校・治療で 0.151 となり、中学・開発では 5%水準、高校・開発では 1%水準で有意となった。したがって、開発的教育相談における、自尊感情を高める方法の有効性の認識は、自身の経験に拠るところが大きいことがうかがえる。一方、治療的教育相談についての評定値が、開発的教育相談と比較しても低くない（図表2参照）のは、自身の経験を通して、というよりは、講義や書籍等から得られた（カウンセリングの方法等についての）知識に基づいていると考えられる。

この点をより詳細に検討するために、図表2から、中学・高校時代の経験に基づいて評定した回答者の比率が 20%以上のケースを抽出し、経験の有無を独立変数とする評定平均値の比較を行った（図表3）。t検定の結果、「苦手なことでも最後までやりきる経験を積む」（項目⑥）については、校種・教育相談の種別を問わず、経験者の評定平均値が、未経験者より高かった。また、開発的教育相談において、「自分の長所、得意なことや好きなこと、頑張っていることを、周囲にアピールする機会をもつ」

（項目②）、「不運なことが起こった場合でも、気持ちが楽になる考え方を身につける」（項目⑩）、「他者の表情や態度、言動に注目し、気持ちを察することでコミュニケーション能力を高める」（項目⑪）、「日常的に、コミュニケーションを活発に行えるような雰囲気の中で、学校生活を送る」（項目⑬）の有効性が、校種を問わず、経験者から、より高く評価されていた。これらの内容の有効性は、知識としても、もちろん認識されているだろうが、実際の体験を経ることによって、さらに、その理解が深まるのだろう。特に、項目②⑪⑬は、自己アピールや他者観察を含めたコミュニケーションスキ

図表3 中学・高校時代の経験の有無による評定平均値の比較（不等号は、t検定の結果、差が有意（傾向）であることを示す。

†: $p<0.10$ 、*: $p<0.05$ 、**: $p<0.01$)

校 種	中 学		高 校	
	教育相談		教育相談	
	開発的	治療的	開発的	治療的
中高経験	無 有	無 有	無 有	無 有
項目①	5.25 5.68	—	5.88 6.08	4.97<6.40**
項目②	4.69<5.69*	—	4.92<6.06**	—
項目③	—	—	5.13 5.56	—
項目④	5.00<6.00*	—	5.13 5.50	—
項目⑤	5.26<6.27**	5.66 6.13	—	—
項目⑥	5.66<6.31†	5.09<6.63**	5.65<6.50**	5.19<6.50*
項目⑦	5.70 5.60	—	5.59 6.05	—
項目⑧	4.72 5.15	—	4.73 5.33	—
項目⑨	5.30 5.67	—	5.48 5.88	—
項目⑩	5.71 6.22	6.32 6.75	6.09 6.42	6.35 6.75
項目⑪	5.59 5.50	—	5.44 5.93	—
項目⑫	4.91 5.22	—	5.15<6.07*	—
項目⑬	—	—	5.42 5.62	—
項目⑭	5.25<6.36**	—	5.53 5.92	—
項目⑮	4.94 5.00	—	4.59 5.00	—
項目⑯	5.18<6.44**	—	5.35<6.36**	—
項目⑰	5.13<6.08**	—	5.44<6.53**	—
項目⑱	—	—	—	—
項目⑲	5.81<6.33†	—	5.79<6.35*	—
項目⑳	—	—	4.91<5.89*	—

図表4 自尊感情上位群・下位群の評定平均値の比較（不等号は、t検定の結果、差が有意（傾向）であることを示す。

†: $p<0.10$ 、*: $p<0.05$)

校 種	中 学		高 校	
	教育相談		教育相談	
	開発的	治療的	開発的	治療的
自尊感情	下位 上位	下位 上位	下位 上位	下位 上位
項目①	5.07<6.00†	5.20 5.81	5.87<6.41†	5.40 5.88
項目②	5.00 5.18	4.67 4.75	5.47 5.41	4.80 4.81
項目③	4.40 5.18	5.13 5.50	5.47 5.47	5.27 5.69
項目④	5.47 5.41	5.73 6.06	5.27 5.53	5.73 6.00
項目⑤	5.33 5.71	5.87 5.94	5.80 5.71	6.00 6.06
項目⑥	5.93 5.82	5.80 5.25	5.73<6.47*	6.00 5.25
項目⑦	5.67 6.00	5.67 5.56	5.93 6.12	5.73 5.94
項目⑧	4.47 5.18	5.20 5.56	4.60 4.94	5.27 5.50
項目⑨	5.47 5.76	5.67 5.93	5.53 6.06	5.80 6.00
項目⑩	5.86 6.06	6.40 6.38	6.27 6.12	6.40 6.31
項目⑪	5.47 5.59	6.07 6.38	5.67 5.59	6.13 6.38
項目⑫	4.67 5.53	5.00 5.06	5.53 5.82	5.27 5.25
項目⑬	5.13 5.53	6.53 6.38	5.73 5.53	6.60 6.38
項目⑭	5.53 6.00	5.60 5.75	5.47 5.88	5.73 5.75
項目⑮	4.80 4.94	6.00 5.94	5.13>4.41†	6.00 5.81
項目⑯	5.87 5.53	6.07<6.69*	6.00 5.47	6.07<6.56
項目⑰	5.60 5.53	5.73 5.88	5.93 5.82	5.87 5.94
項目⑱	4.73 5.53	6.13 6.38	4.87 5.53	6.00 6.13
項目⑲	5.87 6.12	5.53 6.19	5.93 6.12	5.87 6.19
項目⑳	5.33 5.12	5.00 5.00	5.27 5.29	5.13 5.31

ルに関わる点が共通しているが、これらの理解については、やはり、実際の経験を踏まえることが重要になると考えられる。

3.2.2 回答者の自尊感情

本研究の回答者の自尊感情尺度の平均値は、全体で 33.3 点、学年別では、2 学年 32.4 点、4 学年 34.3 点で、t 検定の結果、学年間の差は有意ではなかった。

自尊感情得点が 36 点以上の回答者を上位群、31 点以下の回答者を下位群とし、上位群・下位群の評定平均値を、校種・教育相談の種別ごとに示す（図表4）。Wilcoxon の符号付き順位検定の結果、高校・開発以外のすべてについて、上位群>下位群の形で、評定平均値の有意差がみられた（中学・開発は 1%水準、中学・治療、高校・治療は 5%水準）。自尊感情が高い学生の方が、概して、自尊感情を高める方法の、教育相談における有効性を認めているといえるが、

高校・開発の「活動が遅れていてもせかさされず、待って（見守って）もらう」（項目⑮）のように、自尊感情が低い学生の方が、有効性を認める内容もみられた。

また、校種(2)×教育相談の種別(2)×項目(20)の 80 通りの組み合わせについて t 検定を実施した結果、上位群と下位群の間で、差が有意（傾向）となるケースは少なかったが、その中で、開発的教育相談における「自分の長所、得意なことや好きなこと、頑張っていることを自覚する」（項目①）、治療的教育相談における「不運なことが起こった場合でも、気持ちが楽になる考え方を身につける」（項目⑯）が、校種を問わず、自尊感情が高い回答者から、有効性を高く評価されていた。これは、前項で検討した、中学・高校時代の経験の効果とも考えられるが、この点については、あらためて後述する。

3.2.3 回答者の学年

質問紙の各項目について、2年・4年の評定平均値を、校種・教育相談の種別ごとに示す（図表5）。Wilcoxonの符号付き順位検定の結果、すべての組み合わせについて、4年>2年の形で、評定平均値の有意差がみられた（すべて1%水準）。

図表5 2年・4年の評定平均値の比較（不等号は、t検定の結果、差が有意（傾向）であることを示す。

†: $p<0.10$ 、*: $p<0.05$ 、*: $p<0.01$)

校 種	中 学		高 校	
	開発的	治療的	開発的	治療的
教育相談	2年 4年	2年 4年	2年 4年	2年 4年
自尊感情				
項目①	5.09 < 5.86†	4.96 < 5.75†	5.65 < 6.43*	4.91 < 5.90*
項目②	4.87 5.19	4.26 5.00	5.35 5.57	4.50 4.95
項目③	4.30 < 5.29*	4.91 5.14	4.91 < 5.90*	4.86 5.60
項目④	4.87 < 5.76*	5.61 5.80	4.87 < 5.71*	5.45 5.85
項目⑤	5.35 5.76	5.74 5.90	5.52 5.95	5.82 6.05
項目⑥	5.70 6.05	5.35 5.45	5.91 6.33	5.36 5.60
項目⑦	5.39 < 6.10*	5.35 5.55	5.57 < 6.19†	5.45 5.85
項目⑧	4.65 5.14	5.09 5.40	4.65 5.14	5.14 5.30
項目⑨	5.00 < 5.81*	5.18 < 5.84†	5.39 5.86	5.27 < 5.90†
項目⑩	5.96 5.95	6.36 6.50	6.30 6.19	6.36 6.50
項目⑪	5.39 5.90	5.73 < 6.25†	5.43 5.95	5.86 6.20
項目⑫	4.87 5.29	4.64 5.25	5.35 5.76	4.77 5.45†
項目⑬	4.83 < 5.71†	5.77 < 6.70**	5.13 < 6.00†	5.91 < 6.65*
項目⑭	5.43 5.95	5.27 5.80	5.52 5.90	5.27 5.90
項目⑮	4.70 5.14	5.59 6.00	4.87 4.52	5.68 5.85
項目⑯	5.17 < 5.90†	6.23 6.40	5.43 5.95	6.18 6.40
項目⑰	5.26 5.62	5.95 5.70	5.83 5.95	6.05 5.85
項目⑱	4.96 5.48	6.00 < 6.55†	5.17 5.43	5.95 6.35
項目⑲	5.87 6.05	5.77 5.95	5.96 6.10	5.95 5.95
項目⑳	5.00 5.20	5.05 5.00	5.04 5.20	5.18 5.20

また、校種(2)×教育相談の種別(2)×項目(20)の80通りの組み合わせについてt検定を実施した結果、2年と4年の間で、差が有意（傾向）となるケースが一定数みられた（すべて4年>2年の形、図表5参照）。特に、「自分の長所、得意なことや好きなこと、頑張っていることを自覚する」（項目①）、「課外活動や図書室など、安心して活動できる『居場所』を確保する」（項目⑬）では、校種・教育相談の種別を問わず、4年生が、有効性を高く評価していた。さらに、開発的教育相談において、「他者と比較するので

はなく、過去の自分と比較し、自身の成長に目を向ける」（項目③）、「教員同士や学校と家庭などとの連携により、繰り返し肯定的評価を受ける」（項目④）、「多くの生徒が取り組む活動の中で、相互のコミュニケーションや役割の承認を通して、一体感を味わう」（項目⑦）の有効性が、校種を問わず、4年生から、より高く評価されていた。

3.2.4 本節のまとめ

自尊感情を高める方法の、教育相談における有効性の認識は、回答者の諸属性（中学・高校時代の経験、自尊感情、学年）と関連があることが、前項までの分析から明らかになった。概して、中学・高校時代の経験有>経験無、（自尊感情）上位群>下位群、4年>2年の形で、有効性の認識が高くなっている。これらの3属性の関係性について、回答者の自尊感情が、学年間で差がないことは先に述べた。他の組み合わせ（中学・高校時代の経験（有・無）×自尊感情（上位群・下位群）、中学・高校時代の経験（有・無）×学年（2年・4年））について、クロス集計表を作成し、 χ^2 二乗検定を実施したところ、図表6・7の通りの結果となった。

中学・高校時代の経験と自尊感情との関係が有意（傾向）であった場合、すべて経験者の自尊感情が高くなる関係となっているが、この関係が認められ、なおかつ経験の有無・自尊感情による評定平均値の差がいずれも有意（傾向）なケースは、高校・開発の「苦手なことを最後までやりきる経験を積む」（項目⑥）のみだった（図表6の、太下線が付された◎）。むしろ、「自分の長所、得意なことや好きなこと、頑張っていることを自覚する」（項目①）や「自分が家族、友人、教師などに支えられていること、大切にされていることを実感する」（項目⑩）のように、経験の有無・自尊感情による差のいずれか、または両方が有意（傾向）となっていないケース（図表6の、一重・二重下線が付された、または下線が付されていない◎○△）が多かった。項目⑩については、経験

およびそれにもなう自尊感情の向上がない回答者でも、常識的に、広くその有効性を認め得る内容であったためと考えられる。

一方、「不運なことが起こった場合でも、気持ち楽になる考え方を身につける」（項目⑩）のように、経験の有無または自尊感情による評定平均値の差が有意（傾向）であると同時に、経験と自尊感情との関係が有意（傾向）ではないケース（図表6の、一重・二重下線が付された×）が多数みられるが、これらのケースでは、経験そのもの、または経験以外の何か別の要因によって高まった自尊感情が、評定に影響したと考えられる。

上記のようなさまざまなパターンについて、これ以上の考察を、本研究のデータで行うのは

難しいが、機会があれば、インタビュー等も交えた検討を、あらためて行ってみたい。

図表7からは、回答者の学年によって中学・高校時代の経験が異なることは、ほとんどないことをみてとれる。4学年が、先に述べた項目①③④⑦⑬の内容を、教育相談において高く評価するのは、教育実習等を含めた大学生活の経験一例えば、自分の長所や成長が、大学生活の後半において、はっきり自覚できたり、学校現場における、生徒にとっての「居場所」や肯定的評価の重要性を、教育実習で強く再確認できたり、といった経験一が影響している可能性がある。この点についても、機会があればあらためて検討してみたい。

4.総括と展望

本研究の知見を、以下に要約する。

図表6 中学・高校時代の経験×自尊感情のクロス集計表について実施した χ^2 乗検定の結果

（ Δ : $p<0.10$ 、 \bigcirc : $p<0.50$ 、 \odot : $p<0.01$ 、一重・二重下線部は、それぞれ、図表3・図表4において、経験有>経験無、上位群>下位群の形で、差が有意（傾向）であったケース、太下線部は、経験有>経験無かつ上位群>下位群の形で、差が有意（傾向）であったケース）

校 種	中 学		高 校	
教育相談	開発的	治療的	開発的	治療的
項目①	<u>\bigcirc</u>	×	<u>\odot</u>	<u>Δ</u>
項目②	<u>×</u>	×	<u>×</u>	×
項目③	×	×	\odot	×
項目④	<u>×</u>	×	×	×
項目⑤	<u>×</u>	×	×	×
項目⑥	<u>×</u>	<u>×</u>	\odot	<u>×</u>
項目⑦	×	×	\bigcirc	×
項目⑧	×	×	×	×
項目⑨	×	×	\bigcirc	×
項目⑩	\odot	\bigcirc	\odot	\bigcirc
項目⑪	×	×	×	×
項目⑫	×	×	<u>×</u>	×
項目⑬	×	×	×	×
項目⑭	<u>×</u>	×	×	×
項目⑮	<u>×</u>	×	×	×
項目⑯	<u>×</u>	<u>×</u>	<u>×</u>	<u>×</u>
項目⑰	<u>×</u>	×	<u>×</u>	×
項目⑱	×	×	×	×
項目⑲	<u>×</u>	×	<u>Δ</u>	×
項目⑳	×	×	<u>×</u>	×

図表7 中学・高校時代の経験×学年のクロス集計表について実施した χ^2 乗検定の結果

（ Δ : $p<0.10$ 、 \bigcirc : $p<0.50$ 、一重下線部は、図表3において、経験有>経験無の形で、差が有意（傾向）であったケース）

校 種	中 学		高 校	
教育相談	開発的	治療的	開発的	治療的
項目①	×	×	×	<u>×</u>
項目②	<u>×</u>	×	<u>×</u>	×
項目③	×	×	×	×
項目④	<u>×</u>	×	×	×
項目⑤	<u>×</u>	×	×	×
項目⑥	<u>×</u>	<u>×</u>	<u>×</u>	<u>×</u>
項目⑦	×	<u>×</u>	<u>×</u>	×
項目⑧	×	×	×	×
項目⑨	×	Δ	×	×
項目⑩	×	×	×	×
項目⑪	×	×	×	×
項目⑫	×	×	<u>×</u>	×
項目⑬	×	×	\bigcirc	×
項目⑭	<u>×</u>	×	×	×
項目⑮	×	×	×	×
項目⑯	<u>×</u>	×	<u>×</u>	×
項目⑰	<u>×</u>	×	<u>×</u>	×
項目⑱	×	×	×	×
項目⑲	<u>×</u>	×	<u>×</u>	×
項目⑳	×	×	<u>×</u>	×

- ① 本研究の質問紙で評定が求められた、自尊感情を高める方法は、回答者の大学生から、中高生の教育相談において概ね有効と認識されていた。いくつかの方法が、開発的教育相談・治療的教育相談のいずれにも特に有効とみなされる一方、上記のいずれかにおいて、特に有効とされる方法もあった。
- ② 回答者の諸属性（中学・高校時代の経験、自尊感情、学年）は、彼らの評定に大きく関連していた。具体的には、中学・高校時代に質問紙の項目の内容を経験した学生、自尊感情の高い学生や4年生が、概して、自尊感情を高める方法を有効と評価していた。一方、評定平均値の差が有意（傾向）となる項目は、属性ごとに異なっていた。
- ③ 回答者の、中学・高校時代の経験と自尊感情との間には一定程度の関係が認められたが、学年は、いずれとも無関係だった。4年生の評価が高くなる背景として、教育実習等を含めた大学時代の経験が影響している可能性が考察された。

本研究の知見は、中高生の指導に生かすことができると考えられる。例えば、教育相談の種別に応じて、自尊感情を高めるさまざまな方法を使い分けたり、中学・高校時代の経験が、有効性の評価を高めるとされる方法を、実際に中学・高校に導入したり等できるだろう。

ただし、本研究は、教職課程を履修している学生のみを対象とした意識調査であるため、知見の一般化には留意が必要であろう。上林(2018)のような教師の調査や、生徒・保護者の調査も実施し、各関係者の認識も把握しておきたい。

また、指導を基礎づけるエビデンスとしては、意識調査以上に、自尊感情を高める方法の効果についての定量的・実証的な調査の結果が、当然重要である。心理教育を中心とした先行研究のレビューをすでに行ってきた（佐藤、2018）が、近年さらに蓄積された研究成果へも目配りするとともに、機会があれば、自らも計画・立案し、手がけていきたい。

引用文献

- 1) 勝浦美和 2015 幼児を対象とした自尊感情尺度の開発に向けて①—子どもの自尊感情に関する文献の検討— 四国大学紀要(A)45, 61-69.
- 2) 慶應義塾大学 2010 自尊感情や自己肯定感に関する研究報告書.
- 3) 小島道生 2013 発達障害のある子の「自尊感情」を育てる授業・支援アイディア Gakken.
- 4) 国立青少年教育振興機構青 2018 高校生の心と体の健康に関する調査報告書—日本・米国・中国・韓国の比較—.
- 5) 厚生労働省 2016 平成 28 年度自殺対策に関する意識調査.
- 6) 文部科学省 2010 生徒指導提要.
- 7) 諸富祥彦 1999 学校現場で使えるカウンセリング・テクニック（上）—育てるカウンセリング編 11 の法則 誠信書房.
- 8) 中山巖編著 2001 学校教育相談心理学 北大路書房.
- 9) 荻野佳代子 2012a 小・中・高校生における自己概念の発達—自尊感情育成におけるジェンダー視点からの考察を含めて— 神奈川大学心理・教育研究論集 第 31 号 49-56.
- 10) 荻野佳代子 2012b 小・中・高校生における自己概念の発達Ⅱ—自尊感情育成における他者との関係に焦点をあてて— 神奈川大学心理・教育研究論集 第 32 号 37-42.
- 11) 荻野佳代子 2015 自尊感情の育成と教育相談 神奈川大学心理・教育研究論集 第 37 号 37-43.
- 12) 小塩真司、中谷素之、金子一史、長峰伸治 2002 ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成— カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 13) Rosenberg, M. 1965 Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press.
- 14) 佐藤手織 2018 心理教育が中学生の自尊感情に及ぼす効果に関わる文献の検討—CiNii で検索された文献を中心として— 八戸工業大学紀要 第 37 巻 71-79.
- 15) 高橋道子 2009 子どもの自己像の形成とジ

- エンダー 直井道子・村松泰子編 学校教育の中のジェンダー 19-35 日本評論社.
- 16) 田中千晶、兒玉憲一 2010 レジリエンスと自尊感情、抑うつ症状、コーピング方略との関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要 第9巻 67-79.
- 17) 東京都 2009 自尊感情や自己肯定感に関する研究 東京都教職員研修センター紀要 第8号 3-26.
- 18) 東京都 2011 自尊感情や自己肯定感に関する研究(第3年次) 東京都教職員研修センター紀要 第10号 3-26.
- 19) 東京都 2012 自尊感情や自己肯定感に関する研究(第4年次) 東京都教職員研修センター紀要 第11号 3-38.
- 20) 上林望未 2018 発達障がい児の自尊感情を高める支援方法について 八戸工業大学感性デザイン学部感性デザイン学科平成29年度卒業論文.
- 21) 山本真理子、松井豊、山成由紀子 1982 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68.

要 旨

本研究の目的は、中高生の自尊感情を高める方法について、開発的教育相談・治療的教育相談それぞれにおける有効性を検討することである。大学の教職課程を履修する44名の学生を対象に、質問紙調査を実施した結果、自尊感情を高める方法のいくつかは、2種類の教育相談のいずれにも特に有効とみなされる一方、そのいずれかにおいて、特に有効とみなされる方法もあった。また、大学生の中学・高校時代の経験、自尊感情、学年は、概して、彼らの評価と関係性があった。彼らの中学・高校時代の経験と自尊感情の間には、項目レベルで、一定程度の関係が認められたが、学年は、いずれとも無関係であり、教育実習等の、大学時代の経験が、評価に影響している可能性が考察された。

キーワード: 開発的・治療的教育相談、自尊感情、中高生