

令和2年度（2020年度）「SOSの出し方に関する教育」研究指定校事業研究報告書 (中間報告)

熊本県立玉名工業高等学校

1 研究テーマ及び目標

(1) 研究テーマ

本校では今年度「SOSの出し方に関する教育」の研究指定を受け、『自ら幸福な人生を構築できる玉名工業高校生の育成～「工業人たる前に良き人間たれ」の精神を土台に～』をテーマに本事業の研究を開始した。高校生の時期において、本校において、乗り越えられない困難や過大なストレス状態に直面したとき、SOSの声をあげやすい雰囲気作り、声を上げる人に寄り添い、その人に代わって信頼できる大人に発信できる力の育成を図ることは大変重要であり、本校生にも求められることである。特に本校のこれまでの教育活動を振り返り、現在ある本校の資産を活用し、生徒の自己肯定感や自己有用感を高め、よりよい関係づくりを推し進めようと、このテーマを設定した。公開授業では、生徒の自己肯定感や自己有用感を高め、よりよい関係づくりを目指し、教職員の実践的指導力の向上とスキルアップに繋げ、いじめの防止等を含めた生徒指導上の諸問題の改善を目指した。

(2) 目標

上記の研究テーマで研究を進めていく上で、目標を次のように設定した。

- ア 乗り越えられない困難や過大なストレス状態に直面したとき、SOSの声を上げやすい雰囲気作りをする。また、SOSの声を上げる人に寄り添い、その人に代わって信頼できる大人にSOSを発信できる力の育成を図る。
- イ 学校行事や校外活動を通して、自らの行動に自信を持たせ、自己肯定感・自己有用感の高い人材を育成する。

(3) 研究仮説の設定

- ア 仲間づくりや対人スキルの向上を図ることにより、SOSの声を上げる、あるいは声を上げる人のサポートができる生徒が増えるであろう。
- イ 友人の良さを考える活動により、不安や悩みに気づく感性を高めることができるようになっていくであろう。
- ウ ものづくりを生かした地域への貢献活動を通して、自己肯定感、自己有用感を高めることができるであろう。

2 研究概要

(1) 研究仮説に対する具体的取組

研究仮説	具体的取組
①仲間づくりや対人スキルの向上を図ることにより、SOSの声を上げる、あるいは声を上げる人のサポートができる生徒が増えるであろう。	・ 玉工手帳利用 ・ 仲間づくり研修
②友人の良さを考える活動により、不安や悩みに気づく感性を高めることができるようになっていくであろう。	・ 玉工手帳利用 ・ ソーシャルスキルトレーニング研修
③ものづくりを生かした地域への貢献活動を通して、自己肯定感、自己有用感を高めることができるであろう。	・ 実習等で製作した物品の地域への提供 ・ 各科によるものづくり体験の地域への提供

(2) 研究日程

SOSの出し方に関する教育 事業実施状況

日 程	学校行事としての取組	ものづくり・校外への取組	対象学年
4月 6日 (月)	生徒理解研修 (教育相談部)		職員
6月 4日 (木)	生徒保健委員会アンケート		全学年
6月10日 (水)	アンケート (教育相談部)		全学年
6月30日 (水)	アンケート (SOS関連) 1回目		全学年
6月30日 (水)	生徒指導部アンケート (いじめ・スマホ利用)		全学年
7月 8日 (水)	人権教育 (1、2年「SOSの標語作成」) (3年「就職差別」)		全学年
8月18日 (火)	職員研修 ①生徒理解 ②スクールカウンセラーによる 研修		全職員
8月19日、20日	就職ガイダンス		3年生
8月20日 (木)	災害ボランティア (坂本町)		希望する 生徒、職員
8月25日 (火)	職員研修 「SOSの出し方に関する教育」		全職員
10月 7日 (水)	第1回公開授業 (モデル授業) 1年電気科対象※⑥検討会		1年生
10月 7日 (水)	インターンシップマナー講座		2年生
10月11日 (日)	エコ電レース大会		機械整備部
10月14日 (水)	第1回公開授業 (各クラス授業) 1年5クラス対象※⑤検討会		1年生
10月21日 (水)	INI生徒主体による「ポジティブなことばかけ」 各クラスまとめ11月上旬まで		1年生
10月後半から11月末	手帳を使用したポジティブなことばかけのための各クラス集計 とボード作成		1年生 INI
10月28日 (水)	命の教育 (講演会) 高濱伸一先生「命にありがとう」		1年生
11月 4日 (水)	献血セミナー (日赤から)		3年生
11月4日～6日	インターンシップ		2年生
11月10日 (火)	命の教育 (性教育講話) まつおレディースクリニック 松尾州裕先生		3年生
11月11日 (水)		生徒研究発表会 (電子科)	3年生
11月17日 (火)	体育大会		
11月21日 (土)	玉工祭	玉工祭 (ものづくり)	各学年・各科
11月24日 (火)	献血 (第1回)		3年生
11月25日 (水)	ライフプランニングセミナー		2年生
12月 2日 (水)	心のアンケート (生徒指導部)		
12月 3日 (木)	職員研修「働き方改革」 コクヨ株式会社 斎藤 敦子様		全職員
12月 7日 (月)	献血 (第2回)		3年生
12月 9日 (水)	第2回公開授業 (モデル授業) 1年土木科対象※⑥検討会		1年生
12月10日 (木)	薬物乱用防止教室 (講演会)		全学年
12月16日 (水)	交通講話「自転車の交通安全」 玉名警察署		2年生
12月16日 (水)	第2回公開授業 (各クラス授業) 1年5クラス対象※⑤検討会		1年生
12月17日 (木) 朝読書時	手帳を活用したポジティブなことばかけ (第1回)		1年生
12月17日 (水) 終礼時	授業アンケート		全学年
12月22日 (火) 朝読書時	手帳を活用したポジティブなことばかけ (第2回)		1年生

12月23日(水)	アンケート(SOS関連)2回目		全学年
1月12日(火) 朝読書時	手帳を活用したポジティブなことばかけ(第3回)※以後火曜実施		1年生
1月13日(水)	地域美化ボランティア		
1月(各工業科ごと)		課題研究発表会	全学年
1月20日(水)	進路体験談(3年生代表)		2年生 3年生
2月4日(木)	人権教育		1年生2年生
2月(予定)	アンケート(SOS関連)3回目		全学年
毎月	バイク通学生定例会		
夏休みなど(不定期)		災害復興リヤカー製作	3年生 機械整備部
年間		さすまた製作	3年生
年間		飛沫防止シールド製作	3年・生徒会

3 主な取組

(1) 公開授業(1年)

ア 第1回 「気になる自画像」 (資料1)

今年度は入学後に休校が続き、学年や学校全体の行事が少ない中で、学級内の人間関係づくりは困難な状況にあった。クラスにおける人間関係づくりは、級友同士の相互受容が中心であるが、これは多面的に級友を理解することや相互確認から生まれる。第1回の公開授業は、本校カウンセラーと学年担任が事前に話し合いや体験を実施して行った。この授業では、相手をポジティブに表現するためのことばの選択・比較を班活動することによって、学級内での関係性を深めた。お互いの性格を表す肯定的なことばの選択は、自分のよさに気づくことにつながった。自尊心を高め、和やかな人間関係をつくることを目的とし、ひいてはいじめ防止、自死防止へと導く効果があった。



担任による説明



ワークシート記入



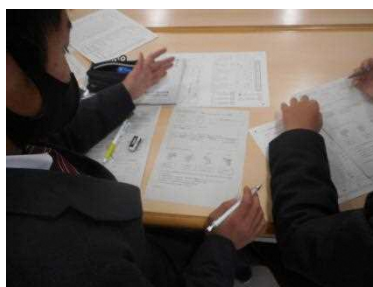
班の状況を発表

イ 第2回 「ストレスマネジメント」 (資料2)

厚生労働省の年齢階級別死亡数の死因報告(平成30年)によると、15歳から19歳までの死因第1位は「不慮の事故・自殺」で457名であった。特に今年度は、コロナ禍で生徒のストレスは過大になっている。ストレスマネジメントとSOSの出し方について学ぶことは必須であると考え、生徒各自が自分のストレス状態について理解し、ストレスマネジメントやSOSの出し方について学ぶことによってストレスを軽減し、ひいては自死防止へと導くことを目的とした。



担任による説明



班内で討論



途中でリラックス

(2) 1年INIによる「ポジティブなことばかけ」と「玉工手帳の利用」

本校では、平成30年4月の入学生より「玉工手帳」を導入し、令和2年4月入学生で全学年の生徒が玉工手帳を持った。各学年の手帳活用の目的は、以下のとおりである。

1年次	⇒・1週間ごとのスケジュール管理と1週間の振り返り ・定期考査や資格試験および検定試験、部活動での大会などを計画的に準備
2年次	⇒インターンシップに向けて、スケジュール管理
3年次	⇒自らの進路に向けたスケジュール管理

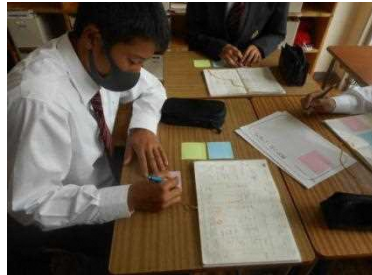
1年において、玉工手帳をさらに活用できないかを検討した。生徒全員が所持している手帳を活用し、ただ単に予定や準備物の書き込みを行うだけでなく、感じたことや思ったことも書き込むようにする。また、友達と手帳を交換してお互いの記述を見せ合い、一言ずつコメントを書き合うことで、自己理解や他者理解を深め、SOSを発信しやすい環境をつくることにした。以下のように、段階的な活動を実施した。

ア INI（いじめなくそう委員会）生徒主導による「ポジティブなことばかけ」

INIがリーダーシップを発揮して実施した。様々な状況でかけてもらうとうれしいことばを各班で書き出す。最後に各班のことばを黒板にまとめ、各班の発表を行った。



INI生徒がアドバイス



付箋にことばを記入



各班のことばをまとめて発表

授業後に、各班から出されたポジティブなことばをボードにまとめ、教室に掲示した。

表 「ポジティブなことば」のまとめ（電子科1年）

	具体的な言葉	その他
調子が「いい」ときに言われたら嬉しい言葉	<ul style="list-style-type: none"> ・すごい ・よかった ・頑張った！ ・調子いいね ・おもしろいね ・お疲れ様 ・かっこいい ・止まるんじゃないねーぞ... ・最高だった... ・一生懸命だった... ・てんごく ・輝いてるね～ ・やるやん 上の上 ・正直者だね ・お前IQ200 ・明日も今日みたいに良くなればいいね！！ 	
「普通（まあまあ）」なときに言われたら嬉しい言葉	<ul style="list-style-type: none"> ・頑張った ・頑張ろう ・普通が一番 ・お疲れ ・平和だね ・おはよう、大丈夫 ・いいね ・元気？ ・もっとよくしよう ・まだ、いける ・やればできる ・たまにはいいよね ・一緒に遊ぼう ・地獄 ・なんかあるでしょ ・その調子 ・平常運転 ・いつもどおり頑張ろう ・いいやん ・いいなあ ・まあ、いいんじゃない ・お疲れ ・ファイト ・来週はなにがチャレンジしてみよ！ ・来週も頑張ろう！ ・特に悪いこともなかったし、来週は良くなるように頑張らなっせ ・「私達1週間頑張ったよね～」/「ね～...つかれた～」 ・「来週も学校だよ～」/「ねー」/「がんばろうね」 	
「もう少し（そこそこ）」なときに言われたら嬉しい言葉	<ul style="list-style-type: none"> ・次がある ・頑張れ ・ドンマイ ・負けないで ・君ならできる ・大丈夫 ・暗くなったね ・大丈夫 ・楽しんでいこうぜ ・大地獄 ・寝る子は育つ ・ボウリングでいうガターみたいなもんやで ・次はよくなるといいね ・次頑張ろう ・心配ないさ ・失敗は成功のもと ・次に生かしましょう ・もう少し ・次はいいことあるよ ・君ならできる ・惜しかったな ・来週ファイト ・来週はいいことあるよ ・これからが大事 ・諦めないで ・もうちょっとだ！ ・ほんまかいなー来週はもちょっとがんばろな！ ・きつとうまくいくさ ・よく頑張ったね 	

イ 玉工手帳利用によるふりかえり（第1回）1年生（R2.12.17）

各クラスでの手帳を利用した活動として、毎週火曜日の朝読書の時間に、先週一週間のふりかえりを玉工手帳に記入する。さらにふりかえりをクラスメイトと交換し、ポジティブなことばでコメントを記入する活動を行った。手帳利用によるふりかえりにおいて、生徒はボードにまとめられたことばかけを参考に、返しのコメントを記入する。



2人組で先週一週間のふりかえり

ポジティブなことばの返し

返しの紙を交換し手帳に貼る

(3) INI（アイニー：いじめなくそう委員会）による啓発活動

各クラスで、各種標語の募集やいじめをなくすための生徒による自主的活動を実施した。

ア 心のきずなを深めるための標語づくり（1年LHR） R2.7.15

いじめについて考える機会を設け、いじめを許さない学校・学級づくりに対する意識を高めることを目的とした活動である。事前に各生徒が作成した標語を、クラスで意見を出し合いながら検討し選択した。



標語の一覧を見て各自で検討

お互いに意見を出す

代表作品選出

イ 玉工祭で標語とポスター展示・審査

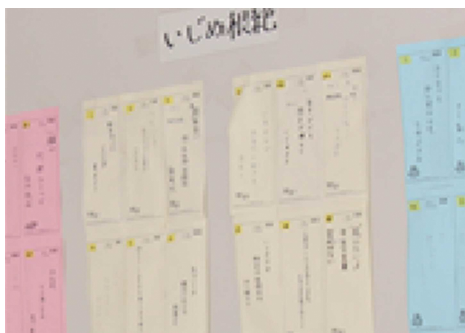
各クラスから持ち寄った標語を、玉工祭で展示・審査し優秀作品を終業式で表彰した。

最優秀賞

「笑い合い、喜び合い、話し合い、あいの言葉で助け合おう」

優秀賞

「言葉の矢 放ってしまえば戻らない」



いじめ根絶 標語展示



いじめ根絶 ポスター展示

(4) 各学校行事での取組

ア 命の教育講演会（1年）「命にありがとう」

NPOいのちをつなぐ会 事務局長 高濱伸一先生 R2. 10. 28



突然のバイク事故で失った息子へ対する気持ち、大病しながらも自分自身の生きる意味をお話いただいた。生徒も自分や周囲の命について考えた。

生徒の感想文から

今回の講演を聞いて自分は、自分の命、他人の気持ちを大切にできていたかを一度振り返ってみました。自分はこの講演を聞く前は、「自分は必要ない」「死んでしまってもしょうがない」と思っていました。また、「死ね」や「消えろ」と人に言ったこともありましたが、でも一人一人生まれてきたことに意味があるということを知りました。（中略）今回の講演で高濱先生がおっしゃった「ひとりぼっちをつくってはいけない」ということばが一番心に残りました。（中略）これからは自他の命を大切に、苦しい時も絶対に生きようという気持ちを持って生活していきたいです。

イ 3年学年集会（命の大切さ、バイクの安全指導） R2. 7. 8



夏休みを前に、3年生の過ごし方や交通安全指導と共に命の大切さについて、学年主任を中心に話を実施した。

ウ ネットワーク活用委員会（ネット上の危険や注意、定期開催） R2. 7. 15



SNSの利用や個人情報の掲載、書き込みが与える相手への影響など、情報モラル資料を活用し、本校職員からの説明を定期的実施した。

委員会の生徒は、各クラスの朝のSHRや終礼時に学習内容を説明し、継続的に啓発活動を行った。

エ 性教育講演会（3年）「思春期における性の諸問題について」 R2. 11. 10

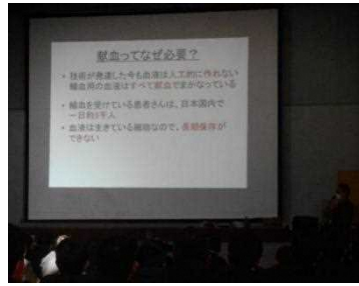
まつおレディースクリニック 院長 松尾 州裕 先生



事前に生徒からの質問を集め、性に関する疑問や質問事項に回答する形式で解説された。

生徒は身近にある性の問題を、知識だけでなく、生命の大切さや生きることについてつなげ、考えるよい機会になった。

オ 献血セミナー（3年）熊本県赤十字血液センター職員の講演 R2.11.4



学校での献血を実施する前にセミナーとして、献血の必要性、献血の仕組みなど学んだ。

実際に献血で助けられた方の感謝のメッセージから命の大切さを学んだ。

(5) 教職員研修（「SOSの出し方に関する教育」調査報告） R2.8.25



今年度の研究指定事業の概要、本校での生徒へのアンケート結果から研究指定の進め方、若者の自死の状況を本校職員に説明した。

(6) ものづくり・災害ボランティアなどの地域貢献

これまで交流学习や広報活動の一環とし、「ものづくり」の魅力や面白さを伝える活動を実施している。今年度はコロナウイルス対策、県南での豪雨災害復旧のものづくりやボランティアを実施した。

ア マウスシールド・フェイスシールド・飛沫防止シートの製作



フェイスシールド



マウスシールド

製作合計数は全体で5000個を超えた。

飛沫防止のためマウスシールド及びフェイスシールドの製作を行った。マスクでは顔の表情が分からないとのことで、「あなたの笑顔を見たい」を合言葉に取り掛かった。生徒も製作を重ねるごとに「人のために役に立つものづくり」の実践ができるようになった。機械科3年生を中心に生徒会も協力した。「広報たまな」の表紙や、熊本日日新聞に掲載(R2.7.1)された。

イ 豪雨災害復旧・復興対策「リヤカー」の製作

コロナ対策でマウスシールド及びフェイスシールド・飛沫防止シートと3本柱で製作していたが、豪雨災害支援のために災害支援リヤカー製作にも着手した。



リヤカー製作（溶接）



ボランティアで活躍するリヤカー

ウ 災害ボランティア

8月20日には生徒希望者120名、職員20名が災害ボランティア活動の一環で、球磨川流域の八代市坂本町を訪れた。製作したリヤカーを持参して作業に取り組んだ。

災害復旧リヤカーは現場で威力を発揮しボランティア終了後に災害センターへ寄贈した。



家の中の布団の片付け



ボランティア作業と堆積する廃棄物

これらのものづくりやボランティアの実践を通して、以下の生徒の成長が見られた。

- ・積極的な行動
- ・責任感
- ・自分の役割を果たすために努力し行動する
- ・生徒が自信を持つ
- ・・・使命感を持って積極的にものづくり
- ・・・自分の行動に責任を持つ
- ・・・依頼と納品に向けて
- ・・・地域からの感謝の声、メディアによる報道

また、以下のような影響も生徒に与えたと考えられる。

- ・挑戦心 : 「難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦している」 新型コロナウイルス感染症に立ち向かう
- ・達成感 : 「ものごとを最後までやり遂げて、うれしかったことがある」ものづくりで貢献する
- ・規範意識 : 「人が困っているときは、進んで助けている」人のために、地域のために
- ・自己有用感 : 「人の役に立つ人間になりたいと思う」ありがとうと感謝されること
- ・学習に対する意識 : 「自分の学んだ事を活用できる」学んだ技術を活かしたものづくり

(8) アンケート調査の事前・事後の比較

アンケート調査は全学年の生徒を対象とする。本事業の事前・事後の比較を行い、自己肯定感などの変化を検証し、今年度の途中の実践や次年度の活動に生かす。

南稜高校では平成30年度から2年間の実践が行われた。この実践を引き続き活用することとし、南稜高校の質問項目から、産業教育の観点で本校の状況で比較できそうなものを12項目選択した。また、本校独自の質問項目を4項目追加し16項目とした。(資料3)

ア 第1回アンケート(6月)結果と南稜高校との比較

本校で第1回アンケートを実施し、南稜高校の結果と比較した。その結果、顕著な差が出たのは以下の項目であった。

質問12 あなたは、学校の中で命のすばらしさや大切さを感じることはありますか。

本校実施(そうだ・ややそうだの割合)



参考: 南稜高校 93.6% (H30.6)

第1回アンケートの結果、命の大切さを意識する機会が少ないことが、本校の大きな課題であることがわかった。

イ 2回のアンケート結果

6月と12月の2回のアンケート結果を比較し、各項目の割合の上昇や下降の状況調査した。

① 全学年における6月と12月の結果比較より

ア 3%以上の上昇

- 5 周囲の人にほめられたり、認められたりしたことはあるか。(3%)
- 6 周囲の役に立っていると思うことはあるか。(4%)
- 9 自分のことが好きか。(6%)
- 10 得意なことや自慢できることがあるか。(4%)
- 11 自分のことを大切な人だと思うか。(3%)
- 12 学校の中で命のすばらしさや大切さを感じることはあるか。(5%)
- 14 これまでに、ものづくりをして人の役に立ったと感じたことがあるか。(5%)

イ 3%以上の下降

なし

② 1学年における6月と12月の結果比較より

ア 3%以上の上昇

- 11 自分のことを大切な人だと思うか。(3%)
- 12 学校の中で命のすばらしさや大切さを感じることはあるか。(9%)

イ 3%以上の下降

- 15 高校在学中にもものづくりで役に立ってみたいと思うか。(7%)
- 16 社会人になってから、人の役に立つ仕事ができるようになりたいか。(3%)

③ 2学年における6月と12月の結果比較より

ア 3%以上の上昇

- 2 つらい思いをしたとき、誰かに相談できているか。(4%)
- 5 周囲の人にほめられたり、認められたりしたことはあるか。(6%)
- 9 自分のことが好きか。(4%)
- 12 学校の中で命のすばらしさや大切さを感じることはあるか。(4%)
- 13 学校の授業や活動を通して学んでいることや考え方が、社会人になってから活用できると思うか。(5%)
- 14 これまでに、ものづくりをして人の役に立ったと感じたことがあるか。(5%)

イ 3%以上の下降

- 10 得意なことや自慢できることがあるか。(3%)
- 15 高校在学中にもものづくりで役に立ってみたいと思うか。(9%)

④ 3学年における6月と12月の結果比較より

ア 3%以上の上昇

- 1 毎日の生活に充実感を感じているか。(3%)
- 5 周囲の人にほめられたり、認められたりしたことはあるか。(3%)
- 6 周囲の役に立っていると思うことはあるか。(10%)
- 9 自分のことが好きか。(12%)
- 10 得意なことや自慢できることがあるか。(14%)
- 11 自分のことを大切な人だと思うか。(8%)
- 12 学校の中で命のすばらしさや大切さを感じることはあるか。(5%)
- 14 これまでに、ものづくりをして人の役に立ったと感じたことがあるか。(13%)
- 15 高校在学中にもものづくりで役に立ってみたいと思うか。(6%)

イ 3%以上の下降
なし

5 6月と12月における学年間の結果比較

ア 6月における顕著な結果の項目（1年、2年、3年の順での数値）

2 つらい思いをしたとき、誰かに相談できているか。（86%、**81%**、86%）

5 周囲の人にほめられたり、認められたりしたことはあるか。
（91%、**84%**、89%）

6 周囲の役に立っていると思うことはあるか。（71%、**65%**、68%）

9 自分のことが好きか。（**70%**、66%、64%）

10 得意なことや自慢できることがあるか。（72%、74%、**68%**）

11 自分のことを大切な人だと思うか。（74%、**80%**、75%）

14 これまでに、ものづくりをして人の役に立ったと感じたことがあるか。
（63%、**59%**、**70%**）

15 高校在学中にもものづくりで役に立ってみたいと思うか。
（**90%**、84%、**81%**）

イ 12月における顕著な結果の項目（1年、2年、3年の順での数値）

6 周囲の役に立っていると思うことはあるか。（72%、**67%**、78%）

9 自分のことが好きか。（72%、70%、**76%**）

10 得意なことや自慢できることがあるか。（72%、71%、**82%**）

11 自分のことを大切な人だと思うか。（77%、79%、**83%**）

12 学校の中で命のすばらしさや大切さを感じることはあるか。
（**87%**、85%、84%）

13 学校の授業や活動を通して学んでいることや考え方が、社会人になってから活用できると思うか。（2年 **89%** → **94%**）

14 これまでに、ものづくりをして人の役に立ったと感じたことがあるか。
（3年 **70%** → **83%**）

15 高校在学中にもものづくりで役に立ってみたいと思うか。
（1年 **90%** → **83%** 2年 **84%** → **75%** 3年 **81%** → **87%**）

4 仮説の検証

ア 仲間づくりや対人スキルの向上を図ることにより、SOSの声を上げる、あるいは声を上げる人のサポートができる生徒が増えるであろう。

具体的な取組：玉工手帳利用、仲間づくり研修

- ・質問2「つらい思いをした時に相談できる」について、1、3年は若干上昇している。また、2年は、81%（6月）から85%（12月）に顕著な上昇が見られた。
- ・1年に関して質問2～4において上昇をしているのは、なかまづくり研修を行った効果が出ているのではないかと考えられる。
- ・一方、1年は3年と異なり、休校により生徒間の関わりや、共同作業が少なかった影響があるのではないかと考えられる、
- ・本研究の実践では、2年には直接的なクラス活動などを実施していないが、インターンシップの実施や事前学習、マナー講座を通して意識が高まったと考えられる。特に、質問5「周囲の人にほめられたり、認められたりしたことがある」生徒の割合が、他学年が横ばいの状況に対し、6%の向上が見られた。
- ・2年における、質問6「周囲の役に立っていると思う」割合が他学年と比較して低いのは、今後の課題である。

イ 友人の良さを考える活動により、不安や悩みに気づく感性を高めることができるようになっていくであろう。

具体的な取組：玉工手帳利用、ソーシャルスキルトレーニング研修

- ・質問3「つらい思いをしたとき相談できる人はいるか」の割合が全学年とも90%以上で、1年は若干上昇している。これは、お互いにポジティブなことばかけを行ったり、玉工手帳活用の取組を通して高まっているのではないかと考えられる。
- ・1年に関しては、質問9「自分のことが好きか」の割合は上昇しているものの、他学年に比べると上昇率はわずかである。これは、1年の取組が、LHRでの活動や手帳活用を通して、他者との関わりや人に認めてもらう、人の良さを考える活動を実施したことによるものと考えられる。手帳活用の取組は、他者を認め、自分を認め、そして協力するということに繋がるのではないかと考えられる。

ウ ものづくりを生かした地域への貢献活動を通して、自己肯定感、自己有用感を高めることができるであろう。

具体的な取組：実習等で製作した物品の地域への提供

各科によるものづくり体験の地域への提供

- ・3年では、質問10「得意なことや自慢できること」、質問11「自分の事を大切に思うか」、質問14「ものづくりでの役に立ったことがあるか」、質問15「ものづくりで役に立ってみたい」において顕著な上昇が見られた。これは、7月の豪雨災害の復旧ボランティア、8月の八代市坂本町へのボランティア参加、また生徒会や3年の課題研究でフェイスシールドやマウスシールドなどを製作する生徒の割合が高かったためと考えられる。これらの活動により、多くの方々から感謝の言葉や、マスコミで取り上げられ、地域からの関心が寄せられたことが大きいのではないかと考えられる。
- ・質問6「周囲の役に立っている」割合が3年で10%上昇したことは、本校のものづくり、ボランティア活動が、各生徒の自己肯定感や自己有用感を高めたことによるものと考えられる。そのことは、参加が少なかった1、2年よりも数値上昇の割合は顕著であることから推測できる。
- ・2年では、質問13「社会人になって活用できるか」、質問14「ものづくりをして役に立ったことがあるか」に対して各5%上昇したが、これもインターンシップの影響が関係するのではないかと考えられる。
- ・12月のアンケートでは、質問15「在学中にもものづくりで役に立ってみたい」において、1、2年は顕著な下降が見られた。ものづくりを通して、他者から喜んでもらう実践を今後増やしていくことが、この項目だけでなく他の項目の上昇にも波及していくのではないかと考えられる。

5 研究のまとめ

(1) 1年生における本研究の効果

入学直後からの長期の休校により、1年は家庭学習や歓迎行事、宿泊研修等の学校行事が少なくなり、クラス内で生徒間の仲間作りができにくい環境があった。お互いの気持ちや言いにくい中で、各担任は日々生徒の健康管理や雰囲気作りに腐心している姿が見られた。2回の研究授業ではお互いの良さを認め、気持ちのマネジメント方法を学び、その先にINIの生徒を中心としたポジティブなことばかけや標語作成、玉工手帳の活用を通じた活動が生徒間の関わりを高めることになった。

これらの効果がアンケート調査の結果から、質問12「命のすばらしさや大切さ」を感じることができる割合が増えたと考えている。お互いに悩みを相談し、受け止め合える集団を形成するためには、今後も継続的な玉工手帳の活用指導や「命の大切さ」を目

的とする講演などを実施していくことが大切であると考え。

(2) ものづくりで自己肯定感を高めるために

1、2年は、質問14「ものづくりで役に立ったことがあるか」の割合が、12月は6月と比較して減少傾向にあり、大きく改善したとはいえない。一方、3年は13%上昇した。残念なことに、工業高校はものづくりの学校であるが、1年は3年と比較して、フェイスマスク、マウスシールドなどを他人に使用してもらい、使った人に喜んでもらうという自己有用感を感じる機会が少なかったことが理由ではないかと考える。

また、3年の上昇は各科3年には課題研究の授業が設定され、つくったものがボランティア活動で役に立ったという経験につながっている。それらが自己肯定感を高め、生徒自身を成長させることにつながったと考えられる。1年の工業技術基礎、2年の実習は、単なるものづくりではなく、ものづくりの活動が自己有用感へつなげることが生徒の意欲の向上へとつながるはずであると考えられる。

【資料1-1】

日時 令和2年10月7日(水) 5限
 場所 工業科実習棟 電子科 電子回路室
 対象 電気科1年 40名
 指導者 担任 松本 佳之
 スクールカウンセラー 三津家 律子

1 単元 「気になる自画像」

2 引用文献 「エンカウンターで学級が変わる グループ体験を生かしたふれあいの学級づくり 中学校編」
 國分康孝監修・片野智治編集(図書文化社)

3 単元について

【意義】学級内の人間関係作りは、級友同士の相互受容が中心である。これは多面的に級友を理解することや相互確認から生まれる。

【目的】言葉の選択・比較を通して学級内でのリレーションを深める。性格を表す肯定的な言葉の選択により、自分のよさに気づくことで自尊心を高め、和やかな人間関係を作る。ひいてはいじめ防止、自殺防止へと導く。

【準備】ワークシート・筆記用具・パソコン・プロジェクター・レーザーポインター・タイマー・ホワイトボード・マーカー

【内容】

〈アイスブレイク〉

本時は後半に話し合い中心の活動をするので、その前に緊張を解くための簡単なアイスブレイクを行う。新型コロナウイルスが懸念される状況下なので、スキンシップは避ける。互いに今の気分を顔文字で表し、それを伝え合うことでリラックスして話し合いに入ることができるようにする。

〈気になる自画像〉

- ・自分と友だちのよさに気づいてもらうワークであることを伝える。
- ・構成的グループエンカウンター(以下「SGE」)はエクササイズ(ワーク)とシェアリング(分かち合い)で行う。
- ・高校生に向けた、できるだけ肯定的な性格の言葉を26個提示する。心的外傷を与えないよう否定的な言葉は除く。このことを前もって説明しておき、安心感を与えておく。
- ・本番に入る前にドラえもんに出てくるジャイアン、のび太、しずかちゃんそれぞれのよさを選ぶ練習する。
- ・練習後、グループのメンバーと自分のイメージにふさわしいと思われる言葉を、一人につき3つずつ選択させる。
- ・選んだ言葉を表に記入して、お互いに伝え合う。
- ・それをもとに今まで気づかなかった自分について話し合う。

4 授業展開

場面	教師の指示(●)	留意点
アイスブレイク	●1班4人で向かい合って着席します。自分は何班か確認してください。 ●7段階の顔文字サンプルを参考にして、ワークシートに今の気分を書きます。 ●気分は一人一人違います。どのような気分でも「へーえ、そうなんだ」と受けとめましょう。 ●隣同士で顔文字を見せ合って、今の気分を伝え合います。 ●いい雰囲気では伝えあっていましたね。これが本音を伝えた時のさわやかさです。	・あらかじめ1班4人で向かい合う形を作っておく。 ・中心に班名を書いた紙を立てておく。 ・ワークシートもあらかじめ机の上に置いておく。 ・パワーポイントを映しておく。

<p>導 入</p>	<p>●構成的グループエンカウンターというワークはエクササイズとシェアリングで成り立っています。エクササイズはワーク。シェアリングは分かち合いです。エンカウンターは出会い、心の交流。グループで活動するが、グループの誰もが傷つかないように構成されていて、安全に交流できるよう構成されています。</p> <p>●さて、皆さんは、他の人からどんなふうに見られているか気になることはありませんか？特に高校生の時期はそれが強いと言われていました。</p> <p>●今日はエクササイズを通して周りのみんなが自分をどう見ているかを知り、もっと自分のよさに気づいてもらえたらと思います。気持ちがとても楽になりますよ。</p> <p>●メンバーのよさも選びますし、自分のよさも選びます。照れくさいかもしれませんが、今日はその照れくささも体験してもらいますね。</p>	<p>・安全なワークであることを伝え、安心感を与える。</p>
<p>エクササイズ (ワーク)</p>	<p>●ワークシートのウラ面を見てください。本番に入る前にドラえもんに出てくる3人のキャラクターで練習します。ジャイアン、のび太、しずかちゃんのよさを3つ選んで、名前の左側に書いてください。3分でお願いします。</p> <p>●3分たちました。それぞれどんな言葉を選んだか班でシェアします。批判せず、どんな答えも受けとめます。</p> <p>●やり方は分かりましたね。(わかっていないと思われる生徒には説明に行く。)</p> <p>●では本番です。ワークシートのオモテ面②の表を見てください。表の真ん中に班のメンバーの名前を書きます。</p> <p>●次にメンバーと自分のよさを上の表から3つずつ選んで、Aの欄に書きます。5分でお願いします。</p> <p>●「もしピツパリ来ることばがなかったら、オリジナルなことばでもいいですが、その人を傷つけないように、肯定的な言葉で書いてください。</p> <p>●自分のよさを書くのは照れくさいかもしれませんが、自分を肯定的にみることは大事です。練習と思ってやってみてください。</p> <p>●5分たったのでやめてください。まだ書いていない欄は空欄のままでいいです。</p> <p>●ではこれからメンバーのよさを伝え合います。まず一人の人に、他のメンバーがその人のよさを3つずつ伝えていきます。言われた人は、その人の名前の右側(B欄)にその人が言ったよさを3つ書きます。言う人は書く人が書けるぐらいの速さで言ってあげてください。</p> <p>●一人の人が終わったら、次の人に行きます。</p> <p>●一通り終わったら、他の班が終わるまで静かに口を閉じて待っていてください。</p> <p>●では最初の人から開始。</p>	<p>・タイマーやハンドベルを使う。</p> <p>・先生方で机間巡視し、書きまちがいを修正させる。</p> <p>・書けない生徒には人のをまねしてもいいと伝える。</p> <p>・自分のいいところを書けない生徒には後で書いてもいいと伝える。</p>
<p>シェアリング (分かち合い)</p>	<p>●Bの欄には、班のメンバーから見た自分のよさが表いっぱいに表示されています。そのことで気づいたことや意外に思ったことがあったら話し合ってください。</p> <p>●数名に気づいたことや感じたことを話してもらおう。</p>	<p>活発な意見交換ができている班の生徒を指名する。</p>
<p>まとめ</p>	<p>●ワークシートに①終わりの顔文字と③感想を書いてください。</p> <p>●班で「終わりの顔文字」と「感想」をシェアします。</p> <p>●自分と他の人が選んだ言葉のギャップが大きい、また、自分をほめ過ぎだと感じている人がいるかもしれません。でも、その言葉も、ある時ある場面で誰かが感じたイメージです。自分では気づかなかったすばらしい自分の一面があることを知ってほしいと思います。</p>	<p>メンバーと自分のよさに気づいたことをフィードバックし、いい気分で終わらせる。</p>

【資料1-2】

R2年10月7日

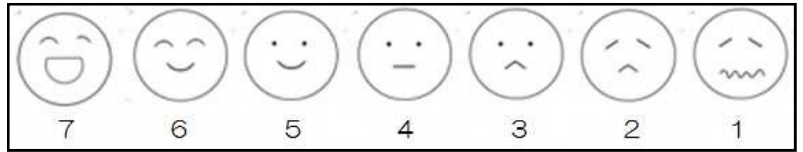
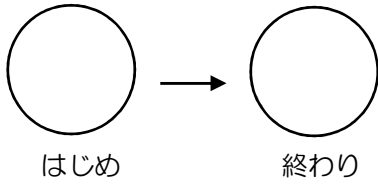
「気になる自画像」…友だちと自分のよさに気づくワーク

電気科1年 番 名前 ()

班

① 気分の変化

※これを参考にしてね。



*いろいろなよさ

明るい	笑顔がすてき	おだやか	おちついている	おもしろい	
クール	元気	好奇心おうせい	行動が早い	心が広い	さわやか
しっかりしている	責任感がある	積極的	頼りになる	堂々としている	
友だち思い	はきはきしている	話しやすい	控え目	まじめ	
物知り	ムードメーカー	やさしい	前向き	リーダーシップがある	
その他 (肯定的なことばで) ()					

② 上の表から、メンバーと自分のよさを3つずつ選んで書きます。

A. 自分が選んだ「メンバーのよさ」			メンバーの名前	B. メンバーが選んだ「自分のよさ」		
			自分			

③ 感想

()

【資料1-3】

「気になる自画像」練習用シート

班

()科 1年組 番 名前(



① 3人の「長所」を考えます。同じものを選んでもいいです。

欠点は長所に言いかえます。

明るい	笑顔がすてき	おだやか	おちついている	おもしろい	
クール	元気	好奇心おうせい	行動が早い	心が広い	さわやか
しっかりしている	責任感がある	積極的	頼りになる	堂々としている	
友だち思い	はきはきしている	話しやすい	控え目	まじめ	
物知り	ムードメーカー	やさしい	前向き	リーダーシップがある	
その他	肯定的なことばで ()				

② 3人の「長所」を上から3つずつ選んで、名前の左側に書きます。

A.メンバーの長所			名 前
			ジャイアン
			のび太
			しずかちゃん



【資料2-1】

日時 令和2年12月9日（水）1限
 場所 工業基礎実習室
 対象 土木科1年 39名
 指導者 担任 本山 幸憲
 スクールカウンセラー 三津家 律子

1 単元 「ストレスマネジメント」

2 引用文献

- 「ストレスマネジメントワークブック」ストレスマネジメント教育委員会実践研究会編（東山書房）
- 「学校のできるリラクゼーション」藤原忠雄著（ほんの森出版）
- 「思春期・青年期の心理臨床'13」佐藤仁美・西村義文共著（放送大学教育振興会）
- 「認知行動療法'14」下山晴彦・神村栄一共著（放送大学教育振興会）
- 「なぜ『これ』は健康にいいのか？副交感神経が人生の質をきめる」小林弘幸著（サンマーク出版）

3 単元について

【意義】厚生労働省の年齢階級別死亡数の死因報告（H30年）によると、15歳から19歳までの死因第1位は「不慮の事故・自殺」で457名である。特に今年度はコロナ禍でストレスは過大になっている。ストレスマネジメントとSOSの出し方について学んでもらうことは必須と考える。

【目的】生徒各自が自分のストレス状態について理解し、ストレスマネジメントやSOSの出し方について学ぶことによってストレスを軽減し、ひいては自殺防止へと導くことを目的とする。

【準備】ワークシート・筆記用具・パソコン・プロジェクター・レーザーポインター・タイマー

【内容】

〈ワークシート記入〉

- ・年組番号名前と、「始めの気分」を顔文字で記入させる。

〈アイスブレイク〉

本時は後半に話し合い中心の活動をするので、その前に緊張を解くための簡単なアイスブレイクを行う。2人組で共通点を話しあうことで親近感を持ち、リラックスして話し合いに入ることができるようにする。

〈ストレスマネジメントのワーク〉

- ・まずは事前にとっていた「ストレス反応尺度」と「ストレスコーピング尺度」の結果を知らせ、自分のストレス度について理解させ、それぞれについて解説する。
- ・次にストレスをマネジメントする方法について、呼吸法とコラム法を体験してもらおう。呼吸法は個人で行い、コラム法は2人組で考えさせ、一方に別の考え方を発表してもらおう。発表した内容は担任が板書する。指導者からも幾つか紹介する。
- ・最後にSOSの出し方について3つ紹介し、どの出し方で出せるか複数選択させ、その他の出し方があれば書いてもらおう。
- ・前後左右4人組でその他の出し方について意見を出し合い、班の代表に発表してもらおう。
- ・本日の授業についてまとめる。

〈ワークシート記入〉

- ・「終わりの気分」と「学んだこと」を記入させる。

〈分かち合い〉

- ・前後左右4人組で気分の上下と学んだことを分かち合ってもらおう。
- ・最後に4人でエアーハイタッチしていい気分が終わってもらおう。

4 授業展開

場面	教師の指示（●）	留意点
アイスブレイク	<ul style="list-style-type: none"> ●教室型に着席します。お隣と2人組になったり、前後左右で4人組になったりしますので、そのつもりでいてください。 ●ワークシートに科名、年組番号名前と、始めの気分を顔文字で書きます。顔文字は7段階の顔文字サンプルを参考にしてください。 ●気分は一人一人違います。どんな気分でも受け止めますので、ありのままを書いてください。 ●お隣と2人組になって、2人の共通点を出し合います。時間は3分間です。片方の人はメモしてください。後で幾つあったか聞きますので、シンプルに書いておいてください。頭が柔らかいほど共通点がたくさん出てきます。 ●いい雰囲気になりましたね。どうですか？さっきより親近感が増したでしょう？これは苦手な人にも使えます。そもそも苦手と思う時は、その人のことをよく知らずに一面だけ見て決めつけているからです。苦手意識を克服するには共通点を探すといいです。 ●では幾つあったか聞きます。3つ以上、5つ以上、・・・と聞いていく。 ●一番多かったペアは内容を教えてください。発表後拍手。 ●どうですか？参考になりましたか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・時短のため、ワークシートは3ページ1枚ものにしておく。 ・事前アンケートは即日回収し、結果は担任がクラス名簿に点数を書いてグラフ化しておく。 ・ワークシートは授業の始めに本人に返し、必要事項を書かせる。 ・パワーポイントを映しておく。

導入	<ul style="list-style-type: none"> ●皆さんは高校に入りましたので、高校期について説明します。(PPTの通り) ●ストレスとは？も同。 ●事前にとったストレス反応尺度とコーピング尺度についてこのクラスのデータをグラフにしました。自分の結果と比較してみてください。 ●ストレス反応尺度が30点以上の人はストレス反応が出ています。ケアが必要です。高い状態が長く続くと心身症になるので病院に行かないといけなくなります。 ●コーピング尺度は「リラックス」が少なく「気持ち押し込め」が多かったです。「気持ち押し込め」と「傷つけて発散」が多いとよけいにストレスがたまりま ●今日はストレスのマネジメントの仕方とSOSの出し方を学んでもらいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・PPTを見せながら進める。
ワーク 2種類	<ul style="list-style-type: none"> ●これからストレスマネジメントのワークをします。 〈呼吸法〉 ●まずは呼吸法を体験してもらいます。椅子に座ったままの「10秒呼吸法」を一緒にやってみましょう。 ●椅子をちょっと下げて、足は肩幅に開きます。おなかに両手を開いて置きます。10秒で1呼吸します。最初はふーっと口から息を吐きだして、鼻から3秒間息を吸います。4で止めて、口をすぼめて5・6・7・8・9・10と口から吐き出します。1回練習しましょう。 ●できているようですね。では私が号令をかけますので、目をつぶってください。10回やります。(号令をかける。)1回目1・2・3・4・5・6・7・8・9・10、2回目1・2・3・4・5・6・7・8・9・10と続ける。10回目が終わったら、消去動作を行う(リセット)。 ●いかがでしたか?(何人かにインタビュー) 〈コラム法〉 ●次に、物ごとの捉え方によってストレスの度合いがどう変化するか体験してもらいます。コラムに記入していくので「コラム法」と言います。 ●エピソードを言います。テストが返ってきました。仲良しの友達3人はみんな80点以上だったけど、自分は50点だった。この時にふと浮かぶ自動思考を一番左のコラムに書きます。その右側にはその時のストレス度を100%中何%か書きます。はい、2つのコラムに書いてください。 ●どんな自動思考が浮かんで、ストレス度は何%でしたか?この列の人、発表してください。 ●他の自動思考があったら、誰でもいいので発表してください。 ●よその学校で出た自動思考を紹介します。 ●では別の捉え方をしてみてください。可能性のあることを書いて、そう捉えた時のストレス度は何%になったか書いてください。 ●この列の人、発表してください。 ●他に、別の捉え方はあったら、誰でもいいので発表してください。 ●よその学校で出た別の捉え方を紹介します。 ●どうでしたか?別の捉え方をすると、こんなにストレスが下がります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・PPTを見せながら進める。
話し合い	<ul style="list-style-type: none"> 〈SOSの出し方〉 ●皆さんはストレスがたまって苦しい時に、誰かにSOSを出せたことはありますか? 話を聞いてもらう、そばにいてもらう、一緒に解決策を考えてもらうなどいろいろあると思います。 ●苦しい時にSOSが出せるか、SOSを出した時にそれを受け止めてくれる人がいるかが問われます。 ●ワークシートの①から③までを読んで自分にできるものに○をつけてください。 ●その他何かできることがあったら④に書いてください。 ●では書いたことを前後左右の4人で分かち合ってください。どんな意見が出たか、代表の人は発表してください。 ●貴重な意見をありがとうございます。今後の参考にさせていただきます。 	<ul style="list-style-type: none"> 意見が出しやすいように順番で言ってもらおう。代表は生徒に決めてもらう。
シェアリング(分かち合い)	<ul style="list-style-type: none"> ●ワークシートに「終わりの顔文字」と「学んだこと」を書きます。 ●前後左右の4人でその2つをシェアします。 ●班の代表の人はどんな意見が出たか発表してください。 	<ul style="list-style-type: none"> シェアしやすいように順番で言ってもらおう。代表は生徒に決めてもらう。
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ●自分のストレス状態やコーピング状態がわかりましたか? ●ストレスは高すぎても低すぎてもよくないです。適度なストレスは人を成長させます。 ●ストレスの高い人はケアが必要です。高い状態が長く続くと心身症になります。 ●ストレスを発散させるには呼吸法が有効です。腹式呼吸でゆっくり深い呼吸をしましょう。その他、物事の捉え方によってもストレスが変化します。マイナス思考をやめてプラス思考で前向きに捉えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 本日のフィードバックを行う。
終了	<ul style="list-style-type: none"> ●エアーで両手ハイタッチして終了する。 	<ul style="list-style-type: none"> いい気分で終わらせる。

【資料2-2】

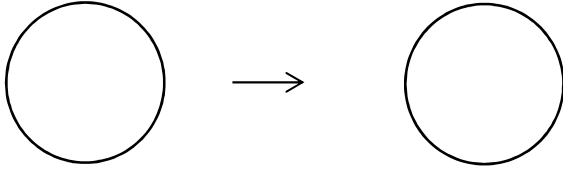
ワークシート

科 1 年 組 番 名前

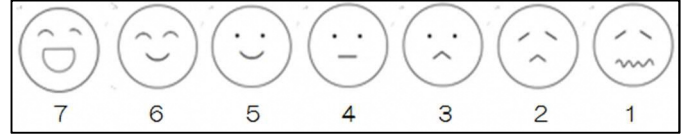
①

はじめの気分

終わりの気分



※この顔文字を参考にしてね



1. 2人の共通点(できるだけたくさん) 片方がメモする。

[]

2. ストレスコーピング体験「コラム法」・・・物ごとのとらえ方とストレス度の変化・・・2人組で

エピソード： 自分はちゃんとしているのに、教室全体で一斉指導されることへのストレス (土木科)

ふと浮かぶ自動思考	その時のストレスは	別の考え方	ストレスの変化
	100%のうち何%?		100%のうち何%に?

*ユガミンとストレス

ジャンパー



根拠もないのに
飛躍して考える

シーブン



自分を責める
自分のせいだ

ラベラー



この人はこんな人
だと決めつける

ベッキー



~~すべきだと
考える

3. ストレスが強くて危機感を感じた時のSOSを出し方です。自分ができると思うものに○をつけてください。

- ① 信頼できる大人の人に相談する。 (いくつでも可)
- ② SOSを出しやすい信頼関係を日ごろから作っておく。
- ③ 危機に陥っている友だちがいたらSOSを受け止める。
- ④ その他できることがあったら書いてください。()

4. 今日学んだこと

[]

●【資料2-3①】

1 ストレス反応を測ってみよう

②

科 1年 組 番 名前

「クラス」と「出席番号」2桁(01~41)をマークしてください。

機1 機2 電気 電子 工化 土木

クラス(クラスをマーク) 〇 〇 〇 〇 〇 〇

出席番号(10の位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ←1~9番は“0”にマーク

(1の位) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Q 次の症状が最近、どの程度あったかを答えてください。数字を濃く塗りつぶしてください。

	ストレス尺度	よくある	少しある	どちらとも言えない	あまりない	ほとんどない
①	とても疲れている	⑤点	④点	③点	②点	①点
②	頭痛がする	⑤点	④点	③点	②点	①点
③	首筋や肩がこる	⑤点	④点	③点	②点	①点
④	からだ緊張している	⑤点	④点	③点	②点	①点
⑤	胸が痛む	⑤点	④点	③点	②点	①点
⑥	物事に集中できない	⑤点	④点	③点	②点	①点
⑦	眠れない	⑤点	④点	③点	②点	①点
⑧	気分が悪い	⑤点	④点	③点	②点	①点
⑨	おなかの具合が悪い	⑤点	④点	③点	②点	①点
⑩	食べ過ぎた	⑤点	④点	③点	②点	①点
⑪	家に帰ってもゆううつ	⑤点	④点	③点	②点	①点
⑫	怒りっぽくなる	⑤点	④点	③点	②点	①点
⑬	イライラする	⑤点	④点	③点	②点	①点
⑭	小さな音にもビクッとする	⑤点	④点	③点	②点	①点
⑮	キレた	⑤点	④点	③点	②点	①点
まず、たての点数を合計します		点	点	点	点	点
全部を合計します		合計()点				

(東山書房「ストレスマネジメントワークブック」引用)

【資料2-3②】

2 ストレスを感じたとき、どう対処していますか？

③

Q、ストレスを感じた時、あなたはいつもどうしていますか？ 一番近いと思う数字を濃く塗りつぶしてください。	全くのことない	ほとんどのことない	あまりのことない	半	かな	す	
友達に話す。	①	②	③	④	⑤	⑥	◎
音楽を聴いたり、スポーツをしたりして発散する。	①	②	③	④	⑤	⑥	🌸
自分の気持ちを表に出さないようにしている。	①	②	③	④	⑤	⑥	●
プラスのメッセージを自分に送る。	①	②	③	④	⑤	⑥	♡
物にあたる。	①	②	③	④	⑤	⑥	★
誰かにグチを聞いてもらう。	①	②	③	④	⑤	⑥	◎
つらいことが解決するようにいろいろやってみる。	①	②	③	④	⑤	⑥	🌸
つらいことは自分の胸の内に押し込める。	①	②	③	④	⑤	⑥	●
肩や手の力を抜いてリラックスする。	①	②	③	④	⑤	⑥	♡
やけ食いする。	①	②	③	④	⑤	⑥	★
誰かに相談する。	①	②	③	④	⑤	⑥	◎
どのようなことなのかよく考える。	①	②	③	④	⑤	⑥	🌸
自分の心とは反対に明るくふるまう。	①	②	③	④	⑤	⑥	●
これもいい経験だと思う。	①	②	③	④	⑤	⑥	♡
暴れる。	①	②	③	④	⑤	⑥	★
つらいことについて身近な人に話す。	①	②	③	④	⑤	⑥	◎
自分がやるべきことや言うべきことを考える。	①	②	③	④	⑤	⑥	🌸
つらいことはなかったことにする。	①	②	③	④	⑤	⑥	●
成功したり、解決した時のことをイメージする。	①	②	③	④	⑤	⑥	♡
八つ当たりする。	①	②	③	④	⑤	⑥	★

*記号(◎、🌸、♡、●、★)ごとに数字をたてみましょう。

◎ = □ + □ + □ + □ = □
相談

● = □ + □ + □ + □ = □
気持ち押し込め

🌸 = □ + □ + □ + □ = □
問題に対処

★ = □ + □ + □ + □ = □
傷つけて発散

♡ = □ + □ + □ + □ = □
リラックス

【資料3-1】

SOSの出し方に関する教育

学校生活における自己肯定感と他者理解に関するアンケート 学年間の比較

No	評価項目	①+②			①+②		
		1学年	2学年	3学年	1学年	2学年	3学年
		6月	6月	6月	12月	12月	12月
1	あなたは、毎日の生活に充実感を感じていますか。	95	95	92	94	93	95
2	あなたは、つらい思いをしたとき、誰かに相談できていますか。	86	81	86	87	85	88
3	あなたは、つらい思いをしたとき、相談できる人はいますか。	93	94	94	95	93	94
4	あなたは、誰かが困っているときに助言や手助けをすることができますか。	93	94	93	94	93	92
5	あなたは、周囲の人にほめられたり、認められたりしたことはありますか。	91	84	89	91	90	92
6	あなたは、周囲の役に立っていると思うことはありますか。	71	65	68	72	67	78
7	あなたは、友達と協力して物事に取り組んでいますか。	95	94	94	93	95	96
8	あなたは、周囲の人をほめたり、認めたりしたことはありますか。	96	96	98	95	96	98
9	あなたは、自分のことが好きですか。	70	66	64	72	70	76
10	あなたは、得意なことや自慢できることがありますか。	72	74	68	72	71	82
11	あなたは、自分のことを大切な人だと思いますか。	74	80	75	77	79	83
12	あなたは、学校の中で命のすばらしさや大切さを感じることはありますか。	78	81	79	87	85	84
13	あなたは、学校の授業や活動を通して学んでいることや考え方が、社会人になってから活用できると思いますか。	93	89	93	93	94	95
14	あなたはこれまでに、ものづくりをして人の役に立ったと感じたことがありますか。	63	59	70	61	64	83
15	あなたは、高校在学中にもものづくりで役に立ってみたいと思いますか。	90	84	81	83	75	87
16	あなたは社会人になってから、人の役に立つ仕事ができるようになりたいですか。	98	97	99	95	98	99

① そうだ ② ややそうだ ③ やや違う ④ 違う

【資料3-2】

SOSの出し方に関する教育

学校生活における自己肯定感と他者理解に関するアンケート

全学年

No	評価項目	①+②		推移	
		6月	12月		
1	あなたは、毎日の生活に充実感を感じていますか。	94	94	—	
2	あなたは、つらい思いをしたとき、誰かに相談できていますか。	84	86	↑	
3	あなたは、つらい思いをしたとき、相談できる人はいますか。	94	94	—	
4	あなたは、誰かが困っているときに助言や手助けをすることができますか。	93	93	—	
5	あなたは、周囲の人にほめられたり、認められたりしたことはありますか。	88	91	↑	※3%の上昇
6	あなたは、周囲の役に立っていると思うことはありますか。	68	72	↑	※4%の上昇
7	あなたは、友達と協力して物事に取り組んでいますか。	94	94	—	
8	あなたは、周囲の人をほめたり、認めたりしたことはありますか。	97	96	▼	
9	あなたは、自分のことが好きですか。	67	73	↑	※6%の上昇
10	あなたは、得意なことや自慢できることがありますか。	71	75	↑	※4%の上昇
11	あなたは、自分のことを大切な人だと思えますか。	77	80	↑	※3%の上昇
12	あなたは、学校の中で命のすばらしさや大切さを感じることはありますか。	80	85	↑	※5%の上昇
13	あなたは、学校の授業や活動を通して学んでいることや考え方が、社会人になってから活用できると思えますか。	92	94	↑	
14	あなたはこれまでに、ものづくりをして人の役に立ったと感じたことがありますか。	64	69	↑	※5%の上昇
15	あなたは、高校在学中にもものづくりで役に立ってみたいと思えますか。	81	82	↑	
16	あなたは社会人になってから、人の役に立つ仕事ができるようになりたいですか。	98	97	▼	

① そうだ ② ややそうだ ③ やや違う ④ 違う

【資料3-3】

SOSの出し方に関する教育

学校生活における自己肯定感と他者理解に関するアンケート

1学年

No	評価項目	①+②		推移
		6月	12月	
1	あなたは、毎日の生活に充実感を感じていますか。	95	94	↑
2	あなたは、つらい思いをしたとき、誰かに相談できていますか。	86	87	↑
3	あなたは、つらい思いをしたとき、相談できる人はいますか。	93	95	↑
4	あなたは、誰かが困っているときに助言や手助けをすることができますか。	93	94	↑
5	あなたは、周囲の人にほめられたり、認められたりしたことはありますか。	91	91	—
6	あなたは、周囲の役に立っていると思うことはありますか。	71	72	↑
7	あなたは、友達と協力して物事に取り組んでいますか。	95	93	▼
8	あなたは、周囲の人をほめたり、認めたりしたことはありますか。	96	95	▼
9	あなたは、自分のことが好きですか。	70	72	↑
10	あなたは、得意なことや自慢できることがありますか。	72	72	—
11	あなたは、自分のことを大切な人だと思えますか。	74	77	↑
12	あなたは、学校の中で命のすばらしさや大切さを感じることはありますか。	78	87	↑
13	あなたは、学校の授業や活動を通して学んでいることや考え方が、社会人になってから活用できると思えますか。	93	93	—
14	あなたはこれまでに、ものづくりをして人の役に立ったと感じたことがありますか。	63	61	▼
15	あなたは、高校在学中にもものづくりで役に立ってみたいと思えますか。	90	83	▼
16	あなたは社会人になってから、人の役に立つ仕事ができるようになりたいですか。	98	95	▼

※9%の上昇

※7%の下降

① そうだ ② ややそうだ ③ やや違う ④ 違う

【資料3-4】

SOSの出し方に関する教育

学校生活における自己肯定感と他者理解に関するアンケート

2学年

No	評価項目	①+②		推移	
		6月	12月		
1	あなたは、毎日の生活に充実感を感じていますか。	95	93	▼	
2	あなたは、つらい思いをしたとき、誰かに相談できていますか。	81	85	↑	
3	あなたは、つらい思いをしたとき、相談できる人はいますか。	94	93	▼	
4	あなたは、誰かが困っているときに助言や手助けをすることができますか。	94	93	▼	
5	あなたは、周囲の人にほめられたり、認められたりしたことはありますか。	84	90	↑	※6%の上昇
6	あなたは、周囲の役に立っていると思うことはありますか。	65	67	↑	
7	あなたは、友達と協力して物事に取り組んでいますか。	94	95	↑	
8	あなたは、周囲の人をほめたり、認めたりしたことはありますか。	96	96	—	
9	あなたは、自分のことが好きですか。	66	70	↑	
10	あなたは、得意なことや自慢できることがありますか。	74	71	▼	
11	あなたは、自分のことを大切な人だと思えますか。	80	79	▼	
12	あなたは、学校の中で命のすばらしさや大切さを感じることはありますか。	81	85	↑	
13	あなたは、学校の授業や活動を通して学んでいることや考え方が、社会人になってから活用できると思えますか。	89	94	↑	※5%の上昇
14	あなたはこれまでに、ものづくりをして人の役に立ったと感じたことがありますか。	59	64	↑	※5%の上昇
15	あなたは、高校在学中にもものづくりで役に立ってみたいと思えますか。	84	75	▼	※9%の下降
16	あなたは社会人になってから、人の役に立つ仕事ができるようになりたいですか。	97	98	↑	

① そうだ ② ややそうだ ③ やや違う ④ 違う

【資料3-5】

SOSの出し方に関する教育

学校生活における自己肯定感と他者理解に関するアンケート

3学年

No	評価項目	①+②		推移	
		6月	12月		
1	あなたは、毎日の生活に充実感を感じていますか。	92	95	↑	
2	あなたは、つらい思いをしたとき、誰かに相談できていますか。	86	88	↑	
3	あなたは、つらい思いをしたとき、相談できる人はいますか。	94	94	—	
4	あなたは、誰かが困っているときに助言や手助けをすることができますか。	93	92	▼	
5	あなたは、周囲の人にほめられたり、認められたりしたことはありますか。	89	92	↑	
6	あなたは、周囲の役に立っていると思うことはありますか。	68	78	↑	※10%の上昇
7	あなたは、友達と協力して物事に取り組んでいますか。	94	96	↑	
8	あなたは、周囲の人をほめたり、認めたりしたことはありますか。	98	98	—	
9	あなたは、自分のことが好きですか。	64	76	↑	※12%の上昇
10	あなたは、得意なことや自慢できることがありますか。	68	82	↑	※4%の上昇
11	あなたは、自分のことを大切な人だと思えますか。	75	83	↑	※8%の上昇
12	あなたは、学校の中で命のすばらしさや大切さを感じることはありますか。	79	84	↑	※5%の上昇
13	あなたは、学校の授業や活動を通して学んでいることや考え方が、社会人になってから活用できると思えますか。	93	95	↑	
14	あなたはこれまでに、ものづくりをして人の役に立ったと感じたことがありますか。	70	83	↑	※13%の上昇
15	あなたは、高校在学中にもものづくりで役に立ってみたいと思えますか。	81	87	↑	※6%の上昇
16	あなたは社会人になってから、人の役に立つ仕事ができるようになりたいですか。	99	99	—	

① そうだ ② ややそうだ ③ やや違う ④ 違う