

# 自己実現を果たせる学級づくり

## ～本来感・自尊感情・被受容感を高める学級活動の実践研究～

教育実践高度化専攻 児童生徒発達支援コース 生徒指導・教育相談系  
市橋 雄大

本研究は、過剰適応により「本来感」を失いやすい中学第2学年生徒37名を対象に、学級活動を通じて自己実現を促す方法を検討した実践である。予備調査での被受容感との強い関連性を踏まえ、認知と行動の両面から変容を促すため、物事を肯定的に捉え直すリフレーミングを扱う第1時と、自他を尊重するロールプレイングによる対話スキルを習得する第2時の短期プログラムを実施した。調査の結果、被受容感はずかしく低下したものの、自尊感情と本来感は上昇傾向にあり、環境要因よりもスキルの獲得による個人の認知変容が直接的に効果をもたらしたことが示された。記述データからは、他者の背景を想像し関係を調整しようとするメタ認知の高まりが確認され、被受容感の低下はむしろ表面的な同調関係から脱却し、成長過程における「葛藤の顕在化」であると捉えられる。総じて、本実践は生徒の内面変容を促し、自己実現の基盤を形成する有効性が示唆された。