

〈中学校 教育相談〉



生徒との信頼関係を築き、やる気を引き出し高める支援の工夫 —「コーチング」の傾聴と質問のスキルの活用を通して—

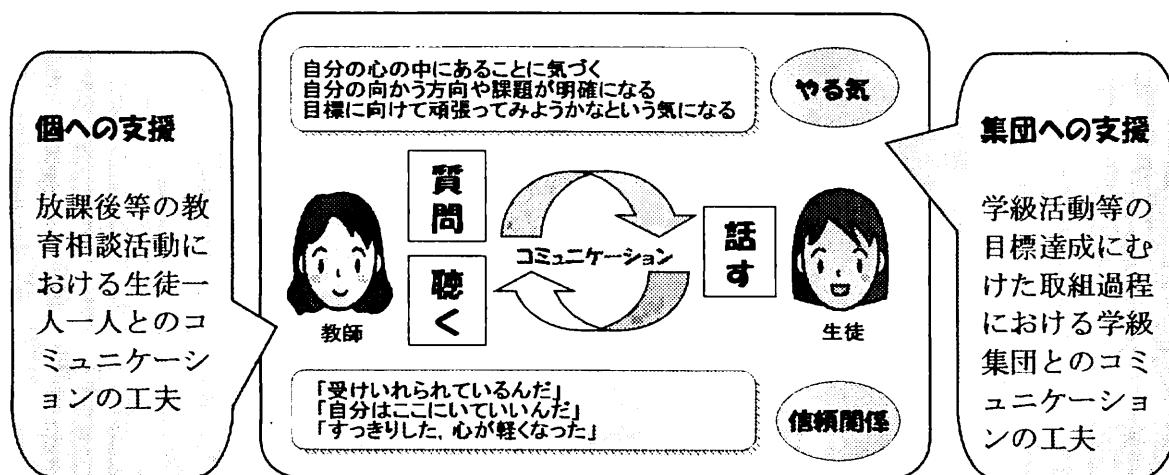
糸満市立糸満中学校教諭 前川 菁子

1 研究のテーマについて

思春期における中学生の迷い、悩みは多様である。生徒が悩みを解決するような適切な支援を行うことができていただろうか。生徒が悩みを解決するその過程に寄り添い、気持ちを理解してあげたい。生徒が「頑張ろう」とやる気を出すような言葉かけができるようになりたい。本研究ではそのような支援の工夫をめざす。

2 研究の特徴

生徒との信頼関係を築き、やる気を引き出し高めるために、個と集団に対して、「コーチング」の傾聴と質問のスキルを活用したコミュニケーションを行った。



3 支援の実際



全体への質問(先生の質問で考える) 個への質問(セルフトークで考える)

4 研究の成果

生徒との間に信頼関係を築き、生徒のやる気を引き出し高めることができた。
特にスキルの効果を意識して活用することで、生徒に安心感を与え、生徒の「気づき」を促し「考え」を深めることに非常に大きな効果があることが分かった。今後、「コーチング」を活用した教育相談活動を継続実践しながら、スキルの向上を図りたい。

**生徒との信頼関係を築き、やる気を引き出し高める支援の工夫
～「コーチング」の傾聴と質問のスキルの活用を通して～**

糸満市立糸満中学校教諭 前川 菁子

I テーマ設定の理由

自己肯定感が低い

向上心が乏しい

生徒の多様な悩み

適切な支援

コーチング

個への支援

集団への支援

傾聴と質問のスキル

今日的課題から

今日、ストレスを溜め込み、なおかつそのストレスに自力では対処できない生徒、自己肯定感が低く、向上心の乏しい生徒が増えたといわれる。また、生徒の「メンタルヘルスの問題が複雑・多様化し、理解が困難になっている」と実感する中学校の学級担任も多い。従って、学校においては、教師があらゆる機会を捉え、教育相談的な配慮をすることが大切である。生徒一人一人と向き合う時間や機会が少なくなっている多忙さの中で、学級担任として生徒の悩みに対応し、気軽に相談できる支援の工夫、個々の生徒の特性に応じた支援が重要な課題である。

生徒の悩みとこれまでの生徒との関わり

図1は、本学級における2学期の定期教育相談事前アンケートの結果である。思春期における中学生の迷い悩みがいかに多様であるかが分かる。教師には、このような多様な悩みをもった個々の生徒への柔軟な対応と適切な支援が求められている。

しかしながら、私自身、生徒が悩みを解決するような適切な支援が十分ではなかったと反省する。その理由として、多忙のあまり、生徒の話をじっくり聞いてあげることができなかったことや生徒への言葉かけが悩みを解決したりやる気を引き出すには不十分であったことがあげられる。生徒が悩みを解決するその過程に寄り添い、気持ちを理解しながら、生徒が「頑張ろう」とやる気を出すような言葉かけの必要性を感じる。

本研究において

本研究では、生徒のやる気を引き出す支援として、学校生活において生徒とのコミュニケーションに「コーチング」を取り入れる。「コーチング」とは、近年、ビジネスシーンで効果を発揮している「信頼関係を築き、人のもつ可能性を引き出すコミュニケーションスキル」である。

そこで、「コーチング」の傾聴と質問のスキルを活用し、個への支援と集団への支援を行う。まず、個への支援として、生徒との放課後等を利用した教育相談活動において、傾聴と質問のスキルを活用する。そうすることで生徒は、教師に対して安心感を抱き信頼を深め、意欲的に学校生活に取り組んでいくと考える。さらに集団への支援として、学級集団に対して、学級活動等を利用した目標達成に向けた取組過程で、傾聴と質問のスキルを活用する。そうすることにより、学級集団の個々のやる気を引き出せるのではないかと考える。この「コーチング」の傾聴と質問のスキルを活用した個と集団への支援をそれぞれ繰り返し実践していくことで生徒のやる気を高めていきたい。

このように、学校生活において、生徒との間に、「コーチング」の傾聴と質問のスキルを活用したコミュニケーションを工夫することで、生徒との信頼関係を築き、生徒のやる気を引き出し高めるような支援が行えるではないかと考え、本テーマを設定した。

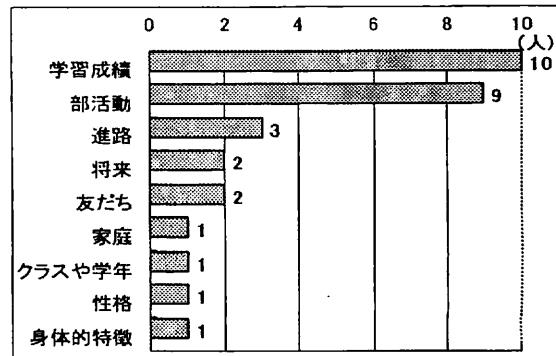


図1 2学期の定期教育相談事前アンケート結果

II 研究の目的

学校生活において、研究の視点1、2で「コーチング」の傾聴と質問のスキルを活用した支援を通して、生徒との信頼関係を築き、生徒のやる気を引きだし高めることができるか確かめる。

III 研究の視点

視点1 放課後等の教育相談活動における、生徒一人一人とのコミュニケーションの工夫
[個への支援]

視点2 学級活動等の目標達成に向けた取組過程における、学級集団とのコミュニケーションの工夫
[集団への支援]

【検証計画】

対象生徒：中学校2年2組 (男子21人・女子15人・計36人)			
	検証場面	検証の観点	検証の方法
視点1	放課後等の教育相談活動 [個への支援] 生徒9人(計30回) (11/9～12/20)	1 生徒は教師を信頼することができたか ① 生徒は教師に自分の考えや気持ちを分かってもらえたか ② 生徒は教師と安心して話すことができたか ③ 生徒はまた、教師と話したいという気持ちになったか	検証の観点1と2 ・コーチングカード ・生徒の自己評価 ・生徒の感想 ・生徒観察 ・面談記録
視点2	学級活動等の目標達成に向けた取組過程 [集団への支援] 授業3回 (1/11, 23, 2/8) 朝の会	2 生徒はやる気を出し高めることができたか ① 生徒は自分自身で考えようという気持ちになったか ② 生徒は自分自身で決めようという気持ちになったか ③ 生徒は自分ならできるという気持ちになったか ④ 生徒は頑張ろう、もっと頑張ろう、またやってみよう、新たな課題に取り組もうという気持ちになったか	検証の観点2 ・コーチングカード ・生徒の自己評価 ・生徒の感想 ・生徒観察 ・面談記録 ・行動計画表
実践前 アンケート	実施時期 教育相談に関する事前アンケート(11月) 目標達成に向けた取組みに関するアンケート(12月)		・実態アンケート
	生徒との信頼関係を築き、やる気を引き出し高めることに効果があったか		・視点1、2の結果と 実践前アンケート結果の分析

IV 研究内容

1 信頼関係を築き、やる気を引き出すことについて

(1) 信頼関係を築くとは

信頼

『信頼』とは信じて頼ること（広辞苑）である。本研究では、フランス語で「橋を架ける」という意味の「ラポール」がとれている状態を「信頼関係」が築けた状態と考える。ラポールが取れている状態とは、生徒が教師の受容的・共感的な態度から自分の考えや気持ちを分かってもらえたと感じ、さらに先生と安心して話ができると感じる状態である。そうすることでまた先生と話してみたい（相談したい）という気持ちになると捉える。つまり、教師を感じているから安心感を抱き、教師を頼っているからまた話してみたいという気持ちになるのではないかと考える。

(2) やる気を引き出し高める工夫

やる気

『やる気』とは、物事を積極的に進めようとする目的意識（広辞苑）である。生徒がやる気を起こすとは学習や生活、人間関係、スポーツ、クラスの行事など生活のさまざまなことに積極的に取り組むようになることである。こうしたやる気を引き出すきっかけを「動機づけ」といい、自分自身で高めようとする「内発的な動機づけ」は、生徒自身の意欲の継続、達成感、充実感が得られやすい。

内発的動機づけ

この内発的動機づけを支える感情には、有能感と自己決定感の2つがある。有能感とは、自分はその課題を上手く行うことが出来るのだという感情であり、自己決定感とは自分の意志で決めてこれを行うのだという感情である。従って、本研究ではまず、教師が生徒に自分自身で考え、自分自身で決める（自己決定感）ことができるようなコミュ

有能感
自己決定感

	<p>ニケーションの取り方を工夫する。そうすることで生徒は自分はできると自己有能感を抱き、自分の課題に取り組んでみよう、頑張ってみようとやる気を出すようになると考えるからである。さらに、このコミュニケーションを繰り返す内に、生徒はやる気が高まり、もっと頑張ってみよう、またやってみよう（再挑戦）、新たな課題に取り組んでみよう、という気持ちになるのではないかと考える。</p> <p>従って、本研究では生徒との間に信頼関係を築き、生徒のやる気を引き出し高めるために、生徒とのコミュニケーションに「コーチング」を取り入れることとした。</p>
2 「コーチング」について	
(1) 「コーチング」とは	
① コーチングの歴史と概念、コーチングフロー	<p>コーチ (Coach) ということばは、1500 年代「大切な人を現在その人がいるところから、その人が望む場所まで安全に送り届ける」という「馬車」を語源としている。「コーチング」の概念が明確になったのは 1980 年代のアメリカである。90 年代の後半に日本に紹介されるようになり、特に企業における人材育成の有効な手法として知られるようになった。最近では、人を育て対話が不可欠な教育活動への活用の必要性を唱える声が高まっている。</p>
コーチ	表 1 コーチングとは
馬車	<ul style="list-style-type: none"> ○「コーチング」とは1対1の対話を通じて、相手のやる気を出させ、相手が目標達成の行動をとるようサポートするコミュニケーションスキル ○ クライアント(サポートを受ける人)の目標達成のために、目的地におくり届けるのがコーチの役目
コーチングとは	<p>コーチングの3つの基本の考え方</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 人は無限の可能性を持っている 2 人は人生の答えを自分の内側にもっている 3 人はパートナーがいる方が自分と向き合いやすい
コーチの役目	
3 つの基本の考え方	
国立教育政策研究所の千々布	<p>コーチングについては、その著書においてさまざまな定義がなされているが、国立教育政策研究所の千々布によると表 1 のようになる。つまり、「コーチングとは、相手のやる気を喚起し、目標を達成することをサポートするためのコミュニケーションスキル」なのである。従って、コーチは一方的に何をしたらいいのかの指示を出すのではなく、対等な立場から効果的な質問を投げかけることにより、クライアント自らが内側から答えを見つけることを促す。コーチング養成プログラムを提供しているコーチ・トゥエンティーワンでは、コーチの仕事で重要な事は図 2 のようなコーチングの流れ（コーチング・フロー）をつくることであるという。コーチは現状とあるべき姿のギャップを明確にし、目標達成のために、提案したりリクエストしたりすることでクライアント自らが気づき、整理できるように導き、自発的な行動へとサポートするのである。</p>
コーチ・トゥエンティーワン	<p>コーチの仕事は コーチングの流れをつくること</p>
コーチングの流れ	<p>図 2 コーチングの流れ（コーチング・フロー）</p>
コーチングスキル	<p>② コーチングスキル</p> <p>コーチングスキルとは、相手のやる気を引き出したり、能力を伸ばすことによ長けた人がとっているコミュニケーションの方法を調査し、標準化したものである。コーチングスキルもその著書によってさまざまであるが、ここではコーチング養成プログラ</p>

ペーシング

I メッセージ

リソース

傾聴
承認
質問

傾聴のスキル

質問のスキル

ムを提供しているコーチ・トゥエンティーワンのコーチングスキルの一部を表2で紹介する。

表2 コーチングスキル

ペーシング	相手にあわせることで、相手の防衛意識を弱める。視線、同じ声の速さ・トーン、共通の話題などで。
接続詞の効果	順接の接続詞「それから」「それで」は相手の話を促す。逆接の接続詞「でも」などは相手の話の腰を折る。
いい結果をイメージする	「それをすると、どんないい感じがありますか?」と質問し行動の先のいいことをイメージさせる。
アクノレッジメント	相手をほめたり承認する。「あなたのあの一言で、私はとても励された」(Iメッセージ)など。
ビジュアル化する	質問で相手のビジョンをはっきりした「絵」にする。「3年後はどうなってみたい?」
リソース(資源)を見つける	ビジョンの材料として使える資源を探す、成功体験・得意なことなど。
かたまりをほぐす (チャンク・ダウン)	相手の言葉のかたまり(=チャンク)を質問によって、具体的な言葉にほぐしていく。
かたまりにする (チャンク・アップ)	チャンク・ダウンで具体的な行動まで決まったら、今度は抽象的な言葉にまとめていく。

コーチングに関する著書の中で共通してあげられ、特に重要と言われているのが、**傾聴**(相手の話を積極的に聴くこと)、**承認**(相手の存在と可能性を信じて認めること)、**質問**(自分の考えを押しつけるのではなく、相手に自ら解決策を見いだすように働きかけること)、の三つのスキルである。**傾聴**と**承認**のスキルは相手のやる気を喚起するスキルであり、**質問**のスキルは相手の行動を喚起するスキルである。本研究では、この三つのスキルのうち、承認のスキルを常に意識しながら、前述の千々布による傾聴と質問のスキルを活用したコミュニケーションを試みる。

(2) 傾聴と質問のスキル

① 傾聴のスキル

傾聴とは、単に聞くのではなく、相手の言いたいことを受け止め、理解することを言う。聴くということは「相手が言いたいこと」を全部聴くことである。その後、確認したり、言い換えたり、質問したりして内容を理解していく。そうすることで生徒は、「話を聞いてもらえた」「分かってもらえた」と思い、かなりのすっきり感、安心感を抱き、前に進める。傾聴では特に表3にまとめてあるスキルが重要である。

表3 傾聴のスキルについて

○話しやすい環境をつくる	・90度程度の位置関係で対するのがよい。 ・目を中心に話し手の顔を見ながら聞く姿勢が望ましい。
○うなずく ○相づちを打つ	・話を聴きながら、うなずいたり相づちを打つと、相手も話しやすくなってくる。「うんうん」「～～」「なるほど」「そうか!」「すごい!」など
○促す	・「それから?」「それで?」といった促しの言葉を使うことで相手は話していることが伝っていると安心し、その先を話そうとする。
○話を繰り返す	・相手のキーワードをとらえて言葉を繰り返す。(オウム返し)語尾だけを繰り返してもよいし、あるいは「そうだよね」などの文で置き換えててもよい。
○要約する	・相手の話が終わった段階で、「要するに～ということなんだね」と要約する。 ・自分が理解している内容の確認。相手も聞いてもらったという印象が強くなる。

② 質問のスキル

行動目標の明確化を会話を通じて、自ら考えるよう導いていくのが質問である。教師が生徒に対して持っている疑問点などに対して質問し、生徒は答えを引き出そうと考える。質問により生徒は気づき、自分の考えを整理し、やがて行動に移すのである。表4は質問の代表的なスキルである。

表4 質問のスキルについて

○限定質問 より 拡大質問	生徒がより深く考え自分の答えを探し出すことをサポートするためには、イエス・ノーで答えたり単純な事実を訪ねる限定質問より、答えが限定されていない拡大質問の方が効果的である。この場合、「5W1H」で訪ねると、生徒からどんどん話を引き出すことが出来る。 なお、生徒の緊張をほぐすためには最初は限定質問を繰り返し、相手が答えやすい状況をつくったあとに拡大質問に移って考えさせるという手法もある。
	例：限定質問「英語の試験は合格した?」「しなかった」 拡大質問「英語の試験はどうだった?」「うんがんばったけどできなかった」
○否定質問 より 肯定質問	否定の言葉が入る質問を受けると、質問された側（生徒）は責められていると感じる場合が多く、弁解や言い訳を答える傾向が出てくる。そこで肯定的な言葉が入る質問を用いることによって、相手に課題解決や目標達成への意識が生まれやすくなる。
	例1：否定質問「どうしてできないの？」 肯定質問「どうすればできるかな？」 例2：否定質問「上手くいかないのはなぜ？」 肯定質問「上手くいくためには何が必要だろう？」
○過去質問 より 未来質問	過去形の質問も、否定質問と同様に質問された側（生徒）は責められていると感じる。このような質問は、未来形に変えることによって前向きな思考が生まれやすくなる。
	例1：過去質問「なぜ、できなかったの？」 未来質問「できるようにするにはどうしたらいい？」 例2：過去質問「どうすれば良かったの？」 未来質問「これからどうすればいいと思う？」
○主語を人 から 物・事へ	過去の問題の理由・原因を探る場合には、主語を人から物や事に変えると、質問された側（生徒）は考えやすくなる。下記の例のように主語が「あなた」から「原因」となり冷静かつ客観的に原因について考えることができるようになる。
	例：(人=あなた)「どうしてできなかったの？」 (物・事=原因)「できなかった原因はなんだろうね」

(3) 学校教育における「コーチング」について

① コーチングの必要性

これからの学校教育は、今まで以上に「人と人とのコミュニケーション」が必要だといわれる。「頭ごなしに叱られる」「理由もなく従わされる」ことを続けられると画一化された生徒、自ら考えようとしない生徒が育っていくからである。指示命令型、押しつけ型の一方方向のコミュニケーションでは生徒の良さや可能性を引き出すことは難しい。そこで図3のような双方向のコミュニケーションであるコーチングが注目されているのである。特に「自分の力で、考え、判断し、決定し、抱える問題を解決していくように、援助することを目的としている教育相談の場においてはその活用意義は大きい。

② カウンセリングとティーチングとの違い

「コーチング」と似た概念であるカウンセリングやティーチングと比較してみる（表5）。カウンセリングは一般的に精神的に不安定な生徒を普通の状態に戻すことを目的とするが、コーチングでは、普通の状態の生徒（やや下がっている生徒）をもつと高い位置まで引き上げることを目的とする。カウンセリングもコーチングも、生徒の悩みや問題の障害となっている原因を突き止め、それを取り除くことで生徒が前向きに動き出することを援助する点では似ている。しかし、カウンセリングの場合はその時点で終了することが多い。コーチングはそこから生徒がこれからの目標を持ち、それを明確にし、実現に導くことを支援し行動させる所まで行くのである。重要なことは

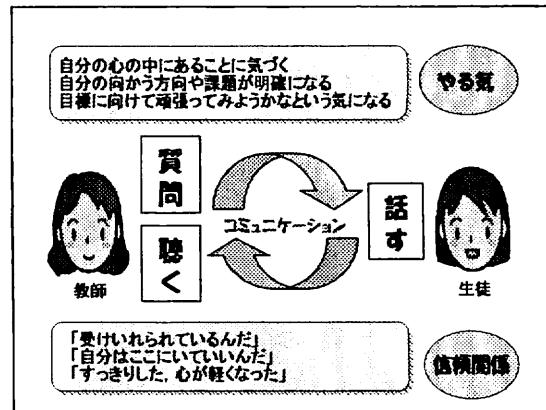


図3 双方向のコミュニケーション

指示命令型
押しつけ型

双方向のコミュニケーション

カウンセリング
ティーチング

生徒の状況によってカウンセリングとコーチングを上手く使い分けることである。

ティーチングは教え込むことが目的であり、「～しなさい」「次は～です」のように一方方向のコミュニケーションとなる。コーチングは「～についてどう思うか」(質問)や時には「～したらどうだろうか」(提案)などを行うことにより考える場を与える。そこから独自の意見や気づきを生み出す双方向のコミュニケーションなのである。学習内容等を教え込む場合は、ティーチングが有効であり、考えさせ、やる気を促すような場においてはコーチングが有効であるといわれる。

表5 コーチングとティーチング、カウンセリングとの違い

	概念	共通点	相違点
積極的傾聴 共感的理解	カウンセリング	・聴く力が大切。質問により相手から答を引き出す	・主に過去に向かってWHY ・本人の気づきを待つ
	コーチング	・積極的傾聴や共感的理解が必要 ・かなりの部分オーバーラップする	・未来に向かってHOW ・指摘、質問を通して気づきを引き出す
	ティーチング		・画一的指導・主に答を与える
	コーチング	・指導によって能力を高める	・個別指導・答を引き出す

3 コーチングの手法を活用した支援について

教育相談の流れ
気づきメモ
ペアコーチング

(1) 教育相談活動における支援の工夫

① コーチングを活用した「教育相談の流れ」

本研究では、コーチング・フローに基づいた「教育相談の流れ」(表6)を考案した。相談活動は、その流れを意識しながら行う。教育相談の目的や方法、本研究での工夫を表6にまとめた。

表6 本研究における「教育相談の流れ」および工夫

ア 目的：今ちょっと困っていることや悩んでいることなどの解決に向けた行動決定を行い、学校生活を有意義なものにする。

イ 面接方法：相談したいという生徒を対象に放課後等の時間を活用して行う。

やるべき事	留意点	本研究における工夫
● まずは話を聞いて関係をつくろう <安心感の獲得>	・傾聴のスキルでよく聴き、承認 ・生徒が話せる雰囲気作り	○相談時間は20～30分ほど(生徒に知らせる)。
● 現状を明確にしよう <現状把握>	・今の状態を把握させる	○教師は、生徒の気づきや相談内容の整理を促すため、生徒とのやりとりを簡単にメモしながら相談活動を進める。
● 望ましい状態を明確にしよう <理想像の確認＝目標設定>	・どうであつたらいいのか生徒にしつかり考えさせる。	○生徒が相談内容について振りかえることができるよう、カードなどにメモ(「気づきメモ」)してあげる。
● 何が足りないのか考えよう <理由・背景の分析>	・望ましい状態になるためには何をすべきか考えさせる ・愚痴の扱いに注意 (消化？or 未来形？)	○生徒の気づきを促すために、必要に応じて仲のよい友人とのペアコーチングを試みる。
● できることは何か、行動を決定しよう <行動決定>	・まずはできることから ・行動する期限設定	

※ その後、行動できたか振り返えらせ、フォローを行う。もし、できていなければ行動目標の修正を行う必要がある。



② 「コーチングカード」活用による支援の振り返り

コーチングカード

コーチングは生徒に向かうコミュニケーションスキルであると同時に教師が自らの力を問い合わせるものであり、その視点を意識することが大事である。本研究では生徒とのコミュニケーションの取り方はどうであったか掘り起こし、傾聴と質問のスキルの活用について、「コーチングカード」(資料1)でチェックする。このカードをもとに

内省・確認することで次の教育相談につなげていきたいと考える。

(2) 目標達成に向けた取組過程における支援の工夫

学校生活においては、学級集団あるいは、個々の生徒がある目標を設定しそれに向けて取り組む機会が数多くある。本研究では、傾聴のスキルとその取組過程に適切な質問のスキルを活用して生徒の目標達成に向けた取組みを次のように支援する。

① 目的：学年末テストに向けての学習意欲を喚起する。

② 時期と場：1月～2月

学級活動や朝の会

③ 取組過程

現状把握	・現在の成績はどうか ・現在の学習の様子はどうか
目標決定	・イメージによる動機付け ・数値化での目標決定
行動計画作成	・短期（学習）目標を決定 ・行動（学習）計画を作成
行動	・行動計画に基づき行動
フォローアクション	・行動できたか振り返る ・新たな行動計画作成

④ 工夫

○授業において、気づきを促し、考えを深めるためにモデルの生徒→全体→個に質問を行う。

○目標達成に向けた行動を促すため、取組過程で必要なワークシートを作成する。

○自己有用感を高めるために友人、家庭、担任など他者から激励のメッセージをもらう。

コーチングカード	
氏名	□ 1月 □ 2月 □ 3月
問題 4 未だ決めてない 3: まだ決めてない 2: あまり決めてない 1: 決めてる	1: 決めてる
<傾聴のスキル> ～相手の良いたいことを行なへる。理解する	
○ 話しかけの渠をつくる (自分の視点の行動障壁、相手の目立つ傾向をしながら聞く)	4 3 2 1
○ うなづく・抱づらう・う・声のトーン、大きさ、速さ、タイミング (うんうん、はいはい、へへ、なるほど、そうか！すごい！など)	4 3 2 1
○ ほめたり出す (結果だけを通り越し、「そうだね」などの文で満足が足りてもよい)	4 3 2 1
○ 聞かせる (「違うんじゃない」といふことと迷ひなし、など)	4 3 2 1
<質問のスキル> ～行動目標の明確化に向けて、育らせるよう聞く	
○ 教師質問ではなく生徒質問を使えただけ (例：実験の結果は合はしない？…実験の結果はどうだった？)	4 3 2 1
○ 行動質問ではなく肯定質問を使えただけ (例：どうして出来ないの？…どうすればいいの？)	4 3 2 1
○ 過去実験ではなく実験課題を使えただけ (例：どうすればよかっただの？…これからどうすればいいと思う？)	4 3 2 1
○ 実験入力から、事に力をこめて答える (例：どうして出来なかっただの？…出来なかっただの原因は何だろう？)	4 3 2 1
<日々の練習問題> どこまで出たか？	
ステップ1 生徒は珠江を聞いて結構まづくろう（安心感の獲得）	4 3 2 1
ステップ2 現状を楽しくしよう（現状把握）	4 3 2 1
ステップ3 楽んでしまう状態表現的にしよう（運動療法＝目標設定）	4 3 2 1
ステップ4 なぜ出れないのかを考えよう（理由・体験の分析）	4 3 2 1
ステップ5 出来ることなれば、行動を決定しよう（行動決定）	4 3 2 1
、	
メモ	

資料 1 コーチングカード

一 質問例 一

- ・目標は何？
- ・まずできそうなことは何？
- ・何をやったら目標達成できる？
- ・誰といつやるの？
- ・目標を達成したらどんな気持ち？・目標を達成したときまわりに誰がいる？あなたの表情は？まわりからどんな声が聞こえる？（イメージしてみよう！）
- ・達成したらどんないいことがある？
- ・達成したときの喜びをどう表現する？
- ・目標を達成するためにモデルになる人は？どこを真似たらいい？

- ・目標達成したときのがんばりが 10 だとしたら今はどれくらいの頑張り度？
- ・勉強できなかった原因は何？
- ・何をやったらできそう？
- ・何をやったらできたの？
- ・それをやったらどうなる？

V 研究実践（視点 2）

1 検証計画

月	時間	実践内容	検証内容と検証方法
12/20	学活	・定期テストの反省とアンケート実施	視点 2
1/11	学活	・学年末テストに向けての目標設定(本時)	検証の観点 2
1/15~18	朝の会	・「行動計画」①の作成の確認と取組みの確認	実態調査(事前)
1/21	学活	・「行動計画」①にそった取組みが行っているかの振り返り①と次の行動計画②の作成	・コーチングカード (生徒観察と自己振り返り) ・生徒の自己評価 ・生徒の感想 ・生徒の行動計画表 ・面談記録
1/22~2/8	朝の会	・「行動計画」②にそった取組みの確認	
2/8	学活	・「行動計画」②にそった取組みが行っているかの振り返り②と次の行動計画③作成	

2 題材名 「学年末テストの目標達成に向けて取り組もう」

3 題材について

- (1) 題材観(省略) (2) 生徒観(省略) (3) 指導観(省略)

4 本時の学習

(1) 本時のねらい

学年末テストに向けての取組みの大切さを理解し、各自目標設定を行い、その目標達成に向けて行動出来ることを考えて決めることができる。

(2) 本時の授業仮説

展開の場面において全体および個に対してコーチングの傾聴と質問のスキルを活用したコミュニケーションを行えば、生徒は自分自身で考えて決めることで、自分ならできるという気持ちになるであろう。

(3) 事前準備

事前アンケートの結果、学習成績個人票、ワークシート、振り返りワークシート

(4) 本時の展開

過程	生徒の活動	教師の支援	指導上の留意点 検証場面★
導入 10分	1 学年末テストにむけてどう取り組んだらよいのか、アンケート結果をもとに確認する。 2 今日のめあてを確認する。	○アンケートの結果を説明しながら生徒が学年末テストにどう取り組んだらよいのか確認する。 ○今日のめあてを掲示する。	・事前アンケート結果を提示
展開 30分	3 学習成績個人票で現在の成績を確認する。 4 目標を設定し、その目標に向けて実際に行動する場合の考え方や方法について教師とのやりとりを通して考える。  5 目標の設定の仕方を理解する。 6 各自でセルフトーク（クエスチョン）しながら目標を設定し、その目標に向けて実際に行動できることについて考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・教師とのやりとりを参考にする。 ・自分の成績を振り返って自己分析したあと目標を設定する。 ・具体的な数値目標にする。 ・まずは自分が行動できそうなことから考える。 	○学習成績個人票をもとに現在の成績を確認させる。 ●目標を設定しその目標に向けて実際に行動する場合の考え方や方法についてコーチングの質問と傾聴のスキルを活用しながら、考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・モデルの生徒とのやりとり（質問） <p>T:目標は何? S:全教科で平均を超えること～（中略）～ T:5教科で平均を超えるために、あなたができるってなんだろう？何をやったら目標達成できる？ S:う～ん。まってよ。（考え始める。） T:（笑顔で）いいよ、先生いつまでも待つよ。 ゆっくり考えていいよ。～（略）～</p> ・全体とのやりとり（質問） ○取り組み用ワークシートを配布し目標の設定の仕方を説明する。目標は数値目標とする。 <ul style="list-style-type: none"> ・5教科の合計点が450点以上・席次が50番以内 ○セルフトークさせながら、目標や行動できることについて考えさせる。 ○理解が不十分な生徒に関しては教育相談活動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・相手の話をしっかりと聴き、承認する。 ・相手が行動に向かうような問いかけを工夫する。 <p>（机間巡回しながら必要なら相談活動を行う。）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・コーチングの質問と傾聴のスキルを活用しながら、やりとりをする。 ・全体への質問の場合は個を見極めて質問するよう配慮する。 ・机間巡回 <p>★ 授業仮説 ワークシートへの記入で検証</p> <p>★ 授業仮説 (決めて書く。) 観察により検証</p>
まとめ 5分	7 先生の話を聞く。 8 自己評価	○目標達成への心構えとこれまでの取組みの確認を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・行動計画表を配布し今日の授業で考え決定したことをもとに計画表を作成してくるよう強調する。 	<p>★ 授業仮説 振り返りワークシートへの記入で検証</p>

5 授業仮説の検証と考察

授業仮説について授業者と観察者からみた評価と生徒の自己評価（表8）、生徒のワークシートの記述、感想（資料2）をもとに考察する。

表8 学級全体の評価(学級人数35人)

検証の観点	4	3	2	1
自分自身で考えることができましたか	・自分自身でしっかりと考えることができた	・まあまあ自分自身で考えることができた	・あまり自分自身で考えることができなかつた	・自分自身で考えることができなかつた
自己評価	60% (21人)	37% (13人)	3% (1人)	0% (0人)
自分自身で決めて書くことができましたか	・自分自身で決めて書くことができた	・まあまあ自分自身で決めて書くことができた	・あまり自分自身で決めて書くことができなかつた	・自分自身で決めて書くことができなかつた
自己評価	74% (26人)	23% (8人)	3% (1人)	0% (0人)
観察	80% (28人)	17% (6人)	3% (1人)	0% (0人)
自分ならできるという気持ちになりましたか	・自分ならやればできるという気持ちになった	・まあまあ自分ならできるかもという気持ちになった	・あまり自分ならできるかもという気持ちにならなかつた	・自分ならできるという気持ちにならなかつた
自己評価	28% (10人)	66% (23人)	3% (1人)	3% (1人)

(1) 自分自身で考えることができか。

考える

表8の生徒の自己評価から97% (34人) の生徒が「自分自身で考えることができた」と肯定的な評価をしている事が分かる。資料2は授業後の感想である。感想AやBから、教師とモデルの生徒とのコミュニケーションを通して一緒に考えたり、Cのように教師の全体への質問を通して一緒に考えたことが伺える。さらにDからはセルフトークを通して一生懸命考えたことが分かる。

(2) 自分自身で決めて書くことができたか。

決めて書く

観察者によると「自分自身で決めて書くことができた」生徒は80% (28人) で「まあまあ自分自身で決めて書くことができた」生徒は17% (6人) である。生徒の自己評価も大差なく、「できた」と見られる生徒は97% (34人) である。感想Dからも、考えた後に自分自身で決めて書いた様子が伺える。また、Eの感想にも、目標設定後、どう行動したらいいのかまで自分自身で決めたことが書かれている。さらに、教育相談の場面で、悩んでいた生徒(2人)が授業者の質問で考え方始めたことから、常に個への支援を意識し、個の特性に応じた質問を工夫していく必要性を実感した。

(3) 自分ならできるという気持ちになったか。

できる

「自分ならやればできるという気持ちになった」生徒は94% (33人) である。感想F, Gからも「しっかりと考えた」ことで「やればできる」と感じ「頑張ろう、やってやろう」「さらに上を目指そう」という気持ちになったことが分かる。

以上より、展開の場面において全体および個に対してコーチングの傾聴と質問のスキルを活用したコミュニケーションを行ったことで、生徒は自分自身で考えて決めることで、自分ならできるという気持ちになったといえる。

しかしながら、「自分自身で考えたり、決めることができずに、自分ならできるとあまり思わない」と感じている生徒も一人いる。多感な時期であり、配慮していきたい。

授業1(目標設定し行動出来ることを決定)の感想

- A 学年末テストの目標が決まったので嬉しいです。先生と○○さんの会話で一緒に考えました。
- B 先生と○○さんの話を聞いてイメージしたり考えたりするのはいいなと思いました。ちゃんと考えることが出来たのでよかったです。「自分ならやれる!!」と思い、強気でがんばっていきたい。
- C 質問されて、自分の目標などを改めて考えることができた。
- D 自分で考えるのは疲れたけど、自分の考えが決まったのでよかったです。自分で考えるとちょっとやる気が出ってきた。自分ならできると思った。
- E 目標を達成するためにどんなことをすればいいのか決めた。
- F しっかりと考えたことで出来るという気持や、頑張ろう、やってやろうという気持ちになった。
- G 自分の目標を達成して、さらに上を目指そうと改めて思った。

資料2 生徒の感想

VI 研究の結果と考察

視点1では9人の生徒に教育相談を行い、その結果を表10にまとめた。研究の考察は、毎回の教育相談後の生徒の自己評価と感想、教師の生徒観察、面談記録から行った。視点2では目標設定1回、振り返り2回の計3回の授業を行った。研究の考察は事前(12月)アンケート結果と授業後の生徒の自己評価と感想、教師の生徒観察、面談記録をもとに行った。生徒の自己評価は検証の観点にもとづいた7項目に対し「とてもそう思う(4点)」～「全く思わない(1点)」までの4件法で答えさせた。やる気に関しては10点満点で数値化させた。

1 視点1 放課後等の教育相談活動において、「コーチング」の傾聴と質問のスキルを活用したコミュニケーションを行うことで生徒との信頼関係を築き、生徒のやる気を引きだし高めることができたか

【個への支援】

教育相談活動事前アンケートで悩みや困っている事があり相談したいという生徒9人の相談最初と最終の相談内容と、教育相談活動後の生徒の毎回の自己評価の平均の結果を表9に示す。

表9 教育相談最初と最終の相談内容、および生徒の自己評価の結果(9人)

対象生徒の教育相談最初と最終の相談内容	回数	信頼関係を築く			やる気を引き出す			
		受容・共感 ①	安心感 ②	話したい ③	考える ④	決める ⑤	できる ⑥	頑張ろう ⑦
生徒A 学校が嫌→悩み継続中。進路や資格	6	4	3.7	4	4	4	4	3.8
生徒B 学級が嫌→解消。進路や資格等	5	3	3	4	3	3	4	4
生徒C 友人関係→悩み解消。進路や資格等	4	4	4	4	4	4	4	4
生徒D 学校が嫌→悩み解消。学習	4	3.8	3.8	3.8	4	4	4	4
生徒E 友人を励ましたい→学習	3	4	4	4	4	4	3	3
生徒F 級友から承認されていない→継続中	2	4	3.5	4	3	4	3	3.5
生徒G 部活の人間関係→悩み解消。進路や資格等	2	4	3	4	3	3	3	4
生徒H 家族の事→悩み解消。資格	2	4	4	4	4	3.5	3.5	4
生徒I ちょっとモチベーションが下がっている→気持ちが前向きになった。	1	4	4	4	3	4	4	3

信頼関係を築く

本研究で信頼関係が築けたと定義づける要因である①「受容・共感」②「安心感」③「話したい」について生徒の自己評価は高い。また、生徒の感想からも先生が「一生懸命話をきいてくれた」「真剣にきいてくれた」など『聴いてくれた』というキーワードの言葉が多くみられた。教師が傾聴のスキルを活用しながら聴いたことを生徒は敏感に感じ取り、「次第に緊張感がほぐれて話しやすくなった」と安心感を抱くようになったと思われる。やがて、生徒は「すっきりした」「楽になった」と感じ、「また相談したい」「教育相談を続けたい」という気持ちになっている。

やる気を引き出す

また、本研究でやる気を引き出すことができたと定義づける要因である④「考える」⑤「決める」⑥「できる」⑦「頑張ろう」についても生徒の自己評価は高い。表10の生徒の感想からも『質問』というキーワードの言葉がみられた。教師の質問に対して一生懸命に考えた様子が「考えるのが難しかった」という感想に表れている。考えた後、自分自身で行動目標を決定したことが、やればできるという気持ちを生み出している。そして生徒の感想に多くみられる「頑張ろうかなっていう気持ちになる」事に繋がっている。

面談記録

資料3は質問も含めた相談内容をメモした面談記録である。生徒の思考をより深めたり気づきを促す目的でメモしたものである。この方法は非常に有効であったことが、生徒の感想から伺える。「話していることを紙に書いてくれたので分かりやすいし、考えやすい」

やる気を高める

質問力向上

「自分の心が整理できて良かった」などその効果を書いている。

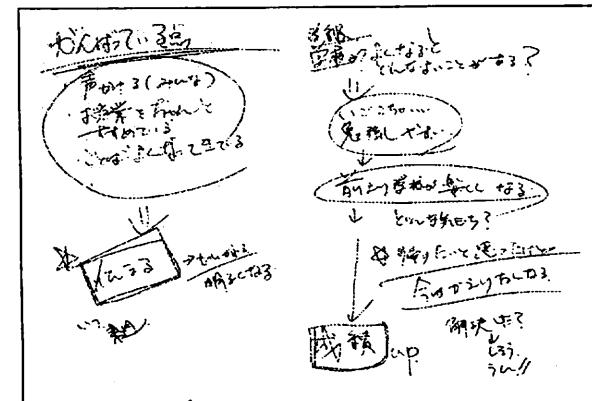
さらに本研究では、やる気を高めていくことについても検証した。図4は生徒の教育相談後のやる気を最高10で数値化させた結果である。生徒9人中5人が回数を重ねる内にやる気の数値が高まった事が分かる。やる気の高まりがみられない生徒は2人で、悩みの解消ができずに現状維持である。その原因として相談活動時間の確保が不十分であったこと、

心理的な要因が大きいことなどが考えられる。事例によっては、カウンセリングとコーチングを上手く使い分けながらの相談活動の必要性を感じる。また、「考えたが、だんだん分からなくなってきた」との生徒Aの感想から教師の質問力不足もその原因としてあげられる。質問力を向上させること

も今後の課題の一つである。

図5は8人の生徒に関する最初と最終のやる気の変容を示している。t検定でも有意差がみられた($p < .05$)。

以上のことから、放課後等の教育相談活動において「コーチング」の傾聴と質問スキルを活用したコミュニケーションを行うことで、相談回数や悩みの程度に関わらず生徒との信頼関係を築き、やる気を引きだし高めることができたといえる。



資料3 面談記録(生徒D, 4回目の教育相談)

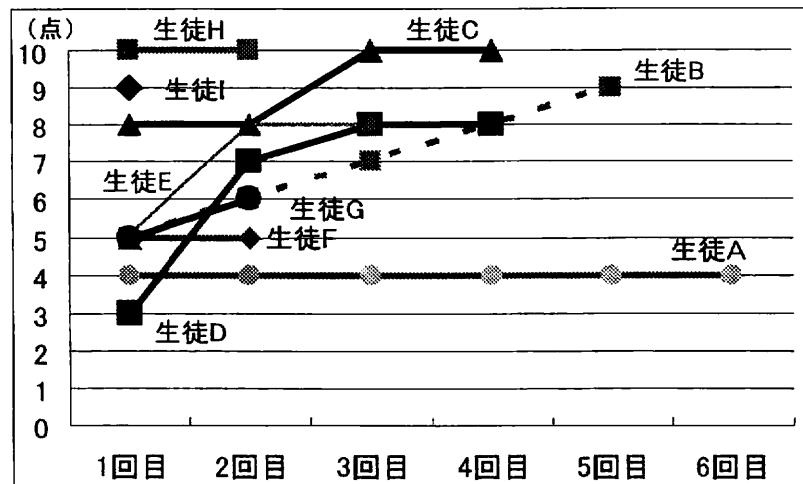


図4 数値化によるやる気の変容(8人)

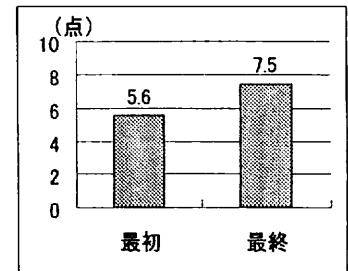


図5 最初と最終のやる気の変容(8人)

2 視点2 学級活動等の目標達成に向けた取組過程において、学級集団に「コーチング」の傾聴と質問のスキルを活用したコミュニケーションを行うことで、生徒のやる気を引き出し高めることができたか

【集団への支援】

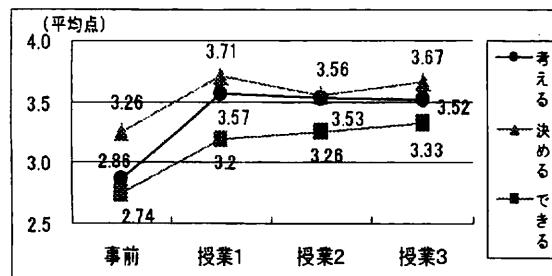


図6 「考える」「決める」「できる」の3項目の変容(33人)

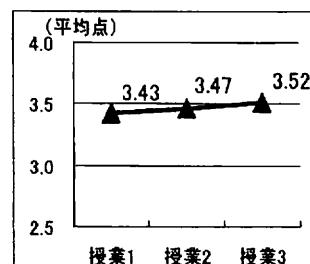


図7 「頑張ろう」という気持ちの変容(33人)

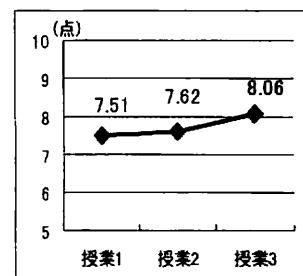


図8 数値化によるやる気の変容(33人)

やる気を引き出す

やる気の高まり

3 「コーチング」の傾聴と質問のスキルを活用したコミュニケーションは、生徒との信頼関係を築き、やる気を引き出し高めることに効果があったか。

研究の結果と考察1、2より「コーチング」のスキルを活用したコミュニケーションは、生徒との信頼関係を築き、やる気を引き出し高めることに効果があったといえる。

しかし、信頼関係は教育相談活動のみでなく、全教育活動の中で築かれていくものである。従って、教師は日頃から信頼関係を築くための生徒とのコミュニケーションの取り方を意識し、工夫する必要がある。また、コーチングを活用して「やる気」を引き出し目標達成するためには、最低3ヶ月かかるといわれる。「やる気」を高めていくためには短期間では不十分なのである。

本研究は、個への支援として1対1の場面での「コーチング」を活用したコミュニケーションの効果を確かめることを中心にすすめたが、試験的に行った「学級集団」への活用場面でも、工夫次第で非常に効果があることが分かった。日頃、何気なく発している質問をその効果を意識して投げかけ、傾聴のスキルを活用して生徒の答えを受け止める。そうすることで生徒に安心感を与え「気づき」を促し、「考え」を深めることができることに気づいたことは大きな収穫である。

「コーチング」を活用した教育相談活動を継続実践しながら、教育活動における「コーチング」の活用の有効性を研究するとともにスキルの向上を図ることが今後の課題である。

1対1で効果を發揮するといわれている「コーチング」のスキルを学級集団にも、応用できなかつと試験的に行つたのが、視点2での取組みである。

授業1（検証授業参照）での目標設定をうけ、授業2と授業3では行動計画の振り返りを行つた。その結果、図6にみられるように事前(12月)に比べ、本研究でやる気を引きだすことができたと定義づける要因である「考える」「決める」「できる」の項目がそれぞれ高くなっている。生徒は自分はやればできるという自己有用感を抱くようになったことがうかがえる。この自己有用感について事前と授業3終了後の学級平均をt検定で処理すると有意差が見られた($p < .01$)。

また、図7より、授業を重ねるごとに「頑張ろう」という気持ちが高まつてきていることも分かる。図8は数値化によるやる気の変容をあらわしている。振り返りの授業を行つたことで、わずかではあるがやる気の高まりが見られる。資料4は振り返りの授業1、2後の生徒の感想である。教師の質問により、気づき、自分なりに考え、新たな計画を決定していくことで、「やればできる」「また頑張りたい」「もっともっと頑張ろう」「さらに頑張ろう」とやる気をだし、高めていったことが分かる。

以上のことから、学級活動等の目標達成に向けた取組過程において、学級集団に対して「コーチング」の傾聴と質問のスキルを活用したコミュニケーションを行うことで生徒のやる気を引き出し高めることができたといえる。

授業2(振り返り①)の感想 ()の数字はやる気の変容をあらわしている

- A 今日のこの授業で自分が怠けてしまつてことに気づいた(10→10)。
- B 自分のやる気が減つたり、なくなつたときに勉強したい(10→10)。
- C テスト5週間前,8週間前という目標を立てていいたら、だんだん勉強で何をやるか分かってきた。目標に向かってまた、頑張りたいと思った(4→4)。
- D 計画を振り返って、もっともっと頑張ろうという気持ちになりました(7→8)。

授業3(振り返り②)の感想

- E 計画を振り返ってみるとできたところとできなかつたところがあつたのでさらに頑張ろうと思いました(8→9→10)。
- F 先週よりも勉強に対するやる気が増えた。目標を達成できるように努力する。やればできるかなと思った(6→7→9)。

資料4 生徒の感想

教育活動における活用

表 10 教育相談の結果（コーチングカード、面談記録、生徒の）

生徒A 相談回数(6回) 相談内容：学校が嫌→悩み継続中 進路や資格 (やる気の変化4→4→4→4→4→4)		
<ul style="list-style-type: none"> 友人とのペアコーチングを行った。 傾聴のスキルで真剣に話を聴いた。 本人の話を繰り返し、言ったことをメモした。「何がどう変わったら〇〇子に取って楽しいと思える学校になるんだろうね」と質問して考えさせた。 後半、自分でそのメモを見ながら考えて答えるようになった。 そばにいる友人が一生懸命考えて答えている姿にも気づきがあったようだ。 友人の「真剣に考えれ」の台詞に「ちゃんと考えるようになってきたよ」と応戦していた。 時間はかかったが、その後本人なりの解決策を見つけ行動することを決めた(3回目)。 <p>★楽になった、おもしろかった。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 友人とのペアコーチングで相談した。 まだまだ、学校は楽しくないが、友人の考えを聞きながら、「自分も資格取得しようかな」と言い始めた。 承認のスキルで認めると、「考えるようになってきたよ」と自らの気づきを教えてくれた(6回目)。 <p>★先生と話すだけで楽になる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 話す内容を紙に書いてるのは自分で見て何を言っているのか分かるし、まとめているから考えるときいい。 もともと考えるが嫌いだから、難しい。でも少しずつ考えるようになってきた。 相談した後は頑張ろうと思う。教育相談をもっと続けたい。 	<p>◆教育相談担当教師のみたてでも、自己肯定感が低い生徒である。承認場面を多くつくり、刺激を与えるために友人とのペアコーチングを試みたがやる気の高まりはみられなかった。</p> <p>・自ら決めた短期行動目標に向けて実際に行動してはいる。考えるのは苦手だが「教育相談をとても楽しみにしている」(祖母より)</p>
生徒B 相談回数 (5回) 相談内容：学級が嫌→悩み解消 進路や資格 (やる気の変化5→6→7→8→9)		
<ul style="list-style-type: none"> 「どんなクラスがあなたにとって理想的なクラスか」質問した。 「みんなが仲の良いクラス」を目指して「そのためにあなたはどうしたらいいのだろうか」と質問し考えさせた。 沈黙が結構続いたので、静かに待った。(数分)その後、小さな声でゆっくり「自分からみんなに話しかけるようにする?」と答えた。 来週の相談日までに行動することを決定した(3回目)。 <p>★みんなと仲良くなろうかなと思う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 学級の人間関係で悩んでいたが、「今は前より苦しくない」という。そこで、「どうしたらこういう気持ちになれたの?」とうまくいった事の理由について質問した。 本人は考え込んでいたが、ペアコーチングでそばにいた友人に「〇〇子があんまり気にならなくなってきたるんだよ」と言われ、「うん、そうかも」と自分の変容を自覚した。 次の目標に向けて頑張ろうとする姿勢が見えた(5回目)。 <p>★〇〇子と自分のいいところをいっぱい探してくれて嬉しかった、頑張ろうって思った。</p> <ul style="list-style-type: none"> 話していることを紙に書いてくれたので分かりやすいし考えやすい。 考えているけど、分からぬときがあった。 	<p>◆自分の思いを中々言わない生徒であるが、自分自身の変化を素直に認めている。「学習意欲もまし、成績も向上した」(担任より)</p> <p>・「教育相談をとても楽しみにしていた。何か変わってきた感じがする」との部顧問からのコメントにあるように、吹っ切れた感じがし、進路に向けて意欲的になった。</p>
生徒C 相談回数(4回) 相談内容：友人関係→悩み解消 進路や資格 (やる気の変化8→8→10→10)		
<ul style="list-style-type: none"> 悩みが深く、カウンセリング的な相談内容だった。本人の気持ちに寄り添うように「うんうん」「そうか~」などうなずいたりあいづちをうつたりしながら傾聴のスキルで話を聴いた。 その上で「すごいね、〇〇子の思い聞いて先生感動したな」など、承認のスキルを活用。 最終的にはマイナスの心理状態が終了時にはゼロ(ニュートラル)になったような気がする。 次回は主体的にどう友人関係を形成していくのかを引きだし、その目標に向かってサポートする必要がある(1回目)。 <p>★〇〇のことをちゃんと考えないといけないと思った。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 深い悩みであった友人関係がたいした悩みではなくなり、進路についても考えられるようになったようだ。 達成度テストの点数を自慢げに報告してくれたので、「よく頑張っているね」「前向きに取り組んできたからだね」と承認し、「今度はどうしようと思っているの?」と前向きな行動を促す質問を行った。 「漢検に向けて頑張る」というので「頑張るために今困っていること、足りないことは何?」と目標達成に向けて障害となっていることを考えさせた。 その後、行動目標を決定した(4回目)。 <p>★相談するとき紙に書いてまとめていたから、自分の心の整理ができて良かった。</p> <ul style="list-style-type: none"> 先生が一生懸命聞いてくれたので悩みがなくなった(かな)と思う。 たいした悩みではなくなった。進路のことも考えられるようになった。 今、漢検頑張って3年では英検に挑戦していく。頑張る。 	<p>◆友人関係は完全には解決してはいないが、軽くなったようである。少しだけ前向きな視点から物事を捉えられるようになってきた。</p> <p>・進路に向けて意欲的になってきた。「学習面でも生活面でも前より一生懸命取り組んでいる」(担任)</p>
生徒D 相談回数(4回) 相談内容：学校が嫌→悩み解消 学習 (やる気の変化3→7→8→8)		
<ul style="list-style-type: none"> 最初はカウンセリング的な会話が多かった。 「学校がいやだ」という気持ちがとても強く、心理状況を0にもってきた感じであった。 うなずいたり、オウム返しで繰り返しながら聴いたことで安心感が出たようだ。 表情が軟らかくなってきた頃を見はからって「どうしたら学校が楽しくなると思うか」という質問をした。 真剣に考えていた(1回目)。 <p>★悩みがとっても軽くなった、また相談したい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 本人も行動目標達成に向けて取り組み、クラス全体も頑張ってきてているのを喜んでいたので、「すごいね、素晴らしいね、頑張っているね」と承認した。 「学級が楽しくなると(あなたにとって)どんなよいことがあるか」などの質問で考えさせた。 「居心地が良くなる」「勉強しやすい」「前より学校が楽しくなる」とすぐ答えが返ってきた。 さらに「今はどんな気持ちか」と質問すると「前は帰りたいと思っていたけど、今は思わない」と答え、もっと楽しくするための行動目標を考えた(4回目)。 <p>★教育相談を始めたときはあまりやる気にならなくて学校はなんぎだと思っていたけど、今はやる気が出た。学校にきたいという気持ちがある。</p>	<p>◆毎回の相談で決めた短期目標に向けてスマールステップながら「努力していた」(担任より)</p> <p>・一生懸命考えて自ら決定した事で、悩み解消に繋がった。学校が楽しくなったのでもっと良くしていきたいと前向きになっている。</p>

自己評価と感想より) 教師の支援(●)と生徒の感想(★) 教師のみとり (◆)

(やる気の変化 5 → 8 → 8)

生徒E	相談回数（3回）	相談内容：友人を励ます→字首	
<p>●友人のために一緒にペアコーチングを行った。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「あなたはそう思っているんだね」「そう考えているんだね」と傾聴のスキルで聞き、承認した。 ・また「〇〇（友人）はそういうているけど〇〇（あなた）はどうしたい」とあなたを主語にして質問を繰り返した。 ・しっかりと考え答えた後、友人に「やってみないと分からないよ」「やろうとしないだけだろ」といろいろアドバイスした（1回目）。 <p>★〇〇の話（友人）や〇〇（本人）の話を先生が一生懸命聞いてくれたので嬉しかった。何かすつきりしたので楽しかった。</p>	<p>●友人のためにペアコーチングを行った。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「そう考えているんだね」と傾聴のスキルで聴いた。 ・友人中心の相談活動であったために、友人に対してよくアドバイスしてくれた。 ・友人はそれをもとに考えようとしていた（3回目）。 <p>★ぐちっぽい悩みを先生がきいてくれて少しでも軽くなつたから良かった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・〇〇（友人）がイラついていたけど、先生と話をしていくうちに気持ちがかわってきて、素直になったので嬉しくなった。 ・友達と一緒に先生と話すとお互いの考えが分かるから2人で相談するのもいい。 ・話を聞きながら真剣に考えられる。 	<p>◆友人とのペアコーチングに積極的に協力してくれた。もともと真剣に考えようとする生徒であり、友人にいい影響を与えた。相談活動で、本人も学習面を頑張らなければと思ったようだ。</p>	

先生E 相談回数(2) 相談内容: 部活→悩み解消 進路や資格

(やる気の変化 5→6)

<p>●最初はカウンセリング的な相談であった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・傾聴のスキルでよく聴いた。 ・一通り話し終え、すっきりした頃を見計らって「友だちとの関係で、〇〇（あなた）が考えるいい関係ってどんな関係？」「いい関係になるためには、〇〇（あなた）はどうしたらいい？」と質問。 ・しっかりと教師の方をみて自分の言葉で答えようとしていた。 ・話し終えるとやりとりした内容を確認していた。気づいたことがあるようだ(1回目)。 <p>★先生と話をいろいろな事を聞いてもらった。少しずつやっていると思った。</p>	<p>●友人と一緒にペアコーチングを行った。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・部活の試合には負けたが、前回短期目標として決めた、声かけを行うことができた。 ・「GOODだね」と承認した。もうペアの事はOKというので、「今度はどうしようと思っているの？」と質問し、次の目標に向けての意識付けを行った。 ・友人の考えも受け入れ、「4級の漢字検定を受けたい」。そのため行動すべき事を決定(2回目)。 <p>★先生が真剣に聞いてくれたので良かった。先生がいろいろ質問してアドバイスをいっぱいしてくれたのでよかったです。</p>	<p>◆1学期も部活についての相談を受けた。気持ちの切り替えができず、すぐ悩むのでその都度、支援が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談後、気にかけてくれる友人（生徒C）と共に頑張ろうとしているようだ。
---	--	--

生徒G 相談回数（2） 相談内容：家族の事→悩み解消 資格

(やる気の変化 10→10)

<p>●お母さんが疲れていると相談を受けた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「どうしたらお母さんの体調が良くなるのか」「お母さんの負担を軽くするためにあなたに出来ることは何」などの質問を行った。 ・「家の手伝いの量を増やす」「恥ずかしいけど、(最近は言ったことがない)『ありがとう』という」と一生懸命に考えて答えた。 ・メモを見ながら自分の気持ちを整理していたようだ。最後に「うん頑張る」「やる」と決心していた(1回目)。 <p>★このことは今まで、言える人がいなかったから、今日先生に言えてよかったです、真剣に聞いてくれたので嬉しかった。</p>	<p>●行動目標を達成できたことを喜んでいた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・『ありがとう』と2回言ったよ」と嬉しそうなので「すごい、素晴らしい」とスマールステップでの成功を承認した。 ・「出来たらどんな気持ち?」の質問に「嬉しい」と答えたので、「目標達成できたね。今度頑張りたいことは何?」と成功を次のステップにつなげる質問を行った。 ・「資格取ろうかな~」「お母さんと一緒に検定試験の問題集を買いに行く」事を決めた(2回目)。 <p>★先生があんな風に、一生懸命聞いて質問してアドバイスとかいろいろいってくれたから自分もまた、やってみようとか、頑張ろうとかいう気持ちになったから良かった</p>	<p>◆もともと意欲的な生徒であり、少し相談しただけですぐ、やる気を出した。コーチングを活用した支援を続けるとやる気が高まるような生徒と思われる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・部活動の顧問からも「今、一生懸命頑張っているよ」とのコメントをもらった。
--	---	---

生徒H 相談回数（2） 相談内容：承認されていない→継続中

(やる気の変化 5→5)

●ちょっと話いただけだったようだ。
・悩みはあまりないというが、クラスメートから承認されていないと感じているようだ。
・「大丈夫なんだね」「良かったね」と本人の話を繰り返したり、承認することで安心感を与えた（1回目）。

★ちょっと気分が軽くなった気がする。

◆周りの生徒に比べ、意識の高い生徒であるがゆえの悩みである。
・不十分な相談活動であったので、できれば継続したい。

生徒 | 相談回数 (1) | **相談内容** : モチベーションが低下→前向きになった

(やる気の変化 9)

- 「へ～そうなの」「すごいね、そんな風に考えていたんだね」「もっと聴かせて」など傾聴のスキルでよく聴いた。また、「先生、あなたはよく頑張っていると思うよ」「〇〇先生もあなたのおかげでとても助かっていると言っていたよ」と承認した。
- ・その後、「生徒会役員に当選したら何をしたい」「モデルとする役員は誰? どんなところが参考になる?」と目標達成に向けての質問を行った。
- ・ニコニコ笑顔がみられたので「今日帰ったら何をしようと思っているの?」と質問して考えさせた(1回目)。

★先生が聞いてくれたので楽しかった。またやりたい。〇〇のことをこんなにみとめてほめてくれるのは先生だけだよ。頑張ろうかなって気持ちになる。ありがとう。

- ◆非常に意欲的な生徒であり、話を聴いてあげたことで、すぐに前向きになつた。コーチングを活用した支援を続けるとやる気が高まるような生徒と思われる。

なお、以上の相談活動はコーチングを活用した「教育相談の流れ」に沿って行った。生徒Dの4回目を事例として示す。

- 1 まずは話を聴いて関係をつくろう＜安心感の獲得＞

2 現状を明確にしよう＜現状把握＞……………悩みが解決に向かい学校が楽しくなってきた

3 望ましい状態を明確にしよう＜理想像の確認＝目標設定＞……………もっと楽しい学校

4 何が足りないか考えよう＜理由・背景の分析＞……………教師とのコミュニケーションが足りない

5 今できることは何か考えよう＜行動決定＞……………教師と上手くコミュニケーションを取る（気持ちを伝える）

VII 研究の成果と今後の課題

1 研究の成果

- (1) 「教育相談活動」(個への支援)において、生徒との信頼関係を築き、やる気を引きだし高めることができた(VI-1)。
- (2) 試験的に行った「目標達成に向けた取組過程」(集団への支援)においても生徒のやる気を引きだし高めることができた。特にそのスキルの効果を意識して活用することで、生徒に安心感を与える「気づき」を促し、「考え」を深めることに非常に効果があることが分かった(VI-2, 3)。

2 今後の課題

- (1) コーチングスキルの習得(VI-1)。
- (2) コーチングを活用した教育相談活動の継続実践と時間の確保(VI-2, 3)。
- (3) 教育活動へのコーチング活用の研究、実践(VI-3)。

〈主な参考文献〉

伊藤崇達編著	『やる気を育む心理学』	北樹出版	2007年
久芳美恵子著	『教師のための教育相談の基礎』	三省堂	2003年
佐々木祐二編	『図でよむ心理学 生徒指導・教育相談』	福村出版	1991年
国立教育研究所内 教育におけるコーチング活用研究会	「教育関係者のためのコーチングプログラム開発に関する調査研究報告書」		2007年
千々布敏弥著	『スクールリーダーのためのコーチング入門』	明治図書	2007年
伊藤守	『コーチングマネジメント』	ディスカバー	2002年
鈴木義幸	『コーチングスキル』	ディスカバー	2005年
神谷和宏	『教師のほめ方叱り方コーチング』	学陽書房	2007年
神谷和宏	『先生のためのコーチングハンドブック』	明治図書	2006年
石川尚子著	『子どもを伸ばす共育コーチング』	つげ書房新社	2007年
大石良子	『親と教師のためのやさしいコーチング』	草思社	2006年
本間正人	『コーチングの教科書』	自由国民社	2006年
河北隆子	『教師力アップのためのコーチング入門』	明治図書	2004年