

「こころの授業」の理論と実践および今後の展望

The theory, practice, and view of 'kokoro no jugyou' as a psych-educational instruction aimed to make students' selves stronger

塩見 邦雄* 川島 範章** 永易 直子***
SHIOMI Kunio KAWASHIMA Noriaki NAGAYASU Naoko

要 旨

「こころの授業」とは、自分のこころを大切にする、自分のこころを尊重する、自分のこころを豊かにする、自分の心を強靱にする、そして、それとともに自分だけでなく、他人のこころも大切にする、などを理解し、定着させていく授業である。「こころの授業」の目標は、自分や他人のことを一所懸命に考えて、自分のために、そして、他人のために、より強い、より柔軟な、たわわな、しなやかなこころ（竹みたくには折れないこころ）を形成することにある。「こころの授業」の授業デザインは、こころに関わるいろいろなテーマを取り上げて、指導・訓練・体験するなどの形をとっている。本稿では、この「こころの授業」についての理論的背景について説明するとともに、内容について説明し、自己の強さや社会性のスキルなどを、子どもが学級という集団の中で互いに協力し、効果的に学習・獲得していくと、子どもたちのこころも安定してくることが説明された。

キーワード：こころの授業 しなやかな（強靱な）こころ作り 生きる力 自分や他人のこころの尊重

I. はじめに

「こころの授業研究会（主宰：塩見邦雄）」は、2003年より、小学生から大学生を対象とした「こころの授業」の実践活動を行っている。そして、その報告書はその年度から毎年刊行されている（こころの授業研究会、2003～2014）。「こころの授業」（私たちは「心」を「こころ」とひらがなで表記している。その理由は、ひらがなの方が暖かい感じを出せると考えるためである）とは、自分のこころを大切にする、自分のこころを尊重する、自分のこころを豊かにすることを考える、自分の心を強靱にする、そして、それとともに自分だけでなく、他人のこころも大切にする、他人のこころを尊重するなどを理解し、定着させていく授業である。「こころの授業」の目標は、自分や他人のことを一所懸命に考えて、自分のために、そして、他人のために、より強い、たわわな、柔軟な、そして、しなやかなこころなどを形成することにある。そのために、この授業は道徳教育の一部と重なる部分は、もちろんあるが、直接的に道徳的価値を第一義的に取り上げる授業というより、学級という場を使って行う「集団カウンセリング」としての機能に重点が置かれる心理教育としての特徴がある。

そのため、「こころの授業」の授業デザインは、こころに関わるいろいろなテーマを取り上げて、指導・訓練・体験するなどの形をとっている。この点では、「こころの授業」は、アメリカの学校で行われている「character

education」や「social-emotional learning」の性格に近い。「social-emotional learning」は、社会性と情動のスキルを、子どもが互いに協力し、効果的に学習していくものとされる。また、日本においては、「こころの授業」は、その目的や構造から、学校心理学の一次的援助（塩見、2005）としての機能を持っているといえる。

こころの授業は、そのとき折々の児童の様子にあわせて必要な心理教育を行う。かなりのプログラムは、校長・担任・支援や研究の担当教諭と心理士が協議して作成し、授業は主として担任と心理士がチームで行っている。その背景には、子どもたちに、「こころを理解してこころをしっかりとものにしたい」という意識をもってもらいたいという願いがある。また、子どもたちのこころが荒れないように健全で豊かなこころの授業の取組は、そのようなこころをもった人間として成長してほしいという願いもある。こうした教育実践哲学に基づいて行われる心理教育が「こころの授業」であるといえる。

こころの授業の取組は、京都市立音羽川小学校では、2006年度より導入されている。現在では、4年生・5年生・6年生の各学年に年3回の授業が行われている（もちろん、回数は多いほどよい）。その小学校では、「こころの授業」を、子どもたちのおかれている状況を考えながら、それぞれの学年の子どもたちにとってどのような学習を提供し、ともに考え学ぶ場を仕組んでいくのが重要であると、自分を振り返り、自分や他者への気づ

* 大和大学教育学部教育学科 ** 滋賀県教育委員会
*** 大和大学教育学部教育学科（初等幼児教育専攻）

きを大切にする「こころの授業」が今の時代にはとても大切な学習であるとしている。

2013年度は、次のような授業が行われた。

- 「親の言うことは聞いたほうがよいよー子どもいのしし君の体験ー」(4年生)
- 「少年と2匹の犬たちのお話」(4年生)
- 「自分とみんなを考えると考えるところーやなせたかしさんと日野原重明さんの言葉からー」(5年生)
- 「こころ不思議ーリトル・ホンダが答えたー」(6年生)

このような学習プログラムは、10年に及ぶ「こころの授業」の実践の展開をまとめあげると、ここまでですでに総計50の学習プログラムが開発されてきている。

「こころの授業」を取り入れている学校においては、「こころの授業」は、今を生きる子どもたちの学習や生活の中で、一人の人間として社会に巣立っていくために必要なコミュニケーション能力や他者との良好な人間関係づくり、何か問題にぶつかってもチャレンジしていく意欲など、長い将来にわたって不可欠な「生きる力」の基礎づくりの学習として位置づけられている。

II. 「こころの授業」の理論

「こころの授業」については、学級全体や個々の児童生徒の課題に応じて、学習プログラムが開発されてきて、実践が積み重ねられてきた。これまでに開発された学習プログラムの多くは、心理士が、心理学の理論や研究成果を基に、心の働きについて児童生徒にわかりやすく伝えるために、オリジナルの教材や資料を作成したものがほとんどである。それゆえ、「こころの授業」の基礎理論は、実践の積み重ねから構築されるものとなっている。

ここでは、「こころの授業」の授業デザイン、学校心理士、臨床心理士、臨床発達心理士などの心理士の関わり、教材の開発、学校の教育目標や教育課題との対応について、その考え方を述べる。

1. 「こころの授業」の授業デザイン

こころの働きを理解し、自分のこころを振り返り、自分と他人のこころを大切にしようとする気持ちを育てるといった観点から授業デザインの枠組が作られ、学習プロ

グラムが開発が進められてきた。また、理解と心情を深めるためにできる限り児童生徒にとって身近な素材を用いた。学習活動は、学習のテーマや教材によって展開は異なるが、概ね表1に示す特徴がある。

「身近な経験」は、導入の過程において、身近な話題などを用いて、こころの関わりを意識させ、興味や関心をもたせ、動機づけをするための学習活動である。「こころの働き」は、展開の過程において、心理学の理論や研究成果に基づきこころの働きを理解する学習活動である。また、「体験と振り返り」とは、展開の過程において、児童生徒が日常生活や授業における模擬的な体験に基づいて自分のこころを振り返ったり、確かめたりするための学習活動である。「こころの働き」と「体験と振り返り」は、共に学習プログラムの中心をなす学習活動であり、適切な順番で相互に関連づけながら行われる。「児童生徒への願い」は終末の段階で、学級担任やゲストティーチャーの児童生徒への思いに触れて自らの思いを深める学習活動であり、授業を振り返り、深めた思いを日常生活につなげていく学習活動である。(表1)

2. 心理士の関わり

心理士は、学校の管理職や学級の担任から、学級の児童生徒の発達に関わる課題、集団のなかで現在問題となっていることについて情報提供と相談を受ける。そして、それらについてコンサルテーションを行うと同時に、授業において焦点の当て方を考え、学習プログラムを作成する。さらに、心理士は、学習プログラムの開発に参画するだけでなく、授業においては、多くの場合ゲストティーチャーとして、学級担任と共に授業を担当し、児童生徒に直接語りかける。ゲストティーチャーが心理学の専門家であることから、児童生徒は、心理学の理論や研究成果などの一端に触れることができる。また、ゲストティーチャーの実体験に基づく講話を聞いて質問したり、ゲストティーチャーと一緒に活動したりする交流を行うこともある。

3. オリジナル教材や資料の作成

授業を行うにあたっては、学校の管理職や学級担任から、学校や地域がその時点で課題として認識していて、なんらかの支援を要していることについて、学習プロ

表1 学習のデザイン

段階	学習活動	
導入	「身近な経験」	こころを実感したり、関心を持ったりするための学習活動
展開	「こころの働き」	心理学の理論や研究成果に基づきこころの働きを理解する学習活動
	「体験と振り返り」	児童生徒が日常生活や授業における模擬的な体験に基づいて自分のこころを振り返ったり確かめたりするための学習活動
終末	「児童生徒への願い」	学級担任やゲストティーチャーの児童生徒への思いに触れて自らの思いを深める学習活動

ラムを作成する心理士に相談がある。心理士は、相談内容に基づいて学級を観察し、さらにいくつかのアセスメントを行う。その上で、学習プログラムの骨格を学校に提案し、それに合わせてオリジナルの教材や資料を作成する。

教材や資料は、心理学の知見が反映されたものであるが、児童生徒が学習しやすいように、身近な素材や児童生徒が関心のある事柄などを取り上げる。学習プログラムを作成する心理士の他にゲストティーチャーを活用する場合は、それらの人々の協力を得たものとなる。読み物資料を作成する場合は、素材のもつ魅力に触れることに加えて、児童が登場人物の心情に共感したり、迷いや葛藤から思いや考えを深めたりするものとなるように工夫する。

また、現在、指導案の分野特定をはっきりとさせ、さらなる体系化をすすめている。

4. 学校の教育目標や教育課題と対応するための工夫

「こころの授業」は、そのとき折々の課題に応じて行うものであるが、より大きくは、その学校教育目標、学級目標や教育課題に繋がるものである。また、「こころの授業」が、保護者や地域の人々に向けた公開授業となる場合も多く、授業をとおして、児童生徒のこころの成長やそのケアに関心を高めるきっかけともなる。

そこで、学習プログラムに用いる教材や資料を学校や学級の目標を含んだものにししたり、校長や地域の方の講話を授業に取り入れたりするなどの工夫を行っている。また、同時に家庭や地域社会において、児童生徒のこころも問題への関心を高めるきっかけとなるものであることから、学級通信や学校のホームページ、保護者の授業参観などを活用して授業を紹介するなどの配慮をしている。

Ⅲ. 「こころの授業」の実践

「こころの授業」では、上述したように、これまで多くの学習プログラムを開発してきた。ここでは、読み物資料を活用する授業実践例と体験活動による授業実践例を取り上げて、授業プランと授業の概要について述べる。

1. 読み物資料を活用する授業実践例

(1) 授業プランと教材

教材は教訓を含んだ話を選ばれ、使用された。日本の読み物資料は児童生徒たちがすでに知っているものが多いので、児童生徒たちの知らないヨーロッパや中国の読み物資料を使用した。資料の話の内容を理解してもらうために、あらかじめ、大学生に話のあらすじを4枚から5枚ぐらいの数の絵にまとめて描いてもらった。授業は

絵を示しながら、みんなで読み物資料を理解していく形式がとられた。絵を使用すると児童生徒たちの話のあらすじの理解度は圧倒的に深くなり、話にでてくる主人公の心情に共感したり、主人公の迷いや葛藤から思いや考えを深めたりする。絵によって理解度を深める方法は視聴覚教育の原理とも一致する。これまで授業終了時におこなってきた「ふりかえり」で児童・生徒の理解度を調査しているが、ほとんどの児童生徒たちが話を理解できたと回答している。

(2) 授業の概要

これまでに使用した教材であるが2010年は「柱のきずとこころのきず」「155番への電話」「馬とラクダのお話～みんな良いところをいっぱいもっているのだよ!!!」、2011年は「英雄の彫像の話」「ライオンさんの悩み」、2012年度は「3回矢を射っても命中しなかったお話」「くまくんの身体の傷とこころの傷」、2013年度は「親の言うことは聞いたほうがよいよ～子どもいのしし君の体験」「少年と2匹の犬たちのお話」であった。その中で、2010年度におこなった「柱のきずとこころのきず」の話を例示する。

教材の分野は、①友だちとの協調性を養って、①良好な人間関係づくりをめざすもの、②生きる力を養うもの、③何か問題が生じてもチャレンジしていく意欲の形成をめざすもの、④過度の冒険心を抑制するもの、⑤ストレス・マネジメント（過度の緊張は良くない、平常心の大切さの理解）をめざすもの、⑥なにげなく言った言葉が友だちのこころを傷つけるので気をつけよう、など多岐にわたる。

これらを学び、理解したことをこころの中に「生きる力」として積み重ねていく。

2. 体験活動による授業実践例

(1) 授業プランと教材

ナラティブセラピーには、人は自分の「物語」をもっていて、それに新たな意味を付与し語り直していくことを通じて成長していくという考え方がある。卒業を目前に控えた6年生の3学期の児童は、6年間の思い出を文章にしたり、将来の夢を文集のために書いたりする授業をとおして、迫り来る同級生や先生との別れを意識し、少なからず不安定になる。そこで、他者から語られる物語を受け止めることによって、自分と他人のこころの成長を確認することをねらいとした「こころの授業」が行なわれた。

授業は、2週にわたる連続授業として行い、中心となる学習活動には、二人組になり、お互いのために「絵本」を選び、読みあうことを取り入れた。絵本の読みあいは、村中（1997、1998）をはじめとして病院、介護施設、

「柱のきずとところのきず」の話

「くにお」君という男の子がいました。彼は、わがままでおこりやすい性格でした。友だちと一緒に遊ぶとき、自分の話を聞いてくれないと、友だちに文句を言って、ケンカになることもしばしばありました。彼は、毎日3食きちんと食べず、両親に「好きなものを食べさせて」、といつも要求していました。また、おもちゃをたくさんかってほしいともいっていました。親が買わないと「おかあさんは僕のことを好きじゃないんだ、好きだったら僕の好きなものをいっぱい買ってくれるはずだよ」と無理をいっていました。

親から「勉強しなさいね」と言われると、「自分のことは自分で分かっているよ、でも勉強するのは面倒くさいなあ、でも自分たちも子ども時代には遊んでばかりしてたんじゃないの?」とか、「もうちょっと遊んでから勉強するよ」と言い返したりして、遊び続けました。彼は、自分が気に入らないことに対しては、大声でわめき、怒っていました。

ある日のこと、父親がくにお君に言いました。「くにおが怒っているとき、この硬い柱の木に一本ネジをねじ込みなさい!」と。彼はそのことにはいやだと言いませんでした。そして、そのことをおこないました。

第1日目は、彼は37個もねじ込みました。第2日目は、36個もねじ込みました。第3日目は35個もねじ込みました。しかし、個数は、この調子ですこしずつ減り続けていきました。

彼はネジをねじ込んでいっているうちに、怒らないことの方がネジをねじ込むよりも簡単なのだなということが分かりました。けっこう、日数がかりましたが、彼はそんなに簡単には怒らなくなりました。彼はこのことを父親に報告しました。そうすると、父親は、今度は、「自分の気持ちをコントロールできたら、それらのねじ込んだネジを一つ引っ張りだしてくださいね。」と言いました。

日々が過ぎていきました。やがて、彼は父親に報告しました。すべてのネジを引っ張り出しました。そしたら父親は彼に言いました。「くにおは良くやりました。良い子だね。くにお、見てね、この上の穴を。これらの穴のために、柱は元の穴のなかった状態に戻れないよね。くにおが怒って相手になげつけた言葉はこのネジみたいなもので、人のところにきずを残すんだよ。もし、くにおが怒って、相手をきずつけたら、どんなにあやまっても、きずはきずのまま、ずっと相手の身体に残るんだよ。ことばによるきずも、身体のきずと同じように、受けた人を悩まし続けるんだ。」と言いました。

いま、くにお君は、そのことがたいへんよくわかりました。

物語を理解した後

物語を理解できたか、何を学んだか、などについての振り返りをおこなう

学校で実践されてきた。絵本を「場」として人と人が結びつける効果があるとされている。卒業を控えた6年生の3学期のころの授業では、この「読みあい」を、今一度他者とのころの結びつきを体験する授業として構成した。

- ① 対象学年 小学校6年生
- ② 単元名 ところをかよわせる一物語を読みあう
- ③ 単元の目標
 - 絵本の読みあいを通じて、思いを伝える。
 - 相手の思いを受け止める。
 - 自分にとって身近な物語と比べて味わう。
- ④ 授業プラン

授業プランは、表2、表3に示すようになる。

- 評価
 - ・インタビューと図書の選択によって、相手へ関心を高めている。
 - ・相手を思い図書を選ぶ、ところを込めて朗読で

きるよう準備している。

- ・その本を選び、朗読してくれる相手のところを受け止めようとしている。
- ・読みあいの活動を交流したり、振り返ったりしている。
- 個別の支援が必要な児童への配慮
 - ・ペアについては、担任の先生に組み合わせていただく。
 - ・読む力がやや不十分な児童には聞く力に優れる児童をペアにする配慮をする。
 - ・学習への関心が持続するように、担任より課題への取り組み状況を確認する声かけをする。

(2) 授業の概要

この授業は学校図書室で行なわれた。事例校は、図書室を利用した教育の充実にも努めており、学校図書室も大幅にフロアと書架のデザインを変更しており、児童に

表2 前半（第1時）の展開

	活 動	留 意 点
導入	<ul style="list-style-type: none"> ・教師の読み聞かせを聞く。 ・学習活動の内容と目標を聞く。 	
インタビュー	<ul style="list-style-type: none"> ・読みあいの相手を知るために相互にインタビューをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・インタビューの記録用紙に記入させる。
絵本選び	<ul style="list-style-type: none"> ・読みあいの相手にふさわしい絵本を選ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・10分以内で朗読できる本を選ぶ点に留意させる。 ・選んだ本についての記録用紙に記入させて、提出させる。
課題の指示	<ul style="list-style-type: none"> ・1週間の読みの練習について説明を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭に持ち帰って練習してよいが、月曜日には学校に持ってくることに留意させる。

表3 後半（第2時）の展開

	活 動	留意点
導入	<ul style="list-style-type: none"> ・前半の学習と読みの練習を振りかえる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・どんな気持ちを伝えたいか思い出させる。
絵本の読みあい	<ul style="list-style-type: none"> ・相手のために選定し、読み練習をしてきた絵本を読みあう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・図書室内の好きな場所に移動してよい。 ・読み終わったら、感想などを話す。
全体交流	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアでの読みあい活動について全体で交流する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・3ペア程度に報告させ、全体で聞く。
振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・前半・後半の活動を振りかえる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のために準備して朗読してもらったことをどう受け止めたかを言語かさせる。

とってお気に入りの場所となっている。明るく広々とした室内には、1クラスが授業を行えるだけの机と椅子が配備されており、それ以外にも数人で利用できる丸テーブルや、自由な姿勢で読書が楽しめるカーペットを敷設したコーナーなどがある。書架も工夫されており、絵本などは低学年の児童にも利用しやすいようにカーペットコーナーの背の低い書架に配置されている。

第1時は、読みあいにおいてペアとなる相手への関心をもつ授業である。ペアは学級担任が、卒業を前に今一度一緒に活動をさせたいと考えたペアである。いつもの仲良しグループではなく、どちらかと言えばこれまであまり交流のなかったペアを積極的に構成しているので、とまどう児童も見られた。

ペアインタビューでは、相手の興味の対象が何であり、どういうふうに興味を語るのかに注意して相互インタビューを行った。児童は、好きなことやものを尋ねるだけではなく、なぜ好きか、どういう経験があるのかなど、相手のところに迫るインタビューをしていた。

第2時において朗読する絵本は、相手のところをどう理解して自分がどんなことを伝えていくかということから選択した。自分がかつて読んだ本を選ぶ児童が比較的多かったが、相手に合わせてぴったりのものを選ぶことに苦心する姿が見られた。選んだ本は、学級の図書委員が貸し出し手続きを行い、児童が休み時間や自宅で朗読練習できるようにした。どの本を朗読するのかは、

当日まで相手に伝えないという条件を与えたので、ほとんどの児童は、自宅に持ち帰って朗読練習を行っていた。

この第2時は、図書室内で朗読会を行った。当日は近隣の学校からの参観があった。また、授業に当たっては、絵本の読みあいも含めていくつかの「こころの授業」の学習プログラムを体験した大学生も参加した。児童は、図書室内の思い思いの場所に椅子を移動させたり、カーペットの敷設されたコーナーに座ったりしながら交互に朗読を行った。児童は、自分のために本を選び、自分に向けて朗読する相手のところを受け止め、神妙な面持ちで朗読を聞いていた。互いの朗読が終わったペアは、どうしてその本を選んだのかとかどういった感想をもったかなど語り合う姿が見られた。朗読の時間は目安を設けていたが、他のペアの朗読が終わっても、朗読を続けているペアがあった。6年生の2学期に外国の学校から転入した児童のペアだった。読み慣れない日本語の本なので、たどたどしい朗読となり時間がかかっていた。その朗読に気づいた他の児童がそのペアの周囲に集まってきて自然と輪ができた。かなり時間をかけて、それでも最後まで読み切ったとき、学級には大きな拍手が起こった。児童も参観者も、その児童が懸命に伝えようとするところを受け取った瞬間であった。

IV. 今後の展望

こころを強くするということは本当に大切なことであ

るが、一朝一夕にできあがるほど簡単なことではないことは事実である。しかしながら、「こころの授業」は、そのことが本当に必要であると考えするために、あえて、児童生徒のこころの中に、自分のことを大切にすること、自分のこころを尊重すること、自分のこころを豊かにすることを考える、自分のこころを強靱にする、他人のこころを尊重するなどといった「こころ」を形成する基礎づけを行おうとするものである。これまでに行ってきた学校の学校長は、子どもたちのこころが落ち着いてきたこと、保護者たちからも子どもの雰囲気はやさしくなった、と言われたことなどを述べられ、この授業の効果が自然に現れてきている、と考える。

この授業をとおして、子どもたちは、「こころ」の働きが多様であること、「こころ」は広く深く不思議な魅力に満ちていること、自分の「こころ」も他人の「こころ」も尊重することが大切であること、そして、「こころ」は一所懸命にケアしなければいけないことを学んでいく。つまり、「こころ」は、手入れをして磨いていくものであることを理解していく。そして、この授業の効果を高め、定着を図るためには、授業回数は多い方がよい、と考える。

2013年12月に道徳教育の充実に関する懇談会は、「今後の道徳教育の改善・充実方策について（報告）」を報告している。審議の柱の1つである教育課程における道徳教育の位置づけについては、道徳教育の要である道徳の時間について、「特別の教科 道徳」（仮称）として制度上位置づけ、充実を図るための専門的な検討を求めている。このたびの道徳教育の見直しについての議論の発端には、いじめ問題等への対応があったことを考え合わせると、「こころの授業」が、学級におけるこころの問題として取り上げ、学習プログラムを開発し、実践してきたことが、従来の道徳教育をより発展させ、また補完できるものとしても、子どもたちの健やかな成長に役立つ授業として見なされるものであることがはっきりと言える。

参考文献

- 村中李衣：『絵本を読みあうということ』ぶどう社、1997
- 村中李衣：『読書療法から読みあいへ』教育出版、1998
- 塩見邦雄（編）：『こころの授業—集団カウンセリングとしての役割—教案と授業実践結果についての報告』第1巻～第10巻、2005～2014
- 塩見邦雄：『スクールカウンセリング—その理論と実践』ナカニシヤ出版、2006
- 塩見邦雄・川島範章：『自己を強化する「こころの

授業」の方法と実践—発達場としての学級における心理教育』相愛大学人間発達学研究 第2巻、pp. 1-7, 2011