

いじめSTOPつながる力育成事業

# ジブンミカタプログラムの開発

～人間関係構築力(人とよりよい関係を築く力)の育成～

## 1 プログラム開発の背景

コロナ禍が本格的に始まった令和2年度以降、学校行事や部活動の中止・縮小等により、児童生徒が他者と関わる経験が極端に減少しました。こうした影響から、人とうまく関わる方法が分からなかったり、人と深く関わることを過度に恐れたりするなど「人と関わる力の弱さ」が見られるようになったことが、いじめや不登校の要因の一つと考えられます。

また、近年、ベテラン教員の大量退職によって若年教員が増えたことで、経験に基づく「児童生徒の小さな変化への気付き」といったスキルの低下が懸念されています。

こうした状況を受け、愛媛県教育委員会では令和5年度、県内の子どもたちの現状を詳細に把握するため、小5～中2の約44,000人を対象とした大規模な調査を実施しました。その結果、約4割の児童生徒が、自分を否定的に捉えていたり、人との関わり方について不安を抱えていたりすることが分かりました。

### ■R5実施「心と体の健康と人との関わりに関するアンケート」結果（一部抜粋）

#### ○自尊感情・自己有用感に関すること

問) わたしは自分が人の役に立っていないと感じる

→ 「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答 全体の36.4%

問) 自分を「失敗者」だと思いがちである

→ 「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答 全体の46.1%

#### ○コミュニケーションスキルに関すること

問) 友達に自分の考えを打ち明けたいとき、どう表現したらよいか分からない

→ 「とてもよく当てはまる」、「当てはまる」と回答 全体の42.9%

問) 自分から人にどう話しかけたらよいか、どう会話を始めたらよいか分からない

→ 「とてもよく当てはまる」、「当てはまる」と回答 全体の33.1%

#### ○いじめに関すること

問) いじめられても自分で「やめて」と言える

→ 「言えない」、「時々なら言える」と回答 全体の42.9%

そこで令和6年度、「児童生徒の人間関係構築力(人とよりよい関係を築く力)の育成」と「教職員の学級づくり」両面の支援を図るため、人間環境大学総合心理学部と連携・協力して、1人1台端末を活用して行うアプリケーション「ジブンミカタプログラム」を開発し、令和7年度から県内の公立小中学校に導入することとしました。

## 2 プログラムの目的・概要

ジブンミカタプログラムは、児童生徒が月に1回、1人1台端末上で回答するセルフチェックに基づく実践、振り返りを通じて、自己理解・他者理解を進め、人とのよりよい関係を築く力を育てるための「実践型プログラム」です。

「よりよい関係」とは、「関係をつなぐ」ことだけを重視するのではなく、「自分自身を振り返る」、「行動を考える」、「立ち止まる」ことが必要なときもあるなど、児童生徒一人ひとりによって異なります。つまり、児童生徒が安心できる距離感をもって人と関わるのが、よりよい関係づくりにつながると考えています。

プログラムの概要は、次のとおりです。

- プログラムの対象は、県内公立小中学校の小学5年生から中学3年生。
- 令和7年4月から毎月1回実施。実施日は学校裁量（原則初旬）
- えひめICT学習支援システムEILSに搭載。
  - ・ セルフチェックは全21問。回答方法は全て選択式。
  - ・ 全ての質問に回答すると、即座にメッセージとアクションが提示される。
  - ・ 児童生徒は、日々の実践を通じて、人とよりよい関係を築く力を養う。
  - ・ 教職員は、児童生徒の変化をキャッチしながら、支援につなげる。

プログラムの構成、特に、セルフチェックの質問やメッセージの内容については、人間環境大学総合心理学部の先生方の専門的知見を十分に生かしたものとなっています。

### 3 プログラムの開発体制等

#### 開発協力チーム会議

プログラムの開発にあたっては、大学の先生方のほか、学校教育関係者、社会教育団体、医師、スクールカウンセラー等子どもたちの心のケアに関する様々な専門家の意見を活かすため、次のとおり「開発協力チーム会議」を立ち上げました（令和6年度に3回開催）。

#### ■ チーム会議の構成

- ・ 協力校の担当教員（6人）
- ・ 協力校が所在する市町教育委員会の担当者（5人）
- ・ 医師（愛媛県小児科医会）
- ・ スクールカウンセラー（愛媛県臨床心理士会）
- ・ 保護者（愛媛県PTA連合会）
- ・ 人間環境大学総合心理学部（3人） （計17人）

※協力校とは、「いじめSTOP!デイplus」のセンター校2校、リモート校4校の計6校

#### ■ 意見聴取事項

- ・ セルフチェック・メッセージ・アクションの内容について
- ・ 児童生徒の意欲を高めるための効果的な手立てについて

#### 先行実施（検証テスト）

設問やコメント、アクションの内容やシステムの動作、ユーザビリティ等について、児童生徒や教職員の意見を幅広く聴取し、プログラムが目的に沿ったものとなっているか確認するため、令和6年9月～12月の4か月間、協力校の児童生徒と教職員を対象に、先行実施（検証テスト）を実施しました。

その結果、次のような効果が確認されました。

## 先行実施(検証テスト)後の感想(一部)

### ■ 児童生徒から

- セルフチェック後、すぐメッセージが表示されるので、興味をもって読めた。
- 前月との比較が視覚的に分かりやすく表示されるため、自分自身の変化を確認することができた。
- アクションプランを参考にしたら、少し楽だった。

### ■ 教職員から

- 児童生徒の一覧表を確認することで、学級の実態を教職員間で共通理解できた。
- 児童生徒が受け取ったメッセージやアクション等の内容を把握できるので、個別の児童理解につながった。若年層教員へのアドバイスにも使えた。
- 児童生徒に関する職員室での会話が増えた。

また、児童生徒を対象としたアンケートでは、「人とよりよく関わろうとする意欲が高まった」と答えた児童生徒が、「高まった」「少し高まった」を合わせ、計85%にのぼりました。

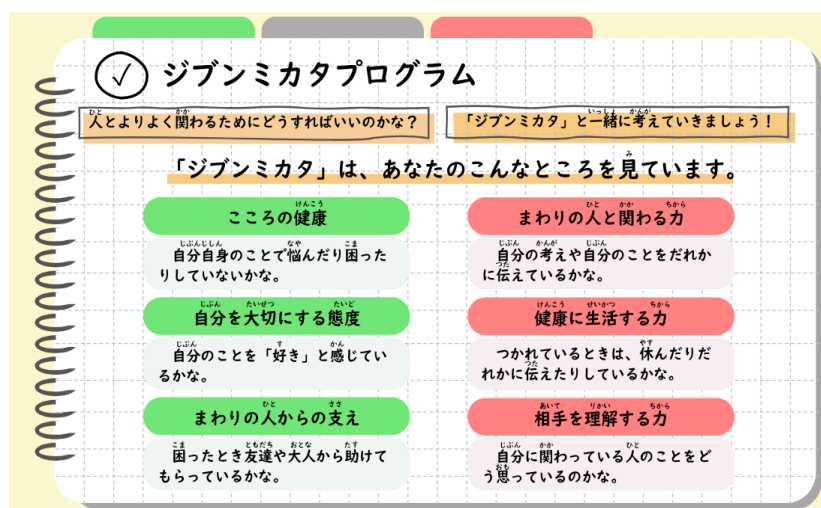
## 4 プログラムの概要

### 人間関係構築力を表す6つの指標

プログラムでは、児童生徒の人とよりよい関係を築く力を育てるために、下の6つの指標を定めています。

左側の「こころの健康」「自分を大切にできる態度」「まわりの人からの支え」の基礎3項目は、「心の基礎的な健康度」を表し、右側の「まわりの人と関わる力」「健康に生活する力」「相手を理解する力」の応用3項目は、「スキルを上手に活用している程度」を表します。

これらの6つの指標をベースに、プログラムは構成されています。



### 児童生徒用画面

#### ① セルフチェック

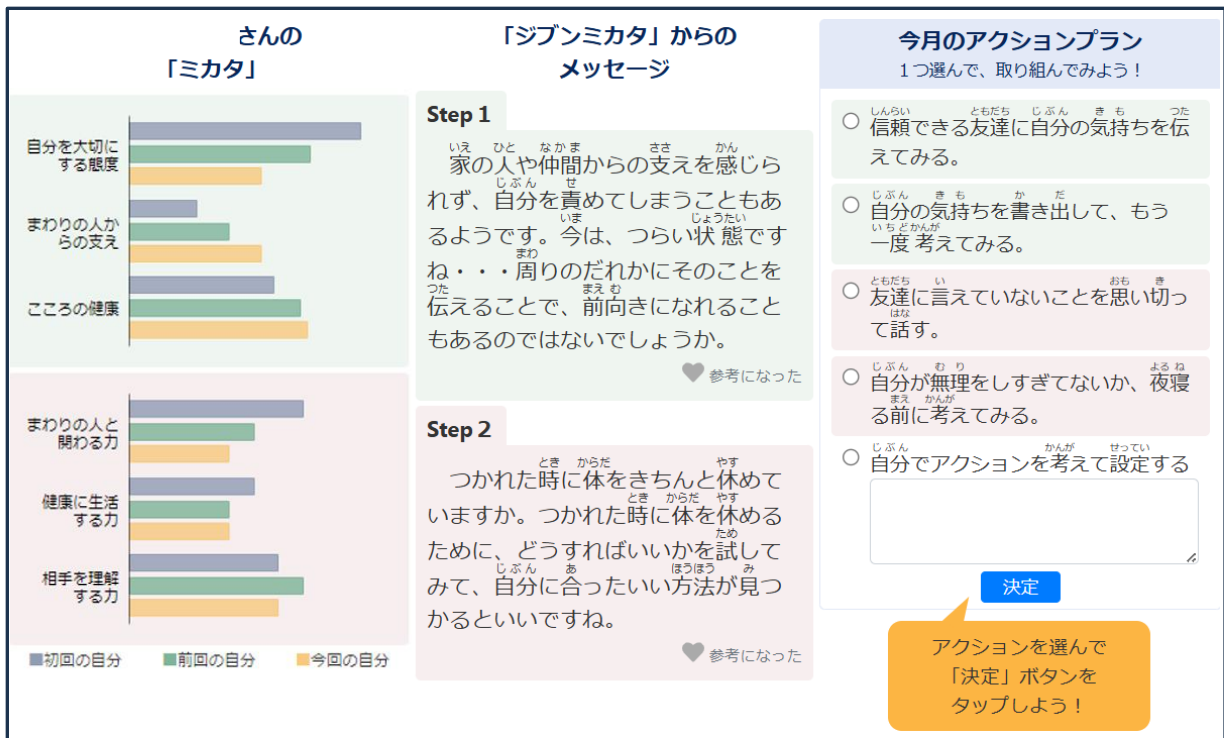
上の6つの指標に基づき、児童生徒の心と身体の状態を測るために有効と考えられる21個の質問に回答します。

## ■ セルフチェックの質問例

- 個人的な悩みを安心してクラスの友達に話せる。
- 友達に自分の考えを打ち明けたいとき、どう表現したらよいか分からない。
- からだの調子がおかしいとき、どんな様子が言葉で伝えることができる。
- 物事に対してほとんど興味が無い、または楽しめない。 等

## ② フィードバック

全ての質問に答えると、次のような個別のフィードバック画面が表示されます。



### ● グラフの表示 (画面左 : ○○さんの「ミカタ」)

回答結果を、基礎3項目と応用3項目に分けて、横棒グラフで表示します。初回、前回、今回と3か月分のグラフが表示されるので、児童生徒が自分の変容を視覚的に確認することができます。

### ● メッセージの表示 (画面中央 : 「ジブンミカタ」からのメッセージ)

児童生徒個々の状況を踏まえ、次の行動につなぐきっかけとなることができるよう、「Step 1」(基礎)と「Step 2」(応用)の2種類のメッセージが表示されます。メッセージの内容が「参考になった」場合、ハートマークを押して赤色に反転させることで、自分に合ったメッセージを後で確認することができます。

### ● アクションの提示と設定 (画面右 : 今月のアクションプラン)

人によりよい関係を築くためのアクションが4つ(基礎2、応用2)提示されます。児童生徒は、提示された4つの中から自分がやってみたいアクションを1つ選択しますが、自分に適したものがないと感じた場合は、自らアクションを設定できます。

## ③ 実践と振り返り

児童生徒は、設定したアクションを日常生活で取り組みながら、気が付いたことがあれば、振り返り欄にメモを残すことができます。こうして、実践と振り返りを重ねなが

ら、人とよりよい関係を築く力を伸ばしています。

#### ④ 振り返りから次のセルフチェックへ

翌月のセルフチェックを行う前に、下の画面で1か月を振り返り、取り組んだ感想を5つの選択肢の中から選びます。

児童生徒は、自分の行動を振り返ることで、自分を知り、その上で相手を理解していく、といったプロセスを重ねながら、人とよりよい関係を築く力を高めていきます。

**アクションプラン** 失敗したときやひとりぼっちだと感じるときにどうすればよいか考えてみる。

• アクションの振り返りを書きましょう。

失敗したときも、次のことを考えるようにした。

• アクションに取り組んでみてどうでしたか。 うまくいったね

よかった  少し成長した  変わらなかった  あまりよくなかった  しんどかった

### 5 ジブンミカタプログラムと「えひめいじめSTOP! デイplus」の連動

県内全ての小中学校をオンラインでつなぎ、小6・中1の約23,000人が一斉にいじめ問題について考える、県内一斉ライブ授業「えひめいじめSTOP! デイplus」。令和3年度にスタートした、全国でも類を見ない愛媛ならではの先進的な取り組みです。昨年11月に行われた令和6年度の「えひめいじめSTOP! デイplus」では、「人とよりよい関係を築くために」をテーマに、プログラムの先行実施を体験した協力校の児童生徒が、4か月の実践で得られた気づきや感想を話してくれたほか、よりよい人間関係を築くために自分にできることについて、参加者の積極的な意見交換が行われました。

#### ■ よりよい人間関係を築くために自分でできること

(令和6年度「えひめいじめSTOP! デイplus」で出された児童生徒の意見)

- 個性を尊重し、違いを否定しないで認め合う。
- よいこととよくないことをしっかり考えてから行動する。
- 自分からよいアクションを起こす。
- 本を読んで、視野を広げる。
- 人の意見を一度受け入れて、考えてから行動する。
- いろいろな人と話をして、違いを認め合う。
- 自分を大切に、周りに流されない。 等

来年度開催予定の「えひめいじめSTOP! デイplus」では、ジブンミカタプログラムの県内一斉導入を通して見えてくる、児童生徒の変化や新たな気づき等について意見交換するほか、人とよりよい関係づくりが、いじめの防止にどうつながっていくかなどについての議論を経て、児童生徒の思いを発信するとともに、いじめのない学校づくりに向けた社会全体の機運を一層、県内に浸透させていきたいと考えています。