

中学生のセルフコントロールに着目した 自己指導能力育成プログラムの開発と有効性に関する研究

竹村 理志¹⁾, 岡田 倫代²⁾, 柴 英里²⁾

1) 高知県南国市立香南中学校

2) 高知大学大学院総合人間自然科学研究科教職実践高度化専攻

A study on the development and effectiveness of a program for the self-guidance ability focusing on self-control for junior high school students

TAKEMURA Masashi¹⁾, OKADA Michiyo²⁾, SHIBA Eri²⁾

1) Konan Junior High School, Nankoku City, Kochi Prefecture

2) Program for Advanced Professional Development in Teacher Education Graduate School of Integrated Arts and Sciences, Kochi University

要 約

目的：本研究では、中学生の自己指導能力を高めるために、セルフコントロールに焦点化したプログラムを開発し、その有効性について検討することを目的とした。

方法：高知県下の公立中学校1校の2, 3年生66名（男子34名, 女子32名）を対象に、セルフコントロール尺度（BSCS-J 得点：5件法）を用いて検証した。他者との関係性を意識できる要素を含めた中学生の衝動性、誘惑、及び他律性を補強できる可能性がある6項目のプログラム内容が実施された。学年別に調査対象生徒の介入前のBSCS-J得点を、上位群、中位群、及び下位群の3つに分類し、介入前後の各群の特徴を分析した。プログラムの各実施項目別の評価に関しては、「とても効果があった～効果がなかった」の5件法と自由記述で求め、自由記述についてはKH Coder（Ver. 3. 0）を用いてテキストマイニング分析により文章を単純集計し出現回数の多い語を確認後、多重対応分析を実施した。

結果：プログラム全体の介入前後比較において有意傾向が認められた（ $p < .1$ ）。また各群での介入前後比較では、中位群及び下位群においてプログラムの効果が認められた（それぞれ $p < .05$ ）。テキストマイニング多重対応分析では、上位群では「切りかえる」「勉強」「分からない」、中位群では「力」「出る」「立てる」「努力」、下位群では「心」「取り組める」「協力」「スッキリ」「深まる」が見られた。また仲間に対する感情を想起させる語句とする「友達」は下位群周辺に配置されていた。

考察：中位群では自分自身の行動変容、下位群ではストレス低減及び他者との関係性の意識の向上、上位群ではメタ認知の促進に寄与し得ることが示唆された。

キーワード：自己指導能力 中学生 セルフコントロール プログラム開発

I はじめに

学校教育において、自己指導能力は、過去より「自己をありのままに認め（自己受容）、自己に対する洞察を深めること（自己理解）、これらを基盤に自らの追求しつつある目標を確立し、また明確化していくこと。そしてこの目標の達成

のため、自発的・自律的に自らの行動を決断し、実行する能力」¹⁾と定義され、生徒指導提要²⁾や学習指導要領³⁾に引き継がれている。また、高知県では「日常生活の中で、社会や自分の身の周りにある現状を認識するとともに、課題に気付く、その現状や課題を改善するために、それぞれの場面で、

自分には何ができるかを考え、判断、選択し、実行していく力」⁴⁾、「他の人のためにもなり、自分のためにもなる行動をする力」⁵⁾と、まとめられている。つまり、育成すべき力が広義な表現となっている。そのため、自己指導能力の具体的な指標の一つとして、児童生徒のセルフコントロールに着目し、焦点化した自己指導能力の育成をしたいと考えた。

セルフコントロールとは「複数の目標が互いの達成を阻害するような葛藤状態にある時、長期的・抽象的・社会的な価値において比較的望ましい目標を追求し、比較的望ましくない目標追求を抑制すること」⁶⁾と定義されている。最も重要な研究の一つとされる満足遅延実験（マシュマロ・テスト）によって測られた4歳時点のセルフコントロール能力が、青年期の問題解決能力、克己心、学業成績などに予測力を持つことが明らかにされており、その他、心身の健康状態や学歴、スポーツの競技成績など様々な分野との正の相関を持つと結論付けられている⁷⁾⁸⁾。このことから、自己指導能力の構成要素としてセルフコントロールは重要な働きを担っている可能性が高いと考えた。

また、セルフコントロールとは、一般的に自分の衝動的な言動や長中期的に見るとデメリットが多い誘惑に対して自身を統制し、より良い行動がとれるように操作していくものである一方で、常に環境との関係性の中で成立している⁹⁾とされている。そのため、セルフコントロールでは個人内で一時的に葛藤が生まれ個人内でのみ自制が作用したからそれでよしとするのではなく、「他者との関係性」を構築していく中でその葛藤経験を重ねながら個々のパーソナリティに浸透し実感として身につけていくものと推察される。

本研究の目的は、上記の特徴を踏まえた中学生のセルフコントロール能力を高めるプログラムを開発し、その有効性を検討することである。そのため、他者との関係性を意識し、お互いが適切に行動できるための「衝動性」、「他律性」、及び「誘惑に対する心情」¹⁰⁾に対処できるスキルを習得・汎化できるプログラムを開発及び実施し、その効果を検討した。

II 方法

1. 調査時期及び調査対象

X年5月から7月までを実施時期とし、高知県教育委員会によって指定された県内の各学年1クラスずつの公立中学校1校の生徒2年生から3年生66名（男子34名、女子32名）である。回答に記入漏れや記入ミスがなかった生徒が分析の対象となった（有効データ率100%）。

2. 調査内容

調査は、セルフコントロール尺度短縮版の邦訳（Japanese version of Brief Self-Control Scale ; BSCS-J : 表1）⁶⁾を用いた。この尺度は1因子構造とされており、「あてはまるややあてはまる」「どちらでもない」「あまりあてはまらない」「あてはまらない」の5件法での回答が求められている。

発達段階ごとに介入の効果を知るため、BSCS-J得点（X年5月）の高い者から降順に並べ、人数が均等かつ得点が重ならないよう、上位群、中位群、及び下位群に分け、プログラム介入前後において、それぞれの群にどのような特徴や変容が見られるかについて分析することとした。

表1 セルフコントロール尺度短縮版の構造

1 悪いクセをやめられない(r)
2 だらけてしまう(r)
3 場にそぐわないことを言ってしまう(r)
4 自分にとってよくないことでも、楽しければやってしまう(r)
5 自分にとってよくない誘いは、断る
6 もっと自制心があればよいのにと思う(r)
7 誘惑に負けない
8 自分に厳しい人だと言われる
9 集中力がない(r)
10 先のことを考えて、計画的に行動する
11 よくないことと知りつつ、やめられない時がある(r)
12 他にどのような方法があるか、よく考えずに行動してしまう(r)
13 趣味や娯楽のせいで、やるべきことがそっちのけになることがある(r)

(r)は逆転項目

3. 介入プログラムの内容と実施方法

本介入プログラムを作成するにあたり、中学生にとって多くの時間を共有する他者を「同じ集団（学級や部活）に所属する仲間」と定義し、関係性を意識できる場面を想定したうえで、中学生の衝動性、誘惑、及び他律性に対処できる可能性がある内容を精選し作成した（表3）。

内容については、セルフコントロールによるメンタル消耗を示した「エゴ枯渴仮説」¹¹⁾を考慮し、自己理解とストレス低減を組み合わせたリラクゼーションプログラムをトレーニングの間に設置するなどして、第2次性徴の最中にある中学生への心理的負担を軽減し、短時間でできるプログラムを取り入れた。プログラム介入群には50分間のガイダンスを行い、プログラム（表3）の目的と内容を周知した後、筆者らと学級担任3名による共同での実施とした。

4. 介入群へのプログラムにおける調査

介入群に対して、プログラム（表3）の各実施項目別の評価について「とても効果があった」「効果があった」「どちらでもない」「あまり効果がなかった」「効果がなかった」の5件法で回答を求めた。また、「それぞれのプログラムについての感想を自由に書いてください」との指示による自由記述での感想を求めた。

表 3 II 期プログラムの内容（実施項目別）

実施日時	実施項目	目的	内容
毎週月曜 朝の会内5分、 拂りの会内3分	千里の道も一歩から	衝動性や誘惑を補強するため、生徒自らが目標に向けた行動を自然に行えるような状況を作り出す。	「今日必ず達成できること」を設定させる。それを書いた付箋を机上に貼り、拂りの会でペアによるふりかえり活動を行う。
毎週火・木曜 拂りの会内3分	全集中・転の呼吸	トレーニングによる精神的な負荷やその他のストレスを軽減するため、生徒が自らのネガティブ感情をメタ認知し、具体的な対処行動をとるアプローチを身に付ける。	生徒に瞑想を促し、ここ数日発生した嫌なことや不安だったことを思い出させ、教師の指示で、呼吸とともにネガティブなイメージを吐き出させた。同じ動作を2セット行なった。
毎週水曜 6時間目終了後 15分	ポーっとしていて…	他律性を補強するため、生徒一人あたりの責任感を分散し、自己効力感と当事者意識を育む。	4人組のグループワークで、メンバーは固定化させないよう常にくじ引きによって決定した。
毎週金曜 朝の会内5分	もしXならYする	衝動性や誘惑を補強するため、誘発される場面を想定し、その対処行動を決めて実行することで、セルフコントロール能力を育む。	当日の学校生活を予想したうえで、自制心が失われるかもしれない場面をXと設定し、その際取る行動をYとする。ふりかえりの確認は、家庭学習日誌を利用して学級担任が行った。
毎日の家庭学習 日誌に合わせ	リフレーミング日記	生徒が自らのネガティブ感情をメタ認知し、置換処理を行うことで、認知行動を変容させる。	家庭学習日誌の日記欄に「良かった出来事」、「悪かった出来事」、及びその時の感情を記入させた後、ネガティブな感情のみをリフレーミングして文章化させた。どんな内容でも学級担任はポジティブに解釈し返答するよう留意した。
毎授業前	授業前1分間瞑想	自動的に生じる反応を意識的に抑制し、新たな行動に置き換えることでセルフコントロール能力を育む。	中学校生活の日常で起こる自動的な反応として「チャイム」を選択した。唯一のルールとして「瞑想している人を邪魔しない」ことを設定した。事前のガイダンスにおいて、教師も一緒に瞑想すること、「1分間」は各生徒の判断に委ねること、生徒同士の強要や教師からの催促は一切行わないことを確認した。

5. 解析方法

解析には、SPSS Ver. 26（日本アイ・ビー・エム株式会社）を用いた。BSCS-J 得点は2 要因の分散分析を実施し、BSCS-J 得点のプログラム介入前後及び学年間の差を求めた。BSCS-J 得点に基づいた3 群（上位群、中位群、及び下位群）の介入前後比較に関しては、各群が独立していると考えられ、かつ交互作用を見る必要がないことから、群ごとに対応のある t 検定を実施した。各プログラム（表 3）の実施項目別評価（5 件法）は Tukey-Kramer 法を用いた。すべて有意水準は5%未満とし、10%未満を有意傾向とした。

自由記述については、全体および群ごと（上位群、中位群、及び下位群）に、KH Coder（Ver. 3.0）¹²⁾を用いて文章を単純集計し、抽出語リストで出現回数の多い語を確認した。次に、KH Coder の対応分析のコマンドで、抽出語×外部変数（群）の多重対応分析を行った。対象生徒がプログラム（表 3）に取り組む中で発生した他者との関係性、特に仲間に対する感情を想起させる語の中から頻出が上位であったものを分析対象とした。

6. 倫理的配慮

倫理的配慮に関しては、当然当該の機関・施設における倫理委員会の承認を得て調査・研究を開始すべきであるが、本研究対象である公立中学校には倫理委員会が存在していない。そこで倫理委員会に代わるものとして、当該中学校の学校長を含む教職員会議において、筆者らが本研究の目的と方法及びプライバシー保護に関する説明を行い、審議を経て承認を得た。その後、全調査対象である生徒の保護者宛てに、

本研究の目的と方法、及びプライバシー保護に関する説明文書を送付し、保護者の理解を得た。その上で質問紙調査票配布者である学級担任 3 名が生徒に対して本調査の主旨を説明し、質問紙調査を拒否してもよいこと、協力できない場合や一部回答ができない場合でも回答者が不利益を被らないこと、調査結果はすべて統計的に処理し全ての調査結果は本研究の目的以外には使用されないことを口頭にて説明し、了承を得た上で調査を実施した。生徒からの調査票の提出をもって調査への同意が得られたものとみなした。なお生徒のプライバシー保護の観点から、実施年度については論文中では明記しないこととした。

III 結果

分散分析の結果、学年間に有意な差は見られなかったため、3 年生を介入群とし、2 年生を統制群として、プログラム（表 3）の効果を検討した。

1. BSCS-J の結果

いずれの学年の介入前後にも有意差は認められなかったが、介入後の学年間で有意傾向が見られた（図 1）。

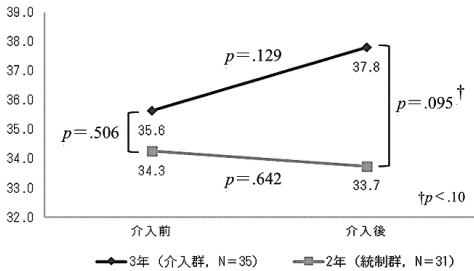


図1 BSCS-Jにおける平均値の介入前後及び学年間の結果

群ごとの分析結果では、中位群及び下位群に、介入前後で有意差が見られた（図2）。統制群である2年生も同様の手続きで分析したが、どの群にも有意差は見られなかった。

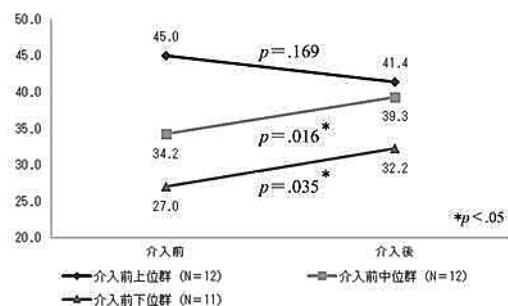


図2 BSCS-Jにおける群ごとの結果

プログラムの各実施項目別の評価結果では、「リフレーミング日記」と「授業前1分間瞑想」に有意差が見られた【 $t(34) = -3.38, p = .027$ 】（表4）。また、分散分析の結果、各実施項目別の評価（表3）における群ごとの有意差は見られなかった。

表4 プログラムの効果の生徒による評価 (N=35)

プログラム	Mean	±	SD
千里の道も一歩から	4.51	±	0.70
全集中・転の呼吸	4.29	±	0.89
ボーっとしていると…	4.40	±	0.77
もしXならYする	4.54	±	0.66
リフレーミング日記	4.11	±	0.87
授業前1分間瞑想	4.66	±	0.80

* $p < .05$

2. 自由記述の結果

プログラムについての感想を自由記述で求め、得られた210件の自由記述データを分析対象とした。前処理を実行し、文章の単純集計を行った結果、233の文が確認された。また、総抽出語数は3,319、何種類の語が含まれていたかを示す異なり語数は1,305であった。さらに、助詞や助動詞など、どのような文章にでも現れる一般的な語が除外され、分析に使用される語として554語（異なり語数421）が抽出された。これらの頻出語の内の上位49語（最小出現回数4回以上）を表5に示す。また、頻出語の内の上位49語×外部変数（群）の多重対応分析を行った結果を図3に示す。

多重対応分析では、分析した内容が近いもの同士が近くに、遠いものが離れて配置される。また、より特徴のある内容を含んでいる語が原点（0点）から離れて配置されている。そして図中には、外部変数（群）は、四角（□）で表現され、バブルプロットの円の面積は、語の出現回数と比例する¹³⁾

とされている。上位群の特徴のある語として「切りかえる」「勉強」「分からない」、周辺には「効果」「忘れる」「次」「休み時間」などの語が見られた。中位群の特徴のある語として「力」「出る」「立てる」「努力」、周辺には「決める」「達成」が見られた。下位群の特徴のある語として「心」「取り組める」「協力」「スッキリ」「深まる」、周辺には「リラックス」「友達」が見られた。

また、仲間に対する感情を想起させる語として、上位頻出語（表5）から「協力」「部活」「深まる」「友達」を選出し図3を確認したところ、「協力」「深まる」は下位群の特徴のある語として配置され、「部活」は原点からやや下位群寄り、「友達」は下位群周辺に配置されていた。

IV 考察

質問紙調査で効果が認められた中位群については、多重対応分析（図3）において特徴のある語として「力」「出る」「立てる」「努力」、周辺には「決める」「達成」が見られるなど、自分を見つめ自身の高まりを表現する語が他の群と比べて多いと考えられる。また同じく効果が認められた下位群では、「心」「取り組める」「協力」「スッキリ」「深まる」、周辺には「リラックス」「友達」が見られたことから、自分自身だけでなく友達にも目を向け、落ち着いてプログラムに取り組んでいたと推察できる。またストレス低減も促進されていると考えた。特に両群の間には「自分」「集中」が多く見られ、このことが質問紙調査で効果が認められた要因と考えられた。

一方、質問紙調査で有意差が見られなかった上位群については、周辺に「効果」「忘れる」などの語が見られることから、上位群はプログラム（表3）の効果を純粋に実感できていないことが表出されていると推察した。ただ、別の見方をすれば、提供されたプログラムに対して単に受容しない注意深さなど、批判的思考¹⁴⁾による結果とも考えられた。さらに「次」「勉強」「休み時間」「切りかえる」の配置から、多くの上位群生徒が次の学習場面に向かう際の気持ちの切り替えに有効であったことを示していると推察した。従って、上位群はプログラム（表3）を通してメタ認知的技能の習得が促されたのではないかと考えられた。

続いて、他者との関係性、特に仲間に対する感情を想起させる語として、上位頻出語から「協力」「深まる」「部活」「友達」を選出し、図3を分析した。「協力」「深まる」は下位群の特徴のある語として配置され、「部活」は原点からやや下位群寄り、「友達」は下位群周辺に配置されており、これらのことから下位群は、プログラム（表3）に取り組む中でより

表5 テキストマイニングの結果（上位頻出語）

上位の頻出語（最小出現回数4回以上）									
抽出語	出現回数	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数
思う 注1	30	気持ち	12	ポジティブ	8	スッカリ	5	頑張る	4
目標	30	決める	12	嫌なこと	8	案に	5	次	4
授業	27	落ち着 注2	12	協力	7	行動	5	出る	4
自分	26	意識	11	少し 注3	7	書く	5	深まる	4
集中	25	切りかえる	11	オール5	6	心	5	人	4
考える	20	良い	11	リフレーミング	6	勉強	5	努力	4
達成	17	効果	10	休み時間	6	立てる	5	分からない	4
上がる	16	楽しい	9	取り組める	6	ストレス	4	忘れる	4
前	14	力	9	増える	6	リラックス	4	友達	4
悪い	13	テスト	8	部活	6	感じる	4		

【注】1：「思う」は「思いつかなかった」、「思い出す」、「思い浮かべる」を除いたものである。

2：「落ち着」は「落ち着く」、「落ち着き」、「落ち着ける」、「落ち着けた」、「落ち着いて」を総合したものである。

3：「少し」は「少しずつ」を含む。

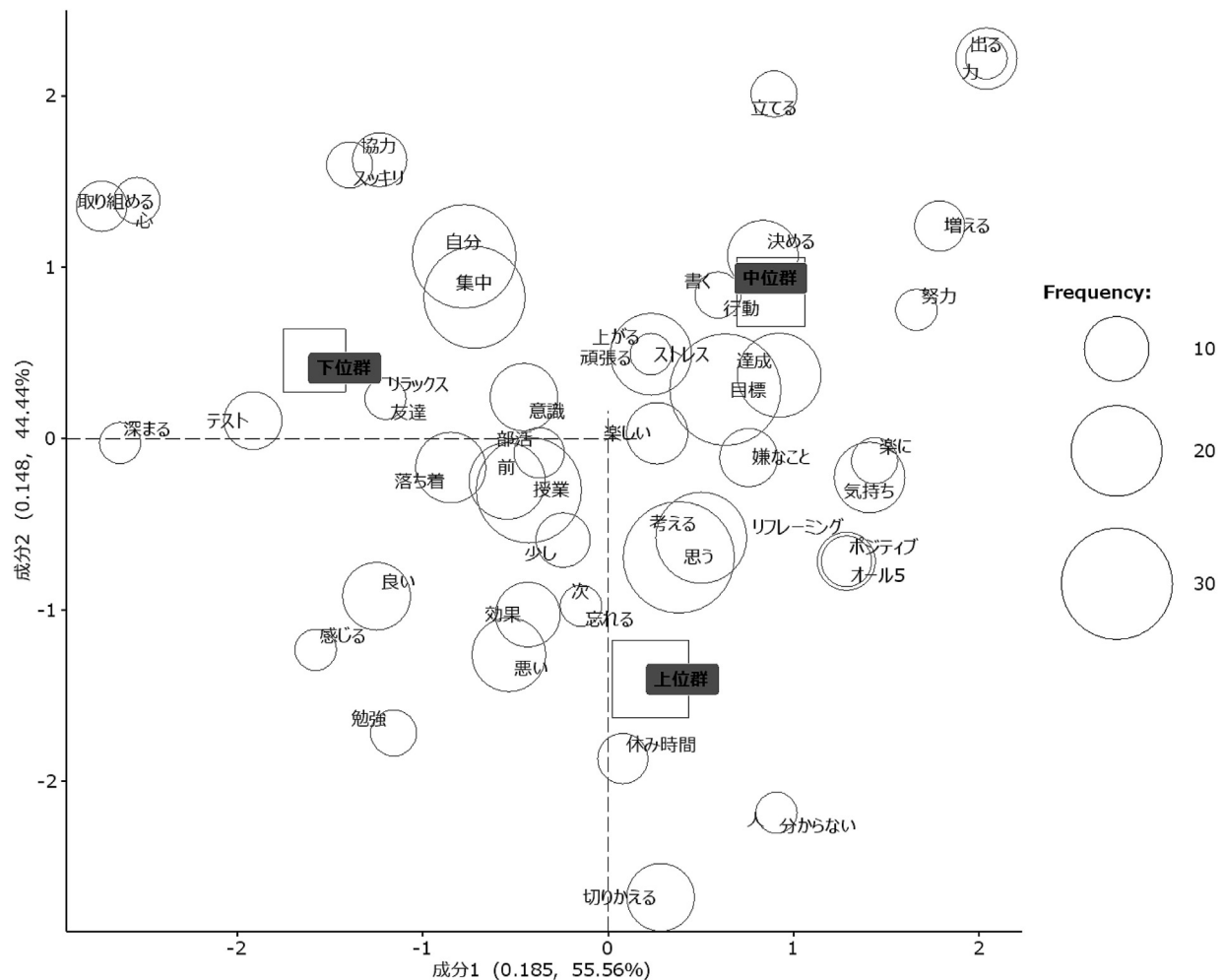


図3 自由記述における上位抽出 49 語の多重対応分析（外部変数：群）

「他者との関係性」を意識していることがうかがえた。従って、下位群のセルフコントロール能力を引き上げる活動として、「同じ学級や部活に所属する仲間との協力体験」が重要であることが示唆された。

プログラムの各実施項目別の評価の差(表4)については、教師の外発的動機付けよりも、生徒が自発的かつ自律的に取り組むことができる仕組みに要因があると考えた。「リフレーミング日記」には毎日教師からのコメントが寄せられ、助言を含めた承認が返されるなど、外発的動機づけを促す仕組みがあった。一方「授業前1分間瞑想」は、自発的かつ自律的に動機づけられるような仕組みである。「オール5(1日の授業評価が全て5点満点だった日)」として教師から評価され可視化され、生徒個々の学校生活向上の実感につながったと考えられる。つまり、個々が自発的・自律的に取り組んだ結果が、所属集団が成長したという個々の実感をもちたすという構図が中学生のセルフコントロール能力向上には不可欠であることを示していると考えられた。

これらのことから、本プログラムは、中位群には自分自身の行動変容、下位群にはストレス低減と所属集団の成長の実感について効果があり、上位群にはメタ認知が促されることが示唆された。

V 本研究の限界と今後の課題

本研究の限界は、本調査が同一校のみの結果であり、中学生全体に効果があるかどうかの検討には及んでいないこと、セルフコントロールは自己指導能力の部分概念であり、中学生の自己指導能力を十分に説明できているとはいえないことがあげられた。また、本来介入群と統制群は同年齢とすべきであるが、指定された学校の編成が学年単一通常学級であったことも本研究の限界であるといえる。

今後の課題として、中学生の心理的負担を増やすことなく、「仲間との協力体験」をより意識できるプログラムを追加作成し実施することで上位群及び中位群への効果を検討すること、実施項目「リフレーミング日記」について教示方法及びフィードバック方法を再検討する必要性があげられた。

VI 結論

中学生の自己指導能力を高めるために、セルフコントロールに着目したプログラムをパッケージ化して実施した。その結果、中位群及び下位群のセルフコントロール能力が向上した。上位群についてはメタ認知が促される可能性が示唆された。

文 献

- 1) 生徒指導資料第20集. 文部省. 昭和63年3月.
- 2) 生徒指導提要. 文部科学省. 平成22年3月.
- 3) 中学校学習指導要領(平成29年度告示)解説 総則編. 文部科学省. 平成29年7月.
- 4) 生徒指導ハンドブック. 高知県教育委員会. 平成26年3月.
- 5) 開発的・予防的な生徒指導実践事例集. 高知県教育委員会. 平成31年3月.
- 6) 尾崎由佳, 後藤崇志, 小林麻衣, et al. セルフコントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討. 日本心理学雑誌. 2016 ; 87(2) : 144-154.
- 7) Mischel, W. The marshmallow test: Understanding self-control and how to master it. London: Bantam Press, 2014, 柴田裕之訳. マシュマロ・テストー成功する子・しない子一, 東京: 早川書房, 2015.
- 8) 池田新介. セルフコントロールの行動経済学. 行動経済学. 2019 ; 12 : 62-74.
- 9) 杉若弘子. できない, でも(少しは)できるようになりたい : セルフ・コントロールの臨床心理学. 心理臨床科学. 2011 ; 1 (1) : 17-20.
- 10) 竹村理志, 岡田倫代, 柴英里. 中学生の自己指導能力についての実態調査—セルフコントロールに着目して—. 高知大学学校教育研究. 2020 ; 2 : 321-328.
- 11) Baumeister, R. F., E. Bratslavsky, M. Muraven, and D. M. Tice. Ego depletion: Is the active self a limited resource?. Journal of Personality and Social Psychology. 1998 ; 74 : 1252-1265.
- 12) 樋口耕一. KH Coder : 計量テキスト分析・テキストマイニングのためのフリーソフトウェア. <http://khcoder.net/> (2020年9月7日取得) .
- 13) 樋口耕一. KHcoder3 リファレンス・マニュアル. Free Software Foundation Inc. 2016 : 51-55.
- 14) 沖林洋平, 藤木大介, 楠見孝. 特集「批判的思考」の編集にあたって. 認知科学. 2012 ; 19 (1) : 3-8.