



学業的自己効力感の回復による 自己肯定感の安定化に関する試み ～「どうせ無理だ」を打破する学級経営のパラダイムシフト～



常翔学園中学校・高等学校 池澤 友宏

実践年度
2025年

実践背景

課題背景：「どうせ無理」が支配する教室のリアリティ

- 対象
高校3年3組（高校同学年 全16クラス中、成績最下位のクラス）
- 構成
成績順によるクラス編成。中学入試での「トラウマ」や、他クラスとの比較による劣等感を抱える生徒が多数。
- 学習性無力感
「自分には能力がない・やりたくない・できない」という思い込み。
- 負のノーム
教室全体に「勉強するのは格好悪い」「どうせやっても無駄」という空気が蔓延。
- 初期状態
「無動機づけ」に近く、学習を苦行と捉えている。

昨年度末のデータが示した「予期せぬ構造」



なぜ自己肯定感が高いにもかかわらず、
学習への自信（自己効力感）は育たなかったのか？

パラダイム転換：「存在承認」から「能力（コンピテンス）承認」へ



「やればできる」ではなく、「やっているから、できる」という事実認識への書き換え。

実践方法

◆ 実践の対象: 高校一貫コースⅡ類クラス(文理混合30名)
※ 高校同学年の全16クラス中、最下位のクラス

◆ 実践の期間: 2023.4月～2026.1月

- ◆ 実践の内容(高1、2、3年間の変化)
- ・4月のスタサポ①でまずは、自分の立ち位置の確認
- ・4～5月にかけて個別に個人面談
- ▶ 何が問題でつまづいているのか共有
- ▶ 認知的アプローチ: 学習を「苦行」にしないための技術紹介

分散学習 (15分学習)

集中力が続かないことを前提に、15分単位で区切る。動機学習も活用。

反復・リハーサル方略 & 精緻化

何度も書く、声に出す。記憶したことを思い出す作業を意図的に組み込む。意味のない作業から脱却。

プランニング学習

「いつ・何を」やるかを可視化し、クリアする快感を与える。

- ・12～1月にかけて個別に個人面談・保護者懇談
- ▶ 保護者と現状・情報共有
- ▶ 何が問題でつまづいているのか共有

◆ 「自己肯定感」ではなく「自己効力感」を起点にした
当初、生徒の意欲の低さは自己肯定感の低さが原因だと考え、「存在承認」や行事を通じた「一体感の醸成」を優先しました。しかし、それでは学習に対する自信(学業的自己効力感)は育たず、失敗を恐れて「どうせ自分なんて」と卑下する自己防衛メカニズムが働いたままでした。そこで、「自己効力感を育てれば、学習意欲が生まれ、結果として自己肯定感が安定する」という逆転の発想に切り替えた。

- ◆ 調査方法
- ・4月・12月で自己肯定感のアンケート調査
- ・面談での聞き取り調査
- ・スタサポの生活・進路意識アンケート調査
- ・成績の変化
- ・行事への満足度調査



結果

◆ 判明したこと

- ① 「小さな行動」による成功体験の蓄積
「やればできる」という感覚を育てるために、以下のサイクルを徹底
 - ・ 小さな行動の設計: 課題を細分化し、確実にクリアできるスモールステップを設定。
 - ・ 遂行体験(できた!)の創出: 「15分だけ学習する」といった些細な行動を完遂させ、小さな成功体験を積み重ねる。
 - ・ 自己効力感の回復: 「自分にもできるかもしれない」という自信が芽生え、挑戦への不安が減少した。

② R-PDCAによる学習の自律化

R-PDCA(状況把握・計画・実践・振り返り・改善)を実践

- ・ 外発的動機の打破: 自分で計画を立て、振り返るプロセスを繰り返すことで、「やらされている感覚」が消滅。

＜アンケート結果＞

無気力や受動的な状態から脱却し、より前向きで建設的な悩みへと生徒の意識が移行

「勉強したくないが仕方がなく勉強している」 20.0%⇒0.0%
「成績を伸ばしたいが方法がわからず悩む」 30.0%⇒43.3%

指導者の関りは「学習意欲をどう引き出すか」から、「意欲ある生徒に、いかに効果的な学習戦略と個別最適化された支援を提供」より高度で具体的な指導へ移行

③ クラス構造の質的变化(中間層の拡大)

＜アンケート結果＞

二極化状態から、中間層が厚くなったことがクラス全体を底上げ
「どうすればできるようになるかを考える」(「ややあてはまる」以上) 43.3%⇒66.6%

「余裕があり宿題以外の学習も取り組んでいる」 0.0%⇒23.3%
「小さな成功(遂行体験) → 自己効力感の回復 → 主体的な学習意欲 → 結果としての自己肯定感」という好循環を回すことに成功したため、学習意識が劇的に高まった。

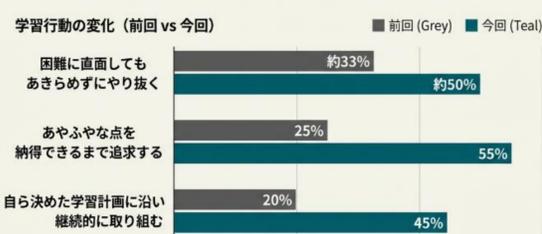
構造変化: 「二極化」の解消と「中間層」の出現



「もし疲れて勉強できなかったら、翌朝15分だけやる」
失敗を「想定内」にすることで、想定内にする事で、自己嫌悪(どうせ無理)を防ぐ。

Key Insight: 「完璧な自信」ではないが、「やってみよう」と思える土台(自己効力感)が形成された。

心理的变化は「具体的な学習行動」として表れた



目標は「不安ゼロ」ではない。「不安だから動けなくなる(回避)」から、「不安だから準備する(対処)」への行動変容こそが成果である。真の自己肯定感とは、不安な自分さえも受け入れて前に進む力である。

心理的な「構え」の変化が、具体的な「学習習慣」の定着へとつながった。

考察

① 学習動機の質的転換: ⇒ 動機づけの変容が、行動変容を促進
能動的な悩みを抱える層が増加したことは、生徒のモチベーションが「義務感」から内発的な「向上心」へとシフトした証

② 学習の自律性と計画性の大幅な向上: ⇒ 「向上心」の高まりの結果、学習計画を立てて継続する生徒も増加
学習が「やらされるもの」から「自ら進めるもの」へと移行

③ 学校生活全般へのエンゲージメントと満足度の高まり:
⇒ 学習への主体的な取り組みが学業面での成功体験や自己肯定感につながり、それが学校生活全体の充実感の向上へ