

MERUKA シート

～PEP TALK をより身近に～

岩崎ゼミ

氏名 神山智代

目次

【第1章】はじめに	1
【第2章】方法	2
第1項 信頼関係を作る	2
【第3章】結果	6
【第4章】考察	9
【第5章】結論	11

【第1章】 はじめに

公文式学習方法というのは、「自学自習で高校教材」という命題のもと、家庭では宿題を、教室では当日の学習と宿題訂正をして帰っていく。それを週に2回繰り返し、学習を進めていく。言葉通り、『個人別学習塾』だ。教室内には、指導者とスタッフ（助手）と子どもたちがいる。

指導者の役割は、自学自習ができるように見通しを決めて（どのように学習を進めていくか）、宿題を渡す事である。公文の先生は、教えたりしない。自分で考えることを身につけてもらうために、最小限の声かけをしながら、学習を進めていく。入室する時間も学習する時間も、その子によって違うので、一斉に何かをやるのには、全く馴染まない空間である。それぞれの集中を奪わないように、大きな声で声をかける事はしない。声をかけるのは、入室時と退室時、手が止まっている時のみである。そのちょっとした会話で、「どのように自学自習で自ら学び取る力を身につけるのか」を考え、そのために何を伝えるべきであろうか、言葉を模索する。

教室をスタートさせてから、子どもたちのため、私は知っているという建前で、気がつけば無機質な会話に終始している現実気が付く。決められたかのように、「なんで」「どうして」を連呼し、何かに当てはめて会話をしていた。こちらからの投げかけが単調であるから、相手からもらう会話も当然単調である。こう言われたからこう返す、あまりにも決まりきった受け答え。そして、何も前に進まない。何も進まないと言っても、毎日学習しているのだから、それなりの成果は出る。しかし、楽しんで学習するという事ではないから、中学校に進級する時、難しい学習単元に入ったとき、学習が嫌だったと教室を退会する子どもも出てくることがある。ここで終わってしまうとモッたいない、でもどう伝えていけばいいのだろうか、とても悩ましい現状だった。

そんな中、PEP TALKに出会った。相手のやる気に火をつけるというのは、一体どうすればいいのだろうかという漠然とした疑問を持ち、試行錯誤している中での出会いだった。

「これだ!」「この声かけを教室でやりたい!」

さて、どうすれば効率良く子どもたち心に響く声かけをすることが出来るだろうか。

毎回行われる入室時と退室時のフィードバックに、このコミュニケーションスキルを活用したいと思い、最初はポジティブな声かけを心がけることからスタートする。

初めて3ヶ月で、子どもたちが笑顔なる機会が増えたと感じた。指導者にポジティブな声掛けの語彙力がないので、「できるよ」「ほら出来ているよ」「頑張っているね」「絶対に出来るよ」など、自分がかけて欲しい言葉をかけ続ける。確実に変化は始まった。

それでも疑問は残る。もっと効率良くペップトークを届けるためにはどうしたらいいのか。目に見えない言葉を継続することを見える化できないか?と私は考えた。自分が考えた言葉を子どもたちに伝えるのではなく、子どもたちが言ってほしい言葉を短時間に継続的に見える化することができれば、かける言葉に困ることはなくなる。それ以上に子どもたちへの理解力・お互いの信頼関係が格段にあがるはずだと仮説した。ここからはMIERUKAシートを作成した軌跡をお伝えしようと思う。

【第2章】方法

第1項 信頼関係を作る

公文式教室というのは、集団授業とは違い、好きな時間にきて学習ができ、やることをやれば帰っていいというまさに個人別学習塾である。集団授業が実施できない環境の中では、次のような問題点がある。

- 1、目の前にいる時間の姿しか見ることができない。
- 2、来ている時間だけの関わりとなる。
- 3、子どもたちが抱えている問題に対して継続的に関わる時間がない。
- 4、教室での学習意欲を継続できず、自宅に帰るとリセットされてしまう
- 5、子どもたちにペップトークを習得してもらうことが難しい（時間の制約）
- 6、指導者と子どもとの距離が縮まらない。

つまり、限られた時間とその場限りの関係性の中で、いかに信頼関係を作るか、が重要になってくる。そのために必要なのが、日々子どもたちとの【会話】である。しかし、時間の制約から、心に肥料として残らない会話が中心になる傾向にあるのが、通常の教室経営だ。

この【会話】を丁寧に振り返ることができれば、子どもたちの考えていることを想像し、指導者のフィルターを通して、質問すべきことが多くあることに気が付く。逆に時間がなく、忙しい状況で関わっていると、子どもたちの考えを知る前に否定するか、指導者に都合がいい改善を促すか、見ないふりをしてしまう。たまに子どもたちが学習に興味のある態度を取ったときは、関わりやすいため表面的に関わろうとするが、広がりはない。それなのに、なぜか勝手に信頼関係を築けていると勘違いをしてしまうことが多くある。日々の会話をどれだけ丁寧に言うか、が信頼関係の鍵になると、私は考えた。

この日々の会話を丁寧に言うために必要な要素として、安心安全な場づくりがある。なぜなら、物理的な安心安全はもちろん、心理的な安心安全がない場所で、自分自身を開示することはできない。子どもたちが自己開示しやすい、「何を言っても大丈夫」という心理的安全性が担保されることで、日々の会話の質が向上すると考えられる。

子どもは、学年が低くなればなるほど、直感で善悪を判断する。この小さな子どもたちは、大人=良い人という認識でいることが多い。指導者はいい人という分類に振り分けられる事がある。しかし、学年が進むにつれ、出会う大人が増えることと相まって、大人に対する不信感を持つようになり、自分の学習した最大値を使って、分類を始める。中学・高校生になれば思春期に入り、複雑な心理状態で過ごすことも多くある。そんな中で、現状も知らない大人から、思っても見ない声かけをされたら、気分がいいものではないし、そんな人を信用することもない。自分自身も、そのような経験をしたことが多々あることに気が付く。

ならば、決めつけることなく、現状に寄り添い、ありのままを受け入れ、方向性を共有し、背中の一

押しをする方が効率的だということに辿り着く。これがペップトークの4ステップと同じである。①受容・事実の受け入れ②承認・とらえかた変換③行動・してほしい変換④激励・背中の一押しは信頼関係を構築する教室運営のサイクルであると私は考える。時間の制約があり、限られた関りしかできないという環境を変えることはできない。そこで信頼関係を構築するペップトークの要素を用いた、短時間で出来る日記のようなコミュニケーションツールの開発を考え付いた。

子どもたちの心の中は、どうなのだろうか。

どんな声をかけてもらえたら嬉しいだろうか。

子どもたちが、自分自身の言葉をシートに書いていく。日々の会話をまさに見える化していくのだ。シートに沿って指導者は、子どもたちの現状を知り、会話をしていく。丁寧かつ効率的な手段である。シートの内容には、ペップトークの要素を盛り込み、前向きに今の自分を受け入れ、学習に取り組むことを目指した。ここからは MIERUKA シートの内容について、記述していく。

第2項 MIERUKA シート

MIERUKA シートは、教室に入ってすぐ実施する。実施する時間は1～2分程度で済むような内容にすることを旨として作成した。時間に限りがある教室運営の妨げにならないこと、また子どもたちがシートを記入することにストレスを感じることがないことが大切だからだ。

要素として、大切にしてきたのは

① 受容・事実の受け入れ

今の自分の気持ち、体の状態などを記入する。スケーリングで点数化、言葉として書いても OK できるようにした

② 承認・とらえかた変換

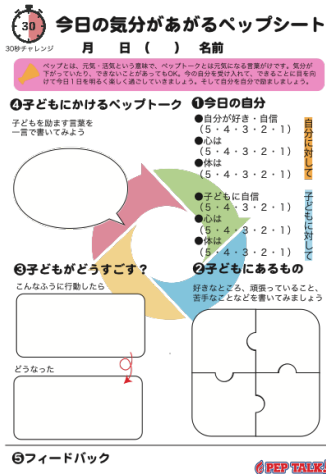
今日の自分にあるもの、自分の中のリソースを記入する。それがどんなものでも指導者は認めることが大切である。

③ 行動・してほしい変換

今日の教室の時間内に自分は何ができるか、どんな姿を目指すかを記入する。イメージを具体化するとより効果が発揮される。

④ 激励・背中の一押し

今日の自分に掛けてほしい言葉を記入する。優しく接してほしい、励ましてほしい、その日その日で変わってくる項目である。



保護者向けのシート（面談用）

保護者面談時に、保護者から見た子どもの姿を正確に教えてもらうために子ども用同様作成してもらい、現在も利用している。

子どもに対してどう感じているかを正確に書き出すことで、子どものシートとの僅かな差を埋めるのに、とても役に立つシートである。

これらのシートを使用して、通常の教室の入室時にコミュニケーションをスタートさせる。

通常時 シートの記入→フィードバックでペップトーク

面談時 保護者の方のシート記入→子どもの許可のあるシートの開示→フィードバック
保護者へ向けたペップトーク

高学年以上には、取り組みやすいシートではあったのだが、低学年から下の子どもたちがなかなか記入する事が難しいということに気が付き、バージョンアップを図るが、何を求めたらベストマッチな状態で、情報が共有できるかわからないことから、試行錯誤する。



Second version

日本ペップトーク普及協会ペップティーチャー講座のワークシートから、日本ペップトーク普及協会コンテンツ開発部の堀氏の協力の元、子どもたちに必要と思う情報を考えたシート。取り組むことによって前向きな思考のトレーニングになった。

シートは書くことが多いのは、悩む時間につながる。

深く考えた自分ではなく、直感的に今の自分を考えて伝えて欲しいという記入の意図が、利用していくうちに明確になってきた。そこで、直感での自分について書き込むことに特化させることを決め、新たにシート作りを開始する。



どのシートも聞きたいことは、ペップトークの4つ要素。自己肯定・信頼関係を築くステップである。

- ① 今日の自分がどれくらい好きか : 受容
- ② 今日は元気であるか、 : 承認
- ③ 今日の目標や目的 : 行動
- ④ 自分はどんな人なのか : 激励

その日の気分で自分の好きなシートを記入するように、種類を増やしていった。

少しカラフルで、ワクワクするシートを作成し、利用し、子どもたちの変化を探ることにした。

これまでの与えられた学習から自分から望んで取り組む学習へ姿勢が変わっていった。

MIERUKA シートへの自己開示も、最初は持っているものという問いに「消しゴム」などと答える段階からスタートする場合もある。それでも、肯定し、まずは受容し、さらに変化をつけていく。丁寧に、すぐにフィードバックをしなくても、絶対にどこかでコメントをつけ、そして、いつでも全てのシートが確認できる状態にする。保護者には秘密の項目は、申告制にし、面談では使わないことを徹底していくことは大切な要素である。

【第3章】結果

MIERUKA シートを使い始めて変化は、3ヶ月周期で起きる。

目に見えた変化は、大きく二つある。

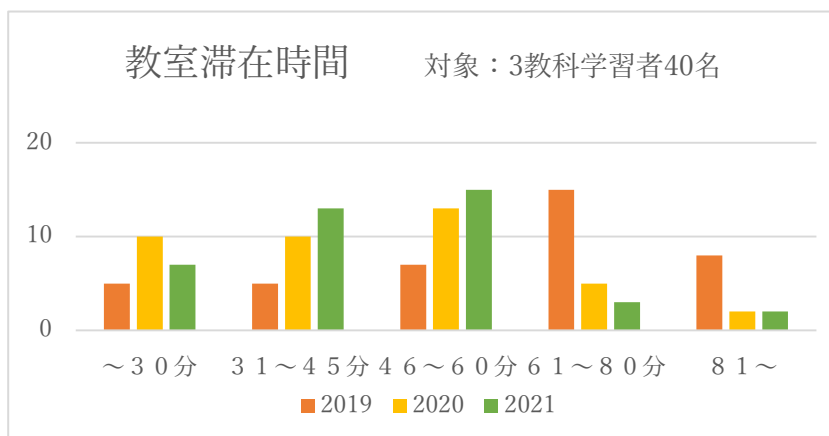
- ① 定量変化：教室滞在時間の減少（集中増加）、退会率の減少、学習到達度時間の減少
- ② 定性変化：笑顔が増えた、会話が增えた、自分のことを知れた（アンケートより）

<定量変化>

① 教室滞在時間の減少 : 教室にただららいることなく、集中して学習を行うことができる

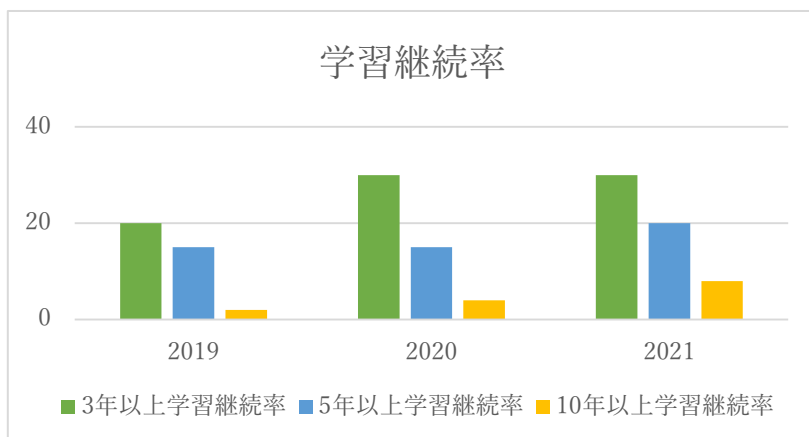
2019年は1時間以上がもっとも多かった。それは学習をなんとなくで過ごし余計な時間を費やしている。

2021年は45～60分が多く短時間集中の学習に取り組んでいる。MIERUKAシートの自分で立てた目標の成果である。



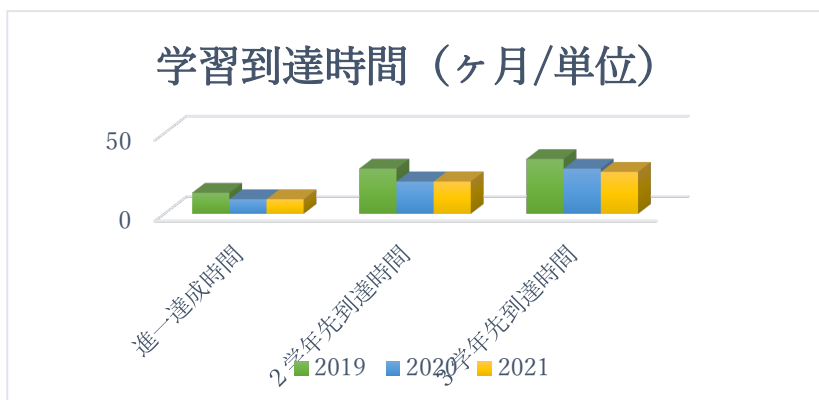
② 退会率の減少 : 子どもや保護者との信頼関係が向上し、退会する人が減少

中学進学や難しい単元での退会が課題であったが、特に5年以上の継続者が増加した。MIERUKAシートは保護者面談でも活用しており、子どもとの信頼関係だけでなく、保護者と信頼関係を構築できた結果だと感じる。



③ 学習到達度時間の減少

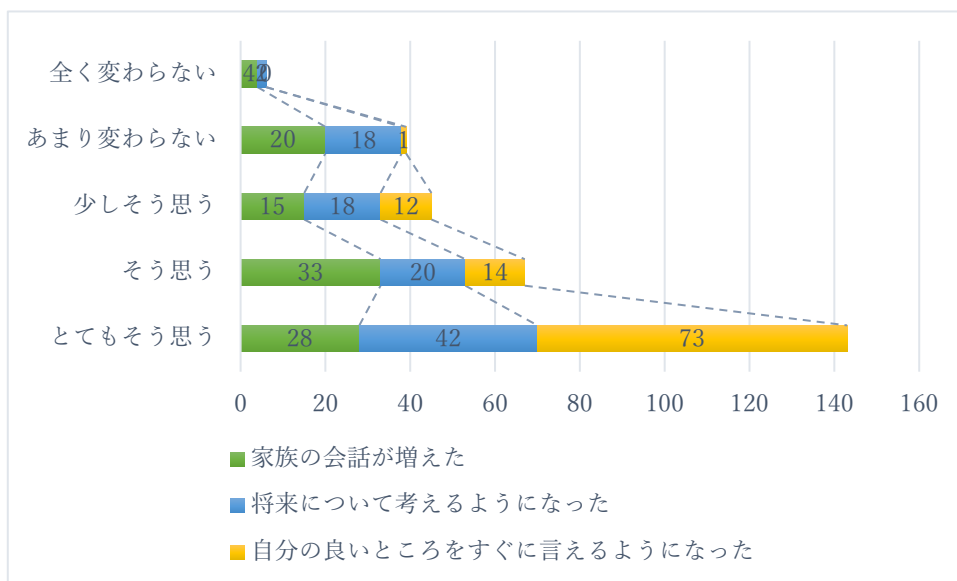
公文の基準では、進一（自分の学年より1.3倍のところを学習しているという状態）と2学年先の学習および3学年先の学習という学習目標設定があるが、それぞれの学習目標の設定を自分の力で行うことで、そこに到達するまでの時間が格段に短くなった。



定量変化のまとめとして、教室内で、行う学習の主人公が自分になり、本当に何をやりたいのかを考え、取り組むので、一切の迷いがなくなる。そして、教室退座時間が急激に短くなる。さらに、退会率が止まる。学習の主体性が出てくると、学習の進み具合も変化する。MIERUKAシートを活用することで自学自習の習慣化がデータとして結果が出た。

<定性変化>

シートを使う前と使った後でのどう変わったのかを、子どもたちにアンケート形式でもらった結果が、下記の通りである。



MIERUKA シートを使うことで、今まで「別に」「普通」という答えばかりだった子が、違う言葉を使うようになるまでは、それほど時間がかからなかった。何も書けない時は、指導者が知っていることを伝え、自己開示を促すことで、子どもたちの視点が変わり始める。誰しも、全部良いところばかりではないと言う事を伝えることによって、自分の欠点も受容し始める。教室起こるこれからのことを予想し、それについての記述ばかりだった子が、何を書いてもいいということに馴染むと、自分の日常を語るようになる。そこからの変化は、素晴らしかった。子どもたち自身も、自分の変化に気がつき始めているのがわかる。

このような結果が出たことは、MIERUKA シートを使った習慣化が子どもたちにプラスの影響の連鎖を与えていると考える。その成長度は個人差があるが、学習面の成果として記載する。

表 2021年度テスト等の結果（入試合む）

区分	内容
英語検定	年長1月受験・・・英検5級合格（2021） 小学6年1月受験・・・英検2級合格（2021） 中学1年1月受験・・・英検準1級合格（2021）
漢字検定	8月受験 全員合格（2021） 中学生は全員準2級合格
入試（2021）	大学入試 校内指定校推薦にて 立教大学、明治大学、東京女子医大に進学 高校 偏差値28→58まで躍進2名 高校入試全員合格
定期テスト	中学入試 中堅校ではあるものの公文のみで3名合格 私立中学在学内 2名 年間学年順位総合1位（中学一年生） 英語・・・全員学年ベスト10以内

【第4章】考察

人が生まれて、喋り出すまで、「周りから与えられた言語を自分のビーカーにためて溢れた時に話し出す」と言われ、このビーカーの大きさは、個人差がある。だから、子どもたちの喋る時期がまちまちになる。言語を全く与えられずに生活すると、言語能力は、成長しない。そして、このビーカーをうめる言葉がとても重要になる。まさに環境を作る大きな要素が、言語であるからである。

日々、ネガティブなワードに囲まれて生活すると、思考がネガティブになる。そこをほんの少しでも、ポジティブに変えることによって、出来るかもしれない、から、出来るという自分軸を作り始める。これは、年齢の分類を問わず、いつでもほんの少しの変化を起こしてあげるだけで、思考が変わり始めることが、MIERUKAシートでのコミュニケーションでわかった。

MIERUKA シートを渡して大雑把な説明をただけでも、スラスラと書き始めるのは、年齢が低い子どもたちであった。年齢が上がれば上がるほど、余分な情報やネガティブなワードに振り回されて、禁止項目を自分の中に作り上げてしまう。

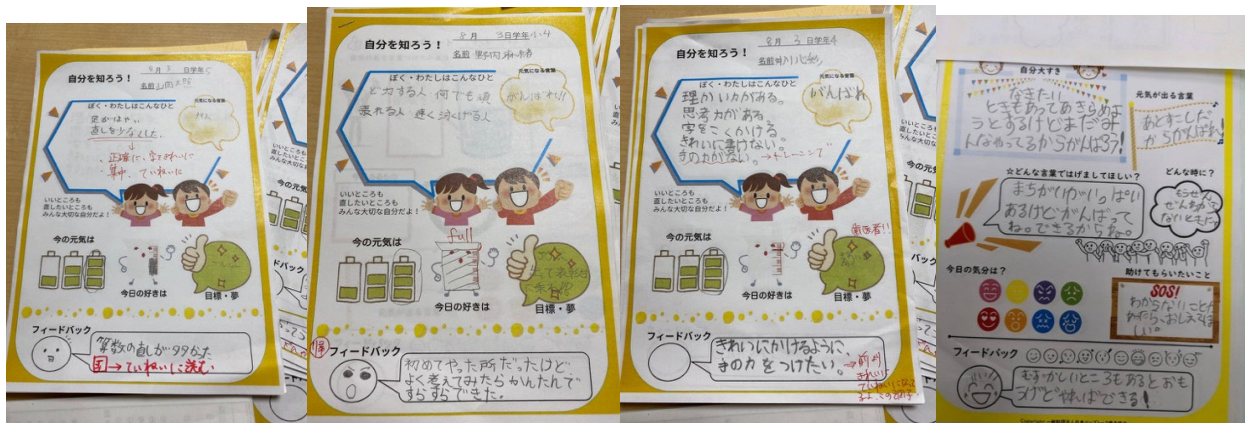
周りにいる大人の声かけも、禁止や否定の言葉が多くなり、自分で考えることすらやめてしまう子供を作る要因となっているはずである。そこに、フィードバックでペップトークをすると、最初は、何も変わらないように見えても、小さな芽が出て、気がつけば大きな幹に成長させることができる。

だからこそ、自分軸を丁寧に作り上げ、作り上げる時には沢山のポジティブな言葉を渡すことが重要であり、その言葉選びには、本人の現状に即したものである必要がある。

子どもたちの書き込む MIERUKA シートは、変化がよくわかる。

最初は、困っていることも、なりたいことも「特にない」だった子どもが、「教えるのが好きだから先生になるのもいい」と自己分析まで書き込むようになる。

確実に、昨日より今日、成長しているということを実感させてくれる。



このシートには、必ずフィードバックが必要として、丁寧なフィードバックでのペップトークを送り続けていると、自ら自分に対してのフィードバックを行うようになる。そこは全く予想していなかったの、最初に目にした時は驚いた。

自分で書いたフィードバックを、指導者と共有する。もう一段深く、自分を振り返るようになっていくことに気が付く。もちろん日々の学習計画も自分で作り、まさに自学自習が身についた子になる。

そうして、MIERUKA シートを習慣化した子どもたちの未来を掴む力は素晴らしい。

【第5章】結論

今回の実践で私の作成した MIERUKA シートは子どもたちとの信頼関係を構築するだけでなく、子どもたちの自己肯定感を上げ、自ら学び取る力を身がついたと実感している。MIERUKA シートは日々のコミュニケーションを丁寧に行うツールとして活用できる。フィードバックを大切に行うことで習慣化し、ひいては子どもたちの自己肯定感の向上にもつながった。

MIERUKA シートは、子どもたちの今を正確に共有するツールとなった。今日の嫌なことは、必ず上書きをし、今日も一日良い日だったと思って終わるように、一緒に考える。そして、本人がかけて欲しい言葉を丁寧に拾い、適切な時に適切な声かけをする。信頼感が持てる関係を丁寧に作り続けることで、安心安全な場所が確保される。そして、そこから子どもたちは自分で考えて先を目指して羽ばたく。

声かけはもちろんペップトーク。短くてわかりやすい言葉がけが、子どもたちの未来に直結していることは間違いない。やっていることは、とても単純で誰にでも出来ることを継続して習慣化している。難しいといえば、難しいが、簡単だと言われたら、もちろん簡単である。どこまで正確に今を汲み取り、次への橋渡しをして、成功体験につなげていくかが、その先の自分でないかを成し遂げる力につながることは、わかった。とても楽しく、有意義な取り組みだと思う。

<MIERUKA シート：水平展開>

MIERUKA シートを自分の教室だけでなく他教室での運営にも利用してもらうための MIERUKA シートの活用講座を始めている。15 教室の指導者に対して、6 回の講座を用いて、シートの使い方、特に再現性を高めるためにフィードバックの大切さ、ペップトークの実践を伝えた。

他教室に入らせて頂き、シートの活用場面に行き、実際のフィードバックを見て頂いた。このような取り組みが今後も広がるように活動したい。

<今後の取り組み：他者への MIERUKA>

MIERUKA シートの取り組みを続けていく中で、自分軸が出来上がった次のステップとして、他者から自分への振り替えりをすると、もっと自分軸が強固になり、誰かを応援し感謝できるようになるのではないと思うようになった。MIERUKA シートの次は、他者の MIERUKA。人の良いところを探していくワークを通して、どのように自分の周りの環境を作っていくのか、楽しみでならない。

