

## 自己肯定感を高めるワークショップの試み — 都立中学校3年生に対するアンケート調査から —

### An Attempt to Conduct a Workshop to Enhance Self-Affirmation: — A Questionnaire Survey of Third Year Students at a Tokyo Metropolitan Junior High School —

片山 優美子\*

Yumiko KATAYAMA

越智 創\*\*

Hajime OCHI

中尾 文香\*\*\*

Ayaka NAKAO

#### I. はじめに

##### 1. 日本の状況と本法人の概況

1998(平成10)年から2011(平成23)年まで毎年3万人以上の自殺者数が示された状況から、我が国は自殺「予防」に先進的に取り組むものの、自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有するケースが多い(厚生労働省・警察庁:2020)ことが報告されている。2000(平成12)年以降、原因・動機別の自殺者の推移を概観すると、「健康問題」が一番多く、次いで「経済・生活問題」、「家庭問題」、「勤務問題」、「その他」、「男女問題」、「学校問題」の順となっている(厚生労働省:2022)。自殺の原因・動機別で一番多い「健康問題」の内訳を概観すると、「うつ病」が一番多く、次いで「身体の病気」、「その他の精神疾患」、「統合失調症」、「その他」、「身体障害の悩み」、「アルコール依存」、「薬物乱用」となっており(厚生労働省・警察庁:2020)、その多くは精神疾患を患っていることがあげられる。

2006(平成18)年から自殺対策基本法が施行され、年々自殺者が減少し2万人強の自殺者数となったものの、15歳から39歳までの死因順位の第1位は「自殺」となっている(厚生労働省:2020)。さらに、20歳以上の自殺率は年々減少しているが、20歳未満の若年層の自殺者数は横ばいという現実が明らかにされている(厚生労働省:2020)。

先進国G7(Group of Seven)の10歳から19歳の死因の上位を概観すると、アメリカ、フランスとドイツ、カナ

ダ、イギリス、イタリアの第1位は「不慮の事故」で、死因順位第1位が「自殺」なのは日本のみであり(厚生労働省:2022)、わが国でも国際的に深刻な状況と捉えている。

そこで、第二執筆者は、自殺の多くの根本解決にはメンタルヘルスが重要と考え、「自分と人間の価値」観を育む活動を実施し、2018(平成30)年に「特定非営利活動法人日本ピーススマイル協会」を立ち上げた。

本法人は、青少年教育に関する事業を行い、自他の価値を認め、笑顔の絶えない平和社会、また自殺とつづのない社会の構築に寄与することを目的に活動している。法人代表者は、これまで10年以上にわたり全国的に人生の面談を重ねてきたなかで、多くが自殺前うつ(又は依存症)を患い、根本解決にはメンタルヘルスが重要と考えてきた。そこで、本法人では、自己肯定感と自尊感情、自分の価値を高めることで生きる力を育み、「誰もが人間らしく笑顔で生きる」平和社会を目指している。青少年向けの主催イベントや、学校での出前授業を実施し、自己肯定感を高めるワークショップを提供すると同時に、親のストレスを減らすべく親に対する子育て講座を実施している。「自分も大切な存在だ」ということを体感し、10代から20代前半の青少年の自殺とメンタルヘルスに関連するような疾患の予防に取り組んでいる。

## II. 目的

本法人では、子どもたちに対して自分自身が好きになり、自分に自信をもってもらうよう「自己肯定感を高めるワークショップ」を開催している。

本ワークショップは、韓国のパルグンミソという社会団体<sup>1)</sup>が2002年FIFA日韓ワールドカップ時に、外国人を笑顔で迎えるスマイル運動を実施し、さらに国や企業の研修教育で活用したものから、当法人代表者が体感し、心理学、発達心理学などを踏まえ、自己肯定感向上を目的としたワークにアレンジしたものである。メンタルヘルスに関する疾患者の回復を目的に、自尊感情・自己肯定感の向上のワークを作成し、精神疾患を持つ方々に実践をした。さらに、健常者のメンタルヘルスに関する疾患の予防にも可能ではないかと考え、現在、本法人は日本の中学校・高等学校・大学などにおいて、主に青少年を対象にワークショップを実践している。

そこで、今回は都立にある一つの中学校3年生に対して、自分自身を好きになり自分自身を大切に思うことを中心に「自己肯定感<sup>2)</sup>を高めるワークショップ」を授業の一環として試みることにした。

本稿は、2018(平成30)年に実践した「自己肯定感を高めるワークショップ」の受講学生に対して、ワークショップ受講前後に実施したアンケート調査のうち、ワークショップ後に実施した調査票の結果をまとめたものである。ワークショップの受講によって「対象学生が一体何を得たのか」を考察することを目的とする。

## III. 方法

### 1. 調査対象者

東京都立の中学校1校の2018(平成30)年当時3年生4クラス計113名全員を対象に実施した。

### 2. 「自己肯定感を高めるワークショップ」実施者

「自己肯定感を高めるワークショップ」を実施した実施者は3名であり、すべて特定非営利活動法人日本ピーススマイル協会に所属している。会社員経験と牧師の経験をもつ者、精神保健福祉士、一般会社員の3名で、ワークショップの説明とデモンストレーションと進行等を行った。

### 3. 実施期間と内容

2018(平成30)年3月6日の5限と6限(13:40から15:00の約1時間20分)の時間に、都立中学校の体育館にて実施した。

ワークショップの流れは次の通りである(表1)。

表1 ワークショップの流れ

10分	講師の自己紹介と本日の説明
5分	生徒同士で挨拶 (相手の名前を呼び、挨拶と質問)
20分	内面と外面を褒め合う
10分	お互いに感謝の表現
10分	10分の休憩後、お互いに励ます
10分	全員で一人を励ます
15分	総括、メッセージ

## 4. 調査期間と質問紙調査の内容

質問紙調査を実施した期間と回数は、2018(平成30)年3月6日のワークショップ当日の前と、ワークショップ後の2回である。各クラス担当教員が学生に配布をして回収をしている。

質問紙調査の内容は、基本属性である性別、クラスのほかに、「自分に今までよりも自信が持てるようになりましたか」、「自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか」について5件法で、「自分のこともっと好きになりましたか」、「相手がもっと大切になりましたか」について6件法で質問を作成した。そのほか、「自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか」、「ワークショップで感じたこと」について自由記述の欄を設けた。

## 5. 分析方法と倫理事項

分析対象者は、「自己肯定感を高めるワークショップ」に参加して調査に回答できた学生113名(回収率100%)である。統計解析には、SPSS.11.5.1Jを用いた。カテゴリカルな変数はカイ2乗検定を、連続変数についてはt検定とピアソンの相関分析を試みた。自由記述における質的分析は、本稿では掲載頁の関係上記述できない為、次項の論文に掲載する。

なお、本調査は、ワークショップの前後に実施しているものの、筆頭執筆者に渡った調査票はワークショップ参加後のみであり、参加前の調査票はすでに破棄されているため、参加後のみの分析となっている。

本調査では、調査対象者に調査協力の自由と個人の匿名性、不利益を被らないことの保証について、口頭で説明し、同意したうえで質問紙調査に署名を得ている。

## IV. 結果

### 1. 基本属性

「性別」は、男子学生が53名(46.9%)、女子学生が58名(51.3%)、不明が2名(1.8%)であった(表2、図1)。

表2. 性別

N=113		
	N	%
男	53	46.9
女	58	51.3
不明	2	1.8

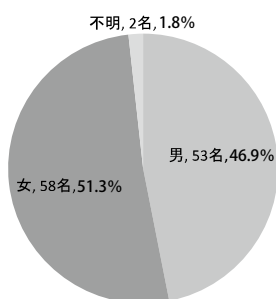


図1. 性別(N=113)

「クラス別」は、1クラスが26名(23.0%)、2クラスが30名(26.5%)、3クラスが28名(24.8%)、4クラスが29名(25.7%)であった(表3、図2)。

表3. クラス別

N=113		
	N	%
1クラス	26	23.0
2クラス	30	26.5
3クラス	28	24.8
4クラス	29	25.7

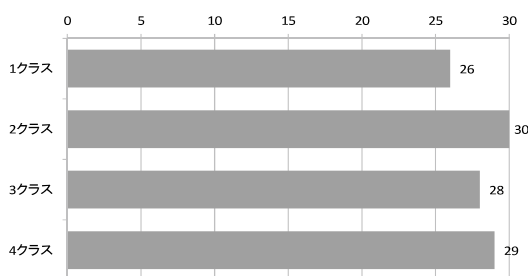


図2. クラス別(N=113)

### 2. 質問項目

1) 質問1「自分に今までよりも自信が持てるようになりましたか」(表4.図3)

質問1は「自分に今までよりも自信が持てるようになりましたか」であり、その回答は「持てるようになった」

表4. 質問1

自分に今までよりも自信が持てるようになりましたか

N=113		
	N	%
持てるようになった	32	28.3
少し持てるようになった	46	40.7
今までと変わらない	26	23.0
自信がなくなった	2	1.8
わからない	7	6.2

32名(28.3%)、「少し持てるようになった」46名(40.7%)、「今までと変わらない」26名(23.0%)、「自信がなくなった」2名(1.8%)、「わからない」7名(6.2%)であった。

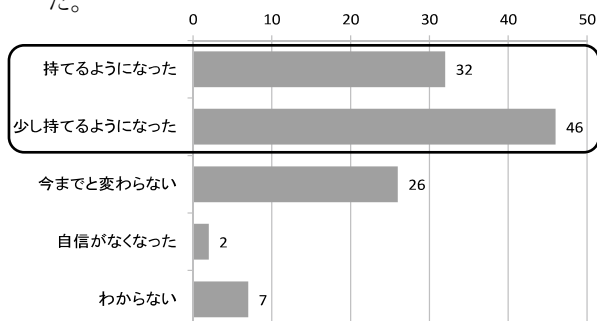


図3. 質問1

自分に今までよりも自信が持てるようになりましたか(N=113)

2) 質問2「自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか」(表5、図4)

質問2の「自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか」の回答は、「たくさん見つけられた」

24名(21.2%)、「少し見つけられた」55名(48.7%)、「見つけられなかった」17名(15.0%)、「わからない」16名(14.2%)であった。

表5. 質問2

自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか

N=112		
	N	%
たくさん見つけられた	24	21.2
少し見つけられた	55	48.7
見つけられなかった	17	15.0
わからない	16	14.2

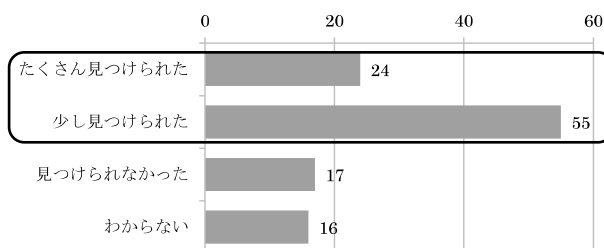


図4. 質問2

自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか (N=112)

3) 質問3「自分のこともっと好きになりましたか」(表6、図5)

質問3は、「自分のこともっと好きになりましたか」であり、その回答は、「好きになった」24名(21.2%)、「少し

好きになった」36名(31.9%)、「今までと変わらない」49名(43.4%)、「少し嫌いになった」0名(0%)、「嫌いになった」1名(0.9%)、「わからない」3名(2.7%)であった。

表6. 質問3「自分のこともっと好きになりましたか」

N=113		
	N	%
好きになった	24	21.2
少し好きになった	36	31.9
今までと変わらない	49	43.4
少し嫌いになった	0	0.0
嫌いになった	1	0.9
わからない	3	2.7

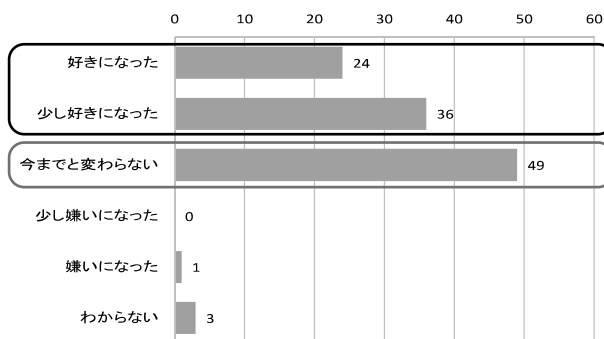


図5. 質問3「自分のこともっと好きになりましたか」 (N=113)

4) 質問4「相手をもっと大切になりましたか」(表7、図6)

質問4は、「相手をもっと大切になりましたか」で

あり、その回答は、「大切な人になった」70名(61.9%)、「少し大切な人になった」19名(16.8%)、「今までと変

表7. 質問4「相手をもっと大切になりましたか」

N=113		
	N	%
大切な人になった	70	61.9
少し大切な人になった	19	16.8
今までと変わらない	13	11.5
少し大切ではなくなった	0	.0
大切ではなくなった	0	.0
わからない	11	9.7

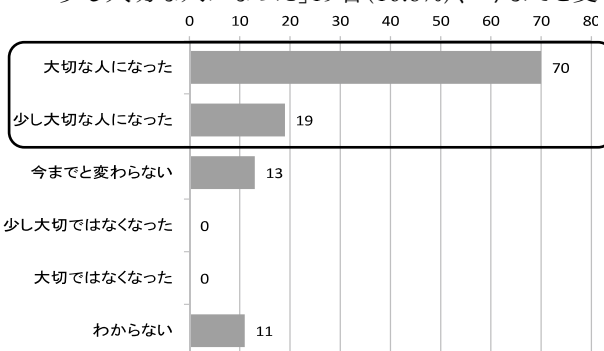


図6. 質問4「相手をもっと大切になりましたか」 (N=113)

わらない」13名(11.5%)、「少し大切ではなくなった」0名(0%)、「大切ではなくなった」0名(0%)、「わからない」11名(9.7%)であった。

### 3. 量的分析結果

#### 1) 「性別」と「クラス別」のクロス集計(表8)

「性別(男女)」と「クラス別(1～4クラス)」のクロス集計を実施した。カイ2乗検定の有意確立(両側)は0.903であるため、性別とクラスに関連はないことが明らかとなった。

#### 2) 質問4項目の順位相関(表9)

中学3年生113名を対象に、4つの質問項目「1.自分に今までよりも自信が持てるようになりましたか」の順位と、「2.自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか」の順位、「3.自分のこともっと好きになりましたか」の順位、および「4.相手がもっと大切になりましたか」の順位を検討した結果、有意な関連(rs=0.677, p=0.000, rs=0.653, p=0.000, rs=0.514, p=0.000)は認められた。

同じく中学生3年生113名を対象に、「2.自分のい

いところを今までよりも多く見つけられましたか」の順位と、「3.自分のこともっと好きになりましたか」の順位、および「4.相手がもっと大切になりましたか」の順位を検討した結果、有意な関連(rs=0.615, p=0.000, rs=0.449, p=0.000)は認められた。「2.自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか」の順位と、「3.自分のこともっと好きになりましたか」の順位、「4.相手がもっと大切になりましたか」の順位は関連があると推測される。

中学3年生113名を対象に、「3.自分のこともっと好きになりましたか」の順位、および「4.相手がもっと大切になりましたか」の順位を検討した結果、有意な関連(rs=0.494, p=0.000)は認められた。「3.自分のこともっと好きになりましたか」の順位と、「4.相手がもっと大切になりましたか」の順位は関連があると推測される。

#### 3) 4クラスと質問回答の4変数間の差と多重比較(表10)

4クラスと各質問の回答における4変数間の差と

表8. 性別とクラス別のクロス集計

		性別		χ <sup>2</sup> (df=3)	p
		男子n(%)	女子n(%)		
クラス	1クラス	11(42.31)	15(57.69)	.571	.903
	2クラス	15(50.00)	15(50.00)		
	3クラス	13(46.43)	15(53.57)		
	4クラス <sup>a</sup>	14(51.85)	13(48.15)		

注: a 性別不明者2名は除外している

表9. 質問4項目の順位相関

	Rs		
	1	2	3
1. 自分に今までよりも自信が持てるようになりましたか <sup>a</sup>			
2. 自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか <sup>a</sup>	.677**		
3. 自分のこともっと好きになりましたか <sup>a</sup>	.653**	.615**	
4. 相手がもっと大切になりましたか <sup>a</sup>	.514**	.449**	.494**

注)a: N=113, rs: スピアマンの順位相関係数, \*\*: p<.01

表10. 4クラスと質問回答の4変数間の差と多重比較

	中央値				X <sup>2</sup> (3)	p
	1クラス	2クラス	3クラス	4クラス		
1. 自分に今までよりも自信が持てるようになりましたか	2.0	2.0	2.0	2.0	2.547	.467
2. 自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか	2.0	2.0	2.0	2.0	1.344	.719
3. 自分のこともっと好きになりましたか	3.0	2.0	3.0	3.0	3.628	.305
4. 相手がもっと大切になりましたか	1.0	1.0	1.0	2.0	3.166	.367

多重比較を行った。その結果、いずれの質問項目もクラスの違いによって回答の結果に異なりは認められなかった。そのため、いずれのクラスも質問項目の回答に差がなかったため、多重比較をする必要はなかった。

4) 「性別」2群と質問回答の2変数の差  
(表11、図7、表12、図8)

「性別」2群(男性53名、女性58名)と各質問の回答における2変数の差を、ノンパラメトリック検定マンホイットニーのU検定で分析した。

質問「1.自分に今までよりも自信が持てるようになりましたか」、質問「2.自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか」、質問「3.自分のこともっと好きになりましたか」の回答を学生の性別で分析したところ、「性別」に有意な差は認められなかった。

質問「4.相手がもっと大切になりましたか」の回答の中央値は同じ回答1であるものの男子学生は、女子学生よりも有意に高いばらつきの値であった(p=0.011)。その際、箱ひげ図(図7)にある女性の回答6の箇所にある2つが極値と概観できる。質問4の

回答「6.わからない」に回答した学生は11名おり、女子学生は2名、男子学生は9名である。

質問4と性別の2変数の差については、極値が認められたため、女子学生の極値を外して再度、ノンパラメトリック検定マンホイットニーのU検定で分析を実施し、箱ひげ図を作成した(表12、図8)。

質問「4.相手がもっと大切になりましたか」の回答は男女いずれも回答1を中央値としているものの男子学生は、女子学生よりも有意に高いばらつきの値であった(p=0.003)。その際、箱ひげ図(図8)にある女性の回答3に外れ値が4つあることが概観できる。

質問「4.相手がもっと大切になりましたか」の回答は、「1.大切な人になった」、「2.少し大切な人になった」、「3.今までと変わらない」、「4.少し大切ではなくなった」、「5.大切ではなくなった」、「6.わからない」である。箱ひげ図(図7)の女子学生の回答は1から3と6に含まれ、多くは「1.大切な人になった」、「2.少しは大切な人になった」であり、箱ひげ図(図8)の女子学生の回答からその多くは「1.大切な人になった」ということが、明らかとなった。

表11. 性別2群と質問回答の2変数の差

	男子学生a		女子学生b		U	z	p
	中央値	順位総和	中央値	順位総和			
1. 自分に今までよりも自信が持てるようになりましたか	2.0	3096.5	2.0	3119.5	1408.5	.802	.423
2. 自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか	2.0	3138.0	2.0	3078.0	1367.0	1.077	.282
3. 自分のこともっと好きになりましたか	2.5	3029.0	2.0	3187.0	1476.0	.384	.701
4. 相手がもっと大切になりましたか	1.0	3342.0	1.0	2874.0	1163.0	2.54*	.011

注) a:n=58, b:n=53      \*:p<.05(両側検定)

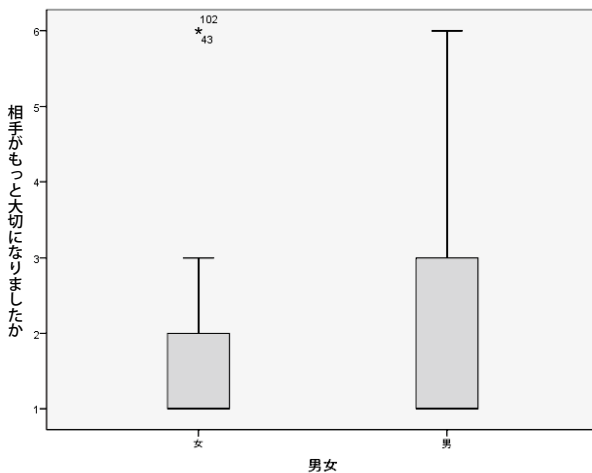


図7.性別と質問4.相手がもっと大切になりましたかの回答の比較。  
\*:p<.05(両側検定)

表12. 性別2群と極値を外した質問4の2変数の差

	男性a		女性b		U	z	p
	中央値	順位総和	中央値	順位総和			
4. 相手をもっと大切になりましたか	1.0	3333.0	1.0	2662.0	1066.0	2.95**	.003

注)a:n=56, b:n=53 \*\* : p<.01(両側検定)

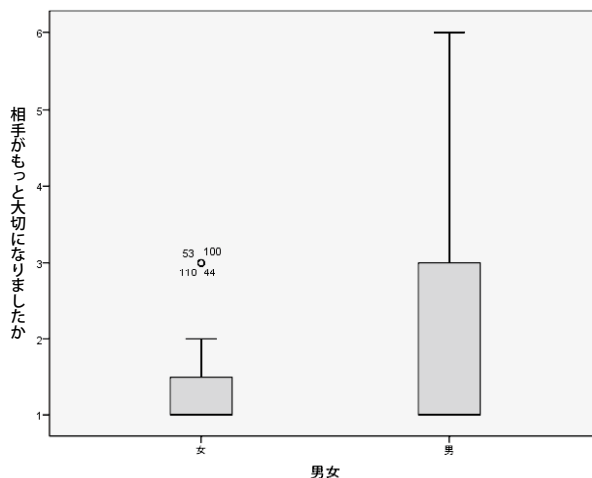


図8.性別と極値を外した質問4. 相手をもっと大切になりましたかの回答の比較.  
\*\* : p<.01(両側検定)

## V. 考察

東京都立の中学校1校の2018(平成30)年当時3年生4クラス計113名全員を対象に実施した、回収率100%のワークショップ終了後のアンケート調査の結果について、以下に考察する。

### 1. 基本属性及びカイ2乗検定から見た対象者の特徴

対象者の基本属性の特徴(表2,図1,表3,図2)として、中学3年生を対象としており、性別は女性が58名(51.3%)と多いものの、男女比の変化は認められなかった。

クラスについては、最大値は30名(26.5%)、最小値は26名(23.0%)であり、クラスごとの性別のカイ2乗検定(表8)を行ったものの、統計的に有意な違いは認められず、どのクラスにおいても男女の性別の差異がないことが明らかとなった。

つまり、クラスにおける男女の比はなく、記述されている性別に関しては、どのクラスも均衡がとれていることが分かった。

### 2. 単純集計からみた対象者の特徴

質問1「自分に今までよりも自信が持てるようになり

ましたか」(表4,図3)は、「少し持てるようになった」が46名(40.7%)と一番多く、次いで「持てるようになった」が32名(28.3%)であった。全体の69.0%の回答が、自分に今までよりも自信が「持てるようになった」、「少し持てるようになった」であり、7割近くの学生がワークショップによって自分に自信が持てるようになったことが明らかとなった。

質問2「自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか」(表5,図4)は、一番多い回答が「少し見つけられた」が55名(48.7%)、次いで「たくさん見つけられた」が24名(21.1%)であった。全体の69.9%の回答が、自分のいいところを今までよりも「たくさん見つけられた」、「少し見つけられた」であり、7割近くの学生がワークショップによって自分のいいところを今までよりも見つけられるようになったことが明らかとなった。

質問3「自分のこともっと好きになりましたか」(表6,図5)の一番多い回答は、「今までと変わらない」が49名(43.4%)、次いで「少し好きになった」が36名(31.9%)、次に「好きになった」が24名(21.2%)であった。質問3の回答の全体を概観すると、自分のことは「今までと変わらない」と回答した学生が4割強と一番多いものの、全体の53.1%の学生が自分のことを「好

きになった」、「少し好きになった」であり、5割を超える学生がワークショップによって自分のことを好きになったことが明らかとなった。ただし、ワークショップによって1名(0.9%)の学生が自分のことを「嫌いになった」と回答している。

質問4「相手をもっと大切になりましたか」(表7,図6)として、「大切な人になった」が一番多く70名(61.9%)、次いで「少し大切な人になった」が19名(16.8%)であった。回答の相手が「少し大切ではなくなった」、「大切ではなくなった」は、いずれも0名であり、ワークショップによって相手が大切でなくなることはなかった。質問4の回答を概観すると、全体の78.7%の学生が相手のことを「大切な人になった」、「少し大切な人になった」であり、8割近くの学生がワークショップによって相手が大切な人になったことが明らかとなった。

これら上記の単純集計からみた対象者の特徴は、ワークショップを終えて全体的に半数以上が自分に自信が持てるようになり、自分のいいところを今までよりも多く見つけることができ、自分のことをもっと好きになり、相手をもっと大切になったことが分かった。

これは、ワークショップにおいて「内面と外面をほめあう」、「お互いに励ます」、「全員で一人を励ます」は、3年間あるいは、最低でも同じクラスとなった1年間共に過ごした仲間たちであり、お互いの表面だけではない姿を見ていたからこそ、伝えられる言葉である。だからこそ伝えられた言葉は、自分を見ていて感じたことだと、納得ができたと思える。そして、ほめあう、励ます行為によって、自己肯定感や相手を大切に思う気持ちが高まったのではないかと考える。

本分析は、ワークショップ実施後における分析のみとなったものの、結果を概観すると、自分自身の肯定感や自信を持つだけでなく、相手という他者を大切にするという感情も生じていることが明らかとなった。

しかし、質問3の自分のことが「嫌いになった」が、1名(0.9%)存在した。この対象者には、意識した今後のかかわりが求められるだろう。アンケートからは、なぜ自分のことが「嫌いになった」のか、その理由を明記する欄はとられていない。

そのため、具体的な自分に対する自己肯定感をどのように持っていたのか、ワークショップ後になぜ「嫌いになった」のか、その背景にもつ何かがあるのか、その学生の考えを知るために何かできることを、学生個人、

学生を知る周囲の人々から知る人物像、学生を含めた学校や友人、教員、家庭などの環境、そして個人と環境の間に関して探る必要があるだろう。これは、人と環境に働きかけるソーシャルワークの視点となる(川村:2011)。働きかけを実施するために、本人の話を受容し、本人の力を引き出すエンパワーの視点や本人の力であるリカバリーを見つけ出す視点も求められる(Rapp&Goscha:2006=2008、川村:2011)。学生一人ひとりそれぞれ異なった見方をもっている。そのため、学生一人ひとりに向き合い、学生それぞれにもつ価値観を知ろうとするような丁寧な対話(ダイアログ)が、(Seikkula&Arnkil:2006=2017)、求められると考えている。

学生個人が特定されないものの、本アンケートの結果に関しては学校に示しており、関係した教職員は周知している。今後、学校の方でも、学生たちを気にかけてながら関わっていくことと信じている。

### 3. 量的分析結果から認められた特徴

質問1から質問4までの項目について、それぞれスピアマンの順位相関(表9)をしたところ、すべてに有意な関連が認められた。質問「1.自分に今までよりも自信が持てるようになりましたか」の順位と、質問「2.自分のいいところを今までよりも多く見つけられましたか」の順位、質問「3.自分のこともっと好きになりましたか」の順位、質問「4.相手をもっと大切になりましたか」の順位は関連があると推測される。

上記のことから、ワークショップを終えたことで、自分に自信を持つことができ、自分のいいところを見つけられ、自分を好きになり、相手を大切に思えたことはそれぞれに関係があることをもたらしたと考えられる。Coopersmith(1967=2016)は、自尊心を持つ人のほうが友好的で、感情を素直に表現し、行動的であり、自分と他者に信頼感を持ち、内面的な問題や批判にわずらわされない傾向があると述べている。自身の肯定感や自尊心が高まることで、他者や自分以外のものに視野が広がり人を成長させると考えられる。

4つのクラスと質問1から質問4までの項目について、4変数間の差と多重比較(表10)を行った結果、いずれのクラスも回答に差が認められなかった。このことから、質問1から質問4までの項目のそれぞれの質問ごとの関係性は、どのクラスにももたらされていることが分かった。

性別の2群と質問1から質問4までの項目の回答



の2変数の差(表11)として、質問4の「相手をもっと大切になりましたか」の回答の男子学生が女性学生よりも有意に高い値を示していた(表12)。相手を知り、人として成長する過程は、男子学生の方が顕著に表れたことが分かった。

この質問4の結果は、ワークショップ実施後のアンケート調査のみの分析であるため、男子学生が女子学生よりも有意に高い値を示し、成長過程を表していたが、女子学生が成長しなかったわけではなく、初めから相手を大切にすることをしていたかも知れない。そのため、今後可能であるならば、ワークショップ調査設計時から、研究者を同席させて、倫理審査を通して、ワークショップ前後に関する分析ができるよう調査票の作成を共に行い、実践に科学的根拠をもてるよう、実践者と研究者が共同で実施していけるよう考えていきたい。

## おわりに

### 本研究の限界と今後の課題

本研究の結果は、1校の中学3年生を対象としたワークショップによって、得られた量的調査である。そのため、一般化することは難しい。また、ワークショップ終了後のみの調査票であったため、ワークショップの前後比較をすることができなかつたことも本研究の限界である。

しかし、ワークショップによって半数以上の学生たちが自信を持ち、自分のいいところを発見し、自分のことをもっと好きになったという結果が示された。さらに、8割近くの学生たちが、相手に対して大切な人になったという感覚が得られた。

これは、中学3年生という高校受験だけでなく、進路を考えたり、友人関係を学んだり、勉学や日々の生活など多感な時期に、自分自身を認め、他者を大切に思える感覚が得られたことは、ワークショップとアンケートを実施したことで導き出すことができた。

今後も、本ワークショップを実施し、より多くの学生たちに自分自身や他者を受け入れられる体験や経験が得られると、学生自身にとっても今後の将来を検討するうえで、視野が広がると考えられる。

今後の課題としては、研究者が調査設計に関わることである。倫理審査や、ワークショップ実施前の調査票を分析することで、実施前から自分や他者を認める感覚が高かったのか、ワークショップによるものなのか、などもう少し詳しく分析することが可能となる。

さらに、本ワークショップ実施後調査には、自由記述欄があり、自由記述欄の質的分析がまだ公表できていない。この質的分析に関する考察の公表を含めて、本ワークショップをさらに改善していく必要があるかなどについて検討したい。

## 謝辞

本ワークショップおよび調査に関しまして、ご協力いただきました都立中学校当時の3年生はじめ、担当教員の先生方には大変お世話になりました。また、本調査結果の公表につきまして当時の校長先生にはご許可を頂きまして、誠にありがとうございました。ここに御礼を申し上げます。

## 注釈

- 1) パルグンミソという社会団体:パルグンミソ運動本部(맑은미소 운동본부)は、1999年に創立された韓国政府傘下の法人であり、教育、キャンペーン、文化芸術プログラムなどを通じて、全国民の親切意識のレベルを高め、国際的な市民教育、国際交流を通じて親切文化運動を展開してきた団体。社会的弱者層のための国内外でのボランティア活動を通じて世界の人々に明るい笑顔を伝えるグローバル団体として活躍している。
- 2) 自己肯定感:本ワークショップで用いる自己肯定感とは、英語のself-esteemを意味している。self-esteemは、日本語では自己肯定感のほか、自尊心、自尊感情などと訳される。水野(2008)はself-esteem自尊感情を「自分自身を肯定的に評価する気持ち」とし、「自尊感情の高い人は自身の良い面も悪い面も受け入れ、「こんな自分でよい」と評価することができる”I am OK”な人」と説明し、「自尊感情の高い人は自分自身を大切に思っているが、世間からの称賛を得ようと躍起になったり、自己顕示的であったりすることはないもの」と記している。そして、自尊感情の低い人を、「『自分はダメな人間だ』などと自己を過少評価してしまい」その結果、「自己の評価を見出せなかったり、自己嫌悪に陥ったりしやすい。自分の性格のことでくよくよと悩んだり、他人に対して過度に劣等感を抱いたりする人は、自尊感情が低い状態にある」といえると説明している。本ワークショップでは、この水野(2008)の自尊感情の説明にある「良い自分も悪い自分も受け入れ、こんな自分でよい」と「自分自身を肯定的に評価する」ことが

できることを念頭に考えられた自己肯定感を表している。

## 文献

- 川村隆彦(2011)『ソーシャルワークの力量を高める理論・アプローチ』中法法規.p36-37.p148-154
- 厚生労働省(2020)「令和2年版自殺対策白書」日経印刷.p7-8
- 厚生労働省(2022)「令和4年版自殺対策白書」日経印刷.p9
- 厚生労働省・警察庁(2020)「令和元年中における自殺の状況(R2.3.10)」厚生労働省自殺対策推進室・警察庁生活安全局生活安全企画課.p1-15
- Coopersmith, S. (1967) “The Antecedents of Self-Esteem” San Francisco: Freeman. (=高山巖監訳(2019)『自尊心を育てるワークブック あなたを助けるための簡潔で効果的なプログラム』金剛出版Glenn R. Schiraldi(2016) “The Self-Esteem Workbook 2/E” Copyright ©)
- Seikkula, J. & Arnkil, T. E. (2006) “DIALOGICAL MEETING IN SOCIAL NETWORKS” Karnac Books Ltd. (=2017.高木俊介・岡田愛訳『オープンダイアログ』日本評論社.p41-43)
- 特定非営利活動法人日本ピーススマイル協会HP <https://p-smile.org/>, 2022.12.29
- パルグンミソ運動本部HP (밝은미소 운동본부) <http://www.smilekorea.org/>, 2023.01.10
- 水野邦夫(2008)「14自尊感情尺度self-esteem」カウンセリング心理学辞典.誠心書房.p131
- Rapp, C. A. & Goscha, R. J. (2006) “The Strengths Model Case Management with People with Psychiatric Disabilities, Second Edition” Oxford University Press. (=2008.田中英樹監訳『ストレングスマodel 精神障害者のためのケースマネジメント[第2版]』金剛出版.p50-51)