トップ・セルフ 「いのちと友情」の学校予防教育
——教育方法の特徴——

TOP SELF "Prevention School Education for Life and Friendship": Educational Methods

山崎 勝之*,**, 佐々木 恵**, 内田香奈子**
Katsuyuki Yamasaki *,**, Megumi Sasaki **, and Kanako Uchida **
* Department of Human Development, Naruto University of Education,
** Center for the Science of Prevention Education, Naruto University of Education

抄録：トップ・セルフ（TOP SELF: Trial Of Prevention School Education for Life and Friendship）と呼ばれる革新的な予防教育が数年前に開発された。その教育は、すべての学校の子どもたちに長期にわたって継続して実施されることを目指している。これまで、教科の論文や書籍がその理論的背景と評価方法について紹介してきた。本論文では、これまでの教育とは異なるトップ・セルフの教育方法の特徴について明らかにすることを目的に執筆された。ただし、方法の詳細については本論文では紹介されず、別の機会に報告されることになる。トップ・セルフは、ベース総合教育とオブシショナル教育からなり、決まった授業の型をもち、そのことがこの教育が広まるための重要な特徴の1つになっている。ベース総合教育は、目下のところ、小学3年生から中学校1年生まで、全160時間実施され、すべての授業の型をそろって実施される。授業では、アニメーション化された物語とグループでの活動が最も重要になり、そこから教育目標の達成へとつながる。トップ・セルフにおける各方法は、子どもたちの注意をとらえ、教育に参加する動機づけを高める。こうして、トップ・セルフの授業方法は、目標を達成するための科学的なエビデンスに基づくだけではなく、子どもたちを授業に集中させるための魅力をそなえている。本論文の最後には、この教育の今後の展望が、その普及についてのさらなる考察とともに行われる。

キーワード：トップ・セルフ、ユニバーサル予防、健康、適応、学校、教育方法

Abstract: An innovative universal prevention education named "TOP SELF (Trial Of Prevention School Education for Life and Friendship)" was developed a couple of years ago. It was developed with the aims to be implemented on a regular basis for all school children. Thus far, a number of papers depicted its theoretical backgrounds and evaluation methods. The present paper aimed to reveal the features of its educational methods that are different from previous methods. Although concrete methods are not reported elsewhere. TOP SELF that consists of comprehensive base education and partial optional education has a standard class procedure that is one of the key features for this education to be spread over schools in wider areas. Although the comprehensive base education has 160 classes that are implemented from the third grade of elementary schools to the first grade of junior high schools, all of them follow this standard procedure. In this procedure, animated stories and activities in small groups are the most crucial, leading to the achievement of educational purposes. Each method in TOP SELF captures children's attentions and raises their motivations to participate in this education. Thus, the methods in TOP SELF is not only based on scientific evidence for achieving purposes but very attractive to have children focus on the classes. In the last part of the paper, future directions are discussed, along with some further considerations on the dissemination of this education.

Keywords: TOP SELF, universal prevention, health, adjustment, school, educational method

1. 新しい学校予防教育「トップ・セルフ」

最近、これまでとは違った独自の視点で、学校で子どもたちの健康と適応を守るユニバーサル予防教育が開発された（鳴門教育大学予防教育科学研究センター、2012：以下、予防教育科学研究センター、2012）。その教育は、「いのちと友情」の学校予防教育（トップ・セルフ TOP SELF: Trial Of Prevention School Education for Life
トップ・セルフは、大きく、ベース総合教育（comprehensive base education）とオプショナル教育（partial optional education）に分かれている。ベース総合教育は、子どもたちの健康や適応上の問題を予防する総合的な教育で、小学校3年から中学校1年まで全160時間の授業が用意されている。ベース総合教育では、自律性（autonomy）と対人関係性（interpersonal relatedness）の大目標を達成するために、「自己信頼（自信）の育成」、「感情の理解と対処の育成」、「向親社会性の育成」、「スポーツスキルの育成」の4つの教育が設定されている。この4つの教育が、各学年8時間ずつ実施されることになる。

一方、オプショナル教育は、いじめや生活習慣病など特定の問題に特化した予防教育で、10を越えるプログラムが開発され、あるいは開発途上である。オプショナル教育では、各プログラムが、小3・中1でいずれかの1学年（小学校高学年中心）で12時間ほど実施される。

その理論的背景は予防科学センター（2012）にあるが、近年の心理学や脳科学など科学的なデータと理論を駆使して教育が開発されており、エビデンス（evidence、科学的根拠）をもって教員が成り立っている。本論文では、予防科学センター（2012）では紹介できなかった、トップ・セルフの教育方法について詳細を述べた。

2. トップ・セルフにおける教育方法のあり方

(1) 目標との関係

トップ・セルフでは、目標が大目標から操作目標まで階層的に構成され、操作目標下に具体的な教育方法が展開される。このように、目標に階層性をもたせて、その最下層の操作目標の下に方法を構築するのでは、トップ・セルフが設定する大目標（ベース総合教育では、自律性と対人関係性）の抽象性が高くなり、直接方法を導くことが困難なためであった。別な観点から言えば、個々の教育方法が目標と乖離することを避けるためであったと言える。これは、学校教育ではやましくする方法が1人歩きをして、教育目的と関係が薄いまま問題を避けめるためであった。

大目標から操作目標までエビデンスを付与しながら目標の階層性が設定されるので（予防科学センター、2012）、操作目標を達成するために開発される教育方法から大目標への道筋は明確に規定されることになる。

(2) 目標達成のために方法が指すもの

方法が目標を達成するためには、2つのことが重要になる。1つ目は、当然のことながら、十分に遂行さればその方法が目標を達成できる内容をもつこと。2つ目は、その方法が子どもたちを引きつけ、実際に設定された方法が子どもたちが関与度高く遂行することである。目標の達成のためには、このどちらもが欠かせない。

これら両方ともにそろうことはまずなく、最初の特徴が備わっていても後の特徴が備わらない、あるいはその反対の場合、また両方の特徴が備わっていない教育もよく見られる。とりわけ2つの特徴を、ベース総合教育なら160時間にわたって備わって授業を展開するわけ、その開発は並大抵のことはなかった。

3. 授業の活動単位と小グループの構成

トップ・セルフの授業はさまざまな活動単位で実施される。中心となるのは小グループ活動であるが、個々の授業、ペア活動、クラス全体活動など多様である。それぞれの活動単位にはそれぞれの利用価値があり、授業目的の達成に合わせて適宜柔軟に利用される。

その中でも中心となるのが小グループ活動であるが、男女混合の4名を理想の構成とするが、6名まで人数を広げることができる。男女が交互に関数する要件を満たす上で、グループ活動が円滑に進むようにキャプテンと記録係が置かれる。キャプテンは順番に交代し、記録係は8回の授業中1回代わる程度である（記録係がキャプテンになった場合などに）。小グループの構成は任が中心となって決定され、その場合、座席表（図1）とクラスの児童・生徒の名前が書かれた紙カードがはらかじの準備される。カードは座席表の各座席枠にちょうど追まる大きさである。

まず、意見を記録したり、展示用のカードに記入したり、またキャプテンをサポートする記録係について、そ
の役割をこなせる者をグループの数だけ選定する（男女の比は問わない）。その後、ふたたび記録系の役割をこなせる者をグループの数だけ選定し、記録系の第2グループとする（最初の記録系がキャプテンになったときから記録系になる場合が多い）。各グループにその後、同僚士にならない方がよいなど特定の子どもたちの相互作用効果などを考慮しながら名前カードを動かし、グループ構成を仕上げる。

その他、視力に問題のある子ども、集中力がない子どもと授業者の位置関係なども考慮することも重要になる。また、座席は8時間の授業にわたって固定になるが、実際に授業をして不都合がある場合は踏襲せず途中でも座席を変えることになる。この座席配置はきわめて重要で、授業がうまく進むかどうかは半分近くこの座席配置の適切さにかかっていると言っても過言ではない。

また、現時点では実施していないが、将来的には、当該の教育目標にかかわる授業前の達成度の個人差を考慮して各グループを構成することも考えたい。つまり、1つのグループが教育前時点で達成度が低い者ばかり、あるいは高い者ばかり集まるのを避け、1つのグループに達成度の高い子どもと低い子どもが混合するとの利点とそのグループの構成方法については山崎他（山崎、2000；山崎・倉掛・内田・勝間、2007）に詳しくのので参照されたい。

4. 授業で使用する共通ツール

トップ・セルフでは、授業に役立つあるいは必須の道具（ツール）として多くの機器や小道具を利用する。

まず、後述することにより、トップ・セルフでは毎時間アニメ・ストーリーを視聴するので、そのためにパソコン、プロジェクター、スクリーン、スピーカーが必要になる（写真1）。近年、多くの学校では大型テレビが各教室に設置されているのでプロジェクター、スクリーン、スピーカーの代わりに利用することができる。

次に、変わり種の小道具としては多機能ネームプレートがある。これは、大きめのネームプレートで、名前やグループ名の他に番号などが記載されている。番号は各グループで同じ番号群（1〜4など）の1つが各ネームプレートに記載されていて、一度に全グループの特定の子どもを指名することができる。またこのネームプレートははずして黒板に貼り付けることができ、個人の意見表明や投票に利用することができる（写真2）。ネームプレートは、首から下げるものと胸ポケット等につけられるものが用意されている。

その他、授業で使用するプリント類一式が入っているツールボックス（写真3 a）が各グループに置かれ、授業者の指示により子どもたちは自分で教材を取り出すことになる。また、小学校ではあまり見かけないが、トップ・セルフでは指示棒も用意されている。授業に関連した重要点やイラストを描いた強化シール（写真3 b）を利用することもあり、そのシールを貼ったり、使用した授業プリントをはさんファイルノート（写真3 c）も準備さ
5. トップ・セルフの授業の型

トップ・セルフの授業には型があり、決めた授業要素が決まった順序で進んでいく。授業要素の中身はそれぞれ授業によって異なる。表1に、その授業の型が示されている。この型の導入により、実施者はトップ・セルフ授業の進め方を頭に入れやすく、教育の普及という点では重要な特徴になる。以下、順を追って模型の説明を行う。

表1 トップ・セルフの授業の型

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>授業時の注意（グループ活動方法含む）</td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>授業の目的</td>
</tr>
<tr>
<td>3.</td>
<td>導入アニメ・ストーリー</td>
</tr>
<tr>
<td>4.</td>
<td>活動助走</td>
</tr>
<tr>
<td>5.</td>
<td>活動クライマックス</td>
</tr>
<tr>
<td>6.</td>
<td>シェアリング*</td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>終結アニメ・ストーリー</td>
</tr>
<tr>
<td>8.</td>
<td>授業プロセスの確認</td>
</tr>
<tr>
<td>9.</td>
<td>授業で学んだことの意義</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*小5と中1では、シェアリングの後にインセンティブ質問挿入

(1) 授業時の注意と授業の目的

授業を円滑に進めるため、どの授業でも伝える一般的な注意事柄（先生が話しているときはしっかり聞く、手を挙げて発言するなど）とともに、グループ活動を円滑に進めることがや中心とした説明をアニメ映像で行う。映像は2分ほど続き、キャプテンと記録係の役割、他のグループメンバーの役割などを興味と誘導内容で伝える。この活動説明のためのアニメ映像は、小3～小5年用と小6年・中1年用の2種類が用意されている。このアニメ映像は、1回目の授業の初めだけ提示され、2回目以降は、短期版やまとめのスライドを1枚提示して要点を説明するにとどめる。

次に、授業の目的を伝える。初回の授業なら、一連の授業で目指す大きな目標が説明される。各時間にはその時間の授業目標が説明され、また簡潔に掲示される。

(2) 導入アニメ・ストーリー

引き続き、導入アニメ・ストーリーが始まる（イラスト1）。トップ・セルフの教育は4つの教育、自己信頼性（自信）の育成、感情の理解と対処の育成、向社会性の育成、ソーシャル・スキルの育成が各学年8時間ずつ実施される事前了承した。各アニメ・ストーリーの内容は最初の7時間で完結し、4教育×5学年（小3～中1）で20の異なったストーリーが用意されている。8時間目は、まとめの授業であるが、それまでの7時間分のアニメ・ス
防教育科学センター（2012）を参照されたい。ポジティブなものをを中心に情動や感情が喚起されている状態は、子どもたちが喜びとして授業に集中している状態にもなる。1人の子どもはすっかりに授業に集中させることが並大抵のことはない。トップ・セルフでは、最終的にこのことを実現して授業目標をすべての子どもで達成しようとする。

活動助走は活動クライマックスのお読みであるから時間も10分以内で終わることが多く、個人活動、グループ活動、クラス全体活動など多様な活動が展開され、続くクライマックスの準備がなされる。通常、個人活動やクラス全体活動からグループ活動に移ることは多い。活動クライマックスの準備としては、授業目標に関連する基礎的知識や概念を理解したり、活動クライマックスで利用する道具や材料（黒板に添付するカードなど）を作成したり、また次の活動のための直接的準備（たとえば、ボールのようなためのシンナリオ作りやボールの練習）を行う。

そして、活動クライマックスに入る。ここは、主としてグループ活動を基盤としたクラス全体活動を中心にする。トップ・セルフのベース総合教育は全160時間からなるが、活動は160時間よりも新しく、実に多彩である。このことから、授業の1時間前に紹介したり、観察しても、トップ・セルフの授業の全体的特徴を把握することはむずかしい。ただ、上述したように、すべての子どもを授業に引きつける工夫がどの授業でも随所になされている。また、方法は可能な限りエピデンスももつものにしているが、その限界は前述のとおりである。以下に、多様な活動の中でも、その中でも活動基本方針をいくつか挙げること。

①身体的動き　身体的動きを十分に取り入れる。手を挙げるだけもよう、立ち上がったら立ち上がるように、数名が息を合わせて立ち上がるように。教室の前に出て動きのあるロール・プレイをすることなどは、その実たる例になる。この身体的動きは学年が下がるほど重要になるが、学年でも考慮すべき要因である。

②集団間の競争　集団間の競争を導入する。個人競争は弊害が多いため、集団のような適切な単位間の競争は子どもたちの参加意欲を高める。小学校高学年から中学校では、男女間の競争は競争の効果と利点を最大限に引き出すことができる。つまり、トップ・セルフではなく、競争は集団間で実施され、ゲーム性の強い特徴をもち、子どもの授業への参加意欲を高める。個人間の競争はならないように配慮されている。この点では、集団間の競争の中で、個人の遂行の良いのが選出され直接かかわることも避けられる。

子ども同士の評価　競争の結果は自動的に現れることもあり、また、子どもたち同士が評価を行うことによっ
ても導出される。この評価も多様な方法で行われ、個人投票（多機能ネームプレートの張り出しなど）、小グルーブ投票（グループで相談の上グループカードで評価など）など多様である。いずれの場合も、子ども同士の評価がゲーム性の高さを保つ中、目標達成に負の要因となる事例はこれまで確認されていない。

④ゲーム性の付与 授業では、競争事態に限らず、ゲーム性を全面に出す。ゲーム性の高い活動は、何かを産出するとき、他人の活動を見るとき、協力して活動するとき、評価をするとき、すべてに渡って子どもの関与度を著しく高める。

⑤教材自体の魅力化 活動全般に言えることであるが、パソコンからの投映映像を活用して、説明する内容への子どもの理解を容易なものにしたり、また興味を引きつけるかたちで教材が提示される。配布される活動のための教材も、色使い、イラスト挿入、小道具化（投票カードや旗など）により、自然と子どもを引き寄せる出来映えになっている。

⑥活動への変化の付与 子どもたちの興味は移ろいやすく、その導入時に興味を引きつけた活動でも、同じことを続けるとすぐに飽きがくる。そこで、子どもたちが興味を失う前に活動の内容や運営方法は適宜変化させ、最後まで興味をもたせる。

なお、この活動時には中心に、エビデンスをもった方法が部分的に適用されることは述べたとおりである。トップ・セルフでは、情動や感情を十分に喚起し、また子どもたち授業に引きつける活動が必須になる。しかしながら、このことを達成する授業方法でエビデンスをもつものは、これまでにはほとんどないことも事実である。このことから、トップ・セルフでは、授業活動の重要な特徴は新たな開発の中で付与されていくことになる。その具体的方法は、極めて多岐、多様にわたるため、本論文でまとめて紹介することはできない。さまざまな方法が適材・適所で利用されることになり、この柔軟で広範な適用がトップ・セルフの特徴の１つになっている。

(4) チェアリングとインセンティブ質問

授業も終わりに近づくと、まずチェアリングとして、授業を受けた感想を自由に数名に発表してもらう。これは、子どもたちの授業の印象や感想をクラス全体で共有するためである、ここにより授業に対する自分の印象を強め、また別の観点の印象に気づき取り入れる。こうして、授業経験の記憶が整理され、記憶が強固になる。

また、この後、小学6年生と中学1年生だけは、インセンティブ質問（incentive question）が投げかけるとされる（表2）。このインセンティブ質問は、正しい、決まった回答がない質問で、多くの場合、賛成か反対かなどで答える二肢選択法がとられ、クラスの意見ははっきりと分かれる。クラス全体に意思表示（質問に対して賛成か反対かなど）させた後、意見を2、3名に聞く。このインセンティブ質問は子どもの思考を促す力が大きくて、この質問だけで1時間ほどは十分に賛成することができるものであるが、それほど時間は費やすことはなく（通常3、4分）、2つの目的をもってこの質問を投げかける。まず、賛成のない質問を考え込ませることによって、授業の学習と印象の記憶化の促進を図る。次に、これは大人でも難しい質問であるが、大人も子どもも同じに真剣に考えることができる質問で、発達段階が上の子どもたちの自尊心をくすぐり、この教育への関与度をここでも高めることがある。

(5) 終結アニメ・ストーリー

導入アニメ・ストーリーはまさに授業活動へ子どもたちを誘うストーリーであったが、この終結アニメ・ストーリーは授業目標を達成した後に、導入ストーリーで展開した話を終結させる短いストーリーである。ここであらたな事件が起こり、次の授業に興味をもたせる筋書きが登場することもある。

子どもたちの興味が移ろいやすいことは述べたが、アニメ・ストーリーもこのことに対応するための展開は十分に工夫されている。

(6) 授業プロセスの確認と授業で学んだことの意義

終結アニメ・ストーリーに続いて、授業進行ディスプレイ（写真5）にシールを貼りながら（または子どもたちに貼ってもらいながら）授業で学んだポイントを強調する。授業進行ディスプレイは大きなもので、これまでの授業で学んできたこと、当該日に学んだこと、そして

<table>
<thead>
<tr>
<th>表2</th>
<th>インセンティブ質問の例</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>(向社会性の育成 中学1年生の例)</td>
<td>Аさんは、困ったときはいつも、誰にでも助けを求めます。</td>
</tr>
<tr>
<td>Бさんは、困ったときでも、顔にも出さず助けを求めません。</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>誰が困っても困っている状況に2人が陥ったとき、すぐに助けてもらえるのはАさんとБのどちらでしょうか。</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(感情の理解と対処の育成 中学1年生の例)</td>
<td>異なる気持ちのうち、ひとつだけ、きちんと生まれる理由が完全にわかるようになると思います。</td>
</tr>
<tr>
<td>そのきもちは、よくこころ、かなしみです。</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>どちらを選ぶか。</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

鳴門教育大学学校教育研究紀要
これから先の授業の展開が一目でわかるようになってい
て、授業の流れに子どもたちの意識をつなげる。

貼り付けるシールは、授業ごとにさまざまなイラスト
が描かれ、また当該授業に関わる教育目標も平易にそ
して簡潔にわかるようになっていて、授業の流れに子ど
もたちの意識をつなげる。また、このシールの縦型版は
子どもたちに配られ、各自のファイル・ノートにある
授業進行ディスプレイの縦型版に貼ることになる場合
も多い。他には、アニメ・ストーリーに登場したキャラ
クターのシールを渡すことも多い。トップ・セルフでは、
授業に子どもたちの意識をつなげる方策が何重にも用意
されている。

そして最後は、授業者から、この授業で学んだことの
意義を伝えて授業を終える。効果的なBGMにのって重
く伝えられ、最後の意義伝達は正に授業のまとめとなる。

6. その他、授業外の教育要素

(1) 家庭通信の発行

トップ・セルフでは、家庭を巻き込んだ取り組みが十
分ではないが、それでも、必須ではないものの家庭で家
族と一緒に行うホームワークがあったり、また家庭通信
を子どもを通じて必ず家庭に配信する。1つの授業の1
学年の授業、すなわち8時間の授業では、授業が開始し
て早々と、授業終了後間を置かず家庭通信を配布する。
いずれも写真入りのフルカラーの通信シートであるが、
最初はA4判、最後はB4判で（写真6）。子どもたちが
授業で学んでいる内容や様子を家庭に知らせ、間接的に
家庭の協力を得るような内容を盛り込むこともある。

(2) 認定証の授与

最終の8回目の授業時には、この授業を受けた証明と
して認定証を渡す（写真7）。この認定証は、予防教育科
学センター所長名でセンター印とともに作成された重厚
なもので、子どもたちに呼名とともに手渡される（多く
の場合、グループ代表者のみの呼名）。授業者も、これほ
どの認定証を渡すのに価値ある授業となることを意識し、
子どもたちも認定証を授与され、授業を受けた経験の一
つのかたちとなり授業の記憶を助ける。

(3) 評価表の発行

トップ・セルフは、最終的には長期にわたって継続し
て実施することを目指すので、学校の教科の授業と同様
に評価表を渡すことになる。評価表は、フルカラーでイ
ラストなどでビジュアル化され、見やすいものになって
いる（写真8）。トップ・セルフの評価については、評価
も教育であるという観点を前面に出し、子どもたちがその評価結果を見るだけで強化され、さらに伸びて行こうとする意欲づけになる内容になっている。

このため、評価は相対的なものではなく、子どもたちの伸びた側面に敏感になり、またそれを強調する内容になっている。さらに、評価は子ども本人だけではなく、子どもたちが所属するクラス全体やグループにまで及んでいる。この評価については、山崎・佐々木・内田・勝間（2011）に詳しいので参照されたい。

7．今後の展開

トップ・セルフの授業方法の完成度は高い。もちろん改善の余地は十分にあるが、過去2年半にわたって修正が繰り返しされてきたことから、現行のものはその出来映えの良さが強調される。確かに、中学生版は改善の余地があるもの、小学生版は岀色の出来映えである。

トップ・セルフの開発当初とは異なり、現在では、多くの学校がトップ・セルフの実施を希望し、センター側が実施する能力を超えている。このため、いち早く学校教員が主体となって実施する体制づくりにかかる必要がある。

また、トップ・セルフの授業が子どもの興味を誘わせるのに伴い、教材や授業道具が少し豪華になり、一般に普及するときの難点になる可能性がある。徳島県内のように、センターが十分にサポートできるところは問題がないであろうが、それ以上の広がりを見せ始めると問題点となろう。

こうして、今後、学校側への研修、トップ・セルフリーダー（コーチ）（TSリーダー、TSコーチ）と呼ばれる指導的授業実践者の育成を実施し、そして、授業教材を容易に提供できる方法やシステムを開発して運用する必要がある。授業教材をCD内に整理して納めたり、センターのウェブサイトからダウンロードするなどの方法が考えられる。

いずれにしても、この教育が目指すところは、すべての子どもを対象にした継続実施である。その目標達成のために着実に歩みを進めているが、行く手には多くの障壁があることも事実であり、その障壁を確実に乗り越えて行きたい。トップ・セルフは、その努力に見合うだけの効果をもたらすことが強く期待される教育である。

引用文献

鳴門教育大学予防教育科学教育研究センター（2012）。予防教育科学に基づいた「新しい学校予防教育」鳴門教育大学

山崎勝之（2000）。心の健康教育—子どもを守り、学校を建て直す—星和書店

山崎勝之・倉田正弘・内田香奈子・勝間理沙（2007）。うつ病予防教育—小学校から始めるメンタルヘルスプログラム—東山書房

山崎勝之・佐々木恵・内田香奈子・勝間理沙・松本有貴（2011）。予防教育科学に基づく「子どもの健康と適応」のためのユニバーサル予防教育における評価のあり方

鳴門教育大学学校教育研究紀要、25, 29–38。