

高校生のウェルビーイングの実現に向けた授業

開発～NIE(教育に新聞を)の視点を活用して～

学校名 東京都立東久留米総合高等学校(定時制課程)

職・氏名 教諭・水野 雄人

1 研究の背景

昨今の予測困難な社会や経済的な豊かさが必ずしも幸せにつながらない価値観の定着によって、ウェルビーイングの概念が世界的に広がっている。世界幸福度ランキング 2023⁽¹⁾で日本は 137 か国中 47 位と他の先進国と比較して劣っており、OECD のラーニングコンパス 2030(学びの羅針盤)⁽²⁾でも教育におけるウェルビーイング育成の重要性について述べられている。また、ダニエル・カーネマンによる年収と効用の関係のデータ⁽³⁾では、年収 800 万円を超えると幸福度は停滞すると示され、他人と比べられる地位財から非地位財へ価値観が変化していること、心の豊かさを重視する価値観が広がっていること、より一層、個人や社会の在り方が問われる時代になっていることなどが分かる。

ウェルビーイングは、well(良い)-being(状態)という 2 つの単語からなる言葉で、世界保健機関(WHO)の定義によると、「個人や社会の良い状態。健康と同じように日常生活の一要素であり、社会的、経済的、環境的な状況によって決定される⁽⁴⁾。」とある。ウェルビーイングには主観的なものと数値などで測れる客観的なものがあり、個人によって異なるということが言える。心理学者セリグマンは、ウェルビーイングであるためのモデルとして、PERMA(パーマ)モデル⁽⁵⁾を提唱し、「Positive Emotion(ポジティブな感情)」「Engagement(何かへの没頭)」、「Relationship(他者とのつながり)」、「Meaning(生きる意味)」、「Accomplishment(達成)」の 5 つがウェルビーイングであるための構成要素であることを示している。また、ギャラップ社⁽⁶⁾は、個人のウェルビーイングを測る指標として、「キャリア・ウェルビーイング(仕事への納得感)」、「ソーシャル・ウェルビーイング(社会や他者とのつながり)」、「ファイナンシャル・ウェルビーイング(経済的な満足)」、「フィジカル・ウェルビーイング(心身の健康)」、「コミュニティ・ウェルビーイング(地域とのつながり)」の 5 つの要素があることを示している。国連総会で採択された SDG s の採択文(2015)⁽⁷⁾では、身体的・精神的・社会的にウェルビーイングな社会を目指す方向性が盛り込まれ、2015 年～2030 の SDG s (持続可能な開発目標)に代わって、2030 年～SWG s (持続可能なウェルビーイングな状態)を目指す予想されている。また、GDP(国内総生産)という経済的な豊かさを示す指標が、GDW(国内総充実)に変化していくと考えられるようになった。

さて、OECD のラーニングコンパス(学びの羅針盤)2030 では、「歴史的に見て、教育は社会変革の波に乗り遅れている」と記され、「教育の目的は、個人及び社会のウェルビーイングの 2 つを実現することである」と提唱された。国内でも、第 4 次教育振興基本計画(2023 年 6 月閣議決定)⁽⁸⁾で「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」が大きなコンセプトとして掲げられ、このことから、ウェルビーイングを重視した教育が学校現場でも求められており、学校において生徒のウェルビーイングを向上させる意義は大きいと考えている。

2 本校定時制課程の実態

本校定時制課程は、生徒数 91 名、教員数 17 名(2024 年 8 月末時点)で、異年齢や中途退学者、発達障害、外国籍等多様なニーズの受け皿となっている学校である。本校定時制課程の生徒 30 名にウェルビーイングの事前調査を行った。(1)～(11)の質問項目について、1～5 段階で当てはまる数値に丸をつける方法で、数値が高いほど満足度が高いことを示している。結果は以下の表のようになった。

質問項目 (n = 30)	結果(全体の和)
(1) 仕事-今の学校生活の満足度	96(150 点中)
(2) お金-お金に関する知識や経済的満足度	61(150 点中)
(3) 住居-家の生活の満足度	77(150 点中)
(4) ワークライフバランス-学校と私生活の満足度	90(150 点中)
(5) 生活の安全-今の生活は安全・安心か	82(150 点中)
(6) 主観的幸福-今の自分は幸せと思うか	94(150 点中)
(7) 健康状態-自分の心身の健康度	60(150 点中)
(8) 市民参加-自分の社会への関与・貢献度	64(150 点中)
(9) 環境の質-今の周囲の環境の満足度	83(150 点中)
(10) 教育-今の教育(授業や HR)の満足度	96(150 点中)
(11) コミュニティ-他者や地域とのつながり	65(150 点中)

事前調査結果から、(2)お金に関する知識や経済的満足度(ファイナンシャル・ウェルビーイング)、(7)心身の健康度(フィジカル・ウェルビーイング)、(8)社会への関与・貢献度(ソーシャル・ウェルビーイング)、(11)他者と地域とのつながり(コミュニティ・ウェルビーイング)が顕著に低い傾向が見られた。この背景として考えられることは、(2)家庭の教育力が低いこと、間違ったお金の使い方等が根底にあること、(7)メンタル

表 1 本校定時制課程の生徒のウェルビーイング事前調査

の不調が授業欠時や単位の未履修・未修得につながって悪い循環に陥ってしまっていること、(8)、(9)不登校経験等の理由でソーシャルスキルが習得できず、人間関係構築の困難さが見られることなどが挙げられる。本校定時制課程は今年度(2024 年度)、東京都 NIE 実践指定校に選定されている。NIE とは、「Newspaper in Education」の頭文字をとった呼び名として世界中で使われ、新聞業界と教育業界とが連携・協力して取り組む活動であり、高等学校においても様々な教科・科目で新聞を活用した授業が行われている。

3 NIE の視点を生かした授業開発

リュボミアスキー(カリフォルニア大学)は、親切な行動に取り組むことや社交的・外交的に行動することがウェルビーイングを高めると発表し、岩野卓(大分大学)は、ウェルビーイングを高める行動として、対人援助行動(クラスメイトと話を聞く、気にかける、悩みや愚痴を聞く、協力して課題を解決する)と自己決定行動(自分の意見を伝える、周囲の意見を積極的に取り込む)の 2 つを挙げている⁽⁹⁾。ウェルビーイングとダイバーシティ・インクルージョン(ウェルビーイングが高いと創造性は 3 倍、多様な友人をもつ者はウェルビーイングが高い、多様なチームはイノベティブである)という相関性⁽¹⁰⁾からも、これらを意識して授業を開発することとした。

(1) 知識構成型ジグソー法

写真 1 筆者の投書(東京新聞 2024 年 3 月 21 日朝刊)

教員の仕事範囲直して

高校教諭 水野 雄人 32
(さいたま市南区)

先日、とあるカフェ店からクレームの電話を受けた。「おたくの学校と思われる生徒の駐輪の仕方がなっていないので、学校で指導してほしい」とのこと。このように連絡はよくあることだ。「迷惑をおかけして申し訳ございません。一度とないよう指導します」と対応するのが常である。電話を切った後にふと思った。どこまでが学校の仕事なのか。学校外で起こった出来事の責任は普通「家庭」にある。しかし世間ではこのようなことがまかり通っている。連絡先は学校ではなく、その生徒の保護者なので、と考えさせられた。近年、教員の志望者は大幅な減少傾向にある。教員のやるべき仕事の範囲を明確化し、今までまかり通ってきたことを見直す良いタイミングなのかもしれない。

高校1年「公共」では、筆者の投書をもとに教員の働き方改革について考える知識構成型ジグソー法の授業を行った。知識構成型ジグソー法とは、あるテーマに対して複数の視点から書かれた資料をグループに分かれて読み、その後、他のグループの生徒と共有し合う過程を経て理解を深めていく方法である。今回は、クラスの生徒の半分には記事A(教員採用試験の倍率低下などを報じた記事)、残り半分の生徒には記事B(教員確保のための様々な施策などを報じた記事)を配布し、①記事を読み自分の意見を書く、②同じ記事を読んだ生徒同士でグループワークを行う(エキスパート活動)、③違う記事を読んだ生徒同士でグループワークを行う(ジグソー活動)、④①～③を踏まえて、最後に教員の働き方改革について自分なりの意見を発表するという順序で実施した。教師側から生徒に一方的に知識を教え込むのではなく、生徒同士が対話を通じた協働的な学びを通し、知識を定着させ、新聞という資料を活用することで実社会とのつながりを意識した社会参画力を育成することが狙いである。また、ICT機器や1人1台端末を最大限活用し、OneNote機能を使うことで生徒の思考を可視化し、個別最適化を図る工夫を行った。記事Aを読んだ生徒からは、「僕たちも考えないといけない問題だと思った」「採用試験の倍率がこんなに下がっているなんて知らなかった」、記事Bを読んだ生徒からは、「残業代をもっと支給するべき」「無駄な事務仕事を減らすべき」などの意見が見られ、生徒が自分ごととして課題を捉え、解決に向けて考察している様子が見受けられた。授業後のアンケートからも、「違う意見が聞けて勉強になった」「違う記事を読んだ生徒同士が協力して課題を解決する仕組みが面白かった」など前向きな意見が見られた。

(2) 投書をさせる、投書に返信する

写真2 本校生徒の投書(東京新聞 2024年1月26日朝刊)

高校生 石井 さくら 19
(東京都東久留米市)

私の父は昨年7月8日に亡くなった。私は父が嫌いだ。父は私が保育園児のときから「おまえは川に捨てられていた子だ。だからおまえは俺たちの子でもじゃない」と言い続け、理不尽に家から追い出したりしたからだ。一度だけ、小学校の先生が私を捜すという出来事があった。私は見つかるのも時間の問題だと諦め

今は父を理解できる

て家に帰った。父が私に「学校に行か、先生話し合いがある」と言い、私は嫌々小学校に行き、先生の前で涙を流しながら家出の原因、父が言われた言葉、学校での人間関係を全て話した。今になって思い出一つある。父に優しい一面もあった。と、あの言葉が私に放ったのも、全ては赦しを言えるかなと今になって理解できる。だから私は、亡くなった父が好きだ。

写真3 本校生徒の人生案内への返信

あなたの返信

何れも自分に合った道を探して、後悔のない人生を送ってほしい。私は毎日毎日、自分の人生を歩んでいっている。自分自身で決めた道に、自分自身で責任をもち、後悔のない人生を送りたい。自分自身で決めた道に、自分自身で責任をもち、後悔のない人生を送りたい。

私語多い社員にイライラ

私は、彼の私語が、私には、受けがたい。私には、受けがたい。私には、受けがたい。

写真4 本校生徒の投書の続きの考案

初デートは駅の立ち食い

無職 小林 純一 73 (仙台市泉区)

「乗り鉄」の私は、大学の学友である彼女の初デートを当時の国鉄の周遊コースにした。仙台から山形線で石巻駅、石巻線で小牛田駅へ。東北線に乗り換え、仙台へ戻るルートだ。デートのメインは、小牛田駅ホームの名物の立ち食いそばを彼女に食べさせることだった。私のプランに

彼女は驚いた様子だったが、私は小旅行気分を味わえる意外性と初デートの非日常性が一生の思い出になりそうな期待感から、身ぶり手ぶりで猛アピールして了解を得た。

立ち食いそばは予想以上の高評価だった。1杯では足りずに、2人とも2杯目を列車内に持ち込んだ。列車が揺れた瞬間、割り箸とともに握っていた釣り銭の硬貨が、そばの丼の中にボチャンと落ちた。彼女に神経質な男と思われようにと、「平気だよ」と完食した。だしの利いたそばの味をきのうのことのように思い出す。

彼女とはその後の数年、仙台から山形線、石巻線、小牛田駅へ。東北線に乗り換え、仙台へ戻るルートだ。

高校3.4年「時事教養(学校設定科目)」では、(1)のジグソー法の授業などで考えたことを実際に新聞に投書をするという取り組みを実施した。投書するにあたって、東京新聞読者部の方を招聘し、「どのような文章が読者の心に響くか」というテーマで講義をしていた。実際に採用された生徒からは、「勇気を振り絞って父の死のことを書いたが、多く

の人から感想をもらうことができ自信になった。もっと多くの人に読んでもらいたい」と意気込んだ。司書とも連携し、図書室内に掲示するといった好循環も生まれた。また、人生案内(読者からのお悩み相談)への返信を考える授業は、互いに共感し、寄り添うといった対人援助行動につながると実感している。投書の続きを考える取り組みでは、自分なりに面白いストーリーを考えて書く生徒も多く、生徒の創造性を育むことができた。

(3) 経済に関する記事を使った見出し考案

写真5 住みたい街ランキングの記事(東京新聞 2024年2月29日)



写真6 新紙幣発行を報じる記事(朝日新聞 2024年7月3日)



ウェルビーイングに関する事前調査で経済に関する知識や経済的満足度が低かったことを受け、経済に関する見出しを考えるという授業を実施した。生徒の創造性を育むことと経済分野への関心を高める狙いがある。空欄に入る見出しや用語を考えることで対話が生まれ、グループごとに考えた案を黒板に書き、最も良いと思ったグループの見出しに投票をして順位付けする授業は盛り上がりを見せた。なお写真4の空欄には、関東圏の住みたい街ランキングで3位に後退した「吉祥寺」が入り、写真5の見出しは「新紙幣 20年ぶり発行」という見出しが入る。写真5の見出しで、最も支持を得たグループの案は、「論吉から栄一へ！世界に誇るホログラム技術」であった。

4 成果と課題

(1) 成果

質問項目 (n = 30)	結果(全体の和)
(1) 仕事-今の学校生活の満足度	96→106(150点中)
(2) お金-お金に関する知識や経済的満足度	61→98 (150点中)
(3) 住居-家の生活の満足度	77→92(150点中)
(4) ワークライフバランス-学校と私生活の満足度	90→90(150点中)
(5) 生活の安全-今の生活は安全・安心か	82→82(150点中)
(6) 主観的幸福-今の自分は幸せと思うか	94→96(150点中)
(7) 健康状態-自分の心身の健康度	60→87 (150点中)
(8) 市民参加-自分の社会への関与・貢献度	64→84 (150点中)
(9) 環境の質-今の周囲の環境の満足度	83→80(150点中)
(10) 教育-今の教育(授業やHR)の満足度	96→102(150点中)
(11) コミュニティ-他者や地域とのつながり	65→102 (150点中)

表2 本校定時制課程の生徒のウェルビーイング事後調査

生徒のファイナンシャル・ウェルビーイングの向上が見られたこと、(7)新聞の投書や見出しを考える授業において、生徒同士や

事後調査結果から、事前調査で顕著に低い傾向が見られた(2)お金に関する知識や経済的満足度(ファイナンシャル・ウェルビーイング)、(7)心身の健康度(フィジカル・ウェルビーイング)、(8)社会への関与・貢献度(ソーシャル・ウェルビーイング)、(11)他者と地域とのつながり(コミュニティ・ウェルビーイング)が大きく改善する傾向が見られた。この背景として考えられることは、(2)経済に関する新聞記事を用いたことで、生徒

他者とのつながりが生まれ、特に精神的な安定につながったことで生徒のフィジカル・ウェルビーイングの向上に大きく寄与したと考えられる。また、(8)(11)については、知識構成型ジグソー法の授業において、生徒のソーシャルスキルが育成され、ソーシャル・ウェルビーイングの向上につながったと感じている。今回の授業開発において考えたことは、①生徒のウェルビーイングを向上させる上で、NIEの視点を活用することは有効であること、②ウェルビーイングが低い定時制の高校生にとって、多様な人とつながるきっかけをつくることが教師の役割の1つであること、③ウェルビーイングのは、生徒だけでなく教師側の向上も急務である(写真1であえて教師の働き方をあえて取り上げた)ことである。

(2) 課題

感じた課題は、ウェルビーイングは主観的な要素が大きく、個人の感じ方や考え方の相違が数値の差として大きくなる傾向があることである。特に定時制の高校生の環境的要因(家庭環境、発達障害、精神疾患、貧困、住環境等)は、学校や教師側の支援では変えられないものも大きい。また、本校は東京都NIE実践指定校に選定されていたため、新聞を手配するコストはかからなかったものの、一般的な学校では新聞の購入や比較・検討などで費用や労力といったコストがかかるといった課題がある。

【註】

(1) オックスフォード大学ウェルビーイング研究センター (2024) 「世界幸福度報告書 2024」

<https://worldhappiness.report/ed/2024/>

(2) OECD(2019) 「Learning Compass 2030 仮約」

[https://search.oecd.org/education/2030-project/teaching-](https://search.oecd.org/education/2030-project/teaching-andlearning/learning/learning-compass-2030/OECD_LEARNING_COMPASS_2030_Concept_note_Japanese.pdf)

[andlearning/learning/learning-compass-](https://search.oecd.org/education/2030-project/teaching-andlearning/learning/learning-compass-2030/OECD_LEARNING_COMPASS_2030_Concept_note_Japanese.pdf)

[2030/OECD_LEARNING_COMPASS_2030_Concept_note_Japanese.pdf](https://search.oecd.org/education/2030-project/teaching-andlearning/learning/learning-compass-2030/OECD_LEARNING_COMPASS_2030_Concept_note_Japanese.pdf)

(3) DIAMOND online(2017) 「年収 800 万円を超えると幸福度は上昇しなくなる」

<https://diamond.jp/articles/-/141130>

(4) WHO(2024) 「健康とウェルビーイング」

<https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

(5) 一般社団法人日本ポジティブ心理学協会国際ポジティブ心理学会日本支部(2023) 「ポジティブ心理学とは」 <https://www.jpnetwork.org/what-is-positivopsychology>

(6) GALLUP(2024) 「世界の心の健康を理解する」 <https://www.gallup.com/home.aspx>

(7) UNICEF(2024) 「SDGs の前文」 <https://www.unicef.or.jp/kodomo/sdgs/preamble/>

(8) 文部科学省(2023) 教育振興基本計画

https://www.mext.go.jp/content/20230615-mxt_soseisk02-100000597_01.pdf

(9) 北海道医療大学(2015) 「ウェルビーイングを高めるための認知行動的介入法の精緻化」

<https://core.ac.uk/download/pdf/268120692.pdf>

(10) EVOL(2023) 幸福度と多様性の関係について

https://evol-love.co.jp/report_archive/wellbeing_divercity/

【参考文献】

- ・ 前野隆司、前野マドカ『ウェルビーイング』日本経済新聞出版 2022 年
- ・ 中島晴美 山田将由 岸名祐治『ウェルビーイングの魔法』Z会 2023 年

選定委員より<この論文の「よさ」について>

- ★定時制高校での実践であるが、どの課程の学校でも、どの教科でも取り組みやすく、非常に参考になる点。
- ★研究テーマの視点が素晴らしく、生徒の変容が大きな成果だと感じます。今後も継続されることを期待します。
- ★ウェルビーイングを視点として、NIE の取組から、実社会のことが身近に分かる新聞を活用し、生徒の関心・意欲を高めるとともに、ジグソー法等の手法をとり、互いの関わりの必然性をもたせるなど、学習展開を工夫していること。
- ★生徒の社会的参画力を育成することが 自己肯定感につながることを評した点。
- ★生徒のウェルビーイングに着目している。新聞を活用し、他者の意見に触れることを通して、生徒が社会との関わりを意識していく様子が見られる。1 学年での協働的な学びの成果を 3,4 学年での個別最適な学びに生かそうとしている。