

東京・都立 **穂ヶ丘高校**

つまづきを乗り越えて進路実現へ。
「自立した未来」を育てるチャレンジスクール

取材・文／永井ミカ



≫実践ノウハウ

- 生徒の苦手克服のための独自科目を設定
- 「個」から「グループ」へ徐々に適応させる
- 「授業会」を実施し指導レベルのバラつきをなくす

東京都立穂ヶ丘高校は、2007年に創立された東京で5校目のチャレンジスクール。総合学科の昼夜間定時制で、Ⅰ部（午前）、Ⅱ部（午後）、Ⅲ部（夜間）に分かれている。いずれの部で通学しても4年間で卒業できるが、ほかの部の授業を選択し必要単位を取得すれば3年間で卒業も可能だ。生徒の多くは不登校経験者で、心身にトラブルを抱える者も少なくない。そこで、学習の方法や人間関係を学ぶ独自の科目を設定するとともに、継続的なキャリア教育や学力向上に力を入れ、社会に出て自立できる生徒を育てるチャレンジスクールを目指している。

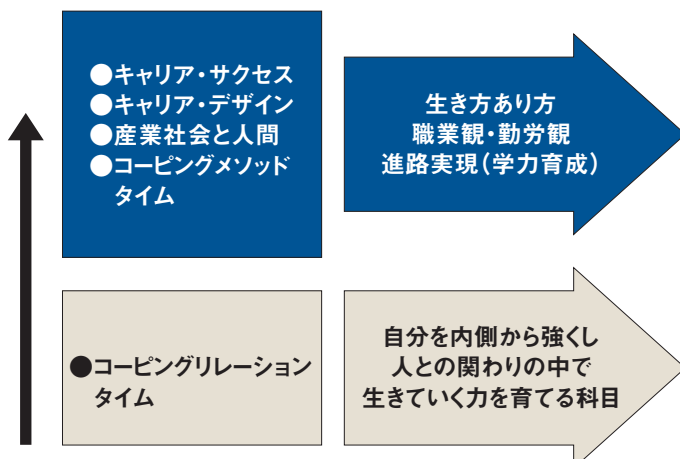
チャレンジできる環境と

継続的なキャリア関連科目

同校が力を入れているのは、安心してチャレンジできる環境づくり。1年次のクラスは15人と少人数で、生徒情報に関する教員間の連携やカウンセリングの体制も整っている。また、他者のチャレンジのじゃまをしないというのルール。「服装指導などを徹底しているのはそのためです。例えば、茶髪やピアスの同級生を怖いと感じてしまう内向的な生徒でも安心して通える。そういった学校づくりを意識しています」と、副校長の中洋一先生はいう。

そのうえでキャリア教育関連科目として5科目

図1 キャリア教育関連科目の積み上げ



（図1）を用意。なかでも特徴的なのは1年次のコーピングという授業で、不登校の2大要因である人間関係不適合と学習不適合を克服するためのスキルを身につけさせようというものだ。「コーピングリレーションタイム」で人間関係のスキルを学び自分を内側から強くして生きる力をつける。「コーピングメソッドタイム」では学習法を学び教科学習に生かしていく。そして並行して、1年次「産業社会と人間」、2年次「キャリア・デザイン」、卒業年次（3または4年次）「キャリア・サクセス」と、継続的にキャリア観を育て、自らキャリアを切り拓く力をつける科目を設置している。

>> School Data

総合学科(三部制) / 2007年創立
 生徒数 / 581人(男子262人・女子319人)
 東京都中野区上鷺宮5-11-1
 TEL 03-3970-8655
 URL http://www.minorigaoka-h.metro.tokyo.jp

Process

立ち上げのプロセス

従来の枠にとらわれない 新しいチャレンジスクールを

同校が05年度から開設準備を始めるにあたって、最初にしたことは従来のチャレンジスクールの研究だった。チャレンジスクールでは、不登校経験者など多様な生徒を受け入れ、彼らをまず学校に通わせることが重要。そのため、学習内容はできるだけ平易にし、部活や行事なども控えめに

図2 穂ヶ丘高校のテーマ変遷

STAGE1 (05・06年)	【開設準備期】 先行チャレンジスクールの研究 ○従前のチャレンジは「好きな時、好きなだけ」→軌道修正 ○不登校経験の生徒が安心できる学校 ○校服、身だしなみ指導の必要性
STAGE2 (07・08年)	【開校当初2年間】 「 ^{つよ} 動い心を育てる」 ○1クラス15名から始めるクラス編成、基礎学力向上タイムによる基礎力養成 ○人間関係力の育成(コーピング科目) ○重層的キャリア関連科目
STAGE3 (09・10年)	【初めての卒業生】 「自立した未来」を育てる←今年より ○約半数の三卒生 ○学力の定点観測 ○多様な学校行事 ○巣立ちの準備
STAGE4 (11年～)	【充実期】 ザ・ベスト・チャレンジとしてのブランド化 ○学校、生徒その両方がブランドとして地域社会で認知、安定した卒業生育成 ○新しい教育手法として「チャレンジスクール」の市民権の確立

し、これまで学校の中で力を発揮できなかった生徒一人ひとりに寄り添い支援するというのが特徴だった。

刺激から生徒を守って卒業させるだけではなく、生徒を進路実現へと導いていくチャレンジスクールはできないか。そこで同校では、創立時より、重層的・継続的にキャリア関連科目を設置するほか、基礎学力向上や人間関係力の育成などに力を入れた。外部の組織や人材にも協力を仰ぎ、講演や体験的学習も実施。グループワークなども授業の中で徐々に取り入れていった。創立から2年間のスクールミッションは「^{つよ}動い心を育てる」(図2)。「学校へ来るといふチャレンジから、その先へつながるチャレンジ」(中先生)ができる学校をつくり上げていった。

生徒たちの様子を見ながら 2年間で次のステップへ

そして、今年度からのスクールミッションは、従来のミッションをさらに発展させた「自立した未来」を育てる」である。新しく統括校長として赴任した徳田安伸先生の「生徒を抑えこまない」という意向もあり、部活動や学校行事も奨励。徳田先生は、「生徒発の文化も大切」と、生徒たちのアート作品や授業の成果物を学校のいたるところにはり出した。また、生徒たちを順に校長室に呼んで一緒に昼食をとるなど積極的に「コミュニケーション」もはかっている。

今年度は初めての卒業生が誕生することもあり、進路実現のための学力向上が新しい課題となっている。もともと入学選抜に学力試験がないため、同校に入学する生徒の学力幅は非常に広い。そんななか、従来の学習内容ではもの足りなさを感じる生徒もいることがわかってきた。また、アンケートをとると「やり直したい」「学習したい」という生徒も多い。「ニーズに応じて、できそうな生徒には段階を踏んで、少し進んだ課題を与えていきたい」というのはキャリア教育部主任の下山宣子先生。中先生も、一度はつまづいたことのある生徒たちとはいえ「時には負荷を与えることも必要」という。現在、約半数の生徒が3年間で卒業を目指し、うち約75%が進学、約13%が就職を志している。

Close up ① 生徒の「チャレンジ」

コーピングの授業で 学習と人間関係の苦手を克服

同校の独自科目である「コーピング」(図3)。学習のスキルを学ぶのが「コーピングメソッドタイム」(以下メソッド)、人間関係のスキルを学ぶのが「コーピングリレーションタイム」(以下リレーション)で、2つの授業を連続で週1回実施し、1科目(2単位)としている。入学した生徒はまず、1年次のコーピングの授業で苦手克服のための「チャレンジ」をする。



キャリア教育部
山崎茂雄先生



キャリア教育部
多田早穂子先生



キャリア教育部主任
下山宣子先生



副校長
中 洋一先生



統括校長
徳田安伸先生

『メソッドニュース』(図5)を発行。「今週習ったことを報告し、実際の授業中に生徒たちが習ったばかりのスキルを役立ててもらおうのがねらい。プリント類が多い学校なので、目を引くようニュースという形にしました」という。

一方のリレーションは、認知行動療法に基づいて人間関係のスキルを学ぶもの。早稲田大学人間科学学術院の菅野純氏、嶋田洋徳氏との連携でできたカリキュラムで、これを学ぶことで周囲とよいコミュニケーションをとり、自信を持って社会に出られることを目指している。内容は大きく分けて認知、行動、情動の3分野。認知では、例えば物事のとうえ方ひとつで自分が傷つかずにすむといった方法を探り、行動では、人の話の聞き方から自分の考えを相手に伝える方法まで、さまざまなスキルを学ぶ。そして、情動では自分のストレスをコントロールする方法、リラクセス法などを身につけてい

メソッドは学習心理学によって体系化したもので、最初はノートのとり方、テスト勉強の方法など、日常に活かせるスキルを教える。次は自分で学習を深めるためのスキル、最後には学習の工夫についてそれぞれが考えるというように、徐々にステップアップ。具体的には、「授業への集中を妨げる要因」とその解決法についてブレインストーミングをしたり、文章を箇条書きに直すトレーニングを行い、最後に学習心理学からのアドバイスを伝える。メソッドは習ったその日から学習に活かせるとあって、生徒たちにも好評である(図4)。メソッド担当の山崎茂雄先生も、ほかの先生方に向けて『メソッドニュース』(図5)を発行。「今週習ったことを報告し、実際の授業中に生徒たちが習ったばかりのスキルを役立ててもらおうのがねらい。プリント類が多い学校なので、目を引くようニュースという形にしました」という。

図3 コーピングメソッドタイム、コーピングリレーションタイムの年間計画

実施日	コーピングメソッドタイム		コーピングリレーションタイム	
	テーマ	内容	テーマ	内容
4月21日	望ましい学習とは	学習観テストで、学習の姿勢を考える	導入1	この授業はどんな役に立つの?(学習への動機づけ)
4月28日	ノートのスキル①	提示された短文を記憶して書く「筆写力」練習	導入2	KJQ検査実施(ありのままの自分を見てみよう)
5月12日	ノートのスキル②	授業中のノートのとり方、見やすい書き方のコツ	導入3	KJQで自己成長の方向性を見つけよう
5月19日	中間試験に向けて	分割して考える、試験勉強のやり方	導入4	TAC実施(いろいろなストレス対処ができるといいよね)
5月26日	中間試験準備	各自試験勉強しながら、やり方についてアドバイスを受ける	認知1	「感情」について考えよう(認知学習への動機づけ)
6月2日	集中のスキル	授業に集中するには	認知2	ABC「こころの法則」
6月9日	記憶のスキル①	声に出し、手で書き、意味を考えて憶える	認知3	いろいろな考え方をしてみよう
6月23日	記憶のスキル②	思い出せるかチェックする	認知4	認知を変えて、ストレスを軽減しよう
6月30日	記憶のスキル③	心理学に学ぶ記憶のコツ	認知5	ヒント① 人の考えを参考にしよう
7月7日	学習の動機①	学習動機診断テスト	認知6	エゴグラム実施
7月14日	学習の動機②	何のために勉強するのか、夢から考える	認知7	ヒント② いろいろな心を使ってみよう(エゴグラム)
8月8日	学習の動機③	先生方の体験談を読んで考える	行動0	行動単元の予告編(ワークシート1枚)
9月15日	理解のセルフモニタリング①	「わかる」とはどういうことか	行動1	会話の仲間に入るには(行動には選択肢がある)
9月29日	理解のセルフモニタリング②	「どこがわかって、どこがわからないか」を考える	行動2	会話上手になろう① (聴き方の大切さ)
10月13日	理解のセルフモニタリング③	「疑問を持つ」ことで、自分の理解をモニタリングする	行動3	会話上手になろう② (答え方の工夫)
10月27日	理解のスキル①	箇条書きトレーニングの基本	行動4	会話上手になろう③ (質問をしよう)
11月10日	理解のスキル②	箇条書きを意識して文章を読もう	行動5	あたたかいことばかけ
11月17日	問題解決のスキル①	問題解決の方法で、得意科目の成績アップ法を考える	行動6	アサーション① 言いたいことをうまく伝えるには
11月24日	問題解決のスキル②	問題解決の方法を応用して、中間試験対策を考える	行動7	アサーション② 気持ちのよい断り方
12月1日	問題解決のスキル③	実行できたかどうか確認。残った時間で各自試験準備	行動8	アサーション③ 気持ちのよい頼み方
12月8日	理解のスキル③	箇条書きトレーニングを続けよう	行動9	アサーション④ 気持ちのよい謝り方
12月15日	理解のスキル④	階層構造で理解する箇条書きトレーニング	情動1	リラクセス法① 呼吸法
12月22日	理解のスキル⑤	授業で役立つ箇条書きのスキル	情動2	リラクセス法② 弛緩法
1月12日	学習の工夫①	学習の工夫の具体例を読み、自分なりの工夫を考える	情動3	リラクセス法③ イメージ法
1月19日	学習の工夫②	先輩の実践に学ぶ学習の工夫	総合1	グループゲーム(みんなで協力するには)
1月26日	学習の工夫③	「学習の工夫」をお互いに交流後、バージョンアップ	総合2	クイズで復習 リレーションタイム
2月2日	まとめ①	学習スキルテスト(再試)、学習観テスト(再試)	総合3	実践レポート
2月9日		(リレーションの「体験レポート」作業)	総合4	自分の成長を振り返ろう(KJQを活用して)
2月16日		(リレーションKJQ再試)	総合5	TAC実施(ストレス対処法は増えたかな)



校内で実施する授業発表会。家庭科やさまざまな選択授業についても発表や展示が行われる。

く。

メソッドもリレーションもワークを体験させるだけではなく、そこから学ぶべき理論とスキルをきちんと教えているのが特徴だ。「理論を理解させることで自分の頭で考えて行動できる」(山崎先生)というのがその理由。個人が追い込まれず冷静にスキル不足を受け止められるこの方法は、同校の生徒の特性にも合っているという。

Close up ② 「個人」から「社会」へ

グループワークや体験学習で社会に出る練習をさせる

同校には総合学科の必須科目「産業社会と人間」(1年次)がある。カリキュラムの内容は、自己理解→職業理解→上級学校理解→学ぶこと・働くことの意義→科目選択→ライフプランという流れ。そして2年次で自分の生き方あり方を具体的にデザインする「キャリア・デザイン」、3・4年次で進路実現に向けた実践的授業である「キャリア・サクセス」と、途切れることなくキャリア教育の必須科目を設けている。

これらの授業を通して、生徒たちは社会への適応力も身につけていく。これまでも別の学校で同様のカリキュラムを実践してきた多田早穂子先生はいう。「稔ヶ丘の生徒たちは思っていた以上にひとつのことをクリアするのに時間がかかります。そこで、個人ワークからグループワークへの移

図4 コーピングメソッドについて(生徒の感想より)

- 中学の頃は勉強にいつも集中していたが、テストの点があり良くな、(略)勉強のやり方を知っていなかったからだ、この授業を受けてあらためて思いました。早くこの授業を受けていたら中学の頃もテストが良い点だったと思うと悔しいですが、これからはいかしていきたいです。
- (略)黒板に書いてあることを何も考えずに写していたので、ノートに隙間が開いてしまったり、あまりわからないノートになっていました。「ノートのまとめ方」を勉強して、自分のノートを見やすくわかりやすくすることに成功しました。
- 学習動機の授業を受けて、なぜ勉強するのかがあったような気がします。目的があると、勉強もはかどるだろうと思いました。(略)

図5 授業内容速報「メソッドニュース」

コーピング・メソッドタイム

Method NEWS

メソッドタイムでは、生徒が自分の学習で困るスキルを教えます。このニュースは、メソッドタイムの学習内容を速報し、教科の授業で活用していただくためのものです。

6月23日(火)のテーマ

記憶のスキル③ 心理学に学ぶ記憶のコツ

パリ、土直古など、海外の地名・国名の漢字表記を憶えるテストをくり返ししながら、記憶の心理学を学びました。

《心理学に学ぶ記憶のコツ》

- ① 《記憶方法》こじつけ、語呂合わせ、イメージ化などで、頭の中に「手がかり」を作ろう。
- ② 《エビングハウスの忘却曲線、復習のスケジュール》定期的に復習すると、記憶が維持できる。
- ③ 《忘却学習の効果》憶えたつもりでも、さらにくり返し練習すると記憶に残る。

エビングハウスの忘却曲線

忘却曲線に基づき記憶のコツは、学習後すぐ復習し、少しずつ間をおいて復習することです。このことから、9月の期末試験に向け、夏休み中の定期的な復習の大切さがわかります。

《教科の授業で活用するヒント》

- (1) 記憶する際の手がかりについて、ヒントをあげてください。
- (2) 忘却学習の意義を理解し、くり返し学習の大切さを伝えてください。
- (3) 夏休み明けの試験に向け、復習の必要性を認識してください。実際に夏休みの復習が行なえるよう、適切な課題をお願いします。

※次回からは、「学習の動機づけ」シリーズ。どうしたら勉強のやる気が出るかを考えます。

Close up ③ 教員の「チャレンジ」

1コマの授業のために1コマ分の時間をかける「授業会」

これまでに紹介したキャリア教育関連の授業をもつのはクラス担任。ほとんどの教員は初めての経験となるので、それぞれの科目を代表する担当教員は、毎授業の展開案(図6)を考え授業前に必ず「授業会」を開催。次の授業の説明をしたり、質問を受けたり、前回の授業での問題点を話し合うなどしている。

メソッド担当の山崎先生は「時間配分についてのフィードバックが多いです。それをふまえて、授業内容を整理したり、2年目には『この回は時間が押すので雑談抜きで』とアドバイスをしています」とのこと。キャリア教育を担当している多田先

生は「先生方にも得意、不得意があるので、幅を持って授業を展開できるよう、最低限押さえてほしいポイント伝えるようにしています」という。

授業会があれば、これらの科目は全クラス同じ速度で進む。現場に合わせた修正もしやすい。「創立したばかりだからというのではなく、ノウハウを継承していくため将来的にも授業会は必要」と中先生。もちろん教員は多忙になるが、同校は教員のチャレンジ精神も旺盛だ。「教員同士学べる学校。授業会で自分の意見も反映してもらえるし、生徒の成長が見えれば教員も自信をもてる」と下山先生はいう。

「授業会」のほかに、同校の特徴的な会議は年2回の「情報交換会」。学年全員の生徒の特性や状況について各担任が説明するもので、まる一日かけて行われる。生徒の背景を教員同士で共有して、受け持ちの生徒以外にも声をかけ励ますことを学校全体で心がけている。

こうしたなか、やはり課題は学力や進路観についての生徒の差である。進路意識の高い生徒がいる一方、進路をまったく身近な問題としてとらえられない生徒もいる。学力差はいわずもがなだが、学力が低い生徒には少しでも基礎学力をつけ、学力が高い生徒はさらにレベルアップさせてあげたい。「共通の目標は、不登校経験のある生徒を社会に通用する人材に育てて送り出すこと。ここでの経験を生かし、自信を持って社会で活躍してほしいと願っています」(中先生)

図6 授業展開案例(コーピングメソッドタイム)

実施日	平成21年4月28日(火)
テーマ	ノートのスキル① 黒板は、内容を理解・記憶して写そう
具体的内容	黒板の内容を理解・記憶してまとまりで筆写する力を高めるために、文章を見て記憶して書く練習をする
学習のねらい	授業のスキルとして、板書内容を理解・記憶して筆写する能力を高める。
キーワード	黒板速写し 理解・記憶して写す
学習形態	2～3クラス合同個人ワークシート学習
準備	ワークシート2枚 ストップウォッチ1台 提示用大判シート4種類

展開例	生徒の活動	指導上の留意事項
導入 3分	導入 3分	冒頭の文章を読み上げ、動機づけとする。
エクササイズ	ワーク1 5分 黒板の速写しにチャレンジ	ワーク1 黒板の速写しにチャレンジ まず黒板に字を書き、「ヨーイ、スタート」で一斉に書く。1分を過ぎたら、時間を1秒ごとにずっと言っていく。生徒は、それを聞いて、自分の所要時間を記録する。サブの教員が生徒の様子をよく見ていて、時間を聞き取れなかった生徒に教えてやったりするとよい。
	◆内容を理解し、記憶して写そう 学習のねらい 2分	◆内容を理解し、記憶して写そう / 今日の学習のねらいは 読み上げ、説明する。目的(板書速写し)と手段(記憶して書く練習)の関係を、しっかり理解させる。
	ワーク2 記憶して書こう 10分	ワーク2 記憶して書こう 教員2人(提示係、タイム係)で課題の手順がしっかり理解できたか、確認してから始めること。 ① 10秒間提示 → 書く作業 ② 5秒間提示 → 訂正作業 ③ 答えの提示 → 答え合わせ作業 これを1,2とくり返す
	このワークのコツ 5分	このワークのコツは? 余白にコツをメモさせる。→ 指名発表や、担任が、自クラスの生徒の書いているのを覗いて、めばしいものを担任で紹介する。
	WS2 学習心理学からのアドバイス 5分	WS2を配布 生徒から出たコツを受けて、 学習心理学からのアドバイス を読み上げ、説明する。→ ワーク2を使った説明のしかたは次ページ参照
	ワーク3 記憶して書こう (後半戦) 10分	ワーク3 記憶して書こう (後半戦) 前と同じ手順であることを確認してから始める。
	ワーク4 もう一度速写し 5分	ワーク4 もう一度黒板の速写し ワーク1と同様のやり方と確認して始める。時間を言っていく。所要時間を記録させ、伸びたかどうかの○、秒数も書かせる。「時間短縮した人!」と言って、挙手させ、賞賛する。伸びない生徒には、「意識しすぎて一時的に遅くなることもある。これをやり続ければ、必ず早くなるから大丈夫」とフォロー。
まとめ 5分	感想・次回予告 5分 感想書き ファイルの整理	まとめ 練習の見直し 感想 授業でどう練習するかをしっかりと書かせる。 次回予告 口頭で、「次回は、見やすいノートのまとめ方」。 No.2のみ提出→山崎まで

提示課題 および 説明のヒント

ワーク1 板書してください

〈日本史〉

1941年:日本軍がハワイの真珠湾を攻撃
→ 太平洋戦争が始まる

ワーク2 大判用紙で提示します

1〈国語〉明治の俳人 正岡子規は、俳句の革新運動に取り組んだ。
子規の代表的な句: 柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺

2〈家庭科〉①二つ折ボタンつけのポイント: ボタンと布の間に、糸を3～4回かたく巻く。
②ミシン縫いのポイント: 縫い目がほつれないように、始めと終りは、3～4針二重に縫う。

→これを例に、「学習心理学からのアドバイス」をもう一度確認

- ① まず、全体の意味を理解する。→ 1〈国語〉では、俳句の意味を理解、イメージすると憶えられる。2〈家庭科〉でも、なぜ二重に縫うのかを考えれば、前半が思い出せる。
- ② 細かい情報は、全体の中に位置づけて憶える。→ まず全体の流れを憶えて書き、細かい漢字(1の場合)、3～4針などの数字(2の場合)などは、2回目提示のときに確認する。
- ③ 全体的な見た目の配置も、視覚的に意識する。→ 1では、漢字(柿、食、鐘、鳴、法隆寺、など)の配置を意識する。2では、「3～4針二重」などの数字と漢字の混じり具合などを見た目で(視覚的に)とらえることができる。

ワーク3 大判用紙で提示します

3〈理科〉惑星＝恒星のまわりを回る星 衛星＝惑星のまわりを回る星
例えば 地球＝ 太陽のまわりを回る惑星
月＝ 地球のまわりを回る衛星

4〈数学〉平方根: 二乗すると、aになる数をaの平方根と言い、 $\pm\sqrt{a}$ で表す。
つまり、 $\sqrt{a} \times \sqrt{a} = a$
 $-\sqrt{a} \times -\sqrt{a} = a$

ワーク4 板書してください

〈日本史〉

1945年:アメリカ軍、原爆を投下
8月6日広島 9日長崎