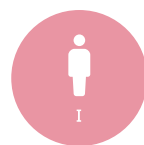


ウェルビーイング・ コンピテンシー ホワイトペーパー NTT-KIT 実践事例増補版

日本電信電話株式会社 (NTT)
社会情報研究所 Well-being研究プロジェクト

金沢工業大学 (KIT)
教職課程 平 真由子



WHITE PAPER OF "WELL-BEING COMPETENCY" (NTT-KIT)

まえがき

「ウェルビーイング (Well-being / Wellbeing)」とは、それぞれの人の「よく生きるあり方、よい状態」を意味します。現在、企業経営や働き方、街づくりなど、さまざまな場面で取り上げられるようになり、特に、教育の分野では重要なテーマとなっています。2019年にOECDが公表した学習のフレームワーク「OECD Learning Compass (学びの羅針盤) 2030」では、ウェルビーイングはそのゴールとして明確に示されています。日本国内でも、第4期 教育振興基本計画(2023年6月閣議決定)のコンセプトのひとつに「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」が掲げられました。本ホワイトペーパーでは、学校教育においてこのコンセプトをどのように取り入れることができるのか、子どもたちのウェルビーイングに関する資質や能力をどのように学校現場で育むことができるのか、そのための考え方「ウェルビーイング・コンピテンシー (Well-being Competency)」を提案するとともに、その実践方法を併せて紹介します。また、このホワイトペーパーは、日本電信電話株式会社 (NTT) 社会情報研究所 Well-being 研究プロジェクトと、金沢工業大学 (KIT) 平 真由子 准教授の共同研究の成果によるもので、渡邊淳司 (NTT)、横山実紀 (NTT)、平 真由子 (KIT) を中心に執筆されました。今後、研究の進展や、教育を巡る社会や環境の変化、ツールや技術の開発状況などにより、内容は順次更新される予定です。

ウェルビーイング・コンピテンシー ホワイトペーパー NTT-KIT 実践事例増補版

WHITE PAPER OF “WELL-BEING COMPETENCY” (NTT-KIT)

目次

まえがき …… 01

第1章 ウェルビーイングの学びが注目されている背景 …… 03

- 1-1 ウェルビーイングとは何か …… 04
- 1-2 OECD Learning Compass (学びの羅針盤) 2030 …… 05
- 1-3 第4期 教育振興基本計画 …… 06
- 1-4 日本社会に根差したウェルビーイングの向上 …… 08

第2章 ウェルビーイングの学びを考える上で大事なこと …… 11

- 2-1 ウェルビーイング・コンピテンシー …… 12
- 2-2 ウェルビーイング・コンピテンシー モデル …… 13
- 2-3 ウェルビーイング・コンピテンシー マトリクス …… 16
- 2-4 ウェルビーイングの学びに向けたカリキュラム設計 …… 18
- 2-5 ウェルビーイングの測定 …… 20
- [資料] ウェルビーイング・コンピテンシー マトリクス (NTT-KIT 2024 年度版)
標準質問付一覧 …… 23

第3章 ウェルビーイングの学びに向けた実践方法 …… 29

- 3-1 ツール (教具) 紹介「わたしたちのウェルビーイングカード」 …… 30
- 3-2 実践方法① カードで「自分」のウェルビーイングを知る …… 34
- 3-3 実践方法② カードで「相手」のウェルビーイングを知る …… 35
- 3-4 実践方法③ ゲーム形式で「相手」のウェルビーイングを「想像」する …… 36
- 3-5 実践方法④ ウェルビーイングに基づく「合意形成」 …… 37

第4章 授業での実践事例 …… 39

- 4-1 実践事例① 総合的な学習の時間 …… 40
- 4-2 実践事例② 学級活動 …… 42
- 4-3 実践事例③ 特別の教科 道徳 …… 44
- 特別の教科 道徳 読み物教材を使った学習指導案 …… 46

実践授業を動画で学べる『教室におけるウェルビーイングの学び』公開中 …… 48

ウェルビーイングを起点とする「メンタルケア」 …… 49

「わたし」や「わたしたち」に気がつき対話するためのツール …… 50

第1章

ウェルビーイングの学びが 注目されている背景

1-1

ウェルビーイングとは何か

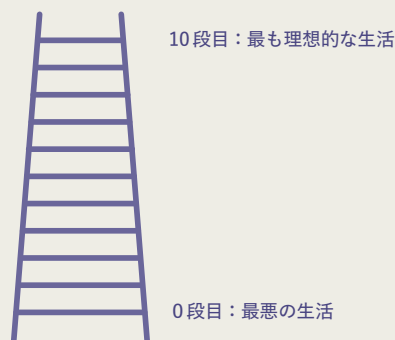
人々が豊かに生きられる社会とは、どのようなものなのでしょうか。GDPをはじめとする経済的指標だけで人々の生活の豊かさを捉えることは困難であり、近年、より直接的に「ウェルビーイング」という概念が使用されるようになりました。「ウェルビーイング (Well-being / Wellbeing)」とは、「well = よく、よい」と「being = 存在する、～の状態」を組み合わせた言葉で、それぞれの人の「よく生きるあり方、よい状態」を意味します。

ウェルビーイングという言葉自体は、企業経営や働き方、街づくり、健康・福祉など、幅広い分野で使用されていますが、これまでのところ、あらゆる分野に適用可能な厳密な定義はありません。もちろん、分野ごとに捉え方が異なるとしても、共通する性質もあります。例えば、ウェルビーイングはすべての人を対象とするものですが、そのあり方は人それぞれであること。そして、一瞬の快樂ではなく一定の時間幅の中で快不快の体験を含めた総体として評価されるものであること。また、その人だけでなく周囲の人々との関わりの中で実現されていくということ、などです。

ウェルビーイングの世界的な動向を大規模に調査している事例として「World Happiness Report」^{〔*1〕}という報告があります。各国1,000人程度の人に以下のような質問を行い、その回答をそれぞれの国で平均し、世界の国々が点数の高い順に並べられています。

●質問文 (例)

一番下は0、一番上には10と数字が付いたハシゴを想像してください。一番上の10があなたにとって最も理想的な生活で、一番下の0が最悪の生活を表すと考えたときに、あなたは今現在、ハシゴのどの段に立っていると感じますか？



2024年(2021～2023年の平均)は、1位フィンランド(7.741点)、2位デンマーク(7.583点)、3位アイスランド(7.525点)と北欧の国々が続き、日本は51位(6.060点)でした。これらの値は、多くの人のウェルビーイングの状態を点数付けして得られた統計的データで、傾向や経年変化を把握する上では重要です。しかし、ウェルビーイングの学びを考える上では、ウェルビーイングの状態を測定するだけではなく、その人がウェルビーイングを実現する力をどのように身に付けられるかが大切になります。

1-2

OECD Learning Compass (学びの羅針盤) 2030

教育の分野でウェルビーイングが取り上げられるきっかけとなった大きな契機としては、2019年にOECDが公表した「OECD Learning Compass (学びの羅針盤) 2030」^{〔*2〕}が挙げられます(図1)。これは、多様な人々が暮らす未来の社会において、個人のよく生きるあり方(ウェルビーイング)と社会集団のよりよいあり方の両方をどのように実現するのか、「2030年に望まれる社会のビジョン」を示し、「そのビジョンを実現する主体として求められる生徒像とコンピテンシー」の概念について説明したものです。



図1 OECD Learning Compass (学びの羅針盤) 2030

※「Learning Compass 2030 concept note」より引用。なお、「Learning Compass (学びの羅針盤)」という比喩は、生徒が教師の決まりきった指導や指示をそのまま受け入れるのではなく、未知なる環境の中を自力で歩みを進め、意味のある、また責任意識を伴う方法で、進むべき方向を見いだす必要性を強調する目的で使用されている。

図1にあるように、ウェルビーイング(図では「Well-being 2030」)は、2030年に望まれる社会のビジョンとして掲げられています。また、そこでは、生徒自身が未知なる環境の中を自力で歩みを進め、主体的に進むべき方向を見いだす力(Student agency)だけでなく、生徒が仲間や教師、家族、そしてコミュニティに囲まれ、ウェルビーイングに向けて生徒と相互作用しながら生徒を導いていく「共同のエージェンシー (Co-agency)」が重要であるとされています。

1-3

第4期 教育振興基本計画

教育分野へウェルビーイングの視点を取り入れる流れは、国際的な潮流であるだけでなく、国内の教育政策でも同様です。文部科学省が策定した「第4期 教育振興基本計画（2023年6月16日 閣議決定）」^{〔*3〕}では、そのコンセプトとして「2040年以降の社会を見据えた持続可能な社会の創り手の育成」とともに「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」が掲げられています（図2）。

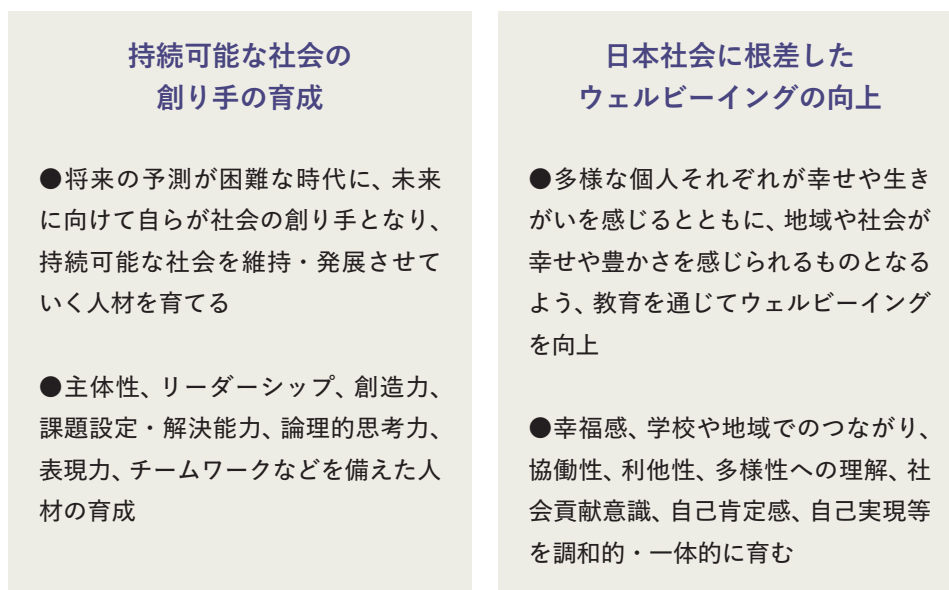


図2 第4期 教育振興基本計画の2つのコンセプト

※「第4期 教育振興基本計画（リーフレット）」より引用。

教育振興基本計画は、政府が策定する教育に関する総合計画で、今後5年間の国の教育政策全体の方向性や目標、施策などを定めています。2008年（平成20年）に初めて策定され、以降5年おきに、第2期（2013年）、第3期（2018年）、そして2023年に第4期が策定されました。各自治体の教育に関する取り組みは、国の教育振興基本計画を参考にすることとされています。そして、この第4期の基本計画が掲げる2つの大きなコンセプトのうちの1つに、「ウェルビーイング」が明記されています。これは、2023年から2027年の日本のあらゆる教育において、ウェルビーイングが中心のテーマになり得ることを意味します。

このように、ウェルビーイングは国内外問わず、教育のコンセプトとして取り入れられつつあります。しかし、このような政策上のコンセプトをどのように学校教育という実践の場に取り入れていけばよいのでしょうか。さらには、第4期の基本計画にある「日本社会に根差したウェルビーイング」とは、どのようなウェルビーイングのあり方をさすのでしょうか。

ウェルビーイングという概念は、前述の第4期 教育振興基本計画では、以下のよう
に記されています。

- 身体的・精神的・社会的に良い状態にあること。
- 短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福を含む概念。
- 多様な個人がそれぞれ幸せや生きがいを感じるとともに、個人を取り巻く場や地域、社会が幸せや豊かさを感じられる良い状態にあることも含む包括的な概念。

※「第4期 教育振興基本計画（リーフレット）」の文章一部を抜粋・加筆。

つまり、ここで言うウェルビーイングとは、身体・精神・人とのつながりなど、さまざまな側面を含む、人それぞれのよく生きるあり方やよい状態ということになります。また、同計画では、ウェルビーイングの要因（実現される条件）を、自己肯定感や自己実現などの「獲得的要素」と、利他性、協働性、社会貢献意識などの「協調的要素」に分けて論じており、それらを調和ある形で一体的に向上させることが重要だと述べています（図3）。

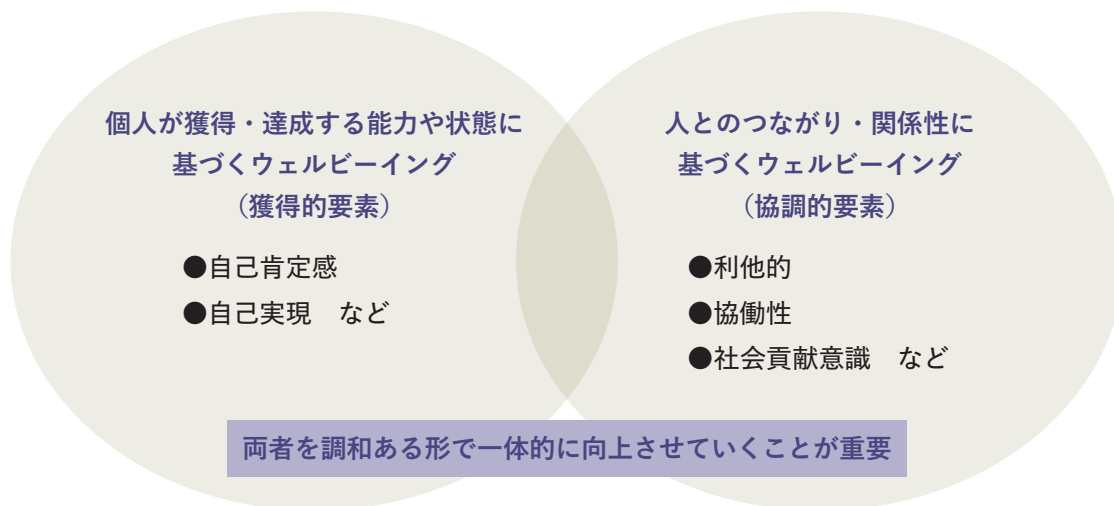


図3 ウェルビーイングの要因の「獲得的要素」と「協調的要素」

※「第4期 教育振興基本計画（リーフレット）」より引用。

実際、現代は激甚な自然災害、感染症の蔓延、社会経済情勢の不安定化など、予測できないVUCA^{〔*4〕}の時代になっています。さらに日本では、急激な人口減少とともに少子化・高齢化も急速に進んでいます。そのような意味でも、これからの学びでは、限られたリソースの中で、予測できない未来の課題に対して、多様な人々と価値観を尊重し合って協働しながら対応できる力を獲得する必要があるのです。

1-4

日本社会に根差したウェルビーイングの向上

ウェルビーイングの学びにおいて重要なことは、それぞれの児童生徒が自分自身や他者のウェルビーイングの要因を理解し、主体的かつ協働的にウェルビーイングを実現する力を獲得することです。これまでNTTの研究所では、健康や収入など、生活の根底となるものを除いたウェルビーイングの要因について、関係性の範囲に関する4つのカテゴリー^{〔*5〕}から議論や実践を行ってきました(図4)。

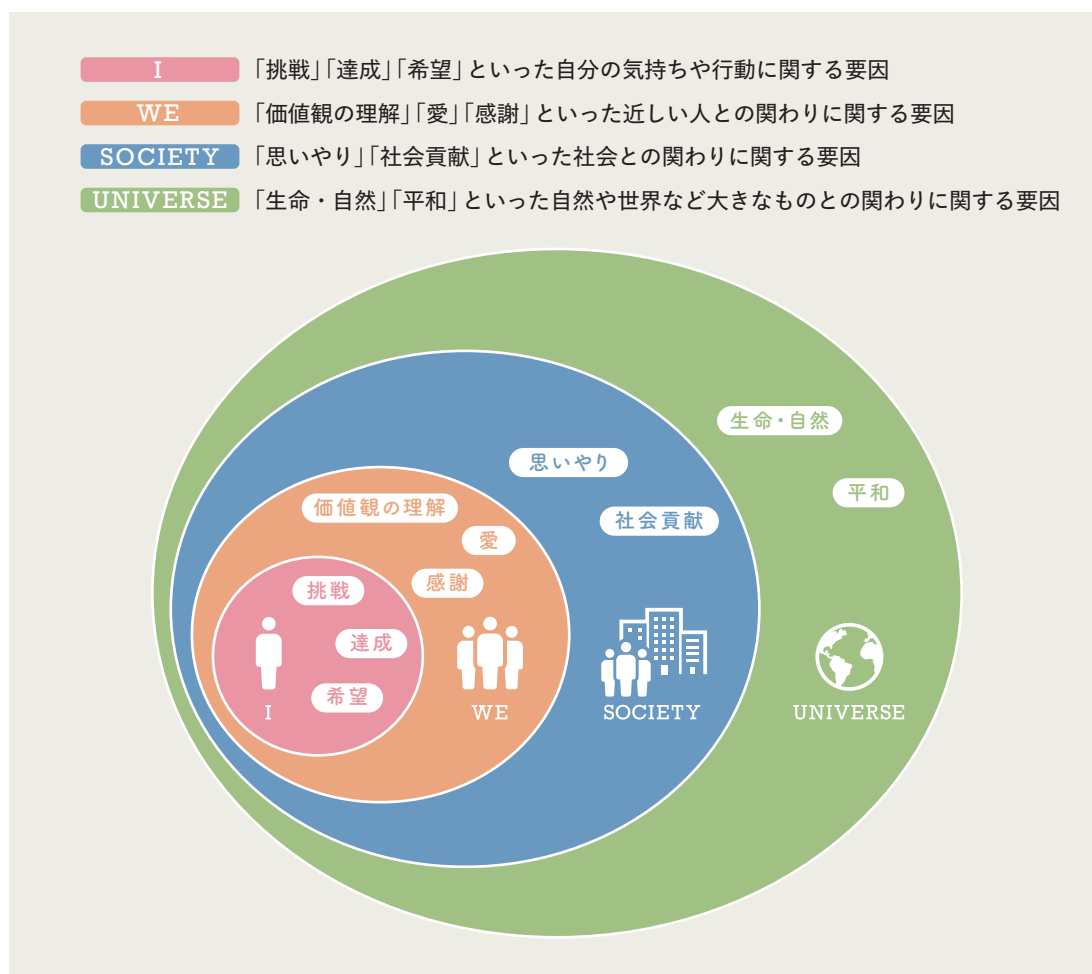


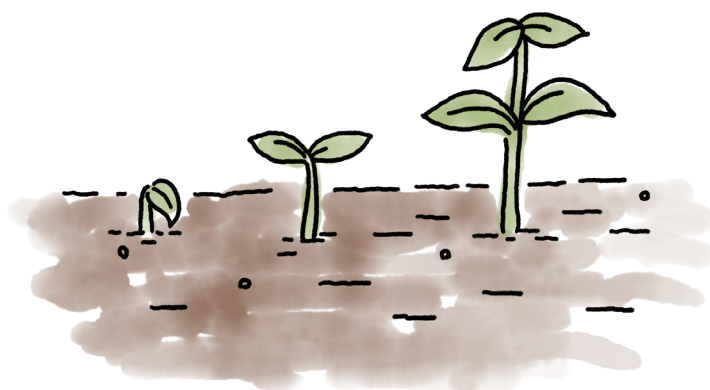
図4 ウェルビーイングの要因の「関係性の範囲」からの分類 (I/WE/SOCIETY/UNIVERSE)

もし、「自分のウェルビーイングにとって大切なことを挙げてください」と問われたら、人それぞれ、さまざまなエピソードが出てくるでしょう。そのような個別具体のウェルビーイングの要因を議論しやすいように抽象化したものが、この4つのカテゴリーです。ある人が3つの要因を挙げた場合、例えばそれらを、2つが「I」で残りが「WE」、もしくは3つとも「WE」、または「WE」「SOCIETY」「UNIVERSE」が1つずつといった具合に、カテゴリーで整理して議論できます。

このような視点から、第4期 教育振興基本計画の「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」のコンセプトを捉え直してみましょう。同計画では、ウェルビーイングの要因を「獲得的要素」と「協調的要素」に分けて論じていますが、前述のカテゴリーでは、それぞれ「I」のカテゴリーの要因、「WE」「SOCIETY」の要因、と考えることができます。そして、これらを一体的に向上させるということは、「WE」や「SOCIETY」といった日本文化の特性^{〔*6〕}を生かしつつ、「I」や「UNIVERSE」も含め、その資質／能力をバランスよく育てていくということです。

ここまで、主に第4期 教育振興基本計画を参照しつつ、ウェルビーイングという概念を「学校現場に新たに導入する」という論調で議論を進めてきました。しかし、実は、ウェルビーイングの考え方は、明示的にその言葉を使わなかったとしても、さまざまな教育文書に見いだすことができます。例えば、生徒指導に関する学校・教職員向けの基本書「生徒指導提要」（2022年改訂）^{〔*7〕}では、生徒指導の実践において自己存在感の感受、共感的な人間関係の育成、自己決定の場の提供、安全・安心な風土の醸成、といった視点が重要だとされています。これらは、児童生徒のウェルビーイングを実現するために、児童生徒が自ら持つべき感覚（「I」）や、関係性（「WE」）・環境（「SOCIETY」）が備えるべき性質と一致します。また、同書の「発達支持的生徒指導」という言葉にあるように、すべての児童生徒が自発的・主体的に自らを発達させていく過程が尊重されています。そこでの教職員の役割は、児童生徒の「個性の発見とよさや可能性の伸長と社会的資質・能力の発達を支える」こととされています。つまり、すべての児童生徒が、それぞれに適した過程で「ウェルビーイング・コンピテンシー」（P.12参照）を獲得していくことができるように教育活動を充実させていくことが、生徒指導の面からも必要とされているのです。

このように、ウェルビーイングの学びは、これまでとまったく別のことを導入していくという捉え方というよりも、教科指導や生徒指導の場面で重要視されてきた従来の考え方や実践を、「児童生徒のウェルビーイングや、それを実現する資質／能力を育む」という視点から整理・体系化し直すことだとも言えるでしょう。



注・参考文献

- [*1] World Happiness Report :
World Happiness Report (世界幸福度報告書) は、2012 年からほぼ毎年公開されており、現在、国際連合の持続可能な開発ソリューションネットワーク (the UN Sustainable Development Solutions Network)、オックスフォード大学ウェルビーイングリサーチセンター (the Oxford Wellbeing Research Centre)、ギャラップ社 (Gallup, Inc.) のパートナーシップの下で発行されている。この調査における幸福度とは、主に自身の人生や生き方に対する満足度や感情の経験に関する主観評価によって測定されている。データはギャラップ社の調査に基づくものである。
<https://worldhappiness.report/>
- [*2] OECD Learning Compass 2030 :
「Learning Compass 2030」
<https://www.oecd.org/en/data/tools/oecd-learning-compass-2030.html>
「Learning Compass 2030 concept note」
https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/education-2040/concept-notes/OECD_Learning_Compass_2030_concept_note.pdf
「Learning Compass 2030 concept note」日本語版
https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/education-2040/concept-notes/OECD_LEARNING_COMPASS_2030_Concept_note_Japanese.pdf

OECD の教育プロジェクトについて :
・白井俊『OECD Education2030 プロジェクトが描く教育の未来: エージェンシー、資質・能力とカリキュラム』(2020 / ミネルヴァ書房)
- [*3] 教育振興基本計画 :
文部科学省「教育振興基本計画」
https://www.mext.go.jp/a_menu/keikaku/index.htm
第4期 教育振興基本計画の本文 (日英)、概要 (日英)、リーフレット、解説動画が掲載されている。
「教育振興基本計画 (リーフレット)」
https://www.mext.go.jp/content/20230928-mxt_soseisk02-100000597_07.pdf
- [*4] VUCA :
Volatility (変動性)、Uncertainty (不確実性)、Complexity (複雑性)、Ambiguity (曖昧性) を特徴とする予測困難な社会状況を表す造語。
- [*5] ウェルビーイングの要因分類 (I/WE/SOCIETY/UNIVERSE) :
下記の出版物等を参照。
・渡邊淳司・ドミニク チェン (監修・編著)、安藤英由樹・坂倉杏介・村田藍子 (編著)『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために ―その思想、実践、技術』(2020 / ビー・エヌ・エヌ)
・渡邊淳司・ドミニク チェン『ウェルビーイングのつくりかた ―「わたし」と「わたしたち」をつなぐデザインガイド』(2023 / ビー・エヌ・エヌ)
・NTT 社会情報研究所「Social Well-being 研究サイト」
<https://www.rd.ntt/sil/project/socialwellbeing/>
- [*6] ウェルビーイングの要因の文化差に関する研究 :
・内田由紀子『これからの幸福について ―文化的幸福観のすすめ』(2020 / 新曜社)
- [*7] 生徒指導提要 :
文部科学省「生徒指導提要」は、小学校段階から高等学校段階までの生徒指導の理論・考え方や実際の指導方法等について、時代の変化に即して網羅的にまとめ、生徒指導の実践に際し教職員間や学校間で共通理解を図り、組織的・体系的な取り組みを進めることができるよう、生徒指導に関する学校・教職員向けの基本書として作成されたもの。平成22年(2010年)に初めて作成され、以降、いじめ防止対策推進法等の関係法規の成立など学校・生徒指導を取り巻く環境の変化から、12年ぶりの改訂が行われ、令和4年(2022年)12月に改訂版が公表された。
文部科学省「生徒指導提要」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302912.htm

第 2 章

ウェルビーイングの学びを 考える上で大事なこと

2-1

ウェルビーイング・コンピテンシー

ここまで国内外の視点から、なぜウェルビーイングの学びが必要とされるのか、そして、(日本社会に根差す)ウェルビーイングとは何かについて述べてきました。統計としてウェルビーイングを把握するには、統一的な指標を作ることが重要になります。一方で、ウェルビーイングの学びでは、ウェルビーイングの概念と一人ひとりのウェルビーイングの具体的なあり方をどうやって結び付けるのか、それらをつなぐ枠組みが必要となります。

それに対する一つの答が、一人ひとりがそれぞれのウェルビーイングを実現する力を「コンピテンシー (Competency)」として一般化し、協働的な学びを通して育んでいくという「教育観」です。つまり、学びの目的をウェルビーイング概念の理解、あるいは一人ひとりのウェルビーイングの向上に限るのではなく、それぞれがウェルビーイングを実現できる資質／能力に目を向け、それを育むということです。ここでは、このウェルビーイングの学びにおいて獲得すべき力、「ウェルビーイング・コンピテンシー」^{〔*8〕}を以下のように定義します。

ウェルビーイング・コンピテンシー (Well-being Competency)

多様な人々とともに、ウェルビーイングに生きるための実践的資質／能力。「現在、どれくらいよい状態なのか」という心身の状態ではなく、生活の中のさまざまな場面において、自身にとってよいあり方を、自己との関わりや周囲との関係性の中で、持続的に実践できる実現力や対応力。

※ここで言う「コンピテンシー」とは、既存の知識や技能の習得にとどまらず、不確実な状況に対応するための態度や価値観、及びそれらの実践的活用を含む概念をさす。



次ページ以降で紹介する「ウェルビーイング・コンピテンシー モデル (NTT-KIT 2024年度版)」と、「ウェルビーイング・コンピテンシー マトリクス (NTT-KIT 2024年度版)」は、日本電信電話株式会社 (NTT) 社会情報研究所 Well-being 研究プロジェクトと、金沢工業大学 (KIT) 教職課程 平 真由子准教授が協働する中で構築されました。ウェルビーイング・コンピテンシー モデルとは、ウェルビーイング・コンピテンシーを獲得するための授業を設計する際に参照される概念の枠組みのことで、前述したウェルビーイング要因の4カテゴリーを援用して構築しています。また、ウェルビーイング・コンピテンシー マトリクスは、そのモデルに基づいてコンピテンシーの獲得・向上の程度を把握するための基準項目群となります。

2-2

ウェルビーイング・コンピテンシー モデル

「ウェルビーイング・コンピテンシー モデル (NTT-KIT 2024 年度版)」では、第4期 教育振興基本計画における獲得的要素(「I」)と協調的要素(「WE」「SOCIETY」)に対応する3つのカテゴリーに3つの視点(認知・感情・行動^{〔*9〕})からのコンピテンシーと、より大きな「UNIVERSE」のカテゴリーに1つの視点からのコンピテンシーの、合計10のコンピテンシーを設定しています(図5)。

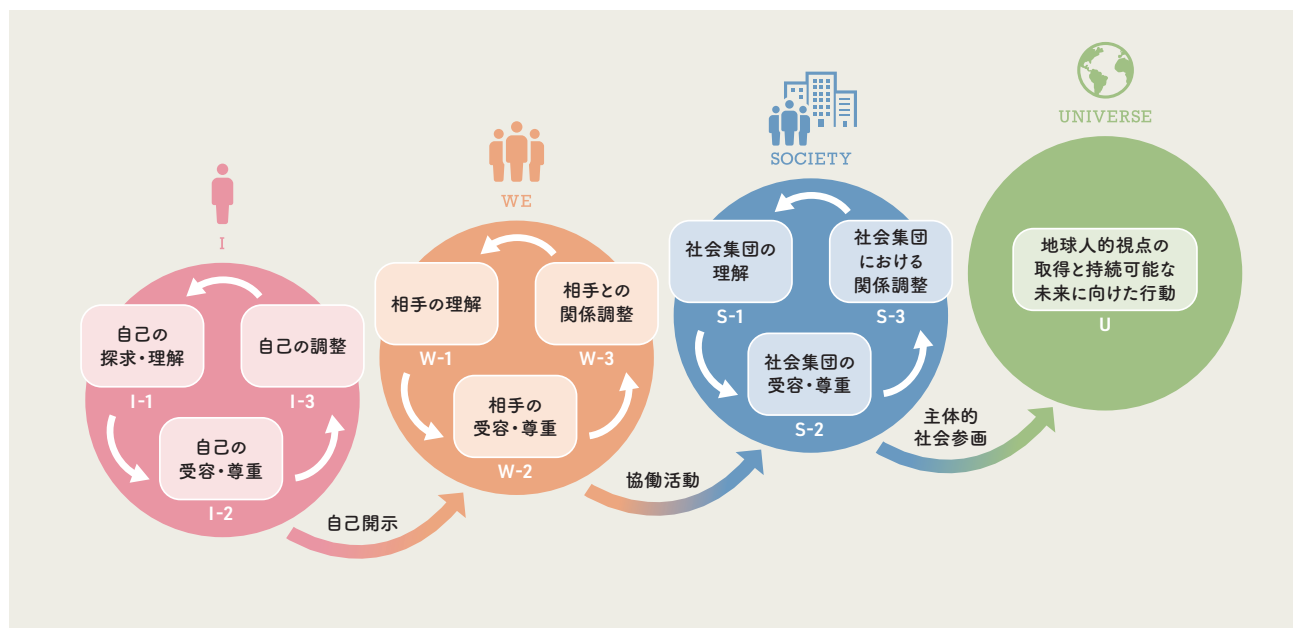


図5 ウェルビーイング・コンピテンシー モデル (NTT-KIT 2024 年度版)

例えば「I」のカテゴリー、つまり、自身のウェルビーイングを実現するコンピテンシーとして、認知：「自己の探求・理解」(I-1)、感情：「自己の受容・尊重」(I-2)、行動：「自己の調整」(I-3)を設定しました。これらをバランスよく獲得し、自尊心や自己効力感が高まることで、他者へ向けた「自己開示」が可能になるでしょう。

次に「WE」、つまり、目の前の相手と言語・非言語でやり取りし、ウェルビーイングを共創するコンピテンシーとして、認知：「相手の理解」(W-1)、感情：「相手の受容・尊重」(W-2)、行動：「相手との関係調整」(W-3)を設定しました。これらにより、お互いの存在を尊重した共感的対話が促進され、他者との「協働活動」が可能になっていきます。

「SOCIETY」、つまり、不特定多数の多様な人々を含む社会集団において、自身や多様な人々のウェルビーイングを尊重しながら、社会のよいあり方へ向けて役割を果たすコンピテンシーとして、認知：「社会集団の理解」(S-1)、感情：「社会集団の受容・尊重」(S-2)、行動：「社会集団における関係調整」(S-3)を設定しました。これらから社会への当事者意識が芽生え、「主体的社会参画」が可能になるでしょう。

「UNIVERSE」では、地球全体に対して、行動できる包括的なコンピテンシーとして、「地球人的視点の取得と持続可能な未来に向けた行動」(U)を設定しています。

以下に10のコンピテンシーの概要をまとめました(表1)。本ホワイトペーパーでは、これらのコンピテンシーの特徴を踏まえて獲得プロセスについて述べていくので、都度参照してください。

	コンピテンシー	コンピテンシーの概要
I	I-1 自己の探求・理解	自分について理解しようとする態度や、自分の特徴や価値観を俯瞰的に理解し、説明できる技能に関する資質／能力。
	I-2 自己の受容・尊重	自分を受容し大切にしようとする態度や、その意義を理解するための知識、実際に尊重できる技能に関する資質／能力。
	I-3 自己の調整	自分のウェルビーイングの実現に向けた態度や、それを実現するための知識、主体的に心身を調整できる技能に関する資質／能力。
WE	W-1 相手の理解	自分とは異なる相手について理解しようとする態度や、相手の特徴や価値観を俯瞰的に理解し、説明できる技能に関する資質／能力。
	W-2 相手の受容・尊重	自分とは異なる相手を受容し大切にしようとする態度や、その意義を理解するための知識、実際に尊重できる技能に関する資質／能力。
	W-3 相手との関係調整	自分のウェルビーイングと同時に、自分とは異なる相手のウェルビーイングの実現に向けた態度や、それを実現するための知識、主体的に関係を調整できる技能に関する資質／能力。
SOCIETY	S-1 社会集団の理解	不特定多数の人々を含めた、社会集団を構成する多様な人々と社会全体について理解しようとする態度や、その特徴や価値観を俯瞰的に理解し、説明できる技能に関する資質／能力。
	S-2 社会集団の受容・尊重	不特定多数の人々を含めた、社会集団を構成する多様な人々と社会全体の特徴や価値観を受容し大切にしようとする態度や、その意義を理解するための知識、実際に尊重できる技能に関する資質／能力。
	S-3 社会集団における関係調整	自分のウェルビーイングと同時に、不特定多数の人々を含めた、社会集団を構成する多様な人々のウェルビーイングと社会のよいあり方の実現に向けた態度や、それを実現するための知識、そこで主体的に役割を果たし、関係を調整できる技能に関する資質／能力。
UNIVERSE	U 地球人的視点の取得と持続可能な未来に向けた行動	地球上の多様な生命のウェルビーイングと地球全体のよいあり方を理解しようとする態度や、その意義を理解するための知識、そのために自分のできることを発見し、協働的に行動する技能に関する資質／能力。

表1 「ウェルビーイング・コンピテンシー モデル (NTT-KIT 2024年度版)」の各コンピテンシー一覧

学校生活において「I」のコンピテンシーは、自身のアイデンティティを確立してキャリアを形成するためには必須と言えます。「WE」のコンピテンシーは、クラスメートや教師とウェルビーイングを協働的につくる力です。この場合、言語のやり取りだけでなく、非言語の身体感覚に基づくコミュニケーションに関する学びも深く関連します。「SOCIETY」のコンピテンシーでは、学校外の年代の異なる地域の人々や、文化が異なる人々の価値観に触れることが大切です。また、社会の中で自分の役割を見つけて行動することや、さまざまな社会問題と向き合う学習も重要になります。「UNIVERSE」のコンピテンシーは、自然環境まで含めた地球人としての視点の広がりや、過去や未来の人々まで含めた時間的な広がりも含む形でウェルビーイングを捉えるものです。

なお、図5 (P.13) のモデルは、「I」「WE」「SOCIETY」「UNIVERSE」と、左から右へ向けて関係性の範囲が広がり、それに連れて視点が上がっていくイメージを表しています。もちろん、どのカテゴリーのコンピテンシーが先に獲得され、向上するかは、個人によってそれぞれ異なり、「I」が向上することが、「WE」だけでなく「SOCIETY」や「UNIVERSE」へと広く影響を与えることや、逆に「WE」や「SOCIETY」の向上が「I」の向上へ影響を与えることもあり、相互補完的なものであると考えられます。また、図では、カテゴリー間は矢印でつながっていますが、カテゴリーの優劣を表しているのではなく、学ぶ上での順序として「I」から始めることがスムーズではないかという提案として記されています。

ウェルビーイング・コンピテンシーの学びを具体的に設計していくに当たっては、各カテゴリー内での認知(○-1)、感情(○-2)、行動(○-3)の3つのコンピテンシーのループに着目するとよいでしょう。自分(「I」)や相手(「WE」)、社会集団(「SOCIETY」)に対する認知の学び(なじむ：主に関心や理解の促進)、感情の学び(みとめあう：主に受容・尊重の態度の醸成)、行動の学び(いかす：主に主体的・協働的实践)のループを繰り返し、コンピテンシーの継続的変化を把握する(はかる)ことで、コンピテンシーを獲得・向上させることが可能になります(図6)。

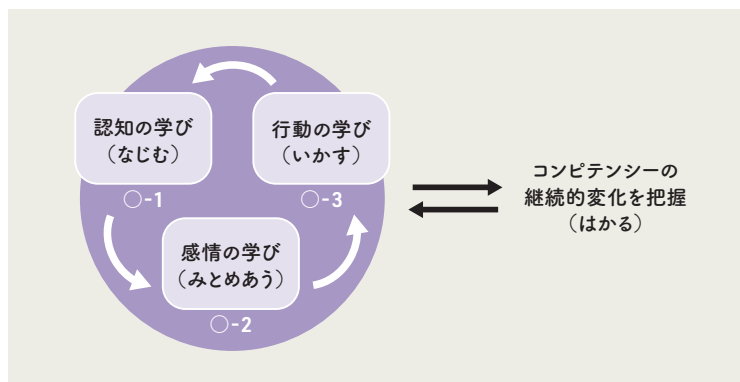


図6 コンピテンシー獲得プロセスのイメージ

2-3

ウェルビーイング・コンピテンシー マトリクス

次に、コンピテンシーの獲得やその向上を継続的に把握するための基準である「ウェルビーイング・コンピテンシー マトリクス (NTT-KIT 2024 年度版)」について述べます。このマトリクスは、モデルによって設定された10のウェルビーイング・コンピテンシーを、30の基準項目から体系的かつ数値化して把握できるようにしたものです。つまり、このモデルとマトリクスは、第4期 教育振興基本計画などで示されているウェルビーイングの学びを推進して評価する、一つのツールとも言えます。

30の基準項目は、前述のモデルで設定された10のコンピテンシーに対して、態度（コンピテンシー獲得へ向けた姿勢）、知識（コンピテンシーが発揮された状態や効果・価値に対する理解）、技能（コンピテンシーを再現性高く発揮する遂行力）の観点から設定しています（表2）。例えば、「I」のコンピテンシー「自己の探求・理解」（I-1）に対して、態度の基準項目は「自分のことに興味がある」、知識の基準項目は「自分の価値観や特徴を理解している」、技能の項目は「自分の価値観や特徴を説明することができる」となります。「I」のほかのコンピテンシー（I-2、I-3）やほかのカテゴリーのコンピテンシーに対しても同様です。

このように、3つのコンピテンシーが設定された「I」「WE」「SOCIETY」のカテゴリーにはそれぞれ9つの基準項目、1つのコンピテンシーが設定された「UNIVERSE」には3つの基準項目があります。実際に使用する際には、それぞれの基準項目について尋ねる質問文を、回答する児童生徒の学年や年齢に合わせて作成する必要があります。前述の「自己の探求・理解」の態度の基準項目であれば“あなたは、自分のことに興味がありますか？”、知識の項目なら“あなたは、自分の価値観や特徴を理解していますか？”、技能の項目なら“あなたは、自分の価値観や特徴を説明することができますか？”となります。すべての基準項目に対して、元となる標準質問群を章末の参考資料に掲載しているので、児童生徒が回答しやすい言葉遣いや形式に変更し、使用してください（P.23 参照）。

このマトリクスを、教師同士、さらには学校の枠を超えて共有することで、ウェルビーイングの学びの効果的かつ効率的な設計に役立てることができます。児童生徒がセルフチェックとして利用し、自らの成長目標を設定するという使い方もできるでしょう。ただし、ウェルビーイング・コンピテンシーの獲得段階を、成績評価と直接的に結び付けたり、他者と比較するために用いることは推奨されません。健康チェックと同じように、自分自身を理解し、よく生きるあり方を実現するための基準として利用することが望ましいでしょう。

		態度	知識	技能
I-1 自己の探求・理解	基準 項目	自分のことに興味がある	自分の価値観や特徴を理解している	自分の価値観や特徴を説明することができる
I-2 自己の受容・尊重	基準 項目	自分の存在を大切にしたいと思っている	自分の価値観や特徴を尊重する意義を理解している	自分の価値観や特徴を尊重することができる
I-3 自己の調整	基準 項目	自分のウェルビーイングを、自分で大切にしたいと思う	自分のウェルビーイングを実現するためにすべきことを理解している	自分のウェルビーイングを実現するためにすべきことを自ら実行できる
W-1 相手の理解	基準 項目	相手のことに興味がある	相手の価値観や特徴を理解している	相手の価値観や特徴を説明することができる
W-2 相手の受容・尊重	基準 項目	相手の存在を大切にしたいと思っている	相手の価値観や特徴を、自分との関わりの中で尊重する意義を理解している	相手の価値観や特徴を、自分との関わりの中で尊重することができる
W-3 相手との関係調整	基準 項目	自分と相手のウェルビーイングを大切にしたいと思う	自分と相手のウェルビーイングを、共に実現するためにすべきことを理解している	自分と相手のウェルビーイングを、共に実現するためにすべきことを自ら実行できる
S-1 社会集団の理解	基準 項目	自分の所属する社会集団とそのメンバーの両方に興味がある	自分の所属する社会集団とそのメンバーの両方の価値観や特徴を理解している	自分の所属する社会集団とそのメンバーの両方の価値観や特徴を説明することができる
S-2 社会集団の受容・尊重	基準 項目	自分の所属する社会集団とそのメンバーの両方の存在を大切にしたいと思っている	自分の所属する社会集団とそのメンバーの両方の存在を、自分との関わりの中で尊重する意義を理解している	自分の所属する社会集団とそのメンバーの両方を、自分との関わりの中で尊重することができる
S-3 社会集団における関係調整	基準 項目	自他のウェルビーイングを尊重しながら、自分の所属する社会集団のために、自らの役割を発見し、担うことに興味がある	自他のウェルビーイングを尊重しながら、自分の所属する社会集団で、自分が担うべき役割を理解している	自他のウェルビーイングを尊重しながら、自分の所属する社会集団で、自分の役割を協働的に果たすことができる
U 地球人的視点の取得と持続可能な未来に向けた行動	基準 項目	地球全体のあり方や、地球上の多様な生命のウェルビーイングに興味がある	地球や、地球上の多様な生命の存在を尊重する意義を理解している	地球全体のあり方や、あらゆる生命のウェルビーイングを尊重しながら、自分のできることを発見し、協働的に行動することができる

表2 「ウェルビーイング・コンピテンシー マトリクス (NTT-KIT 2024 年度版)」

2-4

ウェルビーイングの学びに向けたカリキュラム設計

実際に、ウェルビーイングの学びを学校生活の中に取り入れるには、授業科目との関わりを具体的に考えていく必要があります。例えば、朝夕ホームルームの短い時間でも、自分のウェルビーイングの要因を振り返ることで、自己理解が深まります（「I」）。児童生徒同士がウェルビーイングを共有することで、よりよい関係づくりのきっかけとなるでしょう（「WE」）。また、ウェルビーイングの視点からクラスの目標やルールを考えることは、集団におけるウェルビーイングについて学ぶ機会になります（「SOCIETY」）。これら特別活動の時間以外でも、「総合的な学習（探究）の時間」では、より広い社会での自分の役割に気がつくことができるはずです。「特別の教科 道徳」では、「I」「WE」「SOCIETY」「UNIVERSE」に関わる価値について学び、自他のウェルビーイングを理解する態度を醸成します。もちろん、それ以外の教科でも、ウェルビーイング・コンピテンシーを育む取り組みを実践できます（図7）。図では中学校での授業科目に適用していますが、小学校や高等学校、大学でも、同様の意図を持つ科目に置き換えて取り入れることが可能です。

●特別活動・「学級活動」

望ましい人間形成と、集団の一員としての自主的、実践的な態度や健全な生活態度を育てる時間・教科。

- I** ホームルームで、自分がその日／週／月に大切にしたいウェルビーイングの要因を定期的に記録して振り返ることで、自己理解が深まり、ウェルビーイングの学びへの意欲を喚起できる。
- WE** クラス替えや席替え後など、児童生徒同士がお互いのウェルビーイングについて共有する時間を持ち、クラスや生活班の関係づくりのきっかけとする。
- SOCIETY** クラス参加の学校行事で、個人個人が大切にしたいことを出し合い、自他のウェルビーイングに基づいて、クラスの目標やルールを決定し、実行していく。

●「総合的な学習（探究）の時間」

問題解決に必要な資質／能力を育成し、主体的、創造的、協働的に問題解決や探究活動に取り組む態度の育成と自己の生き方を考えることができるように育てる教科。

- SOCIETY** 地域の人々との対話を通して、社会のあり方や課題、その中で自分の役割について学ぶ。
- UNIVERSE** 地球自然環境について学び、そこでできることを考える。
- I** 自分のキャリアについて考える時間を持つ。

●「特別の教科 道徳」

よりよく生きるための道徳性を養うために、道徳的諸価値についての理解を基に、自己理解や人間理解を深め、道徳的な判断力、心情、実践意欲と態度を育てる教科。

- I** **WE** **SOCIETY** **UNIVERSE** 4 カテゴリーに関連する価値自体について学ぶ。学習指導要領が規定する道徳的価値に関する4つの内容項目を、ウェルビーイングの視点から学ぶとともに、それに基づいて、自分や周囲の人々が持つ価値観を理解しようとする意欲、態度を育む。

●教科（例）

- I** 美術科、国語科、外国語科で、自身のウェルビーイングに関する表現を探究する。
- WE** 音楽科、保健体育科で、合奏やチーム競技を通じて協働する。
- SOCIETY** 社会科、技術家庭科で、社会生活での自身の役割を発見する。
- UNIVERSE** 理科を通じて自然との関わり、数学科を通じて法則性を探究する。

図7 中学校を想定した学校生活におけるウェルビーイングの学びの事例

さらに、児童生徒の成長段階を考慮してカリキュラムの設計を行うこともできます。例えば、中学校の学年ごとのキャリア発達の目標に関する文部科学省の文書^{〔*10〕}に基づくと、中学校での大きな方針として、1年生で主に「I」、2年生で主に「WE」、3年生で主に「SOCIETY」のコンピテンシーの学びを中心にしたカリキュラムを設計することが考えられます（図8）。

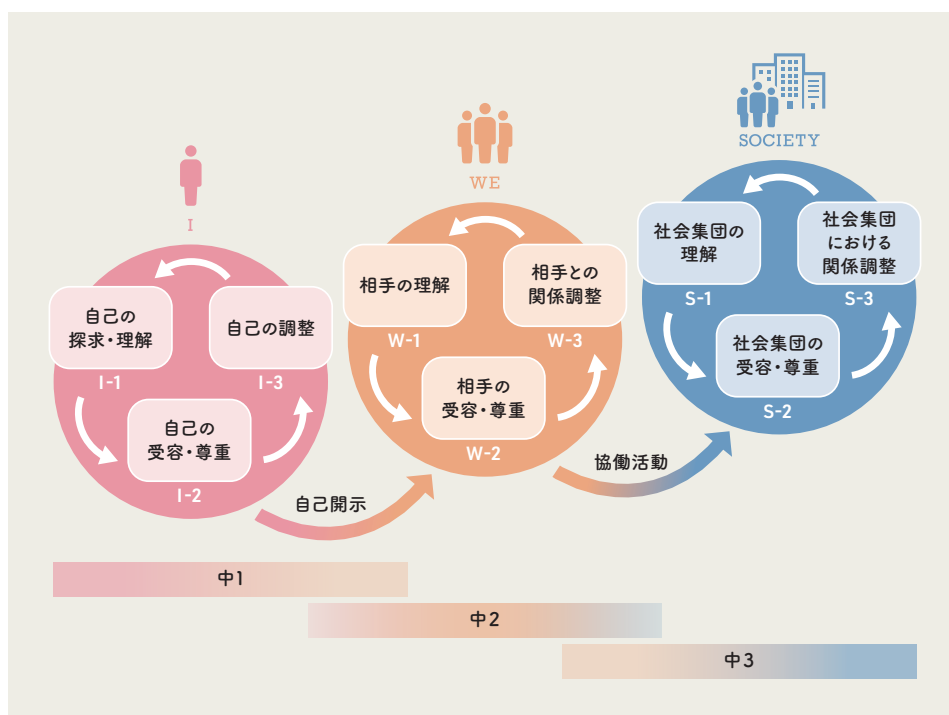


図8 中学校3学年のカリキュラムのイメージ

もちろん、ここで示した中学校でのカリキュラム以外にも、自分自身を客観的に捉えることができるようになる小学校高学年の時期に「I」と「WE」の学びを設定したり、自立した大人になるための最終的な移行時期である高等学校や大学で、「I」と「WE」に基づきつつ「SOCIETY」や「UNIVERSE」の学びを行うといったことも効果的でしょう^{〔*11〕}。

コンピテンシーの獲得は児童生徒それぞれ固有のプロセスをたどるものであり、学びの場に合わせてカリキュラムを設計することが重要です。そして、コンピテンシーは一度学んだら終わりではありません。例えば、中1で「I」のコンピテンシーの学習を終えるのではなく、中2、中3でもバランスよく学びを繰り返すことで、より実践的な資質／能力が磨かれていくでしょう。また、「I」のコンピテンシーから学びを始めることは、相手や社会からの要求に対して過剰に適応してしまう“「I」なき「WE」”や、“「I」なき「SOCIETY」”という状況を防ぐことにもつながります。

2-5

ウェルビーイングの測定

ここまでウェルビーイングの学びの実践について述べてきましたが、その実践においては、状態としてのウェルビーイングと、資質／特性としてのウェルビーイング・コンピテンシーを併せて測定し、その効果を検討していく必要があります。具体的な測定対象として、大まかには、①「主観的ウェルビーイングとプロセスの自己評価」：短期的にゆらぐ心状態としての主観的なウェルビーイングとその期間の行動を含むプロセスの自己評価、②「学級集団アセスメント」：学校での児童生徒の一般的な意欲や学級に対する満足度、③「ウェルビーイング・コンピテンシーの獲得段階」の3つが考えられます。これらの測定には別の質問項目群が用意され、測定の間隔やタイミングも異なるため、それぞれについて述べていきます。

①主観的ウェルビーイングとプロセスの自己評価

主観的ウェルビーイングとは、自分の主観報告・主観評価によるウェルビーイングの評価で、心理的な満足度や感情の体験に関する自己報告・自己評価によって測定されます。状態を把握するという意味で、毎週や毎月など短期的かつ定期的に測定することが望ましいでしょう。大人の測定では、認知的評価（満足度など）と感情経験（楽しい、不安など）に分けて測定されますが、子どもはそれらを区別して答えることが難しく、「ここ1カ月の学校生活は、どのくらい楽しかったですか？」など、答えやすい質問にしても構いません。同時に、「ここ1カ月、自分のウェルビーイングを大切にしてお過ごしませんでしたか？」「ほかの人のウェルビーイングを大切にしてお過ごしませんでしたか？」など、そのプロセスを自己評価することも重要です。併せて「ここ1カ月の学校生活で何を大切にしてお過ごしませんでしたか？（カードから選択、P.30参照）」といった問いにより、子どものよい（わるい）評価や感情が、どのような背景で生じたかを知ることもできます（図9）。

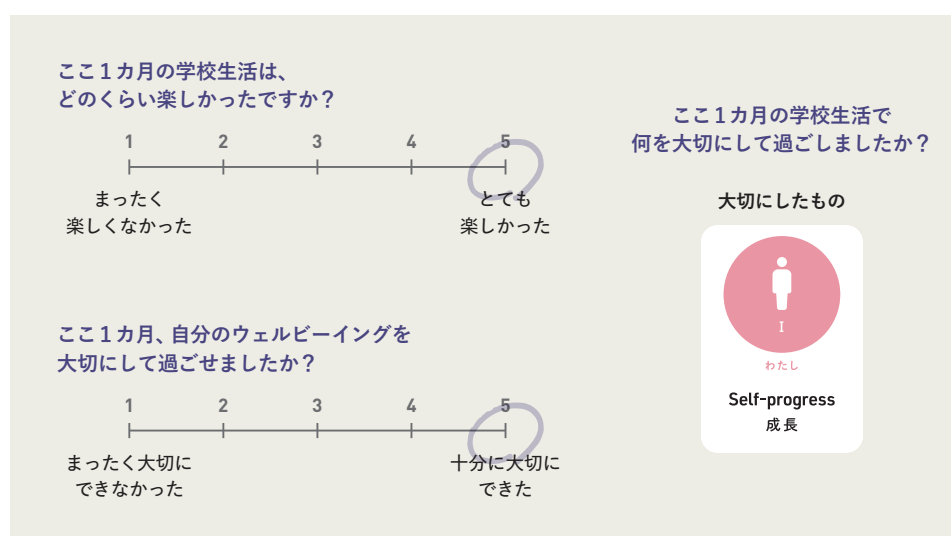


図9 主観的ウェルビーイングとプロセスの自己評価の回答例

②学級集団アセスメント

学級集団アセスメントの指標はすでに多くの学校で導入されており、多くは1年に数回程度測定されています。児童生徒が学級に対してどのように感じているかを知ることができます。

③ウェルビーイング・コンピテンシーの獲得段階

各コンピテンシーに対して、その獲得段階を把握します。①と併せて考えることで、コンピテンシーの獲得段階と日々の気持ちの変化の関係を知ることができるほか、②と併せて考えることで、学級内で支援が必要な児童生徒たちにどんなコンピテンシーが必要なのかを確認できます。

図8 (P19) で例に挙げた中学校でのカリキュラムを例に、測定の種類と時期を加えたサンプルを示します(図10)。中1では「I」中心、中2では「WE」中心、中3では「SOCIETY」中心といった各学年での4つのカテゴリへの取り組み方のバランスと、①～③を測定する時期を示しています。運動会や文化祭といった学校行事、年度初めの班づくりなどを利用したカリキュラムを組み合わせながら、それに合わせて測定のタイミングを設けるとよいでしょう。

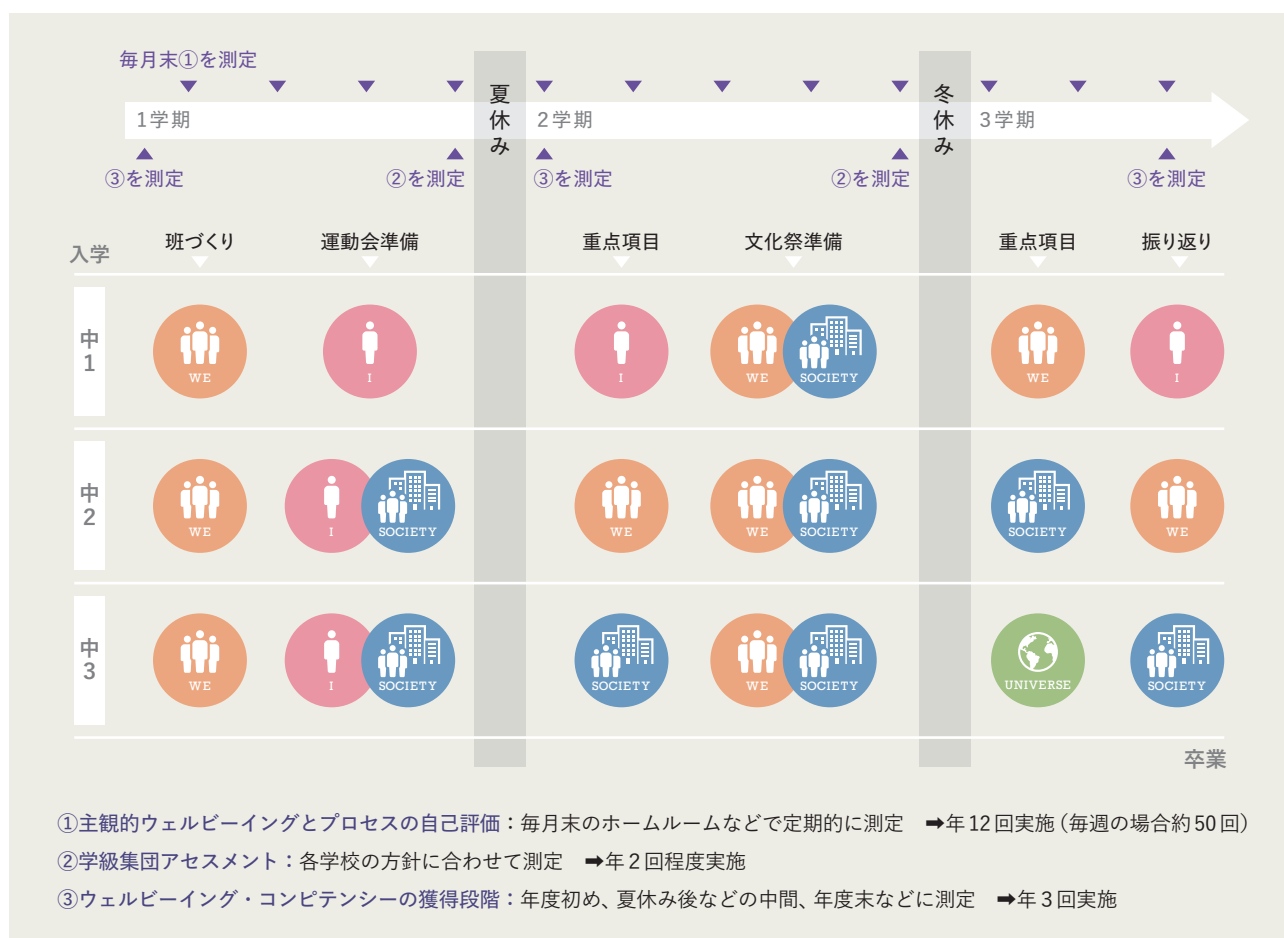


図10 4つのカテゴリへの取り組みおよび測定のタイミングの例
 ※サンプルであり、各学校の目標に合わせて調整して使用してください。

注・参考文献

[* 8] 「ウェルビーイング・コンピテンシー」(Well-being Competency) :

ウェルビーイング(Well-being)とコンピテンシー(Competency)を組み合わせた言葉で、教育研究分野での使用はあったが、散見される程度であった(下記論文など)。本ホワイトペーパーでは、ウェルビーイングは各人にとって異なるものであり、それぞれがウェルビーイングを実現するためのコンピテンシー(資質/能力)を育むという考え方を重視しており、それを強調するために「ウェルビーイング・コンピテンシー」という言葉を取り上げ、学びの中心に据えている。

Lucas, N. & Goodman, F.R. (2015). "Well-being, leadership, and positive organizational scholarship: A case study of project-based learning in higher education". *Journal of Leadership Education*, 14(4), 138-152.

Dyrbye, L.N., Sciolla, A.F., Dekhtyar, M., Rajasekaran, S., Allgood, J.A., Rea, M., Knight, A.P., Haywood, A., Smith, S., & Stephens, M.B. (2019). "Medical school strategies to address student well-being: A national survey". *Academic Medicine*, 94(6), 861-868.

[* 9] 認知・感情・行動の分類について :

本ホワイトペーパーでは、コンピテンシーを「認知」「感情」「行動」の視点から設定した。これは、何らかの概念や価値観を獲得することが、その概念や価値観がどのようなものか理解する(認知)、それに対して自分との関係から受け入れられる(感情)、それらに基づき行動できる(行動)という、資質/能力を有することだと考えられるからである。

例えば、廣川・芳賀(2023)の経営理念の浸透に関する研究では、浸透に関する度合いを下記の3つの因子から評価している。因子1(行動):意思決定をする際のよりどころにしている、経営理念の実現に必要な提案を行っている、経営理念と業務目標とのつながりを理解して仕事をしている、一緒に働く人たちと共有する。因子2(共同的理解):内容に納得している、抵抗なく受け入れることができる、自分の価値観との間にギャップがない、意味を解釈することができる。因子3(認知):自分の言葉で他者に説明できる、内容を覚えている、成り立ちを知っている、社内外にどのように公表されているか知っている。

廣川佳子・芳賀繁(2023)経営理念浸透尺度の開発. 産業・組織心理学研究, 36(2), 173-187.

また、高尾・王(2012)は、概念の浸透次元の理論的検討を踏まえ、「理念への情動的共感」「理念内容の認知的理解」「理念を反映する行動的関与」の3次元からなる測定尺度を構築した。

高尾義明・王英燕(2012)経営理念の浸透—アイデンティティ・プロセスからの実証分析—, 有斐閣

[* 10] 中学校の学年ごとのキャリア発達の目標 :

「2023 中学校・高等学校キャリア教育の手引き(第3章・1-3節)」P58に引用された 文部科学省『小学校・中学校・高等学校キャリア教育推進の手引』(2006)より一部抜粋して記載。()内は筆者が加筆。

中学校1年:自身のよさや個性がわかる(I)。自己と他者の違いに気付き、尊重しようとする(WE)。集団の一員としての役割を理解し、それを果たそうとする(SOCIETY)。

中学校2年:自分の言動が他人に与える影響を理解する(WE)。社会の一員としての自覚が芽生え、客観的な視点で社会や大人を見ることができるようになる(SOCIETY)。

中学校3年:自己と他者の個性を尊重し、人間関係を円滑に進めようとする(WE)。社会の一員としての参加には義務と責任が伴うことを理解する(SOCIETY)。

https://www.mext.go.jp/content/20230606-mxt_jidou01-000030273_00001.pdf

[* 11] 子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題 :

「子どもの徳育の充実に向けたあり方について(報告)」より関連部分を抜粋。

■学童期(小学校高学年)

特徴:9歳以降の小学校高学年の時期には、物事をある程度対象化して認識することができるようになる。自分のことも客観的にとらえられるようになるが、一方、発達の個人差も顕著になる。また、集団の規則を理解して、集団活動に主体的に関与したり、遊びなどでは自分たちで決まりを作り、ルールを守るようになる。重視すべき課題:自己肯定感の育成。他者の視点に対する理解。自他の尊重の意識や他者への思いやりなどの涵養。集団における役割の自覚や主体的な責任意識の育成。体験活動の実施など実社会への興味・関心を持つきっかけづくり。

■青年前期(中学校)

特徴:親や友達と異なる自分独自の内面の世界があることに気づきはじめるとともに、自意識と客観的事実との違いに悩み、様々な葛藤の中で、自らの生き方を模索しはじめる時期である。また、大人との関係よりも、友人関係に自らへの強い意味を見いだす。重視すべき課題:人間としての生き方を踏まえ、自らの個性や適性を探求する経験を通して、自己を見つめ、自らの課題と正面から向き合い、自己の在り方を思考。社会の一員として他者と協力し、自立した生活を営む力の育成。

■青年中期(高等学校)

特徴:親の保護のもとから、社会へ参画し貢献する、自立した大人となるための最終的な移行時期である。思春期の混乱から脱しつつ、大人の社会を展望するようになり、大人の社会でどのように生きるのかという課題に対して、真剣に模索する時期である。重視すべき課題:人間としての在り方生き方を踏まえ、自らの個性・適性を伸ばしつつ、生き方について考え、主体的な選択と進路の決定、他者の善意や支えへの感謝の気持ちとそれにこたえること、社会の一員としての自覚を持った行動。

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/gaiyou/attach/1286156.htm

ウェルビーイング・コンピテンシー マトリクス (NTT-KIT 2024 年度版)

標準質問付一覧

このマトリクスは、「ウェルビーイング・コンピテンシー モデル (NTT-KIT 2024 年度版)」で設定されたコンピテンシーの獲得や向上の程度を把握するための基準項目と標準質問の一覧です。ここでは、長所や短所という視点ではなく、価値観や特徴という視点を用いています。価値観とは個人が社会で生きていく上で大切にしていることや信念を形成するもの、特徴とは、長所短所や強み弱みだけではなく、得意なこと苦手なこと、困難なこと、持ち味や伸びしろなども含めた、その人の“あるがまま”をさしています。また、このようなコンピテンシーを把握する際には、個人や集団を何かと比較して「優れている」「劣っている」という視点で捉えない、という立場を取っています。

※このマトリクスや標準質問を使用する際には、「ウェルビーイング・コンピテンシー マトリクス (NTT-KIT 2024 年度版)」と明記いただくか、下記のように参考文献の記載をしてください。

制作：日本電信電話株式会社 (NTT) 社会情報研究所、金沢工業大学 (KIT)、執筆：渡邊淳司 (NTT)・横山実紀 (NTT)・平 真由子 (KIT) (2024). ウェルビーイング・コンピテンシー マトリクス (NTT-KIT 2024 年度版). ウェルビーイング・コンピテンシー ホワイトペーパー NTT-KIT 2024 年度版.
https://www.rd.ntt/sil/project/socialwellbeing/article/well-being_competency_wp.html

ウェルビーイング・コンピテンシー マトリクス (NTT-KIT 2024年度版)

標準質問付一覧

「I」のコンピテンシー マトリクス

		態度	知識	技能
I-1 自己の探求・理解	基準項目	自分のことに興味がある	自分の価値観や特徴を理解している	自分の価値観や特徴を説明することができる
	標準質問例	「あなたは、自分のことに興味がありますか？」	「あなたは、自分の価値観や特徴を理解していますか？」	「あなたは、自分の価値観や特徴を説明することができますか？」
	回答例	0：まったくありません 1：あまりありません 2：それなりにあります 3：とてもあります	0：まったく理解していません 1：あまり理解していません 2：だいたい理解しています 3：よく理解しています	0：まったくできません 1：あまりできません 2：それなりにできます 3：いつでもできます
I-2 自己の受容・尊重	基準項目	自分の存在を大切にしたいと思っている	自分の価値観や特徴を尊重する意義を理解している	自分の価値観や特徴を尊重することができる
	標準質問例	「あなたは、ありのままの自分を大切にしたいと思いますか？」	「あなたは、自分の価値観や特徴を尊重する大切さを理解していますか？」	「あなたは、さまざまな状況で自分の価値観や特徴を大切にしていけることができますか？」
	回答例	0：まったく思いません 1：あまり思いません 2：それなりに思います 3：とても思います	0：まったく理解していません 1：あまり理解していません 2：だいたい理解しています 3：よく理解しています	0：まったくできません 1：あまりできません 2：それなりにできます 3：いつでもできます
I-3 自己の調整	基準項目	自分のウェルビーイングを、自分で大切にしたいと思う	自分のウェルビーイングを実現するためにすべきことを理解している	自分のウェルビーイングを実現するためにすべきことを自ら実行できる
	標準質問例	「あなたは、自分のウェルビーイングを実現することに興味がありますか？」	「あなたは、自分のウェルビーイングを実現するために何がなか、理解していますか？」	「あなたは、自分のウェルビーイングを実現するために必要なことを、普段の生活の中で主体的に実行できますか？」
	回答例	0：まったくありません 1：あまりありません 2：それなりにあります 3：とてもあります	0：まったく理解していません 1：あまり理解していません 2：だいたい理解しています 3：よく理解しています	0：まったくできません 1：あまりできません 2：それなりにできます 3：いつでもできます

「I」は個人のアイデンティティの形成に関わる内容です。「I」の確立は自己への探求と理解から始まります (I-1)。そして、自分自身を認め、受け入れることで、自分を大切にできる心が育まれ (I-2)、今と未来の自分を大切にできる生き方ができる (I-3) と考えられます。これまでの日本の学校教育では、自分のウェルビーイングを見つめ、尊重することの大切さより、他者との関係性の中で自己を抑制し、社会に適応することの必要性が重視されてきた側面があるでしょう。このことが、日本人の持ち味につながっているとも言えますが、本モデルでは「I」があつての他者や社会との関係性という視点を大事にしています。また、自分のウェルビーイングを大切にすることと、自己中心的でわがままであることは異なります。教育的介入の際には、「I」だけで扱うのではなく、それを「WE」「SOCIETY」「UNIVERSE」と関連させ、自分さえよければよいという閉じた価値観で充足させないこともポイントです。

「WE」のコンピテンシー マトリクス

		態度	知識	技能
W-1 相手の理解	基準 項目	相手のことに興味がある	相手の価値観や特徴を理解している	相手の価値観や特徴を説明することができる
	標準 質問例	「あなたは、身近な相手のことに興味がありますか？」	「あなたは、身近な相手の価値観や特徴を理解していますか？」	「あなたは、身近な相手の価値観や特徴を説明することができますか？」
	回答例	0：まったくありません 1：あまりありません 2：それなりにあります 3：とてもあります	0：まったく理解していません 1：あまり理解していません 2：だいたい理解しています 3：よく理解しています	0：まったくできません 1：あまりできません 2：だいたいできます 3：いつでもできます
W-2 相手の受容・尊重	基準 項目	相手の存在を大切にしたいと思っている	相手の価値観や特徴を、自分との関わりの中で尊重する意義を理解している	相手の価値観や特徴を、自分との関わりの中で尊重することができる
	標準 質問例	「あなたは、身近な相手を大切にしたいと思いますか？」	「あなたは、身近な相手の価値観や特徴を、自分との違いを含めて尊重することの大切さを理解していますか？」	「あなたは、身近な相手の価値観や特徴を、自分との違いを含めて大切にしていけることができますか？」
	回答例	0：まったく思いません 1：あまり思いません 2：それなりに思います 3：とても思います	0：まったく理解していません 1：あまり理解していません 2：だいたい理解しています 3：よく理解しています	0：まったくできません 1：あまりできません 2：それなりにできます 3：いつでもできます
W-3 相手との関係調整	基準 項目	自分と相手のウェルビーイングを大切にしたいと思う	自分と相手のウェルビーイングを、共に実現するためにすべきことを理解している	自分と相手のウェルビーイングを、共に実現するためにすべきことを自ら実行できる
	標準 質問例	「あなたは、自分と身近な相手、両者のウェルビーイングを実現することに興味がありますか？」	「あなたは、自分と身近な相手、両者のウェルビーイングが実現されるために、何が必要か理解していますか？」	「あなたは、自分と身近な相手、両者のウェルビーイングが実現されるために必要なことを、普段の生活の中で主体的に実行できますか？」
	回答例	0：まったくありません 1：あまりありません 2：それなりにあります 3：とてもあります	0：まったく理解していません 1：あまり理解していません 2：だいたい理解しています 3：よく理解しています	0：まったくできません 1：あまりできません 2：それなりにできます 3：いつでもできます

「WE」は、自分と相手の二者間の関係に関わる内容です。「相手」とは、普段から一緒にいて話したり、あるいは毎朝すれ違ったりするような、温度感、触覚を刺激し合う他者のことで、お互いに影響し合う人間関係の範囲にいる人です。「WE」は、まず相手について興味を持つところから始め、相手を理解し(W-1)、自分とは異なる考え方でも「相手」という存在を自分との違いも含めていったん受け止め、まずは共感することで(W-2)、自分だけや相手だけを大事にするのではない「自分と相手のウェルビーイング」というお互いを尊重した関係性を築くことができる(W-3)ということを示しています。教育的介入の際には、自己犠牲や過剰適応を伴う「I」なき「WE」ではなく、自分も相手も尊重される本来の「WE」という考え方を大切にします。

「SOCIETY」のコンピテンシー マトリクス

		態度	知識	技能
S-1 社会集団の理解	基準項目	自分の所属する社会集団とそのメンバーの両方に興味がある	自分の所属する社会集団とそのメンバーの両方の価値観や特徴を理解している	自分の所属する社会集団とそのメンバーの両方の価値観や特徴を説明することができる
	標準質問例	「あなたは、自分が所属する社会（国、地域、会社、学校）で起きていることや、そこに関わる多様な人たちに興味がありますか？」	「あなたは、自分が所属する社会（国、地域、会社、学校）で大事にされていることや、そこに関わる多様な人たちの価値観や特徴を理解していますか？」	「あなたは、自分が所属する社会（国、地域、会社、学校）で大事にされていることや、そこに関わる多様な人たちの価値観や特徴を説明することができますか？」
	回答例	0：まったくありません 1：あまりありません 2：それなりにあります 3：とてもあります	0：まったく理解していません 1：あまり理解していません 2：だいたい理解しています 3：よく理解しています	0：まったくできません 1：あまりできません 2：だいたいできます 3：いつでもできます
S-2 社会集団の受容・尊重	基準項目	自分の所属する社会集団とそのメンバーの両方の存在を大切にしたいと思っている	自分の所属する社会集団とそのメンバーの両方の存在を、自分との関わりの中で尊重する意義を理解している	自分の所属する社会集団とそのメンバーの両方を、自分との関わりの中で尊重することができる
	標準質問例	「あなたは、自分が所属する社会（国、地域、会社、学校）で大事にされていることや、そこに関わる多様な人たちを、大切にしたいと思いますか？」	「あなたは、自分が所属する社会（国、地域、会社、学校）で大事にされていることや、そこに関わる多様な人たちの価値観や特徴を、自分との違いを含めて尊重する大切さを理解していますか？」	「あなたは、自分が所属する社会（国、地域、会社、学校）で大事にされていることや、そこに関わる多様な人たちの価値観や特徴を大切にしながら、行動を選択できますか？」
	回答例	0：まったく思いません 1：あまり思いません 2：それなりに思います 3：とても思います	0：まったく理解していません 1：あまり理解していません 2：だいたい理解しています 3：よく理解しています	0：まったくできません 1：あまりできません 2：それなりにできます 3：いつでもできます
S-3 社会集団における関係調整	基準項目	自他のウェルビーイングを尊重しながら、自分の所属する社会集団のために、自らの役割を発見し、担うことに興味がある	自他のウェルビーイングを尊重しながら、自分の所属する社会集団で、自分が担うべき役割を理解している	自他のウェルビーイングを尊重しながら、自分の所属する社会集団で、自分の役割を協働的に果たすことができる
	標準質問例	「あなたは、自分を含めたそこに関わる多様な人たちのウェルビーイングを大切にしながら、社会（国、地域、会社、学校）全体のために、何らかの役割を果たすことに興味がありますか？」	「あなたは、自分を含めたそこに関わる多様な人たちのウェルビーイングを大切にしながら、社会（国、地域、会社、学校）全体のために、自分がどのような役割を果たすべきか理解していますか？」	「あなたは、自分を含めたそこに関わる多様な人たちのウェルビーイングを大切にしながら、社会（国、地域、会社、学校）全体のために、自分の役割を、周りの人と一緒に果たすことができますか？」
	回答例	0：まったくありません 1：あまりありません 2：それなりにあります 3：とてもあります	0：まったく理解していません 1：あまり理解していません 2：だいたい理解しています 3：よく理解しています	0：まったくできません 1：あまりできません 2：それなりにできます 3：いつでもできます

「SOCIETY」は、自分と社会集団の関係に関わる内容です。「WE」と同様に、自己犠牲的な、社会に埋没した個ではなく、自己と集団、自己と社会全体といった、両方のよいあり方を考慮することが重要だと考えます。子どもたちにとって身近な「集団」にはクラスや学校、クラブなどがありますが、「社会集団」は学校の外にも広がっており、地域コミュニティや国、世界など、その範囲はさまざまです。子どもたちが「社会集団」の中でウェルビーイングを実現するには、社会集団のメンバー（ミクロ的視点）と集団全体（マクロ的視点）の両方から見るのが大事です。それは、普段関わりがない人たちが持つ価値観に対して興味を持ち、理解しようと努めることから始まります（S-1）。次の、社会集団に対して受容し、尊重すること（S-2）は、大人でも難しいことです。受容や尊重があつてこそ、自分のウェルビーイングと同時に、不特定多数の人々を含めた、社会集団を構成する多様な人々のウェルビーイングの実現に向けた行動（S-3）につながります。教育的介入では、行動していくことで、心が醸成されていくという側面もあるため、S-3から取り組むのも一つの方法です。

「UNIVERSE」のコンピテンシー マトリクス

		態度	知識	技能
U 地球人的視点の 取得と持続可能な 未来に向けた行動	基準 項目	地球全体のあり方や、地球上の多様な生命のウェルビーイングに興味がある	地球や、地球上の多様な生命の存在を尊重する意義を理解している	地球全体のあり方や、あらゆる生命のウェルビーイングを尊重しながら、自分のできることを発見し、協働的に行動することができる
	標準 質問例	「あなたは、地球のあり方や、自分を含めた地球上の多様な生命のウェルビーイングに興味がありますか？」	「あなたは、地球や、地球上の多様な生命の存在を尊重することの大切さを理解していますか？」	「あなたは、自分を含めた地球上の多様な生命のウェルビーイングを大切にしながら、地球全体のために自分にできることを見つけ、周りの人と一緒に行動することができますか？」
	回答例	0：まったくありません 1：あまりありません 2：それなりにあります 3：とてもあります	0：まったく理解していません 1：あまり理解していません 2：だいたい理解しています 3：よく理解しています	0：まったくできません 1：あまりできません 2：それなりにできます 3：いつでもできます

「UNIVERSE」は、「WE」や「SOCIETY」の考え方と同様に、「I」があつての「UNIVERSE」かつ、「UNIVERSE」があつての「I」と考えます。単に世界に目を向けよう、環境を大事にしようという意味ではなく、地球という環境や多様な生態系の中の自分という視点を持つことを大切にしています。環境や多様な生命などを大事にすることを、表面的なモラリティではなく、自分のウェルビーイングの中でどう重要であるのかを理解した上で、地球人としての当事者意識を持って他者と共に主体的に行動できるというコンピテンシーです。空間的な広がりだけではなく、時間的な広がり（過去・現在・未来、時間的展望）を捉えられる資質／能力も関連しています。地球上の多様な生命のウェルビーイングと地球全体のよいあり方とは何だろうかと興味を持つことから始まり（態度）、それらを尊重することの意義についての理解を深め（知識）、地球上の多様な生命のウェルビーイングと地球全体のよいあり方のために自分のできることを発見し、協働的に行動する（技能）ことを示しています。教育的介入を通じてUのコンピテンシーを育成するためには、さまざまな機関や人々との連携を通じた活動の工夫が必要です。

参考文献

「I」

- 平野真理 (2010). レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成. パーソナリティ研究, 19 (2), 94-106.
- 幾留沙智・中本浩揮・森司朗・藤田勉 (2017). スポーツ版自己調整学習尺度の開発. スポーツ心理学研究, 44 (1), 1-17.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005). 自分らしくある感覚 (本来感) と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討. 教育心理学研究, 53, 74-85.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- 山田みき・岡本祐子 (2009). 「個」と「関係性」概念からのアイデンティティ尺度の作成. 広島大学心理学研究, 8, 89-98.

「WE」

- 金子和弘・今井有里紗・加藤孝央・常本智史・城佳子 (2010). アサーション行動尺度における信頼性・妥当性の検討. 生活科学研究, 32, 57-66.
- 嘉瀬貴祥・飯村周平・坂内くらら・大石和男 (2016). 青年・成人用ライフスキル尺度 (LSSAA) の作成. 心理学研究, 87 (5), 546-555.
- 鈴木有美・木野和代 (2008). 多次元共感性尺度 (MES) の作成—自己指向・他者指向の弁別に焦点を当てて. 教育心理学研究, 56 (4), 487-497.
- 東海林渉・安達知郎・高橋恵子・三船奈緒子 (2012). 中学生用コミュニケーション基礎スキル尺度の作成. 教育心理学研究, 60, 137-152.
- 高井範子 (1999). 対人関係性の視点による生き方態度の発達の研究. 教育心理学研究, 47 (3), 317-327.

「SOCIETY」

- Baldwin, C., Vincent, P., Anderson, J. & Rawstorne, P. (2020). Measuring well-being: Trial of the neighbourhood thriving scale for social well-being among pro-social individuals. *International Journal of Community Well-Being*, 3, 361-390.
- Cicognani E., Mazzoni, D., Albanesi, C. & Zani, B. (2015). Sense of community and empowerment among young people: Understanding pathways from civic participation to social well-being. *International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 26, 24-44.
- 伊藤美奈子 (1993). 個人志向性・社会志向性尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討. 心理学研究, 64 (2), 115-122.

「UNIVERSE」

- Antje, D. (2023). Student well-being and learning for sustainability. Synergies and shared challenges. NESET ad hoc report. EU Publications.
- O'Mahony T. (2022). Toward sustainable wellbeing: Advances in contemporary concepts. *Frontiers in Sustainability*, 3: 807984.
- World Health Organization. (2022). Geneva Charter for Well-being. World Health Organization. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/geneva-charter-4-march-2022.pdf>

第 3 章

ウェルビーイングの 学びに向けた実践方法

3-1

ツール(教具) 紹介

「わたしたちのウェルビーイングカード」

ここでは、まずウェルビーイング・コンピテンシーを学ぶためのツールを紹介し、それを使った実践方法を説明します。NTTの研究所では、自身や周囲の人々のウェルビーイングの要因に意識を向け、それを言語化し対話を促すツールとして「わたしたちのウェルビーイングカード」^[*12]を開発しました。

各カードにウェルビーイングの要因が1つ記載されており、要因によって「I(わたし)」「WE(わたしたち)」「SOCIETY(みんな)」「UNIVERSE(あらゆるもの)」の4つのカテゴリーに分けられています。例えば、「挑戦」や「希望」などの要因は「I」、「信頼」や「感謝」は「WE」、「多様性」や「社会貢献」は「SOCIETY」、「生命とのつながり」「平和」などは「UNIVERSE」のカテゴリーです。

カードには「スタンダード版 32種」と「エントリー版 26種」があります(P.31、32 参照)。カードの要因は、これまでの心理学研究を参考にしながら、多くの人々の実際のウェルビーイングに関するエピソードから抽出し、ワークショップを実施しながら選定してきました。スタンダード版は、一部に専門用語も含んでおり、主にウェルビーイングを学ぶ大人向けのものです。エントリー版は、より分かりやすい言葉を使用し、理解の補助としてイラストを付けたもので、年代を超えて使用できます(写真1)。小学校高学年では、要因自体の理解を促進するためにエントリー版を使用することが多いですが、中学生以上ではどちらも使用することがあります。また、さらに分かりやすい言葉を添えた「小学生向け試作版 18種」も開発中なので(P.33 参照)、学びの目的や、児童生徒の状況に合わせて選択してください。



「わたしたちのウェルビーイングカード」の詳細ページ(カード一覧をダウンロード可能)

写真1 わたしたちのウェルビーイングカード 日英エントリー版 26種 (P.32 参照)

このカードの最もシンプルな使い方は、カード一覧から自分のウェルビーイングに大切なものの何枚かを選ぶというものです。何もないところで「あなたのウェルビーイングに大切なものは何ですか？」と問われてもすぐに答えられないかもしれませんが、カードからじっくりくる言葉を選ぶというやり方なら、エピソードが引き出しやすく、気軽に試せます。実際このやり方は、大人だけでなく、小・中学生の授業でも有効でした。また、カードを通して対話することで、周囲の人々とウェルビーイングについて共有するきっかけにもなります。

わたしたちのウェルビーイングカード スタンダード版 32 種

一覧ダウンロード →



 熱中・没頭	 挑戦	 達成	 成長	 自己決定	 希望
 自己への気づき	 マインドフルネス	 緊張からの解放	 日常		
 関係づくり	 親しい関係	 価値観の理解と尊重	 愛	 あこがれ・尊敬	 応援・推し
 受容・承認	 信頼	 感謝	 祝福		
 思いやり	 共創	 協調	 多様性	 秩序	 社会貢献
 生命とのつながり	 自然とのつながり	 時間を越えたつながり	 縁	 あらゆるものへの祈り	 平和

わたしたちのウェルビーイングカード エントリー版 26 種

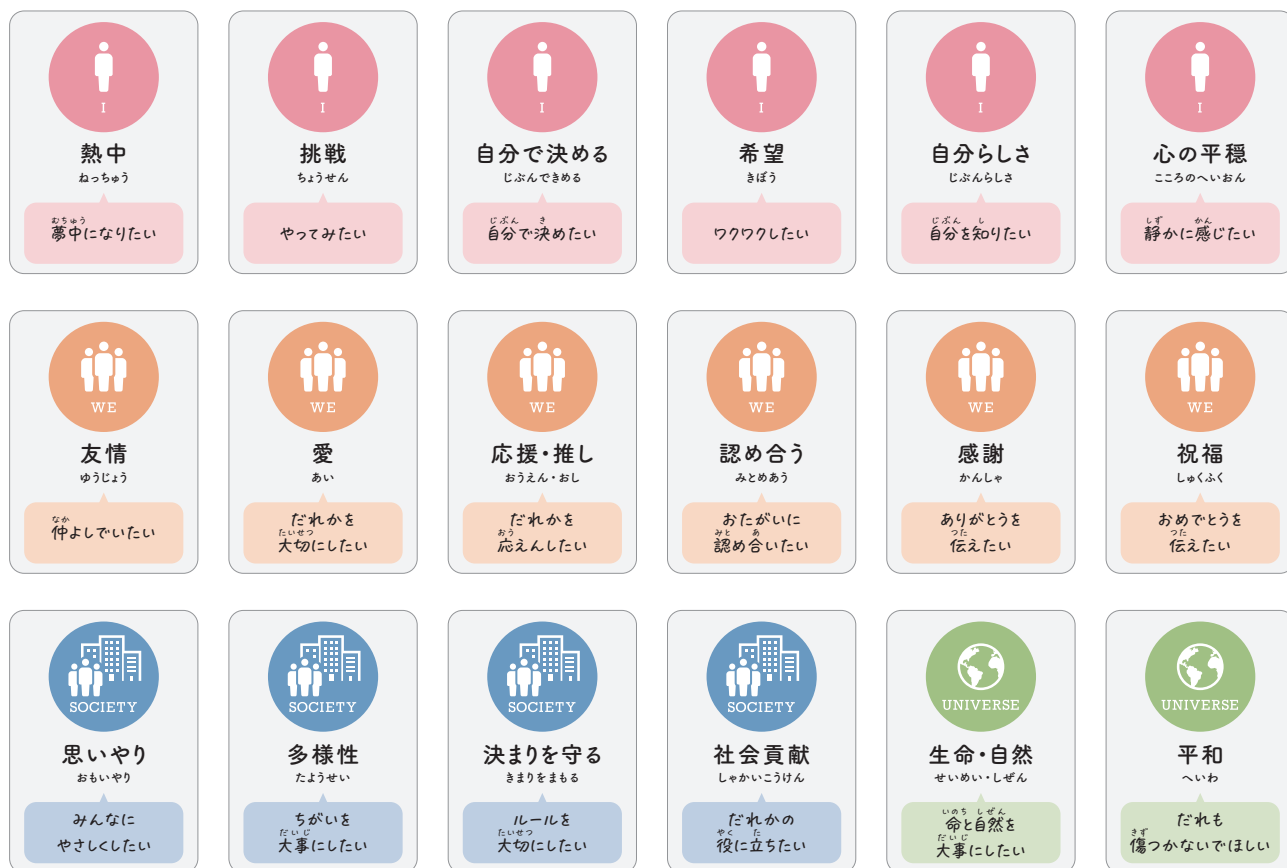
一覧ダウンロード →



 熱中	 挑戦	 達成	 成長	 自分で決める	 希望
 自分らしさ	 心の平穏	 日常			
 友情	 価値観の理解	 愛	 あこがれ・尊敬	 応援・推し	 認め合う
 信頼	 感謝	 祝福			
 思いやり	 協調	 多様性	 決まりを守る	 社会貢献	
 生命・自然	 縁	 平和	日英対応エントリー版 エントリー版 26 種には日 本語と英語の両方が表記 されたカードがあり、文化 や言語を超えて交流する 際にも使用できます。  一覧ダウンロード		

わたしたちのウェルビーイングカード 小学生向け試作版 18種

一覧ダウンロード➡



「小学生向け試作版 18種」は検討段階のものです。概念理解や概念獲得の個人差を鑑みて、できるだけ多くの児童が理解しやすいと思われる概念を18種選び、ふりがなと簡単な説明を表記することで、概念自体の学びも同時に行えるようにしています。

「わたしたちのウェルビーイングカード」解説動画



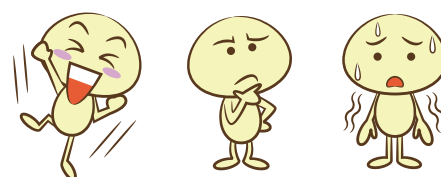
「わたしたちのウェルビーイングカード」の成り立ちや、「I」「WE」「SOCIETY」「UNIVERSE」の4つのカテゴリーの解説、基本的な使用方法などが簡潔にまとめられています。



<https://www.youtube.com/watch?v=MPjmaqBvn44>

小学校低学年の学びや発達段階に応じた学びのためのツール 「フィーリング・キャラクターズ」

ウェルビーイングの学びは、認知と感情の両面から考える必要があります。そこで、NTTの研究所では、自分の気持ちをより直感的に選べる、顔表情と身体動きを組み合わせる表現したイラスト集「フィーリング・キャラクターズ」を公開しています (P.50参照)。気持ちを言語化することが難しい小学校低学年や未就学児も含め、自己の理解や受容を促すツールとして利用できます。



3-2

実践方法①

カードで「自分」のウェルビーイングを知る



[対象学年] 小学校高学年程度以上

[対象コンピテンシー] I-1、I-2、I-3

「わたしたちのウェルビーイングカード」一覧から1枚、自分のウェルビーイングに大切なものを選んで記録し、そのための行動に取り組む実践です。

- ①自分のウェルビーイングに大切なことや自分の価値観にじっくり来るものを、カテゴリーは気にせずカード一覧から1枚選ぶ。→ **I-1**
- ②その要因と選んだ理由を書き出して記録する。それを毎月や毎学期など一定期間継続する。ある程度継続したら、自身の変化を振り返る。→ **I-2**
- ③自分のウェルビーイングの要因を充足する行動に取り組む。→ **I-3**

カードを選ぶことをきっかけに、自身のウェルビーイングに大切なことを意識化・言語化して、自己のウェルビーイングを探究する態度や、その理解を深めます。具体的には、席替え後や学期や学年の初めに作成する自己紹介のカードに、ウェルビーイングの項目を入れるなどの形で実践できます(図11)。

自身のウェルビーイングの要因とそれを選んだ理由を継続的に記録して振り返ることで、自身の変化をデータから理解し、自己を受け入れることにつながるでしょう。また、それを実現する行動に取り組むことで「I」のカテゴリーのループが形成されていきます。このループを繰り返す中で、自身のウェルビーイングを理解し、感情的にも受け入れた状態で、行動に移せる実践的資質／能力が育まれるでしょう。結果として、自尊心や自己効力感が高まり、他者に対して自己開示ができるようにもなります。

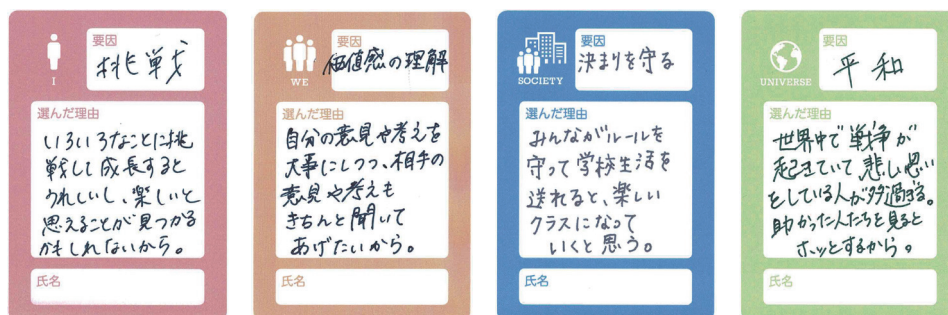
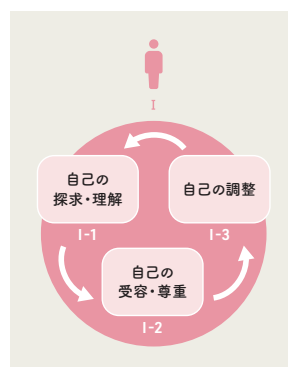


図11 ウェルビーイングの要因を記載した自己紹介カードの例

3-3

実践方法②

カードで「相手」のウェルビーイングを知る



[対象学年] 小学校高学年程度以上

[対象コンピテンシー] I-1、W-1、W-2、W-3

「わたしたちのウェルビーイングカード」の一覧から自分のウェルビーイングに大切なものをいくつか選び、可視化して、それらを周囲の人と共有する実践です。

- ①グループを作り、自分のウェルビーイングに大切なこと、自分の価値観にしっくりくるものをカード一覧からカテゴリーは気にせず2～3枚選ぶ。→ **I-1**
- ②自分が選んだカードを手もとに並べ、1人ずつその理由やエピソードをグループ内で共有する。→ **W-1**
- ③聞くとときには、話す人がどんなことを大切にしているのか、否定することなく耳を傾ける。→ **W-2**
- ④共有された相手のウェルビーイングを考慮しながら学校生活を送る。→ **W-3**

自分のウェルビーイングの理解を深めるとともに、周囲の人と共有することで自分との違いを理解し、相手の特徴や価値観を尊重することを学びます。主に「I」と「WE」のカテゴリーのウェルビーイング・コンピテンシーを育む実践となります。

短い時間でも実施することが可能で、朝や夕方のホームルームの時間や、授業の始まりに行ってもよいでしょう。また、カード一覧のPDFファイルをタブレットに入れて使うと、より手軽に行えます（写真2）。また、児童生徒同士だけでなく教師も含めたり、別学年のグループで実施することで、立場や学年を超えてウェルビーイングについて対話することができます。その際、同じ枚数、同じ時間で共有することで、立場や年齢が違って、ウェルビーイングの大切さという点では同じであることを実感することができます。

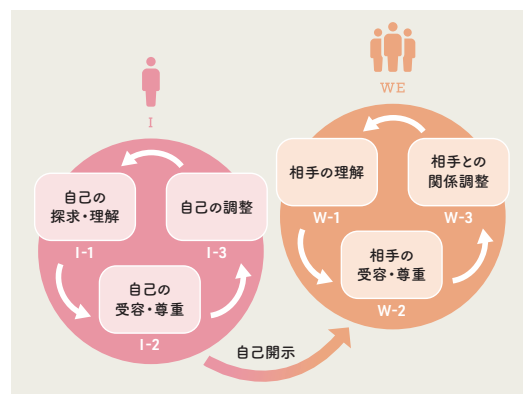


写真2 PDF版のカードをタブレットに入れて使用した例

※NTT研究所発 触感コンテンツ＋ウェルビーイング専門誌『ふるえ』Vol.44より引用

3-4

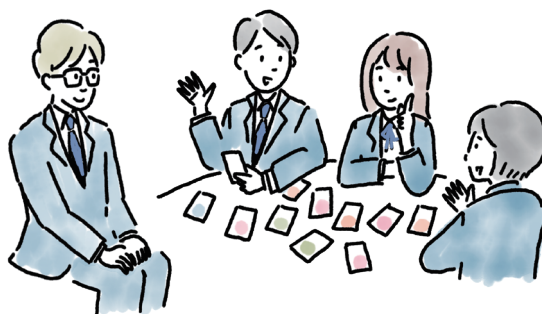
実践方法③

ゲーム形式で「相手」のウェルビーイングを「想像」する

[対象学年] 小学校高学年程度以上

[対象コンピテンシー] I-1、W-1、W-2、W-3

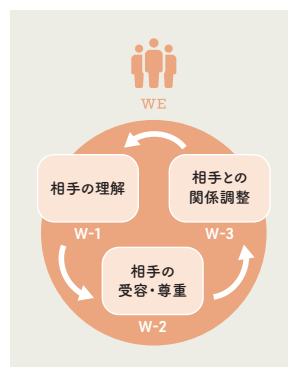
相手のウェルビーイングを想像してお祝いするカードゲームを使って、相手のウェルビーイングを想像し、相手に対して自分が何をできるかを考える実践です。



ウェルビーイング・コンピテンシーを育むためには、年齢や性別によらず自身のウェルビーイングについて話し合える場が必要となります。誰もが参加できるゲームは、その一つの形と言えます。例えば、NTT社会情報研究所と共同研究を行っている東京都市大学の坂倉杏介教授らが中心となって開発した「Super Happy Birthday」^{〔*13〕}というカードゲームもその一つです。

- ① 3～5人のグループを作って1人が誕生日会の主役となる。主役は、「わたしたちのウェルビーイングカード」から抜粋した18枚のカードから自身のウェルビーイングの要因を3枚選び、伏せて置く（カテゴリーは伝える）。→ **I-1**
- ② 残りの参加者は、I / WE / SOCIETY / UNIVERSEのカテゴリーから要因を推測し、主役のウェルビーイングが満たされるような誕生日会プランを考案し、発表し合う。→ **W-1** **W-2**

例えば、主役が「WE」を3枚選んだとしたら、「たくさんの友達や推しのアイドルを招待して関係づくりをし、両親に感謝の意を伝えられるような会にする」などのプランが考えられます。ゲームで参加者は、主役のウェルビーイングを想像しながら、具体的な行動（誕生日会プラン）を考えることになります。ルールとして相手のことを知ろうとするインセンティブがあり、相手の理解（W-1）に加え、自分との違いを超えて相手の受容・尊重（W-2）にも関わります。相手のウェルビーイングを想像し、祝福する過程を楽しく体験できる仕組みです。



このゲームは、世田谷区立尾山台中学校をはじめ多くの中学校で実施されています^{〔*14〕}。生徒からは、「価値観の違いを実感しつつ、周囲の生徒の大切なことを知ることができた」「仲が深まった」といった感想がありました。また、担任教師や学校周辺のコミュニティの方がゲームに加わることで、大人も含めたウェルビーイングについて、考える場をつくることができます。

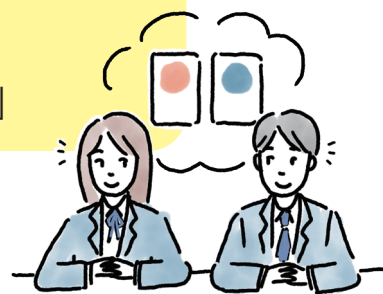


参考記事：NTT研究所発 触感コンテンツ+ウェルビーイング専門誌『ふるえ』Vol.44
「相手のウェルビーイングを想像しながら祝うカードゲーム」

3-5

実践方法④

ウェルビーイングに基づく「合意形成」



[対象学年] 中学校以上

[対象コンピテンシー] I-1、W-1、W-2、W-3、S-1、S-2、S-3

学校行事における班やクラス（社会集団）での意思決定の際、生徒それぞれが大切にしたいことを出し合ってから、それに基づいて行動や目標、ルールを決定する、ウェルビーイングに即した合意形成の実践を2つ紹介します。

1：修学旅行で各班の行動を決定する

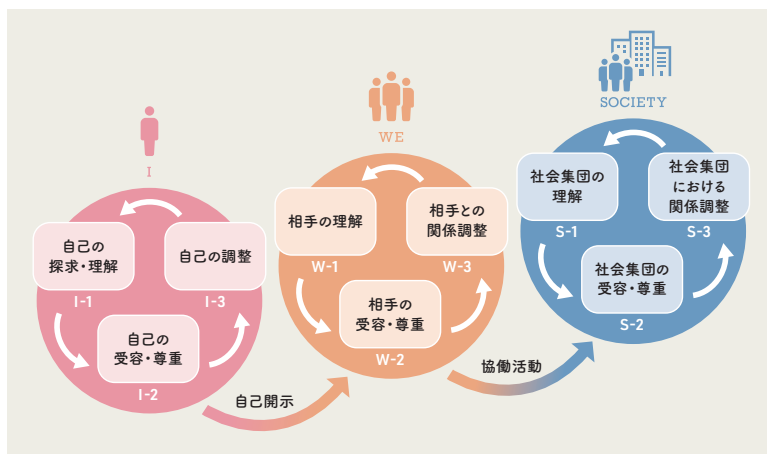
- ①生徒それぞれが、修学旅行で大切にしたいことを、カード一覧からカテゴリーは気にせず1つ選ぶ。→ **I-1**
- ②一緒に行動する班の中で、それぞれの大切にしたいことを共有する。→ **W-1**
- ③それに基づいて班の行動を決定し、行動する。→ **W-2 W-3**

この方法では、行動を決める前に、自分や相手の行動原理（ウェルビーイングに大切なこと）を可視化して共有します。それぞれ「わたし」のアイデアを持ち寄るのではなく、お互いのウェルビーイングが尊重される「わたしたち」のアイデアを共創することをめざします。そのほうが、多くの人が主体的に参加できるでしょう。

2：運動会のクラス目標を決定する

- ①生徒それぞれが、運動会で大切にしたいことを、カード一覧からカテゴリーは気にせず1つ選ぶ。→ **I-1**
- ②それぞれの大切にしたいことをクラス全体で共有する。→ **W-1**
- ③それらに基づき対話し、クラス全体の目標を決定する。→ **S-1 S-2**
- ④それぞれの生徒が、目標に沿って自分のできることを実践する→ **S-3**

この方法では、自分や目の前の相手との関係調整だけでなく、クラスという社会集団へウェルビーイングの視野を広げていきます。生徒それぞれの価値観を共有し、話し合いながらクラス全体の意思決定をしていくプロセスを体験します。自分との違いや、クラスという社会で自分ができることを想像し実践する学びになります。



注・参考文献

[*12] 「わたしたちのウェルビーイングカード」:

日本電信電話株式会社(編)、渡邊淳司(監修)(2024). わたしたちのウェルビーイングカード 一働く、学ぶ、暮らす場で、楽しくチームが生まれてしまう?! , NTT 出版.

<https://www.nttpub.co.jp/search/books/detail/100002542.html>

カードのスタンダード版(32種)、エントリー版(26種)、小学生向け試作版(18種)、フィーリング・キャラクターズ(16種)それぞれの一覧PDFは下記のページからダウンロードできます。

触覚でつなぐウェルビーイング 渡邊淳司研究サイト はかるツール「わたしたちのウェルビーイングカード」

https://socialwellbeing.ilab.ntt.co.jp/tool_measure_wellbeingcard.html

カードの効果については、下記の発表があります。

横山実紀・村田藍子・渡邊淳司(2024). ウェルビーイング価値観を可視化・共有するツールの活用事例1, 第28回一般社団法人情報処理学会シンポジウム インタラクシオン2024. 667-671.

カードの実践については、下記の発表や記事があります。

横山実紀・渡邊淳司・佐々木耕佑(2023). 部活動におけるウェルビーイングを起点としたチームビルディングの検討 - 富良野市の中学校野球部における取り組み -, 京都大学文学部哲学研究室紀要:PROSPECTUS, 22, 19-41.

NTT 研究所発 触感コンテンツ+ウェルビーイング専門誌『ふるえ』

<http://furue.ilab.ntt.co.jp/>

Vol. 44 (2023) ウェルビーイングの視点から「特別の教科 道徳」の学びを拓く

Vol. 47 (2023) ウェルビーイングワークショップ in 福岡市植物園

Vol. 48 (2023) 国連を支える世界こども未来会議～プロジェクト発表イベント in New York ～

Vol. 51 (2024) 能登半島地震でのメンタルケアに「わたしたちのウェルビーイングカード」を利用

Vol. 52 (2024) 小学生が自分ではない人の気持ちを想像するための資質や能力を育む

Vol. 53 (2024) NTT 西日本 お笑いでウェルビーイングを知ろう!

Vol. 54 (2024) 国連を支える世界こども未来会議プロジェクトイベント in New York 2024

Vol. 55 (2024) 創造性のきっかけを広げるウェルビーイングとクリエイティビティ

[*13] 「Super Happy Birthday」:

最新情報は下記より取得してください。

https://www.instagram.com/super_happy_birthday

NTT 研究所発 触感コンテンツ+ウェルビーイング専門誌『ふるえ』

<http://furue.ilab.ntt.co.jp/>

Vol. 44 (2023) 相手のウェルビーイングを想像しながら祝うカードゲーム

[*14] 中学校での実施例:

尾山台中学校を初めとする実践やカリキュラムについて記された冊子。

東京都市大学 コミュニティマネジメント研究室「学校でのウェルビーイングの学び方 指針と授業カリキュラムの実践例」

<https://sakakuralab.com/wellbeing-learning/>

第 4 章

授業での実践事例

4-1

実践事例①

総合的な学習の時間

授業の概要

[実施校] 千葉市立打瀬中学校（千葉県）

[学年／生徒数] 中学1年生／16名（希望者）

[授業時間] 4コマ（50分）×1グループ（2日に分けて実施）

[関連するWBコンピテンシー] 1日目:I-1「自己の探求・理解」、S-1「社会集団の理解」／2日目：S-2「社会集団の受容・尊重」、S-3「社会集団における関係調整」

[ねらい] 1日目：自分やクラスメイト、地域の人々のウェルビーイングについて理解を深め、地域社会の一員としての参画意識を高める。／2日目：地域社会の一員として、自分を含めた地域の人々のウェルビーイングを実現する活動を、主体的かつ協働的に考え、議論する力を育てる。

授業の展開

地域の人々との対話を通して、自分の住む地域や社会の問題をウェルビーイングの視点から協働的に解決する態度や方法を学びます。1日目は、地域で活動をする住民（先輩）6名を招き、各班（2～3名）に1人ずつ入ってもらいます。教具として「わたしたちのウェルビーイングカード」を用いて、生徒は地域の先輩の活動やその価値観を理解します（表3）。2日目は、地域全体の視点から「わたしたち」として実現できる具体的な活動について考えます（表4）。

	学習活動と主な発問
導入	1 ウェルビーイングについて理解をする 「ウェルビーイングを知っていますか？」
展開	2 自他のウェルビーイングを理解する 「あなたのウェルビーイングのために大切なものは何ですか？」 生徒は、カードから1枚選択し、選んだ理由やエピソードを班内で共有する。 3 地域の人々の価値観を知る 「地域の先輩が大切にしているものは何だと思いますか？」 先輩は、地域での活動内容やその動機、大切にしているものをカードから選び、生徒に話す。 4 地域社会の一員として、地域との関わりについて考える 「地域の先輩の話を聞いて、自分たちは、どんなふうに地域に関われると思いましたか？」
終末	5 聞いたことや考えたことをクラス全体で共有する

表3 1日目の前半2コマの展開

	学習活動と主な発問
導入	1 前日の振り返り 「昨日学んだことはどのようなことでしたか？」
展開	2 「わたしたち」のウェルビーイングを理解する 「どうすれば、地域の人たちと『わたしたち』としてウェルビーイングを実現できるでしょうか？」 3 地域の先輩もウェルビーイングになる活動を考える 「昨日お話しをした地域の先輩もウェルビーイングになるお祭りとは、どのようなお祭りでしょうか？」 カードを使って、アイデアを出し合い、模造紙にまとめていく。 4 アイデアを発表し、全体で共有する 班ごとに模造紙を見せながら発表し、全体でアイデアを共有する。
終末	5 活動の振り返りを記入する

表4 2日目の後半2コマの展開

実践の記録

〔生徒の発表内容〕2日目の、「わたしたち」のウェルビーイングを考える際には、1日目に選んだ、自身と先輩の両方に大切なことを満たす、「わたしたち」のお祭りのアイデアを考え、各班で模造紙にアイデアを記入しました（図12）。例えば、「生命・自然」×「思いやり」からは、「自分たちで木を植えたら思いやりをもって育てることができると思う

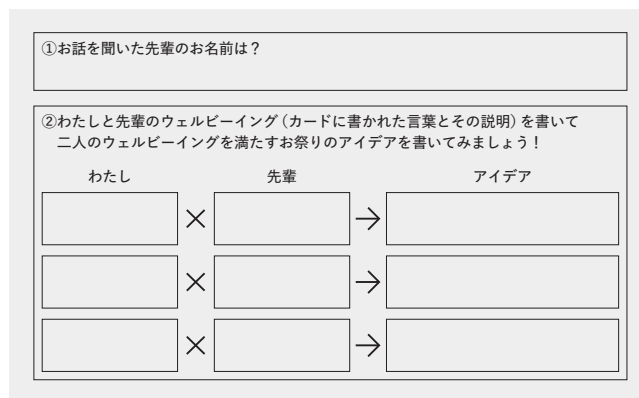


図12 カードを使ってアイデアをまとめるシートの例

ので、空き地や公園などで種を植えるイベントを行う」といったアイデアがありました。ほかにも、「心の平穏」×「日常」からは「お祭りは人が多くて疲れるので、ゆっくり座って休めるスペースをつくる」というもの、「生命・自然」×「日常」からは「金魚すくいなどを使って小さな子どもたちにも日常的に生命と触れ合ってもらいたい」などがありました。後日、実際に、打瀬中学校の生徒と地域の人、授業者（NTT）が一緒になって、「しあわせ屋台」というウェルビーイングについて考える屋台を千葉県幕張ベイタウン祭りに出店しました。屋台には200人近くの参加者があり、生徒がさまざまな年代の人々とウェルビーイングについて対話する機会となりました。

〔生徒の振り返り〕お祭りという実際に実現可能なアイデアを考えることに、多くの生徒が真剣に取り組んでいる様子が見られました。授業後の生徒へのアンケートでは、「わたしは地域の一員という気持ちをどれくらい感じているか？」「わたしは地域の一員として何か活動しよう、という気持ちをどれくらい感じているか？」という問いに対して、ほとんどの回答者は「感じる」と回答していました。『わたし』のウェルビーイングについて、学んだ内容をどれくらい人に話せそうか？』『わたしたち』のウェルビーイングについて、学んだ内容をどれくらい人に話せそうか？』に関しても「話せる」という回答が多くありました。また、具体的なコメントも得られました（表5）。

コメントの分類	生徒からのコメントや発表例
ウェルビーイング自体への関心や理解の深化	●ウェルビーイングについて深く知ることができ、楽しかった。ウェルビーイングはいろいろな人の意見を聞いたり、理解することが大切だと思った。普段は知ることがないことを知ってよかった。 ●最初は分からなかったが、分かるようになった。両親も知らないと思うので、教えたい。
多様な他者の受容と他者理解への態度（S）	●ウェルビーイングは人それぞれ違うので、自分のウェルビーイングだけを意識し過ぎず、お互いのウェルビーイングを尊重することが大切だと分かった。 ●いろいろな人の意見を聞いて、理解することが大切だと思った。
不特定多数への働きかけ（S）	●異なる視点を持つ人と意見交換し、新たな気づきがあった。自分も相手も理解し合って尊重し、「違うのは当たり前」という意見を聞いて考えがより深まった。 ●自分の意見と相手の意見を聞くことで、「なるほど」と共感した部分や、「そうなんだ」と思った部分があって、より深まった。

表5 生徒からのコメントや発表内容

〔授業者の振り返り〕一人ひとり違うなか、お互いを尊重し合うことは大事だということ、広い視点では、お互いにつながりがあり、共に「いきいき」と日々を過ごせるための道を探す生き方、姿勢が大事なんだ、という視点がいつの日か育ち、腹落ちする日のために、心のどこかに授業のことが残っていると嬉しく思います。（授業者・NTT 橋本 遼）

4-2 実践事例② 学級活動

授業の概要

[実施校] 羽咋市立邑知中学校（石川県）

[学年／生徒数] 中学2年生／24名（1学級）

[授業時間] 1コマ（50分）×1学級

[内容]（2）適応と成長及び健康安全 ―イ― 自己及び他者の個性の理解と尊重

[関連するWBコンピテンシー] I-1「自己の探求・理解」、I-2「自己の受容・尊重」

W-1「相手の理解」、W-2「相手の受容・尊重」

[ねらい] 自己プレゼンの準備や発表を通して、自己理解を深め、自らの個性や特徴を受容し尊重しようとする自尊心を高める。

授業の展開

自分自身を多面的に他者にプレゼンテーションするという活動を通して、自己理解や自己受容を深め、自尊心を高めることを目標とします（表6）。授業は、パソコンを使って自分のプレゼンシートを作成し、グループで自己プレゼンをし合います。ただし、他者に自己を開示することは、苦手な生徒にとっては負荷の高い学習活動です。そこで、グループ発表の前に、傾聴スキルについて教えます。このことで、発表しやすい温かな雰囲気をつくります。これは、聴いている側の「他者の理解と尊重」にもつながります。最後に、個性の磨き方や伸ばし方について学級全体で意見交換し、今後の成長につなげます。

	学習活動と主な発問
導入	1 1分間の自己紹介をペアで行う 「1分間で自分のことをペアの生徒に伝えてみましょう」 ・本時の課題である自分のことを伝える難しさを改めて理解する。 2 本時の課題を確認する 「本時の課題は『グループのみんなに自分のことをプレゼンしてみよう』です」
展開	3 パソコンを使って自己プレゼンシートを作成する（15分間） ※教師が見本を見せるのもよい ・プレゼンシートは事前にデータで配布しておく。 ・入力しやすい項目から入力していくように助言する。 ・入力内容に困っている生徒には、対話をしながら自己理解が深まるようにサポートする。 4 グループで自己プレゼンをし合う ・傾聴のスキルを紹介する。 ・3分間の自己プレゼンを順番に行う。 ・気になったことはワークシートにメモをするように伝える。 ・プレゼンをした感想を学級全体でシェアする。 5 個性の磨き方や伸ばし方についての意見交換をする ・今後、自分自身の個性や可能性を磨いたり、伸ばしたりしていくためには、どうしたらよいかを個人で考えたあとに、クラス全体で共有する。
終末	6 授業の振り返りを記入する

表6 授業の展開例

実践の記録

〔生徒の発表内容〕生徒一人ひとりが思い思いにプレゼンシートを作りました(図13)。シートに記入する「持ち味」を3つすぐに入力できる生徒もいれば、なかなか思いつかずに悩んでいる生徒もいました。その際には、教員が対話を通してサポートしました。また、フォントや枠線の色などを工夫することで、個性を出している生徒もいました。自己プレゼンでは、どの生徒も一生懸命プレゼンし、自分以外の生徒のプレゼンを興味深く聞き入っていました。そのなかで、笑い声や感嘆の声なども聞こえていました。生徒の中には、自己を開示することが苦手な生徒もいたと思いますが、クラスの雰囲気が温かったため、全ての生徒が自己プレゼンを行えました。

Figure 13 shows a template for a presentation sheet. It includes sections for 'My previous experience', 'My strengths', 'My weaknesses', 'My future declaration', and 'My favorite words'. There are also boxes for 'My well-being' and 'My future declaration'.

図13 ベースとなるプレゼンシートの例。作成に際しては、色や形状、枠のサイズなど、生徒に自由に變更させて、それぞれが独自のプレゼンシートに仕上げるように促す。

〔生徒の振り返り〕生徒からの授業の振り返りには、「自分の個性や性格をクラスの人たちに発表することがとても楽しかったし、友達の性格や個性をより深く知ることができてうれしかった」「今日の授業はクラスみんなでウェルビーイングな授業にすることができた」など、ポジティブな言葉が書かれているものが多くありました。また、IやWのコンピテンシーに関連する振り返りが多く見られました(表7)。

コメントの分類	生徒からのコメントや発表例
自己開示の喜び(I)	●新しい自分のこともグループの人たちに知ってもらえてうれしかった。 ●自分の伸びしろやこれまでの歩み、自分のウェルビーイングにとって大切なことをスピーチして、グループの人にうまく伝えられてよかった。
自己理解の深まりと成長に向けた意欲(I)	●自分を紹介するスライドを作るときに、自分がどんなことをしてきたのか、何が得意でどんな伸びしろがあるのかを考え、自分について新たに気づいたこともあった。もっとこうしたい、これは続けたいと思うこともあった。 ●ウェルビーイングな状態になるために自分の必要なものが、1年生のときと違っていた。 ●自分の伸びしろだと思ったことは、今からでも伸ばせるようにしたい。また、これから友達の良いところを取り入れていきたい。
相手の理解(W)	●友達の自己プレゼンを聞いて、自分がその人の持ち味だと思っていたことがそのまま書いてあったり、別の人はそれを伸びしろだと思っていたりして、一人ひとりが違った思いを持っていることが分かって面白かった。 ●今日の活動を通して、みんなの知っているようで知らない新しい発見があって面白かった。同時にその人への興味が少し湧いた。 ●私は転校してきてから1年間過ごして、何となくそれぞれの個性を理解しているつもりだったが、その人の強みや好きな言葉・大切な言葉などから、再発見があった。

表7 生徒の振り返りのコメントとその分類

〔授業者の振り返り〕プレゼンシートを作成し始めたときは戸惑っている生徒もいましたが、徐々に夢中になっていく姿が見られました。また、グループ活動では、あらかじめ傾聴について伝えていたので、どのグループもよい雰囲気で行うことができていました。この授業をきっかけに、自己の個性も、ほかの人の個性も大切にしながら、充実した学校生活を送ってほしいと思います。(授業者・平 真由子)

4-3

実践事例③

特別の教科 道徳

授業の概要

[実施校] かほく市立宇ノ気中学校(石川県)

[学年/生徒数] 1年生/96名(3学級合計)

[授業時間] 1コマ(50分)×3学級

[内容項目] B-(9) 相互理解、寛容

[関連するWBコンピテンシー] I-1「自己の探求・理解」、W-3「相手との関係調整」

[ねらい] 自他の価値観の違いを理解した上で、自己も他者も互いに尊重した関係性を築こうとする道徳的实践意欲を育てる。

授業の展開

「特別の教科 道徳」の特質を意識しつつ、読み物教材を使わずに授業を構成しています(読み物教材を使った例はP46の指導案を参照)。前半は、教具として「わたしたちのウェルビーイングカード」を用いた体験活動を通して、自他の価値観の違いを共有します。後半は、前半の体験活動をもとに道徳的な思考課題を考え、議論していきます(表8、写真3)。

	学習活動と主な発問
導入	1 ウェルビーイングについて理解をする 「ウェルビーイングを知っていますか？」
展開①	2 自他のウェルビーイングを理解する 「あなたのウェルビーイングのために大切なものは何ですか？」 ・カードから2～3枚選択する。 ・グループ内で共有する。 3 グループ活動を通しての気づきを全体で共有する 「グループでの共有を通して、どのようなことに気づいたり、感じたりしましたか？」
展開②	4 道徳的思考課題について、考え、議論する 「自分と大切にしているものが異なる他者によりよい関係を築くためには、何が必要なのでしょう？」 ・個人で考える。 ・全体で議論する。
終末	5 本時の振り返りをする

表8 授業展開例

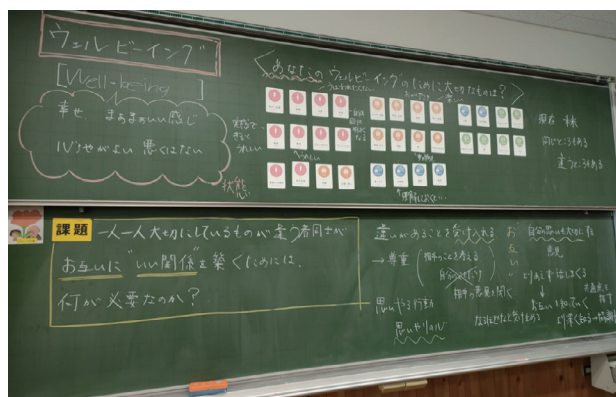


写真3 実際の授業の板書

実践の記録

〔生徒の振り返り〕授業後に生徒にアンケートを行いました。生徒たちの多くは、ウェルビーイングという概念についてよく理解するとともに、自分の価値観に気がつくことができました。他者とよりよい関係を築くための方法について考え、議論し、多くの生徒たちは自分なりの方法を見つけることができました（表9）。

学習活動と主な発問	1	2	3	4
今日の授業を通して、ウェルビーイングについて理解することができましたか？	0人	1人	18人	74人
今日の授業を通して、自分のウェルビーイングのために大切なものを見つけることができましたか？	0人	1人	18人	74人
自分と相手のウェルビーイングを共に実現するためにはどうすればよいか、自分なりに考えることができましたか？	0人	1人	21人	71人
自分と相手のウェルビーイングを共に実現するためにはどうすればよいか、自分なりの答えを見つけることができましたか？	0人	2人	24人	67人

1：まったくできなかった／2：あまりできなかった／3：それなりにできた／4：とてもできた（回答数93人）

表9 生徒へのアンケートの集計結果

授業に対する生徒からのコメントを分析すると、授業を通して、Iのカテゴリーの「自己理解の深化」、Wに関する「他者理解の深化」「他者交流による思考の深まりの経験」「他者とのよりよい関わり方についての方略の獲得」の獲得にもつながっていました。さらに、カテゴリーを超えた「これからの生き方への展望」にもつながっていました（表10）。

コメントの分類	生徒の振り返りでのコメント例
自己理解の深化（I）	●自分が何に重きを置いているかを自分で確認していくことが、自己分析をしているようで楽しかった。 ●公の場で自分が大切にしていることについて話したり、聞いたりすることで、自身について再確認することができたのがよかった。
他者理解の深化（W）	●ウェルビーイングに必要なものはみんな同じだと思っていたが、人それぞれ考え方が違って驚いた。 ●一人ひとり大切にしていることは違って、同じところもあれば違うところもあると再認識できた。
他者交流による思考の深まり経験（W）	●異なる視点を持つ人と意見交換し、新たな気づきがあった。自分も相手も理解し合って尊重し、「違うのは当たり前」という意見を聞いて考えがより深まった。 ●自分の意見と相手の意見を聞くことで、「なるほど」と共感した部分や、「そうなんだ」と思った部分があって、より深まった。
他者とのよりよい関わり方についての方略の獲得（W）	●相手の意見を尊重し理解することも大切だが、相手も自分も大切にしてい共有し合い、理解していくことが大事だと思う。 ●自分と相手の間にある考えや気持ちの違い、共通点を理解することが大切だと知ることができた。
これからの生き方への展望	●結局は、友達や仲間と信頼し合うことがウェルビーイングにつながるから、部活や球技大会に生かそうと思う。 ●ウェルビーイングについて知ることができてよかった。次は家族でやってみたりして、これからにつなげていきたい。

表10 生徒の振り返りのコメントとその分類

〔授業者の振り返り〕どのクラスでも生徒が主体的に学びに向かっていたことが印象的です。グループワークではほかの人の話を興味深く聞き、全体議論では活発な意見交換が行われていました。ウェルビーイングに関する学びは、生徒にとって関心の高いテーマであると感じました。（授業者・平 真由子）

特別の教科 道徳 読み物教材を使った学習指導案

1 内容項目

B-(8) 友情、信頼

2 教材名

『泣いた赤鬼』(作者：浜田広介)

[あらすじ] 人間と仲良くなりたい赤鬼が、人間と仲良くすることに失敗して親友の青鬼に相談した。そこで青鬼は、自分が人間の村で暴れるので自分を追い払えば赤鬼は人間のヒーローになれるという作戦を提案した。青鬼は作戦どおりに村で暴れて人間に悪さをし、そこに登場した赤鬼が青鬼を懲らしめて村人たちを守り、赤鬼は人間と仲良くなれた。それ以降、青鬼は赤鬼の前に現れなくなったので、心配した赤鬼は、青鬼の家に行った。そこには張り紙があり、「しばらく会えないです、会っているところを村の人に見られると赤鬼が疑われてしまう。さようなら、体を大事にしてください。どこまでも君の友達 青鬼」と書かれていた。それを読んだ赤鬼は涙を流した。

3 本時のねらい

赤鬼や青鬼の心情やよりよい友人関係について、多面的・多角的に考え、議論することを通して、お互いにとってよい関係を築くことを大切にしようとする心情を育てる。

4 関連するWBコンピテンシー

W-1「相手の理解」、W-2「相手の受容・尊重」、W-3「相手との関係調整」

5 授業のポイント

『泣いた赤鬼』は小学校の道徳科の定番教材ですが、今回は、中学生を対象とした授業として設計されています。この授業にはポイントが2つあります。1つ目は、「わたしたちのウェルビーイングカード」を使って赤鬼と青鬼の心情を考え、議論する点です。カードの活用により、両者の価値観を比較しながら捉えることができ、現実社会における人間理解につながります。このことが、中心発問を全員で考え、議論するための手だてにもなっています。2つ目は、展開②で、「友だちとよい関係を築いていくために大切なもの」について考え、議論する場面を設定している点です。多様な意見を引き出すためにカードを活用し、カードを選んだ理由を掘り下げていくことで、「お互いにとって」ウェルビーイングな友人関係とはどのようなものか、子どもたち一人ひとりが理解を深め、自身の友人関係を見つめる機会としています。



[参考動画]



6 本時の展開

準備：赤鬼と青鬼のイラスト、「わたしたちのウェルビーイングカード エントリー版26種」、ワークシートなど

	学習活動と主な発問	生徒の反応	指導上の留意点(○)と評価(●)
導入 (5分)	1 授業のテーマと出会う 「友情という言葉聞いて、どのようなことを思いつきますか？ できるだけたくさん書き出しましょう」	・大切なもの。 ・なくてはならないもの。 ・壊れやすいもの。	○ 授業のテーマについて、自分との関わりを確認することで、学習意欲を喚起する。 ○ 生徒の意見を板書する(ICTを活用し、全体共有するのよい)。
展開① (20分)	2 教材を読んで、赤鬼と青鬼の心情について考える 「張り紙を読む前まで、赤鬼と青鬼はそれぞれ何を大切にしていたのでしょうか？ カードの中から1枚選んで、理由も書きましょう」 3 張り紙を見た赤鬼の心情について考え、議論する 「赤鬼は張り紙を読んで、どのようなことを思ったのでしょうか？」	赤鬼 「心の平穏」：自分が人間と仲良くして安心して暮らしたいと思っていたと考えたから。 「希望」：赤鬼は人間と仲良くなりたいという気持ちが強かったと思うから。 青鬼 「友情」：赤鬼を友だちとしてとても大切にしていたと思ったから。 「思いやり」：青鬼は、赤鬼が人間と仲良くなりたがっていたのを知っていたので、それをかなえてあげたいと思っていたから。 ・青鬼が自分をとても大切に思っていたことに気がついた。 ・自分のことしか考えていなかったことを情けなく思った。	○ 範読する。 ○ 黒板に赤鬼や青鬼のイラストを貼りながら、教材の内容を確認する。 ○ 個人で思考する時間を十分にとった上で、クラス議論に入る。 ○ 生徒の意見をもとに、赤鬼と青鬼に分けてカードを貼り、それぞれの心情を比較しながら迫る。 ○ 一人ひとりが考える時間を確保した上で、全体議論に入る。 ○ 生徒の意見に対して問い返しをしながら、思考の深化を促す。
展開② (20分)	4 お互いにより関係を築いていくために大切なものについて考える 「自分も友だちもお互いにウェルビーイングを感じられる関係を築いていくために、大切なものは何でしょうか？ 『友情』以外のカードの中から3枚選んで、順位をつけてみましょう」	「信頼」「思いやり」「価値観の共有」 お互いに思いやり、相手が大切にしていることを理解し合ったりすることで、より一層信頼関係が深まると思ったから。 「成長」「自分らしさ」「思いやり」 お互いに成長し合える関係がよいと思った。そのためには、自分らしくありながら、相手を思いやることができればよいと思った。	○ 自分の考えをまとめる時間を確保した上で、グループ活動に入る。 ○ グループ内で、自分の選択したカードと、選択の理由を発表する場を設定する。グループ内で質問をして深めていくように促す。 ○ グループディスカッションで出た意見をクラス全体で共有しながら、さらに思考の深化につなげる。
終末 (5分)	5 今日の授業の学びを振り返る 「授業を通してどのようなことを考えたり、どのようなことに気づいたりしましたか？ 自分の言葉でまとめてみましょう」	・友情について学ぶことができた。青鬼は赤鬼のために思って行動したところはすてきだなと思ったが、青鬼は本当に幸せだったのかなとも思った。自分だけではなく、自分と相手の両方が心地よいと感じる関係を大切にしたい。	○ 振り返りをワークシートに記入する時間を取る(ICTを活用するのよい)。 ● 友情について多面的・多角的に捉え、今後の自分自身の友人との関係のあり方についての思いを深めている(ワークシート)。

実践授業を動画で学べる 『教室におけるウェルビーイングの学び』公開中

NTTは、ウェルビーイング・コンピテンシーの学びを支援するために、実際の教室での授業を想定した動画『教室におけるウェルビーイングの学び』を公開しています。ウェルビーイングについての理解を深めるための授業から、教材を使った授業の進め方まで、動画で確認できます。

①ウェルビーイングに関する導入(3:53)

https://www.youtube.com/watch?v=HTB_uwoa9_w



②ウェルビーイング価値観の理解と共有(6:21)

<https://www.youtube.com/watch?v=q28dbha4Nys>



③他者のウェルビーイング価値観の想像(3:16)

<https://www.youtube.com/watch?v=NtZJ0JNdBBY>



④「特別の教科 道徳」(12:12)

<https://www.youtube.com/watch?v=BLc48ZRwmyY>



①～③は、「どの教科でも実施できる内容」となっており、ウェルビーイングの概念に関する導入や、「わたしたちのウェルビーイングカード」を利用したウェルビーイングに関する価値観の理解・共有、さらには周囲の人々の価値観を想像するプロセスについて説明しています。④は、「ウェルビーイング視点を取り入れた授業内容」となっており、具体的な教科として「特別の教科 道徳」において『泣いた赤鬼』(P46 参照)を読み物教材として使用した模擬授業を紹介しています。

これらの動画をまとめたダイジェスト版(9:58)も用意しています。



<https://www.youtube.com/watch?v=d6bsgTepuLQ>

なお、本動画の監修者の一人である、金沢工業大学の平 真由子 准教授は、2022年3月まで石川県の公立中学校の教諭として教壇に立ち、多くの道徳教育の実践を行ってきました。現在、道徳教育について心理学の視点から研究を行い、日本全国で現場の先生方を対象とした道徳の授業づくりに関する研修を実施しています。

ウェルビーイングを起点とする「メンタルケア」

平 真由子（金沢工業大学）

2024年に発生した能登半島地震の被災した地域の学校において、ウェルビーイングの視点を取り入れたメンタルケアに関する研修を、先生向けに実施しました。ここではその内容を報告します。

2024年1月1日に発生した令和6年能登半島地震は、奥能登地域を中心に甚大な被害をもたらしました。その結果、石川県内の多くの学校では3学期の開始を遅らせ、さらに被害の大きい地域では希望した中学生が遠く離れた自治体に集団避難をしていました。こうした状況の中で、学校現場からの要請に基づき、同年1月中旬から被災地の複数の学校で先生を対象に、ウェルビーイングの視点を取り入れたメンタルケアの研修会を実施しました。

研修会ではまず、このような“惨事”において、人間にはどのようなストレス反応が現れるのか具体的に紹介するとともに、先生自身にも当てはまるものを選び、お互いにシェアしてもらいました。この時間は、誰にでも現れるストレス反応の知識を得るだけでなく、それが先生自身にも生じていることを理解する時間としました。

その後、メンタルケアの一般的な方法をいくつか紹介し、「ウェルビーイング探し」のワークを行いました。ワークは、深呼吸やストレッチをして身体をリラックスさせてから、「震災前の自分」がウェルビーイングのために大切にしていたことを「わたしたちのウェルビーイングカード」から探しました。そして、選んだカードと選んだ理由をグループ内で共有しました。

最後に、グループ活動の感想を全体で共有するとともに、子どものメンタルケアに関する留意点を確認しました。研修会の終了後、参加者の振り返りからは、研修会はメンタルケアに関する知識獲得の機会であっただけでなく、先生たちのメンタル面をケアする時間になっていたことが分かりました。学校が再開されると、先生たちは研修内容をアレンジし、子どもたちにメンタルケアに関する授業を行ったという報告を受けました。

〔講師の振り返り〕研修後に「震災後初めて自分のことを考えるためだけに時間を使えてうれしかった」という言葉をいただいたことが、とても印象に残っています。教員をはじめとする支援する立場の方々は、非常事態になると無理をしまい、自分自身のケアが後回しになり、心身を壊してしまうことがあります。そうならないためにも、惨事の発生時だけでなく、普段から自身のメンタルに配慮することの重要性を感じていただけたらと思います。



「わたしたちのウェルビーイングカード」を使った研修を受ける教員の方々の様子。研修後の3学期、各学校では、生徒向けにウェルビーイングに着目したメンタルケアに関する授業が実施された。

「わたし」や「わたしたち」に気がつき 対話するためのツール

ここまで「わたしたちのウェルビーイングカード」を使用し、自身のウェルビーイングの価値観を認知・共有する実践方法や授業での実践事例を紹介してきました。さらに、ウェルビーイングの学びでは、価値観だけでなく自分の気持ちや周囲との関係性を認知したり、言葉だけでなく身体を使って伝え合うことも重要です。ここでは、そのためのツールを紹介します。

「わたし」の気持ちに気がつく

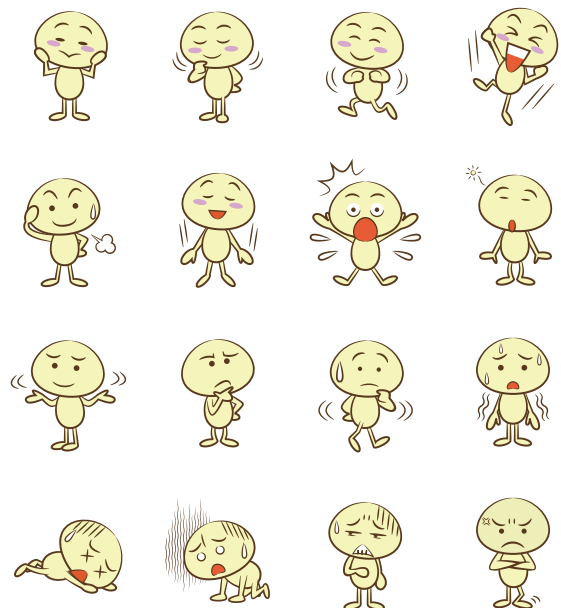
フィーリング・キャラクターズ

https://socialwellbeing.ilab.ntt.co.jp/tool_measure_feelingonomatopoeia.html



自分の感情や気分が気がついたり、言語化することは、思ったより難しいものです。そこで、現在もしくは過去に感じた自分の気持ちについて、「自分の中に、どのキャラクターがいますか（いましたか）？」と問い、選択できるキャラクターの一覧を作成しました。

言葉にならない気持ちをキャラクターから選ぶことで、それをきっかけに自身の気持ちについての振り返りや共有が可能になります。これは「自己の探求・理解 (I-1)」 「自己の受容・尊重 (I-2)」 の学びに関わるもので、年齢に関係なく実施できます。実際の取り組みでは、小学校低学年の子どもでも、現在の自分の気持ちや、授業・イベントで感じた気持ちを選んで、話すことができていました。



「わたしたち」のあり方を意識する

Self-as-We 下位概念イラスト

https://www.rd.ntt/sil/project/socialwellbeing/pages/measurement_tools.html#sawscale



ウェルビーイング・コンピテンシー獲得には、周囲の人々と協働する「WE（わたしたち）」のあり方についての学びも重要です。グループで活動する際に、自分がウェルビーイングでいられるのは、グループにどのような要素があるときなのかを具体的に考え、対話するためのツールを作成しました。哲学者の出口康夫氏が提唱する「Self-as-We」（個人を尊重しつつ、グループ全体を自己と捉える自己観）の7つの下位概念をイラスト化し、それを選択して対話します。「相手との関係調整 (W-3)」を学ぶ際に高等学校や大学などで使用できます。



「わたし」を感じ合う

心臓ピクニック

https://socialwellbeing.ilab.ntt.co.jp/tool_connect_heartbeatpicnic.html



聴診器の形をしたマイクで心音を計測し、振動スピーカーを内蔵した四角い箱（心臓ボックス）で再生することで、自身の鼓動を手のひらの上の触感として感じる体験をするものです。この体験のユニークな点は、心臓の動きを、触感を通じて直接的に体験する点にあります。生々しい感覚を手がかりに、自身や目の前にいる人が「生命」として存在していることを実感します。これは「自己の受容・尊重 (I-2)」や「相手の受容・尊重 (W-2)」の学びにつながるでしょう。また、この体験はカードでウェルビーイングについて対話を始める前のアイスブレイクとしても有効です。



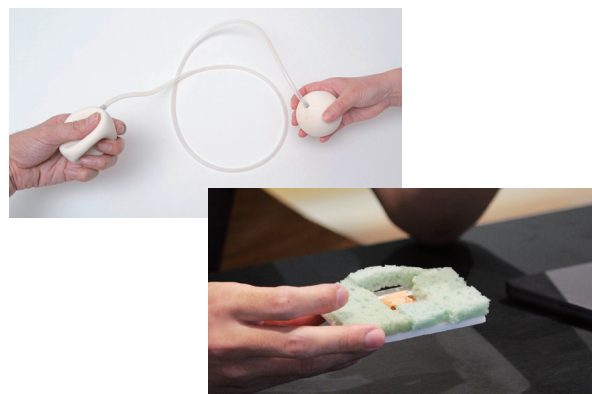
「わたし」を伝え合い「わたしたち」へ

触感コミュニケーション

<https://furue.ilab.ntt.co.jp/book/202107/contents2.html>



触感を使ったコミュニケーションによって、相手の存在や行動、気持ちを直接的に感じることができます。ツールとして、チューブでつながった軟式テニスボールで空気を送り合う「触覚共有ボール」や、多彩な素材を組み合わせる触感で自分の性格を表す名刺を作る「触覚名刺」などがあります。触覚は誰もに存在する感覚であり、児童生徒が普段接することのない視覚障がいや聴覚障がいの方々のことを知り、「WE (わたしたち)」としてコミュニケーションするきっかけにもなります。



「わたし」を超えて対話する

メタバース版わたしたちのウェルビーイングカード

<https://furue.ilab.ntt.co.jp/book/202409/contents3.html>



カード一覧をメタバース空間に設置することで、距離を越えてウェルビーイングの学びを実施できます。自身がアバターになることで、普段話せない話題を話せたり、環境を宇宙空間や大自然にして「UNIVERSE」の視点から議論することもできます。メタバースならではの機能を使うことで、遠隔地や海外との交流のほか、不登校の児童生徒が参加できる授業などを設計することもできるでしょう。



関連情報

NTT 研究開発サイト

「ウェルビーイング・コンピテンシー ホワイトペーパー」

https://www.rd.ntt/sil/project/socialwellbeing/article/well-being_competency_wp.html



お問い合わせ先

本ホワイトペーパーの内容などに関するお問い合わせは、下記の URL または
2 次元バーコードにある問い合わせフォームからお送りいただくか、電子メールにてご連絡ください。
※本書の範囲を超えるご質問にはお答えできないことがありますので、ご了承ください。

〈フォーム〉

NTT 社会情報研究所 Social Well-being 研究紹介サイト

<https://www.rd.ntt/sil/project/socialwellbeing/>

「Contact (お問い合わせ)」より



〈電子メール〉

NTT 社会情報研究所 Well-being 研究プロジェクト

wb-contact@ntt.com

ウェルビーイング・コンピテンシー ホワイトペーパー NTT-KIT 実践事例増補版

2024 年 6 月 10 日 初版発行

2024 年 11 月 15 日 実践事例増補版発行

発行： 日本電信電話株式会社 (NTT) 社会情報研究所 Well-being 研究プロジェクト
<https://www.rd.ntt/sil/project/socialwellbeing/>

制作： 日本電信電話株式会社 (NTT) 社会情報研究所 Well-being 研究プロジェクト
金沢工業大学 (KIT) 教職課程 平 真由子 准教授

執筆： 渡邊淳司 (NTT)、横山実紀 (NTT)、平 真由子 (KIT)
本ホワイトペーパーは、日本電信電話株式会社 (NTT) 社会情報研究所と金沢工業大学 (KIT) の共同研究の成果です。

協力： 東京都市大学 コミュニティマネジメント研究室 (おやまちリビングラボ)

実施協力： 世田谷区立 尾山台中学校／千葉市立打瀬中学校／羽咋市立邑知中学校
かほく市立宇ノ気中学校

※本ホワイトペーパーの記事内容を引用する際には
「ウェルビーイング・コンピテンシー ホワイトペーパー NTT-KIT 実践事例増補版」と明記してください。

※参考文献として挙げる際には下記のように記載してください。

日本電信電話株式会社 (NTT) 社会情報研究所、金沢工業大学 (KIT)、執筆：渡邊淳司 (NTT)・横山実紀 (NTT)・平
真由子 (KIT) (2024). ウェルビーイング・コンピテンシー ホワイトペーパー NTT-KIT 実践事例増補版.

https://www.rd.ntt/sil/project/socialwellbeing/article/well-being_competency_wp.html

