

遠隔授業における SEL の設計

Designing of Social and Emotional Learning in Online Learning

田中 洋一
Yoichi TANAKA
仁愛女子短期大学
Jin-ai Women's College
Email: you@jin-ai.ac.jp

あらまし：2020 年度前期は、全国の大学において遠隔授業が実施されている。筆者は、遠隔授業だからこそ、SEL (Social and Emotional Learning) の設計が重要だと考えている。本稿では、非同期型や同期型の遠隔授業において、どのように SEL を設計し、実践しているかを報告する。

キーワード：SEL, Social and Emotional Learning, 遠隔授業, Instructional Design

1. はじめに

SEL (Social and Emotional Learning) とは、「社会性と情動の学習」のことであり、欧米で広く実践されている自尊感情や対人関係能力の育成を目的とした教育アプローチである。Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) は、SEL において重要な 5 つの能力 (「Self-awareness : 自己理解」「Self-management : 自己マネジメント」「Social awareness : 社会や他者の理解」「Relationship Skill : 対人関係スキル」「Responsible Decision-Making : 責任ある意思決定」) をクラスルーム、学校、家庭や地域社会の中で育てていくことを目的にしている。

筆者は、日本の高等教育における SEL の必要性を感じ、仁愛女子短期大学 (以下、本学と記す) にて担当する「キャリアプランニング」の授業設計に、マインドフルネス、質問ワークショップ、ライフデザイン・ポートフォリオの作成を取り入れている。

2020 年度前期は新型コロナの影響により、入学式を中止とし、5/7 (木) にオンライン (非同期型) 新入生ガイダンス、5/8 (金) にオンライン (非同期型) 2 回生ガイダンス、すべての科目を 5/11 (月) から遠隔授業として開始した。本学では、オープンソースの LMS (学習管理システム) である Moodle を用いた非同期型 (オンデマンド配信) を推奨しているが、必要に応じて Web 会議アプリ Zoom を用いた同期型 (リアルタイム配信) を活用している。また、自宅における ICT 環境調査の結果にもとづき、5 月末までは全科目においてスマートフォン対応とした。

対面で会ったことが無い新入生たちに対して、どのように学習共同体の意識づけをするかが筆者らの課題であり、SEL の必要性を強く感じたため、担当科目の再設計を実施した。本稿では、筆者が実践した遠隔授業における SEL の設計について報告する。

2. キャリアプランニングでの SEL 設計

筆者が所属する生活科学学科 生活情報専攻 (以下、

本専攻と記す) は、事務職に就く学生が多い。本専攻学生全員が履修する 1 年前期選択科目「キャリアプランニング (以下、本科目と記す)」の授業目的は、自分のアイデンティティを探り、自分の目標を設定、行動プランを作成し、実行することである。そのため、ジェネリックスキルテスト及びその振り返り、自己 PR の作成、働く価値に関するカードを用いたワーク、マインドフルネスの実践、ピアメンタリング、ライフデザイン・ポートフォリオの作成を通して、自己理解及び自己目標の設定を行う。

本科目の到達目標は下記の 5 つである。

- ① 客観的に自己や他者を観察できる。
- ② 経験を省察することにより、マイセオリーを作成できる。
- ③ 自分の経験から判断し、ライフデザイン・ポートフォリオを作成できる。
- ④ 自分の強みや経験にもとづき、他者に対して自己を PR できる。
- ⑤ 自分の強み・弱みを理解した上、自らの働く価値やキャリアを設計できる。

6/8 (月) において、本科目は 5 回実施しているが、すべての回において SEL に配慮しているため、下記に、この 5 回分の授業設計を説明する。ヨガ瞑想の動画に関しては、ヨガ療法士の方に作成していただいた。

(1) 自己紹介【同期型】

- Zoom の使用方法を学ぶ
- 科目ガイダンス、教員紹介、キャリアとは
- 対話ルールの説明
- グループでの自己紹介 1 巡目
 - ① 氏名とニックネーム
 - ② 最近のマイブーム (オススメの過ごし方)
- グループでの自己紹介 2 巡目
 - ① 氏名とニックネーム
 - ② 最近、心配なこと & 不安なこと

- ③ ここ1週間で1番 Happy だったこと
- 課題「自己紹介」: Moodle のプロフィールを変更
 - ① 印象が伝わる自己画像（一人での顔写真・似顔絵・アバター）をアップロード
 - ② 自己紹介文の作成
 - ◇ ニックネーム（呼ばれたい名前）
 - ◇ 今の自分が好きなのは…
 - ◇ 今の自分が嫌いなのは…
 - ◇ 今の自分が得意なのは…
 - ◇ 今の自分が苦手なのは…
 - ◇ みんなに一言！
- (2) 自分のトリセツ【非同期型】
- 「何が起るかわからない人生への準備のために」(児美川孝一郎教授@法政大)の動画視聴. キーワード: キャリア・アンカー, レジリエンス等
 - 課題: 自分の取扱説明書を作って, みんなと共有. クラス全員分読んだ上, 3名分へのコメント付け
- (3) マインドフルネス入門【同期型】
- マインドフルネスの説明&動画視聴
 - 呼吸瞑想の実践→グループでの共有
 - ジャーナリングの実践→グループでの共有
 - 「Well Being: 幸福の4因子」(前野隆司教授@慶應大)の動画視聴
 - 課題: 呼吸瞑想&ジャーナリングの記録
- (4) マインドフルネス: ヨーガ瞑想①【非同期型】
Breathing Exercise & Isometric Exercise
- 「ヨーガ瞑想の説明」動画視聴
 - 「イス①手の上げ下げ」動画視聴&体験
 - 「イス②脚の上げ下げ」動画視聴&体験
 - 「イス③手と脚の押し合い」動画視聴&体験
 - 「イス④ねじり」動画視聴&体験
 - 課題: ヨーガ瞑想(座位)の記録
- (5) マインドフルリスニング&ヨーガ瞑想②
【同期型】&【非同期型】
- マインドフル・リスニング(同期型)
 - 「あおむけ①手と脚の上げ下げ」動画視聴&体験
 - 「あおむけ②腿と手の押し合い」動画視聴&体験
 - 「あおむけ③腰の上げ下げ」動画視聴&体験
 - 「あおむけ④ねじり」動画視聴&体験
 - 「あおむけ⑤膝かかえ」動画視聴&体験
 - 課題: マインドフル・リスニング&ヨーガ瞑想(あおむけ)の記録
3. 振り返りシート
- 本科目では, 毎回課題として「振り返りシート」を記述してもらう. 内容は下記のとおり, コルブの経験学習サイクルにもとづいている.
- ① 経験「やってみよう！」
- 今回の授業&課題で経験したことは何です

- か? なるべく具体的に書きましょう.
- ② 振り返り「どうだった？」
- 先の経験から自分が気づいたことや分かったことは何ですか？
- ③ マイセオリー「次はこうしよう！」
- 先の振り返りをふまえて, 今後の場面でも活用できるようなマイセオリー(仮説や教訓)は何ですか？
- ④ チャレンジ「試してみよう！」
- 振り返りシートには書かなくていいですが, 先のマイセオリーを実際に試してみよう！

SEL としても, この振り返りシートが重要だと考えている. 本科目で実施した Zoom でのグループワーク(ブレイクアウトルーム)では, 明確なインストラクションとタイトな時間制限をかけた上, 全体メッセージによる各グループへの指示はしたが, 各グループ自体は巡回しなかった. 対面授業の場合, 対話が活性化していないグループへは介入をしていたが, 遠隔授業では放任した訳である. この効果は, 振り返りシートで確認できた. 学生は沈黙の時間を体験することにより気づいたことを振り返り, 自分なりのマイセオリーを考えていた. そこで, 筆者は, 「沈黙や失敗を体験したことを大切にしたいこと. その時, どのようなことを感じたか, そこから何を考えたかが重要なこと.」等を学生ごとへフィードバックした.

4. おわりに

今回, 急な遠隔授業の運用が決まり, 授業の再設計を実施したが, 対面授業よりも, 一人ひとりの学生に向き合っている感覚を感じている. 今後も, SEL に配慮した授業設計及びフィードバックを継続することにより, 学生の心理尺度や行動変容に対して, どのような変化を及ぼすのかを分析していきたい.

謝辞

本研究は, JSPS 科研費 JP 19K03100 の助成を受けたものです.

参考文献

- (1) CASEL, <https://casel.org> (2020/6/8 閲覧)
- (2) 児美川孝一郎, “何が起るかわからない人生への準備のために”, YouTube”わくわくエンジンチャンネル”, <https://www.youtube.com/watch?v=wHNdoUrPzXI>, (2020/6/8 閲覧)
- (3) 前野隆司, “Well Being ~幸福の4因子~”, YouTube”TEDxTalks”, <https://www.youtube.com/watch?v=UCKRPE8CLX0>, (2020/6/8 閲覧)
- (4) Kolb, D. A. “Experiential learning: Experience as the source of learning and development”, Prentice Hall, Englewood Cliffs. (1984)