

英語教育実践報告：  
英語の教室で自己肯定感を高めるための一活動  
－“ほめ言葉のシャワー” in English－

関戸 冬彦

Educational Report in English:  
An Activity to Improve Self-esteem in the Language Classroom  
－ Shower of Compliments in English－

SEKIDO Fuyuhiko

The main purpose of this paper is to introduce an activity to improve self-esteem in the language classroom called “Shower of Compliments” conducted in English. This paper consists of three parts, “What is Shower of Compliments?”, “Background and actual lessons with this activity” and “Feedback from learners” with an appendix. In this report, effectiveness of “Shower of Compliments” will be revealed as the result.

#### はじめに

本報告は英語の授業で自己肯定感を高めるために行った、英語を用いた一活動に関するものである。報告ではまず、自己肯定感を高めるきっかけとなる「ほめ言葉のシャワー」とは何かを簡潔に説明し、その目的、概要、効果を明らかにする。つぎに、「ほめ言葉のシャワー」を英語の授業に導入するに至った経緯と実際に行った活動、運営方法を報告する。そして、活動後に行ったアンケートから活動の結果や学習者たちの反応についての分析をし、達成できた点、改善すべき点などを議論する。最後に、今後の可能性や発展性についても言及したい。

## 1 ほめ言葉のシャワーとは

ほめ言葉のシャワーとは、元小学校教諭である菊池省三が提唱している活動で、「日替わりで、その日に対象になった子の「いいところ見つけ」をして、帰りの会でみんなが発表し合う」(39)ものである。「全員が「ほめことばのシャワー」を言い終わったら、シャワーを浴びた子が、お礼や感想のスピーチを述べ」(172)る活動も含まれる。これを菊池は「観察眼と価値あることばを身につけてほしい」(39)との願いから20数年前より始めた。いまやこの活動は菊池個人のみならず、菊池を慕う小学校の先生を中心に全国各地に広まり、それらの活動は菊池道場の名のもとに統合、認知され、最近では毎週全国に散らばるどこかの支部がその活動報告を行うセミナー、勉強会が開催されるくらいにまで発展している。その効果は菊池道場の報告や菊池自身の言葉からもわかる通り、「自分と同じように相手の存在も大切に思う信頼感を育み、温かい学級を生み出していく」(14)。つまり、教室に集う生徒、児童、学生、学習者がお互いの存在を認め合うことで人としての相互信頼を育み、結果として教室が良い雰囲気になり、自分に自信を持てるようになる、言い換えれば自己肯定感を高めることができる活動である。また、「ほめ言葉のシャワー」では決まったフレーズをいうのではなく、個々の観察のもとにいわば即興的なアプローチで発言することが求められるので必然的に言う側、聞く側、どちらにとっても即興力も同時に身につけていく。菊池の実践例は小学校であるが、自己肯定感を高める必要があるのは小学生に限ったことではない。言い換えると、自己肯定感を高める必要がある場所には「ほめ言葉のシャワー」が必要であると言えるだろう。

## 2 活動までの経緯と活動報告

執筆者が菊池の存在と活動を知ったのは2017年春のことであった。知人よりNHK番組「プロフェッショナル」に出演したことのある小学校教員が高知県いの町にて教育特使を務めていると聞き、興味を持ち、早速DVDにて「プロフェッショナル」を観た。そこに収められていた菊池の実践、教員としての立ち振る舞い、考え方にすぐに共感を覚え、見習うべきところ、取り入れられるところは教室に導入しようと即座に思ったことを今も覚えている。そしてそうした機会が実際に訪れたのは2017年秋学期の開始直後のことだった。当時担当していた週2回配当の英語の授業にて、ちょっとした「問題」が起こった。それは、授業に出ないで（故意に単位を取得しないで）、次年度以降に制度上認

められている英語外部試験で一定以上の点数を取り、単位認定の振替を行いたいという意向を持つ学生が現れ、それがじわじわとクラス内の他の学生たちにも波及しそうな雰囲気であることを察知したことにあった。もちろん、そうした手段を自分の意図として行使するか否かはあくまで学生個人の自由意志の下に各自に判断が委ねられるべきではあるものの、クラス担当教員として、またカリキュラム運営上の観点からしてみても、積極的に推奨されるべき手段ではなく（制度的には原則として特殊なケースにのみ適用されるべきものという位置づけ）、なんとかして教室で学ぶことに意義を見いだしてほしいという思いがあった。よって今こそ教室に集う学生たちが教室に来て互いに学び合うことの意義、大切さに気がつき、教室で共に学べる温かさのようなものを感じるためには、「ほめ言葉のシャワー」を導入することがそうした「教室離れ」を防ぎ、むしろより教室に自発的に来て学ぶ姿勢を保ち、かつクラスの雰囲気もよくなって集いやすくなるのではないかと考えたのである。補足的に説明すると、この科目は春、秋それぞれで完結する半期科目で本来は学期ごとに担当者が変更になるのだが、このクラスに限っては執筆者が通年に渡って担当することになっており、その点も勘案して何がしかの担当教員である執筆者からの積極的な介入が必要であろうと判断した。

しかし、こちらからの一方的な押しつけでは反発もあるだろうと考え、秋学期開始後かなり早い段階の授業にて“What do you want to learn in this class? What do you want to do?”と授業内で問いかけ、自分たちの学びたいこと、したいことを出し合って、教員である執筆者を含め、教室に集った全員で話し合いをする機会を持った。もちろん、テキストはすでに既定のものがあり、またシラバスにおける目標などは踏襲しなければならないのでそれらまでをもひっくり返すつもりはなく、あくまで個々の、毎時のアクティビティや座席などを含めた運営方法といった、実際の教室での動きや学び方に関するディスカッションをした、という意味である。学生たちからは自発的にいろいろなアイデアが出たのだが、その中のひとつに「即興スピーチがしたい」という意見があり、これは「ほめ言葉のシャワー」とつながるであろうと判断できた。なぜならすでに説明したように、「ほめ言葉のシャワー」は決まりきったことを言うような活動ではなく、各々の即興力も試されるからである。よってこの意見に対して執筆者からコメントする際に「ほめ言葉のシャワー」の主旨を説明し、その際参考までに菊池が実践している映像も見てもらった。その結果、クラスからもこの活動に対する理解と同意が得られたので英語版「ほめ言葉の

シャワー」をクラス内活動としてスタートさせることになったのである。

とはいえ、実際に「ほめ言葉のシャワー」を行う学生たちも初めて、またそれを運営する側の教員も初めて、ということでお互い手探り状態から始まった。第一回目は、まず小さい名刺サイズのカードを配布して各自の名前を記入してもらい、それを教員である執筆者が集めてシャッフルし、先ほどの「即興スピーチがしたい」と言ってくれた学生にくじのように引いてもらった。すると奇遇にも彼は自分の名前のカードを引き当て、記念すべき第一回目の「人」となった（その後「ほめ言葉のシャワー」を浴びる人はthe person for todayのように表現されていく）。初回なので菊池実践に倣い、全員からの発言を、とやってみただが言うほうにも若干の緊張や戸惑いがあり、なかなかスムーズにはいかない。それを素早く察知した壇上の「彼」は即座に時間制限を設けた方がよいと提案、それを受けて3分間と決めた。以後、このクラスでの英語版「ほめ言葉のシャワー」は3分間が定着した。3分間で出来るだけ多くの学生たちが自発的に発言してくれることを期待しなかったもので、たとえ沈黙になってもこちらからは一切指名などはしない。それでもなんとかなっていくもので、3分あればそれなりに英語による「ほめ言葉」が発せられた。その後、お礼スピーチにしたのだが、これも放っておくとごく簡潔（すぎるくらい）になる可能性（“Thank you.” だけで終わってしまうなど）もあったので、こちらは1分間、かつ可能な限り言ってくれたことに対するレスポンス、とした。よって、ほめ言葉3分、スピーチ1分の計4分あればこの活動が出来ることとなり、毎授業時間に行っているWhat did you learn today?という振り返りライティング活動と合わせると授業の最後の10分間さえあれば英語版「ほめ言葉のシャワー」と当日の授業の振り返りが出来るので、この時間の流れを意識しつつ、こちらも授業を組み立て、進行していくことに努めた。

実際に行われた「ほめ言葉のシャワー」は、最初のうちは女子学生がthe person for todayだと“You are so cute.”など外見のなものに対する発言も（特に女子から）あったので、改めて主旨を説明し直し、クラス内外での活動やその人が普段行っていること、態度や教室での振る舞いなどを中心に、と促すとみな理解を示し、段々授業内でのことや普段努力していることなどへの言及になっていった。もちろん、時にはそうしたほめ言葉が温かい笑いを呼び起こし、全員が楽しそうな表情をしていたのが印象的でもある。なお、このクラスは最終的には当初の名簿上での履修登録者の7割程度の学生が最後まで離脱せずに授業に参加し、「ほめ言葉のシャワー」を始めて以降にクラスを離脱し

た学生は幸いなことにほとんどいなかった。

### 3 学生からのフィードバック

こうして行ってきた英語版「ほめ言葉のシャワー」を学生たちはどのように受けとめたのだろうか。よってその効果や反応を知るためにも、全員への「ほめ言葉のシャワー」が終了した12月の最後の授業の際にアンケート(Appendix)を行った。その結果をここで分析してみたい。回答者数は18名である。

まず、(1)「「ほめ言葉のシャワー」を通じて(してもらうことで)自己肯定感が上がったと感じますか。」では「とても上がった」「やや上がった」が17名で、ほぼ全員がその効果を認めている。「クラスの一員として尊重されている感じがした」「自分の知らない長所に気づけた」「人から見た自分を知ることが出来る良い機会だった」「自分では気づけなかった部分をほめられて嬉しかった」など、普段自分では自覚的になっていない、あるいはなれていない、部分へのクラスメイトからの賞賛は心に響くものがあったのだろう。特に「自分自信が上がりまして、みんなに対してもっと優しい人になりたいと思いました」は感動的なコメントであった。

(2)「「ほめ言葉のシャワー」で発言することはあなたにとって心地よかったですか。」では「とてもよかった」「よかった」が12名、「ちょうどよい」が4名で、ほめ言葉を自ら発信することに対しても肯定的な意識を持っていたと思える。自由記述欄にあったコメントには「普段することのない経験で楽しかったです」「人の良い所を探して英語で言うのは難しかったが達成感が生まれた」「発言するために相手の良い所を思い出すことでも相手を認めることにつながったし、気分が良かった」といったような意見が寄せられ、ほめ言葉を言われるだけでなく言うことの好影響もあったと言える。

(3)「「ほめ言葉のシャワー」はクラスメイトへの関心を高めるきっかけになりましたか。」では「とてもなった」「ややなった」に16名が記しをつけている。その理由としては「たとえ発言しなかったとしてもほめる所を探そうとした」「あまり関わってない子に対して、もっと知りたいと思えた」「みんなのいいところをさがすようになったし、人の良いところをみることによって自分もがんばろうと思えた」などが挙げられている。もし「ほめ言葉のシャワー」を導入していなかったならば、彼らのこうした行動の変化は起きなかったのではなかろうか。よって、クラスメイトへの関心が高まるということは巡り巡って自分への行動にも意識的になっていくことをこれらのコメントは示唆している。

(4) 「「ほめ言葉のシャワー」はクラスがよりよい雰囲気になるきっかけになりましたか。」この質問に対しても上記とほぼ同数の15名が「とてもなった」「ややなった」と回答している。例えば、「お互い照れながらも良い雰囲気だった」「何でも話せるようになったり、あまり話さなかった人とも少し話すようになった」「みんなの距離が近づくきっかけになったと思う」などのコメントもあり、「ほめ言葉のシャワー」がクラス内でのコミュニケーションを促す潤滑油のような役割を果たしたと思える。

(5) 「決められたセリフを言うのではなく、自分で「ほめ言葉」を考えることをどう思いますか。」に対しては14名が「とても良い」「まあまあ良い」と回答した。具体的には「自分なりの表現ができる」「アドリブ力がつく」などのコメントがあり、「ほめ言葉のシャワー」が即興力も養うものであることを鑑みると、この活動の意義を多くの学生たちは実際にやりながら体感的に理解していったのではないかと感じられる。

なお、繰り返しになるがこの活動は英語で行ったので、英語力に関する意識も気になるところである。よって、質問(6)「「ほめ言葉のシャワー」の際に英語で(自分やクラスメイトが)発言することについて答えて下さい。」、(7)「「ほめ言葉のシャワー」の際に英語で言ってもらい、お礼スピーチをすることについて答えて下さい。」ではSpeaking能力とListening能力に関する自己意識の変化を答えてもらった。それによるとどちらの質問に対しても11名がSpeaking能力に関して「とてもついた」「ややついた」と回答、これらは発言したことによる自己意識の高まりと判断したい。逆にListening能力に関してはどちらも10名が変化なし、5名が「とてもついた」「ややついた」であった。これは学生同士による英語を媒介としたやりとりのため、聞き取れない難解なものを努力して聞き取ったという意識がない、すなわち能力に変化はない、となると言えるだろうか。なお、「変化はないと思いますが英語学習への意欲が高まりました」というコメントもあり、意識ではなく意欲が向上したという側面もあったようである。

このように基本的に英語版「ほめ言葉のシャワー」は好意的に受け入れられてきたのだが、問題点や改善点が全くないかと言えばそうでもない。改善すべき点として挙げられていた点を取り上げてみると、まず「発言する際に静かな空気の中だと少しやりにくかったかもしれません」。これは、同様の意見として「沈黙が気まずかった」というものもある。次々と間髪入れずに進行できるときはよいのだが、前の学生が発言した後に少し間があいてしまうとそこ

が「沈黙」となり、雰囲気が硬くなってしまう場面は確かにあった。また、これを打破するための提案として、「一人最低一回は発言するようにしたらもっと強めのシャワーを浴びられると思います。(中略)特定の人しか発言していないのが少し残念」とあり、こちらはあえて発言することを強制にはせずあくまで自主的な発言を待つとしていたのだが、そうするとそれに応えようとする学生と自主的を理由に逆に積極的には参加しなかった学生がいたのも事実である。そういう意味では今回行った際に設定した3分という時間だけでなく、今後は回数も考慮に入れてみたい。なお、当初はその日全員の発言が終わるまで、として行いたかったのだが、これだといつ終わるのか時間が読めないという点もあり(本来の菊池実践としての「ほめ言葉のシャワー」は全員が行う)、先に報告したように3分という制限を設けた経緯があった。これらを考え合わせると、たとえば2回のうち1回は必ず発言する、あるいは沈黙を避け、静かにならないようにするには、もしかしたらthe person for todayを一日2人とし、その2人に対して教室内で2グループが別々に同時に行い、少しガヤガヤした雰囲気の中でのほうがほめ言葉を発言する側としては気分的にはやりやすい環境なのかもしれない。また、「先生もほめ言葉のシャワーをすると良いのではないのでしょうか。」という意見もあり、教員側からのほめ言葉も学生は実は期待していたのかもしれない。

## おわりに

本報告では、まず自己肯定感を高める一活動としての「ほめ言葉のシャワー」とは何かを概観し、その意義と主旨を確認した。次に、「ほめ言葉のシャワー」を実施するに至った経緯を紹介し、英語で行った「ほめ言葉のシャワー」の実践事例を紹介した。そして、この活動に対する学生たちからのフィードバックや反応を分析し、その効果を検証した。英語の授業なので英語のスキルの向上に腐心するのが英語教員としての務めであることは大前提であるものの、教室に集う学生たちの自己意識ややる気といった気持ちの部分を含く無視して授業を行うわけにもいかない。本稿で紹介したような不穏な空気を察知したにも関わらずそれを無視して行ったとして、そこに何の積極的な学びが生まれるのだろうか。果たしてそんな中で目標とするスキルが本当に身につくのか。そう考えたときに、やはり学びの空間を安心、安全で、かつやりがいある雰囲気に持って行くのも教員としての務めであろうと執筆者は感じる。よって学習内容をしっかりカバーしつつも、時間をうまくやりくりし、学生たちが授業を

通じて、教室において、自己肯定感を高め、学びがより促進されるよう、今後も「ほめ言葉のシャワー」を含め、関連する事項を研究し、必要があると判断した場合には積極的に授業に導入していきたい。

#### 参考文献

菊池省三・関原美和子 『菊池先生の「ことばシャワー」の奇跡－生きる力がつく授業』 講談社、2012年。

## Appendix

### Questionnaire for ほめ言葉のシャワー in IE 2017 fall

IEの授業内で行った「ほめ言葉のシャワー」について答えて下さい。授業での効果を確認し、今後に活用させるためのアンケートです。個人を特定されない形で集計されます。成績には一切関わりませんので、思った事を自由に記述して下さい。また、この結果は英語教育の論文に掲載される事がありますので、ご了承下さい。

あなたの感想に最も適する答えの番号に○をつけて下さい。四角の枠内には感想や答えの理由をお願いします。

(1)「ほめ言葉のシャワー」を通じて（してもらうことで）自己肯定感が上がったと感じますか。

1 とても上がった 2 やや上がった 3 変わらない 4 やや下がった 5 とても下がった

--

(2)「ほめ言葉のシャワー」で発言することはあなたにとって心地よかったですか。

1 とてもよかった 2 よかった 3 ちょうどよい 4 ややよくない 5 とてもよくない

--

(3)「ほめ言葉のシャワー」はクラスメイトへの関心を高めるきっかけになりましたか。

1 とてもなった 2 ややなった 3 どちらとも言えない 4 あまりならなかった 5 全くならなかった

--

(4)「ほめ言葉のシャワー」はクラスがよりよい雰囲気になるきっかけになりましたか。

1 とてもなった 2 ややなった 3 どちらとも言えない 4 あまりならなかった 5 全くならなかった

--

(5) 決められたセリフを言うのではなく、自分で「ほめ言葉」を考えることをどう思いますか。

1 とても良い 2 まあまあ良い 3 どちらとも言えない 4 あまり良くない 5 全く良くない

(6) 「ほめ言葉のシャワー」の際に英語で（自分やクラスメイトが）発言することについて答えて下さい。

Speaking能力：1 とてもついた 2 ややついた 3 変化なし 4 やや下がった 5 とても下がった

Listening能力：1 とてもついた 2 ややついた 3 変化なし 4 やや下がった 5 とても下がった

(7) 「ほめ言葉のシャワー」の際に英語で言ってもらい、お礼スピーチをすることについて答えて下さい。

Speaking能力：1 とてもついた 2 ややついた 3 変化なし 4 やや下がった 5 とても下がった

Listening能力：1 とてもついた 2 ややついた 3 変化なし 4 やや下がった 5 とても下がった

(8) その他コメントがあれば自由をお願いします（やり方の改善点とかなんでもOK）。