

題目等歌表現授業とミュージカルゼミの実践を通じた  
自己肯定感と表現力の育成

—中澤式10のポイントによる教育実践報告

中 澤 伸 元

Development of Self-Affirmation and Expressive Power through Vocal Expression and  
Musical Seminar—An Educational Practice Report Based on “Nakazawa’s Ten Points”

Nobumoto NAKAZAWA

長崎女子短期大学紀要 第51号 令和7年度 別刷

*Reprinted form*

Nagasaki Women's Junior College Annual Report of Studies, 51 : 47 – 49

2026

研究ノート

# 題目等歌表現授業とミュージカルゼミの実践を通じた 自己肯定感と表現力の育成

—中澤式10のポイントによる教育実践報告

中 澤 伸 元

Development of Self-Affirmation and Expressive Power through Vocal Expression and Musical Seminar—An Educational Practice Report Based on “Nakazawa’s Ten Points”

Nobumoto NAKAZAWA

## 要 旨

本報告は、保育者養成課程における歌表現およびミュージカル実践の授業を通して、学生の自己肯定感と表現力の育成を図った教育実践の記録である。特に、「中澤式10のポイント」を指導理念の中心に据えたことが効果を出した。

活動を通じて、学生は自分を信頼し、仲間との共鳴を体験することで、自己表現への意欲を高める姿が見られた。本実践を通して、感情理解・未来志向・自己受容を柱とする「中澤式10のポイント」は、自己肯定感の向上を促す実践的枠組みとして有効であることが示唆された。

キーワード：自己肯定感、表現力、ミュージカル、音楽教育、保育者養成、中澤式10のポイント

### 1. はじめに

近年、保育者養成教育では、知識や技能の習得に加え、学生自身の人間力・自己理解・感情調整力の育成が求められている。現代の学生は「嫌われたくない」「認められたい」といった他者評価への不安を抱え、自分の意見を表現することにためらいを感じる傾向がある。その結果、自己肯定感の低下や、他者との比較によるストレスが顕著となっている。

こうした背景のもと、本研究では、音楽とミュージカルを用いた教育実践を通して、学生が「本当の自分」に出会い、自分を信頼しながら他者と共鳴するプロセスを促すことを目的とした。

本実践では、指導理念として独自に構築した「中澤式10のポイント」を導入し、学生が日常的に自

己理解を深め、肯定的に感情を扱うための心の指針とした。

### 2. 実践の概要

#### 2.1 対象

対象は幼児教育学科に所属している学生およびゼミ学生が主体となる。ミュージカル活動を中心に、音楽表現・身体表現・創作活動・自作自演・アドリブなどを行った。

#### 2.2 指導の基本姿勢

指導の基本は、「学生一人ひとりが主役である」という理念に基づく。教員は常に学生を100点満点から見て、欠点を探すのではなく、可能性を信じて関わる姿勢を徹底した。授業では、①「決断」

②「意識」③「イメージ」④「感情」⑤「行動」の5要素を意識的に扱い、学生が自分の内面と向き合う機会を多く設けた。

### 3. 実践の内容

#### 3.1 音楽的活動と身体表現

①呼吸と発声訓練：「ありがとう」を自由にお腹から発する練習を通して、感謝と自信のエネルギーを身をもって感じ取る。

②距離を意識した発声：「5メートル先にオ～イ！」「50メートル先にオ～イ！」「アメリカの友達にオ～イ！」など、距離のイメージを訓練することで喉、身体を開くテクニックを身に付けていった。

③未来志向のイメージ練習：「叶えたい未来を意識し、叶ったかのような感覚をイメージすることで、自己成長への期待を高めた。

#### 3.2 中澤式10のポイントの導入

本実践の中核をなす「中澤式10のポイント」は、学生が心の在り方を整えるための自己宣言であり、自己理解教育の指導原理として機能した。以下にその概要と教育的意義を示す。

##### ①毎日100点からスタート

1日の始まりは、学生の可能性を100点とみてスタートすること。  
答えはすでに学生の中にあるという捉え方である。私たちの脳には「RAS（網様体賦活系）」という機能があり、心の奥でリアルに感じていることを、潜在意識が現実を引き寄せるため良いことを思えば良い現実が、悪いことを思えば悪い現実が現れる。日々の言葉や心の使い方を意識することが大切である。

##### ②未来思考が現在を作る

未来が現在をつくり、現在は過去を書き換えると私は考えている。

よって未来は今であるという考えから未来をイメージさせ現在の行動をつくり、今の生き方が過去の意味を変えていくのを実践させた。夢を叶え

るためには、プラスの思考、プラスの感情が未来とつながって生きることが大切である。

##### ③つ目は、未来は自作自演

未来は“自作自演”でできている。

学生の人生は、自分自身の自作自演で進んでいる。

「過去」を基準にするのではなく、「未来」を基準に生きる時代だ。

そのためには、思考と感情の一致が大事である。

##### ④出来事は体験のためにある。

学生におこる人生には良い・悪いはない。どんな出来事も「体験」するために起こっている。

起きた出来事を「良い」「悪い」と決めつけるのではなく、この体験は何を学ばせてくれているのだろうと受け止めることだ。

##### ⑤体験は感じ方が答えである

出来事は“感じ方”を学ぶレッスン

である。出来事をどう感じるかそれが学生の“今の心の姿”を映している。幸せを感じるか、不幸を感じるかは、学生の心の選択である。

##### ⑥出来事は、自分だけの問題集

すべての出来事は学生の学びの問題集である。学生に起きた出来事は、学生のためのオリジナル教材である。他人の問題に首を突っ込むと、価値観の違いでトラブルになる。自分が吐いた言葉は自分に返ってくる。

##### ⑦現実を作るのは思考と感情の一致である

感情は五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）から生まれている。

つまり、今見ているもの、聞いている言葉、感じている空気それが学生の思考、感情をつくり現実をつくっていく。学生にとって思考、感情を大切に扱うことが、幸せへの第一歩である。

##### ⑧1番大好きなのは自分

学生には、自己否定はいらない。

この世で一番長く学生と一緒にいる人は誰だろう

か。それは、学生自身である。生まれてから一生、ずっと一緒にいてくれるのは自分自身なのだから、自分を否定する必要はない。失敗してもいい。泣いてもいい。

#### ⑨ウキウキ、ワクワク人生最高

毎日、「楽しい。」「最高。」って感じていたら、過去の重荷なんてなくなる。未来の理想の自分にチャンネルを合わせてみる。もしマイナスのイメージが浮かんできたら書き換えればいいだけだ。気づいた瞬間、すべてが学びに変わるのである。

#### ⑩未来からの手紙を書き続ける

あなたの夢は、すでに未来で叶っている。未来の自分が、今のあなたにこう語りかけている。「大丈夫、あなたはもう完全な存在だよ。」と未来からの手紙を、今日も書き続けることだ。

授業では毎回この10のポイントを意識し、ミュージカル練習には取り組んでいる。

## 4. 成果と考察

### 4.1 自己肯定感の高まり

実践前には「自信がない」「人前が苦手」と答える学生が多数を占めたが、実践をすることで「人と比べずに自分らしく表現できるようになっていった」「声を出すのが楽しくなった」などの変化が見られるようになった。

これは、中澤式の①「毎朝100点からのスタート」および⑧「自分を一番好きになる」の考え方が心理的安全性の土台をつくった結果と考えられる。

### 4.2 仲間との共鳴と信頼の深化

ミュージカルの合唱・ダンス・共同創作を通して、学生は「声や表情の波動が共鳴する」体験を得た。互いの存在を肯定し合う関係性が育ち、チームの一体感が高まった。

これは、⑦「感情が現実をつくる」という気づきが、集団全体の空気を明るく変化させた結果で

ある。

### 4.3 中澤式10のポイントの教育的意義

本ポイントは、単なる自己啓発ではなく、自己理解と教育実践を結ぶ心理的枠組みとして機能した。学生は「感情」「思考」「行動」の関係を体験的に学び、自己調整力を高めた。特に⑤「感じ方が答えである」は、他者理解の出発点として有効であり、将来の保育現場での子ども理解にもつながる視点を提供したと考える。

## 5. まとめと今後の展望

本実践により、学生の自己肯定感と表現力の向上、仲間との共鳴を通じた信頼関係の深化が確認できた。中澤式10のポイントは、単なるスローガンではなく、学生の心の成長を支える「思考・感情・行動の教育モデル」としての可能性を示したものである。

今後は、①長期的な追跡調査による持続効果の検証、②保育現場での応用実践の展開、③他教員との協働による汎用化を目指すことで、より体系的な教育モデルとして発展させていきたい。

### 参考文献

- ・文部科学省（2023）『保育士養成課程における教育の質向上に関する報告書』
- ・佐藤学（2018）『学びの共同体と自己形成』岩波書店
- ・中澤伸元（2024）「中澤式10のポイントを基盤とした自己理解教育の試み」未刊稿