

## 児童生徒の心の回復力を育成する指導の在り方について

広島県教育委員会

### 1 はじめに

自殺は「孤立の病」とも呼ばれています。子供が発している救いを求める叫びに気づいて、周囲との絆を回復することこそが、自殺予防につながります。自殺が現実起きてしまう前に子供は必ず「助けて！」という必死の叫びを発しているものです。

教職員も一人でこの問題を抱え込むことなく、周囲の教職員や児童生徒の家族と情報を共有して子供のサインを敏感にキャッチできるようにするとともに、必要な場合は、医療従事者などとも協力して、この危機に向き合うことが大切です。

### 2 自殺のサインと対応について

子供の自殺は、他の世代に比べて遺書が残されていることが少ないために、文部科学省や警察庁の発表をみても、明確な原因を特定できるケースが多くありません。

また、大人には信じられないような些細なきっかけでも自ら命を絶ってしまうこともあります。自殺の引き金となる「直接のきっかけ」を主たる原因としてとらえがちですが、自殺の真の理由を理解するためには、複雑な要因が様々な重なった「準備状態」に目を向けることが大切です。



#### (1) 自殺者の心理

自殺はある日突然、何の前触れもなく起こるといっても、長い時間かかって徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的です。

自殺に追い詰められていく子供の心理には、次のような共通点を挙げるができます。

#### ア ひどい孤立感

「誰も自分のことを助けてくれるはずがない」、「居場所がない」、「皆に迷惑をかけるだけだ」としか思えない心理状態に陥り、頑なに自分の殻に閉じこもってしまいます。

#### イ 無価値感

「私なんかいない方がいい」、「生きていても仕方ない」といった考えがぬぐいされなくなります。幼い頃から虐待を受けてきた子供たちに典型的にみられます。愛される存在としての自分を認められた経験がないため、生きている意味など何もないという感覚にとらわれてしまいます。

#### ウ 強い怒り

自分の置かれているつらい状況をうまく受け入れることができず、やり場のない気持ちを他者への怒りとして表す場合も少なくありません。何らかのきっかけで、その怒りが自分自身に向けられたとき、自殺の危険は高まります。

#### エ 苦しみが永遠に続くという思いこみ

自分が今抱えている苦しみは、どんなに努力しても解決せず、永遠に続くという思いこみにとらわれて絶望的な感情に陥ります。

#### オ 心理的視野狭窄

自殺以外の解決方法が全く思い浮かばなくなる心理状態です。

#### (2) 危険因子

子供の周りにいる大人たちは、子供が自殺に追い詰められる前に、自殺の危険性に気づくことが大切です。特に、自殺の危険因子が数多く認められる子供には、潜在的に自殺の危険が高いと考える必要があります。

どのような子供に自殺の危険が迫っているのか

自殺未遂

◇ 薬の服用、リストカットなど

心の病

◇ うつ病、統合失調症など

### 安心感の持てない家庭環境

◇虐待、養育態度の歪みなど

### 独特の性格傾向

◇未熟・依存的、衝動的など

### 喪失体験

◇離別、死別、病気、急激な学力低下など

### 孤立感

◇友達との軋轢、いじめなど

### 安全や健康を守れない傾向

◇事故や怪我を繰り返すなど

## (3) 自殺直前のサイン

自殺の危険因子が多くみられる子供に、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合には、自殺直前のサインとしてとらえる必要があります。言動の変化を注意深く見ていく必要があります。特に、小学校低学年くらいまでの子供は、言葉ではうまく表現できないことも多いので、態度に表れる微かなサインを注意深く取り上げる必要があります。



これらのサインの中には、子供ではそれほどめずらしいことではないと考えられるものもありますが、総合的に判断することが大切です。子供に関わる大人は、子供の変化を的確にとらえて、自殺の危険を早い段階で察知し、適切な対応を取ることが大切です。

## (4) 対応の原則

信頼感のない人間関係では、子供は心のSOSを出せません。子供の中に「あの先生なら助けてくれる」、「親に話せば受け止めてくれる」といった思いがあるからこそ、子供は救いを求める叫びを発することができるという認識を大人が持つことが大切です。

自殺が迫った子供への対応においては、次のような**TALKの原則**が求められます。

### TALKの原則

#### ■ Tell

子供に向かって心配していることを言葉に出して伝えます。

(例)「死にたいくらいつらいことがあるのね。とってもあなたのことが心配だわ。」

#### ■ Ask

真剣に聞く姿勢があるならば、自殺について質問しても構いません。むしろ、これが自殺の危険を評価して、予防につなげる第一歩となります。

(例)「どんな時に死にたいと思ってしまうの？」

#### ■ Listen

傾聴です。叱責や助言などをせずに子供の絶望的な訴えに耳を傾けましょう。

#### ■ Keep safe

危険を感じたら、子供を一人にせず一緒にいて、他からの適切な助言を求めてください。自殺未遂に及んだ事実があるならば、保護者にも知らせて、子供を医療機関に受診させる必要があります。

## (5) 対応の留意点

### ア 一人で抱え込まない

自殺の危険の高い子供を一人で抱え込むことなく、多くの教師で子供を見守るとともに、生徒理解を深めることが大切です。組織で対応することによって、教師自身の不安感の減少にもつながります。

### イ 急に子供との関係を切らない

自殺の危険の高い子供に親身に関わっていると、しがみつくように依存してくることも少なくありません。そのような行動がみられる時には、子供に対して、次回以降の面談の時間や場所等の予定を示すことで見通しを持たせたり、学校以外にも相談できる機関があることを知らせておいたりするなど、急に関係を切ってしまうといったことにならないようにすることが大切です。

## ウ 「秘密にしてほしい」という子供への対応

子供が「死にたい」と訴えてきたり、手首の傷跡などから自殺の危険が高いことを知ったりしたとしても、本人が「他の人には言わないで」と訴えてくる場合があります。自殺の危険は一人で抱えるには重すぎます。子供のつらい気持ちを尊重しながらも、子供が「死にたい」と考えている事実を必ず保護者に伝える必要があります。家庭と学校が協力して子供を支援する必要があることを理解させます。

### コラム1

#### 心のエネルギーの枯渇

家庭や学校で安心して過ごせる、自分の気持ちをよく分かってもらえる、充実感を体験する、認められるといった体験が心のエネルギーの源となる。

愛される、愛する、大事にする、大事にされる、認める、認められるといった精神的充足が得られることで意欲や成長へのエネルギーが湧いてくる。子供は家庭でどれだけ心のエネルギーを補充されているのだろうか。

様々な問題行動はこうした心のエネルギーの枯渇が原因になっていることが少なくない。「気になる行動」は「もっと私のことを気にしてほしい」、「手のかかる行動」は「もっと僕に手をかけてほしい」というメッセージでもある。

不安や放任などで心のエネルギーの枯渇している児童生徒に「がんばれ」「がまんしなさい」などといっても行動には結びつかない。児童生徒は不安と戦い心のエネルギーを満たすことに精一杯で余力がないからである。

## エ 手首自傷（リストカット）

自傷行為は、将来起こるかもしれない自殺の危険を示す大きなサインです。本人の苦しい気持ちを受け止める姿勢で関わりつつ、家庭と早急に連携し、医療機関などの関係機関につなげることが大切です。

## 3 「心の回復力」の育成について



児童生徒の自殺を未然に防止するためには、児童生徒の「心の回復力」を育成することが大切です。

自殺の危険因子には、心の病や安心感の持てない家庭環境、孤立

感などが挙げられます。

アメリカの二人の心理学者エミー・ワナーとルース・スミスは、このような状況にあっても、精神的に健康に成長する子供がいることに注目した研究を行っています。

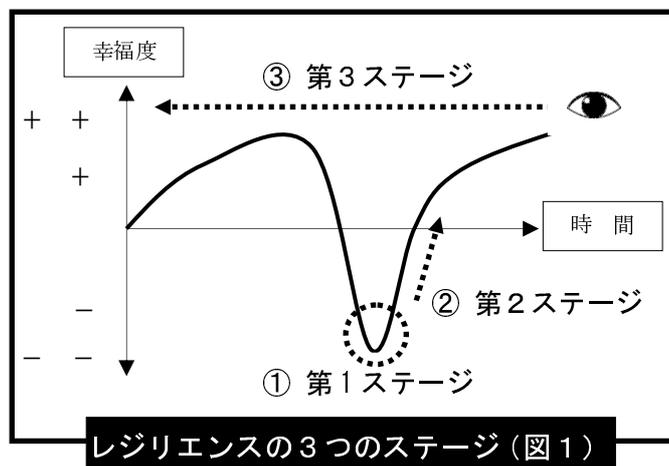
### (1) レジリエンス（心の回復力）とは

アメリカ心理学会では、レジリエンス（心の回復力）のことを「逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに、適応する精神力と心理プロセス」と説明しています。

心の回復は、子供の生まれつきの特徴や形成された能力だけで達成できるものではないため、心の回復力は、子供の力と子供を取り巻く環境の支援が一体になってつくられる合成的な力だと言えます。

### (2) レジリエンスを鍛える3つのステージと7つの技術の関係

ステージ		技術	段階
第1ステージ	ネガティブ感情に対処する	第1	ネガティブ感情の悪循環から脱出する
		第2	役に立たない「思いこみ」をてなずける
第2ステージ	レジリエンス・マッスルを鍛える	第3	「やればできる！」という自信を科学的に身に付ける
		第4	自分の「強み」を活かす
		第5	こころの支えとなる「サポーター」をつくる
		第6	「感謝」のポジティブ感情を高める
第3ステージ	逆境体験を教訓化する	第7	痛い体験から意味を学ぶ



### (3) レジリエンスを養う7つの技術

#### ア 第1ステージ：ネガティブ感情に対処する

(図1 ①)

精神的な落ち込みから抜け出し、下降を底打ちさせる段階

#### (ア) 第一の技術

「ネガティブ感情の悪循環から脱出する」

失敗の恐れや不安などのネガティブ感情は、しつこく繰り返されることにより「行動回避」につながる悪循環を生みだします。そのサイクルを断ち切るための気晴らしの方法を持つことが第一の技術となります。

#### ◇ 対応例

失敗やトラブル、人間関係のもつれなどの困難な状況に直面したときに、ネガティブな感情をまず、認知することを教えます。そしてその感情を反芻(はんすう)させないために、自分にあった「気晴らし」の方法をとります。決して特別なことではなく、○運動系 ○呼吸系 ○音楽系 ○筆記系といったシンプルで簡単な方法があります。



#### (イ) 第二の技術

「役に立たない“思いこみ”をてなすける」

「思いこみ」とは、過去の体験によって刷り込まれた信念や価値観のことです。同じ体験をしても人によって異なる反応をすることがあります。ストレスやトラブルなどの体験から生まれる刺激がきっかけとなり、「思いこみ」から感情や行動に違いが生じます。深層心理に刷り込まれた「思いこみ」を発見し、効果的に対処することでネガティブ感情が生まれる根本原因を解消することにつながります。

#### ◇ 対応例

同じ体験を見てもある人にはポジティブな明るい体験に見え、別の人にはネガティブな暗い体験に見えてしまうことがあります。認知療法を開発したアルバート・エリスは、この思考プロセスを「ABCモデル」と名付けました。

A (adversity = 逆境) とは、困ったことが起きたその状況を表します

B (belief = 信念) とは、その出来事起きたのかの自分への説明を表します

C (consequence = 結果) とは、反応としての感情や行いを意味します

「ABCモデル」は、何か困ったことが起きると、その刺激や情報が、私たちの信念・思いこみの「色眼鏡」を通して解釈され、その結果何らかの感情や行動が生まれるきっかけとなる一連の思考・感情・行動パターンを示しています。

つまり、AがBを引き起こし、BがCを引き起こす。このモデルを活用すると、失敗やトラブルに直面したときの自分の内面に瞬時に起きているプロセスが明確になります。

レジリエンス・トレーニングでは、「ABCモデル」を分かりやすく理解できるように「A体験 → B思い込み → C感情」の順でシンプルに構成された「思い込みワークシート」(図2)に記入させて整理させます。

体験	友達の態度が冷たい。まるで自分のことを無視しているかのようだ
思いこみ	私は、仲間外れにされるのだろうか
反応	憂鬱だ。勉強が手につかない

思い込みワークシート[例] (図2)

自分にとって問題となる出来事(体験)は、思いこみという色眼鏡を通して感情を生み出す(反応)原因となります。そのため、「思い込みワークシート」を活用し、感情が生まれた原因を考えさせたり、自分自身の思いこみのパターンを認識させたりする働きかけが大切です。

思い込みワークシート[例]のケースにおいては、教師が子供に対して、「体験したことを他の友達に相談してみたらどうか」と助言しました。

その結果は、次のとおりです。

勇気を出して別の友達に聞いてみたら、私を無視したと思っていた友達は、「前日の夜に母親と言いついでになり、誰とも会話をする気にならなかったらしい」ということでした。私の「仲間外れにされる」という思いこみが姿を消し、憂鬱感も解消されました。

## Ⅰ 第2ステージ：レジリエンス・マッスルを鍛える (図1②)

レジリエンス・マッスルを使って、再起する段階

### (ア) 第三の技術

『やればできる』という自信を科学的に身に付ける

ある目標や行動に対して「自分ならやればできる！」と感じる度合いを表す「自己効力感」を高めることこそが、困難な目標に向かって這い上がる筋力である「レジリエンス・マッスル」を鍛える一つの方法です。

カナダ人の心理学者で、現在はアメリカ・スタンフォード大学心理学部教授であるアルバート・バンデューラ博士は、自己効力感を『その人の持つ目標や成果の達成への自己の能力への確信と信頼』と定義しています。



## コラム2

### レジリエンス・マッスル

イースト・ロンドン大学のイローナ・ボニウェル博士は、困難に立ち向かう力であり、逆境を乗り越えて再起するために重要な心理的筋肉のことを「レジリエンス・マッスル」と名付けました。

「レジリエンス・マッスル」は、「再起するための筋肉」という意味であり、逆境を乗り越えるために使う心理的なたくましさの源でもあり、ストレス度の高い体験から自分の大切な心や自尊心を守る緩衝材としての役割も果たします。

「レジリエンス・マッスル」が、平時にどれだけ鍛えられているかが、外的なストレスに対する耐性の違いや有事に困難な壁を乗り越えられるかどうかにかかっています。

自己効力感とは一般的な自信とは異なり、ある特定の分野の目標に対して発揮されるポジティブな心理能力です。どれほど壁が高くても、「努力さえすれば乗り越えることができる」と自分をどれだけ信頼できるかが自己効力感のレベルの違いを表します。

### ◇ 対応例

#### 自己効力感を育成する四つの方法

##### 1 実際に行い成功体験を持つこと

###### ■ 直接的達成体験 → 「実体験」

自分で設定した目標に向かって必要な「実体験」を繰り返し行うことです。「やればできる！」という自己効力感を育成するには、小さくても構わないので成功体験を味わう機会を与えます。そして、うまくいった体験を振り返り、友達や教師、家族などと共有します。



特に、苦手と思えることに打ち勝った成功体験は、自己効力感を強く育てます。

##### 2 うまくいっている他人の行動を観察

###### ■ 代理体験 → 「お手本」

人は、自分に近い立場の人が困難と思われることを成し遂げた時、自分にもそれを達成することが可能だと思えることがあります。お手本は「ロールモデル」とも呼ばれますが、自分が目指すゴールをすでに達成した人、または、目的を成し遂げるために必要なスキルや能力をすでにマスターしている人がロールモデルとしては望ましいです。

##### 3 他者からの説得的な暗示を受けること

###### ■ 言語的説得 → 「励まし」

何か困難な課題に挑戦しているときに、「あなただったらできる」、「才能があるからあきらめずに続ければ何とかできる」と励ましの言葉をもらうことを示します。

子供は、小さな成功をしたときに「よくやったね。おめでとう。」と褒め言葉をもらうと、それが自分の小さな自信の源となり、自己効力感が向上する好循環のきっかけになることが多くあります。

また、口で伝えた励ましも効果的ですが、それが書面で伝えられた場合、受け取った本人が繰り返しその文書を目にすることで、励ましの効果が再現されるため、長期にわたる効果があります。

#### 4 高揚感を体験すること

##### ■ 生理的・情動的喚起 → 「ムード」

「ムードを変化させポジティブな気分にする」ことです。生理的・情緒的高揚ともいわれるように、体の感覚でその変化を察知することができます。

たとえば、人の前で話をするときには、手のひらが汗でびっしょりになって、心臓の動悸が高まり、のどが渇いてきます。これらはすべて怖れの感情の結果、体に出た生理的変化のサインですが、それらを気にしすぎると、ますます怖れが高まるといった悪循環になってしまいます。

ネガティブ感情が現れて悲観的な思考にスイッチが入る前に、ムードを変えて高揚感を生み出すことが効果的です。

##### (イ) 第四の技術

###### 「自分の『強み』を活かす」

失敗に負けて新しい挑戦を回避してチャレンジできないでいる人と失敗にめげることなく自分が目指しているゴールに粛々と歩み続けることができる人との違いのひとつに、本人が自分の強みを把握して、それを活かしているかどうかあげられます。



強みとは、心理学的に「本質的で自分に活力を与え、最高の実力と成功へと導く、内に存在する資質」と定義づけられています。

自己の強みを把握し、それを活用することは、自分自身の本質を研究し資質を開発する「自己の研究開発」でもあり、その結果、逆境を乗り越えるための「レジリエンス・マッスル」が鍛えられます。

##### ◇ 対応例

自分に隠された強みを発見する方法として「強みコーチング」があります。信頼できる誰かにコーチングしてもらうのが理想です。人から出された質問を耳にすると、自分の思考が働き、普段は考えていな

いような答えを返す対話の作用が働きます。

「強みコーチング」を行う際の「強みの五原則」と質問例は次のとおりです。

##### 原則1 すべての人に強みはある

→ 質問「(これまで生きてきた中で) 最も大きな達成・成功は何？」

##### 原則2 強みにフォーカスすることが成果をあげる秘訣である

→ 質問「自分の一番好きなのところはどこ？」

##### 原則3 私たちの最大の可能性は強みにある

→ 質問「何をしているときに最も楽しく感じる？」

##### 原則4 自分の強みを自分ができる小さなことに活かすことが、大きな違いにつながる

→ 質問「どんな時に自分らしく感じる？」

##### 原則5 成功の多くは強みが最大活用された結果である

→ 質問「自分がベストで最高の時はどんな時？」

##### (ウ) 第五の技術

###### 「心の支えとなる『サポーター』をつくる」

困難を乗り越えなくてはならない場面が必要になってくるのが、教師や家族、友人などのサポートです。これは、逆境を経験し、そこから再起して成長した人のほとんどが「自分ひとりの力では立ち直れなかった。助けられたことにととても感謝している」と回想していることから、レジリエンスに欠かせないものであると考えられます。

この「ソーシャルサポート」の形成を平時から意識して行うことによって、有事の事態に対処する「レジリエンス・マッスル」を鍛えることとなります。

つらい時に自分を励まし、心の支えとなる人の存在であるサポーターがいるのといないのでは長期にわたり、大きな違いをもたらすことになることが研究によってわかっています。【(5)(6)参照】

##### (エ) 第六の技術

###### 「感謝のポジティブ感情を育てる」

感謝とは、人に助けてもらったときや良い状況に恵まれたときに生まれる感情で

あり、自分の置かれた境遇をありがたいと深く感じる気持でもあります。

米国のロバート・エモンズ博士は、感謝の習慣を持つことで、心・感情・体において様々なメリットが生じることを解明しました。主な効果は次の5つです。

#### a 幸福度を高める

感謝が深い人は、良いことがあるとその体験をより長く強く深く感じるができます。それにより幸福感が増します。

### コラム3

#### 感謝というポジティブな感情を高める3つの代表的なテクニック

##### ● 感謝日記を書く

- ① 一日の終わりに感謝したことを思い出します
- ② その出来事を日記形式で書き出してみます
- ③ できれば「なぜこの良い出来事が起きたのか」についてもじっくり考えてみます
- ④ そして「ありがたいなあ」という気持ちを胸の内で感じながら、日記を閉じます

##### ● 三つの良いことを思い出す

- ① その日に起きたことを振り返って、うまくいった三つの事柄を回想します
- ② 「ありがたい」、「運がよかった」と感じる内容を箇条書きで記述します
- ③ なぜうまくいったのかについても理由を考えます

##### ● 感謝の手紙を書く

- ① 自分が過去にお世話になった、助けられた人で感謝を伝えられなかった人を選びます
- ② その人に向けて感謝の気持ちを表す手紙を書きます
- ③ どんな親切を行い、好意ある態度を示してくれたかを回想します
- ④ その結果、どんな好影響を自分の人生に与えてくれたのかも言及します
- ⑤ その人がいなければ、今の自分がどう変わっていたのかについても考えます
- ⑥ 書いた手紙は、本人に手渡しするか、送付するか、またはそのまましまっておきます

#### b ネガティブ感情を「中和」させる

感謝には不安や憂鬱感といったネガティブな感情を「中和」させる効果があります。

#### c 体の健康につながる

感謝する頻度が高い人は、高血圧になり

にくい、免疫力が強化され風邪をひきにくいなどの健康な状態を保つ作用が確認されています。

#### d 思いやりが生まれる

感謝の豊富な人には「利他」の精神が生まれます。その結果、助け合いの行動や思いやりのある行為が自然と生まれます。これらの行動は、見返りを求めた利己的なものではなく、相手に感謝されるかどうかは関係ありません。仮に報われなかったとしても道徳的な行為をすること自体に意義を感じるの、本人は満たされた気分になります。



#### e 前向きでいる

いつも感謝することを忘れない人は前向きです。逆境に直面してもめげず、あきらめることもしません。それは、感謝にはどんな体験であろうとも、過去に起きた体験には何か意味があったに違いないと前向きに内省する動機づけとなるからです。

#### ウ 第3ステージ：逆境体験を教訓化する (図1 ③)

過去の逆境体験から一歩離れて、高い視点から俯瞰する段階

#### 第七の技術

##### 「痛い体験から意味を学ぶ」

不幸に感じるような体験、心に痛みを感じるような体験をした人の中には、素晴らしい自己成長を遂げる人がいます。その成長は計画的にできるものではありません。予期せぬ問題に直面し、心や感情が揺さぶられるようなつらい体験をし、それを乗り越えたときに達成できる心理的な成長です。

その成長は、困難や苦しみから逃げることなく、たとえ自分が不快に感じることで、精神的な痛みを感じようとも、勇気をもってその挑戦を受け入れることができた人にだけ与えられる報酬なのです。この変容は「PTG (トラウマ後の成長)」と呼ばれています。

米国のノースカロライナ大学のリチャード・テデスキ博士はPTGを「非常に挑戦的な人生の危機で、もがき奮闘した結果起こるポジティブな変化の体験」と定義しています。

自分の力ではどうにもならないような危機をもがき苦しみながらも努力の結果乗り越えたときに、「ポジティブな変化」がその人の内面で生まれます。

P T Gを体験した人には次のような変化が見られます。

#### (ア)「生への感謝」

それまで気にもしていなかったような小さな出来事に対して、喜びを感じるようになります。毎日の生活の中で、感謝の念を感じる事が多くなります。その背景にあるのは、自分の生命に対してのありがたみ、感謝の気持ちです。

#### (イ)「深い人間関係」

真の友人とは人生の修羅場で助けの手を差し伸べてくれる人です。しかし、逆境になったときに、親友だと思っていた人が助けてくれないことがあり、逆にしばらく会っていない人に救われることもあります。新しい人間関係が得られる一方で、過去の人間関係を失うこともあるといった痛みを伴う変化です。

#### (ウ)「自己の強さ」

自分の力ではどうすることもできないほどの危機を乗り越えたとき、大いなる自信が湧いてきます。その自信は過去のものとは異なり、より正確な自己の強さの認識であるとともに、自分の人間としての弱さやはかなさの知覚でもあります。

#### (エ)「新しい価値観」

感謝の念、人間関係の変化、自己の強さの認識が自分の視野を広げ、その後の人生の全く新しい可能性を感じさせるドアを開かせます。人生観・価値観等が根底から変化します。

### (4)「心の回復力」を持つ者の特徴

様々な研究から「心の回復力」により危機を乗り越えた人の特徴が明らかになってきています。その特徴は、およそ10にまとめることができます。

この特徴は、信念、能力、スキル（技能）及び態度という要素から成り立っています。

#### ア 自己信頼

自分を信頼して、あきらめないで自分が努力をすれば問題は解決し成功できると信じる。

#### イ 未来志向・楽観主義

つらい時期があっても、未来は必ず今より良くなると思っている。

#### ウ 自尊心・自己の存在の意味の認識

自分にはこの世に存在する意味があり、人生には何か意味があると思ひ、自分を大事にする。

#### エ 自己受容

少々の欠点や失敗があることを認めながらも、自分を愛せる。

#### オ 肯定的人間観

人間というもの本質的に良いものだと思う。

#### カ 他者の信用と利用

自分を見守ってくれる人は必ずいると信じ、必要なときには人の助言や助けを求めることができる。

#### キ 平静さ

困難な状況や危機にあっても、事態がある程度客観的にみることができる。

#### ク 情報収集

困難な状況を解決するために必要な情報を求めることができる。

#### ケ リスクテイク

必要なときには、危険を冒すことができる

#### コ 実存的孤独

自分の人生は、自分独自のもので、自分自身の意思で立ち向かう必要もあることを知っている。最後は自分が決めなければならないことを知っている。

### (5)「心の回復力」の育成について

「心の回復力」を育成するためには、(4)「心の回復力」を持つ者の特徴を教育活動全体を通じて育成するとともに、家庭や地域社会と連携して育成していく必要があります。

例えば、自尊心を育成するためには、「親からの関心など、自分は人から関心を持たれていることを感じて育つことが重要であること」や「無関心が自尊心を育てる上では最悪の対応であること」などが指摘されています。

### (6)「メンター」とは

心の回復研究の中で、心の回復ができた子供には「メンター」がいたことが見出されています。

「メンター」とは、社会的に未成熟な段階にある青少年に対して、関心を寄せ、見守り、指導してくれる年長者のことです。



(7) 「メンター」がいることの効果について  
オサリヴァンの研究によると、「強いストレスを受け続けた子供の心の回復が起こるかどうかの最も重要な要因は、『メンター』がいたかどうか」ということでした。

「メンター」がいることの効果について、オサリヴァンは3つの点をあげています。

- 第1 (誰かが、自分のことを心配してくれていることで) つらい経験が和らぐ。
- 第2 「つながる」感覚を持つことができる。
- 第3 「健康な役割モデル」を提供してくれる。

また、アロノビッツという研究者は、リスクを経験した青年たちの心の回復過程について調査し、心の回復を達成できたことについて、次のように報告しています。

自分を心配してくれる、また、有能で責任をもって自分を見てくれる成人の誰かとの結びつきがあったと感じていたことが共通していた。

このように、メンターの役割の中核は、子供たちに対して、自分を心配してくれる人がある、あなたは決して一人ではないというメッセージを伝え、自分は一人ではないという感覚を与えることにあると言えます。

また、少なくとも一人の家族と強い絆を持ち、規律正しい生活を送る子供は、レジリエンスが強くまっすぐに育つという研究もあります。

#### 4 おわりに

児童生徒に豊かな人間性や社会性など「生きる力」や「心の回復力」を育成するためには、あらためて、学校、家庭、地域、関係機関がそれぞれの果たすべき役割を自覚して、それぞれの教育力を生かすことが大切です。



自殺はたった一つの原因から生じるのでは

なく、様々な複雑な問題が重なって起きています。誰かが一人だけで自殺の危険の高い子供を支えることはできません。学校、家庭、地域、関係機関がそれぞれの立場で協力し、子供が危機を乗り越えるのを手助けする必要があります。それぞれの能力と限界を見極めながら、子供の命を守るという視点をもって協力体制を築くことが大切です。

#### 【参考文献】

- 「教師が知っておきたい子供の自殺予防」平成21年3月 文部科学省
- 「生徒指導提要」平成22年3月 文部科学省
- 「レジリエンス」の鍛え方 平成26年2月 実業之日本社 久世浩司
- 「こころが育つ環境をつくる 発達心理学からの提言」平成26年3月 新曜社 子安増生・仲真紀子

