

児童の心の回復力を育てる保健指導の工夫

— ネガティブな感情をコントロールする力を高める指導を通して —

府中市立旭小学校 横山 陽子

研究の要約

本研究は、所属校第6学年の児童を対象に、児童の心の回復力を育てる保健指導の工夫を追究したものである。文献研究から、児童が心身の健康を保ち日常生活を送るためには、心の回復力を育てることが重要であり、そのためには、感情を適切にコントロールする力を身に付けることが必要であると考えた。そこでイライラしたときの自分に合った気分転換の方法を見付けたり、感情が生じるプロセスを理解させ、困難な状況や不快な出来事に対する捉え方を変えたりする学習活動を取り入れた保健指導を行った。その結果、心の回復力について、未来を肯定的に捉えたり、感情を調整したりする力に高まりが見られた。このことから、養護教諭と担任が連携してネガティブな感情をコントロールする力を高める保健指導を行うことは、心の回復力を育てることに有効であることが示唆された。

キーワード：心の回復力（レジリエンス） 感情のコントロール 保健指導

I 問題の所在

近年、社会環境や生活環境の急激な変化は、児童生徒の心身の健康に大きな影響を与えており、生活習慣の乱れ、いじめ、不登校、ストレスによる心身の不調など心の健康問題が顕在化している。

文部科学省（平成22年）「生徒指導提要」では、児童生徒による暴力行為などが発生する要因の一つとして、自分の感情をコントロールすることができず、「キレやすい」児童生徒が増加していることが指摘されている。また、青年期は、心の問題が起きやすい時期で、中学生で抑うつ傾向が比較的高くなり、程度が高いと、成人期に慢性的にうつ傾向になる危険性があることも示されている。

公益財団法人日本学校保健会（平成25年）「（平成23年度調査結果）保健室利用状況に関する調査報告書」には、保健室利用者の主な相談内容の背景要因は、どの校種においても、「主に心に関する問題」が最も多かったことが示されている。

所属校は、全校児童260人が在籍する小学校である。平成27年度第1学期、保健室に内科的症状を訴え来室した児童は26.6%であった。そのうち、約40%の児童に心理的背景があると判断して健康相談を行った。その結果、自分に自信がなく、ネガティブな捉え方が原因で、簡単にあきらめたりくじけたりする児童や、何かでつまずくとなかなか立ち直れな

い児童がいることが分かった。また、ネガティブな感情を適切にコントロールできない苛立ちや不快な感情が、頭痛や腹痛などの身体症状として現れるとともに、日常生活にも影響することがうかがえた。さらに、第6学年の児童の中には、居住地によって進学する中学校が違うため、中学校進学に対して不安を抱いている児童もいる。

これらのことから、児童がこれからの社会を生き抜くためには、ネガティブな感情をコントロールし、困難な状況を簡単にあきらめることなく適切に乗り越えられる力を身に付けることが必要であると考え

II 研究の基本的な考え方

1 心の回復力とは

広島県教育委員会（平成26年）は、心の回復力について、「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」¹⁾というアメリカ心理学会におけるレジリエンスの説明とともに紹介していることから、本研究でも、レジリエンスのことを心の回復力とする。

新見正則（2014）は、レジリエンスを理解するには、ゴムボールをイメージすると分かりやすいとし、「ゴムボールは手でぐっと押さえるとへこみます。

このとき、手には押し返す力が感じられます。そして、手を放すとゴムボールは元の形に戻ります。この『圧力が加わったときに押し返す力』『圧力が外れたときにもとに戻る力』これがレジリエンスです。」²⁾と説明している。

原郁水・古田真司・村松常司(2011)は、レジリエンスを、「困難な状況に直面してもうまく適応する、あるいは回復を導く心理特性」³⁾と定義している。また、小塩真司(平成23年)は、「レジリエンス(resilience)は、悲惨な状況に置かれて落ち込んだとしても、そこからしなやかに回復する過程のことを指す概念である。」⁴⁾と述べている。

これらのことから、心の回復力とは、逆境やトラブル、強いストレスに直面し、気持ちが落ち込んでも、うまく適応し、しなやかに回復する力であると捉える。

2 心の回復力を育てる必要性

阪根健二(平成26年)は、「とくに昨今の子どもや若者には、“しなやかさ”がないと言われる。逆境や困難に対して、克服しようとする意欲が乏しく、かたくなに対応することしかできないため、すぐに破断してしまう。とはいえ、逆境を克服するにはパワーが必要であり、打たれ強さだけを求めても酷だといえよう。この、“しなやかさ”や“くじけない心”をもつことは、これからの社会で生き抜くために大切な資質なのである。」⁵⁾と述べている。

足立啓美・鈴木水季・久世浩司(平成26年)は、逆境に負けない心をもつことの重要性が高まっている理由として、ストレスの問題を取り上げ、「学校や塾、家庭においてさまざまなストレスに取り囲まれている子どもたちが、心身の健康を保って成長していくためには、『逆境に負けない心』を持つことが重要になってくるのです。」⁶⁾と述べている。

これらのことから、ストレスに囲まれた社会に生きる児童が心身の健康を保ち成長していくためには、心の回復力を育てることが必要であると考ええる。

3 心の回復力を育てる方策

(1) 自らの感情を知り適切に表出させる

足立ら(平成26年)は、「自分の感情とつき合う力をつけることは、レジリエンスを高めるうえで重要な要素となります。」⁷⁾と述べるとともに「『自分が今どのような感情なのか』を捉えて言葉にすることは、レジリエンスを育てるための基礎になるのです。」⁸⁾と述べている。そして、感情には、うれ

しい、楽しい、安心、ワクワクするなどのポジティブな感情(心地よい感情)と、悲しい、不安、怖い、イライラするなどのネガティブな感情(居心地の悪い感情)の二つがあるとしている。さらに、ネガティブな感情自体は、生きていく上でとても大切な感情であり、ネガティブな感情が生まれることが問題なのではなく、ネガティブな感情がネガティブな思考を呼び寄せ、悪循環に陥ることが問題となると述べている。

大河原美以(2006)は、自分の感情が分からない子供たちが増えていることを挙げ、このような子供たちは、発達の中で様々な困難を抱えてしまうことから、子供たちが自分の感情を感じることの大切さを述べている。さらに、「安全・安心の感情を自分の身体の中に育てられている子が、挫折に強いたくましい子であり、強さ・たくましさがあってはじめて、他者に優しい思いやりのある人間に育つことができるわけです。」⁹⁾と述べ、ここで言う強さ・たくましさとは、へこんでも跳ね返すゴムボールのような強さを意味するとしている。

また、大河原(2006)は、「子どもの感情というのは、『出来事の情報』と『それについて大人から与えられる情報』とを処理する過程で生まれているものなのです。」¹⁰⁾と述べ、子供の感情を受け止めた大人の行動や言葉によって、子供の安心という感情が育てられることを説明している。さらに、子供の感情がこのようにして育つと、大きくなったときに、たとえ挫折感を味わうような危機的状況にさらされても、自分自身の安全感を自力で確保することができるようになり、ネガティブな感情を安全にコントロールすることができるようになることも述べている。

これらのことから、児童の心の回復力を育てるためには、感情とうまく付き合う力を身に付け、ネガティブな感情の悪循環を断ち切ることが必要であると考ええる。そのためには、自分の感情に気付かせ、適切に表出させることが重要である。さらに、ネガティブな感情に対する大人の受け止めがなく、危機的な状況にうまく対処することができない児童がいることも想定できることから、ネガティブな感情をコントロールできるようにすることも必要であると考ええる。

(2) ネガティブな感情をコントロールする力を高める

久世浩司(2014a)は、ネガティブ感情は、繰り返されることにより、行動回避などの悪循環につな

がり、過去の体験により刷り込まれた信念・価値観である「思い込み」が感情や行動を生起させると述べている。さらに、ネガティブ感情の悪循環から脱出するためには、自分に合った気晴らしの方法を見付けることが有効であり、刷り込まれた思い込みを発見し、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ると述べている。また、感情が生まれた原因を考えさせたり、自分の思い込みのパターンを認識させたりする方法として、「体験」「思い込み」「感情」に分けて考えさせる方法を紹介し、この方法を活用することで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るとしている。

福井至・貝谷久宣（2012）は、同じ出来事に遭遇しても、人それぞれ違う感情をもつことがあり、感じ方の違いは、物事の捉え方である「認知」の違いから生まれると述べている。つまり、図1に示すように、感情を引き起こす原因は、状況そのものではなく、頭の中にある認知というフィルターであると説明している。また、出来事や状況に対する反応には、感情だけでなく行動も含まれ、行動の違いも、認知というフィルターの違いによって生まれると説明するとともに、感情と行動は相互に影響し合っており、認知と感情、行動は、密接につながり合っていると述べている⁽¹⁾。

さらに、つらい感情の多くは、自分をつらくするようなゆがんだ認知から生じているため、不適切な認知を、状況に合った適切な認知に変えていくことが大切だと述べている。

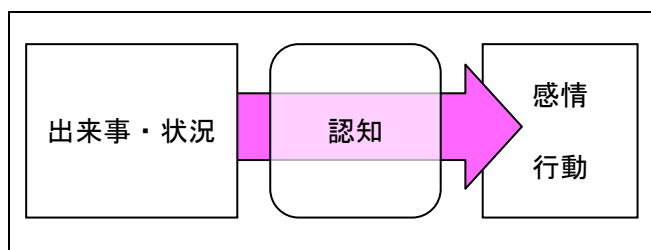


図1 認知と感情、行動の関係

これらのことから、ネガティブな感情をコントロールする力を高めるためには、自分に合った気分転換の方法を見付けたり、感情が生まれた原因を考えたり、自分の思い込みのパターンを認識したりすることが必要であると考ええる。また、物事の捉え方である認知が感情を決めるということを理解させるとともに、ネガティブな感情が生じた場合、認知と感情を区別して考え、適切な認知に変えていく力を

身に付けていくことが大切であると考ええる。

(3) ネガティブ感情のコントロールに焦点化した指導をする

久世浩司（2014b）は、レジリエンスの高い人は、感情をコントロールすることで、ネガティブな感情が繰り返されて気持ちがどこまでも落ち込んでいく問題を防ぐことができおり、レジリエンスの基本は、感情をコントロールし、落ち込みの状態をできるだけ早く止めることであると述べている。

小塩（平成23年）は、感情が混乱してもその感情をうまくコントロールし、混乱を収めることは、回復への一歩を早めることにつながると述べている。

これらのことから、ネガティブな感情をコントロールする力とは、不快な出来事に対して適切に対処する力であり、広島県教育委員会（平成26年）が「生徒指導資料No. 36」に示しているレジリエンスを鍛える三つのステージのうち、第1ステージのネガティブ感情に対処する段階に当たる。そして、ネガティブな感情に対処すれば、落ち込みの状態から早く抜け出すことができ、逆境を乗り越えることにもつながるので、ネガティブな感情をコントロールする力に焦点を当てた指導は、心の回復力を育てるために極めて有効であると考ええる。

(4) ネガティブな感情をコントロールする力を高める保健指導に養護教諭が参画する意義

大谷尚子・森田光子（2000）は、「養護教諭は、相談対象となった個々の子どもへの対応と同時に、学校全体の子どもたちの心身の健康増進をはかる立場にある。健康相談の場面に提示される問題は、いつも子どもが直面している最新の問題であり、教育の課題そのものである。」⁽¹¹⁾と述べている。さらに、「保健室や相談室を利用しない子どもたちの、心の健康増進についても何らかの方策が考えられなくてはならない。」⁽¹²⁾と述べている。

また、平川俊功（平成25年）は、「不安や興奮などが高まっている子どもに対して、養護教諭が、【安心・安全・安定の提供と保証】をすることで、子どもは、『平静』を取り戻し、自己の感情と対峙するところまで感情を沈静化する。それは『人心地つく』ことである。不安や恐怖などにより興奮や気持ちの落ち込みが増してしまったときに、平静を取り戻し、平常の意識に戻ることは、自分の気持ちを整理したり、行動や言動を振り返ったりする準備状態にすることができると考えられる。さらに、直面している事態に対してどう対処するかなどについて考えようとする状態になる、アドバイスを聞き入れる、ある

いは聞こうとする状態になる。」¹³⁾と述べている。

これらのことから、保健室に来室しない児童の中にも、心の健康問題を抱えて来室する児童と同じように、不安や悩みなどの不快な感情にうまく対処できない児童がいて捉える。そこで、そのような児童に対しても、心の健康に関する指導が必要であるとする。また、様々な訴えで来室する児童に寄り添い、自分の感情に適切に向き合わせるために、感情を整理させたり、行動や言動を振り返らせたりしながら健康相談を行っている養護教諭が、感情をコントロールする力を高める指導に参画することは、心の回復力を育てる指導の有効性を高めるものと考ええる。

Ⅲ 研究の目的

本研究は、養護教諭と担任が連携して、ネガティブな感情をコントロールする力を高める指導を行い、児童の心の回復力を育てる保健指導の工夫について追究することを目的とする。

Ⅳ 研究の仮説と検証の視点・方法

1 研究の仮説

養護教諭と担任が連携して、ネガティブな感情をコントロールする力を高める指導を行うことで、児童の心の回復力を育てることができるであろう。

2 検証の視点・方法

(1) 検証の視点

ネガティブな感情をコントロールする力を高める指導により、児童の心の回復力を育てることができたか。

(2) 検証の方法

- 質問紙により事前調査を実施し、心の回復力に関する実態調査を行う。
- 事前調査の結果を踏まえ、ネガティブな感情をコントロールする学習を取り入れた学級活動(2)指導案を作成し、研究授業を行う。
- 質問紙による事前・事後調査結果の比較、授業後のワークシート及び指導者による行動観察を基に、研究授業の効果を分析する。
- 健康相談を行っている児童について分析・考察を行う。

Ⅴ 研究の方法

1 対象

- 所属校第6学年(2学級42人)

2 質問紙調査

原ら(2011)が作成したレジリエンス尺度の質問項目を活用し、心の回復力に関する実態を調査するため、「未来志向」「興味・関心の追求」「感情調整」「忍耐力」を因子とする質問紙を作成した。児童の回答を点数化し、事前と事後の変化により研究授業の効果を分析する。

- 調査日 事前 平成27年12月2日(水)
事後 平成27年12月22日(火)

- 方法 4段階尺度法

- 構成 4因子14項目

- 質問項目

因子	問	質問項目
未来志向	3	あなたは、自分の目標を大事にしていますか。
	8	あなたは、自分の将来に希望をもっていますか。
	10	あなたは、将来の目標がありますか。
	11	あなたは、自分の目標のために努力していますか。
興味・関心の追求	1	あなたは、いろいろなことにチャレンジするのが好きですか。
	4	あなたは、新しいことやめずらしいことが好きですか。
	6	あなたは、ものごとに対する興味や関心が強い方ですか。
	9	あなたは、自分がねばり強い人間だと思いますか。
感情調整	2	あなたは、自分の感情をコントロールできる方ですか。
	5	あなたは、パニックになっても、自分を落ち着かせることができますか。
	7	あなたは、いつも冷静でいられるようところがけていますか。
忍耐力	12	あなたは、つらい出来事があると耐えられない方ですか。
	13	あなたは、その日の気分によって行動が左右されやすいですか。
	14	あなたは、イライラするとおさえられなくなりますか。

3 研究授業

(1) 所属校第6学年の実態

事前の質問紙調査の結果、肯定的な回答をした児

童の割合は、「未来志向」74.4%、「興味・関心の追求」71.4%、「感情調整」66.7%、「忍耐力」47.6%であった。

(2) 実施計画

- 期 間 平成27年12月15日（火）～平成27年12月18日（金）
- 対象児童 所属校第6学年（2学級42人）
- 対象授業 特別活動（学級活動（2））
- 活 動 名 「心の力を育てよう」
- ね ら い

ネガティブな感情に対する気分転換の方法や、物事の捉え方を変え感情をコントロールする方法について考え、ネガティブな感情に対処する力を育てる。

- 指導計画

時	学習内容	評価規準
事前の活動	事前調査を行い、今思っていることや考えていることなどを整理し、自分自身の心の状態を確認する。	
第1時	気分転換のよさや大切さに気づき、ネガティブな感情が生じたときの自分に合った気分転換の方法を見付ける。	自分に合った気分転換の方法を見付けようとしている。
第2時	感情が生じるプロセスを知る。	感情が生じるプロセスについて理解している。
第3時	自分の「思い込み」のくせに気づき、ネガティブな感情を変える方法を考える。	自分の「思い込み」のくせに気づき、ネガティブな感情を変えるための方法を自己決定している。
事後の活動	活動を通して、自分自身の行動について振り返りと自己評価を行うとともに、事後調査を行う。	

(3) 養護教諭の専門性を生かした研究授業の工夫点

第1時では、養護教諭が健康相談で把握した児童の実態を踏まえ、ネガティブな感情を抱えたままだと体にどのような影響が出るのかなど、心と体の関連性や、科学的に効果が実証されている気分転換について説明し、気分転換の必要性やよさに気付かせる。また、気持ちを落ち着かせる方法である呼吸法について、養護教諭がもつ技能の一つとして手本を

示しながら児童に実際に体験させることで、気分転換のよさを実感させる。

第2時では、感情が生じるプロセスを科学的に理解させるために、養護教諭が作成した「出来事」「考え方（捉え方）」「気持ち」を分けて考えられるワークシートを活用する。この方法を活用することで、物事の捉え方である認知が感情を決めるということに気付かせる。

第3時では、児童自身が物事をどのように捉え、どのような感情を生じやすいのか、捉え方のくせに気付かせるため、チェックシートを活用する。さらに、養護教諭が健康相談において一部の児童から把握した、中学校進学に対する不安や心配についての問題を、一部の児童の心の健康問題だけでなく、所属校第6学年全体の心の健康問題と捉え、児童全員が共通して取り組める内容として取り扱う。

VI 研究の結果と考察

1 研究授業の実際

(1) 第1時

ア 学習の展開

気分転換のよさや大切さに気付かせ、自分に合った気分転換の方法を見付けさせる学習を行った。

感情について意識させるため、ポジティブな感情とネガティブな感情を表現する言葉を挙げさせた。養護教諭が、怒りや不安、悩みなどのネガティブな感情は誰もが抱く感情であり、あってもよい感情であることを説明するとともに、問題となるのは、ネガティブな感情が続くと心や体に悪影響を与えてしまうことを理解させた。さらに、呼吸法の体験を通して気分転換のよさを実感させた。

イ 児童の様子

ポジティブな感情とネガティブな感情を挙げさせる場面では、多様な表現が出なかった。このことから、日ごろから児童が感情をあまり意識していないことや、感情を表現する言葉に気付いていないことがうかがえる。

気分転換の方法を振り返る場面では、日常生活において気分転換を意識していない児童も多く、自分が実践している方法をワークシートになかなか記入できない児童もいた。しかし、ペアトークや全体発表において、他の児童の意見を聞くことにより、自分に合った気分転換の方法を考えることができていた。

児童のワークシートの記述内容を次頁に示す。

- ・深呼吸をすることでイライラした気持ちを落ち着かせることができることが分かりました。
- ・イライラしたとき、音楽を聴いたり、体を動かしたりすることでもいい気分転換になることが分かったので、生活に生かしていきたいです。
- ・好きなことに集中すると、気持ちの切り替えができたり、体を動かすと、リラックスできたりすることが分かりました。
- ・イライラしたりストレスがたまったりすると、物に当たることがあったので、今後は、友だちが発表した方法をまねしたいと思いました。
- ・自分の生活を振り返ってみると、イライラしたときに、気分転換としてやっていたことが意外とたくさんあったことに気付きました。

ワークシートの記述内容

(2) 第2時

ア 学習の展開

事例を基に、感情が生じるプロセスについて考えさせ、物事の捉え方によって、感情が変わることを理解させる学習を行った。

養護教諭が作成した「出来事」「考え方(捉え方)」「気持ち」に分けて考えられるワークシートを活用し、児童が感情が生じるプロセスを理解しやすいようにした。自分が感じた気持ちを交流することで、同じ出来事でも、人によって違う感情が生じる場合もあることに気付かせた。その後、なぜその感情が生じたのかを考えさせ、同じ出来事でも人によって感情が違うのは、物事に対する捉え方が人それぞれ違うからであることを理解させた。

イ 児童の様子

事例を聞いて生じた感情を発表することで、同じ事例でも、自分とは違う感情が生じる人もいることに驚く場面も見られた。

児童のワークシートの記述内容を次に示す。

- ・人間は、少しの間にいろんなことを考えて、その考えたことが感情につながっていることが分かりました。
- ・捉え方は、今までの経験や性格などでも変わってくると思いました。
- ・同じ出来事なのに、違う感情が生じた人もいて驚きました。

ワークシートの記述内容

(3) 第3時

ア 学習の展開

自分の物事に対する捉え方のくせに気付かせ、不安や悩みに対する捉え方を変え、前向きになる捉え方を考えさせる学習を行った。

児童自身が物事に対してどのような捉え方をしやすいのかに気付かせるため、チェックシートを活用した。その後、学校生活で身近にある事例を基に前向きな気持ちにするためには、視点を変えたり、発想の転換を行ったりして捉え方を変えることが大切であることに気付かせた。養護教諭が健康相談で把握した中学校進学に対する不安を解消させるため、中学校進学に対する話題を取り上げた。現在、不安や心配に思っていることを書き出し、どのように捉えると前向きになれるかを考えさせた。

イ 児童の様子

思考場面では、自分自身の生活に置き換え、全員が中学校進学に対する現在の思いを素直に記入することができていた。また、友だちの発表を聞くことで、同じような不安や悩みをもっている人もいることに気付くことができ、安心感をもつ児童も見られた。

児童のワークシートの記述内容を次に示す。

- ・マイナスのことではなく、プラスのことを考えると自信がもてると思いました。
- ・中学校へ向けての不安や心配が解消できたと思うので、中学校へ行っても不安や心配なことがあったら、考え方を変えてみようと思いました。
- ・自分と同じ不安や心配をもっている人がいることが分かりました。

ワークシートの記述内容

2 研究授業の分析と考察

(1) 質問紙調査の結果から

事前・事後調査の評定平均値の結果を図2に示す。 t 検定の結果、「未来志向」と「感情調整」因子が有意に上昇した。

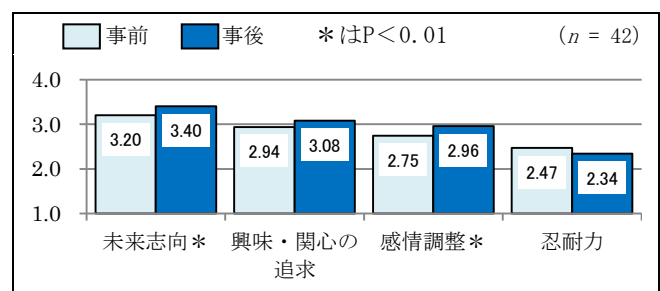


図2 質問紙調査における各因子の評定平均値

「未来志向」因子が上昇した要因は、物事の捉え方を変えると感情も変わることに気付いたことで、不安や心配なことをプラスに変える考え方ができるようになり、将来に対して希望をもったり、できないとすぐにあきらめるのではなく、やってみようと思ったりすることができたからだを考える。また、児童にとって身近に考えることができる中学校進学について取り上げ、不安や心配に思っていること、前向きになるための捉え方などを交流したことで、中学校進学に対する不安感が和らいだことも「未来志向」因子が上昇した要因の一つと考える。

「感情調整」因子に係る質問項目別評定平均値は全ての項目において有意に上昇した。その要因については、呼吸法を体験することで、よさを実感し自分に合った気分転換の方法を見付けたり、物事の捉え方を変えると感情も変えられることを理解したりしたことで、自分の感情をコントロールしようとする意欲が高まったからだと考える。

「興味・関心の追求」因子については、有意差が見られなかったものの、評定平均値は上昇していた。要因として、チェックシートを活用し、児童に自分の捉え方のくせに気付かせるとともに、中学校進学に対する不安や心配について、捉え方をどのように変えるとよいか話し合ったことにより、不安な気持ちを前向きにすることができ、すぐにあきらめるのではなく、何事もやってみようとする意欲が高まったことが考えられる。

「忍耐力」因子においては、上昇が見られなかったが、問14の評定平均値は上昇した。研究授業でイライラしたときの対応について、呼吸法の体験を取り入れ、よさを実感させたことが効果的であったと考える。さらに、忍耐力を上昇させるためには、つらい出来事に対して、自分の感情をコントロールしながら対処できたという成功体験により、問題を乗り越えられる自信をもたせることが必要であると考える。

(2) ワークシート及び行動観察の分析から

ネガティブな感情をコントロールする力の高まりがうかがえる児童のワークシートの記述内容を次に示す。

- ・絶対無理だと思えるのではなく、きっとできると前向きに考えれば、不安や心配が少し解消されると思ったので、そのときは、考え方を変えてみようと思いました。

- ・イライラしたり不安なことがあったりしても考え方を変えたり、見方を変えたりすれば、何とか乗り越えられると思いました。
- ・前向きに考えれば、心の中は変えていけることが分かりました。
- ・不安や心配なことをプラスに考えたら、不安よりわくわくの方が多くなったので、中学校へ行くのが楽しみになってきました。

ワークシートの記述内容

行動観察では、友だちとトラブルがあってイライラしたときに、深呼吸をして落ち着こうとする姿や、友だちに「深呼吸、深呼吸」と声を掛ける姿が見られた。また、うまくいかない事があったとき、「次は頑張ってみる」と前向きに気持ちを切り替えて課題に取り組む姿も見られた。

児童のワークシート及び行動観察の結果から、ネガティブな感情を適切にコントロールしようとする姿や、物事に対する捉え方を変え、前向きな捉え方をしようとしている姿がうかがえる。

呼吸法のよさを実感させ、自分に合った気分転換の方法を見付けさせたり、捉え方を変えると感情も変えられることを理解させたりしたことは、児童の心の回復力を育てる保健指導において効果があったと考える。しかし、心の回復力は、実際に困難な状況に直面したとき発揮できることが大切であるため、今後も継続した取組を実施する必要があると考える。

(3) 健康相談を行っている児童の変容から

児童Aは、友だちとの人間関係は良好であるが、日常的に不安などを訴えることが多く、以前から、養護教諭が健康相談を行っている児童である。

児童Aの心の回復力に関する調査結果を図3に示す。

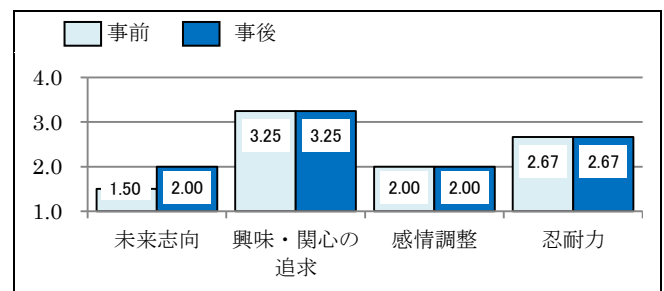


図3 児童Aの心の回復力に関する調査結果

調査の結果、「未来志向」の評定平均値が上昇していた。第1時の学習の中で、不安などのネガティ

ブな感情は誰にでも生じるということを学習したことで、自分だけが不安な気持ちを抱くわけではないと安心することができたと考える。また、第1時の学習終了後に養護教諭が行った健康相談において、不安な気持ちを聞いてもらえる家族の存在を認識できたこと、家族が不安な気持ちを聞いてくれると安心するなど、児童Aの話聞きながら感情を整理させることができたと考える。さらに、ワークシートに、「なかなか気持ちの切り替えがしたくてもできなかったけど、考え方を変えてみようと思った。学んだことを生かして、不安な気持ちを少しでも前向きにしていこうと思った。」と記述していることから、物事を前向きに捉えようとする姿が見られた。

これらのことから、不安を抱きやすい児童には、感情に焦点を当てた指導は有効であることがうかがえる。

VII 研究の成果と課題

1 研究の成果

- 養護教諭と担任が連携して、困難な状況や不快な出来事に対する捉え方を変える学習を取り入れ、ネガティブな感情をコントロールする力を高める指導を行ったことは、児童の心の回復力を育てる上で効果的であった。
- 養護教諭が健康相談で把握した心の健康問題を、学年全体の問題と捉え指導したことで、児童が自分自身の感情に向き合う機会となり、ネガティブな感情が生じたときに、どのように対処すればよいか理解し、日常生活でも生かそうと意識している姿が見られた。

2 今後の課題

- 本研究は、第6学年を対象に研究授業を行ったが、心の回復力を育てることは、第1学年からの継続した取組が重要であると考えられる。そのためには、系統性をもち、計画的に指導していくことが必要である。
- 今回の保健指導においては、ネガティブな感情をコントロールする力を高める指導に焦点を当てたことにより、レジリエンス尺度の四因子のうち、有意な上昇が見られなかった因子もあった。さらに心の回復力を育てるためには、広島県教育委員会が示している、第2ステージのレジリエンス・マッスルを鍛える段階、第3ステージの逆境体験を教訓化する段階にも取り組んでいく必要

がある。今後は、これらの段階においても、養護教諭の専門性が生かせる工夫を考えていく。

【注】

- (1) 福井至・貝谷久宣(2012):『図解 やさしくわかる認知行動療法』ナツメ社に詳しい。図1はp.18の図を基に稿者が作成した。

【引用文献】

- 1) 広島県教育委員会(平成26年):『生徒指導資料No.36 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』p.3
- 2) 新見正則(2014):『誰でもびんびん生きられる』サンマーク出版 p.2
- 3) 原郁水・古田真司・村松常司(2011):「小学生のストレスへの感受性とレジリエンスがセルフエスティームに及ぼす影響」『学校保健研究 第53巻 第4号』日本学校保健学会 p.278
- 4) 小塩真司(平成23年):「レジリエンス研究からみる『折れない心』」『児童心理1月号第65巻第1号』金子書房 p.64
- 5) 阪根健二(平成26年):「今、学校で求められる『レジリエンス』」『教職研修5月号通巻第501号』教育開発研究所 p.20
- 6) 足立啓美・鈴木水季・久世浩司(平成26年):『子どもの「逆境に負けない心」を育てる本 楽しいワークで身につく「レジリエンス」』法研 p.17
- 7) 足立啓美・鈴木水季・久世浩司(平成26年):前掲書 p.34
- 8) 足立啓美・鈴木水季・久世浩司(平成26年):前掲書 p.36
- 9) 大河原美以(2006):『ちゃんと泣ける子に育てよう 親には子どもの感情を育てる義務がある』河出書房新社 p.61
- 10) 大河原美以(2006):前掲書 p.60
- 11) 大谷尚子・森田光子(2000):『養護教諭の行う健康相談』東山書房 p.30
- 12) 大谷尚子・森田光子(2000):前掲書 p.36
- 13) 平川俊功(平成25年):「保健室に来室する子どもの状況とその心」『児童心理10月号第67巻第14号』金子書房 pp.15-16

【参考文献】

- 文部科学省(平成22年):『生徒指導提要』
- 公益財団法人 日本学校保健会(平成25年):『(平成23年度調査結果) 保健室利用状況に関する調査報告書』
- 久世浩司(2014a):『世界のエリートがIQ・学歴よりも重視!「レジリエンス」の鍛え方』実業之日本社
- 久世浩司(2014b):『親子で育てる折れない心 レジリエンスを鍛える20のレッスン』実業之日本社