

小学校におけるレジリエンスを育成する指導の在り方

— 1年間を通した学習プログラムの作成・実施を通して —

【研究者】

特別支援教育・教育相談部 指導主事 香川 隆太・竹谷 浩子・石原 昌子

【研究指導者】

郁文館夢学園 スクールカウンセラー 鈴木 水季

【研究協力員】

三原市立田野浦小学校 教諭 仁井原 謙二 庄原市立庄原小学校 教諭 坂田 雅則
呉市立和庄小学校 教諭 寺田 茂雄

研究の要約

平成28年度研究事業において、広島県内3市町の小学校第6学年児童及び当該学級担任を対象に、レジリエンスに係る実態把握を行った。因子分析の結果、特に「感情調整」に係る因子において平均値が低い傾向が示された。このことから、「感情調整」を高めることを意識したレジリエンスの育成が必要であると考え、2時間の学習プログラムを作成し、実施した結果、その有効性が示唆された。

平成29年度は、児童のレジリエンスの継続的な向上を図るため、1年間を通した学習プログラムに改善する必要があると考えた。平成29年度は、平成28年度とは異なる地域を研究協力校とし、平成28年度の傾向と比較しつつ、広島県内の児童に有効な1年間を通した学習プログラムに改善し、指導の在り方を提言することとした。

そこで、文献研究及び実態把握を基に、レジリエンスの基礎づくりであるレジリエンス・マッスルを鍛えることを加え、1年間を通したレジリエンスを育成する学習プログラムを作成し、研究協力校において実施した。その結果、レジリエンスを育成する学習プログラムの有効性が示唆された。

キーワード：レジリエンス 感情調整 新奇性追求 肯定的な未来志向 将来の目標

目次

I	問題の所在	75
II	研究の基本的な考え方	76
III	研究の目的	79
IV	研究の内容及び方法	79
V	学習プログラムの開発	83
VI	研究の仮説と研究授業	83
VII	結果と考察	87
VIII	成果と課題	91

I 問題の所在

広島県内の中学生が自ら命を絶ったという大変深刻で重大な事案における課題として、第三者委員会による調査後の答申では、「再発防止の提言」の中で、生徒指導の前提となる「教員と生徒との信頼関係の確立」¹⁾について指摘している。このことを踏まえ、広島県教育委員会は、「生徒指導資料No.39」（平成29年）において、「教職員が児童生徒一人一人の可能性を信じ、児童生徒の思いや願い、また、成長の過程などを多面的に捉えるとともに、児童生

徒が成長するための手がかりやきっかけとなる適切な環境を整えるなど、児童生徒の成長を支援する視点を持って行う教育活動」²⁾である、児童生徒の心に寄り添う指導を行う必要があると示している。「生徒指導資料No.36」（平成26年）においては、自殺等を未然に防止するために、学校の教育活動全体を通して児童生徒にレジリエンスの育成の必要性を示している。

これらのことを踏まえ、レジリエンスを育成するための学習プログラムを作成し、指導の在り方を提言することが必要であると考えた。

平成28年度研究事業「小学校におけるレジリエンスを育成する学習プログラムの開発—他者との関わり合いを中心とした活動を通して—」（以下、「平成28年度研究」とする。）では、県内3市町の小学校第6学年児童及び学級担任を対象に、レジリエンスに係るアンケート調査を行った。児童1332人から得られた回答のうち、無記入等を除く有効回答1244について因子分析を行った結果、「感情調整」「新

奇性追求」「肯定的な未来志向」「将来の目標」の4因子が抽出された。また、「感情調整」に係る因子の平均値が低い傾向が示された。そこで、他者との関わり合いの中で、「感情調整」を高めることを意識したレジリエンスの育成が必要であると考え、2時間分の学習プログラムを作成し、研究協力校において実施した。その結果、学習プログラムの有効性が示唆された。3市町全体の傾向と、研究協力校児童の傾向がほぼ同様であったことから、研究協力校で行った取組は、3市町児童にも有効であると考えた。一方、児童のレジリエンスの継続的な向上を図るため、1年間を通した学習プログラムに改善する必要があると考えた。

平成29年度は、「平成28年度研究」とは違う地域を研究協力校とし、平成28年度に示した傾向と比較することにより、広島県内の児童に有効な1年間を通した学習プログラムに改善し、レジリエンスを育成する指導の在り方を提言する。

レジリエンスに係る先行研究は他県においても少なく、レジリエンスを育成するための学習プログラムは、幼児期や青年期での研究はあるものの、小学校で行う学習プログラムを示したものは少ない。レジリエンスを育成する学習プログラムを作成・実施することは、各学校で広島版「学びの変革」アクション・プランに示される、コンピテンシーの一つである「回復力」の育成にもつながり、先進性があると考ええる。

Ⅱ 研究の基本的な考え方

1 レジリエンス

(1) レジリエンス

稿者は、「平成28年度研究」において、「生徒指導資料No.36」（平成26年）などを基に、「レジリエンス」を「逆境やトラブル、強いストレスに直面し、困難な状況に陥っても、しなやかに受け止めて適応し、回復する力」と定義している。

(2) 心の強さとレジリエンス

平野真理（2015）は、心の強さには、大きく2種類あることを指摘している。一つは、ストレスに対して、精神的なダメージを受けない強さで、同じ言葉を投げ掛けられても、少しも気にしなかったり、同じストレス状況に置かれても、特にストレスを感じずに過ごせたりすることを挙げ、そしてもう一つは、傷ついても、そこから回復し、立ち直ることができる力で、レジリエンスと述べている。レジリエン

スは、ストレスに対して傷ついたり、落ち込んだりしてしまう弱さをもっている、同時にもつことができる強さであると述べている。

仁平義明（平成28年）は、レジリエンスは、いくつかの要素から構成される概念であるとして、次のように示している。

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">① ある個人あるいは集団が強い持続的なストレスを経験すること② その経験は一時的には精神的に問題な影響を生じること③ その影響はさらに後の時期にもマイナスの影響を与える可能性があること④ 個人の内的な回復の力だけでなく、家族やほかの人間、周囲の環境のサポートなど、プラスに働くアセット条件（assets）があること⑤ 最終的に、心が健康なレベルに回復していくこと⑥ とくに子どもの場合は、長期的な成長・発達の過程を経て健康な成人・大人になること |
|---|

レジリエンス概念を構成する要素⁹⁾

また、ハーディネスとは、「①『強く長く続くストレス』は存在するものの、心の頑強さによって②『精神の健康レベルがマイナスの状態になること』がなく、そのままのレベルに保たれる」³⁾ことであると述べている。さらに、強いストレスからの回復（要素⑤）から、さらに高い水準のポジティブな変化を生むとして、レジリエンスとハーディネスとの関係を示している。

これらのことから、レジリエンスは、弱さをなくし、強さに変えるのではなく、弱さをもちながらも、身に付けることができる心の強さであると考える。

2 レジリエンスの育成

(1) レジリエンスを発揮する要因

小花和Wright尚子（平成26年）は、レジリエンスを発揮する子供の共通の特徴として、子供自身が発揮する個人内要因と、子供の周囲から提供される環境要因の2種類の要因に大別されると述べている。子供の個人内要因には「自己を肯定的にとらえていること、何かをやり遂げたいという意欲があること、さらに生きていく希望をもっていることなど」⁴⁾が含まれると述べている。また、環境要因には、「子どもの存在を認めて気持ちを支えてくれる大人が少なくとも一人はいること、家庭や学校での生活環境が安定していること、学校での勉強や課外活動など何かをやり遂げる機会があることなど」⁵⁾が含まれると述べている。

平野（平成28年）は、レジリエンスを導く内的資

質には、もって生まれた気質と関連する資質的要因と、発達の中で身に付けていきやすい獲得的要因の二つのレジリエンス要因があると述べている。また、「資質的要因としては、楽観性、社交性、統御力、行動力、獲得的要因としては、問題解決志向、自己理解、他者心理の理解」⁶⁾があるとしている。さらに、調査結果から、後天的に身に付けやすいとされる獲得的要因は、心理的回復や適応を導く力は弱く、ある種の成功体験によって高めることができる可能性がある」と述べている。

巖谷奈々（平成29年）は、失敗してもそこにとどまらず、次なる挑戦に挑んでいく力をインナー・ストレングスとし、類似した概念として、レジリエンスやハーディネスを挙げ、それらに共通する要素として、表1の四つを取り出している。

表1 インナー・ストレングスに共通する要素⁷⁾

堅固性	困難なことが起きても、それに耐え、自分が考えたことをやり通す堅牢さ。自律的。自己肯定的。世の中は予測可能で、構造化されており、法則性があるところだととらえている。
創造性	困難に対処でき、よりよく生きるために価値ある思考や行動をしようとする要素。成長への可能性のために、身体、時間、空間を使う。
つながり	周囲の者から助けを得ることができ、絆やつながりの感覚を持っている。
柔軟性	出来事を適切に受け入れ、物事をさまざまな側面からとらえようとする柔軟さ、自分の世界観を変えることもできる要素。

これらの要素を培うことにより、失敗からの回復や、落ち込み癖の回避につながると述べている。

これらのことから、レジリエンスを育成するには、学校生活など周囲の環境要因を整えるとともに、楽観性や社交性、堅固性、創造性、つながり、柔軟性などの要素を高めることが重要であると考えられる。

(2) 他者との関わり合い

小花和（平成26年）は、子供の自己肯定感を伸ばすことが、レジリエンス育成の基盤であると述べている。そして、自己を肯定するということは、自分の存在が誰かにあるいは何かにとって貴重であり、そこにいだけで価値があるのだと感ずることであると述べている。

河野荘子（平成26年）は、子供が自分の周囲に、安定した家庭環境・親子関係、安定した学校環境などのサポートが存在すると認知することが、レジリエンスを育むことにつながると述べている。そして、学校が生活の大部分を占めている子供にとって、成

功体験を積むこと、同年齢集団の中で認められること、失敗を乗り越えることなど、全てがレジリエンスの向上につながると述べている。

足立ら（平成26年）は、対人関係の希薄さから、感情調整力やコミュニケーション力を養うことへの課題が見られた中学校の例から、レジリエンス教育を導入することにより、生徒に変化が感じられるようになったことを示している。

これらのことから、学校生活において、他者との関わり合いを中心とした活動を通して、レジリエンスを育成することが必要であると考えられる。

3 学校教育で育成するレジリエンス

(1) レジリエンスプログラムの二つのコンセプト

「生徒指導資料No.36」（平成26年）は、レジリエンスを鍛える三つのステージと七つの技術をその対応例とともに紹介し、レジリエンスの育成が大切であることを示している。レジリエンスを鍛える三つのステージと七つの技術との関係を、図1及び表2に示す。

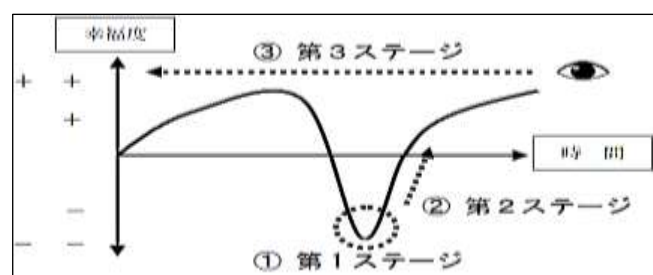


図1 レジリエンスの三つのステージ⁸⁾

表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⁹⁾

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

足立ら（平成26年）は、レジリエンスプログラムは「回復する力」を育てるプログラムのことであり、大きく二つの重要なコンセプトに分かれていると述べている。「一つは、ストレスにさらされてネガティブ感情から抜けだせなくなってしまうときに、そこから立ち直す瞬発力を身につけること。そして、もう一つは、木が根を張るようにレジリエンスの基礎作りをしていくこと」¹⁰⁾として、この二つの力を身に付けることで大きな困難や挫折に直面したときにも、ネガティブ感情から抜け出しやすくなると述べている。この二つの力は、ネガティブ感情からの脱出方法を身に付けることと、レジリエンス・マッスルを鍛えることであると捉えると、「生徒指導資料」に示す第1ステージと第2ステージに該当する。

足立ら（平成26年）は、レジリエンスの基礎づくりである四つの筋肉として、表3のように示している。

表3 レジリエンスの四つの筋肉¹¹⁾

筋肉	内容
I have ソーシャルサポート	信頼できる人 助けになってくれる人
I am 自尊感情	自尊心、自分の強みを知っている
I can 自己効力感	問題解決能力 学習能力
I like ポジティブ感情	ポジティブな経験の積み重ね

また、一つ目のネガティブ感情から抜けだせなくなってしまうときに、そこから立ち直す瞬発力を身に付けることは、失敗や逆境、困難な状況な状況において、ネガティブ感情から脱出する方法であり、二つ目のレジリエンスの基礎づくりをしていくことは、逆境から脱出するときや、そこからさらに這い上がるために必要となる心の力であり、二つの力の関係を示している。

徳永豊（平成29年）は、レジリエンスは、困難な状況下で精神的に落ち込んだ個人の回復に注目するのみでなく、「健康な個人がより健康に」なるために備えることが望まれる特性として研究が拡大しているとし、すべての人にとっての個人の有能さや強みを重視する視点へと変化していると述べている。

これらのことから、学校教育でレジリエンスを育成する上で、ネガティブ感情に対処することと、レジリエンス・マッスルを鍛えることは、方法と心の力の両輪であり、どちらも欠かすことのできない必要な要素であると考ええる。

そこで本研究では、このレジリエンスプログラムの二つのコンセプトを中心に、「平成28年度研究」において作成した、ネガティブ感情に対処することを中心とした学習プログラムを改善した上で、児童のレジリエンスの継続的な向上を図るため、レジリエンス・マッスルを鍛えることに係る内容の学習プログラムを加えた学習プログラムを作成し、実施することとする。

(2) 小学校第6学年で取り組むレジリエンスの育成

不登校に関する調査研究協力者会議（平成28年）は、「不登校児童生徒への支援に関する最終報告」において、「いじめの認知件数、不登校児童生徒数、暴力行為の加害児童生徒数などが中学校1年生になったときに大幅に増えるなど、児童が小学校から中学校への進学において、新しい環境での学習や生活に不適應を起こす、いわゆる『中一ギャップ』が指摘されている。」¹²⁾として、小学校から中学校への移行期の課題を示している。

また、文部科学省（平成27年）は、「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」において、不登校が継続している児童生徒の割合を基に、中学校第1学年において、新たな不登校が大きく増加することとともに、その後の継続率の高さから、一度不登校になった場合の再登校の困難さを示している。

尾木和英（2011）は、最近の児童生徒の発育の早熟化傾向から、小学校高学年は思春期にあるという捉え方が一般的だとしている。その上で、「思春期の時期にあり、さらに生活環境が大きく変化しているだけに、小学校高学年以後の子どもは、様々な問題を抱えるようになっている。」¹³⁾と述べている。

これらのことから、心身の変化や不安定さが表出し始める小学校高学年の段階、特に、小学校から中学校への移行期である小学校第6学年で、レジリエンスを育成することが必要であると考ええる。そこで、平成29年度も継続して小学校第6学年を対象に、実態調査及び学習プログラムを作成することとする。

(3) 特別活動との関わり

小学校学習指導要領解説特別活動編（平成20年）において、学級活動の内容の共通事項として、(2)「ア 希望や目標をもって生きる態度の形成」「ウ 望ましい人間関係の形成」及び「カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」が示されている。指導内容として、アの指導内容については、児童が自分に自信をもち、現在及び将来の生活や学習によりよ

く適応し自己を生かそうとする生活態度を育てることが示されている。ウの指導内容については、児童が互いのよさを発見したり違いを認め合ったりしていくなど望ましい人間関係を築く態度を形成することが示されている。カの指導内容については、心身の発育・発達、心の健康など、児童が自分の健康について関心をもち、問題を自ら見付け、自分で判断し、処理できる能力や態度の育成などが示されている。また、社会的スキルを身に付けるための活動を効果的に取り入れる指導の必要性も示されており、レジリエンスを育成する学習プログラムの作成・実施において、上記の学級活動の内容との関連を図ることとした。

Ⅲ 研究の目的

本研究は、「平成28年度研究」で作成した学習プログラムを踏まえ、1年間を通した学習プログラムの作成・実施を通して小学校におけるレジリエンスを育成する指導の在り方を明らかにすることを目的とする。

Ⅳ 研究の内容及び方法

1 実態調査

(1) 調査の目的

研究協力校における、小学校第6学年児童のレジリエンスに係る課題及び各学級担任の児童の捉え方に係る課題を明らかにする。

(2) 質問紙の作成

小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治（2002）は、大学生を対象に、21項目三つの因子（「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」）からなるレジリエンスの状態を測定するための尺度（精神的回復力尺度）を作成している。

原郁水・古田真司・村松常司（2011）は、小塩ら（2002）が作成した精神的回復力尺度を小学生への質問として適した表現に修正し、調査データを用いて因子分析を行い、四つの因子（「未来志向」「興味・関心の追求」「感情調整」「忍耐力」）14項目からなるレジリエンス尺度を作成している。

「平成28年度研究」における実態調査では、原らと同様に、小塩ら（2002）が作成したレジリエンス測定のための21項目を小学生への質問として適した表現に修正するとともに、この質問紙を基に5段階評定尺度法で作成し、実施した。本実態調査は、「平成28年度研究」で実施した実態調査と比較するため

に、平成28年度研究における実態調査と同様の質問項目で実施する。

(3) 調査の方法

研究協力校第6学年児童に対して、質問紙「気持ちについてのアンケート」を実施する。また、第6学年学級担任に対して「レジリエンスアンケート（学級担任用）」を実施する。なお、研究協力校においては、学級担任が児童一人一人について回答する。

(4) 調査対象及び調査期間

○ 調査対象

研究協力校第6学年児童及び第6学年学級担任（表4）

表4 研究協力校の児童数等

研究協力校	学級数 (学級)	児童数 (人)	担任数 (人)
三原市立 田野浦小学校	3	88	3
庄原市立 庄原小学校	2	63	2
呉市立 和庄小学校	1	35	1
合計	6	186	6

○ 調査期間

平成29年6月

○ 方法

回答は、表5のとおり、5段階評定尺度法で点数化し、項目ごとの平均値を比較する。

表5 回答に対する点数

回答	点数	点数 (逆転項目)
いいえ	1点	5点
どちらかというといいえ	2点	4点
どちらでもない	3点	3点
どちらかというとはい	4点	2点
はい	5点	1点

2 実態調査の結果及び考察

(1) 因子分析

「平成28年度研究」では、熊野町、尾道市、府中市の3市町第6学年児童1332人の回答のうち、無記入等を除く有効回答1244について因子分析を行い、19項目4因子が抽出された。小塩ら（2002）が表し

た因子を基に、各因子を構成する質問項目の傾向から、第1因子は「感情調整」、第2因子は「新奇性追求」、第3因子は「肯定的な未来志向」、第4因子は「将来の目標」とした。実態調査の質問項目と因子負荷量を表7に示す。なお、本研究においても、「平成28年度研究」と同様の因子で分析を行う。レジリエンスに係る4因子について表6に、質問項目について表7に示す。

表6 レジリエンスに係る4因子	
感情調整	自分の感情のコントロールができる、怒りを感じても抑えることができるなど
新奇性追求	いろいろなことへのチャレンジが好き、新しいことや珍しいことが好きなど
肯定的な未来志向	自分の将来にはきっといいことがある、将来の見通しは明るいなど
将来の目標	自分には将来の目標がある、目標のために努力をしているなど

表7 レジリエンスに係る質問項目				
因子	No.	質問項目	逆転項目	因子負荷量
第1因子 感情調整	21	怒りを感じるとおさえられなくなる	●	0.7370
	19	その日の気分によって行動が左右されやすい	●	0.6874
	17	つらい出来事があると耐えられない	●	0.6199
	20	あきっぽい方だと思う	●	0.5676
	14	気分転換がうまくできない方だ	●	0.4591
	5	不安になっても、自分を落ち着かせることができる		0.4382
	2	自分の感情をコントロールできる方だ		0.4114
	16	慣れないことをするのは好きではない	●	0.4017
第2因子 新奇性追求	7	ものごとに対する興味や関心が強い方だ		0.8255
	1	いろいろなことにチャレンジするのが好きだ		0.7135
	4	新しいことや珍しいことが好きだ		0.6904
	10	私はいろいろなことを知りたいと思う		0.6284
	11	ねばり強い人間だと思う		0.4599
	13	困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思う		0.4316
第3因子 肯定的な未来志向	6	将来の見通しは明るいと思う		0.8083
	3	自分の未来にはきっといいことがあると思う		0.7696
	9	自分の将来に希望をもっている		0.4927
第4因子 将来の目標	12	自分には将来の目標がある		0.8403
	15	自分の目標のために努力している		0.4380

(2) 平成28年度 3市町児童及び学級担任の因子別状況

「平成28年度研究」における3市町児童及び学級担任の因子別平均値を図2に示す。

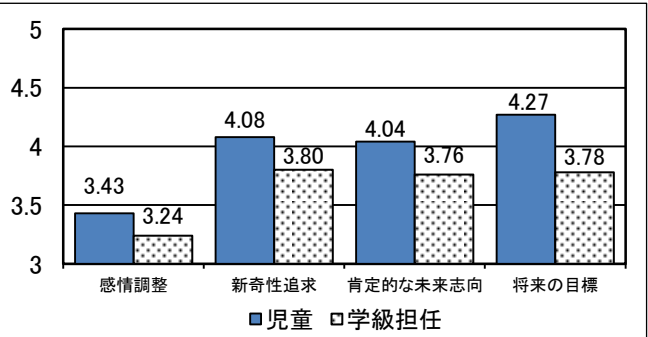


図2 平成28年度 3市町児童及び学級担任の因子別平均値

これらの結果から、次のようなことが分かった。

- ・「新奇性追求」「肯定的な未来志向」及び「将来の目標」は、高い傾向を示した。
- ・「感情調整」は、他の3因子を下回った。
- ・学級担任の4因子の平均値は、いずれも児童全体の回答を下回った。
- ・児童の捉え方よりも、学級担任の捉え方の方が低かった。

これらの結果から、児童自身が自分で客観的に捉えることができるようにすることと同時に、学級担任が、十分に児童を観察することが大切であると考ええる。また、「感情調整」が低いことから、ネガティブ感情から抜け出すことを指導する必要があると考えた。

(3) 平成29年度研究協力校児童の因子別状況

平成29年度研究協力校児童の回答の4因子の平均値を図3に示す。

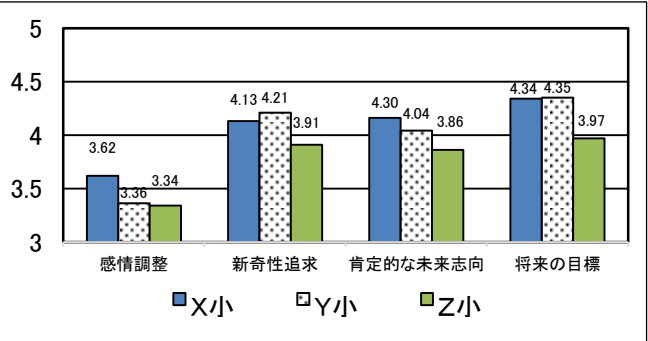


図3 平成29年度研究協力校児童の因子別平均値

研究協力校3校の児童回答の平均値は、学校によって、因子ごとの数値に違いが見られた。また、平成28年度3市町児童の回答の平均値に、近い数値とは言えない。しかし、どの研究協力校も、自校内での因子の比較では「感情調整」の因子が最も低くなった。

(4) 平成29年度研究協力校児童と学級担任の因子別状況

研究協力校児童と学級担任の各因子別平均値の比較を図4に示す。

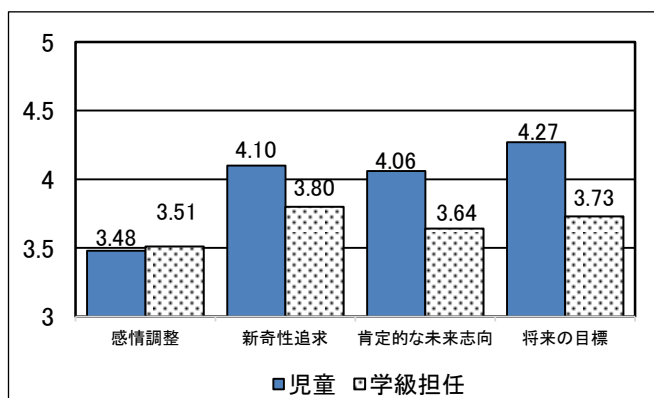


図4 平成29年度研究協力校の児童と学級担任の因子別平均値

平成29年度研究協力校における児童と学級担任の各回答を比較すると、捉え方に差が見られた。5段階評定尺度法での実態調査では、細かく5段階全てに回答した児童もいれば、「1」又は「5」といった両極端の回答をする児童もいた。

一方で、学級担任の回答は「2」又は「4」の「どちらかといえば…」という回答が多く、それぞれの因子に、児童の回答ほど、大きな差は見られなかった。これは、担任の心理として、質問項目に対して、はっきりと言い切ることに抵抗を感じた結果ではないかと考える。また、児童自身が感じていることと、学級担任の見取りとのずれがあり、児童は、学級担任が思っている以上に自分自身のことを理解していて夢や希望をもっている又は自分を客観的に見ることができていないのではないかと考える。感情調整以外の因子は学級担任の回答の平均値の方が低い数値を示していたが、感情調整については、児童の回答と学級担任の回答は、ほぼ同様の傾向を示した。このことから、学級担任の4因子には、児童ほど大きな差は見られない。「平成28年度研究」では、感情調整に特化する必要が考えられたが、この傾向から、感情調整に係るネガティブ感情からの脱出だけ

でなく、レジリエンス・マッスルを鍛える取組も必要であるとする。

(5) 平成28年度3市町児童と平成29年度研究協力校児童の因子別状況

平成28年度3市町児童と平成29年度研究協力校児童の各回答の因子別平均値の比較を図5に示す。

3市町児童と研究協力校児童の回答を比較すると、平成28年度研究の比較と同様、4因子全てにおいて研究協力校児童の回答の数値が上回ったが、大きな差は見られなかった。また、3市町児童の回答は研究協力校児童の回答と同様の傾向が見られた。このことから、「平成28年度研究」で示された、3市町児童のレジリエンスに係る4因子の傾向は、広島県の小学校第6学年児童のレジリエンスに係る4因子の傾向として捉えるとともに、今年度の研究協力校の平均値は、広島県の傾向とほぼ同様と考える。

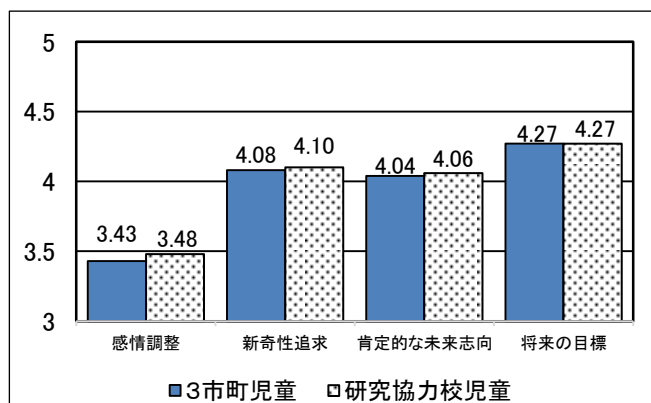


図5 平成28年度3市町児童と平成29年度研究協力校児童の因子別平均値

(6) 質問項目別の平成29年度研究協力校児童及び学級担任の回答状況

因子別に、質問項目ごとの平成29年度研究協力校児童及び学級担任の回答の平均値を算出した。

ア 感情調整

「感情調整」の質問項目ごとの研究協力校の児童と学級担任の回答の平均値を、表8に示す。

表8 児童と学級担任の「感情調整」に係る状況

No.	質問項目	逆転項目	児童	学級担任
21	怒りを感じるとおさえられなくなる	●	3.55	3.93
19	その日の気分によって行動が左右されやすい	●	3.13	3.44
17	つらい出来事があると耐えられない	●	3.51	3.30

20	あきっぽい方だと思う	●	3.17	3.12
14	気分転換がうまくできない方だ	●	3.62	3.62
5	不安になっても、自分を落ち着かせることができる		3.82	3.73
2	自分の感情をコントロールできる方だ		3.83	3.75
16	慣れないことをするのは好きではない	●	3.14	3.25

児童の「感情調整」の質問項目は、他の因子と比較して、全ての項目で低い数値になった。質問19「その日の気分によって行動が左右されやすい(●)」、質問16「慣れないことをするのは好きではない(●)」、質問20「あきっぽい方だと思う(●)」は、それぞれ、3.13、3.14、3.17と、特に低い値であった。

これらのことから、研究協力校の児童は感情の制御が難しく、また、気分が左右されるため、一つのことが長続きしないことが想定される。

学級担任の「感情調整」の質問項目は、他の因子と比較して、全ての項目で低い数値になった。質問20「あきっぽい方だと思う(●)」、質問16「慣れないことをするのは好きではない(●)」は、特に低く、それぞれ、3.12、3.25であった。一方、質問21「怒りを感じるとおさえられなくなる(●)」は、児童の回答の平均値3.55を大きく上回る3.93、質問19「その日の気分によって行動が左右されやすい(●)」は、児童の回答の平均値3.13を上回る3.44、質問16「慣れないことをするのは好きではない(●)」は、児童の回答の平均値3.14を上回る3.25となった。

これらのことから、学級担任は、児童が感じている怒りの感情のコントロールができにくいという感情の制御について、全体の平均値は児童の平均値を上回るものの、感情調整についての課題があると捉えている傾向があると考ええる。

イ 新奇性追求

「新奇性追求」の質問項目ごとの研究協力校の児童と学級担任の回答の平均値を、表9に示す。

表9 児童と学級担任の「新奇性追求」に係る状況

No.	質問項目	児童	学級担任
7	ものごとに対する興味や関心が強い方だ	4.06	3.99
1	いろいろなことにチャレンジするのが好きだ	4.04	3.53
4	新しいことや珍しいことが好きだ	4.37	4.01

10	私はいろいろなことを知りたいと思う	4.40	4.24
11	ねばり強い人間だと思う	3.67	3.41
13	困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思う	4.12	3.62

児童の「新奇性追求」の質問項目は、6項目中5項目で4.00以上の数値を示した。一方、質問11「ねばり強い人間だと思う」は3.67で、同じ因子の他の質問項目と比較すると低い数値を示した。

これらのことから、研究協力校の児童は、新しいことへ挑戦することについての意欲は高いが、一方で、持続することに課題があると考ええる。

学級担任の「新奇性追求」の質問項目は、6項目中2項目で、4.00以上の数値を示した。また、全ての質問項目で、児童の回答の数値を下回った。また、質問11「ねばり強い人間だと思う」は3.41で、同じ因子の他の質問項目と比較すると低い数値を示し、児童の回答と同様の傾向を示した。

これらのことから、学級担任は、児童一人一人に対して、児童が感じている新しいことへ挑戦する意欲の高さほど、児童の意欲を感じていないと考える。

ウ 肯定的な未来志向

「肯定的な未来志向」の質問項目ごとの研究協力校の児童と学級担任の回答の平均値を、表10に示す。

表10 研究協力校の児童と学級担任の「肯定的な未来志向」に係る状況

No.	質問項目	児童	学級担任
6	将来の見通しは明るいと思う	3.96	3.58
3	自分の未来にはきっといいことがあると思う	4.06	3.80
9	自分の将来に希望をもっている	4.19	3.55

児童の「肯定的な未来志向」の質問項目は、3項目中2項目で、4.00以上の数値を示した。また、質問6「将来の見通しは明るいと思う」も3.96であり、わずかに4.00を下回ったが、他の因子の傾向と比較すると、質問項目に大きな差は見られない。

これらのことから、研究協力校の児童は、自分の将来に対して、明るい展望と希望をもっていると考ええる。

学級担任の「肯定的な未来志向」の質問項目は、研究協力校児童回答では3項目中2項目で、4.00以上の数値を示したが、学級担任の回答では、全ての

項目で児童の回答を下回った。また、質問9「自分の将来に希望をもっている」は3.55で、児童の回答の4.19との差が大きい。

これらのことから、学級担任は、児童が思っているほど、児童が将来に対して、明るい展望と希望をもっているとは感じていないと考える。

エ 将来の目標

「将来の目標」の質問項目ごとの研究協力校の児童と学級担任の回答の平均値を、表11に示す。

表11 研究協力校の児童と学級担任の「将来の目標」に係る状況

No.	質問項目	児童	学級担任
12	自分には将来の目標がある	4.37	3.95
15	自分の目標のために努力している	4.19	3.51

児童の「将来の目標」の質問項目は、2項目全てで、4.00以上の数値を示した。また、質問12「自分には将来の目標がある」4.37、質問15「自分の目標のために努力している」4.19であり、他の因子の傾向と比較すると、高い数値になった。

これらのことから、研究協力校の児童は、小学校第6学年段階での、将来の目標をもち、その目標に向かって努力をしていると考える。

学級担任の「将来の目標」の質問項目は、全ての項目で研究協力校児童回答（4.00）を下回った。他の因子の傾向と比較すると、研究協力校児童の回答と同様に高い数値となった。

これらのことから、学級担任は、児童が思っているほど、児童が将来の目標をもち、その目標に向かって努力をしているとは捉えていないと考える。

これらの実態調査の結果、分析及び考察から、レジリエンスを育成する学習プログラムを作成し、小学校第6学年児童に実践することが必要であると考ええる。「平成28年度研究」における因子別3市町児童の回答と研究協力校児童の回答を比較すると、研究協力校児童の傾向は、「平成28年度研究」における3市町児童の傾向とほぼ同様であることから、研究協力校において、レジリエンスを育成する学習プログラムを実践する効果は、広島県における第6学年児童に対しても同様の効果があると考ええる。そこで、「平成28年度研究」で作成したレジリエンスを育成する学習プログラムを基に、感情調整に係る内容を改善するとともに、児童のレジリエンスの継続的な向上を図るため、レジリエンス・マッスルを鍛

える内容を含めることとする。

V 学習プログラムの開発

文献研究や実態調査に基づき、平成28年度研究において、「レジリエンスを育成する学習プログラム」を図6のように作成した。平成28年度研究では、ネガティブ感情に対処する内容に特化して授業を実施したが、平成29年度の研究では、文献研究及び実態調査から必要だと考えるレジリエンス・マッスルを鍛える内容も取り入れた学習プログラムとする。

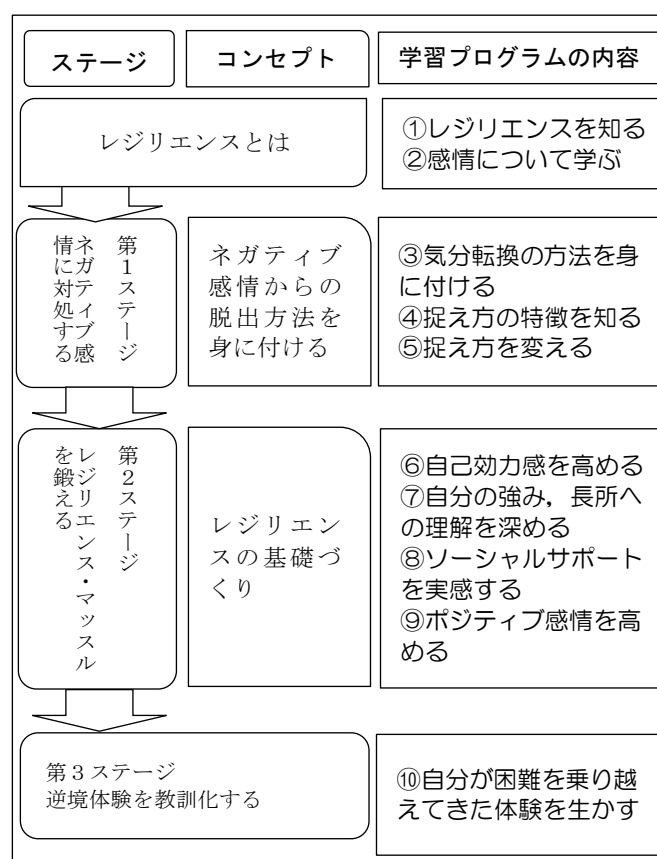


図6 レジリエンスを育成する学習プログラム

VI 研究の仮説と研究授業

1 研究の仮説と検証

(1) 研究の仮説

広島県の児童のレジリエンスについての実態把握を基に作成した、1年間を通したレジリエンスを育成する学習プログラムを実施することで、児童のレジリエンスを高めることができるであろう。

(2) 検証の視点と方法

検証の視点と方法について、表12に示す。

表12 検証の視点と方法

検証の視点	検証の方法
・レジリエンスの育成に効果があったか。	・質問紙による事前・事後調査の比較 ・ワークシートの記述 ・研究授業における行動観察

2 質問紙調査

- 調査日 事前 平成29年6月
(第1回研究授業実施前)
事後 平成30年1月
(第6回研究授業実施後)
- 対象 研究協力校第6学年児童(表13)

表13 研究協力校第6学年の児童数等

研究協力校	学級数 (学級)	児童数 (人)
三原市立田野浦小学校	3	88
庄原市立庄原小学校	2	63
呉市立和庄小学校	1	35
合計	6	186

- 方法 小学校第6学年児童を対象に行った実態調査と同様の質問紙「気持ちについてのアンケート」5段階評定尺度法
- 構成 21問

3 研究授業

(1) 研究授業の実施計画

- 期間 第1回 平成29年6月
第2回 平成30年1月
- 対象 研究協力校第6学年児童(表13)
- 構成 学級活動(2)(全6回)

(2) 研究授業全体の流れ

「平成28年度研究」において作成した、「レジリエンスを育成する学習プログラム」(図6)を基に、今年度の研究で作成した、研究授業の全体計画を表14に示す。

表14 学習プログラム全体計画

回	題材名	内容	資料
1	気持ちについて考えよう	レジリエンスについて理解する。	・提示指導用スライド資料
2	レジリエンスを使って、ネガ	ネガティブ感情の特徴を理	・指導用原

	ティブ感情の悪循環から脱出しよう①	解し、レジリエンスを使った、ネガティブ感情からの脱出方法を身に付ける。	稿 ・ワーク シート
3	レジリエンスを使って、ネガティブ感情の悪循環から脱出しよう②	ネガティブ感情の特徴を理解し、レジリエンスを使った、ネガティブ感情からの脱出方法を身に付ける。	
4	自分のことを知り、レジリエンスをアップさせよう	レジリエンスの基礎づくり(自尊感情、自己効力感)	
5	自分のサポーターを知り、レジリエンスをアップさせよう	レジリエンスの基礎づくり(ソーシャルサポート)	
6	自分の幸せを見付け、レジリエンスをアップさせよう	レジリエンスの基礎づくり(ポジティブ感情)	

(3) 研究授業の工夫点

ア 提示指導用スライド資料

研究授業において、研究協力校が同一の内容で実施できるよう、資料作成の工夫を行った。研究授業1回分の指導内容について、児童が視覚的に理解しやすいように、指導提示用スライド資料及びスライド資料に合わせた指導用原稿を作成し、各研究協力校に配付した。また、指導内容に応じたワークシートを作成し、配付した。



提示指導用スライド資料を活用した授業の様子

イ 留意事項

指導提示用スライド資料を活用して授業を実施する際の留意事項を示し、事例等の活用の仕方について説明を加えた。さらに、研究協力校の実態に応じてスライド資料を準備し、レジリエンスについて、児童が自分のこととしてとらえやすい内容となるよう、選択の幅をもたせた。一方で、各校ごとの指導内容にずれが生じないように配慮した。

ウ 学習プログラムの修正

「平成28年度研究」において、研究協力校での2時間分の授業実施後、研究協力員から授業や児童の様子などの聞き取りを行った。その中で、2時間分の内容が多すぎるという意見があった。そのため、平成29年度は、「平成28年度研究」の2時間の授業を3時間分に再構成した。その上で、研究協力員会議を開催し、研究指導者の助言及び研究協力員の意見を踏まえ、第4回目以降のレジリエンス・マッスルを鍛える指導内容を作成した。

4 研究授業の実際

(1) 第1回「気持ちについて考えよう」

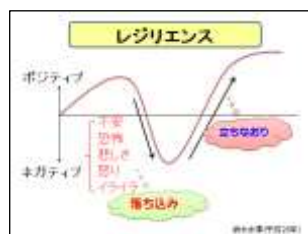
気持ちに係る具体例を基に、気持ちにはポジティブ感情とネガティブ感情があることを理解し、落ち込んだ状態、逆境や困難から立ち直っていく力であるレジリエンスについてのイメージをもたせる構成とした。

まず、学校生活において起こりうる、「そうじをがんばって、先生にほめられた。」「忘れ物をした。」「テストで100点をとった。」「仲のよい友だちとけんかをした。」などの場面を気持ちの曲線とともに提示し、児童がポジティブ感情とネガティブ感情をイメージしやすい導入の工夫を行った。その上で、児童自身がポジティブになるとき、ネガティブになるときを想起させ、そのときの具体的な気持ちを考えさせるとともに、ポジティブ感情もネガティブ感情も必要なものであることを理解させた。

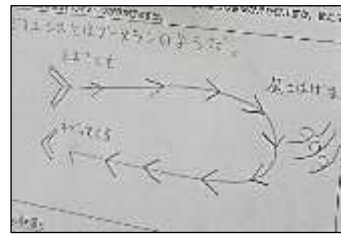
次に、ネガティブ感情が続く例を提示し、そのときの気持ちの曲線はどのようになるのかを考えさせた。この場合、ネガティブ感情の曲線は下がっていくが、そこから脱出し、逆境や困難に負けないで、立ち直っていく力のことをレジリエンスであると示した。また、ゴムボールを使い、ゴムボールを押さえたときの押し返す力や、手を離れたときに元に戻る力のことがレジリエンスであるとして、体感的に理解させた。さらに、レジリエンスを発揮した例として、「スイミー」や「モチモチの木」の読み聞か

せを行い、具体例を通して理解させた。

最後に、児童一人一人に、レジリエンスのイメージを言葉や絵で表現させ、レジリエンスのイメージをもたせた。



提示指導用スライド資料



レジリエンスのイメージ図

(2) 第2回「レジリエンスを使って、ネガティブ感情の悪循環から脱出しよう①」

第1回でイメージしたレジリエンスを想起し、そのレジリエンスを使って、ネガティブ感情の悪循環からの脱出方法を具体的な事例を通して考える構成とした。

まず、イライラするときや悲しいときはどのようなときで、そのときどのようになるかについて、児童が自分自身を振り返り、そのような場面での体や気持ちの変化について考えさせた。具体的にイメージしやすいように、イライラするときと悲しいときの二つの場面を例示し、それぞれに起こるネガティブな変化を理解させた。ネガティブな感情に陥ったときに起こる行動等について、人にも自分にもよい方法はないか考えさせた上で、運動や音楽、呼吸法など、気分転換の方法を紹介した。さらに、児童自身がイメージしたイライラする場面におけるイライラ度をワークシートに記入させた。その後、場面を想定しながら、呼吸法を行い、その効果を体験的に理解させるとともに、生活の中でも活用できるように、呼吸法について語呂合わせで例示した。



提示指導用スライド資料



呼吸法に取り組む児童

(3) 第3回「レジリエンスを使って、ネガティブ感情の悪循環から脱出しよう②」

第2回の気分転換の方法や呼吸法を想起した後、児

児童自身のものの捉え方がポジティブになる捉え方とネガティブになる捉え方について理解させるため、夏休みの終盤に、宿題が終わっていないという場面を示し、捉え方には違いがあることに気付かせた。その上で、別の事例を示し、感情とその捉え方について考えさせ、友だちと交流させることを通して、自分の捉え方のくせを知ること、また、どのような感情になりやすいかを知ること、そして、いろいろなものの捉え方があるということを理解させた。これらの活動を通して、自分の捉え方を変えることにより、ネガティブ感情から脱出することができることに気付かせた。



提示指導用スライド資料



ワークシートに記入する児童

(4) 第4回「自分のことを知り、レジリエンスをアップさせよう」

授業の実施時期が開いたため、第3時までに実施したレジリエンス及びネガティブ感情の悪循環からの脱出方法について振り返り、学習内容を確認した後、自分自身が知っている、自分のよいところをワークシートに記入させた。自分のよいところを出し合えるように、自分のよいところを知っていることは素晴らしいことだと全員で確認し、発表したら必ず拍手をするようにした。また、自分のことを知っていることは、よくないことも含めて自分のことを知っていることであり、そのことが言えることは本当に素晴らしいことであるとし、さらに大きな拍手をするよう促した。



提示指導用スライド資料



友だちの強みを伝え合う児童

次に、「よくないところ、短所」は、見方を変えると「よいところ、長所」になる例を示し、よいところや見方を変えてよいところになった、自分自身で気付いたよいところをワークシートに記入させた。

また、友だちから自分のよさを教えてもらうことを通して、自分の気付いていないよいところに気付かせた。自分のよさは、自分の「強み」であり、その「強み」を生かしていくことが、レジリエンスをアップさせることにつながることに気付かせた。

(5) 第5回「自分のサポーターを知り、レジリエンスをアップさせよう」

自分の周りにいる、支えてくれる人、味方になってくれる人、応援してくれる人などのサポーターの存在に気付かせるとともに、そのサポーターが、児童自身のレジリエンスをアップさせていることに気付させる構成とした。

自分を中心とした円に、家族、友だち、周りの大人などの誰が自分にどんなことをしてくれる存在なのかを記入させ、サポーターマップを作成させた。その際、人数の多少ではなく、児童自身のサポーターを思い出すことが大切であることを確認した。

次に、自分が中心にあるサポーターマップを見て、自分が周囲の人にいかに関わっているのか、応援されているのかを実感させ、その気持ちを友だちと交流させた。人は気持ちが落ち込んでしまうこともあるが、多くの人が応援してくれている、支えになってくれている大切な人がいることにより、その落ち込みから立ち直ることもできることに気付かせた。



提示指導用スライド資料



サポーターマップを作成する児童

(6) 第6回「自分の幸せを見付け、レジリエンスをアップさせよう」

自分の幸せを感じることは、ポジティブ感情をもつことであり、ポジティブ感情を増やしていくことは、レジリエンスをアップさせることにつながることに気付させる構成とした。

まず、指導者の具体的な事例を示し、身近な小さな幸せを感じる場面をイメージさせた。次に、自分が感じる幸せを記入させ、それを基に、友だちにインタビューをする場を設定し、友だちと交流させた。これらのことを通して、幸せの感じ方は人それぞれであり、いろいろな幸せがあることを実感させた。これまでのレジリエンスに係る学習を振り返らせな

がら、幸せを感じることは、ポジティブ感情であることなど、レジリエンスを身に付けることとの関連にも気付かせた。最後に、ありがたいの感謝の気持ちを言葉に添えることでさらにレジリエンスをアップさせることができることを紹介し、感謝の気持ちを伝えたい人を選びその気持ちを表現させた。



提示指導用スライド資料



友だちと「幸せ」を交流する児童

Ⅶ 結果と考察

1 児童質問紙

研究授業実施の事前・事後に、質問紙「気持ちについてのアンケート」による調査を実施した。t検定を行った結果、4因子の平均値の変容において、有意差は見られなかった。事前・事後調査の結果を図7に示す。

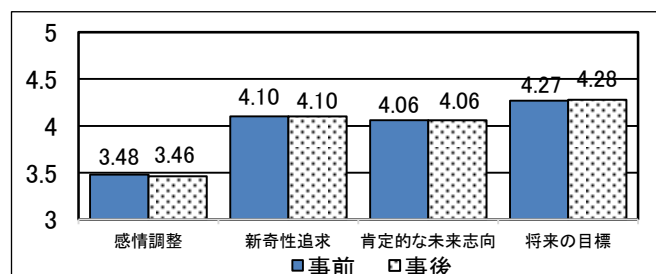


図7 児童4因子の平均値の変容

このことから、本研究におけるレジリエンスを育成する学習プログラムにより、全児童のレジリエンスが育成されたとは言えない。

次に、事前調査において、全質問項目の平均値3.5未満を低位層、3.5以上4.0未満を中位層、4.0以上を高位層として分析することとした。t検定を行った結果、全質問項目の平均値は、低位層で有意に上昇した。その結果を図8に示す。

低位層の平均値が有意に上昇したことから、本研究におけるレジリエンスを育成する学習プログラムは、低位層児童のレジリエンスを高めることに有効であったと考える。また、中位層においても、有意差は見られないものの、上昇傾向が見られたことか

ら、特にレジリエンスを育成することが必要な児童のレジリエンスが高まったと考える。

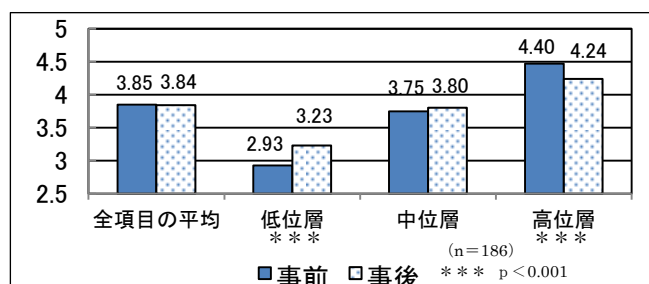


図8 全項目の平均値の変容

一方、高位層の平均値は、有意に低下した。このことについて、研究関係者会議において、研究指導者及び研究協力員からは、次のような意見が出された。

- レジリエンスに係る学習プログラムを行うことにより、高位層児童は、自分のことをより知ることになり、自分を見つめ直すことになった。その結果、逆にこれまで高く評価していたものが下がった。
- 事前調査が6月であり、事後調査が12月であったため、女子児童が、発達段階との関係で、自分をネガティブに見るようになった。

研究関係者会議における主な意見

2 研究協力員からの聞き取り

低位層、中位層及び高位層児童それぞれについて、顕著な変容が見られる児童を抽出し、研究協力員からの聞き取りを行った。また、研究協力員による、児童への聞き取りも行った。低位層児童については、全項目の平均値の上昇が特に顕著な児童を抽出した。中位層児童については、事前と事後の変容が見られない児童を抽出した。高位層児童については、全項目の平均値の低下が特に顕著な児童を抽出した。研究協力員及び児童への聞き取りを表15、表16及び表17に示す。

(1) 低位層児童

ア 研究協力員の見取り

低位層児童4名について、学力については、中位から上位であった。また、友だち関係はいずれも良好であった。授業を通しての変容については、自分への自信や強みなど、自己を肯定的に捉えられるようになったことが共通していた。

イ 対象児童からの聞き取り

レジリエンスに係る授業において、印象に残っていることとしては、ボールを提示し、押しつぶされ

たボールが元に戻ることを通したレジリエンスについての理解場面と、友だちのよいところを見付ける内容のことが挙げられた。また、音楽を聴く、呼吸法を実践するなど、日常生活に生かしている様子が見え、うかがえた。さらに、落ち込んだ時の対処法や、

ものの見方が変わったことを実感していた。これらのことから、低位層児童において、上昇が顕著な児童は、良好な友人関係を築き、日常生活にネガティブ感情からの脱出方法を生かしていることにより、顕著な変化が見られたと考える。

表15 研究協力員の見取りと低位層児童からの聞き取り

		1 対象児童の様子		2 対象児童からの聞き取り		
		児童の実態	レジリエンスに係る授業を通して感じられる児童の変容	レジリエンスに係る授業で印象に残っていること	レジリエンスに係る授業を通して学んだことのうち、日常生活で使っていること	レジリエンスに係る授業を終えて自分の気持ちで変わったと思うこと
低位層	児童A	・全教科中位。 ・誰とでも仲よくでき、人を責めたりすることはなく、非は認めて素直に謝ることができる。 ・友だちの行動や気持ちの変化をよく見て行動しているため、落ち込んでいたりする友だちによく気付き、自ら働き掛けている。	自分に自信がもてるようになってきた。また、自分のよさを友だちからも評価されたことで、安心して生活している様子がより多く見られるようになった。	ボールのようにもどに戻る力があること。	音楽を聴く。	ネガティブになっても、ポジティブになれるようになった。
	児童B	・全教科中位。 ・感情をあらわにすることがない。一見ネガティブな児童に思えるが、関わるとユニークな面が多い。男子にからかわれることがある。 ・ネガティブな思考や表現をわざとすることがあるが、根は素直である。	目に見える行動での変容は見られないが、教師との関係は以前に比べると随分と柔軟になっている。以前は家で泣いたり暴れたりしていたが、この頃はそのようなことはない。何らかの回復方法を身に付けたのではないかとと思われる。	ボールを押し戻す力をレジリエンスといて、心も同じであるということが印象に残っている。	音楽を聴き、イライラしている気持ちなどを忘れるようにしている。	落ち込んだときにはきちんとした対処法があるんだということを知って安心できたこと。
	児童C	・学力が高い ・読書家で知識が豊富 ・兄弟で唯一登校を渋ったりすることがなかった。 ・自尊感情がとても低い、5年時と比較すると高まってきている。 ・発表を積極的に行う。	ネガティブ感情に陥りやすい傾向があることを自覚しているが、ネガティブ感情は生きていく上で必要な感情であることや、友だちもネガティブ感情をもっていることを知ること、自分を肯定的に捉えられるようになってきている。	友だちのよい所を見付ける授業とありがたさを伝える授業で、普段は恥ずかしくて言えないけれど、いい機会だと思って伝えることができたので印象に残った。	自分一人だけで考えて実行していたらさびしいけれど、近くに毎日明るく元気な子がいるので、その人をお手本にしたり、授業で学んだことを思い出したりするなど、プラス思考で過ごす。	普段から友だちへありがたうを言えるようになり、前よりもプラス思考ができるようになった。
	児童D	・学力が高い。 ・自学をはじめ家庭学習にまじめに取り組む。 ・外遊びは好まないが友だち関係は良好である。 ・発表等はあまりしない。声も小さい。	自分の長所や友だちの長所を意識して生活している。落ち着いて学校生活を送っている。	友だちのよいところを見付けたり、自分のよいところを友だちに言ってもらったりしたこと。リラクセス法で、ストレスをコントロールする方法を知ることができた。	親に注意されたときや、イライラしたときに、呼吸法を実践し、落ち着くことができる。	友だちや自分のよい所を意識して生活できるようになった。ストレスにうまく対処できるようになった。

(2) 中位層児童

ア 研究協力員の見取り

中位層児童4名の学力は、低位から中位であった。また、ストレスを感じやすいことや消極的なことなど、個々に課題を感じていた。授業をとおしての変容については、友だちとの関わり合いのよさを感じることができるようになってきたことが挙げられる。一方で、大きな変化が見られない児童もいた。

イ 対象児童からの聞き取り

レジリエンスに係る授業において、印象に残っていることとしては、ネガティブ感情からの脱出方法

が挙げられた。また、ネガティブ感情からの脱出方法と合せて、サポーターや感謝の気持ちなど、日常生活に生かしている様子がうかがえた。さらに、気分を落ち着かせることや、相手の立場を考えることができるようになったことを実感していた。これらのことから、中位層児童において、顕著な変容が見られない児童は、友だちとの関わり合いのよさを見付け、良好な友人関係を築き、日常生活にネガティブ感情からの脱出方法を生かそうとしながらも生かしきれず、顕著な変化が見られなかったと考える。

表16 研究協力員の見取りと中位層児童からの聞き取り

		1 対象児童の様子		2 対象児童からの聞き取り		
		児童の実態	レジリエンスに係る授業を通して感じられる児童の変容	レジリエンスに係る授業で印象に残っていること	レジリエンスに係る授業を通して学んだことのうち、日常生活で使っていること	レジリエンスに係る授業を終えて自分の気持ちで変わったと思うこと
中位層	児童E	・学力にバラツキがあるが、概ね理解している。 ・進んで話し掛けることが少なく、受け身である。登校前に腹痛を訴えることが多い。 ・善悪の判断に融通がきかないところがある。些細なことで落ち込むことが多い。自分のことに自信がもてないが、周囲からは一定の評価を受けている。	関わり合いに消極的だったが、徐々に折り合いをつけることができるようになってきた。仲のよい関係の友だちにはとことん優しく、冗談を言い笑い合う。困難に出合っても、落ち込まずに乗り越えることが増えてきた。	ネガティブな気持ちから、ポジティブな気持ちになる感情の変化。	イライラしたら、音楽を聴いて、リラックスしている。	イライラがおさまりやすくなったような気がする。
	児童F	・時間が掛かるが、概ね理解している。学力は中位。 ・関わりたい相手にかまわって気を引こうとする。数人の仲のよい友だちと深く関わり合う。 ・やらないといけないことは、面倒くさそうな態度を見せながらも、やりきる。友だちと仲よく、明るく過ごすことが生活の目標に見える。自ら進んで、率先して物ごとに取り組むことには消極的。	自分の何気ない優しさや気の利いた行動を、周囲に認められていたことを喜んでいった。行動面での変容は感じられない。	気分が落ち込んでも、ボールを押すと跳ね返す力があるように、気分にも跳ね返す力があること。	好きなことをして、落ち込んだ気分を上げている。	この授業のおかげで、気分が落ち込んでも、立ち直りがはやくなった。
	児童G	・学力は高くないが、努力を惜しまず丁寧に学習を行うことができる。 ・気になることがあると気軽に相談をしてくる。 ・ストレスをためこみやすいが、家庭では母親に、学校では養護教諭や担任に話を聞いてもらうことで上手にストレスを解消しているように思う。(レジリエンスに係る授業の以前から)	レジリエンスに係る授業を通して、多様な捉え方があることを知り、より自分の中で気持ちを整理しながら行動できるようになってきている。授業実施前と同様に、友だちや先生に話を聞いてもらうことで気持ちを整理している。	ストレス解消法。理由は自分が一番ためやすいものだから。自分に適しているストレス解消法は何だろうと考えたときに、動物に癒されることだと思った。	心を落ち着かせるために、いろいろ考えて頭の中を整理している。また、自分の周りには「いろいろなサポーター（家族・友だち）がいるから」と自分を落ち着かせている。	変わったと思うことは、いろいろと自分で考えて行動をするようになったことと、相手の立場に立って考えることができるようになってきた。
	児童H	・学力が低く、クラスの中でもかなりの低位層に位置する。 ・学習への困難さがあるが、困り感が薄く、保護者も心配している。 ・学校の決まりを守り、落ち着いた生活をしている。 ・友だちとのトラブルなどがなく、明るく元気に学校生活を送っている。	感情の波が小さく、落ち着いて生活をしている。面倒なことや大変なことに対しても嫌な顔をすることがない。	ネガティブ感情からの脱出方法があること。呼吸法で気持ちがリラックスできること。レジリエンスは鍛えることができること。	授業を受けて、ありがとうや感謝の気持ちをもつように心掛けている。	いらいらすることが少なくなった。相手のことを考えて行動できるようになった。物ごとをポジティブに考えることができた。「幸せ」を実感することができた。

(3) 高位層児童

ア 研究協力員の見取り

高位層児童4名について、学力については、中位から上位であった。また、友だち関係に課題を抱える児童が見られる。授業を通しての変容については、大きな変化は見られず、課題を抱えた状態が続いている様子が見える。

イ 対象児童からの聞き取り

レジリエンスに係る授業において、印象に残っていることとしては、それぞれの児童で挙げられた項目が違っていた。その中で、音楽を聴く、呼吸法を

実践するなど、日常生活に生かしている様子が見えた。また、落ち込んだときの対処法を使うことができたり、感謝の気持ちが増えたりしたことなど、自身の変化を実感していた。

これらのことから、高位層児童において、低下が顕著な児童は、友だちとの関係に課題があり、日常生活にレジリエンスを生かす対処方法などを理解しながらも、課題が解決しないために、顕著な変容を示したと考える。

表17 研究協力員の見取りと高位層児童からの聞き取り

		1 対象児童の様子		2 対象児童からの聞き取り		
		児童の実態	レジリエンスに係る授業を通して感じられる児童の変容	レジリエンスに係る授業で印象に残っていること	レジリエンスに係る授業を通して学んだことのうち、日常生活で使っていること	レジリエンスに係る授業を終えて自分の気持ちで変わったと思うこと
高位層	児童I	・学力は全教科中位で、苦手なものはあるが概ね理解できている。 ・誰とでも同じ態度で接することができる。また、さりげない気配りや声掛けができる。友だちが多い。 ・おとなしいタイプであるが、前向きで、ユーモアのある性格。	教師に感情を表現することがなかったが、授業をするにつれて、話しかけてくれることが多くなった。友だちに対して遠慮しがちだったが、この頃は気さくに関わっている。	レジリエンスは心をネガティブからポジティブにするということ。	音楽を聴く。	すぐに立ち直ることができるようになった。
	児童J	・全教科上位で、学習内容をよく理解できている。 ・やや多動であり、教師から注意を受ける事が多い。 ・行動や思考に幼いところがあり、正しいことをしたいのだが、周りに流されて失敗してしまうことが多い。	大きな変容は見られないが、友だちとトラブルになることはなくなった。	レジリエンスは落ち込んだときに、ボールのように元に戻るということ。	怒りをコントロールするようにしている。	落ちこんでいても、元気になるようになった。気分がネガティブになりにくくなった。
	児童K	・全教科中位で、苦手なことにも努力して取り組んでいる。 ・友だちをサポートすることが得意だが、新しい関わり合いをつくることには消極的。 ・努力して現在の学力や交友関係を維持しているように見受けられる。何ごとにもコツコツと取り組む。	新しい関係は築けていないが、もともとの交友関係は深まった。他の児童が下校したあとの放課後は、より伸び伸びとしている。	身の回りの支えてくれている人について知ったことや、自分のネガティブな気持ちを和らげる方法を知ることができたこと。	気分がよくないときは、和らげるためにリラックスするようにしている。	レジリエンスを知ることによって、ネガティブな気持ちからポジティブな気持ちになれるようになった。
	児童L	・学力が高く、クラスの中でもかなりの上位層に位置する。 ・作業に時間がかかるが、やるべきことを確実にやる。 ・コミュニケーション能力が低く、自分から話しかけることが苦手である。	ポジティブ思考でありたいという思いと、ポジティブ思考になれない自分の心との葛藤があるように思われる。	ネガティブ感情からの脱出方法（いせしはゆっこりなど）サポーターが身の回りにたくさんいること。	ネガティブ感情からの脱出方法（音楽を聴くなど）「幸せ」をさがすこと。	ため息をつく回数が少なくなったこと。感謝することが増えた。

3 研究協力員質問紙

研究授業実施の事前・事後に、研究協力員に対し、質問紙「レジリエンスアンケート」による調査を実施した。t検定を行った結果、「感情調整」「新奇性追求」「肯定的な未来志向」の三因子の平均値が有意に上昇した。また、「将来の目標」については、有意差は見られなかったものの、数値が上昇した。事前・事後調査の結果を図9に示す。

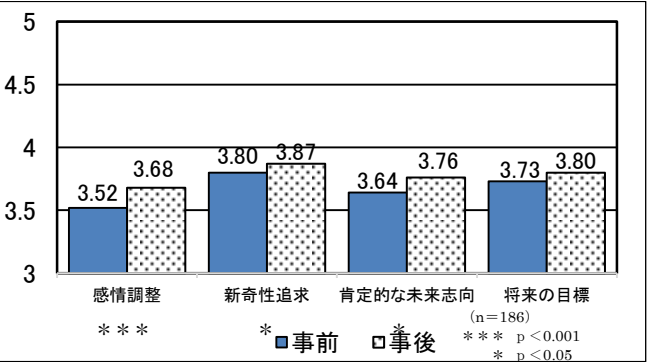


図9 研究協力員の因子別平均値の変容

このことについて、研究関係者会議では、教師がレジリエンスを理解し、児童にレジリエンスを育成しようとするることにより、児童の様子をこれまで以上にしっかりと把握していこうとする、児童の心に寄り添う指導につながったという意見が出された。レジリエンスを育成する取組において、教師の児童の心に寄り添う指導との関わりの重要性が示された。

4 年間指導計画への位置付け

研究協力校において実施した、本学習プログラムを研究協力員が実施し、学級活動の年間指導計画との関連を図った。レジリエンスを育成する指導の内容が、学級活動のどこに位置付けられているのか、また、どこに位置付けられると効果的なのか、実施の時期等も検討した上で、実施計画を作成した。研究協力校の年間指導計画への位置付け例を表18に示す。

このように、既存の実施計画と本研究で示す学習プログラムとの関連を図ることにより、どの学校においてもレジリエンスを育成する学習プログラムの実施が可能であると考ええる。

表18 研究協力校の年間指導計画への位置付け例

月	題材	ねらい	行事
4	6年生としての出発	学校生活への希望や願いを持つために、1年間の過ごし方について話し合う。 第1時	入学式

5	友だちのいい所を見つけよう	他者の存在を受け入れ、そのよさを認め合う中で、より良い人間関係の確立を図る。 第4時	
6	雨の日を楽しく過ごそう	自分たちの身のまわりから見つけた問題をとりあげ、話し合って解決していく。 第2時	
7	1学期をふりかえろう	1学期の自分の行動や生活を振り返って、2学期への意欲と見通しを持たせる。 第3時	終業式
9	おいしい給食	給食の大切さを知り、お世話になっている給食の先生に対する感謝の気持ちを持たせる。 第5時	
11	人とのふれあい	地域学習でお世話になった方々に対して感謝の気持ちを持ち、心をこめたメッセージを綴らせる。 第6時	

VIII 成果と課題

1 研究の成果

- 本研究の因子分析における因子について、「平成28年度研究」における実態調査と同様に「感情調整」が低いことが分かった。
- 7か月間の長期に渡る学習プログラムの実施は、レジリエンスの育成において、有効性が明らかになった。
- 「平成28年度研究」及び平成28年度の傾向と比較しつつ、研究協力校の実態把握を基に作成した、広島県内の児童に有効な1年間を通したレジリエンスを育成する学習プログラムは、レジリエンスの育成を必要としている低位層児童のレジリエンスを高めることに有効であることが分かった。

2 研究の課題

- 本研究で作成した学習プログラムを研究協力校において実施した結果、高位層児童のレジリエンスは、研究協力校3校全てにおいて低下した。この要因について、研究協力員からの聞き取りを行ったが、引き続き検証する必要がある。
- 本研究は、小学校第6学年を対象に実施し、研究協力校においては、学級活動の年間指導計画との関連も検討したが、どの段階で実施するのがより効果があるのか、あるいは、発達段階に応じて段階的に実施していくことがよいのか、実施の学年等に検討を加える必要がある。
- 質問紙における児童及び学級担任の回答について、児童の回答は変容が見られなかったが、学級担任については変容が見られた。レジリエンスを育成するに当たり、教師自身が児童に寄り添う、日頃から児童の内面も含めた様子を観察することが、できるようになったと考えられる。このことをについて、さらに検証し、児童生徒の心に寄り

添う指導と関連させた，レジリエンスのより効果的な育成に向けた指導の在り方について，今後引き続き検討していく必要がある。

最後に，本研究を進めるにあたり，学習プログラムの作成において，御指導・御助言をいただいた郁文館夢学園鈴木水季スクールカウンセラー，並びに，研究協力員の皆様に感謝申し上げます。

【引用文献】

- 1) 広島県教育委員会（平成29年）：「児童生徒の心に寄り添う指導の在り方について」『生徒指導資料No.39』p. 1
- 2) 広島県教育委員会（平成29年）：前掲書p. 1
- 3) 仁平義明（平成28年）：「レジリエンス研究の展開」『児童心理 1 月号第70巻第 1 号』金子書房p. 13
- 4) 小花和Wright尚子（平成26年）：「自己肯定感とレジリエンス」『児童心理 6 月号第68巻第 8 号』金子書房p. 28
- 5) 小花和Wright尚子（平成26年）：前掲書pp. 28-29
- 6) 平野真理（平成28年）：「子どものレジリエンスと大人のレジリエンス―回復力を構成する要因をめぐって」『児童心理 1 月号第70巻第 1 号』金子書房p. 46
- 7) 巖倉奈々（平成29年）：「インナー・ストレンスを育てる」『児童心理11月号第71巻第16号』金子書房p. 69
- 8) 広島県教育委員会（平成26年）：「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」『生徒指導資料No.36』p. 3
- 9) 広島県教育委員会（平成26年）：前掲書p. 3
- 10) 足立啓美・鈴木水季・久世浩司：『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. 31
- 11) 足立啓美・鈴木水季・久世浩司：前掲書p. 79
- 12) 不登校に関する調査研究協力者会議（平成28年）：『不登校児童生徒への支援に関する最終報告』p. 27
- 13) 尾木和英・有村久春・嶋崎政男（2011）：『図でわかりやすく解説 生徒指導提要进行を理解する実践する』学事出版p. 13

【参考文献】

- 小塩真司（2011）：「精神的回復力尺度」『心理測定尺度VI―現実社会とかかわる＜集団・組織・適応＞―』サイエンス社
- 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53巻 4 号』
- 久世浩司（2014a）：『世界のエリートが I Q・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
- 深谷和子（平成26年）：『児童心理 1 月号第68巻第11号』金子書房
- 枝廣淳子（2015）：『レジリエンスとは何か 何があっても折れないところ，暮らし，地域，社会をつくる』東洋経済新報社
- カレン・ライビッチ・アンドリュース・シャター（2015）：『レジリエンスの教科書 逆境をはね返す世界最強トレーニング』草思社