

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 —

【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】

熊野町立熊野第四小学校 教諭 佐伯 房代 尾道市立栗原北小学校 教諭 利田 政美
府中市立旭小学校 養護教諭 横山 陽子

研究の要約

学校では、人間関係に一度つまづいてしまうと、なかなか関係を修復できずに孤立する児童生徒がいる。このような困難な状況に陥っても、しなやかに受け止めて適応し、回復する力をレジリエンスという。本研究は、レジリエンスに係る課題を把握し、解決するために、学校の教育活動において取り組む、レジリエンスを育成するための学習プログラムを作成することを目的とする。

広島県内3市町の小学校第6学年児童及び学級担任を対象とし、レジリエンスに係るアンケート調査を行った。また、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した。これらの結果、児童は「他者との関わり合い」が弱いことが分かった。児童の回答からは、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。また、学級担任の回答は、全ての因子において、児童の回答よりも低い平均値を示し、レジリエンスに係る児童との捉えに大きな差が見られた。このことから、児童同士及び児童と学級担任など、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た。

そこで、文献研究及び実態把握を基に、「感情調整」を踏まえ、他者との関わり合いを中心とした、レジリエンスを育成する学習プログラムを作成することとした。学習プログラムの作成においては、児童のレジリエンスの育成とともに、学級担任と児童との捉えの差が小さくなることに留意した。

本学習プログラムを研究協力校で実施した結果、他者との関わり合いを中心とした、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	107
II 研究の基本的な考え方	108
III 研究の目的	111
IV 研究の内容及び方法	111
V 学習プログラムの開発	117
VI 研究の仮説と研究授業	119
VII 結果と考察	121
VIII 成果と課題	124
資料	126

I 問題の所在

文部科学省（平成22年）は、「生徒指導提要」において、社会が急速に変化する中で、地域のつながりの希薄化などにより、児童生徒が、家族同士のつ

ながり及び仲間との遊びなどを通じて学んでいた人との関わり方が弱くなったことを示している。また、「地域社会や学校などで児童生徒が人間関係に一度つまづいてしまうと、なかなか関係を修復できずに孤立する傾向にある」¹⁾ことを指摘している。さらに、家庭や学校にストレスを感じている児童生徒が、周囲の適切な援助を受けられぬまま、ストレス状態が限界に達すると、突然、信じられないような攻撃的な行動に及んでしまうことがあるとして、児童生徒の抱えるストレスに係る課題についても示している。

学校訪問や教育相談では、つらい出来事等が影響し、暴力行為、いじめ、不登校などの生徒指導上の諸問題に係る行動の表出、友だち関係が上手く築け

ないなどの人間関係形成に係る課題、それらの不安からくるストレスといった、児童生徒の様子がうかがえる。

幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）（平成28年、以下「答申」とする。）は、社会の変化に対して受け身の観点に立つのであれば、難しい時代になると考えられるが、このような時代だからこそ、「様々な情報や出来事を受け止め、主体的に判断しながら、自分を社会の中でどのように位置付け、社会をどう描くかを考え、他者と一緒に生き、課題を解決していくための力」²⁾がますます重要であることを示している。直面する様々な変化を柔軟に受け止め、乗り越えていく力の育成が必要であると考え。さらに、「答申」は、「東日本大震災をはじめとする様々な自然災害の発生や、情報化やグローバル化等の社会の変化に伴い子供を取り巻く安全に関する環境も変化していることを踏まえ、子供たちが起こりうる危険を理解し、いかなる状況下でも自らの生命を守り抜く自助とともに、自分自身が社会の中で何ができるのかを考える共助・公助の視点からの教育の充実」³⁾も課題と示している。

これらの課題を未然に防止するために、広島県教育委員会（平成26年）は、「生徒指導資料No.36」（以下、「生徒指導資料」とする。）において、学校のエデュケーション全体を通して児童生徒にレジリエンスの育成が大切であることを示している。しかし、レジリエンスに係る先行研究は少なく、中でもレジリエンスを育成するための学習プログラムについては、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見られない。

また、広島県教育委員会（平成26年）は、コンピテンシーの育成を目指した主体的な学びを新しい教育の方向性として示した「広島版『学びの変革』アクション・プラン」を策定し、コンピテンシーの一つとして「回復力（レジリエンス）」を挙げている。

これらのことから、レジリエンスを育成することは、主体的な学びの推進とともに、児童生徒が自らの命を守ることにもつながると考える。

Ⅱ 研究の基本的な考え方

1 レジリエンス

(1) レジリエンスとは

「生徒指導資料」は、レジリエンスを「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」⁴⁾と示している。また、レジリエンスは、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に、「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」⁵⁾であるとも示している。

阪根健二（2014）は、レジリエンスを困難に打ち勝つ力、困難から立ち上がる力とし、いわゆる回復力のことであると述べている。また、レジリエンスは、弾性の限界を超えると元には戻らないが、その限界点までなら元に戻る弾性の性質を表す物理学の用語であると述べている。

鈴木水季・足立啓美・久世浩司（平成26年）は、レジリエンスを「人生において逆境や困難に遭ったときに負けない強さ、そしてそのような状態に思い悩み苦しんでもそこから『回復する力』のこと」⁶⁾と述べている。

鈴木ら（平成26年）は、レジリエンスの高い人の特徴として、「失敗して気持ちが落ち込んでも、すぐに立ち直ることができる回復力。ストレスやプレッシャーをしなやかに受け止める柔軟性。変化が多く、不確定な状況でも対応できる適応力。」⁷⁾を挙げている。

これらのことから、本研究では、レジリエンスとは、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、回復する力であると捉える。

(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、このような傷つかない強さのことをハーディネスとしている。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。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」⁸⁾ことであると述べている。

- 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⁾

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」¹⁰⁾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」¹¹⁾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、持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」¹²⁾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。

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とともに、個

人内要因を育てるために、成功体験の積み重ねにより、後天的に身に付けやすい楽観性や社交性などの獲得的要因を高めることが重要であると考ええる。

(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、そこにいてだけで価値があるのだと感じ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。

鈴木ら（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える。

3 学校教育で育成するレジリエンス

(1) レジリエンスを鍛える三つのステージと七つの技術

「生徒指導資料」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及び次頁の表1に示す。

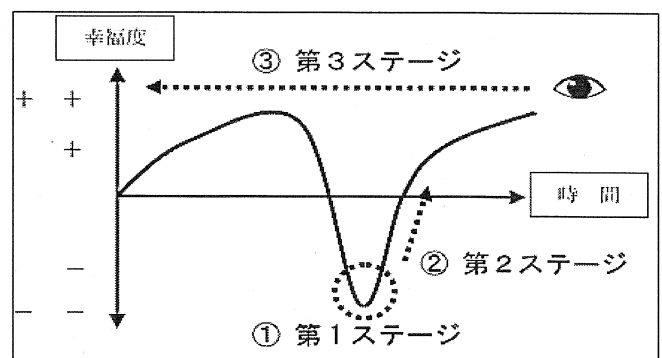


図1 レジリエンスの3つのステージ¹³⁾

表1 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¹⁴⁾

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

また、「『心の回復力』を持つ者の特徴」¹⁵⁾として、レジリエンスが高い人の特徴を示し、教育活動全体を通じてレジリエンスを育成していくことが必要であることを示している。さらに、心の回復ができた者には、「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」¹⁶⁾であるメンターがおり、メンターがいることの効果を3点示している。メンターがいることの効果を次の表2に示す。

表2 メンターがいることの効果¹⁷⁾

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。

これらのことから、学級担任がメンターとしての役割を果たし、学級担任も含めた他者との関わり合いの中で、つながる感覚をもつことができる学級を中心に、レジリエンスを育成することが必要であると考え。そのためには、児童生徒の実態に即したレジリエンスを育成する学習プログラムを作成し、実践することが有効であると考え、本研究で取り組むこととする。

(2) 小学校第6学年で取り組むレジリエンス

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。」¹⁸⁾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く。」¹⁹⁾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。そこで、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) レジリエンスプログラムの二つのコンセプト

鈴木ら(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、そこから立ち直る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」²⁰⁾として、この二つの力を身につけることで、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つけることと、レジリエンス・マッスルを鍛えることであると捉え、²¹⁾「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。

そこで本研究では、レジリエンスプログラムの二

つのコンセプトを中心に、学習プログラムを作成し、実施することとする。

Ⅲ 研究の目的

小学校第6学年児童のレジリエンスに係る実態を把握するとともに、文献研究及び実態把握を基に、他者との関わり合いを中心とした、レジリエンスを育成する学習プログラムを作成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

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。

本実態調査では、原ら（2011）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項目の質問紙を更に小学生に適した表現に修正し、5段階評定尺度法で作成する。

(3) 調査の方法

小学校第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、小学校第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。ここでは、学級全体の児童の様子について回答する。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

研究協力校のある熊野町・尾道市・府中市内の公立小学校第6学年児童及び第6学年学級担任

表3 調査対象市町の児童数等

市町	学校数 (校)	学級数 (学級)	児童数 (人)	担任数 (人)
熊野町	4	8	219	8
尾道市	21	32	796	32
府中市	8	12	317	12
合計	33	52	1332	52

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)
熊野町立 熊野第四小学校	2	63[64]	2
尾道市立 栗原北小学校	2	50[52]	2
府中市立 旭小学校	2	41	2
合計	6	154[157]	6

※ []内は、担任が回答した児童の人数を表す。回答当日、欠席した児童を含む。

○ 調査期間

平成28年7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

3市町の第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次頁表6に示す。

表6 レジリエンスに係る実態調査

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) 3市町児童の因子別状況

3市町児童の回答の因子別平均値を図2に示す。

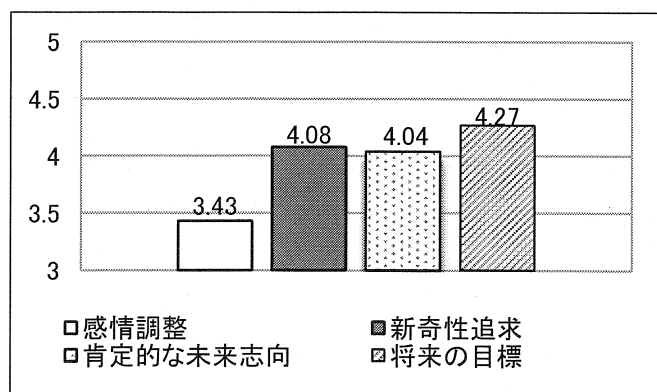


図2 3市町児童の因子別平均値

4因子のうち「新奇性追求」「肯定的な未来志向」

及び「将来の目標」は、平均値4.0以上であり、高い傾向を示していた。「感情調整」については、3.43で、他の3因子を下回っていた。

また、市町別児童の回答の4因子平均値を図3に示す。

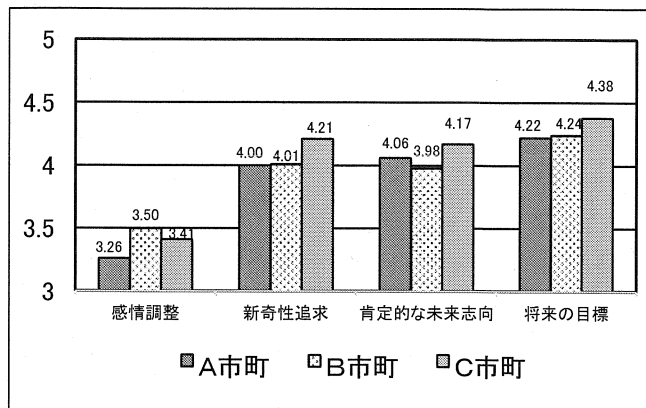


図3 市町別児童の因子別平均値

市町ごとに数値の平均値に違いはあるものの、「感情調整」に係る因子は、それぞれ、A市町3.26、B市町3.50、C市町3.41で、全児童の回答の傾向と同様に、他の3因子を下回った。

これらの結果から「感情調整」に係る取組が必要であると考えます。

(3) 3市町学級担任の因子別状況

3市町学級担任による学級全体の傾向についての回答の因子別平均値を図4に示す。

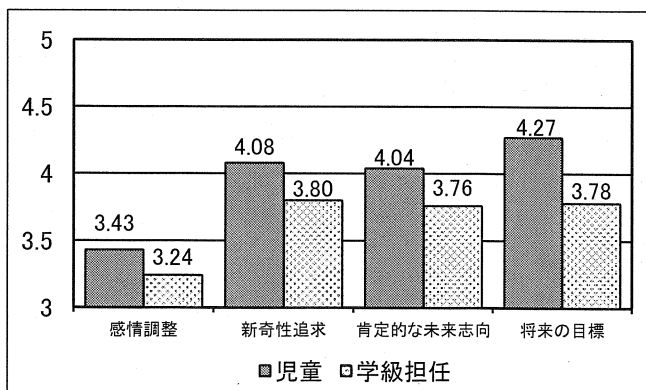


図4 3市町の児童と学級担任の因子別平均値

4因子の平均値は、いずれも児童全体の回答を下回った。その中でも「感情調整」については、3.24で、他の3因子を下回った。

次に、市町別学級担任の回答の4因子の平均値を次頁図5に示す。

市町別で見ると、どの市町も、全ての因子において、児童の回答した数値の平均値よりも、学級担任の回答した数値の平均値の方が下回った。また、市町ごとに数値の平均値に違いはあるものの、「感情調整」に係る因子は、A市町3.06、B市町3.29、C市町3.23であり、全児童の回答の傾向と同様に、他の3因子を下回った。

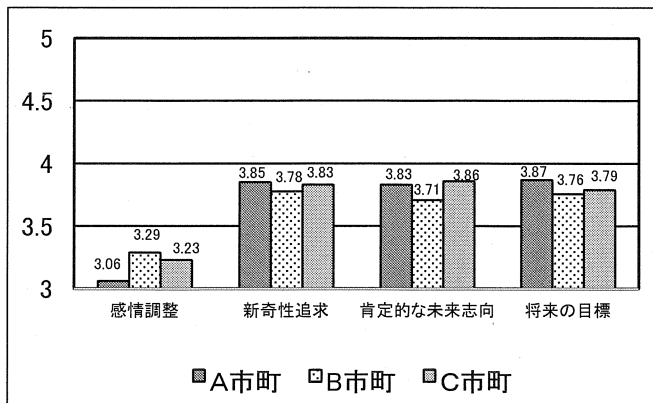


図5 市町別学級担任の因子別平均値

このことから、児童自身の捉え方よりも、学級担任の捉え方の方が低いことがうかがえる。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の観察ができることが大切であると考え。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る。一方で、学級担任の捉えを踏まえると、児童の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も必要性であると考え。

(4) 研究協力校児童の因子別状況

研究協力校児童の回答の4因子平均値を図6に示す。

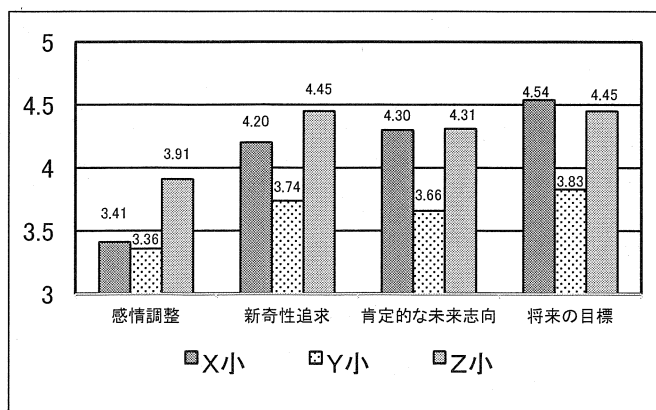


図6 研究協力校児童の因子別平均値

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、市町別の児童回答との比較においても、近い数値とは言えず、研究協力校の数値が、それぞれの市町の傾向を示すとは言えない。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。

(5) 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回答の因子別平均値の比較を図7に示す。

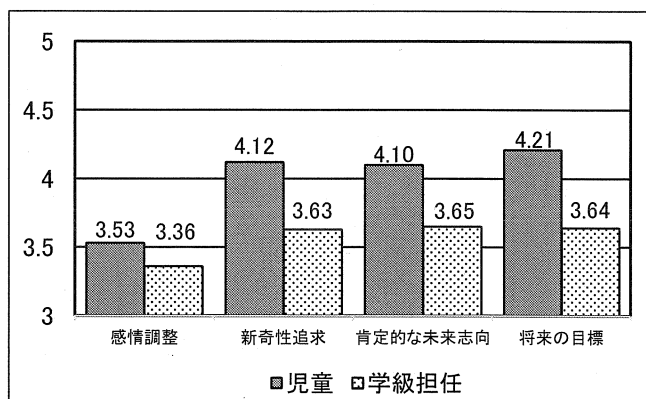


図7 研究協力校の児童と学級担任の因子別平均値

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、「1」又は「5」といった両極端の回答をする児童が見られた。また、細かく5段階全てに回答があった児童も見られ、5段階を意識した回答であったと考える。

一方で、学級担任の回答は「2」又は「4」の「どちらかといえば…」という回答が多かった。3市町の学級担任の回答も、同様の傾向が見られた。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、学級担任が思っている以上に、児童は自分自身のことを理解し、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。

(6) 3市町児童と研究協力校児童の因子別状況

3市町児童と研究協力校児童の各回答の因子別平均値の比較を次頁図8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、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。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。

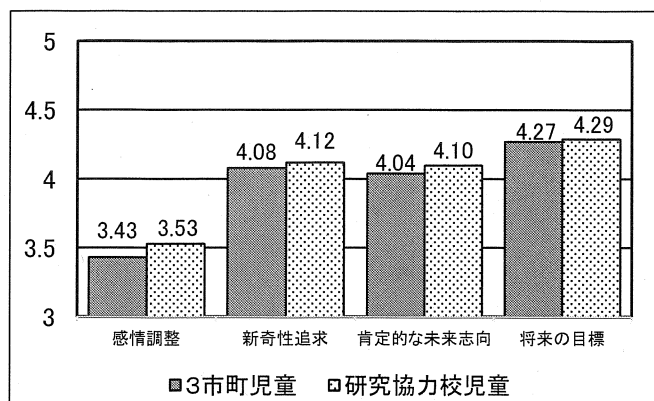


図8 3市町児童と研究協力校児童の因子別平均値

(7) 質問項目別の児童及び学級担任の回答状況

因子別に、質問項目ごとの3市町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3市町の児童と学級担任の回答の平均値を表7に示す。

表7 3市町の児童と学級担任の「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	●	3.51	3.58
19	その日の気分によって行動が左右されやすい	●	2.96	3.10
17	つらい出来事があると耐えられない	●	3.52	3.23
20	あきっぽい方だと思う	●	3.21	2.98
14	気分転換がうまくできない方だ	●	3.63	3.35
5	不安になっても、自分を落ち着かせることができる		3.65	3.41
2	自分の感情をコントロールできる方だ		3.80	3.67
16	慣れないことをするのは好きではない	●	3.19	2.63

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（●）」は、平均値が2.96で特に低かった。

これらのことから、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低い数値になった。質問20「あきっぽい方だと思う（●）」及び質問16「慣れない

ことをするのは好きではない（●）」は、3.00を下回り、特に低かった。一方、質問19「その日の気分によって行動が左右されやすい（●）」は、児童回答の平均値2.96を上回る、3.10となった。

これらのことから、学級担任は、児童の捉えよりも、「感情調整」についての課題があると捉えていると考える。

イ 新奇性追求

「新奇性追求」の質問項目ごとの3市町の児童と学級担任の回答の平均値を表8に示す。

表8 3市町の児童と学級担任の「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	3.99	3.83
1	いろいろなことにチャレンジするのが好きだ	4.07	3.88
4	新しいことや珍しいことが好きだ	4.38	4.10
10	私はいろいろなことを知りたいと思う	4.36	4.08
11	ねばり強い人間だと思う	3.62	3.35
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	4.09	3.60

児童の「新奇性追求」の質問項目は、6項目中4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3.62で、同じ因子の他の質問項目を下回った。

これらのことから、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3.35で、同じ因子の他の質問項目と比較すると下回り、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3市町の児童と学級担任の回答の平均値を次頁表9に示す。

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」は3.93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、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。

表9 3市町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	3.93	3.75
3	自分の未来にはきっといいことがあると思う	4.01	3.65
9	自分の将来に希望をもっている	4.18	3.88

学級担任の「肯定的な未来志向」の質問項目は、児童の回答では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3「自分の未来にはきっといいことがあると思う」は3.65で、児童の回答の4.01との差が大きくなった。

これらのことから、学級担任は、児童が思っているほど、自分の将来に対して、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3市町の児童と学級担任の回答の平均値を表10に示す。

表10 3市町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	4.40	3.87
15	自分の目標のために努力している	4.14	3.70

児童の「将来の目標」の質問項目は、質問12「自分には将来の目標がある」4.40、質問15「自分の目標のために努力している」4.14であり、他の因子と比較すると、高い数値であった。

これらのことから、児童は、小学校第6学年段階では、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捉えていると考える。

学級担任の「将来の目標」の質問項目は、児童の回答では項目全てで、4.00以上の数値を示したが、学級担任の回答では下回った。他の因子の学級担任の傾向と比較すると、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。

児童一人一人の回答に対して、学級担任の回答の平均値の比較では、総じて、児童の回答より学級担任の評価の方が低くなっている。

(8) 質問項目別の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11に示す。

表11 研究協力校の児童と学級担任の「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	●	3.50	3.65
19	その日の気分によって行動が左右されやすい	●	3.09	3.24
17	つらい出来事があると耐えられない	●	3.75	3.18
20	あきっぽい方だと思う	●	3.36	3.34
14	気分転換がうまくできない方だ	●	3.77	3.48
5	不安になっても、自分を落ち着かせることができる		3.75	3.41
2	自分の感情をコントロールできる方だ		3.77	3.59
16	慣れないことをするのは好きではない	●	3.22	2.63

児童の「感情調整」の質問項目は、3市町児童と同様、他の因子と比較して、全ての項目で低い数値になった。8項目中6項目で3市町児童の回答の平均値を上回ったが、下回った2項目についても、質問21「怒りを感じるとおさえられなくなる(●)」及び質問2「自分の感情をコントロールできる方だ」は、それぞれ、0.01、0.03の差であり、大きな差があるとは言えない。

これらのことから、研究協力校の児童の傾向も、3市町児童の傾向と同様に、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16「慣れないことをするのは好きではない(●)」は、特に低く、2.63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3.50を上回る3.65、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3.09を上回る3.24となった。3市町の学級担任の回答との比較では、質問2「自分の感情をコントロールできる方だ」以外の項目で上回っている。質問20「あきっぽい方だと思う（●）」及び質問16「慣れないことをするのは好きではない（●）」に、いずれも0.36と比較的大きな差があったが、他の項目の差は最大で0.14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てにくいという感情の制御について、学級全体の見取りよりも、児童一人一人に対しては高く評価していると考ええる。また、3市町の学級担任同様に、児童より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12に示す。

表12 研究協力校の児童と学級担任の「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	4.05	3.73
1	いろいろなことにチャレンジするのが好きだ	4.14	3.73
4	新しいことや珍しいことが好きだ	4.37	3.76
10	私はいろいろなことを知りたいと思う	4.41	3.78
11	ねばり強い人間だと思う	3.65	3.31
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	4.09	3.50

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。また、質問4「新しいことや珍しいことが好きだ」のみ、3市町児童の回答を下回ったが、差は0.01であり、大きな差があるとは言えない。一方、質問11「ねばり強い人間だと思う」は、3.65で、同じ因子の他の質問項目と比較すると、3市町の児童回答と同様に、下回った。6項目の3市町の児童回答との差は、最大で0.07であり、「新奇性追求」においても、大きな差があるとは言えない。

これらのことから、研究協力校の児童も、3市町

の児童の傾向と同様、新しいことへ挑戦することについての意欲は高いが、その一步が踏み出しにくいと捉えていると考える。

学級担任の「新奇性追求」の質問項目は、研究協力校児童回答では6項目中5項目で、4.00以上の数値を示したが、学級担任の回答では、全て下回った。また、全ての質問項目で、3市町学級担任回答及び研究協力校児童回答の数値を下回った。質問11「ねばり強い人間だと思う」は、3.31で、同じ因子の他の質問項目と比較すると、下回る、低い数値であり、3市町学級担任回答及び研究協力校児童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13に示す。

表13 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	3.97	3.67
3	自分の未来にはきっといいことがあると思う	4.03	3.62
9	自分の将来に希望をもっている	4.28	3.65

児童の「肯定的な未来志向」の質問項目は、3市町児童と同様、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3.97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。3項目の3市町児童の回答との差は、最大で0.10であり、「肯定的な未来志向」においても、大きな差があるとは言えない。

これらのことから、研究協力校の児童も、3市町児童の傾向と同様、自分の将来に対して、明るい展望と希望をもっていると捉えていると考える。

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3市町学級担任及び児童の回答を下回った。また、質問3「自分の未来にはきっといいことがあると思う」は3.62で、児童の回答の4.03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14に示す。

表14 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	4.40	3.80
15	自分の目標のために努力している	4.18	3.47

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」4.40、質問15「自分の目標のために努力している」4.18であり、他の因子の傾向と比較すると、高い数値になった。また、3市町児童回答との差は、最大で0.04であり、大きな差があるとは言えない。

これらのことから、研究協力校の児童も、3市町児童の傾向と同様、小学校第6学年段階では、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捉えていると考える。

学級担任の「将来の目標」の質問項目は、研究協力校児童の回答では項目全てで、4.00以上の数値を示したが、全ての項目で3市町学級担任及び研究協力校児童回答を下回った。他の因子の研究協力校学級担任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。因子別3市町児童の回答と研究協力校児童の回答の比較にあるように、研究協力校児童の傾向は、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、3市町においても同様の効果があると考え、レジリエンスを育成する学習プログラムを作成し、研究協力校で実践することとする。

V 学習プログラムの開発

文献研究や実態調査に基づき、「レジリエンスを育成する学習プログラム」を図9のように作成した。

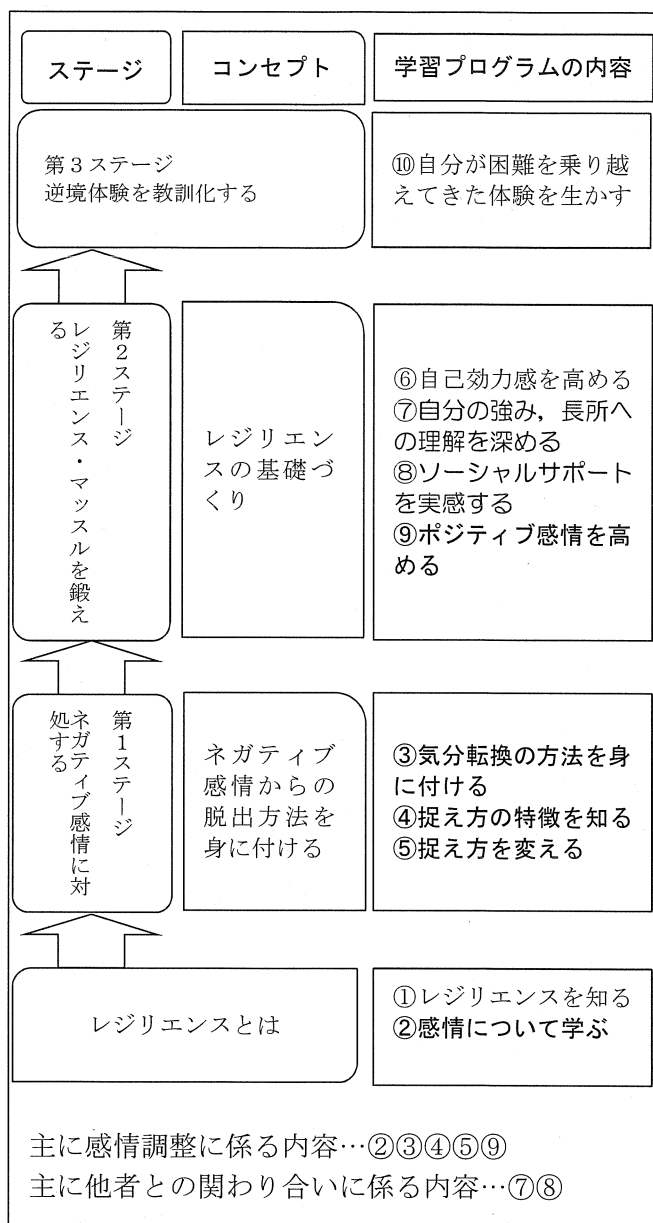


図9 レジリエンスを育成する学習プログラムの流れ

学習プログラムの内容の①から⑩について、解説する。

① レジリエンスを知る

児童にレジリエンスを育成するためには、まず、児童が身近に体験しやすい失敗や困難など共感しやすい例を示し、レジリエンスの意味を理解させることが重要であると考え。

② 感情について学ぶ（主に感情調整に係る内容）

実態調査から、児童の「感情調整」に課題があることが分かった。そのことから、レジリエンスの育

成において、児童に、感情について理解させることが必要であると考え。まず、感情にはポジティブ感情とネガティブ感情があり、どのようなときにどのような感情になるのかを理解させる。次に、ネガティブ感情は悪い感情ではなく必要な感情であるが、ネガティブ感情の悪循環に陥り、そこから抜け出せなくなってしまうことが問題であり、そこから回復する力としてレジリエンスを示し、具体的に理解させる。このことで、レジリエンスに対する理解への効果が高まると考える。

③ 気分転換の方法を身に付ける（主に感情調整に係る内容）

鈴木ら（平成26年）は、レジリエンスプログラムコンセプトの一つとして、ネガティブ感情の悪循環から抜け出せなくなってしまうときに、そこからの脱出方法として、気分転換が有効であると述べている。気分転換の方法には、運動や音楽、呼吸法などがあり、体験的に身に付けることが効果的である。そのため、授業の中で、自分の感情の状態を意識しながら、児童全員が効果を実感しやすい呼吸法を体験することが有効であると考え。また、児童が日常生活において、実際に行っている気分転換の方法について交流し、他者の経験を基に、児童自身が自分にもできる気分転換の方法を考えることも、感情調整において効果が高いと考える。

④ 捉え方の特徴を知る（主に感情調整に係る内容）

同じ出来事でも、ネガティブ感情になる人とそうでない人がいる。表出する感情は、捉え方の違いによって変わってくる。同じ出来事に対し、表出する感情とその捉え方を出し合うことにより、捉え方は一つではなく、自分とは違ういろいろな捉え方があることを知るとともに、自分の捉え方の特徴を理解することができ、より自分の感情の状態をつかみやすくなると考える。

⑤ 捉え方を変える（主に感情調整に係る内容）

ネガティブな感情の悪循環に陥ったとき、気分転換では解決できない状況もある。そのような状況になる前に、自分の捉え方の特徴を把握し、捉え方にはいろいろな捉え方があることを理解しておけば、自分の捉え方を違う捉え方に変えることができるようになり、同じ出来事に対しても、ネガティブ感情が表出しなくなると考える。そのためには、他者との交流の場において、自分とは違う他者の捉え方を知ること、捉え方には違いがあることを理解させることが必要であると考え。

⑥ 自己効力感を高める

「生徒指導資料」は、自分ならやればできるという自己効力感を高めることが、レジリエンス・マッスルを鍛える一つであると示している。これらは、小さな成功体験の積み重ね、他者からの励まし及び称賛などにより、高めることができると考える。

⑦ 自分の強み、長所への理解を深める（主に他者との関わり合いに係る内容）

「生徒指導資料」は、自分の強みを把握し、活用することは、自己の研究開発であり、その結果、レジリエンス・マッスルが鍛えられると示している。小学校高学年になると、自分の強みや長所を挙げられない児童がいることから、ペアやグループ活動を通して、お互いの強みや長所を伝える活動が有効である。これまで気付かなかった、自分の強みや長所を知ることにより、積極的に強みや長所を生かすことができると考える。

⑧ ソーシャルサポートを実感する（主に他者との関わり合いに係る内容）

「生徒指導資料」は、困難を乗り越えなくてはならない場面で必要なものとして、サポーターの存在を挙げ、レジリエンスに欠かせないものであると示している。授業の中では、学級担任や友だちの存在がサポーターであり、レジリエンス育成のプログラム全体を通じた関わり合いの活動を通して、児童自身がサポーターのよさを実感することができると考える。

⑨ ポジティブ感情を高める（主に感情調整に係る内容）

児童は、ネガティブ感情からの脱出方法を身に付けることを通して、悲しみや不安などのネガティブ感情よりも、ポジティブ感情をもつことの重要性を理解している。児童が経験した、大きな喜びや幸せを感じた場面を想起させ、その経験から感じた変化を整理することで、ポジティブ感情のよさを理解させることができ、ポジティブ感情を高めることができると考える。

⑩ 自分が困難を乗り越えてきた体験を生かす

これまでのレジリエンスを育成するプログラムを通して、児童が乗り越えてきた、困難な状況を振り返り、その体験を交流することにより、逆境の中でも、ポジティブ感情を見いだす方法を理解させることができると考える。また、逆境を乗り越えてきた人の話や体験談等も、逆境が児童の心の成長をもたらすことについても理解させることができると考える。

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，他者との関わり合いを中心とした，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15に示す。

表15 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28年11月
(第1回研究授業実施前)
- 事後 平成28年12月
(第2回研究授業実施後)
- 対象 研究協力校第6学年

表16 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)
熊野町立熊野第四小学校	2	64
尾道市立栗原北小学校	2	52
府中市立旭小学校	2	41
合計	6	157

- 方法 熊野町・尾道市・府中市の小学校第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28年11月
第2回 平成28年12月

- 対象 研究協力校第6学年児童 (表16)
- 構成 学級活動 (2) (全2回)

(2) 研究授業全体の流れ

作成した，「レジリエンスを育成する学習プログラム」(図9)を基にした，研究授業の全体計画を表17に示す。

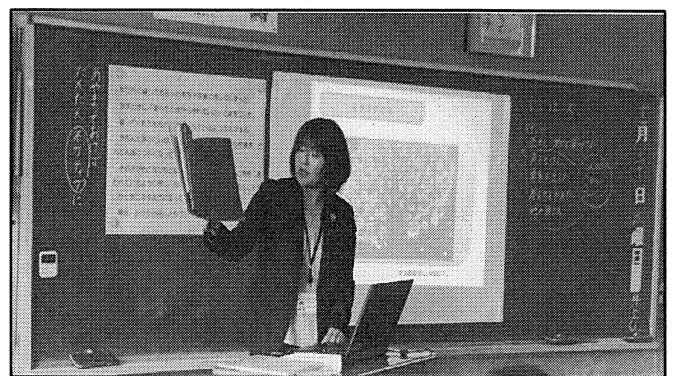
表17 学習プログラム全体計画

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，ネガティブ感情の悪循環から脱出しよう。	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。	・指導用原稿 ・ワークシート

(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し，「感情調整」に焦点を当て，効果が上がるものとなるような工夫を行った。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，提示指導用スライド資料を及びスライド資料に合わせた指導用の原稿を作成し，配付した。また，提示指導用スライド資料に合わせ，指導内容に応じた記述ができるワークシートを作成した。



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

提示指導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

て、補足的に説明を加えた。さらに、研究協力校の実態に応じて、資料の選択の幅をもたせるとともに、各校ごとの指導内容にずれが生じないように配慮した。その指導上の留意事項を表18に示す。

表18 第1回学習プログラム指導上の留意事項

回	留意事項
1	・事例は、児童が「ある、ある。」と感ずるものが望ましい。 ・事例は、学級等の実態に応じて、分かりやすい内容に変更してもよい。 ・レジリエンスを発揮した人物の具体例として「スイミー」「モチモチの木」を例示する。国語科教材など、児童が分かりやすい例を使用する。 ・授業の終わりには「みんな一人一人自分なりのレジリエンスが生きる力として備わっている。」「もっと育てていくために、レジリエンスの勉強をしていこう。」「上手に発揮できるときとそうでないときがあるから、上手に発揮できるように学習をしていこう。」など、次時に繋がるまとめを行う。

ウ 第2回学習プログラムの修正

各研究協力校における第1回授業の実施後、研究関係者会議を開催し、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。その上で、第2回の指導案を提示し、研究指導者の助言及び研究協力員の意見を基に、修正を加えた内容で、第2回の授業を実施した。意見及び修正内容を表19に示す。

表19 第2回学習プログラムへの意見及び修正内容

回	意見	修正
2	・児童に身近で知っている話、人物、具体例などにより、児童はレジリエンスのイメージをもつことができた。 ・スライドに表情のイラストを入れることにより、児童は感情の変化を理解しやすくなる。	・児童が「ある、ある。」と感ずる事例を取り上げる。 ・必要に応じ、学級等の実態に合わせた、分かりやすい内容に変更する。 ・1枚のスライドに児童が感情移入できるように、ネガティブ感情やポジティブ感情がイメージできる表情のイラストを入れる。 ・捉え方の違いにより、

		感情はどのように変化するかを考えさせる際に、表情のイラストを活用する。
	・怒りを感じる場面を設定することにより、児童は、呼吸法のよさを実感することができる。	・児童が経験した怒りの度合いを視覚的に捉えることができるように、ワークシートに感情スケールを作成し、記入させる。 ・呼吸法を体験した後、再度感情スケールに記入させることにより、呼吸法のよさを実感させる。
	・授業後に掲示できる提示をすることにより、呼吸法など、体験したことを日常生活でも生かすことができる。	・呼吸法を行う際、その方法について、語呂合わせで覚えることができるスライドを作成する。 ・授業後も、作成したスライドを掲示することにより、日常生活でも生かすことができる継続した働き掛けをする。

4 研究授業の実際

(1) 第1回「気持ちについて考えよう」

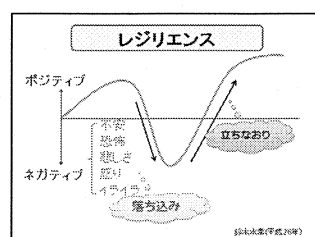
気持ちに係る具体例を基に、気持ちにはポジティブ感情とネガティブ感情があることを理解し、落ち込んだ状態、逆境や困難から立ち直っていく力であるレジリエンスについてのイメージをもたせる構成とした。

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。

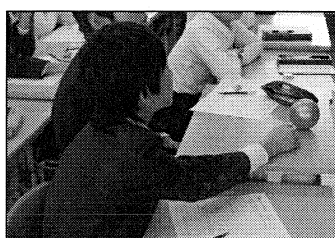
次に、ネガティブ感情が続く例を提示し、そのときの気持ちの曲線はどのようなものかを考えさせた。この場合、ネガティブ感情の曲線は下がっていくが、そこから脱出し、逆境や困難に負けないで、

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膨らませた。



提示指導用スライド資料



ゴムボールを体感する児童

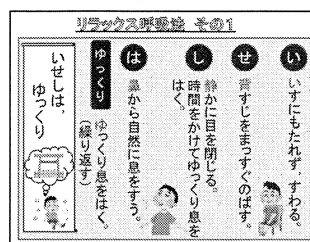
(2) 第2回「レジリエンスを使って、ネガティブ感情の悪循環から脱出しよう」

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。

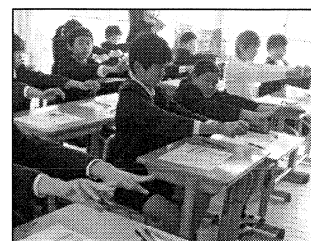
まず、イライラするときや悲しいときはどのようなときで、そのときどのようなことになるかについて、児童が自分自身を振り返り、そのような場面での体や気持ちの変化について考えさせた。具体的にイメージしやすいように、イライラするときと悲しいときの二つの場面を例示し、それぞれに起こるネガティブな変化を理解させた。このようなネガティブな感情に陥ったときに起こる行動等について、人にも自分にもよい方法はないか考えさせた上で、運動や音楽、呼吸法など、気分転換の方法を紹介した。さらに、児童自身がイメージしたイライラする場面のイライラ度をワークシートに記入させ、その場面を想定しながら、呼吸法を行い、その効果を体験的に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

次に、ポジティブになる捉え方とネガティブになる捉える方について理解させるため、冬休みの終盤に、宿題が終わっていないという場面を設定し、その場面を示した。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、その考えを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。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と気付かせた。



提示指導用スライド資料



呼吸法に取り組む児童

Ⅶ 結果と考察

1 質問紙全項目

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。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、全ての層で有意に上昇した。その結果を図10に示す。

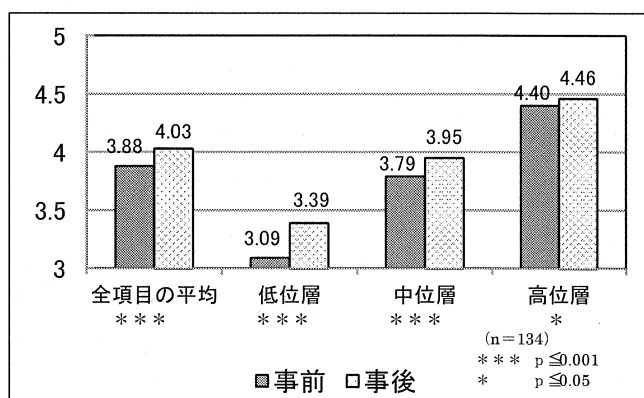


図10 全項目の平均値の変容

全項目の平均値が有意に上昇したことから、レジリエンスを育成する学習プログラムの2時間分は、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、もともとレジリエンスが高い高位層だけでなく、低位層及び中位層が有意に上昇し、数値も大きく伸びたことから、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。低位層の児童の振り返りの記述の変容を次頁表20に示す。

表20 低位層の児童の振り返りの記述の変容

児童	第1回	第2回
A児	レジリエンスがある人が、スポーツや政治を上手くできるのだと思う。	失敗したとき、どう考えるかで気持ちも心も変わるので、ポジティブに考えていこうと思う。
B児	レジリエンスは自分でもできそうだった。	前向きに捉えることをやってみよう。
C児	無記入	音楽を聴いて、気持ちを落ち着けたい。
D児	無記入	ネガティブな感情からの脱出方法の呼吸法だったらいつでもできるから、ネガティブな感情になったらやってみようと思った。
E児	レジリエンスという言葉を知った。	呼吸法をイライラするときにやってみよう、人をポジティブにさせたい。

また、「感情調整」「新奇性追求」「肯定的な未来志向」「将来の目標」の4因子について、それぞれの因子の質問項目の平均値を事前・事後で比較した。t検定を行った結果、実態調査で課題であった「感情調整」を含めた4因子全てで有意に上昇した。その結果を図11に示す。

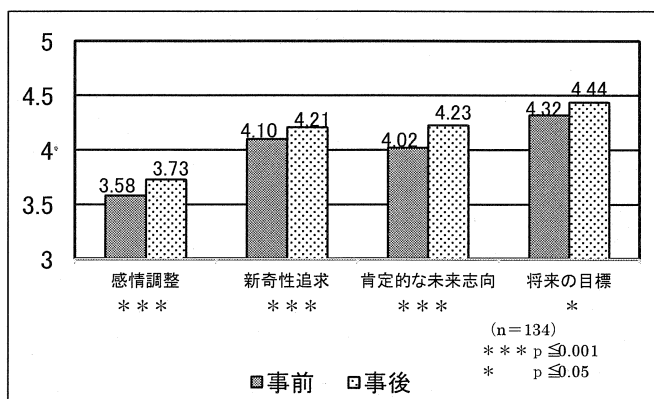


図11 研究協力校の児童4因子の平均値の変容

また、学級担任の回答から、レジリエンス全体を高める必要性が考えられたが、4因子全てで有意に上昇したことから、実態把握で見られた課題の解決に有効であったと考える。

2 感情調整

「感情調整」因子に係る三つの層の平均値の変容を図12に示す。

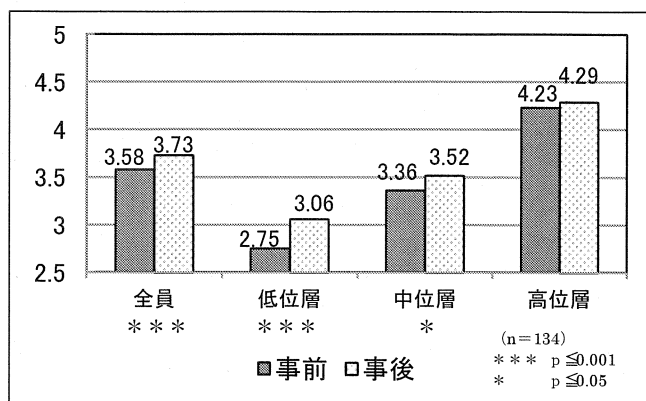


図12 「感情調整」の平均値の変容

全ての層で、平均値が上昇した。t検定を行った結果、低位層と中位層の平均値が有意に上昇した。

「感情調整」因子に係る質問項目別平均値の変容を表21に示す。

表21 「感情調整」因子に係る質問項目別平均値の変容

No.	質問項目	逆転項目	事前	事後
21	怒りを感じるとおさえられなくなる*	●	3.84	3.99
19	その日の気分によって行動が左右されやすい**	●	3.07	3.38
17	つらい出来事があると耐えられない	●	3.85	3.89
20	あきっぽい方だと思う*	●	3.31	3.53
14	気分転換がうまくできない方だ	●	3.62	3.71
5	不安になっても、自分を落ち着かせることができる		3.76	3.82
2	自分の感情をコントロールできる方だ		3.89	3.94
16	慣れないことをするのは好きではない**	●	3.28	3.58

(n=134) ** p ≤ 0.01 * p ≤ 0.05

質問項目全8項目において、平均値が上昇した。t検定を行った結果、4項目で有意な上昇が見られた。

これは、授業の中で、イライラするときや、落ち込んでしまうときについて、実際にありそうな身近な場面を例示し、自分のこととして考えることができるように工夫したことや、呼吸法を体験し、さらに体験したことを日々の生活の中で活用できるように、語呂合わせで提示し、印象付ける工夫を行ったことで、児童がネガティブになるときの自分自身の感情に関心をもち、レジリエンスを高めることへの意欲が高まった結果であると考えられる。

低位層の児童の、振り返りの記述を次に示す。

- ・嫌なことがあっても、ポジティブに考えたい。
- ・ネガティブになったとき、自分でどのようにレジリエンスを使って、ポジティブにしていくか考えてみようと思った。
- ・失敗したときやけんかをしたときはネガティブになっていると思った。でも、そこからどう考えるかで、気持ちも変わり、身体も変わるので、ポジティブに考えていこうと思う。
- ・今度イライラしたときには、呼吸法を試そうと思う。
- ・イライラしたときには、運動をしてみようと思った。
- ・「病は気から」は本当だと思った。私は、イライラしても笑っているから大丈夫と思っていたけれど、相談できる相手がいると思った。

低位層の児童の振り返りの記述

3 新奇性追求

「新奇性追求」因子に係る三つの層の平均値の変容を図13に示す。

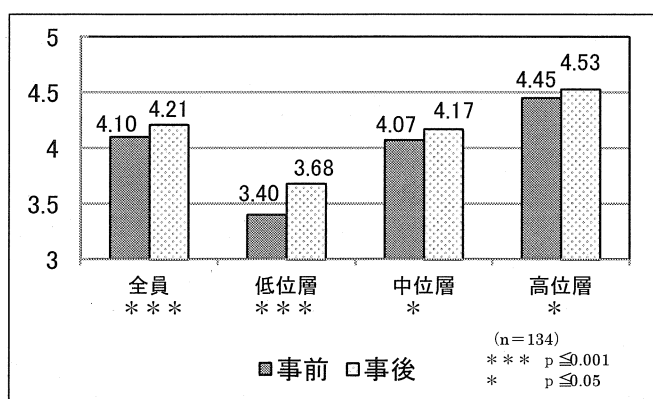


図13 「新奇性追求」の平均値の変容

t検定を行った結果、低位層、中位層及び高位層の全ての層で、平均値が有意に上昇した。

「新奇性追求」因子に係る質問項目別平均値の変容を表22に示す。

表22 「新奇性追求」因子の質問項目別平均値の変容

No.	質問項目	事前	事後
7	ものごとに対する興味や関心が強い方だ	4.02	4.13
1	いろいろなことにチャレンジするのが好きだ***	4.06	4.22
4	新しいことや珍しいことが好きだ	4.3	4.39
10	私はいろいろなことを知りたいと思う	4.38	4.43

11	ねばり強い人間だと思う***	3.58	3.78
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***	4.13	4.43

(n=134) *** p ≤ 0.001

質問項目全6項目において、平均値が上昇した。t検定を行った結果、3項目で有意な上昇が見られた。

これは、実際にありそうな児童にとって身近な場面で、学級の実態に応じた、分かりやすい事例で考えることにより、児童は、学級の友だちや学級担任など、他者との関わり合いを通して自分自身のことを見つめることができ、「新奇性追求」が高まったと考える。

低位層の児童の振り返りの記述を次に示す。

- ・自分の頑張りで立ち直れるなら、難題にも立ち向かえるはずなので、難題にぶつかっていきたい。
- ・友だちが苦しい思いをしていたら、支えになるよう頑張りたい。
- ・算数が苦手だけど、努力して、何回でもチャレンジして、克服していききたい。
- ・自分のレジリエンスをこれから調べてみたい。
- ・どの方法が一番自分に合っているのかも知りたいと思った。

低位層の児童の振り返りの記述

4 肯定的な未来志向

「肯定的な未来志向」因子に係る三つの層の平均値の変容を図14に示す。

全ての層で、平均値が上昇した。t検定を行った結果、低位層と中位層に有意な上昇が見られた。

「肯定的な未来志向」因子に係る質問項目別平均値の変容を表23に示す。

t検定を行った結果、全3項目で有意な上昇が見られた。

研究授業の2時間目に、冬休みが残り4日となったときに、冬休みの課題が終わっていない状況を、ものの見方を変える事例として提示した。12月中旬に実施したために、児童は、自分自身のこととして考えることができ、その結果、同じ状況でも違う見方や考え方があり、自分の見方を変えることにより、逆境やトラブルなど、困難な状況に陥っても、回復する力に変えていこうとする意識への変容へとつながったと考える。

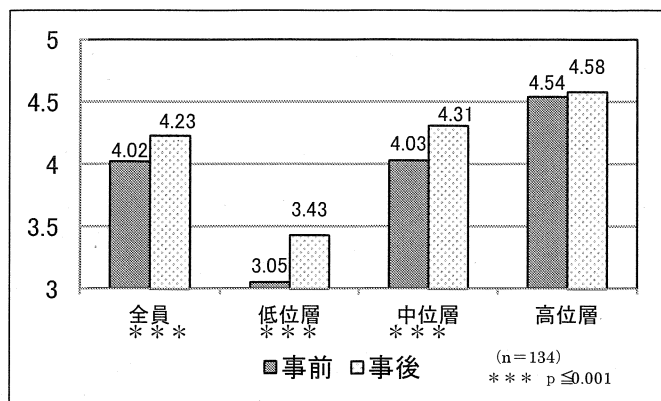


図14 「肯定的な未来志向」の平均値の変容

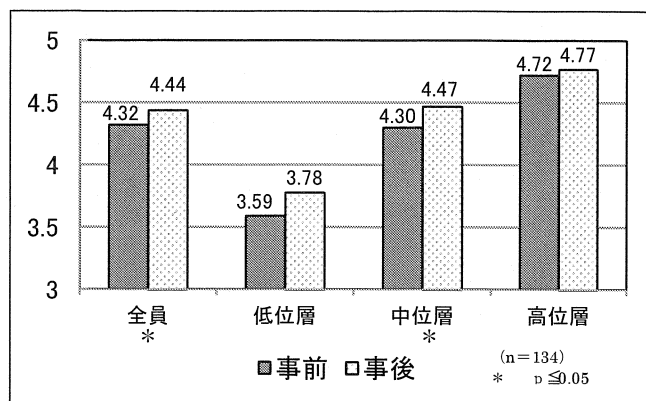


図15 「将来の目標」の平均値の変容

表23 「肯定的な未来志向」因子の質問項目別平均値の変容

No.	質問項目	事前	事後
6	将来の見通しは明るいと思う*	3.97	4.13
3	自分の未来にはきっといいことがあると思う***	3.85	4.15
9	自分の将来に希望をもっている*	4.24	4.4

(n=134) *** p ≤ 0.001 * p ≤ 0.05

低位層の児童の、振り返りの記述を以下に示す。

- ・もともと持っている力を隠すのではなく、力を出し切って、いいことにつなげたいと思った。
- ・冬休みの例を参考に、上へ上へと上がっていきたいと思った。

低位層の児童の振り返りの記述

5 将来の目標

「将来の目標」因子に係る三つの層の平均値の変容を図15に示す。

全ての層で、平均値が上昇した。t検定を行った結果、中位層の平均値が有意に上昇した。

「将来の目標」因子に係る質問項目別平均値の変容を表24に示す。

質問項目全2項目において、平均値が上昇した。t検定を行った結果、1項目で有意な上昇が見られた。

2時間の研究授業において、レジリエンスを育成する学習プログラムを通して、自分自身を振り返ったり、見つめ直したりする機会を多く設定したことにより、自分に自信をもつことができ、将来に向けた目標をもち、その努力をしようとする意欲につながったと考える。

表24 「将来の目標」因子の質問項目別平均値の変容

No.	質問項目	事前	事後
12	自分には将来の目標がある	4.46	4.55
15	自分の目標のために努力している*	4.17	4.33

(n=134) * p ≤ 0.05

低位層の児童の、振り返りの記述を次に示す。

- ・今回の授業で、自分がいつも何をしているのか、どんな工夫をしているのか、いつも心はどうなのかをもなおすことができた。

低位層の児童の振り返りの記述

6 学習プログラムの改善

これらのことから、117頁図9で示したレジリエンスを育成する学習プログラムを次のとおり改善する。

- 身近な場面設定による例示
- 体験を通して身に付けた、ネガティブ感情への対処方法の、日々の生活への活用
- 他者との関わりを通した、自分自身の振り返り
- 捉え方の違いと感情の表出の仕方が明確になる具体例の提示
- 自分自身を見つめ直す場の設定

VIII 成果と課題

1 研究の成果

- 児童を対象とした実態調査を実施したことにより、レジリエンス育成の必要性を確認することができた。
- 因子分析により抽出された4因子のうち「感情調整」に係る因子が低いことが分かった。

- 実態把握を基に作成した、他者との関わり合いを中心としたレジリエンスを育成する学習プログラムは、提示の工夫も含めて、レジリエンスの育成に有効であることが示された。

2 研究の課題

- 本年度は、ネガティブ感情の悪循環から抜け出すことを意識し、感情調整を中心とした3時間分の学習プログラムを作成し、そのうちの2時間分の学習プログラムを実施した。研究授業の結果、児童のレジリエンスは高まったが、その高まりを維持していくためにも、学校の教育活動全体を通して取り組む学習プログラムとする必要がある。
- 本研究においては、2時間分の学習プログラムであったが、これらの結果も考慮し、年間を通して、どの時期に、どのような内容を実施するのかを検討し、レジリエンスを育成する学習プログラムの年間計画となるように改善を図る必要がある。
- 質問紙調査の結果、児童の回答と学級担任の回答について、どの因子及び質問項目においても、大きな差が見られた。このことは、学級担任が、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、十分ではないことが考えられる。レジリエンスの学習プログラムを通して、児童は、自分自身を客観的に見つめ、逆境やトラブルなど困難な状況に陥っても、しなやかに受け止めて適応し、回復する力をさらに高め、学級担任は、児童に寄り添い、内面にある思いや感情を多角的・多面的に理解する必要がある。

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、実態調査に協力していただいた熊野町、尾道市及び府中市の児童及び学校、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) 文部科学省(平成22年):『生徒指導提要』教育図書p. 209
- 2) 中央教育審議会(平成28年):『幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について(答申)』p. 11
- 3) 中央教育審議会(平成28年):前掲書p. 42
- 4) 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

- 5) 広島県教育委員会(平成26年):前掲書p. 3
- 6) 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. 28
- 7) 足立啓美・鈴木水季・久世浩司:前掲書p. 18
- 8) 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
- 9) 仁平義明(平成28年):前掲書p. 15
- 10) 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
- 11) 小花和Wright尚子(平成26年):前掲書pp. 28-29
- 12) 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
- 13) 広島県教育委員会(平成26年):前掲書p. 3
- 14) 広島県教育委員会(平成26年):前掲書p. 3
- 15) 広島県教育委員会(平成26年):前掲書p. 8
- 16) 広島県教育委員会(平成26年):前掲書p. 8
- 17) 広島県教育委員会(平成26年):前掲書p. 9
- 18) 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
- 19) 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
- 20) 足立啓美・鈴木水季・久世浩司:前掲書p. 31

【参考文献】

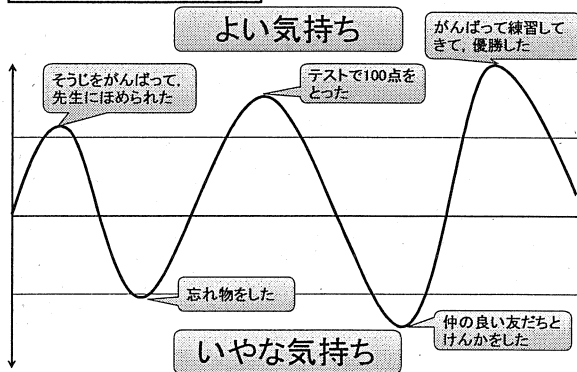
- 小塩真司(2011):「精神的回復力尺度」『心理測定尺度VI—現実社会とかがわるく集団・組織・適応—』サイエンス社
- 原郁水・古田真司・村松常司(2011):「小学生のストレスへの感受性とレジリエンスがセルフエスティームに及ぼす影響」『学校保健研究53巻4号』
- 久世浩司(2014a):『世界のエリートがIQ・学歴よりも重視!「レジリエンス」の鍛え方』実業之日本社
- 久世浩司(2014b):『親子で育てる折れない心 レジリエンスを鍛える20のレッスン』実業之日本社
- 深谷和子(平成26年):『児童心理 1月号第68巻第11号』金子書房
- 枝廣淳子(2015):『レジリエンスとは何か 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・シャッター(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

気持ちについて考えよう

こんなとき、どんな気持ちになりますか

- 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。
- 仲の良い友だちとけんかをした。
- がんばって練習してきて、優勝した。

いろいろな気持ち



いろいろな気持ち

よい気持ち(ポジティブ)

…うれしい、ハッピー、楽しい、やる気満々、満足など

いやな気持ち(ネガティブ)

…悲しい、落ちこむ、イライラ、怒り、不安、心配など

いろいろな気持ち

ポジティブ

- あなたがよい気持ちになるときは、どんなとき？くわしく言うと？

ネガティブ

- あなたがいやな気持ちになるときは、どんなとき？くわしく言うと？

ネガティブの例

友だちに貸してもらった本を不注意で汚してしまったAさん。

返すときについて「借りたときから汚れていた」と嘘をついてしまいました。

翌日から貸してくれた友だちになんとなく避けられているような気がします。きちんと謝りたいのですが、怒られるのが怖くて日にちが過ぎ、どんどん謝りづらくなっていきました。

参考：鈴木水季(平成26年)：「子どもの『逆境に負けない心』を育てる本」法研

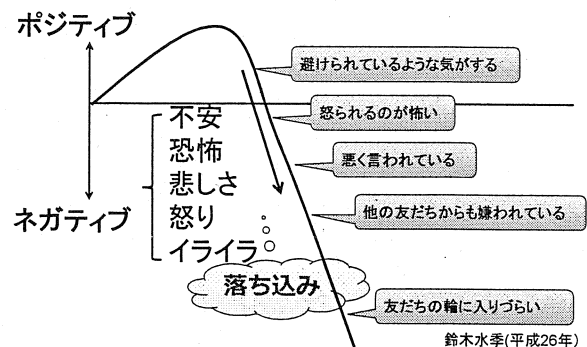
ネガティブの例

そのうち、その子が他の友だちと話をして
いると、自分のことを悪く言われているよう
に感じてしまい、他の友だちにも嫌われてい
るんじゃないかと気になるようになってきま
した。

そして、Aさんは、最近、友だちの輪に入り
づらくなったのです。

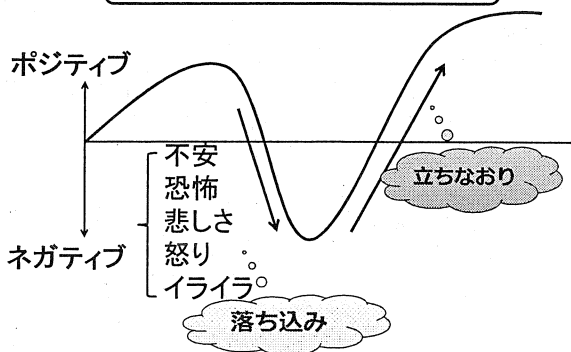
参考：鈴木水季(平成26年)：「子どもの『逆境に負けない心』を育てる本」法研

ネガティブの例を図で表すと…

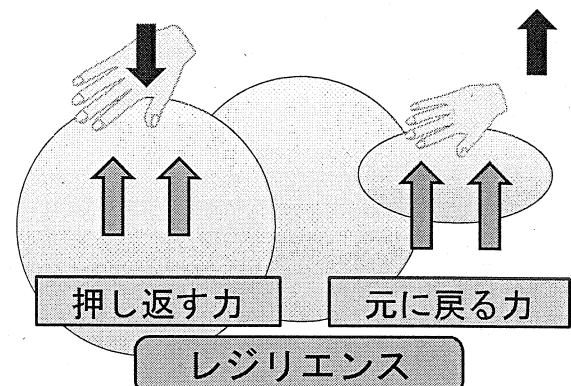


鈴木水季(平成26年)

レジリエンス



鈴木水季(平成26年)



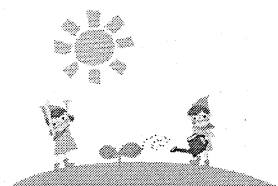
新見正則 (2014)

レジリエンスが高い人

家族や友だちなど身近な人や有名人などで、
レジリエンスが高いと思う人は誰でしょうか。
また、なぜそう思うのか、その理由も書きま
しょう。

私の考えるレジリエンスとは…

「レジリエンスとは、〇〇のようだ。」と考える
とき、どのような言葉が浮かびますか。また
は、どのような絵や図などのイメージが浮か
びますか。



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

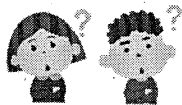
ネガティブ感情からの 脱出方法①

あなたが

イライラするとき…

悲しいとき…

どんなときですか。
そういうとき、どうなりますか。



A子ちゃんは、イライラしていたので、
つい、B子ちゃんにきつい言い方を
してしまいました。

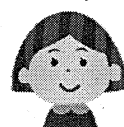
分かってるし！
B子ちゃん、先に
行けばいいじゃん！

A子ちゃん、早く
掃除場所に行こうよ。

先生に
叱られて、
イライラ
する！



A子ちゃん



B子ちゃん

A子ちゃんは、イライラしていたので、
つい、B子ちゃんにきつい言い方を
してしまいました。

分かってるし！
B子ちゃん、先に
行けばいいじゃん！

うん…。分かった。
先に行っておくね。

先生に
叱られて、
イライラ
する！



A子ちゃん



B子ちゃん

せっかく
さそったのに。
そんな言い方し
なくても…。
悲しいな。

A男くんは、悲しい気持ちになってい
たので、B男くん遊びに誘われも遊
ぶ気持ちになれず家にひきこもって
しまいました。

ああ。テスト、かなり
悪かった…。

テストの点
数がかなり
悪くて。
落ち込むな。



A男くん

遊ぶ気持ちに
なれないよ…。
悲しいな。



A男くん

ネガティブ感情の特徴

不安、怒り、イライラ、落ち込み、恐怖、
悲しさ、挫折感 …etc
人はネガティブ感情を感じやすい
ようにできている。

鈴木水季(平成26年)

なぜならネガティブ感情は生きていく上で必要
だから！！例えば・・・



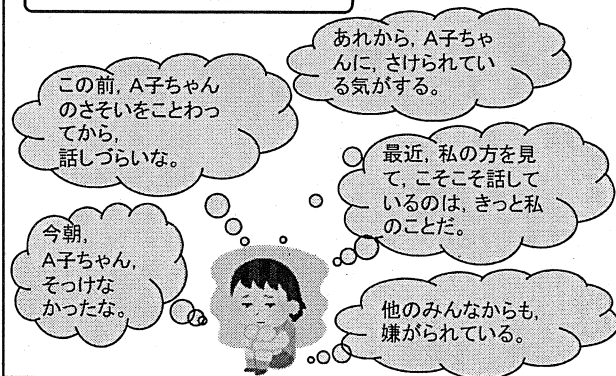
ネガティブ感情の特徴

頭にこびりつきやすい。
身体や心に悪影響を与え、
悪循環を起こす。

鈴木水季(平成26年)

ネガティブ感情からの脱出方法

ネガティブ感情の特徴



ネガティブ感情からの脱出方法

ネガティブ感情の特徴



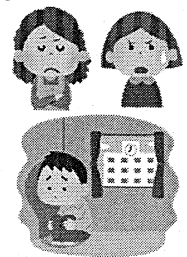
ネガティブ感情の悪循環におちいって、
ついついやってしまうこんなこと…
人にも自分にもよい方法かな？

★ついつい家族や友だちに
あたってしまう…

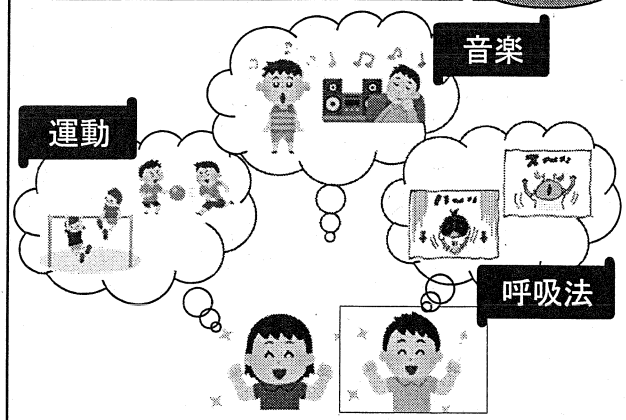
★何もやる気がなくなって、
ひきこもってしまう…



★物にあたって、
こわしてしまった…



ネガティブ感情からの脱出方法 良い例

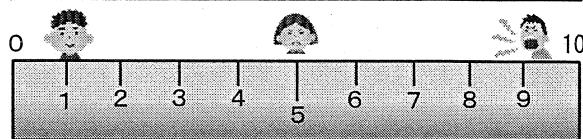


あなたがイライラした場面を思い出してください。

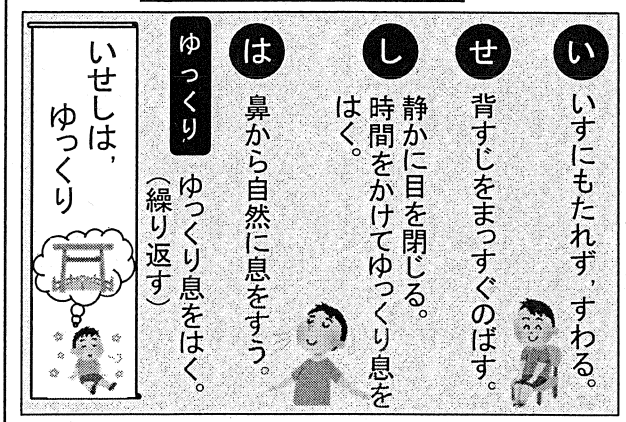


あのときは、本当にイライラした！

そのときのイライラの度合いは10段階で表すと、どこですか？



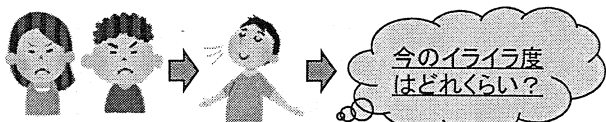
リラックス呼吸法 その1



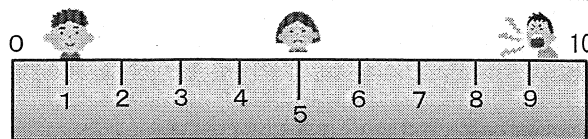
リラックス呼吸法 その2



呼吸法が終わって、今のイライラ度はどれくらいですか？



そのときのイライラの度合いは10段階で表すと、どこですか？



A子ちゃんは、イライラしていたので、呼吸法をして気分を落ちつけました。

先生に叱られて、イライラする！

呼吸法をやったら、イライラが減った！



A子ちゃん

A子ちゃんは、イライラしていたので、呼吸法をして気分を落ちつけました。

うん！
掃除場所に行こう！

A子ちゃん、早く
掃除場所に行こうよ。



A子ちゃん



B子ちゃん

A男くんは、悲しい気持ちになっていた
ので、B男くんと大きな声で歌って
すっきりしました。

B男くん、今、はやり
の〇〇を歌おうよ！

友だちと歌って、
すっきりしたな。
次のテストで、
がんばろう。

よし、きりか
えよう！
B男くんと
気分てんか
んだ！



A男くん

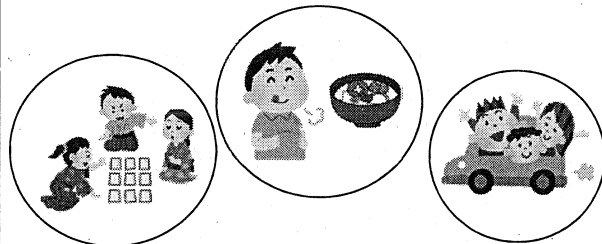


A男くん

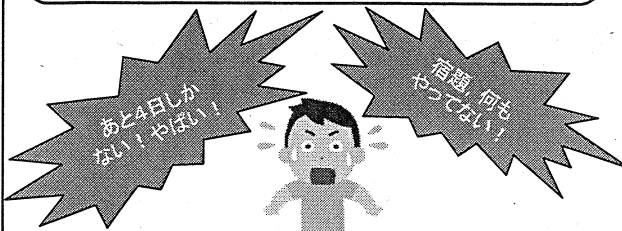
B男くん

ネガティブ感情からの 脱出方法②

A男くんは、冬休みの宿題を、つい、
後回しにして、楽しい冬休みを過ごし
ていました。



今日は、1月6日。
1月10日から学校が始まるというのに、
まだ、一つも宿題をしていません！



状況

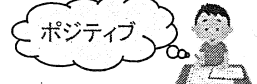
今日は、1月6日。学校が始まるまで4日しかない。まだ、宿題を一つもしていない。

捉え方

あと4日しかないから、
こんな量の宿題、全部
終わるはずがない。
間に合わない！

あと4日もある！
できる教科から、毎日、
少しずつやろう。
何とかできるかもしれない。

感情



明日漢字100問テストを
しますよ！

漢字が苦手なAさん、Bさん、Cさん…

Aくん Bさん Cくん

状況は同じでも、一人一人気持ちは違いました…

状況 先生が「明日漢字の100問テストをします」と言った。

捉え方 漢字は苦手だしてできないに決まっている。テスト0点かもしれない。
漢字苦手だけど簡単な漢字なら書けるかも。少しは練習しておこう。
急にテストするなんてできるわけない。嫌な先生だ！

Aくん Bさん Cくん

感情 不安・心配 無気力 やる気 元気 イライラ いかり

質問：ネガティブ感情から脱出しやすい「捉え方」は誰の「捉え方」でしょうか？

捉え方 漢字は苦手だしてできないに決まっている。テスト0点かもしれない。
漢字苦手だけど簡単な漢字なら書けるかも。少しは練習しておこう。
急にテストするなんてできるわけない。嫌な先生だ！

Aくん Bさん Cくん

感情 不安・心配 無気力 やる気 元気 イライラ いかり

ネガティブ感情からの脱出方法

前向きに捉える

音楽

運動

呼吸法