

# 対人関係に不安をもつ生徒のレジリエンスを高める生徒指導の在り方

## — 自己の捉え方、他者との関わり方を身に付ける学習プログラムの実施を通して —

安芸高田市立甲田中学校 新谷 竜治

### 研究の要約

本研究は、中学校第1・2学年の生徒を対象に、対人関係に不安をもつ生徒のレジリエンスを高める生徒指導の在り方を追究したものである。所属校の実態から、対人関係に不安をもっている生徒が自己をネガティブに捉えたり、他者との関わり方に不安をもっていたりすることが分かった。文献研究において、対人関係のつまずきが自己の捉え方や他者との関わり方に影響を及ぼすことが分かった。また、対人関係のつまずきを修復するのも対人関係であり、他者との関わりにより、対人関係のつまずきを克服できることも分かった。そこで、対人関係に不安をもつ生徒が、自己の捉え方を変え、他者との関わり方を身に付けるために、レジリエンスを高める学習プログラムを作成、実施した。その結果、対人関係に不安をもつ生徒のレジリエンスが高まり、学習プログラムの有効性が示唆された。

**キーワード：対人関係 不安 レジリエンス 自己の捉え方 他者との関わり方**

## I 主題設定の理由

### 1 現代の生徒の対人関係の不安

文部科学省（平成28年）は、「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）」において、「一人一人が幸福な人生を自ら創り出していくためには、情意面や態度面について、自己の感情や行動を統制する力や、よりよい生活や人間関係を自主的に形成する態度等を育むことが求められる。」<sup>1)</sup>と示している。

一方で、文部科学省（平成22年）は、「生徒指導提要」において、学校などで、生徒が「人間関係に一度つまずいてしまうと、なかなか関係を修復できずに孤立する傾向にある」<sup>2)</sup>と示しており、生徒が人間関係をうまく構築することの難しさを指摘している。

不登校に関する調査研究協力者会議（平成27年）は、「不登校児童生徒への支援に関する中間報告」において、不登校との関連で新たに指摘されている課題として、「周囲との人間関係がうまく構築できない」<sup>3)</sup>といった状況が進み、不登校に至る事例が少なくないことを指摘している。さらに、文部科学省（平成29年）は、「平成28年度『児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸課題に関する調査』（速報値）」において、不登校の要因は、小中学校では「『不安』の傾向

がある」が30.4%の割合を示している。この理由として、「いじめを除く友人関係をめぐる問題」が多いと示している。

広島県教育委員会（平成28年）は、「平成27年度の広島県における生徒指導上の諸問題の現状について（速報）」において、不登校の要因は、中学校では「『不安』の傾向がある」が30.0%であり、そのうち、「いじめを除く友人関係をめぐる問題」があるとしたものが28.1%を占めており、全国と同様の傾向であると示している。

これらのことから、現代の生徒は、友人関係等の対人関係を構築することや、対人関係につまずいたときに関係を修復することに不安をもっている可能性があると考ええる。

### 2 所属校における対人関係の現状

所属校の平成29年9月までの不登校生徒は、5.5%おり、広島県教育委員会（平成29年）「平成28年度の広島県における生徒指導上の諸課題の現状について」の県平均を2.87ポイント上回っている。「本人の『不安』に関わる要因」のうち、「いじめを除く友人関係をめぐる問題」が66%を占めている。また、国立教育政策研究所（平成24年）「不登校・長期欠席を減らそうとしている教育委員会に役立つ施策に関するQ&A」が示した準不登校の基準を次頁表1に示す。

表1 「不登校相当」・「準不登校」の基準<sup>4)</sup>

欠席日数＋保健室等登校日数＋（遅刻早退日数÷2）	
「不登校相当」	30日以上
「準不登校」	15日以上30日未満

所属校には、準不登校生徒が2.8%いる。これらの生徒は、対人関係における不安をもっており、それらを解決することができずに、気持ちが落ち込み、また、不安を回避するように、登校を渋ったり、連日のように保健室で養護教諭に相談したりすることが多い。不安の解決に向かうために、教師に相談することはできるが、友だちに相談することは難しい現状がある。

また、所属校が作成し、平成29年7月に全校生徒に実施した「学校生活アンケート」では、表2のとおり、自分のよさを周囲から認められず、よさを感じることができない生徒もあり、対人関係の不安が見られる。

表2 学校生活アンケート（抜粋）

質問項目	肯定的回答	否定的回答
自分にはよいところがあります。	78.6%	21.4%
自分のよさは周りの人から認められていると思います。	81.6%	18.4%

これらのことから、全国や広島県の課題である、生徒が対人関係に不安をもっている状況は、所属校においても同様であると考ええる。

## Ⅱ 研究の基本的な考え方

### 1 レジリエンス

広島県教育委員会（平成26年）は、平成30年度に全県で展開する「広島版『学びの変革』アクション・プラン」において、コンピテンシーの一つとして、「回復力」<sup>5)</sup>を示している。変化していく社会に生きる生徒に、資質・能力の育成を求めている。さらに、広島県教育委員会（平成26年）は、生徒指導資料No.36において、レジリエンス（心の回復力）とは、「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」<sup>6)</sup>と挙げて、生徒の力と生徒の環境を取り巻く支援が一体となることの必要性を挙げている。

足立啓美・鈴木水季・久世浩司（平成26年）は、レジリエンスとは「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』」<sup>7)</sup>と述べている。

榎本博明（平成28年）は、レジリエンスとは、「復元力と訳され、困難な状況でも諦めずに頑張りを続ける力、挫折して一時的にも落ち込むことはあってもすぐに立ち直っていける力」<sup>8)</sup>であると述べている。レジリエンスが高いということは、自己を肯定できるという自尊感情に相当すると述べている。

加藤諦三（平成26年）は、レジリエンスのある人の特徴は、逆境などが起きたことに、現実を受け入れ、逃げずに対処し、固い信念をもつことを述べている。

これらのことから、本研究では、レジリエンスとは、逆境や困難、トラブルや強いストレスに直面したときに、落ち込むことがあっても、自らの力と環境からの支援で、すぐに立ち直っていける力とし、レジリエンスを高めることは、逆境などから立ち直れるという信念をもつことであると考ええる。

## 2 自己の捉え方と他者との関わり方を高める必要性

### (1) 自己の捉え方とレジリエンス

榎本（平成28年）は、不安や困難な状況下におかれ、「心が折れる」ことの背景には、自尊感情の低さがあると述べている。自尊感情とは、「自分に対する肯定的な感情、自分を肯定し自己に価値を感じる気持ちのこと」<sup>9)</sup>と定義している。自尊感情が高ければ、不安や困難な状況におかれる状況、自己の評価を低くせざるを得ない自己の側面があったとしても、自分に価値がなくなるわけではないと考えて、落ち込むことはないと示唆している。

足立・鈴木・久世（平成26年）は、ネガティブ感情を自己の捉え方として認識し、その捉え方から発生する行動や態度を変え、自分で責任をもつ選択をすることで、自尊感情を育み、自信を付けることにより、レジリエンスが高まると述べている。

これらのことから、自己の捉え方は、自己をネガティブに捉えていても、自尊感情を育むことにより、落ち込まず、ポジティブな捉え方に変えることができると考える。また、生徒が自己の捉え方を変える方法を身に付けることで、レジリエンスが高まると考える。

### (2) 他者との関わり方とレジリエンス

伊藤美奈子（2016）は、中学生の時期には「友達との関係が人生の一大事であり、そこでのつまずきは絶望までにつながるものとして体験され」<sup>10)</sup>と述べている。しかし、友だちとのトラブルによる傷を回復するのも対人関係であるとも述べており、友だちとの関係が自尊感情に大きく影響していると示唆している。

また、他者のまなざしは自己によって作り出したものであり、自己を振り返るとき、挫折したときは、心理的にネガティブな状態にあることが多いため、他者からの評価もますます悪い方に想像してしまうとして、自己の捉え方と他者との存在との関係を示唆している。さらに、生徒が学校生活でネガティブな気分に影響されることによるとして、自己の理想とのギャップで自信がもてない、自己を受け入れることができない、といった自尊感情との関連を述べている。

中間玲子（平成26年）は、自己の肯定に至るまでには、「認知的枠組みを変える必要がある」<sup>11)</sup>、大きな不安を伴うと述べて、変化に対する不安を支えるような、他者との安心できる関係を形成することが求められると述べている。

小野寺敦子（平成28年）は、かつて生徒たちは、喧嘩は当たり前で、その経験を乗り越えることで、人とのコミュニケーションの取り方を学んできたと述べている。現代は、友だちとの関係でつまずいてしまうと、大人になってからも対人関係につまずいてしまう人が多いと示唆している。そうならないためにも、友だちといえると楽しい、辛いときに支えてくれるといった「ポジティブな感情を育てていくことが大切である」<sup>12)</sup>と述べている。

香川隆太・竹谷浩子・石原昌子（平成28年）は、小学校第6学年児童及び学級担任を対象として、レジリエンスに係るアンケートを実施し、「感情調整」「新奇性追求」「肯定的な未来志向」「将来の目標」の四つの因子を用いて分析を行っている。また、「他者との関わり合い」が弱いこと、レジリエンスにおける「感情調整」の因子が低いことを述べ、「他者との関わり合い」を中心とした活動を実施することで、レジリエンスを育成する学習プログラムを開発している。成果として、「他者との関わり合い」で「感情調整」を高めると、レジリエンスが高まると述べている。

得能彩子（平成29年）は、中学生に、自分の強みを見付ける活動を行うことで、レジリエンスを高める研究を行い、対人関係につまずきやすかったりする生徒に対して、自分の強みを見付けるとレジリエンスが高まると述べている。課題として、「感情調整」の高まりも併せて取り組む必要性を挙げている。

小泉令三（2011）は、自己をどのように認識し、統制するのかといった自己の捉え方と他者との関わり方が基礎となり、対人関係が構成されると述べている。このことから、対人関係の基礎は、自己の捉え方と他者との関わり方であると考ええる。

これらのことから、他者との関わり方は、生徒にポジティブな感情を育てていくことにより、他者との間に、安心できる関係を形成し、自己の捉え方に影響を与えるものであると考える。また、不安に直面したときに、対人関係の基礎である、自己の捉え方を変え、他者との関わり方を生かすことで、生徒が対人関係の不安を乗り越え、レジリエンスが高まると考える。

### 3 自己の捉え方を変え、他者との関わり方を身に付ける学習プログラム

先行研究では、「感情調整」や自分の強みに着目していたが、対人関係については十分になされなかった。本研究では、所属校の実態から、自尊感情を育み、対人関係の基礎である自己の捉え方を変え、他者との関わり方を身に付けることに着目した学習プログラムを開発する。その学習プログラムを表3に示す。

表3 自己の捉え方を変え、他者との関わり方を身に付ける学習プログラム

時	目標	学習活動
事前	—	・心に関するアンケート及び学校生活についてのアンケートに回答する。
1	・レジリエンスについて知り、自分のレジリエンスを高めようとする意欲をもつことができる。	・レジリエンスの定義を自分なりに考え、言葉や絵で表現する。
2	・自己の捉え方を通してネガティブな捉え方をポジティブな捉え方に変える方法を、考えることができる。	・ネガティブな捉え方を自己の捉え方によって変える具体例を考える。
3	・他者との関わり方を通して、ネガティブな捉え方をポジティブな捉え方に変える方法について、考えることができる。	・ネガティブな捉え方を他者との関わり方によってポジティブな捉え方に変えるロールプレイをする。
4	・これまでの学習を生かし、事例を通して、不安を乗り越える方法を考えることができる。 ・レジリエンスを高める知識を身に付けることができる。	・ネガティブな捉え方に陥った時に、不安を乗り越える方法を考えて、ポスターを作成する。 ・レジリエンスについて、自分なりの言葉で再び定義する。
事後	—	・アンケートの回答により、学習を振り返る。

生徒が、レジリエンスについて知り、自己の捉え方を変えることに気付き、他者との関わり方を身に付けることで、対人関係の不安を乗り越えるプログラムとした。また、他者との関わり方を充実させるために、ショートエクササイズを導入時に取り組み工夫を行い、生徒の身近な具体例を取り上げて、ロールプレイ等の活動時には、ペアトークやグループでの話合いの場面を意図的に設定した。さらに、課題設定では、前時の生徒の振り返りから課題意識をもたせる工夫を行った。

### Ⅲ 研究の仮説及び検証の視点と方法

#### 1 研究の仮説

自己の捉え方と他者との関わり方を身に付ける学習プログラムを実施すれば、対人関係に不安をもつ生徒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

検証の視点と方法を、表4に示す。

表4 検証の視点と方法

視点	・対人関係の基礎を身に付けることができたか ・対人関係に不安をもつ生徒のレジリエンスは高まったか
方法	・質問紙による事前・事後の比較 (1) 対人関係に係る項目 「学校生活についてのアンケート」 (中学生用自己評価尺度) ・自己への気付き ・自己のコントロール ・他者への気付き ・対人関係 (2) レジリエンスに係る項目 「心に関するアンケート」 (レジリエンスに関する質問紙) ・研究授業による振り返りの記述の変容

### Ⅳ 研究授業

#### 1 研究授業の内容

- 期 間 平成29年12月7日～平成29年12月20日
- 対 象 所属校第1・2学年(60人)
- 教科等 特別活動(学級活動(2))
- 目 標

レジリエンスを知り、自己の捉え方と他者との関わり方を身に付ける学習プログラムを通して、対人関係に不安をもつ生徒が不安を乗り越えてたくましく生活しようとする態度を育成する。

- 指導計画 前頁表3

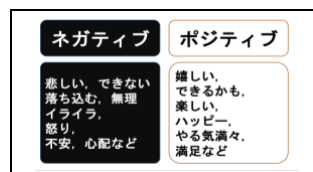
#### 2 研究授業の実際

##### (1) 第1時

レジリエンスについて、スライド資料を用いて説明した。



第1時の様子



捉え方の区別例

スポーツ選手の具体例を示し、出来事に対してネガ

ティブな捉え方とポジティブな捉え方に区別させた。レジリエンスは誰にでも備わっており、高めることができることを説明した。最後に、レジリエンスを具体物に例えさせて、イメージをもたせた。



生徒の様子



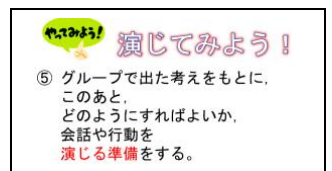
捉え方を考えるスライド

##### (2) 第2時

ネガティブ感情からの脱出方法を考え、好ましい方法と好ましくない方法とに区別させた。また、出来事からの自己の捉え方には、違いがあることに気付かせ、ネガティブな捉え方はポジティブな捉え方に変える方法を考えさせ、学級全体で共有させた。



シナリオを検討する生徒



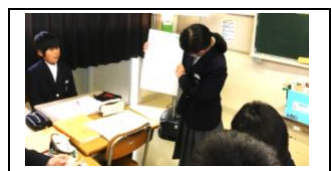
手順の一部を示したスライド

##### (3) 第3時

他者との関わりを通して、他者のネガティブな捉え方をポジティブな捉え方に変える方法について、考えさせた。本時は、生徒自身が身近に自分のこととして、考えやすくするように、ロールプレイを取り入れた。指導者を含めた教師によるモデリングののち、場面設定を行い、それぞれの役割のネームプレートを付けさせ、グループ全員がポジティブに捉えるように考えさせて、学級全体で共有させた。



生徒の様子



ポスターを発表する生徒

##### (4) 第4時

ショートエクササイズの後、これまで学習した自己の捉え方、他者との関わり方で捉え方を変える方法を活かして、グループで不安を乗り越えるためのポスターを作成させた。

生徒の身近に起こりうる対人関係の不安を想定し

た課題を設定し、それを解決するための方法をグループで考えさせた。その道筋を、不安を乗り越えるためのポイントとしてまとめさせ、ポスターにさせた。ポスターは、学級全体で交流させた。最後に、レジリエンスについて、日常生活で意識できるように、生徒自身の言葉で再び表現させた。

## V 研究の結果と考察

### 1 対人関係の基礎を身に付けることができたか

#### (1) 全生徒に係る結果と考察

「対人関係に係る項目」について、生徒の対人関係の基礎の変容を把握するために、事前と事後で、「学校生活についてのアンケート」の調査を実施した。そのうちの対人関係に係る4因子12項目を基に分析した。4因子を表5に示す。

表5 学校生活についてのアンケートにおける因子	
因子	能力
自己への気付き	自分の感情や能力について、根拠ある評価をする力
他者への気付き	他者の感情を理解し、他者の立場に立つことができるとともに、多様な人がいることを認め、他者との関係をもつことができる力
自己のコントロール	物事を適切に処理できるように、感情や行動をコントロールし、目標を達成できるように一生懸命取り組むことができる力
対人関係	周囲との関係において、協力的で、必要ならば援助を得られるような関係を築き、維持できるように関係を築き、維持する力

全生徒の調査の評定平均値の変容を図1に示す。

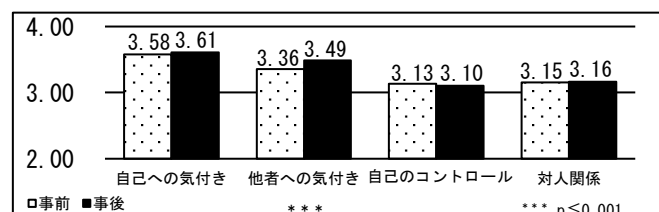


図1 全生徒の事前・事後調査の評定平均値の変容

t検定を行った結果、「他者への気付き」因子が、有意に上昇した。他の因子においては、有意差は見られなかった。

次に、各質問項目及び評定平均値の変容を表6に示す。

「自己への気付き」については、「自分の長所と短所が分かっている。」が上昇している。このことは、第4時に、生徒が、グループで長所をしりとりをするショートエクササイズに取り組むことなどを通して、自分の長所に改めて気付くことができたためと考え

る。また、有意差が見られなかったのは、事前の評定平均値が高かったためと考える。

「他者への気付き」については、「友だちが悲しんでいると、それに気付く。」「友だちが落ち込んでいると、それに気付く。」が上昇している。このことは、第3時に、生徒が他者の立場に立って考えるロールプレイを取り入れた指導の工夫や、第4時に、生徒が相手の気持ちを読み取って当てるショートエクササイズに取り組むことにより、生徒が、相手の気持ちに寄り添うことを意識したと考える。

「自己のコントロール」では、有意差は見られなかった。このことは、生徒は、第2時に、出来事からの自己の感情などネガティブな捉え方をポジティブな捉え方に変える体験をしたが、日常でうまく使えるまでに至らなかったためと考える。

「対人関係」については、「周りの人には、自分の意見をうまく話すことができる。」「周りの人とは、協力してたいのことはうまくやطيعける。」が上昇している。このことは、生徒が、毎時間、ペアワークで相手に意見を述べたり、第4時に、考えを出し合ってポスターを作成したりしたことにより、他者と協力すれば物事を成し遂げることができると実感したためであると考え。一方で、有意差が見られなかったのは、良好な対人関係を築くまでには至らなかったためと考える。

表6 質問項目別評定平均値の変容

因子	NO	質問項目	事前	事後
自己への気付き	1	自分の得意なことと、不得意なことが分かっている。	3.70	3.70
	10	自分がうまくできること、できないことが分かっている。	3.66	3.66
	19	自分の長所と短所が分かっている。	3.39	3.45
他者への気付き	2	友だちが悲しんでいると、それに気付く。 **	3.26	3.55
	11	友だちが落ち込んでいると、それに気付く。 *	3.43	3.54
	20	友だちが気分を害していると、それに気付く。	3.39	3.38
自己のコントロール	3	ムカついても、すぐにどなったりしない。	3.08	3.08
	12	イヤなことがあっても、八つ当たりはしない。	3.06	3.06
	14	何かを自分で決める時には、ほかの人への影響を考える。	3.23	3.16
対人関係	4	周りの人が自分を理解してくれるように、きちんと伝えることができる。	2.98	2.97
	13	周りの人には、自分の意見をうまく話すことができる。	3.02	3.07
	22	周りの人とは、協力してたいのことはうまくやطيعける。	3.44	3.46

(n=60) \*\* p ≤ 0.01 \* p ≤ 0.05

これらのことから、本学習プログラムの実施により、生徒の「他者への気付き」が有意に高まったことから、自己の捉え方を変え、相手の気持ちに寄り添ったりすることは、対人関係の基礎を身に付けることに有効であると考えます。

## (2) 対人関係に不安をもつ生徒に係る結果と考察

対象生徒の「対人関係」に係る項目の変容から、自己の捉え方や他者との関わり方の変容の特徴について考察するために、「対人関係」に不安をもつ生徒5名、生徒A、生徒B、生徒C、生徒D、生徒Eの因子別の評定平均値の変容を表7に示す。

表7 対象生徒の因子別評定平均値の変容

因子	生徒A		生徒B		生徒C		生徒D		生徒E	
	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後
自己への気付き	4.00	4.00	3.00	2.67	3.00	3.00	4.00	3.33	4.00	3.67
他者への気付き	3.00	4.00	2.33	3.00	2.67	3.00	3.67	4.00	4.00	3.67
自己のコントロール	2.33	1.67	3.00	3.00	2.00	1.33	2.67	2.33	2.67	3.33
対人関係	1.67	1.33	2.33	2.33	1.67	1.33	3.33	3.33	2.33	2.33
全因子	2.75	2.75	2.67	2.75	2.33	2.17	3.42	3.25	3.25	3.25

「他者への気付き」では、生徒A、生徒B、生徒C、生徒Dで上昇した。「自己のコントロール」では、生徒Eで上昇した。全因子では、生徒Bで上昇した。一方、「自己への気付き」では生徒B、生徒D、生徒Eでは下降した。「他者への気付き」では、生徒Eで下降した。「自己のコントロール」では、生徒A、生徒C、生徒Dで下降した。「対人関係」では、生徒Aと生徒Cで下降した。全因子では、生徒C、生徒Dで下降した。5名全員の対人関係に係るワークシートの振り返りの記述を表8に示す。

表8 対象生徒の振り返りの記述の一部

生徒	振り返りの記述の一部
A	演じることとたくさんの気持ちを考えることが難しかった。(第3時)
B	みんなと楽しく話し合えたからよかった。(第3時)
C	立場で考えると、捉え方にずれ違いが出てしまう。(第3時)
D	仲間と関わるからポジティブに行動できることが分かりました。(第3時)
E	(自分の)捉え方でこんなにも違うことがびっくりしました。(第2時)

「他者への気付き」の上昇については、生徒の記述から、生徒が、第3時にロールプレイで他者の気持ちを考えることで、他者の気持ちに寄り添うことを意識したためと考える。また、「自己のコントロール」の

上昇については、生徒が、第2時に、ネガティブな自己の捉え方を変えることに取り組むことで、捉え方による違いに気付くことができたためと考える。一方で、その他に、大きな変容が見られなかったのは、自己の捉え方を変えるのに難しさがあり、日常でうまく使えるまでに至らなかったためと考える。

「自己への気付き」の生徒B、生徒D、生徒Eの下降については、生徒の事前の評定平均値が高く、授業を通して、自分のことを見つめ直す機会をもつことによって、自分のことを客観的に捉えるようになったと考える。「他者への気付き」の生徒Eの下降については、生徒が、他者に自分を理解してもらえるように伝えようとして時間がかかったと考える。「自己のコントロール」の生徒A、生徒C、生徒Dの下降については、ロールプレイなどの体験をしたが、実際の活用までに至らなかったと考える。「対人関係」の生徒A、生徒Cの下降については、生徒が、自分の意見を十分に伝えることができなかったと考える。

以上のように、因子ごとの変化は見られたものの、対人関係に係る因子の「他者への気付き」が4名の生徒で上昇したことから、対人関係の基礎を身に付けることにおいて効果があったと考える。

## 2 レジリエンスは高まったか

### (1) 全生徒に係る結果と考察

「レジリエンスに係る項目」について、生徒のレジリエンスの高まりを把握するために、事前と事後で、「心に関するアンケート」の調査を実施した。全項目と各因子別に評定平均値の変容を図2に示す。

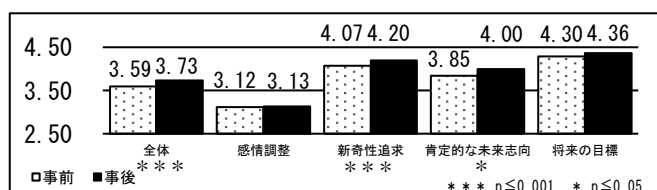


図2 生徒の全項目及び各因子の評定平均値の変化

t検定を行った結果、対象生徒の評定平均値が有意に上昇した。全体では、有意に上昇した。因子別では、「新奇性追求」「肯定的な未来志向」で有意な上昇が見られた。各項目の評定平均値の変容を表9に示す。

「感情調整」については、有意差は見られないものの五つの質問項目で上昇した。このことは、第2時に、自分を落ち着かせること、気分転換をうまくできるようになることなどを体験することで、自己の感情や捉

え方をコントロールすることを実感できたためと考える。一方で、生徒が、自己の捉え方を変えることを体験したものの、行動に移すといった日常生活で継続して使えるまでには至らなかったと考える。

表9 生徒の因子別評定平均値の変容

因子	N0	質問項目	逆転項目	事前	事後
感情調整	2	自分の感情をコントロールできる方だ。		3.85	3.97
	5	不安になっても、自分を落ち着かせることができる。		3.64	3.84
	13	気分転換がうまくできない方だ。	●	2.98	3.05
	15	慣れないことをするのは好きではない。	●	2.69	2.42
	16	つらい出来事があると耐えられない。	●	3.11	3.23
	17	その日の気分によって行動が左右されやすい。	●	2.77	2.66
	18	あきっぽい方だと思う。	●	2.48	2.53
	19	怒りを感じるとおさえられなくなる。	●	3.44	3.31
新奇性追求	1	いろいろなことにチャレンジするのが好きだ。*		4.10	4.28
	4	新しいことや珍しいことが好きだ。		4.31	4.31
	7	ものごとに対する興味関心が強い方だ。*		3.93	4.12
	8	私はいろいろなことを知りたいと思う。		4.28	4.28
	10	ねばり強い人間だと思う。*		3.51	3.69
	12	困難があっても、それは人生にとって価値あるものだと思う。***		4.26	4.48
肯定的な未来志向	3	自分の未来にはきっといいことがあると思う。		3.98	3.97
	6	将来の見通しは明るいと思う。*		3.61	3.83
	8	自分の将来に希望をもっている。*		3.98	4.20
目標志向	11	自分には将来の目標がある。		4.48	4.51
	14	目標のために努力している。		4.12	4.21

(n=60) \*\* p≤0.01 \* p≤0.05

「新奇性追求」については、四つの質問項目で有意に上昇した。このことは、生徒が、第1時で、レジリエンスに興味を持ち、本学習プログラムを取り組んでみようという意欲を高め、レジリエンスを高めることで、困難を乗り越えることができることを知ったためであると考える。

「肯定的な未来志向」については、二つの質問項目で有意に上昇した。このことは、第2時で、生徒が、自己のネガティブな捉え方をポジティブな捉え方に変えたり、第3時で、生徒が、ロールプレイにより前向きな意見を出し合ったり、第4時でポジティブな捉え方をする表現のポスターを作成したため、未来に対して前向きに捉えようとしたからであると考え。

「将来の目標」については、有意差は見られなかったものの全質問項目で上昇した。このことは、目標を

もっている生徒もおり、それを達成するために、レジリエンスを高めていこうと気付いたためであると考え。

以上のことから、全生徒のレジリエンスは、高まったと考える。

## (2) 対人関係に不安をもつ生徒に係る結果と考察

実施した「心に関するアンケート」の項目の変容から、レジリエンスの高まりを後に考察するために、生徒別及び因子別の評定平均値の変容を表10に示す。

表10 対象生徒の因子別評定平均値の変容

因子	生徒A		生徒B		生徒C		生徒D		生徒E	
	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後
感情調整	1.50	2.25	2.88	3.38	1.50	2.00	3.00	2.50	2.00	2.13
新奇性追求	2.83	2.67	3.67	3.83	1.83	2.17	4.67	4.50	5.00	5.00
肯定的な未来志向	1.33	2.00	2.00	2.00	1.00	1.33	4.00	4.00	2.00	5.00
将来の目標	1.50	3.00	2.50	3.00	2.00	2.00	4.50	4.50	5.00	5.00
全因子	1.89	2.42	2.95	3.26	1.58	1.95	3.84	3.58	3.26	3.79

「感情調整」については、生徒A、生徒B、生徒C、生徒Eで上昇し、生徒Dで下降した。「新奇性追求」では、生徒B、生徒Cで上昇し、生徒A、生徒Dで下降した。「肯定的な未来志向」では、生徒A、生徒C、生徒Eで上昇した。「将来の目標」では、生徒A、生徒Bで上昇した。全因子では、生徒A、生徒B、生徒C、生徒Eで上昇し、生徒Dで下降した。

対象生徒のワークシートの振り返りの記述の変容を表11に示す。

表11 対象生徒の振り返りの記述の一部

	第1時	第4時
生徒A	※未記入	自分は、思い込みでネガティブになることが多く、お風呂などで切り替えをして、立ち直ったりすることがあります。これを知ってレジリエンスをどんどん高めていこうと思います。
生徒B	ぼくは、説明が嫌いで、上手く言えなくて恥ずかしいと思う気持ちで、逃げ出したくなるけれど、すぐに立ち直れます。	今までやってきて、レジリエンスという言葉を知って、どうしたらこれができるかやって、すごく楽しかったし、国語の事で不安なことはあるけれど、みんなも頑張っているから、それをバネにして成功させたいです。
生徒C	レジリエンスについて、理解できた。これからはその考えを活用したい。	主にレジリエンスを軸に、心の仕組みなどについて、理解できた。これを応用して、今後の生活でつまづいたところを乗り越えていきたい。



生徒D	ネガティブな事が起こっても、また立ち直ることができることをレジリエンスという事を知りました。立ち直るのに時間がかかるけれど、励まされるものを探したいです。	班で意見を交換することで、自分が思い込んでいた考えも「ああ、そういう考え方もあるのだな」という発見があったし、ポスターでまとめて発表すると、自信につながって思い切って行動することもできて、有意義な時間でした。
生徒E	逆境なんか、乗り越えられるわけじゃないと思ったけれど、ネガティブな事が起こってもポジティブに捉えたら、できることが分かりました。	最初は、「できるわけない。」と思っていました。すぐにネガティブになるし、思い込みが激しいからです。しかし、この授業を、「ネガティブになることは悪いことではないし、そこからどうするか？」それが、大切であることが分かりました。これからは、困難なことがあっても、立ち直っていききたいです。

「感情調整」の上昇については、生徒の記述を合わせると、生徒Aが、第2時で、ネガティブの脱出方法を日常生活でも実践できることを知り、自己の捉え方を変える体験をすることで、意識したと考える。「新奇性追求」の上昇については、全生徒と同様、生徒C、生徒Eが、第4時には、学習プログラムの実施を通して、今後の生活で、逆境や困難などに直面したときに、落ち込むことがあっても、自らの力で、すぐに立ち直っていけると意識したと考える。「肯定的な未来志向」

「将来の目標」の生徒の記述から、生徒Dが、第4時に他者とのポスター作成を通じて、前向きな捉え方を実感し、学習の振り返りにおいて、今後に生かすことを意識したと考える。また、生徒Dの記述の変容は、第4時に、生徒Dが、自己の捉え方をポジティブな捉え方に変えることを学び、このことを生活に生かそうとする意欲にもつながったためと考える。

以上のことから、対人関係に不安をもつ生徒においても、生徒A、生徒B、生徒C、生徒Eのレジリエンスは、高まったと考える。一方で、生徒Dの全因子の下降については、生徒Dが、自分を正確に振り返る時間をもつようになったものの、日常生活において捉え方を活用できるまでに至らなかったためと考える。

## VI 研究のまとめ

### 1 研究の成果

自己の捉え方を変えて、他者との関わり方を身に付ける学習プログラムの実施を通して、全生徒のレジリエンスを高めることへの有効性が示唆された。

また、本学習プログラムの実施において、対人関係に不安をもつ生徒のレジリエンスは高まったが、短期間では高まりにくい生徒がいることも分かった。

さらに、本学習プログラムは、対人関係の基礎を身に付けることのうち、他者との関わり方に係る「他者への気付き」に有効であることが分かった。

本研究を通して、集団への対応で全体のレジリエンスは高められたが、個別の対応を必要とする生徒もいることが明らかになった。集団への対応、個別への対応、それぞれが重要であるといった生徒指導の在り方を提言する。

## 2 研究の課題

対人関係に不安をもつ生徒が、自己の捉え方を身に付ける上で、変容には至らなかった。他者との関わり方を通して、自己の捉え方を考えさせる、継続した取組が必要であると考ええる。

対人関係に不安をもつ生徒には、評定平均値が下がった生徒もいた。レジリエンスが高まるような記述の変容は見られたが、日常生活へ般化するまでには至らなかった。生徒のレジリエンスを活用できる場を設定し、レジリエンスの高まりを維持することが、今後必要であると考ええる。

### 【引用文献】

- 1) 文部科学省（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について（答申）』p.30
- 2) 文部科学省（平成22年）：『生徒指導提要』教育図書p.209
- 3) 不登校に関する調査研究協力者会議（平成27年）：『不登校児童生徒への支援に関する中間報告』p.6
- 4) 国立教育政策研究所（平成24年）：『不登校・長期欠席を減らそうとしている教育委員会に役立つ施策に関するQ&A』p.10
- 5) 広島県教育委員会（平成26年）：『広島版「学びの変革」アクション・プラン』p.6
- 6) 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
- 7) 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』法研p.28
- 8) 榎本博明（平成28年）：『自尊感情と自己効力感を育てる教育』『児童心理第70巻1号』金子書房p.84
- 9) 榎本博明（平成28年）：前掲書p.85
- 10) 伊藤美奈子（2016）：「不登校になりやすい子どもの特徴とは？～発達・心理面から～」『月刊生徒指導6月号』p.20
- 11) 仲間玲子（平成26年）：「＜自己＞はどのように発達していくかー自己概念・自己評価の側面に焦点をあてて」『児童心理第68巻6号』p.13
- 12) 小野寺敦子（平成28年）：「友だちづくりが下手な子・うまくいかない子ーつまりやすい子どもの特徴とは」『児童心理第70巻5号』pp.16-17

### 【参考文献】

- 加藤諦三（平成26年）：「レジリエンスのある人、ない人ー人々の「立ち直り力」を考える」『児童心理第68巻11号』  
 香川隆太・竹谷浩子・石原昌子（平成28年）：「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ー他者との関わり合いを中心とした活動を通してー」『広島県立教育センター研究紀要第44号』  
 得能彩子（平成29年）：「レジリエンスを高める生徒指導の在り方ー自分の強みを見付ける活動を通してー」『平成29年度教員長期研修研究発表会』広島県立教育センター  
 小泉令三（2011）：『社会性と情動の学習の導入と実践』ミネルヴァ書房