

# レジリエンスを高める生徒指導の在り方 — 自分の強みを見付ける活動を通して —

尾道市立久保中学校 得能 彩子

## 研究の要約

本研究は、レジリエンスを高める生徒指導の在り方について追究したものである。所属校の生徒には、ストレスやプレッシャーをしなやかに受け止め、適応し、よりよい方向に向かって進めるたくましい力であるレジリエンスが必要であることが調査等から分かった。また、先行研究からレジリエンスの基礎となるレジリエンス・マッスルを鍛えるためには、自分の性格的特徴である強みを把握し、活用することが必要であると考えた。そこで、他者との関わりにより立ち直る演習を実施した。また、他者との関わりを通して自分の強みとなる性格的な特徴を見つけ、活用することで、生徒が自信をもつことができるような活動を実施した。さらに、本題材を継続的な取組にするために、1日を振り返って感謝したことやよかったですを記す感謝日記をつけさせた。これらの結果、自分の将来を肯定的に捉える生徒が増え、自分の強みを見付ける活動は、レジリエンスを高めることに有効であることが示唆された。

キーワード：レジリエンス 強み レジリエンス・マッスル

## I 問題の所在

### 1 子供の現状

「子ども・若者白書」（平成26年）には、日本の若者のうち、自分自身に満足している者の割合は45.8%，自分には長所があると思っている者の割合は68.9%であり、いずれも諸外国と比べて低いと示されている。また、年齢別にみると、10代後半から20代前半にかけて、諸外国との差が大きいことも示されている。この要因について、「生徒指導提要」（平成22年）には、社会の急速な変化による人間関係の希薄化が、人との関わりを弱くしていること、乗り越えていくべき課題に向き合い、解決する機会が失われていることが示されている。

所属校では、平成28年度広島県「基礎・基本」定着状況調査の質問紙において、「自分にはよいところがあります」「自分のよさは周りの人から認められていると思います」「努力すれば自分もたいていことはできると思います」という質問に肯定的に回答した生徒の割合が、それぞれ49.1%（広島県70.9%），45.6%（広島県60.9%），75.5%（広島県80.8%）であった。また、平成28年度実施のアセス（学校環境適応感尺度）では、「まあまあ、自分に満足している」という質問に肯定的に回答した生徒は23.2%であつ

た。さらに、平成28年度全校生徒181名のうち、欠席日数が10日以上の生徒が不登校10名を含み28名であった。そのうちの半数以上に対人関係のトラブルがあり、原因として、不安など情緒的混乱があった。

これらのことから所属校の生徒は、自分に自信がなかったり、自分のよさが認められてないと感じていたりすること、また対人関係につまずきやすいことが考えられる。

### 2 これからの子供に求められる力

「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）には、様々な情報や出来事を受け止め、主体的に判断しながら、他者と一緒に生き、課題を解決していくための力の育成が社会的な要請となっていると示されている。

「資質・能力を育成する教育課程の在り方に関する研究報告書1～使って育てて21世紀を生き抜くための資質・能力～」（平成27年）には、変化の激しい時代の中で、変化自体をよりよい方向に向かわせることができるような心身ともにしなやかでたくましい人材が必要になってくると示されている。

阪根健二（2014）は、昨今の子供には「しなやかさ」がなく、逆境や困難に対して、克服しようとする意欲

が乏しいと述べている。また、逆境を克服するにはパワーが必要であり、しなやかさやくじけない心をもつことは、これから社会で生き抜くために大切な資質であると述べている。

これらのことから、変化の激しい現代社会の中、子供たちが他者と共に生き、情報や出来事を主体的に受け止め、よりよい方向に向かうことができるようしなやかでたくましい力が必要であると考える。

## II 研究の基本的な考え方

### 1 レジリエンス

#### (1) 本研究におけるレジリエンスの定義

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）を逆境、トラブル及び強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理プロセスと示している。

榎本博明（平成28年）は、レジリエンスは、復元力と訳され、困難な状況でも諦めずに頑張り続ける力、挫折して一時的に落ち込むことはあってもすぐに立ち直りいける力であると述べている。

平野真理（2016）は、レジリエンスについて、「元の状態に戻る」という意味をもち、低反発枕を押しつぶした後にもとの形に戻るようなイメージで表している。また、心の強さの概念をハーディネスとレジリエンスの二つの言葉で表し、ハーディネスを傷つかない力、レジリエンスを傷ついても回復できる力であると述べている。さらに、ハーディネスと比較し、レジリエンスは、傷つかず落ち込まない鋼のような強さではなく、傷ついた後に回復できることや、傷つきながらも進んでいけるような、一見弱さに見える中にある強さであると述べている。

これらのことから、レジリエンスを逆境やトラブル、挫折など困難な状況に置かれた際、傷つかず落ち込まない鋼のような強さではなく、傷つきながらもしなやかに受け止めて適応し、あきらめずに立ち直る力であると考える。本研究におけるレジリエンスのイメージ図を図1に示す。

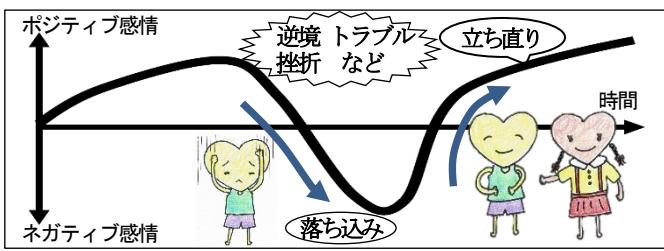


図1 本研究におけるレジリエンスのイメージ図

#### (2) レジリエンスの高い子供の特徴

足立啓美・鈴木水季・久世浩司（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とめる柔軟性。変化が多く、不確定な状況でも対応できる適応力。」<sup>1)</sup>を備えていると述べている。

榎本（平成28年）は、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ことであり、自尊感情が高いということであると述べている。

小花和Wright尚子（平成26年）は、レジリエンスを発揮する子供には、自己を肯定的にとらえたり、何かをやり遂げたりする意欲など子供自身が発揮する個人内要因と、子供の存在を認めて気持ちを支え励ましてくれる大人がいたり、家庭や学校での生活環境が安定していたりする、子供の周囲から提供される環境要因の二つの共通要因があると述べている。

これらのことから、レジリエンスの高い子供の特徴として、自尊感情が高いこと、トラブルや不確定な状況でも柔軟に適応していく力があること、子供を取り巻く環境が安定していることが考えられる。

### 2 レジリエンスを高める

#### (1) レジリエンスを高めるためのコンセプト

足立ら（平成26年）は、レジリエンスの育成は、ストレスに直面し、ネガティブ感情の悪循環から抜け出せなくなったときにそこから立ち上がる力を身に付けること、木が根を張るよう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の二つのコンセプトに分かれると述べている。

平野真理（平成28年）は、レジリエンスを導く内的資質は、もって生まれた気質と関連の強い資質的要因と、自己を肯定できるライフイベントなど発達の中で身に付けていく性格と関連の強い獲得的要因に分類されると述べている。また、レジリエンスを高めるには、もっていない内的資質を習得するより、本人の経験や他者との関係の中に現れる資質に自分で気付く力を育むことが重要であると述べている。

河野莊子（平成26年）は、学校には、子供が成功体験を積むこと、集団の中で認められること、失敗を乗り越えることなどレジリエンスを高めることにつながる体験が期待できると述べている。また、学校は、児童生徒が自分の周囲にサポートが存在すると認知できる場所でもあると述べている。

これらのことから、レジリエンスを高める方法は、図2に示す二つのコンセプトに分かれると考える。

また、教師や友人というサポーターと共に多くの時間を過ごしたり、集団生活を通して自己を肯定できるような経験を積んだりできることから、学校でレジリエンスを高める活動を実施することは、非常に有効であると考える。

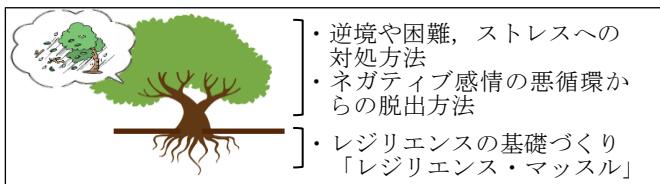


図2 レジリエンスを高める二つのコンセプト

## (2) レジリエンス・マッスルを鍛える意義

香川隆太・竹谷浩子・石原昌子（平成28年）は、小学校第6学年を対象に、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学習プログラムを開発している。この学習プログラムは、小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治（2002）が作成した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）を基に、4因子（表1）からなる事前アンケートの結果を踏まえ、感情調整に焦点を当てた研究授業を実施した結果、レジリエンスを高めることに有効であることを示唆している。

表1 レジリエンス測定のための尺度を基にした4因子

感情調整	自分の感情をコントロールできたり、不安になつても自分を落ち着かせたりするなど。
新奇性追求	いろいろなことにチャレンジするのが好きだったり、ものごとに興味や関心が強かつたりするなど。
肯定的な未来志向	自分の未来にはきっといいことがあると思ったり、自分の将来に希望をもつたりしているなど。
将来の目標	自分に将来の目標があつたり、将来の目標のために努力したりしているなど。

5月に所属校の生徒を対象に、香川ら（平成28年）が実施したアンケートと同様の「心に関するアンケート」を実施した。香川ら（平成28年）の調査と同様、全質問項目の評定平均値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。所属校生徒の各因子の評定平均値の結果と低位層、中位層、高位層の割合をそれぞれ図3、図4に示す。

香川ら（平成28年）の研究では、感情調整のみ評定平均値が4.0を下回っていたため、感情調整に特化した学習プログラムを作成し、研究授業を実施している。それに対して所属校の生徒は、全ての項目において評定平均値が4.0を下回っている。また、所属校の生徒の約6割が低位層に属しており、特にレジリエンスの育成を必要とする生徒が多いことが考えられ

る。このことから、所属校生徒のレジリエンスを高めるため、4因子すべての評定平均値の底上げが必要であると考える。そのためには発達段階を考慮し、香川ら（平成28年）のように感情調整に特化した授業を実施するのではなく、レジリエンス・マッスルを鍛え、レジリエンスの基礎づくりを行うことが必要であると考える。

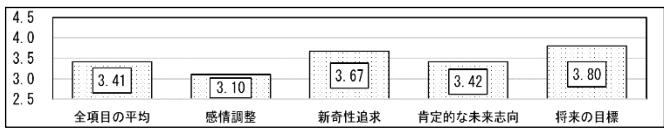


図3 所属校生徒の各因子の評定平均値

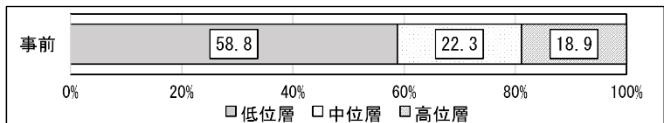


図4 所属校生徒の低位層、中位層、高位層の割合

足立ら（平成26年）は、四つのレジリエンス・マッスルがあると述べており、これを図5にまとめて示す。また、「ふだんからレジリエンスの心の筋肉となる力を鍛えたり、温かい人間関係を築ける環境を整えておいたりすることは、逆境や困難に遭ったときにもひどく落ち込んで立ち上がりがれなくなってしまわないために、あらかじめ『心の予防接種』を打つようなものです。」<sup>2)</sup>と述べている。

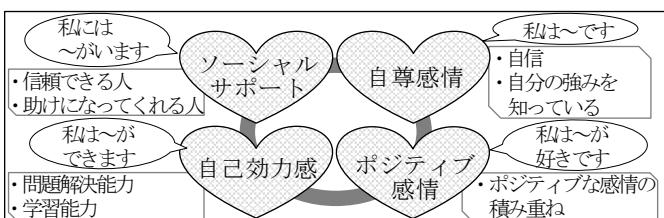


図5 四つのレジリエンス・マッスル

そこで、本研究では、所属校生徒の実態を踏まえ、レジリエンスの基礎づくりとして、ソーシャルサポートを意識して、他者との関わりを重視し、前向きな気分や行動につながるようなロールプレイやペア活動などを取り入れた研究授業を実施する。

## (3) レジリエンスの基盤となる自分の強み

小花和（平成26年）は、レジリエンスの基盤は子供自身が自己を肯定することであり、自己肯定感の維持や育成に必要な働き掛けがレジリエンスの育成には必要であると述べている。

イローナ・ボニウェル（2015）は、自分の強みを知ることで自信が高まる、ストレスを感じにくくなる、レジリエンスが生まれると述べている。また、「強み

をきちんと発達させ、適切に利用すると、すばらしい結果が生まれます。」<sup>3)</sup>と述べており、そのためには他の人に強みを伝える必要があると述べている。

足立ら（平成26年）は、レジリエンスの基盤となる強みとは、「字がうまい」「足が速い」といった目に見えやすいものではなく、「優しい」「頑張り屋」などの性格的な特徴であり、強みを行動につなげることで、自分らしく感じ元気が湧いてくるものであると述べている。また、強みは他者に聞くことで発見でき、他者に伝えることで磨かれるとしている。

これらのことから、レジリエンス・マッスルを鍛えるには、自分の強みを見付け、活用することが必要であり、その強みは自分らしく感じ元気の湧く性格的特徴でレジリエンスの基盤となると考える。

### III 研究の目的

本研究は、自分の強みを見付ける活動を通して、レジリエンスを高める生徒指導の在り方について追究することを目的とする。

### IV 研究の仮説及び検証の視点・方法

#### 1 研究の仮説

所属校生徒の実態と発達段階を考慮し、友だちや教師などの他者との関わりを通して、自分の強みとなる性格的な特徴を見付ける活動を行えば、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・方法

検証の視点と方法について表2に示す。

表2 検証の視点と方法

検証の視点	検証の方法
・自分の強みを見付ける活動を通して、レジリエンスは高まったか。	・質問紙による事前・事後の比較 ・研究授業による行動観察
・低位層生徒のレジリエンスは高まったか。	・研究授業における振り返りの記述

### V 研究授業

#### 1 実施計画

- 期間 平成29年5月30日～平成29年6月23日
- 対象 所属校全校生徒（163名）
- 教科等 特別活動（学級活動（2））
- 活動名 心の力を育てよう
- 目標

レジリエンスについて知り、自分の強みとなる性格的な特徴を見付け、自分の強みを活かして生

活しようとする態度を育成する。

#### ○ 指導計画（第1学年）

時	目標	学習活動
事前	・心に関するアンケート（精神的回復力尺度）に回答し、心の力について意識する。	
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考え、言葉や絵で表現する。
2	・物事の捉え方によって感情が決まるのを理解し、ネガティブな捉え方の対処方法を説明することができる。	・ネガティブな捉え方を前向きな行動や気分に変えるロールプレイをする。
3	・自分の性格的特徴について考え、他者の活動を通して自分らしさに気付き、元気が湧く強みを見付けることができる。	・自分を見つめ、強みを考える。 ・グループ活動により、他者から自分の強みを聞く。
4	・目標に向かって前向きに生活するため、自分の強みを活かす場面を言葉や絵で表現することができる。	・強みを活かす具体的な場面を想定し、未来日記を作成する。
事後	・活動を通して、レジリエンスを高めようとしているか、自分の行動について振り返りと自己評価を行う。	

### 2 授業の工夫点

4時間のつながりを見通し、本題材のマスコットキャラクターを創り、毎時間授業展開につながるような漫画を導入場面で活用した。また、生徒が視覚的に理解しやすいように毎時間スライド資料を提示した。強みを見付ける場面では、「五つの質問」<sup>(1)</sup>や「VIA 24の強み」<sup>(2)</sup>を用いて自分の強みを見付けやすくさせた。また、自分の強みを生活の中で活かす具体的な場面をイメージさせ、未来日記を作成させた。さらに、本題材が継続的な取組となるように、1日を振り返った感謝日記をつけさせ、授業の終末で紹介し、ポジティブ感情を高めるとともに学級全体で共有した。

### 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

第1時は、レジリエンスについて、具体例を通して説明し、その必要性を実感させた。また、「レジリエンスとは○○のようだ」と考えさせ、言葉や絵で自分なりのレジリエンスのイメージをもたせた。

##### イ 生徒の様子

生徒の振り返りの記述の一部を次に示す。

・レジリエンスは人間にとて大切だと分かった。 ・私はかなりネガティブだと思う。友だちと喧嘩した時は考えすぎてつらいしんどい。レジリエンスを高めて自分に自信をもてるようになりたい。 ・レジリエンスのことを知って、これを部活で活かしていたらもっと楽しくできるだろうと思った。
---

生徒の振り返りの記述の一部

生徒がイメージしたレジリエンスを図6に示す。



図6 生徒がイメージしたレジリエンス

生徒は自分の心を育てるということに、非常に興味を示していた。部活動や学習など日常生活で活かしたいと感じている生徒もあり、レジリエンスを高めようとする意欲につなげることができた。

## (2) 第2時

### ア 学習の展開

第2時は、ネガティブな感情には五つの捉え方があることを具体的な事例を通して説明し、自分のネガティブな捉え方に対する対処方法を考えさせた。その後、ロールプレイを行い、考えたことや感じたことを交流させることで、捉え方を変えることが前向きな行動や気分につながることを確認させた。

### イ 生徒の様子

生徒が考えた対処方法（アドバイス）の一部を表3に示す。自分のネガティブな捉え方を変えようとする積極的な姿勢が見られた。また、図7のようにロールプレイを通して、友だちからアドバイスをもらうと気持ちが変化することを実感できた。振り返りでは、授業を受けた生徒の93%がネガティブな感情になったとき、捉え方を変えて考えたいと回答した。

表3 生徒が考えた対処方法（アドバイス）の一部

心の声	捉え方	対処方法（アドバイス）
ええつ。最悪。	非難	この場面で気持ちを切り替えてテスト勉強を頑張ったら達成感があると思うよ。
テスト嫌だな。絶対無理。	あきらめ	「嫌」とか「無理」と言う暇があったら、その分勉強しよう。やれば少しほはテストの点が変わるかもしれないよ。

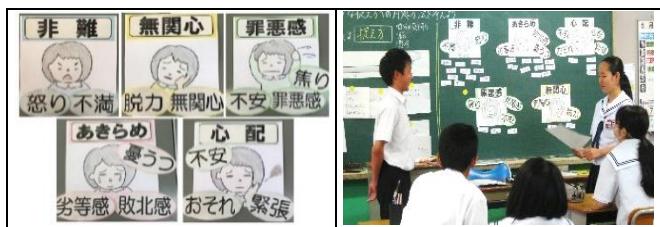


図7 五つの捉え方及び生徒のロールプレイの様子

## (3) 第3時

### ア 学習の展開

第3時は、自分で、自分の性格的特徴である強みを

考えさせた。さらに、グループ活動において生徒が自分の強みを伝えたり、他者に強みを教えてもらったりする活動を行い、自分の強みを見付けさせた。

### イ 生徒の様子

自分で自分の強みを考える場面では、なかなか見付けることができなかつた生徒も、VIA24の強みリストから自分らしい強みを見付けることができていた。さらに、図8のようにグループ活動で他者から強みを教えてもらう活動では、お互いの強みを見付け、それを伝え合う活発な姿を見ることができた。振り返りでは、授業を受けた生徒の93%が強みを見付けることができたと回答した。



図8 強みを伝え合っている様子とワークシート

## (4) 第4時

### ア 学習の展開

第4時は、第3時で見つけた自分の強みを生活の中で活かすことのできる具体的な場面を考えさせるため、未来日記を作成させた。また、本題材のまとめとして、レジリエンス・マッスルについて説明し、平時から鍛えておくことが必要であることを伝えた。

### イ 生徒の様子

生徒が作成した未来日記の一部を表4に示す。

表4 生徒が作成した未来日記の一部

<強み> 感謝 帰りのHRでプリントを配付しようとした。でも席替えをした直後だったので友だちの席が分からなかった。友だちに聞いたら「ここだよ」と教えてくれたので「ありがとう」と感謝した。気持ちがうれしくなった。次も何かあつた時は感謝の気持ちを忘れずに「ありがとう」と言いたい。
<強み> チームワーク テニスの試合で勝った。ペアと喜び合った。 この試合に勝つことができたのは、ペアのために自分のできることをお互いがサポートをし合ったからだと思う。 次の試合も勝てるよう自分のできることを増やしたい。

振り返りでは、授業を受けた生徒の96%が強みの使い方を考えることができたと回答した。また、レジリエンス・マッスルについての説明では、自分自身を振り返り、ワークシートに具体的に記述することができた。振り返りでは、授業を受けた生徒の97%がこれからレジリエンスを高めていきたいと回答した。

## 2 質問紙調査と行動観察の結果と考察

### (1) 質問紙全項目

研究授業の事前・事後に、「心に関するアンケート」による調査を実施した。t検定を行った結果と低位層・中位層・高位層の生徒の割合を図9・10に示す。

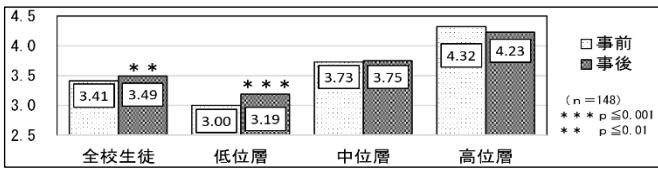


図9 全項目の評定平均値の変化

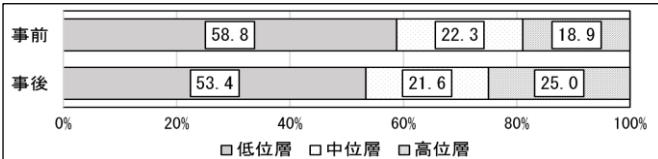


図10 所属校生徒の低位層・中位層・高位層の割合

全校生徒の評定平均値が有意に上昇したことから、研究授業は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、低位層については、特に有意に上昇した。低位層の生徒の割合も減少し、高位層の生徒の割合が上昇した。しかし、中位層は全項目の評定平均値、生徒の割合共に変化がなく、もともとレジリエンスが高い高位層では評定平均値が下がった。このことから、研究授業は特に低位層のレジリエンスを育成することが必要な生徒に効果があったと考える。低位層生徒の振り返りの記述の変容を表5に示す。

表5 低位層生徒の振り返りの記述の変容

生徒	第1回	第4回
第3学年生徒A	未記入	私はレジリエンスの授業を受ける前は、失敗したくない、失敗するのが怖いと思うことがあった。でも4時間の授業を受け、失敗するのが怖くなくなり、失敗した後どうするかを考えるようになった。
第2学年生徒B	世界で活躍する人はレジリエンスが高いと思った。	今まで自分の強みがないと思っていたけど、友だちのおかげで自分の強みが分かり、うれしかった。人の強みやいい所を考えるのは難しくないのに、自分の強みを見付けるのは難しかった。これからは自分やみんなの強みを探したい。
第2学年生徒C	レジリエンスを高めたらよいことがある。	自分にも強みがあり、乗り越えたものがあると分かった。いつもネガティブな考え方で少し不安だったけど、自分の強みを考えたり友だちに教えてもらったりしてポジティブに考えられるようになった。

授業前は、レジリエンスは特定の人にのみあると思い自分のこととして捉えられなかった生徒も、授業後は自分の強みを見付けたことで、自分のこととして捉え前向きな考えができるようになった。各因

子の評定平均値の結果を図11に示す。

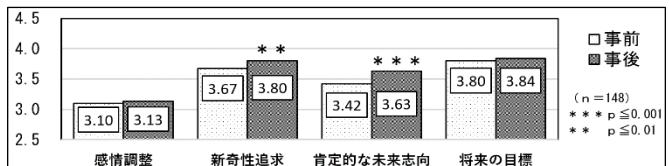


図11 所属校生徒の各因子の評定平均値

因子別では、「新奇性追求」と「肯定的な未来志向」が有意に上昇した。これは、レジリエンスに興味をもち、自分のレジリエンスを高めようと、意欲的に活動したり、自分の強みを見付け前向きに過ごそうと意識したりしたためであると考える。

### (2) 低位層生徒の各因子の評定平均値

#### ア 感情調整

「感情調整」について、低位層生徒の事前・事後調査の結果を図12に示す。

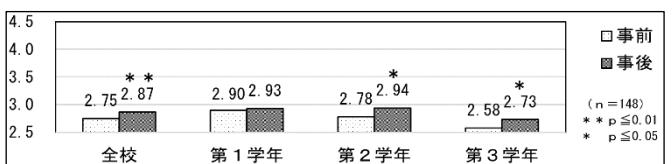


図12 各学年低位層生徒の「感情調整」に係る評定平均値の変化

全学年で評定平均値が上昇した。t検定を行った結果、第2学年及び第3学年において有意に上昇した。低位層生徒の「感情調整」に係る質問項目別評定平均値の変容を表6に示す。

表6 「感情調整」に係る質問項目別評定平均値の変容

No.	質問項目	逆転項目	事前	事後
2	自分の感情をコントロールできる方だ		3.20	3.26
5	不安になんでも、自分を落ち着かせることができる**		2.92	3.20
13	気分転換がうまくできない方だ*	●	2.91	3.15
15	慣れないことをするのは好きではない	●	2.35	2.32
16	つらい出来事があると耐えられない	●	2.86	2.98
17	その日の気分によって行動が左右されやすい	●	2.30	2.37
18	あきっぽい方だと思う*	●	2.23	2.32
19	怒りを感じるとおさえられなくなる	●	3.06	3.08

(n=148) \*\* p ≤ 0.01 \* p ≤ 0.05

質問項目全8項目のうち、7項目において評定平均値が上昇した。t検定を行った結果、3項目で有意に上昇した。これは第2時において、ネガティブな捉え方の対処方法に興味をもち、前向きな行動や気分

に変えていこうと意識したためであると考える。  
低位層生徒の振り返りの記述の一部を次に示す。

- ・ネガティブになつたら、捉え方を変えたいと思った。
- ・ネガティブな考え方をしていても、友だちにアドバイスをされたらちょっと考えが変わるものと思った。
- ・気持ちの切り替えを部活の試合に活かしたい。
- ・ネガティブな気持ちをもつことは誰もあるので、その気持ちをポジティブに近づける捉え方が大切だと分かった。

#### 低位層生徒の振り返りの記述の一部

### イ 新奇性追求

「新奇性追求」について、低位層生徒の事前・事後調査の結果を図13に示す。

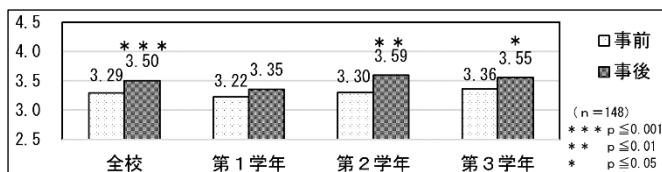


図13 各学年低位層生徒の「新奇性追求」に係る評定平均値の変化

全学年で評定平均値が上昇した。t検定を行った結果、第2学年及び第3学年において有意に上昇した。低位層生徒の「新奇性追求」に係る質問項目別評定平均値の変容を表7に示す。

表7 「新奇性追求」に係る質問項目別評定平均値の変容

No.	質問項目	事前	事後
1	いろいろなことにチャレンジするのが好きだ*	3.29	3.48
4	新しいことや珍しいことが好きだ	3.69	3.75
7	ものごとに対する興味や関心が強い方だ*	3.28	3.51
9	私はいろいろなことを知りたいと思う	3.51	3.62
10	ねばり強い人間だと思う**	2.72	2.94
12	困難があつても、それは人生にとって価値のあるものだと思う**	3.37	3.68

(n=148) \* \* p≤0.01 \* p≤0.05

質問項目全6項目において、評定平均値が上昇した。t検定を行った結果、4項目で有意に上昇した。これは、自分や他者の強みを見付ける活動を通して、自分や他者に対しての「新奇性追求」が高まったためと考える。さらに、レジリエンスに興味をもち、高めようと意欲をもち活動したためとも考える。

#### 低位層生徒の振り返りの記述の一部を次に示す。

- ・自分の弱みを気にしすぎるのではなく、強みを探してそれをもっと強くしていくことが大切。自分の良い所も探していきたいと思うようになった。
- ・私の強みは「好奇心」だと思うから、これを活かしていろいろなことに興味をもつていただきたい。
- ・レジリエンス・マッスルを鍛えたい。

#### 低位層生徒の振り返りの記述の一部

### ウ 肯定的な未来志向

「肯定的な未来志向」について、低位層生徒の事前・事後調査の結果を図14に示す。

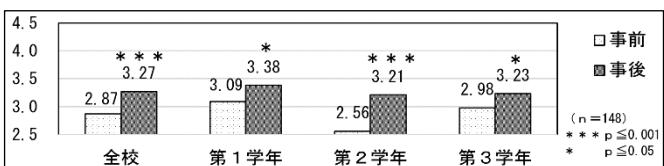


図14 各学年低位層生徒の「肯定的な未来志向」に係る評定平均値の変化

t検定を行った結果、全学年で評定平均値が有意に上昇した。低位層生徒の「肯定的な未来志向」に係る質問項目別評定平均値の変容を表8に示す。

表8 「肯定的な未来志向」に係る質問項目別評定平均値の変容

No.	質問項目	事前	事後
3	自分の未来にはきっといいことがあると思う***	3.44	3.64
6	将来の見通しは明るいと思う**	3.30	3.51
8	自分の将来に希望をもっている***	3.53	3.75

(n=148) \* \* \* p≤0.001 \* \* p≤0.01

t検定を行った結果、質問項目全3項目において評定平均値が有意に上昇した。これは、自分の強みを見付け未来日記を作成したこと、自分に自信をもち、今後自分の強みを活かして明るく前向きに過ごしていくことや、挫折や困難に遭っても立ち直り乗り越えていこうという意欲が高まったためであると考える。

#### 低位層生徒の振り返りの記述の一部を次に示す。

- ・私はレジリエンスを忘れず、たくさんのことに挑戦し、たくさんの失敗をして、たくさんの経験をしていきたい。
- ・自分では気付かない強みを班のみんなに教えてもらうことができてよかった。これからは、みんなに教えてもらつた強みを活かして明るく生活していきたい。

#### 低位層生徒の振り返りの記述の一部

### エ 将来の目標

「将来の目標」について、低位層生徒の事前・事後調査の結果を図15に示す。

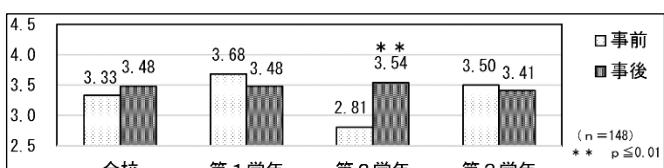


図15 各学年低位層生徒の「将来の目標」に係る評定平均値の変化

t検定を行った結果、第2学年において評定平均値が有意に上昇した。また、第1学年及び第3学年では有意さは認められないものの評定平均値が低下した。低位層生徒の「将来の目標」に係る質問項目別評定平均値の変容を表9に示す。

表9 「将来の目標」に係る質問項目別評定平均値の変容

No.	質問項目	事前	事後
11	自分には将来の目標がある*	3.35	3.55
14	自分の目標のために努力している	3.37	3.38

(n=148) \* p≤0.05

質問項目全2項目において評定平均値が上昇した。t検定を行った結果、1項目で有意に上昇した。

事後調査を実施した7月上旬は、1学期期末検査の時期であった。第1学年は、小学生のときは異なる学習量や困難さを感じた生徒が多く、第3学年は、自分の進路を見据え現実的に選択していく時期となっている。そのため、悩んだり現実から目を背けたりする生徒が多いと考えられる。このことから、「将来の目標」の評定平均値が低下したと考える。

低位層生徒の振り返りの記述の一部を次に示す。

- ・レジリエンスに関する授業で熱意が芽生えた。春の大会で準優勝に終わりもう柔道をやめようと思った。でも、授業を通して負けた相手に勝ちたいという思いと、高校で柔道部に入って柔道選手を目指そうと思えた。
- ・日記に書いたとおりになつたらいいと思う。なので、まずは自分がしたいことを積極的に見付けていきたい。

低位層生徒の振り返りの記述の一部

### (3) 所属校教師の変容

4時間の研究授業を通して、所属校教師もレジリエンスの必要性を実感し、部活動や学級経営に活かそうとする姿が見られるようになった。また、教師が生徒と共に感謝日記に取り組むことで、レジリエンスの必要性を示す姿が見られた。さらに、レジリエンスの育成は一定期間の授業で終了されるものではなく、絶えず教師が生徒をサポートしていく姿勢をもち続けることが必要であるという意識も現れた。

## VII 研究のまとめ

### 1 研究の成果

○ 自分に自信がなかったり、対人関係につまずきやすかったりする所属校生徒に対して、自分の強みを見付ける活動を通してレジリエンスを高める授業は、レジリエンスを高めることに非常に有効であることが分かった。

- 全学年の低位層に本研究授業は有効であることが分かった。特に第2学年の低位層に対して有効であることが分かった。
- 生徒のみならず教師にもレジリエンスの必要性を浸透させることができた。

### 2 今後の課題

- 「感情調整」は評定平均値が最も低い。香川ら(平成28年)の研究同様、感情調整に焦点を当てた授業も必要であり、授業内容等を工夫する必要がある。
- 中位層及び高位層の生徒の変容について、個の分析が必要である。
- 低位層の生徒のレジリエンスをより高めるためには、授業のみでなく個別の教育相談を併せて計画していく必要があると考える。

### 【注】

- (1) 詳細は、久世浩司(2014)：『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p.157を参照されたい。
- (2) 詳細は、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pp.89-90を参照されたい。

### 【引用文献】

- 1) 足立啓美・鈴木水季・久世浩司(平成26年)：前掲書p.18
- 2) 足立啓美・鈴木水季・久世浩司(平成26年)：前掲書p.33
- 3) イローナ・ボニウェル(2015)：『ポジティブ心理学が1冊でわかる本』国書刊行会p.223

### 【参考文献】

- 内閣府(平成26年)：『子ども・若者白書 平成26年版』  
<http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/pdfindex.html>
- 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)』
- 高口努(平成27年)：『資質・能力を育成する教育課程の在り方にに関する研究報告書1～使って育てて21世紀を生き抜くための資質・能力～』国立教育政策研究所
- 阪根健二(2014)：『今、学校で求められる『レジリエンス』』『教職研修5月号』教育開発研究所
- 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』
- 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1月号第70巻1号』金子書房
- 平野真理(2016)：『レジリエンス～多様な回復を尊重する視点～』『広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要第15巻 2016』
- 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8号』金子書房
- 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』『児童心理1月号第70巻1号』金子書房
- 河野莊子(平成26年)：『環境要因(IHAVE Factor)とレジリエンス』『児童心理8月号第68巻11号』金子書房
- 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－他者との関わり合いを中心とした活動を通して－』『広島県立教育センター 研究紀要 第44号』
- 小塙真司(2011)：『精神的回復力尺度』『心理測定尺度集VI－現実社会とかかわる〈集団・組織・適応〉－』サイエンス社