

児童の不適応問題を未然に防ぐ生徒指導の在り方 — 小学校第3学年における心の回復力を育成する学習プログラムの開発を通して —

世羅町立せらひがし小学校 相原 功季

研究の要約

本研究は、所属校第3学年の児童を対象に、児童の不適応問題を未然に防ぐ生徒指導の在り方を追究したものである。先行研究から、逆境やトラブル、強いストレスに直面し、いったん落ち込んでも、精神的な回復へと導く力となる心の回復力を育成することが、児童の不適応問題を防ぐことにつながると考えた。そこで、児童の発達段階を考慮して、心の回復力に係る付けたい力を設定し、心の回復力を育成する学習プログラムを開発し、実施した。さらに、開発した学習プログラムの有効性を明らかにするために、質問紙による事前・事後調査の結果、授業後の振り返りの記述や行動観察の様子から効果測定を行った。その結果、感情を適切に処理したり、自分を伸ばそうと前向きに物事に取り組んだりする姿が見られるようになった。このことから、本研究の仮説に係る有効性が示唆された。

キーワード：心の回復力（レジリエンス） 不適応問題 学習プログラム

I 問題の所在

1 児童の不適応問題の現状

文部科学省（平成26年）「平成25年度『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』について」において、小学校における暴力行為の発生件数は10,896件（前年度8,296件）、いじめの認知件数は118,805件（前年度117,384件）、不登校児童数は24,175人（前年度21,243人）といずれも増加していることが示されている。

また、「平成25年度の広島県における生徒指導上の諸問題の現状（速報）について〔全国数値入り〕」において、前年度と比較すると、公立小学校におけるいじめの認知件数は529件で87件減少しているものの、暴力行為の発生件数は373件で104件増加、不登校児童数は644人で28人増加したことが示されている。

こうした児童の不適応問題の背景にあるものとして、「生徒指導提要」（平成22年、以下「提要」とする。）において、心のエネルギーの枯渇が原因になっていることが少くないと示されている。

2 不適応問題の未然防止のために

提要では、心のエネルギーの充足を図るために、「自分の存在を認められ、大事にされている、守られていると感じる学校生活を体験させる。また、児

童生徒なりに達成したことによくほめ、認めること。」¹⁾が大切であると示されている。

また、中央教育審議会答申（平成15年）「新しい時代にふさわしい教育基本法と教育振興基本計画の在り方について」において、これからの中には、「それぞれが直面する困難な諸課題に立ち向かい、自ら乗り越えていく力を育てていくことが求められる。」²⁾と示されている。

これらのことから、児童の存在や努力を認め、自信をもたせることで心のエネルギーを満たし、困難に直面しても乗り越える力を身に付けさせることができ、不適応問題の未然防止につながると考える。

3 心の回復力とは

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、心の回復力を「レジリエンス」として、「逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに、適応する精神力と心理プロセス」³⁾というアメリカ心理学会の説明とともに紹介している。

小塩真司（2011）は、レジリエンスのことを「悲惨な状況に置かれて落ち込んだとしても、そこからしなやかに回復する過程のこと」⁴⁾と述べている。

原郁水・古田真司・村松常司（2011）は、レジリエンスのことを「困難な状況に直面してもうまく適応する、あるいは回復を導く心理特性」⁵⁾であると

述べている。

小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治(2002)は、レジリエンスの状態を測定する尺度（精神的回復力尺度）を作成している。大学生を対象にした調査の結果、「感情調整」「肯定的な未来志向」「興味・関心の多様性」の3因子が妥当とし、レジリエンスを導く精神的回復力を困難な状況にあっても先を見通し前向きな展望をもち続ける力、それまでに経験していない新たな活動を生み出すために多くの物事に関心を示す力、感情が混乱してもその感情をうまくコントロールし混乱を収める力であると述べている。

原ら(2011)は、小塩ら(2002)が作成した尺度を基に、小学生用の精神的回復力尺度を作成し、調査を実施している。その結果、「感情調整」「忍耐力」「未来志向」「興味・関心の追求」の4因子が抽出された。その後の研究で、原郁水・古田真司(2012)は、「感情調整」と「忍耐力」はともに自分の感情を抑える点で似ている因子であり、小学生にとって区別されたりされなかつたりする不安定な因子であると述べている。

これらのことから、本研究では、心の回復力を「逆境やトラブル、強いストレスに直面し、いったん落ち込んでも、精神的な回復へと導く力」であると考える。そして、心の回復力を構成する因子を、感情をうまくコントロールし混乱を収める「感情調整」、先を見通し前向きな展望をもち続けて前へと進み出す「肯定的な未来志向」、物事に関心を示し新たな活動を生み出す「興味・関心の追求」の三つに整理し、研究を進めることとした。

4 所属校第3学年の児童の実態

所属校は、各学年1学級で、137人が在籍しており、一見落ち着いた状況である。しかし、第3学年の児童(22人)を対象に、6月に実施したhyper-QUの結果、「学校に行きたくないことがある」「学校でひとりぼっちでいる」という質問項目に、「当てはまる」と回答した児童は、それぞれ8人、6人で、どちらにも「当てはまる」と回答した児童は、6人であった。

12月に当学年の児童を対象に、「心の回復力に関する実態調査」を実施した結果を表1に示す。

肯定的な回答が多い中、「いいえ」「どちらかというといいえ」の回答があった項目は、問3・6・9・12の「感情調整」の項目であった。また、「感情調整」の評定平均値が3点以下の児童は5人おり、

表1 事前調査における評定平均値（4段階評定）

| 因子 | 問 | 質問項目 | 評定平均値 |
|----------|----|-----------------------------------|-------|
| 感情調整 | 3 | あなたは、困った時に、友だちに助けてほしいとお願ひできますか。 | 3.52 |
| | 6 | あなたは、何をしたら自分の気持ちがすっきりするか、知っていますか。 | 3.19 |
| | 9 | あなたは、失敗しても、いつまでもよくよしないですか。 | 3.57 |
| | 12 | あなたは、イライラしても自分の気持ちをおさえられますか。 | 3.24 |
| 肯定的な未来志向 | 1 | あなたは、苦手なことでも、失敗を恐れずに取り組みますか。 | 3.57 |
| | 4 | あなたは、今の自分よりも、もっとよくなりたいと思いますか。 | 3.81 |
| | 7 | あなたは、自分でがんばろうと決めた目標のために、努力していますか。 | 3.71 |
| | 10 | あなたは、やり始めたことは、最後までやり通しますか。 | 3.62 |
| 興味・関心の追求 | 2 | あなたは、いろいろなことに、チャレンジするのが好きですか。 | 3.67 |
| | 5 | あなたは、新しいことに、興味をもちますか。 | 3.95 |
| | 8 | あなたは、新しく知ったことを、もっと知りたいと思いますか。 | 3.90 |
| | 11 | あなたは、失敗しても、別の方法でやってみますか。 | 3.71 |

その中の4人の児童が、hyper-QUで「学校に行きたくないことがある」「学校でひとりぼっちでいる」の質問項目に、「当てはまる」と回答していた。

また、行動観察により、自分に自信がないため、自分の意見や考えを出さず友だちの顔色を窺いながら行動している児童、学習において少し難しい問題に直面するとすぐにあきらめて全く解こうとしない児童、嫌なことがあると人に八つ当たりしてしまう児童などが、4割近く見られた。

これらの児童が不適応に陥らないようにするために、自分に自信をもつこと、前向きな展望をもち新たな活動に挑戦すること、感情をコントロールすることが必要であり、心の回復力を育成することによりこれらの力を身に付けることができると言える。

5 心の回復力に係る付けたい力

原ら(2011)が、小学校高学年向けに作成した精神的回復力尺度の項目を参考にし、高学年の具体的な姿と心の回復力に係る付けたい力を設定した。

そして、それを基に、文部科学省(平成23年)「小学校におけるキャリア教育の手引き(改訂版)」に示されている中学年の発達段階を考慮し、中学年の具体的な姿と付けたい力を設定した。

低学年については、高辻千恵(2002)が作成した幼児期の園生活における保護者評定用レジリエンス尺度の項目も参考にし、具体的な姿と付けたい力を設定した。

各段階での「心の回復力に係る付けたい力」を表2に示す。

6 心の回復力を育成する学習プログラム

(1) 心の回復力の3つのステージと7つの技術

久世浩司(2014)は、レジリエンス(心の回復力)

表2 心の回復力に係る付けたい力

| | 低学年 | 中学年 | 高学年 |
|----------|--|---|--|
| 付けたい力 | 新しいことに積極的に取り組み、自信を付けていくとともに、決まりを守るために気持ちを切り替えられる。 | 自分や友だちのよさに気付くとともに、失敗したりうまくいかないことがあつたりしても、いつまでもくよくよせず、新たな目標を立てて前向きに取り組んでいく。 | 自分らしさ（長所や短所）を自覚し、気持ちをコントロールしながら、将来の夢や希望に向かって自分らしさを発揮していく。 |
| 感情調整 | ・困ったときに、先生に助けてほしいとお願いできる。 ・自分の気持ちをきちんと言える。 ・遊びを止めて、次の活動にすぐ移れる。 | ・困ったときに、友だちに助けてほしいとお願いできる。 ・自分の気持ちをすっきりさせる方法を知っている。 ・失敗しても、いつまでもくよくよしない。 ・イラライラしても自分の気持ちをおさえられる。 | ・困ったときに、友だちに助けてほしいとお願いできる。 ・パニックになっても、自分を落ち着かせることができる。 ・自分の感情をコントロールできる。 ・いつも冷静でいられるよう心掛けている。 |
| 肯定的な未来志向 | ・自分のやり遂げたことに自信がもてる。 ・目標を立てることができる。 ・一つの活動や遊びに集中して取り組み、最後までやり遂げる。 | ・苦手なことでも、失敗を恐れずに取り組んでいる。 ・今の自分よりも、もっとよくなりたいという思いをもっている。 ・自分ががんばろうと決めた目標のために、努力している。 ・やり始めたことは、最後までやり通している。 | ・将来に希望をもっている。 ・将来的目標をもっている。 ・目標のために努力している。 ・目標を大事にしている。 |
| 興味・関心の追求 | ・遊びや当番の仕事をするとき、活発に動いている。 ・今までしたことがない行事や遊びでも、ためらわずに入り込める。 ・新しい友だちに対して、自分から積極的に近づき、親しくなるとしている。 | ・いろいろなことに、チャレンジしようとしている。 ・新しいことに、興味をもっている。 ・新しく知ったことを、もっと知ろうとしている。 ・失敗しても、別の方法でしようとしている。 | ・いろいろなことに、チャレンジしている。 ・新しいことや珍しいことに、興味をもっている。 ・ものごとに対する興味や関心が高い。 ・粘り強い。 |

には3つのステージがあり、第1ステージは精神的な落ち込みが「底打ちした段階」、第2ステージは「再起する段階」、第3ステージは過去の逆境体験から一歩離れて「高い視点から俯瞰する段階」であると示している。第2ステージでは、逆境を乗り越えて再起するための心理的筋肉が必要であり、これを「レジリエンス・マッスル」としている。

第1ステージでは、困難な状況や気分に左右されず感情をコントロールして混乱を収める力が必要である。第2ステージでは、深刻な出来事から前へと進み出す力や物事に関心を示し、新たな活動を生み出す力が再起するための原動力となる。そして、第3ステージでは、逆境をいかにして乗り越えたかを振り返ることで、痛い体験から意味を学び、さらなる精神的な成長を遂げることができると考える。

さらに、生徒指導資料では、久世（2014）の示したステージでの心の回復力を鍛えるための7つの技術を表3のように紹介し、7つの技術を活用した心の回復力の育成の必要性が示されている。

表3 心の回復力を鍛える3つのステージと7つの技術の関係⁶⁾

| ステージ | 技術 | 段階 |
|--------------------------|----|--------------------------|
| ステージ1 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 |
| ステージ2 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 |
| ステージ3 逆境体験を教訓化する | 第7 | 痛い体験から意味を学ぶ |

これらのことから、心の回復力の3つのステージを図1のように考える。

ア ネガティブ感情に対処する

小塩（2011）は、「予想外の出来事や脅威となるような出来事をプラスになるものとして考えたり、

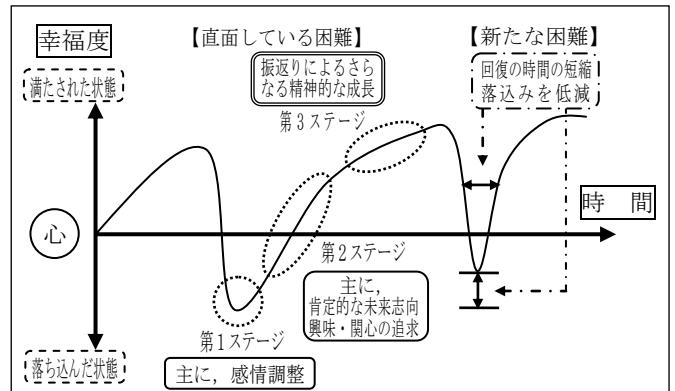


図1 心の回復力の3つのステージ

やってみればどのようなことでもそれなりに何とかなるものだと考えたりすることは、困難で危機的な状況をはねのけることにつながる。」と示している⁽¹⁾。

原郁水・都築繁幸（2014）は、スキルの獲得を重視した小学校での実践を紹介し、ネガティブな事象を経験する困難に直面した際も、適応的に考えることで、困難から回復したり適応的に過ごしたりすることが可能になると述べている。

これらのことから、気分転換をする方法や考え方・捉え方を変えるスキルを身に付けることは、心の回復力の中の「感情調整」の力を育成する上で有効であると考える。

イ レジリエンス・マッスルを鍛える

生徒指導資料では、レジリエンス・マッスルを鍛える上で、目標や行動に対して「自分ならやればできる」と感じる度合いを表す自己効力感を高めることの必要性を示し、そのために小さな成功体験を味わう機会を与えることが重要であると述べられている。また、課題に挑戦しているときの他者からの励ましがあることで前向きにやりぬくことができると言

原ら（2014）は、学校行事を中心とした小学校での実践を紹介し、目標があることや他者からの励ましがあることで前向きにやりぬくことができると言

べている。

これらのことから、自分の強みを把握し、それを活用して物事を成し遂げたり、苦手なことでも周りからの励ましを受け、乗り越えたりするなどの成功体験を積み重ねることで、「肯定的な未来志向」や「興味・関心の追求」が高まり、レジリエンス・マッスルを鍛えることができると考える。

ウ 逆境体験を教訓化する

生徒指導資料では、心の回復力を養う最後の技術として、逆境体験を教訓化すること（精神的に痛みを感じるようなつらい体験から意味を学ぶことで自己成長を促すこと）が示されている。そのためには、過去の逆境体験から一步離れて俯瞰する振りりの作業が有効であると述べられている。

提要では、自己の認知現象についての知識やこれをモニターしたり、それに基づき行動を調整したりする「メタ認知」が芽生え始めるのは小学校高学年からであると示されている。

そこで、小学生に逆境体験を教訓化する指導を行う際には、理解可能な範囲での指導が必要であると考える。

これらのことから、設定した心の回復力に係る付けたい力を育成するために、心の回復力を鍛える3つのステージと7つの技術を使い、発達段階を考慮して各段階ごとの学習プログラムを作成した。「心の回復力を育成する学習プログラム」を表4に示す。

文部科学省（平成21年）「子どもの德育の充実に向けた在り方について」において、9歳以降は、自

己肯定感をもちはじめる時期であるが、発達の個人差も大きく、自己に対する肯定的な意識をもてず、自尊感情の低下などにより劣等感をもちやすくなる時期でもあると示されている。このことから、心の回復力の育成においては、9歳を迎える中学年における指導がより重要であると考え、中学年での指導を中心据えることとした。

（2）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」が示されている。指導内容として、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。また、（2）「ウ 望ましい人間関係の形成」の指導内容は、児童が互いの良さを発見したり違いを認め合ったりしていくことと示されている。また、集団の適応に関わる問題に対応するための指導の必要性も示されており、心の回復力を育成する学習プログラムの開発において、上記の学級活動の内容との関連を図ることとした。

II 研究の目的

本研究は、「ネガティブ感情に対処する」「レジリエンス・マッスルを鍛える」に焦点を当てた心の回復力の育成を図る学習プログラムの開発・実施を通して、児童の不適応問題を未然に防ぐ生徒指導の在り方を追究することを目的とする。

表4 心の回復力を育成する学習プログラム

| ステージと技術 | 低学年 | 中学年 | 高学年 |
|------------|--|--|--|
| 第1ステージ | 第1 やる気が出る言葉とやる気が出ない言葉について考え、前向きな言葉を使えるようにさせる。 | 嫌なことや不安なことがあったときの気分転換の方法を身に付けさせる。 | 失敗やつらい体験をしたときにどのように気分転換したかを紹介し合い、より効果的な気分転換の方法を身に付けさせる（第7の技術と関連させて扱う）。 |
| | 第2 後ろ向きに考えると気分も沈んでしまい、前向きに考えることで気持ちが晴れるということを知らせる。 | 考え方を変えることで、その後の行動が変化することに気付かせ、前向きに考えるようにさせる。 | 自分の思いこみのパターンを自覚し、自分に合った対処法を身に付けさせる。 |
| 第2ステージ | 第3 日々の学校生活（当番・係活動など）で、小さな成功体験を積み重ねさせる（教師からの励ましや称賛）。 | 日々の学校生活（当番・係活動など）や行事などで、小さな成功体験を積み重ねさせる（教師からの励ましや称賛）。 | 日々の学校生活（係・委員会活動など）や行事などで、小さな成功体験を積み重ねさせる（教師からの励ましや称賛）。 |
| | 第4 自分の好きなこと・得意なことを見付け、気付かせる。 | よいところ（長所）を自分で見付けたり、友だちに教えてもらったりすることを通して、自分の長所を客観的に捉えさせる。 | 自分の強みを客観的に捉えさせるとともに、強みを活用する方法を考えさせる。 |
| | 第5 友だちにもらってうれしかったことを紹介し合い、友だちのよさに気付かせる。 | 苦手なことを克服するためのアドバイスを友だちからもらうことを通して、自分にもできるという思いを強めたり、友だちのよさに気付いたりさせる。 | 失敗やつらい体験をしたときに心の支えとなつた人を思い出すことで、自分のサポートーーの存在に気付かせる（第7の技術と関連させて扱う）。 |
| | 第6 うれしかったことの中から、周りの人に助けてもらった出来事を見付けることを通して、周りの人への感謝の気持ちをもたせる。 | 自分がお世話になった人に感謝の気持ちを伝えることを通して、感謝のポジティブ感情を高める。 | 支えてくれる人に感謝の気持ちをもつとともに、自分自身も誰かの支えとなろうとする気持ちをもたせる。 |
| ステージ 第3 | 第7 逆境を乗り越えた話（物語）を聞かせる。 | 身近な人（親や教師）の逆境を乗り越えた話（体験談）から逆境を乗り越えた成功例を学ぼせる。 | 逆境を乗り越えた体験談（失敗や苦手なことを克服した話）を紹介し合うことで、逆境を乗り越えた成功例を学ぼせる。 |

III 研究の仮説

1 研究の仮説

小学校第3学年において、児童の発達段階を考慮して開発した心の回復力を育成する学習プログラムを基に、質問紙による事前調査の結果を踏まえた授業を実施すれば、児童一人一人が感情を適切に処理する方法や自分を伸ばす方法を身に付け、心の回復力が育成されるであろう。

2 検証の視点・方法

(1) 検証の視点

研究授業により、児童一人一人が感情を適切に処理する方法や自分を伸ばす方法を身に付け、心の回復力を高めることができたか。

(2) 検証の方法

- 質問紙により事前調査を実施し、心の回復力に関する実態把握を行う。
- 事前調査の結果を踏まえ、学習プログラムを基に学級活動指導案を作成し、研究授業を行う。
- 質問紙による事前・事後調査結果の比較、授業後の振り返りシート及び指導者による行動観察を基に、研究授業の効果を分析する。

IV 研究の方法

1 対象

- 所属校第3学年（22人）

2 質問紙調査

- 調査日 事前 平成26年12月4日（木）
事後 平成27年1月21日（水）
- 方法 4段階尺度法
- 構成 3因子12項目

3 研究授業

(1) 実施計画

- 期間 平成26年12月17日～平成27年1月20日
- 対象児童 所属校第3学年（22人）
- 対象授業 特別活動（学級活動）
- 活動名 心の「やる気・本気・元気」を育てよう
- 目標

感情を適切に処理する方法や自分を伸ばす方法を考え、実際に体験する活動を通して、心の回復力を高め、現在や将来の生活や学習によりよく適応する力を育成する。

○ 指導計画

| 時 | 学習内容 | 評価規準 | 関連するステージと技術 |
|-------|--|---|--------------|
| 事前の活動 | 事前アンケートに回答し、現在の自分の心の回復力の度合いを知るとともに、心の回復力を高めていくことを意識する。 | ・心の回復力を高めていく学習に対して関心をもつ。 | |
| 第1時 | 嫌なことや不安なことがあったときの気分転換の仕方について話し合い、自分に合った方法を見付ける。 | ・どうすればストレスが解消されるのかを考えている。 ・自分に合った気分転換の仕方を見付けています。 | 第1ステージ 第2 |
| 第2時 | 見方・考え方を変えることで、その後の行動や気分が変化することに気付き、前向きに考えようとする気持ちを高める。 | ・物事を肯定的に捉えようとしている。 ・肯定的に捉えることが前向きな行動や気分につながることを理解している。 | |
| 第3時 | よいところを自分で見付けたり、友だちに教えてもらったりすることを通して、自分の長所について考え、長所を伸ばそうとする気持ちを高める。 | ・自分のよいところ（長所）について考えている。 ・自分のよいところ（長所）を伸ばしていこうとしている。 | 第4 第5 |
| 第4時 | 苦手なことができるようになるためのアドバイスを友だちからもらうことを通じて、あきらめずに取り組もうとする気持ちをもつ。 | ・苦手なことに対しても、あきらめずに取り組もうとしている。 | |
| 第5時 | 周りの支えに気付き、自分がお世話になった人に感謝の気持ちを伝えるとともに、前向きに生活しようとする気持ちを高める。 | ・周りの支えに気付き、お世話になった人に感謝の気持ちを伝えている。 ・前向きに生活していこうとしている。 | 第6 |
| 事後の活動 | 活動を通して、自分自身の行動について振り返りと自己評価を行う。 | ・学習したこと振り返り、これから的生活に生かそうとしている。 | |
| 朝の会など | 身近な人（親や教師）の逆境を乗り越えた話を（体験談）から逆境を乗り越えた成功例を学ぶ。 | ・逆境を乗り越えた話を聞き、前向きに生活していこうとしている。 | 第3ステージ 第7 |

(2) 研究授業の工夫点

第1時、第2時で行う第1ステージでは、気分転換をする方法や見方・考え方を変えるスキルを体験的に身に付ける学習を行う。第3時以降で行う第2ステージでは、友だちとの関わりの中で新たな気付きをもち、今までと違う考え方を身に付ける学習を行う。また、学習したことを生活の中で生かすよう学習のまとめで生活の中に生かしたいことを書かせ、次時の最初に、それが実行できたことを発表させたり、教師が紹介したりする。さらに、それらを小さな成功体験として積み重ねていけるよう「できたの木」⁽²⁾にできたことを書いて掲示する。第3の技術については、日々の学校生活や行事などでの小さな成功体験の積み重ねとする。

V 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、不安や悩みが続くと心や体に負担をかけることを確認しどんな方法で不安や悩みを解消しているかを発



筋弛緩法を行っている場面

表させた。また、気持ちを落ち着かせる方法である呼吸法や筋弛緩法を行わせた。最後に、自分にできそうな気分転換の方法をワークシートに書かせた。

イ 児童の様子

児童が記述した振返りの内容の例を次に示す。

- ・腹が立ったときには、自分が見つけたリラックス法をしたいと思います。
- ・不安なことがあつたり、悩んだりしたときには、気分転換になる方法をして、気分をすっきりさせたいです。
- ・気持ちが軽くなる方法で、不安や悩みを忘れることができるようになります。

授業ワークシート（振返り）の記述

自分が行っている気分転換の方法を発表する場面では、始めは気分転換の方法のイメージがもてず発言が少なかったが、友だちの発言でイメージがもて、発言する児童が増えていった。授業により、児童が無意識に行っている気分転換の方法を意識させることができ、より効果的に活用できるスキルになったと考える。自分でできそうな気分転換の方法を見付ける活動では、すべての児童がワークシートにできそうな方法を書くことができた。また、友だちの発表にない方法を自分で考える児童もあり、自分に合った気分転換の方法を考えることができた。

(2) 第2時

ア 学習の展開

第2時は、前向きにも後ろ向きにも捉えられる場面を提示し、どのように考えることで気持ちが前向きになるかを考えさせた。そして、ロールプレイの形で発表し、考えたことを交流させることで、肯定的に捉えることが、前向きな気持ちや行動につながることを理解できるようにした。

イ 児童の様子

授業で実施したロールプレイと児童が記述した振返りの内容の例を次に示す。

前の日に宿題をするのを忘れ、先生から明日はやってくるようにと言われていた。でも、見たいテレビがあったので、宿題をせずに見ていたら…お母さんが、「宿題したの。」と言った。

児童の反応

- ・「お母さん、これだけ見せて、お願ひ」と言う。
- ・「宿題をさすと終わらせよう。」と考える。
- ・「先に終わらせた方が楽だな。」と考える。



ロールプレイを行っている場面

実施したロールプレイと児童の反応

- ・落ち込んだときでも、違う見方や考え方で、にこにこの顔になるようにしたいです。
- ・同じことでも悪いように見たり考えたりせずに、よいことだと思っていれば不安な気持ちにならないから、心が元気になる見方・考え方をしていきたいです。
- ・悲しかつたり不安だったりしても、見方や考え方を変えたらよいことが分かりました。例えば、友だちとけんかをしたときに、他の見方や考え方をして仲直りしたいです。

授業ワークシート（振返り）の記述

始めは考え難そうにしていた児童も、グループで考えたり、友だちの発表を聞いたりすることで、肯定的な捉え方ができた。振返りで、友だちとけんかをしたときに、見方や考え方を変えて仲直りしたいと記述している児童もあり、学習したことを生活の中で生かそうしていることが分かった。

(3) 第3時

ア 学習の展開

第3時は、見付けた自分のよいところを「自分も友だちも思っているよいところ」「友だちが見ててくれるよいところ」「自分が思っているよいところ」に分類することで、今の自分に自信をもったり、さらに伸ばそうとする気持ちをもつたりできるようにした。



よいところ見付けをしている場面

イ 児童の様子

児童が記述した振返りの内容の例を次に示す。

- ・友だちが書いてくれたよいところを見て、「おもしろい」と書いてあるのが多かったので、もっとおもしろいことをして、友だちを増やしていきたいです。
- ・友だちや自分が見付けたよいところを自信にして伸ばしていきたいです。
- ・私は自分ができるところまで力を出し切って、よいところを伸ばしていきたいです。

授業ワークシート（振返り）の記述

すべての児童が、友だちのよいところを書くことができた。また、友だちに書いてもらったよいところを参考にしながら、自分のよいところについて考えを深めることができた。

(4) 第4時

ア 学習の展開

第4時は、自分が苦手なことの中からできるようになりたいことを一つ選び、友だちにできるようになるためのアドバイスを書いてもらう活動を行った。また、アドバイスを読んだ感想を交流することで、友だちの励ましがやる気につながることに気付かせるようにした。

イ 児童の様子

児童が記述した振返りの内容の例を次に示す。

| |
|--|
| 1 友だちにアドバイスをもらいたい「できるようになりたいこと」 走る時はやく走るようにしたい。 |
| 2 友だちからのアドバイス しゃかりで走って足を高く上げる。 足ですねかけようにはしる () より うでもふってまえをみてはしったらいいと思ふよ。 () より スタートは、土をおもいきりけてうでもし、かいふったらいで() より |

アドバイスを書いたワークシート

- ・分からなかつたことをたくさんアドバイスしてもらってうれしかつたです。友だちからのアドバイスを使って、はやく走れるようにがんばろうと思いました。
- ・アドバイスをもらったからには、絶対できるように（泳げるよう）なりたいです。

授業ワークシート（振返り）の記述

振返りで、「アドバイスをもらえてよかったです」「できるようにがんばりたい」と記述している児童が多く、友だちの励ましによりに、あきらめずに取り組もうとする気持ちが高まったことが分かった。

(5) 第5時

ア 学習の展開

第5時は、これまでにお世話になつたり、助けられたりした人の中から感謝を伝えたい人を選び、その人に向けて感謝の気持ちを表す手紙を書かせた。また、書いているときの気持ちを聞くことで、周りの支えが、「できた」「がんばろう」という前向きな気持ちにつながることに気付かせるようにした。

イ 児童の様子

児童が記述した「感謝の手紙を書いているときの気持ち」の内容の例を次に示す。

- ・「ありがたいな」「あのときうれしかつたな」と思いました。
- ・手紙を渡すときの喜んでくれる顔が浮かび、自分もうれしくなりました。
- ・お母さんはとてもがんばってくれているのだなと思いました。私もお母さんのためにがんばろうと思います。
- ・今までどれだけ幸せだったのかがすごく分かりました。手紙を書きながら、私のことをすごく幸せにしてくれているのだなと思いました。

授業ワークシートの記述

ワークシートの記述などから、日頃から支えてくれている人への感謝の気持ちや前向きに生活しようとする気持ちが高まったと考える。

2 質問紙調査と行動観察の結果と考察

(1) 各因子の評定平均値の結果

事前・事後調査の因子ごとの評定平均値の結果を図2に示す。t検定の結果、各因子の評定平均値は全て上昇、「感情調整」因子が有意に上昇した。

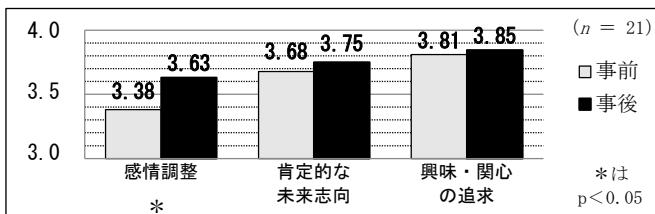


図2 質問紙調査における各因子の評定平均値

(2) 因子ごとの結果と考察

ア 感情調整

図3に「感情調整」因子に係る質問項目別評定平均値の結果と研究授業後の児童の姿を示す。

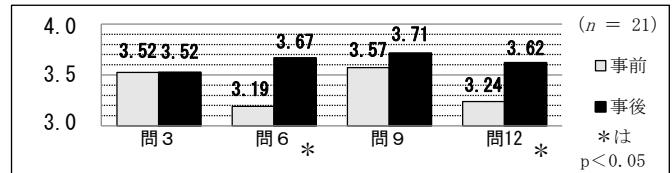


図3 「感情調整」因子に係る質問項目別評定平均値

- ・友だちとトラブルがあつたとき、曖昧に済ませるのではなく、友だちや担任に相談して解決しようとするようになった。
- ・宿題を忘れたり、雑にやってきていた児童が、丁寧に宿題をやりきるようになった。
- ・苦手なことや面倒なことに対して、「したくない」「嫌だ」という反応を示すことが少なくなった。
- ・その日の気分によって学習に集中し難かった児童が、字が丁寧になり、落ち着いて学習に取り組める日が増えた。

行動観察による児童の姿

質問紙調査の結果、問6、問12は、有意に上昇した。また、「できたの木」の中に、自分が選んだ方法を使って気分転換できたという記述が見られた。行動観察においても、上記のような児童の姿が見られるようになったことから、気分転換の方法や見方・考え方を変えるスキルを授業の中で身に付けるとともに、それらを生活の中で実践していくことで、気分転換したり気持ちをおさえたりする力が高まったと考える。

イ 肯定的な未来志向

図4に「肯定的な未来志向」因子に係る質問項目別評定平均値の結果と研究授業後の児童の姿を示す。

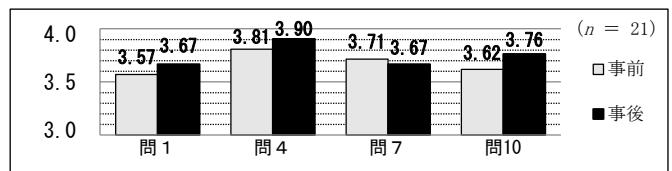


図4 「肯定的な未来志向」因子に係る質問項目別評定平均値

- ・グループ学習で友だちと積極的に話し合い、よりよいものにしようと努力する姿が多く見られるようになった。
- ・友だちのアドバイスを受け、前向きに活動できるようになった児童が多い。
- ・係の仕事では、声を掛け合って取り組む姿が多くなった。
- ・帰りの会での「よいとこ見つけ」の活動が定着してきた。

行動観察による児童の姿

有意差は見られなかつたものの、三つの質問項目において、評定平均値が上昇した。行動観察において、友だちと話し合ったり、声を掛け合って取り組んだりするなど、ともに高まろうとする姿が見られた。友だちとの関係が良好になり、その中で、「もっとがんばろう」「最後までやり通そう」といった気持ちの高まりが窺えた。

ウ 興味・関心の追求

図5に「興味・関心の追求」因子に係る質問項目別評定平均値の結果と研究授業後の児童の姿を示す。

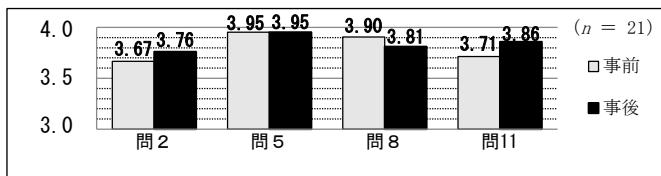


図5 「興味・関心の追求」因子に係る質問項目別評定平均値

- 自分の仕事ではないことでも気が付いたことがあると、「自分がしよう」と決めて行動できる児童が増えた。
- 疑問に思ったことを納得できるまで質問しようとする児童が出てきた。
- 調べ学習では、図書の本や辞典などを使って意欲的に活動するようになってきている。

行動観察による児童の姿

問2、問11において、有意差は見られなかったものの評定平均値が上昇した。行動観察において、仕事を積極的に引き受けたり、うまくいかないことで友だちからアドバイスをもらい新しい方法でやってみようしたりする姿が見られた。これらのことから、新しいことに挑戦しようとする意欲が窺えた。

(3) 全体を通しての考察

研究授業後の「できたの木」の記述を次に示す。

- けんかをしたとき、リラックス法を使うと気分転換できた。
- いとこけんかをしたとき、考え方を前向きにして伸直りできた。
- 今までできにくかったけど、友だちに遊ぼうと誘うことができた。
- 友だちのアドバイス通りにやってみると、後ろ跳びがちょっとできた。
- 友だちに感謝の手紙を渡すことができた。

「できたの木」の記述

「できたの木」の記述から、学習したことを生活の中で生かしていることが分かった。このことは、行動観察において、係や当番などの仕事を引き受けたり苦手なことや分からぬることも最後までやりきろうしたりする姿や児童同士の関わりが増え助け合う姿が多く見られるようになったことからも窺えた。また、不適応に陥る心配のあった児童にも、関わりが増えたり、物事に粘り強く取り組んだりという変容が見られた。

これらのことから、どのようなことに対しても気持ちをコントロールしたり、自分を伸ばそうと前向きに取り組もうしたりする意識が高まったと考える。また、中学年での関わりづくりは、高学年での指導にスムーズにつながると考える。

VI 研究の成果と課題

1 研究の成果

- 本研究で開発した「ネガティブ感情に対処する」「レジリエンス・マッスルを鍛える」に焦点を当てた学習プログラムは、小学校第3学年の児童の心の回復力を育成する上で一定の効果が見られた。

- 心の回復力を育成する中で、友だち同士の存在やがんばりを認め合える学級づくりにもつながり、そのことが、児童一人一人の心のエネルギーを満たし、不適応問題の未然防止への効果が期待できることが分かった。

2 今後の課題

- 本研究で身に付けた心の回復力が、困難な状況においても発揮できるかどうかについての検証には至らなかった。長い期間での検証が必要である。
- 本研究で開発した学習プログラムを基にした授業を、小学校第3学年以外の学年でも実施し、その効果を検証していく必要がある。

【注】

- 小塩真司（2011）：「レジリエンス研究からみる折れない心」『児童心理2011年1月号』金子書房 p. 63に詳しい。
- できたことを葉に見立てたカードに書き、掲示する木。

【引用文献】

- 文部科学省（平成22年）：『生徒指導提要』教育図書 p. 107
- 中央教育審議会（平成15年）：「新しい時代にふさわしい教育基本法と教育振興基本計画の在り方について（答申）」http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/attach/1334207.htm
- 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
- 小塩真司（2011）：「レジリエンス研究からみる折れない心」『児童心理2011年1月号』金子書房 p. 64
- 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』p. 278
- 広島県教育委員会（平成26年）：前掲書 p. 3

【参考文献】

- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治（2002）：「ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性－精神的回復力尺度の作成－」『カウンセリング研究35巻1号』
- 原郁水・古田真司（2012）：「小学生のレジリエンスと対人ストレスコーピングおよびセルフエスティームの関連」『東海学校保健研究36巻1号』
- 原郁水・都築繁幸（2014）：「保健教育への応用を目指したレジリエンス育成プログラムに関する文献的考察 - 我が国における教育実践から - 」『教科開発学論集第2号』
- 高辻千恵（2002）：「幼児の園生活におけるレジリエンス - 尺度の作成と対人葛藤場面への反応による妥当性の検討 - 」『教育心理学研究50巻4号』
- 久世浩司（2014）：『「レジリエンス」の鍛え方』実業之日本社
- 文部科学省（平成23年）：『小学校キャリア教育の手引き（改訂版）』教育出版
- 文部科学省（平成21年）：「子どもの德育の充実に向けた在り方について（報告）」http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/gaiyou/attach/1286156.htm