

【研究ノート・資料】

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—

原 郁 水¹・都 築 繁 幸²¹愛知教育大学教育学研究科後期3年博士課程・²愛知教育大学教育学部

要旨

本稿の目的は、我が国におけるレジリエンスの育成に関する教育実践を取り上げ、欧米のプログラムと比較し、学校教育への応用を提案するものである。我が国においては、レジリエンスの育成ということを明示してはいないが、内容を見るとレジリエンスの育成に関連している実践がいくつかある。これらをまとめ、欧米での実践と比較し、我が国におけるレジリエンスの育成プログラムの可能性と課題について議論された。

キーワード

レジリエンス、小学校、教育実践

I はじめに

近年、不登校等の心の健康に関する課題を抱える子どもの増加を背景に、「レジリエンス」が心理学や医療、教育の領域において注目を集めている。「回復力」や「弾力性」「立ち直り」と訳されるレジリエンスは、広義には「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」のことを指す(小塩, 2002)。様々なストレスやネガティブなライフイベントなどの困難な出来事は個人の精神的健康に影響を与えるが、全ての人があるストレスによって抑うつや不適応状態に陥るわけではなく、それらを乗り越え適応していくことが出来る人もある。レジリエンスは困難に直面した際の適応のために必要となるものであると言える。情報化や少子高齢化等の社会の変化によって先が見えにくくなった現代では、誰しもが困難に直面する可能性があり、子どものレジリエンスを高める必要性が国内外で示されている(野津, 2011)。しかし、レジリエンスを高めることを目的とした実践は、現在までに我が国ではほとんど行われていない。そのため、原ら(2012)はレジリエンスの育成に関わる欧米やオーストラリアのプログラムについてレビューし、それらがスキル重視型、体験重視型、環境整備重視型の3種に分けられることを示した。これらは、内容や方法は違えど、困難があっても回復する、あるいは落ち込んでも回復することが出来る力を育成することを目的としたものである。困難からの回復という視点で捉えると、我が国においてもレジリエンスを育成するための実践ということを示しているわけではないが、見方

を変えればレジリエンスの育成につながるのではないかと考えられる教育実践が行われている。そのため、本稿では、これまでに我が国で行われている実践に関して、困難に直面しても適応する、あるいは落ち込んでも回復するといったレジリエンスの視点から捉え、欧米のプログラムをまとめた際に明らかになった、スキル重視型、体験重視型、環境整備重視型に分けて整理し、我が国における特徴を明らかにしていく。

II レジリエンスの視点から見た我が国における実践

我が国においては、様々な教育実践が行われている。ここでは、その中でも小学校での実践に着目し、困難があっても適応する、あるいは落ち込んでも回復するという視点から捉え直していく。

1 スキル重視型の実践

ここでは認知的スキルの獲得を重視した実践について紹介していく。

(1) 自己否定的な認知への反駁

川井ら(2006)は失敗や挫折、他者からの無視や拒否などのネガティブな事象の経験が、ネガティブな感情を引き起こし、ひいてはセルフ・エスティームの過度な低下につながることに着目し、小学校において認知療法を取り入れた予防的介入の実践を行った。ここでは、自己否定的な認知パターンとして、①結果に対する二者択一的な見方および厳しすぎる基準による結果の判断、②過程の軽視、③内的で固定的で統制不可能な要因への偏った

原因帰属、④他の事象におけるネガティブな結果の短絡的な予期、⑤一面的・全面否定的な自己評価を自己否定的な認知パターンとして取り上げ、仮想場面を提示し、その子に対してアドバイスするという形で反駁をさせる方法がとられた。自己否定的な認知パターンを否定するという、身につけることが可能な一種のスキルの獲得を目指したものであると言える。実験群と統制群を設けたプリ-ポストデザインによる検証の結果、セルフ・エスティームや自己効力感の実験群の方が統制群よりも高くなっており、一定の効果が得られることが分かった。この実践は、レジリエンスの視点から見ると、ネガティブな事象を経験するという困難に直面した際にも、適応的に考えることで、困難から回復したり、適応的に過ごすことが可能になり、レジリエンスの育成につながると考えられる。

(2) リフレーミングを用いた実践

北浦 (2004) は問題に直面したときに努力をしないであきらめてしまったり、問題そのものから逃げようとする児童が多く見られることから、前向きに行動する児童を育てる必要性を感じ、「前向きに行動できる児童を育てる指導—プラス思考で表現し合う活動を通して—」というテーマで小学校において1年間研究実践を行った。様々な実践が行われているが、スキル重視型の実践として「リフレーミング」を用いた実践が挙げられる。リフレーミングとは思考のフレーム (枠) を新たにして、考え方や物の見方を変えることを表したものである。北浦の実践では、朝の会の時間に「リフレーミングクイズ」として、錯視させる図形や「ルビンの杯」「少女と老婆」といったいろいろな見え方のある図形を児童に見せどのように見えるかクイズ形式で答えさせた。さらに、その後、学級レクリエーションにおいて、性格や特徴を表したマイナスのイメージの言葉を、プラスのイメージになるように話し合わせた。「わがまま」は見方を変えれば「自分の意見をちゃんと持っている」というようにリフレーミングを行った。その結果、児童が1つの考えにとらわれず、マイナス面の中にあるプラス面を見つけることに慣れ、意見がたくさん出るようになるなどの変化が見られた。リフレーミングも「考え方・捉え方を変える」という認知的スキル1つである。今回は、性格や特徴のリフレーミングであったが、困難に直面した際にもこのリフレーミングは有効であり、レジリエンスの育成につながると考えられる。

2 体験重視型の実践

文部科学省「体験活動事例集—体験のスズメー [平成17、18年度 豊かな体験活動推進事業より]」では、「体験活動とは、文字どおり、自分の身体を通して実地に経験する活動のことであり、子どもたちがいわば身体全体

で対象に働きかけ、かかわっていく活動のことである。この中には、対象となる実物に実際に関わっていく「直接体験」のほか、インターネットやテレビ等を介して感覚的に学びとる「間接体験」、シミュレーションや模型等を通じて模擬的に学ぶ「擬似体験」があると考えられる。しかし、「間接体験」や「擬似体験」の機会が圧倒的に多くなった今、子どもたちの成長にとって負の影響を及ぼしていることが懸念されている。今後の教育において重視されなければならないのは、ヒト・モノや実社会に実際に触れ、かかわり合う「直接体験」である。」と述べられ、直接体験の重要性が強調されている。直接体験が有する意義の1つとして「知」を総合化し、課題発見能力や問題解決能力を高めることが挙げられている。子どもは様々な課題に直面することで問題意識を持ち、それを放置することなく課題の解決を図り、その過程において、挫折や失敗から試行錯誤を経て解決に努めることが「生きる力」の育成に資するものになる。学校における教育活動では、様々な体験的な実践が行われているが、その中でも特にレジリエンスを育成することにつながっていると考えられる実践をここで取り上げる。

(1) 学校行事を中心とした活動を通じた実践

群馬県沼田市では、「やりぬく心」を学校行事や道徳の時間を通して育成することを目的とした実践が行われている (沼田市教育研究幼小中合同班, 2012)。中学2年生や小学1、2年生を対象としたもので、道徳の時間でやりぬくここの意義を学び、中間テストや、期末テスト、運動会、マラソン大会、算数の学習、係活動などの直接体験を通してやりぬく心の育成が図られている。小学生を対象にした実践と中学生を対象にした実践では内容が異なる部分もあるが、その中でも一貫して行われていることで、レジリエンスの育成に役立つと考えられる部分があるため共通している部分を示していく。沼田市実践において必ず行われていることとして、体験活動に関する自らの目標設定と、振り返りを兼ねた自己評価がある。小学2年生では小学2年生なりの目標を立てさせ、それに対する自己評価が行われている。この活動によって、次はこうしようというように前向きな意見に結びついていると考えられる。さらに、保護者や教員による他者評価が行われており、目標が達成できなかった物に対しても、頑張りが認められている。これらを通して、疑似体験でない失敗や成功を明確に意識化させ、さらにはがんばりそのものをほめるという内容が行われている。レジリエンスの視点から見ると、困難に直面しても、自ら立てた目標があることや、ふり返り、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出来るため、レジリエンスの育成につながっていると考えられる。さらに、やりぬけた満足感が次の活動への意欲につながっている。

(2) 自然体験を通じた実践

兵庫県では、困難を乗り越える体験が野外での「一人泊」に挑戦しようという実践を通して行われている（兵庫県教育委員会，2009）。自然学校において、段ボールを用いたマイテントを製作し、最終的に野外でマイテントに泊まることを目標に、数人でテントで寝る→一人用のテントで寝る→マイテントでの一人泊といったステップが設けられ、選択できるようになっている。ここで工夫されていることは、マイテント宿泊前後の日程にゆとりを持たせてあるため、宿泊の際の場所や人数が選択でき、一人一人の実態に合わせて段階的に進めることが出来る点である。自ら決めたという意識が強くなるように工夫されている。また、一人一人が取り組んだ過程をふり返り、お互いの頑張りを認めるためのふり返り野時間が設けられているという点もある。こういった工夫によって、困難を自らの力で自らのペースに合わせて乗り越える、あるいは失敗しても挽回するチャンスが設けられるため、成功体験に結びつけることができる。こういった試行錯誤や成功の体験を通して、レジリエンスの育成につながるのではないかと考えられる。

3 環境整備重視型の実践

環境整備重視型の実践に関しては、環境を整えることで、困難から回復することが意図されたものが見当たらなかった。そのため実践を通して学級の雰囲気や温かくなり、保護者の見守りを意識させたりする実践がこれに当たるのではないかと考えられる。

(1) レクリエーションを用いた実践

スキル重視型で前述した北浦（2004）の実践では、6人7脚大会に取り組み、互いの良さを認め合っていくという実践を行った。活動の中では、一人一人のよさを盛り込んだグループ紹介の後、協議が行われた。その際も共感の拍手や励ましを送ったりすることで、自らのグループだけでなく他のグループの良いところにも気づかせた。6人7脚という協力が必要な課題に取り組ませる点や、友だちの良さを紹介するグループ紹介カードの活動を行わせることで、クラス全体が支持的な温かい雰囲気に包まれ、失敗してもよいという風土を作ることが出来ると言える。この実践も、困難に直面しても周りの者に励まされて回復することはより、レジリエンスの視点から捉えられる。

(2) 保護者からの協力を得た実践

体験重視型で紹介した沼田市の実践では、保護者の方からの励ましや評価を用いている。努力した過程をほめてもらうようにすることで、家庭でも支持的な雰囲気ができると考えられる。保護者にコメントをもらうことはよくあるが、コメントの書き方に関して注意してもらうことはあまりない。また、コメントをもらうことで子

もがどういうことを学校で頑張っているのか知るきっかけにもなる。これもレジリエンスとして捉えることが可能であると考えられる。

4 まとめ

これまで我が国における実践をスキル重視型、体験重視型、環境整備重視型の3種に分け、困難に直面しても適応する、あるいは回復するというレジリエンスの視点から捉え直してきた。スキル重視型は認知的スキルを用いたものが見られ、数回の授業の中でスキルを身につけることが行われていた。体験重視型は、体験させること自体と、体験に関して自ら目標設定や意思決定をする場面が設けられていたり、ふり返りや自己評価、他者評価の機会が設けられていることが共通していた。また、環境整備重視型は、環境整備自体が目的というわけではなく、実践の中で実践を促進するものとして取り入れられていた。

Ⅲ 我が国と欧米の実践の比較

ここからは、我が国の実践と欧米における実践を原・都築（2012）を参考に比較、検討していく。

1 共通点

スキル重視型においては、様々な活動を通してスキルを獲得するという点は共通していた。またその方法として、友人や仮想の場面を用いることに関しても共通点としてあげられる。体験重視型に関しては、疑似体験や間接的体験でなく、直接体験を重視するという点が共通しているといえる。また、体験を通して身につけるといった視点も共通していた。環境重視型に関しては、実践を通して保護者や学級の風土などの環境にアプローチがされるという基本的な内容が共通していた。このようにどの方法に関しても、基本的な内容・方法については共通している点が見られた。

2 相違点

スキル重視型の実践に関しては、欧米での実践は比較的長い時間を取って様々な内容について行われているものが多かったが、我が国における実践では否定的な自己認知への反駁やリフレーミングなど、1つのスキルに焦点を当てられていた。これは、実践に用いることが出来る時間が異なることや、我が国と欧米の文化的な差異によるものとしても捉えられる。特に、文化的な差異に関して、欧米においては、心身二元論が優勢であるのに対して、我が国においては、近代まで心身一元論の考え方が優勢であったと言われている（森田，2007）。そのため、欧米においては自分の認知をコントロールするという考え方が比較的容易に理解され実行されるが、我が国にお

いて、特に小学生に関してはそうではない可能性がある。これらのことが影響して欧米ではいくつかのスキルを体系的に学ぶのに対し、我が国では一つのスキルをじっくり学ぶ内容になっており、我が国において実践を進める際には子どもの理解により留意していく必要があると考えられる。

次に、体験重視型に関しては、我が国での実践においては体験そのものが重視されるのに対して、欧米での実践では体験を通して何を学ぶか（たとえばスキル）ということが重視されている点が異なると言える。特に欧米では、目標となるスキルを得るための体験活動であることが多く、そのために様々な段階が設定されていた(原・都築, 2012)。それに対して我が国における体験重視型の実践では、困難を乗り越える体験をそのものが重視されており、その体験と一緒に目標設定や意思決定、振り返りなどをすることで、さらにレジリエンスを育成することが行われていた。体験活動そのものは我が国でも長い間行われているが、欧米のように、体験活動を通してスキルを獲得するという意識はあまりないようである。これも文化的な差異の一つと言えるであろう。

最後に、環境整備重視型では、欧米では直接環境（例えば保護者）にアプローチされていたが、我が国においては直接アプローチするのではなく、子どもを通して環境にアプローチすることが行われていた。我が国では、保護者に直接アプローチする機会はほとんどないと言っていいだろう。

3 我が国の特徴

以上のように欧米と我が国における実践に関しては、共通点もあるが、相違点がいくつか挙げられた。特に、考え方・捉え方について学ぶ「認知的スキル」の理解や体験そのものを重視するという特徴があり、その背景には文化的な違いがある可能性が考えられる。

IV 我が国でレジリエンスプログラムを適応する際の課題

本稿では、我が国での教育実践をレジリエンスの視点から取り上げ、さらに、欧米での実践と比較し共通点と相違点をあげてきた。我が国においても、レジリエンスという言葉は用いられていないが、内容を見るとレジリエンスを育成することにつながる実践が行われていることが明らかとなった。さらに、欧米での実践と比較することで、我が国の実践と欧米の実践には相違点があり、その背景には文化的な違いがあることが予測できた。

今後、我が国における実践を行う際には、欧米での実践をそのまま適応するのではなく、この文化的な差異を考慮し小学生にも理解がしやすい実践を行っていく必要がある。特に、我が国においては、「認知的スキル」の考え方の理解は、欧米と比較すると容易ではないこと

が考えられるため、教材や実践の展開に工夫が必要であろう。また、保健学習では、悩みの対処に関する学習が行われているため、これらと関連づけることも必要であると考えられる。

体験重視型においても、我が国では体験そのものを重視するため、体験を通してレジリエンスを身につけるためには、かなり工夫が必要であると考えられる。ただ体験活動を行うのではなく、今回取り上げた実践において行われていたように、目標設定や振り返り等を注意して行う必要がある。保健教育に限定すると、体験的な活動はあまり行われていないが、我が国においても体験的な活動は総合的な学習の時間や学校行事だけでなく、体育やクラブ活動など様々な時間で行われている。どのような工夫を行うことがレジリエンスの育成につながるかを明らかにすることで、今後の体験活動がさらに豊かなものになるであろう。最後に、環境整備重視型では、直接保護者にアプローチするよりは、子どもを通してどれだけ参加してもらうかが重要であると考えられる。保健教育では生活習慣など、保護者の協力が不可欠な内容が多く扱われているが、レジリエンスの育成に関してもいかに保護者の協力を得ていくかを考える必要がある。

V 参考文献

- 原郁水・都築繁幸 2012 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 教科開発学論集, 1, 225-236.
- 兵庫県教育委員会 2009 自然学校実践事例集—自然等との感動的な出会い, 集団での学びと連帯感, 社会的自立へのステップアップ—, 15-17.
- 川井栄治・吉田寿夫・宮元博章他 2006 セルフ・エスティームの低下を防ぐための授業の効果に関する研究—ネガティブな事象に対する自己否定的な認知への反駁の促進— 教育心理学研究, 56(1), 112-123.
- 北浦賢 2004 前向きに行動できる児童を育てる指導心をひとつに 6人7脚 平成16年度名古屋市教育研究員第1次実践研究計画書
- 文部科学省 2008 体験活動事例集—体験のススメ—〔平成17, 18年度, 豊かな体験活動推進事業より〕
- 森田明彦 2007 「自己」の身体—〈ほんもの〉の新体制— 社会研論集, 9, 360-367.
- 野津有司 2011 喫煙, 飲酒, 薬物乱用防止教育の充実・強化に向けて (現代の学校保健2011), 小児科臨床 64(764), 1505-1511.
- 沼田市教育研究所幼小中合同班 2012 自分がやるべきことを最後まであきらめずにやりぬく心の育成—満足感や成就感を感じる振り返り活動の工夫を通して— 沼田市教育研究所研究紀要第51
- 小塩真司・中谷素之・金子一史他 2002 ネガティブな

出来事からの立ち直りを導く心理特性—精神的回復力
尺度の作成— カウンセリング研究, 35, 57-65.

【連絡先 原 郁水

E-mail:s212d003@aecc.aichi-edu.ac.jp】

Literature review on resilience training program aimed at the application of health education

—From the practice in japan—

Ikumi HARA¹, Shigeyuki TSUZUKI²

¹*Graduate School of Education Cooperative Doctoral Course in Subject Development, Aichi University of Education*

²*Faculty of Education, Aichi University of Education*

Abstract

The purpose of this paper is intended to take up the educational practices related to the development of resilience in Japan, as compared with the Western program, propose its application to education in school. In Japan, it does not indicate that the development of resilience, but there are some practices that are related to the development of resilience contents. To them as a group compared with practice in the United States and Europe, it was discussed possibilities and challenges of development program of resilience in Japan.

Keywords

Resilience, elementary school, education practice