

レジリエンスについて考える授業の実践

岸田佳子¹・石本雄真²

¹鳥取大学附属中学校 学校保健

²鳥取大学教員養成センター

E-mail: kishida_yk@tottori-u.ac.jp

KISHIDA Yoshiko¹ and ISHIMOTO Yuma² (¹Tottori University Junior High School, ²Tottori University Teacher Education Center): **Practice of a class to think about resilience.**

要旨 — コロナ禍で生活様式が変わり、生徒の心や身体に小さなストレスが積み重なっている。生徒アンケートからも、自分の将来に希望を持っているといえない生徒が半数以上いることが明らかになった。そこで、レジリエンスを高めることと、自分らしさについて考えることをねらいとした授業を実践した。その結果、「いつも冷静でいるように心がけている」「自分の将来に希望を持っている」というアンケート結果に良い変化がみられた。また、授業後の感想では、落ち込んだときには自分のよいところを思いだし自信を出したい、ありのままの自分を認めていきたい、信頼出来る家族や友人に相談したいと記述している者が多くみられた。

キーワード — レジリエンス, ストレス, 自分らしさ, コロナ禍

Abstract — The Corona disaster has changed the lifestyle of the students, and small stresses are piling up in their minds and bodies. The student questionnaire also revealed that more than half of the students had no hope for their future. Therefore, we implemented a class aimed at enhancing resilience and thinking about one's own personality. As a result, we found positive changes in the results of the questionnaire: "I always try to stay calm" and "I have hope for my future. In addition, in their post-lesson comments, many of the students stated that when they feel down, they want to remember their good points and gain confidence, accept themselves as they are, and consult with family and friends whom they can trust.

Key words — resilience, stress, identity, corona disaster

1. はじめに

1.1. 問題と目的

コロナ禍で生活様式が変わり、学校では例年通りの行事や学校生活が送れなくなった。大きな声で歌うこと、友達とくっつきあいじゃれあう場面も制限され、給食時の黙食も日常となった。家族との旅行や外出などの機会も減り、楽しみの機会を我慢する状況が続いている。感染を予防するためには必要なことだが、生徒の心や身体に小さなストレスが積み重なっていると思われる。さらに、社会経済活動の低迷やウクライナへの軍事侵攻など社会情勢の不安定さも、ニュースや大人の様子を見聞きしている生徒の心を暗くしているように感じられる。

3年生を対象に6月にアンケートを実施した。中で「自分の将来に希望を持っていますか」という質問に対しての回答は、肯定的評価 47.6%、ど

ちらでもない 29.8%、否定的評価 22.6%という結果であった。自分の将来に希望を持っているといえない生徒が約半数以上いることがわかった。

文部科学省は「新型コロナウイルス感染症に対応した持続的な学校運営に関するガイドライン」や『学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」』の中で、学校は子どもの心のケアを実施するように明記している。学校で行う心のケアの一つとして、何らかのストレスマネジメント教育が必要だと考えた。

石毛ら(2005)は、レジリエンスについて「レジリエンスは、ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは回復へと導く心理的特性」と定義している。アメリカ心理学会(APA)(2023)は、レジリエンスを「その人がもっているかもっていないかという特性ではなく、誰でも学び、発展させる

ことができる人々の行動や思考、行為に普遍的に含まれるもの」と示している。小林らは(2019)、「重要な点は、みんながレジリエンスをもっていて、それを育てていくことが可能であること、さらにレジリエンスは行動、思考などに含まれているという点である。つまり、学校や家庭で子ども達のレジリエンスを育てていくことで、現在の困難状況からの回復と、そして将来さまざまな困難を経験しても回復しやすいのではないかと考える事が出来る」と述べている。また、日本の中学生を対象とした平野(2015)の研究では後天的に身につけやすいレジリエンス要因のことを獲得的要因と呼んでいる。それは「問題解決志向(ネガティブな出来事や対人関係のトラブルが起きた場面において、積極的に対処法を探り、解決的な行動を取ろうとする)」「自己理解(自分自身について、および自分の考えについて理解し、それを他者に伝える事ができる)」や「他者心理の理解(他者の心理を読み取ることが出来る能力)」から構成され、遺伝的影響が少ない事を述べている。

本研究で対象とする学年には1年生時から毎年数時間、アサーションや考え方のクセ、認知のゆがみについて授業を行った。授業後、数名の生徒から本当に落ち込んだときや気がめいったときにはストレス解消法を実行する気にすらならなかった、あるいはやってみたけど良くならなかったという話を聞いた。このことから、ストレスマネジメントの中で、アサーションや認知のゆがみ等について学ぶことも必要だが、レジリエンスについて知識を持つことも心の健康を保つ上で重要ではないかと考え始めた。

この学年の生徒は穏やかで優しく男女の仲もよいが、失敗や目立つことを避けているのか挑戦をせずに無難にそつなくこなそうとしている姿もみられる。辛いことや挫折があっても心は必ず回復する力を持っているということを知ることは、辛い出来事が起きた時の支えとなるのではないかと思う。また、心は回復した後成長する事を知ることは失敗を怖れて挑戦を回避する気持ちを和らげることにつながるのではないかと考え、レジリエンスについての授業を計画した。

今回はレジリエンスを高めることと、自分らしさ

について考えることをねらいとした授業を実践した。この授業が生徒の行動や思考にどのような影響があったのか、生徒の授業の様子や感想を分析した。また、レジリエンス尺度を利用したアンケートを授業前と授業3ヶ月後に行い、変化が見られたかどうかについて分析した。

2. 研究方法

2.1. 対象及び時期

第3学年 137名(4クラス、男子 73 名女子 64 名)を対象とした。2022 年 6 月～7 月に自分の強みを探す授業(20 分の学活)、レジリエンス授業(1時間の学活)をクラス毎に実施した。

また、6 月中旬と 10 月初旬にアンケート調査を行った。分析対象者は授業に参加し、アンケート調査の全ての内容に回答が得られた 124 名(91%)であった。事後調査を 3 ヶ月後に行ったのは、授業後 3 週間ほどで夏休みに入ったので、夏休みが明け学校生活に戻り少し期間をおいてから調査したためである。

2.2. アンケート調査方法

アンケート調査は生徒の回答負担の軽減のため小塩・中谷・金子・長峰(2002)のレジリエンス尺度の 3 下位尺度の因子負荷量が高いものをそれぞれ 3 項目ずつ抜粋して用いた。なお、一部の項目について、中学生が理解できるように表現を修正して用いた。質問項目(表 1)。回答は 5 件法(「あてはまらない」「あまりあてはまらない」「どちらでもない」「すこしあてはまる」「あてはまる」)で回答させた。

また、「つらいときや悩んでいるときは自分の気持ちを人に話したいと思う」「迷っているときは人の意見も聞きたいと思う」の 2 項目を追加した。

分析は全体の効果について検討することとし、男女の性差については扱わなかった。

3. 実践内容

3.1. 授業計画

1 時間目では自分の強みを知る活動を行い、自分の強みカードを作った。

2 時間目にはレジリエンスを高めることや、自分

らしさについて考える授業を行った(表2)。

1 時間目の授業は担任に参観してもらい養護教諭が行った。2 時間目の授業はこの学年を担当している体育科教員と養護教諭のTTで行った。いずれの授業も学級活動の時間に行った。体育科教員と連携したのは、この授業のために入念な打ち合わせを担当と取ることが時間的に

表1 アンケートの質問項目

No.	質問項目
1	ものごとに対する興味や関心が強い方だ
2	いつも冷静でいられるようこころがけている
3	将来の見通しは明るいと思う
4	気分が落ち着かないときに、自分を落ち着かせることができる
5	自分の将来に希望を持っている
6	新しいことやめずらしいことが好きだ
7	自分の気持ちをコントロールできる方だ
8	いろいろなことにチャレンジするのが好きだ
9	自分の将来にはきっといいことがあると思う
10	つらいときや悩んでいるときは自分の気持ちを人に話したいと思う
11	迷っているときは人に意見も聞きたいと思う

表2 授業計画

時間	学習の内容
1	<ul style="list-style-type: none"> ・レジリエンス「逆境や困難にあったときにも、その状況をしなやかに乗り越える力」について知る。 ・自分の強みを探そう。(強みの中で今回は性格の特徴について見つけよう)15の強みキャラクター一覧から、自分の強みを一つ選びカードに貼る。 ・席の両隣の生徒とカードを交換し、友達の強みを一つ選びカードに貼る。 ・自分の強みカード(3枚の強み)をじっくりみる。
2	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの学年集団がレジリエンスを発揮したときの事について考える。 ・気持ちが立ち直るためには、どんな行動や考え方や、人との関わり方が必要なのだろう。 ・どうしたら自分を好きでいる、(ありのままの自分を受け入れられる)のか考えてみよう。 ・困難なことがあっても、自分を好きでいられる人ってどういう人なのだろう。 ・「ミスターパーフェクト」米山さんの詩を読み、自分らしさについて考え、発表する。 ・自分の強みカードを眺めてみる。 ・感想を記入する。

難しかったためであるが、同じ指導者で行うことで、回を進める毎に授業をよりわかりやすいものに修正できたという利点もあった。

3.2. 授業の工夫と生徒の様子

1 時間目の授業では、まずレジリエンスカーブ(図1)を用いながら、レジリエンスについて説明した。自分の強みをみつけるために、日本ポジティブ教育協会(2012)作成の24の「性格的な強み」リストより、15種類の強みを一覧表にして生徒に配布し、その中から自分の性格的な強みを選ばせた。強みとは、誰かと比較して決めることではない事、他の人が選んでいる強みを否定しない事、を守って欲しいこととして確認した。自分の強みをすぐに一つ決められた生徒や、何個もあって決められないと大声で言いながら決めている生徒、あるいは一つもなくてわからないと言う生徒、周りが貼っているか様子をうかがい自分も探し出す生徒がいた。両席隣の人とカードを交換し、自分の強みを他の人に見つけてもらっているときは、とても和やかな雰囲気、友達の良さは比較的スムーズに決めていた。合計3つの良さが貼られているカードを眺める時間では、自分が思ったとおりとか、こんな面もあるのかなあと嬉しそうに眺めていた。強みの授業への感想として、「他人に客観的に見てもらうことで、自分の良さを確認できた。」「自分の長所を友達が気づかせてくれて自信が持てた。」「自分にもっと自信を持つことが出来た。」等の記述がみられた。

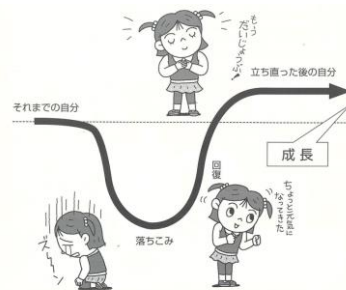


図1 レジリエンスカーブ

2 時間目の授業ではまず、今日の授業の中でしんどい事を思い出し、辛いなと思ったら自分の強みカード見て力をもらってくださいと前置きした。これは、授業の後半で読む詩に自分を重ね合わ

せて辛くなる生徒がいるかもしれないと考えたためであり支援の一つとして準備した。

レジリエンスについて身近な経験から捉えられるように、修学旅行が東京から鳥取に変わったときにどのような気持ちの変化があったのか、レジリエンスカーブを使って考えた。「一度がっかりしたが、県内の知らない良さを知ることが出来てよかった。」「計画が白紙になりショックだったが、コロナ禍でも友達と旅行に行けるのならどこでも楽しいかもと思うようになった。」等の発言がみられた。

「気持ちを立ち直らせるためには、どんな行動や考え方や人との関わり方が必要なだろう」という発問を個人で考えさせた。自分の考えや行動だけでなく、周りの人との関わりについても考えてもらうために、人との関わり方という言葉を開いた中に加えた。その後、班でホワイトボードにまとめさせ発表を求めた。やりくりの場面の一つがここになると思うのだが、どのクラスからも多くの意見が出て活発な発言がみられた。その意見を(表3)に示す。特に考え方について様々な意見がみられた。

この意見の中から特に自尊感情(そのままの自分を好きでいること)について掘り下げていくことを試みた。「困難なことがあっても、自分を好きでいられる人ってどういう人なのだろう。」という問いを投げかけ、手がかりとして2つの文章を配布した。まず、back number のミスターパーフェクトという歌の歌詞を黙読させた。この詩は、人に合わせるために傷付きやすい心や、悪いところを見つける目や、禍の元となる口など次々に捨ててしまったら何もなくなり、理想の自分になれたと思ったのに自分さえいなくなったという内容である。その後、「完璧な自分<歪な自分」米山佳那(2016)の文章を教師が読んだ。これは、先ほどの歌詞に自分の幼い頃を重ね合わせ、そんな不器用な自分自身も今では好きだと肯定出来るようになった、それを受け入れることが出来るようになってから楽になったという内容である。読んでいくうちに、教室が静けさで包まれた。また、自分の事だと思った女の子の顔色が変わったことに体育科教員が気付く、隣に寄り添いながらそっと個別に会話をしたクラスもあった。

もう一度、「困難なことがあっても、自分を好きで

いられる人ってどういう人なのだろう。」と問い、意見を書かせた。どの生徒も真剣な様子でしっかりと考えながら意見を書き、発表した。(図2)(表4)授業後の感想はどの生徒も自分の考えを真剣に綴っていた。

表3 気持ちが立ち直るために必要なことに関する記述

【行動】
<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着く音楽を聴く・趣味に没頭する。・ゲームをする ・ノートに全て書く・一人で過ごす時間を作る ・寝る・泣く・美味しい物を食べる・運動する ・生活習慣をよくする・普通の生活を送る ・落ちこんでいることを忘れるくらい楽しいことをする。 ・自分の気持ちに向き合う(内観する) ・明るい発言をする・笑顔を多くする
【考え方】
<ul style="list-style-type: none"> ・自分に自信を持つ ・自分のよいところを探して明るくなる ・自分なら出来ると思う ・自分を嫌いにならない ・困難な中でもうまくいっていることを探し自分を褒める ・自分の経験値が上がったと考える ・こういうこともあると受け入れる・しょうがないの精神 ・世界、地球レベルで考える。・視野を広く考える ・その出来事を人生スケールで考える ・見方を変える。・裏返して考える・よかった点を考える ・「こんなことであきらめるわけにはいかない」という感じでやる気や熱意を出す ・プラス思考で考える・ポジティブに考える ・困難なことと重く捉えない・マイナス発言をしない ・前向きな考え方やそれに伴った行動をする ・困った時こそ初心に戻る。基礎基本をする ・素直に受け入れることが出来たら確実に強くなると思う ・次に直せばいい、変えればいいと考える ・失敗を生かした考え方・自分ばかりと考える ・未来の自分を考える・少し先の自分を考える ・忘れる・時間をおく・考えないようにする ・引きずらない・深刻に捉えずにすぎない ・あきらめて新しい何かをする・違ったことを考える ・周りのことと自分を比べない・他人のせいにならない ・楽しかったことを思い出す・自分を慰める ・逆境で成長できたことを数える ・自分より落ちている人を見て自分を元気づける ・原因を考えて、解決策を考える ・とことん落ちこみそこからポジティブに考える ・同じ境遇にいる仲間を思い出す
【人との関わり方】
<ul style="list-style-type: none"> ・友達などに相談する・親しい人に弱音を聞いてもらう ・友達や家族からアドバイスをもらう・励まし合う ・一人にならないように誰かと一緒にいる ・友達に話して、解決できなくても気を晴らす ・そっとしておいてもらう・他の人にあたらない

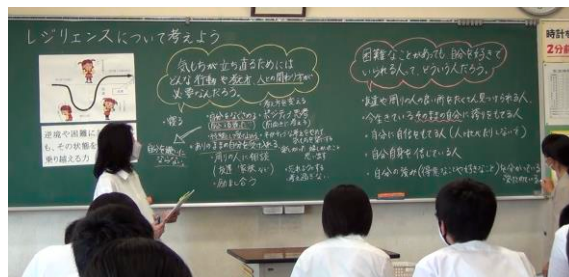


図2 授業の様子

表4 困難なことがあっても自分を好きでいられる人に関する記述

<ul style="list-style-type: none"> ・自分の中に自信を持っている人 ・他人をみたときにねたむのではなく尊敬できる人 ・ありのままの自分に自信を持っている人 ・素の自分を受け入れている人 ・周りとは比べずに自分の在り方を見つめている人 ・自分のよいところも悪いところも受け入れて自分で自分を認めることが出来る人 ・自分を信じている人 ・自分を信じるために何かを一生懸命したり努力したりできる人 ・自分は自分と向き直れる人 ・自分の意思がある ・自分の内側と向き合える人 ・どんな自分でも嫌いだと思わず認められる人 ・今生きているそのままの自分に誇りを持つ ・本当に頑張ってきた人（根拠のある自信がつく） ・自分の強みをわかっている人 ・人の目をあまり気にしない、誰からも嫌われたくないみたいなのを捨てる ・周りの人のよいところを見つけられる ・困難も含めて人生を楽しんでいる人 ・周りを見て、今の自分の幸せに気が感謝しようと思える人 ・日々がなげれることが有り、それによって成長を感じられる人 ・いつまでも自分を責めてばかりではなく、どうにかして困難から乗り越えようとする人 ・未来や過去にとらわれず全力で今を生きられる人 ・物事を柔軟に考えられる人
--

4. 結果と考察

4.1. 生徒の記述から

レジリエンスについて初めて聞いたと全員が言っていたが、「気持ちが立ち直るために必要なこと」という問いに対しては、多くの意見が出た。気分転換となるような行動よりも、考え方に関する意見が多かった。視野を広く考える、見方を変える、裏返して考える、よかった点を考える、プラス思考で考えるなどの意見も出ており、1・2年生で学んだ事を活用している生徒もいた。また、友達や家族に相談する、話をきいてもらおうという意見も多くみられ、日頃からの人間関係の良さも垣間見えた。数個しか書けない者も数人いた。班やクラスの発表を聞くことで、自分では考えつかなかったような意見があったと知り、ワークシートに追加して記入している生徒もいた。自分の事を好きでいる、というような意味合いの記述はどのクラスも一人二人いる程度であった。気持ちが立ち直るためには、自分を信じる、自分を大切に思うという気持ちが必要ということを生徒の中から出すのは難しかった。

詩と文を鑑賞した後に「困難なことがあっても自分を好きでいられる人とは」について考えると、自分を信じている人、自分に自信を持っている人、ありのままの自分を受け入れている人、というような意見がたくさん出た。

授業の感想には、以下のようなものがあった。レジリエンスについて、「心には立ち直る力があるということを知れてよかった。」「落ち込んだり悲し

いことがあったりしても後に回復して成長できるとわかると楽な気持ちになった。」自分の強みについて、「私は自分に自信がないのでまずは自分を肯定できるようになりたい。」「自分に誇りを持つためには、自分の強みを理解しそれと同時に弱みも自信の中で許容することも大事だと思った。」「自分が思っているより、私の強みは想像以上に良いものなのだと感じた。」落ち込んだときに立ち直す方法について、「みんなからでた意見を思い出して試してみたい。」「ひどく落ち込んでから、よし立ち直ろうと思っても簡単ではないと思うので、普段から自分を認め誇りに思うことが何より大切だと思った。」他者との関わりについて、「自分は一度落ち込んだら引きずるタイプだけど、自分で抱え込むのではなく、周りの人に助けてもらえるようにしたい。」「自分が落ちこんだときに友達が話を聞いてくれてスッキリしたのでそういう関係を大事にして、次は話を聞いてあげられる人になりたい。」「周りの友達が落ち込んでいたら励まし、慰めてあげたい。」などという感想があった。また、過去に自分に起きた経験(大会で負けた、不登校になった、人に合わせてばかりいた等)を振り返り、その後自分はそのことを乗り越えて強くなったということがあったという感想を書いている生徒も何人かいた。しっかりと自分の意見を述べている生徒がほとんどであり、レジリエンスについて考える事が出来ていたと思われる。

4.2. アンケートの結果から

アサーション授業前と、授業3ヶ月後の得点について対応のある t 検定を行った(表5)。有意な差が示されたのは「いつも冷静でいられるようにここがけている」($t_{(123)} = 2.37, p < .05$) (以下冷静を心がける)。「自分の将来に希望を持っている」($t_{(123)} = 2.05, p < .05$) (以下将来に希望)の2項目であった。これは、本授業の影響があったとも考えられるが、その他の事柄が影響したとも考えられるので、3ヶ月後のアンケート項目に入れた「レジリエンスについて学んだ後気持ちや行動などに変化が合ったことがあれば教えてください」という自由記述の設問の回答と合わせて考える。

「冷静を心がける」については自由記述の中に、「どんな状況にあってもまず自分を客観的に見つめていったん冷静になること心がけた。」「落ち着いて物事を考えられるようになった。」「自分の事を客観的にみる事が出来て自分の変化を感じることができた。」という回答があった。授業の中でも立ち直る力について考える中で、自分自身の視

表5 授業前・3カ月後におけるアンケート結果の比較(t 検定, $n=124$)

項目	前		後		t 検定
	M	SD	M	SD	
・ものごとに対する興味や関心が強い方だ	3.80	1.12	3.90	1.05	$t_{(123)}=1.11$, ns
・いつも冷静でいられるよう心がけている	3.82	1.04	4.02	1.02	$t_{(123)}=2.37$, *
・将来の見通しは明るいと思う	3.15	1.11	3.32	1.10	$t_{(123)}=1.89$, ns
・気分が落ち着かないときに、自分を落ち着かせることができる	3.65	1.11	3.78	1.05	$t_{(123)}=1.47$, ns
・自分の将来に希望を持っている	3.35	1.16	3.52	1.20	$t_{(123)}=2.05$, *
・新しいことやめずらしいことが好きだ	4.03	1.05	4.10	0.99	$t_{(123)}=0.67$, ns
・自分の気持ちをコントロールできる方だ	3.77	1.11	3.76	1.13	$t_{(123)}=0.21$, ns
・いろいろなことにチャレンジするのが好きだ	3.76	1.13	3.72	1.13	$t_{(123)}=0.44$, ns
・自分の将来にはきっといいことがあると思う	3.58	1.16	3.73	1.14	$t_{(123)}=1.68$, ns
・つらいときや悩んでいるときは自分の気持ちを人に話したいと思う	3.47	1.24	3.56	1.30	$t_{(123)}=0.85$, ns
・迷っているときは人の意見も聞きたいと思う	4.23	1.02	4.15	1.04	$t_{(123)}=0.99$, ns

**: $p < .01$, *: $p < .05$, ns.: not significant

野を広げて考える、見方を変えるという意見が出ていたので、落ち込んでもいったん気持ちを冷静にして考えようとする思いを持った生徒が増えたことが示唆される。

また「将来に希望」については、「きっと物事を乗り越えられると前向きになった。」「今は準備期間で挑戦していこうと思った。」「自分に何か辛いことがあっても立ち直ったときに前の自分より強くなれると知れたので、前よりも楽に考える事が出来るようになった。」「するかどうか迷うことでも自分の強みを考えてとりあえずしてみようと思えるようになった」等の自由記述がみられた。授業でも、将来について悲観的に捉えず、自分の良さを伸ばしたいと思った生徒が多くみられた。これらのことで将来に希望を持つ生徒が増えたと思われる。これらの感想からも2項目について、本授業が良い影響を及ぼしたことが示唆される。

5. まとめと今後の課題

本研究では、レジリエンスを高めることと自分らしさについて考える事をねらいとした授業を実践した。そして、この授業が生徒の行動や思考にどのような影響があったのか、生徒の授業の様子や感想やアンケート結果より授業の効果について分析した。その結果、授業後の感想では、自分の強みがわかり自信につながった、落ち込んだときには自分のよいところを思いだし自信を出したい、ありのままの自分を認めていきたい、信頼出来る家族や友人に相談したいと記述している者が多くみられた。

また、レジリエンスの授業を行った3ヶ月後に、「いつも冷静でいられるように心がけている」「自分の将来に希望を持っている」の項目により変化が

みられた。以上より、本授業はレジリエンスを高める効果があったことが示唆された。しかし、対照群を設定していないので、この授業が影響したかどうかは正確にはわからない。そして、授業のどのあたりに効果があったのか、この研究では明確化できていない。これらに関しては、今後の課題とする。

文献

アメリカ心理学会 レジリエンス HP.

<https://www.apa.org/topics/resilience>

足立啓美・鈴木水季(2021)子どもの逆境に負けない力「レジリエンス」を育てる本. 法権

平野真理(2015)レジリエンスは身につけられるか. 東京大学出版

石毛みどり、無藤隆(2005)中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連—受験期の学業場面に着目して—教育心理学研究 第53号 pp.356-367

小林朋子(2019)しなやかな子どもを育てるレジリエンス・ワークブック. 東山書房

文部科学省 HP.「新型コロナウイルス感染症に対応した持続的な学校運営に関するガイドライン」

文部科学省 HP『学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」』

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, 57-65.

米山佳那(2014)高校への数学. 東京出版