

鹿児島県総合教育センター

令和2年度長期研修研究報告書

研究主題

ストレスや困難に負けないたくましい子供の育成
ーレジリエンス育成プログラムの活動を通してー

鹿児島市立桜洲小学校
教諭 和才 大輔

目 次

I	研究主題設定の理由	1
II	研究の構想	
1	研究のねらい	1
2	研究の仮説	1
3	研究の内容	2
III	研究の実際	
1	研究に関する基本的な考え方	
(1)	「ストレスや困難に負けないたくましい子供」とは	2
(2)	レジリエンスの捉え方	3
(3)	レジリエンスを高める三つの取組の柱と六つの観点について	4
2	実態調査 I の概要及び結果分析	
(1)	実態調査 I の概要	6
(2)	実態調査 I の結果分析と考察	6
3	レジリエンスを育成するための教育活動の工夫「レジリエンス育成プログラム」	
(1)	「レジリエンスタイム」	7
(2)	「レジリエンス的サポート」	8
(3)	「レジリエンスを高める行事」	10
4	検証授業による研究の検証	
(1)	「レジリエンスタイム」の検証	11
(2)	「レジリエンス的サポート」の検証	18
(3)	「レジリエンスを高める行事」の検証	19
5	実態調査 II の結果と考察	
(1)	実態調査 II の概要	22
(2)	実態調査 I, II の結果比較	23
(3)	児童の変容と考察	24
IV	研究のまとめ	
1	研究の成果と課題	
(1)	児童期におけるレジリエンスの定義やレジリエンスを高める観点について	24
(2)	「レジリエンス育成プログラム」について	25
(3)	「レジリエンス育成プログラム」を基にした実践について	25
2	今後の展望	25
※	引用文献, 参考文献	
※	研究の概要	

I 研究主題設定の理由

社会の変化が急速に進み、予測が困難な時代になっている中、子供を取り巻く環境は著しく変化している。「小学校学習指導要領(平成29年告示)」(文部科学省*1, 2017)では、「豊かな人生の実現や災害等乗り越えて次代の社会を形成することに向けた現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力」の育成が示され、社会の変化に主体的に向かい合い、他者と協働して社会や人生をよりよいものにしていく生きる力が求められている。このような力が求められている中、些細なトラブルや一度の失敗が原因で、精神的ストレスにより立ち直れない程落ち込む子供がいる。しかし、一時的に精神的に落ち込んでも、普段の状態に戻る事が早かったり、精神的健康を維持し問題なく過ごすことができたりする子供も見受けられる。この両者の違いを考える上で、重要な概念がレジリエンス(回復力)である。

平野*2) (2010) は、レジリエンスを「心理的な傷つきから立ち直る回復力」とし、本人がもつ内面的な資質との関連が強い「資質的レジリエンス要因」と後天的要素が強い「獲得的レジリエンス要因」とに分けている。これらの要因への働き掛けが、困難・逆境・ストレスに負けない力を高めることにつながるとしている。また、小林・大森・石田*3) (2017) は、心理的要因、社会的要因、身体的要因からレジリエンスを高めることを提唱している。

本校は、活火山である桜島の麓にあり、突発的な自然災害や避難生活によるストレスに対応せざるを得ないという地理的特徴がある。このような地域の実態を踏まえ、教育目標「わくわく登校・満足下校」の下、目指す子供像を「お…折れない心」、「う…美しい言葉遣い・あいさつ」、「しゅう…集中力と確かな学び」としている。その中で「折れない心」は「不撓不屈」、「忍耐」などを含意した言葉であり、レジリエンスの一側面を表現したものである。本校は1学年1学級で、素直で明るく、友達に親しい児童が多い。しかしながら、日常的な些細な喧嘩や友達関係におけるトラブルが見られ、解決への粘り強さの不足、立ち直る心の弱さがあるということが明らかになり、職員の「折れない心」への指導の在り方に改善の余地が見られる。また、年3回実施した学校適応感を測る「学校楽しいーと」の結果によると、自己肯定感の項目が最も低く、自己肯定感の育成が課題となっている。

そこで、児童の「折れない心」を育成するために、研究主題を「ストレスや困難に負けたくないまじしい子供の育成」、副題を「レジリエンス育成プログラムの活動を通して」とした。研究内容としては、レジリエンスに着目し、児童期におけるレジリエンスの定義やレジリエンスの関連する観点、レジリエンスを測定する尺度等を整理するとともに、本校児童のレジリエンスの実態を把握する。そして、それらを基に教育活動を見直し、レジリエンスを育成するためのプログラムを作成するとともに、効果的な教育活動を探究していくこととする。

II 研究の構想

1 研究のねらい

- (1) レジリエンスの研究について文献や先行研究を調べ、児童期におけるレジリエンスの定義やレジリエンスを高める観点を明確にする。
- (2) 児童の実態を把握し、それを基に教育活動の見直しの一環として、「レジリエンス育成プログラム」を作成する。
- (3) 「レジリエンス育成プログラム」を基に、学級集団への指導や個に応じた指導・支援の在り方を追究する。

2 研究の仮説

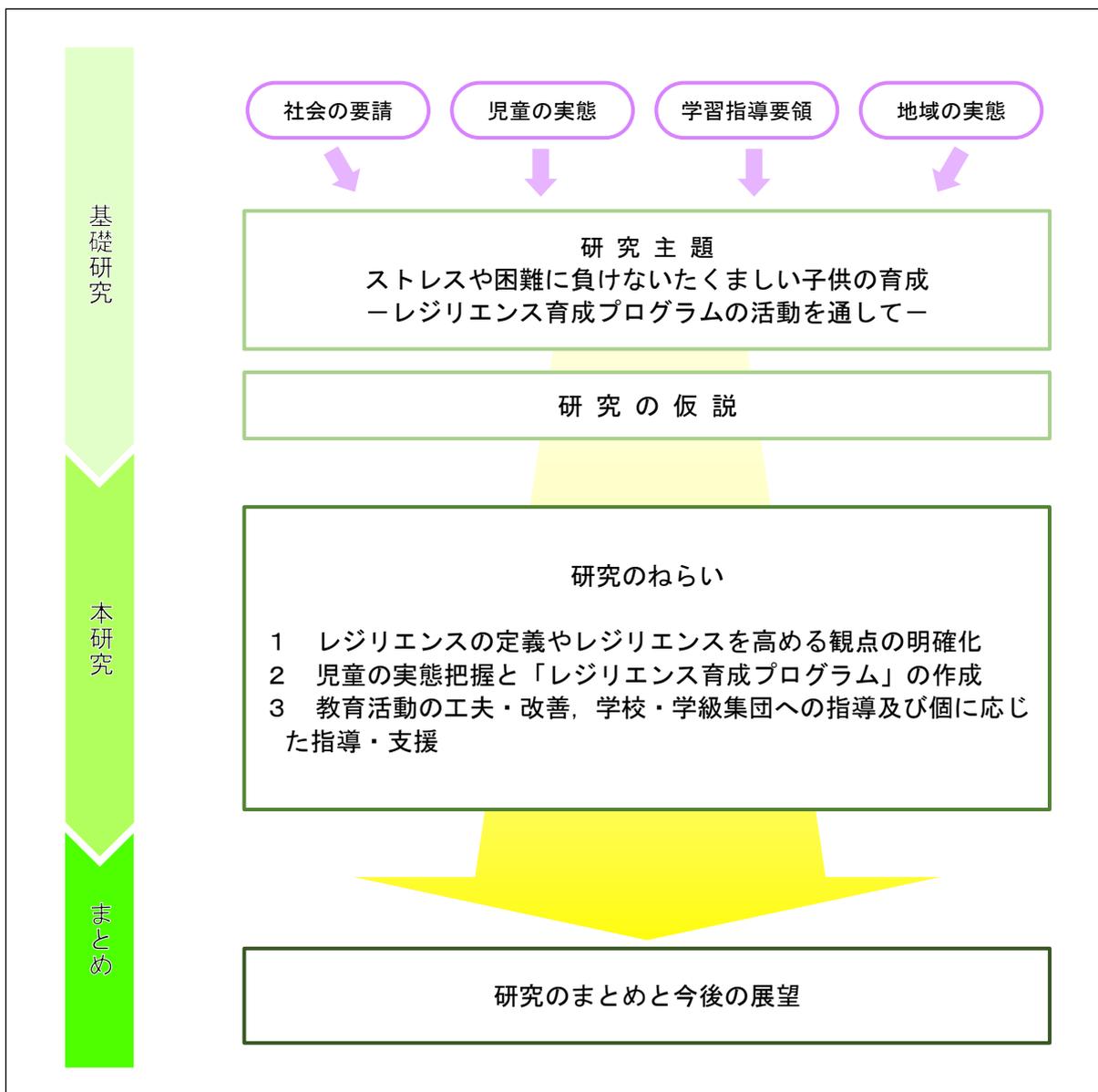
レジリエンスを高める観点を明確にし、「レジリエンス育成プログラム」に基づいた教育活動の工夫・改善を行うことにより、ストレスや困難に負けない力を育むことができるのではないかと仮説を立てる。

*1) 文部科学省 『小学校学習指導要領(平成29年告示)』 2017 文部科学省

*2) 平野真理 『レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み - 二次元レジリエンス要因尺度(BRS)の作成 -』 2010 日本パーソナリティ心理学会

*3) 小林朋子・大森純子・石田秀 『子どものレジリエンスを育てるための「心・技・体」による包括モデルの実践』 2017 静岡大学教育学部研究報告

3 研究の内容



III 研究の実際

1 研究に関する基本的な考え方

(1) 「ストレスや困難に負けないたくましい子供」とは

子供が人間関係のトラブルや学習場面等でのつまずき, 思いもよらないアクシデントによる困難やストレスを受ける場面は数多くある。それら全ての原因を排除して過ごすことは不可能であり, 上手に向き合っていく必要がある。トラブルやつまずき, アクシデントに直面し, 精神的ダメージを負っても, それを受け止め, 立ち直ることができる回復力を高めることが, 子供にとって生きる力となり, 成長に大きく影響すると考える。本研究では, 「ストレスや困難に負けないたくましい子供」を以下のように捉える。

- 困難な状況でも, 立ち直ることができるという見通しをもつことができる子供
- ストレスを受け止めたり, 受け流したりすることができる子供
- ストレスを克服するための健康的な体と心を備えた子供

(2) レジリエンスの捉え方

平野*2) (2010) によると、レジリエンスは、資質的レジリエンス要因と獲得的レジリエンス要因から構成される (表 1)。

表 1 レジリエンスの構成要因と因子

要因	因子	内容	因子のイメージ
資質的レジリエンス	楽観性	将来の不安の少なさ 肯定的な期待	大丈夫、なんとかなると思える。
	統御力	衝動性の少なさ コントロールできる力	自分をコントロールできる。
	社交性	見知らぬ他者への恐怖の少なさ 他者への愛着	コミュニケーションをとれる。
	行動力	積極性 目標や意欲をもち実行できる力	忍耐力と行動力が備わっている。
獲得的レジリエンス	問題解決志向	問題を積極的に解決する意志 解決方法を学ぼうとする力	問題を積極的に解決できる。
	自己理解	自分自身についての理解 自分に合った目標設定	自分に合った目標設定ができる。
	他者心理の理解	他者の心理の理解 受容する力	他者を理解し受容できる。

資質的レジリエンス要因は、パーソナリティの遺伝的資質性の強い気質に関連の深い要因である。一方、獲得的レジリエンス要因は、後天的獲得性の強い性格に関連の深い要因である。

獲得的レジリエンス要因は、後天的な要因であるため、学習や活動によりレジリエンスを高めることが期待できる要因である。

資質的レジリエンス要因は、獲得的レジリエンス要因よりも変化しにくい特徴がある。平野・梅原*4) (2018) は、「資質は年齢を重ねても変化せず、獲得は上昇していくことが予想されやすい。しかしながら、年齢を重ねる中で、自らの中の資質に気付いていったり、資質が発揮できるようになったりすることで、資質的レジリエンスは上昇していくのだと考えられよう。」と述べており、資質的レジリエンス要因が変化する可能性がある。

レジリエンス研究に関する文献研究から、レジリエンスを生まれもった資質であると捉える研究や落ち込みから回復する過程をレジリエンスと捉える研究、レジリエンスを能力として捉える研究等がある。

文部科学省*5) (2014) は、レジリエンスを「ストレス場面から心理的に回復する能力」とし、平野*2) 同様、レジリエンスを回復力として捉えている。レジリエンスは、一般的に「停滞」、「回復」、「成長」の過程を経てレジリエンスカー

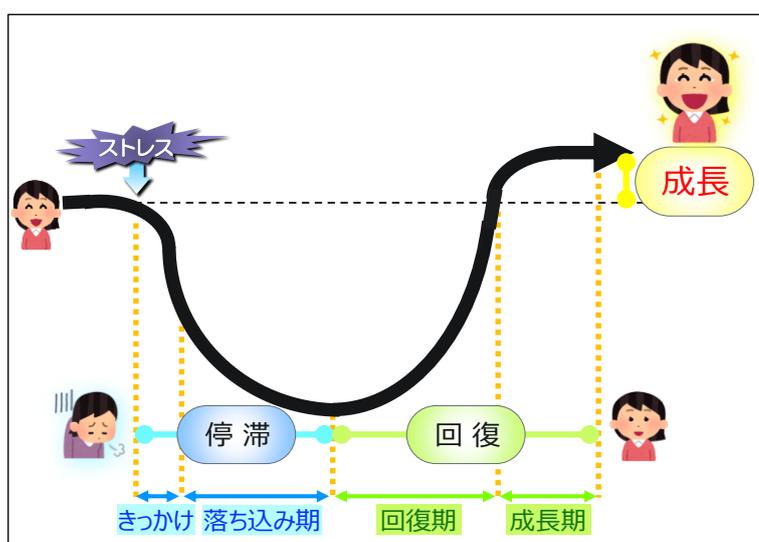


図 1 レジリエンスカーブ ※上島*6) (2016) を参考に作成

*4) 平野真理・梅原沙衣加 『レジリエンスの資質的・獲得的側面の理解にむけた系統的レビュー』 2018 東京家政大学研究紀要
 *5) 文部科学省 『情動の科学的解明と教育等への応用に関する調査研究協力者会議』 2014
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/091-2/houkoku/_icsFiles/afieldfile/2014/09/25/1351074_01.pdf
 *6) 上島博 『イラスト版 子どものレジリエンス:元気, しなやか, へこたれない心を育てる 56 のワーク』 2016 合同出版

ブ(図1)と呼ばれるカーブを描くように回復する。精神的落ち込みから回復すると、それまでよりも精神的な「成長」をするという特徴がある。本研究では、レジリエンスカーブにおいて、ストレスを感じ精神的に落ち込む状況を「停滞」とし、「停滞」から精神的健康を取り戻すまで回復する状況を「回復」と捉える。そして、「停滞」、「回復」をそれぞれ二つに分け、「きっかけ」→「落ち込み期」→「回復期」→「成長期」に整理した。「きっかけ」はトラブルやつまずき、アクシデントがあった直後でストレスを感じた時、「落ち込み期」は落ち込みが進んで精神的回復が見込めない時、「回復期」は、落ち込みが治まり回復し始めた時、「成長期」は、トラブルやつまずき、アクシデントを乗り越え、以前より成長した時とした。以上のことを踏まえ、本研究では、レジリエンスを「ストレスを感じる出来事によって落ち込んでも、立ち直るしなやかな回復力」と定義する。

「落ち込んでも、立ち直るしなやかな回復力」には、精神的ダメージを負って、精神的健康・安定を崩し、レジリエンスカーブの過程を経て、回復することや、ストレスを受け止めたり、時にはかわしたりして、折れずにしなやかに回復することが含まれる。

(3) レジリエンスを高める三つの取組の柱と六つの観点について

小林・大森・石田^{*3)}(2017)は、レジリエンスを高めるための要因として、環境要因と個人内要因があるとしている。環境要因には安定した家族環境や親子関係、家庭外からの情緒的サポートなどが含まれる。個人内要因には、「心理的要因」、「社会的要因」、「身体的要因」が含まれる(図2)。「心理的要因」は、自分の心を理解し、その向き合い方を身に付けることである。「社会的要因」は、人と適切に関わることができたり、サポートを受けやすくしたりするスキルを身に付けることである。「身体的要因」は、自分の体の状態を理解し、その整え方を身に付けることである。小林・大森・石田は、「心理的要因」を「心」、「社会的要因」を「技」、「身体的要因」を「体」とし、それぞれの要因にアプローチをすすめる「レジリエンスを育てる『心・技・体』からの包括モデル」を提唱している。

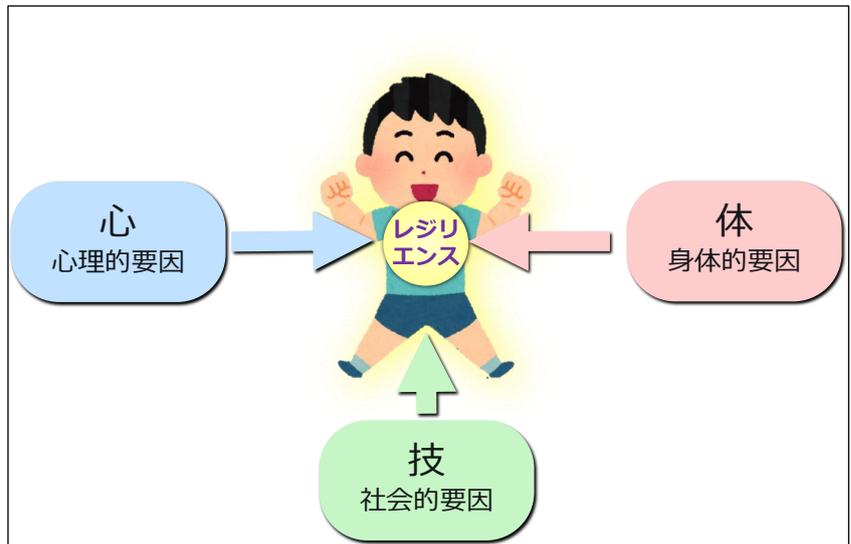


図2 レジリエンスを高めるための「心・技・体」による包括モデル
小林・大森・石田^{*3)}(2017)を参考に作成

本校の実態を考慮し、また、レジリエンスの両要因の特性から、特に獲得的レジリエンス要因を高められるよう個人内要因に焦点を絞って研究を進める。そして、レジリエンスを高めるために、三つの取組の柱【負けない心】、【しなやかな心】、【元気な体と心】を設定した。そして、取組の柱にそれぞれに二観点を設定し、六つの観点《立ち直る自信》、《夢や目標》、《対人関係スキル》、《ストレスコーピング》、《健康》、《自己肯定感》から、レジリエンスを高めるためのアプローチを取り組むこととした。主な内容は表2、図3のとおりである。

表2 レジリエンスを高める三つの取組の柱と六つの観点

取組の柱	観 点	内 容
【負けない心】 立ち直る自信、回復力 (心理的要因と関連)	《立ち直る自信》	どんな困難もいつか立ち直ることができるという見通しをもつこと。 例) レジリエンスの特性の理解や友達や身近な大人、先人が困難な状況を乗り越えてきたことを知る活動等
	《夢や目標》	何かをやり遂げるための目標や将来の夢をもち、落ち込みの中でも希望を見いだして、目標に向かい続けようとする事。 例) キャリア教育や目標をもった行事への取組等
【しなやかな心】 ストレスへの対応、 ストレスへの対処法 (社会的要因と関連)	《対人関係スキル》	円滑な人間関係づくりのためのスキルを育成すること。 例) ソーシャルスキルトレーニングやグループエンカウンター等
	《ストレスコーピング》	ストレスを軽減する対処法を身に付けること。 例) ストレスを受け流したり、適切に対処したりするストレスマネジメント等
【元気な体と心】 ストレスに強い体と心 (身体的要因と関連)	《健 康》	ストレスを克服するための土台となる健康な体づくりを進めること。 例) 基礎体力向上を図ったり、生活習慣やリズムを整えたりする取組等
	《自己肯定感》	自分の特徴を考え自己理解を進めたり、他者との関係性の中で自己肯定感を高めたりして、精神的健康を高めること。 例) 集会活動で自他を認める活動等

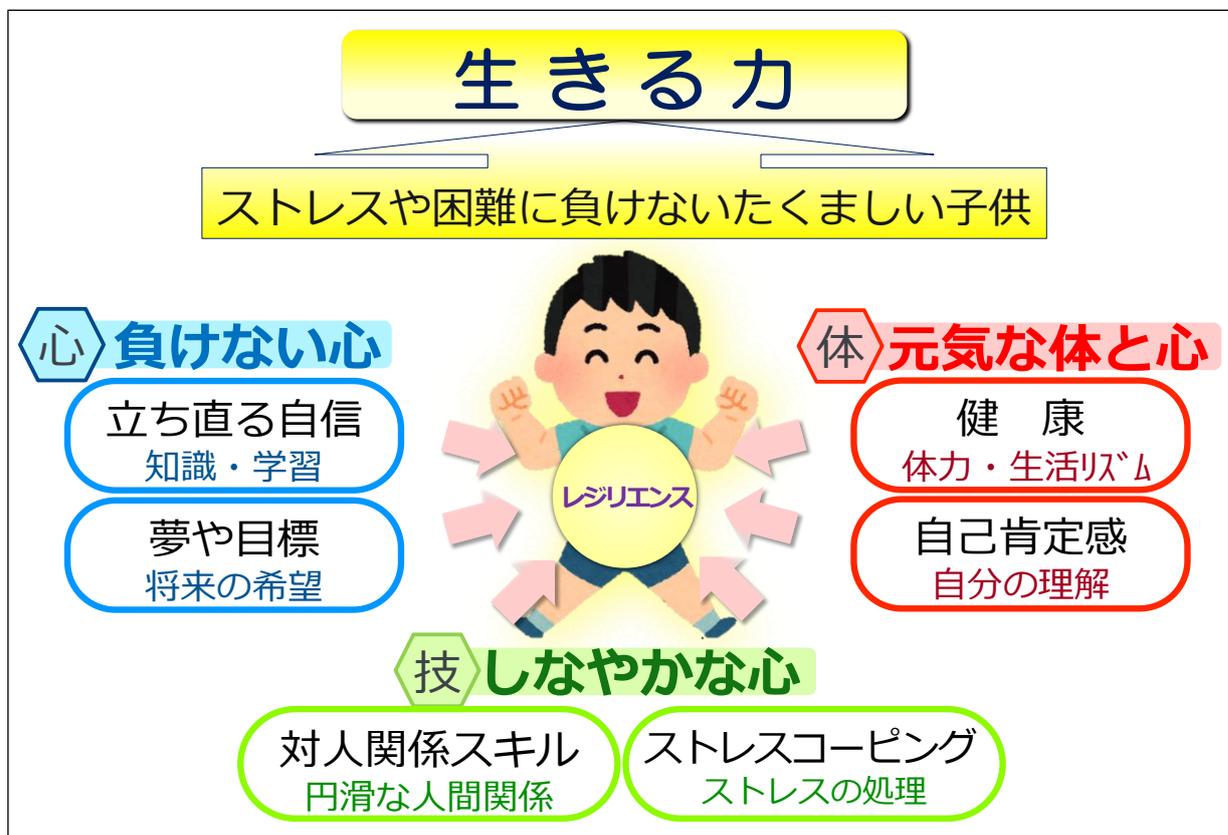


図3 六つの観点によるレジリエンスを高めるアプローチのイメージ

2 実態調査 I の概要及び結果分析

(1) 実態調査 I の概要

本校児童の実態を把握するために、実態調査 I を行った。

◎ 目的	児童のレジリエンスの実態、学校適応感について調査し、分析、検証資料とする。
◎ 調査対象	鹿児島市立桜洲小学校 5・6年児童31人
◎ 調査期日	令和2年6月9日(火)
◎ 調査方法	選択肢による質問紙法
	○ レジリエンスを測定するため、「二次元レジリエンス要因尺度」(平野, 2010) *2)を小学生が理解できるよう改編し、因子ごとに3項目、全21項目を「5.よく当てはまる」～「1.全く当てはまらない」の5件法で調査した。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>〔質問内容例〕 【行動力因子】に関する質問</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分は粘り強い人間だと思う。 ・決めたことを最後までやりとおすことができる。 ・努力することを大事にする方だ。 </div>
	○ 鹿児島県総合教育センターが開発した学校適応感を測定するアンケート「学校楽しいーと」を使用した。28項目の4件法で調査した。

(2) 実態調査 I の結果分析と考察

「二次元レジリエンス要因尺度」の平均は3.57であった。さらに、p. 3に示した資質的レジリエンス要因と獲得的レジリエンス要因とに分けて分析すると、資質的レジリエンス要因、獲得的レジリエンス要因の平均はともに3.57であった(表3)。7因子ごとの結果では、他者への愛着を示す「社交性」が3.83と最も高く、次に将来への不安の少なさを示す「楽観性」と、自分自身についての理解を示す「自己理解」が3.66であった。最も低い因子は、衝動性の少なさを示す「統御力」が3.22であった(表4)。

表3 二次元レジリエンス要因尺度要因ごとの結果

資質的レジリエンス要因	獲得的レジリエンス要因
3.57	3.57

表4 二次元レジリエンス要因尺度因子ごとの結果

資質的レジリエンス要因				獲得的レジリエンス要因		
楽観性	統御力	社交性	行動力	問題解決志向	自己理解	他者心理の理解
3.66	3.22	3.83	3.58	3.43	3.66	3.61

学校適応感を測る「学校楽しいーと」では、全体的なバランスは良好であった(図4)が、項目ごとに分析すると、「自己肯定感」、「心身の状態」の項目が他の項目に比べて低い結果であった。

実態調査から、資質的レジリエンス要因と獲得的レジリエンス要因に偏りは、見られなかった。しかし、両要因の特性を踏まえ、学習の効果がより高い獲得的レジリエンス要因に働き掛けることにする。また、友達との関係や学級集団における適応感が高いが、自己肯定感が低い傾向にあるという結果から、

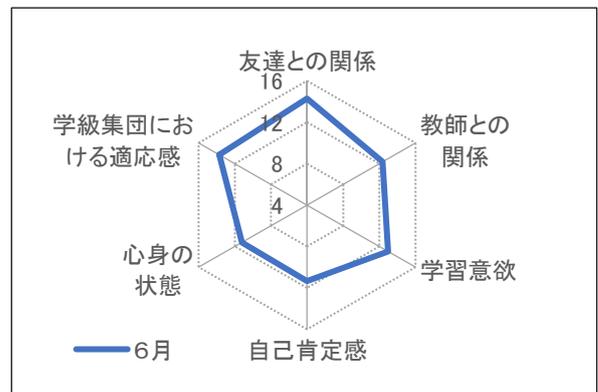


図4 「学校楽しいーと」結果

自己肯定感を高める活動も意図的に取り入れる必要がある。今回の実態調査を踏まえ、三つの取組の柱【負けない心】、【しなやかな心】、【元気な体と心】の全てに関する検証授業を行う。また、六つの観点のうち、本校の教育活動でレジリエンスを高めるために必要な内容を充実させ、児童のレジリエンスを高める。

3 レジリエンスを育成するための教育活動の工夫「レジリエンス育成プログラム」

本校では、レジリエンスを高める三つの取組の柱と六つの観点に関わる教育活動を、年間を通して実施しているが、それらを体系化することで計画的・意図的に指導することができる。そこで、三つの取組の柱と六つの観点に関わる教育活動をまとめ、「レジリエンス育成プログラム」(表6)を作成することにより、学校教育活動の中で、レジリエンスを育成する学習場面を明確にすることとした。また、「レジリエンス育成プログラム」を活用することで、全職員が共通理解・共通実践することができ、学校全体として取り組むことができると考える。

「レジリエンス育成プログラム」には、以下の三つの内容が含まれる(図5)。授業や朝の活動として直接指導をする場である「レジリエンスタイム」、学校生活で落ち込んでいる児童に働き掛けを行う「レジリエンス的サポート」、レジリエンスを高める要素を多く含む学校行事「レジリエンスを高める行事」が含まれる。



図5 「レジリエンス育成プログラム」の内容

(1) 「レジリエンスタイム」

「レジリエンス育成プログラム」の中で、レジリエンス育成に関わる朝の活動や学級活動の内容を整理し、それらを「レジリエンスタイム」と位置付けた(表6[R]と表記)。

朝の各活動の指導計画を作成し、レジリエンス育成のねらいを三つの取組の柱と関連付け、計画的に活動をすることができるようにした。また、関連する活動を明記することで、意識的に活動に取り組むことができるよう工夫した(表5)。検証授業Ⅰ、Ⅱで「レジリエンスタイム」に関する授業を4時間行った。

表5 レジリエンスタイム(朝の活動)の指導計画例

活動名	ふれあいタイム(2学期)	9月 第1週	担当	学級担任	活動名	きらり賞(2回目)	10月 第4週	担当	児童会係
ねらい	ソーシャルスキルトレーニングやグループエンカウンターを通して、友達とのよりよい人間関係づくり活動をすることで、【しなやかな心】《対人関係スキル》を高めることができる。	【レジリエンスとの関連】 負けない心 元気な体と心 しなやかな心			ねらい	自分の頑張っていることや長所を紹介される活動を通して、全校児童から自分自身よさを確認することで、【負けない心】《立ち直る自信》を高めることができる。	【レジリエンスとの関連】 負けない心 元気な体と心 しなやかな心		
内容	【下学年】 「そだねゲーム」(P60)、「元気の出る聴き方」(P62) 【上学年】 「いーれて」(P80)、「あたたかい言葉シャワー」(P86) ※『ソーシャルスキル教育で子供が変わる』(職員室)を参照する。				内容	① 集会委員会がきらり賞受賞者を発表する。 ② 受賞者は整列し、きらり賞賞状(受賞理由)を受け取る。 ③ 受賞者の集合写真を撮影する。 ※ クラスでもう一度表彰し、感想を発表させる。			
備考	1・3学期のふれあいタイムと関連。				備考	きらり賞(全4回)【負けない心】《立ち直る自信》の取組と関連。			

表6 「レジリエンス育成プログラム」(R)はレジリエンスタイム、(行)は学校行事、・は関連する活動

	【負けない心】 《立ち直る自信》《夢や目標》		【しなやかな心】 《対人関係スキル》《ストレスコーピング》		【元気な体と心】 《健康》《自己肯定感》	
	分類	活動・単元名	分類	活動・単元名	分類	活動・単元名
4月	・	キャリアノート	(R)	ふれあいタイム (SST, SGE)	・	いじめ問題を考える週間
5月					(行)	運動会
6月	(R) (R)	「落ち込んだときの気持ちの移り変わり」 【検証授業Ⅰ】 児童集会(きらり賞)※p.7参照	(R)	にこにこ集会(人権集会)	・ (R) (R) (R)	学校楽しいーと(1学期) 保健集会 新体力テスト マグマ集会(体力向上)
7月					(行)	水泳学習発表会
9月			(R) (行)	ふれあいタイム (SST, SGE) 宿泊学習	・ (R)	いじめ問題を考える週間 「短所を長所に！」 【検証授業Ⅱ-①】
10月	(R)	児童集会(きらり賞)	(R) (R)	人権集会 「ストレスをへらそう！ 受け流そう！」 【検証授業Ⅱ-②】	(行) (行) ・	湯之平登山(「レジリエンスを高める行事」取組) 陸上記録会 学校楽しいーと(2学期)
11月	(R) (行) (R)	児童集会(きらり賞) 学習発表会 「夢の力を考えよう」 【検証授業Ⅱ-③】			(R) (R)	マグマ集会(体力向上) 人権教室(3年)
12月			(R)	にこにこ集会(人権集会)	(行) ・	持久走大会(「レジリエンスを高める行事」取組) いいところ発見ポスト
1月	(行)	旧桜洲校を偲ぶ会	(R)	ふれあいタイム (SST, SGE)	(R) (R)	いじめ問題を考える週間 保健集会 学校楽しいーと(3学期)
2月	(R)	未来の自分を探そう (4年半成人式)	(R)	にこにこ集会(人権集会)	(R) (行)	マグマ集会(体力向上) 全校縄跳び大会
3月	(R) ・ ・	児童集会(きらり賞) キャリアノート 卒業式				

「レジリエンス的サポート」は、授業中や休み時間等で適宜実施する。

※「SST」はソーシャルスキルトレーニング、「SGE」は構成的グループエンカウンター。

(2) 「レジリエンス的サポート」

学校生活では、人前での間違いや活動での失敗をはじめ、目標を立てたことに対する挫折、友達関係のトラブル等、児童の周りには様々な落ち込む場面が存在する。これらは、たとえ些細な出来事でも、児童にとってはつらい体験と捉えられることも多い。末吉*7) (2020) は、「(日常生活

*7) 末吉陽子 『逆境に負けない心、「レジリエンス」を育てるには 他人に助けを求める能力も身につけて』 2020
<https://www.asahi.com/edu/a/article/13185749> <https://www.asahi.com/edu/a/article/13185749>

活で) 失敗は無数に発生するが、一つ一つに向き合い、立ち直っていく過程を経験することで『回復できる自分』に自信をもてるようになる。」と述べている。つらさを何度も乗り越えることで、大きなストレスや逆境・困難を乗り越える回復力を育成することができると考えられる。その回復を助けるために、「きっかけ」、「落ち込み期」、「回復期」、「成長期」ごとに児童の状況・状態に合わせた教師の支援・働き掛けが重要になり、「レジリエンス的サポート」として表7に整理した。図6は、「レジリエンス的サポート」の支援例をレジリエンスカーブの過程にまとめたものである。これらにより、つらい体験や困難な状況に対して、児童の落ち込み状況・状態に応じた働き掛けを明確化し、全職員で「レジリエンス的サポート」を共通理解・共通実践することによって、児童の回復する力を高めることができる。

表7 「レジリエンス的サポート」の教師の支援・働き掛けの留意点

期	児童の状況・状態	教師の支援・働き掛けの留意点
【きっかけ】	落ち込み直後 失敗やアクシデント、トラブル等があった直後でストレスを感じた時期	積極的に関わり 状況や問題等について、児童や友達、保護者等へ積極的に情報収集をすることで、児童の状態を把握し、支援を講じる。
【落ち込み期】	落ち込み後半 「きっかけ」から時間が経っていたり、落ち込みが進んでいたりする時期	共感的に関わり 児童のストレスが一番強い状況であるため、共感的に関わり、寄り添い支える姿勢で支援を講じる。また、友達や保護者等にも支援を広げ、児童を支える。
【回復期】	回復始め 回復を始めた時期であり、徐々に回復に向かい始める時期。状況や状態、追い込みやすい児童によっては、回復し始めても、また落ち込む場合もあり、不安定な時期	解決的に関わり 問題解決のための行動ができたり、解決策を考えたりできるため、児童に合わせた解決策を提示し、支援を講じる。状況や状態、落ち込みやすい児童によっては、「どうにかなるよ。」という楽観的な働き掛けも有効である。
【成長期】	回復後 失敗やアクシデント、トラブル等を乗り越えた時期であり、前向きな状態な時期。トラブル等が起こる前よりも成長している。楽観性の強い児童は、強いストレスを感じることなく、回復する場合もある。	称賛的に関わり 乗り越えられたことや頑張ったことに対する称賛をすることで自信を付けたり、次に同じような状況に陥った場合への心構えをもたせたりすることができる。教師以外にも友人や保護者等様々な人から称賛を得ることで、失敗を成功体験と捉える力となり得る。

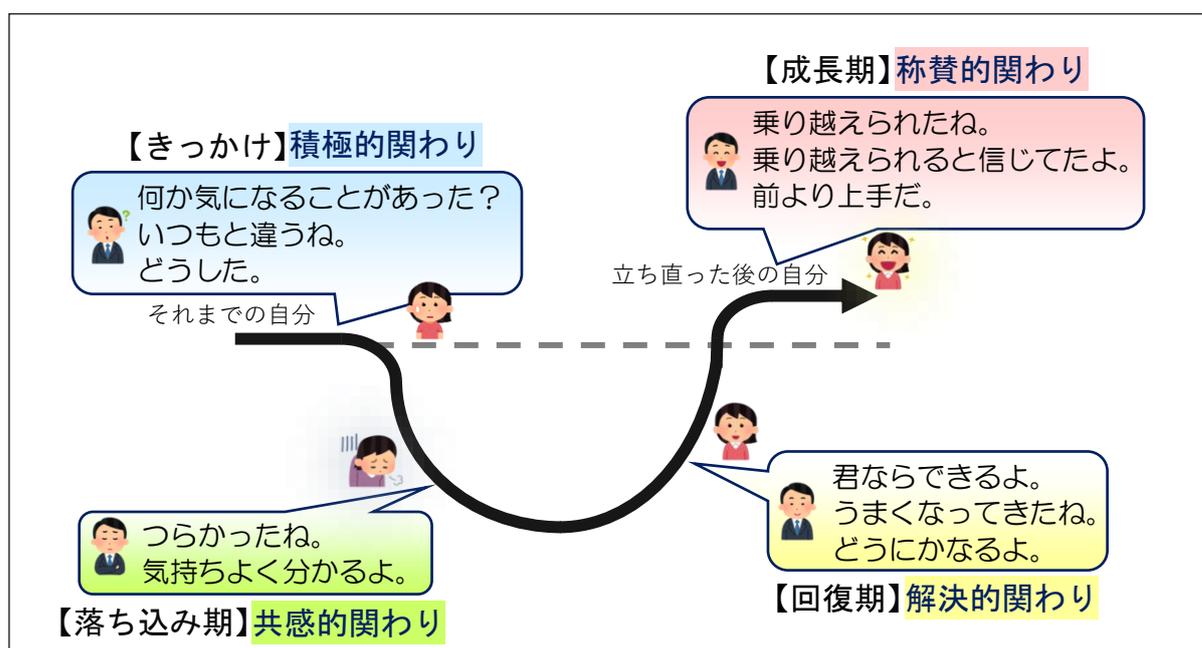


図6 「レジリエンス的サポート」の支援例

(3) 「レジリエンスを高める行事」

学校行事や学習活動には、喜びや楽しさがある一方で、つらさや困難さを強く感じるものがある。それらには、教師が励ましたり、支援をしたりすることで、児童は失敗やトラブルやつまづきを乗り越え、レジリエンスが高めることができる。この特性を生かしやすい行事が「レジリエンスを高める行事」である。

本校における「レジリエンスを高める行事」を表8に整理した。下線部がレジリエンスに関わる内容であり、太枠は、検証した行事である。運動には、活動をする中で、つらさや困難さを含むものが多いため、「レジリエンスを高める行事」には体育的行事が多い。これらの「レジリエンスを高める行事」の前後の自分の気持ちを比較させるワークシート「レジリエンス行事カード」に、自分の目標、意気込みや気持ちを記入させることにより達成感や困難を乗り越える喜び、成就感を味わわせ、成長を実感させることができる。児童は自分に合った目標を設定でき、教師は児童が設定した目標に合わせて指導できるため、個に応じた指導がしやすくなる。個に応じた目標を設定することは、児童が困難に立ち向かおうとする意欲をもたせ、活動後の立ち直る自信や乗り越えた後の喜びを感じることにつながる。

表8 本校の「レジリエンスを高める行事」とねらい

時期	行事名	各行事のねらいとレジリエンスの関連
5月	運動会	・ 競技や表現、応援等を通して、競い合って勝つ喜びや <u>技能・行事遂行の達成感</u> を味わい、成長するという喜びを感じ取らせる場とする。
7月	水泳学習発表会	・ 水泳学習についての今年度のまとめとして、これまでの学習の成果を発表することができるようにする。 ・ <u>自分の伸びを確認</u> することで、成長した喜びを感じるようにする。
9月	宿泊学習	・ 宿泊学習での諸活動を通して、豊かな感性や創造性を育成するとともに、 <u>自立心や耐性</u> といった気力を養う機会にする。
10月	湯之平登山	・ 郷土桜島の魅力を知り、登山による <u>体力向上</u> や清掃活動を通じて郷土を大切にしようとする心情を養うことができるようにする。
10月	陸上記録会	・ 児童の <u>気力・体力</u> づくりの一環として、陸上記録会に向けて練習を実施し、小学校における <u>体育の振興</u> を図るとともに、記録を把握する。
11月	学習発表会	・ 日常の学習成果を発表させ、さらに <u>自己を伸ばそう</u> とする意欲をもたせるようにする。 ・ <u>お互いの努力を認め合い</u> ながら <u>協力</u> し合うようにする。
12月	持久走大会	・ 長距離を完走することにより、 <u>体力の向上</u> を図るとともに、 <u>ねばり強い意志</u> を育成する。 ・ <u>自分の体力・持久力</u> を知り、今後の健康生活の手がかりとする。 ・ 体育授業等の成果を生かし、自己記録の更新や完走を目指す中で、 <u>目標を達成したり、近づけたりする喜び</u> を味わわせるようにする。
1月	旧桜洲校を偲ぶ会	・ 1914年（大正3年）1月12日の大噴火により埋没した旧桜洲校の当時の様子に思いをはせるとともに、 <u>先人の苦しみや努力</u> を知り、母校への愛着と誇りをもたせるようにする。
2月	全校縄跳び大会	・ 大会へ向けて縄跳びの練習に自主的に取り組ませることで、 <u>健康の保持増進と体力の向上</u> を図るとともに、生涯にわたり運動に親しむ態度を育成するようにする。 ・ 練習の成果を発表する場として、自らの課題に挑戦しようとする意欲を高める。また、 <u>課題達成の喜びや難しさ</u> を味わわせる場とする。
2月	未来の自分を探そう (4年半成人式)	・ 10年間の自分の成長の跡を振り返り、 <u>自分の成長</u> を確かめ、 <u>自己存在感</u> や <u>自己有用感</u> がもてるようにする。
3月	卒業式	・ 中学校生活への出発であることを認識させ、 <u>希望と抱負</u> をもって <u>明日からの生活を充実・向上</u> させようとする意欲を高めさせるようにする。

4 検証授業による研究の検証

「レジリエンス育成プログラム」の有効性を検証するために、次のような検証の視点を設定し、検証授業を行った。

「レジリエンス育成プログラム」において、「レジリエンスを高める六つの観点」を高めるための指導・支援の工夫を検証する。

(1) 「レジリエンスタイム」の検証

ア 検証授業Ⅰ・Ⅱの概要

対象児童 鹿児島市立桜洲小学校 第5学年12人, 第6学年19人

検証授業Ⅰは合同授業, 検証授業Ⅱは学年ごとに授業

検証授業 学級活動

検証授業	授業日	三つの取組の柱	六つの観点	単元名
Ⅰ	6月30日(火)	【負けない心】	《立ち直る自信》	落ち込んだときの気持ちの移り変わり
Ⅱ-①	10月2日(金)	【元気な体と心】	《自己肯定感》	短所を長所に!
Ⅱ-②	10月20日(火)	【しなやかな心】	《ストレスコーピング》	ストレスをへらそう!受け流そう!
Ⅱ-③	11月6日(金)	【負けない心】	《夢や目標》	夢の力を考えよう

イ 検証授業Ⅰについて

(7) 検証授業Ⅰの視点

検証授業Ⅰでは、次の視点を中心に検証した。

視点 レジリエンスについて理解を深めるための指導・支援の手立ての工夫について検証する。

(イ) 検証授業Ⅰの実際

三つの取組の柱【負けない心】六つの観点《立ち直る自信》, 単元名「落ち込んだときの気持ちの移り変わり」

本時のねらい 自分のレジリエンスカーブを描き、落ち込んだときの気持ちの変化に気づき、レジリエンスの特徴を知ることができる。

過程	主な学習活動	視点 教師の働き掛け, 留意点等
導入	1 アイスブレイク 2 めあてを確認する。 落ちこんだときのことを思い出し、そのときの自分の気持ちを考えてみよう。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 事前アンケートを基にアイスブレイクを行う。 ○ 行事や日常場面を提示し、「楽しかったか」、「つらかったか」を判断し、理由を発表させることで、人によって出来事の受け取り方が違うことを気付かせる。
展開	3 「友達とけんかした場面」を思い出し、そのときの気持ちをレジリエンスカーブに表す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全員の共通の場面を想起させ、レジリエンスカーブを描かせる。 視点 ・ レジリエンスカーブに「きっかけ」、「落ち込み期」、「立ち直り期」、「回復期」の自分の気持ちを記入させる。 視点

(ウ) 検証授業前後の児童の変容

検証授業Ⅰの観点《立ち直る自信》について、授業の前後児童にアンケートを実施した。質問内容は、「今の自分は、いやなことやつらいことがあっても、のりこえられそうだと思う。」について、「4 思う」から「1 思わない」までの4件法での回答とした（以下のアンケートは検証授業Ⅰと同様に4件法で回答）。その結果が図7である。授業前に比べ、授業後に上昇が見られた。レジリエンスの特徴である「落ち込み、回復、成長」の過程を理解することができ、これからのトラブルやつまずき、アクシデント等があったときの見通しができたと考えられる。

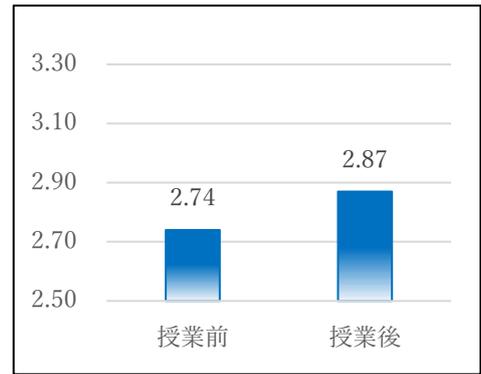


図7 検証授業Ⅰ前後における《立ち直る自信》の児童の変容

(エ) 検証授業Ⅰの成果と課題

「友達とけんかをした」という共通場面を友達と比較することで、人によって落ち込む深さや回数、落ち込む期間等が違うことを気付かせることができた。また、共通場面を設定することで、自分が落ち込んだ場面について、様々なレジリエンスカーブの形を描くことができ、自分の過去の経験したことのある場面でレジリエンスカーブを表現しやすくなった。さらに、レジリエンスカーブの特徴について説明することで、落ち込むことは、つらい面だけでなく、よい面もあることに気付かせることができた。

レジリエンスカーブの表現の仕方に、学年の発達の段階や経験の差による違いが見られた。また、書くことが苦手な児童は、振り返りの際自分の気持ちを表現することが難しい場面が見受けられた。個に応じた指導が必要である。児童が気付いたことを今後どう生かせるかについて、指導の継続や見取り方の工夫が必要である。

ウ 検証授業Ⅱについて

(7) 検証授業Ⅱの視点

検証授業Ⅱでは「六つの観点」について指導・支援の工夫を検証する。

視点1	レジリエンスを高める六つの観点におけるレジリエンスタイムの中心となる活動について検証する。
視点2	レジリエンスタイムでレジリエンスを高める手立て（ワークシート、発問、教具、学習形態）の工夫について検証する。

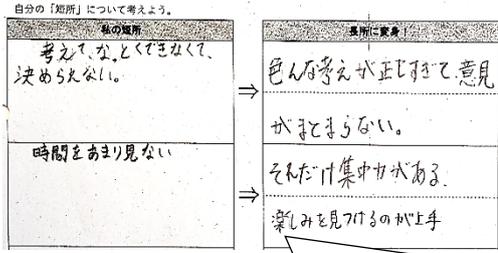
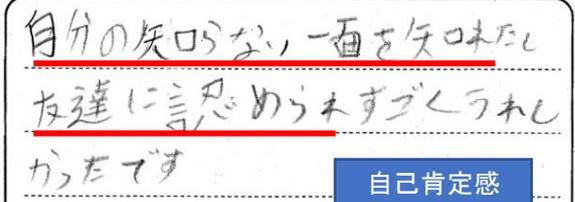
(4) 検証授業Ⅱ-①の実際

三つの取組の柱【元気な体と心】六つの観点《自己肯定感》、単元名「短所を長所に！」

【本時のねらい】 自分の長所を知り、短所をリフレーミングにより長所として捉えることで、自己理解の促進と自己肯定感を育成することができる。

(めあて) 「自分のよさについて考え、自分のことをもっとよく知ろう。」

過程	主な学習活動	視点 教師の働き掛け、留意点等
	<p>3 自分の長所について考え、ワークシートに記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自分の長所について考える。 友達に長所を書いてもらう。 自分の長所について書くことが難しい児童は、友達から長所を書いてもらうことで、自己肯定感を高めさせる。 自分の気付いていない長所について、友達から教えてもらうことで、自己肯定感を高める。 <p style="text-align: right;">視点2</p>

展 開	<p>計算が速いし、友達に優しいところだよ。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 自己肯定感を高めるために、長所を友達から教えてもらう活動を取り入れる。 <p>視点 1</p>
	<p>4 自分の短所について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> 短所について考え、友達にリフレーミングをしてもらう。  <p>「雑な性格」は、「細かいことを気にしない」ことだよ。</p>  <p>リフレーミング辞典を使って、長所に変えてあげよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自分で長所を考えたり、友達から長所を覚えてもらったりすることで、自己理解を深める。また、友達から長所を認めてもらうことで、自己肯定感を高める。 ワークシート（短所について）  <ul style="list-style-type: none"> 友達の短所をリフレーミングして、長所として捉える活動を取り入れる。 リフレーミングできない難しい言葉は、リフレーミング辞典を使わせる。 <p>視点 1</p>
終 末	<p>5 学級全体で交流する。</p> <p>6 本時のまとめをする。</p> <p>自分の短所は、見方を変えれば長所になる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 振り返りシート  <p>自己肯定感</p>

a 検証授業前後の児童の変容

検証授業Ⅱ-②の観点《自己肯定感》について、授業前後にアンケートを実施した。「友達や先生から認められていると思いますか。」という質問内容の結果が図8である。授業前後とも、ほぼ同程度の値であった。授業では、自分の長所を認めてもらったり、短所を長所と捉えることができた。しかし、自己肯定感の育成には、年間を通じた継続的な取組が必要である。

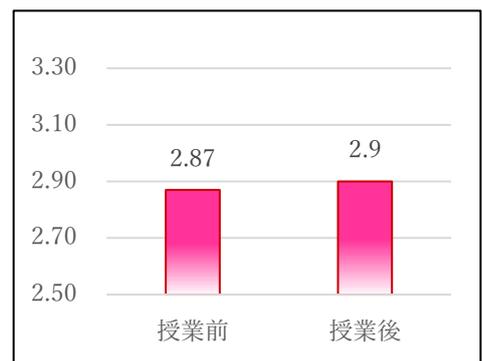


図8 検証授業Ⅱ-①前後における《自己肯定感》の児童の変容

b 検証授業Ⅱ-①の成果と課題

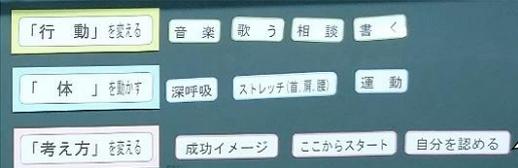
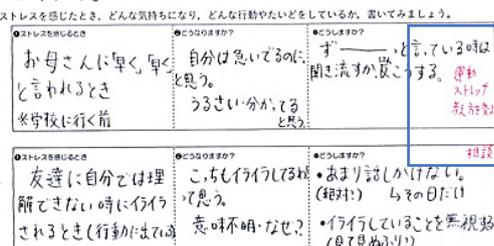
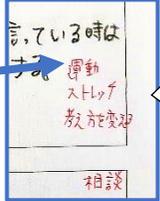
ワークシートの記入欄を、自分の長所から考え、次に短所を考えるという流れにすることにより、自分の短所を考えやすくなることができた。自分で長所を書くことが苦手な児童は、友達に書いてもらう時間を設定することで、自分のよさに気付くことができた。また、友達や教師から自分のよさを認めてもらう場面を設定することで、自己肯定感を高めることができた。さらに、レジリエンス得点が低い児童が友達から長所を教えてもらう場面が見受けられ、自分のよさについて考える機会となった。

なお、自分の短所を「字が汚い」と書いた児童がおり、短所であるのか判断に迷うことがあった。短所の捉え方に児童間で幅があったので、「短所」という言葉の意味を丁寧に説明したり、定義付けたりする必要があった。また、6年生では「がさつ」、「ずぼら」などの難しい言葉が短所にあった場合、長所に見方を変えることが難しかったため、事前に意味を調べさせるなど改善につなげる必要がある。

(ウ) 検証授業Ⅱ-②の実際

三つの取組の柱【しなやか心】六つの観点《ストレスコーピング》、単元名「ストレスを減らそう!受け流そう!」

【本時のねらい】 ストレス時の自分の反応を知り、ストレスへの対処法を考えることで、ストレス対処法を増やしたり、ストレスを軽減したりすることができる。
 (めあて) 「どうするとストレスは、すっきりするだろうか。」

過程	主な学習活動	視点 教師の働き掛け、留意点等
展開	<p>3 ストレスについて確認する。 「ストレスとは、ある出来事がもとで起こる心と体と行動の変化」</p> <p>4 ストレスを感じた際の自分の反応について考える。 〈事前アンケートから〉 イライラする むかつく おこる</p> <p>5 ストレスの対処法について考える。 〈事前アンケートから〉 物にあたる 場所を変える 代替行為(読書、ゲーム等)</p>  <p>6 ストレスを感じたときの自分の反応を書く。</p> 	<p>・ ストレスについて理解させる。 視点1</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 事前アンケートを参考にし、ストレスを受けたときの自分の反応(無意識マネジメント)をワークシートに書かせる。 ○ 黒板に児童数名のストレス反応を書かせることにより、人によって違うことを知らせ、他者理解や自己理解に生かせるようにする。 ○ ストレスマネジメントの種類を増やすために、他の反応を考えさせたり、こちらから提示したりする。 <p>・ 分類(「行動を変える」、「体を動かす」、「考え方を変える」)することで、ストレスの対処法の傾向を知り、知らない方法に気付かせる。 視点1</p>  <p>・ ストレスを感じるような場面で今後生かせるようにするために、新しく知った対処法は赤色で追加させる。 視点2</p>
	終末	<p>7 本時のまとめをする。</p> <p>体を動かしたり、考え方や行動を変えたりすると、ストレス解消することができる。</p> <p>8 呼吸法でリラックスする方法をやる。</p> <p>9 振り返りをする。 「魔法の呼吸」の仕方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 全身の息を吐き出す。 ② 1・2・3で鼻から息を吸って、4で止める。 ③ 口から息をゆっくり吐き出す。 

a 検証授業前後の児童の変容

検証授業Ⅱ-②の観点《ストレスコーピング》について、授業前後にアンケートを実施した。「いやなことやつらいことがあると、ストレスを感じやすいと思いますか。」という質問内容の結果が図9である。授業前後ともほぼ同程度の値であった。授業ではストレスへの対処として、三つの方法「行動を変える」、「体を動かす」、「考え方を変える」を学び、それを自分がストレスを受ける場面で生かすことを考えた。児童が授業後に、ストレス解消法をやりたいと振り返っていることから、ストレスに直面した時に学習したことが生かされていくことが期待できる。

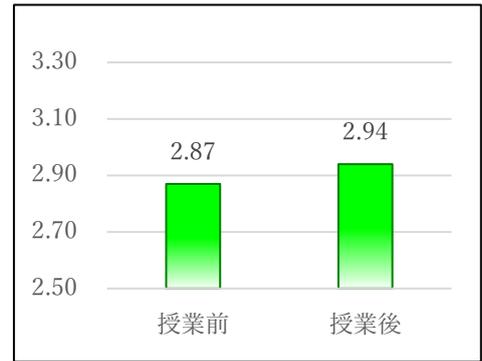


図9 検証授業Ⅱ-②前後における《ストレスコーピング》の児童の変容

b 検証授業Ⅱ-②の成果と課題

ワークシートの工夫において、ストレスに対する反応を「①ストレスを感じる時（ストレス感受）」、「②どうなりますか（ストレス反応）」、「どうしますか（ストレスマネジメント）」と分けることで、児童は、それぞれを分けて考えることができ、ストレスマネジメントについて書くことができた。そのため、「行動を変える」、「体を動かす」、「考え方を変える」という視点で自分に合ったストレス対処法を選び、今後に生かそうとする様子が見られた。終末に行った深呼吸によるリラックス法を行うことで、リラックスすることを体験することができ、効果を実感していた。

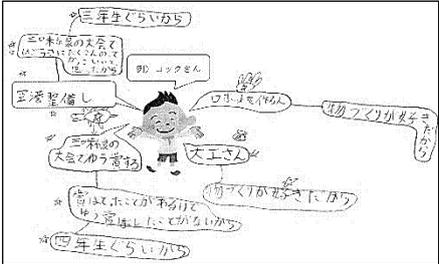
ストレス反応を書くことが苦手な児童が見られた。表現することが苦手な児童には、書く以外の表現の方法を指導したり、振り返る力の育成等の個別指導を充実したりする必要がある。

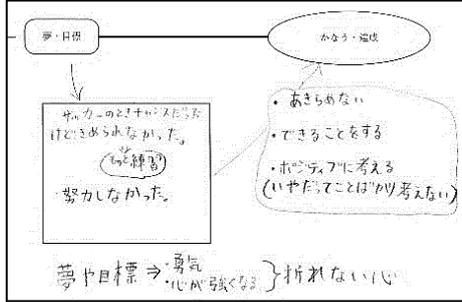
(エ) 検証授業Ⅱ-③の実際

三つの取組の柱【負けない心】六つの観点《夢や目標》、単元名「夢の力を考えよう」

【本時のねらい】自分に合った夢や目標をもつことは、逆境や困難に負けない力につながることを理解し、自分の夢や目標をより明確にすることができる。

(めあて) 「夢や目標をもつことの大切さについて考えよう。」

過程	主な学習活動	視点 教師の働き掛け、留意点等
導入	1 めあてを確認する。 2 夢マップに自分の夢を書き込む。 	 <ul style="list-style-type: none"> キーワードエスチョンをヒントに、取り組みたいことや夢、目標等から具体的な内容に広げさせる。 <p>視点2</p>
	3 友達の夢について考える。 ・ グループ内で、友達の夢に印を付ける。 自分の夢や目標に印が付くとうれしいな。 	<ul style="list-style-type: none"> グループになり、友達の夢について「いいな。」と思ったところに印を付けさせることで、他者理解を深め、自己肯定感を高める。 レジリエンス得点が低かった児童には積極的に支援し活動を促す。 

展開	<p>4 夢をもつ意義を考える。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 夢をもつことのよさを考えることで、逆境や困難に負けない力について考えさせる。 夢や目標があると、逆境や困難に負けない力になることを押さえる。 視点1 特に叶えたい夢をワークシート記入させ、夢をより具現化し、交流させる。 
終末	<p>5 夢や目標を交流する。</p> <p>6 本時のまとめをする。</p> <p>夢や目標をもつことには、苦しいことを乗り越える力がある。</p> <p>7 「夢の木」掲示カードに記入する。</p> <p>8 振り返りをする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> まとめの際、夢を見つける方法を伝え、また、夢は変わってもよいことを押さえる。 夢を継続的に意識させるために、自分の夢を書いた「夢の木」を掲示する。 視点2 <p>目標や夢について友達のことを知ることができたし、やはり目標をたてたり夢をもったりすることで「勇気がでる」とか、という効果があるんだなと感じた。</p> <p>夢や目標</p>

a 検証授業前後の児童の変容

検証授業Ⅱ-③の観点《夢や目標》について、授業前後にアンケートを実施した。「自分の夢や目標に向かって、がんばりたいと思いますか。」という質問内容の結果が図10である。授業前に比べ、授業後に上昇が見られた。夢をもつことの重要性や意義を考えることができたと考えられる。

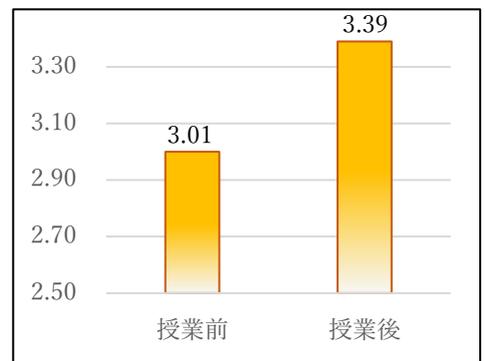


図10 検証授業Ⅱ-③前後における《夢や目標》の児童の変容

b 検証授業Ⅱ-③の成果と課題

キーワードクエスチョンを用いることで、具体的な行動や記述内容が増え、具体的に自分に合った夢や目標づくりをする活動をすることができた。ワークシートや振り返りカードを分析してみると、友達から夢や目標を肯定してもらった活動により、自分のもつ夢や目標に自信をもたせることにつながり、また、自分のもつ夢や目標のよさを自覚させることにつながることができた。そして、夢や目標をもつことが、困難を乗り越える力につながることを意識させることができた。

夢や目標をもつ意義を考えさせる場面で、夢や目標に挫折することについて考えさせた。しかし、児童は夢を挫折するような大きな挫折の経験が少ないため、考えが広がりにくい場面が見受けられた。挫折することを考えさせるより、理想の自分を考えることの方がより考えやすかったと感じた。また、「夢マップ」、「ワークシート」、「夢の木」の三つの活動に取り組んだため、書く時間が足りない児童もいた。2時間扱いでじっくり考える時間を確保するなど、計画を見直す必要がある。

(2) 「レジリエンス的サポート」の検証

ア 実践例

学校生活では、人前での間違いや活動での失敗をはじめ、目標を立てたことに対する挫折、友達関係のトラブル等、児童の周りには様々な落ち込む場面が存在する。これら失敗や挫折を経験し、そのつらさを何度も乗り越えることで、大きなストレスや逆境・困難を乗り越える回復力を育成することができる。その回復を助けるために、働き掛けのモデルとして、レジリエンスカーブを基にした「レジリエンス的サポート」として整理し、教師の支援・働き掛けを全職員で共通理解して、実践した。本校職員が実践した一例は以下のとおりである（図11）。

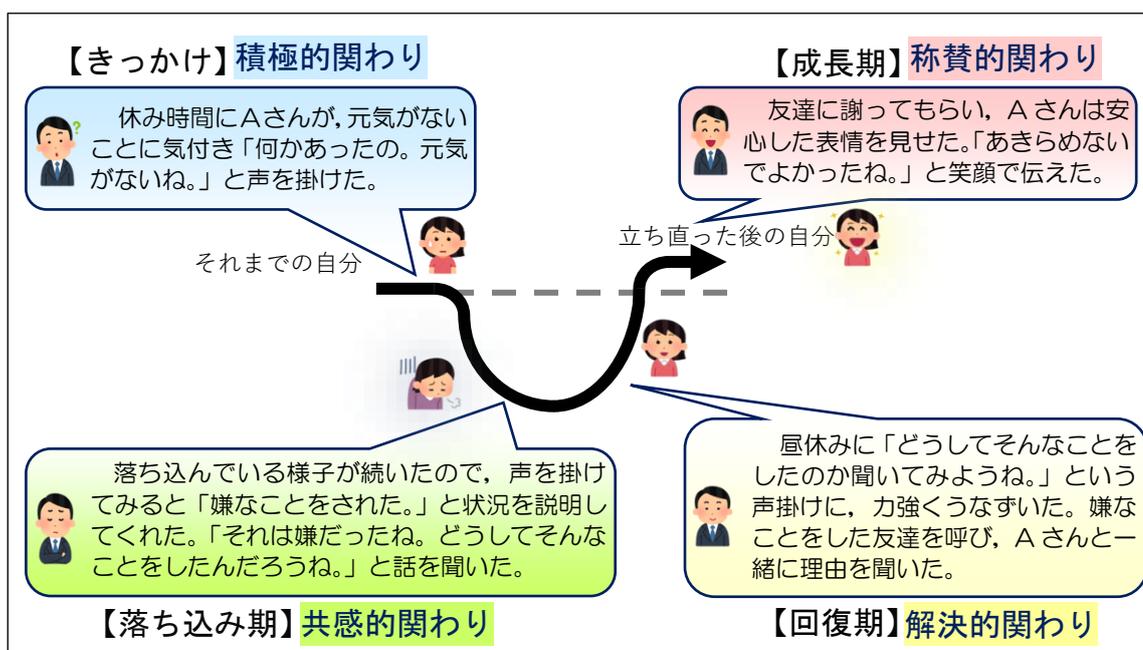


図 11 本校職員の「レジリエンス的サポート」の実践

イ 「レジリエンス的サポート」の実践と感想

「レジリエンス的サポート」に取り組んだ本校職員による振り返りは、以下のとおりである。

「レジリエンス的サポート」に取り組んだ職員の振り返り ○…よい点 ▲…改善点	
○ 児童の落ち込みに素早く気付くことができ、どう解決していけばよいのか、見通しをもって考えることができた。	
○ 落ち込んでいる児童が、今どの段階なのかと意識するようになった。	
○ 落ち込むことはあったが、解決することができたということを実感させることができる。成長期の声掛けも大切だと思った。	
▲ 教師から見て、児童が落ち込んでいると思っても、そこまで落ち込んでいなかったり、その逆もあって、子供の実態を把握するのは難しい。	
▲ 落ち込み期が長い場合、担任だけの働き掛けだけでなく、関わりのある教師や保護者とも連携を図っていく必要がある。	
▲ 子供一人一人によって、落ち込みから回復するまでのスパンが異なるので、成長期の働き掛けが不十分になってしまうことがあった。	
▲ 働き掛けしても「何もないですよ。」と答える児童に対して落ち込みを見逃してしまうことがあったので、定期的なアンケートや教育相談が重要になる。	

ウ 成果と課題

本校職員の振り返りから、「レジリエンス的サポート」の過程を意識することで、児童の落ち込み状況がどの過程にあるのかを把握しやすくなり、また、「積極的関わり」など各過程で気を付ける点を明記していることで、児童への働き掛けが取り組みやすくなるという効果があることが分かった。さらに、これまで「称賛的関わり」をする成長期への意識を高める必要があることに気付くことができた。

児童との関わりの多い担任であっても、児童の落ち込み状況を見極めることが難しい場合があることが分かった。そのために、担任以外の働き掛けや定期的なアンケート等を活用した多角的な児童把握が重要である。このことは、「称賛的関わり」を増やすという側面にもつながることから、困難を乗り越えた後の児童への接し方をより意識する必要があることが分かった。

(3) 「レジリエンスを高める行事」の検証

ア 「レジリエンス行事カード」の取組

学校行事や学習活動には、喜びや楽しさがある一方で、つらさや困難さを強く感じるものがある。それらには、教師が励ましたり、支援をしたりすることで、児童がトラブルやつまずき、アクシデントを乗り越え、レジリエンスを高めることができる（表9）。この特性を生かしやすい行事が持久走大会等の体育的行事や登山等の「レジリエンスを高める行事」である（表3〔行〕と表記）。「レジリエンス行事カード」（図12, 14）に、自分の目標、意気込みや気持ちを記入させることにより達成感や困難を乗り越える喜び、成就感を味わわせ、成長を実感させることができる。児童は自分に合った目標を設定でき、教師は児童が設定した目標に合わせて指導できるため、個に応じた指導がしやすくなる。個に応じた目標を設定することは、児童が困難に立ち向かおうとする意欲をもたせ、活動後の立ち直る自信や乗り越えた後の喜びを感じさせることにつながる。

また、「レジリエンス行事カード」に行事前、行事中、行事後、行事全体の振り返りのそれぞれの場面について、行事に対する気持ち（意欲、達成度、充実度）を5段階評価「★」と文章で記入させるように工夫した。

表9 「レジリエンス行事カード」に記入させる各場面のねらいと期待できる効果

ねらい・効果 場面	ねらい	期待できる効果
行事前	行事に対する意気込みや取り組み方、目標等を考えさせる。 行事に向かう自分の気持ちを整理することで、行事に対して自分の意欲や行事をどう捉えているかを明らかにさせる。	児童の行事に対する意気込みや目標を知ること、どのような気持ちや態度で取り組もうとしているかを知ることができる。取り組み方や予想されるトラブルやつまずき、アクシデントや留意点を伝えることができる。
行事中	行事に取り組んでいる状態を振り返らせる。取り組んでいるつらさやつまずき、アクシデント等を思い出すことで、落ち込んだ自分を見つめさせる。	行事中の気持ちや状況を知ることができ、声掛けや働き掛けをするための情報を得ることができる。
行事後	行事が終わって間もないときの気持ちを記入させる。行事を終えることができた喜びや安堵感等を明らかにさせる。	行事を終えたことに対して称賛し、自己肯定感を育成することができる。
行事全体の振り返り	行事が終わっておよそ1週間後に行事全体を振り返らせる。間を置いて振り返ることにより、客観的に行事を見つめさせる。行事後には気付かなかった達成感や反省点、改善点等を考えさせる。	行事への達成感を知ることができる。達成感の高い児童には共感的関わりを、低い児童には称賛的な関わりを増やすことができる。

イ 「レジリエンス行事カード」の実際

(ア) 湯之平登山

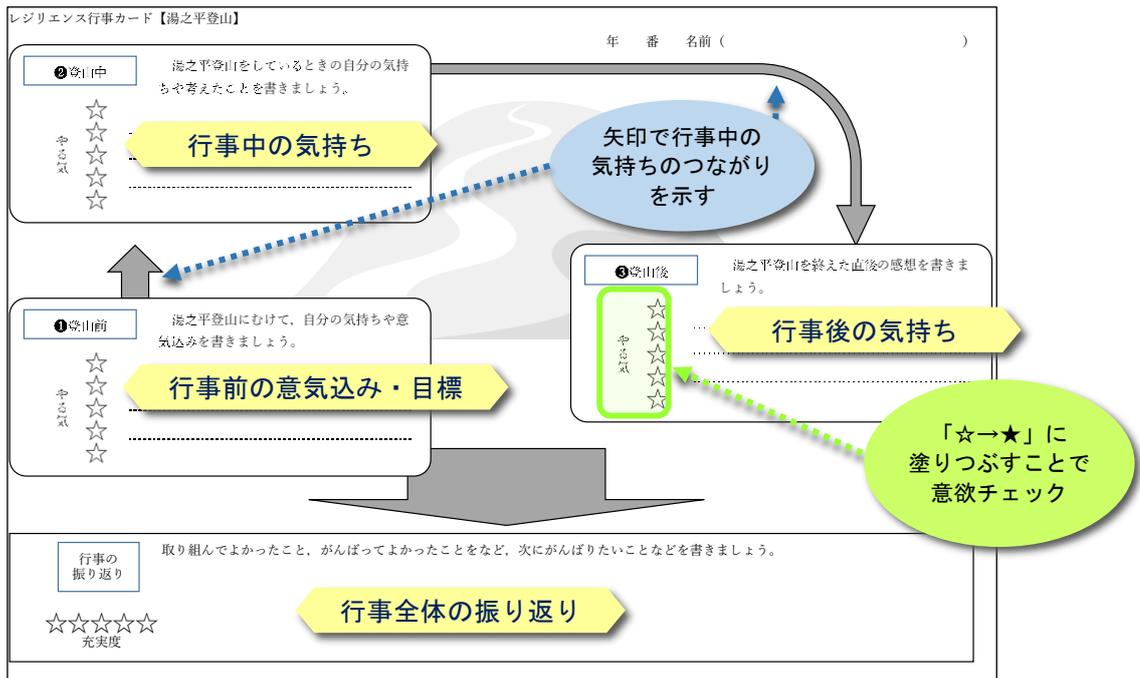


図 12 「レジリエンス行事カード」【湯之平登山】

湯之平登山は、桜島にある湯之平展望台を目指して登山する行事である。「レジリエンス行事カード」湯之平登山（図12）で、場面ごとの気持ちを表した「★」の数を集計し、平均を示した（図13）。その結果は、「行事前」4.1から「行事中」3.19にかけて下がり、「振り返り」3.77と上がっている。湯之平登山を楽しみにしている児童が多かったが、予想以上につらかったという感想もあったことを示すように、気持ち「★」の数も下がっている。湯之平登山は、つらい行事ではあったが、行事全体の振り返りでは、行事を達成した気持ちを味わうことができている。以下は、レジリエンス行事カード「湯之平登山」の5年児童のコメントである（表10）。

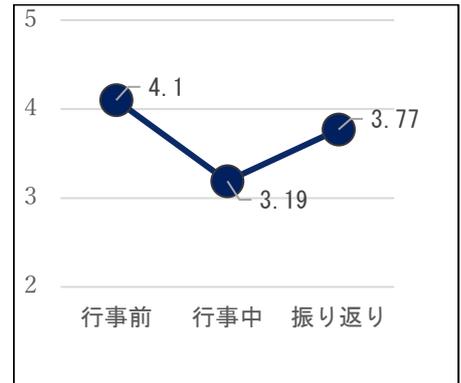


図 13 湯之平登山の気持ち「★」の数の推移

表 10 レジリエンス行事カード「湯之平登山」

場 面	★の数	5年児童のコメント
行 事 前	★★★★☆	みんなで楽しく登りたい。台風で中止にならないか心配。
行 事 中	★★★★☆	疲れて「やばい。」と思った。でも、一緒にがんばってくれる友達がいたからがんばれた。
行 事 後	★★★☆☆	つかれて、ふくらはぎがいたい。でも友達との仲がより深まった。
振 り 返 り	★★★★★	最初はちょっと面倒くさかったけど、友達がいっしょにがんばってくれて、とても楽しかったです。

(イ) 持久走大会

図 14 「レジリエンス行事カード」【持久走大会】

レジリエンス行事カード「持久走大会」(図14)で、場面ごとの気持ちを表した「★」の数を集計し、平均を示した(図15)。その結果、「行事前」3.56から「行事中」3.15 にかけて「★」の数が下がり、行事後の「振り返り」3.23と上がる傾向が見られた。

持久走大会も湯之平登山と同様に一度気持ちが低下していることから、つらさや困難さを感じていたと考えられる。

持久走大会の児童の感想を見てみると、「昨年より順位が落ちたから残念。」「自分が立てた目標タイムに届かなかった。」等が振り返りの「★」の数に結び付かなかったという児童が見受けられたことも一因である。

練習過程や練習内容等の持久走大会本番までのプロセスにも意識を向けさせると、より意欲が高まり、つらさや困難さを乗り越えることにつながったのではないかと考える。

持久走大会本番に向けての練習期間が長いため、教師も児童の落ち込みに対して、支援や働き掛けがしやすい行事である。つらさを強く感じる行事であるため、最初の目標や取組を修正させたり、つらさを乗り越えるアドバイスや教師や友達、保護者から応援メッセージを書いたりする欄を作り、意欲の継続や立ち直りを早めるための手立てを加えた。以下は、6年児童のコメントである(表11)。

表 11 レジリエンス行事カード「持久走大会」

場面	★の数	6年児童のコメント
行事前	★★★★☆	途中であきらめて、歩かないようにしたいです。
行事中	★★★☆☆	簡単なことから、練習を少しずつやってみる。
振り返り	★★★★★	目標を1分ぐらい縮められてうれしかった。最後に力をふりしぼって走ってよかったです。

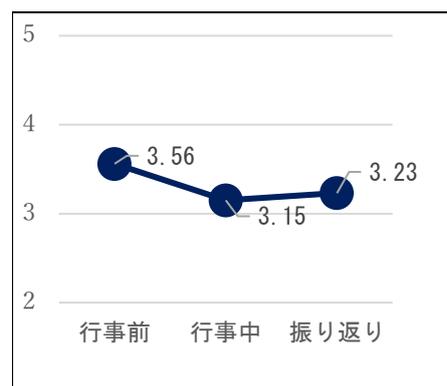


図 15 持久走大会の気持ち「★」の数の推移

ウ レジリエンス行事カードの全体の感想

「レジリエンス行事カード」に取り組んだ本校職員の振り返りは、以下のとおりである。

「レジリエンス行事カード」に取り組んだ職員の振り返り ○…よい点 ▲…改善点

- 児童がどのように行事を捉えているのかが分かるため、指導や支援がしやすかった。
- 励ましの言葉は、友達からの応援メッセージがあったことで、練習や本番へのモチベーションにつなげることができた。
- 行事に取り組む前から終わった後までをひとまとめにしているため、行事で気持ちが動いたり、変化したりする様子が分かりやすかった。

- ▲ 湯之平登山カードは、途中の気持ちを書くことが難しい児童もいた。
- ▲ 持久走大会カードは、本番の1か月以上前から取り組ませてもよかった。
- ▲ 児童、教師、保護者と書く欄が多いので、書く期間や時間をしっかりと確保する必要がある。

エ 成果と課題

本校職員による振り返りにより、行事が始まる前から「レジリエンス行事カード」に取り組むことによって、行事に対する心構えや意欲を高めることができた。また、教師も児童がどのような心構えで行事に臨もうとしているのかを知る手掛かりになり、個に応じた指導を行うことができた。さらに、定期的な目標の振り返りや行事への取り組み方の見直しにもつなげることができた。設定した行事には、つらさや困難さがあるが故に、乗り越える喜びの要素を含むことが分かり、教師の働き掛けによって意欲が高まることが考えられる。

また、「★」の数が湯之平登山・持久走大会ともに行事前に多くなる傾向は、児童の行事に対する強い気持ちの表れであると考えられる。行事に込められた期待や希望、行事に対する意欲的な気持ちが「★」の数に反映されたと考えられる。

行事中の気持ちを振り返ることや書くことが苦手な児童へは個別の指導が必要である。また、行事後の振り返りでは、結果だけでなく取組中のプロセスを考えさせると、より充実したものになることが分かった。

5 実態調査Ⅱの結果と考察

(1) 実態調査Ⅱの概要

検証授業Ⅰ・Ⅱの後、児童の変容を捉えるために実態調査Ⅱを行った。

◎ 目的	児童のレジリエンスの実態、学校適応感の意識の変容について調査し、分析、検証資料とする。
◎ 調査対象	鹿児島市立桜洲小学校 5・6年児童31人
◎ 調査期日	令和2年11月27日（金）
◎ 調査方法	選択肢による質問紙法（実態調査Ⅰと同内容） ○ 「二次元レジリエンス要因尺度」 ○ 「学校楽しいーと」

(2) 実態調査Ⅰ，Ⅱの結果比較

ア 「二次元レジリエンス要因尺度」について

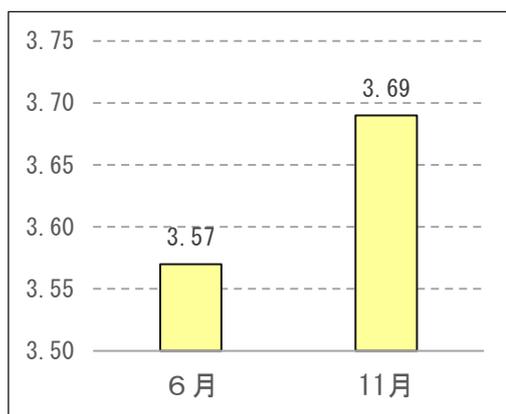


図 16 二次元レジリエンス要因尺度平均値の比較

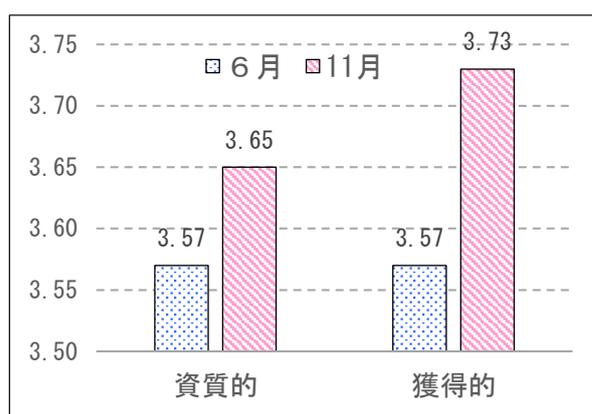


図 17 要因別二次元レジリエンス要因尺度平均値の比較

二次元レジリエンス要因尺度において、実態調査Ⅰと実態調査Ⅱの平均値を比較したところ、3.57から3.69に平均値の上昇が見られた（図16）。

二次元レジリエンス要因尺度平均値を資質的レジリエンス要因と獲得的レジリエンス要因とに分けて精査したところ、資質的レジリエンス要因は、3.57から3.65に高まっている（図17）。獲得的レジリエンス要因は3.57から3.73に高まっている。有意な差は見られなかった。

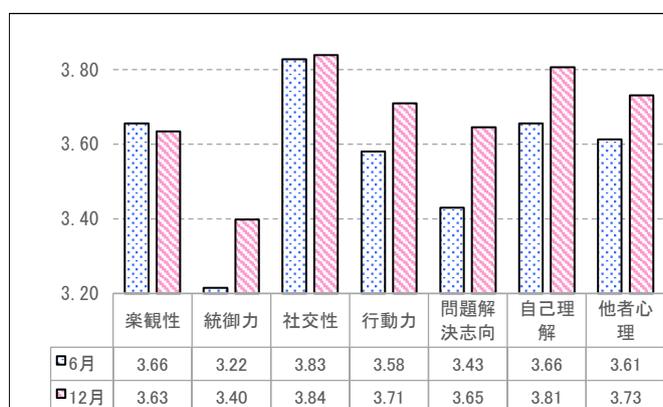


図 18 因子ごとの平均値の比較

因子ごとの結果では、「楽観性」以外の因子で高まっている（図18）。また、実態調査Ⅰで最も値が低かった「統御力」の値が3.22から3.40に高まっている。

また、レジリエンス得点が低い児童に個別指導を継続した結果、両要因ともに高まっている（表10）。

イ 「学校楽しいーと」について

図19、表11から学級の平均値を比較すると、0.5ポイント以上の差があった観点は「友達との関係」、「学習意欲」であり、それ以外の観点は、実態調査Ⅰと同程度であった。

学校の課題である「自己肯定感」の項目を精査すると、質問項目「自分には、自分なりによい面がある。」において、「思わない」と回答した児童が、実態調査Ⅰでは2人いたが、実態調査Ⅱでは0人になった。その2人は、実態調査Ⅱでは、「あまり思わない」と「少し思う」の項目を選択していた。

表 12 個別指導対象児童の比較

	要因 月	資質的 レジリエンス	獲得的 レジリエンス
		6月	3.08
5年児童	11月	4.00	4.11
	6月	3.08	4.00
6年児童	11月	3.33	4.44

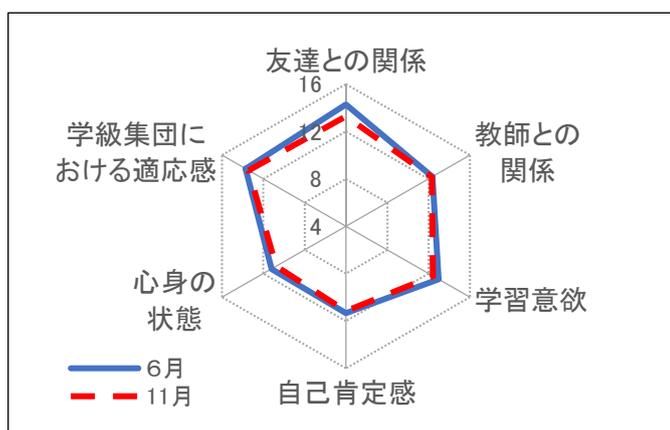


図 19 「学校楽しいーと」結果比較

表 13 学校楽しいーとの比較

観 点	6月	11月
友 達 と の 関 係	14.3	13.3
教 師 と の 関 係	12.4	12.3
学 習 意 欲	13.0	12.4
自 己 肯 定 感	11.3	11.2
心 身 の 状 態	11.2	10.8
学級集団における適応感	13.7	13.4

(3) 児童の変容と考察

ア 二次元レジリエンス要因尺度について

本校児童のレジリエンスは、「レジリエンス育成プログラム」の取組により、資質的レジリエンス要因と獲得的レジリエンス要因ともに高まり、また、資質的レジリエンス要因より獲得的レジリエンス要因がより高まったと推測される。獲得的レジリエンス要因は、環境や発達等の後天的な発達に起因した要因であるため、「レジリエンス育成プログラム」の活動内容による学習活動の結果、上昇が見られたと考えられる。検証授業Ⅰのレジリエンスの特徴の理解を促す学習により、人は気持ちが落ち込んだ後も回復し、成長するという見通しを児童がもつことができたこともレジリエンスが高まった大きな要因であると考えられる。また、落ち込みや回復について考えさせるためには、自分の体験を振り返る必要がある。過去の自分について、客観的に振り返ることが、難しい中学年以前の学年で取り組む際には、発達の段階を考慮した取組が必要になってくると考えられる。検証対象を5・6年生に絞ったため、効果がより顕著に表れたことが考えられる。

さらに、資質的レジリエンス要因も上昇したことから、この要因へも「レジリエンス育成プログラム」が影響を与え得ることを示唆している。検証授業Ⅰでレジリエンスカーブについて学習した。落ち込んだ後も回復するというレジリエンスの特徴を学習することで、困難な状況に直面しても明るい展望をもつことができたことが、資質的レジリエンス要因の「行動力」、「統御力」の両因子に影響したのではないかと推測する。実態調査Ⅰ以降のトラブルやつまづき、アクシデント等によって、児童のもつ資質的レジリエンス要因が、顕在化することで、回復力を高めることにつながったのではないかと考えられる。資質的レジリエンス要因が高まりを見せたことは、困難な状況が、児童のもつ潜在的な要因を引き出すきっかけになり得る可能性を示唆している。

イ 「学校楽しいーと」について

「学校楽しいーと」の結果について大きな変容はなかったが、内容を精査すると「自己肯定感」の質問項目の精査から改善の傾向が見られた。6月以降の取組が児童の自己肯定感に影響を与え、一定の効果が出ていると考えられる。今後は、「ソーシャルスキルトレーニング」や「構成的グループエンカウンター」、「レジリエンス行事カード」、「レジリエンス的サポート」等、年間を通して継続的に取り組むことで、自己肯定感の育成をより図っていく必要がある。

IV 研究のまとめ

1 研究の成果と課題

(1) 児童期におけるレジリエンスの定義やレジリエンスを高める観点について

先行研究や文献研究により、レジリエンスの特徴である回復力について明らかにすることができた。レジリエンスカーブのように回復し、回復後には精神的成長があるというレジリエンスの

特徴を明らかにすることによって、児童にこれから起こるトラブルやつまづき、アクシデントに対して心構えをもたせることができた。

また、小林・大森・石田*9) (2017) の「レジリエンスを育てる『心・技・体』からの包括モデル」を基に、学校現場でレジリエンスを高める取組を実践しやすくするために、レジリエンスを高める三つの取組の柱と六つの観点を設定することができた。

本研究では、六つの観点の一部分について実践を行った。検証をしていない二つの観点《対人関係スキル》、《健康》については「レジリエンス育成プログラム」を継続し、今後内容を検証する必要がある。

(2) 「レジリエンス育成プログラム」について

本校が取り組んでいる教育活動を、レジリエンスを高める三つの取組の柱と六つの観点でまとめて、「レジリエンス育成プログラム」を作成したことで、レジリエンスを高める学習場面を明確にすることができた。そして、「レジリエンス育成プログラム」として学習活動をまとめることにより、学習や学校行事が意味付けられ、教師にとって、指導の取り組みやすさにつなげることができた。その結果児童のレジリエンスは高まり、ストレスや困難に負けないたくましい児童の育成に有効であることが示唆された。

(3) 「レジリエンス育成プログラム」を基にした実践について

「レジリエンスタイム」は、児童に直接指導することができる場であり、その効果は大きいことが分かった。本研究で実践した内容以外にも、学習内容やねらいを工夫すると「レジリエンスタイム」として活用できる活動や学習がある。今後は、「レジリエンスタイム」の内容を拡充することで、よりレジリエンスを高めることができると考える。

レジリエンスを高める要素を多く含む学校行事「レジリエンスを高める行事」もレジリエンスを高める効果があることが確かめられた。「レジリエンス行事カード」を活用することで、学校行事を大きな単位として捉え、学校行事に対する心構え、活動中の気持ち、振り返りをする中で、教師が支援や働き掛けをすることの意義を見いだすことができた。本研究は2学期を中心に実施したが、今後は、学年の最初で不安定になりやすい1学期から年間を通した「レジリエンス育成プログラム」の充実を図る必要がある。

授業中や休み時間等の学校生活で起こる児童の落ち込みに対して働き掛けを行う「レジリエンス的サポート」は、教師がレジリエンスカーブを意識することにより、児童理解や支援の取り組みやすさを実感することができ、有効性が示された。しかし、児童が「レジリエンス的サポート」を受けたことによって、児童がどのように感じたか、支援例でもっと有効な働き掛け等がないかについて、検討を進める必要がある。

2 今後の展望

レジリエンスの研究や検証をする際、過去の自分を振り返りどのような気持ちを感じていたか、どのような状態だったかなど、自分自身を振り返り、内省する必要がある。4年生以下では、発達の段階により振り返ることが難しかったため、本研究では5・6年生を対象に実施した。今後、「レジリエンス育成プログラム」を全学年に波及させるために、振り返る力等の発達の段階を考慮したプログラム内容を検討する必要がある。

また、「レジリエンス育成プログラム」の実践を通して、書くことが苦手な児童への配慮の重要性を感じた。児童のレジリエンスを高めさせるために、児童の気持ちにしっかりと寄り添い、特に、書くことが苦手な児童への丁寧な聞き取りや働き掛けをより一層心掛けたい。

さらに、本研究では個人内要因に着目した研究を進めた。友達・家族等、児童に関する人間関係の環境要因に関わる研究を広げることで、よりレジリエンスを高めることができると考える。

心の内面であるレジリエンスを高めるために、これから必ず直面するであろうストレスや困難に負けないたくましい児童を育成する研究を継続していきたい。

＜ 引用文献 ＞

- 1) 文部科学省 『小学校学習指導要領(平成29年告示)』 2017年 文部科学省
- 2) 平野真理 著 『レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み - 二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成 - 』 2010年 日本パーソナリティ心理学会
- 3) 小林朋子・大森純子・石田秀 編著 『子どものレジリエンスを育てるための「心・技・体」による包括モデルの実践』 2017年 静岡大学教育学部研究報告
- 4) 平野真理・梅原沙衣加 著 『レジリエンスの資質的・獲得的側面の理解にむけた系統的レビュー』 2018年 東京家政大学研究紀要
- 5) 文部科学省 編著 『情動の科学的解明と教育等への応用に関する調査研究協力者会議』 2014年
- 6) 上島博 著 『イラスト版 子どものレジリエンス:元気, しなやか, へこたれない心を育てる56のワーク』 2016年 合同出版
- 7) 末吉陽子 著 『逆境に負けない心, 「レジリエンス」を育てるには 他人に助けを求める能力も身につけて』 2020年
<https://www.asahi.com/edu/article/13185749> (2021年1月17日 閲覧)

＜ 参考文献 ＞

- 金子紀子 児童心理8月号『特集子どものレジリエンス』 2014年 金子書房
- 金子紀子 児童心理1月号『特集レジリエントな子を育てる』 2016年 金子書房
- 小林朋子 編著 『しなやかな子どもを育てるレジリエンス・ワークブック』 2019年 東山書房
- 深谷和子・上島博・子どものレジリエンス研究会 著 『「元気・しなやかな心」を育てるレジリエンス教材集1』 2015年 明治図書出版
- 安川禎亮・吉川和代 著 『イラスト版 子どものストレスに対応するこつ: 家庭・学校ですぐに使える47のストレスマネジメント』 2018年 合同出版

長期研修者 [和才 大輔]

担当所員 [上西 由美子]

【研究の概要】

本研究は、困難やストレスから回復する力であるレジリエンスに着目して、レジリエンスを高めるための指導の工夫について研究したものである。

レジリエンスを高めるために、教育活動の見直しの一環として、「レジリエンス育成プログラム」を作成した。具体的には、「レジリエンス育成プログラム」の中に、授業等における「レジリエンスタイム」、教師の働き掛けである「レジリエンス的サポート」、「レジリエンスを高める行事」を設定し、児童のレジリエンスを高める活動を行った。

取組の結果、児童のレジリエンスが高まり、「レジリエンス育成プログラム」の有効性を明らかにすることができた。

【担当所員の所見】

予測困難な時代を過ごす児童生徒には、急速な社会の変化に柔軟に対応しつつ、たくましく生きる力が求められている。このような背景から、児童の心理的側面に注目し、レジリエンスを高めるという本研究は非常に意義のあるものである。

レジリエンスを育成するために、三つの取組の柱と六つの観点から、これまでの教育活動を見直してレジリエンス育成プログラム（年間指導計画）に再編成した。「レジリエンスタイム」では、教師の発問やワークシート・教具等、レジリエンスを高めるための手立ての工夫がなされた。これらの取組は、和才教諭を中心として、桜洲小職員で共通理解・実践され、児童のレジリエンスの向上につながった。

今後も児童の実態に沿った実践的な研究を積み重ね、たくましく生き抜く児童の育成に寄与していくことを期待している。