

レジリエンス教材における SOSの出し方教育



命の教育2017
シンポジウム

2017年3月19日

子どものレジリエンス研究会

上島 博

子どものレジリエンス研究会の上島博と申します。

私たちの会のメンバーは主に小中学校の教員で、レジリエンスの発想を教育現場に生かそうという実践研究を行って参りました。

実際に授業で使える教材シートをいろいろ作成してきました。

その経験から、本シンポジウムのテーマに合う部分を報告いたします。

レジリエンス(resilience)とは

落ち込みから立ち直る心の弾力性

危機や逆境を迎えてもそれに耐えて立ち直る能力(小森 1999)

弾力、弾性、復元力 回復力、立ち直る力; 快活さ

(プログレッシブ英和中辞典)



(レジリエンス、レジリアンスとも)

本論に入る前に、レジリエンスというのは、最近でこそ少し聞かれるようになりましたが、一般にはなじみのない言葉ですので、簡単にレジリエンスについてご説明いたします。

レジリエンスとは、落ち込みから立ち直る心の弾力性のようなものを指します。

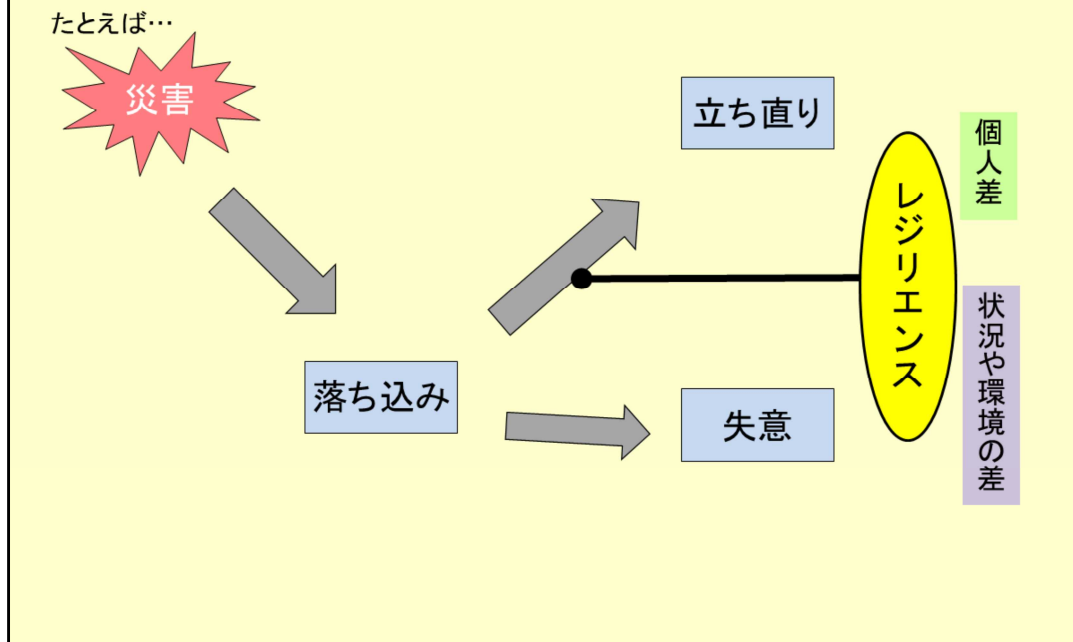
これは、めがねの写真ですが、最近のめがねフレームは、このようにやわらかくしなります。

それによって折れにくくなっています。

レジリエンスは元々、物の弾力性を指す言葉だそうです。

それを、人の心にもあてはめて、落ち込んでも立ち直れる回復力、あるいは、逆境にあっても力強く育っていく人の「強み」に対しても使われるようになりました。

レジリエンスとは



震災のように町全体が破壊される災害が起きたとして、当初ほとんどの人が落ち込んでしまいます。しかし、その後の展開は人によって変わってきて、そのままずっと失意の中で過ごす人もいれば、むしろ多数の人が、復興に向けて立ち直っていくでしょう。

この立ち直る力がレジリエンスであります。

ですから、これは、「個人差」であると言えます。

こう考えると、レジリエンスという概念を知るだけで、希望が持てるのでしょうか。

生活の中でこれから様々な困難が待ち受けていても、人にはそこから立ち直っていく力が備わっていると、思えるからです。

また、個人差だと考えると、教育の課題も見えてきます。

こう述べてくると、この失意の人を批判しているように聞こえますが、そういう趣旨ではありません。

個人的な要因だけでなく、「状況や環境の差」もあるからです。

この人に、適切な支援がなされれば、今後立ち直っていくことができると考えられます。

レジリエンス教育の可能性

- レジリエンスはだれもが持っている。
- レジリエンスは育てられる。

レジリエンスは人間の「強み」



学校こそがレジリエンス育成の表舞台に

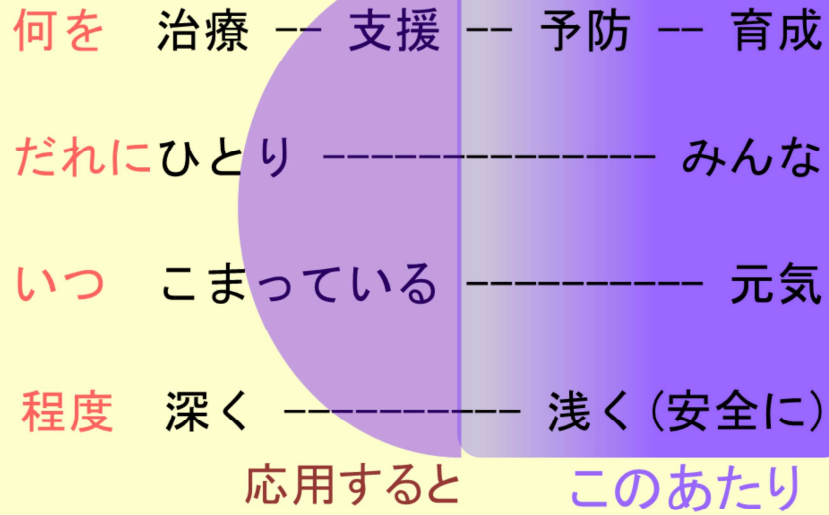
レジリエンスはだれもが持っていると言われていました。

また、レジリエンスの特性には育てられるものも多いと言われていました。

人の弱い部分、病的な部分を研究していた心理学が、人間の「強み」に気づいたときに、レジリエンスという概念が生まれたと言われます。

そうだとすると、病院でもカウンセリングルームでもない学校こそが、レジリエンス育成の表舞台となるべきではないかと、私は考えています。

レジリエンス教育の守備範囲



レジリエンスを支えるもの

①個人内要因

| 元気 | しなやか | へこたれない |
|---|---|--|
| 体の元気、基本的な生活習慣 感情の調整、セルフ・モニタリング 自尊感情 自己効力感 忍耐力 欲求不満耐性 豊富な直接体験 明朗 笑い | 楽観性 プラス思考 コミュニケーション能力 アサーション 自律性 内的統制 つながる力 人と相談する力 助けを 求める力 | ストレスへの対処技術 ストレスマネジメント 立ち直れる自信と見通し 夢や目標 生きる意志 |

レジリエンス……心の「総合力」

様々な心の力の育成→レジリエンスの向上

サポーターを見つけよう

いろいろなサポーター

これから、あなたを助けてくれる人（サポーター）を紹介します。サポーターは多ければ多いほどいいのです。

でも、たとえば「お父さん」と言ったとき、「わたしにはお父さんがいません。」という人がいると思います。ここで書いたのは、あなたにとって「お父さんのような役割をする人」のことをさしています。自分にはお父さんがいないけれど、お父さんの役割をしてくれる人はだれだろう、などと考えながら読んでください。

1 姉や兄



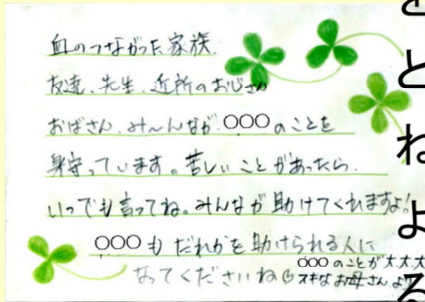
「人を助けるのって、不思議なものよ。わたしがあなたの年ごろに、つらい思いをしたとき助けてくれたたった一人の人は、姉のリズだったの。いつも、わたしを笑わせてくれたものよ。……」（「うちへ帰ろう」より）

お兄さんかお姉さんがいますか？ （ はい いいえ ）

きょうだいげんかをよくしますか？ （ はい いいえ ）

保護者からのメッセージ

血のつながった家族、友達、先生、近所のおじさん、おばさん、み～んなが〇〇のことを見守っています。苦しいことがあったらいつでも言ってね。みんなが助けてくれますよ。〇〇もだれかを助けられる人になってくださいね。



保護者からのはげましメッセージ

「できる」「分かる」「役に立つ」

おうちの人から「はげましメッセージ」

野球で前向きに毎日自主練にとりこんでいるおがたは本当にがんばっていてすごいなあと思っています。きっと〇〇くんの努力は実をますると思います。この調子でこれからもがんばって下さい。

おうちの人から「はげましメッセージ」

3年生まで「漢字苦手」って言ってたけど
4年生になつてから100点取ったよね。
たった1回の100点が「すごい」はげめになつて
自信になつて、今の〇子は「漢字が好きになつていいるはず」。
自分から「漢字得意だよ」と言うように
(苦手) (嫌い) (難しい) 言葉を使わないところから
がんばってみて下さい。



教材紹介

やる気が出ない

ニころ先生からのアドバイス

こうすけさんの思うことよくわかる気がします。先生もなんだかやる気が出ないなあと思うことはあります。やる気が出ないときには、ほかに何かいやなことがあったり、そのことに自信がなかったり、体がつかれていたりというようなときもあります。

また、特に理由がなくても、やる気が出ないときもあります。つまり、やる気が出ないというのは、だれにでもあることなんです。だから、自分のことを、だめだと思わなくていいですよ。人間ならだれでも、そんな時はあるものなのです。

だから、「どうしてほくは……」ではなく、「ほくは、どうやら……」と考えるようにしてみるのが良いと思います。



友だちの意見や、先生からのアドバイスを聞いて考えたことを書きましょう。

さとし先生か

こうすけさんを、みんなわからない理由がわかしたりしているそんな時には、体を動かすかな。

「小さな目標一度にみんなやから始めてみる

「自分で決めるやる、何からや断する力がだん

名前（

まけるな！子ども シリーズ

「コロがしんだ」(死別の悲しみ)

「やる気が出ない」(ストレスコーピング)

「いじめられた」(いじめ)

「学校に行けない」(不登校)

「『女とばかり遊んでる』って言われた」(性別違和・個性)

など

教材紹介

にこりちゃん(えかきうた)



ひっくりかえしてにこりちゃん！

にこいちゃん(えかきうた)

なみだがでるのは、どんなとき？

ことばがでないのは、どんなとき？

いらいら、くらくらするのは、どんなとき？

こころがしずむのは、どんなとき？

にっこりするの、どんなとき？

教材紹介

自分の心に聞いてみよう

—Smile Again より

自分がとてつもなく
ちっぽけにみえたことが ありますか？ はい いいえ ひみつ

自分だけが 悪者みたいに
思えるときが ありましたか？ はい いいえ ひみつ

自分が 好きですか？ はい いいえ ひみつ

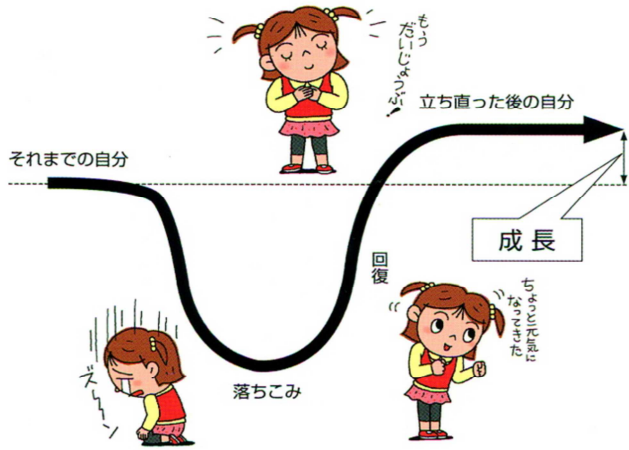
辛いこと 乗り越えられそうですか？ はい いいえ ひみつ

Smile Again ?
すてきなほほえみが できそうですか？ はい いいえ ひみつ

フリースペース

立ち直り曲線

あなたは今、どこを歩いていますか



ご静聴ありがとうございました。

