

[特別活動]

学級経営におけるレジリエンスを高める支援の在り方

— 子供の内面のモニタリングとクラスミーティングを通して —

高野 真也*

1 はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け2020年3月以降、全国の小学校で休校措置が取られる事態となった。先の見えない状況に、学校再開後の現在も、目標にしていた行事の中止や新しい生活様式として制限のある環境の中で、子供たちもかつてないストレスにさらされている。

私たちはストレスにさらされると、精神的にダメージを受け、悲しみ、怒り、挫折感などネガティブな感情を抱え、これまでは何気なく過ごしてきた生活に適應することが難しくなる。しかし、人は心にダメージを受け、もう立ち直れないと思っても、傷を抱えながら前に進んでいく必要がある。そのような背景から、レジリエンスを育てる重要性が世界的に高まっている。レジリエンスとは、人間の持つ心の回復力と定義されることが多い。レジリエンスは、ポジティブ心理学の研究の一分野で、研究を教育に応用した「ポジティブ教育」の中でも重要とされている。ポジティブ教育とは、成績に偏重しがちな学校教育の中で、子供たちが幸せで有意義な人生を送るために行う教育である。欧米では、教育カリキュラムに取り入れている学校も数多くある。

「レジリエンスが高い人という、誰を思い浮かべるか」と子供に質問すると、両親と並んで、プロのスポーツ選手や有名人の名前が多く挙がる。スランプに陥っても前向きに努力する姿や、世間からバッシングを受けても気丈に振る舞う姿を想像するようだ。このように一見、何が起きてもびくともしない心を「ハーディネス」と呼び、このような心の力をもつ人も当然いる。いわゆる「折れない心」である。しかし時代の変化は大きく、この度の新型コロナウイルスの世界的な感染拡大による急激な社会の変化のように想定できない状況下においては、どんなに強い心をもっているように見えても心が折れてしまうことがあるのも事実である。現代は、折れない心のような強さを育てるというよりも、困難な状況にあってもまた立ち直っていくしなやかさ、レジリエンスが一層求められる時代であると言える。

筆者が受け持つ小学校6学年の子供たちは、進級間もない4月、5月を、新型コロナウイルスの感染拡大による臨時休校や登校制限という形で過ごすことを余儀なくされた。感染への強い不安から外出ができず、4月の学校再開後も登校が難しくなった子供もいた。本来であれば最高学年として活躍するはずの運動会は延期となり、目標をもって準備をしてきた自然教室も中止となった。このような、先行きが見えず、目標を設定してもくじかれるような困難な状況下にあっては、感情コントロールが未熟な子供たちが前を向いて生活し続けるのは大変な困難である。表面上は何事もないように振舞っている子供でも、内面に大きな傷を負っていたり、学校生活に希望を失ったりしていることが考えられる。

そこで、今年度一年間を通してレジリエンスを高める取組を行うことにした。これからの予測困難な時代を生き抜くためには、レジリエンスは必要不可欠な資質・能力である。制限が多く例年と大きく異なる学校生活において、子供がどこに不安やストレスを抱えているかを分析する。また、自己が抱えている不安やネガティブな感情を認識し、客観的に自分の置かれている状況を捉え直すことで、行動の変容を促し、子供のレジリエンスを高めることを目指す。

*長岡市立表町小学校

2 研究実践方法

- (1) 対象者 公立小学校 6 学年児童 18 名
- (2) 実施時期 令和 2 年 4 月～9 月
- (3) 内容与方法

① 子供の不安やストレスが高まっている状態を捉えて、学級活動でレジリエンスを高めることを目的としたクラスミーティングを実施する。

② その日の出来事等に対する自分の考えや思いを「ポジティブノート」に書き記す。子供の記述に対して、教師が受け止めと助言のコメントを書く。

③ 「気持ちについてのアンケート」を実施し、子供のレジリエンス尺度を測る。

3 評価及び分析方法

(1) 評価方法

① 質問紙調査「気持ちについてのアンケート」

レジリエンスを測定・評価する方法として、小塩ら⁴⁾が開発した「精神的回復力尺度」を用いる。質問紙調査「気持ちについてのアンケート」を 4 因子 5 段階評定尺度法で実施する。

② 「ポジティブノート」の記載内容の変化

③ 抽出児童の変化の分析

(2) 分析方法

レジリエンスを高めることを目的とした学級活動の前後に質問紙調査「気持ちについてのアンケート」を行う。集計には Microsoft Excel 2016 を使用し、分析にはフリー統計ソフト js-STAR version 9.8.6j を使用し、事前である 4 月当初と 9 月の運動会後を事後として t 検定と Wilcoxon の符号付順位和検定で変化を見る。また、子供のポジティブノートの記述と学習の様子でも変容を見る。

4 研究の実践の内容

(1) レジリエンスを高めるクラスミーティング

学級活動において、レジリエンスを高めるためのクラスミーティングを行う。クラスミーティングでは、レジリエンスを高めるために認知行動療法に基づいてボニウェル²⁾が開発した S R A R K レジリエンスプログラム（Situation 【出来事そのもの】、Perception 【出来事に対する捉え方】、Auto Pilot 【自動的に生じてくる感情】、Reaction 【どのように反応・行動するか】、Knowledge 【捉え方のパターンとそれに伴う感情・行動についての学び】のサイクルを改善する方策）を取り入れる。

まず、ある出来事に対する個人の捉え方や、それに対する感情を出し合う。次に、それらを集団で比較・検討し、よりよい認知の仕方や行動の仕方を考える。この過程を通して、ネガティブな思考は誰にでもあることを知って安心感を得たり、個人によって捉え方や感情に違いがあることを知って自己の傾向を捉えたり、よりよい反応や行動の仕方を学んだりする。出来事に対する自分の捉え方の傾向を知る際、足立ら¹⁾が用いた「感情を表す 8 種類のオウム」(図 1) になぞらえて分析することで、子供に理解しやすくする。8 種類のオウムは、7 羽は非難、正義、敗北者、心配、あきらめ、罪悪感、無関心のネガティブな思考、1 羽は励ましで、ポジティブな思考を表す。



図 1 感情を表すオウム

(2) 「ポジティブノート」による考え方, 感情, 行動の自己認知と, 担任によるモニタリングと助言

一日の終わりに「ポジティブノート」にテーマに沿った自分の考えや思いを書く。テーマは, 子供が心配や不安を感じやすいことを中心に, 学校生活に関することから教師が提示する。教師は子供の記述内容から児童の内面や考え方の現状を見取り, コメントを書いて受け止めたり助言したりする。「ポジティブノート」の記述から, 学級の児童の多くに不安やストレスを抱えている様子が見られる場合, 前述のクラスミーティングを実施して対応する。

5 研究実践の結果と考察

(1) レジリエンスを高めるクラスミーティングの実際

ポジティブノートの記述により, 子供の内面の様子を毎日モニタリングした。記述内容に子供の不安や悩みなど, 共通のネガティブな感情の表出が見られたときや, 状況からそれらが高まっているであろうと考えられるときに, 機を捉えてクラスミーティングを実施した。9月末までに, 4回のクラスミーティングを実施した。(表1)

表1 クラスミーティングの実施日と実施の要因

クラスミーティングの実施日	ネガティブな思考に陥りやすい要因
4月7日	昨年度末からの長期臨時休校
5月14日	4月末～5月半ばの臨時休校
8月19日	立山自然教室の中止決定後
9月28日	例年と違う運動会の実施(分散開催, 持久走競技など)

3回目に行った8月19日のクラスミーティングを例示する。夏休み中の8月7日に開いた臨時保護者会の場で, 8月19日～21日に実施予定だった「立山自然教室」の中止が決定した。夏休み中ではあったが, 子供の心のケアのために8月19日に教室に集まり, クラスミーティングを行った。クラスミーティングでは, まず自然教室が中止になった経緯について教師が説明し, Situation【出来事そのもの】を捉えた。次に, Perception【出来事に対する捉え方】と, Auto Pilot【自動的に生じてくる感情】について, 全員が自分の抱えているネガティブな感情を出し合った。そして, Reaction【どのように反応・行動するか】について「ポジティブノート」に考えを書いた。同時に, Knowledge【捉え方のパターンとそれに伴う感情・行動についての学び】を捉えるために, 今回の自分の思考が8羽のオウムのどれに当たるかを考え, ワークシートに書いた。(表2)

表2 立山自然教室の中止に関わるSPARKプログラムの過程と内容

SPARKプログラムの過程	子供の発言, 記述
Situation 【出来事そのもの】 ※教師が説明	・新型コロナウイルスの全国的な感染拡大により, 立山自然教室が中止になった。
Perception 【出来事に対する捉え方】 Auto Pilot 【自動的に生じてくる感情】 ※クラス全体で共有	・六年生で一番大きな目標が消えて残念だ。人生で一度しかないのに悲しい。 ・立山の景色を見たかったのに悔しい。 ・先輩たちがつないでできた伝統行事を守れなくて苦しい, 申し訳ない。 ・なぜ自分たちだけができないのか納得がいかない。 ・これからどうなっていくのかとても不安だ。 ※子供の発言
Reaction【どのように反応・行動するか】	・誰のせいでもなく, 感染症予防のためだ。今できるのは予防だ。 ・できることをみんなで考えてやっつけよう。 ※ノートの記録
Knowledge【捉え方のパターンとそれに伴う感情・行動についての学び】	・自分の考えは, 非難オウムと敗北者オウムに近かった。 ・罪悪感オウムのように, 自分が悪いように思ってしまった。 ※シートの記録

ミーティングを始めた時点では子供たちは口数が少なく, 落ち込んでいる様子で周りの反応を伺っていた。教師が出来事を説明し始めると, 下を向いたり, 涙を流したりする様子が見られた。捉え方と感情を共有する場面では, 一人の子が話し終えると, 我慢していたことを吐露するようにネガティブな感情について話が続いた。全員が話し終え, どのように捉えて行動していくかを「ポジティブノート」に書くと, すべての子供の記述の最後の文は前向きな言葉でまと

められていた。ネガティブに考えていた自分をオウムに例えることで、客観的に自分の思考を捉えることができ、自己分析することができている様子であった。

(2) 「ポジティブノート」による自己認知と、担任によるモニタリングの実際

5月に実施予定だった運動会は9月に延期となり、開催形態も1日実施から数日間に分けての分散実施となった。短距離走と団体競技が中心だった競技は、短距離走と縄跳び、持久走、リレーでの実施となった。9月28日に実施したクラスミーティングは、慣れない運動会や苦手としている持久走について心配する声が、ポジティブノートに多く見られたため実施した。SPARKレジリエンスプログラムに沿ってミーティングを進め、「初めての経験でうまくいくかどうか心配だ。」「何を準備したり、どのように練習したりしたらいいかわからない。」といったネガティブな気持ちを出し合った。今後どのように行動するかについて考える過程では、どの子もネガティブに考えていた自分を客観的に分析することができた。振り返りの記述には前向きな言葉が記述され、気持ちを転換することができたことを伺うことができた。

表3 A児の運動会前後における「ポジティブノート」の記述の変化

テーマ	抽出児Aの記述（一部抜粋）	教師のコメント（一部抜粋）
運動会に向けて① (8/26)	運動会が始まります。正直、運動会の種目全部苦手です。走るのは苦手だし、なわとびはあまりとべません。本番までに少しでも走れるようになりたいです。	自分のベストを尽くすことに価値がある。みんなでいい運動会をつくれるといいね。
運動会に向けて② (9/1)	スターティングブロックを使って練習しましたが、上手にできませんでした。今年は応援で声が出せなくて残念です。	初めは誰でもうまくいかないものです。根気強いこう。
運動会を盛り上げるために (9/2)	案は2つあって、1つ目はエアハイタッチです。2つ目は気分が上がる飾りつけです。見えるところに飾るといいです。	おもしろそうな案ですね。みんなに提案してみよう。
持久走について (9/8)	体育で持久走をしましたが、すごくきつかったです。目標には全然届かなくて、本番だったらまずいです。	初めて走ってその記録ならまずまず。伸ばしていこう。
全校の成功のために (9/17)	明日から運動会です。飾りつけはいい感じにできまし、グラウンド整備もがんばりました。ここまでがんばったら成功させたいです。	6年生としてすばらしい活躍でした。きつとうまくいくよ。
運動会1日目 (9/23)	運動会が始まりました。今日は実況を担当しました。一生懸命がんばっている姿を見て、こっちもがんばろうと思いました。	みんなのがんばりからパワーをもらったね。
次は持久走 (9/24)	次の競技は持久走です。だんだん距離が伸びているような気がします。自分を信じてがんばりたいと思います。	自分を信じることはとても大事なことだね。ファイト！
持久走の振り返り (9/28)	持久走本番がありました。雨が降ってすべりそうになっても、みんなくじけずに走っていました。つかれているのに応援してくれる人がいて、いつもよりテンポよく走れた気がしてうれしいです。	みんなに力をもらえたね。とてもいい走りでしたよ！
運動会の振り返り (9/30)	小学校最後の運動会が終わりました。今はやりきったという感じがしています。いつもと違ったけれど、みんなが精一杯楽しんでいました。全校のみんなのおかげで本当にいい運動会でした。	みんなのがんばりで、いい運動会をつくることができたね。

運動会の期間における抽出児Aの変容を見てみる。A児は、運動に苦手意識をもっていた。運動会前のポジティブノートには、運動会に対するネガティブな気持ちが記されていた。そのため、教師はA児の心情を受け止めつつ、運動会の練習期間における自身の記録の伸びに着目させるようにポジティブノートにコメントを書いていた（表3）。また、競技だけでなく行事全体の成功のためにA児に何ができるかを考えさせ、活躍の場をつくることができるよう

に支援した。A児は、他学年の競技の実況アナウンスを6年生が行うことと、児童玄関の飾りつけをすることを自分の提案としてポジティブノートに書いた。教師はそれを学級会で提案することを促し、学級の賛同を得て6年生全体で行うことになった。A児は、他学年の競技の実況アナウンスをしながら、下級生が精一杯競技をする姿に触発されたことによって、苦手意識をもっていた運動競技にも積極的に取り組み記録を伸ばした。図2は、A児のアンケート平均値の推移を表している。4月当初から平均値は順調に上昇していたが、9月の運動会前に大きく落ち込んでいるのは運動会への不安によるものである。しかしその後、A児は主体的に行事に参画し成功させたという成功体験をして、自己有能感、自己有用感、達成感を得た。そのことが運動会後のアンケートに影響し、数値が大きく上昇した。数値全体の動きとしては、緩やかな上昇水準に回復していることが分かる。

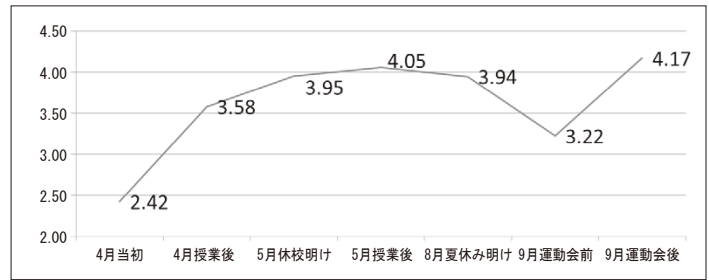


図2 A児の全質問項目のアンケート平均値の推移

(3) 質問紙調査「気持ちについてのアンケート」

4月から9月の間に計6回の「気持ちについてのアンケート」を行った。全質問項目の平均値の変容（図3）を見ると、夏休み明け以外は回を追うごとに上昇していることが分かる。矢印箇所は、クラスミーティングの実施を表している。長期休業明けの調査を除き、クラスミーティング前後の数値は確実に上昇した。9月の運動会後は大きな上昇が見られる。運動会は子供にとって今年度初めての全校とかかわる行事であった。そのため、前述したA児への対応のように、ポジティブノートに子供が書いた内容によって教師がコメントをしながら成功体験が得られるようにサポートした。その結果、多くの子供が達成感を得て、数値が上昇したと考えられる。

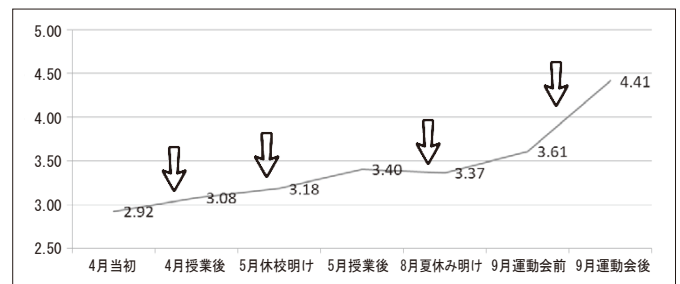


図3 全質問項目の平均値の変容

4月当初と9月運動会後を事前事後として比較をした（図4、表4）。アンケートには、「感情調整」「新奇性追求」「肯定的な未来志向」「将来の目標」の4つの因子があり、それぞれの変化をt検定とWilcoxonの符号付順位和検定を行った。結果、2つの検定において、4つの因子と全質問項目の事前事後の平均値は有意に上昇した。

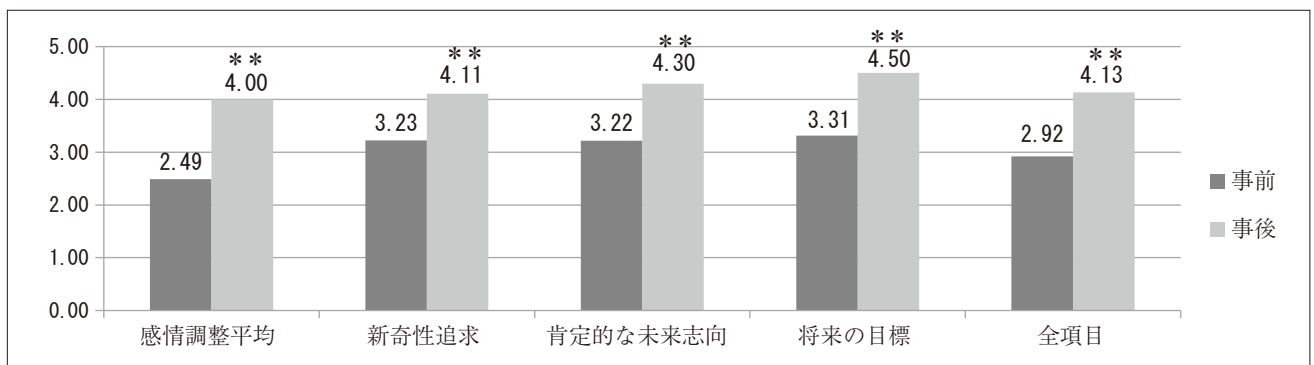


図4 全質問項目と4因子の平均値の事前事後の変容
(n=18 **p<0.01 *p<0.05)

表4 「気持ちについてのアンケート」 4 因子に係る質問項目別平均値の変容

因子	No.	質問項目	逆転項目	事前	事後	t 値
感情調整	2	自分の感情をコントロールできるほうだ		3.06	3.53	3.867 **
	5	不安になっても自分を落ち着かせることができる		2.12	3.23	6.449 **
	13	気分転換がうまくできないほうだ	●	2.67	3.44	4.569 **
	15	慣れないことをするのは好きではない	●	1.94	3.11	7.864 **
	16	つらい出来事があると耐えられない	●	2.22	2.89	4.734 **
	17	その日の気分によって行動が左右されやすい	●	2.67	3.00	4.569 **
	18	あきっぽい方だと思う	●	2.39	3.00	4.277 **
	19	怒りを感じるとおさえられなくなる	●	2.83	3.56	5.674 **
新奇性 追求	1	いろいろなことにチャレンジするのが好きだ		3.29	3.71	3.429 **
	4	新しいことや珍しいことが好きだ		3.53	3.71	2.061
	7	物事への興味・関心が強いほうだ		3.00	3.47	2.844 *
	8	いろいろな事を知りたいと思う		3.47	3.94	3.139 **
	10	粘り強い人間だと思う		2.18	3.06	5.780 **
	12	困難があってもそれは人生にとって価値あるものだと思う		3.88	4.24	2.232 *
肯定的な 未来志向	3	自分の未来にはきっといいことがあると思う		3.35	4.00	3.813 **
	6	将来の見通しは明るいと思う		3.18	3.94	6.243 **
	9	自分の将来に希望をもっている		3.12	4.18	5.260 **
将来の 目標	11	自分には将来の目標がある		3.29	4.35	5.025 **
	14	目標のために努力している		3.33	4.22	7.084 **

(n=18 **p<0.01 *p<0.05)

6 おわりに

4月から9月の実践の期間中、ポジティブノートによって子供の内面、特に子供がストレスを感じたり、ネガティブな感情を抱いていたりしていることについてモニタリングし続けた。その結果、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で子供たちの生活は想像以上にストレスが多い状況にあり、学校生活でも家庭生活でも様々な負の感情を抱きやすくなっていることが分かった。本実践では、リアルタイムで捉えた子供のネガティブな感情に対して積極的に働きかけ、個人的な課題には「ポジティブノート」によって個人に、集団的な課題には「クラスミーティング」によって集団に、必要と思われるタイミングで教師が介入した。その結果、レジリエンス尺度の数値が上昇したことは成果といえる。

多くの場合ネガティブな感情は悪いものと捉えられ、それを排除するべきものと考えられてきた。しかしネガティブな感情を悪いものとするのではなく、むしろ安心して悩んでよいと知った子供たちは、ポジティブノートにたくさんのネガティブな感情を書いてきた。そうして書き記すことによって子供が自分の感情や行動を客観的に見つめる機会となった。その結果、落ち込むことが少なくなり、ネガティブな感情に支配されやすい傾向の子の立ち直りが早くなったことが見てとれた。

レジリエンスを高める教育の必要性は今後ますます増すと思われる。教育活動の中で自然とレジリエンス力が高まるような教育カリキュラムの構築を目指したい。

7 引用・参考文献

- 1) 足立啓美ほか 「子どもの逆境に負けない心を育てる本」, 法研, 2014
- 2) イローナ・ボニウェル 「ポジティブ心理学が一冊でわかる本」, 国書刊行会, 2015
- 3) 枝廣淳子 「レジリエンスとは何か 何があっても折れないところ, 暮らし, 地域, 社会をつくる」, 東洋経済新報社, 2015
- 4) 小塩真司 「精神的回復力尺度『心理測定尺度Ⅶ－現実社会とかかわる＜集団・組織・適応＞－』」, サイエンス社, 2011
- 5) 久世浩司 「『世界のエリートがIQ・学歴よりも重視！レジリエンスの鍛え方』, 実業之日本社, 2014