

ポジティブ心理学で学校づくり

13

折れない心の処方箋 レジリエンス

その1

① 必要性と全体像



立命館大学大学院教職研究科(教職大学院) 教授

菱田 準子

ひしだ じゅんこ 公立中学校教諭をスタートに、指導主事や学校長を経験。みんなが“幸福”であることが夢です。レジリエンス・トレーニング講師、Tree of Life講師、ピア・サポートコーディネーター。

図1 さまざまなストレス



ポジティブ心理学の創始者であるセリグマン博士は初期に、「ポジティブ心理学は個人とコミュニティを繁栄させる要素を発見し促進することを目指した、人の最適機能に関する科学的研究である」と

述べています。教育に、この科学的研究の成果を活かす時代が来ました。

凹み・落ち込みから抜けられない！

最近、あなたは落ち込んだり、凹んだりしたことはありませんか？ 子どもたちとうまくいかない、保護者からクレームが入る、管理職や同僚との関係がよくない、突然の大きなアクシデントに見舞われる、慢性化する労働過多に疲弊する

……。ストレスチェックが義務化されましたが、そんな状況からうまく抜け出ることができない人は多いのです。また、日本は自殺大国といわれ、若者の自殺死が事故死を上回っています。

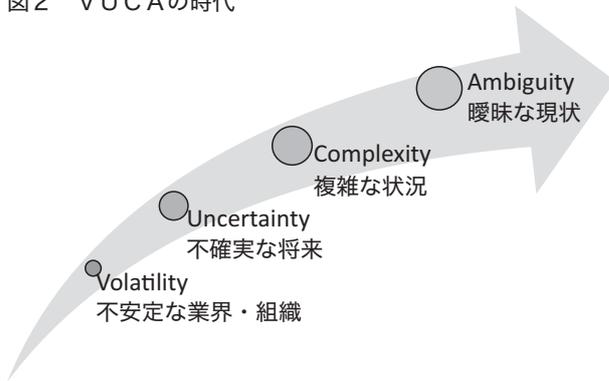
こうした個人や組織が抱える問題に光を灯してくれるのがポジティブ心理学です。

VUCA (ブーカ) の時代

VUCA (ブーカ) という言葉



図2 VUCAの時代



をご存じでしょうか。図2に示すように、「変動性」「不確実性」「複雑性」「曖昧性」を示す英語の頭文字をとった造語です。「予測不能な状態」を意味する軍事領域で用いられた言葉ですが、昨今は経済、企業、個人にいたるさまざまな領域で使用され始めました。

そんなVUCAの時代を生きる若者をどう育てるのか。二〇二〇年の大学入試

改革、ICTの活用、プログラミング教育など、一五〇年の間、変わらなかった日本の教育を一新する大教育改革が始まりました。もう一方で、いじめ・不登校・問題行動が多様化し、専門性の向上と「チーム学校」の改革が始まっています。

私たち教員は、変化に柔軟に対応し、失敗や試練に負けずによりよく変化させるたくましさをも子どもたちに学ばせながら、自分たちも同じように学ばなければならぬのです。ダーウィンの名言とされる次の言葉をプレゼントします。

〈最も強い者が生き残るのではなく、最も賢い者が生き延びるのでもない。唯一生き残るのは、変化できる者である〉

困難や逆境を乗り越える力
「レジリエンス」

レジリエンス (resilience) は、もともと物理学の用語で「外力による歪みを跳ね返す力」として使われ始めました。そして、生態系の環境変化に対する「復元力」を示すなど、多くの分野で使われています。人の精神的な回復力を示す言葉

としても使われ、全米心理学会は「逆境や困難、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセス」と説明しています。

レジリエンスは落ち込まないようにする忍耐やがまん強さのことではありません。竹のように外界から強い力が加わっても、しなやかに復元しながら成長していくイメージです。

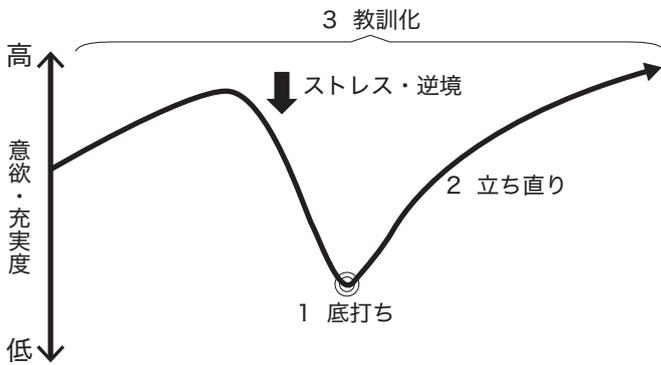
ネガティブな感情から、やる気や真剣に学ぼうとする態度を引き出し、憤りをばねに成果を達成することも大事にしています。そして、落ち込む人のメンタルケアで終わらず、困難や逆境が未来に待っていたとしても人生を自分で幸せに変えることができる基礎を培うものです。

レジリエンスには三つのステージがあります。まずは落ち込みから抜け出し、下降を底打ちさせる段階(図3の1)。次に上方向へ向けて這い上がる段階(図3の2)。最後に、精神的に痛みを感じるつらい体験から意味を学び、成長テクニクを習得する段階(図3の3)です。

シンガポールでは、すべての学校で生



図3 レジリエンスの3つのステージ



ステージ	レジリエンス・テクニク
1 底打ち	①ネガティブ感情の悪循環から脱出する ②役に立たない思い込みを投げ捨てる
2 立ち直り	《レジリエンスマッスルを鍛える》 ③やればできるという自信を科学的に習得する ④自分の強みを活かす ⑤心の支えとなるサポーターをつくる ⑥感謝のポジティブ感情を高める
3 教訓化	⑦痛い体験から意味を学ぶ

る。
る力があることを伝える。
は誰もが困難を乗り越えることができる。
成長させること、人間に
* ネガティブな体験が人を

ら、吹き出しに書き込む。
情(気持ち)「考え」の三つの視点で思い出しながら、吹き出しに書き込む。
【方法】ワークシートに取り組みやすいように、担任が自分自身の体験を語るなど、例を示す。①～④の問いに答えながらワークシートに取り組み。体験した「落ち込み」を、「身体」「感情(気持ち)」「考え」の三つの視点で思い出しながら、吹き出しに書き込む。

徒のレジリエンスを向上させ、リーダーシップ力を高める教育が実施されてきました。活力ある学校文化と、プレゼンをする先生方の自信にあふれた姿が印象的でした。
私たちは「辛抱強さ」を美德とする日本の文化から抜け出し、しなやかで逆境や困難に打ち勝つレジリエントな人づくりを進める必要があるのではないでしょ

1 私の落ち込み・凹み

ワーク「レジリエンスを養えよう」

【目的】 自分自身のレジリエンスに気づく。
連載も二年目に入りました。二年目の連載の前半は、レジリエンスを養う七つのテクニクを順に紹介していきます。

* また、レジリエンスを高める学習を継続し、配慮が必要な子どもたちへの個別ケアも大切。
2 レジリエンスの強い人ってどんな人?
【目的】 レジリエンスの理解を図る。

【方法】 イメージしやすいように、オリンピック選手の映像や写真、エピソードなどを用いたりして、工夫を行う。困難や逆境に強い人を想像し、なぜそう思っのかを書き出す。また、「柔軟性」「チャレンジ」「あきらめない」など、困難や逆境に強いことを表現するイメージを、言葉や絵で表現する。
* レジリエンスにはいろいろな要素があることを理解する。

* レジリエンスは生まれ持った特性ではなく、経験を積むことで誰もが習得することができるようになるのだということをつかむ。

【参考文献】
久世浩司 『レジリエンス』の鍛え方 世界のエリートがIQ・学歴よりも重視! 実業之日本社、二〇一四年
鈴木水季 『レジリエンス・トレーナー養成講座』テキスト、ポジティブサイコロジースクール、二〇一五年



レジリエンスを考えよう

困難や逆境を乗り越え、成長していく力をレジリエンスと言います。

名前 ()

1 私の落ち込み・凹み

①あなたが落ち込んだり凹んだりしたことを思い出してください。
何があったのですか？

②そのときの落ち込み度数を最高が10点として、何点ぐらいでしたか？
落ち込んだ数だけ右のバーに色を塗りましょう。

③イラストの人の周りに、そのときの身体の状態、気持ち、考え(思考)を
吹き出しにして書き込んでいきましょう。



思い出すのが
つらくなったら
無理して書か
なくていいよ



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

④それは回復しましたか？ → はい どちらでもない いいえ

回復したとしたら何が回復に役立ったのでしょうか。

2 レジリエンスの強い人ってどんな人？

①身近な人や有名人でレジリエンスの高い人は
誰だと思いますか？

②なぜ、そう思ったのですか？

③右の四角の中に困難や逆境に強いことを表現
するイメージを言葉や絵で書き出してみましょう。



@happiness Wave

