

子どもたちの「レジリエンス」を高めるために

筑北村立筑北小学校

渡部 萌

1 はじめに

昨年度より勤務している筑北小学校は、長野県の山間部に位置し、豊かな自然に囲まれた小規模校である。校区内には田畑や山林が広がり、子どもたちは四季折々の自然を身近に感じながら生活している。地域の方々とのつながりも深く、温かな人間関係の中で育っている一方で、単級という環境ならではの人間関係の難しさも見られる。子どもたちは素直で明るく、行事や活動にも前向きに取り組んでいる。しかし、保健室に来室する子どもたちの様子からは、元気さの背景に、さまざまな「生きづらさ」や不安を抱えていることが感じられた。

特に多く見られたのは、友だちとの関係を壊したくないという思いから、自分の気持ちや不満をうまく表現できずに我慢してしまう子どもや、学習や運動に苦手意識をもち、「どうせ自分にはできない」と取り組む前からあきらめてしまう子どもたちである。「なんとなくしんどい」「理由はわからないけれどつらい」と訴える子どもも多く、心の不調が身体症状として現れているケースも少なくなかった。

このような子ども一人ひとりと向き合う中で、困難な状況に直面しても自分を信じ、粘り強く取り組む力の必要性を強く感じるようになった。これまでは、保健室で一人ひとりの悩みを傾聴し、寄り添い、一緒に改善策を考える個別の健康相談を中心に行ってきたが、それだけでなく、集団全体に働きかける心理教育を並行して行うことが重要であると考えられるようになった。

2 研究テーマ設定の背景

北部養護教諭部会においても、近年の健康課題の一つとして「心の健康」が挙げられており、今年度の研究テーマは「『こころの健康』保健指導について」と設定された。夏季研修では、スクールカウンセラー（以下SC）より、集団への心理教育としてのSEL（Social Emotional Learning：感情を適切に扱い、人と協力する力を養う教育的アプローチ）についてご指導をいただいた。

研修の中で、「生きていく上で失敗やつらい経験は避けられないものであり、大切なのはそれをどう捉え、どう向き合うかである」という言葉が心に残った。困難を完全に排除することはできなくても、困難から立ち直る力を育てることはできる。その考えは、日々保健室で子どもたちと接してきた実感とも重なった。そこで、SELの枠組みの中から、「困難に直面しても立ち直る力」であるレジリエンスに着目し、子どもたちの心の土台を育てる実践を行うことにした。

レジリエンスとは、心理学の領域では「精神的回復力」「立ち直り力」と訳されている。アメリカ心理学会では、レジリエンスを「精神的、感情的、行動的な柔軟性と、外部および内部の要求への適応を通して、困難または困難な人生経験にうまく適応するプロセスとその結果」と定義している。つまり、災害や人間関係などの逆境を経験して落ち込んだり、メンタルヘルスの問題を抱えたりしても、そこから回復していく力を指す。さらに、強いストレス体験を経て生じる成長を「トラウマ後成長」と呼ぶ概念もある。

アメリカ心理学会は、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。つまり、学校や家庭で子どもたちのレジリエンスを育てていくことで、現在の困難な状況から回復しやすくなり、将来さまざまな困難を経験しても、立ち直る力を発揮できるようになる。子どもたちのレジリエンスを高めることは、予測困難な時代を生き抜くための重要な力になると考えた。

レジリエンスを高める実践内容については、担任の先生やSCと何度も協議を重ね、学校の実態に合った形を模索した。

3 実践のねらい

本実践のねらいは、

- ① 自分のよさや個性に気づき、自己肯定感を高めること
- ② 友だちとの関わりを通して、多様な見方や感じ方があることを知ること
- ③ 困難に直面したときにも、自分には支えとなる力があると感じられるようにすること

の三点である。

レジリエンスを高めるためには、まず「自分らしさ」を肯定的に捉えられることが重要であると考えた。自分を否定的に捉えている状態では、失敗や困難に直面した際に立ち直ることが難しくなるからである。

4 授業実践の概要

授業の導入として、担任の先生からヨシタケシンスケさんの絵本『ぼくのニセモノをつくるには』を教材として扱う提案があった。この絵本は、主人公の少年が「やりたくないこと」を代わりにやってもらうために、お手伝いロボットに自分自身について詳しく紹介するという物語である。絵本を通じて、子どもたちは自分自身を客観的に見つめるきっかけを得ることができる。

絵本の中では、主人公の好きなこと、苦手なこと、性格などがユーモラスに描かれており、「自分とはどんな人間か」を考えるきっかけとして非常に適していると感じた。愛らしいイラストと親しみやすい内容は、子どもたちがイメージを膨らませやすく、自己理解を深める助けになると考え、今回の実践に取り入れることにした。

対象は思春期を迎える4・5年生である。この学年は自己認識が発達する時期であり、他者との比較や自分の弱さに敏感になる時期でもある。そのため、授業では自己理解を深めつつも、他者評価によって落ち込まないように配慮する必要があるがあった。授業の課題は「自分をロボットに紹介しよう」と設定し、思考ツールを活用しながら、自分の特徴を多角的に考える活動を行った。

加えて、授業前には個々の児童の性格や関心に応じて、支援が必要な子どもには個別の声かけや質問を事前に行った。これは、活動に不安を抱える児童が安心して参加できる環境を作るためである。事前の準備により、授業開始直後から児童の集中が高まり、安心感の中で自己探求活動に取り組むことができた。

5 授業の展開と子どもの様子

授業の初めに絵本の読み聞かせを行うと、子どもたちは笑いながら物語に引き込まれていた。その後、「ロボットに自分を紹介するとしたら、どんなことを書く？」と問いかけると、多くの児童が「好きな食べ物」「好きな遊び」など、分かりやすい項目に偏る様子が見られた。自分について次々と書き進められる児童がいる一方で、「うーん」と悩み、なかなか筆が進まない児童もあり、反応には差が見られた。

そこで、担任が自分自身の「自分らしさ」の例を提示し、「得意なこと」「苦手なこと」「大切にしていること」「頑張っていること」など、視点を広げて考えることを促した。これにより、児童は自分の見えなかった一面を思い出しながら書き進めることができ、授業中の表情にも変化が見られた。「えー、先生ってそんな一面があるの？」という驚きの声上がり、教室全体の雰囲気が和らいだ。



その後は視野が広がったのか、書き進められる児童が増えた印象だった。思考ツールには、「歌は苦手だけれど、好きな曲はつい歌ってしまう」「少し甘いからパブリカが嫌い」「友達によく分からないことを質問されるので、頼られる存在だと思う」「お父さんの膝の上に乗ると落ち着く」「ゲームが得意」「夜にトイレへ行くのが苦手」「だらだらするのが好き」「ピアノが大好き」など、さまざまな内容が書かれていた。私自身も、友達同士でも知らなかった一面が多く出てきたことに驚かされ、児童の意外な姿を知ることができた。



次に、4人グループで友だち同士が互いのよさを伝え合う活動を行った。友だちの思考ツールに「友だちらしさ」を書き加えることで、普段は意識していない友だちの個性に気づくことができた。自分について書くことに悩んでいる児童に対して、周囲の児童が声をかけ、「確かに、これが得意だね」「そうだったの?」「〇〇くんは絵が上手だと思うよ」と支える場面も見られた。こうした交流を通して、児童同士の関係性が深まり、教室内には温かな雰囲気が広がった。



具体的には、「一輪車が得意」と書いた児童に対して「グラウンドを4周もできる」と隣の児童が書き加えたり、「身長が低い」と書いた児童に対して「クラスでは高いほうだよ」と前向きに捉え直したりする姿が見られた。また、「友だちを大切にしている」「笑顔が上手」「おもしろい」「ぼくに優しい」などの新たな友だちらしさが、時間が足りなくなるほど次々と書き込まれていた。

友だち付き合いで悩んでいた児童は、自分の思考ツールにどのような内容が書き加えられるのかが気になり、グループの友だちが書いた内容を何度も確認していた。肯定的な言

葉を受け取ったことで自信がもてた様子で、安心した表情を見せていた。

活動の最後に全員の思考ツールを見合うと、「意外だった」「そんなふうに使われていたんだ」「そんな一面があったなんて知らなかった」といった気づきが多く聞かれた。「バスケットボールも得意なのに、不器用だと思っているなんて意外だった」と言われたA児は、「自分は不器用だと思っていたけれど、周りはそう思っていなかった」と感想を発表していた。他者の視点を通して自己理解が深まった様子が見えかけた。一方で、「自分らしさを考えるのは複雑で難しい」「自分といってもたくさんあって、少し難しかった」といった感想もあり、自分を深く掘り下げるには時間や経験が必要であることも感じている様子だった。



6 実践を通して見えた成果と課題

本実践を通して、自分自身について十分に理解できていない児童が多いことに改めて気づかされた。また、想像以上に自己評価が低く、自分のよさに目を向けにくい児童も少なくなかった。しかし、友だちや担任といった他者の言葉を通して「自分にはこんな一面もある」と知ることで、表情が明るくなり、自信をもった様子が見られるようになった。自己理解は一人で深めるものではなく、人との関係性の中で育まれていくものであることを、児童の姿から実感した。

授業の最後に行った振り返りでは、「自分のよさに気づけた」「友だちのよさも分かった」といった声が多く聞かれた。特に、普段自己肯定感が低い児童ほど、友だちや教師から肯定的な言葉を受けることで、自分を受け入れる感覚を得ていたように感じられた。これは、困難に直面した際にも「自分には支えとなる力がある」と感じる体験につながったと考えられる。

授業後の変化として、苦手な学習があると頭痛や腹痛を訴えて保健室で休養していた児童が、この授業の後は教室で授業に参加できるようになった例があった。休み時間に「次の授業、苦手なんだよな」「分からないんだもん」と来室して気持ちを吐き出す一方で、「〇〇の時間は好き」「今日はBさんと遊んできた」と前向きな出来事にも目を向けて話してくれるようになった。苦手なことだけでなく、得意なことや好きなことにも視野が広がっている様子が見られた。

また、以前は友だちとの関係に亀裂が入り、友だちの輪に入りづらくなっていた児童が、休み時間を一人で過ごしたり、保健室で過ごすことが多かったりしたが、授業後は再び友だちと関わりをもち、以前仲の良かった友だちと遊ぶ姿が見られるようになった。表情も和らぎ、明るく元気に過ごしている。この授業が直接のきっかけは分からないが、「誰でも失敗はする」「完璧でなくてよい」「凸凹があることも自分らしさ」という捉え方につながっていれば幸いである。

思春期の児童の中には、保護者との関係や距離感に悩みを抱く子どもも少なくない。これまで話せなかった児童が、日常の些細な悩みを保健室で話してくれるようになった。好きな自分、苦手な自分、得意な自分、不得意な自分も含めて「自分」なのだと思われられるようになったことで、「悩んでいてもいい」と前向きに考えられるようになった様子が見られた。

今回の授業は、レジリエンスを育てる第一歩として、「自分らしさ」を肯定的に捉えるきっかけになったと考えている。一方で、一度の授業だけでは意識の定着や継続は難しいという課題も明らかになった。養護教諭として、個別対応に加え、集団の中で自己理解や自己肯定感を育てる機会を設けることの重要性を改めて感じた。学級という場で他者の視点に触れることで、児童は自分の内側にある力に気づき、その気づきが保健室での関わりにもつながっていると感じている。

レジリエンスは一度の成功体験で身につくものではなく、日々の小さな経験の積み重ねによって育まれていくものである。今後は、失敗やつまずきの場面においても、「できなかったこと」だけでなく、「そこまで頑張ったこと」や「工夫したこと」に目を向ける声かけを重ねながら、継続的にレジリエンスを育む支援を行っていきたい。

7 家庭・地域との連携

レジリエンスを高める実践を子どもたちだけに行っても、日常生活に活かしていくことが難しいと考えた。子どもを支える環境として、家庭の理解と協力は欠かせない。そこで、学校保健委員会では保護者を対象に、「人生という山登りに必要な力～立ち直る力(レジリエンス)の育み方～」という演題でSCに講演をしていただいた。

講演の中で、レジリエンスを育むステップを7つ紹介していただいた。①自分の感情に気づき、感情と仲良くなること②ネガティブな感情と一緒にいられる力を養う③自分自身を思いやる(様々な感情を感じている自分に思いやりを向け、その時の感情を善悪の判断なく受け止めてあげる)④気晴らしの方法を見つける⑤自己肯定感を高める、自分の強みを見つけること⑥心の支えになる人の存在を増やすこと⑦簡単にできるリラックス方法を身につけること。

中でも、2つ目の「ネガティブな感情と一緒にいられる力を養う」ことに関しては、「予測困難な時代に生きている中で、失敗や困難なことを回避することは難しい。そしてネガティブな感情を避けることもできない。しかし、そういった経験はネガティブ感情との付き合い方を学ぶ良い機会。大人になるまでにネガティブ感情や不快感と一緒にいられる力を養うことが大切」であるということを教えていただいた。大人はどうしても、子どもの幸せを願って、きれいに不安や悩みを取り去りたいと考えてしまう。私自身も、ネガティブな感情はないほうがいいと考えてしまうが、まったく取り去ることなんてできないから、付き合い方を身につけたほうが、前向きに生きていけると考えが変わった。

また、近くの保護者同士で、24種類の中から強みを見つけるワークを行った。その例としては、「向学心」「好奇心」「誠実さ」「全体を見渡す力」「頑張り続ける力」「愛情」「チームワーク」「思いやり」「広い心・許す力」「思慮深さ」「ユーモア」「美しさを感じる力」といった多種多様な強みの中から、自分に当てはまる力を選択した。想像以上に盛り上がり、「自分」について語り合う保護者同士の姿が見られた。

講演後には、「子どもだけでなく自分自身にも必要な考え方だと思った」といった感想が寄せられ、保護者にもレジリエンスの重要性を共有することができた。また、講演を通して、保護者自身が自分の強みや感情と向き合う姿を見ることができたことは、大きな収穫であった。保護者が自分自身のレジリエンスに目を向けることで、家庭の中で子どもに向ける言葉や関わり方にも変化が生まれるのではないかと感じた。

学校での取り組みと家庭での関わりが同じ方向を向くことで、子どもたちは安心して挑戦し、失敗し、立ち直る経験を重ねていくことができる。その意味でも、今後も学校保健委員会やほけんだより等を活用しながら、レジリエンスについて家庭と共有していくことが重要であると考えている。



8 おわりに・今後の展望

今回の取り組みを通して、養護教諭が学校全体の教育活動に関わる意義について、改めて考えさせられた。保健室での個別対応は、子どもの小さな変化や心の揺れに気づきやすい反面、その気づきを学級や学校全体で共有しなければ、支援が点で終わってしまうことがある。担任やSCと連携し、子どもの姿や思いを共有することで、学校全体として同じ方向を向いた支援が可能になり、子どもを取り巻く環境全体が安心感のあるものへと変化していくと感じた。子どもの持つ力を信じ、すぐに変化が見られなくとも、10年後、20年後に今回の経験を思い出したり、自分を支える力として活かしたりしてほしいという願いを忘れず、私自身も粘り強く関わり続けていきたい。

今後は、今回の実践を単発の取り組みで終わらせるのではなく、発達段階に応じたレジリエンス教育として継続していきたい。低学年では、安心できる大人や友だちとの関係づくりや、自分の感情に気づくことを大切に、中学年では、自分のよさや得意なことを意識できる活動を積み重ねていく。さらに高学年では、困難な場面に直面した際の考え方の切り替えや対処の方法を学ぶなど、段階的な支援を計画的に行っていきたい。また、担任やSCと連携し、学級での様子と保健室での姿を継続的に共有し、一人ひとりに合った関わりを模索し続けていく。

レジリエンスを育む上で重要なのは、子どもが一人で頑張る力を身につけることだけでなく、「困ったときに助けを求められる力」を育てることである。今回の実践を通して、友だちや大人に自分の気持ちを話し、受け止めてもらう経験を重ねたことで、「話してもいい」「頼ってもいい」という感覚を持つ児童が増えてきたように感じられた。これは、保健室という場が単なる体調不良時の対応の場ではなく、心の安全基地として機能していく上でも、大きな意味をもつ。

レジリエンスを育てる取り組みは、特別な時間や特別な活動の中だけで行うものではなく、日常の授業や休み時間、行事、何気ない会話の中にも多くの機会がある。子どもが失敗したとき、落ち込んだとき、立ち止まったときに、周囲の大人がどのような言葉をかけ、どのような姿勢で関わるかが、その後の立ち直りに大きく影響する。教職員にも職員研修などでレジリエンスについての研修を実践し、研修の内容が子どもとの関わりに活かせるよう工夫したい。

今回の実践で得られた気づきを日々の学校生活の中で活かしながら、子どもたちが安心して挑戦し、失敗し、再び立ち上がる経験を積み重ねていけるよう、今後も養護教諭としての専門性を発揮し、学校全体の中で役割を果たしていきたい。

引用参考文献：

- ① 小林朋子『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,2019
- ② ヨシタケシンスケ『ぼくのニセモノをつくるには』ブロンズ新社,2014

【児童の書いた思考ツールより】

