

小学校6年生のレジリエンスの現状と それを高める養護教諭の働きかけの検討

近藤 千穂¹⁾ ・ 藤本 太陽²⁾ ・ 中村 雅子³⁾

福山平成大学

- 1) 健康科学研究科 (大学院生)
- 2) 福祉健康学部 健康スポーツ科学科
- 3) 福祉健康学部 健康スポーツ科学科

【要旨】

本研究においては、小学校6年生のレジリエンスの現状を把握するため小塩ら (2002) が作成した精神的回復力尺度 (21項目) を用いた調査を実施し、その結果から、子どもたちがレジリエンス要因を獲得するため養護教諭が行うべき働きかけについて検討した。小学6年生のレジリエンスは小塩ら (2002) が示した大学生の結果より、肯定的未来志向得点、新奇性追求得点、感情調整のどの因子の平均も高かった。低い項目7つをみると、感情調整因子に関する項目が5つを占めていた。またレジリエンス低中高位層どの層についても感情調整が他の2因子と比較して低く有意な差がみられた。養護教諭として児童のレジリエンスの向上に向け、感情調整への介入、自尊感情の向上、リソースの開発等の働きかけの必要性があることを考察した。

キーワード：レジリエンス、子ども、養護教諭

1 はじめに

文部科学省は現代的健康課題を抱える子供たちへの支援の中でその課題として、「肥満・痩身、生活習慣の乱れ、メンタルヘルスの問題、アレルギー疾患の増加、性に関する問題など、多様な課題が生じている」こと、また、「身体的な不調の背景には、いじめ、児童虐待、不登校、貧困などの問題が関わっていることもある」ことを記している¹⁾。また、新型コロナウイルス感染症の流行から長期の休校が実施されたり、大雨による災害が全国のあちこちで起きたりして、かつて経験したことのない未曾有の出来事が立て続けに起こっており、子どもたちへの心身の健康への影響も懸念されるところである。

文部科学省への中央審議会による答申（幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策について）では「東日本大震災をはじめとする様々な自然災害の発生や情報化やグローバル化等の社会の変化に伴い、子どもを取り巻く安全に関する環境も変化していることを踏まえ、子どもたちが起こりうる危険を理解し、いかなる状況下でも自らの命を守り抜く自助とともに、自分自身が社会の中で何ができるのかを考える共助・公助の視点からの教育の充実」²⁾も課題であることを示している。

文部科学省が示す保健室利用状況に関する調査報告書によると、児童数500人以上の大規模校小学校（養護教諭一人配置校）においては平均来室者が36.9人となっている。その中でも、来室した児童生徒の背景要因では、小・中・高等学校ともに『主に心に関する問題』、『主に体に関する問題』、『主に家庭・生活環境に関する問題』の順に多くなっている。小・中・高等学校どの校種においても『主に心に関する問題』が4割以上を占めているのが現状である。背景要因の具体的問題としては、小学校で友人との人間関係26.6%、基本的な生活習慣21.2%、身体症状で示される不安や悩み18.9%、家族との人間関係18.2%の順で多い結果となっている³⁾。これらのことから、様々な心理的問題を抱えて学校生活を送っている児童生徒が多いことが伺える。

このような状況下で、学校においても子供たちが逆境に負けない心を持つこと、すなわちレジリエンスを育んでいくことに関心が高まってきている。「Resilience」は日本語では「回復力」「弾力性」や「立ち直り」と訳され、困難に直面した際に落ち込みや傷つきから回復する力であるとされる⁴⁾。レジリエンスを構成するものとして小花和は、Mastenetal.の研究をもとにレジリエンスの要因

を環境要因と内的要因にわけ、環境要因として子どもの周囲から提供される要因（I HAVE Factor）、内的要因を子どもの個人内要因（I AM Factor）と子どもによって獲得される要因（I CAN Factor）に分けている。個人内要因（I AM Factor）には、達成志向、共感性と他愛性、セルフエスティーム、自律性、ローカス・オブ・コントロール、好ましい気質等を挙げている。また、獲得される要因（I CAN Factor）としては、コンピテンス、問題解決能力、コミュニケーション能力、衝動のコントロール、ソーシャルスキル、ユーモア、根気強さ、信頼関係の追求、知的スキルを挙げている⁵⁾。Staci M. Zolkoskiが過去30年間の欧米のレビューを研究した論文では、レジリエンスをもとにした介入について「重要なのは、介入はリスクの改善に集中するのではなく、リスクにさらされている者のリソースの開発に焦点を合わせることであり」と述べている⁶⁾。そして、レジリエンスに関する研究は、リスクのある多様な集団に対する効果的な介入の開発を導く可能性があることを示唆している。小林は「日本の研究はまだレジリエンスを素質や特性で捉えているものが多く、レジリエンスを誰もがもつ力として捉えた研究は少ない」「その力を学校や家庭で育てるような要因やプロセスで捉えていく必要がある」と述べている⁷⁾。

中央教育審議会答申「子どもの健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体として取組を進めるための方策について」では「保健室へ来室する子どもの心身の健康課題が多様化しており、また、来室者が多い上に、一人当たりの対応時間も増加していること」が挙げられている⁸⁾。また、横山は、保健室に内科的症状を訴え来室した児童の4割を心理的なものと見極めて行った健康相談について「ネガティブな感情を適切にコントロールできない苛立ちや不快な感情が、頭痛や腹痛などの身体症状として現れるとともに、日常生活にも影響することがうかがえた。」⁹⁾とのべている。友人や家庭等でのトラブルや困難な出来事から、自分の中に思い込みを募らせて、なかなか抜け出せずにいる子どもの実態があり、自分自身への自信のなさから自分を否定的にとらえていたり、何気なく友人や家族からかけられた言葉をひきずったりして心の状態を回復させられない状況が続き、体の不調につながっていくというものである。このような実態からも、これからの時代を心身ともに健康に過ごすために、子どもたちにストレスをうまくコントロールしたり、ものごとを柔軟に受け止めたりする心の回復力を育てる必要があると考える。そこで本研究では、A

小学校の6年生のレジリエンスの現状を分析し、課題を明らかにするとともに、子どもたちがレジリエンス要因を獲得するため養護教諭が踏まえるべき事項及び働きかけについて考察する。

2 目的

小学生（6年生）の精神的回復力について調査により実態を把握し、精神的回復力を向上させるために、養護教諭が踏まえるべき事項や働きかけについて検討する。

3 研究方法

(1) 調査対象

A小学校6年生127人を対象に、質問紙への記入を依頼し、記入後回収した。調査時期は2020年1月末。

(2) 調査内容

レジリエンス尺度は、国内外のレジリエンス研究で多く使用されている小塩ら（2002）¹⁰⁾の精神的回復力尺度（21項目）を使用した。レジリエンスの調査票は小学生が理解しやすいように表現を検討し作成した。

(3) 分析方法

レジリエンスは①はい、②どちらかと言うとはい、③どちらでもない、④どちらかと言えばいいえ、⑤いいえの5段階（1～5点）で回答させ、逆転項目（●）は配点を逆にして、合計点をレジリエンス得点とした。レジリエンス得点が高いことは精神的回復力が高いと言える。小塩ら（2002）¹¹⁾は、大学生の精神的回復力の因子分析を行い、肯定未来志向因子、新奇性追求因子、感情調整因子の3因子を抽出している。本研究では3つの因子を構成している項目の得点の平均値を、肯定的未来志向得点、新奇性追求得点、感情調整得点として算出した。

(4) 統計処理

統計ソフトは、College Analysisを使用した。

(5) 倫理的配慮

アンケート調査は、学校長に、研究の趣旨、プライバ

シーの保護、児童の保健管理・保健指導に活用するなど説明し、同意を得た。また6年生担任にも調査の意義を説明し理解を得て実施した。調査は、介入を行った後にも実施したが、本研究では、現状の把握として実施した第1回目の調査を分析した。本研究は福山平成大学研究倫理委員会の承認を受けて行った。

4 結果

(1) 大学生とのレジリエンス比較

小塩ら（2002）¹²⁾の大学生への調査の平均と比較すると、レジリエンスとその3因子ともに大学生より小学生の方が良い結果であった（表1）。

(2) 高い下位尺度項目

小学生で得点の高かった下位尺度の7項目のうち、新奇性追求因子に関する項目（「新しいことや、めずらしいことが好きだ」「私はいろいろなことを知りたいと思う」「新しいことをやり始めるのはめんどろだ（●）」「いろいろなことにチャレンジするのが好きだ」）が4つを占めた。他、肯定的な未来志向因子に関する項目（「自分には将来の目標がある」「自分の将来に希望を持っている」）が2つ、感情調整因子に関する項目（「気分転換がうまくできない方だ」）が1つであった（表2）。

(3) 低い下位尺度項目

得点の低かった下位尺度7項目は、感情調整因子に関する項目（「その日の気分によって行動が左右されやすい（●）」「あきっぽい方だと思う（●）」「つらい出来事があると耐えられない（●）」「不安になっても自分を落ち着かせることができる」「いつも冷静でいられるよう心がけている」）が5つを占め、他、新奇性追求因子に関する項目（「慣れないことをするのは好きではない（●）」）、肯定的な未来志向因子に関する項目（「自分の目標のために努力している」）がそれぞれ1つずつという結果であった。感情調整因子に関する項目である「そ

表1 大学生とのレジリエンス比較

	A小学校	SD	大学生（小塩ら，2002）	SD
精神的回復力	3.57	0.68	3.35	0.52
新奇性追求	3.73	0.76	3.72	0.61
感情調整	3.37	0.77	3.03	0.66
肯定的な未来志向	3.69	0.85	3.41	0.84

の日の気分によって行動が左右されやすい」は、2.730で全項目の中で一番得点が低かった（表3）。

(4) 3層に分けての比較

精神的回復力得点を ≥ 4.0 高、 ≥ 3.3 中、 < 3.3 低として3つの層に分けて比較すると、どの層も感情調整が一番低い因子となっていた。また低位層ではどの因子の平均も得点が2点台で、高い因子はなかった。各層の3要因の得点の平均について、それぞれt検定を行った結果、どの層においても感情調整因子と他の2因子には有意差があった。（表4）

5 考察

小塩ら（2002）¹³ が作成した精神的回復力尺度は、心理社会的発達において大きな危機や困難に直面すると想定される青年期を対象に作成されている。小学生の得点は、大学生よりもやや高い傾向が見受けられた。小林ら（2019）は、「発達的に小学4年生から中学にかけてレジリエンスは低下しやすい」¹⁴ ことを述べており、これから待ち受ける子どもたちの未来には幾多の困難もあり、それを乗り越えるには、低年齢のうちから、レジリエンスを意識したしなやかな子どもを育てていく必要があると考える。また、小塩らは、「精神的回復力尺度

表2 高い下位尺度項目

NO.	項目	平均	因子	反転項目
4	新しいことや、めずらしいことが好きだ	4.1564	第1因子 新奇性追求	
12	自分には将来の目標がある	4.049	第3因子 肯定的な未来志向	
10	私はいろいろなことを知りたいと思う	3.943	第1因子 新奇性追求	
14	気分転換がうまくできない方だ	3.877	第2因子 感情調整	●
18	新しいことをやり始めるのはめんどろうだ	3.844	第1因子 新奇性追求	●
9	自分の将来に希望を持っている	3.787	第3因子 肯定的未来志向	
1	いろいろなことにチャレンジするのが好きだ	3.738	第1因子 新奇性追求	

表3 低い下位尺度項目

NO.	項目	平均	因子	反転項目
19	その日の気分によって行動が左右されやすい	2.730	第2因子 感情調整	●
20	あきっぽい方だと思う	3.016	第2因子 感情調整	●
16	慣れないことをするのは好きではない	3.057	第1因子 新奇性追求	●
17	つらい出来事があると耐えられない	3.262	第2因子 感情調整	●
15	自分の目標のために努力している	3.270	第3因子 肯定的な未来志向	
5	不安になっても自分を落ち着かせることができる	3.328	第2因子 感情調整	
8	いつも冷静でいられるよう心がけている	3.352	第2因子 感情調整	

表4 小学生のレジリエンス低中高位群別因子比較

	高(n=36)	中(n=46)	低(n=40)
新奇性追求	4.46	3.81	2.98
感情調整	4.19	3.43	2.56
肯定的な未来志向	4.42	3.79	2.93

** *** ** n.s. ** ** n.s.

精神的回復力（レジリエンス）得点 ≥ 4.0 高、 ≥ 3.3 中、 < 3.3 低

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

は自尊感情と正の有意な相関関係にある一方で、ネガティブライフイベント経験数や苦痛ライフイベント経験数と無相関であることが明らかにされた」こと、「苦痛に満ちたライフイベントを経験したにもかかわらず自尊感情が高い者は、そのような経験をして自尊感情が低い者よりも精神的回復力尺度得点が高い」ことを示している¹⁵⁾。このことから、レジリエンスを高めるには、日々の教育活動の中に、そして養護教諭の職務の中に、子どもの自己肯定感を高めることを意図的に仕組む必要があると言える。

川畑は、セルフエスティームを健全な自尊心とし、「セルフエスティームが自分らしく、よりよく生きていくための基盤であり、セルフエスティームが高ければ他のライフスキルにも優れ、人生上の様々な問題を建設的かつ効果的に解決する可能性が大きいこと、また、日常の具体的問題を解決する経験を積み重ねることによってセルフエスティームが高まる」ことを述べている。そして、他のライフスキルとして「目標設定スキル、意志決定スキル、対人関係スキル、ストレス対処スキル」として説明している¹⁶⁾。得点の低かった肯定的な未来志向因子に関する項目（「自分の目標のために努力している」）新奇性追求因子に関する項目（「慣れないことをするのは好きではない（●）」）感情調整に関する1項目（「あきっぽい方だと思う（●）」）は、日々の目標を達成する小さな成功の積み重ねの体験の不足が考えられ、ライフスキルの中でも目標設定スキルに関係していることも考えられる。

また、レジリエンス低位層が全体の3分の1存在しており、レジリエンスのどの項目も点数が低いことがわかった。小塩らが示した「自尊感情が高い者は、自尊感情が低い者よりも精神的回復力尺度得点が高い」¹⁷⁾ ことから、一部の改善だけでなく、全体を底上げする自尊感情の育成を学校全体で行うことがレジリエンス全体を高めるために重要であると考えられる。また、Staci M. Zolkoskiがレジリエンスを高める介入について「重要なのは、介入はリスクの改善に集中するのではなく、リスクにさらされている者のリソースの開発に焦点を合わせることであり¹⁸⁾」と著していることから、養護教諭が、児童のリソースを他の職員と共有していくこと、そのことがリソースの開発の広がりにも寄与し、自尊感情の向上にもつながると考える。また、学校内のみならず、保護者にも共有して進めていくことが更に効果的となると考える。

その他、得点が低かった感情調整因子の4項目は、「不安になると自分を落ち着かせることができず、冷静にもなれず、その日の気分によって行動が左右されてしまう」「つらい出来事があると耐えられない」の2つに分類でき、これらに対処する力が必要であると考えられる。この2つは、認知行動及びストレス対処と関係している内容であり、スキルとして学んでいくことができると考えられる。スキルの習得には養護教諭が個別に、或いは全体に向け、保健指導を行うことも考えられる。また得点の低い項目を学校全体で共有することは、日常生活とつながりのある指導が行いやすくなり、感情調整能力の向上に有効であると考えられる。

6 まとめ

本研究において、小学6年生のレジリエンスは小塩らが示した大学生の結果より、どの因子の平均も高いが、感情調整に関する因子は他の2因子より優位に低く、レジリエンス低中高位層のどの層についても同様の結果であった。

そのことから、子どもたちがレジリエンス要因を獲得するため養護教諭が踏まえるべき事項及び働きかけについて以下のことが必要であると考えた。

- ①個別や全体に対する感情調整への介入
- ②養護教諭の職務の中に、子どもの自己肯定感を高めることを意図的に仕組むこと
- ③養護教諭が、児童のリソースを他の職員と共有し、開発の広がりにも寄与すること

また、働きかけは保健室内で養護教諭ができることに加え、学校組織全体で共有すべきもの、保護者啓発をすべきものが多分に含まれていた。

今後は、具体的な方策について検討が必要である。

7 引用参考文献

- 1) 文部科学省 (2017) 現代的健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として～
- 2) 中央審議会答申 (2016) 幼稚園, 小学校, 中学校, 高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策について
- 3) 部科学省 (2016) 保健室利用状況に関する調査報告書
- 4) 原郁水・都築繁幸 (2016) 小学5年生のレジリエンスを高める授業の効果、教育開発学論集、4、p.33
- p.45

- 5) 花和 Write 尚子 (2002) 幼児期の心理的ストレスとレジリエンス、日本生理人類学会誌、7、p.25 - p.32
- 6) Staci M. Zolkoski・Lyndal M. Bullock (2012), Resilience in children and youth: A review, Children and Youth Services Review 34, p.2300
- 7) 小林朋子 (2019) 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、p.7
- 8) 中央教育審議会答申 (2008)「子どもの健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体として取組を進めるための方策について」(2008)
- 9) 横山陽子 (2015) 児童の心の回復力を育てる保健指導の工夫ー ネガティブな感情をコントロールする力を高める指導を通してー、広島県教育委員会、健康教育
- 10) 11) 12) 13) 15) 17) 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002) ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理特性ー精神的回復力尺度の作成ー、Japanese Journal of Counseling Science, 35, p.57
- 14) 小林朋子 (2019) 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、p.9
- 16) 川端徹朗 (2018) ライフスキル (心の能力) の形成を目指す第27回JKYBライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書、p11
- 18) Staci M. Zolkoski・Lyndal M. Bullock (2012), Resilience in children and youth: A review, Children and Youth Services Review 34, p.2300

The present situation of resilience in 6th grade
Examination of the action of Yogo teachers to raise it

Chiho KONDO¹⁾ Taiyo HUIJIMOTO²⁾ Masako NAKAMURA³⁾

Fukuyama Heisei University

1) Department of Health and Sports Science (postgraduate)

2) Department of Health and Sports Science

3) Department of Health and Sports Science

Abstract

In this research, To understand the current state of resilience in 6th grade Conducted a survey using the psychological resilience scale (21 items) created by Oshio et al. (2002),

Based on the results, we examined the actions that yogo teachers should take in order for children to acquire resilience factors.

The resilience of 6th graders was higher in all factors of positive future-oriented scores, novelty pursuit scores, and emotional adjustment than the results of university students shown by Oshio et al. (2002). Looking at 7 low items, 5 items were related to emotional regulators. In addition, there was a significant difference in emotional regulation between the factor of low, middle, and high resilience. As a yogo teacher, we considered that there is a need to engage in emotional adjustment, improve self-esteem, and develop resources in order to improve the resilience of children.

KEYWORDS : Resilience, Children, yogo teachers