

レジリエンスを育む集団保健指導の効果とその在り方の検討 — 小学校 6 年生の低群・中高位群への効果の比較から —

近藤千穂・中村雅子

福山平成大学 福祉健康学部
(健康スポーツ科学科)

E-mail : chiho.kondo@heisei-u.ac.jp

【要旨】

本研究においては、小学校 6 年生に対してレジリエンスを育むため、養護教諭が体重測定に残り時間 30 分を利用して感情調整とコミュニケーションを扱った集団への保健指導を行い、レジリエンス低位群と中高位群への効果について検証した。調査票は小塩ら (2002) が作成した精神的回復力尺度 (21 項目) を使い、介入前、直後、50 日後の計 3 回調査を実施した。介入前後の比較で、中高位群では肯定的な未来志向の上昇がみられ、低位群では感情調整とレジリエンス全体が高まっていた。顕著な効果は低位群にあったことが明らかになった。下位尺度 21 項目の比較では、中高位群では、新奇性追求因子 3 項目が有意に上昇し、低位群では感情調整因子 2 項目が有意に上昇した。レジリエンスを育むための自己理解の介入で肯定的未来志向と新奇性追求の上昇が見られた先行研究があるが、中高群の感想の記述の中には、実践できる自信や実践している自己に気づくものが多かったことから、中高群では自己理解の介入と同様の成果を得たと考えた。同内容を学習しても低位群と中高位群ではレジリエンス因子への作用に相違があることから、介入は保護因子を強化することを念頭に置き、日常での活用を促進することやそれらを組み合わせて指導を展開することが重要であると考察した。

KEY WORDS : レジリエンス、保健指導、感情調整

1. はじめに

文部科学省が2021年度の「問題行動・不登校調査」の結果では、いじめ・不登校数が過去最多であったことを公表した。新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化は、子供たちの行動等にも大きな影響を与え、人との距離が広がる中、抱いた不安や悩みが従来とは異なる形で現れたり、一人で抱え込んだりする可能性がある¹⁾と分析している¹⁾。

また小林²⁾は、現代の子どもたちが災害や感染症、テロ等、様々な危機が身近にある状況下で生き抜いていかねばならず、そのために必要な力をどうつけるのか模索することは大人の喫緊の課題であると述べている。

「Resilience」は日本語では「回復力」「弾性力」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ている³⁾。阪根⁴⁾は、特に昨今の子どもについて、「逆境や困難に対して克服しようとする意欲が乏しく、かたくなに対応する事しかできないため、すぐに断裂してしまうように思われる。」と述べ、「しなやかさ」や「くじけない心」を持つことはこれからの社会を生き抜くために大切な資源である。」と述べている。コロナ禍にもある昨今の社会状況を概観すると、今まさに子ども達には、困難に直面してもくじけず回復できる力、すなわちレジリエンスを育んで行くことが求められていると考える。

小花和⁵⁾らが示したレジリエンスの保護要因の強化に目が向けられるようになってからは、学校教育での介入研究が散見されるようになったが、レジリエンスに関する尺度等の研究が多いのに比べ少ないのが現状である。

近藤⁶⁾は、小学校6年生を対象とし、養護教諭がレジリエンスを育成する目的の集団保健指導を実施し、その効果について検証し、介入直後にはレジリエンスやその因子が高まった結果を得ている。しかし、レジリエンスが高まったのは低位群・中高位群のどの層であったのか、明らかになっていない。感情調整とコミュニケーションを扱ったその保健指導では、低位群・中高位群のいずれにも同じように効果があるのか、またどの下位尺度項目に影響があって因子が高まるのか、低位群・中高位群別の分析や、介入後の児童の感想から結果を導いた要因について検討することは、今後のレジリエンスを育成するための保健指導等の介入を行う際に有用であると考え。本研究では、レジリエンスを高める目的で養護教諭が行った集団保健指導は低位群にも効果があったのか、低位群・中高位群別に比較することで傾向を明らかにし、す

べての子どもたちのレジリエンスを育められるよう集団への保健指導の在り方について検討する。

2. 目的

小学校6年生に対してレジリエンスを育成する目的の保健指導を養護教諭が体重測定の残り時間30分を使って実施し、介入前後及び50日後に行った精神的回復力尺度（21項目）による調査から変化を低位・中高位群別に比較・分析し、今後の集団への保健指導の在り方を検討する。

3. 研究方法

(1) 研究対象

広島県内のA小学校6年生の児童127人の内、保健指導当日に欠席したり、事前調査を実施できなかったりした児童を除き、116人を対象とした。また、3回目の調査では、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言で休校になったため、休校中に実施された卒業式当日での回収となった。1-2回目の調査を受け、かつ3回目の調査票が回収できた者は96人であったことから、50日後の比較は96人分のデータを用いて検討した。

(2) 実施時期

2020年1月末

(3) 倫理的配慮

調査は、学校長及び担任に、研究の趣旨、プライバシーの保護等説明し、同意を得た。記名式で調査を実施したが、3回の調査でマッチングを行った後は氏名を伏せた状態で入力を行い、分析はすべて匿名の状態で処理し、個人のプライバシーに最大限配慮して実施した。

(4) 実施内容

6年生は、5年時に体育の保健分野において「心の健康」の単元を学習済みで既習事項が活用できる事、また卒業を前に期待や不安で心が揺れ動く時期でもあることから、本年齢を対象とした。子ども達には事前調査の後、レジリエンスに関する保健指導を養護教諭が体重測定の残り時間を使って実施し、翌日に2回目の調査を実施した。翌日からは、既習事項を活用できたか振り返るワーク（セルフチェック）を5日間実施した後、50日後に3回目の調査を実施した。当初、30日後に実施予定であったが、新型コロナウイルス感染症の流行による休校

期間を挟んだため50日後の卒業式の前日に配付、当日回収となった。保健指導内容は、感情調整とコミュニケーションを扱った。国内向けレジリエンスプログラムとして紹介されている足立⁷⁾、久世⁸⁾の著書も参考にした。コミュニケーションスキルについては小花和⁹⁾による研究でレジリエンスの獲得要因の一つとされていることから採用した。

(5) 分析方法

調査票は小塩ら¹⁰⁾の精神的回復力尺度(21項目)を利用し(表1)、小学生が理解しやすいように表現を検討した上で、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。精神的回復力尺度は未来志向、感情調整、新奇性追求の3因子で構成されている。調査結果から、レジリエンス得点3.3未満が、3つの因子の平均が3.0未満になる起点であることから、レジリエンス得点3.3未満を低位レジリエンス群、3.3以上を中高位レジリエンス群に分け、介入前を1回目、介入翌日を2回目、50日後を3回目の実施として得点と介入直後の感想の分析を行った。

(6) 統計処理

統計ソフトは、College Analysisを使用した。

表1 調査票(精神的回復力尺度、小塩ら)

因子	NO.	質問項目
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
	4	新しいことや、めずらしいことが好きだ
	7	ものごとに対する興味や関心が強い方だ
	10	私はいろいろなことを知りたいと思う
	11	私はねばり強いタイプだと思う
	13	つらいことがあっても、それは自分の成長にとって価値のあるものだと思う
	18	新しいことをやり始めるのはめんどうだ
感情調整	2	自分の感情をコントロールできる方だ
	5	不安になっても自分を落ち着かせることができる
	8	いつも冷静でいられるよう心がけている
	14	気分転換がうまくできない方だ(●)
	16	慣れないことをするのは好きではない(●)
	17	つらい出来事があると耐えられない(●)
	19	その日の気分によって行動が左右されやすい(●)
肯定的未来志向	20	あきっぱい方だと思う(●)
	21	イライラするとおさえられなくなる(●)
	3	自分の将来にはきっといいことがあると思う
	6	自分の将来は明るいと思う
	9	自分の将来に希望を持っている
	12	私には将来の目標(夢)がある
	15	自分の目標を持って努力している

4. 結果

(1) 精神的回復力得点とその因子の変化

1回目、2回目、50日後の精神的回復力得点を全体と低位群、中高位群の群別で算出した。3回の調査比較では有意な変化が見られなかったため、2調査毎にWilcoxonの符号付和順位検定を行った。

1) 全体の精神的回復力得点とその因子

介入直後(1-2回目)の比較では、精神的回復力得点平均が0.1上昇しており、有意差がみられた。また、3因子の比較では、新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向の全ての因子平均が、それぞれ0.06上昇し、感情調整と肯定的な未来志向については、有意差が見られた。1-3回目の比較では、精神的回復力得点が0.08上昇した。3つの因子の比較では、新奇性追求が0.06、感情調整が0.02、肯定的な未来志向が0.24上昇していた。また、肯定的な未来志向は、有意差があった。

2-3回目の比較では精神的回復力得点は0.02下降した。また、3因子の比較では、新奇性追求が3.83で変わりなく、感情調整が0.1下降し、肯定的な未来志向が0.12上昇した。また、精神的回復力得点や3因子について、2-3回目の調査に有意差はなかった。(表2)

表2 全体 レジリエンス得点とWilcoxonの符号付順位和検定結果

	1回目		2回目		3回目		検定	
	M	SD	M	SD	M	SD	1・2回目	1・3回目
精神的回復力	3.62	0.61	3.72	0.72	3.70	0.62	0.0068**	0.129
新奇性追求	3.77	0.69	3.83	0.81	3.83	0.70	0.0819	0.5599
感情調整	3.41	0.71	3.53	0.80	3.43	0.80	0.0169 *	0.6388
肯定的な未来志向	3.76	0.78	3.88	0.86	4.00	0.64	0.0167 *	0.0001 ***

註) *p<.05, **p<.01, ***p<.001

※精神的回復力(レジリエンス)得点 >=3.3 中高, <3.3 低

2) 中高位群の精神的回復力得点とその因子

中高位群の介入直後1-2回目の調査比較では、精神的回復力得点が0.1上昇したが有意差はみられなかった。また、3因子の比較では、新奇性追求が0.8、感情調整が0.10、肯定的な未来志向が0.10上昇した。肯定的な未来志向について、有意差が見られた。

1-3回目では精神的回復力得点が0.04上昇し、3因子では、新奇性追求が0.13、肯定的な未来志向が0.06上昇した。感情調整は0.01低下した。肯定的な未来志向には、有意差が見られた。

2-3回目の調査にWilcoxonの符号付き順位和検定を行った。精神的回復力得点は0.06下降した。また、3因子では、新奇性追求が0.05上昇した。感情調整が0.10

下降し、肯定的な未来志向が0.04低下した。また、中高位群の精神的回復力得点や3因子について、2-3回目の調査に有意差はなかった。（表3）

表3 中高位群 レジリエンス得点とWilcoxonの符号付順位和検定結果

	1回目		2回目		3回目		検定	
	M	SD	M	SD	M	SD	1・2回目	1・3回目 2・3回目
精神的回復力	3.95	0.38	4.05	0.52	3.99	0.44	0.0597	0.1051 0.7631
新奇性追求	4.09	0.51	4.17	0.62	4.22	0.55	0.0967	0.0967 0.9229
感情調整	3.77	0.48	3.87	0.61	3.76	0.64	0.1071	0.5339 0.2460
肯定的な未来志向	4.08	0.59	4.18	0.71	4.14	0.51	0.0470 *	0.0359 * 0.5650

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

※精神的回復力（レジリエンス）得点 >= 3.3 中高, < 3.3 低

3) 低位群の精神的回復力得点とその因子

低位群の介入直後1-2回目の調査比較では、精神的回復力得点が0.11上昇し有意差が見られた。3因子では、新奇性追求が0.01、感情調整が0.17、肯定的な未来志向が0.14上昇した。感情調整について、有意差が見られた。

1-3回目の比較では精神的回復力得点が0.14上昇した。3因子では、新奇性追求が0.05、感情調整0.06、肯定的な未来志向が0.4上昇し、肯定的な未来志向については有意差があった。

2-3回目の比較では、精神的回復力得点は0.03上昇した。3因子では、新奇性追求が0.05上昇した。感情調整が0.11下降し、肯定的な未来志向が0.26上昇した。また低位群の精神的回復力得点や3因子について、2-3回目の調査に有意差はなかった。（表4）

表4 低位群 レジリエンス得点とWilcoxonの符号付順位和検定結果

	1回目		2回目		3回目		検定	
	M	SD	M	SD	M	SD	1・2回目	1・3回目 2・3回目
精神的回復力	2.83	0.41	2.94	0.60	2.97	0.44	0.0379*	0.2012 0.8288
新奇性追求	3.02	0.57	3.03	0.74	3.08	0.51	0.5928	0.9887 0.9635
感情調整	2.58	0.50	2.75	0.66	2.64	0.59	0.0472 *	0.9617 0.5267
肯定的な未来志向	3.01	0.77	3.15	0.85	3.41	0.76	0.1746	0.0002 *** 0.1618

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

※精神的回復力（レジリエンス）得点 >= 3.3 中高, < 3.3 低

(2) 下位尺度の変化

下位尺度項目毎の比較について、Wilcoxonの順位和検定を行い有意差があった項目を表に示した。

1) 全体の下位尺度の検定結果

全体では介入直後（介入直後1-2回目比較）に有意な上昇が見られた項目は、新奇性追求の1項目「色々なことにチャレンジするのが好きだ」、感情調整因子の2

項目「不安になっても自分を落ち着かせることができる」「いつも冷静でいるよう心がけている」、肯定的未来志向の1項目「自分の将来は明るいと思う」であった。

1-3回目比較では、5項目中の4項目「自分の将来にはきっといいことがあると思う」「自分の将来は明るいと思う」「自分の将来に希望を持っている」「自分の将来には夢がある」が有意に上昇していた。2-3回目比較でも同因子の「自分の将来に希望を持っている」が有意に上昇していた。2-3回目の比較では新奇性追求の1項目「慣れないことをするのは好きでない(●)」が有意に低下し、肯定的未来志向の1項目「わたしには将来の目標(夢)がある」が有意に上昇していた。（表5）

表5 全体 下位尺度のWilcoxonの符号付順位和検定結果

	項目	M			検定 p		
		1回目 n=116	2回目 n=116	3回目 n=96	1回目 2回目	1回目 3回目	2回目 3回目
	(●) = 反転項目						
新奇性追求	色々なことにチャレンジするのが好きだ	3.78	3.96	3.84	0.0165 *	0.5995	0.2150
	慣れないことをするのは好きでない(●)	3.08	3.34	3.10	0.0570	0.8979	0.0185 *
感情調整	不安になっても自分を落ち着かせることができる	3.34	3.57	3.32	0.0148 *	0.5692	0.1562
	いつも冷静でいられるよう心がけている	3.35	3.58	3.32	0.0207 *	0.9274	0.0853
肯定的未来志向	自分の将来にはきっといいことがあると思う	3.71	3.88	3.95	0.0752	0.0104 *	0.5074
	自分の将来は明るいと思う	3.72	3.87	4.01	0.0356 *	0.0009 *	0.3134
	自分の将来に希望を持っている	3.83	3.99	4.18	0.0925	0.0004 *	0.0633
	私には将来の目標(夢)がある	4.12	4.12	4.36	0.9094	0.0147 *	0.0189 *

2) 中高位群の下位尺度の検定結果

中高位群で介入直後（1-2回目比較）に有意な上昇が見られた項目は、新奇性追求因子の3項目で「色々なことにチャレンジするのが好きだ」「新しい事やめずらしいことが好きだ」「慣れないことをするのは好きではない」であった。肯定的な未来志向因子の下位尺度では、介入直後（1-2回目比較）に有意な上昇が見られた項目はなく、1-3回目比較で「自分の将来は明るいと思う」1-3回目と2-3回目比較で「自分の将来に希望を持っている」が有意に上昇していた。（表6）

表6 中高位群 下位尺度のWilcoxonの符号付順位和検定結果

	項目 1 回目 n=79 2 回目 n=79 3 回目 n=67 (●) = 反転項目	M			検定 p		
		1 回 目	2 回 目	3 回 目	1 回目 2 回目	1 回目 3 回目	2 回目 3 回目
新奇性 追求	いろいろなことに チャレンジするのが好きだ	4.18	4.37	4.19	0.0350*	0.7702	0.1664
	新しいことや珍しい ことが好きだ	4.43	4.27	4.27	0.0358*	0.0615	0.6487
	慣れないことをする のは好きでない (●)	3.38	3.76	3.55	0.0259*	0.4651	0.0514
肯定的 未来志向	自分の将来は明るい と思う	4.05	4.20	4.25	0.0699	0.0187*	0.4388
	自分の将来に希望 を持っている	4.22	4.30	4.46	0.5615	0.0043*	0.0155*

3) 低位群の下位尺度の検定結果

低位群で介入直後（1-2 回目比較）に有意な上昇が見られた項目は、感情調整因子の2 項目で「気分転換がうまくできないほうだ（●）」「辛いできごとがあるとたえられない（●）」であった。「気分転換がうまくできないほうだ（●）」は1-3 回目の比較でも有意な上昇があった。肯定的な未来志向因子の項目では、介入直後（1-2 回目比較）で有意な上昇はなく、1-3 回目比較で5 項目中4 項目「自分の将来にはきっといいことがあると思う」「自分の将来は明るいと思う」「自分の将来に希望を持っている」「自分の将来には夢がある」が有意に上昇し、2-3 回目比較でも同因子の「自分の将来に希望を持っている」が有意に上昇していた。（表7）

表7 低位群 下位尺度のWilcoxonの符号付順位和検定結果

低 群	項目 1 回目 n=37 2 回目 n=37 3 回目 n=30 (●) = 反転項目	M			検定 p		
		1 回 目	2 回 目	3 回 目	1 回目 2 回目	1 回目 3 回目	2 回目 3 回目
感情 調整	気分転換がうまく できないほうだ(●)	2.78	3.16	3.17	0.0494 *	0.0328 *	0.7564
	辛い出来事があると 耐えられない(●)	2.41	2.78	2.83	0.0332 *	0.1650	0.6701
肯定的 未来志向	自分の将来にはき っといいことがあ ると思う	2.84	3.11	3.37	0.2455	0.0098 *	0.3787
	自分の将来は明るい と思う	3.00	3.16	3.47	0.3078	0.0144 *	0.5303
	自分の将来に希望 を持っている	3.00	3.32	3.53	0.0559	0.0349 *	0.9256
	私には将来の目標 (夢)がある	3.24	3.43	3.93	0.2664	0.0025 *	0.0219 *

(3) 介入後の感想の比較

感想から主なキーワードをカテゴリー化した。【レジ

リエンス】【ポジティブ】【ネガティブ】【感情コントロール】【コミュニケーション】のワードで「理解」に関すること、「実践への意欲」「自己への気づき」に分類した。カテゴリーに該当しないものを【その他】として細分類を検討した。中高位群120件、低位群57件の感想を抽出し、それぞれの総計数を分母として、カテゴリーの件数をパーセントで表示した。

1) 中高位群の感想

中高位群の感想では「理解」に関する記述が23.8%、「実践への意欲」に関する記述が43.3%であった。【ネガティブ】について「自己への気づき」を記入した割合が5.8%あった。【感情コントロール】の「実践への意欲」は5.0%であった。【その他】が25%あり、内訳は、介入後に「実践中」と記述したものが5.8%、「自己への気づき」として“自然にぐるぐる思考から抜け出す方法をやっている驚いた”等、実践している自己への気づきに関する記述が2 件あった。“知って良かった”“呼吸法はすごいと思った”等、「満足感や驚き」に関するものが7.5%あった。また「深い理解」につながる記述が6.7%みられた。“これからの人生を明るくしたい”等「将来の展望」に関する記述が2.5%あった。（表8）

2) 低位群の感想

低位群の感想では「理解」に関する記述が36.8%、「実践への意欲」に関する記述が43.8%であった。【ネガティブ】について「自己への気づき」を記入した割合が10.8%あった。【感情コントロール】の「実践への意欲」は10.5%であった。【その他】が8.5%あり、介入後に「実践中」の記述や「自己への気づき」はあるが、実践している自己への気づきに関する記述はなかった。“知って良かった”等、「満足感」に関するものが5.3%あった。また「深い理解」につながる記述が1.6%みられた。中高位群にみられた「将来の展望」に関する記述は見られなかった。（表9）

表8 中高位群の感想

主なキーワードと分類		%	計	主な内容 ※（ ）内は件数 n=79
レジリエンス	理解	14.2	17	気持ちの変化やぐるぐる思考から抜け出す対処法（2）考えをポジティブに変える方法（5）ポジティブに考える大切さ（2）鍛え方（2）レジリエンスを鍛える大切さや意味（7）
	実践への意欲	20.0	24	対処法（呼吸法・音楽・運動等）をためしたい（11）レジリエンスを鍛えたい（3）気持ちの切り替えや気分転換を実践したい（11）
ポジティブ	実践への意欲	10.8	13	ポジティブな考え方をしたい（6）ポジティブでいられるようにしたい（4）増やしたい（1）前向きに考えたい（2）
ネガティブ	理解	8.3	10	抜け出す大切さ（1）続くことがよくないこと（2）ネガティブに感じやすいこと（4）ネガティブにも大事な意味があること（1）感情の切り替え方（2）
	自己への気づき	5.8	7	ネガティブな時がある（3）人に当たっていた（1）もやもやが 続く方（1）落ち込む方（1）不安になることが多い（1）
感情コントロール	実践への意欲	5.0	6	感情に左右されないようにする（2）いざとなったら使ってみる（3）辛い時コントロールしたい（1）
コミュニケーション	理解	3.3	4	上手な聞き方や話し方（3）言葉以外のコミュニケーション（1）
	実践への意欲	7.5	9	上手な聞き方をしたい（5）自分の考えを上手に伝えたい（2）相手に不安、不快感を与えない話し方をしたい（2）
その他	実践中	5.8	7	ずっとポジティブでいられるように心がけている（1）実践して心を落ち着かせることができた（4）ポジティブに切り替えができた（1）相手とのコミュニケーションが上手になった（1）
	自己への気づき	2.5	3	これまで上手な話し方や聞き方が意識できていなかった（1）音楽を聴いて自然に吐き出していたかも（1）ぐるぐる思考から抜け出す方法を自然にやっていた驚いた（1）
	満足感 驚き	7.5	9	わかりやすい（1）知ってよかった（6）呼吸法はすごい（2）
	深い理解	6.7	8	ポジティブに考える方が健康によいと思った（4）続けることが大事だと思う（1）悪循環に勝てるようにしたい（1）意識した生活を送る（1）大切な話（1）
	将来の展望	2.5	3	志望校で求められていることがわかった（1）入試に失敗しても沼におちないようにしようと思えた（1）これからの人生を明るくしたい（1）
	総計	100	120	

表9 低位群の感想

主なキーワードと分類		%	計	主な内容 ※（ ）内は件数 n=37
レジリエンス	理解	17.5	10	レジリエンスを鍛える大切さや意味（5）ぐるぐる思考から抜け出す対処法（5）
	実践への意欲	12.3	7	対処法（呼吸法等）をためしたい（7）
ポジティブ	実践への意欲	14.0	8	ポジティブになりたい・ポジティブな考え方をしたい・変えたい・切り替えたい（8）
ネガティブ	理解	14.0	8	人は構造上ネガティブになりやすい／ネガティブはよいことも悪いこともある（8）
	自己への気づき	10.5	6	自分はネガティブである／感情に左右されやすい（6）
感情コントロール	実践への意欲	10.5	6	感情をコントロールしたい（6）
コミュニケーション	理解	5.3	3	自分の伝え方・聞き方で人の気持ちに差が出る（1）上手な聞き方話し方（2）
	実践への意欲	7.0	4	相手に不安を持たせないように／イライラさせないように／上手にはっきり伝える（4）
その他	満足感	5.3	3	わかりやすかった（1）知って良かった（2）
	深い理解	1.6	1	意識した生活を送る（1）
	自己への気づき	1.6	1	スマホの使いすぎに気をつける（1）
総計		100	57	

5. 考察

本研究では、小学校6年生にレジリエンスを育む目的で行った感情調整とコミュニケーションを扱った保健指導がレジリエンスに与えた効果について、低位群と中高位群の結果を比較・分析して現状を明らかにし、今後の集団への保健指導の在り方について考察する。

（1）介入直後（1-2回目）の精神的回復力の結果比較

全体では精神的回復力、感情調整、肯定的未来志向がいずれも有意に上昇していたが、低位群・中高位群別で比較すると、中高位群では肯定的な未来志向が、低位群では感情調整と精神的回復力が有意に上昇していた。レジリエンスを育むための感情調整とコミュニケーションを扱った30分の保健指導で、顕著な効果は低位群にあったことが明らかになった。

（2）介入直後（1-2回目）の下位尺度21項目の比較

全体では新奇性追求「色々なことにチャレンジするのが好きだ」感情調整「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に心がけている」、肯定的未来志向「自分の将来は明るいと思う」の4項目に有意な上昇が見られた。中高位群では、新奇性追求の3項目「色々なことにチャレンジするのが

好きだ」「新しいことや珍しいことが好きだ」「慣れないことをするのは好きではない(●)」が有意に上昇し、低位群では感情調整因子の2項目「気分転換が上手くできない方だ」「辛い出来事があると耐えられない」が有意に上昇した。同じレジリエンスを育成しようとする指導内容でもレジリエンスの低位群と中高位群では、違う下位尺度項目に効果が働いた結果が得られた。

本研究では養護教諭が行っている体重測定の残り時間を使った30分程度の時間設定でもレジリエンスや感情調整が有意に上昇することが示唆され、感情調整への主効果は低位群にあったことが明らかになった。介入直後に「つらい出来事があると耐えられない」等が上昇したのは、レジリエンスが高い有名スポーツ選手の挫折と復帰について例に出したことも要因であると考えられる。久世¹¹⁾はレジリエンスを育む方法として、「うまくいっている他人の行動を観察することで代理体験を得る心理的効果が生まれる」と著している。ロールモデルを持つことで、困難にあっても克服できるという自信がつくという理論であり、導入等でそれを示すことも有効に働くと考えられる。

(3) 感想の比較

低位群は中高位群に比べ「理解」についての記述、【ネガティブ】についての「自己への気づき」、感情コントロールへの意欲の記述が多かったことから、感情調整に困難を感じる日常の場面が中高群に比べてやや多く、そのニーズから感情調整の対処法等に理解や興味が集中したことが考えられる。

中高群について、【その他】の記述は、中高位群が16.5%多かった。中高位群では、介入後にすぐに実践を始めていた者や、“自然にぐるぐる思考から抜け出す方法をやっていて驚いた”等、実践している自己への気づきに関する記述もあった。これらの者は感情調整にさほど困難を感じていないことが推測される。

また「満足感や驚き」と「深い理解」につながる記述が低位群よりもやや多く見られ、“これからの人生を明るくしたい”“入試に失敗しても沼に落ちないようにする”等「将来の展望」に関する記述もあった。これらの記述から、対処が上手くできる自信や実感が持てたり、深い理解から自分の将来を展望することに繋がったりした事が、新奇性追求の2項目の上昇や肯定的な未来志向因子の有意な上昇につながったと考えられる。

平野¹²⁾は、レジリエンスの獲得要因の一つに“自己理解”を挙げているが、原¹³⁾は、小学校5年生に対し

て自己理解に関する介入を行った際に、未来志向、興味関心の追求、レジリエンスが有意に高まったと報告している。本研究は感情調整やコミュニケーションを扱ったレジリエンス介入ではあったが、児童の感想から推察すると、上手くできている、或いは、できそうな自己への気づきが、新奇性追求の2項目の上昇や肯定的な未来志向因子の有意な上昇につながって、自己理解の介入と似た効果を得られたと考える。鈴木¹⁴⁾の高校生を対象としたレジリエンスプログラムの実践では、生徒の記述から自己理解や自己洞察の促進が見られたとしており、小学生でも介入後に興味・理解度・感想等、振り返りを求めることで、同様の効果をもたらす可能性が考えられる。また本介入が、低位群の感情調整に有効的に働いたとはいえ、低位群のレジリエンス得点は低い傾向にある。担任や養護教諭は、対処法が活用できるように、普段の場面からも指導や支援を展開し補っていく事が大切であると考えられる。対処行動にも自信がつくことで感情が整い、自尊感情が育ち、希望的に枠を広げて捉える等で他のレジリエンス因子も高まる好循環となっていくことが考えられる。

(4) 1-3回目の精神的回復力の比較

全体、低位群・中高位群ともに肯定的未来志向因子が有意に上昇した。下位尺度を比較すると中高位群では肯定的未来志向因子の5項目中2項目が、低位群では4項目が有意に上昇していた。介入直後(1-2回目)比較では未来志向因子1項目の変化で因子の有意な上昇が見られたが、1-3回目の比較では4項目に増えていることから、この変化は卒業式という晴れの舞台を目前にしていることが影響した可能性がある。原¹⁵⁾の研究では、小学生について、うれしい経験の認知で未来志向得点が上昇することを報告しており、同研究での嬉しいに該当する項目「家族の期待や自分への関心」等が影響したと推察される。

ただ50日後の効果の維持は、低位群においては感情調整の1項目「気分転換がうまくできないほうだ(●)」に有意な上昇が1-2回目と1-3回目の比較で見られたことから、中期的な効果も残っていることが示唆された。

(5) 全体の結果と効果的なレジリエンス介入

本研究での介入直後の効果をみると、中高位群では肯定的な未来志向が、低位群では感情調整と精神的回復力が有意に上昇していた。低位群においては感情調整の1項目「気分転換がうまくできないほうだ(●)」に有意

な上昇が1-2回目と1-3回目の比較で見られたことから、中期的な効果も残っていることが示唆された。同じ介入を行っても低・中高位群では作用する因子が違っていた。レジリエンスに焦点を当てた介入は保護因子を強化するという前提に基づいており¹⁶⁾それを念頭に内容を吟味する必要がある。同内容を学習しても低位群と中高位群ではレジリエンス因子への作用に相違があることから、指導内容の組み合わせの工夫や振り返りを行うことで自己理解や自己洞察が促進できるようにすることも重要であると考え。そのためには、児童が日常に直面する課題と指導内容が合致し、興味関心が持てることが重要である。子どもの心身の両面を日頃からみている養護教諭が、レジリエンスの保護因子を念頭に、保健室から見える心身の健康課題を教材化することは、子どもにとって身近で有益であると考え。また、普段から困難場面での対処法活用等の継続指導や支援を行う際も、振り返りを組み合わせることで自己への気づきとなり、レジリエンスの育成に繋がっていくことが考えられる。

日頃から子ども達をよく理解し、レジリエンスを育む集団への保健指導を、養護教諭が専門性を活かして積極的に行っていくことは、子どもたちのしなやかな心の育成のために重要であり、貴重な機会であると考え。

6. まとめ

本研究で、小学校6年生にレジリエンスを育む目的の集団への保健指導を養護教諭が実施し、レジリエンス低・中高位群別の効果について明らかにするとともに、児童の感想からも効果に繋がった要因を分析し、今後のレジリエンスを育む集団への保健指導の在り方について考察した。感情調整とコミュニケーションを扱った保健指導によって、中高位群の肯定的未来志向が、低位群では精神的回復力と感情調整が有意に上昇していた。顕著な効果は、低位群にあったことが明らかになり、同じ内容を学んでも、低位群と・中高位群では違う因子に作用が働くことがわかった。中高位群では、上手くできている自信、或いは上手くできそうな自己への気づきが自己理解となり、その介入を行ったかのような新奇性追求、肯定的な未来志向の上昇にもつながったと考えられた。

レジリエンスに焦点を当てた介入を行う際は、保護因子を強化することを念頭に置き、身近で興味を引く題材の組み合わせの工夫や、指導後に自己の振り返りを行うこと、また、日常での活用を促進する継続的な指導や支援を多様な場面から行って補うこと、その際も振り返り

を合わせて行うことで自己への気づきを促進でき、レジリエンスの高まりに繋がることを考察した。

養護教諭が行う体重測定等を使った集団への保健指導は、レジリエンスを育成する貴重な機会となる。

予測できない困難な社会状況と言われる現代において、子ども達がこれからをたくましく生き抜くために、今後その追求が必要である。

注：レジリエンス

学校教育においては、レジリエンスの内的な要因や特性に影響を与える保護要因の強化に関心が寄せられ、いくつかの介入研究が報告されているが、カリキュラムへの位置づけまでには至っていない

7. 引用参考文献

- 1) 文部科学省(2021): 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果
- 2) 小林朋子(2021) 学校教育を活かした子どものレジリエンスの育成—学校危機の予防と回復を支えるアプローチ—、教育心理学と実践活動、vol.60、155-174
- 3) 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
- 4) 阪根健二(2009) レジリエンスを高めるポイント、児童心理、2009、4、p.462
- 5) 小花和 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
- 6) 近藤千穂・中村雅子(2021) 養護教諭が行うレジリエンス育成を目指した保健指導の効果について —小学校6年生を対象として—、福山平成大学大学院修士論文
- 7) 足立啓美・鈴木水季・久世浩司・イローナ・ボニウエル(2014) 子どもの「逆境に負けない心」を育てる本、楽しいワークで身につく「レジリエンス」、法研
- 8) 久世浩司(2014) 「レジリエンス」の鍛え方、実業之日本社、p.118
- 9) 小花和 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
- 10) 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—精神的回復力尺度の作成—、Japanese Journal of Counseling Science、35、p.57

- 11) 久世浩司 (2014) 「レジリエンス」の鍛え方、実業之日本社、p.118
- 12) 平野真理 (2010) レジリエンスの資質的要因・獲得要因の分類の試みー二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成、パーソナリティ研究、2010第19巻、第2号、p.103-p.104
- 13) 17) 原郁水 (2016) 小学校のレジリエンスを高めることを目的とした保健教育プログラムの開発、愛知教育大学静岡大学教育学研究科、p.83、p.77
- 14) 鈴木水季・岐部智恵子・平野真理・中根由子 (2014)、高校生に対する予防的心理支援としてのレジリエンス教育の実践と効果ースクールカウンセラー、教師、研究者の協働を通して 日本教育心理学会第56回総会
- 15) 原郁水・古田真司 (2013) 小学生のレジリエンスとつらい経験・うれしい経験との関連、東海学校保健研究、37(1)、77-78、2013、p78
- 16) 小花和 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

Effectiveness of Resilience-Building Interventions by School Nurses and for The State Resilience Education —Interventions for Sixth-Grade Elementary School Students with Low and Middle-High Resilience—

Chiho KONDO Masako NAKAMURA

Fukuyama Heisei University,
Department of Health and Sport Science

Adstract

In this study, in order to foster resilience in 6th grade elementary school students, a school nurse used the remaining 30 minutes of the weigh-in period to provide health instruction to the group dealing with regulation of emotion and communication. The effects on the low and medium-high resilience were examined based on Mental Resilience Scale developed by Oshio et al. (2002). The measurement was conducted before and after the intervention, and 50 days after the intervention. Pre- and post-intervention comparisons showed an increase in positive future orientation in the mid-high group, and an increase in emotional regulation and overall resilience in the low group. It was clear that the most pronounced effects were in the low group. In a comparison of 21 items on the subscale, three novelty-seeking factors were significantly elevated in the mid-high group, while two emotion regulation factors were significantly elevated in the low group. While previous studies have found increases in positive future orientation and novelty seeking in self-understanding interventions to foster resilience, we considered that the middle-high group achieved similar results to the self-understanding intervention because many of the statements of impressions of the middle-high group indicated confidence in their ability to practice and awareness of themselves practicing. Since there were differences in the effects on resilience factors between the low and middle-high groups even after learning the same content, we considered that it is important to promote their use in daily life, and develop instruction that combines these factors, with the view that the intervention should strengthen protective factors.

KEY WORDS : resilience, health guidance, emotional regulation