

小学生のレジリエンスを育む振り返りワークの進め方 — A小学校6年生に行った5日間のセルフチェックの結果から 低位レジリエンス群に焦点をあてての検討—

近藤 千穂¹⁾・中村 雅子²⁾

1) 福山平成大学大学院スポーツ健康科学研究科

2) 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@gmail.com

【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、レジリエンスの要因とされるスキルを習得する振り返りワーク（セルフチェック）を5日間実施し、すべての子ども達に効果的な振り返りワーク（セルフチェック）になるよう、低位レジリエンス群の結果を元に特徴的な行動を明らかにして検討した。ワーク項目は『コミュニケーションスキルの利用』『感情調整』『一日の中で良かった事を見つける』の3つとした。小学校6年生のレジリエンスの現状の把握には、小塩ら（2002）が作成した精神的回復力尺度（21項目）を用い事前に調査した。

低位レジリエンス群は『コミュニケーションスキルの利用』『一日の中で良かった事を見つける』の2項目が中高位群に比べて有意に低い結果となり、感情調整場面でも困難を感じる割合が高い事、良かった事を見つける場面でも避けてしまう傾向がある事がわかった。

以上の事から、一日で行う項目を絞り、振り返りを丁寧に進め、成功体験を積み上げられるようにする事、励ましやアドバイス等フィードバックが必要である事、自分で目標を決めたり選ばせたりする事が、取り残すことなくすべての子ども達のレジリエンスを高める効果的な振り返りワークになる事を考察した。

KEY WORDS : レジリエンス、子ども、スキル

1. はじめに

子どもたちを取り巻く社会状況について文部科学省は、2017年に『現代的健康課題を抱える子供たちへの支援』の中で、「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、性に関する問題等、多様な課題が生じている」事、また、「身体的な不調の背景には、いじめ、児童虐待、不登校、貧困等の問題が関わっている事もある」事を記している¹⁾。

また、大雨による災害が全国のあちこちで起きたり、2020年2月からは、日本においても新型コロナウイルス感染症の流行で長期の休校が実施されたり、かつて経験した事のない未曾有の出来事が立て続けに起こっており、子どもたちの心身の健康への影響も懸念されることである。中でもコロナ禍にける子どものうつや自殺の増加が報告されており、小学校、中学校、高校から報告があった児童生徒の自殺者数は調査を開始した1974年以降で最多であった²⁾。

このような状況下で、学校においても子どもたちが逆境に負けない心を持つ事、すなわちレジリエンスを育んでいく事に関心が高まっている。

「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⁾。坂根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。また、足立ら⁵⁾は、子ども達が逆境に負けない心を持つことが重要な理由として、学校や塾、家庭での様々なストレスを挙げている。これらのことから、日常生活にも昨今の社会状況においても子ども達に、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⁶⁾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。原⁷⁾が行っているレジリエンスを高める目的の介入研究では、自己理解や感情調整を扱ってレジリエンスの一部が高まった報告がある。レジリエンスの介入研究では池田⁸⁾は、学校教育でのレジリエンス研究でソーシャルスキル・トレーニング等の介入研究があるものの継続的な実施や、その効果は限定的であることを述べている。また池田⁹⁾はレジリエンス

について「コンセプトが魅力的なのにもかかわらず、学校で苦戦する子どもに役立つ支援を提供するまでに至っていない」と述べている。

本研究では、A小学校の6年生を対象とし、保健指導後に事前説明を行った後、レジリエンスの要因とされるスキル習得のための振り返りワーク（セルフチェック）を放課後の時間を使って、1週間（5日間）個々に記入する形式で行った。多くの先行研究でソーシャルスキルとレジリエンスの関連について示唆されているが¹⁰⁾、ソーシャルスキルを定着させる目的の研究で渡辺¹¹⁾が中学生を対象に実施したセルフチェックに関するものがあり一週間実施して習得の効果を認めている。しかし対象が小学生で、且つレジリエンスを育む目的の一日の振り返りワーク（セルフチェック）に関する研究はまだ見ない。本ワークを通し、すべての子どもたちのレジリエンスを育めるよう、低位レジリエンス群のワーク結果に焦点を当て、特徴的な行動を明らかにすることから、全ての子ども達に通ずる効果的な振り返りワークの進め方について考察した。

なお、ワークの内容は、今日一日を通して『コミュニケーションスキルに注意したか』『ぐるぐる思考から脱出ができたか（ネガティブスパイラルの回避）』『良かった事を3つ思い出す』の3項目について振り返るものとした。

2. 目的

小学校6年生に対してレジリエンスの要因とされるスキル習得のため振り返りワーク（セルフチェック）を5日間実施し、すべての子ども達に効果的な振り返りワーク（セルフチェック）になるよう、低位レジリエンス群の結果を元に特徴的な行動を明らかにして検討する。

3. 研究方法

(1) 研究対象

A小学校6年生 127人

(2) 実施時期

2020年1月末の1週間（5日間）

（振り返りワーク開始の前日に小塩¹²⁾らが作成した精神的回復力尺度によるレジリエンス調査を実施）

(3) 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。子ども達にはレジリエンスに関する保健指導後に、振り返りワーク（セルフチェック）はレジリエンスを強化する目的で行う事を伝え、実施方法について説明をした。1週間（5日間）毎日、放課後に担任の指導の下、個人で記入し、1週間（5日間）を終えて回収した（図1）。

振り返りワークの内容は、『コミュニケーションスキルの利用』『ぐるぐる思考からの脱出（ネガティブスパイラルの回避）』『良かった事を3つ見つける』の3項目で構成した。コミュニケーションスキルについては小花和¹³⁾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。また『ぐるぐる思考からの脱出（ネガティブスパイラルの回避）』及び『良かった事を3つ見つける』の項目は、ポジティブ心理学でレジリエンスを理解するために説明される事の多い「拡張-形成理論」、ポジティブ感情が起点となって、人生の充実と幸福に向けてスパイラルな成長が生じるという理論を元に¹⁴⁾、国内向けに紹介されている例の中から小学生が各自でできることを考慮し採用した。ワークは、子ども達が意欲的に実施できるようそれぞれの項目に得点をつけるようにした。まず一つ目のワーク項目『コミュニケーションスキルの利用』については“上手な聞き方”や“上手な話し方”の参考資料も同時に配付し、人と関わる際、コミュニケーションスキルに注意を払った場合は1点を加算するものとした。二つ目のワーク項目『ぐるぐる思考からの脱出（ネガティブスパイラルの回避）』について、“ぐるぐる思考”という表現は、ネガティブな感情が反芻しスパイラルに陥っている状態を、子どもにわかりやすくするため、この言い回しとした。加点は、一日を振り返り“ぐるぐる思考なし 2点”（呼吸法等を活用し）ぐるぐる思考から脱出できた 3点”、“ぐるぐる思考からの脱出を試みて失敗した 1点”とした。この項目についても、呼吸法等に関する参考資料を事前に配付した。3つめのワーク項目『今日よかった事を3つ見つける』では、その日に一つ見つけると1点加算する事とした。合計点は、すべてを満たせば30点～35点となるものである。また『ぐるぐる思考からの脱出(ネガティブスパイラルの回避)』以外は、点数を付けた理由がわかるように内容の記述欄を設けた。『ぐるぐる思考からの脱出（ネガティブスパイラルの回避）』に記述を求めると、内容が重くなる可能性もあることを踏まえ、記述なしにした。また更にワーク実施に意欲を持たせるため、26点以上を最もよい、18～25点をまず

まずよい、17点以下をあと少しとし、あらかじめ評価コメントを付けておいた。

【巻頭】レジリエンスマッスを働えよう！ ()年()組 名前()

◎1週間の生活の中で記録し、点数をつけてみよう。

| 日付 | コミュニケーションの力 ※ほほえみ笑顔に気づけたことがあれば書きましょう。 | | ぐるぐる思考 | | 今日よかったこと3つ見つける | |
|----|--|-------------|----------|------------------------------------|----------------|------------------------------|
| | 誰に | 話すときに気づけたこと | 減点付いたら1点 | (5分以内) 2点 減点された 3点 減点されなかった点 | 笑だんな小さなことでもOK! | 書いた数 1題→1点 2題→2点 3題→3点 |
| / | | | 点 | 点 | | 点 |
| / | | | 点 | 点 | | 点 |
| / | | | 点 | 点 | | 点 |
| / | | | 点 | 点 | | 点 |
| / | | | 点 | 点 | | 点 |
| 合計 | | | (0) 点 | (0) 点 | | (0) 点 |

18～25点のよい
26～35点の最もよい
36～40点の素晴らしい

減点理由
減点された理由は、減点された理由を記入してください。減点された理由を記入してください。減点された理由を記入してください。

減点理由
減点された理由は、減点された理由を記入してください。減点された理由を記入してください。減点された理由を記入してください。

減点理由
減点された理由は、減点された理由を記入してください。減点された理由を記入してください。減点された理由を記入してください。

図1 振り返りワーク

(4) 分析方法

事前調査として、小塩ら¹⁵⁾の精神的回復力尺度（21項目）を小学生が理解しやすいように表現を検討し、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、振り返りワークの得点と記述内容の分析を行った。

(5) 統計処理

統計ソフトは、College Analysisを使用した。

(6) 倫理的配慮

質問紙調査は、学校長に、研究の趣旨、プライバシーの保護、他の目的では利用しない事等を説明し同意を得た。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。データのマッチング後は名前を削除し個人が特定されないよう処理した。

4. 結果

(1) コミュニケーションスキル利用得点の比較

コミュニケーションスキルに注意を払った場合は1日1点を加算し5日間の合計を得点とした。低位レジリエ

ンス群と中高位群のコミュニケーションスキル利用得点を比較するためWilcoxonの順位和検定結果を行った。コミュニケーションスキル利用得点平均は、低位レジリエンス群では3.03、中高位群では4.351となり、中高位群が低位群よりも有意に高い得点を示した(表1)。

表1 レジリエンス低位群と中高位群のコミュニケーションスキル活用得点の比較

| | 低位群 n=37 | | 中高位群 n=79 | | 検定 p |
|----------------------|-------------|------|--------------|-------|----------|
| | M | SD | M | SD | |
| コミュニケーションスキル 利用得点 | 3.03 | 2.35 | 4.351 | 1.346 | 0.0452 * |

※* p < .05

※精神的回復力(レジリエンス)得点 中高位群>=3.3, 低位群<3.3

※コミュニケーション得点は5日間中コミュニケーションに気を付けたら1日1点を加算

(2) ぐるぐる思考からの脱出(ネガティブスパイラルの回避)についての割合比較

結果項目1「ぐるぐる思考からの脱出を試みて失敗した日があった」に該当する者が、低位レジリエンス群が5.9%、中高位群では2.7%であった。結果項目2「ぐるぐる思考はなかった」に該当する者が低位レジリエンス群で61.8%、中高位群で48.6%であった。結果項目3「ぐるぐる思考からの脱出を試みて成功した日があった」に該当する者は、低位レジリエンス群23.5%、中高位群では45.9%であった。結果項目1,3「ぐるぐる思考からの脱出を試みて成功した日も失敗した日もあった」に該当する者は低位レジリエンス群で2.9%、中高位群で2.7%であった。低位レジリエンス群では中高位群の割合に比べ、結果項目1「ぐるぐる思考からの脱出を試みて失敗した日があった」が3.2%、結果項目2「ぐるぐる思考はなかった」が13.2%高かった。また低位レジリエンス群では中高位群の割合に比べ、結果項目3「ぐるぐる思考からの脱出を試みて成功した日があった」が22.4%、結果項目1,3「ぐるぐる思考からの脱出を試みて成功した日も失敗した日もあった」が0.2%低い結果となった(表2)。

表2 レジリエンス低位群と中高位群のぐるぐる思考からの脱出についての割合比較

| | 1 | 2 | 3 | 1, 3 | 無回答 |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 低位群 n=37 | 0.059 | 0.618 | 0.235 | 0.029 | 0.059 |
| 中高位群 n=79 | 0.027 | 0.486 | 0.459 | 0.027 | 0.000 |

※精神的回復力(レジリエンス)得点 中高位群>=3.3, 低位群<3.3

※1=ぐるぐる思考からの脱出を試みて失敗した日があった

2=ぐるぐる思考はなかった

3=ぐるぐる思考からの脱出を試みて成功した日があった

1, 3=ぐるぐる思考からの脱出を試みて成功した日も失敗した日もあった

※* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

(3) 良かった事を見つけた得点平均の比較

良かったことを一つ見つけると1点加算、1日3つ見つけるようにして5日間の合計を得点とした。低位レジリエンス群と中高位群で、良かった事を見つけた得点を比較するためWilcoxonの順位和検定結果を行った。良かった事を見つけた得点平均は、低位レジリエンス群では9.727、高位群では13.169となり、良かった事を見つけた得点は中高位群が低位群よりも有意に高い得点を示した(表3)。

表3 レジリエンス低位群と中高位群が5日間で良かった事を見つけた得点の比較

| | 低位群 n=37 | | 中高位群 n=79 | | 検定 p |
|-----------------------|-------------|-------|--------------|-------|------------|
| | M | SD | M | SD | |
| 一日の中で良かった 事を見つけた得点 | 9.727 | 4.724 | 13.169 | 3.188 | 0.0002 *** |

(4) 低位レジリエンス群のワーク感想からの検討

5日間のワークを終えての感想をポジティブな記述とネガティブな記述に分けた後、ポジティブな記述をカテゴリにして整理した(表4)。ポジティブな記述に関しては、ワーク項目『ぐるぐる思考からの脱出(ネガティブスパイラルの回避)』『コミュニケーションスキル』『良かった事を3つ見つける』の順で多く、それぞれ14件、8件、6件であった。その他『点数や達成度』についての記述が5件であった。ワーク項目『ぐるぐる思考からの脱出(ネガティブスパイラルの回避)』では、“ネガティブ沼から抜け出す方法を使う事ができた” “ぐるぐる思考に陥ってしまったときはポジティブ感情を意識する事ができた” 等、カテゴリ【感情調整スキルを活用した満足】に関するものが6件、“ポジティブに考える事で気持ちが楽になり良かった” “ぐるぐる思考から脱出した時すっきりした” 等、カテゴリ【効果の実感】に関するものが8件あった。

次にワーク項目『コミュニケーションスキル』に関する記述では、“話すときや聞くときに気を付ける事ができた” “上手な聞き方を意識してよかった” 等カテゴリ【コミュニケーションスキルを活用した満足】に関するものが6件、“話をするとき気を付けないといけない” “もっと友達の色を見て話したい” というカテゴリ【これからの注意や目標】に関するものが2件あった。

次にワーク項目『良かった事を3つ見つける』に関する記述では、“毎日よかった事が3つあってよかった” “良かった事を3つ見つけるのは大変だったけどできた” 等、カテゴリ【良かった事を見つけての満足】に関するものが5件あった。

最後に、その他の分類とした『点数や達成度』に関する記述について、“26点以上だったのでこれからもレジリエンスマッスルを鍛えようと思います” “あと1点で一流でした” 等、カテゴリ【得点への満足や次への意欲】に関するものが5件あった。

ポジティブな記述と見なした記述の中に “難しかった” 等、困難を感じさせるワードが含まれている記述は、ワーク項目『ぐるぐる思考からの脱出（ネガティブスパイラルの回避）』に1件、『良かった事を3つ見つける』に3件あった。

次に、ネガティブな記述であると見なした2件と、記述なし（空欄）であった者3件の結果を表にした（表5）。“大変だった” “特にいい事もなく普通の生活でした” の2件の記述をした者は、ワークの得点も10～15点と低かった。また記述なし（空欄）であった者3件の内、2件は、ワーク得点が15点と低く、ワーク実施上に困難があったと判断した。この4件のワーク内容についてみると、共通点は5日間コミュニケーションには注意を払えず、ぐるぐる思考はなしであった。また、ワーク項目『良かった事を3つ見つける』では、3名が毎日一つしか記人がなく、しかも5日間同じ内容であった。また、もう1名は、良かった事を見つけていなかった。

表4 レジリエンス低位群 ワークの感想 ポジティブな記述から

| 項目 | 分類 | 記述内容 | 件数 |
|-------------------|---------------------|--|----|
| ぐるぐる思考からの脱出 | 感情調整スキルを活用できた満足 | ぐるぐる思考から抜け出す方法を使うことができた(3) / ぐるぐる思考から抜け出すポジティブ感情を意識して過ごすことができた(3) | 6 |
| | 効果の実感 | ポジティブに考えることで気持ちになった / 明るい気持ちで過ごせた / 1週間気持ち良く過ごせた / 意識してすごよくなった / ぐるぐる思考にならなくなった気がする(2) / ネガティブな日が少なくなった / ぐるぐる思考から脱出したときすっきりした | 8 |
| コミュニケーションスキル活用の活用 | コミュニケーションスキルを活用した満足 | 話すときや聞くときに気を付けることができた(5) / 友達と楽しくコミュニケーションできた | 6 |
| | これからの注意や目標 | これからも話をする時気を付けたい / もっと顔をみて話したい | 2 |
| 良かった事を3つ見つける | 良かったことを見つけての満足 | 良かったことをたくさんかけてよかった(2) / 意外と見つけるのが難しかった / 大変だったけどできた / 明るく過ごせたが毎日見つけ出すことは難しかった | 6 |
| 点数や達成度 | 得点への満足や次への意欲 | あと1点で一流でした / 次からも一流をめざしてがんばりたい | 5 |

表5 ワークの感想がネガティブな記述や空欄であった者の結果

| 感想欄 | ワーク得点 | 5日間のワークの結果 | | |
|--|-------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| | | ワーク項目 『ぐるぐる思考からの脱出』 ※実施した回数 | ワーク項目 『良かった事を3つ見つける』 ※実施した回数 | ワーク項目 『点数や達成度』 ※実施した回数 |
| ネガティブな記述あり ※大変だった、特にいいこともなく普通の生活でした | 15 | なし(0) | 毎日ひとつで同じ(5) | 毎日ひとつで同じ(5) |
| | 10 | なし(0) | なし(0) | 毎日ひとつで同じ(5) |
| 記述なし(空欄) | 15 | なし(0) | 毎日ひとつで同じ(5) | 毎日ひとつで同じ(5) |
| | 15 | なし(0) | 毎日ひとつで同じ(5) | 毎日ひとつで同じ(5) |
| | 29 | 毎日できた(5) | 毎日ひとつで同じ(5) | 毎日ひとつで同じ(5) |

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レジリエンスの要因とされるスキルを習得するため振り返りワーク（セルフチェック）を5日間実施し、すべての子ども達に効果的な振り返りワーク（セルフチェック）になるよう、低位レジリエンス群の結果を元に特徴的な行動を明らかにして考察する。

まず、コミュニケーションスキル活用得点の中高位レジリエンス群との比較では、中高位レジリエンス群の平均得点は低位群に比べて有意に高かった。つまり低位レジリエンス群では、『コミュニケーションを上手くしたい』という意識が中高位群に比べて弱かったり、『コミュニケーションが上手くいく』という経験が少なかったりする可能性がある。小花和¹⁶⁾は、レジリエンスの構成要因の一つにコミュニケーション能力を挙げており、I Can Factor（獲得できる要因）であると整理している。コミュニケーション能力は獲得できるレジリエンス要因であり、その能力が高ければ、レジリエンスも高いといえる。足立ら¹⁷⁾は、レジリエンスを強化するには、自

分や相手を大事にするコミュニケーションが重要であること、他者と良い関係性を築くことでポジティブ感情を増やす助けにもなることを述べている。コミュニケーションスキルの向上は、良い人間関係を作ること、コミュニケーションに対する自信をつけることに繋がることが考えられ、それらは『もっと上手にコミュニケーションしたい』という意欲をも高め、レジリエンスを育てていく好循環に繋がると考えられる。

またワーク項目『良かった事を3つ見つける』においても、低位レジリエンス群と中高位レジリエンス群の得点平均は中高位群が低位群よりも有意に高い得点を示した。久世¹⁸⁾はその日にあった3つのよい事を思い出す習慣を1週間続けた人の多くが幸福感が高まり、同時に抑うつ兆候が低下した事を著書の中で紹介し、ポジティブな感情を高める効果があるとしている。また、足立¹⁹⁾は、「日常生活の中でポジティブ感情を抱く機会を増やすには、ものごとの良い面を探ることが有効」と述べ、「このような捉え方は習慣的なもので練習が効果的」と述べている。これらのことから、低位レジリエンス群では、中高位レジリエンス群に比べて良かった事に目を向ける習慣が身につけていない可能性が高く、見つけることが困難であったものと考えられ、丁寧に導く練習の機会が必要であると考えられる。

また、ワーク項目『ぐるぐる思考からの脱出(ネガティブスパイラルの回避)』について、結果項目「ぐるぐる思考からの脱出を試みて失敗した日があった」の割合は低位レジリエンス群が5.9%、中高位レジリエンス群では2.7%で、低位レジリエンス群の割合の方が高かった。感情調整を試みても困難な時がある子どもたちが、高位レジリエンス群よりも低位レジリエンス群にやや多くみられたが、失敗しても感情を調整しようと試みたのは評価できる点である。渡辺²⁰⁾はソーシャルスキルの般化促進方略としてフィードバックが大切であることを述べている。感情調整場面においても、コントロールの失敗が自身喪失とならないよう、実施上のポイントを伝えたり励ましたりする必要があり、感情調整の失敗と成功を同時に体験している割合が低位レジリエンス群に多かったことから、上手くいった場合も褒めたり喜びを共感したりする等のフィードバックが重要であると考えられる。担任による指導もあったが、この点の重要性を十分理解した上で実施することが必要である。

結果項目「ぐるぐる思考からの脱出を試みて成功した日があった」については、低位レジリエンス群で23.5%、

中高位レジリエンス群では45.9%であった事から、低位レジリエンス群は中高位レジリエンス群より感情調整の成功経験が少なかったことがわかった。

平野²¹⁾の研究では、レジリエンスの要因の一つに“統御力”を挙げており、“統御力とは不安などの感情を統御する力”であると示している。このことから、低位レジリエンス群においては、中高位レジリエンス群よりも感情調整が難しい場面が多かったと推察できる。

反面、結果項目「ぐるぐる思考はなかった」について、低位レジリエンス群で61.8%、中高位群では48.6%で、低位レジリエンス群は中高位群より「ぐるぐる思考はなかった」と回答する割合が高かった。それについては、低位レジリエンス群の中で、記述が空欄でワーク得点が15点と低かった2件と、ネガティブな記述をした2件に注目した。4件はいずれも「ぐるぐる思考はなかった」に該当しており、ぐるぐる思考に陥らない事も重要であると考えられるが、ワークへの感想等の記述がない者やワーク得点が低い者、ネガティブな記述をした者は、自分の気持ちに十分向き合えていない事が懸念され、苦手としている事が考えられる。平野²²⁾の研究では、レジリエンスの獲得要因の“自己理解”が挙げられ、自己理解は自分の気持ちや考えを理解・把握することも含まれることを述べている。気持ちに向き合う事が苦手であれば、低位レジリエンスにある子ども達は、項目が3つあることから、振り返る事が難くなった可能性もある。次にワーク項目『良かった事を3つ見つける』については、“難しかった”等という困難を感じさせる記述が3件見られた。近藤²³⁾が小学生のレジリエンスについて精神的回復力尺度(21項目)を使って研究している中で、得点平均が低い尺度項目の上位3つは、「その日の気分によって行動が左右されやすい」「あきっぽいほうだと思う」「慣れない事をするのは好きではない」であった事を報告しているが、特にネガティブな認知傾向にある場合、普段の生活の中から良かった事を見つけないという作業は、慣れない事である可能性が高く、それが難しく感じさせ、飽きてしまいやすかったと考えられる。

ワークの内容について、ネガティブな記述2件と感想が空欄であった3件を除いては、ポジティブな記述をしており、記述内容も“役に立った”“すっきりした”“意識する事ですごくよかった”等、5日間の振り返りワークを通しての効果や気持ちの変化についての気づきが多く、概ねレジリエンス育成につながる内容であったと考えられる。しかし、低位レジリエンス群の一部の子ども

達の結果からは、困難があったことが見受けられた。項目を削減する等してひとつの振り返りを丁寧に進める、今日よかった事を一つでも見つける等のスモールステップを示す、コミュニケーションワークも「聞き方を上手にする」「話し方に注意する」を分ける等、細分化や工夫が必要であると考えられる。

渡辺²⁴⁾は「スキル学習を促進するためには、生徒が安心してスキルを練習し成功体験を重ねることが重要」であることを述べている。また、藤枝²⁵⁾は、「スキル遂行に対するフィードバックが正の強化子になる」と述べている。レジリエンスを育むスキル習得のための振り返りワーク（セルフチェック）を行う際は、成功体験を増やせるよう楽しくやる気の出る要素を取り入れ、フィードバックとしては、ポイントや対処方法を伝えたり、失敗もあることを受け止め勇気づけたり、褒めたり励ましたりしていく必要がある。

ワークを進んでしようと思うには、目標を選ばせる事も考えられる。近藤²⁶⁾は小学生のレジリエンス得点で低かった項目の一つに「自分の目標のために努力している」が挙げられたことを報告している。川畑²⁷⁾は「目標を達成する経験を積み重ねることは、セルフエティームの柱の一つである自己有能感の形成にとって極めて重要な意義を持つ」と述べており、今回のような振り返りワークをする際にも、自分で目標を決める等意欲付けを図って実施できれば、成功体験につながり自己有能感をも高める事ができると考える。目標設定や自分で選んで決める事を含む活動を盛り込む等、レジリエンスが低位にある子ども達の自己有能感を同時に高める視点を持つ事が更に改善になると考える。

6. まとめ

本研究では、小学校6年生にレジリエンスを育む目的でレジリエンスの要因とされるスキルを習得するため振り返りワーク（セルフチェック）を5日間実施し、全ての子ども達に効果的な振り返りワーク（セルフチェック）になるよう、低位レジリエンス群の結果を元に特徴的な行動を明らかにして考察した。ワークの分析結果から、『コミュニケーションスキル活用』『良かった事を3つ見つける』の2つのワーク項目が低位レジリエンス群は中高位レジリエンス群に比べて有意に低い結果となり、感情調整場面でも、低位レジリエンス群は中高位レジリエンス群と比較すると困難を感じる割合が高い事、良かった事を見つけた場面でも、避けてしまう傾向にある事

がわかった。以上の事から、レジリエンス要因とされるスキルを習得するための振り返りワーク（セルフチェック）を進める際は、低位レジリエンス群の中でも一部の子ども達が苦手意識を強く持っている可能性がある事から

- ① 小さな成功の積み重ねの体験を積み上げられるよう一日で行う項目を少なくすることで、注意を向けやすくし、ひとつの振り返りを丁寧に進める。
- ② 上手くいかなかった場合など、ポイントや対処方法を伝えたり、失敗もあることを受け止め勇気づけたり、上手くいっていることを褒めたり励ましたりしていく必要がある。
- ③ 今日良かった事を一つでも見つける等のスモールステップを示す。
- ④ 自分で目標を決めたり選ばせたりして、モチベーションを高める。

以上の事が、成功体験を増やし、自己有能感を高め、近藤²⁸⁾が示した子どもの低いレジリエンス項目である「慣れないことが好きでない、飽きっぽい、目標を持つてがんばる機会が少ない」にも対応し、全ての子ども達のレジリエンスをより高めるスキルの習得になると考えられる。今後も変化の激しい困難な社会状況は続くと思われる。子ども達のレジリエンスを育むことはますます重要となってくるであろう。学校教育において、子どものレジリエンスを育む方を更に増やしたり追求したりする研究を進め、しなやかな心で、たくましく生きる子どもを育成していく必要がある。

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) 文部科学省（2021）資料 コロナ禍における児童生徒の自殺の現状について
- 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，p.33-p.45
- 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) 17) 19) 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，p.17，p.104，p.103
- 6) 13) 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, p.25-p.32
- 7) 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
- 8) 9) 池田誠喜 (2018) レジリエンスと関連する心理学的概念の特徴と学校教育への適応, 鳴門教育大学研究紀要, 第33巻, 2018, p.184
- 10) 小林朋子・渡辺弥生 (2017) ソーシャルスキル・トレーニングが中学生のレジリエンスに与える影響について, 教育心理学研究, 2017, 65, p.296
- 11) 20) 24) 渡辺弥生・星雄一郎 (2009) 中学生対象のソーシャルスキル・トレーニングにおけるセルフマネジメント方略の般化促進効果, 法政大学文学部紀要第59巻, p.35-p.36
- 12) 15) 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
- 14) 島井哲志・津田恭充 (2017) ポジティブ心理学からみたレジリエンス, 臨床心理学, 第17巻第5号, 2017年9月, p.678
- 18) 久世浩司 (2014) 「レジリエンス」の鍛え方, 実業之日本社, p.215
- 21) 22) 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—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
- 23) 26) 28) 近藤千穂・藤本太陽・中村雅子 (2020) 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, 福山平成大学紀要, p.161
- 25) 藤枝静暁 (2011) 夏休みと冬休みにおける児童を対象とした家庭でのソーシャルスキル・トレーニングの実践研究, カウンセリング研究, vol.44, 2011, p.39
- 27) 川畑徹朗 (2018) JKYBライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書, JKYBライフスキル研究会, p.20, p.12

Research on How to Conduct the Self-Check Work
Which Helps Elementary School Students Acquire Skills to
Cultivate Their Resilience
—Focusing on the Low Resilience Group of Sixth Graders—

Chiho KONDO¹⁾
Masako NAKAMURA²⁾

1) Fukuyama Heisei University, Graduate School of Sport and Health Science

2) Fukuyama Heisei University, Department of Health and Sport Science

Abstract

In this research, we made sixth graders work on self-check work for five days so that they could acquire skills to improve their resilience, elucidated some behaviors characteristic of the low-level resilience group, and examined ways for all the children to effectively work on the self-check work. The contents of the self-check work are as follows: "utilization of communication skills", "control of emotions", and "finding good things which happened in the day". We first investigated the six graders' resilience before they started working on the self-check work, using the mental resilience scale (21 items) created by Oshio et al (2002).

As for the low-level resilience group, values of "utilization of communication skills" and "finding good things which happened in the day" were significantly lower than those of the middle-high-level group. Besides, the low-level resilience group proved to likely have difficulties in controlling emotions and tend to be passive in finding good things which happened in the day, compared to the middle-high-level resilience group. Considering the findings mentioned above, in order to conduct the effective work which can help all the children develop resilience skills with no child left behind, the followings proved important: narrowing down the self-check items which children work on every day, encouraging children to carry out the self-check work in detail and supporting them for success in doing so, giving feedback to the children when their control of emotion was successful or not, and letting children set or choose their own goals.

KEY WORDS : Resilience, Children, Skill