

「じぶん 友だち どんな気持ち？」

学級	小学部 中学年（3・4年） 児童5名
ねらい	・自分や友だちの気持ちを知る。
実践設定の理由	<p>◇学級の様子</p> <p>本学級は、3年生児童2名と4年生児童3名で構成されている。休憩時間には、友だちを鬼ごっこやカードゲーム等に誘って仲良く楽しむ姿が見られる一方で、自分の思いのままの発言や行動がきっかけとなってトラブルに発展することがある。本学級ではこれまで、子どもたちが日常的に用いている言葉に着目し、「ふわふわ言葉とちくちく言葉」という単元で学習に取り組んできた。言葉によって相手がどんな気持ちになるのかを知ったことで、友だちに話す言葉について少しずつ意識するようになってきているが、自己中心的な言動はまだみられる。また、自分の気持ちを言語化するようになってきたものの、「楽しかった」「わくわくした」など、用いる語彙は限られていて、経験したことを本当はどのように感じているか、困った時にどう思っているか、まわりの人に十分に伝わっていないのが現状である。</p> <p>◇今回の取り組み（教材観）</p> <p>まず、気持ちを表す言葉を知ることが重要であると考え、道徳科の教科書として採択している絵本「カラーモンスター」（永岡書店、アナ・レナス著）を導入で取り扱うことにした。この絵本では、6種類の気持ちのモンスター（うれしい・かなしい・いかり・ふあん・おだやか・ピンク）が登場するが、児童がこれらの気持ちをイメージしづらい場合を想定し、6種類の気持ちを3種類（「笑顔」「泣く」「怒る」の表情マーク）に分類する学習を取り入れ、進めるようにした。子どもたちが日々の生活でいろいろな気持ちを抱いた時に、「今日はこれと一緒に…」とマークと照らし合わせ活用できるよう、教室内に掲示し、いつでも視覚的に捉えられるようにすることで自分や友だちの気持ちを意識できるようにしたい。</p> <p>本学級の児童は、自分が体験したことについては意欲的に話す様子が見られることから、本研究では自分の好きな遊びを順番に全員で体験するようにし、その後、そのときの自分の気持ちを発表する場を設定する。自分の楽しかったことを友だちも同じように楽しいと感じているとわかったときには、共感できることを友だちと喜んでほしい。また、自分と友だちの気持ちが違うときには、その感じ方の違いを知る機会となってほしい。</p> <p>◇指導観</p> <p>自分の好きな遊びを体験する直前に、教室に掲示している気持ちのモンスターを全員で確認し、遊びの時に感じた気持ちを発言しやすいようにする。遊びの後には、その時の自分の気持ちをホワイトボードに貼り付け、5名の児童の気持ちを視覚的に共有できるようにして、自分だけでなく友だちの気持ちについても関心をもてるように進めたい。自分から湧き出る気持ちに気づき、その気持ちに合った感情の言葉を知ること、さらに友だちの表情や発表の様子から、友だちの気持ちをくみ取り、それらの気持ちを表現する言葉を知るとは、「自己理解」や「他</p>

者心理の理解」につながっていくと考える。「自己理解」や「他者心理の理解」は、レジリエンスの構成要因（個人的要因の獲得的レジリエンス要因）（平野,2010）として挙げられるものである。さまざまな気持ちの言葉に触れながら、自分の思いに沿う言葉を用いて表現できるようになることは、まさしくこの土台になりうる。本研究を通して、小学部段階でのレジリエンスを高める土台作りに励みたい。

実践計画

教科名	「生活」～あったかタイム～(各教科等を合わせた指導)	全 6 時間
第1次	どんな気持ちがあるかな？ ①気持ちの言葉を知ろう ～絵本「カラーモンスター」～ ②どんな気持ちがあるかな？	2 時間
第2次	ぼく・わたしの好きなこと ①ワークシートに書いてみよう・先生に話してみよう ②聞いて！ぼく・わたしの好きなこと ③みんなでしよう！ぼく・わたしの好きなこと	3 時間
第3次	自分や友だちの気持ちを知ろう	1 時間

展開

★児童の姿 / ☆指導の工夫と改善

第1次 どんな気持ちがあるかな？
・絵本「カラーモンスター」から、気持ちの言葉を知り、言葉とイラストのマッチングをする。



☆カラーモンスターと、気持ちを表す言葉について視覚的にイメージしやすくした。

★「うれしい」「かなしい」「いかり」はモンスターの雰囲気や絵本の内容から理解している様子が見られた。

★気持ちの言葉が表記されていないピンクのモンスターについては、挿絵を見て、児童から「だいすき」という意見が出て名づけることにした。

★「おだやか」と「ふあん」の言葉は初めて聞いたようで言葉の意味をイメージするのが難しいようだった。

☆「おだやか」については「おちついた」「ゆったり」などの別の言葉に言い換えたり、ジェスチャーで表現したりして説明した。

・カラーモンスターを3種類の表情マークに分類する。



第2次 ぼく・わたしの好きなこと

・ワークシートに自分の好きなことを書く。



・自分、友だちの好きなことをみんなで体験する。

～児童の好きなこと～

児童 A 折り紙

児童 B 滑り台

児童 C 動画鑑賞

児童 D 動画鑑賞

児童 E 自転車



☆子どもたちが自分の気持ちをより表しやすいよう、6種類の気持ちのモンスターを3つの表情マークに分類することにした。

★「ふあん」について、泣いている表情マークか怒っている表情マークのどちらに分類されるのか悩んでいる様子が見られた。

☆「予定が急に変わる」や「初めてのことに挑戦する」などの不安な気持ちについての具体的なエピソードを話し、悲しいと怒りのどちらにも当てはまることがあることを伝えた。

★児童Cが「ふあん」を泣いている表情マークに分類すると他の児童もうなずいていた。

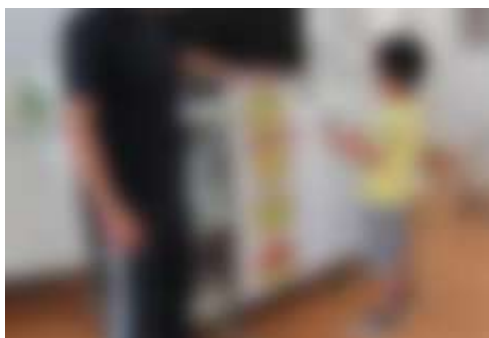
☆児童がワークシートに記入した後、詳細を確認するために個別に聞き取りを行った。言葉での意思表示が難しい児童には、好きだと想定されるもののイラストを複数枚提示し、選択できるようにした。

★児童Eは、家での好きなこととして今まで、学級で話したことの無い「お風呂に入ること」と答えた。

☆個々の好きなことをする前には、カラーモンスターや表情マークの気持ちを確認し、活動の中で自分の気持ちを意識できるようにした。

★児童Aは、児童Eの好きな自転車に乗る活動になると、「えー、いやだな」と独り言のようにつぶやいていた。しかし、みんなと一緒に遊んでいるうちに表情が明るくなり、自転車に乗ることを楽しむ様子が見られた。

・遊んでいた時の自分の気持ちを発表し合う。



第3次 自分や友だちの気持ちを知ろう

・遊びを振り返って、どんな気持ちだったかを表情マークで表したり、言葉で表現したりする。



☆好きな遊びを1つするごとに自分の気持ちを振り返る時間を設定する。

☆児童それぞれの気持ちを1つのホワイトボードに提示できるようにし、互いの気持ちを視覚的に捉えられるようにした。

★児童Aは3種類の表情マークを貼ったボードの前に立ち、悩んでいるようだったので尋ねてみると「普通なんだけどな…（あてはまるものがない）」という発言があった。

☆児童Aの言葉から「普通の時の気持ち」の表情マークを追加し、4種類にした。（左写真）。

★児童Aは「普通の時の気持ち」の表情カードを選び、納得した様子でこの時の気持ちを発表することができた。

☆気持ちが読み取りやすいように、児童の表情が写った写真を提示した。

☆本時でも、児童それぞれの気持ちを1つのホワイトボードに提示し、気持ちの違いに気づけるようにした。

★写真に写っている友だちの表情を見て、その友だちの気持ちはどの表情カードに当てはまるのか自分なりに発言する児童もいれば、判断に迷っている児童もいた。

★児童Aは、児童Eが好きな自転車を体験した後、「外に出たら一番下（怒り）やった」→「それで、自転車に乗った時は、真ん中（普通）」→「（自転車に）乗っていたら上（嬉しい）」と、自分の気持ちの変化を発表した。

実践研究の成果と課題

本研究では児童が自分の気持ちを表す言葉として、今まで使ったことのない言葉を絵本から取り上げた。学習後も、「〇〇さん、今、おだやかだね」「〇〇で不安だよ」等、教室に掲示している気持ちのモンスターに関連付けて伝えると、発表や会話の中で使ってみようとする児童も出てきた。自分の気持ちを相手に伝えるときにも、相手の気持ちを想うときにも、その気持ちに適した言葉をどれくらい知っているかが、「自己理解」、「他者心理の理解」を進めていく土台になると考える。語彙力が十分でない小学部段階では、絵本に触れたり、人との関わりの中で自分の知らない言葉を知ったり、さ

まざまな場面で言葉と出会っていくことを大切にしていきたい。また、言葉を補足するジェスチャーや表情などからも、互いの気持ちは伝え合うことができることもあわせて今後の学習活動に取り入れていきたい。

児童の多くは、「遊び」という名前が付いたものは、どんな遊びでもみんなが好き」と思っていたようで、児童 E の遊びに対して「ふつう」と応えた児童 A の発表にどの子どもとても驚いていた。「ふつう？」と聞き直したり、「えー！」と大きな声を出したり、反応が大きかったが、友だちの気持ちは“聞いてみないとわからない” “自分と友だちの思いは違うんだ”ということを理解する貴重な機会となった。

そして友だちの遊びを経験した児童 A が、自分の気持ちの変化（怒り→普通→笑顔）を発表できたのは、気持ちをイラストで示すようにしたこと、ホワイトボードに自ら貼る等の操作できる活動を取り入れたことが影響したと考えられる。イラストを用いることで児童 A は「遊ぶ前はこのマーク（怒り）で、それから…」と時系列に気持ちの変化を自分で整理しながら発表し、友だちに伝えることができた。発表を聞いていた他児童にも、イラストはわかりやすく、児童 A の気持ちの変化を理解できていたようであった。今回の取り組みで子どもたちは、気持ちというものは、ずっと変わらないものではなく、変化するものでもあるということを感じ取れたように思う。

今回の実践後も、子どもたちがカラーモンスターのイラストを活用して自分の気持ちを周りに伝えたり、友だちの気持ちを教師に伝えたりする姿が見られた。時折、児童が用いる言葉の意味と児童の気持ちとが、そぐわない時もあるため、本人の気持ちを確かめながら、ぴったり合う言葉をいろいろ伝えていきたい。そして、「この気持ちを伝えたい！何て言ったらいいかな」と児童たちの心に感情があふれてくるような取り組みを行い、気持ちを伝え合う楽しさを味わってほしい。気持ちを具体的に伝えられるようになり、友だちと本意を伝え合うことで相互理解を深め、子どもたちがより良い関係を構築していけることを期待したい。

引用・参考文献

アナ・レナス (2018) カラーモンスター 永岡書店

平野真理(2010) レジリエンスの資質的要因・獲得的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 第19巻 第2号 94-106.

平野真理(2023)自分らしいレジリエンスに気づくワーク 金子書房

「ぼくたち・わたしたちの 学級対抗リレー」

学級	小学部 高学年（5・6年） 児童4名
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の気持ちに気づく。 ・自分と違う友だちの考え方に触れ、自他の気持ちの違いに気づく。 ・嬉しいことや困っていること等、自分の思いを他者に話そうとする。
実践設定の理由	<p>◇学級の様子</p> <p>本学級は、5年生児童2名と6年生児童2名で構成されている。休憩時間には誰かが「ブランコで遊ぶ」と言えば、自然と4名がブランコに集まり、「鬼ごっこをする」「自転車遊びをする」と言えば、全員で一緒に遊ぶ姿が見られる。走力、敏捷性、体力の実態は幅広いが子どもたちはその違いを特に気にすることもなく、日頃から仲良く過ごしている。今年度の運動会では小学部の各学級の児童の実態を踏まえて、各学級内での走力差が大きいことから「学級対抗リレー」を実施することにした。児童Iは入学当初からゲームの勝敗や順位を気にすることが多く、自分が期待する結果でなかった時には、「〇〇さんが〜だったから、この結果になった」と自分の思いのまま、表出することがあった。自分の気持ちを思いのまま表出すると、時にはまわりの人を不快にさせてしまい、教師の指導を受けるという経験をしてきたからか、最近では教師の顔を見ながら発言するかどうか、躊躇するようになってきている。</p> <p>◇今回の取り組み（教材観）</p> <p>児童Iは運動能力が高く、走ることに自信をもっているが、リレーの勝敗は、自分の力だけではどうすることもできない。学級の友だちとリレーの学習に取り組みながら、その着順（リレーの結果）をどのように受けとめ、思い、次時に気持ちを向けていくのか、児童Iの気持ちの変容を中心に研究を進める。そこで9月上旬から行う体育の授業（運動会練習）での児童の様子を把握できるよう、リレーで走っている様子やつぶやき、リレー後の学級での話し合い（以下「作戦会議」）を動画で記録していく。「作戦会議」では、自分たちの映像を見ながら発表し合えるようにし、自分の気持ちを言葉にしたり、友だちの思いを知ったりする機会としたい。</p> <p>◇指導観</p> <p>本研究では、児童Iがまわりを気にせず自分の思ったことが言えるよう、学級担任と2人で話せる時間、場所を設けるようにする。リレーの結果について感じる素直な気持ちを出すことのできる場があることを知り、教師の前では自分の思いを全て表出しても大丈夫なんだと思える安心感を抱いてほしい。教師から話しかけたり、アイコンタクトをとったり、さりげなく関わりにいきながら本人の気持ちに寄り添い、思いを十分受け止め、児童Iの気持ちを聞き取りたい。</p> <p>また、学級で取り組む「作戦会議」では、他の児童が自分の気持ちを友だちの前で素直に言えることを肯定的に評価していきたい。普段から自分の気持ちを表出する児童F、Gや、言葉にはしないが様々なことにこやかに取り組む児童Hの様子など、一人一人のよさを取り上げながら「作戦会議」を進めていきたいと</p>

考える。

児童 F、G、H は、日頃から勝敗だけにとらわれず、自分が頑張ったことや楽しかったことを発表することが多く、頑張ったことが結果として伴わなくても次に気持ちを向けられている。そんな友だちの気持ちや様子に触れながら、自分と違う考え方を知り、「まあいいかな」「そんなときもあるな」「がんばれたもんな」と結果にこだわらず、自分の頑張りを自分で認められるようになってほしい。

実践計画

教科名「体育」/「生活」(各教科等を合わせた指導) 全8時間

第1次 「生活」 「もうすぐ運動会！きもちは？」(1回目のアンケート実施) 1時間

第2次 「体育」 学級対抗リレーⅠ / 「生活」 作戦会議 (2回目のアンケート実施) 1時間

第3次 「体育」 学級対抗リレーⅡ / 「生活」 作戦会議 6時間

10月6日 運動会

展開

★児童の姿 / ☆指導の工夫と改善

第1次 (第1時)

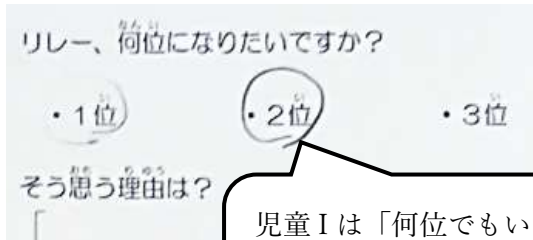
・今年の運動会のリレーについて知る。

◇学級対抗リレーである。

◇低学年4周、中学年5周、高学年6周と周数は異なる。

◇周数やスタート位置は変更することがある。

・個別にアンケートを実施する (1回目)



児童Iは「何位でもいい」と言いながら、ようやく「2位」に○をつける。

※アンケートの項目は欄外に掲載

★児童 I は高学年の学級だから周数が多いのは当然だろうという表情を見せる。「ぼくは3周走って…」と6周を4人でどう分けるかを考えていた。

☆自分の気持ちを考えながら記入できるよう、時間がかかってもよいことを知らせた。困った時には質問できることも伝えた。

★児童 F、G、H は、「1位になりたい」に○をする。「自分ががんばりたいことは？」の質問項目にも「最後まで走る」「速く走りたい」と記入していた。

第2次 (第2時)

リレーの練習及び初めての作戦会議①を行う。

(結果：第3位)



☆リレーの様子を動画で振り返ってから、「作戦会議」を始めることで、自分や友だちのがんばっている姿を確認できるようにした。

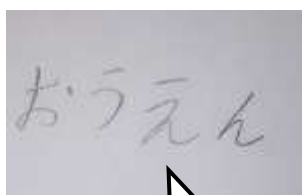
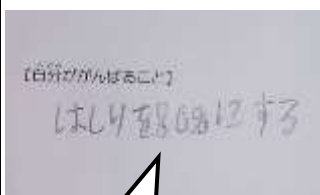
☆自分や友だちのがんばっている様子に気づいていない時は、教師が「この時の○○君(さん)の走り方見て！」などの声かけをし、注目して視聴できるようにした。

【作戦会議①】



ホワイトボードに4名一人一人のがんばっていたところを本人と確認しながら書き出す。次にはがんばりたいことも出し合う。

・個別に2回目のアンケートを実施する。



児童 I

・「作戦会議」で友だちの気持ちをくみ取り、「1位を目指す」には○をつけるものの、自分の出す力は「80%」にすると発言する。

児童 F

・1回目と変わらず、「1位をめざす」に○をする。
・ビデオ視聴から、応援している声に気づき、アンケートに「おうえん」と書く。

第3次（第3時）

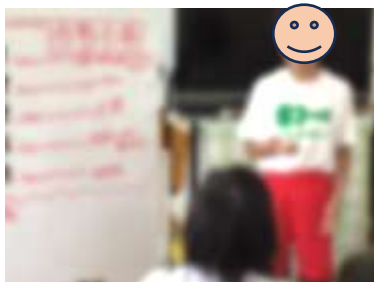
リレーの練習及び作戦会議②を行う。

（結果：第3位）

“リレーの技”を学習する

- ・バトンパスの際の、「はい！」のかけ声や、バトンをもらう前に、次走者が助走するなどを小学部全員で学習する。

「作戦会議」②



★自分たちの走っている様子をどの児童も興味深く視聴し、3位という結果について落ち込んだり、悔しがったりしたのは、児童Iのみだった。児童Iは全力で走っているように見受けられたが、本人は、「50%、60%で走った」と言う。

☆児童Iが1回目のアンケートで自分の気持ちを答えるのが難しかったため、リレーを実際にした後に再度アンケートを実施した。

★アンケート後、児童Iは他児童に「全力で走って」と言うものの、自分は「80%で走るかな、自力下校の力を残しておきたいから」と発言する。

★児童Fがアンケートに自分のがんばりたいことの項目に「おうえんする」と書いたという話を聞いた児童Gはすぐ「応援してほしい！」と答えていた。

☆“リレーの技”を学ぶ時には、本学級が下学年の児童の見本として動きを見せることで、リレーに対する意欲が高まることをめざした。

★バトンパスの練習は、今までにもしたことがあり、自信をもって下学年に見本を披露し、その後のリレーへの意欲も高まっていた。

★リレーの学習が終わると、子どもたちでホワイトボードやテレビモニターを配置し、自分たちで「作戦会議」の準備を始めるようになった。

～「気にせず話ができる時間」について～
児童Iが思っていることを安心して担任に話ができるよう、「先生と二人の時は、話したいことを話していいんだよ」と声をかけておく。

(第4時)

リレーの練習及び作戦会議③を行う。

(結果：第3位)

「気にせず話ができる時間」①
児童Iと二人の時に担任から話しかける(休憩時)と、「〇〇さんは、ももをもっと上げないとな」と自分が陸上教室で学んできたことを得意げに話す。担任は、なるほどという顔で聞くようにした。

(第5時)

リレーの練習及び作戦会議④を行う。

(結果：第3位)

ルール変更①

◇高学年6周を高学年5周とし、スタート位置を少し、後ろに下げる。

☆2周続けて走った6年生がしんどそうだった話をする、順番について考えようとする様子が見られた。

★児童Iは、リレーの順番を決める時には、「考えがある」と前に立ち、「スタートダッシュが大事だから」と自分が第一走者になることをみんなに話す。2周走る人が連続で走らないこと、児童Gの希望(アンカーになりたい等)を叶えること等、これらの条件を満たすことを考えながら、顔写真(左写真)を動かして、順番を決めようとしていた。

☆前時に自分で決めた目標をホワイトボードに記しておき、視覚的に目標を確認しながら話ができるようにした。

★どの児童も3位が続いていることを気にする様子は見られないが、1位になることではなく、「どうしたら3位を抜け出せるか」をみんなで話し合っている様子である。

☆全員が自分の力を出して走っているように見えたものの、1位・2位と3位との差が大きかったため、小学部児童全員にこの結果について尋ねてみることにした。

★低学年児童が、「小高さん、(周数が)多すぎるんだね」と4人で6周走ること大変そうに発言した。教師に「6周多かったんだね、学級でどうするか、相談してくれていいよ」と声をかけられるとうなずいていた。

(第6・7時)

リレーの練習及び「作戦会議」⑤⑥

(結果：第1位)

「気にせず話ができる時間」②

児童Iは教師のそばまでわざわざ近づき、小さな声で「せんせい、やったなあ！」と笑顔で伝えにくる。2位、3位の学級のことを気づかっているようだった。

次回に向けた「作戦会議」



よかったところ、次がんばりたいところを発表し合う。

(第8時)

リレーの練習及び「最後の作戦会議」

(結果：第1位)



ルール変更②

◇高学年5周 ➡ 高学年5と1/4周にする。

10月6日 運動会当日 (結果：1位)

結果・各自のがんばりを振り返る

☆ルールを変更したことについて、小学部児童全員に主指導から具体的に説明した。本時のリレーの勝敗についても「どうなるかな？」と児童の意欲を引き出せるように声をかけた。

★作戦会議では、初めて1位になれたことを全員で喜び合うが、すぐにいつも通り、作戦会議を始めている。

★1位になった後も、4名の走順について考えている。

☆自分たちで作戦会議を進められていたので、様子を見守るようにした。

★児童Iは、「ボクらばかり1位とって、なんか悪いなあ」と、低学年とか中学年の気持ちを考えようとしていた。

☆児童Iの思いをくみつつ、自分たちの走る距離を少しだけ、伸ばすことを提案した。距離が長くなり1位になることが容易でなくなっても、がんばる気持ちをもってほしいと考えた。

★距離を少し長くするという教師の提案に、4名とも「いいよ」と答えた。

☆これまでの練習過程等には触れずに、「運動会楽しみだね」と声をかけ、意欲的に取り組めることをめざした。

★1位になれたことを4人とも喜んでいた。児童Iは、「1周目はプレッシャーで全力で走れなかったけど、2周目は100%全力で走ることができた」と話した。

実践研究の成果と課題

本校小学部の学級対抗リレーでは生活年齢や体力を考慮し、学級毎に走る距離（周数）を調整し、実施してきた。児童Iはこのルールについて納得しているような素振りだったが、学級全体の走力から勝てないことを見通してか、1回目のアンケートには「何位でもいい」と気持ちを背けているような態度を見せた。しかし、学習を進めていくと、徐々に児童Iの意欲も高まり、前半は「50%の力で走る」と言っていたものの後半には「100%で走る」と変化していった。この変化を導くことができたのは、学級集団で毎回振り返りの時間を設定したことが大きい。振り返りでは毎回、動画視聴を行い、自分や友だちの姿を見ることができた。児童I以外の3名は、リレーの結果が1位でなくても、自分の走りに満足したり、次に気持ちを向けたりと常に楽しそうで、児童Iは同じことに取り組んでいても、人によって考え方が違うということに繰り返し触れる機会となった。さらに、視聴後の作戦会議では、各児童の発言や次に頑張りたいことをボードに記入し、視覚的に互いの思いを捉えられるようにしたことで、自分の思いや友だちの思いに気づき、同じ目標をもって、毎回取り組めたことが児童Iの意欲の高まりにつながったと考える。

また今回、児童Iに教師と2人で話す「気にせず話ができる時間」を設けたことで、「〇〇さん、ももをもっと上げないとな」と自分が陸上教室で学んできたことを得意げに話したり、ようやく1位になったときには、そっと喜びを伝えに来たりするようになった。2人きりの場面では思ったことをすぐ表出できている様子も見られ、何でも話せる安心感からか、表情も柔らかく、いきいきしていた。このように自分の思いを出せる場や、出せる相手がいることは、これから先、困ったことや悩んだときにも自分で抱え込まず、助けを求めること、つまりはレジリエンスにつながっていくと考える。今後も自分の気持ちを素直に出せる場や時間を確保していきたい。

今回の実践の中では、児童Iには他者を不快にするような言動や振る舞いも見られず、自分や友だちの良さを少しずつ認めようとする様子が見られたが、他の活動や休憩時間の関わりの中では、まだ自己中心的な発言がみられることもある。今回のねらいでもある自己理解、他者心理の理解に焦点を当てていくことが、自分の気持ちや相手の気持ちの気づきにつながり、自己中心的な発言に変化をもたせられると考える。来年度も引き続き、レジリエンスの土台となる力が育めるよう取り組んでいきたい。

引用・参考文献

鹿児島県総合教育センター 令和2年度長期研修研究報告

研究主題「ストレスや困難に負けないたくましい子供の育成」－レジリエンス育成プログラムの活動を通して－

【アンケート項目】

①リレー、何位になりたいですか？

・1位 ・2位 ・3位

②そう思う理由は？（ ）

③練習が始まる前に、考えていること（作戦、自分や友だちががんばることなど）は、ありますか？

<作戦> （ ）

<自分がんばること> （ ）

<友だちががんばってもらいたいこと> （ ）

※リレーは、高学年が4人で運動場を6周を走ります。必ず1人1周は走りましょう。6年生は、2周ずつ走るようにしましょう。理由は、児童H君も児童I君も同じ6年生だからです。

レジリエンスアップ大作戦！

対象児童生徒	<p>中学部 1学年 生徒5名</p>
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジティブな感情やネガティブな感情があることを知り、それらが変化していくものであることに気付く。 ・「レジリエンス」という言葉の意味がわかる。 ・気持ちを立て直すためには様々な方法があることを知り、自分のできそうな方法をやってみようとする。
実践設定の理由	<p>◇生徒の様子</p> <p>中学部1年生は男子4名、女子1名の計5名である。周りのことによく気付き、自分から進んで手伝いをしたり、元気のない友だちを見ると「どうしたんだろう」と気にかけてたりできる生徒が多い。その一方で、こだわりが強く、自分ができていないことを指摘されても、すぐに受け入れられず、大きな声を出したり、泣いてしまったり、物にあたったりする生徒もいる。また、失敗することに抵抗があり、やったことのないことやできそうにないことを「やりたくない」と嫌がる生徒もいる。</p> <p>レジリエンスについての実態を把握するために実施した事前アンケート（別紙参照）では、5名とも「学校は楽しい」と答えており、それぞれ楽しい理由をもっている。他者理解に関する質問「友だちが困っているときにどうしますか」では、「何もしない」と答えている生徒が数名おり、そのようなときにどのように対処すればよいかわからない様子であった。統御力に関する質問「思い通りにいかないときはどうしますか」では、「おこる、あばれる、あきらめる、文句を言う」など、ほとんどの生徒でネガティブな回答が見られた。</p> <p>◇教材観</p> <p>様々な感情があることを知るために、感情を顔（表情）のイラストで表した『気持ちの絵カード』を使用する。また、具体的な事例を挙げ、落ち込んだときの感情、そこから立ち直るきっかけとなる出来事、そのあとの感情を時系列につなげて曲線で示し、感情が変化していくものであることを意識できるようにする。さらに教師が落ち込んだ際の具体的な事例を挙げ、気持ちを立て直すための様々な方法を紹介し、普段何気なくしていることの中にも、気持ちを立て直すことにつながっているものがあるということに気付けるようにする。</p> <p>◇指導観</p> <p>はじめに「他の人の意見を否定しない」「他の人の意見に合わせなくてよい」など、授業の中でのルールを伝え、みんなが安心して発言できるような環境を作り、一人一人の考えを大切にしたい。</p> <p>また、自分の感情を適切な言葉で表現することが苦手な生徒に対しては、言葉だけでなく、イラストの表情を見ながら、感情を視覚的に捉えられるようにしたい。</p> <p>気持ちを立て直すための様々な方法を知ること、落ち込むことがあっても、いつかは立ち直れるという見通しをもてたり、「(こうすれば)大丈夫」と思えるようになっていたりする。このような経験を重ねることで、やったことのないことや難しそうと思うことでも、「やってみようかな」と思える気持ちを育てていきたい。</p>

実践計画

教科名 キャリア(各教科等を合わせた指導) 全 5 時間

事前アンケートの実施

第1時 いろいろな気持ちについて考えよう

第2時 レジリエンスって何だろう？

第3時 レジリエンス UP 大作戦①

第4時 レジリエンス UP 大作戦②

第5時 気持ちが回復する方法を試そう

事後アンケートの実施

展開

★児童の姿 / ☆指導の工夫と改善

第1時 いろいろな気持ちについて考えよう

・「気持ちの絵カード」(全 18 枚)を「いい気持ち」(ポジティブ)、「嫌な気持ち」(ネガティブ)の2つに分類する。



うちの視覚支援グッズ「気持ちの絵カード」

・イラストの中の子どもたちの様子や表情を見て、どんな気持ちかを考える。



ある日常生活の場面

「大阪府人権教育研究協議会のホームページ」より

第2時 レジリエンスって何だろう？

・日常生活で起こりうる事例を聞き、ネガティブな気持ちが続くのを止めるにはどうすればよいか考える。

☆感情を言葉で表現することが苦手な生徒もいるので、「気持ちの絵カード」を用いて、イラストの表情を見ながら、視覚的に捉えられるようにした。

★「楽しい」「悲しい」など普段用いている言葉以外にも、様々な感情を知ることができた。

★言葉で感情を表現することが難しい生徒も、イラストがあることで、スムーズに分類することができた。

☆意見を出すときのルールを伝え、話し合いがしやすい環境にする。

<ルール>

他の人の意見を否定しない。

他の人の意見に合わせなくてよい。

☆言葉で表現することが苦手な生徒のために、「気持ちの絵カード」の中から選択できるようにした。

★普段、感情を言葉で伝えることが苦手な生徒 A も、イラストの表情と気持ちカードを見比べながら、どの気持ちに当てはまるのかじっくり考えていた。

☆文章だけでは順を追って状況を読みとりにくい生徒が多いため、それぞれの場面のイラストを順番に並べるようにした。

友だちのものを汚してしまい、なかなか謝ることができず、ネガティブな気持ちが続いてしまう。

第2時板書



・「レジリエンス」という言葉を知る。

第2時スライド



『子どもの逆境に負けない力「レジリエンス」を育てる本』より

第3時 レジリエンス UP 大作戦①

・教師が実際に経験した4つの事例について、自分ならどんな行動をとるか考える。

第3時板書①

<p>注文していたお弁当がまちがっていたとき。</p> <p>のりからあげ弁当を注文したのに...</p>	<p>カルピスソーダを買いたかったのに、ふつうのカルピスを買ってしまった。</p>
<p>①からあげ入ってないやん。どうしてくれる。お金返して ②からあげ入ってないけど、もうこの弁当でもいいかな。 ③すみません、からあげ入っていませんでした。こちらも受け取ったときに確認さちんとできていませんでした。</p>	<p>①「なんでこんなややこしいところにおいでるん！」っておこる。 ②「まちがった」まあ、これでいいわ。 ③「ちゃんと見とけばよかった、これから気をつけない」と交換してもらおうかな。</p>

★場面のイラストを並べていくことで、ネガティブな気持ちが続くことを視覚的に捉えることができていた。

☆後になればなるほどポジティブな気持ちに戻るのが難しくなることが分かりやすいよう、気持ちが下がっていくことを曲線書きながら示し、どうしたら気持ちを上げることができるか考えるようにした。

★生徒Dからは、「すぐに謝ったらよかった」という意見が出た。

☆『相手が「いいよ」と言ってくれたら気持ちが上がる』ことを感情曲線で確認し、ネガティブな気持ちを立て直そうとすることを「レジリエンス」という言葉で表現すると伝えた。

☆気持ちが回復することをイメージしやすいようステンレスのコップ、ガラスのコップ、ペットボトルを例に挙げて示した。

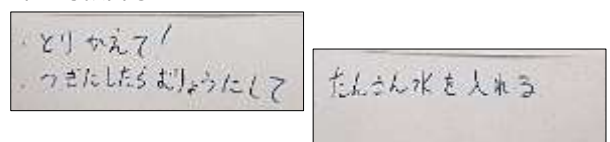


★生徒たちにとって、「レジリエンス」は、初めて聞く言葉だったが、感情曲線やペットボトルが元に戻る様子を見て、気持ちを立て直すということ、少しイメージできた様子だった。

☆全員が考えをもてるよう、3つの選択肢の中から、自分に最も近い行動を選び、ホワイトボードに書いて、お互いに見せ合った。

★3つの選択肢を示したことで、全員が自分の考えを書くことができた。選択肢の中に当てはまらない生徒は具体的にどうするかを文章で書くことができていた。

第3時板書②



・自分の気持ちは立て直すことができるが、選んだ行動によって周りの人はどんな気持ちになるのかを考える。

☆様々な立て直し方がある中で、よりよい方法を選ぶことの大切さに気付けるよう、生徒が自分の考えを出した後、「そんなとき相手はどう思うだろう」とその後のことを想像するようにした。

★カルピスの事例で生徒Eは「自分が間違っただのに怒ったら、お店の人がびっくりする」と相手のことまで考えた意見が言えた。

第4時 レジリエンス UP 大作戦②

・気持ちを立て直す様々な方法を知る。

☆身近なこととして捉えやすいよう、実際に教師が落ち込んだ事例を挙げ、気持ちの変化を感情曲線で示し、どのような方法で気持ちを立て直したのか、紹介した。

第4時板書①



おいしいものを食べる。 はなしをきいてもらう。 音楽をきく。	うんどうする。 ねる。 かんがえかたをかえる。
--------------------------------------	-------------------------------

★紹介した方法以外にも、生徒たちから気持ちを立て直す方法として「ゲームをする」「動画を見る」などの意見が出た。

・自分ならどんな方法で気持ちを立て直そうとするか考える。

☆気持ちが落ち込む場面をイメージしやすいよう、全員が経験しているリレーを例に挙げて考えるようにした。

第4時板書②

もうすぐ運動会。みんなでリレーの練習をしていました。

いよいよ次は、じぶんの番。バトンを受け取ろうとしたときです。手がすべって、バトンをおとしてしまいました。

なんでうまくできなかったんやろう…。
あーあ。
ぼくわるくないし…。
もうやりたくない…。

どうやったら、立ち直れるか かんがえてみよう!

テレビを見る 音楽をきく
ゲームをしたらいい

もっと練習する

★「動画を見る」などの気持ちを落ち着かせる方法や「もっと練習する」といった積極的な意見が出て、それぞれが自分ならどうするかという視点で考えることができていた。

生徒のワークシートより

第5時 気持ちが回復する方法を試そう

・気持ちを落ち着かせる方法として「呼吸法」があることを知り、試してみる。



今日のかんそう・わかったこと

呼吸法がわかりました。
(こきゅうほうでおちつきました。)

生徒のワークシートより

☆呼吸法によって、ネガティブな気持ちから気持ちを落ち着かせられることを実感できるよう、イライラする場面を思い浮かべてから、呼吸法に取り組んだ。

★午後からの授業で疲れを見せていたが、呼吸法を試して目を開けたときには表情が和らいでいた。生徒の感想からも、呼吸法のよさを実感できたようであった。

実践研究の成果と課題

今回の取組を通して、生徒たちは日々生活の中に、ポジティブ、ネガティブな気持ちがあり、それが変化するものであると気付くことができた。また、感情曲線が上向いている部分、つまりネガティブな気持ちから回復する（立ち直す）ことが「レジリエンス」であることも、わかってきている。

第3時で、気持ちを立て直すために、自分ならどのような行動をするか考えた際には、「①怒る（攻撃的）②我慢する（非主張的）③自分も相手も大切に（アサーティブ）」の3つの行動パターンから、生徒たちの率直な気持ちを聞いた。「怒ればすっきりする」「絶対に謝ってもらう」など、友だちの意見を聞き「〇〇くんならそうするのか」「自分にはその行動はできないかな」と感じている生徒もいた。自分の気持ちだけでなく、相手の気持ちも考えて行動することの大切さについては、今後学んでいく必要がある。

また、第4時では、「好きな動画を見る」「ゲームをする」「おいしいものを食べる」など、自分が楽しく感じる時間が気持ちを立て直すことに、重要な役割を果たしていることにも気付くことができた。今後、実際に落ち込んだ時ときに、試してみるよう声掛けをし、どのような変容があるか見ていきたい。一方で、気持ちを落ち着かせるときに、必ずしも自分が好きなゲームができたり、動画を見られたりするとは限らない。そのような時にも、気持ちを立て直せる方法を見つけられるようにしてほしい。

リレーの事例で、気持ちを立て直すために「練習する」と答えていた生徒Dは、実際にチームメイトに声をかけて、練習に励んでいた。一方「走るのしんどいなあ」と練習にあまり意欲的ではなかった生徒Bは、気持ちを立て直すために「YouTubeを見る」と答えていたが、実際には「自分が走らないと仕方ない」と気持ちを切り替えて取り組み、バトンパスが上手くいったことをきっかけに、「頑張るぞ」と、練習にも意欲的になった。本番では、負けてしまったが、その後すぐに振り返りをし、今の気持ちと、これからどうすれば気持ちを立て直すことができるかを一緒に考えることができた。今後も、落ち込んだ時の気持ちとその時の自分の行動を振り返る機会を設け、自分の気持ちを立て直す方法を意識できるようにしていきたい。

事後アンケートでは自己理解に関する質問「つらいときはどうするか」で「誰かに話す、助けても

らう」などの回答が増え、自分で立ち直ることが難しいときには、誰かを頼ってもいいという気持ちが芽生えてきたように感じる。「友だちが困っているときどうするか」という質問に対しても、「声をかける、先生にいう」など、「何とかしよう」と考える生徒が増えた。今回の実践を通して、自分にもできそう、やってみようかなと思えるようになってきているのではないかと考える。

今回の取組では、気持ちを立て直す方法について考えてきたが、不安や怒りなどのネガティブな気持ちが自分の身を守るために大切なものであることも伝えてきた。今後は、不安や怒りを受け入れて気持ちを立て直し、頑張ってきたことや何かを成し遂げてきたことに目を向け、「あの時にできていたから、今回も大丈夫」と思える気持ちを育てていきたいと思う。

引用・参考文献（資料）

足立啓美・鈴木水季（2022）子どもの逆境に負けない力「レジリエンス」を育てる本 法研
うちの視覚支援グッズ 「気持ちの絵カード」 <https://shikakukaku.blogspot.com/>
大阪府人権教育研究協議会のホームページ いま、どんなきもち？ 場面イラスト
<http://daijinkyoin.coocan.jp/kyozai/page.htm>

ポジティブを増やそう

対象児童生徒	<p>中学部 2学年 生徒4名</p>
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な感情（ポジティブ・ネガティブ）があり、それらが変化していくことに気付く。 ・「レジリエンス」という言葉の意味がわかる。 ・事例を通して自分や友だちの思い・考えを共有し、様々な気持ちの立て直し方を知る。
実践設定の理由	<p>◇生徒の様子</p> <p>中学部2年生は男子4名である。学年が上がって、学校生活に見通しをもてるようになり、周囲の様子を見て行動しようとしたり、他学年の友だちにも優しく声をかけたりする姿が見られるようになってきた。その一方で、発達段階や障害特性等により相手の気持ちに気付いたり、自分の気持ちをうまく言葉にして表現したりすることが難しい場合がある。そんなときには教師が生徒たちの気持ちとわかりやすい言葉をそろえて表現し、お互いに理解し合えるように支援してきている。会話が噛み合わない場合でも「あれ？違った？」と笑い合える仲間である。事前アンケート（別紙参照）でも、全員が「学校は楽しい」と答えている。</p> <p>◇教材観</p> <p>本実践では、生徒たちがこれまでに感じてきた気持ち（感情）を中心に学習を進めていく。いい気持ち・嫌な気持ちを表す言葉について、生徒たちがどのように把握しているのかを実際の事例を取り上げながら確認する。そして、グラフや図を使いながら時系列に気持ちの動きを示していくことで、気持ちは変化するものであることを気付かせたい。そして、これまでネガティブな気持ちになったときに、自分なりに気持ちを切り替えたり、立ち直ろうとしたことがレジリエンスだったと知るとともに、友だちと事例を共有しながらいろいろな立ち直り方について考えていくようにする。</p> <p>◇指導観</p> <p>クラス全員が学習内容を理解できるように、毎時間導入では前時を振り返り、確認していくようにする。また、イラストや板書等の視覚的な支援やロールプレイを用いて授業を進め、生徒たちが一緒に考えたり自分の意見を発表したりできるようにしていきたい。</p> <p>今回レジリエンスについて学習し、断片的に捉えていたその時々のお気持ちが時間の経過とともに変化しながら、つながっていることに気付かせたい。また、自分だけでなく友だちのもっているレジリエンスを知ることが、生徒たちの物事に対する捉え方や感じ方について視野を広げる機会となり、実際の生活にレジリエンスを生かしていけることを期待している。</p>
実践計画	
<p>教科名 キャリア(各教科等を合わせた指導) 全5時間</p>	

事前アンケートの実施

第1時 気持ち(ポジティブ・ネガティブ)について考えよう

第2時 気持ちって変化する？

第3時 こんなときどんな感じ方がある？

第4・5時 ネガティブな感情からの立ち直り方

事後アンケートの実施

展開

★児童の姿 / ☆指導の工夫と改善

第1時 気持ち(ポジティブ・ネガティブ)について考えよう

・いい気持ちと嫌な気持ちには、どんな感情があるかを発表し合う。

第1時板書①

いい気持ち ポジティブな 気持ち	おもしろい よるこび 楽しい 最高	うれしい いいな がんばる イエーイ!	よっしゃ! 大好き ファイト! (胸キュン)
いやな気持ち ネガティブな 気持ち	いかり 怒る 泣く ガーン! がっかり	悲しい 心配 気になる さびしい だるい	気持ちが重い ストレスが たまっている ゆううつ イライラする

・いい気持ち(ポジティブ)と嫌な気持ち(ネガティブ)になるのはどんなときかを考える。

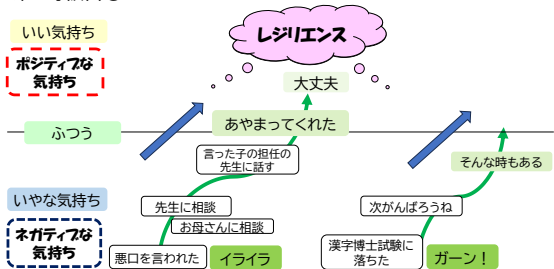
第1時板書②

どんな時、こんな気持ちになるのかな？

いい気持ち ポジティブな 気持ち	学校が楽しい、女子がいっぱいいるとうれしい 釣りで小さなクエが釣れた！イエーイ！ 好きな友達と一緒に帰れる、よっしゃ！ など
いやな気持ち ネガティブな 気持ち	悪口を言われたら…怒る、ストレスがたまる 友達がどう思っているか気になる…心配 忘れ物をした、ガーン！ 小学生の時、難しい問題があった…泣く、イライラした 嫌だから思い出したくない など

・生徒の事例を基に、嫌な気持ちから前向き(ポジティブ)に立ち直っていく力をレジリエンスということを知る。

第1時板書③



☆教師がいくつかの例を挙げたり、表情・ジェスチャー等でヒントを示したりして、生徒から意見が出やすいようにする。

★教師や友だちが「イエーイ!」「よっしゃ!」「ガーン」と身振りをつけて表現する様子を見て、言葉のイメージがもてたようだった。

☆先に出し合ったいろいろな感情を教師がやって見せたり、生徒も試してみたりして、その感情になったときの状況をイメージしやすくする。

★ポジティブな感情については、嬉しかったことを中心にその時の様子を発表できた。ネガティブな感情については、怒る、心配、悲しい、泣く、イライラする、ストレスがたまる等、様々な気持ちを表現していた。

★生徒 G はポジティブな感情の様子は言えるが、ネガティブな感情は昔のことを思い出すため、言いたくないと素直な意見を言えた。

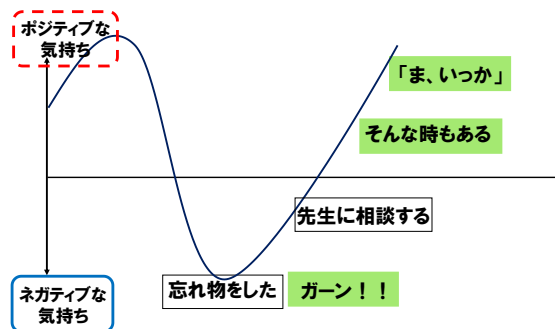
☆段階を踏み、解決していくことで気持ちが上向き(ポジティブ)に変わっていく様子を視覚的に示した。

第2時 気持ちって変化する？

・前回の事例の中からケースを選び、気持ちの変化をグラフに表して、具体的にどんなことがあったかを確認する。

・忘れ物をしたとき

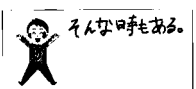
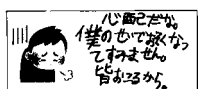
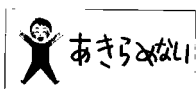
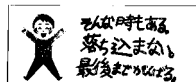
第2時板書



第3時 こんなときどんな感じ方がある？

・実際起こりうる事例をテーマにして、ポジティブとネガティブの二つの感情を考えて紙に書く。

① 「リレーで走っているときに転んでしまったら…？」



② 「給食に苦手な食材が入っていたら…？」



☆生徒の実体験を基に、感情の変化がわかるようにして取り組んだ。

★気持ちをグラフにして表すことで、時間が経つにつれて、次第に気持ちに変化していくことに気付くことができた。

★「正直に先生に話をすること」で、気持ちがだんだんとポジティブへ上がっていく様子を見て、生徒Iは「気持ちは少しずつ下がったり、上がったたりする」と表現していた。

☆生徒がその状況をイメージできるようにイラストを用意した。

☆一つの事例につき、答えは一つではなく、様々な感情があることを伝え、ポジティブな感情やネガティブな感情を友だちとたくさん出し合えるようにした。

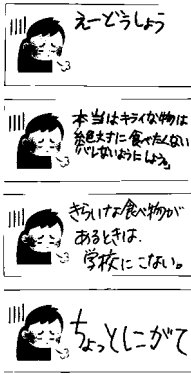
★模範的な答えだけでなく、実際に感じているような素直な気持ち（リレー…「くやしい」、給食…「どうしよう」）を表現していた。

★自分の感情だけではなく、周りからどう思われるかなどを気にしている様子がうかがえた。

☆時間の経過とともに、ネガティブからポジティブへ感情が変化していくことを確認し、気持ちの立ち直りにつながりがあることに気付けるようにした。

第3時板書





第4・5時 ネガティブな感情からの立ち直り方
 ・前回の事例を振り返り、気持ちの変化を確認する。
 ・どのようにして気持ちが変わったかを考える。

第4時板書



・実際に出た意見をまとめて、実践してみる。

① 落ち着くために… 深呼吸



② (気持ちが落ち込んでいる友だちに) 優しく声をかける



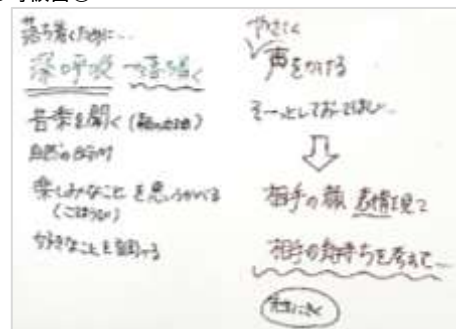
★ネガティブからポジティブへの気持ちの変化の説明を聞き、「あ、これがレジリエンスになるんだね!」と、自分なりにレジリエンスの言葉の意味を理解できたようだった。

☆ネガティブからポジティブに感情が変化していく様子がイメージできるように、2つの事例を教師が演じて見せる。

★リレーの事例では、生徒Fは、ネガティブな感情からポジティブな感情へ変わる時に「みんなを信じている」と友だちへの信頼を表現できた。また、自分だけでなく「相手に優しく声をかける」と発言したり、「深呼吸して落ち着く」と実際にやって見せたりする生徒もいた。

☆事例の中に気持ちを切り替えることができる言葉が出ていることを伝え、板書にして残しておいた。

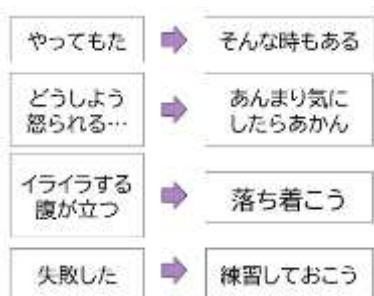
第5時板書①



☆「優しく声をかける」は、気持ちを立て直すために、誰かに頼ることも大切であることを理解できる機会になるので、取り組むことにした。
 ☆声のかけ方にも種類があることを伝え、ロールプレイ(教師が落ち込んでいる役、生徒が声をかける役)で、どのように声をかければよいかを考えるようにした。

③ 考え方（視点）を変える

第5時板書②



★しつこく声をかけ過ぎている生徒 F に対して、そっとしておいてほしいときもあるとアドバイスする生徒もいた。

★生徒 G は、元気がない人と向かい合うように椅子に座り、「どうしたんな？何かあったら話を聞くよ」と相手に寄り添うような声かけをしてみせた。

☆板書（生徒から出た意見）の中に考え方（視点）を変える言葉があることを示す。

★普段使っている言葉の中に「そんな時もある」や「そんなん気にしたらあかん」という気持ちを切り替える言葉があることに気付く様子が見られた。

実践研究の成果と課題

今回の取組では、生徒が実際に感じたことのある気持ち（感情）の中からポジティブ・ネガティブな感情を出し合い、身近な事例を通して学習を進めたことで、感情やその場面について発表することができた。また、ネガティブからポジティブへの感情の変化をグラフ（感情曲線）で表す等の視覚的な支援はどの生徒にもわかりやすく、レジリエンスをイメージすることができた。事後アンケートの『辛いときはどうしますか？』の質問では、「泣く→暴れる→どうにかしようとする→気分転換する→忘れようとする」と気持ちの変化とともに一連の流れを答えることができた生徒もいた。気持ちを立て直す過程に気付くことができたと考えられる。

第3時で起こりうる事例をテーマにネガティブ・ポジティブ両方の感情について考えた際には、ネガティブな感情を言いにくかった生徒 G がリレーで転んで「くやしい」と表現したり、苦手な給食に対して「食べたくない」と話していた生徒 F は「(世界には) お腹が空いている人がいっぱいいる (だから、食べ物を残すことはよくない)」と書いたりして、それぞれ違う視点から考えようとする姿が見られた。自分だけでなく友だちのもっているレジリエンスを知ることで、生徒たちの物事に対する捉え方や感じ方について視野を広げるきっかけになったと考える。

ネガティブ感情からの立ち直り方（第4時）では、実際にできていることでもうまく言葉にして表現することが難しいという実態を踏まえ、第3時を丁寧に振り返り、気持ちの変化を確認していくようにした。その中で、「みんなを信じている」「あんまり気にしたらあかん」等、言葉で表現することが苦手な生徒からの発言を引き出すことができ、みんなで考えを共有することができた。

課題としては、実態によって、別の場面や過去のことを思い出したり言葉で表現したりするのが難しく、振り返ることができない場合がある。その際には、日々の生活を一緒に振り返り、それぞれの生徒が理解できる言葉で表現し、その気持ちを共有していくことが大切である。また、状況によっては自分ができること、できないことに自分自身が気付いていないときがあり、自己理解への取組も必要と考える。今後は経験したことと、これまでに学んだことが結び付けられるような声かけや支援を行い、そのときに生徒自身が「これがわたしのレジリエンス」と気付いてほしい。

「大丈夫」と思える自分になろう！

対象児童生徒	<p>中学部 3学年 生徒5名</p>
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・さまざまな感情（ポジティブ・ネガティブ・どちらにもとらえられるもの）があり、それらが変化していくことに気付く。 ・「レジリエンス」という言葉の意味がわかる。 ・気持ちを立て直すための方法が人それぞれあることを知り、自分に合った方法を考えることができる。
実践設定の理由	<p>◇生徒の様子</p> <p>中学部3年生は男子3名、女子2名の計5名である。5名とも友だちに対して優しく接することができ、欠席している友だちがいれば、自分から係の仕事を代わりにしたり、困っている友だちに声をかけたりすることができる。一方で、落ち込んだり不安になったりしやすい生徒や、自分では気持ちの切り替えが難しい生徒、「困っています」と自分から伝えることが苦手な生徒などがある。</p> <p>◇教材観</p> <p>本実践では、まず、感情には、ポジティブ、ネガティブ、どちらにも捉えられるものがあることを確認していく。次に、ネガティブな気持ちになったときのことを思い出し、そのときの気持ち・何をしたか・どうやって気持ちを立て直したか・そのあとどんな気持ちになったのかを確かめ、共有する。感情曲線を用いて、視覚的に示すことで、気持ちが変わることに気付けるようにする。そして、これまで経験した気持ちの立て直し方だけでなく、今後ネガティブな気持ちになってしまいそうな場面についても考えていく。さらに、気持ちを立て直す方法を整理し、「落ち着く」や「考え方を変える」など、様々な立て直し方があることに気付けるようにする。</p> <p>◇指導観</p> <p>生徒たちは、高等部に進学すること、大人になっていくことに楽しみや不安など、様々な感情を抱いている。どのようにして気持ちを立て直しているのかを友だちと共有することで、誰もがネガティブな気持ちになることや、気持ちが変わっていくものであるということに気付いてほしい。また、自分や友だちの様々な気持ちの立て直し方を整理していく中で、気持ちを立て直す際の選択の幅を増やし、今後、ネガティブになりそうな場面で、生徒自身が自分に合った方法を選択できるようになってほしい。</p> <p>気持ちを立て直す経験を重ねることで、「失敗しても何とかなる」と考えられるようになっていく。様々な気持ちの立て直し方に気づき、自分にあった方法を選択し、実践する経験を通して、自信がないことでも、「ちょっとやってみよう」と思って挑戦できる子どもたちの姿を期待したい。</p>
実践計画	
<p>教科名 キャリア(各教科等を合わせた指導) 全5時間</p> <p>事前アンケートの実施</p>	

第1時 気持ちについて考えよう

第2時 こんなとき、どんな気持ちになるか考えよう

第3時 落ち込んだときの気持ちの立て直し方を考えよう(過去編)

第4時 落ち込んだときの気持ちの立て直し方を考えよう(未来編)

第5時 「大丈夫」と思える自分になろう

事後アンケートの実施

展開

★生徒の姿 / ☆指導の工夫と改善

第1時 気持ちについて考えよう

・嬉しいことがあった場面、悲しいことがあった場面を例に挙げ、ポジティブな気持ちになるかネガティブな気持ちになるかを想像し、そのときの気持ちを考える。

第1時スライド①

こんなとき、 ポジティブな気持ち？ネガティブな気持ち？

- ・友だちに自分の描いた絵をほめてもらえた
- ・大事なものをなくしてしまった
- ・宿題をがんばって、漢字の博士試験に合格した
- ・家族とけんかした(おこられた)
- ・誕生日プレゼントでほしかったものをもらえた

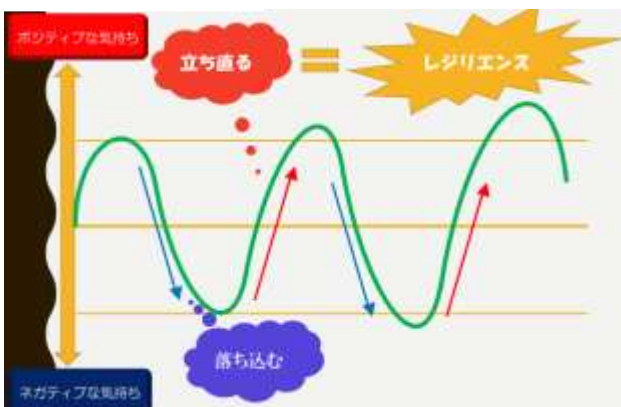
・ポジティブな気持ちとネガティブな気持ちを一人2つずつ書き出して発表し、全員で確認する。

第1時板書



・「レジリエンス」という言葉の意味を確認し、これから「レジリエンス」という言葉を使っていく

第1時スライド②



☆生徒からの意見が出やすいよう、実際にあった場面を示した。

★全員がすぐにポジティブな気持ちになるかネガティブな気持ちになるかを答え、その時の気持ちを「うれしい」「さいあく」など、普段から使っている言葉で、表現していた。

☆ポジティブな気持ちとネガティブな気持ちを意識して区別できるよう、ポジティブな気持ちはオレンジ色、ネガティブな気持ちは紫色のペンで書くように伝えた。

★どの生徒も、自分が書いた気持ちがポジティブな気持ちなのかネガティブな気持ちなのか判断し、迷わずに書いていた。

☆ポジティブな気持ちやネガティブな気持ちになることを曲線で示し、気持ちが落ち込んだところから立ち直っていく力が「レジリエンス」ということを理解しやすいようにする。

第2時 こんなとき、どんな気持ちになるか考えよう

・前回確認した気持ちを表す言葉を、「ネガティブワード」・「ポジティブワード」・「どちらにも当てはまる」の3つに分ける。

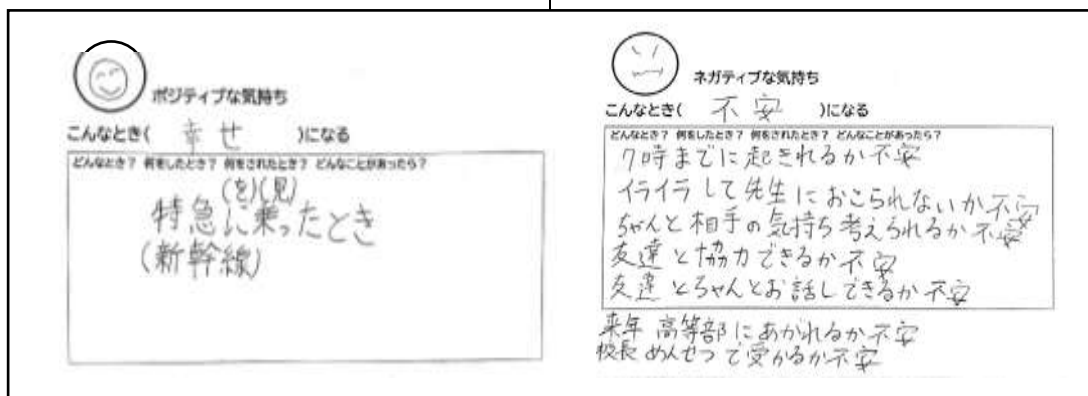


・ポジティブワード、ネガティブワードの中から1つずつ言葉を選び、どんなときにその気持ちになるかを考える。

☆「恥ずかしい」など、どちらにも当てはまる気持ちにも気付けるように、前時で出てこなかった気持ちを表す言葉も準備した。

★1つ1つの気持ちを表す言葉から、これまでに経験した具体的な場面を思い出して、ポジティブワードかネガティブワードかに分けていた。

★感情を表す言葉を自分で選び、その気持ちになる場面を実際に体験したことから考えていた。1つの気持ちから、具体的な場面をたくさん思い描いた生徒もいた。



生徒のワークシートより

第3時 落ち込んだときの気持ちの立て直し方を考えよう (過去編)

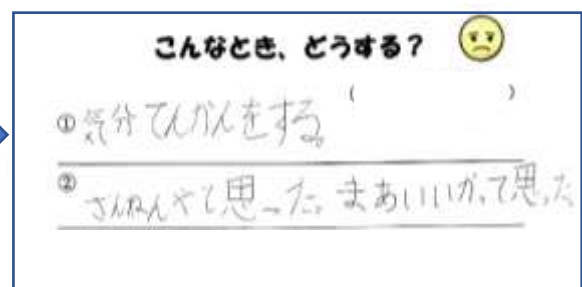
・今までネガティブな気持ちになったとき、どうやって気持ちを立て直していたか考える。

第3時スライド

こんなとき、どうする?

- ①自分は友だちとの約束を破ったことがないのに、友だちに約束を破られたとき
- ②修学旅行で楽しみにしていたパレードが、強風で見れなくなったとき

☆全員がイメージしやすいよう、生徒が実際にネガティブな気持ちになった場面を示し、どうやって気持ちを立て直したか考えるようにした。



生徒のワークシートより

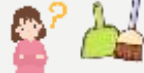
・今後同じようなことがあって気分が落ち込んだとき、どのような方法で解決したいかを考え、発表する。

第4時 落ち込んだときの気持ちの立て直し方を考えよう（未来編）

・現場実習で起こりそうなトラブルについて、どうやって気持ちを立て直すか考える。

第4時スライド

現場実習に行ったわかばさんは
そうじ道具の片づけ方がわからず、
担当の人や先生に聞けなかったので、
自分でここかな？と思うところに片づけました。



すると、そうじ道具の確認をした先生が、
「あれ？ほうきと ちりとりが足りないな？
ここに片づけなかった人はだれ？」と言ったので
正直に話をしました。

第5時 「大丈夫」と思える自分になろう

・今までの授業で、気持ちを立て直すときにどんな方法をとっていたか、表を見て自分の回答を振り返る。

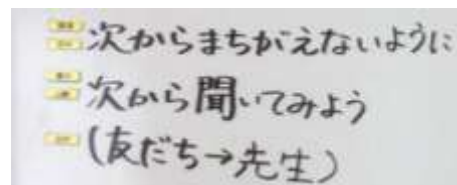
★「気分転換をする」、「まあいいかと思う」、「怒る」など、自分が今までどのような行動をとってきたかを考えて、発表していた。

★「まあいいか」と思って気持ちを切り替える、我慢する、練習して改善する、好きなことをして落ち着くなど、生徒自身の体験から気持ちを立て直す方法を考え、伝えていた。

★生徒によっては気分転換するだけでなく、「不安なことあるときとかイライラしたときは先生に相談してる」と日頃からしていることを発表していた。

☆今までの授業では、実際に起こったことをもとに気持ちの立て直し方について考えたが、この授業では、生徒の実態から今後起こりそうな場面を設定した。

第4時板書



★未来の自分を想像して考えるのは、生徒たちにとって少し難しい面もあったが、自分のあるべき姿を思い描き、「こうありたい」という立ち直り方を答えていた。

☆今までの授業で生徒から出た気持ちの立て直し方を整理した表を提示し、表を見てそれぞれの意見がどの項目（考え方を考える・落ち着くなど）に当てはまるかを確認した。

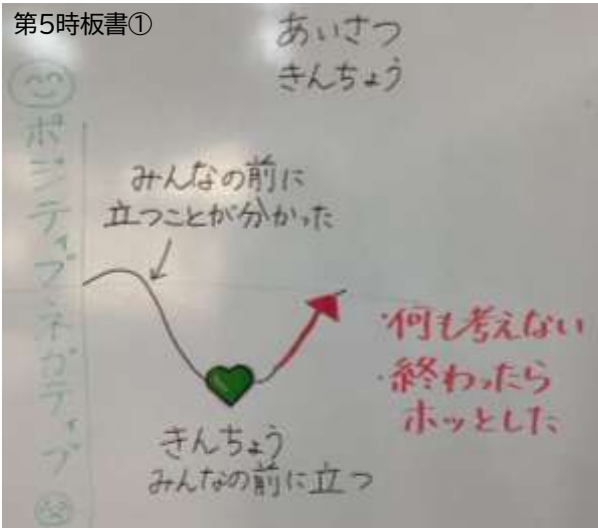
☆ほとんどの意見が「落ち着く」に当てはまっていることを確認し、他の方法（「考え方を考える」「知る」等）もあることに気付けるようにした。

気持ちの立て直し方を整理した表

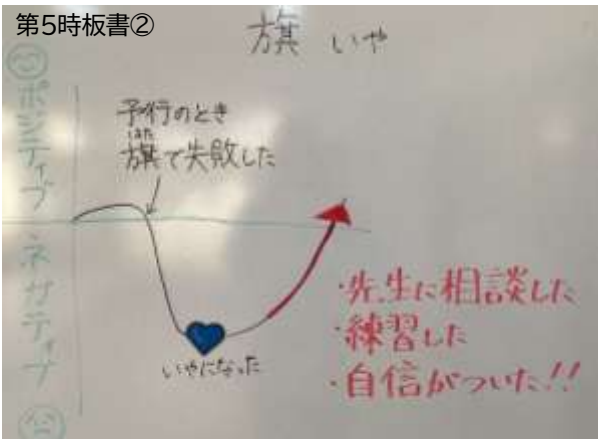
やってみる
改善する 練習する 相談する 注意する あやまる やり返す
考え方を考える
「また今度しよう」と思う 「まあいいか」と思う 「次から気をつけよう」と思う ガマンする あきらめる 「もういいや」と思う
落ち着く
お風呂に入る YouTubeで音楽をきく 一人でどこかに行く 動画を見る 休む ピアノを弾く 折り紙をする ねる
知る
分からないことを聞く・調べる
相手を信じる
「この人なら大丈夫」と思う

・運動会に関してネガティブな気持ちになった生徒の様子を振り返り、なぜネガティブな気持ちになったか、そのときどうしたか、どのように気持ちに変化したかをみんなで確認する。

第5時板書①



第5時板書②



★表を見て、自分の意見がどの項目に当てはまるか意識できていた。自分のしていた方法が「落ち着く」方法ばかりであることに気付いている生徒もいた。

☆自分や友だちに実際に起こった出来事を例として挙げることで、ネガティブな気持ちになる場面を身近に考えることができるようにした。

☆「落ち着く」以外の方法で、実際に気持ちを立て直したことに気付けるよう、「やってみる」や「考え方を考える」などの方法で気持ちを立て直した事例を挙げた。

★運動会で児童生徒代表挨拶を行った生徒は、始まる前は緊張していたが、「何も考えないようにした」「終わったらほっとした」と振り返っていた。

☆気持ちの変化に気づきやすいよう、そのときの気持ちや行動について本人だけでなく周りの友だちにも細かく確認しながら感情曲線上に表した。

★運動会のダンスの練習で、旗の動きを間違えてしまった生徒は、失敗して「いやになった」「先生に相談した」「先生と練習した」「できるようになったから大丈夫になった」と気持ちに変化していったことを、自分の言葉で振り返っていた。

★生徒たちは、例として取り上げた生徒の気持ちの立て直し方が「やってみる」「考え方を考える」に当てはまっていることに気付いている様子だった。

実践研究の成果と課題

今回のレジリエンスに関わる授業で、気持ちには、ポジティブ、ネガティブ、どちらにも当てはまるものがあることに気付くことができた。また、気持ちは変化していくものであり、ずっと落ち込んでいるままではないこと、気持ちを立て直すために人それぞれの立ち直り方があることにも気付くことができた。「レジリエンス」という言葉の意味は、毎回授業で確認したことで、落ち込んだ時に立ち直る力（感情曲線の右上がりの部分）ということを生徒たちが答えることができるようになった。美術の授業では、最初は不安な気持ちだったが取り組んでみるとうまくできたことを教師に「レジリエンスやな」と伝える生徒もいた。学習を重ねていくことで、今まで意識していなかった「レジリエンス」に意識を向けることができるようになってきていると感じる。

第4時までは気持ちを立て直すために「落ち着く」方法を考える生徒が多かった。しかし、第5時の授業で、運動会練習や当日にネガティブな気持ちになったことを振り返り、どのようにして気持ちを立て直したかを整理することで、「落ち着く」以外の方法を普段から行っていることに気付くことができた。事前アンケートでは、気持ちを立て直す方法を1つや2つしか選んでいなかったが、事後アンケートでは、3つ以上選んでいる生徒が増えていた。授業を通して、気持ちを立て直す方法がたくさんあることに気付くことができたと考えられる。

今回の授業の後、生徒Jが、体育の時間にうまくプレーができず落ちこんでいたときに、悔しそうな表情をしながら、教師に自分の思いを相談することがあった。「今の気持ちのままですっといってネガティブな気持ちのままですらくない？」と尋ねると、「ちょっといややったけど切り替えていく」と、自分に言い聞かせるようにして、気持ちを切り替えようとしていた。また、「ちょっといやなこと」と、自分自身のネガティブな気持ちに段階があることに気付いている様子も見られた。もし、“すごく”いやだったら、すぐには切り換えられず、別の方法を選択しないとイケないかもしれない。様々な立て直し方の中で、「このくらいなら…」と自分なりに覚悟を決めて、気持ちを切り替えようとしたことがうかがえる場面であった。

また、普段から気になることがあると「大丈夫かな」「心配やな」など教師に何度も聞きに来る生徒Jの気持ちの立て直し方を共有する過程で、「Jさんってそんなに不安なこといっぱいなんやな」と、クラスの子が生徒Jの不安に思う気持ちを理解した様子が見られた。3年間、ともに過ごす中で、お互いのことを理解してきていると感じていたが、今回の取組は、友だちのことをさらに深く知る機会にもなった。

生徒たちは、日々の生活の中で、落ちこんだり立ち直ったりを繰り返している。その気持ちの変化には、いろいろな背景や要因があり、いつも自分に合った方法を選んで気持ちを立て直すことができるとは限らない。そんなときは、周りの大人が子どもの気持ちを受け止め、客観的な視点から、その背景や要因を整理していく必要がある。気持ちを受け止め、生徒とともに振り返ることを繰り返す中で、「落ち込んでも、またやってみよう」と思える気持ちを育てていきたい。

「知ろう！聞こう！先生の体験談」

対象児童生徒	高等部 Fコース1～3年 生徒13名
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・教師の体験談を聞き、落ちこむことや立ち直す方法は人によって様々であるということを知る。 ・教師の体験談をまとめることで、レジリエンスのイメージを持つ。
実践設定の理由	<p>◇学級・生徒の様子</p> <p>本コースの生徒は半数が小学部から学習を共にしている。そのため、クラスの友だちの性格や得意なこと等をよく理解しており、友だちが困っているときには、さりげなく助けたり、譲り合ったりする姿が見られる。しかし、自己理解には課題がある生徒が多く、自分が困っているかどうか等、感情の理解が難しかったり、自分の得意なことや苦手なことがよくわかっていなかったりと様々である。自己理解が進んでいても、自分の感情を言語化することに支援を必要とする生徒も少なくない。レジリエンスに関する事前アンケート（自己評価及び教師による他者評価）を実施したところ、生徒全員が概ね学校生活や休日に楽しみを見出しており、今の生活には満足感を得ていると回答している。また、新しいことにチャレンジしたい気持ちはもっているが、初めてのことにに対しては不安を感じている様子もアンケートから読み取ることができた。</p> <p>◇教材観（今回の取り組み）</p> <p>生徒の実態から、自分自身の体験や感情からレジリエンスをイメージすることは難しいのではないかと考え、本研究ではまず他者の体験談を聞くことから始める。生徒にとって身近な学校職員の体験談を聞くことで、「どんな人でも落ちこむことがある」、「落ちこんだ後に立ち直っていく力を誰もが持っている」ということを知ってほしい。そして、聞いたことを考えてスライドにまとめ、その内容を他者に伝える学習を通して、レジリエンスの理解が深まるようにしたい。他者と自分の体験を比較したり、良いなと感じた立ち直り方を取り入れようとしたりしながら、自分のレジリエンスを考えることへ繋げたい。レジリエンスが自分の中にもあるということを知ることで、生徒たちが困難に直面しても、落ちこむだけでなく、自分の未来を切り開いていこうとする思いを育んでいきたい。</p> <p>◇指導観</p> <p>全体を通して、感情の理解が難しい生徒にもレジリエンスのイメージがもてるよう、感情については表情のイラストを、感情の波については図を提示する、気持ちの変化を伝えるために雰囲気表現する音を流す（気持ちが落ちこんだ時にはピアノで短調のメロディーを奏でる）等の支援を行う。</p> <p>体験談を聞く際は、話し手（教師）と聞き手（生徒）が円形になって座ることで安心感と親近感を持つことができるような場を設定する。必要に応じて、質問をするよう生徒に促したり、生徒の意見を聞き取って代弁したりすることで、聞くだけではなく相互のやりとりになるようにしたい。</p> <p>体験談をスライドにまとめる際は、インタビューの様子を動画で振り返りながら聞いたことを確認する。出来事と話し手の感情を丁寧に確認することで、その</p>

人が何に落ち込み、どうやって立ち直ったのかという一連の感情の変化をイメージできるようにしたい。

実践計画

キャリア(各教科等を合わせた指導) 全3時

事前アンケートで実態把握

第1時 「落ち込んだこと」と「どうやって立ち直ったのか」について体験談を聞く。(1時間)

第2時 グループに分かれ、体験談の内容をスライドにする。(1時間)

第3時 スライドを発表し、レジリエンスの概念についてイメージをもつ。(1時間)

展開

★児童の姿 / ☆指導の工夫と改善

◇第1時

・グループに分かれて、今まで落ち込んだことや、そこからの立ち直り方について体験談を聞く。

(校長・副校長・進路担当教員・養護教員、警備職員の5名から体験談を聞いた。)



◇第2時

・教師が作ったスライドの例を見て、スライドの作り方を知る。

※教師作成スライドの一部



☆エピソードを振り返りやすいように、動画撮影をした。

☆話しやすい雰囲気をつくるために、話し手と生徒が円になって座るようにした。

☆教師がファシリテーターの役割をし、話の要点を整理したり、生徒の質問を引き出したりするようにした。

★教師の落ち込んだ体験を聞いて、生徒 G は「僕も (同じようなことが) 1 回あった。」とつぶやいていた。

☆生徒がスライド作成の見通しを持てるよう、教師自身の落ち込んだ経験を例に挙げて、どのようにスライドにまとめるか見本を示した。スライドは、落ち込みから立ち直る感情の変化をイメージしやすいよう、1枚目を「落ち込みエピソード」、2枚目を「立ち直り」、3枚目を「気持ちの変化」、4枚目を「感想」という流れで作るようにした。

・体験談の内容をスライドにまとめる。

※あるグループの作成スライド

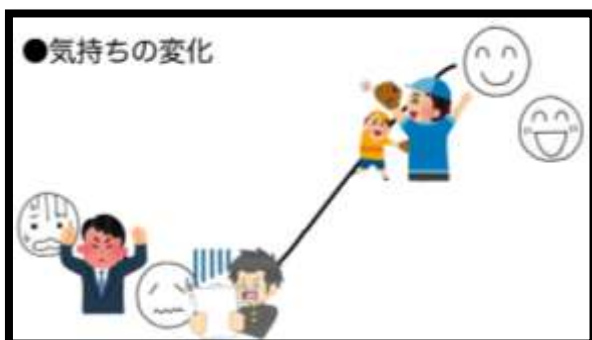
① 落ちこみエピソード



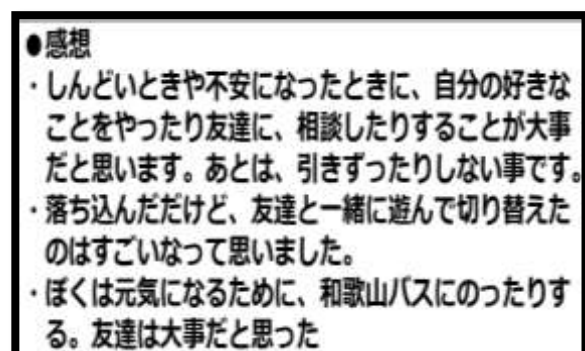
② 立ち直り方



③ 気持ちの変化



④ 感想



☆インタビューの内容を正確に思い出すため、録画したインタビューを再度視聴し、「〇〇先生はどうやって立ち直ったか注目してね」等、意識するポイントを伝えながら確認した。

☆感情をイメージするのが難しい生徒には、表情の絵を見せながら動画の内容を振り返るようにした。

★教師が「〇〇先生はどんなことで落ちこんでいたか」と尋ねると、生徒Aは「〇〇先生の落ちこみエピソードは失恋して夏休み中落ち込んだこと」と答えることができていた。

★生徒Cは、教師の「友達と遊んで立ち直った」という体験談について、何をして遊んだのかを詳しく知りたいと思い、自分から再度インタビューを行った。そして、「遊園地に遊びに行った」という内容を聞き取ることができたので、その場面を具体的にイメージできるようになった。

他のグループの感想

●感想

- ・〇〇先生が落ち込んでる事見たことないからびっくりした。山登りすることもはじめて知りました。相談することがだいじだとわかった。
- ・しんどいときや不安になったときに、自分の好きなことをして気分をかえたり、体をしっかりと休めることは大切だと思いました。
- ・自分にあった方法を見つけていきたいです。

●感想

- ・失恋したときは、たくさん寝ると忘れると思った。
- ・落ち込んだ時に親友に話を聞いてもらったり一緒に遊んだりする方法は、いいと思った。
- ・好きなことをすると元気になると思った。

●感想

- ・落ち込んでる時、周りの人が助ける力はすごいと思いました。
- ・忘れないためには、メモを取ることが大切だと思います。自分にあったメモの方法を見つけていきたいです。
- ・〇〇先生でも高校生の時にそんな事があったんだなあ。いつも明るい〇〇先生でも落ち込むんやなあ。

●感想

- ・落ち込んだ時、好きな動画を見たら元気になる。
- ・(立ち直る方法は)カラオケと買い物は〇〇先生と一緒にだった。僕は、ストレスがたまることがい——つばいあります。でも他の意見も聞いて解消するパターンも沢山思い出しました。

◇第3時

- ・第2時でまとめたスライドを発表する。



☆生徒が集中を切らさずに発表を聞けるよう、教師が「〇〇先生はどんなことで落ちこんだんだろう?」、「みんなもこんなことある?」など問いかけながら進めるようにした。

★生徒 H「〇〇先生って落ちこむことあるんや。」、生徒 K「〇〇先生はいつもニコニコしてるのにな」など、教師も落ちこむことがあるということを意外だと感じるつぶやきがあった。

☆「落ちこむ」や「立ち直る」という感情のイメージを持ちにくい生徒もいるため、スライドのイメージに合わせた音楽を T2 が演奏した。(落ちこんだエピソードのスライドのときは暗い音楽など)
☆各班の発表後、発表の内容を振り返ることができるよう、ホワイトボードに「気持ちの変化のスライド」と「生徒の感想のスライド」を掲示した。

自分のレジリエンスについて考えよう

対象生徒	高等部普通科総合産業コース1学年 5名
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・レジリエンスとは何かを知る。 ・レジリエンスについて、自分の経験や体験と結び付けて考える。 ・レジリエンスを高める方法を探る。
実践設定の理由	<p>◇生徒の様子</p> <p>本学級は地域の中学校を卒業後、本校高等部に入学した生徒たちである。全員が、失敗から回復する過程で自分が成長してきたことを意識できていない様子が見受けられ、今回、取り上げる「レジリエンス」という言葉を知らない、もしくはきちんと理解できていない。仲が良くお互いを尊重し合えるクラスであるものの、個々を見ていくと、マイナス発言が多い、失敗や躓きに気付かない、失敗を素直に受け入れられない、失敗にも成功にもあまり心を動かさない、うまくいかないことは笑い飛ばしてやり過ごすなど、さまざまな様子が見られる。</p> <p>◇教材観</p> <p>第1次では、レジリエンスを理解するために身近にあって興味を引く漫画を活用し、自分のことに置き換えやすいようにする。第2次では、自分のレジリエンスを発揮した経験に気付くために人生曲線を描き、それをクラスで共有することで、誰もが失敗や辛い出来事から立ち直った経験があることに気付くことができるようにしたい。第3次では、すべての経験に意味を持たせるために、ベネフィット・ファインディングの考え方（自分の経験に意味や利点を見出す考え方）を取り入れる。</p> <p>◇指導観</p> <p>これまでの経験が自分の成長につながってきたことや自分にもレジリエンスがあることに気づき、失敗や躓きの経験を意識的にレジリエンスに活用できるようになることをめざしたい。レジリエンスに関する認識や気づきを得た後、教師が身近な場面を想定し、どうすればよいか例示した上で、生徒自身が解決策を具体的に考える。教師が生徒の発言を取り上げることで、生徒自身が自分の発言について客観的に振り返ることができるようにする。その中で自分たちの考え方には癖があり、意識することで考え方が変えられることや選択肢が広げられることを知ってほしいと考える。</p> <p>レジリエンスを理解し、活用することで、失敗や躓きが自分に必要な経験であると前向きに捉えられるようになってほしいと考えた。特に、過去の失敗にとらわれ悩んでいる生徒がこれから少しでも生きやすくなるように願っている。</p>
実践計画	
<p>セルフデザイン(各教科等を合わせた指導)全3時間</p> <p>第1次 『レジリエンスとは』(1時間)</p> <p>第2次 『レジリエンスについて自分の経験や体験と結び付けて考えよう』(1時間)</p> <p>第3次 『レジリエンスを高める方法について考えよう』(1時間)</p>	

展開

★生徒の姿 / ☆指導の工夫と改善

第1次『レジリエンスとは』

・身近な漫画の登場人物からレジリエンスを学ぶ

☆普段から話題に上がる漫画「ドラゴンボール」の登場人物が傷ついても回復するたびにパワーアップする話を取り上げる。

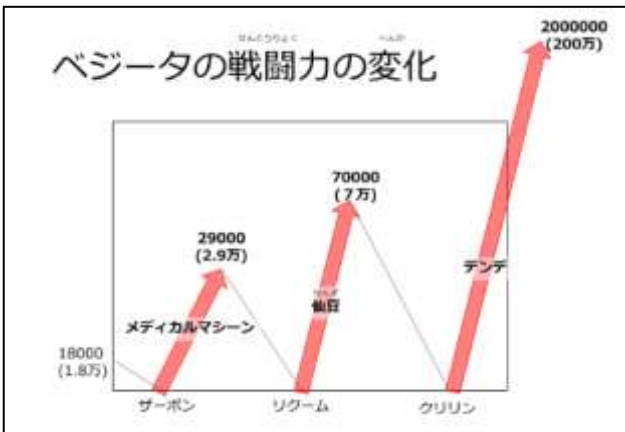


図 1

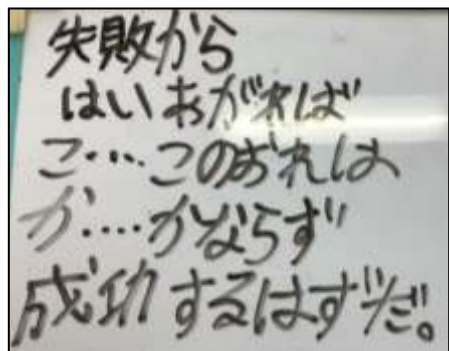


図 2

★取り上げた漫画のシーンを思い出し、「そうそう」とうなずく場面や、具体的な数値が出ている(図1)ため「あ、すごいレベルアップしている」などという発言があった。

★漫画の中のセリフ「死の淵からはいあがれば、こ...このおれは、か...かならず 超サイヤ人になれるはずだ!」の下線部を自分に置き換えて発表する活動では、それぞれ自分のレジリエンスを想起するセリフを考えることができた。特に失敗にこだわり、マイナス思考に陥ることが多い生徒 A が書いた内容(図2)に教師を含めクラスのみんなが拍手をしたので嬉しそうな表情を浮かべていた。振り返りのワークシートでもこの取組についての記述が見られた(図3)。

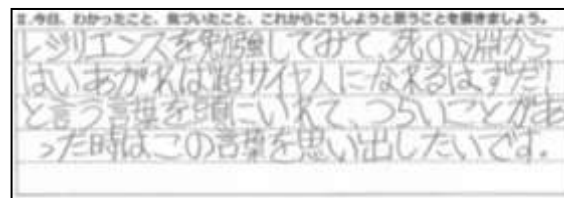


図 3

・レジリエンスを助ける要素について学ぶ

☆一人で回復したわけではなく、「人」「心の栄養」「医療」に当たる存在の力を借りたことを取り上げる。

図 4

☆漫画の中の登場人物が回復するとき力を借りたアイテムや人(図4)を自分の身近なものに置き換えると何であるか問いかける。

★治癒力を持つ登場人物(デンデ)に対して「友だち」「家族」という発言があった。また、食べて回復するアイテム(仙豆)には「食べ物」「癒し」「娯楽」という発言があった。☆体力を回復させるメディカルマシーンを置き換えることは難しく、「医療」や公共施設である「学校」も考慮に入れるように伝えた。

第2次『レジリエンスについて自分の経験や体験と結び付けて考えよう』

- ・自分の人生を折れ線グラフにして俯瞰することで、谷があり山があることに気付く
- ・どうやって、何があって困難を乗り越えたか考える

人生の節目、節目を区切りに年齢でも、可!

1. 幼稚園、保育所
2. 小学校
3. 中学校
4. 和附特
5. 引っ越し
6. 出会い、別れ などなど

図 5

☆テレビ番組「人生山あり谷あり!あなたの人生折れ線グラフ」を参考に「人生の谷」とはどんなものか考えた。3つの例(芸能人・先述の漫画の登場人物・授業者)を提示し、自分のことと照らし合わせやすいようにした。

☆考える手立てとして、生徒が経験してきたであろう節目を提示した。(図5)

★自分がレジリエンスを発揮するために助けとなったものに目を向けることができていた。

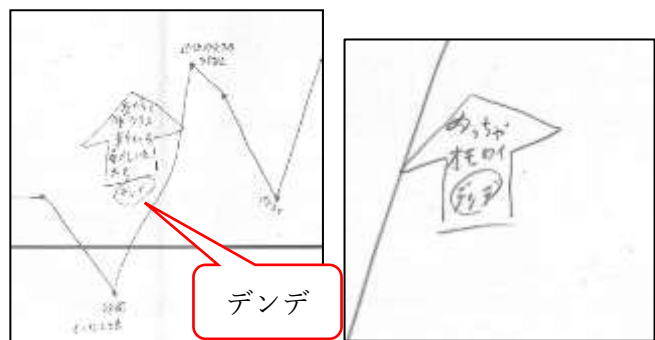


図 6

デンデ=助けてくれる人(友だちと同じクラス 新しい友だち) (図6)

第3次『レジリエンスを高める方法について考えよう』

- ・ベネフィット・ファインディングの考え方を知る(自分の経験に意味や利点を見出す考え方)

☆生徒になじみのある YouTube から動画を選び、提示する。

☆視聴した動画からベネフィット・ファインディングの具体例を提示し、考え方のポイント(図7)を伝える。

その物事の「意味や利点」を探してみよう!

自分の経験に意味や利点を見出す「ベネフィット・ファインディング」ができると、**ストレス**を乗り越えやすくなります。代表的な考え方には次のようなものがあります。

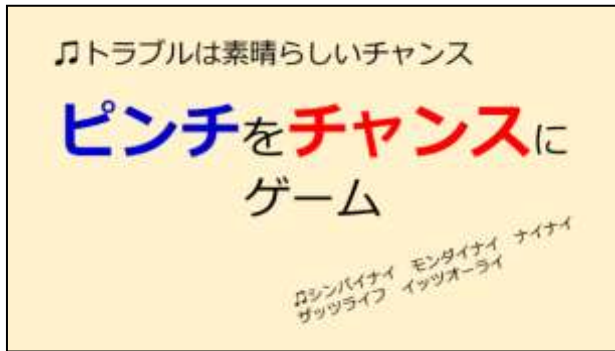
- この経験から**学べる**ことがある
- この経験によって**自分の能力が高まる**と思う
- この経験は私の人生にとって**良い影響**をもたらすだろう
- どんな経験も**無駄にはならない**と思う
- 私は**大切な経験**をしていると思う
- 私は**意味のある経験**をしていると思う

<組織を強くする 職場のストレスマネジメント> <https://www.stresscare.com/report/terra06.html>

図 7

☆マイナスに捉えてしまう場合は、考え方には癖があることを強調し、癖はすぐには直らないことを本人の経験から思い出して、慌てず直していこうという言葉がけをした。

・身近な場面を想定し、ベネフィット・ファインディングの考え方を練習する。



9
好きな子にフラれた

27
楽しみにしていた修学旅行で悪天候に見舞われた

26
報告会でめっちゃ緊張してうまくできなかった

★考え方の癖はすぐには直らず、ポイントも理解しきれてはいなかったが、試してみようという記述が見られた。また、家族にも授業の話伝えたい、動画の URL を教えて欲しいという発言もあった(生徒 B)。

《振り返りワークシートより》

「ストレスは体にとって害だけど、ベネフィットファインディングをすることでストレスが逆にいいことにつながると思った」

「プラスの方向に進むことをみんなが「ぱっ」とでてきて（すぐに考えることができて）すごいと思った。悪いことがあったら良い方向にかんがえてみる」

「今日でストレスはメリットがあるとわかりました。弟にも見せてあげようと思いました」

《振り返りワークシートより》

※ 今日、わかったこと、気づいたこと、これからこうしようと望むことを書きましょう。

ストレスは悪いイメージがあるがそれにはメリットもあるという事に気が付きました。これからは自分がストレスを感じた時にプラスに物事を考えようと思いました。

今日の授業を通して、社会に出たらいろいろな人がいるんだなとか、辛い時でも考え方をポジティブに変えれば人生も生活もいい方向に進んでいくのでこれからは辛い時がおっても「ベネフィット・ファインディング」思い出してうまく利用していきたいです。

実践研究の成果と課題

第1次では、身近な漫画を使うことで興味を引き、レジリエンスの理解を促すことができた。生徒は登場人物のセリフを自分なりに考えることができたが、模範解答を書こうとする節が見られた。第2次では、生徒全員が自分の「人生折れ線グラフ」を完成させることができた。しかし、これまで自分の気持ちの浮き沈みを意識することがなかったためか、記憶にないことが多いように見えた。具体的な人生の節目や予想される出来事や行事を提示して記憶を辿る手助けをしたが、生徒は気持ちのバロメーターが上がったのか下がったのか、またその度合いについては、いま一つ理解には至らない部分があった。それでも、これまでの自分の歴史をたどり、人間関係で躓きがあったことを全員が感じていた。中には躓きから立ち上がるために周囲の人、家族や友達の力を借りていたことに気付いた生徒がいた。しかし、物事を否定的に捉えがちな生徒Aは、現在に近づくにつれて気持ちがどんどん沈み、いやな過去を反芻しているように見える場面もあった。第3次のベネフィット・ファインディング

グについては、その考え方や効果に全員が興味を持っており、「そんなに効果があるのか！」という感想を述べる生徒もいた。視聴した動画の中で、ベネフィット・ファインディングの考え方は科学的な根拠に基づいた効果があると述べられていたので説得力が増したようだった。ベネフィット・ファインディングの考え方は「なんとなく良い」ということは理解できても、日々の生活に取り入れられるかというとまだまだ難しい面がある。まわりからの支援があれば生徒たちは前向きに取り組めるであろうと感じた。

生徒たちは3回の授業を通して、「レジリエンスとはどういうものなのか」ということを理解できた様子であった。授業前は失敗から回復することで自分が成長してきたことをほとんど意識したことがなかったが、過去の失敗や躓きから回復した経験や、その時の助けとなったものに気付くことができた。また、自分の経験に意味や利点を見出す方法も知ることができたと考える。しかし、レジリエンスを発揮する場면을意図的に設定することや学習の場面だけで育てていくことは難しい。また、自分が持っているレジリエンスを知り、それぞれ強みの活用の仕方、弱みのカバーの仕方について学習していくことが大切だということを確認した。それを自分で意識し、気付くことが必須となるが、知的障害のある生徒が身の回りで起こる出来事を、論理的に理解して自力で変容していくには解決すべき課題があると思われる。今後、生徒が学んだことを実践できるように日々の支援が必要であると感じた。

引用・参考文献

鳥山明 (1991)

ドラゴンボール第26巻. 集英社.

自分のレジリエンスについて考えよう

対象生徒	高等部普通科総合産業コース2学年 5名
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のレジリエンス要因を知る。 ・レジリエンスについて、自分の経験や体験と結び付けて考える。
実践設定の理由	<p>◇生徒の様子</p> <p>本クラスの生徒は、地域の中学校を卒業し、本校に入学してきた生徒である。本校に入学するまでの生徒それぞれの生き立ちから、心理的に抱えているものも違うため、日々の失敗の経験について話せる生徒もいれば、失敗をずっと気にしている生徒、受け入れられない生徒、失敗や躓きを自分のことと意識できない生徒など、さまざまである。日ごろから自分の感情を表す言葉として用いているものは、ポジティブな表現よりネガティブな表現が多い。2年生になり、クラスの仲間の人となりを理解してきており、お互いに認め合える関係を少しずつ築き始めている段階である。</p> <p>◇教材観</p> <p>生徒たちは日頃、何気なく自分の気持ちを出せるようになってきた。今回の実践では自分の気持ちを言語化しながら、自分の気持ちに目を向けること、そしてその発表の場を通して友だちの気持ちを知り、自分と似ているところや自分との違いに意識が向けられるよう取り組んでいく。</p> <p>気持ちは、環境や自分の身の回りに起こる出来事に影響されること、自分が置かれた状況などで変化するものであることを、捉えられるよう「自分の気持ちグラフ」を作成する。生徒の心に残っている楽しかった場面、辛かったことなど今までの経験を振り返りながら作成することになる。生徒にとってネガティブなできごとを思い起こす可能性もあるが、本人の辛さは受け止めながら、さまざまな考え方や捉え方をクラスで共有し、そのできごとや状況がそうってしまったことについて、本人の問題ではないという説明をしながら、自己肯定感を下げないよう配慮したい。</p> <p>また、作成したグラフを元にレジリエンスについて学習し、自分自身にあったレジリエンスに気づいたり、レジリエンスにはいろいろな方法や考え方があるということを確認めたりしていきたい。</p> <p>◇指導観</p> <p>生徒が話すエピソードを拾い、その状況に当てはまる気持ちの言葉（オノマトペを含め）を複数提示し、生徒がじっくりできる言葉を選択できるようにする。特にネガティブな感情に関しては、黙ってしまったり、唸るだけだったり、伝えることそのものを諦めてしまったりと、うまく自分で言語化ができず、気持ちを整理するところで時間がかっている。まず、自分の気持ちに目を向けるために、日頃から自分が感じているポジティブな感情やネガティブな感情を適切な言葉で表現ができるようにしたい。自分の思いを適切な言葉で表現することは、自己理解につながり、気持ちがなぜ落ち込んでいるかわかることが、回復への手がかりになると考える。</p>

実践計画

セルフデザイン(各教科等を合わせた指導)全4時間

第1次『自分が感じているいろいろな気持ち』(1時間)

第2次『レジリエンスについて自分の経験や体験と結び付けて考えよう』(3時間)

展開

★生徒の姿 / ☆指導の工夫と改善

第1次 『自分が感じているいろいろな気持ち』
普段、自分が感じている気持ちを言葉に表し、感情表にならべる。

【ポジティブ】

うれしい、楽しい、やりがいがある、仲良くしたい、大好き、やればできる、感謝(ありがとう)、面白い、など

【ニュートラル】

無、わからない(もやもや)、それな(共感の)、どうでもいい、わからない、納得いかない、不明、知らない、疲れる、眠、悔しい、つらい、など

【ネガティブ】

なんでやねん、くそー、面倒くさい(ダル)、嫌な気持ち(イライラ・モヤモヤ・ムカムカ)、苦しい、諦める、悲しい、引きずる、無理、気まずい、疲れた、しくしく、空しい、怖い気持ち(ハラハラ・ドキドキ)、明日いや、など

第2次『レジリエンスについて自分の経験や体験と結び付けて考えよう』

1. 自分の気持ちグラフをつくってみよう

☆パーソナルカラーのペンを用いて、誰の気持ちかわかりやすいようにした。表現方法に制限をかけず、自由に気持ちを表す言葉を書いていいこととした。言葉で表現が難しい生徒にはエピソードを聞き、生徒と一緒にその気持ちに当てはまる言葉を選んだ。

★自分が感じていることを感情の言葉で表現できる生徒もいれば、気持ちをエピソードとしてとらえ、感情の言葉に置き換えるのが難しい生徒もいた。

☆感情表に付箋を貼っていくときには、同じ言葉でも、人それぞれポジティブ・ニュートラル(普通)・ネガティブと感情の位置づけは違うことに気付けるよう、経験した内容について質問するなどして、その言葉の背景に目を向けられるようにした。

★ネガティブな感情につながる部分に多くの言葉がでていた。

★ニュートラルな感情の部分にも一般的にネガティブにとらえられる言葉を貼る生徒もいた。例えば、「悔しい」のワードを今までの経験してきたことから「いつものことやから普通やし」といってニュートラルな気持ちに分類していた。

☆気持ちグラフの教師の見本を提示した。実際に生徒が書く時には、グラフに示す時期を特定せず、本人が表しやすい時期を選んで書いてよいこととした。

★経験したエピソードを中心に一定の期間の気持ちグラフを作成することができた。

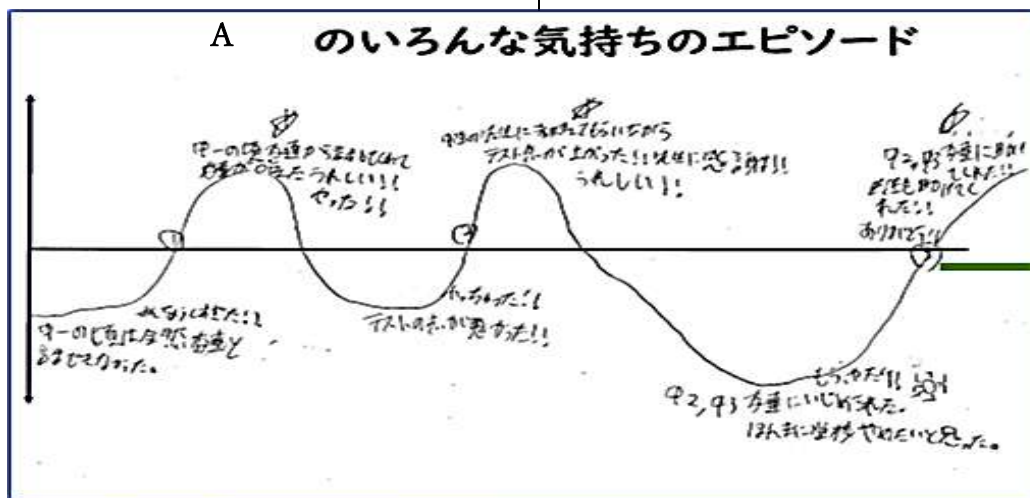
2. 自分の気持ちグラフのダウンとアップ
どんなことがあった!?

☆言語化できない生徒に話を聞き、その場面に合う言葉を一緒に考える。

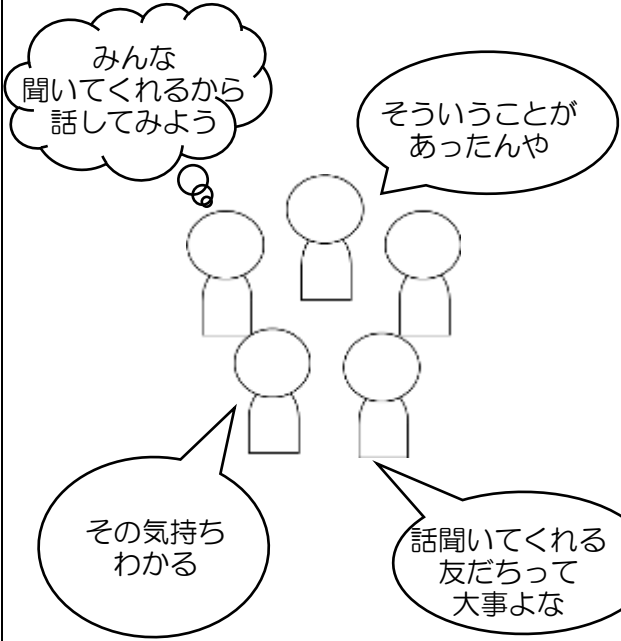
★文章作りで停滞していた生徒が、グラフを仕上げたい思いから、自分のエピソードを教師に伝え、文章化しようとする意欲的な様子が見られた。

3. 自分の気持ちグラフを語ってみよう

☆発表の際には、自分が伝えてもいいと思う部分だけを話し、伝えたくないことは話さなくてよいということにした。



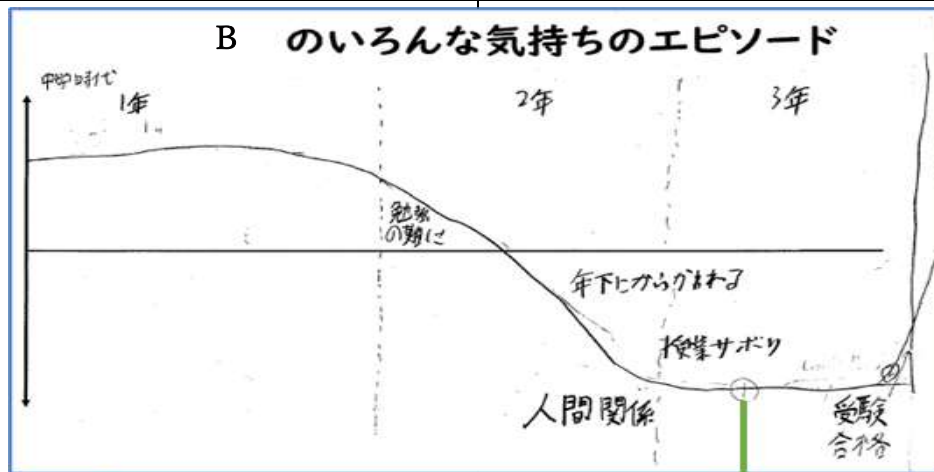
③ 気分が落ちてなかなか友達と多さに行きた!!
ハート型まで行って来た!!
昨日散歩に行きた!! 友達と行く方が気持ちが落ちつきやすい



★友だちのエピソードを聞いた生徒は、共感した気持ちをつぶやく様子が見られた。

★その様子を見た生徒 A は、友だちが真摯に話を聞いてくれ、共感してくれると感じ、自分が経験したつらい出来事について、自ら語った。

★自分の気持ちを回復させるときに、どんな方法をとっていたかを振り返り、話すことができた。



① 幼馬川染がいたから
2年、3年の先生がやさしうさ

しんどかったんだね

何にもできない時期もあるよ。それがあつたら、今があると思う

落ち込む期間も人によって違うなあ

支えになる人って親や友だち、先生っているよ

☆回復するときに出てきたキーワードで人や自分の行動、プラスになる出来事（受験合格など）など共通するものを取り上げて示した。

★それぞれに回復するときのきっかけがあることや、それは人それぞれ違うことに気付けた。

☆全員の気持ちグラフを並べ、比較できるようにし、本人が感じ取っているダメージの度合い（心のエネルギーの残量）によって、回復にかかる時間は人それぞれであることについて、生徒の気持ちを促せるようにした。

★人により、グラフの形が違うことや、沈みの度合いやその期間の長短があることに気づけた。

★B君の下がった部分を見て、「あがってくるまでそんな（時間がかかる）時もある。」や「しんどかったんやな」など感想をいう様子が見られた。

【授業後の感想より】
生徒C「自分の気持ちを振り返ることができてよかった。」
生徒D「いろんなみんなの感情が知れた。いつ自分がどんな気持ちになるか分かった。」

★授業後の感想として、自分の気持ちを振り返ることができたことや自分の気持ちの揺れ（どういった時に落ち込み、どのようなきっかけで回復にむかっているか）について客観的にみている様子うかがえた。

実践研究の成果と課題

本学級ではこれまで、セルフデザインの授業を通して、物事をプラスに考える方法や気持ちを切り替える方法についての学習を少しずつ行ってきているが、自分の気持ちを言葉にしたり、切り替えなどの処理をうまくできなかつたりする場面がまだ多くみられる。今回の学習を行ったことで生徒は、自分の中で感じていることや思っていることは多くあるのに、適切な言葉で伝えられていなかったことに気づいたり、気持ちグラフの学習を通して、客観的に自分自身を見つめたりすることができたのは成果と考える。

自分の気持ちのグラフでは、生徒たちのエピソードを見ていくと、落ち込んだ後にはすぐに回復できる生徒もいたが、落ち込んだまま長い停滞の期間を経て、きっかけとなる出来事（本人にとってプラスになる出来事）で回復に向かう生徒もいた。グラフを書いているときには、自分の気持ちの回復についてはあまり意識しながら書いていなかったが、その後、グラフのアップダウンしている部分を見ながら自分の経験を振り返ることで、今まで意識が向けられていなかった気持ちが落ち込んだ状態から回復した要因に気づくことができていた。そして、自分の気持ちグラフについてそれぞれの語りの中で、回復に向かうための支えとして、身近な人（家族、友だち、教師など）が自分の傍にいたことに目を向けることができた。生徒Aの友だちと一緒に散歩に行くことで気持ちを整えることができたことや生徒Bの深い落ち込みから回復に気持ちを整えていくためのエネルギーをためるのに長い時間が必要で「授業をさぼり（何もしない）」の時期を過ごしているときに、友だちや教師が傍でいてくれたことなど周りの人の理解や支えで回復ができていくことに気付くことができた。また、生徒Bのグラフの停滞部分のように、無理に回復へ立ち向かうだけでなく、その物事から一時回避する時期は、平野（2023）が言う心的機能を回復させていく道のりとは異なり、心的機能は低下したままであるが、崩れずに進んでいく道のりとなるだろう。すなわち、「戻らないけど歩むプロセス」として考える。生徒Bの語りを聞くことで、他の生徒も、回復をしなければならぬと肩に力を入れるのではなく、そういう時間も自分自身のために大事な時間であるという考え方を知るきっかけとなった。

今回は、生徒それぞれのおかれた環境が影響した回復のプロセスについて、伝えあう部分が多かった。共感をしたり、友だちの新たな一面を発見したりすることはできたが、自分のレジリエンスを高めるにはどうすればよいかというところまで深めるところまでは達しなかった。今後は、日常に起こる出来事のような些細な部分での回復のプロセスや心の柔軟性を高めていくことに目を向けていくと同時に、回復に向かうためのプロセスの多様性に気づき、生活の中でその方法を選択していける力をつけていけるような学習を展開していきたい。

文献

- 平野真理著(2023). 自分らしいレジリエンスに気づくワーク 潜在的な回復力を引き出す心理学のアプローチ. 金子書房.
- 広島県立教育センター (2017). 小学校におけるレジリエンスを育成する 指導の在り方一年間を通じた学習プログラムの 作成・実施を通して一学習プログラム集.
- 足立啓美・鈴木水季共著 (2022). 子どもの逆境に負けない力「レジリエンス」を育てる本. 研友企画出版.
- 藤野博・日戸由刈監修 (2015). 発達障害の子の立ち直り力「レジリエンス」を育てる本. 講談社.
- 奈良由美子・鈴木康博編(2024).レジリエンスの科学.一般財団法人放送大学教育振興会.
- クリスティン・ネフ , クリストファー・ガーマー共著, 富田 拓郎 監修, 翻訳.(2019). マインドフル・セルフ・コンパッション ワークブック 自分を受け入れ、しなやかに生きるためのガイド.星和書店.

グレードアップ！私のレジリエンス

対象児童生徒	高等部普通科総合産業コース3学年 4名
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・レジリエンスとは何かを知る。 ・レジリエンスについて、自分の経験や体験と結び付けて考える。 ・レジリエンスにつながる力について考える。
実践設定の理由	<p>◇生徒の様子</p> <p>本学級は地域の中学校を卒業後に本校高等部に入学した生徒たちであり、落ち込んだことからの立ち直りの経験はあるものの「レジリエンス」という言葉を知らない、もしくは十分理解できていない。入学当初は、ストレスがかかった際によくうまく対応できなかつたり、不安な気持ちをコントロールできなかつたり、前向きな気持ちになつたりすることが難しい様子が見られた。しかし、セルフデザイン（各教科等を合わせた指導）の学習を通じて、落ち込みからの回復方法や、ストレスがかかった時の対処法等を学ぶことで、気持ちをコントロールできるようになってきた。その中で、自分のよさや強みに気付き、主体的に行動できる場面や、周りの様子を見て自分ができていることを考えられる場面も見られるようになってきている。また、「まず率先して動きだそうとする行動力がある人」や、「落ち着いて状況を整理して発言できる人」等、生徒同士が互いに友だちのよさに気付きそれを認め合える関係性も、この3年間で築けてきている。</p> <p>◇今回の取り組み</p> <p>第1次は自分たちの経験を振り返り、回復したり耐えたりした体験を思い起こして、レジリエンスへの理解を促す。第2次は、学級全員に共通した実際の場面を取り上げ、ポジティブな感情やネガティブな感情など、普段あまり意識することがなかった感情の変化に目を向ける。第3次は、シェリル・ブラッドシャー（2021）の「価値観—自分にとって大切なことを思い出す」（p103-109）を参考に取り組む。これは、つらいときを切り抜けるための方法の一つとして、自分にとって何が一番大切なのかを思い出すといった実践である。著書には多くの価値観ワードがあるが、生徒たちがわかりやすく身近に感じるもの、そして、「二次元レジリエンス要因尺度」（平野，2010）で取り上げられている7つのレジリエンス要因（楽観性、統御力、社交性、行動力、問題解決志向、自己理解、他者心理の理解）に関連しているものを基準として、30個を教員が選んで提示する。生徒各々が大切にしている価値観を5つ選んで理由を記入し、大切にしていることを自分自身で改めて気付けるようにしたい。また、お互いの意見を交流することで、新たな考え方を見出すきっかけになればと考える。これらの活動を通して、自分自身の中にある新たなレジリエンスの発現や広がりにつながることを期待したい。</p> <p>以上のような生徒の人間関係を元に個々の内省と他者との関わりの両面から、アプローチできる取り組みを通じて、レジリエンスを高めていきたいと考える。</p>

実践計画

セルフデザイン(本校独自の各教科等を合わせた指導)全3時間

第1次 『レジリエンスとは』(1時間)

第2次 『心の中をのぞいてみると』(1時間)

第3次 『自分が大切にしている価値観は』(1時間)

展開

★生徒の姿 / ☆指導の工夫と改善

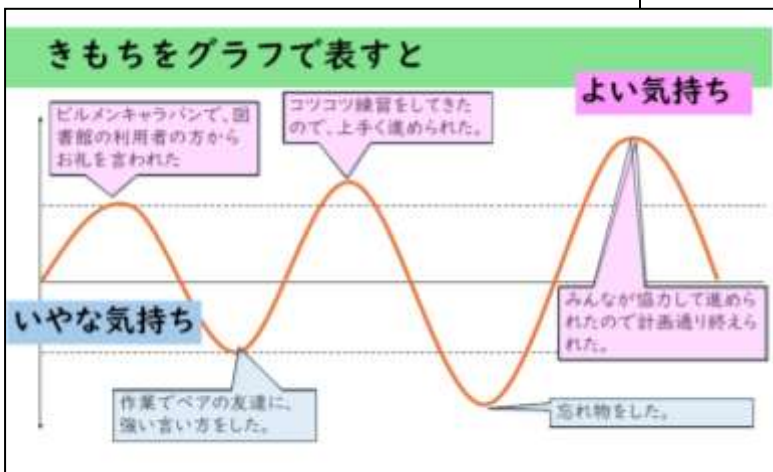
第1次 『レジリエンスとは』(1時間)
 ・レジリエンスについて考えるために自分自身の経験を振り返る。

☆過去のつらい経験については、できる範囲で発表するように伝える。

★特にお互いに共感し合えるものは中学校の話であった。苦手な先生や部活動が理由で学校へ行きたくなかったことや、そのような中でも今があるのは、踏んばって乗り越えたことなど、当時の辛かったことや回復経験などが出された。生徒たちはそれぞれよく似た経験をしていることから、「そんな時には自分が好きな体を動かすことで気持ちを落ち着けようとしていた」と、自分なりの対処法を発表する生徒もいた。

第2次 『心の中をのぞいてみると』(1時間)
 ・普段の学校生活の場面で、こんなときどんな気持ちになるか考える。
 ・「よい気持ち(ポジティブ)」や「いやな気持ち(ネガティブ)」を言葉で表現する。
 ・レジリエンスについて知る。

☆学級全員に共通した実際の場面(作業学習)を例に挙げることでイメージを持ちやすくする。よい気持ち(ポジティブ)をもつことで、いやな気持ち(ネガティブ)は軽減されることに気付けるように言葉がけをした。



★生徒たちは4人ともポジティブやネガティブといった気持ちは、単に嬉しいや楽しい、悲しいや悔しいなどの感情を表すにとどまると考えていた。学習を進める中で、「自分を大切にしてもらえなかった」ことをネガティブ、「つらかったけどやりがいを見つけられた」、「ありがとうと言ってくれたから自信がついた」ことをポジティブと言葉で表現することができ

第3次 『自分が大切にしている価値観は』(1時間)
 ・「30個の価値観ワード」(例：バランス・責任・感謝・効率・成長・挑戦・協同等)の中から自分が大切にしていることを5つ抜きだしてその理由を考える。
 ・お互いに自分が大切にしている価値観を交流し合う。

☆生徒たちがわかりやすく身近に感じる価値観ワードを30個に絞り、提示する。

★30個の中から5つのキーワードを時間をかけて選び出し、選んだ理由をきちんと説明していた。例：「責任」→「仕事をした時に責任を取れる大人になりたい」、「感謝」→「人からしてもらったら伝えることは大事なので忘れないようにしたい」、「独立心」→「ずっと助けてもらえない。いつかは一人で暮らせるようになりたい」、「助け」→「できる限り手を差し伸べたい」

★それぞれの生徒が選んだ5つの価値観ワードは、いずれもその生徒らしさが表れていた。例えば、芸術や創作料理が好きな生徒は、本人の性格やこれまでの生活経験から「自由」や「直観」という言葉を選んでいて、また、表にはなかなか出さないものの、不安が強い生徒は、「準備」、「健康」、「前向き」など自分の気持ちを高める力となる言葉を選んでいて、

★卒業後の進路決定前であることから、選ばれた言葉の中には、将来への不安や目標と感じられるものもあった。

★生徒たちは同じキーワードでも選んだ理由が違うことを知り、一つのキーワードでも大切にできるポイントはいくつもあることに驚いていた。例えば、「健康」は4人とも選んでいた。就労の基礎になるものであるという意見や身体がメンタル面にも影響するからという意見、長生きしたいという願いまでさまざまであった。

〈ワークシートより〉

安全	正確さ	つながり	冒険心	熱意	独立心	寛大さ
バランス	経済的な安定	愛情	効率	直観	挑戦	助け
ワクワク感	忍耐	感謝	競争心	成長	心の平穏	協同
幸福	自由	コミュニケーション	前向き	準備	自覚性	チームワーク
	責任				健闘	

自分が大切にしていること

氏名【 XXXXXXXXXX 】

- (準備)) いろんなことに挑戦する時には準備が大切だから
- (健康)) 体が健康でないと仕事などに行けないから
- (コミュニケーション)) コミュニケーションをとらないと話が進まないし、仕事もできないから
- (前向き)) 前向きにとり組まないと気持ちがいんどくなったり、周囲が悲くなるから
- (チームワーク)) 個々の力をそれぞれで出して、誰か一人が力を出さないと完成しないから
自信に代わるから

実践研究の成果と課題

第1次において、自分自身の経験を振り返り、第2次学級全員に共通した実際の場面を取り上げ、イメージを持ちやすくしたことで、レジリエンスについて、ある程度、理解できたと考えられる。第1次、第2次では、思い出したくない出来事もあったと考えられるが、レジリエンスについて取り組んだことで、客観的に話すことができたようである。第3次では、自分の今までの経験を振り返りながら、迷いながらも自分なりに大切にしたい「価値観ワード」を選択し、理由を記入することができた。それぞれの生徒が選出した5つのキーワードは、生徒それぞれの日頃の様子と関連していて、その人らしさが表れているものであった。また、自分の選んだ価値観と友だちの大切にしている価値観を比べるなかで、いろいろな考え方について学ぶことができたり、友だちの考えを聞いて、自分が選んだキーワード以外の価値観の大切さも感じたり、これらの活動を通してレジリエンスを考えるきっかけの一つとなったようだった。「セルフデザイン」の時間を中心に、自己理解やマインドフルネス、アサーションなど、生徒の内面に働きかける取り組みを重ねてきたことや、日頃から良かったことや課題に感じていることを話し合う機会を積極的に設けてきたことが今回の実践につながったと考えられる。

これから、本学級の生徒たちは、新年度から社会人としての生活がスタートし、環境面や対人面など、今以上にさまざまな場面でレジリエンスが必要になるだろう。生徒自身がレジリエンスを効果的に活用できるようになるには、強みとしてもっているものを生かす必要があると考える。今後も社会資源の活用等の新たな知識の獲得や、人との関わりの中で新たなレジリエンスを見出したり、レジリエンスを高めたりできる取組を充実していきたい。

引用・参考文献

平野真理 (2010)

レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—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 第19巻 第2号94-106.

平野真理 (2023)

自分らしいレジリエンスに気づくワーク 潜在的な回復力を引き出す心理学のアプローチ. 金子書房.

広島県立教育センター (2017)

小学校におけるレジリエンスを育成する 指導の在り方一年間を通した学習プログラムの作成・実施を通して—学習プログラム集.

シェリル・ブラッドシャー (2021)

インスタントヘルプ 10代のためのレジリエンストレーニング. 合同出版.