

「親子で育てる逆境に負けない心（レジリエンス）」

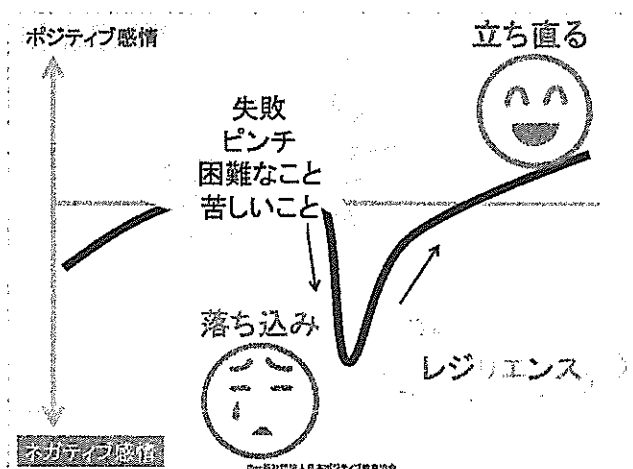
2018.7.10

一般社団法人日本ポジティブ教育協会

足立啓美

1. レジリエンスとは？

レジリエンスとは、「困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力」、精神的回復力、逆境力、困難に耐える力、諦めない心とも言われる。



2. なぜ、レジリエンスが必要か？

- ・ 多様なストレス → 抑鬱の低年齢化からレジリエンス教育は心のワクチンと呼ばれるように
- ・ 非認知スキルの実証研究 → 学力向上、幸せな人生に大きく影響
- ・ AI（人工知能）時代の教育と社会へ → 正解の無い課題に向き合う力

3. ポジティブ教育とレジリエンス

ポジティブ教育とは、ポジティブ心理学的知見を基盤に、子どもたちが困難から立ち上がる力（レジリエンス）とよりよく生きる力（ウェルビーイング）を育むことを2本の柱としている。ウェルビーイング教育の中には、ポジティブ感情の活用、フロー、モチベーション、グリットなども含まれる。

4. レジリエンス研究

- ・ 1940年 Norman Garmezy 統語失調症の研究
- ・ 第二次世界大戦で親を失った子どもたちの研究
- ・ 1955年～40年間 ハワイ・カウアイ島 Emmy Werner の縦断研究
698名貧困、アルコール依存症の親、移住、原住民。1/3の子どもは良好な発達。
- ・ 日本では1954年～1997年繊維や高分子物質の研究でレジリエンスが登場
- ・ 1999年 阪神淡路大震災幼児のストレス反応とレジリエンス 小花和 W. 尚子
9.11や3.11後に、急激に研究が進んできている。

5. レジリエンスを育てる目的

40年に渡る縦断研究では、より健康、学業や仕事での成功、幸せな人間関係、落ち込みの少なさが報告されている (Werner, 1989)

↓

自分らしく幸せな人生

6. レジリエンスの3つの側面

- 1) 誰もが持っている、生きる力 ⇒一人一人自分なりのレジリエンスがある
- 2) 個人のレジリエンス要因は多様。生まれつきの個人差もある
- 3) 経験や知識によって育つ学習可能な能力 ⇒レジリエンスは後天的に育てることができる
⇒レジリエンス教育への活用

7. レジリエンスを育てる要因

外的要因 (環境の力) : 家庭・学校・地域

- ・ 安定した家庭環境
- ・ 家庭内での規則
- ・ 家族のサポートやロールモデル
- ・ 安定した学校環境と学校生活
- ・ 友達との関係
- ・ 教職員のサポート
- ・ コミュニティーや隣人のサポート
- ・ 地域の専門機関のサポート

内的要因 (個人の強み)

レジリエンスの既存尺度に見られる個人内レジリエンス要因

| ソーシャル スキル | コンピ テンス | 自己統制 | チャレンジ | 好ましい気 質 | 肯定的な未 来志向 | その他 |
|--------------|------------|-----------------|------------------|------------|-------------------|------------|
| 共感性 | 問題解決 能力 | 自律・ 自己 制御 | 興味 関心の 多様性 | 抵抗力 | 楽観性 | 身体的健 康 |
| 社会的外 向性 | 洞察力 | | | | | 自立 |
| 自己 開示 | 知的 スキル | 感情調整 | 努力 志向性 | 忍耐力 | 肯定的な 未来 志向性 | 道徳・ 信仰心 |
| ユーモア | 自己 効力感 | | | | | 自己 理解 |

レジリエンスの既存尺度項目 ⇒ 20 の概念にカテゴリー分類の後 KJ 法で確認 (平野, 2010)

*環境要因と内的要因は相互しあって、レジリエンスを育てていく

8. ホールスクールアプローチ

学校に関わる職員、親、生徒が一体となり、カリキュラムだけではなく、安全で支持的な学校環境や校風を作っていく方法（ホールスクールアプローチ）が有効

a) ポジティブな学校環境を作る

生徒と教員の関係性を築き、生徒に学校への所属感をもってもらい、安全な失敗をする機会を作る、助けが必要な時はなど

b) 生徒自身がレジリエンスを育てるスキルを身に付ける

レジリエンス教育の実施

c) 保護者と情報共有をして、共に生徒をサポートする

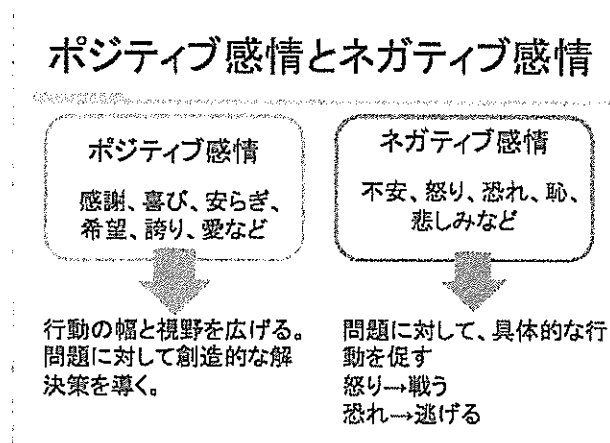
PTA 研修、保護者会など

d) 精神的に辛い思いをしている生徒をサポートする

スクールカウンセラーや外部機関との連携

9. 具体的なレジリエンスの内的要因の育て方

ステップ① 準備運動～感情と仲良くなる～



ネガティブ感情の特徴

- ① とても強い感情で、人はネガティブ感情を感じやすいようにできている ←生存本能
- ② ネガティブな感情や思考が頭にこびりついて、なかなか離れない。心身へ悪影響を与えて、悪循環を起こす →ネガティブ沼へ...
⇒早急な対応をすることが大切！

ステップ② 緊急対応法～ネガティブ感情からの脱出法を身につける～

ネガティブ沼からの脱出方法（科学的に実証されている方法）

- ① Active：体を動かす（運動）
- ② Calming：リラックスして心身を落ち着かせる（音楽・呼吸法）
- ③ Thinking：自分の気持ちや捉え方について考え直してみる

Active and Calming

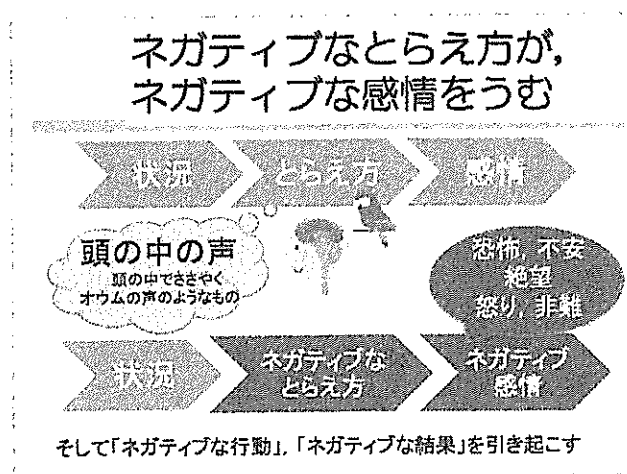
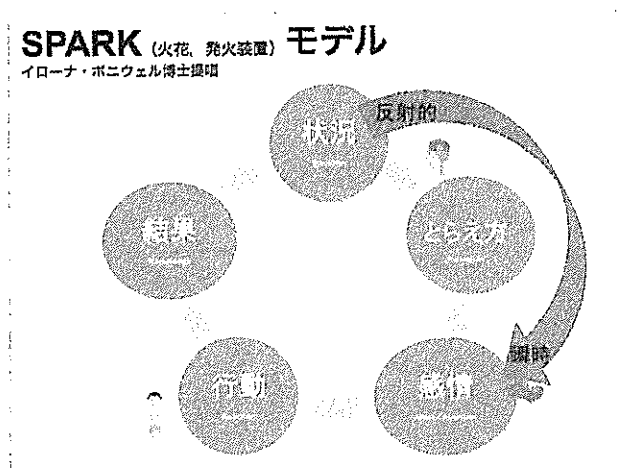
運動、音楽、呼吸法はすぐに出来る緊急対応法！

要注意！ネガティブ感情の悪循環に陥って、ついやってしまうこんなこと...

自分にも人にも良い方法かな？

- ・ 友達や家族にあたってしまう
- ・ 何もやる気が無く引きこもってしまう
- ・ 物にあたって、壊してしまう。

Thinking：気持ちのメカニズムを知る



頭の中の声 (7羽のオウム)

「とらえ方」を「頭の中でささやくオウム」に例えてみました

1. 非難タイプ
2. あきらめタイプ
3. 心配タイプ
4. 正義タイプ
5. 敗北者タイプ
6. 罪悪感タイプ
7. 無関心タイプ

とらえ方は
頭の中でささやく
オウムの声



©一般社団法人日本ポジティブ教育協会

オウムのタイプとネガティブ感情の対象表

| オウムのタイプ | 心の中での独り言 | ネガティブ感情 |
|---------|------------------|-----------------|
| 非難 | 「誰かのせいだ！」 | 怒り・不満 |
| 正義 | 「それは正しくない！」 | 憤慨・嫌悪・怒り |
| 敗北者 | 「自分はみんなより劣っている…」 | 敗北感・劣等感 憂うつ感 |
| 心配 | 「きっと悪いことになる…」 | 心配・不安・緊張・恐れ |
| あきらめ | 「できるわけないよ…」 | 無気力・脱力感 |
| 罪悪感 | 「きっと自分が悪いんだ…」 | 罪悪感・不安・焦り |
| 無関心 | 「別に…」 | 無関心・脱力 |

オウムのセリフ (言葉) を変えるコツ

オウムのセリフ(頭の中の独り言)は、完全に正しくないけれど、オウムの言っていることにも一理あるものです。オウムのセリフすべてを変えるのではなく、少しだけ違う言い方してみる。

セリフを変えるポイント

- ① 「別の見方をしてみたら…」と考える。
少しおちついて、広い視野で見る
- ② 「より正確な見方をしてみたら…」と考える。
正確かな？現実的かな？
- ③ 「〇〇さんならどう考えるか…」と考える。
別の人の視点で見る (親友なら、澤田真珠なら、Aさんなら)

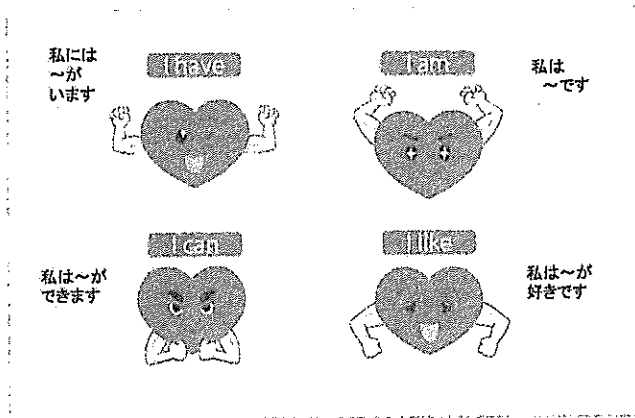


はげましオウム、うけとめオウムなど、ポジティブなオウムを味方につけることも重要。

→「自分らしさ」にも繋がる

ステップ③ レジリエンスマッスルを平時に身に付け、強い根を張る

4つのレジリエンス・マッスル



I HAVE (ソーシャルサポート) : 自分を大切に思い、信頼できる、助けになってくれる人がいる。

I AM (自尊感情) : 自分の強みも弱みも知っている。

I CAN (自己効力感) : 自分にはできる！と思える。成長マインドセットを持つ。

I LIKE (ポジティブ感情) : 好きなもの、ことがある。ポジティブな経験の積み重ね。

ご静聴いただき、ありがとうございました。

【参考資料】

こどもの「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)

イラスト版 子どものためのポジティブ心理学～自分らしさをみつけ、やる気を引き出す51のワーク～ (合同出版)



【今後の講座】更なる学びの機会にご活用ください。

◆ レジリエンス・トレーナー養成講座

日時

2018年8月18日(土), 19日(日) 10:00 - 18:00 (ポジティブ教育基礎講座)

2018年8月25日(土), 26日(日) 10:00 - 18:00 (レジリエンス教育実践講座)

場所: 東京都内

◆ レジリエンスサミット2018

最新のレジリエンス教育の実践&研究を3時間で知って頂くサミットです。レジリエンス教育にご興味のある方、どなたでもご参加いただく事が出来ます。

日時: 2018年7月29日(日) 13:30~16:30

場所: 東京都内

理事による講演内容

講演①「レジリエンスを育てる 強みベースの子育て」(岐部智恵子)

講演②「学童期に育むレジリエンス・マッスル」(緩利誠)

◆ 未来の先生展2018

レジリエンス教育、ポジティブ教育に関する講座を開催いたします。

【一般社団法人日本ポジティブ教育協会】

「たくましく幸せに生きる子どもたちのために」を理念として活動。顧問にイローナ・ボニウエル心理学博士を迎え、海外のポジティブ教育実践者、研究者とともに活動。

ポジティブ心理学をポジティブ教育に応用し、教育プログラムや教材作成、教員研修、生徒向け講座、PTA研修などの研修を行う。

レジリエンスプログラムは、内閣府による「国土強靱化に関して先導的な取組」として選出される。

URL www.j-pea.org

メール info@j-pea.org

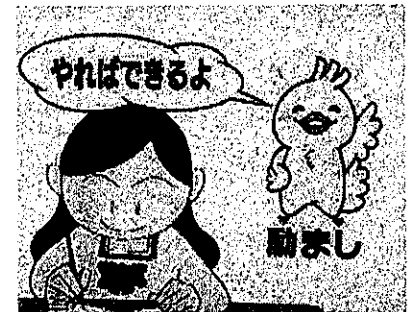
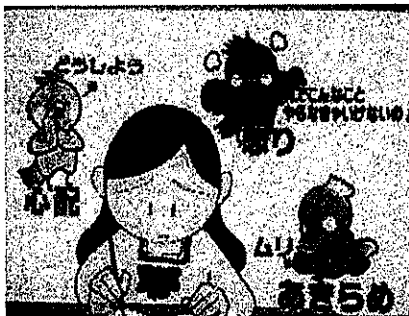
第一回家庭教育学級

【親子で育てる困難に負けない心 ～レジリエンス～】 報告書

7月10日火曜日、第一回目の家庭教育学級が行われました。講演会には、約70名の保護者の皆様ご参加下さいました。終了後のアンケートには沢山の感想が書かれており、子育てに関する様々なお悩み、親自身の心の持ちようについてヒントを求める保護者が大勢いらっしゃる事が伝わってきました。皆様の心に響くととても有意義な講座が開催できましたこと、講師の足立先生をはじめ、ご協力いただいた皆様ご参加いただいた保護者の方々に深く御礼申し上げます。



講座概要



【ネガティブな感情はあっていい】ネガティブな感情・反応は人類が生存競争に生き残る為に必要だった思考回路。ただしそれに捕らわれ続けていては負の感情から抜け出せない。そこからの切り替えが大事。

【負の感情から抜け出すためには】「状況」と「感情」の間には「物事の捉え方」というステップがある。「物事の捉え方」は、自分の肩に乗って「心声をささやくオウム」のようなもの。ネガティブなオウムが多い中で、はげましオウムやうけとめオウムなど、ポジティブなオウムを味方につけることが大切。

【ネガティブ感情からの脱出法】①Active 体を動かす②Calming 音楽・呼吸でリラックス③Thinking 考え直す

【ポジティブアルバムを作る】嬉しかった時、成功した時の写真を集めてアルバムを作り、目に入るようにする。

【今日あった3つの良いこと】夜寝る前に、今日あった3つの良いことを子どもと話す。

アンケートより

- ・寝る前に「3つの良いこと・うまくいったことを話す」を実践してみます。私も子どもに3つ話します！
- ・ポジティブアルバム、3つの良いことは即やってみます。ポジティブオウムの絵も一枚家に用意したいと思います。
- ・挑戦したことを褒めるという大切さが必要だと思いました。
- ・子どもが落ち込んだ時に今までとは違った声かけをできる気がします。
- ・自分がイライラした時も発想を変えることができると思います。
- ・気持ちは受けとめられることで育つ。子ども1人1人の個性をまずは受けとめていきたいと思う。
- ・「今日学校で何があった?」「どうだった?」ではなく、今日良かった3つのことを話してみたい。

7月10日 講演会

出席者内訳:

| | 出席数 | 文化教育委員 | |
|----|-----|--------|----|
| 1年 | 13 | 7 | |
| 2年 | 10 | | |
| 3年 | 9 | 7 | |
| 5年 | 6 | | |
| 4年 | 6 | 8 | |
| 6年 | 1 | | |
| | 45 | 22 | 67 |

アンケート 集計結果:

配布45枚 回収42枚 未回収3

| | | |
|--------|-----------|----|
| ●今日の感想 | 良かった | 36 |
| | よくなかった | 0 |
| | どちらとも言えない | 0 |
| | 回答なし | 6 |
| | 計 | 42 |

●レジリエンス教育をご家庭や子育てで活かそうですか？

| | | |
|--|---------|----|
| | はい | 40 |
| | いいえ | 0 |
| | どちらでもない | 0 |
| | 回答なし | 6 |
| | 計 | 46 |

●なぜレジリエンス講座にご興味をお持ちになりましたか？

- 1 これから我が子が困難に遭遇した時に乗り越えて欲しいという思うで参加させて頂きました。
- 2 レジリエンスを知らなかったの。子どもと自分の為に。
- 3 2年ぐらい前にレジリエンスに関する本を読んで気になっていたの。
- 4 思春期に入る前に。
- 5 PTA研修会に何度か参加し毎回勉強になるので。
- 6 普段生活をしていく中で、逆境や困難なことが続けておこると子どもに対しても自分自身にも余裕が持てなくなり怒りやイライラなど負の感情しか生まれてこなかったの、そのような逆境に立ち向かえる講座があると知ったのでどのように実践しているのか興味を持ちました。
- 7 保護者会の時にお誘いがあった興味を持った。
- 8 小4男児の母です。忘却力がたくましくすぎて何度叱られても落ちこんでもまた同じことを繰り返す。。打たれ強すぎだと思っていました。一方で災害のニュースなどには過敏に反応するなどアンバランスな精神が気になっていたから。未知なもの、怖いかもしれないものにぶつかっても解決する方法があると教えてあげられるようになりたかったから。
- 9 中1の息子がたまにネガティブな発言をするのでレジリエンスに興味を持ちました。
- 10 娘の性格を考えた上で受講させて頂きました。
- 11 ここ数年生理周期に合わせてネガティブになることが多く、家族にあたってしまうことがよくあり、少しでも自分の感情に向き合うきっかけになればと思い。また、子どもたちも「やらなければならないこと」に対してポジティブになれないことが多く、物事に対して前向きになるヒントが欲しくて。
- 12 今後必要な能力に思うから。
- 13 困難な状況に適応できるように親子とも参考にしたかった為。子どもが不登校なため。
- 14 逆境、困難に耐える力を育てる方法を聞きたかった為。
- 15 子どもの教育はもちろんですが、自分自身の感情コントロールにも役に立ちそうだなと思ったの。
- 16 子育てに役立てたかった。私自身も身につけて毎日楽しく生活できたらいいなと思ったから。
- 17 小学生になり親と離れて過ごす時間が多くなり、自分でお友達とのトラブルなど乗り越えられる力を身につけて欲しいと思ったから。それには親がどう接したらよいか聞きたかった為。
- 18 タイトルに惹かれました。
- 19 あまり聞いたことのない言葉だったので、どんなものなのかと思った。
- 20 「親子で育てる逆境に負けない心」お題に興味。
- 21 子どもがネガティブになりがちのため、強い心を持てるよう親としてサポートできることを身につけたかった為。
- 22 野球をやっている我が子のメンタルの弱さがずっと気になっていた。自分自身もちょっとしたことでイライラしてしまうのをどうしたらいいのかと思っていた為。
- 23 レジリエンス！初めて聞く言葉ですが、親も子もおのの違う世界でストレスを感じ生活をしている中でお互いどういう風に相手の事を思い対応し、手助けできるかという事を前向きに考えられるヒントを頂けるのかな！、思い参加しました。
- 24 今、自分も思春期のお姉ちゃんを育てているので心理について勉強しているところなので気になりました。
- 25 子ども、私も含め日々失敗や残念なことが多いです。子どもも失敗すると諦めてしまうのでなんとかできればと思い。参加しました。
- 26 子どもがネガティブになりがちのため、強い心を持てるよう親としてサポートできることを身につけたかった為。
- 27 子どもが今後成長していく中で、様々な困難にぶつかると思うがそれを乗り越えて自分らしく成長して欲しい、そのサポートがしたいので具体的にどのようなことができるのか知りたかったから。
- 28 子どもの毎日を見ているも色々なことが起こるので、対応する力が必要だと思ったの。
- 29 初めて聞く言葉でしたが子育てをする上で役に立つかな？と思いました。

- 30 レジリエンスという言葉は知っていましたが、実際にどのように使うのか興味があった為。
- 31 日頃から子どものストレスが溜まりがちで、言葉遣いや言動が荒っぽくなってきていて心配していました。うちの子どもは「非難」「諦め」「心配」型だということが今日わかりました。
- 32 親子で逆境を乗り越えるというテーマに興味を持ちました。
- 33 自分の事でも子どもの事でも考えても仕方のないことをもんもんと考えていたりするのでこれではいけないなとは思っていました。不安が原因で子どもをどなってしまうこともあり、反省すること度々。とても関心を持ちました。
- 34 子どもの成長と共に声掛けをどうしたら良いか参考にさせて頂きたかった為。
- 35 日々、気持ちの切り替え、捉え方が大事だと漠然と感じていた為。
- 36 子どもがネガティブ過ぎてどのように対応したら良いか日頃から悩んでいた為。
- 37 子どもが成長していくと共に様々な問題が起きるようになり、声かけや対応に困ることが度々あるので講座を聞いてみたいと思いました。
- 38 子どもが成長するにつれて衝突することも多くなりました。自分の感情と子どもの感情とうまくつきあえるかなと思っ興味を持ちました。
- 39 強い心はこれからの時代とても大切だと思うから。
- 40 子育て中に役立ちそうな講座だと思ったので参加させて頂きました。
- 41 息子は諦めてしまうことが多いので、「困難なことにも負けない力」というタイトルに惹かれ参加しようと思いました。
- 42 生きていく上で、自己肯定感と同じぐらい大切だと思うから。

●レジリエンス教育をご家庭や子育てで活かそうですか？

具体的にどのように活かそうですか？

- 1 ポジティブアルバム、いいですね！何が子どもを笑顔に転換できるかまだ自分で見つけるのは難しいと思うので考えてみようと思いました。
- 2 1日の最後に良い事を話すこと。
- 3 子どもと接する時に私自身が「受け止めオウム」や「励ましオウム」になってポジティブな言葉をできるだけ多く使っていきたいと思います。そして子どもの強みを見つけていきたいと思います。
- 4 チャレンジした事に対して褒めようと思いました。
- 5 ポジティブアルバム、3つの良いこと、子どもの気持ちを受けとめる、言語化するなど活用したいと思います。
- 6 母親である自分がまずは自分を大切に、子どもや他人の気持ちを受けとめ共感していきたいと思います。
- 7 叱る前に捉え方を聞いて対応する事で良い接し方をできると思う。
- 8 自分の感情を平時に分析する、というのが出来そうです。うまくいったら息子にもすすめてみます。
子どもに選択肢を与えることが自尊心を高めるという部分が刺さりました。いつも息子に命令ばかりする自分・・・
- 9 いつも私自身、子どもに対して瞬発的に怒鳴ってしまうのを今後は気をつけます。
寝る前の3つの良いことも実践してみたいです。
- 10 日頃の子ども達への対応も変えられそうです。前向きになれました。ありがとうございました。
- 11 瞬発的に怒ってしまうことが多いので、ひと呼吸おいてきちんと子どもと向き合おうと思いました。
- 12 毎日の少しの声がけを気をつけようと思いました。「今日の楽しかったこと3つ」など。
- 13 挑戦してきたことが認められることを生活に取り入れていきたいです。
- 14 挑戦したことを褒めるという大切さが必要だと思いました。
- 15 子どもが落ち込んだ時に今までとは違った声かけをできる気がします。
自分がイライラした時も発想を変えることができると思います。
- 16 物事の捉え方で世界が変わってしまうから、少しづつ一緒にポジティブオウムを味方につけていきたいです。
- 17 落ち込んでもいい、けどどうしたら気分を変えられるか一緒に考えてみたり、話し合いの時間をとってみたい。
- 18 寝る前に今日良かったところを3つ聞くようにしたいと思いました。
- 19 親にとっての子育ては新しい経験だと思うので色々やってみて子どもの反応を見てみたい。
- 20 日々の生活の中で活かせていけたらいいと思います。
- 21 寝る前に「今日うまくいった3つのこと」を聞いてみたいと思います。
- 22 自分は、状況→感情にすぐいってしまっていたので、捉え方を考えるクッションを置いてみようと思った。
子どもは、不安・緊張を感じた時にどうしたらいいかを一緒に考えていきたいと思います。
- 23 子どもの考えや行動をもっと観察し、今まで以上に視野を拡げてみたいと思いました。
そしてすぐ怒らない努力をしたいと思います。
- 24 オウムのことを考えて親も子どもも捉え方を変えてみたいと思います。
- 25 自分の気持ちもひと呼吸おいてから見つめてみたい。
子どもには寝る時に一日にあった楽しかったこと、嬉しかったことを話してみたい。
- 26 日常生活における声掛け。夜寝る前のポジティブコミュニケーション。
- 27 子どもと学校の話をする時に深く話ができそう。
- 28 子どもを叱る時の参考になります。
- 29 日々の生活でネガティブな感情を抱くことが多く、とても役立てそうな話ばかりで参加して良かったです。
先生のお話もとてもわかりやすかったです。ありがとうございました。
- 30 ACTをやってみて、本人にする声掛けも工夫してみたいと思います。
ポジティブアルバム、3つの良いことは即やってみます。ポジティブオウムの絵も一枚家に用意したいと思います。
- 31 自分自身のネガティブ感情への対応の仕方。子どものネガティブな言動へのフォローの仕方が参考になりました。

- 32 子どもを怒ってしまう前に出来ることがあることを知りました。平時に自分の感情のパターンを知っておこうと思います。手を洗うとかトイレに行くを実践してみたいです。まず受けとめる、やってみます。
- 33 まずは子どもの気持ちを受けとめることが大切だと気づかされました。その上で捉え方を変え対応したいと思います。反射的に湧き出る感情に左右されず一旦気持ちを落ち着ける努力をしたいと思います。
- 34 どんな感情があってもいい→ACT→客観視→7羽のオウム、人には感情のクセがある。気持ちを受けとめる。自分の尊敬している人ならどんな声かけをするか等、客観視する。4つのレジリエンスマッスルを意識してポジティブアルバムを作成してみようと思いました。
- 35 声かけを変えたり、子どもの気持ちに寄り添ったりして、まずは気持ちを受けとめていくことを心掛けていきたいと思
- 36 気持ちは受けとめられることで育つ。つい感情的に怒ってしまうのできちんと受けとめ、叱ることが出来るようになり。思いました。子ども1人1人の個性をまずは受けとめていきたいと思う。
- 37 先生のお話にあった寝る前に「3つの良いこと・うまくいったこと」を実践してみます。私も子どもに3つ話します！
- 38 共感してあげて良いところはたくさん褒めてあげたい。子どものことだけでなく自分にも役立てていきたいです。全ての事が実行できるとは思えませんが、講座を聞いて参考にして、自分のできることから活かしていこうと思いま
- 子どもに対しても大人に対しても役立てられることだと思いました。
- 39 子どもの気持ちを受けとめてあげることが大事なのだと感じました。まずは親として私が実践することで子どもに伝えていきたいと思