

琉球大学学術リポジトリ

レジリエンスを高める教育実践一通級と通常学級との連携を通して一

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学大学院教育学研究科 公開日: 2023-05-16 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 阿部, 愛香 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.24564/0002019862

レジリエンスを高める教育実践 —通級と通常学級との連携を通して—

阿部 愛香

琉球大学大学院教育学研究科高度教職実践専攻・南城市立大里南小学校

1. テーマ設定の理由

筆者はここ数年、通級担当として発達障害等を持つ児童に関わってきた。通級の対象となる子ども達は障害の程度が軽度とはいえ、その特性ゆえ苦勞が多くうまくいかないことや辛いことにも出合いやすい。集団生活で不安や緊張を感じやすく、我慢が重なりストレス状態を悪化させてしまうこともある。また、本人らしさを周囲に理解されず人間関係で苦勞し、いじめや不登校に発展するケースもある。これまでに担任や保護者と連携して、本人の不安や苦勞さに寄り添い、安心できる環境の調整や対応を行ってきた。教室自体に恐怖を抱き毎朝のように教室近辺で固まる子、自尊感情が著しく低下し表情が暗い子。教室に入りたいが入れない、皆とうまくやっていきたいができない、子ども達には個々が抱える過去の嫌悪体験や生きづらさの背景があった。自信をなくした子ども達との対話を通して、子ども達が未来の自分に希望を持ち、自分の力を信じて前へ進めるような教育こそ必要だと強く感じるようになった。

藤野（2015）は、発達障害の子どもも「レジリエンスがあれば生きやすくなり、生活や学習を楽しめるようになる」と述べている。レジリエンスは近年様々な分野で注目されており、心理学では「困難を乗り越える力」「しなやかな強さ」などとも訳される。諸外国ではレジリエンスを高めるプログラムを教育に導入する動きがあり、カリキュラムに位置付けて実施している国や地域もある。またプログラムも就学前～高校生や保育士向けと様々なものが開発され、その効果も検証されている。日本でも、教育分野におけるレジリエンス研究に少しずつ広がりが出て、尺度の開発やプログラムの実施の他、適応指導教室における実践（山西他,2019）等も見られる。しかし、小林（2021）は「小学生への研究が少ないこと」「学校カリキュラムへの位置づけの問題から時間数確保の難しさがあること」を指摘している。

筆者は、つまづきが生じやすい子ども達も、もともと持っている心の力に気づかせることができれば、それがさまざまな苦勞を乗り越えていく原動力になるのではないかと考えている。本研究では、発達障害等を持つ通級の児童を対象にレジリエンスを高める試みを行う。通級はカリキュラム上、特別の教育課程を行うことができるという良さがあり、個と向き合える時間が確保されているため本人の悩みや気持ちの変化をつかみやすい。通級の学びを日常生活に般化させていくには、学級担任との連携は欠かせない。子どものレジリエンスを高めるために通級でどのようなレジリエンスプログラムを行い、通常学級の担任とどのような連携をしていけばよいのか検討していく。

2. 研究の方法

- (1) 本研究に関する理論研究を行う（レジリエンスプログラム、レジリエンスの見取り等）
- (2) 理論研究に基づいた実践を行う
- (3) 様々な視点で検証・分析を行う（行動観察、ビデオ分析、聞き取り等）

3. 研究内容

(1) レジリエンスとは

レジリエンス(resilience)は、「回復力、弾力」などと訳されるが、心理学で用いられる場合は、困難な

状況から立ち直る力やプロセスとして取り上げられることが多い。子どもにとっては日常場面における失敗や悔しさ、人間関係の悩み等による精神的ダメージも軽視できない。本研究では、レジリエンスを日常生活レベルでも用いられる力と捉え、「ストレスフルな状況に対応したり、落ち込んで立ち直ることのできる力」と定義する。この力は、様々な要因が作用しあいながら発揮されると考えられる。

(2) レジリエンス要因について

レジリエンスを構成する要因については多くの調査が行われてきたが、これまでの研究をまとめると個人要因と環境要因に大別できる。

個人要因について平野 (2010) は、双生児法による妥当性の検討を行った上で、「資質的要因 (生得的な気質の影響を受けやすい要因)」と「獲得的要因 (発達的に身につけやすい要因)」の2次元で捉えた。

環境要因について小花和 (2002) は、年齢が幼少であるほど養育者の応答的な関わりなど環境的な影響に着目する必要があると述べている。すなわち、応答的な大人の存在や安心できるような環境こそがレジリエンス育成の土台になると考えられる。Henderson&Milestein (2003) は、学級経営で思いやりのある人間関係の環境を作ることが生徒のレジリエンスを構築すると指摘している。具体的には、学校が子どもにとって安心できる場であるということ、教師が信頼できる存在であるということ、友人がいるということ等が挙げられる。

以上の考えを参考に「学校教育におけるレジリエンス要因」としてまとめた(表1)。子どものレジリエンス育成を考える際には、個人要因と環境要因の相互作用を考慮して、個々の状況を踏まえた指導や環境調整が必要だといえる。

要因	学校教育におけるレジリエンス要因	
個人要因	資質的	楽観性, 統御性, 社交性, 行動力
	獲得的	問題解決思考, 自己理解, 他者心理の理解
環境要因	安心できる場, 教師との信頼関係, 所属感, 友人の存在	

尚、個人要因における各因子を子どもの姿として見取ることができるように、平野の作成した尺度を参考にして「レジリエンスチェック表」を作成した (例えば、「社交性：人と関わるのが好きで友だちが多い」等)。

(3) 通級におけるレジリエンスプログラム

個人要因への働きかけは、主に通級におけるレジリエンスプログラムを通して行われる (図1)。通級を利用する子ども達は、個々の困難さに応じた特別の指導 (自立活動) を受けている。自立活動の中で個々に合ったレジリエンスプログラムを実施することで、子どもの困り感に対処しながらレジリエンスを高めていける可能性がある。自立活動内容のうちレジリエンスプログラムとの関連が高い項目は、「健康の保持」1-(4)と「心理的な安定」2-(2)である。1-(4)では、主に個人内の自己コントロールによるストレス回避の内容が扱われる。2-(2)では、主に自己理解に基づく環境調整の内容が扱われる。

本研究におけるレジリエンスプログラムは、JPEA レジリエンスプログラムをもとに行う。JPEA レジリエンスプログラムは、英国で開発されたプログラムを日本人向けにローカライズしたもので、「ポジティブ心理学」「認知行動療法」「レジリエンス」「心的外傷後成長」という4つの関連領域で構成されている。日本の高校生への効果も実証されており (足立・鈴木, 2022)、通級でレジリエンスプログラムの授業を行う際には、対象となる児童の発達段階や実態に合わせて、扱う内容や構成を吟味していく。

(4) 通級と通常学級との連携によるレジリエンス育成

個人要因に働きかけた内容は、学級担任との連携で日常での般化を目指す。通級担当は、対象児童の学級での状況を把握したり、実施したレジリエンスプログラムのエッセンスを担当に伝えたりしながらコンサルテーションの役割を担うことになる。土台となる環境要因は、担任のつくる学級経営そのものである。「あたたかい人間関係の環境」が育ちの土台になることを念頭に置いてコンサルテーションを行うが、その際には担任の理解者であり共に考えるという姿勢も忘れずにいたい (図1)。レジリエンスプログラムの内容によっては、担任と相談の上、学級に出向いて学級全員を対象に行うことも考えられる。

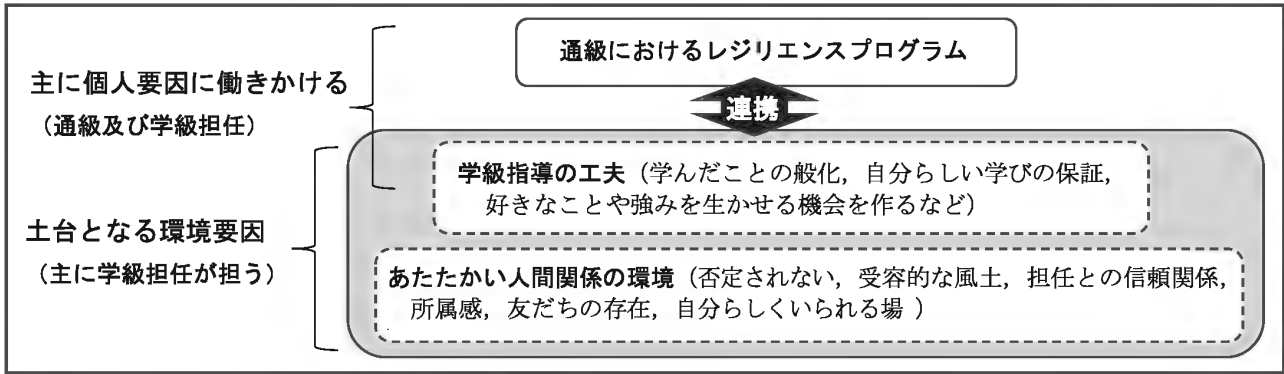


図1 レジリエンス育成のための連携モデル

4. 研究の実際と考察

(1) 対象学級

県内の特別支援学校高等部で10日間の実習を行った(9/5~9/16)。対象は、知的障害を持つ高等部の1年生7名(男子4名,女子3名)である。

(2) レジリエンスプログラムの実施

事前に生徒の実態を聞き取り,担任と相談の上で扱う主題を決定した(表2)。授業内容については対象生徒の理解に合わせて,小学校中学年程度を想定しシンプルな授業づくりを心掛けた。授業を行う際には対話を多く取り入れて生徒達の考えや思いを表出させ,理解を確認しながら進めるようにした。

表2 特別支援学校高等部9月実習におけるレジリエンスプログラム

主 題	概 要
授業1(初日1校時) 「イライラしたときに」	・気持ちの言葉を見つけさせて、「いい気持ち」「いやな気持ち」に分類させる。 ・イライラした時の対処法について知る(筋弛緩法と呼吸法の実際)。
授業2(5日目5校時) 「レジリエンスって何?」	・落ち込みから回復するというレジリエンスの概念について知り,理解を深める。 ・レジリエンスのイメージを絵や言葉で表現する。
授業3(6日目1校時) 「らしさのパワー」	・強みを表す言葉を参考にして,自分の強みを考える。 ・クラスメイトに強みを見つけてもらい自己理解を高める。

(3) 結果と考察

本実践では,生徒Aに焦点を絞って報告する。生徒Aは,ASDで不安が強く聴覚過敏を持つ。嫌悪刺激(重複学級生徒の大声)を耳にすると,自分の腕を叩いたり怒りの感情を出したりする。また状況の変化に弱く精神状態にもムラがあり,不慣れな場や学習内容によっては落ち着きなく歩き回る,見学する等の行動をとる。パニックを起こしつつも自己で対処を試みる姿が見受けられるので,「自己のレジリエンスは持っているが現状として上手く発揮できていない」と解釈できる。

授業1は実習初日の1校時という状況もあつてか,生徒Aは警戒している様子であった。導入のアイスブレイキングでは筆者の問いかけに無反応であった。机間巡視の際には,自身のワークシート記述を手で隠すという行動が見られたため,あまり近づき過ぎず遠目に見守ることにした。提出されたワークシートを見ると,記述は全て黒く塗りつぶされていた(図2)。「イライラに対処法」の問いに対して,塗りつぶされた下には「やつあたり」「DV」等の言葉が読み取れた。彼の苦しい心の叫びが推察される。

その彼が授業2では,図3のようにレジリエンスを表現した。「何度でも失敗していい,落ち込んでも立ち直ればいい」とのレジリエンス概念を見事に表現できている。言葉や絵は本人の体験や考え,思いの中から表出される。授業では,生徒個々の

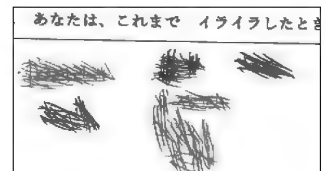


図2 (生徒A)



図3 (生徒A)

表現を認め、「レジリエンスは誰もが持っているということ、個々が表現した力は表現者の心の内にあるということ」を伝えて授業を閉じた。生徒Aは振り返りで「へこんだ時も時間が経てば元気になれる」と記述していた。この記述から、授業を通して抱いた彼なりの「希望の感情」を垣間見ることができる。

授業3は、個々の強みを知ることで自己肯定感を高めることをねらいとしている。この日、生徒Aは授業序盤から調子が悪く、担任が準備したイヤホンを装着せず手いじりをしたり、教室から廊下へ出たり席へ戻ったり、ということをしながらか何か授業に参加していた。授業後半になり、強みを伝え合う活動になると自分の番の寸前にベランダに出てしまった。他の生徒6名は、他者に強みを伝えてもらう活動で、明らかに自信を感じている表情や言動が確認されたが、不安が強く自己肯定感が著しく低下した生徒Aには通用しなかった。自己肯定感が低いからこそ元気を与えたいと構想した授業であったが、筆者自身が本人のことを十分理解できておらず、これは授業の在り方自体に課題が残った。

この実習期間中に、生徒A本人が負の感情と葛藤し折り合いをつけようとする姿を幾度も観察した。嫌悪刺激と闘いながら、授業1で学んだ呼吸法を自ら試す姿が2回観察された。また、ある授業では、荒ぶった気持ちを落ち着かせようと、何度も手の消毒に行く行動を繰り返していた。その時の生徒Aの呟きである。「落ち着け、直ってやるから」「交換条件」、そう呟いて消毒コーナーへと向かった。彼は本来なら皆と学びたいと思っており、そうできない状況に一生懸命立ち向かっていた。このような行動の時こそ、教師の関わり時であると感じた。彼の気持ちに共感し、適応行動に承認や感謝を伝える。そして、彼の強みを日常的にさりげなく伝えていく。それらの関わりがレジリエンス向上に繋がると感じた。

小関(2018)は、日常生活に介入の要素を落とし込む操作を行うことが重要だと述べている。教師や周囲の大人による落とし込みの行為が、子ども自らの意図的な活用や効果の実感を生む。子どもに小さな成功体験を重ねさせることで、様々な場面や状況の中でも発揮できるような力が育っていくと考える。

5. 今後の研究に向けて

今回は3時間の授業実践であるが、生徒達の発言やワークシートの記述から、生徒自身が自己のレジリエンスに気づき、その力を高めていける可能性を大いに実感できた。しかし一方で、自己肯定感が著しく低い生徒へのアプローチの工夫という課題も浮き彫りになった。次年度は、通級担当として実践を行うことになる。①障害特性の理解や児童個々の実態を十分に把握した上で指導を行うということ、②担任と情報を共有し連携を行っていくこと、この2点が鍵となる。子どもの落ち込み対処がどのように変化するのか、4月時点と各経過時点の子どもの姿を比較することで自らの実践を検証していきたい。

引用・参考文献

- 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」 研友企画出版.
- 藤野博監修・日戸由刈, 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.
- Henderson, N・Milestein, M.M., 2003, 「Resiliency in schools –Making it happen for students and educators」 (Updated.), Corwin Press.
- 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 2010, 19(2): 94–106.
- 一般社団法人日本ポジティブ教育協会編, 2020, 「JPEA SPARK レジリエンスプログラム指導書」
- 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—」, 教育心理学年報 2021, (60): 155-174.
- 小関俊祐, 2017, 「子どもを対象とした学級集団への認知行動療法の実践と課題」 桜美林大学心理・教育学系 Journal of Health Psychology Research 2017, (30), Special issue, 107–112 .
- 小花和 Wright 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(1)