

生きる力を育てるレジリエンス教育 ～個人とコミュニティのレジリエンス から国家レジリエンスへ～

一般社団法人 日本ポジティブ教育協会

一般社団法人日本ポジティブ教育協会

●顧問・理事

顧問：イローナ・ボニウェル博士（心理学）

理事：足立 啓美（認定ポジティブ心理学コーチ。国内外での教育機関で生徒指導、学校経営の経験を積み現職）
岐部 智恵子（お茶の水女子大学大学院博士後期課程人間文化創成科学研究科修了、博士（心理学））
鈴木 水季（臨床心理士。精神保健福祉士。スクールカウンセラー、千葉経済大学非常勤講師）
緩利 誠（昭和女子大学総合教育センター専任講師、昭和女子大学現代教育研究所副所長）

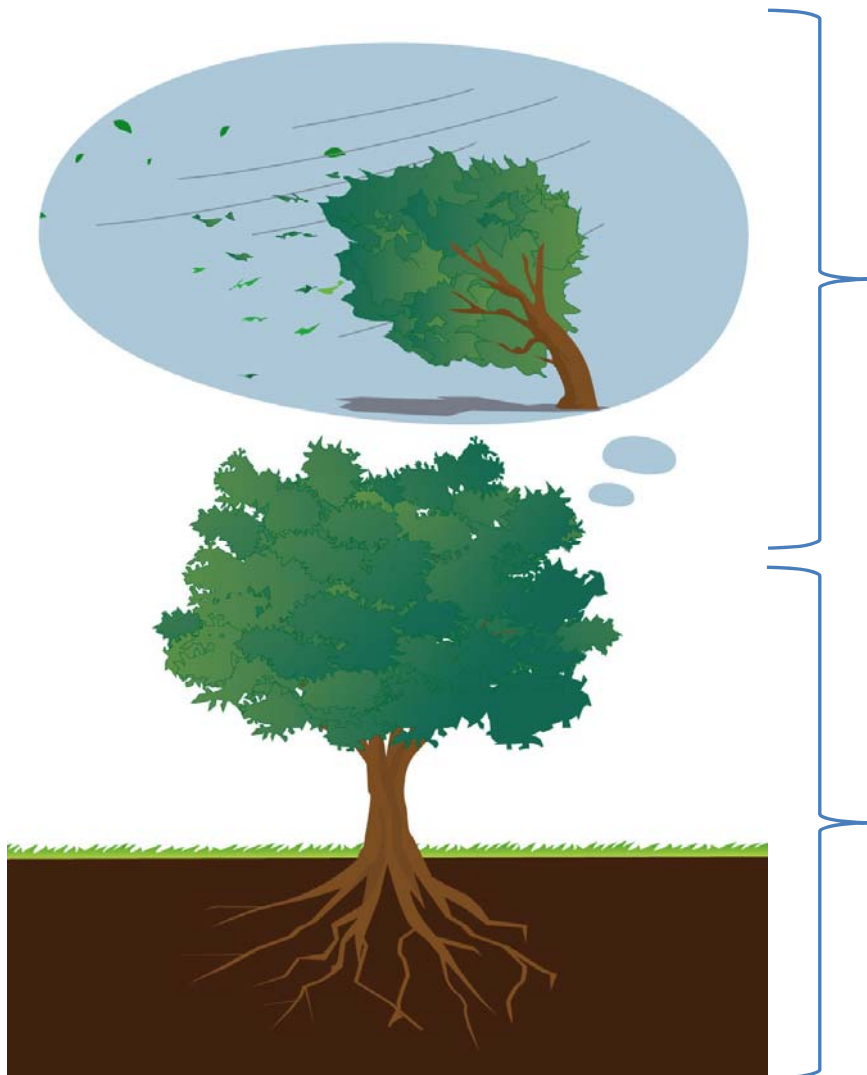
●レジリエンストレーナー養成講座

4日間のトレーニング講座に参加後、教育・医療・産業等の各フィールドで活用。
100名のトレーナーが活躍。
受講生は、教員、医療関係者（医師、看護師、臨床心理士）、
スクールカウンセラー、教育関係者など。

●レジリエンスに関する外部講座・講演

- ・生徒向け講座（幼稚園～大学）（60%）、教員研修（14%）、PTA研修（6%）など
- ・依頼目的は、いじめ予防、自殺予防、不登校対策、ストレスマネジメント など

生きる力を育む レジリエンスプログラム



ストレスなことがあった時、
ネガティブ感情のスパイラルに
入ってしまった時の対応

レジリエンスの基礎作り
普段から「レジリエンス」を高め
る

例：自尊感情、自己効力感、
心的外傷後成長(PTG)など



レジリエンスプログラムの効果 (Penn Resiliency Program)

Japan
Positive
Education
Association

子どもたちの抑うつ予防に効果的

...ペンシルバニア大学「ペン・レジリエンシー・プログラム」では、実施した2年後の生徒の抑うつ発症率を対象群と比較して半分に抑えた。

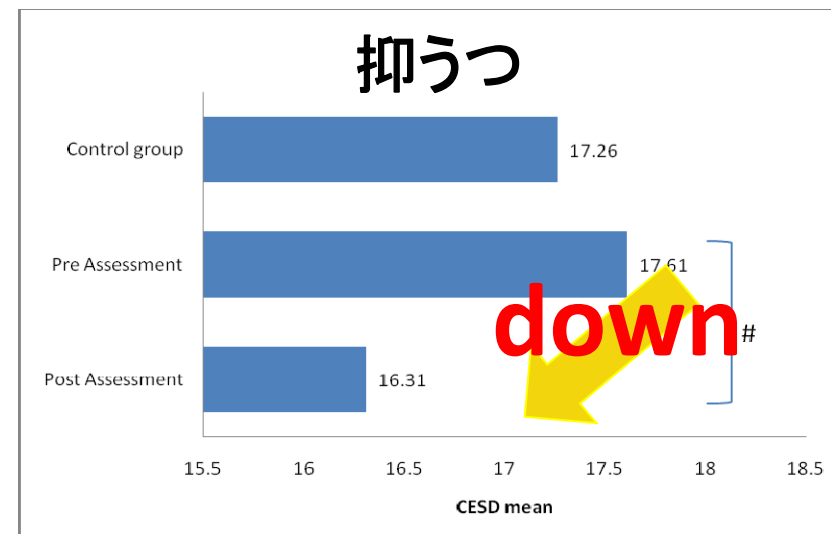
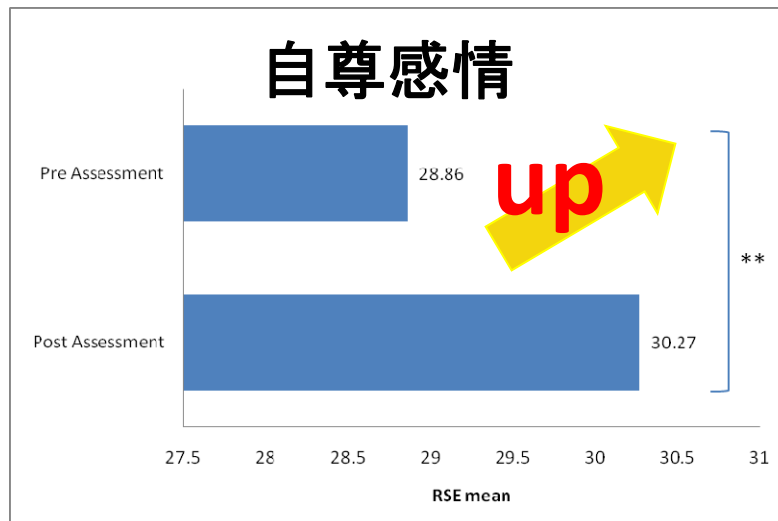
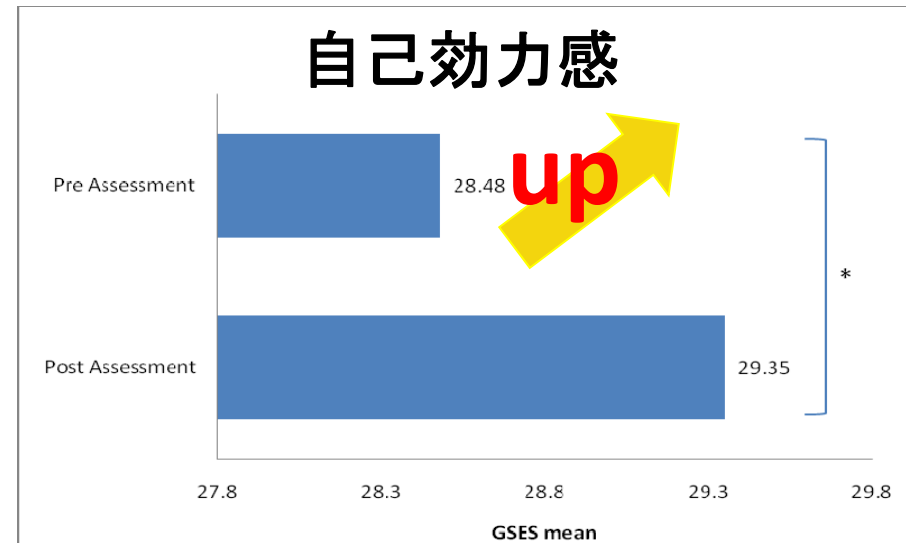
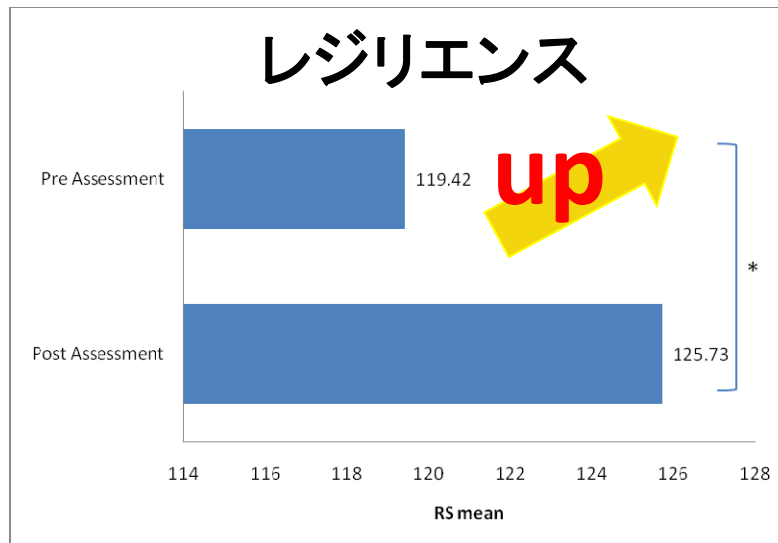
他にも、不安障害や行動障害等の予防に有意な効果があったと報告されている。

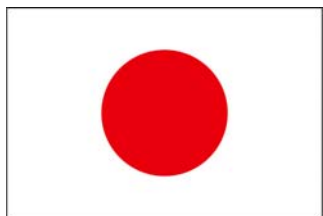
(M.Seligman,2011)



レジリエンスプログラムの効果 (SPARKレジリエンスプログラム・イギリス)

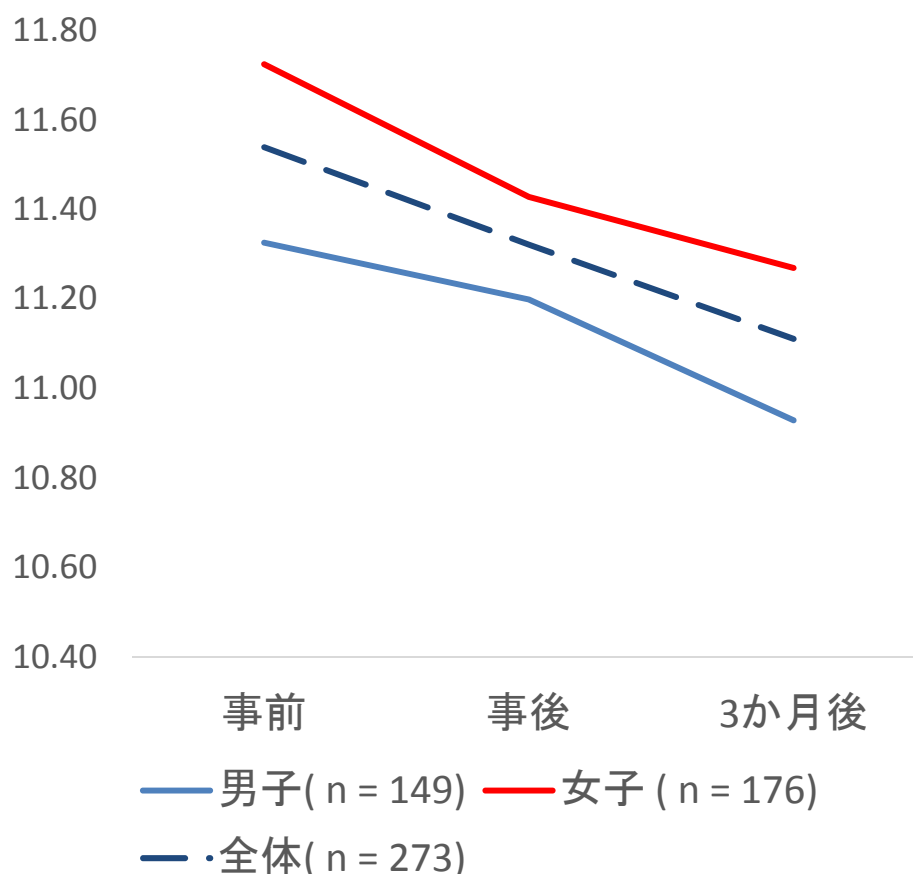
Japan
Positive
Education
Association





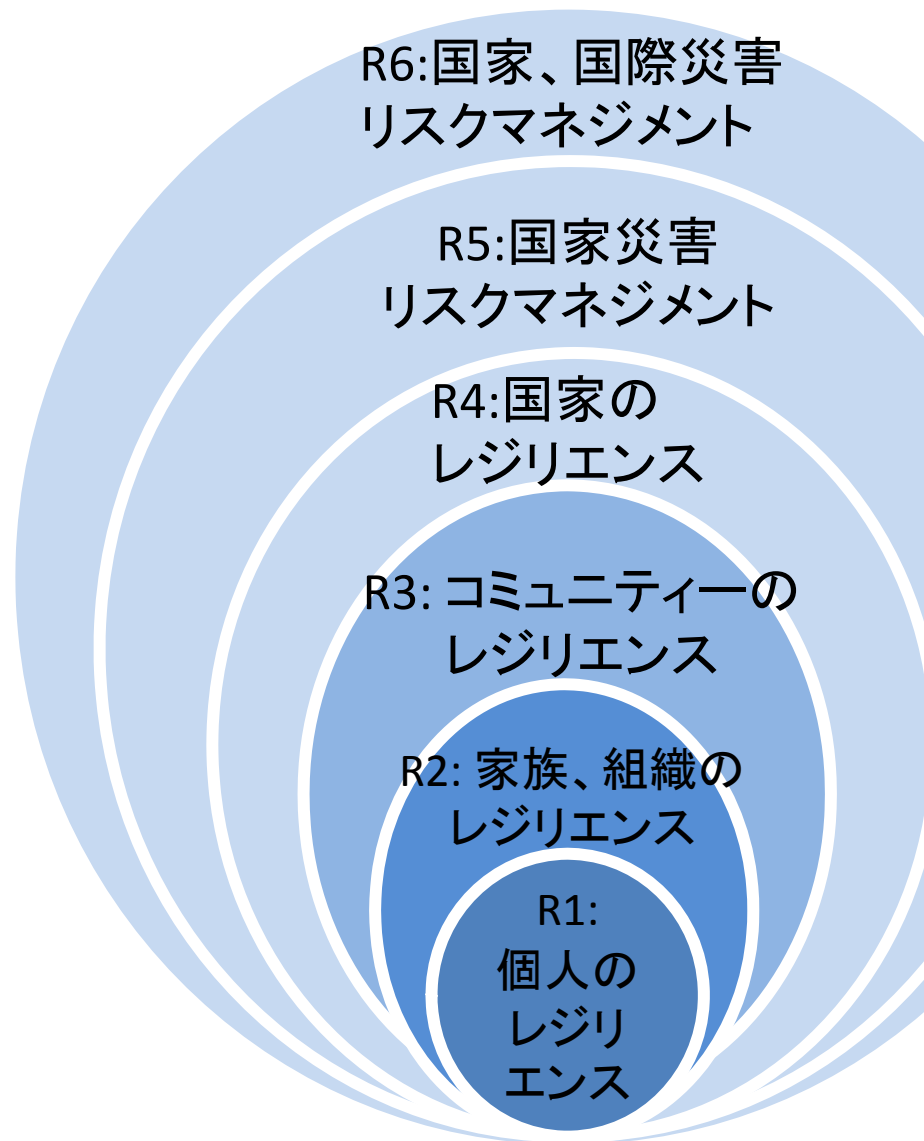
日本のレジリエンス教育実践校の事例

レジリエンス教育と抑うつ得点の変化



- 高校1年生 (N = 273)
- 授業実施後, 3か月後の時点で更に抑うつ得点の低下が見られた。
- 特にもともと抑うつ得点が高い生徒たちの自尊感情・自己効力感が有意に上昇した。
- 青年期のメンタルヘルス問題は重要課題であり, レジリエンス教育が貢献できる可能性が示された。

人の視点から見たレジリエンスと 災害リスクマネジメントの構造と関係



重要なポイント

- ・それぞれがレジリエントであること
- ・主体の「間」についてもレジリエンスの性質が組み入れられていること
- ・R1,R2,R3、R4を重視した政策・手続きが実施されること
- ・それぞれの政策・手続きを連動して機能させること
- ・特に脆弱な人々、恵まれない人々のレジリエンスを育てること

個人からコミュニティーレジリエンス

- 教員研修や保護者向け講演会を通して、大人のレジリエンス向上



学校や家庭というコミュニティーのレジリエンス向上

- 家庭や地域を巻き込んで子ども達を育てる学校運営が、地域レジリエンスを強くする

“養護教諭自身が自分にとってのレジリエンスを育てることで、自然と学校の雰囲気作りになるように思う。連携する上でも有効だと思う”

“生徒のため、養教自身のためになる”
(研修を受けた養護教諭より)

“家族で大変な出来事を乗り越える力になった”
(研修を受けた保護者より)

個人とコミュニティレジリエンスから 国家レジリエンスへ



1本の木(個人のレジリエンス)が集まり、森(組織・コミュニティのレジリエンス)となる。

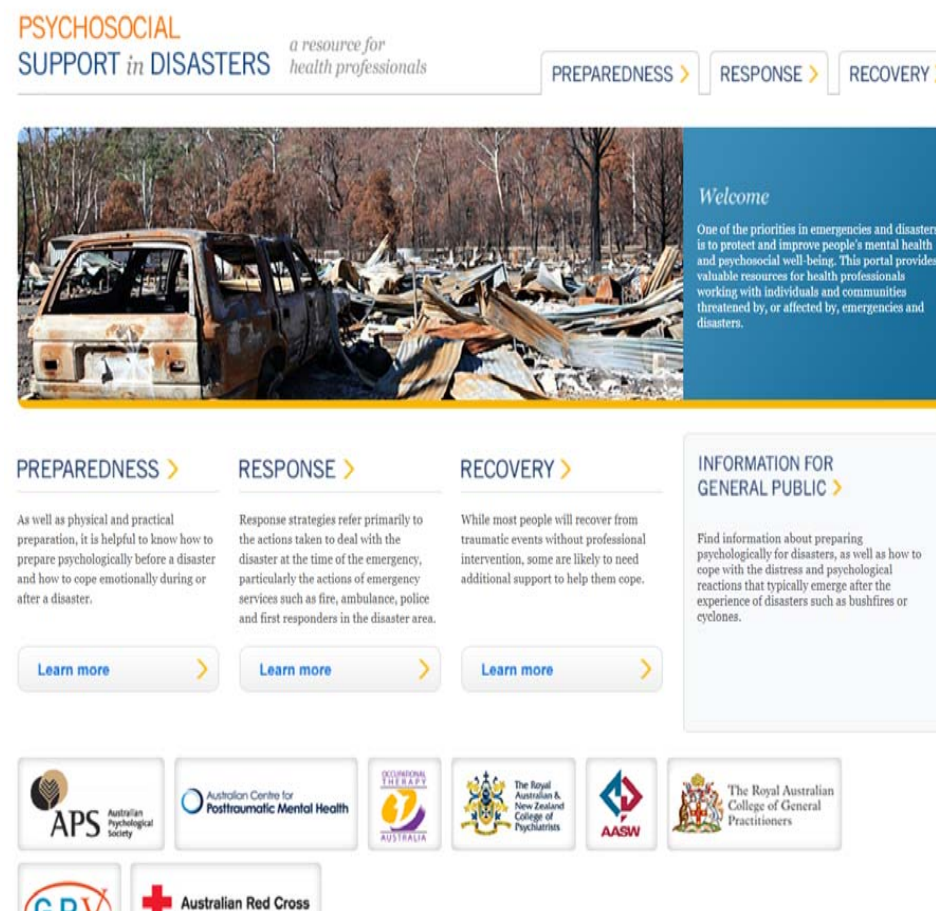
森が豊になり、そこに暮らす動植物とさらに豊かな生態系(国家のレジリエンス)を作ることが出来る。

海外の事例

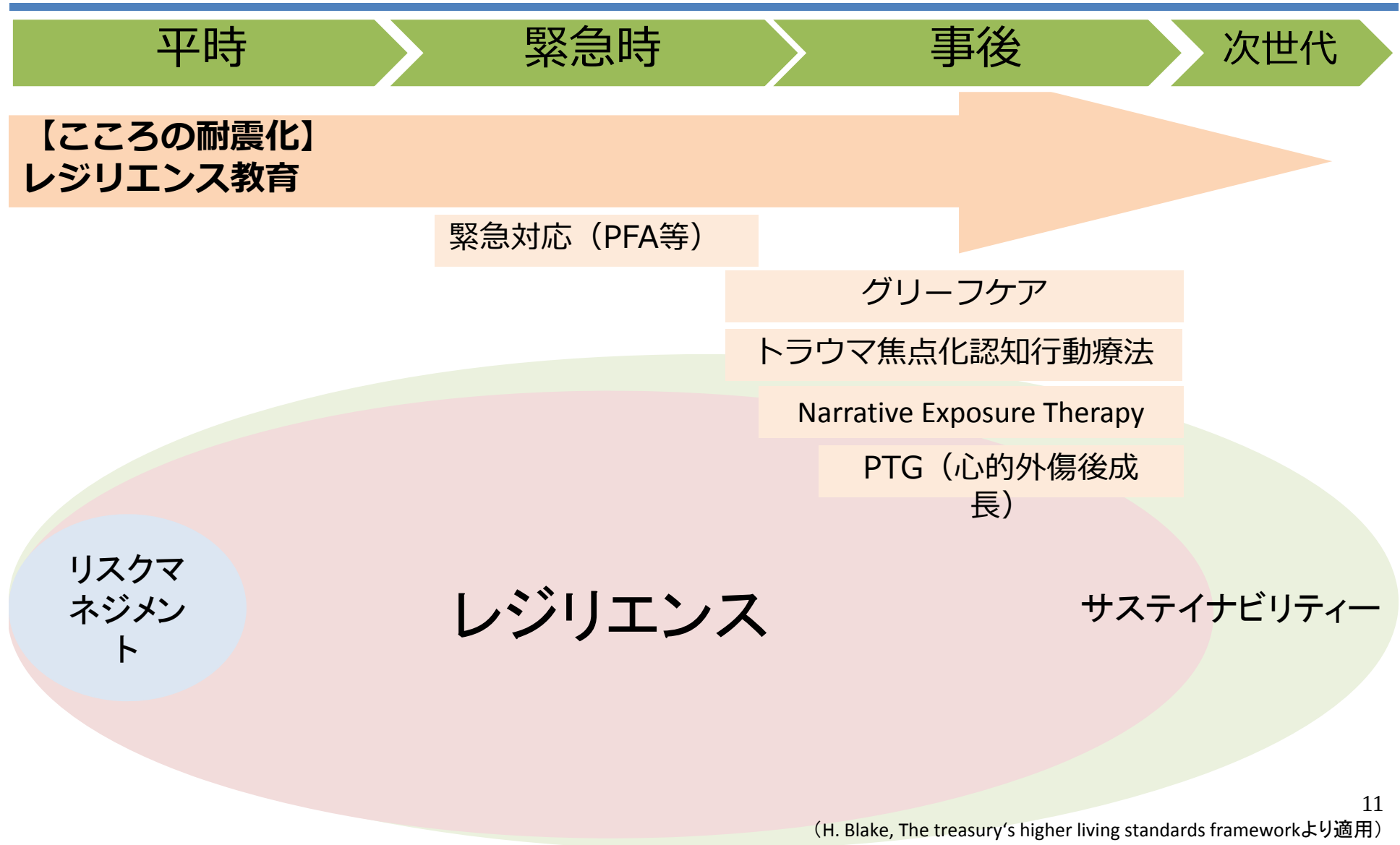
保健高齢化省、心理学関連、医療関連の諸団体が有事の際の心理的サポートのためのサイトを開発。

各団体などでリソースの公表、トレーニングなどを行っている。

「実質的な防災や減災の備えと同じように、震災前に心理的にどのように備えるか、そして震災直後と震災後に心理的にどのように対処するのかを知っておくことは、大きな助けになる」



平時・緊急時・事後に活用出来る レジリエンス教育



終わりに

- ・レジリエンス教育を実施することで、抑うつを長期的に予防できる。
- ・レジリエンス教育は、災害への短期的、長期的な適応に有効である。
- ・学校、保護者、地域を巻き込んだホールスクールアプローチを実施することで、個々人のレジリエンスと共に、コミュニティレジリエンスの向上を目指す。