

持続可能な幸福 (Well-being) を育む学校づくりへの挑戦

- ポジティブ心理学の知見を教育に活かす Part2 -

福井県教育総合研究所

特別研究員 菱田 準子

前紀要において、ポジティブ心理学の必要性や基本的な知識を中心に述べた(菱田、2018)。今回はA町のこども園、小学校、中学校でポジティブ教育の試行的実践に取り組んだ THRIVE (繁栄・成長) モデルの枠組みの概念や構造について記述し、これらの取組みを理論的に補強する。実践の拡がりや深化とともに、子どものみならず教職員や保護者の幸福 (Well-being) が実現されることを期待している。

〈キーワード〉 予測困難な時代 ポジティブ心理学 レジリエンス Choose Love Program

I 組織の Well-being を高める

私たちがこれから生きていく社会は予測困難な社会である。情報化・グローバル化の加速度的な進展や人工知能 (AI) の飛躍的進化、そして人生 100 年時代が到来し、人類未踏の時代に突入することになる。文部科学省は予測困難な未来社会を自律的に生き、社会の形成に参画するための資質・能力を確実に子どもたちに育むことが必要だとしている。その中で、「これからの社会を創り出していく子供たちが、社会と世界と向き合い関わり合い、自らの人生を切り拓いていくために求められる資質・能力とは何かを、教育課程において明確にして取り組んでいくこと」とされている。この資質・能力には何が求められるのだろうか。

私たち教員自身について考えてみたい。教員は教育を通して未来を創る仕事をしている。つまり予測困難な社会の担い手を育成し未来を創るのである。まさに、経験値で語られない予測困難な教育界の真ただ中にあるのである。その中で教員となった頃の志をもち続け、充実感をもって働くためには何が必要だろうか。その重要な鍵が、逆境を乗り越え、成長していく力、つまり教職員のレジリエンスなのである。そして、逆境を乗り越え、成長していく先にあるのが、自分自身や他者、社会の幸福であり、自らの人生を切り拓くことなのである。そのために必要なのが組織の Well-being を育むことである。

ポジティブ心理学の目的は「人生をもっとも価値のあるものにする」ことである。セリグマン (2014) は、もっとも価値のある Well-being を構成する要因として①ポジティブ感情、②エンゲージメント、③良い関係性、④意味、⑤達成の頭文字をとった PERMA モデルを提唱した (図 1)。そして、それぞれの要因を向上させる科学的研究に基づいた介入プログラムが作成された。仕事を通じて感じる最高の自分を思い出してもらいたい。それは自分の強みや個性が組織に活かされていた時ではないだろうか。他にはどうだろうか。すべての要因を満たさずとも、どこかの要因に着目して改善を図ることで組織の Well-being を高めることができ、同時に組織のレジリエンスを高めることにつながる。学校教育の力を最大限に発揮するには、教員のパフォーマンスを最大限引き出す組織の Well-being を高める必要があるのである。

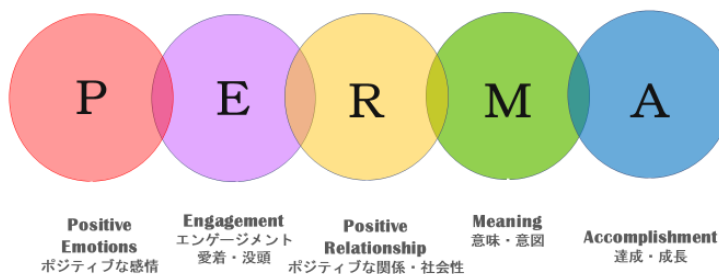


図 1 Well-being の構成要素「PERMA モデル」

II 持続可能な幸福 (Well-being) を育む学校づくりへの挑戦

-THRIVE (成長・繁栄) モデル-

大きく3つの要素で構成している(図2)。1つ目は3歳児からスタートする「5大栄養素」である。子どもを一本の樹に例えた時の日々取得していく根っこ(大切な価値観)を育てる栄養にあたる。5大栄養素について授業で学び、日々の生活体験において「5大栄養素」を積極的に受け取ることができる子どもを育てることがねらいである。

2つ目は小学校4年生からスタートする6つのコンピテンシーを育む「レジリエンス授業」である。日常生活の中で日々出会う逆境や困難を乗り越え、成長していく力を仲間とともに学ぶことをねらいとしている。樹に例えると栄養をすいあげる根と簡単に折れない幹を育てるものである。

3つ目は、ポジティブ心理学の知見から得られる Well-being に効果が見られる資質・能力をすべての教育活動で育むものである。「THRIVE」の頭文字にそってカテゴリー化し、行動指標として示した。つまり「5大栄養素」や「レジリエンス授業」を通して習得される資質・能力を可視化し、よりよい行動を促進することがねらいである。教員も子どももどのような行動が Well-being につながるのかが明確になり Well-being な学校文化を醸成することができる。樹に例えると枝が育ち青々とした葉や花を咲かせ実を实らせる姿である。嵐にあっても折れることなく、傷ついてもまた青い葉をつける樹は動物や昆虫の命を育み持続可能な生態系を実現することができるだろう。教科の授業はもちろんすべての教育活動を通じて、また、地域や家庭教育を通してこれらの資質・能力を育み、学校の Well-being を育むものである。



図2 THRIVE (繁栄・成長) モデルの構造

1 心・身体・幸福な人生を育む「5大栄養素」

2012年にSandy Hook小学校で銃乱射事件が起こった。銃弾によって亡くなった小学校1年生の男の子の母Scarlett Lewisによって誕生したThe Choose Love Enrichment Programを用いている。このプログラムは「勇気、感謝、赦し、思いやりの行動」というシンプルで普遍的な教育を主とした幼児から高校生までのカリキュラムである。筆者が財団の了解を得て「喜び」を付け加え、5大栄養素と名付けた(図3)。子どもたちにどんな場面でもChoosing Love(愛を選択)することのできる下記の知識や態度、技能を提供することを目標としている。

- ・感情の理解と統制(自覚、自己管理)
- ・ポジティブな目標を設定し、達成すること
- ・他者への共感や思いやりの気持ちを感じて示すこと(社会的自覚)
- ・他者との良好な関係を築き、維持すること
- ・責任ある決断をすること

2019年3月にこのプログラムを導入しているハワイ州の Kanoelani Elementary School を視察した。校長からデータをもとに、学力向上、自尊感情の高まり、教員の幸福度が向上したと説明があった。すべてのこのプログラムはネットを通じて無料でダウンロードが可能である。筆者が日本に取り入れやすいようにアレンジし、指導案やワークシートを作成した。指導内容は表1のとおりである。

[4 Pillars of the Choose Love Program] に喜びを追加

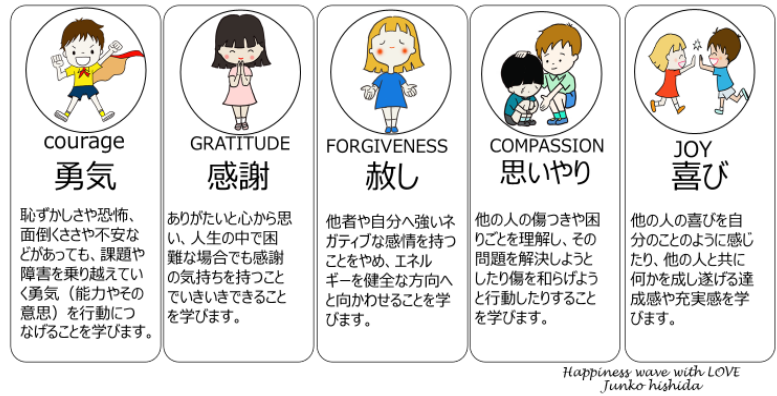


図3 心・からだ・幸福な人生をつくる「5大栄養素」

表1 「5大栄養素」授業内容

5大栄養素授業 3歳児版			
勇気	感謝	赦し・癒し	思いやり
Age3-1 幸せをつくる5つの栄養素	Age3-5 イメージの力	Age3-9 膝が立つのはどんな時	Age3-13 思いやりってなあに
Age3-2 勇気を出したとき	Age3-6 ありがとうの気持ち	Age3-10 怒りに気づこう	Age3-14 嫌な気持ちはどんな顔?
Age3-3 勇気のポーズ	Age3-7 ありがとうを伝える	Age3-11 怒りをストップしよう	Age3-15 うれしい気持ちはどんな顔?
Age3-4 いるん気持ち	Age3-8 ありがとうを唱えよう	Age3-12 ごめんねって言われたら	Age3-16 シャボン玉とはそう

5大栄養素授業 4歳児版			
勇気	感謝	赦し・癒し	思いやり
Age4-1 これいできないはずかい	Age4-5 感謝の呼吸	Age4-9 怒っているときの顔やからだ	Age4-13 「助けて」「いいい」列申
Age4-2 勇気を出したとき	Age4-6 おとむたちに感謝をつたえる	Age4-10 怒りをとめる3つのステップ	Age4-14 怒っているおとむたちに思いやり
Age4-3 勇気の言葉&写真	Age4-7 ありがとうの絵をかこう	Age4-11 怒りもしずめる足のくみ	Age4-15 悲しい顔のおとむたちに思いやり
Age4-4 遊びにいられてほんんとき	Age4-8 ありがとうの絵をかこう	Age4-12 ゆるらもう時の3つの言葉	Age4-16 困っているおとむたちに思いやり

5大栄養素授業 5歳児版			
勇気	感謝	赦し・癒し	思いやり
Age5-1 助け合う勇気	Age5-5 感謝のスープ鍋	Age5-9 "Yet"まだできていないだけ	Age5-13 こんなとき感じる気持ち?
Age5-2 いろんな勇気	Age5-6 感謝のスープ鍋をつくらう	Age5-10 怒りをしずめるダンス	Age5-14 思いやりの3つのステップ
Age5-3 ヒーローってなあに	Age5-7 友達からのギフト	Age5-11 「ごめんね」の5つのステップ	Age5-15 一人ぼっちのおとむたちにおもいやり
Age5-4 嫌な気持ちのときにできること	Age5-8 私は料理上手なシェフ	Age5-12 仲良しの水	Age5-16 思いやりの橋をつくらう

5大栄養素授業 小学校低学年版			
5大栄養素	小学校1年生	小学校2年生	小学校3年生
勇気	Grade1-1 失敗は成功のチャンス	Grade2-1 NO!と言える勇気	Grade3-1 自分に役立つ表情や態度
感謝	Grade1-2 話を聞いてくれてありがとう	Grade2-2 感謝したいこと	Grade3-2 感謝を増やそう
ゆるし	Grade1-3 嫌な気持ちの時の呼吸	Grade2-3 怒りを鎮める亀の方法	Grade3-3 コントロールできないもの
思いやり	Grade1-4 おもいやりのヒーローになろう	Grade2-4 おもいやりの3つのステップ	Grade3-4 自分をほげ言葉

2 レジリエンス授業

心理学で語られるレジリエンスの定義には、大きく3つの要素が含まれている。1つ目は、適応力や順応力という「回復力としてのレジリエンス」である。樹に例えると、暴風雨の中で左右上下に激しく揺れ動いても、柔軟なしなやかさで元の状態に戻ってくる力で、ポジティブ心理学で最もよく研究されているレジリエンスである。2つ目は、我慢強さや忍耐強さという言葉で語られる元々もっている「抵抗力としてのレジリエンス」である。暴風雨に遭ってもびくともしない強い根を張る樹をイメージすることができるだろう。個人差があるのはストレスや逆境に対する元々の受け止め方や反応の仕方に違いがあるからで、この自己の受け止め方や反応の仕方に気づき、改善していくことで強化できる。3つ目は「再構成力としてのレジリエンス」である。特に東日本大震災において注目された、心的外傷後成長 (PTG) や逆境後成長 (PAG) として研究されているレジリエンスである。

レジリエンスはこれらの3つの要素を包括する用語であり、コンピテンシー (行動の様式や特性) を養成することで高まる。その主なものが図4に示す6つのコンピテンシーである (宇野, 2018)。

① 「自己の気づき」

自分の思考、感情、行動、生理的反応に注意を払う能力

② 「自己コントロール」

望ましい結果を得よう自分の思考、感情、行動、生理的状态を変化させられる能力

③ 現実的楽観性

ポジティブなことに気づき、期待し、自力でコントロールできるものにフォーカスし、目的をもった行動が起こせる能力



図4 6つのレジリエンス・コンピテンシー

- ④ 精神的柔軟性
状況を多角的に見て、創造的かつ柔軟に考えられる能力
- ⑤ 強みとしての特性（キャラクター・ストレングス）
最高の強みを活用して自分の真の能力を最大限に発揮し、困難に打ち勝ち、自分の価値観に合った人生を創造する能力
- ⑥ 関係性の力
強い信頼関係を築き、維持する能力

これらの6つのレジリエンス・コンピテンシーを養成するための小学校4年生からの授業が表2に示す各学年4時間の授業プログラムである。

表2 「レジリエンス」授業内容

レジリエンス授業 小学校高学年版			レジリエンス授業 高校版		
小学校4年生	小学校5年生	小学校6年生	高校1年	高校2年	高校3年
Grade4-1 立ち直るときに成長できる	Grade5-1 自分の強みに気づく	Grade 6-1 レジリエンス曲線を描こう	Grade10-1 ストレスと脳の働き	Grade11-1 マインドセット	Grade12-1 良質なつながり
Grade4-2 立ち直りを変える力とは	Grade5-2 強みTEAMすごろく	Grade6-2 困りごとを解決しよう	Grade10-2 ストレス対処法	Grade11-2 ABC法	Grade12-2 感謝を伝える
Grade4-3 捉え方のくせを変える	Grade5-3 自分を支える人・物・こと	Grade6-3 自分の困りごとを解決	Grade10-3 赦し (FORGIVENESS)	Grade11-3 未来のシナリオを描き直す	Grade12-3 WAKU WAKUを生きる
Grade4-4 元気アップするもの見方	Grade5-4 支える人・物・ことの交流	Grade6-4 愛にあふれる社会の一員	Grade10-4 捉え方のくせを知る	Grade11-4 自分の強みに気づく	Grade12-4 未来の理想の自分像を描く
レジリエンス授業 中学校版			レジリエンス授業 大学生～大人版		
中学1年	中学2年	中学3年	Lesson 1	Lesson 5	Lesson 9
Grade7-1 レジリエンスとは何か?	Grade8-1 - リソースを探す -	Grade9-1 - 信頼観を知る -	レジリエンスとは何か	思考の裏に気づく	良質なつながり
Grade7-2 - 心と体を守る -	Grade8-2 - ポジティブ・セルフトーク -	Grade9-2 - 感謝の手紙 -	Lesson 2 ストレスコーピング	Lesson 6 ABC法	Lesson10 感謝を伝える
Grade7-3 - ネガティブ感情から学ぶ -	Grade8-3 - 強みを知る -	Grade9-3 - 自分のWAKUWAKU -	Lesson 3 赦しとマインドフルネス	Lesson 7 未来のシナリオを描く直す	Lesson11 自分の価値観に気づく
Grade7-4 - 許し (FORGIVENESS) -	Grade8-4 - 強みを活かす -	Grade9-4 - WAKUWAKUアルバム -	Lesson 4 セルフトークに気づく	Lesson 8 自分の強みに気づく	Lesson12 未来の理想の自分像を描く

ノート・ワークシート・本・映像などを活用する。

レジリエンス授業は、第1ステージ「ありのままの自分に思いやりの心を向ける」、第2ステージ「自分と向き合い、自分の良さを活かせるようにする」、第3ステージ「自分の心が喜ぶ生き方・あり方を考える」構成としている（図5）。理由は、困難を抱えている子どもに変革を求める前に、まずは自分自身を受容することや癒されることが必要だと考えたからである。そして、困難を乗り越え成長する資質や態度は、何のために必要なのかという最終ゴールが重要だと考えている。それは「自分のための人生の主体となる生き方」である。他者と比較をした生き方や自分を否定する生き方ではなく、本当の自分の心が喜ぶ生き方を実行できることがWell-beingを自ら創り出すことになると考えている。

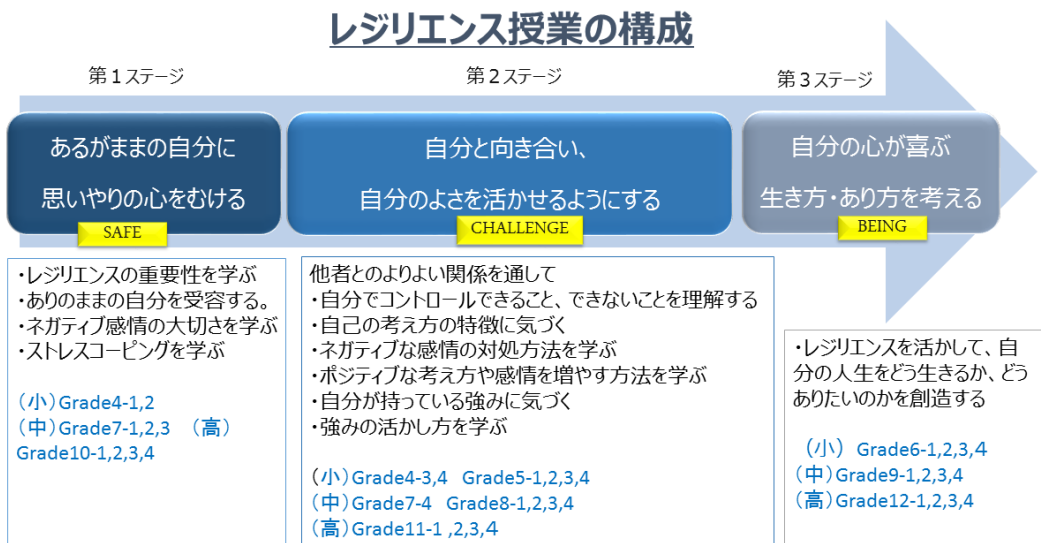


図5 レジリエンス授業の構成

3 学校・学級のWell-beingを高める「THRIVE（成長・繁栄）」

「5大栄養素授業」、および「レジリエンス授業」の学びを日常の生活に般化することが目的である。育てたい子ども像を教員と子どもたちが共有し、学校・学級のWell-beingを醸成していきたい。それぞれの指標（表3）と関連する「5大栄養素授業」「レジリエンス授業」をまとめたので参考にさせていただきたい。

表3 THRIVE（繁栄・成長）の指標 Ver.2

Thinking Mindful	Healthy Coping	Relating Well	In the Moment	Values-Driven Actions	Emotions of Positivity
学ぶ人	健康な人	思いやりのある人	今に集中する人	変革する人	ポジティブな人
失敗は成功のチャンスと考えます	よく食べ、よく動き、よく寝ます	困ったときには「助けて」と言います	過去や未来でなく、今に向き合います	安心・安全をつくります	あやまちをゆるします
学ぶことを喜びに感じます	ストレスに上手に対処します	人の話によく耳をかたむけます	すごい自分を実感します	仲間と課題を解決します	ネガティブな感情から大切なことを学びます
自分を成長させる考え方をします	一日を振り返り感謝します	自分にも誰に対しても思いやります	支えられて生きていることを実感します	まわりをよりよくすることに取り組みます	ポジティブな気持ちをたくさん作れます

(1) Thinking Mindful（学ぶ人）

主体的な学習者は失敗を恐れず、失敗から学び、成長へと役立てる。メタ認知を働かせ、自分の考え方の落とし穴に気づき、Well-beingに生きる考え方を習得する。

失敗は成功のチャンスと考えます：Age 4-1, Age 4-2, Age 4-3, Age 4-4, Age 5-9, Grade 1-1, Grade 4-1

学ぶことを喜びに感じます：Age 3-1

自分を成長させる考え方をします：Grade 2-1, Grade 3-3, Grade 4-3, Grade 7-1, Grade 7-3, Grade 7-4, Grade 10-4, Grade 11-1, Grade 11-2, Grade 11-3

(2) Healthy Coping（健康な人）

主体的な学習者として「健康であること」は必須である。身体と心のメカニズムを知り、身体からのアプローチも同様に大切なものとして扱う。「感謝」にはホルモンの働きをよくする働きも確認されている。寝る前に感謝をすることを見つけ、感謝したいことがらをイメージし味わう。

よく食べ、よく動き、よく寝ます

ストレスに上手に対処します：Age 3-5, Age 3-9, Age 3-10, Age 3-11, Age 4-5, Age 4-9, Age 4-10, Age 4-11, Age 5-4, Age 5-10, Age 5-12, Grade 1-3, Grade 2-3, Grade 7-2, Grade 7-3, Grade 10-1, Grade 10-2

一日を振り返り感謝します：Age 4-5, Age 5-5, Age 5-6, Age 5-6, Age 5-8, Grade 2-2, Grade 3-2, Grade 9-2

(3) Relating Well（思いやりのある人）

他者との良い関係性はWell-beingに寄与する。助けを求める行為は、他者を幸せにする行為でもある。また、他者だけでなく、自分自身との良い関係性も重要である。「だめな自分」「できない自分」「人の期待に応えられない自分はだめ」など、自分を否定し赦さないあり方から解放し、自分のネガティブなところも受容できる思いやりある自分のメンターを育てたい。

困ったときには「助けて」と言います：Age 4-13, Grade 12-1

- 人の話によく耳をかたむけます：Age 4-8, Grade 1 - 2, Grade12-1,
- 自分にも誰に対しても思いやります：Age 3-12, Age 3-13, Age 3-14, Age 3-15, Age 3-16, Age 4-6
Age 4-7, Age 4-14, Age 4-15, Age 4-16, Age 5-11, Age 5-14,
Age 5-15, Age 5-16, Grade 1 - 4, Grade 2 - 4, Grade 3-4,
Grade 7-4, Grade10-3

(4) In the Moment (この瞬間に集中する人)

多くの人は過去にこだわり、未来に対する不安に彷徨う（マインドワンダリング）状態になり、ストレスを感じがちである。「今に集中し、今を生きること」が Well-being にとても大切な要素である。今に集中することで、すでに自分の内側にある強みに気づくことができる。この強みをこの瞬間に活かすことが未来を創ることになる。

- 過去や未来でなく、今に向き合います：Grade 9-3, Grade 9-4, Grade12-3, Grade12-4
- すごい自分を実感します：Age 3-2, Age 3-3, Grade 4-2, Grade 5-1, Grade 5-2, Grade 8-3,
Grade 9-1, Grade11-4
- 支えられて生きていることを実感します：Grade 3-2, Grade 5-3, Grade 5-4, Grade 9-2,
Grade12-2

(5) Values-Driven Actions (変革する人)

「思いやりの心をもつ真のリーダーになること」である。友人や周りの人々に対して、心をこめて支援していくことが求められる。まさにピア・サポート活動によって育てたい価値であり、予測困難な社会に立ち向かう態度となる。

- 安心・安全をつくります：Age 5-2, Age 5-3, Grade 3-1
- 仲間と課題を解決します：Age 5-1, Grade 6-2, Grade 6-3, Grade 8-1
- まわりをよりよくすることに取り組みます：Grade 6-4, Grade 8-4

(6) Emotions of Positivity (ポジティブな人)

ネガティブ感情を否定するのではなく、ポジティブ感情とのバランスをとり、それぞれの感情をうまく活用できる人がポジティブな人である。あやまちを赦すという行為は、他者に寛容であることを意味するだけでなく、自分の怒りを受け止めて赦すことでもある。自分自身が Well-being な状態になるために、自分に思いやりを持ってあやまちを赦すのである。

- あやまちを赦します：Age 4-12, Grade 7-4, Grade10-3
- ネガティブな感情から大切なことを学びます：Grade 6-1
- ポジティブな気持ちをたくさん作れます：Age 3-4, Age 3-6, Age 3-7, Age 3-8,
Age 5-13, Grade 4-3, Grade 8-2

最後に、この THRIVE モデルを教える教育ではなく、学びを促進する教育でもなく、教員も子どもと共に感じ・考え・行動することを楽しむ、愛に満ちた学びになることを願っている。愛こそ最大のパワーです。

《引用・参考文献》

- 中央教育審議会（平成 31 年）『新しい時代の教育に向けた持続可能な学校指導・運営体制の構築のための学校における働き方改革に関する総合的な方策について（答申）（第 213 号）』
- 菱田準子（2017～2018）『ポジティブ心理学で学校づくり』ほんの森出版
- 菱田準子（2018）『持続可能な幸福（Well-being）を育む学校づくりへの挑戦 - ポジティブ心理学の知見を教育に活かす - 』福井県教育委員会
- Japan Positive Psychology Association（2020）『Well-being プラクショナー養成ワークショップ配布資料』
- マーティン・セリグマン（2014）『ポジティブ心理学の挑戦』Discover
- The Jesse Lewis Choose Love Movement www.jesselewischooselove.org
- 宇野カオリ（2018）『レジリエンス・トレーニング入門』電波社
- ウエイン・W・ダイアー（2011）『自分のための人生』三笠書房

研究紀要 124 号（平成 31 年 3 月発行）特別寄稿

[「持続可能な幸せを育む学校づくりへの挑戦ーポジティブ心理学の知見を教育に活かすー」](#)

タイトルをクリックするとご覧いただけます。