

# 持続可能な幸福 (Well-being) 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 Part 3ー

特別研究員

菱田 準子

2020年度は、コロナウイルスという未曾有の危機と向き合う年となった。安心・安全な場であるべき学校を閉じざるをえないという前代未聞の状況となり、人と人の触れ合いを通して豊かな人間性を育むというこれまで大切にしてきた教育が立ち行かない状況である。経済的な困難などストレスフルな家庭の中で子どもたちがどのような影響を受けているのかも想像に難くない。18歳以下の自殺者数もこの8月には昨年度の2倍に増えている(厚生労働省、2021)。一方で、このコロナウイルス禍において、際立つ思いやりや感謝、苦しい中で知恵をしばり新たな方法で発展しようとする勇氣、まずは困難な状況を受け止め一歩すすめる力が際立つ側面もある。困難に屈服するのか、さらに成長するのかは自分の選択にある。

〈キーワード〉 ポジティブ教育 非認知的能力 心を動かす 導入要件 実践ポイント

### I ポジティブ教育の導入を支える要件

ポジティブ教育は、いかに困難な状況にあっても、自分を支え幸福に生きていくことができる力をどのように促進できるのかという実践的問題意識に根差している。その力は非認知的能力(知能検査でははかれない力)と呼ばれ、人生を方向づける大切な能力として注目されている。具体的な内容は前紀要を参照いただきたい(菱田、2018、2019)。2018年度からスタートしたA町のこども園、小学校、中学校での試行的実践の取組みから、2020年度は福井県教育総合研究所の特別研究としてB中学校区やC市にも広がりを見せている。ポジティブ教育の更なる普及のために、導入を支える要件について概観する。

#### 1 希望：心が動かないと人は行動しない

福井県でのポジティブ教育の始まりは、2018年2月にA町の幼小中合同研究会の教育講演会で行った筆者の「幸せに生きる」という教育講演が発端である。講演では、「ポジティブ心理学は人生を最も価値のあるものにする心理学である。人は赤ちゃんを見ると幸せな気持ちになり、幸せになってほしいと望む。誰かが思いやりを示すと温かいものを感じ、不条理な状況の中で生きている人を見ると胸の痛みを覚えながら“がんばれ”と応援したくなる。幸せに生きるには、こうした愛にもとづいた人間としての普遍的な心に着火しながら、人としてのあり方(Being)を育む必要がある」というような話をさせていただいた。その当時は振り返り、当時の中学校の校長先生は「外に開く、他とつながることが第一の課題だった。2月に講演があり、3月に学校サポートプログラムの話があり、これはありがたいと思った。現代的で魅力的で、今後、日本や世界が向かっていく方向性とも合致していて、誰に聞いても必要だと言うもので、自校が取り組まなくてはいけないものだった」と語られた。小中学校と園が直面している教育観の転換と教職員の自信と誇りの回復という暗雲の中に、“人生を最も価値のあるものにする”ポジティブ教育に光を見出し、新しいことにチャレンジをする不安は乗り越えるべきものであるという管理職の決断でもあった。レジリエンスの視点から学校がおかれていた状況を俯瞰すると、校長先生のこの決断は、レジリエンス曲線の落ち込みをストップさせたターニングポイントであり、答えは見えないが、よいと思うことはやっぴいこうという管理職の成長マインドによって、下がっていた曲線を上向きに引き上げたと考えられる。筆者にとってはポジティブ教育を具体的な実践として導入するイニシャルケースであり、学校をサポートする教育総合研究所にとってもまた同様である。それぞれの強みを活かした協働が始まった。

地域医療の先駆けとなった諏訪中央病院の鎌田實先生が、「行動変容は心に注目しているからできる。データをもとに説明しても人は変わらない」と講演の中で話されている。そのお話の中で語られるエピソードは聴衆の心を打ち、会場が愛に包まれた集合意識となる。この心は、無条件の愛や勇気、感謝や思いやり、慈悲の心のような人類が何度も危機を乗り越えて生存することを可能にしてきた普遍的な心だと捉えている。筆者は持続可能な幸福 (Well-being) を育むにはこの普遍的な心を抜きに考えることはできないと考え、Choose Love Formula『愛=勇気+感謝+ゆるし+思いやり』(Jesse Lewis Choose Love Movement, 2016) を福井県版ポジティブ教育のコアにしている。この普遍的な心に着目したプログラムは人の心を動かし、人と人をつなげていく力があると考えている。

## 2 推進を支える特別研究

福井県版ポジティブ教育プログラムは、福井県教育総合研究所によって推進されている。それは福井県教育振興基本計画(令和2年～6年度)方針5:特性や心情に配慮し、誰もが安心して学べる教育環境の整備・2いじめ・不登校対策の充実・主な施策(新)「教育総合研究所において、幼、小、中学校の教職員を対象としたポジティブ教育の研修や学校における実践を促進」として施策として位置付けられたことによる。施策につながる特別研究だからこそ外部講師や教材などの費用を捻出する財政的措置が可能となるばかりか、教育総合研究所を軸に体制を構築することが可能となる。その原動力となったのはA町の幼小中の取組みに協働し、五感を通じて効果の確信を得た所員の主体的な行動である。特別研究を進めるのも、教育をするのも人であり、心が動くことで行動が生まれるのである。

福井県版ポジティブ教育は、他府県で見られるすべての学校で実施を強制するトップダウン方式ではない。自校のニーズを明らかにし、そのニーズを解決するための方策としてポジティブ教育を進めたいという小中学校や園の主体性を鍵に制度設計されている。さらに、希望する学校を所管する市町教育委員会が協働することが条件づけられている点は特筆すべき特徴である。より身近に存在する教育委員会の指導主事がポジティブ教育を理解し、実践校をサポートし、さらに所管する他の学校へと波及することを期待するものである。

## 3 推進体制

### 【草創期】A町幼小中の事例

イニシャルケースとなったA町では既存の「幼小中合同研究会」の組織を活用した。構成メンバーは、それぞれの組織で選出された推進担当者、管理職、教育総合研究所の担当所員、研究アドバイザーである筆者。月1回のペースで、すべきことを計画し、その進捗を確認しながらの運営となった。管理職レベル、担当者レベルの校種をまたいだ連携が必要となり、連携の柱となる年度の校種の担当者がその調整役を担い、教育総合研究所の担当が窓口となった。2年次からは担任も参加してのポジティブ部会が新設された。実践の手ごたえやうまく進まないところも共有し、専門的な側面から筆者が助言を行った(図1)。

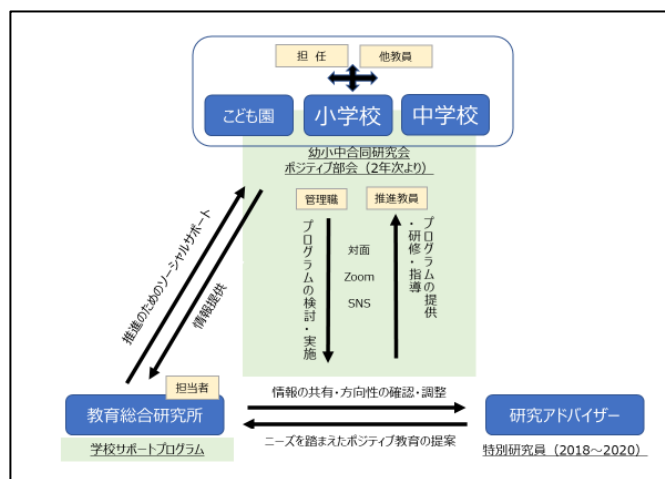


図1 ポジティブ教育の推進体制図(草創期A町)

【導入期】B中学校区の事例

B中学校区の小中学校は、2021年度から4つの組織（小中学校）を統合し、義務教育学校としてスタートする。それぞれのスクールプランにポジティブ教育を明記し、教育課程への位置づけをはかる。草創期と違い、教育総合研究所の担当所員が校内研修を行い、実践済みのプログラムや教材、具体的な指導事例の情報を提供した（図2）。3小学校の児童が集まってポジティブ教育の授業を実施したり、中学2年生が3小学校の6年生を対象に、オンラインで中学校生活について相談にのるピア・サポート活動を実施するなど、創造的な取り組みがなされた。「大きくなろう・強くなろう・幸せになろう」という統合される中学校の校歌がポジティブ教育のめざすところと合致していることに驚かされる。

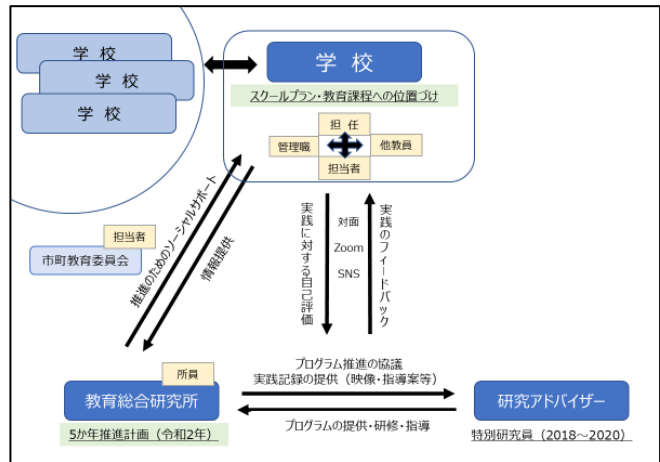


図2 ポジティブ教育の推進体制図（導入期B中学校区）

4 キーパーソンの役割

(1) 管理職の役割

校長は組織のトップであり最高責任者である。校長のリーダーシップやマネジメントは組織に貢献しようとする教職員のエンゲージメントに大きな影響を与える。人は「何を言うか」より「誰が言うか」に注目する。鎌田實先生が「データでは人は動かない」ということに通じる。筆者は校長の時に週1回の全校集会で、生徒や教職員の心に届く話をしたいと努力をしてきた。思うようにいかないことも多いが、話をしている自分が話しながら心が動いていると聞き手の心が動くという実感を持っている。世界のビックデータを扱うギャロップ社の調査（2020）では、エンゲージメントが高い組織は、生産性が23%、幸福度が66%高く、離職率、社内で物が盗まれる率は低いという結果がでている。エンゲージメントはポジティブ心理学におけるWell-beingの5つの要素の一つである。後の4つは、ポジティブな感情、良好な関係性、善となる意味や意義、達成感であり、これらが重なり合って主観的なWell-beingが説明できるとされている。校長や教頭は職場のWell-beingの実現に努めていく必要がある。それはWell-beingを生きている教職員は子どもたちの良いモデルになるからだ。自分が教員であったとき、組織に貢献しようとして楽しんでいたのはどんな時だったのかを考えることで見えてくる。ポジティブ心理学を創設したセリグマンの研究に「学習性無力感」がある。何をしてもこの状況は変わらないという体験が組織に貢献するモチベーションを阻害する。ポジティブ教育を進める学校を訪問すると、先生たちが実に楽しそうにポジティブ授業をチームで実践されている光景を目にする。「明日も早く学校に行きたい」と思うWell-beingな職場であり続けることがポジティブ教育を継続する要因となる。

(2) 推進担当教員の役割

学校長による決断によってポジティブ教育の推進に踏み切ったとしても、教職員が共に取り組んでくれるかは別の問題である。推進担当教員は教職員の協働を促進するキーパーソンとなり、管理職や教育総合研究所との連携を図る役回りを担う。推進担当教員は教職員の苦勞がよくわかる立場であり、新たに未知の教育プログラムの実践を働きかけることに躊躇することもある。A町においては、幼小中で実施するという複数の中核となる推進担当教員が存在し、管理職や推進担当者が顔を合わせながら、互いに苦戦していることを伝え合い、互いの教育に対する誠実さと前向きな姿勢から学び合う場がある。これが推進担当教員を孤立奮闘させることから守っていた側面もあったと考える。B中学校区の小学校では担任が推進担当教員を担う中で、自らが率先して実践をし、他の教職員をサポートしながらポジティブ教育の推進的役割を果たしている。中学校においては研究主任が推進担当教員となり、実施学年の担任や学年団と協働し、ポジティブ教

育の指導案検討を行っている。推進担当教員は教職員が同じベクトルをもって動き出した楽しさを感じていると言われていた。

### (3) 教育総合研究所の役割

教育総合研究所の働きによって各学校の実践が支えられている。不安や戸惑いをもつ管理職や推進担当教員をサポートする役割がなければ、担任の先生に実践をしてもらうことはできなかったであろう。また、学校サポートプログラムの実績による学校の教育総合研究所に対する信頼があったことも大きい。学校をサポートするにはポジティブ教育に関する理解は学校以上にしなければならず、筆者との連携のみならず主体的にポジティブ教育を学ぼうとする姿勢に感銘するところである。学校の教職員の努力や苦戦を肯定的に受け止め、学校の役に立ちたいというポジティブな考え方や姿勢もポジティブ教育の理解を進めるのに役立っているように感じる。今後は実践校同士で情報を共有し、共に高め合うピア・サポート的な関係づくりが必要となる段階へと進むことが求められる。特別研究の進捗を管理しつつ、ポジティブ教育の推進を自らの言葉と行動で発信されることを教育総合研究所や市町の教育委員会に期待したい。

### (4) 専門家の役割

ポジティブ教育は、子どもたちのためだけでなく、教職員や保護者のためにも必要であり、筆者自身を支えてきたものだ。筆者の思いに共感される方々からの応援の声に勇気と元気をいただき、2年目に指導案84本とワークシートを作成した。しかし、当たり前前に信じてきたこれまでの教育観とは違うことや、ポジティブ教育そのものになじみがない教職員にとって、戸惑いや消化不良が出ることは当然である。こうした子どもと直接かかわっている先生方の声を目の当たりにし、解決のために苦慮するのが推進担当教員であり、学校が抱える疑問にも誠実に対応し、専門家に現状を伝えるのが教育総合研究所の所員である。専門家はそうした苦慮に適切に対応していく責任がある。授業実践を参観し、コロナ禍で訪問できないときは授業記録（映像）や子どもたちのワークシートを見たりすると、指導案を作成した時には見えていなかった視点や発見がある。授業のめあての設定の仕方、深め方、子どもの発言に対する応答の内容など、フィードバックをしながら、ポジティブ教育を洗練させていかなければならない。教育は学校という現場での子どもたちと先生との相互作用の産物である。現場での実践を意味づけ、より質の高い実践になるために専門性を活かして協働していくことが研究者には求められる。

## II ポジティブ教育の効果を高めるための要件

教育全般に言えることだが、プログラムに完璧はない。同じ指導案や実施形態で実施しなければ効果検証ができないと指摘されるが、目の前にいる子どもたちは誰一人同じ子どもはいない。これが正しいと言われてきたことも時代が変化すると価値基準が変化する。「指導案をアレンジしてもいいですか」と尋ねられるが、「どうぞ工夫していただいて結構です」と答えている。大切なのは、子どもたちがその授業を通して心を動かし、幸せな人生を歩む主人公になれる力を育むことであり、そのようなものであればよいと思っている。

### 1 導入期から見てきたポジティブ教育の考え方と授業のすすめ方について

#### (1) 失敗は成功のチャンスではなく、成長のチャンス（ギフト）である

筆者は“失敗は成功のもと！”という時代で育ってきた。有名大学に合格し、一流企業に就職し、一軒家を持ち、車を所有することが成功と言われた時代も変わろうとしている。そもそも「成功」という概念も変わる。また、「成功」を夢とするならば、夢を実現することだけを求めて、今ある幸せを見逃しがちになっていることや、誰かの期待に沿う夢だったり誰かに負けないものを勝ち取るための夢だったりすると、この夢の達成にきりがなくなる。それで不幸せになっている人も多い。失敗から改善するための創意工夫や、その経過の中で小さな成功体験を積み、自分の成長を楽しむという態度がこれからの時代を生きるために重要だと考える。水泳の池江璃花子選手が、「病気になる前は記録やライバルと闘うために泳いでいたが、今は泳ぐことに喜びを感じ、泳ぎを通じてだれかを元気づけるために泳ぎたいと思うようになった」と語っている。今を楽しむその延長上に夢の実現があったりする。子どもたちは失敗した友達に「大丈夫？」「がんばったらできるよ」とよく声をかける。どうがんばるのかを見つけていくプロセスが成長である。「こうし

たらうまくいくと思うよ」「これはどうかな」と共に寄り添い解決する力が双方を成長させることや、自分で失敗したときに「まだできていないだけ！次は何？何ができる？」と考える癖をつけたい。「失敗は成長のギフト」だと考えたい。

(2) 自分や他者を幸せにする選択 ハンドルを握るのは自分

「コントロールできることとできないこと」という授業がある。「相手が考えること」や「人が親切にすること」、「過去の出来事」はコントロールできないことで、「自分の考えや気持ち」、「友達を選ぶこと」は自分でコントロールできることを学び、コントロールできることを通じて課題を解決することをねらいとしていた。実践をする中で、子どもたちの意見が一致しないことも多く、コントロールできるのかできないのかグレーゾーンで授業が終わってしまう状況がみられた。このことは、子どもたちがいかに他者の影響を良くも悪くも受けて生活しているかの表れでもある。どちらともいえないと判断される項目が出たときに、正解はないという方向で終わってしまうのではなく、自分や他者を幸せにする選択として何ができるのかをさらに考え合う必要がある。また、なぜ友達を選ぶことができないのか等、子どもたちの生活の中にある生きにくさをひもとき、感情のコントロールのしくみを学ぶ必要がある。1時間の授業ですべてができるものではなく、日々の生活で学び続けることが必要である。

(3) ポジティブ教育＝プログラム（指導案）× 実践者の愛とおもい

「誰にもある24の強み」（小学校5年生、中学校2年生）の授業では、担任の先生が普段の子どもたちの写真や動画で「みんなにはすでに素晴らしい『強み』がある」ということを伝えた。そして、子どもは自分の「強み」を見つけてどのように日常生活に活かすかにつなげていく。担任の愛情満載の授業である。「レジリエンスとは何か」を学ぶ授業では、担任のレジリエンス曲線を紹介しながら、辛かったこと、それを乗り越えてこられた理由など自己開示される先生が多い。祖父との別れやネガティブな出来事を表現する子どももいるが、安心・安全に配慮しつつ、人間には乗り越える力があることを学んでいく。ポジティブ教育の授業は教師が少し先を生きている人間として、めあてを子どもと共視しながら共に考え感じ合う授業である。「自分のすごいこと10個」（中学校3年生）という授業では、私たちが当たり前に行っていることは実はとても尊いことであることに気づくことがめあてである。動画をうまく活用し子どもたちの理解を助けることにつなげ、「自分のすごいことが10個書けない友達にはその友達のすごいことを付け足して伝えてあげて」と言われた。不登校ぎみだった生徒が、友達から付け加えてもらい、「今までこんなことを言われたことがなかったから、正直うれしい」というメッセージを伝えてくれた。この授業をつくるのに推進担当教員や学年の先生方が共に汗を流された結果だった。それを見ていた先生が「どの子もみんな自分らしく生きていければそれでいいんですね。大切なことを生徒に教えられました。この取組みを通して、何が大切なのか、この年になってようやくわかってきたように思うのです。若い先生たちは、この取組みに巡り会って、本当に幸せだなと思います」と伝えられた。サクラダファミリアの彫刻家の外尾悦郎さんが「ガウディを見ることをやめた。ガウディが見た方向を見て、石職人には石を掘る技ではなく、情熱を伝えることにした」と言われていたことを思い出した。情熱は時代が変わっても引き継がれ、新たなものを生み出す力になるからだ。技術を教えるのではなく、子どもたちの幸せな人生という方向を見て、先生が子どもたちに愛情をもって、自分が幸せに生きる喜びを伝えることがとても大事なのであり、プログラム自身も成長していくものだと考える。

## 2 ポジティブ教育を促進する環境

ポジティブ教育の授業だけで効果がでるものではない。人を含めた環境による働きかけが大切だ。実践校には「5大栄養素」と「THRIVE」のパネルが配布される。校舎に入ると他にも温かなメッセージがたくさん目に飛び込んでくる。視覚的の刺激は学校文化を象徴し、空気感をつくる。そして、子どもたちと触れ合う先生方が幸せに生きるロールモデルとして存在することがとても効果があり、Well-beingな職場や家庭・コミュニティづくりと同時に進むことを願っている(図3)。余談だが、「鬼滅の刃」が大流行したことで、授業で行う“ゆるしの呼吸”“感謝の呼吸”というのに取り組む意欲が“全集中”だと聞く。マスメディアなどの影響もうまく活用したい。

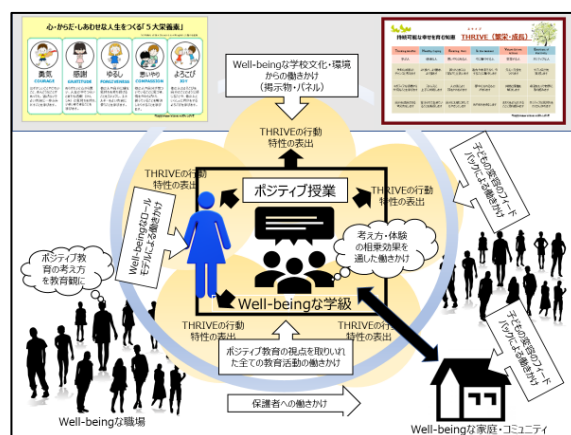


図3 子どもの行動変容を促進する環境

## Ⅲ ポジティブ教育が教職員に与える効果（聞き取り等を通して得た語りの一部）

- 絶対にこうでないとダメだという自分がずっとあり、曲げられない自分がすごく苦しかった。研修に行ったり実践を積み重ねたりする中で、とらえ方の幅が広がり、本当に小さいことがおもしろいと感じて、よくやると自分を思えるようになった。
- 校種間連携では、「変なことを言われなかな」とかそんな気持ちで参加していたが、ポジティブ教育が始まって、ポジティブな内容に焦点が当たるので質問もしやすいし、他の学校の先生から子どもたちの成長を受け止めてもらえて、関係性ががらっと変わった。
- 子どもが「自分は絶対にやってない」と言い張ってまわりの子どもに責められた。親に事情を伝えて、「“うそをついたらダメ”ということをお伝えしたいのではなくて、“いいうそ”と”悪いそ”があること、相手や自分を傷つけるよううそはよくないけれど、人や自分が幸せになるよううそもあることを子どもに伝えた」と言うと、「先生がそれだけかかわってくださってうれしいです」と言われた。ポジティブ教育を通じて、そのようなことを伝えられるようになり、保護者との信頼ができ、相談してくれるようになったらと期待している。

ほんの一部のデータだが教師としての息苦しさが解消され、組織間のつながりを生み、教師としての資質の向上につながっていることがわかる。今年度、実践校と園の幼児・児童・生徒を対象に質問紙調査を実施した。今後、質的評価も含めて効果検証をしていきたいと考えている。

執筆を終えるにあたり、実践校と園の教職員のみなさんや特に教育総合研究所の皆様にご多大なるご尽力をいただいたことに深く感謝を伝えたい。

### 《引用・参考文献》

- ・ボーク重子 (2018) 『非認知能力の育て方』 小学館
- ・菱田準子 (2018, 2019) 『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 -』 福井県教育総合研究所研究紀要第124号、125号
- ・ジョン・C・マクスウェル (2012) 『これからのリーダーが「志すべきこと」を教えよう』 三笠書房
- ・小泉令三 (2016) 社会性と情動の学習 (SEL) の実施と持続に向けて—アンカーポイント植え込み法の適用— The Annual Report of Educational Psychology in Japan, 55, 203—217
- ・リンダ・グラットン(2012) 『WORK SHIFT』 プレジデント社
- ・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](http://www.jesselewischooselove.org)