高等学校におけるレジリエンス教育の実践研究

－キャリア教育を充実させる手立てとして－

教育相談センター　教育相談課

仲野聡美　竹澤志朗

教育相談センターでは、予防・開発的な生徒指導として福井県版ポジティブ教育プログラムを作成し、県内の小・中学校を対象に本プログラムの実践を支援している。このプログラムは、ソーシャルスキル教育、ピア・サポート活動およびレジリエンス教育を柱とした三つのプログラムで構成されている。本研究では、新たに高等学校におけるレジリエンス教育のプログラムを開発し、実践を通してキャリア教育の充実を目指す。本稿では、実践の概要およびその効果について取り上げる。

〈キーワード〉レジリエンス教育　ポジティブ教育　生徒指導　キャリア教育　社会的自立

Ⅰ　はじめに

本センターでは、令和元年度に「福井県版ポジティブ教育プログラム」を完成させ、令和２年度より、地域（市町や校区）全体で取り組むガイダンスカリキュラムとして、本プログラムを県内の小・中学校に提案し、実践を希望する地域に応じた支援を行っている。また、園小中連携の実践モデル、学校統合および小中一貫校での実践モデル、市全体で取り組む実践モデルと、さまざまな形態で実践研究を進めてきた。高等学校においては、ピア・サポート活動を柱としたプログラムの実践研究を行ってきた。これまでの研究により、福井県版ポジティブ教育プログラムは目指す児童・生徒像の具現化への手立てとなることが示唆されている。また高等学校においては、キャリア教育を充実させる手立てとしても有効であることが示されている。

高校生期は、自我の形成が進み、人間関係の広がりの中で様々な役割や期待に応えながら円滑な人間関係を築いていくことが求められる。また、社会的・職業的自立に向けて人間としての在り方や現在および将来における自己の生き方について模索し、進路の選択などに関わる不安や悩みなど重要な課題にも直面する時期である。このようなキャリア発達段階にある高校生期に、自己と向き合い、困難や逆境を乗り越えていくための力を育てるレジリエンス教育は、社会的・職業的自立に向けて必要な資質・能力を育てるための具体的な手立てになりうるのではないかと考えた。

本研究では、福井県版ポジティブ教育プログラムのこれまでの実践研究で得た知見を生かし、新たに高等学校におけるレジリエンス教育のプログラムを開発し、実践を行った。本稿では実践を省察し、キャリア教育の充実に向けての事例として示したい。

Ⅱ　研究の目的

高等学校におけるキャリア教育を充実させる手立てとしてのレジリエンス教育の有効性を検証する。

Ⅲ　研究の方法

丸岡高等学校を研究協力校とし、次の方法で実践する。

１　プログラムの作成

高等学校用レジリエンス教育プログラムの作成に当たって、活用した参考文献を以下に示す。

・菱田淳子『すぐ始められる！ワークシートでポジティブ心理学＆レジリエンス教育－幸せづくり・折れない心 24 の処方箋』ほんの森出版（2022）

・菱田淳子『令和２年度福井県ポジティブ教育研修会資料　高校版ポジティブ教育』(2020)

２　プログラムの実践

全学年において、教員および所員が授業者となって実践する。

３　考察

教員を対象としたアンケート調査の結果およびプログラム実践から考察し、プログラムの有効性を検証する。

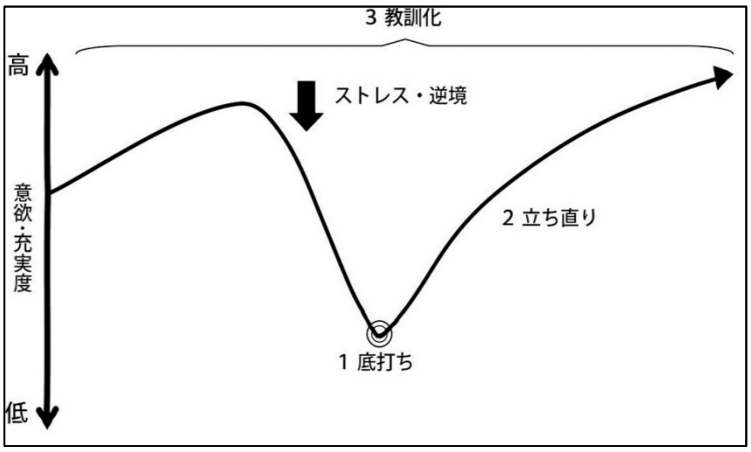
Ⅳ　研究の概要

１　プログラムの作成

高等学校用のレジリエンス教育プログラムは、発達段階に応じて系統的に繰り返し学べるよう、小・中学校用のプログラムとのつながりを意識して内容を選択した。また、小・中学校用と同様に各学年４時間ずつで構成した（資料１）。

レジリエンスには、三つのステージがある（図１）。まずは落ち込みを早くストップさせる「底打ち」、次に上方向へ向けて回復する「立ち直り」、最後にこの経験を振り返り、そこから意味を学ぶ「教訓化」である。各学年において「底打ち」「立ち直り」に生かす内容で構成し、それらを実生活において活用していく中で「教訓化」につなげられるようプログラムを組み立てた。

中学校・高等学校キャリア教育の手引きでは、高校生期における特に重要なキャリア発達課題として「自己理解の深化と自己受容」、「選択基準としての勤労観、職業観の確立」、「将来設計の立案と社会的移行の準備」、「進路の実現の吟味



ステージ	レジリエンステクニック
1　底打ち	①ネガティブ感情の悪循環から脱出する ②役に立たない思い込みを捨てる
2　立ち直り	③やればできるという自信を科学的に取得する ④自分の強みを生かす ⑤心の支えとなるサポーターをつくる ⑥感謝のポジティブ感情を高める
3　教訓化	⑦痛い経験から意味を学ぶ

図１　レジリエンスの三つのステージ

と試行的参加」が示されている。活動案作成においては、特にキャリア教育の土台となる「自己理解の深化と自己受容」を重視して活動案を作成していった。また、高校生の発達段階を踏まえ、生徒のこれまでの経験を、授業で取り上げる理論とつなげて考えられるよう工夫した。そうすることで、生徒が実感を伴いながらレジリエンスのテクニックを向上させ、社会的・職業的自立につなげることができるよう、授業展開を考えていった。

資料１　高等学校用レジリエンス教育プログラム

学年		テーマ	ねらい
１年	1	レジリエンス曲線を描こう	レジリエンス曲線を理解し、落ち込みからどのように立ち直っていったのか（いるのか）を俯瞰することで、どのように成長できたのかを見出す。
	2	ネガティブ感情が教えてくれること	ネガティブな感情と向き合い、自分の欲求や願いを見つける力を育む。
	3	他者からみた自分の強み	24の強みについて理解し、自分の特徴的な強みをつかむ。
	4	強みTEAMすごろく	自分の強みを使って、他者と協力してすごろくの課題を解決していく体験を通じて、自分の強みをどのように他者や社会に生かすかを考える。
２年	1	ストレス軽減ストラテジー	ストレスやネガティブ感情に対処する方法を知り、活用できるようにする。
	2	「思考のワナ」から抜け出そう	思考のクセに気付き、思考のワナから抜け出す方法を考える。
	3	私のマインドセット	固定的マインドセットと成長的マインドセットを知り、自身のマインドに気付く。
	4	今ある日常のすごいこと	当たり前だと思っていることの素晴らしさに気付くとともに、感謝の心を伝えることができる。
３年	1	コントロールできるものとできないもの	コントロールできるものとできないものを理解する。コントロールできないものに固執せず、手放すようにし、コントロールできるものに着目して生活を送ることの大切さに気づく。
	2	「自己解釈」に気づこう	ABC理論を知り、自分の思考の傾向をつかむ。自己解釈の書き換えの方法を学ぶ。
	3	未来のシナリオを描き直す	悪い方へ考えすぎる思考や、楽観すぎる思考を見直し、より前向きで建設的な行動がとれる考え方を学ぶ。
	4	価値観が思考や行動を決める	「価値観ババ抜き」を通して自分自身の価値観を明確にして、自分の生き方を考える。

２　研究協力校について

福井県立丸岡高等学校を研究協力校とし、全学年を対象に実践を行った。丸岡高等学校は、教育目標を「地元への誇りや愛着を涵養し、地域や社会とかかわりながら主体的に行動し、自己肯定感・自己有用感の高い生徒を育成する」こととし、ポジティブ教育をスクールプランに位置づけ、実践を進めている。

令和４年度から普通科にみらい共創コースとスポーツ探究コースを設置し、特色ある教育課程として、１、２年次のカリキュラムに両コース共通の履修講座である学校設定教科「みらい」を設定している。「みらい」は、「地域の持続的発展に寄与する高等学校として、地域人材を始めとする多様な人々との交流や豊富な経験を通じ、変化する社会への対応力をもち、広い視野で課題解決し、新たな価値を創造できる自己肯定感の高い生徒を育てる」ことを目的としている。Well-being の実現に向けて、「世界を知る」、「自分を知る」、「自分を磨く」の三つのねらいを掲げており、キャリア教育と関連が深いことがうかがえる。

丸岡高等学校より、令和４年度の「みらい」実施に向けて、「自分を知る」ためのアプローチとして、福井県版ポジティブ教育プログラムを活用したいとの要望が本センターに寄せられた。令和４年度は１年生のみ４時間の内容とし、教員が授業を実践するにあたっての支援を所員が行った。担当教員と協働してレジリエンス教育の内容を決定し、活動案を所員が提供した。また、教員がレジリエンス教育の理解を深め、クラスの実態に応じた実践ができるよう、所員は教員研修および模擬授業を行った。教員による授業実践の際には所員が参観し、助言を行った。令和４年度の支援を通し、高等学校におけるレジリエンス教育がキャリア教育の視点において有効な実践事例になりうるのではないかと考えた。そこで令和５年度より、さらに２、３年生におけるレジリエンス教育の実践を所員より提案し、学校の理解のもと、全学年におけるレジリエンス教育の実践研究を開始した。

３　プログラムの実践

プログラム実践に先立ち、各学年会において教員に説明する機会を設定した。研究の趣旨および実践内容を教員と共通理解した上で実践を進めていけるよう、学年会においてそれらを伝えた。

プログラムの実践は、１、２年生は学校設定教科「みらい」において、３年生はキャリア教育の要となるロングホームルーム（以下 LH）の時間に行った。１年生は昨年同様に教員が授業者となって実施し、所員は授業参観および助言を行った。多数の教員が授業を参観し、自身が授業者となった際の実践をイメージする姿が見られた。２、３年生においては、所員が T1、教員が T2 となって実践した。

授業では、生徒自身がこれまでの経験を振り返り、自己開示する場面を設定している。そのため、まずは授業者が自己開示をしてモデリングをした。次に、生徒にも自己開示する場面があること、その場合は周りに伝えても差し支えないものを開示すればよいことを伝えた。また、全体の場で発表する際には、事前に生徒本人に発表が可能かどうかの確認を取り、了承が得られた生徒のみが発表するよう配慮した。授業では ICT を適宜活用し、Google フォームを使って生徒の意見を集約したり、Jam ボードを使って生徒が自分の考えを整理したり、グループで意見を交流したりする場を設定した。さらに、授業実践および参観した教員に対し、任意回答で授業に対する感想のアンケート協力を依頼し、活動案の修正に生かすようにした。以下に、主な実践内容を記す。

(1)　「レジリエンス曲線を描こう」（高１第１時）

生徒にとって初めてレジリエンスを学ぶ機会である。授業者がレジリエンスの概念を説明した上で、生徒自身がこれまでに困難を乗り越えてきた体験を振り返り、どのように成長してきたかに気付くことができるようにした。

授業では、授業者がレジリエンス曲線を用いて底打ちや立ち直り、教訓化の説明を行った。そのあと、生徒にどのような場面でネガティブな気持ちになり、気晴らしに何をしているかを問いかけ、これまでに生徒も、気晴らしをして落ち込みを底打ちしてきていることを伝えた。さらに、授業者自身がこれまでにどのよ

うな落ち込みがあり、どのように立ち直っていったかを、レジリエンス曲線を用いて生徒に紹介した（図２）。黒板にレジリエンス曲線を描き、出来事と心情を吹き出しで表した授業者の自己開示を生徒は真剣に聴き、これまでの経験が今につながっていることを理解したようだった。

生徒が自分の経験を振り返ってレジリエンス曲線を描く際には、これまでの自分とじっくり向き合って曲線を描いている様子が見られた。その後、了承が得られた生徒数名が自身のレジリエンス曲線を発表した。様々な曲線を共有することで、人によって落ち込みや立ち直りのパターンが違うことや、いろいろな立ち直りの方法があること、人はいつか必ず立ち直ることができるということなどを確認することができた。

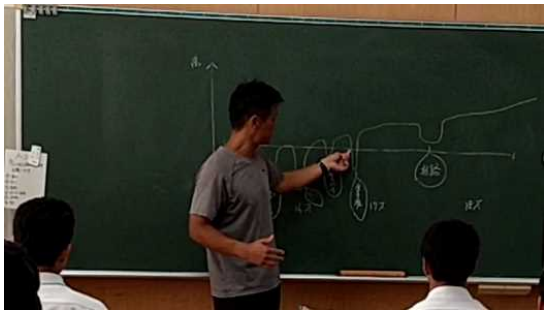


図２　レジリエンス曲線の紹介

生徒の感想には、「自分はネガティブに思うことが多かった。これは自分の性格のせいだと思っていた。でも今回の授業を受けて、ネガティブ感情は誰にでもあり、自分を守る感情であることを知った。自分としっかり向き合って、成長につなげていけるよう考えていきたい。」「心理状況を曲線で表すことにより、自分がストレスに感じていることが目に見える形になってはっきりと分かった。ストレスに感じていても、そのストレスとうまく付き合うことでしなやかな思考や対応力など様々なことが身につくということも学べた。」といったものがあった。

(2) 「『思考のワナ』から抜け出そう」（高２第２時）

人は、過度なストレスがかかっていたり、焦ったりするなどのネガティブな状態のときに、物事の一部分しか見えず全体を正確に捉えられなかったり、客観的に捉えられなかったりすることがある。それは脳の仕組みである「思考のワナ」によるものである。授業では、自分の思考のクセに気付き、「思考のワナ」から抜け出す方法を考えていった（図３）。

1　早とちり	適切なデータなしに、自動的に確信をもって信じてしまう。
2　トンネル視	気になることしか見ない。物事のマイナス面しか見ていない。逆も問題。
3　拡大化・極小化	ネガティブな部分を拡大評価、ポジティブな部分を過小評価してしまう。逆も問題。
4　個人化	原因はすべて自分だと考えてしまう。
5　外面化	原因はすべて他人や状況のせいだと考えてしまう。
6　過度の一般化	問題の原因を「いつもそうだから」「すべてそうだから」と考える。
7　マインド・リーディング（思考察知）	まわりの人の考えを知っていると思い込んでいる。相手も自分のことをわかってくれていると思い込んでいる。
8　感情の理由づけ	そのときのポジティブな感情やネガティブな感情で状況を判断してしまう。

図３　思考のワナ

まず、授業者が「挨拶をしたけど返事がない」、「大事な試合で負けた」などのネガティブな状況を提示し、生徒はそれらの場面でどのように思いがちであるかを考えた。それを踏まえて人には八つの思考のワナがあることを説明し、Google フォームを利用して、それぞれのワナにどのくらいはまりがちであるかを生徒が四件法で回答できるようにした。クラス全体の回答を集約してグラフで提示し、生徒それぞれが何らかの思考のワナに多少なりともはまりがちであることを共有した（図４）。

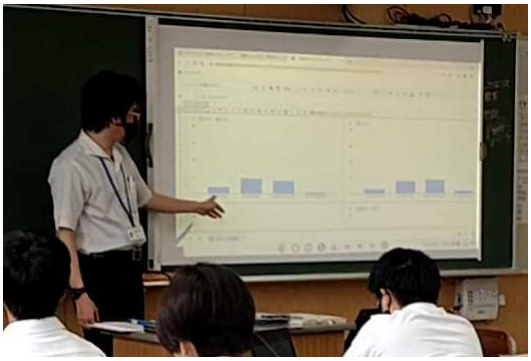


図４　Google フォームによる共有

次に、思考のワナから抜け出すための言葉かけを生徒一人一人が考えた後、グループやクラス全体で共有し、思考のワナに対処する言葉を増やしていった。

生徒の感想には、「自分は心配性で自分を追い込みがちだが、それが当たり前になっていた。それが思考のワナにはまっている状態であることを知ることができてよかっ

た。」「自分が思考のワナにはまったときに、自分に語り掛ける言葉を多く知ることができた。どの思考のワナにも共通することだが『冷静』がすごく大事だと思った。」といったものがあった。

(3) 「価値観が思考や行動を決める」（高３第４時）

人は、同じ環境にいても、その人の価値観によってものの感じ方や言動などが異なる。生徒がこれからの人生の中でさまざまな選択をしていく際に、自分自身の価値観を明確にして選択していけるよう、授業を通して価値観について考える機会を設定した。実践に当たり、72 の価値観をカードにしたもの（以下、価値観カード）を作成した（図５）。授業では、まず自分の価値観を知る「価値観ババ抜き」を行った。生徒は４人程度のグループになり、価値観カードを机上（場）に広げ、初めにその中から自分が大切にしている価値観カードを５枚ずつ選んだ。次にババ抜きの要領で隣の生徒から１枚カードを抜き、６枚になった手持ちのカードの中から１枚を「〇〇を置きます。」と言って場に戻す。価値観カードを抜かれて手持ちのカードが４枚になった生徒は、場から「〇〇を取ります。」と言って１枚カードを補充する。カードを抜かれる生徒は、自分が特に大切にしている価値観カードのみ、抜かれることを断ることができる。この手順で４、５巡した。生徒は手持ちのカードと場にあるカードを眺めながら、自分が大切にしている価値観についてじっくりと考えていた（図６）。

真実	勇気	自由	調和	優雅・上品	刺激
正直	喜び	やさしさ	美	心のオープン	ユーモア
健康	信頼	愛	朗らか	楽しむ	サポート
リーダーシップ	名声	想像性	自分らしさ	自尊	励ます
権威	強さ	希望	情熱	自信	認める
活躍	クリエイティブ	バランス	好奇心	自己実現	気が付く
受け入れる	プライバシー	教える	輝き	学ぶ	没頭
誠実	成長	目的意識	直感	ポジティブ	積み重ね
思いやり	支配	個性	進化	努力	寛容
共感	富裕	完璧	達成感	チャレンジ精神	未知
忍耐	道徳・モラル	正義	貢献	遊び心	ベスト
安定	透明性	一貫性	感動	冒険心	共働

図５　72 の価値観

図６　価値観ババ抜き

「価値観ババ抜き」を通して明確になった自分の価値観をグループで共有する際には、手持ちに自分の選びたかったカードが入っていなくても、そのカードを持っているものとして進めてよいことを生徒に伝えた。その上で、なぜその価値観を大切にしているのか、その価値観が日常生活のどのような場面で影響しているかを生徒に考えるよう促した。生徒は、人との信頼関係や自己の成長、社会人としての素養、よりよい人生を送る上で必要なものとして、自分が選んだ価値観を大切にしている理由を挙げていた。また、人と接する場面や好みのものを選択する場面、部活動や受験、面接などのプレッシャーがある場面、将来を考える際などに自分の価値観が影響しているという気付きがあった。さらにそれらをグループで共有することで、生徒の他者理解も深まったようであった。

生徒の感想には、「価値観がその人らしさを表していることがよく分かった。自分の価値観を大切にし、自分の本当の心を見つけていきたい。」「人からもらった価値観カードが自分の手元に残ることがあり、そこがおもしろかった。」「今後、大学や社会で迷った際に、自分の価値観を見つめ直し、自分を見失わないようにしたい。」というものがあった。また教員からは「生徒が日頃あまり意識したことがないであろう自分の価値観について考えることができる良い機会だった。」「生徒が 72 の価値観から五つを選ぶのは難しいため、まずは一覧表から選ぶようにするとよい。」との感想があった。

４　結果および考察

(1) 教員対象アンケートの結果

丸岡高等学校の教職員を対象にアンケート調査を行った。枠内は主な理由のみ取り上げる。(回答数15)

① レジリエンス教育は、生徒が自己理解を深めたり、ありのままの自分を受け入れたりできるようにするための手立てとして有効だと思うか。

Ａそう思う(60%)　Ｂ少しそう思う(33.3%)　Ｃあまり思わない(0)　Ｄ全く思わない(0)
Ｅどちらとも言えない・分からない(6.7%)

Ａ・生徒が自分に真剣に向き合って授業を受けている様子がよく伝わってきた。
・自己肯定感が低い生徒は、自分で見方や考え方を変えることが難しいため、このように授業で学ぶことは有効であると感じる。
Ｂ・生徒が自分を見つめ直したり、他者からどう見られているか知ったりできる。
・生徒が自分の心のありようなどを客観的に捉える機会になる。ただ、このプログラムを十分に受け入れられない生徒もいるのではないかとも考える。
Ｅ・有効かどうかを判断する手立てがない。

② レジリエンス教育を通し、生徒の態度や意識に変化はあったと思うか。

Ａそう思う(6.7%)　Ｂ少しそう思う(53.3%)　Ｃあまり思わない(6.7%)　Ｄ全く思わない(0)
Ｅどちらとも言えない・分からない(33.3%)

Ａ・部員がこの授業を部活中に話題にしていた。
Ｂ・レジリエンス教育の授業を受けているときの生徒の様子がリラックスして楽しんでいるように感じた。
・授業後にレジリエンスについて話し合っている生徒がいた。
Ｃ・学んだことを生徒が忘れてしまい、定着しづらい。
Ｅ・目立った変容は見られないが、授業を受けたことがマイナスとも思わない。
・ネガティブ思考をポジティブ思考に変えたり、悩みをもっている生徒がありのままの自分を受け入れたりするには、繰り返しの働きかけや外部からの声掛けが必要だと思う。

③ レジリエンス教育を通し、教員の生徒への関わり（生徒理解や指導方法など）に変化はあったか。

Ａあった(20%)　Ｂ少しあった(46.7%)　Ｃあまりなかった(6.7%)　Ｄ全くなかった(13.3%)
Ｅどちらとも言えない・分からない(13.3%)

Ａ・落ち込んでいる生徒の話を聴く際に、レジリエンス曲線を生かした。
・生徒同様、自分自身がこれまで自信がなかったことに対しても、少しだけ気持ちに余裕を持って前向きに過ごせるようになった。
Ｂ・教員の生徒に対する接し方も、多様で多角的でなければならないと考えるようになった。
・レジリエンス教育の知識を生徒ももっていることを前提に話ができ、生徒への声掛けに生かすことができた。
・レジリエンスについて理解し、少なくとも生徒理解が少し楽になったように思う。
Ｃ・すべてのレジリエンス教育に関われたわけではないため、把握している内容が曖昧で指導しづらい。
Ｄ・レジリンス教育は生徒理解や生徒指導における基本的な考え方である。
Ｅ・意識はしているが、レジリエンス教育に関わる場面が少なかった。

④ その他、自由意見

・授業としてやる価値がある。学生の間にレジリエンス教育を行うことは、とても大事だと思う。
・所員によるレジリエンス教育の授業が大変勉強になった。今後に生かしたいと考える。

・３年生にとっては初めてのレジリエンス教育で、最初はピンときていなかった生徒も大勢いたが、自分と向き合う貴重な４時間だったと思う。
・教員が全体的な流れを把握できていない。来年度は全体的な流れや目標などを共有できる場があるとよい。
・いい機会かもしれないが、生徒の変化や成長などを知るのは難しい。

(2) 考察

教員を対象としたアンケート調査の結果およびプログラム実践から、以下の２点の考察を行った。

① キャリア教育の充実

高等学校用のレジリエンス教育プログラムを作成するに当たって、高校生期のキャリア発達課題のうち、特にキャリア教育の土台となる自己理解の深化と自己受容を意識した。授業では、生徒がこれまでの経験を振り返った後に、レジリエンスの理論を提示し、経験と理論をつなげて考えられるようにした。そうすることで、生徒が根拠に基づいた自己理解をしていく様子が見られた。これまでの自分のネガティブな部分に向き合い、それを肯定的に受け止めていく様子も見られた。教員を対象としたアンケート結果からも、レジリエンス教育は、生徒が自分を見つめ、ありのままの自分を受け入れるための手立てとして有効との肯定的回答が得られた。さらに、レジリエンス教育が生徒にとって客観的に自己を捉える機会になることや、特に自己肯定感の低い生徒にとっては、自己を受け入れるための新たな見方や考え方を学ぶ有効な機会になりうることが教員から挙げられた。これらのことより、高等学校におけるレジリエンス教育は、キャリア発達課題における自己理解の深化および自己受容のための具体的な手立ての一つになりうると考える。

また、授業において、自分の考えや意見をペアやグループで共有する場面を毎回設定し、聴く側の生徒には受容的に聴くよう促したことで、頷きや相づちなど傾聴の姿勢で聴く姿が見られた。自己開示したことを他者に傾聴してもらうことにより、生徒は他者に受け入れてもらう心地よさも得られたと考えられる。さらに、他者との意見の交流により、自他の違いを理解した上で、自他を尊重する姿も見られた。この自他尊重は、社会的・職業的自立という視点において、自分と他者との共存や共生のあり方、バランスの取り方を主体的に判断していく素地と言える。

課題としては、授業実践直後は生徒の意識が高まるが、その後の生徒の態度や意識にあまり変容が見られなかったことが挙げられる。教員からは、生徒への繰り返しの働きかけや声掛け、長いスパンでの生徒の変容の見取りの必要性を指摘する意見があった。また、全学年の実践目標や内容についての共通理解の不十分さもあった。学んだことを生徒が日常生活で般化させていけるよう、所員と教員および教員同士がより一層協働していく必要がある。長期的な生徒の見取りが可能になるよう、定期的なPDCAサイクルの実施も検討していきたい。

② 高等学校におけるレジリエンス教育実践

生徒の日常生活において、ストレスや不安、悩みなどは、程度に個人差はあるものの生徒が日々感じているものである。そのため、レジリエンス教育は生徒にとって自分事として考えやすい内容であった。丸岡高等学校は、県外から進学してきた生徒や遠方から通学している生徒、部活動に打ち込む生徒や大学進学を目指す生徒など、さまざまな環境の生徒が在籍しているが、授業では生徒一人一人が、それぞれの環境の中で今の自分を見つめ、自分が取り組むべきことに向き合って考える様子が見られた。自我の形成が進み、悩みも多様化する高校生期において、レジリエンス教育を実践したことは、生徒のストレスや不安、悩みなどに対応する資質・能力を育てるための手立てとして有効であったと考える。

レジリエンス教育では生徒自身のネガティブな内面に向き合わせる場面があるため、生徒の傷つきにならないよう十分配慮して実践を進めてきた。教員からは、プログラムの内容を十分に受け入れられない生徒もいる可能性が挙げられ、今後も教員と連携して生徒個々の実態に応じた実践をしていくための工夫が必要である。

授業中の生徒の自己開示は、教員が生徒の内面を知る機会になり、多角的な生徒理解につながった。実践を通して、教員のレジリエンス教育への理解が進み、何人かの教員は生徒指導においてレジリエンス教育の概念を生かしていた。改訂された生徒指導提要では、発達支持的生徒指導の重要性が示され、授業や行事等だけでなく日々の教員から生徒への声掛けや励まし、賞賛、対話等において、生徒の自発的・主体的な成長や発達を支える働きかけが大切であると示されている。レジリエンス教育は、教員の生徒理解を促し、発達支持的生徒指導に生かすことができると考える。これらのことを教員が共通理解し、継続した実践を行っていくことで、更なる効果が期待できる。

Ⅴ　今後の取組み

今年度は、これまでの福井県版ポジティブ教育プログラムの実践研究で得た知見を生かし、新たに高等学校におけるレジリエンス教育のプログラムを開発し、実践を行った。キャリア教育の視点を取り入れたことで、レジリエンス教育が、高校生期のキャリア発達の土台である自己理解の深化と自己受容にアプローチできる可能性が示唆された。一方で、生徒の般化につながったかが把握できず、教員同士の共通理解のあり方にも課題が残った。これらを受けて、今後の方向性を２点示す。

１　カリキュラム・マネジメント

レジリエンス教育を組織的かつ計画的に実施・評価し、質の向上につなげていく必要がある。そこで、生徒の現状や学びの成果を把握する見取りと、プログラム実践の評価、改善を定期的に行っていくことができるよう、レジリエンス教育を通して生徒に身に付けさせたい力を明確にした上で、PDCA サイクルを実施するシステムを設定していく。

今年度は、学校設定教科「みらい」および LH において実践を行ったが、キャリア教育を一層充実させる手立てとして効果的に展開していくために、総合的な探究の時間や学校行事、各教科における学習、個別指導としての教育相談等の機会を生かすなどの教科等横断的な取組みも検討していく。

作成した活動案やワークシート、ICT 活用のデータ等は、今年度の実践を踏まえて修正し、教員にとってより分かりやすく使いやすいものにしていく。

２　教員との協働

昨年度から実践を進めている１年生については、教員が授業者となり、今年度新たに所員が実践内容を開発した２、３年生については、所員が T1、教員が T2 となって実践を進めた。教員がレジリエンス教育の授業に関わったことで、教員のレジリエンス教育への理解が進んだ。以上のことを踏まえ、今後は教員の意見を生かした授業づくりおよび実践が期待できる。生徒個々やクラスの実態に応じた実践を行うことで、レジリエンス教育の効果をさらに高めていきたい。日常生活への般化に向けての生徒への繰り返しの働きかけや声掛けは、教員に委ねられる。そのため、所員は教員と共通理解を図りながら実践を進めていく必要がある。

また、教員が全学年の内容を理解して体系的に取り組むことができるよう、校内研修を設定していく。放課後の全体研修だけでなく、時間割に組み込まれている学年会において計画的に学び合える場を設定するなど柔軟な形態を提案していく。

生徒指導提要では生徒指導とキャリア教育が深い関係にあることが示され、社会的自立に向けた取組みを日常の教育活動を通じて実施すること、さらに、生徒指導とキャリア教育の相互作用を理解して、一体となった取組みを行うことの重要性を明示している。その具体的な取組みとして、レジリエンス教育を生かし、生徒一人一人の社会的自立をより広い視野で、より強固に支えることができる取組みにしていきたい。今後は、レジリエンス教育の実践を希望する高等学校への支援が可能となるよう、プログラムのパッケージ化、

事業化を検討していく。生徒の Well-being の実現に向けて有効な取組みとなるよう、実践研究を重ねていきたい。

最後に、本研究実践のためにご協力いただいた丸岡高等学校の教職員の皆様にこの場を借りて心より厚くお礼申し上げます。

参考文献

（１）菱田準子(2022)『すぐ始められる！ワークシートでポジティブ心理学＆レジリエンス教育－幸せづくり・折れない心 24 の処方箋』ほんの森出版
（２）菱田準子(2020)『令和２年度福井県ポジティブ教育研修会資料　高校版ポジティブ教育』
（３）文部科学省(2022)『生徒指導提要』
（４）文部科学省(2023)『中学校・高等学校キャリア教育の手引き―中学校・高等学校学習指導要領(平成 29 年・30 年告示)準拠―』
（５）文部科学省(2018)『高等学校学習指導要領（平成 30 年告示）解説　総則編』
（６）文部科学省(2018)『高等学校学習指導要領（平成 30 年告示）解説　特別活動編』
（７）望月由起(2023)『生徒指導とキャリア教育の連関への期待』月刊生徒指導第 53 巻第 11 号
（８）滝充(2023)『「自立」の過程を「支える」生徒指導』月刊生徒指導第 53 巻第 11 号
（９）大橋健一(2024)『キャリア教育（進路指導）の取組』月刊生徒指導第 54 巻第２号