

高等学校における福井県版ポジティブ教育プログラムの実践

－事業化1年目の実践事例から－

教育相談センター

竹澤志朗 田川真理子

教育相談センターでは、令和2年度から高等学校におけるポジティブ教育に関する実践研究を行ってきた。今年度からは、過去の研究で得た知見を生かし、高等学校対象の福井県版ポジティブ教育プログラムを事業化し、実践支援を行っている。本稿では、今年度本事業に申込みがあった4校の実践について記述し、高等学校におけるポジティブ教育の普及に向けて今後の方向性を示す。

*令和6年度までの研究については、本研究所「紀要」（第128号 2023.3、129号 2024.3、130号 2025.3）に掲載

**<キーワード> 福井県版ポジティブ教育プログラム レジリエンス教育 ピア・サポート 学校支援
ホームルーム活動**

I はじめに

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と将来における自己の生き方について模索し、進路の選択等に関わる不安や悩みといった重要な課題にも直面する時期である。このような時期に、対人間関係能力や自己表現能力等の社会で生きる力や、自己と向き合ったり、ありのままの自分を受け入れたりすることを通して困難や逆境を乗り越えていくための力を育てることは、高校生期のキャリア発達課題に沿うものである。

本センターでは、令和2年度から高等学校におけるキャリア教育の充実を目的に、福井県版ポジティブ教育プログラムに関する実践研究を行ってきた。令和2年度から令和4年度は、ピア・サポート活動を中心に、高校生の発達段階に適したプログラムの検討および高等学校の特色に応じた多様な実施形態の検討、また令和5年度から令和6年度は、高校版レジリエンス教育プログラムの開発・実践、プログラムの効果的な活用および学校支援の方法を探った。今年度は、これらの研究で得た知見を生かし「高等学校における福井県版ポジティブ教育プログラム事業」として、本プログラムの実践を希望する高等学校に支援を行っている。事業化して初年度の今年度は、5校からの申込みがあった。本稿では、5校の中から4校の実践について取り上げ、今年度の取組みの課題と成果を踏まえて、来年度の取組みに繋げていきたい。

II 実践の概要

1 A高等学校での実践

(1) A高等学校について

生徒数約750名、1学年約250名の高等学校である。昨年度、本プログラムに関心を持った教育相談担当の教員が中心となって全学年でレジリエンス教育の授業実践に取り組み、本センターがその実践を支援した。今年度は、不登校や問題行動（いじめ等）の未然防止の手立てとして、レジリエンス教育を中心に学校全体で計画的に取り組むこととした。

(2) 実践に向けた支援について

① 年間計画および授業実践前の打合せ

本プログラムの実践を進めるにあたって、まず学校の担当者と所員で年間計画を作成した。学校や生徒の実態を踏まえ、学年全体の取組みとして1年生および2年生では2回、3年生では1回の授業実践をロングホームルーム（以下LH）で行うこととした（図1）。授業者は担任または副担任とし、授業実践の前には、実践内容ごとに授業者と授業のねらいや展開、注意点などを含めたポイントについて打合せを行った。

実施月	実施学年および実践内容
7月	1年生「立ち直りに必要な力」 2・3年生「ストレス軽減ストラテジー」
12月	1年生「他者から見た自分の強み」 2年生「今ある日常のすごいこと」

図1 A高校での実践内容

1年生については、昨年度と同様の実践内容であることから、A高校の担当者が説明し、2年生および3年生については、初めての実践内容であるため、所員が説明した。

② 校内研修

5月初旬に、学校全体で本プログラムのねらいや概要を共有し、全ての教員の共通理解のもと実践に取り組めるよう、全体研修を実施した。研修では、レジリエンス教育の必要性と意義を中心テーマとし、教員自身が自分事として捉え、理解を深められるように、「底打ち」ステージおよび「立ち直り」ステージの演習（「コントロールできるものできないもの」と「24の強み」）を取り入れた。

(3) 授業実践の様子

① 「立ち直りに必要な力」（1年生）

この授業では、困難や逆境を乗り越えて成長していくために必要な、立ち直る力の大切さを理解することをねらいとしている。生徒の感想には「私は悩んだ時、その気持ちを相手に伝えて相談することが苦手なので、助けを求めたり人とのつながりを大切にしたりして、自分の気持ちを言えるようになりたい」や「落ち込んでそのままの状態でご慢するのではなく、一歩踏み出す（チャレンジする）ことや、解決方法を見つけ、自分にとっていい状態へ変えることができるようになりたい」といったものがあつた。

② 「他者から見た自分の強み」（1年生）

この授業では、自分で気付いている「強み」や、自分では気付いていないけれど他者が気付いている自分の「強み」を知ることで、自己理解を促進することをねらいとしている（図2）。生徒の感想には「『強み』という、すごいことをしている人が持っているすごい力なのだろうと思っていたが、身近なものばかりで、みんなそれぞれ『強み』を持っているのだと感じた」や「私は自分以外のすべてが輝いて見えることがよくあるが、私も少しは皆から良く見られているのかな、と少し思うことができ嬉しくなった」といったものがあつた。



図2 他者から見た自分の強み

③ 「今ある日常のすごいこと」（2年生）

この授業では、当たり前だと思っていることの素晴らしさに気づくとともに、当たり前を支えてくれている存在への感謝の心を伝えることをねらいとしている。生徒の感想には、「簡単なことでも毎日できていると考えると、確かにすごいなと思った」や「自分のよいところを見つけたり、相手によりよいことを伝えたりする授業は苦手でしたが、今回はかなりうまくできたのではないかと思います」といったものがあつた。

(4) 結果

① 授業者対象のアンケート調査 数字は人数、枠内は主な理由のみを取り上げる。

ア 授業実践を進めるにあたって、活動案は取り組みやすいものだったと思うか。

A とてもそう思う 4 B ややそう思う 1 C あまりそう思わない 0 D 全くそう思わない 0

A・教員の動きや生徒の動きなど細部までわかりやすく記載されている。

イ 授業実践を進めるにあたって、困難さや進めにくさを感じたところはあるか。

A あった 2 B なかった 3

A・この活動が、困難に直面する場面で具体的にどのように生きるのかを知りたいと思った。

ウ 授業実践に取り組んで、よかったと感じたことはあるか。

・「他者から見た自分の強み」のときには、メンバーから強みを伝えてもらって嬉しそうにしている生徒の様子が印象的だった。いいところを認めてもらう場面はもっと必要だと感じた。

② 担当者対象の聞き取り調査

《授業実践について》

- ・授業者は、授業の趣旨を理解したうえで授業を進めている感じだった。
- ・担任や副担任が実践することのよさを感じた。

《授業実践に向けた支援について》

- ・校内研修や事前の打合せは必要不可欠だと思うが、実施方法は工夫する必要がある。

《生徒や教員の態度や意識の変化について》

- ・変化について実感はまだない。1年生が3年生になってみないと分からない。
- ・教員から「レジリエンス」という言葉が時折出ていた。生徒からも授業実践後しばらくは発言があった。

《今後の実践について》

- ・来年度に向けて計画中で、実践内容については各学年会や担任などの意見も取り入れたい。

(5) 考察

今年度、不登校等の未然防止の手立てとして、レジリエンス教育を中心とした実践を行った。授業者アンケートからは、具体的な活動案が円滑な授業実践を支え、学校全体での実践を容易にしたといえる。また、生徒たちがそれぞれの授業の中で他者からの承認を得たり、自己理解を深めたりすることができたことがわかる。一方で、担当者は生徒の変容を実感するには長期的な視点が必要であり、各学年会や担任の意見も取り入れて計画する必要があると指摘する。これをふまえ、学年ごとの発達段階や実施時期を考慮した計画を立て、学校全体で連携して取り組んでいくことが効果の定着には不可欠であると考ええる。

以下、B、C、D高校の結果と考察においては、重複する内容を省略する。

2 B高等学校での実践

(1) B高等学校について

生徒数約900名、1学年約300名の高等学校である。令和3年度からピア・サポートの実践に取り組んでおり、令和6年度にはレジリエンス教育に関する校内自主研修会が開催された。今年度もこれらの取り組みを継続し、学級づくりや生徒のレジリエンスを育むことを通して不登校や対人関係の問題を未然に防ぐことを目的に、本事業への申込みがあった。

(2) 実践に向けた支援について

① 年間計画および授業実践前の打合せ

本プログラムの実践にあたり、担当者と所員で年間計画を作成した。学校や生徒の実態を踏まえ、学年全体の取り組みとして、1年生で2回、2年生で1回の授業実践をLHで行うこととした。授業者に実践内容を説明するにあたっては、事前に担当者として所員で授業のねらいや注意点などのポイントについて検討し、昨年度と同様の実践内容の場合は担当者が、初めて取り組む実践内容の場合は所員が説明を行った。また、学年全体の取り組みとは別に、1年生および3年生の担任から自クラスで個別に実践を行いたいという要望があったため、担任も交えて実践内容や活動案の検討を行い、それぞれ1回の実践を行った。

② 校内研修

授業実践に先立ち、全職員の共通理解を図ることを目的に、レジリエンス教育を中心とした本プログラムの概要について研修を実施した。受講した教員の感想には、「逆境や困難に直面した時にも、レジリエンス形成の機会であると捉えて臨みたい」「感情の受け止め方、対処の仕方がわかって気持ちが軽くなった」などがあり、レジリエンス教育の有用性や必要性に対して肯定的な意見があった。

(3) 授業実践の様子

① 「自他尊重」(1 年生)

相手とよい関係を保ちながら、自分の言いたいことを伝える方法を学ぶことをねらいとして、アサーションのトレーニングを行った。生徒たちは教員による導入やモデリングを通し、自分の普段のやり取りを思い返しながらいちいちロールプレイに取り組んでいた。

② 「レジリエンスを知ろう」(1 年生)

この授業では、レジリエンスの基礎となる感情や気持ちを表す言葉を知り、表現する練習をすることをねらいとしている。生徒の感想には、「感情の言葉がなかなか出てこず手こずった」や「『うれしい』の中でもたくさん感情があると思う。感情が豊かだと人生も楽しいのかなと思う」といったものがあつた。

③ 「魂が喜ぶ私の WAKU WAKU」(3 年生)

この授業では、心からワクワクすることを見つけ、ワクワクを生活に取り入れることで、人生を豊かに生きていけると理解することをねらいとしている。(図 3) 授業者との打合せの中で、主活動が生徒にとって抽象的で複雑すぎるのではないかという懸念があつた。説明およびモデリングを丁寧に行い、取組みやすさの向上を図つたことで、生徒はスムーズに活動に取り組むことができた。生徒の感想には、「自分が幸せを感じる瞬間を改めて考えることができた。自分がこんなところで頑張ろうと思えているんだ、と初めて知れた」「細かく分析すると興味がある物事に共通点があると気づいたし、(源泉となる言葉) 探すのが楽しかった」といったものがあつた。

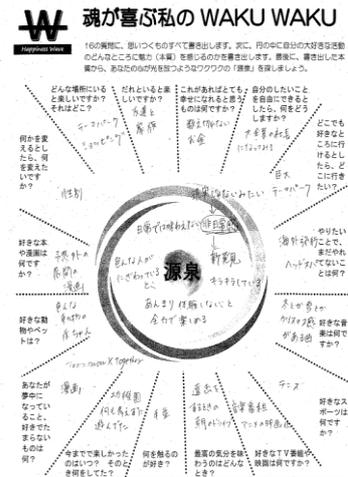


図 3 魂が喜ぶ私の WAKU WAKU

(4) 結果

① 授業者対象のアンケート調査 数字は人数、枠内は主な理由のみを取り上げる。

ア 授業実践を進めるにあたって、活動案は取り組みやすいものだったと思うか。

A とてもそう思う 2 B ややそう思う 3 C あまりそう思わない 2 D 全くそう思わない 0

C・専門教科外の活動であるため。

イ 授業実践を進めるにあたって、困難さや進めにくさを感じたところはあるか。

A あつた 2 B なかつた 9

A・教員間に意識の差がある。

ウ 授業実践に取り組んで、よかったと感じたことはあるか。

- ・生徒が意欲的に活動に取り組んでいた。
- ・自分のよさを自分自身で確認し、周囲からどのように思われているか知ることができた。
- ・生徒たちは、お互いのことをちゃんと見ていると感じた。

② 担当者対象の聞き取り調査

《生徒や教員の態度や意識の変化について》

- ・あらゆる教育活動において継続して働きかけていくことで変容につながると考える。

《今後の実践について》

- ・ぜひ継続したい。生徒たちの内面の成長に必要であり、社会に出るためのスキルを育てるチャンスになる。
- ・学年会の協力を得つつ、各部署で連携して進めていけるとよい。

(3) 考察

今年度は、学級づくりや生徒のレジリエンス形成を通して不登校や対人関係の問題を未然に防ぐことを目的に実践を行った。生徒の自他尊重の態度や自己理解を深化させる場となつただけでなく、教員と生徒の関係性が強化されたこともうかがえる。担当者の指摘をふまえ、学びを確かな成長につなげ、社会で生きる力の基盤とするためには、定期的な実践に加え、日常のあらゆる教育活動にポジティブ教育の視点を取り入れていく工夫が求められる。

3 C高等学校での実践

(1) C高等学校について

生徒数約 1000 名、1 学年約 330 名の高等学校である。今年度、本センターが実施した、「福井県版ポジティブ教育プログラム体験ワークショップ」を受講した教員が、研修で得たことを学校に持ち帰り、次年度に向けて、生徒自身が自らの適性等を見つめ直したり、自己有用感や自尊感情にアプローチしたりする手立てとして活用できるのではないかと考え、学年会に働きかけ、実践に取り組むこととした。

(2) 実践に向けた支援について

① 年間計画と授業実践前の打合せ

8 月中旬に担当者と打合せを行った。8 月下旬の LH の時間に、1 年生の全クラスで担任がレジリエンス教育の「底打ち」に関する内容を実施することとした。担当者との打合せから授業実践までに担任との十分な打合せの時間を確保することができなかったため、授業実践前の学年会において、実践に向けた研修と授業実践内容の共有を併せて実施することとした。また実践内容については、各担任がクラスの実態に応じて内容を選択できるようにするために、所員から 2 つの授業案を提案することとした。提案した授業案は、「底打ち」のステージに関わる「ストレス軽減ストラテジー」および「ネガティブ感情が教えてくれること」である。

実践内容については、担任から「学校祭後のストレスが溜まっていそうな時期である」や「今後の高校生活を送るうえで必要なこと」、「ネガティブ感情と向き合うのはデリケートな部分もあり、扱いづらい」といった意見があり、全クラスで「ストレス軽減ストラテジー」を実施することとなった。

(3) 授業実践の様子

「ストレス軽減ストラテジー」(1 年生)

この授業では、ストレスを感じたり困難や逆境に直面したりした際に、素早く「底打ち」するため、戦略的に自分なりのストレス軽減方法を準備しておくことで、ストレスとうまく付き合っていけるようにすることをねらいとしている。(図 4) 生徒の感想には、「自分がストレスを感じやすい状況とその対処法を理解しておくことで軽減しやすくなったと思った」、「自分が思っていたよりもストレスに対処する術をもっていたので、何かあったら使おうと思った」「自分に合ったストレス軽減方法を見つけることが大事だと思った」といったものがあつた。



図 4 ストレス軽減ストラテジー

(4) 結果

① 授業者対象のアンケート調査 数字は人数、枠内は主な理由のみを取り上げる。

ア 授業実践を進めるにあたって、活動案は取り組みやすいものだったと思うか。

A とてもそう思う 2 B ややそう思う 4 C あまりそう思わない 0 D 全くそう思わない 0

B・指導案はポイントだけおさえて、もう少し簡略化してもよいのではと感じた。

イ 授業実践を進めるにあたって、困難さや進めにくさを感じたところはあるか。

A あつた 1 B なかつた 5

A・生徒同士が普段からよく関わっていないと活動が停滞するため、グループ編成を考えるのが大変だった。

ウ 授業実践に取り組んで、よかつたと感じたことはあるか。

- ・プライバシーに関わるようなテーマであるが、誰の身にも起こりうることであり、それをクラスメイトと話題にすることで、一人でも抱え込まなくてもよいというメッセージにもなつたと感じた。
- ・教員もオープンになり生徒と対等に話のできたので、信頼関係を深めることができたように感じる。
- ・今回の実践を経て、教員側も「底打ち」や「立ち直り」を意識して声かけなどをするようになった。

② 担当者対象の聞き取り調査

《授業実践について》

- ・中学校とのギャップを感じる生徒が出てくる時期だったので、実践のタイミングが良かった。
- ・ドリル的な活動よりもオープンに考える活動を好む生徒が多く、どのクラスも反応が良かったように思う。

《授業実践に向けた支援について》

- ・活動案を2種提示されたことで、授業者がクラスの実態を踏まえて内容を検討することができた。
- ・授業実践を行うことに疑問を感じている授業者もいた様子だったが、研修を兼ねた打合せや授業実践を経てその雰囲気は薄らいだので、それらを重ねることでポジティブ教育の考え方がなじんでいくと思う。

《生徒や教員の態度や意識の変化について》

- ・学校全体で取り組むことができるとより良いと思う。

(5) 考察

今年度は、生徒の自己有用感や自尊感情にアプローチすることを目的に実践を行った。生徒の心理状態や学校行事を考慮した適切な時期設定と演習形態が、生徒の肯定的な反応を引き出したといえる。また、打合せや実践を経て教員の姿勢が前向きに変化し、実践内容を生徒指導に活用する例も見られた。今年度は1回のみの実践となったが、こうした教員の意識変容を伴う実践の継続は校内にポジティブ教育の考え方を浸透させ、日常的な関わりの中で生徒の自己有用感を育む土壌をつくるものである。そして、それが生徒一人一人の適切な進路選択など、キャリア発達を支える基盤となると考えられる。

4 D高等学校での実践

(1) D高等学校について

生徒数約350名、1学年約120名の高等学校である。近年になり、生徒同士のトラブルや人間関係の形成に困難を抱える生徒が増えてきており、生徒一人一人の個性に合った方法で学校生活を安心・安全に過ごせるように支援する方法を模索している。本プログラムを活用して、生徒達の背景にある苦しさや頑張りたいという気持ちを見つけ、生徒達の自己実現を支えていく手立てとして学校全体で取り組むこととした。

(2) 実践に向けた支援について

① 計画および学年会との打合せ

今年度は、教育相談担当の教員および生徒支援部の教員と共に計画を立てた。最初の打合せが10月中旬となったため、今年度は全学年で1回の授業実践を行うこととした。各学年のニーズを把握するために、担当者から各学年会に実践内容の検討を依頼したところ、1年生および2年生はピア・サポートを、3年生はレジリエンス教育を実施することとなった。実践内容については実践前の各学年会で共有し、授業実践を進めるうえでのポイントや注意点を押さえることとした。

② 校内研修と実践内容の校内共有

12月中旬には、全教職員で本プログラムのねらいや概要について共通理解を図るために校内研修を実施した。しかし、校内研修では十分な演習時間をもつことができなかったこと、D高校での実践は学年によって中心となる取り組む内容が異なっていることから、実践内容への理解を深め、授業実践の様子を教員間で共有することを目的に、所員が各学年での実践内容や生徒の感想等をまとめたポジティブ通信(図5)を作成した。



図5 ポジティブ通信

(3) 授業実践の様子

① 「私の心」(1年生)

この授業では、自己理解や他者理解を促進し、安心して表現することができる関係性の大切さを体感することをねらいとしている。生徒が描く「私の心」(図6)は多種多様で、一つとして同じものはなかった。その後のグループ活動では、興味深くお互いの心を見せ合ったり質問したりしている姿があった。生徒の感想には、

「自分の気持ちなどをしっかり考えることが普段ないので、良い機会だったなと思いました」や「こんなに一人一人のハートの色や表し方が違うんだなとびっくりしました」といったものがあった。

② 「気持ちを読み取ろう」(2年生)

この授業では、非言語(顔の表情や身振り)や口調から感情を読み取ることを体験し、他者理解を促進することをねらいとしている。生徒の感想には、「それぞれ感情の表し方が全然違うことに気がきました」や「気持ちを伝えるには言葉だけでは伝わらないということが改めて分かりました」、「耳で人の話を聞くだけではなく、目で話している人を見ることが大切だなと思った」といったものがあった。

③ 「コントロールできるものできないもの」(3年生)

この授業のねらいは、自分でコントロールできるものとできないものを理解し、コントロールできるものに注目することの大切さに気付くことである。また、マトリクス表(図7)を用いて、悩みを整理する方法についても触れた。生徒の感想には、「コントロールできるものはしっかりコントロールできるようにしていきたい」や「コントロールできないことは深く考えすぎないようにしていきたい」といったものがあった。



図6 生徒が描いた私のハート

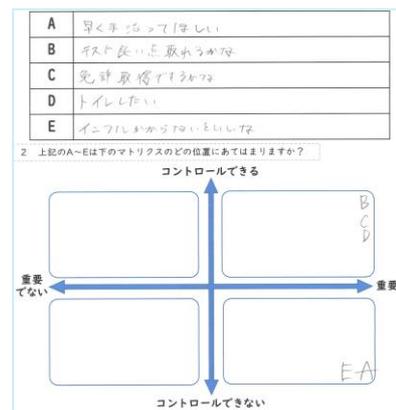


図7 コントロールできるものできないもの

(4) 結果

① 授業者対象のアンケート調査 数字は人数、枠内は主な理由のみを取り上げる。

ア 授業実践を進めるにあたって、活動案は取り組みやすいものだったと思うか。

A とてもそう思う 4 B ややそう思う 4 C あまりそう思わない 0 D 全くそう思わない 0

B・生徒が自分を表現しながら話し合える場になった。

イ 授業実践を進めるにあたって、困難さや進めにくさを感じたところはあるか。

A あった 2 B なかった 6

A・生徒それぞれの考えがあり、納得できないところがあったように思う。

ウ 授業実践に取り組んで、よかったと感じたことはあるか。

・人と人とのコミュニケーションをとっていく中での困り感を解消するきっかけになった。
・教員が思っている以上に、生徒たちがこのような活動を必要としていたことに気付いた。

② 担当者対象の聞き取り調査

《生徒や教員の態度や意識の変化について》
・目的を明確にしたうえで、入学当初から計画的かつ定期的に進めていくことが必要だと思う。

(5) 考察

今年度は、生徒一人一人が学校生活を安心・安全に過ごし、自己実現を支える手立てとすることを目的に実践を行った。「教員が思っている以上に、生徒たちがこのような活動を必要としていた」という気づきは、こうした実践が生徒の潜在的なニーズを掘り起こしたという成果であると考えられる。また、担当者は入学当初から実践に取り組むことの必要性を指摘している。早期からの継続的な取り組みによって校内にポジティブ教育の考え方が定着し、生徒が日々の学校生活をより安心して過ごしながら、自己実現に向かえるようになることが期待される。

Ⅲ 成果と課題

今年度の取組みにおいて、4校の実践を通して2つの成果を得ることができた。まずは、本プログラムが授業者にとって取組みやすい実践であったことが挙げられる。活動案の分かりやすさや指示の具体性に加え、スライドや配布資料といった補助教材が充実していたことで、授業者が安心して授業に臨むことができたと考える。また、校内研修や実践前の打合せを実施したことにより、授業者間で共通理解が形成され、納得感をもって授業を進めることができたことも、本プログラムの取組みやすさに影響を与えたと考える。2つ目は、生徒の反応について、自己理解や他者理解の促進、他者からの承認感の高まりといった効果を得られたことが挙げられる。生徒が自分の強みに気づいたり、仲間から認められる経験をしたりすることは、心理的な安心感の向上や人間関係づくりにもつながっており、高校生期のキャリア発達課題にアプローチする具体的な手立ての一つとなると考える。また、教員の声かけに変化が見られるなど、ポジティブ教育の考え方が教員の意識にも広がり始めていることが示唆された。

一方で、本プログラムの普及および定着に向けた今後の課題も明らかになった。それは、単発的な実践では生徒や教員の変容を捉えにくく、実践の効果をなんとなく感じているものの十分に判断できないという点は4校に共通する課題である。定期的かつ継続的な実践に取り組むことで変容が定着し、学校文化として根付いていくことが期待される。加えて、校内研修や実践前打合せの重要性が指摘されており、学校全体で実践を支える体制の構築が不可欠である。生徒や学校の実態に応じた実践や、日常的な教育活動への視点の組み込みなどを学校全体で共有しながら取り組むことで、ポジティブ教育の効果はより高まると考える。

Ⅳ 今後の取組み

今年度の取組みにおける成果と課題を踏まえ、今後の方向性について示す。

第一に、年間計画のモデルプランの作成である。モデルプランは、これから実践を希望する学校が計画立案を行う際に参考になり、授業者が見通しを持って授業実践に取り組むことができるようになると思う。また、校内研修や実践前打合せもモデルプランに組み込むことで、本プログラムの目的や効果を学校全体で共通理解することに繋がり、学校全体での継続的な実施体制の構築に繋がると考える。

第二に、ポジティブ教育の周知である。本センターでは、基本研修において、福井県教員育成指標の各ステージに応じた学級経営や生徒指導、教育相談の具体的な手立てとして本プログラムの内容を位置づけ、研修を実施している。現在、来年度に向けて研修内容の検討を行っている。研修内容とポジティブ教育を関連付け、体験中心の研修設計を行い、ポジティブ教育の効果をより感じられるようにすることで、ポジティブ教育の実践者を増やしていきたい。また、高等学校におけるポジティブ教育の実施状況などを発信することで、実践に取り組む学校を増やしていきたい。

今後も、本事業を通して、福井県の生徒一人一人が自己有用感や自尊感情を高め、「幸福を自ら創り出していく力」を身に付けることを支えていきたい。

最後に、本実践のためにご協力いただいた県内各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(令和4年)『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) 文部科学省(令和4年)『生徒指導提要』
- (3) 文部科学省(令和5年)『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—』
- (4) 文部科学省(平成30年)『高等学校学習指導要領(平成30年告示) 解説 総則編』