



一般社団法人 日本ポジティブ教育協会

©Japan Positive Education Association

心の回復力（レジリエンス）を育てる
教育プログラムの実践

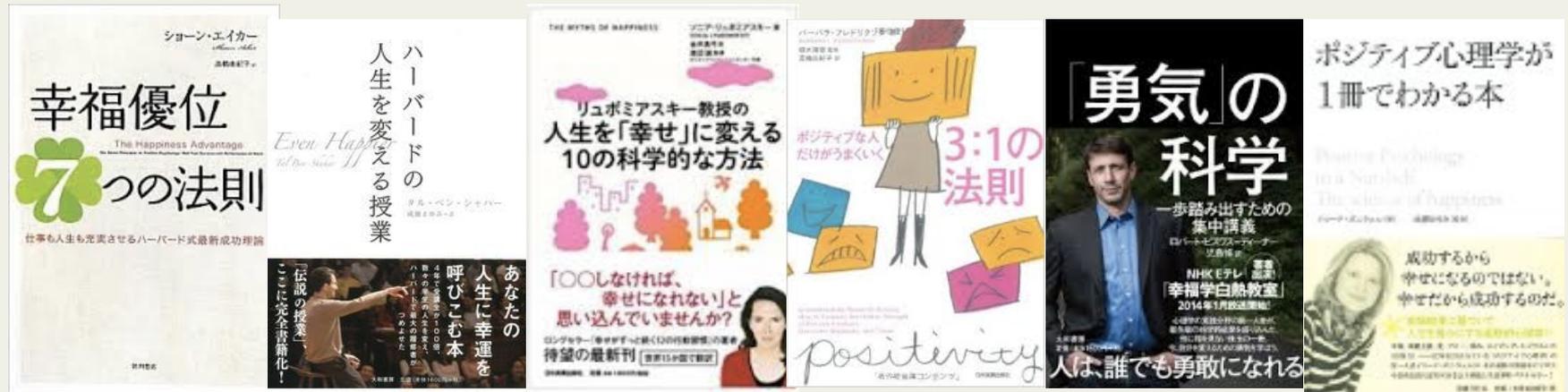
日本ポジティブ協会

一人一人が幸せにたくましく生きる力、
子どもたちが意欲をもって学び続ける力をはぐくむ
「ポジティブ教育」の学校・家庭・地域における普及を行います。

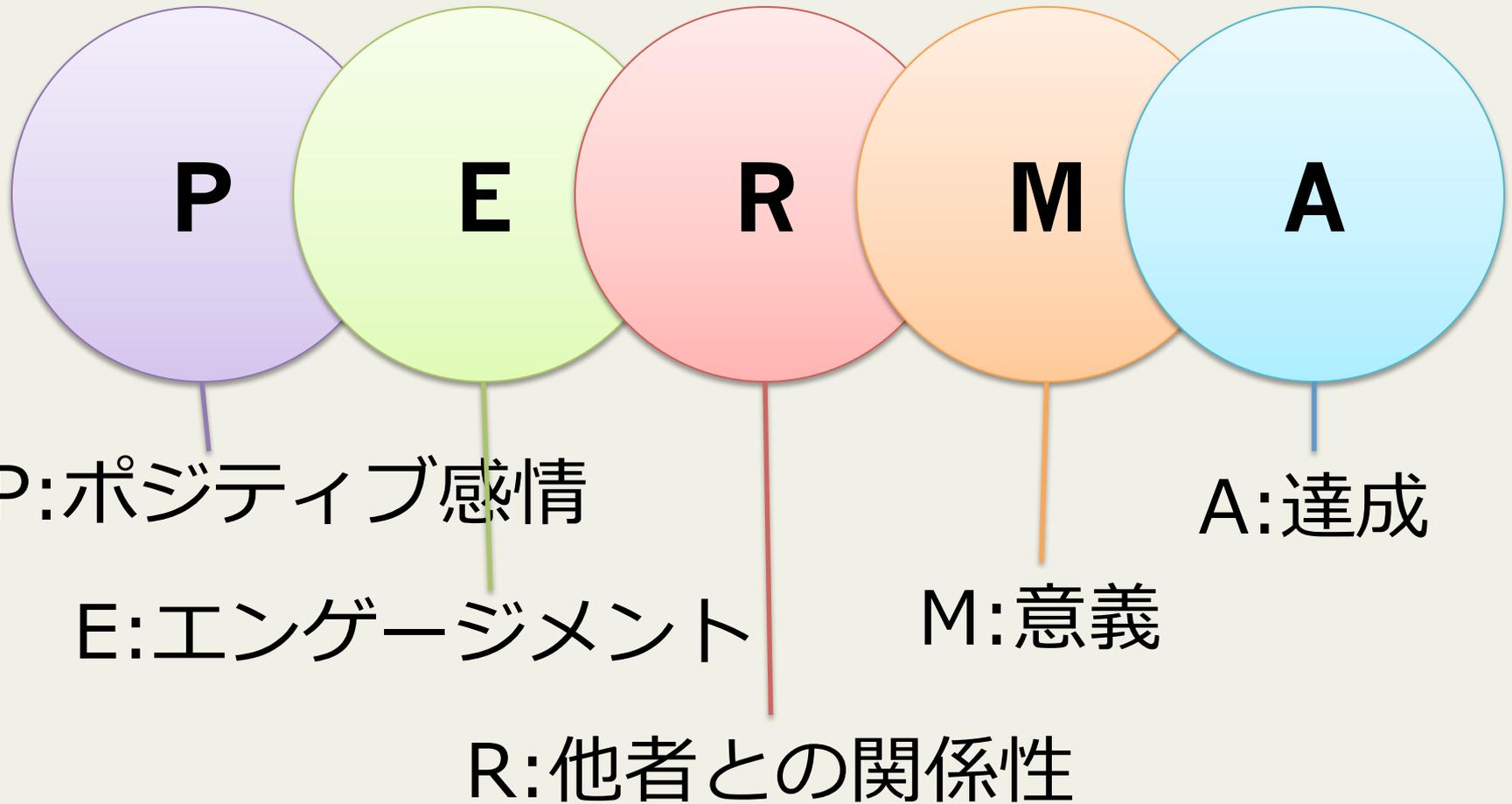


ポジティブ心理学とは

私たち一人ひとりの人生や、私たちの属する組織や社会を
繁栄させるような強みや長所などそのような状態を
構成する諸要素について科学的に検証・実証を試みる心理学
の一領域である



ウェルビーイング理論



ポジティブ教育

レジリエンス教育

- ・不安や落ち込み、失敗に対応する
- ・挑戦に立ち向かう



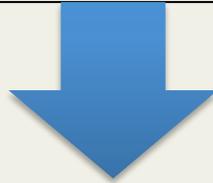
ウェルビーイング教育

- ・より自分らしく幸せに生きる
- ・自分自身について、他者との関係性について深く知る



レジリエンスとは？

逆境や困難、強いストレスに直面した時に適応する
精神力と心理的プロセス
(全米心理学会)



すぐに立ち直
る事が出来る
回復力

ストレスやプ
レッシャーを
しなやかに受
け止める
柔軟力

変化が多く不
確定な状況で
も対応できる
適応力

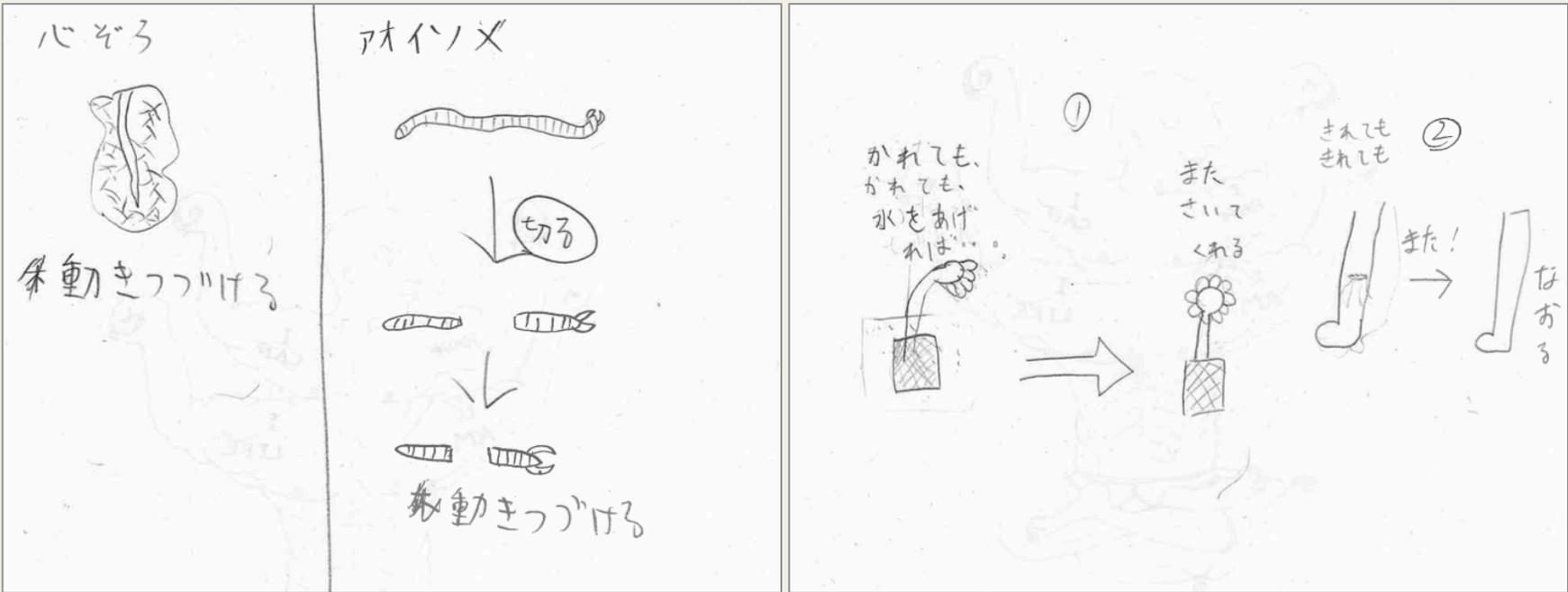
レジリエンスとは？

「レジリエンスとは、ある状況に対しての反応の仕方を自己コントロールし、困難や逆境から立ち直る力」



レジリエンスを例えると？

レジリエンスを例えると？



内的要因と外的要因



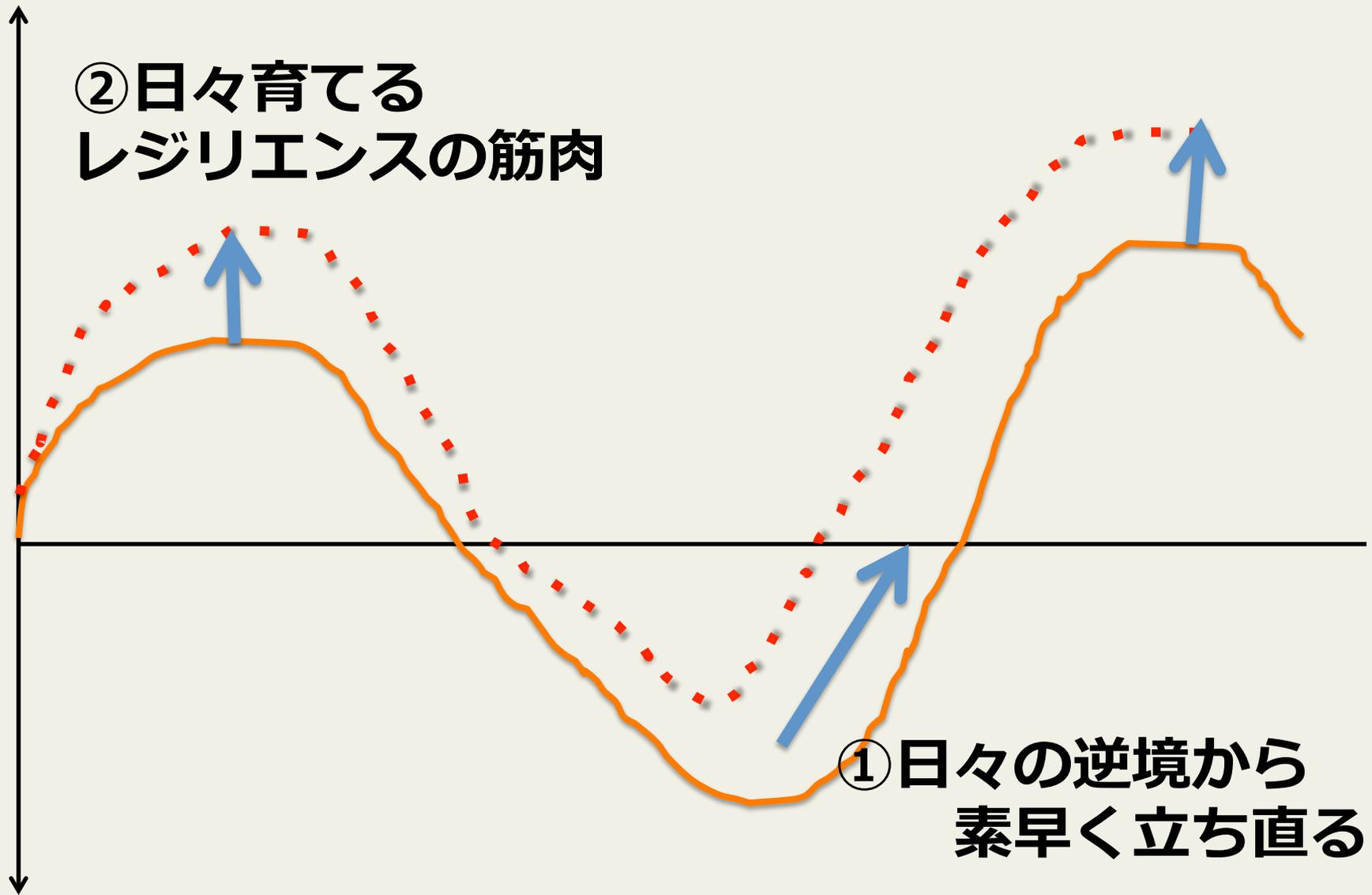
外的要因

親子関係
地域や学校のサポート
ロールモデルの存在

内的要因

感情調節・感情コントロール
自尊感情・自己肯定感
自己効力感
ポジティブ感情
良好な人間関係を築く力

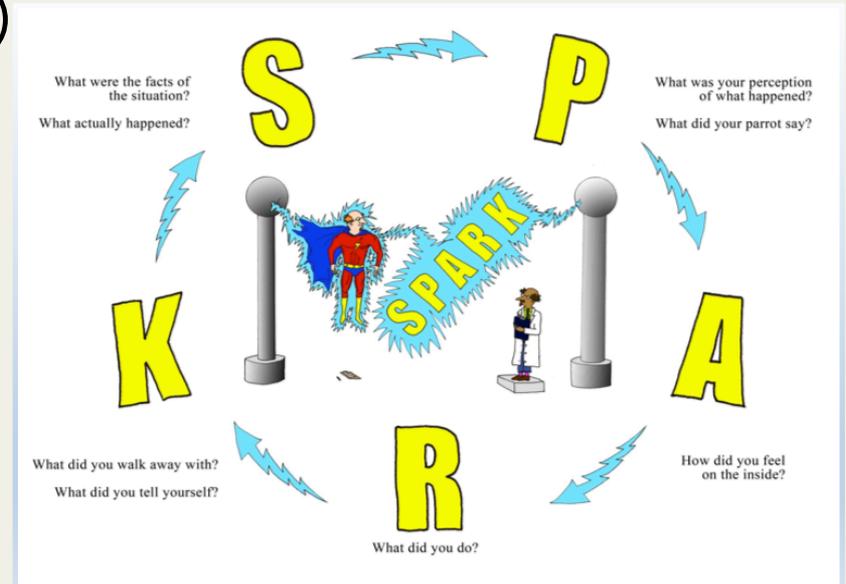
心の避難訓練



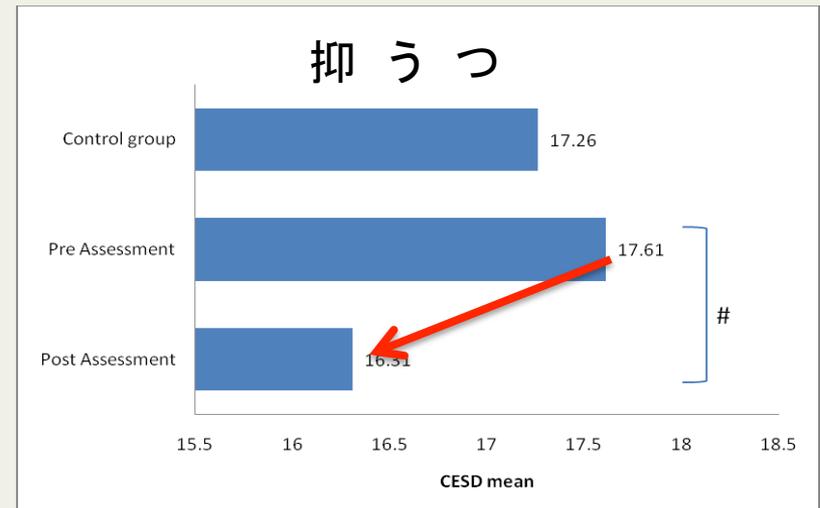
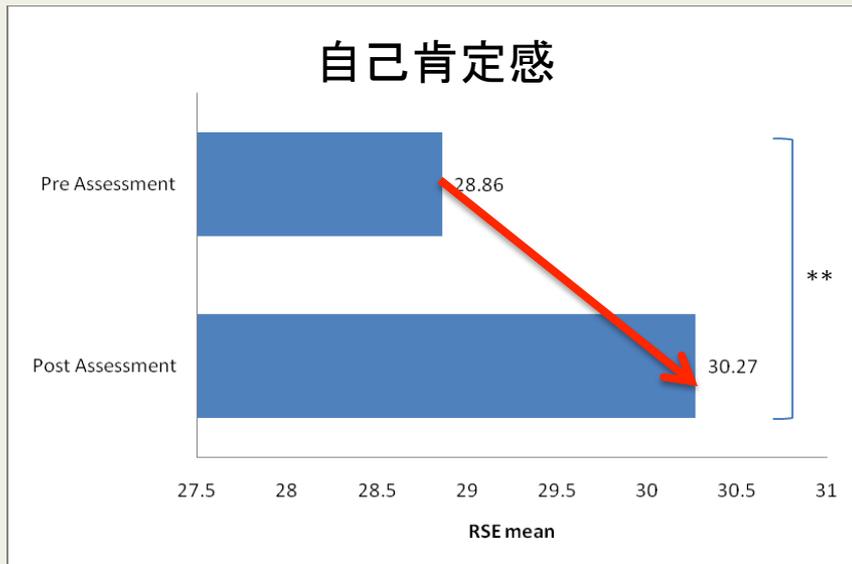
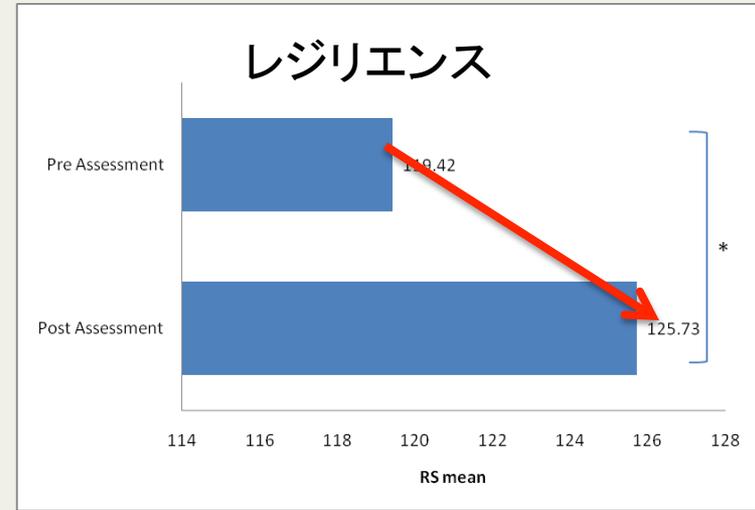
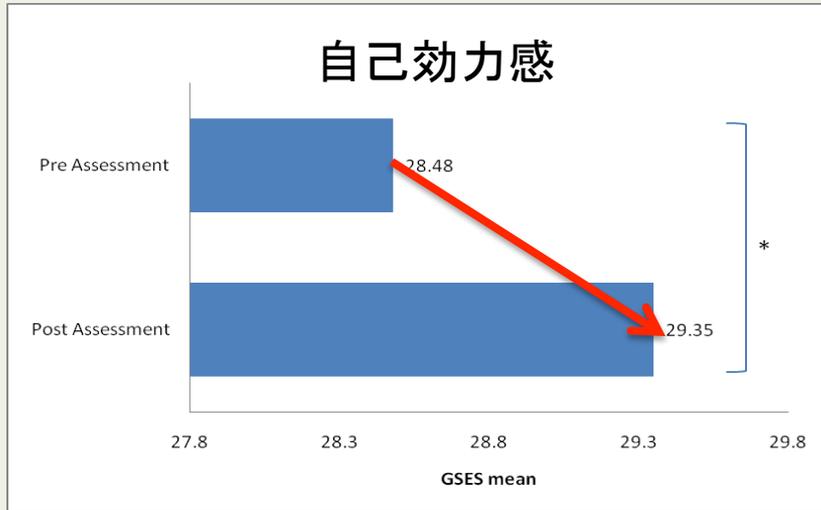
レジリエンス・プログラム 開発者



- イローナ・ボニウェル博士（当協会顧問、仏・エコール・セントラル・パリ 客員講師、国際ポジティブ心理学協会理事、国連ブータン王国ウェルビーイング政策プロジェクトリーダー）が開発
- ロンドンの中学校7年生（中1）に実施し、効果測定を行って、実証的な研究を行った。



研究データ (イギリス)



(Pluess, M., Boniwell, I., et al (2013). Evaluation of a School-Based Resilience-Promoting Intervention in a High-Risk Population: An Exploratory Mixed-Methods Trial.)

レジリエンス・プログラムの 実証的な裏付け



実証ベース：

- 1. ポジティブ心理学**
- 2. レジリエンス研究**
- 3. PTG（心的障害後の成長）**
- 4. 認知行動療法**

実証的な裏付け① ポジティブ心理学

Positive Psychology

The science of optimal human functioning, well-being and human strengths.

Rather than 'fixing what is wrong', positive psychology 'builds what is strong'.

ポジティブ心理学

人の最適機能、ウェルビーイング（幸福）、強みの科学

ポジティブ心理学では、「何が間違っているか」をなおすというより「強い何か」を形成する

実証的な裏付け②

レジリエンス研究

- リスクのある子どもたちの研究からスタート
「ある子ども達は生活のストレスやハイリスクな家庭環境にも関わらず、生き抜き、成長する」
- 早期にレジリエンスのスキルを教えることは、抑うつの効果的な予防として効果的である。
- レジリエンスのスキルは、希望的で、楽観的で、生産的な態度を形成する。
- レジリエンスは大人や子供にとって有効な、学習可能なスキルである。
(遅すぎることも、早すぎることもない)



実証的な裏付け③

PTG（心的外傷後の成長）研究



- ストレスが非常に大きくトラウマになるような経験から、前向きな何かを見いだす力。
- より強固な関係性、人生の目的や哲学の発見、優先順位の変化、体の健康の改善などがある。
- トラウマに対処した結果から生まれる（トラウマそのものからではない）

実証的な裏付け④

認知行動療法

- 抑うつと不安症に関しての実証ベースの心理療法
- 子供に働きかけられるように翻訳が施されている
- 大人や子供が自己のパターンを学習して、状況に対し自己コントロールすることを援助する
- ステップごとのわかりやすい形式



レジリエンスプログラム 特徴②Dual Focus

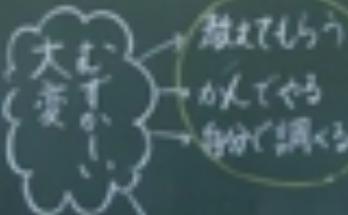
教える大人自身が自分のこととして「レジリエンス」を理解し人生に役立てる。

子どもたちに「レジリエンスプログラム」を教えられるようになる。



レジリエンスについて考えよう。

- ・むずかしい問題
- ・仕事
- ・あんなに悩んでもX
- ・習字のひらいて



「あきらめない力
自分で戦う力」

- あきらめない力
- 立ち上がる力
- あきらめない力
- あきらめる力
- 変えられる力
- 強い力
- やりきる力
- 勇気がある力
- 助け合う力
- 自分で戦う力

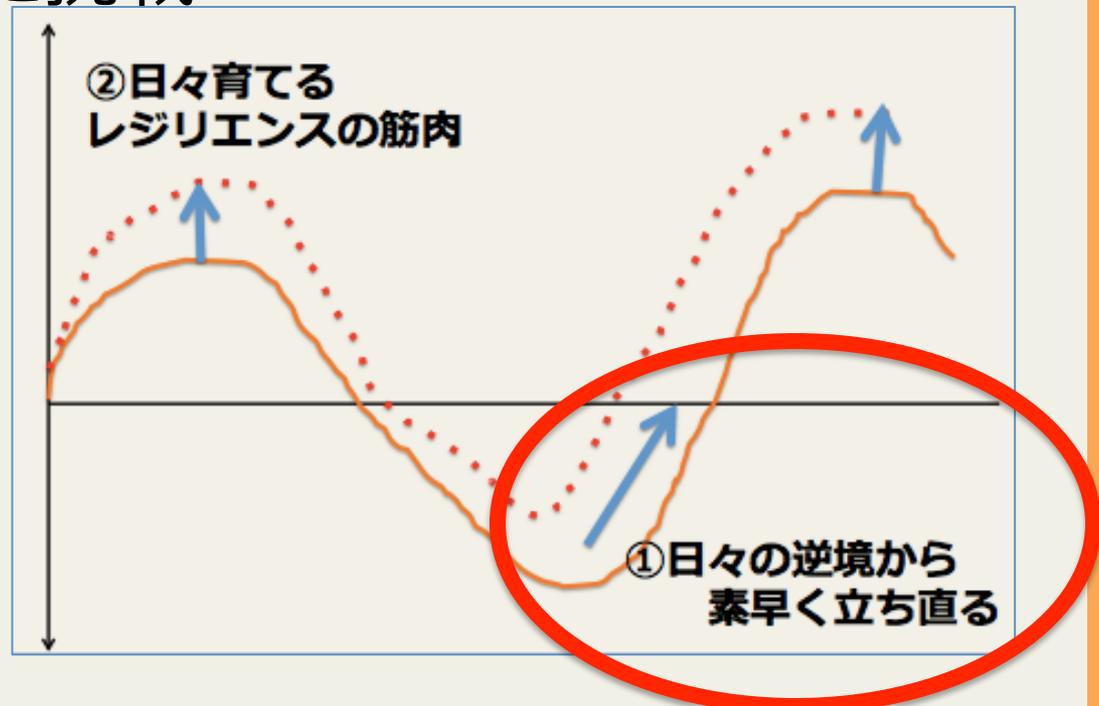


- どんなときも強くなる
- やり続ける
- かまはれる
- 大変なことが少しくなる
- はねになる
- 心強くなる
- 勇気がつく
- 上手になる
- ほめてもらえる

レジリエンス教育

日々の逆境から立ち直る

- 感情について学ぶ
- 感情と仲良くなる
- 感情が湧き上がる仕組み
- ネガティブスパイラルから抜け出す方法
- 心の中のつぶやきに挑戦



ネガティブ感情の特徴と対処法

ネガティブ感情

不安、怒り、イライラ、落ち込み、
恐怖、悲しさ、挫折感 ...etc.

①人はネガティブな感情を感じやすいようにできている。

②ネガティブ感情は、頭に残りやすく、身体や心に悪影響を与えて、ループ状に悪循環を起こす。

ネガティブ感情の特徴②

ネガティブな気持ちは、頭に残りやすく、からだや心にえいきょうをあたえて、ネガティブスパイラル（悪循環）を起こす。

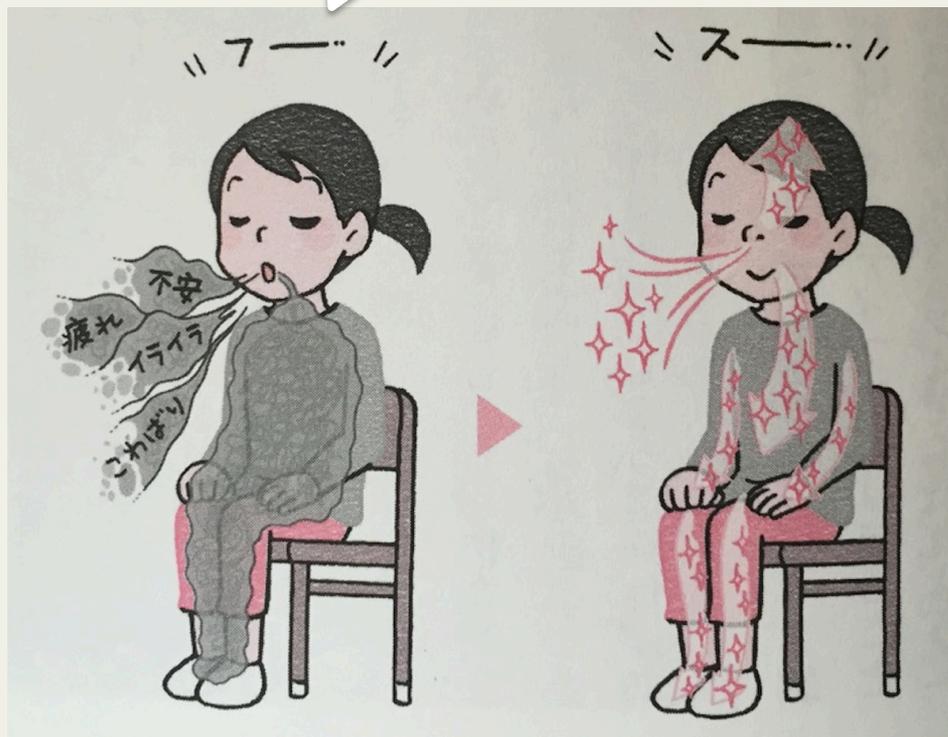
まるで
「ネガティブ沼」
からぬけだせない



科学的証明されている気晴らしの魔法

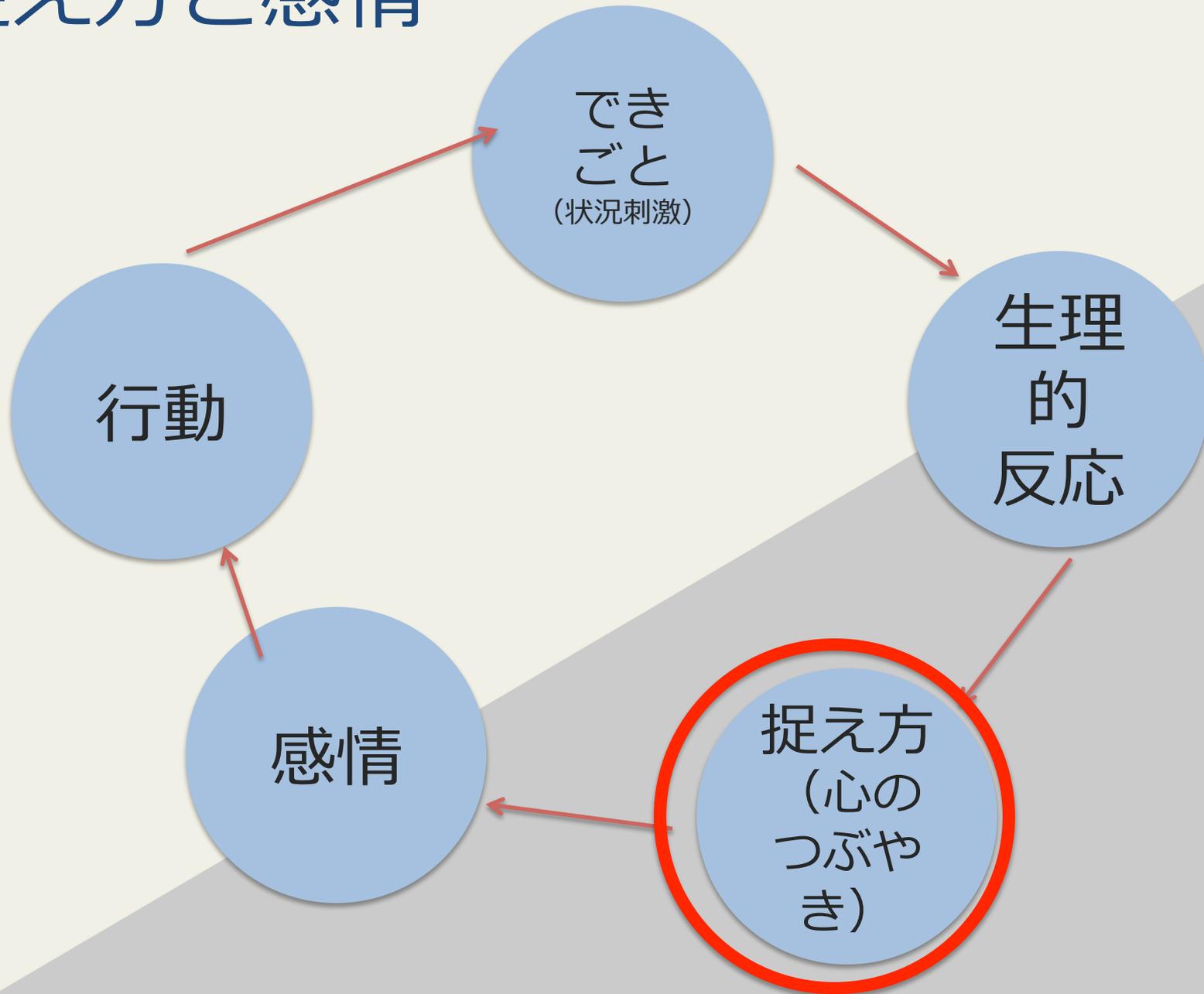
- 体を動かす
- 音楽を聞く
- 呼吸法や瞑想法
- 書き出す
- フロー体験をする

平時に
リストアップ
しておく



(5分で出来る呼吸法)

捉え方と感情

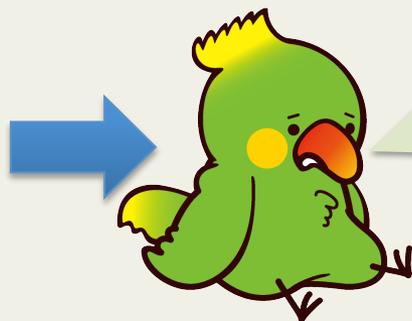


感情が湧き上がるしくみ

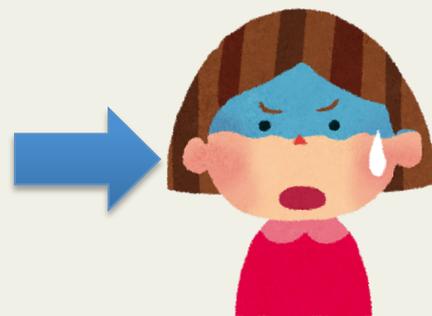
できごと

捉え方
(こころのつぶやき)

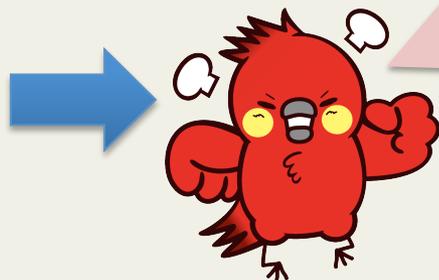
感情



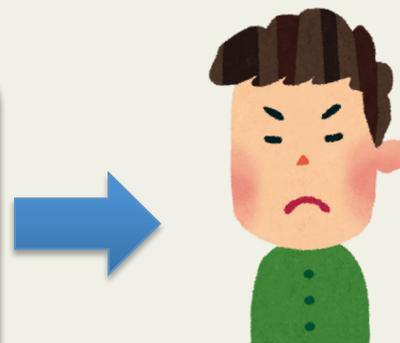
きみになんてできないよ



心配



急にテストだなんて先生はひどい!



怒り

捉え方 = 肩に乗るオウム

あきらめオウム

自分にできる
わけないよ

それは
自分の手に負
えない



問題を目の前にすると立ちすくみ、動けなくなります。
すべてのことは、自分にはコントロールできないと考え、
チャレンジすることを諦めています。
無気力、**脱力感**に陥ったり、**不安**になることもあります。

正義オウム



それは正しくない！

不公平だ！

そんなことはすべき
でない！

非難オウム

うまくいかな
いのは、
だれかのせい
だ

自分は悪く
ない！



あいつらが
悪いんだ！

すぐに他の人のせいにします。
頑固で意見を変えずに、物事を極端に白黒で考えます。
大抵 **怒り** を感じています。

公正
ない

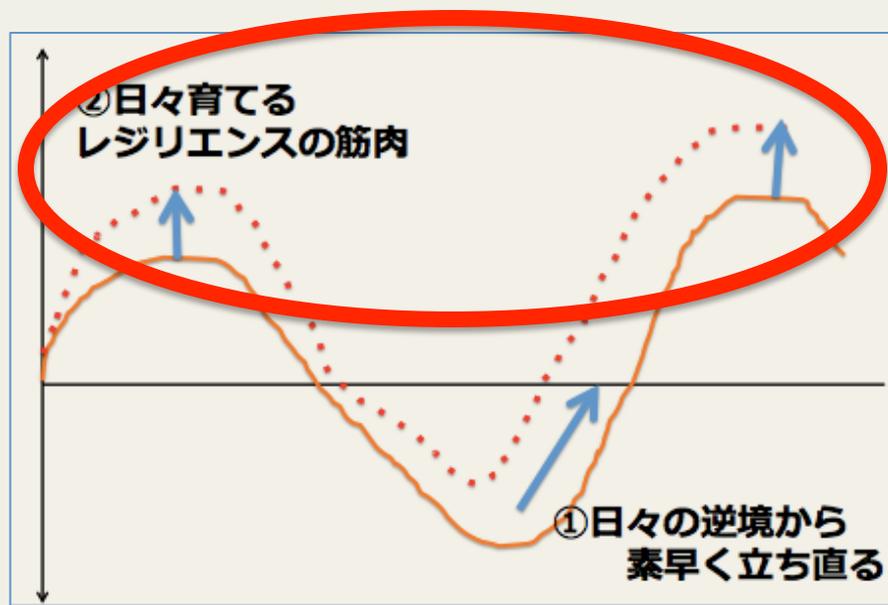
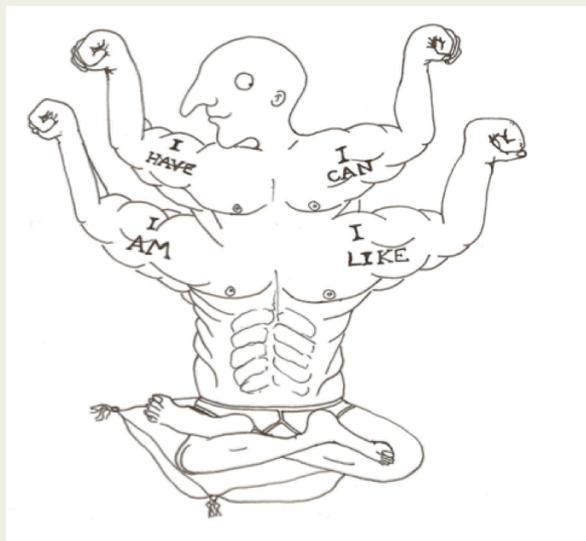
平時に鍛える レジリエンスマッスル

I am : 自尊感情

I can : 自己効力感

I have : サポーターと人間関係

I like : ポジティブ感情



I am 自尊感情

基本的自尊感情と社会的自尊感情

「自尊感情」とは、
ありのままの自分自身に満足する気持ち



社会的自尊感情

基本的自尊感情

ナンバー・ワン

他の人に勝ったと思うと大きくなり、負けたと思うと小さくなるので、すぐに大きくなったかと思うと、あっという間に小さくなってしまいます

オンリーワン

他の人や世間体を気にせず、自分の長所も短所も含めて、「私はこれでいい」「これで十分幸せだ」と思える気持ちです。

「強み」のリスト

～文化を超えた6つの美德と24の強み

心理学者セリグマンは、紀元前から現代までの200冊に及ぶ哲学書や教典を分析し、人間が持つ6つの美德に集約されることを発見し、各美德ごとに具体的な強みを整理して、24の強みのリストを作った。

勇気

誠実さ、勇敢さ
忍耐力、熱意

人間性

思いやり、
愛情(愛し愛される力)
対人関係力

知恵と知識

好奇心、向学心
創造性、大局観
知的柔軟性

正義

公平さ、
リーダーシップ
チームワーク

節度

自己コントロール
思慮深さ、
寛容、謙虚さ

精神性と超越性

審美眼、感謝
希望、ユーモア
スピリチュアリティ

(クリストファーピーターソン(2012)『ポジティブ心理学入門「よい生き方」を科学的に考える方法』宇野カオリ訳,春秋社)

(<https://www.authenticchappiness.sas.upenn.edu/ja/testcenter>)

I can = 自己効力感

その人の持つ目標や成果の達成への
自己の能力への確信と信頼
「やれば、できる！」

目標への
スモールステップ

達成体験

お手本になる人の
提示

お手本

励まし

勇気づける励まし
の言葉

心身の安定

雰囲気作り
心身の安定

I like:ポジティブ感情

Positive emotions build our resources

知的なリソース

- ・ 問題解決能力を伸ばす
- ・ 新しい情報を得る

intellectual resources

- develop problem-solving skills
- learn new information

physical resources

- develop coordination
- develop strength and cardiovascular health

身体的リソース

- ・ 運動能力を高める
- ・ 強みを伸ばし、心循環系を鍛える

Positive Emotions



social resources

- solidify bonds
- make new bonds

社会的リソース

- ・ 強固なつながり
- ・ 新しい絆を作る

psychological resources

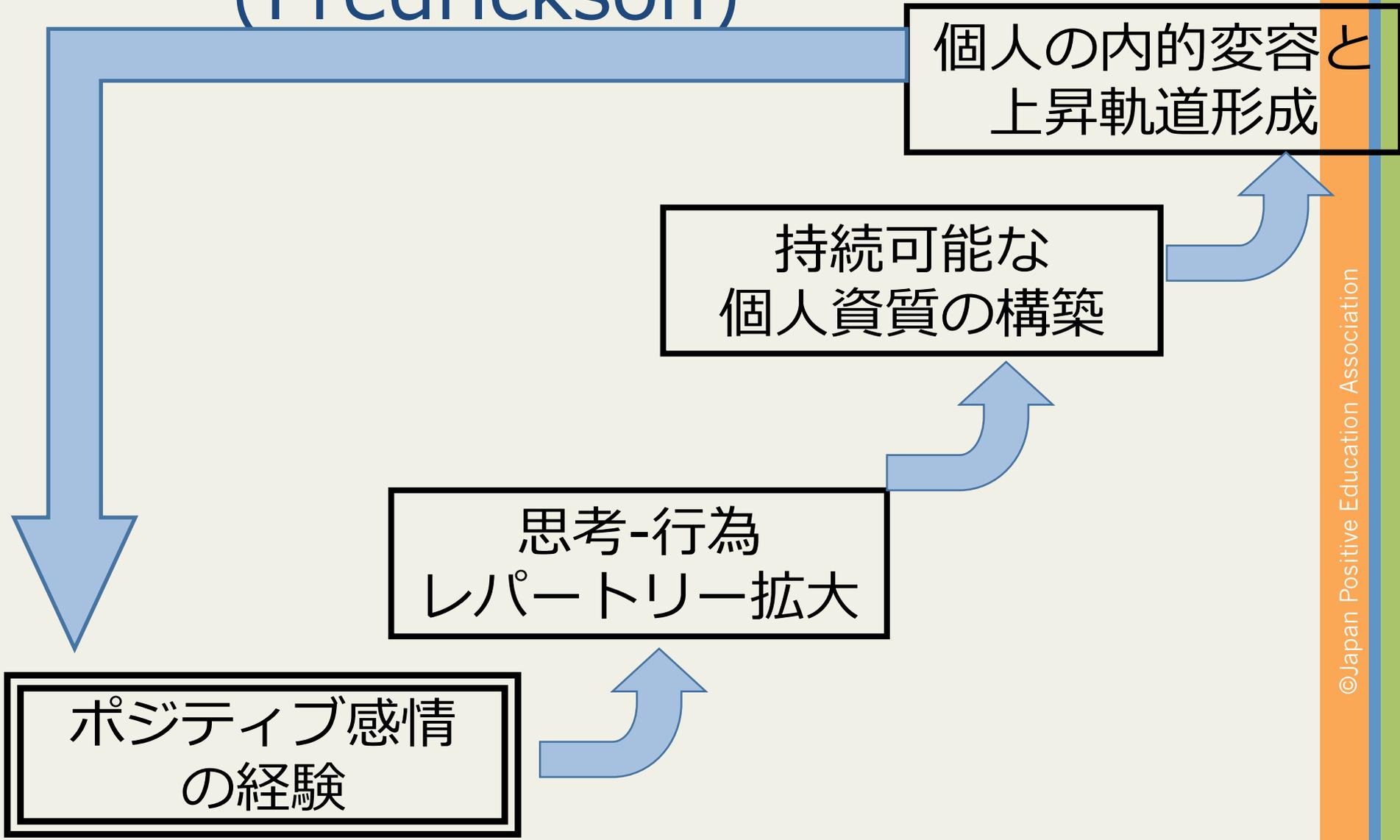
- develop resilience and optimism
- develop sense of identity and goal orientation

心理的リソース

- ・ 楽観性と逆境力を身につける
- ・ アイデンティティーの感覚を育てて目標を定める。

(Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218)

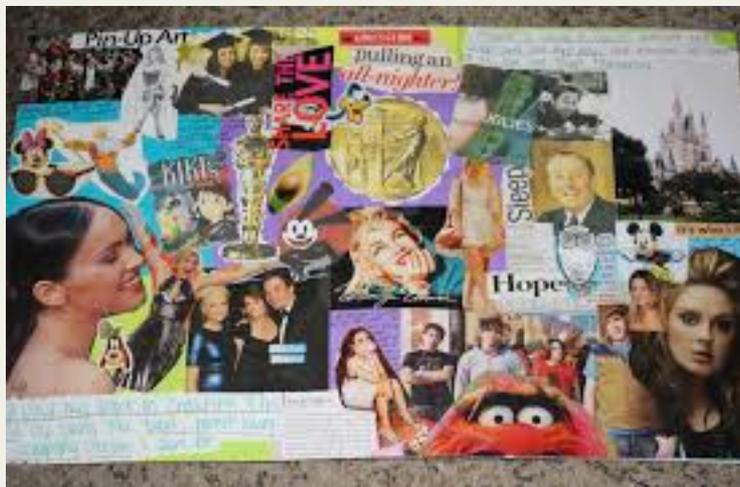
拡張形成理論 (Fredrickson)



ポジティブ感情のエクササイズ

ポジティブ・ポートフォリオ
感謝の手紙

Random Acts of Kindness
感謝の訪問(Gratitude Visit)



I have:マイサポーター

心の支えになってくれる人がいる

友達や教師との温かい関係性

学校

- ・友達
- ・先生
- ・先輩

自治体

- ・電話相談
- ・学費支援

家族

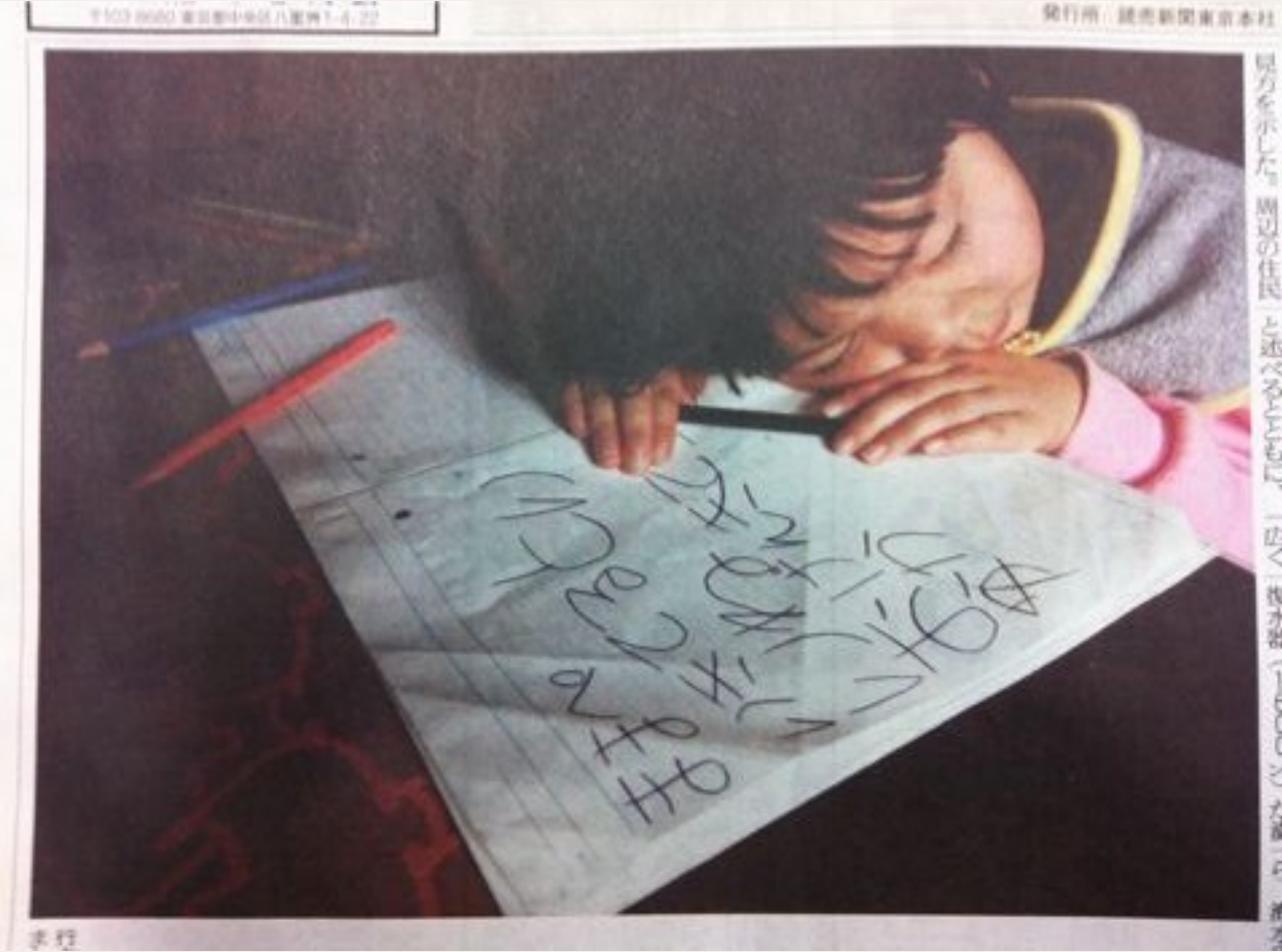
- ・両親
- ・兄弟
- ・親戚

受けられる支援について知っておく

家族の規律・サポート

心的外傷後成長 (PTG)

トラウマ的な出来事は私たちの世界観を粉々にする



P T S D （心的外傷後ストレス障害）

災害や事故・犯罪・
暴力など突然の衝撃
的出来事
（トラウマ体験）



ショック
心の傷
（トラウマ）

トラウマ体験から1カ月過ぎても下記のような症状で日常生活がうまく送れていないような状態をP T S D（心的外傷後ストレス障害）と呼びます。

再体験

回避

過覚醒

P T S D (心的外傷後ストレス障害)

再体験

思い出したくないのにトラウマ体験を何度も思い出してしまう。夢にみてしまう。など

回避

その場所へ行くことや、体験をイメージしてしまうようなことを、極端に避ける。

過覚醒

緊張した状態が続き、寝つきが悪い、眠れなくなったりする。物音に敏感になったり、イライラしやすい、怒りっぽいなど。

P T G（心的外傷後成長）

- とても悲しい苦しい衝撃的な経験をして、たしかにその時は激しく傷ついても、その後、むしろ人間として成長することがあることを、私たちは知っています。
- それを、ポスト・トラウマティック・グロース（P T G）「心的外傷後成長」と呼んでいます。

PTGからみいだされるもの

- 人間は誰でも、逆境に屈しない強さ、能力を潜在的に持っています。
- ト라우マはしばしば自分と他の人との絆の価値を明らかにします。
- 人は、改めて自分の持っているものを再認識し感謝を示すべきことを学びます。
- 多くの人々が、
大きな逆境を体験した後に、
人生観が変化して
自分自身のことだけでなく
他の人に関心を向けるように
人生を転換します

心的外傷後ストレス障害（PTSD）

心的外傷後成長とPTG

○教師が身につけておく知識

- ・ PTSDについて
- ・ 災害時におけるレジリエンス
 - ↳ 二次的外傷性ストレス、共感疲労の知識
 - ↳ 自身のストレスマネジメント
 - ↳ こころの避難訓練の役割

○生徒が身につけておく知識

- ・ 心的外傷後ストレス障害（PTSD）について
- ・ 心的外傷後成長（PTG）を成し遂げた人から学ぶ
 - ↳ ヴィクトール・フランクル、片腕をなくした少女サーファー、被災者、半身不随の体育教師



今後の課題

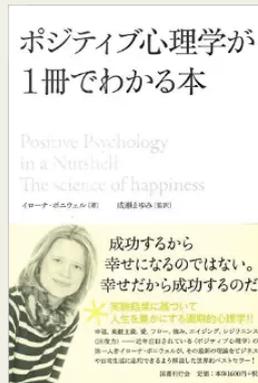
今後の課題

- レジリエンス教育の時間の確保
- エビデンス
- 学校全体での取組みと地域や家族の協力

ありがとうございました
hiromi@j-pea.org

一般社団法人 日本ポジティブ教育協会

○公認書籍



○ポジティブ教育・レジリエンス教育講座

レジリエンス・トレーナー養成講座

2015年4月4日・5日 13:30 - 18:30

2015年8月7日・8日 13:30 - 18:30