愛媛大学教育学部紀要 第71巻 116-122 2024

中学校におけるスクールカウンセラーによるレジリエンスの心理教育の実践

（愛媛大学教育学部） 相模 健人
（松山市立城西中学校） 宮内 優実

Practice of Psychoeducation of Resilience by School Counselor in Junior High School

Takehito SAGAMI and Yumi MIYAUCHI

（2024 年 9 月 2 日受付、2024 年 11 月 27 日受理）

キーワード：心理教育（Psychoeducation），レジリエンス（Resilience），スクールカウンセラー(School Counselor)，中学校（Junior High Schools）

１．はじめに

「スクールカウンセラー活用調査研究」委託事業(現スクールカウンセラー活用事業補助)が平成7(1995)年に始まり、30 年近くの月日が経った。初期のいじめや不登校に関する相談から、近年はより予防的対応について行われることも増えている。文部科学省(2007)はスクールカウンセラーの業務の一つとして予防的対応を挙げており、「スクールカウンセラーは、症状や問題行動が発現することを防ぐために、予防的対応を行なうことができる」としている。その実施にあたっては「スクールカウンセラー自身が、その時間の担当教員とともに教室や体育館などに入り、チームティーチング形式で授業に当たらなければならない」とされており、スクールカウンセラーの行う役割の一つと考えられる。その一つとして心理教育が考えられる。心理教育とは鈴木(2015)によると「心理学の知識や理論を教えることではなく，心理学の知見を生かして感情や思考や行動の仕方を教え、児童生徒の健全な発達を促したり、問題行動を未然に防いだりすること」とされる。スクールカウンセラーが教員と連携して行う心理教育の実践として鈴木,川瀬(2013)は中学生に対して自尊感情を高めるため 3 回の授業を行い、プログラム後に自尊感情が優位に上昇していた。また三浦,上里(2000，2002)は中学生にストレスマネジメントプログラムを行い、スクールモラールの向上やストレス反応を軽減することに効果的であることを見出している。岡崎,安藤(2012)は心理教育的アプローチについては学校教員に調査を行い、必要性を認識しながらも，実施するための時間的，人的，資源的な課題

や，教育の機会に関する課題があることを指摘している。

このような心理教育の実践として本研究では中学校の学校保健委員会と連携して、レジリエンス教育の実践を紹介し、教員のアンケートをもとにその効果と課題について検討することを目的とした。ここでレジリエンスとは「困難な状況にさらされ,ネガティブ な心理状態に陥っても重篤な精神病理的な状態にはならない,あるいは回復できるという個人の心理面の弾力性」(無藤,森,遠藤,玉瀬,2004)と定義され、近年注目が高まっている。山本,渡辺,松本,バーナード(2023)は子どものレジリエンスを育てる「YCDIレジリエンス教育プログラム」を作成し、小学生に実践している。また吉村(2015)は中学生におけるレジリエンスを高める体験重視型プログラムを実践している。この研究では石毛・無藤（2005）の中学生用のレジリエンス尺度より、レジリエンスを高めるための要素を、困難な場面でも再度やってみようという前向きさにつながる「挑戦する意欲」、自分の判断や行動を見直しながら困難を乗り越えようとする「問題解決力」、困難な場面において自分の辛い気持ちを話したり周囲の支えに気付いたりすることのできる「他者との関わり」の三つと捉えており、本研究でも踏襲した。

２．方法

（1）対象及び時期

相模がスクールカウンセラーとして勤める愛媛県内のA中学校の生徒445名を対象とし、20XX年11月に学校保健委員会の一部として授業を行った。

（2）授業計画

宮内から相模に学校保健委員会の一環で授業を行うよう依頼を受け、A中学校生として、適切なテーマを話し合う中で、心理的な回復力の必要性からレジリエンスを取り上げることとした。学校保健委員会の活動として前述の石毛・無藤（2005）の調査項目を用いた全校生徒対象のアンケートを行った。結果として前述の石毛・無藤（2005）と同様の結果となった。その結果を下に筆者らで打ち合わせを行い、授業内容を構想した。授業当日は学校保健委員会が前述のアンケート結果について報告を行い、それに続いて相模の方で25分、(3)のような授業内容を行った。授業は各クラスに向けたビデオ配信で行われ、生徒はそれぞれの教室で授業を受け、ワークを行った。

（3）授業内容

授業内容としては、導入として南海トラフ地震の話題から始め、次いで心の復興としてレジリエンスの概念を前述の無藤他(2004)の定義をもとに紹介した。ついでレジリエンスの要素(石毛・無藤,2005)について説明し、学校保健委員会のアンケート結果をもとに「他者とのかかわり」と「挑戦する意欲」についてワークを行った。「他者とのかかわり」についてはクラスの隣同士で「つらいとき、悩んでいるとき、寂しいとき、悲しいとき、どんな人に話しましょうか？」について話し合った。「挑戦する意欲」については黒沢(2008)のタイムマシンクエスチョンを参考にして困っていることを乗り越えた5年後の自分に「何か困っていることを想定してみてください。今から5年後のあなたにタイムマシンに乗って会いに行きましょう。5 年後のあなたは今困っていることを乗り越えています」と呼びかけ、隣の人と「5 年後の乗り越えたあなたはどんな姿、気持ちでいるでしょうか？あなたが5年後のあなたにどうやって困っていることを乗り越えたか尋ねたとしたら何が役立ったと答えるでしょうか？」を考えてもらい、今に戻って「5 年後のあなたが役立ったと話してくれたことを、今活かしていくとしたら、どんなことが役立つでしょうか？今ちょっとだけできそうなことを考えてみてください。」を考えた後に小グループで話し合ってもらい、各学年につき1クラス発表してもらった。最後に質疑応答を行い、終了し

レジリエンスについて

スクールカウンセラー
相模健人

今後

- 南海トラフ巨大地震が、2035年前後に起きることが分かっています。
- 日本の半分が被災すると言われています(鎌田,2023)。
- 建物や交通の被災は時間がるものの、復興していきますが、心の復興はどうでしょうか？

心の復興

- 大きなストレスを受ける場合や困難な状況に立ち会ったとき
- どのように立ち直り
- どのように向き合っていくと
- 回復できるでしょうか？

こういったことを考えるときに

レジリエンス(回復力、復元力)
という言葉が役立ちます

レジリエ ンスとは

- 困難な状況にさらされ,ネガティブな心理状態に陥っても重篤な精神病理的な状態にはならない,あるいは回復できるという個人の心理面の弾力性(無藤・森・遠藤・玉瀬,2004)

レジリエンスを高めるには

- **「挑戦する意欲」**…困難な場面でも再度やってみようという前向きさ
- **「問題解決力」**…自分の判断や行動を見直しながら困難を乗り越えようとする
- **「他者との関わり」**…困難な場面において自分の辛い気持ちを話したり周囲の支えに気付いたりする
- が大事と言われています。

（石毛・無藤,2005）

結果を見ると

- 中生はレジリエンスは全体的に高いです！
- **「問題解決力」**は非常に高いです。
- ちょっとだけ上げてみようと思うところとして、
- **「挑戦する意欲」**
- **「他者との関わり」**…質問13つらいときや悩んでいるときは自分の気持ちを人に話してみたいと思う　質問17寂しいときや悲しいときは自分の気持ちを人に話したいと思う
- が上げられます。

他者との関わり

- つらいとき
- 悩んでいるとき
- 寂しいとき
- 悲しいとき
- どんな人に話しましょうか？

お隣の人と

- こういったときにどんな人に話したらいいか
- について話し合ってみてください。
- お隣の人と2分ほど話してみてください。

挑戦する意欲

- 少し想像力を働かせて
- 何か困っていることを想定してみてください。
- さあ、今から5年後のあなたにタイムマシンに乗って会いに行きましょう。
- 5年後のあなたは今困っていることを乗り越えています。

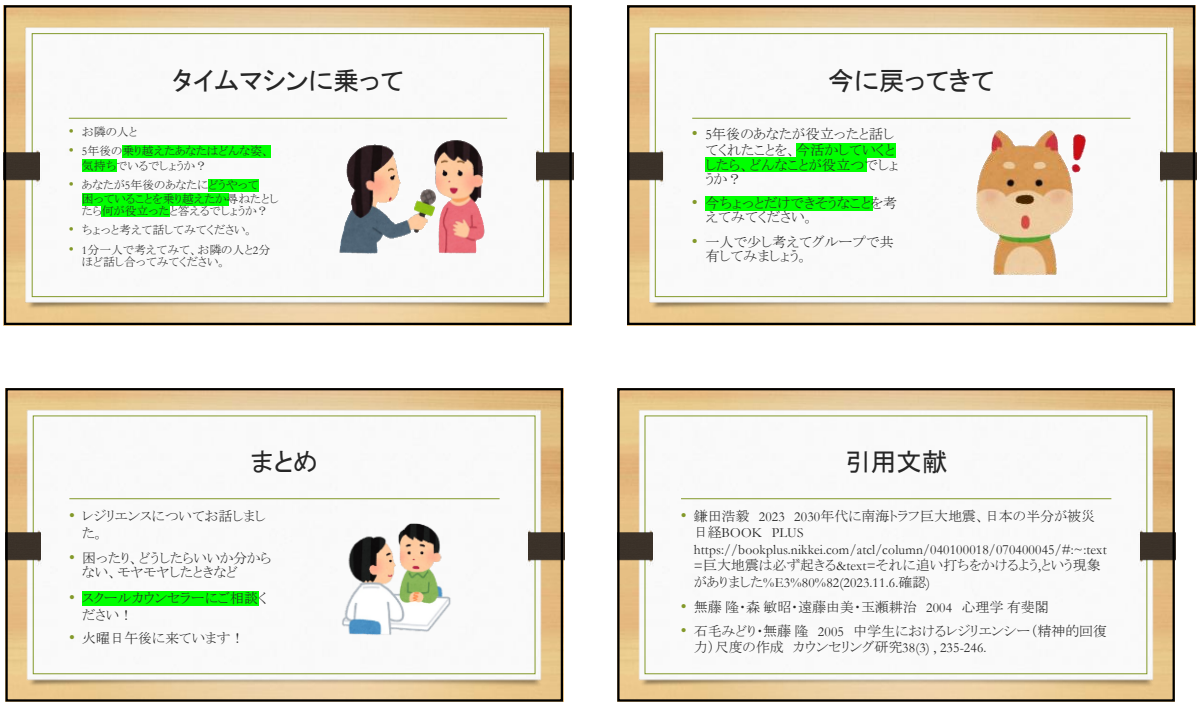

Fig. 1　授業内容

た。授業資料は Fig.1 のようになる。

（4）調査方法

授業終了後に A 中学校に勤める教員 22 名を対象に 12 月末までの期限を設けてアンケート調査を Microsoft Forms を用いて行った。調査項目は Table のようになる。男性 2 名、女性 5 名から回答があり、平均年齢は 44.86 歳であった。

（5）倫理的配慮

倫理的配慮については調査時に調査対象者に研究目的を説明し、了解が得られたものを調査対象としている。

（6）結果の整理

アンケート結果については川喜多(1967)が作成した KJ 法を用いて分析した。

３．結果

KJ 法で分析した結果、Fig. 2 と以下に文章化を示す。Fig.2 の矢印は相関関係を表す。以下、「　」は島を表している。

教員はレジリエンスの概念について「知らない」者もおり、「レジリエンスの理解」をして、「レジリエンスの把握」し、その上で学校保健委員会の発表から「問題解決能力が高い」ことを知ることで、「理解につながった」と感じている。授業を「聞いていない」教員もいるものの、「カウンセラーが話すこと」を「どう進めるか」といった期待もあり、授業について「少し難しい内容」と感じつつも、「タイムマシンクエスチョンの活用」といった「専門的な立場」の話であり、「機会づくり」としてレジリエンスが「今の時代に必要」であり、「考える機会」として、また「カウンセラーが身近に」なるので「またあると良い」と考えている。

４．考察

(1)レジリエンスの理解

以下、KJ 法の結果をもとに考察を行う。まずは授業を行ってみてのレジリエンスの理解について考えたい。

	Table　調査内容
	質問内容
1	今回の「レジリエンスを高めよう！」の前にレジリエンスについてどのように思っていましたか？
2	今回の「レジリエンスを高めよう！」の保健委員会の活動を初めて聞いたときの感想を教えてください。
3	「レジリエンスを高めよう！」の保健委員会のアンケートを見て、どのように思われましたか？
4	「レジリエンスを高めよう！」の保健委員会のアンケートの結果を聞いてをどう思われましたか？
5	保健委員会「レジリエンスを高めよう！」でスクールカウンセラーが話されることを初めて聞いたときどう思われましたか？
6	保健委員会「レジリエンスを高めよう！」でスクールカウンセラーが行ったワーク（①他者との関わりでつらいときや寂しいときなどにどんな人に話すかについて話し合う、②挑戦する意欲について乗り越えた自分にタイムマシンに乗って会いに行く）についてどう思われましたか？
7	保健委員会「レジリエンスを高めよう！」についてクラスの反応について教えてください。
8	保健委員会「レジリエンスを高めよう！」について先生の感想を教えてください。
9	このようなスクールカウンセラーが中学生の心理について講話や授業を行うことについてどう思われますか？

「知らない」の島からレジリエンスの概念についてよく知らないと回答している教員が３名おり、授業を聞いた生徒はさらにレジリエンスの理解がないと推測される。こうした中でレジリエンスについて紹介する心理教育を行ったことは「機会づくり」の島にあるように、レジリエンスが「今の時代に必要」であり、「意識づくり」や「考える機会」として生かされたと考えられる。中山(2008)は心理教育について文献研究を行う中で学校場面でのそれについて「多くのプログラムに共通するのは、何らかの活動・体験を重視する一方、情報提供や知識の教授といった視点が、精神医学における心理教育と比べてきわめて弱い」と述べている。まずはこのようなレジリエンスの概念を教えたことは教員や生徒に意味があったと考える。しかも、「レジリエンスの把握」の島にあるように教員から見ても「意外にレジリエンスが高い」(島にある具体的意見)ことは、学校保健委員会からアンケート結果を伝えることで、生徒自らが自信を深められる機会になったと推測される。「理解につながった」の島に「レジリエンスという慣れない言葉ではあったが、理解につながったのではないかと感じる」といった具体的意見があり、生徒と教員がレジリエンスの概念を知り、それがある程度高いことを知ることは双方に自信を深め、授業においてもその後のワークへの導入に繋げやすかったと考える。

(2)スクールカウンセラーが授業内で話をすること

次にスクールカウンセラーが授業内で話したことについて考察する。「カウンセラーが話すこと」の島では「どう進めるか」の島があり、当初はどのように授業を行うかが教員でも関心があったと考えられる。「少し難しい内容」の島があるように授業内容については時間の関係もあり、改善の余地があると考えられる。「専門的な立場」としてスクールカウンセラーが授業を行うことが、教員から評価されている。「専門家の方に話をしてもらうのは良いと思う。生徒の質問にも的確にその場で答えられる」といったような生徒からの質問に答えられることもあり、スクールカウンセラーが話すことが心理教育の面から有用であると教員が感じたことはスクールカウンセラー促進の面から効果があったと考えられる。

また、「タイムマシンクエスチョンの活用」といった島があるように教員に新鮮であったと言える。「タイムマシンなど生徒の興味を引くように工夫されていた点や、将来のことを考えた後、今の自分について考える流れがよかったと思います」のような具体的意見もあり、レジリエンスをさらに高める中でこのようなワークを行ったことは、今後のスクールカウンセラーが行う心理教育についての可能性があると考えられる。

(3)スクールカウンセラーの心理教育の機会づくり

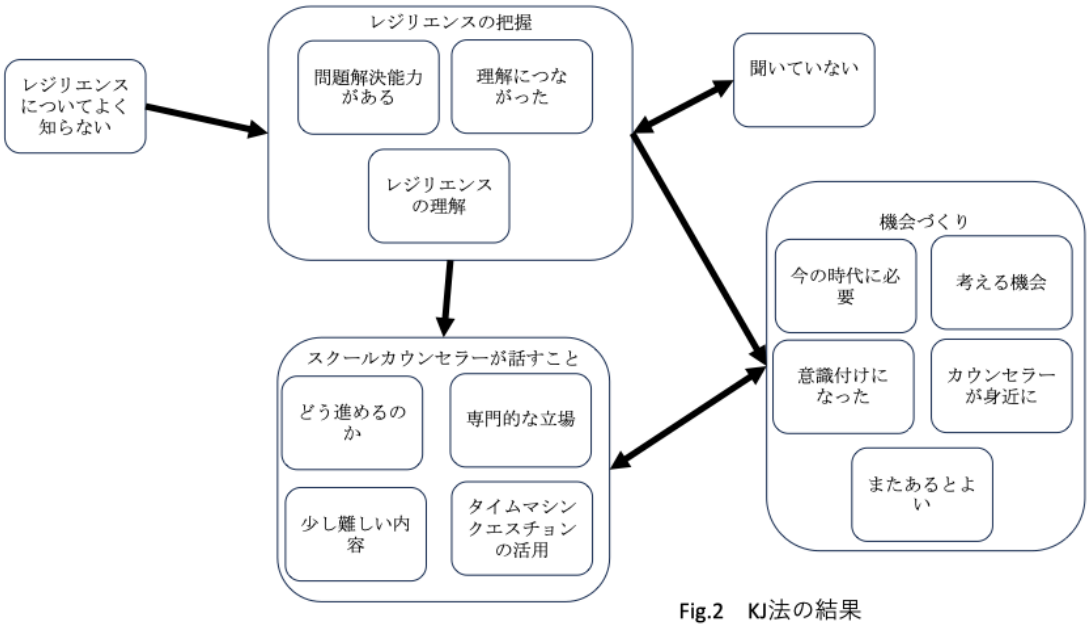

Fig.2　KJ法の結果

A 県ではスクールカウンセラーの勤務時間が少ないこともあり、本研究のようなスクールカウンセラーが心理教育を行う時間や機会が少ない。「機会づくり」の島では「カウンセラーが身近に」があり、「生徒たちは、相談しない限りスクールカウンセラーの方の話を聞く機会がないので、身近に感じてもらえるきっかけになればと思った」といった具体的意見があることから、スクールカウンセラーが児童生徒や保護者のカウンセリングでない、こころの健康教育やメンタルヘルスに貢献できる余地を当然ながら示している。公認心理師の役割として「心の健康に関する知識の普及を図るための教育及び情報の提供を行うこと」(公認心理師法第二条四)が示されており、「またあると良い」の島に見られるように、このような役割をスクールカウンセラーが各学校で示していく、改めての機会となっていると言える。

(4)おわりに

本研究ではレジリエンスについての心理教育をスクールカウンセラーが教員と連携して行い、その意義と課題について考察を行った。今後もこのような機会をA県のスクールカウンセラーが増やしていけるよう心理教育の機会を増やしていく必要があると考える。

【引用文献】

石毛みどり,無藤隆　(2005)　中学生におけるレジリエンシー（精神的回復力）尺度の作成カウンセリング研究,**38**(3),　235-246.

川喜田二郎（1967）発想法:創造性開発のために　中央公論社.

公認心理師法　(2015)　平成二十七年法律第六十八号公認心理師法　法令検索HP https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=427AC1000000068　(2024年8月21日確認)

黒沢幸子　(2008)　タイムマシン心理療法: 未来・解決志向のブリーフセラピー　日本評論社.

文部科学省　(2007)　スクールカウンセラーの業務　教育相談等に関する調査研究協力者会議（第2回）配付資料　文部科学省HP. https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/066/shiryo/attach/1369901.htm　(2024年8月21日確認)

三浦正江,上里一郎　(2000)　中学生の学校場面におけるストレスマネジメントプログラムの実施：スクールモラールへの効果　日本教育心理学会第42回総会発表論文集,　256.

三浦正江,上里一郎　(2002)　中学校におけるストレスマネジメントプログラムの実施と効果の検証　日本教育心理学会第44回総会発表論文集,　283.

無藤隆,森敏昭,遠藤由美,玉瀬耕治　(2004)　心理学　有斐閣　437-441.
中山勘次郎　(2008)　知識理解をベースとした心理教育の意義について　上越教育大学研究紀要,**27**, 85-95.
岡﨑由美子,安藤美華代　(2012)　心理教育的アプローチに対する教育現場の実態とニーズ　岡山大学教師教育開発センター紀要,**2**,　33-42.
鈴木美樹江,川瀬正裕　(2013)　中学生に対する自尊感情を高めることを主眼とした心理教育実践 -スクールカウンセラーと教師の連携を通して-　小児保健研究,**72**(5),　699-705.
鈴木教夫　(2015)　心理教育　日本学校教育相談学会研修テキスト　日本学校教育相談学会HP https://jascg.info/wp-content/uploads/2015/03/476c61dde9815279d14ea12e65d9ee18.pdf　(2024年8月21日確認)
山本利枝,渡辺梨沙,松本有貴,マイケル・E・バーナード　(2023)　レジリエンスを育てよう: 子どもの問題を予防・軽減するYOU CAN DO IT!　新評論
吉村雅子　(2015)　中学生におけるレジリエンスを高める指導に関する研究－自分と向き合う体験重視型プログラムの実践を通して－　やまぐち総合教育支援センター平成27年度長期研修報告書　やまぐち総合教育支援センターHP https://www.ysn21.jp/tyousa/tyoukikensyu/houkoku/houkoku27/h27yoshimura.pdf　(2024年8月21日確認)

付記：本論文の一部は第54回中国・四国保健学会において発表されました。座長の田村裕子先生やご参加された先生方に感謝いたします。