

# しなやかで折れない心の育成

## —レジリエンス教育の活用を通して—

所属コース 教育実践開発コース

氏名 平田育嗣

指導教員 太田佳光 遠藤敏朗

### 【概要】

本研究は、児童が困難な場面や状況に直面して気持ちが落ち込んだとしても、そこから竹のようにしなやかに立ち直り、乗り越えようとする力「レジリエンス」を育成することを目指した。学級活動や各教科の授業、学校行事、その他様々な日常的な教育活動の場面で、個々や集団の実態に応じた教師の働き掛けや児童同士の関わりによって、児童が自己効力感や物事を前向きに考える気持ち、仲間の存在やお互いに認め合い支え合うことを大切に思う気持ちを高めるとともに、しなやかで折れない心を持ち、困難に立ち向かい乗り越えようとする力が高まることを参与観察や授業実践を通して明らかにした。

キーワード【レジリエンス エスノグラフィー 問題解決志向 自己理解 他者理解】

### 1. はじめに

#### (1) 課題設定

子どもたちが変化の激しい予測困難な時代の中で生きていくためには、学校で「確かな学力」とともに、自分も他者も大切にしようとしたり感動したりする「豊かな心」、たくましく生きるための「健やかな体」の三つの要素をバランスよく育て、「生きる力」を身に付けていくことが重要である。また、家庭や地域社会の中でも、様々な生活体験、社会体験、自然体験など数多くの経験を積み重ねながら「豊かな心」を育てていく。これらの体験活動は、わかる・できる喜びや達成感、他者を思いやり協調する心などとともに、規範意識や道徳的な倫理観を育てることにつながる。さらに、物事に対する興味・関心を深め、学ぶ意欲の向上や知識・技能を活用する力、自力で問題を解決する力といった「確かな学力」を育てることにもつながり、「生きる力」を育てる基盤となる教育活動である。

そして、これからの社会を生き抜くためには強いメンタルが必要であると考え。社会に貢献できる人材を育てるために、心と体を磨く教育においても自分で考えて答えを導き出す力やそれを表現して伝える力、客観的な思考を深める力などが必要である。ところが学校では、自分を肯定的にとらえられない、自分に自信が持てない、困難な場面や状況に直面すると一度の失敗であきらめる、無理そうだと初めから挑戦しない、仲間の存在の大切さに気付かないという児童がますます増えているといった実態がある。社会の変化などによる子どもたちの環境の多様化を受け止め、今のストレス社会の中で強く生き抜く子どもたちのしなやかで折れない心を育てる方法を探りたいと考える。

## (2) レジリエンスとは

レジリエンスとは、もともと物理学分野での概念に由来しており、「復元」「跳ね返す力」「回復力」「弾力性」といった現象や特性のことを指している。レジリエンス研究は、人の健康的な側面を明らかにし、臨床心理学的実践に有益な知見を提供できる分野として進められてきた。平野（2010）は、レジリエンスに関する国内外の先行研究を調査・検討し、個人要因を「生得的な関連の強い要因」と「後天的に身に付けやすい要因」に分類した。生得的な関連の強い「資質的レジリエンス要因」は、楽観性、統御力、構想力、社交性の4因子から成り、「ストレスや傷つきをもたらす状況下でも振り回されず、ポジティブにそのストレスを打破するような新たな目標に気持ちを切り替え、周囲のサポートを得ながらそれを達成できるような回復力」とされている。そして、後天的に身に付けやすい「獲得的レジリエンス要因」は、問題解決志向、自己理解、他者理解の3因子から成り、「自分の気持ちや考えを把握することによって、ストレス状況をどう改善したいのかという意志をもち、自分と他者の双方の理解を深めながらその理解を解決につなげ、立ち直っていく力」とされている。また、足立（2014）は、「レジリエンスや幸福度が高いと、学校や教師、クラスメイトと良い関係性を持ち、授業に参加する意欲も高く、学業成績にも良い影響がある。レジリエンスを身に付けることで、勉強につまずいたときも、『もう嫌だ』と思うときも、あきらめずにもう一度挑戦することができる。レジリエンスの高い子どもは、心身ともに健康で、ストレスに対応する能力があり、社会的に責任の高い役目を果たす人生を送る傾向があるという研究結果も出ている。つまり、子どものころにレジリエンスを身に付けておくことで生涯にわたり、社会に貢献できる人材になれるということである。」と述べている。このことから、レジリエンスを育てることがしなやかな心を育て、変化の激しい社会を生き抜く力となると考える。

## (3) レジリエンスを育てる学校の可能性

レジリエンスは、人がもともと持っている力や乳幼児期に得る大人への信頼感が関係していることが分かっている。臨床心理学の視点から行われているレジリエンス研究においても、外傷体験からの回復に必要なレジリエンスの個人要因として、自分の体験を理解し、その体験が現在の人生にどのような影響を与えているのかを知る力は重要であると指摘されている。しかし、回復の一機能や結果として意味づけを扱うことに留まり、個人と環境がいかにして作用し、意味づけが促進され、回復を促しているのかについて詳しい記述が見受けられない。また、マーク・W・フレイザー（2009）は「レジリエンスは固定的な特性ではなく、環境とともに変化する力動的な特性である。」、松嶋（2013）は「レジリエンスは環境とのダイナミックな相互作用のプロセスとして表れるものとして見る立場が主流となっている。」、さらに、渡辺（2014）は「認知的な観点で捉えることは、自尊感情もレジリエンスも学習しうる側面を持つと考えることができる。」などと指摘している。

これらのことから考えると、学校でレジリエンスを育てるためには、教科の授業だけでなく、日頃の教師の個々への関わり方や接し方、集団づくりへの働きかけ、さらに日々の授業でのわかる・できる喜びなどが自尊感情や自己効力感、そしてレジリエンスを高めることにつながると考えることができる。

## 2. 研究の方法と対象

### (1) 方法と対象

本研究では、「エスノグラフィー」という手法で行っている。エスノグラフィーは、調査者が研究テーマに関わるフィールドに自ら入って人々の生活や活動に参加し、観察を行う参与観察を基本とする調査である。これは、暗黙知や無意識に行っている暗黙の習慣などを理解することができる。また、参与観察は実際に経験し、内側から観察することによって現場を幅広く理解することを目指す方法であり、フィールドで見聞きしたり考えたりしたことをフィールドノートに日々記録したデータを分析に用いる。

本研究については、公立小学校5年A組の担任であるX先生についてのエスノグラフィーである。調査期間は、2020年6月中旬から2021年2月上旬である。この期間中は、地域連携校実習Iとして、週に1回学校に出向き、5年生A学級で参与観察を行った。そこで毎回、児童の登校から下校までの間の朝の会や帰りの会、授業時間や休み時間などのX先生の児童への関わりや働きかけなどをフィールドノートに書き留めていった。

### (2) 対象学級の実態とX先生の学級経営に対する考え

この公立小学校は全校児童500人弱で、各学年2～3学級の中規模校である。校区は市街中心部に近く、昔からの家並みが残る住宅地である。児童は素朴で活発であるが、規範意識が薄い児童や不登校傾向の児童もいる。また、好ましい学習習慣が身に付いていない児童や複雑な家庭環境を抱え、学力不振に陥っている児童も少なくないため、学力定着の二極化が進んでいるという実態がある。

X先生は、教職26年目の男性教諭である。小・中学校の勤務経験があり、長く生徒指導主事を任されていた。本校の在籍は2年目で、前年度も児童らを担任し、持ち上がって学年主任をされている。5年生全体の実態は、配慮を要する児童が各学級にいる。感情を抑えられずに暴言を吐いたり人や物に八つ当たりしたりする児童も各学級にいる。また、それらの児童に流されてしまう可能性のある児童もおり、学級編制には毎年配慮している。学力的に低位の児童が多い。

その中でも5年生A学級は、特に配慮を要する女子児童がいる。この児童は低学年の時から友達との関わりの中でトラブルが多く、自分の思い通りにならないと友達に暴言を吐いたり暴力をふるったりすることが度々あった。また、トラブルを起こした後、自分の言い分や気持ちを聞いてもらえないと感じると、自分に非があっても認めることができず、相手へ謝罪できないこともあった。そのため女児を怖がる児童もおり、学級編制で配慮している。他にも自分がされたらカッとなって暴言を吐いたりすねて動かなくなったりするが、自分も同じように他の友達に嫌なことをしてしまう男児、ADHDで薬を服用しているが自分の興味のあることに気を引かれ集団行動がとれなかったり、授業に集中できなかったりする女児、全体の指導では話の内容が理解できず、授業中にほぼ字を書かず止まってしまっている男児など配慮を要する児童が複数いる。しかし、周りの状況を見て自ら進んで動ける児童が女子を中心に数人いる。また、配慮を要する児童に対しても進んで声をかけたり手伝ったりして優しく接する雰囲気がある。

X先生は、特に配慮を要する女児をトラブルなく落ち着いて生活させることが、学級経営上最も重要であると考え、学級担任として努めて落ち着いた雰囲気を作ることを心掛けている。特に、トラブルなどがあっても感情的に叱らず、落ち着いて言い聞かせるよ

うに話をされている。昨年度と今年度の2年間で女兒も落ち着いてきて、担任の話も素直に聞ける場面が増え、トラブルも減っている。また、ADHDの女兒は、場の雰囲気を考えられない言動が原因で、過去に友達から避けられたり心無い言葉を言われたりすることがあった。そのため、この女兒の言動が周りの児童から批判やいじめの対象にならないように、声での注意は必要最小限にとどめ、担任の視線や態度で女兒に言動の改善を促している。

### 3 関わり方の実際

日々の学校生活の様々な場面で、児童一人一人や集団の実態に応じたX先生の多くの働きかけが見られた。それらは、児童の現状から一歩前進できるような成長を願う先生の思いが込められている。具体的な内容は、実態を踏まえた教師の「個への関わり」と「集団への関わり」、そして「子ども同士の関わり」の三つに分類した。

#### (1) 教師の「個への関わり」

「個への関わり」として、3名の児童との関わりについて以下に取り上げた。

OF児：いつも真面目でこつこつと活動に取り組むことができる。母子分離不安の症状が見られ、スムーズに教室に入ることができない。

#### 【9月17日（木）】

母親と一緒に学校に登校し、教室で朝の片付けをしていたのだが、急に号泣し始める。X先生が理由を聞くと、「お母さんと離れたのが寂しくて悲しい。」ということであった。以前から母子分離不安で精神的に不安定になることがあり、急に泣き出したり教室に入れなかったりしたことがあるようだ。X先生は落ち着くまで適度に声を掛けながらそっとしておいたのだが、大きな声で泣き続けるので周りの目もあり、保健室に行かせて様子を見た。X先生は、いくら泣いてもずっと一緒に入られないので、どこかで本人自身が気持ちを切り替えるしかないと考えられていた。

2時間目からはいつものように進んで挙手したり真剣に問題を解いたりして真面目に授業に取り組んでいた。来週の金・土曜日に自然体験活動の宿泊体験があるので、親と離れる不安が大きくなっているようである。活動2日前には、保護者と急に「行かない、離れたくない」などと言い出したり動けなくなったりした時にはどのように対応するのか事前に話をする必要がある、とX先生はおっしゃられた。学校としては、時間に制約があるので『保護者に連れて行っていただく』とか『最悪、活動に参加できない』など様々なケースを想定して共通理解を図っておかなければならない。

#### 【10月8日（木）】

朝、8時ごろ養護教諭と一緒に教室前の廊下まで上がってくる。話をしても動こうとしない。しばらく、一人で立って泣いている。X先生が「どうする？」と声を掛けると、「家に帰りたい。」と言って泣いている。それを聞いたX先生は「せっかく来たのだから家に帰るのは、なしね。保健室に行く？教室に入る？」と尋ねると、オープンスペースのロッカーの隅に行った。3校時途中に、自分でさっと教室に入る。それから、かばんの片付けや体操服の着替えなどを素早く済ませ、算数の授業に参加していた。それからの授業は、いつものまじめな態度で取り組んでいた。X先生に何うと、毎日こんな感じであるということであった。

→ それ以降も、保護者の送迎で学校に登校した後は保健室で過ごし、本人の自己決定により、教室に入る時間を決めさせている。現在では、教室に上がる時間がだんだん早くなってきている。

○S児：優しい性格でよく気が付く。勉強もできる方でよく努力している。しかし話を聞いていないことが多く、苦手なことはすぐに「できない」という思考に陥ってしまう。

【7月16日（木）】

家庭科の時間に裁縫が上手くできずに、「ムカムカする」とつぶやいて、助けを待つ姿勢が見られる。友達に聞きながら活動が続けていたが、だらだらして時間だけが過ぎていく。結局、ほとんどの子どもが仕上がっていく中、男児はほとんどできていないまま授業が終わった。

その様子をX先生は机間巡視しながら観察してはいるが、「僕にはできない、面倒くさい」という気持ちが態度に表れているように感じられ、あえて声を掛けずにされていた。時折、手伝われていたが、ずっと個別に関わろうとされなかった。

放課後、X先生のお考えを伺うと、「学習能力はある子なので、教科書で調べながら自力で解決しようとする思考になってほしい。すぐに『できない』ということが多いので何とかしてやってみる方法を考えてほしい。」とおっしゃった。

○I児：友達とのトラブルが多く、自分の思い通りにならないと暴言や暴力がある。自分の言い分や気持ちを聞いてもらえないと、自分に非があっても認めることができない。

【10月1日（木）】

3・4校時の業間に机や椅子に八つ当たりをしていたのを隣のクラスにいた教頭先生が音に気付き、I児にやめるように声を掛ける。X先生に伝え、I児に話を聞く。

I児「理由は、リレーの選手になれなくて腹が立ったからです。」

X先生「なれなかったから物に八つ当たりするというのは、ただのわがままです。自分の思い通りに行くことは少ないと思います。先生も子どもたちの所に思い描いた人生とは違うけど、全く後悔はしていませんよ。」

（話の視点を少し変えて）

X先生「他の人にはまだ言っていないけど、君は5番目に速いタイムだった。ということは、補欠という役割になります。」

I児：X先生の話聞くうちに落ち着いてきて、「私は、個人走で1位をとりたいです。」と言って、気持ちが切り替わった。

児童一人一人の特性や現状、保護者の思いや願いをきちんと把握した上で、適切な働き掛けをされている。その時々で伝える言葉は様々であるが、児童に自分で考えて意思決定をさせたり、行動することを促したりと児童の自主性を大切にしながら豊かで確かな自立を目指されているように感じた。また、子どもたちに不安や困り感がないように些細なことでも相談しやすい雰囲気や常にならされている。教師が醸し出すあたたかな空気が重要であることが改めて分かった。具体的にはX先生の実践で多く見られた、余裕を持って笑顔で接すること、子どもの声に耳を傾ける姿勢、じっくりと待つ姿勢、思いを誠実に受け止める心、柔らかな語り掛けなどである。このような冷静かつあたたかい視点を持つことで

多角的な見方・考え方や多様な価値観の理解と受容が可能になると考える。

## (2) 教師の「集団への関わり」

学級や学年という集団への関わりとして、次のようなものが見られた。

### ○体育の時間にクラス対抗でリレーを行った後のクラスみんなへの語り

【7月2日（木）】

X先生「今日の結果はよかったです。それよりも先生が一番うれしかったのは、みんなが最後まであきらめずに頑張ろうとした姿が見られたことです。人間の本音は負けた時に見えるものです。人生は失敗することのほうが多いです。その時にどう考えるのが大切です。皆さんには、負けた時は悔しいけど、相手をたたえることができる人になってほしいです。もう一つは、グループのリーダーになった人が並ばせたり声を掛けたりして役割を果たそうと頑張っていたこともうれしかったです。」

→ 子どもたちは結果がよかったので、先生の話はよく耳に入っていた。これで結果がよくなかった時であったらどう捉えるのかと先生もおっしゃられていた。

### ○始業式後の先生の語り

【9月1日（火）】

X先生「人生はずっと続いています。今日から新しい人生が始まるわけではありません。やることは毎日変わりませんが、だらだらしていると、だらだらしっぱなしになってしまいます。何かを変えないといけません。何を変えるかという、それは『気持ちを切り替えること』です。今日のような節目や区切りを大切にしていって、新たな目標をもって取り組もうとする気持ちが大切です。」

### ○帰りの会の時の先生の語り

【9月1日（火）】

X先生「今日は、夏休みの課題提出の最終締め切り日です。まだの人はどうしますか？『締め切りを過ぎても出す』のと『締め切りを過ぎたからもう出さない』のとでは、後々が変わってくると思います。よく考えてみてください。先生は待ちます。」

→ 2日後、男児一人が「先生、宿題を持ってきました。」と言って、休みの課題を提出した。その時、先生が何と声を掛けたのか聞き取れなかったが、うれしそうな表情で受けとっていた。

### ○学年体育 学年全体に対しての先生の語り

【10月8日（木）】

X先生「運動会では、勝つこともあれば負けることもあります。人生の中では、負けることのほうが多いかもしれません。大事なのは結果が出た後の行動です。運動会での結果はどうであれ、最後まで高学年らしいきちんとした姿を見せることが大事です。全員ができるように期待しています。」

X先生は、日々の学校生活の様々な場面において、子どもたちに当事者意識を持たせ、学級や学年としての集団を中・長期的な視点でお互いがよりよく変わることを目指すとともに、個の成長だけでなく、集団の中の個としての成長や集団自体の成長のバランスを考えながら、丁寧な語り口で働きかけておられた。

やはり、明確な目標を持ち、学級や学年の方向性をそろえて目指すゴールを示すことや、シンプルな目標を立てて評価指数は100%を目指さず80%に設定したり、失敗が当たり前の場にしたりしながら成長志向の集団にすることを意識して実践することが重要であることが分かった。

### (3)「子ども同士の関わり」

久世(2014)は、レジリエンスを鍛える七つの技術として「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』を手なずける③『やればできる』と信じる④自己効力感を身に付ける⑤自分の強みを生かすことが心の支えとなる⑥サポーターを作る⑦『感謝』のポジティブ感情を高める」を挙げている。そのテクニックの一つとして、「自分の強みを生かす」というものがある。

自分の強みを自覚して積極的に生かすことができれば、エネルギーがどんどん湧き出てストレスを感じにくくなるというプラスのスパイラルにつながっていくであろう。そこで、学級活動の時間に、強みに着目した交流活動を通して、強みを生かしていこうとする意欲を高めるとともに、自分や友達の強みを見付け、その生かし方を考えることができるようにすることをねらいとして、自分や友達が考える強みを理解させるとともに、具体的に自分の強みがどのように役立つかを考えさせる授業を行った。授業では、考えが広がりすぎないように、教師が24個の強みカードを作り、その中から選ぶ方法で行った。活用した強みカードは以下のとおりである。

いろんなアイデアをもっている	いろんなことに興味関心が高い	進んで学ぼうとする 気持ちがある	場に応じた言動 ができる
全体を見る目がある	まじめである	たくましい	がまんする ことができる
何に対しても一生けん命である	やさしい心がある	心があたたかい	だれとでも仲良 くできる
だれに対しても公平に接する	リーダーシップがある	仲間を大切にする	おおらかである
すなおである	じっくり考えることができる	気持ちをコントロール できる	心が美しい
感謝の心がある	いつも前向きである	ユーモアがある	目に見えないものを大切にする

#### 児童の感想の考察

- 児童の感想からの読み取り (回答者30人, 複数回答)

- ・自分や友達の「強み」が知れてよかった（9人）
- ・友達から自分がどのように思われているかがよく分かった。（10人）
- ・自分と友達の見方や考え方に違うことに気付いた。（7人）
- ・友達から教えてもらった「強み」を時と場を考えて生かしていきたい。（15人）
- ・もっと自分のことを友達に知ってほしい。（3人）

○ 児童の具体的な記述

- ・私は、友達から「リーダーシップがある」と書いてもらったので、それを生かして先生がいない時などにクラスのみんをまとめたり友達を助けたりしたいと思いました。
- ・自分だけでは気付かないこともたくさんあったので、これから自分の強みを生かして楽しくやっていこうと思いました。
- ・友達から私の強みを教えてもらって初めて気付いたことがたくさんありました。これからはもっと友達と話していこうと思いました。

児童の感想には、自分の強みの再認識や新たな気づきが多く記述されていた。また、その強みを生活に生かす具体的な方法を考えている児童も多くいた。

このように、自分の強みを知る上で大事なものは客観性である。自分の強みとは、他者よりも少し優れている、飛びぬけている状態のことなので、第三者の視点から自分を見ることが必要になってくる。強みを見付ける一番のメリットは、自分の強みを生かせる環境が分かること、その環境で活躍できることで自分の幸福感に直結していくことである。たとえばうまくいかないことがあったとしても、「自分にはこんな強みがある」という自信を持つことができれば、今後の生活により影響を与えることにつながると思う。

#### 4. 考察

学級へのエスノグラフィーにより、後天的に身に付けやすい「獲得的レジリエンス要因」である問題解決志向、自己理解、他者理解の3因子を織り交ぜながら、教師自身が揺るぎない信念としなやかな心を持って適切に働き掛けていくことが必要であることが分かった。

第一に問題解決志向の観点では、教師が成功は一気に起こらないことや、小さな変化が大きな変化につながることを日々の語りから理解させることにより、うまくいっていることを少しずつ見付け、それを増やしながら「こうなりたい」という目標をもとに「ここまでできた」ことを実感し、次の可能性を探求することができる児童が増えた。

第二に自己理解の観点では、教師が冷静かつあたたかい視点で捉え、良い行動に対して即時に褒めて伸ばして強化したりシンキングエラーの原因を明確にして修正したりしていくことにより、自分の好き嫌いや得意不得意、価値観や強み弱み、モチベーションの上げ下げの場面などといったように、自分について必要なことに気付くことができる児童が増えた。

第三に他者理解の観点から、教師が第三者からの客観的な視点で見つめさせたり友達から自分の強みや良さを伝えてもらう活動を取り入れたりすることにより、自分の良さに気付くことができ、同時に友達の良さに気付くことができる児童が増えた。

これらのことから、子どものしなやかで折れない心を育てるために、教師は普段の関わりを大切にして見通しを持って実態に即したきめ細やかな支援を行っていくとともに、感謝する心や人の役に立つ喜びなど目に見えないものも大切にしていかなければならない。また、感情的にならず、自分の気持ちをきちんと言葉にして関わること、変化を受け入れ

る柔軟性や問題解決のスキルを身に付けさせること、自分の将来に対しての希望的な展望を持たせることなども心掛けていく必要がある。さらに、子どもの強みを発見して自尊心を高めたりネガティブなセルフトークを修正したりして、そのままの子どもを認め「自分への思いやり」を育てていくことが重要である。

最後に、レジリエンスの考え方を活用することによって、個人レベルの危機だけでなく、学級集団や組織、社会などのより大きなコミュニティにおける回復や成長を促すことができるようになることを考えると、今後もレジリエンスが危機的な状況の際の自己や社会を立て直す方法の一つとして捉えていきたいと考える。

## 5. 今後の課題

本研究では、学級担任という一年間密接に関わることができる立場の先生を客観的に観察することにより、レジリエンスを育てるための働き掛けを意識することは有効であることを確かめることができた。しかし、心を育てることは言葉で表すほど簡単なことでなく、子どもに向き合う多くの時間と経験が必要であることも痛感した。子ども一人一人の置かれている生活環境を正しく把握し、教師と子どもの関わりや子ども同士の関わりなど実際の会話からどのような変容が見られるか注意深く観察して、それぞれの特性に合った効果のある地道な働き掛けを今後も模索し続けていかなければならない。また、学級担任だけで心を育てることは難しい。やはり、みんなで育てる環境づくりが重要である。そのためには、まず、子どもと関わる教師間の意識格差をなくし、一貫性のある継続した指導が必要であると考え。また、実践の効果は短期間では表れにくいので、学校全体で取組を行うためには更なる時間を要するが、教師の「しなやかで折れない心を育てよう」とする意識と行動を教育活動全般に広めていかなければならない。そして、学校だけでなく、家庭や地域とも連携・協働し、一体となって取り組んでいくことも重要であると考え。

来年度は、生活環境や地域性の違う小学校で、この研究で得た心理学の理論をもとに、子どもの伴走者となって、横並びの教育ではなく一人一人の個性を磨く教育を意識しながら「逆境は人を大きくする」という気持ちで、粘り強くしなやかで折れない心を育てる実践に取り組んでいきたいと考えている。

### 【引用・参考文献】

- 足立啓美・鈴木水季・久世浩二(2014). 子どもの「逆境に負けない心」を育てる本 株式会社法研.
- 太田美里・岡本祐子(2017). レジリエンスに関する研究の動向と展望—環境要因と意味づけへの着目— 広島大学心理学研究, 第17号.
- 久世浩司(2014). 「なぜ、一流の人はハードワークでも心が疲れないのか？」折れない心『レジリエンス』を鍛える7つの技術 SB Creative.
- 小玉正博(2016). 「レジリエントな子に育てるために親と教師に求められること」児童心理 1月号, 100-106. 金子書房.
- 小林朋子・渡辺弥生(2017). ソーシャルスキル・トレーニングが中学生のレジリエンスに与える影響について 教育心理学研究 65.

- 酒井愛奈(2017). 学級経営における教師の児童との関わり方に関する研究—教師のストラテジーを視点として— 愛媛大学教職大学院教育学研究科紀要.
- 平野真理(2010). レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成— パーソナリティー研究.
- 福井県教育総合研究所(2019). 所内研修会資料.
- 藤田結子(2013). エスノグラフィー 藤田結子・北村文(編) 現代エスノグラフィー 新しいフォールドワークの理論と実践 新曜社.
- マーク・W・フレイザー編著 (2009). 子どものリスクとレジリエンス ミネルヴァ書房.
- 松嶋秀明(2014). レジリエンスを培うもの—ハワイ・カウアイ島での698人の子どもの追跡調査から 児童心理8月号.
- 森田修(2012). 困難に立ち向かい乗り越えようとする力を育てる指導の工夫—「クラス・レジリエンスワーク」の活用を通して— 群馬県総合教育センター.
- 山下節子(2015). しなやかな心の育て方—レジリエンス教育の活用— 山梨大学教職大学院教育学研究科紀要.
- 渡辺弥生(2014). 自尊感情とレジリエンスを育てる 教育と医学 62 (1), 12-21.

#### 【謝辞】

今年度は臨時休校からスタートし、学校が再開してからもコロナ禍の学校生活で、児童一人一人の安心・安全を最優先に考え、「密」にならないように、また感染しないようにできる限りの予防に努めながら学びの場が工夫されていました。そのような中、実習を快く引き受けていただき、なおかつあたたかくご指導いただいた校長先生をはじめ先生方に心から御礼を申し上げます。この実習で学んだ多くのことは、私にとって大きな財産であるとともに今後現場での教育活動に大きなプラスになると思います。本当にありがとうございました。