

# 高等学校における困難を乗り越える力を高める健康教育の在り方 —レジリエンスの発揮を意図したストレスマネジメント学習に関する一考察—

Health education that enhances ability to overcome difficulties in High School  
—A study on stress management learning intended to demonstrate resilience—

野 口 直 美                      飯 田 昭 人\*<sup>1</sup>  
NOGUCHI                      Naomi                      IIDA                      Akihito

## I はじめに

高校生の時期は、自分の在り方や生き方を考え社会的自立に向かって就労を具体的にイメージした進路実現へと歩みを進めていくことになる。また、多くの者が他者とのつながりや交流を通して精神的な充足感を見出そうとする。しかし、高等学校の保健室から見える生徒は、「面倒くさい人」と思われたいよう周囲に同調し、孤立を警戒している姿がある。些細な違和や異質に敏感で不安を抱えやすかったり、ネガティブ感情の蓄積から、自分を否定的に捉え自信を持ちづらくなっていたりする様態がうかがえる。また、自分の目標や夢を具体的に描けず悩みやストレスを自覚する者も少なくない。さらに、新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2020年度は、臨時休校、学校祭などの生徒会行事、部活動の各種大会の中止など思い描いていた学校生活が失われていくなかで、先行きの不透明感から不安や苛立ちに振り回されそうになる生徒の姿があった。

ストレスマネジメントについて、山中ら(2000)<sup>1)</sup>は、「ストレスに対する自己コントロール能力を育成するための教育援助の理論と実践」と述べている。また、レジリエンスについては、研究者により様々な定義があるものの野口ら(2021)<sup>2)</sup>は、「困難な状況や心的不健康からの回復や成長・成熟する能力や心理的特性といった包括的概念」と捉えており、本研究においても同様に捉える。

一方、文部科学省(令和4年)「令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」によると、「高校生の学校不適応は依然として深刻な状況であり、新型コロナウイルス感染症によって学校や家庭における生活や環境が大きく変化し、人と人との距離が広がる中、不安や悩みを相談できない子供たちがいる可能性がある<sup>3)</sup>」ことを指摘している。

このように、高校生が日常生活において向き合う困難は様々なものがあり、その困難に対しどのように対処するかは、高校生の現在のみならず生涯にわたる心身の健康の保持増進や自身の在り方に重要なことと考える。

---

\*1 北翔大学教育文化学部心理カウンセリング学科

そこで、本研究では筆者が養護教諭であった2018～2020年度に行った教育実践から、レジリエンスの発揮を意図したストレスマネジメント学習の有用性について検討することとした。

## II 方法

### 1. 対象および時期

対象は、北海道A高等学校（以下A高）に在籍する3年生の学年集団に対し行った3か年の教育実践によるものである。この教育実践は、2018年6月、2019年7月、2020年7月に飯田と筆者が協働し保健講座として体育館において実施された。

分析対象は、前述の教育実践で使用し提出された無記名式ワークシート604部とした。その内訳は、2018年度197部、2019年度165部、2020年度242部であった。年度による分析対象数のばらつきは、部活動の大会参加等による欠席のためである。

### 2. 教育実践及び検証の概要

保健講座として実施された教育実践は、「総合的な学習の時間」（現；総合的な探究の時間）を使い、2018年度と2019年度の2か年は連続する授業時間枠2時間で行った。一方、2020年度は新型コロナウイルス感染症の感染状況から対象校の体育館使用指針に基づき、生徒間の距離は1M以上、対話場面を設けない等の感染予防に留意し授業時間枠1時間で行われた。

分析対象とした無記名式ワークシートは、学習実感や自分の強み、なりたい自分に贈る言葉や好きな言葉、自分に必要な信念、本講座に対する感想や考えについて自由に記載する欄を設け、グループワークでは生徒がワークシートを記載しながら学習を進めた。また、学習実感についての項目は、2018年度と2019年度の2か年は、「ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことができそう」、「高校においてうつ病等心の病気について学習する機会が必要」、「生きることについて、深く考えることができた」、「グループワークは、真剣に取り組めた」、「この講座は、卒業後役に立つ」の5項目とした。一方、2020年度は、「ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことができそう」、「自分のやる気を起こせそうな気がする」、「なりたい自分が少しだけ明確になった」、「講話はわかりやすく、今後に役立つ」、「どんな社会でも自分らしく生きよう」の5項目とした。いずれも、「全くその通り」、「少しその通り」、「あまりその通りではない」、「全くその通りではない」の4件法で回答を求めた。

統計分析は、学習実感について $\chi^2$ 検定及び残差分析による有意差検定を行った。調整済み残差(Ra)は、絶対値1.96を基準とした。また、「講座に対する感想や考え」の記述については、「KH Coder3」(2014)<sup>4)</sup>を用いて分析を行った。

### 3. 倫理的手続き

本研究は、北翔大学大学院・北翔大学・北翔大学短期大学部研究倫理審査で承認されたものである。また、分析対象データはA高を卒業した無記名式ワークシートの回答や記述であるため、個人が特定されないよう留意し研究を行うことについて、A高の学校長に対しては口頭及び書面、教職員に対しては職員会議において学校長を介し書面により説明し同意を得た。

### 4. 教育実践の内容

2018年度と2019年度の教育実践は「困難な状況に対して求められる力」をテーマに連続する2時間の学習として計画した。その学習目標は、①メンタルヘルスの予防としてネガティブ感情からの立ち直りスキルを身につける、②セルフマネジメント力の身につけ方を理解する、③若年者に多いこころの病気について理解するとした。講座は、飯田による講話「困難な状況に対して求められる力とは～レジリエンスやストレスマネジメントなどの心理学の視点～」45分、休憩をはさみ筆者が行うワーク「他者と自分の強み探し」25分、メッセージ動画（筆者制作「歩む道は自分で決める」）視聴6分、ワークシート記入10分による構成で組み立てた。飯田による講話は、困難な状況からの立ち直りを心理学の視点から考えるストレスマネジメント、高校生や若年者に多い心の病気、加えて筆者の依頼によるレジリエンス概念とABC理論について組込んだ内容であった。筆者が行った学習活動「自他の強みを考える」ワークは、4人1グループにおいてメンバー1人につき2つずつその人の強みを考えさせ、名刺大の「強みカード」を作成させた。次に、この「強みカード」をグループ内で贈りあい、ワークについて対話させた後全体で共有した。その後、自分の強み、なりたい自分に贈る言葉や好きな言葉、自分に必要な信念について考えさせワークシートに記入させた。学習のまとめとして、メッセージ動画「歩む道は自分で決める」を視聴させた。このグループワークの活動は、レジリエンスを高めることをねらい、野口ら（2021）<sup>2)</sup>らの実践研究による学習活動をベースにした。学習のまとめとして視聴させたメッセージ動画も、前述の実践研究で制作した動画をベースにA高用に作り直したものである。

2020年度の教育実践の時期は、新型コロナウイルス感染症による休校、分散登校を経ての学校生活であり、生徒はそれまで当たり前を経験してきたことが叶わぬ日々を過ごしていた。先行きの不透明感が強まり、学校生活においても閉塞感が漂いつつある実感から、「困難を乗り越える」をテーマに1時間の学習を計画した。その学習目標は、①やる気の引き出し方を理解する、②ネガティブ感情から立ち直るスキルを身につける、③自己肯定感を高めることとした。学習の構成は、飯田による講話「やる気を引き出し、困難な状況を乗り越える」30分、筆者が行う個別の学習活動「自分の強み探し」10分、メッセージ動画「歩む道は自分で決める」視聴5分、ワークシート記入5分とした。講話は、前年度同様レジリエンス概念とABC理論を組み込み、やる気を引き出すための動機づけやストレス理論、セルフマネジメントについての内容であった。個別の学習活動「自分の強み探し」にあたり、グループ内の他者の強みを考える場

面を各HR担任の協力の下、保健講座当日の朝のSHRにおいて行っていただいた。生徒は、グループのメンバー1人につき2つずつその人の強みを考え、名刺大の「強みカード」を作成した。また、「強みカード」は誰にも見せずに体育館に持参することとした。そして、「自分の強み探し」ワークで持参した「強みカード」をグループ内で贈りあった。その後、自分の強み、なりたい自分に贈る言葉を考えワークシートに記述させた。学習のまとめのメッセージ動画「歩む道は自分で決める」は、各担任からのメッセージを組み込み、思い描いてきた学校生活を送れずにいた生徒にねぎらいとエールを込めた。

### Ⅲ 結果

#### 1. 学習実感

2018年度と2019年度の2か年は、「ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことができそうだ」、「高校においてうつ病等心の病気について学習する機会が必要」、「生きることに、深く考えることができた」、「グループワークは、真剣に取り組めた」、「この講座は、卒業後役に立つ」の5項目についての学習実感を「全くその通り」から「全くその通りではない」の4件法での回答を求めた。その結果、「全くその通り」と「少しその通り」を合わせた肯定的な回答（以下「肯定群」）は、「グループワークは、真剣に取り組めた」354名（97.8%）が最も高く、次いで「この講座は、卒業後役に立つ」346名（95.6%）、「高校においてうつ病等心の病気について学習する機会が必要」344名（95.0%）、「生きることに、深く考えることができた」344名（95.0%）、「ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことができそうだ」337名（93.1%）であった（図1）。

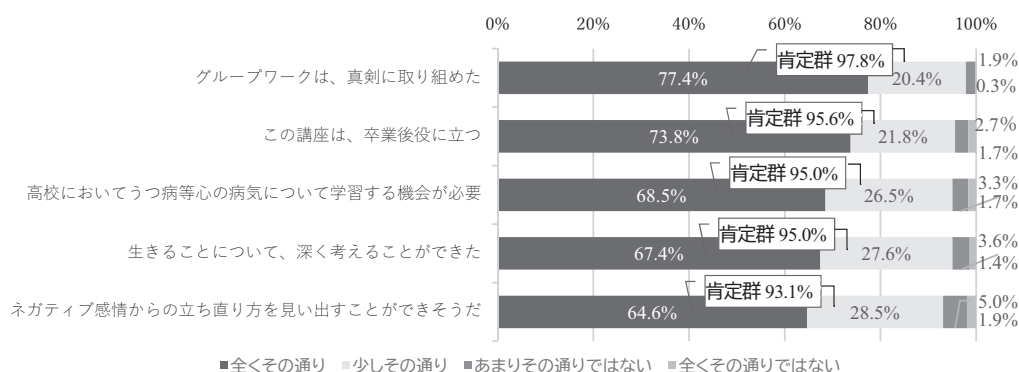


図1 2018年度と2019年度2か年の学習実感 n=362名

一方、2020年度は、「ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことができそう」、「自分のやる気を起こせそうな気がする」、「なりたい自分が少しだけ明確になった」、「講話はわかりやすく、今後役に立つ」、「どんな社会でも自分らしく生きよう」の5項目について、前述同様4件法で回答を求めた。その結果、「肯定群」は「どんな社会でも自分らしく生きよう」239名

(98.8%) が最も高く、次いで「講話はわかりやすく、今後に役立つ」肯定群236名 (97.5%)、「自分のやる気を起こせそうな気がする」231名 (95.4%)、「ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことができそう」225名 (93.1%)、「なりたい自分が少しだけ明確になった」221名 (91.4%) であった (図2)。このように、3か年の学習実感は設定した全ての項目において肯定群が9割以上であった。

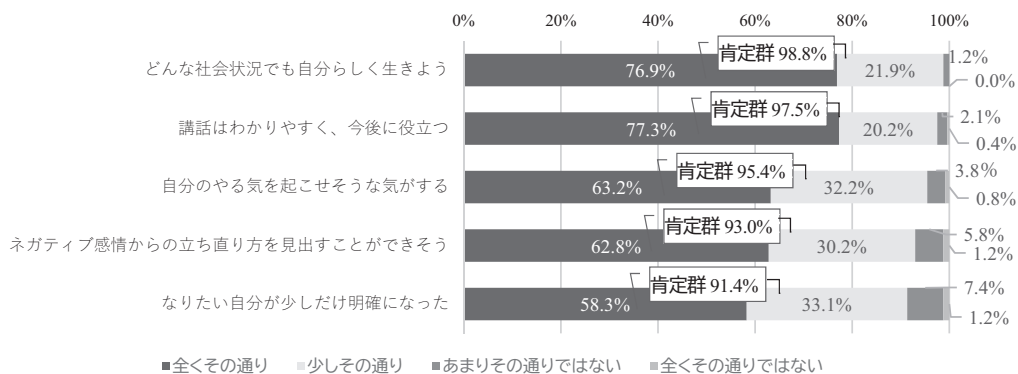


図2 2020年度の学習実感 n=242名

次に、これらの項目について調整済み標準化残差による残差分析を行った結果が表1の通りである。2018年度と2019年度の「肯定群」では「グループワークは、真剣に取り組めた」354名 (97.8%) が有意に多かった ( $Ra=2.50$ ,  $P<.05$ )。また、「否定群」では、「ネガティブ感

表1 3か年の学習実感

( $Ra$  は調整済み標準化残差)

	肯定群			否定群			有意差
	n	%	$Ra$	n	%	$Ra$	
2018年度と2019年度							
グループワークは、真剣に取り組めた	354	97.8	2.50	8	2.2	-2.50	*
この講座は、卒業後役に立つ	346	95.6	0.28	16	4.4	-0.28	
高校においてうつ病等心の病気について学習する機会が必要	344	95.0	-0.28	18	5.0	0.28	
生きることについて、深く考えることができた	344	95.0	-0.28	18	5.0	0.28	
ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことができそう	337	93.1	-2.22	25	6.9	2.22	*
2020年度							
どんな社会状況でも自分らしく生きよう	239	98.8	2.89	3	1.2	-2.89	**
講話はわかりやすく、今後に役立つ	236	97.5	1.88	6	2.5	-1.88	
自分のやる気を起こせそうな気がする	231	95.5	0.20	11	4.6	-0.20	
ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことができそう	225	93.0	-1.82	17	7.0	1.82	
なりたい自分が少しだけ明確になった	221	91.3	-3.16	21	8.6	3.16	**

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

$Ra > 1.96$ のセルに色付け

情からの立ち直り方を見出すことができそうだ」25名(6.9%)が有意に多かった( $Ra=2.22$ ,  $P<.05$ )。したがって、学習実感5項目のなかで、「グループワークは真剣に取り組めた」ことを実感した者が多く、実感できなかった項目では「ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことができそう」が多かったといえる。一方、2020年度の「肯定群」では「どんな社会でも自分らしく生きよう」239名(98.8%)が有意に多かった( $Ra=2.29$ ,  $P<.01$ )。「否定群」では、「なりたい自分が少しだけ明確になった」21名(8.6%)が有意に多かった( $Ra=3.16$ ,  $P<.01$ )。したがって、学習実感の5項目のなかで、「どんな社会でも自分らしく生きよう」と実感をした者が多く、実感できなかった項目では「なりたい自分が少しだけ明確になった」が多かったといえる。

## 2. 講座に対する感想や考え

ワークシートに記述された「講座に対する感想や考え」について、「KH Coder3」(樋口, 2014)<sup>4)</sup>を用い頻出語の抽出を行った。その際、明らかに誤字である語は修正した。また、「生かす」と「活かす」、「友達」と「友だち」等同義語については「生かす」や「友達」に統一し、「グループワーク」のように「グループ」と「ワーク」に分割されることで本来の意味を失うと思われる語は、強制抽出語に設定する等前処理を行った。その結果、総抽出語数18,533語、文書数1,091文であった。

表2 講座に対する感想や考え(3か年)における頻出語70

抽出語	出現回数	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数
自分	443	機会	43	人生	27	人生	27
思う	437	周りの人	43	不安	27	不安	27
考える	122	やる気	40	困難	26	困難	26
よい	113	友達	40	多い	25	多い	25
講座	104	ストレス	38	嬉しい	24	嬉しい	24
人	94	生きる	38	普段	24	普段	24
よかった	86	悩み	38	見る	23	見る	23
話	81	持つ	36	考え方	23	考え方	23
とても	79	気持ち	34	時間	23	時間	23
頑張る	74	自信	34	グループワーク	22	グループワーク	22
知る	69	改めて	33	ネガティブ	22	ネガティブ	22
心	67	楽しい	33	強い	21	強い	21
今回	66	見つめる	33	今後	21	今後	21
大切	65	悩む	33	乗り越える	21	乗り越える	21
これから	62	ポジティブ	31	先生	21	先生	21
強み	61	今	29	変わる	21	変わる	21
聞く	59	たくさん	27	今日	20	今日	20
少し	47	学ぶ	27	変える	20	変える	20

総抽出語のうち出現回数16回以上の語、上位70語を表2に示す。「自分」(443回)と「思う」(437回)の出現回数が群を抜いた頻出語であった。次に「考える」(122回)、「よい」(113回)、「講座」(104回)が続いていた。名詞の上位語は、「自分」(443回)と「講座」(104回)以下、「人」(94回)、「話」(81回)、「心」(67回)、「強み」(61回)、「機会」・「周りの人」(43回)、「友達」(40回)、「ストレス」(38回)であった。動詞の上位語は、「思う」(437回)と「考える」(122回)以下、「頑張る」(74回)、「知る」(69回)、「聞く」(59回)、「生きる」(38回)、「持つ」(36回)、「見つめる」・「悩む」(33回)、「学ぶ」(27回)であった。

次に、講座に対する感想や考えの記述から抽出された語の共起ネットワークを図5に示す。その際、抽出語の最小出現回数を20回、Jaccard係数0.1以上、出現回数が多い語ほど大きなプロット、最小スパニング・ツリーだけを描写と設定した。その結果、抽出語50、共起関係係数45、密度0.037であり、最頻出語の「自分」は、「思う」や「考える」,「強み」が共起していた。また、「思う」は、「自分」の他「講座」,「頑張る」,「人」,「大切」が共起していた。さらに、Jaccard係数0.2以上の共起、つまり設定した共起のなかでも共起関係の強い語は、「自分」と「思う」(0.48)、「今回」と「講義」(0.41)、「よい」と「機会」(0.28)、「話」と「聞く」(0.23),

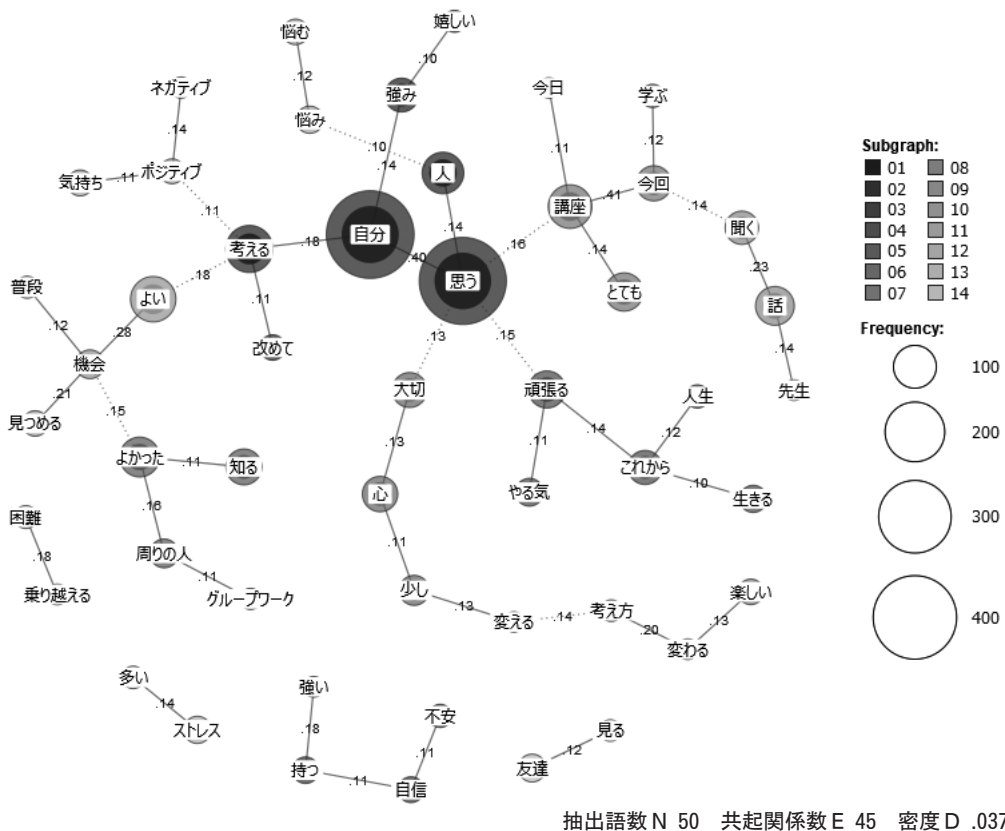


図5 講座に対する感想や考え(3か年)共起ネットワーク

「見つめる」と「機会」(0.21)、「考え方」と「変わる」(0.20)であった。これらの語を含む記述に、「今回の講座を受け、とても考えさせられた」や「自分の強みを生かし、自分が思う道を進みたい」、「話を聞いて、その通りだと思った」、「自分を見つめるよい機会だった」、「考え方で生き方を変えられる」といった記述があった。

### 3. 授業時間枠の違い

2時間連続する授業時間枠で行った2018年度および2019年度と1時間の授業時間枠で行った2020年度の授業時間枠の違いにより、両者間で学習の有用性にかかわる何らかの差異があるかを検討した。はじめに、Jaccardの類似性測度により分析を行った。これは、3か年のそれぞれの年度における特徴的な頻出語を抽出し比較するものである。その結果、各年度の上位語は、2018年度が「自分」、「思う」、「よい」、2019年度が「考える」、「よい」、「よかった」であった。2020年度が「思う」「頑張る」「やる気」であった(表3)。

表3 年度別にみた各年度を特徴づける頻出語

	2018		2019		2020
自分	.315	考える	.125	思う	.306
思う	.312	よい	.123	頑張る	.189
よい	.198	よかった	.110	やる気	.141
考える	.184	楽しい	.096	これから	.103
今回	.183	話	.089	大切	.084
人	.177	知る	.079	困難	.073
講座	.176	生きる	.077	今日	.066
よかった	.173	友達	.061	悩む	.055
周りの人	.168	嬉しい	.053	出す	.054
機会	.148	ポジティブ	.052	ストレス	.054

数値はJaccardの類似性測度

次に、2018年度、2019年度、2020年度の3計量について対応分析を行った。その際、抽出語は最小出現回数22回、差異が顕著な語上位50語を対象とした。その結果を図6に示す。

成分1に高い値を示したのは2020年度であり、成分2に高い値を示したのは2018年度と2020年度であった。2019年は、成分1、成分2ともに他の年度より低い値を示していた。また、成分1は72.1%、成分2は27.9%であった。各年度の特徴として、2018年度は、「自信」、「人」、「時間」が近くに分布されており、「こういった自分や周りの人に対して考えるよい時間だった」や「こんなグループワークをすれば自信が持てると思う」といった記述があった。2019年度は、「嬉しい」、「友達」、「たくさん」が近くに分布されており、「友達からもらった強みカードが嬉しかった」や「自分や他人の強みを考えることが楽しかった」といった記述があった。

2020年度は「これから」、「思う」、「頑張る」などが集まり、「これから頑張ろうと思う」や



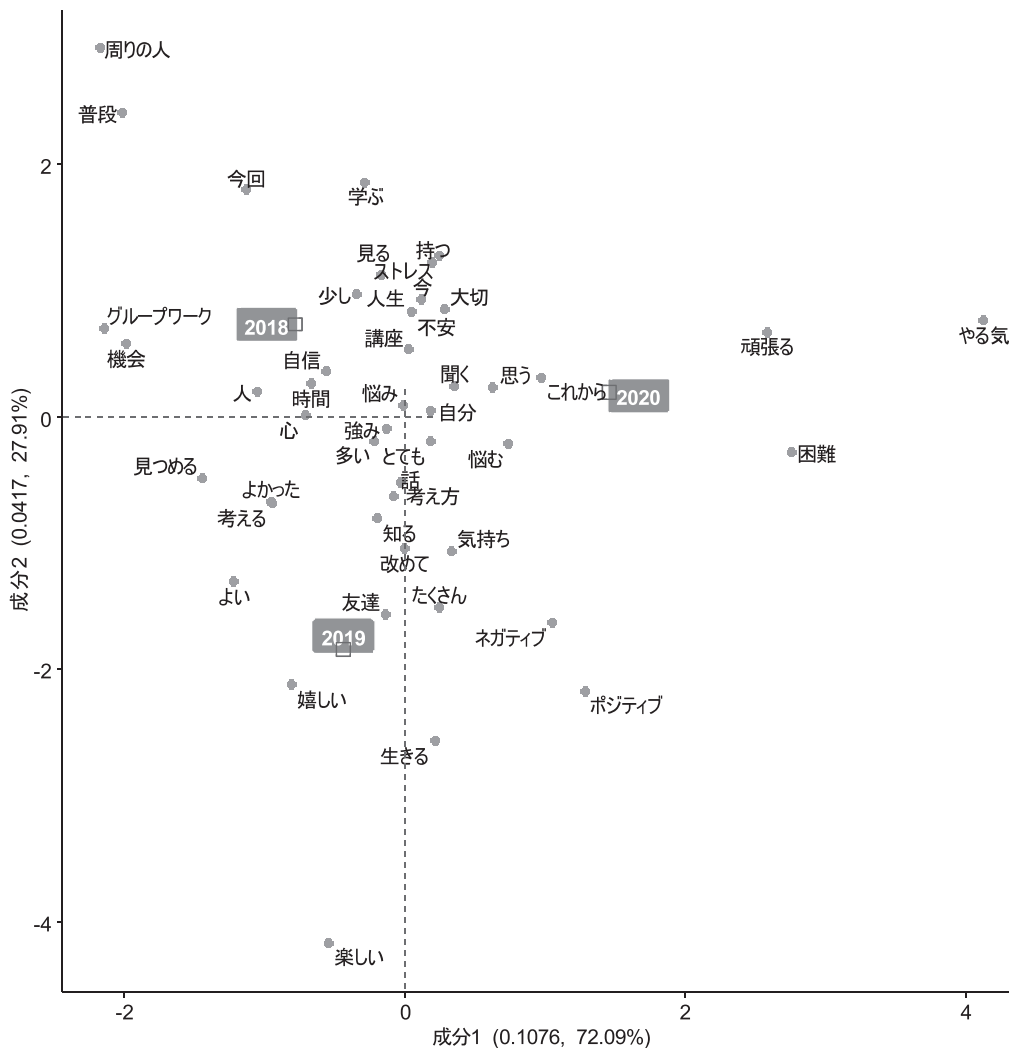


図6 対応分析からみる各年度における記述の特徴

「自分でやる気をだし、頑張って困難を乗り越えたい」といった記述があった。このように、分布されている語の記述から、成分1は講話を聞いての感想や考えに特徴的な語であり、成分2は、グループワークについての感想や考えに特徴的な語と解釈できる。また、寄与率の高い成分1の位置関係に着目すると、2018年度と2019年度が近く、2020年度が少し離れたところに布置されていた。このことから、2018年度と2019年度の内容は比較的似通っていたのに対し、2020年度はやや異なっていたことが推察された。成分2の位置関係に着目すると、2018年度と2020年度が近く、2019年度が少し離れたところに布置されていた。このことから、2018年度と2020年度の内容は比較的似通っていたのに対し、2019年度はやや異なっていたことが推察された。

## IV 考察

### 1. 学習実感

授業時間枠 2 時間で行った2018年度と2019年度の教育実践は、「グループワークは、真剣に取り組めた」、「この講座は、卒業後役に立つ」、「高校においてうつ病等心の病気について学習する機会が必要」、「生きることに、深く考えることができた」と思う者が95%以上であり、「ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことができそう」と思う者も93.1%であった。設定項目について9割以上の者がその学習実感を持っていた。学習実感に「グループワークは、真剣に取り組めた」を設定したねらいは、この学習活動が自他の強みを考えることを通して、個々のレジリエンスの発揮を意図したからであった。体育館における学年対象といった通常の授業場面とは違う環境のなかで、生徒がグループワークに集中できるか懸念があった。だが、97.8%の生徒が「グループワークは、真剣に取り組めた」実感を持ち、学習実感設定項目のなかで「その通り」と思う者が有意に多かった。一方、93.1%の者が「ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことができそうだ」と思うものの、「その通りではない」と思う者が学習実感設定項目のなかで有意に多かった。このことから、ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことは、2時間枠とはいえ1回の学習で学習実感を持つことは難しいことが示唆された。

授業時間枠 1 時間で行った2020年度の教育実践は、「どんな社会でも自分らしく生きよう」、「講話はわかりやすく、今後役に立つ」、「自分のやる気を起こせそうな気がする」と思う者が95%以上であった。とりわけ、「どんな社会でも自分らしく生きよう」と思う者は98.8%であり、学習実感設定項目のなかで「その通り」と思う者が有意に多かった。生徒は当時、生徒会行事や部活動の大会中止など思い描いていた高校生活が叶わぬ日々を送っていた。そのような状況のなか、「どんな社会でも自分らしく生きよう」との思いには、未来に向かって希望を持ち、そのために努力をして「自分らしく生きよう」とする肯定的な未来志向の表出と決意が込められていると考えられた。つまり、生徒に内在するレジリエンスが本研究の教育実践により触発され、メタ認知された結果と推察された。一方、「ネガティブ感情からの立ち直り方を見出すことができそうだ」と思う者は過年度と同程度の93.0%、「なりたい自分が少しだけ明確になった」と思う者は91.4%であった。約9割の者が「なりたい自分が少しだけ明確になった」と思うものの、学習実感設定項目のなかで「その通りではない」と思う者が学習実感設定項目のなかで有意に多かった。このことは、学習活動により「なりたい自分」の内発的動機づけが高められたものの、「なりたい自分」は時間をかけ多様な生活経験から育まれることが示唆された。

### 2. 3か年の講座に関する感想や考え

「講座に関する感想や考え」の3か年の記述における頻出語の上位10語は、「自分」、「思う」、「考える」、「よい」、「講座」、「人」、「よかった」、「話」、「とても」、「頑張る」であった。名詞では、前述の他に「心」、「強み」、「周りの人」、「友達」、「ストレス」があった。動詞では、同

様に「知る」、「聞く」、「生きる」、「持つ」、「見つめる」、「悩む」、「学ぶ」があった。

これらの頻出語を含む生徒の代表的な記述から、講座を通した生徒の学びをみる。「話を聞いてこれから頑張っていこうと思えた」、「自分と向き合うよい時間だった」、「生きることについて、深く考えた」、「この講座で学んだ、考えたことを今後に生かしたい」、「追い詰められるこの時期にいい講座だった」などがあった。これらは、保健講座全般に対する感想と考えられた。「ストレスや自分の心との向き合い方について知ることができた」、「困難な状況になったら、考え方、見方を変えていきたい」、「レジリエンスを高めたい」は、動機づけやストレスマネジメント、レジリエンスといった講話を理解したことから記述されたものと考えられた。「捉え方を変えるだけで、気持ちが少し変わる」、「自分の捉え方が、これまで自分を追い詰めていたのかな」などは、アルバート・エリスのABC理論「Aに変化がなくともBが変わればCも変わる」<sup>5)</sup> ことの気づきと理解が示唆された。加えて、「心にある不安は病気ではない、恥じることでもない」、「何か失敗したときは、原因ばかりを見ずやり方を変えてみればいいのか」、「やる気は引き出すもの」といった講話を通しての気づきがあった。グループワークに対しては、「友達からもらった強みカードが嬉しかった」、「何だか勇気が出て元気になった」ことを実感し、「人の強みを見つけることで、自分にはない優れたところを感じた」、「みんなからもらった自分の強みは、今の自分に必要な言葉だった」などの実感があった。そして、「まず、自分を信じよう」と自分を信頼し、「つらいことがあってもあきらめない」、「なりたい自分になる」、「本気になって頑張っていきたい」など頑張る意欲が喚起され決意を記していた。その他、「自分を応援してくれる人がたくさんいることに気付いた」、「みんなのことをもっと好きになった」、「自分のよいところを皆が真剣に考えてくれて嬉しかった」など温かい気持ちになり、「自分は一人じゃない」、「友達のよいところを考えてみて、いつもこういうところに助けられているなど改めて感謝した」、「先生もみんなもありがとう」など周囲の者への感謝の思いがあった。自他の強みに着目したワークは、他者との関係性を改めて見つめることになり、温かい気持ちや感謝の気持ちが引き出されたと考えられた。一方、自作のメッセージ動画に対しても感動や感謝の思いが綴られていた。

以上のことから、生徒の学びの軌跡について整理する。講話から動機づけやストレスマネジメント、レジリエンスについて「理解」し、物事の捉え方で感情が変わることや何もやらずにやる気は出ないことに「気づき」、やる気や勇気が引き出された。他者から贈られた言葉から嬉しさを「実感」し、改めて自分を「見つめ」た。その結果、それぞれ決意を持つとともに他者へ感謝の思いが引き出されたと推察された。

### 3. 授業時間枠の違い

授業時間枠2時間で行った2018年度や2019年度と授業時間枠1時間で行った2020年度の教育実践における違いを、Jaccardの類似性測度や対応分析から検討した。対応分析から、頻出語の72.1%にあたる成分1は講話を聴いての感想や考えに特徴的な語、27.9%にあたる成分2は、

グループワークについての感想や考えに特徴的な語と考えられた。成分1に高い値を示したのは2020年であり、2018年度と2019年度の位置関係が近く、2020年度が少し離れたところに布置されていた。成分2に高い値を示したのは2018年であり、2018年度と2020年度の位置関係が近く、2019年度が少し離れたところに布置されていた。このことから、2018年度と2019年度は較的似通っていたと解釈でき、両者の頻出語についても頻出語の上位に「考える」「よい」、「よかった」があった。また、各年度の語の布置から2018年度を特徴づける語は、「グループワーク」、「機会」「自信」、「人」、2019年度は、「友達」、「嬉しい」、「たくさん」であり、グループワークに対する感想にみられる語が多かった。具体的には、「こういった自分や周りの人に対して考えるよい時間だった」や「こんなグループワークをすれば自信が持てると思う」、「自分が肯定されているようで嬉しかった」などがあった。一方、2020年度を特徴づける語は「これから」、「頑張る」、「やる気」であり、「これから頑張ろうと思う」や「自分でやる気をだし、頑張って困難を乗り越えたい」といった記述があった。これらは、講話の理解から引き出された記述であり、講話に対する納得度の高さが示唆された。また、同年は、感染予防措置から学習活動に對話場面を入れることができなかったが、対応分析の布置から成分2が低いとは解釈できない。これは、メッセージカードの贈りあいが他者との思いの交流として機能していたと考えられた。

以上のことから、2018年度は、グループワークに対する記述が多く、2020年度は講話に対する記述が多いと考えられた。2019年度は、やや講話についての記述が多かったと推察された。したがって、時間枠の比較で記述に明確な特徴を見出し、教育実践の有用性にかかわる違いがあるとはいえないと考える。

## V まとめ

本研究の教育実践である保健講話は、誰もが抱える「困難を乗り越える」ことが主題であり、「自分」が素材であったことから、生徒は「困難を乗り越える」ことを念頭に自分事として考えることができたと推察された。講話による心理学視点から「困難」を、ワークによる他者との交流から「自分」を見つめ、主体的に自分の在り方や生き方を考えるなかで、自分の思考や感情に向き合っていたと思われる。そして、決意や覚悟を持ったり他者への感謝の思いが湧いたり、ポジティブな感情になった様子が記述から推察された。

大矢<sup>6)</sup>は、レジリエンスを育成するプログラムに関して7つの研究を概観し、「あるがままの自己に気づき、その中の良さや強みを活かしていくこと、そして感情をコントロールするスキルを修得することがレジリエンスの育成につながると考えられる」見解を示している。本研究の「自他の強みを考える」ワークは、「あるがままの自己に気づき、その中の良さや強みを活かしていく」ことを考える機会となり、レジリエンスの発揮の意図を学習場面に落とし込むことになったと考えられた。筆者らは、学習活動を通して生徒が「自分は無力ではない」実感

を持つことを願った。2020年度の教育実践においてほとんどの生徒が、「どんな社会でも自分らしく生きよう」と思ったことは学習効果によるものだけとは言い切れないが、学習が生徒に内在するレジリエンスを触発しメタ認知した結果と解釈された。したがって、頻出語の分析結果ともあわせレジリエンスの発揮を意図したストレスマネジメント学習は、進路実現に歩みを進める高校3年生にとって有用と考えられる。今後は、高等学校で時間的活用がしやすい1時間枠での学習構成を引き続き検討していきたい。

## 謝辞

本研究に実施にあたってご協力いただいたA高の教職員の皆様に心より感謝申し上げます。

## 引用文献

- 1) 山中寛 (2000). ストレスマネジメント教育の概要. 山中寛・富永良喜 (編著). 動作とイメージによるストレスマネジメント教育《基礎編》. 北大路 書房, pp. 1 - 13.
- 2) 野口直美・藤川 聡 (2021). メンタルヘルスとしてのレジリエンス教育—高等学校におけるレジリエンス学習 日本メンタルヘルス学会誌, 24(1), 14-23.
- 3) 文部科学省 (2022). 令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査 [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1302902.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302902.htm) (2022. 11. 21閲覧)
- 4) 樋口耕一 (2014). 社会調査のための計量テキスト分析—内容分析の継承と発展を目指して— ナカニシヤ出版
- 5) Ellis, A., & Harper, A. H. (1961). A new guide to rational living. Wilshire Book Co; Revised (北見芳雄・國分康孝・伊藤順康 (1981). 論理療法—自己説得のサイコセラピー— 川島書店)
- 6) 大矢 薫 (2016). レジリエンス育成プログラムに関する研究の動向と課題—通信制過程の高校生に対するプログラム開発に向けて— 新潟リハビリテーション大学紀要, 5 (1), 57-66.

