

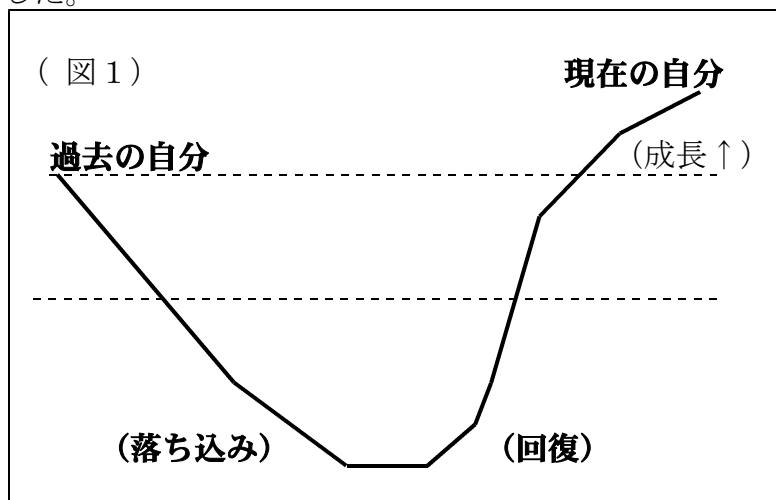
# 校長室の窓からNo. 14 (H29.5.1)

## シリーズ「こころの旅②」

～「心の体力」と「心の手入れ」について～



近年、社会が大きく変化し、グローバルな社会に突入しているなど、ますます「生きる力」の育成や「豊かな心」の教育等、次代を担う子どもたちに必要な教育の重要性が高まってきています。特に、「すぐあきらめてしまいがちな子」「ショックからなかなか立ち直れない子」など、回復力・弾力性・防御力等の「心の体力」の育成や強化、「心を癒す」「気持ちを整理する」等の「心の手入れ」が見直されています。「心の体力」の育成や強化と「心の手入れ」は、繰り返していくうちに自然治癒力として、パワーアップしていきます。図1では、「(失敗したこと、負けたこと、目標に届かなかったことなど)思った通りにいかなくて、気持ちが落ち込んだとしても、それを克服しようと心の手入れをし立ち直ったとき、自分では気がつかない場合が多いのですが、過去の自分より現在の自分の方が心の体力、自然治癒力がパワーアップする＝成長する」と言われていましたので、図で表しました。



※十勝地方を3度の台風が襲い、学校農園のスイートコーンが軒並み倒れましたがもち直そうとするスイートコーンと担当した子どもたちの気持ち。

海外でも我が国においても、このようなことが見直されています。落ち込みから回復する力を「心の体力」「自然治癒力」(レジリエンス)と言い、自分を肯定的に考えること、感覚「自己肯定感」「自尊感情」「自己有用感」等は、「心の手入れ」(セルフエスティーム)と言われています。この2つのことは、子どもたちの気持ちを考えたり、時には教職員や保護者の方々の気持ちを考えたりする場合に、たいへん重要な内容になります。さらに発展的に考えてみますと、職場や家族の中におきましても、たいへん重要な内容ということが推察できます。

「心の体力」「自然治癒力」の発見は、1970年代に、アメリカ合衆国やヨーロッパにおいて、戦争や鉄道事故の後遺症のPTSD (Post Traumatic Stress Disorder = 心的外傷後ストレス障害)に悩まされていた退役軍人や鉄道作業員の治療と予防に起因しています。このPTSDにかかる人とかからない人を統計的に調査し、「心の体力」「自然治癒力」に差があるということが見い出されました。PTSDは、生死に関わるほど危険な恐怖体験、ショッキングな事件の目撃、あるいは、屈辱的体験等で引き起こされます。様々な調査結果によりますと、最大1割～2割の方がPTSDに発症した例も存在しています。そして、原因となる体験のことが「トラウマ体験」と言われています。戦争や鉄道事故の他、大きな交通事故、自然災害、暴行、虐待、DV (ドメスティック・バイオレンス)、モラル・ハラスメント等でもPTSDに発症する場合があります。こうした体験によって肉体的・精神的に強いショックを受けて、心に深い傷が残ることを「トラウマ」と言われています。

日本においても、1995年の阪神・淡路大震災でPTSDの症例増加や、2011年の東日本大震災等の災害に対する日本政府の国土強靱化計画（ナショナル・レジリエンス・プラン）を契機に「心の体力」「自然治癒力」に注目が集まりました。「心の体力」「自然治癒力」は育成・強化することができます。「心の体力」「自然治癒力」と、「自己肯定感」「自尊感情」「自己有用感」等の「心の手入れ」とともに、学校教育を見直す取組が始められています。

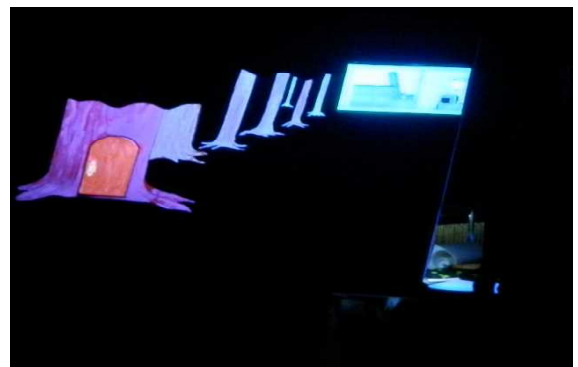
「心の体力」「自然治癒力」の育成・強化による効果は、困難な課題とされている内容の防止と対処について、一筋の光明になっています。「心の体力」「自然治癒力」は、生育環境などで先天性の能力とを感じる人もいます。しかし、大部分は、「自己肯定感」「自尊感情」「自己有用感」等の「心の手入れ」を大事にし、トレーニングや指導の工夫により強化することができます。

「心の体力」「自然治癒力」の育成・強化方法においては、一つ一つが大きな対象（取組）になりますが、次のようなことを続けていくとより高い効果が期待できます。

- ①自己肯定感・自尊感情・自己有用感の向上
- ②生活習慣の確立と安定
- ③体験活動の充実
- ④適応力の向上
- ⑤コミュニケーション能力の向上
- ⑥人間関係の安定
- ⑦社会との関係性
- ⑧自己効力感の感受
- ⑨ストレスに対処する方法の獲得
- ⑩夢や目標をもつこと 等。



※本校では、毎年、北海道紙芝居研究会による紙芝居公演「かぜらん公演」（上写真）が行われています。また、保護者や保護者OB、地域の方が図書ボランティアとなり、本の読み聞かせやブラックパネルシアター（写真下）の取組をいただいています。「日本昔話」には道徳性（人としての生き方・考え方）が示されている内容が多く、その他の本にも豊かな心を育む内容が詰まっています。また、遠足や掃除等、粘り強く最後までやり抜く教育活動も「忍耐力」が高まるなど、見直されています。これらの取組も「心の体力」と「心の手入れ」につながる強力な事例になると考えます。



さて、「心の体力」「自然治癒力」において、最も重要なことは、子どもをはじめ、困り感のある人に対しては、焦らず「ゆっくりと」「じっくりと」気長に考えて進めることです。「心の体力」「自然治癒力」の強化の観点から見てみますと、学校の教育活動においても有効な内容があります。例えば、学校行事の「遠足」や「運動会（体育祭）」、「奉仕活動」、「（不審者侵入・地震・火災）避難訓練」、総合的な学習の時間で行われている「職業体験学習」等は、子どもの感想文や授業中の発言から、高い効果があると考えます。その他、「清掃活動」や「少年団活動」「部活動」にも同様の傾向があると考えます。また、毎日の授業や日常生活においても、観点を決めて重点化するなど、工夫次第によっては、強化可能な場合があります。工夫例としては、「達成感のある授業づくり」、「心の体力、心の手入れ等をわかりやすく表現した項目によるアンケートや自己評価を取り入れた学習の振り返り」、「仲間の存在や互いに支え合うことを大切にする気持ちを高める授業づくり・学級づくり」等が考えられます。「心の体力」「自然治癒力」や「心の手入れ」が高まると、次のような波及効果が生まれてきます。

- ①個人も仕事に意欲的に取り組むことができ、他者へも良い影響を波及させる。
- ②その相乗効果で、組織全体へポジティブな好循環を生む。その結果、組織全体の生産性の向上をもたらす。

学校は、「心の体力」「自然治癒力」や「心の手入れ」の重要性を広め、日常的にも、いわゆるプラス思考の言葉がけ等、可能な限りの支援をし続ける必要があると考えます。