

逆境恐れるに足らず！

There is no need to fear adversity!

学生氏名：岡安和花菜，柿崎来実，石塚愛生，畑山浩範
指導教員 島本 好平

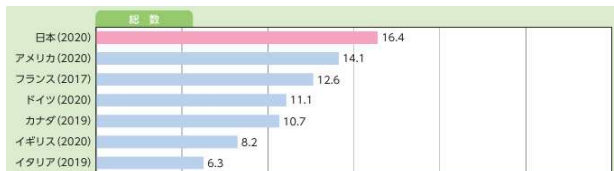
法政大学 スポーツ健康学部 スポーツ健康学科 島本ゼミナール

ストレッサーに直面する機会の多い高校生が、ストレスに対して適切に対処するための能力として「レジリエンス」の中でも後天的に向上させることができるとされる、獲得的レジリエンス要因の向上を支援するワークを用いた授業案を検討した。

キーワード：レジリエンス，ストレス対処，問題解決志向，自己理解，他者理解

1. 現状分析と問題

日本における若年層の自殺者の多さは深刻な問題である。厚生労働省のホームページに記載されている、世界保健機関のデータによると、G7 各国の自殺死亡率は日本が最も高い。年代別の死亡率でみても、10～19 歳及び 20～29 歳の自殺の死亡率は、諸外国と比べても日本が最も高いことが分かる。この問題の深刻さは明らかである。



「先が見えない」とも表現されることもある現代社会において、ストレッサーに直面することは決して珍しいことではない。特に高校生に至っては、学業のみでなく部活動や対人関係、進路選択など、多様なストレッサーに直面する機会が多い状況である。

2. 目的

レジリエンスとは「困難な状況に直面して、一時的に心理的不健康に陥っても、それを乗り越え、精神的な病理を示さず適応する力」のことを指す。この力は誰もが保持し強化することができる。身体的健康、洞察力、忍耐力など多くの要因がその向上に寄与しているが、すべての要因を同じように後天的に身に付けることはできない。

平野真理 (2010) によると、獲得的レジリエンス要因は生得的な気質との結びつきが弱く後天的にも向上が期待できる。獲得的レジリエンス要因の1つ目である問題解決志向は、問題を積極的に解決しようとする姿勢や解決方法を学ぶ意欲のことである。2つ目の自己理解は、自分自身の考えや性格を理解し、それにあつた目標を立てたり、行動を調整したりする力である。3つ目の他者心理の理解は、他者の心理を認知的に理解し、それを受け入れる力である。

上記のことから、私たちは後天的にも向上させることが可能な、獲得的レジリエンスに着目し、高校生を対象としたレジリエンスの向上を支援する授業案を検討することにした。

3. レジリエンス獲得・向上のために

尾崎加奈・豊田真弓 (2020) では、悩み相談に乗った経験が大学生の獲得的レジリエンスに与える影響を、共感性や経験の評価に焦点を当てて検討していた。この論文の調査結果によると、80.5%の大学生が過去1年間に悩み相談に乗った経験があり、その経験が獲得的レジリエンスの向上に寄与していることが明らかになった。特に、問題解決志向や他者心理の理解が向上しており、自己理解を除く全体的なレジリエンスにもプラスの影響を与えていた。問題解決志向においては、相談者の立場や気持ちを想像しながら話を聴き、ポジティブな経験

として振り返ることが有効であるとされた。

一方、自己理解に対しては、相談者の気持ちを想像するだけでは効果が見られなかった。これは専門家と非専門家の聴き方の違いが要因だと考えられる。

最後に他者心理の理解については、相談者の気持ちを想像しながら話を聴くことで向上することが確認された。悩み相談に乗る際には、相談者に寄り添い共感しながら話を聞くことによる、疑似体験を通して問題解決の方法を見つけること、相談を通じて得た成果にかかわらず、相談に乗った経験に対し実際に役に立ったと感じ、振り返ることが獲得的レジリエンスの向上に有効であると結論付けられた。

4. 授業の提案

授業時間：50分×2コマ、対象人数：30～40人

①「自己理解ワーク」

目標：ワークを通して自身の過去の経験や感情を振り返り、困難に対する対処法を考える。

導 入	・ 授業の目標と内容の説明 →「自己理解」とは何か、なぜ自己理解が大切なのか
展 開	・ マインドマップ作成 → “5W1H”を用いて、自身の思考や行動を深く掘り下げる ・ 人生曲線作成 →過去の経験や感情の起伏を具体的に表現する（未来についても描けるとよい） →困難に対してどのように克服したかも記述する ・ 発表とフィードバック →グループで作成したワークをそれぞれ共有する →他者の経験を聞いて、共通点や違いについて話し合う
ま と め	・ 全体への共有と次回の説明 →グループ内で出た内容を全体に共有する →2コマ目との繋がりを説明する

②「他者相談体験による共感力向上ワーク」

目標：疑似体験を通して他者理解を深め、成功体験を得る。

導 入	・ 授業の目標と内容の説明 1対1の対面を6回行い、5分毎にローテーションを行う →学生は相談に乗る側とする側にわかれる →話すテーマは事前に設定しておく
展 開	・ 相談ローテーション →相談する側：自身が直面している問題や課題を具体的に伝える →相談乗る側：相手の立場に立ち、感情に共感する
ま と め	・ フィードバックと総括 →これまでのワークのまとめとして、レジリエンス力を高めることについての重要性について再確認 →今後、日常生活や他の場面でレジリエンス力がどう生かせるか考える

5. おわりに

現代の若者たちが直面する多様なストレスや困難に対処するためには、レジリエンスの向上が不可欠である。今回のワークを通じて、自己理解を深め、他者と協力しながら共感力を育むことができれば、逆境に対しても柔軟に対応できる力が養われるだろう。学生たちが未来に向かって自信を持って進んでいくために、レジリエンスの育成はますます重要なテーマとなると確信している。

6. 参考文献

7 海外の自殺の状況(厚生労働省)「世界保健機関資料(2023年2月)より厚生労働省自殺対策推進室作成」

[r5hs-1-1-07.pdf](#)

平野真理. 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.

尾崎加奈・富田真弓. 大学生の悩み相談に乗った経験が獲得的レジリエンスに及ぼす影響：共感性とポジティブな評価に着目して