

# 子どものレジリエンスと心理教育プログラム

## 保育・教育現場での実践可能性に関する予備研究

中山 真

### 要 旨

本研究の目的は、ストレスへの耐性であるレジリエンスを高めるという観点で、子どものための心理教育プログラム「セカンドステップ」について概観すること、また、教育現場での実践可能性について、現場での実践研究の前に、調査データを基に予備的な検討を行うことであった。レジリエンスについては、発達過程における様々な経験によって後天的に高めることが可能な「獲得的レジリエンス」に着目した。今後の課題として、保育・教育現場での幼児を対象とする実践と効果検証の必要性について論じた。

キーワード：セカンドステップ，獲得的レジリエンス，保育，教育，幼児

### 問題と目的

本研究の目的は、子どものための心理教育プログラムである「セカンドステップ」について概観し、教育現場での実践可能性について、現場での実践研究の前に、調査データを基に予備的な検討を行うことである。

東日本大震災などの大規模災害や事件・事故による PTSD、校内でのいじめや不登校など、子どもたちの心の健康に対して、ますます関心が高まっている。心の健康と密接に関連する概念がストレス (stress) である。子どものストレスに関する研究は、幼児および児童期・青年期 (小学生・中学生・高校生) それぞれにおいて行われてきた (e.g., 小花和, 2002; 長根, 1991; 岡安・嶋田・丹羽・森・矢富, 1992; 宮ノ腰・橘, 2002)。このことは、大人のみならず子どももストレスに直面していることを示唆している (古守・大井, 2008)。

### 獲得的レジリエンス

また、ストレスへの耐性として、レジリエンス (resilience) という概念がある。レジリエンスとは、困難で脅威的な状態にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している” (小塩・中谷・金子・長峰, 2002) 状態のことを指す。高辻 (2002) は、子どものレジ

リエンスの一つとして「社会的スキルの柔軟な利用」を挙げ、これは、教師の指導や介入によって適応を促しやすいと述べている。

平野 (2010) は、このような指導や介入を含め、レジリエンスを後天的に高める視座を得るため、資質的性質と獲得的性質の2つにレジリエンスを分類する試みを行っている。資質的レジリエンスとしては、楽観性、統御力、社交性、行動力といった気質的なものや体調や感情などの生物学的条件に規定される要因が挙げられている。一方で、獲得的レジリエンスとしては、問題解決志向 (状況を改善するために、問題を積極的に解決しようとする意志をもち、解決方法を学ぼうとする力)、自己理解 (自分の考えや、自分自身について理解・把握し、自分の特性に合った目標設定や行動ができる力)、他者心理の理解 (他者の心理を認知的に理解、もしくは受容する力) が挙げられている。子どものストレスやストレスに起因する様々な問題を乗り越えるためには、この獲得的レジリエンスにアプローチする介入が求められると考えられる。

### セカンドステップ

獲得的レジリエンスに関連した介入として、本研究では「セカンドステップ (Second Step)」に着目する。セカンドステップはアメリカの

NPO Committee for Children によって開発された、子どもの暴力防止をねらいとした教育プログラムである(日本こどものための委員会, 2009)。このプログラムは、ソーシャルスキルトレーニングの学習方法が用いられ、「相互の理解」(自分の気持ちを表現し、相手の気持ちに共感して、お互いに理解し合い思いやりのある関係をつくること)や、「問題の解決」(困難な状況に前向きに取り組み、問題を柔軟に解決する力を養って、円滑な関係をつくること)などのプログラムから構成される。暴力防止を主なねらいにしているプログラムではあるが、ソーシャルスキルの学習や人としての資質を積極的に開発し、社会的発達を促すことも目的であり(小泉, 2011)、内容的にも獲得的レジリエンスとの関連性の強いプログラムであると考えられる。

セカンドステップには教材があり、28cm×43cmのレッスンカード(写真)がその中心となる。教材は対象年齢別にコース0からコース5があり、4~8歳用のコース1ではレッスンカードが33枚あり、他に歌のCDやパペットなども付属する。セカンドステップの実践者となる先生や指導員、セラピストは、子どもたちの前に立ち、子どもたちの生活の中で起こりそうな場面の写真を見せ、写真の人物の気持ちを尋ねるなど、積極的に発言を促す。歌やゲーム、ロールプレイを含むこともある。1回のレッスンの所要時間は約20分程度である。

### セカンドステップの普及と効果

日本こどものための委員会(2009)によれば、セカンドステップは、日本全国の保育所、幼稚園、小学校、児童養護施設などにおいて実践されている。その数は300を超えるという記載がある(日本こどものための委員会, 2017)。セカンドステップを実践するためには、日本こどものための委員会に入会し(入会金2,000円、年会費3,000円)、各地で開催される研修会に参加する必要がある。研修会は1日のものと2日のものがあり、参加費用は、1日の研修が事前学習用のDVDが4,320円、受講料が15,120円、2日の研修は受講料のみで30,240円である。教材はコースや構成によって異なるが、コース1の

パペット付は30,240円である(日本こどものための委員会, 2017)。

効果については、小学1年生の行動をセカンドステップ実施校と非実施校とで1年半の間隔を置いて比較し、反社会的行動や攻撃的行動についての教師や研究者による評価得点が、実施校において下がったという報告がある(宮崎, 2008; 2013)。幼児への効果については、保育所の年長児クラスでの1年間に渡る介入の結果、ソーシャルスキルと問題行動に肯定的な変化が確認されている(金山, 2014)。

しかし、実際に保育現場・教育現場などでセカンドステップが導入・実施されるには、保育者・教育者がその意義や効果を理解し、実践できると思えることが必要になる。ここまでセカンドステップについて概観してきたが、さらに、現場での実践可能性について予備的な検討を行うこととする。具体的には、セカンドステップを保育・教育志望学生に実演を交えて紹介し、実践可能性に対する質問紙調査を行う。

## 方 法

### 参加者と手続き

幼稚園教諭免許および保育士資格の取得を目指す短期大学2年次の学生のうち、幼児理解および教育相談に関わる科目を履修する79名を調査対象とした。授業時2回に渡ってセカンドステップを取り上げ、著者が実際に実演し、参加者は子どもの立場でセカンドステップに参加した。その後、調査項目が掲載された質問票にその場で回答を求め、回収した。なお、分析対象としたのは2週続けて授業に参加し、回答に大きな不備のない76名分の回答である。

### セカンドステップの実施状況

まず、セカンドステップについて、資料と映像を用いて説明を行った。配布した資料は本稿の稿末に添付しているが(Appendix 1)、①セカンドステップが開発された背景、②セカンドステップの内容(教材写真)と指導方法、③セカンドステップの効果を掲載し、園や学校でセカンドステップを実施した際に、家庭にそれを紹介するおたよりの例も添えた。映像は、セカン

ドステップが取り上げられた、NHKのニュース番組での特集を使用した。なお、この映像は、日本こどものための委員会主催セカンドステップ研修会でもDVDに収録されたものが配布され、日本こどものための委員会のYouTubeチャンネルにもアップロードされている(<https://youtu.be/oeJZLQgNVL4>)。

使用したセカンドステップの教材は、4歳～8歳が対象年齢のコース1である。これは、参加者の学生が幼児教育を志望しているため、幼児を対象年齢に含むものとした。このコースIのプログラムのうち、第1章：相互の理解「レッスン2：気持ちI」、第2章：問題の解決「レッスン7：順番にする」、第3章：怒りの扱い「レッスン2：落ちつく」を実践し、第1章：相互の理解「レッスン3：気持ちII」は教材を見せて紹介した。以下に取り上げた章・レッスンについての説明を述べる。

第1章：相互の理解は、「自分の気持ちを表現し、相手の気持ちに共感して、お互いに理解し合い思いやりのある関係をつくること」をねらいとしている。レッスン2：気持ちIは、「顔の表情やからだの動き、ことばづかいから、相手の気持ちを感じ取り『うれしい』『悲しい』『怒る』などのことばで表現すること」が目標となる。なお、レッスン3：気持ちIIは「驚いた」「怖い」「イヤな」という感情がテーマとなっており、気持ちI・II全体で、6つの基本感情(Ekman, 1972)の自覚に役立つようになっている。

第2章：問題の解決は、「困難な状況に前向きに取り組み、問題を柔軟に解決する力を養って、円滑な関係をつくること」がねらいである。レッスン7：順番にするは、「順番にするために待つこと」を目標としている。

第3章：怒りの扱いは、「怒りの感情を自覚し、自分でコントロールする力を養い、建設的に解決する関係をつくること」をねらいとしている。レッスン2：落ちつくは、「怒りをやわら

げるためには、深呼吸すること、数をかぞえること、自分にいきかせること」を目標としている。

セカンドステップを実践した著者は、日本こどものための委員会主催研修会を受講し、実践を認められた者である。

#### 調査項目

セカンドステップについての説明と実践例を体験した上で、以下の項目に回答を求めた。①問題を解決しようとする力を高めたり、自己・他者のこころの理解を深めたりするために効果がありそうか(1.効果がなさそう～5.効果がありそう)、②園や施設で実践してみたいと思うか(1.実践してみたいとは思わない～5.実践してみたい)、③実践するのは難しそうか(1.簡単そう～5.難しそう)、④研修・教材の費用は高いか(1.安い～5.研修・教材は高い)の4項目で、いずれも5件法である。なお、費用に関する情報として、研修費用約25,000円、教材約30,000円と調査票に記載した。

#### 結果と考察

それぞれの項目ごとに平均値と標準偏差を算出した。①効果については、 $M=3.75\pm 0.93$ 、②実践してみたいかについては、 $M=3.49\pm 0.98$ 、③実践するのは難しいかについては、 $M=3.53\pm 0.91$ 、④研修・教材の費用は高いかについては、 $M=3.87\pm 0.96$ であった。また、それぞれの項目について、回答が得られた選択肢ごとの割合をグラフに示した(Figure 1)。結果から、全体的に中立的な回答が多いが、①効果については、効果ありと考える回答が多く、②実践してみたいかについては、実践してみたいという回答が多く、③実践するのは難しいかについては、難しいという回答が多く、④費用については、高いという回答が多い、というような傾向がそれぞれ見られた。

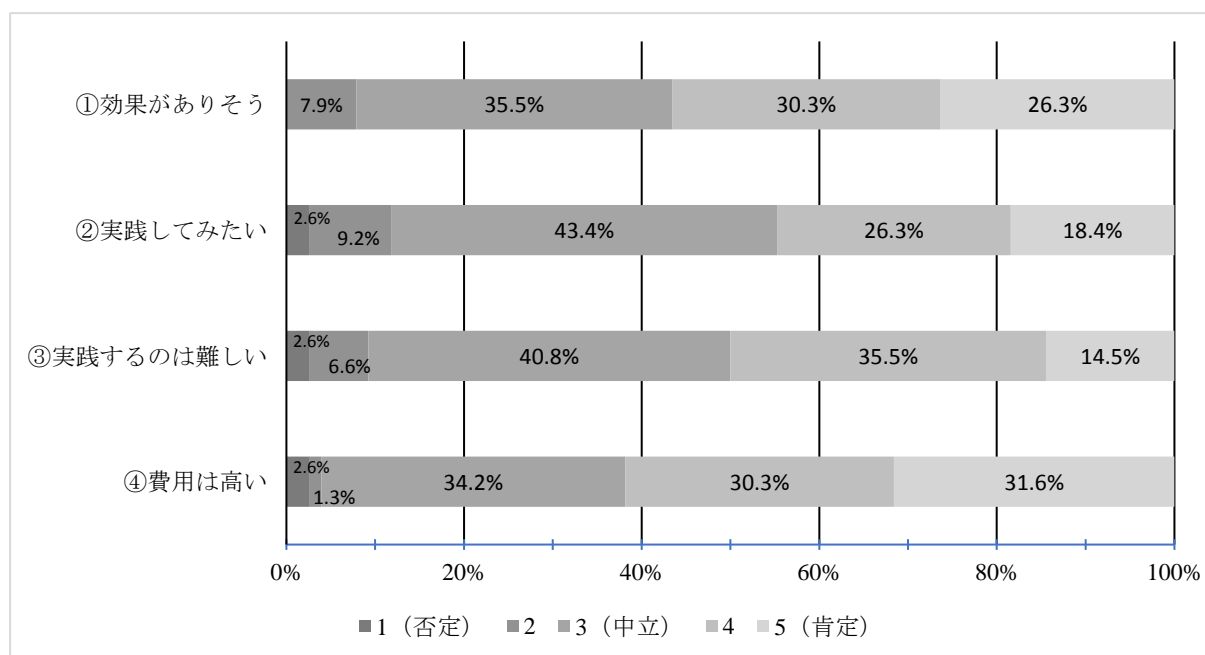


Figure 1. セカンドステップの実践についての回答

子どもたちが、獲得的レジリエンスに含まれる、問題解決志向を高めたり、自己・他者のこころの理解を深めたりすることは、保育者・教育者を志す者にとっても重要な関心事であると考えられ、そのための教育プログラムであるセカンドステップに対して、効果を期待したり、実践してみたいという回答が多く見られたと考えられる。なお、セカンドステップは、本調査を実施した短期大学が設置されている都道府県にある児童養護施設で導入されており（日本こどものための委員会, 2017）、1年次の終わりに保育士資格を得るための施設実習でセカンドステップの実践を目にした学生もいるかもしれない。しかし、普通の授業の中で、このようなレッスンカードを用いた教育方法を学ぶ機会は珍しく、その目新しさから、効果がありそう、実践してみたいという回答につながったとも考えられる。一方で、子どもたちの目線で参加しただけでは、自分が実践できるかどうかは分からない面があるだろう。そのため、実践するのが難しいと答える者が多くなったと考えられる。小グループに分かれ、先生役と子ども役のロールプレイを導入し、先生役の体験をすることで、実践の難易度に対する印象は変

わるかもしれない。さらに、実践を行うための研修費用や教材費などは、学生の立場からすれば、高額に捉えられた可能性がある。これらの費用は、園や学校、施設が負担するという形であれば、研修を受けて、実践してみたいという希望は高まるのではないかと考えられる。

#### 今後の課題

今回紹介したセカンドステップのレッスンは、全体のごく一部であった。また、人数の都合上、参加者である学生は、子どもの立場でレッスンを受けてもらうだけであり、実践者の立場を経験してもらうことはできなかった。考察でも述べたが、今後は、体験してもらうレッスンの数を増やしたり、少人数の授業において、実践者の立場を体験したりすると、セカンドステップに対する理解が深まるものと考えられる。また、保育所や幼稚園でのセカンドステップの効果研究は、先述した金山（2014）以外には見当たらないのが現状である。保育所や幼稚園など幼児を対象に実践を行い、その場を保育者・教育者およびその志望者に見学してもらうことや、効果研究を行うといったことが今後必要になると考えられる。

## 引用文献

- Ekman, P. (1972). Universals and Cultural Differences in Facial Expressions of Emotions. In Cole, J. (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 207-282). Lincoln, NB: University of Nebraska Press.
- 古守 雪絵・大井 修三 (2008). 小学生のストレスに関する研究——小学生における日常ストレスと友だちストレス対処行動の分析—— 岐阜大学教育学部研究報告. 人文科学, 56, 145-157.
- 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—— パーソナリティ研究, 19, 94-106.
- 金山 元春 (2014). 保育所における「セカンドステップ」の評価 心理臨床学研究, 32, 132-136.
- 小泉 令三 (2011). 社会性と情動の学習 (SEL-8S) の導入と実践 ミネルヴァ書房
- 長根 光男 (1991). 学校生活における児童の心理的ストレスの分析——小学4, 5, 6年生を対象にして—— 教育心理学研究, 39, 182-185.
- 日本こどものための委員会 (2009). キレない子どもを育てるセカンドステップ NPO 法人日本こどものための委員会.
- 日本こどものための委員会 (2017). 日本こどものための委員会ウェブサイト Retrieved from <http://www.cfc-j.org/> (2017年5月20日)
- 宮ノ腰 浩司・橘 良治 (2002). 高校入学1ヵ月後におけるストレスの様相 岐阜大学教育学部研究報告. 人文科学, 51, 211-220.
- 宮崎 昭 (2008). ソーシャルスキルトレーニングの効果の検証——セカンドステップの公教育への導入 日本カウンセリング学会第41回大会発表論文集, 124.
- 宮崎 昭 (2013). 暴力防止プログラム「セカンドステップ」 子どもの心と学校臨床, 8, 81-94.
- 小花和 Wright 尚子 (2002). 幼児期の心理的ストレスとレジリエンス 日本生理人類学会誌, 7, 25-32.
- 岡安 孝弘・嶋田 洋徳・丹羽 洋子・森 俊夫・矢富 直美 (1992). 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係 心理学研究, 63, 310-318.
- 小塩 真司・中谷 素之・金子 一史・長峰 伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性——精神的回復力尺度の作成—— カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 高辻 千恵 (2002). 幼児の園生活におけるレジリエンス——尺度の作成と対人場面への反応による妥当性の検討—— 教育心理学研究, 50, 427-435.

## 資 料

### 1. 背景

キレイな子どもを育てる教育プログラム「セカンドステップ」は、1980年代に米国シアトルのNPO法人Committee for Childrenにより開発されました。「ファーストステップ」とも言われた、虐待防止プログラムに続くものです。

子どもの衝動的・攻撃的な行動を和らげて、社会生活を円滑に送れることを目標に作られています。が、攻撃的な子どもばかりでなく、全ての子どもが健全に育つことを究極的に目指しています。

2001年、アメリカ全国の数百のプログラム中「最も効果的なプログラム」として、連邦教育省より最優秀賞を受けました。現在、北米の18,000校で約2,000万人の子どもが、この教育を受けており、北米・南米・北欧など20数カ国で使われています。アジアでは、日本が唯一ですが、国内の小学校・幼稚園・保育園・児童養護施設などで広く実践されています。

### 2. 内容と指導方法

「セカンドステップ」のプログラムは、発達段階に応じて構成され、日本版はコース0～5まで出版されています。ここでは「コース1」の紹介をします。

各レッスンは、大きな写真の裏面の指示に従って、まず歌・ゲーム・人形劇で子どもを楽しませます。つづいて「お話とディスカッション」で、先生は日常生活での写真を見せながら、子どもと対話をして、スキルを学ぶように仕向けます。そこで得たスキルは、すぐロールプレイで練習して、日常生活で使えるようにします。



内容としては、次の3章から構成されています。

**第1章 相互の理解（共感訓練）：**写真の子どもの顔、体、周囲の状況の手がかりから「嬉しい」「悲しい」「怒った」などの気持ちを読みとる練習をします。また「こういうのは嫌だ」と自分の気持ちを表現して、相手の言うなりにならないようにしたり、困っている友達を思いやることを学んだりして、「共感的態度」を身につけます。

**第2章 問題の解決：**困難な状況に前向きに取り組み、問題解決の力を養います。この「問題解決ステップ」には5つあります。

- ①何が問題か、皆で話しあう。
- ②解決策を考えて多くの意見を出しあう。
- ③それぞれの解決策に対して安全性、公平性、皆の気持ち、実行の可能性を考える。
- ④そのうちから1つ選んで実行する。
- ⑤解決できなければ、別の解決策を選んで実行する。

これらのステップを日常生活で応用します。

**第3章 怒りの扱い：**怒りの感情は抱いてもよいが、怒りの行動は相手や物を傷つけるのでよくないとし、その対処法を指導します。「怒りの扱いのステップ」には、以下のものがあります。

- ①怒りによる体の変化（胸がドキドキするなど）を感じとる。
- ②ゆっくり3回、深呼吸する。
- ③数を5まで数える。
- ④「落ちついて」と自分に言いかせる。

日常生活のいろいろな想定場面で、このステップを使う訓練をします。

### 3. 効果

アメリカの医学雑誌に「セカンドステップ」を使用した学校と、しない学校を比較研究した結果が掲載されています。使用した学校では、身体的暴力が 29%、言葉の暴力が 20%減少し、逆に、使用しなかった学校では、身体的暴力が 41%、言葉の暴力が 22%増加した、と報告されています。日本では、東京都品川区の小学校でも同様の結果が出ています。

家庭への通信（セカンドステップの紹介）

年 月 日

保護者各位

前略 私たちは、セカンドステップという新しい教育プログラムを導入しています。社会的言動を身につけることによって、自尊心が高まり、子どもたちが社会への適応力を高めていくことが目的です。セカンドステップのレッスンを通して、子どもたちがより健全な対人関係を育み、私たちおとなが、子どもたちの良き規範となっていけるよう願っています。

セカンドステップの構成と学習内容は、次の通りです。

#### 1. 相互の理解

○感情や気持ちを理解する。(うれしい、悲しい、怖いなど、私たちはいろいろな気持ちを持つこと。)

○相手の考えや立場を理解する。(表情や様子から、相手の気持ちを察すること。)

○相手に対して、思いやる態度を示す。(相手の気持ちに応えること。)

○自分の気持ちを表現する。(適切な自己表現をすること。)

#### 2. 問題の解決

○問題を頭の中で整理してから、解決のための行動をとる。

○学習したスキルを使う。(いっしょに使うこと、順番を待つこと、など)

#### 3. 怒りの扱い

○怒りの感情を自覚する。

○怒りをやわらげる方法を学習する。

これからも通信をお届けしますので、子どもたちの学習課程をご確認下さい。また、ご家庭でも折にふれて、復習をすすめて下さいますようお願いいたします。(復習の仕方は、通信でお知らせします。)これからご家庭で、子どもたちとセカンドステップについて話し合う機会が増えることを願っています。私たちおとなが、学習していることに興味を持って接していくことが、子どもたちの向上心につながっていくと思います。これからもご協力を賜りますよう、よろしく願いいたします。

セカンドステップに関するお問い合わせはもちろん、ご意見やご感想などお寄せくださると幸いです。

草々