

学校保健委員会を開催しました！

テーマ「逆境に負けない！心の筋肉を鍛えよう」



学校保健委員会とは

子どもたちの「心」と「体」の健康について、学校と家庭、そして地域全体で意見交換をし、考え、実践活動をする組織です。今年は9月20日（木）午後3時15分から開催しました。

平成30年10月15日 新潟市立内野中学校

今年度学校保健委員会参加者 46名

地域（学校評議委員、地区主任児童委員、地区小学校養護教諭）PTA（学年部各2名）生徒代表（生徒会長、副会長、前・後期生活委員長、保健委員長、給食委員長、各全校委員長、副委員長）地域教育コーディネーター、学校職員（校長他10人）計46人

1 逆境に負けない心 レジリエンスについて 新潟市スクールカウンセラー 坂井 淳子様



(1) レジリエンスとは

レジリエンスとは、困難や失敗から立ち直る力、回復する力のことです。困難なことにぶつかったり、失敗しても立ち直りが早く、生き生きして生活している人もいます。レジリエンスを育てる知識やスキルを身につけることにより、毎日の生活や、やりたいことをスムーズに進めていくことができます。

(2) 心の筋肉

心には4つの筋肉（自尊感情、ポジティブ感情、自己効力感、ソーシャルサポート）があります。これらを意識していくことが大切です。

(3) 誰もが持っている強みを知る。

普段から自分の強みについて考えてみましょう。気づいていない人は周りに自分の強みを聞いてみてください。どんな人も強みを持っています。また、弱みも強みに変えることができます。どちらも自分らしさです。「自分にはできる。」と信じるのが大切です。

(4) 身につけたいレジリエンス力、ポジティブに生きるコツ

- ①自分の気持ちに気づいて大切にすること
- ②心と体のつながりを知って健康を保つ
- ③自分の強みに気づいて生かす
- ④やる気を引き出す
- ⑤人間関係を豊かにする
- ⑥失敗や困難を乗り越え、立ち直る
- ⑦自分なりの「しあわせ」を見つける

「レジリエンス」の4つの筋肉

- ①私には～がいます(I have ~)
→ 信頼できる人、助けになってくれる人
- ②私は～です(I am ~)
→ 自尊心、自分の力を知っている
- ③私は～ができます(I can ~)
→ 問題解決、学習能力
- ④私は～が好きです(I like ~)
→ ポジティブな経験の積み重ね



© 2015 Japan Positive Education Association

Lesson 8 逆境による成長

成功より失敗から学ぶ

「逆境は人からいろいろ奪うが人の自由→どんな環境が与えられても自分自身の態度を選ぶこと、自分自身の道を選択する自由は、最後に残されている。」



© 2015 Japan Positive Education Association

2 事前調査紹介 保健委員長（前期・後期）より

レジリエンス実態調査

今までに直面した困難な状況から

- ①学んだ良いこと
- ②与えられている良い影響について

を自由記述でアンケートを行った

実施日(中学生)：平成30年7月17日

対象者：学校保健委員会参加生徒(1~3学年・16名)

調査方法：昼休みにアンケートを実施

実施日(大人)：平成30年7月下旬~9月5日

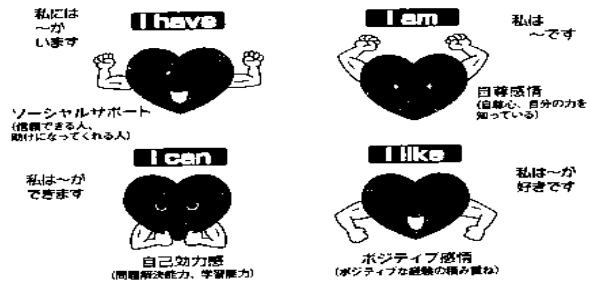
対象者：学校保健委員会参加者(13名)

学習ボランティア大学生(3名)

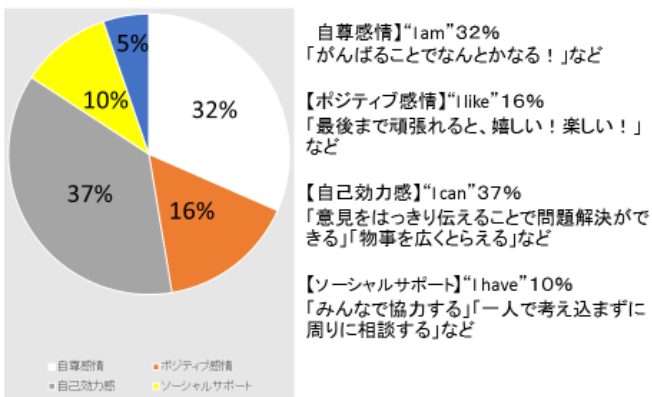
調査方法：アンケートを郵送し実施

集計方法

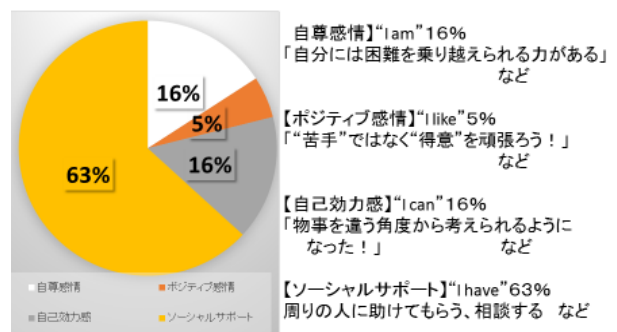
レジリエンスの4つの筋肉別で
回答の傾向ごとに分類を行った。



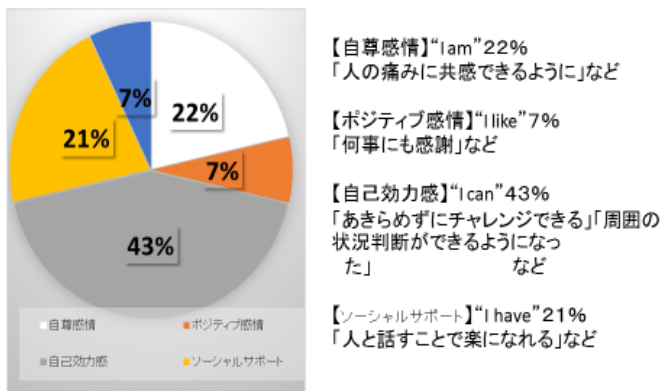
アンケート結果（生徒）－①



アンケート結果（地域）－①

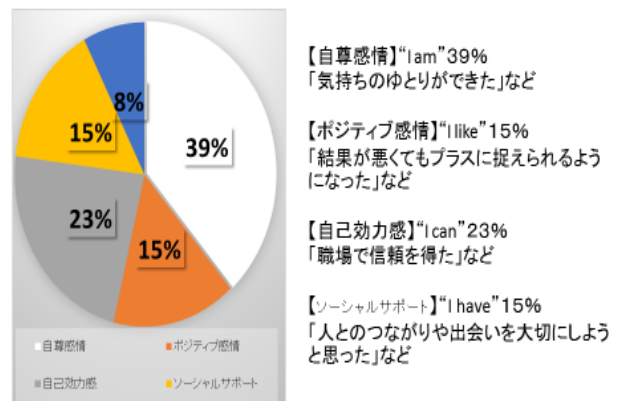


アンケート結果（生徒）－②



アンケート結果（地域）－②

②困難な状況が与えた良い影響について



分析

困難な状況は…

中学生 → 自己効力感の向上
(=問題解決力・学習能力)

地域の参加者 → 自尊感情の向上

という影響を与えている。

分析

困難な状況を乗り越えることによって…

中学生 → 自尊感情や自己効力感を高めている

地域の参加者 → 周囲のサポートの大切さを学んでいる。

大人も中学生もレジリエンスの経験がある。一方「その他」の回答として

「良い影響を与えていない」

「困難が良いものかどうかわからない」

という意見が大人からも中学生からもあった。

まとめ

4つの筋肉をバランスよく使い
「逆境に負けない心」
(=レジリエンス)を鍛えよう

4つの筋肉をバランス良く使い分けることで
生涯の心の健康の根っこを作ろう



「心の筋肉を鍛えよう～心の健康を育てるために～」

各事例へのアドバイスを考えました。各班で出た意見を紹介します。



【事例1】Aさん(中学1年・男子)の場合

運動部に所属している。友だちや先生からの信頼も厚い。行事の時は、いつもリーダーに選ばれる。

実はそんなAくん、数学がとっても苦手。宿題は答えを写して、なんとか提出しています。(小学校の算数は得意な所も多かったのに…)

お母さんに言ったら、きっと「部活をやめて塾に行きなさい」と言われる…。友だちは“教えて”なんて頼んだら、馬鹿にされて見下されるかもしれない。

数学の先生は部活の顧問だから、宿題を写していることがバレたら、試合に出れなくなるだろう。

「明日は一限から数学だ。憂鬱だなあ。」

Aくんが元気に登校できるようになるには、どうしたら良いですか？

I have
ソーシャル
サポート

- ・素直に自分をさらけ出す・正直に話して(周りを信じて)サポートしてもらう
- ・苦手は苦手、自分だけで抱え込まずに相談しやすい先生、親に相談する 等

【事例2】Bさん(中学2年・女子)の場合

明るい性格で友だちも多い。文化部に所属していて、市の大会で入賞するなど活躍。クラスでも成績は良い方で、これまで目立ったトラブルは一度もない。

家に帰ると、自分の宿題をやる前に小学生の弟の宿題を手伝い、母親からお願いされると、家事もよく手伝う。近所では「よくできたお姉ちゃんだね。」と褒められることもしばしば。

そんなBちゃんですが、最近夜眠る前に思います。

「本当はみんなが思うような“いい子”じゃない。期待に応えるのもいい加減疲れる。でも言われたことをやる以外には取り柄もないし…」

なんだかブルーな気持ちで眠りにつくと、朝の目覚めも悪く、最近は授業中もぼんやりしがちです。

Bちゃんが元気に学校生活を送るには、どうしたらいいですか？

- ・期待に応えすぎずやりたくないことははっきり言う・自分を認める・自分のよさ、強みを知る
- ・本当の自分はどうしたいのか見詰める ・いい子をやめる、ありのままの自分で 等

I am
自尊感情

【事例3】Cさん(中学3年・男子)の場合

Cくんの口癖は「どうせやったってできっこないよ」です。帰宅部で家に帰ると夕飯の時間までゲームをして過ごします。ゲームに飽きると昼寝をして過ごし、夜眠れないこともしばしば。一年生の時は部活動に所属していましたが、ケガをして見学をしている内に、友だちはどんどん上達していきました。気がつくと補欠になり、次第に足が遠のきました。

初めのうちは復帰しようと頑張っていました。すぐに別の場所をケガして“努力したって、俺はだめなんだ”と思うようになりました。

進路の相談では「行けそうな高校ならどこでもいいです」と担任の先生に言いました。「やりたいことはないのか」と聞かれても、(高みを目指して失敗するのはこりごりだ!)という考えが邪魔をします。

将来はゲームを作れたら楽しそうだな。と思いますが、恥ずかしくて誰にも言ったことはありません。Cくんが目標に向かって頑張れるようになるためには、どうしたらいいですか？

- ・生き物を飼う・ボランティア活動をして自分より辛い立場の人と接する。他の人のためにできることをする
- ・小さな目標を達成する等ゲーム以外で自分だってやればできることをして自信をつける 等

I Can
自己効力感

【事例4】Dさん（中学3年・女子）の場合

Dちゃんはこの夏、大好きな部活動を引退しました。部活では特別いい成績だったわけではありませんが、部活のみんなと声を出し、汗を流すのが好きでした。

Dちゃんは「最後の大会こそは！」と意気込んで練習しましたが、当日は思うようにプレーできず、ペアのEちゃんの足を引っ張ってしまいました。

（最後の大会は、自分のせいで負けたんだ…）

両親から「切り替えて受験勉強をきなさい」といわれ、取り組み始めましたが、勉強をしているといつも最後の試合でのミスが頭に浮かび、集中できません。

Eちゃんは「Dのおかげで最後まで楽しく戦えたよ」と言いますが

“Eちゃんは頑張っていたし、本当は勝ち進みたかったに違いない”
と思い、悲しい気持ちになります。

Dちゃんが明るい気持ちで受験勉強に臨むためには、どうしたらいいですか？

I like
ポジティブ感情

- ・大好きな部活、そのスポーツの楽しさを思い出す。
- ・自分のことを考えてくれるDがいることの幸せを前向きに捉え
- ・ペアと協力できる力があると考える
- ・リフレッシュ（自分の好きな事や楽しい事をして気持ちを切り替える）等

「人生の先輩から中学生へメッセージ」

参加者の方から「中学生へ応援メッセージ」を書いていただきました。皆様ありがとうございました。

あなたには、あなただけのよさがあります。自信をもってたくさんの人と関わり、楽しい中学校生活を送ってください!!!

ネガティブ感情もしっかり受け止めて。大事なのは、そこから逃げないで、回復する力をつけること。二度と来ない中学時代、たくさん失敗しても大丈夫、そこから学ぶことはたくさんある。

みんな同じ時期があって大人になったということ。

本音でいこう！

がんばれ中学生、楽しい事はこれからたくさんある！

悩みがある時は周りの人に話すと助けてくれることが多々あります。一人で悩まないでくださいね。

体の筋肉と同じ、心の筋肉も日々の考え方の訓練から鍛えられます、逆境に負けない心は未来の健康の種です、フレーフレー中学生！

それがすべてあなたです。すてきです。

今の自分で大丈夫！！進め！

色々思い悩む事も多いかも知れませんが、まずは自分を信じて、自分の思いを大切にしてほしいです。

本音で話せる友達を見つけてください。

相談できる人を見つけて頑張ってください!!!

迷ったり悩んだり心が弱ることがあるかもしれませんが、でもきっと周りに助けてくれる人がいることを忘れないでほしいです。

みんな違ってみんないい、自分のよいところをみつけて楽しく学生生活を！

あなたでなければできないことが必ずある。

たくさん失敗して回復する経験をして大人になっていきます。友達、両親、家族、先生方の力を借りてがんばってね。