

持続可能な幸せを育む学校づくりへの挑戦

—ポジティブ心理学の知見を教育に活かす—

特別研究員

菱田 準子

日本は先進国の中でも最も平均寿命が長く、国連の推計によれば2050年までに日本の100歳以上の人口は100万人を突破する見込みである。ロンドンのビジネススクールのリンダ・グラットン教授の試算では、2007年に日本で生まれた子どもの半分は107年以上生きるといふ。人類未踏の時代を生きる子どもたちはどのような力が必要なのだろうか。文科省は、「一人一人が幸福な人生を自ら創り出していくためには、情意面や態度面について、自己の感情や行動を統制する能力や、よりよい生活や人間関係を自主的に生成する態度等を育むことが重要」「一人一人が社会に参画し、役にたっているというやりがいの実感と、生産性の向上による社会の活力等を、いかに実現していくか」（教育課程企画特別部会論点整理「2 新しい指導要領等が目指す姿」2015）との議論を踏まえ、2030年のあるべき姿を求めた学習指導要領の改訂へとつながった。学校現場は、これらを具現化するマネジメント改革が求められた。一人一人の人生の主人公はまさに児童・生徒本人であることを考えると、児童・生徒が幸福である人生を生きるための自己指導能力を培っていく教育が学校現場に必要と考える。そこで、「人生を最も価値のあるものにすること」を目標とするポジティブ心理学を用いた教育プログラムにその解があるのではないかと考え、ここに提案する。

〈キーワード〉 人生100年時代、自己指導能力、ポジティブ教育（心理学）、レジリエンス、ピア・サポート

I ポジティブ心理学とは

1 ポジティブ心理学を教育へ

ポジティブ心理学は、マーティン・セリグマンが、アメリカ心理学会会長の役職にあった1998年に提唱したことから始まる。「人間が最大限に機能するための科学的研究であり、個人や共同体を繁栄させる要因の発見と促進をめざす学問」（セリグマン&チクセントミハイ, 2000）である。つまり、「人間の苦しみを和らげることを目標とする従来の病理を研究対象にする心理学とは大きく異なり、「人生を最も価値のあるものにすること」を目標とする心理学である。この考えを生み出した背景には、長年にわたって鬱の治療にあたってきたマーティン・セリグマン自身の経験によるところが大きい。それは鬱の症状が寛解したとしても、クライアントが幸せにはならなかった現実がある。

学校現場に置き換えてみると、不登校、いじめや暴力行為、子どもの貧困、児童虐待、また、発達障害や愛着障害など様々な教育課題が山積している。文部科学省は教育相談を充実させるために、常勤のスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの増員、教員の中から調整役となる教育相談コーディネーターを配置し負の状況を改善することに力を注いでいる。しかし、不登校の児童・生徒が学校に通えるようになること、いじめの現象がなくなること、家庭において虐待という現象がなくなること、子どもは幸せだと言えるのだろうか。

心理学の知見を活かして、幸せな人生を自ら創り出し知恵や考えを学び合い、未知の世界で実践する力はどの子どもにとっても、もちろん大人にとっても必要な時代なのである。教育相談の先生のところに行く子どもは、「何か問題を抱えている子どもである」という認識から、「自分を成長させたい子どもである」というコペルニクス的変換をも意図している。

2 PERMA モデル

ポジティブ心理学は、すべてをポジティブにとらえようとするポジティブシンキングとは別物であり、スマイルマークを象徴とするものではない。人生におけるよいことも悪いことも両方とも同等に注目するに値するものであるとの価値観をもち、多くの研究者によるエビデンスに基づいた心理学である。

マーティン・セリグマンは持続的な幸福をもたらす5つの要素の頭文字をとった「PERMAモデル」を提唱した(図1)。

マーティン・セリグマンの「PERMA」モデル

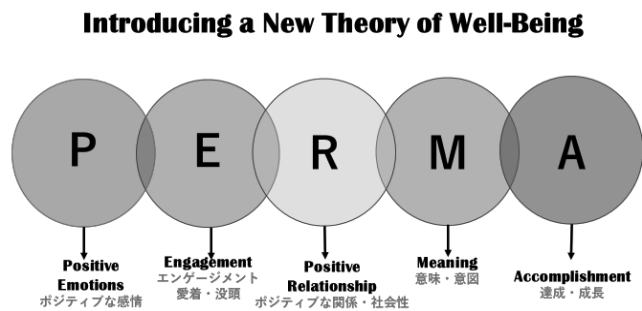


図1 PERMAモデル

(1) Positive Emotion (ポジティブ感情)

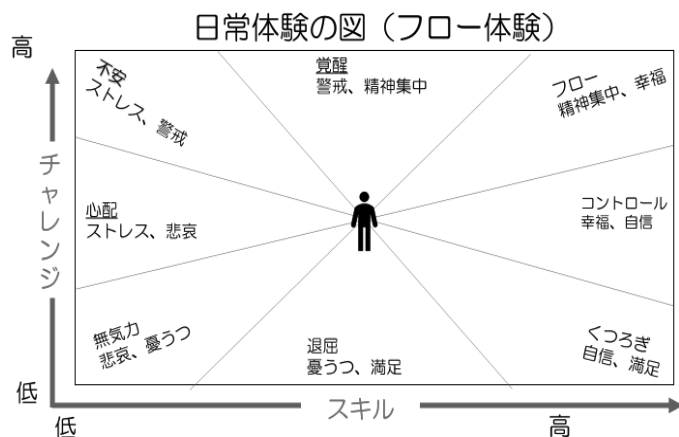
人間は進化の過程で、不安や怒り、恐怖というネガティブな感情によって、生き延びてきた。不安や恐れは危険から逃げる行動へ、怒りは戦う行動へと駆り立てた。また、ネガティブな感情は本当の自分との対話をもたらし、自分自身を学び、世界をよりよく認識させる効果もある。

それに対してポジティブ感情は、単に良い気分を味わわせてくれる以上の意味や効果があることが分かった。バーバラ・フレドリクソンが唱えた「拡張・形成理論」では、①私たちの思考と行動のレパートリーを拡張する、②ネガティブ感情を打ち消す、③レジリエンス(回復力)を高める、④心理的な幅を広げる、⑤情報へ向かう発展スパイラルを引き起こす、ことを導きだした。脳科学や医療技術の発展とともに、ポジティブ感情は「ノルアドレナリン」「セロトニン」「オキシトシン」というホルモンの分泌を促し、長生きできることもわかってきた。ポジティブな感情をもつ知恵やスキルを養うことが求められる。

(2) Engagement (エンゲージメント)

エンゲージメントは没頭と訳されることが多く、何かに夢中になって、我を忘れて行動に没頭するときに味わう独特の心境をM. チクセントマイイは「フロー」と名付けた。

フロー経験は、そのこと自体が楽しくまた、その経験を重ねることで、人は熟達し成長していくとされ、幸福感を生み出す。アスリートが経験するゾーンに似た概念といえる。フローになるときの要件として「挑戦(チャレンジ)」の度合と「技術(スキル)」の度合が、その人の平均以上のものを求められたときに「フロー」になることが分かった。図2に示されるスキルやチャレンジは、児童・生徒によって質や量も違う。日々の生活の中で、小さな「フロー」の状態を起こす経験を積み重ねることが、長い人生を生き生きと生きる力を養成することにつながる。



チクセントマイイ「フロー体験とグッドビジネス」より 一般財団法人ポジティブバージョンセンター
図2 フロー

(3) Relationships (関係性)

ポジティブなもので孤独なものには実に少ない。心からの笑いや喜びを感じる出来事は、他の人がいるところで起きるものである。つまり、ポジティブ感情、エンゲージメント、意味・意義、達成のいずれも得られないのであればそもそも他者との関係性を求めようとする動機は起こらない。ポジティブ心理学の重要な結論に「他者に貢献することは自己の幸せにつながる」というものがある。ピア・サポートプログラムは幸福な人生をもたらす活動なのである。

(4) Meaning (意味・意義)

「人生の方向性を選ぶ力」や「意思を形成する力」、「望ましい道を選んでいるかどうか確かめる力」が人生の質を高める助けになる。つまり、自分の人生の目的は何か、それはなぜか、それらの目的がどの程度自分の価値観と一致しているのかを知ると、生活の質が高まる。自己一致した目的（心から願っている目的）は、達成するための継続的な努力を促進することが証明された。同じ仕事でも働く人がその仕事に抱く意味・意義の違いによってまったく仕事の成果や表現されるものが違ってくる。

(5) Accomplishment (達成・成果)

私たちは毎日、最善を尽くしているだろうか。目的の達成には他者と争ったり自分の限界に挑戦したりすることばかりではない。先の幸せのために今を犠牲にするのではなく、今、ここに最善を尽くすことで満ちたりている実感を体感したい。未来は今の積み重ねにある。足りないことばかりに注目し、自分の外側に自分の満たされていないものを求める生き方から脱却し、すでに自分もっている強みを自分が本当にしたいことに使い、本当にしたいことを他者に役立つように工夫することでさらなる幸福を引き寄せる。

3 レジリエンス「困難や逆境を乗り越える力」

ポジティブ心理学は、人生におけるよいことも悪いことも両方とも同等に注目することに値するものであるとの価値観をもっていると先に述べた。人生の谷も大切なものとしてとらえているが、谷から早く回復するレジリエンス（回復力）を育む方法をもっている。

さて、レジリエンスは落ち込まない強靭さや忍耐力・がまん強さのことではない。竹のように外界から強い力が加わっても、しなやかに復元しながら成長していく力である。ネガティブな感情からやる気や真剣に学ぼうとする態度を引き出し、憤りをばねに成果を達成することも含んでいる。単にメンタルケアを行うことではなく、困難や逆境が未来に待っていたとしても人生を自分で幸せに変えることができる基礎を培うものである。図3のようにレジリエンスには3つのステージがある。まずは落ち込みから抜け出し下降を底打ちさせる段階、次に上方向へ向けて這い上がる段階、最後に負の体験から意味を学び、成長的テクニックを習得する段階の3つのステージである。そして、その3つのステージにはそれぞれテクニックがあり(図4)、防災教育のように事前にそのテクニックを学ぼうというアプローチである。

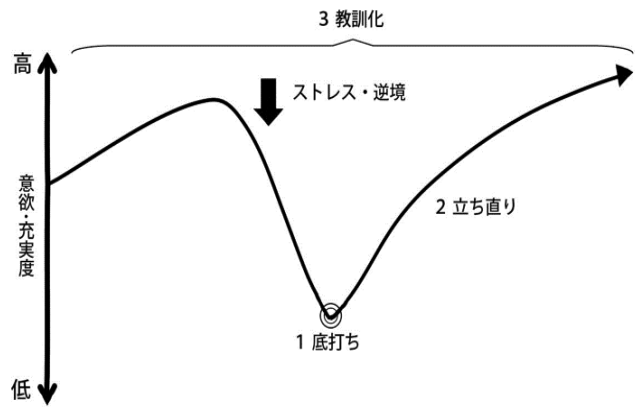


図3 レジリエンス3つのステージ

ステージ	レジリエンス・テクニック (レジリエンス教育)
1 底打ち	① ネガティブ感情の悪循環から脱出する Positive Emotions ポジティブな感情 ② 役に立たない思い込みを投げ捨てる Accomplishment 達成・成長
2 立ち直り	《レジリエンスマッスルを鍛える》 ③ 「やればできるという自信を科学的に習得する」 Accomplishment 達成・成長 ④ 自分の強みをいかす Engagement エンゲージメント・繋がり ⑤ 心の支えとなるサポーターを作る Positive Relationship ポジティブな関係・社会性 ⑥ 感謝のポジティブ感情を高める Positive Emotions ポジティブな感情
3 教訓化	⑦ 痛い体験から意味を学ぶ Mean 意味・意義

図4 レジリエンス・テクニックと PERMA モデル

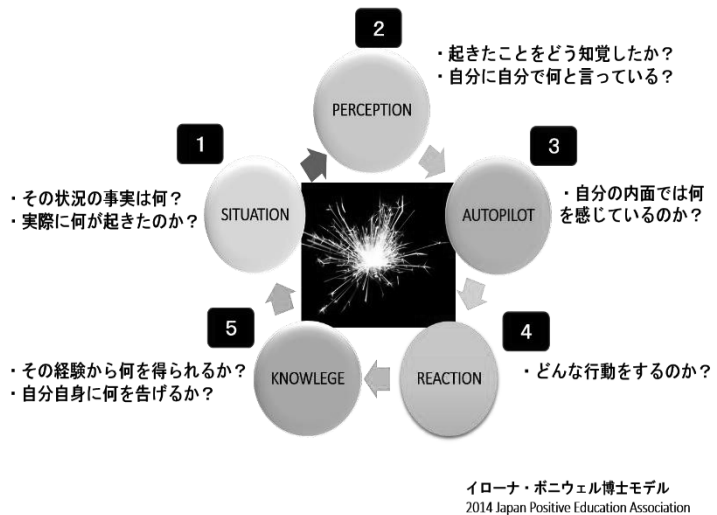
(1) ネガティブ感情の悪循環から脱出する

ネガティブな感情を成長に活かす。ネガティブな感情には「あなたを守るための感情」「自信を育むことを教えてくれる感情」「良い人間関係を育む必要性を教えてくれる感情」に分けることができる。自分のネガティブな感情の意味に気づき、肯定的な自己評価を取り戻していく道筋を見付ける手助けとなることを学ぶ意義は大きい。

とは言え、ネガティブ感情は何度も反芻し、頭や心を独占し、柔軟な思考を停止させてしまう扱いにくいものである。その反芻の呪縛からのがれるために、気晴らしの5つの方法を学び、早く底打ちさせることを学ぶ。

(2) 役に立たない思い込みを投げ捨てる

出来事が起きると、それをどうとらえるかによって感情が異なり、その結果として反応や行動に影響を与える。そしてこの体験をしたのちに知識として私たちは何かを学ぶ。このように、SPARK の一連のプロセスを理解し活用することができれば、大変な時でも自分をコントロールし、適切に対処できるようになる。特に方向性を決定するとらえ方 (P) を役立つものに変換することが鍵となる (図5)。



イローナ・ボニウェル博士モデル
2014 Japan Positive Education Association

図5 SPARK モデル

(3) やればできるという自信を科学的に習得する

早い底打ちができた次は、急な坂道を登る力であり、「自己効力感」がその力である。アルバート・バンジューラは自己効力感を「その人のもつ目標や成果の達成への自己の能力への確信と信頼」と定義し、ある行動がどのような結果を生み出すのかという“結果予期”とある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという“効力予期”の二つに分けた。自己効力感を育む方法として①小さな成功体験を積み重ねる、②お手本をまねる、③応援してもらう、④やる気を高める環境をつくる、の4つの方法があることを知り実践をする。

(4) 自分の強みを活かす

強みは才能ではない。他の人と比べて優劣をつけるものでもない。ポジティブ心理学は、強みとしての特性の研究を進め、「6つの美德（知恵・勇気・人間性・正義・節制・超越性）」とそれを構成する24の“強み”を見出した。自分の強みを発見することが自己肯定感につながる。あわせて、他者からみた自分の強みをフィードバックしてもらうことで自己受容感へとつながる。さらに、その強みが困難や逆境を乗り越える時に有効であることを知り、レジリエンスのテクニックとして使えるようにする。(図6)

「強み」のリスト

心理学者セリグマン

勇気	知恵と知識	節度
① 誠実 ② 勇敢 ③ 忍耐力 ④ 熱意	⑧ 好奇心 ⑨ 向学心 ⑩ 創造性 ⑪ 大局観 ⑫ 知的柔軟性	⑬ 自己コントロール ⑭ 思慮深さ ⑮ 寛容 ⑯ 謙虚さ
人間性	正義	精神性と超越性
⑤ 思いやり ⑥ 愛情 (愛し、愛される力) ⑦ 対人関係力	⑬ 公平性 ⑭ リーダーシップ ⑮ チームワーク	⑰ 審美眼 ⑱ 感謝 ⑲ 希望 ⑳ ユーモア ㉑ スピリチャリティ

～文化を超えた6つの美德と24の強み～

図6 6つの美德と24の強み

(5) 心の支えとなるサポーターをつくる

サポーターをつくるには、助けを求める力が必要である。本当の自分の気持ちを大切にし、素直に表現する力や助けを求めることに価値があることを学ぶ必要がある。また、逆境の中で、誰かへの思いやりは

プラスの連鎖を生み、よりよい人間関係やソーシャルサポートを得やすい環境が作られ、よりよい人生を促進させる。これらの事実はピア・サポートの実践でよくみられる効果である。

(6) 感謝のポジティブ感情を高める

「感謝」は自分の内側から生まれ、胸が熱くなり心が清らかになり魂が喜ぶ感覚を伴った感情である。この感謝は、①幸福度が高まる、②ネガティブ感情を中和させる、③健康を促進する、④前向きになる、⑤恩おくりの社会（思いやりの連鎖）をつくる、という効果が見られる。一日の終わりに感謝したいことを思い出し、書き出し、なぜ感謝したい出来事が起きたのかの理由を考えることを通して、感謝に気付きやすい体質を作ることができる。

(7) 痛い体験から意味を学ぶ

過去の逆境体験から一步離れて眺め、教訓化することができると、次に出会う逆境や困難を乗り越えることができるという結果予期や必要な行動ができるという効力予期が確かなものになっていく。そして、①ストレスを吹っ飛ばすために何をするか、②ポジティブに考えるためにどんな言葉を使うか、③ポジティブな気持ちを増やすために何をするかでワクワクするのか、④助けて！と言いつける関係をつくるために何をするか、⑤自分には力がある！と言いつけるために、自分のよさや強みを何にいつ使うか、というレジリエンスを日頃から高める実行計画をたてる。

II 持続可能な幸せを育む学校づくりへの挑戦

学校にポジティブ教育を導入するにあたって、シンガポールの Westwood Primary School の教育内容を参考にした。この学校は「アクティブで豊かなコミュニティを育成するためのポジティブ教育の提供」を使命とし、ポジティブ心理学の「PERMA」モデルを教育に導入した学校である。「自分たちのコミュニティを誠実で思いが通じ合う関係がもてるよう、全人的な成長を目指すこと」というビジョンをもち、①成長するスタッフを育てる、②子どもたちの繁栄を促す、③優れた学校を創造する、という3つの方策を掲げている。特に、教職員の共通理解や力量形成を図るために、①事務員や用務員も含めた全教職員を対象にする、②ポジティブ心理学の先進国であるオーストラリアの先進校から講師を招聘し指導を受け研修を深めるために、オーストラリアに教職員を派遣する、③教職員がエビデンスに基づいて、その達成度を検証し、その成果を研究情報として学校内外に報告する、④学校と大学が連携し効果検証を行う、という工夫を行っている。このように教職員の不断の研修がとても重要であることが分かる。子どもたちには、6つの価値の頭文字をとった「THRIVE（繁栄）」を獲得すべきスキルとして明示している（図7）。

《THRIVE》

■Think Mindfully(Self-Directed Leader)

主体的な学習者として「思慮深く考えること」である。自分の学習に責任をもち学びに主体的に関わり、自分自身の夢の実現に取り組むこと。

■Healthy Coping (Self-Directed Leader)

主体的学習者として「健康を促進すること」である。自分がよりよく成長するためには、子ども自身が自分の考え方をしっかりもち健康的な体を作っていく力を養う。失敗も成長の始まりととらえ、レジリエンス（回復力）を高めることを奨励している。

■Relating Well (Trustworthy Friend)

「友人を信頼し、お互いに尊重し合う関係をつくること」である。友人との良い関係性は Well-being（幸福・健康）に寄与する。福井県教育総合研究所がすすめるソーシャルスキルトレーニングも良い関係性を育むスキルを育てる教育活動である。

■In the Moment(Confident Person)

「今に集中し、今を生きること」である。どんな些細なことでも自信をもって課題を追及する。人との

つながりを失わず、自分の強みを活かしながら熱心に探究し、自分たちでできる一番高いレベルの行動を目指す。

■Values-Driven Actions(Compassionate Leader)

「思いやりの心をもつ真のリーダーになること」である。率先して友人や周りの人々に対して、心をこめて支援していくことが求められる。まさにピア・サポート活動によって育てたい価値である。

■Emotions of Positivity(Positive Person)

「ポジティブ感情を豊かにもつこと」である。特に「感謝」の心は人との良い関係をつくり、健康にも、レジリエンス（回復力）にも大きな効果をもたらす。ピア・サポートはサポートをしてくれた人への感謝、そしてその感謝を届けてもらったことへの感謝の気持ちを育むのにとっても有効な活動である。

THRIVE 繁栄・成長

Thinking Mindfully マインドフルな思考	Healthy Coping 健康的なコーピング	Relating Well 良くつながること	In the Moment 今、この瞬間にあること	VALUES-DRIVEN ACTION 価値に基づいて行動すること	Emotions of Positivity ポジティブな感情
I am a Self-Directed Learner 主体的な学習者です	I am Trustworthy Friend 私は信頼できる友達です	I am a Confident Person 私は自信ある人です	I am a Compassionate Leader 私は思いやりのあるリーダーです	I am a Positive Person 私はポジティブな人です	
どんなことでも、する前に止まって考えます	私は健康的な生活を送ります	誰にでも敬意と尊敬をもって接します	私は今、目の前の課題に集中します	私は自ら先頭立って他者を助けます	私はポジティブな感情や経験を大切にしています
私は毎日新しい何かを学びます	挑戦し続けます	私は助けてほしい時に誰かに助けを求めます	私は新しいアイデアや方法を探索するのが大好きです	私はチームやコミュニティにとって最適な行動をします	私は他者の行為に寛大です
私は努力すれば成長できることを知っています	私は考えや感情を管理します	私は正直で誠実な人です	ディスカッションでは、私のアイデアや考えを述べます	社会のルールを大切にします。	私は他者に支えられていることを理解し、感謝を伝えます
私はまちがいや失敗から学びます	自分の考えが本当に正しいのか振り返ります	私は他者の気持ちに共感し寄り添います	私は注意深く他者の考えを聴きます。	私はよりよい社会をつくるために自分の強み才能や技能を使います	嫌な気持ちを解消する方法を知っています
私は自分のベストを達成するために、自分の弱点を熟考し、私の強みを活かします	私は粘り強く困難を解決する方法を考え出します	私は家族、教師、友達に親切にします	自分をよく知り、困難があっても自分を信じ続けます	私は環境を整えます	私はネガティブな感情から学びます

図7 THRIVE（繁栄・成長）の指標

平成30年度は、「人生を最も価値のあるものにする」ことを目標とするポジティブ心理学を用いた教育プログラムの初年度として、次のことに取り組んだ。（具体的な実践については、P212～参照）

- (1) 教職員や地域・保護者の方にポジティブ教育の体験的理解を図る
プログラムを体験することでその意味やターゲットスキルを学ぶことができるように、レジリエンスのステージごとに分けてワークショップ型の研修を実施し、研究授業を行った。
- (2) ポジティブ教育で大切にしている考え方や指導観を示し、理解を図る
すべての教育活動の基本となるポジティブ教育の価値観・とらえ方の理解を図るため、「THRIVE」の指標（図7）を紹介し、幼稚園・小学校前期・小学校後期・中学校に分けて指標の文言の検討を行った。
本実践はスタートしたところである。学校の教職員・保護者の皆様、地域関係者や福井県教育総合研究所のご尽力のもとに展開できたことに感謝したい。

《引用文献》

- セリグマン, M. E. P. & チクセントミハイ, M (2000) 『Positive psychology : An introduction』 55, p5-14
- フレドリクソン, B. L (2001) 『The role of positive emotions in positive psychology : The broaden-and-build theory of positive emotions』 American psychologist 56, p 218-226

《参考文献》

- イローナ・ボニウェル (2015) 『ポジティブ心理学が一冊でわかる本』 国書刊行会
- マーティン・セリグマン (2014) 『ポジティブ心理学の挑戦』 Discover
- 菱田準子 (2018～2019) 『ポジティブ心理学で学校づくり』 ほんの森出版