

まえがき

落ち込んでも立ち直れる心の弾力性—レジリエンス—を育てたいと、私たちが教育実践の研究会を始めたのが、2006年でした。

その後、東日本大震災を経て、打ち続く台風、洪水などの自然災害、また少子高齢化、高度情報化、貧困と分断など社会の激流、そして2020年突如として世界を襲ったパンデミック……。否が応でも、生き抜く力が求められる時代となりました。

レジリエンスという言葉は一般的にも広がりを見せ、ビジネスマン向けの啓発書や、子ども向けのワークブックも多く出版されています。

私たちは、学校現場の教員として、レジリエンスの授業づくりを模索し、教材プリントをいろいろと作ってきました。その多くは、授業の展開に沿ったもので、プリントの通りに進めれば学習が成り立つものです。また、子どもが一人で取り組んでいけるようなものもあります。

それらをまとめたのが本書です。

共感できる教材が見つかったら、そのままコピーして授業で使ってください。本書を参考にして、自分でアレンジするとなおいいでしょう。

心の総合力とも言えるレジリエンスは、単にポジティブになればいいというものではありません。あらゆる心を耕し、種をまき、水をやりながら育てていくものです。本書には、そのような様々な心の種が盛り込まれています。また、自分を好きになれないときも、絶望の淵にあるときも、自らの生を抱きしめ一歩踏み出すことを応援する教材もあります。

主に小中学校の教員向けの図書ですが、児童施設等指導員、相談員、ソーシャルワーカーなどの方にとっても参考になる内容が含まれています。また、保護者の方にも共感してもらえんと思います。

子どもたちの幸せと値打ちある人生のために、少しでもお役に立てればとねがっています。

子どものレジリエンス研究会
上島博

本書の特徴

コピーしてすぐ使える

多くの教材が、B5見開き2ページの体裁で、そのままコピーして使えるようになっています。研修などで使われる場合は、出典を入れて使ってください。

授業の流れが明快

主要な発問や説明を、そのまま文にして教材の中に書いています。したがって、プリントを見るだけで、おおよその授業の展開が分かります。

言葉で伝える

発問文だけでなく、大事なメッセージを文章で明記しています。授業で学んだ要点が、きちんと言葉で書かれているので、より理解が定着しやすくなります。そして、教材プリントそのものが、「人生の教科書」として、後々にも役立つでしょう。保護者にも授業のねらいが伝わりやすくなります。中には短い言葉で韻律よく心に収まりやすい、ことわざや詩が入った教材もあります。

多様な意見を引き出せる

心についての考えは、多くの場合唯一の正解に収まりません。本書の多くの教材は、多様な意見を引き出せるような発問を含んでいます。したがって、授業はユニークな意見が飛び交う活気ある展開となるでしょう。教師の適切な受け答えにより、子どもの発表意欲を高めることができます。多様性を受容することは、それ自体がレジリエンスであると言えます。

安全性に配慮

心の授業は時に危険が伴います。辛い出来事を思い出して気分が沈んでしまう場合があります。そこで、本書の教材は比較的「安全側に振った」内容になっています。とは言え子どもたちのことをよく知った担任教師なら、深く入った展開にすることも可能です。

緊急書き下ろし「コロナ禍を生きる」

コロナ禍はまさに、人と社会のレジリエンスが試される場でした。健康不安、巣ごもり、分断、貧困など様々な試練にさらされました。感染症への不安が、差別や分断へとつながることもありました。子どもたちの不安に具体的に応え、人権意識とレジリエンスを高める教材を作りました。

ユニバーサルな教材デザイン

発達に特性がある子も含め、どの子どもでもできるだけストレスなく学習できるように、フォントやレイアウト、授業展開を考えました。

主要な発問や説明をプリントにそのまま入れることにより、子どもにとっては、口頭（音声言語）だけでなく、読んで（文字言語）理解できます。

また、発問や説明に「通し番号」が振られています。それによって、「○番を見てください」などの指示が通りやすくなります。

その他まだまだ完全ではありませんが、できるだけユニバーサルデザインやアフォーダンス（環境が提示する情報）の発想を生かした教材作りに努めました。

人権を基盤に

レジリエンスは人権と不可分です。レジリエンスは一人一人の幸せにつながるものですが、一人だけの幸せ、少数者だけの勝利は真のレジリエンスではありません。また、レジリエンスは人との関係の中でこそ、よりよく育まれます。さらに、多様性を受け入れられる感性は、レジリエンスにも人権にもつながるものです。その基本を忘れずに、教材文に活かすようにしています。

ポジティブだけじゃない

人の「強み」を活かすのがポジティブ心理学の発想です。しかし、ポジティブ（積極的）であることだけが「強み」ではありません。慎重であること、不安や恐怖を感じることも、危機回避につながる「強み」です。また、ストレスにさらされた時、心を守ること、逃げることができるのも、ヒトが獲得してきた大事な資質です。私たちの目指すレジリエンス教育は、弱さや傷を抱えながらも、よりよく生きることには価値を見出しています。そのような観点で教材を作ってきました。