

「子どものレジリエンス」

－「子どものレジリエンスを育てる」より－

筑波大学 石隈利紀

この資料は、昨年の第4回吃音講習会で石隈先生が行われた講義「子どものレジリエンスを育てる」の中から、特に「レジリエンスとは何か」という部分を抜き出し、配布資料（パワーポイント）に先生の講義内容を書き加えたものです。今年度の講習会で、レジリエンスについてさらに学ぶにあたって、参考になる部分が多いと考え、このような形でまとめました。

2015.8.1 第4回親、教師、言語聴覚士の
ための吃音講習会

子どものレジリエンスを育てる

筑波大学 石隈利紀

レジリエンスとは人の強みを生かして対処すること。特別なことではなくて、自分の強みや環境の強みを生かして、人として生きていこうということ。

人間は弱いところも、強いところもある普通の存在。同時に一人ひとりに個性とか特徴とかがあるので、一人ひとりとは特別な存在。

基本は、私たちは人生の中で強みを生かして生きているので、それをレジリエンスというキーワードで整理する。

1 子どもが生きる今日

・森岡正博『無痛文明論』トランスビュー

「苦しみを遠ざけるしくみ」・・・痛みとつき合う困難さ、共感性の育ちにくさ？
学校生活で苦戦

世の中が進化する中で、苦しみや痛みを遠ざける仕組みが、私たちが困っている結果として、痛みと付き合うことが下手になった。そのため、ちょっとでも痛いことがあると、なかったことにする（回避）。これはレジリエンスの敵。レジリエンスが育ちようがなくなる。むしろ失敗はチャンス。

痛みはあるのがリアリティ。だから子どもに育ててほしいのは、痛みと付き合うのがちょっと上手になること。汚いもの、痛いものと付き合う練習を小さい時から、少しずつするというのは、レジリエンスを育てるヒント。

1 子どもが生きる今日

過去：権威主義（問題のある者を専門家が治療する）？

現在：消費者（費用を払っている者）中心？

未来：当事者と仲間（専門家含む）のパートナーシップ

当事者の力や可能性への敬意

いかに相手と対等で、同行する関係になるか。専門家や援助する側は一緒にやらしていただくという思いをもつ。また同行する当事者は、一緒にやってくれる人にリスペクトをはらってやろうとするパートナーシップが必要になる。当事者の力や可能性への敬意が基本姿勢。

対等という感覚が、一緒に問題解決する時には必要。大人だから、専門家だから役割上は好ましい縦の関係。でも人間としては横の関係。

当事者が力をつけるというのがレジリエンスの基本。その当事者の基本は、自分が人生の主人公だから、自分で自分を助ける自助。それと子ども中心主義は同じではない。子どもが王様ではなく、みんなが当事者。

2 「レジリエンス」との出会い

- ・東日本大震災・・・被災地の子どもたち
困難さは続いている
ストレスは蓄積されている
でも多くの子どもががんばっている

何が起きているか? レジリエンス(回復力)
の視点から、理解できるかもしれない。

被災地できびしい状況は変わらないけれど、子どもたちは成長している。その姿にレジリエンスを強く意識した。

レジリエンスの基盤は、人が変わることができる。人は逃げるのではなく、問題に対処することで、そこから解決する方法を見つけることができる。そうやって成長できるという考え方。レジリエンスは特別なことではなく、普通のこと。

強みを生かして成長することで、これは自助資源、援助資源を生かすことと同じ。

3 レジリエンス

- ・カウアイ島レジリエンス長期追跡研究
(アメリカの発達心理学者ワーナー
臨床心理学者 スミス) 1954,1982,1989
極度の貧困や親の精神疾患など強いスト
レッサーのもとに育った「ハイリスク」児のな
かで健康に育った子どもたちがいた!
『弱き者されど打ち負かされざる者』1982
(仁平義明 レジリエンス研究の現在『児童
心理2014』より)

レジリエンスの定義に関して、エポックメイキングになったのはカウアイ島での長期追跡研究。子育ての環境が非常に悪い、これから大変なことになりそうな子どもたち、発達上課題を抱える危険性の大きいハイリスク児の大部分は、大人になってもたいへんな思いをしていたが、中に健康に育った子どもたちがいる。

弱いけれど、立ち直る力があるんじゃないかという研究で注目をあびた。

5 レジリエンス(回復力)とは

- ・レジリエンス(resilience)
何かにつづったときに跳ね返す力、弾
力、元気を回復する力、立ち直る力
- ・レジリエンス:「困難な出来事を経験しても
個人を精神的健康へと導く心理的特性や
力」(石毛・無藤, 2005) **ウェル・ビーイング**
<自助資源の認知と活用>、そして
<援助資源の認知と活用>からとらえる
☆PTG(Post Traumatic Growth)にも着目。

レジリエンスは、元気を回復する力、立ち直る力と訳される。レジリエンスの目指す方向は、一人ひとりの人のウェル・ビーイング、その人らしい人生を送っているということ。

潜在的にもっているけれど、発揮されていない力がある。カウンセリングとは、問題を解決するために、その人の持つ力、あるいは潜在的な力を発見して、活用していくプロセス。実はカウンセリングのキーワードは、その人のもっている自助資源を再発見して活用する。もう一つは援助資源、まわりの資源を見つけて活用すること。

5 レジリエンス:環境の力

- (家族)安定した家庭環境・家庭内での規則
家族のサポート、役割モデルの存在
 - (学校)安定した学校環境・学校生活、
友だちとの関係、教職員のサポート
 - (地域)コミュニティの隣人のサポート
地域の専門機関のサポート
- ピアー、メンター**
援助資源の活用、支えられている感覚」

環境の力はとても大きい。キーワードは、ピアー、メンター。自助グループやいろいろ悩みを話すグループには、対等な仲間・ピアーがいて、仲間同士が助け合う。

メンターは、日本語にすれば、師匠とか先生。先輩が後輩に教える。あの人のようになりたいなと思いながら、いろいろなことを教えてくれる人。

ピアーは横の関係で、メンターは対等なんなんだけどいろいろ助言をしてくれるという、ちょっと縦の関係も入っている。この二つの存在が、人の安定、レジリエンスのポイントになる。

支えられてる感覚も、環境の力であり、サマキャンのような自分の悩みを話せる、まわりがいいなといってくれる場の力がすごく大事。ただし、場がその人を全面的に変えるのではなく、その人のもっているレジリエンスに刺激を与える。

5 レジリエンス:個人の強み

健康 知力・知識 コミュニケーション能力
問題・危機を回避せず、理解し、対処する能力

(自分の言葉で、言語化する)

感情をコントロールする力

前向きにとらえる(山海嘉之Spicy!)

(楽観的人生観)

ユーモア・楽しむ力

自己効力感

ねばり強さ 希望

吃音のことや、レジリエンスという考え方があると知っている知識が力になる。感情のコントロールは、感情を抑えるではなく、場面を考えて出したり、出たくない時は無理をしないアサーションで、自己主張する権利もしない権利もあるということ。

感情の表現は、受け入れられ育っていく。きちんと表現することで、怒りは悲しみになる。対処できるようになる。

前向きにとらえる、楽天的、希望を持つことは大切。過去は変えられないけれど、過去の意味づけは今、変えられる。粘り強いのは、自己効力感、希望、前向きさがあるから。人間は変わることができるし、私たちは子ども自身が変わるちょっと手伝いをした程度だけれど、嬉しい。そこに希望が。

これらのそれぞれがレジリエンスの側面。レジリエンスはかたまりみたいなものなので、一個ずつ分ける必要はないが、例えば希望が自分の強みかなと思ったら、それを使えばいい。

問題解決能力がレジリエンスの中で一番登場回数が多い。問題や危機を回避しない。問題が大きくなるのは、水に流したり、誤魔化したりする時。できたら理解しようと思う。知的能力、洞察がここで役に立つ。

何が起きているのか理解したほうが、苦しみは消えないけれど、対処しやすい。解決しないけれど対処能力が向上する。回避せず、理解し、対処したら十分。たまたま解決したらラッキーと思う。実際、解決することもある。

キーワードは、自分のことばで理解する。言語化をお手伝いする。ことばで表して、伝えて、分かる。自分なりに自分の苦悩とか、自分の資源とかを表現できることが大事。

6 7つのレジリエンス(ウォーリン)

(奥野光 逆境を乗り越えるための七つのレジリエンス)『児童心理2014』より)

- ①洞察(感じる? 知る? 理解する)
- ②独立性(迷い出る? 遊離する? 自立する)
- ③関係性(結びつく? 募集する? 愛着をもつ)
- ④イニシアティブ(探索する? 取り組む? 生み出す)
- ⑤創造性(遊ぶ? 形作る? 構成する)
- ⑥ユーモア(遊ぶ? 形作る? 笑う)
- ⑦モラル(判断する? 大事にする? 仕える)

洞察: 物事を理解する。

独立性: 何か困った状況があったら、そこから逃げるのではなく、自分を守るために、自立して頑張る。生計を立てる。

関係性: 自分から結びつくことを求めて、積極的に動く、そういうベクトル、力強さがある。

イニシアティブ: いろいろ新しいことを探索して、生み出す。積極的に生み出すことは大事。

創造性とユーモア: 遊びの中から生まれてくる、何かを構成するであったり、笑うことだったりする。笑うだけで元気になるのは、脳の柔軟性のないメカニズムの反応として起こる。

モラル: 自分の人生をもっとよくしたいとか、価値とかそういうことで、判断したり、仕えていく。

これら7つに、伊藤さんたちがさらに3つを加えている。

アサーション: コミュニケーションの中で、相手も自分も大事にする。

楽観的: ある程度の楽天性があった人の方が、粘り強くなりやすい。こうなったらいいなあ。でもならなくても大丈夫。

共同体感覚: 一人よりは二人。二人よりは数人。誰か一緒にやる人がいると、自分に力を与えてくれる。「あなた誰かと一緒にやっている? 一人だったらつぶれるよ」

				アイデンティティ、アイデンティティの混乱
			勤勉性、劣等感	
発達課題			自発性・自主性、罪悪感	
		自律性、恥		
	基本的信頼感、不信			
	①乳児期	②早期児童期(幼児期前期)	③遊技期(幼児期後期)	④児童期
				⑤青年期

エリクソンの発達論のそれぞれの段階で獲得したことがレジリエンスになる。

基本的信頼感は共同体感覚のベースにある。関係性とも絡む。自律性は、独立性の少し手前ぐらい感じで、自分で自分のことをやり始める。自発性は洞察とか、イニシアティブとかと絡み、積極的に新しいことをやってみる。

勤勉性は、そこで学ぶということ、洞察と絡む。学ぶ喜びを知る、人から誘われて学ぶけれど、やってよかったと思うことから、新しい力を得る。セルフ・ヘルプグループで学んでいることは、この勤勉性を強化していることになる。

自動充電システムを育てる

- ①子ども(当事者)の気持ち・語りを聞く
- ②一緒に行動する・フィードバックする
- ③自分(同行者)も少し語る
- ④小さな一歩を祝う

子どもの強みを発見し、伸ばす
子どもの援助資源として、サポートする

レジリエンスを意識して、活用することは、自動充電システムを育てるということ。

私たちはみんな頑張りがちで、充電している。その充電の仕方はいろいろある。自分をほめるとか、自分の価値観に合った行動をする。援助資源を使うとか。

自動充電システムは、燃え尽きない、燃え尽きにくい自分を作ることになる。

具体的に何をするか

○子ども、当事者の気持ち、語りを聞く。話を聞くことと、言われたことをその通りやることは別だから、まずは話を受け止めることを大切に、そこからスタートする。

○同行する、一緒に行動する。つまずきそうなら補っていく。そしていいなと思ったことは、その場でフィードバックする。ありがとう。ごめんね。すごいね。こけたら立ち上がるから、こけたらチャンス。立ち上がったことをほめる。学校には、こけて立ち直る機会がいっぱいある。子どもができる場面、ほめる機会、フィードバックできる機会がたくさんある。

○メンターや同行者は、楽しんでいて、経験したことなど、少し語る部分があってもいい。ただし、自慢にならないように。「こういうこと苦労して、これが失敗だった。恥をかいた。でもこんな工夫をした」ぐらいに止めておく。

○小さな一歩を祝うことはレジリエンスの中核。あなたの進歩でも、子どもの進歩でもいい。その小さな一歩を見つけ、祝っていると、燃え尽き難い。レジリエンスが続く。その一歩を進めたために、やったこと、できたことが、レジリエンスの中身。人に頼ることができた。勉強することができた。できること、できないことを見つけた。

子どもも大人も変わることができる。失敗したら、またやり直せばいい。立ち直る力を伸ばして、希望を共有していく。その子たちがどう生きていくかという基盤のレジリエンスを、その子たちが身に付けていることを、私たちは邪魔しないで、見つけて、伸ばす。自分が資源、みんなも資源。

- ◎石隈利紀・伊藤伸二 2005 やわらかにいきる一吃音と論理療法から学ぶ 金子書房
- ◎石隈利紀 2006 賣さんとハマちゃんに学ぶ助け方・助けられ方の心理学～やわらかく生きるための6つのレッスン 誠信書房
- ◎田村節子・石隈利紀 2013 石隈・田村式援助シートによる実践チーム援助～特別支援教育編 図書文化
- ◎水野治久・石隈利紀・田村節子・田村修一・飯田順子(編) 2013 よくわかる学校心理学 ミネルヴァ書房
- ◎伊藤伸二・吃音を生きる子どもに同行する教師の会編 2010 親、教師、言語聴覚士が使える吃音ワークブックー吃音子どもの生きる力が育つ 解放出版社
- ◎石隈利紀監訳・中田正敏訳 2015 教師のチームワークを成功させる6つの技法～あなたから始めるコミュニケーション 誠信書房