


No. 1501



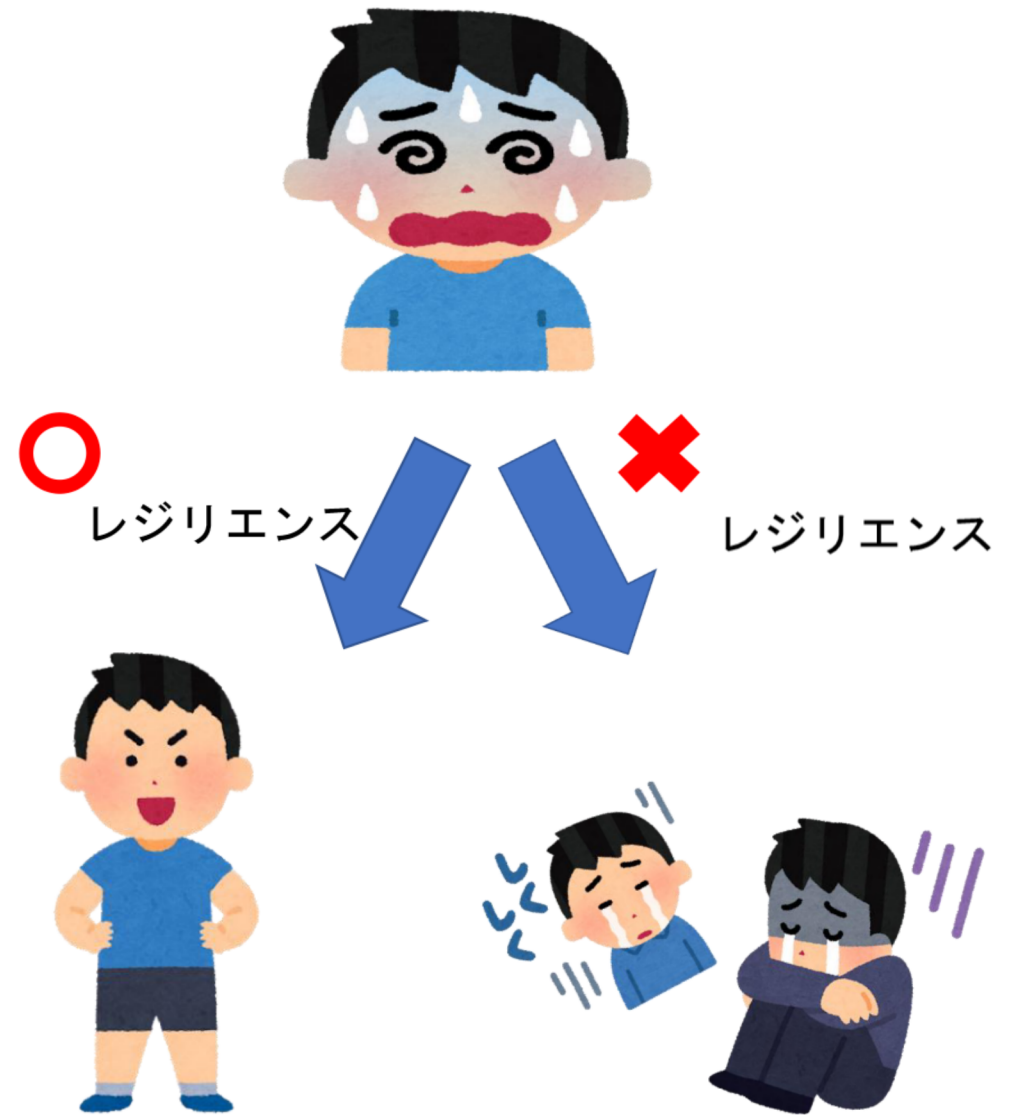
高校生のレジリエンスを高める  
ために必要なことは何か

# 背景

## レジリエンス (Resilience)

困難で脅威的な状況に曝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、よく適応している状態のことを指す概念。

用語の定義は「逆境に直面し、それを克服し、その経験によって強化される、また、変容される普遍的な人の許容力」である。



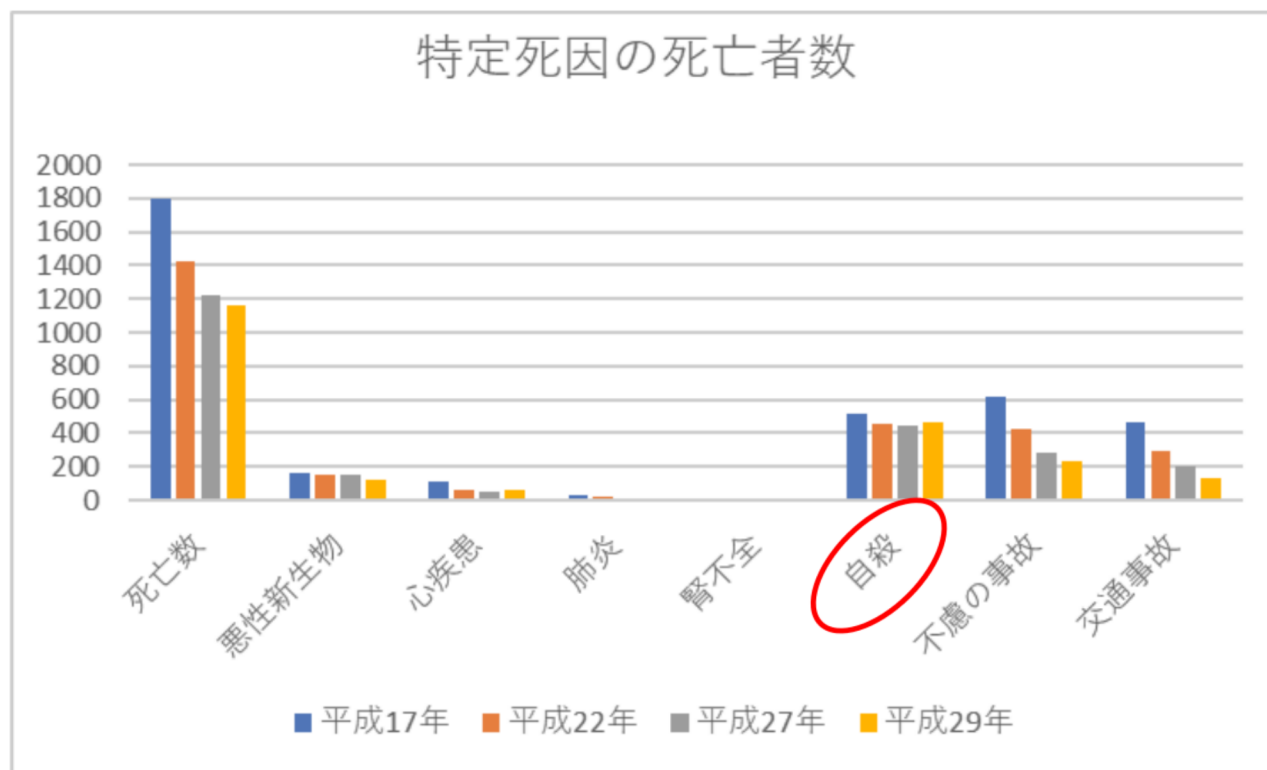
# なぜ高校生のレジリエンスが大切なのか

日本の高校生において自殺は死亡原因の上位を占めており、学校教育における精神（こころ）の健康教育が重要視されている。近年、精神的な負荷やストレスに対しての回復力や防御力という観点からレジリエンス（Resilience）という概念が注目されている。



## 目的

文献検討を行うことにより高校生のレジリエンスを高めるために必要なことは何かを明らかにする。



# 方法と結果

医中誌webを使用し、「高校生」「レジリエンス」のキーワードを用いて会議録を除く原著論文、解説・総説の検索を行い本研究の目的に合った10件を対象とした。文献を精読し、レジリエンスを高めることに関する内容を抽出し、表を作成した。

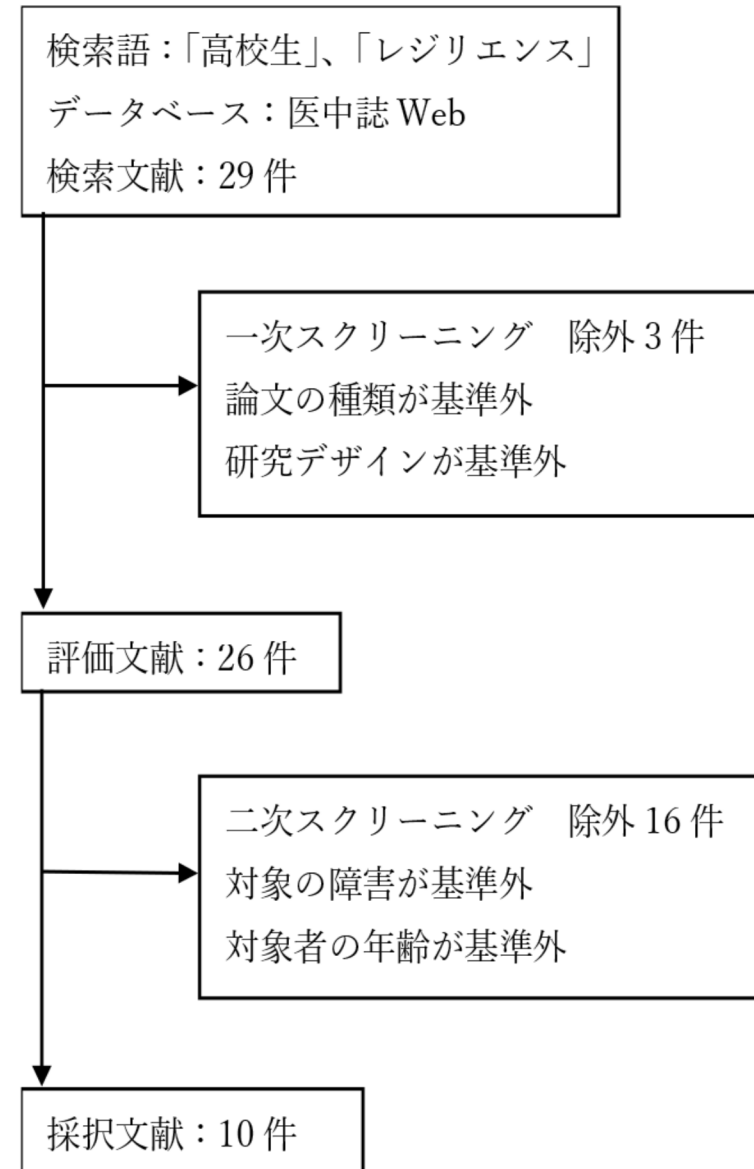




表1 文献の結果

1	井村亘 他	高校生の精神的健康に対する教師サポートとレジリエンスの関連	学校保健研究	2018	高校生に対して、教師が勇気づける・励ますなどの手段により情緒的に支えていこうとする態度を示すことが、高校生の獲得的レジリエンスを高め、結果的に精神的健康の向上に寄与する可能性を示唆している。
2	小林好信 他	高校野球選手の自己イメージやレジリエンスが心理的競技能力とスポーツ競技特性不安に与える影響	日本保健医療行動科学会雑誌	2017	高校野球選手の自己イメージの良さやレジリエンスの高さは、指導者からの支援認知の高さと関連がみられた。しかし、指導者からの支援認知と自己価値観の間には関連が見られなかった。
3	石田実知子 他	高校生のレジリエンスと精神的健康の関連	学校保健研究	2017	レジリエンスは精神的健康に密接に関連しており、「関係構築力」、「克服力」が精神的健康に関連していた。
4	大矢薫	レジリエンス育成プログラムに関する研究の動向と課題 通信制過程の高校生に対するプログラム開発に向けて	新潟リハビリテーション大学 紀要	2016	あるがままの自己に気づき、その中の良さや強みを活かしていくこと、そして感情をコントロールするスキルを習得することがレジリエンスの育成につながる。
5	廣美里 他	高校生のレジリエンスに関する一考察 性別やいじめを受けた経験の有無および生活習慣に着目して	名古屋学院大学論	2014	高校生において、いじめを受けた経験のある男子は、レジリエンスが低い。また、生活習慣の中で運動する習慣があること、食習慣では栄養バランスに気を配り、偏食をしないことがレジリエンスを高める。

表1 文献の結果（続き）

6	服部祐児 他	高校生のレジリエンスと生活習慣との関連	東海学園大学研究紀要	2014	レジリエンスと生活習慣との関連を研究し、週に3日以上運動すること、栄養バランス意識を高く持つこと、偏食をしないことの3つの生活習慣がレジリエンスを高く保持する。
7	服部洋児 他	レジリエンスの高低からみた高校生の対人ストレスイベントとストレス対処行動	スポーツ整復療法学研究	2014	今後、どうしたらレジリエンスを高めることができるかについては、いくつかの要因を考慮した縦断的な介入研究による検討を待つ必要がある。
8	服部祐児 他	高校生のレジリエンス、セルフエスティームと対人ストレスイベント、ストレス対処行動との関連	スポーツ整復療法学研究	2013	高校生の対人ストレス対策にはレジリエンスやセルフエスティーム向上からの支援が効果をもたらす可能性がある。
9	新妻奈緒美 他	大学生および高校生における自己報酬追求型自己イメージワークによるレジリエンス向上の試み	ヘルスカウンセリング学会年報	2011	自己報酬型自己の形成を促す心理教育は、学生のレジリエンス向上に効果があることが示された。
10	平野真理	中高生における二次元レジリエンス要因尺度(BRS)の妥当性 双生児法による検討	パーソナリティ研究	2011	「資質的レジリエンス要因」は環境よりも遺伝的影響の方が大きく寄与している可能性がある。「獲得的レジリエンス要因」については共有環境もしくは非共有環境の影響が大きく、遺伝的影響は少ないことが推測された。

# 考察

## レジリエンスを高めるには…

- ・レジリエンスを高めるためには何か特別な事を成し遂げ、大きな達成感を得るなどのライフイベントが必ずしも必要ではなく、日常の生活と密接な6つの因子が関連していると考えられた。

### 生活習慣

- ・栄養バランスに気を付ける
- ・偏食がない
- ・週に3日以上運動する

- ・腸内細菌により前頭前野のストレス制御機構の発達を促し、成長後のレジリエンスを強める可能性があることから日頃の食事内容を改善することでレジリエンスを高める。
- ・定期的な運動によりストレスを発散することで精神的な余裕が生まれ、心の回復力を高めることができる。

### 自己イメージ

- ・自己のイメージを高めるために存在価値の決定要因である友人から見て、どのような良いところがあるのかを本人にアウトプットしてもらうことが有効であろう。
- ・教員としてはホームルームや部活動の際に友人同士でお互いを尊重し合えるような活動の場を準備、提供することが望ましい。

## 社会的スキル

・他者との関係を円滑に進めるための技能のこと

- ・男子においては、レジリエンス力を育む際に「新奇性追求」と「肯定的未来志向」について注目した方が良いため未来の自分に向けて手紙を書くことが有効である。
- ・未来への手紙ワークが大学生の自己評価と他者信頼感において肯定的な変化をもたらすとしている。高校生においても将来の自分に向けて手紙を書くことで肯定的未来志向を育むことに良い影響を与えることが推察される。

## 関係構築力、克服力

・自分から親しくなることが得意であること  
・交友関係が広くて社会的であること

- ・関係構築力を高めるには人間関係の結び方を、体験活動を通して身に付けさせるなどが有効である。
- ・筆者はボランティア活動が高校生にとって良い体験活動になると考えている。
- ・克服力を高めるには、生徒のストレングス(強み)に目を向け励ますことが重要であり、レジリエンスを高める支援は、多面的に注目することが有効である。
- ・担任教員だけでなく教科担当や部活動顧問、保護者や地域住民などと連携を図り、生徒が置かれた状況を考えて、各個人に必要な支援を適宜行うことが良い。

## 本来感

自分らしくある感覚のこと

- 自己を理解し、あるがままの自己に気付くこと
- 自己の強みを活かして自己を再構築すること
- 感情をコントロールすること

- あるがままの自己に気付くことが出来るように指導に当たる教員は本人が気づいていない自己を認めて伸ばす関わり方をすることが良いと考えられる。
- 「感情をコントロールすること」は高校生自身が経験を積んで身に付けるものである。受験や部活での大会などの大きなイベントがなくても、日常生活を送るうえで、不安や怒りは存在し、感情のコントロールが必要な場面は多岐にわたる。
- 今まで気づいていなかった新たな自己の一面を知るなどにより自分らしさを正確に理解でき、自分に合った生き方をすることでレジリエンスは高まると考えた。

## 環境

- 獲得的レジリエンス要因を高校生が身に付けていくためには教員が環境を整えることが重要である。
- 高校生が失敗を恐れることなく挑戦することが出来るような場を整えることが必要である。
- アドバイスなど高校生がサポートを必要としたときにそれらを適切に与えることが出来るように、教員を指導していく必要がある。



# 結論

レジリエンスは「何かを達成した」といった自己を肯定できるようなライフイベントがなくても、日常生活を送るうえで「週3日以上運動する」「栄養バランスに気を配る」「偏食をしない」の3点に気を付けることで向上することが分かった。生活習慣を好ましくすることがレジリエンスの向上に効果があると考えられる。

また、教員や指導者などが行う支援はレジリエンスの向上に必ずしも関連があるとは言えなかった。今後、高校生が学校生活を送る中でどのような支援がレジリエンスの向上に影響があるのか、縦断的に研究をしていく必要があるだろう。

# 感想



私は学校保健に興味があり、養護教諭として働く際に役立つと考えてこのような研究テーマにしました。卒業研究は難しく、大変なイメージがありましたが、自分の興味のある分野について研究をすることで、多くの発見や学びがあり、楽しみながら卒業研究を行うことが出来ました。また、レジリエンスを高めるためには基本的な生活習慣が重要であることを知り、思いのほか簡単にレジリエンスを高められることに驚きました。今後、多くの高校生がレジリエンスを高めて学校生活を満喫してほしいと思いました。