

特集

生きる力を  
育む！

# 「レジリエンス」教育への挑戦。

稲盛和夫氏の青少年期に学ぶ@立命館守山中学校

稲盛経営哲学研究センターRIITALABOでは、2015年の発足当時から、稲盛和夫氏の挫折続きの青少年期を題材に、「生きる力」を根っこで支えるスキルとしての「レジリエンス」を学び、獲得できる授業の研究開発を行ってきました。

今号では、金井文宏立命館大学客員教授(RIITALABO)及びATの奥野美里が、2016年5・6月に実施した

立命館守山中学校での授業(対象:1年生158名)のレポートを中心に、授業の意義やレジリエンス獲得のための工夫についてお伝えします。

## 授業の意義

レジリエンスとは、逆境を乗り越え、立ち直る力のこと。折

れない心、回復力などともいわれ、近年、メンタルヘルスの課題と表裏一体となり、企業の人事や人材育成部門で注目のキーワードとなっています。その背景には、ITの急激な進化により労働現場が激変したこと、学生時代に困難を乗り越える体験が少なかったゆとり教育世代の「心の筋力」の弱さが挙げられます。

## なぜ今レジリエンスが必要なのか？

RIITALABOの金井文宏教授が行った、甲南女子大学のゆとり教育世代の学生に課した「ゆとり教育の功罪」というレポートからは、「社会に出たときに打たれ弱い気がする」「自信がないから、もっと鍛えてほしい」という言葉が並び、社会に出てからの「生きる力」が充分に育っていないことを学生自身も認識し、





## 授業づくりのポイント

✕ デイアホールに中学1年生5クラスが集合する本授業では、

大人数を対象にどれだけインタラクティブな授業を行えるかという挑戦でもありました。そこで、ステージ中央の大型スクリーンとタブレット端末によるICT環境のもと、グループワークの結果をスクリーンに表示し、それをもとに動的に授業を構成。稲盛和夫氏の青少年期の人生を貫いた「レジリエンス」をテーマに、その意味を理解するだけでなく、これ

不安に感じていることがわかりました。

リスクと出会わないよう露払いをするのではなく、「リスクを乗り越える力」「挫折しても復活する力」を身につけること、これこそ、これから「正解のない問題」に取り組んでいかなければならない学生・生徒にとって、大きな力になると考えます。

## 稲盛和夫氏を支えたレジリエンス。

学生時代から青年期まで、何度も

からの人生で活用できるように、「獲得的レジリエンス要因<sup>※</sup>」に焦点を当て、「心に残る」授業となるよう試みました。

※獲得的レジリエンス要因

TCI尺度を作成したOwingerの気質・性格理論(1993)では、レジリエンスの要因を、生得的な性質の強い要因(資質的要因)と、後天的な性質の強い要因(獲得的要因)に分けて考える。本授業では、平野真理氏の「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み——二次元レジリエンス要因尺度(BRS)の作成(2010,パーソナリティ研究を参考に、獲得的要因である「問題解決志向」「自己理解」「他者心理の理解」の獲得を目指す。

挫折しながらも、その時々新しい考え方を取り入れ、気持ちを切り替えて復活・成長してきた稲盛氏。その著書や講演では、独自に編み出した「人生方程式」、人生・仕事の成功の考え方×熱意×能力についてたびたび言及し、能力よりも熱意、そして何よりも、「考え方」が大切だと説いています。

これをレジリエンスの文脈に置き換えると、「現実をどのように捉えるか」ということ。実際、うつ病や適応障害などのカウンセリングの現場で活用されている認知行動療法、問

題解決療法などでは、医師やカウンセラーは、患者自身が認知(＝物事の捉え方、考え方)を変える手助けをすることにより、回復へと導きます。

私たちRITLABOでは、生徒や学生たちが、稲盛氏の人生を追体験して、考え方を改めて立ち直る瞬間に立ち会い、自身の体験と重ねて考えることで、彼らがレジリエンスを強化する手助けになる。そう考えて授業を創りました。

### ポイント1 オリジナル教材を作成。

今回の授業で使用したテキストとワークブックです。「稲盛和夫さんに学ぶレジリエンス授業テキスト」は、稲盛和夫氏、京セラ株式会社、財界研究所の協力のもと、稲盛和夫氏の自伝『君の思いは必ず実現する』(財界研究所)から青少年期にあたる第1・2章を抜粋して作成しました。また、生徒の理解度を把握し次の授業に反映するとともに、生徒たちに気づきを促すためのワークブックもオリジナルで作成して使用しました。



### ポイント2 体験のシェア。

自分の体験を語り、聞き手の質問に答えていく中で、その体験が持つ意味を自分自身で再構成していけることが最大の長。今回はレジリエンスという切り口で体験を肯定的に見直し、「自分は今までも乗り越えてきた。逆境にあっても必ず立ち直れる」という自己効力感を醸成するために、このワークを取り入れました。さらに、体験談を聞くことで、自分とは異なる立ち直り方を知り、次に自分が逆境に陥った時に試す「立ち直り方のストック」を増やすことにもつながります。また、一般的なディスカッションとは異なり、このような自分の生き方や体験を話す自己開示を伴うエンカウンター的なワークは、お互いの信頼関係を育ててくれます。



1日目

レジリエンスを具体的にイメージする。

【学習目標】

- ① どんな言葉をかけると、逆境を乗り越える助けになるか考える。
- ② 自分がかげられたい言葉を想像し、逆境を乗り越える「ポイント」を探す。

導

入では、風や雪で大きく曲がっても、折れずに回復し、節目節目で大きく成長する「竹」を



グループワークでお互いの考えをすりあわせる生徒たちの様子。

- 鑑真——中国から仏教を伝えるため何度も嵐に遭い難破しながらも8度目に日本に到着した。
- ヘレン・ケラー——見えない、聞こえない、しゃべれないという三重苦を乗り越えて勉強した。
- 火の鳥NIIPPON——バレーボール全日本女子チームが、何度もピンチに

追い詰められつつもリオデジャネイロオリンピックへの出場を掴んだ。

レジリエンスについてのイメージはつかめた様子です。

次に、レジリエンスな人の例として稲盛和夫氏を紹介。京セラ株式会社やKDDIの創業者、JAL再興の立役者としての顔を見せた後、文字とイラストの紙芝居方式で、青少年期の「逆境ストーリー」を解説。

波乱万丈が当たり前、順風満帆とは正反対の稲盛氏だからこそ、子どもたちに、「一度や二度の失敗で人生が決まるわけではない」「逆境は乗り越えられる」というメッセージを

伝えることができると考えました。ワークでは、自分に引き付けて考えるために「もし自分の大切な人が、

稲盛さんのような重い病気にかかったとき、どんな言葉をかけるか」という問いを投げかけました。生徒たちはペアで考えた言葉をiPadで提出し、スクリーンには生徒たちが考えた言葉が次々に表示されていきます。

「大丈夫だよ」「側にいるよ」「一緒にがんばろう」という思いやりのある言葉や、「あえていつも通りに接する」という回答に混じって「早く治して一緒に遊ぼう」という未来志向の言葉も目立ちました。

ICTで双方向の授業が可能に。

“知識として”理解するだけでなく、自分自身と結びつけて考え、気づき、レジリエンスを高めてもらうために、iPad（タブレット端末）と「ロイロノート・スクール」というアプリを活用しました。生徒の回答を一挙にスクリーンに映し出し、多様な考え方を鳥瞰。その中からユニークなものも、みんなで共有したい考えをピックアップして大きく映し、その回答について解説したり、みんなの意見を聞いていきます。生徒の回答をもとに双方向で進めていくことができ、参加度の高い授業づくりに役立ちました。



## 2 日目は、稲盛氏の伝記から抜粋したテキストを読み、青少年期の逆境を体験していきます。

最初は、闘病生活について黙読し、稲盛氏が立ち直ったきっかけをペアで確認。一冊の本と出会い「考え方」を変えたことがきっかけとなったことを読み取りました。さらに、その本で特に稲盛氏の心を打った考え方「心の磁石」について質問。稲盛氏自身の気づき—よいように考えると

よいことが起こる、悪いことばかり考えていると、悪いことが寄ってくる—について確認しました。

次に、大学卒業後に就職した会社での苦難とそこからの立ち直りに注目。「会社が経営難で給料も遅配し、同期入社の仲間も次々に辞めていく中、稲盛氏がどのような考え方でこのピンチを乗り越えたのか」をテキストから探ります。給料が現金で支払われ、給料日には父親が給料袋を



松風工業神足工場前に立つ稲盛氏。

持って帰宅するのを家族で待ちわびた当時の時代背景を説明し、黙読を開始。グループワークでは、読み取った内容を議論して補完し合うためにテキストに引いたラインやメモを見

せながら話し合い、稲盛氏の心の軌跡をたどって、「立ち直り曲線」を描いていきます。

それらは、多様で個性的でしたが、最初の谷に注目すると、一つ大きな共通点がありました。それは、逆境を乗り越えた後、気持ちは元通りに戻るだけでなく、元の状態以上にプラスになっていくこと。ワークシートをはみ出す勢いで右肩上がりの曲線を描いたグループもありました。

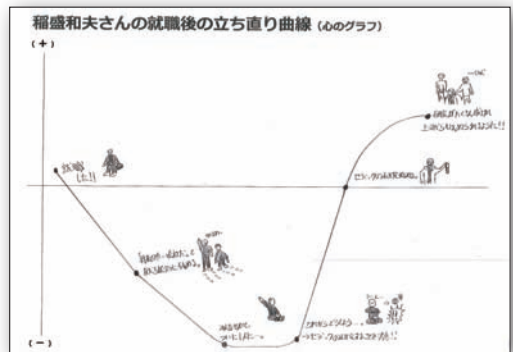
最後に、立ち直りのきっかけとなった「考え方の転換」について話し合いました。「不平不満を言っても仕方がないと気づいた」「ここで死に物狂いではがなばつてみると決めた」「楽しいと思えるまで研究に没頭した」こと、すなわちマイナスの考え方がプラスに変わったことが分岐点となったと、生徒の回答をもとに確認し、「考え方がすべての始まりなのです」とまとめていきました。

## 2日目 稲盛氏の青少年期を追体験し、レジリエンスについて深く考える。

### 【学習目標】

- ① 「稲盛流・逆境の乗り越え方」を読み取る。
- ② 逆境を乗り越えると成長できる（ことを知る）。

さらに、逆境に陥る前より成長する「PTG（心的外傷後成長）」について「稲盛さんは立ち直った後、落ち込む前より前向きに、成長しています。失敗や挫折はつらいけど、節目節目で成長する竹のように、それが成長の糧になることもたくさんあります」と補足しました。



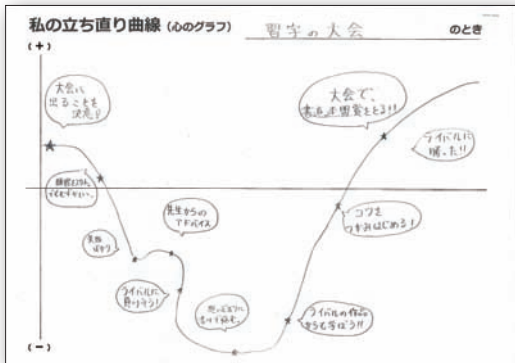
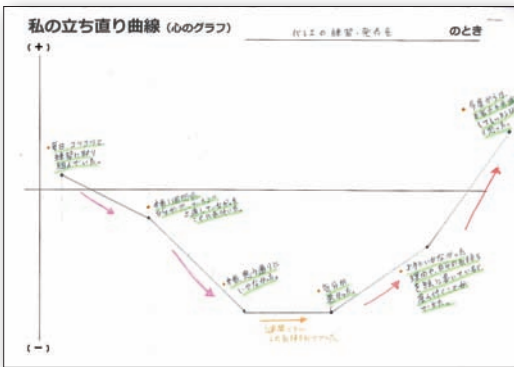
生徒たちが仕上げた「稲盛さんの就職後の立ち直り曲線(心のグラフ)の一例。

### 生徒の気づき

- 稲盛さんの心境の変化、マイナス思考をプラス思考にすることがすごいと思う。逆境があるからこそ、成長するんだなと思った。
- グラフ（立ち直り曲線）のどん底の時がみそ。どん底にいる時に自分が何を思うか、何をやるかが大事。
- 稲盛さんは研究で逆境を乗り越えた。だからもし自分も逆境にあるならば、自分のやりこめることを見つけた。



ペアの相手と交替で自分の立ち直り体験を話す生徒たち。



生徒自身の過去の立ち直り体験を表現した心のグラフ。

**生徒の気づき**

- (自分の立ち直りを聞いてもらって) 痛みを分かち合ってくれて嬉しかった。どんな人のどんな人生のピンチでも、新たな考えを見つけて、周りの人に支えてもらうことで、何とか乗り越えていけるんだなと思った。
- (話したことで) 自分が当時、気づかなかったことを感じられた。みんな色々な乗り越え方をしている、自分が逆境の時もその方法で乗り越えられるかもしれないと気づいた。

1) の日は、2日目の授業で描いた「稲盛さんの就職後の立ち直り曲線」について、①考え方を交える、②熱意を持って行動する、の2つのポイントを丁寧に確認。さらに、うまくいった時には素直に喜ぶことも大事とリフレクションして授業をスタートしました。

3日目はいよいよ、生徒自身にスポットを当て、自分の体験を「立ち直り曲線(心のグラフ)」で描くワークを行いました。失敗や悲しみを乗り越えた経験だけでなく、ストレスやプレッシャーを感じながらもがんばったこと、工夫しながら成功したことなども可となりました。生徒たち

は過去の体験を思い出し、時系列で事実を追いかけながら、その時の気持ちのプラスマイナスを立ち直り曲線に表現していきました。

次に、自分自身の立ち直り曲線をもとに、ペアで、自分の体験をシェアしていきます。話すこと、聞くこと、それぞれに興味がありますが、生徒たちには聞くことにスポットを当てて、「立ち直り方は人それぞれですが、自分の立ち直り方、考え方は、うまくいかない場合も出てきます。そんなとき、ほかの人の立ち直り方、考え方を聞けば、乗り越えられる可能性があります」と、その意義を説明。「立ち直り曲線」には

描き切れなかった、立ち直るきっかけとなった出来事や、その時の感情について思い起こし、ペアの相手に伝えてもらいました。生徒たちは、「友だちのことを知りたい」「自分の

体験が相手の役に立つかもしれない」、そんな思いからか、普段は見えないクラスメイトの考えや思いに触れたからか、ペアで活発に対話し、ワークに取り組んでいました。

**3日目**

**お互いの体験を話し合うことにより、自らのレジリエンスに気づく。**

**【学習目標】**

- ① 過去の立ち直り体験を振り返り、自分の立ち直り方を知る。
- ② 友達の立ち直り体験を聞き、さまざまな立ち直り方を知る。

## 身近なロールモデルの生き方から、 利他の心とレジリエンスを学ぶ。

### 【学習目標】

- ① 多様でレジリエンスな生き方・考え方を知る。
- ② 社会との関わり、利他の心がレジリエンスを引き出すことを知る。



天栄村から生中継で登場の吉成さん。

## 授

業全体を通して、自力で立ち直ることに焦点を当てて学んできましたが、稲盛氏も、家族や友だち、学校の先生などの助けを受けて立ち直っています。素直な心で人に助けてもらったり、自分から助けを求めることも大切です。さらに、

自分という枠を離れ、仲間のために、社会のためにという利他の心で考え、行動する人は、レジリエンス力が飛躍的に高くなります。

そこでこの日の授業では、自力で

の復活を支える、ソーシャルサポート（助けてもらう）と利他の心（人を助ける）にスポットを当て、人と関わることで逆境を乗り越えてきた、より身近なロールモデルに登場してもらいました。

1人目は、福島県天栄村の元・産業振興課課長（現在は教育委員会学校教育課長）・吉成邦市さん。スカイプでの現地からの生中継です。後ろに広がるのは、のどかな田園風景。実はこの田んぼが、東日本大震災後の原発災害で放射能に汚染されていたとは想像もできません。この復興を支えたのが吉成さん。「近くの村で自殺した有機農家さんがいてね。このまま米づくりができなければ、うちの村でも自殺する人が出てしまいかもしれない」。農家から「いつやるの?」と問われていると思い、「除染する」と宣言しました。

そして、インターネットで除染（放射能汚染を除去する）について徹底的に調べ、全国からこの人とは思いう専門家を招いて農家の皆さんと共に学び、すぐに除染作業をはじめました。「2年目には農産物の放射性物質はゼロになりましたが、風評被害で米が売れない。除染作業の様子を撮ったドキュメンタリー映画『天に栄える村』を制作し、地道に安全性を訴えていきました」。

### 生徒の感想

- 放射能が来てもあきらめずに、腹くくって覚悟を決めたのがとてもすごいと思った。
- ショックなことがあっても立ち直れると信じます。
- 農家の人たちのように、「いつやるの?」という励ましの言葉を、自分自身に問いかけようと思った。
- 何か大切なものを失くした人は、見え方が変わると気づいた。

次は録画映像で、車椅子ユーザーの圓井寿夫さんが登場。眠り病の患者さんのお母さんから「足が動かないくても、人に頼めばどこにでも行ける」と言われたのが立ち直りのきっかけだったと告白。素直に助けを求



アパレル系の福祉作業所 Bridge+所長の圓井さん。

めること、やりたいことを声に出すこと、そして学校という枠に留まらず、世代や考え方の違う人と出会う大切さを伝えました。

### 生徒の感想

- ハンデを持っていたり、心の傷を負っても、まわりの力を借りる事で何でもできる。助けてもらうだけじゃなく、助ける側にもならなければいけないと思った。
- 「みんなが一緒じゃない。だから生きる意味がある」という言葉が印象に残りました。

最後にステージに現れたのは、ハーバード大学1年生・19歳の高島峻輔さん。現在は、自身の海外進学を支援してくれたNPO法人留学フェローシップの代表理事として、夏休み返上で高校生のキャリア形成や海外進学の支援を行うため全国を飛び回っています。



ハーバード大学に海外進学した高島さん。

### 生徒の感想

● 自分が大変なところに自ら行くからこそ勉強になるし、やりたいことがかなえられる。自分がやりたいと思うことは苦痛にならないとわかった。

三者三様ながら、共通するのは、人・社会との関わり——助け、助けられる関係を大切にしていること。

利他の心で行動すると、①視野が広がって、②自分たちのモチベーションが高まり、③多くの共感した人が助けてくれるということを確認しました。個人のレジリエンスを高めるためにも、社会のレジリエンスを高めるためにも、思いやり助けあう利他の心が大切だということを、身近な大人の言葉から、子どもたちは感じ取ってくれました。

### 授業者総括

## レジリエンス教育は、子どもたちをエンパワーメントする。

レジリエンスという概念や稲盛氏の偉大さを伝えるだけでなく、子どもたちが逆境に陥った時に役に立つマインドセットを育てたい。私たちはそのために、偉人の話として稲盛氏の青少年期を語るのではなく、失敗もすれば挫折もする生身の人間として稲盛氏の逆境ストーリーを伝えること、生徒自身のレジリエンスに気づかせること、身近なロールモデルを見せることに留意し、授業を構成しました。

授業後提出してもらったワークブックには、自分が逆境から立ち直

るときに試したい方法として、「考え方を変える」「あきらめずに努力する」「人に相談する」「人を助ける」という言葉が並び、手ごたえを感じています。

特に今回チャレンジングだったのが、大人数の授業で、「過去の自分のレジリエンスな体験を話す」というエンカウンターのワークを取り入れたこと。教員がファシリテーターとして各グループに介入することなく、体験をしっかりと語ってもらうための工夫として、「自分の体験を話すことが、聞く人の役に立つ」

と説明しました。それによって、自分について話すのが恥ずかしいという気持ちや、ベアの相手のために貢献しようという思いに切り替わり、利他の心で自身の体験を真摯に語ってくれました。

その結果、「気持ちがお楽になった」「自分のことを理解してもらえた気がする」「ベアの相手がほめてくれて自信を持てた」「自分の立ち直りが改めて分かった」「達成感を覚えた」など、過去の体験をリフレクションし、自分自身を肯定的に捉え直すきっかけになりました。

### レジリエンス授業を終えて。

立命館守山中学校1年生学年主任  
犬飼龍馬 教諭

今回RITALABOさんと共同授業を実施する幸運に恵まれ、綿密な計画、充実した授業、心のこもった事後指導、全てに感謝しています。

私たち立命館守山中学校1年は、新時代の学力——答えの一つに定まらない問いに自ら解を見いだしていく思考力・判断力・表現力——の育成に日々チャレンジしています。

レジリエンスは、この力を培う上での心の基礎体力。稲盛和夫氏の人生に学び、他のロールモデルと直接やり取りをした今回の授業群は、その礎を作ってくれました。特に、「考え方を変えることで逆境は乗り越えられる」「利他、つまり他者のために力を尽くすことがレジリエンスを育てる」という授業のメッセージは、生徒の心に強い印象を残しました。



# がん患者のレジリエンスを強化する「問題解決療法」。

レジリエンスを強化するための取り組みは、学校教育や企業研修など、いわゆるワクチン効果を狙ったもののほかに、実際に今、苦難のただなかにいる人が自ら立ち直るためのケアとしても提供されています。

がん患者は、「再発や転移の不安」「症状や副作用、後遺症」「就労や経済的な問題」など、多くの課題を抱えており、その32%が適応障害、6%がうつ病であるとの報告 (Derogatis et al. 1983) があります。

そのようながん患者に対する精神的サポートとして、大阪大学准教授・平井啓氏は、認知行動療法の一技法である「問題解決療法 (problem solving therapy)」を提供。ステップに沿って、患者自身が、日常生活で直面している問題について考え、対処していきけるように支援しています。

「特に重要なのは、情緒的な反応や偏ったものの捉え方の影響を最小限にすること。より大きな視点で問題を捉え直すことで、今までとは全く違う解決法が見えてきます。例えば、がんと共存しながら、よりよく生きる道を選ぶことができます。」

また、目標を達成可能なものにすることも大切です。例えばがん患者の場合、がんを再発・転移させないという目標を設定しても、自分自身ではなかなかコントロールができません。しかし、食生活を改善する、運動をするといった目標であれば達成可能になり、自己効力感も向上します。それによりほかの問題解決にも取り組む意欲が生まれ、好循環がはじまるのです。

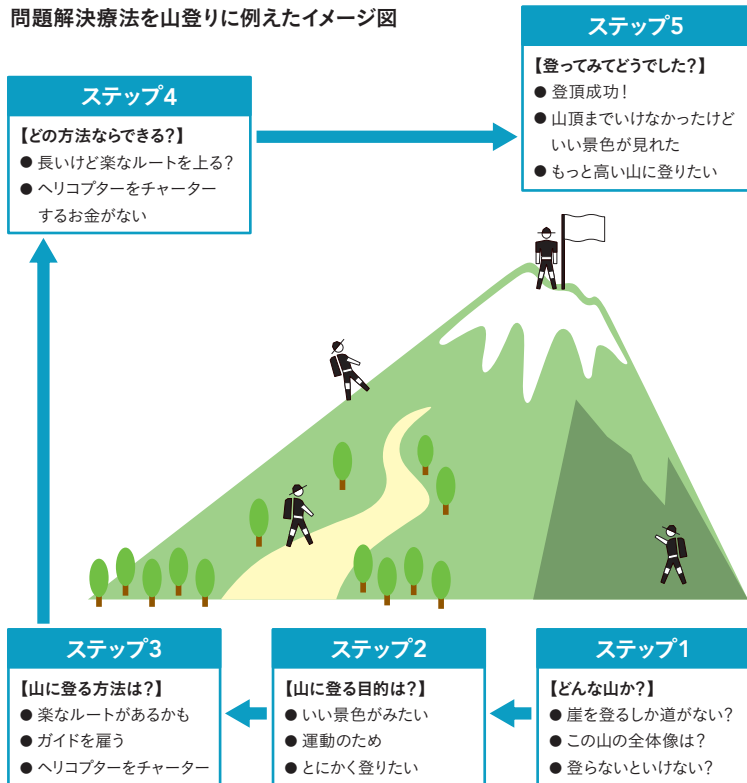
ひとつの考えにとらわれず、できる限り多くの解決策を産み出すことも重要です。多様な解決策があればあるほど、有効な解決策を実行できる可能性が高まるからです」

これは社会問題の解決などにも使われるデザイン思考やシステム思考とも共通する考え方です。実際に平井氏は、大阪大学大学院の超域プログラムで、自分自身の問題を解決するスキルとして、問題解決技法の講義も行っています。

「問題解決療法は現在、がん患者をはじめ、精神疾患やストレス・マネジメント、患者の家族・介護者、医療従事者など、広く適用されています。初等中等教育の中で、5つの

ステップを全て取り入れるのは難しいと思いますが、さまざまな人の問題解決の方法や心の動きを知ること、自分にはない視点や解決策を手に入れたり、必ず解決する方法はあるというマインドセット、自己効力感を育てることにつながるのではないのでしょうか」

問題解決療法を山登りに例えたイメージ図



がん患者に対する問題解決療法, 2010.3. 厚生労働省科学研究費補助金 がん臨床研究事業 がん患者に対するレジリエンス的介入や認知行動療法的アプローチ等の精神医学的介入の有効性に関する研究班 (平成 19-21 年度), 日本人がん患者に対する問題解決療法 (PST-JC) の問題解決モデル「山登りの例」をもとに作成。