

RITA

利他の心で

教育を変える

中身が充実してくる

vol.

3

稲盛和夫氏の
青少年期に学ぶ
レジリエンス授業
レポート
@立命館守山中学校

「レジリエンス教育」の挑戦

Education of Resilience

利他のDNAを
世界へ、
そして未来へ

R
RITSUMEKAN

立命館
RITA
LABO

稲盛哲学による 企業創造と学校づくり



高津正紀
立命館大学
稲盛経営哲学研究センター
客員教授
(京セラ株式会社より出向)

京セラの フィロソフィ教育。

京セラ株式会社（以降、京セラ）において人材育成で最も重視している教育はフィロソフィ教育です。マネジメント教育や技術教育などもありますが、これらもフィロソフィをベースにして設計されています。フィロソフィがしっかりと身に付けば、自分が何を学び、どう行動すべきなのが見えてくると考えています。伊藤謙介元会長は「京セラフィロソフィが希薄化した時に、京セラの命運は尽きる」と強く社内を訴えられていました。フィロソフィを全社員で共有し、フィロソフィを無意識にうちに実践できるようになると、「体得する」ことに向けて、日々努力していくことが大切だと考えています。

フィロソフィは平易な言葉で書かれているので、既に知っている、理解していると思いがちです。しかし、経営の修羅場における実体験に基づきまとめられたフィロソフィは、その時々徹底して考え抜かれ、実践に努力した成果に基づいたものですから、生き方や仕事に対する課題や問題意識を持って学べば、非常に多くの示唆や学び、また勇気が得られると考えています。表層的な言葉の理解に留まらず、本質をしっかりと理解していくことが重要です。

フィロソフィ教育の方法。

フィロソフィは、職場で仕事を通して体験的に身に付けていくことが基本です。フィロソフィ教育は、フィロソフィへの理解を深めると同時に、こうした職場の活動を支援するため

に実施されます。

フィロソフィ教育には3つのポイントがあります。

① 稲盛名誉会長がフィロソフィを語るビデオの視聴

フィロソフィとは何かを、稲盛名誉会長自身が語っている講話ビデオを視聴し、その内容を理解します。この講話の中に、学ばべき全てのものが詰まっています。

② 幹部クラス講師による講話

講師は、担当するフィロソフィテーマについて、自分の体験談を語ります。より具体的に身近な実践事例を学ぶことで、フィロソフィの理解を更に深めます。講師は、「フィロソフィの伝道師」の役割を果たします。講話の準備は、講師にとってフィロソフィを学習するよい機会となり、入念に準備され

た講話は、教育の効果を高めます。

③ 理解を整理し、深める個人考察

稲盛名誉会長のビデオも講師の講話も、教育参加者の過去の経験やその時のそれぞれの課題や問題意識によって心に響くもの、理解した内容が異なります。各人が感じたこと、理解したことを整理して、学習テーマに関する理解を深めます。

京セラとJALの違い。

京セラと日本航空株式会社（以降、JAL）はともにフィロソフィを学んでいます。創業以来フィロソフィの実践に努めてきた京セラと、会社倒産後にフィロソフィを学び始めたJALとは、会社の状況の違いより、フィロソフィ教育の実施方法に一部

違いがあります。

京セラでは、「組織はトップの器で決まる」という考え方をベースにして、教育部門が中心になり、階層別のフィロソフィ教育が、定期的に実施されてきました。

一方 JAL では、倒産後に全員が一斉にフィロソフィを学び始められたので、「全員でフィロソフィを共有する」「風通しのよい職場をつくる」こと重視されて、階層を問わず全社員が一緒になってフィロソフィを学習する勉強会を考えられました。この勉強会は、フィロソフィの理解の促進と社内の融和や結束に役立っていると同っています。

また、フィロソフィ教育の体制も異なっています。JAL では、フィロソフィ教育の骨格や方針等は教育部門が主導されますが、教育プログラムや教材の作成、教育の実施は、各職場から教育部門に1年間派遣されるメンバーの人達によって実施されています。

現場の問題意識で教育プログラムが企画され、また現場の様々な人たちがフィロソフィ教育に関心を持ち、企画やアイデアが枯渇することのない、効果的な仕組みが構築されています。

現在京セラでは、現場でフィロソ

フィを共有し実践するというフィロソフィ継承の「原点」を重視し、高成長、高収益を実現していくために、各部門の個別課題の解決を支援するための教育・研修活動が積極的に展開されています。

フィロソフィの 学校教育への展開

組織運営やリーダーのあり方、リーダーシップなどについてまとめられたフィロソフィには、学校教育にも参考となる要素が含まれていると考えています。JAL はフィロソフィによって劇的に経営を改革されました。学校経営や運営に携わる方々にとっては、大変参考になると思います。

またフィロソフィの人生哲学には、よりよい人生を築いていくために必要な考え方や判断の基準が行動の指針としてまとめられています。先生方や教職員の皆さんの、日頃の課題の解決や悩みの解消のヒントとなると共に、将来有望な人材を育成するための教育プログラムの作成にも役立てられるのではないのでしょうか。

基本的な学力を高めると同時に、どのような考え方や判断の基準を持って人生を歩むのかによって、人

生の結果が大きく異なってくることを若いうちからしっかりと学び、学生の指針となるフィロソフィを自分でしっかりと作り上げていくことが重要だと考えています。

現在の教育は、「暗記力」や「理解力」に力点が置かれていますが、今後はさらに「世の中を渡っていく力・力強く自分の人生を築いていく力・生きる力」をつける教育が必要ではないかと思っています。

そのために「人間力」や「創造性」をどうやって高めていくのか。フィロソフィをベースにした教育プログラムは、「人間力」と「創造性」の育成に貢献できると考えています。

RITLABOの 教育プログラム

RITLABO では、稲盛名誉会長の青少年期のレジリエンスな生き方をもとにした教育プログラム（立命館守山中学校で実施した授業を本誌4ページより掲載）を開発しましたね。

通常会社では、仕事で悩みながら、時には失敗し苦しみながら、体験を通して成長していきます。今回、「稲盛氏の青少年期の自伝」など、困難な状況に置かれた人々の「レジリエ

ンスの追体験」や、「過去の体験の振り返り」などで授業をつくられ、自分のこととして考えられるように苦心されたと思います。

また、立命館附属校と連携し、JAL 再生に関する研究をベースにした教育プログラムづくりにも取り組まれていると聞いています。

稲盛名誉会長の生き方・考え方をもとにした教育プログラムの導入は、「道徳」「社会科」「キャリア教育」などではもちろん、「部活動」「特別教育活動」で取り入れることも考えられるのではないかと思います。

社会では多くの人々と協力して、世の中に新たな価値を生んだり、貢献していくことが求められています。フィロソフィのベースになっている「利他の心」がそのキーワードになると考えています。

また、意外に思われるかも知れませんが、「理科」にも活用できると思います。フィロソフィはもとものと、稲盛名誉会長が創造的な技術開発を行うなかで生まれてきたものです。原理原則を徹底して追求する「探究心」を育むことや、人間として正しいことを正しいままに貫くというフィロソフィは、科学者、技術者の倫理観を育てることに役立つのではないのでしょうか？

特集

生きる力を
育む！

「レジリエンス」教育

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RITALABO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(RITALABO)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？

RITALABO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、

への挑戦。





授業づくりのポイント

✕ ディアホールに中学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※」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Oguma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。

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。



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⇨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RITALABOでは、生徒や学生たちが、稲盛氏の人生を追体験して、考え方を变え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。そう考へて授業を創りました。

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 自分がかけ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」を例に、レジリエンスのイメージを伝えるところからスタート。レジリエンスのある人やチームについて、生徒同士ペアで考えてもらい、iPadで提出された回答をスクリーンに一覧表示。「なぜレジリエンスだと思うのか」を聞いていきました。



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NIPPON——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。

「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、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。

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

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。

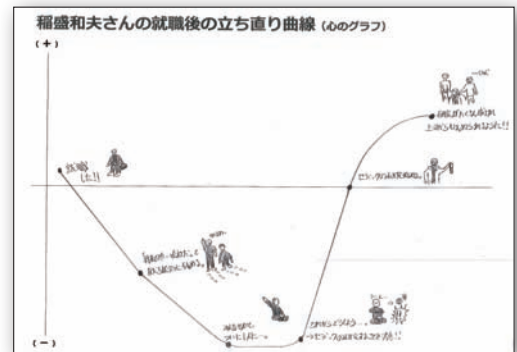
持って帰宅するのを家族で待ちわびた当時の時代背景を説明し、黙読を開始。グルーブワークでは、読み取った内容を議論して補完し合うためにテキストに引いたラインやメモを見

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ブもありました。

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がんばってみると決めた」「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。

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。

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。

生徒の気づき

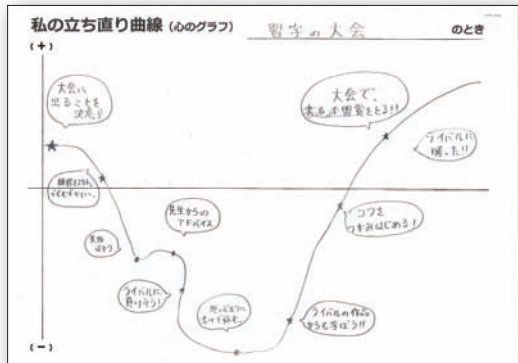
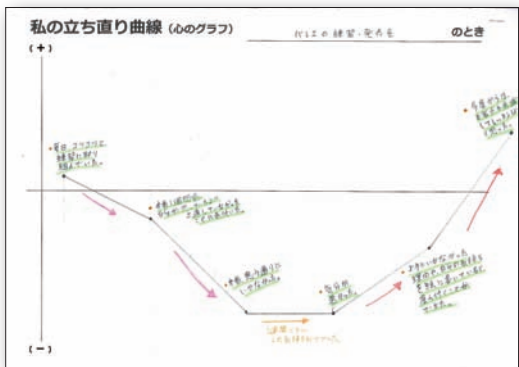
● 稲盛さんの心境の変化、マイナス思考をプラス思考にすることがすごいと思う。逆境があるからこそ、成長するんだなと思った。

● 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い。



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。

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考え方を変える、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

は過去の体験を思い出し、時系列で事実を追いかけるながら、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

当てる、「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

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。

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。

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。

4日目

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うかもしれない」。農家から「いつやるの?」と問われていると思う、「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「足が動かなくとも、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。

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、「考え方を变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。

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、体験をしつかり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」「自分の立ち直り方が改めて分かった」「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。



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、がんと共にしながら、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。

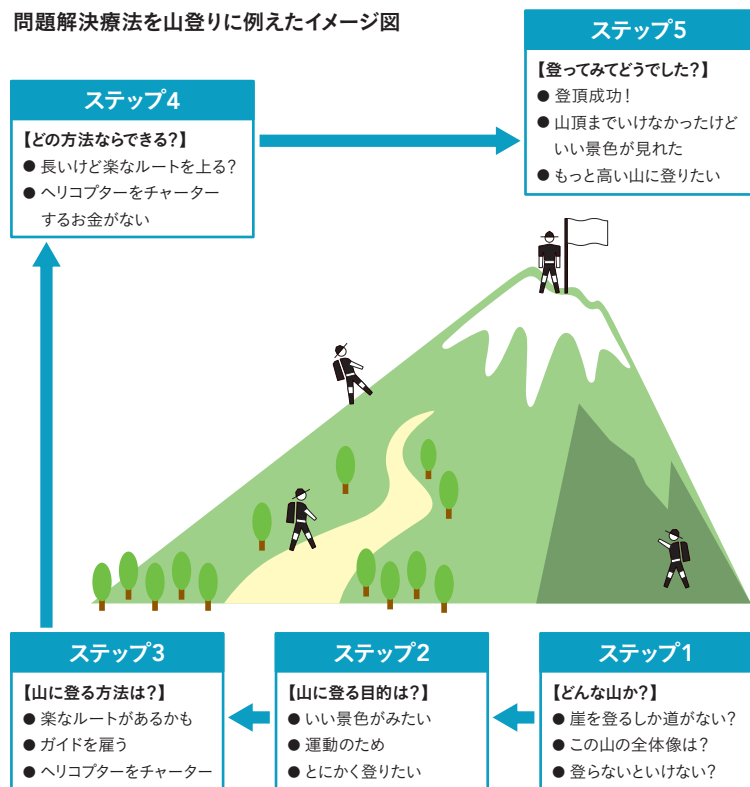
ひとつの考えにとらわれず、できる限り多くの解決策を産み出すことも重要です。多様な解決策があればあるほど、有効な解決策を実行できる可能性が高まるからです」

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に学ぶ学生に対し、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 がん患者に対するリエゾンの介入や認知行動療法的アプローチ等の精神医学的な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。

RITA ACADEMIC REPORT

「誰かのために学ぶ」のは なぜいいのか？

——思春期の脳は社会的つながりを求める。

「勉強」して成果を出すには。

子どもたちにとって、「勉強する」とは多くの場合「覚える」ことだ。高校の卒業アルバムで東大に現役合格した同級生の写真の横に、誰かが尊敬を込めて書いていた言葉が忘れられない。

「我、覚える。ゆえに我あり。」

まさか数学の解法まですべて暗記していたとは思わないが、覚えていくことが多いほうが、発展的な課題に取り組みやすい。いちいち辞書を引いていたら英語の論文ひとつ読むにも膨大な時間がかかってしまう。

勉強が面白くなるのはそういうときだ。教師になりたてのころ、真面目な高校生が教室でつぶやいたのは、「先生たちはみんな、結局、覚

えなさい、っていう」だった。

覚えるのは大変だが、手が覚えていく、というのは本当らしい。通常の文字を見たときは視覚だけでなく運動に関わる脳領域も反応し、偽文字を見てもそういう反応は起こらない、というフランスの研究がある。カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）で知覚を研究するシャムのラボは、学習は一つの感覚だけに頼らないのがむしろ自然なありかただという考えに基づき、マルチセンサリーラーニングを研究している。見るだけ・聞くだけでなく、声に出したり触ったり身体を動かしたりすると、確かによく覚えられる。

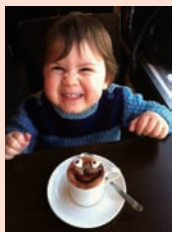
昨年、書店で「マシュマロテスト」成功する子・しない子」という本が山積みになっていた。マシュマロテストは70年代にスタンフォード

大学の心理学者ミシェルが行った実験だ。十数年後、ミシェルは追跡調査を行い、我慢できた子どもは大学進学適性試験（SAT）の点数が高いというデータを得た。2011年の追跡調査では、大人になった彼らが、健康面でも社会生活面でも相対的に良好だということがわかった。セルフコントロールが勉強と社会生活の成功につながる、として、けっこう話題になった本だ。

セルフコントロールに共通して反応する脳領域がある。カリフォルニア大学サンディエゴ校のアロンらは、抑制と右前頭前皮質の関係を脳画像で解明した。行動を抑制するときにも認知的な抑制にも、右前頭前皮質の役割は大きい。

勉強して成果を出す上で、セルフコントロールできることは確かにと

マシュマロテスト？



4歳の子ども186人を対象に実施。子どもたちの前に1個のマシュマロを置き、一人になっても食べないで我慢できたらもう1個あげると言い、実験者は部屋を出ていく。子どもたちの様子は隠しカメラで記録される。最後まで我慢できた子どもは3分の1ほどだった。マシュマロテストの動画は色々見られる。いろんな表情で我慢する子どもたちの様子はとても印象的だ。



浮田恭子

学校法人立命館
附属校教育研究・研修センター長

でも重要だ。単によく覚えている、というだけではなく、慎重さや思慮深さ、振り返りなど、自分を客観視できることの意味が大きいと思う。そういう人が大人になって成功する可能性は、衝動を抑えられないよりずっと大きいだろう。自制心は社会へのパスポートでもあるのだ。

誰かのために学ぶということ。

滋賀県で駆け出し英語教員として苦勞していたころに、甲賀郡（当時）の中学校で活躍されていた一宮和一郎先生に出会った。「小先生が授業を変える」という実践書は名著だと思う。中学生が順番に先生役（小先生）になり授業をする。小先生も他の生徒も生き生きと学んでいた。

アメリカの心理学者バーらは、実験で「教えること」の学習効果を調べた。実験参加者を二群に分け、同じ題材を、一方には自分で学習、他方には人に教えるために学習するよう指示した。その後、題材をどれだけ覚えていたかをテストしたところ、「教えるために」と教示を受けたグループのパフォーマンスが顕著によかった。

バーらは追実験で実際に教えた後も記憶テストをしたが、教えるか否

かは記憶結果に相関しなかった。つまり、「教えるから」ではなく、「誰かに教えよう」と考えて学んだからよく覚えられたのだ。自分のためより、「誰かのために」と考えて学ぶ方が学習効果は高い。なかなか楽しい実験結果だ。

教えることの学習効果を神経科学的に分析したのは、カリフォルニア大学ロサンゼルス校で社会認知神経科学のラボを率いるリーバーマンだ。ワーキングメモリーネットワーク（WMN）は一般知能や分析的処理の担当で、通常、「勉強」はこの領域に依存している。一方、そういうタスクをしていないときに活動している領



「社会脳」を育てる演劇教育。(RITACAFEスペシャル平田オリザ高校生演劇教室の様子)

域もあり、デフォルトモードネットワーク（DMN）と呼ばれる。DMNは自己処理や他者の心の推測を担当する領域と重なる。人間は4歳くらいから他人の心を推し量る「心の理論（セオリーオブマインド）」という能力を発現するが、それにたずさわる脳領域もその一つだ。WMNとDMNの活動は反相関する、という。

認知負荷の高いタスクに取り組むときは、人の気持ちを推し量るような「社会脳」にはおとなしくなってもらわないと注意が分散する。しかし十代の生徒にはなかなか難しい。共感や社会性にたずさわる脳領域は、思春期から二十代半ばまでかけて発達すると言われる。日々強くなる「社会」への関心で思春期の脳は忙しいのだ。その自然な脳の要求とゼロ・サム競争をするからうまくいかないのだとリーバーマンは言う。

では、人に教えるとなるとどうだろう。覚えて理詰めで説明しても大抵はうまくいかない。名選手必ずしも名コーチではない。教わる側の気持ちを考えないといけない。他人の立場に立つことを「視点取得」（パースペクティブテイキング）と言う。教えるために学ぶと「社会脳」も関与することになる。

ハーバード大学のミッチェルらに

よるfMRIを使った実験は、社会的な意味を持たせて記憶するときには従来の記憶系ではなく、セオリーオブマインドに反応する領域が動いていることを突き止めた。何より生徒の集中を邪魔するのが社会脳なら、教育に関わらせたい方がいいのだ。

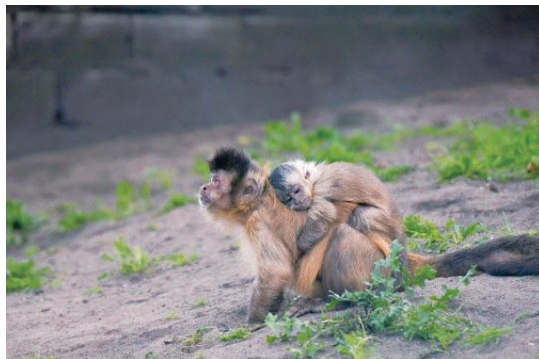
教えて相手が理解してくれるのはうれしいことだ。この気持ちも、ある神経回路を刺激する。褒められたり社会的に認められたりするというような「社会的報酬」に反応する回路は、文字通り「報酬系」と呼ばれる。

「社会脳」と人間。

アメリカの心理学者マズローは、人間の基本欲求を五段階の階層ピラミッドで表現した。生理的欲求はその最底辺にある。でも、生まれたばかりの赤ちゃんにとって最も基礎的な欲求は「ケア」だというのがリーバーマンの主張だ。

イルカの出産ビデオを見たことがある。出生直後に赤ちゃんは呼吸のために浮上すると、すぐさま水中に戻り母親のおっぱいを探し当てていた。

人間の赤ちゃんは、イルカに比べると、ずっと親の手がかかる。親や

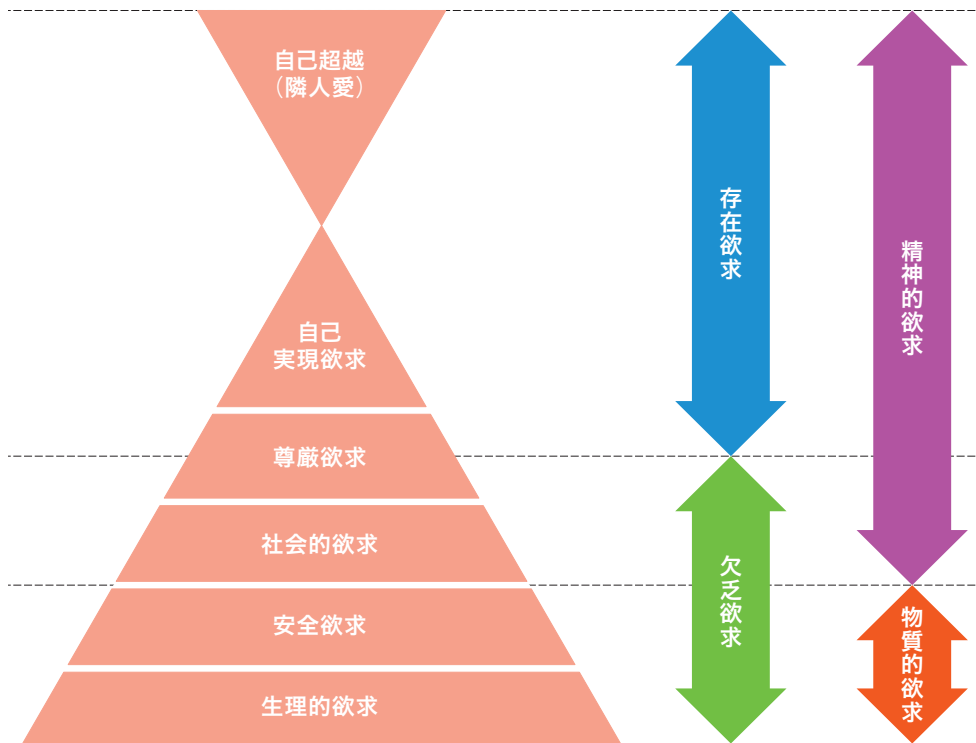


子ザルが親ザルにしがみつくのは、社会的欲求の発露でもある。

「隣人愛」、まさに利他の欲求である。最も基礎的な欲求である「ケア」と最も高次の欲求である「利他（ケアしたい）」が、共に他者を志向しているのは興味深い。

サイバーボールという実験がある。社会心理学系の疎外感操作で使われるオープンソースで、PCの画面上で3キャラクターがボールトスをする。最初は公平にボールが回ってくるが、プログラムにしたがって、実験参加者のキャラクターは仲間はずれにされ、ボールがあまりまわって来なくなり、疎外感を感じるようになる。昨年このサイバーボールなど社会心理学関係のことを教えていただいた先生は、今はかううじて使っているが、実験に参加した人の心への影響が大きいのでそのうち使えなくなるかもしれない、ともおっしゃっていた。身体的苦痛を処理する背側前帯状皮質が疎外感などの社会的苦痛にも反応する、というアイゼンバーガー（神経科学者でリーバーマンの妻）の2004年の研究を知ったのもこの授業だ。

いじめや仲間はずれは、最大の苦痛だといっても過言でない。おなかの痛いとき、頭痛がひどいとき、仕事も勉強も手につかない。いじめにあつて勉強どころでなくなるのも道理である。



マズローの欲求階層ピラミッド

理である。

リーバーマンは、フロリダ州立大学のバウマイスターの実験を紹介している。バウマイスターは、実験参加者にアンケートに答えてもらい、

その結果をフィードバックするとき、実験群にだけ、将来ひとりになる可能性が高い、と告げる。その後、IQテストと大学院進学適性試験（GRE）形式の問題を解いてもらって、

仲間のケアがなければ生き残れない。多かれ少なかれ哺乳類は生まれたときから社会的存在だ。

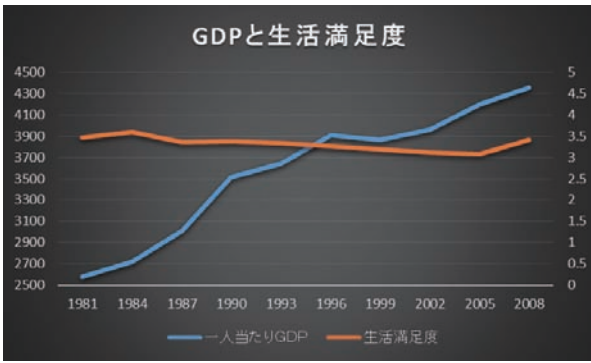
とはいえ、社会的欲求はそう単純ではない。生理的欲求を満たすためにだけに子は親を慕うのではない。怖い思いをしたサルがしがみつくのは、哺乳瓶のくっついた針金のお母さんではなく、おっぱいは出なくても暖かい布製のお母さんだった（アメリカの心理学者ハロウが、1950年代に行った愛着の実験）。

前出のマズローは晩年、五段階の欲求の上にもうひとつ、「自己超越」という段階があると発表した。自我を忘れて、コミュニティに貢献する

IQテストでは実験群が13%低く、GREでは29%も低くなった。不安で集中力が低下したのだろうか。痛みとはアラームだ。人間にとって社会的孤立（群れからはぐれること）は、ケガ同様に生存を脅かすものなのだ。

幸せの考察

内閣府の国民生活選好度調査（平成20年度）は、一人当たりGDP（単位：千円、左軸）と生活満足度（満足している）5から「不満である」1までの得点から算出、右



経済的に豊かになれば、幸福になれるわけではない。

軸）の年次推移を示している。GDPは上昇しても生活満足度は横ばいのままだ。まるで1975年に経済学者のイースターリンが示した逆説（パラドクス）をそのままなぞったようなグラフになっている。コラムニストのジャスティン・フォックスは、ハーバード・ビジネス・レビュー2012年5月号に、国民総幸福量（GNH）の最大化に熱心なブータンが話題になり、イースターリンのパラドクスにも経済学者の注目が集まった経緯などをつづり、「幸せはお金で買えない」と結んでいる。

OECD（経済協力開発機構）のBLEE（生活充実度を示す11の指標。2011年に開発し毎年レポートを出している）では、日本は家計の純資産額ではOECD内でトップレベル、平均寿命は最も長い。しかし自分が健康だと感じる成人は35.4%とOECD平均68.9%よりはるかに低く、生活満足度も平均以下だった（2015年データ）。

幸せはお金で買えない。では、人に幸せをもたらすものは何だろう。

ロンドン大学のポーターウィーは、生活満足度で見れば、社会参画のレベルが上がることは、8万5千ポンドの年収増に匹敵するが、逆に実際の収入が増えても幸せはほとんど手

に入らない、と言う。

OECDの調査官であるボルゴノヴィイは、毎週ボランティアをするこ

とで高まる幸福感は、2万ドルの収入が7万5千から10万ドルに増えるのと同じと言う。

幸せはお金で買えないし、お金に換算もできない。ひとつながって誰かのために何かをすることで幸せが増すのなら、その事実を子どもたちにも伝えたい。

誰かのために学ぶ教室

- 社会参加のパスポートとも言えるセルフコントロールは、学習と深く関係している。
- 個人的な学びより社会的な学びの方が学習効果が高い。
- 人間は、疎外を辛く感じる共感する脳をもつ、社会的な存在である。
- 幸せはお金で買えないが、社会的なつながりや社会貢献は幸福感をもたらす。

以上がここまで書いてきたことだ。

人間は社会的存在である。だから、社会のために（つまりは他者のために）何かをするようにできている。モラルや規範のレベルにとどまらず、心の在りかである脳の配線からこそ

う言える。個別競争的な学びを転換し社会化することは、教育のためにも、子どものためにも、社会のためにも、大いに意義がある。

- OECD教育研究革新センターの2012年のレポートは、タイトル邦訳「学習の本質」。その実践用ガイドにある学習の7つの原理のひとつが「社会性の重視」である。その一部を引用し本稿のまとめとする。
- 神経科学によると、私たちは社会的相互作用を通して学ぶ。学習の組織は高度な社会性を持つべきである。
- 適切に組織され構成された共同のグループワークは、成績の向上とともに、行動面でも情緒面でも非常に大きな効果をもたらす。共同学習の方法がどの生徒にも有効である理由は、学習者の持つ能力をうまく引き出すからである。

本稿は、一貫教育課課長補佐石井成氏と始めた早期勉強会（Social - Why Our Brains Are Wired to Connect, Matthew D. Lieberman の講読）が軸になっている。月曜早朝の勉強会は11回を数え上げた。なお、本稿の参考文献リストは紙面の都合上、RIIT ALABOのサイトに掲載していただきます。

浮田恭子

B

B O O K

人生・仕事の結果⇨考え方×熱意×能力
己を忘れて他に利する——。
誰かのために働くことが、
自分の幸せの源泉になる。

共に僧籍を持つ、小説家・瀬戸内寂聴氏と、京セラ株式会社名誉会長・稲盛和夫氏が、東日本大震災を挟んで、「人間としていかに生きるべきか？」についてお互いに誘発されるように語り合った本書。仏教の教えやそれぞれの哲学を織り交ぜ、これからの日本、世界が目指すべき道を説いています。

そのキーワードは本書のタイトルでもある「利他」。そして、誰かがやってくれるのを待つ

ではなく、自分たちで世の中を変えていく「勇気」。

利他の心とは、人を思いやる、慮る心。つまり他人に対する想像力であると、瀬戸内氏、稲盛氏は語ります。そして、自分のためではなく、誰かのために、動くときほど、人は幸せを感じると。

東日本大震災では、各地からボランティアが集まり、寄付金や義援金が届けられました。被災地の人々の痛みや辛さを、多くの人が自分事のように想像し、利他の行動へと走らせたのです。そして、一市民の立場でも、思いと行動力があれば、現実を変えていけるということも実証されました。

日本全体が逆境ともいえるこの時代、さまざまな社会課題が表面化する一方で、その解決にコツコツと取り組み、一隅を照らしている人々がいます。今こそ、おふたりの言葉を耳を傾け、人間としての生き方をもう一度考えてみませんか？



Person
VOL.03

私の
稲盛
哲学

京セラ・KDDI・JALグループを哲学経営で率いてきた稲盛和夫さん。このシリーズでは、社員の皆さんが稲盛哲学をどのように咀嚼し、自分のものとしているのか、仕事での実践についてお話をお聞かせします。

マイフィロソフィ

京セラ株式会社総務人事部 フィロソフィ教育推進部 経営研究部

添田裕美さん

常に創造的な仕事をする



京セラ株式会社と添田さんの最初の出会いは、お母さまが渡してくれた新聞の切り抜き。そこには稲盛和夫氏が説く「人生方程式」が紹介されていました。人生・仕事の結果⇨考え方×熱意×能力。能力は人並みでも、正しい考え方や熱意があれば、逆転することができる。能力があるという自信を持てなかった学生時代の添田さんに、この言葉はお守りのように勇気を与えてくれたと言います。「このような考え方の人が経営する会社なら、私も活躍できるかもしれない」。そんな希望を胸に、添田さんは京セラ株式会社に入社しました。

この春には、修学旅行で稲盛ライブラリーに立ち寄る中学生の案内を任された添田さん。「見学にプラスして、振り返りワークができないうか」との打診に、「どうやら中学生に伝わるのか？心に残るか？」と考え、工夫を凝らして案内に臨みました。「悩むこともあるけれど、稲盛さんのように前向きに進みたい」という生徒たちの感想に確かな手ごたえを感じ、現在は後輩と共に、次の高校生向けのワーク作りに取り組んでいます。

中学生向けに作成した、オリジナルのテキストとワークシート。

添田さんの現在の業務は、稲盛氏の講演録の作成・整理や、立命館大学との「利他」に関する共同研究、稲盛ライブラリーの団体見学者への展示案内など。「常に創造的な仕事をする」というフィロソフィを大切に、効率やわかり



利他ラボ
RITA LABO

<http://www.ritalabo.jp>

お問い合わせ: contact@ritalabo.jp

Facebook

[ritalabo](#) 検索

発行: 立命館大学 OIC総合研究機構 稲盛経営哲学研究センター RITA LABO (リタラボ) 大阪府茨木市岩倉町2-150 立命館大学 大阪いばらきキャンパス

編集人: 金井文宏 奥野美里

2016年8月31日発行