

# 令和7年度高等学校生徒支援体制充実事業 教育活動充実事業研究成果発表

## 宮城県村田高等学校 【特別活動】

【テーマ・概要】本校生徒の課題解決等を図っていくため、外部講師による『レジリエンス』や『ポジティブ思考』など心理学的知見に基づく講義等を行い、困難を自ら克服していく力を育成する。この学びを特別活動の場と連動させ、生徒が葛藤や失敗を恐れず協働的に課題へ挑むプロセスを構築することで、主体的な集団活動としての更なる充実を図る。



### 主な取組内容

取組① 事前指導、講義・演習  
テーマ：「困難に負けない力・心の回復力“レジリエンス”を育てよう！」

取組② 講義・グループワーク  
テーマ：「自分らしさ＝自分の強み」を発見してレジリエンスを発揮しよう！」

#### 【事前指導】

生徒たちがレジリエンスに対する関心を持ち、前提知識を揃え、当日の学びを最大化できるように、講師資料をもとに、各年次ごとに事前指導を行った。生徒が書いたワークシートは講師と共有し、当日の講義等に生かしていただいた。

#### 【講義・演習】

思考の癖を「ネガティブオウム」に例え、生徒自身の肩にどんなオウムが乗っていると想像し、その声を客観視するワークを行った。感情を自分自身と切り離し、冷静に眺める大切さを学んだ。その他、ACT（ACT = Active・Calming・Thinking）・呼吸法等を学んだ。

#### 【講義・グループワーク】

24の強み、失敗を恐れずにしなやかに立ち直るヒント、自分を肯定する大切さなどに関するお話があった。また、「強み」を探るグループワークでは、生徒たちが互いに級友の強みとそう思う理由を伝えた。お互いに声を掛け合いながら、明るい表情で取り組む生徒の姿が印象的であった。アンケートには、「自分の良さに気づけた」「友人に強みを認められ嬉しかった」との声が書かれていた。



### 取組による成果・課題



本講演等を通じ、生徒は困難に直面した際の具体的な対処法（ACTや呼吸法、多角的な視点など）を学び、自己調整への意欲を高めた。特に「強みのワーク」では、他者からの評価を通じて自分では気づけなかった美点を発見し、自己肯定感や他者への信頼感を深める貴重な機会となった。「ネガティブな感情も否定しなくてよい」というメッセージは、進路や人間関係に悩む**生徒の大きな安心感に繋がり、しなやかに立ち直る力（レジリエンス）の基盤を築く機会**となった。今後は、講義等による理論の理解と特別活動等での実践的な活用を往還させることで、生徒が自律的に人間関係を調整する力を育み、学校生活の諸課題を自ら克服できるよう導くことで、特別活動の教育的効果を最大化させたい。

【生徒感想】「ポジティブにいられる方法や対策が印象に残りました。社会に出て前向きにいられるようにしたい。」「感情にいつまでも引っ張られずに、自分を信じて心の中のオウムを変えていきたい。」「最近、ネガティブな考えばかりで周りのことをよく見れていなかったですが、今日の講演を聞いて考え方が変わりました。」