

学生，教員そして大学のウェルビーイングの 土台をつくる Social Emotional Learning

下向依梨

株式会社 roku you，一般社団法人日本 SEL 推進協会

それでは次の事例発表を「学生，教員そして大学のウェルビーイングの土台をつくる Social Emotional Learning」と題して，私，下向依梨が少しお話しできたらというふうに思います。先に自己紹介をしておきますと，私は沖縄を拠点に主に公教育機関において，ウェルビーイングな学校をつくっていかう，より良い学校をつくっていかう，一人ひとりの可能性が磨かれるような場所と真の学校をつくっていかうということをしております。私自身もセリグマン先生が研究されているペンシルベニア大学で教育修士号を取得しているのもあって，そこでこの Social Emotional Learning (SEL) というものだったり，ポジティブ心理学に出会っているところがきっかけです。

こんな私が今日，皆さん，初年次教育，大学，高等教育機関の文脈で日ごろ活躍されている方が多いかなと思いますが，私の事例は小中高，主に高校の事例が多くなっています。ただ一部，清泉女子大学での，プロジェクト実践という授業の中で SEL を生かした大学での実践もしております。なので，そういったところの事例も一部挟みながら SEL のご紹介をしていければと思っています。

SEL とは何かのお話をする前に，まずなぜ SEL が必要なのか，というと，大前提，学校という場所が，これはある種ビジョンの話になってしまうんですけども，一人ひとりの本当に豊かで幸せな人生，ウェルビーイングな生き方ということがサポートされていく，引き出されていくような場としてやっぱりあるべきだなという私自身がビジョンを持っているところがあって，SEL を学校にというところが起点でもあるんです。もっと概念的に見たときに何で SEL が必要なのかと言うと，これはそれぞれ学校によって例えば ICT 教育だったり，もっと社会と接続したグローバル人材を育成するためとか，いろいろな学校にそれぞれの必要な学びってあると思うのですが，その必要な学びに向かっていくための環境土台づくりを行うというのが，SEL がやっていること，目的としていることだったりもします。

少しぼやとした話から始まったんですけども，もう少し具体的に Social Emotional Learning の話をする，言葉からいくと Social，これは社会的能力，社会スキルとかよく呼ばれるところですね。対人関係能力を育成するということ。Emotional は気持ちに関わる能力のこと。これはどういうことを指すかということ，自分自身が今どんなことを感じている，考えている，どんな気持ちがあるみたいなことに気づくとか，その気持ちに気づいた上でそれとうまくつき合う能力，自己マネジメント能力とか言われたりします。こういった能力，またそれにプラスαして，自分だけじゃなくて他者がどんな今状態にあるか，

気持ちにあるとかということに気づくというようなことも指します。それらの二つ、大きく分けるとこの二つの能力を高める学びなので Social Emotional Learning というふうに言われています。

よくどんな授業しているんですか、SEL がある学校ってどんな授業しているんですかと聞かれるのですが、授業ももちろん一つのアプローチなんですけれども、大前提は多面的なアプローチ。つまり、学校教育機関というものの全体性を持って取り組んでいくというところが SEL の非常に面白いところでもあり、難しいところでもあり、魅力だというふうに実践しながら感じています。どういうことかというのを説明すると、A. 教室内というところなのですが、例えば必修授業とか、この後、山梨学院でのウェルビーイングの授業の実践共有があるかと思うのですが、ある一定の子たちが必修で取りますよ、選択で取りますよというようなことは教室内で起きていく。この図でいうと一番濃い色のところですね。Classroom というレイヤーですね。ここでの取り組みだけじゃなくて、学校全体での取り組みということも挙げられるかと思います。例えば、学校全体の仕組み・制度・行事、高校とかだと委員会活動、その外には家庭やコミュニティなど学校外というふう書いているんですが、大学の場合はサークルだったり。寮だったり、あとはもちろん家庭だったりとか。沖縄はよく青年会というのがあるんですけど、エイサーをやったりするような。そういう形で実は学校だけじゃなくて、子どもたちは地域コミュニティとか学校の外でも学んでいるわけですね。こういうところとうまく連携していきながらやっていく。そことつながるような学びの仕掛けを多面的にやっていくというのが SEL を実現するためには非常に重要になってきます。

言い換えると SEL は授業だけじゃなくて、日々の生徒間だったり、先生・生徒間、教員・学生間のコミュニケーションでももちろん実践できることで、SEL がある風景とない風景を比較しながら SEL の理解を深めていただければと思います。SEL がない風景、土壌がない風景でいうと、相手の状況や背景を理解せずに一方的に感じたことをぶつけるみたいとか、あとは見た目や評価みたいなものを気にするみたいなことが学生間で起きたり。あとは何か悪いことが例えばクラス内・授業内・組織内、これは教員間でも含めてですけれども、悪いことが起きて生徒間・学生間・教員間で注意が起きない。つまりそのままに放置されるみたいなことが起きてくる。SEL がある状態というたとえば、授業の中でもまとまってないけれども、意見が言える。もやもやしていることだったり、違和感を伝えられる状況にあるとか、自分の気持ちをそれぞれが大切にできているとか、感情とうまくつき合うことができて、突発的な何か暴言やパーッとした出来事みたいなのが起きづらくなる。これが SEL がある風景・ない風景のちょっとイメージを持っていただく状況かなと思います。

先ほど申し上げたコミュニケーション、日々のコミュニケーションの中でも実践できますよという話をしたのですが、高校までとかだと同じ生徒が同じように何回注意しても遅刻をしてくるみたいなことってあると思います。私もそういう常習犯でした。SEL の土壌がないときのコミュニケーションでいうと、「また遅刻か。え？ 反省文、書くの？」みたいな形で、「起きれないんだろう。昨日夜までアルバイトしていたのか」みたいな形で結構一方的にある種決めつけのようなコミュニケーション。そのコミュニケーションを受けている当事者としては、「いや、本当はな……って言う空気でもないな。もう、うる

さいな、この人。早く終わらないかな、この時間」みたいな形で、心を閉ざしていったりとか、あとは聞く耳を持たないとか、反発、萎縮するみたいなことが起きてきたりします。

SELがある土壤でいうと、時間がかかるけれども、本音を聞き出すような、「なんで遅れてきたんだ！」みたいな感じじゃなくて責めるようななぜじゃなくて、「最近結構続いているけど、どうしたの？　なんでこう遅刻が多いのかな」みたいな形で、ある種良い悪いの評価をちょっと横に置いておいて、しっかり話を引き出すということ。つまり、ここには信頼があるから本音が言えるみたいなのところがあるんですけれども、失敗したこと、うまくいかなかったこと、不都合なことも共有できるというようなことが起きてきます。

今SELがある風景の話をしたんですけれども、具体的にどんな感じでアプローチするの、どんなふう実践するのかというところのお話をできればと思います。実践する上で三つのキーワードがあるので先に紹介しておきます。もう皆さん、ほかの発表でもたくさん出てきているキーワードだと思いますが、心理的安全性、ノンジャッジメンタル、ラポール形成(信頼関係の構築)というところが肝になってきます。SELのアプローチは先ほど申し上げたみたいに教室内でも教室の外でも学校の制度でもいろいろあり得るのですが、その中のどのレイヤーでどんな実践をする上でも大切にしたいキーポイントということですからけれども、そもそもこのラーニングゾーンの研究がある中で、心理的安全性が高く、かつ一人ひとりにとってちょうど良い適度な挑戦があると学びが起きやすいというふうに言われていたりとか。そもそも心理的安全性を担保するために大事な実践のコンセプトとしてはノンジャッジメンタル。これはどういう意味かというと、自分の感じていること、自分だけじゃなくてどんな人も感じていることには良い悪いを評価しなくていいという概念なんですね。これ、どういうことかというたとえば自分の目の前でパチッと手叩かれたら、びっくりしたという形で目をつぶりますよね。これ、人間の正当な反射的な反応ですけども、気持ちとかもそうで、例えば手をパチッと叩かれたら、「うわっ、びっくりした」という形でびっくりするという感情はその状況においてコントロールできるものではないんですね。そういった形で気持ちは常に絶えず揺れ動いていたり、自分のコントロールの外で生まれてくるものなので、だからジャッジをしなくていいということなんです。つまり、これ、なぜジャッジをしないほうがいいのかということなんですけれども、ジャッジをすることで本当の自分の気持ちだったり、状態に気づきづらくなるだったり、共有しづらくなるということが起きます。誤解を生まないように言っておくと、いつでもノンジャッジメンタルでいてくださいという話ではなくて、もちろん評価をしないといけない場面もありますよね。なので、どういう場面でノンジャッジメンタルである必要があるかという、先ほどの遅刻の状況とかでも自分がなぜ遅刻したのか、その背景を話そうと生徒さんがしているときにジャッジをしないで聞くとかですね。その本人の中で何が起きているのかということに関してはジャッジをしなくていいという考え方になります。

もちろん信頼関係、先ほどの遅刻の例で信頼があるからこそしゃべれるみたいな話をしたと思うんですけれども、ラポール形成の段階なんですけれども、警戒・疑心から入って、親和・信用・信頼という全て関係性がうつろいでいくんですけれども、結構教員生徒間、学生間の間だと決めつけ、押しつけみたいなコミュニケーションが何となく増えがち

だなというふうに、自分の学生時代とか、自分が教員をやっていると思うんです。そうすると、なかなか信頼というところが生まれづらい。なので、寄り添うとか受容する。その受容する上でのノンジャッジメンタルという先ほどのコンセプトも重要になってきます。

今の話を統合して、もう少し解像度高く、現場でどんなことが生まれているのかということをお伝えしていきたいと思います。先ほど申し上げたみたいに授業だけじゃないです、SEL の実践は。目に見える SEL と、目に見えない SEL がある。つまりカリキュラムみたいに決まっているもの、ある種、予定調和的なものと、そうじゃないその場で起きるもの、いろいろなことがあります。例えばなんですけれども、これ、先生と生徒が同じ目線でしゃべっていると思うんですけど、とある学校の授業が始まる前の風景。今自分がこんなことを考えているんだ、感じているんだ、昨日こういうことがあって自分はこういう葛藤を抱えているんだみたいなことを話し合うというか、共有したり、聞いたり、共感したりというような場があったりします。なので、こういったノンジャッジメンタルに聴くという時間を制度を学校で作っておくみたいなこともあったりします。

あとは、これは授業の外の話になるんですけれども、校則やクラス目標やルールを生徒たちが声を出して作る。結構、学校で何十年も前に作られたものがずっと校則として引っ張られているみたいな状況が多いと思うんですけれども、そうするとなかなか生徒たちが納得感を持って自分の居場所というふうに感じられなかったりするんですね。なので、校則にはこういう何か違和感があって、こんなふうに変えたらいいと思うんだということを実際に声に出して形にしていく、交渉をしていく、実現するということまでやっているような学校もあったりだとか。

あとはちょっと授業外の取り組みが続くんですけれども、教室の中の空間づくりも、フィジカルな空間づくりの話なんですけど、ピースコーナーと呼んでいたりします。自分がちょっとなんか友だちとけんかしちゃってイライラして学びに向かえないときに、自分からいつでも行っている、心を落ち着かせるために行ってもいい場所を作るみたいなことがあったり。

あとは結構それこそ高校までの学びってアウトサイドイン。インサイドアウトじゃなくてアウトサイドイン。つまり、これが正解でここまでを達成しないと、ある種何か目的が達成されないみたいなことが多いと思うんですが、そうではなくて、まさにインサイドアウトの学び。これを言い換えると、生徒一人ひとりの可能性を信じて想像できる、作りたいものを作ってみる、余白づくりということも授業の中ですごく重要だなというふうに感じていて。生徒たちがあるミッションを、例えば高校生活の中で一番楽しい思い出をつくらう、1時間で、みたいなミッションを与えて、生徒たちが何をやったかという先生と組み体操をしたりとか、校長室でジェンガしたり、あと顔はめスポットみたいなものを下駄箱があるところの窓に生徒たちが描いたり。これ、先生たちがやりなさいとか、こういうことをやる時間ですというふうに言っているわけではないんですけど、生徒たちがある種創造して、あなたたち、すごい面白いこと、楽しいことを自分たちで考えてできるよねという可能性を信じているという初期設定があるが故に生まれている、彼らの創造的な学びですね。

一番左の写真は清泉女子大学の子たちなんですけども、同じような時間を持ったときに

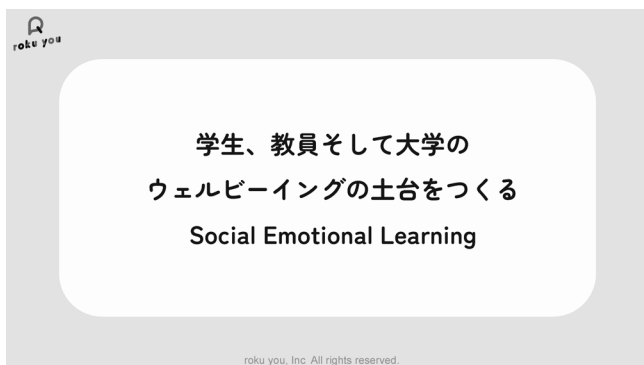
ちょうど桜のシーズンで新入生オリエンテーションの時期だったんですけれども、桜の花びらを集めてドレスを作った。こういったものって本当に生徒たちの可能性を信じていたりとか、生徒たちが自分の本当の思いを出すということをできるような環境づくりが、土壌づくりができてないとなかなか難しいかなというふうに思いますが、こういったきっかけを与えることで信頼感を醸成することができるなというふうに感じています。

あとは最後にご紹介したいものとしては、教職員会議をなくしたという学校があります。意図的になくしました。これは何かというと結構伝達ばかりで無駄な時間で、先生たちが本当にいつまでたっても先生たちの間で信頼関係が生まれません。そうするとそれが生徒との関係性にも伝播する。学生との関係性にも伝播する。ということで自分たちがそれこそインサイドアウトな学びだったり、聞き合うということ、信頼感を醸成する、これを体現しないとなかなか学校全体での体現は難しいという結論に至って、職員会議の代わりに、週に1回、対話の時間。特に年度の最初、先生たちが特に公立の高校だと異動があるので3分の1は新しい人です。という状況で、なんで教員になったのかとか、教員をやる中で自分のやりがいは何なのかとか、昨年担当したところがどんな難しさがあったのか、葛藤があったのか、どんなやりがいを感じたとか、というようなことを対話するだけで全く先生たちの関係性が、また生徒との対峙の仕方というところが変わってきていて。このあたりは今データを取っている最中なので、あんまり今日は詳しいデータをご紹介できないですけれども、こういった実践をしてどんな変化が生まれているのかというところを簡単にご紹介しておきたいと思います。

今日はちょっと授業外のところばかりご紹介したんですけれども、授業内でも外でも取り組んで私が関わらせていただいている沖縄市のうるま市。貧困家庭だったり、片親家庭がとても多い地域なんですけど、そこでの4校で継続的に実施をして、2021年と2023年の1年半の間に生徒たちがどんなふうに変化したのかという、ちょっと主観的なウェルビーイングの測定をしたところと言うと、こんな形でPERMA理論とかをベースにして取っているものです。もう良い関係性ですね、友人とか先生とか親とか、良い関係性。熱中／没頭、ポジティブな感情だったり、達成感、人生における意味。どれも向上が見られました。どんなことを聞いているかというのと大体こんなことを聞いています。資料を見ていただいたら分かるかなと思います。今ちょっと中間で報告できているところまで数字をビシッと出せないですが、不登校率がとっても高い地域でもあるんですね。この不登校率において言うところ、一番多い時期を100としたときに今、大体75ぐらいまで下がってきている。不登校もいろいろな理由があるので、これをゼロにする意味があるかというところ私もちょっと分からないですが、そのような数字だったりとか。いじめとか、そういうインシデント、これも本当に一番多いときを100としたときに70ぐらいに下がってきているというような数字を教育委員会から共有してもらっています。

なので、まとめて言うと、一番大事なのは、実は先生方、教職員間のやはりマインドセット、あり方がアップデートされること。それは自分の気持ちに気づくとか、共有をする、聞き合う、信頼する、このあたりですね。これが行われることで先生たちの間に心理的安全性が高まって、それがゆくゆくは生徒たちの「らしさ」が発揮されるというところが、私たちの実践の中でも見えてきている。ある種、質的な調査の結果で見えてきていることだったりもします。短い時間で駆け足となりましたが、このような実践が見えてきてい

ます。ぜひ、もう小中高でこういったことが実現されつつあるので、大学ではもっともっと踏み込んでできるんじゃないかなと思いますし、小中高で土台を積んできた方たちがこれから大学に入ってくる時代にもなりますので、ここを踏まえて皆さんの大学での取り組みを考えていただけるとすごくうれしいなというふうに思います。ありがとうございます。



1



2

Social Emotional Learningとは?

Social	Emotional	Learning
社会的能力	気持ちに関わる能力	学び
social skill などと書かれるような人と関わる上で良い関係性を構築するための能力を指す。	一般的には「情動」と訳されますが「EQ」で表される、自分や他者の気持ちの動きに気づき、うまく付き合える能力を指す。	この大きく分けて2つの能力を育む学び(教育アプローチ)

日本語では「社会性と情動の学び」

必要な学びに向かっていくための環境/土台作りを、「より良い他者/社会との関係性構築(ソーシャルスキル)」「感情に気づき付き合う(感情スキル)」という能力や姿勢を育むことを通して行う学び。

roku you, Inc. All rights reserved.

3

SELの実践方法

そもそも、SELの効果が発揮されるためには、生態系を作り、一側面からのアプローチではなく、**多面的なアプローチ**が前提となっている

例えば...

- 教室内 (Classroom)
必修授業、選択授業、ホームルーム
- 学校全体 (Schools)
学校の仕組み、制度、行事、委員会活動
- 家庭やコミュニティなどの学校外 (Homes and Communities)
部活、家庭、寮、習い事
青年会などの地域コミュニティ

roku you, Inc. All rights reserved.

4

SELの効用

SELの土壌がない時	SELの土壌がある時
- 相手の状況や背景を理解せずに、一方的に感じたことをぶつける - 見た目や評価を気にする - 悪いことが起きても生徒間で注意できない	- まだまとまっていないけれど、感じているモヤモヤ、違和感を伝えられる - 自分の気持ちを大事にできる - 感情とうまく付き合うことができ突発的な暴言・暴力を押さえられる

SELは授業だけでなく、日々の生徒間、生徒教員間でのコミュニケーションでも実践できる

roku you, Inc. All rights reserved.

5

SELの効用

例 同じ生徒がいつも遅刻する

SELの土壌がない時

本当はなんでも、言っても意味ないな
うるせ...
どうせわかってくれるわけじゃないよな

SELの土壌がある時

また遅刻か!!
最近遅刻が多いけど、どうしたんだい?
何かあった?
実は...
すみません。明日からこうします

- 本音が言える
- 失敗したことも素直に出せる
- 自ら意見、提案ができる
- 心を閉ざす
- 聞く耳を持たない
- 反発/委縮する

roku you, Inc. All rights reserved.

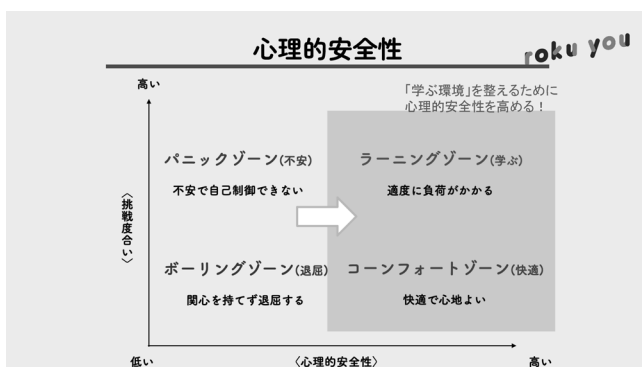
6



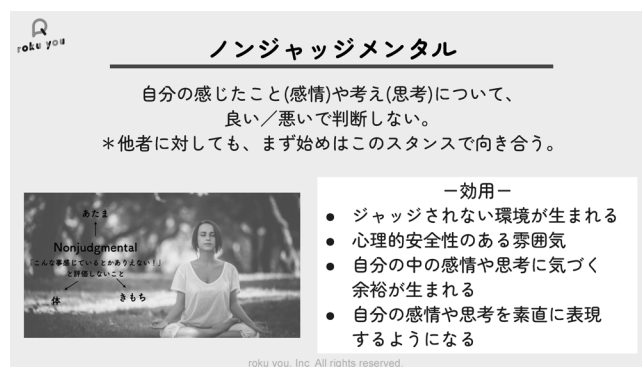
7



8



9



10

ラポール（信頼関係）

No	段階	相手の状態	関係性の状態
1	警戒	自分に何かするのでは？	「この人とは距離を置きたい」という感覚をもつ
2	疑心	話をもっとしたいが疑っている	「この人と話をしてみたい」と、「この人怪しいかも」という気持ちが混在している
3	親和	共通点など親しみを抱き、真剣に話を聞く意欲あり	「この人には聴いてもらえる」という感覚をもつ
4	信用	疑いなくコミュニケーションできる	互いのお願いや意見を付度なく表現したり、聞き合うことができる
5	信頼	安心して心を開いている	不都合や失敗があっても失われない関係性

決めつけ押しつけ

寄り添い受容

roku you, Inc. All rights reserved.

11



12

roku you

① 「ノンジャッジメンタル」に聴く
コミュニケーション



roku you, Inc. All rights reserved.

13

roku you

② 生徒たちが声を出す機会がある
(校則やクラス目標/ルールを作る)



roku you, Inc. All rights reserved.

14

roku you

③ 気持ちを落ち着かせられる空間づくり



roku you, Inc. All rights reserved.

15

roku you

④ 生徒の可能性を信じ、創造できる余白づくり



先生と組体操 校長室でジェンガ 顔はめスポットの制作

roku you, Inc. All rights reserved.

16

roku you

⑤ 教職員会議を無くし、対話の時間に



roku you, Inc. All rights reserved.

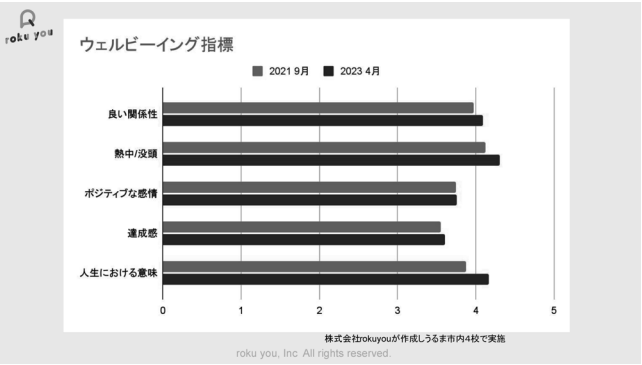
17

roku you

どんな変化が生まれるのか

roku you, Inc. All rights reserved.

18



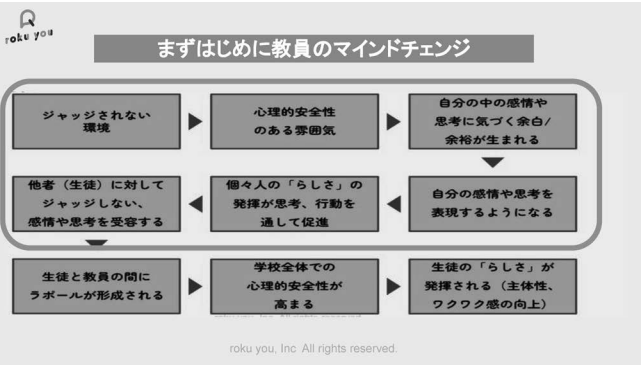
19

ウェルビーイング指標

1	一緒に力を合わせて、協力し合える人ほどどれくらいいますか？
2	意見が違ってもいいと思っても、素直に自分の考えを伝える人はいますか？
3	良い関係性 (relationships) 他の人からの助けが必要なとき、誰かに助けてもらっていると感じますか？
4	今の人間関係 (家族や友達との関係) にどれくらい満足していますか？
5	何かに夢中になることがよくありますか？
6	熱中/没頭 (Engagement) いるんなことにワクワクしたり、興味をもつことはどれくらいありますか？
7	楽しいことをしている時、時間が経つのを忘れてしまうことはよくありますか？
8	普段の生活の中で、楽しいと感じることはどれくらいありますか？
9	学ぶことは、楽しいと感じますか？
10	ポジティブな感情 何かをすることに、喜びを感じますか？
11	学校行事や委員会活動に関わることにどのくらい喜びを感じますか？
12	日々の生活で楽しいと感じることはよくありますか？
13	自分で立てた目標/ゴールの達成に向かって行動していると感じますか？
14	達成感 自分で立てた目標/ゴールを、いつもしっかりできていますか？
15	自分に与えられた役割を、いつもしっかりできていますと感じますか？
16	心と体の調子は良いと感じますか？
17	意味 普段、あなたがやっていること (勉強や家事、習い事などなんでも) は、大切に価値があると感じますか？
18	進路やこれからの人生に対して、「こうして行きたい！」という方向性が見えていますか？

rokuyou, Inc. All rights reserved.

20



21