

家庭・学校・地域で子どもの感情と社会性を育む
ーソーシャル・エモーショナル・ラーニング
の視点からー

目白大学心理学部 杉本希映

1. 子どもたちを取り巻く状況の変化



コミュニケーションの変化

生活環境
の変化



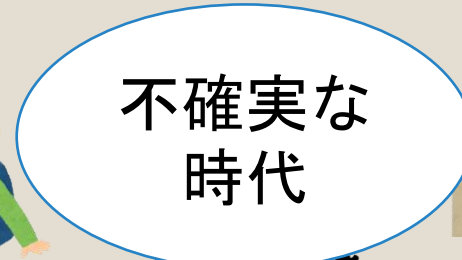
遊びの変化



習い事などで
の忙しさ



災害



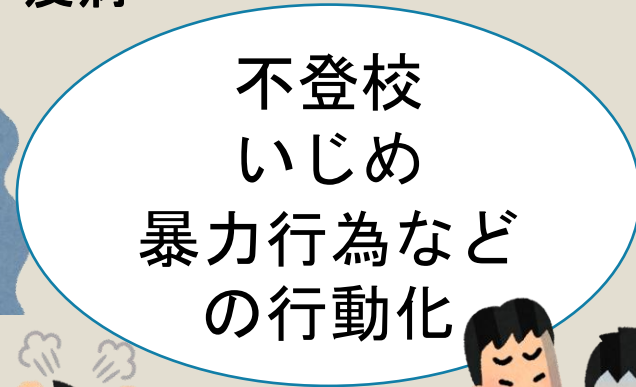
不確実な
時代



戦争



疫病



不登校
いじめ
暴力行為など
の行動化



2. 現代の子どもたちを取り巻く問題

(令和4年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果より)

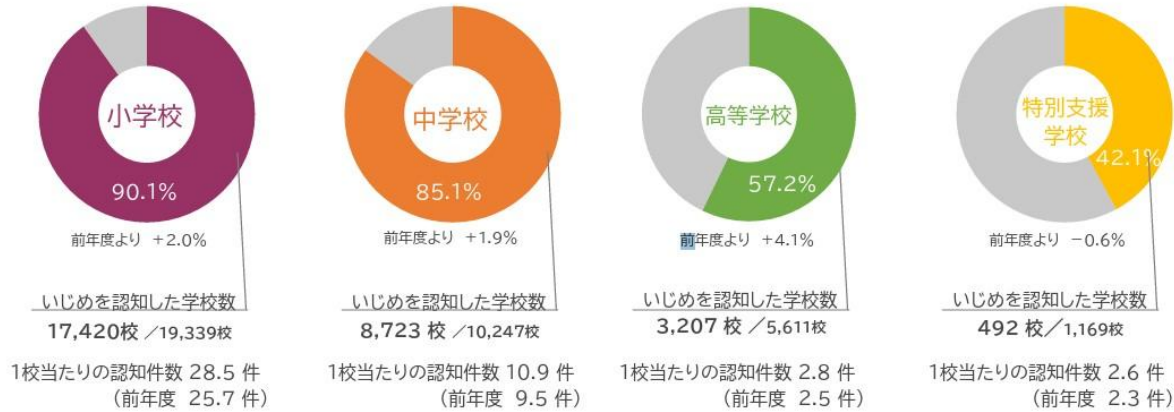
いじめを認知した学校数の割合



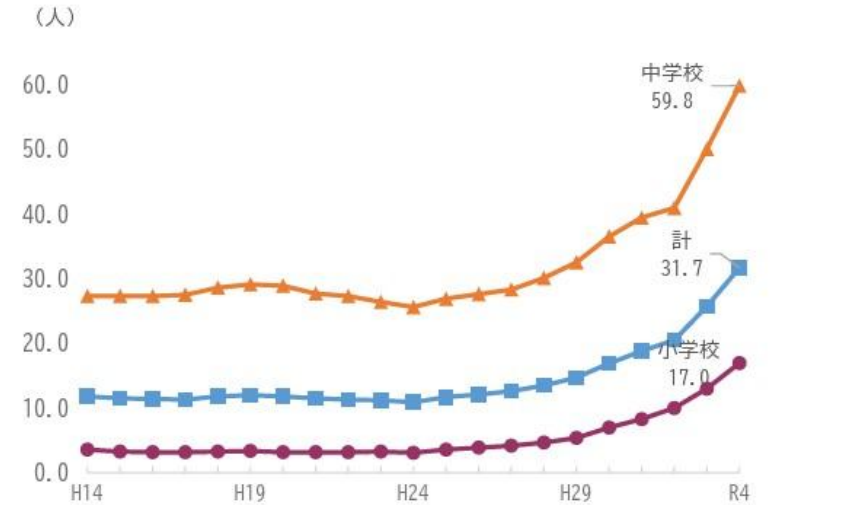
「平成26年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査結果について」(平成27年12月22日付け児童生徒課長通知)にて、下記のとおり通知しており、各学校においていじめの認知への取組が行われた。

【通知より抜粋】
いじめを認知していない学校…(略)…にあつては真にいじめを根絶できている場合も存在するであろうが、解消に向けた対策が何らとられないことなく放置されたいじめが多数潜在する場合もあると懸念している。特に、…いじめの認知件数が零であった学校においては、当該事実を児童生徒や保護者向けに公表し、検証を仰ぐことで、認知漏れがないかを確認すること。

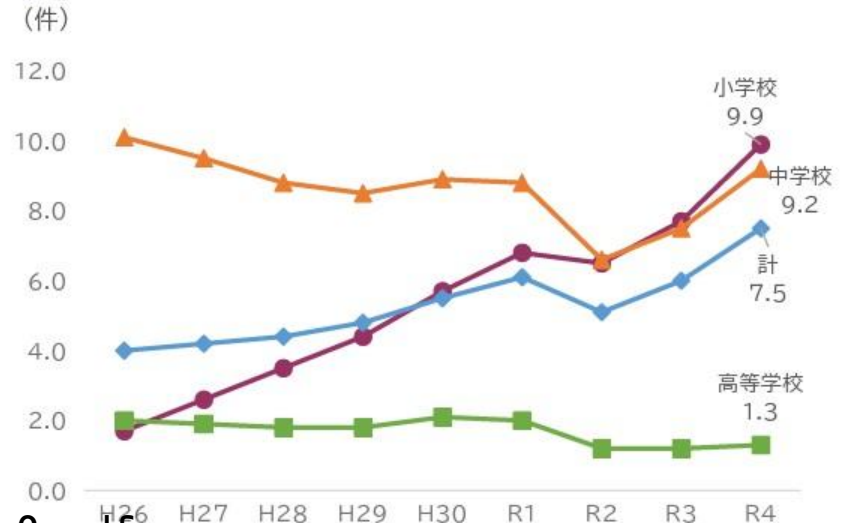
学校種別の状況



不登校児童生徒数の推移 (1,000人当たり不登校児童生徒数)



1,000人当たりの暴力行為発生件数



2. 現代の子どもたちを取り巻く問題

(2020年ユニセフ報告書「レポートカード16」

先進国の子どもの**幸福度**をランキング日本の子どもに関する結果)

子どもの幸福度の結果: <総合順位:20位>

日本の分野別順位

分野	指標
精神的幸福度(37位)	生活満足度が高い15歳の割合 i
	15~19歳の自殺率
身体的健康(1位)	5~14歳の死亡率
	5~19歳の過体重/肥満の割合
スキル(27位)	数学・読解力で基礎的習熟度に達している15歳の割合
	社会的スキルを身につけている15歳の割合 ii

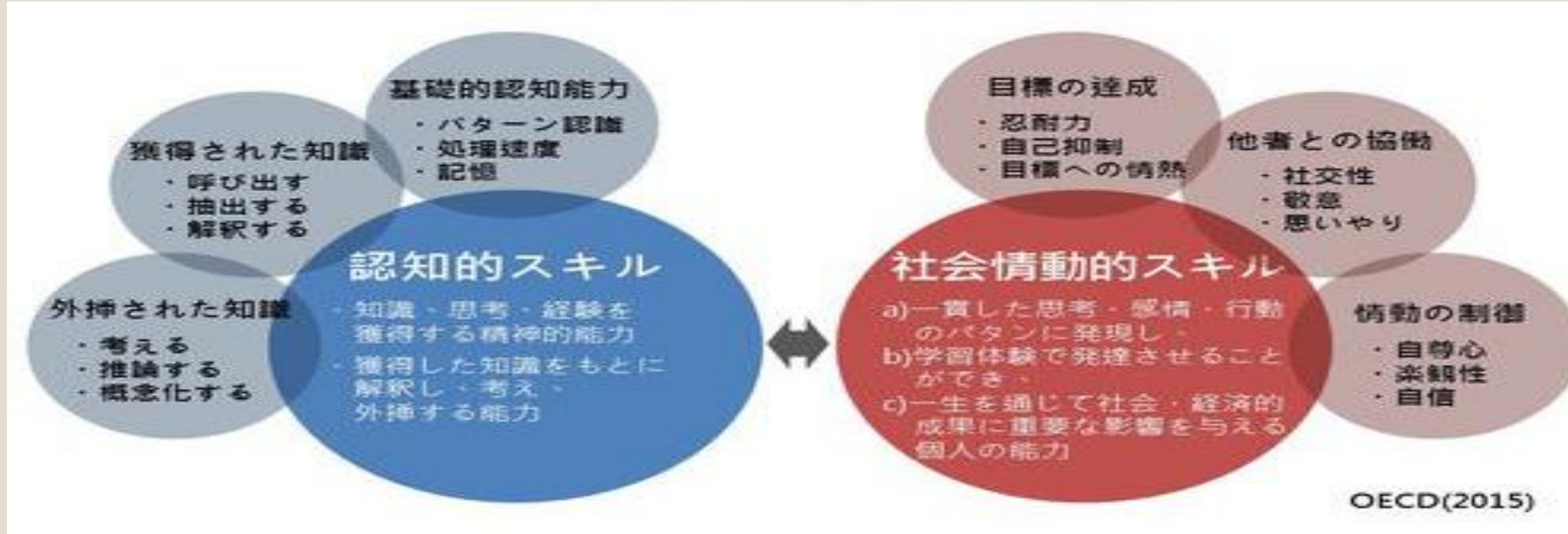
i 最近の生活全般にどれくらい満足しているかという設問で、0~10のうち「6」以上を選んだ生徒の割合、ii 「すぐに友達ができる」という設問に「まったくその通りだ」または「その通りだ」を選んだ生徒の割合 (データの出典はいずれも2018年PISAテスト)

日本は子どもの幸福度(結果)の総合順位で20位でした(38カ国中*)。しかし分野ごとの内訳をみると、両極端な結果が混在する「パラドックス」ともいえる結果です。身体的健康は1位でありながら、精神的幸福度は37位という最下位に近い結果となりました。また、スキルは27位でしたが、その内訳をみると、2つの指標の順位は両極端です。

<https://www.unicef.or.jp/report/20200902.html>

3. 社会情緒的（非認知）スキル

ソーシャル・エモーショナル・スキル（SES）への注目



SES↑
学歴・所得・成績
Well-being（幸福感）
メンタルヘルスの向上
いじめ経験の減少 など



SESを教育で育てていくことが必要！
問題に事後対応するのではなく、
予防が重要！

4. ソーシャル・エモーショナル・ラーニング

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning
(CASEL)

が提唱する、SELを育成する体系的なフレームワーク

「すべての青少年と成人が、アイデンティティを健全に発達させ、感情をマネジメントし、個人及び集団の目標を達成し、他人に共感し、思いやりを示し、支え合う人間関係を築き、維持し、責任ある決断をするための知識・スキル・態度を習得し、それを応用するプロセスである」
(CASEL, 2020)

効果があるプログラム
を紹介している！

★生徒指導提要の改訂（文部科学省，2022）

SELは、生徒指導上の課題に対応するための

「社会性の発達を支援するプログラム」として実施の推奨

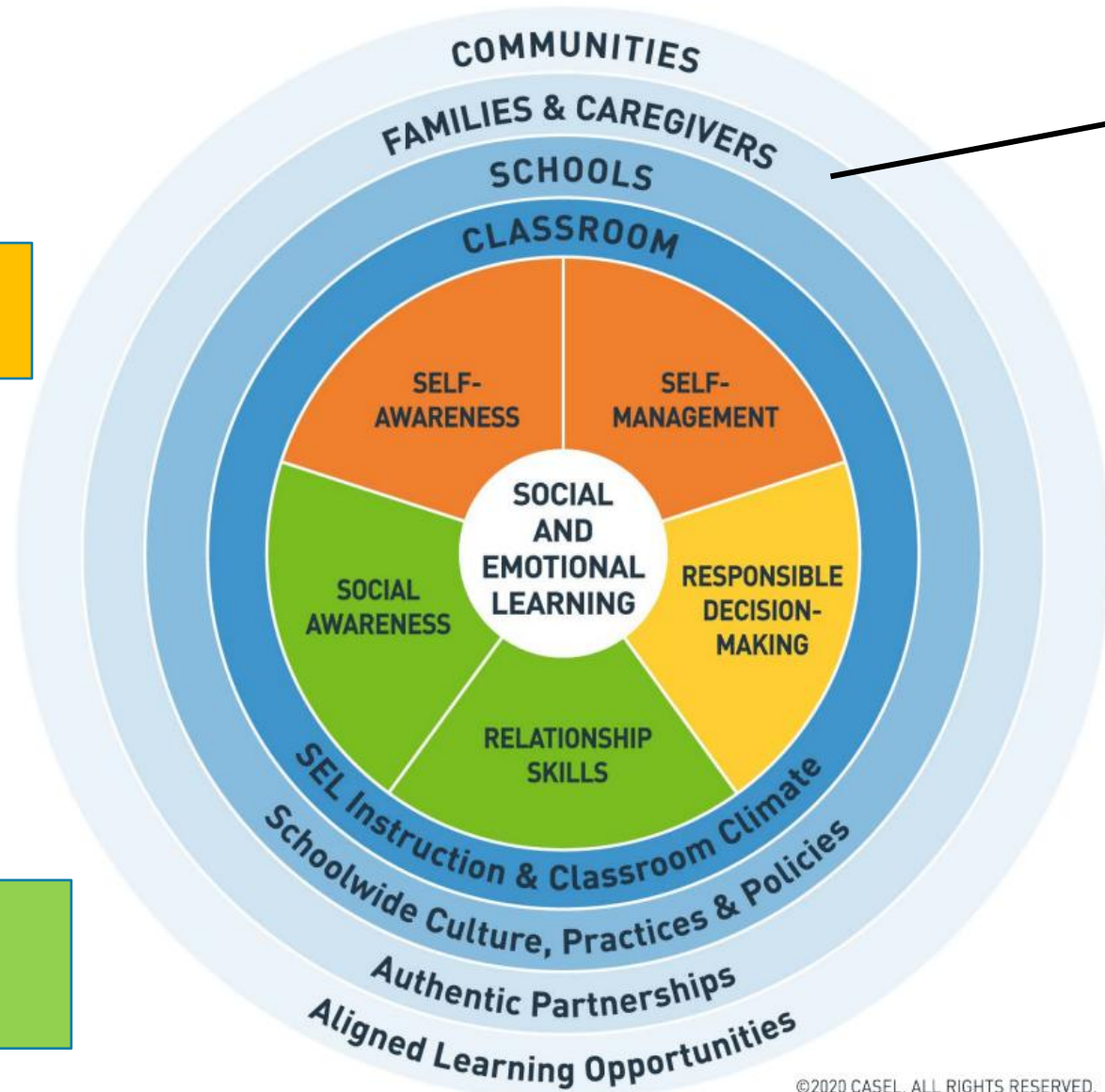
5. SELの5つのコア・コンピテンス

CASEL'S SEL FRAMEWORK

自己の理解

他者の理解

対人関係



地域
家庭
学校
教室

自己
マネジメント

責任ある
意思決定

日本におけるSELの実践例：「みらいグロース」 <https://mirai-growth.jp/>



6. 日常でSESを育てるには

「感情」への注目・「感情力」を育てる

まずは、ここ！
感情に気づかせる
感情を表現させる

今の気持ちは？



自分の感情
への気づき

自分の感情を
コントロール

相手の感情
への気づき

相手の感情
も大切にできる

支え合う
人間関係

責任ある
意思決定

6. 日常でSESを育てるには

TRY！感情、気持ちを表す言葉を思いっただけ挙げてみましょう！

Yale大学ムードメーカー

High エネルギー	10	Engaged 忙しい	Panicked うろたえる	Stressed ストレスが強い	Jittery 神経質	Shocked 衝撃的	Surprised 驚いている	Upbeat 陽気	Festive お祭り気分	Exhilarated ウキウキする	Ecstatic 有頂天
	9	Livid 激怒	Furious 青ざめる	Frustrated 落胆した	Tense 張り詰めた	Stunned あ然とする	Hyper 興奮状態	Cheerful 愉快	Motivated やる気がある	Inspired 触発された	Elated 大喜び
	8	Fuming 怒りで爆発する	Frightened おびえる	Angry 怒り	Nervous 神経が高ぶる	Restless 落ち着かない	Energized 精力的	Lively 生き生きとした	Excited 興奮した	Optimistic 楽観的	Enthusiastic 熱狂的
	7	Anxious 気が気でない・緊張	Apprehensive 危惧する	Worried 心配する	Imitated うわついた	Annoyed いらいらする	Pleased うれしい	Focused 集中	Happy 幸せ	Proud 誇りに思う	Thrilled (興奮で)ぞくぞくする
	6	Repulsed 嫌悪感を抱く	Troubled 当惑する・困る	Concerned 憂慮する	Uneasy そわそわする	Peeved もどかしい	Pleasant 快適	Joyful 楽しい	Hopeful 希望に満ちた	Playful 遊び心のある	Blissful 至福
	5	Disgusted うんざりする	Glum ふさぎこむ	Disappointed 期待を裏切られた	Down 落ち込む	Apathetic 無感情	At Ease 気楽	Easygoing のんびり	Content 満足している	Loving 愛情のある	Fulfilled 充実している
	4	Pessimistic 悲観的	Morose 気難しい	Discouraged 気を落とす	Sad 悲しい	Bored つまらない	Calm 穏やか	Secure 安心している	Satisfied 満ち足りている	Grateful ありがたい	Touched 感動する
	3	Alienated 疎外される	Miserable 悲惨	Lonely 孤独	Disheartened がっかりする	Tired 疲れている	Relaxed リラックスしている	Chill ゆっくりする	Restful 心が休まる	Blessed 恵まれている	Balanced バランスがとれている
	2	Despondent しょげ返った	Depressed 意気消沈	Sullen 不機嫌	Exhausted 疲労困憊	Fatigued 疲労・倦怠感	Mellow 落ち着いた	Thoughtful 思いにふける	Peaceful 平然とした	Comfortable 心地良い	Carefree のんき
	Low	1	Despairing 絶望	Hopeless 望みがない	Desolate みじめ	Spent 失望する	Drained 疲れ切っている	Sleepy 眠たい	Complacent 無関心	Tranquil 冷静	Cozy くつろいでいる
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Unpleasant			フィーリング				Pleasant		

出所： <http://ei.yale.edu/> Yale Center for Emotional Intelligence,

Marc Brackett's Mood Meter 資料からアイズプラスが編集して日本語版を作成、次の URL からダウンロードできます。 <https://is-plus.jp/download>

Isplus©



9 ※ポジティブ……前向きで明るい・積極的 / ネガティブ……否定的で暗い・消極的

渡辺 (2024)

渡辺 弥生 著
ナカオ テツペイ 監修

子ども 語彙力 えほん

きもちの ことば

5歳 小学校 低学年

豊富な言葉の引き出しが 子どもの心を強くする!

ポジティブなきもち、ネガティブなきもち、モヤモヤも言葉にできる!

やばい
うざい



若者は若者で言葉を作っている
キュンです チル
エモい
ワンチャン

全ての感情が大切！
周りの大人が、
子どものこれらの感情
を大切に取り扱い
あげること
で、
子どもの「感情力」が育つ

大人が感情を代弁してあげること！
↓
子どもの感情のボキャブラリーを増やす

6. 日常でSESを育てるには

「今、この瞬間」に気づく力・集中する力(マインドフルネス)を育てる

今の気持ちは？



今、この瞬間の気持ちや状態に
気づくことで、
自分をコントロールできるようになる

自分の感情
への気づき

自分の感情を
コントロール

相手の感情
への気づき

相手の感情
も大切にできる

支え合う
人間関係

責任ある
意思決定

マインドフルネス

「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、
とらわれのない状態で、ただ観ること」
観る＝見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって
生じる心の働き



ポリヴェーガル理論

ポージェス博士が提唱した考え方

自律神経系

交感神経系

副交感神経系

背側迷走神経系 腹側迷走神経系

「安心・安全モード」
おだやか リラックス
安心 安全 平和
社会的つながり

マインドフルネスで
この状態に戻す

「活発モード」
エネルギッシュ
生き生き
「闘争・逃走モード」
過覚醒 怒る
争う 攻撃
パニック 逃げる

「休息・消化モード」
ぼーっと ゆっくり
「凍りつきモード」
抑うつ 低覚醒
固まる
凍りつく 解離

<https://www.nhk.or.jp/minplus/0026/topic049.html>

TRY !

- ①触覚への気づき
- ②音への気づき
- ③呼吸への気づき



「5つ数えなら吐いて、吸って」

子どもたちと一緒にぜひ！

食事の最初の一口、1分でもいいので、「じっくり味わって食べる、飲む」

ご飯のお米一粒一粒をまずじっくり見る

においを嗅いでみる

ゆっくり口に入れて、舌で感触を確かめる

ゆっくり噛んで、じっくり味わう

引用文献

経済協力開発機構（OECD）編著（2018）． 社会情動的スキル 学びに向かう力 明石書店

文部科学省（2022）． 生徒指導提要

www.mext.go.jp/content/20230220-mxt_jidou01-000024699-201-1.pdf

文部科学省（2023）． 令和4年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する

調査結果の概要 https://www.mext.go.jp/content/20231004-mxt_jidou01-100002753_2.pdf

ユニセフ（2020）． レポートカード16 <https://www.unicef.or.jp/news/2020/0196.html>

渡辺弥生監修（2024）． こども語彙力絵本 きもちのことば ナツメ社

引用HP

CASEL <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

ポリヴェーガル理論 NHK <https://www.nhk.or.jp/minplus/0026/topic049.html>

マインドフルネス 日本マインドフルネス学会 <https://mindfulness.smoosy.atlas.jp/ja>

みらいグロース 一般社団法人 日本文化教育推進機構 <https://mirai-growth.jp/>

ムードメーカー 株式会社アイプラス

<https://is-plus.jp/wp-content/uploads/2021/03/01b1266b5d7a4167561bbbdad00552b1-1.pdf>

周りの大人の豊かな心で、
子どもの感情に寄り添い、
丁寧に対応すると、
子どもの豊かな心が育つ

ご清聴ありがとうございました

