けんこう静岡

第149号
令和４年
（２０２２年）
４月１日（金）
季刊　１部50円　年200円
（送料税込）

発行所
公益財団法人　静岡県予防医学協会
https://www.shsa.net/
（静岡事務所）　〒421-1292　静岡市葵区建穂1-3-43　（054）278-7716
（藤枝健診センター）　〒426-0053　藤枝市善左衛門2-11-5　（054）636-6461
（総合健診センター）　〒426-8638　藤枝市善左衛門2-19-8　（054）636-6460
（沼津事務所）　〒410-0011　沼津市岡宮1210-1　（055）921-1934
（浜松健診センター）　〒435-0006　浜松市東区下石田町951　（053）422-7800
発行責任者　石黒　滿　　印刷　松本印刷㈱

VUCA時代を生きる子どもたちの育ちを支える

静岡大学教育学部　教授　小林　朋子

「ＶＵＣＡ」という言葉。初めて聞くという方も多いと思います。Volatility（変動性）・Uncertainty（不確実性）・Complexity（複雑性）・Ambiguity（曖昧性）の頭文字を取った造語で、社会やビジネスにとって、未来の予測が難しくなる状況のことを意味した言葉です。私やこの冊子を手にしている大人の皆さまが生きた昭和・平成時代は、今の令和の時代よりはもう少し落ち着いた時代だったように感じています。災害や事件などいろいろな出来事はありましたが、ここ数年、地球レベルで地震や水害など大きな災害が頻発しています。そして、街中や新幹線など多数の人たちが行き交う場所で無差別に人を襲う殺人事件が起き、不審者による子どもの被害が増え公園で子どもだけで遊ぶことが難しい環境にもなってしまいました。さらに新型コロナウイルス感染症という未知のウイルスが世界中に拡大し、「３密」を避けるために大勢で遊ぶことが制限され、子どもたち同士で社会性を学ぶ機会がさらに減ってしまったように思います。こうした状況になってしまったことを、昭和の時代には想像もできませんでした。様々な子どもの育ちの環境の変化によって、今の時代の子どもたちの「安心や安全の保障」はより難しい状況になっていると考えられます。

ユニセフが、経済協力開発機構（ＯＥＣＤ）または欧州連合（ＥＵ）に加盟する国々（41カ国）を対象として行った子どもの幸福度に関する調査があります。調査では、日本は子どもの幸福度の総合順位で20位でした（38カ国中＊）。しかし分野ごとの内訳をみると、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、２つの指標でみてみると、「数学・読解力で基礎的習熟度に達している15歳の割合」は上から５位でしたが、一方の「すぐに友達ができる」と答えた子どもの割合は、日本はチリに次いで２番目に低く、30％以上の子どもが、そうは思っていないという結果でした。日本の子どもたちの幸福度は、「身体」と「精神」、そして「学力と社会性」において両極端な結果となり、報告書では「パラドックス」ともいえる結果であったと述べられています。

このユニセフの精神的幸福度が低かった原因に、「自殺」があります。令和元年の「自殺対策白書」では、10代から40代までの死亡別理由の第一位が自殺でした。さらにコロナ禍が加わり、２０２０年度に自殺した子どもの数はさらに増加し、不登校の数もさらに増えました。そして40代まで自殺が一位という状況で、日本は子どもたちだけでなく、子育て世代までもメンタルヘルスにおいて厳しい状況にあることを示しています。ＶＵＣＡ時代において、子どもたちののびやかな育ちを考える上で、特にメンタルヘルス（精神的回復力）を育むポイントについて紹介します。アメリカ心理学会は、教師や保護者が子どものレジリエンスを育てるポイントとして、10のコツを示しています。10のコツとは、①つながりをきづく、②子どもに人を助ける経験をさせる、③毎日の日課を守る、④一休みする、⑤セルフケアを教える、⑥目標に向かって進む、⑦自己肯定感を育む、⑧事実を正しく捉え楽観的な見通しをもつ、⑨自己発見のきっかけを探す、⑩人生に変化はつきものだと受け入れる、となっています（詳細は別の機会に）。特に「つながり」については、先日の文部科学省のデータで、不登校になった子どもの３～４割の子どもが「誰にも相談しなかった」と回答しており、困った時に人とのつながりの中で回復する術を知らないこと（経験がない）が考えられます。予防の観点から、友だちや先生と普段から上手につながれるスキルを身につけておくことは非常に大事なポイントです。

ＶＵＣＡ時代において、これまでの方法では通用しなくなり、様々な方法、価値観の変容が求められています。こうした時代に、どんな状況になっても、子どもたちがしなやかに生きる力をつけていくために、学校や家庭でどのように支えていくかを、引き続き静岡の支援者の先生方と共に追求していきたいと考えています。

＊研究室ＨＰでは新型コロナウイルスだけでなく、学校で役立つ様々な情報を発信していますのでぜひご覧ください
静岡大学教育学部小林朋子研究室
http://tomokoba.mt-100.com/

ここでは、子どもたちのレジリエンス（精神的回復力）を育むポイントについて紹介します。

中でも着目されている心理学の概念の一つに「レジリエンス」があります。２０２０年に新型コロナウイルスからの回復を願いアメリカの宇宙船が「レジリエンス」と命名されたことが報道されるなど、生活の中で「レジリエンス」という言葉が一般的になってきている。さらにレジリエンスを扱った本は，特にビジネス書として多く出版されて，子どものレジリエンスを扱う本も増えてきています。レジリエンスは「精神的回復力」「立ち直り力」とされていて、困難なことに出会い落ち込んだりしたとしてもそこから回復する力とされています。レジリエンスは、誰もが持っており、回復につながる考え方や行動の仕方を学ぶことによって高めることができると考えられています。

年一回は健康チェックを！
健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために
人間ドック
脳ドック　ものわすれドック
総合健診センター　ヘルスポート
〒426－8638　藤枝市善左衛門２－19－8
ＴＥＬ　054－636－6460
ＦＡＸ　054－636－6465
0120－39－6460