

# 特別支援教育に携る教員へのレジリエンスプログラム開発

## —呼吸法ワークプログラムの効果の検討—

中塚 志麻

キーワード：レジリエンス、特別支援教育、教員研修、呼吸法

### はじめに

日本LD学会第3回研究集会（令和2年1月25日会場：神戸国際会議場）にて、ポスター発表を行った。内容は、特別支援教育に携る教員を対象としたレジリエンスプログラムの効果を検討するものである。

### 1. 目的

レジリエンスは、日本語で「精神的回復力」と訳され、東日本大震災以降、注目されている言葉である。近年では、教育分野において、特別な支援を要する子ども達のレジリエンス育成も課題となっている。また、特別支援教育の現場は、精神的・肉体的に負担感を感じる教員が多く存在する。それゆえ、まずは、教員自身がレジリエンスを持つことが重要である。本研究では、プログラムの1つである呼吸法に焦点を当て、教員のレジリエンス向上の可能性を検討することを目的とした。

### 2. 方法

①期間：第1回 2018年3月・第2回 2019年8月②対象：H県内の特別支援学校に所属する教職員42名のうち有効回答者33名③研修内容：呼吸法の専門家を講師として招聘し、研修を実施した。④質問紙調査：調査項目は全17項目あり、1) フェイスシート（5項目）、2) 研修に関する満足度（6項目）、3) 研修効果の期待感（3項目）の3つの部分から構成した。また、本研修について良かったと改善点について、記述式で回答を求めた。

### 3. 結果

研修効果の期待感に関して、①知識・スキルの向上について、約75%の教員が研修の知識スキルの向上に期待を有していた。②職場や日常の活用について、約79%の教員が職場や日常の活用に期待を有していた。③精神的な安定について、期約85%の教員が研修を通して精神的な安定が期待できると回答した。また、自由記述では、日常で活かせる研修であった。新しい発見があった等の肯定的な意見が記載されていた。

#### 4. 考察

質問紙調査の結果では、項目の中で、「精神的な安定」について、全体で約 85%の教員が研修を通して精神的な安定が期待できると回答した。また、自由記述でもストレス解消に役立てる等の記載があった。これらのことから、呼吸法によりストレスマネジメントのスキルを身に着け、ストレスへの防衛因子としてのレジリエンスが向上する可能性が伺われた。