こころを育てる
レジリエンスとは？

茨城県薬剤師会　学校薬剤師講習会

令和7年10月２日（木）

公認心理師・臨床心理士

荒井吾一

研修にあたって

若年層における薬物乱用やODの問題の深刻化
⇒医薬品の適正使用の啓発や販売規制

＋児童・生徒の“心のケアー”の重要性
背景：孤立感、不安ストレスなどの心理的な要因

・子どもの薬物乱用やODの背景にある心理的課題
・**レジリエンスについて、その育成について**
・薬剤師が関われる予防的支援への提言

スクールカウンセラー

1995～　SC活用調査委託事業　154校（小中校）配置
2001～　SC活用事業補助　全公立中学校配置

１．資格要件
（１）公認心理師　（２）臨床心理士　（３）医師　（４）大学教員　（５）学校現場での相談業務の経験のある者
２．配置状況
　小中高校　週1～月１くらい
３．業務内容
（１） 児童生徒へのカウンセリング
（２）カウンセリング等に関する教職員及び保護者に対する助言・指導
（３）児童生徒のカウンセリング等に関する情報の収集・提供
（４）県教育委員会が行う連絡協議会等への参加
（５）その他児童生徒のカウンセリング等に関し必要と認められるもの
（６）県教育委員会からの要請をうけたカウンセラーは、指導主事等の教育委員会に勤務する者や他 のカウンセラーに対して、心理支援に関するスーパーバイズを行う。

こころのケアー

【心理的・精神的な苦痛やストレス、不安、悲しみなどを軽減し、心の健康を回復・維持するための支援や対応】

「目的」

・不安やストレスの軽減・トラウマや悲しみへの対処・自己肯定感の回復や向上・人間関係の再構築や適応、、、、

「方法」

・カウンセリング・傾聴・支援グループやピアサポート・アート、音楽、動物などを用いたセラピー、、、、、

＊心理カウンセラーだけの専売特許ではない

（ただし、、、、例：ナルコレプシーとてんかん）

＊日常の出来事、予防的支援なども含まれるようになってきている

事前質問

- カウンセラーとして子どもたちと距離を近づけるために方法？
- 孤独感などの背景にASD・ADHDなどの発達の特性のある子どもも多くいる。ASD等については根本治療の薬もなく周囲のケアが大事。発達特性のある子どもたちへの具体的な方法は？
- ODの話をしています。ODをしないために生徒にはどんな伝え方をすればいいか？
- ヤングケアラーの増大など、昔とは近い若年層が関わる環境の変化が大きいと思います。児童の心のケアとして近くにいる親などにはどのようなケアをしていけば良いのでしょうか？

出会いのワーク「共通項探し」

（１）自己紹介　名前と誕生月
（２）リーダーの決定
　　①10月生まれ　②９月生まれ　③8月生まれ　、、、、、、
　　＊二人以上⇒じゃんけんで勝った方がリーダーです。
（３）「共通項を探そう」
　①リーダーの「せーの」で、一斉に以下の質問に回答しましょう。
　　質問1　好きな食べ物は？
　　質問2　好きな飲み物は？
　　質問3　好きな色は？
　　質問4　好きな季節は？
　②話し合い　グループのメンバー全員に共通する共通項を探してみましょう。

レジリエンス

「ストレス、トラウマ、逆境、困難な出来事に直面した時に、精神的に適応し、立ち直る能力」

APA：American Psychological Association

キーワード：回復力、適応力、成長

＊生まれつきではなく、後天的に育てることができるプロセスとして扱われる。環境、人間関係、学習や経験などを通じて強化・発達していくもの。

レジリエンス

もともとは物理学用語

　⇒環境領域や生物学、心理学など様々な分野領域でも使われている。

例

・政府は大規模経営の農業形態をすすめているが、家族経営の小規模経営の農業形態の方が、最近の気候変動などに対してレジリエンスが高いと言われている。

・サンゴの白化問題

・カウンセリングを利用頻度の高いA君に対して、担任のB先生や保護者はあの子は弱い（「メンタルが弱いから」）と評価していたが、数学担当のC先生は、A君をレジリエンスが高いと評価していた。

レジリエンス　（物理学）

- 材料や物体が元の形状に戻る能力、特に弾性的なエネルギーを蓄えて放出する能力

⇒ある材料が弾性変形の範囲で吸収できるエネルギーの量を示す物理量。単位体積当たりに蓄えられる弾性エネルギーとして表され、応力―ひずみ曲線における弾性域内の面積に相当する。

高いレジリエンス：よくエネルギーを吸収し元に戻る。ゴム
低いレジリエンス：吸収エネルギーが少なく、破壊や変形しやすい。ガラス

弾性変形と塑性（そせい）変形

その力を取り除くと完全に元に戻る変形を弾性変形という。弾性変形の範囲を超える力を加えた時、力を取り除いても元の形に戻らない変形を塑性変形といい、弾性変形と塑性変形の境を降伏点という。

レジリエンスを高める心理アプローチ例

認知行動療法、マインドフルネス、セルフコンパッション、リフレーミング、ピアカウンセリング、、、、、、、など

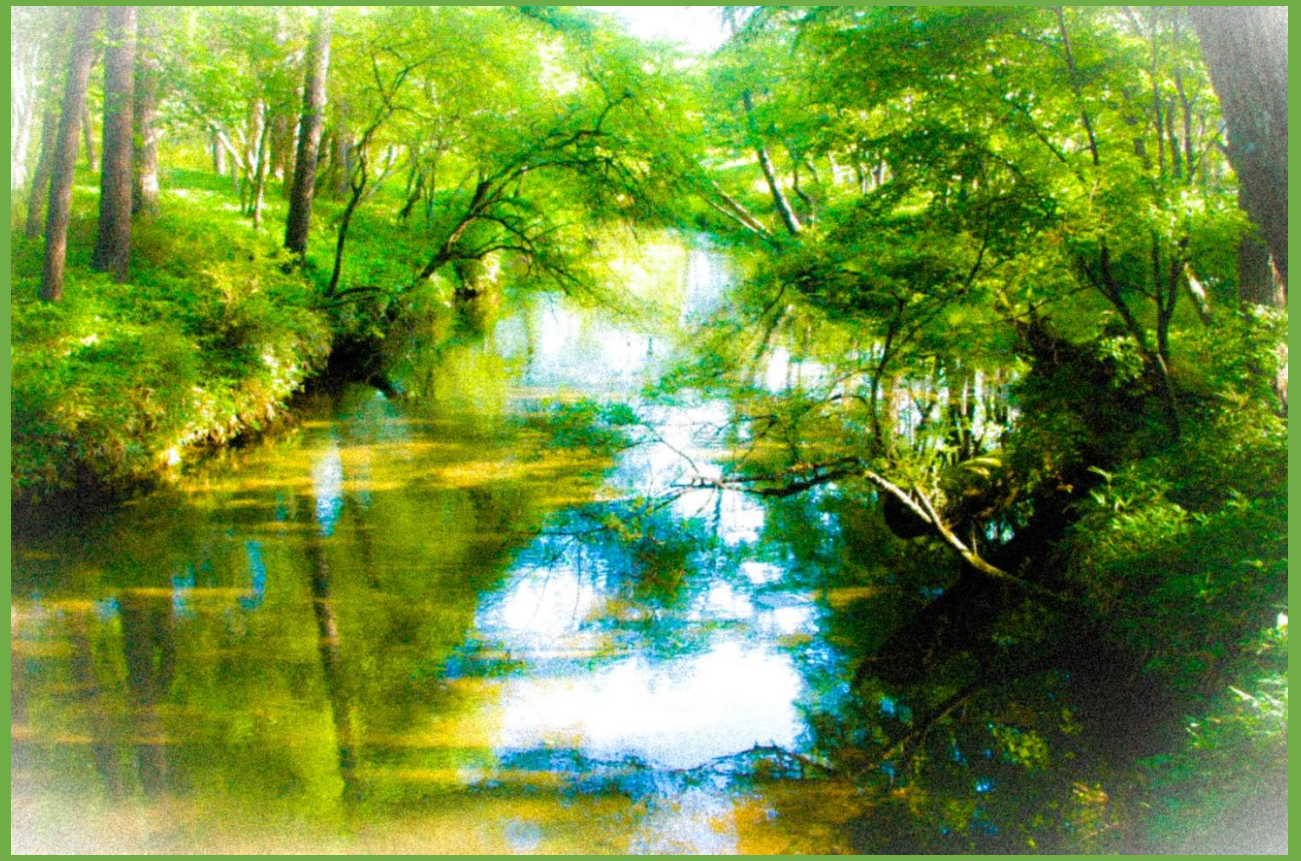
＊カウンセリングには、開発的な側面もあるので基本的にはすべてのアプローチがレジリエンスを高めます。

「みんな、悩んで大きなる！」

ワーク　ちょっととだけ体験してみよう

（1）リフレーミング

（2）マインドフルネス



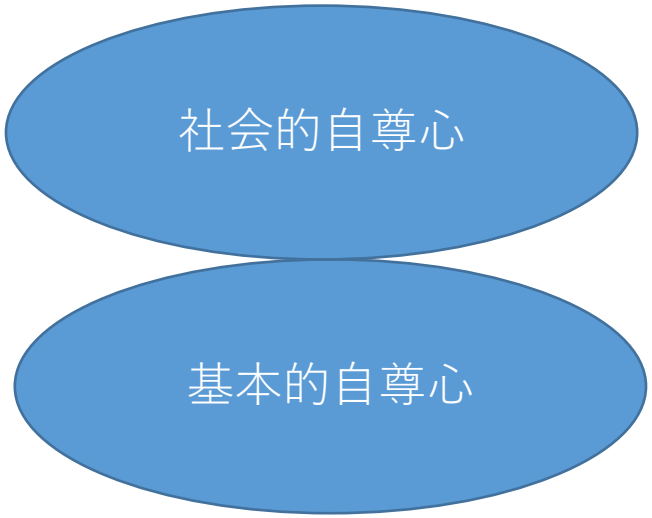
自尊心（セルフエスティーム）

自尊心＝＜自分を大切な存在であると思える心＞

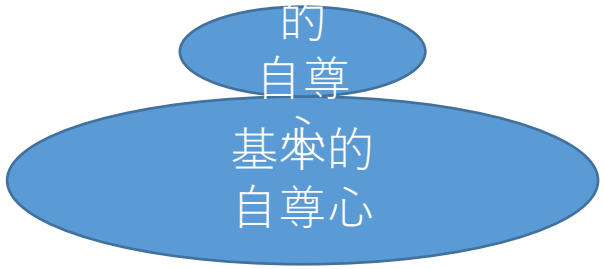
自尊心の構成

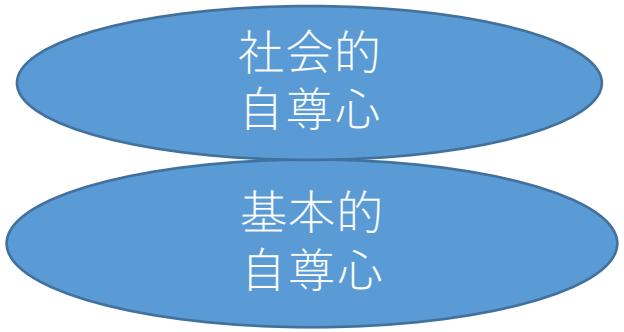
・社会的自尊心⇒条件あり

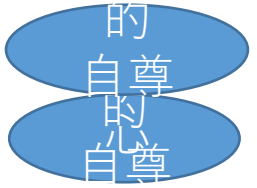
・基本的自尊心⇒条件なし



自尊心のタイプ







自尊心を育むために

経験・体験の共有！⇒経験・体験の中で育まれる自尊心

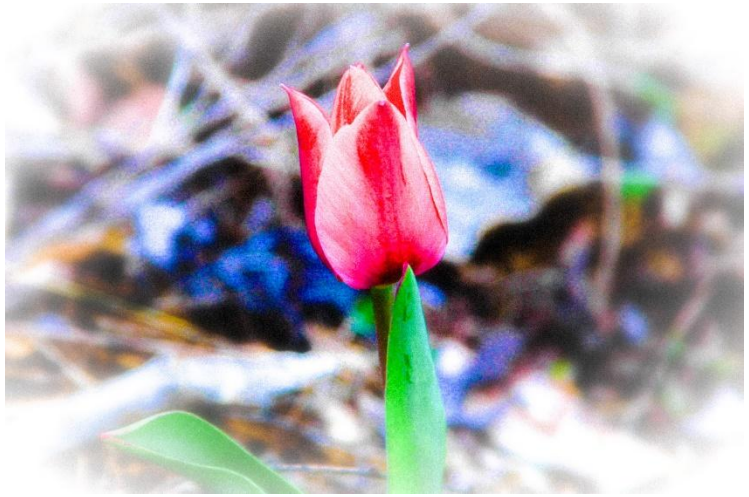
よくできたね　すごいね　素晴らしい　うれしいね　楽しいね
楽しくないね　悔しいね　面白いね　面白くないね　悲しいね
つらいね、、、、、、、、、

ワーク　フリートーク

雑談　テーマ：フリー

Help＞＞＞テーマが見つからない時　：

　天気の話し　学校薬剤師としての情報交換　など



児童虐待

・心理的虐待・身体的虐待・性的虐待・ネグレクト

児童虐待防止法・児童福祉法
　要保護児童（虐待、虐待疑い、その他）→通告義務

　　児童虐待　守秘義務の例外規定

児童虐待

世代間連鎖　虐待をしてしまう親自身も虐待を受けて育っている

・愛着形成不全と孤立

愛着（attachment）：他者への特別な情緒的な結びつき

Bowlby,J.(1969)

「危機に直面したり、恐れや不安の情動が強く喚起されたとき、特定の対象に接近して、安心感を回復・維持しようとする行動」＝アタッチメント行動

自分が他者から愛されるに値しない、助けられるに値しない→他者を頼れない

＜過去も今もこれからもずっと孤立＞

反応性愛着障害　抑制型愛着障害と脱抑制型愛着障害

不安定な愛着状態に置かれた子ども⇒親や環境を統制、コントロールします　①懲罰型　②懐柔型

子どものゲーム依存

ゲーム依存は、問題の原因でなく様々な問題の結果と考えるとどうでしょうか？

不登校とゲーム依存

・仮説１　ゲーム依存（原因）だから不登校（結果）

・仮説２　不登校に至った要因や不登校によるさまざまな不安、ストレス、プッレシャー（原因）⇒ゲームへ（結果）

ワーク　生きる意味・生きてる意味

「生きてる意味がない、、、、、、」
「生きる意味って何ですか？」

さて、どうしましょう？

子どもの権利　補足資料

・子どもの権利条約（引用：日本ユニセフ協会）

・児童福祉法の改正（引用：子ども家庭庁）

第１条　すべての国民は、児童が心身ともに健やかに生まれ、且つ、育成されるよう努めなければならない。すべての児童は、等しくその生活を保障され、愛護されなければならない。

⇓　⇓　⇓

第１条　全ての児童は、児童の権利に関する条約の精神ののっとり、適切に養育されること、その生活を保障されること、その心身の健やかな成長及び発達並びにその自立が図られることその他の福祉を等しく保障される権利を有する。（努力義務は第２条へ）

おわりに

ご清聴を心より感謝いたします。
貴重なお時間をありがとうございました。
季節の変わり目、どうかお体にお気をつけください。

荒井