

# The SEE Learning **COMPANION**

SEE ラーニング コンパニオン

社会的、情動的、倫理的知性の学び

こころの教育 ～Educating the Heart and Mind～

# **SOCIAL, EMOTIONAL & ETHICAL LEARNING**

*Educating the Heart and Mind*

# The SEE Learning COMPANION

---

## SEE ラーニング コンパニオン

---

社会的、情動的、倫理的知性の学び

こころの教育 ～Educating the Heart and Mind～



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics



Copyright © Emory University 2019

Design by Estella Lum Creative Communications Cover by Estella Lum Creative Communications

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning) is a program of the Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322.

For more information, please visit [compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

---

# Contents

---

## 目次

まえがき（ダライ・ラマ法王）	4
序文（ダニエル・ゴールマン）	5
謝辞	6

## SEE ラーニングのフレームワーク

Chapter 1   はじめに	9
Chapter 2   3つの側面と3つの領域	13
Chapter 3   学びのモデル	19
Chapter 4   「個人」領域の探究	25
Chapter 5   「社会」領域の探究	39
Chapter 6   「システム」領域の探究	50

## 導入ガイド

Section 1   はじめるにあたって	64
Section 2   コンパッションのある教室の原則	69
Section 3   SEE ラーニングを教える教師の役割	73
Section 4   SEE ラーニングを生徒に合わせる	75
Section 5   学びの評価	77
Section 6   よりよい導入のために	79

用語集	81
-----	----



THE DALAI LAMA

## まえがき

社会性と情動、そして倫理を学ぶ時がきました。

今日という日を、世界の誰もが、互いにつながり合って生きています。私たちが直面している課題、そして未来の世代が直面するであろう課題を前に、私たちは、国や民族、宗教の垣根を越えて協力することが必要です。私たちはお互いを、限られた資源をめぐる敵対者、もしくは競争相手と捉えるのではなく、この唯一無二の惑星を“故郷”に、ともに生きる兄弟・姉妹としてお互いにまなざしを向けなければなりません。そのために、私たちには新たな考え方が必要です。それは、私たちが相互依存関係にあることを理解し、対話と協力を通して、問題を解消し変化を促す必要性を認識するという新しい考え方です。コンパッションは、自分と同じ外見や同じ国籍、同じ宗教を持つ人にだけ向けられるものではありません。コンパッションとは、共通する人間性に基づいて、あらゆる人を包み込むものなのです。

宗教はみな、コンパッションを説いていますが、人類全体が関わるためには、普遍的に受け止められるような倫理的アプローチ……共感、寛容さ、ゆるし、愛といった、人間の普遍的な価値観を育む「世俗的な倫理」が必要です。最近の研究では、このような価値観は、共通の感覚や体験、そして科学的知見に基づいた学習と繰り返しの実践によって培われることがわかっています。こうした倫理は、一人一人の内から湧く自発的な動機や探求によってこそ、こころ（感情と理性）に統合され得るもので、ルールをもって強制するものではありません。

私は、エモリー大学とその 観想科学・コンパッションに基づく倫理学研究センター (Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics) が「社会的・情動的・倫理的学び (SEE ラーニング)」のプログラムにおいて、こうしたアプローチを採用したことを嬉しく思います。その焦点は、子ども一人一人のこころ・身体・思考を統合的に育むホリスティックな教育にあります。学校や教師、生徒にとって最大限に有益に生かされるよう、SEE ラーニングは最新の教育実践と研究を取り入れています。これまで20年以上にわたり、こころの教育の大切さを共通認識として共に携え、協力し合ってきたエモリー大学との関係は、私にとって大変尊いものでした。

エモリー大学の熱心な友人たちのみならず、さまざまな国から取り組んでくれた専門家の方々を含め、数多の助言者、そして協力者のみなさんがここに関与していることは、倫理の学びが、世界的な取り組みであることを示しています。

SEE ラーニングは、その誕生のときから国を超えた実用化を意図しており、異なる文化や国に属する、しばしば異なる言語の人々との協力によって発展してきました。

こころの教育を目的とした世界的な取り組みを確立することは、長年の夢でありました。この活動をさまざまな形で支援してくれた多くの個人の方々、そして団体に感謝いたします。教育に携わるの方々には、ぜひ、このプログラムを手にとっていただき、先生や生徒のみなさんの手助けとなるか、その可能性を探っていただきたいと思っています。私たちが共同で取り組むことを通じて、今後、何世代にもわたる人類の繁栄に意義ある貢献ができることを願ってやみません。

2019年1月23日

## 序文

1990年代の半ば、『EQ-こころの知能指数-』（原題:Emotional Intelligence）の執筆においては、いわゆる「感情リテラシー」……自らの感情を理解して、いかに上手に扱うか、また、いかに他者に共感するか、さらには、いかにして調和的な人間関係を築き、適切な社会的判断をするために、そうしたヒューマン・スキルを活かすか……を子どもたちに教育することについて論じました。

当時から、本書の展望はひろく広まり、今では世界中の学校で、十分な教育とは、勉学を超えたものであるという理解が反映されています。こうした動きは「社会性と情動の学び」(social emotional learning:SEL)と呼ばれていますが、SELの優れたカリキュラムは、感情と脳に関する最新の科学的知見に基づいています。

しかし、私は、著書『A Force for Good:The Dalai Lama's Vision for Our World (仮題:善への導き～ダライ・ラマの観る世界)』の執筆のためダライ・ラマ法王と共にするなかで、SELのプログラムには、子どもたちが習得すべき大切なものが欠けていることに気付かされました。より良い世界を展望する彼のビジョンの重要な部分には、こころの教育があります。コンパッションにもとづく倫理的な羅針盤を、子どもたちが身をもって習得するサポートをすること、そして、彼ら彼女らが、生涯を通してそうした感覚にもとづき行動していくことは、私たちがポジティブな方へと移行していくために不可欠です。貧富の差の拡大、“我らと彼ら”を二分する二項対立構造の広がり、そして地球温暖化などの地球規模の問題は、「20世紀の人々」が生み出したものであり、「21世紀の人々」が解決しなければならないものであると、ダライ・ラマ法王は言います。

教育が鍵となるでしょう。ダライ・ラマ法王は、人間の普遍的な価値観や責任を担う感覚を養うこと……つまり、「コンパッションの教育」が必要不可欠であることを長年にわたり述べてきました。こうした背景からも、彼がエモリー大学で開発されたSEEラーニングのカリキュラムを自ら呼びかけ、今も熱心に支持していることは、大変理にかなっていることなのです。

SEEラーニングがエモリー大学で開発されたのには経緯があり、偶然ではありません。ダライ・ラマ法王が、エモリー大学の学長特別教授であることは、1998年から続く学術的な関係性の集大成であり、SEEラーニングは、彼が長い間、すべての子どもたちに向けた教育の一環として提唱してきた重要な要素を具現化したものでもあります。彼が『ダライ・ラマ 宗教を超えて (原題:Beyond Religion)』（三浦順子 訳 サンガ）『幸福論 (原題:Ethics for a New Millennium)』（塩原通緒 訳 角川春樹事務所）などの著書のなかで綴られていることが、SEEラーニングの枠組みの重要な源泉となっています。

私とピーター・センゲによる共著『21世紀の教育 子どもの社会的能力とEQを伸ばす3つの焦点』（原題:The Triple Focus: A New Approach to Education）も同様です。私たちはこのなかでコンパッションを育むとともに、一方では注意力を研ぎ澄まし、他方では経済から地球科学まで、私たちの暮らしを形成するより大きなシステムの理解へと焦点が開かれていく教育を求めて、呼びかけました。

SEEラーニングのこれまでの道のりは、こうした教育におけるイノベーションのすべてを統合し、教育現場へと持ち込む方法を見出したという点で素晴らしいものでした。この、重要な教育アプローチの未来への方向性を示すものとして、私はSEEラーニングを「SEL2.0」と呼びたいと思います。

ダニエル・ゴールマン博士

『EQ こころの知能指数』（原題:Emotional Intelligence）著者  
学術的、社会的、情動的な学習における共同設立者

## 謝辞

エモリー大学による社会的・情動的・倫理的学び (SEE ラーニング) のプログラムは、大勢の人々の努力の賜物です。その多くの人々は、報酬もしくは謝辞すらも考えず、自らの時間や奉仕、エネルギー、努力を注いでくださいました。その数は数百人にのぼります。本プログラムとカリキュラム作成のため、有意義な貢献をしてくれた専門的アドバイザー、作家、研究者、教師、カウンセラー、管理者、スタッフ、生徒は数知れず、彼らの名前をここに列挙することは不可能ではないにしても、とても難しいことです。何らかの形で貢献してくださったお一人お一人に、エモリー大学SEE ラーニングチームより、心からの感謝を申し上げます。

教育、発達心理学、研究の分野における豊富な経験をお持ちの多くの方々に、SEEラーニングのフレームワークとカリキュラムの開発において、専門家としての助言を惜しみなく提供いただきました。中でも特に、ダニエル・ゴールマン博士 (Dr. Daniel Goleman)、マーク・グリーンバーグ博士 (Dr. Mark Greenberg)、トゥプテン・ジンパ博士 (Dr. Thupten Jinpa)、ロバート・ローザー博士 (Dr. Robert Roeser)、ソフィー・ラングリ (Sophie Langri)、タラ・ウィルキー (Tara Wilkie) の各氏に感謝の意を表したいと思います。また、専門家であるアドバイザーのキンバリー・ショナート＝ライクル博士 (Dr. Kimberly Schonert-Reichl) には、カリキュラム開発、SEE ラーニング・コンパニオン、SEE ラーニングの研究・評価部門において特に貢献いただき、リンダ・ランティエリ氏 (Linda Lantieri) には、カリキュラム開発、教師養成など、プログラムの様々な面を注意深く監督いただきました。また、本プログラムに助言と支援をいただき、トラウマとレジリエンスに関する重要な資料の使用を快く許可してくださった専門的アドバイザーのエレイン・ミラー・カラス氏 (Elaine Miller-Karas) とトラウマ・リソース・インスティテュートにも、心から感謝の意を表します。これらのアドバイザーの方々には、何年にもわたって辛抱強く、SEE ラーニングを専門的に指導し、形にさせていただき深く感謝しています。

カリキュラムの執筆は、数十人もの教師と、カリキュラム執筆者による取り組みと専門知識が反映されており、その総力によって成されています。特に、カリキュラム執筆者でありコンサルタントでもある Jennifer Knox, M. Jennifer Kitil, Molly Stewart Lawlor, Emily Austin Orr, Kelly Richards, Julie Sauve, Jenna Whitehead, Jacqueline Maloney に感謝いたします。また、書籍のデザインと制作に携わった Brook Bolen, Ann McKay Bryson, Estella Lum, そしてオンラインによるSEE ラーニング教師育成プラットフォームを開発したXD Agency にも感謝いたします。

SEE ラーニングの試験運用に協力くださった、学校並びに学校管理者のみなさまへの感謝もはかり知れません。そこには、米国ジョージア州 Paideia School, Kindezi School, Woodward Academy, Atlanta Jewish Academy, Excel Academy、イリノイ州 Peoria School District, Aspen Public Schools, Aspen Country Day School, Aspen Chapel、インドのダラムサラにある Tong-Len Schoolなどが含まれます。これらの学校を含む数々の学校の中から、経験豊富な初等・中等・高等学校の教師チームが、カリキュラムの内容についてアイデアを生み出し、教室で SEEラーニングを試行し、重要なフィードバックを提供するという重要な役割を担いました。Nicolas Alarcon, Katherine Bandrowski, Martha Caldwell, Carri Carver, Penny Clements, José Cordero, Ryder Delaloye, Tyson Deal, Aiden Downey, Rosalynne E. Duff, Barbara Dunbar, Jonathan B. Grainger, Mary Hastings, Jonathan B. GraingerGrainger, Mary Hastings, Elizabeth Hearn, Tally Johnson, Ben Knabel, Megan Noonan, Connie Zimmerman Parish, Jonathan Petrash, Bonnie Sparling, Tricia Underwood, Annette Wawerna, Connie White, and Lindsay Wyczalkowski などにご協力をいただきました。

SEE ラーニングが世界各地で、複数の言語や国、文化の中で利用できるようにこれまで努め、今も努力を続ける数十の国際的パートナー、そして、SEE ラーニング国際諮問グループのメンバーに感謝いたします。特に、インドの Veer Singh と Vana 財団、インドのダラムサラにある教育評議会議長兼チベット著作物・アーカイブス図書館長の Geshe Lhakdor、チベットハウス・ブラジル事務局長の Tsewang Phuntso、チベットハウス・フランクフルト

のCorina Aguilar-Raab 博士、Silvia Wiesmann-Fiscalini、イタリアのLama Tzong Khapa 研究所より、Corina Aguilar-Raab、Silvia Wiesmann-Fiscalini、北アイルランドのRichard Moore、そしてChildren in Crossfire に感謝します。

SEE ラーニングは、エモリー大学 観想科学・コンパッションに基づく倫理学研究センター (Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics) のプロジェクトであり、同センターのスタッフ全員が、数々の重要な方法でプログラムの開発に貢献しています。SEE ラーニングの開発は、センターのエグゼクティブ・ディレクターであるロブサン・テンジン・ネギ博士 (Dr. Lobsang Tenzin Negi) が当初より陣頭指揮を執ってきました。また、本プログラムはブレンダン・オザワ・デ・シルバ博士 (Dr. Brendan Ozawa-de Silva) の仕事によって形作られ、彼は、ネギ博士とともにSEE ラーニングの枠組みの主要な共著者となり、カリキュラムの作成などを監督してきたSEE ラーニングのアソシエイト・ディレクターでもあります。

プログラムは、センターのスタッフ全員の貢献によって成り立っているものですが、特に、Carol Beck、Timothy Harrison、Geshe Dadul Namgyal、Tyrallynn Frazier、Tsondue Samphel、Lindy Settevendemie、Tenzin Sonam、Christa Tinari の各氏には、SEE ラーニングの開発に欠かせない多大な貢献をいただきました。また、大学の各学部を代表する諮問委員会、特にその共同議長であるGary Hauk 博士とRobert Paul 博士のご指導とご支援にも感謝いたします。エモリー大学のコミュニティにも多大なご協力をいただきました。Claire Sterk 学長室、エモリーカレッジのMichael Elliott 学部長をはじめ、センターの設立や継続的な活動にご協力いただいた大学の多くの部署やオフィススタッフの方々に感謝いたします。

最後に、ダライ・ラマ法王に、深く感謝を申し上げます。ダライ・ラマ法王のインスピレーションに満ちたビジョン、そして、インド、ダラムサラのダライ・ラマ法王事務所や世界中のチベット事務所の支援をはじめとした、誠実で継続的なサポートをなくしては、このプロジェクトは実現しませんでした。SEE ラーニングは、20年以上にわたるダライ・ラマ法王とエモリー大学の関との間に紡がれてきた関わりの集大成であり、人類の有益性のため、異文化や学際的な協力関係を築くというビジョンに基づいています。ダライ・ラマ法王はこれまで、社会のあらゆる分野において、人間の普遍的な価値観や、彼が「世俗的な倫理」と表現する倫理観を共有するため、たゆまぬ努力を続けてこられました。特に、教育においては「こころの教育 (educating the heart and mind)」というビジョンを掲げており、SEE ラーニングのプログラムは、未来につながる普遍的なアプローチの可能性を示す一例となることを目指しています。ダライ・ラマ法王が、個人として、本プログラムの初期資金を確保し提供くださった支援なくしては、何一つとして実現には至らなかったでしょう。私たちは、ダライ・ラマ法王のGaden Phodrang 財団、Yeshe Khorlo 財団、Pierre and Pamela Omidyar 基金からの寛大な資金援助に大変感謝しています。これらの3つの団体からの資金提供により、エモリー大学 観想科学・コンパッションに基づく倫理学研究センターの設立が実現し、同センターにて私たちは自信をもって、SEE ラーニングプログラムの開発とグローバルな展開に乗り出すことができました。また、Walton Family 財団、Robins 財団、Lexie and Robert、Potamkin、Joni Winston の各氏からいただいた寛大なご支援にも深く感謝しています。

SEE ラーニングの扉をひらくべく賜りました、みなさまのご厚意、ご尽力に身の引き締まる思いです。これから生きる多くの未来世代が、豊かな恩恵を受け取ることを願っています。

感謝の気持ちを込めて  
SEE ラーニングチーム



# The SEE Learning Framework

SEE ラーニングのフレームワーク

---

# Chapter 1 はじめに

---

SEE ラーニングは、国や地域を超えて、世界のK-12(幼稚園から高校まで)の教育現場において、社会的、情動的、倫理的な学びを育むためにデザインされた国際的なプログラムです。同時に、大学や社会人教育といった高等教育や専門的学習など、あらゆる教育の場で活用可能なフレームワークでもあります。

SEE ラーニングのプログラムは、「SEE ラーニングフレームワーク」に支えられています。このフレームワークは、現在から未来に至るあらゆる人々の能力が最大限に花ひらく教育のあり方について、創造的かつ思慮深く探求してきた数々の先駆者、科学者、研究者、教育者によって作られました。その内容は「社会性と情動の学び (SEL: Social and Emotional Learning)」に関わるコミュニティによる研究に基づいています。同研究によれば、幼少期における発達の重要な段階において、建設的な自己調整やセルフコンパッション(自分への思いやり)、対人スキルを養うことにより、学力の向上と個人のウェルビーイングがもたらされることが確認されています。

また、SEE ラーニングのプログラムには、フレームワークとそれに基づく「カリキュラム」が存在します。カリキュラムには、フレームワークの要素や構造が一連の学習体験として具体的に落とし込まれています。これは、生徒の理解とスキルの向上をサポートするもので、対象となる生徒の年齢層に合わせて、それぞれのカリキュラムが個別に用意されています。また、プログラムには、教育者のための、SEE ラーニングに取り組むための準備、トレーニング、導入、評価にかかる手引きが含まれます。

## 倫理への世俗的アプローチ ～A non-sectarian approach to ethics～

SEE ラーニングは、国や文化、信仰の有無を問わず使用できるフレームワークとして設計されています。ここでは「倫理」を特定の宗教や文化、伝統に基づくものではなく、「世俗的倫理」、つまり、信仰の有無等にかかわらず理解し得る「普遍的な倫理」を採用しています。SEE ラーニングは、学びを通して、生徒の「感情リテラシー」が高まることと同様に、「倫理的リテラシー」が育まれることを目指しています。「倫理的リテラシー」を育むことは、外から課される特定の倫理観や規定を遵守することではなく、生徒が自ら、自分自身と他者のウェルビーイングにつながるあり方について、行動するスキルを伸ばし、理解を深めることを意味します。これまで数々の先駆者たちが、こうした倫理へのアプローチの可能性やその展望、また、私たちの社会や世界にもたらす貢献について思索を重ねてきました。なかでも、グライ・ラマは教育について、従来の学習科目に加え、人間の普遍的な価値観 (basic human values) に根ざした優しさに基づく倫理的なあり方を育むことに重点をおく「教育へのホリスティックなアプローチ」を提唱しています。これは、私たち人間に共通する認識や体験と、科学をもって理解し得るものであり、こうしたアプローチがSEE ラーニングのフレームワークには大いに反映されています。

グライ・ラマの「世俗的倫理」と、教育における倫理の実践に関する著作や思想は、40年以上にわたる著名な科学者、教育者、指導者との対話から生まれており、近年では、分野を超えた様々な思想家や専門家によって補完されています。グライ・ラマとエモリー大学は、「Education of heart and mind ～心の教育～」という一つのビジョンのもと、20年以上にわたって異文化間との学際的なコラボレーションの促進を目的に、コンパッションの科学的アプローチなどの分野において先駆的な研究に貢献してきました。

世界の様々な研究によって、倫理的価値観がよき人生を歩む力と関連していることが実証されています。そうした実

証が支えとなり、違いを超えて人間に共通する倫理的価値観、つまり「人間の普遍的な価値観」を培うことで、自分自身と他者に恩恵がもたらされるという考え方は、今、社会に急速に定着しつつあります。国連が発表した『世界幸福度報告 (The World Happiness Report)』(2016年版)には世俗的倫理に関する章が含まれており、ここに「私たちは、人々がどの程度人生を楽しんでいるか、つまり、様々な状況において幸せを感じているか、逆に言えば悲嘆にくれる人がいないかどうかということによって人類の進歩を評価するべきです。(中略)私たちは、あらゆる関係性において影響を与え得る、すべての人々の幸せを心から願う……つまり、無条件の優しさに基づく態度を自ら育む必要があります」と記載されています。さらに報告書は、グライ・ラマによる次の声明を引用しています。「私たちは、宗教的信仰を持つ人にも持たない人にも等しく受け入れられる倫理へのアプローチ (追求) を必要としています。つまり、世俗的倫理が求められているのです」<sup>1</sup>

こうした倫理へのアプローチと同様に、SEE ラーニングのフレームワークに反映されている倫理の概念は、包括的なスタンスに基づくものであり、いかなる宗教にも反対するものではありません。この倫理の概念は、人間に共通する認識や体験と、科学に基づく倫理であって、共通する人間性や、相互依存関係を基盤に成り立つものです。前述の通り、SEE ラーニングは、多様な方法で実践できるよう、基盤となるフレームワークとして活用されることを目的に設計されています。したがって、SEE ラーニングのために開発された標準カリキュラムのみならず、このフレームワークを元に、特定の生徒グループのニーズや教育環境に適するよう特化した独自のプログラムが新たに生まれることもあるでしょう。SEE ラーニングのフレームワークで提示しているように、実践の多くは、非宗教的なものとして取り組まれることが望ましいですが、学校やコミュニティの宗教的・文化的価値観を反映したかたちで実施されることもあるでしょう。

前述の通り、SEE ラーニングは、人間に共通する認識や体験と、科学に基づくアプローチを追求しています。そのため、SEE ラーニングのプログラムは、人間の普遍的な価値観や向社会的な情動や能力の性質、その育成方法を追求してきた心理学、教育学、神経科学の研究者による成果と知見に基づいています。また、カリキュラムは、複数国の学校現場で、異なる年齢層の子どもたちを対象に試験的に導入を行った教育者や教師らの経験も参考に作成されています。SEE ラーニングのフレームワークは、こうした多分野における科学的根拠や実体験に基づいていることから、多様な学校環境において有益かつ実用的であり得ると言えるでしょう。

SEE ラーニングは、その根底において、教育とは、個人や社会全体にとってのより大きな幸福につながる価値観や能力を育むものへと発展し得るものであり、そうあることが望ましいと考えています。こうした考え方は、今、様々な分野の共感を得て、急速に支持を得ています。さらには、教育が認知スキルばかりに焦点を当て、感情を認識する力や、社会性、他者と協力・協調する能力、また、対立が生じた時に建設的に対処する能力など、感情に関する知性の発達を軽視することは賢明ではないとする研究結果も増えています。ノーベル経済学賞を受賞したジェームズ・ヘックマン博士は、ライフスキル (生きていくために必要な様々なスキル) を教育に取り入れることを提唱しています。彼は、認知能力テストの示す適性と同等に、人生が望ましいものになるかを左右するものであることを示す研究を引用し、その重要性を説明しています<sup>2</sup>。このようにライフスキルは、社会の様々な場面における採用基準としても重要視されつつあります。

SEE ラーニングの背後には、数学や科学、外国語など、その他の教科と同じように、社会的、情動的、倫理的な能力を、あらゆる教育環境や教育レベルで教えられるようになるための包括的なフレームワークを創造するという目的もあります。ここでは、理論的な知識のみならず、実践的な学びと、それに基づく実用的な応用の重要性を考慮しています。そのため、フレームワークは、世俗的倫理を教育現場に導入する際に、理論と実践を導く指針となるほど具体的な

---

<sup>1</sup> Layer, Richard "Promoting Secular Ethics", Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016) 『世界幸福度報告書』2016年版・最新版 (Vol.1) / ニューヨーク: Sustainable Development Solutions Network (持続可能な開発ソリューション・ネットワーク)

<sup>2</sup> Heckman, James J. and Tim D. Katuz. Hard Evidence on Soft Skills. National Bureau of Economic Research, June 2012.

だけでなく、導入する教師や学校が、それぞれに持ち合わせた独自の文化や生徒のニーズ、能力、固有の機会や課題に応じて、それに適した方法で取り組めるように意図的に幅をもたせた構成となっています。

このように、SEE ラーニングは、なんらかの特定の道徳的テーマを推し進めるものではありません。また、SEE ラーニングは、子どもたちが人生の課題に建設的に取り組めるようになるうえで、家庭や文化が果たす役割を阻むものでも、それに取って代わる（排除する）ようなものでもありません。教室での取り組みが、子どもを取り巻く保護者や社会全体に支えられ、その取り組みの成果が現れるとき、SEE ラーニングは最も効果的に機能します。SEE ラーニングは、カリキュラムの中身を提供する枠組みを用意していますが、社会的、情動的、倫理的能力の真の教育には、カリキュラムのみならず、その学習環境もとても大切であると認識しています。

## 社会性と情動の学び (SEL) との関係性と SEE ラーニングの特徴

SEE ラーニングのフレームワークは、SEL (Social and Emotional Learning :社会性と情動の学び) や、他に先駆けて、学校にホリスティックな教育の導入を試みてきた革新的な取り組みとその活動が基盤となって生まれました。例えば、ダニエル・ゴールマン博士の感情知性 (EQ: Emotional Intelligence) に関する研究や、CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)<sup>3</sup> が特定する5つの能力に関する知見は、SEE ラーニングのフレームワークと深く共鳴しています。また、ダニエル・ゴールマンとピーター・センゲの共著『The Triple Focus: A New Approach to Education』(『21世紀の教育 子どもの社会的能力とEQを伸ばす3つの焦点』ダイヤモンド社)からも深く影響を受けています。こうした成り立ちからも、既にSELプログラムを導入している学校において、SEE ラーニングはそれを補完するものとして活用することが可能です。ただし、SEE ラーニングを学び理解するために、SELが必要なわけではありません。

前述の通り、SEE ラーニングはSELに関わるコミュニティが行ってきた先駆的な研究に基づいていますが、そこにはSELでは網羅し切れていなかった以下のような要素が追加されています。これらは、SELの創始者らによって提案された要素でもあります。

第一に、「注意」を向けるスキルを養うことを重視しています。注意を向けることは、学習のあらゆる面に影響する基本的なスキルであるにもかかわらず、従来の教育では焦点が当てられることはほとんどありませんでした。ゴールマンは、「注意は、子どもたちが自分自身の内面と上手に付き合いながら、学習を向上させるために不可欠な要素であり、SELの次なるステップは注意のトレーニングであることは明らかである」と述べています<sup>4</sup>。

第二に、より包括的な視点で「倫理」に焦点を当てています。それは、前述の通り、特定の文化や宗教に基づくものではなく、コンパッションのような人間の普遍的な価値観に根ざした倫理を指します。SEE ラーニングでは、優しさやコンパッションがもたらす恩恵を探求します。そして、生徒は自分自身と他者を上手にケアする力を育むために役立つものや実践方法を学びます。コンパッションのある態度が他者だけでなく自分自身にとっても身体的・精神的な健康に役立つとの考えは、科学的実証からも支持を得つつあります。また、そのような態度が社会のウェルビーイングと密接に関係していることは明らかです。ゴールマンは、この重要な要素が学校教育から抜け落ちていることを指摘しています。「他者がどのように考え、どのように感じているかを知るだけでは十分ではなく、他者を気遣い、助けようとする姿

<sup>3</sup> <https://casel.org/state-resource-center/frameworks-competencies-standards-and-guidelines>

<sup>4</sup> Goleman, Daniel and Senge, Peter, The Triple Focus: A New Approach to Education (Florence, Mass: More Than Sound, 2015), (『21世紀の教育子どもの社会的能力とEQを伸ばす3つの焦点』)27頁

勢も必要です。これは、子どもにとっても大人にとっても重要なライフスキルであり、SEL にこのような要素を加えることは、学校教育にとって重要な次なるステップとなるでしょう」<sup>5</sup>。

第三に、「トラウマ研究」と「トラウマ・インフォームド・ケア」(用語集参照)に関する最新の動向を取り入れています。これは、教育者と生徒が、最大限に安全かつ有効に、感情の取り扱いや自己調整、そして内省的実践を探究できる方法を提供するためです。教材は、strengths-based resiliency (ポジティブ心理学を用いてレジリエンシーを高めるアプローチ)を参考に作られており、何らかのトラウマを抱えていても、そうではなくとも、すべての生徒が学び得る内容となっています。生徒に限らず、人間は誰もが様々なレベルの安全と脅威を経験しています。身体に基づく実践と「身体リテラシー」の育成を通して、自らの神経系の調整やストレスとの付き合い方について学ぶことは、あらゆる生徒にとって有益と言えるでしょう。SEE ラーニングは、日常的に使用できるストレスに対応するためのツールを提供しており、その実践を通して、落ち着かず過剰に活動してしまう状態や、逆に活動の意欲が湧かない状態 (hyper- and hypo-activity) が軽減され、学習するに相応しい状態になるようサポートします。これらのツールを用いた実践は、感情認識や集中力を養うための重要な基礎としての役割も果たしており、教育者、生徒共に、意義あるものとして高いフィードバックが得られています。SEE ラーニングは、しなやかに生きる力 (レジリエンス) は、個人、対人関係、社会、文化のレベルで育むことができると考えます。また、個人がシステムの中にどのように存在し、それに貢献しているかを捉える全体的な視点や取り組みこそが、最も持続的で有益な解決策を提供するものと考えます。

最後に、「相互依存性」と「システム思考」の認識を高めることに重点を置いていることが挙げられます。いよいよダイナミックにグローバル化する世界において、個人の成功や倫理的行動を考える時、私たちはどのようにして関係し合い、互いに依存しているかを深く理解していることが求められます。学校は、「グローバル・シチズン (地球市民: 世界的な視野を持って生きるひとり)」を育てる場、つまり、複雑化する世界に依拠して柔軟に渡り歩き、自分自身と他者の繁栄に貢献できる人を育てる場である必要があるでしょう。SEE ラーニングでは、学びのなかで、生徒にシステム思考を明示的に教えると共に、プログラム自体がシステム思考的なアプローチを採用しています。これは、私たちが相互依存的なシステムの中に存在し、その影響を受けていることを認識するものです。自分と他者の情動を大切にしている実践的な学びをサポートするプログラムが、こうしたアプローチを取り入れることは理にかなっています。

SEE ラーニングを通してシステム思考を取り入れ、個人だけでなく対人関係や文化的・構造的にもレジリエンスを育むことの重要性が分かることは、公平性の問題を取り扱うにも役立ちます。公平性とは、人々が、それぞれに持ち合わせた力を果たすことのできる十分な機会があり、社会で生存し繁栄するための基本的要件が満たされているべきであるという考え方です。また、特定のグループが他と比べて不利にならないように、また、不公平が制度的に永続しないよう、システムがこの原則を反映すべきであると考えます。教育の分野では、公平性を社会の重要な関心領域として認識するようになりつつあります。しかし多くの場合、公平性をめぐる解決策は、構造的な変化をどのようにもたらし維持するかを議論することなく、政策レベルの対策にとどまりがちです。これに対して、SEE ラーニングのフレームワークは、すべての人にとっての社会的なウェルビーイングが向上するための長期的な構造変化の促進や維持には、共通の人間性や相互依存の認識といった人間の普遍的な価値観の育成に取り組む必要があることを示唆しています。SEE ラーニングは、公平性を保証する構造、あるいは不公平を許容する構造が、どのように文化的価値や人間の普遍的な価値観と結びついているかを示すことによって、不公平の根本原因やその持続性に取り組むためのアプローチを提供し、生徒と共に取り組みながら、共に探求していくことのできる学びでもあるのです。

---

<sup>5</sup> Goleman, Daniel and Senge, Peter, *The Triple Focus: A New Approach to Education* (Florence, Mass: More Than Sound, 2015), (『21世紀の教育子どもの社会的能力とEQを伸ばす3つの焦点』) 30頁

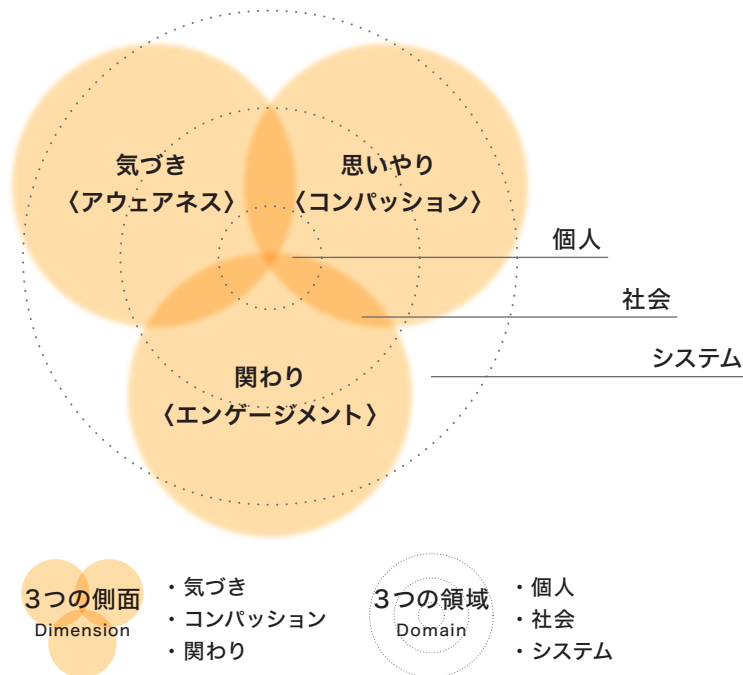
## Chapter 2 3つの側面と3つの領域

SEE ラーニングの基本には、「気づき（アウェアネス）」「思いやり（コンパッション）」「関わり（エンゲージメント）」の3つの側面があります。SEE ラーニングの学びを通じて生徒が育くむ知識や能力（コンピテンシー）は、これらの側面に含まれています。3つの側面は、「個人」「社会」「システム」の3つの領域からアプローチすることが可能です。このフレームワークは、ダニエル・ゴールマンとピーター・センゲによる共著『The Triple Focus』（邦題『21世紀の教育』）で提案されたモデル、すなわち「自己への焦点、他者への焦点、相互依存とシステムへの焦点」と並行して構築されたもので、SEL（Social and Emotional Learning: 社会性と情動の学び）の実証研究を基にしています。

「気づき」「コンパッション」「関わり」の3つの側面は、密接な相互関係にあり、互いに重なり合うようにあります。それぞれに、個別に育成できる具体的な能力（コンピテンシー）の組み合わせを含んでいますが、全体像を捉えることで理解は深まります（図1・図2参照）。

ある問題や課題に前向きに取り組むためには、個人においても他者と共に取り組む場合においても、まずは問題を認識する必要があります。そして、認識した問題に関心を抱き、感情が投入されることで行動の動機づけが行われます。その上で、スキルを活かして行動します。

【図1】側面と領域



「気づき」「コンパッション」「(上手な)関わり」の3つの側面が揃うことによって、自己と他者、双方にとって最適な状態がもたらされるのです。

3つの側面の関係性は、“頭”、“心”、“手”の関係性にも似ています。SEE ラーニングは、物事をこれらの側面に分解し、生徒がそれぞれを個別に、そして集散的に把握できるようサポートします。本章では、3つの「領域」と3つの「側面」の概要を説明します。Chapter 4～6では、3つの「領域」についてそれぞれを掘り下げて解説します。

## 3つの側面

### ◎思いやり (コンパッション)

SEE ラーニングのフレームワークは、3つの側面の中心にある「思いやり (コンパッション)」の原則に根ざしています。「コンパッション\*」とは、優しさ、共感、そして幸せと苦しみの双方への配慮を通じて、自己と他者、人類全体との関わり方を学び、育むことを指します。

SEE ラーニングの考え方や価値観は、強制や命令によるものではなく、一人ひとりの洞察力と理解によって育まれるものです。コンパッションや優しさの育成は、単に生徒に思いやりのある行動を取るよう指導するだけでは実現できません。コンパッションには、「クリティカル・シンキング」が不可欠です。クリティカルには「批判的」という意味がありますが、クリティカル・シンキングとはただ批判的に考えることではありません。物事や情報を無批判に受け入れるのではなく、自分と他者の個々のニーズや欲求、価値観を理解しようとする思考を意味します。これには、何が自分と他者の長期的なウェルビーイングをもたらすかを見極める力も含まれます。こうしたものの見方が自己の枠を超えていくとき、他者のニーズを認識して見極めることを通じて、最終的に、より大きなスケールで共通する人間性 (common humanity) を認識することができるようになるでしょう。

他の2つの側面は、多くの点で「コンパッション」の側面を支える役割を果たします。自身の精神状態と、他者の内面、特に、他者の幸せや痛みといった経験への「気づき」は、自分への思いやり (セルフコンパッション) と他者への思いやりを育むために不可欠です。相互依存関係にあること、そして、私たちすべてが存在する広い範囲のシステムについて認識することは、思いやりを満たすグローバル・シチズンとして有効的に関わり合うためには欠かせません。同様に、「関わり (エンゲージメント)」の実践や「コンパッション」に必要なスキルの数々は、それが自身のケアであっても、また、周囲の人々やより広いコミュニティに対するものであっても、コンパッションや心配りを表現する手立てに、そして、支えとなるでしょう。

スタンフォード大学の「コンパッション育成トレーニング (Compassion Cultivation Training)」プログラムの開発者であり、コンパッションの研究者として知られるトゥプテン・ジンパ (Thupten Jinpa) 博士は、コンパッションを「他者の苦しみに直面したときに生じる、関与する心 (sense of concern) であり、その苦しみが和らぐのを見届けたいと思う気持ち」と定義しています<sup>6</sup>。さらには、「コンパッションは、苦しみを前にしたとき、恐怖や嫌悪、反発よりも、理解や忍耐、優しさをもって対応し得る状況をもたらします。コンパッションとは、共感する気持ちを、優しさや寛大さといった、私たちの利他的傾向の表現へとつなげるものです。」<sup>7</sup>と述べています。

コンパッションはしばしば、自らが犠牲的になったり、理不尽なことをも受け入れて、他者の思い通りになるような「弱さ」と誤解されがちです。しかし、SEE ラーニングでは、コンパッションは常に「勇気あるコンパッション」と理解しています。「勇気あるコンパッション」は、弱さや不正に立ち向かわないことではありません。心配りや配慮の姿勢を表すものです。倫理とは、私たちの行動と相互作用のあり方を意味し、研究者たちは、他者や、他者の幸福や苦しみの体験に対する配慮こそ、すべての倫理的思考の中心にあると認識しています<sup>8</sup>。

SEE ラーニングのフレームワークの真髄には、「コンパッションとは何か」を理解すること、また、生徒や教師のほか、

---

\* 【日本語版追記】SEE ラーニングで用いられる「Compassion」は、日本語の「思いやり」も含まれますが、「他者の幸せを心から思い、優しく手を差し伸べるようにして、苦しみを和らげたい、もしくは苦しみに守りたいと願うことを含む感情」で、主に、心の動きやありようを意味する「思いやり」に加えて、より「対象に関わっていく」ことも大事な要素として含まれます。SEE ラーニングの日本語訳においては、「Compassion」を「コンパッション」もしくは「コンパッション(思いやり)」としています。

<sup>6</sup> Jinpa, Thupten. "A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives" (Avery, 2016)

<sup>7</sup> Jinpa, Thupten. "A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives" (Avery, 2016)

<sup>8</sup> 例えば、リチャード・シュウェイダーやウォルター・シノット・アームストロングによる文化心理学や道徳心理学の研究を参照。他の分野では、マルティン・ルーバー、エマニュエル・レヴィナス、アルトゥール・ショーペンハウアーなどによって、この点が指摘されている。

学習環境に関わるすべての人々に深い理解をもたらすにはどうすればよいかを理解することがテーマにあります。SEE ラーニングの学びにおけるあらゆる場面において、そこにコンパッションがあることが理想です。コンパッションは、SEE ラーニングが教育現場に紹介され、導入される初期段階において、その前提となるものです。また、カリキュラムを通して、様々なコンピテンシーを育む文脈を理解するための土台となります。学校コミュニティ全体で日常的にコンパッションが発揮・体现されることで、一人ひとりの繁栄とコミュニティの繁栄が促進され、より広い世界に対する貢献につながります。つまり、コンパッションは、SEE ラーニングの長期的な成果を意味します。

SEE ラーニングで育まれる個別のコンピテンシーが、生徒自身の内側と学習環境とのあいだで深く共鳴するには、学校がコンパッションに意識的であることが大切です。教師、養育者、その他の学校関係者が、自らの取り組みや生徒との関わり合いにおいて、思いやりのある振る舞いをするのが模範となってコンパッションは学校環境全体に溶け込みます。コンパッションを共通の価値観として持つことを通して、育まれていくでしょう。

よく知られるように、学習環境の状態は、生徒の成績に大きく影響します。SEE ラーニングでは、教師や教育現場の管理者にあたる人々も、一人の人間としてSEE ラーニングの概念を探求し、実践に取り組むことを推奨しています。それによって、自分自身と他者との間によりポジティブな関係を築けるようになり、カリキュラムを自ら体现できるようになるでしょう。学校がSEE ラーニングを導入していたとしても、教師や管理者、組織の行動や態度が、SEE ラーニングの価値観や基本のあり方、そしてそこで育まれるコンピテンシーを取り入れることに制限があれば、生徒はその矛盾に気がつくでしょう。こうした矛盾が、教材や学習の機会に生徒が自ら取り組み、その学びを内面化し、自身のものとするのを困難にする場合もあります。近年公表された、学校風土に関するある記事は、暴力やいじめの減少、学習環境の改善といった良好な学校風土がもたらす利点について、次のように指摘しています。「教えることと学ぶことのプロセスは、関係性に基いています。学校における規範や目標、価値観、相互作用のパターンが人間関係を形成し、学校風土の本質を担います。人間関係の最も重要な側面のひとつは、お互いにどのようにつながっていると感じているか、ということです。心理学的な観点から言えば、人間関係とは、他者との関わりのみならず、自分自身との関係性、つまり、私たちが自分自身をどのように感じ、どのように自らをケアするかということでもあるのです。」<sup>9</sup>

傷つきやすい子どもにとって、好ましくない環境においてはよりネガティブな結果が、好ましい環境においてはよりポジティブな結果が得られることが示されています<sup>10</sup>。また、子どものみならず、動物も同様に、ストレスホルモンの分泌や免疫機能に、優しさとケアが有益な影響を与えることが分かっています<sup>11</sup>。学習成果や身体の健康という点で、学習環境におけるコンパッションと優しさは非常に重要なのです。

### ◎気づき (アウェアネス)

アウェアネスとは、自分自身が体験している感覚や感情や思考を丁寧に把握する力を育むことを意味します。これは、自分の内と外の現象を、より研ぎ澄まされた方法で知覚する能力に伴うもので、内と外の現象とは、例えば、自分の内なる世界や、他者の存在と他者のニーズ、そして自らの人生と、自らが存在するシステムとの相互依存関係のありようなどを指しています。このような気づきを養うには、練習と、より微細に注意を向けていくことが必要です。自分の内面の状態、他者の存在、さらには、より広いシステムに注意を向けることを学ぶことで、人はゴールマンの言う「内なる焦点、他者への焦点、外への焦点」を身につけることができるのです<sup>12</sup>。

<sup>9</sup> Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S. (2012). School climate research summary: August 2012. School Climate Brief, 3, 1-21.

<sup>10</sup> Bakermans-Kranenburg MJ, van Ijzendoorn MH. Research Review: genetic vulnerability or differential susceptibility in child development: the case of attachment. J Child Psychol Psychiatry. 2007 Dec;48(12):1160-73.

<sup>11</sup> Miller, J. G., Kahle, S., Lopez, M., & Hastings, P. D. (2015). Compassionate love buffers stress-reactive mothers from fight-or-flight parenting. Development psychology, 51(1), 36. Keltner, Dacher "Darwin's Touch: Survival of the Kindest." Psychology Today, February 11, 2009. Albers, E. M., Marianne Riksen Walraven, J., Sweep, F. C., & Weerth, C.D. (2008). Maternal behavior predicts infant cortisol recovery from a mild everyday stressor. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49(1), 97-103.



### ◎関わり (エンゲージメント)

ニーズや機会を認識し、それに対する配慮や関心を抱いていても、それを生かして実際の行動に移したり、関わりをもったりする力が十分ではない場合があります。そこで、SEE ラーニングは3つ目の側面として「関わり (エンゲージメント)」を提示しています。「関わり」は、「気づき」と「コンパッション」の側面で得た学びを実践するための方法に当たります。ここでは、個人、社会、共同体のウェルビーイングをもたらす行動について、また、そうしたウェルビーイングをもたらす態度や性質、スキルを習慣化することを学びます。「個人」の領域においては自己調整を、「社会」の領域においては社会的スキルと他者との関わり方を、そして「システム」の領域においては、より大きなつながりのシステムを認識し、そのなかで良心的かつコンパッションをもって行動するグローバル・シチズンとしての関わり方の実践を含めて学びます。

## 3つの領域

私たちがSEE ラーニングを学ぶにあたっては、コンパッションを教育の土台とすることで、生徒が自らの身体的・言語的行動に気を配り、自分自身や他者を傷つけるような行為に至ることなく、しなやかに応じていく状況が整います。これは、自己のケアに焦点を当てる「個人」領域、SEE ラーニングの第一の領域につながります。第二の領域である「社会」領域では、この焦点を拡大し、共感やコンパッションを含む他者の認識と、他者と関わるための効果的な対人関係スキルを身につけます。第三の「システム」領域においては、責任ある意思決定者となり、豊かな土壌を耕すグローバル・シチズンとなるために、より広いコミュニティや世界全体に関わる意識、価値観、スキルを身につける学びへと向かいます。

### ◎個人領域 (パーソナルドメイン)

SEE ラーニングは、生徒が個人レベルで、生徒同士や家族と関わり合うなかで、また、自分と他者双方にとって有益な責任ある決断をするグローバル・シチズンとして、生徒をサポートすることを目的としています。「個人」「社会」「システム」の3つの領域はいずれも独立しておりどのような順序で取り組むこともできますが、「社会」及び「システム」の領域の大部分は、「個人」の領域に支えられています。他者をケアすることや、高度な倫理的意思決定を学ぶためには、自分自身を大切にすることを学ばなければなりません。他者やより広いコミュニティ、さらには世界全体のニーズに応えることを学ぶには、自らのニーズと内面に目を向けることを学ぶ必要があります。SEE ラーニングでは、「感情リテラシー (自分や他者の感情を認識し、理解すること)」の開発と、例えば注意力のような、感情リテラシーを支えるスキルを育成します。

感情リテラシーには、以下のような数々の側面があります。

- 感情を認識し、識別する能力
- 感情を自分のニーズを含む、より大きな文脈と結びつける能力
- 感情の影響に関する識別力を養う能力
- 感情を上手に扱う能力

感情リテラシーが育まれると、自分や他者を傷つけるような反射的・衝動的な行動を慎み、長期的にみて本人のためになる適切な判断に必要な、心の平静を保てるようになります。このように、感情リテラシーを支えるスキルは、一人一人の持ち合わせた能力を開くためにとても大切なのです。

---

<sup>12</sup> ダニエル・ゴールマン、ピーター・センゲ『21世紀の教育子どもの社会的能力とEQを伸ばす3つの焦点』(原題: The Triple Focus: A New Approach to Education)

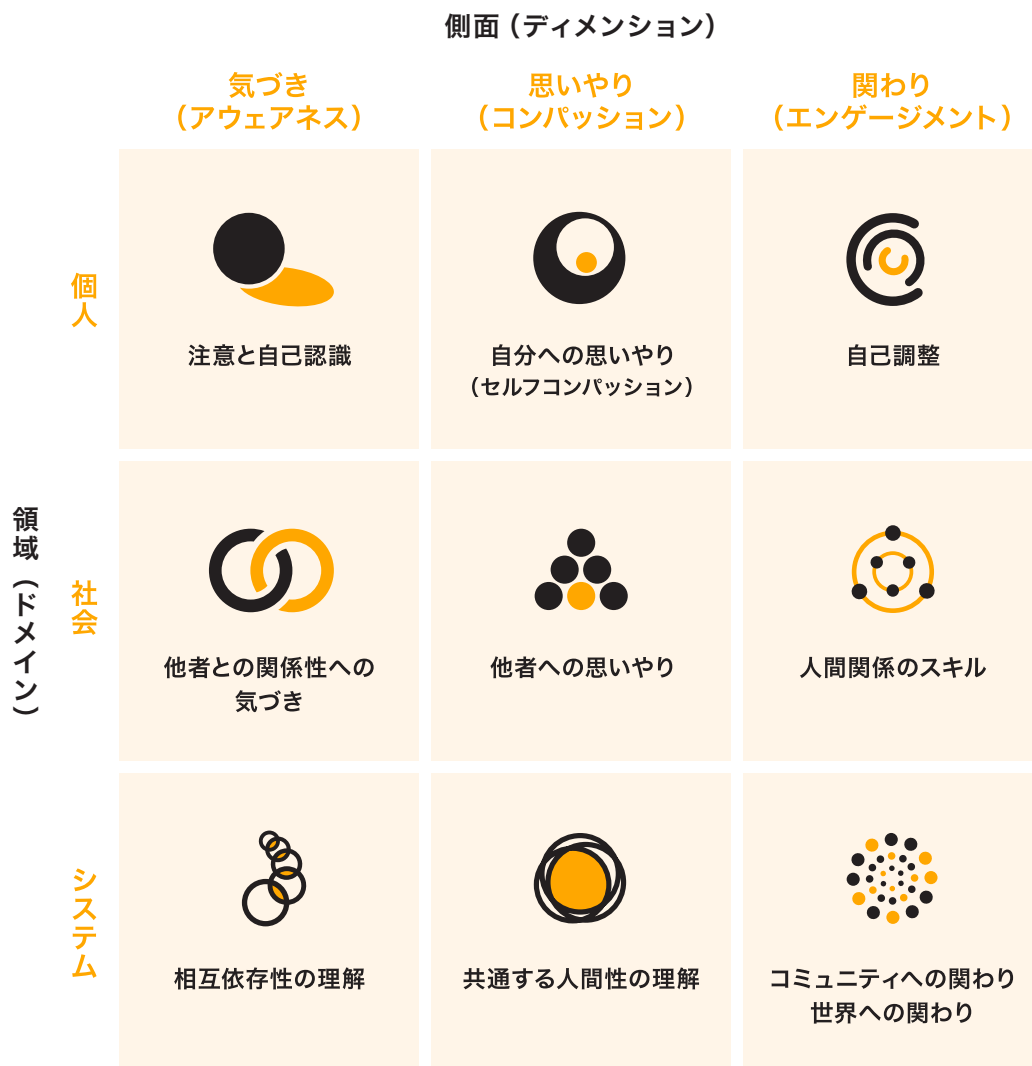
### ◎社会領域（ソーシャルドメイン）

感情リテラシーと自己調整力は、生涯を通じて有益なスキルであることは確かです。しかし、人間は本来、社会的な存在であり、こうした自己と関わる能力と同様に、他者とうまく関わる力も重要です。かつては、他者と関わる力は先天性のものであり、不変であると考えられていたかもしれませんが、しかし、科学的研究は、人の向社会的特性は、学習、内省、意図的な実践を通じて培うことができると示唆しています。こうした能力を育むことにより、脳や身体、行動に測定可能なまでの変化が生じ、結果として、身体的、精神的、社会的なウェルビーイングをとりまく恩恵がもたらされます。子どもの成長を助けることを目的とした教育では、自己調整のスキルと、私たちが豊かな関係でつながり、共に花ひらくための社会的スキルの双方を提供する必要があるということを、多くの実証結果が示しています。なお、ここでいう「社会的」とは、直接的な対人関係を指しています。

### ◎システム領域（システムドメイン）

私たちが生きていくなかで経験する交流は、一対一で向き合うことばかりではありません。この複雑化した世界では、個人の内なるコンパッションだけでは、倫理的にうまく関わるという究極の目標に到達することはできません。私たちの生きる土壌にある広範なシステムについて理解した上で、責任ある意思決定を伴うことで、それらが補完されるこ

【図2】領域（ドメイン）と側面（ディメンション）の9つの要素



とが大切です。状況を多角的に捉え、行動とその結果を長期的に評価する方法を知らなければ、親切心からの行動でさえ、意図せずとも好ましくない結果を招く可能性があります。世界の成長はますます複雑化し、グローバルで相互依存的なものとなっています。現在、そして未来の世代が直面する課題や取り組む挑戦は本質的に広大で、広範囲に及ぶものでしょう。そうした課題の解決には、協調的であること、多分野が協同し合うこと、そしてシステムを重視することが求められますが、そのための新しい考え方や問題の解決方法が必要とされています。

システム思考は、特に現代社会に適した新しい問題解決方法の一つです。これは、複雑な状況を一つの問題に還元し、単一の正解をもって対処しようとするものではありません。それでは効果が生じない場合も多く、たとえあっても短期的なものに限定される傾向にあります。システム思考とは、現在の問題だけでなく、将来起こりうる問題が顕在化するのを解消するため、問題を引き起こす原因や条件を文脈から理解し、システム自体がもちあわせている、問題が起こる要素とプロセスに対処することを探究する方法です。システム思考の取り入れ方について、また、それぞれの年齢層に沿った探求の仕方については、システムとシステム思考について解説した章（Chapter 6:「システム」領域の探求）で詳しく説明します。

3つの側面と3つの領域は、図2のように可視化することができます。各側面は、各領域の中でそれぞれに探求され、9つから成る要素には、理解を支える短い言葉が付けられています。

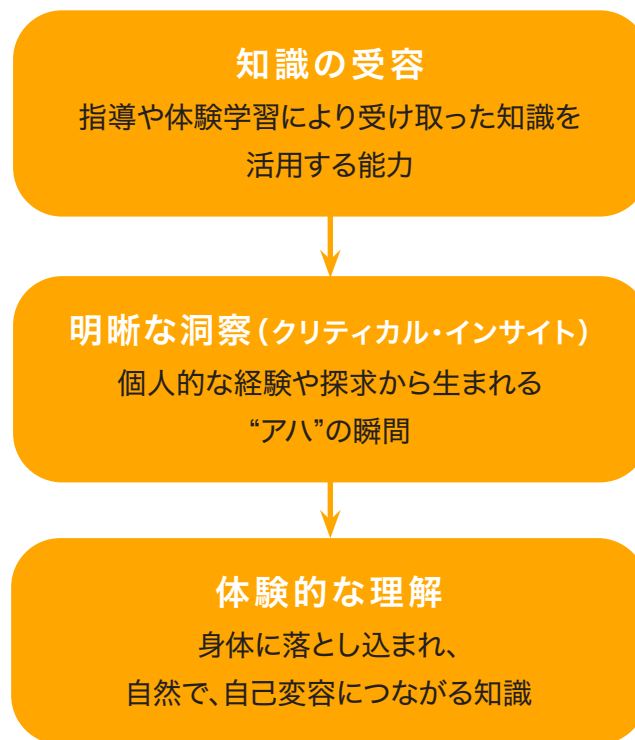
各要素は、他の要素にある程度依存しながら成り立っています。ですから、SEE ラーニングを学ぶにあたっては、順序立ったアプローチが理にかなっている場合があります。例えば、「個人」領域で身につける感情リテラシーは、「社会」「システム」領域を学ぶ土台となります。自分自身の情動を観察するスキルは、他者やより広範なシステムに応用することが可能です。同様に、「気づき（アウェアネス）」の側面で身につけたスキルは、「コンパッション」「関わり（エンゲージメント）」の側面に進むにつれて、より広範囲に活かされていくでしょう。しかし、大切なことは、最終的に9つの要素すべてにわたる能力が育まれ、それぞれが十分に相互関係していることであり、順序立ったアプローチに厳密に従う必要はありません。

## Chapter 3 学びのモデル

SEE ラーニングでは、フレームワークを構成する各コンピテンシーの基礎を習得しながら、3つの段階\* からなる学びを行っていきます（図3 参照）。この3段階が意味するのは、自分の中の価値感と徳性を育むには、単に知識を獲得するだけでなく、その知識を体験的に理解し、さらにそれをしっかりと落とし込んでいく必要があるということです。

まず第1段階のレベルである「知識を受け取る」では、聴き、読み、話し合い、探求し、体験することを通して学びます。このレベルでは、各コンピテンシーにつながる基本的な知識情報や体験に触れ、それぞれのコンピテンシーの豊かな理解を支える土台を作ります。

【図3】 学びの3段階モデル



この第1段階の知識は必要不可欠ですが、それだけでは十分ではありません。なぜなら、そのような知識はまだ自分のものになっていないからです。クリティカル・シンキングによって、与えられた題材を多角的に深く掘り下げ、自分自身の状況に適用するように促すことで、第2段階の「明晰な洞察」に到達することができます。これは、「腑に落ちる瞬間」あるいは「アハ体験」と呼ばれる、知識を自分ごととして結びつける個人的な洞察のことです。このレベルでは、知識は単に受け取ったものではなく、新たなものの見方につながり、自分自身の知識になります。SEE ラーニングのカリキュラムでは、それぞれの学習経験が、時間をかけてこのような新しい視点を獲得するための「インサイト・アクティビティ」(洞察のアクティビティ)をいくつか提供しています。

このような新しい視点は、すぐに定着するものではありません。特性や性格の傾向といった最も深い感覚に根付いた

\* 【日本語版追記】 3つの段階の理解は、仏教の学びの過程として伝えられてきた「聞思修」に相当するものであり、〈聞〉は人から聞いたり読んだりして得られた理解、〈思〉は自分の頭で考えて得られた理解、〈修〉は身体性を伴う反復を通して体験的に得られた理解を意味します。

めには、繰り返し慣れていくことが必要です。そのため、カリキュラムに含まれるリフレクション（振り返り）の実践を通じて、生徒が洞察を根付かせてゆくサポートを教師が行うことが推奨されます。そうして徐々に体现された知恵へと導かれます。クリティカル・シンキングは、これらの連なる各段階の理解において、知識の習得を促進します。

この学びのモデルは、直接的な指導ではなく、生徒が自分自身で探求することを基本とします。SEE ラーニングにおける教師の役割は、指導者というよりもむしろファシリテーターであることが多いのです。生徒は自分で考え、疑問を抱くことが奨励されます。これこそが、3段階の理解を通じて学びを深める唯一の方法なのです。

【図4】 主要な学習スレッド



## 主要な学習スレッド

これらの3段階の学びで、それぞれの段階における知識とスキルの習得と定着を促すために、SEE ラーニングは4つの主要な学習スレッドを特定しています（図4参照）。これらの主要な学習スレッドは、SEE ラーニングで扱う様々なトピックやスキルを探究し、評価し、体现する際に役立つ、教える方法の要素です。これらが「スレッド（thread/糸）」と呼ばれるのは、カリキュラムの中にみられ、プログラム全体を糸のように織り成しているからです。この織り成された基盤の上に、知識と理解が時間をかけて構築され、深まります。

学習スレッドの一つ目は「クリティカル・シンキング」であり、これはSEE ラーニングの全ての段階において不可欠な要素です。SEE ラーニングの文脈では、クリティカル・シンキングとは、より深く、より繊細な理解に到達するために、論理的な推論、複数の視点、対話、議論、その他の関連する活動を通じて、トピックや経験を探究し、調査することを意味します。クリティカル・シンキングがSEE ラーニングに不可欠なのは、SEE ラーニングで育まれる情動的・倫理的リテラシーが、外側から、あるいはトップダウンに押し付けられるものではなく、自分自身の経験とそこにつながる世界の現実と一致する、確かな個人的理解の土壌の上に生まれ、発展していくものだからです。そのため、SEE ラーニングにおけるクリティカル・シンキングの学習スレッドでは、言葉で確かな議論と確かな推論を行うとはどういうことかを生徒たちが探り、正解を持つことよりも、的確な質問をするプロセスを見出していきます。クリティカル・シンキングには、「認識における謙虚さ（epistemic humility）」を養うことも含まれます。これは、間違っているという可能性に開かれていること、自分の知識は常に部分的で限定的であり、ほかの情報や視点から情報を得ることができることを認識すること、そして自分の視点が時間とともに発展し変化することを認識することです。これにより、自分の立場に固執したり、より多くのことを学ぶ可能性を見失ったりして、感情的に反応することなく、対話や議論、ディベートを行

うことができるようになります。

2つ目の主要な学習スレッドは「観想的実践（リフレクティブ・プラクティス）」です。「観想的実践」は、自分自身についてのより深い理解を得て、学習で取り上げたスキルやトピックを自分のものとして体現していくために、継続的に、かつ構造的に、内面の経験に注意を向ける活動です。これは、生徒が注意、観察、内省を通じて、教材の内容を直接体験しようとするという意味で、「一人称」の実践です。例えば、体の感覚に注意を向ける、呼吸に注意を向ける、思考や感情の移ろいに気づく、特定の思考や感情が心身に及ぼす影響に気づく、などの練習が含まれます。「観想的実践」の中でも、注意の練習は、分析やクリティカル・シンキングを含む別の部類の観想的実践 – 例えば、あるトピックに継続的に注意を向けながら考え、様々な角度から調査すること – を支えています。観想的実践は、受け取った知識をより豊かなものにし、その受け取った知識を明晰な洞察（クリティカル・インサイト）や最終的には体現された知恵のレベルまで深めるための重要なツールです。ある学校では、観想的実践を世俗的なもの（例えばマインドフルネスの実践）としてアプローチすることが適切であるかもしれませんが、他の学校では、観想的な実践と宗教との間に関連性があることから、そのようなアプローチを避けたいと思うかもしれません。また、神経科学や脳の発達に関する現在の知見に基づいて、これらの練習を認知的な学習に必要な集中力を高める経験とする学校もあります。

3つ目の重要な学習スレッドは、「科学的な視点」です。SEE ラーニングは、感情リテラシーを育むことで倫理的な成長にアプローチしているため、教師と生徒が情動やSEE ラーニングに含まれるその他のトピックをめぐる科学について徐々に理解を深めていくことが重要です。ここでいう「科学的な視点」とは、私たち自身と私たちが生きる世界についての一般的な科学的理解に依存し、それに基づいて行われる探究の方法を指します。特に、生物学、心理学、神経科学の分野における特定のトピックは、SEE ラーニングで扱う内容に関連しています。教師はこれらの分野の専門家であることを期待されているわけではありませんが、SEE ラーニングのカリキュラムの中で補助教材や背景が提供されています。提示されるアプローチやトピックを支える科学の一部を理解していれば、プログラムの教材はよりよく理解され、生徒や教師はより意欲的に取り組むことができるでしょう。一般的な経験や常識と同様に、科学は、文化や宗教に関係なく公平な倫理へのアプローチのための共通の基盤を提供するのに役立ちます。科学は経験的な観察と、原因と結果を理論的に検証することに基づいているため、科学的な視点という重要な学習要素は、クリティカル・シンキングをサポートします。また、「振り返り」というキーとなる学習項目の一人称的なアプローチを三人称的に補完する役割も果たしており、SEE ラーニングのトピックをより包括的かつ完全に理解することができます。

SEE ラーニングの4つ目、そして最後のキーとなる学習方法は「主体的な学習（engaged learning）」です。これは、生徒が受動的かつ静的に教材を受け取るアプローチとは対照的に、生徒が能動的に参加し、体現するような学習戦略や方法を指します。主体的な学習には、協働学習（グループプロジェクト、生徒主導のディスカッション、共同ゲーム）、創造的表現（芸術、音楽、執筆、パフォーマンス）、コミュニティに関わるプロジェクト（サービスプロジェクトなど）、エコロジー学習（自然界に直接関わることなど）が含まれます。主体的な学習は、他の重要な学習項目を補完するものであり、生徒は、概念的に学んだことを実践することで、あるいは後に振り返ることができるような実践に取り組むことで、直接的、具体的、かつ実践的な方法で、学んでいることを体験し、さらに探究することができます。他の重要な学習項目と同様に、主体的な学習は、生徒が学習の3つのレベル、すなわち、「知識の受容」「批判的洞察」「身体的理解」を経ることを促進します。

## 目標

SEE ラーニングの3つの側面は、それぞれ大まかな目標と結びついています（図5 参照）。この目標は、生徒の進歩を測る指標として意図されたものではなく、学習の方向性を示すためのものです。目標に示されているように、SEE ラーニングは成長モデルを採用しており、生徒が人生で学習し続ける限り、能力を継続的に向上させることを推進しています。

【図5】SEE ラーニング の目標

目 標	
<b>気づき</b>	生徒は、自分自身の考えや感情に対する一人称の注意と気づきを深め、他者とその他者の内面で起こる経験への気づきを深め、自分自身の生活やそこからひろがる広範なシステムの相互依存性に対する気づきを深めます。
<b>コンパッション（思いやり）</b>	生徒は、心の衛生とセルフケアのスキル、他者への共感と勇気あるコンパッション、そしてあらゆる場所の、全ての人の存在を尊ぶ共通する人間性の認識を培います。
<b>関わり</b>	生徒は、自己調整力を日々洗練させていき、自分と他者にとって有益な行動とそうでない行動を見分ける能力を身につけ、有意義で思いやりのある関係を他者と築く能力を身につけ、公益のためにより大きなコミュニティやグローバルなレベルで自信を持つて的確に関与する能力を身につけます。

【図6】永続的に育む能力

要素	永続的に育む能力
 注意と自己認識	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. 身体と感覚に注意を向ける</b> 身体の感覚に気づき、それを説明し、それらがストレスや健康とどのように関連するかを理解する。</li> <li><b>2. 感情に注意を向ける</b> 自分の感情の種類と強さに注意し、それを識別する。</li> <li><b>3. 心の地図</b> 自分の経験や既存の感情モデルに関連して感情を分類する。</li> </ol>
 自分への思いやり (セルフコンパッション)	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. 自分の感情を文脈の中で理解する</b> 根底にあるニーズ、認識、態度、状況の中で、感情がどのように生じるかを理解する。</li> <li><b>2. 自分を受け入れる</b> 文脈を理解することで、自分自身と自分の感情を受け入れ、自己批判を緩める。</li> </ol>
 自己調整	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. 身体のバランスを整える</b> 身体の神経系を調整して、特にストレスの影響を受けたときに、体調を最適化する。</li> <li><b>2. 認識と衝動の調整</b> 気が散らないように、選択した対象、タスク、または経験に注意を向け、持続させる。</li> <li><b>3. 感情の調整</b> 衝動や感情に前向きに対応し、長期的な幸福を促進する行動や態度を育む。</li> </ol>

 <p>他者との関係性への 気づき</p>	<p><b>1. 社会的現実への対応</b> 私たちが本質的に社会的な性質を持っていることに気づき、他者の存在とその役割に注意を払う。</p> <p><b>2. 他者と共有する現実を目を向ける</b> 幸福を得たい、不必要な苦勞を避けたい、感情や身体の状態を持ちたい、その他の共通体験など、根源的なレベルで他者と共通していることに感謝する。</p> <p><b>3. 多様性と差異の尊重と受容</b> 私たちが共有している現実の一部には、個人や集団の多様性、独自性、違いがあることを認識し、それらの違いを尊重し、それが私たちが共に生きるうえでいかに寄与しているかを学ぶ。</p>
 <p>他者への思いやり</p>	<p><b>1. 他者の気持ちや感情を文脈の中で理解する</b> 他者の感情や反応を、それが起こる状況との関係において理解し、自分と同じように、他者にも必要に応じて起こる感情があることを理解する。</p> <p><b>2. 優しさやコンパッションを理解し、大切に育む</b> 優しさと思いやりがもたらす恵みを大切にし、それらを資質として育む。</p> <p><b>3. 他の倫理的能力を理解し、大切に育む</b> ゆるし、忍耐、満足、寛大さ、謙虚さなどの倫理的・社会的感情を大切にし、その気持ちを養う。</p>
 <p>人間関係のスキル</p>	<p><b>1. 共感的傾聴</b> 相手とそのニーズをより深く理解するために耳を傾ける。</p> <p><b>2. コミュニケーション・スキル</b> 自己と他者に力を与えるような、思いやりのあるコミュニケーションをとる。</p> <p><b>3. 他人を助ける</b> 相手のニーズに応じて、自分の能力に見合った手助けをする。</p> <p><b>4. 葛藤の変容</b> 葛藤に建設的に対応し、協力、和解、平和的な関係を築く。</p>
 <p>相互依存性の理解</p>	<p><b>1. 相互依存性のシステムを理解する</b> 世界の相互関係性とシステム思考の方法を理解する。</p> <p><b>2. システムの文脈の中にある個人を理解する</b> あらゆる個はシステムの文脈の内にあり、いかに個はそれらに影響し、そして影響されているかを理解する。</p>
 <p>共通する人間性の理解</p>	<p><b>1. すべての人が基本的に平等であることを理解する</b> 基本的な平等と共通する人間性の実現を、身近なコミュニティ以外の人々、ひいては世界へと広げる。</p> <p><b>2. システムがウェルビーイングに与える影響を理解する</b> 文化的・構造的なシステムが、肯定的な価値観を広めたり、問題のある信念や不平等をそのままにしたりすることがあるように、どのようにウェルビーイングを促進したり、損なったりするかを認識する。</p>
 <p>コミュニティへの関わり 世界への関わり</p>	<p><b>1. コミュニティと世界にポジティブな変化をもたらす自分の可能性を探る</b> 自分の能力と機会に基づいて、個人または共同でポジティブな変化をもたらすことができる自分の能力を認識する。</p> <p><b>2. コミュニティと世界の問題を解決するために取り組む</b> 自分のコミュニティや世界に影響を与える問題に対して、創造的かつ協調的な解決策を模索し、考察する。</p>



SEE ラーニングの「永続的に育む能力」は、プログラムを進めていく中で、生徒がよりよくできるようになるべきことを明示しており、長期的な学習成果とも言えます。しかし、この能力は、年齢や学年に応じた具体的な学習成果とは異なります。永続的に育む能力とは、生徒が教育の経験や生涯を通じて、繰り返し学び、考え、より深く体現し続けることができるスキルや知識の種類だからです（図6参照）。次の章では、フレームワークの各要素の下で永続的に育む能力について説明しますが、ここでは参考のためにリストを掲載します。

教師は、SEE ラーニングの各要素において、理解の3つの段階（知識の受容、明晰な洞察、体験的な理解）における学習を促進することを目指します。永続的に育む能力は示されていますが、SEE ラーニングは規範的な性質を持つようには設計されていません。さらに、SEE ラーニングのカリキュラムは、特定の側面の目的に関連したスキルや価値観を身につけられるように設計されていますが、側面を超えてコンピテンシーは相互に補強し合うものであり、ある側面で扱われたトピックを他の2つの側面に関連するトピックと結びつけることができます。しかしやはり、SEE ラーニングの強みの一つは、3つの各側面において重要なスキルを身につけるための手順が示されており、そこから各側面が相互に補強し合えることにあると言えるでしょう。

---

## Chapter 4 「個人」領域の探究

---

3つの領域のうち、最初の領域は個人の領域で、生徒自身の個人としての内面の世界について言及しています<sup>1</sup>。この領域では、「注意と自己認識」「自分への思いやり（セルフコンパッション）」「自己調整」という要素を通じて、SEEラーニングの3つの側面を学ぶことができます。ここではこれらの要素を簡単に説明し、さらにそれぞれのセクションで詳細に説明します。「注意と自己認識」とは、心身の状態や、それらが示す自分のストレスやウェルビーイングの程度、感情の種類などに気づけるように注意を向けることです。この要素には、生徒が自分の身体や心に直接意識を向けて内側で起こっていることに気づくという、一人称的な「主観的」側面に加えて、三人称的な「客観的」視点から感情について学ぶことも含まれています。これには、感情の種類や特徴を学び、「心の地図」を作ることが含まれます。この「心の地図」と、今この瞬間に生じている心身の状態を認識できる一人称的な能力が組み合わせることで、生徒は感情リテラシーの基礎的な土台を作ることができます。

これを踏まえて、次の「自分への思いやり（セルフコンパッション）」の要素では、感情をより広い文脈で理解する方法について取り上げます。これには、感情はどこからともなく生じるものではなく、原因があり、多くの場合、ニーズから生じるものであるという事実を探求することが含まれています。生徒が、自分の態度や考え方、ニーズがどのように自分の感情的な反応に影響を与えているかを学ぶにつれて、この認識はより深い2段階目の感情リテラシーにつながります。それはまた、より大きな自己受容にもつながります。感情は、外部のきっかけからだけでなく、内部の潜在的なニーズからも生じるということを理解することで、生徒は自分自身に対してより現実的な態度をとることができるようになり、自分が感じる感情に対してあまり否定的にならず、自責の念や自己批判も和らげることができます。これは、「自分には価値がある」という感覚を育むことや、自分の価値や価値観を認識することにも役立ちます。この要素における2つの互いに関連するトピックは、「文脈における感情の理解」と「自己受容」です。

### 注意と自己認識

個人の領域の目標は、生徒が自分の身体と心が語っていることに一人称的に直接気づいた上で認識し、それらと身体や心に関する三人称的な知識とを組み合わせることができるようになることです。これが感情リテラシーの第一歩です。つまり、生徒は自分の身体と心に注意を向けることで、例えば怒りといった感情を、自分の経験の中で直接認識できるようになると同時に、怒りという感情について学ぶことで、怒りとは何かを知的にも理解できるようになります。これらの知識（直接体験する一人称的な気づきと、学んで得られる三人称的な知識）が組み合わせることで、自己認識がどんどん高まっていくのです。この2種類の知識は、1つ目が直接的な知覚や経験によって内部から生じるものであり、2つ目が間接的に外部から得られるものであることから、主観的な知識と客観的な知識と呼ばれることもあります（ここでの“主観的”という表現は、単なる意見や好みではなく、個人的な経験を意味しています）。つまり、主観的な知識には、自分の身体や心の中で生じている幸福や怒り、興奮がどのようなものであるかに気づけるようになることが含まれており、客観的な知識には、そういった感情や心の状態について一般的に理解されている科学的知見などの情報を学ぶことが含まれています。

この要素の3つの主な特徴は、「身体と感覚に注意を向ける」「感情に注意を向ける」「心の地図」です。それぞれは、「永続的に育む能力」として表現することができ（図6参照）、単独でも、他のものと組み合わせても役に立ちます。1

---

<sup>1</sup> 【日本語版追記】3つの段階の理解は、仏教の学びの過程として伝えられてきた「聞思修」に相当するものであり、〈聞〉は人から聞いたり読んだりして得られた理解、〈思〉は自分の頭で考えて得られた理解、〈修〉は身体性を伴う反復を通して体験的に得られた理解になります。

つ目と2つ目は、身体と心に対する直接的で主観的な気づきを培うことを指し、3つ目は、心と感情に関する一般的な知識を深めることを指します。

まずは、自分の「身体と感覚に注意を向ける」ことから始めます。これは、生徒が感覚のレベルで自分の身体の内側で起きていることに注意を向けることを意味します。身体に注意を向けることで、神経系の状態に関する情報を常に得ることができます。感情状態は、心拍数、筋肉の緊張や弛緩、熱さや冷たさ、膨張や収縮などの身体の変化を伴います。神経系は、知覚された脅威や安全などの状況に非常に素早く反応しますが、その反応は、意識的な脳とも呼べる高次の認知機能や実行機能を經由せずに発生します。そのため、身体で起きていることに気づけると、精神的な側面だけに注意を払うよりも早く自分の感情状態を知ることができるのです。しかし、身体の内側の出来事は感覚のレベルで発生しており、あえて注意を払わなければ、なかなかそれに気づくことはできません。そこで、生徒が感覚に注意を向ける練習をすることが大切となるのです。

領域：個人	要素：注意と自己認識
側面：気づき	

**永続的に育む能力：**



- 1 身体と感覚に注意を向ける**  
身体のコツ覚に気づき、それを説明し、それらがストレスや健康とどのように関連するかを理解する。
- 2 感情に注意を向ける**  
自分の感情の種類と強さに注意し、それを識別する。
- 3 心の地図**  
自分の経験や既存の感情モデルに関連して感情を分類する。

身体のコツ覚に注意を向ける練習は、「感覚のマインドフルネス」「トラッキング」「神経系の読み取り」など、さまざまな名称で呼ばれています。SEE ラーニングの文脈では、このトラッキングは感情リテラシーの向上に貢献するだけでなく、様々な場面で役に立つことがわかっています。例えば、トラウマが神経系に影響を与えることを考慮して、トラウマを抱えた人々への介入としてこの練習が使われたりしています。通常、すべての子どもがなんらかの怖い体験や脅威を感じる体験をしています。そのため、SEE ラーニングのプログラムに参加する生徒の中には深刻なトラウマを抱えている子どももいるとは思いますが、そういったトラウマを抱えていなくても、身体のコツ覚に注意を向ける練習から恩恵を受けることができます。しかし、専門家によると、身体のコツ覚に注意を向けて気づくだけでも、過去のトラウマが再び引き起こされる可能性があることもわかっています。そのため、トラッキングは、グラウンディングやリソーシングなどの他のスキルと一緒に教えることが強く推奨されています<sup>2</sup>。これらのスキルは、あとで取り上げる「自己調整」の節で詳細に説明します。このようにして、生徒は一番最初に自分の身体を安全でレジリエンスのある場所に戻すための方法を身につけることができます。とはいえ、教師やファシリテーターは、個人がどのように体験を受け止めているかに注意を向けて、必要に応じて追加のサポートを行うことが望ましいでしょう。

<sup>2</sup> Miller-Karas, Elaine. Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models. Routledge, 2015.

生徒たちは、自分の神経系に注意を向けて身体の感覚に気づくことで、徐々にストレスやウェルビーイングの兆候に気づくことができるようになります。そして、実践を深めることで感覚に対する気づきが高まると、自分の身体がウェルビーイングな状態にあるのかどうかに気づけるようになります。トラウマの専門家であるエリン・ミラー・カラスは、このような状態を「レジリエンスゾーン」や「ウェルビーイングゾーン」と呼んでいます<sup>3</sup>。同様に、生徒たちは、この状態から外れて、覚醒度が非常に高い状態（不安状態、過度の怒り、興奮状態）や覚醒度が非常に低い状態（無気力、うつ状態）に入りこんだときにも、早く気づくことができるようになります。この気づきは、身体のバランスを整えて身体的なウェルビーイングに戻ることを学ぶ際の最初のステップであり、自分や他者のために最善の行動をとるための前提条件となります。

次の永続的に育む能力は、「感情に注意を向ける」です。身体に注意を向けて身体を調整することを学ぶことは、情動や気持ちに注意を向けるための基礎となります。なぜなら、身体がより穏やかで安定しているほど、心に集中しやすくなるためです。また、身体の感覚は感情的な経験の重要な指標となるため、身体に対する気づきが高まると、感情に対する気づきの感度と精度も高まります。生徒が感情リテラシーを身につけるためには、外部から与えられた知識だけでは不十分で、一人称的な洞察が必要不可欠です。生徒は、今この瞬間に生じる感情を認識して識別する能力である感情に対する気づきを育む必要があります。感情があまりにも強くなると、それに圧倒され、後悔するような行動に走ってしまう可能性があります。感情は急激に強くなることがありますが、一般的には激しい炎になる前に小さな火花から始まります。その最初の段階の火花に気づくことができれば、多くの場合、感情に対処しやすくなります。しかし、そのためには、今この瞬間に生じている情動や気持ちに気づく能力を育まなければいけません。幸いなことに、この能力は時間をかけて学び、育むことができます。感情に対する気づきは、「コンパッション」の側面を学ぶなかでより完全に育まれますが、ここでは、その初期段階として、単純に、情動や気持ちが生じたときにそれに注意を向け、気づき、それが何かを説明できるようになることを意味しています。

前述したように、これらの実践のポイントは、生徒が感情に対する「一人称」の体験的理解、つまり自分の経験から生まれる主体的な理解を深めることにあります。このような理解は外部から教えられるものではないため、生徒自身が自分の感情に気づき、認識し、識別するプロセスに積極的に関与するような実践が必要となります。そこで、マインドフルネスのような実践が特に有効となるのです。

その際、ここでの要素における3つ目の永続的に育む能力である「心の地図」を持つことによって、情動や気持ちに気づきやすくなります。心の地図とは、生徒が感情や精神状態に関する洗練された概念的理解を深めていくことを手助けするものを意味しています。この地図の最終的な目的は、実際の地図と同じように、生徒が自分の感情の世界を自分自身でしっかりと進んでいくのに役立つ情報を提供することです。生徒は、特定の感情が身体や人間関係に与える影響について書かれた、それぞれの年齢に応じた科学的な資料を参考にしながら、話し合いや振り返りを通して、この心の地図を作っていくことができます。心の地図の目的は、生徒がさまざまな感情を異なる感情グループに分類したり、それぞれのグループに共通する特徴を識別したり、何がそれらの感情を生み出し、促進するのかを理解するための概念モデルを提供することです。これらの概念モデルは、若い生徒に対しては基本的で入門的なものでよく、高学年の生徒に対しては最新の科学研究に基づいたものになります。

例えば、生徒は、感情を「感情グループ」に分類することで、感情のニュアンスや強さ、共通の特徴を学ぶことができます。また、ほとんどの感情は本質的には破壊的ではなく、文脈や状況にそぐわない場合に破壊になる可能性があることも学ぶことができます。例えば、恐れは、危険から身を守ることができるので建設的ですが、不安の域にまで達すると逆効果になります。感情研究の第一人者である心理学者のポール・エクマンは、オンライン教材として感情の地

---

<sup>3</sup> Miller-Karas, Building resilience to trauma.


図を作成しました。この地図は、SEE ラーニングの参考資料として使用され、生徒が感情リテラシーを高めるのに役立っています<sup>4</sup>。

心の地図は、感情に対する気づきを養うためのガイドとなります。例えば、もし生徒が、イライラが怒りへとつながる前の軽度な感情であり、さらにその怒りに注意が向かなければその怒りが激しい怒りへとつながることを学べば、手に負えない感情になる前の微細な状態の感情を認識できるようになります。一人称的に感情を探求して感情に気づく力を育むことは、心の地図で示された様々な感情のモデルに対する理解を深める方法として役立ちます。さらに、自分自身の経験的な証拠と比較しながらそれらのモデルが自分にとっても正しいのかどうかを試す場を提供する方法としても役立ちます。具体的な方法としては、マインドフルネスの一種である、強い感情を伴う過去の経験を振り返ることなど、内省的、観想的実践などが挙げられます。

## 自分への思いやり (セルフコンパッション)

個人の領域におけるコンパッションの次元では、「自分への思いやり (セルフコンパッション)」について探究していきます。セルフコンパッションは誤解されやすいので、トuppテン・ジンパ博士は、それとは違うものが何かという方法で説明しています。それによると、セルフコンパッションは、自己憐憫や極端な自己満足ではなく、自己評価や他者評価に基づいたただの高い自尊心でもないのです<sup>5</sup>。SEE ラーニングでは、セルフコンパッションは、真のセルフケア、特に自分の内的な世界をケアするプロセスを意味しているのです。セルフコンパッションは、感情リテラシー、すなわち自分自身のニーズを含むより広い文脈の中で感情を理解する能力の発達において非常に重要な側面に焦点を当てています。この感情リテラシーの側面は、さらに自分を受け入れることも可能にします。というのも、生徒が、なぜ感情が生じるのか、その感情が自分のニーズとどのように関連しているのかを理解することで、自己批判を減らしながら自分の感情に関わることができるようになるからです。そして、感情をより明確に把握し、それらは一過性のもので、しかも状況に応じて生じるものであることから、それらが固定された変わることのない自分自身の一側面ではないということを理解することができます。それによって、生徒はより大きな自信を身につけたり自分を受け入れたりすることができるようになります。この自己信頼と自己受容は、感情を調整し、批判を受け入れ、挫折に対して前向きでしなやかに対処するための基盤となり、そのような失望が過度の自己批判や「自分には価値がある」という感覚の喪失につながることを防ぎます。この要素の2つの永続的に育む能力は、「自分の感情を文脈の中で理解する」と「自分を受け入れる」です。

領域： 個人	要素： 自分への思いやり (セルフコンパッション)
側面： コンパッション	



**永続的に育む能力：**

- 1 自分の感情を文脈の中で理解する**  
根底にあるニーズ、認識、態度、状況の中で、感情がどのように生じるかを理解する。
- 2 自分を受け入れる**  
文脈を理解することで、自分自身と自分の感情を受け入れ、自己批判を緩める。

<sup>4</sup> <http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions>

<sup>5</sup> Jinpa, A Fearless Heart, 29.

文脈の中で感情を理解するには、クリティカル・シンキング、特に生徒の価値観やニーズ、期待に関連するものがとても役に立ちます。自己認識を育む過程では、自分の内的な世界にある思考や感情に注意を向けて、感情を識別することを学びました。それに対して、ここでは、ある状況に対する感情的な反応が、外部からの刺激だけでなく、自分自身が感じているニーズに基づいた物の見方や態度にも影響されることを探求し、理解していきます。不安感情を引き起こす状況は、不確実性の高い状況でより確実性を求めることから生じる場合があります。怒りを感じる出来事は、尊重されたいと思っているからかもしれません。また、絶望や欲求不満は、より多くの時間や忍耐が必要な状況をすぐに変えたいと思っていることが原因かもしれません。心の中の期待や態度が感情を生み出す上で中心的な役割を果たしていることを知ることは、感情リテラシーを育むための重要な側面となります。このことから、生徒は、心の中の傾向や、期待、物の見方を変えることで、習慣的なパターンや傾向を長期的で前向きに変化させることができるということを学ぶことができます。

このような洞察を身につけるにつれて、生徒は自分自身の価値を認識して認め、持続的な自己価値観や自信を育むことができるようになります。それと同時に、不健康な自己批判につながるような非現実的な期待を識別できるようにもなります。多くの場合、ニーズから感情的な反応が生じることを認識することで、そもそも一つ一つが異なっているニーズを批判的に評価することもできるようになります。この洞察には、自分自身の価値観を深く理解して、そのような価値観を実現する人生を導くようなニーズと、長期的な幸福につながらない短期的な欲求とを区別することが含まれています。

また、自分の人生において感情が生じることの背後にある広範な背景を認識することは、セルフコンパッションの中の自己受容の側面を育むことにつながります。怒りの感情が内向きになりつつある現代社会において、自分を受け入れることはとても重要です。過度の自己批判や自己嫌悪は、個人の健康や幸福を損なうだけでなく、自分や他者への攻撃の引き金となって、甚大な被害をもたらす可能性があります。自尊心は他者との比較に基づいているため、自尊心を強化することは最善の解決策ではありません。研究によると、高い自尊心が脅かされると、しばしば内向き、外向きの攻撃が現れることが示されています。より良い方法は、生徒が自分の感情的な世界をより深く理解することによって、内なる強さや、レジリエンス、謙虚さ、そして勇気を育むことで、完璧主義的な過度な理想化を緩め、自分と他者に対して現実的な期待を抱けるようにすることなのです。もし生徒が自分の感情的な世界に対する理解や認識が浅いと、挑戦や苦難、挫折に耐えることが難しくなり、変化や前向きな行動の機会を求めることも少なくなってしまうます。

現代の文化は、テレビや映画やその他のメディアを通じて、自分や他者に対する非現実的な考えを若者に教え込むのに非常に効果的です。若者たちは、あまりにもしばしば自分を理想化された有名人と比較したり、欠点や限界のない「スーパーマン」や「ワンダーウーマン」のように振る舞うべきだと信じたりします。このような達成不可能な基準は、不必要な精神的苦痛をもたらし、その欲求不満は、うつ病や自責の念、さらには身体的な自傷行為や他者への敵意や暴力にまで発展することがあります。

このような悪循環を回避するためには、自分の限界に対する現実的な物の見方が重要です。生徒は、自分の困難に対する忍耐や理解を育むことで、こうした有害な精神状態や行動から自分を取り戻したいと思い、それを実現することができるようになります。同時に、生徒は、自分のしたことや、自分や他者が決めた恣意的な基準を満たす能力とは別に、自分自身に価値があることを知ることができます。このような外部環境に依存しない、「自分には価値がある」という感覚は、個人のレジリエンスを高めることにとっても役立ちます。

SEE ラーニングでは、生徒が、ある種の失望や苦悩は避けられないものであるというようなことを考えることによって、自分を受け入れる力を育みます。全てにおいて最高であることや、常に勝ち続けること、全てを知り尽くしていること、決して間違いを犯さないことなどありえません。実際には、失望や困難、失敗は、人生において避けられない事実

なのです。このような現実を考えると落胆するかもしれませんが、このような洞察はモチベーションを下げるものではなく、むしろレジリエンスを高めるものなのです。というのも、生徒は、目標を達成するためのプロセスをより深く理解するようになり、そのプロセスには忍耐や努力さらには逆境を乗り越える能力が必要であることがわかるようになるからです。喪失感や脆弱性、限界、不完全さ、さらには老いや病気、死などは、人間として生まれた以上は避けることのできないものです。この事実について熟考して体験的に理解することで、避けられない困難に直面したときに、よりよく立ち向かうことができるようになるのです。また、最善の努力をしても、多くの結果はさまざまな原因や条件に左右され、その多くは自分ではコントロールできません。そこで、このような大きな背景を認識するシステム思考は、ここでも非常に有効な役割を果たします。より現実的な物の見方ができるようになれば、生徒は自信と能力を持って世界に立ち向かうことができます。それによって、自分に何ができるかをより明確に理解し、目標を達成するために最善を尽くすことができるようになります。

セルフコンパッションは、自分自身への優しさを含んでおり、また心の強さやレジリエンス、勇気の源でもあります。それは、物事がうまくいっていないときにうまくいっているふりをすることではなく、むしろ自分の能力やより広い現実にとどのように影響を与えるかを現実的に評価することに注目しています。このような教育を受けていないと、生徒は、できないことに対してもっとできるはずなのにと感じたりすることがあります。あるいはまた、自分ができていることに気づかずに無力さを感じたりすることがあります。ジンパ博士は、「セルフコンパッションを育む際には、世間的な成功に基づいて自分を評価するのではなく、他者と比較するのでもありません。その代わりに、忍耐と理解と優しさをもって、自分の欠点や失敗を認めるのです。自分の問題を、共通する人間性という大きな枠組みの中で捉えるのです。このように、自尊心とは異なり、セルフコンパッションを持つことによって、他の人々とのつながりをより感じ、それらの人々に対してより肯定的に接することができるようになります。さらに、セルフコンパッションを持つことによって、自分自身に正直になり、自分の状況を現実的に理解することができるようになります<sup>6</sup>。」と述べています。

謙虚さは、自分自身に正直であることの一部であり、セルフコンパッションの重要な側面でもあります。そして、自分の能力が低いと考えるのではなく、自分の能力を現実的かつ正直に評価することです。そのため、生徒が前向きな誇りを持つことと、謙虚さを持つことは両立します。一般的に考えられていることとは異なり、研究によって、謙虚さは成功や達成に貢献し、自己批判や自己嫌悪とは反対のものであることが示されています。なぜなら、謙虚さは失敗の感覚の原因となる非現実的な期待とは正反対のものだからです。生徒に対して、社会的に偉大な功績を残して尊敬されている歴史上の人物にも限界があり、彼らはしばしば彼らの能力や功績と矛盾しない謙虚さも持っていたということを示してあげることができます。

## 自己調整

個人の領域のトピックは、全体的に、感情リテラシーを育むことに焦点を当てていると理解することができます。これは、自分の感情の性質とその背景を理解し、感情を効果的に調整する方法を知る能力です。生徒は、心や感情といった内的な世界の複雑さをうまく調整する能力がなければ、自制心や自由を制限している根深い習慣的なパターンを克服することができないかもしれません。そのため、より深いレベルで感情に気づけるようになるだけでなく、破壊的な感情になる可能性のある感情を識別して調整するためのスキルを身につけることも重要です。感情の世界をうまく乗り切る目的は、健康で幸せな人生を送ることです。そのため、感情リテラシーを身につけることは、心の健康状態を良くすることとも言えます。身体的な健康状態については、人々は不健康な状態を和らげ、健康を促進するための実践を行います。同様に、感情リテラシーを身につけることによって、生徒は自分の幸せにとって有害な感情と有益な感情と

---

<sup>6</sup> Jinpa, A Fearless Heart, 31.

を明確に区別できるようになります。このような具体的なスキルや能力を用いることで、生徒は感情に飲み込まれることを回避して、代わりに目標を達成して幸せに生きることにつながるような行動をすることができます。

個人の領域で育まれるタイプの自己成長は、利己的であったり倫理に反したりするものではなく、生徒が本来持っている感情に巻き込まれないしなやかな能力を高めることで、倫理的な行動の基礎を確立するのに役立ちます。SEEラーニングの枠組みのこの側面を理解すれば、社会やシステムの領域にも容易に適用することができます。というのも、個人の領域で扱われている能力や教材の多くが、対人関係や、コミュニティ、さらにはグローバルな文脈へと拡張されたそれらの領域に関係しているためです。

前述した2つの要素のトピックや実践は、自己調整の基礎となるものです。自己調整とは、身体、心、感情に関して得られた洞察や気づきと調和しながら、それらを育むための実践や行動のことです。この要素の3つの永続的に育む能力は、「身体のバランスを整える」「認識と衝動の調整」「感情の調整」です。これらはそれぞれが、「注意と自己認識」の要素に対応するトピック（身体と感覚へ注意を向ける、感情に注意を向ける、心の地図）につながっています。多くの場合、これらのトピックを一緒に教えることが理にかなっていません。最終的には、この要素の目標は、生徒が感情をうまく調整し、自分や他者に対して必要以上の問題を引き起こさないようにすること、つまり、感情が障害ではなく味方になるようにすることです。このように感情をうまく調整するためには、認知と衝動の調整が必要です。しかし、もし身体がストレスを感じたり、覚醒度が過度に高かったり低かったり、それ以外の調節がうまくできなかつたりすると、この感情を調整する能力を育むことが難しくなります。このように、3つのトピックは論理的に重なり合っています。

領域：個人	要素：自己調整
側面：関わり	



### 永続的に育む能力：

- 1 身体のバランスを整える**  
身体の神経系を調整して、特にストレスの影響を受けたときに、体調を最適化する。
- 2 認識と衝動の調整**  
気が散らないように、選択した対象、タスク、または経験に注意を向け、持続させる。
- 3 感情の調整**  
衝動や感情に前向きに対応し、長期的な幸福を促進する行動や態度を育む。

生徒は、身体のバランスを整える練習を行うことで、認知と衝動を調整する能力が育つ土壌ができます。基本的な身体の調整ができていないと、心の安定や明晰さを実現することは難しくなり、同時に、他の能力を向上させることも難しくなります。心身の覚醒度が高すぎたり低すぎたりすると、安定や明晰さが損なわれ、子どもたちが自分の思考や感情といった内的な世界を調査して航行することが難しくなります。このことは、子ども自身やその親がトラウマを抱えていたり、望ましくない環境で暮らしていたり、子ども時代に虐待を受けていたりする子どもと接する場合には、特に重要です。このような状況では、まずは身体と心を落ち着かせてバランスをとることを学ばなければ、感情に注意を向けて、感情に対する気づきを育む実践が妨げられてしまうかもしれません。



SEE ラーニングでは、身体のバランスを整えることが、注意力を育んだり内省をしたりといった、他の様々な実践の重要な土台となります。このSEE ラーニングにおいて、身体のバランスを整えて、神経系を調整するための3つの基本的なスキルは、「リソーシング」「グラウンディング」「トラッキング」です（サイドバー参照）。これらのスキルは、トラウマケアに基づいており、深刻なトラウマを受けたかどうかにかかわらず、すべての人に適用できます。

身体のバランスを整えるには、安全な空間を作ることが非常に有効となります。信頼感と安心感がなければ、生徒は警戒心が高い状態にとどまってしまう可能性があります。脳の発達と危機に直面した子どもに関する権威で、コロンバイン高校の銃乱射事件やオクラホマシティの爆破事件などをはじめとする世間の注目が集まった多くの事件で、トラウマ体験に晒された子どもたちのコンサルタントを務めた、ブルース・D・ペリー博士は、学習環境について次のように指摘しています。

子どもは安心を感じると、好奇心が湧いてきます。しかし、私たちを取り巻く世界が見知らぬ新しいものである場合、私たちは慣れ親しんだものを求めます。新しい状況では、子どもは簡単に圧倒され、苦しんだり、挫折したりします。このような子どもは、学習能力が低下します。お腹を空かせた子どもや病気の子供も、疲れた子ども、混乱した子ども、恐怖を感じている子どもは、新しいことには関心がなく、慣れ親しんだものや快適で安全なものを求めます<sup>7</sup>。

そして、心理的安全性のある教室を作るためのアドバイスをしています。

安心感は、それぞれの子どものニーズに対する、一貫しており、丁寧で、やさしく、感受性豊かな注意から生まれます。安全性は予測可能性によってもたらされ、予測可能性は一貫した行動によってもたらされます。予測可能性につながる一貫性は、活動のタイミングが厳密に定められているということではなく、教師からの働きかけが一貫していることによってもたらされるのです<sup>8</sup>。

ペリーは、それぞれの子どもたちにとって情報が多く負荷がかかりすぎる地点を見極めた上で、脳が新しい情報処理に追いつくことができるように、一日のうちに一人静かに過ごせる時間を設ける必要があると指摘しています。また、特に低学年の子どもたちに対しては、教師が、最初のチャレンジを簡単なものにする一方で、それに対する評価を高くすることで、安心感を育むことができると指摘しています。

これにより、生徒一人一人が成功体験を得ることができ、生徒たちが感じている恐れを和らげることができます。

実務的には、安全な学習環境は、教師が優しさで一貫性、忍耐、穏やかさ、ユーモア、傷つきやすさに関する模範を示すことで作られます。教室での緊張が高まっていく前に緩和され、教室での行動に対して求められていることが明確で、お互いに尊重し合い、合意されていれば、安心感が高まります。生徒は、重大な違反をするとどうなるかを知るとともに、それに対しては、思いやりがありながらも一貫性のある対応が行われることを知る必要があります。高学年の生徒の場合は、安全な環境を実現するために、対話の進め方に関するルールを設定する必要があるかもしれません。それによって、すべての生徒が攻撃されたり、傷つけられたりすることなく、自分の気持ちを素直に表現できるようになり、難しい議論も前向きに行われる雰囲気を作られます。

---

<sup>7</sup> Perry, Bruce D., Creating an emotionally safe classroom, Early Childhood Today; Aug/Sep2000, Vol. 15 Issue 1, 35.

<sup>8</sup> Ibid.

## リソーシング、グラウンディング、トラッキング

身体のバランスを整えることは、神経系に与える影響から考えると、脅威にさらされているという感覚よりも、安心できるという感覚に気づきやすくなることにつながります。もちろん、まず最初に、教室内での生徒の安全と安心を最大限に高め、さらにそれを学校や地域全体にできる限り広げていくことが大切です。その上で、安心感は、生徒が「リソース」について考えるとともに、それにつながる実践をすることで育まれます。これらのリソースは、外部のものや内部のもの、あるいは想像上のものでも構いません。外部のリソースには、友人や好きな場所、楽しい思い出、家族、ペット、お気に入りの音楽やミュージシャンなどが含まれます。内部のリソースには、生徒が持っているスキル、ユーモアのセンスや親切な態度などのポジティブな個性、楽しい活動、あるいは身体の中の強くて有能であると感じられる部分などが含まれます。想像上のリソースに関しては、生徒が実際に経験していなくても、リソースとして役立つものを作ることができます。

リソースの大切な点は、それを思い浮かべて詳細に考えることで、生徒をしなやかで、安全で、快適な状態へと導くことです。生徒が安心感を高めるために思い浮かべることのできる多くのリソースを開発することには時間がかかるかもしれません。しかし、このプロセスが日常生活に定着すると、リソースが安心感を高めることに役立つようになります。リソースを開発したら、生徒はそのリソースを思い浮かべて、「トラッキング」の練習をします。これには、リソースを思い浮かべたときに身体に生じる感覚に気づき、その感覚が心地いいか、心地よくないか、どちらでもないか把握することが含まれます。それによって徐々に、リソースを思い浮かべたときの身体の感覚やその感じ方と、ストレスを感じているときやうまく調整できないときの身体の感覚や感じ方を比べることができるようになります。

「グラウンディング」も、安全性を高め、心を身体に戻すための感覚運動の実践として有効です。この実践では、支えられているという感覚や、安心感、安全性、ウェルビーイングをもたらすような身体的な接触に注意を向けます。これには、グラウンディング効果のある物体を触ったり手に持ったりすることや、身体が支えられている場所に気づくことが含まれます。身体がどのように支えられているかに注意を向ける際に、生徒に、姿勢を変えて、その変化によって支えられている感じがどのように増えたり減ったりするかに気づくように促します。グラウンディングも、リソーシングと同様に、トラッキングと一緒に、生徒が身体の感覚に気づき、心地よくない感覚に遭遇したときには、心地よい感覚やニュートラルな感覚、あるいはリソースに注意を切り替えられるように促します<sup>9</sup>。生徒は、リソーシング、グラウンディング、トラッキングのスキルを身につけていくにつれて、徐々に体内で起きていることに対する気づきを育みます。そして、感情を調整するのが難しくなる前の早い段階で、その感情のもとになる緊張や不安、ストレスに気づけるようになります。

このような身体のバランスを整える練習を補うために、他にもさまざまな方法を使うことができます。アメリカ、カナダ、ヨーロッパの多くの学校では、ヨガや太極拳などのエクササイズが人

<sup>9</sup> ト라우マ・リソース・インスティテュートのエレイン・ミラー＝カラスとその同僚たちは、トラウマに基づいたケアを参考にして「コミュニティ・レジリエンス・モデル」を開発しました。このモデルでは、身体を落ち着かせるためのこうした練習やその他の練習が詳しく説明されています。このような練習は、生徒が注意の練習や感情に気づく練習をするための準備として役に立ちます。これらの練習は、許可を得て、SEE ラーニングのカリキュラムに組み込まれています。

気を集めています<sup>10</sup>。また、スウェーデンでは、生徒同士が背中や肩、腕をマッサージすることが日常的に行われています。ただし、これは他の地域では許可されていなかったり、文化的に適切でない場合もあります<sup>11</sup>。音楽を聴いたり、絵を描いたり、日記を書いたりすることも、生徒が身体のバランスを整えるためのより本格的な活動に移行するのに役立つ方法です。また、ガイド付きのボディスキャンや、筋肉の緊張と緩和、あるいは落ち着くために「秘密の庭園」を視覚的に想像する練習などのように、積極的なリラクゼーションを行うことも効果的です。おそらく最も古典的でシンプルな方法の一つが、様々な呼吸法を用いるというものです。例えば、呼吸数を数えたり、深呼吸をしたり、「エレベーター呼吸」と呼ばれるリズムカルな呼吸法などがあります。この呼吸法では、腕を上げるのに合わせて4秒かけてお腹に向かって息を吸い、腕を下げるのに合わせて4秒かけてお腹から息を吐くということを繰り返します。

しかし、上述したように、深呼吸や呼吸に注意を向けるような感覚運動の練習は、特にトラウマを経験した人の場合に、不安やその他の困難につながる可能性があります。そのため、教師は、生徒がネガティブな経験をしたときに対処できる方法を持てるように、先にグラウンディングやリゾーシングといった練習を教えることから始めるとよいでしょう。このように感覚運動の実践をより広く探究する前に、まずは個々の生徒に合った基本的な方法を提供するように配慮すべきです。SEE ラーニングのカリキュラムでは、トラウマを考慮した方法で、段階的にこれらの実践方法を紹介しています。

教師が、身体のバランスを整えることと、単に身体をリラックスさせたり、無気力や眠気を誘ったりすることの違いを理解することが重要です。特に大事な点は、注意や学習に最も適した身体と心の状態を調整できる能力を身につけることです。このような状態は、元気がなかったり、眠たかったり、無気力だったりする状態ではなく、活動的で、しなやかで、バランスのとれた状態です。そのため、身体のバランスを整える練習は、単にリラックスしたり、横になったり、昼寝をしたりするだけのものではありません。

困難な生活環境や混乱した感情、特定の病状に苦しんでいる子どもたちにとって、身体のバランスを整えることは非常に難しいことですが、同時に非常に重要なことでもあります。子どもも、大人と同じように、ストレスを感じる原因にさらされており、子どもが不適切な行動をとるときには、何らかのストレスによる不快感が原因であることが多いのです。生徒が身体のバランスを整えることで、瞬間的に生じている不快感に対処する方法を身につけることができます。また、身体のバランスを整えることは、例えば屋外で元気いっぱい遊んだ後に授業に集中するときのように、健康的な身体活動から非常に集中力が求められる作業へと移行するための方法としても有効です。

どの方法を使ったとしても、生徒が効果的かつ効率的に身体のバランスを整えることができるようになるには、親しみやすさが重要です。小さな子どもや思春期の若者が、自分の身体を調整できるようになるまでにかなりの時間がかか

<sup>10</sup> 例えば、以下を参照。Timmer, Cindy K., "Integrating yoga into elementary classrooms in order to create a foundation of serenity and health early in life" (2009). School of Education Student Capstones and Dissertations. Paper 779. Hagen, Ingunn and Nayar, Usha S. Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry* (April 2014, VOL. 5, Article 35). Converse, Alexander K., Elizabeth O., Travers, Brittany G., and Davidson, Richard J. "Tai chi training reduces self-report of inattention in healthy young adults," *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014; 8: 133

<sup>11</sup> Berggren, Solveig. "Massage in schools reduces stress and anxiety," *Young Children* (September 2004).

るかもしれません。どんなスキルでもそうですが、練習を重ねれば重ねるほど、その能力は向上します。生徒は、このスキルを身につけることで、認識や衝動の調整をより簡単に身につけることができるようになるでしょう。

感情を調整するには、バランスのとれた身体を作ることに加えて、認識と衝動の調整が必要です。この調整ができないと、生徒は目の前の情動や感情、衝動に翻弄されてしまいます。認識と衝動の調整は、感情やその他の雑念にとらわれず、注意を持続する能力にかかっています。したがって、このトピックでは、持続的な注意を養うことが重要となります。ここでいう持続的な注意とは、生徒が自分で選択した対象に注意を集中し、過度のストレスを感じたり注意散漫になったりすることなく、その注意の集中を持続する能力のことを指します。その中でも特に重要なのは、ただの注意ではなく、意識を内側に向けて、身体と心で生じている変化に変化にありのままに気づくことができる注意です。ダニエル・ゴールマンが『トリプル・フォーカス』の中で述べているように、注意は、内面、他者、外部の3つの領域すべてに関連する気づきをもたらす鍵なのです。SEE ラーニングでは、それら3つの領域を個人、社会、システムと呼んでいます。実際、この注意のスキルは、他者の存在や感情に対する内面の反応に注意を向けることを含む社会の領域や、相互依存性に対する内面の気づきや反応に注意を向けることを含むシステムの領域を扱うときに非常に役に立ちます。さらに、注意を向けるための練習は、感情リテラシーの要素と組み合わせることで、生徒が自分の感情を認識し、その感情に対してよりよい調整ができるようになることに役立ちます。感情的な状態は、心で感知するよりも早くに身体で生じていることがよくあります。そのため、生徒は、感情が身体でどのように形成されていくかに注意を向ける練習をすることで、身体的な変化を感情的な乱れの兆候として認識し、その影響が大きくなる前に気づくことができるようになります。

注意のスキルは、感情リテラシーの一人称的な側面を身につけるために必要なものであり、このスキルには認識調整する能力を育むことも含まれています。人生で成功するためには、気を散らさずに、集中して課題に取り組む能力が必要です。この注意の集中には、単に教師や授業に注意を向けるだけでなく、空想したりこっそりメモを渡したりするような非生産的な思考や行動に注意を向けたり、話を聞くような有益な行動に注意を向けたりすることも含まれています。SEE ラーニングは、生徒に対して単に「注意なさい」と言うのではなく、特定の瞬間に「何に注意を向けるべきか」を意識的に判断するための重要な洞察力や、注意を向け続けることをより簡単に実現するためのスキルを、生徒自身が身につけることに役立ちます。

注意の制御と、注意の切り替えのために必要な認知的柔軟性は、実行機能の重要な特徴です。実行機能とは、集中して考えたり、適切でない行動をしそうになっているときに衝動的に行動するのを抑制したりするために必要な脳機能の集まりです<sup>12</sup>。生徒が注意に関連する自己調整力に問題を抱えている場合、全体的な学業成績の低下に加えて、読解力や言語発達の問題など、さまざまな問題が生じる可能性があります。さらに、注意を効果的に制御できないと、社会的な影響を受けて問題行動を引き起こしやすかったり、仲間との関係性においても拒絶が生じてトラブルになりやすい傾向があります<sup>13</sup>。

注意を持続する能力は、生徒が、困難な状況の中で、長期的な課題や高く設定した目標に粘り強く取り組むためにも必要です。この能力は、現在、教育界の一部で「グリット」と呼ばれているものの重要な要素です<sup>14</sup>。グリットは、生徒が、困難を個人の能力や意志の欠如としてではなく、成功への道りにおけるちょっとした障害として捉えることを可能にします。このような捉え方は、生徒がなぜ努力をしているのかを理解し、その観点から粘り強く取り組んでいる場合に真実となります<sup>15</sup>。マギル大学の認知神経科学者であり、注意研究の第一人者であるアミール・ラズは、「注意制

<sup>12</sup> Diamond, Adele, and Lee, Kathleen. "Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old." *Science*. 2011 August 19; 333(6045): 959–964

<sup>13</sup> NICHD Early Child Care Research Network, "Do Children's Attention Processes Mediate the Link Between Family Predictors and School Readiness?" *Developmental Psychology*, 2003, Vol. 39, No. 3, p.583

<sup>14</sup> U.S. Department of Education, Office of Educational Technology. "Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century," February 14, 2013. p. vii

<sup>15</sup> Ibid. p.x

御力が高ければ、講義で誰かが話していることに注意を向けるだけでなく、自分の認知過程や感情を制御し、自分の行動をより明確に説明することができます。それによって、人生を楽しみ、優位に立つことができるのです<sup>16)</sup>と述べています。

また抑制の制御は、社会化環境とともに、子どもの良心の発達に大きく貢献し、その良心は自律的な自己調整<sup>17)</sup>の基礎となり、最終的には責任ある意思決定の基盤となることが示されています<sup>18)</sup>。これまでの研究では、注意の制御抑制を育むためには、特定の種類のカリキュラムや、瞑想、武道、ヨガなどのマインドフルネスに基づいた実践方法が最適であるとされています<sup>19)</sup>。このような研究結果は、社会性と情動の学習 (Social and Emotional Learning: SEL) の創始者であるリンダ・ランティエリとダニエル・ゴールマンの見解と一致しています。ランティエリとゴールマンは、子どもたちに自分の感情を調整する力を高める技法を提供するために、自分の感情や考え、衝動に流されずにそれらに対して注意を向けることを学ぶために体系化された方であるSELに、注意の練習を取り入れる必要があると考えていました<sup>20)</sup>。たとえ親切や思いやりを大切にしていたとしても、他人に害を及ぼす行動や、自分自身のウェルビーイングに悪影響を及ぼす行動をとってしまうことがあります。それは、単にその場の雰囲気の流れに流されたり、手遅れになるまで自分の行動の結果を考えなかったりすることが原因であることが多いです。注意の練習は、刺激と反応の間に空間を作り、その空間の中でより熟慮した反応ができるようになることに役立ちます。

マインドフルネスストレス低減法の創始者であるジョン・カバット・ジンや、いわゆる「リラクゼーション反応」が生じることによる生理学的効果を最初に発見したハーバート・ベンソンの研究に見られるように、認識や衝動の調整も、生徒が経験するますます増加しているストレスに対抗するための強力な方法となり得ます。他の研究者は、「生徒が学習過程でマインドフルネスを用いると、創造性を発揮し、認知的柔軟性を経験し、教育に関わる記憶を強化することで情報をうまく利用することができる。彼らは、集中してリラックスすることができ、テストを受ける前の不安が減り、葛藤しているときにもより良い判断を下し、やるべきことから注意がそれたときにはより簡単に注意を戻すことができるようになった。」と述べています<sup>21)</sup>。マインドフルネスは様々な方法で定義できますが、SEE ラーニングでは注意の育成に焦点を当てていることに留意すべきです。この注意に関する能力は、感情を調整するための基礎になるだけでなく、SEE ラーニングの内省的な実践のための基礎にもなります。特にそのような実践を最も効果的に行うためには、持続的な注意が必要となります。

SEE ラーニングにおける認識と衝動の調整は、注意を高めるための特定の方法に基づいています。生徒はまず、身体の感覚に注意を向け、それらを追跡することを学びます。その後、歩く、聞く、食べるなどの活動中に注意を維持する練習をします。それから、呼吸などの特定の対象に注意を向ける練習をします。そして最後に、精神的な経験そのものに注意を向け、思考や感情が生じては消えていくことを観察します。このような正式な練習は、「今この瞬間に完全にとどまる」ことを学び、注意の安定性や、衝動の調整、刹那的な欲望に振り回されない能力を身につけるのに役立ちます。これらの練習は難しいと思われるかもしれませんが、実際には非常にシンプルです。例えば、さまざまなプログラムで、

<sup>16)</sup> Jackson, Maggie. "Attention Class." The Boston Globe, June 29, 2008.

<sup>17)</sup> Kochanska, Gvazyna, Murray, Kathleen and Coy, Katherine C. "Inhibitory Control as a Contributor to Conscience in Childhood: From Toddler to Early School Age." Child Development, April 1997, Volume 68, Number 2, Pages 263-277. Kochanska, Gvazyna, and Aksan, Nazan. "Children's Conscience and Self-Regulation." Journal of Personality, Volume 74, Issue 6, 1587-1618, December 2006.

<sup>18)</sup> Reudy らは、マインドフルネスが低い人と比較して、マインドフルネスが高い人は、倫理的に行動する可能性が高く、倫理的な基準を守ることに価値を感じ、その基準に従って倫理的な意思決定を行う可能性が高いことを報告している。Reudy, Nicole E. and Schweitzer, Maurice E. "In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making." Journal of Business Ethics, September 2010, Volume 95, Supplement 1, 73-87.

<sup>19)</sup> Diamond, Adele, and Lee, Kathleen. "Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4-12 Years Old." Science. 2011 August 19; 333(6045): 959-964

<sup>20)</sup> 以下を参照。Goleman and Senge, The Triple Focus, 21; and Linda Lantieri and Vicki Zakrzewski, "How SEL and Mindfulness Can Work Together." April 7, 2015. [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_social\\_emotional\\_learning\\_and\\_mindfulness\\_can\\_work\\_together](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together)

<sup>21)</sup> Napoli, Maria, Krech, Paul Rock, and Holley, Lynn C. "Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy." Journal of Applied School Psychology, Vol. 21(1) 2005.

小さな子どもたちでも、「呼吸のおとも」などの練習から始めることができることが示されています。この方法では、小さなぬいぐるみをお腹の上に置いて、そのぬいぐるみが呼吸に合わせて上下に動くのを見ながら、呼吸を数えます。このように、生徒は、注意を育むことを意識しながら行う限り、様々な活動を通して注意を育むことができます。

身体のバランスを整えて、認識や衝動の調整を育むことは、それだけでも大きな価値がありますが、これらは最後のトピックである感情の調整にも役立ちます。個人の領域の他のトピックで得たスキルや知識、例えば、感情に気づいて識別する能力や、感情を自分のより深いニーズに関連付ける能力などを身につけると、これらの知識をどのように実践するかという疑問が生じます。そのための能力が感情リテラシーの最後の段階を構成しています。つまり、自分の心の地図と感情に対する気づきを使って、感情の世界をうまく航行する能力です。

その重要な段階は、生徒が感情を識別する力を育むことです。これは、感情が自分や他者にとって生産的で役に立つ場合と、有害なものになる場合を識別する能力です。この過程は、セルフコンパッションの要素や「心の地図」を学ぶ過程で、すでにある程度始まっているかもしれませんが、ここでは明確に扱い、完全に発展させます。自分にとっても他者にとっても有益な態度や行動と、潜在的に有害な態度や行動を認識した上で、生徒は前者をうまく育て、後者に効果的に対処するためのスキルを学びます。自己調整の練習は、物事をより良くするために、あるいは他者を傷つけないために、どのような行動をとることができるかといった身体的なレベルと、この状況で役に立つあるいは妨げになるような考え方や、視点の持ち方、態度の変え方はあるかといった精神的なレベルの両方で行うことができます。

前述したように、生徒は感情に関する知識を受動的に学ぶだけでなく、感情が自分の心や身体、さらには行動にどのような影響を与えるのかを、自分自身で体験して理解することが重要です。この識別のプロセスは、教師が促進できるものです。生徒は、心の地図の観点から、感情が自分や他者にどのような影響を与えるかという広い文脈の中で、自分の主体的な経験を振り返ることができます。「ある感情は私をどこへ導くのか？そして、その感情がもたらす結果を私は望んでいるのだろうか？」たった一つの偏見に満ちた考えが、社会的に恐ろしい結果をもたらす原因となることがあります。あるいはまた、激しい怒りなどの特定の感情が生じてくる瞬間に気づかずに放置してしまうと、自分と他者にとって生涯にわたる破滅的な結果をもたらすこともあります。このような現実を繰り返し熟考することで、生徒は自分の感情を識別して調整する方法を学ぶことに深い関心を持ち、自分や他者に害を及ぼす可能性のある感情や精神状態に注意を払うようになります。感情の識別と調整ができるようになると、熱意や勇気が湧いてきて、自分に自信が持てるようになります。

生徒が感情を見極める力を育むにつれて、特定の態度や認識が感情の生じ方にどのように影響するかを認識できるようになります。これは、生徒がすでに感情と潜在的なニーズとの関係を理解しているからです。感情が生まれる因果関係を認識すればするほど、感情リテラシーは高まります。これにより、生徒は自分自身の中でどのような態度や認識を促し、どのような態度や認識を変えたいのかを決めることができるようになります。また、潜在的な有害な感情に対処する方法を理解することにもつながり、そのような感情の負の影響を調整したり、変換したり、弱めたりするのに役立つ方法を適用することができます。これが、感情の調整の実践になります。

感情は個人の感情や知覚に関連しているため、生徒は教師から何が正しいか、何を感じるべきかを教えられるだけではなく、個人的な経験を通して自分自身の感情の世界についての理解を深めることが重要です。生徒が自分自身の感情を調整するために何が有効で、何が有効でないかを自分自身で発見することで、初めてその知識は重要な洞察のレベルに達し、最終的には体験的理解に至るのです。生徒が注意、感情に対する気づき、感情の識別を育てれば、有害な感情に反応する前に自分自身に気づき、必要に応じて対応策を適用するためのスキルを身につけることができます。

個人の領域には、生徒が個人のレジリエンスを高めるための多くのリソースが含まれていますが、これに加えて、生徒を支援するために不可欠な、対人関係や、社会的、文化的なレジリエンスの手段があることも認識しておく必要があります。個人の諦めない力とレジリエンスだけで、生徒が抱えるすべての問題に対応できるわけではありません。また、生徒の成功を脅かすような制度的な問題を、言い訳に使ったり、隠べいしたりするために使用してはいけません。環境的な要因や他者によって困難が生じている場合には、それらの困難を解決することで、生徒は良い状態になります。このような理由から、SEE ラーニングは、社会とシステムの領域にも意識的に注意を向けて、これら3つの領域すべてが調和した包括的な取り組みを支援しています。

---

## Chapter 5 「社会」領域の探究

---

社会の領域は、自分ではなく他者に焦点を当てていることを除けば、多くの点で個人の領域と似ています。個人の領域と同様に、社会の領域も「気づき」「コンパッション(思いやり)」「関わり」の3つの側面から構成されています。「気づき」とは、他者に対する基本的な認識に加えて、社会的存在としての自分自身に対する認識を意味しています。また、「気づき」には、人間としての共通点と相違点、そしてその2つをどのように使い分けるかという気づきも含まれます。「コンパッション」の側面では、「個人」の領域で得られた知識の多くを他者に対しても応用します。すなわち、反射的な判断を抑えて他者をよりよく理解するために、他者の感情を文脈の中で理解し、そうした理解を活用して、コンパッションや、感謝、ゆるし、寛大さ、謙虚さなど、その他の向社会的な感情や気質を育みます。最後に、「関わり」の側面では、これらの認識と洞察を活用し、他者との積極的かつ建設的な関わり方を学びます。これには、他者との関係を円滑に運び、他者の幸福につながる行動やスキルを身につけることが含まれます。また、他者のためになることは、長期的には自分自身のためにもなるという認識も必要です。

「社会」領域を構成する3つの要素は、「他者との関係性への気づき」「他者への思いやり」「人間関係スキル」です。「他者との関係性への気づき」は、他者が自分の幸福にどのように貢献しているかを認識し、感謝する能力に焦点を当てています。「他者への思いやり」は、他者の気持ちを理解し、相手の立場に立って物事を考えるという、人間が本来持っている能力を育むことに重点を置いています。「人間関係スキル」では、建設的なコミュニケーションをとり、他者と豊かに交流するために必要な実践的スキルを直接育成します。

SEE ラーニングを行うにあたって、必ずしも直線的にアプローチする必要はありませんが、個人の領域での上達は、学生にとって、社会の領域に出ていく際に有益なものとなるでしょう。なぜなら、自分自身の感情に焦点を合わせるために必要なスキルは、他者の感情に焦点を合わせる際に大いに役立つからなのです。心の地図、感情の認識、感情がどのようにニーズに結びついているかを認識する能力など、感情リテラシーの様々な側面を育むことは、「社会」領域で再び扱われ、他者への真の共感と理解を育むことに繋がっていくのです。このことは、「気づき」「コンパッション」「関わり」という3つの側面に沿って、フレームワークの左から右へと進む場合にも当てはまります。教材や実践は必ずしも順番通りである必要はありません。ただし、そこで扱われているそれぞれの内容は、前に出てきたものを土台にして、発展させたものとなっています。他者への理解を深めることで、自分自身への洞察を深めることができるからです。

### 他者との関係性への気づき

「感謝の気持ちは素晴らしいものです。他者の優れた点を自分のものにもしてくれるのです。」18世紀の哲学者ヴォルテールがこのように適切に述べているように、他者への感謝の気持ちは、個人の幸福感や人と人とのつながりを促進し、高めるものです。共感やコンパッションを持ち、他者と建設的に関わり、他者のためになるような関係を築くためには、感謝の気持ちは不可欠です。最初は自分の狭い自己利益を重視する傾向があるかもしれませんが、このような視点で他者と関わることは、時間をかけて習得することができ、自分自身にも大きな恩恵をもたらします<sup>1</sup>。


他者との関係性への気づきは、3つの主要なトピックを通じてカバーされ、それぞれが永続的な能力に結びついています。1つ目は、「社会的現実への対応」です。これは、私たちが本質的に社会的な性質を持っていることを認識し、他

---

<sup>1</sup> Adler, Mitchel G. and Fagley, N. S. "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being." *Journal of Personality*, February 2005. Vol. 73, No. 1, p.79-114.



領域：社会	要素：他者との関係性への 気づき
側面：気づき	



**永続的に育む能力：**

- 1 **社会的現実への対応**  
私たちが本質的に社会的な性質を持っていることに気づき、他者の存在とその役割に注意を払う。
- 2 **他者と共有する現実を目を向ける**  
幸福を得たい、不必要な苦勞を避けたい、感情や身体の状態を持ちたい、その他の共通体験など、根源的なレベルで他者と共通していることに感謝する。
- 3 **多様性と差異の尊重と受容**  
私たちが共有している現実の一部には、個人や集団の多様性、独自性、違いがあることを理解し、それらの違いを尊重し、それが私たちが共に生きるうえでいかに寄与しているかを学ぶ。

者の存在と私たちの生活の中で他者が果たす役割に注意を払う能力です。2つ目は、「他者と共有する現実を目を向ける」ことです。これは、幸福を得たい、苦しみを避けたいという願望や、感情や身体の状態、その他の共通の経験など、基本的なレベルで他者と共有しているものに感謝し、大切にすることです。3つ目は、「多様性と差異の尊重と受容」です。これは、私たちが共有している現実の一部が、個人やグループの多様性、独自性、そして違いであることを理解し、その違いを尊重することを学び、それらが私たちが共に生きるうえで寄与していることを認識することです。

最も基本的なレベルでは、社会的現実を目を向けるということは、私たちが社会的存在であり、誰も「孤立」してはいないということを認識することです。それは、他者が存在し、私たちの人生になんらかの影響を与えていることを認識することです。当たり前のことのように思えるかもしれませんが、他者が存在し、私たちと同じように世界を主体として経験しているという基本的な認識は、時として薄れてしまうことがあります。また、私たちは他者と世界を共有し、他者が数え切れないほどの様々な形で絶えず人生に影響を与えている事実もそうです。欲求やニーズがあり、ケアされるべきは自分だけだという考えに陥りやすいのです。

このテーマは、自分を形作ってきた人、自分の存在に影響を与え続けている人、そして将来影響を与えるだろう人について考えることで、より深く掘り下げることができます。自分の生活の中で、他者の営みが果たしている役割を探ることができるかもしれません。例えば、日々使う生活必需品を提供してくれていたり、生活を彩る余暇活動に関わることを提供してくれたり、側にいてくれる人や、身を守ってくれる人がいたりするかもしれません。この探求が他者への感謝、共感、コンパッションを育むための基礎となります。さらに進んだ段階では、自己が他者との関係の中でどのように共同構築されているか、自己観が他者からどの程度影響を受けているか、自尊心の複雑さなどを探究することができます。

自分と同じ人間として他者が存在するというだけでなく、他者にも自分と同じように感情豊かな生活があり、その現実にも目を向けることができるという認識が生まれます。このように、他者と共有する現実を目を向けることで、他者への基本的な理解を深め、探究することができます。この2つ目のテーマは、生徒が自分と他者間の基本的な共通点を認識することを支援する一方で、これらの共通点が相違点への理解を失わせるものではないと気づくことです。最

も重要なことは、SEE ラーニングで強調されている基本的な共通点は、すべての人の経験のレベルにあるということです。私たちと同じように、他の人々も欲求やニーズ、恐れや希望を含む感情的な生活を送っています。病気になったり、限界を感じたり、障害にぶつかったり、喜びや挫折を経験したりするのです。このような基本的な共通点に気づくことは、養い、習慣化することができるスキルなのです。他者に注意を向ける訓練をすることで、他者の感情を認識・識別する能力が向上します。これは認知的共感の基礎であり、他者を自分と似ていると感じることは感情的共感の重要な要素となります。この能力は、他者の感情を文脈の中で理解するという第2の側面と組み合わせることで、共感の強力な支えとなるでしょう。

心の地図や一人称の感情認識など、ある程度の感情リテラシーをすでに身につけている生徒は、自分と他者の間の共通点に気づくことができます。同時に、他の人がどのようにして自分とは違うのかを探ることも必要です。周りの人たちは、欲求、ニーズ、恐れ、希望を持っていますが、必ずしもいつも同じことを望んだり、恐れたりしているわけではありません。他の人々は、異なる人生経験、異なる視点、異なる知識を持っています。このような違いを認識し、感謝すると同時に、幸せやウェルビーイングを願うという基本的な共通点に気づくことで、人間関係スキルの重要な側面である自己と他者に対する細かな理解が生まれます。

この要素の最後のトピックは、「多様性と差異の尊重と受容」です。私たちが他の人と共有している現実の一部は、私たち一人一人が唯一無二であり、他とは違う特徴を持った社会集団に属しているということです。私たちが共有する現実の一部は、私たちがそれぞれ異なる生い立ち、異なる家庭環境、そして私たちの視点、態度、願望を形成する独自の経験を持っているということです。多様性は、私たちが共有する現実の一部であり、私たちが隔てるものではなく、ひとつにするものとして尊重することができます。違いや多様性を尊重することは、私たちの集団生活に役立ちます。これは、多面的でグローバル化が進むこの世界では特に重要な意識であり、公平性を高めるための取り組みを直接的かつ根本的に支えるものです。多様性を尊重することは、真の共感とコンパッションを育むための基盤となります。このような感情を持つためには、自分と他者との共通点と、他者が唯一無二で個性的であり、自分とは全く異なる経験をしている可能性を認める必要があります。

## 他者への思いやり

相互関係への気づきや他者への感謝の気持ちは、さまざまな社会的能力や倫理観を育むための土台となります。ここでは、これらの能力の中でも最も重要なものを取り上げています。それは、「他者の気持ちや感情を文脈の中で理解する」こと、「優しさやコンパッションを理解し、大切に育む」こと、そして「他の倫理的な能力を理解し、大切に育む」ことです。SEE ラーニングでは、これらは「他者への思いやり」という要素にまとめられています。これらの社会的能力はどれも重要ですが、これらは他者へのコンパッションに由来する、あるいは貢献するものと理解することができます。したがって、「コンパッション」は、これらの社会的能力を考える上で役に立つものであり、それらを倫理的な文脈の中に位置づけることができるのです。


最初のトピックは、「他者の気持ちや感情を文脈の中で理解する」です。これは、「個人」領域のトピックである「自分の感情を文脈の中で理解する」の社会の領域におけるペアになります。個人の領域のトピックで使用されている方法の多くは、社会の領域にも適用することができます。自分の感情を状況に応じて理解していないと自己判断に陥り、感情がニーズから生じていることを理解すると自己受容や自分に対するコンパッションにつながるように、このプロセスは他人を見るときにも機能します。自分が認めない様な行動をしている人を見ると、価値判断をするのは当然です。しかし、他人の行動が感情によって引き起こされていることを理解し、その感情が背景や潜在的なニーズから生じていることを理解すれば、怒りや価値判断ではなく、共感やコンパッションを持つことができます。他の人やグループの背景

や動機を理解しようとするプロセスをサポートする活動はたくさんあります。もちろん、不適切な行動を許すのではなく、他者とその感情を人類全般的なレベルで理解することが目的です。

次のテーマは、「優しさやコンパッションを理解し、大切に育む」ことです。前述のように、コンパッションは、自分や他人のためになる倫理的な行動をとるための強力な指針となります。そのためには、生徒が「コンパッション」とは何か、何ではないかを理解し、コンパッションを大切に育んでいくことが必要です。コンパッションを強制的に押し付けるだけでは、多くの生徒がコンパッションを深く追求しようとは思わないでしょう。講師自身や学校自体が、コンパッションとそれに密接に関連する優しさの概念を深く味わい、理解する必要があります。幼い子どもたちには「優しさ」という言葉の方が適切な場合もありますが、生徒は成長につれて「コンパッション」をより詳細に探究するでしょう。

領域： 社会	要素： 他者への思いやり
側面： コンパッション	

**永続的に育む能力：**



- 1 他者の気持ちや感情を文脈の中で理解する**  
他者の感情や反応を、それが起こる状況との関係において理解し、自分と同じように、他者にも必要に応じて起こる感情があることを理解する。
- 2 優しさやコンパッションを理解し、大切に育む**  
優しさと思いやりがもたらす恵みを大切に、それらを資質として育む。
- 3 他の倫理的能力を理解し、大切に育む**  
ゆるし、忍耐、満足、寛大さ、謙虚さなどの倫理的・社会的感情を大切に、その気持ちを養う。

前述のように、「コンパッション」とは、他人の苦しみを和らげたいという願いです。コンパッションやその他の向社会的な能力は、教えたり育てたりすることで、身体的、精神的、社会的な幸福や健康に効果をもたらすことが、さまざまな分野の研究で明らかになってきています。コンパッションや優しさは、必ずしも人間が存在する上で核となる要素とはみなされていませんが、コンパッションの生物学的なルーツを示す研究は、私たちが思っている以上に、コンパッションは生まれつきのものであり、私たちの生存に不可欠なものであることを示唆しています。霊長類学者のフランス・ドゥ・ヴァールは、哺乳類と鳥類のすべての種が生存するためには母親の世話が必要であることを指摘し、人間以外の種が共感を示し、利他的な行為を行う例を数多く紹介しています<sup>2</sup>。人間を含む様々な種の利他的行動は、相互の結びつきを生み、個人と集団の両方のレベルで生存と繁栄を支えています。したがって、人間を含む鳥類や哺乳類の種では、コンパッションは生存に関わるものであり、だからこそ生理的にコンパッションに対して好意的に反応するのだと考えられているのです。

人間の場合、優しさを好む傾向は非常に幼い頃から現れます。発達心理学者の研究によると、生後三ヶ月の乳児は、

<sup>2</sup> De Waal, Frans, *Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, Broadway Books; (September 7, 2010).

反社会的な行動をとる人よりも、援助的な行動をとる人を好むとされています<sup>3</sup>。そのような研究者の一人であるカイリー・ハムリンは、「二歳以下の幼児は自分の欲求にしか興味がないと思われるかもしれませんが、機会を与えられれば、寛大さを示します。おやつを分けてあげようとする姿が見られ、それが彼らを幸せにするのです。」<sup>4</sup>と記しています。

残酷さよりも優しさを大切にすることは、一見、常識的なことのように見えますが、概して、この基本的な事実から遠ざかってしまいがちです。そうすると、自分にも他人にもコンパッションを持った視点を持つことができず、他人の残酷さを受け入れたり、自分の残酷な行為をそのままにしたりすることとなるのです。生徒たちは、コンパッションを心の底から大切にすることで、優しさの素質を高めることができます。周りの人がコンパッションを重視すればするほど、生徒は他人に対して優しさを示したいと思うようになり、他人の優しさを見たときに感謝するようになります。同様に、悪意のある行動をしている人を見ると、それが自分や他人にとって有害であることを認識し、建設的な方法で対応したり、介入したりするようになるでしょう。また、他人が親切に行動しているのを見ると、その行動を評価し、励ましたり、サポートしたり、称賛したりするようになるでしょう。このことが学校やクラスの文化が徐々に変化していくことに貢献するのです。SEE ラーニングのカリキュラムでは、コンパッションと優しさは、まずそれらが幸福に与える影響から紹介されます。つまり、私たちは誰もが自分に対して残酷な態度ではなく、優しくコンパッションのある態度をとってほしいと願っています。

生徒は、こうした認識をクラス全体でお互いに優しく接することに合意することが一人一人、そしてクラス全体の幸福にどのように貢献するのを探求することによって学んでいきます。カリキュラムでは、これらのテーマをさまざまな方法で繰り返し取り上げ、より高度な理解を目指します。

優しさやコンパッションを理解することは、3つ目のテーマである「他の倫理的な能力を理解し、大切に育む」ことにつながります。このような倫理観には、感謝、ゆるし、満足、謙虚さ、忍耐などが含まれます。「他の」倫理観というと漠然としているように思われるかもしれませんが、このトピックは意図的にオープンになっており、生徒、教師、学校が、たくさん挙げた中から、どのような特定の類に焦点を当て、広めていきたいかを決めるのです。

これらの倫理観に共通するのは、物質的な所有物や業績ではなく、生徒の人生や幸福に役立つ内面的な資質を指していることです。人を大切に、その人が自分の人生を豊かにしてくれたことに感謝することは、自己顕示欲や物質的な所有物の獲得が長期的な満足や幸福につながるという考え方に相反しています。このような内面的な資質は、財産や業績と同じくらい、あるいはそれ以上に重要であるのだということを生徒たちに認識させることが重要です。物質的な豊かさが一定レベルを超えると、人生に対する満足度は横ばいになるという研究結果がありますが、子ども、青年、大人のいずれにおいても、感謝の気持ちと幸福度には強い関連性があります。受けた恩恵に対する感謝の気持ちは、人生の満足度を高めるだけでなく、向社会的な行動を増加させるのです<sup>5</sup>。

この要素では、実践的な観点から、クリティカル・シンキングを行い、感謝とコンパッションにつながる他者の優しさへの感謝の気持ちを育みます。「優しさに感謝する」というトピックを通じて、生徒は、自分のウェルビーイングが他者の行動にどう左右されているのを探ることができます。より深い感謝の気持ちは、他人が自分のためにどのように行動しているかを認識したときに生まれます。ある種の洞察は、感謝の気持ちを育むのに役立ちます。この洞察を学び、深めることで、他者への感謝の気持ちが非常に大きくなります。このように、広く深く探究することで、真の意味で

<sup>3</sup> Hamlin, J. K., & Wynn, K. (2011). "Young infants prefer prosocial to antisocial others." *Cognitive development*, 26(1), 30-39.

<sup>4</sup> Goleman, A *Force for Good*, 51.

<sup>5</sup> Froh, Jeffrey J., Emmons, Robert A., Card, Noel A., Bono, Giacomo, Wilson, Jennifer A. "Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents." *Journal of Happiness Studies*. 2011. 12:289-302.

の感謝の気持ちを育むことができ、それが人との強力な絆やつながりとなるのです。例えば、自分に対して利益を与えることを意図していたかどうかに関わらず、自分が他人からどんな恩恵を受けたとしても、感謝の気持ちを持つことができると認識することができます。

また、他者への感謝は、他者が行ったことだけでなく、他者が行わなかったこと、例えば他者が示した自制心などを振り返ることによっても培われます。この方法では、他者が自分に危害を加えたり、迷惑をかけたり、傷つけたりしなかった場合に、彼らに感謝できるようになります。皆がそのように行動していれば、危害を加えられたり、窃盗の犠牲になったりする恐れはないからです。さらに進んで、他の人が有害な行動をとったときにもたらされる恩恵について、徐々に理解できるようになります。他人の悪い行為を容認するわけではありませんが、新たな視点を持つことは、怒りや恨み、憎しみを解放する強力な手段となります。苦難を経験しながらも視点を変えて、より幸せで充実した人生を送っている人の例を学ぶことができます。

他者への感謝の気持ちは、自分の幸せや幸福がいかに見知らぬ人を含む他人の数え切れないほどの親切な行為に左右されているかを考えることにも繋がります。その結果、感謝の気持ちが生まれ、共感（他者の感情の状態を認識し、それに共鳴すること）が共感的関心へと発展し、他者の幸福や苦しみを個人的に気遣うことができるようになります。これは、自己中心的な態度がもたらす欠点と、人々が互いを大切にし、思いやることで生まれる恩恵について考えることで、より強く理解することができます。これは、生徒個人のレベルで検討することもできるし、グループや対人関係にまで広げて考えることもできます。さらに、「個人」の領域で生徒が自分自身に対して行ったように、他者の感情の状態は、彼ら一人一人のニーズを含めた、より大きな文脈の中で認識することを学べるのです。

「共感」とは、他人の喜びや悲しみなどの経験を理解し、敏感に感じ取る能力です。一般的に、この能力を最も発揮しやすいのは、自分と同じグループに属する人たち、つまり、すでに友人や恋人として認識している人たちや、信仰の伝統や政党、あるいは特定のスポーツチームのファンなど、特定のアイデンティティを共有している人たちです。エモリー大学の霊長類学者であるフランス・ドゥ・ヴァール氏は、「一体感 (Identification) は、共感を得るための主要な入り口である」と述べています。身近な人がうまくいっているときには幸せを感じ、その人が抱えている問題には耐えられないと感じます。一方で、見知らぬ人の困難には無関心で、自分に危害を加えた人や単に厄介だと思う人が痛みや挫折を経験すると、ある種の満足感や高揚感を覚えるかもしれません。しかし、すぐには共感できない相手にも視野を広げることに、多くのメリットがあります。

今から二世紀以上前、哲学者のアダム・スミスは、共感するためには他人の状況を積極的に想像することが必要であり、そうすることで他人が感じていることをある程度察知し、経験することができると示唆しました。共感とは、相手の視点に立つことから始まり、適切な社会的機能に不可欠なスキル<sup>6</sup>であり、積極的な援助行動の鍵でもあると考えられてきました<sup>7</sup>。学校現場では、共感的な視点を持つことが、社会的偏見を減らすための効果的な方法であることがわかっています。また、他者の視点に立つ能力は、協力する素質と直接的な相関関係にあります<sup>8</sup>。共感できる子どもは、全体的に攻撃やいじめを行う可能性が低く、一般的に向社会的な行動をとることが多いのです。また、被害を受けている人を守るために介入する可能性が高く<sup>9</sup>、思春期には非行

<sup>6</sup> Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126.

<sup>7</sup> Oswald, Patricia A., "The Effects of Cognitive and Affective Perspective Taking on Empathic Concern and Altruistic Helping." *The Journal of Social Psychology*, Vol. 136, Iss. 5, 1996

<sup>8</sup> Johnson, David W., "Cooperativeness and Social Perspective Taking." *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975, Vol. 31, No- 2, 241-244.

<sup>9</sup> Eisenberg, Nancy, Spinrad, Tracy L., Morris, Amanda. "Empathy Related Responding in Children." *Handbook of Moral Development*, ed. Killen, Melanie, Smetana, Judith G., Psychology Press, 2013. p.190-191.

に走る可能性も低くなっています<sup>10</sup>。最近では、社会学者だけでなく、神経科学者による研究でも、共感することがコンパッションのある行動を支えるという見解が支持されています<sup>11</sup>。

しかし、共感には、コンパッションを直接裏打ちするものではないという側面もあります。心理学者のポール・ブルームが著書『Against Empathy: The Case for Rational Compassion』（仮題『共感を超えて～合理的なコンパッションのすすめ』）で論じているように、倫理的な観点から考えると、共感はいしばしば非合理的であり、問題があります<sup>12</sup>。共感反応は、一人の人や動物が苦しんでいるときに最も強く現れる一方で、それが二人、またはより多くの個人になると、共感反応は上がるというよりむしろ下がる傾向にあります。また、共感には自分の集団内のメンバーに偏る傾向があります。

共感が「他者へのコンパッション」という能力を効果的に発揮するのは、共感が偏りなく拡大され、共感的苦痛につながらないように自己規制とセルフコンパッションに支えられているときです。この実践は、他者との一体感の感覚を、たとえ全く異なるように見える人であっても、より多くの人を含むように拡大することで、共感を偏ったものにし、限定的なものにする可能性のある、集団の内と外の対立を弱めるものです<sup>13</sup>。さらに、このフレームワークで後述するシステムの視点は、他者の視点を考慮に入れ、より長期的な視点を持つという人間の自然な能力を広げていきます。心理学者の中には、他者の視点に立つことを学ぶことで、過度に感情的に同調し、共感的苦痛や、痛みを感じている人を避けてしまうことを防ぐことができるのではないかと指摘する人もいます<sup>14</sup>。共感的苦痛では、他者の苦しみを目の当たりにすると、その人を気遣うのではなく、むしろ自分自身の不快感を取り除きたいという思いから行動を起こすようになります。共感的苦痛は、他者への配慮ではなく、自分自身の不快感を取り除きたいという思いから行動を起こすものであり、他者志向ではなく自己志向であるという点で、共感的配慮やコンパッションとは異なるのです。

より包括的な視点で物事をとらえるスキルを身につけることは、多様な人間関係を維持し、学校やグループの環境をうまく乗り切るための重要なステップです。発達心理学者のキャロリン・ザールニは、学習環境で成功するためには、「状況的・表現的な手掛かりに基づいて、他者の感情を見極め、理解するスキルが必要である<sup>15</sup>」と指摘しています。社会で暗黙のバイアスに対する意識が高まるにつれ、生徒たちはバイアスによって引き起こされる問題について学ぶことができます。これまでのトピックで検討してきたように、より根本的な共通点に基づいて他者と関係を築く能力と組み合わせれば、偏見にとらわれない真の共感が生まれる可能性があります。

つまり、共感的な関わりとは、相手の存在を敏感に感じ取り、相手の感情を解釈する能力を持ち、相手の視点や状況を理解しようとする努力をすることです。このような観点から、教師は否定的な行動の背後にある感情を理解しようと努力し、得られた理解をその子どもとクラスメートの両方に伝えることができます。このようなアプローチを生徒に示すことは非常に重要です。それは、行為者と行動を区別することで、変化をサポートするための成長のマインドセットを生み出す場が生まれるからです。同様に、子どもが優しさや他のポジティブな行動を示した例を挙げて、特定の行動がずっと続くわけではないことを指摘することも有効です。自己と他者へのコンパッションを育むためには、行為と行為者を切り離すことが重要です。この方法では、特定の行動や態度に対して批判的な姿勢をとることができますが、相手や自分自身に対しては肯定的な姿勢を保つことができます。

<sup>10</sup> Chandler, Michael J., "Egocentrism and antisocial behavior: The assessment and training of social perspective-taking skills." *Developmental Psychology*, Vol 9(3), Nov 1973, 326-332.

<sup>11</sup> 例) Singer, Tania and Lamm, Claus. "The social neuroscience of empathy." *The Year in Cognitive Neuroscience 2009*. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1156: 81-96 (2009).

<sup>12</sup> Bloom, Paul. *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*. Ecco, 2016.

<sup>13</sup> Galinsky, Adam D., Moskowitz, Gordon B., "Perspective-Taking: Decreasing Stereotype Expression, Stereotype Accessibility, and In-Group Favoritism." *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000, Vol. 78, No. 4, 708-724.

<sup>14</sup> Decety, Jean, and Lamm, Claus. "Human Empathy through the Lens of Neuroscience." *The Scientific World Journal*. 2006, 6, 1146-1163.

<sup>15</sup> Saarni, Carolyn. "The development of emotional competence: Pathways for helping children to become emotionally intelligent." *Educating people to be emotionally intelligent* (2007): 15-35.

年齢に合った物語について話し合うことは、子どもたちが安心して他者の視点に立つ練習をするための有効な手段の一つです<sup>16</sup>。特に、教師が、視点を変えたり、登場人物の状況や感情的な生活について考えたりする練習を行いながら小説の読み聞かせをすると、共感性を育むための効果的な方法として効果的であるという研究結果があります<sup>17</sup>。思春期以上の年齢では、複雑な内面を持つ登場人物に焦点を当てた文芸小説を読むことが、共感能力を育むための有効な手段となりえます<sup>18</sup>。また、すべての年齢でロールプレイを行うことも有効です<sup>19</sup>。SEE ラーニングのカリキュラムでは、生徒が共感できるストーリーやシナリオを採用することが多く、それによって、生徒は振り返りを通して、より個人的に分析する前に、状況や感情を、相手の身になって安全に探究することができるのです。

共感的な関心が育つと、他者の苦しみを和らげたいと願うコンパッションへの道が開けてきます。しかし、完全な意味での「コンパッション」とは、生徒が他者を助ける力を感じることのできる、力強く勇気のある心の状態です<sup>20</sup>。科学的な研究によって、コンパッションの心は育てることのできるスキルであり、自分自身の健康や幸福にも大きなメリットをもたらすことがますます明らかになっています。しかし、生徒たちは、他者へのコンパッションが広がれば、学級や家族、地域社会にも多くの恩恵があると考えられます。

前述のように、生徒は自分の感情をより広い文脈に関連づけ、自分の感情がいかに潜在的な欲求から生じているかを認識することを学ぶのと同様に、生徒はこのアプローチを他者にも拡大し、他者の行動を感情に関連づけ、そしてその感情の背景に欲求があることを理解できるようになります。そうすることで、他者の行動や感情的な反応の理由がより明確になります。生徒が自分と他人の共通点を探り、非現実的な期待を捨てて自分を受け入れる力を深める練習を他人にも広げていくと、この理解が「ゆるし」の練習を支えることになるのです。SEE ラーニングでは、ゆるしは必ずしも二人の間の対人行為ではなく、他者に対する怒りや恨みを内面的に解放することとして理解されています。このように、ゆるしは生徒自身のためになる行動であり、「自分自身に与えられる贈り物」であると理解することができるのです。ゆるしは社会的行動を促すため、感謝やコンパッションと同様に、自己と他者の両方にとって有益です。生徒たちは、ゆるしを例示する実生活の物語から学び、探究することができます。ひどい目に遭いながらも、加害者をゆるす強さを見つけた人々の経験に耳を傾けてみましょう。これらの物語を検証することで、生徒たちは、コンパッションとは、間違った行為を容認したり、忘れたり、正当化したり、弁解したりすることとは違うこと、むしろ、怒りを解放し、心の自由と幸福を見つけるプロセスであることを理解するはずで

この要素では、感謝、ゆるし、共感的関心、コンパッションに関する新たな科学的文献や、歴史や時事問題から得られたストーリーや例を取り上げ、生徒が受け取った知識のレベルで社会的価値を探究することができます。観念的なエクササイズや振り返りを行うことで、生徒はこれらの価値を個人的に探究し、明晰な洞察（重要な気づき）を得ることができます。これにより、これらの洞察（気づき）や価値観からどのような行動をとるべきかを検討する段階に進みます。これは次の要素で検討されます。

---

<sup>16</sup> Ornaghi, Veronica, Brockmeir, Jens, Grazzani, Ilaria. "Enhancing social cognition by training school children in emotion understanding: a primary school study." *Journal of Experimental Child Psychology* 2014, Vol. 119, 26-39.

<sup>17</sup> See for example, several studies conducted by University of Toronto researcher Keith Oatley. Mar, Raymond A., Keith Oatley, and Jordan B. Peterson. "Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes." *Communications* 34.4 (2009): 407-428.

<sup>18</sup> Chiare, Julian, "Novel Finding: Reading Literary Fiction Improves Empathy." *Scientific American*, October 4, 2013.

<sup>19</sup> See for example, Varkey P, Chutka DS, and Lesnick TG. "The Aging Game: improving medical students' attitudes toward caring for the elderly." *J Am Med Dir Assoc*. 2006. 7(4):224-9.

<sup>20</sup> Jinpa, A Fearless Heart.

## 対人関係のスキル

共感、コンパッション、理解に基づいていたとしても、逆効果になる行動もあります。例えば、ある生徒は善意で行動していても、不注意で自分や他人に困難をもたらしてしまうことがあります。また、他人と積極的に交流したり、状況に介入したりするつもりでも、その関係を成功に導くためのスキルが不足している場合もあります。これは経験の問題であり、他者と積極的に関わるためのスキルが自然と身につくまで積極的に練習する必要があります。さらに、これらのスキルは、対人関係の認識と他者へのコンパッションという2つの要素に支えられて初めて効果を発揮します。対人関係のスキルや社会的価値観がなくても、対立解決スキルやコミュニケーションスキルを身につけることはできますし、実際に身につけている場合もありますが、これらの要素を結びつけることで、強力な組み合わせが可能になります。

研究によると、長期的な幸福感は、有意義でポジティブな人間関係を形成・維持する能力と、有害な人間関係を認識・解消する能力に大きく関係していることがわかっています<sup>21</sup>。教育プロセスは本質的に社会的なものであり、学習は、生徒が教師や仲間とどれだけうまく関わり、コミュニケーションできるかによって促進されたり妨げられたりします<sup>22</sup>。社会的能力を発達させることができない若者は、より学校を中途退学したり、学業成績が低い傾向にあります。また、そうした人たちは、うつ病や攻撃性などの心理的・行動的な問題を経験する危険性もあります<sup>23</sup>。

私生活でも学業でもうまくいくようにするためには、生徒たちは自己調整力と社会的スキルのレパートリーを増やして身につけ、視野を広げる必要があります。社会的能力は、規定のルールや手順に従うことを求めるのではなく、サポートしやすい環境を作り、他のスキルを教えるのと同じように、さまざまなテクニックを用いることで高めることができます。具体的には、はっきりとした指導や話し合い、行動のモデル化、ロールプレイや練習、フィードバックや強化などが挙げられます。

この要素の4つのトピックは、それぞれが幅広いカテゴリーであり、育成可能な幅広いスキルを包含しています。それは、「共感的傾聴」「コミュニケーション・スキル」「他人を助けること」「葛藤の変容」です。最初の2つのトピックは、コミュニケーションに焦点を当てています。つまり、人の話を聞き、人とコミュニケーションをとる能力です。3つ目のテーマは、コミュニケーションにとどまらず、援助の側面を含んでいます。第4章では、自分と他人の間にある葛藤を解決し、対処するという重要なテーマを取り上げます。

共感的傾聴とは、感情的な反応にとらわれることなく、共通の人間性を認識し、たとえ相手の意見が自分のものとは異なっても、相手への敬意と感謝に基づき、心を開いて相手の話を聞くことです。SEE ラーニングでは、「マインドフル・ダイアログ」と呼ばれる、2人1組の生徒が交代で数分間、コメントや判断をせずにお互いの話を聞くことで、共感的なリスニング力を養います。このスキルを身につけることは、前の2つの要素で検討した永続的な能力（他者と共有する現実を目を向ける、多様性と差異の尊重と受容、他者の気持ちや感情を文脈の中で理解する、など）を土台にして強化されるのです。共感的傾聴では、表面的な内容だけでなく、その内容を理解するための背景となるニーズや願望にも注意を払うことが理想的です。

共感的傾聴は、コミュニケーション・スキルの最も重要な側面の一つですが、それを補うためには、自分自身や他の人

<sup>21</sup> Vaillant, GE. *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development* (Little, Brown and Company, Boston), 2002.

<sup>22</sup> Elias, Maurice J., Sarah J. Parker, V. Megan Kash, Roger P. Weissberg, and Mary Utne O'Brien. "Social and emotional learning, moral education, and character education: A comparative analysis and a view toward convergence." *Handbook of Moral and Character Education* (2008): 248-266.


<sup>23</sup> Gresham, Frank M., Van, Mai Bo, Cook, Clayton R. "Social skills training for teaching replacement behaviors: remediating acquisition deficits in at-risk students." *Behavioral Disorders*, August 2006. Vol. 31 (4), 363-377



に配慮し、生産的で、力を与えるようなコミュニケーションをとる方法を探究する必要があります。「力を与えるコミュニケーション (empowering communication)」とは、生徒が自分の価値観に合った方法で、相手を尊重して明確に話すことができ、自分や自分の意見を言えない人に力を与えることができる能力のことです。ディベートは、コミュニケーション・スキルの向上と批判的な思考の両方を養うための強力なツールとなります。例えば、生徒のグループは、ある問題について、自分たちが当然反対する側の意見も含めて、複数の意見と討論することができます。自分の意見に反対する人を委縮させたり、人間性を奪ったりすることはよくあることですが、このような練習は、謙虚さ、知的な好奇心、共感、共通の人間性を育むのに役立ちます。

領域： 社会	要素： 人間関係のスキル
側面： コンパッション	

**永続的に育む能力：**



- 1 共感的傾聴**  
相手とそのニーズをより深く理解するために耳を傾ける。
- 2 コミュニケーション・スキル**  
自己と他者に力を与えるような、思いやりのあるコミュニケーションをとる。
- 3 他人を助ける**  
相手のニーズに応じて、自分の能力に見合った手助けをする。
- 4 葛藤の変容**  
葛藤に建設的に対応し、協力、和解、平和的な関係を築く。

共感をもって人の話を聞き、コミュニケーションをとるためには、コンパッションのあるコミュニケーションとして知られる非暴力コミュニケーション (Nonviolent Communication: NVC) が有効であると言われています。NVC は、「すべての人にはコンパッションの心があり、不適応な身体的・言語的習慣は、生活する文化から学ぶものである」という考えに基づき、人間性や相互依存を認識しながら、意図を見極め、共感を持って聞き、話すことを求めています<sup>24</sup>。NVC のテクニックのいくつかは、SEE ラーニングのカリキュラムにも取り入れられています。

聞くこと、伝えることは基本的なことですが、それだけでは私たちがお互いに助け合える範囲を網羅することはできません。「人助け」とは、コミュニケーションにとどまらず、相手のニーズに応じて、自分の能力に見合ったさまざまな方法を実践することです。多くの学校では、社会奉仕活動やボランティア活動、「ちょっとした親切 (Random acts of kindness)」などのプロジェクトに取り組んでいます。援助を受けるよりも、援助を申し出たり提供したりする方が自分の幸福につながるという研究結果もあり、人のために尽くすことは、幼少期から実践し、育むことができます。他者への奉仕は、無限に多様な形をとることができます。しかし、SEE ラーニングでは、他者を助けることの実践は、単に

<sup>24</sup> Rosenberg, Marshall B. Non-Violent Communication, A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships. Puddle Dancer Press, 2003.

上からの命令として行われるべきではありません。むしろ、クラスメイトや先生、家族など、他人を助けることの実践は、社会の領域で提供される他の洞察力、価値観、実践と結びついたときに最も力を発揮するのです。さらに、他者を助ける実践を行う際には、そのプロセスを振り返る時間を取るべきです。すなわち、生徒がそれを行うときにどのように感じるか、そこから何を学ぶか、どうすればそれを向上させることができるか、助けようと努力している人々にどのような影響を与えるかなどです。生徒は、その場では表面的に見えるものを超えて、長期的な幸福のために他の人が本当に必要としている助けの種類を探ることもできます。

ここでの最後のトピックは、「葛藤の変容」です。生徒は人生の中で必然的に葛藤に遭遇します。成長し社会に出てからも避けて通れるものではありません。葛藤は必ずしもそれ自体が悪いことではなく、自分のためにも他人のためにも、葛藤をうまく乗り越えることを学ぶことは重要なスキルです。葛藤の解決に焦点を当てたプログラムもありますが、SEE ラーニングでは「葛藤の変容」という言葉を使っています。これは、葛藤を解決することは、自分自身と他者の幸福を高めることができるような、状況と関係の変容への一歩に過ぎないことを示唆しています。したがって、「葛藤の変容」とは、葛藤に建設的に対応し、協力、和解、平和的な関係を築く能力のことを指します。

葛藤の解決や葛藤の変容のための実践方法は数多くありますが、SEE ラーニングでは、これらの手法を全体的な枠組みの中で、洞察力、価値観、実践方法と結びつけることに重点を置いています。このようにして、内なる平和が外なる平和の基礎となり、内なる和解が外なる和解と組み合わせられることで、葛藤の変容が成功する可能性が最大限に高まるのです。葛藤の変容は、謙虚さ、共感、コンパッション、ゆるし、公平さ、共通点の認識、相違点の認識などの社会的な資質と、共感的傾聴やコミュニケーション・スキルによって促進されます。このような価値観やスキルが欠けていると、葛藤の変容は不可能ではないにしても難しいものとなります。また、これらの価値観やスキルがあれば、関わる人皆に葛藤の変容をもたらすことができます。

人間関係のスキル、コミュニケーション・スキル、社会問題解決スキルなど、SELで検討されているスキルのグループを特定して、この要素を検討する方法もあります。人間関係のスキルとは、協調性、誠実さ、信頼性、忍耐力、優しさ、柔軟性を大切に、それらを身につけることであり、過度な偏見を持たずに他者と共有し、関係を持つことができる能力です。コミュニケーション・スキルには、他者の社会的なサインを理解し、尊重する能力、姿勢、声のトーン、ジェスチャー、顔の表情などの非言語的の属性の意味を理解する能力、感情や希望を積極的に、正確に、落ち着いて表現する能力、聞いたことから学ぼうとするオープンな姿勢で耳を傾ける能力が含まれます。社会問題解決スキルとは、結果を予測して対応を計画する能力、紛争を適切に解決する能力、有害な行動に責任を持つ能力、謝罪し、ゆるし、自分や他人の過ちから学ぶ能力、不適切な社会的圧力に抵抗する能力、必要に応じて助けを求める能力などです。これらはすべて、SEE ラーニングの枠組みの中で非常にじっくりくるものです。

SEE ラーニングの文脈で重要なのは、人間関係のスキルを育むことが、常にコンパッションの基本原則と結びついているということです。これは、優しさと共に共感に基づいて他者と関わりたいという願いから生まれます。このようにして、社会的なスキルは単にテクニックとして道具化されるのではなく、他者への感謝と配慮の感覚を養ったことによる自然な結果として得られるのです。

---

## Chapter 6 「システム」領域の探究

---

生徒が自分や他人の行動を理解できるように、システムの仕組みを理解する能力も生まれつき備わっているようです。このことをよく理解し、複雑な状況に対してじっくり考えること（クリティカル・シンキング）で、人間関係や倫理的な関わりに対する、より包括的で実践的なアプローチが可能になります。そして、ある行動を起こそうとするコンパッションのある意思を評価し、それがより広い範囲で、また長い目で見て本当に役立つものであるかどうかを確認することができます。このようにして、問題解決はより全体的なプロセスとなり、問題を細切れにして捉える傾向を避けることができるのです。

システム思考とは、「システム」と呼ばれる一部のもののみ適用される思考法ではありません。それは、あらゆる対象物、プロセス、出来事など、あらゆるものに適用できる思考法です。これは、特定の現象にのみ適した考え方ではなく、思考へのアプローチだからです。その特徴は、物事を孤立した静的な存在としてではなく、より大きく複雑な全体の中で相互に依存し合う部分など、文脈の中で互いに関わり合うダイナミックな存在としてアプローチすることにあります。

ありとあらゆるものを見てみると、他と関わりのない真空状態の中にあるのではなく、一連の文脈の中で存在しており、多くの原因と条件から生じていることがわかります。また、そのモノや出来事（process）は、それ自体の中に他のモノや出来事を含んでいることもわかります。その意味では、それ自体がシステムなのです。このように、より広く深い文脈を理解し、それらが元々の対象物にどのように関連し、影響を与えているのかを理解し始めたとき、私たちはすでにシステム思考を行っていることとなります。次に、同じ分析をさらに関連する対象や出来事に適用すると、より広範なシステムの認識を構築することができます。そして、システムの構成要素間の相互作用が、部分の総和以上の何かをもたらすなど、システムの創発的な特性が見えてくるかもしれません。例えば、アイデアを共有した2人が、それぞれ単独で作業を行い、後にそれぞれのアイデアを組み合わせることで、それ以上の成果を得ることができます。さらに上級者であれば、量子物理学などの科学的研究から、現実がいかに互いに作用し合い、関わり合っているか、また、単純な思考モデルと比較したとき、いかに直感に反するものであるかを示す強力な例を得ることができます。もう少し複雑なレベルでは、生態学や環境の研究によって、システムの相互依存性と複雑なダイナミクスを簡単に理解することができます。

システム思考をSEE ラーニングに取り入れる背景には、意図的に考えるというプロセスに取り組むことができるようになること、それをより巧みにできるようになるという意図があります。このアプローチは、認識の柔軟性、対話とコミュニケーションの価値、昼夜の区別なく考えることを越えて複雑性を理解することなど、様々な洞察を育みます。前述の2つの領域と同様に、生徒たちはより深い認識を持ち、社会的価値に関連したクリティカル・シンキングを行い、関わり方の実践を通じて望ましい結果を達成する方法を探究することを学びます。したがって、SEE ラーニングの第3の領域では、「相互依存性の理解」「共通の人間性の認識」「コミュニティや世界との関わり」という3つのトピックを扱います。

### 相互依存性の理解


相互依存性とは、モノや出来事は背景なしに発生するのではなく、他の様々なモノや出来事に依存して存在しているという概念です。例えば、一口に食事といっても、様々な情報源や地域から成り立っています。また、相互依存とは、ある地域の変化が他の地域の変化につながることを意味します。すべての結果は、多様な原因と条件によってもたらされているのです。

ダニエル・ゴールマンとピーター・センゲが『21世紀の教育 子どもの社会的能力とEQを伸ばす3つの焦点』の中で書いているように、相互依存には「自分がこれをするとう結果はこうなるという力学を分析し、この洞察を使ってシステムをより良い方向に変える方法を考える」<sup>1</sup> ことが含まれます。

したがって、この要素は、「相互依存性のシステムを理解する」と「システムの文脈の中にある個人を理解する」という2つのテーマで検討することができます。前者は、「内面」や「他者」への関心から、より広いシステムへの「外面」への関心へと移行するもので、一般的な意味での原因と結果など、相互依存性やシステムの原理の理解へと生徒の意識を向けるものです。後者は、自分や他の人の存在が、地域社会や世界中の膨大な数の出来事や原因、人々と複雑に関連していることを認識することで、この知識を個人のレベルへと昇華します。これには、たとえ遠く離れているように見えても、他の出来事が自分自身の幸福にどのような影響を及ぼしているのか、また、最初はまったくかけ離れているように見えても、時には意図しない結果をもたらす他者に影響を及ぼすような状況に、自分がどのように関与しているのかを認識することが含まれています。この2つのトピックを組み合わせることで、生徒たちは相互依存性のシステムを理解し、その知識を自分自身に関連づけて意味のあるものにするスキルを身につけることができます。

領域： システム	要素： 相互依存性の理解
側面： 気づき	

**永続的に育む能力：**



- 1 相互依存性のシステムを理解する**  
世界の相互関係性とシステム思考の方法を理解する。
- 2 システムの文脈の中にある個人を理解する**  
あらゆる個はシステムの文脈の内にあり、いかに個はそれらに影響し、そして影響されているかを理解する。

相互依存性は自然の法則であり、人間の生活の基本的な現実でもあります。誰もが、食料、水、住居などの基本的な生活必需品を提供するために働く多くの人の支援や、教育、法の執行、政府、農業、交通、医療などを担う機関のインフラなしには、生命を維持したり、ましてや繁栄することはできないのです。相互依存性は、人が生きていくために他人に依存するという、生まれる前から始まっている関係性です。さらに、大規模な活動を成功させるためには、相互依存性が必要です。現代では、アンソニー・ギデンズが言うところの「(地元の出来事が何マイルも離れた場所で起きている出来事によって形作られ、その逆もまた同様であるように、今ここにいる私たちと遠く離れた現実を結びつける)世界的な社会関係の激化」によって<sup>2</sup>、この真実への注目が一層強く求められています。2007年から2009年にかけての国際的な金融不況や、気候変動や世界的な暴力的紛争に対する懸念の高まりなど、大規模でよく知られている危機は、経済的・生態的な相互依存性を地球レベルで示しています。

古い社会や伝統的な社会では、他者とのつながりの感覚が日常生活に深く浸透していました。生き延びるためには、

<sup>1</sup> ダニエル・ゴールマン、ピーター・センゲ『21世紀の教育』

<sup>2</sup> Giddens, Anthony. The Consequences of Modernity. Stanford University Press, 1991

資源の共有や交換、その他の社会的協力が必要とされました。隣人同士で、作物の収穫、必要な建造物の建設、捕食者の撃退、自然現象への対処などのために団結しました。また、コミュニティの一部を助ける、あるいは害することが全体に影響するという暗黙の知識が、意思決定や行動の指針となっていました。

しかし、産業革命以降、経済的地位の向上を求めて人々は移動するようになり、それに伴ってコミュニティから切り離され、自立しているかのような錯覚を覚えるようになりました。大人になると人に頼ることが少なくなるので、他人はもう必要ないと思いがちになります。その結果、心理的・社会的な孤立感が強まり、独房での実験が示すように、人間としての破滅的な体験をすることになります。人間は非常に社会的な生き物であり、その生存と心理的な幸福は他者との関係に依存しているのです。例えば、孤独は、喫煙や肥満と同様に、健康に悪影響を及ぼす重大なリスク要因であることが研究で明らかになっています。

生徒が相互依存性のシステムをより深く理解するためには、この概念を私たちひとりひとりがシステムを構成しているという個人的に意味のあるものにするため、演習や教材を使って補完する必要があります。誤った認識により、自分は他人とつながっていない、もしくはより大きなシステムから独立していると考えてしまう傾向に対して、SEE ラーニングでは相互依存性を考える際に、他の人間との関係とその関係の複雑さを強調しています。これは、人間が他の動物種や生命体、さらには地球全体と共有している相互依存性を否定したり、軽視したりするものではありません。そのような認識は非常に重要であり、この要素に含まれています。しかし、人間同士のつながりの深さや、特に自分が受けている多くの恩恵に耳を傾けることで得られるものがあります。それは次の3つです。(1) システムレベルでの他者への感謝の気持ちの高まり、(2) 私たちが相互に深くつながっていることで、他者の人生に影響を及ぼすという認識の深まり、(3) より広い範囲での幸せを確かなものにし、多くの他者で構成されるこの広大な「網の目」から受けたものに対して恩返ししようとする行動への意欲の高まりです。最終的に相互依存性を尊重するようになると、共通する人間性を理解することの核心にある深い洞察力と結びつき、他者の幸福に対する責任感は広がり、他者のために行動しようとする創造的な方法を模索する意欲が強く湧いてきます。これが最終的な要素である、コミュニティや世界とのつながりなのです。

このプロセスは表面的な方法ではなく、他者に注意を払うことを学ぶことから始まり「他者の活動を理解することで、自分の活動に文脈を与える」と定義されています<sup>3</sup>。言い換えれば、生徒は自分の行動が他者に影響を与え、その逆もまた同じであることを見極めるのです。次に、他者が自分の幸福に貢献するには様々な方法があると認めることで、肯定的な感情のつながりが生まれ、より深い感謝の気持ちが育まれていきます<sup>4</sup>。そのためには、他者が自分の幸福に対してしてくれたことを具体的に何度も挙げてみることで、さらに効果的になります<sup>5</sup>。しかし、「社会」の領域で行われているのは対照的に、ここでの焦点はより広く、生徒が個人的に知っているわけではない個人、コミュニティ、およびシステムを含んでいます。

対人関係を理解することから相互依存性の理解へと説明を続けてきましたが、これはSEE ラーニングの構成要素がどのように相互に積み重なり、強化されていくのかを示しています。数え切れないほどの人々の支えがなければ、誰も成功することはおろか、生き残ることさえできないという理解は、他者に対する真の感謝の気持ちを育むために不可欠です。多くの子どもたちにとっては、両親、先生、医療従事者など、自分が恩恵を受けていると認識しやすい人々から始めるのが最も簡単です。困難な状況に置かれている子どもたちは、人から失望されたり、傷つけられたりしても、

<sup>3</sup> Dourish, P. and Bly, S., (1992), Portholes: Supporting awareness in a distributed work group, Proceedings of ACM CHI 1992, 541-547.

<sup>4</sup> Adler, Mitchel G. and Fagley, N. S. "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being." Journal of Personality, February, 2005. Vol. 73, No. 1, 79-114.

<sup>5</sup> Algoe, Sarah B., Haidt, Jonathan, Gable, Shelly L. "Beyond Reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life." Emotion. 2008 Jun; 8(3): 425-429. Algoe, Sarah B., Fredrickson, BL, Gable, Shelly L. "The social functions of the emotion of gratitude via expression." Emotion. 2013 Aug;13(4):605-9.

何らかの形で自分を助けてくれた人がいると気づくには、(友人、兄弟、あるいは家族以外の大人などの)特別な手助けが必要かもしれません。この認識は、徐々に、より安全で快適な生活のために重要なサービスを提供している消防士や清掃員など、見知らぬ人にも拡大していきます。時間が経つにつれ、そして練習を重ねるにつれ、この配慮は、困難な関係や争いを抱えている人にも及ぶようになります。例えば、厳しい批判の中に隠された有益なアドバイスに気づいたり、不当な扱いを受けた経験を他の人を助けるための動機にしたりすることで、生徒たちは少しずつ、嫌だなど感じる人たちからも恩恵を受けられることを学んでいきます。確かに、「他者へのコンパッション」のような既出の要素でも、他者が私たちを援助してくれる方法について、ある程度の理解は深まりました。しかしここでは、生徒たちがシステム思考についてより専門的な知識を身につけるにつれて、より深いレベルで探求されます。理解が深まれば、他者が与えてくれる直接的な恩恵だけでなく、相互依存性の広い網の目の中にいる私たちの存在にも気が付きます。そうになると、共通の人間性を認識するという次の要素も自然に支えることとなります。

相互依存性の現実を最初に紹介しても、それが深く浸透したり、感謝や利他的な意図といった強い感情的反応を引き起こすことはないかもしれませんが、この枠組みの知識習得の3段階モデルは、この能力が時間の経過とともに生徒にどのような影響を与えるかを理解するのに役立ちます。まず、生徒にはいくつかの観点で相互依存性の性質を考え、それを個人的な経験と結びつけて考察するように求めることができます。これには様々な教育手法や、文学、経済生物学、数学、心理学、歴史などの題材が用いられます。相互依存性を色々な観点から検討した後、人は他者との関わり方に影響を与えるような、お互いのつながりについてはっきりと意識するようになるかもしれません。見知らぬ人であっても、その人の人間性や本質的な価値をより深く認識することで、人との関わり方が変わってきます。特に、複雑なシステムがダイナミックに関連していることを意識するようになると、誰もが自分の人生を支えている広大な網の目の中で役割を果たしていることがすぐに感じられるようになり、その結果、お互いに助け合う感覚が育まれていきます。ある人が他の人にどのような恩恵を与えているかを正確に知る必要がなくなり、何らかの形で恩恵を受けている可能性を受け入れることができるようになります。この意識が高まるにつれ、人間関係のもつ「互いに利益をもたらす」という性質が徐々にはっきりするようになり、自己中心的な考え方や競争意識よりもそちらを優先するようになります。

他者とのつながりを感じることで、共感的な喜びを得ることができ、社会的な孤立感(孤独感)に直接働きかけます。他者の達成感を追体験することで、羨望や嫉妬、厳しい自己批判や非現実的な他者との比較にさいなまれることがなくなります。

## 共通する人間性の理解

相互依存性に対する理解が深まれば、特に社会的領域である「共感的関心」で培われたスキルと相まって、他者への関心が高まり、私たち全員が相互に関係し合っていることを認識することができるはずです。これは、共通する人間性を認識する力をしっかりと育むことによって、さらに深まり、広がり、強くなっていきます。「個人」領域では、自分の感情を、自分のニーズを含めたより広い文脈に結びつけるためのクリティカル・シンキングを学び、感情への気づきと自己へのコンパッションを深めました。社会的領域では、感謝の気持ち、共感的な関心、他者へのコンパッションといった向社会的な能力を身につけるために、他者の感情を自分のニーズやより広い文脈に結びつけるプロセスを学びました。ここでは、それをさらに拡大して、クリティカル・シンキングを行うことで、すべての人間が基本的なレベルで、自分の内面や生活環境に関してある共通点を持っていることを認識し、それによって、たとえ遠くにいる人や、自分の友人や家族の輪とは全く異なるように見える人であっても、どんな人に対しても、感謝、共感的関心、思いやりのある関わり方をすることができるようになります。したがって、このセクションでの2つのトピックは、「すべての人が基本的に平等であることを理解する」とこと、「システムがウェルビーイングにどのように影響するかを理解する」ことです。

領域： システム

要素： 共通する人間性の理解

側面： コンパッション

### 永続的に育む能力：



- 1 **すべての人が基本的に平等であることを理解する**  
基本的な平等と共通する人間性の実現を、身近なコミュニティ以外の人々、ひいては世界へと広げる。
- 2 **システムがウェルビーイングに与える影響を理解する**  
文化的・構造的なシステムが、肯定的な価値観を広めたり、問題のある信念や不平等をそのままにしたりすることがあるように、どのようにウェルビーイングを促進したり、損なったりするかを認識する。

すべての人が基本的に平等であると理解することは、その平等性と共通する人間性の実現を、生徒の身近なコミュニティの外に、そして最終的には世界にまで広げることです。そのためには、世界中の人々が人間として共通に持つ、幸せや豊さを体験したい、苦しみを回避したいという願望に目を向けることが必要です。この取り組みの重要なはたらきの一つは、身近なコミュニティを超えた他者との一体感を強め、他者が遠くにいたり、明らかに自分とは異なっていたり無関係であったりする場合に、その想いを軽視する傾向や偏見を減らすことです。

いくつかの研究によると、ボランティア活動、困っている友人の支援、価値のある目的への寄付など、身近な範囲を超えた寛大さを持ち助け合う人は、血圧の低下や病気の減少など、健康上の良い結果をもたらす可能性が高いといえます。この発見には、高齢者や慢性疾患を持つ人などの集団が含まれていました。ハーバード・ビジネス・スクールの研究者たちは、自分のためにお金を使うよりも他人のためにお金を使う方が、幸福度が高まることを発見し、米国国立衛生研究所の研究者たちは、慈善活動に寄付することで、研究参加者の脳内で快楽や社会的所属に関連する領域が活性化されることを発見しました<sup>6</sup>。

フランス・ドゥ・ヴァールは、著書『共感の時代へ—動物行動学が教えてくれること』の中で、オマキザルに「自分だけが報酬を得るか、自分に身近なサルも報酬を得るか」という選択肢を与えた実験を紹介しています。サルたちは社会性のある選択肢を選びましたが、相手が知らないサルだった場合には、単純な利己主義に戻ってしまいました<sup>7</sup>。生物学的に生存に必要な優しさは、身近なグループのメンバーに限られるという点で、人間の初期の傾向はオマキザルと似ているかもしれません。生存のために必要な生物学的根拠に基づく優しさは、通常、親しいグループのメンバーに限定されます。

私利私欲からくるバイアスを克服できなければ、身近な人への強い思いが、偏見や危害を加える理由になってしまいます。例えば、ある子どもに強い好意を抱いている教師が、そのバイアスを自覚していなければ、二人の間の争いを仲裁する際に公平さを欠き、平等な指導支援を行えない可能性があります。このような公平性の欠如は、好意を持たれていない子どもに恨みや無力感を抱かせることとなります。そして残念なことに、このような偏見は個人にとどまらないことが多いのです。他者を犠牲にしてまで内集団の一員を守りたいという願望は、社会を形成する多くの態度や政策の原因

<sup>6</sup> "5 Ways Giving Is Good for You," Greater Good Science Center, Jill Suttie, Jason Marsh, December 13, 2010, [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5\\_ways\\_giving\\_is\\_good\\_for\\_you](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5_ways_giving_is_good_for_you)

<sup>7</sup> フランス・ドゥ・ヴァール著『共感の時代へ—動物行動学が教えてくれること』(原題:The Age of Empathy)

となっており、世界中で見られる厄介な不正や根深い紛争の多くの根源となっています。忠誠心は多くの場合、プラスの性質を持っていますが、内集団とされる人々への過剰な忠誠心は、歪んだ判断や差別につながる可能性があります。だからこそ、表面的な違いはあっても、すべての人に共通する人間性を認識する努力をする価値があるのです。このような共通点と相違点の探究は、社会の領域でも行われていましたが、ここではさらに広い範囲で行われています。

幸いなことに、オマキザルとは対照的に、人間には共感の輪を自分に近い人たち以外にも広げることができるという特徴があります。私たちは、自分の経験や好みの枠を超えた人たちにも、共通点を見つけて配慮することができます。そのためには、誰もが持っている「成長したい」「悩みや不満を抱えたくない」という願望に意識を向けることが大切です。他者にも同じ願望があることを認識することで、国籍や民族、宗教など、様々な特徴を持つ人たちを含むようにグループを広げることができます。この能力は、個人の献血、自然災害時の寄付、自分が属していない集団への不平等に対する抗議など、社会の中で様々な形で発揮されています。

相互依存性を理解し、他者への共感を持つというスキルは、偏見や距離感、周囲の人々の問題への関心の低さなど、他者との関係において生徒が抱える多くの障害の解決策となります。共通の人間性への理解が深まれば、より包括的な視点を持つことができます。このような広い視野は、他者との関係において公平性をもたらし、より客観的で、よりつながりのある姿勢となります。このようにして、最後の構成要素である「コミュニティと世界への関わり」のために有効な基盤が構築されます。生徒は成熟して実践することで、許しの価値を知り、より深く関与し、偏見のない思いやりのある態度を身につけることができます。ダニエル・ゴールマンが著書『SQ 生きかたの知能指数:ほんとうの「頭の良さ」とは何か』の中で明確に述べているように、「自分のことに集中すると、自分の問題や関心事が大きく立ちばかり、世界は収縮してしまいます。しかし、他人に目を向けると、世界は広がります。自分の問題は心の周辺に移動して小さく見え、人とのつながりを大切に作る行動、つまり思いやりのある行動をとる能力が高まるのです」<sup>8</sup>。

共通する人間性を認識することは、抽象的なレベルにとどまることなく、対人共感の基礎に基づいて行われることが最も効果的です。このアプローチは、教室で様々な形で応用することができます。さらに、システムを探究することで、より大きな共感を得ることができます。これが、この要素の2番目のトピックである「システムがウェルビーイングに与える影響を理解する」ことの基礎となります。このトピックでは、文化的・構造的なレベルで、システムがどのようにウェルビーイングを促進したり、損なったりするかを認識します。生徒たちは、不平等に扱われたり、偏見を持たれたり、逆に優遇を受けたときにそれをどう感じるか、年齢に応じたレベルで検討することができます。歴史や時事問題の例を用いて、偏見の存在を説明し、社会全体に与える影響について議論することができるのです。

共感の幅を広げるために、システムの視点を採用することは非常に重要です。というのも、人間が先天的に持っている共感能力は、大規模な苦しみやシステムレベルの問題には自動的に対応できないからです。例えば、人間は多数の被害者よりも一人の被害者に、また遠くにいる人よりもすぐ目の前にいる人に共感する傾向があるという研究結果があります。しかし、苦しみは必ずしも直接的に起こるとは限らず、社会構造や文化的規範から生じることもあります。例えば、ある組織が抑圧的で不平等な方針を持っている場合、その環境で働く人々の行動に影響を与えることとなります。同様に、特定の社会において、合法化されているか否かにかかわらず差別がある場合、その社会に住む人々のウェルビーイングは損なわれます。差別的な構造の根底には、そのような構造を正当化し、強化する文化的信念があります。例えば、ジェンダー、人種、民族、社会的地位に基づいて、あるグループの人々が他のグループよりも優れているという信念です<sup>9</sup>。構造的・文化的暴力について学ぶことで、生徒たちの苦しみに対する理解と洞察力が高まり、苦しみに対する反応も洗練されたものになります。

<sup>8</sup> ダニエル・ゴールマン著『SQ 生きかたの知能指数:ほんとうの「頭の良さ」とは何か』(原題: Social Intelligence)

<sup>9</sup> For an in-depth presentation of cultural and structural levels of peace and violence and how they relate to secular ethics and basic human values, see: Flores, Thomas, Ozawa-de Silva, Brendan, and Murphy, Caroline. "Peace Studies and the Dalai Lama's Approach of Secular Ethics: Toward a Positive, Multidimensional Model of Health and Flourishing," *Journal of Healthcare, Science and the Humanities*, vol. 4, no. 2 (Fall, 2014), 65-92.



相互理解は、多くの学校システムや国際バカロレアなどのプログラムにおいて、カリキュラムの目標として挙げられています。共通する人間性を認識することで、生徒は民族や社会的集団を超えたコミュニケーションや協力を学び、他者への理解を深め、より現実的な期待を抱くことができます。その結果、生徒たちは明らかな違いに対して不信感を抱くのではなく、正しく認識することができるようになり、偏見や孤立感を減らすことができます。個人のウェルビーイングがシステムによってどのように形成されているかを理解することで、生徒の共感力はより深く、より包括的になり、人間の苦しみをほどこすために出来ることについてのクリティカル・シンキングは高まります。

システム、相互依存性、共通する人間性を理解することは、不公平の問題に対処するための基本です。先に述べたように、公平性とは、人々が成功する機会を等しく持ち、社会の中で生存し繁栄するための基本的な要件を普遍的に利用できるようにすべきであるという考え方であり、システムはこの原則を反映し、特定のグループが比較的になり不利になったり、不公平がシステムの的に永続したりしないようにすべきなのです。

相互依存関係にあるため、他の人々の暮らしは自分の暮らしに影響を与えます。ある人々が生存と繁栄の機会を失った場合、その損失は社会の他のメンバーに影響を与えます。しかし、そのような機会に恵まれない人がいなくなれば、社会の中でより生産的な活動ができるようになり、すべての人がより豊かになることができます。システムの観点から分析すると、一部のメンバーの繁栄を妨げることが、すべてのメンバーに悪影響を及ぼすことがわかります。他者が平等に暮らせるよう配慮することは、もはや勝者と敗者の「ゼロサムゲーム」とどまらず、自分の利益にもつながると考えられます。教育は人生をよりよくするための重要な手段の一つであるため、教育における公平性は現代社会にとって特に重要であると考えられています。教育の公平性とは、各生徒がそれぞれの可能性を最大限に発揮するために必要な援助、資源、機会を、状況に応じて平等に受けられるようにすることです。

公平性とは、すべての人間が幸福でウェルビーイングになる権利を平等に持っているという信念に基づいていますが、状況にかかわらず平等に扱われるという意味での平等ではありません。むしろ、生徒が他の生徒と同じように成功する機会を得て、公平な結果を得るためには、異なるリソースやより多くのリソースが必要であることを示唆しています。この点で、公平性という視点は、コンパッションという視点に似ています。「コンパッション」も同様に、状況やニーズにかかわらず、すべての人に同じアプローチが適用されるべきだと考えるのではなく、個々の生徒やコミュニティが何を求めているのか、その背景に注意を払うことを提案しています。

近年、教育における公平性に注目が集まっています。調査によると、公平性を実現するためには個人の行動だけでなく、法律、政策、規制、資金調達などの構造的な要因にも注意を払う必要があるとされています。しかし、長期的な解決のためには、構造的、制度的なレベルでの変化だけでなく、信念、慣習、規範、価値観などの文化的なレベルでの変化にも注意を払う必要があります。なぜなら、人間が創り出し維持している構造は、究極的には人間の価値観を反映したものであるからです。例えば、ほとんどの現代社会では、基本的な教育を受けることはすべての国民の権利であると考えられています。この信念は、教育を受けた市民は社会全体に利益をもたらすという社会の文化的価値観を反映したものであり、公立または州立の学校に資金を提供する法律などの構造に現れています。このことから、システムの視点には、構造的なレベルと文化的なレベルの両方が含まれていることがわかります。このように、文化的価値観が構造的な制度をどのように伝え、形成しているのか、そしてその結果、両者が社会の中の個人にどのように良くも悪くも影響を与えるのかという分析は、平和研究の分野から引用したものであり、SEE ラーニングのカリキュラムの中で高学年の生徒に検討してもらうために提示したものです。

したがってSEE ラーニングは、コンパッション、共通の人間性、相互依存性の認識といった「人間の普遍的な価値観を育むこと」と、私たちが経験する「社会の構造」との間をつなぐ極めて大切な関わりを探る、重要な手段となります。もちろん、それぞれの社会が自分たちの文化的価値をどのように探究し、どのように構造に反映させるかは、最終的にはその社会のメンバーにかかっています。

## コミュニティへの関わり・世界への関わり

相互依存性を理解し、他者から恩恵を受けている多くの方法に気づき、人間としての共通性を実感することで、生徒たちは責任感を持ち、社会から受けている多くの恩恵に応えようと行動を起こし、困っている人たちのために行動したいと思うようになります。しかし、複雑なシステム、あるいはコミュニティやグローバルなレベルで効果的に関与するにはどうすればよいのでしょうか。貧困や環境問題のような複雑で広範な問題に取り組むことは、適切な方法で取り組まなければ、困難なことのように思われます。しかし、SEE ラーニングの目的は、生徒がコンパッションがあり、世界的な視野を持つひとりとしての可能性を実現できるようにすることであり、最後の構成要素では、生徒がそれを成功させるための方法を取り上げています。

この要素の2つのトピックのうち、1つ目は、「コミュニティと世界にポジティブな変化をもたらす自分の可能性を探る」ことです。2つ目は、「コミュニティと世界の問題を解決するために取り組む」ことです。この2つのトピックは似ていますが、1つ目のトピックは、生徒が自分の能力と個人的または集団的な機会に基づいて、ポジティブな変化をもたらす個人的な可能性を認識することです。2つ目は、生徒が自分のコミュニティや世界に影響を与える問題について考え、創造的な解決策を模索することです。つまり、生徒自身がすぐには対処法や解決策を見出せないような複雑な問題であっても、システムの観点から協力して考えていくということなのです。SEE ラーニングのカリキュラムでは、これらのテーマを、カリキュラムのこれまでのすべての章で習得した知識とスキルを統合する、最終的なグループプロジェクトを通じて探究します。このプロジェクトでは、生徒が関心を持っている特定の社会問題に関して、この要素に含まれる2つの永続的な能力を育成するためのガイドラインを示します。

領域： システム	要素： コミュニティへの関わり、 世界への関わり
側面： 関わり	
<p><b>永続的に育む能力：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 <b>コミュニティと世界にポジティブな変化をもたらす自分の可能性を探る</b> 自分の能力と機会に基づいて、個人または共同でポジティブな変化をもたらすことができる自分の能力を認識する。</li><li>2 <b>コミュニティと世界の問題を解決するために取り組む</b> 文化的・構造的なシステムが、肯定的な価値観を広めたり、問題のある信念や不平等をそのままにしたりすることがあるように、どのようにウェルビーイングを促進したり、損なったりするかを認識する。</li></ul>	

生徒がコミュニティや世界に関わり、自他ともに役立つ方法でニーズに応え、絶望に屈せず、現実的で効果的な活動を行うには、自分の能力だけでなく限界も認識する必要があります。前者については、すべてが自分の力や影響範囲内にあるわけではないことや、根深い問題を変えるには時間がかかることを探ることが重要です。しかし、だからといって、効果的な行動ができないわけではありません。なぜなら、苦しみを和らげようとする「コンパッション」は、「苦しみを和らげることができる」という「希望」に基づいているからです。

十分な情報に基づき、適切な方法で取り組めば、状況を変えることができます。その変化が手の届くところにあるという確信を得るには、ある種の戦略が役立ちます。システム全体を変えることはできないかもしれませんが、システム内の重要な要素に焦点を当てることで、変化を最大化する方法で行動することができます。これにより、グローバルな問題やシステムレベルの問題の規模に圧倒されることなく、力が湧いてくるような感覚を得ることができます<sup>10</sup>。システムの影響のほとんどを占めるいくつかの重要な要因を特定すれば、その要因への対処に集中して大きな成果を得ることができるのです。また、生徒がすぐに大規模な変化をもたらすことができなくても、小さなスケールの変化であっても価値があるのだというように考えましょう。なぜなら、小さなスケールの変化がより大きな変化に発展したり、小さな行動を積み重ねることで累積的な大きな変化を生み出すことができるからです（例：埋立地のゴミからリサイクル可能なものを分別する）。相互依存性のシステムを十分に理解することで、たとえ結果を直接見るができなくても、小さなスケールの行動や振る舞いが、将来的に大きな影響をもたらすための基盤を作るのだという確信を得られるでしょう。

たとえコンパッションがあったとしても、生徒の決断がもたらす影響は、彼らが取り組もうとしている状況の複雑さをどの程度理解しているか、また、複雑な問題をクリティカル・シンキングに基づいて扱うスキルを持っているかどうかにかかっています。他のスキルと同様に、クリティカルに思考するスキルは練習によって高まるものであり、学習環境の教育リソースとして含めることができます。複雑な社会問題や地球規模の問題は、分析して取り組むことができるような小さな塊に分割する必要があります。自分の行動が、問題がもつより小さな構成要素にどのように対処できるのか、また、それらの構成要素がより広いシステムの中でどのように相互に関連しているのかを生徒が知ることで、生徒は自信を持ち、主体性と力強さを感じることができます。さらに、今までにコミュニティに影響を与えた個人、特に若い人たちの話を聞くことで、効果的な変化は可能であることを示し、生徒に刺激と勇気を与えることができます。

この「コミュニティや世界との関わり」の要素は、クリティカル・シンキングに大きく左右されます。クリティカル・シンキングとは、人間の普遍的な価値観に基づいて、複雑な問題を考え抜くことです。このスキルは身につけることができるものなので、教わったり実践したりするべきものです。クリティカル・シンキングは、すべての行動が他者から有益とみなされることを保証するものではありませんが、建設的な結果が得られる可能性を高めます。

また、この要素は、生徒が取る行動だけでなく、効果的でコンパッションのある関わりを可能にする、クリティカル・シンキングの能力を育成することを意味しています。だからこそ、2つ目のトピックである「コミュニティとグローバルな解決策への取り組み」では、たとえ今のところ、生徒の力ではその解決策を実行することができないとしても、解決策につながるような方法で問題を考えるプロセスが含まれているのです。このような思考は、SEE ラーニングのすべての構成要素に通じるものなのです。より確固とした意味では、以下の項目の統合も含まれます。(a) システムと複雑性を認識すること (b) 複数の構成員に対する短期的および長期的な影響を評価すること (c) 人間の普遍的な価値観に照らし合わせて状況を評価すること (d) 感情や偏見の影響を最小限に抑えること (e) 心を開き、協力的で、知的に謙虚な態度を育むこと (f) 特定の行動方針の長所と短所を他の人に理解できる方法で伝えること。これらのトピックの多くは、これまでのSEE ラーニングの構成要素で取り上げられたものであり、ここではコミュニティやグローバルな活動への参加という方向性と統合することができます。

最初のステップである「システムと複雑性の認識」については、複雑なシステムを調査し、システム内の様々な要因の関係をマッピングするプロジェクトに取り組むことができます（例：環境リテラシーやシステムシンキング）。低学年の生徒には、3人の友人の間の力学を調べるなど、比較的簡単な取り組みが可能です。高学年になると、家族システム、生態系システム、経済システムなどのより複雑な問題や、貧困などの複数のシステムや分野にまたがる問題を研究す

---

<sup>10</sup> 例えば、バレートの法則では、多くの場合、システムの入力の20%が出力の80%を占めるとされています。つまり、システムの問題の80%は、その構成要素の20%に起因している可能性があります（例えば、システムの汚染の大部分は、システムの少数の活動に起因しています）。

することもできます。これらのシステムをマッピングすることで、生徒たちは相互依存性や複雑性をより深く理解し、システムについてより複雑で洗練された方法で考えるための能力を身に付けることができます。

同様のスキルは、本章の「相互依存性の理解」でも培われましたが、ここではプロジェクトや問題に特化し、さらに結果を評価するというステップが含まれています。私たちは往々にして、短期的および長期的な結果を適切に評価せずに行動を起こしてしまうことがあります。倫理的であるためには、結果の評価は、複数の関係者に対する影響を考慮する必要があります。生徒が特定の問題を検討する際には、ある行動によって影響を受ける様々な人々について考えるよう促すことができます。これは、「相互依存性の理解」の要素に明確につながります。このプロセスに慣れてくると、生徒は行動の幅広い意味合いや、一見すると問題とはかけ離れているように見える人々にどのような影響を与えるかを自然に考えるようになります。

さらに、複雑な問題について、自分の価値観に合った方法で考え抜くスキルを身につけることも重要です。コミュニティやグローバルの問題を考え、評価する際には、その問題が人間の普遍的な価値観とどのように関連しているのかを常に自問するようしなければなりません。このようにして、個人、社会、そして世界の繁栄を促進するような活動に、生徒たちはますます力を注いでいくことができます。このアプローチは、マインドセット、感情、偏見が倫理的問題を深く考え抜こうとするのを妨げる役割があることを理解し、最小限に抑えることと密接に関連しています。ここでは、SEE ラーニングの他のコンピテンシー（持続的な能力）の多くが補助的な役割を果たします。生徒自身が自己調整力を高め、他者への共感と感謝の気持ちを持ち、共通する人間性を理解することで、責任ある意思決定に対して感情がもたらす歪んだ影響を最小限に抑える能力が育まれるのです。

最後に、ここでの取り組みとそれを支えるクリティカル・シンキングには、より広いコミュニティやグローバルな側面があります。倫理的問題には、自己と他者への影響という側面が常に含まれているため、他者の役割を常に考慮しなければなりません。コミュニティやグローバルな活動を支えるのは、他者と協力し、他者の視点、意見、知識、経験から学び、それらを尊重しようとするオープンマインドな態度です。知的で謙虚な態度とは、自分がすべてを知っているわけではなく、他の人の知識や考え方も同様に価値があると認識することであり、学習、コミュニケーション、コラボレーションを大いに助けます。健全な議論は、たとえ自分の立場が異なっても、他の人も理性と経験を駆使して自分の立場を確立していることを考慮して初めて可能となります。知的で謙虚な姿勢と様々なものを理解しようとするオープンな心がなければ、議論によって相互のコンセンサスを得ることは出来ず、会話は非生産的な対立や力争いに陥ってしまいます。

このようなコミュニティやグローバルな活動における広範なアプローチには、自分の立場や考え方を他者に明確に伝え、問題や価値観をめぐって前向きな対話を行う能力も必要です。他者との協力や連携なしに解決できる深刻な問題はほとんどなく、そのためには自分の考えや価値観を明確に伝える能力が必要となります。したがって、自分の立場を明確にし、質問をし、対話相手から学び、よりよい方法で議論に参加する能力があれば、コミュニティやグローバルな活動に大きく貢献することができます。クリティカル・シンキングと深く抱かれた価値観に基づいて、明確かつ首尾一貫したコミュニケーションを取ることができ、声なき人々を代表してであっても、力強く、勇気づけるような話し方ができることは、グローバル・シチズン（地球市民：世界的な視野を持って生きる人）や変革をもたらすリーダーにとってたくましいスキルです。このスキルは、「社会」の領域の「人間関係のスキル」をベースに、システムや相互依存性に対する幅広い認識を加えたものです。さらに、このコミュニケーションには、相手と同じレベルで話すことができることが必要です。生徒たちは、単に個人的なレベルで能力や価値観を内面化するだけでなく、人間の普遍的な価値観という共通の言語を使って、重要な問題をめぐりコミュニティでの話し合いを体現するような、対話的な方法でSEE ラーニングの可能性を最大限に実現することができます。このような対話によってこそ、生徒が小規模または大規模な社会問題に協力して取り組むことができるようになり、また、生徒が生涯やキャリアを通じて、他者（たとえ異なる他者や困難な他者であっても）と効果的かつ有意義に関わることができるようになるのです。

## むすびに

現在人間が置かれている状況は明らかに複雑です。子どもも大人も、様々な出会いや社会の中で、様々な問題に直面しています。しかし、人生の浮き沈みにうまく対応するためには、狭い範囲の自己利益のための行動や決定と、他人の利益を考慮した行動や決定とは、明確に区別する必要があります。衝動や偏見を自覚し、自分の反応とうまく付き合い、状況の要因をクリティカルに検討する姿勢があつてこそ、的確な対処によってよい結果をもたらすことができるのです。このような理由から、「コンパッション」は、SEE ラーニングをひとつにまとめ、その活動の原動力となる包括的なテーマとなっているのです。SEE ラーニングの構成要素は、倫理的な行動や責任ある意思決定を保証するものではありませんが、このプログラムで明示されている、生涯を通して使えるスキルを身につけた生徒は思慮深く、情報に精通し、責任を持って行動するための準備をしっかりと整え、それによって自分自身と他者の長期的なウェルビーイングに貢献することができます。このようにして、彼らは自分自身のため、他者のため、そしてより広い世界のために行動する「善き力」となることができます。

# The Implementation Guide

導入ガイド

### Section 1 | はじめるにあたって

SEE ラーニング教育者向けプラットフォームへの参加  
学習コミュニティとのつながり  
対象年齢のカリキュラムを読む  
教えるための準備  
導入方法の選択  
短い時間でのSEE ラーニングの使い方

### Section 2 | コンパッションのある教室の原則

多様性の尊重  
生徒の行動を管理するためのポジティブなアプローチ  
レジリエンスに基づいたアプローチ  
システム思考と意思決定者としての生徒

### Section 3 | SEE ラーニングを教える教師の役割

ファシリテーターとしての教師  
学習者としての教師  
ロールモデルとしての教師

### Section 4 | SEE ラーニングを生徒に合わせる

文化に合わせた適用  
多様な学習者のニーズを満たす

### Section 5 | 学びの評価

評価のオプション

### Section 6 | よりよい導入のために

管理職、ディレクターのリーダーシップとサポート  
家庭やコミュニティとの連携

## SEE ラーニングの学びへようこそ。

これからの「心の教育」に関する想いに共感し、クラスや学校、あるいはその他のコミュニティに、SEE ラーニングの体験を取り入れる選択をしてくださったことをとても嬉しく思います。

新しいことを既存のカリキュラムに取り入れることは、特に導入の段階において、容易ではないかもしれません。期待で気持ちがたかぶる反面、気おくれしたり、生徒がどのように反応するか、また、新たな授業を行うための十分な準備ができているか、確信が持てずに不安を感じることがあるかもしれません。いずれにおいても、私たちが何か新しいことに挑戦するとき、誰でもこうした気持ちは生じるものです。そうした気持ちや不安から、躊躇してあきらめることはありません。実際にカリキュラムに取り組むなかで、疑問点や、SEE ラーニングの更なる改善に向けた提案が生まれることもあるでしょう。疑問や提案は、ぜひ共有ください。

SEE ラーニングの実践的な学びを通して、この世界における「気づき」や「コンパッション」、「関わり」の学びを試み、それらの学びがもたらす恵みや成果を味わい、探求されることを心から願っています。

### 導入ガイドの内容

導入ガイドは、SEE ラーニングを取り入れるにあたって、よりよい結果へ導くための方向性を示すものです。このガイドには、導入を始めるためのヒントと、導入を実りあるものにするためのガイドラインが含まれます。学習環境や文化に応じたプログラムの適用について、生徒の状況の把握の仕方、また、特別な学習を必要とする生徒への対応のほか、SEE ラーニングの評価に関するアドバイスを含みます。これらの内容は、今後も更新されていく予定です。導入に関する最新のガイドラインは、オンラインで確認いただくことをお勧めします。

導入ガイドは(1)はじめるにあたって(2)コンパッションのある教室の原則(3)SEE ラーニングを教える教師の役割(4)SEE ラーニングを生徒に合わせる(5)学びの評価(6)よりよい導入のために、の6つのセクションから構成されています。

本書は、導入をめぐる一般的な課題を想定し、緊急性の高い課題や懸念点に応えられるよう作成されています。学習環境に応じて異なる固有のニーズや背景について、すべてを把握することは難しく、網羅できていない点も大いにあることと思います。導入時の問題に関し、追加的なサポートが必要な場合は、各地のSEE ラーニング事務局へお問合せください。



---

## Section 1 はじめるにあたって

---

### SEE ラーニング教育者向けプラットフォーム\* への参加

新しいカリキュラムを取り入れることは、気持ちがあたかもことであると同時に、チャレンジでもあります。ですから、SEE ラーニングのカリキュラムを使用する前に、「SEE ラーニング教育者向けプラットフォーム\*」へ参加されることをお勧めします。

\*【日本語版追記】「SEE ラーニング教育者向けプラットフォーム」は、2024年1月現在、エモリー大学本部にて開設に向けて準備中です。以下の内容は、同プラットフォーム内で行われる予定です。また「オンライン教育者向け準備コース」は、2024年1月現在、オンラインのライブ参加型コース「Getting started with SEE Learning」(言語:英語のみ)としてエモリー大学本部により提供されています。開催案内は随時webサイトに掲載  
[https://seelearning.emory.edu/en/news\\_events](https://seelearning.emory.edu/en/news_events)

「SEE ラーニング教育者向けプラットフォーム」では、SEE ラーニングの枠組みとカリキュラムの概要を理解するための「教育者向け準備コース」を提供する予定です。本コースでは、あなたにとっての専門的な学習目標や、あなたが生徒に望むことについて考えることも行います。実際にSEE ラーニングを行っている様子の動画は、あなたの環境でSEE ラーニングがどのように機能するかをイメージするのに役立つでしょう。本プラットフォームは、世界各地でSEE ラーニングを実践している他の教育者とのつながりを作る場となることも目的としています。今後、各地のコミュニティの発展や展開に応じて、手引きとなるような新しいリソース（ウェビナー、事例紹介など）を作成したり、より高度な学習の機会を提供することについても検討していく予定です。

### 学習コミュニティとのつながり

SEE ラーニングの導入にあたっては、SEE ラーニングの「学習コミュニティ」を形成\*されることをお勧めします。学習コミュニティは、新しい考え方や教材を実際に現場で活用していく際の、大きなサポートとなります。

学習コミュニティとは、ある特定の分野について、共に知識を深めたりスキルを高めたりするために、互いに連絡を取り合い、定期的集まることに同意した教育者によるグループです。SEE ラーニングに携わる他の仲間との交流や共有を通じて、学びや実践の計画を立て、取り組みを前に進めるサポートや、状況を客観的に捉えて評価、改善するためのサポートを得られるでしょう。

このような学習コミュニティを現場の仲間と作ることが困難な場合\*\*には、経験を共有できる教育者の仲間を一人でもつくることをおすすめします。

「学習コミュニティ」では、次のようなことをテーマに取り上げてみるとよいでしょう。

- 1 カリキュラムを通じて探究する概念（言葉やその意味するところ）の理解についてディスカッションを行う。

---

\*\*【日本語版追記】「学習コミュニティ」の形成が難しい場合には、既往の学習コミュニティに参加するのもよいでしょう。

- ② 学習体験の成功例や課題を共有する。
- ③ 学習体験の改善に有効な、変更や修正について共有する。
- ④ チェックイン、グラウンディング、リソーシング、観想的実践（リフレクティブ・プラクティス）などの短い練習を行い、その経験を振り返る。
- ⑤ SEE ラーニングを行ううえで生じる教室運営上の問題と、それに対する解決策をブレインストーミングする。
- ⑥ （適切な機密性を保ちながら）生徒のニーズによりよく応えるために、生徒の学習ニーズや進捗状況について話し合う。
- ⑦ 導入を成功させるために、問題となっている課題の解消
- ⑧ 精神的なサポートと励まし
- ⑨ 継続的なサポートを得るため、エモリー大学本部や国内のSEE ラーニング提携組織との連絡役となる担当者を置く。

## 対象年齢のカリキュラムを読む

現在、SEE ラーニングには4種類の年齢層別カリキュラムが用意されており、無料でダウンロードいただけます\*。

- 小学校 低学年向け
- 小学校 中高学年向け
- 中学生向け
- 高校生向け

年齢に応じたカリキュラムを読むことで理解を深めていただけますが、一度に読了する必要はありません。Chapter 毎に少しずつ読み進めることで、徐々に学習体験と理解が馴染んでいくでしょう。

## 教えるための準備

### カリキュラムを読み進めるにあたって：

学習体験での活動や報告・振り返りのための質問が、各体験の学習目的とどのように関連しているかに特に注意してください。学びの目的を理解していることで、話し合いの内容や取り組みが予想外の方向に進んでしまっても、軌道修正することができます。

自分で、あるいは同僚や友人、家族と一緒にチェックインの練習をしてみましょう。チェックインの時間はわずか数分ですが、あなた自身がチェックインをすることに慣れていく様子が変わると、生徒はより快適にチェックインを行うことができるでしょう。また、自らの経験を振り返ることで、生徒がどのような気持ちでチェックインをしているか、知ることができるかもしれません。（チェックインの様子は「SEE ラーニング教育者向けプラットフォーム\*\*」で公開される予定です。

教育者向けのスクリプト（各学習体験に含まれている「言葉」）を声に出して読みながら、その感覚を感じてみてください。ぜひ、スクリプトの言葉を別の言葉に変えてみたり、ご自身の言葉で表現してみてください。特に、言葉の修正・変更によって学習体験が生徒にとって受け入れやすいものになると感じる場合は是非変えてみてください。

\* 【日本語版追記】2024年1月現在、公式カリキュラムは英語版またはポルトガル語版のみ。

\*\*【日本語版追記】2024年1月現在準備中

学習体験の解説を読みながら、実際に、教室で行っているご自身と生徒の姿を思い浮かべてください。イメージすることで、担当するクラスの背景や文脈に応じて必要となる修正を見出す手がかりを掴むことができるでしょう。

それぞれの学習体験に必要なものをメモしておきましょう。

必要なものは最小限に抑えていますが、あらかじめ手配して準備しておく必要がある場合があります。

それぞれの学習体験に推奨される時間配分をメモしておきましょう。

カリキュラムを読みながら、担当するクラスの生徒にとって、どの部分に多くの時間を要するとよいか確認しましょう。

新しい単語や、理解の難しい単語を確認します。「単語リスト」を作って意味と共に共有したり、国語などの授業で取り扱ってみるのもいいでしょう。そうすることで、生徒の記憶は強化され、新しい概念や語彙の習得が進みます。

学習体験に、あなた自身の体験談を事例として取り入れるとよさそうな場合を考えてみましょう。生徒は、あなたの実生活に基づく経験に興味を抱くかもしれません。職業上の制限の範囲内で、丁寧にご自身の体験を取り上げ、生徒に共有することは、つながりを築き、新しい概念を生きたものとして根付かせるために有意義な方法となり得ます。

一部の生徒について、強い反応の引き金となってしまう可能性があると思われる内容やエクササイズを、あらかじめメモしておきましょう。

過度なストレスを与える可能性を減らすために、どのような修正が可能か検討しましょう。また、カウンセラーによる対応など、追加的サポートを必要とする生徒のために、事前に適切な相談先を確認しておきましょう。

## 導入方法の選択

SEE ラーニングの内容は、それぞれの学習環境や導入する組織の形態によっても異なるでしょう。時間的な制約や利用できるリソースを考慮したうえで、あなたと生徒が、SEE ラーニングに最大限に関われるような選択をしていきましょう。以下の実施方法は、SEE ラーニングを既存のスケジュールに組み込むための指針となるものです。すべての状況に適用し得るものではありませんが、これらの選択肢が、あなたの環境でどのように機能するか、ぜひ、創造性をもって考えてみてください。

### 教室

「オンライン教育者向け準備コース\*」を修了した教育者は、学年を問わずSEE ラーニングを教えることができ、年齢層別カリキュラムを、通常の時間割の一部として提供することが可能です。

生徒自身が授業を選択できる場合は、SEE ラーニングを選択科目の一つとして設けることも一案でしょう。生徒が、前回の授業で学んだことを、次の学びの機会につなげることができるよう、少なくとも週に1回（もしくはそれ以上の頻度で）SEE ラーニングを体験できる機会をつくることをお勧めします。もし、毎日SEE ラーニングを取り入れることができるのであれば、1日の中で2回に分けて行うなどして、ゆっくりと、少しずつ進めていくとよいでしょう。概念を探究したり、新たなスキルを練習するにあたっては、特別に追加的な時間を設けることで、学びの体験を繰り返したり、その範囲を広げてみるのも有効でしょう。

### 相談室／ホームルーム

学校の「相談室」や「ホームルーム」で、カリキュラムを活用するのもよいでしょう。相談室やホームルームの状況は学校によって異なりますが、一般的には\*\*、複数の生徒によって構成されたグループに一人の教育者がつき、相談役や担任を担います。主な目的は、教師と生徒がより個人的にお互いを知り合う機会を提供することです。また、相談役先生は、生徒の学習サポートから、周囲との関わり（社会性）や将来の目標に向けた相談まで、幅広いサポートにあたりま

\* 【日本語版追記】 P64「SEE ラーニング教育者向けプラットフォーム\*」への参加を参照ください。

\*\*【日本語版追記】 米国において

す。相談室とホームルームは、通常の授業に比べて時間が短い場合が多く、月1〜2回、または週1回の頻度で行われます。SEE ラーニングは、相談室やホームルームで使用することができますが、どれだけの学習体験が出来るかは、頻度や、当てられる時間によっても異なるでしょう。短時間（25分未満）の場合については、「短時間でのSEE ラーニングの使い方」の項を参照ください。

## 学校全体

学校管理者（理事や学校経営者）は、学校全体でSEE ラーニングに取り組むことを支援する決断をするかもしれません。その場合、カリキュラムを教える教育者を含めた、SEE ラーニングの学びに携わる人たちの「学習コミュニティ」を学校内につくることをお勧めします\*。「学習コミュニティ」を通して、少なくとも月に一度は教育者の仲間が集まり、課題や成功例、新しいアイデアなどについて話し合う機会を設けることで、年間を通して継続的なサポート体制をつくることができます。また、学校長や教頭など、学校管理者や経営者に当たる人が「オンライン教育者向け準備コース\*\*」に参加されることもお勧めします。学校全体としての導入は、SEE ラーニングの実践が、学校の文化や風土、方針に影響を与えるきっかけともなり得ます。（SEE ラーニングに関わる人を限定せず、）すべての教育者と生徒が「気づき」「コンパッション」「関わり」を深めて広げていく学習体験に関わることで、学校に関わるあらゆる人々やコミュニティ内の関係性に、よい影響を与える可能性は高まります。地域社会がSEE ラーニングの実践を広げ、進めていくなかで、学校の管理・指導に当たる人や、教育者、生徒のみならず、コンパッションやレジリエンス、気づき、価値観と、それに伴う行動にまつわる共通言葉を使えるようになるでしょう。こうした共通言語は、より深い対話を可能にし、より広いシステム全体へとSEE ラーニングが適用されることに繋がります。

### 教育者や生徒がSEE ラーニングに慣れてきたら、例えば、

- 管理職によるチームや教師が、(例えば)「気づき」や「レジリエンス」の練習を校則や生徒指導の実践に盛り込む方法を検討することも良いでしょう。
- 学習体験に含まれる「チェックイン」は、職員同士や保護者との面談でも活用できるでしょう。
- 意見が対立しそうな事柄を取り扱う際には、異なる視点や見解を理解するために、「マインドフルな対話」を用いることもできるでしょう。
- コンパッションなど、SEE ラーニングの基本にある要素は、学校の校訓や教育理念と重なる部分もあるでしょう。

生徒たちは、提案された解決策が持つ可能性や力に光をあててゆく「相互依存性のウェブ」を創造することで、社会問題に対応する課題解決の学び—いわゆるプロジェクト型学習（project-based learning）に取り組むことができます。他にも、SEE ラーニングを学校全体に適用する数々の方法を、あなた自身の経験を通して発見することができるでしょう。

学校全体への導入は、大掛かりなことでもあって時間を要する取り組みですが、管理者による協力的なサポートと長期的ビジョンがある場合には、SEE ラーニングは、その実施方法として学校全体への導入を推奨しています。学校全体で導入する準備ができていないかわからない場合には、準備の段階として、まずは、一つの小規模な実施形態から実践をしていくことをお勧めします。

## アフタースクール／地域社会

アフタースクールや地域社会のコミュニティなど、学校の外でSEE ラーニングに取り組むことは、学校現場に起こりがちな、学業における競争にまつわる気づかみや懸念のないところでSEE ラーニングのテーマを探究できる機会となります。世界中の多くの子どもたちが、各地のアフタースクールや地域社会のプログラムを通じて、学習支援、保育や療育

\* 【日本語版追記】 校内にコミュニティがあることが望ましいですが、困難な場合は、他校の教育者との「学習コミュニティ」に参加することもよいでしょう。

\*\*【日本語版追記】 P64「SEE ラーニング教育者向けプラットフォーム\*」への参加を参照ください。

をはじめ、スポーツ、アート、テクノロジートレーニングといった課外学習の機会を得ています。これらのプログラムは、子どもたちの興味関心や、家庭の経済的ニーズなど、特定の特性に基づいて一部の子どもたちに提供される場合もあれば、特性から年齢まで多様な層を含んで提供されている場合もあります。SEE ラーニングのカリキュラムは、学校の教室での使用を仮定しているため、こうした学校の外でSEE ラーニングの導入を計画する際は、専門的意見を取り入れたりしながら、環境に応じて実施の仕方を創造することをお勧めします。

学びの環境や生徒の数にかかわらず、「オンライン教育者向け準備コース\*」は、SEE ラーニングの枠組みとカリキュラムの明確な理解を深める助けとなるでしょう。

### 短い時間でのSEE ラーニングの使い方

それぞれのSEE ラーニングの体験は、少なくとも週1回、約20～40分の時間枠で教えられるよう設計されています。毎週、実践の機会を設けられる場合であっても、実施可能な時間が短い場合は、以下のような方法をお勧めします。

- 学習体験に含まれるすべてのアクティビティを一度に提供できない場合、アクティビティを分けて実施してみてください。そして、次の回に、次のアクティビティへと進みましょう。このようにして、部分的な学習体験を連続して行います。
- 時間に余裕がある場合には、学習体験の中から1つのアクティビティを選択し、「チェックイン」を入れ、最後に「振り返り」を行います。
- 5分しか時間がないときは、以下の提案を参照ください。

毎週の実施ができない場合は、学習体験と次の学習体験の間に、5分間の短い時間でSEE ラーニングの学びを継続することも可能です。ぜひ、次のような簡単な練習やチェックインの習慣について検討してみてください。

- 短い時間でできる「リソーシング」の練習
- 短い時間でできる「グラウンディング」の練習
- 「お助け術」に取り組む
- マインドフル・ウォーキングの実践
- 他者から受けた優さに注意を向ける
- 他者への優しさを視覚化する
- 今日、他者へのコンパッションを表すためにできることを、一つ計画する
- 誰かと一緒に、今感じていることについて話す
- コンパッション、優しさ、共感または感謝に関することを、日記に書く
- 優しさ、共感、多様性の尊重、相互依存、気づき、マインドフルネス、レジリエンス、またはそれに関連するテーマから、心に響く文章を読んで、思うことを共有する
- 感謝の気持ちに焦点を当て、学校コミュニティのメンバーに「感謝のこたば (thank you card)」を書く
- 誰かと共に、ふたりの間にある3つの共通点、相違点を見つけるペアになってマインドフルな対話をする

一貫性は、SEE ラーニングカリキュラムの重要な要素です。毎週カリキュラムに取り組むことができたとしても、時間をかけた丁寧な学習体験の合間に、こうした短い練習を取り入れることは、継続的な体感とさらなる学びの創造につながります。

---

\* 【日本語版追記】P64「SEE ラーニング教育者向けプラットフォーム\*」への参加を参照ください。

## Section 2 コンパッションのある教室の原則

SEE ラーニングカリキュラムは、「気づき」「コンパッション（思いやり）」「関わり」に関する重要な概念とスキルを提示しています。これらの概念やスキルは、教師が、気づき、敬意、忍耐、平和的な問題解決のロールモデルとなるような、コンパッションのある教室においてこそ、最も効果的な学びとなり得るでしょう。教育理論家のネル・ノディングス (Nel Noddings) が指摘しているように、コンパッションのある学校環境を作るためには、教師は真のコンパッションのモデルになる必要があり、生徒は他者への優しさ、気遣い、コンパッションを実践する機会が必要です。特に、教師は単に思いやりのある行動をとるのではなく、それぞれの生徒の中に、その生徒を心から思いやることのできる何かを見つける必要があります。これら重要な特性を備えたコンパッションのある教室では、生徒は心理的安全性と、自分の居場所を感じることができるでしょう。安心して質問したり、失敗したり、適度なリスクを負ったり、自分の考えを表現したり、感情を共有することができます。コンパッションのある教室や学校にいる生徒は、自分が個人として受け入れられていると感じ、自分のユニークなアイデンティティを表現しても大丈夫だということを理解します。これらの結果は、生徒のウェルビーイングと学業の成功にとって非常に重要であるため、コンパッションのある学校環境を作ることは、教師が時間をかけて労力を注ぐ価値が十分にあるでしょう。ネル・ノディングスは次のように述べています。「教室で配慮と信頼の関係を築くために費やす時間は、決して無駄な時間ではありません。教師と生徒がお互いを知るために必要な時間なのです。思いやりと信頼の関係は、学問的な教育と道徳的な教育の両方の基礎となります。コンパッションのある教室や学校の原則を以下に紹介します。

### 多様性の尊重

生徒は皆、それぞれの経験やニーズ、強み、課題を持って教室にやってきます。SEE ラーニングプログラムでは、すべての生徒が共にSEE ラーニングのコンセプトやスキルを身につけていく、インクルーシブ教育を推奨しています。インクルーシブ教育では、帰属意識を育み、学習を促進するために、異なる能力、文化、背景、スキルセットを持つ生徒を含む異種集団を採用します (Katz, 2012)。教師は、人種、宗教、性別、能力、その他の違いにかかわらず、すべての生徒に感謝と尊敬の気持ちを示すという、非常に重要な役割を担っています。

子どもたちは幼い頃から個人や文化の違いに気づき、自分の家族や文化的集団に似た人と一緒にいるのが最も快適だと感じる場合があります。子どもたちは、多様性の価値と意味を理解するために、大人を手本にします。その際、子どもたちは大人から、基本的な平等の感覚や、共通した人間性を確かめるメッセージを受け取ることもあれば、逆に、違いに基づく固定観念や恐怖、不寛容、不公平感を生み出したり、正当化しようとするメッセージを受け取ることもあります。SEE ラーニングのシステムの領域には、個人や集団の違いを尊重し、それらの違いをすべての人の価値と基本的な平等の文脈の中で理解する方法で、コミュニティについて考えるための教材が含まれています。また、社会のすべての人々の繁栄と幸福を実現するために、社会システムをどのように改善・改革できるか、考えられるようになっています。したがって、教室や学校の環境にこのような価値観が反映されていることが重要です。そして、このような環境は、何よりもまず、教師と管理者によって整えられるのです。

SEE ラーニングのカリキュラムを実施しながら、生徒たちが多様性を尊重する心を育むために、以下のようなアプローチができます。

1	2	3	4	5
あらゆる宗教、文化、背景など、学校のコミュニティに属するすべての人（同僚、保護者、生徒、スタッフ）に親切で前向きな態度を示す。	生徒に平等に接し、性別や能力などにかかわらず、参加や向上の機会を同じように提供する。	差異にかかわらず、すべての人々の相互依存性と共通の人間性について生徒が考え、探究するのを助ける。	心のこもった対話と批判的な思考を通して、生徒が既存の固定概念に疑問を持ち、異なる視点を探究する機会を提供する。	生徒にコンパッションの瞑想をしてもらい、すべての人へのコンパッションの気持ちを広げる。

SEE ラーニングは、私たち人間は共通のニーズや価値観を持ち、幸せになりたいという願望を持っているという基本的な理解に基づいて構築されています。私たちの間にどんな違いがあっても、私たちはその幸せを経験するために無数の方法でお互いに依存し合っています。そう考えると、お互いを平等に評価し、尊重することは、誰にとってもメリットがあります。

## 生徒のあらゆる行動へのコンパッションに基づくアプローチ

生徒が道徳的とは言えない振る舞いをするのは、度々あります。授業中に、（無意識を含む言語化できない心的葛藤から）まわりの注意をひくために、行動したり感情を表現したり、クラスの合意事項を破ったり、他者を大切にしない振る舞いをするかもしれません。また、自分自身を制御できずに、感情を爆発させてしまうこともあるかもしれません。そのような生徒は、何らかの困難を抱えていることが多いことを覚えておくといよいでしょう。そうした行動は、コミュニケーションを図ろうとしたり、自分のニーズを満たそうとしたり、強い感情を発散しようとしている可能性があります。生徒が道徳的とは言えない行動をする時にうまく対応することは、教師の最も重要な仕事の一つです。そうした生徒に対して、私たちはほとんどの場合、レクチャーをしたり、厳しく批判をするなどして恥ずかしい思いをさせたり、罰したり、恐怖心を植え付けるような方法で対応しがちです。コンパッションのある教師とは、そのように反応しようとする傾向を認識し、乗り越えて、信頼と安心感を築いていきます。困難な状況に置かれても、自制心を持ち、コンパッションのある対応をすることが大切です。生徒が授業中に感情をあらわに出すことがあれば、教師は、責任や羞恥心を負わせることなく、他の生徒を含む自分たちの安全を守るために、なんらかの境界線を引いたり、限度を設けることが必要な場合もあるでしょう。それは、容易でないこともありますが、尊厳と敬意を育むという目標を持ってこうした経験に取り組めば、このような生徒の行動は、そこにかかわるすべての人にとって、学びと成長の機会となり得ます。ここに、いくつかのヒントをご紹介します。

- 科学的で未来志向のアプローチをとることは、生徒の自己啓発を支援する効果的な方法となります。あなたと生徒が一緒になって、以下の質問に対する答えを考えてみてはいかがでしょうか。  
「なぜそうなったのか？ 次はどうすれば、より良い選択ができるのだろうか？」
- 生徒一人一人と積極的な関係を築き、生徒としてというよりも、個人として相手の存在を知るようにしましょう。学校外での様子を知ることで、彼らとのつながりや共感の気持ちを広げていきます。
- 生徒を前に、真のコンパッションのある行動のモデルとなりましょう。「あなたがどれだけ親身になってくれるかを知るまでは、あなたにどれだけ知識があるかと誰も気にかけないものだ。」ということわざがあります。あなたが特に困難を感じている生徒がいる場合、これを実行するのは難しいかもしれませんが、とても重要なことです。
- 生徒も幸せになりたいと願っていることを忘れずに、その生徒に向けて愛の心やコンパッションの練習をしてみましょう。

生徒にとって、SEE ラーニングカリキュラムの中の活動が引き金になる可能性があることに注意してください。例えば、トラッキングや呼吸法で自分の身体や呼吸に触れるだけでも、不安や身体の不快感、過去の経験の記憶が呼び起こされることがあります。このような可能性があることを生徒に事前に伝え、次の行動の準備をしながら、これらの反応は予期して克服できる、正常な反応であることを伝えておきましょう。そして生徒がニュートラルな感覚やポジティブな感覚に注意を戻すことができるように準備しておきましょう。生徒が特別な感情的サポートを必要とする場合に、あなたと生徒が利用できるサポートを確認しておいてください。あなたの学校には、生徒が悩んでいるときに思いやりのある方法で対応できるカウンセラー、養護の先生、副校長がいますか？強い感情を吐き出したり、処理したりするためのスペースと時間を用意することで、生徒とあなたが状況をエスカレートさせるのを防ぐことができます。

## レジリエンスに基づいたアプローチ

SEE ラーニングは、欠点を改善することに重点を置くのではなく、長所を伸ばしていくアプローチをとります。SEE ラーニングのカリキュラムに含まれる個々のスキルは、トラウマを経験した生徒が自分をコントロールできるという感覚と能力を身につけるのに役立ちます。同じスキルは、トラウマの影響を受けていない生徒にも、目の前の課題に立ち向かう準備をさせることができます。多くの教師は、「トラウマ情報に基づく実践」という言葉を知っています。これは、トラウマが子どもの生物学的、社会的、情緒的な発達に与える影響についての科学的な理解に基づいて、教師が教室で使える実践法です。トラウマとは、圧倒的に困難だと認識した出来事に対する個人の反応のことです (Miller-Karas, 2015)。例えば、貧困、暴力、虐待、自然災害、病気などが挙げられます。世界的な調査によると、あらゆる背景や文化を持つ子どもたちの大部分がトラウマの影響を受けていると言われています。トラウマを抱えた子どもたちは、感情的、心理的、身体的な影響を受け、自己調整力、信頼関係の構築、集中力、学習能力などに支障をきたす可能性があります。トラウマはどこにでもあるものですが、教師の多くは、自分の生徒がトラウマを経験しているかもしれないことに気づかないことがあります。諺にもあるように、「物語があることを知るためには、物語を知る必要はない」のです。SEE ラーニングは、トラウマを体と心の両面から理解し、レジリエンスに基づいたアプローチを提供します。より具体的には、SEE ラーニングは4つの方法で子どもたちのレジリエンスを高めることを目的としています。

- 1 先生や他の生徒から公平に大切にしてもらっていると感じられ、帰属意識が育まれるような、コンパッションのある教室環境を提供する。
- 2 生徒が自分の体を調整し、自分自身をケアするのに役立つ、マインドフルな意識の発達を奨励する。
- 3 自己と他者との良好な関係を築くために、自己理解と他者へのコンパッションを育む。
- 4 生徒や教師が日常的なストレスや困難な状況に対処し、回復するための態度やスキルを教え、実践する。カリキュラムの第2章で具体的に説明されているように、教師は、生徒が困難な出来事にさらされたときに、個人的・社会的なリソース（問題解決に活かせる資質）を特定し、それを利用できるようにすることで、生徒のレジリエンスを育むことができる。

## システム思考と意思決定者としての生徒

SEE ラーニングの革新的な側面の一つは、すべての年齢層を対象に「システム思考」を取り入れていることです。関連する概念的な側面については、本編のシステム思考の章で説明されていますが、生徒をシステム思考の持ち主と考え、システム思考の持ち主としての生徒の生来の能力をさらに高めるために、SEE ラーニングのプログラムがどのように設定されているかを理解することも役立ちます。

ダニエル・ゴールマンは、「生来のシステム・インテリジェンスは、幼少期の私たちに備わるもので、それが育まれれば、



年齢を重ねるとともに驚くべき広さと深さに発展する可能性があるでしょう」と記しています<sup>1</sup>。SEE ラーニングには、カリキュラム全体を通して生徒のシステム思考を育むことを目的とした体験が含まれています。このことは、第7章や最終的なグループプロジェクトで明示されており、生徒たちは芸術活動や社会貢献活動に共同で取り組みます。しかし、教師が、生徒がSEE ラーニングで学んでいることと、他の教科や、スポーツ、社交、課外活動などの日常の学校生活の側面との関連性を認識していれば、システム思考はよく培われます。このようにして、SEE ラーニングは、生徒が授業で学んだことを総合的に理解し、自分や他の人の生活における現実的な問題との関連性を見出す手助けをする手段となり得るのです。

ダニエル・ゴールマンとピーター・センゲは、著書『21世紀の教育 子どもの社会的能力とEQ を伸ばす3つの焦点』の中で、システム思考と社会性と情動の学習を結びつけることで得られる、以下のようないくつかの教育原理を提案しています。

学習者の現実と理解のプロセスを尊重すること。

学習者に関連する問題に焦点を当てること。

生徒が自分でモデルを構築し、問題を理解する独自の方法を構築し、それを実際に試してみることを許可すること。

生徒と一緒に協働し、学ぶこと。

行動と思考に焦点を当て続けること。

生徒が自分の学習に責任を持つことができるようにすること。

生徒がお互いに助け合いながら学習するピアダイナミクスを奨励すること。

教師をデザイナー、ファシリテーター、意思決定者として認識すること。

教師としては、生徒が学んでいることと自分の人生を結びつけられるようにサポートしたり、自分の経験や決断をシステムの観点から見るように促したり、自分の行動が他の人にどのような影響を与えるのか、自分の決断が自分以外の要因からどのような影響を受けるのかを一緒に考えたりすることで、システム思考を促すことができます。このような視点は、行動や感情をより大きな文脈で捉えることができるため、コンパッションや自己への理解を深めることにもつながります。

SEE ラーニングでは、システム思考を取り入れる重要な理由の一つとして、倫理的で責任ある意思決定に不可欠な要素であることを挙げています。もし、自分や他人に対する長期的な影響を考えずに意思決定が繰り返されるなら、その意思決定が責任ある有益なものになる可能性ははるかに低いのです。SEE ラーニングでは、倫理は権威者からの命令として提示されるものではありません。むしろ生徒たちは、自分の決断と、その決断が自分や他人に与える影響を見極める力を養うように促されるのです。自分と他人に対する思いやりと配慮の感覚と結びついたとき、この識別力とシステム思考は、倫理的で責任ある意思決定につながる可能性が高いのです。

<sup>1</sup> <http://www.danielgoleman.info/daniel-goleman-what-are-the-habits-of-a-systems-thinker-2> (URL 変更)  
<https://www.linkedin.com/pulse/20140910141928-117825785-what-are-the-habits-of-a-systems-thinker>

## Section 3 SEE ラーニングを教える教師の役割

### ファシリテーターとしての教師

SEE ラーニングのカリキュラムには、生徒にとっても教師にとっても、今まで触れたことのない比較的新しい情報が含まれています。SEE ラーニングを伝える人が、「コンパッション」や「気づき」「関わり」の専門家である必要はありません。SEE ラーニングを伝える人に期待されるのは、こうした領域における自分自身のスキルを高めたいという真摯な気持ちと、生徒のスキルを高める手助けをしたいという切なる願いがあるということ、そして、SEE ラーニングがあなたの生徒やより広いコミュニティに役立つことを心から願っているということです。私たちは、教師のみなさんが、SEE ラーニングの学びを通してファシリテーターとして活躍することを提案します。

ファシリテーターの主な仕事は、生徒が主題に取り組みやすくすることであり、生徒の探究心、クリティカル・シンキング、内省、スキル練習、表現のための道筋を明らかにすることです。ファシリテーターは、生徒一人一人の経験と、クラス全体の経験を意識しなければなりません。ファシリテーターは、「ステージ上の賢者」ではなく、「そばにいるガイド」として存在します。ファシリテーターは、生徒と一緒に好奇心を持ち、難しい概念をはっきりと理解する手助けをすることができます。SEE ラーニングに取り組む過程で、生徒が新しい語彙や概念を発達段階に応じて理解できるように、自分で定義する時間を与えたいと思うことがあるでしょう。また、SEE ラーニングの新しい概念を、生徒がすでに慣れ親しんでいるアイデアや経験と結びつけることも必要です。SEE ラーニングの期間中に、生徒が新しい概念を理解するためにもっと時間が必要だと感じた場合には、学習体験を繰り返したり、主題を探究するための別の方法を提供することもあられるでしょう。

SEE ラーニングの体験中に、生徒が予想外の答えや、間違っていると思われる答えを出すこともあるでしょう。そんな時、ファシリテーターはどのように対応すればよいのでしょうか？

ファシリテーターとしてのあなたには、自分の先入観にとらわれた目標を達成することに固執するのではなく、生徒の学習ニーズや探究のプロセスを優先することが奨励されます。SEE ラーニング体験が持つ力の一つは、生徒の探求心、探究心、内省心に依拠し、それを促すことにあるのです。カリキュラムは、生徒を特定の反応や見解に導くのではなく、生徒が心のこもった対話や積極的な傾聴、クリティカル・シンキングを行い、ものごとの見方を工夫して、教材を自分なりに理解することを促します。教師自身が、カリキュラムの中で最も重要だと考える事項や、特定の理解に生徒を誘導したいという衝動に駆られるかもしれませんが、その衝動は抑えた方がよいでしょう。生徒が疑問を持ち、観察し、仮説を立て、見極めるというスキルを使えるようにサポートすれば、生徒はSEE ラーニングの経験からより多くを得ることができます。このようにして、生徒たちは自分自身の明晰な洞察や「腑に落ちる瞬間（アハ体験）」の瞬間を得ることができ、主題とより深く結びつくようになります。

「ファシリテーターとしての教師」というモデルは、感情や人間関係、倫理など、個人的に深く関わる問題を考えるときに特に重要です。SEE ラーニングは、生徒がどのように感じ、どのように行動し、どのように判断すべきかについて、強制しません。個人による自己探究、集団での探究、クリティカル・シンキング、そして対話を通じて、倫理に対する異なるアプローチを尊重します。教師の役割は、学習と洞察の機会を最大化できるようにこのプロセスを促進することです。特定の見解を教訓的に強要することは、かえってこのプロセスの進行を早い段階で停止させてしまうこともあるでしょう。生徒が気づきを得たとき、それが自分の信念や意見、経験と最初は一致しなくても、それを奨励すべきです。生徒個人やクラス全体が、重要な問題について熟考して結論を出すのに時間がかかることを認識した上で、教師として、その探究のプロセスを信頼して良いのです。振り返りは、さらなる探究と洞察の内面化を可能にし、具体的な理解につながります。

## 学習者としての教師

これまで述べてきたように、カリキュラムの中で提示される精神的・感情的な態度やスキルの探究を促進する教師が、SEE ラーニングの専門家である必要はありません。ファシリテーターと学習者の立場を同時に経験することは、自分の専門分野で「生徒」ではなく「教師」としての役割に慣れている教師にとっては、珍しいかもしれません。しかし、私たちは、教師であるあなたに、SEE ラーニングの生徒であることの喜びを体験していただきたいと思います。「オンライン教育者向け準備コース\*」、学習コミュニティ、そしてあなた自身の個人的な実践の発展を通して、理解を深め、新しいスキルを身につけ、生徒と同じような課題や成功に取り組むことになります。この学習の旅は、あなたと生徒が一緒になって考え、議論できる共通の経験を提供します。このような共通の経験は、共感と理解を呼び起こし、生徒と教師の関係に良い影響を与えます。同じような「腑に落ちる瞬間（アハ体験）」を経験し、知識を得たり、重要な洞察を経験したりすることで起こる変化を共に大切にすることができるかもしれません。もしあなたが、好奇心と思いやりを持ち、価値判断をしないアプローチで自分自身のSEE ラーニングの旅に臨むことができれば、生徒は、その姿をお手本にするでしょう。

指導をして導くというよりも、SEE ラーニングの体験のファシリテーターとしての役割を果たすことで、あなた自身が学習者として体験に参加することができ、「正しい答え」を知っているという自分への期待を和らげることができます。SEE ラーニングが培おうとしている永続的に育む能力は、教師にも、そしてどんな人にも等しく当てはまるものなのです。これらは生涯学習の分野です。最終的には、これらの永続的に育む能力の1つまたは複数を培うために、あなた自身が定期的に個人的な練習をすることを選ぶかもしれません。これは、リソーシング、グラウンディング、注意の練習、あるいは観想的な実践のいずれかを、毎日、あるいは週に数回のペースで実践することを意味します。個人的な実践に意欲的に取り組むことで、徐々に理解が深まりスキルの向上につながります。その結果、自分自身のためになるだけでなく、生徒のための体験を促進する能力が向上することになるでしょう。SEE ラーニングでは、教師のみなさんに向けて、SEE ラーニングで育む永続的に育む能力を発展させるためのサポートとなるような様々なリソースや学習コースを提供しています。

## ロールモデルとしての教師

「子どもは大人が言う通りにではなく、する通りにする」と言われています。社会的学習理論では、子どもは周囲の大人の行動を観察することで多くのことを学ぶとされています。SEE ラーニングを教えている多くの教師が、自分自身も学習の旅を続けていることを認識した上で、SEE ラーニングの実践のお手本となることに関して、どのようなことを期待すればよいのでしょうか？少なくとも、教師は次のことを行うことができます：SEE ラーニングのカリキュラムに好奇心や前向きな気持ちを示すこと、同僚や生徒に対して、優しさ、共感、コンパッション、敬意を示すこと、心のこもった対話を行うこと、一日を通してレジリエンス・スキルを使うこと。また、社会奉仕や社会活動のプロジェクトに参加し、それらの活動についての話を生徒と共有することも考えられます。

また、マインドフルに注意を向けることのスキルを向上させるために、個人的な気づきの練習を始めることを強くお勧めします。毎日5分程度の簡単な練習でも、自分の身体、呼吸、思考、感情、行動とのつながりを意識的に感じられるようになるという効果が期待できます。この意識は、教師としての仕事を含め、人生のあらゆる領域で注意力の質を高めることができます。あなたが教室で実践する気づき、コンパッション、関わり方に、生徒たちはきっと気づき、恩恵を受け、学ぶことでしょう。

---

\* 【日本語版追記】P64「SEE ラーニング教育者向けプラットフォーム\* への参加」を参照ください。

## Section 4 SEE ラーニングを生徒に合わせる

### 文化に合わせた適用

SEE ラーニングは、どのような環境にあっても適用可能なカリキュラムとして作成されており、特定の哲学や文化を推進するものではありません。SEE ラーニングが、その学びを通して大切にしている永続的に育む能力は、個人にも社会にも有益なものであると考えられます。SEE ラーニングは、あらゆる背景を持つ人々の間に、公正で平和な関係を築くための基盤となる倫理観を育む学びです。実際に使用する教材に関しては、生徒や学習環境に応じた文化的な修正が必要な場合があります。カリキュラムは、様々な文化的背景を持つ方々からのフィードバックを得て、特定の文化に限定された内容とならないよう、配慮のうえに構成しています。それでもなお、カリキュラムの中には、あなたの国の状況や文化に合わせてアレンジしなければならない部分もあるでしょう。

カリキュラムの文化的妥当性と信頼性を高めるために、以下のことを行うことをお勧めします。

キーポイントを説明するための例を変える。ポイントを説明するための例を、生徒自身の日常的な経験に関連したものに変更します。

取り扱うテーマについて、生徒の理解や共感が深まるであろう場合には、あなた自身の体験談を取り入れてみてください。生徒自身から、自分の経験や文化に基づく例が出てくるように促してください（強制はせずに）。

生徒の興味を知り、可能であればそれをレッスンに取り入れてください。

カリキュラムに使われている用語が、文化的に馴染みのないものであったり、生徒の経験を含んでいないものであったりする場合は、学習の障害とならないように変更します。

### 多様な学習者のニーズを満たす

教室やグループごとに異なるため、カリキュラムを提供する際には、生徒の学習ニーズを考慮することが重要です。生徒が自分の能力を最大限に発揮して学習体験に取り組めるよう、必要に応じて修正を加えてください。

一般的に、レッスンを短くしたり長くしたりすることができます。例えば、生徒が教材に難しさを感じていたり、学習時間中に注意力を維持するのが難しい場合は、1つのレッスンを2回に分けて教えても構いません。生徒が1回目理解できなかった場合は、同じレッスンやコンセプトに再度取り組んでも構いません。また、レッスンの時間を延長して、生徒がより深く学習できるようにしても構いません。そのためには、ディスカッションの時間を増やしたり、ロールプレイやプロジェクトを通じてスキルを実践する機会を設けたりすることが有効です。

ここでは、特定の分野で問題を抱えている生徒に対応するための提案を追加します。

### 注意力

注意力に問題のある生徒は、気づきのエクササイズに苦勞するかもしれません。必要に応じてエクササイズの時間を短くしてください。感覚や呼吸に合わせて、集中力を保つこと、体を落ち着かせることなど、生徒の能力を伸ばすために、チェックインに費やす時間を少しずつ（1回30秒）増やしてみてください。また、生徒は余分なエネルギーを解放し、心を集中させるために、体を動かす必要があるかもしれません。生徒が次の課題に集中できるように、可能な限りスト

レッチや体を動かすことを許可するとよいでしょう。生徒の注意力は、教師の話が多すぎたり、授業が無味乾燥であったり、生徒の現在の現実から切り離されているように見えたりすることで低下することがあります。SEE ラーニングのコンテンツへの関与を高めるために、生徒が新しいスキルを練習したり、学んだことを実演したり共有したりする方法を選択できるようにすることを検討してください。例えば、スキット（寸劇）、フリーライティング、絵画、コンセプト・ウェブ（概念マップ）、歌、詩、マンガ、音声やビデオの録音など、生徒の興味や関心を高めることができると思われるものなら何でも構いません。

## 指示に沿って学ぶこと

生徒が指示に沿って学ぶことに苦勞するとき、そこにはさまざまな理由があります。注意力の課題、あるいは、言語処理や読解力の課題が理由である場合もあります。このような生徒には、指示をいくつかに分けたり、指示を出した後に関度を確認したりすることでサポートすることができます。「何か質問はありますか」「理解できましたか」と聞くのではなく、先ほどの指示を自分で言葉にしてもらいます。あるいは、隣の生徒に向かって、指示を自分から説明してみることもできます。何をすべきかを最初に、次に、最後にというように（つまり、段階的に）生徒が説明してみるのもよいでしょう。生徒が指示を理解するのに苦勞している場合は、他の生徒に説明してもらったり、手伝ってもらったりします。指示は口頭で伝えるだけでなく、書面でも用意しておきます。そして最後に、最初から書面や口頭で指示するのではなく、生徒が「見て、真似る」ことが有益な場合も考えます。

## 言語に関する問題

母語以外の言語で学習をしている生徒、言語処理上の課題や困難がある生徒、読み書き、会話が苦手な生徒は、カリキュラムに十分に参加するために追加のサポートが必要な場合があります。その場合、以下のようなものを使うと生徒の助けになるかもしれません。

- 重要な語彙や概念のフラッシュカード
- 補助となるような絵やイラスト
- 単語リストや「ワードウォール」と呼ばれる、新しい単語とその定義が視覚的に表示される掲示板
- グループでの音読
- 文章中のキーワードにアンダーラインを引く
- 理解度を高めるために別の言葉を使う（例えば、「レジリエンスゾーン」は「OK ゾーン」とも呼ばれます。生徒が自分にとって意味のある名前を考えてもいいでしょう。）
- 音声読み上げソフトなどの支援技術の活用

## Section 5 学びの評価

SEE ラーニングの体験を通して、生徒は多くの新しい概念やスキルに触れていきます。SEE ラーニングは、生徒が、自分と他者についての気づきを深め、コンパッションと倫理的な判断力を高めることで、ウェルビーイングや社会的利益に貢献する積極的な行動を促すことを目的としています。また、生徒が自らの価値観や、世界とその中での自分の立ち位置の理解について、探求することを促します。また、注意力、レジリエンス、コミュニケーションにおける具体的なスキルを紹介しています。カリキュラムは、生徒が、知的理解から体験的理解へと向かう旅の手助けをするように設計されていますが、このプロセスには時間がかかり、予測できるものでもありません。したがって、SEE ラーニングを評価することは、生徒の言語力や数学の能力を評価するより難しいのです。SEE ラーニングチームは、現在、評価項目リストを作成中で、将来的には、SEE ラーニングとその効果を測定するための、科学的検証に基づく追加的な評価項目を開発する予定です。これらの評価基準を利用できるようになるまでは、教師が行う、自身や生徒の学習、成長に関する評価は、非公式なものとして行われることが推奨されます。非公式な評価の仕方として、以下に提示した内容を参考にしてください。また、推奨される評価リストは、オンライン教育者向けプラットフォーム\* に掲載される予定です。

### 生徒の自己評価

生徒に、以下の質問について考えてもらうことも、自己評価になるでしょう。

SEE ラーニングのカリキュラムやアクティビティを通して、どのようなことを学びましたか？

SEE ラーニングはあなたの思考にどのような影響を与えましたか？あなたにとって「コンパッション」とは何ですか？誰もが優しさとコンパッションをもって行動したら、世界はどのように変わのでしょうか？

注意を集中させるために、どのような練習ができるでしょうか。

自分の身体をレジリエンスゾーンに導くために、どのような練習ができるでしょうか。

SEE ラーニングについて、何か課題となっていることはありますか？

また、生徒の行いや取り組みの中に、明晰な洞察や具体的な理解の例がないかどうか、観察することを通して生徒の学習を評価することもできます。以下における生徒の能力に注意を向けて、彼らがどのようにスキルを伸ばしているかを感じ取ってみてください。

- 自分の身体を調整するためのレジリエンス・スキルの活用
- コンパッション、共感、優しさの表現
- マインドフルネスの実践に向かう姿勢や注意の質
- 自分の感情や感覚を識別し、名前をつける能力
- 対話をすること、また、相手や異なる立場に立って物事を捉えることで、対立を解決する意欲と力

また、生徒の作品（絵、文章等）から、SEE ラーニングのコンテンツに関する理解力、質問力、クリティカル・シンキングが高まっているかを確認することもできます。クラスでのディスカッションやグループワークの場で、ジャッジすることをせず聞き手であることを通しても、生徒の理解度を見極めることができます。しかし、SEE ラーニングの概念を体験的に理解していることを、目に見える形で捉えるには時間がかかるものです。一定の間隔で、一貫性をもって定期的にカリキュラムに取り組むことで、それは最も効果的に現れます。

\* 【日本語版追記】2024年1月現在準備中

## クラスの評価

生徒個人の進歩を評価することに加えて、クラス全体の進歩を評価することもできます。そのためには、生徒と一緒に作成したグループの合意を参考にすることも一つの方法です。次のような質問について考えてみましょう。

生徒は、自分たちで作成した合意を大切にできていますか？

どのような合意に沿うことが難しかったでしょう？その理由はなんでしょう？

生徒は、合意を自分たちで引き受けていくため、また、合意を大切にしていけるようお互いをサポートすることについて、どのような提案をしていますか？

内容を明確にしたり、追加したりする必要のある合意があれば、それは何でしょうか？

クラス全体として、特に困難な場面がありましたか？もしあれば、困難な状況をどのように乗り越え、どのようなことを学びましたか？

SEE ラーニングのどのような概念やスキルが、クラス全体のよい雰囲気作りに貢献しているでしょうか？

すべての人のウェルビーイングに貢献するコンパッションのある教室を作るために、どのようなSEE ラーニングのスキルをより意識的に使うことができるでしょうか？

## 教師の自己評価

SEE ラーニングの目的は主に生徒のニーズに向けられていますが、教師の育成も同様に重要です。SEE ラーニングにおける教師の自己評価は、全体的な視点から行われます。オンライン教育者向けプラットフォーム\*では、個人的に設定した目標に沿って自己評価を行うための複数の方法が提供されています。

教師は、個人的なレベルと職業的なレベルの両方で自分の目標を計画することがよくあります。SEE ラーニングでは、これらの目標は相互に関連しています。例えば、「コンパッション」や「気づき」の分野で、自分がもっと伸ばしたい、永続的に育む能力があるとします。この能力の開発は、生徒との関係だけでなく、自分自身や、私生活における他者との関係、そして同僚との関係にも影響を与える可能性があります。学習コミュニティなどを通して、校内や他の学校でSEE ラーニングに取り組む仲間とつながることで、自分の理解やスキルがどのように成長したかを共有できると、お互いの自己評価を支え合う土壌が作られていきます。

\* 【日本語版追記】2024年1月現在準備中

## Section 6 よりよい導入のために

### 管理職、ディレクターのリーダーシップとサポート

SEE ラーニングが最大限の効果を発揮するためには、管理職やディレクターのリーダーシップとサポートが必要です。学校のリーダーの存在は、教師や生徒のSEE ラーニングへの取り組みに大きな影響を与えます。ここでも、ロールモデルとなることが大切です。リーダーがロールモデルであることが、学校コミュニティにおけるSEE ラーニングに対する熱意と自信を高めることにつながりましょう。学校のリーダーは、日々のやりとりにおいて、コンパッションと敬意、気づき、関わりを大切に、その模範となることが目標です。校長や教育長、また、組織やプログラムの責任者に当たる人は以下のことに取り組むこともできるでしょう。

#### 学校の校則・理念

スタッフ、保護者、その他の関係者の間で、SEE ラーニングについての認識を高め、SEE ラーニングの開始と継続に必要な支援を行う。

SEE ラーニングが、学校の校則や教育理念とどのように整合しているかを明らかにする。

生徒とスタッフにとってのSEE ラーニングの利点について、保護者やその他の関係者に明確な情報を提供する。

生徒とスタッフのための学び。

SEE ラーニングの主要な概念や実践方法を学ぶプロセスに、スタッフも参加する。

#### 職員（スタッフ）への支援

インセンティブを提供することで、スタッフがSEE ラーニングの「オンライン教育者向け準備コース\*」や継続的なトレーニングを修了することを奨励し、SEE ラーニングを中心とした学習コミュニティを構築する。

スタッフが、SEE ラーニングのカリキュラムを実施できるよう支援する。十分な計画を立てるための時間を提供するとともに、1日の中で、他のカリキュラムの目標と矛盾することなく、むしろ補完する形で、SEE ラーニングのカリキュラムを教えるための時間を提供する。

SEE ラーニングのファシリテーターとして、1人または複数のスタッフを指定または採用することを検討する。ファシリテーターにあたるスタッフは他の教育者のサポートを行うほか、エモリー大学のSEE ラーニングプログラムや地域のSEE ラーニング関連組織と学校をつなぐ連絡役としての役割を果たす。

SEE ラーニングを実施し、教えるための最適な方法について、教育者自身がそれぞれの状況で決定できるようにする。

#### 生徒への支援

生徒に、SEE ラーニングで学んだことを他のクラスの生徒や保護者、地域社会と共有する機会を提供する。それによって、学校がSEE ラーニングのコンセプトやスキルを重視していることが明確になる。

学校の規律や文化的慣習とSEE ラーニングの原則が調和し、学校文化の中で教えられていることと実践していることの一貫性を持たせる。

#### 持続可能性

プロジェクトを支えるために必要な資金を確保する。

自身がリーダーシップを取る期間を超えて、人員や資源に不可避免な変更があっても、プロジェクトを継続できる計画を立てる。

\* 【日本語版追記】 P64 「SEE ラーニング教育者向けプラットフォーム\* への参加」を参照ください。



SEE ラーニングが地域全体で幅広く利用されるために、あなたの学校が地域社会や地方行政からの支援を引きつけるためのモデル校としてどのような役割を果たせるかを検討する。

## 家庭との連携

SEE ラーニングのカリキュラムの各章には、生徒が学んでいることについて、内容やスキルを伝えるための「手紙」が含まれています。これらは、保護者に子どもたちが何を学んでいるかを知らせ、SEE ラーニングの概念やスキルについて、子どもたちと話し合うきっかけとなるでしょう。手紙は、保護者にその一員として参加してもらうための方法の一例に過ぎません。その他のアイデアを、以下にいくつかご紹介します。

- 生徒が、カリキュラムで取り上げられたテーマについて、家族へのインタビューを行う。
- 生徒が、自分が学んでいることについて、保護者に宛てた手紙を書く。
- 保護者向けの学びの場を設け、レジリエンス・スキルについて、また、それを家庭で活用する方法について説明する。
- 要望に応じて、保護者にカリキュラムを公開する。
- 保護者面談や懇談会の機会に、教室や校内でSEE ラーニングから生まれた生徒の作品を展示する。
- 生徒が、SEE ラーニングで得られた知恵を行動に移すことで実現された社会活動や奉仕活動に家族を招待する。
- 保護者に、注意力やコンパッション、自己調整力、対人関係の認識等、カリキュラムの各要素において、子どもたちがどのようにスキルを向上させているかをフィードバックする。

将来的には、SEE ラーニングに関心のある保護者の方々に、より多くのリソースを提供したいと考えています。なぜなら、保護者の方々の理解とサポートが、子どもたちのSEE ラーニングの学びやスキルの習得に大きな影響を与えるからです。そもそも、私たち教育者と保護者の方々は、全ての生徒の幸福とウェルビーイングを実現するという共通の目標を共有しています。その目標に向けて、共に取り組み、歩みを進めるための方法を、これからも見出し出していけることを心から願っています。

# Glossary

用語集

## 愛

*love*

他者（相手・その人）が本当に幸せであることを願う気持ち。真の愛とは、相手の立場に立ったものであり、自分に何をしてくれるかに依るものではない。愛（相手の幸せを願うこと）は、思いやり（相手が苦しみから解放されることを願うこと）に付随している。

## アイデンティティ

*Identity*

自分が何者であるかを示す側面。人はそれぞれ多くのアイデンティティを持っていますが、その多くは文脈に依存しており、他者との関係性の中で自分を理解することが必要です。

## 意識

*Awareness*

自分の内側あるいは外側のことを認識し、気づいていること。SEE ラーニングでは、特に①個人レベルで、思考、身体感覚、感情に一人称の経験として気づいていること、②社会レベルで、他者のニーズや感情を感じ取り、理解すること、③システムレベルで、共通する人間性と相互依存性を認識していることを指す。

## 一人称

*first-person*

「私は感じる、私は気づく、私は知覚する、私は考える」などの「私」を主語とした言葉で、世の中についての「三人称」または「客観的」な知識と対比されます。SEE ラーニングでは、一人称的な知識も、三人称的な知識も、どちらも価値があります。感情に関する一人称的な知識とは、自分の人生における感情の直接的な経験を指します。感情に関する三人称の知識とは、他人や本、科学的研究などから感情について学んだことを指します。

## インサイト・アクティビティ（洞察のアクティビティ）

*insight activity*

SEE ラーニングの永続的な能力に関して、個人的な気づきをもたらすように設計された活動のこと。

## ウェルビーイング

*well-being*

身体的、情動的、社会的、文化的、環境的に幸せで、健康で、満たされている状態。

## 永続的に育む能力

*enduring capabilities*

学習者が自身の学習のプロセス、そして生涯を通じて、何度も立ち戻り、振り返り、体得し続けることのできるような知や能力。SEE ラーニングの内容は、9つの永続的に育む能力によって分類することができる。

## SEL

*social and emotional learning (SEL)*

Social and Emotional Learning の略。社会性と情動の学習。年齢を問わず、身につけた知識や態度、スキルを十分に活かして、感情とうまく付き合いながら、他者に共感し、やりがいや目標を見出して歩めるようになること。また、その過程において、よい人間関係を築き維持しながら、責任ある意思決定ができるようになること。そうした人生の学びのプロセスを表す。

## エビデンスに基づいた教育プログラム

*evidence-based educational programs*

どのように利益に繋がるのか、研究やデータ収集による裏付けが取られているプログラムのこと。

## お助け術

*Help Now! Strategies*

自律神経を整った状態に戻すために、即効的に使える様々な術。例えば、周囲の見えるものや聞こえるものに気づいていく、一杯の水を飲む、壁を押してみる、などがある。

## 関わり

*Engagement*

アウェアネスとコンパッションと並ぶ、SEE ラーニングの3つの柱の一つ。自分、他者、そして外の世界に対して取る、建設的な行為やふるまい。そしてそのふるまいに関係する様々なスキル。

## 価値観

*values*

個人や社会が尊重し、最も重要と考えるもの。個人や社会の行動や願望の基礎となって方向づける原則。

## 学校風土

*school climate*

生徒や教育者にとって学校の「雰囲気」として感じられるもの。友好的で歓迎される、安全などの要素が含まれる。

## 学校文化

*school culture*

特定の学校において標準とされる規範、信念、価値観、および実践のこと。

## 感覚

*sensation*

身体の特定の部位で感じる、身体の反応。例えば、温かさ、冷たさ、痛み、痺れ、緩み、強張り、重たさ、軽さ、など。感覚は、心地よいもの、心地よくないもの、どちらでもないもの（ニュートラル）のいずれかとして経験される。

## 感謝

*gratitude*

それが他者から与えられたものであることを深く理解し、実感したときに生じる反応としての感情。感謝は、多くの場合、与えてくれた相手に対する温かい気持ちや、その優しさを他者へと循環させたいと願う気持ちを伴う。

## 感情

*emotions*

ある状況を捉え、判断した時に生じる喜怒哀楽や恐怖など、刺激に対する情動的な反応。感情は、状況に対する想いが深いほど強くなる傾向がある。感情は状況の価値判断に基づくものであり、身体の一部のみに留まるものではない。

## 感情衛生

*emotional hygiene*

自分の健康や幸福のために、身体の衛生を保つと同じように、自分の感情を大切にすることができること。自分自身と他者のために、感情を見極め、感情をコントロールする練習をすること。

## 感情受容能力

*emotional literacy*

自他の感情を認識し理解すること。感情に関する知性および感情衛生の重要な構成要素。

## 感情的 【日本語版追記】

*emotional*

情動を主体的に体験したもので、意識されたものからなる。

## 感情に関する知性

*emotional intelligence*

自分の感情を自覚し、理解し、調整し、表現する能力。また、他者の感情を自覚し、敏感に反応する能力。

## 観想的実践

*contemplative practice*

新しい洞察が得られ、既存の洞察が強化され、それらが体験的な理解として根付くための、内省的実践と価値観の涵養。SEE ラーニングでは、観想的実践は世俗的（非宗教的）であり、省察的实践に内包される。

## 省察的实践

*reflective practice*

自分自身の理解を深め、特定のスキルや事柄を内面化するために、持続的かつ構造的に自らの内的経験に注意を向ける実践練習。

## 気持ち

*feeling*

感情や身体的感覚のこと。SEE ラーニングでは、「気持ち」は、感情と感覚の両方を含むより広い用語です。気持ちは、状況の評価に基づいており、一般的に身体の一箇所に留まらないという点で、感覚とは異なります。

## 逆境

*adversity*

幸せな状態や健康な状態になるための課題となる困難や障害のこと。これらの困難は、身体的または心理的なものであり、個人レベルでも集団レベルでも発生します。また、孤立した出来事である場合もあれば、構造的・制度的なものである場合もあります。幼少期の逆境は、その後の人生にネガティブな影響を及ぼす可能性があるため、SEE ラーニングは、個人のレジリエンスを育むことと、逆境のリスクを最小化するために構造やシステムを変えることの両方を重視しています。

## 教育者

*educator*

教師、カウンセラー、管理者、または教育的立場で生徒と関わるその他の成人。

## 共感

### *empathy*

他者の心的状態を理解し、自らも感じて共鳴すること。共感は、情動的共感（他者の心的状態を自らも感じて共鳴すること）と、認知的共感（他者の心的状態を理解すること）に分けられる。

## 共感的苦悩

### *empathic distress*

他人の苦しみに圧倒されたり、心を揺さぶられたりするが、自己中心的になってしまうこと。共感的配慮が真の思いやりと他者を助ける行動につながるのとは異なり、共感的苦悩は感情的燃え尽き症候群につながる。ここでは相手の苦痛ではなく、まず自分自身の苦痛を和らげるために行動を起こす。

## 共感的配慮

### *empathic concern*

他人の状況を理解し、その人の幸せを思いやること。共感的配慮は他者志向であり、自己志向である共感的苦悩とは対照的である。

## 共感的疲労

### *empathic fatigue*

共感的苦悩から生じる、感情が麻痺した状態のこと。

## 共通する人間性

### *common humanity*

私たちはそれぞれに多様でありながら、その根本においては等しく類似した存在であるという原則。類似性とは、次のようなことを含む。人はみな、この世に生を受ければ、いずれは老いて死を迎える。誰もが幸せを望み、苦しみを避けることを望む。誰もに感情があり、身体があり、成長と生存のために他者の助けを必要としている。

## グラウンディング

### *grounding*

物理的に支えられていることに気づき、そこから身体の安定感を得ること。例えば、身体のある部分と、物体、何かの表面、あるいは身体他の部分との接触に気づいていく。グラウンディングは、SEE ラーニングで学ぶ重要なレジリエンス スキルであり、トラッキングと併せて行うことを推奨する。

## クリティカル・シンキング

### *critical thinking*

自分の持っている資源を最大限に活用して、自分自身で何かを分析し、調査し、疑問を持つこと。これには、多角的な視点、入手可能な情報の収集と検討、他者との会話と議論、その他の方法が含まれる。SEE ラーニングにおける、クリティカルシンキングの最も重要な形態は、何が自分と他者の長期的な最善の利益をもたらすかを見極めることにある。

## クリティカルな洞察

### *critical insight*

自分にとって真実であると個人的に認識すること。徐々に、または突然のアハ体験として起こることがある。外部から情報を得ることを指す「受け取った知識」と対比される。クリティカルな洞察に繰り返し慣れていくことで、体現された理解につながることもある。

## 謙虚な姿勢

### *epistemic humility*

自分の視点、経験、理解は部分的であり、限定的であり、不完全である可能性があることを認識すること。また、自分の見解や理解は時間とともに変化し、成長していくものであることを認識すること。このことは、他者の意見に耳を傾け、異なる視点を考慮し、新しい情報を学ぶ意欲につながります。

## 建設的

### *constructive*

害ではなく、自分や他者の利益につながること（感情や行動を表すときに使う）。

## 建設的な視点

### *constructive perspective*

現実的で現実在即しており、害を与えるより、自分や他人の利益につながるようなものの方。

## 交感神経系 (SNS)

### *sympathetic nervous system (SNS)*

自律神経系の2つの機能のうちの1つであるSNSは、筋肉の緊張や心拍数を変化させ、消化やリラックスして休息する機能などのシステムをオフにすることで、体を危険に備えさせる。これは体の「闘争または逃走」システムと呼ばれる。過度のストレスや脅威はSNSを過敏

にさせ、自律神経系の調節障害を引き起こす。

### 構成主義的教育法／構成主義

*constructivist pedagogy/constructivism*

受動的に情報を受け取ったり、外部の権威から“正しい”情報を受け取るのではなく、生徒が自らの探究や発見を通じて、徐々に自分自身の結論や洞察を得ることに焦点を当てた教育および学びのアプローチ。SEEラーニングでは、直接的な教示的なアプローチよりも、構成主義的なアプローチが重視されている。

### 行動

*behavior*

身体あるいは言葉を通してどのように振る舞うか。

### 公平性

*equity*

個人レベルとシステムレベルの両方における公正さと公平さ。公平性の視点は、自分のコントロールが効かない状況においても、すべての人が自ら持つ最大の可能性を発揮して成功する方法を追求します。

### 誤解を招く視点

*misleading perspectives*

偏見、先入観、誤った思い込み、誤解、非現実的な期待など、現実と一致していないものの見方。反応に任せるような感情の状態や、どうすることもできない行動につながりやすい。こうした見方を修復するには、批判的な思考と学びが必要となる。

### 互惠性

*reciprocity*

個人またはグループ間の交流には、相互性と公平性があるべきという認識。例えば、他者に親切を望むならば、自らも親切である必要があるように。

### 心の地図

*map of the mind*

心と精神状態についての概念的なモデルで、洗練された繊細なものへと育ち得る。自分の感情や経験をナビゲートするために使用できる。はじめは、他者から示される外部情報に基づくものであっても、個人的な経験、観察、批判的思考によっても構築されていくもの。

### コンパッション

*compassion*

他者の幸せを心から想い、優しく手を差し伸べるようにして、苦しみを和らげたい、もしくは苦しみから守りたいと願うことを含む感情。育む能力としてのコンパッションは、優しさや共感、自他の幸せや苦しみを想う気持ちから、自分自身、他者、さらには全人類と関わるることができる素養を指す。

### コンパッションに基づく倫理観

*compassion-based ethics*

コンパッションのような人間の普遍的な価値を重視する倫理観のこと。特定の宗教やイデオロギーからではなく、常識、一般的な経験、科学から導き出された倫理をベースにしている。このような倫理観は、宗教の有無にかかわらずあらゆる人に適合することを意図している。

### コンピテンシー

*competencies*

特定の分野において、生徒が時間をかけて培う生涯にわたるスキルや理解度。SEEラーニングでは、これらは「永続的な能力」のリストにまとめられている。

### 次元

*dimension*

より大きな全体像の側面や部分。SEEラーニングフレームワークでは、すべての教育的コンテンツは「気づき」「思いやり」「関与」の3つの次元に分けられている。この3つは、3つの領域（個人、社会、システム）のそれぞれで探求される。

### 自己効力感

*self-efficacy*

自分の目標を達成する能力を信じること。

### 自己制御

*self-regulation*

自分の感情、神経系、行動を調整して、自分と他者への幸福を促進し、危害・損害を防ぐ能力。

### システム思考

*systems thinking*

モノや出来事は、複合的な因果関係の網のうえに、他のモノや出来事と相互依存的に存在していることを理解する力。

## システムに関する知性

*system intelligence*

現象をよりよく理解するために、システム思考の視点とスキルを用いる能力。

## 自制

*restraint*

自分自身や他人に害を及ぼす可能性がある行動を控えること。

## シフトアンドステイ

*shift and stay*

身体の中で、何か心地よくない感覚に気づいたら、より楽な部分へ注意を移し（シフト）、しばらくの間、そこに注意を留めておくこともできる（ステイ）。この方法によって自律神経をリセットすると、身体はより安心安全な状態を感じられる。

## 社会的脅威

*social threat*

自分が他者から拒絶されたり、敬遠されたりするかもしれないと感じる状況。神経系は社会的脅威を、身の危険にさらされる身体的脅威と同じように経験するため、社会的脅威はストレスやトラウマの大きな原因となりうる。

## 社会的孤立

*social isolation*

他者との親しい関係を欠いている状態、他者とのつながりを感じられていないと認識される状態。

## 社会的知性

*social intelligence*

他者に対する気配りや、前向きで実りある方法に関わる能力；個人および集団レベルで人間の相互作用を理解する能力。

## 社会的領域

*social domain*

SEE ラーニングのフレームワークの中で、他者との対人関係に関連する領域。他者への気づきを深めること、思いやりや他の利他的な感情を育むこと、他者と前向きに関わる方法を学ぶことが含まれる。

## 主観性

*subjectivity*

個人が世界をどのように認識し、解釈するか、一人称の視点。

## 主体的な学習

*engaged learning*

生徒が受動的・静態的に教材を受け取るアプローチとは対照的に、生徒が能動的・参加的・体的に学習する戦略や方法のこと。

## 受容した知識

*received knowledge*

教師や本など、他者からの指示や経験的な学習に基づく知識。個人の方法によって知識が深く理解され、現実化または内在化する前の状態を指す。

## 情動的

*affective*

感情や感覚に関わること。認知や思考を意味する「認知的」と対比されることが多い。

## 情動的 【日本語版追記】

*emotional*

刺激が感覚器官に接触した後に生じる脳や身体や表情の変化のことで、意識できるものもできないものもある。

## 自律神経の調整

*regulation (of the nervous system)*

自律神経の二つの経路である交感神経と副交感神経が、健やかに行き来できているホメオスタシスの状態。SEE ラーニングのレジリエンス スキルは、学習者の自律神経を再調整することを助け、レジリエントゾーンに戻り、留まることを助ける。

## 身体知

*body literacy*

身体に生じる感覚に気づき、それらを言語化するための意識を獲得こと。SEE ラーニングでは、身体知の学習を通して、自律神経を調整する能力や、ストレスに気づいて対処する能力を身に付ける。

## ストレス

*stress*

困難な、大変な状況の中で生じる、身体的あるいは感情的な力みやこわばり。ストレス状態が長引くと、身体面・感情面で健康に悪影響を及ぼす。SEE ラーニングでは、レジリエンス・スキルを用いて、個人レベル、システムレベルのストレスを低減することを大切に扱う。

## 世俗的な倫理

*secular ethics*

宗教的な信念にとらわれず、共通の感覚、共通の経験、科学に基づく普遍的な倫理に対する非宗派的なアプローチであり、どの宗教信仰もしない人々にも受け入れられるもの。世俗的な倫理は、教育における倫理のアプローチとして、SEE ラーニングがとり入れている。

## セルフ・コンパッション

*self-compassion*

自分への思いやり。レジリエンスとウェルビーイングを育むことができる自分の内側の力に気づきながら、自分の弱点や自分が抱える困難に対して向けていく優しさ。

## 相互依存性

*interdependence*

モノや出来事は、様々な原因と条件から生じており、物事は時空を超えて関わりあってもいるという考え方。私たちは真空状態の中にいるのではなく、より広いシステムの人々と関係し合っている。相互依存性は、システムの重要な特性で、部分は因果の連なりにより、システムの他の様々な部分に影響を与えている。この概念の対極には、物事は独立、孤立して存在し、他のものとの繋がりがや支え合いのないような、世界の捉え方がある。

## 体感的理解

*embodied understanding*

内面化された知識。この段階では、生徒の理解は単なる一時的なものではなく、その生徒がどのような人間で、どのように世界と関わっているのかということが自然に理解できるようになっている。これは、SEE ラーニングの教育モデルで最も深いレベルの理解度を意味する。

## 対立の変容

*conflict transformation*

対立を解決するのみではなく、当事者それぞれにとって

有益な方向へ関係性を変容させていく行為。スキルとしては、対立や紛争に対応でき、協同、和解、平和的關係を促すことのできる能力。

## 他者との関係性への気づき

*interpersonal awareness*

人間の本質的な社会性を認識し、他者の存在や、人生において他者の果たしている役割に意識を向ける力。

## 知覚／視点

*perception / perspective*

自分自身や置かれた状況、他者の存在をどのように捉えるかという、ものの見方。感情は物事をどのように捉えるかに応じて生じる。SEE ラーニングは、情動的・社会的知性を育むために、異なる視点を取り入れられるようになることを目指すべき主要なテーマとしている。

## 注意

*attention*

何かに焦点を向けていく、あるいは何かに気づいている時の意識の働き。SEE ラーニングでは、特に自分の内側の状態、他者の存在、そして外に広がるシステムに注意を向けることを学ぶ。

## 注意の訓練

*attention training*

自分の感情、思考、衝動に流されることなく、それらに注意を向けることを学ぶための構造化された手法。SEE ラーニングでは、注意の訓練とは、特に、自分の内面の状態、他者の存在と感情の世界、そして外に広がるシステムに注意を向けることを学ぶことを指す。

## 注意深さ

*heedfulness*

自分や他人に迷惑をかける可能性のあるものに対して、慎重に注意を払うこと。

## 調節障害

*dysregulation*

自律神経が交感神経と副交感神経の間で交互にバランスを崩している状態を指す。ストレスやトラウマだけでなく、病気や食事、環境要因でも起こりうる。ストレスやトラウマだけでなく、病気や食事、環境要因などでも起こる可能性があり、調節不全に陥ると、人は回復力の



あるゾーンから「外れ」やすくなる。その反対は、自律神経系が交感神経と副交感神経の活性化を交互に健康的で調節された方法で行うホメオスタシスである。

## ディブリーフィング

*debrief*

参加者が経験したことや学んだことを振り返り、処理し、共有するために、演習や活動の最後に行う質問。

## トラウマ

*trauma*

ストレスや脅威となる出来事（または一連の出来事）に対する自然な反応で、人の神経系や安心感を圧倒し、永続的とまでは言わないまでも、心身に持続的な影響を与える。

## トラウマに配慮した

*trauma-informed*

ストレスやトラウマが、個人やコミュニティの感情的・身体的なウェルビーイングにどのような影響を与えるかを理解することによって導かれる。SEE ラーニングでは、これは個人と集団のレジリエンスを支える安全な教育環境を作ることを意味する。

## トラッキング

*tracking*

心地よい感覚やニュートラルな感覚が生じているか、あるいは生じていないかに気づき、そこに注意を向けていくこと。

## ニーズ

*needs*

ウェルビーイングな状態で、豊かに生きるために、人間が必要とすること。例えば、安全、栄養、友情など。

## 人間関係のスキル

*relationship skills*

建設的かつ有効な方法で他者とのコミュニケーションをとり、交流し合うための実践的な力。これには、conflict transformation スキル、傾聴とコミュニケーションのスキル、援助のスキルなどが含まれる。

## 人間の普遍的な価値観

*basic human values*

常識、共通の経験、科学から導き出される普遍的な価値観。思いやり、自己の鍛練、感謝、寛大さ、許し、公平さなどがある。

## 認知

*cognition*

認知、評価、認識、記憶などの精神的プロセス。単純な認識も認知のプロセスであるが、通常、この言葉は思考などの高次の認知過程を指して使われる。

## 認知的

*cognitive*

認知または思考に関係すること。フィーリングや感情を指す「情動的」と対比されることが多い。

## バーンアウト

*burnout*

感情が疲弊した状態。他者への共感が、共感的関心（他者志向）よりも共感的苦痛（自己志向）に偏っている場合に、他者への共感を過剰にしてしまうことが原因となる。

## ハイゾーン

*high zone*

不安、恐怖、怒り、イライラ、無力感、ストレスなどを感じ、自分でコントロールできていないと感じる、心身ともに過敏な状態。レジリエントゾーンにいる状態とは対照的です。

## 破壊的

*destructive*

利益ではなく、自分や他人を傷つけることにつながること（感情や行動を表すのに使われる）。

## パーソナルドメイン

*personal domain*

自己認識、セルフコンパッション、自己調整など、自己や個人の側面を扱う知識やスキルの領域。

## 繁栄

*flourishing*

人、地域社会、環境の幸福；自己の可能性を拡大し続けること。

## 評価

### *appraisal*

状況に対する（多くの場合、ポジティブまたはネガティブというような）評価で、特に状況への自己投入が多い場合には、感情的な反応につながることもある。

## 副交感神経

### *parasympathetic nervous system (PNS)*

交感神経と副交感神経からなる自律神経系のうち、副交感神経系は、呼吸や心拍などの身体システムをリラックスさせ、消化などのシステムを活性化させる。交感神経系が「闘争・逃走」系といわれるのに対して、副交感神経系は「休息・消化」系ともいわれる。

## 文化的な謙虚さ

### *cultural humility*

自分も持っている文化的背景やその制約を認識しつつ、偏見やステレオタイプ、判断にとらわれず、他者やその文化的背景、視点について学ぶ姿勢を持つこと。SEE ラーニングでは、この姿勢は「謙虚さ(epistemic humility)」の一例とされている。

## 文化的な強さ

### *cultural resilience*

逆境に直面しても、そのコミュニティや社会のメンバーの健やかさと幸せの実現を支える、価値観、信念、慣習（人権、平等、思いやりの価値観など）のこと。

## ホリスティック 【日本語版追記】

### *holistic*

包括的な、全体的な、つながりのある、といった意味を表す。SEE ラーニングでは、たとえば個人においては、そのころや身体、外的環境や関係性など、内外のあらゆる要素を含めた全体として捉える視点を大切にしている。

## マインドフルな対話

### *mindful dialogue*

内省と共有のための対話の手順。一人の生徒が、相手を前に用意された質問をする。相手の話を、途中でコメントや中断をすることなく注意深く聞く。60~90秒後に役割を交代して行う。

## マインドフルネス

### *mindfulness*

心に何かを留めること。忘れずに、気を逸らさずに、見失わずに。マインドフルネスは、注意の訓練を通して育むことができる。SEE ラーニングで用いるマインドフルネスの定義は、他のよく使われる定義（今この瞬間に価値判断を下さず、ありのままに注意を向けていくこと、また、その状態・意識）とは異なるので注意したい。

## 無常

### *impermanence*

物事（経験や感情を含む）は固定されたものではなく、継続的に変化しているという原則です。無常を振り返ることで、現在の状況や困難さが時間とともに変化しうることを知ることができます。

## メタ意識

### *meta-awareness*

心に、そして経験の中に、何が立ち現れているかに気づいていること。気づいていることに、気づいていること。SEE ラーニングにおける重要なスキルであり、学習を通じて、反射的に反応・行動する前に、思考のプロセス、身体感覚、その他の経験に意識的に注意を向けられるようになる。

## メタ認知

### *meta-cognition*

思考など、自分の認知過程を意識すること。メタ意識と密接な関係がある。

## リスクイエモーション

### *risky emotions*

激しくなり過ぎたり、上手く扱えずにいると、自分や他者を傷つけてしまうかもしれない感情。

## リソーシング

### *resourcing*

身体に安定した安心な状態がもたらされるよう、ミナモトを臨場感をもって感じる。リソーシングは、身体感覚を捉えるトラッキングと併せて実践することが推奨される。

## リソース

*resource*

より大きな安心、幸福感、またはウェルビーイングとつながるもの（出来事、人物、場所、実在する物または想像上の物）

## 領域

*domain*

活動や知識の特定の領域。SEE ラーニングフレームワークでは、すべての教育内容が「パーソナル」「ソーシャル」「システム」の3つのドメインに分けられている。

## 倫理

*ethics*

自分や他人の利益のために、自分の考えや行動を導くのに役立つ道徳的原則や価値観のこと。SEE ラーニングでは、常識や経験、科学から得られる人間の普遍的な価値観に基づいた、世俗的な方法で倫理についてアプローチします。これは、どのような宗教の人にも、あるいは無宗教の人にも受け入れられるように意図されています。

## 倫理的

*ethical*

SEE ラーニングにおいて、「倫理的（エシカル）」とは自分と他者の持続的な益や幸福に繋がり、「人間の普遍的な価値観（basic human values）」に沿うことを表す。「人間の普遍的な価値観」とは、①コモンセンス（良識）、②人間に共通する経験、③科学によって導き出される普遍的で世俗的な価値観を指し、例えばコンパッション、感謝、自己規律、寛容、公平性等があげられる。

## 倫理的な関わり

*ethical engagement*

自分や他人の長期的な利益につながることを意図し、人間の普遍的な価値観（自分や他人の幸福を傷つけない、二の次にしないなど）に反しないような行動。

## 倫理のリテラシー

*ethical literacy*

思いやりや謙虚さなどの人間としての基本的な価値観を持ち、多様な情報に基づいた視点を持ちながら、自分自身や他者、コミュニティの苦しみや幸福に関わる問題について、見識を持って推論や議論に参加する能力。

## レジリエンス

*resilience*

困難、ストレス、脅威、予期せぬことに直面した際に、崩れずに、しなやかに対応できる能力。SEE ラーニングでは、個人のレベル、人間関係のレベル、構造的なレベル（政策や制度としてウェルビーイングとレジリエンスを根付かせる）、そして文化的なレベル（価値観、信念、習慣の中でレジリエンスを根付かせる）においてレジリエンスを育むことができる。

## レジリエンス・スキル

*resilience skills*

グラウンディング、リソーシング、トラッキング、そして「お助け術」が含まれる。これらのスキルでは、ストレスに対応し、ウェルビーイングを高めるために、身体に備わる能力を活用していく。

## レジリエンス・ゾーン

*resilient zone*

自らに備わる能力を十分に発揮できている状態を指す。心と身体が調整されたウェルビーイングの状態、状況に振り回されることなく、物事をうまく進めることができる。レジリエントゾーンに対して、ハイゾーンやローゾーンにハマり込んでいる時は、自分の心が制御できない状態にあり、生産的な意思決定や行動ができなくなることもある。「ウェルビーイングゾーン」「OKゾーン」とも呼ぶ。

## レジリエンスに基づいた

*resilience-informed*

一人ひとりが、トラウマやストレスに対する回復力を持っており、それによって今まで生きてきたことを認め、知識と実践によってさらに強化できる、強みに基づくアプローチ。

## ローゾーン

*low zone*

心身ともに覚醒度が低下した状態のこと。無気力、悲しみ、落ち込み、孤独感、活動への無関心、人生に対する熱意の欠如などを感じることもあり、レジリエンスゾーンとは対照的な状態。



翻訳：井本由紀、齊藤弓、鈴木健斗、津森絵理子、波多野都、福島浩介、藤野正寛、SEE Learning Japan

日本語版レイアウト：須田将仁

Translation :Yuki Imoto, Yumi Saito, Kento Suzuki, Erico Tsumori, Miyako Hatano, Kosuke Fukushima, Masahiro Fujino, SEE Learning Japan  
Japanese Version Layout :Masahito Suda

SEE ラーニング | 社会的、情動的、倫理的知性の学び

SEE Learning | Social, Emotional, and Ethical Learning

エモリー大学 観想科学・慈悲に基づく倫理学研究センター (USA、アトランタ)

Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, USA.

[www.compassion.emory.edu](http://www.compassion.emory.edu)

SEE ラーニング ジャパン

SEE Learning Japan

[www.seelearningjapan.com](http://www.seelearningjapan.com)










Copyright © Emory University 2019.

ISBN 978-0-9992150-3-6

SEE ラーニングは、社会的、情動的、倫理的知性を育くむための包括的なフレームワークを教育者に提供するものです。また、幼稚園～高校向けの年齢別カリキュラムのほか、教育者の導入準備、ファシリテーターの認定、継続的な専門能力開発のための支援を提供します。SEE ラーニングは、社会性と情動の学習 (SEL) プログラムの知見を基に、注意の練習、自己と他者へのコンパッション (思いやり) の育成、トラウマ・インフォームド・ケアに基づくレジリエンス・スキル、システム思考、倫理的判断力など、教育実践と科学的研究の新たな成果を取り入れて、それらを発展させたものです。

## SEE ラーニング フレームワーク

### 側面 (ディメンション)

		気づき (アウェアネス)	思いやり (コンパッション)	関わり (エンゲージメント)
領域 (ドメイン)	個人	 <p>注意と自己認識</p>	 <p>自分への思いやり (セルフコンパッション)</p>	 <p>自己調整</p>
	社会	 <p>他者との関係性への 気づき</p>	 <p>他者への思いやり</p>	 <p>人間関係のスキル</p>
	システム	 <p>相互依存性の理解</p>	 <p>共通する人間性の理解</p>	 <p>コミュニティへの関わり 世界への関わり</p>