

G7富山・金沢教育大臣会合応援事業

シンポジウム：子どもたちのウェルビーイングをどう高めるか？
～教育現場での子どもの権利の実践を通じて

ウェルビーイングを取り入れた学校づくり

School building incorporating well-being

埼玉県上尾市立平方北小学校
校長 中島晴美

Harumi Nakajima, Principal
Hirakata-kita Elementary School,
Ageo City, Saitama





1

学校紹介 about the school

2

なぜウェルビーイング？

Why well-being?

3

本校で取り入れている
ウェルビーイングの考え方

Concept of well-being

4

取組と成果（令和4年度）

Activities and outcomes



|

学校紹介

About the school

埼玉県 上尾市立 平方北小学校



上尾市の西 小さな森のある 四季の美しさを感じる 爽やかな公立小学校

児童数：115名（小規模校） Number of students: 115

職員数：33名 Number of teachers: 33

地域：自然豊かな地域 Located in an area rich in nature

特色：ウェルビーイングの考えを学校経営方針に取り入れている

：自然環境教育 : SDGs 教育 : 道徳教育 : ICT活用

：外国語（上尾市 1年生から導入） : 学力向上（学校課題研究）





2 なぜウェルビーイング? Why well-being?



Well-Being (幸せ) の考え方

～学術的・科学的なエビデンスをもとに～

- 世界中の国々、年齢層、様々な状況の人々からの意識調査を長年行ったデータを分析したもの。
- 過去の心理学、医学、脳科学、哲学、社会学、芸術組織論、等々すべての人間の思考から分析したもの。
- 人々の意識調査を、多変量解析でいくつかの因子があることまで分析したもの。



- SDGs (2015～国連 持続可能な開発目標
世界中のすべての人が幸せに暮らせる世界を)
- 企業 「幸せ」 「Well Being」 をベースに企業展開
- 人材育成研修等に取り入れている
- 新聞等に 「幸せ」 「Well Being」 「幸福度」 という言葉
- Vucaの時代に 人間は叡智を生かしていくのか

教育現場に「幸せ」の風を

- 教育振興基本計画 柱の1つ「ウェルビーイング」

学校現場が抱える課題

various challenges at school

- 教職員の超過勤務時間大
 - 働き方改革の推進の困難さ
 - 教員等配当人員数の少なさ
 - プログラミング教育や外国語科（新学習指導要領）
 - 教師の学びの時間の確保の困難
 - 生徒指導の困難さ（SNS等新しい課題）
 - 保護者対応の困難さ
 - GIGAスクール構想（一人一台端末）への対応
 - 新型コロナウイルス感染防止対策（消毒等）
 - 管理職希望者減
 - 教員志望者減
 - ストレスを抱える教員増（疾病・病休）
 - 産休・育休代替等臨時採用者がいない
-
- 虐待 child abuse
 - 貧困 child poverty

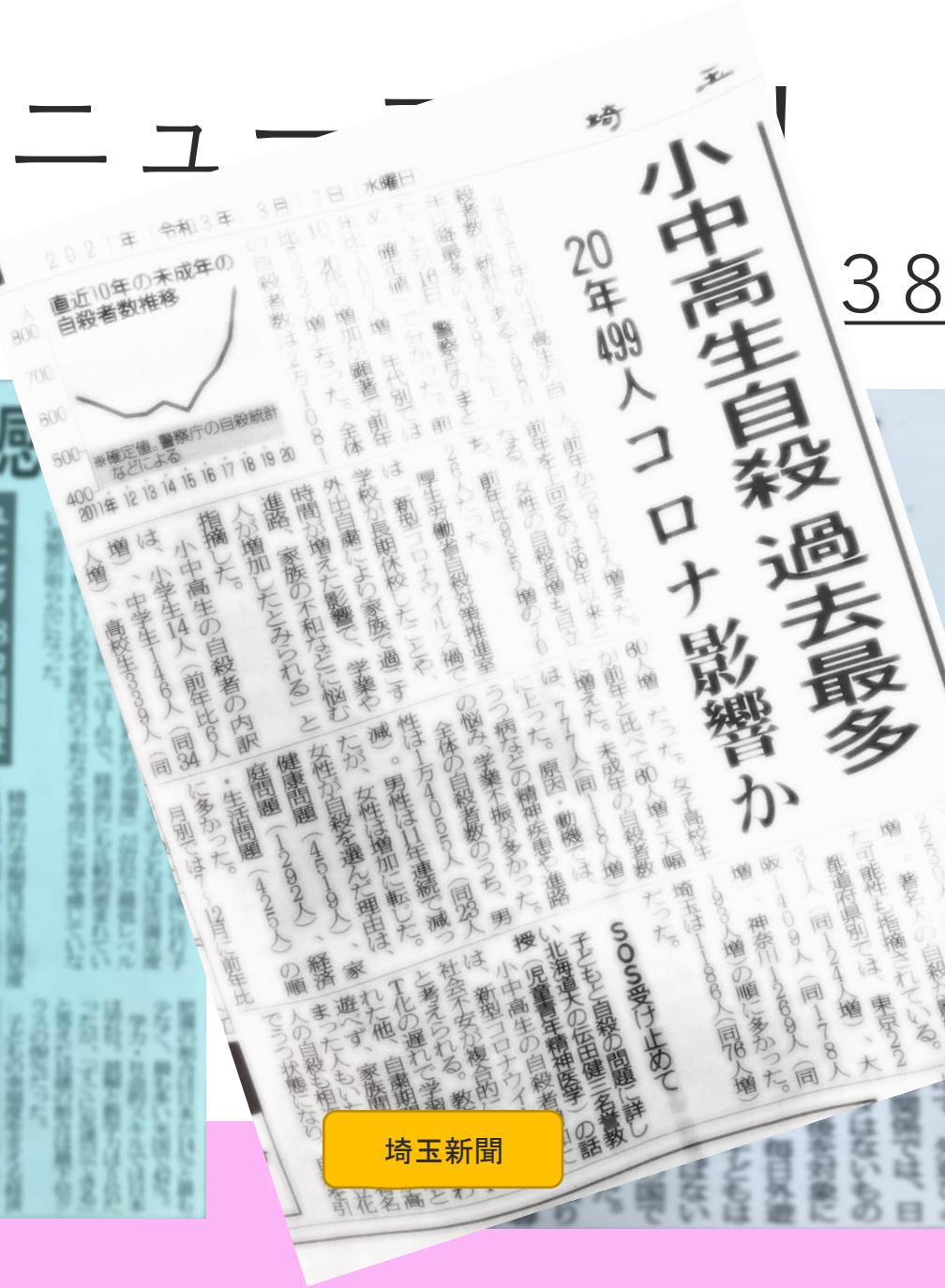
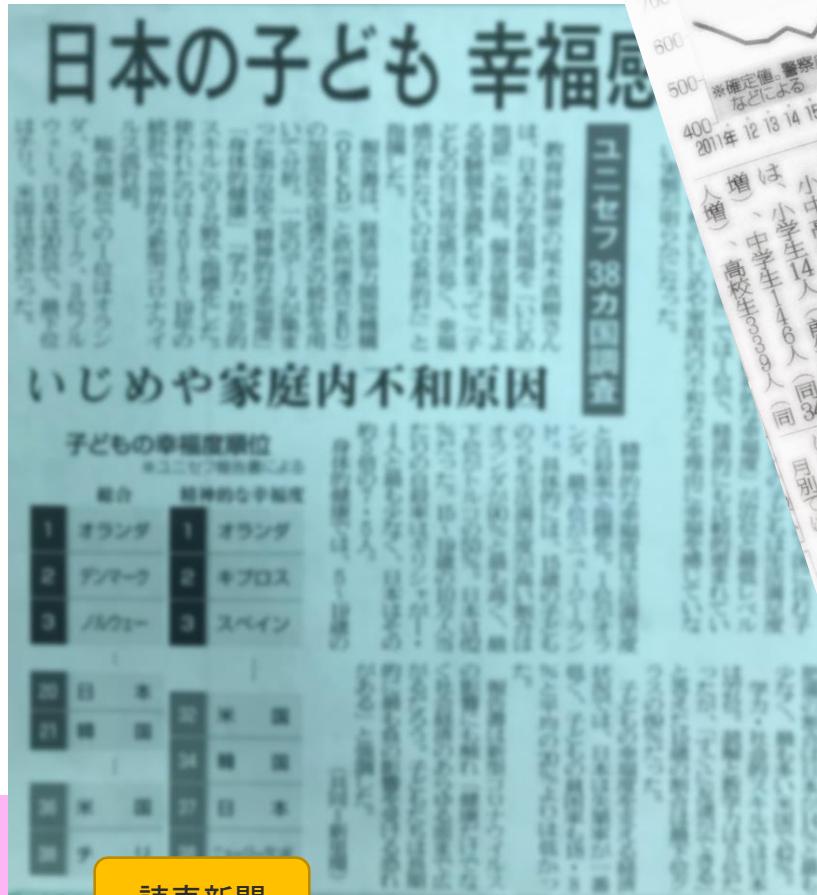
Teachers are working long-hours and overburdened

- New curriculum
- Emerging issues (e.g., SNS)
- Relationships with parents
- COVID-19
- Digital transformation

- ✓ Staffing shortage
- ✓ Mental health issues
- ✓ Decreasing number of young people wanting to become teachers



日本の子供た



38か国で最低レベル

日本教育新聞



子どもの精神的幸福

Shocking news:

- ✓ Number of suicides by students record high
- ✓ Mental well-being of Japanese children, 37th out of 38 (UNICEF Report)

先生という仕事は 最幸な仕事！！

Teaching is a happiest job!!

子どもたちの成長 共に感動！！

子どもたちが毎日学校に行きたい
先生が働きたいと思える
ウェルビーイングな学校をつくる！

Create an well-being school where children want to come every day and
teachers want to work!
2023.6.5



3

本校で取り入れている ウェルビーイングの考え方

～幸せな先生のもとで、
　　幸せになる力をもった子どもが育つ～

With happy teachers, children will grow with ability to become happy



具体的実践の3本柱（自身の学びから）

- (1) 前野隆司教授の「4つの因子」
- (2) タル・ベン・シャハー博士の SPIRE
- (3) 石井遼介氏の
「心理的安全性のつくりかた」から



(I)

前野隆司教授 「幸せの四つの因子」

Prof. Takashi Maeno, “Four factors of happiness”



前野 隆司 教授 (慶應義塾大学大学院)

Prof. Takashi Maeno, Keio University Graduate School



TED



働き方改革と幸福学
社員と社会を幸せにする経営とは！？

慶應義塾大学
前野 隆司





幸せはコントロールできる（前野隆司博士）

「幸せの四つの因子を意識することで、幸せはコントロールできる。」と述べています。

“Happiness can be controlled bearing in mind the four factors.”

第1因子 「やってみよう！」因子

Factor 1 “let's try it!” (self-realization and growth)

- ・自己肯定感（私は有能である）
- ・社会の要請（私は社会の要請に応えている）
- ・個人的成长（私のこれまでの人生は、変化、学習成長に満ちていた）
- ・自己実現（今の自分は「本当になりたかった自分」である）

第3因子 「なんとかなる！」因子

Factor 3 “it will turn out all right!” (positive and optimistic)

- ・楽観性（私はものごとが思い通りにいくと思う。）
- ・気持ちの切り替え（私は学校や仕事での失敗や不安な感情をあまり引きずらない）
- ・積極的な他者関係（私は他社との近しい関係を維持することができる）
- ・自己受容（自分は人生で多くのことを達成してきた）

第2因子 「ありがとう！」因子

Factor 2 “thank you!” (connection and gratitude)

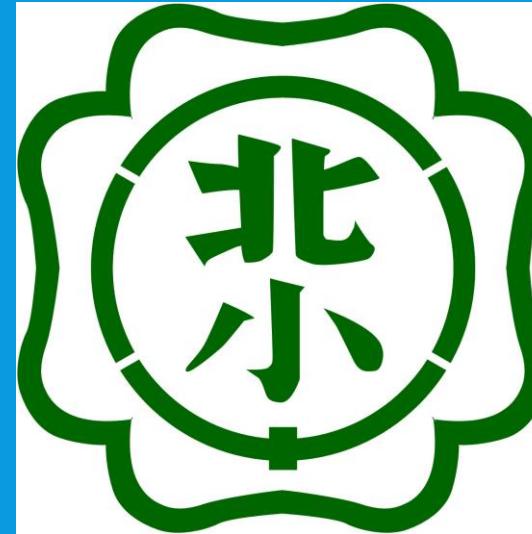
- ・人を喜ばせる（人の喜ぶ顔が見たい）
- ・愛情（私を大切に思ってくれる人たちがいる）
- ・感謝（私は、人生において感謝することがたくさんある）
- ・親切（私は日々の生活において、他者に親切にし手助けしたいと思っている。）
- ・多様な人とのつながりを大切にする。

第4因子 「あなたらしく！」因子

Factor 4 “be yourself” (independence and “my pace”)

- ・社会的比較思考のなさ（他者と自分を比較しない）
- ・制約の知覚のなさ（私に何ができる何ができないかは外部の制約のせいではない）
- ・自己概念の明確傾向（自分自身についての信念はあまり変化しない）

本校の校章



本校のキャラクター
「平北小」 + 「ラッキー（幸運）」 = ひらっキー





① やつてみよう

- ・自信をもとう
- ・学ぼう
- ・成長しよう
- ・目標をもとう
- ・挑戦してみよう

やってみたい！と言う気持をもって、自分を高めている人



② ありがとう

- どんなことにも、感謝のきもちをわすれない。
- ・勉強できること
- ・仕事できること
- ・友達がいてくれること

だれかのお陰で、今の自分がいること、今何かができるということを考えられる人。



③ なんとかなる

- ・きもちを切り替える
- ・前向きに考える
- ・大きなきもちで考える
- ・勇気をもつ

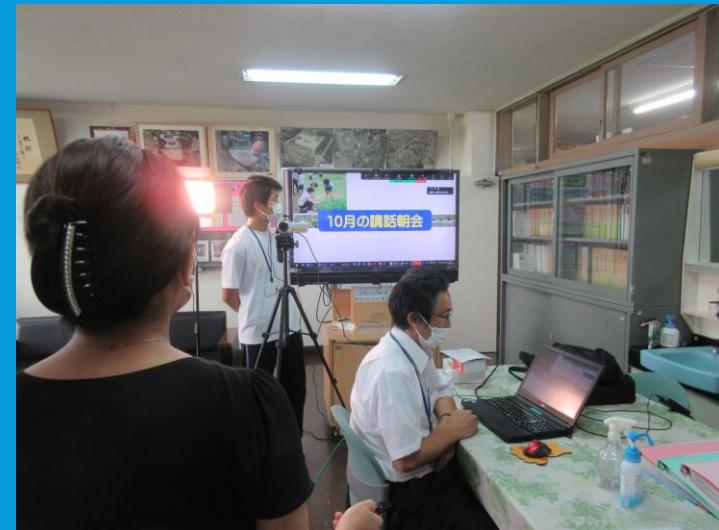
○くよくよしないで、気持ちをきりかえて進む人。
○あきらめないで、前向きに進む人。



④ あなたらしく

- ・人と自分をくらべない
- ・自信をもつ
- ・自分らしく生きる
- ・自分の好きなことは？
- ・自分のしたいことは？

この時、わすれないでね。
他の人の思いやり。人権を守ること。
ルールを守ること。未来の自分を想像すること。



4つの因子がバランスよく 備わっている状態が極めて幸せな状態

When 4 factors are in good balance, people are quite happy.

やってみよう因子

“let's try it!”

天命・使命
強み・成長
自己肯定感

なんとかなる因子

“it will turn out all
right!”

前向き
楽観性
自己受容

ありのまま因子

“be yourself”

独立
自分らしさ

個人主義的

Individual

Well-Being

ありがとう因子 “thank you!”

感謝・利他・許容・承認・信頼・尊敬

愛

集団主義的

Collective

Well-Being



(2) タル・ベン・シャハー博士の SPIRE Well Being の考え方から

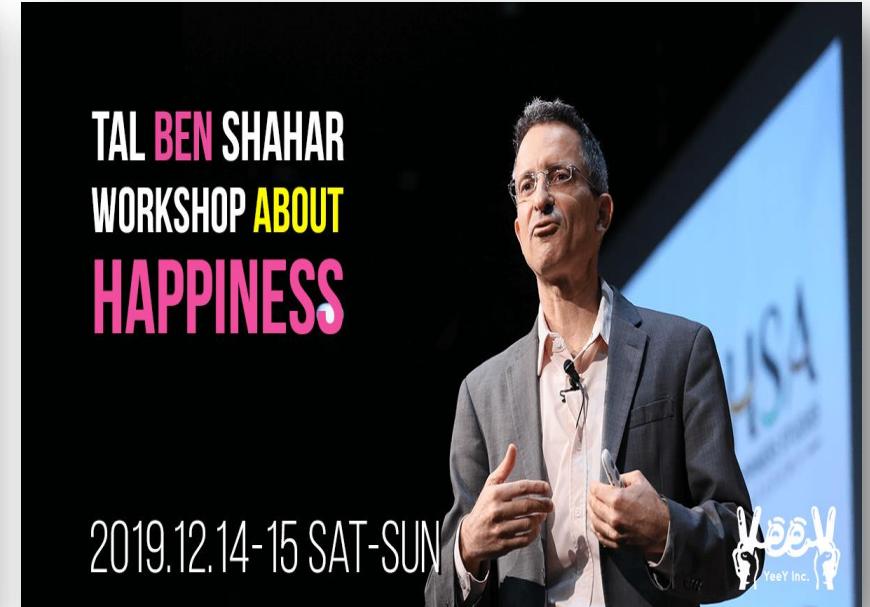


2 元ハーバード大学

タル・ベン・シャハーブ博士



TED





幸せに必要な5つの要素（タル博士）

5つの要素がWell Being（ウェルビーイング＝よい状態）であると、満ち足りて充実した幸せな人生を体現することができると述べています。

S

piritual

P

ysical

I

ntellectual

R

elational

E

motional

① スピリチュアル（自分の本質、自己肯定感、生きるエネルギー、生命、使命感 等）のWellbeing

② 身体的（健康 栄養・睡眠・運動）のWellbeing

③ 知性的（知的好奇心）のWellbeing

④ 人間関係的（人々とのよい人間関係）のWellbeing

⑤ 感情（嬉しい・楽しい・感動する等の心地よい感情 レジリエンス力）のWellbeing



幸せに必要な5つの要素 子供たちにとっての学校①

Spiritual
Physical
Intellectual
Relational
Emotional

- ① スピリチュアル (自分の本質、自己肯定感、生きるエネルギー、生命、使命感) Wellbeing
- ② 身体的 (健康 栄養・睡眠・運動) Wellbeing
- ③ 知性的 (知的好奇心) Wellbeing
- ④ 人間関係的 (人々とのよい人間関係) Wellbeing
- ⑤ 感情的 (嬉しい・楽しい・感動する等の心地よい感情 レジリエンス) Wellbeing

教 科	授 業
全教科 道徳 特活	主体的な活動 自分でできる！
全教科 体育・保健 道徳 特活 家庭科	(健康観察) 環境 安全 運動量
全教科 道徳 特活	新しい学び わくわくする 学び 知りたい！
全教科 特活・道徳 外国語	グループ 話合い 安心できる関 係
全教科・音楽・ 図工・体育 道 徳 全教科	感動の場面 新しい発見 感性に触れる

心理的安全性のもと



幸せに必要な5つの要素

先生たちの状況は？

Spiritual
Physical
Intellectual
Relational
Emotional

- ① スピリチュアル (自分の本質、自己肯定感、生きるエネルギー、生命、使命感) Wellbeing
- ② 身体的 (健康 栄養・睡眠・運動) Wellbeing
- ③ 知性的 (知的好奇心) Wellbeing
- ④ 人間関係的 (人々とのよい人間関係) Wellbeing
- ⑤ 感情的 (嬉しい・楽しい・感動する等の心地よい感情 レジリエンス力) Wellbeing

私の状態

今 過去

○ △△

○ ××

○ △×

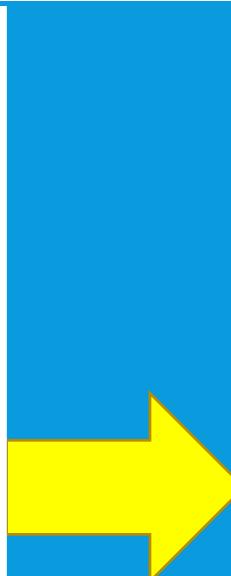
○ △×

○ △△

幸せに必要な5つの要素を満たすために

How to realize the 5 factors of happiness

Spiritual
Physical
Intellectual
Relational
Emotional



①時間が必要
→働き方改革

1. Need time,
Need for work-style
reform

具体的な取組
※ボトムアップ
型の幸せな改革
が必要

②Well-Beingに
ついて知り
自ら実行する
③Well-Beingな
職場にする

2. Learn about well-
being and practice
3. Make school a well-
being place

組織マネージメ
ント

学校経営
全職員の
共通理解



4

「心理的安全性のつくりかた」

石井遼介氏 から

Ryosuke Ishii,

“How to make Psychological safety”

「心理的安全性」がある組織

Organization with “psychological safety”

- ① 「業績向上に寄与する」 contribute to better performance
- ② 「イノベーションやプロセス改善が起きやすくなる。」
Innovation and improvement facilitated
- ③ 「意思決定の質が上がる」 Better decision making
- ④ 「情報・知識が共有されやすくなる」
Info/Knowledge sharing facilitated
- ⑤ 「チームの学習が促進される。」 Team learning promoted

組織のWell-being（心理的安全性を高める組織のあり方）

- ① 「心理的安全性」をつくる日本版4つの因子を全職員で共有し、実現できるように努める。

石井氏は日本版「心理的安全性」4つの因子として、

- 1 話しやすさ
- 2 助け合い
- 3 挑戦
- 4 新奇歓迎

本校では、この4つを全職員が本当に大切に実践しています。

All teachers understand and value Japanese version of 4 factors of “psychological safety” : (1)easy talking, (2)mutual support, (3)challenge, (4) open to changes

②健全に意見を戦わる学習する職場を実現する。

	目標基準が低い Low standard setting	目標基準が高い High standard setting
心理的安全性が高い High safety	<p>ヌルい職場 目標は低く、仕事の充実感も低い。結果は重要ではない。</p>	<p>学習する職場 Learning environment 健全な意見を出し合い高いパフォーマンスを目指し学習して成長する職場。</p>
心理的安全性が低い Low safety	<p>サムい職場 余計なことをせず、自分の身を守る。言われた以上のこととはしない。ミスを隠す。</p>	<p>キツい職場 不安と罰によるコントロールが幅をきかせる。ノルマは高いが協力性はない。</p>

出典：石井遼介「心理的安全性のつくりかた」（日本能率協会マネジメントセンター）p37図1-6をもとに一部加除修正

③心理的安全性をつくるWell-Being（よいあり方）の共通理解と実践

個人のWell-being（心理的安全性を高める個々のあり方）

①自分自身が、職員にとって

「安心して話せる」「信頼して話せる」姿を体現する。

Be a model for someone 'easy to talk to, with trust'

②日頃から、笑顔で過ごす。（メリハリを大切にする。）Smile

③常に感謝の気持ちを忘れない。Always be thankful

・帰りには「今日も一日ありがとうございました。」と挨拶をして帰る。

④言葉遣い（ポジティブな言葉に変える）Use positive words

「大切なのは心のあり方 大切なのは言葉」



4 取組と成果 Activities and Outcomes





成 果

令和3年度

- 学校が楽しい 98% (10月児童生活アンケート)
98% of students reporting they are happy at school
- 欠席0人の日 (50日 R3年度)
50 days with No absent students
- 学力向上
improved educational outcome
- 教職員・児童のWell-Beingが上がった
improved well-being among teachers & students
- 異動希望者2年連続0人 等々
Teachers wanting to transfer to other schools: zero

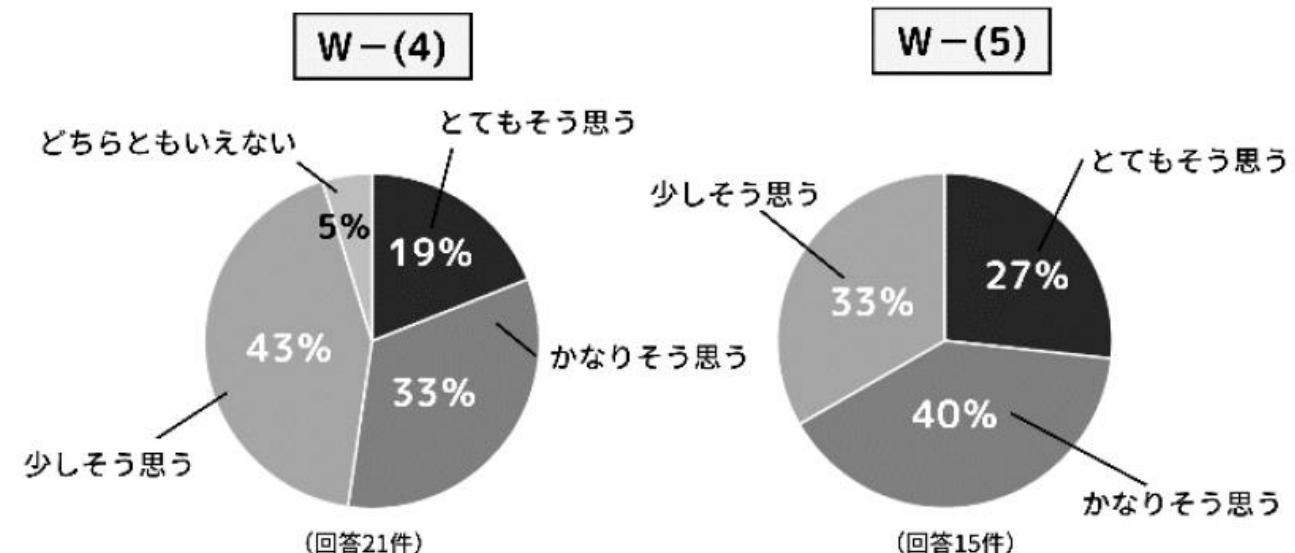
1 児童生活アンケートより 学校が楽しい 98% (10月)



2 職員ウェルビーイングに関するアンケートより

W-(4) 今年1年自身のウェルビーイングは上がったと思う

W-(5) 今年1年子どもたちのウェルビーイングは上がったと思う



この指標は前年度との比較であり、95%の教職員自身、そして100%の子どもたちのウェルビーイングが少しでも上がったと感じていました。前年度は教職員85%、子どもたちは94%で、さらに「あまりそう思わない」と回答した方もいましたので、1年で改善が見られたことをとても嬉しく思います。

From the Teachers' survey on well-being

I think my well-being has improved over the past year:

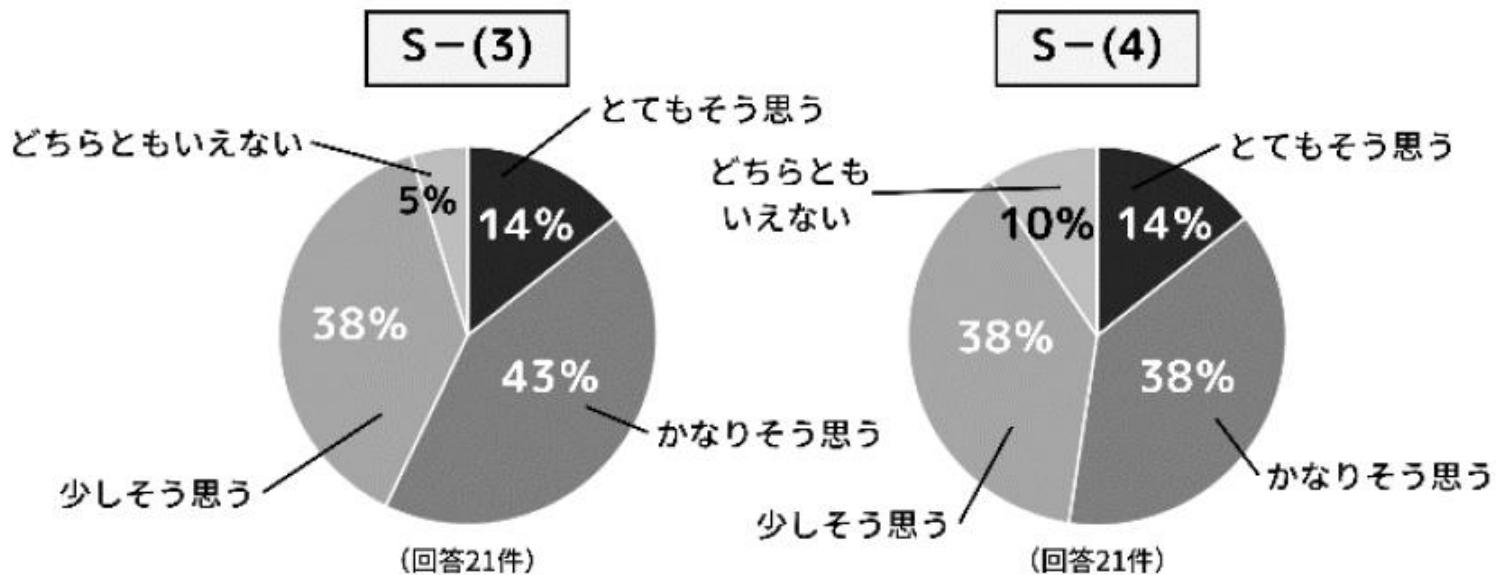
Strongly agree 19%
Quite agree 33%
Somewhat agree 43%
Neither agree nor disagree 5%

I think children's wellbeing have improved over the past year:

Strongly agree 27%
Quite agree 40%
Somewhat agree 33%

S-(3) 自分の教職・職務における強みを理解している

S-(4) 自分の教職・職務における強みを発揮できている



95%の教職員が自身の強みを理解し、また90%がそれを発揮できており、たいへん嬉しくなりました。各自の強みがより活きやすいよう、可能な限り配慮を続けていきたいと思っています。強みは自己肯定感、自己有用感につながります。

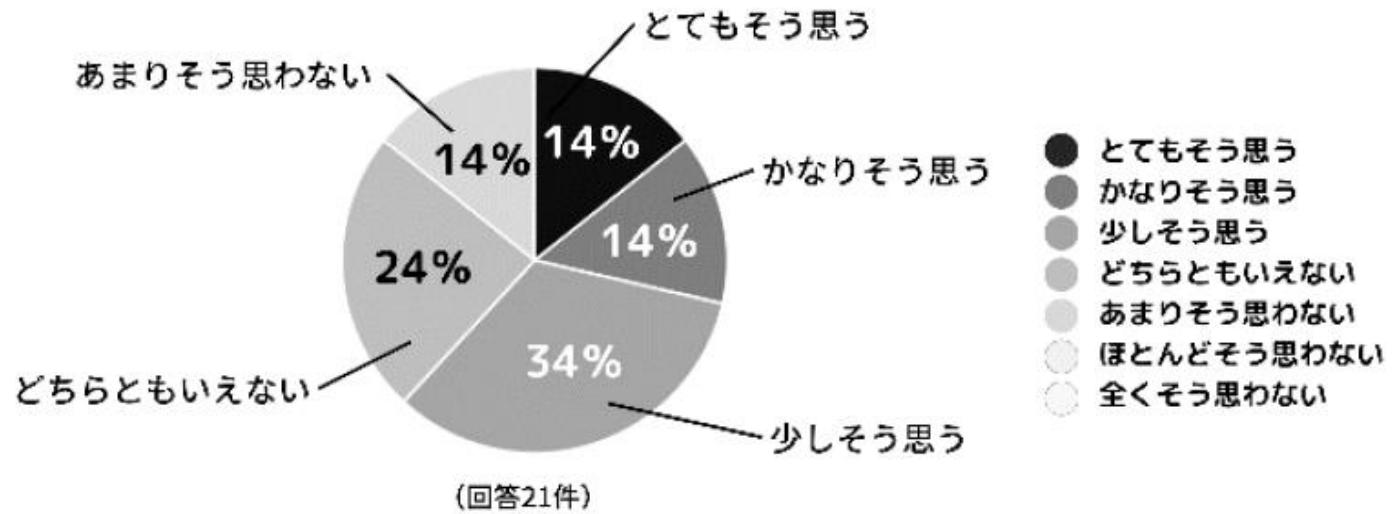
I know my strengths in teaching and other works at school :

Strongly agree 14%
Quite agree 43%
Somewhat agree 38%
Neither agree nor disagree 5%

I am using my strengths at school:

Strongly agree 147%
Quite agree 38%
Somewhat agree 38%
Neither agree nor disagree 10%

P-(2) この1年（半年）で自分の健康度は上がった（よくなつた）と感じる



健康度向上については、他の項目と比べると62%と低めでした。なお、令和3年度の健康診断等の結果では、項目ごとでは16項目が改善、悪化は6項目でした（教職員全体の結果）。改善された項目で多かったのは血圧でした。今後も小さな改善を続けていくことで、自分でも意識できるくらいの健康度向上につなげていきたいと思います。

My health has improved in the past (half) year:

Strongly agree 14%

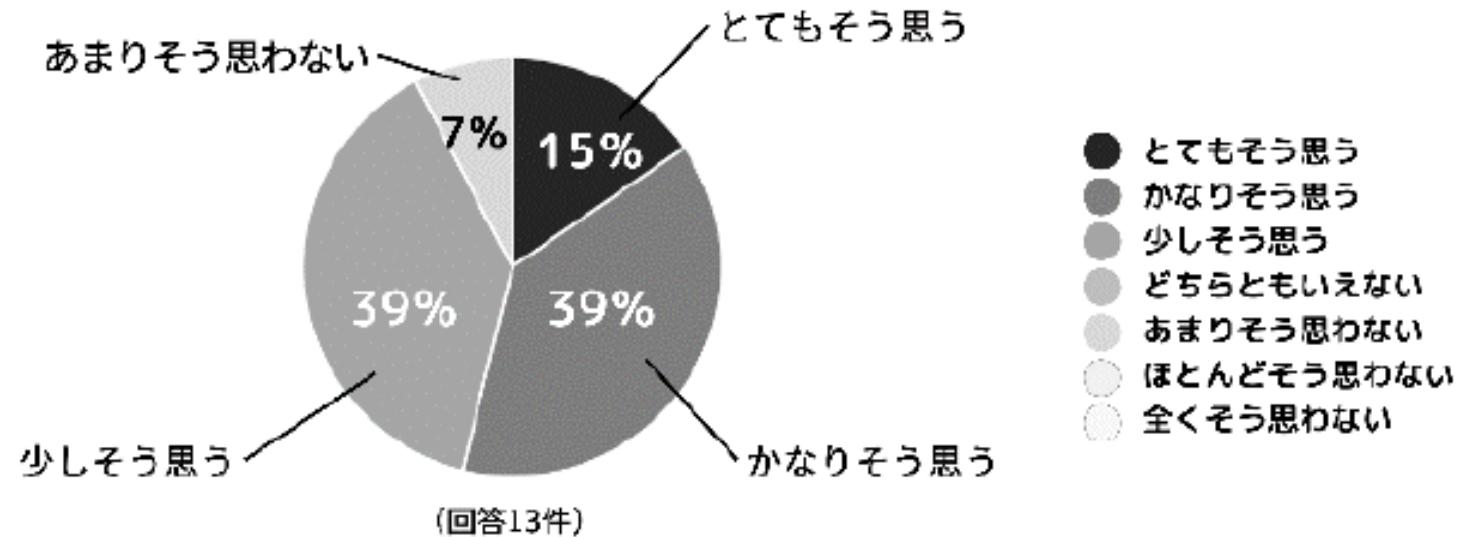
Agree 14%

Somewhat agree 34%

Neither agree nor disagree 24%

Somewhat disagree 7%

I-(2) 主体的に学校課題研究に参画できている

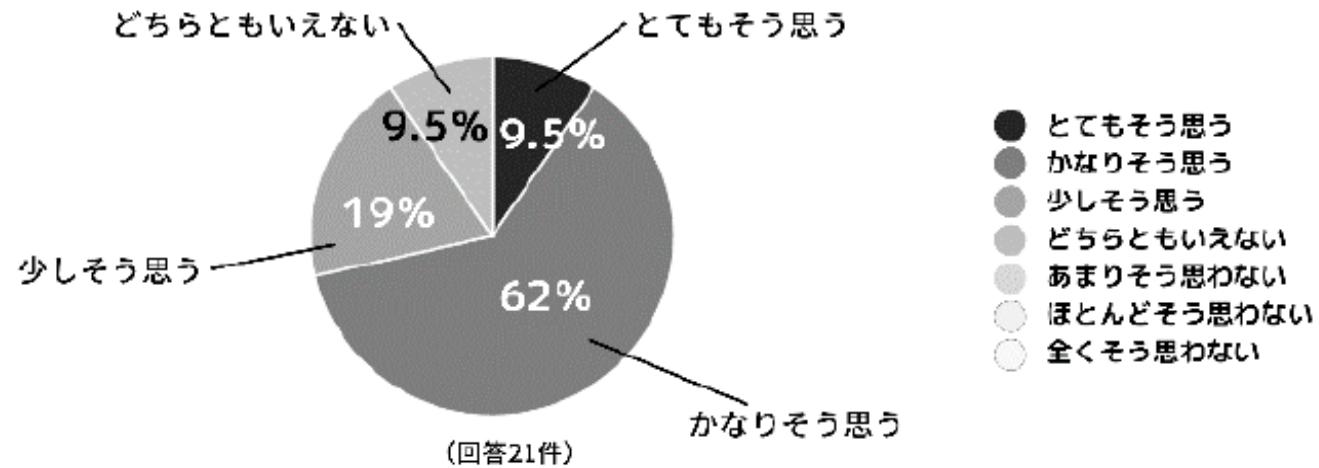


93%の教職員が参画できていると回答しています。教職員の高い意識に敬服するとともに、子どもたちが学ぶことが「楽しい」と思う授業づくりの継続と、学校研究課題の成果として培った豊かな語彙をこれからも引き続き子どもたちに触れさせてほしいとお伝えしました。

I am actively participating in researches for teaching:

Strongly agree 15%
Quite agree 39%
Somewhat agree 39%
Somewhat disagree 7%

R-(1) 職員室で心理的安全性を実感している



I am feeling psychological safety at teachers' room:

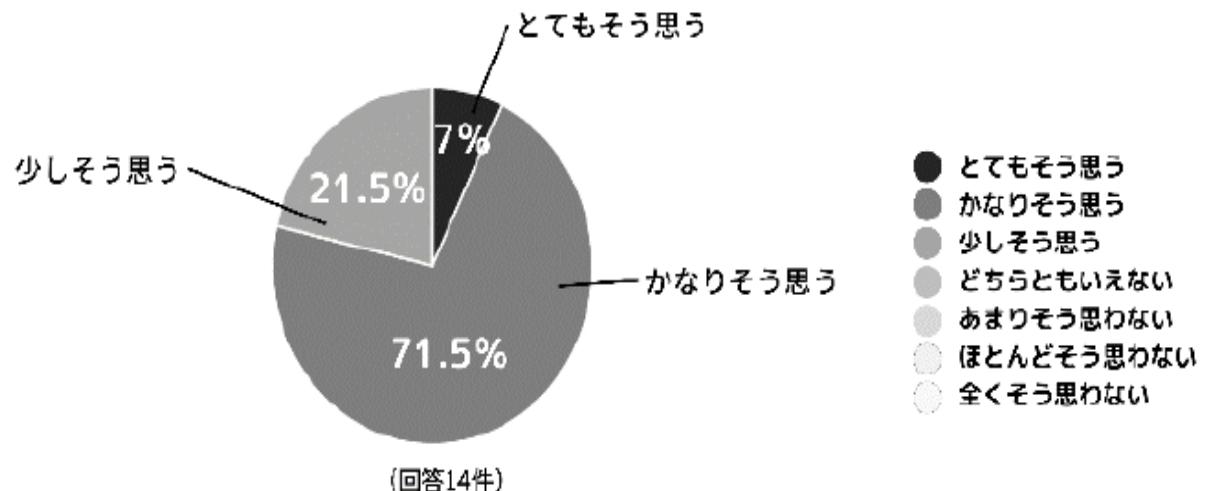
Strongly agree 9.5%

Quite agree 62%

Somewhat agree 19%

Neither agree nor disagree 9.5%

R-(2) 児童は教室で心理的安全性を実感している



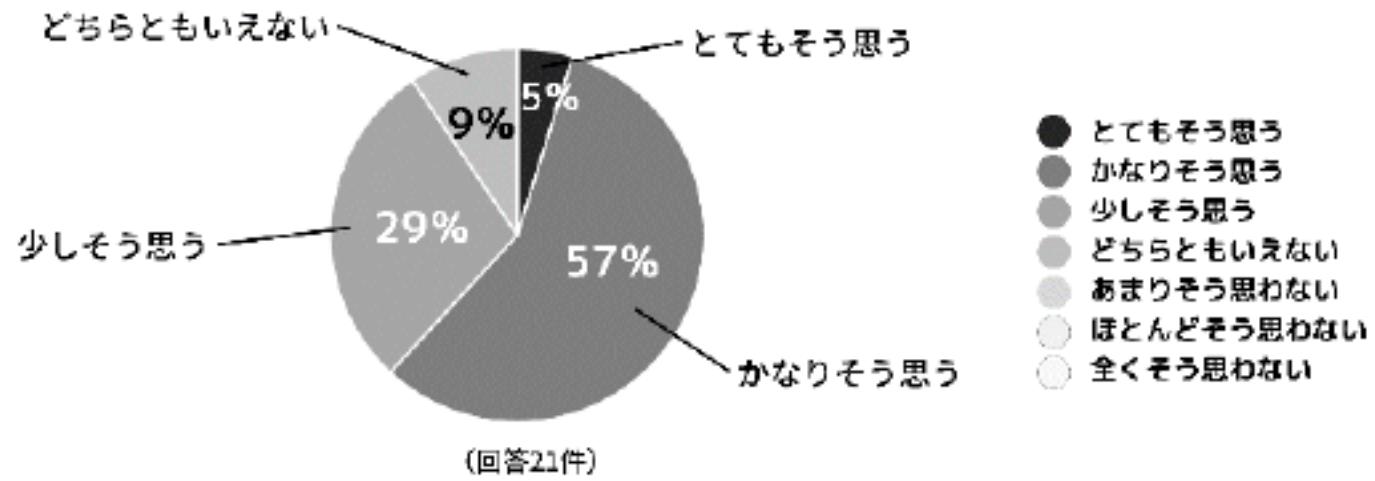
Children are feeling psychological safety at classrooms:

Strongly agree 7%

Quite agree 71.5%

Somewhat agree 21.5%

R-(5) 学校と地域のつながりが増えたと感じている



91%の教職員が、地域とのつながりが増えたと回答。地域と保護者のつながりも増えていることが、保護者・地域の方々の話からも伝わってきました。教職員の頑張りが地域の方々にも伝わり、応援者が増え続けていること。この事実を今年度は何度も実感することができ、とても嬉しく思っています。

I feel improved relationship with local community:

Strongly agree 5%

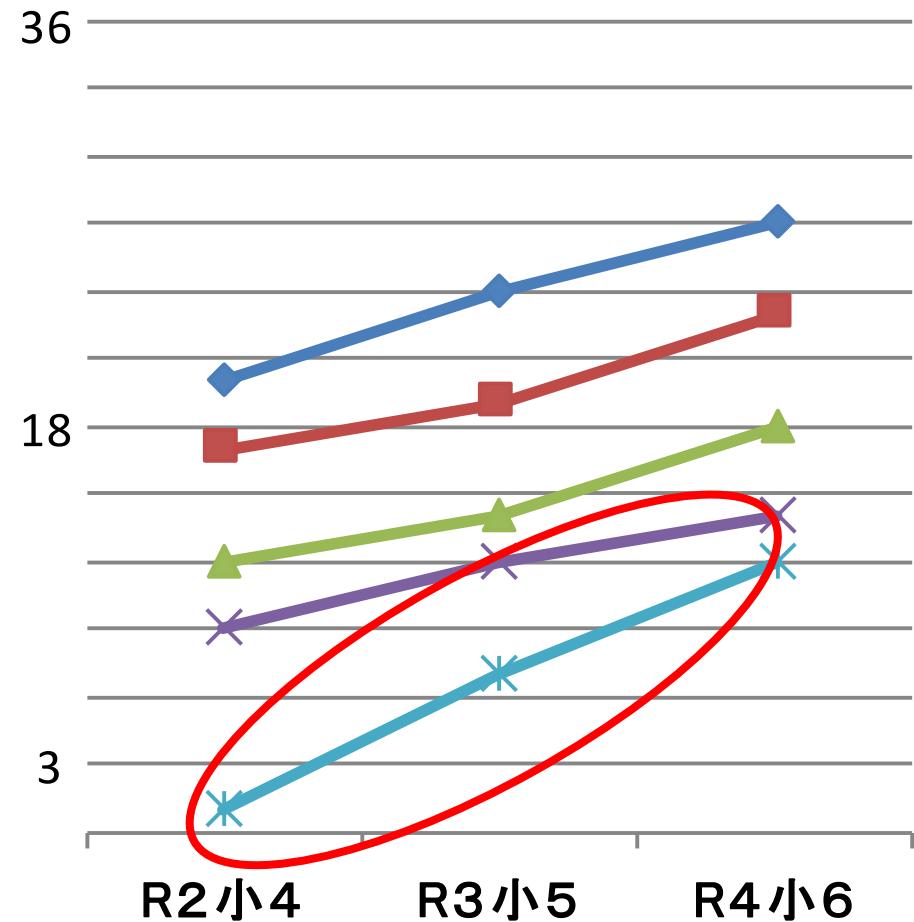
Quite agree 57%

Somewhat agree 29%

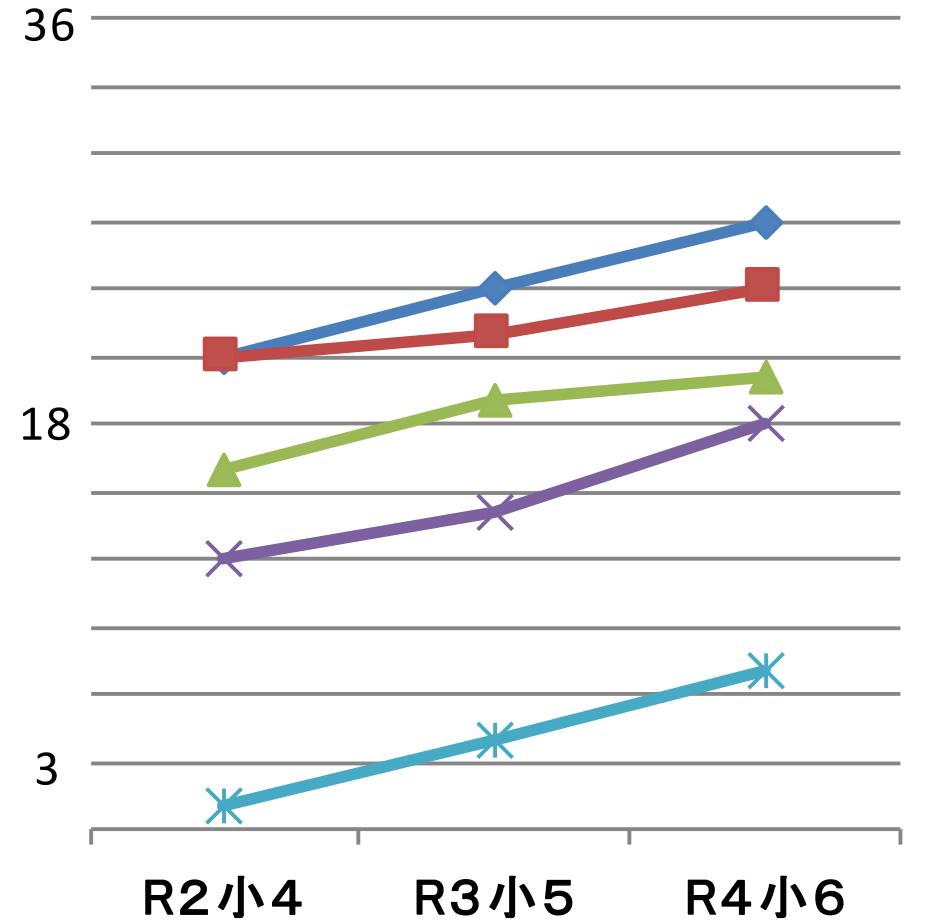
Neither agree nor disagree 9%

学力の伸びの状況

貴実施主体

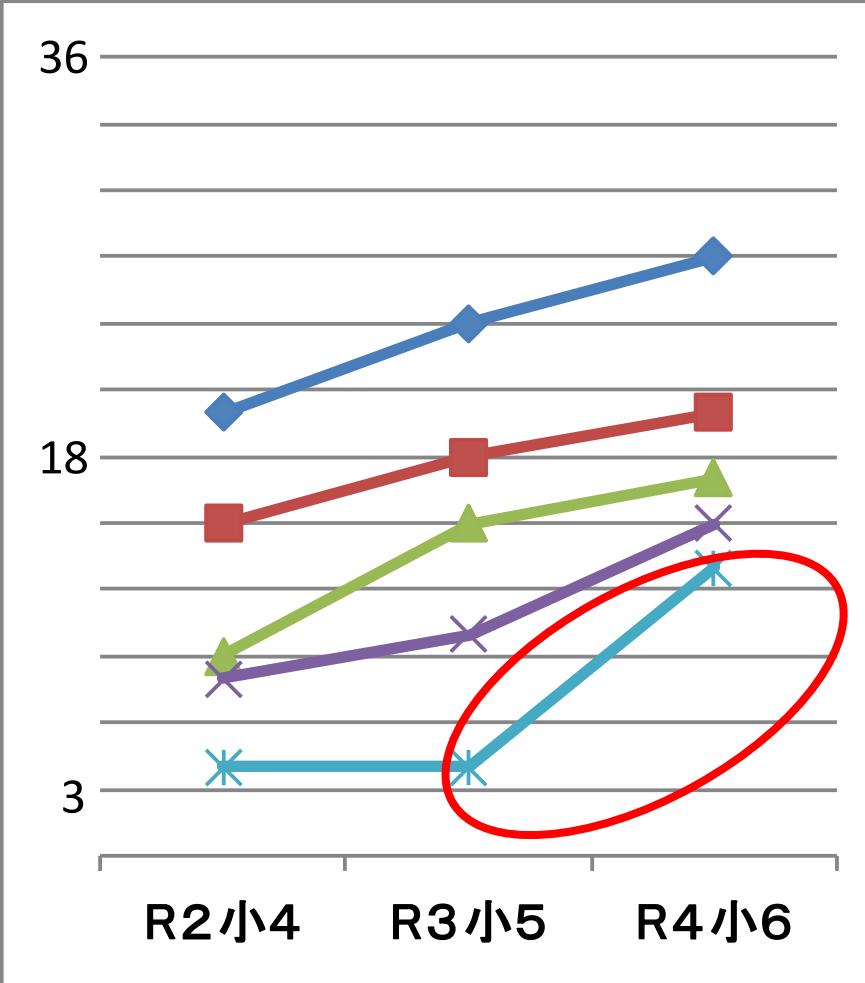


埼玉県



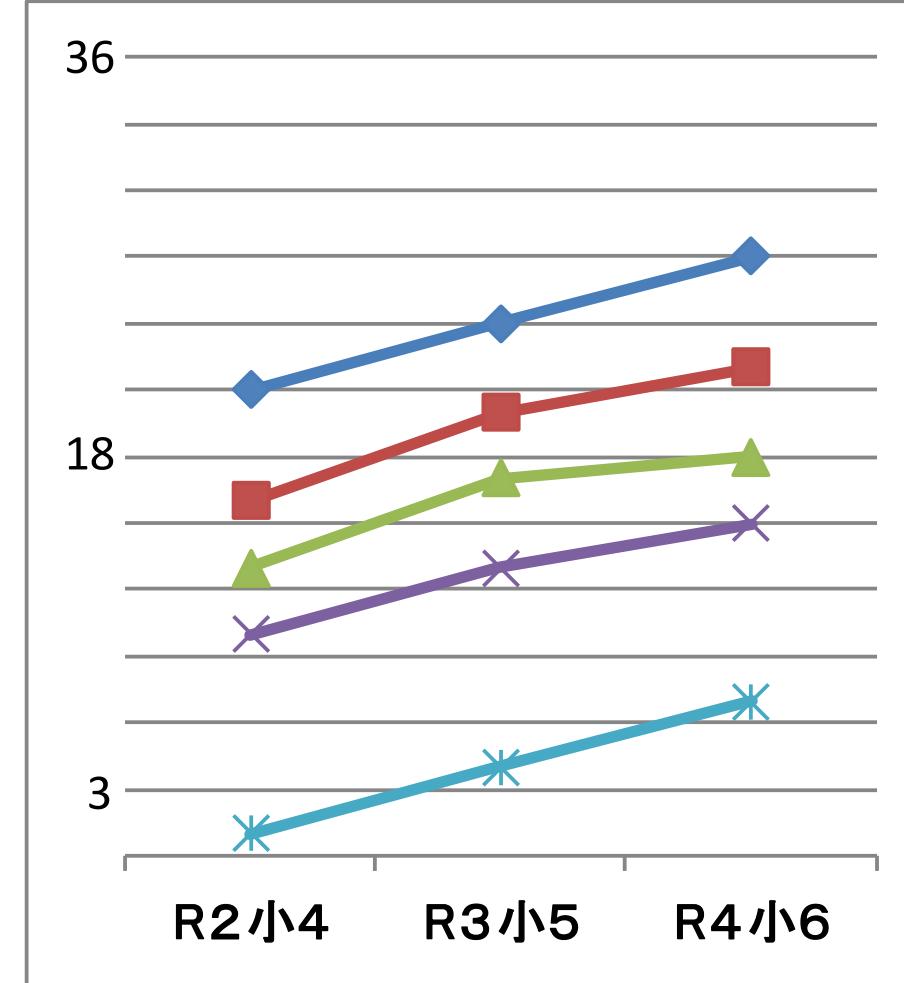
学力の伸びの状況

貴実施主体



R4 埼玉県学力学習状況調査結果

埼玉県





ある日 校長室の窓に届いた花束

ご清聴
ありがとうございました😊。

