

# 「生きる力」についての考察

## A Discussion on "Living Energy"

紀 久枝

(浦安市スクールライフカウンセラー)

杉原 一昭

(東京成徳大学)

*Hisae KINO* (School life Counselor in Urayasu City)

*Kazuaki SUGIHARA* (Tokyo Seitoku University)

### 要 約

本研究は、「生きる力」の構成概念を考え、「生きる力」の定義づくりをすることを目的とする。本研究は、「生きる力」の本質を明らかにするために、まず現代に生きる子ども達のさまざまな現象を検証し、「生きる力」の概念構成について検討した。その後、「生きる力」に関連する諸理論や諸説を参考にして「生きる力」を定義した。

1995年4月、当時の奥田文部大臣より「21世紀を展望した我が国の教育の在り方について」の諮問を受けた中央教育審議会の答申の中に、「生きる力」ということばが登場した。本研究は、この中央教育審議会に定義されている「生きる力」とは独立に、独自に進めていった。そしてこの研究は、「生きる力」の尺度づくりへの基礎となるものである。

キーワード：生きる力、自己概念、SOC、EQ理論、達成動機、自己効力感

### はじめに

今のおとなは、次代を担う子ども達に何を伝えていけばよいのだろうか？半世紀近くを生きてきたおとな達が、この先を考えた時に不安になる。そして、自分の生きてきた足跡を振り返ると、浮かんでくるのは、そこに自分がしっかり存在していた鮮明な光景である。

電動という便利なものが少なかった1960年代は、マンパワーが頼りで、体力と気力が必要であった。例えば、洗濯物の汚れを落とす動作や、木板（今の合板のフローリングではなく、一枚できている板）の廊下を磨くという作業等では体力と気力

が必要である。これらは、繰り返しやればやるだけ、自分の目で努力の成果が見られたのである。そのような時は、体から悲鳴があがるような疲労感から、一転して気持ちが爽快になり、達成感や自己効力感を味わえる瞬間でもあった。

このようなことが繰返される年月の中で、今日のおとな達の資質が形成されてきたように思う。そして、体を使うことによって得た体験が、めんどろな事でも諦めないことなど、知らず知らずの内に、自分の資質として確実に身につけてきたように感じられる。

—資質を高めて「生きる力」をつけること—これを次代の子ども達に伝えていくことが最も重要

なことである。

## 問 題

今中学校の中で、嫌なことがあるとすぐ挫折し諦めてしまう子どもに出会うことが多い。しかし中には嫌なことがあっても、諦めない頼もしい子どももいる。「生きる力」の違いをそんな時に強く感じる。

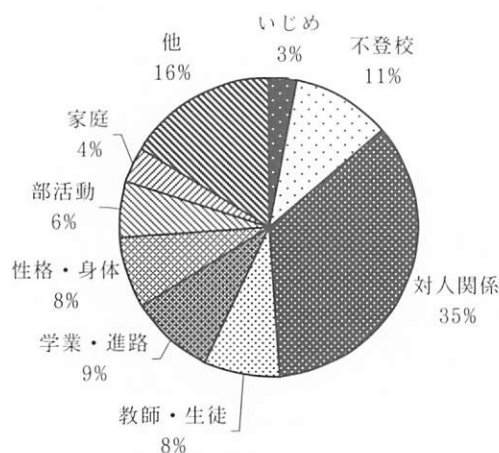


図1 B市の中学校全体の相談室での相談状況  
(B市教育委員会, 1999)

図1は、1998年度のB市全中学校での相談室の相談状況のグラフである。相談内容別にみると「対人関係」の相談がトップで、全体の35%を占めている。具体的には、対人恐怖的になり教室に入れなくなった生徒や、友人だった子からの悪口や疎外感で行き場を失った生徒達が訴える対人問題が圧倒的に多い。

不登校のキッカケにも対人関係が深く関わっている場合があり、教師・生徒間の相談も相性の問題でもあることなどを考えると、対人関係の相談は、全体の約50%近くにもなる。

一方、相談室利用者の中には、放課後に友達と楽しげにゲームを楽しむ生徒達もいる。彼らは決して悩みがないわけでもない。対人関係で嫌な思

いを持ちながらも、それはそれとして別に友達との関わり合いを楽しめる生徒達なのである。帰りがらない程に興じている時もある。

このように、対人関係ひとつとっても、問題を抱えて行き場を失った生徒達と、放課後に友達との関わり合いを楽しんでいる生徒達はまさに対極にいる感じがする。この生徒達の違いは、何なのだろうか。同じ学校という環境の中で、〈明と暗〉をみる思いがする。

また、今の子ども達を象徴するようなコトバとして、「ムカツク」「キレル」「自己チュウ」等があげられる。

1980年頃から言われ始めた「ムカツク」は、今や10代の感情生活の基本用語として定着してしまい、あまりにも便利すぎる安易なコトバになっているといわれている(斎藤, 2000)。1990年代にはいって言われるようになった「キレル」ことについて、“ふつうの子が突然、キレル。各地の教師達も「地味な子ほど危ない。マグマがたまっている」と話す。「・・・してはダメ、という否定的ない方をされるとキレやすい」と教師達は口をそろえる”と記事(A新聞, 1998)になったほど、キレて事件を起こすことがあった。また近年言われだした「自己チュウ」については、幼児の特性である「自己中心性」が、成長してもなお助長していると言われ、それを助長させるものとして、子ども時代の全能感が修正されず肥大化したり、物質の豊かさであったり、規範意識をもたないことが挙げられている(杉原, 2000)。

そんな中、2000年に「17歳」という言葉が「日本新語・流行語大賞」(『現代用語の基礎知識』選)の流行語トップ10に入るほど、少年事件に注目が集まった。その共通の背景として、「社会や集団の中で、物ごとを的確に判断し、自らの行為の善悪の価値観を備え、自立した人間として生きていく資質や基礎的能力の著しい欠如」であると指摘する人もいる(河野, 2001)。さらに河野は、少年事件は「生きる力」の欠如が最もゆがんだ形

で噴出したのではないかと、とも関連づけている。

同じように、近年の子どもの「生きる力」の低下を危惧している杉原（1998）は、子どもの姿を「精巧なガラス細工」と名づけている。理由は、見た目は立派ではあるが、ちょっとした外的な力が加わったり、ルーチン・ワークからはずれると、簡単に壊れてしまうからである。

また生田（2000）は、この10年で、「新しい子ども」が出現していると言う。具体的には、幼稚過ぎ、甘えが強い、自己中心的、集団生活が苦手、「体」と「心」のバランスが崩れていて、いつも疲れていて無気力になっているという。これらは、教師や親から一方的に知識や考えを押し付けられる「受身化」が浸透した結果であり、「生きる力」が文部省で唱えられるようになった背景であるとしている。

学校や社会の中で子ども達のこれらの現象の出現の一方で、1996年から文部省（現在、文部科学省）で「生きる力」というコトバが使われていた。その概要は以下のようなものである。

1995年4月、当時の奥田文部大臣より「21世紀を展望した我が国の教育の在り方について」の諮問を受けた中央教育審議会は、1996年7月に第一次答申をおこなった。その答申のタイトルに、一子供に「生きる力」と「ゆとり」を—というコトバが登場した。その背景として、子ども達の生活の現状をあげている。具体的には、

- ・積極面もある一方、ゆとりのない生活、社会性の不足や倫理観の問題、自律の遅れ、健康・体力の問題などの問題が存在する
- ・家庭や地域社会の教育力は低下の傾向にある
- ・これからの社会は、国際化、情報化、科学技術の発展などが一層進展し、変化の激しい時代、先行き不透明な時代である

としている。そして、今後の教育の基本的方向として

「豊かな人間性など時代を超えて変わらない価値のあるものを大切にするとともに、社会の変化に

的確かつ迅速に対応する教育が必要であり、これから求められる資質や能力は、変化の激しい社会を「生きる力」である（以上、文部省ニュース、1996）」としている。

また、「生きる力」を次のように定義している。

◆自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する能力

◆自らを律しつつ、他人と協調し、他人を思いやる心や感動する心など、豊かな人間性とたくましく生きるための健康や体力（以上、文部省、1999）。

中央教育審議会での「生きる力」の定義は、決して目新しいものでなく、長年教育目標や学級目標として掲げられてきたコトバである。辻村（1998）は、この答申をまとめて、一つには子ども達のゆとりのない生活・社会性の不足・自立の遅れ・健康問題への意識の不足を挙げ、家庭や地域社会にも教育力の低下を指摘した。もう一つの背景として、子ども達が生きていくこれからの社会は、予測がなかなかつかない先行き不透明な社会であると認識している点を挙げている。

「生きる」というコトバを辞書でひくと、語源は「息」となっている。そして意味は①（生物が）生命を保つ、②生活をいとなむ等である。また、「生きる」コトバの使い方として、生命あるもののように作用し、「この一行で文章全体が生きる」などのように持ち味・本領を発揮することである（広辞苑、第五版）。本研究では、「生きる」を上記②の生活をいとなむ、を選び、ことばの作用としては、持ち味・本領を発揮する状態や生気があふれている状態をイメージしている。

また「力」を辞書でひいてみると、①自らの体や他のものを動かし得る、筋肉の働き、②気力、精神力、根気、③能力、力量、④ほねおり、努力、⑤よりどころ等である。本研究では、よりどころを含めた力量と捉えていくことにする。

以上、広辞苑で「生きる力」とは、“自分の持

ち味・本領を發揮し、生氣あふれる生活をいとんでいく力”と、捉えることができる。

「生きる力」は、文部省がいう主体的に学ぶ力であり、豊かな人間性といえるものであり、基礎的なエネルギーと要約できたり（高野，2001）、また辞書からは、自己実現的な生き方に向っていく活力とも捉えることができる。「生きる力」はこのように、多くの概念が集約されたものである。これを網羅した定義になりやすい。しかし、人間の「生きる力」には、単にさまざまな概念が集約されただけでなく、さらに何かプラスの力が働いているのではないかと考えられる。それは、よい状況の方に遺伝子が働くようにスイッチをオンにすること〈サムシンググレート〉（村上，2000）なのかも知れない。

文部省の諮問への答申を受けて、すぐに教育現場では、「生きる力」を育む場として「総合学習」が取り上げられた。その後、「生きる力」を育てる授業や、「生きる力」を育てる実践、「生きる力」を育てるのに必要なこと等々、研究者や実践者の「生きる力」を育てるための提言が多く出された（「指導と評価」連載，1998～2000）。それぞれは、「生きる力」を文部省の定義に則しているものが多い。一様に言われていることは、「生きる力」を、〈今の子どもに身につけさせたい、その具体的な方策〉と関連づけることである。

「生きる力」について、子どもの実態や文部省の定義の他に、われわれが参考とした理論にSOCとEQ理論がある。

SOCとは、Sense of Coherenceで「首尾一貫感覚」と訳される（山崎 1999）。SOCは、ユダヤ系のアメリカ人で健康社会学者のアーロン・アントノフスキー（Aaron Antonovsky, 1923～1995）が1970年代に、イスラエルの更年期の女性を対象に、精神的身体的健康度を調査した時の結果から考えだされた「健康生成論」の中核概念である。その調査の主要な結果は、次の2点である。ひとつは、強制収容所から生還した群では、

そういう経験のなかった群に比べて、精神的身体的に良好な者が明らかに少ないという結果であった。もうひとつは、強制収容所という想像を絶する過酷なストレスイベントを経験した群の中にも、精神的身体的に健康な者がなお数十%も存在したという結果であった。アントノフスキーは、後者の結果から、過酷なストレスに曝されながらも、なお健康を保持し、場合によっては、それを人生と人間成長の糧にさえしている人々がいること、そういう人々が共通にもつ特性や要因は何かということを追求めたが、それが健康生成論の原点となっている（山崎，1999）。

SOCの定義は次のようにされている。「SOCとは、その人に浸透した、動的ではあるが持続する確信の程度を表す全人的な方向性のことである。その確信とは、第一に自分の内外から生じる環境刺激は秩序づけられており、予測と説明が可能なものであり、把握可能感（comprehensibility）と呼ばれる。第二にその刺激がもたらす要請を処理するために有効な資源は得られるという処理可能感（manageability）と呼ばれる確信である。第三にそうした要請は挑戦であり、心身を投入し関わるに値する確信で、有意味感（meaningfulness）と呼ばれる。」（山崎，1999）

1987年に、アントノフスキーは、健康生成論の中核概念であるSOCを、ストレス対処能力・健康保持能力概念として深め、SOCスケールを提案した。山崎らはその日本語版を1997年に発表している。その中で、SOCは、ストレスから身を守るだけでなく、ストレスを人生のアクセントや成長の糧にしてしまうという、より積極的なストレス対処能力として概念化した。そして、それは「生きる力」に込められた期待とも重なる概念であると述べている（山崎，1999）。

EQ理論は、1995年にアメリカのジャーナリスト、ダニエル・ゴールマンの著書「EMOTIONAL INTELLIGENCE」の中の「EI」（情動知能）が後のマスコミ紹介で、「EQ」となって登場した。

EQ=知能×情動であり、ゴールマンはEQを次のように説明している。

（・自分の本当の気持ちを自覚し尊重して、心から納得できる決断を下す能力・衝動を自制し、不安や怒りのようなストレスのもとになる感情を制御する能力・目標の追求に挫折したときでも楽観を捨てず、自分自身を励ます能力・他人の気持ちを感じとる共感能力・集団の中で調和を保ち、協力し合う社会的能力）

またEQは、換言すれば「人格」ということになるとダニエル・ゴールマンは述べている（1996）。さらにアメリカのハワード・ガードナーは、その著「FRAMES OF MIND」（心の枠組み、1983）において、人間の知能の中でEQにかかわってくるのは人格的知能すなわち心内知能と対人知能だと主張している（土屋、1996）。また内山（1997）は、EQを対自己領域と対他者領域の2領域に分割した上で10の構成因子に分けている。その構成因子は、対自己領域のものが〈スマートさ・自己洞察・主体的判断・自己動機づけ・楽観性・自己コントロール〉で、対他者領域のものは〈愛他心・社会スキル・社会的デフテネス〉であるとしている。これらは、「生きる力」にも通じる概念であり、人格の側面を網羅している点では、より「生きる力」の構成概念に近いものであると考えられる。

以上のことから、精神的健康を作り出していくものにSOCがあり、それはストレスの対処能力にもなり、「生きる力」にも通じるものであることといえよう。またEQ理論からわかるように、人の能力は「知」だけでなく「情動」を含めて考えるべきで、それはその人がいかに社会生活の中でうまく生きていけるかにもかかってくる問題である。またEQの指す情動能力とは、「人格」ともいうことができる、ということが示された。

上記の理論等を参考にして、本研究では「生きる力」そのものについて探っていくことにした。今後明らかにしていくべき点は、「生きる力」の

定義と、その内容である。

## 「生きる力」の構成概念

まず、現在の子どものさまざまな状態から、「生きる力」の構成概念を考察する。B市の中学校での相談状況で、〈対人関係〉の悩みを多く抱えることが報告された。レヴィンガー（Levinger, G.）は、対人関係は①知り合い、②構築、③緊密化、④悪化、⑤終焉の5つの段階を経ることを主張した。どの段階においても、どのような対人認知をするかによって、問題を抱えることになったり、逆に社会的環境に適応できたりする。対人認知の過程において、人の内面的特徴や心理過程といった、あまり明確にならないことまで推論するような判断が及ぶことがある。その際に、認知者の主体的要因が認知内容を大きく規定する、といわれる（林、1999）。このように、他者への認知は、認知者の自己に対する主体性のもち方によっても影響されることから、「生きる力」の構成概念のひとつとして〈自己の主体性〉が挙げられる。

また「ムカツク」「キレル」「自己チュウ」などといった子ども達の現象は、広く社会関係の中でみられるが、狭義には対人関係から起こる心情や行為である。これらには、対人認知の問題のほか、自己概念の側面である自分を律することができるかどうか、またその程度の問題が考えられる。このことから、「生きる力」の構成概念として〈自己コントロール〉が挙げられる。

さらに、広辞苑から“自分の持ち味・本領を發揮し、生氣あふれる生活をいとなんでいく力”という、本来の「生きる力」の語の意味も加味すると、〈エネルギー〉の概念となる。本論文の冒頭でのマンパワーによる達成感は、まさしくエネルギーの源である。マレー（Murray, H.A.）は、達成動機に関わる欲求の内容のひとつとして、困難を克服し、高い水準に達すること、才能をうま

く使って自尊心を高めることなどを挙げている。汚れを落としたり、廊下を磨く行為は、これらの欲求を満たすことであり、達成したことで、さらに高い水準に向うエネルギーにもなることを意味する。

ここでは、「生きる力」の構成概念として、上記の3つ〈自己の主体性〉〈自己コントロール〉〈エネルギー〉を考えた。

### 「生きる力」の定義づくり

本研究では、前述の構成概念を基本にして、「生きる力」を次のように定義する。

“主体的な考えのもとに、意欲をもって生き、自己そして自他とのバランスがとれている総合的な心身の力”

この定義には、以下の3つの概念が含まれる。

- ①自分自身が主体であること—主体的な考えのもと
- ②エネルギーがあること—意欲をもって生きること、心身の力
- ③バランス（調和）がとれていること—自己バランス（自己コントロール）および自他とのバランス（対人関係でのバランス）

①の自分自身が主体であるためには、自己概念をどう捉えているかという問題がある。自己概念は自己の諸側面に対する冷静で正確な認識である自己認識（self-knowledge）ないし自己記述（self-description）と、認識された自己に対する評価（self-evaluation）あるいは自尊感情（self-esteem）の二つが中核をなしているという見解（Harter, 1986；梶田, 1988など）がある（加藤, 1999）。この見解からすると、自分自身が主体的になるには、自己概念の確立が前提になり、これは思春期の課題でもある。

②のエネルギーをもつことは、根気や気力をもつことを意味する。ここでは達成感や自己効力感の経験の積み重ねや感動する心などが大事になる。

③のバランス（調和）の意味は、2つある。ひとつは、自分自身の中でのバランスであり、個人内の激しい情動を律し、制御できる心や冷静にものごとを判断する自己コントロールや〈心とからだ〉のバランスなどが含まれる。もうひとつのバランスは、他人との関係において協調や協力関係を保つことができ、社会の中で弁えた言動ができることである。

以上の「生きる力」の構成概念を図式化したのが、図2である。

### 考 察

「生きる力」を、次代を担う子ども達に明確に伝えていきたい、という考えからこの研究がスタートした。そして、「生きる力」とは何か、という大きな問題に取り組みざるを得なくなった。「生きる力」という全人的なものを網羅し説明することは不可能に近いとも思われた。ゆえに、完璧を求めるのではなく、暫定的に定義し、これからの「生きる力」の研究のスタートラインに立つこととした。

「生きる力」の構成概念を、〈自分自身が主体であること〉〈エネルギーがあること〉〈バランス（調和）がとれていること〉の3つにした。これらの概念が、SOCやEQ理論の考え方とどのように結びついていくのかを考察する。

SOC（首尾一貫感覚）の定義は、「SOCとは、その人に浸透した、動的ではあるが持続する確信の程度を表す全人的な方向性のことである」。そして、3つの確信（把握可能感、処理可能感、有意味感）が挙げられている。これらの確信とは、自分の内外から生じる環境刺激に対する認知の程度ということができるかもしれない。それらの刺激に対する認知の程度は、他者への認知でもあり、ここでも〈自分が主体である〉ことが、前提となる。また全人的な方向性とは、向かう方向があることであり、向きとエネルギーであると捉え

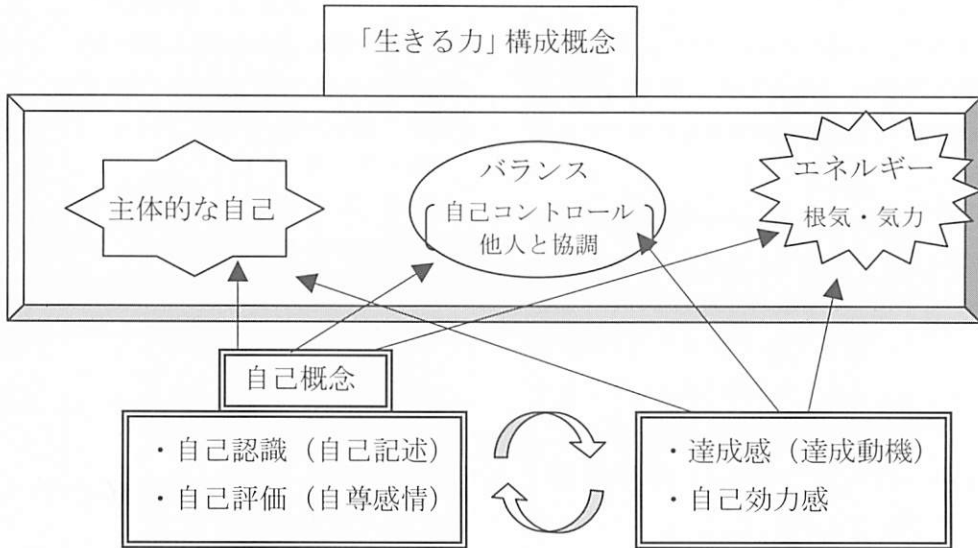


図2 「生きる力」構成概念の図式

ることができる。SOCに関する考察においも、概ね「生きる力」の構成概念は妥当であるといえる。

EQ理論のゴールマンは、それは「自分の本当の気持ちを自覚し尊重して、心から納得できる決断を下す能力。目標の追求に挫折したときでも楽観を捨てず、自分自身を励ます能力」であるとしている。これは、「生きる力」の構成概念である「自分が主体であること」や達成動機をもつことにもつながっている。さらに「衝動や感情を制御する能力。共感・調和・協力する能力」が挙げられている。これらは「自己コントロール」や対人と協調してバランスをとることに他ならない。また、EQは、知能と情動が掛けあわされたものと公式化されていたが、「生きる力」は、それにエネルギーがプラスされたもので、知・心・力の3つが統合され、全人的なイメージに一步近づいたといえるのではないだろうか。

## 今後の課題

「生きる力」を定義してきたが、理論合わせや直観や主観の部分があるのも否めない。その点、「生きる力」の定義づくりにおいて、どこまで研究が可能なのかを決めることは難しい。

「生きる力」というのは、人格そのものといえることができる(高野, 2001)とされているように、「生きる力」はいくつかの概念が混ざり合った全人的なものである。したがって、それを全て網羅して測定することには困難さがある。しかし、今回の「生きる力」の定義に基づき、さまざまな観点から構成された項目を収集して質問紙を作成し、「生きる力」の尺度構成を試みるということが可能となったと思われる。

尺度構成のあとは、個人レベルで「生きる力」の発達的变化を捉え、個人間の「生きる力」の差をもたらす要因の解明と、より望ましい方向へ「生きる力」を発達させるためのアプローチを探求することが期待される。

現在のところ、「生きる力」については、各研究者がそれぞれの立場でその必要性を訴えており、また文部科学省は、「生きる力」を育む教育を2002年度に向けて具体的に取り組み始めている段階である。

しかし、「生きる力」は子どもの問題だけでなく、まずおとなが率先して、そして子どもと共に“生きる”ことについて改めて考えていくべきであろう。そういう意味では、「生きる力」の提言は、どのように生きるのかを考えるよいキッカケになればよいと思う。次代を担う子ども達に残したいものは「生きる力」であると、本研究を通してさらに強く感じた。

もちろん、「生きる力」は、教育界のみで育まれるものでなく、広く家庭や地域社会の中でも培われるべきものである。我々おとなは憂いばかりをもって子どもと接するのではなく、今まで蓄えてきた生きる糧を示すべく、自ら「生きる力」を培う実践の場をつくる努力と、自ら行動する力をもつことが重要であるといえよう。

#### 引用文献

アーロン・アントノフスキー 山崎喜比古・吉井清子  
(訳) 2001 健康の謎を解く 有信堂高文社

(Aaron, A. 1987 *Unraveling th Mystery of Health:How People Manage Stress and Stay Well*, Jossey-Bass Publishers.)

ダニエル・ゴールマン 土屋京子(訳) 1996 EQこころの知能指数 講談社

(Daniel,G. 1995 *EMOTIONAL INTELLIGENCE.*)

林文俊 1999 対人認知 心理学辞典 有斐閣

生田香明 2000 「体の働き」が「心の働き」を支える 児童心理 727 102-107

加藤隆勝・高木秀明 1999 青年心理学概論 誠信書房

河野俊史 2001 少年の心に映るものを追って 新聞研究 594 43-46

文部省ニュース, 1996/7 21世紀を展望した我が国の教育の在り方について

[www.monbu.go.jp/news/00000174](http://www.monbu.go.jp/news/00000174)

村上和雄 2000 幸福の暗号 徳間書店

新村出編 1999 広辞苑第五版 岩波書店

斎藤孝 2000 「ムカツク」「キレル」のメカニズム 児童心理 727 11-17

杉原一昭 2000 子ども破壊 立風書房

杉原一昭 1998 生きる力を育てる 田研出版

B市教育委員会 1999 相談室の相談状況

高野清純 2001 生きる力を育てる評価 指導と評価, 47. 42-45

辻村哲夫 1998 なぜ今「生きる力」がいわれるのか 指導と評価, 44. 6-10

内山喜久雄 1997 EQ その潜在能力の伸ばし方 講談社

山崎喜比古 1999 健康への新しい見方を理論化した健康生成論と健康保持能力概念 SOC *Quality Nursing*・別冊 1999 Vol.5 No.10