

学校で幸せをおしえる

—I. モーリス『学校で幸せをおしえる：象の乗り方を学ぶ』—

松尾 大地

Ian Morris

Teaching Happiness and Well-being in school: Learning to Ride Elephants

(London: Continuum, 2009)

Daichi MATSUO

1. はじめに

ブータンの GNP（国民総幸福）や近年の幸福度研究など、「幸福」に対する関心が世界的に高まるなか、本書はイギリス、パークシャーに位置するインデペンデントスクール¹、ウェリントンカレッジにおいて2006年より実施されている「Happiness and Well-being カリキュラム」（対象学年は4,5年²）を通して、著者 Ian Morris によって実際に行われた授業をベースとして書かれた指導書である。Happiness と Well-being³ は人類の歴史を通して、特に哲学や文学において中心的なテーマであった。そして、現在では先進諸国を中心とする高度経済成長に伴い、経済学、社会学に加え、心理学、福祉、医療の領域においても大きく取り扱われるまでになったが、教育の領域においてはそれほど波及していない。当校のウェブサイトはこのカリキュラムの採用は「思い切った決定⁴」、本書第2章においても「当カリキュラムの実施にあたって議論が絶えなかった」（p. 28）とあるように、着手時には物議を呼んだものであると予想される。よって本稿では、「学校で happiness と well-being を教える」という特異とも言える状況に焦点を当て、「幸福」や「幸せ」という概念が教育現場の実践に取り入れられた要因を探りながら、当カリキュラムの紹介を行う。このコースが「ポジティブ心理学」という比較的新しい領域を基盤として設計されていることから、まず1節ではポジティブ心理学が誕生した要因を探究すべく、近年の心理学の領域における変遷とその社会的背景を明らかにし、2節ではウェリントンカレッジが当カリキュラムを採用するに至った経緯を解明する。そして、3節では当カリキュラムの基盤となっているポジティブ心理学の理論（本書1,2章）を中心的に解説し、4節では実際の指導法（本書3-10章）のうちいくつかを取り上げて紹介したうえで、最後に5節では本書とカリキュラムの評価、効果にかんする考察を行う。

2. 心理学の方向転換とポジティブ心理学

1998年に、アメリカ心理学会の会長であったセリグマン(Martin E.P. Seligman)が学会誌の

コラムに、Building human strength: Psychology's forgotten mission という文章を書き、今後の心理学の新たな方向性を示した。その中で彼は「悪い部分を見つけて治す」といった疾病モデルに対する従来の臨床心理学の方法から、「予防、現状維持、よいものをさらに伸ばす」という方向への移行を提示した。このように、ネガティブな側面から、ポジティブな側面に焦点をあてた臨床心理学という意味で、「ポジティブ心理学」という名称で呼ばれている。しかしながら、実際このような見直しは医学、保健の領域で先行していた。これは先進国における疾病構造の変化と保健衛生環境の改善を背景としている。つまり、さまざまな障害や疾病をもっている人たちへの医療サービスの目標は、健康状況の全体的な向上により、疾病をなくし障害をなくすということから、その人の人生、あるいは生活の質 (QOL: Quality Of Life) の維持、向上へとシフトしていったのである。同時期に、これらの国において人口の高齢化が進行していくなかで、高齢者の QOL と密接に関係した主観的 well-being や幸福感の研究が盛んになってきた。これを受けて「幸福を科学する」、つまり科学的に実証された理論に基づいて幸福感を研究する風潮が臨床心理学において高まった。こういった状況に後押しされることでポジティブ心理学の必然性が加速され、世界的に広がりを見せることとなる。しかしながら、エビデンスベースである一方で、ポジティブ心理学では、従来主に倫理学や道徳で扱われ、心理学では避けられる傾向にあった「人間の強み」や「徳」が取り上げられているという特徴もある(島井 2006)。

3. Happiness and Well-being カリキュラム始動の背景

2005 年まで、ウェリントンカレッジは成績不振といじめ問題による否定的な評価に悩まされていた⁵。これを受け、2006 年 1 月に、状況の改善を目的として新しい校長 Anthony Seldon が着任することとなる。Seldon はオックスフォード大学で政治哲学修士、ロンドン大学で同 PhD、加えて MBA も取得している。また数十冊に及ぶ歴史、政治、経営、教育にかんする著書を出版しており、テレビ主演や新聞の定期コラムも執筆するなど、英国で最も注目される校長の一人とされている⁶。また、作家兼ジャーナリストである Jules Evans のコラムにおいて、Seldon はリベラルであり、校長とても優れているとした上で、非常にスピリチュアルな性格を有しており、日々瞑想とヨガの練習を欠かさないと紹介されている⁶。

不評に苛まれるウェリントンカレッジの再建計画として、Seldon は当時男子校であった当校を男女共学にするという大胆な策を打ち出し、本書の著者である Ian Morris を担当として、またケンブリッジ大学研究チームの監督のもと、Happiness and Well-being カリキュラムの推進を計画した。簡単に Morris の紹介をしておくと、彼は英国ダラム大学で神学学士号を取得しており、2000 年からウェリントンカレッジ宗教教育部門担当として教鞭をとっていた。Seldon の Morris 抜擢にかんする正確な経緯は定かではないので、ここからは筆者の推測の枠を出ないが、Seldon のスピリチュアルな部分と Morris の神学学士という部分が符合し、ウェリントンカレッジでの彼の教員経験を評価したうえで、担当採用に至ったと考えられる。

当カリキュラムの採用を制度的な観点から述べると、第一に英国のナショナルカリキュラムにおいても奨励されている PSHE (Physical, Social and Health Education) と呼ばれる当コー

スの基盤となる課程の存在である。必修課程ではないものの、宗教教育に代わる道德教育という位置づけで重要視されている。これは1988年教育改革法に掲げられていた教育目標のうち、特に精神的発達と道德的発達への社会的関心の高まり、同時に英国国内の社会情勢の変化⁷からも、以降教育におけるそれらの意義が強調されていたという世論の後押しを受けたものである(武藤2002)。次に、冒頭でも述べたように、ウェリントンカレッジはいわゆるインDEPENDENTスクールであり、その名称が示す通り、教育行政から財政的にも指導要領的にも独立であることから、斬新なカリキュラムを導入しやすい状況にあったと言える。

以上述べたような背景のもと、「心理学」と「道德、倫理」といった別次元にあった2つがこれらの両側面を備えた「ポジティブ心理学」によって結びつけられ、学校再建を意図するSeldonの指揮のもと当カリキュラムの着手へと邁進したと考えられる。しかしながら、本稿の「はじめに」でも述べたように、カリキュラム発足当時には大きな反感を巻き起こした。そもそもなぜ、学校でhappinessやwell-beingをおしえるのか、そして高額な学費を支払う保護者側の意見としては、受験勉強の妨げになるのではないかという強い懸念の声が上がった。これらに対する解答も含め、次章から本書の内容と特徴を紹介する。

4. ポジティブ心理学の理論の教育的応用-幸せのおしえかた-

一言に「幸せをおしえる」と言っても、その教授法に難点を覚える。単に古代の知恵、哲学、文学で語られる「幸せとは何か」という問いを授業で扱い、提示するだけであれば従来の方法と大差はなく、カリキュラムとして実施する必要性はないだろう。その点で、本書で述べられている「幸せの教えかた」は他には見られない特徴であり、斬新なものである。Morrisによると、幸せの教え方は一つの重要な点を除き、他の教科の教授法と変わりはないとしている。すなわち、通常科目がその大部分、「人間」によって生み出された概念からなるものであるのに対して、この授業は直接的に彼ら自身のこと、そして人間であることについての科目である。したがって、この授業の目的は、生徒に自身の実生活のなかで実行できることを「経験」させるといったものである。このように、Morrisは幸せをおしえるに当たって、生徒自身の「経験」と「省察」を第一目的とするといった過程を強調している。また、そうすることで生徒たちは自分の生活の中で実践することができる、というのが本書を通しての実践理論を応用する上で基盤となる筆者の主張である。また、この「省察」時の留意点として、ただ思い、省みるだけでなく、そこから何かしら教訓を得るような態度をとらせることが必要であるとしている。

以上のように、斬新な教授法という観点から本書の特徴を見いだしたが、「幸せをおしえること」に関してのもう一つの問題に言及しておくべきである。複数の心理学者が共通して唱える、幸せや満足感を妨げる障壁の存在であり、それはすなわち、人生には変えることのできない状況、環境、個々に備わった性質が存在し、これらによって各自の幸福感は確定するという「誤った確信」である。もし両親から遺伝的に若しくは環境的に受け継いだ特定の性質や性格があり、これらは変えることができない。また出身、居住区、出身階層などの状況も同様であると考えると、人生に対する考え方は運命論的になり、人々は無力に感じる。しかしながら、これに対し著者は「真の幸せと幸福感とは条件的なものでなく、周囲で起きていることに関係のな

い現在の状態である」(p. 23)と述べ、釈迦の引用を用いてこれを援用している。

幸福への秘訣は我々を取り囲む世界に対する自身の意識と考え方にある。幸せは我々自身から始まり、我々の内部に残り、みずからの努力によってもたらされる。(p. 24)

つまり外的な環境、状況の変化ではなく、自己の考え方に変化を及ぼすことで幸せはもたらされる。このように偉大な先人の知恵を述べるにとどまれば、ここでも何も真新しさはないであろう。しかしながら著者は、これを「科学的に」説明するためにセリグマンの「幸せの方程式」を引用している。 $H = S + C + V$: H = Happiness(幸せ), S = Set Point (幸せを感じる個人の水準), C = Circumstance(境遇、生活環境), V = Voluntary activities(自発的活動、研究によっては intentional activity など呼び方は様々である)。著者自身、これは「方程式」というよりも幸せを達成するための「秘訣」であると言い換えているが、これは何千回にも及ぶ心理学の実験を基盤とした確固たるものであるとしている。基本的な考え方として、幸せの半分はセットポイントで構成されている、換言すれば、幸せを感じる水準はその人の「気質」や「性格」に依存しており、それは遺伝的なものである、つまりある程度までは生まれたときに固定されており変わらない⁸。そして、個人のおかれている境遇や生活環境が幸福度に大きな影響を及ぼさないことも実証研究によって明らかになっている。研究者によって意見は多少異なるが、総合的な概算ではそれぞれの割合は、セットポイント 40-50%、境遇 10-20%、自発的行動 30-40%として概ね一致している。最も通説的な Lyubomirsky の研究結果においても、遺伝やそれがもたらす個人的な気質、性格、ここでは「生得的に幸福を感じる水準」は 50%で固定因子であり、境遇の 10%は変えられない。したがって、残り 40%を占める「自発的行動、意図的な行動」によって個人の幸せに影響を与えることができる。つまり自分の「考え方」「感じ方」「生き方」を自分で変えることである。このように上限 40%で意図的に、幸福感を感じることできる心の状態をつくることができるという理論に則り、授業の実践課題によって幸福感を体験し、省察し、気づきを得ることで、これに変化をもたらしという考えである。これが当カリキュラムのコアとなる考え方であり、本書で紹介されている様々な方法はこれをベースとしている。

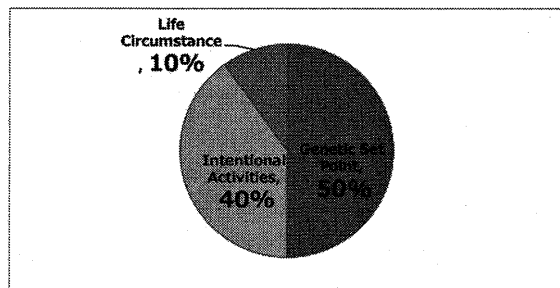


図1. 幸福感に影響を及ぼす要因

(出所) Sonja Lyubomirsky - The How of Happiness: A new Approach to Getting the Life You Want より筆者作成

以上のことから、「なぜ学校 Happiness を教えるか」についての説明が可能となる。カリキュラム始動時に Seldon が保護者に対して次のような質問をしている。「教育の意義は何か」「子どもたちに最も求めるものは何か」。最初の質問に対する答えは「しつけ」「知識」「能力」といった意見を中心に展開する。一方で、2つ目の質問に対する答えは決まって、「幸せ」「達成」「意義や目的」である。これらを成し遂げるための条件が、個人の性格、遺伝、生活環境に依存すると考えるのならば、学校教育にその余地はない。なぜなら、それらを「教えることができない」または、「矯正できない」からである。しかしながら上述のように、もし幸せとは心のあり方、若しくは考え次第であり、それが幸せの体験という実践を交えた授業を通して身につけさせることができるならば、教育にその余地はあると考えられる。

本書第3章から第10章までは、このように happiness と well-being を培うための「経験」と「省察」とをともなう指導法が紹介されている。各項目に対して適宜ケーススタディーとして多様なエピソードを挟み、実証研究をもとにした科学的な観点からその重要性を説明したのち、本書の特徴でもある「実践⁹」というページを割いて、実際の授業の進め方、課題の出し方など実践型の指導例を提示している。以下そのうちいくつかを紹介する。

5. 指導実践例

はじめに、比較的わかりやすい実践例を紹介している章として、第3章「象と乗り手の統合：身体への気遣い」を取り上げる。まず教室での講義形式の授業で、身体と調和のとれた行動を行うことで、健康的な生活を行うことができるという理論的な説明を行う。ここで著者は、健康を維持するために必要なこととして1. 瞑想、2. 定期的な運動、3. 十分な睡眠、4. よい食生活、5. 有害な物の回避、6. 外界との調和、を挙げている。ここでは「睡眠」の実践課題例を2つ取り上げる(p. 40)。まず一つ目は宿題として1週間の「睡眠日記」をつけさせる。睡眠パターン、何が睡眠導入になったか、睡眠の回数、時間、就寝時間と起床時間、昼寝の有無、よく眠れた日には何をしたか、よく眠れなかった次の日にはどんな悪影響があったかを実際に課題として体験させ、まとめさせる。もう一方は睡眠と学習の仮説を実証するものである。寝る直前に何かを覚え、次の日にどれだけ覚えているかを確認し、睡の時間や質を比較しながら、これらが学習と記憶にどのような効果をもたらすかを検証する。以上2つの課題を次週の授業で発表し、議論する。

次に、ポジティブ心理学の基盤となる理論である「よいものをさらに伸ばす」という考えに最も一致していると考えられるという理由から、第7章「Strength and Flow」を取り上げる。ここでは、Alex Linley の Strengthspotting という概念を紹介し、苦手分野の改善よりも、自分の得意分野、長所 (strength) の発見、そしてこれを伸ばす重要性を認識させることが目的である。この説明のために、「才能」「動機付け理論」「フロー体験」について講義形式の授業を行う。まず、「才能」が遺伝的なもの、若しくは生まれつき備わっているものであるという人々の一般的見解を誤ったものであるという説明を行う。これを科学的に立証する手だてとして、10,000 時間の法則¹⁰に言及している。つまり、何かに秀でるためには10,000 時間(約10年)の練習が必要であるという理論である。このように、才能は生まれつき備わっているというより

は鍛錬の末に達成できるものであり、この鍛錬のためには動機付けが不可欠であるとしている。動機づけとは一般的に、人の行動を一定方向に喚起させ、維持し、調整し、強化をしていくプロセスである。心理学的な動機づけ理論によれば、個人の動機づけの質は外発、内発の2分法で考えられてきた(De Charms 1968)。外発的動機付けとは、賞や罰などの働きかけによって高められるものであり、外的にコントロールされる他律的な特徴をもっている。一方で内発的動機付けは好奇心や課題、活動自体への興味や関心によって高められるものであり、活動そのものに内在する楽しさによって動機づけられるという自律性をもつことが特徴である(Carr 2003)。次にフローであるが、これは心理学者 Csikszentmihalyi によって提唱されたものであり、内発的動機づけによって何かに取り組んでいる場合に経験する可能性が高い心理状態を表すものである。つまり、時間の経過や疲れなどを意識せずにその活動に没頭し、わくわくするような気持ちで満たされる主観的な状態のことである。要するに、自分の長所を見つけるためには、才能という概念に囚われることなく、まずいくつかの活動を実践し、内発的な動機付けによってフロー状態を感じられるものを探す。これを見つけさえすればその活動に従事し、苦痛を伴わずに鍛錬を重ねることができ、これが最終的に、一般的には才能によるものであると誤認されているような他人より秀でた自らの長所となる。以下では、本章で記載されている実践課題より5つを紹介する。

実験：自分の身につけたいこと、挑戦してみたいことを列挙させ、実際に行ってもらう。それらの進捗度合い、練習に割いた時間に対してどれだけの進歩があったかを測定する。発表時にはクラスで誰が一番うまくなったか、その水準に達するまで何時間の練習を要したかを比較する。

ケーススタディー：何か才能をもっていると思われる人を探して調べる。その特技は生まれつき身に付いているものなのか、練習の結果なのかを検討する。ここでいう「才能」に制限はなく、ピアノからチェーンソーの使い方に至るまで特技と見なせるものであればよいものとする。長所コーチ：ペアワーク形式で相手の得意なことを尋ね、それを身につけるまでの過程をインタビューシークラスへフィードバックする。

動機づけ：生徒に、内発的動機づけによって行ったこと、外発的動機づけによって行ったことそれぞれについてリストを作成させる。これら2つの間の違いは何か、また、外発的動機から内発的動機へと移り変わったものはあるか、これをもたらしには何が必要であったかを考えさせる。気づきと省察：宿題として、フロー状態に入った時のことをレポートに書かせる。この際、フローはさまざまな領域にて起こりえるものであることに言及しておく。例えば、勉強、テレビゲーム、音楽、ドラマなど。また、フロー状態に入ったときの状況、条件に着目し、その後どのような影響があったかを報告してもらう。どんな感情をもたらしたか、自分のことをどう思ったかなど。

6. カリキュラムの評価とその効果

以上のように、まず各項目について講義形式にて説明が行われる(＝気づき)。次いで、宿題として経験をともなう活動を行わせる(＝経験)。そして最後に宿題発表としてクラス全体にフ

ィードバックし、議論させ（＝省察）、これよりさらに気づきが得られる、といった循環プロセスを利用した指導法が紹介されている。なかには自らが直接経験できない場合もあるので、インタビューや観察から推測するといった手法によって代用されている。さらに、本稿では割愛したがエピソードの挿入やケーススタディーなど効果的な授業への導入も掲載されているので、指導書としては非常に役に立つ実践的なものである。加えて、学校の教師だけでなく保護者のように子どもの成長に関わる人々に対しても、またよく生きることに関心のある人であれば誰でも、本書は一定の価値をもつと言えるだろう。そして、ポジティブ心理学の理論を熟知していても、実際におしえることとは別物であり、この観点からも実践例を有した実際の授業をベースにした指導書としての位置づけである本書の役割は高く評価できる。しかしながらやはり本書の特徴として最も特筆すべきは、人格教育ともいえる領域に経験と省察という方法論を導入したことである。ここで重要なのは、気づき、経験、省察という方法論を可能に、また効果的にした新しい心理学の応用、すなわちポジティブ心理学である。従来的人格教育、道徳教育、欧米では主に宗教教育が担っていた役割は、生き方や心の教育であり、このなかで幸せや幸福とされるものは、頭では理解しているものの依然として抽象的で曖昧なものである。このような概念に対して、これらを達成する要因を心理学という「科学」の力によって証明された理論、つまり実証主義以降の経験的事実という至高の価値への信仰が、抽象的概念の理論化を可能にし、教育現場における実践導入を正当化したと考えられる。

問題点を挙げるとすれば、第一に、授業時の生徒からの言葉や議論、フィードバックがまったく反映されていないことである。現場では実際にどのような発言が飛び交い、カリキュラムの進行にあたってどのような問題点が生じたのかについては述べられていない。指導書という位置づけを考慮すれば、生徒からの感想や意見は、カリキュラムの枠組みを再構築する場合に非常に有用なものであり、これから同様のコースを担当する教員にとっては知っておきたい内容であろう。第二に、作家の Jules Evans が自らの著書で述べているように、このカリキュラムは、happiness と well-being 概念の押しつけ、吹き込みにもなりうるという批判である (Evans 2012)。つまり、特定の概念について生徒たちからの議論の余地はなく、教化に陥る可能性があるとしている。これに対して Morris は「Well-being コースは生徒が試すアイデアから成っているものであり、無理に同意したり、取り入れたりする必要はない。ただ、提案した方法を試してみればいいのだ」と答えている¹¹。このように Morris はこのカリキュラムを通して、幸せについての考えを押し付けるような態度ではなく、あくまでも提案であり、自分の人生に活かすかどうかは生徒自身で考えればよいという立場をとっている。第三に、カリキュラムの効果を測定、検証しづらいことにある。Telegraph UK オンライン 2012 年 2 月 18 日付けの記事¹²によると、当カリキュラム採用の前年 (2005 年) には A レベルコース¹³の生徒数の割合が 69% だったのに対し、2011 年には 93% まで上がったとしており、カリキュラム導入以降、成績において着実に成果は上がっているとされている。しかしながら、この情報からだけでは、当カリキュラムとの直接的な因果関係があるとまでは言い切れないだろう。「カリキュラムの効果」について明らかにするためには、なぜこのコースが続いているのかという点に焦点をあてることにより間接的な推察が可能であろう。すなわち、厳密な効果の実証が困難であるにもかかわらず、コースが存続する理由である。ここでは、測定はできないが継続を促進する「何か」の存在が示唆されている。第一に、本稿 2 節で述べたように、Seldon のカリキュラム施行の理由として、

ウェリントンに対する成績低下、いじめ文化などの酷評からの挽回策といった側面が挙げられる。本書第1章に、生徒の well-being を達成するためには、教職員含め、学校、周囲の状況など、とりまく環境すべてが well-being であることが必要と述べられている(p. 12-14)。この一環として、2006年より女子生徒を呼び込み、共学にしたという経緯も強調すべきである。このように全体の状態がよくなれば、その影響は個人にも及び、この連鎖による総体的な well-being の改善が成績不振やいじめなどの問題の解決になるとの想定である。この意味で、当カリキュラムがAレベルコースの人数増加といった成績改善の要因に直接寄与しているかは定かではないが、学校全体の雰囲気改善、これによるいじめの減少、といった多様な変数を媒介して達成されたと考えるならば合理的である。第二に、コース提供の対象拡大である。ウェリントンは2010年9月より、週末開講で保護者や一般の人にもコース提供を始めている。当初保護者からの反感を押し切ってカリキュラムを施行した経緯を考慮すると、学校のスポンサーである彼らにカリキュラムを体験させ、一定の価値を証明できれば、成績の上昇や生徒の素行改善といった因果関係の不透明な効果実証よりも、即効性があり、効果的であると言える。以上のように、コース存続を指示する「何か」とは、全体的な学校の改善という、happiness and well-being カリキュラムを内包する、大規模な「ウェリントン再建計画」の影響が示唆される。外部者を含む学校関係者を巻き込み、ウェリントン全体をよくするという名目で学校の評価を取り戻すという手法は、政治、経済、経営、教育など多領域において名声のある校長 Seldon ならではのものであるのかもしれない。

7. おわりに

本稿は、「幸福や幸せをおしえる」というカリキュラムが教育現場の実践として取り入れられる状況に対して「特異である」という懐疑的な立場を出発点として論考を進めた。本書第2章でも言及されているように、子どもに何を望むかを問われたときの解答は幸せであり達成であり目的であり、これらは古代の賢者が数々の思考の末行き着いたそれと変わりはない。このような、ここでは happiness、well-being とされるものは、通常科目として教えられるものではなく、学校や社会、人間関係などといった日常の関わりのなかで自然と学んでいくものであるという議論の仕方がある。これはまさに自己の失敗などの経験から省察、気づきを経て自然と体得するものであり、このカリキュラムで行っていることとプロセスは同じである。つまり両者の違いは意図的に、計画的に、経験させるか否かに過ぎない。したがって、筆者は「カリキュラムとしておしえる」というこの意図、計画性に違和感を覚えたのである。しかしながら、この背景には、道徳状況の改善が求められる英国国内の情勢、悪評を打破するために全体的な well-being 改善を求めるウェリントン、これらを高めるために必要とされる「心のあり方」という抽象的な概念を科学の力によって立証するポジティブ心理学の高まりといったものがあり、意図的なカリキュラム導入に対して状況的な必然性があったとすることができる。2006年より実施されているこのカリキュラムは、2014年現在、英国国内においても複数の学校で採用され、シンガポール、オーストラリア、ニュージーランド、アメリカでも同様の現象が起こっている。しかしながら、ウェリントンの場合に見られるように、複数の変数を介した学校の全体的な改

善が、コースの難点を見づらくし、その存続を正当化しているという見方もできるので、成績における飛躍的な改善といった安易な検証の仕方からは離れて、推進しつつも批判的な立場からの議論を傾聴することが不可欠である。これから、カリキュラム自体が経験と省察を経て、よりよいものになっていくことを願い、本稿の結びとしたい。

<注>

- 1 日本で言うところの私立高校と同等の位置づけ。行政を含む外部のどの団体にも財政面で依存していない学校を示す。
- 2 14歳から15歳。
- 3 本書においては、happiness と well-being の定義、区別については言及されていない。一般的に happiness は感情的な「幸せ」を意味し、well-being には「繁栄」「健康」「福利」「幸福」などと訳され、全体として「よくある状態」を意味する。
- 4 Wellington College の公式ウェブサイトにて At face value, deciding to teach happiness and well-being seems bold とある。<http://www.wellingtoncollege.org.uk/2288/school-life/well-being/>
- 5 <http://philosophyforlife.org/pow-wellingtons-experiment-in-happiness/>
- 6 <http://www.anthonyseldon.co.uk/about.htm>
- 7 1995年12月、ロンドンの中高等学校の校内で校長が生徒に刺殺される事件があり、関係者の危機感を一層募らせた。これを受け世論では子どもたちに対する道徳教育の必要性が叫ばれていた。
- 8 代表的なものとして Jonathan Haidt (2006) による一卵性双生児の研究がある。生まれてから異なる親によって、また別々の環境で育てられた双子のライフコースが類似していたこと。また、40歳の時に再会した時にほとんど同じ洋服を着ていたという結果から。
- 9 本文中では Putting it into practice とされている。
- 10 心理学者 K. Anders Ericsson による研究が基盤となっている。Malcom Gladwell の著書 Outliers (2008) によって一般的にも認知された。Ericsson 自身、練習が全てではなく生得的な能力の影響も少なからずあることを認めている。
- 11 <http://philosophyforlife.org/pow-wellingtons-experiment-in-happiness/>
- 12 <http://www.telegraph.co.uk/lifestyle/9089318/Happiness-at-school-Since-wellbeing-lesso>
- 13 英国国公立大学に入学するための統一試験(Aレベル)受験者用のコース。

<参考文献>

Carr, A, 2003, *Positive Psychology: The science of happiness and human strength*,

Routledge.

Decharms, R, 1976, *Enhancing motivation: Change in the classroom*, Irvington Publishers (=1980, 佐伯胖訳『やる気を育てる教室-内発的動機付け理論の実践』金子書房.)

Evans, J, 2012, *Philosophy for life : And Other Dangerous Situations*, Ebury Digital.

Haidt, J, 2006, *The Happiness Hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*, Basic Books.

古庄高編, 2011, 『アドラー心理学による教育—子どもを勇気づけるポジティブ・ディシプリン』ナカニシヤ出版.

Linley, A, 2008, *Average to A+: Realising strength in yourself and others*, Capp Press.

Lyubomirsky, S, 2008, *The How of Happiness: A new Approach to Getting the Life You Want*, Penguin books.

武藤孝典, 2002, 『人格・価値教育の新しい発展—日本・アメリカ・イギリス』学文社.

———, 新井浅浩編著, 2007, 『ヨーロッパの学校における市民的社会的教育の発展—フランス・ドイツ・イギリス』東信堂.

島井哲志, 2006, 『ポジティブ心理学—21世紀の心理学の可能性』ナカニシヤ出版.

University of Pensilvania, 2007, *The President's Address from The APA 1998 Annual Report*. Seligman, M, (Retrieved December 29, 2013, <http://www.ppc.sas.upenn.edu/aparep98.htm>).

吉川真人, 2012, 『ポジティブ教育心理学』尚学社.