

## 政策立案コンテスト 政策提言書

CARP 名
東大 CARP 女性
政策タイトル
Mindfulness～宗教的情操教育の第一歩～
理想の国家・社会像
皆が宗教性を持ち、地位や財産などの外的な価値観だけでなく、内面的なことを主体として生きることを価値視する社会。
解決したい問題と、その根本的な原因
<p>私たちは宗教的情操教育の実施の可能性について考えた。これについて考察するに至った理由は、現在の日本の教育には内面的な価値観を重視した教育が不十分であると考えからである。人として一人前となるためには、知識や技術などのただ外的なものだけでなく、人間性や人としてのあり方を教える心の教育も必要である。もし、学校という場が、ただ知識を詰め込むだけの場なのであれば、学校は先生が知識を売り、生徒が買うといった、単なる知識の売買の場に転落してしまったといえる。しかし、日本には、子供に教育を受けさせる義務があり、教育の目的は人格完成にあることから、子供の人格完成は教育する側、つまり人間性や人としてのあり方を教えるのは大人の責任であり、学校もその一端を担っている。</p> <p>教育基本法第 1 条に、教育の目的が明記されている。「教育は、人格の完成をめざし、平和的な国家及び社会の形成者として、真理と正義を愛し、個人の価値をたつとび、勤労と責任を重んじ、自主的精神に充ちた心身ともに健康な国民の育成を期して行わなければならない。」人格とは具体的にどのようなものなのか考えたところ、三つの要素によって成り立つものであることがわかった。それが、IQ、CQ、EQ、である。IQ (intelligence quotient) は知能指数のことで、抽象的な情報を処理する能力をいう。CQ (curiosity quotient) は好奇心指数のことで、知識を求めて新しい経験に積極的にになれる能力をいう。最後に EQ (Emotional Intelligence Quotient) は心の知能指数のことで、自分の感情を管理したり相手の気持ちに共感したりできる能力をいう。現在の学校教育においては、IQ は国語や数学などといった授業を通して鍛えられ、CQ は社会見学や自然体験によって育まれる。しかし EQ を伸ばすための効果的かつ重点的な教育はなされていない。EQ の向上に必要なのは「情操教育」といい、これは道徳的情操教育と芸術的情操教育と宗教的情操教育からなっていることが、情操教育の定義から考えられる。道徳的情操教育は道徳科で、芸術的情操教育は音楽、美術、書道で学校現場においてなされているが、宗教的情操教育は未だ学校教育の中で取り扱われていない。三つの面がバランスよく育まれることが人格の成長に必要不可欠であるので、現在の教育には EQ の発達を促すための、より具体的かつ本質的な教育内容を補わなければならない。それが宗教的情操教育なのである。</p> <p>宗教的情操教育とは、「人間の力を超えた究極的・絶対的な価値を持つものに対する畏敬の念を育む教育」のことを言う。教育に宗教が必要であるとする有識者は一人や二人ではない。いくつか取り上</p>

げると、2002 年の日本学術会議では、宗教離れによる究極的な意味や価値の喪失が「心の空洞化」を生じさせたというような文言があった。同年の上田閑照京都大学名誉教授によると、「教育における宗教の果たすべき役割と機能を無視することはできない。」や、「宗教教育とは、・・・子供達が自らの人生の意義について考える方法を学ぶことを助ける重要な役割を持っているのである」という意見がある。武蔵野大学の教授である貝塚茂樹氏は、「教育が宗教に無関心である状況は、教育の目的を達成するという観点からも問題がある」とはっきり述べている。(2012) このように、人間が人格を形成していく上で宗教や宗教的なものは教育現場に必要であることがわかる。

ではなぜ宗教的情操教育を公教育に取り入れることが出来なかったのだろうか。それは法の壁が原因である。宗教に対する敷居が高すぎるのだ。教育基本法によると、第 15 条第 1 項では「宗教に関する一般的な教養及び宗教の社会生活における地位は、教育上尊重されなければならない」、とあるにもかかわらず、第 2 項では特定の宗教のための宗教教育を禁止している。これによって、宗教的情操教育は、特定の宗教・宗派に頼らずに行わなければならない。

宗教的情操教育を実施していくにおいて、日本にはその基盤となりうるような教育制度や実施は諸外国と比べると極端に少ない。そこで、まず日本の教育が実現可能な範囲で、第一段階として内面に向き合う取り組みから始めていくことを考えた。その具体的な例が以下で述べる政策案である。

## 政策案（比較案があれば併記）

瞑想を基盤としたプログラムであるマインドフルネスを義務教育に取り入れる。このマインドフルネスは、欧米において広まっており、ビジネス・教育・医療やスポーツなど、分野を超えて広く人々に受け入れられていることに加えて、実際に青少年の更生や停学率の減少を実現するなど、教育現場にも導入されているものである。グーグルやヤフーなど世界的に有名な大手企業もこのマインドフルネスを取り入れている。マインドフルネスとは何かを簡潔にまとめると、自分の身体や気持ち（気分）の状態に気づく力を育む「こころのエクササイズ」というものになる。マインドフルネスを通して自分の感情や思考を制御することで、自分自身を客観的に見直すことができるようになる。

マインドフルネスの研究は欧米において進んでおり、その科学的な効果がすでに実証されている。効果は様々あるが、例をあげればストレスの軽減や共感力の向上などがある。マインドフルネスの実践方法は多様なものがあり、対象者の年齢や段階に合わせて変えることが可能である。基本的な実践方法は以下の通りである。

①背筋を伸ばして座る②目を閉じる（目を開ける場合は少し俯いて斜め前方をぼんやりと見る）③呼吸に集中する（雑念は放っておく）④アラームがなったらそっと目を開けて終了

基本的に変わらないことは、「今ここ」の意識に集中することである。自分が何を感じているのか、考えているのか、価値基準やその時の気分は置いておいて、ただ気付くこと、そしてあるがままに受け止めることがマインドフルネスの目的である。

具体的には、毎日朝または夕方のホームルームの時間を使って、任意の時間内で実施する。日本の教育現場で実践した例が極めて少ないため、この政策を実行するにあたって、まず試験的に行ってみてデータを集めることにする。小中学校の中からマインドフルネスを試験的に実施する学校を無作為に選び、実施後に教師からフィードバックやデータを回収する。それらを元に全国展開のためのプランを作成して、全国的に行う。また教師に対するマインドフルネスの方法や意義などの研修も行っていく。研修は、民間の団体に委託する。実際に現在でもマインドフルネスを教育現場に取り入れるための教師用のカリキュラムを提供している団体はある。

マインドフルネスの評価をするために生徒たちへの定期的なアンケートを行う。項目は、満足度、不安の軽減、ストレス調査などだ。また EQ テストをマインドフルネスの実施の前後で行い、点数の変化を比較する。アメリカで実施されている例を見ると、学力の向上や登校率の上昇などが見られたので、それらの付随的な効果についてもデータを前後で比較する。

最後に期待される効果について述べる。マインドフルネスの導入により、学校教育における人格教育の質の向上が図れる。そして、日本の宗教的情操教育の第一歩となる。もし宗教的情操教育が実現した場合、EQ 数値の上昇だけでなく、教育現場が抱えている、いじめや自殺、自尊感情の低下などの問題を解決する糸口として宗教的情操教育が貢献することが期待される。