

教育臨床心理学へのアプローチ（Ⅰ）

—— カウンセリング・スキルを考慮した授業づくりにおける臨床心理士の関与のあり方 ——

千 原 美 重 子*

Approach to Clinical Psychology on School Education

Mieko CHIHARA

要 旨

キーワード：カウンセリング・スキル、実証授業、シャトルカード

はじめに

教育現場や療育現場は、私にとって一貫して、研究のフィールドであった。

臨床心理士の心理的援助行為として、面接、アセスメント、地域社会的支援があげられる。いずれも大切な活動である。

今年度（平成18年度）は、現場の先生と、「学校教育相談の研究」のプロジェクトチームを組む機会をいただくことになった。

今までにも、アサーション・トレーニング、ピア・サポート、ストレスマネジメントの研究を教育総合センターの教員とチームを組み、専門研究員として実際に教育現場に出向いて研究をしてきた。上にあげたすべての研究は、人間関係能力の開発やメンタルヘルスにとって有効であるという結果を示している。

今回は、カウンセリング・スキルを生かした授業づくりという非常に関心のある分野に参加でき、研究成果に期待をしているところである。

カウンセリング・マインドという言葉が教育現場で使用され始めたのは、1984年からである。カウンセリング・マインドという言葉は、和製英語であり、その意味は、カウンセリングを行うときのような対等で信頼関係に裏打ちされたような人間関係のありようをさす言葉である。

今回は、カウンセリング・マインドよりやや踏み込んで、カウンセリング・スキルを考慮した授業づくりの研究である。教師が授業でカウンセラーになれるというのではない。カウンセリングのスキルを考慮して、授業をするということである。実は、教員免許状の改定により、1990年より教育相談の科目が必修になっており、そのプログラムの中でカウンセリングについても学習を

平成18年9月29日受理 *社会学研究科

している。特に中学校では、ほぼ全校にスクールカウンセラーが配置されており、カウンセリングについて身近なものになっている。こうした流れの中で、カウンセリング・スキルを考慮した授業づくりという研究がテーマになったことを、非常に感銘深く思っているところである。

研究目的

今日、不登校、学力低下、学習意欲の低下、規範意識の低下などが教育問題として指摘されている中で、教師と生徒との人間関係の基礎・基本に立ち返ることを研究の課題としている。教師が教えるプロとして、教科指導の専門家としての技能を高めるために、教師と生徒が授業という場で信頼関係を高め、魅力のある授業にしていくことが教科に関する専門を極め、授業力をアップすることは今まで指摘されてきたところである。授業は教師と生徒の信頼関係の上で成り立つものである。このことは、カウンセリングのラポールの形成にも共通するものがある。臨床心理士が教師をどうコンサルテーションをしていくかということが鍵になる。

したがって、今回の研究目的は、カウンセリング・スキルを教育現場で生かすためにはどのような内容で構成していくか、その内容を検討し、一つのモデルを作ることである。

研究方法

授業に生かせるカウンセリングについて、教育心理学、臨床心理学、教育相談などの教科で今まで講義してきた講義概要や、新任教師や10年研修などで教育相談に関して講演や演習でしてきた内容を中心に、パワーポイントに作って提示し、シャトルカードを用いてその効果を吟味することとする。

パワーポイントの内容は、本日の講義・演習の目的、ウォーミングアップ、プログラムの日程説明をし、その後は3部に分けて行っている(資料1)。

第I部では、授業とは、カウンセリングとは、授業にカウンセリングを生かす、構成的グループ・エンカウンター(SGE)の説明、SGEの演習のである。これは、ウォーミングアップ(ごちゃ混ぜビンゴ、資料2)の後、「授業が面白くない」という生徒の話を聞く教師のロールプレイングを主活動として行い、その後シェアリングを行った。

第II部では、さまざまなカウンセリング理論について要点をまとめて説明した後、17年にわたる実証的研究の結果について説明した。

第III部では、カウンセリングのスキルを授業に生かすための観点を取り上げた。基本的なものとしては、5つの言語スキル(受容、繰り返し、明確化、質問、支持)、8つの非言語スキル(視線、表情、ジェスチャー、声の質・量、席のとり方、言葉遣い、服装・身だしなみ、身体接触)について指摘した。

上級者向けとして、1960年代から提唱されたアイビー(Ivey, 2000)のマイクロカウンセリングについて、かかわり技法と、積極技法に関して説明した。沈黙、受容、質問、繰り返し、明確化、要約、支持、対決など具体的な言葉の説明をした。

今後の研究テーマとして、カウンセリング・スキルを授業に生かすという講義の後で、国語科と英語科で実証授業をしていただく予定なので、国語科と英語科に生かすカウンセリングの考え方について話した。

研究結果

回答者は、プロジェクトの参加者である6人の教師である。

シャトルカードに記入された1部から3部までの反応を抜粋すると次のようになる。

1) 第Ⅰ部に関する回答

A先生：生徒役をして、授業がどうしても面白くないのかが話をするなかで整理できたように思う。少しながら、自分がどう授業に参加していけばいいのかが、見えてきたように思う。先生（役）に共感してもらえたことで、自分の今の気持ちをわかってくれる人がいるということに対する安心感を持つことができた。

教師役をして、受け入れることの難しさ、フォローの仕方、どのような言葉掛けをするといいか自分で解決策を見つけさせるような聞き方の難しさを感じた。子供の背景を読み取りながら聞くこと、話をすることによって信頼関係が生まれることを感じた。

B先生：先生のところへ相談に来るという時点で、自分は勉強がわかりたい、わかるようになりたいという気持ちがあるのだから、そこを解決してもらったのがよかった。どの時期からわからないのか聞いてもらったりして糸口が見えたようで安心感がありました。

C先生：受け止める（聞き手）より、ぶつける（話し手の）方が気持ちは楽である。認めてもらえる部分があるとうれしい。

具体的な答えにならないときはどうしたらよいか、悪口等感情的な話になるときの対応など疑問が残った。

D先生：生徒役をやって、先生がどんな言葉も受け入れてくれるので心地よかった。「すごいな、えらいな」ということばは、たとえ実際に自分のことを話している場面でなくとも気持ちのよいものでした。先生役をしたときは、どう言葉を返したらいいのか・・・、どきどきした。感情的になったり、悪口になってしまうときはどうしたらよいか。ほとんど話さない子にはどうしたらよいか。

E先生：先生役をして、こんなに授業がわからないと訴えている生徒の役に立てるか疑問に感じた。ただこの場を何とか取り繕いたいという気持ちが出てきたと思う。

F先生：生徒の気持ちになって論理をつなげて行くこともなかなか難しく感じられた。しかし、生徒の気持ちを考えていくうちに、いつの間にか教師としての立場になりそうな自分に気がついた。

2) 第Ⅱ部に関する回答

A先生：理論に基づいた対応がいかに効果を生むかに気がついた。教師はどちらかというとき

験則に基づくところが多いが、理論を学習して、より経験を確かにする必要があると感じた。

B先生：普段気にしていなかったのですが、日常自分たちが使っているカウンセリングの技法があるのだと気づきました（行動療法など）。

C先生：システムアプローチは、いわゆる学年集団づくり、学級づくりとして取り組んでいることにつながるのではないかと。Ⅱ-2の無条件の肯定的配慮は難しいことだと思った。

D先生：いろんな理論について聞いていく中で、なるほどとうなづける部分がたくさんあった。精神分析理論などはすごくわかりやすかった。

E先生：カウンセリングの理論は、もともと授業と相反する部分も多いと思った。しかし、意識的にカウンセリングの技法を生かすことによって、コミュニケーションを円滑に図れると思った。

F先生：図Ⅱの授業で、箱庭、コラージュの技法と同じ題材があった。その学習が必要な子供が、安心を持って製作していたように思う。システムアプローチ的に、個人の問題をみんなのこととして学級づくりをしていたと思う。

3) 第Ⅲ部に関する回答

A先生：日ごろから技法になれておかないと、その場その場で思い出しながらということもできないので、普段のさまざまな会話の中で身につけていく必要性を感じた。明確等、やはり、生徒の話を親身に聞いていないと難しいかなと感じる。生徒に関する情報量が必要である。

B先生：まだ無意識のうちには明確化や、要約、支持などの手法が使えないと感じました。使っているのかもしれませんが、使っているという実感がありません。常にこの場面ではこれを言う、使うと意識するのはかなり場を踏まないと難しいかもしれません。

C先生：沈黙はなかなかたない、すぐに明確化しようとしてしまう。明確化、要約とすると、結局自分の話になってしまう。じっくり待つて聞く受容の態度をもつことが難しい。具体的な答えを出せないと、自分でも焦ってしまう。

D先生：授業が面白くないというロールプレイの中で、がんばって技法を使ってみたが、パートナーはどのように感じていたのだろうかと思う。普段、授業の中、生徒との雑談の中で、こういう場面があると、どうしても余裕がない対応になってしまうなあ・・・と感じた。

E先生：意識して積み重ねることによって、カウンセリング的な応答は上手になるように思った。各教科でどのようにカウンセリング・マインド（スキル）を生かしていくのかをもっと検討していきたい。それぞれの先生はとても一生懸命ロールプレイをされていて、よかったと思う。

F先生：個人の集合が集団であると考えるとき、授業の描き方が変わってくると、見ていて考えることができると思いました。

授業の中で全体での発見についても、一人ひとりの悩みや課題に寄り添うことが大切だと思う。

考 察

1) シャトルカードについて

パワーポイントで示したような授業を、Ⅰ部からⅡ部、Ⅲ部と分けて講義と演習を行った後、シャトルカードに感想・疑問・質問などを記入していただいた。本来は大学で実施しているようなもう少し詳細な項目を立てた質問紙形式を考えたが、自由記述式で自由度の高いものにした。シャトルカードとは、授業改善のためにFD活動の一環として取り入れられてきた経緯がある。相互方向性のあるコミュニケーションの道具として、私自身学生と教員との意見交換の場として使用している。大体40人ぐらいのクラス規模を限度として使用されている。私の場合は、150人規模でシャトルカードを使用しているので、コメントの記入ができず、授業の冒頭、口頭で質問や感想に答えることにしているがやや無理があるのは否めない。

今回は出席者6人で、シャトルカードを導入した。シャトルカードを見ると、表面からはわからない思いが記載されていることがわかる。双方向性の意見交流として、有効であることがわかった。

2) 第Ⅰ部の感想など

講義内容は、カウンセリングの定義、授業にカウンセリング・マインドを生かすとは、授業の特質などであるが、演習として構成的グループ・エンカウンターを実施した。「授業が面白くない」というロールプレイングは、生徒の気持ち理解できたり、気持ちを受け止められる気落ちよさと、信頼関係を築くのに効果的だったと思われる。

3) 第Ⅱ部の感想など

さまざまな心理療法の立場について、6枚のシートを使用して説明した。理論を学ぶことによって、日ごろの授業を理論化できたとの声が多かった。

特に精神分析理論や行動療法についてはとても得心が行ったようである。しかし、クライアント中心療法の無条件の肯定的配慮は実際にするととなると難しいとの回答があった。授業とカウンセリングとは相反する部分があるが、意識的にカウンセリングの技法を生かすことによって、コミュニケーションを円滑に図れるという感想があった。第2部もかなりよく理解されているようである。

4) 第Ⅲ部の感想

カウンセリングのスキルについて実際に言及した講義である。明確化、要約、支持などの言語的な技法は、無意識的に行うにはまだまだ場数を踏む必要があるという回答がほとんどである。この第3部は、上の2つと同じく1時間30分で実施している。ロールプレイなどを実施して身で覚えられように繰り返し研修を実施することが必要だ。さらに1時間30分ほどかけて、丁寧に、正確に学習したほうがよいと思う。

今後の見通しとしては、英語科と国語科で実際のクラスで実証授業をする予定である。講義を

聞く前と、聞いた後での生徒の授業評価をして有意な差異があるか見る予定である。

まとめ

カウンセリング・スキルを考慮した授業をするために、講義内容を検討することを目的にした。

講義は1時間30分の3回である。講義の後でシャトルカードを使用し、感想等を記入していただいた結果、おおむね良好な感想であった。ただし、カウンセリング・スキルを無意識的に使用するには、まだロールプレイングなど場数を踏んで体得することが必要がある。今後は、実際のクラスで実証授業をして、生徒の反応を取って、効果を測定する予定である。

資料1

授業に生かせるカウンセリング

臨床心理士
千原 美重子

本日の講義・演習の目的

- カウンセリング・スキルを生かした授業づくりを講義・演習を通して考える。
- (1) 生徒にとって楽しくて身につく授業の特徴
- (2) 授業とカウンセリングとの共通項
- (3) 信頼関係を育む構成的グループエンカウンター(SGE)
- (4) カウンセリングの理論と技法
- (5) 指導案に生かすカウンセリングの技法
- * <知っているカウンセリングを挙げてみよう>

**はじめに ウォーミングアップ
:知っているカウンセリング**

■ クライアント中心療法	■ ストレスマネジメント
■ 精神分析療法	■ ピアサポート
■ 行動療法	■ ソーシャルスキル訓練
■ 構成的エンカウンター	■ 遊戯療法
■ 催眠療法	■ 論理(洞察)療法
■ 音楽療法	■ アサーショントレーニングなど
■ 箱庭療法	
■ 自律訓練法	

本日のプログラム

I 9:00~10:30
・授業にカウンセリングスキルを生かすとは
・教育のプロとして、授業で勝負する
・演習:構成的グループエンカウンター

II 10:40~12:00
・さまざまなカウンセリング理論にチャレンジ

III 13:00~14:30
・カウンセリングの技法を授業に生かす

I-1 授業とは

- 授業とは、教育者が、教材（教育内容）を通して、被教育者と相互作用を行うことによって作り出されるもの。
- 教師から生徒への一方的な知識・技能の伝達ではない。
- 相互作用の中で、教師や級友と信頼関係を築き、生徒自身が考える力を育てる場。
- 問いかけ、応答、細さぶり、つまずきの発見の場。

I-2 カウンセリングとは

- 定義（理論、流派、技法により異なる）
「発達的問題、情緒的問題、適応上の問題をもち、援助を必要とする人（クライアント）と、その人を援助しようとする専門的訓練を受けた人（カウンセラー）とが、一定の人間関係を維持し、心理的相互作用を与え、クライアントが安心感や、信頼感を得て、問題を解決できる自信を回復する援助の方法である」
「言語的、非言語的コミュニケーションを通して人格的統合の水準を高めるための心理方法」

I-3 授業にカウンセリングを生かす

- 教師は教育のプロとして、授業にカウンセリングの考え方（マインド）を生かすことは、生徒との信頼関係、生徒理解、安心感、自己開示、学習意欲などをたかめることにつながる。
- 心にさまざまなものを背負い込んでいる生徒の心を授業を通して教師は理解できる。

I-4 (SGE) 構成的グループ・エンカウンター

- エンカウンターとは自己や他者との出会いであり、自己理解、他者理解を導く。自己受容、他者受容となり、クラスが安心でき、思っていることが表現できるようになる。
- (1) ウォーミングアップ
 - (2) インストラクション
 - (3) エクササイズ
 - (4) インターベンション（介入）
 - (5) シェアリング

I-5 演習 SGE

- (1) ウォーミングアップ：ごちゃ混ぜビンゴ
- (2) インストラクション：これからロールプレイングをします。2、3人がI組になり、生徒と教師になります。1人は観察者になります。
- (3) エクササイズ：生徒は授業が面白くないと訴えます。3分したら役割を交代します。
- (4) 介入：もし3分以上しゃべっていた時など。
- (5) シェアリング：「今どんな気持ちでしょうか」

Ⅱ-1 来談者中心カウンセリング: 自己理論

- ロジャーズは、『新創造への教育』(1983)で、重要なのは自分でものにした学習、人間関係において学んだもの、結論の提示から重要なことを学ぶことはない。
- 教師ではなく、促進者(ファシリテーター)
- 縦の関係ではなく共に学ぶ横の関係

Ⅱ-2 パーソナリティ変化の必要・十分条件(ロジャーズ)

- 2人の人間が心理的接触をもっている。
- 一方は不一致、不安、傷つきの状況。
- 他方は一致し、統合されている状況。
- セラピストはクライアントに無条件の肯定的配慮をしている。
- 感情移入的理解をし、これを伝えている。
<純粋性・受容・共感的理解、明確化、勇気づけ>

Ⅱ-3 行動療法:行動理論

- 学習理論に基づき行動を変容させる理論
- 系統的脱感作法(不安の低いものから)
- 漸進的接近法(現在できることから始める)
- 参加モデリング法(モデル行動を観察)
- 社会的スキル訓練法(挨拶、断り方など)
<この次まで〇〇をやってみてください>

Ⅱ-4 精神分析理論・療法

- フロイトが提唱、神経症の治療が目的。
- 無意識の意識化:夢分析や幼児期の回想から解釈をして、洞察させる方法
- リビドーの発達論、コンプレックス(強い感情を帯びた観念や記憶の集まり)
- 防衛機制(抑圧・逃避・置き換え・同一視・合理化・退行・反動形成・知性化・昇華)

Ⅱ-5 システム・アプローチ

- 1970年代、アメリカの家族療法界で発展。
- 個人、家族、地域などを一つのシステム。(全体構造)として捉え、システムの変化を促す方法。
- システムの変化は、システムの調整によりもたらされる。
- 円環的因果律(結果=原因)
- 不登校生徒の原因を探るのではなく、社会的資源の活用をして、問題解決のできるところから開始。

Ⅱ-6 実証的研究(17年間、7カ国によるアスピラーの研究)

- ロジャーズ理論の学校現場に適用(1984)
- 欠席率の低下、肯定的な自己尊重
- 算数、読み方の学力得点の上昇
- 規律上の問題行動が減少
- 器物破壊行為の減少
- 知能指数、創造性得点の向上
- いっそう自発的、高水準の思考をすること

Ⅲ-1 カウンセリングの技法： 初心者向き

- 折衷主義
- | | |
|---|--|
| (1)リレーションづくり | (1)、(2) |
| ・ 自己理論 | 5つの言語スキル(受容、繰り返り返し、明確化、質問、支持) |
| (2)問題の把握 | 8つの非言語スキル(視線、表情、ジェスチャー、声の質・量、席のとり方、言葉遣い、服装・身だしなみ、身体接触) |
| ・ 精神分析理論 | |
| ・ 論理療法 | |
| (3)問題の解決方法 | |
| ・ 行動療法 | |
| (リファーム、ケースワーク、SV、コンサルテーション、異申、狭義のカウンセリング) | |

Ⅲ-2 カウンセリングの技法： 中級者向け

- 情報提供、具体的アドバイス、教示、環境的修正という現実的介入(ヘルピング)
- 事前段階;かかわり技法[参入]・我々意識
- 第1段階;応答技法[自己探索]
- 第2段階;意識化技法[自己理解]
- ・ 質問、繰り返り、明確化、支持など
- * 第3段階;手ほどき技法[行動化]

Ⅲ-3 マイクロカウンセリング： 上級者向け

- 1960年末ごろから、アイビーらによる
- マイクロとは技法を使いやすいように細分化したという意味。
- かかわり技法
- ・ かかわり行動(席の取り方、ジェスチャー)
- ・ 質問技法、励まし、言い換え、要約など
- 積極技法
- ・ 積極技法(指示、助言、支持)
- ・ 対決(行動の矛盾を指摘する)
- ・ 統合

Ⅲ-4-1 具体的な方法

- 沈黙;いろんなことを考えているけど言葉にできないのですね。(待つ、言葉かけ)
- 受容;ええ、なるほど(話しやすい雰囲気)
- 質問;忘れたの?(閉ざされた)、どういったことがストレスでしょうか(開かれた質問)
- 繰り返り;言葉の最後の数語を繰り返す

Ⅲ-4-2 具体的な方法

- 明確化;いらだちたい気持ちなんですね、裏切られたような。(言語化する)
- 要約;要するにこういうことですか(断定的にならないで、疑問形でいう)
- 支持;よくなりましたね、言われるとおりで(おべんちゃらではなく、心から)
- 対決;さっきは行きたいと、今は行きたくないと、本当はどっちでしょうか(押し付けない)

Ⅲ-5 国語科に生かす カウンセリングの考え方

- 授業を通し、相互の人間関係が深まること<<信頼関係>>
- 安心して自己開示できる雰囲気<<自己表現>>
- 国語学習への意欲を引き出す<<自発性>>
- 自分で教材の選択ができる<<主体性>>
- 達成感が実感できる指導<<自己肯定感>>
- ロールプレイ、バズセッションで思考を深める<<自己理解>>
- 教師の行動の模倣学習<<問題解決能力の深化>>

Ⅲ-6 英語科に生かす カウンセリングの考え方

- チャレンジできる科目として、好奇心を大切に<<意欲・楽しさ>>
- 楽しく主体的に学ぶ<<主体性>>
- 自己概念を揺さぶる達成感を<<自己概念の变化>>
- 自己表現を満足させる<<自己表現>>
- 失敗を抱えてくれる仲間作り<<安心感>>
- SGEなど集団活動の取り入れ<<他者・自己理解>>

おわりに

- 長時間ご苦勞様でした。
- Ⅲこま集中でほんとうにお疲れ様でした。
- 感想をシェアしましょう。
- 質問、疑問何でもお話しください。
- シャトルカードをご利用ください。

資料 2

ごちゃまぜビンゴ (次のものが好きですか)

阪神球団	バタフライ	ボクシング	料理	赤ちゃん
ヤンキーズ	恋愛ドラマ	不登校	ウサギ	カブトムシ
スイカ	映画	家出	バイク	スイカ
編み物	背泳	桃	梨	アメリカ
ダンス	中国	ゴーヤ	なす	星空

付記 本研究に参加いただき、ご協力いただきました滋賀県総合教育センターの専門委員の諸先生に感謝申し上げます。

参考文献

- 上地安昭『学校教師のカウンセリング基本訓練』北大路書房 1990
 国分康孝ほか編『授業に生かす育てるカウンセリング』図書文化 1998
 国分康孝『構成的グループ、エンカウンター』2001 精神書房 2001
 松原達哉『カウンセリングを生かした授業づくり』学事出版 1998
 齋藤優ほか編『授業の技』教育開発研究所 2004