

要 旨

本研究は、集団生活の適応に教育的支援を要する児童に対し、コミュニケーション能力を高めるために、「自己肯定感」をはぐくむ支援の在り方を探ったものである。適応が困難な問題点を直接的に解決するのではなく、児童のリソース（資質や資源）に着目し、未来解決志向的なアプローチをしていくことで研究を進めた。その具体的な手だてとしては、支援のポイントを4段階に整理したり、リソース観察シートやリソースエクササイズを用いたりすることを試みた。また、肯定的なサインを工夫して返していくことで、児童の望ましい変容につながっていった。

キーワード 自己肯定感 リソース 未来解決志向的アプローチ

1 研究の目標

集団の適応に教育的支援を要する児童において、個のリソースを生かすことを大切にしたい。「自己肯定感」をはぐくむための支援の在り方を探る。

2 目標設定の理由

急速な社会変化の中で、児童は、よりよい対人関係を築いていく経験や学びの機会が不足している。自分のことをうまく表現できなかつたり、他者に対して共感的に捉えることが難しかったりするなど、コミュニケーション能力の低下が問題となっている。実際、集団適応が困難な児童は多く、2005年度の学校基本調査では、県内の不登校児童生徒数は851人で4年ぶりの微増であった。その状況や原因は様々であろうが、自分の気持ちに気付き表現する力、人の話を聴く力や気持ちを理解する力などのコミュニケーション能力の未熟さがかかわっているのではないかと考えた。

そこで、児童のコミュニケーション能力を育成するため、その基盤をはぐくむことに焦点を当てた。コミュニケーション能力とは、ある1つの力ではなく、幾つかの基盤により成り立っている力だと考えるからである。その基盤の中でも特に中心として捉えたのが「自己肯定感」である。これは、人間関係において、まず今の自分をそのまま受け入れ、肯定的に理解することから人とのかかわりが始まるからである。そして、「自己肯定感」をはぐくむ際に大切にしたいのが、児童の現在の姿である。つまり、問題になっている原因を探っていく解決方法ではなく、児童がもっているリソース（資質や資源）にスポットを当てながら、未来解決志向的アプローチを通して「自己肯定感」をはぐくむことで、コミュニケーション能力を高めていけるのではないかと考える。生きづらさを抱えている今こそ、自分の中のリソースに気付いていくことで心のエネルギーを取り戻し、自分にとってのよりよい生きやすさを習得していくことは、豊かなコミュニケーションへとつながっていくと考える。

そこで、本研究では、グループ研究の方向性を受けて、集団の適応に教育的支援を要する児童において、リソースに着目し支援を段階的に行っていくことが、「自己肯定感」をはぐくむことにつながると考え、本目標を設定した。

3 研究の内容と方法

- (1) 教育相談の理論やコミュニケーション能力に関する文献研究を行う。
- (2) 教育相談の手法や技能の習得を図る。
- (3) 不登校の児童生徒とのよりよいかかわり方について、事例研究を通して探っていく。
- (4) 事例研究を通して、個のリソースを生かした「自己肯定感」をはぐくむ方法を研究する。

4 研究の実際

(1) 研究の構想

コミュニケーション能力を「人とよりよくかかわる力」と捉える。その力とは、自他の違いを認めるとともに、互いに折り合える点を見付けていく力であり、「自分も相手も大切にできる力」であると考え。

本研究では、まず、グループ研究で明らかにしたコミュニケーション能力の基盤となるものの中から、特に「自己肯定感」をはぐくんでいくことにより、その力を高めていくことを試みた。この際の「自己肯定感」とは、自分の弱い部分や自信をもてない部分も自分の一部として認め受け入れ、それと共に生きていく「深い自己肯定感」のことである。

肯定的な自己イメージは、主に周りからの肯定のサインを自分の内側に取り入れていくことで形作られるものである。このサインを発信していくために、リソースを生かしたアプローチが有効であると考え、観察とエクササイズを中心に事例研究を進めていく。エクササイズについては、いろいろな心理技法を活用し、児童が自分のリソースについて着目できることをねらっていく。また、援助者が見取った肯定のサインであるリソースについて、児童に発信していくための手だてや、その有効な方法についても探っていく。このような手だて等が児童の「自己肯定感」によりよい影響を与え、コミュニケーション能力の高まりにつないでいくことができるのではないかと考えた(図1参照)。

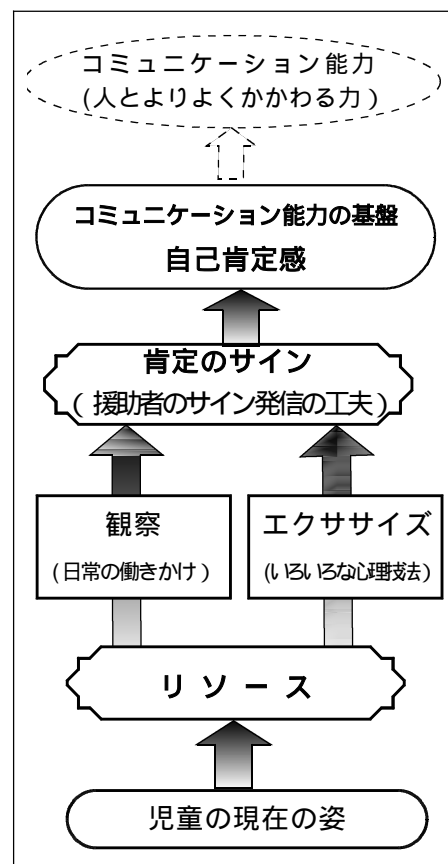


図1 研究の構想図

(2) リソースについての考え

私たちは、児童の様々な問題に対して指導や援助をする時、うまくいっていなかったりできていなかったりすることの原因や理由を考えて、その部分を改善して問題解決していこうとすることが多いように思われる。そして、働きかけるエネルギーの割には効果がなかったり、継続できなかつたりして、支援者自身が気落ちしてしまうことも少なくない。なぜなら、原因の多くは、過去に発生しており、例え現在にあったとしても取り除くことが難しく、また、原因を探ることで逆に解決から遠ざかってしまうこともありがちだからである。

そこで、着目したのがリソースである。リソースとは、その児童が、物質的・精神的に、また、内面的・外面的に、今そこに既に「有るもの」「できること」「もっているもの」である。これについて、黒沢幸子は、大きく「本人個人が内的にもっているもの」と、「本人の外部に存在するもの」に分類している。前者は、「興味・趣味・特技・当たり前に行っていること等」での内面的なことと、「社会的立場・身なり・雰囲気・自己表現方法等」の外面的なことなどである。後者は、「家族・友人・ペット・習い事の先生等」の主に私的な関係である人や生き物と、「学校・先生・スクールカウンセラー・教育支援センター等」の主に公的な関係である人や機関等に分けられる(次頁図2参照)。

以上のことから、リソースとは普段から援助者が着目して、よく支援の糸口とするその児童の「よさ」と重なる点が多くあるが、以下の5つの点において、単なる一般的に価値があるという意味で使われる「よさ」とは、多少異なるものと捉える。

- ア 本人自身が気付くことが重要で、問題解決の力につなげていくことができる。
- イ 本人自身だけでなく、本人以外の物事にもリソースは存在する。
- ウ 同じ資質を、問題として捉えるのかリソースとして捉えるのかで生かし方が変わる。
- エ 既にうまくいっていることや、当たり前に行っているような些細なことに注目する。
- オ 今そこにあるもので、使えるものは、すべてリソースとして用いる。

以上の5点を踏まえ、リソースを探すポイントとして次の2点が重要であると考えます。まず第1に、その児童のどこにどんなリソースがあるのか、必要な時にすぐ活用するためには、なるべく多くの情報を支援者側が把握しておくことが大前提である。第2に、援助者が自分自身のリソースに

ついては、知っておくことが大切である。なぜなら、児童がもつ多くのリソースのどれからアプローチしていくかは、援助者自身のリソースと密接に関係しているからである。

これらのリソースを生かすことを通して、児童の未来解決志向的な自分像のイメージを大切にしながら「自己肯定感」をはぐくんでいく援助が効果的であると考えた。

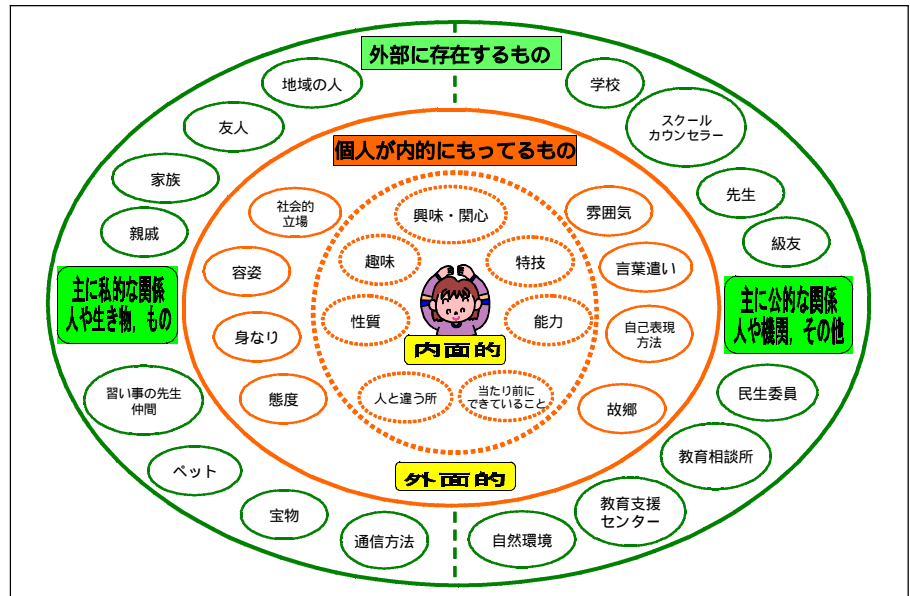


図2 リソースについて

(4) リソースを用いた援助の流れ

援助の流れとして、「探す」「気付かせる(伝える)」「つなげる」「生かす」の4段階を考え、それぞれの段階に応じて、「観察」「エクササイズ」「面接」の手だてがあると考えます。しかし、この4段階は、はっきり区別できるものではなく同時に重なりながら援助する場面も多く、児童の状況に合わせて臨機応変に対応していくことが必要となる。

「探す」段階では、まず、児童とラポートをとることを一番に心掛けながら、その児童にどんなリソースがあるのかをとにかく探して、援助者の中にストックしていく。ここでは、手だてとして「観察」に重きをおく。その際、気付いたリソースを同時に素直に言葉で相手に返していくことを行っていき、より関係作りがしやすくなり、援助者への安心感をもたせやすいと考える。また、この段階でストックしていったリソースを基に、援助の方向性を思案し、アプローチの内容を組み立てていく。

「気付かせる(伝える)」段階では、主な手だてとして「観察」と「エクササイズ」を行っていく。その中で、援助者は前段階より意識して、見取ったリソースを肯定のサインとして具体的な言葉で児童に返していくことを心掛ける。また、エクササイズなどを通して、児童自身に自分のリソースに気付かせていくことにポイントをおく。

「つなげる」段階では、援助者が主にエクササイズで見取ったリソースを、お返しのコメント等で内容や方法を工夫しながら児童に肯定のサインを返していくことで、「自己肯定感」をはぐくむことを意識しながら援助を行う。

そして、「生かす」段階では、児童自身が気付いたリソースを、未来解決志向的に思考や行動の変化へと生かしていくために、エクササイズや面接において援助していく。

(5) 事例研究

A児は、不登校の高学年女児である。

表1 リソース観察シート

ア リソース観察シート

児童のリソースをより多く探するために、リソース観察シート(表1参照)を活用した。観察は、援助の各段階において行うが、特に初期の関係作りでは重きをおく。記録する際、留意した点は以下の3点である。

(ア) 様子の欄には事実のみを書くことで、なるべく客観的な状況を把握すること。

子ども記録表				
月日	名前	様子(行動・言動・かかわり等)	リソース	感じたこと
10/26 (木)	A	表情は固く、一人で前回と同じ位置に座って、読書をしている。 「本、好きかな。」と話しかけると、「ファンタジー小説が好き。」と初めて言葉を返す。こちらから質問していくと、答えがちゃんと返ってくる。	読書が好き。それも長編の本を読破している。ファンタジー小説が好き。	長編を2回も読むなんて、かなり好きなんだ。ファンタジー小説で共通の話題があった。
11/20 (月)	A	編み物のマスコットに興味をもっているようだ。指導員に編んでもらった作品を大事にバッグに付けている。「迎えを待っている時に、編んでみたら退屈しないんじゃない。」と言うと「うん。」という返事。	編み物に興味ありそう。物を大切にする。自分がしたいことを言える。	本を読んでいる時間は、退屈に感じていた時もあったんだな。

- (イ) リソースの欄を設け、児童の言動の些細なことにも注目し、より多くのリソースを探すこと。
- (ウ) 援助者の率直な感想の欄を設け、援助者自身のリソースとマッチする部分などもチェックしていくこと。この部分が手だてを考えていく時に大変参考になると言える。

A児の場合、最初は、表情が硬く口数も極端に少なかったが、「質問をすると返答することができる」ことをリソースと考え、「ファンタジー小説が好きである」というリソースにも着目し、援助者自身の「共通の話題をもっていた」リソースを生かして、会話を続けることで関係作りのきっかけを作った。そうすることで、お気に入りの小説の題名や、何度も繰り返して読むことが好きなこと、映画は小説の幾つかの場面がカットされているから観たいと思わないことなどの会話を続けることができ、いろいろな情報を知ることができた。その際は、大人である援助者でさえ読むのに時間がかかる長編小説を何冊も読破していることに驚いたり、複雑な登場人物の名前をほとんど記憶していることに賞賛の言葉を返していったりした。

また、別の日には、「編み物に興味があること」、「退屈な時間があること」をリソースとして見取り、「編み物をその時間にやってみるのもいいかも。一緒にできたらいいな。」と声掛けをすると、2、3日後に、毛糸を用意してきて「先生、棒編み知ってますか。」と、自分から話しかけて来る場面が見られた。

イ リソースエクササイズ

主に、このリソースエクササイズにおいては、日常の観察では分かりにくい多面的なリソースを探したり、児童自身に自分のリソースに気付かせたりすることをねらいとした。エクササイズ作成においては、交流分析、構成的グループエンカウンター、フォーカシング、表現療法、プリーフセラピー等の心理技法を活用した。また、実施の際には、以下の6点に留意した。

- (ア) 児童自身が、自分のリソースに気付くことができるような内容を組み立てる。
 - (イ) 4段階の流れを考慮しながら、エクササイズ実施の順序も効果的に工夫していく。
 - (ウ) 観察で探した児童のリソースを生かしながら、エクササイズを組み立てていく。例えば、ワークシート作成の際も、児童のお気に入りのキャラクターをイラストに使ったり、興味をもっている物事を題材にしたりすることで、児童の取り掛かりの意欲を高めることができる。
 - (エ) 実施する際は、事前に予告をし、参加するかしないかは児童に選択させる。
 - (オ) ウォーミングアップ、エクササイズ、シェアリングという流れで実施する。

(カ) エクササイズ実施の前後には、振り返りカードにスケーリングした気分を数字で表したり感想を記入したりして、自分自身の気づきを確認させるようにする。

リソースエクササイズは、10回実施した。その内容は表2の通りである。

表2 リソースエクササイズ実施の実態

段階	エクササイズ	主なねらい	内容	A児の変容
探す ↓ 気付かせる ↓ つなげる ↓ 生かす	エゴグラム	5つの自我状態から自分の特徴に気付かせる	エゴグラムの質問項目の答えをグラフにさせる	エゴグラムの結果が、自分が思っている自己像とずれがあり、活動前後の気分の変化もなかったようだ
	エゴグラム	未来解決志向のイメージをもたせる	できるようになりたい具体的な行動目標課題を選択させる	↓
	コラージュ (個人)	自分の好みや感じを自由に表現させる	雑誌の写真等を選び、画用紙に思いのままに貼らせる	コラージュでは好きなクリスマス関連のパーツでまとめ、シェアリングの時の会話が増えたり、笑顔が出てきたりした。また、次回のエクササイズを楽しみにしていた
	ハートは どんぴしゃり!	レポート作りをする	二者択一をし、相手の選択と比べさせる	↓
	MYお宝地図	自分の中のリソースを様々な角度から探させる	質問に答えていくことで自分のリソースに気付かせる	↓
	MY宝物	心の中で自分が大切に感じているものを意識化させる	心にある大切にしているものを絵や言葉、色で表現させる	↓
	おねがい ヒーロー!	自分の中の願いを意識化させる	キャラクターに願い事をする形で思いを表現させる	前回のエクササイズのお返しコメントを必ず読んだり、しおりカードのイラストをリクエストしたりした
	宇宙船 SOS!	自分の中の価値観に目を向けさせる	宇宙船に乗るため必要な物を理由を考えて選ばせる	↓
	性格リフレーミング	短所を長所として見る考え方に気付かせる	リフレーミングカルタを活用し、短所を長所として見る考え方を知らせる	↓
	エゴグラム	自分の変化に気付かせ、具体的な行動へのきっかけにさせる	前回のエゴグラムと比較し変化に気付かせ、具体的なめあてを行動へつなげる	生活の具体的な場面から、改善したい自分の行動に目を向けることができた

A児は、の「MYお宝地図」でクイズ形式のシェアリングを行った際に、自分から3回程手を挙げて答える場面があり、表情も生き生きした様子であった。このエクササイズが終わった後、援助者に「楽しかった」と話したり、自宅で家族にもそのことを伝えたりする行動が見られた。また、振り返りカードの気分のスケーリングも毎回数値が上がったり、素直で前向きな表現の感想が多くなってきたりした。何よりも援助者と1対1のシェアリングの際に、自分から話題を変えて会話を続けていくようになったことは、エクササイズを継続して行った効果であると考えられる。

ウ リソースファイル

エクササイズが終わるたびに、その時間に援助者が見取ったリソースや気づきについて、お返しの意味を含めたコメントをイラスト入りのカラー印刷のワークシートに書いていった(次頁図2参照)。また、お気に入りのキャラクターをかいたしおりカードに、毎回、援助者が発見した児童の

リソースを一言メッセージで書き込んで渡した。A児は、特に、このしおりカードを気に入ってコレクションしたり読書の際のしおりとして使ったりしている。いずれも、これらのリソースが、児童の「自己肯定感」をはぐくんでいくことを考慮しながら書いていった。図2のアンダーラインの部分は、そういう配慮をして書いた部分である。また児童が、ワークシートとお返しコメント、しおりカードなど見たいときには、いつでも振り返ることができ活動の積み重ねが実感できるように、ポートフォリオ形式にリソースファイルとしてまとめていった。

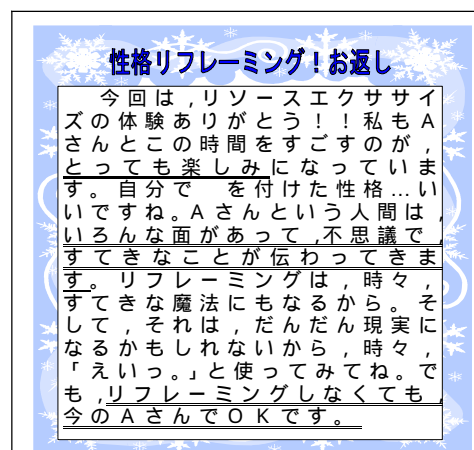


図2 お返しコメント

エ A児の変化

1回目のエゴグラムから、リソースエクササイズを週2回、5週続けた後、2回目のエゴグラムを実施した。注目する点は、NP(優しさ)3ポイント、FC(自由)が2ポイント上がっている(図3, 図4参照)。この

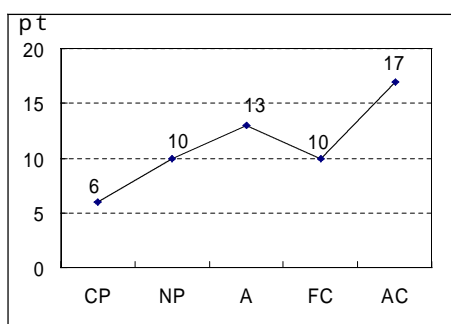


図3 エゴグラムグラフ1回目

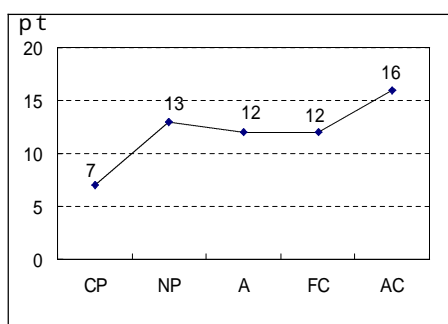


図4 エゴグラムグラフ2回目

2つの自我状態は、「自己肯定感」に大きく関与していると考えられる。項目としては、NPの「あなたは、他の人のよいところをほめてあげますか」の部分が×から に変化していることは、注目すべき点だと考える。

日常生活においても、以前より、援助者に対しての会話が増えたことは顕著な変化であると感じる。また、時折、他の児童とゲームをしてかかわっている姿も見られるようになった。

5 研究のまとめと今後の課題

(1) 研究のまとめ

ア 集団の適応に教育的支援を要する児童において、その児童のリソースを生かして、段階を考慮しながら未来解決志向的なアプローチをしていくことは、児童の「自己肯定感」をはぐくむことにつながり、人とよりよくかかわる力の育成に効果的である。

イ 具体的な手だてとして、援助者が、様々な心理技法のエクササイズをリソースにポイントをおいた活用をすることで、効果的に児童との関係性を深めていくことができると考える。

(2) 今後の課題

ア 見取ったリソースを生かして、日常生活の中で、具体的な行動へとつなげていく方法。

イ コミュニケーションスキルについても考慮したり、1対1の関係から、少人数の人間関係へと広げていく支援を考えていく。

《参考文献》

- ・ 黒沢 幸子 『月刊学校教育相談』 2003年5月号 ほんの森出版 pp. 4 - 7
- ・ 諸富 祥彦 『学校現場で使えるカウンセリング・テクニク上』 1999年 誠信書房