

日本学校教育相談学会

THE JAPANESE ASSOCIATION OF SCHOOL COUNSELING AND GUIDANCE

栃木県支部会報 2015.03.31

NO.22

- カウンセリング特別講座「アクティブ・リスニングの勧め」
講師 菅野 泰蔵先生（東京カウンセリングセンター所長）
- 第26回 支部研究発表会 レポート コメンテーター 伊澤 裕先生
- 第26回 支部研究発表会 レポート コメンテーター 築瀬 のり子先生
- 精神医学特別講座 「近代の傾向と支援策」 講師 飯田 俊穂先生（安曇野ストレスケアクリニック）
- 北関東ブロック研修会 「非行少年の援助について」 講師 紀 恵理子先生（宇都宮少年鑑別所長）
- 栃木県事務局からお知らせ

○ カウンセリング特別講座『アクティブ・リスニングの勧め』

講師 菅野泰蔵先生（東京カウンセリングセンター所長）

平成27年度2月7日（土）に栃木県教育会館小ホールにて、第三回カウンセリング講座『アクティブ・リスニングの勧め』が開催されました。講師にカウンセラー歴30年余、東京カウンセリングセンター所長の菅野泰蔵氏をお招きしました。先生は「こころの日曜日」「カウンセリング解体新書」等の著書で有名な臨床心理士です。

講義の初めに、先生は「何事においても達人は、基本を極めた者に与えられる称号である。カウンセリングでは、ロールテイキング（相手の立場に立つこと）が何よりも基本である」と口火を切られ、自らの被災体験談“それはがれきではない”をご披露下さいました。その中で、先生は「当たり前前を当たり前前に実行するのがプロのカウンセラーだと思うが、相手の立場に立つというこの当たり前前がなかなか出来ない。相手の立場に立てないと、どれだけ相手を傷付けるかということにカウンセラーが気付かなければならない。」と述べられました。そして「心理学の理論は百年前から存在するが、今、目の前にいる相手の立場に立つことがカウンセリングの基本である」と言われ、この相手とのやり取りの基本を踏まえて「カウンセラーは自分なりに考えなくてはならない」と言葉を加えました。次に、先生は「信ちゃんの嘘」というエピソードを紹介されました。この中で、先生は「まさにこのようなやり取りこそが相手に変化を生む。これぞロールテイキング。すごい高校生がいたものです」と感心されながら、幾度となく相手の立場に立つことの大切さを説かれました。

講座の後半、先生は「アクティブなリスニング（積極的傾聴）のコツは、相手の話を予測しながら聴くところにある。アクティブに聴くと、最初は1時間でも本当に疲れるが、慣れると格段にリスニングの集中力が増す」と話を続けられました。そして「相手の立場に立つためには、相手を知らなければならない。そのためには相手から情報が必要である。情報を集めるためには、相手の話から言葉を拾い上げて相手が応え易いように質問を繋げる質問力が重要です。相手から自分の知らない有効な情報（思いや考え等）を教える姿勢こそが大切です。往々にして、カウンセリングの現場では、相手をよく知らないままに説教をしているカウンセラーの姿が見られる。これではいけない」と真摯に諭されました。最後に、先生は「問題を解決するのは相手であるが、カウンセラーはその解決のための提案をすることが出来る。相手から貰った多くの有効な情報に基づき判断した提案こそが、カウンセラーの最終的に出来ることである」と結ばれました。

このように先生は、私たち受講生にカウンセリングの先達として、カウンセラーのあるべき姿を惜しみなく伝えて下さいました。また、プロとしての豊富な経験から述べられた言葉の一つひとつが、私たちの心に深くしみわたりました。そのことを、感謝の気持ちを込めながら報告いたします。

（文責 平峰孝二）

○ 第26回支部研究発表会レポート

コメンテーター 伊澤 裕 先生

2014年10月18日(土)連合教育会小会議室において第26回支部研究発表会が開催されました。コメンテーターには伊澤裕先生をお招きしました。学校行事の多い時期ではありましたが、15人の会員の方々が参加されました。今回の二つの事例は、長期間にわたりカウンセラーとして苦悩しながら、また担任・相談係として複雑な家族の理解に努め熱心に関わりながら、クライアントに向き合ってきたケースでしたので、どちらも先生方のご苦労の経過がよくわかり学び多い研究発表となりました。

(文責 中山芳美)

○ 第27回支部研究発表レポート

コメンテーター 築瀬 のり子先生

2014年11月15日(土)、連合教育会小会議室において、「第27回支部研究発表会」が開催されました。コメンテーターとして、築瀬のり子先生をお迎えしました。発表者は2名で、奇しくも「いじめ防止」という共通のテーマとなりました。海外派遣報告(ドイツの取組)と高校のきめ細かな実践事例です。

諸般の事情で、発表者である松本がレポートするという形でこの記事をお届けします。

*下野市立吉田西小学校 教諭 松本直美 『教育課題海外派遣プログラム報告』

平成26年10月、独立行政法人教員研修センターの教育課題海外派遣プログラム(生徒指導・教育相談分野)で、主に「いじめ防止」をテーマにドイツの学校や関係機関を視察しました。そこで、「ベルリン市州のアンチモビングの取組」というテーマで、報告をさせていただきました。

「モビング」は、英語で「いじめ」のことです。ドイツにはもともといじめはなく、それを意味する言葉もありませんでした。しかし、近年、深刻な問題となり、外来語のモビングがドイツでいじめを表す言葉になりました。

グローバル化、多民族化が進み、いじめなどの教育課題も多いことから、その対応や教育改革が進み、先進的な取組も見られるベルリンの教育事情のほんの一部を紹介しました。主に小学校にあたる基礎学校の「バディプログラム」と中学・高校にあたる上級学校の「いじめ防止プログラム」です。

バディプログラムは、ベルリンの多くの基礎学校で取り入れられているいじめ防止も意図した社会性育成の取組です。バディは、日本の学校に置き換えれば、リーダーや委員のようなものです。視察した学校では、300人程の学校の4年生以上(ドイツでは小学校は4年制が一般的だが、ベルリンでは改革が進み、6年制になっている)の約100名が何らかのバディになっています。バディには、学習バディ、休み時間バディ、仲裁バディなどがあります。学習バディは、3年生以下の授業の個別支援に4年生以上のバディが入ります。休み時間バディは、休み時間、外遊びをすることになっているときに教室にもどってしまわないように見守ります。仲裁バディだけは、訓練を受け認定された者だけが務め、休み時間のトラブルやけんかを仲裁します。2000年頃、多動性の子や校内暴力が課題となり、教育的な取組として、市の教育相談センターが基礎学校への導入を進めました。上級生が自治的な活動として、下級生に対し学習支援をしたり、トラブルの仲裁をしたりという社会的な行動を行うことで、規範意識や公平・公正な判断力を育て、いじめや暴力行為を積極的に予防するものです。結果として、暴力やけんか、いじめが明らかに少なくなり、規律や秩序が改善し、校風がよくなったそうです。また、自分たちの問題の話し合いがスムーズにできるようになり、トラブルを解決するスキルや互いに認め合う意識が高まったことも成果だそうです。

上級学校の「いじめ防止プログラム」は、ベルリン市で導入を進めている「アンチボビングバック」といういじめ防止教育セット(指導計画や教材)にもとづくものです。いじめについて予防的な学習したり、人間関係づくりや集団づくりのゲーム・エクササイズが行われたりします。

日本のいじめ防止の取組例として、「生徒指導リーフシリーズ」(国立教育政策研究所生徒指導・進路指導研究センター※HPからDL可)と「いじめ防止6時間プログラム」(栗原慎二編著 ほんの森出版)も名前だけですが紹介させていただきました。

日本の学校で活かすべきこと①

- 1 生徒指導・教育相談は、校内体制を明確にし、関係機関とも的確に連携し、機能的・組織的に行われることが不可欠である。
- 2 今の教育活動の中で、いじめの未然防止につながる内容を再確認し、それらの活動の関連を図り、意図的・効果的に集団づくりや社会性を育むカリキュラムを展開することが重要である。その際、取組が学級集団にとどまることなく、学年の横の広がりのもとより、それ以上に異学年、異校種異年齢、地域社会へと縦のつながりで広がり、なおかつ、より実践的な活動となることが望まれる。

日本の学校で活かすべきこと②

- 3 教師、そしてスクールカウンセラー等学校で児童生徒の支援にかかわる者も、実態に応じて、いじめ防止につながる社会性の育成や集団づくりのための集団活動(集団指導)のプログラム立案と実践ができることが望まれる。
- 4 効果が検証され、汎用性・発展性のあるいじめ防止教育プログラムが、行政・関係機関の専門家の主導により、実践しやすい形(展開例・ワークシート・資料・動画コンテンツなどの電子版)で整備され、活用が図られていくことが望まれる。

〈コメンテーターより〉

まず、海外派遣教員に選出されることはそうそうあることではなく、発表者のこれまでの実績が評価されてのことだとの身に余るご紹介と、さらに、その海外研修報告をいち早く聞けることへの感謝のコメントをいただき大変恐縮しました。

そして、ベルリン市州のアンチ・モビングの取組であるバディ・プロジェクトやモビング・予防プログラムなどは、いじめを発生させない学校風土を如何に作るかという未然防止の観点に立った取組で、我々日本の取組と同じ考え方であり、改めて、いじめの未然防止の具体的実践が重要であるかを確認できたとのコメントをいただきました。また、日本の場合は専門職の配置などではなく個々の学校、教職員に任されているのが実情であるので、「日本の学校で活かすべきこと」として発表があったように、学校で機能的・組織的に実践していくためにもいじめ防止につながる心理教育や社会性の育成、集団作りなどのカリキュラム化が今後求められるとご指摘いただきました。

○ 精神医学特別講座

— 近年の傾向と支援策 —

講師 飯田俊穂先生(安曇野ストレスケアクリニック)

平成26年12月13日、飯田俊穂先生をお招きして、栃木県教育会館小ホールを会場に日本学校教育相談学会栃木支部・日本カウンセリング学会栃木支部・栃木県カウンセリング協会3者の主催で、精神医学特別講座が催されました。

先生は内科(循環器)の医師として活躍されているばかりでなく、日本カウンセリング学会理事・長野県教育委員会生徒指導総合対策会議会長・NPO法人長野県子どもサポートセンター所長・長野県臨床心理カウンセリング研修センター長を兼務され、医学だけでなくスクールカウンセラーや長野の教育界に幅広く活躍されています。



講演のはじめに先生は、現代っ子の特徴として5年10年前の幼児・児童・生徒よりも身長や体重の量的側面の成長(発達加速現象)が早く、性的成熟の時期が早期化(成熟前傾現象)する反面、幼さや運動能力の低下がみられると話されました。先生は日頃、保育園や幼稚園の先生、保護者にも相談を受けることも多く、中には幼児にミルクの代わりに御茶や濃厚なカルピスを薄めて飲ませている話をきくなど驚かされることもあるそうです。このような話では、食育の必要性や精神的な未熟さに大いに気づかされることも同時に多々あると話されました。また、幼児が体のコントロールができないために、走っていてもカーブが曲がりきれずにぶつかってしまう子もいるそうです。保育園や幼稚園では、体のコントロールがうまくできない幼児のために

斜めに走らせませんが、同じようにまたぶつかってしまうそうです。そして、最後には運動会などの行事に取り入れることをやめてしまう場合もあるそうです。このようにやめてしまえば幼児にとって何をするのが良いのか分からなくなってしまう。このような話の背景には、受験戦争や不健全な食生活、遊びの変化に伴う運動不足、何でも苦勞なく手に入る環境、何をすることも便利になってきている(合理化)・危険は避けたいなどの原因が考えられると述べられました。

先生はストレスと疲労の蓄積のグラフを次に提示し、思春期の身体的発達と自律神経・精神的発達について成長曲線を図式化して説明をされました。思春期の頃は大きく身体的に成長発達しますが、それとは対照的に自律神経(自分の心や体をコントロールする神経)・精神的発達の伸びが伴わずそのギャップが自然に開くと述べ、このことは誰に

でも自然に起こりうるものと言われました。しかし、そのギャップが更に大きく開く時は思春期の子どもだけでなく、学校の先生や家族の方もほとんど分からずに見過ごしてしまうと口にされました。このギャップが潜在的（気づかない）なストレスや疲労の蓄積となり、自律神経のバランスがくずれ慢性疲労を起こしながら思春期の危機につながっていくケースもあると言われました。

この流れはメンタルな面で症状が現れ、子どもが多く通院してくるそうです。しかし、小児科と精神科とでは見立てや考え方に違いがあり現場のしわ寄せになっているのが現状であるとも述べられました。精神科では心に出てくる症状の診断をすることを第一に考えるのに対し、小児科では自律神経の検査や脳波の検査をして科学的検証を行い、不安定さを見ることで心の健康をはかるそうです。日本では自律神経やストレスの検査が一般的に普及していないため、起立性調節障害の自律神経の疾患と不登校などの違いが明確に分けられず、逆に心の病名や発達障害、精神疾患の病名がついてしまうことが多いと話されました。

その後話は、思春期・青年期の特徴や心身症・神経症（DSM4では神経症が消えています）の症状や原因・診断、統合失調症、摂食障害、適応障害、気分障害など専門的な話に移りその特徴をきめ細かく説明していただきました。

また、これらの病気や障害の増加の要因についても触れられ、どう解決していけば良いのか具体的な提示もされました。

先生は「大人は何か働きかけないといけないと思っている。しかし、子どもの身体に出てくる症状は何かのサインである。原因が分からなくても子どもを元気にしてあげることが大切だと語られました。そして、家庭や学校など子どもの自己回復力を援助できるチーム作りの大切さを話され結びとされました。終始、ユーモラスにそしてリズムカルな話の中で、聴衆がその話に笑いを誘われつついつの間にか真の話に吸い寄せられていった様子が印象的でした。

（文責 馬場友治）

○ 第25回中央研修会レポート

平成27年1月10日・11日、国立オリンピック記念青少年総合センターにおいて、日本学校教育相談学会第25回中央研修会が開催されました。

1日目は、開会セレモニーに続いて、シンポジウム「子どもたちの居場所づくりと絆づくりを支援する」が行われました。シンポジストは、立命館大学の春日井敏之先生、中京大学の杉江修治先生、東京理科大学の八並光俊先生の3名で、指定討論者が広島大学の栗原慎二先生でした。

春日井先生は「ピア・サポート」、杉江先生は「協同学習」、八並先生は「ガイダンスカリキュラム」、それぞれの視点からのご提言でした。濃くて、しかもバラエティーな内容で、うまくまとめてお伝えすることはできませんが、栗原先生がおっしゃっていた「子どもたちが将来においてもコミュニティーや家庭のつながりの中で平和で民主的な生活を営んでいけるようにする」ために、今、学校経営や学級経営でこれら「ピア・サポート」、「協同学習」、「ガイダンスカリキュラム」がキーワードで、学会の研究者、実践者からも効果が認められているということだと思います。キーワード、または、栗原先生を含む4名の先生方のお名前から、文献・出版物などをあたっていただいて、実践の参考にさせていただけるとよいのではないかと思います。

この中央研修会は、例年お正月明けの土日に、栃木から2時間程度の新宿からほど近いオリンピックセンターで開催されています。トップレベルの講師陣で、本物に触れる機会として、日本中から集う同志の先生方と交流する機会として大変有意義です。1日単位の参加も可で、期日別に修了証が出され、学校カウンセラー等の認定・更新ポイントにもなります。栃木県からも毎回数名の先生方が参加しています。3日間におよぶ夏の研究大会は遠方の場合もあり、全国レベルの研修受けてみたいという場合は、まずこの中央研修会がおすすめです。11月頃に案内が届くと思うので、来年は是非ご検討ください。

以下、2日目のコース別講座に参加された原沢先生（Aコース）と佐藤先生（Dコース）からのレポートです。

* Aコース「子どもたちのスマートフォン利用の現状と課題」（講師 千葉大学教授 藤川大祐先生）

栃木県立大田原東高等学校 原沢大生未

この研修を受講して「デジタル・ネイティブ」の子どもたちを取り巻く環境は、「アナログ世代」の大人が把握できる状態をはるかに超えていることに改めて気づかされました。「アナログの常識がデジタルに通用しない」ように、「大人の常識は子どもの常識ではない」状態になっているのかも知れません。

その中で、「ネットいじめ」や「ネット依存」などさまざまな問題に直接的に対応することには限界があることがよく分かりました。LINE（ライン）などのSNS内のことには、従来のネットパトロールでは対応できないことはその一つに過ぎないようでした。

多岐にわたる講義と演習をする中で、今後ますます進歩するネット社会で大人がすべきこととして、以下5つのことを考えました。①規制する以上にスマホの積極的活用を共に考えること（HPやSNSを使ったボランティア活動への呼びかけとその成功例が紹介されました）、②子どものスマホ利用について先回りして教えるのではなく（先回りは効果は期待できないそうです）大人は何をサポートできるかを考えること、③スマホ依存の予防として、子どもが退屈しないで何かに打ち込むことを手助けすること（キャリアガイダンスとキャリアデザインの重要性が確認され

ました)、④ネット社会に対応できる確かなメディアリテラシーを育てること、⑤スマホでのトラブルを大人に気軽に話すことができる関係を作っておくこと(SNSでのトラブルは外部からは分からない)。

最後に、藤川先生からスマホに時間を奪われない学生の特徴として「自分の課題1つ1つに責任感を持って臨める生活姿勢」が指摘されました(「何とかなるさ」と考えて、主体性に欠く生活をしている学生はスマホ依存になる傾向が高いそうです)。学校において、どのような児童生徒を育てていくかの示唆もいただいた貴重な研修になりました。

***Dコース「REBTを活かしたアサーショントレーニング」(講師 聖徳大学 菅沼賢治先生) 宇都宮海星女子学院 佐藤幹雄**

REBTとは、Rational Emotive Behavior Therapyの略です。(人生哲学感情心理学と訳す学会と認知感情行動療法と訳す協会があるようです。)

では、「REBTを活かしたアサーショントレーニング」が目指すものとは。

【21世紀は自分探し/心の時代であり、人生に迷い、立ち止まることが認められ、こころの健康と向き合うことが必須の世界である。急速に変化する社会と労働環境の変化、それに伴う身体的疲労と精神的重圧、過労・バーンアウトに至ることもある。】

以上のような状況下において、心の健康を保ってよりよく生きていくとともによりよい人間関係を世界中に広めてゆくことを目指すということです。(菅沼先生の弁)

重要なことはいかに「アサーティブな行動」を育てていくかということです。今回の研修で印象に残ったのは「アサーションいろはかるた」という演習です。いろはかるたのように読み札があるのですが、その読み札に書かれている内容について、自分の経験談を交えながら自己開示する。また、他のメンバーから「ほめほめシャワー」をいただく。その後、演習を体験した感想を話し合う。というのが大まかな内容でした。詳細は省略しますが、かるたに書かれている内容が絶妙なのです。人生の中で、人が辛い思いや苦しい思い、悔しい思いなどを乗り越えてきた経験を引き出すような内容になっているのです。それを自己開示する、他のメンバーに受けとめてもらえるという体験をする。もう一つは、実習としての「ロールプレイング」です。「金魚鉢方式」といいますが、参加者グループ……主役と相手役、観察者の役割に別れ、観察者グループは主役の言語的表現、非言語的表現を観察するとともに、相手役も含めた参加者メンバーのグループダイナミクスを観察するというものです。

参加者の役割として重要なのが、「肯定的フィードバックを行う」ということです。肯定的に受けとめていることを伝える応答技法であり、自己受容のきっかけを得る効果が期待されるものです。

今まで自分が学習してきた「アサーショントレーニング」は菅沼先生が仰るように単なる技法としての「アサーショントレーニング」だったのだなあと気づかされました。このような哲学的に人間を捉えた上での「アサーショントレーニング」を学べたことは今後の活動に大いにプラスになるものと考えます。

(文責 松本直美)

○ 北関東ブロック研修会

非行少年の理解と援助について

講師 紀 恵理子先生(宇都宮少年鑑別所長)

平成27年1月24日、栃木県教育会館1階中会議室を会場に、日本学校教育相談学会栃木県支部主催北関東ブロック研修会が開催されました。講師に紀恵理子先生を招き、少年鑑別所の現場から見える少年の姿や彼らが非行に至るまでの経緯や心の内面を講義と事例検討を交えて行われました。

紀先生の専門は犯罪・非行の臨床心理学・カウンセリング心理学で、受講者にも終始分かりやすく丁寧に話しをしていただきました。

少年鑑別所では14歳から20歳未満の少年が入所の対象で、家庭裁判所を通して少年鑑別所に入り、少年鑑別所から家庭裁判所の審判を経て少年事件の処分が決まるそうです。少年鑑別所に入ってくる少年は実際にはごくわずかで、100人いれば9人前後で、証拠の隠滅の恐れがある少年や逃走してしまう恐れがある少年、心身消耗などの少年の身柄を拘束し、不安や不満を持つ少年の気持ちを落ち着かせて審判を受ける心の準備をさせること、そして、非行の原因を解明し処遇につなげていくことを目的にしているそうです。少年たちはそれぞれ生い立ちや家庭の事情が様々で、一人ひとりの非行の動機や行動も異なります。加害者である彼ら自身がいじめや虐待を受けて育ってきた経緯も多々あるようです。少年を理解するために彼らに寄り添い傾聴をすることで心を読み解く場合もあるそうです。

さらに先生は少年院と少年鑑別所の違いや、保護観察所とのかかわりなど私たちが分からない内容も詳しく触れてくれました。平峰先生・原沢先生が出された事例検討会でも多くの質問が寄せられ白熱しました。

(文責 馬場友治)

日本学校教育相談学会栃木県支部

〒320-0066

宇都宮市駒生 1-1-6 教育会館内 栃木県連合教育会相談部

日本学校教育相談学会栃木県支部事務局（事務局 谷津嘉子・中山芳美）

TEL 028-621-7274 FAX 028-627-5682

E-Mail : soudan@tochigi-rk.jp

発行責任者 柴 一弥

広報担当者 馬場友治・平峰孝二・松本直美