

学校カウンセリング

担当：さゆりん

1. カウンセリングと学校カウンセリング

カウンセリングとは・・・

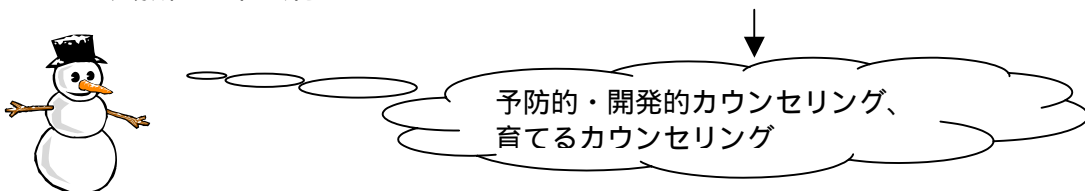
「カウンセリングとは、言語的および非言語的コミュニケーションを通して行動の変容を試みる人間関係である」(國分、1979)

「社会生活に適応していくうえで解決困難な事態に悩んでいる人(クライアント)に対して、専門的な訓練を受けた人(カウンセラー)が相談や助言をすることを通して、その人の持つ問題を解決することを援助し、また、その人の人格的発達を促そうとする活動」(谷島、1998)

学校カウンセリングとは・・・

「子どもが学校生活の中で発達課題に挑戦していく過程で出会う様々な問題の解決を援助すること。学校で心の問題や、適応上の障害を持つ児童・生徒に心理教育的援助を行うことが学校カウンセリング」(谷島、1998)

学校は、児童・生徒の発達段階に応じて成長していくことを援助し、教育していく場所 = 社会化



両者の違い

- ・ 個別的な対応だけでなく、学級集団、学校集団といった集団に関与する場面が多く、また児童・生徒の不適応発生のプロセスを検証することが可能である。
- ・ 通常のカウンセリングは不適応過程の治療が目的になるが、学校カウンセリングでは必ずしも児童や生徒の不適応過程だけを対象とするのではない。むしろ、子どもの発達の過程であらう様々な問題の手助けをし、発達を促すことが本来の目的。

2. 学校で必要なカウンセリングの原理

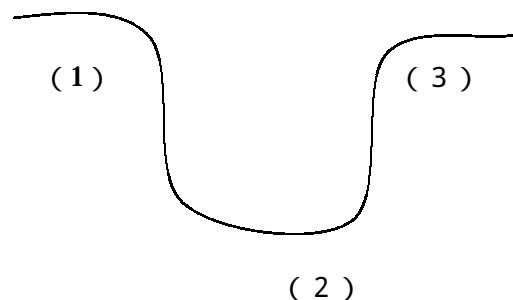
- 子どもを受容しながら指導すること
- 子どもに対する押し付けを排除すること
- 子どもとの信頼関係を樹立すること

子どもに相対的な評価だけでなく、個人内評価を活用すること
子どもに自己評価をさせることにより、子どもの自己統制能力を高めること

3. こころにかかわる小さな技法

カウンセリングの流れを大きく3つに分けたとき、その流れを國分(1979)はコーヒーカップに例えている。

- (1) 初期:リレーションをつくる
- (2) 中期:問題の把握
- (3) 後期:適切な処置



こころに関わっていくためには、いくつかの技法をあげることができる。

リレーションづくり
(コーヒーカップ方式 の部分)

「この先生は自分の味方だ」「自分の身になって聴いてくれる人である」という信頼感があると、生徒やクライアントは心を開いて語ってくれる。
この関係がふだんの学級のなかで十分に育まれていれば、日常で子どもの様々な問題を予防していくことができる。また、何か問題が起きたとしても、子どもとの関係をつなげていくことができる。

<リレーションをとるための、言語的、非言語的工夫>

- 傾聴** … 相手の語る言語だけではなく、相手の様子や雰囲気などの非言語の部分をも含めて理解しようとする。能動的な聴く姿勢。
- 受容** … 相手の話の内容を評価したり、指導しようとして身構えずに、「うむ」とあいづちを打ちながら聴くこと。
- 支持** … 支持は一種の承認である。相手の感情や思いに同調する気持ちを表現すると、「自分の思いをわかってもらえた」という満足感が相手に生まれてくる。
このように、言動を肯定・承認することを支持という。
- 繰り返し** … 相手の話の中から要点を取り出して繰り返す。
- 明確化** … クライアントがまだはっきりと意識化していないところを先取りして言語化していく。

ほかには・・・

姿勢同型 …… 子どもや親の心にできるだけ近づくために相手と同じ姿勢をとること



相手が萎縮して縮こまっているとき、教師側が足を投げ出し、でんと座っていたら、教師の存在は遠く感じてしまう。するとなかなか心の深い部分までは話すことができにくいものである。

呼吸あわせ

言葉のトーン合わせ …… ゆったりしたトーン、元気が溢れたトーン

まきこまれない …… 一生懸命耳を傾けながらも、心は巻き込まれずに冷静に判断しながら聴いていく。

投げかけ言葉を上手に用いる

- ・ 体を気づかう言葉 …… 先生から聞いたよ、ちょっと風邪を引いてるんだって？心配してたよ。今日はだいぶ良さそうだけど、調子はどう？
- ・ 見守る言葉 …… 昨日よりも目がイキイキしているなあ。なにか嬉しいことがあったかもしれないね！

4. おわりに

- ・ たくさんの勉強をすること、たくさんの人に出会うことが与えてくれるものは大きい。
「あ、その表情ステキ！」
「あ、その言葉いい！いただき」
- ・ 他者のいろんな行動を学ぶということも、こころと関わったり、あるいは開いたりしていくうえで大事ではないだろうか。
つまり他者のモノの見かた、考え方に触れることであるから、自分の中に新たなフレームがつくられていくことになる。
たくさんのフレームがあれば、「これがダメでもアレ」でかかわることができる。
関わる際の心の余裕につながる
- ・ カウンセリングは導くものではない。寄り添うものだ。と子どもにも常に伝えている。
「だから聴くんだよ。」
先生がモデルになっていれば、子どもたちの中にも同じようなかわりかたが出来る子は現れる。
その場に応じたかわりかたができる、カウンセリング的技法を身につけたミニ先生がたくさんいる。

【 引用・参考文献 】

- ・ 「教師、教師志望者のための学校カウンセリング～心の健康を保つために～」 高野清 純、谷島弘仁 1998 プレーン出版
- ・ 「教師のためのカウンセリングワークブック」 菅野 純 2001 金子書房
- ・ 「ワークシートによる教室復帰エクササイズ」 河村茂雄 2002 図書文化
- ・ 「教師のためのカウンセリング技術」 松原達哉編集 2001 教育開発研究所