

第 18 回 秋田県教育研究発表会資料

不登校体験をプラスの力に
変えることのできた子どもたち

適応指導教室を巣立った子どもの歩みから

平成 16 年 2 月 13 日

横手市平鹿郡不登校適応指導「南かがやき教室」
専任指導員 高橋 さゆり

1. はじめに

「適応指導教室」(文部省、2001)

県教委または市教委が、教育センターなどの施設において不登校児童生徒等を対象に学校生活への復帰を支援するためのカウンセリング、教科指導、集団生活への適応指導等を組織的、計画的に行う。

「南かがやき教室」は、適応指導教室の一つである。

適応指導教室とは、都道府県あるいは市町村の教育委員会が設置する不登校児童生徒のための支援機関であり、現在では全国に 900 以上の教室が設置されている。対象は近隣の小中学生である。不登校の子どもたちの居場所として機能しながら、個別カウンセリングや集団での指導、体験活動などを通して、学校生活への復帰を支援する機関である。本教室は、さまざまな要因により長期間学校を欠席している児童・生徒に対し、面接相談、体験入級、教科学習、体験学習などの援助を行うことで、自立心や社会性を育てることを目的としている。

平成 15 年度、秋田県内には 9 ヶ所の適応指導教室が開設されている。本教室「南かがやき教室」はその 1 つであり、おもに横手市平鹿郡内の不登校の児童生徒が通級する適応指導教室である。平成 10 年 4 月「南さわやか教室」としてスタートし、その後 3 年間を経て、平成 13 年 4 月「南かがやき教室」として現在に至っている。現在は 6 年目である。平成 16 年 1 月 13 日現在(3 学期スタート時) 本教室には 15 名(小学生 3 名、中学生 12 名)が通級している。

2. 本研究の目的

適応指導教室だけではなく、スクールカウンセラーの場面でも不登校のケースに出会うことが多い。最初の面接場面で出会うほとんどの子どもや保護者は、かなりのエネルギーを失っている状態にある。やがて面接が進むうちに、「不登校になった私(うちの子ども)は、もうこれで終わりだ」「これから先、明るくて楽しい人生はもう送ることができない」といった思いが、言葉や表情になって現れてくる。不登校の状態からなんとか抜け出したい思いのもとで一生懸命がんばっている状態であることを考えると、子どもや保護者がかなりエネルギーを消費した様子で目の前にいること、絶望感、不全感を覚えていても当然のことであると思われる。

このような場面に立ち会う時いつも伝えていることがある。それは、これまで本教室を巣立っていった子どもたちの、今現在のはつらつとした様子である。エネルギーダウンしている最初の場面での関わりは、その後の変化の大きな鍵を握っている。それは、一生懸命がんばって悩んでいる今を十分認めてあげること、かつて不登校となり本教室に通級するに至った子どもたちが、今はこんなに高校生活を楽しみ、こんなにかがやいているという、不登校は自分が大きく成長できるチャンスにも生かせるものであるという現実を伝えていくという二方面からの勇気づけである。これらを伝えているうちに、子どもたちの顔はみるみるエネルギーが満ち、大きな安心と久しぶりに安らぐ瞬間をもちえている様子を見せてくれる。新たに一步踏み出すためには、まず勇気づけられることが必要なのである。

本教室には大きく 2 つの特徴がある。まず一つは、本教室に通級する子どもたちの姿が、一般に抱かれる不登校児童生徒に対するイメージと大きくかけ離れていることである。教室で目にするのは「元気な」「明るい」「友達との交流、他者との交流が好き」な子どもたちだからである。よって、教室を初めて訪れた人は子どもたちの活動性の高さ、笑顔の多さに驚くことが多い。二つ目は、高校からの完全復帰率および活躍の度合いが非常に大きいということである。在籍中にみせたプラスの変化は、高校生活においてもなお継続していることも、大きな特徴であると言えるだろう。

中学校時代に不登校等の不適応を体験した生徒は高校進学後も中途退学等に至るケースが多く、中学校卒業後も不適応を起こしやすいと言われている。しかし本教室で出会った子どもたちは今現在、予想以上の活躍を残しながら、はつらつと高校生活を送っているのである。本教室を巣立った子どもたちが確実に、かつ多くの結果を残しながら高校生活を

歩むことができているのは、一体どんなことが関係しているのだろうか。

適応指導教室を巣立った後も、よりよい生き方ができるためには何が必要か。そのための援助はどうあればよいのか。今すでに活躍している卒業生から、不登校からどう一歩踏み出せるのか、前へ進むための資源を探っていくことは大きな意味がある。不適応になりやすいと言われる対象でありながら、元気に、むしろ大きな活躍を見せながら高校生活を送っている卒業生たちを調査研究することで、現在不登校による不全感、先の見えない不安の中にいる不登校児童生徒、父兄、ならびに不登校児童生徒にかかわっている教師への勇気づけにもつながるのではないだろうか。これらは生き方指導としての進路指導、不登校児童生徒への初期対応のヒントになるものが示唆されると考えられる。そこでそれらを探ることが、本研究の目的である。

さまざまな研究により、不登校の子どもたちは自己肯定感が低いといわれている。よって、新しい環境で適応できるためには、自己肯定感が高まっていることが必要不可欠であるといえるのではだろうか。そこで、今回はつぎの仮説を立てた。

【仮説】

かつて不登校体験をし、現在高校生活で適応しているのは、

- ・ 適応指導教室で高めた「自己肯定感」の高さが持続している
- ・ ネガティブにとらえられるかつての「不登校」体験を、個人の中でプラスにとらえなおしができている。

「なぜ不登校なのか」の問題探しの視点ではなく、「なぜ高校生活を生き生きさせているのか」という資源探しの視点で本研究をすすめるものとする。

3. 方法

(1) 調査対象

かつて本教室に通級し、現在高校生になっている生徒 17 名（男子 7 名、女子 10 名）に質問紙調査を行った（質問紙は、本資料の最後参照）

(2) 調査方法

質問紙、面接による調査を行った。質問紙は次の内容で構成されている。

SGE セルフ・エスティーム（自尊感情）尺度

セルフ・エスティームとは自尊感情のことである。本研究では自己肯定感を測定する尺度として用いる。Rosenberg(1965)のセルフ・エスティーム尺度（日本語版）を、「自分を愛する」「自分を肯定的に見る」「自信を持つ」の3視点から改変した（片野、2003）ものである。回答は5件法（「とてもよくあてはまる = 5」～「まったくあてはまらない = 1」）で求めた。

本教室（適応指導教室）での自己の変容についての認知

かつて本教室へ通級したことにより、通級以前の自分との間に生じた変化の度合いを5件法で質問し、その変化の方向性がプラスかマイナスかについてたずねた。また自由記述により、どのような点で変化したと感じているか、現在本教室を自分の中でどのように位置づけているかについて回答を求めた。

「不登校」についての認知

高校生活での適応状態を支えているものを探るため、かつての不登校だった自分を今現在どのようにとらえているかを、自由記述により回答を求めた。また、現在不登校状態にある児童生徒への勇気づけのメッセージも記述してもらう。この2つの自由記述の表現から現在の不登校認知について検討する。

高校生活での充実度

現在感じている高校生活での充実度、楽しさについて5件法で回答を求め、その充実度と関連していると感じているものを6項目の中から2つ選択してもらう。また現在の活躍等を自由記述で回答してもらう。

4. 結果

今回調査に協力してくれたのはかつて本教室に通級をしていた高校生 17 名 (男子 7 名、女子 10 名) である。

卒業生たちの自己肯定感

1) セルフ・エスティーム尺度を用い自己肯定感を求めた結果、全体的に高い得点となり、表 1 のようになった。特に得点の高かった項目は、質問 4 「私はこれからも自分の道を切り開ける自分だと思う」(平均 3.88) 質問 6 「私は自分に失望してばかりいる(逆転項目: 得点が高ければ自己肯定感が高いということ)」(平均 3.53) であった。これは新しい環境に出会ったとき、自分を信じて挑戦できる、あるいは乗り越えられるための自己信頼を表す項目であると言える。この結果は、高校での活躍を報告に来てくれる子どもたちの実際の表情や活躍とも一致している。

2) 次に、本教室に在籍する中で高めることのできた自己肯定感が、卒業後も維持されるかどうかを確かめるため、在籍中の実施結果(表 2)との比較をした。構成的グループ・エンカウンター(以後 SGE と記す)にはさまざまなものをねらったエクササイズがあるが、本教室ではあたたかな人間関係づくりをねらいとしたエクササイズを主に行っている。その理由は、自分の存在は他人にとって、本当に大事な存在であることを気づききっかけにして欲しいからである。笑いあいながら、あるいは温かな集団の中でエクササイズを行うことにより、相手との距離を心理的負担、ストレスを軽減させた形で縮めることができる。

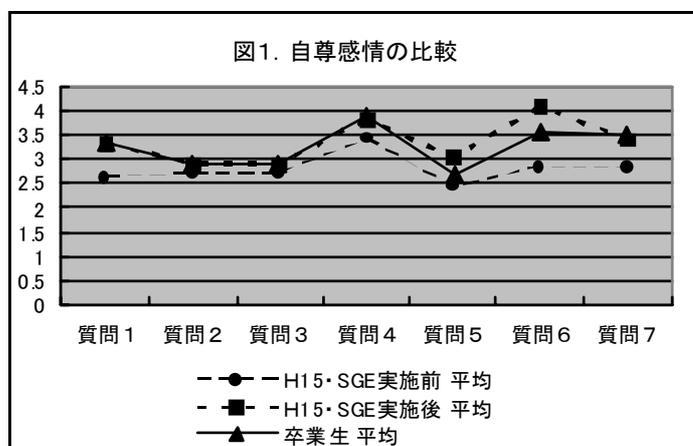
H14 年度は跡見学園女子大学の片野智治教授が、自己肯定感が高められるような 4 回の SGE プログラムを作ってください、それを実施した。その際、今回と同じセルフ・エスティーム尺度を用い子どもたちの自己肯定感をとっている。その結果、4 回の SGE 実施後には自己肯定感がすべての項目において高まる結果となった。それらに今回の結果を加え、3 つを比較したものが図 1 である。比較すると、SGE 実施後の結果と、現在元気に高校生活を送っている子どもたちの自己肯定感の結果はほぼ一致していることが明らかになった。

【表 1. 卒業生の現在の自己肯定感】(N=17)

	質問 1	質問 2	質問 3	質問 4	質問 5	質問 6	質問 7	合計
平均	3.29	2.88	2.88	3.88	2.65	3.53	3.47	22.18
S D	1.26	0.99	1.05	0.99	1.06	0.87	0.94	5.37

【表 2. 平成 14 年度 : SGE 実施前後の自己肯定感】(N=10)

		質問 1	質問 2	質問 3	質問 4	質問 5	質問 6	質問 7	合計
H14 年度 SGE 実施前	平均	2.6	2.7	2.7	3.4	2.4	2.8	2.8	19.4
	S D	1.35	1.16	1.40	1.26	1.07	1.23	1.32	7.57
H14 年度 SGE 実施後	平均	3.3	2.9	2.9	3.8	3.0	4.1	3.4	23.4
	S D	1.34	1.10	1.20	0.79	1.15	0.88	1.17	5.91



ではないか。それらが、揺るがない自己肯定感のプラスに変化につながっている。その結果、不登校時に高めることのできた自己肯定感はその場限りのものだけでなく、卒業後も維持されている結果につながっていると考えられる。これらから、揺るがない自己肯定感

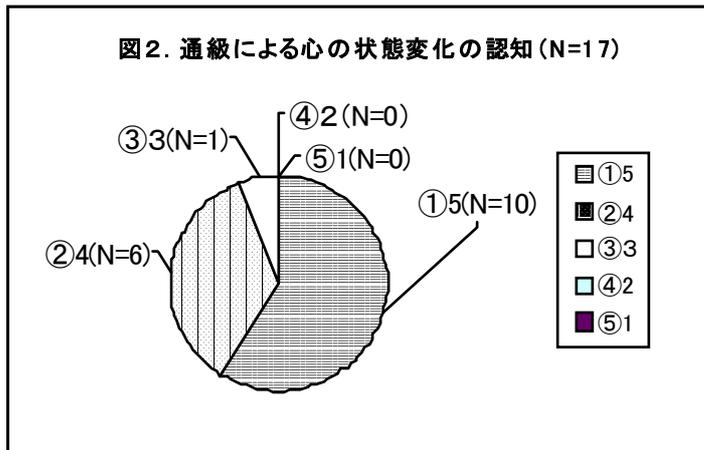
以上、自己肯定感をたずねた回答からは、次のことが考えられる。

どの結果からも、自己信頼に関する項目の得点が高いことが分かった。本教室での普段の関わりそれ自体が「自分には価値がある」という感覚を積み重ねるための要素となる。それは、適応指導教室が「人との出会い体験のやりなおし」、あるいは自分について考える具体的体験の場であることに関連しているの

づくりを行うことは、不登校の子どもたちのその後にもつながる大事な鍵になるとも考えられる。援助のありかたのヒントがあると感じている。

本教室への通級による自己の変容

面接時から通級中の様子、そして高校進学後の行動観察やこれまでの研究結果（高橋、2003）から、通級前後を比べると、個々の子どもたちの行動や思考は大きく変化していることが明らかになっている。今回は、本教室を巣立ってからしばらくたつ子どもたちが、今現在、どのように本教室をとらえているかを求めた。その結果すべての子どもが、通級したことで自分は変化したと感じており、本人が認知する変化の度合いはかなり大きいものであることが分かった（図2）。また、その変化は17名すべてが「プラスの変化」とであると回答している。過去の調査と同様のものとなった。



次に、どんな点で具体的に変化したと感じているかを自由記述で求めた。その結果は、表3のとおりである（子どもの記述のまま記載）。

子どもたちの記述を見ると、いくつかの特徴が見えてくる。一つは「挑戦の意思」である。自分から一歩前へ出てみよう、今までとは変わってみたい、という意味が感じられる。

【表3. 通級による具体的変化】

積極的に物事に挑戦するようになった。前はなかなか「やってみよう」って思うことがあまりない子だったので。
生活にメリハリがついた
中学の時に不登校になったときはどうしたらいいかわからなくなってしまったけれど、教室に通うようになってから気が楽になって明るくなったかなと思います。
外に出ると気分が悪くなって、あまり外に出られなかったけど、通ってからはバンバン外に出られるようになった〜
買い物に行くのもイヤだったけど、かがやきに行くようになってからは、いっぱい外へ出れるようになった。家でもたくさんしゃべるようになった。自分のイヤな所など新しい自分が発見できた。世の中にはいろんな考え方の人がいるんだなあと学べた。
今まで暗く、他人の言葉に動かされたりしていたが、自分らしさを見つけて明るくなれたし、自分の意見も言えるようになった。
自分の道が出てきた、そんな気がします！前向きになれました！
いろいろやることができた
だいぶ明るくなったと思う
一人で考えていたら、よい方向に考えることができなかつたのですが、先生の元気な声と笑顔のおかげで前向きに考えられるようになりました。（かがやきに通いはじめてからストレスが減ったためか太りました(笑)）
たぶん明るくなりました(意味不明にもなりました(笑))
家に閉じこもって会話もしてなかったけど、かがやき教室に行くようになって友達と会話し、外に出て遊ぶようになった。心が晴れたような気がする。
前より笑うことと、毎日楽しく過ごせるようになった。
毎日教室に行けるようになり、卒業まで来られた。
通う前はちょっとしたことで落ち込んだりしていたけれど、通ううちに少しのことで落ち込まなくなった。
自分のことを自分の目線からだけでなく、客観的に上から見るできるようになったと思う。あとは人の気持ちがわかりやすくなったとか。

もう一つの特徴は、自分自身について、あるいは周りに対してポジティブな思考が生まれているということである。すべての回答にポジティブな視点での表現が含まれる結果と

なっている。多くの回答に見られる「ができるようになった」という記述は、自分で自分の変化を認めてあげられるようになったということの証である。

これ以外に、指導員として行動観察から見えた変化についても以下にあげる。

- ・ 笑顔が多くなる
- ・ 友だちと一緒に語ること、遊ぶことを楽しむようになる
- ・ 過去の自分について語ることができるようになる
- ・ 潔癖症的傾向やチックの消失
- ・ 自分の気持ちも大事にしてあげるための上手な自己主張（アサーション）の獲得
- ・ 人と上手につきあうためのコツ（ソーシャル・スキル）の獲得
- ・ 獲得したスキルを、無理なく使えるようになる。
- ・ 他者へのやさしさを、実際の行動として発揮できるようになる

などがあげられる。子ども本人だけでなく、周りからみてもその変化は大きいものであった。

次に本教室に対する現在のとらえ方についての回答を自由記述により求めた。その結果は表4のとおりである。

【表4．本教室に対する現在の認知】

自分に元気をくれる場所で、宝物のような場所。とつても×2大切な場所。
適応指導教室
我が家のような場所。
ふるさと？自宅パート2。は言い過ぎかな？ウヒヒ　いとこの家ぐらい？自分にとって大切な場所です。しいて言えば、空手道場みたいな感じ。ほんとのことを言えば、自分を成長させてくれた場所です
仲間が集まる場所。今の自分を創ってくれた場所。悩んでる時一番最初に思い出す場所。
第二の家庭・家族。疲れていても元気になれる所。パワー全開になれる所。
大好きな人たちがいる場所！
何かと力になってくれそう
素になれる場所
明るくて、変な・・・(じゃなくて)おもしろい子の発掘の場(笑)であり、心が一時休むことのできる場所です。
友達と会えるところ。どんな人とでも友達になれるところ。
・なごめる場所。ゆつくりできる！　・安心して遊びに行ける場所。
思い出の場所
あたたかい所。
行くとホッとできる場所。
一生お世話になる場所。一生お世話をするお場所。そこに行けばみんなと会える、約束の場所。

在籍していた中学生の頃とは異なり、高校生活をすごしている彼らにとって、本教室は何かあったからすぐ行けるという場所ではないが、子どもたちは今なお本教室を大事な存在として認知していることが分かった。卒業生にとって本教室は物理的距離では遠いものの、心理的にはかなり近いところにあり、それによって現在の自分を保っているということが考えられる。

実際に子どもたちは悩みや不安をかかえたとき、あるいは「やったよ！」と思うような嬉しいできごとを手にしたときには、手紙や電話・メール、休校日などを生かして実際にやって来ては気持ちを届けてくれている。「いざ何かあったら行けるそういう場所が私にはある。だからきっと私はもう少しやれるはず！」-そのような思いが、現在高校生活で彼らを頑張らせている原動力になっていると思われる。

「不登校」の認知

卒業生と関わっていると、「不登校を体験した自分」についてのとらえなおしが行われていることを感じていた。とらえなおしについて明らかにするため、不登校体験をした過去の自分をどのようにとらえているのか、自由記述により回答を求めた(表5)。

表5の自由記述の回答から、大きな特徴が見られる。それは、かつて苦しめられたはずの不登校体験を、子どもたち自身が「プラスの体験」としてとらえ直しをしているという点である。

「俺にとって不登校体験は、準備期間だったかなと思う」や、「(不登校は)いい経験だと思える」、「あの時不登校になって本当によかった」などの記述からも、それがみてとれる。

さまざまな調査研究から、中学時代に不登校などの不適應を体験している子どもは、その後も不適應になる確率が高いと言われるなかで、大きな活躍をしながら高校生活を過ごすことができている子どもたちも確実にいる。彼らの中には、交流分析のいう「どんな自分も自分である」という「I am O.K.」の柱が、立派にできあがっているのを感じている。

【 表5 . 不登校だった自己のとらえかた 】

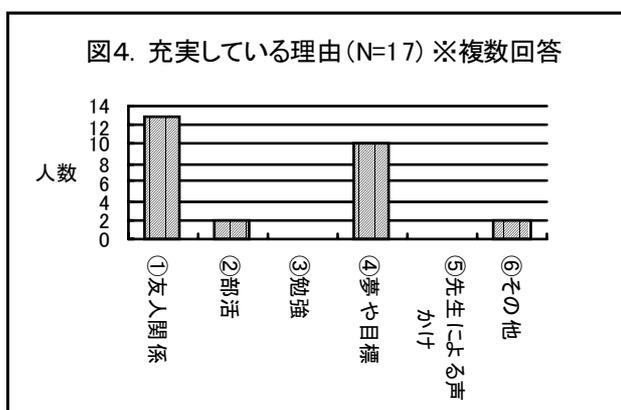
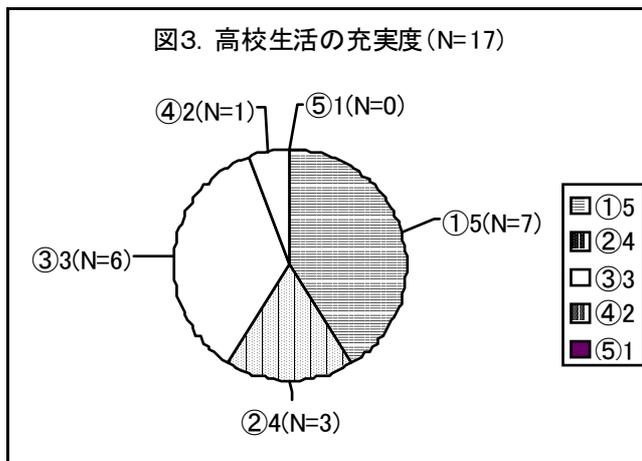
質問：今自分をふりかえてみて、「不登校」を体験した自分をどのようにとらえていますか？
前の自分は逃げることばかり考えてた弱虫。教室に通いだしてからは少しずつ強くなれたような気がする。高校生になって、昔をふりかえてみると、不登校は「大切なものを得るための寄り道」みたいなもの。休んでみないとわからなかったことをたくさん知ることができたかけがえのない時間だと思っている。
教室に通う前は、全部人のせいにしていたが、通うようになって性格がおおらかになった。不登校体験は自分にとって悪いことではなかったと思っている。
不登校になったことで得たものはとてもたくさんあったと感じています。
通う前は家族、特に兄さんにキツイこと言われて家で居場所がなくて孤独だった(**) 学校に行けない自分が情けなく思えた。けど、かがやきに行くようになってからは兄さんもあまり言わなくなって気が楽になった。色んな意味で今ふりかえてみて、学校行ったら良かったなあと思うときはあるけれど、普通に学校行ったらみんなに会えなかったし、勉強以外の大切なことも学べなかったと思うから、まあそれはそれでいいわけですね(←今いいこと言った!! (笑))
今考えると「何で不登校になったんだろう？」とか「頑張れば行けたんじゃない？」とか思うけど、それはかがやきで過ぎて強くなったからだと思う。かがやきに行っていなかったら高校にも入れなかったと思うし、考え方もマイナスだったと思うから、かがやきと出会えてよかった。
不登校になり始めたときは、周りの人と違って、ダメなんだろうな—と思っていた。かがやきに通ってからは、自分にはまだ「これから」がある！がんばらなきゃ！って思っていた。今は、不登校となってたくさんのすばらしい友達、先生と出会えたからすごくよかったと思っている。
不登校になったときの気持ちは、もう学校へは行きたくない。友達なんて大キライだ！って思っていました。かがやきへ通ってからは、友達を大切にしたい気持ち、こんな自分じゃいけないとあわてる気持ちがありました。不登校体験は自分にとって、悲しいほどつらかったです。
不登校をしていたころは、甘えているなあと思うことが多かった。でも通うようになってから、がんばらなければと思うようになった。俺にとって不登校体験は、準備期間だったかなと思う。
不登校のときは「悪いこと」だと思ったが、通ってみたらあまりそう思わなくなった。気の持ちようで「いい経験」だと思える。今では、自分の基(もと)だと思える。
さわやかに通う前は、全て億劫で「もうダメだあ！」って思っていたのですが、見学に来てすぐ「こんなに明るくて、楽しそうでいいところがあるのなら、もっと早く来たかった」と思ったのを覚えています。通ってからは一言で言うのは難しいのですが、違った視点でものごとを見ることができるようになったと思います。(1つのことでも、もっといろんな角度からみることによって違うっていうんですかね?) 今となっては、他の人にはあまりできない成長を遂げたんじゃないでしょうか？まだ発展途上ですけどね。
中学生のころはひっこして友達がいなかったの、仲良くなれてもなじめなかった。不登校になった頃はとてもゆううつでした。教室に通っている時はゆううつなことはすべてあきらめました。今ふりかえてみると、ちょっとしたことで学校に帰れそうな気もしますが、あの頃の自分はそのような勇気はなかったなと思っています。
教室に通う前は、自分でもどうしようもないほど暗かった…。悪いほうにしか考えられなかったけど、通ううちにだんだん明るくなっているなど、とっても感じた。ふりかえると、不登校になったおかげ(?)でかがやき教室にも行けたし、いい友達とも出会えて、悪いことばかりじゃないなと思った。
不登校になった時は、暗い気持ちですごかった。さわやかに行くようになってからは、だんだん明るくなりました。今は自分に自信が持てるようになった。
ただ通い始めたときは通うことがこんなに続くとは思ってなかったけど、何日か通い続けて自信がついてきた。今ふりかえてみると、逆に学校に通ってなかったのが信じられません。
教室に通う前は「自分なんていない方がいいんじゃないか」と思っていたけれど、通うようになってからはそんな風に思わなくなった。今になってふりかえてみると、不登校になってかがやきに通ったことで大事な友達もできたし、自分を変えることもできたので、不登校体験は無駄じゃなかったと思っている。
まさに例のとおり、不登校だったときはそれはマイナスのことでしかなかった。だけど、さわやかに行くようになってから、それは自分にとって、不可欠な道へと変わった。あのとき不登校になって本当によかった。

現在高校生として学校生活に適応している先輩から、後輩へのメッセージを書いてもらった。それが表4である。そこには彼らだからこそその力が詰まっている。メッセージの持っているこの力強さは、かつての自分をさらに受け入れるための勇気づけの一言でもあるだろう。温度を持っている言葉であると感じている。

【表4．不登校生徒へ贈りたい言葉】

不登校の中でがんばっている後輩への勇気づけメッセージ
今は無理をしなくてもいつかはきっと出口が見つかると思う。あせらず、ゆっくり、自分のペースで進めば大丈夫！！
気楽に！
無理をしなくてもいいんです(^-^)
好きなことが一つでもあれば、人生バラ色さ
不登校は周りから非難されがちだけど、前向きに頑張れば強い自分を見つけられる！
大丈夫、がんばってください！今の自分にも、今の学校にも！
あきらめずにがんばって！
やりたいことはやれ！失敗したら「経験」と思いなさい。
後ろをふりかえって悲しむのは簡単だと思う。でも、今と未来という可能性があることを忘れないでくださいね！
未来には必ずいいことがあるはずなので、いくら横にそれでも止まることはしないほうがいいと思いますです、はい・・・
楽しく前向きに！
今の自分を好きになってくれるようにということ、自信を持てるようになってほしい。
今は今あること、目の前のことをせいっぱいがんばれば良いと思う。結果はかならずついてくるものなので！
不登校だからって負い目を感じる必要はまったくなし！
3年前(中学1年)の僕が見つけた言葉。「正しい道は選ぶものじゃない。創るものなんだ。決して輝けない人はいない。」

高校生活の充実度



最後に、現在の高校生活に対してどのぐらいの充実度を感じているかの回答を求めた。登校していることだけをもって学校に適応している状態ととらえるのであれば、また不適応の状態を体験する危険性があると考えたからである。

図3をみると、個々の生徒が現在の生活に充実感をおぼえていることがわかった。5段階中最高の充実感、やりがいを感じている子どもが7名もいることは大変嬉しいことであった。

1名が充実度を「2」と回答している。その理由は、もの足りなさという点からきていることが質問紙の回答から分かった。まだ私にはできることがあるはず、その力をまだ出し切れていない自分を感じているということであり、そこに自己信頼の気持ちを感じられ、大変嬉しいものとなった。

図4では、高校生活が充実している理由をたずねた。その結果、

子どもたちは、「友人関係の安定」と「夢や目標がある」という項目を選んでいいる。かつて不登校になった直接のひきがねとなった多くは、対人関係による失敗体験であった。彼らは、本教室での「出会い体験のやりなおし」により、友人関係の心地よさを体験した

ことが大きく影響しているものと考えられる。また、不登校体験をしたことにより、早いうちに「自分とはなんだろう」という問題にであえたことをプラスに生かし、自分を生かすためにつかみたい夢や目標を具体的に持っていることが影響していると考えられる。

最後に、高校生になってがんばっていることについて自由記述してもらった(表5)。これらを見ると、彼らが本当に高校生となった自分をかがやかせていることが分かる。同時に、こんなにも活躍できる背景には、それにチャレンジできるだけのものが育っているということが言え、ますます嬉しい気持ちが膨らむ。かつての自分をとりもどそうとしていること、かつての体験をプラスに生かすことのできる尊敬できる子どもたちである。

【表5 . 高校生活でがんばったこと、がんばっていること】

今がんばっていること
生徒会で会計をすることになりました。今「新風」という文集の編集作業に追われて大変です！勉強の方もクラスで中の上の成績をとることができました。
生活リズムをしっかりすること。
2回目の受験に向けて日々精進しております。シャキー(´・ω´)ーン!!
絶えず人を笑わせる努力は怠りません！みんなの中心のうず！ブラボー！！北島三郎のマネもできるようになったよ、ほほ与作～♪
部活で全国大会に行った。生徒会で頑張ってる。2年生になってから、定期テスト、クラスで3位をキープ。2年生になってから英語と保健のテストで100点とった。去年の強歩大会で全校女子のうち29位だった。今、秋田大に入ろうと勉強頑張ってます 高校生活で1番頑張ってるコトと言えば、やっぱ「恋」でしょ あと、去年「高校生と語る会」に〇〇高代表で行きましたよ！
一日も休んでない、ピース！作文で県で優秀賞～！英検準2級のために猛勉強！！大学入るために猛勉強！（成績学年1位）
卒業するためがんばっています！
休んでた分をとりかえすため、がんばっている。
休んでません！
部活をやってるさ～
バイトは辞めてしまったものの、生徒会で書記やってます。漢字検定3級も受かりました(笑)！
友達といっしょにパソコンでゲーム作ってます！ とくに普通に過ごしています！
・皆勤賞をいただいた。・秋田福祉専門学校に受かりました！がんばります！
毎日楽しく過ごせるように頑張ってます。
おかげさまで毎日学校に通えることになりました!!! かがやきがなかったら、今の私も無かったと思います。本当にありがとうございました!!! (剣道個人全国優勝)
今のところ、無遅刻・無欠席・無欠課です！（成績も学年2位）
頑張らないことを頑張っている。◎いつまでもみんなにとって皇帝であり続けるために・・・。

5 . 考察

さまざまな研究から、かつての不登校などの不適應経験者は、高校進学後等その後も不適應をおこしやすいといわれている。だが本教室を巣立った子どもたちは高校進学後、想像していた以上の活躍をおさめながら、はつらつとした高校生活を送っている。そこで本研究では本教室の卒業生に注目し、かつての不登校体験と現在の高校生活での適應についての調査研究を行った。そこで、かつて不登校を体験し、現在は高校生活に適應できるためには

- ・ 適應指導教室で高めた「自己肯定感」の高さが持続している
- ・ ネガティブにとらえられるかつての「不登校」体験を、個人の中でプラスにとらえなおしができている。

からであるという仮説のもと、質問紙調査を行ったものである。

その結果、不登校時に適應指導教室で高めた自己肯定感は、新たな環境のもとでも大きく揺らぐことなく、持続されるものであるということ。かつての不登校体験を確実にプラスのものとしてとらえなおしができているということが分かり、仮説は証明された。

不登校児童生徒は自己肯定感が低いということが明らかになっている。だが本教室で実施された自己肯定感をみると、高い自己肯定感を持っているという結果が出たのである。在籍していた頃から、教室内での明るさや思いやりが特徴的な子どもたちであったが、卒業後もなお、「自分には価値がある」という自己肯定感を持ちつづけていることが明らかになり、現在の高校生活に適應している姿を納得させるものであった。

不登校と自己肯定感の低さには関係があるとわかってはいても、それは簡単に高められるものではない。本教室でのさまざまな体験、そして学校からの先生の思いが届くことも、大きな鍵となる。「私は大事にされている」という思いを持てる子は、自分に自信がつくものなのである。そこでそのような思い、自己肯定感を育てることにつながると考えられる本教室での取り組みのいくつかを下にあげたい。それは大きくわけて、本教室に通級している間のかかわりと、学校復帰後・卒業後のかかわりの2つである。

1) 在籍時のかかわり

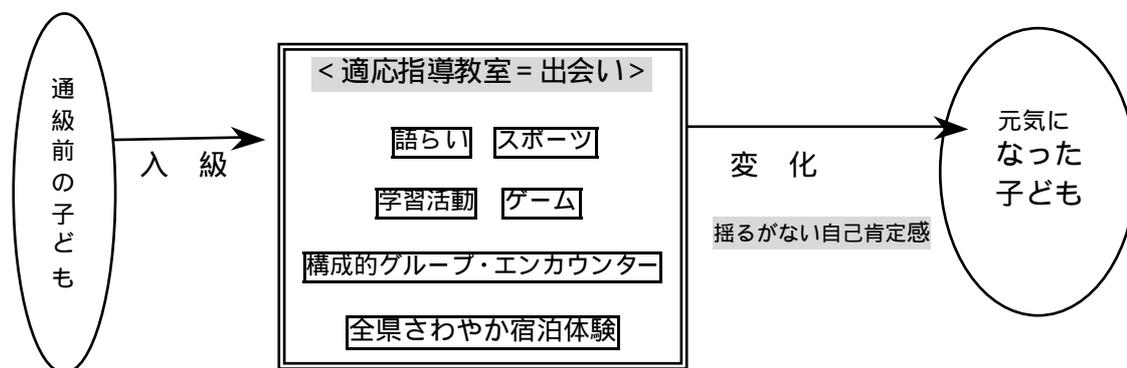
- ・ 「ありがとう」は、相手にきちんと言葉で届ける。
- ・ 名前を呼んで会話をする。名前を呼ばれることの喜び。
- ・ 具体的にほめること。ほめる語彙をたくさんもっておくこと。
- ・ 「人生の主人公は、他の誰でもないあなたである」... 生き方指導としての進路指導

2) 卒業後のかかわり

- ・ 卒業間近に見せる分離不安 ... 距離が絆のすべてではない、大丈夫のメッセージ
- ・ 卒業後も折に触れ、手紙や電話やメールで気持ちのやりとり
- ・ 大きな節目（喜び、悲しみ、不安）を手にしたとき、子どもたちが届けてくれるもの
- ・ 同窓会の様子
- ・ 行き方指導としての進路指導... 悩みを取り除いてあげるのではなく、上手に悩ませる援助。

1対1による個別の対応に加え、たくさんの人との出会い体験のなかで子どもたちは、対人関係や自分自身に対する考え方・行動の仕方をよりのぞましい方向へ変化させている（高橋、2003）。その結果、毎日エネルギー溢れる活動を展開できるようになる。学年や性別にこだわらず交流し、大きな笑い声と共に自分たちの活動を繰り広げている。これらは入級した当時とは大きく異なる姿であるが、まちがいに子どもたち自身がプラスに変化していることを証明する姿でもある。せっかくの出会いを十分に生かす環境を整えることは、自己肯定感を育てる大事な鍵である。

蘭（1986）は、自尊心や自己肯定感の形成に及ぼす要因として、他者からの評価や承認による気づき、同一視に基づく取り入れ、役割取得やさまざまな経験による気づき、が必要であるという。これに照らしあわせると、本教室、あるいは学校として果たせる役割が見えてくる。人とのほんとうの意味での出会いは、社会へ一歩ふみだすための力になる。高校進学後、子どもたちがそれぞれの学校生活を心から楽しみ、活躍している意味がここに見てとれる。学校復帰だけでなく、社会復帰にもつながる力である。出会い体験の中には、交流分析のいう「I am O.K.」「You are O.K.」「They are O.K.」になれる要素が凝縮されている。それを生かす場であることが求められている。



図中の は集団づくりを促進するもの

【 図5 . 通級前後の子どもの変化(2004、高橋) 】

6. おわりに

今回の調査研究により、文字やメール、そして直接の対面を通して、かつて本教室を巣立っていった子どもたちと再会の機会となった。アンケートも共に添えられた手紙も、か

なりの温かさと力強さを感じずにはいられなかった。こんなにも語れるようになっていたことが、とても大きな喜びである。人は自分で自分の過去を語れるとき、その課題を乗り越えたといえる。今回協力してくれた17名の子どもたちは、見事に自分の言葉で自分の考えを語っている。返ってきた質問紙には、彼らの伝えたい思いと、「よく私に頼んでくれた！」という自己肯定の気持ちがたっぷり詰まっていたのである。「あの時(通級時)もらったものをすぐに返せるとはとても思えないけれど、いつでも恩返ししたいと思っているよ! どんどん頼んでね!」という言葉。この言葉には、「私はたしかに変わったのだ!」と本人が感じている手ごたえが添えられている気がした。ここに自己のとらえなおしの作業が行われた、あるいは今も行われているのを感じている私である。

「教師は生徒の重要な変化エージェントである」(蘭、1996) この言葉は、不登校への初期対応をする際に、胸に刻んでおきたいと常に思っている。不登校の子どもや保護者と向かいあったとき、彼らが言葉と体で表現するものを私たちがどのように翻訳するかで、その後の歩みも大きく変わるくらいの力があるのである。「そうせざるをえないのだな」と翻訳の仕方でも大きく関わり方は変わってくるのである。勇気や元気をさらにくじく対応ではなく、勇気づけてもらえる初期対応に出会えた子どもはラッキーである。なぜならそれは、自己肯定感を高める一歩を踏み出せたとも考えられるからである。

今回もらった彼らの回答は、「不登校になっても人生終わりじゃない!」という強い力をもっている。ぜひ、彼らの思いを、今後出会う不登校の子どもや保護者、先生方へ勇気づけのメッセージにのせたいと考えている。今不登校でも、まだ始まっていない未来はあなたならきっとかえられる、そんなメッセージを届けられる一人でありたいと思う今日この頃である。

【 引用・参考文献 】

- ・ 蘭千壽・古城和敬 1996 対人行動学研究シリーズ2「教師と教育集団の心理」 誠信書房
- ・ 阿部千春 2001「不登校とセルフ・エスティーム」(「エンカウンターで進路指導が変わる」片野智治ほか p.146-147) 図書文化
- ・ 片野智治ほか 2001「エンカウンターで進路指導が変わる」 図書文化
- ・ 片野智治、佐々木継雄、高橋さゆり 2003「不登校生徒の人間関係開発のプログラム検討」(日本カウンセリング学会ポスター発表)
- ・ 河村茂雄 2002 ワークシートによる教室復帰エクササイズ 図書文化
- ・ 國分康孝 1979 「カウンセリングの技法」 誠信書房
- ・ 國分康孝 1998 「育てるカウンセリングが学級を変える[小学校編]」 図書文化
- ・ 佐々木継雄「学校を好きになる集団規範の育て方」(育てるカウンセリングによる教室課題対応全書6「不登校」國分康孝監修 p.182-186) 2003 図書文化
- ・ 曾山和彦 2002 「友だちからのストロークがつくるI am O.K.」(河村茂雄「ワークシートによる教室復帰エクササイズ」 p.142~143) 図書文化
- ・ 曾山和彦 2003 「進路指導に生かすカウンセリング~キャリア・カウンセリング~」秋田・学校におけるカウンセリングを考える会 第9回学習会資料
- ・ 高橋さゆり 2002 「子どもと教師が共に手にいれたもの」 國分カウンセリング研究会発表資料
- ・ 高橋さゆり 2002「集団体験がもたらす不登校児童生徒のプラスの変化~適応指導教室での出会いから~」 第17回秋田県教育研究発表会資料
- ・ 高橋さゆり「不登校を通して手に入れるもの-適応指導教室での実践を通して-」(育てるカウンセリングによる教室課題対応全書6「不登校」國分康孝監修 p.90-93) 2003 図書文化
- ・ 高橋さゆり「自己評価の低い子」(育てるカウンセリングによる教室課題対応全書8「学習に苦戦する子」國分康孝監修 p.36-39) 2003 図書文化
- ・ 渡辺弥生・山本弘一「中学生における社会的スキルおよび自尊心に及ぼすソーシャルスキルトレーニングの効果 - 中学校および適応指導教室での実践」 カウンセリング研究 Vol.36 p.195-205

3. 「不登校」についての考えを教えてください。

1) 今自分をふりかえてみて、「不登校を体験した自分」をどのようにとらえていますか？

不登校になった頃の気持ち、その後南さわやか教室、南かがやき教室に通うようになってからの気持ち、そして今ふりかえてみての気持ちは違いがありますか？いろいろなときの気持ちを比べながら、文章で教えてください。

例：教室に通う前は不登校をしている自分を「 だなぁ」と感じるが多かった。通うようになって、「 だ」と思うようになれた。高校生になってふりかえてみると、不登校体験は自分にとって「 」のように感じている。

()

2) 後輩たちに、勇気づけるひとことを贈るとしたら、どんな言葉を贈りたいですか？

()

4. 高校生活についての質問です。

1) 今あなたの高校生活の充実度、楽しさを5段階で教えてください。

例：「とっても楽しい！」という人は5

5 4 3 2 1

2) それは何が関係しているからだと思いますか？2つ選んでください。

友人関係(友達、先輩など)の安定 部活が楽しい 勉強がおもしろい
夢や目標がある 先生がよく声をかけてくれる その他()

3) 高校生活で、「こんなことをがんばったよ！」「今こんなことをがんばっている！」ということをぜひ教えてください。佐々木先生や私にぜひ、どんどんいっぱい教えてね！

例：元気であるよ！ 休まず通っているよ！ 生徒会にチャレンジしてます。

()

最後まで協力してくれてどうもありがとう！！ 時間ができたら、また教室に顔を見せて来てね！待っているよ(^-^)/