

2003教育カウンセリング公開講演会 記録

テーマ；「勇気づけで子どもをはぐくむ～教育に生かすアドラー心理学」

講師；会沢信彦先生（函館大学）

日時；平成15年11月22日（土）13：00～15：30

会場；千秋会館

．はじめに

・講演のスタートはエンカウンターのエクササイズから入ることが多い。「握手」は抵抗もある人がいるだろう。そこで、最近気に入っているのは、「ETタッチ」。出会った相手と人差し指の先を合わせて、「こんにちは」とあいさつしてみよう。「2時間半お願いします」という気持ちも込めて、30秒間で何人と挨拶できるか、心を込めて何人とできるか、やってみよう。

< ETタッチ エクササイズ 30秒 >

・学校の保護者会でも、こうした短いワークを入れると盛り上がる。
・今日の進め方は、話とビデオとエクササイズの3本で進めたい。
・学校で使えるカウンセリング理論と技法としては次の3つだろう。一つはアドラー心理学、一つはブリーフセラピー（ソリューションフォーカストアプローチ）、一つは構成的グループエンカウンター（SGE）。私はキャッチフレーズ的に、「アドラー、ブリーフ、エンカウンター」と言っている。

．アドラー心理学について

1. アドラーという人、アドラーと教育

・アドラーは、元々フロイトと一緒に研究した人だが、やがて自分なりの心理学（個人心理学）を作った。フロイトやユングは病気の人を治すのに関心があったが、アドラーはそうした関心に加え、教育にも関心を持ち、教育の可能性を重要視した人である。同様に、教育に関心を持った人はロジャーズである。

・アドラーは教育をどのように考えたのだろうか。特に、学校の役割を重視した。「家庭が恵まれない子どもでも必ず学校教育は通過する、だからそうした子どもを学校で救える可能性がある」と考えた。世界で最初に児童相談所をウィーンに開き、教師対象の学習会、及び、コンサルテーションをしたことでも知られている。

2. 共同体感覚

・アドラー心理学のキーワード。教育、カウンセリング、心理療法の目的は共同体感覚を育てるということにある。学校教育の目標もそこにあるとアドラー心理学では考えている。

・では、共同体感覚とは何か。アドラーは決まった定義をしていないが、次の3つがそれに当たるだろう。一つ目は「自分以外の人間や世界に対する関心」。クラスの友達で困っていれば助けてあげたい、外国で困っている人がいれば人ごととは思えないという、思いやりとほぼ同義の感覚。二つ目は「所属感」。居場所感といってもいい感覚。三つ目は「貢

献感』。学級，家族，集団，社会のために何か貢献できることがあるという感覚。それらをひっくるめて「共同体感覚」と呼んでいる。それをいかにして育てるかということが，アドラー心理学のポイントである。

・後半のビデオにはアドラー心理学を生かした学級経営の方法として，「クラス会議」の実践が納められている。S 県の小学校の先生がクラス会議について独学で勉強し，取り組みを初めて3年目。保護者からも評価されているその様子を紹介する。共同体感覚を実践にはぐくむ場としてのクラス会議の貴重な実践である。

3. 人間の基本欲求

・人間の基本欲求は何か，アドラーはそれを所属の欲求と考えている。マズローは欲求階層説を唱えているが，アドラーはその階層の3番目，「所属欲求」に焦点を当てている。「集団の中で居場所を確保したい，認められたい」という欲求は，特に子どもにとっては大事である。

・子どもたちは普通に生活していて，所属欲求が満たされていると感じられれば問題行動は起こさない。ところが普通に生活しては欲求を満たせないから問題を起こすのである。それゆえ，クラスに居場所がある，周囲から認められているということが大事である。

・アドラー心理学は，「現象学」の立場に立っている。現象学とは，人はその人の見方で生きているということである。「人間は自分流の主観的な意味づけを通して物事を把握する」という考え方である。「人は自分のものの見方で動いている」という前提に立つ。「自分には居場所がない」，「自分は認められていない」と感じると，子どもはやむを得ず問題を起こすことになる。

4. 目的論

・アドラー心理学の最大の特徴は目的論である。「人間の行動には必ず目的がある，人はある目的に向かって全体として進んでいく」と考える。フロイトのように，行動を意識，無意識の葛藤の関連で語らない。いろいろな行動の端々に，子どもが何をめざしているかが反映されていると考える。アドラー心理学の大前提である。

・子どもの不適切な行動の目的は4種類とされている。アドラーの弟子，ドライカースが確立した理論である。この理論は，10歳くらいまでの子どもに当てはまると言われている。しかし，どうだろうか。時代が変わり，今は中高生にも当てはまるのではないだろうか。ただし，思春期になると異性との関係など，他の目的も入るとは思われる。

・子どもが普通に生きていて欲求が満たされないと感じると，まずは「注目・関心」を引こうとして行動を起こす。いたずらなどで注目・関心を引こうとする。その場合，教師はどんな感じを抱くだろうか。アドラーは「対人関係論」を説いている。これは，「全ての行動は対人関係行動であり，必ず相手役がいる」と考えるものである。子どもが教室で問題を起こす場合は，周りの子どもか教師が相手役になる。おそらく教師が相手役になる可能性が高い。子どもが関心を引こうとしていたずらをする。そのとき教師はイライラする。教師の対応としては，気づかせる，なだめる，等であろう。すると子どもはいたずらをやめたんやめるが，そのうちまたやり出す。こういうときの子どもの行動の目的は「注目・関心」と言える。

・「注目・関心」で欲求が満たされなければ、子どもは次に「権力闘争」に入る。反抗ということである。そのときの教師の感情は怒り、憤慨、腹が立つ、等であろう。そして、子どもと力の勝負になる。子どもから売られた喧嘩を買ったと権力闘争は度を増すが、教師は何とか屈服させることができる。すると、子どもの中に「ちくしょう、この野郎、いつか見てろよ」という気持ちが湧き起こる。

・「権力闘争」の次は「復讐」段階に発展する。これでもかというくらい、教師を傷つける。子どもはわざと教師を傷つける言動を繰り返す。すると、教師は子どもに報復しようとする。いったんは子どもを制圧できるかもしれないが、さらなる復讐を子どもは探すことになる。現代の国際社会と同様、悪循環を繰り返すことになる。

・最終段階は、「無気力」。「俺/私にかまうな、ほっといてくれ」、あるいは能力があっても無能力を装うことになる。教師は騙されて、「知的な遅れがあるかもしれない」と思ってしまう。教師は落胆し、絶望し、「もうお手上げでどうにもならない」とあきらめることになる。しかし、教師があきらめたらおしまいであり、子どもはますます無気力の殻に閉じこもってしまう。

5. 対応～5つの法則

・ドライカースは、「不適切な行動の目的はそのときに教師がどういう感情を持つかによって判別できる」と言う。子どもの問題行動にどう対応したらいいのか、そのセオリーを私なりに「5つの法則」としてまとめている。

(1)第1の法則～まずは子どもをいい関係を築け！！

・どんな問題を持つ子どもでも、「あの先生ならしょうがないな。言うことを聞くか」という先生がいる。逆にそういう先生がいないとまずい。「あの先生が言うのだからしょうがないやってみるか」、そういう関係を子どもともてる教師になるということが大前提である。それがなければいい指導もいいアドバイスも子どもには入らない。

(2)第2の法則～罰・批判、百害あって一利なし！！

・罰は百害あって一利なしとアドラー心理学では考える。なぜか。確かに一時的に問題は収まるだろう。しかし、子どもは何を学ぶかと言えば、「そうか、自分よりも力の弱いものが従わないなら暴力もいいんだな」と学ぶ。それから、罰は、何をすればいいかはわかって、ではどうしたらいいのかを教えない。子どもは罰を避けるためにある行動をやめるだけであり、罰がなければまたやることになる。だから「罰・批判、百害あって一利なし！！」となる。

・アドラー心理学は、子育ての分野でも使われ、全国に数多くの学習サークルが存在する。何がポイントかといえば、「罰を使わずに子どもをどう育てるか、いかにして罰を使わないか」にある。それは、学校教育の生徒指導、教育相談においても鍵になる。そのヒントが「クラス会議」にある。クラス会議は、子ども同士の力でいろいろな問題を解決していく学びの場である。

(3)第3の法則～セオリーを身につけよ！！

・「注目・関心」に対しては、不適切な行動に注目せず、適切な行動を勇気づけることである。いたずらに対しては可能ならば、放っておく、周りに害を与えるなら制止の必要があるが、可能なら叱らない。その際、全く無視するのではなく、「あなたがやっていることは見ているよ」というメッセージは送るとするのがコツである。不適切な行動を叱る代わりに、普段の行動に注目する。「ご飯を食べた、部活をやった、さよならを言って帰った」等の行動に注目する。自分は普通に生活していたのでは認められていないと感じると、子どもは仕方なく目立つことをしてしまう。「大丈夫、君はそんなことをしなくても居場所はあるよ、大事な存在だよ」とメッセージを送るとのことである。適切な部分にたくさん声をかけるということである。

・「権力闘争」に対しては、売られた喧嘩は買わずに、適切な行動を勇気づけるということである。教師はぐっと我慢が必要になる。挑発、反抗にムカムカするだろうし、授業にならないだろうが、ぐっと我慢する。そして、自分の怒りが収まったときに、「どうだ、部活の方、がんばっているか」などと声をかけてみる。

・「権力闘争」とはニュアンスが異なるが、落ち着きのない子どもで、“一時たりともいすに座っていない”という子どもがいたとする。しかし、本当に1分も座らない子どもがいるのだろうか。10分くらいなら座っているのではないのか。これは、ブリーフセラピーの考えである。落ち着かない35分を見るのではなく、席に着いていた10分を見よう、そして、それが少しずつ長くなればいい、と考える。逆に、もし45分間一回も席に着かない子どもがいれば、その行動力はすばらしい、と考える。きっとその行動力は何かを生かせるだろう。

・「復讐」に対しては、やはりぐっと我慢する。「私は君の行動に傷ついた」と言っただけではいけない。これは、「アイメッセージ」の考え方とは違うところである。復讐段階まで進んでしまった場合、教師と子どもの関係は崩れてしまっている。ここまで来たら、第三者による介入が必要である。

・「無気力」に対しては、決してあきらめないことが大事である。100のうち1できれば、「おっ、できたね」と見ていく。その子のいい部分に如何に注目を当てるかがポイントになる。

・どんな場合でもどうやって子どもを勇気づけるかを考えていくことが、アドラー心理学を生かした教育の最大のポイントである。

(4)第4の法則～子どもに所属感、貢献感を与えよ！！

・教師は常に子どもに所属感、貢献感をどうやれば身につけられるかということを考えなさいということである。

(5)第5の法則～どんな時も、どんな場面でも、子どもを勇気づけよ！！

6. 勇気づけ

・勇気づけとは何か。アドラーは「ほめること」と「勇気づけ」の違いを説いている。子どもに「偉かったね」とほめても、それが勇気づけにならないこともある。それは、なぜか。アドラー心理学の大前提として、「全ての人間関係は（ヨコ）平等の関係であり、ま

た、そうでなければならない。役割の上下はあっても人間としては平等である」ということがある。「えらい、よくやった」とほめるのは上から下への言葉である。たとえば、保護者とトラブルを起こした担任を助け、管理職が関係修復をうまくやったとしても、担任が「校長、えらい、よくやった」とは言えないだろう。この言葉は、よほど関係づくりができていないと同僚にも言えないだろう。どんな人間にも言える言葉でないと勇気づけにはならない。では、担任は校長に何と言えればいいのか。それは、「ありがとうございました、助かりました」という言葉だろう。子どもたちに、「ありがとうね、助かったわ、うれしいわ」と伝える言葉は勇気づけになる。このように、「ほめると勇気づけ」は厳密には違うと考える。

・アドラー心理学ではまた、どんな子どもでも尊敬に値する、と考える。では具体的に何をすればいいか。まず第一に、子どもの存在を認めましょう、ということである。学校では、教師は子どもを「さん/くん」と名前と呼ぶだろう。まさか、「ほら、その右から3番目」とは言わないだろう。名前と呼ぶということは、相手の存在を認める第一歩である。第二に、これも当然のことではあるが、子どもの話にきちんと耳を傾けることである。第三に、前にも述べたとおり、不適切な行動ではなく、適切な行動に注目することである。第四に、失敗や短所でなく成功や長所に焦点を当てることである。第五に、子どもの内外にあるリソースを探ることである。リソースはどんな子どもも持っているものであり、そして、いかにリソースを探して活用できるかが教師としての真骨頂だろう。

・黒沢幸子先生(目白大学助教授)が、「ないもの探しからあるもの探しへ」と話されている。子どもが何を持っているか、どんなリソースを持っているかに目を向けたい。神田橋條治先生(精神科医)は「患者の特徴の全てに能力を付けてみればいい」と話されている。幻聴があるとすれば、それは他の人に聞こえないものが聞こえる能力、妄想があるとすれば、それは普通の人には描けないものをイメージする能力があると考えられるわけである。

・与えられたものをどう使いこなすかが大切である。アドラーは、「重要なことは何を持って生まれたかではなく、与えられたものをどう使いこなすかである」と述べている。黒沢先生は、「子どもの中にはチャンスの神様が眠っている」と話されている。チャンスは誰にでもある、まして子どもならそのチャンスはどこに眠っているかわからない。

・ビデオ「小学校におけるクラス会議の実践」

・S県のM先生の実践を紹介する。ジェーン・ネルセンらの『クラス会議で子どもが変わる(コスモス・ライブラリー)』を読み、独自のやり方でクラス会議を実践している。小学校3年生の朝の会での実践。時間枠を学校で特別に認めてもらい、毎日20分実践している。その中でどのように共同体感覚をはぐくんでいるかを見てほしい。

・まず、子どもたちはお互いの顔が見えるように丸く座る。「ありがとう」と教師は常に感謝のメッセージを送っている。ゴミを拾ってくれた子どもにも「ありがとう」。「どこいしょ」という朝の挨拶からクラス会議がスタート。「いいところみつけ」をまずやる。ビッキーズという名前のぬいぐるみを回し、ぬいぐるみを持った子だけに発言権がある。さいころを振り、偶数か奇数かによって周り方を決める。「ヘルプ」をどうしようか、について議論が始まる。ヘルプとは、友だちのいいところが見つからないときは誰かにヘルプをしてもらってもいいというルールである。メッセージをもらったら、必ず「ありがとう

う」と返すのもルールである。「　　さんの　　がいいと思います」,「ありがとう」,「オー」という歓声あり。(担任は「拍手やオーの反応がいいでしょう」と語っていた) 輪からはみ出している子を中心にしようとする場面も自然に見られる。

・授業参観でクラス会議を参観した母親が、「子どもが話をよく聞けるようになったことが一番の驚き」と感想を話してくれた。クラス会議を通して、話を聞く姿勢が格段に変わった。会議中ほとんど私語はなく、みんながお互いの話を聞いている。

・何か議題にしたいことがあれば、子どもたちはそれを「議題箱」に入れる。その議題について子ども同士で話し合う。「僕が保健室に行って帰ってきたら、箸箱が落ちて、割れていました。誰か知りませんか」という議題が出された。そのときの状況をロールプレイで演じるということになる。子どもたちはみんながやりたがる。演技はオーバーがいいと伝える。「せーの」というかけ声からスタート。「保健室に行って来ます」とロールプレイがスタート。保健係がつれていく。場面場面で、調整役の教師の言葉、「ありがとう」がとても多い。ロールプレイの後の話し合い。犯人捜しではなく解決策を皆で話し合う。「給食を食べるまで給食袋に入れておく、廊下に出るときには必ず持っていく、セロテープで貼っておく、引き出しに入れておく」などが子どもたちから出される。最後は、それらから本人にどれがいいかを選ばせる。当の子どもは、「何が出たかわからなくなった」ということで隣の女の子が説明して教えている。本人の選んだ対処策は、「給食袋に入れておく」ということ。最後に教師が最終確認、「　　でいいですか」と尋ねる。全員、拍手でクラス会議が終了する。

・会議の中で、誰が箸箱を落としたかということが一言も出てこない。これからどうすればいいのかだけを話し合っている。子どもたちだけで罰ではない解決策を話し合っている。つまり、ある子どもの困ったことをみんなで解決する。教師が一言言えばおしまいだが、それをみんなで話し合って考えるということ。クラスの友達のために自分は何を貢献できるのかを力を合わせて知恵を絞って考えている。クラス会議の前提になるのが子どもたち同士の人間関係づくりである。そのために「いいとこみつけ」を行っている。問題にぶつかったとき、これからどうすればいいかを子ども同士に話し合わせる。そうした体験を通して、貢献感、所属感、つまり共同体感覚が育っていく。

・「クラス会議は小学校だからできるのではないか」という声もある。中高でもできるだろうが、一番効果があがるのはやはり小学校だろう。

・エクササイズ;「私の1日」

・5人組を作る。ルールは二つ、知っている人と離れる、男女混ざること。グループができたら、その中で、自己紹介、講演参加の動機や期待について、一人一分程度で紹介し合う。

・エクササイズ「私の1日」は、保護者会で使って好評だったので紹介する。『保護者会で使えるエンカウンター・エクササイズ集(高橋伸二,八巻寛治編著,ほんの森出版)』から抜粋した。各自、1日を振り返って、その中で、この点はがんばっていると思うことを5つ書く。小さなことでも、当たり前なことでも、自分のためでも、人のためでも、やっているなぁと思うことを書くようにする。「こんなことは当たり前」と思わなくていい。例えば、「毎日遅刻せずに学校に行っている」、「毎日、家に帰っている」とかでもいい、

「ご飯を作っている」、「子どもを寝かせている」、「洗濯をしている」、「朝、子どもを起こしている」などでもいい。

・グループの中でジャンケンで順番を決める。各自、5つ発表する。発表後に、他のメンバーは勇気づけのメッセージを送る。「なぜ一日も欠かさずそれをできるんですか？」という質問でもいい。持ち時間一人3分、本人が5つ全部報告してからメンバーは一人一つ以上コメントか質問をすること。発表者の報告は1分くらいにしないとメッセージをもらえないので簡潔に。

・シェアリングとはエクササイズを通して何を感じたか、メンバー同士で話し合うことである。今日は少し「構造化」してのシェアリングを進めたい。勇気はエネルギーとでもいい。エネルギー枯渇状態を1点、満ちている状態を10点とする。すると、講演開始の時のエネルギー度数はいくつか、そして、今はいくつか、各自1～10点でつけてみてほしい。もちろん自分の主観でいい。「さっきは 点、今は 点」とつけてから、一人30秒程度でその理由とともに伝え合うこと。

まとめ

・自分自身、アドラー心理学に出会ってよかったと常に感じている。一番よかったことは、怒りの感情をコントロールできるようになったということである。相手を思い通りにしようとして怒りを作り出すのが人間である。その時には感情の3項目をチェックしている。それは、「感情を使って最終的にどんな目標を達成しようとしているのか」、「今のよう感情を使うと、その目標が達成できるだろうか」、「感情を使う以外に、よりよい方法はないだろうか」である。学生のおしゃべりが気になっても怒りの感情をコントロールできるようになった。そして、静かにそばに寄って肩をたたくななどの対処ができるようになった。

・勇気づけの達人になるために3つの口癖を身につけよう。「ありがとう」、「うれしい」、「助かった」と事あるごとに相手に伝えたい。

・「過去と他人は変えられない、未来と自分は変えられる」という考え方も大切である。

・ある失敗をしたときに、諸富祥彦先生（千葉大学助教授）に相談したことがある。その際に彼からももらったアドバイスが、「大丈夫、それは取り返しのつくミスだよ」という言葉。取り返しがつかないミスというのは、「人の命を奪う、薬物」の二つだろう。それ以外は、取り返しがつく。失敗は学ぶためのチャンスでもある。

・否定するよりも肯定する生き方を。何かを否定することでは生産的なことは生まれないと考えている。また、子どもは尊敬に値する存在であると考え、そして、常に勇気づけをしてほしい。「肯定、尊敬、勇気づけ」、この三つの言葉を今日のまとめとして伝えたい。

（文責：曾山和彦）