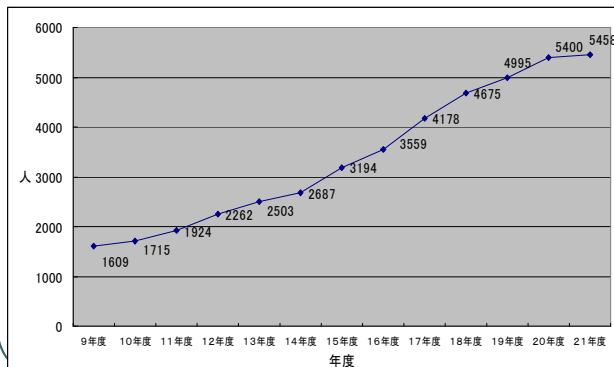


元気な教師でいるために ～メンタルヘルスに生かすカウンセリング～

2011.10.3 名張市研修会
名城大学 曾山和彦

1



2

うつ病;心が風邪をひかないように

予防、早期治療は身体と同じ
でも、どうすればいい?

3

悩んでいる教師たち

現場の変化についていけない(50代のベテラン)

- 生徒指導の問題
- 職場の人間関係

今までのやり方が
通用しない!?

S病院の調査より

4

心に風邪をひかせる「ウイルス」

- 職場における「ウイルス」の第1位は?

調査では「職場内コミュニケーション」

仕事が多忙、退屈・・・ということでは風邪はひかない

昔の「飲みコミュニケーション」に替わるものが必要

5

自分を守るカウンセリング 1 ～論理療法(ABC理論)～

- 骨子;「考え方次第で悩みは消える!」

A → B → C
A(出来事; activating event)、B(信念; belief)、C(結果; consequence)

A: 同僚とうまくいかない

B1: 同僚とうまくやらねばならない

B2: 同僚とうまくやれるに越したことはない

C1: ダメな自分。落ち込む

C2: 大丈夫な自分。それほど落ち込まない

6

職場内コミュニケーションの悪化で 必ず風邪をひく？

- 「職場内コミュニケーションは良好でなければならない」
(不合理な考え方=イラショナル・ビリーフ)

メンタルヘルスの低下を招きやすい

- 「職場内コミュニケーションが良好であることに越したことはない」(合理的な考え方=ラショナル・ビリーフ)

メンタルヘルスは維持される

職場、家庭、職場外のどこかに
コミュニケーションの場があればOK！

7

論理療法活用演習

みんなでリフレーミング

8

論理療法に関する「言葉」

- 悩みは自分が作り出している
- 人生、考え方1つ！
- みんなとうまくやれたらいいが、そうならないこともある。分かり合えない人とは分かり合えないままでもいい。本当に分かり合える人はわずかでもいい。そのわずかな人が十分にあなたの人生を支えてくれる

9

自分を守るカウンセリング 2 ～フォーカシング～

今、一番効果があるセルフカウンセリングの技法

心理療法で効果が上がる人と上がらない人の違いは、セラピストの「腕」とは無関係で、クライアント自身、「自分自身との対話」ができるかどうかにあった！
(ジェンドリンらの研究より)

クライアントが自分自身と対話できるようにすればいい
そのための技法が「フォーカシング」

10

フォーカシングを自分自身に使う ～自己との対話の促進～

演習:「クリアリング・ア・スペース(心の空間づくり)」

- ・悩みの居場所を作り、そこに悩みをそっと置く
- ・嫌な気分支配された状態から少し距離が保てる
- ・悩みを1つずつ置くと、心にスペースができる
- ・空いたスペースに再びエネルギーが充填される

ワークシート「気になること、さようなら」

11

自分を守るカウンセリング 3 ～ストロークの理論～

- ストロークの定義;他人への態度表現

- ストロークの種類

1. 言語的・非言語的
2. プラス・マイナス
3. 条件付き・無条件
4. フィジカル

12

ストロークの法則

1. 人はプラスストロークを求めるが、得られないときはマイナスストロークを求める
2. 人は条件付きストロークを受け続けると、真のストロークを受けるに値しない人間と感じる
3. プラスストロークを人に与えるほど、やがて、それが自分に返る(ブーメラン効果)

13

ストローク・バンク



- 人は誰でも心に**ストロークの銀行**をもっている
- ストローク預金があれば、他人のマイナスストロークの受け止め、他人へのプラスストロークの貸し出しができる

14

ストローク・プラン

1. ストローク預金があれば、周りに与えよう
2. 欲しいストロークは要求しよう
3. 欲しいストロークが来たら、喜んで受け取ろう
4. 欲しくないストロークは上手に断ろう
5. ストローク預金が減ったら、自分で自分にストロークを与えよう

15

「自分が好きになる」魔法シート

演習：いいところ四面鏡

1. シートに自分の名前、メンバーの名前を記入する
2. グループ内でシートを回す(交換する)
3. 自分の名前の欄に、その人のいいところだと思う場所に○を3個つける。
4. メンバー全員交換し、書き終わったら自分のシートを見る
5. どうしてその項目に○をつけたのか、お互いに伝える

シート交換時の「お願いします」のスキルも大切に！

16

まとめ

- 日々、子ども、保護者、同僚にかかわる仕事に就いている私たち教師は、心も身体も元気でいたい！
- 悩みは、解決しようとしなくていい。大切なのは、「悩みを解決しようとする」のではなく、「**悩みとの上手なつきあい方**」を工夫し、学んでいくこと。それによって、いつのまにか悩みが消えていく

論理療法、フォーカシング、交流分析等、メンタルヘルスに生かせるカウンセリング理論・技法をうまく使おう！

17

主な参考・引用文献

- 「教師の悩みとメンタルヘルス」、諸富祥彦、図書文化、2009
- 「教師のメンタルヘルスQ&A」、中島一憲、2006
- 「自己表現ワークシート」、諸富祥彦監修、大竹直子、図書文化

HP: [学校におけるカウンセリングを考える会](#)

18