

サイコエジュケーションの原理と実際

跡見学園女子大学客員教授片野智治

教育カウンセラー養成講座 2002.1.12 仙台市自治労会館

1 サイコエジュケーションとは何か

(1) 國分康孝教授・國分久子教授の提唱(1996,1998年)

サイコエジュケーションは國分康孝・國分久子教授が1996年に初めて提唱した。1996年は、國分康孝教授が日本カウンセリング学会の理事長に就任した年である。康孝教授は学会のニューズレターでこれからのカウンセリングにとって必要なことを5つ挙げた。その中の1つがサイコエジュケーションである。次が1998年で、康孝教授が「愛育通信より」(瀝々社)の著書の中でサイコエジュケーションについて書かれた。もっと本格的になされたのが「カウンセリング心理学入門」(PHP新書)の中でサイコエジュケーションとはどういうものかアウトラインを示したのである。

原語を重視

サイコエジュケーションの言い方はNativeの発音を重視しているためである。

訳語は「心理教育(学習)」「心の教育」

訳語は「心理教育」である。「心理学の教育」ではなく、「人の心理」つまり感情・思考・行動を教える心理教育である。これは数年前に文部省が提唱した「心の教育」という言葉とおきかえてもいい。

「患者の家族に患者のあつかい方を教える」(心理療法・精神療法)

さて、「育てるカウンセリング」の中のサイコエジュケーションの他に、サイコセラピーの世界でサイコエジュケーションという言葉が使われている。それは「患者の家族に患者の扱い方を教える」という意味である。この種の本は2冊出ているはず。うち1冊は埼玉県精神総合衛生センターのサイコセラピストたちがチームで「サイコエジュケーション」という本を出している。だから心理療法の世界で使うサイコエジュケーションと育てるカウンセリングにおけるサイコエジュケーションとは意味が異なる。

「育てるカウンセリング」(counseling and development)

國分先生は英語で言うとcounseling and developmentと定義している。これは金子書房から出ている「現代カウンセリング事典」で定義されている。

育てるカウンセリングの3領域

< remedial な領域 > (問題解決的領域)

これは、留年問題、不登校など発達課題を解きかねて困っている人への援助

< preventive な領域 > (予防的領域)

これは、養護教諭の健康相談、エイズ教育、禁煙教育などはこの中に入る。

< developmental な領域 > (開発的領域)

これは SGE、キャリアガイダンス、サイコエジュケーションなど 発達課題を人間的な成長に役立てようとする援助である。とても教育的色彩の強いカウンセリングということになる。私は教員なので予防・開発的な領域を積極的に実践している。私は埼玉県にある武南高校で約30年勤務してきた。私のところでカウンセリングルームを立ち上げたのは20年前の昭和55年。周りの高校でカウンセリングを組織的にやっているところはなかった。だから試行錯誤でやってきた。わたしは最初から開発・予防の2つの領域に絞って実践してきた。そのころ、俗に言われる学校教育相談や普通言われる教育相談は、一般的に問題解決的な部分が強調されていた。カウンセリングに関する理論とか技法を学んだ人は学校の中で個室をもらい、そこでノイローゼの人や不登校の人をマンツーマンで援助していたのが一般的であった。しかし私のところではそうはしなかった。私の高校は30数クラスあった。学級担任が学級経営とかロングホームルームの時間を使って教育相談できるようにした。カウンセリングを知らない人がカウンセリングの知識を子どもたちに教えるわけで問題が起きる可能性がある。だから、1時間1時間の教材や資料を作ったり、1年2年3年とハンドブックを作ったりしてきた。もちろん神経症っぽい生徒、不登校に陥った生徒もいる。そういった子を無視するわけにはいけないので、そういった子にも対応できるように知識と技法を身に付けようと私たちのスタッフは10何年間夜間生活をした。昼間は通常の勤務、そのあと勉強する生活をしたのである。

(2)サイコエジュケーション3つの内容

思考の教育

例をあげると、iB (イラショナルピリーフ)つまり、非論理的なものの考え方、受けとめ方を変える、考え方を変えれば悩みが変わる、複数の価値観やフレームに触れさせることである

行動の教育

例えば、今強調されている アサーション、ソーシャルスキルとかピアサポートとかピアヘルピングというものだが、さらに付け加えたいのが創造的発想法、例えば川喜田二郎の KJ 法、ブレンストーミングなどである。

感情の教育

子どもたちの自己肯定感を高めたり、人に感謝の感情を伝えたりすることや人にあやまりたいという日常生活の中心的な感情を教えたりすることである。その1例が SGE、つまりホンネとホンネの交流をしていく、感情交流をしていくことである。

SGE とサイコエジュケーションの違いは何か

SGE においても感情、思考、行動の教育をするわけだが、その主たる部分は感情面を強調している。SGE はホンネとホンネの交流、つまり感情交流のことを指している。一方、サイコエジュケーションは感情の側面を強調してはいるが、主として強調する部分が「思考の教育」と「行動の教育」

である。

(3)サイコエジュケーションの3つの目的と必要性

思考を練る

第1のねらいは思考を練ることである。なぜか？。単純な感情、むかつく、きれるといふ感情、短絡的行動は思考が練れていないという仮説に立つ。思考は感情や行動の母体である。だから思考を練れば単純な感情、短絡的な行動は予防できるであろうと考える。

ヒューマンスキルを学習する

第2にヒューマンスキルの学習である。ヒューマンスキルとは、「社会生活を快適にするための人間技法のこと」である。中身にはアサーションやソーシャルスキルなどが入ってくる。さて、俗に指示待ち人間というのがある。指示されないと、言われないと行動できない人のことであるが、このような人はスキルが不足している。そういった人は、どう対処していいか、どう動いていいか、その動き方さえ学習すれば動けるようになる。

また、愛他的行動も教えるべきである。平たい言葉で言えば思いやりのことであるが、子どもたちは人を思いやることは大事なことで頭では分かっている。では具体的にどう動いたらいいか教えていく必要がある。次に自己主張の問題もあり、身の処し方や動き方を学習する必要があると考えた。

感情体験を豊かにする

第3のねらいは、感情体験を豊かにすることである。今の子どもたちは、結構人の身になれない人も多い。いじめなどむかしからあったが、いじめは人の痛みがわからないという側面がある。また、自己疎外感の問題がある。周りに合わせる事が中心になって自分のホンネ、したいことがわからなくなってしまう、自己疎外感に陥ってしまう。

自己主張できないというのはスキルの問題があるが、しかしその前に気概が必要であると言いたい。例えば引っ込み思案の人や言いたくても自己主張できない人はいまいち気概に乏しい。気概は感情であるから、この気概を体験させ、身に付けさせていくことが必要。感情体験を豊かにすることがサイコエジュケーションの第3のねらいとなる。

2 サイコエジュケーションの方法

(1)サイコエジュケーションの教授法

われわれ教師が日常実践していることを活用できる。

- レクチャー(講義法)
- 視聴覚教材の活用
- 文学作品絵画の活用

国語科では、芥川龍之介の「くもの糸」「羅生門」などの教材を使ってできる。

美術科では「15センチ枠正方形の中に現在の自分を絵で表現せよ」という課題を与えて子どもたちに作品をつくらせる。これらの絵は子どもの気持ちをはっきりと伝わってくる。

20世紀のアーティスト、例えばムンク、彼の絵はきわめて心理的色彩が強い。ムンクの「さげび」、シャガールの絵画なども採りあげられる。

SGE

サイコエジュケーションはSGEの原理と技法を応用・活用して進めるのがよい。具体的には、クラスの間関係をつくったり教師と子どもの人間関係をつくったりするなど、リレーションづくりをしてそれをベースにして思考・行動の教育をするのがベターだと思う。

ロールプレイ

ロールプレイ3つの長所

サイコエジュケーションでは欠かせない方法である。ロールプレイにはサイコドラマ、ソシオドラマの2種類がある。サイコエジュケーションで使うのはソシオドラマである。

この方法は、(1)意図的に場面や状況を作りやすい、(2)上手にできなくても相手を傷つけない、(3)演じているうちに人の気持ちを推論できる能力が育つという3つの長所がある。

ロールプレイの抵抗の処理

ロールプレイをやるうと求めた時しり込みする人が多い。ロールプレイに対する誤解があるからである。だから生徒に、「役割をうまく演ずることではない、演技力を身につけることではない、周りの人に見せることがねらいではない」ことを説明すべきである。

教師がデモンストレーションする、つまりしてみせる、子どもたちががそれにならう、子どもがやったときは上手い下手は問題でないで、できるだけほめる。そして、改善点があれば、手取り足取り教えてやる。

手取り足取り教えてやるということは、具体的な言い方、表現、言葉の使い方を教えてやるという意味である。以上のようなことが必要である。

ロールプレイの留意点

尻ごみの理由として、はずかしい、うまくできなったら笑われる、さらし者になってしまう、というのが挙げられる。これらが1つの抵抗となって避けたいのである。よくよく考えるとこのような気持ちはむしろ健全なことである。恥ずかしいと思う子に「おまえちょっとおかしいんじゃないか」とか、「これは授業なんだから」という言い方で迫らない方がいいと思う。

また、ロールプレイをさせた後の子どもたちの感想の中に「役割演技をしていて、自分のアクションが不自然だった」、「ギクシャクしていた」、「やりながらしらじらしかった」という感想がある。これも私から言わせると健康な証拠である。私たちは日常の行動の中で多くの場合自己一致を求める傾向にある。ある1つの役割を介してプレイをする自己一致していない自分を体で感じてくる、これはきわめて健全である。

モデリング

ロールプレイをしている時モデリングをする。私の言葉で説明すると、「人の振り見て我が振りなおせ」ということわざがある。これは人の行動を観察して自分の行動を改めていくことである。また、「門前の小僧習わぬ経を読む」これもモデリングのことを指す。あるいは、動物嫌いの子どもに動物好きの子どもが動物を抱いてかわいがっている場面を見せる。動物嫌いの子がそれを見て、観察して学習していく、そういう場面に子どもは慣れていくのである。だから、教師の方でロールプレーのデモンストレーションをする。そうすると周りで子どもが見ているので「ああ、こんな風にすればいいんだなあ」と思うし、一方で「はずかしい」とか「嫌だなあ」と思っている子どもがいたとしても、そのデモンストレーションのロー

ルプレイを見ていて少しは気持ちが変わっていくのである。

模倣学習・フィードバック・シェアリング

模倣学習は、手を取り足を取りの学習をさせること、まねをさせることである。

フィードバックは、感じたことや気付いたことを返していくことである。通常フィードバックといたらできるだけ事実を返していくことがポイントとなる。

シェアリングの場合は、感情を返していくのがいいと思う。「おもしろかった」とか「楽しかった」とか「ちょっと落ち込んでいる」とか「気分がめいっている」といった感情をグループの中で交流できるときわめて質の高いシェアリングになる。

介入

また、リーダーが必要に応じて介入することが必要である。介入とは口をはさむことである。教師の方がしゃばって、ロールプレイの場面において「ここはこういう風にしたほうがいい」とか「ああいう風にしたほうがいいんじゃないか」と指示していくやり方である。これはすぐできるわけではなく何回か体験していくことで、自分でやってみようということその技法を身に付けていくことができる。

(2)サイコエジュケーションを実施する場面

総合的な学習の時間・特別活動・保護者会で実施する

学校現場では「総合的な学習の時間」でサイコエジュケーションをやってみたいという人が多い。私のところにも、だいたい年間全国から 40 校くらい見学に来て、具体的にどうやっているか問い合わせがあったり研修したりしていく。

特に保護者会などでサイコエジュケーションをやるといい。小学校の場合は子育てが初めてという父母が多い。中学校でも高等学校の子どもを持つ親でもそうだ。子育ては多くの場合試行錯誤でやっていくわけだから、自分がうまくいかない私だけがうまくいっていないのではないかと心配になってくる。ところが保護者会でみんなが試行錯誤で一喜一憂して子どもを育てているということを聴くだけで保護者は安心する。保護者会の30分でもいい 1 時間でもいい、計画的にサイコエジュケーションあるいは SGE のリレーションづくりのエクササイズをやってみるのはけっこう効果がある。多くの場合、母親なのでけっこう教員を助けてくれる。助けてくれるというのはエクササイズに乗ってくれるということである。

企業内研修

企業の場合はどうか、一つの例として部下育成のためのカウンセリングマインド、こういうテーマをもって実習を交えた研修をすとか、人間関係開発の演習や研修、ヒューマンスキルの研修である。こういう研修も企業の中で始まりつつある。例えば、「資格を持っている人がとても有利である」ということが言われている。そういう側面がある。一方、「ヒューマンスキルの豊かな人」を採用する。セクションにもよるがそのような人材を求めている。コミュニケーションスキルの身に付いている人、ソーシャルスキルのある人、そういう人が入社面接や人事面接を通して採用されたり抜擢されたりする。だから、最近の職業情報誌にもヒューマンスキルの紹介がけっこう多い。

(3)サイコエジュケーション実施上の留意点

試行錯誤大賛成

子どもたちといっしょにやっていくわけだからおおかた教師の指示どおりに動かないのが通常。教師が説明している間、周りの友達とおしゃべりしたりするわけだから本番の時間が少なくなって、最後でお互いにやってみて感じたこと気付いたことを話し合う時間を十分に取れなくなってしまう。日常的なことである。要は余り上手くいったとかいかなかったとかということにとらわれず、次にやるときはここを改善しようと試行錯誤大賛成である。

教師と生徒間のリレーション

教師と生徒間のリレーションをきちんと付けた方がよい。これはすべての教育活動に通ずると思う。特にエクササイズを与えてさせるとか課題を与えてさせる場合教師と生徒とのリレーションがひとつの要になる。例えばあるエクササイズを子どもたちに与えるとき、このエクササイズをなぜするのか、そのねらいを説明する場面がある。私が言いたいのはその説得力の問題なのである。中には何でこのエクササイズをやらなければならないのかという気持ちになっている子どももいる。そうすると通り一遍の説明を聞いただけでじゃあやってみようという前向きな気持ちになるかという意外とそうでもない。その説明が説得力を持つか否かというのは一つの要因としてその子どもとその教師とのリレーションがどれだけついているかそこに影響されると思う。

ルールの設定

例えば、「人をばかにしない」とか「人のふりを笑わない」とか「必要以上にお互いに話したことを他のクラスに行って話さない」などのルールを教えること。

導入

導入は意味付けをきちんとする。心の準備をさせるための動機付けをする。別の言葉でいえばオリエンテーションとなる。

オリエンテーションの前段というのがあり、私がやるのはネゴシエーション。平たい言葉で言えば根回しをするということである。本番の前に数人の子どもたちを呼んで「この次の時間にこういうことをやってみたいんだがどうかなあ」と打ち明ける。実際にやってみて事前に感想を聞いておく。中には気の利いた子がいて、「先生、ここはこういう風に変えた方がいいよ」とか好意的な感想・意見を言ってくれる子がいるので、そのような意見を積極的に採用する。また、「今度本番でやる前にね、本番で説明をするけれどもせっかとお前たちがここで一緒にやったんだから、ちょっとみんなに口コミしておいてよ。」というような言い方をする。これがネゴシエーションである。

グループを画一化しない

これは、國分久子先生がSGEをするときによく注意することでもある。例えば40人の学級の中でやるとすれば、SGEやサイコエジュケーションに対して40人全員が肯定的反応をするのはおかしい。中にはネガティブな見方、感じ方をした子もいる。そういう子にはきちんと手を挙げさせて、面白くなかったとかこのエクササイズをやって今上手くできなくて落ち込んでいるなど、ネガティブな気持ちを表現させることが必要である。

うまく参加できない児童生徒への対処法

まず SGE をする時もそうであるが、「学校の中で行っているわけだから授業の一環である」という枠組みを崩さない。このエクササイズの説明を聞いて「パスしたい」という子でも「自由にさせる」という意味ではない。例えば、タイムキーパー、資料配布係など助手役にさせるとか、実際にエクササイズには参加しなくても、周りの人がやっているのを見て、感想をひとこと言わせるとかシェアリングの場面で、つまり感じたこと気付いたことをお互いに率直に出し合う場面に間接的に参加させるなどいろいろな対処法を工夫してほしい。私の言いたかったことは、授業の一環である枠組みの中でパスしたいという子どもに対して対応していくということである。

教育カウンセリングの理論や技法にふれる

サイコエジュケーションを展開していく場合、教師としての今までの経験が生きてくるのは言うまでもない。しかしこれだけでは十分ではない。育てるカウンセリング、言い換えると教育カウンセリングの理論や技法を必要に応じて、こまめに研修会や学習会に参加して身に付けていくと、以前とは一味違ったものができるであろう。

3 サイコエジュケーションの演習から

(1) ヒューマンスキル「親しさの基本法」

接し方の4つの心構え

自分も相手もくつろげるようにすること。

会話がはずむように。

特定の価値観に固執しないこと。

「この人は私を大切にしてくれている」と感じられるように動くこと

ヘルプする人は、この人と気楽に話せた、この人から大事にされているとか本当にこの人に話を聞いてもらってよかった。そのような気持ちになるような話し方や聞き方が大事である。

「話したいことを話せばいい」とか「自分の聞きたいことをただ聞けばいい」ということではない。大切なのは「相手はどう感じるか」が問題である。自分では子どもをのためを思っている相手も相手がいなければ話にならない。

聞き方4つの基本技法

受容(あなたを大事に思う気持ちを伝える)

繰り返し(大事なところをもう一度繰り返す)

支持

質問(あなたと親しくなりたいという関心を持つ LoveCall)

質問の技法

質問技法1 芋づる方式(相手に近づく質問)

聞き方のコツは芋づる方式である。虫食いの質問をしない、かつ相手から遠くならないことである。

< 芋づる式の質問例 >

「お名前を教えてください」

「どこにお勤めですか」

「どんなお仕事をやってらっしゃいますか」

「今のお仕事をどんなふうに感じていますか」

< 相手から遠くなる質問例 > ×

「趣味は何ですか」

「どんなカメラを使っていますか。」

「そのメーカーのどんな機種を使っていますか。」

「そのカメラはいくらですか。」

質問技法2 遠慮せず聞きすぎず

意外と初対面の時は遠慮しがち、ねらいが「この人と親しくなる」ことだから遠慮せず、でも相手の反応を見て、聞き過ぎないようにしたい。

質問技法3 よくぞ聞いてくれたという質問をする

例えば、新米の記者が吉田茂にインタビューした。氏には3匹のペットがいることがわかった。先輩記者にインタビューの報告をした。そのときに「犬の名前を今度聞いて来い」とアドバイスされた。吉田氏の3匹の犬の名前は「サン」「フラン」「シスコ」だった。吉田茂にとって、サンフランシスコ平和条約を調印したこと、は彼の人生の最高の出番だった。ペットの名前は個人的な思い出が入っている。よくぞ聞いてくれたという質問を心がけたい。

質問技法4 5W1Hを念頭におくこと。

質問技法5 外側の質問から内側の質問に入ること

「どこに住んでいるのですか」「どこにお勤めですか」「家族構成はどうなっていますか」というのは外側の質問である。内側の質問は「今の仕事をどう感じていますか」というように、相手の内面に迫るような質問のことである。外側の質問に終始するのが社交会話である。人をヘルプする人は内側の質問、すなわち内面にふれる質問ができるようになるべき。しかし初めから内面にふれる質問をすると相手がとまどうので、初めの二分間で1つか2つくらい内面にふれる質問を出すといい。

話し方の技法

話し方技法1 強調と要約をすること

SGEで話す時、逆三角形方式をとっている。つまり、「説明」を最初にするのではなく、「言いたいことを最初に言うこと」である。われわれ教師は、少しずつ少しずつ説明していき、本当にその人が言いたいことが一番最後になりやすい。これは注意すべきである。

強調と要約をすることが大切である。「言いたいことは です。」とか。また「ぼくはこう考えるけれどどうですかねえ。」と相手にふるのである。そうすると相手も自分の考えを言いやすくなる。

話し方技法2 ユーメッセージをアイメッセージに

「先生は早口でノートがとりにくい」とか「あなたは どうして私の言う通りしないの」

などのメッセージをユーメッセージという。ユーメッセージは相手をとがめるようなニュアンスになりやすい。そこをアイメッセージに変えていくといい。「私はノートが取れなくて困っているんです」とか「私はイライラしています」というようなアイメッセージに変え、感情表現をしていくと言いたいことがすんなり伝わ

る。子どもたちと特にリレーションがきちんとしていけば、ユーメッセージを使う必要はないし、アイメッセージで言ったほうがホンネとホンネのつきあいができる。

アイメッセージに似ているのが自己開示である。これは「自分のことを語っていくこと」「胸襟を開く」とか「腹を割って話す」という意味のこと。要は、自分がこれまでの人生の中で体験してきた事実を語ることである。また、感情を語ったり自分の考え方を語ったりするのが自己開示である。SGE というのはエクササイズを介して自己開示を進めていくことである。突き詰めて言うと、SGE は自己開示の連続であるといえる。

(2) ヒューマンスキル2「気持ちのこもった表現法」

感謝の表し方、お願いの仕方、断り方、あやまり方、励まし方など表現をする場面がある。

気持ちのこもった表現をするために

感謝の気持ちやあやまりの気持ちを表すときにその気持ちを値切らない方がいい。

私たちは「がんばれよ」と、生徒に声をかけて励ましている。ロシアの名言に「人の幸福は1つだけ、しかし人の悲しみはその人の数だけある」という言葉がある。私の言いたいことは、「その子どもに合った、その人に合った何か気の利いたセリフを私たちはいつもさがしながら持っていること」だと思う。

それから、学生から私が教わったことであるが、気持ちを込めた表現をするとき、「単純な言葉を一言心を込めて、目を見て言うこと」が大切ある。