

育てるカウンセリングと「対話のある授業」の試み

沖縄県教育カウンセラー協会

上級教育カウンセラー・臨床心理士 仲村将義

はじめに

- (1) 学校歴があがるほど、自己肯定感が低くなる日本の青少年
- (2) 背景にある要因
 - ①学業不振：「わからない」「おもしろくない」「わかろうとしない」
背景に「学ぶ意味の喪失」
 - ②あり方生き方の混乱：「どんな生き方をしたいか」がはっきりしない
背景に「大人社会の価値観の混乱」
 - ③人間関係の歪み・希薄化：つきあい方がへた・一緒にやる意欲や喜びの薄れ
背景に「群れ集う体験の減少」
 - ④競争原理の日本社会・学校序列化のシステム
- (3) 人間の価値を図る日本の現在の有力な尺度の弊害 = 「勉強ができる」か「明るい」か

【全国】

	勉強ができる (60%)	勉強ができない (40%)
明るい 70%	Aタイプ「普通」の子 勉強ができて 明るい $60 \times 70 = 42\%$	Bタイプ 勉強ができず 明るい $40 \times 70 = 28\%$
暗い 30%	Cタイプ 勉強ができて 暗い $60 \times 30 = 18\%$	Dタイプ 勉強ができず 暗い $40 \times 30 = 12\%$

- ①「普通」の子 = 「勉強ができる」(60%) × 「明るい」(70%) = 42%
A「勉強ができて」「明るい」と思っている子：学業も友人関係も良好
- ②全体の約6割は、自分は「普通の子」でなく「落ちこぼれ」と思っている。
B「勉強できず」「明るい」と思っている子ども：劣等感を補うための過度の明るさ
C「勉強できる」「暗い」と思っている子ども：「勉強できれば、友人いらない」
D「勉強できず」「暗い」と思っている子ども：問題行動生徒に多い。

【沖縄】

勉強ができる (30%)・勉強ができない (70%)

- ① 沖縄は「普通」の子が2割 (1991年「教育実態調査」)
「普通」の子 = 勉強ができる (30%) × 明るい (70%) = 21%

学習意欲 20%・授業は楽しい充実 20%・授業理解できる 30%

授業が苦しい・不満・つまらない 54%

不本意入学 37%・学校生活充実してない 53%・やめたいと思ったこと 51%

1日で一番楽しい時は学校でも家庭でもない 42%

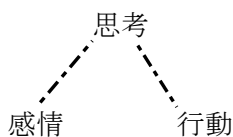
学校生活一番の関心は友人関係 72%・学園祭等 70%・進学 60%・就職 40%

- ②沖縄の高校生全体の8割?は自分は「普通の子」ではないと思っている。
学校間の差も大きい。

1 育てるカウンセリング

(1) カウンセリングの定義

「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（思考・感情・行動）変容を試みる人間関係である」
國分康孝著『ピアヘルピング』図書文化社



- ・思考・感情・行動は結びついている。
- ・どちらかが変わると他も変わる。
- ・カウンセリングでは、主としてどちらかの変容を試みる。

(2) 育てるカウンセリングの特徴

【育てるカウンセリング】		【従来のカウンセリング】
① 集団対象	←→	1対1の個別対象
② 予防・開発的	←→	治療的
③ 教師がやる	←→	カウンセラーがやる

(3) 何を育てるのか

- ①心理的目標：
 - ・「自分はできる（人生の課題に）」
 - ・「人々は仲間である」
 - ・ I am ok.you are ok.（自他肯定的）
 - ・「自分が好き・人が好き」「みんな違ってみんな良い」
- ②行動的目標：
 - ・自立して行動する
自分で選択して、自分で決めて、結果に責任を持つ
課題の解決と目標に向かって適切に行動する
 - ・社会と調和して行動する
つきあい・ふれあいができる、協力する、協調的に頼み・断れる
共同体に貢献する

(4) どのようにして育てるのか

- ①集団を対象にして、「思考」（考え方）や「行動」（ふるまい方）や「感情」（気持ちへの気づき）を能動的に教える
- ②教師が、教科の授業、特設授業、学級経営、HR、行事、生徒指導等で日常的に使える。
<行動の学習>
 - ①人と関係を作り維持する：あいさつ・人の話を聴く・質問する・人の感情を理解する
会話を始める・続ける・終わる・自己紹介・他者紹介・感謝を表す・人を励ます・参加する・指示する・従う・ほめる
 - ②自己を主張する：自分の意見を言う・協調的に頼む・断る・
 - ③葛藤を解決する：怒りを抑える・ストレスに対処する・思いやる・他人との問題を解決する・計画を立てる
 - ④自己への気づき：行動（感情・思考・行動）に気づく・どんな生き方をしたいか知る<思考の学習>
 - 認知の仕方の転換：見方を変える
例 誰も見てくれない：「侮辱されている」・「私の話はずまらない」
→「みんな他に楽しい話があるんだ」
 - 枠の転換：肯定的にとらえる
例 暗い → 穏和・感受性がある
消極的→ 慎重・じっくり型
おちつきがない→ 活発・エネルギーがある
 - 分かち合い：他の見方を知る。「～べき」の思いこみに気づく。
例 「宿題ができてないから学校へ行けない」
→「宿題は完全にやるに越したことはないが
できなくてもなくてもやむを得ない」

<感情の学習>

感情交流：うれしい、悲しい、苦しい、怒り等の交流

感情の修正：脱感作、自立訓練法、センタリング、

2 対話のある授業

(1) 授業における対話

目的：①共に学習内容を深めること
②自立して意見を言う

おもしろく：①表現欲求を満たす
②共感・笑い
③理解の深化

誰が：教師と生徒 生徒と生徒

何を：授業の内容について

どうする：ホンネで話し合う

ためになる：①対話による問題解決能力
②自己開示能力
③自己主張能力
④傾聴能力
⑤自己肯定感
・異なる意見を歓迎
・「間違い」を言って良い場

(2) 対話のある授業を進める手順

1) 「居場所作り」

感情交流 気兼ねのない気持ちのやりとり

役割関係 やるべきこと・やってよいこと・やりたいことがうまくできる

2) 授業の基本的構造

「言ってみせて、やってみせ、させてみて、ほめてやらねば、人は動かじ」

(山本五十六)

①言ってみせる (レクチャー・インストラクション)

簡にして要を得た説明

何のためにやるのか (なぜならば)

どんなふうに (例えば) 具体例が参加者の体験と結びつけられるかがポイント

②やってみせる (教師のモデリング・自己開示)

③させてみる (課題を行わせる・エクササイズ)

④ほめてやる (生徒同士の認め合い・シェアリング・教師の評価)

3) 進め方の実際 例

①個人作業

- ・一人読み (何回も声を出してまたは黙読)
- ・書き出し (教科書またはノート等に、感想・難語句・疑問点)
- ・調べ学習
- ・わからないものをカードに (上記を1件ずつカードにして壁に張り出す)
- ・わかる子がカードを見て教える

②小集団作業

- ・課題を出し合う
わからないこと・みんなで話し合いたいこと・友達の考えや意見を聞いてみたい

③学級での対話

- ・学級全員による課題を決める
- ・課題を一つずつ対話して解決
- ・相互司会法 (発言した者が司会) により進行
- ・教師は適宜介入して深める

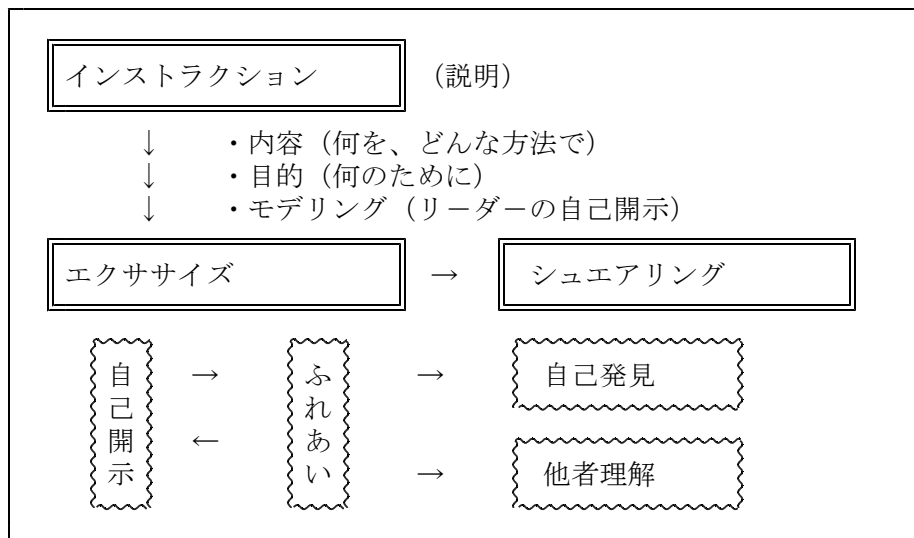
④個人作業

- ・学習結果の記録・まとめ

⑤全体シェアリング

(3) 構成的グループエンカウターの手法を授業に活かす

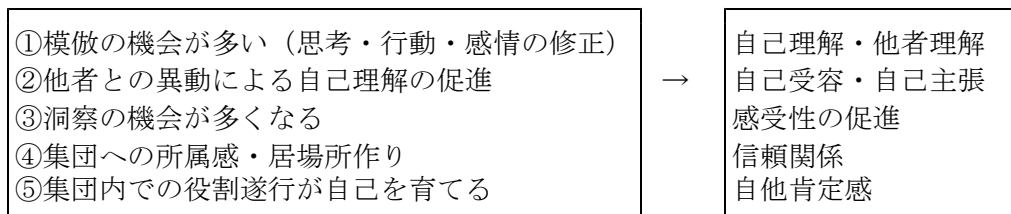
1) 【構成的グループエンカウターの構造と機能】



2) 構成的グループエンカウターのねらい

- ① 「ふれあい」と「自己発見」を行う
ふれあい＝ホンネとホンネの交流
自己発見＝自己（思考・感情・行動）への気づき
- ② 一人一人の成長をめざす
思考・感情・行動の選択の幅を広げる

3) 集団体験の効果



4) 自己開示

- ①今、ここでの気持ちを語る (Here and Now)
 - ・ 自分に関する事実を話す
 - ・ 自分の感情を話す
 - ・ 自分の価値観・考え方を話す
- ② 枠 (指定された時間・人数・やり方) の中で自己開示させる理由
 - ・ 心的外傷を防ぐ
 - ・ 応用が効く
 - ・ リーダーの力量にあったものを選べる

な か む ら ま さ よ し
講師 仲村 将 義



1951年生・宜野湾市出身。最近の楽しみは、暇を見つけてマンガ喫茶に行くこととサウナに入ること。ぼんやりと海を眺めることも好き。課題は、適度な運動を見つけて習慣にすることだが・・・。

琉球大学国文学科卒業。教職中、琉大の新里里春先生に交流分析を学び「日常的集団内観」をテーマにした修士論文で、琉大教育学部大学院を修了。カウンセリングは様々な技法に関心を持つ折衷派で、

教師が使える教育カウンセリングに力を入れている。

現在は南風原高等学校での国語教師のかたわら琉球大学で「カウンセリング」を教えている。

目下の大きな関心は、教師が使える集団を対象にしたカウンセリング。問題を抱えている児童生徒だけでなく、クラスや学校全体の人間関係改善や親や教師・援助職にある者などの自己成長をめざす開発的・予防的カウンセリングを普及させたい。講演活動も嫌いではない。

役職

NPO日本教育カウンセラー教会沖縄県支部副支部長・NPO沖縄心理臨床研究センター副理事長・沖縄県高等学校カウンセリング研究協議会副会長・「親と子と教職員の教育相談室」副室長・沖縄県高等学校演劇連盟理事長

著書（分担執筆）

現代カウンセリング事典（金子書房）・エンカウタースキルアップ（図書文化）・教室課題対応全書11巻（図書文化）・教育カウンセラー標準テキスト・初級編（図書文化・構成的グループエンカウターエンサイクロペディア（図書文化）・教師のためのコミュニケーション事典（図書文化）