

平成 18 年度（第 50 回）
岩手県教育研究発表会発表資料

教育相談

学校不適應生徒の自己受容を図る 指導・援助に関する研究

- 自己像を再構築する振り返りをとおして -

平成 19 年 1 月 10 日
長期研修生
所属校 岩手県立福岡高等学校
氏名 伊東由香理

< 目 次 >

研究の目的	-----	1
研究の方向性	-----	1
研究の内容と方法	-----	1
1 研究の内容と方法	-----	1
2 研究の対象	-----	1
研究結果の分析と考察	-----	1
1 事例の概要		} 別冊資料参照 (資料は当日配付)
2 対象生徒の心理アセスメントの方法と結果		
3 対象生徒の心理アセスメントに基づく指導・援助の方針と計画	-----	2
(1) 学校不適応生徒の自己受容を図ることについての基本的な考え方	-----	2
(2) 自己受容を図る指導・援助に自己像を再構築する振り返りを取り入れる意義	-----	2
(3) 自己像を再構築する振り返りの進め方	-----	3
(4) 学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助についての基本構想図	-----	5
(5) 指導・援助経過のアセスメントの概要	-----	5
(6) 指導・援助の方針	-----	5
4 学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助の実践		} 別冊資料参照 (資料は当日配付)
5 実践結果の分析と考察		
6 学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助についてのまとめ		
研究のまとめと今後の課題	-----	6
1 研究のまとめ	-----	6
2 今後の課題	-----	6

<おわりに>

【引用文献】

【参考文献】

【補助資料】

別冊資料参照
(資料は当日配付)

研究目的

学校不適應生徒の指導・援助にあたっては、生徒を受容的・共感的に受け止めながら、生徒との信頼関係を基盤とし生徒理解を深めるとともに、資源を生かして問題を解決していく中で、生徒が自分を肯定的に受け入れられるようにすることが大切である。

しかし、学校不適應生徒の中には、自信を失い、自分を肯定的に受け入れにくくなっている生徒が見受けられる。これは、問題が深刻化したり、はっきりとした改善がみられなかったりする状況の中で、資源を見失ったり、うまく生かしたりすることができず、自分を否定的に受け止めてしまっているためだと思われる。

このような状況を改善するためには、援助者の受容的・共感的なかかわりの中で、生徒が資源に気付きながら、自分の行動や考えの基となっている自己像を再構築する振り返りをとおして、自分を肯定的に受け入れやすくすることが必要である。

そこで、この研究は、自分を肯定的に受け入れにくくなっている生徒に、自己像を再構築する振り返りをとおして自己受容を図る指導・援助の在り方について事例的に明らかにし、学校不適應生徒の指導・援助に役立てようとするものである。

研究の方向性

学校不適應生徒の指導・援助において、資源に気付きながら、自己像を再構築する振り返りを行っていけば、生徒は自分を肯定的に受け入れやすくなり、自己受容が図られていくであろう。

研究の内容と方法

1 研究の内容と方法

(1) 学校不適應生徒の自己受容を図る指導・援助についての基本構想の立案（文献法）

学校不適應生徒の自己受容を図る指導・援助についての基本的な考え方をまとめるとともに基本構想を立案する。

(2) 基本構想に基づく指導・援助の実践（面接法、観察法）

基本構想を基に、自己受容を図る指導・援助を実践する。

(3) 実践結果の分析と考察（記録法）

実践結果についての分析と考察を加えることにより、基本構想に基づく指導・援助の在り方を確かめる。

(4) 学校不適應生徒の自己受容を図る指導・援助についてのまとめ

実践結果の分析と考察を基に、学校不適應生徒の自己受容を図る指導・援助についてのまとめをする。

2 研究の対象

岩手県立総合教育センター教育相談室への来談生徒

研究結果の分析と考察

1 事例の概要

別冊資料参照

2 対象生徒の心理アセスメントの方法と結果

別冊資料参照

「注」個人情報保護のため事例にかかわる資料は当日配付いたします

3 対象生徒の心理アセスメントに基づく指導・援助の方針と計画

(1) 学校不適応生徒の自己受容を図ることについての基本的な考え方

学校不適応生徒の中には、自分を肯定的に受け入れにくくなっている生徒が見受けられる。生徒は他者からの否定的な評価を受けた場合、自分に原因があるからだと思われがちで、対人関係に不安や緊張をもつようになり、周りからの評価に敏感となって自分の気持ちや考えを出しにくくなっていく。そして、問題が深刻化したり改善が見られなかったりする状況の中で、自分を必要以上に否定的に受け止め自分らしさを失っていく。本研究の対象生徒は、過去の否定的な体験をきっかけに、自分らしさを生かせず、自己否定的になっていると考えられる事例である。

沢崎・佐藤(1984)は自己受容とは、「自己に対する評価あるいは態度であり、自己をありのままに受け容れることであり、よい点を肯定し、悪い点を否定するような判断を超えた、自己の存在全体に関する受容である」と述べている。ロジャーズ(1951)は「自分がなりたいと思う自己(理想自己)と現実の自分をどう自覚しているかという自己(現実自己)について分析し、カウンセリング後にはその差異が減少している」と実証的に示した。そして、井上(1997)は「理想自己と現実自己の差異をどう受け取り、どう対応するかという態度こそが問題とされるべきであろう」と述べている。本研究は、自己受容を、自分への否定的な受け止めを、自分のできていることを基に、自分を見つめ直すことで修正し、自分を肯定的に受け入れやすくすることとする。

生徒は課題を焦点化することで、自分はどうしたいのかが見えてくる。そして、それを目指して何かをやってみようと思えるように、生徒の資源を指導・援助に生かしていけば、課題解決の手掛かりとなる。黒沢(1998)は「リソースは資源/資質と訳され、内的にも外的にもクライアントが持っているもののことである」と述べている。そして、ブリーフセラピーでは、資源を問題解決の素といっている。資源を生かした行動を実践し、その過程を援助者とともに振り返ることで、自分のできていることに目を向けられるようになれば、自分を肯定的に受け入れやすくなっていく。

國分(1980)は「自己概念をつきくずすような恐怖を与えないこと これが、自己概念変容の条件である。恐怖を与えないとは、この人(カウンセラー)は自分の味方である、と思えるような人間関係(リレーション)を体験させることである。このリレーションがありさえすれば、クライアントは自分から自己概念を変えるのである」と述べている。このことから、援助者は生徒を受容的・共感的に受け止めながら、生徒との信頼関係を基盤にすることを大切にしていきたい。

生徒は、このような援助者とのかわりの中で、否定的な受け止めだけではない自分にも気付けるようになっていき、自分を見つめ直せるようになり、少しずつ自分を肯定的に受け入れやすくなっていくと考えられる。

(2) 自己受容を図る指導・援助に自己像を再構築する振り返りを取り入れる意義

自分を肯定的に受け入れにくくなっている生徒が、自分を肯定的に受け入れやすくするには、援助者との信頼関係を基盤に、自分のできていることに目を向けられるようにすることが必要である。そこで、自己像を再構築できる振り返りを取り入れることが必要である。

自己像を再構築するとは、自分の否定的な受け止めから肯定的に受け止められるように指導・援助していく中で、生徒が自分を見つめ直せるようにすることである。そこで、振り返りを取り入れる。振り返りは、次の二つのために行う。一つは、生徒が自分の課題を解決している状態、つまり、なりたい自分を明確にできるように、自分の現状に対する思いを整理するために行う。もう一つは、生徒がなりたい自分を見つめながら行動を実践する中で、自分のできていることに

目を向けられるようにするために行う。援助者は生徒が今の自分にできそうな行動を積み重ねて実践していく過程で、生徒とともにその行動の実践を振り返る。その中で、わずかでも変化していることを評価しフィードバックする。自己像は他者からの評価が大きく影響するので、援助者から評価を受けることは自分を肯定的に受け止めるためには大切なことである。そして、生徒自身も援助者からの評価を受け止められ、自分のできていることに一つ一つ目を向けられるようになれば、否定的に受け止めていた自己像を見つめ直せるようになり、自分を肯定的に受け入れやすくなっていく。

また、振り返りの中で援助者は、生徒が自分の思いを話せるように、生徒を受容的・共感的に受け止めて生徒の思いに寄り添い、生徒を承認することも大切にしなければならない。他者から承認されることは自信につながり、生徒が行動を起こしてみようという意欲をもてるようになることにもつながる。

このように、なりたい自分を見つめながら行動していく過程を積み重ねていく中で、自己像を再構築する振り返りを取り入れることは、生徒が自分のできていることに目を向け、自分に対する受け止め方が変化していき、自分を肯定的に受け入れやすくすることに意義あるものとする。

(3) 自己像を再構築する振り返りの進め方

学校不適応生徒の自己受容を図ることについての基本的な考え方に基づいて、自己像を再構築する振り返りを次の二つの段階で進めることとする。はじめの段階は、信頼関係を築き、生徒が自分の課題を焦点化してなりたい自分を見いだせるようにする「自分に気付く段階」である。次の段階は、行動の実践を振り返り生徒が自分のできていることに目を向けられるようにする「自分を見つめ直す段階」である。

ア 自分に気付く段階

この段階では、生徒がなりたい自分を見いだせるように、援助者は生徒を受容的・共感的に受け止めながら課題を焦点化できるようにする。この段階は次の三つの手順で進める。

はじめに、生徒が安心感を抱いて思いを表出できるように、援助者は生徒を受容的・共感に受け止めて信頼関係づくりに努める。生徒の話のペースを尊重して積極的に話を聴き、生徒がリラックスできる話題を交えながら会話を進める中で、生徒をほめたり、認めたりする言葉がけ

から の順に記入する

今	未来
苦しんでいること	苦しんでいることがなくなりました。あなたはどうしていますか？
それに対して自分がとっている行動	自分がとっている行動
周囲の人たちと自分とのかかわり	周囲の人たちと自分とのかかわり
今の自分の気持ち	そうなっているときの自分の気持ち

【資料1】振り返りシート1

を行い、自分の思いが受け入れられてもらえるという人間関係を体験させる。この体験から、生徒は援助者を味方と思えるようになり、安心感を抱き自分の思いを表出できるようになる。

次に、生徒が思いを表出できるようになったら、「振り返りシート1」【資料1】で現状を振り返りながら整理する。この振り返りでは、生徒に自分の課題を焦点化させて自分の現状と向き合えるようにする。そして、課題が解決しているときの未来を描かせる。

そして、未来が描けたら、なりたい自分を明確にする。なりたい自分という目標をもつことは、そこに到達するための思いを強め、自分は何をすればよいのかという行動の道筋を明らかにして

くれる。

イ 自分を見つめ直す段階

この段階では、生徒が自分のできていることに目を向けられるように、援助者は生徒とともに行動の実践を振り返り、生徒ができていることを見いだして評価しフィードバックしていく。この段階は次の三つの手順で進める。

はじめに、できそうな行動を見いだせるように、援助者は生徒の資源を生かした取り組みやすいものを共に考える。見いだした行動は具体的にイメージさせて、困難な点があればその対処法を一緒に考えて実践に移しやすくする。

次に、行動を実践した後、生徒ができるようになったことや努力していることに気

付けるように援助者とともに振り返る。振 【資料2】振り返りシート2

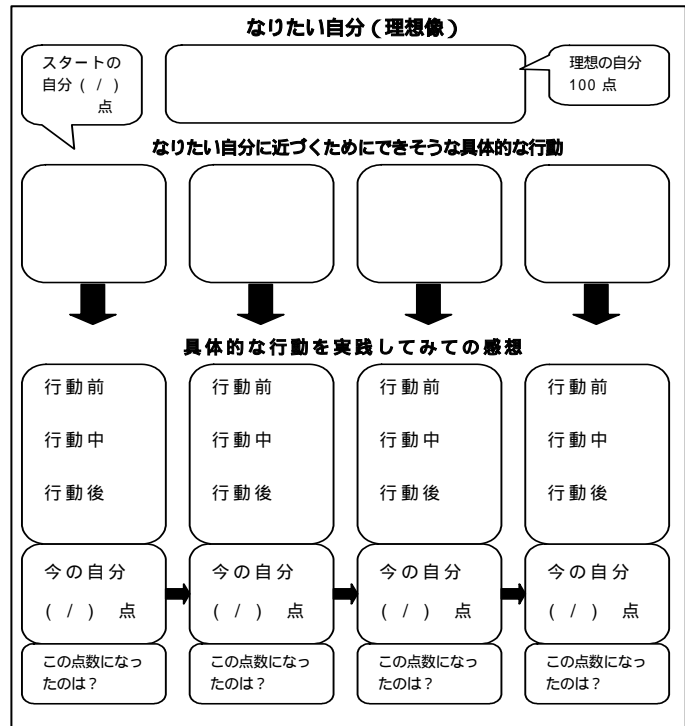
り返りは、「振り返りシート2」【資料2】によって、具体的に振り返ることができるようにする。いつ、どのような気持ちで行動したのか、また、行動後の自分を点数化して評価してもらう。ここでは、生徒が点数を上げなければならないと圧力を感じないように、できないことは無理をせず、自分で行動内容を柔軟に調節し取り組めるように配慮することを忘れてはならない。そして、行動を実践するたびに、「振り返りシート2」に順に書き加えられていくことによって、生徒は自分の変化に気付きやすくなる。

そして、生徒が自分のできていることに目を向けやすくするために、繰り返したり、新たな行動へと広げたりして積み重ねていく中で、援助者は、生徒とともにできるようになったことを一つ一つ振り返り再確認する。肯定的に変化している自分を再確認することで、自分もこれだけできることがあると思えるようになり自分を肯定的に受け入れやすくなっていく。

自己像を再構築する振り返りの各段階のねらいと指導・援助の手だては【表1】に示す。

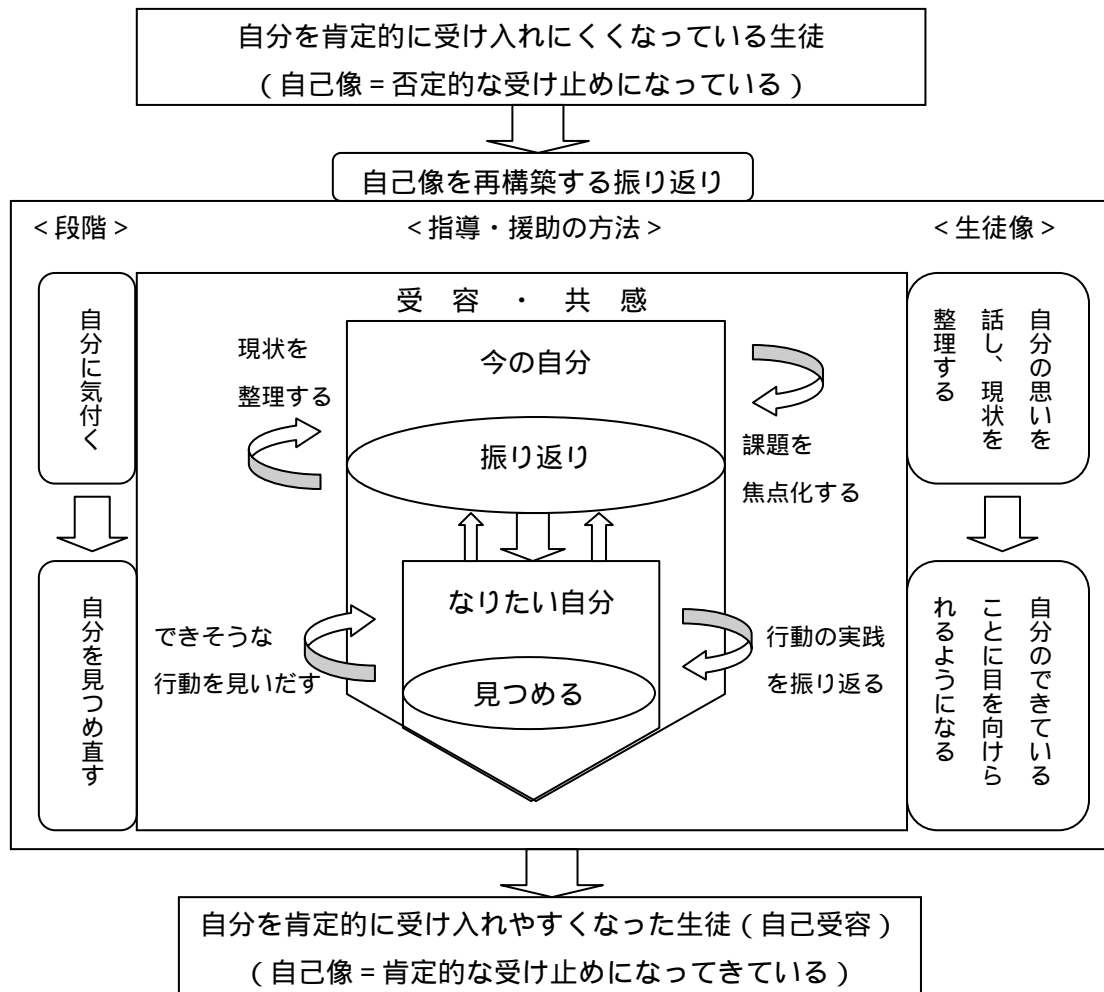
【表1】自己像を再構築する振り返りの各段階のねらいと指導・援助の手だてと留意点

段階	活動のねらいと指導・援助の手だて	留意点
自分に気付く	1 自分の思いを話し、現状を整理できるようにする ・生徒を受容的・共感的に受け止め、生徒が安心感を抱けるようにかかわる ・課題を焦点化して、なりたい自分を明確にする	・生徒の話すペースを尊重し、思いを表出できるようにする ・ほめたり認めたりする言葉がけを行う ・生徒がリラックスできる話題を交えながら会話を進める ・援助者とともに「振り返りシート1」で今の自分を振り返り、現状を整理しやすくする ・自分はどのようになりたいのかを見いださせる
自分を見つめ直す	2 自分のできていることに目を向けられるようにする ・できそうな行動を見いだす ・行動の実践を振り返る ・行動を積み重ねている自分を振り返る	・生徒がやってみたいと思えるような、取り組みやすい行動にする ・振り返りは、援助者とともに「振り返りシート2」で行い、できていることを確認する ・努力していることを評価しフィードバックする ・今までできていることを確認する



(4) 学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助についての基本構想図

基本的な考え方に基づいて、学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助についての基本構想図を【図1】のようにまとめた。



【図1】学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助についての基本構想図

(5) 指導・援助経過のアセスメントの概要

基本構想に基づき、各段階の指導・援助経過のアセスメントを【表2】のような分析の観点と内容で行う。

【表2】各段階の分析の観点と内容

段階	分析の観点	分析の内容
自分に気付く	1 自分の思いを話す 2 自分の現状を整理する	・現状に対する自分の気持ちを表出する ・今の自分を振り返り、なりたい自分を見いだす
自分を見つめ直す	3 自分のできていることに目を向ける	・資源を生かして行動を起こしてみようとする ・自分の行動を振り返り、できていることを肯定的に受け止められるようになる

(6) 指導・援助の方針

対象生徒、家庭への指導・援助の方針を次のように立てた。

【対象生徒への指導・援助の方針】

ア 自分に気付く段階

(ア) 生徒を受容的・共感的に受け止めながら生徒と援助者との信頼関係を築くことで、生徒が安心感を抱けるようにする。

(イ) 今の自分を振り返り現状を整理してとらえ、なりたい自分を見いだして何かをしてみようと思えるようにする。

イ 自分を見つめ直す段階

生徒ができそうな行動を見いだして、実践し、できていることを確認する振り返りを積み重ねて、生徒が自分のできていることに目を向けられるようにする。

【家庭への指導・援助の方針】

本人と一緒に何か楽しいことをして、楽しいことに目を向けさせる。ほめる、認めるなどして自信をもたせる方向で対応する。

- | | | |
|---|------------------------------|--------|
| 4 | 学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助の実践 | 別冊資料参照 |
| 5 | 実践結果の分析と考察 | 別冊資料参照 |
| 6 | 学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助についてのまとめ | 別冊資料参照 |

「注」個人情報保護のため事例にかかわる資料は当日配付いたします

研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

この研究は、自分を肯定的に受け入れにくくなっている生徒が自己像を再構築する振り返りをとおして、自己受容を図る指導・援助の在り方について事例的に明らかにし、学校不適応生徒の指導・援助に役立てようとするものであった。その結果、方向性が妥当であったと確かめられ、成果として次のことが得られた。

(1) 学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助についての基本構想の立案

学校不適応生徒の自己受容を図ることについての基本的な考え方や自己像を再構築する振り返りを取り入れる意義、進め方を明らかにし、基本構想としてまとめることができた。

(2) 基本構想に基づく指導・援助の実践

基本構想に基づき、対象生徒に対して実践を行ったことにより、自己像を再構築する振り返りを取り入れた指導・援助の手だてが、学校不適応生徒の自己受容を図る上で効果があることがわかった。

(3) 実践結果の分析と考察

指導・援助の実践の分析と考察により、各段階の実践で対象生徒の変容が見られた。また、対象生徒の自己受容が図られてきたことが認められて、手だての効果を見ることができた。

(4) 学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助についてのまとめ

学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助について、対象生徒の実践から成果と課題を明らかにすることができた。

2 今後の課題

(1) 学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助について、継続して実践を積み重ね、基本構想に基づいた指導・援助の妥当性を更に確かめていく必要がある。

(2) 学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助について、生徒に応じた自己像を再構築する振り返りを明らかにする必要がある。

<おわりに>

長期研修の機会を与えてくださいました関係機関各位並びに所属校の諸先生方と生徒のみなさんに心から感謝申し上げ、結びの言葉といたします。

【引用文献】

- ・井上光一（1999）「自己受容における向上心とあきらめ」, 京都大学大学院教育学研究科, p.406
- ・國分康孝（1980）『カウンセリングの理論』, 誠信書房, p.91
- ・堀洋道, 山本真理子, 松井豊編（1994）『心理尺度ファイル』, 垣内出版, p.70
- ・宮田敬一編（1998）『学校におけるブリーフセラピー』, 金剛出版, p.42

【参考文献】

- ・有村久春（2003）『キーワードで学ぶ・特別活動・生徒指導・教育相談』, 金子書房
- ・安藤清志, 押見輝男編（1998）『自己の社会心理』, 誠信書房
- ・梶田叡一編（1989）『自己意識の発達心理学』, 金子書房
- ・栗原慎二（2001）『ブリーフセラピーを生かした学校カウンセリングの実際』, ほんの森出版
- ・國分康孝（1998）『カウンセリングの理論』, 誠信書房
- ・ジョン・コールマン, レオ・ヘンドリー（2003）『青年期の本質』, ミネルヴァ書房
- ・辻平治郎（1993）『自己意識と他者意識』, 北大路書房
- ・平木典子（2000）『自己カウンセリングとアサーションのすすめ』, 金子書房
- ・ビル・オハンロン, サンディ・ビードル（1999）『可能性療法』, 誠信書房
- ・星野欣生（2003）『人間関係づくりトレーニング』, 金子書房
- ・森俊夫（2000）『先生のためのやさしいブリーフセラピー』, ほんの森出版
- ・ロビン・シャーマ（2006）『3週間続けば一生が変わる』, 海竜社