

平成 16 年度(第 48 回)
岩手県教育研究発表会発表資料

教 育 相 談

学校不適合生徒の自己表現をはぐくむ 指導・援助に関する研究

—自分の感情と向き合う活動をとおして—

平成 17 年 2 月 9 日
長期 研 修 生
所属校 県立盛岡商業高等学校
氏 名 佐 藤 千 代 子

< 目 次 >

I	研究目的	1
II	研究仮説	1
III	研究の内容と方法	1
1	研究の内容	1
2	研究の方法	1
3	研究の対象	1
IV	研究結果の分析と考察	2
1	学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助についての基本構想	2
(1)	学校不適応生徒の自己表現をはぐくむことについての基本的な考え方	2
(2)	自己表現をはぐくむ指導・援助に自分の感情と向き合う活動を取り入れる意義	2
(3)	自分の感情と向き合う活動の進め方	3
(4)	学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助についての基本構想図	6
(5)	検証計画の概要	7
2	学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助の実践	} ※別冊資料参照 (資料は当日配布)
3	実践結果の分析と考察	
4	学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助についてのまとめ	
V	研究のまとめと今後の課題	
1	研究のまとめ	7
2	今後の課題	8

おわりに

【引用文献】

【参考文献】

I 研究目的

学校不適応生徒の指導・援助にあたっては、生徒の気持ちを受容的・共感的に受け止め、生徒に自分の感情を気付かせ、自分の気持ちを表すようにさせることが大切である。

しかし、学校不適応生徒の中には、他者からの評価への不安や、友人を失う不安から、相手の期待に応えたり、自己主張を避けたりして、必要以上に感情を押し込めている生徒が見受けられる。このことは生徒が感情を押し込めている状態に気付かず、自分の感情と向き合うことを避けてきたことが原因ではないかと思われる。

このような状況を改善するためには、援助者が生徒の感情を受け止める中で、押し込められた感情に気付かせ、自分の感情と向き合う活動を生徒と共にを行い、自分の気持ちを表現させることが必要である。

そこで、この研究は、感情を押し込めている生徒が、自分の感情と向き合う活動をとおして、自己表現をはぐくむ指導・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る。

II 研究仮説

学校不適応生徒の指導・援助において、生徒の感情を受け止める中で、自分の感情と向き合う活動を行えば、押し込めていた感情を解き放すことができ、自己表現をはぐくむことができるであろう。

III 研究の内容と方法

1 研究の内容

(1) 学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助についての基本構想の立案

学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・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

基本構想を基に、自己表現をはぐくむ指導・援助を実践する。

(3) 実践結果の分析と考察

実践結果について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) 学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助についてのまとめ

実践結果の分析と考察を基に、学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助についてのまとめをする。

2 研究の方法

- (1) 文献法 (2) 面接法 (3) 観察法

3 研究の対象

平成16年度岩手県立総合教育センター教育相談室来談生徒

IV 研究結果の分析と考察

1 学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助についての基本構想

(1) 学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ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、過度に自分の感情を押し込めている生徒が見受けられる。このような生徒は他者からの評価への不安や友人を失う不安から、相手の期待に応えたり、自己主張を避けたりしていることがある。そのため、生徒には伝えたい気持ちがあるにもかかわらず、友人から無視されたくない、仲間たちの中に自分の居場所を失いたくないなどの継続する緊張や失敗を恐れる不安から、友人に合わせた行動をとりがちになるために、過度に感情を押し込めるようになっていないかと考える。

このような生徒には、援助者と信頼関係が構築される中で、自分の感情と向き合うことが必要である。自分の感情と向き合うことで、押し込めている感情に気付くことができる。そして、他者の期待に応えたり、自己主張を避けたりしている自分の姿を見つめなおし、他者にとらわれずに自分の感情を表出することにより、自己表現をはぐくむことができるのではないかと考える。

本研究でいう自己表現とは伝えたいと思っていることを表すことであり、自己表現をはぐくむとは、押し込めている感情を解き放し、自分の気持ちを自由に表現することである。ここでいう、押し込めている感情に気付くとは、他者に理解してもらいたい感情を見出すことである。また、自分の感情を表出するとは、他者に対して自分の気持ちを抵抗なく表現することである。そして、押し込めている感情を解き放すとは、気付いた感情を明らかにして表出させ、他者に伝えたい気持ちを心のままに表現することである。このとき、他者にかかわろうとする前向きな意欲が生じると考える。

(2) 自己表現をはぐくむ指導・援助に自分の感情と向き合う活動を取り入れる意義

感情を押し込めている生徒が、気持ちを表現することができるようになるためには、感情が受け止められ、自分の感情と向き合う活動をする中で、押し込めていることに気づき、感情を解き放すことが必要である。

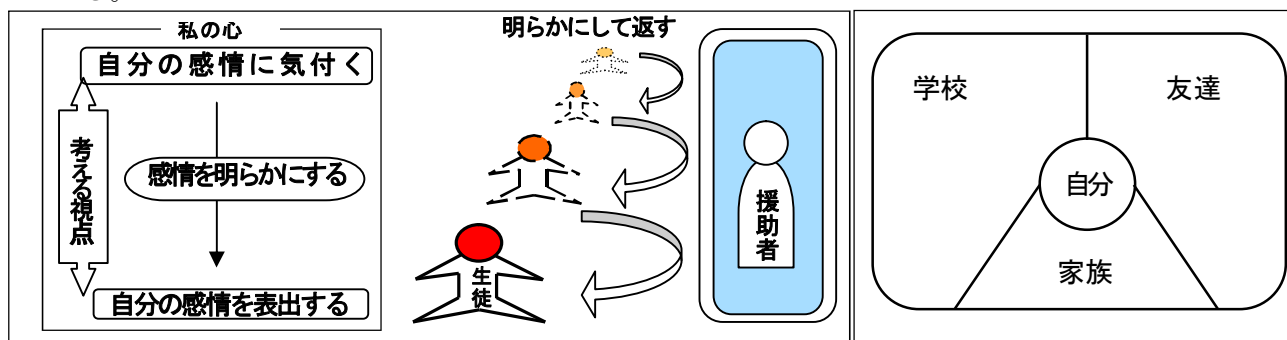
このことから、他者に対して気持ちを自由に表現することができるようにするには、自分に表現したい感情があることに気づき、それを表出させることが必要である。そのためには、感情を表現し援助者に受け入れられる体験が大切だと考える。

ここでいう、受け入れられる体験とは、伝えたいと思って表現したことが、相手に伝わる実感を得ることである。生徒が無意識のうちに繰り返し表現したことについて、援助者が言葉で返すことにより生徒は生じた感情をとらえ、その意味することを自分の価値基準に照らし合わせて理解する。このことで、生徒は押し込めている感情に気付いていくようになるかと考える。ロジャーズは「感情を意識的に明らかにするように援助するならば、きわめて効果的であることを認知すべきである。この新しい認知によって援けられ、自分というものを再編成することができるようにするのである」と述べ、感情を明らかにすることの重要性を指摘している。援助者が明らかにした感情と生徒の感じとった感情が近い状態では、緊張や不安が軽減され、感情を押し込めずに表現することができるようになる。生徒が援助者へ気持ちを自由に表現できたとき、自己表現がはぐくまれたと考える。そのとき、援助者が肯定的な言葉がけをすることにより、気持ちを表現してよかったと感じられるようになると思われる。

「自分の感情と向き合う活動」【図1】とは、自分の感情に気づき、感情を明らかにして表

出する活動である。生じた感情を「私の心」シート（以下「私の心」と記す）【図2】に表現させることで生徒は感情の整理ができ、それぞれの感情への考えが理解しやすくなると考える。ここでいう感情の整理とは、生じた感情を「私の心」の中で、学校・友達・家族ごとにまとめながら考えていくことである。援助者は生徒が無意識に繰り返し表現したことについて言葉で返し、「考える視点1」で、誰に対して、どのような場面で感情が生じたのかを共に考え、押し込めている感情への気づきをうながす。援助者が気付いた感情を明らかにして返し、「考える視点2」で、押し込めている感情と気付いた感情との違いは何かを共に考え、生徒が感情を明らかにできるようにする。援助者が気付いた感情を明らかにして返すとは、生徒の気付いた感情について、援助者がありのままにとらえ、それを短く的確な言葉で返すことである。この「考える視点1、2」とは、それぞれの感情を具体的にとらえていくことができるようにするための視点である。生徒が「私の心」に表現した過程を振り返り、自分を見つめなおすことで、自分の感情を表出するようになると思われる。

このように、自分の感情と向き合う活動をとおして、生徒が押し込めている感情に気づき、解き放すことで、気持ちを自由に表現するようになり、自己表現をはぐくむことにつながっていくと考える。



【図1】自分の感情と向き合う活動

【図2】私の心シート

(3) 自分の感情と向き合う活動の進め方

学校不適応生徒の自己表現をはぐくむことの基本的な考え方にに基づき、自分の感情と向き合う活動を、次の二段階で進めることとする。第一段階は、感情を表現して受け入れられる体験から押し込めて気付かなかった「自分の感情に気付く段階」、第二段階を気付いた感情を明らかにし、自分を見つめなおし、感情を表出して、気持ちを自由に表現することができる「自分の感情を表出する段階」とする。

ア 自分の感情に気付く段階

第一段階では、押し込めている自分の感情に気付くことができるようにする。そのための手だてとして、次の二点を考える。

はじめに、生徒が感情を表現できるようにすることである。生徒の感情を受容的・共感的に受け止め、信頼関係を構築して生徒の興味・関心のあることに共に取り組み、自分の感情を表現しやすいようにする。生徒が安心して表現するために、援助者が肯定的な言葉がけをして、生徒の表現を受け止める。生徒がこの体験を積み重ねていくことは、感情を押し込めることなく、気持ちを自由に表現することにつながると考える。

次に、押し込めている感情に気付くことができるようにすることである。生徒が援助者に対して無意識に繰り返し感情について表現したことを、援助者が言葉で返し、「考える視点1」で、共に考える。生じた感情について、「私の心」に表現させる。このことで、感情を整理してそれぞれの感情に対する自分の考えを確かめ、他者に理解してもらいたい感情を見出すことができる

と思われる。生徒が記入できない場合は援助者が生徒の了解を得ながら聞き取り書きする。

イ 自分の感情を表出する段階

第二段階では自分の感情を表出させ、気持ちを表現できるようにする。そのための手だてとして、次の二点を考える。

はじめに、気付いた感情を明らかにさせる。生徒が気付いた感情について援助者が感じとった感情を言葉で返す。「私の心」を利用しながら、援助者が伝えたことと生徒の感情を照らし合せ、「考える視点2」で共に考え、明らかにさせる。この感情は、生徒自身のものであり、好ましいことやそうでないことすべてが自分に生じた感情であることを理解し、自分の感情を見出したままに受け止めていく。その過程を経験することで、感情を押し込めずに、感情を解き放していくことができるようになっていくと思われる。

次に、明らかにした感情を表出させる。援助者は、生徒が「私の心」に表現した経過を振り返り、自分を見つめなおして、気持ちを考えられるようにうながす。援助者が生徒の表現方法で表現できるようはたらきかけ、感情を表出させ、他者にかかわろうとする前向きな意欲を含む気持ちを自由に表現させる。援助者が受け入れることで、生徒は気持ちを抵抗なく表現でき、抵抗なく表現できたことを肯定的に受け止めるようになると考える。

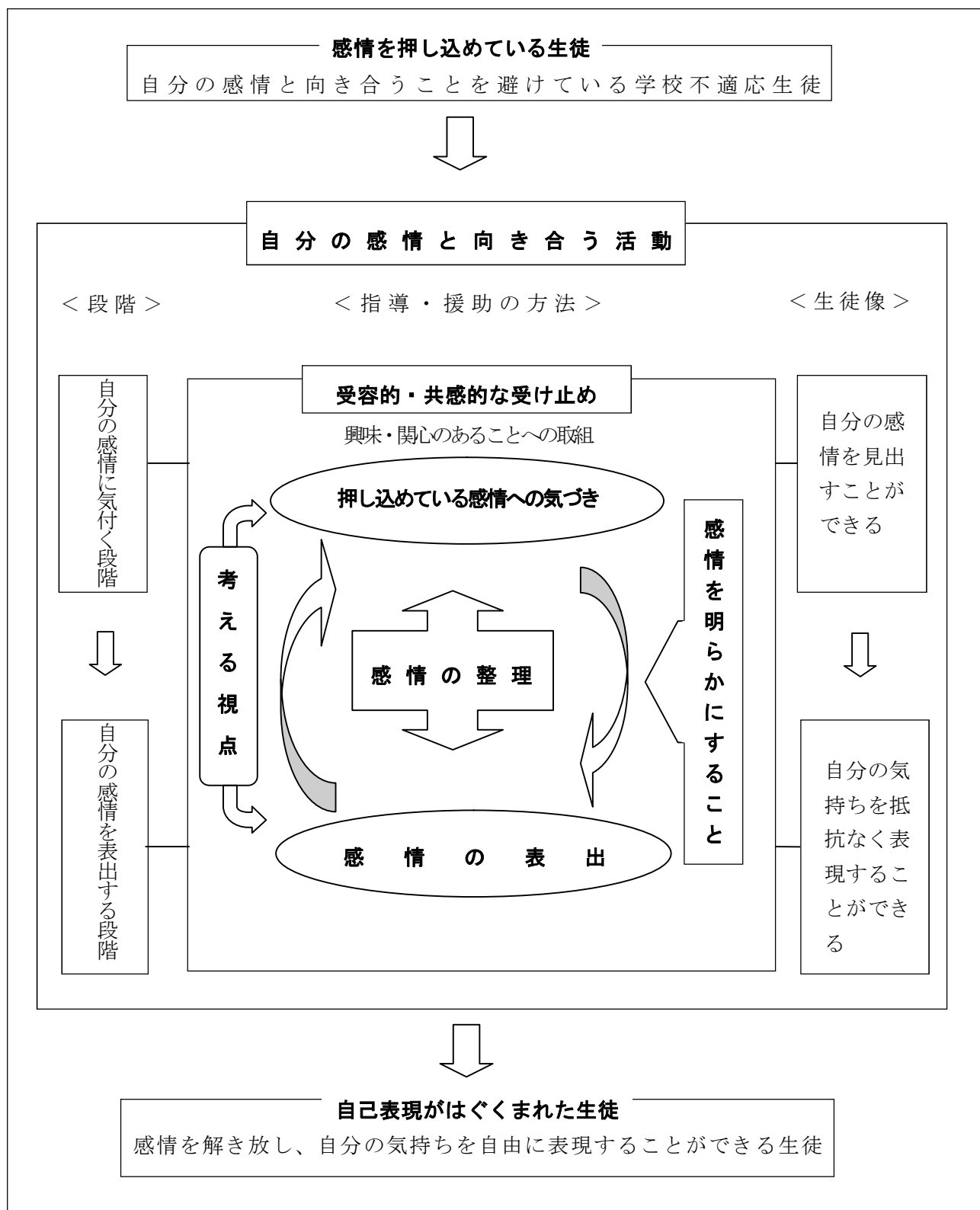
このように、自分の感情と向き合う活動を援助者と共に行うことにより、生徒は、表現したことが受け入れられることを体験する。その結果、自分の感情に気づき、押し込めていた感情を解き放すことができ、自分の気持ちを自由に表現し、自己表現がはぐくまれていくようになると考える。自分の感情と向き合う活動のねらいと指導・援助の手だてを【表1】のように表した。

【表 1】 自分の感情と向き合う活動のねらいと指導・援助の手だて

段 階	活動のねらいと指導・援助の手だて	留 意 点
自分の感情に気付く段階	<p>1 生徒の感情を表現できるようにさせる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒の感情を受容的・共感的に受け止め、生徒が感情を表現しやすいように援助者が言葉がけする ・生徒が感情を表現して受け入れられることを体験させる <p>2 生徒が押し込めている感情に気付くようにさせる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒が無意識に繰り返し感情について表現したことを援助者が言葉で返し、「考える視点1」で共に考える <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">— 考える視点1 —</p> <p>○誰に対して感情が生じたのか</p> <p>○どのような場面で感情が生じたのか</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・興味・関心のあることに生徒と共に取り組む ・肯定的な言葉がけをする ・生徒が無意識に表現した感情を整理するため援助者と共に「私の心」に表現させる ・生徒が気付いた感情を援助者と共に「私の心」に表現させる
自分の感情を表出する段階	<p>3 生徒が気付いた感情を明らかにさせる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒が気付いた感情について、援助者が感じとった感情を言葉で返す ・援助者が言葉で返した感情と、生徒の感情を照らし合わせ、「考える視点2」で共に考え、感情を明らかにする <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">— 考える視点2 —</p> <p>○押し込めている感情と気付いた感情との違いは何か</p> </div> <p>4 生徒が明らかにした感情を表出させる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「私の心」に表現した経過を振り返りながら、自分の気持ちについて考えさせる ・生徒の表現方法で気持ちを自由に表現させる ・生徒が気持ちを自由に表現できたとき、肯定的にとらえることができるよう受け入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・「私の心」を利用し、生徒に表現が合っている程度を言葉で表すようにさせる ・生徒が明らかにした感情を援助者と共に「私の心」に表現させる ・気持ちを援助者と共に「私の心」に表現させる ・気持ちを表すことができるよう肯定的な言葉がけをする

(4) 学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・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表現をはぐくむ指導・援助についての基本構想図を【図3】のようにまとめた。



【図3】学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助についての基本構想図

(5) 検証計画の概要

基本構想に基づき、各段階の指導・援助についての有効性を【表2】のような分析の観点と内容で検証する。

【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
自分の感情に気付く段階	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の感情を表現できたか ○ 押し込めている感情に気付くことができたか 	<ul style="list-style-type: none"> ・受け入れられたことを表情や言葉、態度で表現する ・「私の心」に感情を言葉で表現する ・援助者から言葉で返された感情を受け止めて表情や言葉、態度で表現する ・「考える視点1」について、言葉で表現する
自分の感情を表出する段階	<ul style="list-style-type: none"> ○ 気付いた感情を明らかにすることができたか ○ 明らかにした感情を表出することができたか 	<ul style="list-style-type: none"> ・明らかにした感情を「私の心」に言葉で表現する ・援助者から言葉で返された感情を照らし合わせ、「考える視点2」について、言葉で表現する ・自分の表現方法で援助者に気持ちを自由に表現し、「私の心」に言葉で表現する ・気持ちを表情や言葉、態度などで肯定的に表現する

2 学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助の実践 ※別冊資料参照

3 実践結果の分析と考察 ※別冊資料参照

4 学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・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布いたします

V 研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

この研究は、感情を押し込めている生徒が、自分の感情と向き合う活動をとおして、押し込めていた感情を解き放すことで、自己表現をはぐくむ指導・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。

そのために、学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助についての基本構想に基づき、指導・援助を行った。その結果、仮説の妥当性が確かめられ、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表現をはぐくむ指導・援助についての基本構想の立案

学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助についての基本的な考え方や自分の感情と向き合う活動を取り入れる意義、自分の感情と向き合う活動の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、自分の感情と向き合う活動を取り入れた指導・援助の手だてが、学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ上で効果があることが分かった。

(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、対象生徒の自己表現がはぐくまれたことが認められ、手だての有効性を見ることができた。

(4) 学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助についてのまとめ

学校不適応生徒の自己表現をはぐくむ指導・援助について、対象生徒へ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) 本研究の対象生徒への実践を継続するとともに、他の事例での実践を重ねながら、基本構想に基づいた指導・援助の在り方を探っていく必要がある。

(2) 自己表現をはぐくむ指導・援助について、生徒の気持ちを言語化させるまでの手だてについて、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の各位並びに所属校の諸先生方に心から感謝申し上げます、結びの言葉といたします。

【引用文献】

C. R. Rogers, 友田不二男訳(1996), 『ロジャーズ全集 2 巻カウンセリング改訂版』, 岩崎学術出版社,
p. 175

【参考文献】

梶田叡一(1999), 『内面性の心理学』, 大日本図書

河村茂雄編(2004), 『ワークシートによる教室復帰エクササイズ』, 図書文化

久能徹彦(1997), 『ロジャーズを読む』, 岩崎学術出版社

國分康孝(1996), 『カウンセリングの理論』, 誠信書房

高野清純(2001), 『学校教育相談の基本』, 教育出版

C. R. Rogers, 伊東博訳(1996), 『ロジャーズ全集 4 巻サイコセラピイの過程』, 岩崎学術出版社