

不登校経験を有する生徒さんに相対するカウンセリング

一般社団法人日本スクールカウンセリング推進協議会

藤川 章 理事

1. はじめに

皆様こんにちは、日本スクールカウンセリング推進協議会理事の藤川章と申します。現在、全国にスクールカウンセラーが配置されていますが、日本スクールカウンセリング推進協議会とは、スクールカウンセラーの機能が順調に進むよう協議、また研修や研究を行っている機関です。私はこの中で渉外委員長の役割を務めております。昨日も文部科学省児童生徒課というところで、濃密な打合せを行いました。

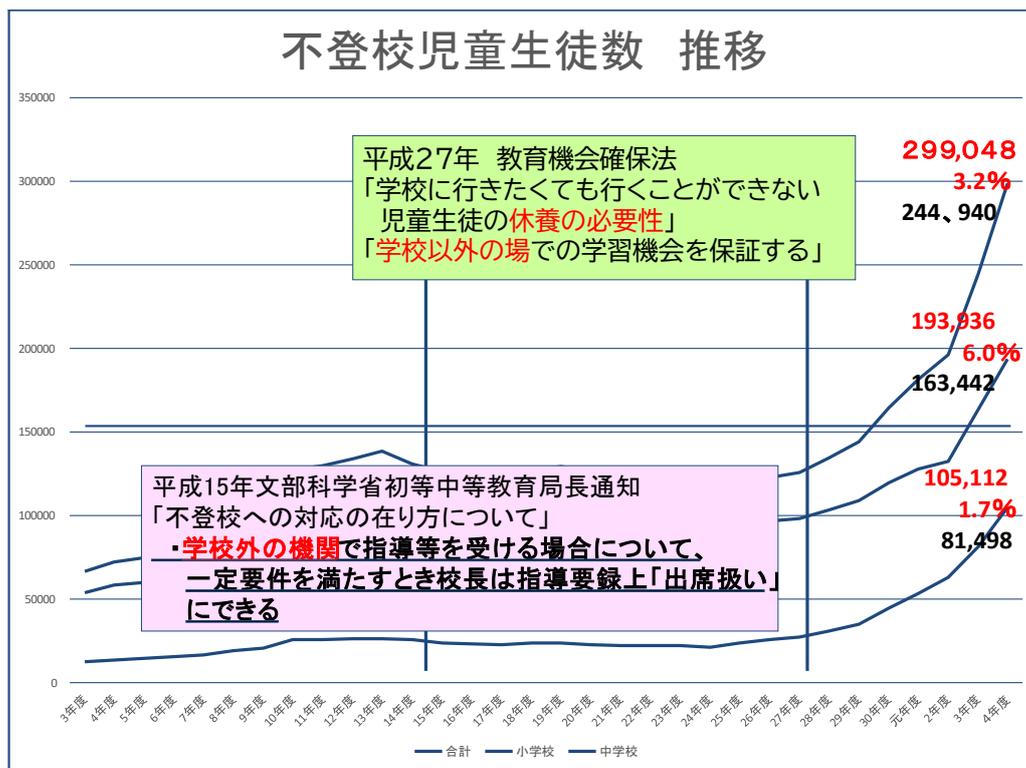
先週、世界各国の15歳を対象とする国際学習到達度調査「PISA（ピザ）」の結果が発表になりました。日本の学力は世界一です。この結果に関し文部科学省は、このパンデミックの中で日本の先生方の頑張りによるもので、全ての学校と先生方が「教育を止めてはならない」という使命感を

持ち、成果に繋がったものであるというコメントをしています。その発言を私も本当に嬉しく思いました。もっとマスコミ等に取り上げてもらっても良い話です。同時に本調査の実施機関 OECD

（経済協力開発機構）もコメントしています。日本はレジエントな国で、それはレジリエンス（回復力）からきた言葉ですが、回復力のある国民性であると世界に発表して下さいました。この結果を教員と児童生徒と一緒に誇りに思うべきでしょう。

2. 不登校の現状

今日のテーマである不登校ですが、現在は小中高合わせておよそ40万人、約3%前後いると思われまます。不登校はかつて登校拒否といわれてきましたが、現在の定義は「不登校児童生徒とは、何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しない、あるいはしたくてもできない状況にあるため年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由によるものを除いたもの」（文部科学省1992年）と定められています。私は昭和の校内暴力の嵐の時代に教員になり、ようやく平成になって収まってきたように思ったら、平成3年には不登校が5万人を超え、現在の数字40万人になってしまいました。



不登校の要因は、無気力・不安が小中で51.8%、高校が40%となっており、それは教育委員会と文部科学省、つまり学校側、教員の申告による回答です。では子供達は実際にどう思っているかという調査はありません。しかし、私は東京都教育委員会の依頼により都立定時制高校で、中退防止のための特別授業を7年間継続しています。1年生を対象に年3回行ったのですが、ある学校の先生のお話では、担任する24名のうち半数が中学校時代に不登校だったそうです。

その生徒達になぜ不登校になったのか尋ねると、実際には無気力等が原因ではなくて、先生とうまくいかなかったと答えたそうです。教員ベースの報告では教職員との関係が不登校の要因と答えたのは1%だったのに、子供達のリアルな感情では先生とうまくいかなかったのがほとんどだということです。推察するに先生が要因でいきなり不登校になったというわけではなく、入学して友達との喧嘩や授業に付いていけない等、様々な行き詰まり感がある時に、本来は担任教師が頼りなのに十分なサポートしてもらえなかったために最終的に不登校になったと。そういう感情が残ったのではないかと思います。つまり不登校になる前のプロセスで、どれだけ先生がサポートできるかということです。あまりにも重い役割ですが、ここに可能性もあるのではないかと私は思います。教員に何ができるか、この状況は小中高も皆様の学校も同様ではないでしょうか。

私は教育相談、カウンセリングをするにあたって、子供達の気持をどれだけ理解できるか、生徒理解、これは自己理解と裏表の関係であると考えます。我々が理解した子供の気持を子供と共有すること。「辛いんだね」「不安なんだね」「自信が無いのだね」という気持を、どれだけ共有できるかではないかと思っています。

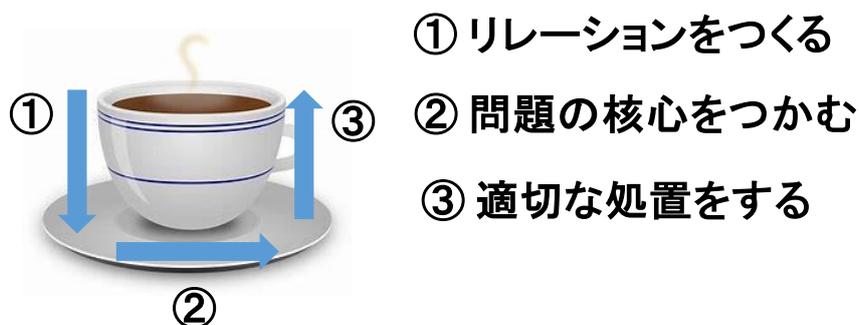
生徒の本音を理解することは、基本的には子供達の気持ちに寄り添うという言い方をします。寄り添うとは頑張れという、はっぱ掛けやアドバイスではありません。一番行き詰った状態の子供に対して励ましを繰り返すと、逆に先生には分かってもらえないと感じてしまいます。どれだけリアルな不安や残念な気持ちに「分かるよ」と言ってあげられるか。カウンセリングの基本五法というものがあります。私の恩師である国分康孝先生のカウンセリングの定義によると、『カウンセリングとは、言語的および非言語的コミュニケーションを通して行動の変容を試みる人間関係である』であり、言葉だけでなく体全体での表現も通して相手の行動の変容を見る人間関係です。カウンセリングでは叱咤激励よりも相手に寄り添うことが大事と考えます。

3. カウンセリングの技法

カウンセリングのプロセスは主に3段階です。国分先生の理論では、コーヒーカップモデルといいますが、①まずはリレーションをつくることで、この人は私の気持ちを分かってくれる、本音を言って相談できそうだというスタート部分が大事です。

カウンセリングではカール・ロジャースの来談者中心療法が実に効果的です。叱咤激励もアドバイスもせず「気持ちが分かるよ」という部分が肝と言えます。この先生なら本音を言っても大丈夫という関係が出来たら、②の問題の核心をつかむというという段階に進みます。なぜこのような状態になっているかを分析して掴む時には、フロイトの精神分析理論が役立ちます。③そして最後段階では「今後はこうしよう」と、先生と生徒と一緒に話をして適切な処置をします。カウンセリングでは行動理論・行動療法が役立ちます。我々は折衷主義と呼んでいますが、来談者中心療法、精神分析理論、行動理論をうまく折衷できると、生徒はこの先生と一緒に何とかなると思えるのではないかと考えています。

(3) カウンセリングの基本技法



コーヒーカップモデル

先程、リレーションをつくる段階での理論をお話しましたが技法は単純です。カウンセリングの基本五法では①受容、②繰り返し、③明確化、④支持、⑤質問というテクニカルな部分を使用することによって、この先生なら何でも言えるという関係になっていきます。

①受容では、相手の身になって話を聞きます。誠実さ。言語・非言語合わせて相手が自分の内界をゆっくり探索できるように。その場合、カウンセラーは価値観を一時的に捨てることです。今日は相談に乗ってあげるという日にはこの姿勢が重要です。「でも君もね…」、と言ってしまうと、生徒はやはり先生は分かってくれないのだと感じてしまいます。先生が相槌の言葉だけを発すると生徒の感情を次から次へと聞き出しやすくなります。受容がうまくいくと、一番悩んでいる誰にも言えない話を先生にして良いのかなと感じるかもしれません。まだこの時点では十分ではありませんが。

次に②繰り返しです。相手の話を聞いて重要だと思われる言葉を、そのまま返すこと。繰り返やうがないときは相手に要約してもらおう。「なるほど、〇〇ということですね」。キーワードとなる言葉を繰り返すだけで、生徒は自分の気持ちが通じているのだと感じます。「残念なんだよね」「悔しかったね」と繰り返すと、生徒は、「はい、そうなんです」と話を続けられるので、新しい情報も得ることができます。

③明確化は、相手が言いたいことはあるけれど少し遠慮して言えない場合や、内容をうまく話せない時に気持ちを察して、それはこういう感じですか？と言ってあげることです。これをして欲しいのですか？と言ってあげると、この先生は一步先んじて自分の気持ちを分かってくれていると感じます。もっと聞いてもらいたいと思うのです。

④支持は、生徒が自分のことを分かってくれている先生に対し、さらに本音を言ってきた時にこの支持が必要です。自己嫌悪で落ち込んでいる気持ちを上げるために、「僕だってそう思うよ」「君だけでは無いよ」と、相手を支持する言葉です。

⑤質問では、これまでの4つの技法を用い、いざ先生に相談しようとなった時に具体的にたくさん使用するのがこの質問です。まず問題の核心を掴みます。何に悩んでいるのか、本人が掴んでいない原因を一緒に探ります。質問には閉ざされた質問と開かれた質問、クローズドとオープンなクエスチョンがあります。はじめは、はい又はいいえで答えるクローズドの質問が良いです。質問への答えがポンポン帰ってくるようになったら、次はオープンな質問をします。自分が話した内容と違う観点から質問してもらえると、自分に興味をもってくれた、自分のことのように考えてくれるから頼り甲斐があると思ってくれます。次には、今回のトラブルは以前にもあったかもと気付かせるような質問をする。質問技法にはこの3つのねらいがあります。

カウンセリングとは言語・非言語を通して行います。非言語はとても重要で、私が若かった時を振り返ると失敗も多々ありました。職員室で採点をしている時に、生徒が「先生いいですか？」と話し掛けて来ているのに、顔も上げずに「何？」と答えると、いつの間にかはその生徒は立ち去っ

ていました。あるいは「何でも話して良いよ」と言いながら、自分は椅子に踏ん反りかえって優しく話を聞いてもらえる雰囲気では無かったと思います。

非言語的技法、つまり視線、表情、身振り・立ち居ふるまい・歩き方、身体接触・座り方、声の質量・言葉づかい等について意図的・意識的に聞く姿勢を示す役割は大きいです。

アメリカのアルバート・マレービアンの研究、「好意の総計」によれば、言語・非言語による伝達の割合は、言語が45%、非言語が55%で、非言語の方が相手に伝わる能力が高いというものです。日本でも佐藤綾子先生が日本の自分の大学の学生で実験したところ、日本ではさらに割合が高く、言語35%、非言語65%という結果でした。日本には昔から『目は口程に物を言い』という諺があるように、非言語が重視されるのでしょうか。寄り添うというだけでなく、自分の様子は子供やクライアントからどう見えているかを考えながら行うことに意義があります。

子供の気持を聞いてあげる、あるいは悩み事を聞く、アドバイスするのは代表的にはカウンセラーの役割なのですが、行き詰って退学する前の段階で誰かが行うとすれば、一番話しに行きやすい相手は担任の先生になります。文部科学省の問題行動調査によれば、いじめを発見する割合の第1位、半数以上56%はアンケートからでした。第2位は本人から担任の先生に言う18%、担任の先生が発見したのは10%しかありませんでした。しかし、いじめが発覚した時に対応するのは担任で85%あり、つまり担任の先生が一番頼りになると生徒が回答しているのです。

4. ロールプレイ・エンカウンター

子供が行き詰った段階でどのように対応するかは、自分の価値観は一旦横に置いて話を聞いてあげるというスタート部分がとても重要です。そのような生徒の様子を一番理解するための訓練として、ロールプレイ（役割演技）が効果的です。ロールプレイには伝統的に、サイコドラマとソシオドラマがあります。ソシオドラマは子供が気持ちを言う時に、どのような状態にあるのかを知るものです。例えば、ある子供がクラス委員になったら子供達の中で、「あいつ何を張り切っているんだ」と浮いてしまった。これはよくあるケースで、先生からみれば優等生の子供です。あるいは母親が様々な注文を付けてくるので母親は嫌いではないが喧嘩になってしまう。今朝も母親と口喧嘩して学校へ来た。また、所属サークル内のゴタゴタが続いたことで仲の良い親友と気まづくなった、等のケースを、先生同士でロールプレイを行います。一度経験してみると効果は歴然です。生徒役が一生懸命話しても先生は聞いてくれない、分かってくれないと感情を体験することで、先生役になった時にどう振る舞えば良いかが理屈でなく分かります。お忙しい中でも、ロールプレイを体験してみると多くの先生方が生徒の相談役になり得ると思います。

以下の2つはカウンセリングの金言です。『治そうとするな、分かろうとせよ』。教師は教えるのが仕事なので、こうしなさいと指導しがちです。しかしそうすると、生徒は自分を分かっ

えないと感じてしまいます。もうひとつは『言葉尻にこだわるな、感情をとらえよ』というもので、その言葉の裏にある感情は何かをとらえることです。嘘はついていなくても本音を言わず違う言葉を使っている、言葉に振り回されずに本当の感情をとらえます。この2つが出来るのが有能なカウンセラーと言えるでしょう。

私の経験ですが、人間関係で悩み中学時代に不登校経験がある子供は、高等学校では今度こそ失敗したくないという意思を持って入学してきます。ただ一度躓いた子供は躓きやすいです。入学直後、不安な気持ちや躓いて落ち込んでいる気持ちを分かってくれる人がいると思うだけで変化があります。極端に言えば問題を解決できなくても、分かってくれる人がいるだけでこの場所にいることができるのです。

先生が気持ちを理解してくれると思うと学校に居られますが、次の段階では子供同士の人間関係になります。冒頭に紹介した都立定時制高校における中退防止事業は2015～2021年の7年間続けましたが、ここでは構成的グループエンカウンターという教育方法で年3回行いました。始めは入学直後、担任の先生と一緒に行いました。初めのレクチャーで、新しい学校生活を上手くやっていくには人間関係をつくるのが大事で、絶対に欠かせないのが自己開示ですと教えます。これは心理学の専門用語ですが、自分らしさを相手に知らせるのが重要です。これと裏表の関係が他者理解となります。自己開示のコツは自分らしさを素直に相手に伝えること、他者理解のコツは相手を好意的に理解することであると教えます。このやり取りが進んでいくと人間関係が深まっていくのです。さらに非言語の基本であるコツですが、自分のことを伝える時はしっかり相手を見る、体を向けます。自分が好きな話は相手も受け止めてくれます。逆に聞く方のコツは、非言語として相手が喋っている時はしっかり相手を見る、また頷いてくれると相手は嬉しいです。いいなと思ったら笑顔で聞き、拍手するのも良いでしょう。そういうことから人間関係はどんどん深まります。では実際にやってみようと、エンカウンターに入っていきます。入学直後のエクササイズは、相手と初対面に近い段階で、たとえば『二人の相性はピットリಂಗ』というエクササイズで、10の質問に対して、どちらかの答えを選択してもらいます。その後、隣の人と同じ答えが何個あるか確認します。そして合った数と相手の名前を回答用紙に書きます。コミュニケーション能力は必要なく、ほとんど会話しなくてもできます。さらに前後の席で答え合わせをしたり、だんだん増やして行きます。こうなると、生徒の方から「もっとやりたい」という声が上がります。「では次は移動して別の人と行いましょう」と展開するのですが、この段階で子どものソーシャルスキルに差が出ます。隣人や前後やグループは先生の指示で平等に行いますが、移動して多くの人と行うとなると、自分から誘える子とできない子がいますのでそこには配慮が必要です。普段あまり話さない子を選ぶ、誘われたら断ってはいけない等のルールがここで生きてきます。一番不安を感じやすそうな子供の、不安を減らすルールを考えるのです。あの子はどんな不安を持つだろうか、工夫して不登校経験のある子供の不安を消す方法を続けると、自分のために配慮してくれる先生への信頼感も生まれてく

るでしょう。答え合わせの結果、一致が多いと自然に嬉しくなります。学校生活のスタートを笑顔で迎える、その記憶が薄れないように続け、さらに授業中もルールを設けた上でペアで活動させます。一番配慮を要する子供に合わせ必要なルールを考えてあげると大きな効果があるでしょう。

次は4~6人のグループでのエンカウンターです。たとえば、『質問アドジャン』のようなエクササイズがあります。全員の指を使って合計数により、その数の質問を全員が自己開示します。一番行きたい場所等を聞くというような質問で、これに正解は無いですが、答えたくない質問をパスできたり、ユニークな答えを絶対に馬鹿にしない、この答えに関する噂話は学校外でもしない、といったルールをまず決めます。メールを守ることで、このメンバーなら大丈夫と安心させて自己開示を促進します。クラスの半分が不登校経験がある定時制高校でもこの方法ならまず失敗しません。

『Q-U』という市販のアンケートがあります。学級診断テスト、楽しい学校生活を送るためのアンケート、学級意欲尺度と満足度尺度について調べます。学校生活に満足している子供や不満足な子供を、満足の方向へ向かわせるための大きな方法は2つあり、ひとつは友達を作ること、お互いに認め合うことです。2つ目はルールを確立することです。教師は自分がやりやすいルールを作るのではなく、毎時間毎に子供達が学級に対する信頼感が生まれるようなルールにします。

構成的グループエンカウンターはルールを元にお互いを知り合っていく、元々ソーシャルスキルの高くない子が落ちこぼれることが無いように、居場所を確保できるようなルールを作り、入学直後に行うのが最も効果的だと私は思います。

学習指導要領では、第五章の中に望ましい人間関係の形成が大切であると書かれていますが、スタートは先生と生徒達の関係で、この1年間ちゃんとやれそうだと感じる工夫を自然に任せず仕掛けていくことが大事です。日々の言葉掛け、元気の無い子供には5分間でも良いから一対一で話を聞いてあげるということを、ロールプレイしながら進めていきます。

『お喋りウイーク』のいう試みも行いました。子供たちがリラックスできる場所で担任以外の先生が話し、説教しない、話題は生徒が作るといった時間を15分作りました。この先生なら行き詰ったら話を聞いてくれるという先生を見つけられます。仕掛けには時間も手間もかかりますが、学期の始めに、担任以外の先生にも聞いてくれる先生がいると感じてもらうためです。

5. 最後に

望ましい人間関係を作るためには、まず窓口である先生と生徒達の人間関係が必要です。能力ある子がたまたま失敗した時には励ましやアドバイスが有効ですが、中学で躓いた子供が高校でちょっと躓いた時には、やっぱりダメだったと思わせないために子供の気持ちを聞くこと。自分の価値観を一度置いて、問題を明確化し、学期の始めに人間関係を作るのが良いでしょう。子供達の間には何かあるとすぐにマイナスの関係になってしまうので、それが生まれる前にエンカウンターを始

めて下さい。ポイントポイントでそういった仕掛けを設け、笑顔でこの1年過ごせそうだ、担任や担任以外の先生が話を聞いてくれそうだと感じさせること。リスタートの決意がある子供をサポートにも有効だと思います。

以上で私のお話は終了となります。ご清聴ありがとうございました。