

シンポジウム 8 学校教育現場で活かす認知行動療法～こころのスキルアップ教育

企画・座長	： 谷口 陽一	岐阜県高山市立江名子小学校
話題提供	： 加藤 真奈美	愛知県名古屋市立港楽小学校
	安藤 宜尚	岐阜県多治見市立小泉小学校
	青山 岳史	岐阜県可児市立今渡北小学校
	太田 久美	愛知県瀬戸市立下品野小学校
	谷口 陽一	岐阜県高山市立江名子小学校

今、子どもたちは、学校生活の中で、大きなストレスを抱えています。本来、学校は、小さなストレスを乗り越える体験を重ねることでレジリエンスを高め、人として成長していく場のはずです。しかし、今の子どもたちは、小さいはずのストレスを過大なものと受け止めてしまいがちです。対処できるとの発想も乏しいように思えます。一昔前なら、他の子どもたちや大人たちと特別な目的もなく関わる体験や、遊びの中でルールを作ったり改善したりする体験を通して培われていた、人間関係への対処能力が、十分に育っていないとしか思えません。

そのため、学校教育現場では、子どもたちの人間関係に対処する力をこれまで以上に意図的に育てる必要に迫られています。私たちは、認知行動療法の理論や技法を活用することで、人間関係のストレスを低減させる力を子どもたちに伸ばすことができると考え、取り組んでいます。

【各発表の概要】

タイトル 1 認知行動療法教育研究会 設立の経緯と活動

話題提供者 1 加藤 真奈美 愛知県名古屋市立港楽小学校

認知行動療法教育研究会は、2010年、うつ病や不安障害に高い効果を持つ認知行動療法の教育活動への活用を目的に関東地区の教育関係者により設立され、大野裕先生(当代会長、認知行動療法研修開発センター理事長(当時))の推薦とご指導をいただきながら、認知行動療法のエッセンスを取り入れた「こころのスキルアップ教育」の授業案開発に取り組みました。そして、当プログラム普及のためのワークショップを開催し、授業案を使用して授業実践を行った先生方や学校からご意見、ご感想をうかがうなど、現職の教職員やスクールカウンセラー等の教育関係者を中心に活動しています。

2012年には、それまでの当研究会主催のワークショップに参加された中でも特に関心の高い参加者により、全国の地区ごとに推進委員会を発足させました。関東地区推進委員会を筆頭に、関西、名古屋、四国、九州、神奈川地区と、現在全国6地区の推進委員会が活動しております。「こころのスキルアップ教育プログラム」を学校で実践するために意見や情報交換をする場として定例会を実施したり、学びを深める学習会を実施したりしています。時には自分たちが講師となり、実際に模擬授業を体験できるようなワークショップを開催し、当プログラムの紹介や普及のための啓発を行っています。

名古屋地区推進委員会は、東海地区の教育関係者を中心に、2014年に設立し活動しています。当プログラムのテキストにあたる『こころのスキルアップ教育の理論と実践』の著者の一人である中野有美先生（当会顧問・南山大学人文学部心理人間学科教授）のご協力をいただきながら、ワークショップを年1回、情報交換や学習の場となる定例会を年4回実施しています。当会の活動の中で学んだことから、子どもたちの心身の健康に少しでもつながる実践ができるよう、各々が日々試行錯誤しています。

タイトル2 こころのスキルアップ教育の概要

話題提供者2 安藤 宜尚 岐阜県多治見市立小泉小学校

「こころのスキルアップ教育」とは、子どもたちの情緒の安定とストレスへの対処力を高めることをめざした、こころをはぐくむための授業プログラムのことです。このプログラムのベースとなっているのが、認知行動療法の理論や技法です。

本プログラムは全12授業時間分の学習指導案（教師が授業を進めていく上での台本のようなもの）で構成されており、それらが「こころを整理するスキル」「問題解決のスキル」「怒りに向き合うスキル」「コミュニケーションスキル」「まとめ」という5つの単元（主なテーマによる括り）に分類されています。それぞれ、これからの変化の激しい時代をしなやかに生き抜いていくために必要なこころのスキルで、冒頭にあげた「情緒の安定やストレスへの対処力」というのはこれらのスキルが身に付くことによって得られる副次的な効果とも考えられます。

毎回の授業は、その時間に習得させたい知識が理解しやすいように考えられた「事例」を軸に展開していきます。授業中は4～5人からなる小集団による話し合い活動が中心となり、授業を通して子どもたちは仲間の様々な意見に触れることができます。

最も重視しているのが、「こころを整理するスキル」の単元です。全4時間からなる授業を通して、子どもたちが認知行動モデルの基礎概念（気分は考えの影響を受ける）を理解し、自分の心を整理する際のスキルとして活用できるようになることを目指しています。

具体的には、第1時では「春子さんは仲の良い夏子さんに電話をしたが、出てくれないし、返信もない。夏子さんに嫌われたと思って落ち込んで、夕食ものどを通らなくなってしまった。」という事例を用いて、悩みの中身を「できごと」「考え」「気分」に分類する方法について学習します。また、「嫌われた」という考え以外の可能性を仲間同士で検討することを通して、多面的に物事をとらえることの良さや大切さに気付くことができるようにします。

タイトル3 できごと・考え・気分をつかまえる

話題提供者3 青山 岳史 岐阜県可児市立今渡北小学校

こころのスキルアップ教育の単元1では「こころを整理するスキル」について学びます。この単元は「気分や行動はそのときの考えの影響を受けている」と理解することをねらいとしています。その基本原理を学ぶことで、自分が置かれた状況や悩みの中身を「できごと」「考え」「気分」

に整理できるようになります。自分の「考え」を現実と照らし合わせながら客観的に見直し、しなやかに判断することができるようになることを目指します。

実際の授業の導入では、児童の今の気分を聞きました。気分を表す3つの顔マークから、今の気分を選びます。どうしてその気分になったかを聞くと「～というできごとがあったから。」という答えが返ってきました。この導入で、「できごとによって気分は変わる」と考えている児童が多くいることがわかりました。そこで本時のねらいである「気分は考えに影響される」ことを学ぶ必要性が出てきます。

授業では、具体的な事例を基に考えていきます。扱う事例は「春子さんは友達の夏子さんと遊ぶとうと思ひ、電話をかけた。しかし、何度電話をしてもつながらず、返信もない。春子さんは夏子さんに嫌われたと思ひて落ち込んで、夕食ものどを通らなくなってしまう。」というものです。この事例を「できごと・考え・気分」に分けていきます。この時に、それぞれの定義を児童にとってわかりやすい言葉で伝えます。事例を3つに分けることができたなら、春子さんが悲しくなった理由について考えます。すると、児童は「できごと」ではなく「考え」が「気分」に影響していることに気づきます。

展開の後半では「考え方」に焦点を絞り、「春子さんはどんな考えをもったらよいか。」についてグループワークを行います。付箋に「考え」とその時の「気分」を記入します。それぞれのグループで書かれた付箋を交流することで、「考え」は様々あり、それぞれの「考え」に伴って「気分」も変わることが全員に共有されます。

このように、こころのスキルアップの単元1では、ある「できごと」が起きた時に、1つの「考え」にとらわれないでしなやかに考えることで「気分」が楽になり、問題を解決できる可能性が高まり、さらには人間関係が改善することを学ぶことができます。児童にとっても、新しい考え方を学ぶことができ、グループワークを通して楽しく学べる授業になります。

タイトル4 養護教諭が行うこころのスキルアップ教育

話題提供者4 太田 久美 愛知県瀬戸市立下品野小学校

子ども達を取り巻く状況や健康問題は、変化し多様化しています。特に、心の健康に関することは、いじめ・不登校の問題やストレスマネジメントの面からも注目され、生きる力を育むことが教育の課題として取り上げられています。

自分が関わっている子どもの達の様子を見ていて、①マニュアルにあること、「こうしなさい。」と指示されたことはできるが、その先の行動がなかなかできない。(指示待ち。察してくれるのを受身で待っている。自分がどうしたいのか表現することができない。) ②友達との関わり方が苦手で、コミュニケーション能力が低い。(トラブルを起こしやすい。) ③自信がなく、自己肯定感が低い。(みんなの前で間違えるのが怖い。) ④自分に対して決めつけ言葉や否定的な言葉を使う。(どうせ～、～に違いない、何をやっても～、いつも～) 等が気になっています。

こころのスキルアップ教育で期待されていることは、①しなやかな考えができるようになること②感情のコントロールの向上③問題解決能力の向上④自己理解・他者理解の向上⑤自己肯

定感の向上です。子ども達の実態に合わせ、こころのスキルアップ教育を取り入れていくことで、生きる力を育むことができると考えます。そこで、養護教諭として、「こころのスキルアップ教育」の理論や技法を様々な場面に取り入れて、心の健康に焦点を当てた活動を進めてきました。

指導場面は、①個別指導（保健室来室者・登校しぶりで教室に入ることができない子）②教科「保健」・学級活動③短時間での指導（短学活の時間・身体測定時のミニ保健指導）④児童保健委員会（集会・掲示物による啓発）⑤ほけんだより・掲示物です。養護教諭の行う保健指導に認知行動療法のエッセンスをどのように取り入れ、活用しているのか紹介します。

タイトル5 学校教育現場における認知行動療法の活用と医療との違い

話題提供者5 谷口 陽一 岐阜県高山市立江名子小学校

認知行動療法では、「できごと」への反応を「考え・気分・行動・身体」の4側面からとらえます。学校教育現場では、その子に直接働きかけて「気分」を改善することが難しいとき、他の3側面に働きかけたり、学級会などによって「できごと」そのものを変えたりします。

認知行動療法を活用したこころのスキルアップ教育は、子どもたちの情緒の安定とストレスへの対処力を高めることをめざしています。全12時間の授業プログラムを基本としていますが、多忙な学校教育現場では時間を確保しにくいという状況を踏まえ、幾つかの授業だけを実施することもあります。その場合でも、認知モデルにもとづいて認知再構成を体験する授業1は実施しています。また、養護教諭が保健室で実践しているように、学級担任等も認知行動療法の理論や技法を臨機応変に活用し、子どもたちの、ストレスを低減させる力を伸ばしています。

子どもたちに心理教育を進めるためには、まず教師が学び理解を深めることが欠かせません。そのため、「授業について学んだだけで前よりも自分の気持ち楽になった」と報告する教師もいます。教師の多様なストレスがすぐになくなることはない状況で、燃え尽きてしまう教師を出さないという点においても、こころのスキルアップ教育を進める意義が高いと言えます。

こころのスキルアップ教育の強みは確かな理論に裏打ちされた実践であることです。実践する人が増えたり工夫を加えたバリエーションが広がったりしても、理論に立ち戻ることによって実践の質を担保できると考えます。

また、医療とは異なり、学びの場が一年間毎日のように同じ仲間と過ごす学級集団であることは、学びを定着させる効果を高めます。教師と子どもとの関わりに加えて、子ども同士の関わりが日常的に生じるからです。学習したことを誰かが活用しようとするとき、周りの子たちに意図を理解してもらえたとの安心感は、活用を促進させます。

今後、理論を理解し実践する仲間をいかに増やしていくかが課題です。気軽に実践できるように、作成した教材をホームページに載せ誰でも使えるようにする計画を全国の仲間と検討しているところです。また、学校教育現場で働く私たちと、様々な対人援助職の方々との連携のあり方も研究していきたいと考えています。