

主題：認知療法の教育臨床領域への適用について

認知療法の教育臨床場面における適応として、不登校生徒をはじめとする問題状況にある子どもたちへの導入が多数報告されている。その中のいくつかは、今回の「心理療法研究」において紹介されていた。私は通常の学級において「いやな気分よ、さようなら。楽しい気分よ、こんにちは。～ハッピーに生きるためのヒント～」という特設単元を設けることで認知療法の導入を図りたいと思った。

1 なぜ通常学級なのか

私は今まで、カウンセリング心理学の考えを用いて学級を運営してきた。Q-U(学級生活満足度尺度)を用いて学級をアセスメントすると、一群の子どもたちに遭遇する。それはクラスの友だちから評価されたり、ある程度の人気があったりするにも関わらず、「自分はみんなから認められていない」とか、誰もそんなことを思っていないのに、「みんなは自分のことを嫌っている」という認知の歪みを持っている子どもたちである。当然、そのような子どもたちの「学級生活満足度」は低い。

昨今、いじめ自殺が世間を騒がせている。先に述べた認知の歪みを持った子どもたちが、様々な出来事に遭遇するたびに自らのスキーマによって自己肯定感を加速度的に下げ、死ぬことを選ばざるを得なかったという可能性も要因の一つとして考慮に入れておく必要がある。

つまり、いじめ自殺という極端な acting out ではないにしても、何らかの心理的不適応を起こす可能性が高い子どもたちはクラスの中に少なからず存在し、それらの子どもたちを含む学級全体に認知療法の考え方を「生きるヒント」として学習させることは意味の大きいことである。

2 認知療法と学校教育との親和性

認知療法の進め方はある程度定式化されており、学校教育における教科学習のプロセス(step by step)に近いものがある。定式化されていることのメリットは、教える方にとってみれば教えやすく、学ぶ方にとってみればわかりやすい点である。

認知療法をスキルとして身につけさせることによって、治療終了後にクライアントが新たに不安などと遭遇した場合でも対処できるようにするという考え方は、卒業した後でもその人の中で生き続ける力を育てていく学校教育の目的と非常に似通っている。

3 効率性

健康対策において、一次予防・二次予防・三次予防という概念がある。その中の一次予防の概念、つまり疾病が起こってからではなく起こらないような手立てを施す試みを、学校における心理教育として行うのは大変意義深い。なぜならば、不適応や心理的な問題が起きてから、IPを回復させるためのコストは非常に高い。それよりも、問題が生じる前に予防的・開発的な手立てを講じることの方が、少ないコストで行うことができる。まして、授業という形式で行えば多くの子どもたちを対象として一斉に教育することができ、大変効率的である。

4 日常の観察

学級担任は毎日のように児童生徒と共に時間を過ごす。つまり、日常的に子どもを観察している。生活場面において子どもがどのような困難に遭遇しているか、あるいは学級における適応状態についての情報は、外部のスタッフより多く得ることができる。したがって、特定の子どもの状況や、学級の状態に合わせてプログラムを作成し、実行できるという点において教師が認知療法的なプログラムを実践することの利点がある。

5 C B C 授業の実際

では実際の学校現場でどのようなプログラムを行うことができるだろうか。

私は小学校の教師であるので、小学6年生の道徳という領域での認知療法的プログラムを考えてみたい。

主題名 いやな気分よ、さようなら。楽しい気分よ、こんにちは。
 ~ハッピーに生きるためのヒント~

- ・ねらい 認知再構成法を用いて認知の歪みに気づき修正する
- <主題設定の理由>

近年の小学生は「疲れた」という言葉を多く口にする。その「疲れ」の理由を子どもたちから聞いてみると、友達どうしの人間関係であったり、親との葛藤であったりする。思春期に入り始めた子どもたちは、自らの意思がなかなかうまく伝わらなかったり、望んだことが必ずしも形にならないもどかしさを感じたりして、非常にストレスフルな状態にあるようだ。そのような状態をうまく切り抜けていく子ども的一方で、不器用にも自らのバランスを欠く考え方(以下、「認知の歪み」)によってストレスを増幅して受け取ってしまう子どもも少なからずいる。

この授業では、自らの認知の歪みに気づき、修正することによってストレスを小さくしていくというスキルを子どもたちに身につけさせることにより、困難に遭遇してもそれを乗り越えて明るく生活する態度を養うことを目標とする。

段階	学習内容及び学習内容	主な発問()と予想される児童の反応()	指導上の留意点とねらい
導入	1 ストレス解消法いろいろ 子どもたちの日常経験から、ネガティブな感情をどのようにコーピングしているかを発表する	あなたは最近、嫌な気持ちになる経験をしましたか？その時のエピソードを思い出してみよう。 友だちに無視された 秘密をばらされた その時、あなたはどんな気分になりましたか？ 思いつく限り考えてみよう 悲しい 恥ずかしい ムカつく そのような気分は無くなりましたか？また、どんな風に解消しましたか？ 無くならない 時間が解決する クッションを叩く 寝る みんなはいろいろなストレスの解消法をやっているみたいだね。今日は、アメリカで生まれた気分をすっきりさせるのにとっても効果の高い方法をみんなと勉強したいと思います。	・自分たちの生活に役立つ内容であることを理解させ、関心・意欲を高める。 ・グループシェアを効果的に行って、意欲の向上につなげる。 ・学級内で実際に起きているトラブルに配慮する。
展	2 認知再構成法の学習 認知再構成法の7ステップを順を追って学習する。	・あいさつをしたのに、友だちは挨拶をしなかった。 どんな気持ちになりましたか？また、その強さを10段階にするといくつですか？(1-10) 淋しい どうしたんだろう 聞こえなかったのかな ムカつく 悲しい その気持ちになったとき、心にマイクをあてたら、心は何てつぶやいているだろう。 嫌われたんじゃないかな。 悪い噂が広まっているのかもしれない。 何か悪いことしたかな。 ケンカを売られたのかもしれない。 友だちを失ってしまった。 そう心のつぶやきが本当だとすると、その証拠	・ワークシートを配布する。 ・各段階で教師がデモンストレーションや例示を行い、形式を理解させることを第一に考える。 ・机間巡視を行い、理解できていない児童に適宜指導を行う。

いやな気分よ、さよならシート

①いつ・なにが・どうした

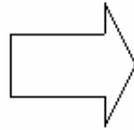
③心のつぶやき

④本当である証こ

⑤まちがいである証こ

⑥新・心のつぶやき

②気持ち (1~10)



⑦新・気持ち (1~10)