

学校における諸問題への効果的介入

Brief Intervention for school problems

大前 泰彦 (湯浅中学校)

Yasuhiko OHMAE

スクールカウンセラーの導入などをはじめとして教育相談的諸活動の充実が要請されている。子ども達への援助は、当然ながら、できるだけ効果的効率的であることが望ましい。発達途上にある子どもにとっては、たとえ1年であってもとても大きな意味のある期間である。その期間における教師の子どもへの関わり方がその後の子どもの学校生活や人生に決定的な影響を与えかねないからである。ところが、従来の教育相談、とくに、カウンセリングは、長期にわたることが当たり前ようになってきているのではないだろうか。また、その効果についても、子ども達や保護者らの主訴に対してどれだけ応えられたのか、という厳しい点検がなされてきたかどうか疑問である。増加する学校不適応に対して、できるだけ短期で効果的効率的なアプローチが必要だと考える。本報告は、かかる問題意識のもとに行った事例報告である。ただし、勤務校での事例ではなく、またプライバシーの保護のため、一部修正が加えてある。

キーワード：学校教育相談、ブリーフセラピー、逆説的介入

児童・生徒の学校不適応が増加してきている中で、教育相談的諸活動の充実が要請されている。教育相談とは、個人のもつ悩みや困難の解決を援助することによって、その生活によく適応させ、人格の成長への援助を図ろうとするものである（文部省：1981）が、石隈(1996)は、このような援助を、三段階に分けている。

まず、一次的教育援助であるが、これは、多くの子どもが会う課題を予測して事前に行う予防的援助と、子どもが学校生活を送る上で必要とする一般的な適応能力の発達促進的援助である。二次的教育援助は、登校をしぶる子どもなど教育上の配慮を必要とする子どもへの援助など、問題が大きくなり成長を妨害しないようにする予防的援助である。三次的教育援助は、長期欠席、いじめ、LDなどの問題で、特別な援助が個別に必要な子どもに対する援助である。

これらの援助は、できるだけ効果的効率的であることが望ましい。発達途上にある子どもにとっては、たとえ1年であってもとても大きな意味のある期間である。その期間における教師の子どもへの関わり方がその後の子どもの学校生活や人生に決定的な影響を与えかねないからである（宮田：1998）。ところが、従来の教育相談、とくに、カウンセリングは、長期にわたることが当たり前のように「共通理解」されている。また、その効果についても、子ども達や保護者らの主訴に対してどれだけ応えられたのか、という厳しい点検がなされてきたかどうか疑問である。たとえ、効果があったとしても、子どもや保護者、あるいは担任教師がバーン・アウトしてしまうような、過重のタスクを背負うようなことがなかったであろうか。

増加する学校不適応に対して、できるだけ短期で効果的効率的なアプローチが必要だと考える。それは、カウンセラーの拠って立つ臨床心理学の理論を個々の事例に当てはめて解釈し、自己満

足するような「セラピスト・センタード・アプローチ」ではなく、あくまでクライアントの主訴に焦点化し、クライアントの内的リソースを信頼し、「相談を受けることが問題である」状態から、一刻も早く自立をはかることを目標とするブリーフセラピーの立場である。

ブリーフセラピーとは、ミルトン・エリクソンの治療に関する考え方や技法から発展した心理療法で、ストラテジック・モデル、MRIモデル、解決志向モデルなどがある。

ストラテジック・モデルは、症状に焦点を当て、いかに変化させるかのストラテジィを考えるアプローチであり、

- ① 現在に焦点をあてる。
- ② 解釈でなく行動を重視する。
- ③ 今起こっている問題を扱う。
- ④ 問題に応じて治療計画をたてる。
- ⑤ 階層を考慮する。
- ⑥ 逆説的介入。

などを特徴とする。

MRIモデルでは、

- ① 困難が問題としてみられると、その問題が患者及び患者と相互作用している人たちの継続中の現在の行動によって維持されるので、その維持行動が変化すれば、問題は解決する。
- ② 治療者の持つ信念や理論は、患者の行動とその行動の評価、その両方に影響を与えることによって、治療の期間と結果に大きな影響を与える。

などのように考えて、具体的介入をはかる。

解決志向モデルは、以下の諸点、とくに「ミラクル・クエスチョン」を特徴とする。

- ① 解決を達成するために、クライアントの相互作用的行動と行動や状況に関するクライアントの解釈の両方またはそのいずれかを変えるために、クライアントが異なることをするように援助する。
- ② 治療者はクライアントの不満を詳細に知らなくとも解決は可能である。
- ③ 「問題が解決したことをどうやって知るか」「問題が一度過去のものになると、どこが違ってくるか」などのミラクル・クエスチョンを用いる。
- ④ 人の行動の中の肯定的な面を強調する。
- ⑤ 問題解決後の未来に時間定位させることで、治療の成功あるいは成功体験の成就という前提をクライアントに植え込む。

3つのモデルに共通な治療に関する考え方は、以下の点である。

- ① 相互作用のシステムに焦点を置く。
- ② システム全体の変化ではなく、小さな変化を目標にしている。
- ③ 介入にあたっては家族だけではなく、あらゆるレベルの社会的組織も考慮に入れる。

これらは、個人の過去の生育歴を想起させて人格変容をめざすのではなく、クライアントのコミュニケーション・パターンや内的リソースに注目していくアプローチである。

本報告では、以上のほかに、D. アローズのアプローチを用いた事例がいくつかある。アローズは、催眠を用いた解決志向型の介入技法を数多く紹介している。

ブリーフセラピーは、効果的で効率的であるがゆえに、その実践は決して容易でないが、子どもや保護者や教師が少しでも早く課題を解決できるよう望むならば、学校教育相談において、これらのアプローチが短期かつ効果的効率的に導入されるべきであろう。本報告は、以上のような問題意識による実践例である。Thはセラピスト（筆者）、Clはクライアントである。

事例1：

14歳男子中学生。小学校4年生から不登校。自分の部屋に閉じこもりきりである。テレビを見ていたり、何もしていない時間が多く、たまにプレステをやる。兄（高校1年生）も不登校であった。家族との会話はあるが母親には猫のぬいぐるみを使って腹話術のようにしてしゃべることもある。母親は、子どもが小学5年生になってから教育相談を受けるようになる。相談員からは、
<息子の要求を何でもきいてあげるように>と指示されたと言い、ゲームソフトや雑誌等要求されるがままに買い与えていたため、1カ月に数十万円の出費が続くこともあった。

1990年4月、筆者が相談担当となる。2回目の家庭訪問でドライブに誘った。クルマの中で「夜、眠れない。朝まで起きている。学校のことや将来のことやいろんなことが頭に浮かんできて困る。テレビやビデオを見るとよけい目が冴えてきて眠れなくなる。それで、すごく悩んでいる」と訴えた。そこで、

- ① 夜中に掃除を30分から1時間してみる。
- ② その後、立ったまま本を30分間読む。
- ③ その後、ふとんに入り羊の数を1000匹まで数える。

等を提案した。

その結果、掃除だけで寝られたという。2週間後、自転車で家の周りを回った。自転車に乗るのは2年ぶりだという。錆びた自転車を自分で掃除した。数年間外出できなかったが、昼間独りで本屋に行ってゲームソフトなどの本を見るようになった。「この頃、無駄遣いはしなくなってきた」と母親は喜んでいて。Thが、
<夜はどう？>と尋ねると、「だいぶ眠れるようになった。あまりいろいろ考えなくなったし。あのとき（眠れない頃）に比べれば全然違う。あのときは、本当にしんどかった」と答える。

1カ月後、メダカを飼い始め、毎朝水槽を洗ったり餌をやったり世話をしている。たいへん明るく話ができるようになった。少しずつ勉強するようになり、「将来のことを考えると勉強した方がよいと思うので夏休みの宿題を出して欲しい」と言うまでになった。

7月、Thが<学校へ行ってみないか>と提案してみたところ、「うん」と言ったため、登校に挑戦してみるようになった。

Th：朝、家を出て学校へ歩いていく自分を思い浮かべてごらん。どう、できる。

Cl：うん、できる。

Th：国道を歩いて行って、そして…。

Cl：信号を渡って、…。

Th：どのへんでしんどくなる？

Cl：ケーキ屋さんのあたり。

Th：どんなふうにしんどくなる？

C1：胸がドキドキ。

Th：じゃ、そばにだれがいたらましになる？

C1：小川くん。

Th：ふーん、そうなんだ。それじゃ、彼にいっしょに行くのをたのんでみたらどう？ 先生もたのんでみてあげるけど。

C1：わかった。

ということになり、小川くんとともに登校が2日できた。あとは、全日登校はできないものの行事等には参加できるようになった。修学旅行、卒業式も参加し定時制高校に元気に通っている。

事例2：

44歳女性。マンションで一人暮らし。3カ月ほど前から夜中に天井から、「トン、トン」という物音が聞こえたり、「ジー…」というような機械音が聞こえてくる。1カ月前からは一日じゅう聞こえてくる。その頃から夜は眠れず仕事に支障が出てきている。休日は部屋にいと、それらの音のため非常にイライラしてくる。頭痛もし始めた。マンションの管理人に訴えると、管理人は上の階や隣の住人に問いただしてくれたが、いずれも全く身に覚えがないという返事であった。しかし、物音は日夜続き、精神的苦痛がひどくなってきたので、騒音をテープに録音して市役所に訴えた。ところが市役所の係は、「これくらいの音では騒音とは言えない。どうしようもない」などと全く相手にしてくれない。他人は小さい音だというのが納得ができない。現実に精神的にも肉体的にもまいってきた。そこでついに〇〇病院精神科を受診。ところが担当医も、「うん、うん」と共感的に話を聞いてくれたものの、「まあ、あまり気にしないように。独り暮らしだし、趣味をもつとか。それにヒアリング・ボイスの会（幻聴者の会）もあります紹介しましょうか」などのアドバイスだったため、C1は、非常に不満を持ち、ますます神経質になり、頭痛等の身体症状が悪化し始めた。あるときは隣人に殺意を抱いたり、またあるときは絶望感にさいなまれ、何も手に付かない状態になった。この時点で、Thが紹介された。Thが差し出されたテープを聞いてみると、小さいが確かに「ジー…」という音がする。

Th：確かに音がしますね。

C1：そうでしょう。いつもはもっとひどいんです…。(音のようすとそのための被害をたくさん述べる)

Th：最も問題なのは何ですか。

C1：夜眠れないし、イライラするし、誰も相手にしてくれないし、…。(多く話すが、表情は暗い)

Th：何が一番気になりますか。

C1：何の音か、分からないこと。それが一番不気味。上の階の人は否定しているが、上の人に違いない。夜中、何人も集まっている感じがする。

Th：その音が聞こえると身体はどうなりますか。

C1：胃のあたりが痛くなる。

Th：では、少し想像力をはたらかせてください。もし、問題が解決したときは、上の人との関係はどうなっていますか。

Cl：まあ、むこうが謝ってくれて、こちらも許すし、普通の関係じゃないかな。

Th：では、そうなるような、抗議の仕方はできないでしょうか。

Cl：う…ん。

Th：少し考えてみましょう。

(どういうふう言いに行ったらベストなのか考える)

(文書を作成し、暗記する)

次の日、Clは作戦通りの文言で抗議に行った。上の階の人は、騒音は否定したが、丁寧な対応してくれた。その夜から「トン、トン」という音は聞こえなくなった。2日後、階下の住人が訪れ、「ジ…」という音はクーラーであったことを詫びにきた。その後、身体的にも精神的にも全く問題はないとのこと。

事例3：

14歳男子中学生。テニス部キャプテン。自ら立候補して、キャプテンになる。やる気は非常にありたいへんな努力家である。過剰適応ではないかと思うほど、学校生活のすべての面で完璧にこなそうとし、優等生的態度をとることが多い。学校適応検査(SMT)改訂版(Th作成)は満点であった。しかし、他人にも厳しさを求めることも多い。テニスの技術では、同学年にも年下にも彼に勝る部員がいたため、一所懸命練習するが、自分の満足のいくようにはなかなか上達しない。そこで、休日でも自宅で一人で朝から素振りや壁打ちをしていた。しかし、彼の最大の悩みは、試合のときに緊張するということであった。他校との練習試合でもあがってしまうが、とくに大会では体が硬直してほとんど動けないほど緊張するのである。彼とダブルスのペアになると、緊張が移って試合に負けるという生徒も出てきたためたいへん悩んでいた。

顧問(筆者)は、彼のためというだけでなく、中学生のテニスでは、技術面もさることながらメンタルな部分が大きく影響すると考えていたため、認知バイアスの変容をめざしたトレーニングをプログラム化したり、リラクゼーションを行っていった。しかし、なかなか変化は現れなかった。このリラクゼーションでは、BRIMS(呼吸法)を導入した。1週間に3回~4回10分間のセッションを行った。その他の日も、5分間のセッションを行った。1カ月後、A中学校と練習試合を行った。試合前の事前指導の際、彼にこうアドバイスした。

くきょうは、君はうんと緊張して試合に臨みなさい。実は君は緊張した方が実力が発揮できる>

その試合では、彼は別人のように伸び伸びとプレーした。動きが自然であり、顔の表情もたいへん明るかった。ファイナルゲームまでファイト満点の試合を続け、勝つことができた。その後も、多少緊張するくせは続いたものの、以前に比べ自信を持ち伸び伸びとプレイできるようになったという。

事例4：

A子、13歳、中学2年生。不登校。父（42歳）、母（40歳）、妹（11歳）の4人家族。地域はミカン農業がさかんであり、兼業農家や専業農家が殆どである。中学校もミカン畑に囲まれている。A子は1年生のときは、欠席日数が50日を越え、週の初めや定期テストの次の週は殆ど欠席であった。早退も多かった。家を出るが学校に行かず畑に隠れて過ごしたことも数回あった。欠席理由は、胃腸が弱く自家中毒ということが多いが、学校に連絡のない欠席もよくあった。小柄で色白で声が小さい。自分から話しかけていくようなことはなく、教師の問いかけには比較的多く答えるが、クラスの仲間には紋切り型の返答しかせず、殆ど接触がない。成績は比較的よく、数学や理科等の理解力があり、文章を書くことにも優れている。妹は活発ではないが社交的であり、友人も多い。母親は気弱で言葉少なく、「学校を休むな」等のことは娘には言えないタイプである。父親は、仕事にかかりきりで子どものことはすべて母親に任せており、娘の不登校について殆んど関わりを持たなかった。A子のクラスは、男子16名、女子15名、計31名である。

以下の記録は、筆者と担任との共同作業である。

まず、学級の中でA子の占める位置及び彼女の所属する学級の構造を把握するために、ソシオメトリックテストを行った。その結果、クラスの間関係は、女子は2つのグループに分かれており、まず、第1下位集団8名で、B子を中心とする活発で目立ちたがり屋のグループ。それに第3下位集団5名の、バスケット部などのクラブ関係でつながっているグループ。男子も第2下位集団グループ9名と第4下位集団5名に分かれていた。これに加え、孤立児が男女各2名ずつあった。A子は孤立児であった。1年生のときは、授業中は極めて騒々しく、教師の発問にはふざけて答え指示に従わないことが多かった。音楽の授業では、ピアノ伴奏を無視して替え歌を歌ったり、美術の写生ではミカンを盗んで食べたりタバコを吸ったりしている生徒もいた。教室はシールや落書きだらけであった。B子がわざとふまじめなこと、例えば「掃除をさぼろう」などを提案すると、女子全体がそれに従っていくことが多かった。従って、クラスの雰囲気はB子が中心になってつくられてきたように思えた。A子はこのような中で、たったひとりでいることが多かった。喧噪な授業中でも一言も喋らず、休憩時間、クラスの殆どが教室から出て行っても、ひとり教室にいて静かに座っていた。学校の行き帰りもひとりであった。休んだ際に、クラスの生徒がプリント等を届けに行ったが、嫌がって会わなかった。彼女はいじめられたり、無視されたりする対象ではなかったが、一緒に活動する友人はひとりもいなかった。定期テストには出席したが、テスト返しの時間は殆ど欠席したことや母親との面談から、親子とも成績を非常に気にしているようであった。クラスのふまじめな雰囲気には到底とけ込めないような、気弱できまじめな性格であるように思えた。

A子に対する教育援助にあたって、クラスが上記のような無秩序な状態であることから、以下の仮説に基づいて方針を立てた。

- ① 個人の行動は個人と環境との相互作用の結果である。
- ② したがって、「子どもの問題」の発生は、子どもと学級のシステムとの関係の問題と深く関連する。

A子は学級の中で孤立児であり、学級はB子を中心としたグループが支配的していた。したがって、この構造を変え、A子が学級に所属感を感じるようにさせることが必要であると考えられた。そのためには、次のような方針を立て、担任が4月から一定の成果が得られるまで取り組んだ。

〔方針〕

- ・クラスの無秩序状態を変えていく。不適切な言動は見逃さない。
- ・B子を中心とするピラミッド構造を変える。すなわち、彼女に特別な注目をせず他の生徒と全く同様にすが、不適切な言動には強く注意をする。
- ・建設的なスローガン「協力」等をHRや学級通信で日常的に訴える。
- ・週目標をつくり、例えば、「授業遅刻をしない」「中間テスト勝利作戦をたてよう」などを大きく掲げ、それについて、教師が語ったり意見を発表させたり書かせたものを学級通信で紹介したり、毎日各自が何らかの実現可能な目標をもって学校生活がおくれるようにする。
- ・学級活動の中心をグループ活動にし、帰りのホームルームではグループになって集まり、話し合いをしながら、一日を振り返ってグループノートを書く。
- ・ゲス・フーテスト等を行い、B子やそのグループの建設的な言動を学級通信で紹介したりして、B子のグループのよいところを強化する。
- ・定期テストの取り組みや合唱、文化祭、体育祭などでは、クラス全体が一つになろう、とのスローガンの下に取り組む。
- ・「誰もいないところでもゴミを拾う人間になろう」と訴え、そのことの意味、すなわち、褒められるから、叱られるから行動するのではなく、自分の主体性で建設的なことをすることの素晴らしさについて話し合う時間を設ける。
- ・学級活動等に構成的グループ・エンカウンターセッションを導入し、クラスの間関係を再構成し、孤立児をなくす。
- ・定期的な面談や家庭訪問等でA子の気持ちの理解に努める。
- ・A子にかかわることができる子に協力を要請する。
- ・家庭での会話を勧め、保護者達にクラスの構造変化に関心をもってもらおう。

4月の始業式は、A子は出席したが次の日は欠席。朝のSHRで担任が出席をとった際、B子が、

「あの子、雨が降るとすぐ休むんや」

と言った。他の生徒で笑っているものもいた。そこで、その発言を捉え、担任が強く注意した。「何ということ言うんや。もし、自分が休んだとき、学校でこんなに言われていたらどう思う。うれしいと思うか！」

クラスはシーンとなった。これに付け加えて、担任として今後休んでいる子に対する冷たい言動は許さないことを告げた。

1学期最初の週は、相談員が面談をすることにした。昼休み及び授業終了後の時間を使い、一人ひとりと話をした。

- ・クラスで嫌な思いをしていることはないか。
- ・勉強について悩んでいることはないか。

- ・クラブ活動はどうか。
- ・友達関係はどうか。

A子とは家庭で面談できたので、彼女の友達について聞いた。友達はクラスにいないが、C子なら話しやすい、と答えた。

担任は、C子に事情を話し、A子の話相手になってあげるように頼んだ。C子は快諾してくれ、彼女が登校したときには、休憩時間などずっと付き添っていた。A子が休んだときには、学級通信等のプリント類を家に持って行ってもらった。担任や相談員も家庭訪問したが、本人にはあまり会わず母親と少し話をするにとどめた。A子の悩みの一つが、「勉強のやり方が分からない」であったため、効果的な勉強方法について学級通信に何回も紹介していった。

A子の悩みに応えることと並行して、クラスの人間関係を変える取り組みも行っていった。このようなクラスの場合、担任は、クラスに影響力のあるB子との関係を重視することが多い。しかし、どのような接し方をするのかが問題である。不適切な言動をしている子に接近し、親密になっていくことが担任の意図とはうらはらに逆にクラスの状態を悪化させることもあるからである。実際、次の年度、3年生の担任は、「彼女を押さえればクラスは何とかなる」という方針を持ち、B子をみんなの前でちやほやし続けた。その結果、服装や態度が大きく変わり、不適切な言動が目立つようになったという。

一番重要なのは、B子及び彼女を中心とするグループが、いつまでも「ふまじめ」な言動でクラスに所属しているような状態を変えることである。彼女らは「ふまじめ」な言動をとることにより、自分自身の弱さを防衛しているのではないかと考えられた。なぜなら、授業中の発表などでまじめに答えた場合、間違えることを極度に恐れていたし、球技大会などで一所懸命やったのに他のクラスに負けたりするのは、大きな「恥」になると考えていたからである。プライド高く体面を気にする彼女らにとって、「恥」や弱みをさらすことは、日常の生活とくに学校生活において死活問題であり、許しがたいことであったのである。そのような「恥」から身を守るために「ふまじめ」な言動をし、「真剣にやってもあの程度」と思われまいにしているのではないかと考えられた。これが日常的に繰り返されることによって、彼女らは「まじめ」な言動や建設的な行為から遠ざかり、もはや「まじめ」な言動は「恥」にまでなってしまうのであった。したがって、彼女らの建設的な言動を見つけ、評価し、さらに強化していくことによって、B子たちが建設的にクラスに所属できるようにすることも不可欠であった。例えば、ゲス・フーテストの結果などから、「B子さんが花に水をやってくれていた」等を学級通信で紹介していった。このような取り組みを日常的に繰り返していくことによって、少しずつではあるがB子たちは建設的なリーダーに変貌を遂げていった。

クラスの構造変化をはかる取り組みは、保護者達からも理解され、支持される必要があった。前学年時の子ども達の様子を、保護者達はよく知っており、たいへん心配していた。そして、このようなクラスを生み出す学校はとなりの学校と統合した方がよい、という意見が多数を占めるほど不信感が高まっていた。

そこで、5月初旬の家庭訪問週間には、4月当初行った「長所診断テスト」の結果を報告した。この長所診断テストは、生徒が日常生活について自己評定したものだが、「このような結果ができました」と言って、すべての家庭で生徒のよいところばかりを強調した。保護者は100%たいへ

ん喜んでいて、ほめてもらえても、「でも、今後は…に気をつけた方がよいと思います」などと付け加えることがなかったため、今まで多少自分の子どもの言動が気になっていた親も非常に安心したようであった。有料のコンピューターによる客観的なテスト結果と、それにさらに担任からみたポジティブな評価も付け加えたため、保護者たちは、「そういえば、本当にうちの子はこんなよいところがありますよ」と満足し、ふだんは気づかない子どもの長所に注目したようである。

A子への取り組みは、2学期になり出席が増えてきたので、グループ活動に参加させていく段階まで進展した。A子が登校してきた際には、グループ・エンカウンターセッションを行った。ライフラインや現在過去未来の描画などである。彼女はこのようなセッションがたいへん気に入ったようで、皆の前で積極的に発表したりした。この中で、2～3名の遊び友達ができたようであった。学級のグループ編成の際は、A子はC子と一緒にした。学級ではほぼ毎日、グループノートを書くようになっていたが、A子はC子の悪口を長いときでは10ページ近くも書き、C子はそれに対し、気分を害しながら反論を書く、ということが続いた。このやりとりの中で、A子は、感情表出や自己表現ができるようになったようであり、今までのように内に感情を閉じこめることは少なくなった。親切なC子には気の毒だが、C子に鬱屈した感情をぶつけることによって表情も明るくなった。1カ月後には欠席は殆どなくなった。以後、欠席0であり、非常によく勉強するようになった。中学校卒業後は私立進学校に入学した。将来は教師志望だという。

考 察：

事例4は、報告文中に考察があるため、事例1から事例3について、簡単な考察を行う。事例1の「息子の言うことを何でも聞いてあげなさい」というアドバイスであるが、このような指示をされた、という親が今なお多い。しかし、実際問題これは無理ではないだろうか？ むちゃな実現不能な要求が出される場合もあるし、「これはほおっておいていいのだろうか？」という生活態度で悩む家族も多い。家族の重要な機能のひとつとして、「子育て」がある。子育ての目標は、「子どもの自立」ではないのだろうか。そうであるならば、「何でも聞いてあげる」というのはいかなる影響を子どもに与えるのであろうか。子どもはそのことによって何を学ぶのであろうか。学校に行っているも行っていないなくても、そのことは全く同様である。閉じこもりの子どもに家庭で何をさせるか。これがもっとも重要である。この事例ではこのアプローチが不十分であったが、不眠解決をきっかけとして、子どもは徐々に自分の力で明るく前向きになっていく。この不眠に対するアプローチは、ミルトン・エリクソンのやり方、逆説的介入である。「眠ろう、眠ろう」という気持ちあるいは「眠れない、どうしよう」という焦りがよけいに不眠状態を続けさせてしまうのである。逆に「起きていざるを得ない」という行動がその強迫観念を取り除き、眠ることができたと考えられる。また、この事例の登校の際のアドバイスでは、登校にともなう不安を事前にイメージさせ、自分でその不安を軽減させる方法を考え出させることにより、学校の中に入ることができた。しかし、授業あるいは学校内での対人関係についてのこのようなアドバイスは不十分であったため、継続登校には至らなかった。

事例2は、想像上の不安が不安を喚起し独りであれこれ考えどうどうめぐり状態になっていたのであるが、解決を想起しながら具体的行動を行うことによって相手の反応も見ることができ安

心でできたと考えられる。〈問題が解決したときどうなっていますか?〉という質問は安易に用いると、「全く想像もつきません」となる場合もあるが、この事例ではクライアントのもっている内的リソース、すなわち対人関係能力が高かったため効果的であったと考えられる。

事例3は、事例1と同様にクライアントの頑なな思い込みがさらに不安を高めていたと考えられる。「あがってしまったらどうしよう」と思うこと自体、もうすでにあがっているのである。緊張は、スポーツの試合、試験、面接、演奏などで必要である。上手に緊張した方がよい結果をもたらすことも多い。しかし、この事例では「緊張は悪いことである」「緊張してはならない」という思い込みがクライアントを悩ませていたのである。一般にクライアントの多くは、ひとつのマイナスな捉え方から自由になれずそれに縛られてしまっているときに、悩むことが多い。逆説的介入とそれによるポジティブ・リフレーミングが効果的であった事例である。

〔引用・参考文献〕

- 石隈利紀 1996 教育心理学年報「学校心理学とスクールカウンセリング」 日本教育心理学会
宮田啓一 1998 学校におけるブリーフ・セラピー 金剛出版
文部省 1981 生徒指導の手引き 文部省
Araoz, D. L., Carrese, M. A. 1996 Solution-Oriented Brief Therapy for Adjustment Disorders. New York: Brunner/Mazel