

一人ひとりに応じた不登校生徒への学校カウンセリング

A school counseling approach for truant students on an individual case

大前 泰彦

YASUHIKO Ohmae
(箕島中学校)

A中学校では、問題行動とともに不登校生徒も増加してきたため、①教育相談部及び教育相談担当教員の設置、②適応指導教室（後には教育相談室）の設置を行い、教師カウンセラー（臨床心理士）による生徒及び保護者へのカウンセリングと担任教師へのコンサルテーションを中心とした活動を続けてきた。生徒全体の意識調査を行いながら、一人ひとりがおかれた状況に応じた柔軟な対応を目指してきた。以下の報告は、これらの方針の下での、4年間にわたる実践のまとめである。尚、個々の事例の詳細はプライバシー保護のため割愛している。

キーワード：不登校、教師カウンセラー、学校カウンセリング

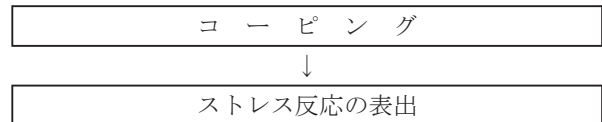
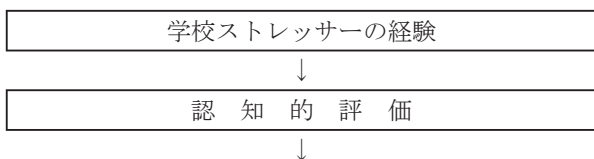
1. 不登校のとらえ方

A中学校では、何回かの質問紙調査（学校適応感、対人関係、家族関係等）や日常的な観察の結果、

- (1) 学校内で継続的な人間関係をつくるのが苦手で、社会的スキルや社会的コンピテンスに乏しい。
- (2) 他者を強く意識し敏感であるが、自己評価意識は低い。
- (3) 孤独感到弱い。
- (4) 自己主張や自己抑制がうまくできない。
- (5) 相談相手が少なく対人関係上のトラブルの対処が弱い。
- (6) いわゆる「まじめ」で、不適切な言動はできない。などの生徒が学校生活に苦痛を感じていたり、休みたいと思う傾向にあった。

また、担任教師等が把握できた不登校のきっかけは、全て学校内の対人関係（学級または部活動）であった。これらのことから、

不登校とは、「生徒が学校でのストレス（対人関係による心理的ストレス）を過敏にとらえ、その結果、本人及び家族の対処能力を超えるために、抑鬱感、無気力などのストレス反応を生じ、学校生活に適応できなくなった状態である」と考えられた。



2. 不登校生徒への対応

先に示したように、学校ストレスのプロセスが4つの段階を経ているとすれば、軽減する方法もそれらに対応して大きく4つ考えられる。

- ・ ストレッサーの除去
- ・ 認知的技法
- ・ 行動的技法
- ・ ストレス反応の消去

である。

第1のストレスの除去は、ストレス源となる刺激そのものをなくしてしまうことである。たとえば転校等であるが、これは現実的でない場合も多くまた転校先の学校でも不登校になるケースもある。学校外の適応指導教室、あるいは学校内の教育相談室などは、生徒が所属するクラスでの当面のストレスから離れることを可能にするものである。

第2の方法は、認知的評価への介入である。不登校生徒の中には、必要以上にストレスを嫌悪的に過大に受けとめていたり、永遠に続くように繰り返し思い悩んでいる場合がある。このような生徒に対して問題点を整理させたり、ストレスをどうしても乗り越えることができないと感じている生徒に自信をつけ

させる方法である。

第3の方法は、コーピングへの介入、つまり、学校ストレスに対処する具体的方法を身につけさせることである。積極的対処の方法だけでなく、困ったことがあったとき誰にどのように相談したらよいのかという援助希求の情報を与えたり、あるいはポジティブ・リフレーミング（価値の肯定的転換）によって前向きに考えさせることなどである。

第4の方法は、ストレス反応への介入である。不安や緊張の強い生徒にリラクゼーションの技術を習得させたり、イライラ感の強い生徒にはそれを十分に発散させる機会を与えたりすることなどである。

生徒の学校ストレスに対しては、以上のような認知行動的なアプローチが必要であるが、加えて、担任教師に対するコンサルテーションが重要な役割を果たすと思われる。コンサルティ（担任教師）が不登校状態にある生徒の新たなストレスになることなく、生徒のストレスを軽減させ自己効力感を高め、心理的サポートができるような援助が必要とされるのである。

3. 教育相談部方針

A中学校では、前述の「不登校のとらえ方」「不登校生徒への対応」に基づき、以下の方針と取り組みの具体的方法を確立して共通理解を深め、学校全体の取り組みとしていった。

【取り組みの方針】

- ・学校適応感を高める開発的予防的諸活動を進める。
- ・いじめや暴力などをなくすための取り組みを進める。
- ・不登校生徒一人ひとりに対する「見立て」「取り組みの方針」を確立し、それに基づいた実践を行う。（教育相談個票の作成）
- ・前年度（小学校の頃も含む）から不登校の場合は、前年度の取り組みを把握・検討する。
- ・教育相談は、でき得るかぎり父親等も含む家族合同面接を行う。
- ・家庭訪問は原則的に担任が行う。
- ・怪我、病気を除く欠席が3～4日続いたら教育相談部にはかり取り組みの方向を考えていく。
- ・1週間以上休みが続いた場合は、保護者との教育相談を検討する。不登校の初期の段階は、生徒本人や保護者は大きな不安や苦悩を抱えるケースが多い。この時期の適切な取り組みがとくに重要である。
- ・生徒本人及び保護者に誠意が伝わるような親身な取り組みが最も大切である。
- ・担任一生徒、担任一保護者、さらには家族の中のコミュニケーション・パターンを見直しながら取り組

んでいく。

- ・小さな変化も見逃さず評価していく。
- ・「今の取り組み自体が問題を継続させているのではないか」という視点からも検討する。
- ・ケースによっては専門機関へのリファーを進めていく。

【取り組みの具体的方法】

休み始めの時期

<子どもに対して>

- (1) 欠席し始めた場合は、①友人関係、②授業中のようす、③学習面、④部活動その他、最近変わったようすはないか、などの視点から「本人の気持ちを分かろうとする」関わり方が大切である。
- (2) 子どもの気持ちを大切にしながら、教師の正直な気持ちを伝えてもよい。最初から長期欠席を想定しなくてよい。ただし、身体症状が出ている場合は登校刺激をしても効果がない場合が多い。
(例) 5日間休みなさい。
- (3) 子どもが、
 - ①教師から肯定的にみられている。
 - ②教師から見放されていない。
 - ③友人に認められている。
 などを感じるような教師の接し方が望ましい。
- (4) 「明日、学校へ来れるね。」「うん。」「じゃ約束したよ。」などの約束を繰り返し、子どもが約束を守れない状態が続くと関係が悪化する。

<保護者に対して>

- (1) 家族全体が安定した気持ちになっていけば、子どもの気持ちも落ち着き心理的成長がみられることが多い。父親を含めた家族全体の協力を得ることが必要である。
- (2) あまり話を聞かないで、「お母さん、そんなに心配しないで大丈夫ですよ。」などや「長い人生だ。休みたいだけ休ませよう。」などの不登校を気軽に容認するような言い方は避ける。

休みが続く場合（家庭訪問）

<子どもに対して>

- (1) まず子どもを精神的に安定させることが重要である。安定させるためには、子どもが嫌がることを口にしない。
- (2) 登校していなくても教師と会えなくても学級の一員であるという気持ちを伝える。
- (3) 長期に休んでいる場合は、不登校のことは話題にせず、時にはゲーム、絵を描く、肩もみ等のスキ

ンシップやボール遊び、ドライブ等での関係づくりをすすめてもよい。本人の状態に応じて、掃除、食事準備・後かたづけ、または学習などの課題を共に考え、実行できるよう援助していく。

- (4) 言葉と表情の不一致を避ける。口では「ゆっくり休んだら。」と言いながら、顔等の表情は嫌な感じを与えるなど。
- (5) 不登校生徒自身は教師に対しては無口なことが多い。にもかかわらず、シーンとなるのをとても嫌う子が多い。生徒に対して無口な先生、あるいはときどき口を開くが相手が傷つくようなことを自覚なしに言うてしまう先生は、自己変革が必要。
- (6) 子どもに会うことができない場合、家族とゆっくり話をし、世間話、自己開示などで懇意な関係づくりをしてもよい。子どもが自室にこもっていても、教師が親にどんな話をしたのか気になるものである。この親との懇談の内容が子どもに伝わったとき、子どもが勇気づけられるようになればたいへん好ましい。

<保護者に対して>

- (1) 毎日不登校の子とも接し、苦悩している家族に共感的理解を示すとともに、親の不安、焦り、怒りなどを共有しサポートしていく。
- (2) 保護者自身の家庭での悩みや子どもへの対応についても共に考えていく。

<学級の生徒に対して>

- (1) 登校していなくても常に学級の一員であることを示す。
- (2) 不登校生徒に対する差別的な言動は許さない。
- (3) 担任が家庭訪問したときのようすなどを軽く伝える。「先生は、あの子のことを本当に心配しているんだな」と生徒達が思えば、クラスからの協力が得やすい。「もし、自分が休んでもこのように親身に接してくれるんだな」という生徒が増えてくれば、クラスの中に休んでいる子に対する思いやりの気持ちが前面に出てくるし、あたたかく受け入れる雰囲気醸成できる。
- (4) 不登校生徒に関わることでできる生徒（友人）に協力を求める。
- (5) 配布物や机等が乱雑にならないよう配慮する。

再登校へ向けて

- (1) 担任が家庭訪問を続け、親がカウンセリングを受け続けていても、子どもは自然に自発的に学校に行き始めることは少ない。適切な時期に担任と家族が協力して「きっかけ」をつくることも必要である。休日や夕方の登校などの取り組みが有効な

場合もある。

- (2) 登校刺激は、子どもが閉じこもり状態で不安定の時期にはしない方がよいが、ある程度安定してきた段階では効果的である。

4. サイコエジュケーションとしての学年通信

教育相談方針の第1に、「学校適応感を高める開発的予防的諸活動」とある。この実践はグループ・エンカウンター授業、アサーション・トレーニングなどに加え、毎日発行している学年通信をサイコエジュケーションとして活用していった。以下にいくつか紹介する。

感謝について考えよう！

「お世話になった人を思い浮かべてください。」

そして、その人に、

- ① どんなことをしてもらいましたか？
- ② あなたがしてあげたことはどんなことですか？
- ③ 迷惑をかけたことはどんなことですか？

.....

Aさん…

- ① ケガをしたとき毎日荷物を持ってもらったりしてくれました。いろいろ心配してくれました。
- ② 仕事の手伝いをした。でも、あんまりしてあげていない。
- ③ いつもめいわくをかけています。これからもいっぱいめいわくをかけると思います。

Bくん…

- ① ご飯とか作ってくれる。熱がでたとき看病してくれる。
- ② 肩たたき、マッサージ、お手伝いなど。
- ③ おこらせるようなことをしてしまってストレスをためさせてしまった。

Cさん…

- ① 学校を毎日楽しくさせてもらった。生きる希望をくれた。
- ② 笑いじょうごにした。

.....

どの人にも、「お世話になった人」がいます。私たちは、ほかの人にお世話になり大切にされながら、生きているのです。ここのところをよく考える必要があります。

「大切にされている」ということをあまり感じるができない人は、人を大切にすることができないし、また、自分をも大切にできないかもしれません。なぜなら、「人を大切にする」ということがどういうことかよく分からな

いからです。

「21世紀はこころの時代」だとよく言われますが、その「こころ」とは、「愛」だという人もいます。「愛」とは人間の永遠のテーマでしょう。だから、とても難しいのですが、ひとつだけ言えることは、「お互いを大切にしよう」ということなのでしょう。

人は、愛によって人に大切にされ、人を大切にすることによって成長していくのです。

人生線 (life line) から自分を見つけよう！

- ①自分がいくつまで生きられるか予想して線を書く。
何歳まで「生きたいか」という願望ではなくて、実際どのくらいになるかの予想である。
- ②今の自分の位置に印をつける。
(例) ———— ⊙ ————
- ③自分の今の位置周辺をじっと見つめる。1分間。
- ④思ったこと、気づいたことを書く。
- ⑤やらなければいけないこと、やりたいことを書く。

<思ったこと・気づいたこと>

- ・今までいろんなことがあったのに、まだちょっとしか生きていなくて…。
- ・人生長いようで短い。
- ・いやー、人生まだまだこれからだなあ。
- ・まだ12年しか生きていなくて何も知らないから簡単に死にたいって思ったらダメやなあって思った。
- ・フツウに自分が13歳だと思った。

<やらなければいけないこと、やりたいこと>

- ・精一杯生きなくちゃ。
- ・友だちと仲良くしたい。
- ・恋愛！！
- ・今を一生懸命生きたいなあ～。
- ・自分の子どもが生まれたところを見たい。
- ・すごいことして歴史に名を刻む。
- ・努力せずに幸せになりたいけど…。やっぱ無理かなあ？

…たった1本の線からいろんなことが考えられますね。人生とは「自分さがしの旅」であると言われます。君たちの旅はまだこれから。でも、「行き先」と「行く方法」はしっかり考えないと迷ったりとんでもないところに行ってしまうよ。これからの社会はたいへんなんだから。

ポジティブ・リフレーミングをしてみよう！

人は思い込みの世界に生きているといえます(A. アドラー)。中には現実をしっかりと把握している人もいますが、そんな人でも多かれ少なかれ自分の思い込みにとらわれて

いることが多いものです。「きらいだ」と思っている人でも見方を変えれば、印象・イメージが変わるかもしれません。

否定的なものごとをとらえることによって、人は悩むことが多いので、ときにはポジティブにリフレーミング(肯定的に見方を変えること)をしてみることも必要です。

- ①きらいな人を思い浮かべる。
- ②その人の感じを形・手触りで表してみる。
- ③その人のいいところをさがす。
- ④その人のイメージをもう一度思い浮かべる。
- ⑤①～④をやってみた感想。

・・・・・・・・・・・・・・・・

- ②について…
「かたい」「とげとげしている」「つんつんしている」「ちくちく」など。
- ③について…
「きちょうめん」「しっかりしている」「まじめ」「あかるい」など。
- ④について…
「よくなった」「いいところが結構あるんだなあ」「やわらかいイメージになった」「変化なし」「明るい人になった」「変わらない」など。
- ⑤について…
「不思議な感じがした」「いい人になった」「その人のイメージが変わった」「これから、ムカツクことがあったらその人のいいところを探したいと思う」

…たった5分～10分程度考えただけで見方・とらえ方が変わってきた人が何人もいました。ポジティブ・リフレーミングが得意な人ですね。こういう人は、自分に対しても否定的な見方を肯定的な見方にできると思います。

実は、自分に対してポジティブ・リフレーミングしていくことこそ重要なのです。自分を自分で勇気づけていくことは、人生という長い旅を続けるには必要不可欠なのだから。

5. 実践のまとめと今後の課題

A中学校の欠席者数の変化を以下に示す。

| | 全校生徒数 | 50日以上欠席 |
|--------|-------|----------|
| 1996年度 | 587 | 30(5.1%) |
| 1997年度 | 547 | 32(5.1%) |
| 1998年度 | 518 | 28(5.4%) |
| 1999年度 | 494 | 19(3.8%) |
| 2000年度 | 471 | 14(2.9%) |
| 2001年度 | 470 | 7(1.5%) |

教育相談方針の確立後(1998年度以降)欠席者数が減少してきている。不登校になる生徒数が減少し再

登校が増えてきたからである。

再登校ができた事例では、

- ①父親との合同面接によって家族全体の協力が得られたケース。
- ②担任が週1回家庭訪問し、そのたびにマンガ本を1巻、2巻…と持って行き担任教師の自筆のイラストとメッセージを添え続けたケース。
- ③手紙、メール等で担任と交流を続けたケース。
- ④キャッチボール（野球）等でコミュニケーションを深め、休日や夕方の登校から授業日の登校に至ったケース。
- ⑤適応指導教室→ピアノ教室→学習塾→登校と進んでいったケース。
- ⑥カラオケ、家族旅行などで家族関係が改善され登校に結びついたケース。
- ⑦担任が朝迎えに行き、クルマに乗せて登校させ、それをきっかけとして登校し始めたケース。
- ⑧クラスの友人の誘いによって登校できたケース。
- ⑨学校での教育相談に親と共に参加することによって登校に至ったケース。
- ⑩遠足、体育祭、修学旅行等の行事に参加することから登校が始まったケース。

などがあげられる。再登校は新学期が最も多く、この時期に向けての適切な取り組みが非常に重要であることが分かった。また、小学校時に不登校であっても（3～4年以上にわたる長期であっても）入学式には必ず参加したことから、入学式当日のHRなどでの担任教師の関わり方が極めて重要な役割を果たすことも分かった。生徒との最初のコミュニケーションが、不登校になり教師が家庭訪問したときにならないようにすることが大切である。

成功事例では、教師カウンセラー（臨床心理士）による家族面接・課題処方と担任教師へのコンサルテーションが連動・連携し効果的に機能していた。コンサルテーションの場合、コンサルティのリソースや価値観に敬意をはらいながら活用していくと事例の進展が速かった。子育て経験や教職経験、すでにもっているコンサルティの知識や情報をいかに有効に活用するか、ということである。イラストが上手、野球が好き、楽器が得意などの特技を活用することによって関係がずいぶんと改善された例が多い。このような関係づくりの中で、不登校生徒の認知、感情、行動面の安定化が進んでいったと考えられる。

また、保護者へのカウンセリングにおいても、母親の過去の子育ての問題や母親自身の生い立ち、夫婦生活の微妙な問題にまで「介入」していくのではなく、母親の心情に共感的理解を示した上で、子育て支援という視点からのアドバイスの方が家族の協力も得やすく比較的短期に変化がみられた。

保護者たちは毎日不登校生徒と向き合い対応に苦慮

していることから、「面接と面接の間すなわち日常生活においてどのような課題を持ちどのように接していけばよいのか」を共に考えていったのである。

長期化した不登校生徒の中には、昼夜逆転しテレビやゲーム三昧になっていることもある。ストレス・コーピングの役割を果たしているのであろうが、この状態を好ましい状態であると本人も家族も見なしにくい。これらを全面禁止する必要はないが、家族の一員としての仕事を与え、できたことを誉めて自己効力感を高めていくことも必要であろう。

掃除、洗い物、風呂の用意、学習などその子の状態に応じて課題を設定し、これらの課題をめぐっての良好なコミュニケーションが家族の間でできた事例もある。

予防的あるいは開発的取り組み、すなわち学校適応感を高める実践では、グループエンカウンター授業等が自己理解、他者理解、ソーシャル・スキル・トレーニングに役立つことが多かった。SMTなどでプレテスト、ポストテストを行った結果、得点変化が有意に示された。加えて、それらのようすを学年通信によってフィードバックしていくことにより、自己理解や他者理解をさらに深めることができたと思われる。

今後は、集団の構造と個人の関わり、自己意識他者意識の関係をより重視したアプローチが必要であろう。コミュニケーション構造、勢力構造、凝集性、モラル、同調への圧力等が個人の社会的コンピテンスに与える影響は大きいと考えられるからである。学校不適応は、学校という集団の場で特定の個人に起こるといふ単純な事実を再考する必要がある。つまり、学校ストレスのグループ・ダイナミックス的分析である。A中学校の不登校生徒の減少は、いじめ、暴力、器物破壊等の問題行動が減少し、落ち着いて授業が受けられるようになったこととも関係していると考えられるからである。

6. さいごに

不登校生徒一人ひとりに応じた取り組みは、全校的な方針を確立し、それに基づいてこそ、より柔軟にできる。方針がなかったり抽象的であまいな方針では、逆に画一的な方法になってしまうかもしれない。当然ながら、教育相談部の設置は不可欠であろう。

教師カウンセラーの専門性が問われる。一人ひとりに応じた対応は、幅広い方法を熟知している必要がある。見立てと取り組みの点検においても高度な知識と経験が必要である。

また、職場の中で、不登校生徒への取り組みが前向きに明るく話し合える状況をつくっていくことが、極めて大切である。この場合、校長の役割はたいへん大きいと思われる。

引用・参考文献

- 稲村 博 (1994) 不登校の研究 新曜社
小林正幸 (2003) 不登校児の理解と援助 金剛出版
宮田敬一 (1998) 学校におけるブリーフセラピー
金剛出版
大前泰彦 (1999) 中学生のストレスとコーピング
及びストレス反応との関係 和歌山大学教育実践
研究指導センター紀要No.10
佐藤修策・黒田健次 (1994) あらためて登校拒否へ
の教育的支援を考える 北大路書房