

中学・高校生のための“ライフスキルボックス”プログラムの開発

平林 恵美・海老根 理絵・鴛渕 るわ・堤 亜美
東京都スクールカウンセラー 松 丸 未来
創価大学教授 園 田 雅代
附属中等教育学校教諭 石 橋 太加志
教授 下 山 晴 彦

I 問題と目的

日本の学校では、子どもの心理的、行動的問題に対しては、主に生活指導的なアプローチを行ってきた。それに対して1995年以来導入されてきたスクールカウンセラー（以下SC）は、それとは異なる視点から児童生徒の問題に対応するため、外部性を活かしながら子どもたちの悩みや不安を受け止めることが役割であるとされてきた。そのため、その働きは個人面接が中心となり、学校全体と協働して心理援助活動を発展させる方向性を明確に打ち出すことはなかった。しかし、面接室での相談で対応できるのは、一部の子ども、さらにその生活の一部でしかない。児童生徒が学校生活を円滑に行っていくことにSCとして寄与するためには、授業において生徒と直接関わる心理教育や、生徒と共に過ごす時間の多くを担っている教員へのコンサルテーションなどを通して学校と協働（コラボレーション）体制を構築し、従来の形態を超えた新しいSCの在り方を展開していくことが必要となっている。

米国のSCやスクールサイコロジストは、積極的に教員と関わる形態が推奨されている。わが国のSC業務は米国のSCとスクールサイコロジストの両役割を担っているものであり、特別支援教育などの活動に一翼を担っていくといった点を含めて考えるならば、今後SCの専門性を高めていくためにも、生徒や教員への直接的なアプローチに基づく学校全体との協働は大きな課題となっている。

そこで、本研究では、生徒集団を対象として、さまざまな問題に対する、生徒の解決能力を育てる総合的な心

理教育プログラムを開発することを目的とする。具体的には、自分自身を育てていくためのツールとして、生徒たちが活用できるような“ライフスキル”を、授業の中で積み上げていき、最終的に個々に応じた“ライフスキルボックス”を獲得できるようなプログラムの開発を目指すこととした¹。このような心理教育プログラムによって、SC活動に次の点で貢献できると予想される。

- 1) 個人面接中心のSCの限界を超えて、多くの生徒や教員と臨床心理活動の有効性を共有できる新たなSCモデルを提示し、SC活動の発展に寄与できる。
- 2) 問題を抱える生徒に局限する傾向があった現行のSC活動を学校全体に拡大する方法を提案することで、これまでSCの恩恵を得られなかった人々の心理的安定と成長に寄与できる。

II 心理教育プログラムの構成

初年度の試みとして、A大学附属学校の中学3年と高校1年の生徒18名（男子12名、女子6名）を対象に、2009年度通年の選択授業において実施した。週1回（2コマ）約2時間（休憩時間を含む）、全24回（48コマ）の授業を行った。各授業内容についての詳細については以下の通りである。

1. オリエンテーション、「楽しい心理学」

4月実施（全3回）本授業の目的は、①プログラム全体のスケジュールや年間目標を確認すること（オリエンテーション）、②心理学全般についての紹介を通してプログラムへのスムーズな導入を促すこと（「楽しい心理学」）

¹ 2009年度から3年間、財団法人日本臨床心理士資格認定協会よりの研究助成（研究課題：スクールカウンセリング・プログラムの開発および評価研究）を受け実施した。

である。全3回の授業から構成される。オリエンテーションでは、プログラム全体の年間スケジュールや「自分のこころの変化に焦点を当てながら、様々な問題に直面した時、自らの力を活かして問題解決ができる能力を養うこと」という年間目標を示し、各テーマの担当者から授業の内容について説明を行った。また、生徒が楽しく、傷ついたりしないで授業を受けられるために作った5つのルールを共有した。その後、参加者全員が一年間呼ばれたい名前を考え、名札を作り、自己紹介ゲームを行った。「楽しい心理学」は、Part.1とPart.2からなる。

まずPart.1では、心理学を実験心理学と臨床心理学に分け、主に臨床心理学について、身体の健康とこころの健康、治療と予防という観点から説明を行った。そして、このプログラムがこころの健康のためのトレーニングであるということを説明した。また、トレーニングを始めるためには自分を知る必要があると説明し、エゴグラムを実施した。そのエゴグラムの結果をもとに、自分の特徴やどのような自分になりたいか生徒に書かせ、なりたい自分に近づくための方法の説明を行った。

Part.2では、Part.1で主に扱った臨床心理学以外の心理学の分野についての紹介を行った。例えば、認知心理学についてはストループ効果の課題を生徒に実践させ、知覚心理学については様々な錯視図を紹介し、学習心理学ではマンガを用いて“パブロフの犬”について説明するといったように様々な手法を用いながら、計10以上の心理学について扱った。後半ではその中からパーソナリティ心理学を取り上げ、Part.1で実施したエゴグラムを含めた性格検査について説明を行った。そして、エゴグラムとあわせて自分を知るための材料にしてほしいという説明のもと、風景構成法を実施した。

2. 友だちとの関係を振り返る・困ったときどうする？

5月実施(全2回)本授業の目的は、「自分自身や友だちとの関係について振り返ることを通し、自分の対処行動の特徴や、友だち関係での困った状況においてどのような対処をとることが可能であるのかを再確認すること」である。具体的には、自分自身と自分の友だちとの関わりの振り返り作業を通し、自分にとって友だちがどのような存在であり、自分がどのように対人関係を築く特徴があるのかを考えるように促した。そして、参加メンバーそれぞれのキャラクターや行動特徴を共有することで、友だちみんな違っていいこと、さまざまな対処行動があることを実感してもらうことを目指した。本授業は、全2回行った。

第1回の授業では、自分自身及び自分の行動について

理解を深めることを目指した。まず、自己紹介状を作成することで、改めて自己の振り返りを行った。さらに、想定された友人との対話場面において、自分ならばどのようなようになるのかを「気持ち」「行動」「その理由」について考えるように指示し、対人場面における自己の振り返りを促した。そして、これらの自己紹介及び想定場面での対応について、グループメンバーでシェアリングを行った。各グループでは、これは良いと思う／良くないと思う対応法をその理由を含めて新しく提案してもらった。各グループの提案と主要な対応法については、全体でも共有し、自分がとる対応以外にも様々な方法があることを確認した。次に、人の反応がどのように生まれるのかを認知行動理論を用いて説明を行い、さらに、P-Fスタディの反応分類を参考に反応のタイプが多様であることを伝えた。これにより、自分の行動にどのような特徴があるのか、他にはどのようなタイプがあるのかを準拠枠を用いながら確認してもらった。最後に、第1回の授業を終えて、現在の自分がどのような人であるのか、理想の自分はどのようなものかについて文章化してもらった。

第2回の授業では、対人関係において困った状況に直面した際の選択可能な対処行動に気づき、対処行動レパートリーを増やすことを目指して実施した。簡単に前回の授業を振り返った後、「友だち」という存在について改めて考える機会を設けた。事前アンケート結果から、みんなが友だちとの関係でどのようなことに困っているのかを伝え、友だちとのトラブルが身近にあることを確認した。その後、友だちとのトラブル想定場面において、自分だったらどう対処するのか考えてもらい、さらにグループのみんなはどう対処しているのかシェアリングしてもらった。グループワーク、全体でのシェアリング後に、4つの代表的な対処方法(援助要請、思考の転換、積極的対処、回避)について説明を行った。これらの作業により、自分がとる対応以外にも多様な対処行動があることへの気づきを促し、選択可能なレパートリーを増やすことの大切さを確認した。

3. コミュニケーション力を育てるためのレッスン：アサーション

6月実施(全4回)本授業の目的は、「アサーション」という概念を生徒に紹介し、それが自分と相手の両方を大切にコミュニケーションであるということ、体験を通して学んでもらうことである。全4回の授業で構成されている。

第1回の授業では、授業全体のオリエンテーションを

した後、「アサーションとは何だろう」「コミュニケーションの3つのパターン（ノン・アサーティブ、アグレッシブ、アサーティブ）」を主題とし、日常的な例を盛り込みながら新しい概念や語句について説明をした。その上で、生徒たちに小グループで話し合ってもらったり、クイズ式の練習問題に取り組んでもらったりした。第1回の授業は特に、アサーションについての基礎的理解を図ること、同時にこの場がアサーションを安心して練習できる場であるといった雰囲気作りを行うこと、この2点に力を注いだ。

第2回の授業テーマは、「友達と仲良くなるためのコミュニケーション」と「頼む・断る」であった。前者では、非言語的コミュニケーションや開かれた質問、自己開示の大切さについて説明し、会話を始めるとき、続ける時、やめる時のコツなどについて考えるよう促し、その練習も行った。また後者では、頼み方と断り方の具体的なアサーティブな方法を提示し、いくつかの場面(例、友達に授業のノートを借りたいと頼む、友達から貸して欲しいと頼まれたことを断る、親に小遣いアップを頼む)でのロールプレイを行った。

第3回の授業では、自分の抱く不快な気持ちを相手に伝えたり、相手とぶつかりそうな場面でも落ち着いてやりとりをしたりするためのアサーションの練習を行った。ぶつかりそうな(あるいは実際にぶつかったりした)場面でのアサーションは、生徒たちには是非とも身に付けて欲しいスキルのひとつである。ここでは「DESC法」、「みかんでいいな法」について具体的に説明し、これらの方法を少しでも体得できるよう、紙上での練習やロールプレイなどを実施した。生徒たちがこれらの方法をよく理解でき、さらに日常生活にこの方法が活かせるとの実感をいけるようにという点を目標とした。

第4回の授業では、「自分を守るためのアサーション」をテーマとして扱った。自分の心や体を守る境界（バウンダリー）に加えて、非言語的な表現の工夫や「嫌です」、「やめてください」などの結論だけを明快に穏やかに数回繰り返すブロークン・レコード法、ならびに「No, Go, Tell」という方法を紹介した。それらの表現の工夫やコツについて説明を行い、また練習も行った。そして授業の最後には、全体のまとめを兼ねて「十代の子どもの権利規程」を紹介し、自分と相手の権利を共に尊重することの重要性を改めて強調した。さらにコミュニケーションは、日常の中で気長に気楽に自分をほめながら練習を重ねていくこと、自分らしさを土台にコミュニケーションのレパートリーを増やしつつ、同時に自分らしさも育てていくことが大切であると伝え、終了とした。

4. 毎日を前向きに過ごすためのレッスン

7月実施（全3回）本授業は、中学・高校生のうつ予防を主眼とするものである。うつ予防のための3つのスキルを生徒に紹介し、主に授業内での実践を行った。授業は全3回である。

第1回の授業では、前半でうつの心理教育を行った。うつになると体や心がどのようなようになるのか等を学び、生徒たちが持っていたうつのイメージとの違いなどを整理した。また、うつ発症のきっかけについても学び、それによりうまく対処できればうつは予防できるということ、その対処法の練習をすることが本授業の目的であることを伝えた。後半の授業では、イラストやマンガを用い、登場人物または自分自身の考えや気持ちを把握する練習を行った。そして、そのように「自らの状態を的確に把握する」ことは、うつを予防するためのスキルの1つであることを伝えた。

第2回の授業では、ワークシートに示されたストーリーを読み、登場人物の「考え」の特徴を探ることで、「否定的」で「現実に即していない」考えがうつのきっかけとなることを共有した。そして、そのような「否定的な考えを修正する」ことはうつを予防するためのスキルの1つであることを伝え、ワークや事例を用いながら、登場人物の「否定的」で「現実に即していない」考えを探る練習、及びそれらをより「現実に即している」考えに修正する練習を行った。また、ストーリーに出てきたような出来事があった場合の自分自身の考えや気持ちを推定した上で、そこに「否定的」で「現実に即していない」考えがないかを探る練習、そしてそれらをより「現実に即している」考えに修正する練習も行った。その際、考えを修正することで気持ちが変化することを確認した。

第3回の授業では、ワークシートに示されたストーリーを読み、否定的で現実に即していない考えに「とらわれてしまうこと」がうつのきっかけとなることを共有した。その上で、そのような「否定的な考えから脱出する」ことはうつを予防するためのスキルの1つであることを伝え、生徒が普段から行っている嫌な考えからの脱出法を確認し、グループワークを通して他の生徒とそれらを共有してもらった。またそれら以外の手法として呼吸法やイメージ法を紹介し、その場で実践することで「否定的な考えからの脱出」を体験させた。最後に、これまでに学んできたスキルを振り返った上で、今後の継続的な実践を促した。また、スキル実践だけではクリアできない問題がある場合には、専門家に相談することが必要であることを説明した。

5. 「毎日を大切に生きるためのレッスン」—いのちの大切さについて考えよう—

10月実施(全4回)本授業の目的は「いのちについて考えることを通し、日々の生活を大切にすることを学び、家族をはじめとした大切な人との絆を再確認すること」にある。具体的にはディスカッション、作業を通し、自分や大切な人のいのちについて自分がどのように考えているかの確認作業を行い、これにより、普段は意識することがなかった、自分の人生における価値観を振り返ること。また、家族や大切な人と一緒にいのちについて話し合う作業を行い、お互いがそれぞれのいのちについてどのように考えているかを知り、生徒たちが生きる上で大切な絆について再認識すること、また、今生きていること、当然のように朝が来ることの奇跡と幸せを実感する機会を与えることを目指す。本授業は全4回行った。

第1回の授業では、前半において本授業のオリエンテーションを行った後、「ドナーカードって知っている?」という問題定義を掲げ、「臓器移植」をテーマに授業を行った。生徒たちには自分自身の考えをまとめた後、ディスカッションを通し他者の意見を聞き、さらに家族とこのテーマについて語るという課題を設け、「自分」「大切な人」のいのちについて臓器移植という問題を通して考える機会を与えた。

第2回の授業は前半において、第1回の授業に出された課題についてディスカッションにより振り返りを行った。その後「臓器移植」をテーマとした視聴覚教材を視聴し、ディスカッションを行った。授業後半においては「自分のいのちは自分だけのもの?」という問題定義を掲げ、「自殺」というテーマに授業を行った。幼馴染からの自殺をほのめかしたメールにおいて「自分のいのちだから自分の自由にしよう」という文面についてそれぞれが自分の考えをまとめ、ディスカッションを行った。さらに家族とそのテーマについて語るという課題を備え、「自分」のいのちが自分だけではなく多くの人に支えられていることを知る機会を設けることを促した。

第3回の授業は前半に第2回の課題の振り返りをディスカッションにより行い、「出産、流産」を題材とした視聴覚教材を視聴、その後ディスカッションを行った。授業後半には、「生きていることは当たり前?」という問題提起を掲げ、難病を患う少女の人生を描いた視聴覚教材を視聴し、ディスカッションを行った。「自分が後半のいのちだったらどうする?」という題材による作文を課題を設けた。

第4回の授業では2グループに分け、それぞれ、これまでの3回の授業を通しての感想についてフォーカスグ

ループインタビューを行った。1つのグループがインタビューを行っている間、もう1つのグループにはこれまでの授業についての感想、及び、自分が死ぬまでにしたい10の事を書くという作業を設けた。

6. 「ライフレッスン」—人生で助けになるライフスキルボックス作り—

11月～1月実施(全8回)本授業の目的は、「日常生活で、気持ちが落ち込みむような状況に直面した時に、様々な“ライフスキル”を用いて、その困難に対処できるようになること」である。本授業は、全8回行った。授業は基本的に二部構成とし、“ライフスキルについて考える課題”と“自分の憧れる人にインタビューする課題”に取り組みせることとした。

第1回、2回の授業は、オリエンテーションとし、今後の流れの説明、各自のライフスキルボックスを作成した。ライフスキルボックスは、箱自体の装飾を生徒にさせて、これまでの授業で身に付けた各自の“ライフスキル”を記入したものや、感銘を受けた本や音楽、言葉、友人や家族などの支えとなる人たちの名前を書きとめたものを保管する箱である。箱自体の装飾と同時に、中身として、これまでの授業で身につけた各自の“ライフスキル”を記入したものや、感銘を受けた本や音楽、言葉、友人や家族などの支えとなる人たちの名前を書き留めたものを保管した。インタビュー課題では、その人なりのライフスキルについて話を聞いてみたい人を考え、それによってグループ分けをした。そしてグループごとに、インタビュー希望の旨をどのように伝え、どのようにアポイントメントを取るかを練習した。インタビューの目的は、「自分の憧れる人にインタビューをして生の声からその人の考え方、どのようにストレスを乗り越えてきたかということを知り、自分の考え方や生活の参考にする」とである。

第3回の授業は、前半にインタビュー課題の進捗を確認した後、パーソナルストレングス(自分の強み)を見つめなおす授業を行った。後半は、それぞれの「人生のグラフ」を作成した。これは、自分の今まで経験したポジティブ/ネガティブなイベントを点数化し、折れ線グラフにまとめることで、気分の落ち込みは一時的なもので、自分なりに対処できてきたという歴史を客観的に振り返ることを目的とした。

第4回の授業は、前半にインタビューの具体的質問内容を整理し、グループでロールプレイを用いて練習をした。後半では、ストレスマネジメントに関する授業で、ストレッサー、ストレス反応、日頃からの体/こころづ

くりの重要性を説明した後、様々なストレス対処法について解説した。

第5回の授業は、前半に再度インタビューの練習をした後、様々な認知の偏りについて考えさせ、ある出来事に対してポジティブ／ネガティブな考え方を複数考えることの練習を行った。

第6回の授業は、問題解決方略について6つのステップを紹介し、「4等分にしかないチョコレートを6人で分けるには？」という課題をグループ対抗で討議させた。さらに、同様のスキルを現実での困難場面にどう用いるかについても検討させた。冬休み中にインタビューを実施するよう指導し、学んできたことについてレポートとして提出させた。

第7回の授業では、インタビューで学んだことの発表準備をし、第8回の授業にはグループプレゼンテーションを行った。

III 心理教育プログラム実践を終えて

1. 友だちとの関係を振り返る・困ったときどうする？

思春期の子どもが友だち関係に向ける関心は高く、彼らの生活において友だちの果たす役割は大きいことが予想される。その友だち関係について、学校生活の主たる場である教室でダイレクトに扱うことは難しく、現場の教員からも躊躇する声をきくことが多い。実際、予備調査として実施した授業では、学級単位で教室にて行っており、その際生徒の中には、生々しいテーマに対して抵抗感を抱く者が数名いたことがわかっている。教室という生活の中で自分自身の「友だち関係」について考えることは、生徒にとっては侵襲性が高く、強い抵抗感を抱くテーマであると考えている。この点について、本授業では、学校とは違う場で、学校生活で関わる機会の少ないスタッフによってこのテーマを扱うことができたことが、試みとして興味深いと言えるだろう。本授業での生徒達は、自分の意見を伝えることに恥ずかしそうな表情をみせながらも、じっくりと考え、意見交換をしていたように思う。「考え方が色々あるのがわかって楽しかった」と評する生徒もおり、教室という場で扱う本テーマとは違う新たな展開をみせた授業であったように考えている。

本授業はプログラム開始当初の5月に実施され、参加している生徒同士も、大学という場やスタッフにも不慣れな状況で行われた。そのため、プログラムを構成するにあたっては、関係構築を目指し、生徒同士の交流やスタッフとの関りの機会も多くなるように、グループワー

ク中心の動きのある授業となるようにした。最初は抵抗を示すかと予想されたグループワークでも、「グループのメンバーとちょっと仲良くなれた気がする」と感じた生徒も多く、生徒達は積極的に参加してくれていたように思う。「友だち関係」について授業で扱うことの難しさと同時に、「友だち関係」というものが生徒達にとって親和性があり、日々彼らなりに考えているテーマであるのだということに改めて実感した。

自分自身の特徴や対処行動を振り返り、そのレポーターを知ることで生徒は新しい発見を体験していた。「自分の性格がわかった。自分と向き合えた。」「色々な人がいるから色々な行動があるかもしれないと思った。」といった感想からもそれは指摘することができるだろう。一方で、生徒の感想には、「みんなの意見を聴いて、それをどう取り入れたらいいのか」わからない、というものもみられた。今回実施した授業は、気づきや発見を促す作業が多く、それをどのように取り入れるのかという練習段階を組み入れない内容となっていた。感想にあるように、生徒らが授業での気づきをどのように活用すればらよいのか、戸惑うことが推測される。今後は、新しい気づきをどのように実践するのか、授業での練習を通して体験し、獲得することができるように、授業内容を発展させたいと考えている。

2. コミュニケーション力を育てるためのレッスン：アサーション

ここ数年、中高生を対象にアサーションを伝える機会があっても、1コマか2コマの枠しか時間は取れず、また教室の後ろにオブザーバーが多く居る中での模擬授業という形態が多い。この形態だと、授業展開者の意図を迅速に汲む「よく出来る」生徒が期待に見合った反応を返してくれ、無難に授業が進行するということになりやすい。また、反応が鮮明でない生徒のことは往々に視野から外れやすくなる。それに比し今回は4回、計8コマの時間枠であり、また参加人数も適正規模だったことから、回を重ねるなかでアサーションに慣れていく、生徒たち各人各様の姿を目の当たりにすることが出来た。特に、コミュニケーションに苦手意識を強くいただき、なかなか話をしない生徒がそろりそろりと練習に加わったり、自分ばかり一方的に話し、相手に耳を傾けられない様子だった生徒が相手の話も聴こうと心がけたりしている様子を見て取れたことは、殊のほか嬉しく思われた。

半期の「自分を育てる心理学レッスン」を終了した後での、自由記述による彼らのレポートから、生徒たちの声をいくつか紹介したい。

- ・「頼む」「断る」の練習が役立った。テストが近いときに友達に「ノート貸して」と言われたがアサーションを使って上手に断ることが出来た。
- ・親や兄弟などに怒りの気持ちがわいた時、どう対処すればよいのか、回数を重ねるごとにわかった気がする。家族との付き合いが少し変わってよかったです。
- ・兄弟げんかをしたとき、今までは暴力をふるったりすることもあったが、口で解決できるようになりました。
- ・仲が良い友達にはなかなか言えない自分だが、ものすごく悪かったテストの点を暴露されてしまったとき、友達だから許そうと思ってもイライラしてしまい苦しかった。それで「嫌」という気持ちを伝えて、相手から「ごめん」と謝ってもらえると、友達という絆的なものを感じた。
- ・友達から都合の悪い日に誘われたとき、理由をはっきり述べて、誘ってくれたことに「ありがとう」と言って断ったら、友好的に断れた。
- ・今まで苦手と思っていたタイプの人と話を出来るようになった。
- ・普段、相手のことを考えずに言いたいように言っていた部分があったが、相手を考えつつ自分の言いたいことを言うように気にするようになった。

今回、生徒たちにコミュニケーションの日常的な練習を動機付け、自己信頼（自信）の醸成を促すという主目的は果たせたと総括しているが、第4回の授業の「自分を守るアサーション」の、危険にさらされそうだったり嫌な目にあわされたりする場面での練習は、他の場面と比べて今ひとつリアリティがなかったように感じられた。それだけ今回の生徒たちが安全に日々生活できているということだろうが、自分の心身を自分で守ることの必要性、ならびにその具体的なスキルを（ただいたずらに彼らを脅かすのではなく）どう彼らに伝えていけるか、これは特に思春期の生徒を対象としたアサーションのプログラムにおいて今後、更に検討すべき課題と思われる。

3. 毎日を前向きに過ごすためのレッスン

本授業を振り返り、まず初めに思うのは、生徒たちがよく最後までついてきてくれたということである。本授業は「うつ予防に有効なスキルを学ぶ」という構成上、グループワークやロールプレイといった動きのある時間よりも講義形式の時間が全体として多くなってしまいう傾向にあり、そのため生徒の意欲や集中力が持続しないことが予想された。そのような中で、生徒は「わからない」「難しい」と愚痴をこぼしながらも、最後まで授業に粘り強く取り組んでくれたように思う。また、授業実施者

である筆者の視点から見て、想定していた以上に生徒にうつについての心理教育が浸透し、「思っていた以上にうつは深刻なものだった」と真摯に受け止める一方で「予防できるなら大丈夫だ」「ここで学んだものを実践すれば平気」とうつ予防に対して効力感を得ていたことがうかがえた。そして、「気分が落ち込んだ時に実際にやってみようと思います」「友達に教えてあげようと思います」といった感想が得られるなど、うつ予防に意欲を示した者が多かったことも示された。これらは、本授業が生徒にとってうつに対する予防策の1つとして現実に生かせるものだと認識された結果であると考えられる。また、生徒の感想に多く含まれていたのが「うつ予防について学べてよかった」「よく耳にしていたうつについて知れてよかった」という記述である。今回プログラムを対象とした中学3年生・高校1年生という中学生後期～高校生の年代は進路決定に伴う葛藤や人間関係の悩みといった様々なストレスを抱えており、抑うつのリスクが非常に高いとされている。こうした状況を踏まえ、うつ予防について学ぶ本授業は彼らにとってもニーズが高いことが予想されていたが、実際に彼らがこうして「うつについて学べてよかった」という実感を得たことは、そのニーズにこたえるものとして本授業が機能した結果であると考えられる。生徒のニーズに沿った、生徒が現実に還元して生かせるような授業ができたことは本授業の成果であり、今後もこうした授業をより多くの現場で実践できればと思う。

4. 「毎日を大切に生きるためのレッスン」—いのちの大切さについて考えよう—

若い世代を対象としたいのちの教育、デスエデュケーションを行うにあたり、問題となるのは、その倫理的配慮である。特に、今回の授業参加者のように対象年齢が思春期に相当する場合、その実践に対し、躊躇する教師たち、教育機関も多い。今回、参加した生徒の中には、授業を受けたことにより、悲しい気持ちになった者、また授業を行った期間に親しい者が亡くなったという辛い経験を持った者がいた。それにもかかわらず、その生徒を含めほとんどの生徒がこの授業を通し、いのちについて気づきを得、今後の人生をより大切にしたいと考えようと思ったといった好ましい感想が多く出たことは、いのちの教育、デスエデュケーションがこの世代の者たちにとってポジティブな影響を与えることの論拠の一つになるのではないかと考えられる。また、今回、生徒たちの心の成長の素晴らしさには感嘆した。春、この心理教育の始まった当初は、多くの生徒たちは自分の意見を口

にすることが難しい状況であった。それは参加生徒同士の交流が授業以前に少なかったこと、思春期特有の恥ずかしさ、自意識ももちろんあったであろうが、自分の意見を他者に伝えるためにまとめあげること、また、集団の前で自分の意見を簡潔に述べることに慣れていなかったこともあるだろう。しかし、この授業が始まった秋には、授業内における発言、またグループディスカッション、フォーカスグループインタビューにおいても、人の意見も聞きながらも、自分の意見を簡潔にまとめ、堂々と自分の意見を主張するという勇ましい姿が見られた。これには、今回の授業の前に、アサーションや前向きに考えることなどといった授業を経験し、彼らが着実に育った上で今回のいのちの授業に臨んだことが功を奏したと言えるのではないだろうか。実際、「この授業が春の段階であったらどうであったか」という質問を生徒に投げ掛けたところ、「やはり今よりは自分の考えをまとめるのが難しかったかもしれない」「もっと落ち込んでしまったかもしれない」という意見があった。こうした意味からも、いのちの授業、デスエデュケーションを行う際、世代だけでなく、生徒の心理的成熟度、心理教育の経験値が大きく影響するのではないかと考えられる。彼らのような若い世代を対象としたいのちの教育は、単独で行うよりも、むしろ段階を踏んだ心理教育の最終ステップとして組み込むことが適しているのではないかという新たな発見も得られる機会であったといえる。

5. 「ライフレッスン」—人生で助けになるライフスキルボックス作り—

ライフレッスンは、様々なライフスキルが含まれる本プログラムのまとめとして位置づけられる。授業内容は、これまでに学んできたことを生徒自身がしっかりと意識し、人生に役立つスキルとして日常生活に般化できるように、以下二点を思案した。第一に、教室内での座学・演習だけではなく、様々な分野で実際に活躍する人にインタビューするという、教室外でのグループ活動を組み込んだ点である。これは、生徒の自主性に注目するとともに、学校で出会う大人ではない“生の声”を聞くことで新たな視点を得られることを目的としていた。そこで、まず、インタビューは生徒が自ら考えるということを柱とし、対象選びから日時設定、お礼状を書くところまでの過程をグループワークで体験させた。生徒は、自己紹介やインタビュー依頼を練習することで、ことば使いや礼儀正しさを身につけていった。一方、著名人へのインタビューということで、当初インタビューイの脚光を浴びた華やかな部分のみに注目していたが、実際に話を

聞き、その背後には様々な苦勞や努力が積み重なっていることを知ることで、今後、自分の生き方のヒントを得ることができていた。例えば、ある生徒は、自分の無限大の可能性を信じるきっかけとなり、「チャレンジするには勇気がいるけれども、行動に移していきたい」と感想を述べていた。普段、講義形式で一方向的に知識を詰め込まれる授業とは違い、一つひとつのステップを自らが築き上げ、新しい体験をしたことが、自信と自己効力感につながったのであろう。第二に、本プログラム全体の復習とまとめを意識して指導案を構成した点である。各生徒がオリジナルの「ライフスキルボックス」を作成したが、これは実際の“箱”であり、本プログラム終了後も生徒が保管し、困難に直面した時に箱の中身—これまでで得た、自分を育て、助けとなる事柄—をいつでも振り返れるような“宝箱”となるように位置づけた。また、「パーソナルストレングス」では、プログラム初期に実施したエゴグラムや描画療法を通しての自己理解だけではなく、改めて今の時点での自分の強みや困難を乗り越えてきた経験を考えさせ、成長している自分に気付かせることを目的とした。そして、各回で取り入れたディスカッションでは、生徒が自ら考え発言する姿勢を育てるとともに、アサーティブなコミュニケーションの練習にも繋がっていた。生徒の発言は、回を追うごとに成長を感じさせられ、指導する我々の意識を高めてくれていた。しかしながら、まだまだ内容としては講義形式になりがちであったことは反省すべき点であると考えられる。今後は、全体としてどのような効果があったかということ、量的・質的の両面から丁寧に分析し、より生徒の興味を呼び起こせるような授業の開発に取り組んでいきたい。

IV 総合考察

1. 心理教育を1年という期間を通して行う意味

1年を通しての心理教育プログラムの実践に際し、予備調査も兼ね、昨年度、1コマ50分という単発の授業枠において授業を行った。この予備調査における授業と比較し、通年で行う事による実感的なポジティブな効果として、2点挙げたい。

まず1点目であるが講師を含めたスタッフ、生徒同士との長期に渡る交流により、参加生徒がリラックスした状況、そしてある意味での信頼関係を元に授業に臨めたということである。はじめはごちなかつたディスカッションも後半では和やかに、そして各自がのびのびと自分の意見を言えるようになったことが伺えた。

さらに2点目は様々な心理的なスキルをバラバラに取

得するのではなく、それぞれのスキルを積み上げるという効果があった事である。例えば、後半に計画された「毎日を大切に生きるためのレッスン」はかなり内容としては重いテーマであった。このような重いテーマについてもその前の段階においてアサーション、前向きに生きるためのレッスン等を受講することによって受け入れやすくなり、またディスカッションスキルをある程度磨いた上で臨むことでお互いの意見を大切に理解し合うということができたのではないだろうか。

2. 担当教諭からみたプログラム

今回のプログラム開始前において、学校現場では教師にとっても体験できない試みであり、その価値、効果は高いと推測された。プログラム実施において、学校現場と異なることは、1人または複数の授業者が、学校の教室を離れて、複数回にまたがって1つのテーマの授業を担当することである。「自分を育てる」ことに主眼を置いた各テーマは、一般に中学生や高校生が苦手とする内容である。選択授業であるため、自発的に自分を「育てたい」と考える生徒が集まったとはいえ、授業における生徒の活動は事前の予想では活発な活動になりにくいのではないかと思われた。

1年間の活動を終えて、生徒は十分に活発な活動ができたといえよう。それはいくつかの要因が考えられる。第1には特殊な授業設定である。テーマ毎に複数回の授業設定、関わった心理スタッフが常時出席、10分間の休み時間、作業以外は椅子のみということである。これらは生徒と授業者との人間関係を育むのに大切な役割を果たしたとみている。

第2には、授業内で頻繁なディスカッションである。通常の学習内容についてのディスカッションではなく、自分の考え、感情をディスカッションする経験が今の学校現場に不足しているのであって、生徒に魅力を感じさせている。そこには、評価はあっても点数をつけない授業であることも影響しているだろう。

第3には、テーマである。内容として学校現場で取り上げにくいものがあつた。彼らの取り組みを見ると、学校現場で取り扱うことの可能性を見出すことができた。また、学校は「生徒の育ち」の観点から学校現場で取り組むかどうかの判断を考えるべきである。

3. 今後の課題

初年度実施した授業は、新たなプログラムを開発するための試みであり、全体のプログラムを構成する個々のプログラム内容の開発と精緻化を主な目的としていた。

そのため、個々のプログラムの検討が中心の課題となり、プログラム全体についての効果を検討するに至っていない。今後は、今回開発した個々のプログラムを、1つの“ライフスキルボックス”獲得の大きなプログラムとして集約していくにあたり、プログラムの順序等を含めた全体の繋がりについての検討を行う必要があると考えられる。

また、プログラム全体の効果について量的・質的な検討を行い、個々のプログラムについてもさらに詳細に検討する必要がある。今後は、こうした知見を積み重ね、より有効な心理教育プログラムに発展させていくことが目標である。 (指導教員 下山 晴彦教授)