

43 心理教育

鈴木教夫

1 到達目標

- (1) 心理教育と学校教育相談との関係について理解する。
- (2) 学校現場における心理教育の考え方と進め方を理解する。
- (3) 心理教育の留意点と限界について理解する。

【キーワード】

心の健康、発達課題、社会性、個と集団 自己理解、自己効力感、自律、主体性、道徳性、マナー、ルール

2 心理教育とは

(1) 心理教育とは

心理教育とは、心理学の知識や理論を教えることではなく、心理学の知見を生かして感情や思考や行動の仕方を教え、児童生徒の健全な発達を促したり、問題行動を未然に防いだりすることにある。学校教育は、児童・生徒の自己実現を目標としている。そこで、不登校や引きこもり、いじめや虐待、薬物依存症などの不適応行動だけでなく、進路や生き方など全ての児童・生徒が直面する悩みや課題に対する指導や支援が必要である。心理教育は、児童・生徒一人一人が「よりよい人生を送る」、「自分らしく幸せに生きる」ための支援でもある。心理教育は、教育相談でいう予防的・開発的な側面が強いのが特徴である。

心理教育の考え方には、現在大きく分けて2つの流れがある。國分康隆が提唱する「育てるカウンセリング」と富永良善らが提唱する「心の授業」である。「育てるカウンセリング」は、構成的グループエンカウンターを中心とし、よりよい人間関係の形成をねらいとしている。「心の授業」は個人のストレスマネジメントを基礎とし、その上によりよい人間関係の形成や自己発見・自己開発を目指し、個の確立をねらいとしている。

(2) 「育てるカウンセリング」(サイコエデュケーション)

国分康孝によると「育てるカウンセリング」(サイコエデュケーション)とは、「①集団に対して、心理学的な考え方や行動の仕方を、③能動的に、④教える方法である」。また、サイコエデュケーションは、思考・行動・感情の開発的な教育を通して、健常者の発達課題の達成や発達を促すことを目的している。これは、集団指導をする教師にとってなじみやすい方法であり、問題行動の予防、健常者の発達促進、健常者の能力開発、教師自身のキャリアアップにつながる。

表1 サイコエデュケーションの内容

	自 分	他 者 (学校生活) (職業生活)	人生一般
思考	創造的発想法・思考法 自己概念・リフレーミング	人権教育 内観 道徳教育	意味への意思 生活信条・生き甲斐 脚本分析, 自分史
行動	ディスカウント 怒りの微小化	役割遂行, ストローク 感謝の仕方, 依頼の仕方 傾聴法・交流分析	ボランティア体験 意思決定, キャリアアンカー, 地域活動
感情	マインド・サークル 君はヒーロー・ヒロイン 後悔の解消 慚愧の念・後悔の解消	思いや・いたわり 主張反応 内観, わたしはあなたが好きです。なぜならば	二分の一人 充実感, 生き甲斐観 人生にエールを

片野智治「サイコエデュケーション」『教育カウンセラー標準テキスト中級編』より引用

サイコエデュケーションは、構成的グループエンカウンターを柱に、「新しい行動の仕方」の学習、新しい認知の仕方の学習、新しい感情の体験を学び、自分自身をより自由にすることで心の成長を促すことをねらいとしている。よい人間関係の体験、よい関係づくりに関するスキル、自己の考え方や生き方に関する検討などを主な内容としている。構成的グループエンカウンターだけでなく、将来の進路や人生計画を考えさせるキャリアガイダンス、自分の言いたいことを言えるようにする自己主張の訓練やつきあい方を学ぶ集団教育、子どもの共通体験（いじめやけんかなど）をテーマに寸劇をした後で仲間で話し合うロールプレー等である。これらを総称してサイコエデュケーション（心理教育）という」とまとめている。

サイコエデュケーションは思考の教育、行動の教育、感情の教育から構成されている。思考の教育は、複数の価値感に触れさせ、思考を練り、新しい思考や柔軟な思考ができるようにすることである。思考が変われば、行動や感情も変わる。行動や感情が変われば、人間関係や集団も変わる。

行動の教育は、行動の仕方や身の振り方を教えることである。社会性を育てることである。たとえば、集団で生活するために必要な言葉遣い（敬語の使い方、気持ちの伝え方）、礼儀作法、挨拶の仕方、食事の仕方、掃除の仕方、整理整頓の仕方などで様々な分野に及ぶ。他人に不快感を与えず、集団によりよく適応するために必要な教育である。

感情の教育は、情操教育という言葉があるように、高度な芸術的価値のある作品やものに触れたり、道徳的価値のあるものに触れたり、さらに新たな感情に気づかせたりしながら感情の幅を広げることである。共通の経験や体験をしたときお互いの気持ちを表現し合うことで、自分と異なる感情をもつ人がいることを知ったときに感情の幅が広がる。自己理解や他者理解を一層深めるためにも、感情教育は重要である。

サイコエデュケーションの具体的な内容は、構成的グループエンカウンター、自己主張訓

練，ソーシャルスキルトレーニング，思考の教育である。このうち最も重要なのは構成的グループエンカウンターである。構成的グループエンカウンターはサイコエデュケーションの柱であり，教育に最も大切な人間関係を育てるからである。人間関係が育てば人と人との結びつきができ，やがて自己発見や自己理解，他者理解が進み，思考の幅が広がる。狭い思考から解放されると感じ方や行動にも変化がでてくる。すると，現実原則を正しく見る力が身につき，自分に自信がつき，個性を生かしたり，発揮したりできるようになる。自己主張訓練，ソーシャルスキルトレーニング，思考の教育などは，構成的グループエンカウンターにより培った人間関係づくりや自己発見の力を生かし，更に力をつけるためにプログラムされた内容構成になっている。

自己理解や他者理解を一層深めるためにも，感情教育は重要である。

(3) 「心の教育」と「心の授業」

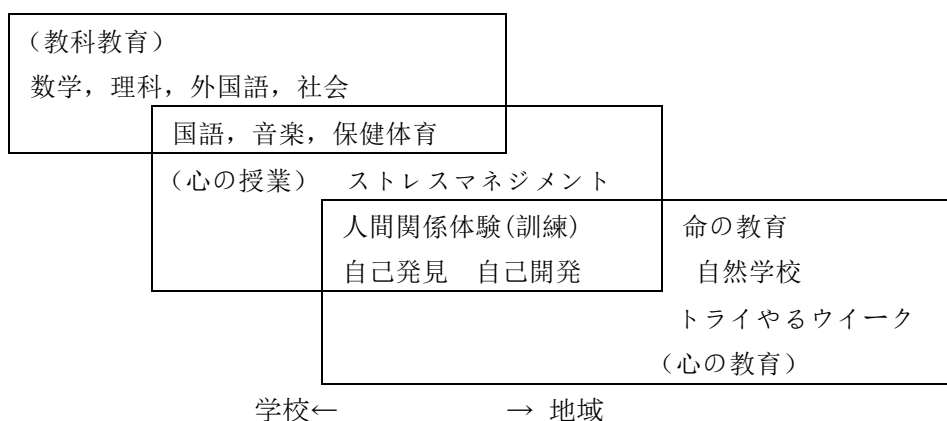


図1 「教科教育と心の授業と心の教育との関係」

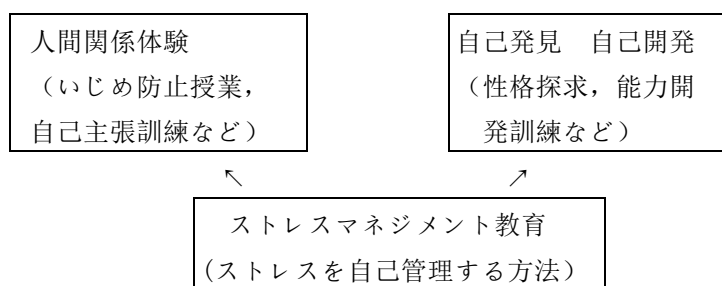


図2 「心の授業」の3つの内容

※図1,2とも 兵庫県立教育研修所『心の教育授業実践研究第1号』1998年より一部引用作成

兵庫県は，阪神淡路大震災(1995年)や神戸少年事件(1997年)のあと，1998年4月兵庫県立教育研修所に「心の教育総合センター」(初代センター長・上地安昭兵庫教育大学教授)を設けた。そして「心の教育」の目標を，「生命の尊さを実感し，愛情豊かに他者と共生し，個性的に社会を生き抜く力を育むこと」とし，「心の教育」とは，

1) 人間の命は何事にも代えがたい、この世で最も尊い大切な存在であり、一度失ったら決して取り返すことのできない唯一の宝であるとの実感を育て、そして、

2) 周囲の人々へ思いやりとやさしさ、愛情を持って接し、個々人の力の強弱を超えて、共に友好的かつ平和に生きる心を育て、さらに、

3) その人なりの個々人の生き方を尊重し、それぞれの個性に応じて現実社会を生き抜く力を育む、ことと定義した。

「心の授業」は、「教科教育」と「心の教育」の間に位置づけられ(図1参照)、「ストレスマネジメント教育」「人間関係体験」「自己発見・自己開発」の3つを内容としている。(図2参照)

兵庫教育大学の富永良喜教授らによる「心の教育」は、学校教育のみならず地域の教育力の協力を得て実施される中学生の長期社会体験学習「地域に学ぶ『トライやる・ウィーク』」等をも含む幅広い枠組みである。「心の教育」は学校のみが抱え込むのではなく地域や家庭の教育力との連携を図ることの重要性を強調している。

兵庫県の「心の教育」の中心概念となる「心の授業」は、小学校や中学校におけるリラクゼーションやストレスマネジメントに関する内容を中心に行われている。リラクゼーションとして「1 腹式呼吸法」「2 10秒呼吸法」「3 動作によるリラクゼーション」「4 ペア・リラクゼーション」「5 心のキャッチボール」「6 イメージトレーニング」など6項目、ストレスマネジメントとして、「今の自分のストレスは?」「自分のことは自分で解決できるんだ!」「私は気持ちをこう表現する」「ぼく、わたしのいいところ発見」「私の話し方はどんなタイプ?」「よりよい仲間づくりのために(アサーショントレーニング)」「私の大切な仲間へ」「プラス思考を身につけよう」「私のまわりにはたくさんの人がいる」の8項目である。

3 学校教育相談と心理教育

日本学校教育相談学会の『学校教育相談学ハンドブック』では学校教育相談を次のように定義している。学校教育相談とは、「教師が、児童生徒を最優先の姿勢に徹し、児童生徒の健全な成長・発達を目指し、的確に指導・支援すること」である。(p17)

このように学校教育相談は、児童生徒の健全な成長・発達を目指して行われるものであり、すべての児童生徒を対象にしている。また、学校教育相談の領域は①学業的支援、②キャリア発達の支援、③個人的・社会的支援の3領域である。これらは、児童生徒の成長に従って相補的に作用し、成長とともに統合される。このように、学校教育相談は、すべての教師がすべての児童生徒を対象として、心の成長・発達を促す教育活動である。

学校生活の中で日常的に行うことが重要である。全ての教師が学校で行う最も重要なことは授業である。「教師は授業で勝負する」とも言われる。学業に関する学校教育相談は、教育課程に沿って行うことができるという側面を持っている。予防的・開発的教育相談は、特別な時間を設けて行うというより、学習指導要領に示された各教科のねらいや指導事項が着実に身につくように一人一人を大切に授業を行うことでもある。たとえば、国語の授業で文学作品を扱う場合、登場人物の心情を読み取らせることは、カウンセリングの共感的理

解と関係が深いと理解している教師は、授業のなかで文学的な指導に共感的理解に関することともふれて指導することだろう。また、小学校の算数の授業では、自力解決の後の練り上げの段階で一人一人の意見を詳しく聞こうとすれば、児童は自分の考えを發表し、友達の意見と比べながら自分の考えに自信を持ったり、修正したりすることができる。他者理解の経験を日常の授業で行うことになる。さらに、体育の授業でバスケットボールを行う場合、チームで協力してプレイすることが求められる。よいプレイをするために話し合い、一人一人の動きが変わる。集団のルールや競技のルールを守ることは個人を活かすことにもなる。また、キャリアの発達支援や個人的社会的支援も各教科や道徳、特別活動を通して行われる。たとえば、小学校低学年の「生活科」で自分の生き立ちと家族との関係を学習する。社会科では農家の仕事、水産業に関する仕事、工業に関する仕事、政治と生活に関する事項を学習する。これらの学習は教科の内容を理解することを通してキャリア的発達や社会的な発達を促している。

このように授業を通して行うのが学校教育相談の特色である。これは、心理教育も同様に授業を通して思考・感情・行動の仕方を教えることである。学校教育相談や心理教育を授業に織り込むことは、児童生徒の感情や思考や行動の変化をももたらすだけでなく、授業の質を向上させることにもなる。心理教育も学校教育相談も教育課程に特別に設けられているものではないが、児童生徒一人一人を大切にす教育の考え方を示している。

4 道徳教育と心理教育

道徳教育は、学校教育のなかでも人格教育の視点からも重要な領域である。教育基本法第2条に「道徳教育は、児童生徒が人間としての在り方を自覚し、人生をよりよく生きるために、その基盤となる道徳性を育成しようとするもの」とある。また、学習指導要領によると、道徳教育の目標は、「学校の教育活動全体を通じて、道徳的な心情、判断力、実践意欲と態度などの道徳性を養うことである。そして、道徳の時間においては、以上の道徳教育の目標に基づき、各教科、外国語活動、総合的な学習の時間及び特別活動における道徳教育と密接な関連を図りながら、計画的、発展的な指導によってこれを補充、深化、統合し、道徳的価値の自覚及び自己の生き方についての考えを深め、道徳的実践力を育成するもの」とした。さらに、道徳性を①「主として自分自身に関すること」②「主として他の人とのかかわりに関すること」③「主として自然や崇高なものとのかかわりに関すること」④「主として集団や社会とのかかわりに関すること」に分類し、道徳の時間を要にして行うことや道徳教育推進教員を置くことが明記された。

特に、小学校では「自立心や自律性、自他の生命を尊重する心を育てる」「低学年ではあいさつなどの基本的な生活習慣、社会生活上のきまりを身に付け、善悪を判断し、人間としてしてはならないことをしないこと、中学年では集団や社会のきまりを守り、身近な人々と協力し助け合う態度を身に付けること、高学年では法やきまりの意義を理解すること、相手の立場を理解し、支え合う態度を身に付けること、集団における役割と責任を果たすこと、国家・社会の一員としての自覚をもつことなどに配慮し」、高学年においては、「悩みや葛藤等の心の揺れ、人間関係の理解等の課題を積極的に取り上げ、自己の生き方についての考えを一層深められるよう指導を工夫すること」を、中学校では、「特に、自他の生命を尊重

し、規律ある生活ができ、自分の将来を考え、法やきまりの意義の理解を深め、主体的に社会の形成に参画し、国際社会に生きる日本人としての自覚を身に付けるようにすることなどに配慮」「悩みや葛藤等の思春期の心の揺れ、人間関係の理解等の課題を積極的に取り上げ、道徳的価値に基づいた人間としての生き方について考えを深められるよう配慮する」ことが求められている。

このように、道徳教育は、道徳性の育成を目的とし、道徳の時間を要として位置づけ、全ての教育活動を通して行われることが法的に定められている。

ところで、道徳教育が目指す道徳性の育成は、心理教育の思考面と関係が深い。道徳教育は、道徳の時間の授業を通して道徳性を培い、学校生活や学校教育全体を通して実践できるように指導するものである。道徳の時間は考え方や心情(感情)面を教え、行動は生活を通して具体的に教える。これをくりかえすことで道徳性を育てようとするものである。これは、心理教育の思考面から感情面や行動面を変容させる方法と共通性がある。思考、感情、行動は、相互に関係し合っている。(図3参照)感情(心情)面が変われば思考面が変わり、行動面が変わる。同様に行動面が変われば思考面、感情面が変わる。

心理教育も道徳教育と同様に思考、感情、行動面の変化のつながりを生かし、児童生徒の発達を促すことをねらいとしている。道徳教育は心理教育の重要な構成要素であり、なくてはならないものである。

また、「道徳心情」は「道徳心」とも言われる。人間としての生き方や考え方や、善悪の判断基準となる心情である。道徳心がどのようなものであるかによって、その人の行動が決まる。行動と思考は密接に関係している。

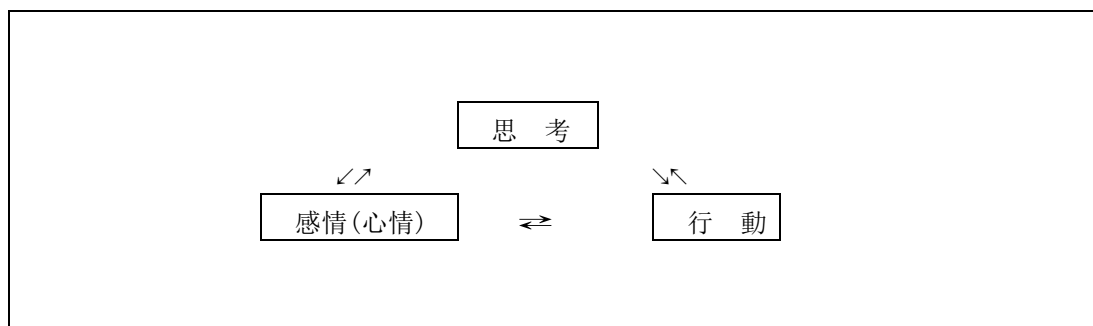


図3 思考 感情 行動の関係

5 事例(小学校)

光村図書の小学校三年「下」の国語の教科書に「三年とうげ」(李錦玉 作)という話が載っている。教科書では、物語の起・承・転・結という構成を指導し、その後、児童に物語を書かせる教材として取り扱っているが、心理教育としても取り扱える教材で、思考を深めるのに適している。

三年とうげ 李 錦玉 作

前略

三年とうげには、昔から、こんな言いつたえがありました。

「三年とうげで転ぶでない。三年とうげで転んだならば、三年きりしかいきられぬ。長生きしたけりゃ転ぶでないぞ。三年とうげで転んだならば、長生きしたくも生きられぬ。」

中略

ある秋の日のことでした。一人のおじいさんが、となりの村へ、反物を売りに行きました。そして、帰り道に三年とうげにさしかかりました。 中略

ところがたいへん。あんなに気をつけて歩いていたのに、おじいさんは、石につまずいて転んでしまいました。おじいさんは真っ青になり、がたがたふるえました。

家にすつとんでいき、おばあさんにしがみつき、おいおいなきました。

「ああ、どうしよう、どうしよう。わしのじゅみょうは、あと三年じゃ。三年しか生きられぬのじゃ。」

その日から、おじいさんは、ごはんも食べずに、ふとんにもぐりこみ、とうとう病気になるてしまいました。 中略

そんなある日のこと、水車屋のトルトリが、みまいに来ました。

「おいらの言うとおりにすれば、おじいさんの病気はきつとなおるよ。」

「どうすればなおるんじゃ。」

おじいさんは、ふとんから顔を出しました。

「なおるとも。三年とうげで、もう一度ころぶんだよ。」

「ばかな。わしに、もっと早く死ねというのか。」

「そうじゃないんだよ。一度転ぶと、三年生きるんだろ。二度転べば六年、三度転べば九年、四度転べば十二年。このように、何度も転べば、ううんと長生きできるはずだよ。」

おじいさんは、しばらく考えていましたが、うなずきました。

「うん、なるほど、なるほど。」

そして、ふとんからはね起きると、三年とうげに行き、わざとひっくり返りました。

中略

とうげからふもとまで、ころころころりと転がり落ちました。そして、けるけるけるっとした顔をして「もう、わしの病気はなおった。百年も二百年も、長生きできるわい。」と、にこにこわらいました。 後略

小学校国語三下「あおぞら」光村図書2012年 p 42～p52一部引用

国語科としてのこの教材の目標は、「物語の組み立てをとらえて、登場人物の気持ちの変化や情景を想像し、物語を読んで考えたことを伝え合い、一人一人の考えについて違いのあることに気付くことができる。」「経験したことや想像したことなどから物語の題材を決め、書く上で必要な事柄を集め、物語の組み立ての型を使って文章を構成し、『自分の物語』を書くことができる」となっている。物語の構成「起・承・転・結」について理解させる教

材としている。そこで、全文通読の後の指導の時間に「おじいさん」と「トルトリ」の考え方について読み取らせる内容の一部を膨らませ、心理教育の側面を持たせる。そのポイントは、「三年とうげで転んだならば、三年きりしか生きられぬ」をどう解釈しているかに気づかせることである。以下の手順で指導する。

(1) おじいさんの考えを読み取る。

三年たったら死ぬという理解をしたため元気がなくなり、病気になる。

(2) トルトリの考えを読み取る。

一度転ぶと、三年生きる。二度転べば六年、三度転べば九年、四度転べば十二年。このように、何度も転べば、長生きできる。

(3) おじいさんとトルトリの考え方の違いを話し合う。

おじいさんは、転んだら「三年しか生きられない。だからもう死ぬ。」というマイナス思考であるのに対し、トルトリは、一度転ぶごとに「三年間生きられる」。だから、また転べば「三年間生きられる」とうプラス思考である。

(4) おじいさんが元気になったわけを考える。

トルトリのようなプラス思考に気づき(思考の変化)、気持ちが明るくなり(感情の変化)、とうげまでいってころんだ(行動の変化)。

このように、「三年とうげ」は、出来事の解釈が違くと感情面や身体面にも違いが生まれ、解釈を変えれば心情面や行動面も変わることを分かりやすく示している教材である。

6 心理教育の留意点と限界

(1) 留意点

心理教育は、心理学の知識や理論を教えることではない。児童生徒の思考・感情・行動面の幅を広げることである。心理教育は、教師が児童生徒一人一人を活かす授業を計画することが基本である。そのためにも、一人の教師が行うのではなく、カウンセリングや教育相談の研修を受けた教師がチームを組んで行うことが望ましい。スクールカウンセラーと学級担任によるティームティーチングや学年での取り組みなども考えられる。複数の教師が行うことで、デモンストレーションを行う場合も展開しやすい。また、必要により個別に指導する際にも複数の教師がいた方が都合がよい。いずれの場合も、学校や学級の実態を踏まえた教育課程や指導計画を作成し、校内で話し合い、共通理解をして、教師間の連携や協力体制をとって実施することが大切である。そして、保護者の理解を得るためにも学年のはじめに一年間の計画や見通しを話したり、実施した場合は学年通信や学級通信、学校のホームページなどを活用して効果についても継続的に説明することも大切である。

(2) 限界

心理教育は、一度行えばすべて完成するものではない。学校教育で行う限り、何を何のために行うのかというねらいと方法を明らかにし、無理のない計画で意図的・継続的な指導が重要である。発達段階に応じて一斉指導した後に個別に対応するなど児童生徒の一人一人の個性にあった対応が基本である。また、内容により心理的影響が出やすい場合も考えられるので、内容を吟味し、むやみに興味本位で行ってはならない。できれば経験豊かな教師や心

理学の専門家などをスーパーバイザーとして決めておき、時々スーパーバイズを受けることも必要である。たえず指導法の研究や事例研究を行うことを忘れてはならない。専門機関との連携を怠らないことも重要である。

《参考引用文献》

國分康孝編『サイコエデュケーション』図書文化, 1998年

國分康孝編『実践サイコエデュケーション—心を育てる進路学習の実際—』
図書文化, 1999年

日本教育カウンセラー協会編『教育カウンセラー標準テキスト中級編』図書文化, 2004年

兵庫県立教育研修所『心の教育授業実践研究第1号』1998年

小学校国語三下『あおぞら』光村図書, 2012年