

テーマ：カウンセリングと生徒指導について2

2013/10/29 facebook：福島 毅 takeshi.fukushima0429@gmail.com

1. 今回取り上げるテーマ

今回もカウンセリングについて取り上げます。生徒カウンセリングは養護教諭やカウンセラーに全面お任せでいいかというそんなことはありません。担任で直接生徒から話をきかなければならないとき、カウンセリングマインドを持っているかどうかでその後の生徒との信頼関係は雲泥の差が生じるのです。

また、問題解決手法の一つとして短時間で実施できる「智慧の車座」をお伝えします。

2. カウンセリングマインドの必要性

今日の生徒は幼少期（保育園～小学校時）に同世代、異世代、親子間でのコミュニケーションをあまり取っておらず（ゲームや習い事、核家族で両親共働き、母子家庭などの増加等）、人間関係全般で悩み、解決手段を持っていないケースが多くなっています。社会のルールやモラルから逸脱したり、怠惰に見える生徒の裏にある事情を細かく汲み取っていく必要があります。

3. 医療的な知識 参考文献：スクールカウンセリング（放送大学教材）

精神疾患についての基礎知識は、知っていて損はない。もちろん、教員は医者ではないが、症状を知っていることで早めの医療機関への相談・斡旋などにつながる。勤務地域でどの医療機関や医者が良いかは養護教諭やスクールカウンセラーに相談するとよい。診断を下すのが目的でなく知っておくことが目的。

{適応障害}・・・ストレス状況に反応して情緒面や行動面に症状が現れる場合に診断される。

{身体表現障害}・・・心に何らかの負荷がかかっている状況で身体症状としてそれが現れる。子供は言葉を使って心の内を表現することに未熟であり、より身体に現れやすい傾向がある。頭痛、腹痛、発熱、吐き気、倦怠感。また筋肉や関節、神経に異常がないのに、歩けない、立てない、声が出ないなどの運動系の身体機能低下や視覚聴覚などの感覚機能障害になる場合もある。

{統合失調症}・・・精神疾患の一つで、幻覚や妄想のため、強い不安や恐怖をいだく。意欲低下、感情麻痺、自閉傾向などが目立ってくる例が多い。早期発見、早期治療が必要とされる。近年、発達障害の二次的障害が統合失調症と誤診されるケースがあるので注意が必要。

{うつ病}・・・気分の落ち込み、気力の低下、何事も楽しめなくなる。集中力や思考力、記憶力の低下。食欲減衰、睡眠がとれないといった症状があり、もともと一所懸命にがんばりすぎる性格と環境からの持続的な負荷が重なって発症することが多い。

{双極性障害}・・・うつの波と躁の波が数週間から数か月単位で繰り返し現れる病態。

{摂食障害}・・・思春期から青年期の女性に多い。過食症と拒食症がある。習慣化すると生命に関わる。

{解離性障害}・・・耐え難いストレス状況において、自分の意識状態を無意識に変化させ、ストレスを逃れようとする。急にぼーっとして反応しなくなったり、人がかわって見える。

{強迫性障害}・・・自分でコントロールできない不安がでてきて集中できなくなる。手が汚いという概念が湧いて長時間洗う（不潔恐怖症）や戸締りを何度も確認する（確認強迫）などがある。

{外傷性障害}・・・事件や事故、災害、暴力などの大きな衝撃を受けた後に、その記憶が鮮明にとどまり、ちょっとしたきっかけでよみがえっては脅かされる。代表的なものに PTSD がある。

{対人恐怖症}・・・集団の中で過剰に自分と自分が周囲に与えるマイナス影響を意識してしまい、ヒトの中に入っていくことを極端に恐れる病態。最近では自己臭恐怖や自己視線恐怖といったパターンがあり、文化の影響が大きいと考えられている。

{学習障害 (LD)}・・・部分的学習能力の障害

{広汎性発達障害}・・・知的障害を伴わない関係性の発達障害

{注意欠陥多動性障害 (ADHD)}・・・注意集中や衝動コントロール能力が未発達。

※眠りたいのに眠れない、小児科・内科で異常なしと言われるのに身体症状が続く、人が変わったように見える、リстокットやオーバードーズ（薬の過剰摂取）、幻聴幻覚妄想などが見受けられた場合、専門医への受診が必要と言われる。盗癖や火遊びといったことも何らかの障害と関連がある場合がある。

【カウンセリング演習】

今回は、動画を視聴し、ジョブシャドウ（ただ仕事を観察する）的なアプローチをしてみます。
すなわち実際におこりそうな場面を冷静に客観的に観て、気づきを得ます。

◇クライアントの態度などで気づいたこと

◇カウンセラーの応対、スーパーバイザーの対談をみて気づいたこと

4. 智慧の車座による問題解決

「智慧の車座」は、加藤雅則氏によって提唱され、フリーに使える問題解決の技法である。

図表3 智慧の車座「7つのステップ」

問題を物語る	1. セットアップ (2分) MCは、コミュニケーションのルール、時間配分を再確認する。
異なる視点の提供	2. 問題提示 (3分) テーマ・オーナーが、抱えている問題を発表する。
リフレクション	3. 質問タイム (15分) 支援メンバーが、順番に問題を明確にするための質問をする。質問は一度に1つに限定する。2～3ラウンドが目処。
自己選択①	4. 直感を伝える (3分) 支援メンバーは、問題の本質を直感で伝えてみる。
自己の相対化	5. テーマの再確認 (2分) テーマ・オーナーが、自分のテーマを再確認する。
自己の選択②	6. 解決案のブレインストーミング (7分) テーマ・オーナーは輪の外に抜ける。支援メンバーは、無責任かつ自由に、解決案を議論する。
	7. 解決策の選択&振り返り (3分) テーマ・オーナーは輪の中に戻り、自ら納得のいく解決案を選択し（もしくは創り出し）、次回までの行動を約束する。
	〈合計時間の目安：約35分程度〉

企業と人材 2011年12月号より抜粋

【智慧の車座】

■提起されたテーマ

■テーマの再定義

■あなたが提案する勝手な解決法

■テーマオーナーが選択した解決法

■智慧の車座を実施してみたの自分の気づきや振り返り