

第2章 心理教育の実践プログラム

1. カウンセラーと心理教育プログラム

大矢 泰士

1. カウンセラーと心理教育

近年、スクールカウンセリングをはじめとしてカウンセラーが大規模な集団あるいは組織に関与する例が多くなるにつれ、従来の個別カウンセリングの枠組みにとどまらないカウンセラーの役割が求められるようになってきていることは度々指摘されている。

スクールカウンセリングを例に取れば、そこでのカウンセラーの関与の側面は大きく3つに分けることができる。「治療的側面」「組織的側面」「教育的側面」の3つである(D'Andrea, 1988)。治療的側面とは、個人カウンセリング、グループカウンセリング、あるいはコンサルテーションなど、従来からカウンセラーの仕事として最も広く認知されている側面であり、組織的側面とはコミュニティや政策などを視野に入れた関与の側面である。教育的側面とは、体験学習プログラムをはじめとする心理教育的な関与の側面である。そして、何よりもカウンセラーに求められるのは、これら3つの側面を適切に結びつけて相互促進的なものにすることである。

こういった視点を含めて、カウンセラーが関与する心理教育プログラムが果たす役割を考えるならば、以下のような多重的な役割がありうる(当然ながら、これらは相互に重複する部分も大きい)。

A. 心理教育の本来的な意義として

- ①個別の直接的・間接的関与ではフォローしきれない多数の生徒(あるいは社員、住民など)の心理的発達に広く寄与する、個人の発達促進的な役割
- ②問題の発生を未然に防ぐ予防的な役割
- ③クラス・職場などがもつ集団としての相互援助的機能の発達を促進する役割

B. 個別カウンセリングを促進するものとしての心理教育プログラム

- ④集団構成員の多数がカウンセラーと関わる機会を持つことにより、カウンセラーと集団構成員が関係を持ちやすくする役割
- ⑤特殊な人だけがカウンセラーと話をするという先入観や偏見を解消する役割

- ⑥心理教育プログラムによって喚起された個々人の内的あるいは対人関係的な気づきが、個別カウンセリングへの動機付けをはぐくむという役割

C. 組織への関与からみた心理教育プログラム

- ⑦カウンセラーと教員(あるいは管理職、地域のキーパーソンなど)の協働を促進する役割
- ⑧カウンセリング的な観点・手法・感覚が組織の運営に根付いていく機会を提供する役割

これらのうち、特に④以降は「カウンセラーが」心理教育に関与することの意義にかかわるものである。

④と⑤はカウンセラーが新たに組織にかかわろうとする際に非常に重要となる側面である。もちろん、これらは必ずしも心理教育を通じてなされる必要はなく、場合によってはもっと日常的な場面での接触が大いに役立つ場合もある。スクールカウンセリングにおけるその好例として、学校風土に合わせて給食やクラブ・委員会活動や行事に参加したことが個別カウンセリングや教員との関係にも促進的な役割を果たした伊藤(1998)の実践例などがあり、最初から特定のプログラムや形式を唯一絶対のものとするのではなく、組織の性質や状況とカウンセラーの特質や背景に合わせてアプローチを工夫していくことが、何よりも重要であると考えられる。

その一方で、学校について言えば、そもそも授業に準じた形式を持っていることの多い心理教育プログラムは、授業を中心として成り立つ学校の文化にとって基本的には馴染みやすいという側面もある。カウンセラーの導入は、起こっている問題への介入というイメージから、当初は何か学校に悪い点があると批判されているようにとられて警戒心を持たれる場合もあるが、心理教育の予防的アプローチはそういった現時点での問題の有無とは直接関係なく、特別活動や道徳教育などの一部として位置づけられうる可能性を持っており、心理教育はカウンセラーが学校に関わっていく一つの経路として大いに役立つ。これを社員教育や管理職研修に置き換えてみれば、ほぼ同様のことが企業等に関わる場合にも言えるであろう。

以下では、まずカウンセラーが関わる心理教育プログラムとして交流分析による実践プログラムの例を紹介し、次に、スキルトレーニングの実践例を挙げてカウンセラーが現場に心理教育を導入する際の諸要因について検討する。プログラムのアウトラインそのものは教師・カウンセラーのどちらが行う場合でも基本的に共通する部分が多いので、スキルトレーニングなどの方法論の詳細は他章を参照していただきたい。

2. 交流分析を用いた心理教育プログラムの例

心理教育プログラムにおいて交流分析 (Berne, 1964; Stewart & Joines, 1987) を活用することのメリットとしては、交流分析が元来、深い内面よりも目に見える行動面に焦点を当てていること、個人そのものよりも人と人との関係のあり方を主に扱うことなどの特色から、①比較的侵襲性の低いプログラムを作ることが可能で、②一般に明快で分かりやすく導入しやすい、といった点が挙げられよう。

以下では、実際に交流分析の考え方をういて行われた心理教育や研修活動の報告例を挙げ、これらが心理教育プログラムの作成に対して示唆する点について検討したい。

最初の例は、養護施設の職員を集めて行われた研修に交流分析を活用した例である (大森・高橋・橋本, 1989)。以下の要約は筆者の手によるものであり、内容には若干の省略や簡略化を行っている。

対象：養護施設職員 (複数の施設から参加した33名)
目的：「子供の理解と対応—今ここで何ができるか」を研修テーマとして明示

期間：3日間

手続き (1) 事前調査

施設でのケース概要と問題行動、出来事とそこでの具体的な会話など4項目へのアンケート調査。それをもとに、問題行動の性質を把握し、会話の問題点に関する交流分析的アセスメントを行う (五つの自我状態の交流の観点から)。

手続き (2) 本セッション

①第一セッション

エゴグラム (質問紙) を実施し、その結果にもとづいて交流分析の基本的姿勢を説明 (自分がかかわる子供にどんな反応や影響を与えるか知ることを主旨として説明)。

②第二セッション

現場でよくある子供とのやりとりの場面のロール

プレイ。5種類の自我状態に対応した先生役のせりふを指定して、それぞれへの感じ方などを話し合う。

③第三セッション

事前アンケートで集めた実際にあった場面のロールプレイ。その結果の話し合い。

学んだことの振り返りの話し合い。そのまとめ。最後のシェアリング。

この実践例は、養護施設職員を対象とした、援助職としての職業的機能を向上させる目的の研修であることから、最初から明確な目的が参加者の間に共有されており、動機付けも基本的に高い条件の下で行われていると思われる。また、職業上の対人交流場面を扱い、ロールプレイにおける「いま、ここで」の体験を扱っていることで、個人のプライバシーや過去の体験などにはあまり触れずに行える安全感があるといえる。

このプログラムの応用としては、第2セッションのロールプレイで扱う場面を職業上のものから日常生活上のものに変えることで、例えば学校での生徒対象の心理教育プログラムなどに用いることも可能である。さらに第3セッションの応用としては、実際に困った日常場面をアンケートに書いてもらっておき、それへの別の自我状態でのやりとりをロールプレイするということもできよう。

いずれにしても、当然のことながら質問紙 (エゴグラム) やロールプレイをただやるのではなく、質問紙の結果から各人が肯定的な方向への示唆を最終的に得られるようにすることや、ロールプレイの後の話し合いを通じてどのようにすればうまくいくのか等を多少なりとも共有できるようにすることが必要である。

上に紹介した例に類する実践例としては、鉄道会社・店頭販売員・自動車教習所教官など対人サービスに携わる人々に対して行われた交流分析を用いた諸研修についての簡潔な報告が加納 (1999) に見られる。

これに対して、交流分析の中でも、上記のような現在の相互交流に焦点付けするアプローチとは対照的に、人生脚本や再決断 (Goulding & Goulding, 1979; 杉田・国谷, 1991) といった観点から個人の生育史を多少とも扱った心理教育の例が高橋・熊倉 (1999) の研究に見られる。上記との比較のため、ここに紹介する。

対象と形式：教員養成学部生への講義、および教員への研修

目的：人生脚本の内容に関する自身の気づき、それを他者理解さらには援助・指導に貢献できる能力の向

上につなげること

期間：1年間

手続き：

- ①人生脚本の理論と実践
エゴグラムによる構造分析など
- ②幼児期のポジティブな思い出
体を動かしてのウォームアップ、思い出の品の伝え合い、絵図による子供時代の人間関係のセルフチェック、オムニバスサイコドラマ（楽しい思い出）
- ③人生曲線
人生曲線を描いてペアで語り合う、間取り図、ディレクターの指示によるラケット感情やスキーマ等の体得、幼児期の禁止令と拮抗禁止令を探り出す
- ④心理ゲーム（悪循環をなす相互交流）の時期の特定
心理ゲームの時期を人生曲線で描く、曲線低位の心理ゲーム時に関する例外探し・コーピングクエッション・スケーリングクエッション（家族療法・解決志向ブリーフセラピーの技法を応用）
- ⑤幼児決断と再決断
幼児決断に気づく、人生曲線、生き方を変容させたい場合は再決断を促す
- ⑥人生の終焉についての予想
人生の終焉の時期・人間関係・場所・原因、スケーリングポイントの予想
- ⑦返却の儀式
ペアの相手に言葉かけをしながら思い出の品を返却
- ⑧シェアリング
全体での分かち合い
- ⑨レポートの提出（3カ月後）

これは最初の交流分析による研修の例とは大きく異なり、限定された形にせよ個人史をある程度扱う実践例である。これを行うことができた条件としては、この実践例が基本的に教員養成課程の一部であることが前提となっていると思われ、教員にはそういった深いレベルで自分を知り相手を援助する資質が求められるという通念が、これを穏当と認めうる背景となっていると考えられる。

上の筆者による要約では省略しているが、この高橋・熊倉による実施の細部においては、例えばサイコドラマのセッションでも心の中を深く掘り下げないように注意して行ったり、子供時代に関しては苦痛な体験ではなく楽しい思い出を扱うなど、プライバシーに踏み込みすぎないための、そしてプログラムが外傷的な体験にならない

ための注意が随所に払われている。また、生育史上のネガティブな時期に注目した際には、同時に解決志向ブリーフセラピーの技法などを用いることにより、ネガティブな方向に入り込むのではなく体験を客観視でき距離が取れるようにしている。

最初の実践例は現在に焦点を当てたものであり比較的気軽に行えるプログラムであったのに対して、こういった個人史に大きくかかわる内容（ここでは幼児決断に関連して）を扱うことについては、その実施の対象や文脈を慎重に考えることが必要であり、本例のように教員や援助職の養成の中などで十分に理解を得られている場合や、内容をよく理解したうえで応募してきた健康な参加者を対象とする場合などに限定されることはやむを得ない。個人史そのものを扱うことは、それが個人において成功した場合は大きな成果が得られる可能性があるが、大集団に対して行う場合には、一部の参加者に外傷的な体験ともなりうることへの配慮も必要である。もし不適切に用いれば結局は組織・集団からの抵抗を生むことにもなると思われる。

もっとも、体験学習が外傷的となる危険性に関しては、個人史を扱う場合に限らず心理教育において何らかのワークを行う際にはどんな場合でも細心の注意を払っておく必要がある（cf. 国分，2000）。

3. カウンセラーによる心理教育の導入について

アサーショントレーニングやスキルトレーニングの方法の詳細については他章に譲るが、ここでは文部省派遣スクールカウンセラーが担任教師と共に公立小学校で行った心理教育の実例（早川，1999）を紹介し、スクールカウンセラーが心理教育を導入する際の要因について考えてみたい。

実施までの道筋：

- ・ 校内研修会で教員にトレーニングの一部を体験してもらう
- ・ 学級内で実施する希望を教員から募る

対象：担任が応募してきた小学4年生1クラス（40人）

形式：事前に校長と教科内での位置づけを検討、道徳・ホームルーム・特別活動・国語といった枠組み。

名称：「フレンドシップトレーニング」

目的：大きく問題が表面化する以前の年齢層（小学校段階）における予防的援助として、特に対人的な問題解決能力をつけておくこと

期間：3ヶ月間、全5セッション

第1セッション「(テーマ：) コミュニケーションを

考える」

- ・ フレンドシップトレーニングとは何かの説明
- ・ 2グループに分け、会話や文字を使わずに誕生日順に並ぶよう指示
- ・ ふりかえりワーク（どう伝えたか／伝わらなかったときの気持ち／伝わったときの気持ち／どうい問題が発生したか／解決のためには何が一番大事か、等）

第2セッション「協力をして問題解決に取り組む」

- ・ 対立の意味を説明（指人形を使用）
- ・ 5名グループに分け、課題シートを分配し時間内で解決するよう指示
- ・ ふりかえりワーク（うまく問題を解くために何が必要か／問題が起きたグループに注目／同じ課題がまた出されたらどうするか、等）

第3セッション「課題の解決方法を模索、ロールプレイをする」

- ・ 2グループに分け、さらに5名グループに分ける
- ・ 2種類の課題を提示し、各グループで出来るだけ多くの解決策を考えさせる
- ・ 解決方法を各グループに一つずつロールプレイさせる
- ・ ふりかえりワーク（ロールプレイして気づいたこと／解決策を考えるのに何が難しかったか／役割をどう決めたか、など）

第4セッション「相手の話をしっかり聞くワークをする」

- ・ 二人一組にする
- ・ じゃんけんをさせ、先に話す番を決める。聞く側は意見を言わず聞くのみ。
- ・ 互いに向かい合い、最初は相づちを打たず、目も合わせないで聞く。2分で交替。
- ・ 今度は相手の目を見て、相づちを打ったり、促したりする。2分で交替。
- ・ ふりかえりワーク（どういうきもちがしたか／きちんと対応してもらったかどうか／このワークから分かったことは、など）

第5セッション「互いを大切にする。違いを認める」

- ・ 友情に関するイメージの質問紙を実施
- ・ 記入した内容を全員で分かち合う
- ・ 全員に紙袋と記入用紙を配布、各メンバーの好きなどころ・尊敬できる点を記入して全員の紙袋の中に入れさせる
- ・ 紙袋の内容を右隣のメンバーが読み上げる

- ・ ふりかえりワーク（フレンドシップワークの前と後とで変化したと思うことは／またやりたいか／その理由は、など）

早川はこの実践例の最大の収穫として、見学に来ていた他の教員が次々に自分の学級で実施していく波及効果が生じたこと、スクールカウンセラーの任期終了後も研究会活動を続けたいという動向が出てきたことを挙げている。

この実践例における効果の促進的要因として、まず、最初に校内研修会でトレーニングの一部を教員に体験してもらうことにより、教員の間はこのプログラムに対する実感レベルでの理解が生じていたであろうことがあげられる。それはこの手法が比較的手軽に実施でき、わかりやすい手法であるからこそ可能になった側面とも言える。また、この例でプログラムの実施クラスを担任の応募により決定したことも、担任側の動機付けの高さやクラスでの受け入れられやすさにつながるだけでなく、クラスにおける担任の主導性を生かしたまま行うことができるという利点を持っていたと思われる。

心理教育の成果が日常の学校生活のなかで持続するうえで、教員の参加が一つの重要な促進的要因であることは言うまでもない。この実践例での教員の参加しやすさと、クラスでの担任の主導性に沿う形で心理教育が取り入れられていくというスタイルは、わが国の現状のもとでカウンセラーが学校に心理教育を導入する際の現実的かつ効果的なやり方のモデルとして注目に値する。

4. 結び

以上、いくつかの実践例をもとに、カウンセラーが集団に対する心理教育プログラムを導入する際の諸問題について記してきた。

導入に際してはプログラムの明快さ・分かりやすさが重要であることは明らかであるが、いくらかの理論的な学習を伴う交流分析のようなプログラムは、ニーズとして知的関心を満たすことが求められていると考えられる大学教育や、日常の仕事を支える基本的な考え方を必要としている援助職の養成および教育研修などに一層の親和性を持つと考えられる。これに対してスキルトレーニングは理論的な解説の部分が複雑でなく、工夫次第で小学生から社会人まで幅広く用いることの出来る応用性を持っていると言える。一方、交流分析にもエゴグラムの質問紙という簡便な方法があり、結果の見方やそこからの示唆をネガティブな体験にならないよう適切に伝える工夫さえすれば、中学生や高校生などにも親しみやすく実施も容易なセッションを構成することができる。

心理教育の導入過程については、まず組織の理解を得る努力を惜しまないことが必要であり、状況によっては心理教育より先にまず他の接近方法をとることが賢明な場合もあろう。

ロールプレイをはじめとする個別の技法を実施する際の細かい留意点は成書に譲るが（国分，2000；岡林，1997）、どのようなプログラムを構成する際にも必須と思われる基本点は、ディスカッションあるいは文章化などの形で、プログラムでの体験を言語化する機会を持つことであり、さらには、できるかぎりロールプレイ後のディスカッションをファシリテートしたり、心理テスト後のレクチャーなどを通して、参加者が最終的にささやかなりとも何らかの今後についての示唆に到達するよう図ることが、各参加者の中で心理教育での体験が建設的に統合されていくために望ましいと思われる。

参考文献

- Berne, E. 1964 *Games People Play*. Grove Press, N.Y. (南博・訳 1967 人生ゲーム入門 河出書房新社)
- D'Andrea, M. 1988 The counselor as pacer: A model for revitalization of the counseling profession. In: *New Directions for Counseling and Human Development*. Aubrey, R. & Hayes, R. (Ed.). Love Publishing Co., Colorado.
- Goulding, M.M. & Goulding, R.L. 1979 *Changing Lives through Redecision Therapy*. Brunner/Mazel, N.Y. (深澤道子・訳 1980 自己実現への再決断 - TA・ゲシュタルト療法入門 星和書店)
- 早川和子 1999 スクールカウンセラーと教員の連携による児童へのソーシャル・スキル・トレーニングの実践 - 小学校でのスクールカウンセリング活動の実施 - 日本心理臨床学会第18回発表論文集, 412-413.
- 伊藤亜矢子 1998 学校という「場」の風土に着目した学校臨床心理士の2年間の活動過程 心理臨床学研究 Vol.15, No.6, 659-670.
- 加納正規 1994 交流分析のノンクリニカル(非治療)分野における活用について 交流分析研究 Vol.19, No.1・2, 29.
- 国分康孝・編 2000 続・構成的グループエンカウンター 誠信書房
- 岡林春雄 1997 心理教育 金子書房
- 大森洋亮・高橋澄子・橋本節子 1989 養護教育への交流分析の活用について - 養護施設職員研修の実践から - 交流分析研究 Vol.14, No.1・2, 29-35.
- Stewart, I. & Joines, V. 1987 *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*. Van Joines Publisher. (深澤道子・訳 1991 TA TODAY - 最新・交流分析入門 実務教育出版)
- 杉田峰康・国谷誠朗 1991 脚本分析 チーム医療
- 高橋類子・熊倉愛 1999 生活科学教育における「生き方を見直す」授業実践と評価 交流分析研究 Vol.24, No.1, 76-86.