

総合的心理教育を活用した生徒の集中力の向上

講師 センター教授 亀口憲治

2001. 7. 27

今日は、まずリラクセーションの説明と、それをなぜ生徒の集中力向上のための技法として使おうとしているのかということをお話したいと思います。

最近、総合学習とか心のケアということが言われて、いろんな取り組みがなされています。そういう取り組みに加えて、学力の低下ということも学校での大きな問題になりつつあります。学ぶ意欲をどうやって高めていくかもかなり大きな学校の課題にはなりつつあるということです。そういったことも含めて、われわれは附属学校を舞台にして、いろいろな心のケアと同時に生徒の学力支援というようなこともこの数年やっております。

やらなければいけないことは山ほどあって、教師や助者側自身がエネルギーをもう失いつつあるというような、いわばバーンアウト、燃え尽き症候群に陥る危険性にさらされています。それは外側だけではなくて、自分自身のなかで意欲を失って、もう先生やめようか、スクールカウンセラーやめようかというように、内的な危機にもさらされているわけです。ですから、危機は外側から不意に来る、あるいはいろんな形で暴力の被害にあうというだけではなくて、そういう事態に対処しようとする、問題解決をしようとすること自体、熱心な人は意欲を失い、エネルギーを失うという状況になっています。これは非常に皮肉なことで、適当にやっている人はエネルギーを維持しているというような、そういうところにやはり人間関係の問題が起こってくるわけです。ですから、生徒間の葛藤も教師間の葛藤も、それから教師とスクールカウンセラーの仕事、これも実は衝突の可能性があるわけです。そういう人間関係の葛藤も含めて、どうやってそういう葛藤によって陥る危機を回避できるか、予防的な対応ということも含めて、われわれは考えているわけです。そのために、それを総合した一つのアプローチを「総合的心理教育」というふうに名づけています。

個々の課題に対する取り組みというのはどうしてもばらばらになりがちです。心理教育的アプローチというのは、従来から心理学的あるいは教育学的な観点からの援助のプログラムとして、いろんなものが考案されています。新しい分野ではありますが、欧米の心理学や教育学

の領域ではずいぶん以前からいろんな手法が開発されて日本に紹介されてきています。そういう心理教育の流れに対して、一方で日本の学校では、いろんな教育の問題や教科の壁をなくすための総合学習という形でいろいろ取り組むわけです。そこを併せて、総合的にモデルづくりをしたい。ばらばらにしないで、学力に対する支援、あるいは心理的な援助を総合してやろうというところが、総合的心理教育というふうに名づけた根拠です。まだこの総合的心理教育というのは市民権を得ているわけではなく、今まきにはじまったばかりなんです。私自身の期待感としては、さまざまな取り組みを包括する一つの共通の現象というふうに理解していただければいいわけで、さまざまなアプローチがこれに含まれてかまわないと思っています。そういうことからこの総合的心理教育について、附属学校、われわれのセンターの分室を「ほっとルーム」という形で3年前に設置し、そこを舞台にして、附属の先生方、管理職の方々とさまざまな協議をしながらいろいろ工夫をしています。

昨年からは授業のなかに心理教育的なアプローチを取り入れて、「臨床心理学入門」という授業名で、高校3年生に相当する6年生を対象にして、20数回授業を展開してきました。そういう取り組みはまだ3年ちょっとですから、これからいろんな難関が待ち受けているだろうと思うんですが、しかしわれわれの目的は、いろんな意味で心を病んでいる子どもたち、それから行動上いろんな問題を起こしてしまう子どももいます。あるいは、本人よりはむしろ親御さん、あるいは家庭に問題を抱えていて、それにどうしても影響を受けてしまうという子どももいます。そういうさまざまな課題に対して、われわれが限られた力で対処するには相当に工夫しなければならない。危機対応についても、力に対して力をではなく、むしろ知恵を使わなければやっていけないことがあります。そういう知恵を発揮するために、障害になるものを取り除き、できるだけわれわれの限られた力、知恵、そういうものを最大限有効に発揮していきたいというふうに思うわけです。こういったことが総合的心理教育を模索しようとした動機であります。

こういったことをお話した上で、今日はできるだけ実習を主体にいきたいと思います。これから先は脳皮質の方を使うのではなく、むしろわれわれ自身の声ですとか、むしろ腹のあたりで納得できないぞと思っている、腑に落ちないあたりを扱っていきたいと思います。ですから非常に身体的な形でまさに関わっていただく、それがリラクゼーションということの意味なんです。今日のテーマであるリラクゼーションを使うということで、体の硬さを問題にしたいんですが、体が硬いということは、それは体が硬いだけではなくて、頭も固かったりするわけです。これは頭蓋骨の硬さではなくて、考え方だとか発想の仕方、教育者の頭がどれだけ固いのかやわらかいのか、これは生徒の課題だけではなくてわれわれの課題でもあるわけです。大人の側、指導する側はモデルですから、そのモデルの側が硬いままでは21世紀を生きてい

く生徒のモデルにはなりえないということになります。

ではこの硬さというのはどういうものか、体が硬いとはどういうことなのか、考えてほしいと思います。リラクゼーションというのは、自分自身の心と体を揺さぶるということです。体が非常に硬く硬直していくというのは、バーンアウトの前兆です。土俵際に追い詰められて固まる、これ以上一步も引けないという形の硬さでどうか自分の心と体を守るという、これは生徒だけでなく、最初申し上げた教師の側、治療者側も同じことなんです。余裕がなくなれば硬くなり、防衛が主体になります。それは単に心の構えだけではなくて、体にも表れてきます。特にそれは筋肉に出てきます、筋肉が硬く硬直して、弾力性、柔軟性を失っていきます。リラクゼーションはそれをゆるめるために、具体的に自分が自分の体に問いかけていくという非常に重要なものなのです。