

心理教育とサポート・グループ

— 心理教育の可能性 —

横 田 克 哉 札幌創成高等学校

1. 問 題

ラインやツイッターなどの自閉空間で感情的発言を繰り返し、自分と考え方が違う人を拒絶する。幼児的万能感が満たされるヴァーチャル世界で自我を肥大化させ、コミュニケーションに問題のある子どもたちが増えている。人間関係が悪化すると思考が停止し、回復の方法を見つけようとさえしない。他方ではグローバル社会での人間関係は複雑になり、いまの若者が社会で生き抜くには他者とネットワークを形成する力がもとめられている。だからこそ子どもたちの将来を考えたとき、実存的基盤の強化を目標とした心理教育の必要性が高まっている。

柔軟で豊かな心は、実際の社会体験や人間交流から生み出される。しかし現在、そういう場が少なくなっている。だから意図的にそういう体験をする場を子どもたちに提供することが現代の教育に求められているのかもしれない。たしかに心の教育は、学校行事・学級活動・部活動という集団行動のなかでなされ、教科指導の底流に流れていると言われるが、それだけで十分といえるだろうか。

筆者は12年間にわたり、分掌では一貫して教育相談を担当して、おもに生徒の心理的問題について相談ののってきた。悩みの大半は人間関係である。アドラーも述べているように、人間の悩みの大半は「人間関係」であり、それを克服できれば悩みの多くは解消できる。

人間関係の悩みが深刻化した場合、それを解消する方法は二つある。一つは外的世界に働きかけて問題の原因を解消したり当事者で話し合ったりして解決する方法である。もう一つは、当事者の思考・感情・行動に働きかけて内面的な感情的葛藤を軽減する方法である。本研究では、認知行動療法的アプローチと表現療法的アプローチを使って生徒に働きかけ、心の成長を促す方法について考える。

2. 目 的

本研究の目的の第一は、心理教育によって思考・感情・行動に働きかけ、その結果として生徒の心理的問題を軽減・解消できるかという検討である。また目的の第二は、心理的問題を抱えている生徒同士が互いに支え合うサポートグループになりうるかという検討である。

ところで本研究において心理教育とは広い意味での「心の教育」を意味している。つまり次の二つのことを高めるすべての教育を心理教育(心の教育)と考え、最終的には二つの目標を設定している。一つは「自分はこう考えている、こう感じている、それゆえこういう行動をとっている」と意識して生きること。もう一つは「自分が人生の主人公になって自分の責任において人生コースを選ぶ」という主体性をもつこと(國分, 1998)である。この意識性と主体性を高めるすべての教育を、ここでは心理教育(心の教育)と考えている。そのために有効だと思われる方法は原則として何でも使うという方針をとっている。

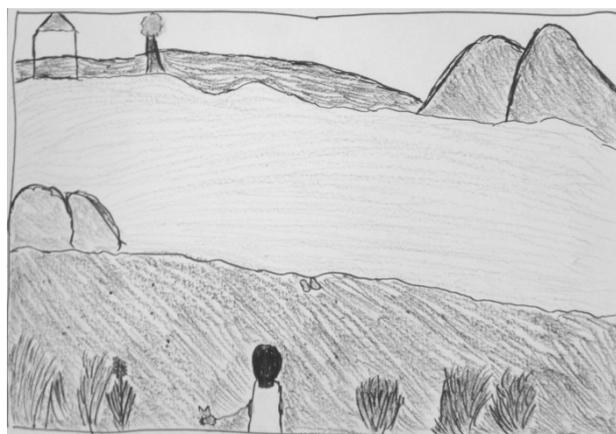
3. 方 法

《心理教育の方法 方針》

心理教育によって生徒の心理的問題を解消するために二つの方法をとった。一つは表現療法であり、たとえばバウム・テスト、風景構成法、コラージュ療法、MS SM法、MS SM+C法である。そこではおもに非言語的な表現をして、その後に言語による表現をする。もう一つは認知行動療法を中心に、生活日誌、自律訓練法の指導、読書療法を中心に、おもに言語的な表現をする方法である。

対象生徒は、なんらかの心理的問題を抱えている。だから無理なことは一切せずに、安心して表現できる場をつくることに注意をはらった。また筆者も生徒と一緒に表現に参加した。指導するという立場ではなく、対等の立場でともに内面を表現し合い、一緒に心の旅をしようという立場をとった。

サポートグループの形成については、学校生活に苦戦している生徒どうしによる相互サポートについて報告する。問題を抱えている生徒だからこその他の生徒の気持ちがよく分かりサポートできると考えた。グループ・ワーク方式をとり、筆者を含めて3～6名のグループで表現療法を実施した。



【写真1】 風景構成法

《心理教育の方法 具体的方法》

ここに紹介する方法は10年以上前から実施しているが、まだまだ発展途上であり、心理教育としては現在進行形である。

<ステップ1>

生徒の話を十分に聴く。生徒の同意があれば、バウム・テスト、風景構成法【写真1】、エゴグラムなどを使って生徒の現在の心理状態を理解して、どういう方法が適しているのかを見立てる。一般的に論理的思考タイプの生徒は認知行動療法に合っているが、表現療法には合っていない。

<ステップ2 認知行動療法を使う場合>

1. 生活日誌を書く。生活を客観的にみる。
2. 自律訓練法のCDを使って指導する。
3. 悩みのメカニズムについての説明
4. 自己肯定感を高める本の読み合わせ。
5. 学習日誌や面接で信頼関係を維持する。

<ステップ2 表現療法を使う場合>

1. コラージュ療法の同時制作。
2. MS SM法、MS SM+C法の同時制作
3. 学習日誌や面接で信頼関係を維持する。



【写真2】 コラージュ療法

<ステップ3 サポートグループの形成>

ファシリテーター (Fa ここでは筆者) を含めて

3～6人一組でグループをつくり、コラージュの同時制作、MS SM法などの交互制作を実施する。その方法は以下のとおりである。

《コラージュ療法【写真2】のグループワーク 4～6人グループの場合》

- (1) 準備するもの (以下のものをメンバーの人数分用意する)

画用紙（B4～B3）、糊、ハサミ、写真雑誌の切抜き、筆記用具

(2) 実施方法

- ①メンバーが50分間くらいかけて各自のコラージュ作品を制作する。その後その作品に出てくる人物、風景、その他の事物をすべて入れ込んで物語を作る。
- ②全員の作品を教室の黒板に貼りだして、F aが各自の作品について制作者に問いかけをする。
- ③最後に制作者が作った物語を皆の前で読んでもらい、気持ちをシェアする。

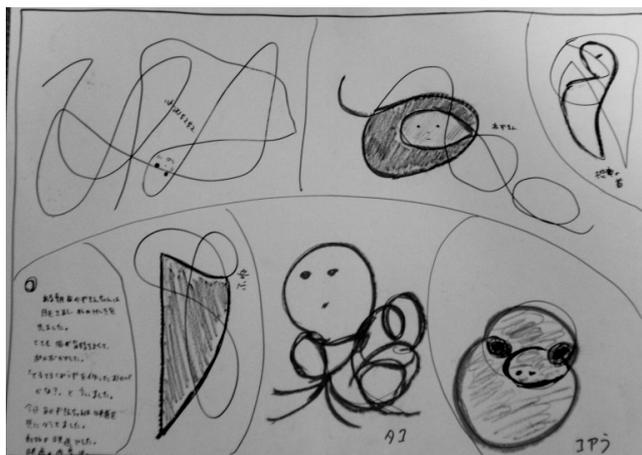
《MS SM法【写真3】またはMS SM+C法【写真4】のグループワーク 3人グループの場合》

(1) 準備するもの（以下のものを人数分用意する）

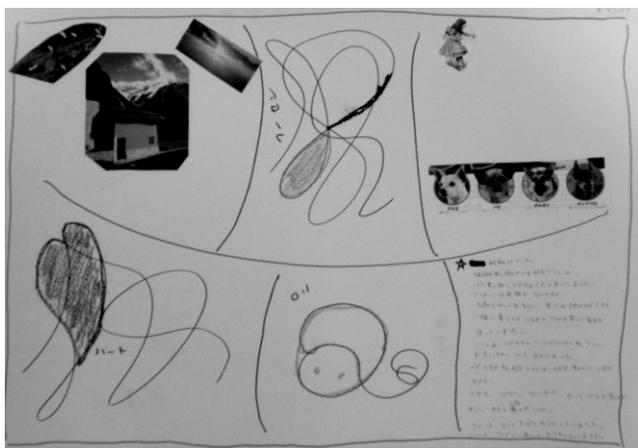
画用紙（B4～B3）、クレパス、水性黒サインペン（太字）、糊、ハサミ、写真雑誌の切抜き、筆記用具

(2) 実施方法

- ①F aが3枚の画用紙に黒サインペンで「縁どり」をした後、他のメンバーにそれを渡す。
- ②各メンバーは、それを裏返して「自分とメンバーの名前」を書き、黒サインペンで6つに分割（コマ分け）し、自由にコマを一つ選んで「ぐるぐる描き」（ペンで自由に線を描く）をし、自分の左隣りにいるメンバーに渡す。
- ③同時に右隣のメンバーから画用紙が自分の手元にくるので、「ぐるぐる描き」に「見つけ遊び」（描線に見える何かを絵にする）をしてクレパスで絵を描き、その絵が何かを文字で書く。次に、別のコマに「ぐるぐる描き」をして画用紙を左隣のメンバーにまわす。
- ④上記③の作業を2回繰り返したら自分の手元に「ぐるぐる描き」の画用紙がくるので「見つけ遊び」をする。画用紙には残り3コマあるが、1コマは物語を書くスペースとして残しておく。
- ⑤F aは、各メンバーに残り2コマに「ぐるぐる描き」をしたいか「コラージュ」をしたいかを自由に選ばせて実施する。その後作品に載っている人物や事柄のすべてをすべて入れ込んで物語をつくる。
- ⑥F aがメンバーの作品に注目して、各コマにある「見つけ絵」や「コラージュ」について質問する。そして制作者が物語を読み、全員で気持ちをシェアする。拍手、笑い、拍手……で終わり。



【写真3】 MS SM法



【写真4】 MS SM法+C法

4. 結果

結果については、12名の生徒に感想を書いてもらうという自由記述法をとった。

《認知行動療法の感想》

- ・自律訓練法は毎日やっています。最初はうまくできませんでしたが、CDを聴いているうちに慣れてきました。以前の緊張や不安を10とすれば5とか6になりました。
- ・先生がすすめてくれた本を読みました。とてもためになると思いました。これからの人生につなげていきたいと思いました。
- ・周りの人がすべて悪いのに、なぜ自分の考え方を変える必要があるのか、おかしいと思う。

《表現療法の感想》

- ・直感で作って、あまり考えずに好きなように作業するのはやっぱり楽しい！
- ・美術は苦手だし、すきじゃないけど、これ（コラージュ）は楽しいので良かったです(*^_^*)。
- ・登場人物を全部使ったの物語はむずかしそうに思っていたけど意外とスラスラ書けた。
- ・コラージュをやってすっきりした。今日、いろいろ貼れてよかった！ 楽しかった。でも、しばらくはもうやりたくない。なんか今日でつきた。というか、もう貼りたいものがない気がする。

《サポートグループの感想》

- ・花を貼りましたが、今回のコラージュはやっていて気持ちが楽になりました。
- ・コラージュをやっていると、どういう組み合わせにしようかと難しいけど、全部貼り終えた時に、完成した気分がなぜか大きい（笑）。
- ・「ぐるぐる描き」からあれこれ想像して絵を見つけていくのは楽しかった。
- ・前にやったのと違ったタイプの「ぐるぐる描き」をやれてすごく楽しかった。
- ・はじめは、わーいってかんじで始めたが、最後は、頭が痛い、家に帰りたいとしか思わなかった。

5. 今後の課題

心理教育の最終目標は、「いかに生きるべきか」という意識性と「人生の主人公は自分だ」という主体性である。またサポートグループの形成には他者をサポートするスキルの習得が大切である。本研究では、いずれも充分なことは出来なかったもので、以下に今後の指針を述べておく。

（1）生徒の心の成長を促すカリキュラムを編成する。

適切な思考・感情・行動の反応ができるように、自己と他者の理解、共感、自己開示、コミュニケーション能力を育むことが重要である。その際に映画・音楽・文学などの教材を多用し、その体験をメンバーで共有し感情も豊かにする試みをしたり、ロールプレイなどで適切な行動の仕方を身につけたりするトレーニングも必要だろう。SGEやSSTを活用することは必須である。

（2）生徒自身がサポートグループを形成し運用できるようなカリキュラムを編成する。

問題点の発見方法、ミーティングの仕方、傾聴訓練、課題解決の方法、元気がない同級生への勇気づけなどのスキルの習得。また課題に対処することで、他者に貢献する充実感を体験する。これにはピア・サポートのトレーニングプログラムと実際のサポート活動が必須である。

〈参考文献〉

- 山中康裕：心理臨床と表現療法 金剛出版 1999
 山中康裕編：表現療法 ミネルヴァ書房 2003
 國分康孝：カウンセリング心理学入門 PHP研究所 1998
 森谷寛之他編：コラージュ療法入門 創元社 1993
 皆藤章：風景構成法 誠信書房 1994
 伊藤絵美：認知療法・認知行動療法カウンセリング 星和書店 2005
 J.M. ラックナー：I B S克服 10のステップ 星和書店 2012
 東京大学医学部心療内科TEG研究会編：新版TEG解説とエゴグラム・パターン 金子書房 2002
 C. コッホ：バウム・テスト 樹木画による人格診断法 日本文化科学社 1970
 高橋雅春：描画テスト入門 文教書院 1974