

小学校におけるスクールカウンセラー活動の取り組みについて2 ～予防的カウンセリングについて～

School Counselor Activity in An Elementary School II - Preventive Counseling -

中野 明人

1. はじめに

筆者は2年前の本研究紀要において「小学校におけるスクールカウンセラー活動の取り組みについて～学校と家族の連系の必要性とその可能性について～」を報告をした。

その後、佐世保市内にある中学校と小学校に、勤務校をかえてスクールカウンセラー活動を新たにスタートした。前回同様に、中学校を拠点校としながら2年間スクールカウンセラー活動をした経験があったので、幾分経験というものが生かした半面、新たな試みや、地域の特性などにおいて、新しい発見も多い2年間であった。

本県においては、基本的にスクールカウンセラー活動は2年を基本とするので、一応これまでの活動の振り返りをこの2年について行うが、今回も、小学校におけるスクールカウンセリング活動に焦点をあわせて報告する。

2. A 小学校におけるスクールカウンセラー活動について

(1) 活動の形式

今回の活動は1週当たり8時間を基本としながら、中学校と小学校の時間配分の割合を1対1という形式に割り当てた。

2年前の活動では、8時間を中学校を3、小学校を1という形で振り分けていたが、今回は完全に均等に割り当てた。

平成18年度は、8時間を4時間ずつ、原則は午前中に小学校を午後に中学校に移動するという形式を取ったが、最終の月のみ午前と午後を入れ替える方式を取った。これは午前中のほうが、小学生の子どもの活動の様子を把握しやすいことや、中学校は午後のほうが先生方の相談の時間を確保しやすいということを考慮してのものだった。

平成19年度は、前年の方式をあらため、基本的に隔週ごとにまるまる8時間いるという形に変更した。

理由は、平成18年度の形式だと、小学校で給食までは一緒に食べることはできても、昼休みの様子を見ることができないというデメリットがあったためである。子どもたちの姿は、教室で授業を受けているときだけでなく、昼休みや掃除の時間、放課後の過ごし方にもさまざまなヒントが隠されているので、特に昼休みを重要視したためである。

また、小学校の先生方もやはり放課後でないと相談の時間を十分とることができないことがわかったからである。

以上のような理由で、2週間ごとに小学校と中学校を交互に訪問することになり、スクールカ

ウンセラーを受け入れる側としても、時間的にゆとりをもって受け入れができることと、カウンセラーにとっても2週間に1度という規則正しい、ゆとりのあるリズムを取れたことがプラスに作用した。デメリットといえば、間隔があきすぎるということを指摘することが可能であるが、緊急の場合は相互に連携し、例外的に対応が可能であるということもあり、大きな問題はなかった。

(2) A小学校での活動内容

A小学校でのスクールカウンセリングは大きく次の4つになる。

①児童の面接 ②教職員の面接とコンサルテーション ③保護者の面接 ④便りの発行
以下、順に内容を述べる。

① 児童の面接

A小学校は全校生徒が約160名、1年生のみ2学級、2年生以上が1学年単学級というとても小さな学校である。1年生も数年ぶりに複数学級になったくらいであり、基本はここ数年1学年1クラスできていた。そのため、いいときはまとまりやすく、反面うまくいかないときには、とてもその雰囲気は拡散しにくく、子どもたちや保護者同士の関係にもそれが反映されやすい面があった。

平成18年の着任時に、3年生以上の児童を全員面接すると計画し実行した。授業時間を工夫しての全員面接なので、授業に支障をきたさないための工夫として、グループ(4~6人)面接と、希望する児童に対する個人面接の2本立てで行った。年度始めは、恥ずかしさから個人面接を希望する児童はほとんどいなかったが、6年生など上級生に一部個人面接を希望するものもいたし、担任に促され個人面接をうけた児童もいる。

この面接の意味は2つある。1つはカウンセラーのことをよく知ってもらうこと、そしてもう1つは、「困っている」「助けてほしい」といえるようになるため、の2つである。

小学生が自分で面接にくるのは、中学生と違った意味で難しい。その理由に、「他の人に知られたくないから」というものがある。また、小学生の場合、その相談相手として担任という存在があり、またそれをサポートする存在として養護教諭がおり、それ以外の第三者に相談するためには、環境作りが大切と考え、全員面接にすることで、面接相談に慣れてもらうこと、カウンセラーのことを知ってもらうことで、相談しやすい環境を作ることにした。

3年生以上としたのも、大体「悩み」というものをはっきりと自覚しやすくなるのが、大体3年生以上であるというアドバイスを養護教諭にもらったからであり、1, 2年生のクラスには、給食の時間を利用して訪問などをして顔と名前を覚えてもらうようにした。

1年間で大体4回、全員面接をした。全員面接が済んだあとは必ず担任の先生とその結果やそれまでの経過について情報交換と指導助言を行った。気になる児童については、あえて最初にクラス担任からは名前は聞かないで面接を行ったが、大体気になる児童についての対象はカウンセラーが感じるところと大きく異ならなかった。さらに個人面談が必要かどうかについては、養護教諭や教頭などとも意見の交換をし、最終的にはスクールカウンセラーと担任で判断をした。また、保護者への面接が必要な場面についても、同様のプロセスをへて判断をした。この流れがきっちりできていることは、クラス担任にとってもスクールカウンセラーにとっても、安心感があり効果的であった。

この2年間の個人面接の効果は、この2年間の活動の中のもっとも効果的なものであったといえる。スクールカウンセラーが一人一人の児童の名前を知るだけでなく、交友関係や家庭環境などを知ることができたのも、この全員面接の効果であると思う。同じような作業を2年間、地道に積み重ねることは、一見何も変化がないように見えるが、小さな変化を見るにはとてもよい試みだったと思う。1年目から2年目になるときは、次第に一人で休み時間や昼休みで話を来る子どもも増え、家庭での悩みなども口にするようになるなど、スクールカウンセラーと子どもたちの信頼関係が着実に増したといえるような場面が増えた。

「先生、〇〇くんが、最近ひとりぼっちでいるよ」

「××さんが、いやなことを言われていたよ」

「最近、△△くん、あんまりほくたちとしゃべらないよ。」

「私、ぜんぜん家が楽しくないよ。だってお父さんもお母さんも私にかまってくれないんだから。」
いろんなメッセージが児童から寄せられました。お友だちの前でメッセージを伝えることができる子もいれば、こっそりと戻ってきて打ち明けてくれる子、また、昼休みや放課後に一人でやってくるこどももいます。

こういった流れで感じたことは、SCに伝えるだけで落ち着きや安心感を取り戻した感じがあるということである。担任の先生だからいえないこと、時々やってくるSCだからこそいえることがあり、それが、児童に保証されていることは「安心感」を与えるということにつながるものであり、もっとも効果的であったと思う。

② 教職員の面接とコンサルテーション

集団面接を行ったあとは、必ずクラス担任との面接を行った。一人一人について、面接での内容や、面接の様子から気になることまでを含めて情報の共有をしていくが、もちろん、その内容について、児童から「言わないで」と念を押された内容については、その内容の緊急性などから総合的に判断し、共有しない場合もある。そのようなケースは実はさほど多くなく、どちらかというところSCからさりげなく担任の先生に伝えてほしいなどといった要望のほうが多かったのであるが、共有する内容については一応精査して、伝えている。

それぞれの児童が持っている発達や学習面、人格面などでの問題などを、臨床的な側面から明らかにし、その児童にふさわしい指導のあり方について、SCと担任だけでなく、管理職、養護教諭なども交えてチームで協議して実行に移すこともある。クラス運営においては、とりわけ小学校の現場においては、担任が感じている責任の大きさは、想像以上のものがあるが、そこに第三者であり専門家でもあるSCが入り、一緒に考え時には悩むことは、教員が視野を広げて、適切に対処することに資するだけでなく、心理的なストレスを軽減することにも貢献しているといえる。

3年生以上が全員面接を行うことで、3～6年のクラス担任は必然的にSCとの面接を行うことになるが、それ以外の教職員にも面接には参加してもらった。内容は、集団面接が行われないので、その情報共有がないだけで、内容的には3～6年のクラス担任の面接と大きく変わらない。

教職員のメンタルヘルスについては、近年とても重要なテーマとして指摘されながらも、児童・生徒を優先して考えるため、わかっていながらも「後回し」にされやすいテーマであった。今回の教職員に対する面接が教職員のメンタルヘルスにどれだけ貢献したかについては、今回のSC活動では調査していないので、正確なことを述べることができない。しかし、教職員が精神的

に健康であることは、子どもたちの学校生活に対して大きな影響をもつところであるということ、大いに意図するところであり、大体の役割を果たしているのではないかと感じている。

③ 保護者の面接

この2年間の活動を通して、数的に増えたのは保護者の相談である。1年目よりも2年目のほうが確実に保護者の数が増えたのは、さまざまな活動を通してSCという存在の実態が少しずつ保護者に理解されたからではないかと思われる。

保護者を支えることは、保護者を通して子どもたちを支えることにつながる。そういった意味においては、②で教職員を通して子どもたちを支える構図と同じである。

保護者をいかにSCの連携の対象に含めるかについては、今回のスクールカウンセリング活動の大きな課題であったが、この2年間を通して振り返ると一番顕著に成果を感じることができた部分でもある。

筆者自身も3人の子どもを抱え、子育て真っ最中である。日々悪戦苦闘の連続であるが、SCの目線を専門家的な目線だけでなく、親の目線にたってさまざまなメッセージを保護者に投げかけたとき、そこに保護者からの共感・理解を得ることができたように感じる。

次の④では、その具体的な便りを紹介するが、個人的な面接に来た保護者や保護者懇談会に来た保護者に共通しているのは、「スクールカウンセラーたより、いつも読んでいます」という言葉であった。特定多数の保護者に対してどのようなメッセージを出すのかについてはいつも苦悩するが、日々の題材をヒントに子どもへの関わりかたについて親の視線でとらえたことを伝えることが、共感と理解につながったのではないかと思われる。

以前SCとして勤務していた小中学校で「便り」を発行したときには、専門家としての視点や情報を届けようとしていたように思うが、やはり、それが「面接相談」の敷居の高さにつながっていたのではないかと、今振り返ったときに感じる。

保護者の相談の多くは、子どもとの関わり方についてのものであり、また発達上の課題に関する相談もあった。自分自身のゆとりのなさが、視野を狭め、それが子どもたちと適切に関わることを阻害していると感じ、悩む保護者も少なくない。SCを通して、自分自身の子どもへの関わりを客観的に振り返ることで、少し視野が広がり、また、少々自信がもてなかったことも「それでいいですよ」と背中を押されることで考え方に自信が生まれてくることもあり、それが結果的に「子どもに優しく接する」ことにつながっているのではないかと思う。

最近では、保護者自身が精神的な疾患を抱えるケースも少なくなく、そのようなケースにおける子どもとの関わり方についてアドバイスを与えることもある。保護者自身が「困っている」「助けてほしい」と誰かに伝えることができることに意味があり、それは、①で子どもたちに対するカウンセリングが目的としているところと異ならない。家庭の中で、「困っている」ということが日常的にメッセージとして出せる環境であることは、精神的に健康であることにもつながるのであり、保護者たちがSCの存在を知り、相談に来ることができるということは、子どもたちの精神的健康の増進にも寄与すると考える。

④ スクールカウンセラーだより

これは2年間で合計17回を数える。長期休暇を除けば毎月1回のペースで家庭に届けられる。目的については③で述べたところである。親・保護者の視点で子どもたちを見ることで、関わりのヒントを保護者と一緒に考えることを第一としている。

具体的な言葉のかけかたなどを寄せた回もある。

平成19年10月11日発行 第13号

スクールカウンセラーだより

保護者のみなさまへ

中野明人

「どうせ…」

スクールカウンセラーとしてこれまでいろんな子どもたちと話をすることで少し気になった言葉があります。それは、「どうせ…」というフレーズです。この「…」には否定的な内容の文章が入りますから、どうしても子どもたちの考え方が否定的であることがわかります。自信がなかったり、他人を認めることができなくて、困ったときにでてくる言葉です。

「どうせ僕なんか生まれてこなかったらよかったんだ」

「どうせ大人に言っても無駄だよ。わかってもらえないから。」

「どうせ私のことなんか信用してくれないんだから。」

ご家庭の中で、「どうせ…」という言葉を目にしたことはありませんか？

「どうせ…」という言葉が多いときは、自尊感情が低くなっていることのあらわれということができます。自尊感情を高めるためには、上手にほめることが大切になります。

ほめ方としては、

①望ましい行動の直後にタイミングよくほめる。「してほしい行動ができた時」や、「いつもより少しでもがんばった時」、「してほしい行動と反対の行動をとったとき」、チャンスを逃さずほめて下さい。時間が経てば経つほど効果が薄れていきます。

②具体的にほめる。何がどのように「よい」のか、何が「すごいのか」「えらかったのか」わかりやすく説明しましょう。例えば、「さっきは自分から目を見てちゃんと謝ったんだね。えらいよ。」など。「えらかったねー」などと何気なく言った後、子どもに「何が？」といわれた経験ありませんか？こんなときは、大人はほめたつもりになっていて、子どもはほめられたと実感できていないのですね。

③できればなるべく多くの人、周囲の人からも認められるようなほめ方をする。個人的にほめられるのもうれしいのですが、それが他の家族やクラスの友人にまで広がるともっとうれしくなります。ここが、お父さんお母さん、学校の先生の出番になります。

④効果的にしかる。ほめるだけでうまくいけば一番いいのですが、現実にはしかる場面も必ずあります。効果的にしかることを交えると、ほめられたときのうれしさも倍増します。

タイミングよく、具体的にしかるのはほめることと同じですが、つつい余計な事を言ってしまうがちなので気をつけましょう。「お兄ちゃんももっと成績よかったのにね。」「いつもこうだったらいいのにねー」「今日は～ができたんだから、もう今度は～ができるようにならないといけないね。」

しかるときは、しつこくない程度に、しかる内容を絞って（前のことを持ち出さないで）しかりましょう。しかってばかりではお互いが疲れてしまいます。後を引きずらないことも大切ですね。

私も試行錯誤しながら子どもたちにほめたりしかったりしています。

兄弟姉妹さえ、「好み」は違うのですから、一人一人に合わせたほめ方しかり方を探ることが大切ですね。

ほめ方にマニュアルはありませんし、王道もありません。

毎日毎日しっかり子どもたちをみつめ、語り合うなかで、いろんなヒントが得られると思います。そのためにも、地道に毎日少しの時間でいいので、子どもたちとコミュニケーションを取ることが大切になります。日々の5分、10分の時間をぜひ子どもたちのために使ってください。

最後まで読んでいただきありがとうございます。

またあるいは、家庭でのエピソードを載せた回もある。

平成19年11月7日発行 第14号

スクールカウンセラーだより

保護者のみなさまへ

中野明人

ゆっくりいきましょう！

幼稚園（年少）に通う三女もずいぶんと園での生活に慣れた様子です。夏休みまでは、送り迎えをするとき、目が合うだけで泣いていたのが、今ではこっそり笑顔でVサイン。
「あーやっと慣れたんだなあ」と感慨深いものがあります。
それまで母親の送り迎えだった娘が、10月31日に帰ってきてすぐにこう言ったそうです。
「明日からバスでいくから。朝からだよ。先生にももう言っているから。」
顔は自信に満ちあふれ、もうこれまでの三女とは違う「お姉ちゃん」の顔になっていました。
幼稚園での生活を通して、娘には「社会性」が身についてきたのだと思います。
お友だちとの遊びを通して、自己主張や自己抑制などのいわば人間関係の基礎を少しずつ学んでいるところだと思います。そんな娘にとっては、バスでの行きかえりも大切な時間なのでしょうね。
「言葉」を道具として上手に使いながら、自分のことを話したりお友だちの話を聞いているのですね。

一方で、自己主張も増えてきました。第一反抗期にある娘も、成長し、いろんなことができるようになるたびにいっそう自信を深め、さまざまな主張をするようになりました。
主張が通らないと怒ったり、泣いたり。朝から大騒ぎです。
そうになると、これまで自分のいうことを何でもかなえてくれた大人も、そういうわけにはいかず、我慢させたり、きまりを守らせたり、時にはしかることもできます。
「ママのいじわる！」「パパのいじわる！」こういった言葉もひんぱんに聞かれるようになります。
ここが親にとっても子どもにとっても最初につつかれる壁かもしれません。
「なんでうまくいかないんだろう？」「どうしてわかってくれないんだろう？」
親の心に芽生える、不安や疑問は、実は子どもたちも同じように心の中で感じているのです。
「ママのいじわる！」といわれたとき、ひょっとしたら「〇〇のいじわる！」とか「〇〇のわがママ！」などと子どものことを思っていないか？
心のゆとりがなくなるとどうしても感情が先走ってしまい、怒ってしまいがちになります。
そんなときこそ、深呼吸。「ふーっ」と深く息を吸い込んで、少しだけ落ち着きましょう。
すると不思議なもので、次第に子どもたちも落ち着いていきます。
子どもはいつも自分を鏡にして、親に何かを気づかせようとしているのですね。

あるお母さんが、自分の子どものことで悩んでいるという話をしていたときのこと、その子どもと一緒に遊んでいた長女（9歳）がぼつりといいました。
「大丈夫、大丈夫。〇〇（三女3歳）だって同じこといってるじゃない。それと全く一緒だよ。本当はママのことが大好きだからそんなに気にしないでいいんじゃない。」
それを聞いたそのお母さんは、「ありがとう！なんだかそれ聞いて安心したよ。」と笑顔が戻りました。
家の中で、子どもとだけ過ごしているどうしてもマイナスのことが目に付き、そしてそれが自分の子どもだけのこととして捉えられがちなのですが、少し離れてみるとそうでないことがわかります。
わが子ながら、「ナイスアドバイス！」と叫んでしまいました。

小学校におけるスクールカウンセラー活動の取り組みについて2

つつい子育てにおいてはあせってしまいがちですが、ゆっくりと歩んでいいのではないのでしょうか。
まだまだ先は長いのですから。
最後まで読んでいただきありがとうございました。

次は、先生方から、「いろんなヒントありがとうございました。」と意見の寄せられた回。

平成19年7月12日発行 第11号

スクールカウンセラーだより

保護者のみなさまへ

中野明人

「わたしのきもち」

早いもので1学期もあっというまに終わろうとしています。
3年生になった我が娘も学校が楽しくて仕方ありません。
「学校、たのしんだよね!」「算数好きになったんだ!」
笑顔いっぱいになる娘に、「どうして?教えてよ!」と聞くとこんな返事が返ってきました。
「だって先生、私の気持ちがよくわかってくれるんだもん!」

「へえー、すごいね。どんなふうに分かってくれるの?」と聞くと、
「最近、授業で手をあげられるようになったんだ。ぜんぜんいやじゃないよ。
先生、私が自信ありそうときしかあてないんだよね。だから、ちょっと自信なくても
手をあげることができるようになったんだよ。」
うーん、なるほど、娘の担任の先生は、よく子どもたちの顔の表情をみているんですね。
「間違っている、ぜったい、ダメ!とか間違い!とかいわないもん」
そうか、間違えることを否定しないんだ!
なかなかいろんなヒントを与えてくれます。

そんな娘が、4年前に病気で亡くなった妹のことを先生にお話ししたら、
「〇〇ちゃんの気持ち、なんだかよくわかったよ。」と少ししみりした感じで答えてくれたそうです。
「なかなか誰にもいえなかった、自分のことを先生がわかってくれた、
それがうれしかったんだ。」と家で語ってくれました。
話を聞くだけで娘が先生のことを信頼していることが伝わってきます。
3年生になって、「学校行きたくない」と言わなくなったのはこれが理由だったんだ、そう思いました。

あわただしい毎日の積み重ねの中で、つつい見落としがち子どもたちのサイン。
実はいろんな形で大人にサインが出ているのだと思います。
「少し気になるなあ」、そんな感じはどの保護者のみなさまも感じたことがあると思います。
そう感じたら、ためらわずに一声かけてください。
最初にどんな言葉をかけるか、それも大切なことですが、そんなことを考える暇がないときは、
まず一声かけてください。「おーい、どうした。何かか疲れているみたいだな。」
自分で感じたことをそのまま伝えてみてください。
ちょっととんちんかん言葉かけになるかもしれませんが、でも気づかないよりはずっといいのです。

「お母さん（お父さん）、ちょっと気づいてくれたんだ。」そう子どもたちが感じるだけでいいですね。学校でも同じようなことがいえます。「先生にわかってもらえた。」それでがんばれるんですね。言葉以外にも、スキンシップや時には手紙のようなメッセージカードで、いろんな方法で子どもたちにぜひ語りかけてください。

先日の保護者懇談会も多くの人に参加していただきありがとうございました。秋にも計画しますので、また、都合がつけばぜひご参加ください。最後まで読んでいただきありがとうございました。

メッセージは出し続けることに意味がある、そうある時小学校の先生に伝えたことがある。自分が出した新聞・便りなどがちゃんと読まれているのか、読まれているけど伝わっているのか、ということに疑問を感じたり、自信をなくしたことがある教師は少なくないのではないかとと思われる。

今回の便りを出すことを通じて、SCと保護者が目で見えない線につながっていることを保護者が感じることができつつあるのではないかと実感している。相談するまで、切羽詰ってはいないけど、いざ相談しようと思えばできる状態であれば、ほとんどの保護者は何とか自分なりに努力し工夫することで乗り越え、相談に至らずに済むのであるが、いざというときに「つながる」ことができるかどうか、というところの信頼関係によるところが大きいのではないかと。多くの保護者の方から「いつも読んでいます」「楽しみにしています」「子どものランドセルから先生の便りを見つけるのが喜びです」などといった感想は、目に見えない保護者との関係作りに、「スクールカウンセラー便り」というメッセージが役立っていることを痛感する。目に見えないので、メッセージを書く側・出す側としては、不安を感じたり疑問を感じることもあるかもしれないが、読み手に対して想像力を働かせることで、その不安を解消し、疑問を減らすことができるし、そのメッセージは継続することで、信頼感につながるのだと考える。

3. 予防的カウンセリングについて

文部科学省は、予防的カウンセリングについて、「予防的カウンセリングは、児童生徒の話を良く聴き、児童生徒の気持ちを理解するとともに、児童生徒を取り巻く環境・状況を正しく把握し、適切なアドバイスやスキル教育、環境（学級や家庭など）調整などを行い、問題の発生を未然に防いでいく。ラポールの形成と情緒的な支えが重要であり、スモールステップでスキルアップを行い、自己肯定感を高めていく。

問題点や原因を指摘するのではなく、どのように解決したいのか、解決に役立つリソースは何か、具体的にできる行動は何かを共に考え、実践する中で、自信を育てていくことが問題の発生を未然に防ぐことになる。」と定義している。¹

集団面接を年間4回実施することで、まずは、自分自身の気持ちを伝えるスキルを高め、また、クラス担任や保護者もカウンセリングの対象とする事で、環境の調整ができ、結果として問題の発生は防いでいるのではないかと、現段階では考える。

一人一人の児童の声に耳を傾けることで、コミュニケーションスキルを身につけることだけでなく、自己肯定感が高まるように、肯定できる部分はしっかりと伝えていく。「どうせ…」「私なんか…」といった言葉を口にしてきた子どもたちが次第に減っていったことは、SCだけでな

く、教師も保護者も一体となって関わりを継続してきた表れではないかと考える。子どもの自信だけでなく、保護者そして教師の自信も育むカウンセリングは、今後もこういった集団面接を核とした、スクールカウンセリング活動によって生まれるのであり、平成20年度以降も継続することで、さらに発展させていきたいと考える。

4. 最後に

この2年間、一緒にA小学校で子どもたちの支援をしてくださった養護教諭は以下のように、SCの活動について指摘している。²

「『何かあれば相談できる』という思いから、スクールカウンセラーの存在そのものが安心感を生んでいる。」

「安心できる居場所ができた」

キーワードは、「安心感」であり、子どもだけでなく教師や保護者である大人も安心して生活できる環境が大切になるということだと思う。それだけ、学校や家庭の日常生活には、大きな、そして小さな不安がころがっているのではないか。

今後も学校と家庭に「安心感」を与える活動を地道に継続していきたい。

¹ 文部科学省のホームページより (http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/009.htm) 帰国子女に対する心のケア施策として、スクールカウンセリングを指摘し、その中で予防的カウンセリングについて定義している。

² 教育ながさき 第58巻 平成19年7月号 生徒指導と教育相談 小川信枝「心の健康における保健室の役割～養護教諭とスクールカウンセラー」