

群 教 セ	G11 - 02
	平 14. 206 集

進路に関する不安や悩みに前向きに 立ち向かおうとする気持ちの育成 心と向き合う「自己カウンセリング」を取り入れて

特別研修員 吉野 忠義

《研究の概要》

本研究は中学3年生を対象に、学級活動の場で進路に関する不安や悩みと向き合い自己カウンセリングする活動が、進路に関する困難に前向きに立ち向かおうとする意欲につながることを実践によって明らかにしようとしたものである。具体的には自分の不安や悩みの気持ちを見つめカウンセリングの手法の学習をもとに、自己カウンセリングする活動を通して進路に関する不安や悩みに立ち向かおうとする意欲につなげようとした学習である。
【キーワード：進路指導 中学校 学級活動 悩みの手紙 自己カウンセリング】

主題設定の理由

自分の生き方を考えていく上で、必ずといっていいように「不安」や「悩み」はつきものである。自分の生き方を自分の力で見つけ出し、自己決定していく上で抱える不安や悩みを自分自身で乗り越えていくことのできる力を培っていくことが、進路指導の一つの大きな役割であると考えられる。

自校の生徒（第3学年・2クラス49名）は、全員が高等学校への進学を希望しており、「今の力で高等学校に行けるだろうか」などの何かしらの不安や悩みを抱えている。しかし、現状においては立ち向かう強い気持ちを持っての生活よりも、「できることなら入試から逃げ出したい」「わかっていてもなかなか行動に移せない」など、現実から逃げてしまうような弱気な姿勢が生活の中に目立って見られている。また、進路選択に直接的に関わらない場面においても、困難から簡単に逃げてしまうような生徒が徐々にではあるが増加してきていることが気にかかる。すべては、生徒自身の「生き方」に関わる問題であり進路指導を通して生きていく上での困難を自分の力で乗り越えようとする「生きる力」を育てていくことが早急の課題であると考えられる。先に述べた原因としては、「困難を受け入れることができない」「誰かが何とかしてくれるだろうという甘えの気持ち」「困難に立ち向かう強い気持ちの低下」などが考えられる。そのような生徒たちにとって生き方を考えていく上で誰もが様々な悩みを抱えて当然であることを認識し、不安や悩みを受け入れることが、まず第一に必要なことであると考えられる。悩みを受け入れることができれば、それまで以上に生きていく上での不安や悩みに立ち向かう気持ちが持てるはずである。その上でカウンセリングの手法を学習し、自己カウンセリングにつなげていきたい。中学3年という初めての大きな自己決定をする時期に、それに伴う自己の不安や悩みを受け入れ、カウンセリングの手法を理解し、自己カウンセリングを通して自己の悩みに向き合う経験を通し、最終的に悩みを解決できるのは自分自身でしかないということを実感できることが、不安や悩みを前向きに乗り越える意欲につながっていくはずである。進路に関する不安や悩みに立ち向かう姿勢や強い気持ちを培うための学習を進めていくことにより、最終的に逃げ出さずに向き合い、立ち向かうことができたという経験を通して自信を持って自分の人

生を歩いていって欲しいと考える。また、この学習を通してつけることができた自信がその後の困難に立ち向かう「生きる力」につながり、これからの長い人生において大いに意義のあることであると考え、本主題を設定した。

研究のねらい

お互いに抱えている進路の不安や悩みを出し合い自分自身の悩みを受け入れた上で、進路に関する不安や悩みに対して自己カウンセリングする活動を通して、悩みを解決できるのは自分でしかないという自覚を持ち、進路に関する不安や悩みに関わる自分の力で立ち向かおうとする前向きな気持ちが育つことを実践を通して明らかにする。

研究の見通し

- 1 学級活動 において、進路の不安や悩みに関する事前アンケートの結果から、みんなが同じように悩んでいることを知り、自分も悩んで当然であるという安心した気持ちを持った上で「悩みの手紙」を書き、その中に自分の不安や悩みを具体的に表現することを通して、悩みに伴う自分の気持ちや思いを見つめ再確認することができるであろう。
- 2 学級活動 において、TTを導入しカウンセリングやカウンセラーについての知識を身につける。その活動を踏まえて、2人組で進路以外の悩みで生徒同士のカウンセリングの演習を行うことを通して、カウンセリングの有効性を感じ、最終的に不安や悩みを乗り越えるのは自分自身であることを自覚することができるであろう。
- 3 学級活動 において、前時の学習を生かして「自己カウンセリングシート」を活用し、悩んでいる自分自身と相談を受けてくれている信頼できる人（冷静な自分）の2人の気持ちになり自己カウンセリングする活動を通して、自分自身の進路の不安や悩みに対して、どの様に対処していけばいいかを考え不安や悩みに関わる前向きに立ち向かおうとする気持ちを持つことができるであろう。

研究の内容

1 基本的な考え方

(1) 不安や悩みを立ち向かっていくための流れの基本的構想について

不安や悩みに関わる立ち向かっていくために第一に必要なことは、その不安や悩みから逃げずに自分の気持ちを見つめることであると考え。第二段階として、どんなに辛い不安や悩みであっても最終的に自分自身の力で解決していくしかないことを自覚することが立ち向かうための大きな原動力であると思われる。第三段階として、不安や悩みと前向きに格闘し、どのように行動していけばいいかを考え前向きに不安や悩みに関わる立ち向かうことである。以上の考え方を研究の柱とする。

(2) 「悩みの手紙」について

不安や悩みを見つめるために、まずは、自分の悩みをすべてはき出すことが必要であると考え。そのためには、頭の中で考えているだけよりも文章化するほうが有効である。その際、ただ悩みを書き表すだけよりも、自分の信頼できる人に相談する気持ちで書く方法をとることにより、自然に自分の悩みをはき出し、気持ちを見つめることができるものとする。

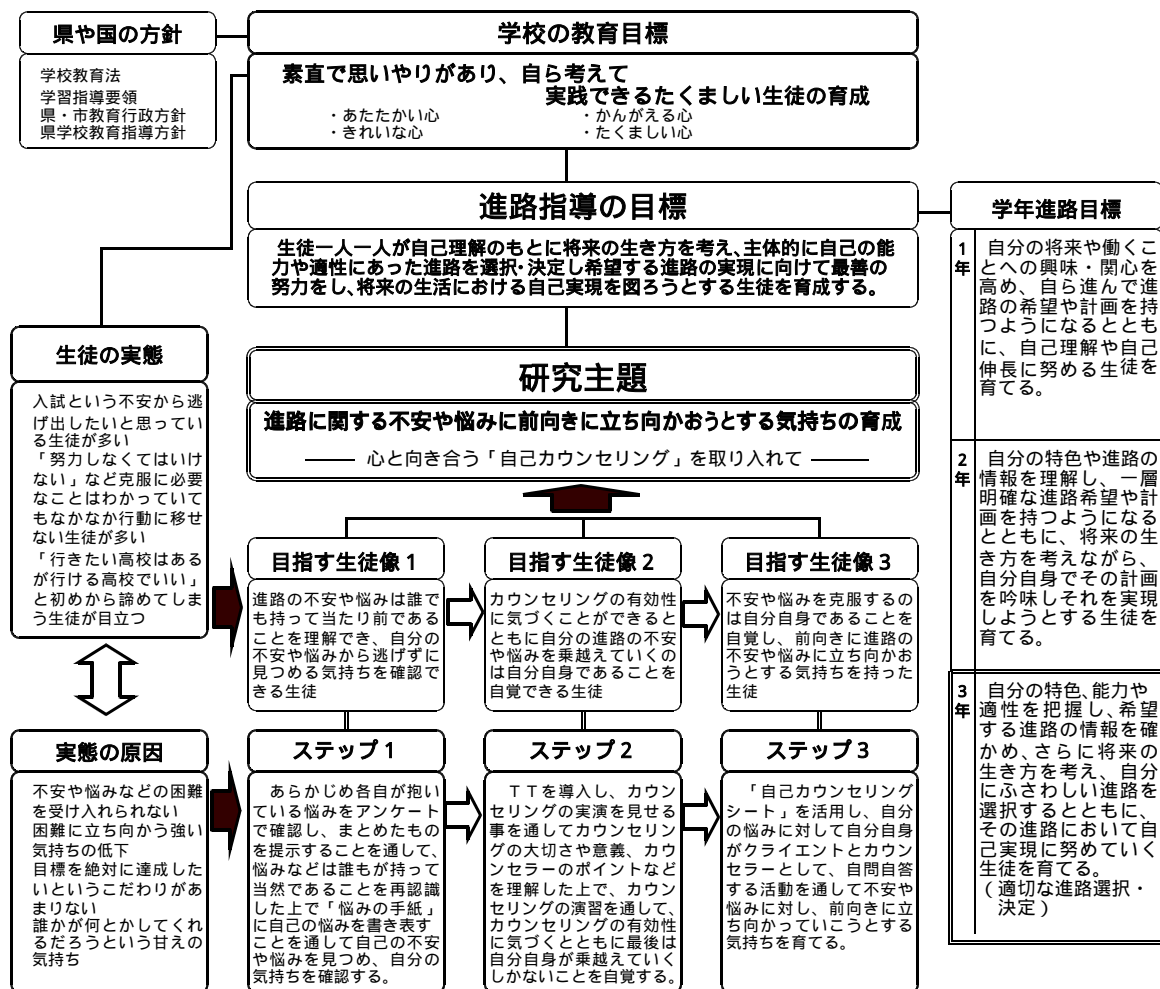
(3) カウンセリングの考え方の原点に着目することについて

カウンセリングの考え方は、単にカウンセラーがクライアントに悩みなどの解決の方策を教えることが目的ではない。共感や繰り返しなどの手法を通して、クライアントの心の中をはき出し、受容的な態度で相談を進めていくことを通して、クライアントが自分の悩みを受け入れ、クライアント自身に「やっぱり自分でこうしていくしかないんだ」という悩みを克服するための方向性を自覚させることにある。以上のような「カウンセリング」の考え方を本研究に活用していく。

(4) 「自己カウンセリングシート」を活用した心と向き合う活動について

カウンセリングの知識をもとに「自己カウンセリングシート」を活用し、一番の悩みと感じていることに対して、自己カウンセリングを行う。「自己カウンセリングシート」については初めの段階では、生徒が機械的に言葉を入れていけば、カウンセリングが進んでいくように形式を工夫し、徐々に自分の力で悩みに対する自問自答を進めていけるようにする。最終的に、前向きに立ち向かっていこうという気持ちが出てきた時点で「自己カウンセリング」を終了し、「自己カウンセリング」を行って、どのように自分の気持ちが変わってきたかをまとめることを通して、自分の力で立ち向かっていこうとする意欲につなげていく。

(5) 全体構想図



2 実践の概要及び結果と考察

考察にあたっては、学年生徒（2クラス・49名）の「悩みの手紙」を書いての感想、カウンセリング演習を通しての感想、「自己カウンセリング」の記述内容、「自己カウンセリング」

を終えての感想等の内容分析やアンケートの結果を通して行い、抽出生徒（A子）を中心に学年全体の変容をとらえていく。

A子は学習などにも前向きで、大学進学を希望しているため進学校を考えている。事前に実施した「悩みアンケート」では、「志望校を自信を持って決められない」ことを一番の悩みにあげており、悩みに向かう気持ちには自信が持てないと記載していた。

事前アンケート（9月実施）での進路に関する不安・悩みに向かう生徒の気持ち（資料8）は、強い気持ちで乗り越えていきたいという生徒も数名見られたが、全体的に弱い気持ちであることがわかる。

（1）他の人の悩みを知り、「悩みの手紙」を書くことを通して、自己の進路に関する不安や悩みの気持ちを見つめ確認することができたか。（見通し1）

ア 実践の概要

9月初めに実施した「悩みアンケート」の結果（資料1）を知り、その後自分の信頼できる人に向けて「悩みの手紙」を書き、それぞれの活動を終えての感想を記入した。

イ 結果と考察

他の生徒の悩みを知る活動を通しての生徒の感想としては、8割以上の生徒が「自分だけが悩んでいるのではないことがわかり安心した」という内容のものをあげていた。A子も同様であった。「悩みの手紙」を書く活動では資料2の「悩みの手紙」の抜粋に書かれているように、「悩みの気持ち」「でもこうしたいという願いの気持ち」などが綴られており不安や悩みを真剣に書き表していることがうかがえる。9月初めに実施した悩みのアンケートでは、「進路に関する不安や悩みを書き上げてみよう」という形でそれぞれに不安や悩みを書いた。資料1にその内容をあげてあるが、当然であるがどの生徒も不安や悩みの内容を簡潔な言葉で書き上げただけである。この学級活動1

においては、「悩みの手紙」という形で、信頼できる人を想定して自分の不安や悩みに伴う様々な気持ちを相談する形で書き表す手だてを用いたことにより、単に不安や悩みを書き上げるだけでなく、今まで意識していなかった自分の気持ちに

まで踏み込んで不安や悩みに伴う自分自身の気持ちや考え、葛藤など心の深いところまでを見つめることができていた。手紙を書き終えての感想では、A子は「悩んでいる気持ちをはっきり書くことができとてもスッキリした」と記入していた。悩みから逃げていれば、自分の悩みを書き表すことができない。自分の悩んでいる気持ちをはき出し、すっきりすることができたということは、自分の悩みから逃げずに見つめることができた結果であると考えられる。学年全体では、同様の内容の感想を書いた生徒が7割以上であった。また、「悩みが増えてしまった」という感想を記入した生徒が4名ほどいたが、今までよりも真剣に考えた結果であり、そのような観点からも「悩みの手紙」を書く活動が不安や悩みに伴う自分の気持ちを見つめ確認するために有効であったと考えられる。

資料1 悩みの内容

今の学力で合格できるか	24
集中して勉強できない	19
志望校が決められない	15
勉強の方法がわからない	5
自分の学力が伸びない	3
面接が心配	3
調査書が心配	3
受験生としての実感がない	3
3年間通えるか心配	3
希望の学科が決められない	2
行けそうな高校がない	2
特定の教科が伸びない	2
将来のやりたいことがない	2
高校で部活が続けられるか	2
倍率が心配	2
条件に合う高校がない	1
今の生活や学習でよいのか	1

（単位は「人」）

資料2 「悩みの手紙」抜粋

今、学力がどんどん下がっている気がするんです。昔よりは勉強する気はあるんです。でもダメです。今のまままだと行きたい高校も無理そうです。あと30点は最低でも上げないとまずそうです。でも、やっぱり行きたい高校に行きたいんです。

(3) 「自己カウンセリング」を通して、進路に関する不安や悩みに前向きに立ち向かっていこうとする気持ちを持つことができたか。(見通し3)

ア 実践の概要

カウンセリング演習の感想で、「自分で乗り越えていくしかない」という感想を記入できなかった生徒には、進路相談において不安や悩みを乗り越えていく上で、誰の力が一番大切であると考えかを確認した。また、前時の学習を想起するために数名の前向きな感想を紹介し、自己カウンセリングの導入とした。「自己カウンセリングシート」については、「カウンセリングシート」(資料3)と同じ形式のものにし、カウンセリング例の言葉を抜いたものを活用した。また、自己カウンセリングを進めやすくするために、「カウンセリングシート」を参考に自己カウンセリングを行った。自分なりに、進路に関する不安や悩みに前向きに立ち向かっていこうという気持ちが生じた時点で自己カウンセリングを終了し、自分の気持ちの変容やこれらに向けての気持ちや大切だと感じたことをワークシート記入した。

イ 結果と考察

自己カウンセリングを行っている時の生徒の様子は、全体的に落ち着いた雰囲気であり自分の不安や悩みに向き合い、悩んでいる自分と信頼できる人、2人の気持ちで自己カウンセリングが進められた。

A子の「自己カウンセリングシート」の記述内容(資料6)からA子の気持ちの変容を中心に考察を進めていく。まずクライアントの気持ちとして自分の悩みを打ち明けている。その言葉には「自分に自信がない」、そのため「志望校が決まらない」という二つの気持ちが含まれている。その気持ちに対してカウンセラーとして「自分に自信を持つことは難しいよね」という共感の言葉をかけている。このことからA子は「自分に自信が持てない」ことを大きな悩みとしていることが読みとれる。

その次のクライアント

資料6 1 A子の自己カウンセリング

自己カウンセリングシート

3年(○)組(△)番 氏名(A 子)

◆カウンセリングの知識を生かし、下のシートを用いて自己カウンセリングを進めていこう。尚、カウンセラー(役でできる人)の立場で共感や励ましの言葉を書くときは色のペンを用い、自分の気持ちを書くときは黒ペンを用いて書こう。最終的に、自分の悩みを乗り越えていこうという気持ちが持てる所まで、自己カウンセリングを続けてみよう。

キーワード	
カウンセラー	クライアント
○共感の言葉	●不安や悩み
○安心させる言葉	●少し前向きな気持ち
○励まし・助ましの言葉	●積極的な気持ち

悩んでいる自分
クライアント

悩みを助すかじがらずに打ち明けてみよう!

自分に自信がなく、志望校選びにこまっています。

理解してもらえると嬉しいよね。そうすると自分の気持ちももっと話しくなるでしょ!

もし、落ちたとしても、とかいう不安な気持ちがあるって、どんどん溜息の気持ちになっちゃうんだ。

理解してくれる人の前だから、今の自分の気持ちを遠慮なく言ってみよう!

自分に自信がある人って、いろいろな事に挑戦してたりして、すごいとか、あんな虫になりたいなど、あこがれるんだよね。

ここから先、かけてもらった言葉から自分の気持ちをおおまかに話して、いこう!

そうだよ。私も自分に自信をつけて、早く目標に向かって勉強できるようにになりたいと思うよ。

信頼できる人
カウンセラー

悩んでいる気持ちが表れている言葉を繰り返す様な形で、その気持ちに共感する言葉もかけてあげよう!

そうだよ。たしかに自分に自信を持つことって難しいよね。それに、自分の将来のことだから悩む気持ちはわかるよ。

気持ちの表れている言葉に対し安心できる言葉もかけてあげよう。もっと気持ちを表に出してあげよう!

落ちると思うと、ちょっと自分の実力より高い目標に興味があるのに言い出せなくなっちゃうんだよね。でも、きっとみんな同じように考えていると思うよ。

クライアントから、自分も○○できたらしいのになど、励みになる言葉がでてきたら、いっしょに共感してあげよう。

私もそう思うよ。自分に自信がある人って、まわりの人よりも輝いて見えるよね。自分も、その人のようになりたいと思うこともあるもんね。

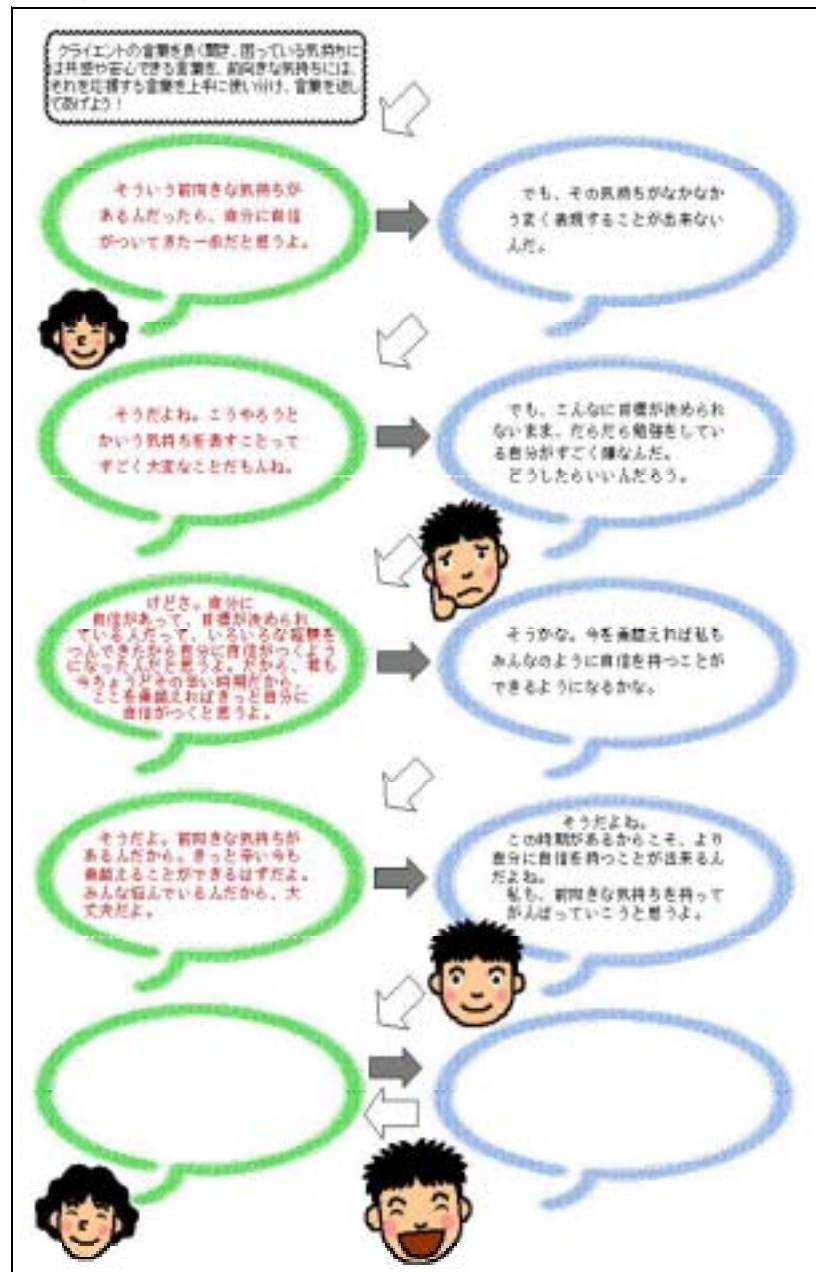
の言葉の「もし落ちたらどうしよう」「消極的な気持ちになっちゃうんだ」や、その後の「自分に自信がある人にあこがれる」などからも明らかである。「消極的になっちゃうんだ」の言葉に対して「落ちると思うと自分の力より高い高校に興味があっても言い出せなくなっちゃうよね」というカウンセラーの言葉からA子は心の中で自分自身が一番行きたい高校が決まっているが自信がないためその高校を第一希望として決めきれずに志望校選びに困っているという悩みにつながっていることが読みとれる。A子の心の中では、一番行きたい高校は決まっているのである。しかし、自信がないため決めきれないという気持ちがA子を悩ませているのであると考えられる。そのことは、「私も自信をつけて早く目標に向かって勉強したい」というクライアントの言葉にも表れている。

その後自己カウンセリングを続けていく中で「自信が持てなくてだらだらしている自分が嫌なんだ」という正直な悩みの気持ちを書き表している。ここまでのA子の「自己カウンセリング」は「自信を持って進路に立ち向かうにはどうしたらいいのか」という答えを出すために行われてきている。しかし、「自分が嫌だ」という気持ちに対してのカウンセラーの「自分に自信がある人は、色々な経験を積んできたから自信がつくようになった」「ここを乗り越えればきっと自信がつく」という言葉がA子の気持ちの大きな変化につながっている。最終的に「この時期があるからこそ、自分に自信を持つことができる。前向きな気持ちを持って頑張ろうと思う」という気持ちに変容してきた。

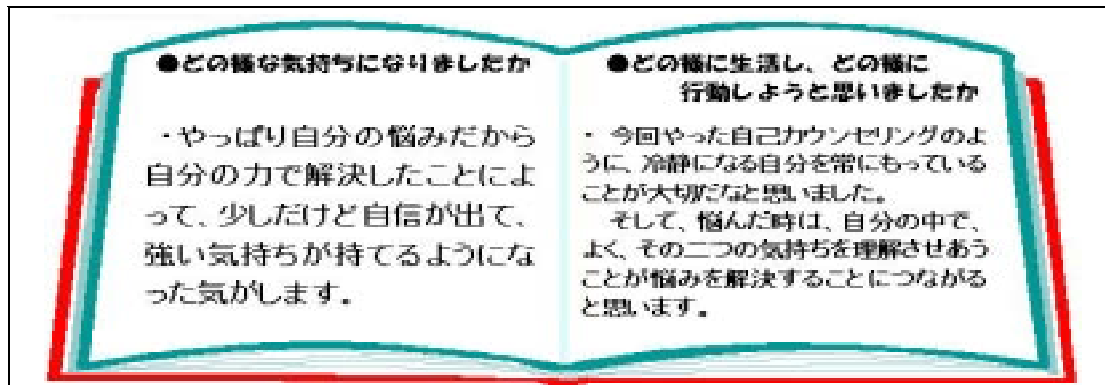
「自信をつけてから進路に向かいたい」という気持ちから、自己カウンセリングを通して「進路を乗り越えてこそ自信がつくから、今、前向きに頑張っていくことが大切なんだ」という大きな気持ちの変容を見せた。

自己カウンセリングを終えてのA子の感想(資料7)には「冷静な自分」という言葉が書かれている。まさに、この自己カウンセリングは「悩んでいる自分」と「冷静な自分」との対話、

資料6 2 A子の自己カウンセリング



資料7 自己カウンセリングからのA子の気持ち



カウンセリングである。それに気づき前向きな気持ちを持つことができている。その事は「不安や悩みに向かう気持ち」のアンケート結果(資料8)からも読みとれる。実践後A子は、心の中で第一希望としていた高校を最終的な志望校とした。以上のことから「自己カウンセリング」は不安や悩みに向かう気持ちを育てるために有効であったと考えられる。

資料8 不安や悩みに向かう気持ち

(学年全体)

向かう気持ち	事前(%)	事後(%)
とても積極的である	6	19(A子)
積極的である	20	63
どちらとも言えない	51	18
消極的である	14(A子)	0
とても消極的である	9	0

研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

お互いの進路に関する悩みを知ることは、自分だけが悩んでいるのではないという安心感を持つことにつながり、それをもとに行った「悩みの手紙」を書く活動は、自分の悩んでいる気持ちや不安な気持ちを見つめ、不安や悩みから逃げずに自分の気持ちや思いを再確認するために有効であったと考えられる。

カウンセリングについての理解を深めカウンセリングの演習をする活動は、相談することの有効性に気づいた上で、相談の果たす役割や相談を通して最終的に困難を乗り越えるために必要なことを再確認する機会となり、立ち向かうための意欲につながったと考えられる。

「自己カウンセリング」する活動は進路に関する自分の不安や悩みの気持ちと真剣に向き合う機会となり、困難に自分の力で立ち向かっていこうとする気持ちを育てるために有効であったと考えられる。

2 今後の課題

今回の実践は9月以降に行ったため、「自己カウンセリング」は一度しか実践できなかった。数回の「自己カウンセリング」を行うことで、自分の力で乗り越えていくことができるという、より強い自信を持たせることができると考えるため、年間指導計画の改善を図り1学期に実践し2学期以降も進路選択に向けて「自己カウンセリング」を有効活用していきたいと考える。

また、「自己カウンセリング」をより有効に機能させるために、進路相談でサポートしていくことが望ましい。そこで、今後は本研究の実践と進路相談の連携を図っていきたいと考える。

主な参考文献

- ・渡辺 康磨 著 『セルフカウンセリング』 日本実業出版社