

群 教 セ	F09 - 01
	平 15.217集

自己肯定感を高めて学校への適応を図る 指導の工夫

- 文章完成法を用いたワークシートによるアプローチ -

特別研修員 天田 徹也 (群馬県立榛名高等学校)

《研究の概要》

学校不適応傾向の見られる生徒の自己肯定感を高め、学校への適応を図ることを目的とした。始めに自己理解についての意識を高めさせるため、心理検査を活用した。また、これまでの自分をふりかえり、短い文章にまとめることで気持ちを整理する文章完成法を用いたワークシートを行い、意識と行動の変容を求めた。面談を通じた指導を繰り返した結果、生徒自身に自分への気づき生まれ、安定した学校生活が送れるようになった。

【キーワード：教育相談 高等学校 学校不適応 自己肯定感 面談 文章完成法】

主題設定の理由

現在の日本には、「自分を好きになれない子ども」が多いと言われている。特に不登校や非行を繰り返す子には、自己否定的な傾向が強いと考えられる。自己肯定感とは、自分は自分でいいのだと認めていくことである。自己肯定感が高いと、満たされた人生を送っているという自信になるが、自己否定感が高いと、不安・抑鬱・恐れなどの感情を引き起こして学校や社会での不適応、自殺や暴力・犯罪などの問題を引き起こしたりする可能性が高くなる。(諸富, 2000)自己肯定感が、人生の様々な場面での成功・失敗を分ける鍵を握っていると言える。

本校には、中学時代から不登校傾向の見られる生徒がかなりの人数入学しているが、入学後も引き続き不登校に陥るケースが見られる。また、不本意入学による学校不適応、怠学や問題行動をきっかけにして不登校に陥る生徒もいる。多数の生徒が、自信を喪失した状態で入学してくるのが現状である。自信が持てず悩んでいる生徒達にとっては、自分自身を肯定して自分を好きになれるようなきっかけが必要だと考える。日頃、自己を見つめ直す機会に乏しい生徒に、自分のしてきた行動と気持ちを整理する作業を通して、これまでの自分をふりかえらせることは、自己肯定感を高める手だてとして有効であると思われる。そのための方策として、面談の中で、文章完成法によるワークシートや心理検査を用いて、生徒と一緒に考えたり、生徒を受容したり共感したりしながら、今まで意識しなかった自分の良さに気づかせたい。その良さを発揮させることができるような指導や援助の在り方を工夫していくことで自己肯定感が高まれば、学校生活への適応を図ることができるのではないかと考え、本主題を設定した。

研究のねらい

学校不適応の傾向が見られた生徒に対し、面談による個別指導のなかで文章完成法によるワークシートを使ったエクササイズを中心にして自分自身をふりかえらせ、「自分自身の良さへの気づき」を促すことで、自己肯定感が高まり、学校への適応を図ることができるだろう。

研究の内容と計画

1 研究の対象

不登校や問題行動等の学校不適応傾向の見られる生徒。

2 研究の内容

(1) 文章完成法によるアプローチ

文章完成法を用いたワークシートは、ナサニエル・ブランデンが30年に渡るサイコセラピーの臨床の場で、何千人ものクライアントとの実践をもとに書いた本『自信を育てる心理学』に、「気づき」を引き出すために有効な方法として取り上げているものを参考にした。隠しておきたい心の弱さを誰しもが持っているが、普段はそのことから無意識のうちに目をそらして暮らしている。その意識の下に押し込められた本当の気持ちを「今までの私は・・・」のような未完成な文章の後半を連想して記入させることで、比較的浅い潜在意識を明らかにする投影法の一つである。

文章完成法は、生徒にとって今までやったことのない新鮮なものであろう。文章を書くことが苦手な本校の生徒ではあるが、嫌なことから目をそらして逃げていては、自己肯定感を得ることは難しい。文章完成法や心理検査が自己の新しい発見につながれば、苦手なことへ目を向けるきっかけとなり、意識や行動の変容に向けた働きかけに対して、前向きに取り組んでもらえる可能性が高まると思われる。また、文章完成法の中でうまく自分の気持ちが表現できたり、じっくり考えることによって得られた達成感や満足感は、自己肯定感の向上に役立つと考える。

(2) その他の検査の利用

対象となる生徒が、どの程度の自己評価をしているかを調べるため自尊感情尺度検査を行う。検査結果は点数化され、採点が容易でもあるため手軽に利用できる利点がある。

また、エゴグラム検査を行い、性格の特徴を生徒自身に考えてもらうことで指導に役立てたい。

ア 自尊感情尺度検査料

自尊感情とは、自分自身を価値のある優れた存在とみる態度に伴う感情である。この検査は、ローゼンバーグ(1965)が自己に対して「非常によい」と「これでよい」と感じる面において、「これでよい」と感じる程度が高いほど自尊感情が高いと考えて自尊感情尺度を作成した。これを山本ら(1982)が邦訳したものを面談の導入として使用する。この検査は自分をどう見ているかが点数化されるので、自己を見つめるきっかけとして利用できる。

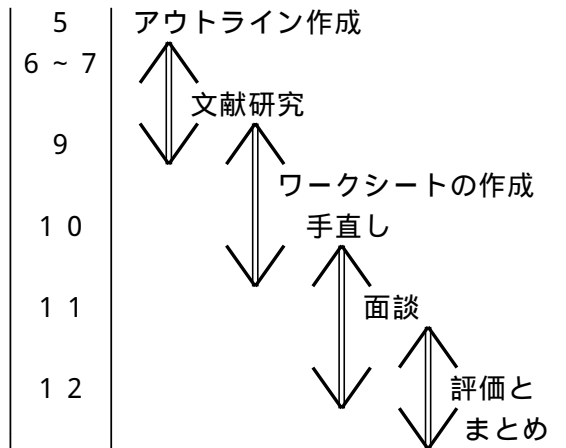
イ エゴグラム検査

エゴグラムは性格検査であるが、そのパターンによって長所・短所などの特徴をつかむことができる。この検査は質問紙法によって人の内部にある3つの自我状態を数量化して自己分析図に表したものである。

エゴグラム・パターンは、結果がグラフ化されるので、生徒が自分の目で見て分かりやすい。生徒自身に自分の短所に気づかせ、意識と行動の変容を促すことで、生活改善を目指したい。また、長所を理解して、良いところをさらに伸ばすためにも、エゴグラムの分析表等のアドバイスをうまく活用して、自己理解を深めさせていきたい。

3 研究計画

月	研究内容
---	------

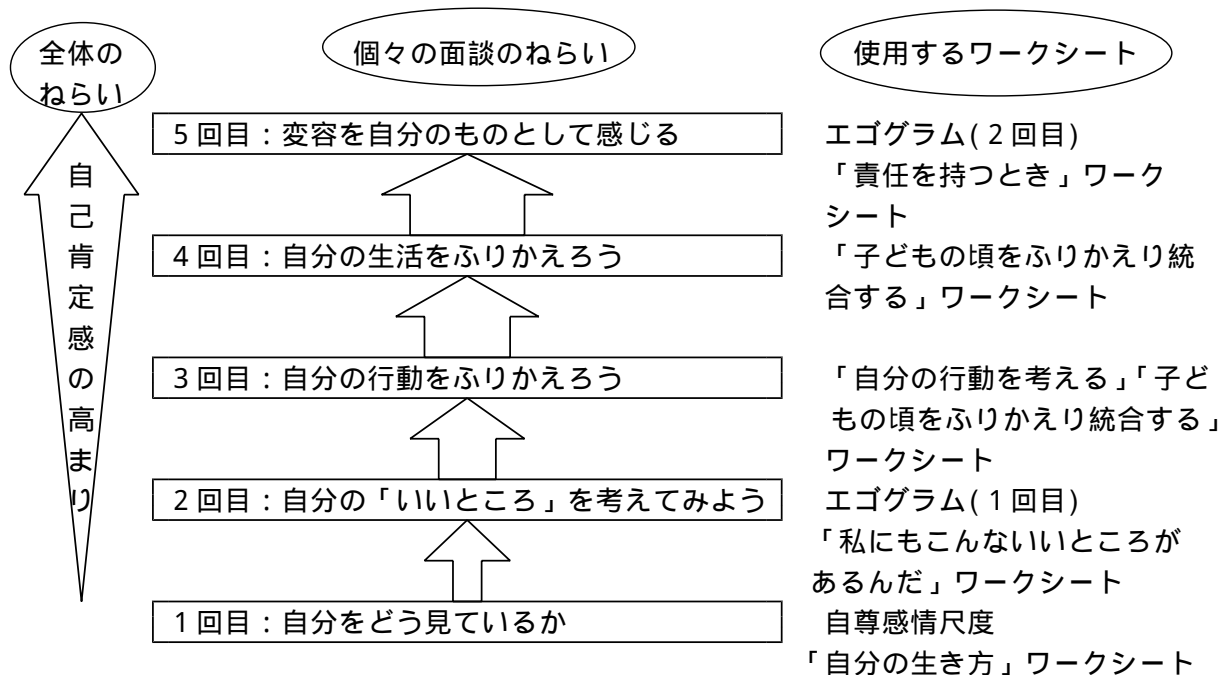


実践の概要

1 ワークシートの作成

文章完成法を中心とした、自分自身を見つめ直すワークシートを作成した。(資料1～6)

2 面談のねらいとその流れ



3 指導計画

(1) 指導全体としての留意事項

- ・面談の導入時には、傾聴を中心にして緊張を和らげる。
- ・それぞれの面談導入時にエクササイズの目的を明確にしてから始める。
- ・エクササイズを実施するときは必要に応じて助言したり、生徒と一緒に考えたりする。
- ・生徒に対しては、否定したり叱ったりせず、受容して共感に努めるようにしたい。
- ・面談を終わりにするときには、必ず「一生懸命よく考えた」等の言葉をかけて、達成感や自己肯定感の高まりを促したい。

(2) 指導のねらいと内容

回	面談の流れ	ねらい	教師の活動	検査及びエクササイズ	評価及び検証
1回目	導入(5分) 検査及びエクササイズの実施(30分) 確認と評価(10分) 次回の約束	自分をどう見ているか ・自尊感情尺度検査により、現在の自分をどう理解し評価しているか明らかにする ・文章完成法等により現在の自己を素直に認める作業を行う ・自己を肯定的に受け入れる自己受容を目指す	・検査の説明 ・自己理解を促す ・検査結果をその場で本人と確認する ・ワークシートに書いてあることを確認し、受け止める ・自己否定が強くあらわれても傾聴、受容する	・自尊感情尺度検査 ・「自分の生き方」ワークシート ・ふりかえり用紙	・自己理解ができたか ・しっかり取り組んだか ・自己開示ができたか
2回目	導入(5分) 検査の実施及び評価(15分) エクササイズの実施(15分) 確認と評価(10分) 次回の約束	自分の「いいところ」を考えてみよう ・自分の性格の特徴を理解する ・自分ではあまり意識していなかった長所に気づき、明確にしていく ・自己否定が強い場合は、いくつかのステップに分けて徐々に自分自身を認めていく	・検査の説明 ・検査結果をその場で本人と確認する ・肯定的な面に視点を当ててクローズアップする ・ワークシートに書いてあることを確認し、受け止める ・面談では、受容を通して生徒の自己理解を援助し、否定が強く出た場合には「自分を変えたい」という気持ちを促していく ・「良い面への気づき」を促す	・エゴグラム(1回目) ・文章完成法「自分を好き?嫌い?私にもいいところがあるんだ」ワークシート ・ふりかえり用紙	・自分の性格の特徴を理解できたか ・しっかり取り組んだか ・自己受容できたか ・自分にとって力となる価値を自分自身の内に見いだせたか
3回目	導入(5分) エクササイズの実施(30分) 確認と評価(10分)	自分の行動をふりかえろう ・自分の行動を見つめ直し、少しずつ行動変容を求めていく ・自分の立てた行動計画や目標に対して自ら行動を起こす	・自己受容を促す ・ワークシートに書いてあることを確認し、受け止める ・課題ができたならそれを認めてほめて達成感を持たせる ・課題達成を共感してくれる存在=援助	・文章完成法「自分の行動を考える」ワークシート	・しっかり取り組んだか ・変容の意識を持てたか ・自分で行動計画を考えられたか

	次回の約束	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭生活や学校生活において少しずつ前向きな生き方を求めていく 	<ul style="list-style-type: none"> 者なるようにする ・すべて達成できなくても、できたところを受容し、ハードルを下げてやり直す ・受容、傾聴と行動の変容を促す 	<ul style="list-style-type: none"> ・「子どもの頃をふりかえり統合する」ワークシート ・ふりかえり用紙 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の中にある「子どもの自分」に触れられたか
4回目	<p>導入(5分)</p> <p>エクササイズの実施(30分)</p> <p>確認と評価(10分)</p> <p>次回の約束</p>	<p>自分の生活をふりかえろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不適応症状の背後には「人生の歴史」があって、その源をたどってみる ・本当の問題は何かに気づく <p>問題の原因が見つけれなくても、自分を見つめ直すきっかけをつかむ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前回の面談時に考えた目標の達成状況を確認 ・ワークシートに書いてあること(自分の歴史)を確認し、受け止め、支える ・自分自身で問題解決の糸口を見つけられるか援助する ・行動の変容を促し前向きな生き方をすすめていく ・本当の問題は何か「気づき」を促す 	<ul style="list-style-type: none"> ・「子どもの頃をふりかえり統合する」ワークシート ・ふりかえり用紙 ・チェックノート 	<ul style="list-style-type: none"> ・実行できたか ・しっかり取り組んだか ・自分の中にある「子どもの自分」に受容、共感できたか ・自分で行動計画を考えられたか
5回目	<p>導入(5分)</p> <p>エクササイズの実施確認と評価(15分)</p> <p>検査の実施及び評価(15分)</p> <p>まとめ(10分)</p>	<p>変容を自分のものとして感じる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて自己点検できるセルフチェックノート(資料7)を持たせ学校生活をふりかえる ・成就感を持たせることで自己肯定感を高めていく ・自分の性格の特徴を再度確認する <p>今後自己評価できるような指導援助をする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前回の面談時に考えた目標の達成状況を確認 ・課題ができたならそれを認めてほめて達成感を持たせる ・ワークシートに書いてあることを確認し、受け止め、共感する ・検査結果をその場で本人と確認する ・1回目のエゴグラムパターンと比較して本人にフィードバックする ・さらなる行動の変容を促す 	<ul style="list-style-type: none"> ・セルフチェックノート ・文章完成法「責任を持つとき」ワークシート ・エゴグラム(2回目) ・ふりかえり用紙 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己点検できたか ・変容を実感できたか ・変容を実感できたか ・前向きな生き方に気持ちが向いているか

3 検証

- (1) 面談による個別指導を始めた初期と面談最終回に「エゴグラム」を実施して比較する。
- (2) 生徒自身による行動変容の自己評価と、担任や教育相談係による生徒の行動変容の評価を行う。

4 抽出生徒の選定

- (1) (中略 詳細は、群馬県総合教育センター図書室資料参照)
- (2) 実践例 1
 - ア 対象生徒：高校生男子 A男
 - イ 生徒の実態
(中略 詳細は、群馬県総合教育センター図書室資料参照)
- (3) 実践例 2
 - ア 対象生徒：高校生男子 B男
 - イ 生徒の実態
(中略 詳細は、群馬県総合教育センター図書室資料参照)

研究の結果と考察

1 面談とエクササイズの実践結果

- (1) 1回目：自分をどう見ているか
自尊感情尺度検査については、面談の導入として使用したが、生徒達は自分が自分自身をどう見ているかが点数化されるので興味を持って取り組んでいたと思う。
(中略 詳細は、群馬県総合教育センター図書室資料参照)
面談の中で、B男は「自分はやればできる」という意識をかなり持っていることが確認できた。
ワークシートについては、「前向き後ろ向きな生き方」の ×式は答え易かったようである。
(中略 詳細は、群馬県総合教育センター図書室資料参照)
- (2) 2回目：自分の「いいところ」を考えてみよう
エゴグラムの実施に際して、対人関係や日常の行動に自分の性格がどう関係しているのか理解していれば無用なトラブルやストレスを避けられ、より良く生きられるのではないかということ話を話して行った。
(中略 詳細は、群馬県総合教育センター図書室資料参照)
A男、B男とも、エゴグラムが示す傾向の説明に対して、当たっているとびっくりしていた。
ワークシートについては、二人とも真剣に考えていた。「自分で自分が嫌いになる時は・・・」、「自分が嫌いな理由は・・・」のところでは、自分の行動を悔いていたのが目に付いた。A男は「自分が好きになる時は・・・」では、「目標を持って頑張る時。」であり、「自分の長所は・・・」、「自分で自分が好きだと認め・・・」では、かな

りの時間がかかったが「自分にもいいところがあった。」等の前向きな気持ちを出すことができた。B男は「自分が嫌い・・・」のところで「冷静になれずにすぐ怒る。物にあたる。いけないことをして後悔する。」等のふりかえりができていた。B男に自分が好きかどうかを尋ねたら、「半々、好きなところも嫌いなところもある。」と答え、「悪いところを抑え、良いところは最大限伸ばしたい。」という前向きな気持ちを話すことができた。

この結果を今後の生活に生かそうということで面談を締めくくった。

(3) 3回目：自分の行動をふりかえろう

答えやすいようA男に、リード文の表現を変更しながら記述をさせたところ、周囲に迷惑をかけたことを謝罪したいという気持ちや「家族に心配かけないようにする」と自分の行動が周囲に対して与える影響についても考えることができた。また、子どもの頃をふりかえるワークシートでは「子どもの自分が今の自分を否定しているイメージ」がありと言い、現在の自分に不満を持っていることが考えられた。

B男は「自分がやったことを他人がやったとしたらどう思うか」について、自分の行動を客観的に見つめている。「なぜそのような行動をやったのか」のところでは、ありのままの自分を認めている。また、前回の面談時に課題としてあげたことに対して、行動化を自分なりに考え、これから日常生活の中で実践することになった。

(4) 4回目：自分の生活をふりかえろう

A男は「小学生の時」「中学生の時」とふりかえてみたが、そのよりも現在の自分に、大きな問題を感じているようだった。そのためか、ワークシート「オ(1年前)の子どもの自分が、私に受け入れられていると感じるならば・・・」は、全く答えられなかった。学校不適應といっても、一概に過去に問題を背負っているケースばかりではなく、現在進行形の問題である場合もあり得るということを示していると考えた。また、B男はワークシートの中で、思春期の一時期が一番苦しかったと答えている。

(中略 詳細は、群馬県総合教育センター図書室資料参照)

とりわけ友人関係がうまくいかなかったようで、それを苦しんでいたが、「自分にすべての原因があるわけではないから、自分ばかりを責める必要はないんだよ。」と話すとき、納得したようだった。この「子どもの自分」を抱きしめるエクササイズでは、「当時の自分もわかってくれると思う」と答えた。

A男に行動の変容を促すため、今後の行動指針として、以下の四項目を考えさせた。1、絶対やるべき事 2、やれそうな事 3、やればよい事 4、理想の自分・将来の夢 この“2、やれそうなこと” = 「目標」として生活の中で意識して行動し、それをチェックノートで点検して行動変容につなげたいと考えた。“2、やれそうなこと”についてA男は、「(授業中)居眠りをしない」「授業に参加する」と答えたので、一時間ごとに教科担任の先生から授業終了後チェックノートにサインをもらい、A男の行動を評価してもらうことにした。教科担任の先生には、取り組みが良かった時にはできるだけほめてもらうことをお願いして、一週間様子を見ることにした。また、B男についてはセルフチェックノートを持たせ、こちらは教科担任ではなく自分自身で自己評価をさせてふりかえらせた。

(5) 5回目：変容を自分のものとして感じる

ワークシートについては、A男は今までできなかったことに意識が向いていることが伺えた。意識の変容はいくらか達成されたのではないかとと思われるが、行動についてはなかなか結びつかないのが現状である。また、B男も「もし私がよい人間関係をつくること

にもっと責任を持つなら・・・」では、「やると決めたらやる。最後まであきらめない。」
「人の話を聞く。言ったことは守る。」と書いており、意識の変容が見られた。

2回目のエゴグラムの結果は、A男は「けじめに欠ける」、「規律を守らない」といった面が緩和されている。また、「自己中心的・感情的である」といった面にも変化がでている。本人はこの結果を快く受け止めていた。B男はエゴグラムにほとんど変化が見られなかったが、最近の自分の行動を聞くと「前は、嫌なことがあると逃げていたけど、最近はやるようになった。」、「自分なりには少し変わった。」と話してくれた。検査の数値には表れないが、意識は変化してきているようである。また、B男のセルフチェックノートだが、2日目から校内の事情で中断となり、教育相談係で再検討することになった。

(6) 全体を通して

まず始めに、A男は5回目の面談時に指示したセルフチェックノートに、授業態度を正直に自己評価できたところがよかった。「以前は先生の話をもっと聞いていなかったが、最近は授業を聞けるようになった。」等の自己分析をしている。また、エゴグラムもある程度変化が見られ、特に自分の人間関係の持ち方について、自分の長所の一つであることを見いだしたようであった。学校への適応については、今のところ落ち着いて学校生活を送っており、指導・援助を通して、A男自身に「自己を見つめる」きっかけを与えられたと思う。今後はセルフチェックノートを持たなくても、自分で自分をチェックできるような心がけを持たせていきたい。

B男についても、明るい兆しが見られる。他の先生からの働きかけがあって、ある部活動に入部した。はじめは消極的で熱心ではなかった。ところが最近は、部員たちと明るく楽しそうに参加している風景が見受けられる。そのことを本人に聞いてみると、今では部活動をやるのが当たり前と感じられるという。また、これまでの自分を点数(100点満点)であらわすと何点ぐらいか聞いてみたが、小学時代は70点、中学時代は50点、今は80点と自信を取り戻しているようであった。自分でも最後の面談の振り返りで、「少しずつだけ自分自身変わっているような気がします。このまま少しずつ頑張ってもっと変わっていきたいと思います。」と書いており、変容の手応えを感じる。

2 まとめと今後の課題

文章完成法はもともと、文章完成テスト(SCT)として人格の全体像をつかむための心理検査であるが、比較的浅いレベルの潜在的な意識を明確化できる点からワークシートに活用した。生徒は、「今までこんな自分のことを考えたことがなかった。」と最初のエクササイズ後に感想を述べていたし、最後の面談時には、「自分自身を見つめるということをやって、今まで考えたこともないようなことを考え、頭を使った。これからも自分のことを考えたい。」と話してくれた。高校生にとって文章完成法は、「自分自身の良さへの気づき」を促し、自己肯定感を高めるために有効だと思われる。

また、面談を5回連続して行うことで、生徒の自己防衛の壁が多少なりとも低くなったと思う。面談では受容、傾聴に心がけ、課題が達成できたらそれを認めてほめてやることで、達成感を持たせることができたと思う。すべて達成できなくても、できたところを受容し、ハードルを下げてやり直す中で、少しずつではあるが自己肯定感を高める援助ができたのではないかと。教師が課題達成を共感してくれる存在＝援助者になることで、生徒の心の安定につながるであろう。学校生活への適応を考えた場合、面談による関わりが必要不可欠である。

今後の課題としては、文章完成法を用いたワークシートの完成度を高めることである。リード文については、生徒と試行錯誤の中で作ったオリジナルなものが多いので、本当に生徒の心

情に迫れるものになっているのかどうか、はっきりしたところは分からないのが現状である。まだまだ実践数が少ないので、この研究をたたき台として、いろいろな人がエクササイズを実施し、結果をフィードバックしていけば、生徒の自己肯定感を高めるための有効な手段の1つになると考える。

参考文献・引用文献

ナサニエル・ブランデン著 / 手塚郁恵訳『自信を育てる心理学 - セルフ・エスティーム入門』春秋社(1992)

諸富祥彦著 『自分を好きになる子を育てる先生』図書文化(2000)

河合隼雄、水島恵一、村瀬孝雄編集 『臨床心理学大系 心理療法』金子書房(1989)

堀洋道監修 / 山本真理子編 『心理測定尺度集 人間の内面を探る 自己・個人内過程』サイエンス社(2001)

東京大学医学部心療内科編著 『新版 エゴグラム・パターン TEG(東大式エゴグラム)第2版による性格分析』金子書房(1995)