

第1回

認知行動療法の 事象のとらえ方

あゝ春の日の出来事

四月に入り暖かい日が多くなり、いよいよ新学期が始まります。スクールカウンセラーとして初めての学校を訪問するとき、今でもそれなりにぐっと気が引き締まります。子どもたちはどんな様子だろうか、先生方とうまくコミュニケーションがとれるだろうか、管理職の先生方は心理職をどのようにとらえているだろうか…、いったん考え始めるときりがありません。

「まあ一つ、よろしくお願いしますよ」。ある年、スクールカウンセラーとして勤務することになった中学校の校長先生からそんな言葉をいただきました。(この連載で紹介する事例は、その文脈における事例提示の意図を損ねない範囲で大幅に変更しています。)

昼過ぎに臨時の全校集会があるので、そこでみなさんに紹介しますと伝えられたため、まずは学校の相談室の片付けをする



ことにしました。ちょうど休み時間にあたっていたらしく、さつそく女子生徒二名が相談室に入ってきました。

「新しいカウンセラーの先生が来たって聞いたからさ、遊びに来たよ」「そうなんだ、よろしくね」「相談室の先生って結構ヒマなんですよ。前の先生もそう言ってたし」

一人の生徒だけが次々としゃべり続けます。そして「寂しいだろうから、また来てあげるよ」と言って、言葉を返す間もなく走り去りました。もう一人の生徒は、最後まで何も言葉を発せず一緒に一緒に行ってしまいました。

新しい学校で、どことなく心細い中、このように寄ってきてくれる生徒がいると、気持ち的には嬉しいのですが、最初から「相談室の新参者」と距離を縮めてくる生徒は、経験的に教室などでの適応があまりよくないことが多いものです。その後、体育館の壇上で全校集会の挨拶をしたとき、先ほどしゃべり続けた女子生徒が見えました。列の並び順からすると三年生のよう



早稲田大学教授
嶋田 洋徳

しまだ ひろのり 認知行動療法の立場から、本来の意味で現場に役立つ研究、臨床実践、学生教育をしていきたいと考えています。日本認知・行動療法学会副理事長。

です。先ほどの快活さと比べると元気がなく、うつむいていきます。若干列からはずれて立っているようにも見えました。クラスでの居心地が悪いのかな、そんな印象を持った生徒でした。

同じ日の生徒たちが下校した後、臨時で教育相談部会を開いてくださり、そこで私が関与する可能性のある生徒のリストをいただきました。私の場合は、できるだけ全校生徒のクラス単位の集合写真をお借りするようにしています。リストと前年度の集合写真をつきあわせながら話を聞いてみると、今朝相談室に顔を出した女子生徒が二名とも含まれていました。しゃべり続けた生徒の所見欄には「友人関係がうまくつくれずにクラスに溶け込んでいない」、言葉を発しなかった生徒には「対人関係に自信が持てずに欠席がちである」とありました。

休み時間の出来事

次の週の勤務日の「長休み時間」、またあのしゃべり続けた女子生徒が相談室にやってきました。今度は一人です。

「ああ、こんにちは。また来てくれたんだ。この間は二人だったよね」「ああ、B子は今日、お休みなんだ」「そうなんだ。三年生?」「あ、すみません。三年〇組のA子です。B子はねえ、いろいろ大変で、私が助けてあげないと」「へえ、A子さんは、人への気遣いができて偉いね」「そんな大げさなことじゃないんだけど、あの子はねえ……」

A子は同じクラスであるというB子のことを饒舌に話し始めました。B子は、母親が勉強や生活上の決まりごとに非常に厳

しく、ストレスがたまっているの、それを解消するために、たまに学校を休む必要があるとのことでした。

どれくらい時間が経ったでしょうか、ふいに相談室のドアが開いて、A子の担任である男性の先生が入ってきました。

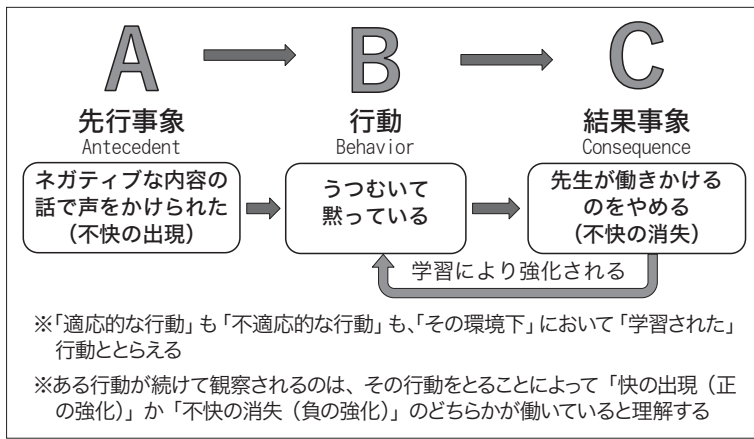
「あ、やっぱりここにいたか。嶋田先生、うちのクラスの子がお手数をおかけしてすみません」「そんなことないですよ。A子さんは私が一人で寂しいだろうからと顔を出してくれたんですよ」「そうなんですか。さっきの授業の後、追加の連絡をしようと思ったら、すぐに教室から出ていってしまっただけです」

担任の先生は「先週渡した個人面談の希望時間の調整表が出ないぞ。ちゃんとお家の人に渡したのか」とA子に尋ねましたが、A子はそれには答えず、うつむいて話をじっと聞いているだけでした。少し顔が紅潮しているようにも見えました。その様子を見た先生は、「まあいいや、明日持ってきてな」と相談室から出ていきました。

「調整表だつてさ」とA子に声をかけると、「時間だから、また話にくるね」とだけ言って、相談室から出ていきました。

その後、担任の先生の「空きコマ」にA子の普段の様子について話を聞きにきました。「A子は、いつもあんな感じなんです。何だか要領を得なくて。それでも休みがちなB子よりは話を通じるんですけどね。周囲の子も、A子がいつもはつきりしないので、つきあうには疲れちゃうんじゃないですかね。やっぱり性格的に何か問題があるんですか」などと話されました。どうやら担任の先生は、A子と適切なコミュニケーションがとれないことに「指導のしにくさ」を感じているようでした。

図 三項随伴性



認知行動療法の事象のとらえ方

そのとき担任の先生からいただいた情報は、A子が相談室で見せた様子とずいぶんかけ離れているという印象でした。

認知行動療法は、当該の児童生徒を「主体」としてとらえたときに、児童生徒を取り巻くあらゆる状況を「環境」としてと

らえ、児童生徒が見せる「行動」は、その相互作用の結果としてとらえるところに大きな特徴があります。そして、観察される「行動」の前後の環境の特徴を「三項随伴性」と呼ばれる枠組みで理解することを試みます(図)。すなわち、先行事象A (Antecedent) ↓ 行動B (Behavior) ↓ 結果事象C (Consequence) という連鎖に当てはめて考えるのです。そして、一見して「適応的な行動」も「不適応的な行動」も、「その環境下」において「学習された」行動としてとらえることになりました。ここで、ある行動が続けて観察されるためには、主に、その行動をとることによ

って「快の出現 (正の強化)」か「不快の消失 (負の強化)」のどちらかが働いていると理解することになります。

ここでA子が担任の先生から働きかけられてもうつむいたままではいるのは、先生からA子にとって「ネガティブな内容の話で声をかけられた (不快の出現・A)」ときに、「うつむいて黙っている (行動・B)」と、「先生が (根負けして) 働きかけるのをやめる (不快の消失・C)」という構造になっていることが推測されます。先生は、A子を口数が少ない性格ととらえているようですが、先の相談室のエピソードを考えれば、必ずしもそうではないようです。認知行動療法では、観察される行動は「性格」に起因して生じると考えるのではなく、環境の変化が行動の変化をもたらすと考えることから、どのようなときに(環境下で) 当該の問題が生じやすくて、どのようなときに問題が生じにくいのかを丁寧に観察、記述していくこととなります。

つまり、担任の先生は、A子とはコミュニケーションがとりにくいと感じているために、指導上必要な確認といった最低限の接触(会話)を試みるにとどまっています。結果的にそのことはA子にとって不快が生じることが多いため、「うつむいて黙ること」によって不快な事態を解消する(やり過ぎ)ことを学習してしまったと理解することができそうです(負の強化)。そこで、A子とのコミュニケーションの中でいくつかの確認をすることにしました。

「A子さんのお母さんって、結構厳しいの?」
「割とそうだね、B子の家ほどじゃないけど。二年生の終わりに頃に職場体験があつて、そのあたりから、きちんとした仕事に

就くためには高校とかきちんと考えないとダメだっというるさくなつた気がする」

「自分でもそう思ってるの?」

「頑張らなきゃいけないのはわかってるんだけど」

「先生も同じ考えなのかな?」

「たぶん同じ。勉強とか進路とか、提出物もうるさいし」

「そうなんだ。提出物とか出さないとずっと言われるの?」

「そうそう」

「じゃあ、先生から言われたことで結局はやらなきゃいけないことは、自分から先生に出しにいったらどうかな。きちんと出せば何度も言われなくていいよ?」

「……」

「じゃあ、一緒についていってあげようか?」

「ううん、それは大丈夫」

実際に、週明けに自分から提出物を出すことを試みたようです。担任の先生の話とA子の話をつきあわせると、どうやらA子は担任の先生から、「B子のことをいつも気にかけてくれてありがとな。A子がいてくれてB子は心がずいぶん和らいでいると思うよ」と声をかけられたことが相当嬉しかったようです。私は、担任の先生に、A子はB子へのかかわりを大切にしているようだから、提出物を出しにいかせるので、少しだけねぎらつてほしいと、事前にお願ひしておいたのです。先生は、B子との関係はよく知らなかったのですが、「まずはやってみます」と了解いただいていました。その後、B子の話題を含めることのできいぶんとA子とコミュニケーションがとりやすくなっ

たとのことでした。これは、本人側の働きかけの変化と、先生(環境)側の変化の双方を促すことによって、悪循環から好循環への置き換えを試みたこととなります。

A子からのサインプレート

次にA子が相談室に来たとき、相談室の中にある小部屋で別の生徒の保護者と面接していました。A子は小部屋のドアをバツと開け、面接していることに気づくと、「あ、ごめん。静かだったから、先生一人だと思って」と、ばつが悪そうにすぐに小部屋から出ていきました。当該の面接が終了した後、A子は「先生さあ、小部屋の中に入っていると、入っていいのかわかんないから、何かプレートでも出しといてよ」と言いました。

次週の勤務日、A子は相談室に顔を見せず、担任の先生から風邪で欠席したと聞きました。保健室に立ち寄って確認すると、養護の先生からも「確かに調子悪かったみたいですね」と言われ、「先生への預かり物がありますよ」と紙袋を渡されました。紙袋の中身は、段ボール製の手づくりのサインプレートでした。そこには、「お話しします」という文字が装飾で描かれています。そうか、これを画鋲で入り口に貼って、相談中のときにサインを出せてことだな。でも、裏面は「ヒマです」になつてるぞ。別にヒマではないんだけどな……。

これ以降、私はどこの学校に行っても、この手づくりサインプレートを使わせてもらうことにしています。