

本書は、学校の日常生活のさまざまな場面で使える、カウンセリングの小さな工夫を集めたものです。

本書の特徴は、大きく以下の四点になります。

学校では、日常生活の中で子どもたちの成長を図るさまざまな教育活動が行われています。学校でのカウンセリングは、相談室やカウンセリング室の中だけで使われるととらえられがちですが、そうではありません。特に本書で取り上げているカウンセリングの小さな工夫は、授業中の教室や休み時間の廊下など、「**日常のさまざまな場面で活用できる**」ものです。

また、学校での子どもの支援はチームで行うことが当たり前になり、連携や協力が重視されています。そんなチーム援助全盛の時代ですが、本書ではチームでできることではなく、「**自分一人でする**」工夫を集めています。

チーム援助は本当に大切に効果的なのですが、当然、今すぐに自分一人でできるものではありません。チームが機能するためには、人材も時間も必要です。しかし、学校現場で仕事をしていくためには、次の瞬間にも子どもを支援し、自分が支援者として機能していくことが求められます。その瞬間にはチームの助けはなかなか届きません。一方、自身で自分の言葉と行動を変えていくことはできるのです。

そして、「**ごく短い時間でできる**」工夫を提供します。10秒、30秒、3分という短い時間だからこそ、支援者自身が自分の言葉と行動を変化させ、子どもに適切な支援を提供して良い変化を起こしていけるのだと考えています。特別な練習やライセンスが必要な方法ではなく、知っていて、思い出すことさえできれば使えるものを集めました。

四点目の特徴として、本書で紹介している工夫は、ただの思いつきや偶然の産物ではなく、「**カウンセリングの考え方や理論に基づいた**」実践の中から試行錯誤的に生まれてきたものだということです。例えば、学校心理学の「子どもが問題状況に自分で対処していくことを支援する」という考え方が、すべての工夫の背景になっています。解決志向アプローチなどで重視される「リソースを活用する」ことも、小さな工夫の源になっています。

他にも、認知行動療法の基本も踏まえています。

カウンセリングには、さまざまな理論や技法がありますが、「**○○理論**」そのものは、学

校生活の中では活用しにくいものです。安全性に配慮しながら学校現場に合わせた形で、さまざまな理論を活用していくことが大切です。

なお、本書ではエピソード（事例）を紹介しつつ、かかわり方の工夫について提案しております。すべてのエピソード（事例）は、直接的・間接的にかかわりのあった事例から創作したもので、特定の個人に言及するものではありません。本書の焦点は事例にはなく、対応の工夫にあります。

本書の中の小さな工夫が、多くの先生方やスクールカウンセラーのみなさんに少しでも役に立つよう願っています。

二〇二六年一〇月

半田 一郎