

1

教員に適した カウンセリングを学ぼう

カウンセリングを学ぶと自己変革ができる

私がカウンセリングを学んで一番よかったと思うことは、人様のお役に立てる前に、自分自身にとって役に立ったということです。学び始める以前に比べて、生きるのが楽になったという実感があります。

昔の私は、偉大な文学者に例えるのは不遜千万ですが、自分で「川端康成の生まれ変わりみたいだ」というほど苦悩するのに時間を費やしていました。大学生になる頃までは人生に悲観して死ぬことばかり考えていましたし、中学校の教員になってからも様々な出来事に対して悩むのが癖になっていました。新任3年目から3年連続で3年生の担任をしたのですが、頭からは毛が抜け落ち、新任の頃にはそれなりに熱血先生だったのに、内面的には生ける屍のようになってしまい、教育という仕事に腰が引けた状態が数年にわたって続いていました。

でもそれが、カウンセリングを学ぶことで変わる事ができたのです。

以前のガラスのように壊れやすく繊細な面が減ってタフになってきましたし、物事に対して長期間にわたってクヨクヨ悲観したり、ちょっとしたことに激怒したりすることが激減し、穏やかな気持ちでいられることが増えました。「生きていること自体が素晴らしいことだ」、そんな気持ちが持てるようになったのです。ありがたい自分を見つめて「過去や他人のせいにはしない」こ

とや、問題にぶつかったときの解決のスキルが身に付いてきたのです。

教育学では学べない種類の子どもと接する方法が手に入ればいいと思って始めたカウンセリングの学びが、私の人生を変革してくれたのです。そして、「カウンセリングって、すごく自分自身のためになるなあ」と感じる頃には、それまでの能力が低かったのだと言われるとそれまでですが、以前の自分からは想像できない他者への援助スキルが身に付いてきたのです。小さい頃から食べていたお菓子のキャッチフレーズに「一粒で二度おいしい」というものがありましたが、まさにそういう実感だったのです。

そして、だんだん「一人占めしていたらもったいないし、仲間が増えたら仕事がしやすくなる」と思うようになって、自分が学んだことを伝えるようになったというわけです。

教員向きのカウンセリングがある

以前、全国の教育相談研修について調べてみたのですが、かなりの研修が「その内容って臨床心理士がするカウンセリングじゃないの?」とか「1回だけの講義でいろいろな知識だけ伝達しても、練習しなけりゃ対人援助の技法である実際のカウンセリングができるわけじゃない」という代物でした。「甲子園に出たい」という願いを果たすためにソフトボール部に入って汗を流しているというような感じで、「すべてが全然役に立たないわけじゃないだろうけれど、かえって足を引っ張るものも含まれている」、そんな印象の研修が少なくありませんでした。「なるほど、それで受講生に『カウンセリング研修はどうでした?』って聞いても歯切れのいい答えが返ってこなかったんだ」と納得しました。

面接室にクライアント（相談者）が週に1回通ってきてくれる臨床心理士と教員は違うのです。なのに、実施されているものは「ミニミニ臨床心理士養成講座」とでもいうべきものだったのです。教員が学んで使いこなせる内容や構成になっていなかったのです。

カウンセリングには多くの理論がありますが、その中から教育領域で有効なものに絞らなければ無駄が多くなります。はじめから「労多くして益少な

し」では、知らずに学ばされたほうはいい迷惑です。一昔前に「教育相談研修を受けてきた先生は子どもを受け入れるばかりで指導にならず、担任するとクラスが荒れたりして困る」と批判を受けたことがあると聞きましたが、まさにその原因を見る思いでした。

私はいろいろなカウンセリングを見聞してきましたが、教員には教員向けのカウンセリングがあると強く感じています。種々のカウンセリング理論の中から取捨選択して、教員向けの、教員だからこそできるカウンセリングを学ばなければ、骨折損です。

「教員には教員向きのカウンセリングがある。それをマスターしよう！」というのが本書のねらいです。

問題対応だけでなく、子どもが未来を拓く力も育てよう

「カウンセリングってどういうイメージですか」と先生方にお尋ねすると、「つらくなった心を癒すもの」「うつなどを治すもの」「夜尿など病的な症状を軽減させるもの」など、特定の人を対象とするものだとお考えの方がおられます。カウンセリングは、大きく分けると2つの領域があると言えますが、そちらは「治すカウンセリング」と言い、臨床心理士が担当する分野です。これを教員が勉強する必要は特段ありません。臨床心理士に任せればよいのです。

教員が担当しないといけないのは、もう一方の領域である「育てるカウンセリング」です。こちらは、生徒や保護者全員を、ときには同僚も対象とするカウンセリングで、集団的援助と個人的援助の両方があります。「現実原則に従いながら、快楽原則を自力で満たせるようになる」援助をめざすものです。どんな領域があるのかというと次の3つになります。

(1) 問題解決的カウンセリング

まず、1つは「問題解決的カウンセリング」です。たとえば、中学2年生が「クラブの新チームのキャプテンに任命されたけど、みんなが言うことを聞いてくれない。どうしたらいいんだろう」とか、複数の子どもを育ててい

るお母さんが「下の子に手がかかって、上の子には我慢させてばかりで、子どもを平等に愛せていないのではないか」といったように、人生で誰もが遭遇する問題（発達課題）を解くための援助、つまり、「転んだときに起こしてあげる援助」です。

(2) 予防的カウンセリング

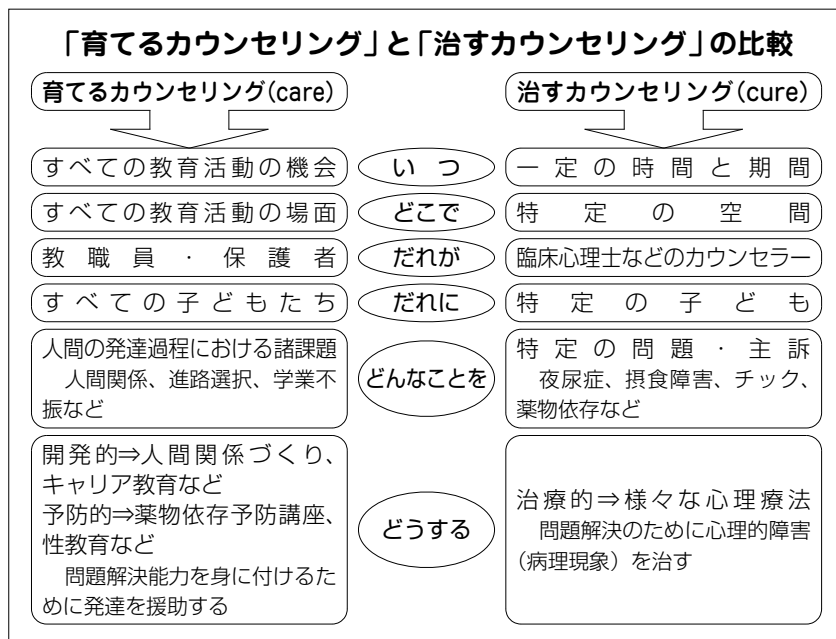
2つめは「予防的カウンセリング」です。まだ顕在化していない問題に対して、それが生じないように予防する援助、つまり、「転ばぬ先の杖」を与える援助です。たとえば、ニュージーランドへのホームステイの前に「ニュージーランドでは家族は協力して家事を分担するのが普通なので、ホームステイ先で『芝生を刈って』『犬の散歩に行ってくれる?』とか言われたら、それは家族扱いされているということです」と話しておけば、当地で「お金を払っているのにいろいろ家事をやらされて『お手伝いさん』扱いされた」というような誤解は防げます。入学前のガイダンスや性教育の中で望まない妊娠を防ぐことを教えたりすることなどがこれにあたります。

(3) 開発的カウンセリング

3つめは「開発的カウンセリング」です。自己理解とふれあいのある人間関係を育てる構成的グループエンカウンターや、人間関係のコツを教えるソーシャルスキル教育等の資質の成長を促す援助、転んでも自分で起きられるようにしてあげる援助です。この開発的カウンセリングは教員が受け持つもので、将来的にその子どもが困った状況に追い込まれる可能性を減らし、よりよい人生を歩める力量をつけていきます。

どうでしょうか。教員の担当すべきカウンセリングの領域と、スクールカウンセラーや教育センターのカウンセラーが担当する領域が異なるということが理解いただけましたでしょうか。

ご参考までに、図にまとめたものを次ページに示しておきます。



理論と技法が一致した指導で、 教員と子どもの生きがいを育てよう

(1) カウンセリングは理論と技法が一体

カウンセリングを学んでみて私が大いに気に入ったことは、カウンセリングは理論と技法が一体化していて「今、こういう言動をすることの理論的背景はこうだ」ということが明快なことでした。私が学んだ教育学は、私の学び方が悪かったのだと思いますが、理論が先行して「理想は高邁だが、それをどう自分で実践していった方がいいのかが不明」なものや、逆に「具体的な実践はよくわかったが、自分のクラスにどう適用していいかわからない」といった応用が利かないものが多かったように感じます。就職してから「あれは学んでおいてよかった」と感じたものはありませんでした。

ところがカウンセリングは、理論と実践がほどよい形でセットになっているのです。これにはびっくり仰天しましたが、これこそ教育の世界に切に求

められているものだと実感したものです。

(2) 理論があれば先が読み、ぶれない軸を持って具体的に動ける

経験と勘に頼るしかない、力量のある先生に任すしかないと思っていたようなケースでも、実際場面で使える理論を持っていると、先が読めて具体的に動けるようになりますし、指導・援助に一貫性が持ててぶれが少なくなります。ぶれない軸が持てるのです。これがあると応用が利くようになり、今まで対処することが苦手だった問題にも立ち向かえるようになりますし、他者に自分がしようと思うことを伝えやすくなります。

なかには「なんでもかんでもマニュアルか」と言う人がいますが、ノウハウがなさ過ぎてはプロとは言えません。ベースランニングもキャッチボールもしたことのない人が野球の試合に出て、いきなり芸術的なプレーをして活躍することはまず考えられないことです。基本もないのに応用が利くはずがないのです。せいぜい、行き当たりばったりでバットを出したら、ボールから当たりに来てくれる、その程度の活躍しか期待できないのが実情でしょう。基礎・基本がきちんとできてこそ、その力を背景に高い応用力が育つというものです。