

あとがき

本書は、『月刊学校教育相談』（ほんの森出版）に、二〇一七年四月号から二〇一九年三月号までの二年間にわたって連載された、「実践入門！ 学校における認知行動療法」の内容を再編集したものです。

ほんの森出版の小林敏史さんから最初に連載の話をいただいたときには、私は本当に躊躇しました。その理由は、本書のようなやわらかいトーンの文章に慣れていないことと（ある意味、学術論文よりも時間がかかりました）、何よりも毎月原稿の締め切り日がくることにありました。そこで、当時同誌に連載をされていた菅野純先生（現早稲田大学名誉教授。以前、大学の研究室が隣でした）にご意見をうかがいました。すると、「嶋田先生なら大丈夫。僕は迷惑をかけているけどね」といつもの柔らかな「型」の言葉をかけていただきました。しかし、私にはこの言葉は「引き受けたらしつかりね」とハードルが上がる「機能」を持っていました……。

さらに、私の研究室の卒業生で、現在は主に教育分野で働く中堅・若手のカウンセラーたちに、どんな内容の原稿なら読みたいかと聞いてみました。多くに共通していたのは、「認知行動療法の理論や着眼点はある程度わかっているつもりだけど、嶋田先生が学校の中でどのように動いているのか、子どもたちにもどのように声をかけているのかを具体的に知りたい」ということでした。

そこで、私はこの連載について自分で「認知再構成法」を用い、認知行動療法の臨床指導や研修会等では扱っていても、学術論文やケース報告にはあまり書かない内容をまとめる好機ととらえ、引き受けることにしました。同誌は、主に学校の先生方が想定読者とのことでしたので、先生方の読み物としてはもちろんのこと、よく読むと学校現場の心理専門職の実践上の工夫やヒントにもなるように内容を構成することを心がけました（このバランスが悪く、ボツになった原稿もありました……）。

連載は二四回ありましたが、そのうち三回分は本書掲載に至りませんでした。それには、ソーシャルスキルトレーニング（SST）、ストレスマネジメント教育（SME）が含まれます。内容は別の機会に譲りますが、SSTもSMEもいくつかの実践方法があり、認知行動療法型はやはり「機能」を重視することに特徴があります。この理解の枠組みが、本書の内容とともに子どもたちやその支援者に少しでも役立つことを祈念しております。

また、奇しくも本書編集中に新型コロナウイルス感染が拡大し、三密回避等の行動変容やSMEに注目が集まりました。長期戦も見込まれますが、本書の読者の皆さんが機能的コーピング等を駆使して、コロナ禍を乗り越えていただくことを期待しております。

最後に、本書の刊行にあたっては、東京福祉大学准教授の石垣久美子先生に資料整理等のご助力をいただきました。また、ほんの森出版の高村瞳子さん、小林敏史さんに編集のご尽力をいただきました。ここに記してあらためて心よりお礼申し上げます。