

1.学校で依存症を予防するー承認欲求についてー

学校で依存症を予防していくためにはどうすればいいかについて考えていきたいと思います。特に、承認欲求というキーワードを取り上げて考えていきたいと思います。まず結論から述べていきますと、学校で依存症を予防していくためには、本人を孤立化させないということです。

孤立化させないということは、本人にとっての居場所を作ってあげるということ。では、居場所を作るということはどういうことなのか。それを、存在を承認するという考え方で説明していきたいと思います。次のスライドいきます。

承認欲求という考え方は心理学者マズローの欲求5段階説に出てくる言葉です。彼の考え方を参考にさせていただきますと、この承認欲求を満たすためには、その前の段階が必要となっていきます。例えば、生命を維持したいというような生理的欲求、身の安全を守りたいというような安全な欲求、そして他者と関わりたい、集団に属したいという集団と愛の欲求が満たされて、その後、自分として認められたいとか、他者から価値を認められたいという承認欲求が出てくるというふうに考えられていきます。

次のスライドいきます。もう少しシンプルに考えていきたいと思います。例えば、児童や生徒がテストで100点を取りましたと言ったときに、我々は常々、彼の結果を褒めてあげたり、結果を承認したりしてあげるといことは、よくよくやる褒め方かなという風に思います。あるいはテストの得点が65点であったり70点であったり、想像していた結果に及ばなかったとしても、彼の行動、彼の努力なんていうところを褒めてあげたり、承認してあげるといことはよくよくやることかなんていう風に思います。

けれども、彼の居場所という視点を考えたときに、この結果の承認、あるいは行動の承認だけではどこか物足りなさが生じてしまいます。そこで求められるのが、存在の承認という考え方です。この存在の承認とは何かと言ったときに、例えばあなたが言うてくれて幸せですとか、あなたがいてくれて嬉しいよと、その存在を褒めてあげたり承認したりするということではなくて、一言で申し上げていきますと、あなたをどれだけ知っているかの情報量、という観点です。

次のスライドいきます。存在を承認するということは、あなたを知っている量である。どういうことか詳しくお話していきますと、あなたのことを知る量を増やすということ。それは、もし知られている本人にとっては自分のことを知ってもらえている、わかってもらえている、つまり自分のことを理解して承認してくれているという感覚に繋がっていきます。それがその場所にとって本人にとっての居場所として感じられる大切な感覚であったりします。

次のスライドいきます。例えばこんなふうに考えてみるとわかりやすいかもしれません。ある生徒がサッカー部に所属していました。このサッカー部の顧問の先生は忙しくて試合にしか来られなかった場合を考えています。試合にしか来てくれなかった場合、この生徒からすると、仮にその試合

で何らかのミスをしてしまった。つまり、結果を出せなかったと言ったときにどんな気持ちになるか。

顧問の先生は試合にしか来てくださらなかったの、結果を出せなかった顧問の先生の前で承認を得られなかったという形で不安になっていきます。もしかしたらレギュラーを外されるかもしれないとか、もう自分自身駄目かという風に思えるかもしれません。

もしですね、その顧問の先生がその生徒のことをいろんな観点で知ってくれていたら、例えば部活の面でも試合だけではなくて、練習の側面であったりとか、実は陰で練習しているとか、努力している姿であったりとか、そういうことも知ってくれていたりする。とかですね、あるいは授業の様子とか、他の専科の様子とか、学習の様子とか、将来像なんてところを共有していたとか、趣味なんていうところをもしその顧問の先生が知っていたとすると、本人にとって例えば試合でミスをしたとしても、この先生は自分のことをわかってくれている、知っているという感覚からすると、そこまでの不安感というところまで陥らないかもしれません。

言葉を変えてみると、顧問の先生が自分のことをどれだけ知っているかというところが、この生徒にとって部活という場所が居場所になっているという視点です。つまり理解されているということが、自分自身の存在の承認をされていき、そこが居場所となっているという視点です。

最後に、依存症を予防するための具体的な方法をまとめていきたいと思います。一つ目は、対象となる児童生徒のことを知るということ。先ほどの部活の例で挙げましたように、結果とか行動だけではなくて、本人そのもののことを知って、見たり聞いたり、感じたりするということ。

学校の側面だけではなくて、家の様子であったりとか、本人の考えであったりとか趣味であったり、家族関係であったり、先生方も忙しい中だという風に思いますので、できる限りでいいのかな、なんていう風に思います。そういった彼の情報がたくさんこの増えてくる二つ目ですね、対象となる児童生徒のことを話す本人と話をしてみたり、あるいは学校の友人に聞いてみたりとか、いろんな話をすることによって、どんどんどんどんと本人の様子というところの情報が膨らんでいきます。

そして最後にその膨らんできた情報を先生方であったりとか、周りの学友であったりとか、そこと共有するという考え方。そうすることで、本人は自分のことを知ってもらえている、理解してもらえているという感覚が広がっていき、存在を承認する、存在を承認されるという感覚ができていきます。

結果として、それが本人にとっての居場所となって、孤立化させないという状態に繋がっていくという風に考えられます。存在を承認するという、そして居場所を作っていくということ、そして孤立化させないということ、これが一つ学校でできる予防対策の基本になるのかなという風に提案させていただきたいと思います。

2.反抗的な児童・生徒へのほめるコツ

教員が児童生徒を褒めようとした時に、反抗的な児童あるいは拒否的な生徒だった場合に、その褒め言葉を受け取ってくれないなんてことは往々にしてあったりすると思います。

では、そのような場合に、どのようにこちらの褒める言葉、あるいは承認ということを伝えることができるかについて考えていきたいと思います。

まず結論からお話ししていきますと、本人に直接伝えるのではなくて、間接的に伝えるという考え方です。間接的に伝えるというのは、目の前に教員がいないからですね。拒否できなくなって、本人は承認を受け取りやすくなるという話です。詳しくお話していきたいと思います。

次のスライドでいきます。例えば、間接的に伝えるということは、どういうことかと言いますと、部活の先生がいたとする。部活の顧問がいたとする時に、本人を目の前にして直接あなたがすごいねとか、あなた頑張ったねと言った時に、場合によっては拒否的になって受け取らないかもしれません。これは親子関係で言った方がわかりやすいかなと思うのですけれどもね。

でもそんな時に、本人がいない中で部活顧問が他の部員の前で、あいつ、こんなこと頑張っているのだよとか、こんな風な努力しているのだよ、知っている？みたいな話をした時に、本人がいない中で、他の生徒から本人に、先生があんなこと言っていたよとか。あるいは担任の先生がその話を聞いて、本人にあの顧問の先生があなたに対してこんなこと頑張っているよと褒めていたと言ったら、本人として少し受け取りやすくなるという感じです。

つまり、目の前にその顧問の先生がいないから、それを拒否することができず、受け入れやすくなるという考え方です。このコツとしては、本人がいないところで本人のことを褒めるということなのだけれども、してはいけないのは、褒めたことを間接的に誰かに伝えておいてと言ってしまうと、あざとくなってしまうので、まあ伝えといえとは言わず、自然にこの伝わるという感じがすごく大切だったりするなんていう風に思います。

間接的に承認をするということは、本人にとって承認を受け取りやすくなるということ、なんていうところは、ぜひご参考にさせていただけたらと思います。

3.簡単なアサーショントレーニング

人間関係をスムーズにして本人を孤立化させないために簡単なアサーショントレーニングについて説明していききたいと思います。

アサーションというものは何か。アサーションというのは、自分も相手も大事にして、自分の主張はしっかり行うものの、でも相手は傷つけないというような絶妙なコミュニケーション方法のことを言います。大切なのは先に結論からお話していきますと、一つ目。YOU あなたではなくI、私からはじめるコミュニケーション。二つ目。気持ちを伝えることで主張しやすくなるという考え方。三つ目。お願いの表現を使うことで意見の対立を防ぐ。四つ目。否定的な言葉ではなく、肯定的な言葉にするという考え方です。少し詳しくお話していききたいと思います。次のスライドでいきます。

アサーショントレーニングについて詳しくお話していききたいと思います。アサーショントレーニングというのは先ほどもお話したとおり、自分も相手もその気持ちを大切に伝えるという方法です。ただ、誤解されがちなのが、これは相手を説得するとか納得させるという方法ではないということです。あくまでも自分の思いを伝えるというところに主眼を置いています。

一つ一つ見ていききたいと思います。

1つ目。YOU あなたではなくI、私からはじめるコミュニケーション。あなたを主語にすると、相手を責める口調になりやすい主語を、私に変えると、自分の主張を、相手を傷つけずに伝えられるというところからです。

どうということかと言いますと、YOU メッセージあなたを主語にしてみますと、あなたはいつもどうして提出が遅いのか。あなたを主語にするとですね。あなたというところの境界線を越えて、言われている側からすると、自分の境界線を越えられてどこか押しつけられている感じがします。

でもI、私Iメッセージからすると、私はあなたの提出が遅くて心配だよ。これは相手の境界線を越えることなく、私があるに提示している感じです。あたかも商品を、これを見てください、いかがですかという提示するような感じです。

あなたを主語にすると侵入される感じ、私を主語にすると提示するということで、侵入せずに相手に意見を伺うことができるようになっていきます。このIメッセージというのは、とても大切な考え方なので、ぜひぜひおさえておいてください。

続いてです。気持ちを伝えることで主張しやすくなる。会話や話の中に感情や今の気持ちを伝える表現を加えることで、正直な意思が伝えやすくなっていきます。例えば、何々していただくと助かりますとか、何々に困っていますなど。意外に提案だけ、これだけだよ、何でしてくれないの、これをして、みたいな感じで、提案だけで留まることが意外に多いのですけれども、気持ちを伝える

とか、実はそれについて困っているというこの感情を加えることで、より正直な意思や思いが相手に伝わりやすくなっていくという考え方です。

3つ目です。お願いという表現を使うことで、意見の対立が防げる。何々しなさいとか、これをすべきだとか。断定とか支配、命令的な主張というのは、相手にとって侵襲的に伝わっていきます。押し付けられている感じ、そこから反発心や反抗心につながっていきます。そこから何々してほしいとか、何々してくださいと言い換えるだけで、お互いの意見が対立しなくなってくる。お互いの意見が違ったとしても、話し合いの余地が生まれやすくなっていくという考え方です。

4つ目です。否定的な言葉ではなく、肯定的な言葉にするという考え方。何々できないという否定的な言葉は相手が受け入れにくかったりします。だけど、日常の場面でも学校でも否定的な言葉は言わなければならないということもあります。否定で終わらせずに、できるだけ前向きな善処策と一緒に提案することで、相手を受け入れやすくなっていきます。

例えば、先輩に対して何か頼まれた時に、すみません、明日は無理です。できないということだけで終わるのではなくて、明日は提出が厳しいのだけれども、明後日だったら、明後日の朝だったらなんとかなりますが、いかがでしょうかという形、善処策で終わっていくという考え方です。

次のスライドいきます。

続いては、アサーションの実践的な方法として DESC 法という方法をご紹介します。これを分かりやすく、日本語変換したのを「み かん て なに」という方法です。

これは何かというと、この順番、この枠組みでお話を組み立てていくと、より自分の思いを相手に伝えられて、相手の想いも大切にできるという考え方です。一個一個、ちょっと具体的にしていきたいと思います。

「み」。まず見たこと、今起こっている状況を言葉にしていきます。意外に提案からこう入っていきがちなのだけれども、大切なのは相手と自分の中で、今どんな状況かというところを言葉にしていくという考え方です。

次「かん」。感じたこと。自分の思いや気持ちを話す。自分の感じていることを、自分の感情を言葉にすることで、よりリアリティをもって相手に伝えることができます。

「て」。ここで自分の提案、お願いを話していきます。具体的に相手にしてほしいことを提示していくというところからです。

「なに」。選択肢を持つ。アサーションというのは、相手を説得したり、納得させたりするものではなくて、あくまでもこちらの思いを提示していくという考え方です。そうすると、当然相手方からの答えとしては、YES ではなくノーと返ってくることもあつたりします。その場合に、ノーと返ってきたときに、どんなふうに対策を立てていくかというところまで考えていくのが大切です。

ではですね、一つの例を考えていきたいと思います。夜、友達と電話をしていて、なかなか切れなかった時。よくあるかなという風に思うのですけれども、こんなときによくよくやりがちなのが、提案から入っていきたいと思います。ごめん、そろそろ寝ようか。でもこれちょっと言いづらい感じがありますよね。相手を誤解させちゃったりとか、あれ何かこう不快な思いをさせちゃったりするのかなという感じ。そんな時にこの「みかんでなに」という方法。

まず「み」。状況を言葉にしていきます。あ、もう11時だね。気付いたら1時間半も電話していたね。というところで状況を伝えていきます。そうすることで状況を相手と自分で確認することができます。それに対して自分の感じていること、自分の気持ちも付け加えていきます。いや、まだ話したいのだけどさ、なかなか止まらないよね。でもうちちょっと寝なきゃ明日に響くかな。というところまで伝えていくと、次に提案に移りやすくなっていきます。

じゃあ、そろそろ寝ようか。で、「なに」。相手がもしかしたらノーが来る場合の対策も立てていきます。まあ、もし大事な話があるのだったら、もう少し大丈夫だけど。でもまたいつでも電話できるから明日の夜とかも空いているから電話しようか。というところまで伝えていくと、相手からすると、あ、わかったよとか。相手の思いなんてところも尊重しながら自分の思いも伝えられるという感じです。

で、ここで大切なことは、私はという主語を入れていくということです。自分という主語にして、自分はどう思うかが大切というところ。このアサーション「みかんでなに」という方法を知った時に、相手に気を遣いながら、という方法もあるのだけれども、大切なのは自分の思いをしっかりと伝える。ここで言うと、しっかりと断る、寝るということを主張していきたいので、その思いを大切に伝えていくということが大事です。

この「みかんでなに」という方法。もちろん順番を変えていただいたりとか、いろんな応用編なんてところもあるのですけれども、この枠組みを知っていただけるとより相手に伝えやすくなる方法だったりしますので、ぜひご参考にさせていただけたらと思います。

4.自分を語るワーク

児童や生徒を孤立化させないために自分を語るワークという方法をご紹介します。これは本当に簡単な方法で、児童や生徒に自分をこう語っていただく。学校生活の中でいろんな場面があると思うのです。その中でルールを設けることで、安心安全に自分を語ることができる。自分を語ることで、自分を理解して、あるいは自分自身を伝えることで自分を知ってもらおうということで孤立化を予防していくという考え方です。

ではどんなルールかと申し上げていきますと、批評批判はなく、聞き流す、聞き放しと言うか、誰かに伝えて納得させる、理解させるのではなくて、ただ自分を語る。言いつ放しという考え方。参加は強制ではなくパスをしてもOKという考え方です。これについて詳しくお話していきたいと思います。

自分を語るワーク。これはどんな時に有効かと申し上げますと、一つは入学式が終わった後などです。例えば、小学校中学校高校、まあ高校になればなおさらなのですけれども、同じ出身校から来ている生徒は少なくなっていく。その時に0からのつながりをつくっていかねばいけない。なかなかコミュニケーションが苦手だったりとか、対人関係が苦手だったり。そんな生徒にはそこで孤立化してしまうリスクがあったりします。

そんなときに、この自分を語るワーク。ホームルームの時間でもいいですし、例えば学活の時間でもいいですし、道徳の時間でもいいですし、自分を語ってもらう。その時にまずテーマを決めていきます。テーマはどんなテーマでもいいです。まあ、本人たちが語りやすいテーマというのがいいです。例えば、好きなこと、趣味、好きな食べ物、何でもいいです。そのテーマから自分の思いを語ることで、自分を語る事ができていきます。テーマに沿って順に自分の経験感情を語り、また他人の経験感情を聞く、分かち合うという流れです。

こうすることで自分自身を話すということで、自己理解も深まっていきます。自己理解も深まると同時に、周りのことも知り、そして自分のことも知ってもらえるので、孤立化が予防できるという考え方です。そこでルールとしてはですね、批評批判はなく、聞き流す、聞きっぱなし。全員の話の聞かなければいけないというわけではなくて、本当に心に残ったお話だけを聞いていくという感じ。誰かに伝えるのではなくて、納得させるのではなくて、説得させるのではなくて自分を語る。言いつ放しという考え方、そしてパスしてもいいよというその強制のない感じ。

こうすることで、安心安全に自分を語り、話を聞くことができます。今入学式を例にとってあげていきましたけれども、例えば部活のですね、試合が終わった後の振り返りの場面だとか。あとはですね。実際コロナ禍の時に、例えば修学旅行が中止されてしまった。部活の試合が中止に見舞われてしまった。なんていう時に、児童生徒のですね、気持ちや心を先生が確認していく。あるいは児童生徒自身が自分自身の思いを言葉にしていく。それを同じメンバー同士で共有していくときに、この自分の語るワークというのは一つ有効だったという経験もあります。いろんな場面で使えるので、ぜひご参考にさせていただいたら良いかなんていう風に思います。