

(4)教員向け 実践編

①感情の巻き込みについて

感情の巻き込みについて 教員間でも生じる「罪悪感」と「犯人捜し」についてお話いたします。教員が日常の教育相談の中で、過度に罪悪感があることや、「〇〇さんが悪い」等、犯人捜しをしてしまう気持ちになることがあります。こういった感情の時は、問題を解決した時、自分自身が罪悪感をもってしまい、それを全部引き受けたとしても大枠の問題が解決しないことや、行き詰まってしまうこともあります。この動画では、感情の巻き込みについてのメカニズムをお話しします。まず何が起きているのか、どうして行き詰まりが生じてしまうのか、それに対してどのような予防策ができるのかについてご紹介します。

まず、感情の巻き込みがなぜ起こってしまうかについてです。特にこれは、依存症の子の問題と考えると分かりやすいです。感情の巻き込みが起こると教員間でも「保護者が悪いのではないか」例えば、保護者の甘やかしが依存状態を促しているのではないか、あるいは、非常に厳しいため、子供が委縮しているのではないかなどと考えてしまいます。保護者を一つの原因として考えることがあります。そこにも感情の巻き込みが起こっています。

では、犯人捜しなどがなぜ起こっていくのかですが、まず、依存症は、本人の中での、（本論でも説明いたしましたが）否認が問題です。本人の心の中の空虚感・自己否定感、こういった自分の分からなさが自分自身で問題を抱えられないというところからです。つまり、自分では問題がないと思っています。周りは、本人に対して色々な問題を感じていることがあります。本人が抱えるべき問題を近くにいる人（保護者）が抱えているという状況があります。それを保護者としては「罪悪感」として感じます。「罪悪感」を抱えると、「自分（の育て方）が悪い」と感じ、本人からも「お母さんが悪い」と責められます。さらに周りからも責められることもあります。配偶者や家族、親類からも責められやすくなっていきます。この問題は、本来であれば本人が抱えるべきものです。自分の課題を認め、把握し、自分で改善の方向へもっていかなければならないのです。分からなさや自己否定感があると、問題を誰かに投げてしまう。そして投げられた相手が引き受けてしまうというのがポイントになっています。

さらに、家族だけの問題ではなく、学校へ転嫁される場合もあります。否認すること、保護者（お母さん）に転嫁すること、そして、先生の関わり方を問題にすることがあります。保護者から本人（子供）にとって思いがけない言葉を言い、傷つけたなどと言われ、責められた経験がある教員もいるかと思います。そこには、本人が抱えられない問題を、本人から保護者（お母さん）へ、そして、保護者から学校へ転嫁し

ている可能性があります。そもそも本人が自分自身のことを自覚し、自己反省をし、問題を乗り越えることができれば、誰のせいでもなく、成長できる自分自身の課題として位置付けられていくはずですが、それが抱えられない。よって、本人から保護者（お母さん）、そして学校へと転嫁されていきます。このようなことが、感情の巻き込みとして起こっていきます。

さらに保護者から「先生の関わり方のせいで子供が不登校になった」「登校を前向きに考えていたときの先生の態度が生徒をさらに傷つけた」などと言われ、教員は「罪悪感」を感じてしまう。ここで問題なのが、教員や保護者が罪悪感を抱えていくと、本人にとっては、誰かのせいでゲーム依存や不登校が起こっていると誰かのせいになっている時点で、問題の糸口へはつながらないことが多いです。そこから、問題の行き詰まりが生じていきます。そして関係者の中でフラストレーションがたまっていくだけでなく、例えば、ここから、教員と保護者間の関係悪化や、関係が泥沼化していくこともあります。一番怖いのが、教員が罪悪感を抱えていると、時として、教員間（職場）の中でも、罪悪感を抱えている先生が責められるような形で、関係性が出来上がってしまいます。保護者からクレームが来たときに罪悪感を抱えて受けると、周りも先生に対して問題をその教員に位置付けられてしまい、さらに追い込まれてしまう。そこが、感情の巻き込みで一番怖いところであります。

それでは、この悪循環をどのようにして抜け出していくかを考えていきたいと思えます。結論から言いますと、先生は、誰かにつながっていきながら、自分の思いや感じていることを共有していくことが大切になっていきます。つまり、自分の理解者を増やしていくという視点です。教員が罪悪感を抱えている時に同僚に話すと、そのまま教員（自分）が悪いと言われてしまうこともあります。しかし、（自分の理解者を増やしていくと）「感情の巻き込み」が起こっているということを相談でき、理解されるようになります。特に、スクールカウンセラーが専門的に理解していることがあります。時には、スクールカウンセラーからその教員に「感情の巻き込み」を専門的に指摘してくれることもあると思います。教員とスクールカウンセラーで話をしておくことで問題の共有ができます。すると、保護者からクレームを受けている場合でも、2人で問題を抱えることができますので（管理職、学年主任）複数の教員で問題を理解し、対応すること、複数で対応することがポイントになります。転嫁されても一人で罪悪感を抱えることなく、「起こっていること」に目を向けやすくなっていきます。さらに、今、何が関係性の中で起こっていることについても理解が深まっていきます。その時に、困り具合を見立てていくために、困り具合の図を活用するとよいかと思えます。困り具合の図は、この後紹介しますが、その図に関係者やそれぞれの思い、関係性などを書き出すことで、客観的、視覚的に振り返ることができます。そして、自分自身の在り方や抱えている問題を一緒に抱えることで、担任が一人で罪悪

感を抱えることなく、対立関係が続くこともあります。複数で抱えることで、特定の人に原因があるという短絡的な考えではなく、起きていることの理解がより深まり、本人の否認の背景にある生きづらさなどが見えてくることもあります。どこに目を向けて、どのような対応をすべきかが学校内でも明確になります。そして、保護者とも共有ができることもあり、間接的に本人への関わり方、本人に問題を返していくことなど糸口が見えてくることもあります。

つづいて、困り具合の図表（関係性を見立て方）を具体的にお話いたします。まず、本人に関係する関係者（本人、保護者、学校の友人、担任、養護教諭、管理職、ネットの中の友達など）を書いていきます。つづいて、関係性を枠で囲んでいきます。ネットの中、学校の中、家族関係などです。それぞれがどんな思いをしているかを書き加えていきます。例えば本人がネットゲーム依存で不登校の場合、「お母さんはいろいろ口を出してくる」「ゲームをやめろとうるさい」と疎ましく感じていて、家にも家庭にも居場所がないというのも見えてきます。それに対してお母さんは「本人の暴言が増えてきている」「私の育て方が悪かった」「夫から自分が原因と思われている」と、お母さんが罪悪感を抱えていることがあり、さらに、お父さん（夫）からも責められていることもあります。お父さんは、「本人にとって勉強は大切と思っている」「妻が甘やかし過ぎている」と思っている。また、この図で関係性を見ていくと、お母さんはお父さんに対して、「勉強を押し付けることが不登校につながった」と思っていることもあります。お母さんが罪悪感を抱えていることやお父さんが犯人扱いされていることなど、本人の問題を家族が抱えている図式が見えてきます。

では、学校はどうでしょうか。

担任も、保護者が罪悪感を抱えていると、保護者の甘やかしが原因と考えることがあります。また、学級経営の中で当該生徒の対応が負担に感じたりします。さらに、管理職や同僚からの視線などストレスやプレッシャーを感じていることもあります。

管理職は、担任が一人で抱えすぎており、特にベテランの場合、プライドにより他の先生に協力を仰げない様子と捉えています。管理職からすると、心配だが、プライドも尊重したいとも思い、葛藤しています。また、頼りにしているスクールカウンセラーがなかなか学校に来られないこともあります。学校内で何とか解決しようと責任感を感じていることもあります。

本人は、「先生はいい人だが、あまり相談したことがない」先生との間や友達関係の希薄さがあつたりします。友達関係が希薄だったり、その背景に、周りより勉強ができないことで見下されているという思い等も書き足してもらえればと思います。

また、養護教諭や級友などの考え方も書き足してもらえればと思います。

ネットの友達は 次の大会に出るために練習が必要だが、本人は家の事情があり、なかなか練習に参加しないため、チームから外そうと考えています。しかし、プレイが上手いのでチームに必要でもあり葛藤しています。これに対し、本人もこの様子は察していて、本人も責任を感じています。同じ境遇で同じ目標があり、安心感がありつつも、外される不安もあります。

今回の動画は、感情の巻き込みです。それぞれの思惑で、罪悪感や犯人捜しが、文章に書き出すと浮き彫りになっていきます。本人が否認をしていることや、抱えられていないことがあります。母親が罪悪感にさいなまれており、周りから責められていることがあります。担任もお母様に原因を帰属させやすくなっています。ここで、お母様が考え方や関わり方を変えたところで、何も問題が解決しないことやかえって、担任とお母様の関係性が崩れたり、場合によっては夫婦の関係も悪化したり、悪循環になってしまって、泥沼化していくことも、多いです。大切なのは、だれが罪悪感を感じているのか、あるいは犯人捜しをしているのは誰かとみていくと、関係性が見えてきて、本人の問題をだれが抱えているかという図式が見えるようになってきます。

そうすることで、本人は生きづらさを感じているか、周りの話し方や考え方から本人の心の様子が見えてきます。まずは、図表を書いて、それぞれの方がどんな思いでいるのか。問題が行き詰まる大きな要因である、誰が罪悪感を抱えて、だれが犯人扱いされているのかを明らかにすることが、問題を回避していくヒントになっていくのではないかと思います。誰が悪いというわけではなく、どのようなことが起こっているか、本人の生きづらさの理解を深めていくところから始めていくのがポイントになっていきます。

これは一つの答えだけではなく、色んなバリエーションの答えになっていきます。そこを考えることで、問題が行き詰まらないで、本質的な問題が見えてくることで、ようやくサポートであったり、介入する糸口が開けていきます。この方法で、だれが何を考えているか、どんな思いをしているか確認してみてください。

感情の巻き込みが起こった時に、悪循環から抜け出す方法として提示させていただきました。

②陥りがちな対応

学校での陥りがちな対応についてご紹介します。ゲームネット依存症、不登校のケースでも同じですが、陥りがちな対応で行き詰まることも少なくないかと思います。

1、一つの問題に固執してしまいがちなところ。何が原因かについて固執してしまい、動けなくなってしまう。例えば、ゲームのやりすぎが、本人の不登校の原因になっていると考えること、そうするとゲーム時間を減らすまたはゲームを取り上げ

るという発想になりがちです。あるいは、登校するしないに固執すると、教室に戻る、少しずつ動けた、しかしなかなか動けないというところで不全感が生じてしまう。そこだけに固執してしまい、なかなか行けない状況が続いてしまって不全感が続いてしまいます。一つの原因、一つの問題に固執してしまうと行き詰まりが生じてしまいます。

では、どのような見立てをしていけばいいのかを紹介させていただきます。問題を多様な視点で見えていき、どこに焦点を当てていけばよいのかを紹介させていただきます。まず、依存症のケースに遭遇した場合は、生きづらさを見ていく必要性をお話いたしました。依存症を見立てていく、理解していく上で、①目に見える症状②関連する問題③生きづらさの視点を紹介いたしました。

この生きづらさを見ることができれば、目に見えてゲームをするしないにこだわることなく、本質的に彼が困っていることに焦点を当てたサポートができるようになっていきます。ただ、この生きづらさは目に見えず、分かりにくいものであります。その時にこの生きづらさをどのように考えていけばよいのかを紹介いたします。

①目に見えるものは何か？②関連問題は何か？③本人の抱える生きづらさは何か？そこから順に考えていくという視点です。まず、このようなケースに当たった場合は、①目に見える症状が上がってきます。過剰なネット使用、遅刻欠席が目立つ、昼夜逆転、成績の低下、これらの目に見える問題から、付随する関連の問題を考えます。例えば、先に述べた問題から親子関係が悪化することや留年の可能性が浮上したり、友人関係が希薄になったり、このような関連する問題が見えてくると、本人がそこからどんな生きづらさを感じているかを想像しやすくなってきます。例えば、親子関係の悪化というところで、親の期待に応えられない不甲斐なさ、本人は小・中と親の価値観の中で生きてきたけれども、そこから、新しく自分自身を考えていく上で、よく分からなくなり、困惑している状況であったりします。自分らしさが分からない、友人がいなくなるということで、友人とのつながりが作れず、居場所がないなどの生きづらさを感じていることが想像できるようになっていきます。大切なのが、生きづらさが見えてきたらおしまいではなく、この生きづらさをベースとして、関連する問題が生きづらさからどのように付随しているのか、例えば、生きづらさの例で「親の期待に応えられない不甲斐なさ」から、親子関係の悪化、お母さんがゲームをすることや登校について口出しだけでなく、親から子供に対してどのような期待をしているのか、子供にどのようなことを投げかけているのか、このような視点で見えてくると、本人の拒絶や抵抗などの理解につながります。さらにそこから、この生きづらさをベースにして、目に見える症状を見ていきますと、なぜ、ゲーム・ネットを使用し

ていくかという時に、例えば、自分らしさが分からない、友達とのつながりがつくりえない、ゲーム・ネットの中であれば、つながりを作れ、その中では役割が与えられ、自分らしさを実現できている、そんな症状の意味が見えてきます。これが、一つの原因に固執せずに、背景にある生きづらさに目を向けるという考え方です。ゲーム・ネット依存症であったり、不登校の問題になってきますと、ゲームをやめることや学校に行くことが一つの目標として、達成するしないということが本人の中の目標となってしまう、それが上手く実現できない時には行き詰りが生じてしまいます。そうではなくて、ゲームをする意味は、学校に行かない背景から生きづらさを考えていくことによって、より彼の心の本質的な問題・課題に気づくことができ、サポートや介入の糸口となります。

具体的に示していきますと、一つの問題に固執してしまいがちですが、生きづらさから考えていったときに、多様な問題が関連していくというところ、ゲームを取り上げることや学校に行くいかないということだけでなく、生きづらさが付随して色々な問題が生じており、本人の困り具合がそこから浮き上がってくると学校側としてもどんなかかわりで本人をサポートしていけばよいかというところが開けていきます。多様な問題から見ると、生きづらさが浮き上がってきて、さらにこの生きづらさから、問題を考えていくことで、さらに意味が見えてきたり、より彼の理解が深まりますので、そこから色々な柔軟な対応の在り方、介入の在り方が開けていくのかなと思います。

③本人・保護者との関わり方

本人・保護者との関わり方です。ゲーム・ネット依存症において、あるいは、不登校のケースでも近いことが言えるのかもしれませんが。

まず、保護者の対応の在り方です。「3つのない」について紹介します。「責めない」「変えない」「固執しない」という考え方です。

「責めない」についてです。保護者は、背景に罪悪感を問題として抱えていることがあります。ここを責めることで、保護者が自分を責めてしまうことやかえって先生を責めるなど、悪巡回になりがちです。

「変えない」保護者の価値観に違和感を覚えると、教員の立場で説得する先生もいるかと思いますが、説得するのではなく、尊重をすることからやっていただけたらと思います。保護者が罪悪感を抱えていればいるほど、説得やアドバイスをしたくなりますが、かえって保護者は自分が責められている感覚、さらに保護者の罪悪感が増すことや、反対に、先生が責められることも起こります。違和感があったとしても尊重

するという態度を大切にしていただけたらと思います。保護者の率直な思いを語っていただき、促していく考え方です。

「固執しない」ですが、保護者にも否認が生じて、特定の原因に固執しやすくなってしまう。色々な多様性から考えていくことや本人の生きづらさから考えていき、様々な課題が見えて広げていくのがポイントだったりします。

よって、「治す」のではなく、「対話」を促し「つなぐ」ことを目標とすることがポイントです。「治す」というと「変えていく」、「改善させていく」ですが、大抵「治す」「説得する」をして相手を変えようとしていくと上手くいかなくなるケースが多いと思います。「変えていく」のではなく、時間をかけて対話を促して「つなぐ」ことを目標にしていくと、自然と変わっていくことが起こります。先生方からすると、学校の立場としての先生と保護者との役割を明確にしてもらって、保護者をすべて受け入れていくというわけではなく、先生方も対話をしていく、自分というものを主語にして、自分の思いを相手に提示していく、説得するとなると相手に押し付けて変えていくという視点につながっていくのですが、変えようとせず、しかし、自分の思いを提示すれば、保護者はそれを選んで、考え方などを振り返るきっかけになります。先生方は、教育の立場から対話をしていただく、それに対して保護者の考え方が返ってきます。大切なのは、先生が保護者とずっとやり取りをしていくというわけではなく、対話を促しながら、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、専門機関につないでいくことです。「つなぐ」ことを目標としていく。そうすると、変えようとせず、様々な可能性、課題・問題が浮き上がってくるので、浮き上がっていくところをピックアップしていきながら介入の糸口を探していけばいいのかなと思います。

続いて本人への対応です。「責めない」「変えない」「固執しない」これも保護者との関わり方と同じです。

「責めない」ですが、本人も、不登校、ゲーム・ネット依存になってしまうという事で、大抵、誰かに怒られ続けています。そこで自己否定感が強くて、かえって、言葉が本人にとっての拒絶感や抵抗感につながってしまっていて責めてしまうということが、孤立につながってしまいます。

「変えない」という態度です。これも保護者と同様で、本人の価値観に対して違和感を感じるというのはたいていあります。例えばゲームにはまっていることや突然、プロゲーマーやYouTuberになりたいという生徒が増えていますが、そんな時には、

違和を感じることもあると思います。そんな時に生徒を説得して本人を変えていくように、先生が介入することもあると思います。そうしてしまうと本人が聞いているようで、本人は聞いていないことや、意思疎通がうまくいかないことがあり、結局行き詰まってしまうことがあります。まずは尊重するということです。「ゲーム」について話があった場合は、まずはその話を尊重します。率直に自分の思いを語ってもらうことを促すということが大切なポイントになってきます。

「固執しない」という考え方です。否認が生じると、問題や原因が固執してしまいがちです。犯人捜し（誰が問題なのか）が起き、問題が行き詰まってしまうので、語られる内容、言動・振る舞いから様々な課題を見て、広げていくところを大切にしていってください。別の動画の中でも「生きづらさを見ていくアセスメントの在り方」をあわせて見ていただくといいと思います。こちらも保護者と同様で、「治す」「変える」のではなくて、本人との「対話」を促し、「つなぐ」ことを目標とするところです。特に、学校の先生は、担任と生徒という2者関係になりやすかったりします。2者関係は、本人に対してこちらが意図していなくても責めてしまったり、説得を加えてしまったりしてしまいます。そうすると、相手は、責められるという感覚になり、先生に対して、抵抗感が生じてしまいます。関係性が保てないことや、悪くなってしまうことがあります。2者関係で関わっていくよりも、複数で関わっていくことで、本人と自分の対立構造を緩和させる働きがあったりしますので、先生一人で関わるのではなく、複数で問題を共有して、関わっていく視点をもっていけると、本人との間での対話を促すことができ、本人も自分自身の生きづらさに目を向けやすくなっていくのかなと思います。

④SSC・SSW が不在の場合

SC・SSW が不在の場合、どのような感じで対応すればよいのか提案させていただきます。

①理解のネットワークをつくることの提案です。保護者に対して教員の立場からいきなり「理解のネットワーク」の思いなどを話すのは難しいと思います。なので、この「研修動画（保護者用）」を観ていただくのがいいと思います。研修動画は、立場ごとに作られていますが、保護者用は、家庭の中で考え込むのではなく、相談を促すことを勧めています。その相談の勧め先というのは、スクールカウンセラーを含めませんが、スクールカウンセラーが不在の場合は、専門機関のつながり方を提案しております。先生方が直接的に保護者に対して専門機関につなごうとしますと、子どもが病人扱いされたと受け取られることや先生に言われたくないなどなかなかつなぐことの

難しさを味わう可能性があります。そんな中で、この研修動画をご視聴いただくと、依存症や不登校の理解が深まって、保護者が今起こっていることへの理解が深まり、そこでどんな対応、また、どこにつながればよいかというイメージをもっていただくことで、専門機関につながる可能性が高まります。動画をご活用ください。

②精神保健福祉センターと連携です。精神保健福祉センターについては、別の動画で説明しております。先生自身が当該センターに連絡していただき、起きている問題の話を聞いてもらいながら、専門家のアセスメントや対応の在り方を相談することも可能です。あるいは、相談先を紹介していただくことも可能です。

③学校としても連携が可能であることを伝えていく。保護者が専門家とつながった場合、治療に取り組んでいきます。しかし、専門家のみだと、不足が出てきます。例えば、不登校の場合、復帰に向けて学校との連携が必要になってきます。保護者に対して、連携が可能であることを伝えます。また、保護者を通して専門機関に、学校は連携可能であるということを伝えてもらい、スムーズな連携を促します。また、専門家と教員がつながる機会をつくり、本人(児童・生徒)のアセスメントや対応の在り方のアドバイスをいただくこともできます。その時はその児童・生徒に対して、どのくらいコミットするか、教員側の学級経営の視点もあるため、学校ができる対応方法を検討し、専門家と相談・連携し学校が求められる役割を提案し、対応方法を提示することも大切です。

⑤専門機関との連携

専門機関は何をしてくれるところか、専門機関についてご案内します。専門機関は本人だけでなく、家族も相談できる場所があります。まず、無料で相談できる場所としてさいたま市の方は、「さいたま市心の健康センター」があります。さいたま市民以外の埼玉県民の方は、「埼玉県立精神保健福祉センター」や「保健所」があります。これらは行政の相談になるので、無料で相談を行っております。本人の相談も行っていますが、家族の相談も行っています。家族がまず、相談に来ることが多いです。本人は問題に感じておらず、家族が「本人をどうにかしたい」「どこに相談したらよいか」という場合、こちらに相談するとよいと思います。相談内容によって、必要な場合は地域の支援機関や医療につながります。本人をすぐに変えることは難しいですが、まずは家族が相談し、専門家に困っている問題を見立ててもらい、整理することで、今までとは違った視点で本人を理解することができるようになります。そうすることで、本人への対応が分かったり、本人からの相談や本人の自信につながる可能性があります。

次は医療機関です。医療機関は本人を診察して、診断を行い、投薬による治療がメインとなります。必要時は心理検査を行い、発達障害の対応もしています。料金は保険が利く保険診療となります。医療機関によっては、カウンセリングを行うところもあります。そして民間の相談室があります。民間の相談室はカウンセリングがメインとなります。最初に紹介した行政の相談よりも治療的な意味合いが強くなります。本人はもちろん、家族からの相談も行っており、こちらでも専門的に課題の整理をしてくれます。自費になるので、料金は少しかかってしまいますが、長期的で継続的な相談やカウンセリングをじっくり行っていきます。また、本人が暴力を振る時や他人を傷つけそうなとき、自傷や自殺を行なおうとするときは躊躇せず、警察を呼んで対応してもらってください。その行為に精神疾患が疑われる場合は保健所の職員を呼び、必要時措置診察を行い、入院になることもあります。そこから医療につながることもあります。また、入院にならなくても、保健所職員に対応について助言をもらえることがあります。

専門機関への連携・連絡のコツです。本人・家族が、精神科医の受診に抵抗があることは多いです。そのため、すぐに受診させようとしないう方が良く、まずは、精神保健福祉センターや保健所への相談からが良いと思います。しかし、精神の病気の発症などは、精神科治療を早くした方が良いケースもあります。迷った時は、スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーに相談するとよいと思います。それでも判断に迷う場合は、精神保健福祉センターや保健所に受診を急いだ方が良いか相談してもよいと思います。

では、専門機関への連絡のコツです。まずは、精神保健福祉センターや保健所の場合です。誰がどのように困っているのか、何を相談したいのかをはっきりするとよいと思います。この場合、不登校をメインにしてしまうと、学校問題としてとらえられてしまって、教育相談を促されてしまうことがあるので、あくまでも、本人のことや家族関係について困っていることを主訴にすると、精神保健相談として、相談を受けやすくなります。

次に医療機関です。医療機関は、本人が受診できないと受診を断られてしまいます。また、本人を病院に連れて行こうとすると嫌がるので、だまして連れてくる家族もいるのですが、そうすると、その後本人は治療に来なくなってしまうことが多いです。身体の病気と違い、心の不調は、一度病院に行って診察を受け、薬を飲めばすぐに治るということはないので、病院を受診することを無理強いしない方がよいと思います。本人に受診の意欲がない場合は、①精神保健福祉センター、保健所や③民間相談 に家族が相談するようつなぐことが良いかなと思います。

そして、次に民間の相談室です。相談室によって行っている内容が異なるので、調べてから連絡するとよいと思います。今はインターネット等があるので、ある程度の相談室の情報は、そちらに載せてあると思います。料金は少しかかってしまいますが、その分行政の相談や医療機関よりも1回の相談時間も長く、本人や家族の相談をじっくり行ってくれます。

⑥ライフスキルをみにつける

学校でできる予防・啓発について考えていきたいと思います。ゲーム・ネット依存症について考えていくと、例えば、ネットのリテラシー、SNSトラブル、ゲーム・ネット依存症の知識・理解などの啓発はありますが、「理論論」でお話ししたように、ゲーム・ネット依存症は、本人たちの「生きずらさ」を見ていく視点が大切です。今回はその「生きずらさ」に焦点を当てて、どのような予防・啓発ができるかをお話しするので、参考にしていただけたらと思います。

今回のテーマは、「生きずらさ」を考えていく上で必要な、ライフスキルをみにつけていく／生きるために必要なスキルの獲得です。簡単に言うと、なぜ生きずらさを感じてしまうのかと言うと、孤立してしまうことがあり、その背景には、本人の対人関係のスキルやコミュニケーションの力、アイデンティティの背景、生育環境、端的に言うと、対人関係のスキルをみにつけることによって、周りとの関わり方やつながりを広げることができ、生きずらさの防止につながっていくという考え方です。

そこで紹介させていただくのが、アサーショントレーニングです。先生方もご存じの方が多くと思いますが、アサーショントレーニングとは、相手も自分も大切にするという伝え方です。それをみにつけていくことによって、自分も尊重しつつ、相手に伝えることができるようになっていく、そうすると、自分自身の思いや自分らしさをうまく表現することができるようになって、周りとのつながりやコミュニケーション・かかわりが増えることによって、孤立しない状態になっていくことが期待できるという考え方です。

では、いくつか紹介いたします。

①YOU(あなた)ではなくI(私)から始めるコミュニケーションです。いわゆるIメッセージです。「あなた」を主語にすると相手を責めやすくなりますが、すべての主語を「私」にし、意識して話すと相手を傷つけずに自分の主張を話すことができます。この①のみでもいいほど重要なことです。例えば「提出が遅い」ことを伝える場合を上げます。YOUを主語にすると「あなたはどうしても提出が遅いのか」となりま

す。これだと、責められている印象を受けます。反対にIを主語にすると「私は、あなたが提出するのが遅くて心配だよ」となり、責められている感じはしません。その違いは、YOUは「あなた」と「私」の間にある境界線を越えて「あなた」に対して伝えています。それをIメッセージに変えると、「あなた」と「私」の間にある境界線を尊重した上で、「あなたは〇〇と思うかもしれないが、私は●●と思う」という意図が含まれているので、Iを主語にするだけで、よいコミュニケーションができるようになってきます。これは、とても使えるものです。

②気持ちを伝えるだけで主張しやすくなる。

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ります。実践例で言うと、「～していただくと助かります(気持ち)」「～に困っています(感情)」などです。思いだけを伝えていくと、無味乾燥で冷たく受け取られがちですが、気持ちや感情を加えると印象がマイルドになり、正直な気持ちが伝わりやすく、意思や意図をくみ取ってもらいやすくなります。

③お願いの表現を使うことで、意見の対立を防ぐことについてです。

よく、教員と生徒の関係性の中で、「～しなさい」など断定的な言い回しになりがちです。その時に、先生が迎合する必要はないですが、「～して欲しい」「～してください」などお願いの表現を意識することで、本人にとっては、支配・命令などの感覚が薄れ、互いの意見が尊重されていると受け取れ、話し合いの余地が生まれやすくなっていきます。

④否定的な言葉ではなく、肯定的な言葉で伝えていくというところです。

よく「～できないじゃん」「～ダメじゃん」など、否定的な言葉は相手に伝える生徒が多いと思います。そんな時に、前向きな言葉で終えていくと相手はその意見を受け入れやすくなります。例えば、先輩に対して「明日まではムリです」と否定的な言葉ではなく、「明日の提出は厳しいのですが、明後日の朝でしたら何とかできますがいかがでしょうか」など、肯定的な言葉で伝えていくことで、受け取り側としては受け入れやすくなるという考え方です。

上記の①～④はアサーションという考え方のごく一部ですが、ここだけでも活用することで、コミュニケーションが変わっていきます。

もう一つ大切なのが、今回のテーマは、アサーションにトレーニングがついていますが、知識だけでなく、繰り返し練習することが大事になってきます。日常の中で、繰り返し練習していくことで、コミュニケーションがスムーズになっていくという考え方です。

ぜひ、ご参考にしていただけたらと思います。コミュニケーション・対人関係が円滑になることによって、適切に周りの話や相手を尊重することができ、そこからコミュニケーション・対話が生まれやすくなっていく、そこから、孤立という状態から周りに理解されるネットワークがつながりやすくなっていき、結果として、「生きづらさ」の予防につながるという考え方です。

⑦自分を「語る」ワーク

自分を語るワークは、依存症の中で行われている方法です。集団の中でテーマにそって順に自分の経験や感情を語り、また他人の経験や感情を聞き、分かち合うというワークです。一人ではなく、例えばクラスなど、必ずグループになって行うワークです。だいたい30秒～2分テーマに沿って、自分の思いや考え・感じていることを話すという流れです。そのワークを繰り返していくと自分の思いや考えが分からなかったとしても、言葉にし続けていくことによって気づくことができるようになることもあります。また、他の人の話を聞く流れの中で、自分の心の中での発見があることもあります。しかし、このワークを仰々しくクラスでやるのは難しいと思います。このような考え方を知っていると、例えば、ロングホームルームや部活動を使い、生徒(部員)に自分の思いや感じていることを話す場を設けるなど、様々な場面を使って、自分を語る事ができていくので、心の中で生きづらさ・空虚感があったとしても、自分を語り知ること、他人に自分の問題を投げるのではなく、自分の問題・課題として引き受けることにつながることに促せることが期待できます。

やり方としては簡単でテーマにそって順に語っていくのですが、3つのルールを設けていきます。

①批評・批判はしないことです。例えば、他の生徒が話をした時に、別の生徒がその話を良い・悪いのコメントをするのではなく、率直に自分の思いや感じていることを話していきます。批判がない前提になると、本人も話しやすくなっていきます。

②誰かに伝えるではなく、自分を語っていくことです。誰かに聞いてほしい、誰かに訴えかけるというのではなく、率直に自分の思いや感じていることを話していくことが大切です。

③参加は強制ではなく、パスをしてもいいということです。学校現場では、自分を語るワークをすると、先生方は、話をさせようとするが、本人としても、話をさせられると感じると、なかなか言葉にならないことはありますが、言葉にすることができなかった自分がダメだと感じてしまうこともあり、自己否定感につながっていくこともあります。本人は、参加を強制ではなくパスしていいと聞くと、自分のペースで自分の思いを安心安全の場で語る事ができます。

HP、授業、部活等でこの実践を応用し、自分を語り、自分を振り返り、他の人の話を聞きながら、ヒントにし、だんだん自分を形づけていくこと、そこから、生きづらさの予防につながれると思います。

⑧学内実態調査・意識調査の実施

各学内実態調査・意識調査の実施をしていくことです。学内で、アンケート等を上手く活用して学内実態調査・意識調査を実施していくことによって、リスクの高い生徒を把握しておく、早期発見・対応につながり、より対応がスムーズになっていきます。

例えば、インターネット依存度テストを上手く活用していきながら、リスクの高い生徒をスクリーニング、把握していくことによって、早期発見・早期対応につながっていくと思います。

多くの学校では、ゲーム・ネット依存症に関しては、例えば、実態調査、使う度合い、SNS上で発言してしまい、問題（傷つけられた、傷ついた等）があったりします。そこで、自由記述などで上手く活用しながら、クラス・教室・学校全体で把握していくとリスクが高い生徒を見つけ出すことができるので、早期介入も促せていけるかと思っています。

実態調査、意識調査をすることによって、結果として予防につながると思います。