

令和元年度

活 動 報 告 書

山武郡市広域行政組合教育委員会

山武郡市教育相談センター

は じ め に

山武郡市教育相談センター所長 小川 重之

山武郡市教育相談センターでは今年度も適応指導教室事業、教育相談事業、研修講座事業の3事業を展開してまいりました。不登校や学校不適應等に悩む児童生徒や保護者、そして教職員の支援ができるように取り組んできたところです。

適応指導教室事業では、4か所の教室に57名の児童生徒が通級してきました。継続通級者は30名、新規通級者は27名でした。各教室において一人一人の実態に応じた支援（学習指導、レク活動、対話）を通して、少しずつ自己有用感を高めていった児童生徒が増えていったように感じます。その結果、17名が学校復帰を果たすことができました。完全に復帰するまでには至らなくても、一部復帰ができた児童生徒もいました。また、中学3年生については13名中、12名が進学することとなりました。

教育相談事業では、電話相談件数115件（新規20件）、面接相談件数358件（新規62件）、訪問相談件数70件（新規1件）で合計543件の相談をお受けしました。学年別にみますと小学校6年生や中学校3年生の相談が前年度に比べて多くなっています。相談内容としましては発達の遅れ、不登校、学習・成績、性格習癖、集団不適應と多岐にわたっております。それぞれのカウンセラーが相談者に寄り添いながら、支援を続けてまいりました。

研修講座事業では、教育相談の実践力を高めるための2講座を夏季休業中に開催いたしました。60名の参加者が熱心に受講され、有意義な講座となりました。今後も、参加者のニーズに沿った実践的な講座を企画してまいりたいと考えております。

本報告書には、本センターの実績報告と夏季講座の報告、8つの事例をまとめました。本センターに対しまして、より一層の理解を深めていただくとともに、教育相談に関する実践力の向上や様々な事例での問題解決等に、各現場で積極的に活用していただければ幸いです。

結びに、本センターの円滑な運営と活動報告書の作成にあたり、ご理解とにご協力をいただきました教育相談推進委員の皆様方をはじめ、関係機関の皆様方に厚くお礼と感謝を申し上げます。今後も教育相談業務の充実に努めてまいりますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

令和2年3月

目 次

1	相談実績報告及び適応指導教室利用状況	1
2	相談状況別考察	2
3	適応指導教室通級状況考察	5
4	講座報告	7
	教育相談実践講座	
	「問題を抱える子とその保護者へのアプローチの仕方を考える」	
	千葉大学教育学部 特命教授 滝本 信行先生	
	「相談支援の本質 一聴く技法、かかわりで育てる力」	
	東洋大学ライフデザイン学部生活支援学科 教授 中原 美恵先生	
5	事例研究	14
	事例1 「発達の遅れがあり家庭での関わりが気になる双子2歳児の事例」	
	事例2 「乱暴的な2歳児の事例」	
	事例3 「集団で過ごすことが苦手で、気持ちの切り替えが難しい3歳児の事例」	
	事例4 「集団の中で友達と行動することを苦手とする小学校1年生の事例」	
	事例5 「母親が参観しているとき以外は自分勝手な行動を繰り返す小学校2年生の事例」	
	事例6 「集団生活が苦手な小学校5年生の事例」	
	事例7 「今年度から登校渋りが始まった小学校6年生の事例」	
	事例8 「教室に入ることが難しい中学校1年生の事例」	

1 相談実績報告及び適応指導教室利用状況

(1) 相談活動実績報告

(平成31年4月5日～令和2年2月29日)

総件数	543 件
内訳【電話相談＝	115 件 (新規 20 人)】
【面接相談＝	358 件 (新規 62 人)】
【訪問相談＝	70 件 (新規 1 人)】

電話相談数
面接相談数

①所属学年別分類【電話相談・面接相談】

所属	幼	小学校						中学校			高校			他	合計
学年	*	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	*	***
男子		6	2			3	14	3	4	9	3	1	1		46
		10	12	16	14	16	15	4	15	39		9	3		153
女子		4	1	3		12	31	5	6	7					69
		13	15	7	16	10	47	27	25	39				6	205
小計		10	3	3		15	45	8	10	16	3	1	1		115
		23	27	23	30	26	62	31	40	78		9	3	6	358
合計		76						34			5				115
		191						149			12			6	358
総計		267						183			17			6	473

②相談内容別分類 (主に訴えるもの)【電話相談・面接相談】

所属	幼	小学校						中学校			高校			他	合計
項目\学年	*	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	*	***
教師・学校			1				1			1					3
			10				5		2			1			18
学習・成績						4				3	3				10
				1		3	6	1	6	41		3	2		63
集団不適応									1	1					2
		1	2	2	5	7	9	3	6	6		2		2	45
不登校				3		8	12	4	1	6			1		35
		2		1	4	4	20	19	16	23					89
行きしぶり		2						1							3
		1		2											3
いじめ・友人関係															
親子関係		1					4		3	1					9
		1					2	2	3	3					11
異性関係															
性格・習癖		1					2		4	1		1			9
		4		3	12	1	7	2	3	2		3	1	4	42
発達の遅れ		6	2			3	26	3	1	2					43
		13	14	14	11	11	13	4	4	1					85
多動															
非行										1					1
その他										1					1
										1					1
合計		10	3	3		15	45	8	10	16	3	1	1		115
		22	26	23	32	26	62	31	40	78		9	3	6	358
総計		32	29	26	32	41	107	39	50	94	3	10	4	6	473

③月別実績 (延べ件数)【電話相談・面接相談・訪問相談】

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
電話相談件数	13	12	17	20	4	5	9	6	11	6	12		115
面接相談件数	32	30	41	32	20	28	36	34	41	24	40		358
訪問相談件数	4	4	5	5	7	9	8	7	8	6	7		70
合計	49	46	63	57	31	42	53	47	60	36	59		543

(2) 適応指導教室利用状況

(平成31年4月5日～令和2年2月29日)

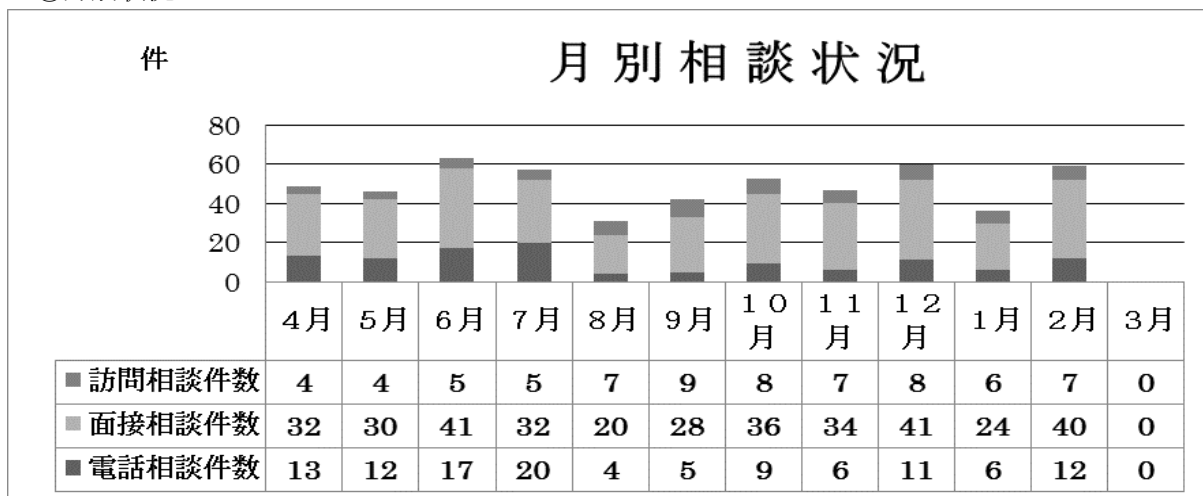
①学年別実績通級者数

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	合計
大網白里教室		1	1			6	1	1	2	12
東金教室			1	1	1	1	3	3	1	11
山武教室				1	1	2	4	7	8	23
横芝光教室	1		1		3	1	2	1	2	11
合計	1	1	3	2	5	10	10	12	13	57

2 相談状況別考察

(1) 相談状況別考察

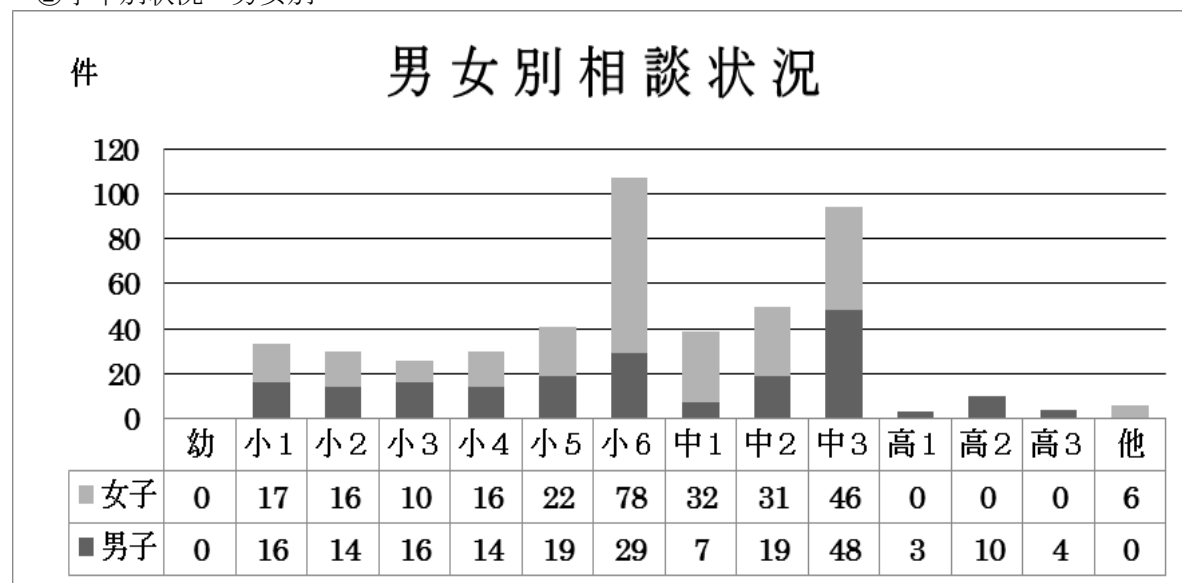
① 月別状況



月別の相談状況については、例年、新学年がスタートした4月や夏休みあけの9月の相談件数が最も多い傾向が見られる。本年度は、6月・7月と1学期の連休明けからの相談件数が増加することが特徴としてあげられる。連休明けから学校に行きしぶり、様子を見ていたものの好転しなかったケースや解決が見られないため、相談に至るケースもあった。

訪問相談については、開始以来12年目を迎えており、本年度は2名（新規1名）を対象に相談を実施した。訪問を継続して行ったことで、少しずつ対象生徒と良い関係を築けるようになってきた。

② 学年別状況・男女別

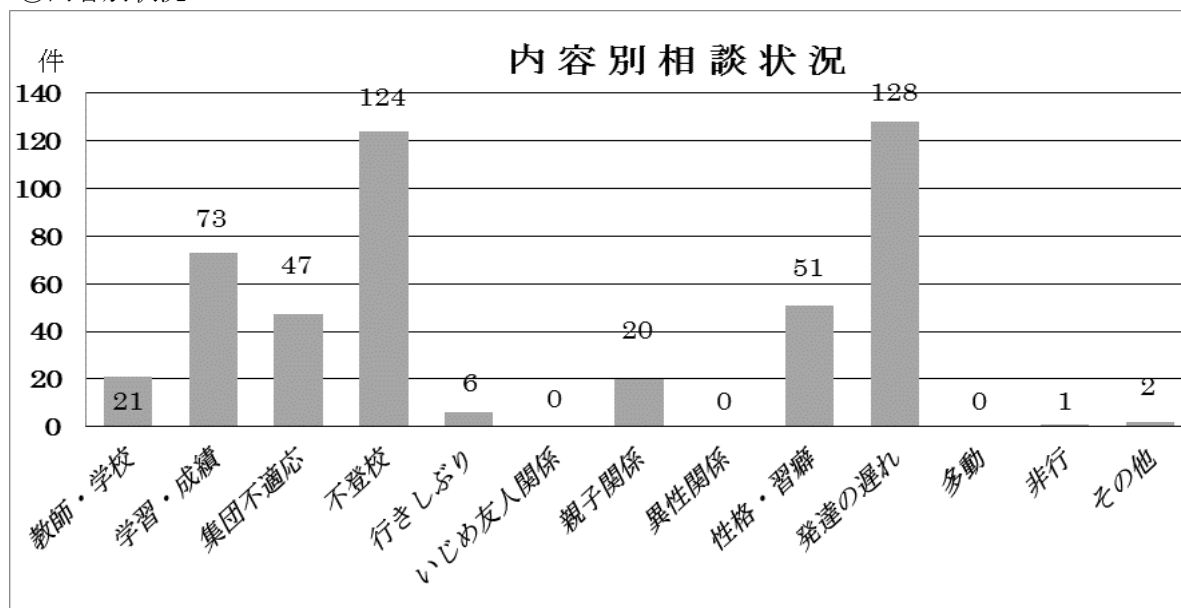


本年度の傾向として、昨年度から継続しての相談が多く見られ、小学校6年生と中学校3年生の相談件数が多い状況にあった。小学校6年生と中学校3年生は、保護者・学校両者からの相談があり、情報を共有しながら子どもの支援の仕方についての方向性を見出すことができた。

また、男女別という観点からみると本年度は女子の相談件数が男子の相談件数を少し上回ったことが特徴である。

当センターの相談対象は中学生（教職員は除く）までであり、高校生以上の相談を新規で受け付けてはいない。高校生の相談件数については、ほとんどが中学校時代からの継続相談であり、様々な要因のため、長期的になっている。

③内容別状況

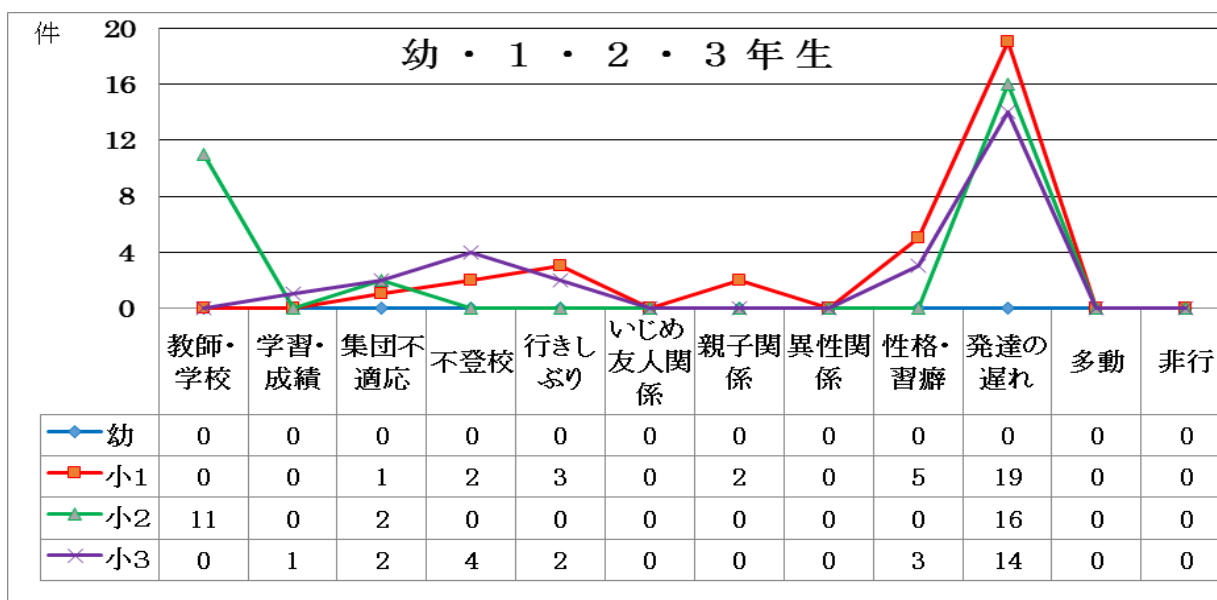


相談の内容別にみると本年度は「発達の違い」に関する相談が多い状況になっており、小学生の相談が多いことが関係している結果となった。子どもの成長とともに他の子どもとの発達の差を心配される保護者の方が多かったためだと思われる。

また、「不登校」に関する相談が多いのも相談センターが適応指導教室を運営していることが影響しているものと思われる。「不登校」に関する相談が多いのは、教育相談センター発足以来続いている傾向でもある。

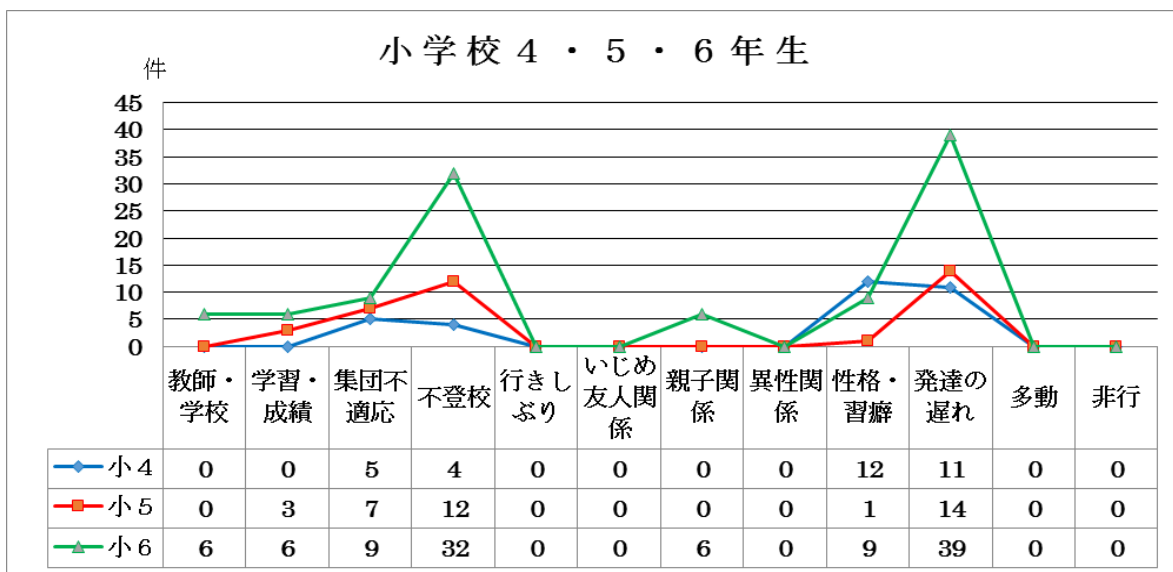
(2) 学年ごとの内容別状況考察

①幼・小学校1・2・3年生



小学校1・2・3年生では、ここ数年「発達の違い」の相談件数が多い傾向にある。本年度も「発達の違い」に関する相談が多い状況であった。各学期末に行われる保護者面談で学級担任の勧めで相談に至るケースや、子どもの成長と共に他の子どもとの成長の差を心配された保護者からの相談であった。状況によっては、発達知能検査を実施して客観的なデータをもとに相談・支援する件数も増えている。

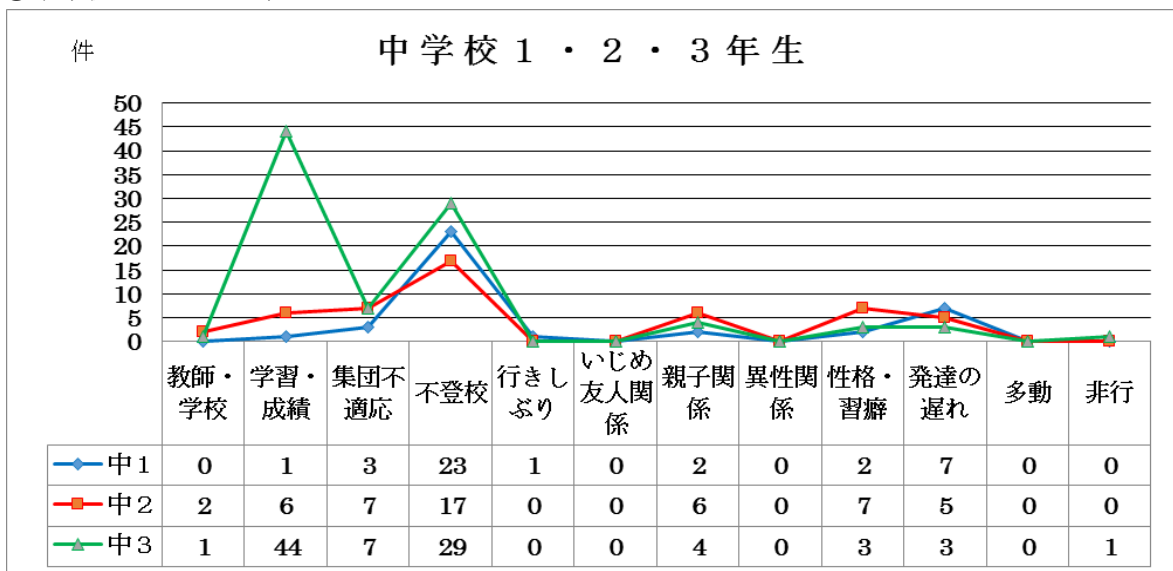
②小学校4・5・6年生



小学校の高学年では、ここ数年「不登校」「発達の遅れ」に関する相談件数が多い傾向にあった。本年度も、特に「不登校」「発達の遅れ」が多い傾向にあった。一人の相談者につき継続して相談するケースが多かった。

また、「不登校」と「集団不適應」との関係があり、不登校についての相談から集団不適應になったり、逆になったりすることもある。「集団不適應」に関する相談は、集団の中で他者の様子や言動を人一倍敏感に感じ、集団での活動が難しくなってしまうことがあり、相談に至るケースや、担任の先生からの勧めで相談に至るケースが多いようである。

③中学校1・2・3年生



相談内容の傾向がここ数年ほぼ同じになっていることが特徴とあげられる。「不登校」の相談件数が圧倒的に多く、続いて「学習・成績」「集団不適應」となっている。「不登校」の相談については、頑張って登校していたが学習や友人関係、生活リズム、親子関係等の悩みが、少しずつ積み重なり、「不登校」へとつながるケースも多い。また、3年生になると進路を考え始め、学習や成績・進学先の悩みが増えているのが特徴となっている。将来への目標をもち、自立できる力を育てていくことが大切であると思われる。

3 適応指導教室通級状況考察

学年別実績通級者数

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	合計
大網白里教室		1	1			6	1	1	2	12
東金教室			1	1	1	1	3	3	1	11
山武教室				1	1	2	4	7	8	23
横芝光教室	1		1		3	1	2	1	2	11
合計	1	1	3	2	5	10	10	12	13	57

上の表は各適応指導教室における学年別の実績者数を表している。

本センターの適応指導教室は自由選択制を導入しており、山武郡市内の子どもたちであれば、4つの適応指導教室のうち、いずれの教室にも通えるようになっている。そのため、子どもや家庭のニーズに合わせて、より通級しやすい教室を選択することができ、児童生徒が安心して通級することが可能になっている。

令和元年度は、57名の児童生徒が通級した。（4月の学校復帰者数を含める）そのうち30名が昨年度からの継続通級であり、新規に27名が通級した。昨年度の通級児童生徒は60名であり、3名減少した。本年度の特徴としては、全4教室とも小学校の児童数が増加したことがあげられる。

1年間のおおよその通級及び登校状況は次のとおりである。

(1) 通級に関して

○週に4～5日程度通級できた児童生徒	14名
○週に2～3日程度通級できた児童生徒	9名
○週1日程度通級できた児童生徒	12名
○何らかの理由で通級しなくなった児童生徒	22名
計	57名

(2) 学校への登校に関して

○相談室登校や放課後登校・定期テストの参加など、 定期的に登校ができた児童生徒	18名
○必要に応じて登校できた児童生徒	15名
○学校への登校ができなかった児童生徒	24名
計	57名

(3) 上記過程を経て学校復帰ができた児童生徒

17名

(4) 中学3年生の進路に関して

中学3年生の通級者数は13名であったが、進路状況は次のとおりである。

公立高校全日制へ進学	・・・	0名
公立高校定時制（通信制・三部制を含む）へ進学	・・・	0名
私立高校へ進学	・・・	6名
私立高校（通信制）へ進学	・・・	6名
特別支援学校	・・・	0名
在家庭	・・・	1名

当センター及び各教室では、不登校児童生徒が適応指導教室への安定した通級や、学校復帰のため家庭や学校との連携を大切にしながら教室運営を行ってきた。安定した通級という面では、自分なりの目標をもち1日でも多くの日数を通級しようとする児童生徒が見られた。

また、担任の先生方の関わりを始め、管理職の先生方の来室、そして学校の組織的な支援により、児童生徒の状態が好転していったケースも多くみられた。特に学校復帰及び学校への部分復帰ができた背景には、担任の先生方や学年の先生方の日頃からの関わりと働きかけ、そして、学校の受け入れ態勢作りが必ずあり、子どもたちが一步を踏み出すことに、大きく影響していたと思われる。特に、各適応指導教室に学校の情報として学校便り・学年便りがあることで、子どもたちが適応指導教室に通級していても学校とつながっていることを意識させることができた。

来年度も教育相談センターと学校や担任の先生方との連携を充実させ、学校の組織的な関わりと、担任の先生方との信頼関係の構築等のために情報連携を行っていききたい。また、通級児童生徒の中には家庭の問題（経済力）等の起因による不登校児童生徒もおり、他の関係機関（各市町教育委員会や各市町子ども課、児童相談所等）との連携もさらに強化していききたい。

課題としては、今年度も仮通級を始めたものの、途中で通級が滞ってしまった児童生徒への対応があげられ、ここ数年同じ状況となっている。継続した通級ができるように、積極的な支援としてカウンセラーによる訪問カウンセリングを実施し、改善を図っていききたい。

不登校の子どもや保護者が一人でも多く適応指導教室へつながることで、学校復帰や自立への一助になるようにしたい。

4 講座報告

千葉大学特命教授 滝本信行先生と東洋大学教授 中原美恵先生をお迎えし、8月5日・8月6日の2日間にわたり、教育相談夏季講座を開催した。保育所・幼稚園・こども園・小学校・中学校・特別支援学校に勤務する教職員延べ60名が参加し、充実した研修が展開された。ここでは、研修講座の概略を報告する。

令和元年8月5日（月）

「問題を抱える子とその保護者へのアプローチの仕方を考える」

千葉大学教育学部

特命教授 滝本 信行先生

1 はじめに

○教育相談

- ・教育相談とは、子どもの感情や情緒面に寄り添った関わり。個々に関わることによって、個の変容を求めていく。↔ 生徒指導とは、集団としての関わり。集団の成長などによって個の変容を求める。

○子どもとの関わり

子どもや問題の背景を知る努力をする



- ・教員は、これまでの経験や知識による“自分の枠”に入らない子どもがいた時、他の子どもとの違いや差についてマイナス感情をもってしまったり、無意識にそのメッセージを送ってしまったりしがちである。問題の原因を子どもに向けている間は、状況にプラスの変容は見られない。教員自身や自分と子どもの関係性を見直し、これらを変えていくように努力することが重要である。

「本気」で叱る

- ・「本気」は必ず相手に伝わる。本気で叱ることで、子どもは見捨てられていないと感じる。また、叱ってくれる存在がいることで、子どもの内面にいけないことを抑制する力が芽生える。

人と向き合うには自己開示が必要である

- ・自己開示することによって、相手も心を開いてくれる。自分が心を10開いたときに、相手が2~3開いてくれたらとてもよい状態である。

教育は信頼関係で成り立つ

- ・子どもは教員を試したり、裏切ったりすることもあるが、どんなに問題が続いても、諦めずに子どもと関わり続ける自分でいえないといけない。
- ・子どもに、あなたはかけがえのない「自分」であること、一人ではないことを伝え続ける。

自立できる子に育てるには少ない指示

- ・10歳前後までは基本的なことを教え、それ以降は、指示を少なくしてなるべく本人に考えさせる。⇒思春期の自我形成につながる。

○保護者との関わり

- ・保護者は、子どもに問題が起きると子どもや自分自身が“だめな存在”なのではないかと思ったり、自分の子育てが悪かったせいだと思ったりしがちになる。教員は、「大丈夫。」「心配ない。」と伝え、寄り添う存在になる必要がある。
- ・現在の社会状況においては、大人の間関係も希薄であり、問題を抱えている保護者の孤独感は大きい。ひとりで悩みを抱えないように、教員が力となって支える。

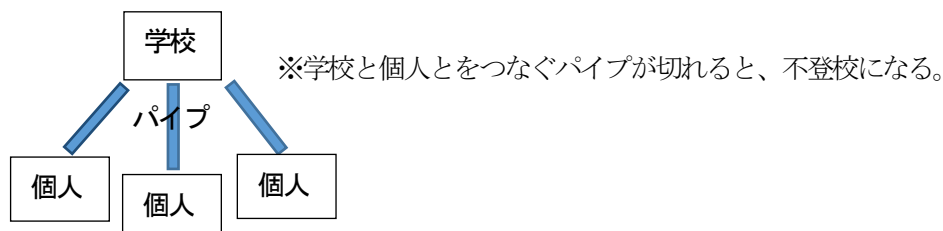
○ひきこもりになる子ども

- ・現在、日本の引きこもり人口は100万人を超えている実態がある。
- ・人との関わりが未熟で、親との分離不安が原因の一つとしてあげられる。子どもは、依存と分離を繰り返して成長していく。

- ・新規学卒者の3年以内の離職率は3割を超えており、退職の理由に「人間関係」を挙げる割合が高い。人との関わりが未熟な大学生も多くいる。

学校教育にできること → **人と関わる楽しさや我慢する経験などを積み重ねさせていく。**

2 不登校の問題を考える



- 平成29年度の小・中学校における不登校児童生徒数は14万人を超えており、その半数以上は新規の子どもたちである。学校と子どもをつなぐパイプは、細くとも、とにかくつながっていることが大事であり、子どもにとって学校を居場所のある楽しい場所にして、パイプを太くしていくことが課題となる。
- いまの子どもは心の筋肉が弱くなっている → 時には負荷をかけて、鍛えていくことも必要。
- 子離れできない保護者が増えている。親が手を離してやらないと、子どもの自立ができない。子どもの自立のためには「目をかけて、手をかけるな。」

<不登校の原因>

前兆期

- ・保健室によく行くようになる
- ・顔色がすぐれない
- ・成績不振になる

原因

- ・いじめなどの人間関係
- ・頑張りすぎて疲れた⇒息を抜くという意味での不登校
- ・人と共感することが苦手
- ・居場所がない（「一人ぼっちでかわいそう」などと思われることが心配で、休み時間が怖い）
- ・母子分離不安

前兆期に不登校のサインに気付き、適切に対応することで防げる。

対応

- 原因をゆっくりさぐる⇒きっかけ、いつから、継続的か断続的か、友人関係、家庭環境など
- ソーシャルサポート⇒ストレスに強い子と弱い子の差はあるが、心理的なサポートがあればストレスに耐えることができる。保護者も教員も自分のストレスが発散できていないと、余裕がなく、子どもを支えることができない。休み時間など、子どもが寄ってきたときは話を受け止める。
- 居場所を保障する⇒プラスのメッセージを与えたり、成功体験を増やしたりして、自尊感情を少しずつ育てることで、自分の居場所があると感じさせることができる。
- 自立を促す⇒こうしたらどうか、などと提案するのではなく、自分で決めさせる。先取りした発言をしない。また心でも思わない。自立することで心が安定してくる。
- 校内適応教室⇒別室登校や放課後登校など、子どもが動ける環境をつくる。
- 教室登校を急がない⇒放課後登校や別室登校ができるようになっても、教室登校への道のりはかなり遠いものなので、焦ってはいけない。長い時間がかかるもの、という認識で対応する。
- 待つ⇒子どものペースを尊重する。そのままの自分でよい、周りとは違ってよい、嫌なことは嫌だと言ってよいというメッセージを送る。
- ストレスを発散させる⇒ストレスを発散する力を身に付けさせる。頑張りすぎの子には力を抜く方法を教える。
- 学校以外の居場所作り⇒人とつながる体験をさせる。相談員とつながる。

○保護者を支える⇒親の精神的な安定が、問題の解消につながる。保護者が安定するとプラスの影響があるので、教員は保護者の気持ちに寄り添って、保護者が安心できるように支えていく必要がある。

○学校全体で不登校の対応を考える。

親との面談のポイント

○親の不安を受け止める⇒親が気になっていること、家庭での様子をじっくりと聞く。孤独に寄り添い、先を見ないでゆっくりと一緒に歩む姿勢でいる。

○親に聞くこと⇒子どもの生育歴、夫婦関係、親から見た子どもの性格や特性、家庭での子どもの様子、家庭での子への関わり方やそのときの反応。

○待ち過ぎない⇒心が安定してきたらどう動くかを一緒に考える。行動するのを待ち過ぎると不登校を長引かせてしまう。

○転校はおすすめしない⇒転校して動けなかった場合に子どもにとってプレッシャーになる。

教師にできること

○子どものプラス面を見つけ、親に伝える ⇒ 親の安心 ⇒ 子どもの自己肯定感 ⇒ 子どもが動ける

○家にプリントを持って行くなど、つながっていること。ただし、不登校の子だから会いに行くのではなく、本人に会いたいから会いに行くという姿勢でいる⇒プレッシャーを感じさせない。

○電話は極力使わない⇒使った場合は、無理に電話口に出させない。

○学級の児童に対し、不登校はする休みでない、外に出る準備をしていることを伝える。

3 集団生活に適応できない子ども



○新聞記事から

・問題を抱える子どもの保護者が抱える罪悪感や孤独感に注目し、教員にできることは何かをグループ毎に話し合った。その後、話し合いの内容を発表し、全体で意見交換を行った。

○事例から

信頼関係を築く

・学校に対する不信感をもっている保護者に対しては、味方であることを伝え続ける。時間はかかるかもしれないが、少しずつ信頼関係を築けるように対応していく。

・保護者や子どもの困り感を受け止めること。話を聞いてもらえると、相手の言うことに耳を傾けようという気持ちになる。

幼児期にはたくさん失敗をさせる

・失敗経験の少ない子どもは、挫折に弱い。失敗に対する不安感が大きくなり、自発性が育ちにくい。

・「学校へ送り出すのが大変で、来てしまえば平気。」と見える子ども、辛い状態で耐えていることが多い。「明日も大丈夫だね。頑張ってるね。」などと言って、先取りしてはいけない。保護者も同様に、先取りした内容を言わないように伝えておく。



子どもの社会性を育てる

・子どもの社会性（身の回りのこと・集団規範・コミュニケーション能力・協調性など）を育てるには、不安を自分で乗り越えることをスモールステップで体験させていくことや、どんなに小さなことでもプラスの部分褒めて自信を育てることなどが有効である。

＜アセスメント（見立て）の大切さ＞

行動の仮説を立てて、対応を考える。

・万引きした子の見立て → 親への愛情欲求、自分を見て欲しい。

・読み書きが苦手な児童の見立て → 視覚的な情報処理の問題
・聴覚の問題
・ワーキングメモリが弱い
・集中力が続かない



<感情を育てる>

- ・話をたくさん聞く⇒小さい頃にたくさん話を聞いてもらった子どもは心が安定している。
- ・どんな感情も受け入れる⇒「辛い・苦しい・いや・痛い」などのネガティブな感情を抑える子はキレやすくなる。
- ・大人が思いやりのある人になる⇒「思いやりのある子になりなさい」といわれても行動に移すことは難しい。思いやりのある行動を受けたり、思いやりのある人が近くにいたりすることで思いやりの感情が育つ。

乳幼児教育の重要性を保護者に伝えることができるのは、われわれ教員である。とくに、乳幼児期に関わる先生方には期待するものも大きい。

4 いじめの問題を考える

○事例から

対応

- ・問題に関係している子ども全員から話を聞いて、詳しい情報を得てから指導する。
- ・複数の教員で対応する。
- ・第一に、いじめられている子の気持ちを受け止める。
- ・「いじめられる側にも問題がある」と、いじめた理由を正当化することがあってはならない。
- ・いじめられた子の疎外感や周りから認められていないという意識の背景になにがあるのかを探る必要がある。
- ・いじめに関係しているすべての子どもの話をよく聞き、子どもたちそれぞれの思いを受け止める。

5 命の大切さ生きる楽しさを伝えたい

○久留米大学医学部の調査より（平成28年度に中高生2万人を対象に調査）

「死にたいと思ったことはあるか」	→	「過去に試みた」	5.4%
		「常に思う」	2.1%
		「時々思う」	23.7%

- ・厚生労働省・警察庁の「平成29年中における自殺の状況」によると、平成29年の児童生徒の自殺者数は357人（小学生11人・中学生108人・高校生238人）であった。実際にこれだけ多くの子どもたちが自ら命を絶つ状況に追い込まれている怖さを感じた。私たちにできることを考えていきたい。

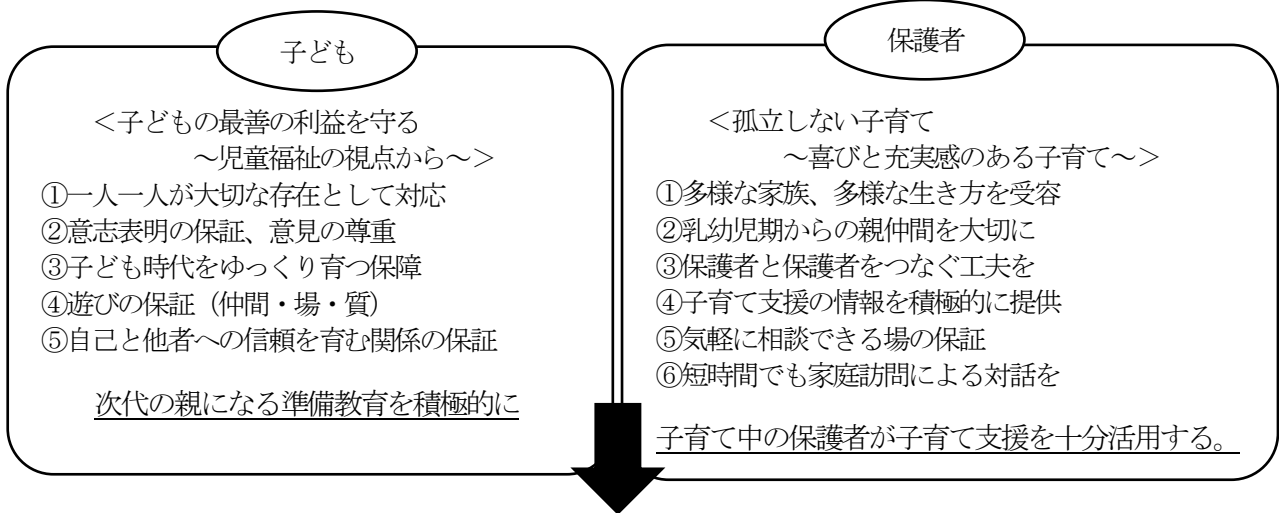


令和元年8月6日(火)

「相談支援の本質—聴く技法、かかわりで育てるカー—」

東洋大学ライフデザイン学部生活支援学科 教授 中原 美恵先生

○子どもの育ち、親の育ちを支援する



☆ただ話を聴いているのではなく、話し合いの中で、子どもがどんな力をつけるべきか、親の姿勢はどうあるべきか見極めることが重要!

相談支援とは?

- ① 自分の課題(困っていること)に、
- ② (可能な限り)自分で適切に対処できるよう、援助すること。



○エンパワメントってなに?

その人が、自分の人生の主人公になれるように力をつけ、自分自身の生活や環境をよりコントロールできるようにしていくこと。

→→→いきいき生きる力: 本人の資源としての健康さや強さを引き出す。

すべての子どもが持っている

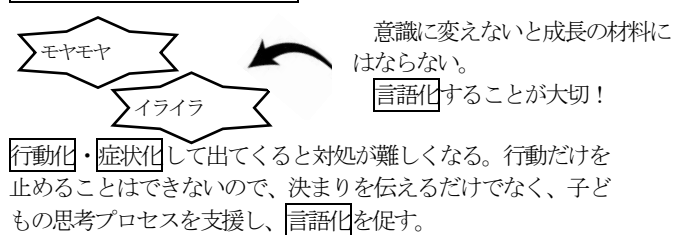
- ①創造力(クリエイティビリティ)と
 - ②自己回復力(レジリエンス)とに

ていねいにかかわり、すべての子どもが

 - ③これからの人生を豊かに生き抜くために、
 - ④もっと遅く成長・発達し、
 - ⑤社会に向かって巣立っていけるように

育つ環境をたがやす。

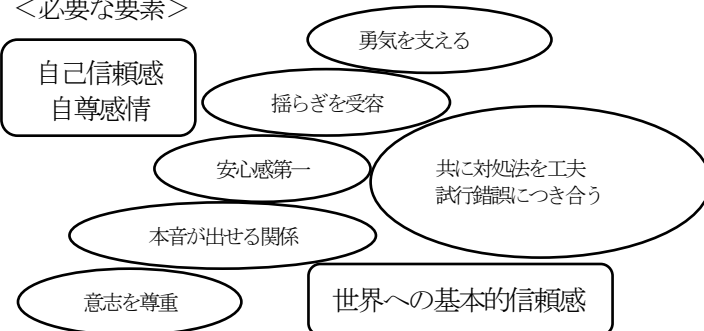
“こころ”が育つ時・・・



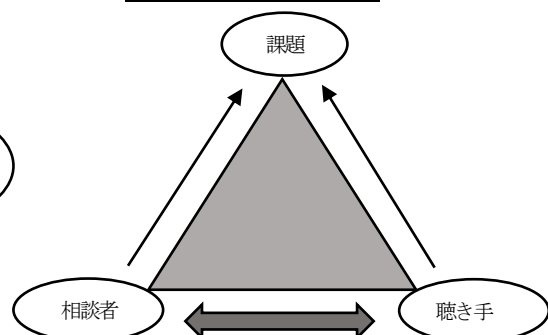
☆「聴く」かかわり = 関係性に支えられ、成長する!

○問題への“かかわり”のコツ

＜必要な要素＞



三角形で話を聴こう!



○ストレス対処の力を測定

- ・SOC 縮約版 13 項目スケールを使用し、自身のストレス対処能力を測定する。
- ※合計得点が高いほどストレス対処能力が高いとされる。(平均 54~58 点)

グループワーク 1

- ① 3~4 人グループになる。
- ② まず話し手が自身のストレス対処能力について見解を述べる。
他は聴き手に徹する。
- ③ 聴き手が「開かれた質問」をして、話し手はそれに答える。
- ④ これをローテーションで行う。



『開かれた問い』とは・・・

はい・いいえで簡単に答えられる問いではなく、答え方の自由度が高く、話し手に思考を要する問いのこと。

○SOC (コヒアレンス感) とは？

自分の生活世界が、首尾一貫している、筋道が通っている、訳が分かる、腑に落ちるという知覚・感覚。

(1) 把握可能感

わかる感：自分の状況がわかり、これから起こることが予測できる。
⇒ 落ち着く。動じない判断力。

(2) 処理可能感

できる感：今この困難を乗り越えるために必要な人やものがあるから。⇒
きっとなんとかなると思える。

(3) 有意味感

やるぞ感：これを乗り越えることは人生にとって大事なことと思える。
⇒ やりがいや生きる意味を見出す。

・**わかる感**を高めるためには？・・・一貫性がある経験を持つ

- ① ルールや価値観が明確で、わかりやすく一貫している環境の中で生きる。
- ② 「この行動を取ると、こうなるだろう」という見通しや、自分のいる世界は安心できるという確信が持てるような環境で生きる。
- ③ 恐怖、不安、怒りなどの嫌な感情や感情の変化に気付き、受け止め、表現する。

・**できる感**を高めるには？・・・自分を助けてくれる資源に気付く

- ① 不安を感じた時には、自分を振り返り、自分の内にある資源（認知の変化など）と外にある資源（人間関係など）を使い、生き方の軌道修正をする。
- ② 「気分がいい」、「楽しい」、「幸せ」と感じる瞬間を意識し、それを増やす。
- ③ 自分にとって、大切な人、本当にしたいことを明確にする。

・**やるぞ感**を高めるには？・・・困難に挑戦する意味や自分の存在価値に気付く

- ① 自分は必要とされている、これを乗り越えることは人生にとって大切なこと...と、生きる意味を実感できる。(良質な人生経験を積み重ねる)
- ② 「ありのままの自分」を受け入れる。(完璧な理想ではなく、不完全さも含め、存在そのものを認められる愛で包まれる経験が必要)
- ③ 自分を褒める、頑張っている自分をねぎらうことができる。

○問題解決能力を育てる！

(1) 気持ちを表現する

自分の気持ちを認め、表す

← ネガティブな感情を上手に表現できる。(悔しい、むかつく)

(2) 人の力を借りる

困った時に相談できる

← 今この困難を乗り越えるために、誰かの力を借りようと思える。

(3) 行動の選択肢を拡げる

**どんな時も選択肢を探せる
みつけようとする**

← ◎◎してみよう、〇〇ができる、△△はどうだろうか

○聴くことでなぜ変化が起こるのか・・・



Rogers 1980

人間は受容され、評価されるときに自己自身を大切にする方向で成長するからです。

共感的に聴いてもらう時、自己の内面で動く体験に耳を傾けることができるようになるのです。個人が自己を理解し評価するときのみ、自己は経験と調和を持つようになるのです。このようにして真実になるのです。

これらは治療者の態度の反映であり、個人をしてより効果的に成長していく人間に変えるのです、そこには真の全人となる自由が存在します。

○自分を語ることの意義



《カウンセリングスキル》

- ①言葉によるメッセージ&言葉によらないメッセージ
- ②「うなづく・相づち」
- ③「繰り返す」こと
- ④質問力を高める
- ⑤私メッセージ・あなたメッセージ

グループワーク 2

- ① 1回目とは違うメンバーで3人組になる。
- ② まず話し手が1学期にあった困ったことについて話をする。他は聴き手に徹する。
- ③ 聴き手が「開かれた質問」をして、話し手はそれに答える。
- ④ これをローテーションで行う。



○マシュマロテスト

《内容》

1960年代スタンフォード大学ピング保育園で実施。園児に好きなお菓子を選択させ、すぐに報酬1個もらうか、時間を待って報酬2個もらうかを選ばせた。お菓子を欲しくなったら、ベルを鳴らせば1個もらえる。

《マシュマロテストが示唆するもの》

- ☆ 幼いころの成功体験や自己効力感を自覚する体験
- ☆ 根気強く目標を追求し、成功に対する楽観的見通しを育む
- ☆ 成長の過程で避けられない挫折や失敗や誘惑に対処する意欲や能力が高まる
- ☆ 自分には物事をコントロールする力がある、自分が主体である…という感覚や楽観的見通しが持てる。
- ☆ 自分を尊敬し、価値を認めてくれる人々と、互いに支え合う、思いやりに満ちた関係を築くことができる。

令和元年度 山武郡市教育相談センター教育相談推進委員

東金市立東小学校	戸川 裕絵
山武市立山武北小学校	秋葉 春乃
大網白里市立瑞穂小学校	高野 芙祐子
九十九里町立片貝小学校	福崎 悦子
芝山町立芝山中学校	土屋 薫
横芝光町立光中学校	高橋 貴代
千葉県立東金特別支援学校	豊山 哲史
千葉県立大網白里特別支援学校	行川 美穂
山武市立なるとうこども園	實寶 さなえ
横芝光町立上堺保育所	鈴木 千秋
九十九里町立かたかいこども園	古川 尚美

「令和元年度 活 動 報 告 書」

令和2年3月31日 発行

編集・発行 山武郡市広域行政組合教育委員会
山武郡市教育相談センター
〒283-8505
千葉県東金市東岩崎1-17
山武郡市振興センター内
TEL 0475-54-0367