

Q6 悩みや問題を抱えている児童生徒を指導・援助していく場合には、どのような点に留意すればいいのでしょうか？

悩みや問題を抱えている児童生徒や保護者を指導・援助していくときに、「原因がはっきりしないので対応が難しい。」「原因は把握できたけれど、取り除くことは無理なので対応できない。」など、大きな壁にぶつかることがあります。

そのようなときは、「問題」や「原因」という過去のことには焦点を当てずに解決を図っていく、ブリーフセラピーの考え方を活用できます。

ブリーフセラピーとは

通常「短期療法」と訳されます。精神分析療法が長期間を要することから、比較的短期間で確実な効果を上げることができるよう工夫された精神療法の総称です。

〈ブリーフセラピーの考え方〉

① 変化は絶えず起きている。そして、それは必然である。

例えば、昨日の気分と今日の気分は違います。1時間目の気分と6時間目の気分も違うはずです。その変化を意識させます。

② 小さな変化は大きな変化を生み出す。

小さな変化が起きると、それがいつの間にか大きな変化につながっていくものです。小さな変化を探してそれを自覚させたり、小さな課題を与えて行動を促したりしていきます。

③ 問題と原因を把握するよりも、「解決」に焦点を当てる。

心の問題で原因を特定することはとても困難ですし、仮にいくつかの原因が特定されたとしても、その原因を取り除くことは、多くの場合不可能です。問題や原因を把握するよりも、解決するためにはどうしたらよいかということに焦点を当てていきます。

④ 悩んだり困っている人自身が、問題解決のためのリソース(資源・資質)を持っている。

「解決」に焦点を当て、そのための「解決の素」を本人自身や本人を取り巻く環境などから探していきます。

ブリーフセラピーの技法

ミラクル・クエスチョン

解決像をできるだけ具体的につくっていくための質問です。具体的につくるためには、五感をフルに使うことが有効です。見た感じはどうか。何が聞こえてくるか。どんな感覚を身体に感じているのか。匂いはどうだろうか。そういった感覚をフルに使い、語っていくうちに、解決像が鮮明になってきます。

(例)「眠っている間に奇跡が起こって、あなたの問題が解決したとします。あなたは次の日の朝、最初にどんな行動をとりますか。」

※ 達成しやすい目標を探して成功体験を積めるように援助していきます。

「例外」探し

「例外」とは、既に起きている解決の一部のことです。本人も全く気付いていないほど、小さなことが多いので、見逃されていることがあります。それを一緒に探していきます。例えば、不登校の児童生徒でも、たまには学校に行く日や家の外に出る日があります。あるいは問題行動を起こす児童生徒でも、四六時中起こしているわけではありません。そうした「うまくやれている時間」の存在を探していくわけです。「例外」が見つかったら、そのことを具体的に聴いていきます。

(例)・「外出できるときはどんなときですか。」

・(ほんの少しでも良いことが起こっているときに)「あなたはいつもと違うどんなことをしたのですか。」

※ 既に起きている解決の一部を探し出し、そこに焦点を当てて話を進めていきます。

スケーリング・クエスチョン

差異を見つけていく質問です。この質問をすると、「調子が悪い」とか「気分が悪い」という漠然とした抽象的な話を具体的な話に持っていくことができます。

(例)・「一番いい状態を10点、最悪の状態を0点とすると、今は何点ですか。」

・「昨日は4点で、今日が5点だとすると、その1点分は何が違うのですか。」

・「今5点だとすると、それが6点になったときは、どこがどのように違うのですか。」

※ 差異に注目し、解決の方向に向かって話を進めていきます。

コーピング・クエスチョン

保護者や児童生徒を取り巻く環境が厳しく、ポジティブな面を引き出すのが困難だと感じたときに行う質問です。

(例)「そんな大変な中でも何とかやっていけるのは、どんな秘訣があるからですか。」

※ どのように対処してきたかを明確にし、解決の方向に向かって話を進めていきます。

「問題をどのように乗り越えるかを考えるのは、教師の役割ではない。問題を乗り越える力は児童生徒や保護者自身が持っている。その力を発揮できるように条件を整えてあげるのが教師の役割だ。」というように考え方を変えてみると、新たな接し方のヒントが見えてきます。