

コミュニケーション力とメンタルヘルス

～選択理論の実践から～

養護科 沢田 有香

1. テーマ設定にあたって

(1) 昨年度の研究実践から

昨年度は第2学年を主な対象として、実態把握のためのアンケートを実施したり、問題解決力の育成という視点で選択理論を活用しながら「思考力」「表現力」「臨機応変に対応できる力」を身につけることをねらった人間関係力への指導を行ったりした。

その結果、愛・所属の欲求と力の欲求は正の相関関係があり、本校の生徒はどちらの欲求も満たしている割合が高かった。しかし、実際にはその欲求を満たすためのコミュニケーション能力が不足がちで、ストレスをため込んでいたり、集団から疎外されたりして、体調不良のサインを発している生徒が保健室を訪れている状況である。その時には個々の訴えを聴き、対応しているが、これは第三次予防という最終段階の支援でしかない。そのため、第一次予防により力を注ぐべく、保健指導という形で、選択理論を活用した人間関係スキルを取り入れた。第2学年においては、9月に友人と自分という仮定場面での思考・行動を選択、11月には相談された相手の分析、2月には外部講師を招いてTTによって、選択理論の概論と自分付き合いへの応用を行った。生徒の感想は、「実際にそうした場面になったら活用してみたい」、「判りやすかった」など肯定的な反応が多く寄せられた。

(2) コミュニケーション力を高めることへの選択理論の活用について

今年度の学校研究テーマより、「共に学ぶ」ための必要条件として、コミュニケーション力を十分に得る事が掲げられている。そもそも人は日常的に他とコミュニケーションしながら生活している。日常の全ての場面がコミュニケーション能力を養う場であるといっても過言ではない。しかしながら、現在の学校現場ではコミュニケーション力の不足が叫ばれている。それはある意味、コミュニケーションしていることを意識にのぼらせ、その力を高める支援が今までは不十分だったからなのかもしれない。力は自然と身につくものではなく、後天的に経験を意識して積み重ねていくことから身につくものと考え、学校生活の日常場面においても経験を力として積み重ねる場が意識的につくることが大切だということが見えてくる。様々な人間関係の問題を解決していくコミュニケーションを経験していくことで、生きたコミュニケーション力が培われるのではないだろうか。

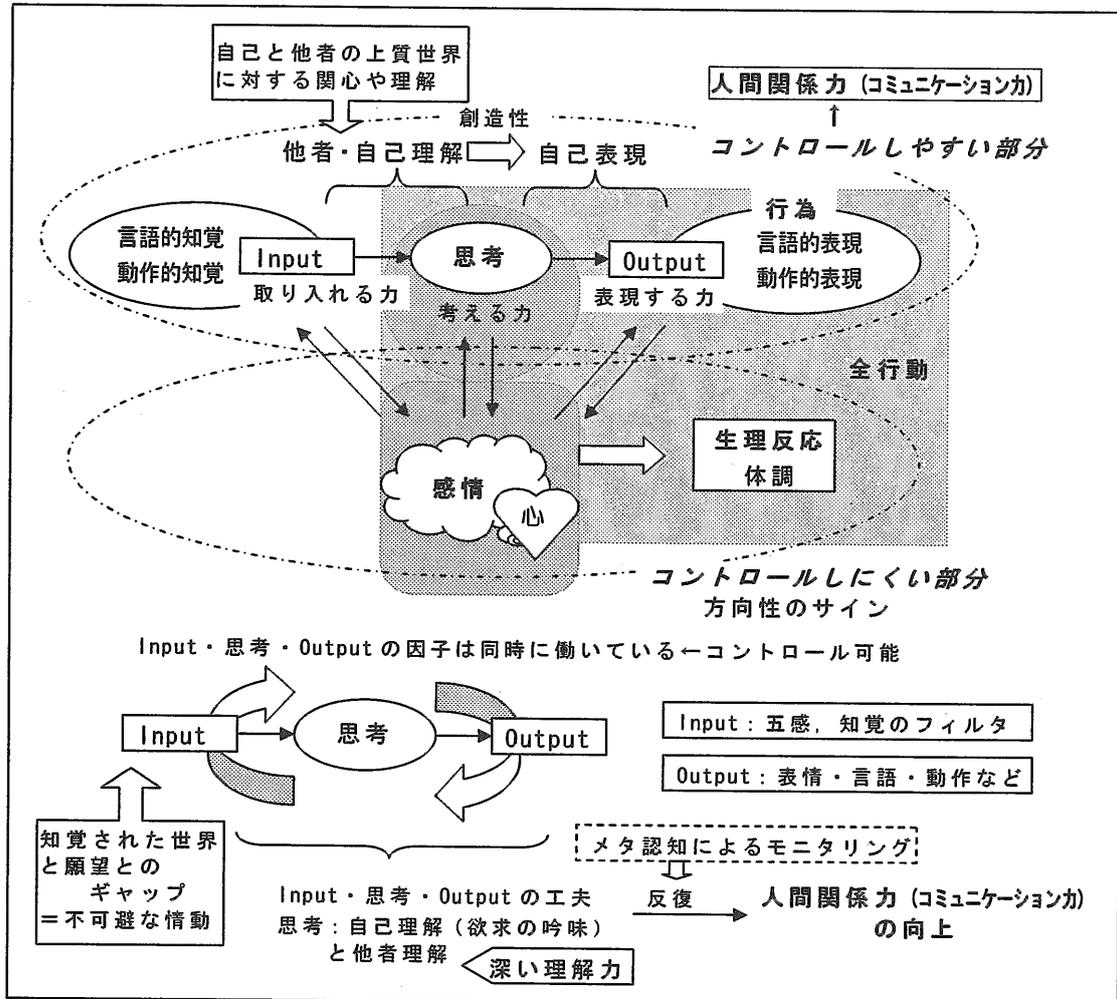
そこで、日常での生徒同士や生徒と教師、生徒と家族との人間関係において、選択理論心理学を導入することを考えた。この選択理論は、人の思考・行為・感情・生理反応を全行動としてとらえ、より良い思考や行為を選択することでコミュニケーションを円滑にし、自分自身の欲求充足を図ることを主旨としている。選択理論の導入により、何気なく行われているコミュニケーションを意識し、よりよい行動を選択できる力を養うことが可能と判断した。理論を学ぶ事はたやすいが、それを身につけることは難しい。それをいかに日常生活に取り入れ、身につけていくかを工夫していくことが必要である。それが反復して行われていくと、円滑な人間関係を形成したり、スムーズなコミュニケーションを行ったりする土台が固まる。その上に教科の学びがなされるならば、理想的な学びの場が創造されることであろう。

(3) 選択理論心理学からみたコミュニケーション力の育成

選択理論心理学は外界からの刺激によって行動がコントロールされるのではなく、自己の欲求が行動の源であるとする内的コントロール心理学である。人は現実世界から知覚のフィルタを通して意味

づけし、情報を取り込む（知覚された世界）。それを自分の価値基準である上質世界（後天的に形成された自己の基本的欲求を満たす具体的な事象）と比較する。その比較で生じたギャップを埋めようとして、創造性を働かせながら、自分の全行動（行為・思考・感情・整理反応）を選択する。その反応をまた知覚し、次の全行動を選択していく。

こうした選択理論心理学の要素を用いてコミュニケーション力向上のシステムをイメージしたのが、以下の図である。



選択理論の全行動の要素のうちコントロールしやすい「思考」「行為」を工夫調整する力が、コミュニケーション力の大きな因子であろう。この流れを選択理論心理学によってメタ認知することで自己評価を促すことは、コミュニケーション力を高める一助となりうると考えた。

(4) 今年度の方向性について

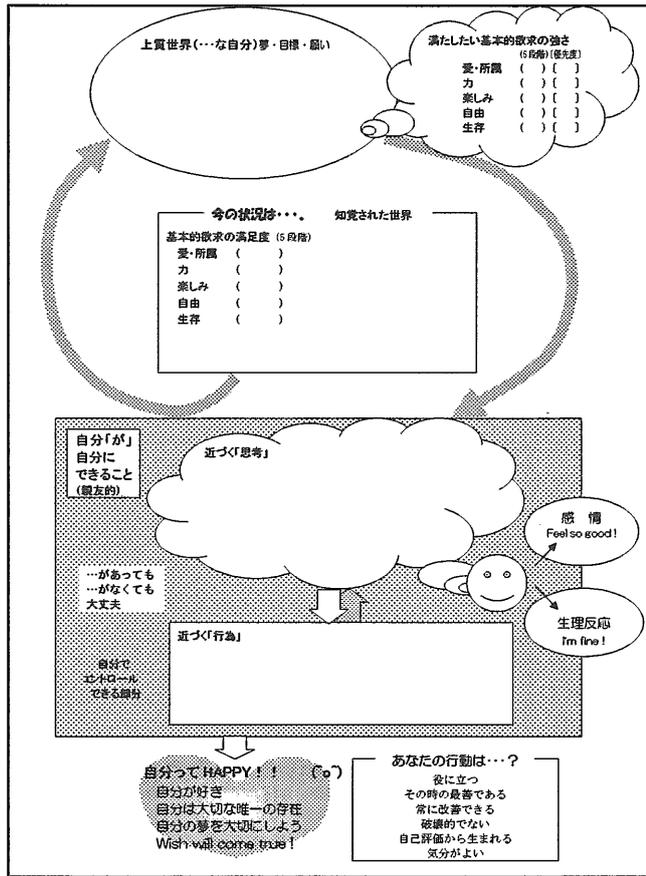
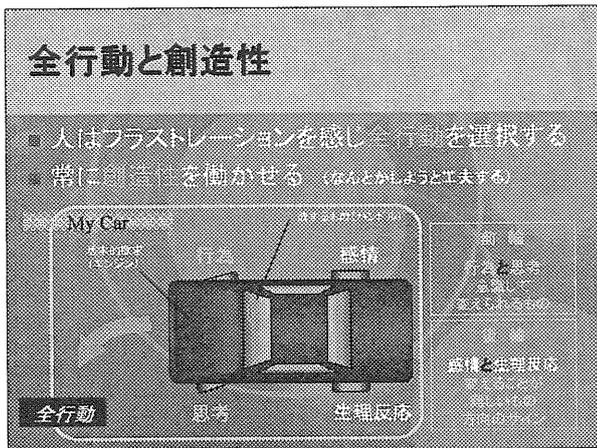
今年度も昨年の集団指導を継続し、第2学年への選択理論の保健指導を行っていく。その上で新たに、保健委員会活動における「心の相談箱」活動への選択理論の応用を図り、生徒の生活場面への浸透をねらう（実践事例の積み重ね）。これは異学年のグループで取り組むことにより、実践の経年的継続をねらう。また、その広がりを求めるために、小学校への働きかけも行ってみたい（ポスターなどの作成）。こうした活動を行うことにより生徒のコミュニケーションを活発化したいと考える。またその一連の取り組みで、委員のみならず、全校生徒が「心の相談箱」に関与することで、広く生徒のメンタルヘルスの向上に貢献していくこともねらっている。

これらの取り組みの後、保健委員からの感想を集め、その効果を評価していく。

自分自身との関係をみるチャートシート→
 選択理論心理学を元に作成。メタ認知的に、
 自己の知覚した世界と上質世界のギャップ
 に対する全行動の思考・行為を明確化し、
 方向性を吟味するためのチャート。

↓全行動と創造性について

「全行動」を車に例えて表したもの。
 人は常に「創造性」を働かせながら、
 「全行動」を選択する。



2. 保健委員会での実践

(1) これまでの経過と取り組みのねらい

従来、本校の保健委員会では「心の相談箱」という活動を行ってきた。これは、生徒の悩みに対して、保健委員が相談にのってアドバイスをするものである。同じ年齢層からの支援ということで、ピア・カウンセリング的な取り組みである。

しかし、現状は停滞しており、マンネリ化していたり、委員がこれでいい回答なのか?と自信が持てなかったりといった課題がある。そこで、選択理論心理学を用いて取り組むことで方向

性が明らかになり回答しやすくなって達成感が得られたり、選択理論心理学を学んだ3年から1・2年への学びの伝達がみられたり、相談に応えることを繰り返すことで、選択理論的な思考を習慣化したりすることが期待できると考え、取り組むことにした。また、相談活動以外で、自分たちの学びを深め、他へも広めることで、自分たちが有用な取り組みをしている充実感を味わう手段として、ポスターを作製し、小学校へも配布する試みも計画した。この活動を通して、委員以外の児童生徒も選択理論的な思考に触れることができることをねらった。

委員会活動～心の相談箱～

メンバーの抱えていた問題

- マンネリ化、十分な回答ができない
- 達成感も得られにくい状況

↓

チャート導入の効果

- 選択理論の活用
→ よりよい方向性で回答可能で達成感
- 異年齢間での学びの伝達
(集団指導受講した者と未受講の者)
- 日常への浸透(思考の習慣化)

システム

- ①相談の受付
(相談シートに記入しポスト投函)
- ②委員が相談へ回答
(全員で考え、まとめる)
- ③掲示・新聞・非公開での回答掲載

(2) 取り組みの経過

まず、選択理論心理学を応用したチャートシートを「心の相談箱」用にアレンジした。(資料1参照)

保健委員に対し、簡単なレクチャーをした後、そのシートを使用して事例について考えてもらった。加えて、マニュアル的なものがあるとより理解が進むと考え、解説プリントを作成し(資料2参照)、再度解説を見ながら取り組んでもらった。(この解説プリントは悩みを持つ生徒も自分で使えるように作成した。)その後、実際にアドバイスを書いてみてのフィードバックをアンケート形式で集約した。

また、何度か相談活動を行った後、グループ活動の一環として、ポスターを製作し、校内や小学校に掲示した。

(3) アンケートの結果と取り組みの状況

① アンケート結果

活動開始初期の段階で、解説プリントを利用する前後の比較、シートの有用性やシート内の項目毎の記入のしやすさ、今後の利用についてなどを調査した。

全般には肯定的な回答が多かった。

シートに書き込むことによって、相談の事例を整理し、何がその相談者の願いなのかを考えることができるため、回答者が理解しやすい。その効果を感じ、シートそのものの利用に肯定的だったのは62%であった。

特に解説プリントは、チャートシートの理解を促し、アドバイスを導き出す過程をやりやすくしたことが明らかになった。コツがつかめたと回答した者は79%、実際にシートが書きやすくなったとの回答は70%であった。

また、導き出したアドバイスがますます満足できるものであると回答した者は、79%であった。

シートの有用性を感じ、今後も利用に賛成と回答した者は、70%であった。

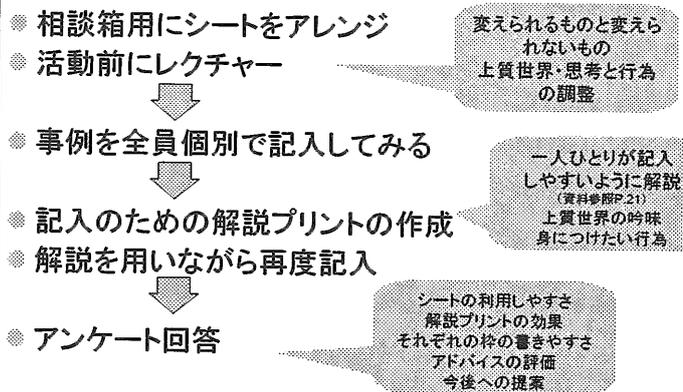
シートの各項目の書きやすさについては、

	%表示	簡単	考えた	困難
・ 起こった事 (知覚された世界)		58	38	4
・ その時の気持ちは… (不随意的な感情)		54	33	13
・ これまでの「考え」は… (現在までの思考)		33	59	8
・ これまでの「行為」は… (現在までの行為)		38	41	21
・ 現在の状況		42	54	4
・ こうなっていけたらいいなあ… (上質世界)		50	42	8
・ これからの「考え」は… (選択理論的思考)		46	46	8
・ これからの「行為」は… (選択理論的行為)		46	46	4
・ これからの状況の展望		29	59	8

であった。

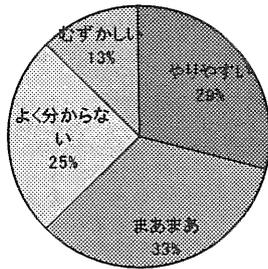
全体的に、学んだ3年の評価は大体において良かった。しかし、中にはシートを理解し使うことが難しいと回答している者もいた。このシートを利用していくには、高次の思考としてメタ認知力が求められる。発達段階として、その力が身につけていないと、十分にシートを活用できないのであろう。

委員会活動～心の相談箱～(経過)

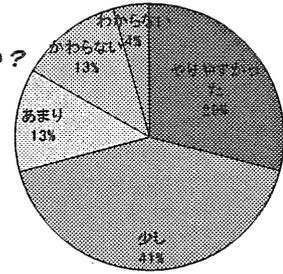


アンケート結果（回答者24名）

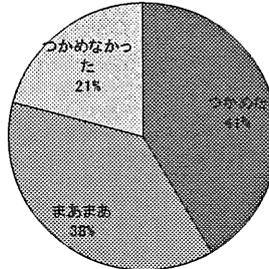
シートを利用する事は？



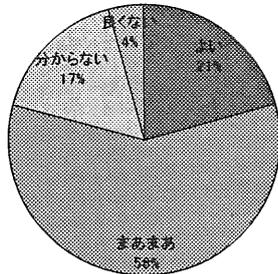
前回よりやりやすかったか？



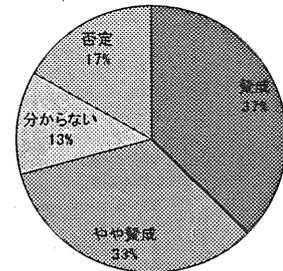
解説プリントで書き方のコツはつかめたか？



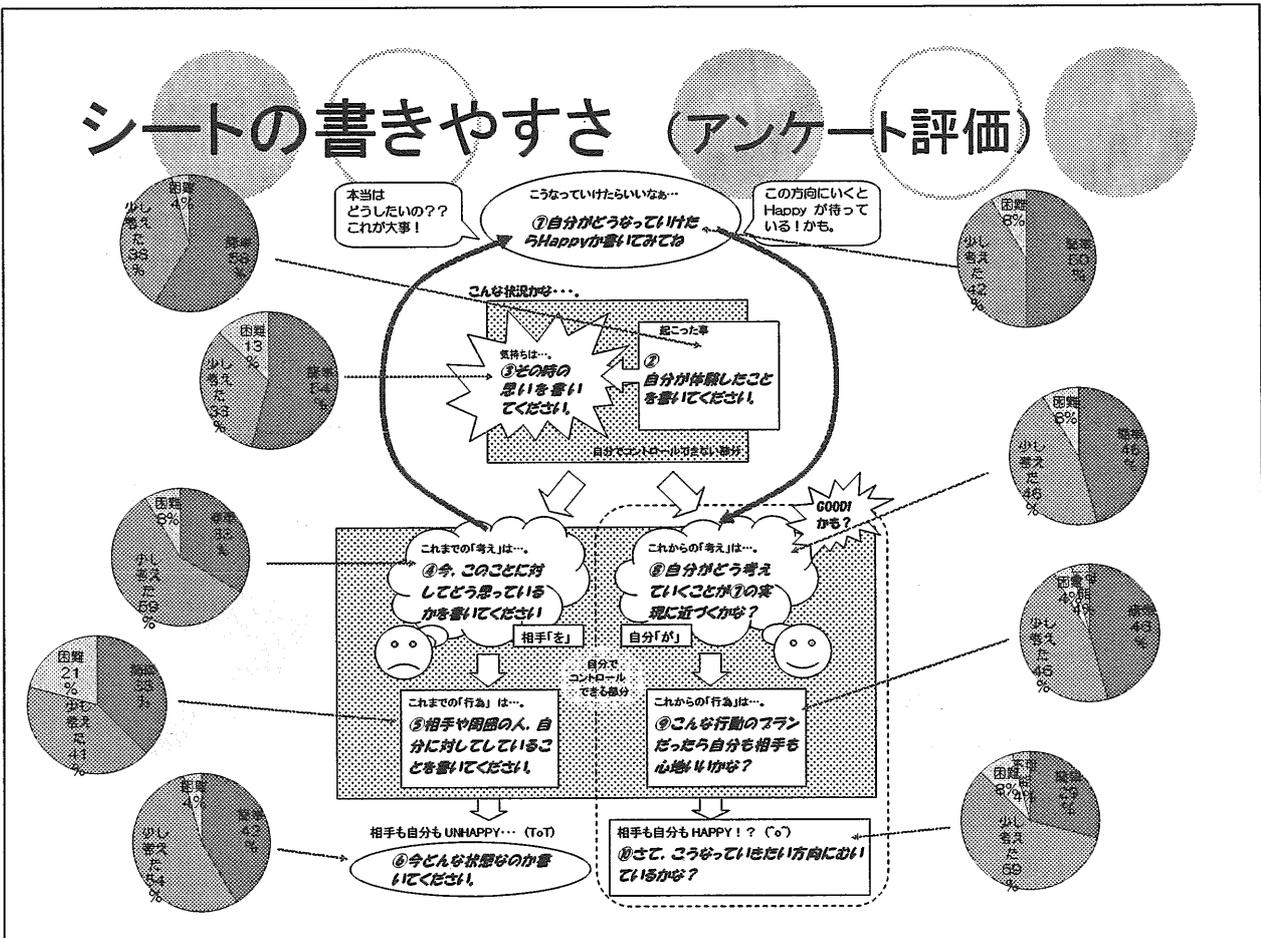
できたアドバイスはどうだったか？



今後のシート活用について



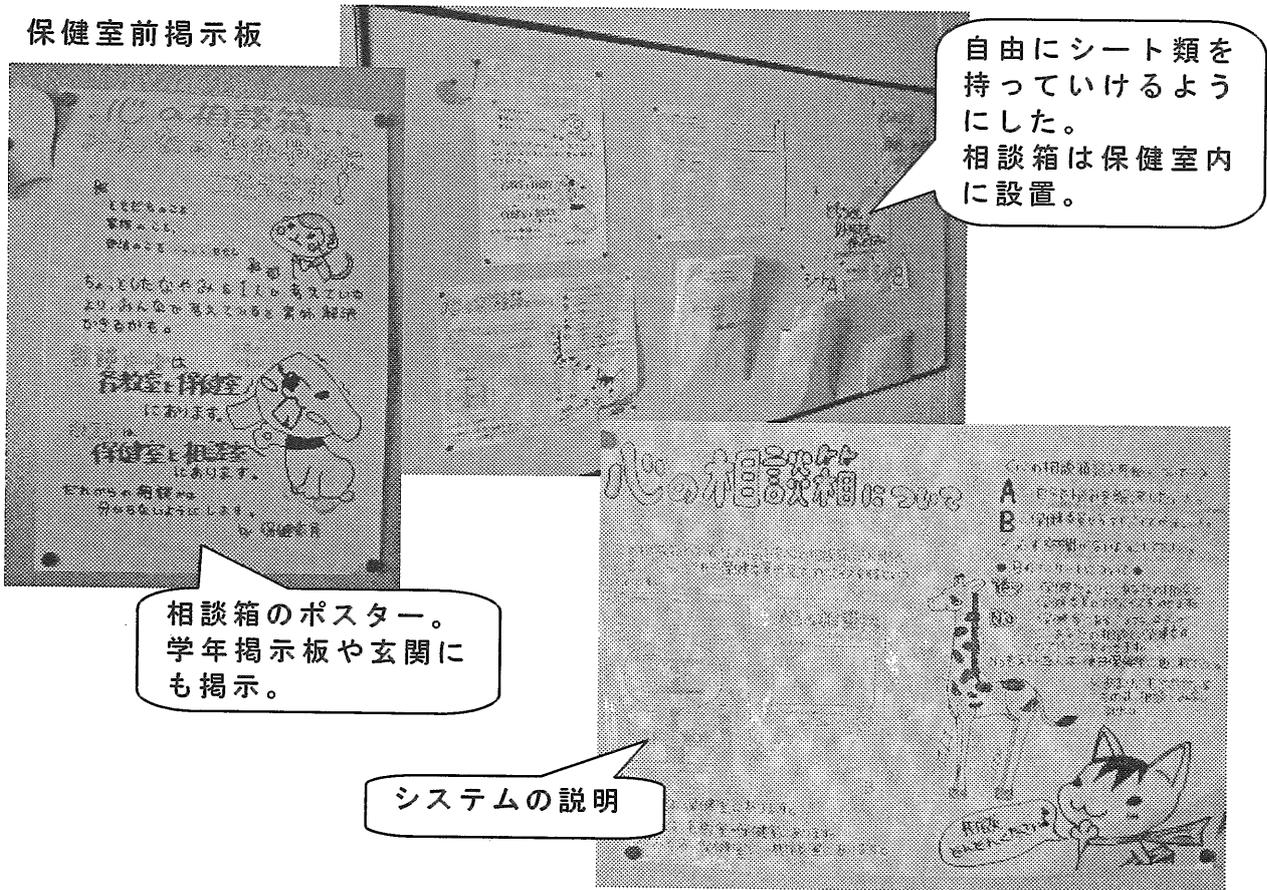
シートの書きやすさ（アンケート評価）



② 取り組みの状況

まずは、「心の相談箱」を利用してもらうためのPRを行った。ポスターや相談システムの説明用紙を作製し、シートの利用がしやすいように掲示した。その際、委員への相談・自己での解決の選択が可能にした。

保健室前掲示板



次に、実際の相談箱に入れられた相談に対し、縦割りのグループ毎に話し合いながら、チャートシートを記入した。このグループは4つあり、活動ジャンル毎に同じ構成メンバーで活動し続けている。各学年2名ずつの編成である。そうして集まったチャートシートを心の相談箱担当グループがまとめる作業をする。相談者の意向に沿って、保健室内に綴っておくか、公開してもよいなら「心の相談箱だより」に掲載する。

委員会でグループ毎に検討している場面



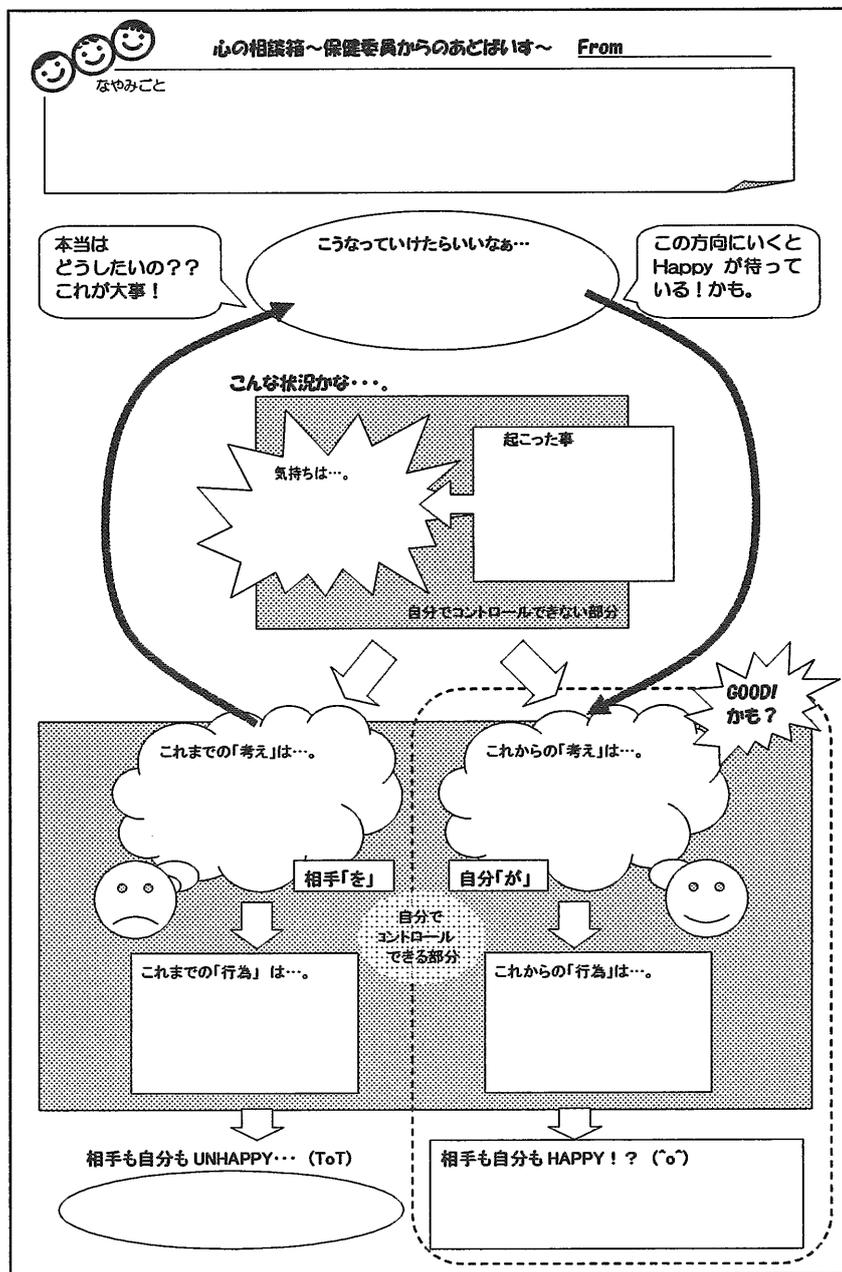
回数を重ねる度に、アドバイスの内容が改善した。一事例を参照されたい。(資料3)

また、ポスターも担当グループによって作成された。(資料4)これは気分を変える(感情を変える)には思考や行為の工夫、上質世界の調整が効果的であることを表現している。ちょっとした気づきに役立つように工夫した。

3. まとめ

今回の試みはまだ実践を始めたばかりである。集団指導を継続することを基盤にして、その上で日常的な活動を導入することで、理論を実践し習慣化させていく一つの方向性が見出せていると考えるが、まだその効果は十分には現れてはいない。また、その集団指導や実践の方法、チャートシートを改善していくことも必要である。中学生の発達段階においては、具体的思考から抽象的思考、思考の高次化の途上であり、現状の内容ではやや、レベルが十分に適しているとはいえない。チャートシートを活用するにしても、教師サイドの支援が欠かせない。しかし、適切な支援をすると、生徒は、深い理解力をもって、相談者の上質世界を推測し、選択理論的思考を行いよりよい方向のアドバイスを見出すこともこの実践を通して感じられた。こうした取り組みを継続することで、保健委員のカウンセリング力、またコミュニケーション力にもいい影響を与えると考える。そこにはまず、推進者である教師が選択理論を実践し、生徒との人間関係を円滑にした上での指導・支援である必要がある。そうした人間関係の上に成り立った、保健指導や実践は生徒にとって受け入れやすいものになるであろうし、生徒の力の向上においてもより大きな貢献が可能となろう。

資料 1
チャートシート



資料 2


心の相識箱シートの記入の仕方 (相談者)

なやみこと

① ここにはどんなことで悩んでいるのかを書けてください。
 (ポストに入れる場合は、OPENにするかどうかを選んではね。)
 OPENにしてもいい・OPENにしないで (どちらかにしてね)

本当はどうしたいの??
 これが大事!

こうなっていけたらいいなあ...
 ①自分がどうやっていけたらHappyか書いてみてね

この方向にいくとHappyが待っている!かも。

こんな状況かな...

気持ちには...
 ②その時の思いを書い
 てください!

起こった事
 ③自分が体験したこと
 を書いてください。

自分でコントロールできない部分

これまでの「考え」は...
 ④今、このことに
 対してどう思っている
 かを書いてください!

相手「を」

これまでの「行為」は...
 ⑤相手や周囲の人、自
 分に對してしているこ
 とを書いてください。

自分でコントロールできる部分

これからの「考え」は...
 ⑥自分がどう考え
 ていくことが⑦の案
 現に近づけるか?

自分「が」

これからの「行為」は...
 ⑧こんな行動のプラン
 だったら自分も相手も
 心地いいかな?

相手も自分も UNHAPPY... (ToT)
 ⑨今どんな状態なのか書
 いてください。

相手も自分も HAPPY! ? (o)
 ⑩さて、こうやっていきたい方向にむ
 いているかな?

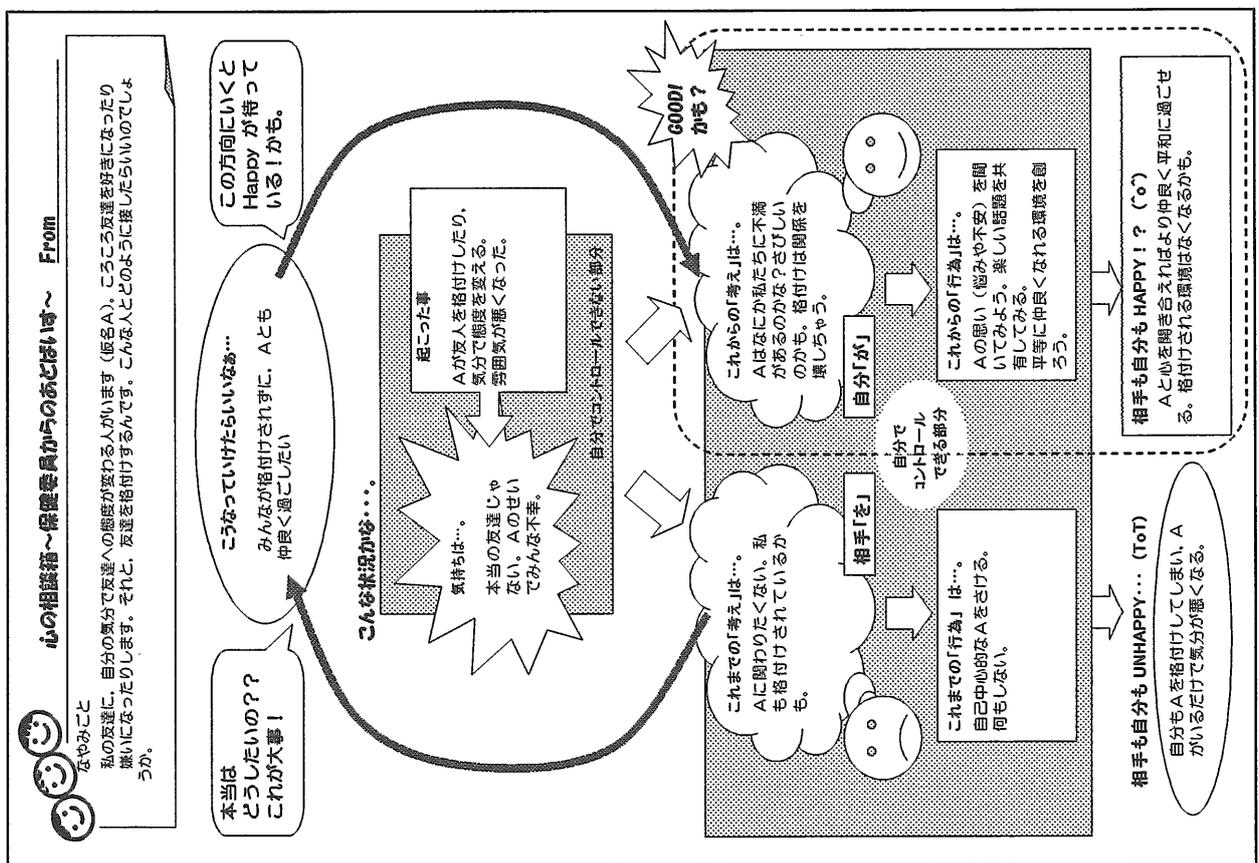
この「心の相識箱シート」は誰かとの人間関係に悩みがあるときに使うことができます。
 自分ひとりですべてを思い通りにしたいときはこのシートを持ち帰って、自分でこの「記入の仕方」を読みなが
 ら、書き入れてみてください。記入の順番は①～です。
 もしも自分で解決できそうにないとき、誰かのアドバイスも聞いてみたいときには記入できる順
 冊を書き入れて、「心の相識箱ポスト」に入れてください。保健委員がそれぞれ考えてアドバイスを
 書き入れます。この場合、相談をみんなに紹介してもいいなら「心の相識箱だより」や掲示によっ
 てアドバイスをOPENにします。(ただし書き直して誰からの相談か分からないようにします。)
 OPENにしたくない場合は保健室内の「心の相識箱ノート」につづっていただきますので、どちらか
 選択してください。

自分で書いてみるとうき参考にしてください。

ここには自分のこうなったらいいなという具体的なイメージを記入します。
ここが一番のポイント!ここを明確にしよう!
 その際、
 これは自分自身が達成することが可能なことか (レベルが高すぎないか)
 これは自分にとって心地よいもので、周囲の人にも良いものか
 (自分と周囲を傷つけないか (我慢や攻撃))
 これは自分自身でできる範囲のものか
 (相手や過去を変えることはできません)
 という3つのことで自己評価してください。
 もし、この3つのうちどれかが欠けていたら、もう一度書き直してみてください。

ここには自分の具体的な行動プランを記入します。
 その際、その行動は以下のものであるかどうかを考えます。
 ・支援する
 ・励ます
 ・傾聴する
 ・受容する...相手(自分を)思いやる (相手の大切にしていることを大切に)
 ・信頼する (認める)
 ・尊敬する (認める)
 ・違いを冷静に交渉する (歩みよる) ...自分の願いをいいねいに伝える
 という行動は相手(自分)との関係を近づけるものです。
 後は実行!ただし、⑦~⑩はいつでも修正可能です。もしもうまくいかないとき
 は、違う方法を考えてみましょう。もしもうまくいかなかったら繰り返してみましょう。

これは一つではありません。それが正解というものはありません。変更
 も可能です。自分にあつたものを自分が見つけていけるといいですね。



今日の気分は?

Happy or Unhappy

いつも Unhappy な君!
Happy になるには…?

気分をかえてみよう

- 考えかたをかえよう 前向きに考えてみたら?
- することをかえよう 楽しいことをしてみたら?
- 話すことをかえよう 明るいことを話してみたら?
- 顔の表情をかえよう にっこり笑ってみたら?

さあ気分は
Happy
になったかな??

幸せ探して
いいですか?
みんなの笑顔に
笑顔の笑顔に