

ブリーフセラピーを生かした生徒と保護者への支援 ～高機能自閉症と睡眠障害をあわせもつ生徒の事例～

箸本淳也

1. はじめに

Y男は、中学部2年である。睡眠障害のため、生活リズムが整っておらず、起床や睡眠の時間が一定していない。時には、夜型の生活になることもある。小学4年生（特殊学級から本校中学部に入学）の時から不登校気味になり、5、6年生の時には、ほとんど出席できなかった。Y男と生活をともにしている母親も、生活リズムが崩れ、初めて会った時は、とても疲れている様子だった。黒沢（2002）が、「発達心理学の領域において、過去からの発達の積み重ねによって現在の自己像が規定されるのではなく、未来への時間展望（未来志向性）が生きがい感や目的意識等をその人に持たせ、それによって自我同一性（アイデンティティ）の形成や確立が影響するとある」と述べているように、未来志向性が青少年の発達に重要な役割を果たすことが見出されている。今回、Y男に対して、未来志向性を重視したブリーフセラピーの手法を用い、支援を行った。その成果について報告する。

2. ブリーフセラピーについて

ブリーフセラピー（短期療法）の短期とは、7回以下の面接で72%のケースの問題を解決するという。ブリーフセラピーのポイントとしては、精神分析のように過去の問題の「根」を発見する事を即治療とは考えない。そして、「なぜ問題が起きたか」よりも「この問題の解決に、今何が使えるか」を重要視する。つまり、解決志向のアプローチである。

今回活用した手法として以下のようなものが挙げられる。

（1）解決のためのリソース探しと活用

リソースとは、問題解決に役立つ、資源・資質のことである。「能力」「興味・関心のあること」といった内的リソースや「家族」「友だち」「ペット」といった外的リソースが挙げられる。

（2）例外探しと成功の責任（原因）追及

例外（うまくやれている状況）もリソースの一つと考える。「うまくやれている時間、状況」あるいは「すでに起こっている解決（の状態）の一部」である。例外には、必ず賞賛を与える。例外がもはや、例外でなくなるために、成功の責任追及をしてそれをまた繰り返せるようにする。

（3）タイム・クエスチョン

過去を問題にするよりもダイレクトに子どもたちの未来時間を問う方が重要である。必然的な「未来時間イメージ」を描くことが彼ら自身に力を与え、彼らはその未来に向かって歩いていくことになる。

（4）ミラクル・クエスチョン

問題がどうやったらなくなるか（方法）ではなく、仮に問題が解決したとしたら、どんなふうになっているか、解決像（状態）をダイレクトに描いてもらう質問である。

3. Y男のプロフィール

- ・高機能自閉症、睡眠障害、てんかん、心室中隔欠損症
- ・NCプログラム<適用年齢6歳まで>（H15年11月3日実施）
言語「表出」以外は、6歳までの項目をクリアーしていた
- ・睡眠障害により、昼夜逆転し、欠席することが多い
- ・叱責されることが苦手で、家庭内にもち帰り、母親に不満をぶついたりすることがある
- ・教師や友だちとのかかわりを楽しんでいるが、話が一方的になることが多い
- ・キーボードの音を録音したり機械をいじったりすることが好きである
- ・自転車に乗って楽しむ等、活発な一面もある
- ・集団活動が苦手で、授業に参加できなくなることがある

表1. 小1から中1までの出席状況

学年	出席しなければ ならない日数 A	欠席日数 B	出席日数 C	出席率 ($C \div A \times 100\%$)
小1	228	7	221	97%
小2	228	17	211	93%
小3	226	10	216	96%
小4	223	93	130	58%
小5	ほとんど出席できなかった			
小6	ほとんど出席できなかった			
中1	197	76	121	61%

4. ブリーフセラピーを生かした支援

4月当初、家庭訪問や主治医との面談を通して、Y男の年間目標を「生活リズムを整え、できるだけ学校に出席する」とした。そして、集団活動が苦手なY男に、6月から自立活動の時間（火・金曜日の5限目）を設定して、ブリーフセラピーの手法を用いた個別指導を行い、一日でも多く登校できるような支援を行っていくことにした。

（1）解決のためのリソース探しとその活用<内的、外的リソースを活用した支援指導>

① Y男の内的リソース

- ・機械（時計、キーボード、スイッチ類等）操作が得意である
- ・道具を器用に使い、キーボードの音や会話等を録音して楽しんでいる
- ・人なつっこく、特に大人との会話を求める
- ・がんばりやで次の日寝過ごさないように徹夜をしたり、睡眠時間を調節したりして好きな行事に参加している
- ・水泳や自転車乗りを楽しむ等、活動的である
- ・学校が好きで、登校への意欲もある

② Y男の外的リソース

「母親」「友だち」「先生」「学校職員」「飼い猫」等

（2）例外（うまくやれている状況）探し及び成功の責任（原因）追及<例外の観察と賞賛、例外が続くような環境作り>

- ・「友だち再発見」（誕生会、お宅訪問、個人パネル作り）の授業を通して、全員でY男

のリソース探しを行った

- ・ Y男を観察し、少しでもよい表情の状態の時と、その前後にあったことを例外シートで記録してきた

例外シート (10月8日)

<例外>

- ・ 自立活動の時間、Y男は自分から企画した「カキ氷大作戦」で、日ごろお世話になっている先生や職員にカキ氷を作り、振舞っていた。注文をうまく聞けない時は、トーキングエイドを使って、話しかけていた。

<理由>

- ・ Y男のペースで、準備やカキ氷作りを行った。
- ・ カキ氷作りは昨年経験しとても楽しんでた。自ら提案してきた案である。
- ・ 自立活動の時間（「ものづくり」）に携わっている校務士さんにお礼のプレゼントをしようということから始まった活動である。
- ・ 校務士さんは、スクールバスの運転手でもあり、普段からかかわりを楽しんでいる。乗り物が好きなY男にとってスクールバスは、とても興味があるものである。

例外シート (11月8日)

<例外>

- ・ 朝早く登校してきたY男。担任の誕生日を祝うためにパーティーの台本を作り、祝う会でもみんなを仕切っていた。

<理由>

- ・ 前日、クラスのみんなでY男の誕生日を祝った。突然のことで驚いていたが、とても喜んでた。
- ・ Y男の誕生日会ではY男の好きな電化製品を使用し、祝った。電飾やミラーボール、豆電球がついた作り物のケーキ等をセッティングしたり、お祝いの言葉や歌を録音したテープを流したりした。
- ・ Y男はイベントが大好きで、担任の先生にも好感をもっている。
- ・ 誕生日会を予告してきたので、この日を楽しみにしていたようだった。
- ・ パーティーは、できる範囲内でY男の台本通り準備し、行った。

(3) タイム・クエスチョン<願望の現実化>

<質問>タイムマシンで10年後の未来へいった時、Y男(24歳)はそしてお母さん(～歳)は何をしていますか？

(4) ミラクル・クエスチョン<願望の現実化>

<質問>これから、Y男が毎日PM9:00に寝て、AM7:00に起きることができるようになったとします。その時のY男やお母さんの様子を考えてみてください。ある1日の様子を教えてください。

今回、Y男と母親に(3)や(4)のような質問をした。結果、Y男や母親の明るい願望の未来像を聞くことができた。「未来時間イメージ」を描くことは、彼らに力を与えてくれる。これからも、未来イメージをヒントにしながら、少しでもそこに向かっていけるような支援を心がけていきたい。

5. 支援結果

これまで、自立活動の時間を柱として、Y男が「学校が楽しい」「学校へ行きたい」と感じるような環境作りを行ってきた。また、例外の観察とY男のペースにあわせた対応にも心がけてきた。その結果、Y男は、家中の時計のアラームをセットして登校したり、自立活動の授業内容を提案したりするようになってきた。自立活動の時間を欠席したのは、1日だけである。行事を楽しみにしているY男に、前もって励みとなるような声かけも行ってきた。行事に参加したいため、徹夜をして登校することもあった。出席状況については、12月10日現在、以下の通りである。時には、昼に起床し、放課後から登校することもあったが、Y男の「学校へ行きたい」という気持ちを尊重し、遅刻として扱ってきた。母親も協力的で、Y男の励みとなるようなことを色々と考えてくれた。1学期の後半からは、Y男が市内バスに乗って一人で登下校するようにもなってきた。運転ができない母親にとっては、時間的な余裕とともに精神的な余裕もでてきたのではないだろうか。

表2. 中2（12月10日現在）の出席状況

学年	出席しなければ ならない日数 A	欠席日数 B	出席日数 C	出席率 ($C \div A \times 100\%$)
中2	136	27	109	80%

6. おわりに

これまでブリーフセラピーの手法を活用した取り組みによって、できるだけ登校するという目標に対して一定の成果を得ることができた。現在、Y男は睡眠障害と戦いながら、前向きに登校している。しかし、遅刻してきたY男がすぐに集団の活動に馴染めず、授業に参加できなくなることもある。また、より生活リズムを整える必要性から、このような取り組みの他に薬の手助けも必要となるかもしれない。しかし、彼自身は服薬に抵抗を感じているようである。課題は多いが、これからも「学校へ行きたい」と思うY男の気持ちを大切にしていき、ミラクル・クエスチョンで描いたような明るい未来像が現実化できるような支援を続けていきたい。

<参考文献>

- ・黒沢幸子（2002）「指導援助に役立つ スクールカウンセリング・ワークブック」
- ・森俊夫、黒沢幸子（2002）「森・黒沢のワークショップで学ぶ解決志向ブリーフセラピー」
- ・長谷川啓三「ブリーフセラピー入門」財団法人矯正協会 刑政111巻10号～112巻6号