

リフレーミングとリラクセーションを中核とした 心理教育的援助プログラムの作成とその効果の検討

鎌田 美由紀 藤原 忠雄 秋光 恵子

1 研究目的

子どもたちの様々な問題行動や情緒的不安定さの背景には、自尊感情や自己肯定感の低さが指摘されている(古荘, 2009)。そこで、自己否定を自己肯定に置きかえるリフレーミングを中心としたワークとともに、情緒的安定感を高めるリラクセーションを中核とした心理教育的援助プログラムを作成しその心理的效果を検討する。

2 研究方法

(1) 調査対象者及び実施日時

i) A小学校 6年生	19名	2015年1月16日、23日	各45分授業
ii) B小学校 5・6年生	24名	2016年6月11日	60分授業
iii) A小学校 3年生	17名	2016年9月16日	45分授業
iv) C小学校教職員研修会	14名	2016年8月26日	2時間半研修
v) D町教職員健康部会研修会	10名	2016年12月2日	2時間半研修

(2) プログラムの構成の視点

- i) 生体は外界刺激に反応して「危険」という感覚を起こし、その危険を回避するためにさまざまな「行動」を起こす(大野, 2002)。しかし我々は、危険回避のためにわきあがるネガティブな感覚や、危険回避の行動を否定的にとらえがちである。そこでわきあがるネガティブ感情や危険回避行動は、困難を乗り越え、身を守るための「本能」とであると位置づけた。
- ii) わきあがる怒りや悲しみなどの感情変化は、生体防御のために発生する内面的変化であり、感情には良いも悪いもなく、ポジティブ感情だけでなくネガティブ感情も大切である。しかし行動には、社会生活を営むための一定のルールがあり、良い悪いという評価が伴うことに気づかせた。
- iii) 「叱られる」「怒られる」などの行為の裏側にある気持ちについて考えさせ、その背後には「他者を大切に思う気持ち」もあることにも気づかせ、叱られることによって「自分は大切にされていない」という自己否定感をもつ枠組みを変化させることをねらいとした。
- iv) 短所である点が、視点をかえると長所としてとらえられることに気づくとともに、自分自身が自己否定的な枠組みを持っていることへの気づきを促し、その枠組みを変えていくことをねらいとした。

v) 上記の視点を通して自分自身との関係性への気づきをあたえ、その後リラクセーション体験を通して「からだ」と「気持ち」の変化を実際に味わうことで、より自分の「からだ」と「気持ち」の変化を体感できるようにプログラムを構成した。

(3) プログラムの構成

	子ども	教師
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・いやなことがあった時の「こころ」と「からだ」と「行動」の変化に気づき、これらはいのちを守る大切な仕組みであることを理解する。 ・自分の持っている能力をはっきするための方法、リラクセーションの技術を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスのプロセスを理解し、子どもと適切にかかわるためには、まずは教師自身が自己のこころを満たすこと、つまり自己をありのまま肯定する必要があることへの理解を深める。 ・自己を満たすための方法を理解し、その技術を身につける。
時間	<ul style="list-style-type: none"> ・ A小学校6年・・・45分授業2回 ・ B小学校5, 6年・・・60分授業 ・ A小学校3年・・・45分授業(研究授業) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ C小学校教職員研修・・・2時間半 ・ D町教職員健康部会研修会・・・2時間半
リフレミネング	<ul style="list-style-type: none"> ・ 気持ちと身体の関係性を体感する「ニコ、ムカ、シュン」ゲームを実施する。 ・ 気持ちと身体に力を入れて、いやなことを乗り越えようとするいのちを守るすばらしいしくみがあったからこそ、こうしていのちをつなげて、みんな生きていることができていることを理解する。 ・ 自己否定の気持ちがあると、身体が緊張し能力が発揮できないことを理解する。 ・ 親や先生が叱ったり、怒ったりするのはなぜか考え、その行為の裏側には親や教師の、自分を大切に思う気持ちがあることに気づかせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスのプロセスから人間の行動を理解する。 ・ 自己との否定的な関係がストレスを高めていることに気づくとともに、こうして生きているのは、身体の素晴らしい仕組みがあったからであり、また多くの人とのふれあいによって、存在できていることに気づく。 ・ 自分との良い関係が、他者との良い関係を生むことを理解し、現在の自己との関係性を意識化する。 ・ 自己との良い関係を生むための方法と技術を理解する <ul style="list-style-type: none"> i) 自他との良好な関係性を築くために、気持ちと言葉の適切な使い方を学ぶ ii) 自己をほめる意味と、その方法と実践
リラクセーション	<p>《A小学校6年生》 気持ちと身体の関係性を体感した後、呼吸法、動作法、筋弛緩法、ペアリラクセーションを体感する。</p> <p>《B小学校5・6年生、A小学校3年生》 ストレスとリラクセーションへの理解を深めるために、紙芝居「イライラしたらどうする？」を活用しながら、呼吸法と動作法を体験した後、再度、呼吸法と動作法のトレーニングを行う。</p>	<p>《C小学校教職員研修会》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自己との良い関係を生む方法と技術の一つとして「リラクセーション」を体感する。 <ul style="list-style-type: none"> i) 呼吸法 ii) 動作法 <p>《D町教職員健康部会研修会》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ リラクセーション音楽をかけながら指導者の誘導に従って、母親の胎内で自らのからだを創造し、母親と協力しながら自らの力で生まれ出てきた自分をイメージした。そして手足、肩や背中などからだの各部位に意識を向け、力を入れて緩めるという動作をくりかえすとともに、からだの各部位の機能に思いを馳せながら、その部位に感謝を伝えるというイメージワークをおこなった。

(4) 質問紙の構成

- i) リラクゼーション実施前後の気持ちの変化を測定するために、気分チェック尺度(富永, 2014)を用いて測定した。ネガティブ項目 10 項目、ポジティブ項目が 2 項目合計 12 項目について、「あてはまらない：0 点」～「とてもあてはまる：3 点」までの 4 段階で回答した。(C 小学校教職員研修会では時間の関係で未実施)
- ii) 教職員のストレスとバイタルサインの変化については、研修前に簡易ストレスチェックリスト(桂・村上版)を用いて心身のストレスを問う 30 の質問に対して、該当する項目に○をつけて回答した。バイタルサインについては研修前後に赤外線放射温度計と手首式デジタル血圧計を用いて測定した。

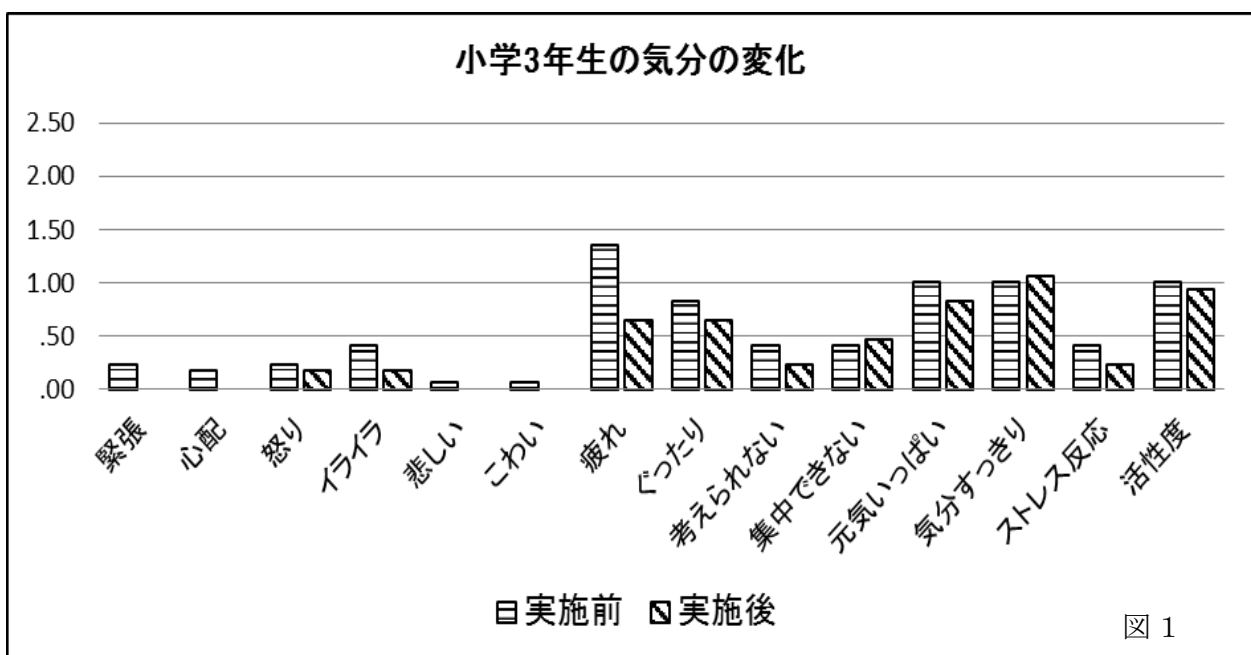
3 結果と考察

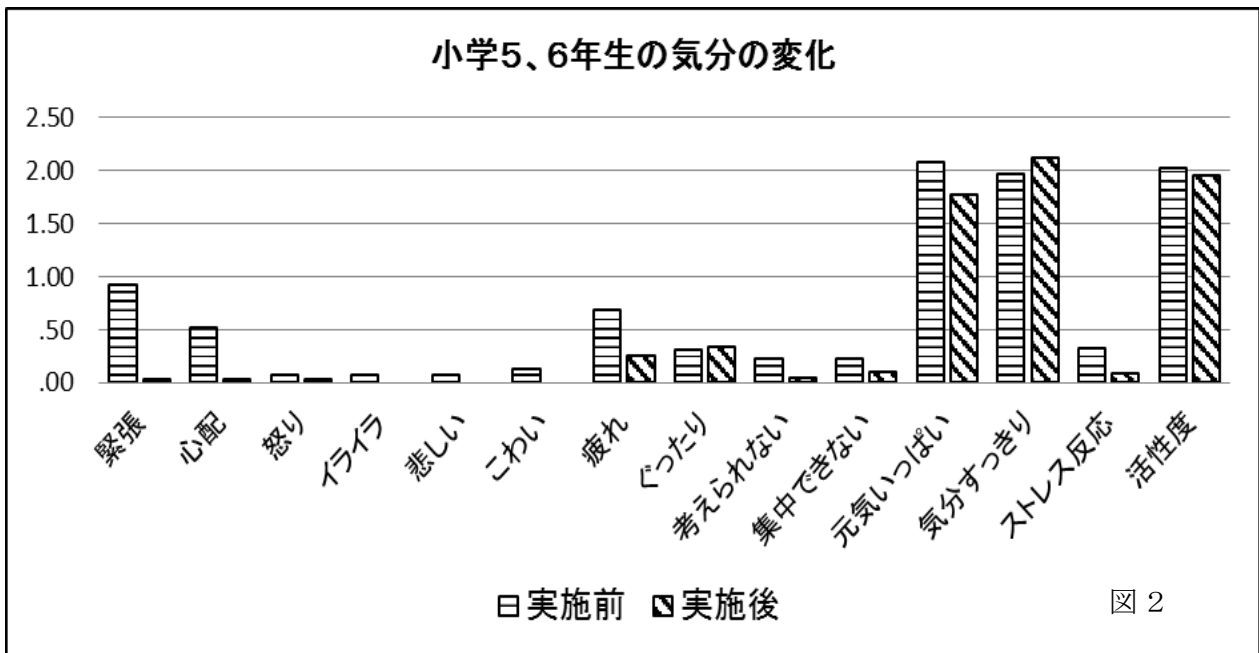
結果と考察については、紙面の都合上、子どもへの結果について報告する。

リラクゼーションの実施前後に小学 3 年生 17 名、小学 5 年、6 年生 39 名に対して気分チェック 12 項目について調査を行ったところ図 1、2 の結果であった。調査項目の中の「ストレス反応」とは質問項目のネガティブストレスである「緊張する」から「集中できない」までの 10 項目の平均得点である。また活性度とは、「元気いっぱい」と「気分すっきり」の二項目の平均得点である。

これらの結果から、ネガティブストレスは小学 3 年生では疲れ、5、6 年生では緊張が一番高く、小学 3 年生が強い疲労感を感じているという状況であった。(図 1)

リラクゼーションを実施した後の気分変化について、小学校 3 年生においては、「緊張している」が $t(16) = 2.21, p < .05$ 、「疲れている」が $t(16) = 2.50, p < .05$ で、有意に得点が減少し、「考えられない」は、減少傾向にあった。小学 3 年生において高い疲れ感が有意に減少し、緊張感も緩んだという結果であった。





また小学5、6年生においては、「緊張している」が $t(38) = 5.98, p < .01$ 、「心配している」が $t(38) = 3.56, p < .01$ 、「疲れている」が $t(38) = 3.45, p < .01$ 、「ネガティブストレス反応」が $t(38) = 4.32, p < .01$ であり、有意に減少した。「考えられない」「元気いっぱい」は減少傾向にあった。小学校5、6年生においては、緊張得点が大きく減少し、心配や疲れも改善したという結果であったことから心身のリラクセーションがもたらされたと考えられた。この結果は、藤原(2006)、小川(2001)が述べるリラクセーション効果と一致している。

4 まとめ

この心理教育的プログラムは、リフレーミングによって自己肯定感を高め、リラクセーションによって情緒的安定感を高めることをねらいとして作成した。その結果、小学生も教職員もストレス反応が軽減したという結果であった。しかし、こうした効果はリラクセーションのみのプログラムでも確かめられていることから、今回のように気分チェックのみの調査だけではリフレーミングが自尊感情を高める効果があったとはいうことができない。

しかし、プログラム実施後の教職員の感想には、ありのままの気持ちを認めることやまた自己をほめることなど自分との関係性を良好に保つことへの肯定的な記述が多くみられた。L. マイケル・ホール／ボビー・G・ボーデンハマー(2009)は、私たちは考え方や感じ方や人とのかかわり方を決める枠組みを持ち、この枠組みのフレームをチェンジさせることによって現実への見方を変化させ、人生の方向性を切り替え、過去を変え、気持ちを建てなおすことができると述べている。つまり今回のリフレーミングが自己に対する気づきを生み、それが「自己否定」という枠組みに気づききっかけとなり、その枠組みを「自己肯定」という方向性にきりかえようとする意欲が高まったとも考えられよう。

この取り組みがきっかけとなり、A小学校ではこれらの内容が教職員の研修内容として掲げられ、翌年度には3年生で模擬授業を行うこととなった。またB小学校では朝活タイムとして学校全体で呼吸法と動作法を取り入れている。その結果、姿勢がとても良くなった（B校）。からだの緊張を自分で緩めることができるようになった（B校）。声が小さかった子が大きな声で発表するようになった（A校）。教師のリラクゼーションになった（A校・B校）。職員の子どもに対する意識が変わった（A校）。など取組後の変化を報告している。

しかし本研究の課題としては、気分チェックのみの調査で終わり、自尊感情が測定できていないためリフレーミングの効果が検証できていないこと。また統制群を設けていなかったことがあげられる。またプログラムの実効性を高めるには3時間程度の時間確保が必要であるが、こうした時間をどのように生み出し、位置づけるかなどがあげられる。今後は、これらの課題をふまえて、リフレーミングとリラクゼーションを中核に置いた心理教育的プログラムを子ども、教師、保護者を対象として今後も実践し、その効果や課題を検証しながら本プログラムに改善工夫を加えたいと考えている。

【引用・参考文献】

- 藤原忠雄（2006）．学校で使える5つのリラクゼーション技法 ほんの森出版株式会社
古荘純一（2009）．日本の子どもの自尊感情はなぜ低い 光文社新書
L・マイケル・ホール／ボビー・G・ボーデンハマー（2009）．NLPフレーム・チェンジ 視点が変わる〈リフレーミング〉7つの技術 春秋社
小川恵子（2001）．ストレス教室の開き方 保健同人社
大野太郎 他（2002）．ストレスマネジメントテキスト 東山書房
富永良喜（2014）．ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集 あいり出版