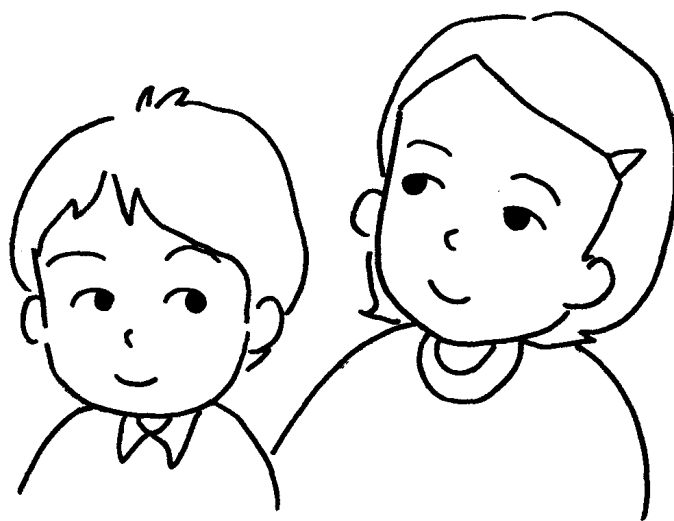


ダリル・ヤギ先生の 教師のための わかりやすい カウンセリング技法入門

—基礎的カウンセリング・スキル研修プログラム—

ダリル・T・ヤギ（著）
古川雅文（訳・著・監修）

兵庫教育大学 学校教育研究センター
学校問題解決研究部門（制作協力）
（スタッフ）渡邊 満・渡邊隆信・浅川潔司
岡 秀郎・古田猛志・杣本和也



兵庫教育大学 学校教育研究センター

はじめに

学級担任は、学校で最も重要な人物です。教師は、教育活動をとおして毎日生徒と関わっています。この関わりは、カリキュラムと授業にとどまらず、生徒との人間関係や生徒間の人間関係にまでおよんでいます。教師の影響力は、生徒の学習だけでなく、生徒の肉体的発達や人間関係全般にまで及ぶのです。教師がカウンセリングのスキル（技法）とコミュニケーションのスキルに関する知識をもち、利用すれば、生徒の学業面および情緒面の成長を促進することができます。

日本では、「カウンセリングマインド」という言葉がカウンセリングにおいてよく使われているようです。カウンセリングマインドとは何でしょう。カウンセリングマインドを定義し説明するとしたら、どのようになるでしょうか。

カウンセリングマインドは、マインドを持たないこと、つまり、とらわれないことです。カウンセリングマインドとは、自分のマインドにとらわれず、他者のマインドを受け入れることです。カウンセリングは、教師としての自己の立場を離れ、他者である生徒をひとりの人間として認めて行うものです。カウンセリングによって、人を望ましい成長に向かわせ、自尊感情と人間関係を変化させ、向上させることができます。

教師としてカウンセリングを行うこと、すなわち、教師の立場とカウンセラーの立場を統合することは、教師にとっては難しいと感じられるかもしれません。しかし、今日の学校では、教育にカウンセリングの理論と技術を取り入れる必要があると思われてなりません。

この小冊子は、難しい高度な技法は避けて、基本的なカウンセリング・スキルの習得に焦点を当てました。基本的だからといって、決して易しいとは限りません。基本的な心構えと型を繰り返し学習することは、初心者にも上級者にも重要なことです。プログラムの課題をこなしていくことによって、カウンセリングの知識とスキルが身につくように作られています。

ただし、スキルを日常の教育場面で容易に使いこなすには、意識的な繰り返しの練習が必要です。研修後には、ぜひ毎日の教育実践の中でそうし

たスキルを意識的に使い、自分の教育スタイルに定着させるようにしてください。ここで習うカウンセリング・スキルは、カウンセリングという特定の場面だけではなく、授業や課外活動、生徒や保護者や同僚との人間関係などで、幅広く生かせるものなのです。

この小冊子が教師の皆様に、ひいては児童生徒の皆さんに、少しでもお役に立つことを願ってやみません。

平成 17 年 3 月

ダリル・ヤギ，古川雅文，

兵庫教育大学 学校教育研究センター

表紙・本文イラスト：榎木紀子

目 次

はじめに	1
基本的カウンセリング・スキルの意識的使用 —教師のための訓練マニュアル—	4
1 日目：基本的カウンセリング・スキルはコミュニケーション である	5
1. 自己への気づきと他者への気づき	6
2. 関係の形成—信頼を築き共感すること—	9
3. 守秘義務—その意味と意義—	12
4. 双方向過程のコミュニケーション	15
5. 積極的傾聴—なんて言ったの？—	18
6. コミュニケーションにおける障害 一日のまとめ	20 22
2 日目：教師のための基本的カウンセリング・スキルの練習 基本的カウンセリングスキルと学校教育への応用のまとめ	23 23
1. 基本的カウンセリング・スキルの練習	26
2. 学級における基本的カウンセリング・スキルの意識的利用	27
3. 学級における基本的カウンセリング・スキルの意識的利用 (その2：オプション)	28
4. 直面している問題への対処と今後の方針 発展：フォローアップも含めたプログラム	29 29
参考文献	30
付録：カウンセリング・スキル練習のチェックリスト	31

基本的カウンセリング・スキルの意識的使用 －教師のための訓練マニュアル－

ここで行う基本的なカウンセリング・スキル研修は、講義、実習、ロールプレイ、および討論を含めた2日間のセミナーです。

初日には基本的なカウンセリングの知識と概念を学習します。そして二日目には、基本的なカウンセリング・スキルを学習します。

この冊子を使って、教師どうしで自主研修することも可能です。ですが、さらに深く学び、研修の効果をあげるためには、できれば、カウンセリングの専門家に指導者として来てもらって、アドバイスを受けることよよいと思います。

特に二日目には、カウンセリング・スキルの実習や、学校での応用についての内容が扱われます。たとえば、さまざまな学校（幼稚園から高校）、およびさまざまな児童生徒（学習障害やADHDといった特別な援助を要する児童生徒）に対する基本的なカウンセリング・スキルとコミュニケーション・スキル、およびカウンセリングにおける教師の役割について自由に話し合い、議論します。そして、参加した教師が現在抱えている問題にどう対処したらよいか、フォローアップ、コンサルテーション、カウンセリングのケースカンファレンスといったことが扱われます。したがって、専門的知識と経験を備えた指導者がいることが望ましいのです。

もし、指導者がいない場合には、一日目の研修プログラムのみを行い、後は読んでおくこともできます。また、プログラムのうち、必要と思われるエクササイズだけを選んで、スポット的に行うことも可能です。参加者の実態に合わせてこのマニュアルを利用して下さい。

1日目：基本的カウンセリング・スキルはコミュニケーションである

今日、さまざまなところでコミュニケーションが問題とされています。企業で、家庭で、そして学校でもコミュニケーションは大変重要であるという認識が広まっています。会社は物やサービスを作ったり売ったりするところ、家庭は食事して休養をとるところ、そういう目的を達成するにはそのための人と設備とお金があればよいという考えから、円滑な人間関係がないと、そうした仕事や家庭もうまくいかない、そのためにはコミュニケーションが大事だという認識が広まってきたようです。ところが、現状はどうでしょうか。親は仕事で忙しく、子ども達は塾や部活に追われ、またはファミコンに没頭し、学校でも、家庭でも十分なコミュニケーションができないというのが実情ではないでしょうか。

教育の世界でもコミュニケーションの重要性の認識は高まっています。先生と生徒の間、生徒同士、教師と保護者・地域、あるいは教師間など、さまざまなコミュニケーションの重要性が認識されるようになってきました。

しかし、ただコミュニケーションが大事というだけでは事態は好転しません。そのためには知識と技術を習得する必要があります。ここで学習するカウンセリング・スキルは、学校における日常的な教育活動や家庭での人間関係にも役立てることができるものです。

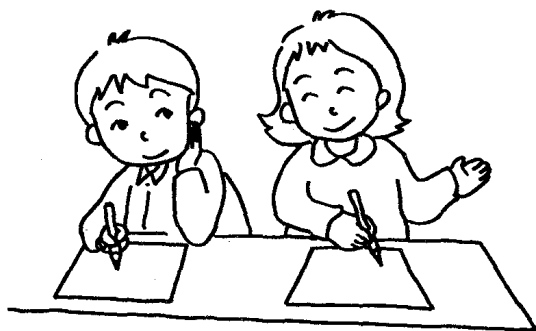
カウンセリングにおいても、コミュニケーションの重要性は変わりません。いや、何をさておき、コミュニケーションがなければカウンセリングは成立しないといってよいでしょう。ここでは、いくつかの実習や話し合いを通して、カウンセリングで使われる基本的なコミュニケーションのスキルを学習します。

1. 自己への気づきと他者への気づき

基本的な考え方

この概念は、カウンセリングの基本です。自分という人間がどのような状態にあり、何を感じているのか、また、相手はどのような状態にあり、何を感じているのか。こうしたことに「気づく」ことによって、カウンセリングが開始され、深まっていきます。カウンセリングでは、相手への深い人間的な関心と理解が要求されます。したがって、自己と他者への気づきと理解は、カウンセリングに必要不可欠なものです。

ここでは、自分を表す絵を描き、他者からの印象をコメントとしてもらうことで、自分の内面に気づき、自己理解を深めます。また、他者の絵に対するコメントが相手にどう受けとめられたかを知って、他者への気づきかたについて考えます。



準備するもの

参加人数分の紙（A4 または B5 判）、鉛筆（筆記用具は参加者持参としても良い）。参加者が周囲に座れる大きめのテーブルと椅子。

実 習

1. 研修の指導者（以下、指導者）は、次のように指示する。「これから、自分を表す絵を描いてください。どのような絵でもかまいません。顔でも、体でも、何か思い浮かんだイメージでも、今の自分を表していると思うものなら、なんでもかまいません。自由に描いてください。これはコンテストではないので、絵の上手下手は関係ありません。気楽に描いてください。」

人数が多い場合は、いくつかのグループに分かれる。人数が多いほど時間がかかる。また、あまり人数が少ないと、たくさんのコメントが得られないので、気づきが少なくなるおそれがある。5人から8人程度が適切であろう。

2. 研修の参加者（以下、参加者）は自分を表す絵を描く。このとき、「絵は苦手で描けないよ」などという参加者が居るかもしれない。そのときは、「どんな絵でもいいんです。思い浮かんだことを、気楽に描いてみてください。」というように励ますとよい。
3. だいたい描き終わったら、指導者は、参加者に描いた絵を左隣の人に渡すように指示する。そして、右の人から回ってきた絵を見て、その絵から受ける印象をコメントとしてその絵の裏に書き付けるように指示する。
4. だいたいコメントを書き終わったところをみはからって、参加者に、その絵をまた、左隣へ回すように指示する。こうして、参加者は絵をグループの中で次々に回し、回ってきた絵から受ける印象を記入し、次に回していく。（絵を回すのは、右回りでも左回りでも、どちらでもよい。）
5. 自分の絵が返ってきたところで、絵を回すのは終了する。参加者は、自分の絵について書かれたコメントを読む。
6. その後、他者からのフィードバック（コメント）について感じたことを話してもらおう。そして何を学び、自分自身や他の参加者について何に気づくことができたかについて話し合う。
7. グループに分かれた場合は、各グループの代表者が、グループでの話し合いの要点を発表する（グループ・プレゼンテーション）。

実習の意味と学校教育への応用

教師は自己についてよく理解し、生徒の内面についても気を配り、気づきと理解が求められます。しかし、教師の仕事は一日中休む間もなく、いつもいろいろなことに気配りしていなければなりません。教師は、授業と課外活動という終わりのない仕事をしているのです。そのため、教師には自分自身を振り返り、一人になって他者への思いをいたすような時間がほとんど無いと思います。時間と注意は、カウンセリング実践のための二つの重要な事項です。教師は、自己を意識する（self-awareness）ことはあまりないと思いますが、教師自身が今どう感じているか、そして、一人ひとりの生徒たちがどのような感情をもっているかを理解することは重要です。自分の感情を認識し、生徒の感情を認識することは教師にとって非常に重要です。

この研修を通して、自己についての気づきを深め、また、他者への気づきの感覚を磨いてください。

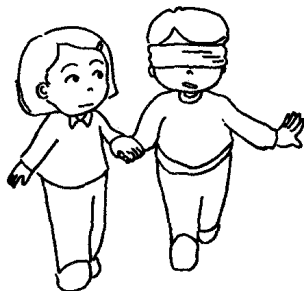
2. 関係の形成 ー信頼を築き共感することー

基本的な考え方

カウンセリングでは、カウンセラーと来談者（相談に来た人）の間に信頼が必要です。信頼関係がなければ、来談者は本音を語れないので、カウンセリングは表面的なものになってしまうでしょう。カウンセリングでは、来談者は心のヨロイを脱いで、本音で話し合えることが必要です。そのための基本として信頼があるのです。

共感性は、カウンセリングのもうひとつの重要概念です。共感性は、自分自身を他者の立場に置くことであり、他者が感じていることを自らも感じることでだといえましょう。ただし、詳しくいうと、共感性は、他者を気の毒に思う感情である「同情」とは異なります。共感性は、他者と全く同じ感情体験をすることではなく、その時に他者がどのように感じているかを感じ取ることなのです。

信頼と共感性を体験するために、ここではトラスト・ウォークを行います。日本ではブラインド・ウォークと呼ばれています。これまでに経験された人もいますが、今回は、人間どうしの信頼と共感性ということを意識しながら行ってください。また新しい発見があると思います。



準備するもの

参加人数の半数のアイマスク，または手ぬぐいなど，目隠しに使えるもの。

実 習

1. 参加者は「トラスト・ウォーク（ブラインド・ウォーク）」を行う。
2. 参加者はペアになり，一方が目隠しをし，他方が導く。指導者は，次のように教示する。「どのようにガイドするかは自由ですが，その間，ガイド役の人は案内するような言葉を発してはいけません。また，目隠しした人も，話しかけてはいけません。お互いに，黙って行ってください。」
3. 建物の中でも外でも，ガイド役は自由に歩いてよい。ただし，交通事故や転倒などの危険の無いように十分注意すること。とはいえ，段差や階段，障害物など，少し変化のあるコースを歩く方が，さまざまな体験ができるだろう。あらかじめ，時間を決めて（10～20分くらい），その時間内に部屋に戻ってくるようにする。
4. 次に，参加者は役割を交代する。
5. ウォークの経験後，参加者は，目隠しをされてどのように感じたかを話し合い，経験を共有する。また，参加者はガイドになることの意味と，それがカウンセリング・スキルにどのような意味をもっているのかについて話し合う。
6. その後，グループ発表をする。

実実習の意味と学校教育への応用

この実習では、目隠しして歩いた人は、心細い思いをしたと思います。どちらの方向か分からない、行く先に何があるか分からないので、不安も感じたと思います。カウンセリングにおいて来談者は自分がどこにいるか分からない、これからどうしたらよいか分からないという、トラスト・ウォークで皆さんが経験したのとよく似た気持ちを持っています。しかし、ガイド役の人が自分をうまく導いてくれる。自分をおとしめたり危険な目に遭わそうとはしない、ということウォークの間に感じれば、相手への信頼感と安心感を感じたかもしれません。

また、ガイド役の人は、目隠しされた相手のことを考え、相手の立場に立って、どう導いたらよいかを考えたとと思います。また、相手がどう感じているかについても考え、相手の感情に気づいた人もいたかもしれません。この実習で、来談者の感情と共感性そして、信頼について学び取れば成功といえます。話し合いによって理解を深めてください。

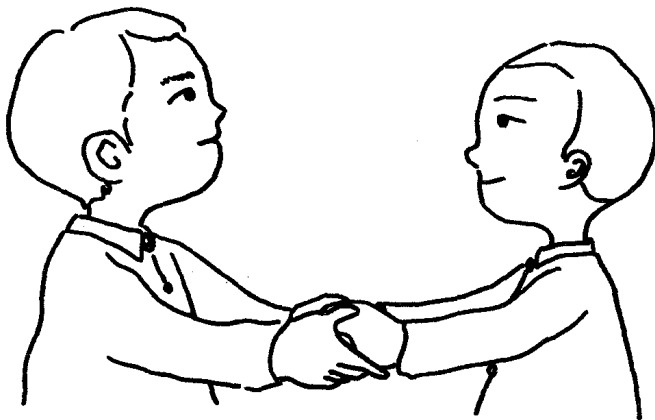
教師は生徒との間に、互いに信頼し、共感しあえる関係を作らねばなりません。信頼はあらゆる人間関係の基礎となるものです。信頼なしによい人間関係を形成することはできません。カウンセリングにおける人間関係や、教師と生徒の人間関係では、信頼が自信を生み出し、健康を促進します。とはいえ、関係づくりと信頼形成には時間がかかります。共感的応答を伴って生徒を理解することが、信頼を築くための基本的要素です。

また、教師にとって、生徒がどのような経験をしており、どのような感情をもっているかを把握することは非常に重要なことです。学校教育においても、共感性は重要な概念であるといえるでしょう。

3. 守秘義務—その意味と意義—

基本的な考え方

カウンセリングにおける人間関係は、相手への信用で成り立っています。来談者は、自分が言ったことや感じたことが他者に知れることはないということを信用しています。カウンセリングの人間関係を決定するのは、こうした信用です。信用なくしてカウンセリングは成り立たないといってよいでしょう。来談者が話したことを他に漏らさないことは、カウンセラーの基本です。これをカウンセラーの守秘義務とよびます。



準備するもの

特になし

実 習

1. 参加者は、カウンセリングにおける守秘義務の意味と重要性について話し合う。
2. また、守秘義務を破るとき（自己または他者が危険になったとき）のことについて話し合う。

たとえば、相談に来た生徒が、自殺しそうであるときは、担任教師や保護者に知らせる必要があるだろう。また、友達、親、教師といった他者に暴力を振るおうとしていることがはっきりしている場合も、予防のために知らせる必要があるだろう。こうしたことについて、はじめは参加者に考えさせ、どうしても思いつかないようであれば、指導者が教える。

3. グループに分かれた場合は、グループ発表を行う。

実習の意味と学校教育への応用

カウンセリングにおいて守秘義務は重要です。前に述べたように、信用できる人と感じて、初めて来談者はカウンセラーに心を許すことができるのです。このことは、よく認識しておく必要があります。しかし、学校では、教師は組織の中で仕事をしているという立場もあります。たがいに情報を共有することで、校内の仕事がうまくいくという側面もあります。このことは、時に守秘義務とぶつかることがあります。

カウンセラーに限らず、教師も、生徒や保護者から相談を受けたとき、基本的には、プライバシーにかかわることは他者に話さないという態度がよいと思います。ただ、上で述べたような事件・事故の予防や、事態を好転させるために他者の協力を得るためには、そのことを来談者（生徒・保護者）に「だれだれに、ここまで話してもいいかな」とことわってから、必要最小限のことを話すようにしたほうがよいでしょう。しかし、他者に話すことで、生徒や保護者がこころを開いてくれなくなることがあるので注意が必要です。他者に話すことを告げることが悪い影響を及ぼすかどうかは、互いの信頼関係があるかどうか、カギになるように思います。そして、基本は、常に相手の立場に立ち、相手のために思って行動することだと思います。

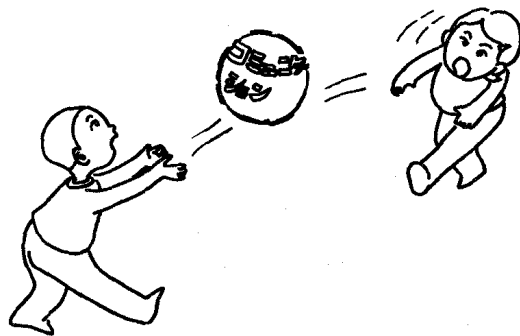
さらに、カウンセリング場面に限らず、学校での先生と生徒の一般的な関係として、信用はどのような意味をもっているのでしょうか。生徒は自分の考えや感じたことを自由に表現できると知って、はじめて自分は一人の人間として認められ、受け入れられたと感じます。そのとき、生徒は自由と安全を感じるだけでなく、快適さやリラックスした気分さえ感じることができ、その感情や経験を学校生活や日常生活へ広げることができるでしょう。

4. 双方向過程のコミュニケーション

基本的な考え方

ここで学ぶ重要概念は、コミュニケーションには二つの形態があるということです。コミュニケーションは、基本的に二人またはそれ以上の人に関与します。そのとき、一方が他方に一方的に情報を伝えるだけの一方方向コミュニケーションと、互いに情報を発信し、受けとめ合う双方向コミュニケーションの二つの型があります。

またその際、言語的コミュニケーションと非言語的コミュニケーションの両方が行われます。言語的コミュニケーションとは、言葉で（言葉の内容で）相手に何かを伝えることです。非言語的コミュニケーションとは、表情、身振り、声の調子など、言葉（の内容）以外によって相手に伝えることです。言葉に出すことと出さないことはコミュニケーション上、どちらも重要です。



準備するもの

ボール1個（できれば柔らかいテニスボール、または少し大きめの子ども用のボールなどがよい）。位置を動かせる椅子（参加人数分）。

実 習

1. 指導者は、一方向コミュニケーションの例として、参加者にボールをトスし、そのボールをとりかえす。
このとき、指導者は次のような解説を加える。「これは一方向のコミュニケーションです。たとえば、先生が生徒に一方向的に教え込み、それを生徒がノートにとるというスタイルです、そして、先生は、ボールを取り戻したように、テストによって結果を知ろうとします。また、ああしろ、こうしろと指示や命令ばかりして、それが守られているかを観察するというのも一方向のコミュニケーションです。」
2. 次に、双方向コミュニケーションの例として、指導者が参加者にトスしたボールを参加者が投げ返す（キャッチボールをする）。
このとき、指導者は次のような解説を加える。「これが双方向のコミュニケーションです。お互いに会話を継続的にやりとりします。このような双方向のコミュニケーションが最良のコミュニケーション・スタイルです。」
3. 指導者は、コミュニケーションは双方向のプロセスであり、言語によるコミュニケーションと非言語的コミュニケーションの両方を含んでいることを参加者に説明する。
4. 非言語的コミュニケーションのロールプレイ
指導者は、参加者に次のようなロールプレイをさせ、どのような感じがするかを話し合わせる。
 - (1) 対等でない関係：先生役は立ち、生徒役は座る
 - (2) 距離：互いに極端に離れたり、極端に近づいたりして座る
 - (3) 対面しない：背中合わせに座る
 - (4) 注意（配慮）しない態度：目をそらす、中断される、表情と身振り、声の調子、退屈そうにする、時計を見る
5. 参加者は、コミュニケーションにおける教師の役割について話し合う
6. グループ発表。

実習の意味と学校教育への応用

教師が、生徒や保護者といった他者のコミュニケーションやその型を把握することは重要ですが、自分自身のコミュニケーションとその型を知ることも同様に重要です。

日頃、一方向のコミュニケーションをしていないでしょうか。教師は、往々にして、生徒に対して一方向的なコミュニケーションをしがちです。授業中も、それ以外の活動でも、双方向のコミュニケーションを心がけて、学級に応答的な雰囲気を作り出すことは、学級経営上も非常に大切です。

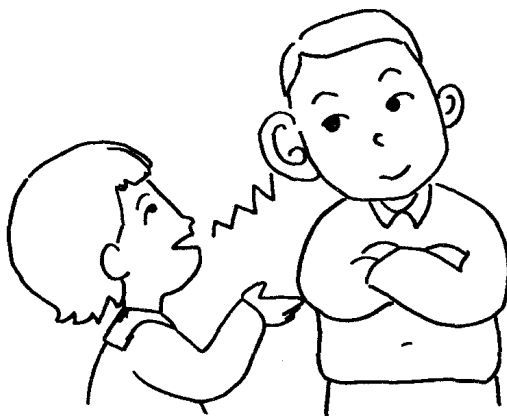
また、非言語的コミュニケーションについて考えたことがありますか。表情、身振り、言い方によっては、たとえ生徒をほめたり認めることを言っても、実は逆の内容を伝えていることもあるのです。伝えたいことを上手に伝え、また生徒の本音を彼らが発する非言語的コミュニケーションのなかからくみ取るようにしたいものです。

5. 積極的傾聴—なんて言ったの?—

基本的な考え方

積極的傾聴（active listening）とは、相手の言うことをただ漫然と聞くだけでなく、聞くこと自体が相手に影響を与えるような聴き方です。カウンセリングは話を聞くことだというイメージは多くの人がありますが、聞くことが相談者に対して有効に働くのは、カウンセラーがしっかりと聞いてくれて、自分のことを理解してくれていると相談者が感じたときです。

ここでは、しっかり聞いていない状況をロールプレイによって学習し、積極的傾聴の意味を体得しましょう。



準備するもの

デモンストレーション用の椅子と机、各1。

実 習

1. デモンストレーション：生徒が先生に何か相談しようとするが、先生は忙しすぎるというロールプレイ。
2. 参加者は、先ほどのロールプレイとそのカウンセリングにおける意味について話し合う。その話し合いは生徒がどう感じたかと先生の行動に焦点を当てる。
3. グループ発表。
4. デモンストレーション：問題をもった生徒が先生に相談したいと思っているが、先生は、生徒の言うことはあまり聴かず、ただひたすらアドバイスをすることで対応するというロールプレイ。
5. 参加者は、さきほどのロールプレイ、教師の役割、およびそのカウンセリングにおける意味について話し合う。話し合いは、「アドバイス」と、生徒がどう感じるかに焦点を当てる。

実習の意味と学校教育への応用

積極的傾聴（active listening）は、一方向的なコミュニケーションを行うことが多い教師には困難な課題です。教師の役割は、口頭と文書による教示を与え、教えることです。傾聴するには、教師は生徒に対して間断無く注意をし続ける必要があります。傾聴するときには、生徒の感情の理解と共感的応答はもちろん、自己と他者への気づきも必要となります。

また、学校においては、教師は生徒に何かを「教えよう」という強い気持ちを持っています。これは、たいへんよいことなのですが、このような気持ちが強すぎると、相手の言うことに耳を傾けたり、答えを出すのを待たずに、一方的に答えを押しつけることがあります。

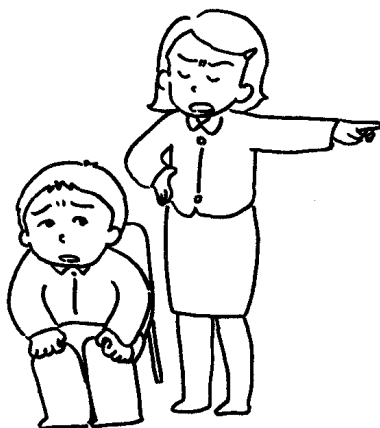
じっくりと生徒の話を聞き、生徒自身に答えを出させるよう待つてあげる傾聴の態度を教育に活かしたいものです。

6. コミュニケーションにおける障害

基本的な考え方

コミュニケーションは、いつもうまくいくとは限りません。往々にして障害が発生します。コミュニケーションにおいて、どのような障害が発生しやすいかを知ることが、よいコミュニケーションを行ううえで、また、カウンセリングを行う上で、たいへん参考になります。

ここでは、コミュニケーションでの障害をロールプレイで体験し、自分の日頃のコミュニケーションのあり方について気づきを得て、カウンセリングや日常場面でのよいコミュニケーションを行うことについて考えます。



準備するもの

障害のあるコミュニケーション・スタイルを表す表（次ページ）を各参加者が持つようにする。

実 習

デモンストレーション：次のようなコミュニケーションのスタイルで、会話している先生と生徒を表現するロールプレイ。

たとえば、「ある生徒が部活動の集合に遅れてしまった場合」など、学校で起こりがちな場面を想定して、1つにつき2～3分程度行う。

命令	…しなければならない。 必ず…しなさい。 …をやりなさい。
脅し	もしやらないなら…。 …したほうがいいわよ、さもないと…。
説教	…するのはおまえの義務だ。 …すべきです。
講義	おまえが悪いのは…するからだ。 …でしょう、わかるわよね。
答えの押しつけ	私なら…するよ。 …するのが一番よい。
判定	おまえが悪い、この怠け者。 あなたの髪は長すぎる。
弁解	…しても気にしないよね。 …するのも悪くないよね。
診断	…してちょっと目立とうとしているな。 あなたに必要なものは…よ。
詮索	なぜなんだ？ 何なの？ どのようにしたんだ？ いつなの？

参加者は、ロールプレイについて話し合い、自分がどのようなスタイルをとっているか、そしてそれがカウンセリングにどうかかわるかについて話し合う。

実習の意味と学校教育への応用

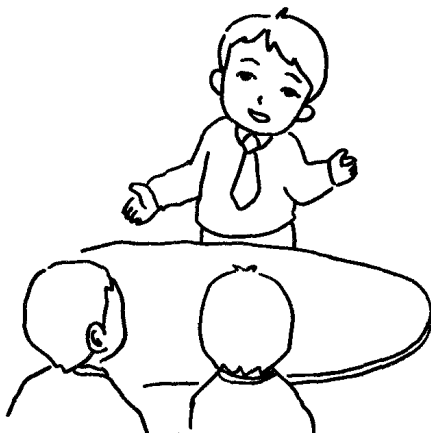
では、生徒とよいコミュニケーションを行うために必要なことはどのようなことでしょうか。前に研修したことでいえば、信頼関係、共感性、双方向のコミュニケーション、積極的傾聴といったことが重要でした。

加えて、ここで研修したような会話を中心にしていると、コミュニケーションは一方向的な押しつけや命令に終わってしまい、うまくいきません。

このことを、実感し、平素の生徒とのコミュニケーションに活かしていただければと思います。

1日目のまとめ

1. 参加者は、カウンセリング・スキルについて学んだことを話し合う。
2. グループ発表。



2日目：教師のための基本的カウンセリング・スキルの練習

基本的カウンセリング・スキルと学校教育への応用のまとめ

1日目の研修で、カウンセリング・スキルとして、自己と他者への気づき、信頼と共感性、守秘義務、双方向コミュニケーション・スタイル、積極的傾聴、コミュニケーションにおける障害について学んできました。それ以外にも、重要なカウンセリング・スキルがあります。たとえば（一部重複しますが）、**かかわり行動**、**共感性**、**誘発と質問**、**要約**、**正当性の承認**などです。ここでは、まずこれらについて説明し、そのあとで、これらのカウンセリング・スキルを使った実習をしてもらいます。

かかわり行動

生徒にかかわり行動をさせることは、教師にとって最も重要な教育です。もし、生徒が課題に真面目にかかわらなかったとしたら、大事なことを聞き逃し、学習しそこなってしまうでしょう。

同様に、教師が話者（生徒）に焦点化した注意を向けると、傾聴に役立ちます。かかわり行動は、教師が生徒に全幅の、かつ間断無い注意を向けるという意味で、カウンセリング技法のひとつです。教師は、生徒との適切なアイコンタクトや適切な対人距離を保ち、生徒をしっかり観察することによって、生徒に注意を焦点化します。生徒が話しているときには、教師は身振りや表情によって、かかわり行動をします。こうした行動は、生徒を認めることにつながります。かかわり行動は、生徒を尊重し、受容していることを示すものなのです。

共感性

共感性はカウンセリングに必須のものです。また、これは学校での教師と生徒の関係の基本であるともいえましょう。共感しているということは、生徒の感情と経験について深く理解していることをはっきりと表すことです。このスキルによって、教師は、感情と感情の背後にある意味を明確にすることにより、生徒の経験を深く感じ取ることができるのです。教師が生徒の経験を言葉で言い換えることにより、そして生徒の

感情を反映させることによって、このような理解を生徒に示すことができます。適切なアイコンタクトや励ましをともなった言い換えは、生徒の感情や経験の理解を明らかにすることにつながります。生徒の感情を明確にし、反映することによって、教師は生徒が自己の情動に気づき、それを受容するよう導くことができるのです。

要約（統合的カウンセリング・スキル）

要約は、生徒の考えや感情を統合するためのカウンセリング・スキルです。教師は、あらゆる経験や感情は互いに関連し合っていることを生徒に理解させるために、このカウンセリング・スキルを利用します。生徒の生活の中で進行していることを教師が要約することにより、生徒は起こったことをよりよく理解できます。時々要約することにより、生徒は自分の複雑な感情や経験をよりよく理解することができます。

誘発と質問

生徒が自分の感情を言い表すのを助けるために、誘発と質問が必要な場合があります。これらのカウンセリング・スキルは、生徒が個人の問題を検討し、新しい異なった観点について考えることを促進するために重要です。カウンセリングは生徒がこういったことを自分で考えることへの援助であり、これら二つのスキルはそのプロセスで重要な要素です。

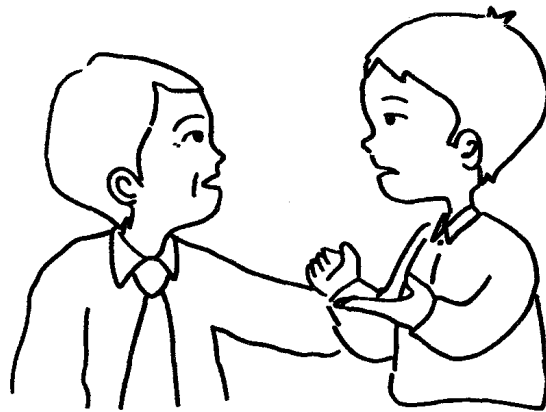
生徒が自分の感情と経験を探り、自ら考え、分析するのを援助するために、オープンエンドな質問を用いるとよいでしょう。例えば、何をしますか…、どのようにしますか…、なぜしますか…、といった質問は、教師と生徒の間のカウンセリング関係を人間的なものにします。反対に、「はい」か「いいえ」で答えられる質問や、答えがひとつに決まっているような質問は、その時の状態に対して、あまり多くの反応や考えを引き出すことはありません。（ただし、「なぜ」「どうして」をあまりに多用するとコミュニケーション障害における「詮索」になってしまいます。こういう質問をする場合には、基本的信頼関係と共感性がその背景に必要です。）

勇気づけと発言内容の明確化は、カウンセリングの中核的スキルであり、生徒の自己への感情を改善することを助けるものです。スマイルとかうなずきといった教師の非言語的コミュニケーションは、生徒を勇気づける効

果があります。勇気づけの言葉や明確化のための問いかけは、「それについてもっと教えて」とか、「もっと説明して」といったものですが、こうした教師の言語的コミュニケーションは、教師が生徒のことを聴いており、認めているというシグナルになります。

正当性を認めること

教師が生徒の自己価値を認めることは、生徒がどのような感情や経験をしていようとも、生徒は受容され尊敬される価値のある人間であると、はっきり認めてあげるというカウンセリング・スキルです。すなわち、生徒が抱いている感情や経験はごく普通のできごとであり、普通に経過しているということを、はっきりと教えてあげることです。それを理解すると、生徒は気持ちが落ち着き、自尊感情を取り戻すことができるでしょう。



1. 基本的カウンセリング・スキルの練習

基本的カウンセリング・スキルをロールプレイで練習します。

準備するもの デモンストレーション用の椅子 2 脚。参加者分の椅子。
(椅子は移動できるものがよい。)

基本的カウンセリング・スキルの練習項目と形式

ここで練習するカウンセリング・スキルは、これまでに学習したものです。次のものです。

かかわり行動、共感性、要約、誘発と質問、正当性を認める

それを次のようなやり方で練習します。

(ステップ 1-4 では、各基本的カウンセリング・スキルが繰り返される。各ロールプレイは 5-10 分間行う)

- (1) 指導者は、参加者から補助者を募り、コミュニケーション・スキルについての説明とデモンストレーションを行う。参加者は、それを観察し、質問し、コメントする。
- (2) 補助者は、もう一人の補助者と、コミュニケーション・スキルを使って 1 対 1 のロールプレイを行う。ロールプレイの後で、指導者は、使われたカウンセリング・スキルについてコメントする。参加者は、観察し、質問し、コメントする。
- (3) 参加者はペアになり、コミュニケーション・スキルを使ったロールプレイを行う。ペアになった参加者は、ロールプレイで使ったコミュニケーション・スキルについて話し合い、グループに発表する。発表者はコメントを付け加える。
- (4) 4-6 人のグループを作り、志願者が、ロールプレイを行う。参加者はそのロールプレイを観察し、ロールプレイで使われたカウンセリング・スキルについて話し合い、グループ発表を行う。指導者はコメントを付け加える。

2. 学級における基本的カウンセリング・スキルの意識的利用

準備するもの 基本的カウンセリング・スキルのチェックリスト (BCSC: 巻末の付録に収録)。参加人数分の椅子 (移動できるもの)。筆記用具。

実 習

- (1) 指導者は基本的カウンセリング・スキルについてのチェックリスト (Basic Counseling Skills in Classroom: BCSC, 付録参照) について説明し, 訓練に使用する。
- (2) 参加者は三人組 (先生, 生徒, BCSC を使う観察者) になり, 10 ~15 分のロールプレイを行う。各グループは, ロールプレイで使われた基本的カウンセリング・スキルについて話し合う。その後, 三人組は観察者と BCSC について話し合う。三人組は, グループ発表を行う。指導者はその発表にコメントする。

(三人組は, 役割を交代し, このプロセスを繰り返す)



3. 学級における基本的カウンセリング・スキルの意識的利用（その2：オプション）

準備するもの シミュレーションの形態に合わせて、机や椅子を適宜用意する。

実 習

指導者は、10人の生徒、一人の教師、2名のBCSCを使う観察者からなる学級のシミュレーション（休み時間、職員室、クラブ活動、その他の学校場面）について説明する。シミュレーションには10～15分かける。シミュレーションを行ったグループは、そのとき使われた基本的カウンセリング・スキルについて話し合う。シミュレーション・グループは訓練後、グループ発表する。指導者は、それについてコメントする。



4. 直面している問題への対処と今後の方針

参加者は、訓練セミナーへのフォローアップ活動について、指導者と話し合う。



発展：フォローアップも含めたプログラム

- A. 2日間訓練セミナー
- B. 学級における基本的カウンセリング・スキルの意識的利用について、毎週の自己評価
毎週末に、チェックリスト：BCSC を用いて、その週に用いたカウンセリング・スキルについて、自己評価する。
- C. 指導者による1か月後セミナー
 - 1. BCSC についての討論
 - 2. ケースカンファレンス
 - 3. 必要な場合は、新規のカウンセリング・スキル訓練を行う

参考文献

- Barman, A. S. (1968). *Mental health in the classroom and corridor*. Racine, WI: Western Publishing Company.
- Carhuff, R. R. (1983). *Interpersonal Skills (IPS)*. Amherst, MA: Human Resource Developmental Press.
- 福原眞知子・A. B. アイビイ, M. B. アイビイ (2004). *マイクロカウンセリングの理論と実践* 風間書房
- Hamilton, D. H. (1974). *The teacher and counseling*. Great Britain: Basil Blackwell.
- Ivey, A. (2004). *Communication skills in the classroom*. Personal communication, Tokyo, Japn.
- Lyon, M. G. & McDaniel, S. W. (1970). *The teacher's role in the counseling*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Myrick, R. D. (1987) *Developmental guidance and counseling: A practical approach*. Minneapolis, MN: Educational Media Corporation.
- Peterson, R. (1970). *Counseling tips for the beginning teacher*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- 上地安昭 (1990). *学校教師のカウンセリング基本訓練* 北大路書房
- ダリル・ヤギ (著)・上林靖子 (監修) (1998). *スクールカウンセリング入門 : アメリカの現場に学ぶ* 勁草書房

カウンセリング・スキル練習のチェックリスト (BCSC)

対象者 _____ 評価者 _____ 年 月 日

分類	項目	低い ←————→ 高い				
		1	2	3	4	5
かかわりのスキル	注意を向け続ける					
	尊重					
	受容					
	言葉以外の行動					
	アイ・コンタクト					
	適切な空間距離					
	適切な前傾姿勢					
	うなずき					
	その他 (具体的に: _____)					
共感のスキル	感情認知					
	感情の理解					
	感情の意味・理由の理解					
	感情への正確な反応					
	言い換え ¹⁾					
	反射・反映 (感情)					
要約のスキル	考えと感情のまとめ ²⁾					
誘発のスキル	勇気づける言葉かけ					
	明確にする言葉かけ					
	人間的配慮の言葉かけ ³⁾					
正当性スキル	生徒の自己価値を認める					

1) 言い換え (話の内容をわかりやすく)

2) 考えと感情のまとめ (すべてのことは関係し合っていると生徒が理解するように)

3) 人間的配慮の言葉かけ (問題中心ではなく、生徒本人を中心に考える)

ダリル・ヤギ先生の 教師のための わかりやすい
カウンセリング技法入門

—基礎的カウンセリング・スキル研修プログラム—

2005年3月18日 発行

ダリル・T・ヤギ (著)
古川雅文 (訳・著・監修)
兵庫教育大学 学校教育研究センター
学校問題解決研究部門 (制作協力)
(スタッフ) 渡邊 満・渡邊隆信・浅川潔司
岡 秀郎・古田猛志・杣本和也

発行 兵庫教育大学 学校教育研究センター
〒673-1421 兵庫県加東郡社町山国 2007-109
TEL 0795-40-2201 FAX 0795-40-2203
