

子どもができるセルフヘルプ

朝の短い時間を活用した REBT (論理療法)

所属校：武蔵村山市立第三中学校
氏名：林 巨 樹
派遣先：東京学芸大学教職大学院

キーワード：論理療法・心理教育・自己肯定感・イラショナルビリーフ・朝読書

I 研究の目的

1 目的の概要

近年、児童・生徒の問題行動が注目されており、特に中学校では暴力行為の発生件数が調査以来、過去最高を更新している。またいじめに関しても減少傾向にあったものの、平成21年度は小学校、中学校で増加に転じた(文部科学省 平成21年度版)。このような思春期において見られる問題行動には複合的な原因があるが、その1つに、自己肯定感の低さが挙げられる。(諸富 1999)。しかしながら、特に中等教育においては、教師が普段から意識して自己肯定感を高めるような指導をしているとは言えず、生徒の心に寄り添った指導が今まで以上に求められるようになってきている。そのため、普段の教育活動に加え、構成的グループエンカウンター、アサーションなど、心理教育が重視されるようになってきた。

一方、学校では、①時間的な理由から心理教育を継続的に行うことが難しい現実がある。また、②筆者自身がいくつかの心理教育を実践してきたが、心理教育を実施しうだけの力量の問題から教育的効果が得られない場合や、果たして教師に効果的な心理教育が実践できるのかという疑問を抱いていた。さらに、③心理教育に関心が低い(必要性をあまり感じていない)教師が少なからずいる。

そこで、本研究ではREBT(※)を活用した心理教育を開発・実施し、生徒の自己肯定感の向上や、生徒自身で感情を楽にする手法(セルフヘルプ)の習得などの教育的効果を検証する。併せて、①学校において現実で活用できる継続性をもつか、②筆者も含め中学校教師の生活指導方法に比較的親和性が高く、教師の実践に取り入れやすい手法であるか、との視点から、教育現場での適用の可能性を吟味する。

(※) REBT=Rational Emotive Behavior Therapy。日本語訳では論理療法、または人生哲学感情心理学といわれ、アルバート・エリス (Albert Ellis) が創始した認知行動療法の一手法である。この手法では、『ある出来事 (Activating Event (A))』があるから、『結果=受け取り方 (Consequence (C))』が生まれるのではなく、その出来事をどのように捉えるのか、その信念(Belief (B))によって決まるとする。そして、もし自身にとって望まない結果があるなら

ば、それは不健全・不合理な信念 (irrational Belief (iB)) によるものであり、それを健全・合理的な信念 (rational Belief (rB)) に変える (論駁する (Dispute (D))) ことにより、結果が変わる (効果 (Effect (E))) と考える。頭文字を取り、ABC理論、またはABCDE理論ともいわれている。

II 研究の方法

1 研究の実施期間

平成22年9月17日～11月13日の8週間

2 研究の対象

所属校の1学年65名、2学年80名の計145名

3 研究概要

- (1) 研究開始時に、質問紙にて自己肯定感、イラショナルビリーフを計る。
- (2) 週1回のペースで朝読書の時間にワークシート(「心やわらかシート」)を生徒が各自記入する。
- (3) 記入したワークシートを回収し、筆者がREBTに沿って添削し、返却する。
- (4) 8回(8週間)この作業を繰り返し、その後、質問紙で再度、自己肯定感、イラショナルビリーフ計り、統計分析にて研究開始前との結果と比較する。また、本研究への生徒の取り組み姿勢や実際のワークシート記入内容との関連についても検証する。

4 ワークシート(「心やわらかシート」)の概要

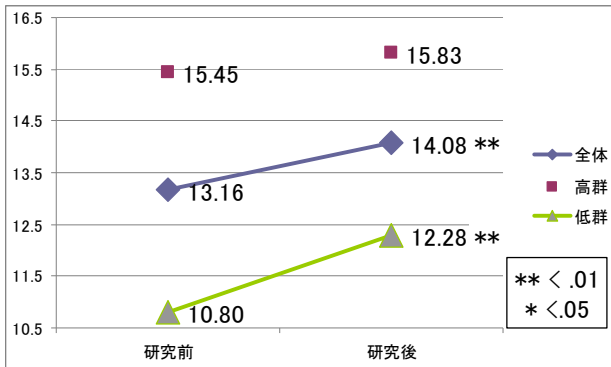
アルバート・エリス研究所で使われているセルフヘルプ用紙を参考に、筆者が中学生用に新たに開発したワークシートである。ABCDE理論を基に、その週にあった出来事から、論駁、変化した結果、その変化度合いのスケールリングまでを一連の流れで記入できるようになっている。筆者は毎週そのシートを回収し、空白になっている項目の記入例を示す、生徒の気持ちに肯定的に寄り添ったコメントをする、などセルフヘルプ習得を促すような添削を行った。なお、通常REBTは不健全・不合理の感情を扱うものであるが、生徒の様々な出来事に対応するため、健全・合理的な感情も扱えるようにした。

III 研究の結果

1 量的分析の視点から (有効回答数 n=130)

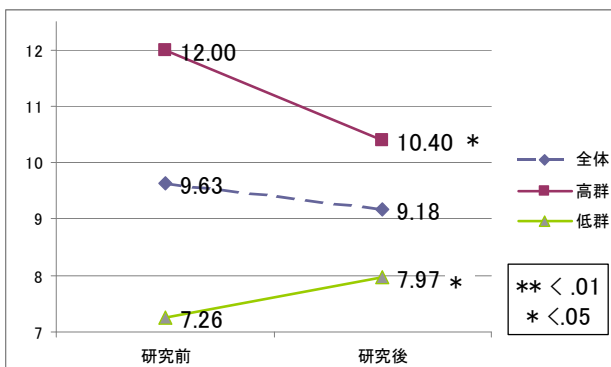
自己肯定感、イラショナルビリーフともに、全体を分析すると同時に、得点の高い半数を高群、低い半数を低群とした分析も行った。

(1) 自己肯定感の変化 (最小値5、最大値20)



全体として、研究前から研究後へ明らかに有意な上昇が見られ($t=4.55$, $P<0.01$)、特に自己肯定感低群は10.80から12.18と大きく明らかに有意に上昇した($t=4.94$, $P<0.01$)。一方、自己肯定感高群は、有意に変化しなかった。

(2) イラショナルビリーフの変化 (最小値4、最大値16)



全体として、研究前から研究後へ下降の有意傾向が見られ($t=1.87$, $P<0.10$)、特にもともとイラショナルビリーフが高かった群は12.00から10.40と大きく有意に下降した($t=2.53$, $P<0.05$)。一方、もともとイラショナルビリーフが低かった群は、有意に上昇した($t=2.17$, $P<0.05$)。

IV 考察

1 成果の概要

本研究の成果として、「明らかに自己肯定感が上昇し、「イラショナルビリーフが下降傾向にある」ことから、本研究の取り組みに教育的効果が見られた。特に、「自己肯定感低群」、「イラショナルビリーフ高群」については、どちらも有意に望ましい方向に変化していることから、心理的なケアが必要な生徒に対しては特に効果的な手法であるが確認できた。

このことから、多くの中学校で取り入れられている朝読書の時間など授業時間外の短い時間で、一般教員が効果的な心

理教育を実施できることが立証できたと考えている。このような結果を得られた主な理由として、筆者の研究日誌、生徒の研究後アンケートなどから、以下の4点を推測する。

- (1) ワークシートに毎週の出来事を記入することにより、生徒が自身の心をメタ認知化して考えることができた。
- (2) 毎週添削することにより、筆者がどの生徒に対しても等しく関わる機会を持つことができ、生徒からすると「必ず読んでもらえ、添削してもらえる」という安心感をもつことができた。
- (3) 生徒の信念(B)に大人が真剣に向き合うことができた。
- (4) ワークシート記入内容は、筆者のみ知りえる情報であることを保障したため、擬似的な1対1のカウンセリングの形態をとることができた。

2 REBTを活用した、筆者の考える新しい手法の提唱

本研究において、筆者はREBTに基づいた添削をのべ1010枚行った。研究開始当初は、なかなか添削方法が決まらなかったものの、概ね3週目から、REBTに基づきつつも、私のオリジナリティのある添削をするようになった。その添削の流れは以下の通りである。

- (1) 肯定 (Affirmation) : 生徒が記入してきた不快な感情を肯定的に受け止める。
- (2) 発見 (Find) : 生徒のイラショナルビリーフを発見する。
(ただし、それを直接的に指摘せず、(3)でラショナルに変えて指摘する。)
- (3) 指摘 (Indicating rationality) : 今持っているイラショナルビリーフをラショナルビリーフに変え、更に今のビリーフには無理があり、できなくてもダメではないことを合わせて指摘することで、生徒の心に働きかける。
- (4) 助言 (Mentorship) : 教師の想いを込めつつも、生徒の判断を大切にすよう、意図的に多少抽象的な助言をする。
- (5) 称賛 (Admiration) : そうやって考え、思いを変化させられたら、称賛できることを伝える。(ただし、実際に何か行動できるかは、分からない。行動できるかではなく、思いを変化させられるかどうかの方が重要であることを伝える。)

この手法はまだまだ、改善の余地があるだろうが、研究後アンケート内のうれしかった言葉・理解してくれたと思う言葉として「〇〇できるといいよね。(指摘)」「大切なことは〇〇なんじゃないかな。(助言)」「すばらしい(称賛)」など、この方法に則った添削内容が数多く挙げられていた。また前述の量的分析結果から見ても、自己肯定感を高める教師の関わりとして有効な手法であると考えられる。また、心理学的な手法に則っている一方、教師の想いを助言として伝えることができ、生活指導としても活用しやすい手法ではないかとも考える。この手法の5項目の頭文字をとって、AFIMA (アフィーマ) 法として提唱したい。