

## 2018 年度 立命館附属校・提携校 第1回カウンセリング研修

附属校教育研究・研修センター

6月16日(土) 朱雀キャンパスにおいて、附属校・提携校 第1回カウンセリング研修を実施した。

講師として NPO 法人えんばわめんと堺 代表理事 北野真由美先生を迎え「子どもの力をエンパワメントのかかわりで高め、お互いを尊重する関係性を育む」をテーマに実施した。ワークショップも取り入れていただき、参加者が実感できる研修となった。参加者は5名(立命館宇治1名、立命館慶祥1名、立命館守山2名、初芝橋本1名)だった。

### 《研修内容》

講師の北野先生から子どもたちの内にある力を取り戻す(エンパワメント)のために、ワークショップの中でファシリテータ(促進役)として活躍されてきたご自身の活動をお話いただいた。先生からいただいたお話とワークショップの概略は次の通りである。



①先生が子ども達に話すときに心がけている「聴く」ということである。

「聴く」の文字を分解すると「目」「耳」「ハート」になる。人を大切に作る聞き方である。つまり、話し手に目を向けて、集中して、相手のことを思いながら聞くことであると話された。そして意見を求められても「パス」も OK でないといけないとも話された。

### ②負けるじゃんけんの難しさの体験

先生に対して受講者が必ず負けるじゃんけんを行った。受講者は後出しでも負けるじゃんけんの難しさを実感した。身体は勝つことを覚えているので、意識を持って動作を変えていくことは難しいものであると気づいて欲しい、つまり、子どもたちも私たち自身も何かを変えるように求めてもすぐに変えられないことに気づいて欲しいと先生からアドバイスをいただいた。

### ③笛の音色がどう聞こえるか

先生が笛を吹かれて、受講者にはどう聞こえるかを問われた。汽車の音、船の出港音などと受講者から様々な回答が出された。

ある学校では、1人の子どもが、「宇宙人が宇宙船から降りてきた音」と答え、他の子どもたちから「今まで見たことも無いのに」といった攻撃を浴びた。そこでファシリテータである先生は、「今まで自分が思いつかなかった、考えてもいなかった言葉が出るのは、このクラスの宝物。なぜ、そのように思ったのか?みんなで聴いてみよう」と話すと、攻撃していた子どもが「じゃあ、なぜか聞きたくなった」と関心を持ち「すごい」と評価する立場に変わり、発言した子どもは仲間から認められ自信を持ったと先生は話された。つまり、一人ひとりがお互いを認めていく関わりを大事にしていくことを大切にすと先生は話された。良いとか悪いとかでなく、この子の発言が何を意味しているのかを考えることが必要ではとも言われた。ティーチャーは「間違っている。人を非難してはいけません。」などと指導していく必要があるが、多様な子どもたちの背景を見ていくと、受容していく力、ファシリテータ力もティーチャーには必要だと思いますと先生は話された。

④絶対主義、相対主義、そしてこれが普通。

大人たちから「きちんとしなさい」「泣いたらダメ」と絶対に〇〇しないといけない、ダメと言われ絶対主義の中で育ってきた子どもが、小学校に上がり、周りの子どもを相対的に見ていくと自分の物差しで許せないと思うようになり、そして排除するようになる。こんな時、子ども達に「嫌いやから違うからと言って排除してはいけない。言葉で傷つけていけない。」と先生は伝えられるそうだが、「ただ全員好きになれ。」とは子ども達にストレスが溜まるようなことは言わないそうである。ただ、「この学校に来て、目的を達成するためにはどうしたらいい。このことを学ぶのが学校です。」と伝えていきますと話された。

お互いを認めていくこと、いろんな考えがあることが普通だと考えるようになるにはピア（仲間）の承認が必要だと話された。さらに、「私が私の中で社会を知っていくことが大切では。」と先生は話された。

⑤ワークショップ「子ども頃に考えていた尊敬に値する人、値しない人を書き出す」

個人作業で1,2分間書き出し、その後ペアになり、話し合う。聞き手は傾聴に徹する。書き出した内容は今の見かたと違うかも知れない。また、今の考えにどんな影響を及ぼしているかを話し合うワークショップである。教員研修で使う手法で偏見差別につながっていないかを考える目的で実施すると紹介していただいた。

ワークショップでペアの人に話すとき相手に合わせて工夫する。聴き上手は話し手を育てる。子どもは今、聴いてもらえる体験が少ない。ここ10年間くらいで、ゲームや情報機器の中で育った子どもは参加する力が弱くなっている。「良い、悪い。」の2者択一の中で育ち、自分の考えを伝えて、受け入れる力が弱くなっていると先生は話された。

⑥ワークショップ「自分を見ていく」

現在、10人の親しい人々はどんな人ですかを書き出すワークショップを行った。

もともと「私のいいところ10個以上、今まで言われていやだった言葉、10人の親しい人々、10年後の私。」を書き出す生徒の自尊感情を高めていくワークショップから取り出した内容だそうである。中高生の場合、よく似た人々、世代が限られている。先生からは多様な人々と知り会おうと話しているとのことであった。

⑦「私は私です」の確立とワークショップ「肩たたき」から力関係を考える。

親ですら情報過多の世界で判断に迷い、その子どもはさらに迷う。「私は私です。」を確立しないといけないのではないだろうか。

自分を軸にして複数の人が集まると必ず力関係が発生する。社会的地位の高低、情報量多少、できるとできない、親の地位などで発生する力関係は暴力を引き起こす。

ワークショップ「肩たたき」を実践してみる、

ペアになり、肩たたきをお互い行う。もちろん、断っても大丈夫。肩たたきをしてもらった参加者からは「恐縮する。」「気持ちが良い」などの感想が出る。先生から「今、力を出す側は相手に寄り添って相手の声を聞きながら力の出し方を加減している。相手の声を聞きやすい雰囲気を作っていることが大事なのです。この関係では暴力にならない。皆さん（受講者）は暴力にならない力の出し方が出来ることを証明できました。」と先生から伝えていただいた。「力のある人がどのように力を出していくかが問題です。受ける人が『いやだ』と言える雰囲気を受け止めること。もし、断られても関係性が変わらないことが大事です。」と先生は話された。最近ではデートDV防止のプログラムで好きと嫌が言えるこの関係作りが大事であると気づかせるためにこのワークを実施していると話された。

⑧気持ちを言葉にする。ワークショップ「怒りの塊をほぐす方法」

先生から「このボード（表情をあらわす絵が描かれたボード）を見てどんな気持ちを表しているか言葉で10個以上出してください。」と指示された。そして4つ目のボードは怒りを表すボードであった。「こんな気持ちを経験した人はいますか。」と子ども達に聴くと全員が「経験したことがある。」と回答したそうである。しかし、「表現する言葉は出てこないのです。」と先生は言われた。

次は、怒りについて考えていく。顔は笑っていても心では怒っている。とぼけていても怒っている。こんな経験は小学校中学年からあると答えている。本当の気持ちを知っているのは自分だけです。どうして怒っているのか話そうよと先生は子どもに伝えると言われた。先生はさらに「怒っても良いよ、しかし、誰かを傷つけない、自分を傷つけない、物を壊さないでとおこりんぼうさんの約束を伝えている。」と話された。逆境体験、ネグレクト体験など育ってきた子どもは一つの回路で一つの行動しかない。その様な子どもに複数の回路を作るように働きかけられているそうである。

次に先生から怒りがまた湧いたときはこの怒りをほぐす方法はどんなものがありますか。話し合ってくださいと指示された。先生は「ほぐす方法を沢山知って、実践につなげてください。これは、PTAの方にもお話しています。子どもたちは、先生を見ている。先生の怒りのほぐし方も見ている。そして、怒りの出し方は一貫性をもってください。怒りを我慢しなくてよい。その感情を大事にしなが、どう取り扱っていくかが大切です。」と話された。

#### ⑨ワークショップ「うわさのしくみ」

一枚の絵を30秒間見せていただいた。

どんな絵でしたかという先生の質問に対して、立っている人座っている人、親子、年齢層がばらばら、口論している人がいたと参加者からいろいろな意見が出された。

もう一度絵を見る。2回目の意見は1回目の見方と変わっている。理由は、情報が交わされたので、見方が変わったと先生が話された。

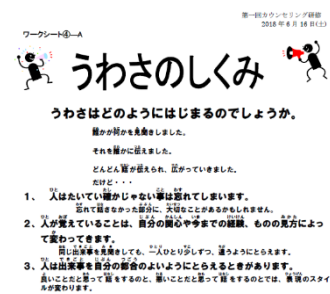
次に、配付された「うわさのしくみ」のプリントを見た。今、ラインなどでうわさが拡散し大きなトラブルが生じていると先生は話された。よく、ロールプレイをされるとのことで、「あなたのこと、Aさんはこんな風に話していたよ。」と先生が子ども役になって、あたしは他の子どもに話しかける。最後に、先生から「Aさんに、そのうわさはどこをわたってきたのだろうか。直接聞いてみる。」と生徒に伝えられるそうである。今、些細なことが大きなことになっていく。うわさの仕組みを頭に入れてください。

いろいろな情報を捉えるときに子どもは価値観によっていろいろな感情を引き起こす。例えば泣いている子を見たら、許せないなどである。私は私、私と友人の関係に第3者が入ってきたとき直接聞いてみるという指示が入ったら、人間関係はもう少しほぐれていくのでは。

学校を訪問したとき、生徒に参加を促す。否定的な中学生の発言も大切に、直ぐに反応して、子どもの力を見つけていく。

#### ⑩ワークショップ「境界線」

先生は今、気になる現象として、境界線を学んでいない子どもが多くなっていることであると話された。プライベート(個人)とパブリック(公共・みんな)を考えて空気は、みんなの物、そして鼻の下の空気はと質問していくと子どもは迷う。子どもには、迷ったら、周りの人と話し合い確認をすることが大事ですと話されているとのことであった。「私は私、私の身体は私のもの、私の気持ちは私のものです。人のからだをべたべた触らない、人のものを勝手に使わない。」とかそれぞれ境界線がありますと子ども話さるそうである。しかし、学んでいない子どもが多いとも言われた。



境界線を学ぶプリントを紹介いただいた。OKかNOかを回答する。正解はありません。一人ひとり違う。自分がOKでも人はNOの場合もある。この境界線の話からデートDVに入っていくこともあります。相手が嫌がっていないからと言って性暴力に到ることがある。相手はイエスとは言ってないことを受け止めることが大事ですと話されるそうである。また、一方、プリントの質問項目を例に取り、勝手に知らない人を連れてきたことを強く拒否したり人を自分のものと強調する子どもは、自分の周りを囲む傾向があり、さらに他の子どもを排除する傾向があるので注意をしてみている。逆に、質問項目に全てOKとし、境界線を学ばないでいる子どもは自分がなく、人に合わせる、自尊心が低い子どもが多いこともあったと言われた。

第一回カウンセリング研修  
2018年6月16日(土)

ワークシート②

**境界線ってなに？**

人には、自分と他者との間に、「安心だと感じるところ」と、「不安だと感じるところ」があり、その境目を「境界線」と言います。「境界線」にはおもに、「カラダの境界線」と「ココロの境界線」があります。「境界線」を知っておくことは、自分も他者も大切にするために必要なことです。

<こんなときどう感じる？>

以下の各場面で、その行動が自分にとってイヤならX、イヤでなければOをつけましょう。

場面1	Aさんが自分の買った本をBさんに勝手に貸していた。	
場面2	仲良しグループで映画に行く約束をしていたのに、自分の知らない人にプールに強要されていた。	

次に、教師も境界線を引くことは大事ですと助言をいただいた。保護者の電話などで時間の境界線、生徒とのかかわり（身体的接触も含めて）で境界線を引いてくださいといわれた。境界線を引かないと先生が壊れてしまいます。しかし、境界線を引くときは必ず代案を出してください。ここまでなら、いつだったら大丈夫ですと伝えてくださいと言われた。

① ワークショップ「四面鏡」

肯定的に人を見ていくワークショップである。

5人1組になり、自分以外の4人の印象を一人ずつ、プリントに記載されている項目から3つだけ選んでいくワークショップである。プリントの項目はどれも縦軸に「頼りになる」「誰にも公平」といった人を肯定的に捉える文言が列挙されているプリントで「四面鏡」と紹介いただいた。グループ内を一巡して「四面鏡」が自分の手元に戻ると、自分を肯定的に捉えた文言が並んでいる。自己肯定感を高めたり、自分を新たに発見したり、グループの各メンバーを肯定的に捉える効果がある。

第一回カウンセリング研修  
2018年6月16日(土)

ワークシート③

協力活動における**四面鏡** ( ) さんへ

表だらの表まえ	さんより	さんより	さんより	さんより
仲良く話している				
仲たがいにいる				
笑顔をいっぱいあふ				
おだたも公平				
おまやとして				
お運動が得意				
お言葉				
おいろいろなお話を聞かせて				
おいろいろなお話を聞かせて				
おがさん				
おにめ				
お度胸がよい				
おてきまわっている				
おあしや				
おおきく				
おすやがよい				

先生から、一般的に感情は否定的に働くが、知識は肯定的に捉える。生徒同士で仲間のいいところを見つけることが大切ですと教えていただいた。また、席替えごとに活用される学校もあると紹介いただいた。

最後に、先生からお互いを尊重できる関係づくりが大切ですとお話頂き、研修を終了した。

(文責 教育研究・研修センター 羽田 澄)