

平成25年度 教育事業
子どもたちのハートをつかめ！

子どものうつに対処する認知行動療法やソリューション・フォーカスト・ブリーフセラピー、選択理論、コラージュの活用を学ぶことで、子どもたちが抱えるストレスや悩みへの対応の仕方などについて、より具体的・実践的に学べる場となりました。また、参加者相互の交流を深めることで、支援体制のネットワークも広がりました。

1 事業実施までの経緯

本事業は日本学校教育相談学会愛媛県支部と連携し、今回17回目を迎えた。実施当初は、学校現場において不登校が大きくクローズアップされ始めた時期であり、当時の交流の家職員と日本学校教育相談学会愛媛県支部会員とのネットワークを活用し、学校現場で悩んでいる教職員とともに教育相談をどう捉えればよいか、子どもたちとどうかかわっていけばよいかを考える場としてこの事業をスタートさせた。平成13年度からは不登校のみならず、社会的問題にもなっている引きこもりがちな青年にまで対象を広げている。今回も日本学校教育相談学会からの紹介をもとに講師を選定し、よりよい研修会になるよう、学会担当者や講師と連絡を取り合い、打合せを重ねた。例年、アンケートで要望されている「より学校現場で実践できる内容を」という視点を重視し、現場で生かせる子どものうつに対処する認知行動療法やソリューション・フォーカスト・ブリーフセラピー、選択理論、コラージュを学ぶことをテーマに本事業を企画・実施した。

2 ねらい

教育相談にかかわる教職員・施設職員等が、いじめや不登校などの問題を抱える児童・生徒、そして、引きこもりがちな青年およびその保護者の理解と対応の仕方、学校現場で活かせる教育相談の手法などについて、教育学的・心理学的見地から研修を行う。

3 主催 独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立大洲青少年交流の家
日本学校教育相談学会愛媛県支部

4 後援 愛媛県教育委員会・大洲市教育委員会
愛媛新聞社・NHK松山放送局

5 期日 平成26年1月11日（土）～平成26年1月12日（日）

6 場所 国立大洲青少年交流の家

7 参加人数 教職員、不登校対応施設職員、社会人等 84名

8 講師 下山晴彦氏（東京大学大学院 教育学研究科 教授 教育学博士 臨床心理士）
相模健人氏（愛媛大学教育学部准教授 博士 臨床心理士）
井上千代氏（西予市立三瓶中学校 養護教諭）
渡部和敬氏（松山市立桑原小学校 教諭）

9 日 程

13:30	14:10	14:30	17:30	18:30	20:00	21:00	22:30
11日 (土)	受付	開講式	講義・演習 第1部 『子どものうつに対処する』 下山 晴彦 氏	夕食	講義・演習 第2部 『事例など研究会』 下山 晴彦 氏	情報交換会	入浴等 就寝
8:30	9:00	11:30 12:00					
12日 (日)	受付	講義・演習 第3部 『ワークショップ』 相模 健人 氏「ソリューション・フォーカスト・ブリーフセラピーの学級への活用」 井上 千代 氏「もし学校の先生がグラッサーの『選択理論』を読んだら」 渡部 和敬 氏「体験コラージュとその読み解き」	閉講式		解散		

10 活動内容

【1日目】

「開講式」

最初に主催者である国立大洲青少年交流の家の松岡孝次所長と日本学校教育相談学会愛媛県支部の芳我明彦理事長が挨拶を述べ、17回目を迎える教育相談に関する研修会「子どもたちのハートをつかめ！」が開催された。

「講義・演習」 第1部 『子どものうつに対処する』

東京大学大学院 教育学研究科 教授 教育学博士 臨床心理士 下山 晴彦 氏

第1部は東京大学大学院教育学研究科教授であり、臨床心理士でもある下山晴彦氏による講義・演習「子どものうつに対処する」が行われた。まず、現在の子どものメンタルヘルスの現状として、子どものうつの実態と重要性や思春期メンタルヘルス対策、思春期の心理的問題と社会について理解を深めた。特に現在では多くの小・中・高校生が高い抑うつ傾向にあり、その影響で多くの問題行動が発生していることや問題が発生してからケアをするのではなく、事前に予防をすることが大切であることが分かった。

また、小中学生のうつの特徴としては感情の変化はあまり表面化せず、身体・生理の変化がまず表面化することやうつ状態の子どもたちの行動や気持ち、考え方が悪循環を生み出し、うつを悪化させていくこと、そして、薬物療法だけでは根本的な解決にはならないことなどを理解することができた。

休憩後には、うつへの対処や予防の方法として、まず心理教育のプログラムを紹介していただいた。うつの状態によって対処方法は異なるため、うつの実態を探る必要があることが分かった。その後教員や保護者、スクールカウンセラーなどと協力しながらそれぞれのかかわりから、うつの悪循環を断ち切ることが大切であり、さらには日頃の学校教育の中でも心理教育の授業を実施し、子どもたちのうつを未然に防ぎ、また、す



で抑うつ傾向が高い子どもについてはそれ以上悪化しないための二次予防を行うことの大切さも確認することができた。

2つ目の対処法として、認知行動療法を紹介していただいた。認知行動療法の活用についても、うつが悪循環に気づき、流れを変えることを大切に考え、認知、感情、行動の中でも多くは行動から流れを変えることも理解することができた。

「講義・演習」 第2部 『事例など研究会』

東京大学大学院 教育学研究科 教授 教育学博士 臨床心理士 下山 晴彦氏

強迫性障害について、現在下山氏が研究を進めている事例と研究の成果を紹介していただいた。いろいろな新しいことへの不安は、慣れが大切なように、強迫性障害にも慣れが必要であり、遊戯療法や曝露妨害法が有効であるが、失敗すると逆効果になることもあるため、専門家による実施が絶対条件であり、必ず慣れることができるように、安全を確保することが大切であることを学ぶことができた。

質疑応答の場面では参加者から親の協力を得られない場合、親への対応方法について質問があった。実際に親も変わろうとしなければ、子どもの認知行動療法も成功しにくいこと。そして、親のために動機付け面接法やペアレントトレーニングが有効であることも教えていただくことができた。

最後に、現在子どもたちを取り巻く環境では、携帯電話やスマートフォンが多くの人に利用されている現状から、心理学とICTを融合させて心の健康につながるようにと立ち上げたウェブサイトの紹介をしていただいた。

【2日目】

「講義・演習」 第3部 『ワークショップ』

愛媛大学教育学部准教授・博士・臨床心理士 相模 健人氏
西予市立三瓶中学校養護教諭 井上 千代氏
松山市立桑原小学校教諭 渡部 和敬氏

第3部は愛媛大学教育学部准教授であり臨床心理士の相模健人氏による講義・演習「ソリューション・フォーカスト・ブリーフセラピーの学級への活用」、西予市立三瓶中学校養護教諭の井上千代氏による講義・演習「もし学校の先生がグラッサーの『選択理論』を読んだら」、松山市立桑原小学校教諭の渡部和敬氏による講義・演習「体験コラージュとその読み解き」を3つの会場に分かれ行われた。

相模健人氏の講義・演習では、ソリューション・フォーカスト・ブリーフセラピー（SFBT）の学級への活用についてWOWWアプローチを中心に紹介していただき、演習内にてリソース探し、授業観察やクラスの目標作成などについてワークを行った。

井上千代氏の講義演習では、「他人と過去は



変えられないが、自分の現在と未来は変えられる。」という理念のもと選択理論についてワークシートや資料活用し、演習を行うことで分かりやすく学ぶことができた。

渡部和敬氏の講義・演習では、まず個別にてコラージュの作成を体験し、その後参加者の小集団にて読み解きに挑戦した後に、全体でも読み解きを行い、最後に理論について確認を行った。



11 参加者の声

参加者のアンケートの結果

*満足：61.4% *やや満足：38.6% *やや不満：0.0% *不満：0.0%

- 今後、学校現場で子どもに対応するときに、対処方法の幅が広がった。子どもの行動が実はうつが原因であるかもしれないという視点で対処を考えられるようになった。
- 講演の内容に知的興奮を覚え、より認知行動療法について学びたい気持ちが高まった。
- 講演・ワークショップ等全ての内容が、学校現場での出来事と重なって、ずっと頭に入ってきた。持ち帰りすぐに使える資料もたくさんいただき、ありがたかった。
- 問題を図式化して、客観的に見ることが大切であるという助言から今後の生徒や保護者とのかかわりを見直していきたい。
- 講師による講義・演習や他の参加者の先生方との交流を経て、子どもたちの問題に立ち向かう気力がわいてきた。来年度もこの事業に参加し、知識や技能を身につけるだけでなく、気力も養って現場で頑張りたい。

12 成果と課題

今年度は、昨年度同様2日間開催とし、1日目は著名な講師を招き講義・演習をした。翌日には日本学校教育相談学会愛媛県支部の会員講師によるワークショップを行った。参加者にとって1日目の講義は、最先端の認知行動療法に触れ、子どもたちの様々な問題を多面的に捉えるための糧となったと同時に、問題に立ち向かう意欲につながったことがアンケート結果から伺うことができた。

情報交換会やワークショップでは、参加者相互の交流の場を設け、多くの考え方や事例、対処方法などをお互いに交換することができただけでなく、新たなネットワークを構築し、協力体制へとつなげられた参加者もいた。このことから、宿泊型の2日開催の成果が現れていた。

昨年度の反省から、広報範囲を広げ広島県南東部、大分県東部、高知県西部、徳島県西部、香川県西部の学校及び特別支援学校等教育施設にチラシを送付し広報した。しかし、実際には県外からの参加希望はなかった。来られる方々の参加を決定した理由が「チラシやダイレクトメールを見て」の次に「人から紹介されて」が多かった。このことから、今まで参加していただいた先生方に、同僚の先生方へ紹介していただくようにメールを活用し、広報依頼をするなど工夫をしていく必要がある。