

令和元年度支援教育地域支援整備事業 第2回中河内ブロック研修会開催報告

令和2年1月7日(火)八尾市教育センターにおいて、三重大大学の松浦直己教授を迎え、講演「学校における認知行動療法～学校の構造化を最大限に活用して～」を開催致しました。学校教育学博士であり医学博士である松浦教授が、「学校園の構造化と教員という立場を最大限に活かせば、認知行動療法が効果的に行える」という主旨でご講演下さいました。

「認知行動療法」というと医療や心理学の専門分野ではと思われる方がほとんどではないでしょうか。今回の講演はそうした狭義にとらわれない斬新な切り口で、200名近い参加者の方々は、松浦教授の豊富な事例を交えたお話に熱心に聞き入っていました。



松浦直己教授

八尾市、東大阪市、柏原市の学校園の先生方以外に、府内の私立の学校園の先生方の参加もあり、会場は熱気に包まれていました。



爆発的な怒りを示す子ども。その背後には「どうせ俺は何をやってもうまくいかない」「私なんかいない方がまし」と自己を全否定する学習性無力感(失敗経験を繰り返し、自己肯定感が著しく低下した状態)が潜んでいます。このような子どもにこそ**認知行動療法**※でのアプローチを。

※次ページで紹介しています。

「認知行動療法は構造化された学校園に適している」と松浦教授はおっしゃいました。そう、認知行動療法を行う為には、ルールやスケジュール、視覚的な掲示物により、誰もが安心して過ごせる学校園であること(構造化)が必須条件なのです。「気になる行動」を繰り返す子がいたとします。ついその行動の対応に追われてしまいがちですが、「その子と十分な信頼関係が構築されているか」「学級経営が十分に機能しているか」「成功体験を積み上げられる設定ができるか」。この3点が抑えられているか、今一度確認してみる必要があるかもしれません。

認知行動療法は子どもの一番身近にいる学校園の先生が行うことで大きな効果が望めます。子どもの心の声、叫びに対し、先生のあるべき姿は「教える」「説得する」でなく「聴く」、です。

聴 … **耳**と**目**と**心**と  (体全体)で「聴く」。

3ステップで行う認知行動療法とは

STEP 1

認知のゆがみの理解

学習性無力感から自暴自棄であったり爆発的な怒りの行動を示す子どもの思考パターン（下表に示す）を整理する。

STEP 2

感情に働きかける

爆発する怒りの黒幕である「ふくざつな感情」に気付かせる。「君は急に名前を呼ばれると怒るね。いやなんだね。」

STEP 3

行動を示す

「ふくざつな感情」が沸き起こった時の具体的な回避（もしくは代替）行動を決めておく。セルフコントロールを高める。

10の「認知のゆがみ」（不適応を示す人の思考パターン）

1	全か無か思考（ひとつミスしただけで完全な失敗と考えてしまう）
2	一般化のし過ぎ（一度失敗すればこれからも失敗すると思う）
3	結論の飛躍（根拠なく自分は絶対失敗すると決めつける）
4	心のフィルター（苦手なことがひとつあると、全てのことが苦手だと判断する）
5	マイナス化思考（褒め言葉が入らず、なんでもマイナスにとらえる）
6	拡大解釈と過小評価（間違いはお互い様なのに、自分が悪いと考える）
7	感情的決めつけ（自分がいやだと思ったものは全ての人もいやだと考える）
8	すべき思考（~~すべきなのに出来ない自分や人のことを否定、嫌悪する）
9	レッテル貼り（失敗経験から自分は無価値、最悪だと思い込む）
10	個人化（周りで良くないことが起きると全て自分のせいだと思い込む）

興味のある方は『教室でできる気になる子への認知行動療法』（松浦直己著）

をご参考に。大変読みやすく元気を頂ける内容となっています。

参加者のアンケートでは「教えるのではなく『聴く』のが我々の仕事の基本ということ。子どもの思いを、子どもにしっかり向き合って『聴』き、一緒にできることを考えていきたい」「教育環境の構造化を意識してクラス運営を見直したい」「認知行動療法を使いながら、様々な経験をし、乗り越えていくことで、自分に自信を持てる、そのような教育を大切に行っていきたい」といったご感想をはじめ、前向きな感想が多く寄せられました。参加者の皆様、ありがとうございました。

