

子供たちがお互いに支えあえる環境づくり

内田 涼也
児童生徒支援コース

1 研究の目的

『生徒指導提要』(2022)に見られるように、近年、いじめや不登校等諸課題の未然防止として発達支持的生徒指導が注目されるようになってきている。その一つとして、児童生徒が心の居場所を実感できる魅力ある学校・学級づくりが挙げられている。居場所には物理的側面と心理的側面があるが、則定(2008)は心理的側面を心理的居場所感とし、心理的居場所があるという感情を心理的居場所感と定義した。学校において、子供にとって最も身近な存在である級友あるいは学級に対する心理的居場所感を高めることができれば、登校したくないと思う気持ち以上に学校へ通いたいという意思が上回り、学級における発達支持的生徒指導につながることを期待できる。心理的居場所感を高く感じる学級とは、学級全体が肯定的に捉えようとする雰囲気や醸成されている学級だと考える。肯定的に捉える手段の一つとして、リフレーミングが挙げられる。そこで本研究では、「リフレーミングができるようになることで、学級内で肯定的に捉えようとする雰囲気が醸成され、心理的居場所感が高まる」という仮説の下、実践研究を行う。

2 基本的な考え方

(1) 心理的居場所感について

則定(2008)は心理的居場所感について、「安心感」「本来感」「被受容感」の受動的感情と、「役割感」の能動的感情の4概念から成り、「心の拠り所となる関係性、および、安心感があり、ありのままの自分を受容できる場」と定義している。本研究では、学級内で子どもたちがお互いを肯定的に捉えようとする雰囲気を醸成し心理的居場所感を高めることを目的として、受動的感情に焦点を当て、「安心感」「本来感」「被受容感」について探究することとする。

(2) リフレーミングについて

リフレーミングについて、P. Watzlawick ら(1974)によると、「ある具体的な状況に対する概念的かつ感情的、あるいは概念的または感情的な構えや見方を変化させることであり、同じ状況下の『事実』の意味を規定する古い枠組みに変えて、それよりも良い、もしくは同等のほかの枠組みを与えて全体の意味を変えてしまうことである」と述べていることから、リフレーミングの本質は、物事を多様な角度・視点から捉えることにあると言える。また、R. Bandler ら(1982)はリフレーミングを、ある事象について、事象の持つ意味を変えることを意味のリフレーミングとし、事象を取り巻く状況を変えることを状況のリフレーミングとしている。

以上を踏まえて本研究では、「物事を多角的な視点で捉え、肯定的に捉えなおそうとする思考」のことをリフレーミング的思考とし、リフレーミング的思考を養うための視点として意味のリフレーミングと状況のリフレーミングを意識し、実践を行うこととする。

(3) 心理的居場所感とリフレーミング

リフレーミングは短所であることは変わらないまま長所の側面に気づくということではしかないが、それは自分を両面ある「ありのままの存在」と受け入れることにつながっている。ゆえに、リフ

レーミング的思考の浸透による学級全体での肯定的に捉えようとする雰囲気の涵養は、心理的居場所感を高めると考える。

3 実践内容

(1) 対象

茨城県内の公立中学校 2 年 X 組 31 名(男子 19 名、女子 12 名)を対象とした。なお、不登校生徒や事前・事後調査のいずれかで欠席した生徒は分析対象から除外した。

(2) 調査時期

前期実習：2024 年 6 月 24 日～2024 年 7 月 12 日(7 月 5 日に 1 回目の質問紙調査実施)

後期実習：2024 年 10 月 7 日～2024 年 10 月 21 日(10 月 21 日に 2 回目の質問紙調査実施)

(3) 調査

則定(2007)が作成した青年版心理的居場所感尺度の「本来感」「安心感」「被受容感」について 5 件法で事前・事後の 2 回調査を行い、「クラスメイトは、いつでも私を受け入れてくれる」に対して、得点に対する自由記述を設けた。また、本尺度の文言を一部「クラスメイト」と置き換えている。他に、2 回目の尺度調査の際にリフレーミングに関して「習得度」「有効性」「意欲」について 4 件法でアンケートを取り、各項目得点に対する自由記述を設けた。

(4) 手立て

調査する心理的居場所感とは 3 概念あるが、実践の効果を明確にするために「被受容感」を高めることに焦点化した。朝の時間を 10 分ほど利用して、リフレーミングに慣れ親しむためのワークを計 13 回実践した。また学活を 2 時間利用してリフレーミングの実践的ワークを行った。

4 結果と考察

尺度全体については、有意差は認められなかった。しかし、下位尺度では、被受容感について $t(21)=-1.382$ 、 $p<.10$ と傾向差が認められた。また、リフレーミングについてのアンケートでは「習得度」「有効性」「意欲」の 3 つの要素のすべてで高い値が得られたことから、リフレーミング的思考が浸透していると考えられる。このことから、リフレーミング的思考の浸透は心理的居場所感の下位尺度である被受容感を高めることに効果があると考えられる。他方、尺度の自由記述や授業の振り返りに、他者からリフレーミングされることや他者へリフレーミングして伝えることの有効性への言及が少なかったことから、学級内で肯定的な雰囲気が醸成されているとは言えない。

被受容感が高くなった要因としては、リフレーミング的思考による多角的な視点を持ち、他者からの言動の背景を推察することができるようになったからだと考えられる。本実践では「周囲がリフレーミング的思考を持つことで肯定的に捉えようとする雰囲気が醸成され子ども同士の肯定的言動が増えて被受容感が高まる」ということではなく、自身が受け取る他者からの刺激を肯定的に認識するようになった結果の被受容感の高まりではないかと考えられる。

主な引用文献

Watzlawick, P., Weakland, J. H. and Fisch, R.: Change Principles of Problem Formation and Problem Resolution, W. W. Norton & Company, (1974), (訳：長谷川啓三, 変化の原理－問題の形成と解決, 法政大学出版局 (1992))

則定百合子(2008). 青年期における心理的居場所感の発達的变化 カウンセリング研究, 41, 64 - 72