

教育相談で用いるカウンセリングの基本技法

1 教育相談の基本姿勢

(1) 教育相談

教育相談とは、あらゆる機会を利用して行われるものであり、児童生徒との間に信頼関係が築けていることが前提とされる。

(2) 教師と児童生徒とのリレーションづくり

① リレーション

リレーションとは、互いに構えのない、ふれあいのある本音の感情交流であり、相手に対して心が開かれていて、信頼関係があることである。

② リレーションの3つの効果

- ・問題の発生を未然に防ぐことができる。
- ・問題の解決が早く効果的である。
- ・信頼感をもつ児童生徒を育てることができる。

リレーションが確立されると、児童生徒同士の間に仲間意識が生まれ、集団活動（各教科の授業、特別活動など）が協力的に、活発になされる。授業でも、児童生徒相互の学び合いの作用が向上し、一人一人の学習意欲が高まる。

③ スムーズなリレーションづくり

- ・教師が自己開示をする
- ・共感をもって児童生徒の話を聴く

2 教育相談で用いるカウンセリングの基本技法

(1) 言語的技法

つながる言葉掛け	いきなり本題から始めるのではなく、始めは相談に来た労をいたわったり、相談に来たことを歓迎する言葉掛け、心をほぐすような言葉掛けを行う。
	例：「部活のあと、ご苦労さま」「待ってたよ」「緊張したかな」 など
傾聴	丁寧かつ積極的に相手の話に耳を傾ける。よくうなずき、受け止めの言葉を発し、時にこちらから質問する。
	例：「そう」「大変だったね」 など
受容	反論したくなったり、批判したくなったりしても、そうした気持ちを置いて、児童生徒のそうならざるを得ない気持ちを押し量りながら聞く。
	《ねらい》 リレーションづくり。この人に自分の気持ちを本当に理解してもらった、受け入れてもらったという実感を児童生徒に生じさせ、この人は「私の味方である」と感じさせる。
繰り返す	児童生徒がかすかに言ったことでも、こちらが同じことを繰り返すと、自分の言葉が届いているという実感を得て、児童生徒は自信をもって話すようになる。
	例：児童生徒「もう少し強になりたい」 教師「うん、強になりたい」
	《ねらい》 児童生徒の自問自答を促す。これによって、児童生徒が自分の内的世界を整理できるようにする。

感情の伝え返し	不適応に陥る場合には、自分の感情をうまく表現できない場合が少なくない。少しでも感情の表現が出てきたときには、同じ言葉を児童生徒に返し、感情表現を応援する。
	例：児童生徒「一人ぼっちで寂しかった」 教師「寂しかった」
支持	児童生徒の言動に賛意を表すること（教師自身の自己開示）“I think so!”の表現である。
	《ねらい》 児童生徒の自己肯定感や自尊感情を高める。
明確化	うまく表現できないものを言語化して心の整理を手伝う。
	例：「君としては、こんなふうに思ってきたんだね」
	《ねらい》 意識の幅を拡大する。意識性が高い人ほど人は現実的な判断と行動がとれるようになる。
質問	話を明確化する時、意味が定かでない時に確認する場合、より積極的に聞いているよということを伝える場合などに質問を行う。
	《ねらい》 ① リレーションをつくること。 ② 児童生徒の現状や過去について理解すること。 ③ 児童生徒の洞察を促進したり、気付いていないことに気付かせたりすること。
自己解決を促す	本人の自己解決力を引き出す。
	例：「君としては、これからどうしようと考えている？」 「今度、同じことが生じたとき、どうしようと思う？」

（２）非言語的技法

姿勢	足を組む、腕を組む、のけぞるなど威圧の態度はとらない
視線	相手の目の周辺に視線を合わせる
表情	やわらかく相手を受け入れるように
うなずき	相手の話した内容を聞いているというサイン
声のトーン、強弱	トーンは低く、ゆっくり、はっきり
呼吸合わせ	大きく呼吸しながら、相手の呼吸のペースを感じ取る

参考：文部科学省（平成 22 年）：『生徒指導提要』

：國分 康孝（1998）『育てるカウンセリング 考え方と進め方』

：河村 茂雄（2012）『学級集団づくりのゼロ段階』

：向後 礼子（2014）『ロールプレイで学ぶ教育相談ワークブックー子どもの育ちを支えるー』