

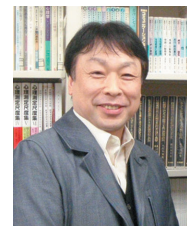


# 自信をなくしている生徒に どう向き合うか

## 進路指導に役立つ理論 ● アドラー心理学

コロナ禍により休校、分散登校、夏休み短縮など、通常の高校生活が中断・変化し、「高校生活を続けていける自信がない」などの悩みを抱える生徒も出始めました。仲間とのつながりを実感しづらくなり、自信をなくし始めている生徒との相談に役立つ理論として、「勇気づけ」や「共同体感覚」を説く「アドラー心理学」に注目しました。

取材・文 / 清水由佳 イラスト / おおさわゆう



【監修&アドバイス】

会津大学 文化研究センター  
教授  
苅間澤 勇人先生

かりまざわ・はやと ● 1986年岩手大学工学部卒業後、岩手県の公立高校教諭に。早稲田大学大学院教育学研究科後期博士課程単位修得退学。教育学、教育カウンセリング心理学を専門とする。2015年4月より現職。

表 「勇気づけ」の視点

視点	内容	例えば…
プロセスに注目	結果ではなく、プロセス（過程）に注目して勇気づける。	「努力しているね」「がんばっているね」
加点主義	ダメ出しではなく、今できていることに注目する。	「ここがいいね」「これに取り組めたんだ」
貢献に注目	周囲への協力に注目。共同体感覚にもつながる。	「助かったよ。ありがとう」「手伝ってくれて、嬉しいよ」
I(アイ)メッセージ	主語を「You」ではなく「I」でメッセージを伝えて勇気づける。	「課題を提出してくれて（私は）嬉しいよ」「意見を聞けて（私は）楽しみになりました」

アドラー心理学の創始者であるアルフレッド・アドラー (Alfred Adler) はもと精神科医で、第一次大戦後にウィーンで世界初の児童相談所を設立し、教育分野に力を注ぎました。その後、ルドルフ・ドライカース (Rudolf Dreikurs) などの後継者が、アドラー

心理学を教育分野に広め、発展させてきました。アドラー心理学の教育観は、相互尊敬・相互信頼に基づいており、集団の中での居場所の確保や、大切な存在として認められるといった人の基本的な欲求に着目しています。その特徴の一つは、問題の原因を追及するのではなく、「人間の行動には目的がある」と考える目的論です。例えば、「問題行動を起こす生徒がいる場合」「どうして（何が原因で）この生徒は問題行動をとっているのか」を探るのではなく、「何のために（何が目的で）この生徒は問題行動をとっているのか」を考えます。教室内で騒ぐのは、周囲から存在を認められたいから。不登校は、心理的安全や身体的安全を求めているからなど、目的は何かを考えようというものです。そして、その目的に気づいてあげられると、求めているものを与えられるというのが、アドラー心理学の目的論です。

また、生徒との関わり方として、「勇気づけ」は有名です。相手の存在を認め、長所や資質などに着目し、その生徒なりの些細な努力や成長に目を向け「勇気づけ」ます。誤解されがちなのが、誉めれば良いと思われがちなこと。例えば、授業中の発言に対し、「素晴らしい意見ですね」というのは評価になり、時として「素晴らしい意見じゃないと言えない」という勇気づけにつながりかねません。それよりも、

当たり前のような行動でも、今できていることに注目し、それをきちんと伝えること（表参照）。

「共同体感覚」も、アドラー心理学では重要な概念です。「今日から始める学級担任のためのアドラー心理学」の著者でもある文教大学教育学部教授・会沢信彦先生は、共同体感覚を、「他者や世界に対する関心」「所属感」「貢献感」「信頼感・安心感」「協力」「相互尊敬」といった意識や態度の総体であると述べ、共同体感覚は精神的健康のバロメーターでもあると言います。だからこそ、生徒の悩みや進路相談のなかで、これらの共同体感覚を高めるような関わりをしていくことも重要になります。

勇気づけにおいても、共同体感覚を高めるような関わりにおいても、大切になるのは「相手の目で見、相手の耳で聞き、相手の心で感じる」とアドラーは説きます。ロジャースの「傾聴」にも通じる、相手を尊重し、共感的に話を聴く。進路相談場面でも、重要な姿勢と言えるでしょう。

理論を活かす

こ ん な ケ ー ス

- ① 学校を辞めたいと言いつつ始めた1年生
- ② グループワークが苦痛という2年生
- ③ 受験勉強が進まず、自信喪失の3年生



### ケース 1

#### クラスに馴染めず、 学校を辞めたいという1年生

生徒：学校、辞めたいなと思っていて…。  
 先生：えっ！ どうしたんだ？  
 生徒：なんか、学校にいてもつまんないし、続けていける気がしない…。  
 先生：やっと学校が再開したばかりだし、まだ1年生で高校生活はこれからじゃないか。  
 生徒：うーん。  
 先生：高校くらいは卒業しておいたほうがいいし、焦って結論出さず、もう少しがんばって見たら。な？  
 生徒：…。

辞めたい気持ちをしつかり聴き、  
「一緒に考える」共同体感覚を

生徒に「学校を辞めたい」と言われると、教師はどきどきとして「そんなこと言う前に、よく考えて」と言いたくなるものです。しかし、こういったときほど共感的に、生徒の目と耳となつて話を聴く姿勢が必要です。「辞める」という行動の目的は何なのか。クラスに馴染めないという言葉が最初に出てくるかもしれません。本当は、振るわない成績から逃れたいとか、親がいろいろ言ってきたり嫌いなから復讐的に考えているとか、生徒によって辞める行動の目的があるはず。そして、そのプロセスを生徒にも気づかせてあげることが大事です。「大事なことから、一緒に考えてみよう」という横のつながりで、一人じゃないことも教えてあげることが、生徒への勇気づけにもなります。



### ケース 2

#### グループワークが苦痛で、 日頃の授業でも浮いている2年生

先生：最近、授業中辛そうだけど、何かあった？  
 生徒：グループワークが嫌なんです。苦手です。  
 先生：グループワークは、最初はなかなかうまくいかないもんだよ。先生も昔は苦手だったけど、徐々に慣れていくもんだし。  
 生徒：…、でも、全然自信がない。  
 先生：そうか。ただ、これからもっとグループワークとか増えていくぞ。社会に出ると、仕事は毎日、グループワークみたいなものだから、今のうちに慣れておくのが大切だ。  
 生徒：嫌だなあ…。

所属感や貢献感が得られるような  
関わりを意識して、勇気づけを

グループワークが苦手というのは、グループへの所属感をもてていないことも一因です。また、グループの一員としては、自分がグループに貢献し、他者からも貢献してもらえたいという関係が大事です。そこで、日常のなかで何か役割をもつてもらい、それを全うできる機会を用意してあげることが必要です。グループワークであれば、資料配りやタイムキーパーをやってもらって「ありがとう」を伝えたり、日頃のクラス運営でも掲示板の資料の貼り出しをお願いして、周囲から「ありがとう」と言ってもらえるような働きかけをしたり。相談のなかでは、そもそもの所属感や貢献感の大事さや、小さなことでも何かした積み重ねで人と信頼関係ができるというような話を伝え、勇気づける必要があるでしょう。



### ケース 3

#### 受験勉強がうまく進まず、 いつも自分はダメだと自信喪失の3年生

生徒：志望校変更したほうがいいかなと思っているんだけど。  
 先生：どうした？  
 生徒：他の人は成績伸ばしているのに、自分は受験勉強が全然うまくいってなくて。このままだと間に合わない気がする。  
 先生：まだ本番までは時間もあるし、ここからだよ。  
 生徒：でも、肝心なときにいつも自分は失敗しているから。  
 先生：大丈夫。ちゃんと準備をすればいいんだからさ。

できているところや、良いところを  
目を向けて勇気づけを

うまく進んでいないときは、過去の自分の比較だけでなく、他者との比較もしがちです。しかしアドラー心理学では、自分の問題は他者と比較しても解決しようがないと考えます。そこをまずはしっかりと伝え、自分と向き合う姿勢を取り戻しましょう。さらに、結果ではなく、プロセスに目を向けるような関わりを意識します。今まではどんな努力をしたきたのか、それはすべて無駄なことだったのかと問いかけるのもいいでしょう。また、「いつも」と言っているのが、いったいどういうときで、どのくらいあったかを挙げてもらうと、2〜3個くらいしか出てこないはず。それよりも、できていた部分に目を向ける。そんな援助で勇気づけをしましょう。



荻間澤先生の  
ワンポイントアドバイス

豊かな共同体感覚を育み  
クラス運営に役立ててください

アドラーは、劣等感が心のエネルギーだと説きました。人と比較して自分ができないとか、そんな劣等感を乗り越えていく力が、心のエネルギーになるという発想です。劣等感という負のイメージがありますが、それをプラスのエネルギーに変える力があるのがアドラーです。そのために、自分と他者との悩みを分離したり、勇気づけを行ったり。自信をなくしている生徒との関わりでは、非常に参考になる概念です。

特に、アドラー心理学は、クラス運営に役立ちます。目的論では、不適切な行動を行う生徒の段階を4つ（注意・関心を引く、権力争いをする、復讐する、無気力・無能力を誇示する）に分けており、それを知るだけでも生徒理解が深まり、安定したクラスをつくる糸口となります。また、アドラーは、共同体感覚について、周囲の人とのつながりだけではなく、地球の裏側の人ともつながっている感覚というほど壮大なスケールで説いています。それは、今まさに言われているサステナブルな社会づくりには欠かせない感覚だと言っていいでしょう。そのような共同体感覚の第一歩を、ぜひ日頃のクラス運営でも育んでいただければと思います。



『今日から始める学級担任のための  
アドラー心理学』

会沢信彦・岩井俊憲 編著 図書文化

アドラー心理学の考え方とともに、理論がどのように学級運営や授業などに活かせるか、さまざまな先生の実践事例から理解できる。

<例えば、こんなやりとりへ>

生徒：学校、辞めたいなって思っていて…。  
先生：辞めたいと思っているのか。思い切って相談に来てくれて、先生は嬉しいよ。もう少し話を聞かせてくれる？  
生徒：クラスに全然馴染めないし、毎日来る意味もないかなって…。  
先生：そうか。なかなか仲良くなれない感じなんだ。学校もようやく再開したところだしね。  
生徒：思っていた高校生活となんか違うし。  
先生：どんな高校生活を送りたいかったの？  
生徒：え〜。別に。普通の高校生活っていうか…。  
先生：そうか。大事なことから、もう少し先生と一緒に考えてみないか？

<例えば、こんなやりとりへ>

先生：最近、授業中辛そうで、心配しているよ。  
生徒：グループワークが苦手なんです。話に入っていけない。  
先生：そうか。話に入っていけなくても、まずは発言をしっかりと聞いてあげることも大事なんだよ（グループワークでメンバーに果たす役割、貢献とはなどを話す）。とりあえず、毎回、タイムキーパーなど、みんなのためにできることを1つだけ意識してやってみたら？  
生徒：できること？  
先生：いつもノートをちゃんととっていてすごいなって思っていたから、書記もいいかもね。あとは、誰かが発言していることに、自分もその通りだと思ったら、「私もそう思う」という一言だけでもいいしね。

<例えば、こんなやりとりへ>

生徒：他の人は成績伸ばしているのに、自分は受験勉強が全然うまくいってなくて。このままだと間に合わない気がする。  
先生：焦ってきたんだ。  
生徒：うん。それに、肝心なときにいつも自分は失敗するし。  
先生：まあ、結果を出すのは自分だから、他の人の模試の判定は意味ないよね。いつも失敗するって、例えば？（いくつか数え挙げてもらう）。ほう、でも、こんなことはうまくできていたよね。ちなみに、受験勉強、どんなふうやってきた？  
生徒：毎日、範囲を決めて問題集を繰り返しやってきました。  
先生：着実に努力していたんだね。その努力は、全部無駄なことだったの？