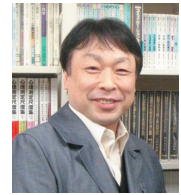


# 生徒との関係と理解をどう深めるか

## 進路指導に役立つ技法 ● 傾聴

進路相談をするうえで、どうも生徒が言っていることが要領を得なくて今ひとつわからない。話をしても、結局その後の行動に変化がなく進展しない。そんなもどかしい思いや、もやもや感を抱えることがあるのではないのでしょうか。それらを解決していくためにも、相談の基本となる「傾聴」を見直してみましょう。

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  
荻間澤 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。

### 日頃の対応、どちらが近いですか？



シーン ①

休み時間の職員室。次の授業の準備をしていたところ、生徒が職員室の入り口付近をウロウロして中を覗いている。

- A ほら、じゃまじゃま。早く教室に戻れ。もうすぐ授業だぞ。
- B どうした?(近づきながら)何か話したいことがあったか?



シーン ②

保護者との3者面談で、進路の話をしてしたが、本人はずっと下を向いたまま。

- A ちゃんと話をしてくれないと、お母さんも先生もわからないぞ。
- B 何か言い出しづらい思いがあるのかな。よかったら聴かせてもらえる?



シーン ③

30分後に始まる会議用の資料を作成していたところに生徒が来て、「先生、ちょっと話があるんだけど…」と声をかけてきた。

- A (仕事を続け、PCを見ながら)何?今時間がないから後にしてもらえるかな。
- B (仕事の手を止め顔を見ながら)もうすぐ会議で5分くらいしか時間が取れないけど、それでもいいかな?



シーン ④

教室や職員室で生徒から相談をもちかけられたとき。

- A 生徒は立たせたまま、話を聴いている。
- B すぐに座らせて話ができるように、いつも近くに椅子がある。

相談の場面において「傾聴」が大切といふことは、当然のこととして理解されていると思います。特に、問題や悩みを抱えた生徒に相對するには、指導や指示・説教ではなく、まず相手の話をしっかりと「聴く」ことが重要になります。それは、普段の先生対生徒という関係性ではなく、ある種對等な人として生徒を尊重し、大切にしているというメッセージにもなります。

「傾聴」では、言っていることを理解する言語的な傾聴(「耳」で聴く)だけでなく、態度や仕草、表情など非言語によるメッセージをしっかりと受け取ったり(「目」で聴く)、気持ちや感情などに共感し、寄り添える姿勢(「心」で聴く)も重要になります。上記のようなありがちな場面でも、ちょっとした態度や受け止め方が、傾聴ができているかどうかの違いとなります。

Bのような姿勢になると、生徒は「ちゃんと聴いてくれる」という安心感を得ることができ、さらに、きちんと向き合っているという実感を得ることができ、それが、「自分は大切にしてもらえる存在なんだ」「自分は価値ある存在なんだ」という自信にもつながり、問題や悩みを自分で解決する勇氣や主体性が生まれるのです。

しっかりと傾聴するからこそ、生徒の主体性が生まれる

# 傾聴のためのスキル

昨年7月号(vol.438)にもご紹介した國分康孝氏のカウンセリング理論では、  
 リレーションをつくり、問題の本質を把握するために、5つの言語スキルと7つの非言語スキルの重要性を説きました(図)。  
 これは、カウンセラーだけでなく、教師が生徒との相談場面にも必要となる傾聴のスキルの基本ともいえます。  
 ここでは特に、教師が生徒の相談に乗る際に重要となる7つのポイントについて確認していきたいと思います。

## ポイント1 生徒が言ったことを 評価せず、受け入れる

日頃、教科指導を行っている教師は、「評価する」姿勢が身についていることと思います。さらに、「進路はしっかり考えるべきだ」など、規範とする価値観から、生徒の煮えきらない姿勢を「なんとかしら」という思いが頭をもたげることもあるでしょう。しかし、生徒の主体性を引き出すためにも、そのような評価や価値観は一旦脇に置き、ひたすら生徒の話をつん、つん」と相槌を打ちながら聴いてあげることが必要です。

相談場面において、自分の悩みや不安を評価されてしまうと、生徒は安心して話すことができなくなります。ましてや、説教されるとわかっていて人の前に、進んで自分の悩みを話しに行く人はいないはず。まずは、「最後まで自分の話を聞いてくれる」とりあえず何でも話すことができる」という実感を抱けるように「聴く」ことが大切です。

もちろん、生徒の考え方が偏っていたり、認識が間違っていることもあるでしょう。「受け入れる」のは、その間違いに目を瞑り、賛同することではありません。ただ、いきなり「それは間違っているよ」と指摘するのではなく、「そうか。きみはそう捉えたんだね」なるほど。○○だからやる気が失せたんだ」と理解を示す。まずは、それが相談のスタート地点となるのです。

## ポイント2 うまく言えないことを、 言い直してあげる

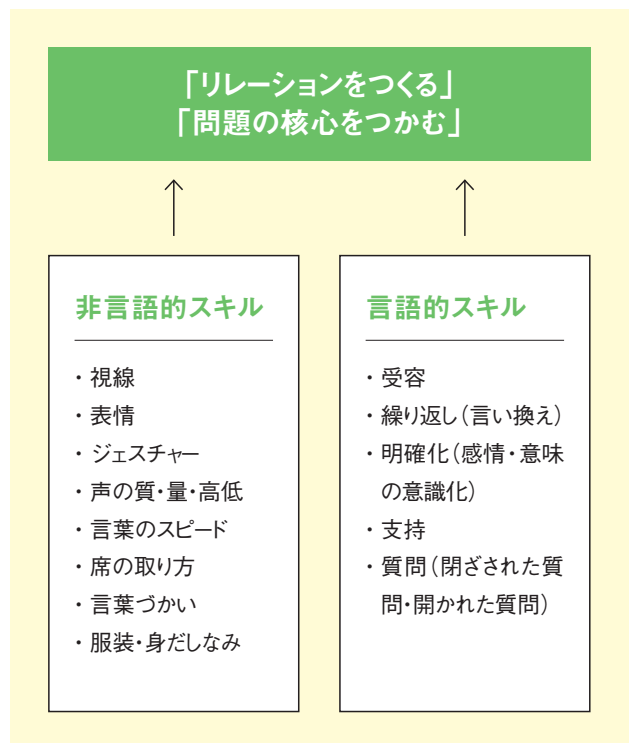
生徒は、自分でもうまく言葉にできない悩みや不安を抱えていることが少なくありません。「要領を得ない話だなあ」と思うこともあるでしょう。そういうときに、「だから何が言いたい？」と問い詰めるのではなく、「こういう理解をしたけど、それは合っているかな？」それって、○○○○は○○○○であるということか、言いたかったのかな？」と言い換えをしながら少しずつ確認していきます。確認していくことで問題の共通理解が図れ、生徒の「わかってもらえた」という納得感につながります。

## ポイント3 話を要約したり、 明確化してあげる

前述の言い換えと同様に、発言を要約したり、明確化していくことも必要です。「それってつまり、○○○○ということかな？」「やっぱり○○○が大事だと思っていてんだね」など、生徒の発言のポイントを明確にしてあげることが大切です。

それによって「ああ、そうそう」とか、「え、ちょっと違う」などの反応があるはず。違っていたら、何が違うのか、もう少し具体的に話をしてもらうことで、お互いの理解も深まり、漠然とした悩みや不安の言語化も進みます。

## ● カウンセリングのスキル



## ポイント4 質問の仕方を使い分ける

どのように質問するかも、相談場面では重要なポイントになります。よく言われるのは、「閉じられた質問」と「開かれた質問」の2つを使い分けるといいます。

「閉じられた質問」とは、「昨日はしっかりと寝られた?」「なんだかイライラしているんだね」のように、「はい・いいえ」で答えられるような質問です。これは、相談のはじめや口の重い生徒に、まず「はい・いいえ」で簡単に答えられるように水向ける質問形式といえます。ただし、これを何度も繰り返していると、だんだん尋問されているような気持ちになりがち

ので、気を付ける必要があります。

一方、「開かれた質問」は、「そのとき、どんなふうに思った?」「これに関して、もう少し詳しく聞かせてもらえますか?」といったような、簡単に「はい・いいえ」で答えられない質問です。「開かれた質問」は、開かれた側の自由な発言を引き出すことになり、より詳しい事情や思い、考えなどが吐露されやすい質問形式です。だからこそ、うまく言葉にできなかったり、要領を得ない回答になることも少なくありません。そういうときに、上述した「言い換えや要約・明確化」などが必要になってきます。

いずれにしても、「質問」は、質問者である教師自身の興味・関心から発するのではなく、相談している生徒自身の考えを深めたり、進めたりできるかどうかを

國分康孝著「カウンセリングの原理」131ページ「コーヒーカップ方式の技術体系」より一部改訂作図



荻間澤先生の  
ワンポイントアドバイス

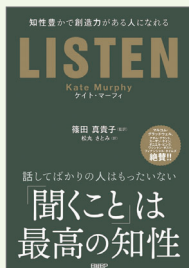
「傾聴」は授業のなかでも  
重要なスキルです

「傾聴」のスキルは、相談や生徒指導の場面だけではなく、授業を進めるうえでも大切なスキルとなります。

特に、アクティブラーニング型の授業では、生徒同士が互いの意見に耳を傾け、しっかり受け止める「傾聴力」が重要になります。ところが、人は自分がされていないことを実行するのは意外に難しいものです。その点、日頃から教師が傾聴の姿勢で生徒と接していると、生徒は自然と傾聴を学びます。アクティブラーニング型の授業をより豊かにするためには、不可欠な要素だといえるでしょう。

また、教師にとっても、傾聴の姿勢で生徒と接していると、より生徒の発達段階や状況把握がしやすくなります。それが、より良い授業展開にも必ず役立つことと思います。

「耳」で聴き、「目」で聴き、「心」で聴く。「傾聴」のスキルを、特別な場面だけではなく、日常的にも役立てていただければと思います。



『LISTEN』  
ケイト・マーフィ 著  
篠田真貴子 監訳・松丸さとみ 訳(日経BP)  
ジャーナリストの著者が、自らの体験とともに、「聞く」ことの本質を書いた話題の本。

大切にしている必要があります。「ああ、そういえば」「やっぱり、こう思っていた」といったような気づきなどにつながるよう、「閉じられた質問」と「開かれた質問」を上手に使い分けていきましょう。

ポイント5

感情の反映を行う

言語や非言語で伝わってくるソワソワした感じや悔しそうな様子など、感情をしっかり受け止め、そのフィードバックをすることも、傾聴では重要なポイントになります。

例えば、「何だか焦ってばかりで、やるべきことも手につかないし…」と言いながら手や足もソワソワ動かしている生徒の様子を受けて、「そうか。そんなにソワソワした感じがするんだね」と教師自身も身体を動かしながら感情の反映を行う。また、試験に落ちて「いろいろな面倒臭いと

どうか、どうでもいいってどうか」と言いながら手もぐと握りしめている様子を見て、「うん。すごく悔しいよね」と返す。そのような感情の反映は、「わかってもらえた」という感覚が高まるスキルです。

さらに、感情の反映をしてもらうことで、生徒自身は自分の感情を客観的に見ることもつながりやすく、次のステップへと考えを進めやすくなるといえます。

ポイント6

生徒の興奮や呼吸、心の  
スピードを合わせる

傾聴において、相手が話すテンポや声のトーン、呼吸のリズムなどに合わせる「ベーシング」も、信頼関係を築いて話を深めるためには有効なスキルです。

例えば生徒が、「先生、先生！ すごく大変なんだ！」と慌てて話しかけてきたとき、「何をそんなに慌てているんだ」と冷静に返すことはないでしょうか。このように、同じ雰囲気に乗ってあげる。そうすることで生徒は「わかってくれそう。聞いてもらおう」という安心感や親近感を抱くことができます。そして、最初は生徒のペースや声のトーンに合わせていくことで、自ずと生徒の呼吸も整ってきます。

感情が高ぶっているときなど、いくらこちらが冷静であっても、その声はなかなか生徒には届きません。まずは教師が呼吸を合わせ、徐々に冷静になるよう導くことで初めて、生徒は教師に向き合う準備ができるのです。

ポイント7

本当に伝えたいことに  
思いを馳せる

相談でよくあるのは、最初に言葉で言

っている悩みが、必ずしも本当に伝えたいこととは限らないということです。

「受験勉強が進まない」という悩みでも、よくよく話を聞くと友人関係にトラブルを抱えていたり、「やりたいことが見つからない」という相談でも、本当はやりたかったり。表面的な言葉だけを聞いていては、本質の問題が解決できず生徒の心が離れていく可能性もあります。

そこで、常に本当に伝えたいことは何なのかに思いを馳せ、しっかり傾聴を深めていくことが大切になります。

そのためには、話を聴く教師自身に余裕があることも必要です。あまりにも忙しかったり、体調がすぐれないなどの状況では、その余裕も生まれません。教師自身が生活をコントロールし、余裕をもって生徒と対応できるようにする。これも「傾聴」では大切なポイントになります。