

# 対話

## 現場の先生のための 「進路指導」相談講座 を始める

— 第7回 —

取材・文／塚田智恵美  
撮影／平野 愛

監修&アドバイス



追手門学院大学心理学部  
教授  
三川俊樹先生

追手門学院大学心理学部教授。カウンセリング心理学専攻。大阪大学大学院人間科学研究科博士前期課程修了(学術修士)。スーパーバイザーなどとして活躍。2023年5月まで日本キャリア・カウンセリング学会で理事・SV委員長を務めた。

カウンセリングの領域では、カウンセラーが自身の担当する個別のケースについて、専門家や指導官に話し、自身のカウンセリングの過程や問題点を振り返ることで、より良いカウンセリングのあり方を模索する手法があります\*。この連載では2年にわたって、キャリア・カウンセリングの専門家である三川先生と現場の先生方の対話を通じて、現場の先生ご自身が「より良い進路指導のあり方」を考えていく様子をレポートしてきました。最終回は一人でもできるスーパービジョンの方法についてお伺いします。

\*「スーパービジョン」という手法。事例をもつカウンセラー(スーパーバイザー)と指導者(スーパーバイザー)で行う。

### 最終回

## 日々の進路指導を振り返り、指導者自身の課題に気づく「セルフスーパービジョン」のすすめ



「対話を始める」では、三川先生がスーパーバイザー(指導者)、現場の先生方がスーパーバイザー(相談者)となり、事例を基に先生方自身の課題について対話してきました。今回は、自己対話によってスーパービジョンを行う方法について三川先生にご解説いただきます。

自分に問いを与えて  
自分で考えられる力

本連載ではこれまで、現場の先生方にご登場いただき、先生方が進路指導で悩まれたケース、壁にぶち当たったケースを詳しくお聞きしてきました。そして「このような生徒の場合、どのように指導すればよいのか?」と事例検討するのではなく、対話を通じて先生がご自身の思い込みや価値観に気づいていける様子を、誌上でご覧いただけてきたと思います。

例えば連載初回(01.46)では「突然チューバーになりたいと言出した生徒」を前に悩む先生と対話しました。最初は「生徒がチューバーになりたいと言出したこと」を問題と捉えていた先生でしたが、対話を通じて「時の流行に乗って生徒が大変な目に遭うのではと心配になってしまい、なぜ生徒がそう言い出したかなど本人の思いを聞けない」というご自身の課題に気づかれました。不安定な職業を目指すと言われると、つい不安が先立つてしまい、生徒がなぜそのようなことを思ったのか、に目が行かなくなる。そんな先生ご自身の課題に目を向けてみたうえで、あのとき生徒とどう向き合い、どんな言葉をかけるべきだったかと考える。こうした振り返りを行うことで、次に似たシチュエーションが訪れたときの生徒への向き合い方が変わってくるはず。

どう指導すべきかの正解を求める依存的な態度から脱却して、みずからの援

助者としての課題を適切に自己評価し、その課題に主体的に取り組むこと——まさにこれがスーパービジョンのプロセスです。その最終目標はスーパーバイザーという外側の存在なしでも、自分で自分に気づきを促すような問いを発したり、どうやって乗り越えていこうかと自分で考えたりできること。つまり自己対話によって自分自身にスーパービジョンができるようになることなのです。

難しく考える必要はありません。日常的に、ご自身を振り返る習慣をもつことをおすすめします。日記のように、日々の進路指導について記録しておくのです。このとき生徒のことを記録するだけではなく、「ご自身の感情」(そのときどう感じたか)「思考」(どう考えたか)などの「気づき」をメモしておくといでしょう。

大事なことは、時間をおいてからもう一度そのメモを見返すことです。少し客観的な目で読み返してみると、いろいろな気づきがあるでしょう。「今の自分の視点」では、何を感じ、どのように考えるでしょうか。もし当時とは異なる感情や考えを抱いたとしたら、なぜこのような違いが起きたのか、ちょっと考えてみてください。

同じことが起きたら、次はどのように対処するか、目の前の生徒をどう理解し、どんなふうに関わりかけるのか。今なら、違う言葉をかけるかもしれません。その言葉をかけたら、生徒からはどんな言葉が返ってくるでしょうか。このように問いかけ、考えてみるのです。これが自分でできるセルフスーパービジョンのプロセスです。

## 非合理的な思い込みに 気づくことから始まる

進路指導を行う先生方は、援助者の立場です。援助者自身にどのような期待や思い込みがあるか、どのような価値判断を行っているか、みずから自己点検することはとても大切だと私は考えます。

臨床心理学者のアルバート・エリスは、人間の不安や悩みの背景に「イラショナル・ビリーフ」(非合理的な信念・思い込み)があることを指摘しました。例えば「仕事で失敗をしたから、自分は役に立たない人間だ」という考えも、よくあるイラショナル・ビリーフの一つです。客観的に見れば仕事で失敗したとしても、自分を全否定するまでもないのは自明のことですが、本人はあたかもそうだと思いつ込んでいます。するとストレスが高まり、うまく行動できなくなります。自分がどのようなイラショナル・ビリーフをもっているか、自分で「気づく」として、理にかなった考え方や行動に「修正」していくことができるのです。

以下に、教員という立場で抱きがちなイラショナル・ビリーフをまとめました。「すぐれた教員でなければいけない」という自身の仕事に対する思い込み。または

自分が思う「良い生徒」の価値観。これら非合理的な思い込みの存在に気づくと、自分の思い込みを少し脇において、直接対峙している子どもを理解しようと向き合い始めるはずですが、すべては「気づく」ことから始まるのです。

振り返るときの注意点として、真面目で完璧主義な人ほど「できていないこと」ばかりに目が向きがちな傾向があります。私が指導している学生にも、理想や目標に向かってがんばっているからこそ「こうあるべき」という理想をゆるめられない人がいます。しかし「できていないこと」ばかりに目が行くといき詰まることが多いです。

少し俯瞰して見れば、やれていること、当たり前前にできていることが必ずあるはず。否定的な面ばかりに目を向けるのではなく、手応えがあるところ、目を向ける。振り返りの方法も、「できていないところ」に目を向け、やりたい姿に近づいていけるようなプロセスを取り入れていけるとよいでしょう(次ページ「対話のキーワード」参照)。先生方が自分自身の良い面を評価するようになると、ひいては生徒に対しても、できているところや良い面を見られるようになつていくと感じます。ぜひ先生方も日常に振り返りを取り入れ、セルフスーパービジョンをなさってみてください。

## 「援助者」の立場として 自分の思い込みを自己点検する

### 進路指導を担当する教員が陥りやすい非合理的な思い込み(イラショナル・ビリーフ)

## — チェックリスト —

教員自身の価値観や指導のあり方について、日頃から自己点検することが生徒の向き合い方につながっていきます。ここでは過去の「対話を始める」の内容もふまえ、教員が陥りやすい非合理的な思い込み(イラショナル・ビリーフ)の例を紹介します。ご自身に当てはまるものがないかチェックし、あったら「本当にそうだろうか?」と考えるなど、振り返りにご活用ください。

- 自己理解がないと先には進めない?
- 目標がしっかり定まらないと、何もできない?
- 自分のしたいことすらわからない生徒には、進路指導はできない?
- 進路意識がはっきりしないまま進路決定をすると、あとで必ず後悔する?
- 生徒の自主性・主体性を尊重すると、収集がつかなくなり、とんでもないことになる?
- 教師は生徒の将来の成功を、確実に保証してやらねばならない?
- 生徒は未熟で社会のことを知らないのだから、教師がしっかりと指導すべきである?
- 生徒を自立させるためには、あまり教師が手をかけたり、援助してあげるのはよくない?

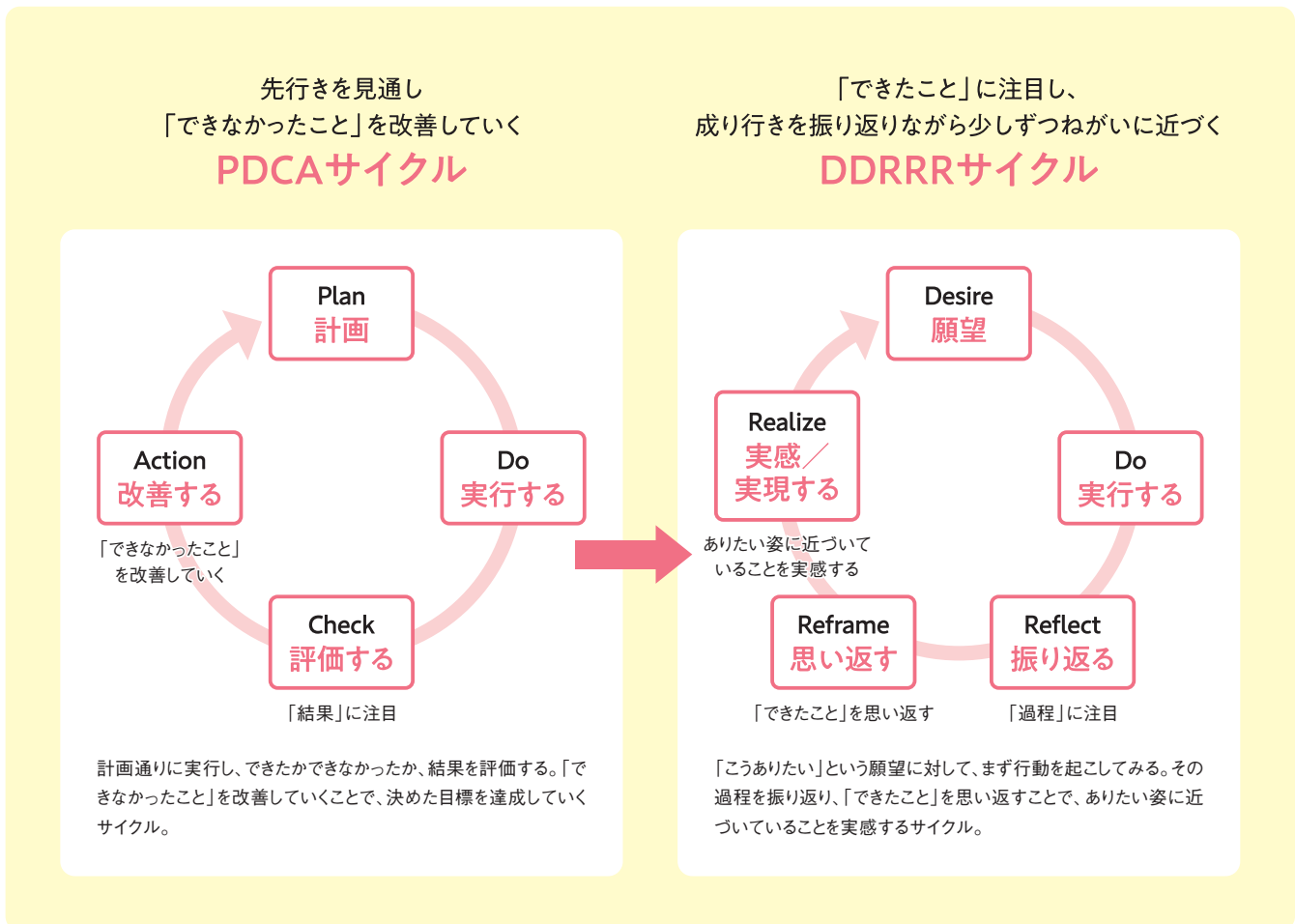
当てはまるものがあれば、  
ご経験を振り返ってみてください。

本当にそうだろうか?  
例外はなかったか?

直線型の成長から、非直線型の自己探究へ

## 自律的な進路選択を支える振り返りサイクル

直線型の成長が描ける社会では、目標の達成や計画の実行を困難にしている課題の改善が重視されていました。これからは、これまでの成り行きを振り返りながら自分のありたい姿を探究する、新たな振り返りが必要になるはずです。



### ＼ 三川先生からのメッセージ /

## これまでを振り返り、導かれた知恵や教訓をぜひ指導に生かして

毎号、読者の先生方からさまざまな感想をお寄せいただき、ありがとうございました。前号に寄せられた感想のなかには、誌面に登場した先生の気づきのプロセスを、ご自身に当てはめて振り返り「決めつけ



がちだった」「『教師は答えを出さなければならない』と思い込んでいた』などと気づきを得ていらっしゃるコメントがありました。ほかの人の振り返りをモデルにしながら自分はどうかだろうと自己対話

していく。まさに誌面を通してセルフスーパービジョンが行われていると感動しました。先生方は日々、研修や自己研鑽を通じてたくさんのことを学ばれています。ですが、外から取り入れたものだけではなく、先生ご自身の経験から学ばれたことを、ぜひ生徒たちの進路指導に生かしていただきたいと思います。お忙しい日々のなか、すぐに役立つ正解を教えてほしい瞬間もたくさんあると思います。それでも、先生方には振り返りの時間をぜひもっていただきたい。先生ご自身がこれまでの経験で得てきた知恵や教訓こそが、目の前の生徒たちの心を最も動かすはずです。