

「虫退治技法」を取り入れた心理教育プログラムが 児童の片づけ行動に及ぼす影響についての検討 — 小学校第6学年での実践を通して —

稲垣 希望

(京都教育大学附属桃山小学校)

A Study on the Effect of a Psycho-Educational Program Based on the "Insect Extermination Technique" on Children's Tidying up Behavior — Through Practice in the Sixth Grade of Elementary School —

Nozomi INAGAKI

抄録：本研究では、東（1997）が考案した問題の外在化技法としての虫退治技法の考え方を取り入れた心理教育プログラムを小学校第6学年児童の片づけ行動の変容に焦点を当てて開発した。プログラムの効果測定には「改訂版片づけ行動尺度」を用いた。その結果、整頓因子に有意な差が認められた。他にも児童らの学習の様子や振り返りの記述などから、本実践により、児童らの片づけ行動（特に整頓）に関わる意識が向上し、ポジティブな視点で具体的な行動目標を共有し合い、日々の片づけ行動に生かすことができるようになった。

キーワード：ブリーフセラピー、問題の外在化、虫退治技法、片づけ行動

Key Words：brief therapy, externalization of problems, insect extermination technique, tidy-up behavior

I. 問題と目的

1. 虫退治技法の理論やこれまでの実践

(1) ブリーフセラピーのものの見方・考え方

虫退治技法の考え方は、ブリーフセラピーのものの見方・考え方と共通しているところが多く、最初に宮田（1998）や森・黒沢（2002）、森（2015）、黒沢（2012）を参考に理論を整理する。森（2015）によるとブリーフセラピーとは精神科医ミルトン・H・エリクソン（Milton H. Erickson, MD., 1901-1980）の臨床実践に何らかの啓発を受けて発展した短期心理療法の一群だと示している。宮田（1998）は、ブリーフセラピーの根幹について、解決思考（solution oriented）未来志向（future oriented）に重点を置いており、問題が何か、原因は何か解明しようとはしないもので、セラピストの関心は、常に「解決」「今」「未来」へ向けられていると論じている。例えば、不登校や授業中の立ち歩き行為に関して、それらを問題とするならば、それは誰かが「問題だ」と名づけるところから始まり、問題は作られていき、問題の原因はおそらく複雑であり、原因を取り除くことは容易ではない。ブリーフセラピーでは、何が問題なのか、なぜその問題が起こったのか、どのような過去を過ごしてきたのかに焦点を当てるのではなく、「どうになりたいのか」「どうなればいいのか」「どうなっているのか」といった解決や未来に焦点を当てる。そのためには、リソースの活用が重要となる。リソースとは、クライアント自身が持っている解決するための素である。存在しているリソースをいかに発見し引き出しながら解決を創っていくか、そのためには問題ではなく、うまくいっている部分に目を向けていく必要がある。森・黒沢（2002）は、先に述べたブリーフセラピーの一群の中で「解決志向ブリーフセラピー（Solution-Focused Approach）」の基本的な考え方や哲学をまとめている。まず、三つのルール「もしうまくいっている

のなら、変えようとするな。」「もし一度やって、うまくいったのなら、またそれをせよ。」「もしうまくいっていないのであれば、(何でもいから) 違うことをせよ。」から成り立っている中心哲学を示している(森・黒沢, 2002, pp. 22-26)。他にも「変化は絶えず起こっており、そして必然である」「小さな変化は、大きな変化を生み出す」「『解決』について知るほうが、問題と原因を把握することよりも有用である」「クライアントは、彼らの問題解決のためのリソース(資源・資質)を持っている。クライアントが、(彼らの) 解決のエキスパート(専門家)である。」を前提とした大切なものの見方や考え方を有している(森・黒沢, 2002, pp. 26-61)。また、ブリーフセラピーの基本的な考え方については、黒沢(2012)は、次の三つにまとめている。①短期的(Brief)で、効果的(Effective)で、効率的(Efficient)である。②リソース(resource)と活用(utilization)が行われる。③解決志向的で未来志向的である。黒沢(2012)は、①から③を踏まえた上で、学校教育について、「解決志向と未来志向」の考え方が、具体的に、何が問題なのか原因を追究するというよりは、問題や原因はとりあえず脇に置き、「どのようにしたいのか」を考えようとすることに重点が置かれるため、ブリーフセラピーの考え方は学校教育現場においてもフィットすると述べている。

上記より、ブリーフセラピーのものの見方や考え方として原因や問題に焦点を当てず、リソースを活用しながら解決へ向かうという姿勢は明らかである。ただ、逆を言うと、問題を問題として扱うことの難しさも考慮しなければならない。この部分を補完するためにも特定の問題を対処していく専門的な技術として森(2015)は、「問題の外在化」を紹介している。

(2) 問題の外在化技法としての虫退治技法

東(1993)は、システムズアプローチについてシステムを念頭においた心理・社会的援助の総称であると述べている。例えば、治療の過程で問題を含んで堂々めぐりに陥ったシステムのどこか一部に介入し、そのシステムを悪夢の堂々めぐりから脱出させ、問題を含まないシステムに移行するのを促す例を示している。加えて、東(1997)は人や人の心、問題などを重要視せず、症状や問題をめぐっての関係者の「関係の枠組み」を扱っており、相手の枠組みを知るように努めそれに合わせ、変えようとする行為こそ治療行為であると述べている。上記の理論は主に家族療法について述べられている中で紹介されているが、問題や原因を追求するのではなく解決へ向かうための考え方としては、ブリーフセラピーの基本的な考えと共通する部分も少なくないだろう。

White, M (2007) は、ナラティブ・セラピーにおける主要な技法の一つとして「外在化する会話」について、問題を客体化することによって、人を直接問題とするのではなく問題を外在化させ、問題の対応にあたると述べている。東(1997)は、「虫退治」の技法として、不登校の子どもに用いた事例を紹介している。問題となる事柄にニックネームなどをつけ、一種擬人化し、客観的に捉え直すことで、対応方法を客観的な視点から具体的に考え、行動目標を設定しながら対応していく。この方法は、自己否定感情から一時的に解放し、自らその対応方法を考えていこうとするエネルギーを生み出す可能性を持っているといえる。

(3) 虫退治技法を用いた実践

虫退治技法を用いた取り組みは、東(1997)、相模・田中(2000)、長谷川(2005)坂本(2012)など不登校などの子どもに対する個別介入が主であった。しかし、学級集団への全体的なアプローチとして虫退治技法を用いた実践例が無かったため、上記の理論を踏まえ、稲垣・池島・田窪(2017)が、学級集団の変容を目的に虫退治技法を取り入れた心理教育プログラムを開発・実施した。学級の児童らは、問題を外在化するスキルを身に付け、友達の問題を知り、日常生活で学んだスキルを活かすことができるようになった。この研究は外部の学級に第一著書である当時大学院生であった筆者が研究目的で授業を実施していたため、虫退治技法を学級担任がそれぞれの学級で容易に取り組めるような心理教育プログラムが求められているようにも感じていた。そこで、稲垣(2024)は、自ら学級担任として、学級の児童らの実態に則した虫退治技法を心理教育プログラムとして考案し、小学校第1学年で実践している。問題の外在化技法としての虫退治技法は、一人ひとりのもつリソースを子ども自身が引き出し、活用しようとするエネルギーを学級全体にもたらすことがで

きるものであることを実感した。

2. 学級の実態

筆者は、第6学年A学級（35名）の学級担任である。日々の学習活動や課外活動に一生懸命に取り組み、児童会活動をはじめとする委員会やクラブ活動などにもリーダーシップを発揮している姿がある。1年生から6年生まで混合グループで活動する縦割りの活動では、自分たちで活動方針を話し合い、下級生に優しく接し、責任を持って取り組むことができている。こういった行事や日々の生活の中で、児童らがさまざまな経験を通して少しずつ成長している様子を目の当たりにしている。一方で、「給食中、机の上に教科書やパソコンが置かれたままになっていても平気」「配布されたプリントをそのまま机の中に入れて、どこへいったのか分からなくなる」「プリントや鉛筆など筆記用具が床に散乱していても誰も声をかけようとしない」「ロッカーの中が整理整頓できず、物があふれかえっている」といった状況もあった。最初は、学級全体に「整理整頓を頑張ろう。」と声をかけていたが、状況は変わらなかった。次に、整理整頓の仕方を具体的に伝えるようにした。例えば、配布プリントは端と端を合わせて折って連絡袋に入れて持ち帰るといった基本的なことから始めた。その場ではできるが、なかなかスキルが定着しなかった。片づけや整理整頓に対する意識が低いと感じていた。その後も「重要な配布プリントはお家の人に渡すものなので、確実に持ち帰る必要があります。」や「整理整頓や片づけを意識すると周りの人も良い気持ちで過ごすことができます。」など、周りの人がどう感じているのかといった視点で考えさせようとしたが、大きな改善は見られなかった。学期末になると急にロッカーや引き出しの整理整頓や片づけを始める児童がおり、理由を聞くと「個人懇談で家の人が来るから、今日だけ綺麗にしています。」との返答だった。このように片づけや整理整頓に関する現状に関しては意識が向きにくい児童も少なくない。だからこそ、学級担任として、「片づけ行動」への介入を模索していたところ、問題の外在化技法としての虫退治技法が応用できるのではないかと考えた。

そこで、学級の課題である「片づけ行動」に対して全員で取り組み、意識が向くような基盤の形成を目指して、稲垣（2024）を参考に学級担任の立場から虫退治技法を取り入れた心理教育プログラムを導入し、その効果等を検討することとした。

Ⅱ. 方 法

1. プログラムの策定

第6学年A学級児童の実態に合わせたプログラムを策定する上で、留意点に関して検討した事項を以下にまとめる。

- ① 自分の苦手なことを開示したり交流したりすることへの抵抗を減らすために、直接に話したり発表したりするのではなく、ロイロノートを用いて児童同士の交流を主に実施する。
- ② 自分の努力ではどうにもならないことや家族のことなど、どうしても知られたくないことは、外在化する対象にはならないことを児童に伝える。
- ③ 外在化された整理整頓や片づけ行動は学級の課題であり、個人の責任ではないことを強調する。

2. 効果測定用具「改訂版片づけ行動尺度（元井・小野寺2020）」

児童の片づけ行動の変容を追うため（元井, 2020a, pp. 113）で示されている「改訂版片づけ行動尺度（元井・小野寺 2020）」をPre-Postテストとして2回実施した。成績には関係なく、担任が知りたい情報であり、実施後に不利益は一切生じないことを児童には伝えた上で実施した。改訂版片づけ行動尺度は、「分類」「処分」「整頓」の3因子（整頓因子5項目・処分因子6項目・分類因子6項目）で構成され、「いつもそうしている」「ややそうしている」「あまりそうしていない」「全くそうしていない」の4件法で測定した。

表1 改訂版片づけ行動尺度 (元井・小野寺 2020)

1 着ていた服をぬいだときの形で放置している	2 使ったものは、使用後すぐに元あった場所へ戻している
3 基本的に、家具以外のものを床に置いていない	4 机の上には、必要なものしか置いていない
5 まだ使えるものでも、気に入らないものは処分している	6 思い出のものでも、いらないものは処分している
7 人からもらったものでも、いらないものは処分している	8 現時点で使う予定がないものは処分している
9 一度も使っていないものでも、いらないものは処分している	10 必要なくなったものはすぐに処分している
11 使いやすいように収納している	12 部屋(自分のスペース)の中で それぞれものの定位置を決めている
13 大きさごとに分類して収納している	14 種類ごとに分類して収納している
15 用途ごとに分類して収納している	16 どこに何があるか、分かるように収納している
17 とりあえず置いたものをそのまま放置している	

3. 実践研究

(1) 対象学級

第6学年A学級35名

(2) 授業実施者・授業時間

授業実施者は学級担任である筆者で、授業時間は学級活動の時間を3時間分用いた。なお、Pre-Postテストの実施はこの時間に含んでいない。

(3) 実施計画

実施時期は、X年7月9日からX年7月17日。授業時間は全3時間(#1から#3)。主に学活の時間に1セッション40分間実施。プログラムの全体計画は表2、授業の流れの実際は表3・4・5に示す。

表2 プログラム全体計画

授業	テーマ	X年日時	実施内容とねらい
	Preテスト	7月9日	「改訂版片づけ行動尺度」の実施
#1	心の中にいて悪さをする虫を調査する。	7月10日 4限目	問題を外在化させることに関して、片づけ行動や整理整頓など学級の課題を取り上げながら考え、全員が共通のテーマで虫退治のワークを行い、問題を外在化することの意味について考える。
#2	虫を退治するための技を具体的な行動目標として決める。	7月11日 4限目	外在化された問題についての具体的な行動目標(技)を決めることが虫を退治することに繋がるという考えを共有する。学級全体で技を考えて教え合うことによって、共通理解を図る。
#3	課題を通してグループで問題を外在化するスキルを身につける。	7月16日 4限目	グループでのワークを通して問題を外在化させるスキルを身につけ、日常生活にも活かすことができるようになる。
	Postテスト	7月17日	「改訂版片づけ行動尺度」の実施

表3 #1 実際の授業の流れ(抜粋)

授業の流れ・教師の発問、指示、説明	「児童の発言」(一部抜粋)
1 片づけや整理整頓ができているかロッカーや落とし物、整理整頓の画像を提示しながら確認をする。 みんな、片づけや整理整頓ができていますか。 「できています」「できていません」	

この写真、整理整頓ができていない感じだけど、どう思う。

「綺麗にできていないと思う」

整理整頓って、正直大変だよな。面倒ですよな。

「正直、何のためにするのか分からない」

片づけや整理整頓は苦手ですか。得意ですか。ロイロノートのテキストを提出してみんなで共有しよう。

「得意ではあるけれどしたくないだけ」「もちろん片づけくらいできますよ」「片づけはできるけどしないだけ」

2 虫退治の話をする。

それは、何が原因なのでしょう。

「めんどくさい気持ち」「時間を使いたくない」「片づけをしても楽しくない」「片づけてもすぐ元に戻る」「そもそも汚いと思っていない」「まあ、いいかと思ってしまふ」「また後でしょう」「学校は自分の部屋じゃないから他人事」「お母さんに掃除しなさいって言われたらやる気がなくなるよな」

原因は全部人ですよ。人のせい。片づけができていない人の気分とか気持ち、考え方が原因。

「そうだよ」「それ以外は考えられない」

実は、それは違うのです。みんなの心の中にいる？のせい。みんなの心の中にいる？がみんなに悪さを仕掛けているのです。

「何だろう 心の中にいるって難しいな」

では、正解を伝えましょう。それはみんなの心の中にいる虫のせいだったのです。

「・・・・・・・・・・」

あ、こんなところに給食のストローの袋が落ちている。その隣によく見ると『虫』がついているぞ！

「誰やねん ストローの袋捨てた人」「あつ、でもその虫のせいじゃない？ストロー捨てちゃう虫」

そう、その通り。これはストロー捨てちゃう虫が袋を落とした人に悪さをした結果なのです。

「じゃあ、それ、僕らのせいじゃないからよかったやん」

心の中にいて整理整頓や片づけができないように悪さをしている虫を今日は調査してみましょう。

「うわ！飛び跳ねた！こっちにきた！噛まれる！痛い！」

3 虫の調査書をロイロノートで作成し、共有して、授業後半に教師が紹介しつつ、まとめて終了した。

表 4 #2 実際の授業の流れ（抜粋）

授業の流れ・教師の発問、指示、説明	「児童の発言」（一部抜粋）
1 虫を退治するための技（具体的な行動目標）を考える。 <u>今日は、前の時間に調査した虫を退治していきますよ。</u> 「どうやって退治するのだろう」「殺虫剤でも使うのかな」「踏み潰そうかな」 <u>ううん、殺虫剤はここに無いし、踏むと靴も汚れちゃうよ。</u> 「虫の好きなことを無くすのはどう？」「なるほど、じゃあ、整理整頓をするは？」 <u>落とし物虫を例にして先生が退治してみますね。最初は、この画面にいる落とし物虫にパンチ・キックしよう！（実演）</u> 「先生のパンチじゃ退治できないよ」 <u>叩くなど物理的な攻撃は虫退治の方法としては使えなさそうですね。それでは、こんな技はどうでしょうか？（落とし物をなくすように意識する）</u> 「うーん・・・・・・・・」 <u>意識するって、どのように意識するの？</u>	

「そもそもどこに物を置いたか、落とす前にしっかりと意識しておけばいいと思う。」

「教室のセロテープ置き場みたいに、どこに何があるのか、明確にできる工夫をしたい。」

最初は、パンチやキックをして落とし物虫を退治しようとしていたけど、意識することを具体的に考えていけば、分かりやすい目標になってきましたね。この技を使って落とし物虫を退治することはできそう？

「退治してみたい」「やってみたい」

2 退治するための技（具体的な行動目標）をみんなで考え、共有していく。

教室での虫退治の説明をします。配られたワークシートに虫の名前を書いて、パソコンの画面に前時の虫の調査テキストを出しておきましょう。鉛筆を持って教室をまわります。それぞれの虫を退治するための技を書いていきましょう。できるだけたくさんの友達のところに行って技のアドバイスができるといいですね。技は具体的に書きましょう。

3 退治するための技（具体的な行動目標）を自分で決める。

自分の席に戻って、ワークシートを確認しましょう。虫を退治するための技がたくさん書いてありますね。それらを参考に、虫を退治できる技を決めて、テキストに記入し、ロイロノートで提出しましょう。

表5 #3 実際の授業の流れ（抜粋）

授業の流れ・教師の発問、指示、説明	「児童の発言」（一部抜粋）
1 グループで外在化を行うワークに取り組む。	
今日は、グループで虫を発見して、調査して、退治していきます。前の時間に虫を退治する方法は学びましたね。それらを思い出して、グループのみんなで協力して頑張りましょう。	
①グループごとにお題〈(1)から(8)〉の書かれた紙を置きます。	
(1) 教科書やパソコンが机の上に置かれたままで給食の準備・・・(2) 机の中からプリントが飛び出している	
(3) 机の中からたくさんのテストが出てきた (4) 床にストローの袋がたくさん落ちている	
(5) ロッカーの中がグチャグチャでどこに何があるのか分からない	
(6) 授業が始まっても配布物がそのまま机の上に置いてある (7) 連絡袋やファイルが配布プリントやテストであふれている	
(8) 机の上にパソコンが置きっぱなしで「さようなら」	
②配られたお題に沿って4つの活動にグループで取り組みましょう。	
活動1 ワークシートに虫の名前を決めて絵を描く	
活動2 ワークシートに虫を退治するための技を作る	
活動3 ワークシートに虫の調査（好きな場所や好きな食べ物など）を自由に書く	
活動4 粘土で虫を立体的に表現する	
③具体的な行動目標を実施することで虫は退治できることを学びましたが、その粘土は学校の図工室の貸し出し用粘土ですので、もとの形に戻す必要があります。最後に、どんな方法でもいいので目の前にいる虫をやっつけてみましょう。きっとその虫はもう出てこなくなるような気がしますが・・・	
「よし！どうやって退治しよう？」「楽しそう！」「横からパンチしてしまおうか！」「いいね！せーの！えい！」	
「バラバラになった粘土をケースにしまおう！」「よし！呪文を言って封印しよう！」「ラビデン・・・ラビデン・・・？・・・」	
「よし！封印完了！」「もう机の中にあるプリントは綺麗にしまおうことができそうだね。」	

Ⅲ. 結 果

1. 片づけ行動の変化

児童らの片づけ行動の変化を測定するため、「改訂版片づけ行動尺度（元井・小野寺 2020）」を実施した。時期の違い（Pre/Post）によって、片づけ行動に差があるかどうかを検証するため、対応のある t 検定を行った。その結果、整頓因子に有意な差が認められた（ $t(34)=2.37, p=.024$ ）。各因子の得点可能範囲は、（全因子：17～68）（整頓因子：5～20）（処分因子：6～24）（分類因子：6～24）である。

表 6 改訂版片づけ行動尺度結果 * $p<.05$ (SD : 標準偏差) $n=35$

	Pre	Post	t 値
全因子	42.34(8.43)	43.34(8.40)	0.97
整頓因子	14.14(3.10)	14.94(2.71)	2.37*
処分因子	10.37(3.49)	10.37(3.89)	0
分類因子	17.83(4.31)	18.03(4.28)	0.33

2. 児童の成果物等

全 3 回の授業において抽出児童（A～E）が外在化した詳細を表 7、学習の振り返りを表 8 に示す。また抽出児童（F～J）の学習の振り返りを表 9 に示す。いずれも誤字脱字等については修正している。

表 7 抽出児童（A～E）が外在化した詳細

児童	虫の名前	虫の好きな場所	虫の好きな食べ物	虫を退治するためのワザ
A	プリントなんて嫌いだ！虫	机の中	配られたプリント 大事なやつほど嫌い	すぐに連絡袋に入れる。特に重要な書類は意識する。家ですぐに出す。
B	よだれたらし虫	汚い探検ボードの間に生息している。	床に落ちている 学級通信	探検ボードの紐を袋の中に入れ、清潔に保管する。
C	ロッカー汚くしちゃうぞ虫	ものがたくさん入っていて片付けができていないロッカー	ごちゃごちゃに汚れているロッカー	ロッカーには必要なものだけを入れ、1 週間くらいで片付ける。
D	ほったらかし虫	水筒や筆箱をほったらかしにしている場所	ほったらかしにしまったもの全て	ものをしまう場所を決めて、すぐに片付け、確認をする。
E	先生の机の棚の下にゴミをためるぞ虫	先生の机にある棚の下	掃除で集められなかったゴミ	ほうきではいて、雑巾でふく。 気付いたら自分から掃除をする。

表 8 抽出児童（A～E）学習の振り返り

児童	全授業を通しての学習の振り返り
A	この虫退治の学習を通して、自分なりに解決方法を考え、他の人とそれを交流する大切さを感じました。解決方法、というのは学習の中の単語で表すと” 技” になります。とくに、他の人の考えた、自分の考えた虫への技を読んでみると、わたしが思い浮かばなかった、意識していなかった技もありました。それは、「プリントを持ち帰ったら早く取り出して家に置いておく」という技です。それは、親にプリントを渡す、という目的で行われているのだと思っていましたが、確かにプリントをなくさない、ということも同時に解決しているのだと感じました。このように、他の人と交流することで、新たな視点を見つけることができたと思います。また、これからは、その数々の技を駆使して、プリントをしっかりと落とさずなくさず、親に届けることを頑張りたいです。学校で連絡袋に入れることはできても、普通のポスターなどだと、2 日分溜まってしまうこともありました。なので、重要なプリントを渡すことはできていると思うので、これからは普通のプリントにも、意識を強くしていきたいです。
B	虫退治をする時に考えたことはやっぱりその虫の発生源や、食べ物を消すことで虫はどんどん減っていくのでやっぱり整理整頓が一番大事だと思いました。机の中もロッカーの中も整理整頓することで虫の食べ物や行けるところがなくなっ

	ていくので虫が消えていくと考えました。これから頑張っていきたいことは、その発生源を無くすことです。分かっているでも無くすことができないことがあるので整理整頓を自分で気にかけてこれからも整理整頓をたくさん頑張っていきたいと思います。
C	自分の作った虫では、解決策が自分の中で分かっているでも、なかなか実行できないことを題材にしました。すると、自分の中で思っていた解決策から、さらに相手が深く考えてくれて、今まで気にしてこなかったことが分かり、新しい発見や視点を見つけることができました。また、みんなの虫の解決策を考えているとき、自分が思っていなかったことを虫にしている人がいて、「こんなときってどうすればいいんだろう？」と、自分が体験したことと重ねて考えることのできる、いい機会にもなりました。また、自分が作った虫でない、他の人の虫に対しての解決策を見てみると、今までの自分を振り返って、改めてこうしよう、と考えることができました。これからは、友達が考えてくれた解決策を実行できるようにしていきたいです。
D	虫退治の学習をして整理整頓は大切だと考えました。なぜかという、整理整頓をすることで色々なメリットがあるからです。また、自分が見つけたいものを見つけないことができる色々な人がいい気持ちになれると思います。これから頑張りたいことは整理整頓をする時の工夫です。なぜかという、普段自分の部屋を整理整頓する時に最初はタンスを掃除していたけれど後から集中力が切れて本棚を掃除してしまうことがあるから1つに集中することを意識したいと考えたからです。そのために、私の好きな音楽を聞きながら集中力を上げ、ものを元の場所に直すなどの工夫をしようと考えています。友達と共有した時にアドバイスをしてもらったので、これからは友達のアドバイスも活用しながら整理整頓を頑張っていきたいです。
E	みんなの虫を見ていると、自分の周りにもいそうな虫とあまりいなさそうな虫がいて、自分の周りにもいそうな虫は、さらに増やさないよう気をつけていきたいと考えて、あまりいなさそうな虫は、このまま、自分の周りに、発生させないように気をつけていきたいと考えました。気づいたことは、虫の好きな場所を見ていると、虫の好きな場所と同じでたくさん書かれている場所と、1個も書かれていない場所があるところを見つけて、その場所を見てみると、たくさん書かれている場所には、たくさんゴミがあつて、1個も書かれていない場所には、あまりゴミがないことに気づきました。これから頑張っていきたいことは、自分の周りにいる虫だけではなく、他の友達の周りにいそうな虫も退治することをがんばってみたいです。

表9 抽出児童（F～J）学習の振り返り

児童	全授業を通しての学習の振り返り
F	虫退治をして、ストローのゴミなどが原因で虫が増えていったから二学期からはゴミなどに気をつけて過ごしたいです。家でもこの虫退治の学習を活かして、食べ終わったゴミなどをすぐ捨てるようにするなど、いろいろなところで活かせると思ったので活かしていきたいです。自分の部屋をそうじしたことは、あまりないので机などの整理整頓をして、物の定位置を決め、買ってきたもののブラのごみなどをちゃんと捨てて、部屋をきれいに保ちたいと思いました。
G	退治をするための技を作ったけれど、それを家で実践してみると、少しだけ家のリビングがきれいになった気がした。なので、虫退治をするための技は、家や学校をきれいにするための技なのだと思ふことができました。これからは虫退治の技を家などで使ってみたい。
H	片づけをすることの大切さがわかりました。虫を退治するには退治するなりの環境を作ることが大切だと考えました。これから頑張っていきたいことは自分が片づけを定期的にすることを頑張りたいです。
I	自分の弱点を虫として例えて、その虫についてわかるようになり、退治(改善)をこれからもしたいです。どのようにしたらその虫がいなくなるのか考えられたし、その考えを共有しながら考える力をこれからも活かしていきたいです。そしてこれからはその虫がなぜ生まれてしまうのかも考えていきたいと思いました。
J	虫退治をして、これから、整理整頓をがんばる必要があると思いました。でも、虫退治をしている上で、疑問に思うことが出てきました。それは、「本当に虫のせいにしているのか」ということです。人の心のなかには「虫」というのは存在しません。悪いのは人の「整理整頓をしなくてもいいという心」や「整理整頓をしない」という行動なのではないでしょうか。

IV. 考 察

本研究の目的は、学級の課題である「片づけ行動」に対して全員で取り組み、意識が向くような基盤の形成を目指して、稲垣（2024）を参考に学級担任の立場から虫退治技法を取り入れた心理教育プログラムを導入し、その効果等を検討することであった。その結果、片づけ行動の構成要素の一つである整頓因子に有意な差が認められた。

1. 片付け行動に対する意識の変容

表7では5名の児童を抽出し、片づけ行動における学級の気になるところを外在化して表現している。学級全体でも同じように「床に落ちているもの」「机の中」「ロッカーの中」に焦点を当て考えていた児童が多かった。これまで「学級の片づけができていない場所は。」など取り上げて課題を焦点化させることなく過ごしてきたので、児童らにとって、初めて片づけ行動に対して意識が向くこととなった。表3でも述べているように、このとき児童らが作成した「虫の調査書」の回答をロイロノート上で共有している。「やっぱり床が汚いなあ。」「先生、自分のロッカーを確認していいですか。」などの声も上がった。黙々と引き出しを出してプリントを整理していた姿もあった。このとき改めて、本実践を通して、学級全体で問題を外在化し、共有できたことが片づけ行動に対して意識が向くことに繋がったと実感した。本実践以前の学級の様子として「片づけをしよう。」「どうして片づけは必要だと思う。」など教師からの声かけや話に対して児童らの反応は薄く、さらには、お互いの引き出しやロッカーの状況は見られたくない意識からか、すぐに隠そうとしていた場面も少なくなかった。担任教師が全体で課題と考えていることを共有したり話をしたりするだけでは児童らにとって抵抗があり「やらされている」という感覚だったのだろう。本実践では問題を外在化することによって、原因や問題を追究しようとするネガティブ発想を超え「どのようにしたいのか」「どうやって取り組んでいきたいか」というポジティブな発想を基盤に、児童自身のリソースを活用しながら解決へ向かう過程があった。そして、楽しい雰囲気の中、主体的に全員が取り組めた活動であったからこそ、教室に「やらされている」という感覚は無かった。よって、本実践における成果の一つとして、児童らの片づけ行動に対して意識を向けさせることのきっかけを作ることができたと考えられる。それらを踏まえ、以下に授業全体を通しての成果、さらには学級での様子、今後の展望について述べる。

2. 授業全体を通しての成果

稲垣（2024）の小学校第1学年の実践では、具体的な行動目標を技として表現することや児童同士で交流して自らの考えを更新していくことに難しさを感じていた。しかし、表8の児童らの感想からも分かるように、本実践では、問題として外在化された事項やそれらを解決するための具体的な手法（技）を児童同士で交流し、練り上げ、自分の生活に生かしていこうとする意欲が見られた。

A児やC児は、自分が外在化した虫に対して友達が技を教えてくれたことから新たな気づきを得ている。友達からのアドバイスは「もし、自分ならこのようにして対処しようかな。」という新たなアイディアの宝庫でありそれを吸収し、それを自分事として考え、実生活へ活かしていこうとする意欲が見られた。D児は、整理整頓に関して自らの課題を自覚し、それを友達から教えてもらった技を駆使して乗り越えようとしていた。A児やC児の振り返りからも、技として提示された解決策を共有することで、新たな課題に直面した際にも解決の道筋を自ら模索して考えていこうとする姿が分かる。それは、まさに一人ひとりのもつリソースを児童自身が引き出し、活用しようとするエネルギーを学級全体にもたらすという虫退治技法の目的と一致している。

B児とE児は虫の発生する場所について考えており、学級全体の片づけに関する課題に目を向け、これからの生活でも意識していこうという意欲を感じた。E児は「先生の机の棚の下にはいつも虫が住み着いていますね。」と言いながら数日間、掃き掃除を自分から行っていた姿があった。B児とは、夏休み後「探検ボードの紐が垂れ下がっています。夏休み中、ここに、よだれたらし虫が大量繁殖していたのですか。」と話をしている。時間

が経過してからも意識の中で虫退治の活動が自然と想起され、片づけに目を向けられるようになったことが分かる。

3. 学級での様子

表9よりF・G・H児は、学習したことをこれからの生活に生かしていこうという意欲が見られる。つまり日常生活への般化であり、課題に直面した場面で技として提示された解決策を駆使し、乗り越えていこうという前向きな姿勢である。学級では、夏休み前の荷物の持ち帰りで机の中やロッカーを整理しているとき「まだ虫が隠れていた。」「こんなところに住み着いていたのか。」など楽しそうな声が聞こえてきた。筆者が「どうやったら退治できそう。」と聞くと「〇〇の技が使えるそう。」と会話が弾んでいた。片づけができていない事実を虫という形で外在化することで担任も含めた全員の見方や考え方がポジティブなものになり、解決策や具体的な行動目標までみんなで共有し、自然に考えることができるようになった。そこに心理的な負担は無く、楽しみながら課題の解決に向かおうという学級の雰囲気構築にまで繋がった。

4. 今後の展望

元井（2020b）によると片づけは「分類」「処分」「整頓」3つの側面から捉えられており、「整頓」は定位置から出したものを元の場所に戻し、乱れた状態を整えると定義されている。「床にものが落ちている」「ロッカーや机の中がぐちゃぐちゃ」など本実践では児童らが虫として外在化した問題が「整頓」の定義に数多く重なっていた。つまり外在化された問題そのものが「整頓」に関わっていたことによって、身の回りを整頓することに関して問題を定め、外在化させ、それに対処する解決策や具体的な行動目標を定めて共有し、日常生活へ生かしていった過程の全てが児童らの「整頓をする」という概念や意識に強く影響を及ぼしたのではないだろうか。もちろん概念や意識といっても元井（2020b）が述べているような個人の能力や性格特性など片づけ行動に影響する個人内要因を検討していくことに関しては、本実践の範囲内では限界があるだろう。しかし、「整頓をしよう」と意識を向け、行動しようとする動機づけの意味として虫退治の実践は機能していたのではないだろうか。

I児やJ児が「虫がなぜ生まれてしまうのかも考えていきたい。」「本当に虫のせいにしたいのか。」と振り返っているところから小学校第6学年で問題を外在化させるという概念を伝える難しさも感じた。問題を問題として捉え、原因を探り、根本的な解決を図ろうという考えをもっている児童にとって本実践の意義をどのように考えていたのか、検討する必要がある。児童一人ひとりには様々な考えがあり、授業者は、それを尊重し、丁寧に見取りながら本プログラムを実施することが求められる。

虫退治技法を取り入れた心理教育プログラムの実施によって児童らの片づけ（特に整頓）に関わる意識が向上し、ポジティブな視点で具体的な行動目標を共有し合い、日々の片づけ行動に生かすことができるようになった。表5で示している通り3時間目の授業の際、「粘土を用いて虫を退治しても良い。」と児童らに伝えていた。具体的な行動目標としての技とはかけ離れていたが、児童らは力技や呪文を使い、大笑いしながら虫に見立てた粘土をケースへ収納していた。何より楽しい活動を通して、学級全体で片づけを意識しようという雰囲気を形成することができた。片づけに関する課題は個人に関わるのが大きいですが、全員で考えていくという学級の方針や誰も責められない活動にしたいという筆者の思いから外在化をする対象として学級全体の片づけに関することをターゲットにしたことが上記の活動の様子に繋がったのではないだろうか。

若松（2021）は、学級の課題に対して「こうすればうまくいく」という正解はないと述べ、その上で児童の「できない」をどのように支えていくのかについて述べている。学級の「できない」を外在化という形で共有し、たくさんの「できそう」を生み出していく過程を児童同士の交流を通して見取ることができた。本実践が児童らの「できない」を「できそう」に変えていくポジティブな実践として発展・展望していくことを望む。

参考・文献

- 宮田敬一（1998）学校におけるブリーフセラピー 金剛出版
- 森 俊夫・黒沢幸子（2002）〈森・黒沢のワークショップで学ぶ〉解決志向ブリーフセラピー ほんの森出版
- 森 俊夫（2015）ブリーフセラピーの極意 ほんの森出版
- 黒沢幸子（2012）「学校におけるブリーフセラピーの基本的な考え方」児童心理 第66巻 3pp. 1-11
- 東 豊（1993）セラピスト入門 システムズアプローチへの招待 日本評論社
- 東 豊（1997）セラピストの技法 日本評論社
- White, M. (2007) Maps of Narrative Practice. (マイケル・ホワイト著 小森康永＋奥野光訳 2009 ナラティブ実践地図 金剛出版)
- 相模健人・田中雄三（2000）「スクールカウンセリングにおいて問題行動を起こす児童に『虫退治』の技法を用いた1例」鳴門生徒指導研究 第10号 pp. 61-71
- 長谷川啓三（2005）ソリューションバンク ブリーフセラピーの哲学と新展開 金子書房
- 坂本真佐哉（2012）「学校現場でつかえる『虫退治』—ナラティブセラピーの『外在化する会話』から学ぶ」児童心理 第66巻 3pp. 20-28
- 稲垣希望・池島徳大・田窪博樹（2017）「問題の外在化技法としての『虫退治技法』を取り入れた心理教育プログラムの開発とその検討」次世代教員養成センター研究紀要 第3巻 pp. 73-81
- 稲垣希望（2024）「学級担任による『虫退治技法』を取り入れた心理教育プログラムの実践とその検討」京都教育大学教職キャリア高度化センター教育実践研究紀要 第6号 pp. 11-20
- 元井沙織（2020a）「片づけ行動の心理学的研究—青年後期と成人初期を対象とした検討—」目白大学大学院心理学研究科心理学専攻博士論文 pp. 113
- 元井沙織（2020b）「改訂版片づけ行動尺度の作成と信頼性・妥当性の検討」応用心理学研究 第46巻 第1号 pp. 45-52
- 若松俊介（2021）教師のいない学級のつくり方 明治図書