

# 教育現場における Wilder のサイコエデュケーションの応用

—「怒り／友だち／いらだつ心とうまくつき合うための学習」—

岩瀬佳代子\*・中村道彦\*\*

(京都教育大学教育臨床心理実践センター\* 京都教育大学保健管理センター\*\*)

An application of Wilder's psychoeducation in school

—Study of Handling Anger, Being A Friend, and Handling Hassles—

Kayoko IWASE, Michihiko NAKAMURA

2010年11月30日受理

**抄録**：Wilder の開発した ABC 技能訓練の中で、3つのプログラムをわが国の教育現場に適用できるよう改編し、それらを「怒りとうまくつき合うための学習」「友だちとうまくつき合うための学習」「いらだつ心とうまくつき合うための学習」としてまとめた。これらのサイコエデュケーション・プログラムを教育現場で実施することは、子どもたちの対人ストレスを減じ、支え合う人間関係を育成することに有用であることを報告し、学校におけるサイコエデュケーション・モデルを提案した。

**キーワード**：サイコエデュケーション，怒り，友だち，いらだつ心，学校教育

## I. はじめに

人間関係をそれなりにうまくやれる人は、相手を不愉快にさせないための作法(コツ)をわきまえていることが多い。むしろ完璧な人間などいるわけではない。人間関係をうまく対処できる人は自分の特性を理解しようと努力している。そして相手の性質を考慮して、自分のこだわりとの折り合いをつけることができる。

意見が食い違えば、お互いに分かり合うための工夫が必要であるが、人づき合いの経験が浅いと、関係がうまく行かない相手を「わからない」と無視したり、「相性が合わない」と関係を切ったりすることがある。このことを自我防衛機制で言えば「わからない」と無視することは否認であろうし、「相性が合わない」と関係を切ることは合理化と思われる。相手を否定して自分を正当化し続けていても人間関係は深まらないし長続きをすることもない。そしてその人自身安心感も得られない。

関係を切ることは一瞬であるが、切れた後には双方に様々な心理的な問題が残る。切り捨てることを繰り返しても、気持ちが満たされるわけではない。リフレッシュしたように見えて、心は空虚である。わずらわしい人間関係を切ってリセットすることは、平和的解決にみえても、偽りの解決に導くこともある。その一方、関係をつなぐこと・支え合うことは面倒であっても人生を豊にするものである。人とつながり、支え合うことで、心は満たされる。このことは、特別支援を要する児童・生徒を含むひとりひとりの子供たちが認められる学級づくりに大いに役立つと思われる。

## II. 方法と目的

人間関係を円滑に行うには、対人場面で自分の感情や心身の反応に早く気づき、自らの特性を的確に把握することが助けになる。Wilder の ABC 技能訓練は、支え合う人間関係(岩瀬・中村 2007)を考えようとするとき、多くのヒント(コツ)を与えている。以下に Wilder の「ABC of Handling Anger」「ABC of Being a Friend」「ABC of Handling Hassles」の3つのプログラムで Wilder が示唆しているコツを下敷きにして、筆者らが教育現場で

実践して得られた経験を紹介する。

中村ら(2006)は、WilderのABCプログラムの基礎となるコツを踏まえて、学校の授業に適用できるサイコエデュケーション(PE)を開発した。PEでは、生徒(児童)用テキストとワークシート、内容の理解を深めるために紙芝居やロールプレーを用意している。他にPEの紹介のためにパワーポイントを使用した模擬授業プログラムも準備している。それぞれのPEプログラムを学部生や院生を対象にして試行し、改訂を加えた後に京都教育大学附属小・中・高校で実施した。その経過とアンケート調査結果は既に報告した(中村ら, 2006)。その後もPEの開発・発展のため教員や学校臨床心理士(SC)などで組織した研究会(PE研究会)で問題点を出し合い、改訂を続け、複数の学校の教員や児童生徒に実施した。

### 1. プログラムの検討と実践1「怒りとうまくつき合うための学習」

怒りを感じることは人間にとって自然な感情であるが、怒りでキレてしまうことは許されない。そこで怒りを表すことの良い点とわるい点を考え、怒りについて理解する。

怒りを表出することは自分の思いを相手に伝え、不快な気分をすっきりとさせる。またこれまでの人間関係を変化させたり、その人を高める力や勇気にもなりうる。しかし怒りのためにキレて相手の心や体を傷つけてしまうと、かえって大きな問題を引き起こしてしまう。したがってキレる前に怒りの表出を上手に扱うことを学ばねばならない。

授業では怒りとうまくつき合うためのコツを学ぶ。「怒りの日」の劇や紙芝居で、腹立たしい思いをする場面をそれぞれ思い浮かべる。すると怒りが激しいと本人だけではなく関わった人たちが同じように不快な思いをすることに気がつく。

嫌なことがあったときに怒りを感じることは自然なことであるし、腹を立てることは決して悪いことではない。しかし怒りの表し方には工夫が必要なのである。では怒りを感じたときに爆発しないでおくためにどうすればよいだろうか。その初めのステップは自分の怒りに早く気付くことである。誰でも怒りを感じ始めると体や心にサインが現れる。そこで皆が体や心にどんなサインを感じるのかを知る必要がある。以下の体のチェックリストと心のチェックリストを利用するとよい。

#### (1) 体のチェックリスト

最近、あなたがひどく怒ったときのことを思い出してください。いつどこで起こったことですか。誰が関係していましたか。実際、何が起こりましたか。

怒った時に、あなたの体にどんな変化が現れましたか? 当てはまるものにチェックしてください。

- 頭が痛くなる
- 胸がしめつけられる
- 顔がひきつる
- 胃がしめつけられる
- 手を握りしめる
- 歯を食いしばる
- こわばった姿勢になる
- 目つきがきつくなる
- 胃がしくしくする
- 息苦しくなる
- 息が早くなる
- 動悸がする
- 汗をかく
- 体が熱くなる

体が冷たくなる  
寒気がする  
しびれる  
筋肉がびくびくする  
その他

## (2) 心のチェックリスト

あなたがひどく怒った時に、最初にあなたの頭に浮かんだことはどんなことでしたか？  
当てはまるものにチェックしてください。

相手は私を憎んでいる  
相手は私を傷つけようとしている  
相手は私に気遣いをしない  
相手はバカだ  
こんなことをした相手を決して許さない  
こんなことをした相手を憎む  
私は落ちこぼれだ  
私はこれから何事もうまくできないだろう  
これは最悪の事態だ  
公平じゃない  
正しくない  
こんなことがあっていいのか  
誰も私をこのようには扱わないだろう  
仕返ししてやるつもりだ  
相手を傷つけたい  
こんなことをした相手を殺してやりたい  
これ以上かかわりたくない  
こんなこと信じられない  
こんな気分はまっぴらだ  
その他

上記のチェックリストを実施してわかることは、怒りを感じると体に力が入るということである。怒りとリラックスは拮抗する状態であるため、試しにこのような教示をしてみるとよい。「みなさん、体にぐっと力を入れてみましょう。次ににっこりと笑ってください」。こう言われると、体の力が緩んでしまうことがわかる。にっこりと笑えば、人は力むことができずリラックスするのである。したがって「体の力を緩めることは怒りを鎮める」ことである。

チェックリストで確認できたように、怒りを感じ始めると心身にサインが現れる。このサインは誰もが同じではない。同じ人でも日や状況によって、心身のサインも違うことがある。しかし、多くの人では怒りを感じ始めると、同じような心身のサインが見られる。したがってこれらのサインを覚えておき、これが怒りの始まりであると知っておくことが大切である。早い段階で心身のサインに気がつけば、爆発する前に怒りを上手にコントロールするための次のコツを使うことが可能になる。

怒りに気付いたときに怒りを爆発させないためのコツがある。その最初のコツは、“ストップ STOP”と“シンク THINK”である。怒りに拍車のかかるのを抑えて、ありのままに出来事をとらえることである。怒りを感じ始めたときに、最初に「ストップ！」と心で叫ぶ。心の中で叫ぶ「ストップ！」の一声が、高まってくる気持ちを鎮める。「ストップ！」と叫んだら、次に第2段階シンクを実行する。腹の立った出来事が、思い込みでは

ないか、大げさに考えていないか、結論を急いでないかと自問するのである。「相手は私のことをすごく嫌っている」と思い込みをしたり、「私を仲間はずれにするつもりだ」と結論を急いだり、「あんな態度をとるのは私にけんかを売っているのではないか」と大げさに考えたりすると、心の冷静さが失われてしまうからである。

最後のコツは腹を立てた相手の立場を想像するという意味の「アザーOTHER」と表現の仕方を学ぶ「プランPLAN」である。「アザー」は相手の立場を想像し思いやること、「プラン」とは、怒りを伝えるための方法である。相手の立場を思いやると、相手にもそれなりの言い分のあることが分かる。

怒りを表すプランにはさまざまのものがある。それは「せめる」「いやみ」「がまん」「はなす」などである。低年齢の者には「せめる」「がまん」「はなす」の3つのみで実施すると理解しやすい。

「せめる」というのは、相手の納得できないところを主張することである。また相手を困らせる言葉や行為で自分の気持ちを表すことでもある。「いやみ」とは相手にそれとなく分かるやり方で自分の気持ちを表すことである。これはウィットの必要な高度な表現であるため低年齢の者にとっては難解である。「がまん」は、衝突を避け、怒りを自分の胸にしまっておくことである。しかし「がまん」を「ただ黙っていること」と考える必要はない。「今度は私にもさせてほしい」「今日はそれでいい」と言うことで、行き場のない怒りを外へ逃す方法となりうる。また「がまん」は敗北宣言ではなく、「がまん」できることはむしろ強さでもある。しかし望ましいのは「はなす」である。「はなす」は相手を傷つけないように自分の気持ちを言葉で表すことである。その他にも怒りをはらすために独自の方法がある。例えばこれまで実施した授業の中では「泣く」と答えた者も「あとで日記に書く」と答えた者もあった。型にとらわれずいろいろなやり方を工夫してみるとよい。

以上のようなプランを実施する際には、それぞれのプランのよい点わるい点を考え、実施した後はそのプランでうまくいった点、いかなかった点を考えるとより効果的である。

怒りとうまくつき合うコツは、それぞれの学校の実情に応じて、紙芝居\*\*\*やロールプレーなどを利用し、わかりやすい方法でコツの理解に努めるとよい。

紙芝居\*\*\*

怒り画像 1



怒り画像 2



怒り画像 3



怒りを覚えたときにいつも1つのプランに固執すると、自分も相手も同じことの繰り返しとなり、憎しみや不快感に悩まされる。時と場合によってさまざまなプランを使うことが望ましい。そうすることで自信がもてるようになる。また自分の気持ちをきちんと話すことができれば、お互いに気持ちが通じ合い、尊重しあえる関係を築くことができる。このことは自分が一人ではないという安心感も高める。

次に「はなす」際の「態度」「視線」「距離」「動作」「会話」「聞き方」「質問」「理解」「意見」にもコツがある。きっぱりと、隠しだてせず、率直な態度で、相手を挑発したり、嫌みな態度をみせたり、侮辱したり、相手を押し黙らせたりしないようにすることが大切である。まっすぐに相手を見て、にらみつけないようにする。相手につめ寄らず、腕の長さぐらいの距離を保つ。脅かすような身振りをせず、腕を振り回したり、指さしたり、握り拳を作るような動作はしない。ゆったりとおだやかに話す。叫ぶのは逆効果である。相手が話している間は、注意深く耳を傾けることが大切である。相手の話でわからないことがあれば、くわしく質問してみるといい。また、話が終わった後は、相手の考えを理解していると伝えると良い。また、自分の考えや希望をはっきりと伝えることも大切である。

「はなす」際の特異なコツとしてオルゴール法とOK法がある。オルゴール法は声を荒立てずに、望んでいることを何度も繰り返す方法である。OK法は、相手の意見にひとまずOKして、自分の意見を「はなす」方法である。また、怒りとリラックスは拮抗する状態であるので、呼吸法の練習を普段からしておくことも、怒りのコ

ントロールの助けになる。授業の最後に時間があれば呼吸法を実施して終了することが望ましい。

## 2. プログラムの検討と実践2「友だちとうまくつき合うための学習」

この学習では「友だちとは」「聞き手のコツ」「話し手のコツ」を考えることで人間関係をうまくやっていくための方法を学ぶ。

「友だち」とは何だろうか。ひとりの友だちの存在はわたしたちの孤独感を和らげ、話題を共有する喜びを与えてくれる。わたしたちは友だちの存在を通して自分が生きていることの意味を感じることができる。友だち関係を育てるためには目に見えない工夫がある。友だちはただの知り合い同士とはちがうふるまい方をしている。まず友だちは、相手の話をいっしょうけんめいに聞き、お互いの考えや気持ちをわかろうとする。また意見が合わなくても友だち関係がくずれないように努力もする。友だちというのは一方的な関係ではなく、頼りあい支えあうものである。

友だち関係をうまくやっていくには、まず相手の話をきちんと聞き、相手の意図を汲むようにすると、話は自然とかみ合うようになる。授業では短い劇や紙芝居\*\*\*\*を利用し、どうすれば会話がスムーズに流れ、うまくコミュニケーションがとれるのかを考える。相手の立場や気持ちを考えることを通して、以下に示すような「聞き手のコツ」「話し手のコツ」を学ぶと、実生活にも活かすことができる。

紙芝居\*\*\*\*

友達画像 1



友達画像 2



友達画像 3



### (1) 聞き手のコツ

会話を続けさせるには A「(自分が) 友だちの話に集中すること」、B「(相手を) 話し続けたい気持ちにさせること」、そして、C「(両者共通のものとなった) 話の内容を理解したと示すこと」が大切である。まず、友だちの話に集中するための3つのコツを示す。

#### A「友だちの話に集中すること」

- 1 友だちが話し始めたら、からだを友だちの方へ向ける
- 2 友だちが話している間は友だちの方を見る
- 3 友だちと会話をしている間は、「心地よい」と感じる距離を保つようにする

つまり、自分が友だちの話に集中するには、「相手」との間の「距離」を意識し、話している人に「体」を向け、「目」を向け、「心」を向けることが大事だということである。

次に相手に話し続けたい気持ちにさせるには、以下に示された B4～8 のコツがある。

#### B「話し続けたい気持ちにさせること」

相手に話し続けたい気持ちを起こさせるには、まず最初に、4「友だちの話に関心を持っていること」を相手に示すことが大切である。身を乗りだしたり、うなずいたり、「うん、うん」と返事をしたり、あるいは他の手段を用いて、友だちにもっと聞きたいということを示すのである。あいづちを打つだけでも、友だちは話しやすくなる。また表情を使っても、友だちの話していることに興味があることを表現できる。

相手が不愉快になる聞き方、相手が気分よくなるような聞き方の違いを体験するため、「聞き方ワーク」を

取り入れる。教示は「話す側が不愉快だと感じるような聞き方をしてみてください。制限時間は1分です」。その後、聞き手はどのような工夫をして不快感を与えたかを話し、話し手はその時どんな気分であったかを話す。

次に「今度は、話していて“楽しい”とを感じる話の聞き方をしてみてください」と、同じ相手と同じ役割で1分間会話をしてもらい、お互いの工夫や感想を聞く。

ワークが終わると、「同じ1分が、前者は長く感じ、後者は短く感じた」というような意見が述べられる。つまり「聞き方ワーク」を通して、聞き手次第で会話ははずみもするし沈みもすることが実感されるのである。「聞き役が不愉快そうにしていると会話が続きにくい」とわかれば、聞く側の姿勢を意識できるようになる。

B「話し続けたい気持ちにさせること」のコツ5つを順に示すと、以下のようになる。

- 4 友だちの話に関心を持っていることを相手に示す（あいづちをうつ）
- 5 相手が話し終わるのを待つ（さえぎらない）
- 6 簡単な質問をする（はなしをうながす）
- 7 相手を否定しない（ダメだししない）
- 8 求められていないのにアドバイスをしない（さしでがましいことをいわない）

アドバイスは親切だと思いきこんでいる人は案外多いものである。しかし否定せずに相手の話に耳をかたむけるほうが関係は悪くならない。劇の場面では、太郎が、「今月小遣いもうない」と言った時、友だちが「無駄遣いしすぎちがう？」と言う。この場合太郎は、自分の話を最後まで聞きもしないで、指図をされたように感じるだろう。人によって感じ方は違うだろうが、求めもしないのにアドバイスをされた時、相手のことを差し出がましいと感じる人も多いと知ることは大事である。

授業では、コツを学んだあと、3つの劇で会話がぎこちなく感じられたセリフについて考える。聞き手としての1～8のコツを意識して話すと、ぎこちなかった会話がはずむようになる。

## (2) 話し手のコツ

友だち関係が深まってくると、自分の考えや気持ちを伝えたいくなる。そのような時、以下のコツを知っていると役に立つ。

- 1 はっきりと、穏やかに話す
- 2 言い争いになりそうな時や相手に意見を言いたい時には、「私は」から始める
- 3 しゃべりすぎたり同じことを繰り返したりすると相手はいやになる
- 4 正直に振舞う
- 5 相手が自分の話すことすべてに共感することを期待しない
- 6 親しくならないうちに、個人的なことを話さない

聞く準備ができないうちに、あまりにも個人的なことを話すと、友だちは戸惑う気持ちになりやすい。個人的なことを話すのは、友だち関係が深まってからにすべきである。上記の話し手としてのコツは「怒りとつき合う」の後半に示した「態度」「視線」「距離」「動作」「会話」「聞き方」「質問」「理解」「意見」を参考にするとより深い理解につながる。

## 3. プログラムの検討と実践3「いらだつ心とうまくつきあうための学習」

だれでも、毎日の生活の中で、人の言ったことやしたことを不愉快に感じることもある。心がいらだつのは、ちょっとした自分の心の傷つきであったり、がっかりした感じであったり、いらいらする気持ちであったりするが、いずれにしても私たちが悩ませるものである。このいらだつ心の意味を知っていると、毎日の過ごし方はずいぶん違う。人の言ったことやしたことで心がいらだつ時に、けんかをしたり落ち込んだりしないような力を高めるために「いらだつ心とうまくつきあう」学習が役立つだろう。

場面1：友だちが「今度遊ぼう」と言ってくれた。しかし1週間たっても何の誘いもない。それなのに今、あなたはその子が他の子と仲よくしているのを見てしまった。

いらだち画像1



こういうことが起こった時、何が起こるのだろうか。ますます気持ちがいらだつのか、それとも自分を落ちつけようとするのか。いらだつ心をうまくやり過ごすためにPTA法がある。「いらだつ心とうまくつきあう」学習ではそのPTA法と呼吸法を学ぶ。

心のいらだつ原因は、人によっていろいろである。他の人の言葉や行動にすぐにいらだつ人もいる。また「自分自身」のこぼれや態度でよけいにむかつく人もいる。大事なことは心がいらだちそうになった時に、自分に何と語り聞かせるかである。言葉の選び方で気分は変わる。自分を落ちつかせるようなことを自分自身に語り聞かせることが大切である。

場面1のようなことがあった時のからだの変化について考える。心臓がドキドキとし、手は汗でじっとりしてくる。つまり、人が危機を察知した時におこる反応である。次に気持ちの変化を考える。人との関係の中で心がいらだつ瞬間には「これには何かわけがある」と考える人がいるかも知れない。そのように考えるよりも「落ちつけ」とか「まあ待て」と自分に語り聞かせる方が気分はおさまりやすい。

そこでPTA法を紹介する。PTA法には3段階ある。それは、

第1段階P：PAUSE「止まれ」、

第2段階T：THINK「考えろ」、

第3段階A：ACT「試せ」である。

この頭文字をとってPTA法と呼んでいる。

第1段階P：PAUSE「止まれ」はいらいらせず、落ち着きを取り戻すための時間をとることである。第2段階T：THINK「考えろ」は状況をありのままに見ようとする事である。第3段階A：ACT「試せ」は、心が晴れない状況をうまく乗り切るための方法を決める事である。

この3段階すべてを使うのが一番よい。さらに、3段階を順番にやってみるとより効果が高まる。心がもやもやとした時には、まず待ち、次に考え、そして行動するとよいのである。

#### (1) PAUSE「止まれ」のコツ

- 1 一息いれて
- 2 おだやかな気持ちで
- 3 リラックス

心がいらだつ時には、神経質になったり不安になったり怒ったりするが、いらだつ心は人間にとっては自然な状態であることをまずは受け入れるようにする。

気持ちを鎮めるための簡単なテクニックとして、この学習では呼吸法を紹介する。普段からリラックス呼吸法を練習していると、いざという時に役に立つ。

呼吸法にはいろいろなやり方があるが、ここでは鼻で吸って鼻で吐く呼吸法を紹介する。深呼吸をする時、鼻を通して出入りする空気に集中する。息を吸うときも吐くときも鼻です。この時、息を吸い込む時には空気が冷たく感じられる。息を吸い込んで3秒間、息を止める。次に息を吐き出す時は、空気が温かく感じられる。体で空気が温まるからである。「吸って止めて吐く」を鼻を通る息の温度の違いを感じながらやってみる。呼吸法の練習を普段からしておく、心がいらだつのも感じて、リラックスするテクニックを自由自在に使える。この方法をマスターすると、目を閉じたり開いたりするだけでリラックスすることもできるようになる。

PAUSEのコツができるようになると第2段階 THINKのコツに進む。THINKのコツでは、いらだつ気持ちを大きくしないために自分自身に言い聞かせる言葉が4つある。

(2) THINK「考えろ」のコツ

- 1 わざとされたと思わない。
- 2 人に厳しくし過ぎない。
- 3 大きさに考えない
- 4 相手の問題かもしれない

「いやがらせをしてくる」とか「仲間はずれにしようとしている」と大きさに受け取らないことが大切である。しかしこのように考えてもどうしても相手の言ったことやしたことに対して納得できないこともある。そんな場合は「相手の問題かもしれない」と考えて待つこともあってよい。人によって、コツの使い方はいろいろであるし、使えるコツは一つとは限らない。

第1段階で落ちついてきたと感じ、第2段階で状況をありのままに見ることができたら、何かしてみたいことが自分にあるかを考える。第3段階 ACTのコツは、自分に尋ねてみる「質問」の形を取っている。いらだつ心を解消するには、何をしたらいいのかを決めることが手助けとなる。

(3) ACT「試せ」のコツ

- 1 どんなやり方ができるだろうか
- 2 そのやり方でよいのだろうか

どんなことができるのか、できるのであればその方法をはっきりさせる。人によっていろいろな方法が思い浮かぶ。自分にできそうな方法を、自分の性格、価値観、状況に照らし合わせていくつか選びだしてみるとよい。これ以上何もしないという選択もある。あるがままで特に何もしないのはリスクの少ない方法である。方法が出そろった後は、そのやり方でよいか、それぞれの長所・短所を考えてみる。完璧な答えは見つかるものではない。短所に比べて長所がより大きい方法を選んで実行するとよい。一番いいと思った方法がうまくいかない場合には、別の方法をやってみるのもいいし、それがどのぐらい効果があったか考えることも役に立つ。もしうまくいかなくても、ベストを尽くした後なら、「できることはやった。頭を切り替えよう」と自分に言い聞かせることもできる。

以上のようなコツがわかれば、場面2や場面3を利用して、理解を深めるとよい。

場面2 もうすぐそうじの時間が終わる。あなたが机を運んでいると、だれかが急にあなたにぶつかった。まわりにはふざけて遊んでいる子が何人かいる。

場面3 友だちはあなたから借りた漫画を他の人と読んでいた。自分はひとりぼっちにされているような気がする。

いらだち画像2



いらだち画像3



最後に深呼吸でリラックスを復習する。時間があれば、場面4に示されたいろいろな絵を見て、自分の心がいらだちそうなものを選んで、太郎と友達の話を作ってみる。“心がいらだつ場面”を思い浮かべたら、どのように自分に言い聞かせることで、いらだつ気持ちとうまくつき合うかを考える。



「いらだつ心とうまくつき合うための学習」は「怒りとうまくつき合うための学習」と同様に、待ち、考え、行動する方法を示している。それぞれのサイコエデュケーションを通して Wilder は、あせらず待つことを教えている。独りよがりにならず、相手の気持ちを考えて、時間をかけさえすれば苦境の乗り切り方がいろいろと思い浮かんでくる。

場面4 いらだち(バス)



いらだち (レストラン)



いらだち (仲間はずれ)



### Ⅲ. 考察

サイコエデュケーションの授業を実施すると、これまで人間関係を悪くしないために自分の怒りや気持ちを表現しないように努めてきた子どもたちの姿が見えてくる。そのためにただ黙って我慢していたり、八当たりしたり、あるいは体を傷めていたりする者もいる。人間関係を円滑に行うことは人に同調することではない。しかし今日の日本社会では、その場では力の強い者の意見に歯向かわず同調し、そのストレスのはけ口を他の場に求める風潮があるように思う。本当の気持ちを押し殺すばかりに、自分の本当の感情に気づくことすらできなくなった子どもの何人かは「自分は怒らない」と言う。また人に合わせることに疲れて元気を失ってしまい、心身の不調を訴えている者もいる。そんな子どもたちが学習後「怒りは悪いものではないとわかった」「友だち関係を続けるにもコツがあるのだとわかった」「リラックスがわかった」と感想を寄せてくれた。サイコエデュケーション (PE) を受けることで、普段力んだり不安を感じたりしていたことに気づききっかけと、そこから解放される自分に合ったコツを子どもたちは得ているように思う。

心身の健全な育成の基本は、自分の気持ちに気づかせることから始まるのではないだろうか。心の声を大切にすると体の反乱は起こらない。心の声を無視し続けると人はストレスから体調を崩してしまう。怒りが無意識に体を硬くさせ心の柔軟さを失わせてしまうのである。Wilder は「怒りとうまくつき合うための学習」で、まず自分の怒りと自分の感情に気づくことを教えているように思う。怒りに気がついた後は、力が入った体を緩め、冷静になりなさいと言っている。それが第一段階の STOP である。またそのことは「いらだつ心とうまくつき合うための学習」では第1段階 PAUSE と表現されている。第2段 THINK では相手に腹を立てた時も、自分が何かに納得いかずいらだつ時も、頭の中にある一つのこだわりから離れて「ありのままに」俯瞰的に物事を見るようにしなさいと教えている。相手を非難するだけで熱くなってしまいがちな頭を、「ちょっと待て」「被害的になってはいないか」と自分に言い聞かせて落ち着かせることは、自分をさらに混乱の中に陥れることから救ってくれる。すぐに行動を起こしてしまうのではない。冷静に物事を考える時間をとれば、失いかけていた自分を取り戻し、その苦しさから切り抜け出す策を考える方向に進むことができる。「我を失わない」ということは大切である。Wilder はこれらの学習で、このことも伝えたかったのではないか。自分(我)を保つために「体」を「意識」することが有効なのであろう。

我を取り戻したところで実行する策が最後の段階の PLAN であり ACT である。方法をいくつか考え出し、最良と思われるものを実行してみることだ。うまくいかなければ次の策を練ることを Wilder は勧める。サイコエデュケーションの魅力は、自分ひとりでは思いつかないような考えを他の人との意見交換から学ぶことができることである。トラブルの当事者ではない時に、第三者として考えることができるので、実際にもめごとが起こった時の指導の中でこれらの教育が生きてくる。サイコエデュケーションは予防教育である。

人との関係を円滑にするための方法は一つではない。ひとつ目が失敗に終わればどかが良くなかったのか検証すればいいし、他の方法を試してみればいいと Wilder は言う。このことは失敗したからと言って自分を否定する必要もないし、自分や他者を傷つける必要もない。失敗を糧にして次の方法を考えることにこそ意味がある。

そしてそれが生きる知恵となるのだと教えているのであろう。

「怒りとうまくつき合うための学習」と「いらだつ心とうまくつき合うための学習」のコツは似ているが、前者が“他者との関係の持ち方”に重点を置いている一方、後者が“自分の心の折り合いのつけ方”に視点が向けられている。この学習が示すように、心の発達段階としては、まず他者との関係を学び、その後に自分のこだわりとの折り合いのつけ方を学ぶというのが順序として妥当であるように思う。

「怒りとうまくつき合うための学習」では怒りエネルギーのアウトプットの方法を学び、「いらだつ心とうまくつき合うための学習」はいざこざやいらだちの意味を考え受け入れるインプットの方法を学ぶ。そして「友だちとうまくつき合う」学習では双方向的なコミュニケーションを学ぶ。「友だちとうまくつき合うための学習」は円滑な人間関係の持ち方を説いているものであるから、親子関係や職場の人間関係においても生きてくる。聞き方次第でコミュニケーションはより円滑になるのである。

#### IV. おわりに

これらの学習は人間関係におけるストレスを和らげ、こじれた関係を修復し、関係をつなげることに役立つヒントに富んでいる。ちぎれた関係が細かく短く存在するよりも、時間をかけて修復し、空間的にも時間的にもつながる関係が好ましい。うまくいかなければあきらめるのではなく、うまくいくにはどうしたらよいかを考えること、どうすれば自分の気持ちを裏切らず世の中と折り合いをつけていけるかを学び合うことが学校教育の中で今求められているように思う。あきらめないこと、やり直すこと、人との関係もリサイクル、リユースそして共存の時代であるように思う。また、つなげていく・修復するという考え方は不登校やひきこもりからの脱出を支援する際にも大いに役立つものである。

小学4年生後半から中学1年生で心理教育を行うことの意義は大きい(中村・岩瀬・清水, 2006)。それならば学校教育において、例えば中学1年生で「怒りとうまくつき合うための学習」、2年生で「友だちとうまくつき合うための学習」、3年生で「いらだつ心とうまくつき合うための」学習を実施してはどうだろうか。学校において一貫した心理教育が行われることで、自傷行為や自殺、校内暴力、そして不登校などの学校危機が予防できるのではないかと筆者は強く感じている。

#### V. 文献

岩瀬佳代子・中村道彦 2007 中学生への「怒りとうまくつきあうための学習」試行とその効果について ストレスマネジメント研究 Vol.4, NO.1, 13-17

中村道彦・岩瀬佳代子・清水博 2006 怒りとうまくつき合うために:キレないためのコツを理解しよう! 金芳堂.