

# one of them 2

## アドラー心理学のすすめ

先日の特設支援教員専門  
研究委員会で、南小言葉の  
教室のK先生からこんな話  
を聞きました。

「アドラー心理学の考え方は  
教師と子どもとのよい関係を  
創っていく上で非常に有効  
です。南小の不登校の  
子どもがぐっと減ったのも  
お母さんたちが、その勉強  
をされて実践された成果な  
んです。」

アドラー心理学について  
は、昔、ある人が絶賛して  
いたので本は買ってありま  
したが斜め読みで終わって  
いました。この土・日改め  
て読み直してみ、随所に  
納得・共感できる部分があ  
りました。そして、子ども  
とよい関係を創っていくか  
れる先生の対応の仕方は見事  
にこのアドラー心理学の手  
法に合致している、とも思  
いました。

私が読んだ「アドラー心  
理学トキングセミナー」  
(星雲社刊 野田俊作著)  
から子どもとの対応のヒ  
ントになりそうな部分を少  
し紹介します。できれば、こ  
の本をお読みになることを  
お勧めします。

### ★人間にとって最も根本的な本能は所属感と貢献感

動物の中で人間だけが自殺  
するのはなぜか。それは、生存  
の欲求よりこの世に所属する欲  
求の方が強いからだ。

しかし、ただ受動的に所属し  
ているだけではだめで、「自分  
は役に立つ」ということ、「他の  
人たちの役に立つ」ということ  
を感じていなければならぬ。  
まとめようと

「共同体感覚」をもっているこ  
うこと。  
|| 自分は共同体(家族・学校・  
職場等)の中にいる。そして共  
同体の一員である、共同体から  
養われている、そして共同体に  
貢献している ||

いまの子どもたちの不幸はこ  
れ。この一家(学級)になくて  
はならない存在だという感じを  
持てない。

いかに「あなたは、なくては  
ならない存在で、あなたがいる  
からとても助かる」というチャ  
ンスをたえず作りだしていくの  
が健康なパーソナリティに育て  
ていく条件。

### ★自己受容とは

自己受容ということとは、

まったくそのままの自分を認め  
るというより、自分の不完全さ  
は知っている。知っているけれ  
ども、そのことについて感情的  
に自分をとがめないのだ、とい  
うふうに理解するとよい。

### ★「信頼する」ということ

子どもにはだまされる方が  
いい。徹底的にだまされている  
と、だませなくなる。(財布を  
盗んでうそをついた子に対して  
そのまま受け入れ、否定しな  
かったら逆に子どもが気持ち悪  
くなって返したという例)  
本心に信頼されるとうそは言え  
なくなる。

### ★行動にはすべて目的がある

いまの行動は、過去と関係  
がなくて、これから先どうした  
いかという、その人の目的とだ  
け関係がある。

朝子どもが起きてこなくて  
いらして感情的に叱ってしま  
う。これは感情のせいではな  
い。本当は支配したいのだ。  
子どもをしかったり、罰して  
いる親とか教師は、まず怒りが  
ある。それから言い訳がある。

この子のためだという言い訳。  
ほんとうは、子どもが憎いから  
叱っているのだ。自分の好みに  
合わせたい、思い通りに動かし

たいからだ。

### ★「わたしメッセージ」が勇気づける

よい人間関係とは、おたがい  
が勇気づけをしあえる関係。  
叱るのは勇気づけ。叱られる  
というのは欠点を指摘される  
こと。欠点を指摘されてうれし  
いはずがない。やる気も出な  
い。でも、ほめるのも勇気づけ  
き。子どもが良い成績をとって  
帰ってきたとき「おお、えらい  
ね。頑張ったね。」といったら  
だめ。「あなたは良い、あるい  
は悪い」というのをこちらが判  
断している。タテの関係にたつ  
「あなたメッセージ」だ。

それに対して、「ありがと  
う」とか「うれしいな」という  
メッセージは勇気づけられる。  
これは、こちらがどう感じてい  
るかと言っているヨコの関係の  
「わたしメッセージ」だから。

### ★ヨコの関係に注目

相手との関係がタテの関係だ  
と、非主張的、あるいは攻撃  
的、復習的になる。そんなタテ  
の関係を克服して相手に貢献を  
依頼しそれに感謝するといつヨ  
コの関係を意識することが重  
要。「わたしメッセージ」はそ  
のキーワード。

## 特別支援教育④

### 子どもを勇気づける言葉かけ

今回は少し本題から離れますが、特別支援を必要とする子どもたちへの働きかけにも通じることだと思います。

#### 勇気づけ（エンカレッジメント）

勇気づけるメッセージ	勇気をくじくメッセージ
<b>貢献や協力に注目する</b> あなたのおかげでとても助かった あなたが嬉しそうなので、私まで嬉しい。	<b>勝敗や能力に注目する</b> あなたはほんとうに有能だ。 えらい、よくやった。
<b>過程を重視する</b> 努力したんだね。 失敗したけれど、一生懸命やったんだね。	<b>成果を重視する</b> いい成績だ。私は満足だ。 いくら頑張ったって、結果がこれではね。
<b>すでに達成できている成果を指摘する</b> この部分はとてもいいと思う。 ずいぶん進歩したように思う。	<b>なお達成できていない部分を指摘する</b> 全体としてはいいが、ここがだめだな。 ここをもう少し工夫するといい。
<b>失敗をも受け入れる</b> 残念そうだね。努力したのにね。 この次はどうすればいいだろうか。	<b>成功だけを評価する</b> 失敗してはなにもならない。 いったいなぜ失敗したんだ。
<b>個人の成長を重視する</b> この前よりもずいぶん上手になったね。 一度くらい後戻りしてもいいじゃないか。	<b>他者との比較を重視する</b> あの人よりもあなたのほうが上手だ。 あの人に負けていてどうするんだ。
<b>相手に判断をゆだねる</b> あなたはどう思う？ 一番いいと思うようにすればいい。	<b>こちらが善悪良否を判断する</b> それはよくない、こうしたほうがいい。 ここはよくできた。しかしここはだめだ。
<b>肯定的な表現を使う</b> 気が小さいんじゃないかって慎重なんだろう。 謙虚に反省しているんだね。	<b>否定的な表現を使う</b> 気が小さいね。もっと気を大きく持て。 メソメソするんじゃない。
<b>『私メッセージ』を使う</b> (私は) そのやりかたは好きだ。 (私は) そのやりかたをやめてほしい。	<b>『あなたメッセージ』を使う</b> (あなたの) そのやりかたはいい。 (あなたの) そのやりかたをやめなさい。
<b>『意見ことば』を使う</b> あなたは正しいと思う。 あなたの意見に私は賛成できない。	<b>『事実ことば』を使う</b> あなたは正しい。 あなたの意見は間違っている。
<b>感謝し共感する</b> 協力してくれてありがとう やる気があるので嬉しい。	<b>賞賛し叱咤激励する</b> よく働いてえらいね。 もっとがんばるんだよ。

重度の精神発達遅滞で、身辺

(前述の本から引用)

#### ◎障害児の勇気づけの例

自立がまだ十分にできない中学一年生。保母さんが、服のボタンを自分でとめられるよう、おにぎりせんべいを使って指導しました。保母さんがボタンをとめて見

せ、その子が真似をして上手にとめられたらせんべいを与え、また、ボタンをはずせたらせんべいを与えるというやり方を三ヶ月繰り返し続けた結果、その子は服の着脱が一応できるようになりました。

なりました。ただ大きな問題が一つ残りました。おにぎりせんべいをくれる保母さんがいないとやらないということです。相談を受けたわたしは、考えました。

一番大切なことは、その子が自分で服を着られるようになってうれしい気持ちを大人も分かち合うこと、「うれしかったね、よかったね」ということを共にすることだと思います。

そこで、

「今までのように、ただそのお菓子を与えるのではなくて、目の前で二つに割って、一つは保母さんが食べて、一つはその子にあげて、そして二人で『よかったね。できたね。うれしいね。』って言って、体を触れあうというふうに少しプログラムを変更していただけませんか。」と言いました。

それを実行した結果、三週間で、この子は誰もいないところでも身辺自立をするようになりました。

これが、ほめるということと勇気づけるということの根本的な違いだと思います。