

2015.8.1 第4回親、教師、言語聴覚士の
ための吃音講習会

子どものレジリエンスを育てる

筑波大学 石隈利紀

ささやかな自己紹介

- 1950年 山口県生まれ
 - 幼少期 落ち着きがない 好奇心
 - 小学生時代 じゃばり
 - 中学生時代 調子がよい
 - 高校時代 気をつかう
- 祖母といった芝居の話を覚えている
定規をあてて本を読む 「発達のかたより」

自分を育てる

- ナンバーワンよりオンリーワン
 - 人とつながる オンリーワン
- 自分なりにつながる力
自分の強み・特徴を使う
ツールを使う
援助資源(例:ハブ)を使う
☆自分を探すより自分を育てる

・なぜ「非行」の子どもを援助するか～私には若い子どもがいる。私の子どもの将来(の社会)を支えるのは、この子どもたちだから(アメリカ、ガイダンスカウンセラー)

・なぜ個別の支援計画作成のチーム会議に子どもを参加させるか～子どもが自分の人生に責任をもつから(スウェーデン、特別支援学校コーディネーター)

みなさんへのアンケート

- 1 あなたがこれまでの人生で苦戦したとき、行ったこと、少し工夫したことは何ですか。
- 2 あなたがその苦戦に対処したあと、自分なりにできていること、できるようになったことは何ですか。

1 子どもが生きる今日

- 森岡正博『無痛文明論』トランスビュー

「苦しみを遠ざけるしくみ」・・・痛みとつき合う困難さ、共感性の育ちにくさ→
学校生活で苦戦

1 子どもが生きる今日

過去:権威主義(問題のある者を専門家が治療する)→

現在:消費者(費用を払っている者)中心→

未来:当事者と仲間(専門家含む)のパートナーシップ

当事者の力や可能性への敬意

2 「レジリエンス」との出会い

- 東日本大震災・・・被災地の子どもたち
困難さは続いている
ストレスは蓄積されている
でも多くの子どもががんばっている

何が起こっているか→レジリエンス(回復力)
の視点から、理解できるかもしれない。

福島県の小・中学生・高校生へのアンケート

あなたの生活の様子を振り返って、自由に書いてください。学校のこと、家のこと、近所のこと、どんな小さなことでもかまいません。大震災以降の、あなたの「小さな一歩」について教えてください。(※ 無理のない範囲で教えてください。)

福島県の小・中学生・高校生へのアンケート

- 1 あなたが大震災以降、行っていること、少しがんばったこと、工夫したことは何ですか。
- 2 あなたが大震災以降、自分なりにできていること、できるようになったことは何ですか。

3 レジリエンス

- カウアイ島レジリエンス長期追跡研究
(アメリカの発達心理学者ワーナー

臨床心理学者 スミス) 1954,1982,1989

極度の貧困や親の精神疾患など強いストレスのもとに育った「ハイリスク」児のなかで健康に育った子どもたちがいた!

『弱き者されど打ち負かされざる者』1982

(仁平義明 レジリエンス研究の現在『児童心理2014』より)

4 レジリエンスの基準

(マグローン & ウイドーム,2001)

- 虐待を受けた676人の子どもの22年後 6/8

- ①職業上の問題がない
- ②ホームレスにならなかった
- ③ハイスクール以上の教育
- ④週に2回以上の社会的活動
- ⑤精神疾患になったことがない
- ⑥薬物乱用・アルコール依存がない
- ⑦犯罪による逮捕歴がない
- ⑧暴力で人を傷つけたことがない

5 レジリエンス(回復力)とは

・レジリエンス(resilience)

何かにつづったときに跳ね返す力、弾力、元気を回復する力、立ち直る力

・レジリエンス:「困難な出来事を経験しても個人を精神的健康へと導く心理的特性や力」(石毛・無藤, 2005) **ウエル・ビーイング**

<自助資源の認知と活用>、そして

<援助資源の認知と活用>からとらえる

☆PTG(Post Traumatic Growth)にも着目。

5 レジリエンス:環境の力

(家族)安定した家庭環境・家庭内での規則
家族のサポート、役割モデルの存在

(学校)安定した学校環境・学校生活、
友だちとの関係、教職員のサポート

(地域)コミュニティの隣人のサポート
地域の専門機関のサポート

ピアー、メンター

援助資源の活用、支えられている感覚」

5 レジリエンス:個人の強み

健康 知力・知識 コミュニケーション能力
問題・危機を回避せず、理解し、対処する能力

(自分の言葉で、言語化する)

感情をコントロールする力

前向きにとらえる(山海嘉之Spicy!)

(楽観的人生観)

ユーモア・楽しむ力 自己効力感

ねばり強さ 希望

6 7つのレジリエンス(ウオーリン)

(奥野光 逆境を乗り越えるための七つのレジリエンス)『児童心理2014』より)

①洞察(感じる→知る→理解する)

②独立性(迷い出る→遊離する→自立する)

③関係性(結びつく→募集する→愛着をもつ)

④イニシアティブ(探索する→取り組む→生み出す)

⑤創造性(遊ぶ→形作る→構成する)

⑥ユーモア(遊ぶ→形作る→笑う)

⑦モラル(判断する→大事にする→仕える)

7 レジリエンスを育てるために: 論理療法(石隈・伊藤,2005)

①自分の問題のシステムを把握する

A(状況)→B(ビリーフ)→C(結果)

②自分の問題の基盤にあるイラショナル・ビリーフを把握する→**価値観(強み・宝)を発見する**

③自分の情緒的問題を自分で解決する

7 レジリエンスを育てるために: 当事者研究(向谷地・伊藤,2014)

①自分の悩みや苦しみを真剣に悩み、自分の言葉で語る(当事者になる)

②当事者研究の展開・自分で自分を助ける
何が起きているか→どう対処してきたのか
→その結果と満足度は→ではどう対処したらいいのか?→その結果と満足度は?

③把握可能性、処理可能性、有意味性

7 レジリエンスを育てるために： アサーション(平木・伊藤,2007)

- ①相手も自分も大切にするコミュニケーション：
非主張的、攻撃的、アサーティブ)
- ②同じも違うも大切にする
- ③アサーション権：
誰でも独立し、自分の人生を送ることができる
誰でも罪悪感や利己的な感じをもたずに、依頼
を断ってよい
誰でも過ちをし、そのことに責任をもってよい

8 危機におけるレジリエンス

- ①安全、安心な環境を取り戻す(環境)
- ②「日常生活」を取り戻す(環境)
- ③自己コントロール感(今までできたことが、
今日またできる、明日もできる気がする)
を取り戻す(個人)
- ④自分に起こったことを受け入れ、整理する
トラウマ体験の整理、喪失…喪の作業
(個人)

By 瀧野揚三、石隈利紀

発達課題					アイデンティティ、 アイデンティティの 混乱
				動機性、劣等感	
			自覚性・自主性、 罪悪感		
		自律性、恥			
	基本的信頼感、 不信				
	①乳児期	②早期児童期(幼 児期前期)	③遊技期(幼児 期後期)	④児童期	⑤青年期

9 レジリエンスを育てる:学校

- ①心配し、サポートしてくれる大人(教職員)
がいる…**メンター** 教室、事務室、保健室
- ②一緒に過ごす友だちがいる…**ピア**
「制服」「校門」「授業」「部活動」
- ③体を動かせる…リラックスできる
- ④勉強、遊び、給食、掃除…日課がある→
自己コントロール感が高まる

10 学校生活での工夫

<一人ひとりのレジリエンスと援助ニーズ>
学習面…できていること、学びやすい方法
心理面…ストレスの対処、感情表現、喪の
作業
社会面…友人・教師との関係、家族
進路面…好きなこと・できること・価値観、
健康面…心身の調子とどうつきあうか
☆生活の変化への対応の困難

11 レジリエンスを育てる 行事の迎え方

- ①行事の意味:回復過程において、悲しみに
一度区切りをつけ、「日常生活」に戻る
☆気持ちの表現の機会
- ②さまざまな行事をいくつか行う。
- ③ゆっくりと準備する…子どもも一緒に。
☆この1年(3年)で「できたこと」「達成したこと」
を振り返り、「次ぎにしたいこと」を考える

☆行事前後の援助体制

自動充電システムを育てる

- ①子ども(当事者)の気持ち・語りを聞く
- ②一緒に行動する・フィードバックする
- ③自分(同行者)も少し語る
- ④小さな一歩を祝う

子どもの強みを発見し、伸ばす
子どもの援助資源として、サポートする

自分が資源 みんなも資源

- ・ 危機感の共有
- ・ 責任の共有
- ・ 希望の共有

◎石隈利紀・伊藤伸二 2005 やわらかにいきるー吃音と論理療法から学ぶ 金子書房

◎石隈利紀 2006 真さんとハマちゃんに学ぶ助け方・助けられ方の心理学～やわらかく生きるための6つのレッスン 誠信書房

◎田村節子・石隈利紀 2013 石隈・田村式援助シートによる実践チーム援助～特別支援教育編 図書文化

◎水野治久・石隈利紀・田村節子・田村修一・飯田順子(編) 2013 よくわかる学校心理学 ミネルヴァ書房

◎伊藤伸二・吃音を生きる子どもに同行する教師の会編 2010 親、教師、言語聴覚士が使える吃音ワークブックー 食べる子どもの生きる力が育つ 解放出版社

◎石隈利紀監訳・中田正敏訳 2015 教師のチームワークを成功させる6つの技法～あなたから始めるコミュニケーション 誠信書房