

生徒相談における自律訓練法の使用と教育および今後の実践課題

亀田 研・足立 司郎

要 約

生徒相談を行う上で教師が必要とされる資質能力の内容を概観し、生徒相談におけるアプローチの一つとして、自律訓練法を取り上げる。自律訓練法は、文部科学省の手引きに述べられている心理教育的アプローチに包含されており、言語的なアプローチではなく、非言語的・身体的なアプローチにあたる。本論では、自律訓練法の有効性と限界、および教育相談での教え方、それに伴う教員養成段階での教師の必要とされる資質能力について述べた。

キーワード

教育相談 自律訓練法 教師が求められる資質能力 心理教育のカリキュラム

はじめに

(1)教育相談とは

教育相談の定義は、文部科学省の生徒指導提要の中で以下のように述べられている。

「教育相談は、児童生徒それぞれの発達に即して、好ましい人間関係を育て、生活によく適応させ、自己理解を深めさせ、人格の成長への援助を図るものであり、決して特定の教員だけが行う性質のものではなく、相談室だけで行われるものでもありません。

これら教育相談の目的を実現するためには、発達心理学や認知心理学、学校心理学などの理論と実践に学ぶことも大切です。また、学校は教育相談の実施に際して、計画的、組織的に情報提供や案内、説明を行い、実践することが必要となります。」(下線は筆者、『生徒指導提要』(2010) p.92)。

下線部のように、教育相談は、児童生徒の発達、人間関係、生活適応、自己理解、人格成長への援助を目的としており、また、特定の教員だけでなく、また相談室だけで行う

ものではないことから、すべての教員および教員養成段階で教員を目指すものも教育相談の目指すべきことを理解し、求められる資質能力を涵養しなければならない。では教育相談における教員に求められる資質能力とは何か。

(2)教育相談で必要とされる教員の資質能力

教育相談で必要とされる教員の資質能力に関しては、生徒指導提要に以下のように述べられている。「教育相談で必要とされる教員の資質としては、人間的な温かみや受容的態度が成熟しているなどの人格的な資質と、実践に裏付けられたアセスメントやコーピングなどに関する知識と技術の両面が大切です。」(下線部は筆者、前掲『生徒指導提要』 p.96)

下線部で示されているように、教育相談で必要とされる教員の資質能力は、大きく二つである。それは人格的資質と、知識と技能である。一つめの人格的資質とは、人間的

温かみや、受容的態度が成熟していることであり、二つめの実践に裏付けられたアセスメントやコーピングなどに関する知識と技術とは、単なる知識ではなく実践知として経験に基づいて身に着けたアセスメントやコーピングに関する知識と技術を指す。

アセスメントとは見立てとも呼ばれ、児童生徒を観察、質問、心理検査等を用いて理解し、相談、支援、治療等の方針に関する仮説を立てることである。

コーピングとは、対処するという意味で、ストレスコーピングだけでなく、児童生徒の相談支援において問題解決をはかるときに用いる問題解決方法全般を指すと考えられる。コーピングに関しては教育相談で用いられる手法が多く存在し、知識として知るだけでなく、教師が手法を実践的につかいこなせるようになることが肝要である。

(3)心理教育的アプローチ

文部科学省の生徒指導提要では、教育相談でも活用できる新たな手法等が、8つ紹介されている(前掲『生徒指導提要』p.109)。列挙すると、グループエンカウンター、ピア・サポート活動、ソーシャルスキルトレーニング、アサーショントレーニング、アンガーマネジメント、ストレスマネジメント教育、ライフスキルトレーニング、キャリアカウンセリングである。

そのうち、今回手法として取り上げる自律訓練法を児童生徒に教えることは、ストレスマネジメント教育に当たる。ストレスマネジメント教育は、児童生徒自らストレスを緩和、管理できる能力を高め、個人の心理的な能力を向上することで、コーピングの力を養う方法である。

(4)本論の課題

本論では、教育相談において活用されている心理教育的アプローチの中の自律訓練法を用いた事例を検討し、教員養成段階でどのような資質能力が必要かを再考したい。

また、どのようなカリキュラムが必要かを検討する。そして、今後必要な課題を抽出する。

1. 自律訓練法とは

(1)自律訓練法の定義

自律訓練法 (autogenic training) とは、ドイツの精神科医ヨハネス・ハインリヒ・シュルツ (Johannes Heinrich Schultz) によって創始された自己催眠法であり、1928年に「自律訓練法」という名称が初めて用いられ、四肢の重感と温感の体験を中心とした基本的な練習段階が感情を鎮静化させるのに有効な方法として紹介された(笠井、2012)。

自律訓練法は厳密には複数の訓練からなる。「標準訓練」、「黙想訓練」、「特殊訓練」などである。この内、中心になるのは標準訓練で、これが自律訓練法の基本的かつ必須の部分である(佐々木、1984)。

また、佐々木は、自律訓練法の効果として、1) 疲労が回復する、2) 過敏状態が沈静化する、3) 自己統制力が増し、衝動的行動が少なくなる、4) 仕事や勉学の能率が上がる、5) 身体的な疼痛や精神的な苦痛が緩和される、6) 内省力がつき、自己向上力が増す、7) 自律神経機能が安定する、8) 自己決定力がつく、の八つを上げている(佐々木、1984)。

(2) 自律訓練法の実施方法

最も一般的な自律訓練法は、次の背景公式（基礎公式ともいう）と第1～第6公式の合計七つの公式からなる。

これらの公式を順に心の中で繰り返し唱え、自己催眠状態になっていく（佐々木、1984）。

自律訓練法では、特有の生理的変化や意識状態（めまい、脱力感など）が生じることもあるため訓練の後には消去動作を行うことが推奨されている。自律訓練法を終了するときには、消去動作（終了動作などともいう）を行なう必要がある（自律訓練法後に就寝する場合は必要ない）。これを怠ると不快

消去動作

- 1 両手の開閉運動
- 2 両肘の屈伸運動
- 3 大きく背のび
- 4 深呼吸

※上記の運動により特有の生理的変化や意識状態が取り消される。（佐々木、1984）

感や脱力感などが起こることがある。消去動作は、手足の屈伸を数回行い、背伸びと深呼吸を行なってから目を開ける。消去動作の方法は以上のとおりである。

目的に応じて、一部の公式を省いたり、別の公式にするなどした変法も多い。

多くの場合、特にリラックス効果を期待している場合は第2公式までを練習すれば十分である。それ以下の公式は自己催眠状態など深い状態を目指す時に用いる（佐々木、1984）。このように教育相談においては深い状態を目指すとき以外は、背景公式と第一、第二公式までを実施すればよい。

自律訓練法の背景公式および第1～6公式

背景公式

気持ちがとても落ち着いている。

第1公式

手足が重い。-「右腕が重たい」「左腕が重たい」「右脚が重たい」「左脚が重たい」/「両腕が重たい」「両脚が重たい」/「両手両脚が重たい」

第2公式

手足が温かい。-「右腕が温かい」「左腕が温かい」「右脚が温かい」「左脚が温かい」/「両腕が温かい」「両脚が温かい」/「両手両脚が温かい」

第3公式

心臓が静かに打っている。

第4公式

呼吸が楽になっている。

第5公式

お腹が暖かい。

第6公式

額が涼しい。

(3) 自律訓練法の適用範囲

自律訓練法の適用範囲に関して、松岡は、適用しても意味がない場合と、副作用的反応や症状の憎悪などを引き起こす禁忌症を以下のように述べている。

自律訓練法を行っても意味がないとされる非適応症は、1) 治療意欲がない者、2) 自律訓練法の練習中の徴候や練習そのものを十分に監視できないとき、3) 急性精神病や統合失調症的反応の激しいとき、4) 知的能力がかなり劣っている患者、5) 5歳以下の子どもである。そして、禁忌症は、1) 心筋梗塞の患者、2) 糖尿病患者で長期間の監視

が不可能なとき、3) 低血糖様状態の患者、4) 退行期精神病反応、5) 迫害妄想、誇大妄想を示す患者などである（松岡、2012）。

2. 事例

ここでは、今回対象とする事例を検討していく。

- ①相談者 高校2年生女子 S美(仮名)
- ②期間 高校2年1学期(週1回を7回)

③面接過程

第1回面接での訴えでは、学校に来て授業に出られないこと、勉強は好きであること、朝起きられないこと、最近学校を休みがちであること、図書館で過ごしていることが語られた。第1回面接ではスクリーニングの質問を行い、身体的な病気や体調等基本的なことおよび、心配事の内容の聞き取りを行った。

第2回面接では、家庭環境、学校での過ごし方、友人関係、趣味の話などを話した。いじめ等の問題も感じられず、問題のありかの所在が分からない状態であった。

第3回面接では、学校に来たときの身体的な状態にフォーカスして面接した。少し緊張しやすいとのことだったので、自律訓練法を試してみようという提案をし、自律訓練法の説明をしたところ、S美も興味を示したため、相談室にて自律訓練法の第1公式と第2公式までを行った。その後、消去動作を行い、その後、感想を聞くと、「少しふわふわした感じだったが、体が軽くなった」と語った。

第4回面接では、自律訓練法を行った後、教室に入るときの感覚を話してもらった。

教室に入るときの不安とともに思い出されたのは、教室で勉強しているときに急にトイレに行きたくなる感覚とトイレに行きたいことを言い出せない苦しい感覚だった。緊張するとトイレに行きたくなることは、小学校であったが、それが高校の2年になるまでは治まっていたとのことだった。

第5回面接では、緊張するとトイレに行きたくなる現象に関してどう対策するかを話し合い、クラスのみんなには話さないこと、担任だけが知っていて、教室の入り口に近い席であれば座れるだろうことを話しあった。それを担任にだけは共有してもよいという許可を取って、次回までに担任と相談することを約束した。

第6回面接では、担任と話し合ったこと、教室の座る席を配慮してくれることを約束してもらったことを話した。それであれば、教室に入れるかもしれないと少し明るい顔を見せた。次回、教室に入ってみた様子を教えて欲しいと約束して面接を終えた。

第7回面接では、教室に入ったときの不安と緊張が語られたが、緊張したら自分で自律訓練法を行うことで自分の緊張のコントロールができることを語り、少し自信のぞかせた。また困ったことがあったらいつでも面接しに来ていいからねとあって、全体の面接を終えた。

3. 事例の考察

(1) アセスメントの在り方

この事例におけるアセスメントの在り方に関する検討では、傾聴の態度、質問の技法、ニーズおよび資源の把握の3点を見ていく。

第一に、傾聴の態度に関しては、初回面接のときに、相談者と教育相談担当者との関係ができていない状態から、話をしてもよい状態にしていく必要があります、教育相談担当者は、いわゆるカウンセリングマインドを持つ必要がある。つまり、ロジャースの3条件を満たすように聴くことが必要だ。今回の面接では、経験のある相談担当者であったため、障壁なく話せたようだが、教育相談に不慣れで相談相手をねぎらい無条件に肯定的な関心を持ってない教師であると第2回の面接につながらない恐れも考えられるので、初回面接ではとくにカウンセリングマインドをもって相手の話を遮らず傾聴することが必要である。

第二に、質問の技法に関しては、授業に出られない、教室に入れないという主訴を聞くだけでなく、その周辺の出来事についても仮説を立てて質問することが必要である。友人関係や親子関係、教師生徒関係などの対人関係面だけでなく、学業面、身体面、経済面なども関連する可能性のあると考えられる場合は、質問していく。それにより、本人が問題の原因と認識していないところに問題の原因を見つけることができる可能性がある。今回は、第2回までの面接で取り立てて問題の原因と考えられるものが見当たらず、第3回目に身体的な緊張という話題が出たので、教育相談担当者は柔軟に身体面に焦点を当て自律訓練法を導入できた。

第三に、ニーズおよび資源の把握に関しては、主訴の背景にどのようなニーズがあるか、また、出来ていない部分に光を当てるだけでなく、現状でもできている部分に光を当て、相談者本人にどのような資源があるのかを見つけていく。それにより、本人自

身が自らの力を実感でき問題解決の糸口につながっていく。

(2) 自律訓練法の導入における注意点

自律訓練法の導入における注意点に関して、同意をとること、禁忌事項の確認、環境を整えることの3点が必要である。

第一に同意に関しては、自律訓練法の概略と効果を話し、本人の同意をとる必要がある。大きな副反応はないが、次に述べる心臓疾患等がある場合は、鼓動が早まり心理的苦痛を感じることもある。第二に、禁忌事項の確認を行う必要がある。心臓疾患、糖尿病、低血糖、退行状態、迫害妄想、誇大妄想等がないかどうかを確認する。第三に、静かで明るすぎず落ち着いた環境を用意する必要がある。

(3) 問題解決の要因

今回の事例における問題解決の要因を考察する。相談者本人の要因としては、自律訓練法によって、緊張および生理状態の自己コントロールができる自信があげられよう。緊張することによる不安や教室でトイレに行きたくなることについての恐怖から教室を避けることで問題解決をはかっていた状態から、緊張の恐怖や不安に対して直面することができる自分になれる可能性を身に着けることができ、不安が和らいだと考えられる。次に、ラポールができて頻尿について話せた点があげられる。4回目以降にトイレについての話ができるようになったことから、自律訓練法は、ラポール形成に役立つ可能性がある。自分の問題を話せることが問題解決のリソースを見つけることにつながったと考えられる。相談者本人以外の要

因としては、教室での座席が変更できるというリソースを得たことおよび担任に理解されたことが考えられる。本人の能力や努力だけでなく、周囲に助けを求めることができる状態になることも今回の事例の問題解決に役立ったと考えられる。

問題の原因に関して、なぜ教室で緊張するのかについての他の要因はあるのかもしれないが、問題探しをするのではなく解決方法を探した点が今回の事例では、問題を解決した要因と考えられる。

4. 教員養成で必要な資質能力と必要な心理教育のカリキュラム

(1) 教員養成で必要な資質能力

現在の教育相談で必要とされる資質能力は、「教育相談で必要とされる教員の資質としては、人間的な温かみや受容的態度が成熟しているなどの人格的な資質と、実践に裏付けられたアセスメントやコーピングなどに関する知識と技術の両面が大切です。」とされている（下線部は筆者、前掲『生徒指導提要』p.96）。そこで、教員養成で必要とされる資質能力は、人格的な資質と、アセスメントやコーピングに関する知識と技術につながる基盤となる資質能力であると考えられる。

人格的な資質に関しては、人間的な温かみや受容的態度の成熟が一つの指標となるが、教員養成段階でこの人格的な資質を高める方法は困難さがあるものの、ロジャースの3条件を知識としてではなく体得することで受容的態度は養えると考えられる。

アセスメントやコーピングに関する知識と技能に関しては、発達心理学、認知心理

学、臨床心理学的知見を得ることのみならず、今回の自律訓練法のような実践的な取り組みを教員養成段階で自ら体験することで知識と技能が養われると思われる。

(2) 必要な心理教育のカリキュラム

教員養成で必要な心理教育のカリキュラムについて以下で考察する。本論の自律訓練法をもちいた事例から考えると、現状の教育相談で必要な資質能力を高めるカリキュラムに加えて、非言語的・身体的なアプローチを行う内容をカリキュラムに組み込むことで、より実践的なコーピングの知識と技術が得られると推測できる。身体的なアプローチを包含した心理教育のカリキュラムを考える上で、知識面と実践面に分けてどのような内容および方法が必要だろうか。

知識面においては、心身相関の知識、心身症の理解、緊張とリラックスに関する理論の理解、ストレスマネジメントの理論に関してテキストや講義を通して理解を深める必要がある。

実践面においては、自律訓練法を自ら実習し体感することや、ペアワークなどで、学生同士で他者に導入し、消去する訓練を行うことで、自分の体験だけでなく、他者を導入できる経験を積むことができる。課題としては、本人の体感だけでなく、できているかどうかの評価を尺度化またはルーブリック化し、成長の度合いを測れるようにすることや、自律訓練法を行う習慣化の仕組みを作るなどが考えられる。

実際に、文教大学（井上、2016）では、臨床心理学の授業で自律訓練法を3週間行い緊張、抑うつ、混乱、怒りの感情が有意に低下し、体験した学生が効果を実感している。

また、北海道教育大学教職大学院（柴田ら、2018）でも大学院生、現職の教員らを対象に自律訓練法の研究会を行い教師自身のメンタルヘルスの向上に努めている。このような実践を参考に教員養成課程においても、自律訓練法などの身体的なアプローチの訓練を進めていく準備を整えるべきだと考える。今後は、実際に講義実習を行って効果測定を行い、教職現場で生きて働く力になっているのかまで見届けるようなデザインをカリキュラムで作っていく必要がある。

おわりに

本論では、教育相談において必要とされる教師の資質能力について概観し、人格的な資質とアセスメントやコーピングの知識と技術のうち、コーピングに関して、身体的なアプローチである自律訓練法に焦点を当て、事例からどのような資質能力が必要なのかを考察した。

自律訓練法のように身体にアプローチする方法は、今までの言語的アプローチに加えるとより児童生徒の相談に対する問題解決に対する手段の幅が広がる点で有効だと考えられる。ただ、自律訓練法の禁忌事項などを明確に理解しておかなければ児童生徒に心理的・身体的苦痛を与えてしまいかねないため、使用する際は十分アセスメントしておかなければならない。

アセスメントに関しては、観察や質問、心理テストによって見立てを行うが、その見立てのプロセスの精度を高めるため、多くの仮説を頭に浮かべながら、すぐに理解したつもりにならず、児童生徒を理解したいという思いを持ち続けなければならない。

今後の課題として、資質能力の人格的な温かみに関しては、教育評価が難しいが、アセスメント、コーピングの知識、技能に関しては教育評価が可能な評価尺度を作っていくべきである。教員養成課程においても、アセスメント、コーピングの知識と技能に関する詳細なリストを作成し、インプットの評価を行うことで、学びが進むと考えられる。また、心理教育のカリキュラムについてもアウトカムの効果測定を行って、知識、技能が身に付いたかどうかチェックすべきである。

最後に、本論では、教育相談で必要とされる資質能力に追加して、心理教育的アプローチの中の身体的アプローチである自律訓練法を取り上げ、有効性と課題を議論した。その結果、必要なカリキュラムとして、コーピングの知識、技能の訓練の必要性が見出された。今後は、この資質能力を高めるための教員養成段階での訓練の方法と評価方法を開発しなければならない。

【引用文献】

井上清子 (2016) 自律訓練法と動作法の即時効果の検討: 気分の変化を中心に
文教大学教育学部紀要、50:11-19

笠井仁 (2012) 自律訓練法の歴史と発展(<特集>心身医療の臨床に活かす自律訓練法)
心身医学、52: 12-18

佐々木雄二 (1984) 自律訓練法の実際: 心身の健康のために
創元社

柴田題寛、安川禎亮、寺嶋正純、澤田康介、

吉藤研人 (2018) 北海道教育大学教職大学院
(釧路校) 自律訓練法研究会の取組—教職
大学院での学びの深化—
北海道教育大学大学院高度教職実践専攻研
究紀要、8: 33-44

松岡洋一 (2012) 心身症における自律訓練法
の適用
心身医学、52: 32-37

文部科学省 (2010) 生徒指導提要
教育図書