

心と心のふれあい体験①

ショートエクササイズ

～握手でつながろう～



日本語教育における「**育てる**カウンセリング」を用いた心の支援とは

— 構成的グループエンカウンターと「内観エクササイズ」を例として —

ALCE 言語文化教育研究学会 第62回例会

高久 孝幸(帝京平成大学附属日本語学校)

教育カウンセラー(初級教育カウンセラー)

2019年06月29日(土)

1. 留学生(青年期の若者)の悩みと不安(心の問題)

■ 健康

(睡眠不足／食欲低下／満員電車によるストレス 等々)

■ 金銭面

(学費／生活費)

■ 人間関係

(クラスメイトとの関係、アルバイトの対人関係、恋愛関係、家族関係、教師との葛藤 等々)

■ 進路(専門学校、大学、大学院進学、就職)

■ 学業

(学業への意欲低下、成績、授業への不満)



2. 1. 留学生の抱える「発達課題」を乗り越えるのを支援する教育活動

■「発達課題」

- ・心理・社会的に成長・発達するうえで、だれもが乗り越えていかななくてはならない課題
(構成的グループエンカウンター事典, 2004)

■ふれあい体験

- ・人間というのは、自己の嫌な面には向き合わないようにする。その結果、自己の感情、思考、行動に囚われてすぎて、社会を受容できなくなり、自己、他者を受容できなくなる。

→ 留学生の心の問題発生 → 自己の囚われからの脱却策

■「育てるカウンセリング」の導入 (自己実現支援)

- ・留学生が他者との関わり合いを深めたうえで、他者とのつながりの中で自己を見つめ直していく。また、教師側は留学生が自ら行動を変容できるような気づきを与え、学習者の自己実現を支援する。

◆ 構成的グループエンカウンター

Structured Group Encounter (SGE)

■体系的アプローチ1: 構成的グループエンカウンター (集中的グループ体験)

- ・心と心のふれあいによる自己受容と自他発見(自他理解)
- ・エクササイズ(課題)→シェアリング (気づいたこと、感じたこと、学んだことの共有)
(認知の修正・拡大→感情体験→行動変容)



■「リフレーミング」 心と心のふれあい体験②

①自分の欠点、短所をグループメンバーに話しましょう。(自分で自覚していること、他の人に言われた傷ついたことなど等)

ショートエクササイズ

②グループメンバーは、落ち込んでいるメンバーの短所を、懸命に考え、長所に変換してみてください。

例) A「私は短気なんです。友達にもよく言われます。」

B「それは、見方を変えれば『情熱的で』、『感受性が豊か』という長所なのですよ。そんなに落ち込まないでください。」

2. 2. 留学生の抱える「発達課題」を乗り越えるのを支援する教育活動



■体系的アプローチ2:SGEの一形態である「内観エクササイズ」(振り返り作文)

- ①過去に何があったかという**事実を思い出し**、
- ②その思い出したことにより、今まで築いてきた**ビリーフ(思考)を再認識**し、今までの思考(思い込み)を**修正**する。そして、自身の感情に**問い直し**、
- ③**新たな行動**へと展開する。

「書く」を通しての「振り返り」：「孤独感や疎外感から解き放たれたりする。また、自分自身を客観的に見つめ直す機会を得て、自我に囚われた状況や情緒不安定な状況から脱却することもできる」(倉地 1992, p.133)

「内観法」(自己探求法、身調べ)



◆ 「内観エクササイズ」(振り返り作文)の実践

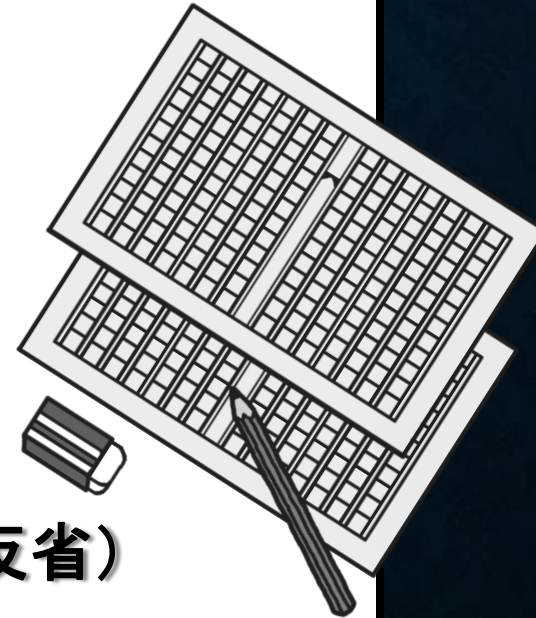


3. 「内観エクササイズ」(振り返り作文)のルール

■振り返り作文

・3ヶ月間を振り返ってみて、どんな3ヶ月だったと思いますか。
自分の思うままに事実を書いてみてください。

- ①お世話になった人、お世話になった事
- ②お世話になった人に対して、何かお返しをしたこと
- ③迷惑をかけてしまった人、迷惑をかけてしまったこと(失敗、後悔、反省)



学生A:「最近、よく考えているのは将来のことです。自分はどこへ行きますか、どこまで生きていますか、ときどき重い記憶も思い出して、とても不安です。ありがたいことに先生も友達もいつでも相談してくれて、少し心強くなりました。中国にいた時、ちゃんと私の話を聞いてくれる人がほとんどいないです。ある人が自分のことを考えてくれるという感じがとても安心だと思います。これから頑張らないと、なんか私を助けてくれた人に申し訳ない気がします。ですから、更に努力していつかみんなに役に立てればいいと思います。

T:「人との出会いは、人生の中で非常に重要なことだと思います。このクラスは、Aさんにとって良い出会いの場だったのですね。私は、Aさんの6ヶ月間の学校生活を見ていましたから、今のAさんは、以前よりも大きく成したと思っています。

毎日とても不安があると言いましたが、Aさんの生活には、「余裕がない」のかもしれませんがね。何事にも焦りは禁物ですよ。

Aさんは幸せ者だと思います。周りのクラスメイトにも恵まれています。支えられていることに感謝し、それを自分の力に変え、一歩ずつ進んでいってください。相談があるときは、いつでも私に相談してくださいね。

学生B:「現実からずうと逃げ続けて、まだ胸の奥からうれしいと思った事と会っていないと思った。私にとって、今のクラスは砂漠を通る途中で偶然に見つけた井だ。水はすごく深い所にあるが、頑張れば、出るはず。その水を引き出す力を与えようとする高久先生の事を見て、感謝の気持ちしかない。ほとんどの先生と違って、砂漠で、砂漠ではない景色を見せてもらった。どんなに時間がかかっても、真剣に向かって、話を聞いてくれる先生と出会った。冗談をよく言うクラスで、ちゃんと勉強を進んでいて、楽しい3ヶ月を過ごした。」

T:「過酷な砂漠の真ん中で、井戸を見つけられたのは、Bさん自身が努力し、近づこうと思っていたからだと思いますよ。その気持ちがBさんに考える力を与えたのでしょう。

どんなことにでも前向きに進むことで、閉ざされた道は拓きます。すべては自分次第なのですよ。そう思いませんか。良い出会いに感謝ですね。

一方で、Bさんが出会う人によって、人生は変わってしまいます。Bさんには毎日の人との出会いを大切にしてほしいです。

このクラスでの出会いにより、Bさん自身成長しましたね。これからは、Bさんから自己を開示し、皆の輪に入ってみてはどうですか。」

学生C:「日本に来たもう1年3ヶ月間です。最初は何でも知らないで新鮮だ
と思うけど、その15ヶ月の間に、今のふうにしたのしい雰囲気ははじめです。
入学時に中級から上級まで選びました。あの時、中級クラスに入った。でも
さすがに中級か、毎日苦しいで無意味の文法を勉強して、クラスメイトも一
人でも交流したくない。毎日の授業は深海みたい沈黙の地獄で、それは一
番後悔すること。

幸いに、上級クラスに入った。みんな性格もいいし、勉強の雰囲気も活発
化になります。たまに影を奪われる。私は高久先生とけんかした。それは
カンニングを疑われたことだ。

20年以上の学生生活には、カンニングをすることは1つでもしなかった。私
は誤解されて怒りました。でも私も悪い点があった。よく説明しなかったら、
急に機嫌悪くなった。それは反省すぎでしょうか。自分も反省した。すぐ
ハッピーの状態に戻りました。それもうれしい経験の1つだった。3ヶ月間は、
いろいろなおもしろいことを体験して、一言で言われたいんです。」

学生D:「この3ヶ月間楽しかった。前のクラスの雰囲気微妙だから、私はいつも何も言わなかった、このクラスのみんなが明るくて親切で、私も授業の楽しみを見つけた。先生と出会って、よかった。でも、最近、進学のストレスが重い、受けた大学院全部落ちた。気分が悪くて、何もしたくない。先生も無視した。毎日遅刻続けて、宿題も気にしない。本当に悪い学生と思う。自分の時間、先生の時間、無駄になる。今は少しわかった。次続けて頑張ると思う。このクラスで新しい友達作った。友達と一緒に過ごした時間が楽しかった。でも、ときどき私たちがうるさくて、先生に迷惑を掛けて、ごめんなさい。

学生E: 現在迄、Aクラスに3ヶ月行って、3ヶ月中の行事を振り返って、楽しさやら寂しさやらいっぱいあります。AクラスにはN1かN2レベルを勉強してるんですが、自分がいつもN4レベルまでだと思って、毎日学校に行って、みんなが先生と楽しく話してた時、でも自分が何も言えなくて、悲しくて、混乱な気持ちを持っていると思いました。先生から質問してもらって分かるけど、なぜ答えなの？なぜ簡単な言葉なんても分からないくせに？バカだろうと思った。たまにみんなとコミュニケーションがないし、学校も行きたくないし、っていうか「帰国すべきじゃん」と考えていました。でも、いつも先生、クラスメイトに激励をくれて、感動します。

4. 「内観エクササイズ」(振り返り作文)で得られるもの

認知

- 自分の嫌な部分と向き合う
- 思い込みに気づく
- 過去の捉え方が変わる

感情

- 居場所を感じる
- 安心感が持てる
- 毎日の楽しみを味わう

行動

- 悩み、不安が解消されていく
- 自身で問題を解決していけるようになる
- 自分の進む未来像が見えてくる
- 他者とのつながりが持てるようになる

自己実現

5. まとめ

- ①留学生が日々遭遇する「**発達課題**」をどのように解決していけるのか。
- ②「**育てるカウンセリング**」の導入
 - 体系的アプローチ1 : **SGE**
 - 体系的アプローチ2 : 「**内観エクササイズ**」(振り返り作文)
- ③体系的アプローチ1、2を実施することにより、留学生は徐々に**行動変容**を起こし、自分で発達課題に気づき、それを乗り越え、自ら問題を解決していけるようになる。**(認知→感情→行動の変容)**
 - **自己実現の開花**

6. 本日の問い

・日本語教育の枠組みの中で、留学生の心の発達課題を解決していくためのデザイン(SGE/「内観エクササイズ」)は可能か。

→どのように学習者の自己実現欲求を満たすための支援を行うことができるか。



シェアリング

心と心のふれあい体験④

ショートエクササイズ

「ありがとうメッセージ」

「 ○○てくださりありがとうございました。」

参考文献

- 工藤展平(2004)『構成的グループエンカウンター事典』, 國分康孝・國分久子・片野智治・朝日朋子・大友秀人・岡田弘・鹿嶋真弓・河村茂雄・品田笑子・田島聡・藤川章・吉田隆江(編), 図書文化社
- 工藤展平(2005)『思いやりを育てる内観エクササイズ 道徳・特活・教科・生徒指導での実践』「こころの教育」 実践シリーズ③, 飯野哲郎 (編), 國分康孝・国分久子(監), 図書文化社
- 倉地暁美(1992)『対話からの異文化理解』, 勁草書房
- 倉地暁美(1995)「異文化間コミュニケーション能力開発のために●ジャーナル・アプローチの創出とその意味●」, 異文化間教育学会(編)『異文化間教育』5, pp.66-80.
- 國分康孝・大友秀人(2001)『授業に生かすカウンセリング―エンカウンターを用いた心の教育』, 誠信書房
- 塩浦暁(2008)海保博之・柏崎秀子(編)『日本語教育のための心理学』, 新曜社