

相談支援つうしん

<第80号>2022年3月14日
県立湘南養護学校 支援連携部
相談支援係 ~教師編~

~自分を知り、自分自身を振り返る力を育む~

✦ “私”は誰？

太田ステージの認知発達の発達段階のステージⅠでは、物に名前があることを理解することが1つの大きなテーマです。人にも名前がそれぞれあり、自己認識が進むにしたがって自分のことを“僕”や“私”といった一人称を使うようになっていたり、性別が言えること、さらには、自分の名字や年齢、身長や体重といった属性や特徴を認識するようになります。そう考えると、自分のことを知るという自己理解のプロセスはとても早くから芽生えていると言えます。

小学部の取り組みとして、学習の場面で“〇番の人”という呼び方をすることがあります。何番に割り当てられているかを認識できるように子どもに予め提示しておき、いざ自分の順番になり呼ばれたときに分かるようになることを目指して取り組んでいます。そして、発展的には“準備ができた人”や“赤グループの人”などの呼び方も、意識的に取り組まれています。こうした実践を知ると、私たちには実にたくさんの“呼び名”があったり、状況に応じた自分の所属や役割を認識して生活したりしていることが分かります。そして、これらは学校という集団活動のある場によって育まれやすい自己認識、ひいては自己理解につながる取り組みの1つになっていると思います。



✦ 自分を客観的に見てみる

先日、高等部の職業の授業を観察していると、企業就労を目指す生徒たちを中心に、みんなの前で発表をする姿をiPadで録画して、後でその姿を自分で見て振り返りをしていました。録画した映像を見せると、中には自分の姿に驚いている生徒もいました。録画した映像は自分でも一目瞭然のようですね。



自分で見てどうですか？



この方法を導入したきっかけは、発表中に生徒は緊張しているので、その場で指摘をしても入らなかったり、自分ではできているつもりなので指摘を受け入れられなかったりすることがあったからだそうです。

知的なハンディがあると自分自身のことを客観的に捉える力が弱くなりがちです。この認知力のことをメタ認知と言いますが、メタ認知が弱いと自分がどのように振る舞っているのかとか、どんな感情状態にいるのか等に気づけずトラブルや失敗を重ねてしまったりします。そのため、指導をするにあたっては、彼らが自分自身の姿を客観的に捉えられるよう工夫することは非常に重要な課題です。これが達成されると、自分自身の振る舞いを振り返って修正したり、正当に評価することができるようになります。「**自分でどこが悪かったのか考えなさい!**」といった言葉かけは、左図のように改善点への気づき(自覚)が芽生え、それを前提に一緒に改善点を考えるという2つの段階を経てから行うことがスムーズではないかと思います。

メタ認知の弱さは、とかくトラブルに関する事で注目されやすい一方で、自分の良い振る舞いについても同様に気づきが弱い場合もあります。そうすると、できて当たり前と思われることは褒められる機会を逸し、逆にメタ認知の弱さに起因する失敗は注意を受けやすくなりがちです。悪気がないのに叱られるような経験は、心構えがないぶん心に与えるマイナスの影響は多く、自己肯定感は下がりやすくなります。そのため、具体的なポイントを指摘しながら褒められるとよいですね。

✦ 不安、嫌悪感、怒りと距離をとり、前に進もう！

前号でご紹介した自分の等身大パネルを使う取り組みについて、実践例を報告します。

★不安でどうしよう。できない・・・。

高等部の A さんは、やればできるのに自信がありません。卒業後のことを考えると 1 人で買い物をする経験を積ませたいのですが、本人は及び腰です。校内でお遣いを頼んでも尻込みしてしまいます。そこで、先生は本人が見ている前で A さんパネルに向かって励ましの言葉を何度かかけてみました。ダメかなと思ったその時、A さんはスッと立ち上がって自らお遣いに行くことができました。物理的にも時間的にも少し距離をとって“自分”を見ることで気持ちが前向きに整ったのかもしれない。

A さん、練習通りやれば大丈夫だよ。頑張ってごらん。



面と向かって促されると先生と対峙する構図となり、不安が強いと追い詰められる気分になりやすいです。カウンセリングでは基本は圧迫感を与えないように、相手とはす向かいや 90 度で座ります。少し角度を変えて自分を見つめて気持ちを整える機会の 1 つとして活用できるといいですね。

★ニンジン食べたくない・・・。

ニンジンが苦手な B さん。今日は給食が進みません。細かくカットして口元に持っていても口をつぐんだまま。そこで、B さんパネルに向かって、「B さんすごいね。ニンジン食べられるね！」と複数の先生で食べさせる真似をしながらパネルを褒めると表情がにこやかに。そして、次は B さんも食べてみよう誘ってみると、頑なだった表情が和らぎパクッと食べました。

給食は楽しい時間になってほしいものです。気持ちを上手に乗せる手立てとして、日頃から B さんの等身大パネルを操って B さんを褒めるなどしたのが功を奏したのか、いざというときに大活躍してくれたようです。B さんがパネルを自分の大切な存在として認識するようになったことで、ニンジンを食べ褒められる“自分”を見て、頑張ろうと思えたのでしょう。

✦ 最後に・・・

自分の行動や情緒を調整する方法として、自分の目で見えにくいことを姿形のあるものとして目に見えるよう外在化することで、自分と向き合いやすくなったり、自己理解を深めやすくなったりします。右図のような天使と悪魔に吹き出しをつけて、葛藤を外在化してセリフを考えるといった方法、自分自身や自分にとって重要な人で等身大パネルを作りロールプレイをしてみるなど、正面から向き合う以外の工夫も時には考えてみてはいかがでしょうか。こうした取り組みを通して、自分で気づくこと、そして自分で気持ちを切り替えて行動に移せるように寄り添っていけるとよいですね。

これまで 8 年間、校内外の実践を中心に紹介させていただきました。ご協力ありがとうございました！

