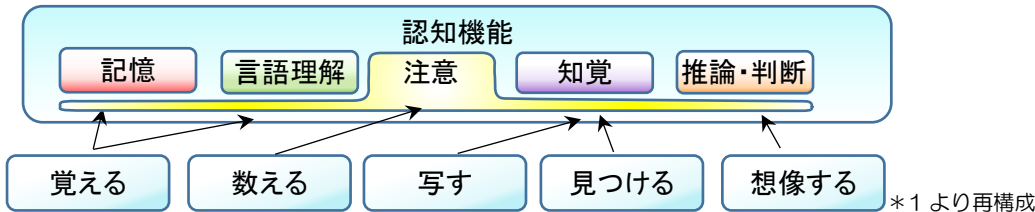


相談支援つうしん

<第73号>2021年6月21日
県立湘南養護学校 支援連携部
相談支援係 ~教師編~

～校内の風景～コグトレの実践

コグトレとは、医療少年院の在院生たちが抱える、さまざまな認知機能の弱さを強化する取り組みに基づいて開発された、認知機能強化トレーニングです。「覚える」、「数える」、「写す」、「見つける」、「想像する」の5つの分野から構成され、それぞれの認知機能を高めるプログラムがあります。



5つの認知機能のうち、右側の「想像する」(推論・判断)は、図形を回転させるとどんな形になるか、とか、 $A=B$ 、 $B=C$ 、よって $C=A$ といった三段論法のような関係性を理解すること、バラバラの絵カードを一連のストーリーに並べ替えるといった力のことです。相手の気持ちを想像するという意味ではありません。これはLDの「推論する」も同じで、論理的・数学的思考との関係も深いです。

さて、このコグトレは本校の高等部を中心に授業の中で取り入れられています。エビデンスが検証された1日1～2時間とまではいきませんが、それを補うために次のような工夫がなされています。

- ★集中しやすく →つまり、**ゲーム感覚で取り組める** こと
- ★楽しい!

コグトレはそのままでも楽しめる内容になっているのですが、その名の通りトレーニング、つまり、訓練の要素が含まれるので、効果を最大限に高めるための工夫は、いくらあっても損することはありません。例えば、新聞を巻いて棒状にしたものを片手に持ち、2人1組で向かい合って同時にお互いに向けて投げてキャッチしあう課題では、単に作業的に取り組むのではなく、決められた時間内で何回できるかを競い合って、合計回数に応じたポイントをゲットするなどがあります。制限時間を区切ると集中力を維持しやすくなり、より高いパフォーマンスにはご褒美(ポイント)が伴うとなると、隣のペアへの適度な競争心が湧いて動機づけが高まるようです。

私が注目するのは、こうした**“独自の工夫を加えている”**という点です。このことについて、以前コグトレの研修会に参加したときに、ある学校での実践について講師が次のように話をされていたことを思い出します。それは、その学校ではコグトレが数年継続されてはいたものの、何の目的で行っているのか誰も説明できず、ただ単に前からやっていることを1つの慣習のようにやっていたというものでした。そのため、子どもの実態に合わないプログラムをそのまま行っていたこともあって、“コグトレは意味がない”と考えている先生もいたそうです。認知機能向上を目的として、その手段としてコグトレが用いられるのではなく、コグトレをすること自体が目的となってしまうと。



手段と目的が逆転してしまうと、手段の価値を過小評価してしまいがちです。理由は、実態に合ってい

ない手立て（手段）では効果が見られないからです。手段はやはり賢く使わなければなりません。“何の力をつけるために行っているのか？”と尋ねられたときに答えられることが重要です。本校での実践を見てみると、生徒が社会に出たときに必要な力を考えてコグトレの課題をアレンジし、手段を手段として子どもの実態に合致した目的で活用していることがよく分かります。

🌈 自分を励ますカ～セルフトーク～

こちらも高等部の実践です。高等部 2 年生にとっては初めての現場実習なので、不安と緊張で地に足がつかなくなるような生徒もいたようです。そうした生徒の不安や緊張を軽減する取り組みの 1 つとして、現場実習を迎える前に、自分を励ましたり褒めたりする言葉を見つける授業が行われていました。

先生が最初に例をいくつか挙げていくと、生徒はイメージがつかめて「頑張れ！お前ならできる。」といった力強い言葉を挙げる生徒もいました。また、面白いことに、ある生徒からは「“〇〇のようになる” というのもいいかもしれない」といった発言もあり、自分の好きなキャラクターやあこがれの人物の言葉から心の支えを選ぼうとする生徒もいました。自分にとってモデルや憧れとなる人物の言葉は勇気を与えてくれるようでした。



また、この授業のねらいとして、先生が生徒一人一人にぴったり合う励ましの言葉を把握することもあったようです。心に響く褒め方や励ましの言葉は発達段階や個人の好みによって異なり、とても個性の強いものです。こうやって把握することで、生徒一人一人にぴったりの言葉を“ここぞ！”というときに投げかけることができます。

ちなみに、今回の授業実践を見て、動機づけの高め方の文化的比較を紹介した研究があることを思い出しました。その研究では、欧米圏と日本のようなアジア圏では動機づけの傾向に文化的な差があるというもので、日本人はより自分に与えられた役割を果たそうとしたり、他者の期待に応えようとするに動機づけが働く傾向が強いそうです。

文化的な比較なので個人差があるのは当然ですが、励ましたり褒めたりする時にこういう視点を踏まえておくと、より効果的な言葉かけをすることができそうです。

生徒が挙げた例を見ても、自分を鼓舞するような言葉、他者の存在が心の支えになっている言葉、そして、共感的に寄り添うような言葉など、人それぞれです。先生方も、それぞれ自分にとって支えとなる褒められ方や動機づけを高めてくれる励ましの言葉がきっとあるはずですが、私自身が真っ先に思い出すのは、出会った生徒たちが贈ってくれた励ましや感謝の言葉です。彼らもきっと今頑張っているだろうから、それに恥じないように、というのが心の支えの 1 つとなっています。

＜参考文献＞
1.宮口 幸治 コグトレ みる・きく・想像するための認知機能強化トレーニング 2015 三輪書店
2.川崎 隆 他 暴露反応妨害法への取り組みの変容 2013 心理臨床学研究 31 (2) 日本心理臨床学会

＜動機づけの文化的違い＞ ※あくまで傾向です

日本	欧米圏
<ul style="list-style-type: none"> 役割を果たす意識 他者の期待に応える 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の意思で選び責任を持つ 自分の理想像の実現に向かう



文化的違いに基づいた褒め方（動機づけ方）の声かけ例	
相互協動的	相互独立的
<ul style="list-style-type: none"> リーダーらしくなったね 〇〇が応援しているよ 	<ul style="list-style-type: none"> 自分で決めてやり遂げたね 目標に近づいてきたね