

# 子どもの被受容感を育てる心理教育プログラム実践について

Discussion of psycho-educational program that nurtures child's sense of acceptance

伊藤 美佳                      杉山      崇                      成田 雅博  
ITO Mika                      SUGIYAMA Takashi      NARITA Masahiro

**要約：**本研究では子どもの被受容感を育てる心理教育プログラムを作成し、プログラムが児童にどのように体験されたかを「プログラムの理解度」「説明法の適切性」「プログラムへの関心」「今後への動機づけ」について児童からの評定を受け、その体験を促した要因について実践的に検討した。結果として、プログラムの理解度、説明法の適切性、プログラムへの関心、今後への動機づけが比較的高かった。また自由記述内容はプログラムに対する肯定的な意見で占められていた。これらの評定結果を促した要因として「実施者要因」「児童要因」「プログラム要因」「教師（担任）要因」について考察した。本プログラムが児童に対してネガティブな侵入とならず、関心や今後の動機づけにつながるものと推測された。今後はプログラムの介入効果や持続性について測定尺度を用いた客観的検討が必要であると考えられる。

**キーワード：**心理教育プログラム, 被受容感, プログラム評定

## I 問題と目的

本研究は子どもの被受容感を育てる心理教育プログラム (e.g., 杉山ら, 2010) が児童にどのように体験されたか確認するために、プログラムに対する感想の評定および自由記述の資料を収集し、検討することを目的としている。

被受容感とは他者から大切にされているという実感とされ (杉山・坂本, 2006)、これまでに日常生活の気分や自尊心、およびやる気に関わる要因であることが報告されている (杉山, 2002)。

一方、子どもの対人関係の問題は不登校やいじめなどの学校不適応の問題と関連することが指摘されている (平成 20 年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」文部科学省, 2009)。これらの問題は個人内の要因に還元できる問題ではなく、個人と人間関係を展開する場としての学級および学校との相互作用の問題と言える (杉山ら, 2010)。また、粕谷 (2010) は学級適応への重要なポイントとして問題行動への個別対応だけではなく、児童生徒集団の育成に取り組むことの必要性をあげている。このことから「子ども対子ども」といった 2 者関係の対人関係だけではなく、学級全体が相互に受容し合う、支え合う雰囲気を作る必要性が示唆される。すなわち子ども個々への心理教育ではなく、学級全体の風土に介入する心理教育が必要であると言えるだろう (e.g., 杉山ら, 2010)。

これらのことから、杉山ら (2010) は中学生を対象に学級の風土として被受容感を高めることを目指した心理教育プログラムを作成し、学級に相互に受容し合う、理解し合う雰囲気を作ることを試みた。このプログラム結果の効果測定を事前、事後、フォローアップの 3 度行ったところ、学級全体の被受容感を高め、他者から拒絶されていると感じる被拒絶感 (杉山・坂本, 2006) を低減する効果がある可能性が示唆された。このプログラムは中学生を対象にしているが、より早期の予防

的な介入を目指すのであれば、小学校の学級を対象にした心理教育プログラムの開発と学校教育への導入が必要になると考えられる。

そこで、筆者らは小学校の学級を対象に被受容感を育てる心理教育プログラムを作成・実践した。本稿では、プログラムに参加した小学生の、①プログラムの理解度、②説明法の適切性、③プログラムへの関心、④今後への動機づけ、について検討し、作成したプログラムの小学生との“相性”を検討した。またプログラムへの感想に関する自由記述から、プログラムが子どもにどのように体験されていたか、また、その体験を促した要因は何であったか、実践的に検討する。

## Ⅱ 方 法

### 1. 参加者

関東甲信越圏内、公立小学校5年生1クラス（男子19名、女子13名）

### 2. 心理教育プログラムの概要

プログラムは第1筆者と第2筆者が素案を構成した。プログラム素案は児童同士の相互交流やグループ内交流を促進し、児童が安心して自己表現できる学級全体の雰囲気づくりを導入段階で取り入れた。またプログラムを通して体験した感情や学校生活において体験する感情を表現し、相互に受け止め合える時間を組み入れるように工夫をした。構成したプログラム素案を現職小学校教諭（教員経験20年程）と検討し、心理教育プログラム案を作成した。その後、小学校5年生を対象にプログラム案を実施し、児童生徒の反応及び学級担任から授業の進め方やワークシートの改善点などについてのフィードバックを受けた。それらを反映させプログラム案を修正し、心理教育プログラムを完成させた。完成した心理教育プログラムを同一校同学年、別学級の児童対象に実施した。各回のテーマと内容は以下の通りである。いずれも各回用に作成したワークシートを使用した。

<1回目> 「お互い - 自分と相手 - のことを知ろう」「自分も相手も大切にすることを学ぼう」

導 入：学級全体の緊張感を和らげ、安心して自己表現ができる支持的な雰囲気作り

展 開：【グループワーク】 相互理解と相互に尊重される体験

- ・自分について話してみよう、探してみよう「～さんの良いところ」
- ・被受容感（オレンジの気持ち）・被拒絶感（青の気持ち）の説明

まとめ：掲示物（みんなのいいところの樹）の作成と掲示

<2回目> 心理教育①「気持ち（感情）って何だろう、気持ちの仕組みについて勉強しよう」

導 入：気持ちへの気づきを促すワーク、学級全体の緊張感を和らげ、自己表現を促す

展 開：【心理教育】【伝え合いのワーク】

- ・気持ちは自然に起こるもの
- ・喜怒哀楽等しく大切な気持ち
- ・感情体験を伝え合おう、相手の立場に立ってみよう、

まとめ：振り返り

<3回目> 心理教育②「気持ち（感情）の仕組みについて勉強しよう」

導 入：2回目の振り返りと本時のプログラム説明

展 開：【心理教育】【セルフモニタリング】

- ・気持ちの持ち方と対人関係の“つながり方ときれ方”について
- ・コーピングが大切な背景説明
- ・自己注目と気分一致効果について
- ・効果的な感情のコントロール：感情に気づいて、正しく扱う

まとめ：青の気持ち（悲しい・がっかり・落ち込み・イライラ・心配など）の対処法

<4回目> 「相手の立場に立って考えてみよう。自分と相手の気持ちについて考えよう」

導 入：3回目の振り返りと本時のプログラム説明

展 開：【セルフモニタリング】【心理教育】

- ・相手の立場に立って考える
- ・気分がよくなる方法、元気がでる方法のチェック
- ・効果的な感情のコントロール：感情に気づいて、切り替える

まとめ：掲示物（元気がでる方法と元気が出る言葉の樹）の作成と掲示

<5回目> 「気持ちの対処の仕方（コーピング）について覚えよう」

導 入：心理教育プログラムの小冊子（まとめ）配付

展 開：【セルフモニタリング】【心理教育】

- ・自分のコーピングを振り返る
- ・効果的なコーピングについて
- ・自分のコーピング法のチェック

まとめ：小冊子の完成（自分のいい所・元気がでる方法・コーピング法を記入）

### 3. 実施方法

(1) 授業形態・時期・回数

200X年2～3月中に週1回（45分）計5回、学級単位で実施した。

(2) プログラム実施者

プログラムは第1筆者（臨床歴20年程の臨床心理士。スクールカウンセラーとして小・中学校での心理教育プログラムなど授業担当の経験有）が実施し、学級担任がサポートに入った。

(3) 振り返りシート

プログラム終了後、4項目（「プログラム内容は理解できましたか」「先生の説明はわかりやすかったですか」「気持ち（感情）についての勉強は関心がもてましたか」「これからも、気持ちのことについて勉強していきたいと思いましたか」）について3件法で回答を得た。最後にプログラム全体について一人一人の感想を自由記述方式で求めた。

### Ⅲ 結 果

心理教育プログラム終了後、学級担任に振り返りシートの実施を依頼した。振り返りシート実施児童は男子 18 名、女子 12 名である。

#### 1. 振り返りシート結果

##### (1) 授業内容の理解度 (図 1)

・理解できた 27 人 (90%)・まあまあできた 3 人 (10%)・理解できなかった 0 人 (0%)

##### (2) 説明の仕方 (図 2)

・わかりやすかった 29 人 (96.7%)・まあまあわかりやすかった 1 人 (3.3%)・分かりにくかった 0 人 (0%)

##### (3) プログラム内容によせる関心度 (図 3)

・関心をもてた 22 人 (73.3%)・まあまあ関心をもてた 8 人 (26.7%)・特に関心をもてなかった 0 人 (0%)

##### (4) 今後への動機づけ (図 4)

・勉強したいと思った 21 人 (70%)・まあまあ思った 8 人 (26.7%)・思わなかった 1 人 (3.3%)

プログラムの理解度は高く、90%の児童からプログラム内容について理解できたとの回答を得ている。またプログラムの説明の仕方も約97%の児童から分かりやすい説明との回答を得られた。プログラム内容への関心度や今後への動機づけも比較的高い数値となっている(図1-4)。また自由記述内容はプログラムに対する肯定的な感想が寄せられた。主な記述内容は表1の通りである。

図 1 授業内容の理解度

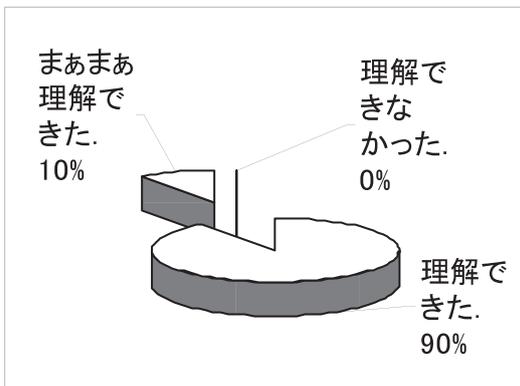


図 2 説明の仕方

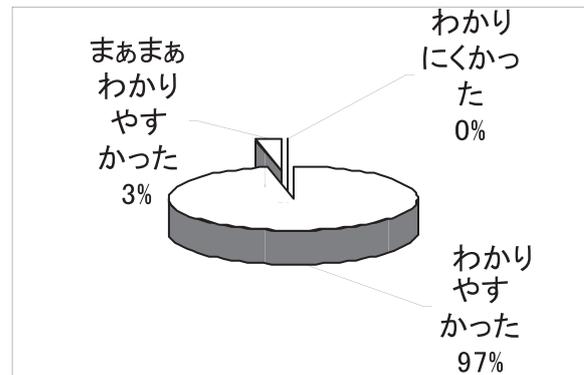


図 3 プログラム内容によせる関心度

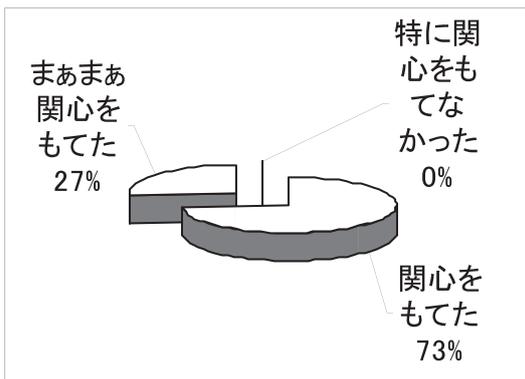
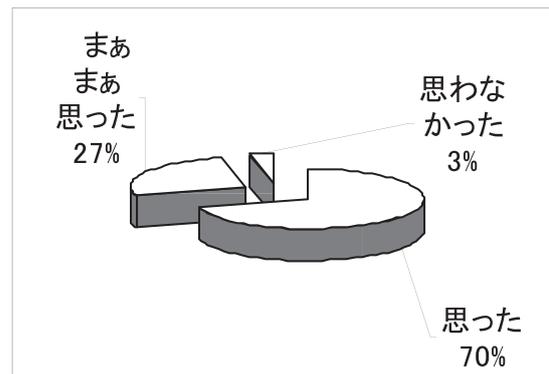


図 4 今後への動機づけ



## 自由記述内容（表1）

- 
- ・自分の気持ちをコントロールすることや気持ちは自然に起こるということが分かりました。班の人達と楽しく話せたり、それぞれが「オレンジの気持ち」になりました。これからも人の気持ちを考えて1人1人が「オレンジの気持ち」になれるよう、クラスのみんなでがんばりたいです。
  - ・心の勉強は最初わからなかったけど、でも今ではよくわかります。
  - ・これで自分の気持ちをしっかりとコントロールして青の気持ちをなくしたいです。オレンジの気持ちをどんどん増やしたいです。今までの授業でしっかりして、オレンジパワーで関係をつなげたいです。
  - ・これを勉強したら自分で気持ちをコントロールできるようになりました。
  - ・とても良かったし、心のことがわかりやすかったです。
  - ・先生の話や言いたいことがよくわかって、授業をまだいっぱいやりたかった。
  - ・授業はとても安心がもてて、とてもいい授業でした。
  - ・気持ちはコントロールすることが難しいことがわかった。これからも気持ちをコントロールできるように頑張ります。
  - ・この時間の勉強はケンカやブルーの気持ちになった時、対処のやり方や気持ちのことをいろいろ知って、楽しかったです。
  - ・5回行った中で気持ちのことはとても大切なんだと思いました。気持ちのことがよくわかったので今度からこのことを使いたいと思います。
  - ・青の気持ちの直し方が分かった。今度青の気持ちになった時に使ってみたい。
  - ・5回で学んだことを活かしてこれからもやっていきたいです。これで青の気持ちがかくっついても大丈夫です。なんかちょっぴり大人になった気分です。
  - ・もっともっとやりたかったけど、これで最後になってしまってとても悲しいけれど、これを活かして家で頑張りたいと思います。
  - ・またやりたいです。また来てください。
- 

## IV 考 察

本稿では、子どもの被受容感を育てる心理教育プログラムの実践過程においてプログラム実施後、児童からのプログラム評定を受け、その評定結果の検討を目的としていた。その結果、いずれも高い結果であった（図1-4）。加えて介入プログラムに対する感想は肯定的な内容が多く見受けられた（表1）。このことから児童生徒が寄せた本心理教育プログラムへの評定は高いものと推測できた。この結果につながった要因について（1）実施者要因（2）児童要因（3）プログラム要因（4）教師（担任）要因について考察をすすめる。

### 1. 実施者要因

本プログラム実施者は、プログラム内容の構成段階から関わっており、内容の検討において現職小中学校教諭から学校教育現場における児童生徒らの行動（反応）様式や授業で行うグループワークにおける留意点などさまざまな情報をすでに得ていた。また実施者はスクールカウンセラーとして、小中学校への訪問経験があり、授業の様子を観察する場面に立ち合い、自らも授業を行うなど授業経験を重ねていた。すでに学校環境に慣れ、授業経験を有していたことで児童生徒への説明の仕方、質問への受け答えなど要領を得ていたと考えられる。

## 2. 児童要因

プログラム実施校は研究に対し協力的、かつ好意的であり、当初より心理教育プログラムに対する関心の高さがうかがえた。研究協力を得たプログラム実施校のある地域は、全国に先がけ教育研修を取り入れた地域であり、今現在も年度ごとに市内小中学校に研究センター校を置き、教師らが主体的に学校教育に関する研究を行っている。そのような学校風土の中、児童らも新しい授業を取り入れることへの抵抗が少なく、プログラムへのレディネスがすでに出来ていたと考えられる。また心理教育プログラム実施前に、あらかじめ児童用にプログラムに関する「たより」を用意し、プログラム説明を行ったことで、学ぶ準備ができていたと考えられる。

## 3. プログラム要因

プログラム内容は現職教員からの助言を受けながら、児童らが学校生活で体験している素材により近い内容となるよう配慮した。つまり児童らにとって分かりやすい、扱いやすい素材がプログラムに含まれていたことで、理解度や関心度を高めることにつながったと考えられる。また本稿で扱った完成版プログラムは一度プログラム案として実施した際、児童生徒の反応や学級担任からのフィードバックをその都度受け、より児童にとって分かりやすい内容へと改善したことも高い評価結果につながったと考えられる。

## 4. 教師（担任）要因

各回とも児童らは実施者の来室を待ち、プログラムを導入しやすい状態が用意されていた。また各回とも学級担任のサポートが入り、担任が児童の反応を先に捉え、きめ細やかなサポートを必要に応じ行っていたことで、児童らのプログラム参加への集中度を高めていたことが考えられる。

このように評価結果からは、プログラムが児童にとって肯定的な体験となり得たと考えられる。これらの結果を促した要因として、児童にすでにプログラムへのレディネスが出来ていた点やプログラム作成の段階における現職教員からのプログラム内容に関するアドバイスおよび教授法への助言が得られたこと、プログラム実施時の教員からのサポートの有無が大きく関与していた点が考えられる。本プログラムは一人一人の児童の友だち関係のあり方を意識化させることから、プログラムの実施に際してより慎重であることが望ましいと考え、参加児童によるプログラム評価を試みたところ、プログラム介入は児童の友だち関係に対してネガティブな侵入とならず、むしろ関心や今後の動機づけにつながった内容と推測される。今後はプログラム介入効果や効果の持続性について測定尺度を用いての検討が必要であると考えられる。

<付記> この研究は独立行政法人日本学術振興会平成20年度～22年度科学研究費補助金（基盤研究（C）；子どもの被受容感を育てる心理教育プログラムの開発と効果測定，課題番号20530627）の補助を受けて行われました。本研究に協力してくださった教師の皆様、児童の皆様にご心よりお礼を申し上げます。

また本研究で作成した心理教育プログラムの詳細は以下をご参照ください。

(<http://www.ccn.yamanashi.ac.jp/~itom/>)

## 参考文献

- 杉山崇・伊藤美佳・宮澤正明 (2010) 中学生の被受容感を育てる心理教育プログラムの作成と検討, 神奈川大学人間科学部研究年報, 4, 17-28.
- 杉山崇・坂本真士 (2006) 抑うつと対人関係の要因の研究－被受容感・被拒絶感尺度の作成と抑うつの自己認知過程の検討－, 健康心理学研究, 19(2), 1-10.
- 杉山崇 (2002) 抑うつにおける被受容感の効果とそのモデル化の研究, 心理学臨床学研究, 19(6), 589-597.
- 文部科学省 平成 20 年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」2009.
- 粕谷貴志 (2010) 不登校, いじめ等の問題行動への支援, 教育心理学年報 49, 25.