

教師と子どもとの信頼関係を築く
「勇気づけのコトバンク」



青森県総合学校教育センター

教育相談課 佐藤 耕人

勇気づけとは・・・

勇気づけとは、^{*1}アドラー心理学の考え方の1つで、^{*2}岩井俊憲によると「困難を克服する活力を与えること」です。また、^{*3}会沢信彦は「相手の存在を認め、短所や欠点よりも長所やリソース（その子の資源、資質）に着目し、他者との比較ではなくその子なりの些細な努力や成長に目を向ける態度や行動」と具体化しています。なお、ほめることが評価的な態度であるのに対して、勇気づけは共感的な態度で関わることです。

適応感が低いと・・・

適応感が高く、心のエネルギーが多い子どもは、厳しく罰したり、叱ったりすることで奮起することもあるかもしれませんが。しかし、家庭や学校で困難なことへ挑戦する勇気をくじかれ、適応感が低く、心のエネルギーが少なくなった子どもたちは、いじめや暴力、不登校等の不適応行動をとることがあります。

どんな時に叱るのか・・・

もちろん、教育において子どもたちを叱ることも必要です。例えば、自他の命を危険にさらす場面。いじめや暴力、差別、悪口等、人権侵害に関わる場面。授業妨害、集団の意欲を削ぐような言動や非協力的な行動等、集団の利益を侵害する場面です。しかし、それ以外の場面では、学校や家庭、地域等、教育に関わるあらゆる場面において、子どもたちの不適切な行動よりも適切な行動に注目し、勇気づける関わりを増やすことで、子どもたちの適応感を向上させることが大切です。

「勇気づけのコトバンク」とは・・・

それでは、子どもの不適切な場面に対してどのように関わったら良いのでしょうか。その1つの方法がリフレーミングです。これは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事の枠組みをはずし、異なる見方で肯定的に捉え直す（リフレーム）ことです。同じ物事でも人によって見方や感じ方が異なり、ある角度から見たら短所になり、別な角度からは長所にもなります。この考え方を生かして、不適切な行動に対して「なぜそうしたのか」等の原因志向のアプローチで責めるのではなく、「本当はどうしたかったのか」等の未来への解決志向のアプローチで勇気づける際の一例として、この^{*4}『教師と子どもとの信頼関係を築く「勇気づけのコトバンク」』を作成しました。これを参考に、勇気づけの「言葉の貯金」を増やしていただけると幸いです。

親や教師が、子どもを肯定的に見るか、否定的に見るか。それが表情や態度に表れて子どもにどのような影響を与えるのか。子どもたちは、どのような自分であっても、ありのままの（そうせざるを得ない状況にある）自分を受け入れ、共感的に関わってくれる先生を求めています。まず、子どもたちとの信頼関係を築き、未来のあり方について共に考える姿勢を持ちましょう。

※1アドラー心理学

オーストリアの精神科医アルフレッド・アドラー（1870-1937）が創始し、後継者たちが発展させてきた心理学の体系です。アドラー自身は、自分の心理学について「個人心理学」と呼んでいました。教育分野にも力を注ぎ、第一次世界大戦後の1922年、ウィーンに世界初の児童相談所を設立し、晩年はアメリカを中心に活躍しました。



^{*2} 岩井俊憲 2011『勇気づけの心理学』, p69, 金子書房

^{*3} 会沢信彦・岩井俊憲編著 2014『今日から始める学級担任のためのアドラー心理学』, p31, 図書文化

^{*4} 星一郎 2010『アドラー博士が教える「この一言」で子どものやる気は育つ』（青春文庫）を参考に作成

適切な行動に着目し、原因志向ではなく解決志向の関わりを！

行動レベル	不適切な行動 (できていない時)	解決志向「勇気づけのコトバンク」 ～状況に応じて、勇気づけの魔法の言葉「ありがとう」「うれしい」「助かった」等、感謝の言葉を付け加えよう！～							適切な行動 (できている時)
教師 対応	原因志向								
行動 場面	「なぜ〇〇 なんだ」	「〇〇な子」という レッテルを貼らない	YOUではなく、I メッセージで伝える	「どうして」(原因)よ りも「どうしたいのか」 (目的)が大切	「強制」ではなく 「提案」をする	「できないこと」 より「できたこと」 を見る	「周囲との比較」で はなく「その子の成 長」を認める	「人格」の評価より も「行動」に感謝す る	
遅刻	なぜもっと早く登校 できないんだ。	今日は遅かったな あ。何かあったの かな。	先生は、〇時〇〇 分までに登校して ほしいな。	時間を守るにはどう したらいいかな。	どんな時に時間を 守れないのかな。 先生に協力できる ことはあるかな。	毎日登校できてい るね。	昨日よりも早く登校 できたね。先生うれ しいなあ。	自分で時間を意識 して登校している ね。感心だなあ。	
ベル着席	なぜ時間を守れな いんだ。	今日はベル着がで きてなかったなあ。 何かあったの かな。	先生は、ベル着して くれるとすぐ授業に 入れるから助かる んだけどな。	ベル着ができるよ うにするには、どう したらいいかな。	どんな時に時間を 守れないのかな。 先生に協力できる ことはあるかな。	時間に間に合わせ ようとしたんだね。	以前よりも時間を守 れることが増えてき たね。先生うれしい なあ。	自分で時計を見て 行動しているね。感 心だなあ。	
服装	何だ。そのだらしない 服装は。	今日は服装が乱れ ているなあ。何か あったの かな。	先生は、きちんとし た制服の着こなしを してほしいんだけど な。	服装のきまりを守る にはどうしたらいい かな。	どんな時に服装の きまりを守れないの かな。先生に協力 できることはあるか な。	毎日制服で登校で きているね。	昨日よりも身だしな みが整っているな あ。先生うれしいな あ。	身だしなみが整っ ていて、さわやかな なあ。先生も気持ち いいなあ。	
挨拶	どうして大きな声で 挨拶できないんだ。	今日は元気がない なあ。何かあったの かな。	先生は、元気に挨拶 してほしいな。	元気よく挨拶できる にはどうしたらいい かな。	どんな時に元気よく 挨拶できないの かな。先生に協力 できることはあるか な。	先生の挨拶にうな ずいてくれてありが とう。	昨日よりも元気に 挨拶してくれて先生 うれしいな。	いつも元気に挨拶 してくれてありが う。先生うれしいよ。	
提出物	どうして期限を守れ ないんだ。	今回は期限を守れ なかったけど、何か あったの かな。	提出期限を守って くれると、先生はうれ しいんだけどな。	次回から期限を守 るには、どうしたら いいかな。	どんな時に期限を 守れないのかな。 先生に協力できる ことはあるかな。	期限に間に合わせ ようとしたんだね。	前回よりも早く提出 できたね。協力して くれてありがとう。	期限を守って提出 してくれてありがとう。 先生助かるよ。	
態度・ 言葉遣い	何だ。その生意気な 態度は。	今日はいつもと違 うなあ。何かあった の かな。	今日の態度はいつ もと違うけど、先生 は心配だな。何か あったの かな。	どうしたら、もっと自 分の気持ちを相手 に理解してもらえ るかな。	どんな時に厳しい 態度をとるの かな。本当の気持ち を覗きたいな。	自分の正直な気持 ちを表現したんだ ね。	以前より、自分の正 直な気持ちを表現 できるようになっ たね。	いつも礼儀正しく、 さわやかななあ。先 生も気持ちいいな あ。	
整理整頓	どうしていつも整頓 できないんだ。	今日は整頓できて いないなあ。何か あったの かな。	先生は、きれいに 整頓してほしいん だけどな。	きれいに整頓する にはどうしたらいい かな。	どんな時に整頓で きかないの かな。先生に協力 できることはあるか な。	机の上は整頓でき ているね。	昨日よりも整頓され ているなあ。先生う れしいなあ。	きれいに整頓され ていて、さわやかな なあ。先生も気持ち いいなあ。	
係活動	どうして仕事をさぼ るんだ。	今日、係の仕事は どうしたの。他に何 かやらなければならない ことでもあった の かな。	先生は、係の仕事 をしてほしいん だけどな。	係の仕事をきちんと やるにはどうしたら いいかな。	どんな時に係の仕 事ができないの かな。先生に協力 できることはあるか な。	途中まではできた んだね。	以前よりも丁寧な仕 事ぶりだなあ。先生 うれしいなあ。	ありがとう。先生も みんなも助かる。〇 〇さんも気持ちいい ね。	
公共物 の破壊	なぜ壊したの。二度 としない約束しな さい。	物を壊してしまった のか。何か嫌なこと でもあったの かな。	先生は、物を壊わさ ないでほしいな。	次、壊さないように するにはどうすれば いいかな。	どんな時に壊して しまうの かな。今度そ うなったら、どうし たらいいと思う。	よく教えてくれた ね。	以前よりも物にあ たる回数は減って るのは、先生わかっ ているよ。	大切に扱ってくれ てありがとう。先生 うれしいよ。	
対人暴力	なぜ叩いたの。二度 としない約束しな さい。	叩いちゃったの か。何か嫌なこと でもあったの かな。	先生は、嫌なことが あっても叩かないよ うにしてほしいな。	次、叩かないよ うにするにはどうし たらいいかな。	どんな時に叩きた くなるの かな。今度そ うなったら、どうし たらいいと思う。	よく教えてくれた ね。	以前よりも我慢でき るようになったの よ。先生わかっ ているよ。	友だちのことを大 切にしてくれてあ りがう。先生うれ しいよ。	
授業へ の集中	うるさい。どうして いつもうるさいんだ。	今日はいつもと違 うなあ。何かあった の かな。	先生は、授業に集 中してほしいん だけどな。	授業に集中するに はどうしたらいい かな。	どんな時に授業に 集中できないの かな。先生に協力 できることはあるか な。	ノートをきれいに書 けたね。	前回よりも集中でき たね。協力してく れてありがとう。	集中して話を聞いて いるね。感心だ なあ。	
学 習	どうしてこんな簡単 な問題ができない んだ。	今回は難しかった かな。	先生は、正解するよ う努力してほしい んだけどな。	次、解けるよ うになるにはどう したらいい かな。	どんな時に解くのが 難しいの かな。先生に協 力できることはあ るかな。	最後まで粘り強く問 題に向かっていた ね。	丁寧に見直しでき るようになった ね。それで正解が 増えたの かな。	基本を大切にして いるね。感心だ なあ。	
宿 題	どうして全部やっ てこないんだ。	今回は忘れちゃっ たのか。何かあった の かな。	先生は、宿題をきち んと期限までにや ってきてほしいな。	期限までに全部で きるようになるに は、どうしたらいい かな。	どんな時に期限ま でに全部できな いかな。先生に協 力できることはあ るかな。	1枚できたんだ ね。	期限までに全部で きることが増えて きたね。先生うれ しいなあ。	期限までに提出 できたね。みんな が守ってくれると 先生も助かるよ。	
学習用具	どうして忘れるん だ。	今回は忘れちゃっ たのか。どうした の かな。	先生は、学習用具 をきちんと準備し てほしいな。	次、きちんと準備 できるようにする にはどうしたら いい かな。	どんな時に忘れる の かな。先生に協 力できることはあ るかな。	ちゃんと言いに来 たね。教科書は持 ってきたんだね。	以前よりも準備でき ることが増えて きたね。先生うれ しいなあ。	次の授業の学習用 具が準備できて るね。感心だ なあ。	