

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○○ なんだ」 | 「○○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 「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なるには、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あ。 | いつも元気に挨拶してくれてありがとう。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ないのかなあ。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。二度としないよと約束しなさい。 | 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ふのかな。今度そうになったら、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。二度としないよと約束しなさい。 | 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。今度そうになったら、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とう。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よ。 | 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けてほしいな。 | 期限までに全部できるようにす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のかな。先生に協力できることはあるかな。 | 1枚できたんだね。あと、1枚だね。 | 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れば先生も助かるよ。 | |
| 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。 | |