

中学校 教育相談

中学生の学校生活への適応感を高める研究
—論理療法の考え方を活用したプログラム開発・実施を通して—

教育相談課 研究員 佃 恭 大

要 旨

中学生の学校生活への適応感を高めるために、学校教育上の課題に取り組む上で出会う問題状況への認知を変容させ、適切な判断力と実践意志（問題状況の解決に積極的に取り組もうとする気持）を育成することの有効性を検証した。論理療法の考え方を活用し、学業や人間関係、進路についての問題状況への認知を変容させ、適切な判断力と実践意志を育成することで、学校生活への不安感が軽減するとともに意欲が高まり、学校生活への適応感を高めることができた。

キーワード：中学生 学校生活への適応感 論理療法の考え方 認知の変容
判断力・実践意志

I 主題設定の理由

文部科学省(2006)の報告によると、平成17年度の中学生の不登校のきっかけの上位は、「友人関係をめぐる問題」や「学業不振」、極度の不安等の「その他本人にかかわる問題」が占めている。さらに、文部科学省(2001)の中学校を不登校で卒業した生徒の追跡調査の報告では、卒業後5年の時点での課題として「人づきあい」を挙げる者が41%となっている。

これらのことから、不登校という不適応行動には、学校だけでなく、本人の内面の要因も影響していることが分かる。こうした環境的・個人的要因は、学校生活を送るすべての生徒にかかわるものであり、だれもが不登校に陥る可能性を持っているといえる。

しかし、学校は生徒の自己実現に向け、「個性の伸長」「社会性の育成」を期する場であり、不登校を未然に防止するだけではなく、学校本来の機能を果たすためにも、学校に適応させることは重要である。このことは、学習指導要領第4章特別活動の「学級や学校生活への適応を図る」とも大いにかかわるものである。

以上のことから、不登校に代表される不適応行動の予防や解決、適応行動の促進については、学校教育上の課題、生徒の内面という2つの視点を考慮した予防的・開発的な援助を行い、不適応行動の背後にある学校生活への適応感を高めることが重要であると思われる。

そこで、論理療法の考え方を活用したプログラムを開発・実施し、「学習」「友人関係」「進路」の問題状況への認知を変容させ、望ましい判断力及び実践意志を育成することによって、学校生活への適応感を高めることができるのではないかと考え、本主題を設定した。

II 研究の目標

中学生の学校生活への適応感を高めるためには、論理療法の考え方を活用したプログラムを開発・実施し、学校生活における問題状況への認知を変容させ、望ましい判断力及び実践意志を育成することが有効であることを、実践を通して明らかにする。

III 研究の仮説

中学校において、論理療法の考え方を活用したプログラムを開発・実施し、学校生活における問題状況の認知を変容させ、望ましい判断力及び実践意志を育成することによって、学校生活への適応感を高めることができるであろう。

IV 研究の実際とその考察

1 学校生活への適応感について

(1) 学校生活への適応感とは

適応という概念について、島田は「個人の欲求と環境との間に調和が保たれ、満足を感じ情緒的に安定して精神的健康を維持している状態」(島田俊秀, 1994)と定義しており、適応感とは、生徒個人と学校生活との調和に関する主観的な心理状態ということができる。また、「生徒指導とは、一人一人の生徒の個性の伸長を図りながら、同時に社会的資質や能力・態度を育成し、さらに将来において社会的に自己実現ができるような資質・態度を形成していくための指導・援助であり、個々の生徒の自己指導能力の育成を目指すものである」(文部省, 1988)との生徒指導の目標から、

「個性の伸長」「社会性の育成」を学校生活の意義としてとらえることができる。

以上のことを踏まえ、本研究における「学校生活への適応感」を、「生徒個人が、学校生活と調和して情緒的に安定していると同時に、個性や能力を高めることに力を発揮しようという感覚を備えている状態」、すなわち、「情緒的不安定の主たる要因である不安感が低く、また諸活動により良く取り組もうとする意欲が高い状態」と定義する。

(2) 学校生活への適応感を重視する理由

図1は、論理療法における「行動—認知—感情の個人内システム」と学校適応の要素を組み合わせたものである。個人内システムからは、行動が感情や認知と密接にかかわり合っていることが分かる。しかし、生徒個人に不適応行動が見られない状況であっても、その生徒の情緒等が安定しているとは限らず、何らかのきっかけによって、不適応行動が発生する可能性がある。また、行動と感情の関係性から、不適応行動の予防や解決、適応行動の促進をするためにも、感情を望ましい状態で維持したり、またより良い状態に高めたりすることは重要である。

以上のことから、本研究では、生徒個人の主観的な心理状態である適応感を重視する。

(3) 学校生活への適応感を高めるには

学校生活への適応感を高めるためには、一定の基準に照らし合わせて適切な行動を選択する判断力、そしてその行動を実践しようとする意志を育成することが必要と思われる。これらのことは、「学校教育上の課題」や「課題に取り組む上で出会う問題状況」に適切に対処するための大切な内面的資質である。こうした資質により、学校生活への意欲や不安感は望ましい状態に近づき、学校生活への適応感を高めることができると考えられるからである。(図1)

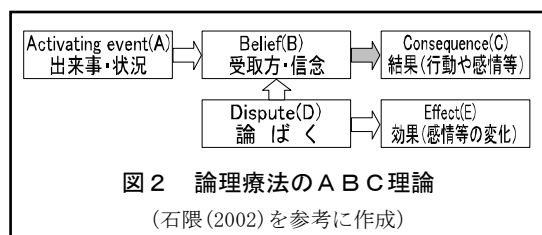
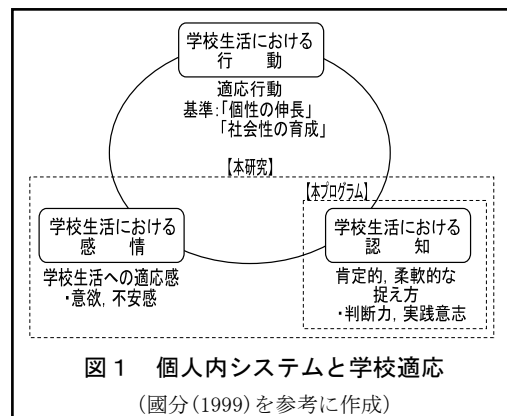
学校生活における一定の基準としては、学校教育の意義から「個性の伸長」「社会性の育成」の2点が考えられるが、この2点に即した行動を選択するためにも、「学校教育上の課題」や「課題に取り組む上で出会う問題状況」をいかに肯定的にとらえられるか、柔軟にとらえられるか、という認知的な側面が重要となる。例えば、新しい学習内容に出会った際の「自分には理解できない」との考えや、友人との関係が悪化した際、「関係の修復は無理だ」との考えは、学習内容の理解や友人との関係修復に向けた望ましい意欲や不安感の状態から遠ざけ、学校生活への不適応感を高めかねない。このことは、不適応を起こす要因・条件として篠田が述べる「個人のもつ適応の仕方や様式が貧困で、柔軟性のある適応が果たせない場合」「生活経験の乏しさなどから事態への認知能力が未発達な場合」(篠田輝子, 1999)とも一致する。

こうしたことから、学校生活への適応感を高めるために、生活環境である学校生活について、生徒個人の認知に働きかけることは有効な方法の一つといえる。

2 論理療法について

(1) 論理療法とは

國分は論理療法の骨子を、「人間の悩みは、出来事や状況(例:友人がいない)に由来するのではなく、そういう出来事をどう受け取るかという受取方に左右されると考える」(國分康孝, 1999)と述べ、ABC理論を基本としている。つまり、図2にもあるように、出来事や状況(A)を後ろ向きに受け取ること(B)が、悩みや不安、怒りなど(C)のもとであり、この受



取方であるビリーフを、「本当にそうなのか」「理にかなっているのか」などと問いかけるなどして論駁（D）し変容させれば、不安や悩みなども軽減（E）するというものである。

(2) 論理療法の考え方の活用について

論理療法は、考え方を修正し、自己変革に利用できる理論である。したがって、これを習得することによって、悩みや困難にぶつかったとき、自己嫌悪に陥ることなく、考え方を变えることで感情や行動を適切に変容させることは、その解決に大いに役立つものと思われる。この論理療法の適用について橋口は、「思春期以降の自我に敏感な時期が最も適用しやすい」（橋口英俊，1999）と述べている。また、斉木・石田・森泉・林は、論理療法の理論を前提とするエクササイズについて、「問題に対する学習者の受けとめ方をグループで考えることにより、グループで問題の解決法を模索するために有効であると考えられる」（斉木ゆかり・石田孝子・森泉朋子・林伸一，1999）と述べている。

以上のことから、論理療法が中学生の不適応行動への治療的な活用だけでなく、不適応行動の予防や適応行動の促進という予防的・開発的な活用にも適しているといえる。

3 プログラムの開発・実施

(1) プログラム開発に当たって

ア 内容について

学校生活への適応を図る活動や指導・援助が中心に行われる場として学級活動が挙げられるが、学習指導要領「第4章 特別活動」「第2 内容」「A 学級活動」において、「(2) 個人及び社会の一員としての在り方、健康や安全に関すること (3) 学業生活の充実、将来の生き方と進路の適切な選択に関すること」（文部科学省，1999）が学級活動の内容として示されている。また、ベネッセ(2001)の中学生対象の調査で、最近悩んだこととして「学業成績」を挙げた者が最も多く、約4割の生徒が「かなり」「わりと」悩んだと答えている。以下同様に、「高校受検」「将来の進路」は3割、「友達関係」は2割の生徒が悩んだと答えている。

以上のことから、学校の「教育上の課題」や「課題に取り組む上で出会う問題状況」のうち、中学生の悩みと特にかかわりが深いと思われる「学業」「人間関係」「進路」を内容的側面として重視した。

イ 方法について

問題状況へ適切に対処する判断力や実践意志を育成するため、論理療法の考え方を活用して認知を変容させるのが、本プログラムの主たる方法的側面である。論理療法の考え方の活用については、次のようなアプローチを取り入れた。

- ① 不適切な結果を引き起こした場面について、「出来事」と「感情」を明らかにする。
- ② 不適切な結果を引き起こした「ビリーフ（受取方・考え方）」を発見する。
- ③ 不適切な結果を引き起こした「ビリーフ（受取方・考え方）」を検討する。（選択肢を考える）

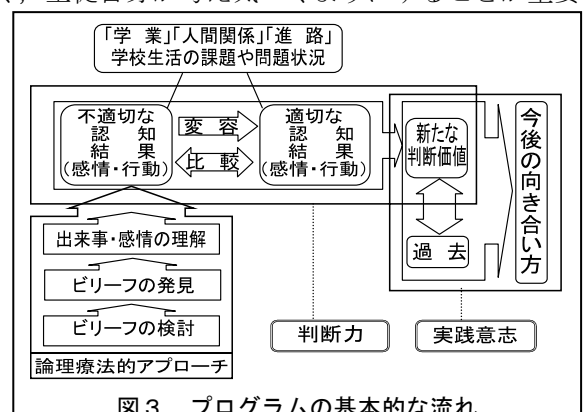
また、認知の変容に向け、指導者が教えるのではなく、生徒自身が考え気づくようにすることが重要だと思われる。そこで、考え気づくことを促すために、次のように配慮した。

- ① 他者の見方や考え方を比較情報として獲得し、自己の考え方等を変容させる手掛かりにできるように、グループでの活動を適宜設ける。
- ② 自分の認知を見いだしたり、自分の適切な判断や実践意志を明確にしたりするためにも、十分な時間と自分の言葉でまとめる機会を確保する。
- ③ 適切な判断又はその価値、実践意志をより具体的に考え、自覚できるよう、過去の経験の想起や過去との比較等を適宜に用いる。

ウ プログラムの基本的な流れについて

「ア 内容」「イ 方法」を踏まえ、プログラムの基本的な流れは、次のように考えた。（図3）

- ① 学業・人間関係・進路の問題状況への不適切な認知を、論理療法的アプローチにより変容する。
- ② 適切・不適切な認知等を比較することによって、新たな判断価値を獲得する。
- ③ 新たな判断価値と過去の自分を比較しながら、今後、問題状況に出会った際、どのように向き合うかをまとめる。



エ 評価基準について

総合的な学習の時間と本研究の特性を考慮し、「(1) 授業への主体的参加」,「(2) 問題状況への適切な判断」,「(3) 今後の問題状況への実践意志」の3点から、各授業の評価基準を設定した。この基準について指導者、生徒ともに「とてもよくできた」(4点)～「できなかった」(1点)で評価を行う。

(2) 検証尺度について

ア 学校生活への不安感を測るために

西尾隆(2000)作成の「学校生活不安感情尺度」を使用した。これは、「不登校の要因や背景がどのように潜在しているかを、学校生活の中で不登校とかかわりのある不安感情を抱く場面を事前に調査し、それを基に学校生活不安感情尺度を作成し、調査する。そして不登校のもととなる学校生活上の要因を探索し、不登校発生の事前防止策として未然にどんなことが可能なのかを考察していくことも目的」(西尾隆, 2000)として行われた研究の中で作成されたものである。この尺度による測定実施目的は本研究と合致しているわけではないが、中学生全般における学校不安感情の測定という基本は一致していることから使用する。その内容は、「友達関係」「教師関係」「学業関係」「行事抑圧」「内面開示抑圧」「教師非受容」「反期待」の7下位尺度から構成されている。そして、学校生活の具体的な場面を表す41の項目に対し、不安感等をどの程度感じるかを「とても感じる」(4点)～「全く感じない」(1点)で回答する形式である。

イ 学校生活への意欲を測るために

河村が開発したQ-Uの2つの診断尺度のうち、生徒の学校生活(学級生活)における意欲や充実感(スクールモラル)を測定するための「やる気のあるクラスをつくるためのアンケート: 学校生活意欲尺度」を使用した。中学生用は「友人との関係」「学習意欲」「学級との関係」「教師との関係」「進路意識」の5領域から構成されている。

ウ 学校生活への適応感を測るために

大久保智生(2005)作成の「青年用適応感尺度」の質問項目の頭書に「学校において」という文言を付け加え、学校への適応感尺度として使用した。「青年用適応感尺度」は、これまでの学校適応感の測定では、友人関係や学業など学校環境が求める要因があらかじめ設定されている研究が多かったのに対し、「研究者が設定した基準ではなく、例えば、青年自身が所属する学校環境に合うか、合わないかという内的基準に基づく尺度を作成する必要がある」(大久保智生, 2005)というように適応性の問題から適応感をとらえ作成されたものである。「居心地の良さの感覚」「課題・目的の存在」「被信頼・受容感」「劣等感の無さ」の4下位尺度から構成されており、その感覚を表す30の項目に、「とても当てはまる」(4点)～「全く当てはまらない」(1点)で回答する形式である。

(3) 検証授業の実施時期・対象等

ア 実施時期 平成19年8月31日(金)～9月21日(金)

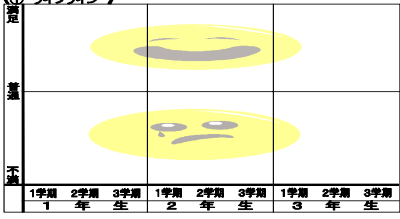
イ 対象 協力中学校3年生 61名(男子25名 女子36名)

ウ 指導者 研究員 佃 恭 大(協力学年所属教員4名)

エ 実施場所 体育館

オ 指導時間 総合的な学習の時間

(4) 実施プログラムの実際

1 「中学校生活のライフライン」		【ワークシート】	
目 標	問題状況に出会った際の今後の向き合い方を、中学校生活の満足度を表す曲線と頂点での出来事・気持ちを披露し合い、問題状況はだれにでもあることや永遠に続くものではないことを確認することによって、これまでの経験を交えてワークシートに書くことができる。	① ライフライン  ② 分かったこと 自分 グループ ③ 問題状況への今後の向き合い方	
主 な 活 動 内 容	- 横軸は学年・学期、縦軸は満足度を示す表に、満足度を表す曲線を作成し、曲線の頂点での出来事と気持ちを記入する。 - 記入内容をグループ内で見せ合い、気がついたことを書く。 - 気がついた内容をグループ内で発表し合う。 - 問題状況に出会った際の今後の向き合い方を、これまでの経験を交えて書く。		

2 「考え方をチェンジ」		【ワークシート】 考え方チェンジ ① 不安などを感じるとき(例) 【出来事】自分がミスして、昨日の試合に負けてしまった 【考え方】 【気持ち】今日の練習に行きたくない 【行動】 ② 不安などを感じるとき 【出来事】自分がミスして、昨日の試合に負けてしまった 【考え方】 【気持ち】今日の練習に行きたくない 【行動】 ③ 今後の「考え方」の振り返り方
目標	不安等、不適切な感情が発生した際の「思考」の振り返り方を、その際の「思考」を見いだし、「思考」を変容させると「感情」「行動」が変容することを確認することによって、これまでの経験を交えてワークシートに書くことができる。	
主な活動内容	・例について、「出来事」と「感情」の間の「思考」を見いだす。 ・「思考」を変容させ、変容前後の「行動」を考える。 ・「思考」の変容前後の「行動」「感情」を比較する。 ・気づいた内容をグループ内で発表し合い、まとめる。 ・過去、不適切な感情が発生した「出来事」の「思考」を変容させ、変容後の「感情」「行動」を考える。 ・不適切な「感情」が発生した際の今後の「思考」の振り返り方を、これまでの経験を交えて書く。	
3 「学業への向き合い方」		【ワークシート】(ほかに2例) 学業への向き合い方 ① 考え方を探そう テスト結果が悪かった 不安・心配・悩み ② 対処法の選択肢を増やそう テスト結果が悪かった○○ ③ 実行可能な「行動」 ので ④ 学業の問題状況への向き合い方
目標	学業に関する問題状況へのこれからの向き合い方を、不安を感じる「出来事・状況」の対処法の選択肢を考えることによって、これまでの経験を交えてワークシートに書くことができる。	
主な活動内容	・学業に関する「出来事・状況」と不安等の「感情」との間にある「思考」を考える。 ・「出来事・状況」の文末に「ので」を追記し、その文に続く文章(対処法)を考える。 ・書いた内容をグループ内で発表し合い、まとめる。 ・自分の「問題状況」を書き、対処法の選択肢の中から、実行可能な「行動」を1つ選択する。 ・学業に関する問題状況への今後の向き合い方を、これまでの経験を交えて書く。	
課題「目標行動の記録・自己評価」(生徒各自が家庭で実施)		【ワークシート】 「学業」実行可能な行動 自己評価用紙 1 実行可能な行動 2 自己評価しよう (1) 1週間の実行度 月 日 曜 実 行 度 (%) 9 6 木 10 20 30 40 50 60 70 80 90 7 木 8 木 9 日 10 月 11 火 (2) 1週間を振り返り、下の3点についてまとめてみよう。 努力したこと(行動) できそうなこと(成果) 今後できそうなこと(目標)
目標	実行可能な取組を実行しようとする意識を、「目標行動の記録」、「自己評価」を行うことによって、高めることができる。	
活動内容	・実行可能な「学業面」の行動を記入する。 ・その日の行動の実行度を、数値化して書く。 ・1週間の自分の取組を振り返り、「努力したこと」「できるようになったこと」「今後できそうなこと」についてまとめる。	
4 「人間関係への向き合い方」		【ワークシート】(ほかに3例) 人間関係への向き合い方 ① 「出来事」「考え方」「気持ち」の整理 【出来事】朝、友達で同じクラスの子にあったので、あいさつをしたが返ってこなかった。帰ってこなかった。隣に座ったのかと悪い、後道に行きたくなくなった。 【出来事・状況】 【考え方・感情】 【気持ち・感情】 ② 分かったこと 自 分 グ ル ー プ ③ 不安などを感じるとき と悪いこんだして、 と考え方を換えれば、 という気持ちになったことがあったが、 という気持ちになれたと思う。 ④ 人間関係の問題状況への向き合い方
目標	人間関係に関する問題状況への今後の向き合い方を、適切・不適切な場面についての「思考」「感情」を見いだし、それぞれの場面を比較することによって、これまでの経験を交えてワークシートに書くことができる。	
主な活動内容	・適切、不適切な「思考」の例について、「出来事」「思考」「感情」を見いだし、比較する。 ・気がついたことをグループ内で発表し合い、まとめる。 ・これまで、人間関係に関する過剰な「思いこみ」により不適切な感情が発生した際の「思考」を見いだす。 ・「思考」を変容させ、変容後の「感情」「行動」を考える。 ・人間関係に関する問題場面の今後の向き合い方を、これまでの経験を交えて書く。	
5 「進路への向き合い方」		
目標	進路に関する問題状況への今後の向き合い方を、進路への不安を前向きな気持ちに変えるカウンセリング活動を行うことによって、これまでの経験を交えてワークシートに書くことができる。	

主な活動内容	・進路に関する問題状況について、以下の視点から、カウンセラー役としてふさわしいことばを考える。 (1) 共感することば (2) 問題を明らかにすることば (3) 選択肢を提案することば (4) 励ましのことば ・書いた内容をグループ内で発表し合い、まとめる。 ・自分の「問題状況」に対する「選択肢を提案することば」「励ましのことば」を考える。 ・進路に関する問題状況の今後の向き合い方を、これまでの経験を交えて書く。	【ワークシート】（ほかにも2例） 進路への向き合い方 ① 前向きな気持ちへ 自分が悩んでいる問題について、 「何もしないままに時間が過ぎていく感じがして、 不安になることがある…」 悩んでいる人の悩みを聞いて、 「私も同じような悩みがあるから、 その人の気持ちに寄り添うことができるかな、 という一歩、共感することばを付けてあげよう、 そして、その人の悩みを明らかにすることばを付けてあげよう、 そして、その人の悩みを解決するための選択肢を提案することばを付けてあげよう、 そして、その人の悩みを乗り越えるための励ましのことばを付けてあげよう。」 ② 自分へのことば 【問題の現状】 【選択肢の提案】 【励ましのことば】
--------	---	---

4 検証授業の結果と考察

(1) 学校生活不安感情尺度から

授業内容の理解などについての「学業関係」($t(58)=2.019, p<.05$)、他人からの自己内面の評価についての「内面開示・抑圧」($t(58)=2.148, p<.05$)の2つの下位尺度で有意差が見られた。(表1) また、質問項目別に見ると、「学業関係」では、「嫌いな勉強をするとき」($t(58)=2.694, p<.01$)「宿題が多いとき」($t(58)=2.347, p<.05$)の場面への不安感に有意差が見られた。下位尺度全体では有意差は見られなかったが、「友達関係」の、「友達に無視されたとき」($t(58)=2.875, p<.01$)「友達に悪口を言われるとき」($t(58)=1.819, p<.10$)の2つの質問項目で、有意差などが見られた。(表2)

「学業関係」について生徒は、授業「学業への向き合い方」の後、課題として「目標行動の記録」「自己評価」を行った。「自己評価」については、目標行動を1週間行った上で、「努力したこと」「できるようになったこと」「今後できそうなこと」の3点から振り返るというものであった。この「努力したことによる成果」「今後の可能性」を明らかにする取組により、学業へ向かう自分自身に肯定的な感情を高めることができたこと、また、学習への主体性を高めることができたこと(表3)が、「学業関係」の有意差を生じさせる低減に影響したものと思われる。これらのことは、神村が述べている「不安を回避・低減することは生体にとって非常に大きな動因となる」(神村栄一, 1994)ということや、質問項目「嫌いな勉強」「多い宿題」という否定的にとらえがちな場面への不安感の低減から推測される。

「内面開示・抑圧」は、他人からの自己内面の評価についての下位尺度である。他人からの評価であるため、考えや気持ち、能力など自分自身が評価される場面のとらえ方が大きく影響すると思われる。「人間関係」についての授業で、不適切な感情が発生した「友達への誘いを断った」という場面のとらえ方を変容させる取組を行った。この授業後、「理由も説明しながら断りたい」という生徒の意見が見られた。このように、自分の考えや気持ちを表出しようという意志が発生したのは、「友達への誘いを断る」という場面、また、断った自分自身がどう評価されるかということを肯定的にとらえられるようになったためと推測される。以上のことから、本プログラムの方法的側面である、「不適切な結果(感情や行動)」に導く「出来事や状況のとらえ方」を変容させる取組が、「内面開示・抑圧」の低減に影響したものと考えられる。

また、「友達関係」を質問項目別に見た場合、「友達に無視された」「友達に悪口を言われる」場面の有意又は有意傾向である低減も同様、本プログラムの方法的側面が影響したものと思われる。

表1 学校不安感 得点変化

	友達関係	教師関係	学業関係	行事抑圧	内面開示	教師非受容	反期待
プレ	3.11	2.95	2.90	2.64	2.65	2.76	3.27
ポスト	3.05	2.81	2.77	2.50	2.47	2.62	3.16
t値	0.934	1.762	2.019	1.626	2.148	1.492	1.263
有意差		†	*		*		

† $p<.10$ * $p<.05$

表2 学校生活不安感 質問項目別(抜粋)

質問項目(因子)		プレ	ポスト	t値	有意差
友達に無視されたとき	友達	3.27	2.96	2.875	* *
友達に悪口を言われるとき	友達	3.20	3.00	1.829	†
嫌いな勉強をするとき	学業	3.06	2.74	2.694	* *
宿題が多いとき	学業	3.06	2.79	2.347	*

* $p<.01$ * $p<.05$ † $p<.10$

表3 『課題(「目標行動の記録」「自己評価」)』後の意識の高まり

	4 (とても高まった)	3 (高まった)	2 (あまり高まらなかった)	1 (高まらなかった)
「実行可能な行動」及び「自己評価」を行うことによって、今後実行可能な取り組みを実行しようとする意識が高まったか。	48.3	51.7	0	0

単位:%

(2) 学校生活意欲尺度から

5つの下位尺度のうち、「学習意欲」($t(58)=-1.789, p<.10$)について、有意傾向が見られた。(表4) この下位尺度を質問項目別に見ると、「学習内容をより深く学習するための、自分なりの学習の仕方がある」($t(58)=-1.966, p<.10$)で有意傾向が見られた。(表5)

「学習意欲」についての取組は、現在抱える学業上の問題に対し、解決に向けた対処方法の選択肢を考え、実行可能な方法を行動目標として選択し、より具体化させるというものであった。選択した行

動目標は、「解決に向けた対処法」であるため、現在の行動よりはレベルが高い目標であり、かつ「実行可能な」方法である。また、「より具体化させる」ことにより、行動目標はより明確なものとなる。こうしたことにより、現在の問題状況を自分の行動によって解決できるとの見通しがたち、「学習意欲」向上の有意傾向に影響したものと考えられる。このことは、質問項目「学習内容を理解するための、自分なりの仕方がある」の有意傾向からも推測される。

(3) 青年用適用感尺度から

周囲から信頼され、受容されている感覚である「被信頼・受容感」($t(58)=-2.678, p<.01$)について、有意差が見られた(表6)。またこの下位尺度全体を質問項目別に見ると(表7)、「学校において、良い評価がされていると感じる」($t(58)=-2.827, p<.01$)で有意差が見られた。また、下位尺度では有意差が見られなかったが、学校への課題や目的の存在に関する「問題・課題の存在」について、「学校において、これからの自分のためになることができる」($t(58)=-2.099, p<.05$)「学校において、やるべき目的がある」($t(58)=-2.400, p<.05$)の2つの質問項目で有意差が見られた。

「被信頼・受容感」は、周囲との関係性から生じる感覚であると考えられるため、自分と周囲との関係をどのようにとらえているか、つまり周囲との関係性の認知が大きく関係するものと思われる。先の、不安感情でも述べた通り、本プログラムは、認知の変容を方法的側面とした。また、内容的にも友人との関係で不適切な結果を導きやすい場面を具体例とした。こうした取組の結果が影響していると考えられる。このことは、質問項目「学校において、良い評価がされていると感じる」の有意な上昇からも推測される。

また、下位尺度ではでなかったものの、「これからのためになることができる」「やるべき目的がある」の質問項目での有意差が見られた。これらは、学校への課題や目的の存在に関する下位尺度である「問題・課題の存在」の質問項目である。プログラムで、「学業」「人間関係」「進路」という学校生活にかかわる内容を扱い、その問題状況への適切な向き合い方をまとめる取組を行った。この取組によって、学校生活の意義を感じることができ、学校生活の課題や目的が見つかり始めたためではないかと推測される。

V 研究のまとめ

本プログラム実施後、「出来事を受取方が感情に結びつくことを実感として受け止められた」「情緒面での改善ができた」「学校生活において、より成果をあげたい」という意見が多かった。また、評価基準に従って行った指導者による評価も高い水準にあった。プログラムの実施によって、「否定的にとらえがちな場面を肯

表4 学校生活意欲 得点変化

	友人との 関 係	学習意欲	教師との 関 係	学級との 関 係	進路意識	総得点
プレ	4.11	3.40	3.13	3.11	3.50	17.25
ポスト	4.03	3.52	3.19	3.16	3.58	17.48
t値	1.050	-1.789	-0.767	-0.450	-0.955	-0.881
有意差		†				

† $p<.10$

表5 学校生活意欲 質問項目別(抜粋)

質問項目（因子）		プレ	ポスト	t値	有意差
学習内容をより深く理解するための、自分なりの学習の仕方がある	学習	2.74	3.00	-1.966	†

† $p<.10$

表6 学校生活適応感 得点変化

	居心地 のよさ	問題・課題 の存在	被信頼・ 受容感	劣等感 のなさ
プレ	2.85	2.93	2.15	2.63
ポスト	2.89	2.99	2.28	2.71
t値	0.934	1.762	2.019	1.626
有意差		†	*	

† $p<.10$ * $p<.05$

表7 学校生活適応感 質問項目別(抜粋)

質問項目(因子)		プレ	ポスト	t値	有意差
学校において、これから自分のためになることができる	問題	2.96	3.13	-2.099	*
学校において、やるべき目的がある	問題	2.79	3.06	-2.400	*
学校において、良い評価がされていると感じる	被信頼	2.13	2.35	-2.827	**

** $p<.01$ * $p<.05$

定的にとらえられるようになったこと」「問題解決に向けた方法を具体的に考えられるようになったこと」「実行可能な目標を設定できるようになったこと」が伺える。こうしたことから、プログラムのねらいである「望ましい判断力・実践意志の育成」というねらいはおおむね達成できたと思われる。

また、不安感や意欲、適応感を測る尺度の検証結果から、「学業」への意欲や不安感が適切な状態へと近づいたり、周囲との関係性を肯定的にとらえられるようになったり、学校生活の意義が確認できたりと、学校生活への不安感を低減するとともに意欲を高め、学校生活への適応感を高めることができたと考えられる。これは、内容的側面としては学校生活にかかわること、方法的側面としては認知の変容を重要視し、実施したプログラムの効果であると思われる。なぜなら、プログラムの実施により育成された「判断力」「実践意志」には、「とらえ方を変容させること」「具体的解決法を考えること」「中程度の目標を設定すること」などが含まれており、これらのことは、学校生活への不安感や意欲、適応感に影響を与える重要な要素であると考えられるからである。

以上のことから、論理療法の考え方を活用したプログラムを実施し、学校生活における問題状況の認知を変容させ、望ましい判断力及び実践意志を育成することは、学校生活への適応感を高めるために有効であったと考えられる。

VI 本研究における課題

- 1 全生徒対象の予防的・開発的なものとしてプログラムを実施する場合、学業等、内容的側面への問題意識に差があるため、より身近な問題としてとらえさせる導入段階での工夫が必要である。
- 2 生徒が必要としている援助ニーズに即したプログラムにするためにも、Q-Uの質問項目別の結果の検討など、十分なアセスメントが必要である。
- 3 指導・援助をより効果的なものとするために、心理教育的な取組に加え、関連する学級活動や道徳の内容と意図的に関連づけながら進める必要がある。
- 4 個別対応を必要とする生徒に対しては、実施回数の延長や机間指導での配慮、個別の相談や働きかけなど、授業内外での特別な配慮が必要である。

<引用文献>

- 文部科学省 1999 「学習指導要領」, P. 102, 大蔵省印刷局
島田俊秀 1994 「学校教育相談 カウンセリング事典」, P. 483, 教育出版
文部省 1988 「生徒指導資料第20集」, P. 1, 大蔵省印刷局
篠田輝子 1999 『適応と発達』「生徒指導論 12講」, P. 25, 福村出版
國分康孝 1999 『論理療法の意義と特質』「論理療法の理論と実際」, P. 3, 誠信書房
橋口英俊 1999 『論理療法の適用範囲』「論理療法の理論と実際」, P. 41, 誠信書房
斉木ゆかり・石田孝子・森泉朋子・林伸一 1999 『論理療法を生かしたエンカウンター・エクササイズ』「論理療法の理論と実際」, P. 142, 誠信書房
西尾隆 2000 『不登校傾向中学生の学校生活における不安感情等の状況について』「平成13年度研究集録 第42報」, P. 57, 伊丹市教育センター
大久保智生 2005 『青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討—』「教育心理学研究 (第53巻3号)」, P. 308, 日本教育心理学会
神村栄一 1994 「学校教育相談 カウンセリング事典」, P. 495, 教育出版

<参考文献>

- 石隈利紀 2002 「月刊学校教育相談 2002 4月号」 ほんの森出版
市川伸一著 2001 学ぶ意欲の心理学 PHP研究所
國分康孝監修 1996 エンカウンターで学級が変わる 中学校編 図書文化社
杉山尚子著 2005 行動分析学入門 集英社
藤澤伸介 2002 ごまかし勉強上 新曜社
ベネッセ教育研究所 2001 「モノグラフ・中学生の vol. 70 中学生の悩み」
文部科学省 2001 「不登校に関する実態調査」(平成5年度不登校生徒追跡調査報告書)
文部科学省 2006 「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」