

弱点の自己開示が青年期の自己肯定感に及ぼす効果

— 教育現場の応答の使用例から見た効果的な支援方法の検討 —

藤田 典子

(広島市瀬野児童館)

問題と目的

教育現場における青年期にある者の精神的な支援では、自己肯定感は重要視されている概念であるがその意味には幅がある。近年は、自己有能感等「何ができるか」という概念に注目がある。一方、高垣(2009)は、弱点を含む存在レベルにおける自己肯定感を持つことで、自己否定の心(高垣, 2009)を持つことなく、自己を確立することができるとしている。さらに、人生という長期的な視野からのポジティブな精神的健康を測るものとして主観的ウェルビーイングがあり、青年期以降の全ての発達段階での重要性が指摘されている(伊藤・相良・池田・川浦, 2003)。そのための支援の方法は、千差万別であり、各自の経験に頼るところが大きく、効果的な方法は精査されていない。

本研究においては、特に精神化や身体化が起きている子どもに着目する。彼らが内面の自己開示を行ない、自分の人生を肯定的に見ることができるよう促す際、現場の教師がどのような応答を使用し支援を行っているかを調査し検討することにより、効果的な支援について考える。

方法

調査対象者：教員免許の免許更新に訪れた小中高教師、並びに現役教師でもある大学院生 40 名(実務経験がないという理由で無記入の 2 名を除く)。

調査時期および手続き：2016 年 8 月上旬に無記名の個人記入式質問紙を、約 15 分で一斉に実施。

調査内容：(1)自己開示を促す応答の検討「ある生徒が何からの悩みを抱えているように思うのですが、その状況を掴むことができないとします」に対し、4つの応答(非指示的・受容的、指示的・解釈的、リフレーミング、自己開示)の中から基本とする応答を選択し、その上で実際の支援の方法や気をつける点を自由記述で回答を求めた。

(2)人生に対する肯定的評価を促す応答の検討「長く不登校になってしまっている生徒がいるとします」に対し、(1)と同様に回答を求めた。加えて(1)(2)の自由記述をそれぞれ KJ 法で分析した。

結果

内訳 指導歴 20 年未満 23 名、20 年以上 17 名。

	①非指示的・受容的	②指示的・解釈的	③リフレーミング	④自己開示	2つ	合計	不明	全合計
指導歴:20年未満	17名	1名	0名	2名	1名②④	21名	2名	40名
指導歴:20年以上	14名	1名	0名	1名	1名④	17名		

	①非指示的・受容的	②指示的・解釈的	③リフレーミング	④自己開示	2つ	合計	不明	全合計
指導歴:20年未満	13名	1名	1名(離職者)	6名	0②④	22名	1名	40名
指導歴:20年以上	9名	1名	4名	3名	0名	17名		

応答選択で(1)は指導歴により大差はなく、(2)は指導歴の長い教師がリフレーミングを選択していた。

KJ 法の結果(勤続 20 年以上の教師の特徴)

(1)「いつでも聞く」とサインを送り、「聞き手の自己開示」は行わず、「気づきを伝達」する方法を選択。「話を無理強いしない」を意識。(2)「肯定的評価を伝達」「別の視点を提供する」点を意識し、「生徒の環境を整える」点を挙げていた。

考察

ストレス研究の分野において、マクゴニカル(2015)は「マインド・セット(信念)の小さな転換はつぎつぎに変化を引き起こし、やがて望んでいるような変化が次々と起こり始める」とし、考えの転換の重要性を指摘している。さらに人生の局面は、「いちばん大切なことを再認識し、心に深くとめる機会」であり、子どもたちも自分の強みを認識することで、自分の力で対処できると捉えられるようになる可能性がある。最新の脳科学の視点からは、フォックス(2014)が、「人生の舵を自分が握っている感覚」の重要性に触れている。ゆえに、指導歴が長い教師が、視点を変え、弱みを強みと受け取ることが可能(吉本, 1994)なりフレーミングの応答を選択したのは、子どもたちの人生に対する評価の仕方そのものに変化を促し、能動的に対処できるよう促すためである可能性がある。

引用文献

エレヌ・フォックス(2014). 脳科学は人格を変えられるか? 北大路書房.

ケリー・マクゴニカル(2015). スタンフォードのストレスを力に変える教科書 大和書房.

高垣忠一郎(2009). 私の心理臨床実践と「自己肯定感」 立命館産業社会論集, 45, 3-14.