Japanese Association of Educational Psychology

Ⅳ　教育をとりまくストレス

——臨床心理学からの問題提起と対策——

企画・司会　倉戸ヨシヤ（鳴門教育大学）
話題提供者　氏原　寛（大阪市立大学）
〃　東山紘久（大阪教育大学）
〃　倉戸ヨシヤ（鳴門教育大学）

企画の趣旨

倉戸ヨシヤ

現代はストレスの時代といわれているが，児童・生徒の心身症や自殺，いじめや非行をはじめとする問題行動の多くが家庭・学校・社会からのなんらかのストレスに起因していると考えられる。ここでいうストレスは，おおむねセリエ（Selye, H.）のホメオスターシスのひずみを指しているが，ホームズとラーエ（Holmes, T.H. & Rahe, R.H.）のいう life event やラザルス（Lazarus, S.R.）の daily hassles など，また日常会話で使われる圧迫感などをも含む包括的概念として用いられている。

一方，教師をとりまく状況も容易ではなく，「教師受難の時代」といわれるなかで，燃え尽き症候群にならないまでもストレスがなにかと多い現状にある。そこで臨床心理学の立場から，これら児童・生徒，さらには教師が直面している深刻なストレスの実態をふまえた問題提起をまずおこない，あわせて対策としてのストレス・マネジメントを模索しようとするのが，今回のシンポジウムの企画の趣旨である。

話題提供者は前出のとおりであるが，氏原寛先生には長年の心理臨床のご経験からの知見，とくに児童・生徒の立場からの問題提起と対策を，また登校拒否児やその母親たちと，これまた長年関わってこられ，加えてこれらこどもの担任教師を含め広く教師たちとの心理臨床のケースのスーパーバイザーとしてご尽力されている東山紘久先生には，今回はシステマティック・アプローチによる学校カウンセリングの実践をふまえてのご発言をお願いした。両先生とも所属の市町村に設けられている教職員の相談室でカウンセリングをご担当なので，そのお立場からの問題提起や対策もお話しいただけるものと期待している。

企画立案者の倉戸は，今回はとくに教師のためのストレス・マネジメントのワークショップの経験を中心に模索していることを報告する予定である。ただし，このシンポジウムでは日頃の臨床活動を通してみているものを問題提起するもので，社会学的または統計的な観点からのものではないことをおことわりしておきたい。

児童・生徒の立場から

氏原　寛

現在，教育界では依然として絶対評価が優勢のようである。これは，人はどうあろうと自分は自分であるとする，いわば基本的な安定感の涵養をめざすものと考えられる。その結果，子どもたち相互を比較し優劣を露わにすることは，すべて悪しきものとしてタブー視されるようになった。優等賞の廃止，運動会での競歩に一等賞，二等賞を出さぬ，などのことがその表われである。そして，努力すれば道は開けるとか，結果よりもプロセスが大切などという安易なスローガンがそのまま信じこまれている可能性がある。

しかし思春期頃，学会では中学校に入ってようやく具体化する進路決定の段階で，子どもたちはいやおうなくお互いの優劣に直面しなくてはならない。進路決定はこの時期ではまだ漠としたものではあっても，将来の職業選択につながる。そして職業には，なりたい者は多いけれどもなれる者は少ししかいない，といったものが少なくないのである。たとえば巨人軍の四番バッター。そうすると自分が，なりたい者のうちの何番目かという相対的位置づけを避けることはできない。

多くの場合，いくら努力してもどうにもならないという現実を認識せざるをえなくなる。そこで，今まで育くんできた夢を放棄し，実現可能なものに努力目標を変えねばならない。

もう1つの例をあげると，絵描き志望である。プロの絵描きは絵を金に代えて生活する者を意味する。そこで大切なことは，お前の描いた絵ならば金を出しても欲しい，という他人が現われるほどの絵を描けるかどうか。である。絵を描くことにどれだけの喜びを見出しているとか，この絵を仕上げるのにどれだけのエネルギーを費したかなどのことは，一切問題にならない。他人の評価にたえるほどの作品かどうかの結果だけが物をいうのである。ここでも，努力しても道の開けぬ場合が少なくない。したがって子どもは，職業としての画家は諦めて，趣味としての日曜画家に甘んずるよりないことになる。

大切なことは，それにもかかわらず，当人の人間的な

NII-Electronic Library Service

Japanese Association of Educational Psychology

価値はいささかも変わらぬ，ということである。人間とはもともと多様な存在である。一人ひとりが個性をもち，その人でないと実現できぬユニークな存在の意味を担っている。他人の迷惑にならぬ限り，何に自らの価値を実現しようとしても，許されるということが，おそらく基本的人権と呼ばれるべきものなのであろう。つまり，一人ひとりみんな違うけれどもみな同じ，ということなのである。そこの所を見逃すと，みんな同じでなければ"民主的"でない，とする偏見に捕われる。その結果，知らず知らずのうちに全体主義的画一主義におちこんで，自分自身は民主々義の旗手であるかのような錯覚に捕われやすくなる。

比較とは，元来人間のある一面についてできぬものであり，その結果がただちに人間としての優劣につながるものではない。一人ひとりの人間としての価値は，もともと比較を超えたものである。そうした個人の尊厳性を見失った人が，比較の結果の露わになることをそのまま人間としての優劣につながるものと思いこみ，ことさら絶対評価にのみしがみついているように思われる。しかもすでに述べたように，自らを客観的にみることなしに現実的な職業選択は不可能である。

現代の子どもたちの抱えるストレスの多くがしばしば以上のような，絶対評価と相対評価のアンバランスからきているのではないかと考える。

システマティック・アプローチによる学校カウンセリング

東山　紘久

1)　教師とカウンセリング

教師は，自分自身の個人的問題によって，ストレスを受けることが現代においては，勿論少なくはないが，学校現場でのストレスは自分の教えている子供たちがのびのびと育っていく限り，それは喜びの中に解消されてしまう。

教職員のカウンセリングルームを訪れる教師は，カリキュラム上の問題や児童・生徒の指導上の悩みなどはほとんどなく，教師自身の精神的悩みや問題である。そして，生徒指導上の悩みは，カウンセリングルームではなくて，カウンセリングの講習会や登校拒否児の理解などの講演の時に，相談されることが多く，数の上からも，教師自身のカウンセリングをはるかに越えているようである。そこで，今回は教師の学校現場でのストレスの大部分を占める，子供の心の問題にアプローチする方法およびそれに関する同僚や職場での人間関係，父兄との人間関係をいかに協力的にするかについて考えてみたい。

学校現場にカウンセリングの知識や技法を専門家がやるような形のままで，あるいは，それを薄めた形で持ってこようとしても，カウンセリングに熱心になれる一部の教師を除いて早晩いきずまってしまうことになる。その上に，カウンセリングに関する生はんかな知識や僅かの実践はかえって教師や生徒にストレスをかける結果に終わることも今までしばしば見られてきたことである。ここに，学校のシステムを活かした，あるいは，教育委員会を含めた教育全体のシステムを活かしたシステマティック・アプローチによる学校カウンセリングを考える必要がある。

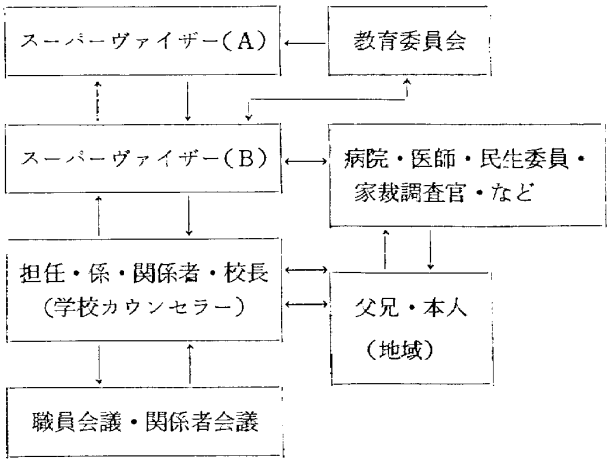
2)　システマティック・アプローチによる学校カウンセリングの組織

図1はシステマティック・アプローチによる学校カウンセリングの組織図を示したものである。これは1つの見本的な図式であるが，筆者が実際に関わっている和歌山県で行われているものである。和歌山県教育委員会の相談主事である。藪添隆一先生が筆者と十数年の知己であり，かれが県立高校の教諭として長年学校カウンセリングに取り組んでいた頃のスーパーヴァイザーが筆者であった関係でこのシステマティック・アプローチは出発した。

3)　システマティック・アプローチによる学校カウンセリングの実際

この点については事例を通して検討する。

図1　システマティック・アプローチによる学校カウンセリング（東山）



教師のストレス・マネジメントの立場から

倉戸ヨシヤ

報告者は心理臨床のなかで，いわゆる燃え尽き症候群(burnout syndrome)とでもいうべき，心身ともに疲れはて，枯渇状態にある教師をみてきた。そこでなんとかならないものかと個人療法やワークショップにおけるグループをとおして対策を考え，報告者の立場からの心理

NII-Electronic Library Service