

指導資料



鹿児島県総合教育センター

教育相談 第128号

－小学校、中学校、高等学校対象－

平成22年10月発行

早期解決を図る教育相談の進め方

－ 解決志向アプローチ（S F A）を生かした取組を通して －

学校では、不登校や友人関係など児童生徒の様々な課題の解決を図るため、定期相談や呼び出し相談などの教育相談を行っている。しかし、時間的な制約が多いことから、相談時間の確保や限られた時間で解決を図るための工夫が求められている。

そこで本稿では、早期解決を図っていくブリーフ・セラピーの一技法である「解決志向アプローチ（Solution-Focused Approach以下S F A）」を生かした教育相談について述べる。

1 S F Aの基本的な考え方

S F Aは、家庭の養育環境や児童生徒の発達課題といった原因や問題点に焦点を当ててではなく、児童生徒が課題を解決した後の姿（解決像）を設定し、今の状況で実行可能な行動（行動目標）を考え、実践していくことで課題の解決を目指すものである。

そのために教師は、次の3原則に基づき、児童生徒がリソース（人的・物的な「良いところ」や「持ち味」）を効果的に使えるように援助していくことが大切であるとされている。

【S F Aの3原則】

- ① うまくいっているなら、変えようとするな。
- ② うまくいったら、それをもう一度繰り返せ。
- ③ うまくいかなかったら、何か違うことをせよ。

2 S F Aを生かした教育相談の流れ

S F Aを生かした教育相談の流れは次のようになる。

- (1) 安心して相談できる雰囲気をつくる。
- (2) 解決像と行動目標を設定する。
- (3) 解決の方向付けをする。
- (4) 対処方法の検討をし、決定する。
- (5) 成果を見守る。

なお、各段階における基本的な考え方と留意点は、以下のとおりである。

(1) 安心して相談できる雰囲気をつくる

児童生徒の様子を見ながら困っている程度や課題解決に対する気持ちなどについて把握する段階である。

教師は、児童生徒の思いを十分に受け止めることで、児童生徒は自分の気持ちを話すようになる。

【留意点】

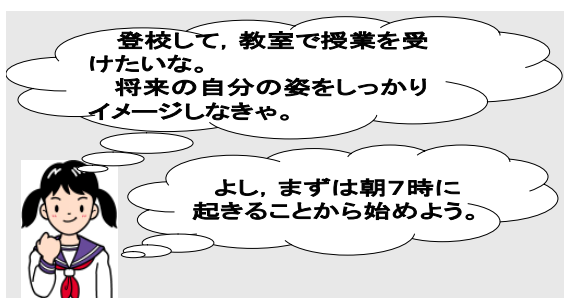
- 児童生徒の肯定的な内容に着目し、その内容を繰り返し伝えることで、児童生徒が自分のよさに気付くよう援助する。
- 呼び出し相談においては、その理由を明確に告げるなどの配慮をする。

(2) 解決像と行動目標を設定する

課題を解決した後の「解決像」と今の力で実行可能な「行動目標」を設定する段階である。

教師は、児童生徒に「自分が将来どうなっていればよいのか」ということを丁寧に聴き取り、解決像を明確につかませる。そして、その解決像を基に行動目標を設定する。行動目標については、児童生徒に「できた」という成功体験を積み重ねさせるため、以下のような目標を設定する。

- 1 小さく現実的で、達成可能な目標
- 2 具体的な行動で語れる目標
- 3 否定的でなく、肯定的に語れる目標



【留意点】

解決像が設定しにくい児童生徒に対しては、問題が解決した後の姿を聴く質問（ミラクル・クエスチョン）を行う。解決後の状態から今の自分を見つめ、目標を探っていけるよう配慮する。

□ ミラクル・クエスチョン（「奇跡」を聞く質問）

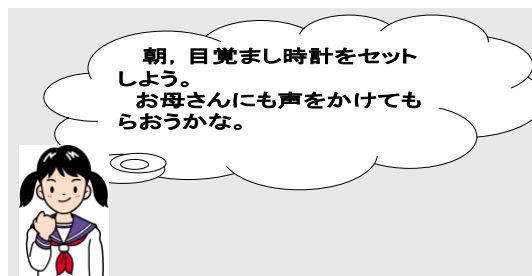
解決後の状態を具体的に想起させることで、「自分は、こんな自分(姿)になりたいんだ。」という思いがあることを明確につかませ、その答えの中に解決の鍵を探る。

例) 「もし、奇跡が起きてあなたが寝ている間に問題が全部解決したと想像してみてね。明日は自分のどこが変わっているかな。昨日と違うところはどこかな。」

(3) 解決の方向付けをする

「行動目標」を達成するために、児童生徒の活用できそうなリソースを探していく段階である。

教師は、児童生徒が自分のリソースを生かした適切な行動目標を設定しているかどうかを検討する。



【留意点】

リソースを見つけられない児童生徒に対しては、今の気持ちを数字で聞く質問（スケーリング・クエスチョン）や「しのぎ方」を聞く質問（コーピング・クエスチョン）が有効である。

これらの質問技法を活用して、児童生徒自らが、自分のリソースに気付いていけるようにする。

□ スケーリング・クエスチョン（「程度」を聞く質問）

児童生徒の感情や意欲を理解したり、現在の状況を把握したりするために用いられる質問である。どのような状況であっても肯定的に受け止め、すでに実行している行動について認める。また、状況がよくなるためには、何がどう変わればよいのかななどを尋ね、その答えの中に解決の鍵を探る。

例) 「最悪の気分が1点、最高の気分が10点だとすると、今日の気分は何点かな。」「今の点数に1点がプラスされるには、何がどんなふうになるとそうなるのかな。」

□ コーピング・クエスチョン（「しのぎ方」を聞く質問）

スケーリング・クエスチョンにおいて1点の場合に有効な質問である。そんな状況で今の姿勢でいられることを褒め、それを維持できている要素を尋ね、その答えの中に解決の鍵を探る。

例) 「今の状況は1点なんだ。そんな状況の中でよく学校に来られたね。えらかったね。どうしたらそうすることができたの。」

(4) 対処方法を検討し、決定をする

その日の教育相談を振り返り、まとめる段階である。

教師は、児童生徒と教育相談を振り返りながら、解決像や行動目標、リソースなどを確認することになる。

【留意点】

児童生徒に既にできていることを認識させることで、「自分にもできそうだ。」という自己効力感をもたせる。このことが児童生徒の精神的なエネルギーを高め、自信につながっていく。

(5) 成果を見守る

2回目以降に行う教育相談で、何がよくなったのかを聴き、よくなったことを確認しながら進めていく段階である。

この段階で、行動目標が児童生徒の現状にふさわしくないとされる場合は、新しい行動目標を設定することになる。実行できるようになった行動については、継続させ習慣化が図られるようにする。

【留意点】

うまくいかなかった場合、他にどんな方法があるか、どんなことができそうなのかを考えさせ、原因追及にとらわれないよう配慮する。

以上のようにSFAを生かした教育相談では、明確な解決像や行動目標を設定させることが重要になる。先に述べた質問以外には、次のような質問がある。

□ 「例外」を聞く質問

例外的にうまくいったときや、いつもよりよかったときなどの、問題に対する「例外」を聞いて、その答えの中に解決の鍵を図る。

例) 「どうして昨日だけはうまくいったのかな。いつもと違うことがなかったかな、小さいことでもいいから思い出してもらえないかな。」

□ 「問題の外在化」を聞く質問

問題点を本人の中から外へ取り出してしまうことによって、本人とは別の問題点を作り出してしまう技法。問題点や症状に合うニックネームを付けることにより、児童生徒と教師が問題や症状を客観視しやすくなるため、具体的な行動目標が設定しやすくなる。

例) 「そうか、『イライラ』が原因で殴り合いになったのか。じゃあ、その『イライラ虫』をおとなしくさせる方法を考えればいいのか。どんな方法でおとなしくさせるか、一緒になって考えてみようか。」

3 SFAを生かした教育相談の実際

SFAを生かした教育相談の実際についてその一部を紹介する。

1 対 象

小学5年生男子 A太

2 状 況

かっとなった時に、叩いたり蹴ったりしてしまい、そのことが原因で友達とのトラブルが絶えない状況にあった。

(1) 安心して相談できる雰囲気をつくる。

担任: A太さん、友達とのけんかは、「イライラ虫」がそうさせるのかな。

A太: はい・・・。

担任: 「イライラ虫」は強敵ですか。

A太: ・・・かなり強敵だと思う。

※ 線は「問題の外在化」

(2) 解決像と行動目標を設定する。

担任: A太さん、もし、明日の朝、目が覚めたときに、「イライラ虫」が全部いなくなっ

たとしたら、何が変わっているんだろうか。

A太: みんなとけんかしなくなる。

担任: じゃあ、みんなとけんかしなくなるっていうゴールに向かって先生と一緒にやってみようか。そのために、今、A太さんが自分でできることはないかな。

A太: 「イライラ虫」が出てきたときに、先生に知らせる。

担任: なるほど、それは、いいね。

※ 線は「ミラクル・クエスチョン」

(3) 解決への方向付けをする。

(4) 対処方法を検討し、決定する。

担任: ところで、「イライラ虫」が出やすいのは、何をしているときかな。

A太: 昼休みのドッジボール・・・。

担任: そう、じゃあ、もし、先生が近くにいなかった場合はどうするの。

A太: ・・・。

担任: 先生以外に自分の気持ちを話せる人がいるかな。

A太: B男と理科のD先生。

担任: そうか、自分の気持ちをB男さんと理科のD先生には言えるんだ。気持ちが分かり合える友達や先生がいてすばらしいね。じゃあ、今からB男さんとD先生を呼んで、今の話を相談してみようか。

A太: うん、いいよ。

※ 線はリソースを引き出す質問

(5) 成果を見守る。

担任: 最近どうかな、「イライラ虫」は・・・。

A太: うん。自分の気持ちがちゃんとB男やD先生に話せているよ。

担任: そう、しっかり実行できているんだね。その調子で仲良くできるといいね。

A太: うん。でも、話せる人がいないときは、どうしたらいいのかなあ・・・。

担任: そうか、先生たちがいないときに困っちゃうのかな。

A太: うん。

担任: じゃあ、先生たちがいないときに自分で「イライラ虫」をおとなしくさせる方法を一緒に考えてみようか。

※ 線は、できた行動を認めたり、褒めたりすることで適切な行動をするよう促し、行動の強化をしている。また、うまくいかない場合については、行動の内容をさらに検討し、行動目標を工夫していくことになる。

1 対 象

中学2年生女子 A子

2 状 況

1年生の3学期から不登校となり、新年度に新しい担任が引き継いだ。不登校当初は、自分の部屋にこもりがちで体調不良を訴えることが少なくなかった。本人は、学校には行きたいけど行けないという気持ちを抱いている。

担任は、定期的に家庭訪問や電話連絡を行うことでA子の状態を把握している。

□ 家庭訪問時における教育相談

- (1) 安心して相談できる雰囲気をつくる。～
(4) 対処方法の検討と決定をする。

担任： A子さん、最近、体の具合はどうか。
まだ、頭痛は続いているの。

A子： いいえ、もう、大丈夫です。

担任： よかった。先週末ときは、頭痛でつらそうだったから、安心したよ。

担任： ところで、何となく表情に元気がないんだけど、どうかしたの、何かあったの。

A子： 何となくやる気が起きなくて・・・。

担任： そう、何となくやる気が起きないんだ
じゃあ、最悪を1点、最高を10点とすると
今の状態は、何点ぐらいかな。

A子： う～ん・・・、1点かな。

担任： そうか、1点なのに先生によく会ってくれたね。ありがとう、先生はうれしいよ。

※ 線は、A子自身のリソースを見付けると同時に「何となくやる気が起きない。」
と言ってはいるが、「先生に会うことはできた。」という「例外探し」も促す内容である。
このことで、すぐにA子には、表情が明るくなるなどの変化が見られた。そこで、

担任： A子さん、もし、今夜、奇跡が起きて、明日の朝、あなたの悩んでいることが全部解決したら、その日一日は、どんな一日になると思う。どんなことをしているかな。

A子： 学校に行っているかな。

担任： そう、A子さんは、全部問題が解決したら
学校に通っているって思うんだ
自分が学校に通ったり、授業を受けたり
する姿をイメージしたりすることはとても
大事なんだよ。そのイメージが実現できる
ように先生と一緒に取り組んでみようか。

A子： はい。

※ 線は将来の解決像を意識付ける内容

担任： A子さん、さっきの話だけど、この一週間をどのようにして過ごしたの。

A子： 漫画を読んだり、音楽を聴いたり、お風呂掃除をしたり・・・。

担任： 何もしたくないのによく頑張っているなあ。お風呂掃除をするなんてすごいよ。

※ 「何となくやる気が起きない。」という訴えの裏には、「張りのある一日を過ごしたい。」

という思いが隠されており、その解決像として、すでに取り組んでいる「漫画を読む」「音楽を聴く。」「お風呂掃除をする。」の三つを意識的に引き出し、引き続き実行させていくことにした。

その数日後、A子に変化が起き「何となくやる気が起きない。」ということと言わなくなってきた。また、お風呂掃除も丁寧に取り組んでいるという。そこで、

担任： 今の状態は、どうかな。何点ぐらいだと思う。

A子： 3点ぐらいかな。

担任： 1点からいっきに2点も上がったね。なぜ2点も上がったのかな。

A子： お風呂掃除もがんばっているし、食器洗いもするようになったし・・・。

担任： 頑張っているね、お母さんも喜んでたよ。じゃあ、3点が4点になったとしたら、他にどんなことができるかな。

※ 線はスケーリング・クエスチョンを用いながらリソースを引き出している。

A子： えっと、犬の散歩ができるかな。

担任： そう、犬の散歩ができるんだ。

A子： はい、朝の散歩ならできそうです。

(5) 成果を見守る。

担任： 最近、犬の散歩はどうか。

A子： ちゃんと続けていますよ。

担任： そう、えらいなあ。さすがだね。じゃあ、そろそろ次の行動目標を考えようか。

A子： はい。

担任： よし、じゃあ、今度はどんなことに取り組んだらよいか、一緒に考えてみよう。

教育相談は、児童生徒が来るのを待って行うのではなく、学校の様々な教育活動の中で積極的に展開されることが大切である。そのためにも教室や廊下、休み時間、給食時間等の様々な機会に示されるサインとも言える児童生徒一人一人の表情や言動等が意味するところを見逃さないことが肝要である。

【参考・引用文献】

- ・森俊夫著『先生のためのやさしいブリーフセラピー』2000
ほんの森出版
- ・米田薫著『厳選！教員が使える5つのカウンセリング』2007
ほんの森出版
- ・栗原慎二著『ブリーフセラピーを生かした学校カウンセリング
の実際』2001ほんの森出版

(教育相談課)