

## 心理臨床家の心理教育

教育実践総合センター・夏野良司

はじめに

認知行動療法に見るように、昨今の心理臨床の技法は、カウンセリングや心理療法が、気づき、覚知、洞察、理解等と呼んできた covert な変容（効果）を観察可能な次元へといかに照射するかにずいぶんエネルギーを使う。行動次元の変容を見極めなければ、終結しない感がある。

学校における心理臨床でも面接相談（カウンセリング）の効果（エビデンス）が問われ、成果の上がるアプローチが求められる。必然的に、問題が重症化するよりも早い発見と手立てに関心が移行する。学校カウンセリングでは治療よりは予防、開発（発達促進）的アプローチが重要視され、個よりは集団を扱う手法が脚光を浴びる。学校や企業組織、地域コミュニティそして家族等、心の問題は増大する一方であり、費用対効果からしてもグループでの支援法が重宝される。

カウンセリングによって習得された知恵（理解）を実践に結実してこそその効果であり、持続、定着してこそその成果である。それ故、緻密なプランニングに基づいた、様々な手続きと各種の小道具が登場し、心理臨床家は”受け”から”攻め”、”見守る”から”世話する”人となり、限りなく、しつけ、育児、保育、指導、教育に近づくかに見える。

だが一方、心理臨床家を志望する学生の多くは、あい変わらず、集団の扱いが苦手のようなのである。かつては個人を扱えないものに集団の扱いは困難であると、グループアプローチの学習は後半に回されることが多かった。が、集団の力を巧みに御することは、個の変容に画期的な影響力を及ぼすことは、日々教壇に立つ授業者には自明のことである。そもそも我が国の授業は集団を対象に行うことが前提にされている。心の臨床は、個人

とその心を離れて成り立つものではないが、そのために、集団と実践（practice）を活用することは二律背反でない。

### 【授業のねらい】

仲間や学級集団を単位とする心理的支援アプローチを取り上げ、グループ演習を取り入れた活動によって、集団を扱うことのできる心理臨床家の「自己」の研鑽をねらいとしている。

### 【方法・対象】

（対象）授業は、学校臨床心理専攻臨床心理学コースの必須科目に当たり、受講生は臨床心理学コースM1 全員8名である。

（授業・教材）学校の学級単位で実施できる、グループアプローチを3種類を取り上げ、学生はグループを組み、そのうち一つを選択し理論学習と演習の二コマの模擬授業を行う。それに教員がコメントや総括的授業を提供するという構成を取った。

具体的には、以下の通りである。

- 1.オリエンテーション
- 2.心理教育とアセスメント1
- 3.心理教育とアセスメント2
- 4.ストレス・マネジメント教育（理論）
- 5.ストレス・マネジメント教育（演習）
- 6.ソーシャルスキル教育（理論）
- 7.ソーシャルスキル教育（演習）
- 8.認知行動療法とSST（VTR）
- 9.コンフリクトマネジメント
- 10.ピア・サポート（理論）
- 11.ピア・サポート（演習）
- 12.インシデント法による事例検討
- 13.サイコドラマとカウンセリング訓練
- 14.不登校の訪問面接

## 15. アンケート

### 【効果測定】

本授業は受講者8名であり、評価は自由記述式のアンケートによって行っている。

### 【結果】

アンケートと授業時の発言、意見を資料として結果を整理すると以下ようになる。

#### 1) 演習による学習内容の再構成：

・自分が教壇に立って実践してみて、これまで学習していた知識の思い違いや曖昧さが明確になった。・ストレス・マネージメントもピア・サポートも理論と実践の組み合わせで、ピンと来なかった内容がとてもよくわかった。理論－実践の組み合わせが重要だと思った。・知的理解と体験的理解がほどよいバランスでとれていてよかった。

#### 2) グループ体験の愉しさ：

・グループで学ぶことの愉しさを感じた。・学校でのグループアプローチは子どもが活動にコミットできる楽しいものであることが大事という意味を納得した。・職場などで孤立感を味わった時には、ピア・サポートで学んだことを活かしていきたい。・演習は、色々なワークを知ることができただけでなく、他の人の進行の仕方やまとめ方から学ぶことが多く、今後機会があれば使いたいと考えている。

#### 3) 仲間の触れ合いと自己理解：

・学校での心理臨床の学習は、教育実習と同じで教壇に立ち子どもたちと向かい合う自己を磨く必要を実感した。・演習を通して自分が癒される感があり、仲間との触れ合いがストレスを解消すると感じた。その意味でも今日子どもたちにはスキルの学習の意義以上にグループ経験は必要だと思う。・子どもを対象に想定した演習は、はじめての経験で教えることの難しさを知った。・ピア・サポートでは高校レベルの年齢での授業も体験してみたい。・授業をするのが初体験であったので、子どもにわかりやすく伝える方法など、教師的立場に立った留意点を学ぶことができて

良かった。

#### 4) 使用教材、資料：

・他の人たちの実践発表を比べて、授業としてのカウンセリングは資料づくりがいかに重要であるかがよくわかった。・もう少し時間を掛けないと行けなかったと反省している。・即実践に活かせるアプローチでありがたかった。

#### 5) 臨床心理士の仕事の再考：

・カウンセリングが「治療的」な面だけでなく「予防的」「開発的」側面を持ち、学校では特に重要であると感じた。心理職の仕事に対する見方が少し変化したように思う。・学校のみならず、「予防的」「開発的」支援はこれからの臨床心理士に求められる重要な仕事になると思う。・スクールカウンセラーを希望しているが、学校での心理臨床を考えるととてもいい機会となった。

### 【まとめ】

前期の遊戯療法を中心においた「個の心の臨床」に続き、後期に毎年実施している「集団の心の臨床」である。文献調べ、理論学習と模擬授業の教材作りに相当時間を取るのであるが、進めていくうちに、クラスの凝集性は高まりをみせ、グループで学ぶことの愉しさ、触れ合いとストレス解消、臨床家としての「自己」への色々な気づき等、グループアプローチの意義を授業を通して体得していく様が見て取れる。フィールドを問わず、これからの臨床心理士にグループを扱う力量が不可欠であるとの認識はかなり醸成されたと言ってよいと思われる。