

### 第3回 モデルの目的と適用上の留意点

モデルのイメージ

栗原 慎一 埼玉県立越谷東高校教諭



突然ですが、みなさんは車で旅行に行かれますか？私は年に数回、家族と車で小旅行に行くことがあります。カーナビの買えない私は、あらかじめ地図でおおよその方向をつかみ、あとは時々地図を確認しながら目的地に向かいます。地図がないと、自分がどこにいるのかわかりませんし、進むべき方向もわかりません。地図は私にとってガイド役であり、精神安定剤でもあります。

カウンセリングで、この地図の役目を果たするのが「理論」だと思います。理論は、頭の中に入れておくと、今

起こっていることや今後の展開、とるべき行動などについてさまざまな示唆を与えてくれるものです。

今月は「理論編」の最終回です。理屈はあまりおもしろいものではありませんが、大切なのでもうちょっと辛抱してください。

#### このモデルの目指すところ

このモデルは次の三つの効果を意図しています。

#### ①自尊感情の改善

自尊感情は自己を肯定的にとらえる感情で、情緒的な安定の基盤となります。このモデルは生徒の肯定的側面に着目するため、その改善を図りやすいし、他のモデルに比べて自尊感情を傷つける危険性も低いモデルです。

#### ②自己コントロール能力の向上

教師の願いは、生徒の問題の解決だけではなく、その解決過程を通じて生徒自身が問題解決能力を高め、さまざまな問題を「乗り越えていく力」を身につけることではないでしょうか。このモデルは、そのために必要な自己コントロール技術（スキル）の習得と強化に焦点化します。なお、バンデューラは、セルフレギュレーションという言葉を使っていますが、ここでは、より一般的な用語である自己コントロールという言葉を使うことにします。

#### ③自己コントロール能力についての自己効力感の向上

ちょっと回りくどい言い方ですが、自己コントロール力があっても、自己コントロールできるという感覚、すなわち自己コントロール能力についての自己効力感がなければ、自己コントロール行動は起こりません。逆に、自己コントロール能力についての自己効力感の改善は、

問題解決への意欲を生み出し、力強く問題に立ち向かっていくことに直結します。そこでこのモデルは、自己コントロールスキルの習得と強化を通じて、自己コントロール能力についての自己効力感の改善を目指します。

#### モデルのイメージ

ここまで述べてきたことを踏まえて、モデルの具体的なイメージを述べます。図を参考にしながら読んでください。

全体としては、目標を明確化すること、成功体験とそれを可能にした方法・能力・理由などを明確化すること、次の一步を考える、ことの三つが柱です。

#### (1) 面接初期（初回面接）

まず、生徒の言いたいことに耳を傾け、生徒が面接で取り組みたいと思っていることを明確にします(①)。その上で、目標からの隔たり(A)や下降した部分(B)ではなく、達成できている部分やしてきた部分(②)を丹念に聴くことで、それを可能にした自分の能力やスキルを浮き彫りにします。最後に、次の一步を考えます