

所員個人研究

不登校要因の抑制に関する研究

—系統的脱感作法を用いて—

教育相談部 渡邊和夫

1. 趣旨

最近、不登校の子供は増加の傾向にある。これら不登校の要因は様々であるが、その中でも、過剰に不安を抱きやすい性格特性から対人関係がうまくいかないという例が大変多くみられる。

不登校が顕在化した時点では、改善に多くの時間とエネルギーが必要とされる。教師は、過剰な不安をかかえている子供を早期に発見し、不安を軽減させ、子供が学級内でよりよい人間関係がつかれるよう積極的に指導援助を行う必要がある。

そこで、過剰に不安を抱き不登校に陥ることが懸念される子供に対して、不安を軽減するために有効な系統的脱感作法を活用した指導援助の在り方について、研究協力学級での実践を通して研究することにした。

3. 系統的脱感作法とは

系統的脱感作法とは、「人はくつろぐことと不安をつのらせることを同時には経験できないという相互制止の原理」に基づいて、不安を軽減させる技法である。

不安が生起される場面は、様々であり刺激の度合いも違う。場面ごとにどの程度の不安反応を示すかを本人に主観的に数量化させる。不安を抱く人に、筋肉を弛緩する訓練で心身をくつろがせる拮抗反応を教え、これを実行させながら、不安が生起される場面に段階的・系統的に直面させて、イメージを思い浮かばせ、次第に不安の生起を減らしていく手順をとる。

その結果、数量化された不安が減っていくことが自覚され、行動にも自信を持てるようになってくる。

2. 研究の構想

[段階]	<構 想>	[観 点]
1 対象児の選択、資料収集、診断、仮説設定	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     研究対象児童の選択  <input type="checkbox"/>不安傾向診断検査(GAT)  <input type="checkbox"/>観察結果・既存資料                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安傾向</li> <li>・行動の様子</li> <li>・学級への適応感</li> </ul>
2 指導援助 ○行動カウンセリング ○教育相談	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">                         行動カウンセリングによる指導援助                     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>○定期教育相談における系統的脱感作法の活用</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">ラポールの形成</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">不安階層表の作成</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">自律訓練法の習得</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">脱感作法による不安反応の消去</div> </div> <div style="width: 50%;"> <p>○日常生活場面での指導援助</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対象児への認め・励まし</li> <li>・対象児のよさの紹介と周りからの認めの場設定</li> <li>・学級集団への指導</li> </ul> </div> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安の軽減</li> <li>・交友関係の改善</li> <li>・共感的な人間関係</li> <li>・自己存在感</li> <li>・自己表現力</li> </ul>
3 変容記録の累積、行動変容の把握	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <input type="checkbox"/>逆制止経過記録表      <input type="checkbox"/>日常観察記録                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・累積</li> </ul>
4 評価	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     対象児童の変容  <input type="checkbox"/>逆制止経過記録表  <input type="checkbox"/>不安傾向診断検査(GAT)  <input type="checkbox"/>日常観察記録                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安の軽減度合い</li> <li>・日常の行動変容</li> </ul>