

心の教育プログラム開発

「へこんだ心を元気にしよう

ー心のコラージュワークを組み込んだ授業ー」

保健科 山 梨 八重子

I はじめに

本論は、COE「誕生から死までの発達科学」のプロジェクトII学校支援部門の「幼児期から青年期までのメンタルヘルス縦断研究～心理的援助のためのアウトリーチ・プログラム構築～」の一環として、中学校で試みた心の教育プログラム開発の実践報告である。

ストレスを抱え問題状況が表出している子どもに対しては、教師や養護教諭の面談などを通して、場合によっては大学の相談室や精神科校医の支援を受けるシステムを整えてきた。子ども・保護者へのカウンセリングと平行して学年団へのカンファレンスを行い、そのあり方も研究も行っている。本プロジェクトの一環として取り組んでいるメンタルヘルス調査の結果から、大学の発達臨床専門家の助言を受け、潜在的にストレスを抱え込みやすい子どもへの予防的なケアにも取り組んでいる。

大きな問題を生じない子どもでも、人が成長する過程では多くの人・組織・制度と出会い、その中で生活していく中でさまざまな衝突や壁に遭遇していく。ゆえにストレスや不満を抱えるのは自然なこととも言える。子どもが成長していくということは、これらの様々な出会いを経験しそれを乗り越えていくプロセスとも言える。ここで問題となるのは、それをどのように乗り越え、何を学んだかである。問題が起こった時の対応と同時に子どもの心の発達という視点に立って、心のありようを学ぶプログラムを開発する必要があると考える。それは「学校」という場が、子どもを育てるという機能を果たす場であるからだ。学校という場は教育という学校の機能を活かし、「心を育てる」ということを意識的に行う可能性を持っている。心にストレスを抱え問題が生じた時の対応にとどまらず、心がどのような仕組みで生起するのか、心がどのように発達するのか、心の発達に関わる要因や他人の存在の意味なども含め「心を学ぶ」ことで、自分の心の仕組み、他の人との関わりの中で変化していく心を理解し、自分を見つめ育てていく力、すなわち心を客観的相対的かつ科学的にとらえ理解することで、いろいろな問題に対して適切により対応していくことができると考えているからだ。このような思いから、心の教育のプログラムに着手した。

II これまでに取り組んだ中学校での心のプログラム

保健体育の学習指導要領保健分野には、「心身の発達と健康」が位置づけられている。取り上げられている内容は、精神の発達・欲求やストレスとその対応などである。しかし子どもたちの実態から考えると、教科書通りの内容展開の学習では日常の心の揺れやトラブルに対応する力に今一歩迫りにくい。保健室に持ち込まれる子どもたちの相談事をみると、自信を持てず不安を抱えてしまう例、仲間とのけんかやいざこざなどの際過去から引きずっているわだかまりが一気に噴出する例などがよく見られる。このように発達途上にある子どもの多くが抱える問題や現象に響き、今後生じるであろう問題やトラブルをとらえ、乗り越えていく方法を考える力につながるような心に関わる学習内容教材の開発が学校現場では進められている。

本校でこれまでに試みたものは、一つは不安の捉え方をプラス面を含め多面的に捉えるようなプログラム「思春期の揺れる心ー心と向き合ってみようー」、今ひとつは、「怒りの心と向き合う」である。前者では、自我に目覚め自分の進路や将来を考える時期、また異性に目覚め自己意識が高まる時期に、友人関係や進路の不安を抱えた子どもたちが、不安をより前向きにそして発達してきている心の証として受け止めていくことをねらった*1。後者はトラブルの際に怒りを必要以上に抑えているのではないかと考え、怒りと言う感情が持っている意味や意義を理解し、怒りを押さえ込むだけでなく、怒りと向き合い冷静に捉え、どうしたら怒りの心が解けていくのか、アサーション的要素を意識した簡単なロールプレーワークを組み込んだものである*2。

このような授業の成果としては、授業後保健室にトラブルや悩みを相談しに来た時、どう対応していくかという話し合いの場面で、問題をより客観的な視点で分析でき問題の理解が深まること、さらに子ども自身前向きな解決を取ろうとする勇気を持ち、解決の選択肢を広げ解決に向かっていくケースが出てきた。

III プログラム「へこんだ心に元気を取り戻そう」の取り組み

本年度試みたのは、コラージュワークを組み込んだプログラムである。これまでコラージュは心の内面を開示させ、リラックスさせる効果をねらってカウンセリング場面の療法のひとつとして活用されてきた。今回は心の開示・心がリラックスすることを体験するツールとしてコラージュを位置づけている*3。実際にコラージュというワークを行い、心が解放されリラックスする体験をし、また他者からの言葉かけにうれしさや幸福感を感じる体験をし、合わせてその時心にどのような変化が生じているのかを言語化させ、脳科学の成果の簡単な説明を理解し、行動や体験と心や気持ちのつながりをつかんでいくことをねらっている。言うならば体験を通し、自分の脳の中で生じる変化と心の変化を学ぶということである。

自信を失いそうになった時や気分が落ち込んだ時、自分の中にある楽しかった思い出や記憶に舞い戻ることで、落ち込んだ気持ちを和らげることができることが脳科学的にも説明されつつある。このような心の動きや変化が脳のはたらき方によって生じていることも含めて学習内容として組み込んでみた*4。心理的療法の手法が脳科学によって、裏付けられつつあることを理解することで、生活の中にそのような場や機会をより積極的に取り入れていく動機付けになると考えたからである。

今回は中学校で保健科を担当している教師と発達臨床の博士課程の院生2名で、2人ないし3人のTTで行った。流れやねらい、教材などの検討も3人で行った。今回用いたコラージュは、見開きのファイルホルダーを台紙に、用意した様々な雑誌を切り取ってイメージをふくらませ、作品制作を行うようにした*5。なお一回の授業の受講者数は、少数で行うように設定し同じ授業を9回行った。

IV プログラムの概要

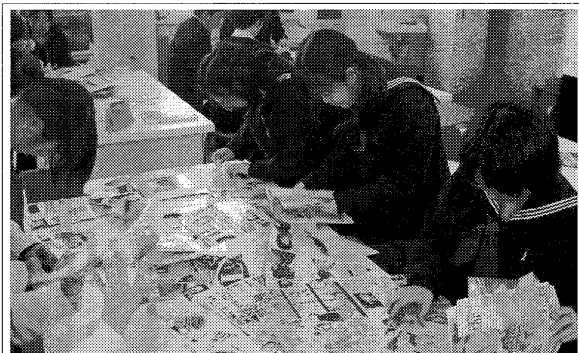
授業の概要は、タイトルは「へこんだ心に元気を取り戻そうー心のコラージュー」とし、対象は中学3年生114人（男子40人女子74人）、展開時間は90分とした。なお実施時期2004年1月である。ねらいは以下の4点とした。

- (1) 気落ちしたり、落ち込んだとき、気分転換の方法として過去の楽しい思い出や感情が気持ちや心の建て直しに大切な役割を果たせることを知る。
- (2) 脳科学の成果を踏まえて、気持ちの落ち込み、気持ちの高揚の時、脳の中ではどのような動きや働きが起こっているのかを知る。
- (3) 実際に「コラージュ」ワークで、この事実を体験してみる。
- (4) 作品を批評し合う（シェア）することで、自己や他者の再度発見することができることを体験から知る。

プログラムの展開は以下の通りである。なおT1は教師、T2は院生である。

生徒達の学習内容・作業	指導や支援ポイント 教具教材
★今回のプログラムの主旨を理解する。	T1 主旨説明・スタッフ紹介 ・誰でも落ち込んだとき、いやな思いから離れない時がある。 ・心に元気を沸かせる方法を体験する。
★グループ分けをし、座席を決める。 ・誕生月別に移動する。(15分)	T2：座席決めのゲームの説明 ・誕生月ごとにテーブルに振り分ける。
★自分が一番幸せな時や思い出、その情景や風景を思い浮かべしっかりと心に焼き付ける。(5～7分)	T2：BGMを流す。 ★瞑想させ、心を落ち着かせるように指示 ★他の人とおしゃべりはしないで、自分の心

- ★心に浮かんだ情景を、雑誌の写真などを使ってコラージュにしていく。(30分)



- ★出来上がった作品をグループごと、各自が発表する。それに対して良い点や感想を発表し合う。(10分)
- ★他の人からのコメントをもらってどう感じたかを確認する。
- ・素直に受け入れてもらったという気持ちがあることを確認する。



- ・私たちの脳は進化し、感情は脳の働きによって生じることを知る。



- ・不安やいやな気持ちに関わる脳のメカニズムを知る。
- ・不安やいやな気持ちが生じるとき、脳内物質が関わっていることを知る。
- ・不安やいやな気持ちは記憶として脳内に残される。

をしっかりと向き合うことを伝える。

- ★必要な道具、台紙・雑誌・糊・はさみをグループごとに配布
- ★例示作品を提示し、イメージでよいことを説明する。
- 休憩を入れる。

- ★作品について説明を聞く時、けなしたり「変!!」等のコメントは厳禁との注意

指示1 一人ずつ、自分の作品に対してコメントを言う。それを受けて他のメンバーが感想を言う。

指示2 他の人からのコメントを聴いてあなたの心はうれしかったですか?それともいやでしたか?

- ★2, 3人の生徒にインタビューする。

T1:説明1 「脳の中に何が起こるのか」

① 脳の進化と働き

ア:は虫類の脳【脳幹・大脳基底部・尾状核・被核】呼吸などの生命存続,危険への警戒など

イ:ほ乳類の脳【辺縁系:扁桃・海馬・帯状回】感情を持つようになる。

扁桃:感情の中核(不安・恐怖)

海馬:記憶(短期記憶)

帯状回:不安なとき活発化

ウ:人間の脳【大脳皮質】思考判断力,イの働きのコントロール

① いやな気持ちはどこから来るか。

→いやだったという記憶

④ 悪い記憶は帯状回のファイルが空けてしまう→「不安」な心

・いやな記憶の時,不安を引き起こす脳内物質が分泌

<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい記憶は楽しい気持ちと共に記憶されることを知る。 ・楽しい記憶を意識的に思い出すことで、不安やいやな気持ちを抑えることができることを知る。 ・気持ちは自分の意志でコントロールできる可能性があることを知る。 ・自分に言い聞かせる言葉、他者からの言葉の大切さを知る。 <p>★本日の授業感想・アンケートを書く。</p> <p>★片づけをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・不安が不安を呼ぶ。→不安を引き起こす反応が起こりやすい。 <p>⑦ 楽しい記憶の時、脳の中にある快感物質により快感や元気をを感じる。</p> <p>⑥ 不安から離れる方法→「愛されている」「楽しかった」という記憶に浸る時間を意識的にもつ。</p> <p>→落ち込んだ心の中の反応を切り替え、不愉快な回路を止める。</p> <p>⑩ 「楽しかったことを言葉にする」「周りの人の受け入れてくれたコメント」</p> <p>→快の回路を作りやすくする。</p>
---	---

V 生徒たちの反応とコメントからみたプログラム評価

授業終了時アンケートをに実施し、生徒たちの反応やプログラムの有効性を検討してみた。アンケートは、文章完成法のパートと授業の感想で構成した。

資料1「授業後のアンケート」

①作業の時 私の気持ちは_____た。
②作業をし終えて、私の気持ちは_____た。
③他のメンバーの作品の_____良かった。
④みんなと作業をしてみて、_____た。
⑤自分の作品への他のメンバーのコメントを聞いて_____と思った。
⑥今日作った心のコラージュは、私にとって_____です。
⑦今回の授業は、心の健康について考えるきっかけになりましたか？ (とてもなった 少しなった あまりならなかった 全然ならなかった)
⑧このような授業があったら受けてきたいと思いますか？ (はい どちらとも言えない いいえ)
⑨今日の授業についてのコメントを自由に書いてください。

なお①から⑥までの項目については記入された文章を、「肯定的な感想」「否定的な感想」「どちらにも当てはまらない」を3つに分類し集計を行った。この判断については、プログラムに關

わった3人で検討を加え確定した。(表1)

ただし②「作業をし終えての私の気持ち」は、①「作業時の気持ち」とほぼ同じ文章がパターンで記入されている例が多かったので、今回の分析対象から外した。③「他のメンバーの作品」の感想については、作品の構成などアートのコメントがある一方で、作品から受けた感情や印象を記述しているもの等様々があり、どのように集計を取ればよいか結論が出なかったので集計からは外した。

表1 文章完成法パートの判定例

	①作業している ときの気持ち	④みんなと作業 してみた気持ち	⑤他のメンバー からのコメント を聴いて	⑥自分の作品が 自分にとってど うであったか
肯定的	幸せ／楽しかった／無心になれた／わくわくした／るんるん／暖かい感じ等	いい写真をみんながくれた／心を落ち着かせることができた／楽しかった／気分転換になった／それぞれ個性があって楽しい	よかった／最高／自分の気持ちが伝わった／そういえばそんな感じがする／嬉しい／なるほど／ありがたい／明るい気持ちになった／作ってよかった／説明すれば伝わるんだ	大切なもの／宝物／とてもワクワクするもの／思い出の一品／いいのかも知れない／幸せなもの／心の休息時間／ほんわかー／かけがえのないもの／落ち着くもの／正直な自分の気持ちの表現
否定的	孤独／悲しかった／眠たかった	楽しくなかった／作品の上にゴミが置かれむかついたなどつまらなかった	自分の気持ちが伝わらなかった	無意味／忘れたい過去／ごみと紙一重
どちらにも当てはまらない	普通	あまり感じがしなかった	無回答／やはり自分はオタクだ	普通／特に何もないかも

集計結果を見ると、アンケート項目①④⑤⑥のいずれも肯定的な回答が多く、男女とも同じような傾向であった。一方否定的な回答に注目すると、アンケート項目④⑤⑥では男子の方が女子よりも多いことが明らかになった。(表2, 表3, 表4, 表5)

アンケート項目⑦「心の健康を考える機会になったか」では、「とてもなった」「少しなった」という回答を合わせると、83.4%になった。但し男女を比較すると、男子は70.5%に対し女子は90.5%となり男女差が見られた。(表6) アンケート項目⑧「このような機会があったら受けてみたいか」という問に対して、全体としては「はい」は72.8%「いいえ」が3.5%、「どちら

表2 アンケート①作業時の気持ち

	肯定的	どちらにも当てはまらない	否定的
男子	72.5%	22.5%	5.0%
女子	82.4%	13.5%	4.1%
全体	78.9%	16.7%	4.4%

表3 アンケート④みんなと作業してみたの評価

	肯定的	どちらにも当てはまらない	否定的
男子	75.0%	5.0%	20.0%
女子	87.8%	8.1%	4.1%
全体	83.3%	7.9%	8.8%

表4 アンケート⑤他者からのコメントに対しての評価

	肯定的	どちらにも当てはまらない	否定的	無回答
男子	72.5%	15.0%	10.0%	2.5%
女子	75.7%	20.3%	2.7%	1.4%
全体	74.6%	18.4%	5.3%	1.8%

表5 アンケート⑥自分の作品に対して評価

	肯定的	どちらにも当てはまらない	否定的	無回答
男子	72.5%	10.0%	15.0%	2.5%
女子	85.1%	12.2%	1.4%	1.4%
全体	80.7%	11.4%	6.1%	1.8%

表6 アンケート⑦今回の授業で心の健康を考える機会になったかの評価

	とても	すこし	余りならない	全くならない
男子	30.0%	40.0%	25.0%	5.0%
女子	32.4%	58.1%	9.5%	0.0%
全体	31.6%	51.8%	14.9%	1.8%

表7 アンケート⑧このような授業を受講したいかの評価

	はい	どちらでもない	いいえ
男子	45.0%	47.5%	7.5%
女子	87.8%	10.8%	1.4%
全体	72.8%	23.7%	3.5%

図1 項目⑦「心の健康に気づくきっかけとなった」と
①④⑤⑥の肯定的回答のクロス
(男子40人女子74人に対しての%)

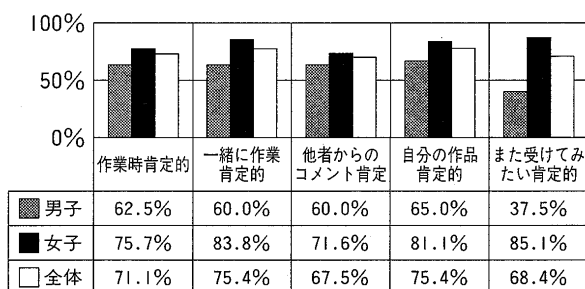
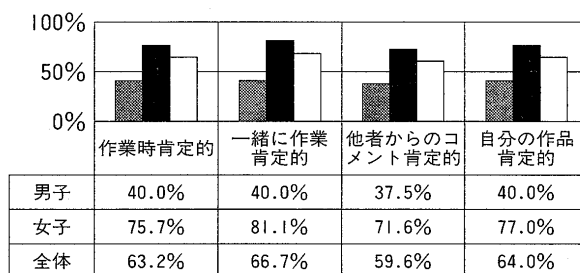


図2 項目⑧「また受けてみたい」と①④⑤⑥の肯定的回答のクロス
(男子40人女子74人に対しての%)



ともいえない」が24%で、男女差が見られた。(表7)

そこで男女差が見られた項目⑦⑧について、他の項目とクロス集計で分析してみた。その結果項目⑦「とてもなった」「少しなった」の肯定的回答と項目⑧の「また受けてみたい」の項目のクロス分析すると、男女差が著しいことがわかった。実施した授業で「心の健康に気づく」ことは評価しているものの、「このような授業を受けたい」という意欲が男子では低い。(図1) アンケート項目⑧「また受けてみたい」と他の項目とのクロス集計で分析すると、女子ではどの項目もおおかたが7割が肯定的であるのに対して、男子は①④⑤⑥のいずれもほぼ4割しか肯定的な回答をしていない。(図2)この結果からこのようなプログラムの捉え方には、男女差があることが今回の結果から明らかになった。

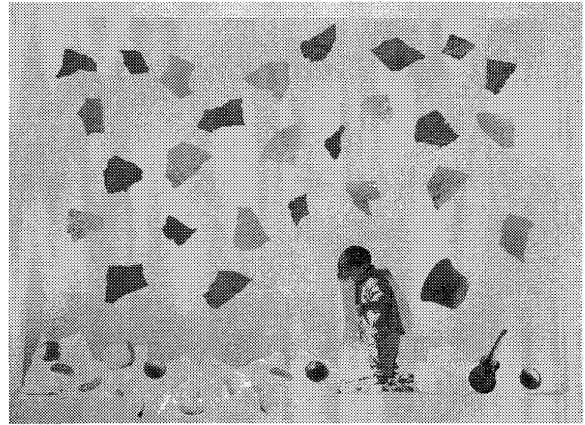
授業の感想として記述されたものを検討すると、自分の気持ちや心の状態や脳の働きと心の変化との関連、他の人の作品への感想など活動全般にわたってあがっていた。肯定的なコメントを挙げてみると以下のようなようである。

- ・まわりのメンバーの個性的な思い出の表現の仕方が新鮮で楽しかった。最初は、自分の心が表れると聞いて信じられなかったけど、みんながいろいろなイメージを持って独自の作品を作っていたので、私も私の一面が表れたのだと思った。不安を引き起こすのは、脳の扁桃と帯状回で、それはほ乳類にあるものだとわかった。人間の脳は発達しているなと思った。
- ・作るのも楽しかったし、友達に見てもらって自分の考えや思いが言葉で表されると、自分の気持ちや想像していた世界が具体化されたようで、少しいれしかった。自分で気持ちをコントロールできる人間なんてそんなにいないと思うけれど、冷静に考えると人間の心理は複雑でおもしろいなと思った。
- ・時間が足りなかったのは残念だったけれど、とても楽しめた！うれしい時のことを連想させるものを探すのはドキドキするな。一回閉じてもう一度開くだけで、何となく優しい気持ちになれる。これからつらいことがあったら開いてみようと思った。人間の脳っておもしろいな。

- ・昔を思い出す良い機会になり、とても懐かしく思いながら作ることができた。幸せでため息が何度も出た。久しぶりに思い出したけれど、これからはつらいとき等、自分で思い出してこの気持ちにまたなりたい。



生徒の作品 1



生徒の作品 2

一方必ずしもコラージュワークを受け入れきれなかったと推測されるコメントもある。

- ・好きなものをはるのは、大事なことなんだろうと思うけれど、しまい込んで表にしか表せないものだけしか今日やったことには表せないんだと思う。一人一人のスケールの大きさは全く違うけれどそれが表せる精一杯のことなんだろうと思う。
- ・言いたいことはわかったが、今の自分には必要ないのでつまらなかった。
- ・ほ乳類には、感情の脳が発達したのは、きっと子どもへの愛情をもっと細かく表現するためなんだなと思った。もしこの作品がもう少し納得のいくように出来てきたら、心がなごむ気がします。
- ・疲れた。

今回のアンケート項目やコメントに対し肯定的な回答をする生徒たちのグループでは、人間関係でも大きなトラブルもなく、学校生活・行事などの場面で自分をいろいろな形で表現している生徒が多いのに対し、否定的な回答や記述をした生徒に共通していることは、日頃から人間関係や自分への自信がもてず、かたくなな思いを抱いている生徒が多いことに気づかされた。しかし見方を変えればこのような生徒たちにこそ、このようなプログラム体験がもっと早い段階で必要なかもしれない。というのは人間関係がうまく取れず、集団から排他されがちだった生徒の一人が、「みんなと一緒に作業してみて」のコメントに「友情が芽生えたよう思う」と書き込んでいた。少し大げさな表現としても、普段の仲間関係の寂しさを考えると、この生徒にとって大切な体験だったと言えるだろう。

VI 試みたプログラムの評価と今後の課題

このプログラムのねらいを踏まえ、今回のプログラムに対する生徒側からの評価を概括すれば、「心の健康を考える機会になった」と肯定的な回答では8割、「このようなプログラムを受講してみたい」というものが7割を越えたことから、このプログラムが生徒に受け入れられたと言える。アンケート項目①④⑤⑥の回答で肯定的なものが多く、コラージュワークを通して心が和らいだりリラックスできることを多くの生徒が経験できたと言える。ただし男女差があることを考慮する必要がある。

授業の進め方を検討すると、いくつかの成果や改善点が明らかになった。イメージするテーマを「好きな季節」というテーマから「幸せな時」へと3回目の授業から変更した。生徒の反応や作品をみて、この方がイメージが広がりやすいことと心のリラックスにつながりやすいと判断したためである。一回の受講者数について言えば、なるべく20人前後でシェアワークが丁寧にかつ複数のコメントがもらえるようグループ4、5人が適切である。またシェアワーク場面では、教師側が積極的に各グループに関わって雰囲気を作り出すことがシェアワークの成否のポイントになることがわかった。

内容的に見ると、アンケート項目①④⑤⑥の結果からコラージュワークやシェアワークの部分については今後も十分使っていけるだろう。しかしアンケート項目⑦「心の健康に気づくきっかけになった」の回答の中で、「とても」「少し」と肯定的な回答をまとめると8割に達してはいるものの、「とても」の回答に注目すると、男女いずれも3割程度にとどまっている。このことから脳の仕組みと働きについては今回の教材の組み立てや構成のあり方、脳科学の成果をどこまで教材とするかなどは検討が必要である。ただし授業コメントを見ると、脳の仕組みや働きについて記述しているコメント、さらに作品や楽しい記憶を「気分が落ち込んだ時などに開いてみたい」と言うコメントも多く、脳の仕組みや働きの内容も一定の成果があったと考える。特に脳と心の動きの説明の順序は、不安の心から始めるよりも楽しい心から始めた方が、コラージュワークとつながりやすいだろうと考える。次回に修正を加えていきたい点である。

実施対象学年として今回は中学校3年生としたものの、コラージュワーク自体はもっと低年齢でも可能であろう。脳の仕組みと働きの内容を工夫すれば、いろいろな学年発達段階で可能なプログラムとなるだろう。

以上今回の取り組みで明らかになった課題を踏まえ、「心のプログラム」の全体像を構想しつつこのプログラムの可能性を検討していきたい。

参考文献

- * 1 山梨八重子 1999 「保健科学習指導案」小学校及び中学校における教育の連携を深める
教育課程開発 別添資料 お茶の水女子大学小学校・中学校 p98-101
- * 2 山梨八重子 2001 心を育てる授業「怒りの心と向き合う」第16回保健授業づくりセミ

ナー資料集 保健教材研究会 46-58

- * 3 柴田久枝・富永明美 2001 プレイセラピーとそれを深める技術 AWS 連続講座記録
親の暴力に傷ついた子どものケア AWS 女性シェルター 77-120
- * 4 高田明和 1996 観光の生理学“こころ”をつくる仕組み 日経サイエンス
高田明和 2001 脳から「不安」を追い出す10の方法 光文社
高田明和 2002 脳をつくり変える「いい習慣」 三笠書房
生田 欣 1999 脳と心をあやつる物質 ブルーボックス 講談社
- * 5 柴田久枝・富永明美 2001 プレイセラピーとそれを深める技術 AWS 連続講座記録
親の暴力に傷ついた子どものケア AWS 女性シェルター 77-120