

教育相談

第14回

認知行動療法

新島学園短期大学

櫻本 和也

★前回の振り返り☆

- 対人援助職者として保育者が有する不安へ対処する方策について具体的なスキルを身につけた
- ストレスコーピングの理解と実践 ♪

☆今回のポイント・到達目標！☆

- “認知行動療法”の学習を通して、自分自身の心をコントロールする術を身につける
- 自分自身の認知，考え方の癖を把握した上で，認知と行動の関係性について見直すことができる

あなたの“ストレス状態”は??

- 最近1ヶ月以内にあったことを思い出して、次の項目に回答してください。「いつも」感じていたら3点, 「しばしば」感じていたら2点, 「たまに」感じていたら1点, 「まったく」感じていなかったら0点です

“ストレスチェックB”

- 最近1ヶ月以内にあったことを思い出して、次の項目に回答してください。「いつも」あったら3点、「しばしば」あったら2点、「たまに」あったら1点、「なかった」ら0点です

感情焦点型対処

- 気分転換を行う
- 距離を置いて回避する
- 話を聴いてもらう
- 考え方を変える（再評価）
- 利得の発見を行う



問題焦点型対処

- 問題を解決してくれそうな人に援助を求める
- 問題を整理して解決法を考案し，実施する
- 情報を収集する
- 仕事の担当を変える



ストレスコーピング

- 問題となっていることへ直接的に働きかけ, ストレスを低減させる

⇒

問題焦点型対処

- 問題に対して生じる感情に働きかけて制御する

⇒

感情焦点型対処

先輩保育士から
つらく当たられて
園に行きたくない

仲良しの友人との
関係がこじれて、
どうしたらいいか
分からない

私ばかり責任が
押しつけられて、
納得いかない

1

おはよう!



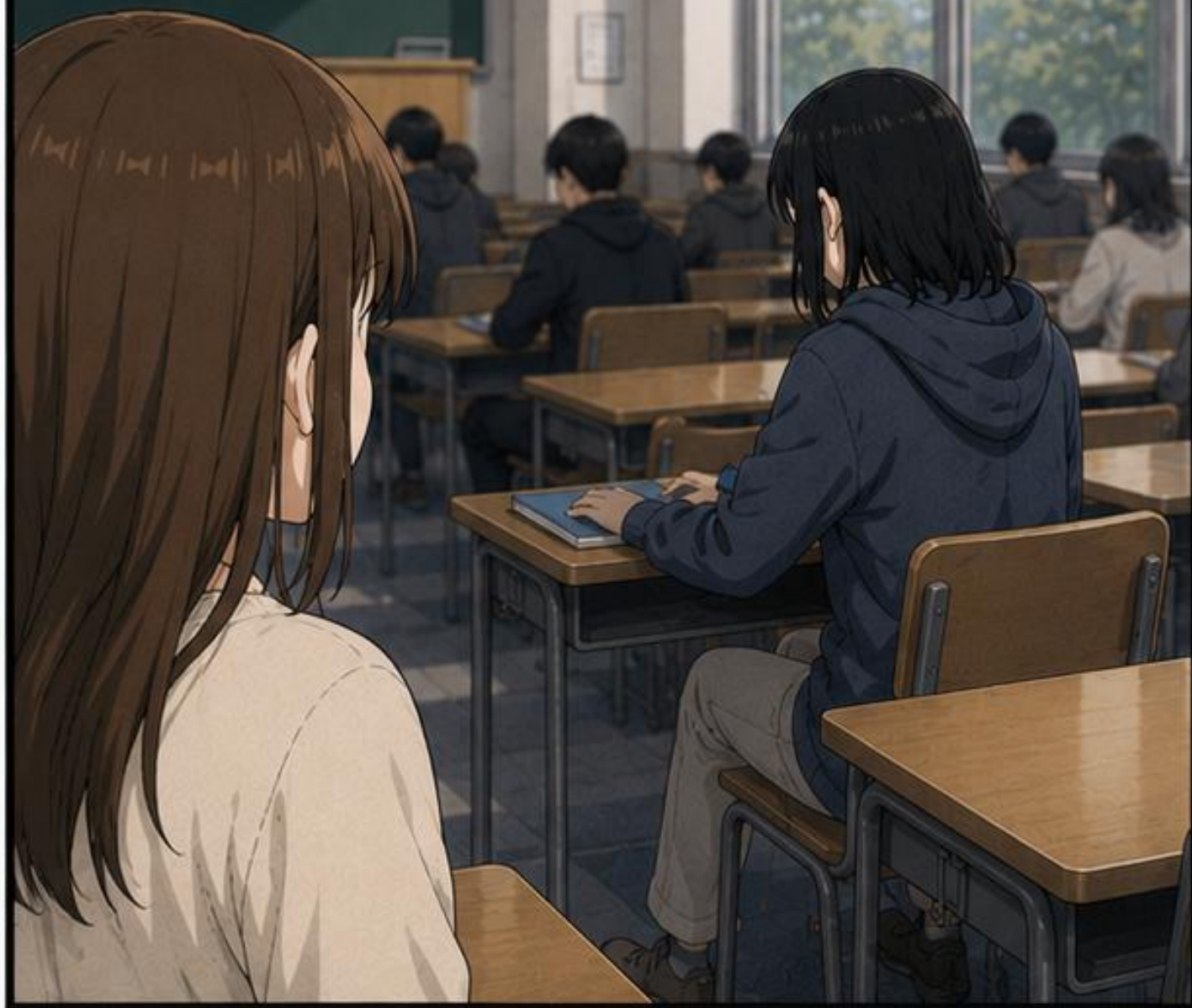
2

おはよ

スタスタ



3



4



この状況に一つだけ条件をくわえると

- 友人はバイト先の人間関係で悩んでいることが多く、昨日もバイトの出勤日であった・・・



4

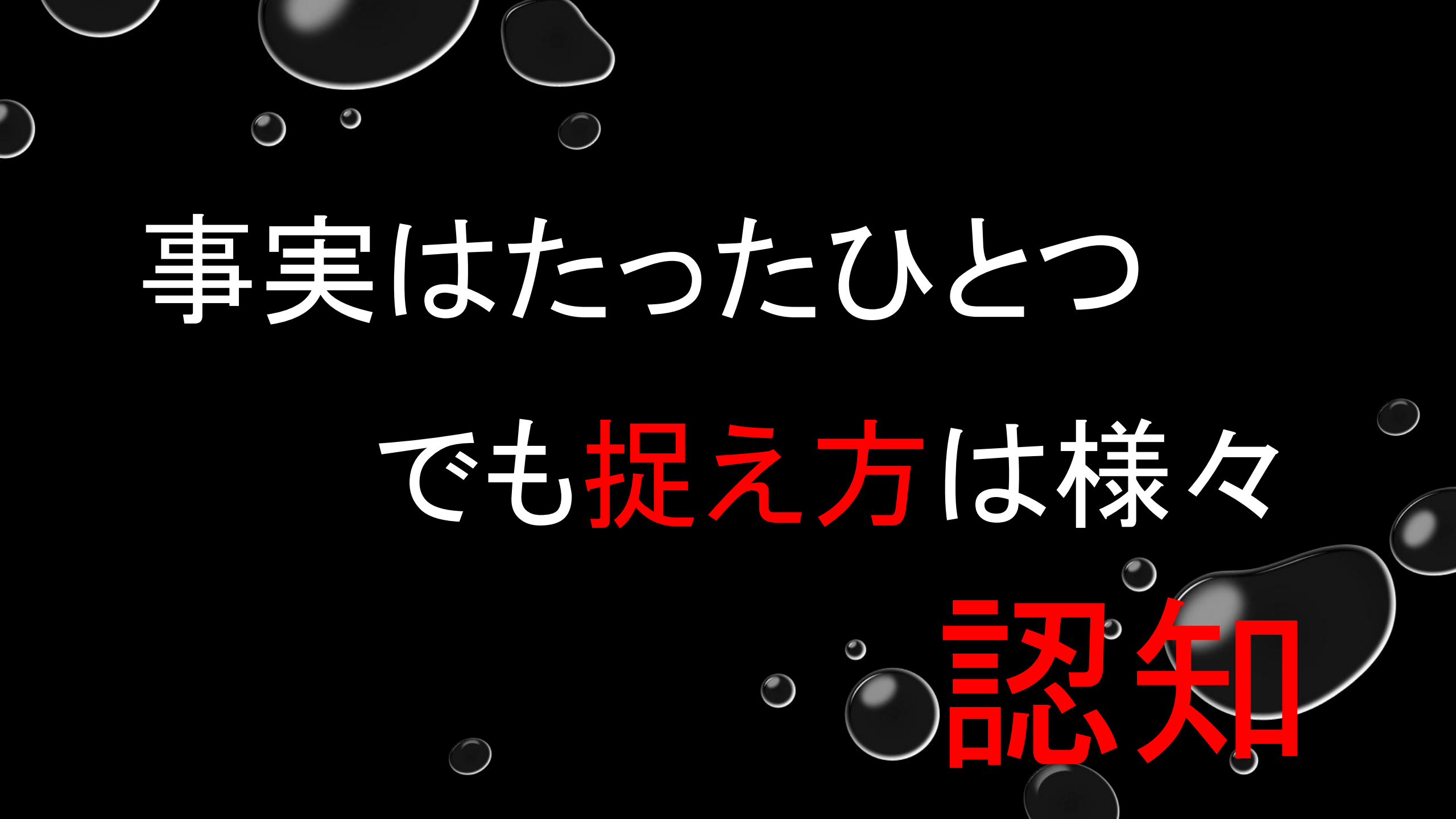
大丈夫かな…
そっとしておい
た方がいいの
かな。心配…



私たちは

- 穏やかな気分の時や苦しい状況にいる時, その時の状態によって「事実」の受け止め方が変化する





事実にはたったひとつ

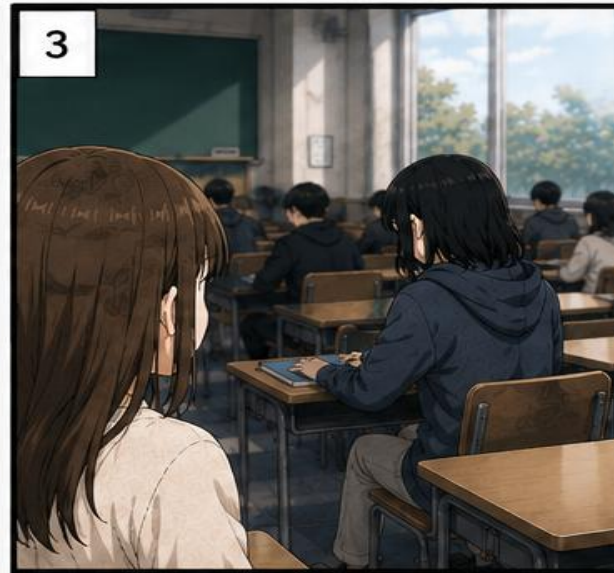
でも捉え方は様々

認知

認知行動療法とは

- 日常生活の困難につながる振る舞いや受け止め方、感情や情動のコントロールに一貫した変容をもたらすことをめざす臨床心理学的技術の体系【最新 心理学辞典:2018】
- いくつかの精神障害に対して「第一選択されるべき」心理的介入として、精神医療の専門家マニュアル上で推奨

4コマ漫画をABCモデル（認知行動療法）に落とし込む



ACTIVATING EVENT

A（先行事象）

上司/友人の行動のきっかけ

自分：
教室で友達に
「おはよう！」
と声をかける

事実

BELIEF

B（信念・考え）

その出来事に対する
自分の解釈・思考

友達は元気がない…
↓
もしかして、
嫌われた？
えっ、私何か
悪いことしたっけ？

認知

CONSEQUENCE

C（感情・行動・身体反応）

その考えによって生じる
感情や行動、身体反応

感情：不安、落ち込み
行動：考え込む、元気が出ない
身体反応：ドキドキする、
気分が重い

行動

結果（結果や影響）

その後の気分や行動への影響

- ・気持ちが沈んで、
集中しづらくなる
- ・人と関わるのが
少し億劫になる

D（よりバランスの取れた考え方：認知の修正）

- ・友達が元気なかったのは、体調が悪かったのかもしれない
- ・相手の態度＝自分のせい、とは限らない
- ・一度の反応だけで「嫌われた」と決めつけなくていい

Dによって得られるよりよい結果

- ・不安がやわらぎ、気持ちが楽になる
- ・自分を責めすぎず、自然体で人と関われる

A（先行事象）

上司／友人の行動のきっかけ

自分：
教室で友達に
「おはよう！」
と声をかける



B（信念・考え）

その出来事に対する
自分の解釈・思考

昨夜のバイトでまた何か
あったのかしら…

ひょっとすると他の友人も同じ
ように嫌っているのかも…

自分のことを嫌っている
のかもしれない…



C（感情・行動・身体反応）

その考えによって生じる
感情や行動、身体の反応

不安になる

傾聴する

現在抱えているストレスを書き出す

- あなたが抱えているストレスに関して最低でも5つ抜粋し、それぞれの深刻度を100～1まで得点化して箇条書きする
- それぞれのストレス要因に関して、「問題焦点」と「感情焦点」いずれのコピーングを取っているか自己分析してみましょう

最も深刻度が高い事例に関して

状況・出来事(事実)

重要他者から
怒られた・・・

ショックを受けたこと
検討し直してみたい事実
頭から離れないことなど

自分

思考・イメージ・記憶

・嫌われているから
怒られた

・何をやっても、また
怒られるに違いない

行動

・ひたすら謝る

・避ける

感情

・不安

・情けなさ

・怒り

身体・感覚

・やる気がなくなる

・エネルギーがなくなる

認知には3つの異なる深さがある

肯定的・否定的
被害的など
「自分の性格」と関連

自動思考

その時々で瞬間的に浮かぶ考え

背景としての前提やルール

日常の行動や発想の基準となる考え

もし〇〇なら、××である
〇〇べき！
軽い「思い込み」の節

中核概念

価値観
激しい感情体験

人間が自分の経験を意味づけ
ようとする土台になる
「価値観」

認知の歪み

- ① 全か無かの思考: 0点か100点かの両極端で判断する極端な完璧主義
- ② 過度の一般化: 極わずかな事実を適用して「必ず」「全て」と思い込む
- ③ 選択的抽出: 考えにあった情報のみ採用する
- ④ 誇大視と縮小視: 自分の欠点は大きく, 他人の欠点は小さく考える
- ⑤ 自己関係づけ: 何でも自分に関連づけ, 自分のせいにする
- ⑥ べき思考: 「こうあるべき」「～しなければならない」と強く考える

認知行動療法とは

- 個々の「認知」に焦点を当てて物事の捉え方を見直し,「行動」を変化させることで悩みの解消を図るカウンセリング理論
- 感情(悲しい・辛い・寂しい・空しい)を生み出すのは「出来事」ではなく「認知」(信念, 思考, 思い込み)

☆本日の振り返り☆

- 「考え方を変える方法を教えてくれる理論」や「認知の歪みを直すこと」という視点は「認知行動療法」の限られた一面に過ぎない
- 課題を捉えた本人が気持ちの上で「よかった」という感覚に辿り着くことを大切にしたい道筋を示すもの

教育相談

第15回

まとめの課題：臨時試験

新島学園短期大学

櫻本 和也

★前回の振り返り☆

- 認知行動療法の学びを通して、自分自身の認知と行動の関係性を見直した
- 自身が有するストレスについて、コーピングと認知行動療法の観点から認知の歪みについて考える機会となった

☆今回のポイント・到達目標！☆

- 本講義の後半で学習した内容を振り返り、自身の考えを自分の言葉で説明して学習の成果を確認する

「教育相談」の授業概要

- 教育相談の基本的事項・基礎的知識を学び、
教育相談の目的と意義を理解する
- 多様な現代的課題に答え得る資質、及び
保育者に求められるカウンセリングマインド
と実践力の向上を図る

ねらいと到達目標！

1. 教育相談の基礎的理論を理解し，現場における指導を適切に行う能力を育む
2. 傾聴、カウンセリングに関する諸理論をもとに基礎的技術を身につけて，日常生活で実践できるようになる

「教育相談」とは

- 一人ひとりの子どもの教育上の諸問題について、本人や保護者、教職員などにその望ましいあり方を助言・指導すること
- 子どもが持つ悩みや困難の解決を援助することにより、その生活によく適応させ、人格の成長への援助を図ろうとするもの

調査テーマ！

- 「カウンセリングマインド」とは何か？
- 保育者や教師をはじめとした、教育従事者に求められる
カウンセリングマインドとは？
- 傾聴の「有効性」と「限界・課題」を踏まえながら
- 保育者として現場へ出た際に心がける必要があること、
また、留意しなければならない点！
- そのためにも今日から努める必要があること・・・など

「やさしさ、思いやり、強さ」

『目次』

1. 「カウンセリングマインドとは何か」

「有効性」

「限界」

「課題」

保育者に求められる関わり

- 子どもの話を最後まで聴く
- 気持ちを受け止める
- 子どもの立場で考える
- 保護者にも寄り添う
- 安心できる環境をつくる

保育とカウンセリング

カウンセリングマインドの登場

1993年頃...保育分野で「カウンセリングマインド」という言葉が広く使われるようになった。

子どもの問題行動や心の問題への対応が求められるようになり、保育者にもカウンセリング的な視点が必要とされた。保育者がカウンセラーになるというのではなく、保育の中で子どもの気持ちに寄り添う姿勢を大切にするという考えである。

不登校の経過と支援



(1) いじめの本質

- 世界各国でいじめは発生
- 人間の本性の中に「他者を攻撃する仕組み」が組み込まれている



いじめとは...

歪んだ対人関係の中で生じる人間関係の問題(山本・藤井, 2007)

- 異質なものを排除⇒集団の結束を図る
- 個を埋没させ同質性を保持しようとする

他者の成功や結果を認められない
喜びを分かち合えない人間性



条件付けと動機づけ理論の応用

- 例:
- 見る: 抜けるような青空、朝日や夕焼け、入道雲
 - 嗅ぐ: 雨上がりのアスファルト・季節の匂い
 - 聞く: テーマソング、自然や環境音
 - 味わう: 外食、ご褒美スイーツ、深夜のコンビニ
- 日常にある身近な刺激が望ましい

不登校の要因別の理解と

本人の
要因

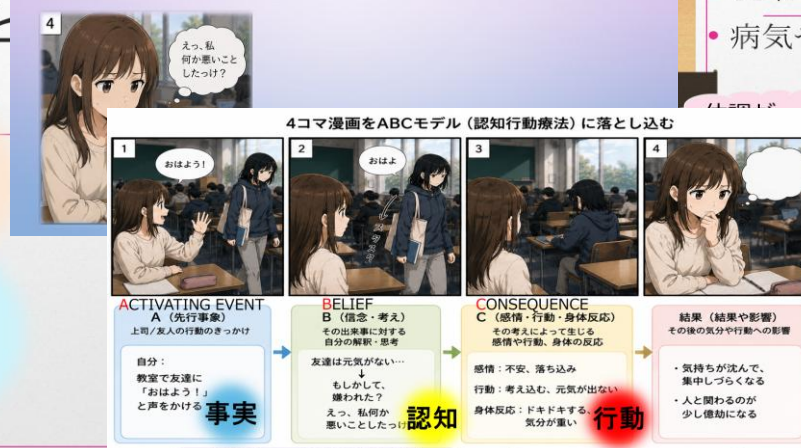
家族の
要因

学校の
要因

社会の
要因

私たちは

- 穏やかな気分の時や苦しい状況にいる時、その時の状態によって「事実」の受け止め方が変化する



不登校とは

- 30日以上にわたり欠席
- 病気や経済的な理由は該当しない



期末課題：臨時試驗

● 論述問題

参考文献

- 藤永保・内田伸子・繁榘算男・杉山憲司(2018). 最新心理学事典, 平凡社
- 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁榘算男・立花政夫・箱田裕司・江草忠敬(2003). 心理学辞典, 株式会社有斐閣
- 杉崎 雅子(2018). スギ先生と学ぶ教育相談のきほん, 萌文書林
- 今川 峰子(2011). 教師をめざす学生のための教育心理学, 株式会社みらい
- 日潟淳子・田仲由佳(2016). 教育相談, 姫路大学
- 玉井 仁(2018). マンガでやさしくわかる認知行動療法, 日本能率協会マネジメントセンター
- 川瀬正裕・松本真理子・丹治光浩(2016). これからを生きる心理学「出会い」と「かかわり」のワークブック, ナカニシヤ出版
- 桑原 知子(2003). 教室で生かすカウンセリング・マインド, 株式会社日本評論社
- 山本 昌輝(2003). 心の教育とカウンセリング, 八千代出版 株式会社
- 大芦 治(2016). 教育相談・学校精神保健の基礎知識[第3版], 株式会社ナカニシヤ出版
- 長崎県教育委員会 (2015). スクールカウンセラー活用の指針(スクールカウンセラー活用事業を推進するために)
- 松原 達哉(2004). 絵と文章でわかりやすい! 図鑑雑学心理カウンセリング, ナツメ社
- 武田明典・鈴木明美・森慶輔・遊間千秋(2012). スクールカウンセラーによる反社会的問題行動生徒への関わりー実践からの課題ー
- 伊藤 美奈子(2004). スクールカウンセラーの仕事, 岩波書店
- 前田 基成(2006). 教育とカウンセリング, 八千代出版株式会社