



認知の歪みを修正して行動変容に導く・1

松浦先生は、認知の歪みから不適切な行動に至る流れを断ち切るための技法として、8つ紹介しています。今回はそのうちの3つを紹介します。

- 1 聴く力を育てる** 認知の歪みを抱えて苦しんでいる子の多くは、「聴く」ことが苦手です。トラブル後の指導場面でも、教師や相手側の話を聞こうとせず、自分の主張ばかりして事実確認の時点からズレがちです。聞いた上での Yes/No, 認める/認めないならともかく、話合いの土俵に乗れないのでは話は進みません。まずは相手の主張を聴いて知ることや、目を合わせる・うなづく・相づちを打つなどして話合うことの大切さを繰り返し伝えます。教師自らが日ごろから良い聴き方のモデルになるとともに、子どもがうまくできている姿には「今のいいね、聴き上手だね」と褒めてあげるようにします。

- 2 起こった事実の正しい理解に導く** 不適切な行動の理由について、本人が固く信じている原因が事実と異なることは多いものです。そんな受け止め方をしたのでは、混乱して荒れるのも無理はないと思えることもあります。

このようなときは、頭ごなしには否定せずとも、**誤った認知の修正を図る**

必要があります。例えば、「○さんは……しようと思って……したんだよ」と

相手側の思いや意図を簡潔かつ穏やかに説明します。訴えの中に、過去の出来事が混ざっている場合は整理します。口頭での説明だけでなく、「誰が何を思って、何と言い、何をしたか」を**図に表しながら一緒に検証していく**のも効果的です。誰が悪いかわ責任を明らかにするのが目的ではなく、「実はこういうことだった」という事実関係を正しく理解させ、納得感やスッキリ感をもたせることがねらいです。反省や謝罪は、このプロセスの先にあるものです。指導の前提としては、子どもとの良い人間関係が不可欠です。

◆ 教師が問題状況を見ていれば説得力は増しますが、実際には近くにいた子からの情報が役に立つことも多いでしょう。その際、見張り役や言い付け役を買って出る子もまた配慮が必要な子です。

- 3 子どもができそうな行動を提示する** これまでの失敗経験の積み重ねから、「どうせできない/うまくいかない」と思い込んでいる子に、「とにかくやってみよう」と促すだけでは新たな行動の一步には繋がりません。教師が、問題回避のための行動として、これならこの子にできると思われる方法を具体的に投げかけ、チャレンジさせる必要があります。

例えば、「○さんに『一緒に遊ぼう』って言うてみよう。『いいよ』と言われたら『ありがとう』って言う。『遊べない』と言われても、それは何か理由があって、あなたを嫌いなわけではないからね、怒らないで『じゃあ、また今度遊ぼうね』って言えばいいよ。どうだったか、あした先生に教えてね」といった具合です。

100点にこだわり、満点以外だと荒れる子では、テスト返却前のやり取りが重要です。「きのうのテスト、がんばったね。100点ではないけれど良くできてたよ。5時間目に返すので、間違い直しをして持ってきてね。全部合ったら100点つけるよ」と特別な配慮を行いながら“荒れ”を抑え、徐々に満点への囚われからの解放を目指します。

小さな行動目標がクリアできたら認め、褒めてあげます。自分で自分をコントロールできた成功体験を積み重ねていくことが、歪んだ認知を和らげ、セルフコントロールを高めることとなります。そのために、成功体験を得るための“お勧め行動”を、新たな行動の選択肢に加えてもらうように、教師から提供していくのです。（次号につづく）

