



認知の歪みを修正して行動変容に導く・2

前号に引き続き、松浦先生の著書を参考に、行動変容に導く技法を取り上げます。

- 4 **良さを積極的に言語化する** 認知の歪みをもつ子の多くは、自分の良さに気付いていないか、良さとは思っていないものです。そのため物事がうまくいっても、「自分の力（良さ）が発揮された」とは考えず、「たまたまうまくいった」と捉えがちです。そこで、ささいな良い行動でも、その子の優れた資質として意味付け、言葉にして伝えるようにします。例えば、掃き掃除を丁寧に行っていたなら、「**〇さんは掃除の才能があるね。目立たない所まで手を抜かないでちゃんとやる丁寧さ、粘り強さもあるね。**」のようにです。教師の言動は子どもの言語環境そのものであり、行動モデルとして学級の子どもたちにも影響を与えます。
- 5 **仲間から認められる機会を仕組む** 学年が上がるにつれて仲間からの言葉の影響を大きく受けます。協働的な学習を取り入れた授業で、「**ありがとう」「すごいね」「頑張ってるね」「ドンマイ**」などの言葉が子どもの間で行き交うことは、頑なな考え方や態度から解放されるきっかけとなり得ます。ただし、話し合い活動が苦手な子には、かえってストレスになりかねません。そこで、「**聞いてくれてありがとう」「領いてくれたから話しやすかったよ**」など、多様な学習参加の姿に対して、相手を認める視点を教師から子どもに示していきます。ともするとマンネリ化・形骸化しやすい「いいとこさがし」の取組も、教師の言動次第で仲間の良さを捉える視点が広がり、書かれる内容の深まりやレベルアップが期待できます。
- 6 **役割を与える** 失敗経験の蓄積から学習性無力感を感じている子は、活動に対して過度に不安を感じ、「どうせできない」と決めつけがちです。これを「自分にもできそう」「…できるかも…」という思いに転換させるため、皆の役に立って感謝をされることの多い役割につかせる、又は役割を与えるようにします。学級の係活動に留まらず、教師からこまめに用を頼んだり、特別にその子向けに役割を設けて頼む方法もあります。教師や仲間からの「**ありがとう**」の積み上げが、望ましい行動を少しずつ広げていくことにつながります。
- 7 **うまくいっていることを認め、次の行動も教える** 日ごろ教師が指導していることに子どもが応えている姿が見られたら、「**〇さん、…できてるね、いいね**」と認めます。加えて、「**…もお願いね」「この調子だと…もできそうだね**」のように、次の行動を具体的に言い示し、成功体験とポジティブな感情が上積みされるよう、先手を打って働きかけます。
- ◆ 一方で、不適切な言動に対しては、言い方に留意しつつ、「**…したのは残念」「それはよくなかったね」「…した方がいいね**」など、どこがまずかったのか、どうすれば良いのかが子どもに分かるように伝えます。
- 8 **嫌なことは少しずつ慣れさせる** 敢えて苦手な場面・状況に身を置いて、その結果、自分の身に何が起こったか（起こらなかったか）、現段階ではどこまで許容できるのかを子どもと共に確かめていきます。嫌なことを回避するばかりでは、認知の修正につながりません。「どんな嫌なことでも、それなりに折り合ってやっていける」という自己コントロールの力を高めるためには、「意外と大丈夫だった」「わりとできた」などの成功体験を通して、徐々に認知の修正がなされる必要があります。**決して急がず**に、子どもとの**信頼関係を前提**に、本人の**了解を得た上**で挑戦させます。教師には“伴走者”の役割が求められます。



担当：学校生活適応支援アドバイザー 飯山・大瀬
TEL 639-4392（支援要請は 639-4381）