

不登校支援にSSTを生かして

人文学部教授 Ⅲ 田 洋 子

I. はじめに

Social Skills Training (以下、SST) は、精神科の退院促進援助技法としてわが国に導入され普及してきたが、もともとは自分の考えや気持ちが言えない人たちへのアサーショントレーニングから発展したものである。筆者は1986年から精神科病棟、デイケアで実施しはじめ現在に至っている。当初は実施する側も受ける側も手探り状態で、ある患者さんはSSTの名前に恐怖感を抱き、「折角ここまでよくなってきたから難しいことはしたくない」と拒んだ。しかし、スタッフからの「まず、見学をしてから決めれば」との提案を受け入れ、実際のSSTを見て安心したようで、「あれならできそう」と参加しはじめた。こうしてSSTは全国の精神科病院で導入され、入院治療、デイケア、さらには訪問サービスへと拡大してきた。今ではその方法が教育の現場でも役立つと関心をもたれるようになり、ホームルームや朝の会などで取り組まれている。矯正教育の現場ではいち早く導入され、現在ではほとんどの少年院、更生保護施設でも実施されている。

今回は不登校とSSTという観点から論じていくが、筆者はAクリニックのデイケアに通所している不登校のメンバーとSSTと一緒にやってきたので、その実践から意義を考えていきたい。なお、事例は倫理的配慮から本人が特定できないように改変している。

II. 不登校への支援

まず、不登校の支援の場所をあげてみると、一つは、家庭訪問による支援がある。訪問をして一対一で本人の気持ちに寄り添いながら彼らの問題を一緒に解決していくとする働きかけで、最近では担任だけでなく、不登校専任教員という立場の教員や、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーがそれにあたっている。もうひとつは適応支援教室、フリースクール、塾、精神科デイケアがある。これらには家から出かけられるようになった人たちが安心できる場所で、小さなグループ体験を通して少しずつ自己表現を試みて、人の中で生活することに不安を感じないでおれるようになるための場所である。

次は何を支援するかである。最初にアセスメントが行われ、どういう理由で不登校になったかが明らかになると、支援の方法が選択される。多くの不登校に共通してみられるのは、対人場面でのとまどい、不安であるが、杉山(2011)によると不登校を主訴として受診した児童・生徒のうち半数が自閉症スペクトラムであったと報告している。こうしてみると学校に行けないから不登校と単純にとらえることの危険性が潜んでいて、しっかりとしたアセスメント、特に認知の障害の見極めが重要である。筆者は精神科クリニックを受診し、デイケア治療を受けるようになった不登校の生徒に関わってきたが、発達の凸凹を有する場合には社会性を育む場が役立つと痛感している。その意味ではデイケアなどのグループ療法に参加するとともに、対人関係のスキルの学習を狙ったSSTは欠かせないものである。

III. SSTの概要

1. SSTの理論的背景

Libermannら(1992)が推進したSSTは、地域での生活を維持するための援助技法であった。それは統合失調症をはじめとする慢性精神障害を患っている患者さんの発症、再発のメカニズムを示した「ストレス—脆弱性—対処技能モデル」を基盤にして考案された。この考え方は何も統合失調症の患者さんに限らず、多くの脳の脆弱性とストレスへの耐性の低さをもち、なかなか適応がうまくいかず生活全般の対処能力が不足する人々に当てはまる理論である。つまり、不登校の児童・生徒の多くにみられるのはストレスへの耐性の低さであって、それをカバーする対処技能を高めれば自分らしく家族や仲間と楽しく生活できるという考え方である。

2. SSTの技法の基盤となもの

SSTを構成している技法(表1)は、学習理論、認知行動療法が基盤になっている。まず、アセスメントを行い社会生活を送る上で必要な適応的な行動を身につけやすいように目標を設定し、目標に向けた行動練習をロールプレイを用いて行う。次は、ロールプレイのよかった点をあげる正のフィードバックである。“ほめる”ということは、SSTの中で非常に重要な要素である。特に、

長い年月社会、学校生活から遠ざかっている人たちは、まわりからほめられる体験に縁遠くなっている。したがって、悪いところの指摘でなく、よいところを言ってもらえる体験は自信の回復につながる。しかし、ほめることが形式的になってしまうと逆に傷つけることになるから、よく観察して具体的に心からほめなければならないことは言うまでもない。そうするとほめられた人は腑に落ちるのである。次は、さらによくするための改善のフィードバックが行われる。その際に、モデリング、つまりお手本を見せることが効果的である。このモデリングは学習を大いに促進するもので、SSTでは頻繁にこの技法が使われる。最後に、練習したことが実際の生活の中で実行できるように宿題が設けられている。練習ではうまくいっても実生活で活用できなければならぬからである。

こうした行動練習と同様に、SSTでは自分を追い込むような不適切な考え方を修正することも重要な目標である。例えば、“友達の声をかけてくれなかった”という場面に遭遇したとき、もし“無視された”という考えが浮かぶと、とても気分が沈み何も手につかなくなってしまう。そういう状況で他の人はどう考えるのだろうか。SSTの中で尋ねてみると、無視されたと思う人もいるかもしれないが、何か考えごととしていたのかなと思う人、今日は気分が悪いのかなと思う人がいることがわかる。もし別の考え方をすることができれば気分も落ち込まないですむことを体験するのである。勇気を出してみんなに自分の体験とそのときどう思ったかを開示できれば、落ち込みや、不安や、イライラなどのいやな気分から解放されるのである。

表1. SSTを構成している技法

1. アセスメント → 目標設定
2. ロールプレイ → 実際の場面を想定して
3. 正のフィードバック → 良かった点をほめる
4. 改善のためのフィードバック → さらによくする点を考える
5. モデリング → お手本をみる
6. コーチング → 指導する
7. シェーピング → 行動形成（一步一步）
8. 宿題 → 実際の場でやってみる

3. SSTで扱われる技能

対人関係を円滑にするためには、受信技能（状況の理解）、処理技能（問題解決技能）、送信技能（気持ちや考えを伝える）がうまく機能すること、さらに感情のコントロールも重要で、SSTではこれらの技能のスキルアップをめざしている。受信技能に必要なのは、相手の話を

聞くスキル、わからないことを尋ねるスキル、相手が出しているサインは“ゴーサイン”（話しをしてもよいサイン）か、それとも“ノーゴーサイン”（今は都合が悪くて話せないサイン）かを見極めるスキル、そして短期記憶の向上である。処理技能に必要なのは、対人関係で生じる問題を解決する手がかり（表2）を身につけておくことである。例えば、「自分の立場、状況を説明する」「自分に手助けが必要であることを強調する」「感謝の気持ちを伝える」「人の要求を丁寧に断る」などが状況に応じて使えることである。送信技能に必要なのは、表3の「よいコミュニケーション」に示されているものである。この中で気をつけなければならないのは、話の内容のみに注目してしまうことである。本当に重要なのは視線や、表情、身振り手振りなどの非言語的コミュニケーションである。

表2. 対人関係の問題解決の手段

1. あいさつをする
2. 自分の立場状況を説明する
3. 情報を伝える
4. 情報や説明を求める
5. 自分に手助けが必要であることを強調する
6. 相手の立場・感情を理解し、自分の立場・感情を主張する。
7. 要求する
8. 人の要求に応じる
9. 人の要求を丁寧に断る
10. 提案をする
11. 調子をあわせる
12. 歩み寄る
13. 後の約束をとりつける
14. あやまる
15. 相手をほめる
16. 感謝の気持ちをあらわす
17. 素直にがっかりした態度を示す
18. 困った態度を示す
19. 批判を受け流す
20. あいまいな表現をする
21. 言い訳をする
22. 話題を変える
23. 丁寧に話を終わらせる
24. その場を離れる
25. 間をおく
26. 相談をする

表3. よいコミュニケーション

1. 視線をあわせる
2. 手を使って表現する
3. 身を乗り出して話をする
4. はっきりと大きな声で
5. 明るい表情
6. 話の内容が適切

4. SSTの種類

SSTの種類には、基本訓練モデル、問題解決技能訓練、モジュールがある。基本訓練モデルとは、本人のこうなりたい、こんなことができるようになりたいという希望に沿って目標を立て、それに向けた練習が決まった順序で実施されるものである。問題解決技能訓練とは、対人関係で遭遇する問題を対処する方法を身につけるものである。これは問題解決に向けてさまざまな考え方を、対処の仕方をあげてそこから実現可能な手段を選択するもので、特に思い込みが強い生徒には考え方の幅を広げるといった効果が期待できる。モジュールとは課題領域別に取り組みられるもので、病気を自分でしっかり監理できるための「服薬自己管理モジュール」、「症状自己管理モジュール」があるが、対人関係に課題をもつ生徒には、「基本会話モジュール」、「余暇の使い方モジュール」などが役に立つ。他に、Bellackら（2004a）が考案した「カリキュラム方式」がある。これは、自分の希望、目標をもつまでに至っていない人、なかなか自分の考えをまとめることができない人を対象に作成されたもので、カリキュラムに沿ってすすめられる。その中で「うれしい気持ちを伝える」「頼みごとをする」「相手の言うことに耳を傾ける」「不愉快な気持ちを伝える」の4つが基本的スキルとして重要視されている。このカリキュラム方式では、一つ一つのスキルを練習する前になぜこのスキルが必要なのかと理解した上で、納得してモデルを見ながら練習に取り組むようになっていて、多くの小学校で採用されている方法と似ている。

5. SSTのすすめ方

SSTは決められた流れにそって実施される。つまり、構造がしっかりしているのが特徴である。これは変化に弱く、臨機応変に行動できない人たちが安心して学習できるように配慮されたものである。一般には4～8人のメンバーとリーダー、コ・リーダーによるグループで実施される。しかし、個別に一对一で行うこともあり、これは“一人SST”とも言われている。どちらの方法にもメリットがあり、グループで行うと仲間意識が強まり、仲間から正のフィードバックを受けることができる。これは彼らにとって非常にうれしいことのように、リー

ダーからのフィードバックより何倍の効果がある。さらに、仲間の練習からも学ぶことができるのは非常に効率がよい。個別の場合は、集団の中では緊張する人にとっては安心して練習に取り組めること、さらにグループで扱にくい個人的な問題に対処できるメリットがある。表4は「基本訓練モデル」の流れを、表5は「問題解決技能訓練」の流れを示している。

保護者を対象としたSSTも非常に大切である。ペアレントトレーニングとも呼ばれて、この中では徹底して「ほめる練習」をすると効果的といわれている。ある小学校のSSTでの話であるが、皆と仲良く遊べるようになることを目的に「トゲトゲ言葉」と「ニコニコ言葉」を区別してニコニコ言葉を使う練習をしていると、一人の生徒が「うちのお母さんいつもトゲトゲ言葉を使っているよ」と言ったそうだが、学校でニコニコ言葉を使いましょうと練習しても家でトゲトゲ言葉を家族が使っていたら子どもはどんな気持ちになるであろうか。トゲトゲことばが日常的に使われていると家庭の中には緊張感が漂い安心して親子のコミュニケーションをとることはできない。筆者はPTAでSSTを実施したことがあるが、保護者もSSTを学べる機会があると子どもの心理的安定は進むに違いない。

SSTでは感情のコントロールをも扱われることを前述したが、特に“怒りのコントロール”のトレーニングは重要である。このトレーニングでは、人は誰でも腹が立ったり、イライラすることはあり、これはごく自然な感情で、それを抑えるのではなく、コントロールする方法を身につけると随分人間関係は楽になることを伝え、その方法を練習する。まず、立ち止まって、深呼吸をしながら落ち着くための時間を作り、次に状況をふりかえって、そしてどうすればよいか行動を決めるのである。つまり、「待て」「考えろ」「行え」で、その頭文字をとって、「マ・カ・オ法」ともいわれている。

表4. 基本訓練モデルの流れ

1. 目標の設定
2. ウォーミングアップ
3. 練習することを決める
4. 一回目の練習（ロールプレイ）
5. よかったところをほめる
6. さらに良くする点を考える
7. 必要ならばお手本をみる
8. もう一度練習をする
9. 良くなった点をあげる
10. 練習したことを日常生活の中でやってみる
11. 次回に結果を報告する

表5. 問題解決技能訓練の流れ

1. 立ち止まって考える
2. 何が問題かはっきりさせる
3. 問題を解決するための方法を考える
4. それぞれの方法の長所と短所を考える
5. 長所と短所を見て、出来そうな方法を選択
6. ロールプレイで練習
7. 実際の生活の中で実行してみる

IV. SSTの実際

SSTの効果を高めるためには、①グループがあたたかい、リラックスした雰囲気であることが重要である。その中でメンバーは安心して参加できるのである。②リーダーやコ・リーダーはよいモデルにならなければならない。リーダーたちの立ち振る舞いが自然にメンバーに入っていくものである。③リーダー、コ・リーダーはちょっとした上達を見逃さずに即座にほめなければならない。④リーダーやコ・リーダーは一步一步積み上げていくことに心がけねばならない。つまり、ちょっとした努力でできるところに照準をあてたところに期待をおくことが重要で、高いところに期待を置くことが多くなり、日々のSSTに喜びを感じる事ができなくなるからである。

1. グループでのSST

AクリニックのデイケアではSSTが週一回一時間10名前後のメンバーとリーダーとコ・リーダーで実施されており、それに不登校状態にある高校生も数人参加している。その中で彼らがどのような課題を出し、それがどう展開され、実際にどのように役立っているかを見ていきたい。

1) 学校に行きたくない気持ちを母親にわかってほしいと希望する事例A

リーダー：何か練習したいことありますか？

A：学校に行きたくないのに、お母さんが“行きなさい”と言う。僕の気持ちをわかってもらいたいけど、いつも“何言っているの”と言われて聴いてもらえない。

リーダー：Aさんは、まずお母さんに学校に行けない気持ちを聞いてほしいのね。みんなで知恵を出し合いましょう。その前にどういう状況かわかるようにそのときの場面を見せてもらえるかな？

A：いいですよ。

リーダー：それじゃ、お母さんの役を誰になってもらいたい？

A：Bさんに。

リーダー：Bさんいいですか？

B：エッわたし・・・まあいいよ。

リーダー：お願いしますね。それじゃ、Aさん、お母さんがいつも言われる言葉を言ってみて。

A：「早く起きなさい。学校に行く時間でしょ、ぐずぐずしないの・・・」だいたいそんなとこ。

リーダー：Bさんセリフいいですか？

B：口調は？

A：大きな声で、怒鳴っている。

リーダー：Bさんいいですか？そのときAさんは何と言っているの？

A：「行きたくない」と言うけど、「何言ってるの。行くって約束でしょ。早くしなさい。」って言われる。

リーダー：じゃ、今の場面をやってもらいましょう。

～ロールプレイ～

リーダー：みなさん、様子わかりましたね。それじゃ、お母さんにわかってもらうにはどうしたらいいか考えてあげてください。

C：行きたくない理由は？ あるの？

A：ある・・・

C：それをお母さんに話せばわかってもらえると思うよ。

A：でも・・・言えない。

リーダー：ここで練習して、言えそうになってからでいいんじゃない？

A：そうする。

リーダー：それじゃ、みんなでセリフを考えるけど、その前にAさん話せる範囲でいいから理由を聞かせて。

A：私、学校では教室でなくて保健室にいるんだけど、昼休みとかクラスの友達が保健室に来るの。

D：何しに？

A：私に会いに来るんだけど・・・勝手に保健室で遊んで、私に命令したりするので部屋を出ていきたい気持ちになる。それで学校に行きたくない。

D：それっていやね。気持ちわかる。お母さんも話せばわかってくれると思うよ。

リーダー：Aさん、今話してくれたこと、みんなよくわかるって。それをお母さんに話す練習してみようか？

A：うまくできるかな・・・

リーダー：練習するのはそのためだから。自信がつくまで何度でも練習すればいいよ。それじゃ、Bさん、お母さんになってくださいね。セリフは最初と同じでいいですよ。

リーダー：それじゃ、Aさんセリフをホワイトボードに書いておくれ。

「クラスの子が昼休みに保健室にやって来て、勝手に遊びまわって私に命令したりするから保健室に居れない。だから学校に行きたくないよ。」

～ロールプレイ～

リーダー：しっかり声が出てたね。みなさん、よかったところを言ってあげてください。
 B：ちゃんと顔を見て言っていたから、きっとお母さんに気持ち伝わると思うよ。
 D：声もはっきりしていたからお母さん「分かった」と言ってくれそう。
 リーダー：気持ちを伝えることって大事ね。言ってみようと思ったときでいいから自信もって言ってみて。
 A：言ってみようかな。
 リーダー：言ってみようか。通じなかつたらまたみんなで方法を考えるからね。

2) 復学して友達とうまくつきあえるようになりたいと希望する事例E

E：4月から復学したいけど、学校に行ったら友達から絶対「どうしとった？」と聞かれるに違いない。そのとき何と言っていいかわからない。これさえうまくいけば復学できると思うけど。
 リーダー：そうね。久しぶりに会うと友達は「どうしとった？」と声をかけてくれるだろうね。声をかけてもらえるのはE君いいのかな？
 E：それはいいけど。何と言ったらいいのか・・・
 リーダー：みんなで知恵を出し合って考えてみよう。何かよい言い方はないかな。
 F：「ちょっとね。」と言えどどう？
 リーダー：曖昧に言うのね。他には？
 G：「心の病気で夜眠れなかつたりしてたから・・・」と言えど？
 H：「胃が悪かった。」と言ったら？
 リーダー：E君いろいろ出たね。どれが言いやすいかな？
 E：うそはつきたくないから、Gさんのがいいと思ったけど、うまく言えるかな。
 リーダー：それじゃ、それを練習してみよう。E君、声をかけてくれる友人の役はだれにお願いします？
 E：Gさんに。
 リーダー：そうね。Gさん引き受けてもらえますか？
 G：いいですよ。
 リーダー：今から練習しますから、皆さんはE君をよく見ていて、後でよいところを言ってあげてくださいね。E君、セリフは大丈夫ですか？
 E：大丈夫。

～ロールプレイ～

リーダー：E君、うまく言えたね。皆さんE君のよかったところは？
 H：声がよく出てて、聞きやすかった。
 リーダー：そうですね。ゆっくりと落ち着いて言ってたね。他は？
 G：気持ちが伝わってきたよ。
 リーダー：それは大事ね。表情とか声のトーンが良かったからだろうね。さらによくするために、何かありますか？
 F：だいぶんよくなったことを言ったほうがいいと思うよ。
 コ・リーダー：私も同じこと考えていたよ。
 G：「これからよろしくね」と最後に言ったらどうかな。
 リーダー：E君、2つのアイデアが出たけど使ってみたいのはある？
 E：両方とも。
 リーダー：両方とも入れてみる、わかった。コ・リーダーさんホワイトボードにセリフを書いて下さい。

「心の病気で眠れなかつたりしたから。でもだいぶんよくなったから、これからもよろしくね。」

コ・リーダー：E君、これでいい？
 E：いい。
 リーダー：モデルを見なくてだいじょうぶ。
 E：見たい。
 リーダー：Fさんお願いできます？
 F：いいですよ。
 リーダー：E君よく見ててね。

～モデリング～

リーダー：Fさんありがとうございます。それじゃ、E君やってみよう。

～再度ロールプレイ～

リーダー：よくなったね。
 F：ここまで言えたら友達も仲良くしてくれると思うよ。
 E：これでいつでも復学できる。
 リーダー：安心した？
 E：はい。

2. 個別でのSST

1) 誇れるものがないと登校意欲をなくした事例K

この事例は、カウンセリングの中で実施された個別のSSTである。

Kは高校1年生で、“朝、学校に行こうとすると体がだるくて行けない”ということで母親に付き添われて来談した。面談では自分の心情をよく語ってくれた。中学時代は野球で、いつもレギュラーとして活躍していた。高校に入っても野球をがんばりたいという一心で受験勉強に勤しんだ。しかし、高校に入学してみると、自分の野球のレベルは中の中で、レギュラーになれるという保証はなかった。勉強の方も平均的で自分には誇れるものがないという気持ちが強くなって、次第に体が疲れやすくなり、朝起きれなくなってきたという。以下はSSTを実施した場面で、

セラピスト：今の状態は？

K：体がだるい。すぐ疲れる。朝は起きれないし、昼寝をしないときつい。

セラピスト：そう。体がそうだったら踏ん張られないね。毎日どんなふうに過ごしているの？

K：学校に行けなくて、家でゴロゴロしている。学校のこと気になるけど。

セラピスト：そうか。何も出来ない状態なのね。食欲は？眠れる？

K：お腹がすかないし、夜もなかなか眠れない。

セラピスト：気持ちの方はどう？

K：がんばるしかないと思うけど、がんばれない。疲れる。情けない。

セラピスト：がんばってないとダメなんだという気持ちが強いよね。でもがんばれないので自分が情けないと思っているのね。

K：自分には誇れるものがない。“ここが凄い！”、“ここがいいところ！”と。自慢はしたくないけど、自分の中で誇れるものがほしい。でも何もない。

セラピスト：少しがんばって、少し出来るようになって、それではダメなんだ。

K：がんばってないといけない。がんばるしかない。でもそれができない。

セラピスト：K君の考え方の特徴は、中途半端ではだめで、完璧でないと意味がないと思ってしまうところがあるように思うけど。どう？

K：それはある。

セラピスト：そう。でも、今は体と心が「休みたいよ、休みたいよ」と悲鳴をあげているよね。体と心が元気になるためにできることは、ひとつは考え方を少し緩めてみることに、少し体を動かしてみるのかな。何もしないでじっとしているより、少し体を動かすと、血液の流れがよくなってエネルギーも出てくると思うけどね。何かできることあるかな？

K：お父さんと一緒につりに行ってみたい。

セラピスト：いいね。つりはハードな動きはないし、それにお父さんと話すこともできるし、いいと思うよ。お父さんには今の気持ち話しているの？

K：いや、でも学校に行っていないことはお母さんから聞いていると思う。

セラピスト：お父さんは、「学校に行きなさい」とは言われないの？

K：行ってほしいとは思っていると思うけど、言葉にはしない。

セラピスト：そうか。あなたの気持ちを全く理解できないようでもなさそうね。それじゃ、お父さんに「今度の休みに一緒につりに行こう」と言ってみよう。そのときに、「お父さんに話を聞いてもらいたい」と付け加えておくと、お父さんも一緒につりに行きたいと思われるに違いないよ。私をお父さんと思ってちょっと言ってみて、一回練習しておくとお実行しやすいよ。

K：いいよ。言えるよ。

セラピスト：言えると思うけど、でも本番になったらどう切り出そうかと躊躇するものよ。何でも練習しておくのとしないのでは違うよ。やってみよう。

～ロールプレイ～

セラピスト：いいね。あなたの気持ちがよく伝わってきたよ。来週どうだったか教えてね。

2) 親面接の中でのSST

不登校の親面接をしていると、よく母親が子どもの頼みを「仕方ないね。」と何でも引き受けてしまっていることに遭遇する。ある女子高校生の母親は、面接の中で次のような話をしはじめた。

母親：「学校は休んでいます。でも〇〇のアルバイトはしています。」

セラピスト：「アルバイトは行けるのですね。」

母親：「いや、それも休みがちで、昨日も“きつから休む”というので、“店に電話しないと”と言うと、“お母さん、かけて”と言うんです。」

セラピスト：「それでどうされました？」

母親：「仕方ないから、しましたよ。」

セラピスト：「あら勿体ない。アルバイト先の店長さんは数少ない社会との接点ですから、お母さんがしてしまわれると勉強の機会がなくなりますよ。でも、“自分でしなさい”と言っても無理でしょうから、練習を二人でして、それからお母さんが見ているところで電話をかけてみるようになさったらどうでしょうか？ちょっと、私とその場面をやってみましょう。私がお母さんの役をしますから、お母さん

が娘さんになってください。」

～ロールプレイ～

娘：「お母さん、今日きついからアルバイト休む。」
 母：「休んでもいいけど、電話しておかないとね。」
 娘：「お母さんかけて」
 母：「高校生は自分でかけているんじゃないかな。ちょっと練習してみようよ。それで出来そうだったらしてみよう。」
 娘：う～ん
 母：お母さんが電話をかけるから、あなたは店長さんになってみて。いいね。“おはようございます。〇〇です。申し訳ないのですが、体調が悪いので今日はお休みします。どうぞよろしくお願いいたします。” どう、今度はお母さんが店長さんになるから交代ね。」

セラピスト：「どうですか？娘さんが練習に応じたらしっかりその努力をほめて、そして良かったところをしっかりとほめてあげてください。学校を休んでいてもコミュニケーションの練習はできて自信がつきますよ。」

このように母親がすべて子どもに代わってやってしまっ、自立を妨げている場合が多い。こうした個別のSSTを親面接の中で随時取り入れていくうちに、徐々に母親自身が子どもへの接し方を変えることができ、子ども自身も自立への道に一步踏み出せるようになるのである。

V. SSTの効果

子どものSSTに取り組んでいる岩坂(2008)は、スキルの向上と併せてセルフエスティームも伸ばしていくことができると強調している。特に、思春期の仲間関係がうまくいかず、多くのストレスに圧倒されて社会生活が送れない児童・生徒には有効であると考え。筆者(1992)は心理テストを用いての効果研究において、生活上の問題や対人関係上の問題を一つ一つ取り上げて対処方法を考え、練習していく過程において不安が軽減し、現実的考えができるようになり、こうしたことが基盤になって自己効力感が高まることをSSTの効果のひとつにあげたが、Bellack(2004b)も社会的役割機能、行動的スキルに加えて自己効力感の向上をあげている。もうひとつ強調したい点は、リーダーが一人一人の希望を大事にし、その達成に向けての道筋をグループのメンバーと一緒に考え一步一步目標に近づいていく中で、ちょっとした改善に気づきそれを喜んでいく過程は

Winnicott(1965)のholdingの機能であると言える(皿田、2005)。

VI. おわりに

不登校という状態にある生徒に対して、デイケアのグループによるSSTと面談の中での個別SST、そしてSSTを組み入れた母親面接を紹介してきたが、家から出られる段階に至ってない生徒に対しては、訪問の中でもSSTを取り入れることができることを頭の隅に置いておいてほしい。もちろんグループのメンバーからのフィードバックは得られないが、教師やスクールカウンセラーを相手にしてグループのときと同じようにロールプレイを用いた練習ができ、良い点をしっかりほめられることによって自信を回復し、さらに、教師やスクールカウンセラーとの信頼関係も深まっていくのである。

SSTのねらいは希望の実現に向けた実践練習である。したがって、参加者が役に立ったと感じてはじめて効果があらわれるのであって、実施者がこれは必要だと押し付けて練習させても効果は期待できない。いかに練習への動機付けを高めるかが重要である。不登校の状態にある人がSSTを活用して主体的に生活していく術を身につけていってほしい。

参考文献

- Bellack AS, Mueser KT, Gingerich S, et al (2004a) : Social Skills Training for Schizophrenia. A step by step guide. Second edition. Guilford. 熊谷直樹・天笠 崇 (監訳) (2005) : 改訂新版 わかりやすいSSTステップガイド 星和書店
- Bellack AS (2004b) : Skills training for people with severe mental illness. Psychiatric Rehabilitation Journal, 7, 375-391.
- 岩坂英巳(2008) : セルフエスティームを育てるSST. (前田ケイ・安西信雄 編) SST実践ガイド. 日本評論社 pp.157-164.
- Lieberman RP, DeRisio WJ & Mueser KT (1989) : Social Skills Training for Psychiatric Patients. Pergamon Press. 池淵恵美 (監訳) (1992) : 精神障害者の生活技能訓練ガイドブック 医学書院.
- 皿田洋子 (1992) : 精神分裂病対象とした生活技能訓練とその効果. 精神神経学雑誌, 94 (2), 171-188.
- 皿田洋子 (2005) 統合失調症の社会生活技能訓練と精神療法. 精神療法 31 (1), 金剛出版 50-54.
- 杉山登志郎 (2011) : 発達障害のいま 講談社現代新書.
- Winnicott DW (1965) : The Maturation Processes and the Facilitating Environment. 牛島定信 (訳) (1977) : 情緒発達の精神分析理論 岩崎学術出版社

