

# 選択理論を取り入れると、 三年で欠席率・保健室利用が半減

子どもに対してプラスの言葉かけをする先生が増えると、その先生のクラスでは欠席、病気も激減します。けがも激減するのには驚きました。

## 人の人生を分けるものは？

幼い頃、家族でテレビを見ていて凶悪事件を起こした犯人の映像が流れると、母は私たち姉弟に「こんな大人にはならないでね」と言い、世の中に貢献した人のニュースを見ると「素晴らしい人ね」と感動しながら語りかけてきました。その様子を今もよく覚えています。そして、同じ人間なのに、なぜこんな違いが生じるのだろうと疑問を持ち続けてきました。

大人になり養護教諭という仕事を選び、今春までの三五年間、小中学校の保健室を預かりました。そこで、私はまったく同じ疑問にぶつかりました。瞳を輝かせて入学した一年生が、なぜさまざまな状態に変化するのだろうか。保健室には、友人関係のトラブルや学級の混乱から逃れてくる子、いじめの被害者・加害者、不登校傾向の子、それぞれ学校生活の不安や不満を抱えてやっつけます。統計上からも、彼らは欠席（年間六日以上）、学校でのけがや病気、トラブルでの保健室利用（年間一〇回以上）も多いようです。一方、学級が荒れても、周りの状況にそれほど翻弄されず、明るく朗らかで健康状態も良好な子どももい

ます。彼らは、統計上も年間の欠席がほとんどなく、病気やけがも少ないようです。繰り返し問題を抱えて保健室へやってくる子と、元気な子どもの違いは何だろうと考え続けてきました。

## 養護教諭しか知らない子どもの秘密

保健室で話を聴いているうちに、私に心を許すと、子どもたちは心の秘密を話し始めます。友人間でのいじめや、教師との対立、親子喧嘩や暴力、家庭の経済事情、夫婦喧嘩、夫婦間暴力についての話が出ることも少なくありません。今まで勤務したどの学校でも、素直で明るい子どもたちが多く感じるのは、保健室で見せる子どもたちの姿には大きなギャップがありました。そして多くの子が、「自分なんてどうせ」「自分はダメなやつ」「自分は嫌い」「消えたい」などという否定的な言動で、心の奥底の秘密を語ります。

一方、心身ともに安定している子どもは、自分の良さも欠点も含めて等身大の自分を認めることができ、肯定的な言動が多いようです。

## 「落伍者なき学校」をつくった 選択理論に魅かれて

保健室で子どもたちとかわる中で、自己肯定感の形成の重要性を痛感した私は、その方法を探し求めました。

そして、アメリカの精神科医のウィリアム・グラッサーが提唱した選択理論を知り、希望をもちました。教師全員が、批判し責めるといった「人間関係を壊す習慣」を控え、認め励ますといった「人間関係を築く習慣」で子どもに接することで、子どもたち全員が成績も良く問題行動も皆無の「落伍者なき学校」と呼ばれる学校ができるというのです。現在、このような取り組みをしている学校が全世界に数多く誕生しています。

選択理論は人が行動するときの「脳の働き方」を説明したものです。人は、身近な人から「愛されている」「認められている」と思えたときに、脳の欲求が満たされて良い気分（幸せ）を感じ、問題を起こす必要がなくなり、貢献したい気持ちになります。そのような心理状態を保つには、身近で重要な人との人間関係を良好に保つことが不可欠で、夫婦、親子、教師と子ども、職場の同僚等の間で、認め励ますといった愛情が伝わるかわりの必要性を説いています。

翻って、たびたび保健室を訪れる子どもの言動から、親や教師の愛情が伝わっていないことを感

元公立小中学校養護教諭  
選択理論心理士

## 井上 千代

いのうえ ちよ 「他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる」をモットーに、楽しく自由な教員学習会を始めました。共著に『選択理論を学校に』があります。

じていました。親も教師もほとんどの大人は皆、子どもを愛しています。ただ、それを批判的に伝えるか、肯定的に伝えるかで、脳の反応、解釈、感情に与える影響に大きな違いが生じます。そのことが、結果を大きく変えてしまうのだと痛感しました。

例えば、ある先生が「廊下を走るな！」と大声で叱ったとします。子どもたちは、十人十色、受け止め方がみんな違うようです。例えば、

A..「うるせえなー」と口に出す。

B..また、俺ばっかり注意するなあ、嫌な先生だなあと思う。

C..怒鳴ることはないだろう、怒られると嫌な気分だなあと思う。

D..そうだ、走ることは良くないことだと思ふ。

E..「はい。気をつけます」と口に出す。

自己肯定感の低い子は、「私のことを嫌っているから怒る」とか「私だけを目の敵にする」という考えに陥りがちです。一方、自己肯定感が育っていると、事実を事実として受け止め、「自分が走ったから注意を受けた。歩いたほうが安全だから歩こう」と考えることができます。

しかし、自己肯定感が形成されているかどうかは案外、外側からは見えにくいものです。勤務した学校では、毎年、自己肯定感アンケート<sup>注1</sup>を行ってききましたが、教師の予想以上に自己肯定感が低い子が多いようでした。

注1 本誌二〇一五年一月号に、集計システム・結果グラフ・事後研修資料等一式の資料配布あり。

## 問題を感ずるときには、 気づきを与える質問を

子どもたちの行動に問題を感じたとき、皆さんは、どのように指導されますか？ 選択理論を学んでからの私は、そんなときこそ笑顔で質問をして、子どもに考える時間、選択する機会を与えています。

例えば、私が笑顔で「廊下は？」と言うと、多くの子は「歩きます」と答え、照れ笑いしながら自ら行動を変えるようです。掃除の時間に、掃除をサボっている子には「今は？」と笑顔で尋ねると、「掃除の時間です」と言って素直に掃除にとりかかる子も多いようです。それで変わらない子には、「放課後一〇分、先生と一緒に楽しく掃除をしようね」と言うと、多くの子は、「嫌です。今、やります」と掃除を始めます。

## 普段の「人間関係を築く 二秒の習慣」が、人生を変える

選択理論を学んでから、私が最も大切にしているのは、普段の言葉かけです。どうしたら子どもに愛情が伝わり、自己肯定感が高まるのか、と自分に問いかけています。そして、例えば、朝、出会った子どもには名前を呼んで、「元氣そうね！」「散髪した？」「当番、ありがとう」「かぜ、治った？」と笑顔で話しかけます。保健委員には「健康観察、ありがとう」「全員出席、本当にうれしいね！」「もし、気になる子がいたら、早く教えてね」「頼りにしているよ」と心に浮かんだプラスの言葉を数秒でかけます。

選択理論を学んでから三校勤務しましたが、三年経つと欠席率や保健室利用が半減します。プロセスとして最初、保健室の中だけで地道にやっていきます。熱意あふれる先生から、「悪い子を、悪いと叱って、何が悪い！」と言って叱られることも

ありますが、その気持ちも理解できます。私もかつて叱ることも大事だと思っていましたから。しかし、保健室でのかわりをきつかけに子どもが元気になるケースが増えると、よき理解者になってくれます。目指すところは一緒に、子どもの成長だからです。

そして、だんだんと子どもに対してプラスの言葉かけをする先生が増えると、その先生のクラスでは、欠席、病気も激減します。けがも激減するのには驚きました。それが全校の保健統計にも影響を及ぼし、取り組み前から比べると、欠席、けがや病気が半減するわけです。

## 子どもの笑顔は、保護者の信頼へ

最後に勤務した愛媛県西予市立明浜中学校では、管理職はじめ教師全員が一緒になって、子どもを認め励ますプラスの言葉かけを続けました。すると、取り組み前年度は全員出席の日がゼロでしたが、初年度五五日、二年目一二七日、三年目一三四日と増えていきました。開校日は一九七日です。ので、六八%の日が全員出席の日になったのです。それだけではありません。保護者からの「先生方は、うちの子を理解してくれる」という声が多く聞かれるようになりました。

選択理論を学び、脳の働き方を理解して、プラスの言葉かけを続けるだけで、私生活でもうれしい変化が起き続けています。そこで私は、五年退職を早め、この春から、選択理論の情報と実践を伝える講演やセミナーを開始しました。それが、私にできる子どもたちへの貢献だと考えたからです。関心をもたれた方は、小冊子を謹呈しますので、メールでご連絡ください。 [chiyo@mh.pikara.ne.jp](mailto:chiyo@mh.pikara.ne.jp)