

## 建設的な生き方を取り入れたホームルーム

—「第12回CLインストラクターの会」発表から

—NPO法人フリースクール・オンリーワン—



前代表理事 井上 弥生

12年前にフリースクール・オンリーワンを設立しました。たくさんの方々に支援していただきました。この場をお借りして御礼申し上げます。設立の目的は、「不登校の子どもと保護者を応援する」ことです。試行錯誤の中で、12年間活動してまいりました。今年度4月に、代表理事を卒業生にバトンタッチいたしました。そこで、活動した内容を報告いたします。

### I 不登校の生徒の傾向

オンリーワンに入学した、あるいは学校に行きにくくて相談に来た子どもたちの状態は、人によって違います。十人十色です。

- ・神経質的傾向が強い
  - ・発達に凸凹があり、二次的に学校に行きにくい
  - ・家庭の事情
  - ・精神障害
  - ・家庭の考え方（学校には行かなくてもよいなど）
- など、様々です。中でも神経質傾向がみられるお子さんの割合が大きいです。

#### ◇不登校の生徒に見られる神経質傾向の項目例

- ・理想が高い…理想と現実とのギャップが大きく、悩む。  
人と自分を比較する…運動などで、クラスメイトの方が優れていると比較して、自分はできないと思いき、人より劣るのなら学校に行かないという選択をしてしまう。
- ・負けず嫌い…例えばテストの順位がライバルに負けるくらいなら、学校に行かない。
- ・人目が気になる…クラスメイトがひそひそ話していることが自分に向けられた悪口だとだと思いき、学校に行きにくくなる。そして、ご近所の人「学校行きなさいよ」という言葉からますます行きにくくなった生徒も多い。
- ・緊張しやすく、お腹が痛くなるなど体に出る…前の晩は学校へ行こうと決めていても、朝になるとお腹が痛くなり、学校に行かなくなった。などの点が多く見られました。

神経質的傾向が強い生徒さんは、休んでいると自分を責め、ますます学校に行きにくくなるため、毎日通学型で行っていました。

#### ◎神経質傾向のある生徒への個別の課題（働きかけ）例

- ・授業中人目が気になる…やるべきことに集中するように、「板書を全部写してください」
- ・緊張でお腹が痛くなる…「授業中もサインでトイレに行ってください」
- ・発表の前、緊張して手が震える…「観察」「目的を考える」（生徒の場合、ここでは内観の課題にまで至っていませんでした。）
- ・朝になると学校へ行きたくなくなる…「着替えて、カバンを持って、外に出てください」「(代わりに)家でレポートの○番をやってください」
- ・人目が気になり昼間息をひそめて家にいる生徒…「ネットで職業調べをしてください」

#### ◎オンリーワンの生徒以外で相談に来た生徒への対応

○どうなりたいかがわかっている場合

結局どうなりたいですか？「学校に戻りたい」という生徒には、学校に戻りやすい方法を伝えます。（この質問は、かなり効果がありました）

森田のポイント・目的を持つ ・行動のヒント を使う場合が多いです。

- どうなりたかわかっていなく、不安定になっている生徒の場合
- ・軽い行動の課題（家のお手伝い、オンリーワンの掲示物のお手伝い）
- ・感情のバンドエイド
- ・対話をしながら目的を一緒に探す

## II 全体への働きかけ…ロングホームルーム, ショートホームルーム

### 授業案①

1年に1度、3時間を使って、CLのさわりを伝えました。CLは若い世代の生徒たちに生きるすべとして知っておくことは大切なことだと考えました。フリースクールを卒業しても困難にあったとき、記憶に残っていれば、対処し、乗り越えることができるかもしれません。

1 題材名	建設的な生き方を知ろう	
2 題材設定の理由	それぞれに困難があり、生き方が不器用な生徒たちに、問題があったときの解決の方法として、建設的な生き方を伝えておく必要があると考えた。	
3 目標	現在起こっている問題、将来起こりうる問題を解決する一助になるように伝えていく。	生徒がまず知ることから
4 展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1時間目 神経質傾向とは コントロールできること、できないこと CL森田のポイント</li> <li>○2時間目 行動のヒント 感情のバンドエイド</li> <li>○3時間目 内観法</li> </ul>	注意点 生徒に起こっていること、また、生徒にありがちなことを寓話で例として入れる。

### 指導案②

ソーシャルスキルトレーニング（社会生活や対人関係を円滑に営んでいくために必要な技能）の中にCLを取り入れて、実際の生活に生かす授業を月に1度くらいのペースで実施した。

1 題材名	ソーシャルスキルトレーニングで困難を乗り越えよう	
2 題材設定の理由	生徒たちは、エネルギーが不足している。 また、やりにくさ生きづらさがある。 個別では受け入れにくいことも、全体のソーシャルスキルトレーニングで、実際に行動するすべを考え、行動に移していきたいと考えた。	
本時の目標	CL森田のポイント「目的を持つ」を伝える	授業の一つひとつに目的を持つ

（指導案②の続き）展開

月に1度の割合で、CLを取り入れたソーシャルスキルトレーニングを行った。

市販で出来ているものではなく、生徒の実態を踏まえ、オリジナルなエクササイズを都度考えていった。

#### ◎エクササイズ

2032年、タケルは高校を卒業後、なりたかった飲食店のシェフに就職し、現在27才である。

ところが、2020年からしばらく猛威を振るっていた新型コロナウイルスよりはるかに感染力が強いウイルスが発生した。緊急事態宣言が出され、タケルの会社も経営が困難になってしまった。

タケルが勤務している会社の社長は、タケルに申し訳ないと思いながらも、タケルに辞めてもらうしかなかった。

タケルは昨年ユウ子と結婚し、ユウ子のお腹には新しい命が宿されていた。タケルは、ユウ子と新しい

命を何としても守りたいと思った。

#### クエスチョン1

タケルはどうやって、妻と子供を守ればいいですか。

#### クエスチョン2

10年前にタイムスリップできることになった。

タケルになったつもりで今何をすれば10年後に生きてくるか考えてみよう。

#### ◇生徒から出た意見

##### クエスチョン1

- ・ウーバーイーツの会社を始める
- ・仕事探しをがんばって、どんな仕事でもやる
- ・コンビニで働く
- ・農業を始めるなど。

##### クエスチョン2

- ・今やっている、パソコンの授業を頑張る
- ・どの授業も将来のスキルにつながると思うので、今以上に集中して学ぶ
- ・カフェの授業も原価率など考えて価格を決めるなど、新しいことに挑戦する

#### ◇授業の事後指導として、

- ・「目的を持つ」ことを意識してきた。
- ・授業をやったからと言ってすぐにわかるものではなく、授業の前に「次の授業の目的は」ということがわかるように、声をかけていった。
- ・ただ何となく、次の授業を受けるのではなく何のために学習をするのかを考えるようになってきた。
- ・少しずつ、浸透してきたように思う。

このエクササイズは、比較的食いつきが良かった。対象となる生徒たちが考えやすいものを、考えていきたい。以上の取り組み報告をいたしました。

ここ数年、内観を生徒に伝えることが難しくなっているので、同会参加者に質問すると、参考になる以下のアドバイスをいただきました。

.....  
(横山さんからの同会まとめの文書より)

「ありがとう」を10回言おう—から入ると有効との意見がありました。「ありがとう」を言うためには、「お世話になっている 事実」に気付かないといけません。結果的に、「内観」につながり、導入としてはいいのではないかという意見でした。また、「今日、フリースクールに来るまでにお世話になった人は?」「名前と顔を知っている人」「名前は知らないけど顔を知っている人」「顔も名前も知らないが、お世話になった人」から、導入することも考えられるという意見もでました。

通常、「内観」は「お母さんからしていただいたこと」を調べていきますが、マスコミで虐待に焦点が集まっている現状、「毒親」という言葉の流行、「家族」から抜け出ることが大切などの言説、ヤングケアラーの問題などで、なかなかオーソドックスな「内観」は難しいのではないかと。相手に応じて、内観は一工夫が必要となるかもしれないとの意見が出ました。

#### ◇今後の希望

.....  
フリースクールは、次世代につなげることができましたが、今後も「建設的な生き方」を取り入れた内容を、若い世代に伝えていけたらと考えています。(山梨県大月市インストラクター)

 [目次へ戻る](#)