Ch.15　分かち合い乗りこえるために－学級ミーティング

執筆担当：成井香苗（白河・郡山メンタルサポート）・大森恵栄子（郡山メンタルサポート）

Q1．学級ミーティングのねらいは？

福島県は、避難区域からのたくさんの転入生があり、被災状況の違う子どもたちが一緒に学ぶ学校状況になりました。この危機を共に乗り越え、落ち着いて学校生活を送るためには、お互いの思いを理解し合うこと、そしてお互いへの「信頼と絆」が必要であろうと考えました。そこで、安全に“今の思い”を自発的に語ってもらい、他の仲間に共感支持される経験を通して、ピア・サポート力を賦活しエンパワメントされるような、教師と児童生徒による学級活動・福島版「学級ミーティング」を考えました。

Q２．学級ミーティングのすすめ方は？

まず心のウォーミングアップが必要です。事前活動として、自分の心と体の状態を知るために健康アンケートにチェックを入れ、質問に答えを記入することで現在の自分の内面を見つめ整理します。そして心をほぐして話しやすくするためと、日ごろのストレスをほぐすために、ペア・リラクセーションを体験し、学級のミーティングを実施するように組み立てました。そして、学級ミーティングのようすや健康アンケートから、個別相談につなげていくこともできます。

Q３．そのような話し合い・分かち合いは、ふだんからやっていることではないですか？

もちろん、学級で自然発生的に、故郷への思いや、放射線の不安や、余震があるたびに恐怖がよみがえることなどを語り合うことができていれば、実施しなくていいかもしれません。しかし、学校は教科やスポーツなどがんばる日常の連続です。自分の本音を安心して語り、仲間と共有する機会はとても少ないのです。しかも、災害後は、回避が強くなります。「もうそのことはふれたくない」「考えたくない」という気もちが強くなります。強い回避は、ストレス障害のリスク要因です。また、「怖い気もち」や「不安な気もち」を仲間に語ることは、「弱い人間」のすることだと思い込んでいる子どももいます。「不安な気もちや怖い気もち」を抱えたままがんばり続けると、どうしても無理をしてしまいます。

Q４．学級ミーティングのすすめ方をもっと詳しく紹介してください。

ステップ１～３までの３部構成になっています。

＜ステップ１：教師研修会＞

教師が自分の学級で実施することができるように、前もってスクールカウンセラーが教師を対象に一通り学級ミーティング（ステップ 2 と同じもの）を実施して、教師に学級ミーティングを体験してもらいます。

＜ステップ２：学級ミーティング＞

１．健康アンケート（20 分）

初めに「健康アンケート」を行います。健康アンケートは、ストレス反応（過覚醒・再体験・回避・マイナスの考え・不安）の２２項目と「今、どんなことを感じていますか、思っていますか、考えていますか？」「それについて、どんな工夫をしていますか？」「これから、どうしたいですか？どんなことができますか？」の自由記述から構成されています。ストレス反応には対処する方法として、リラックス、思いを分かち合うこと、避けていることに少しずつチャレンジすること、マイナスの考えをエネルギーにすること、があることを伝えます。できれば、学級ミーティングの前日に、20 分ほど時間をとって、実施しておくと、子どもたちの自由記述やストレス反応をゆっくりと読んでおくことができます。もし、前日に時間がとれないときは、健康アンケートを一度回収し机を端に寄せ椅子だけを車座に配置します。休憩を取り、その間に担任の先生はアンケートにざっと目を通し、児童生徒の状態を把握します。

２．リラクセーションの実施（10 分）　（椅子だけ車座に）

①セルフリラクセーション；まずリラクセーションとして初めは、一人で「肩をグーと上げて、ストンとおろす。」（二回セット）※ギューは、ゆっくり時間をかけて上げ、ストンのときは一気に力を抜いたり、ゆっくり抜いたりします。

②ペア・リラクセーション；次に、同じことを二人組になって二回セットで実施します。一人は椅子に座り、もう一人が後ろに立って座っている人がもっと力が抜けるようにナビゲーションします。この時、立っている人は、相手の肩にそっと手をかけ相手にやさしく声をかけます。「大変だったね」「がんばろうね」「あったかいね」「気持ちがいいね」など

③深呼吸；最後に「深呼吸」でお腹にたまった空気をすべて吐き出し、吐き出し切っ たら自然に息を吸うを繰り返します。そして、心の中で「大丈夫！」と唱えます。児童生徒が落ち着いたら丸く車座になって話し合いを始めます。

３．話し合い―今の体験の共感的共有（45 分くらい）（椅子だけ車座に）

担任が進行役をして、

①**「今、どんなことを感じていますか、思っていますか、考えていますか？」**と問いかけ、全員順番に話してもらいます。先生が口火を切るのもいいでしょう。

【留意点】聞く時の姿勢は、共感的に聞くこと。あくまでも、「今思っていること」に焦点を当てて、辛い体験をした児童生徒には、特に注意を払って、無理に聞きだしたりしないこと。本人がこの場で話せることを話したいように話させ、聞いてやることが大切です。辛くなるようならば、退室させ保健室で休ませ個別に対応します。また、お友達が話の腰を折ったり、ふざけて邪魔したりしないよう注意してください。誰もが自分の思いを邪魔されずに安心して話せるよう、聞いてもらえるように配慮します。中には自分を責めるようなことをいう子が出てきます。今回のことは誰が悪いわけではないと保証してあげてください。

②次に**「それについて、どんな工夫をしていますか？」**と問いかけ、順番に話させます
工夫については「すごいね」「いいね」などと褒めてください。

③　次に**「これから、どうしたいですか？どんなことができますか？」**
これからどうしたいか？どんなことができるか？を考えさせることで気持ちを少しでも未来に向けていくような働きかけができると思います。

④　**話し合いのまとめ**
担任（ファシリテーター）が、簡単にみんなの思いをまとめて話してください。
その時、以下の点を児童生徒たちに伝えてください。

・時間はかかるけれど必ずこの事態は収まり、日常生活が戻ってくることを保証します。
・みんなで協力し合い、励まし合いながらこの事態を乗り越えていこう
・うわさに惑わされないようにしよう（チェーンメールやネット等）
・なるべく普段通りの学校生活をしよう
・このミーティングで、話をすると気持ちが楽になるのがわかっただろうから先生と話をしたいときは、いつでも話をしにきてください。
・スクールカウンセラーに話すのもいいですよ。一人で考え込まないことが大切です。

４．事後活動（5 分）（机を戻して）
初めの健康アンケートを再び配り、最後の**「感想」の欄**に体験してみての感想を記入させ、回収します。

＜ステップ 3：事後サポート＞
健康アンケートと学級ミーティングから、心配な子どもをリストアップして、担任およびスクールカウンセラーが面談し、継続カウンセリングや医療につなぐなど必要な対応を取ります。

Q５．学級ミーティングの実施にあたって注意することは何ですか？

＊実施する前に学級活動の趣旨を説明したお知らせを家庭に配布して保護者の同意をえておきましょう。
＊特に『健康アンケート』を行う目的は、調査のためではなく、子どもたちが今の健康や心の状態を知り、今後の生活の中で困難な事や不安な事に対応し、乗り越えていくためのものであることを文書でお知らせしておくとよいでしょう。
＊健康アンケートをはじめる前に、「アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりに、やらなくてもいいです。途中でやめたくなったら、やめてもいいです。」と伝えて行いましょう。記入中に気分が悪くなったり書きたくなかったりしたら無理せずやらなくていいことを伝えましょう。
＊教師研修での教師自身の「健康アンケート」は、原則回収しないようにしましょう。健康アンケートは自分の心の状態を知るためのものであり、ストレスが高い場合、教師自

身が個別に相談できることも伝えておくと良いでしょう。

＊健康アンケートの項目の意味、採点の仕方を口頭で教員に知らせるだけでなくプリントを配布するとよいでしょう。

＊安全な環境で、不安なことや怖かったことなど語り、クラスメートや先生に共有してもらうことで、不安や恐怖は小さくなります。一人の子どもの思いをクラス全員で聞くという体験は話した子どもにとってもクラスメートにとっても新鮮で有意義なものになります。

＊中長期になると回避が起こりやすくなり「今思っていることは？」と漠然と聞くと、話しやすい楽しいことや頑張っていることなどの発言に終始することがあります。当たり障りのない表面的な話が続くときは、教師が介入し、『健康アンケート』に書いてある心配なことを読み上げてその子の思いを語ってもらうといい場合があります。その時も、本人にきちんと了解をえることが必要です。

また、楽しいことを受け止めたうえで「今どんなことが心配なの？」と問いかけるのもいいでしょう。

＊実際学級ミーティングを実施してみると、普段口にしにくい心配なこと不安なことを話せた方が、子どもたちの満足と学級の落ち着きとまとまりに効果があります。

＊最初に教師が心配な自分の思いを話してあげると子供たちも話しやすくなるようです。

＊もし話し合っているときに不安定になる子がいたら、サポートの教員が保健室に連れて行くなり付き添うとよいでしょう。そういう子どもが出ることはマイナスではなく、個別対応が必要な子の発見と対処に役立ちます。

＊お友達が話している時に口をはさんできたり、冷やかしたりの行為がみられたら、「大切な話だから、落ち着いてしっかり聴こうね」とルールを明確にします。

＊ステップ１教師研修とステップ２学級ミーティングの実施、ステップ３担任や SC による個別面談の実施というように、時間を要する支援なので、時間がないときは、各ステップを独立して単独で行うことも可能です。

Ｑ６．東日本大震災の発災から１年半が過ぎました。２年目、３年目を迎えるにあたって、これまでと変わってくる点はありますか？

福島県は、個人差があるものの今なお収まらない放射線量不安を抱えている人も多く、帰村や避難のための移動はまだ続き、転入転出は少なくありません。まだまだ落ち着かない学校生活です。一方で大震災から年月が経過した今になると、抱えている不安を話すことに対して『気にしすぎじゃないか』と周囲の目が気になり、思いを言えずにいる様子がうかがえます。だからこそ、学級ミーティングの手法を使って自分の思いを十分語ったり、他の人の思いを聴いたりすることが、自他への信頼と絆を作り、少しでも不安の軽減に役立つと思われます。