

【参考資料】

よりよい人間関係づくりのための心理教育技法①

No.	名 称	提唱者	趣 旨	特 徴	参考文献等
1	構成的グループ エンカウンター	國分 康孝	エンカウンターとは、本音を表現し合いそれを互いに認め合う体験のこと。この体験が、自分や他者への気付きを深め、共に生きる喜びやわが道を力強く歩む勇気をもたらす。構成的グループエンカウンターはリーダーの指示した課題をグループで行う活動。そこでの気持ちを率直に語り合うことを通してエンカウンター体験を深めていく。	オリエンテーション（説明）、エクササイズ（活動）、シェアリング（振り返り）の3部構成。エクササイズは、自己理解・他者理解・自己受容・感受性の促進・自己主張・信頼体験という6つのねらいのうちのいくつかを満たすように用意される。シェアリングでは、エクササイズを通して感じられた気持ちを、参加者で共有する。	*エンカウンター 國分康孝著 誠信書房 *エンカウンターで学級が変わる ＜小学校編、中学校編、高等学校編＞ 國分康孝監修 図書文化 *学級崩壊 予防・回復マニュアル 河村茂雄著 図書文化
2	ニューカウンセ リング	伊東 博	カウンセラーの技術によってではなく、カウンセラーとクライアントが作り上げる関係（カウンセリング関係）の中で、その関係によって、クライアントが自ら問題に対処する方法を発見していくことを旨とする。	感ずる、からだが動く、自己を見る、かかわる、あらわすの5要素から実習が組み立てられる。クライアントは、5要素それぞれの実習を体験することにより、自己理解をし、さらに自己実現に向かうようになる。	*ニューカウンセリング ～からだにとどく新しいタイプのカウンセリング～ 伊東博著、誠信書房 *身心一如のニュー・カウンセリング 伊東博著、誠信書房
3	ロールプレイン グ	モレノ Moreno, J. L.	役割を自発的・創造的に演ずることをロール・プレイングとよぶ。子どもの「ごっこ遊び」は典型的な自発的ロール・プレイングであり、誰かによって指導・監督されているわけではないが、治療的あるいは訓練的な目的をもった演技としてのロール・プレイングは監督によって指導される。	監督、主役、補助自我、観客、舞台の五つの要素からなっている。ロール・プレイングの代表的な技法は、役割交代法と補助自我法である。役割交代法は、主役と相手役を相互に交代するものである。補助自我法は、主役が役割を演じやすいように相手役が支え援助するものである。	*教育の現場における ロール・プレイングの手引 千葉ロール・プレイング研究会著 外林大作監修、誠信書房 *ロールプレイング 新訂版 台利夫著、日本文化科学社
4	ソーシャルスキ ルトレーニング	ロバート P. リバーマン	ソーシャルスキルとは、日常生活や集団生活を心地よく過ごすために必要な気持ちの持ち方やスキルのこと。その技術を向上させることによって困難さを解決しようとする技法。統合失調症の治療から学校教育にまで幅広く利用されている。認知行動療法の1つと位置付けられる。	市販のSSTカードでは、①自分を大切に、②ストレスマネジメント、③友達の作り方、④対立の解消、⑤みんなが大切にされるグループの作り方、のシリーズに構成される。絵カードを提示し、知的な理解と感情的な理解して体験し、練習を繰り返すことによって定着させる。	*ソーシャルスキルトレーニング 渡辺弥生著、日本文化科学社 *SSTカード 本田恵子監修、クリエイションアカデミー *LD・ADHDへのソーシャルスキルトレーニグ 小貫悟他著、日本文化科学社
5	ブレインストー ミング	アレックス F. オズボーン	集団でアイデアを出し合うことによって、相互交錯の連鎖反応や発想の誘発を期待する技法である。ブレインストーミングの過程では、結論厳禁、自由奔放、質より量、結合改善の4原則（ルール）を守ることとされている。	問題提起、呼び水となる質問のあと、参加者全員がアイデアを紙に書くなどして提示し、できるだけ多くのアイデアを出し合う。その後、KJ法やマインドマップ、概念地図などの手法で情報整理を行う。	*発想法、続・発想法 川喜多二郎著、中央新書 *独創力を伸ばせ A. F. オズボーン著、ダイヤモンド社

よりよい人間関係づくりのための心理教育技法②

No.	名 称	提 唱 者	趣 旨	特 徴	参考文献等
6	交流分析	バーン Eric Berne 杉田 峰康	人格と個人の成長・変化における体系的な心理療法定論。人はみなOKであり、それゆえ個々人は正当性、重要性、平等性の敬意を受けられることができるというのが基本的な見解。P(親)ーA(大人)ーC(子)という自我状態モデルを仮定し、人の行動や表現の理解を容易にしている。	質問紙法エゴグラムによりA(合理的な大人)、CP(批判的な親)、NP(養育的な親)、FC(自由な子)、AC(従順な子)の5つの要素で分析する。それぞれの要素の得点の高低は人の優劣を表すものではない。自らの人格的な特徴を知ることにより、最終的に「I'm OK. You are OK」を指向する。	* 交流分析 杉田峰康著、日本文化科学社 * 交流分析とエゴグラム 新里里春著、チーム医療 * 教育カウンセリングと交流分析 杉田峰康著、チーム医療
7	コラージュ療法	ミッチェル Mitchell, J 森谷 寛之	コラージュ(collage)とは、フランス語で、糊付け(すること)を意味する。雑誌やパンフレットなどの既成のイメージをハサミで切り抜き、台紙の上で再構成し、糊づけするというきわめて単純明快な方法である。既成のパーツを組み立て直す意味で、森谷氏は「持ち運べる箱庭」と表現する。	雑誌やパンフレットから自分の気に入ったパーツを切り取り、台紙の上で再構成して貼り付ける。クライアントが自ら切り抜く方法と、セラピストがあらかじめパーツを用意しておく方法がある。病院臨床ではクライアントが一人で作ることが多いが、学校ではグループで作る場合が多い。	* コラージュ療法入門 森谷寛之他編著、創元社 * 体験コラージュ療法 森谷寛之他編著、山王出版 * コラージュ療法ー基礎的研究と実際ー 杉浦京子著、川島書店
8	ピアカウンセリング ピアサポート	アメリカの 障害者自立 生活運動	ピア(Peer)とは、仲間・同輩・対等者という意味。同じような環境や立場にいる、同じような経験や感情を共有する仲間が、日常の悩みや相談事などを気軽に話し合うこと、お互いにカウンセラーとなり自分の考えを打ち明け合うことをピアカウンセリング(サポート)と呼ぶ。教育や福祉等で活用されている。	①時間を決めその時間を守ること、②スタート宣言と終了宣言をすること、③お互いの同意を得ること、④秘密を守ること、⑤お休みや中断ができること、の5つの約束のもと、聞き手の15の原則と話し手の6つの原則に従いながら、「あてにし合う」関係をつくっていく。ラポート(つながりをもつこと)が重要となる。	* ピア・カウンセリング入門 ヒューマックス編、オーエス出版社 * ピアサポート実践ガイドブック 中野武房他著、ほんの森出版 * すぐ始められる ピア・サポート指導案&シート集 森川澄男/監修 菱田準子/著
9	対人関係ゲーム	田上不二夫	学級集団の対人関係づくりをねらいとして開発。ゲームに参加することによっていろいろな人間関係を経験する。様々な集団活動を経験することによって、良い人間関係を築き、豊かな学級生活を実現することができる。	他者からの承認と自己受容のための課題として、①交流するゲーム、②心を通わすゲームがある。また、役割分担と連携のための課題として、③協力するゲーム、④役割分担し連携するゲーム、⑤折り合うゲームがある。	* 対人関係ゲームによる仲間づくり 田上不二夫編著、金子書房 * 特別支援教育コーディネーターのための対人関係ゲーム 活用マニュアル 田上不二夫著、東洋館出版社
10	アサーショントレーニング		自分・相手の人権(アサーティブ権)を尊重した上で、自分の意見や気持ちをその場に適切な言い方で表現できるようにすることを目的とする。自己主張に関するいくつかの誤りに対する心理教育から始まり、攻撃的な自己主張や不十分な自己主張との違いを明らかにした上で、適切な自己主張(=アサーション)について学ぶ。	実際の事例を用い、ロールプレイなどの体験を通して実践的に身に付ける。自分のコミュニケーションの癖に気づき、率直で、より楽な自己表現の方法を探す。この体験を通して、自分を好きになる、自分を尊重する、ありのままの自分である、表現する心地よさを味わう、「NO」と言えるようになる、など誠実な人間関係を体感することができる。	* 子どものためのアサーション <自己表現>グループワーク ー自分も相手も大切に学ぶ学級づくりー 園田雅代・中釜洋子著 日本精神技術研究所 * 自己表現トレーニング ～アサーションのすすめ～ 平木典子著、チーム医療

よりよい人間関係づくりのための心理教育技法③

No.	名 称	提唱者	趣 旨	特 徴	参考文献等
11	ブリーフセラピー	ミルトン・エリクソン	従来のカウンセリングとは異なり、問題の原因やその分析に焦点をあてるのではなく、現状を改善する方向へ焦点を当て、早期（ブリーフ）解決を目的とした考え方。「どんなやり方であっても、その人が望むようになればよい。」というミルトン・エリクソンのメッセージが基盤になっている。	問題を解決し、目標に到達するための3大原則は①うまくいっているのならそのまま続ける、②うまくいっていないことは止めて何か違う行動を起こす、③うまくいくまで、いろんな行動をして、試してみる、とするもの。今ある姿を基本に、そこを評価するところから出発する。	<ul style="list-style-type: none"> * 解決志向ブリーフセラピー 森俊夫・黒沢幸子著、ほんの森出版 * 先生のためのやさしいブリーフセラピー 森俊夫著、ほんの森出版 * タイムマシン心理療法 黒沢幸子著、日本評論社
12	フォーカシング	ユージン・ジェントリン	フォーカシングとは、光学機器において焦点を合わせることだが、体験過程に直接焦点を合わせ、その象徴化を促進する一連の相談技法のことをいう。ジェントリンが考案した方法のほかにも、複数の方法が考案されている。	まず、何か気がかりな感じ（フェルト・センス）をとらえる。次に、その感じにぴったりの言葉（ハンドル）を探す。フェルト・センスとハンドルとがぴったりであれば、フェルト・シフトと呼ばれる、ぴったりだという感覚と解放感が得られる。	<ul style="list-style-type: none"> * フォーカシングワークブック 楽しく、やさしい、カウンセリングトレーニング 日笠摩子・近田輝行編、金剛出版 * フォーカシングの展開 伊藤義美著、ナカニシヤ出版
13	遊戯療法	アンナ・フロイト	遊戯療法には、他の療法とちがいで、それ自体としての理論は存在しない。分析療法や来談者中心療法などの理論が応用され、非常に多様なものとなっている。学校において担任教師が子どもたちと自由に遊ぶことも、広義の遊戯療法といえる。	8つの基本原理として、①子どもとのあたたかい親密な関係、②受容、③気軽に表現できる自由感、④子どもの気持ちの認知・洞察・反射、⑤選択の自由、⑥誘導しない、⑦終了の自由、⑧自己責任に気付かせるのに必要な制限。	<ul style="list-style-type: none"> * 遊戯療法 アクスライン、V.M. 著、岩崎書店 * セレクション臨床心理1 遊戯療法～2つのアプローチ～ 吉田弘道・伊藤研一著、サイエンス社
14	箱庭療法	ローエンフェルト	箱庭療法は、主に子ども用のセラピーとして使用されている。その理由として、子どもや思春期の人間は複雑な概念や言語の構成が苦手であり、どちらかというところ、遊びや象徴的な表現の中で自己表現をすることが多く、非言語的な手法による治療は有意義と考えられるからである。	セラピストが見守る中、クライアントが、自由に部屋にあるおもちゃを箱の中に入れてある砂の上に置いていく。こうして作られた作品は言語化されることもある。基本的に自由に見守られながら表現することが重要である。箱の大きさや枠の高さには規定がある。	<ul style="list-style-type: none"> * 箱庭療法入門 河合隼雄著、誠信書房 * 箱庭療法の基礎 岡田康伸著、誠信書房 * 世界の箱庭療法 山中康裕他著、新曜社
15	心理投影法		比較的あいまいな刺激を用いて、被験者に何らかの課題の達成を求める検査法。無意識的側面が把握でき、回答を意図的に操作することが難しいという利点はあるが、被験者への心理的負担は大きく、また検査結果の整理が煩雑で、検査の信頼性や妥当性に難点があるなどの欠点もある。	ロールシャッハテスト、TAT、バウムテスト、文章完成法テスト、P-Fスタディ、CPT、ソディテストなど、目的によって多くの手法がある。このほか、一定の作業を行わせてその結果から人格をとらえようとする内田・クレペリンテストは、作業検査法と呼ばれる。	<ul style="list-style-type: none"> * 心理テスト法入門〔第4版〕 渡部洋著、福村出版 * 子どもの絵の心理学 ワロン著、名古屋大学出版会 * 文章完成法テスト事例集 榎田仁・佐野洋一著、金子書房