

学校カウンセリングにおける「心の理論」の発達支援

安東 末廣

要約

学校ではASD (Autism Spectrum Disorder ; 自閉スペクトラム症)傾向のある人のカウンセリングが増えている。それは、彼らの「心の理論」の未発達からくる他者との関係性維持の困難さがら来るものである。彼らを支援するカウンセラーには多様な役割が求められ、周囲の人達の理解を得るための通訳者の役割や内的世界の理解者及び支援者の役割などが必要である。

周囲の人達の理解を促すための心理教育では、次の3点を取り上げ、本人の困り感とその対応について論じた。第1点の“作文の困難さ”については、自身の考えがまとまらずパニックになりやすいため、その対応には注意が必要である。作文の指導では、学習の困難さの特性を念頭に毎回の指導を行う必要がある。第2点の“常識の乏しさ”については、具体的にどうしたら良いのかが分からないので、常識を蓄積するために場面と必要な行為を結びつけるためのメモ用紙を渡して教示する必要がある。第3点の“時間感覚の乏しさ”については、時間管理スキルを高めるために視覚的認知を活用した1日ごとのスケジュール表に時間を書き込むことが必要である。

本人のカウンセリングでは、傾聴技法による受容と共感「心の理論」の未発達のある人を理解する上で欠かせない技法であると同時に、本人の内的世界に接近できる唯一の技法でもあると考える。また、認知行動療法では認知と行動の変容を図るが、その前提としてASD傾向の認知と行動の特性の把握が求められる。シングル・フォーカス、般化の困難さ、状況不安や感覚不安などの特性を踏まえ、カウンセリングでは本人に2つのスキルの獲得を目指す助言を行う。1つ目は道具的スキルと言われる日常生活に最低限必要なソーシャルスキルで、2つ目は一般常識が必要な場面における適切な行動のスキルである。

キーワード : 「心の理論」、ASD 傾向、心理教育、来談者中心カウンセリング、認知行動療法

1. 学校カウンセリングにおけるASD傾向の出現

これまでの学校カウンセリングでは、「心の理論」の発達に焦点が当てられることはなかった。その理由として、わが国の学校にスクールカウンセラー制度が導入されて以来、対象者の特徴や支援技法などの変遷が挙げられるからである(安東・安東、2020)。

対象者の特徴の推移について、児童生徒では非行と関連する不登校が中心であった時代からいじめや不安障害、他者との関係性維持の困難などによる不登校が中心となった時代への変遷が見られた。

支援技法の推移では、来談者中心カウンセリングが主要な技法であることには変わりがないが、現在では多様な支援技法が求められている。不登校や発達障害、対人関係などの問題では認知行動療法、授業中の不適切行動の修正については応用行動分析、発達障害の環境調整ではティーチ

プログラムの構造化、個人や集団の緊張解放やストレスコーピングにはリラクゼーション技法、さらに教職員への支援ではコンサルテーションや心理教育が欠かせない。

学校カウンセリングにおいて、来談者中心カウンセリングがどのように効果的であるかについては、傾聴技法の二つの活用例を示した(安東、2021)。予防的活用例として、中学校におけるいじめ未然防止のためのピアカウンセリングについてで、傾聴技法は生徒同士が相談し合えるための有効な手段になることを示した。問題解決的活用例として、カウンセリングプロセスの導入期では表現的技法の簡単な受容、内容の繰り返し、感情の反射などをベースとしながら質問のクローズド・クエスチョンがレポート形成(信頼関係)に有効であること、展開期では表現的技法をベースとしながら支持、助言、情報提供などが児童生徒の自己理解、問題の改善に有効であることを示した。

また、思春期にある児童生徒のカウンセリングでは、彼らが主体的に自身の思いや考えを言葉で表現することには苦手意識を持っているので、レポート形成にはクローズド・クエスチョンが有効であると考えている。例えば、食べ物や教科などについての質問は彼らの生活経験と密接に関係するので答えやすく、カウンセラーとしても話を広げやすくしかも話の中に保護者が登場するなどの展開も期待できる。

また、学校では特別支援学級に在籍する児童生徒のカウンセリングも日常的に多く、彼らの多くが自閉スペクトラム症の傾向があり、医学的診断がある場合と未診断の場合とがある。バロン・コーエン(Baron-Cohen、2008)によれば、ASDは自閉症を起点とした連続体であり、高機能自閉症、アスペルガー症候群、非定型自閉症をはじめとする多種の状態像が存在するとされている。学校ではASD傾向のある児童生徒のカウンセリングが多くなっており、その場合の彼らとのレポート形成には傾聴技法のクローズド・クエスチョンを有効な手段として活用している。

2. ASD 傾向と「心の理論」

自閉スペクトラム症では社会性、コミュニケーション、想像力についての「三つ組み」の障害(Wing,L.,1988)と呼ばれる基本的な特性がある。社会性の障害は対人関係の困難さ、コミュニケーションの障害は他者との言語的コミュニケーションの困難さ、想像力の障害は他者の意図や気持ちを把握することの困難さなどを意味している。

バロン・コーエン(2008)は、他者の意図や気持ちを把握するには「心の理論」(Theory of Mind)の発達が必要であり、自閉症やアスペルガー症候群の人は「心の理論」の発達が遅れがちであると述べている。元来、子どもは母子間のアタッチメント(愛着)によりアイコンタクトやスキンシップを通して他者を意識し、コミュニケーションの基礎を身に付ける。そして、この発達課題の獲得を通して他者の感情や意図を理解するための想像力を養うことが出来るようになる。

ASD傾向が強ければ、「三つ組み」の障害の特性が強くなり、「心の理論」の発達が遅れることになる。「心の理論」の未発達は人間関係のどのような側面に現れるのであろうか。

今日では大人社会の人間関係も複雑になり、社会生活に挫折する人が増えていることが指摘されている。筆者の小学校におけるカウンセリング活動においても気づかされることであるが、小学生の人間関係も複雑になり、“空気を読む”スキルが必要とされている。このスキルが乏しいと人間関係を形成することが難しくなり、厳しく注意を受けたり、仲間はずれにされたりするこ

とが多くなっている。ある日の昼休みに運動場で、子ども達の遊びの場で起きた人間関係の複雑な場面に遭遇した。1人の男児が私の脇をすり抜けるようにしてどこかへ走り去った。残った5～6名のグループの中でリーダー格と思われる女子児童からある男子児童が“空気を読め！”と叱られていた。叱られた男子児童が何か心無い発言をしたと思われ、その発言によって傷ついた男子児童がその場に居づらくなり、どこかへ走り去ったものと思われた。「心の理論」の発達が遅れると、“空気を読む”スキルが身に付かず、相手を傷つけてしまう言動をとる例と言える。

3. 産業界で見られる“今どきうつ病”とASD傾向

筆者はこれまで、企業をはじめとする様々な職場でカウンセリングの仕事をする産業カウンセラーの養成の仕事に携わってきた。この職種は厚労省の外郭団体が認定する資格で、資格取得者はその後自身の職場でメンタルヘルスについてのカウンセリング活動を行うことになる。彼らの研修会で話題になるのが、マスコミでも取り上げられている“今どきうつ病”の理解や対応の仕方についてであった。その特徴をまとめると、若い女性に多く、仕事中は注意散漫で、イライラしやすく怒りっぽい、他罰的になりやすい、不安が強くキレやすいなどの状態を示すが、好きな事や都合の良い事では明るくなり、休日などは旅行に出かけたりもする。これらの特徴は従来型のうつ病とは全く異なるもので、職場の同僚や上司がその理解と対応を求めて産業カウンセラーに相談するケースが増えている。

この研修会の際に、有効な資料となるのがガウス(Gaus, V.L.2007)の見解である。彼女はアメリカの心理療法家で、アスペルガー成人のカウンセリングを多く手掛けている。それによれば、アスペルガーの人の情報処理の特性として、①他者についての情報処理の問題、②自己についての情報処理の問題、③非社会的内容についての情報処理の問題などがある。①については、「心の理論」の未発達による他者の考えや気持ちの理解ができない、表情や身振りが使えない、他者の言葉を字義通りに受け取るなどがある。②については、自身の感情への気づきや統制が難しい、刺激に対する過活動または過少活動などがある。③については、計画、系統立て、目標設定、実施などの実行機能の障害、物事の要点がつかめないなどがある。その結果、①と②の相互作用によりソーシャルスキルの欠損が生じ、無視、のけ者、あざけりの対象となり、社会的支援が乏しくなる。②と③の相互作用では生活での自己管理の問題が生じ、絶えることのない口論やストレスの増加により慢性的なストレスを抱えることになる。そして、社会的支援の乏しさと慢性的なストレスとが重なり不安やうつといった症状を示すことになる。

ガウスの見解は“今どきうつ病”の理解と支援に極めて有効であり、産業カウンセラーによる支援活動の理論的根拠となっている。

4. 学校で見られるHSPとASD傾向

学校現場でスクールカウンセリング活動をしていると、クライアントである児童生徒の保護者から“うちの子どもはHSP(Highly Sensitive Person)ではないでしょうか？”と質問を受けることがある。これらの児童生徒や保護者の相談内容は登校しぶりや不登校についてであるが、登校しようとするとうつや腹痛、嘔吐、下痢等の身体症状が出て、登校できなくなるか遅刻になる。また、そのような症状がない場合は教室に入るのが怖い、クラスの子たちから何か言われそうで心配だなど

の心理的な症状を訴える。親たちはそのような状態の子どもの様子を見ていて、インターネットや親同士の情報交換などから HSP について知ることになる。

この用語はアメリカの心理学者のアロン(Aron,E.N.)が 1996 年に提唱した概念で、現在では書店でよく見かける書籍のタイトルになっている。HSP は、人よりも感受性の強い人と理解されている。この傾向を持つ人は、他者の存在や発言に敏感で、その場の雰囲気左右されやすく、音や匂いなどにも敏感で、課題の同時処理では混乱し処理できなくなる、などの特性があると言われている。

登校しぶりや不登校だけでなく、学校生活の中でも HSP の概念に合う訴えをする児童生徒も多数いるのが実際のところである。

ASD は自閉症を起点とした連続体上に存在する様々な特性についての総合的な名称であるため、自閉症に隣接するのが高機能自閉症、その隣がアスペルガー症候群、以下順に非定型自閉症、PDD-NOS(特定不能の広汎性発達障害)となり、連続体が切れたところから定型発達群となる。筆者は、HSP は PDD-NOS に最も近い特性であろうと考えている。

従って、自分の子どもが HSP ではないかと尋ねる保護者に対しては、“そう思っているけど良いのではないかと”と答え、ASD 傾向があるとも言わないようにしている。そして、肝心な事として子どもの特性を無視した対応を取らないように助言している。

5. 「心の理論」の未発達にみられる思春期と青年期における特徴

「心の理論」の未発達が学校生活や社会生活に及ぼす影響としては、他者の怒りや喜びの感情への気づきの乏しさや、他者の発言を字義通りに受け取るため言外の意図の汲み取りの失敗へとつながってしまう。

思春期と青年期における「心の理論」の未発達から生じる特徴について挙げてみたい。

(1) 思春期における特徴

① 他者への配慮の乏しさ

思いついたことをすぐに口にして相手を傷つけてしまうことがしばしばみられる。このような行為は相手の人格の尊厳を著しく傷つけ、その人の人権をも踏みにじるもので許されるものではない。学校現場では、傷つけた相手に対して本人はもとよりその保護者も謝罪をしなければならない現状にある。

② 時系列知覚の混乱

自身の関心がある事柄や興味があって体験している事などについての時系列知覚が弱く、カウンセラーが話を理解するために時系列での整理をしようとするが、本人の時系列知覚が混乱しているために、カウンセラーの質問に答えることが難しい。ただ、その手掛かりとしてカレンダーなどの視覚的材料を提示すれば、かろうじて体験を時系列で報告することが可能である。

③ 作文の困難さ

多くの子ども達にとって、学齢期より自身の体験を文章にして表すことは必要な行為であり、日記などの作文は本人の人格形成上極めて重要で、自身の自己概念や自我などの形成に欠くことのできないものである。カウンセリングで表出言語の豊富な子どもは言語運用能力の高さを感じさせるものの、書字表出障害が併存していれば、鉛筆をもって文字を書くことの困難さが見られ

る。書字表出障害が併存しない場合でも自身の体験を作文で表現することはできるが、体験の中で得られた手ごたえや思いなどの感想が記述されることはなく、ただ体験の事実の羅列に終始してしまうことがほとんどである。

④ 興味の偏りと一方的コミュニケーション

好きなことや関心のあることについては良く話すことができるし、難しい用語も使うことができる反面、話の内容については表面的なことに終始し、その内容については具体的にはまったく言えなかったりする。カウンセラーが話を広げる意図でいろいろと質問をしても、ほぼ返事は帰ってこない。

⑤ 慢性的ストレスの蓄積

他者との人間関係のトラブルを引きずり、ストレス処理のスキル不足が原因となり全般性不安障害とも言える傾向が見られる。授業中の頻回のため息やあくび、居眠りなどが見られ、悪夢体験もある。

(2) 青年期における特徴

青年期では、学業に伴う資格取得に向けた様々な実習を体験する若者が多く存在する。学業の中ではあまり顕在化しなかったことも、実習では以下のような問題が出現する。

① 作文の困難さ

実習日誌が書けない学生がいるのは実習指導者がよく感じることで、教えたことを覚えていなくて、何度も指導するが習得しないので、どのように対応するかに困ってしまう。例えば、実習先でその日に経験した事実は思い出せるが、その事実について感じたことや自身の考えを書かねばならなくなると、途端に書けなくなってしまうのである。

② 常識やコミュニケーションの乏しさ

実習先で挨拶ができない、敬語が使えないなどの社会的常識の未習得が顕在化する。また、実習の場における児童生徒、施設の利用者、患者、実習指導者との間のコミュニケーションが不十分で、不愛想に映り、誠意がない、やる気がないと受け取られてしまう。

③ 時間感覚の乏しさ

出勤時間が守れない、提出物が遅れたり未提出のままであったりする。また、教育場面での実習で、模擬授業の際に時間配分ができずに指導案通りの授業ができなかった例もある。

6. ASD 傾向と支援技法

ガウスが成人期のアスペルガー症候群へ認知行動療法を行う中で取り入れている支援について紹介したい(安東、2012)。彼女はアスペルガー症候群を発達的な能力障害ととらえ、未学習のスキルは学習可能としている。従って、その支援戦略としてソーシャルスキルとコーピングスキルを挙げ、これらのスキルを高めることを実践している。

ソーシャルスキルを高めることでは、アイコンタクトや丁寧な言い回しなどの手段となるスキルの学習、社会的常識の蓄積、これらを使用するタイミングを教える市販の訓練教材への取り組みなどを挙げている。コーピングスキルを高めることでは、時間管理、問題解決、リラクゼーション、自身の内的状態を言葉に結びつけることなどのスキルの向上を挙げている。

コーピングスキルを高めることについては、内的状態を言葉に結びつけるための有効な支援ツ

ールとして“仕事に役立つトークブロック”を使った。主観的な状態を表す積み木はピンクで18の内的感情状態(6面×3個)が示され、必要性を表す積み木はブルーで、18の行う必要がある事(6面×3個)が書かれている。例としては、私はきついで(ピンク)、休憩する必要がある(ブルー)、と言うように内的状態と必要な行動とを結びつける練習をするものである。筆者が積み木を作成して使用してみると、このツールは自身のメンタルヘルスに効果的であるだけでなく、感情統制が不得手な人、面接場面で無口な人、話す内容が思いつかない人などにも使えることが分かった。また、筆者と事例検討会を行っている共同研究者の臨床心理士達はこの支援ツールの子ども版を作成し、アスペルガー症候群やADHDの子ども達の感情の認知や感情の言語化などの支援に使用している。

7. 学校カウンセリングにおける「心の理論」の発達支援のポイント

(1) ASD 傾向についての心理教育

SAD 傾向のある人を支援するカウンセラーには、多様な役割が求められている。第1は彼らの良き理解者の役割、第2は彼らへの助言者の役割、第3は彼らの内的世界は周囲の人達には理解されにくいいため、学級担任、実習指導者、職場の上司などへの通訳者の役割、第4に学校や職場の組織を支援するコンサルテーションの役割、第5に外部専門機関への橋渡しの役割などが必要となる。

通訳者の役割は同時に心理教育の役割も兼ねることになるため、SAD 傾向のある人の特性について説明しなければならない。

心理教育では、日常生活で見られる特性について以下のように説明し理解を得る必要がある。社会性の面では、他者との交流に関心が乏しく一人であることを好むため、同級生との付き合いは苦手としているが、年上や年下の人はそのままで苦手と感ぜない。コミュニケーションの面では、いろいろな人と話すことを苦手とし、何を話してよいか分からないので対話場面を避ける傾向がある。想像力の面では、「心の理論」の発達が遅れているので相手の気持ちを汲み取れなかったり、その場の空気が読めなかったりする。また、比喩や冗談が分かりづらいので、気持ちの交流は不得手としている。

このような特性を伝えて理解を促し、以下の点について話し合う必要がある。

心理教育その①：“作文の困難さ”について

典型的な例として、実習先では実習日誌が書けないことが挙げられる。学校では興味のないことは覚えようとしないので、先生の説諭が効果を持たない。実習日誌については、経験した事実の想起は可能であるが、経験した事実と自身の感想や考えとの結びつけは児童期よりの強い困り感となっている。本人にとっては考えがまとまらずにパニック状態になり、厳しい指導ではパニックがひどくなるので、注意が必要である。作文の指導が次の機会で生かされない、つまり、学習しにくいと言う特性を忘れずに、毎回の指導が必要になる。

心理教育その②：“常識の乏しさ”について

年齢的にも当然知っているはずの事柄について、“世の中の常識でしょ”と言われても本人は理解しがたく何をどうしたら良いかが分からない。通常、常識と言われるものは自然にあるいは親などの真似をしながら身に付けるものであるが、彼らは模倣ができにくいためその蓄積

が乏しく、言うてはいけないことを言ったり、してはいけないことをしたりするので、常識がないと言われてしまう。アメリカではヒドン・カリキュラム(隠されたカリキュラム)と言われる数百の例が載ったカリキュラム本が刊行されていて、このツールを使って常識を身に付けるように教えられる。学級担任や実習指導者は根気のいることではあるが、常識を蓄積するために場面と必要な行為を結びつける簡単なメモ用紙を渡して教示する必要がある。常識が身に付いてくれば、自己効力感が増し、コミュニケーション不足の改善が期待できる。

心理教育その③：“時間感覚の乏しさ”について

時間感覚の問題については、実習先での遅刻や時間ギリギリの到着などが発生する。また、実習日誌の未提出については、その原因として自身の振り返りや気づきの乏しさなどのために内容が全く書けないことが挙げられる。時間の管理スキルの乏しさは、一つのことに取り組むと時間の経過に気づくことを忘れてしまう特性があるので、時間管理スキルを高めるために視覚的認知を活用した1日の生活時間を書き込むためのスケジュール表の活用が必要である。

(2) ASD 傾向のある人のカウンセリング

カウンセリングでは本人との信頼関係を築くために来談者中心カウンセリングの傾聴技法が有効であり、日常生活に沿って具体的に支援するには認知と行動の変容を図る認知行動療法が必要となる。

傾聴技法による受容と共感は、「心の理論」の未発達の特徴を把握する上で欠かせない技法であると同時に、本人の内的世界に接近できる唯一の技法と言える。傾聴技法の簡単受容、内容の繰り返し、感情の反射をベースとしてクローズド・クエスチョンを行いながらレポート形成やその維持を図ることが基本となる。このプロセスを基盤にしながら、次第に支持、助言、情報提供等の技法の活用が有効となる。

認知行動療法では認知と行動の修正を図るが、その前提として ASD の認知と行動の特性の把握が求められる。認知は見たたり聞いたりしたことについてのその人なりの受け止めや意味付けであるので、次の3点にまとめられる。第1点はシングル・フォーカスであるために、物事の処理については複数の同時処理は困難であり、1回に1つの事の処理が可能である。第2点は般化の困難さで、認知に慣れが生じにくいいため、変化への強い抵抗があり、こだわり行動へとつながる。第3点は状況不安や感覚不安があるので、見通しを持たせるためのスケジュールの提示や刺激の制限が必要である。

このような前提に立ち、ガウスの考えとも重なるが、カウンセリングでは本人に2つのスキルの獲得を目指すことを勧めている。1つ目は道具的スキルと言われるもので、いわゆる日常生活に必要な最低限必要なソーシャルスキルの獲得である。道具的スキルの習得については、使う場面と使うべき言葉とのマッチングを行い、例えば、寒い朝は、“今朝は寒いですね”などのようにしてパソコンに入力してもらい、その数を増やして蓄積していくことが必要である。この努力の積み重ねで、“コミュニケーションが乏しい”という印象を緩和することになる。2つ目はヒドン・カリキュラムの教示とその定着を図るための話し合いである。例えば、人と食事をするときには“音を立ててすすったり嘔んだりしない”などの一般常識が必要な場面を生活の中から拾い集めて列挙することである。この努力の積み重ねで、“常識がない”という印象を緩和することになる。

引用文献

- 1) 安東末廣・安東桃子 (2020). 「学校カウンセリングの現状と課題—支援対象や支援方法の多様性の検討—」, 宮崎国際大学教育学部紀要『教育科学論集』第7号, 10～19.
- 2) 安東末廣 (2021). 「学校カウンセリングにおける傾聴技法の意義の検討」, 宮崎国際大学教育学部紀要『教育科学論集』第8号、pp1～8.
- 3) Baron-Cohen,S. (2008). Autism and Asperger syndrome. 水野 薫・鳥居深雪・岡田 智 (訳) (2011). 自閉症スペクトラム入門 中央法規.
- 4) Wing,L. (1988). The continuum of autistic characteristics. In E.Schopler & G.B. Mesibov (Eds.), Diagnosis and assessment in autism (pp.91-110). New York: Plenum Press.
- 5) Gaus,V.L. (2007). Cognitive-behavioral therapy for adult Asperger syndrome. New York : Guilford Press.
- 6) 安東末廣 (2012). 生き方の危機への支援～アスペルガー症候群の認知行動療法～, 『生き方支援の心理学』、第6章第2節4, pp 183～188.
- 7) 安東末廣 (2012). 生き方の危機への支援～発達障害の人への有効な支援ツールの紹介～, 『生き方支援の心理学』, 第6章第2節6、pp 190～194.

参考文献

- 1) 上戸えりな (2019). 『HSPの教科書【HSPかな？と思ったら読む本】』,クローバー出版.