

寺子屋朝日for Teachers 2024年6月29日(土) 14:00-15:10

**職員室のコミュニケーションにも生かせる
「認知行動療法」とは？**

桜美林大学リベラルアーツ学群
小関 俊祐
skoseki@obirin.ac.jp

1

小関俊祐 (こせきしゅんすけ)

• 桜美林大学リベラルアーツ学群准教授

• 公認心理師、臨床心理士、
認知行動療法スーパーバイザー®、指導健康心理士、
日本ストレスマネジメント学会認定ストレスマネジメント
®実践士

• 日本認知・行動療法学会理事および企画委員長、
一般社団法人公認心理師の会理事および
教育・特別支援部会長、
日本ストレスマネジメント学会常任理事および
研究委員長 などを務める



2

小関俊祐 (こせきしゅんすけ)

• 専門は臨床心理学、子どもと
子どもを支える人々に対する認知行動療法に基づく支援

• 特に児童生徒を対象とした認知行動療法に基づく
集団ストレスマネジメント教育は、
年間30件以上、
全国の小中高の学級・
学年集団に対して実施

• 特別支援教育、早期療育にも学校内外で従事し、
子育てや発達障害に関するコラムを発信




社会応援ネットワーク
「気持ちの仕組みとストレス対処」



ストマネマスター



そら通信

3

本日も話すること

- 「認知行動療法」の考え方
- 「行動」に着目した理解とアプローチ
- 「認知」に着目した理解とアプローチ
- 認知行動療法の考え方を職員室にあてはめてみよう!
- 具体的支援の展開例
- まとめに代えて

4

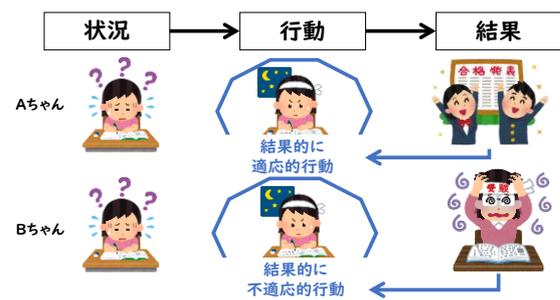
考えてみましょう

- Q: ダイエットするときの、効果的な方法は
何でしょうか？
- Q: 毎朝寝坊しないための、効果的な方法は
何でしょうか？
- Q: 友だちを増やすための、
効果的な方法はなんでしょうか？



5

認知行動療法の考え方



状況 → 行動 → 結果

Aちゃん
Bちゃん

結果的に
適応的行動

結果的に
不適応的行動

“適応的行動”は一義的に決まらず、結果によって判断される。

6

認知行動療法って???

人はだれもが「考えたり」「行動して」生きている



将来

7

認知行動療法って???

その「考えたり」「行動して」いることが、
生活を邪魔する「悪循環」を作り出すことがある



先生に
叱られるかも

お母さん、お腹痛くて
学校いけないよ～

学校行かなくて
済んだ！安心♪
でも、もやもや…

おなじような状況で、また、繰り返してしまう

8

認知行動療法って???

この「**考え(認知)**」や「**行動**」の悪循環に気づき、**良い循環**を築くためのアプローチの総称

でも、逃げてもしょうがない

先生、宿題できなくて、ここがわからなくて、どうしたらいいかな？

先生が、僕の困っているところをわかってくれた！

おなじような状況で、どう頑張ればいいのか、**学習する(身につける)**

9

認知行動療法って???

アプローチの総称なので、さまざまな方法がある。
効果が出やすいところから働きかけていく。

先生に叱られるかも

お母さん、お腹痛くて学校いけないよ~

学校行かなくて済んだ!安心♪でも、もやもや...

認知 **行動** **感情**

「循環」なので、どこかが変われば、他のところも変わっていく

10

学校での認知行動療法の活用

- **いじめ**
いじめの背景、原因に着目するよりも、**対人関係上の「行動」の問題**ととらえると、できることは格段に増えてくる。
- **不登校**
これも、「なぜ不登校になったのか」というおおよそ「過去」にある原因よりも、「今」、学校に行かないことで生じる「いいこと」は何か、という**維持要因に目を向けると**、手が出しやすくなる。

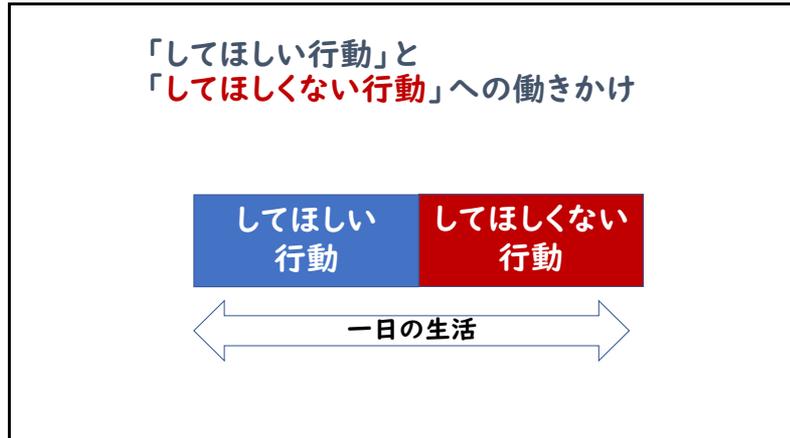
11

学校での認知行動療法の活用

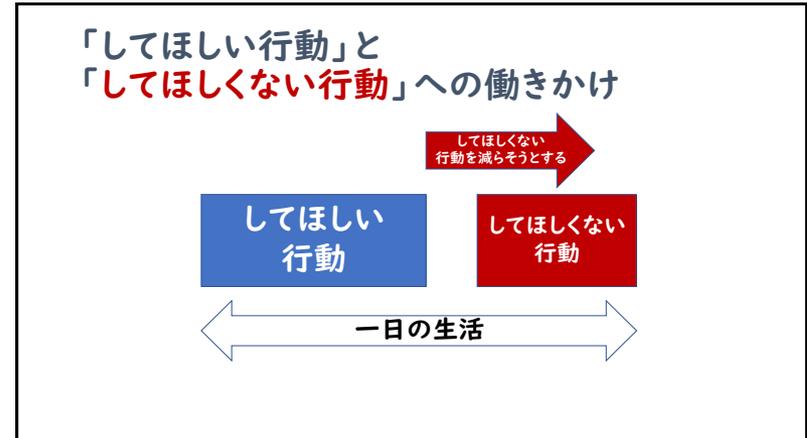
- **特別支援教育(発達や心の課題への支援)**
診断名(自閉スペクトラム症、ADHDなど)の理解ではなく、
「どんなときに」、「どんな行動が起きて」、「どんな良くないことに繋がって」、「誰が困っているのか」を理解することで、
学校や家庭の中でできる支援の選択肢が一気に増えていくという視点を持つ。

12

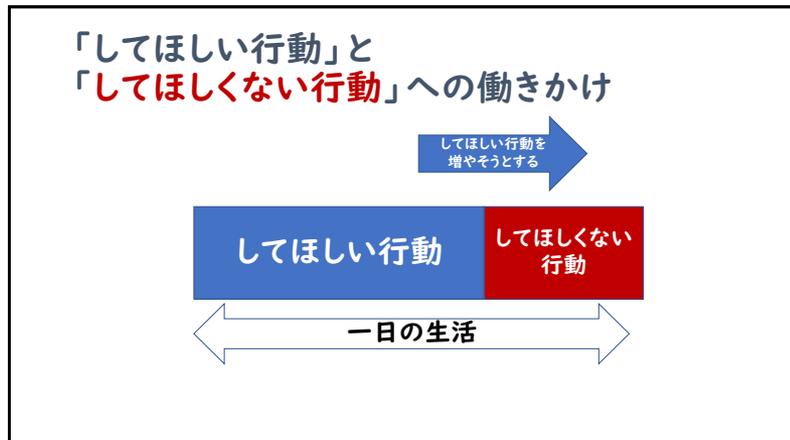
職員室のコミュニケーションにも生かせる「認知行動療法」とは？



13



14



15

「してほしい行動を増やす」ためには

- ・「減らしたい」「してほしくない」行動だけではなく、**「増やしたい」「してほしい」行動も理解する**（むしろ、後者に重きをおく!）
- ・してほしい行動が起こりやすい状況を積極的に**セッティング**する（**環境調整**）

Ex. 課題に取り組みやすい場所は？
能力を発揮しやすいお手伝いは？
みんなて仲良く遊べる遊びは？

16

「してほしい行動」がわかると何が変わる？

- してほしくない行動が起きやすい状況、
してほしい行動が起きやすい状況に
変換できるかもしれない。
- してほしい行動を身につけた時と同じ方法が、
現在の課題にも応用できるかもしれない。
- してほしい行動に着目してフィードバックすると、
子どもとの関係が、良好になりやすい
かもしれない。



17

子どもの「してほしくない行動」を増やしていませんか？

きっかけ	行動	結果
難しい問題	泣く・離席	やらなくて済む
おもちゃ	大声で叫ぶ	買ってもらえる

Arrows indicate feedback loops from results back to actions.

18

子どもの「してほしい行動」を減らしていませんか？

きっかけ	行動	結果
漢字の宿題	頑張って書く (まちがいだらけ)	やりなおし!
注目なし	お手伝いする	注目なし (見守ろう)

Arrows indicate feedback loops from results back to actions.

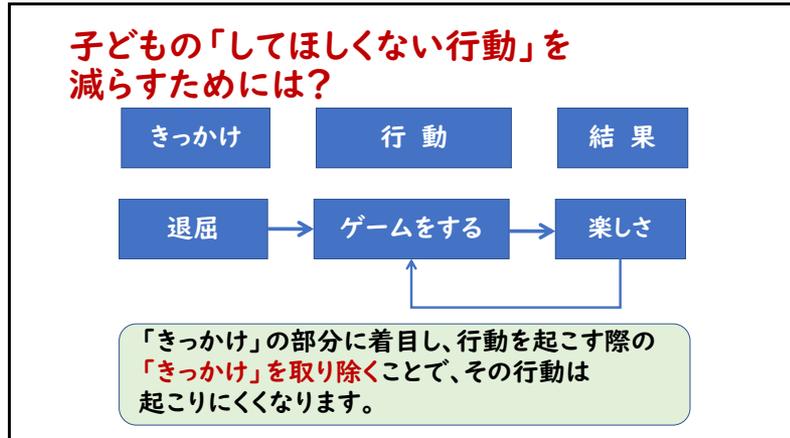
19

子どもの「してほしい行動」を増やすためには？

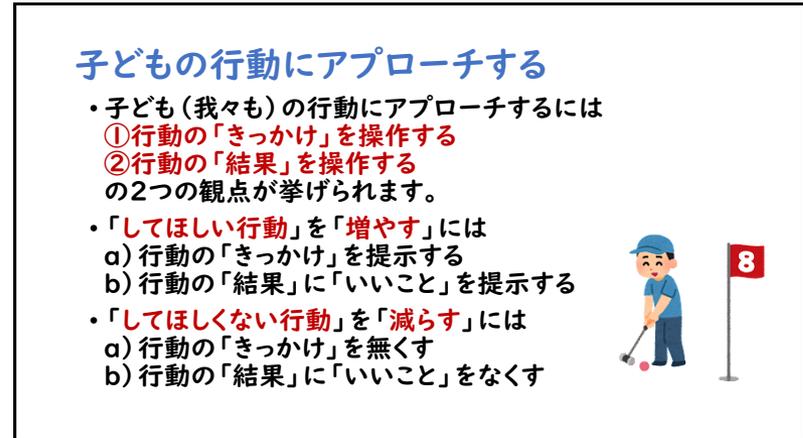
きっかけ	行動	結果
ちょっと手伝って	お手伝いする	ありがとう

してほしい行動を増やすために、子どものしてほしい行動の直後に、子どもにとって「良いこと」が起こるよう、働きかけます。

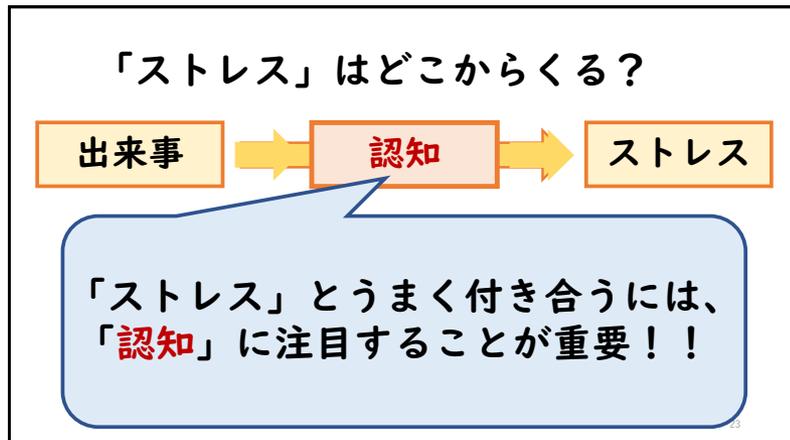
20



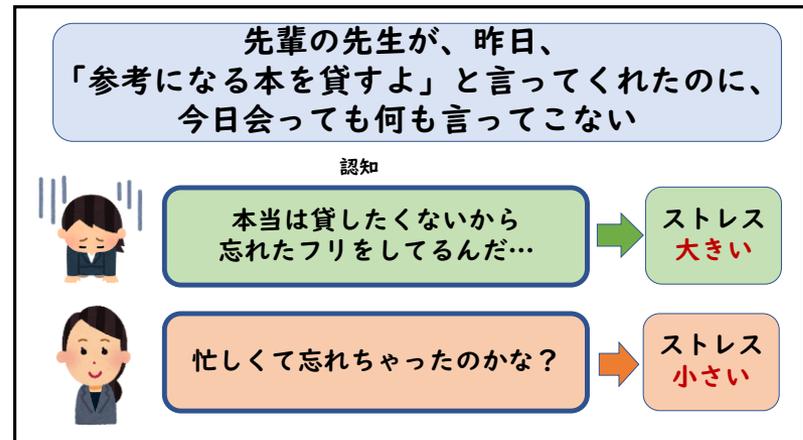
21



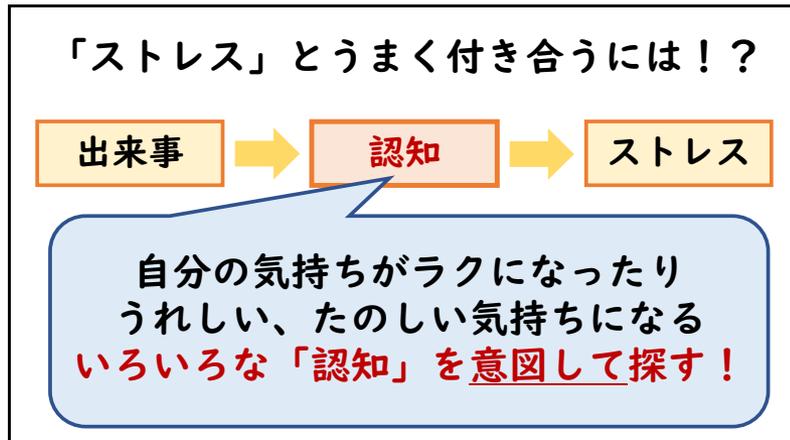
22



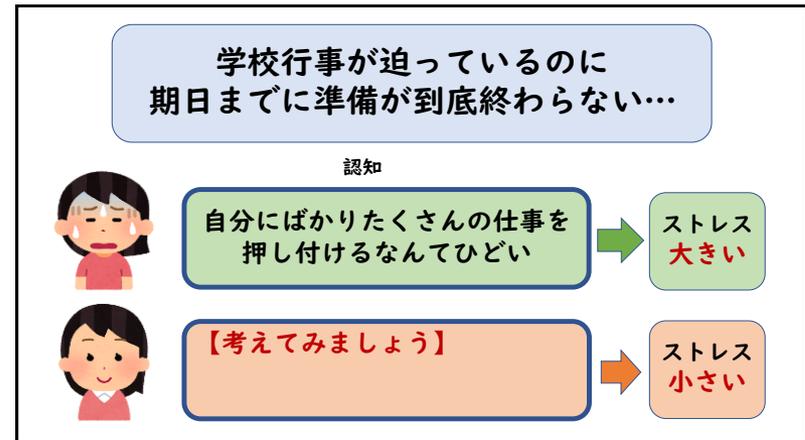
23



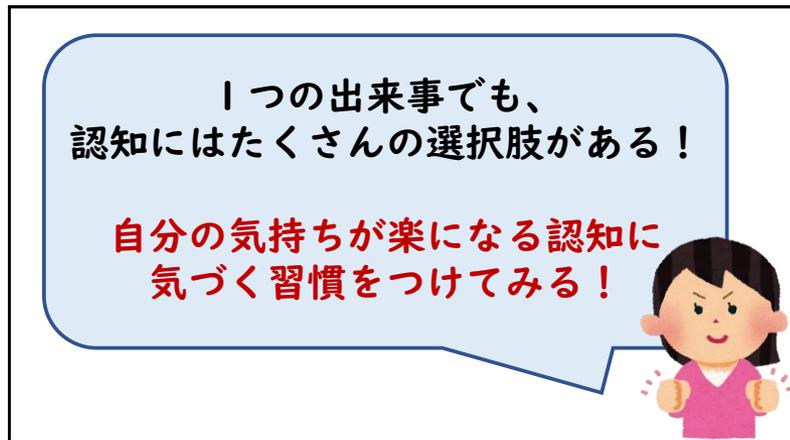
24



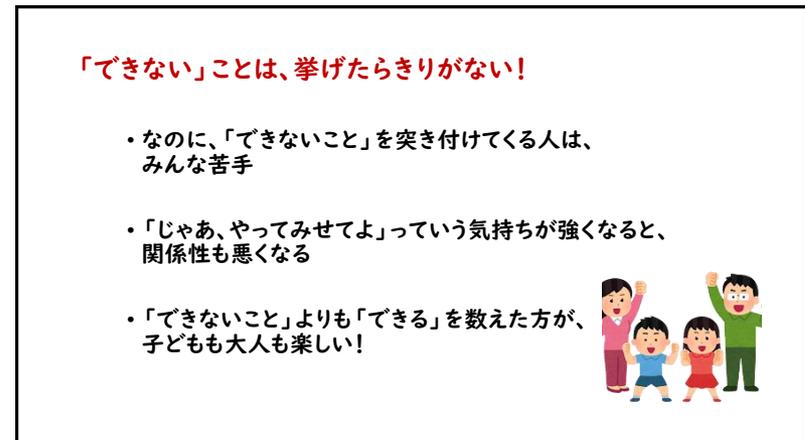
25



26



27



28

できないことを分析しよう！（子ども版）

・「できないこと」を細かく分けると、
「ここまでではできのに」が見えてきます。

→ 作文が書けない

- ⇒
- 鉛筆は持てる
 - ひらがなは書ける
 - △ 漢字は1学年下のレベルは書ける
 - × 文章を自分で考える
 - × 丁寧な字で書く
 - 時間になったら終えることができる



29

できることで補おう！（子ども版）

・できないことを補う方法を身につけよう！

→ 文章を自分で考えることができない
けど、お手本を書き写すことは
時間がかかるができる！

本人が言葉で説明したことを
文章に置いてあげると、お手本として活用できる！

丁寧な字で書くことができない
けど、タブレットを使うと他の子と同じくらいの
スピードで書き終えることができる！



30

できないことを分析しよう！（先生版）

・「できないこと」を細かく分けると、
「ここまでではできのに」が見えてきます。

→ うまく児童・生徒に指示が出せない

- ⇒
- 児童・生徒の名前を憶えている
 - 板書をノートに書きましょう、と指示が出せる
 - × 児童・生徒の注意を引いてから声かけができる
 - 板書をしながら児童・生徒の様子を観察することができる
 - × 勝手に教室を出てしまう児童・生徒がいると
対応できない（どうしたらいいかわからない）
 - いい考えだね、と児童・生徒をほめることができる



31

できることで補おう！（先生版）

・できないことを補う方法を身につけよう！

→ 勝手に教室を出てしまう児童・生徒がいたら…
児童・生徒が落ち着いているときに、教室を出たくなったら、
行先（トイレ、保健室など）を告げるよう、約束しておく

逸脱する児童・生徒の対応は加配の先生に任せることを
加配の先生との間で確認しておく

児童・生徒の注意を引くことができないときは…
全体の指示と個別の指示を使い分ける

個別の指示をだすときは、
児童・生徒の名前を呼んでから指示をだす



32

「できる!」を増やす関わりポイント①

・まずは、「できるレベル」で分けてみましょう。

	ほっといても 余裕でできるよ	頑張ったら できるときもある	ちょー頑張っても ほぼ無理…
学校	板書はほぼ書くことが できている	班での活動で意見を 求められると発言する	自分から挙手して 発言する
部活動	毎回出席している	練習にはおおよそ真面 目に取り組んでいる	部を代表する力を身に 付けるほどは…
家庭	ご飯を食べたら食器を 下げる	下げた食器を洗うこと もときどきある	しっかり拭いて食器棚 に片付けるのは無理
習い事			
その他			

「ここを伸ばす!」のポイントは？

33

「できる!」を増やす関わりポイント①

	ほっといても 余裕でできるよ	頑張ったら できるときもある	ちょー頑張っても ほぼ無理…
学校	板書はほぼ書くことが できている	班での活動で意見を 求められると発言する	自分から挙手して 発言する
部活動	毎回出席している	練習にはおおよそ真面 目に取り組んでいる	部を代表する力を身に 付けるほどは…
家庭	ご飯を食べたら食器を 下げる	下げた食器を洗うこと もときどきある	しっかり拭いて食器棚 に片付けるのは無理
習い事			
その他			

- ・ここを、「余裕でできる」に近づけることが重要!
- ・ここでコツをつかんだり自信を持てば、「無理」な課題にも取り組むための土台作りができる!

34

「できる!」を増やす関わりは 子どもに対しても先生に対しても一緒!

	ほっといても 余裕でできるよ	頑張ったら できるときもある	ちょー頑張っても ほぼ無理…
子どもとの 関わり	子どもとの1対1での 関わり	集団に対する 活動の指示出し	攻撃的な子どもに 対する対応
保護者との 関わり	実際に観察した 子どもの様子の報告	ほかの先生からの情報を 伝達する	トラブルが起きたときの 対応
校内業務	毎日の記録の提出 部屋や道具の掃除	次の活動の内容を 見越した道具の準備	年間・月間計画の立案
校外連携			
その他			

- ・先生1人1人の得意を活かすような人員配置、
役割分担を検討
- ・通常時の人間関係、相性についての情報収集も

35

「できる!」を増やす関わりポイント②

・できたらしっかり「ほめる」!

- ・「ほめる」の意味は
 - ①いわゆる、ほめる賞賛
 - ②ちゃんとあなたを見てるよ、注目してるよのメッセージ
 - ③その調子で頑張っ!の励まし
 - ④その方法で合ってるよ、の承認
 - ⑤わー!ありがとう!の意味の感謝
 - ⑥え!そんなことできちゃうの!?!の意味の驚嘆
 - ⑦私もそれに賛成です!の意味の同意 などなどたくさんある!

36

「できる!」を増やす関わりポイント③

「行動」で目標を立てる 「結果」で目標を立てない

- テストの点数ではなく、毎日の行動を目標に

× 今回のテストは目標平均80点だね!

○ 毎日20分/ドリル1ページ勉強しよう!

- 点数・結果に左右されない

- 点数で過度にほめない、叱らない

- 点数が良くて喜んでいたら、

「毎日～頑張ったからだね、偉いね」

- 点数が悪くて落ち込んでいたら

「毎日の目標～だったけど、見直してみようか」



37

「できる!」を増やす関わりポイント④

- できるのためのヒントをたくさん出す!

「やる前」のヒント: 「お皿下げてくれてありがとう!

洗ってくれると助かるんだけど～」→洗うきっかけの提示

「行動」に対するヒント: $3 \times 6 + 28 \div 4 =$

「掛け算、割り算から先にやるんだよね?」

「掛け算と足し算と割り算があるけど、最初にやるのは?」

「その中山から、すこしはなれた山の中に、「ごんぎつね」というぎつねがいました。ごんは、ひとりぼちの小ぎつねで、しだのいっばいげった森の中に(あなを)穴をほって(すんで)住んでいました。」(はい上手に読めました)

38

考えてみましょう

- あなた(ご参加の先生)と同じ教科(もしくは同じ学年)の、新任の先生がいます。
- 4月から、一生懸命授業準備をし、児童(生徒)ともかわり、熱心に頑張っている様子が見て取れます。
- ただ、授業中の様子を見ると、児童(生徒)からの反応が少なく、指導案通りにすすまなかったり、授業中の私語が多く、授業に集中させることができなかつたりして悩んでいるようです。
- 5月頃までは元気に出勤してる様子が見られていましたが、最近は職員室でため息をついたり、表情が暗かつたりする姿が気になります。
- あなた(ご参加の先生)はどのように関わるといいでしょうか?

39

観点① 認知に着目してみましょう

- まずは頭に浮かぶ「認知」に気づかせ、自分を応援する「認知」に注目してみましょう



教師に向いてないんじゃないか
このままじゃ迷惑をかける
辞めた方がいいのかも…

ストレス
大きい



授業を理解している子もたくさんいる
授業がうまくなるチャンスにしよう!
いろんな先生に相談してみよう!

ストレス
小さい

40

観点② 行動に着目してみましょう

うまく授業ができない

- ○ 授業の準備はしっかりしている
- 授業中の指示も明確に出せている
- × 児童・生徒の発言を促すことができない
- ⇒ ほかの先生の発問の仕方を真似してみよう
- △ 児童・生徒の予想外の質問にどう答えていいかわからない
- ⇒ いい質問だから次の授業に紹介するね、と伝えよう
- × 授業中の私語を止めさせられない
- ⇒ 指名して発言させ、すかさずほめる



41

対応の結果

- あなた（ご参加の先生）の声かけによって、新任の先生は、ついつい自分を責める考えばかり浮かんだり、自分のミスや失敗ばかりに着目していることに気が付きました。
- 自分を応援する認知に気づくことができ、それによって、他の先生に相談したり、困ったときの対処のレパートリーをあらかじめ準備したりするなどの、新しい行動が増えてきました。
- 新任の先生からの関わりによって、他の先生からも、日頃から声をかけられる機会が増え、また頑張っている様子をフィードバックされることによって、徐々に自信をもってできることも増えていきました。

42

「しかる」は必要？

- しかるべきタイミングは、「自身の安全が脅かされるとき」、「周囲の安全が脅かされるとき」の2つだけです。
- しかる効果は非常に短いです。しかる人がいなくなると、また、問題は発生します。
- しかる効果は、回数を重ねるほど、年齢が上がるほど、薄れます。



43

「問題」ではなく「いいところ探し」を

- 我々大人も、なんでもできるわけではなく、苦手なこと、できないことに限りがありません。
- 子どもや、周りの先生の「問題」を挙げても際限がなく、楽しくありません。
- 「いいところ」がわかると、それを活かした機能的役割分担が可能になります。子どもの得意を活かした係活動やお手伝い、先生の得意を活かした役割分担、校内分掌の調整は特定の子どもや先生だけではなく、集団全体の「助かる」に繋がります。



44

職員室のコミュニケーションにも生かせる「認知行動療法」とは？

どんなときに、何ができるか

- 「何ができて、何ができないか」の情報のうち、「できない」には目が向きやすいですが、「できる」がわかると対応の幅が広がります。
- さらに、「どんなときに」、すなわち、環境、声掛け、タイミング、周りの子どもたちの様子、時間帯など、相手のベストなセッティングがわかると、学校でも「できた!」を経験させやすくなるでしょう。
- 学校での「できた!」「楽しい!」が増えることが、**長期的な適応に不可欠な要素**になります。



45

「認知行動療法を実践してみたい!」と
思っていたら

- 学校を中心として生じる問題に対するアセスメント、支援計画の立案、実践、振り返り、の一連の流れを事例に基づいて解説
- 認知行動療法と応用行動分析に基づく支援の展開例を紹介
- なぜ、その支援を行ったのか、がわかる実践的な書籍
- **金剛出版**

46

「認知行動療法を実践してみたい!」と
思っていたら

- 認知行動療法を活用した実践例の指導案、ワークシートをダウンロードして使用可能
- 高校通級指導をベースに、小中の学級集団や通級指導でも活用可能
- **金子書房**

47

「行動」に着目する考え方に
興味を持っていたら

- いじめという、複数の人が関わる問題を、「行動」に着目することで紐解いていく手続き、視点を紹介
- いじめの、特に予防に焦点を当てた対応
- **金子書房**

48

「未就学～小学校低学年くらい」の支援方法に興味を持っていたら



- ・児童発達支援の事業所で実施している発達障害/知的障害の子ども向けのプログラムを、家庭で実施できるように改変
- ・マンガや絵、写真を多数用いてわかりやすく説明
- ・主婦の友社

49

未就学から始めるストレスマネジメント

- ・子どもと一緒に取り組む園生活での子どものストレス対処法
- ・中央法規



50

育児×保育×療育の情報アプリ Child Lab®

- ・育児、保育、療育に関する、専門家(学校、園の先生方)と保護者向けの総合情報アプリ
Child Lab®が7月1日にリリース
- ・詳しい情報は、発達障害や療育に関する情報を毎月発信している「そら通信」にて紹介予定



チャイルド ラボ
Child Lab
child support sharing

51

連絡先

桜美林大学 リベラルアーツ学群
こせき しゅんすけ
小関 俊祐

〒194-0294
東京都町田市常盤町3758
Mail: skoseki@obirin.ac.jp
Tel: 042-797-8934



52