

船橋市立三山小学校

スクールカウンセラーだより

令和5年6月13日 第2号

スクールカウンセラー（以下、SC）の[]（公認心理師）です。船橋市の各小学校等に1名ずつ配置されているカウンセラーになります。だいたい毎週1回ずつ、年間で43回ほど勤務させていただき予定になっております。どうぞお気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。



じつは前髪がアシメ

三山小学校には丸6年間勤務させていただき、今年で7年目となりました。毎年のことですが、春先はまだ相談の予約が少ないので、校内を巡回する時間をたっぷりとることができました。かつて相談室を訪れた子どもたちの中には、SCと目が合うと一瞬は微笑むのですが、すぐにピッと前を向いて知らん顔をする子どもたちもいます。SCとしては寂しさもありますが、そもそも授業中ですので、それが当たり前のリアクションであるともいえます。

相談内容だけでなく、SCと交流があったことも守秘義務の対象となるので、SC側から「またおいでよ」などと声をかけたり手を振ったりすることができないのですが、あまり見つめすぎないように気をつけながら、遠くから「よくがんばっているね」というメッセージを送っています。けっして「相談室の外を出たら冷たい」わけではないということを、この紙面を借りて、言い訳させてください。

コラム

服装のパワー ~SCはなぜスーツを着ないのか?~



たとえば、白衣を着たカウンセラーとカジュアルな服装のカウンセラーがいたら、どちらのカウンセラーに相談してみたいですか？ または、どちらのカウンセリングに効果がありそうですか？

このように質問すると、「そんなのどっちも同じですよ」とか、「私は人を見た目で判断しませんから」などとお答えになる方がほとんどなのではないでしょうか。それでは、心理学的にはどうなのでしょう。ある実験がございます。

米国の心理学者ブラッド・ブッシュマン（1984）は、150名の歩行者に声をかけて、「あそこの路上生活者に、1ダイム（※ダイムはドルの10分の1の価値）をめぐんであげてくれないか？」と、自分の服装を替えて頼んでみました。その服装とは、①みすぼらしい服、②スーツ、③消防士のユニフォームの3種類でした。さて、ここで問題です。実験者の服装と歩行者の行動には、どのような変化がみられたのでしょうか？ 以下に、選択肢を用意してみました。

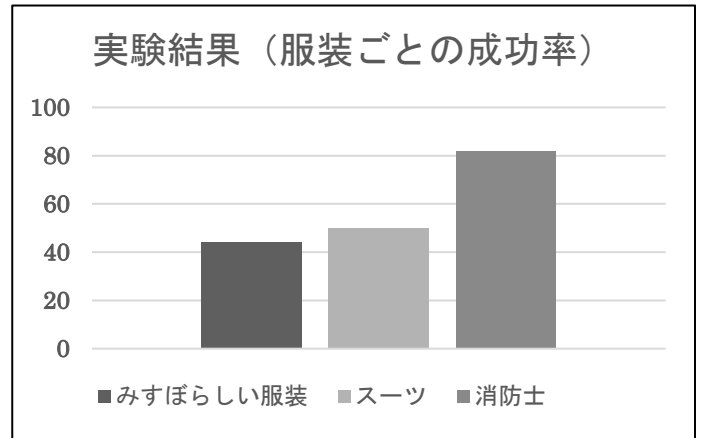
1. 人間には良識と分別があるため、服装のちがいで歩行者の行動にほとんど変化はなかった。
2. みすぼらしい服装で頼んだ場合のみ、まったく聞き入れる歩行者がいなかった。
3. スーツのように見慣れた服装だと親しみを感じ、聞き入れる歩行者がぐんと増えた。
4. 消防士のように権威を感じさせる服装だと、聞き入れる歩行者がぐんと増えた。

正解は1番でした。……と言いたいところですが、実験結果によると、残念ながら4番になりました。裏面にグラフを掲載しました。「路上生活者に金をめぐんであげてくれないか」と、みすぼらしい服装やスーツで頼んだ場合よりも、消防士のように「権威」を感じさせる見た目だと、ぐんと成功率が高まっていることがわかります。このような心理的なしくみは「ドレス効果」と呼ばれ、この実験だけでなく、数々の類似の実験でも証明されています。

この「ドレス効果」にあやかって、SCも学校で白衣を着てみたらどうなるかと想像したことがあります。「見た目」のパワーを借りて、自分の能力や評価を高めようというのはインチキくさいですが、なんだか言いたいことがスムーズに言えるようになる気はします。

しかしながら、やはりSCという心理職は、親近感のある服装をして、学校の中に溶け込んでいくことに存在意義があるように感じています。心理学的に正しいことが、学校の中でも正しいとは限りません。心理学の専門家としてグイグイと前に出るというよりは、どちらかという、子どもたちや保護者、先生方をうまくつなぎ、それぞれの力を引き出していくことが、SCという心理職の醍醐味であり、腕の見せ所であると考えています。

それではスーツはどうでしょう？ 実際にスーツを着ているSCもいますが、私はめったに着ません。それは、スーツもやはり学校では近寄りやすいイメージを与えてしまうという表向きの理由もありますが、本音をいうと、ズボンがキツくて入らなくなっているからです。



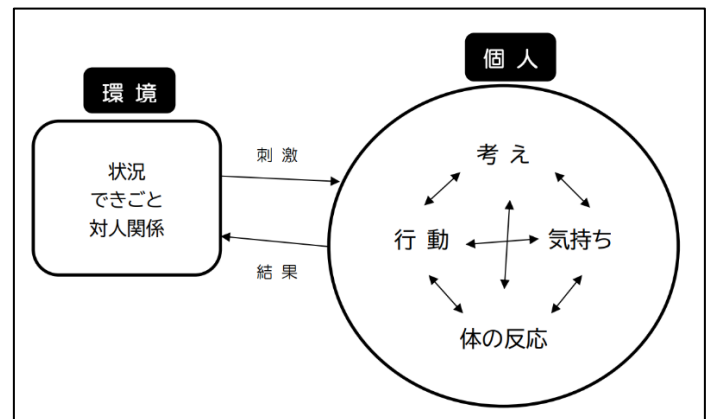
心理学で謎解き！？ (第19回) 前編

「認知行動療法って何ですか？ 相談室でできますか？」

○ 「気持ち」は変えにくい
けれど「考え」と「行動」は変えられる

まず、認知行動療法でよく使用するモデルが右図になります。個人の中にある【考え】や【気持ち】、【行動】、【体の反応】は、単独としてではなく、それぞれが影響しあって成立しているというモデルで、これが認知行動療法というものの前提となります。

さて、それでは、【考え】、【気持ち】、【体の反応】、【行動】、【環境】のうち、自分の力で変えられるものはどれでしょう。以下の例で考えてみましょう。



【**考 え**】 「失敗したけど、そこから学ぶものもあったな」と、新しい考え方を増やした。

【**気 持 ち**】 気持ちを操作して、悲しい気持ちをうれしい気持ちにしっかりと切り替えた。

【**体 の 反 応**】 恥ずかしくて顔が赤くなってしまったので、みんなにバレる前に皮膚の色を元に戻した。

【**行 動**】 弟がうるさくて計算問題に集中できなかったので、先に漢字の書き取りを済ますことにした。

【**環 境**】 テストで悪い点数をとってしまったので、そのテストをなかったことにした。

こうしてみると、【考え】と【行動】は変えられそうですが、【気持ち】や【体の反応】、【環境】を自分の力でコントロールしようとするには限界がありそうです。一般に、カウンセリングというと、気持ちに焦点を当てるイメージですが、認知行動療法では、【気持ち】だけでなく、その名の通り、【考え】(＝【認知】)や【行動】も重要視します。いわば、【気持ち】を変えるために【気持ち】にばかり注目せず、上記のモデルや要素をふまえながら、俯瞰的に話し合っていくところに特徴があります。(次号につづく)

☆スクールカウンセラーの勤務予定日☆

6月 ⇒ 4日(木)、8日(木)、13日(火)、23日(金)、29日(木)

7月 ⇒ 6日(木)、14日(金)、20日(木)

9月 ⇒ 7日(木)、15日(金)、21日(木)、28日(木)



※予約は、学校だよりの「教育相談申込書」をご利用になるか、学校までお電話ください。

※原則として、勤務時間は10:00～16:45です。時間外を希望される場合はご相談ください。