

〈原著論文〉

小学校における身体性を重視したSSTの効果 - 衝動性のコントロールを中心に -

The Effect of SST with an emphasis on embodiment in elementary school
- Focusing on the control of impulsivity. -

斎藤 富由起¹, 吉田 梨乃², 吉森 丹衣子³, 小野 淳⁴

要 旨

身体性を重視したグループワークはこれまでも複数存在したが、近年の傾向として公教育のなかでSSTに身体的技法が組み込まれ、新しい手法として実践される傾向がでてきた(斎藤他, 2014; 斎藤, 2016)。その効果を検証するため、本研究では小学校4年生(n=64)を対象に「衝動性の低下」を目的とする「身体性を重視したSST」が計12回実践された。その結果、衝動的行動は減少しただけでなく、児童や教師の実践に関する満足度が非常に高かった。身体性を重視したSSTは、自らの身体という共通の教材を通じて、異化作用の驚きとともに児童の学校生活に探究性を与えた。身体性を重視した心理・行動的アプローチは公教育の中で実践されるアプローチの一つとして成立しうる。

キーワード：ソーシャルスキルトレーニング, 小学校, 衝動性, 身体性, グループワーク
Social skills training, elementary school, impulsivity, embodiment, group work

1. 問題提起

1-1. 第三世代のボディワークの特徴

斎藤他(2013・2014)は2000年代のボディワークの特徴として①実利性(何のためにそれをやるのかが具体的であること), ②再現性(エビデンスを重視すること), ③協働性(個人での活動にとどまらず, その場での関係性を重視し, コミュニティのダイナミクスを学びに結び付けること), ④展開性(実利性にとどまらず, 多義的な意味を持つこと)の4点を指摘した(図1参照)。また斎藤(2014)は多くのボディワークが高度に理念的なコアバリューを持っており, 各種の技法はその理念の実現のための方法論としても理解できることを指摘した。

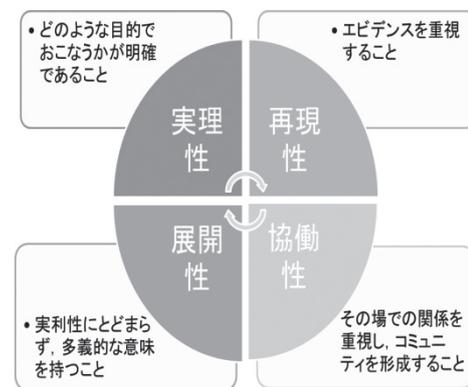


図1. 第三世代のボディワークの特徴(斎藤他, 2014)

中核的な理念は第一世代や第二世代のボディワークにも存在していた。しかし、トランスパーソナル心理学やニューエイジサイエンスの影響を受けていた第三世代以前のボディワークは、例えば「心身がひとつであることを知るために、このテクニックを行う」というように、高度な理念と技法が比較的直接的に結び付けられていた。

1 Fuyuki SAITO	千里金蘭大学 生活科学部 児童学科	受理日：2015年10月15日
2 Rino YOSHIDA	東京学芸大学大学院 教育学研究科	査読付
3 Taeko YOSHIMORI	淑徳大学 教育学部	
4 Atsushi ONO	千里金蘭大学 生活科学部 児童学科	

一方、第三世代のボディワークにおいて、トランスパーソナル心理学やニューエイジサイエンスの影響は間接的であるか、またはほとんどなく、①再現性やエビデンスを一定の範囲で尊重している、②高度に抽象的な理念は重視されているが、参加者の日常的な実利性を軽視しない、③真摯に技法を追究する一方で、練習後の人間関係を楽しむコミュニティ要因（協働性要因）が重視されていることが新しい傾向になっている。

斎藤他（2015）はロシアの武術である「システム」を通じて、第三世代のボディワーク論を検証した。システムではロシア正教を背景として、創始者であるミカエル・リャブコ（リャブコ）の理念がコアバリューとしてその体系と実践に影響を与えている（斎藤他、20015）。システムのコアバリューには「破壊の否定」などの理念的な価値観が存在している。第一、第二世代のボディワークはこのコアバリューが比較的、直接または個人的に実践される傾向が強かった。他方、第三世代のボディワークは、こうしたコアバリューを持ちつつも、その展開が多様化しており、それゆえに第一、第二世代には見られなかった公共機関への浸透など、多様な展開が可能になっている。

例えば吉田（2013）はボディワークとしてのシステムの身体技法を取り入れたSST（Social Skills training；以下SSTと略）を小・中学校で実践し、一定の効果を示した。システムにはシステム独自の理念はあるが、同時にシステムは公教育の中で緊張しやすい児童生徒のリラクゼーション技法として、実利的にも役立っている。2000年代以前では、大学教育においていくつかのボディワークの実践はあっても、公教育、特に公立小学校や中学校の授業で（特にはトランスパーソナル心理学の影響を受けた）ボディワークを実践することは、リスクをとまう少数事例であった（斎藤、2016）。しかし、吉田（2013）が示したように、第三世代の現在、エビデンスに基づく再現性と実利性を積み上げることによって公共機関においても身体性を重視した技法を実践することができる。

さらに斎藤他（2014）はシステムの親子クラスの質的分析を通じて、システムが運動の学びであると同時に、相互支援的な子育て・子育てサークルとしての機能を果たしている点を報告している。斎藤（2016）は社会的背景と共にこの協働性要因または関係性要因を重視しており、多くのボディワーク団体では、サークルとしての人間関係が参加へのモチ

ベーションになっている可能性を指摘している。

もちろん、第一・第二世代のボディワークでも人間関係が重視されていないわけではない。むしろ強固な凝集性を示した例もある（斎藤、2016）。しかし、第一・第二世代では、日常生活から離れて合宿形式で人間関係を求める傾向が比較的重視されていた。またそのあり方が既存のコミュニティと対立し、社会問題化した例も報告されてきた（e.g., Brecher, 1993）。これに対して第三世代のボディワークでは日常生活を超越する傾向はなく、日常にとどまりながら、ボディワークを通じたサークルとしての人間関係のもとでボディワークの理念と技法を追求する傾向が強い。

第三世代のボディワークにおいても、コアバリューとしての理念が失われたわけではなく、その重要性は同様である。ただし、そこに至る段階が相対的に多様化しており、かつては「表層的」と批判されたような実利性も一定の立場として一義的に追及できるように尊重されている。第一、第二世代にみられた「科学的なまなざし」と「身体性の実践」の敵対的な対立よりも、一定の範囲内で科学的な測定を認める傾向があり、その点も踏まえて公的教育機関での実践が拡大している。サークル的な人間関係は社会性を背景にしており、社会生活を円滑に営む上で「趣味としてのボディワーク」が発展している。

第一、第二世代においては、時代背景としてスピリチュリティ（spirituality）が強調されており、（弓山、2004）、ボディワークに「科学宗教複合的なもの（近代知に代わる代替知）を求める強大な文化の流れの一部」（島藪、1995）を求める傾向が強かった。他方、第三世代のボディワークは近代性の代替知としての主張は持ちつつも、近代知と先鋭的に対立するのではなく、社会性と公共性を高め、それと共存する傾向が強い点に特徴がある。現在、第三世代のボディワークは各コアバリューを中心にしつつも、教育や医療、社会福祉領域に展開しているが、それは並列的に領域が拡大しているのではなく、第三世代のボディワークの質的な変化の影響を受けて、その範囲が公共性を増していると理解するべきである。

1-2. 公教育における身体性を重視したグループワークの浸透

第三世代のボディワークが浸透する中で、それを公的な領域で実践する傾向も強くなってきた。「公

教育など、公的な制度と枠組みのもとで実践されるボデイワークなどの身体技法の実践」を本稿では「身体性を重視したグループワーク」と定義する

斎藤（2015）は身体性を重視したグループワークが注目される背景を、①マインドフルネスなどの瞑想を中心としたC B Tの流派がエビデンスを示し始めたこと（e.g.Linehan,1993）、②ビジョントレーニング（北出，2012）など、身体の動きから学習障害などの発達障がいの一部へのアプローチが提唱され始めたこと、③臨床動作法や、そこから発展したS A R T（大野，2006）など、身体の動きから筋緊張を主導的に取っていく新しいリラクセーションの方法が発展していることの4点を指摘した。

また斎藤（2015）は身体性のグループワークが注目される社会的背景として①特別支援教育の普及により発達障がいのある子どもへの対応が特に学校内で急務になっていること（斎藤他，2013）、②自閉スペクトラム症の理解において社会性の障害の基底に身体感覚の障害が想定され始め（長井，2006）、環境調整に加えて、身体感覚への療育的アプローチが模索されていることを指摘している。

さらに斎藤（2015）は、修正グラウンデッドセオリーの結果、教師が公教育において身体性を重視したグループワークに取り組み始めた理由として、「発達障がいのある児童生徒の理解と援助」「一斉授業のためのレディネス」「児童生徒の驚きとモチベーション」の3つのカテゴリーを導いている。以上のように、身体性を重視したグループワークが公教育という制度の中で注目されており、いくつかの実践が行われている。身体性を重視したグループワークは一定の社会的背景と要請要件を満たす、新たな教育的アプローチといえる。

しかし、身体性を重視したグループワークの実践研究の効果を追求した研究はほとんど行われていない。そこで本研究は公立小学校において実践された「身体性を重視したグループワーク」である「身体性を重視したSST」について、その効果を検討する。

本研究ではSSTの従属変数として「衝動性」に注目した。衝動性のコントロールについてはすでに多くの先行研究がある（e.g.足立，2009）。しかし、斎藤（2015）は発達障がい傾向のある児童生徒の行動観察と自由記述、そして教員への半構造化面接に基づき、学校内での衝動的行動について「児童生徒は衝動的な行動をコントロールしたいモチベーションがあり、それが良くないことだと理解もしているが、

ストレスがかかると衝動的に行動してしまう身体の動きを止められないことに悩んでいる」との仮説を立てている。斎藤（2015）の仮説に基づけば、学校での衝動的行動のコントロールの問題は「悪いとわかってはいるが、動きを止められない身体と身体感覚の問題であり、そこから派生する二次障害」と換言できる。衝動性のコントロールへの効果が見られれば、それは従来のSSTの一分野に新たに身体性や身体感覚を重視した領域と技法が位置づけられる根拠の一部となるだろう。

2. 身体性を重視したSSTにおける効果研究

－小学生の衝動性のコントロールはどこまで可能か－

2-1. 目的

本研究の目的は、身体性を重視したSSTの効果を測定するために、小学校における衝動性のコントロールの改善効果を確認するため、普通学級の小学4年を対象に6ヶ月間、合計12回のSSTの実践結果を検証することである。

2-2. 方法

(1) 調査協力者：関東県内の公立小学校 普通学級（4年生，64名）

(2) 学校のニーズと導入過程

小学4年生（2クラス）において、通級指導学級が併設されていることから、特別支援ニーズのある児童がクラスに5～6名おり、さらに診断はされていないものの、特別な支援が必要と教師が考える児童が複数いる。

「他者を傷つける発言をする」「身体的なけんか」が学年の課題となっており、学年ではこの2点を「衝動的な行動」と呼んでいた。必然的に人間関係でネガティブな傾向が生まれ、教師は話し合い学習などに困難を感じていた。こうしたクラス内の人間関係の悪化を防ぐために、SSTの外部講師の派遣が教育相談センターに依頼された。

(3) 予備調査：衝動性の構造

SSTの介入に先立ち、第4学年の教師全員（6名）に児童の衝動性について半構造化面接を行った。その結果、衝動的な行動は特別支援を要する児童だけでなく、クラス全員に広がっていることが理解された。またその指導として謝罪や、道徳の授業を利用した「あったか言葉とちくちく言葉」などの「教師による認知的なSST」（計5回）が実践されたが効果に乏しかった。

児童の謝罪について、けんかの後、何をすればよ

かったのかを尋ねると、ほとんどの児童が「どうすればよいか」を答えることができた。このことから、児童は衝動的行動が望ましくないことや謝罪方法を知っていることが示唆された。

なお、管理職への聞き取り調査では、第4学年の教師の授業が他学年と比較して著しく劣ることはなく、「大変な事態にも対応できる。これ以上はないくらい頑張ってくれている」という評価であった。

(4) 作業仮説

半構造面接および聞き取り調査の結果から、4学年の衝動性について以下の作業仮説を立てた。

衝動的行動が望ましくないことは理解しているが、衝動的な行動を誘発する事態に陥ると、その衝動性を止めることができない身体のあり方に衝動的行動の原因の一部がある。そこで『衝動性を感じて動く身体感覚』を不快に感じるように、換言すると、衝動性を感じて緊張した状態に歯止めがかかるような身体のあり方を練習することにより、衝動的行動は減少する。

(5) SSTのテーマと試行数

SSTは前12回、学活と道徳の時間を利用して、一つのテーマにつき2回実践された。

第一回目 衝動性と筋緊張-ケンカをしてしまうからだ、リラクセーション

第二回目 リラクセーションと協力する気持ち

第三回目 ケンカするからだをとめてみよう。

第四回目 かしこいからだだと動けないからだ、動きすぎるからだ

第五回目 身体の緊張をとって、スポーツにいかそう

第六回目 全員でリラクセーションしながら、協力しよう

これらのプログラムが実施されるごとに、学年の指導目標として「動けないからだ・動きすぎるからだ・かしこいからだ」の3つを衝動的行動が問題視されるときに共通理解として、指導内容に反映させた。

(6) 測定時期と指導数の測定

①測定期間：2014年6月から夏期および冬季休みをはさみ2015年1月までの約6カ月であった。

②衝動性の測定：N区教育委員会および教育相談センターの協力を得て、担任が報告する児童の問題行動のうち、担任、学年主任、スクールカウンセラー、SST指導員のチームによる分類の一致率が90%の行為を「衝動性」の行動としてカウントした。なお分

類はそれぞれ独立して行われ、最終的な統計は調査者が担当した。

2-3. 結果

衝動性の指導数の結果を図1に示す。

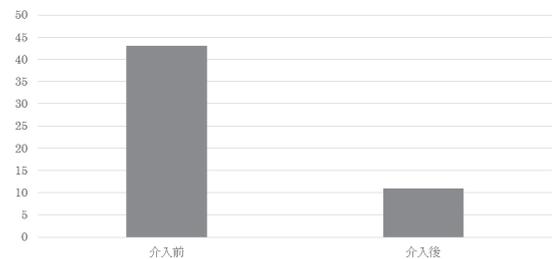


図1. 介入前後の衝動的行動の指導数

カイ二乗検定の結果、介入前より介入後の指導数は有意に減少していた。

また生徒の毎回SSTへの満足度は5点満点中、平均4.3点で高く、継続の希望は93%に及んだ。児童からの自由記述では「読み飛ばしが多くて、ノートを取ることに困っている」など、いくつかの身体性に基づくSSTの対象と思われる相談（北出，2012）も開示され、保護者の意向もあり、SSTを継続することになった。

教師の満足度は4.8点であり、第4学年の教師全員がSSTの継続を望んだ。以上の結果と第二回のプログラム内容を巻末資料に示す。

2-4. 考察

本研究は一事例研究のため、この事例から身体性を重視したSSTが衝動性を抑えることに有効であると直ちに結論することはできない。本研究が指摘できるのは、今回のSSTでは衝動性の低下がみられたという範囲に限定される。

しかし、本実践がそれまでの学校の取り組みを乗り越えて、課題の克服に関与したことは、身体性というアプローチが衝動性について、とりわけ学級運営に苦慮している学校にとってアプローチの一つになりうることを示している。自由記述や満足度に関するアンケート調査は、そのほとんどが継続を望み、児童の希望の影響は保護者へ届き、学校がこのSSTを継続する事態に至ったことは明記されるべきである。すなわち、身体性に基づくSSTは衝動性を低下させるだけでなく、「もっとこのスキルを学びたい」というモチベーションを生み出したことが示唆される。児童の自由記述を検討すると、最も大きなモチベーションは「身体操作性を変化させることから生まれる感覚の違いと、動きの変化」である。すな

わち、身体性を重視したグループアプローチやSSTは、衝動性の低下やリラクセーションの効果にとどまらず、日常的な身体のあり方にポジティブな異化作用を生じさせ、「授業に驚きを与え、探究を生む」効果を持っており、それが「もっと学んでみたい」というモチベーションへとつながっていることが理解できる。身体性を重視したSSTは、自らの身体という共通の財産を通じて、児童の学校生活に探究性を与えている。

身体性を重視した心理・行動的アプローチは公教育の中で実践されるアプローチの一つとして成立しうる。

引用文献

- 1) 足立孝子, 発達障がい児の衝動性コントロールとSST-衝動性の維持はコントロールできるか, 皇学館大学社会福祉学部紀要 (12), 9-21, (2009)
- 2) Brecher,M, A PASSAGE TO AMERICA , South Asia Books (1993).
- 3) 北出勝也, ビジヨントレーニング 斎藤富由起・守谷賢二 (監修・編集)「児童期・思春期のSST-特別支援教育編-」三恵社, pp221-230, (2012)
- 4) Linehan,M. Cognitive Behavioral Treatment of Borderline personality disorder. Guilford Press, (1993)
- 5) 守谷賢二, SSTの効果 斎藤富由起・守谷賢二(監修・編集)「児童期・思春期のSST-特別支援教育編-」三恵社, pp61-74, (2012)
- 6) 長井志江, 共同注意発達における動き情報の役割: 構成論的理解 認知科学 13 (3), 480-483, (2006)
- 7) 大野博, SART (Self-Active Relaxation Therapy) の理論的展開 日本リハビリテーション心理学, 33, pp 1-12 (2006)
- 8) 斎藤富由起, 小学校における身体性を重視したSSTの展開-第三世代のボディワーク論の観点から- 国際経営・文化研究, 19, pp147-154 (2014)
- 9) 斎藤富由起, なぜ学校内で身体性を重視したSSTを実践するのか 日本教育心理学会第57回総会 自主シンポジウム 身体性を重視したグループワークの展開 発表配布資料, 総21頁 (2015)
- 10) 斎藤富由起 なぜ身体性を重視したSSTなのか ラピュータ社 (2016)
- 11) 島藺進, 救いから癒しへ 島藺進他編 『癒しと和解—現代におけるCAREの諸相』 成蹊大学アジア太平洋研究センター, (1995)
- 12) 弓山達也ほか, スピリチャリティの社会学, 世界思想社, (2004)

巻末資料

表. リラクゼーションと協力のプログラム

学級：4年B組 ねらい：「リラクゼーション」と「協力」について体験的に学ぶ		
時間	活動（関連のターゲットスキル）	○指導上の留意点
アイスブレイク (5分)	・ハンズファイト (リラクゼーション・相手をよく見る)	○身体接触のあるゲームにおいては、特にふざけてけがにならないように配慮する。 ○「協力」には言葉以外にも身体表現を用いた伝え方があることを伝える。 ○ブラインドウォークについては、他教室の前などを通ることが可能か、事前に担任教諭に確認する。また事前に危険物がないかの確認を行う。
ターゲットスキル (30分)	・ペットボトルキャッチ（リラクゼーション）	
	・力を入れずに相手をひく（リラクゼーション）	
	・肩合わせブラインドウォーク（協力）	
まとめ（10分）	・フープアップ（協力） ・ビジョントレーニングの導入 ・自由記述による感想の記入	

