

# キレイな心を育てる「セカンドステップ」

NPO法人 日本こどものための委員会 渡辺 紀久子

## はじめに

私は、東京の高校で23年間、カウンセラーを勤めている。さまざまな問題を抱えた生徒に出会ってきたが、特に崩壊家庭の子は、コミュニケーションによって培われる関係が欠落しているために、良好な人間関係を築く経験がないまま育ってきている。周囲の人と衝突を繰り返し、卒業後も人間関係が理由で定職につけないケースがある。

7年前、アメリカのシアトルに滞在した。市内の小、中、高校（13校）を回り、人間関係を結べない子をどう扱っているか見学した。ある小学校で「セカンドステップ」（暴力防止テキスト）に出会った。カウンセラーが生徒と対話をしながら、スキルを教え、ロールプレイでその使い方の見本を見せて、生徒が模倣していた。このプログラムこそ、人間関係を結べない子どもの問題を解決できると確信した。さっそく学校区長の紹介で、出版元であるNPO法人、Committee for Children(CFC)へ出向き、この教材を購入した。

帰国後、翻訳を進めると、その内容が正に日本の子どもが抱えている暴力、不登校、学級崩壊、いじめ等の問題をも解決できると判断し、翻訳権を取るに至った。

## 1. セカンドステップとは

セカンドステップは、CFCによって開発された教育プログラムである。この団体は、1979年に設立され、子どもの問題に取り組んできた。最初に児童虐待を防ぐプログラム"Talking About Touching"を開発し、次に「セカンドステップ」を開発した。後者は、子どもの社会的言動を促進させて、衝動的・攻撃的行動を和らげ、社会生活を円滑におくれ

るようにするためのプログラムである。このテキストは、攻撃的な子どもばかりでなく、どの子どもも健全に育つことを目的としており、問題が起きたときに、子ども自身で前向きに解決することができる予防教育としての効果がある。

「セカンドステップ」は、2001年1月に全米100以上の防止教育プログラムの中で「最も効果的なプログラム」として、アメリカ教育省より最優秀賞を受けた。現在、北米で1万8千校で使われており、約1千2百万人の子どもたちがこの教育を受けている。北米だけでなく、ノルウェー、ドイツ、デンマーク、イギリスなどでもすでに学校で使われており、国際会議も開かれている。

日本では、2001年4月20日NPO法人「日本こどものための委員会」が設立され、セカンドステップの翻訳・出版・研修を行っている。同年「セカンドステップ教材4～8才用」を出版した。「指導員研修会」は、年約5回開催している。

近年、日本のテレビ、新聞、雑誌などにも大きく取り上げられ、高い評価を得ており、すでに保育園、児童相談所、養護施設などでも使われている。

## 2. セカンドステップの内容と指導方法

セカンドステップは、同一理念のもと、4～8才用、小学校各学年用（1～5年生）、中学生用（レベル1、2、3）および保護者用の8つのプログラムから構成されている。中学生用・保護者用以外では、28cm×43cmのレッスンカード（写真）を中心に進める。4～8才用が33枚、小学校各学年用が約18枚となっている。

先生は、実際の子どものたちの生活に即した写真のレッスンカードを見せながら、裏面の指示に従ってゲーム、ディスカッション、先生の模範演技やロー

ルプレイを進める。生徒は積極的に発言し、楽しく遊びながら学ぶしかけになっている。中学生用は3つのレベルに分かれており、主にOHPやビデオを使って話し合いをする。各レベルでレッスンは連続するようにつくられている。理想的には、レッスンを4～8才用、小学生用で毎週20分、中学用で50分を使う。私が見学した小学校では、45分のホームルームのうち、カウンセラーが20分間セカンドステップを教えて、受け持ちの先生も一緒に聞いていた。テキストの他に、指導の手引き、家庭用ビデオ等も完備している。4～8才用では多彩な道具が揃っており、歌のCD、ビデオ、指導の手引き、「あわてるワンちゃん」と「ゆっくりカタツムリさん」のぬいぐるみ等もついている。

ここでは「4～8才用」の説明をする。写真の裏面に従って、導入部分で歌やゲーム「あわてるワンちゃんとゆっくりカタツムリさん」の人形劇などで生徒を楽しませる。続いて紙芝居大の写真のレッスンカードを使って、簡単なお話を読んだり質問をしたりして、ディスカッションを進める。先生が先回りして子どもに答えを教えることはせず、子ども自身が自主的に考えて、自分の気持ちを言葉ではっきり言えるようする。最近改訂された教材には、ワンちゃんとカタツムリさんの他に、バニー（ウサギ）ちゃんがついている。バニーちゃんを持った子どもが意見を言って、それを順番に渡していく。こうして子どもが積極的に話をするようにしむけている。

こどもの意見を先生がポスターに書き込んで、その中から解決策を自分たちで見つけるという「参加型授業」である。「絶対に正しい解答」はなく、子どもの創造性に任せて問題の解決を図っている。この効果は、全体の話をもとめる先生の腕にかかっている。ディスカッションを促す質問は、こどもが「はい」とか「いいえ」で答えられないようにして、なるべく長く話すようにしむける。例えば「あなたは、どう思いますか?」「なぜ、分かりましたか?」のような質問である。

また、こどもの考えを引き出す方法として、先生は「良い、悪い」の評価をせずに進める。仮に粗暴な答えが返ってきたとしても、拒絶の態度をとらず「それも1つの考えね」と、中立的な言い方をする。ひとつひとつの考えを尊重すると、話しやすい環境が創られ、子どもの発言が促進されることになる。

「お話とディスカッション」の後に、レッスンで

学んだスキルをロールプレイで先生が実際に模範を見せて、子どもに模倣する行動を納得させる。次に、子どもに実際にロールプレイをさせることによって、子どもの言動を変え、強化することが可能になる。何より大切なことは、学んだスキルが身につくように、日常生活で展開していくことである。

対象とする学年ごとに、教材も指導方法も変わってくるが、内容的には、次の3章の構成で進められる。「1章 相互の理解（共感訓練）」、「2章 問題の解決（衝動コントロール）」、「3章 怒りの扱い」である。以下、順に述べる。

### 3. 相互の理解

この章全体のねらいは、自分の気持ちを表現し、相手の気持ちに共感して、お互いに理解し合い、思いやりある関係をつくることである。共感する態度を身につけることは、攻撃的な言動をコントロールする上で大切な要素となる。

この章で最初に学習する内容は、子どもが6つの基礎感情を理解することである。レッスンカードでそれぞれの表情をした子ども達を見て、その表情や態度、その人の様子、まわりの状況などを手がかりにして、相手の気持ちを理解することを学ぶ。

例えば「うれしい」表情をしている子どもを見せ、「うれしい気持ち」がどこに表れているか」を話し合い、結果として「笑っている」などの表情から、子ども達が「うれしい気持ち」を感じ取っていく。同様に、「悲しい気持ち」「怖い気持ち」「びっくりした気持ち」「怒った気持ち」「いやな気持ち」についての理解を深める。ロールプレイでは、実際に自分の顔やからだを使って、これらの気持ちを表現し合う。

「同じ気持ち・違う気持ち」というレッスンカードでは、2人の子どもが木に登っている。1人の男の子は遠くを見ていて、もう1人の男の子はちょっとおびえている。同じことをしている2人が、それぞれ違う気持ちになっている。子ども達は、同じ出来事に対しても、人によってはそれぞれ違った気持ちになることを理解する。そしてロールプレイでは、お互いの感じ方の違いを通して、さらに理解するようになる。これが、相手の立場で考える基本となる。

「気持ちが変わる」ことと、「なぜ変わるのか」を話し合うレッスンでは、時間の経過や状況の変化によっては気持ちが変わることもあることを理解する。

単純な行動を理解した上で、相手の気持ちを予測するレッスンもある。わかりやすい場面設定をして、自分の行動に反応して相手が何をするか、何を言うか予測した上で、その行動の理由や背景を理解する。

「人には、それぞれ好きなことがある」ことを理解する。「いっしょに遊びたくない」ということが、必ずしも「嫌い」という意味ではないことを知る。

「うっかり、とわざと」では、それらの行動を区別して、偶然の出来事という考え方や、謝る必要性などを話し合う。さらに「友達が走っている横から急に足を出して転ばせる」など、いろいろな例を出して、両者の行動の区別を図っていく。

公共物とその扱いについて、「フェア」の概念を用いて話し合い、フェアな行動を実践するゲームも組み込まれている。

適切な自己表現をするために「わたしは／ぼくは」で始まる言い方を使って、相手に気持ちを伝えたり、相手の話を積極的に聴く練習をする。

「友達を思いやる」レッスンで、思いやりを表現する方法は、相手の話に耳を傾けること、相手を助けること、相手の力になることなどがある。友達が困っていたら力になるということは、お互いの成長を促すだけでなく、このような行動が習慣化されることによって、反社会的言動や対人関係の摩擦を減少することにつながっていく。

#### 4. 問題の解決

「問題の解決」では、困難な状況に前向きに取り組み、問題を柔軟に解決する力を養って、円滑な関係をつくることを、章全体のねらいとしている。衝動的な行動をコントロールする上で、大切な要素となる。子どもの衝動的・攻撃的言動を和らげるためには、まず頭の中で整理して、適切なスキルを使って実行していく。

問題解決のステップは、次の通りである。

ステップ1：何が問題か？

ステップ2：どんな解決策があるか？ 皆んなで意見を話し合う（ブレインストーミング）。

ステップ3：1つひとつの考えが、安全か、公平か、みんなはどんな気持ちになるか？ 解決できそうか？ 結果を予測しながら確認していく。

ステップ4：解決策を1つを選んで、実行する。

ステップ5：もし解決できなかったら、今度は何ができるかを考えて、もう1度方法を変えて実行する。

このスキルを日常生活で使い、繰り返すことによって、子ども自身が答えを見つけていき、社会的言動を身につけ、衝動的な行動を和らげるようになる。

後半のレッスンでは5つのステップを使って応用練習を行う。次のようなレッスンがある。「いっしょに使う」、「順番にする」、「交換する」、「集中する」、「行儀良く話しかける」。

この章から、導入部分で、あわてるワンちゃんやゆっくりカタツムリさんの人形劇をして、思いつきで行動することと、よく考えて行動することの違いを分かりやすく説明する。「交換する」レッスンでは、本を交換してもらうときには、相手の好きそうな本を選んで「これとそれと交換して」と頼む。どうすればよいかは、先ほどの「問題解決のステップ」を使っていっしょに考える。交換とは、同じ価値あるものを、相互に受け渡すことであり、相手と交換が成立する可能性が最も高いものを選ぶよう強調している。興味深いことは、このレッスンの留意点に、「プレゼントを選ぶ場合は、友達と交換して遊べるものを選ぶように」と書いてある。幼少のときから交渉することの大切さを勧めているのである。

#### 5. 怒りの扱い

怒りの感情を自覚し、自分でコントロールする力を養い、建設的に解決する関係をつくることを、章全体のねらいにしている。怒りの感情を扱うには、怒りの感情をひたすら我慢するのではなく、むしろ適切に怒りの感情を表現し、建設的な解決を図ろうとするものである。一般的には、怒りは否定的にとらえられることが多いが、社会政策（戦争など）や個人の行為（虐待など）など肯定的な面もある。

セカンドステップでは、怒りの感情を必ずしも「悪い感情」とはとらえていない。問題となるのは、怒りの感情そのものではなく、怒りの行動にどう対処していくかということである。

「落ちつくステップ」を前半で学習する。

ステップ1：「今、自分はどんな気持ちかな？ 怒っているかな？」（自分の怒りの感情を自覚する）

ステップ2：3回深呼吸をする（体の緊張をほぐすために行う）

ステップ3：5までゆっくり数える（6才以上のこどもは、5から逆に数える）

ステップ4：「落ちついて」と自分に言いかけさせる。

ステップ5：自分の気持ちを大人に話す（大人に自分の気持ちを話して、どのように行動したかを考える）。

これらのステップは、怒りが襲ったとき、暴力行動を犯さないように、体を楽にする身体的な働きかけと認知的な働きかけを結び付けている。

後半のレッスンは、「ケガをしたとき」「悪口を言われたとき」「横取りされたとき」「欲しいものがもらえないとき」などがあり、日常場面で「落ち着くステップ」を適切に使うことを練習する。

## 6. セカンドステップの実践

1999年に幼稚園で、2002年保育園でレッスンの実践を試みた。最初、園児たちは緊張した様子だったが、「人形劇」が登場すると、大変喜び、積極的に参加するようになった。

園児どうしの喧嘩が起きたとき、別の子が「先生が落ちついてと言ったでしょう」と仲裁に入った。ある男の子は「本を読んでいると、妹が急に僕の読んでいる本を横取りして、今までだったら妹を殴っていたけど、3回深呼吸して落ち着いたら殴らなかつたよ」と言った。子ども達が学習したスキルを使い出したのである。

見学に来ていた母親からは、「すぐに怒ってしまう私には、とっても参考になりました」という声が聞かれた。他に先生方の意見の中に「レッスンカードの写真を見て学ぶと、第三者の立場で物事を冷静に考えられる。とにかく皆んなで一緒に学んだということがクラスにとってプラスになった」「子どもが自分で問題を解決するようになった」というものがあった。

## 7. 効果

1997年5月28日発行の雑誌“Journal of the American Medical Association”には、CFCのセカンドステップを使った学校と、使わない学校を1年かけて比較研究をした記事がある。その結果、使った学校は身体的暴力が29%、言葉の暴力が20%減少して、スムーズな人間関係が結べるようになったのに対して、実施しなかった学校では、身体的暴力が41%、言葉の暴力が22%も増えたと報告している。

### おわりに

従来このようなスキルは、家庭や友人関係のなかで、自然と身に付くものと思われていたが、現実にはそういかなかった。

現在、日本のこどもたちはささいなことでキレてしまい、感情を爆発させて取り返しのつかない事件に発展させてしまうケースが増えている。このような問題の背後には、テレビ、ビデオ、ファミコンなど視覚的刺激を与える商品が氾濫しており、言語を発達させる時間が失われて、対人関係をうまく結べない状況がある。

「社会的スキルの欠如が反社会的言動につながる」とも言われている。やはり子どもたちがスキルを意図的に学び、言語を発達させて、社会への適応力を高める必要が出てきたのではないか。どの子ども（特に崩壊家庭で虐待された子ども）も楽しい集団生活を送れて、生きいきと生きられるようになることを心から願っている。

NPO 法人 日本こどものための委員会

URL: <http://www.cfc-j.org/>

E-mail: [info@cfc-j.org](mailto:info@cfc-j.org)

Tel: 03-5329-1461, Fax: 03-5329-1491