

## 学びに向かう 意欲を育む 19

知ったとき、「自分が求めているものだ」と感じた。ドイツの精神科医シュルツの考案で、「腕が重い」で始まる六つの言葉を心の中で唱え、その状態を体の中につくり出すことで、段階的に心身を調べていく。

### 自律訓練法

最後は、私の歩みを支えてきた三つの技法について書きたい。不登校経験のある生徒たちを見ていると、実は共感する点が多い。私自身、幼い頃から人付き合いや実技教科が苦手な劣等感と自意識過剰に悩んだ。

中学時代に読んだ雑誌で、集中力向上や性格改善に効果があるという「自律訓練法」を

### 私を支える三つの技法①

での異動が決まった。しかし、今の自分のままでは、また同じ繰り返しだ。そこで、自律訓練法を徹底しようと決めた。早起きして朝食前に30分座る。自律訓練法を導入にして、イメージの世界に入り、仕事や趣味の技能向上や人間関係のイメージトレーニングを行う。さらに回想や空想の風景の中で深層の自分を見詰める。

しずつできるようになった。大学時代には関連の本をたくさん読み、自律訓練法を応用したイメージ練習もできるようになった。教員になり、最初に勤めた工業高校定時制で、生徒との関係が悪化した。授業もHRも成立しなくなり、心身ともに追い詰められた。校長の配慮で3年

以来、中断もあったが、朝の瞑想習慣は私の在り方を支え続けている。

(東京都立総ヶ丘高校主幹教諭・山崎茂雄)

## 学びに向かう 意欲を育む

20

らの生き方すら曖昧だった。

そこで、自分はどうな人間かと問い、自身で思うこと、人に言われたことなど、全て書き出した。50個以上になり考えあぐねた時、KJ法を思い出した。

川喜田二郎氏が開発した発想法。カードに書いた情報を熟読し、似たもの同士を合わせて

も好かれる。しかし、

他者に否定される不安から防衛の構えを取ると、素直な自分が出せなくなる。その態度が相手の否定的反応を招き、さらに自分が出せない悪循環に陥る。

私を責めた生徒たちもまた、自分を守るうとしただけだと思っただ。ならば、まず私自身が素直な自分を出し、相手を安心させていけばいい。全ては自分次第だ。不安に負けない柔軟な自分をつくるためにこそ、朝の瞑想を続けようと思った。

こうして、異動先で再出発する自分の核ができた。と同時に、KJ法の力を実感した。ぶれずに生きていくために、KJ法の技を磨き、使いこなしていこうと心に決めた。

### 本質をつかむKJ法

新採の工業高校定時制で生徒と関係が悪化し異動の決まった私が瞑想と同時に取り組んだのは、自分の生き方を探す作業だった。

薄暗い教室で生徒に胸ぐらをつかまれ「お前の教育方針は何なんだ」と問い詰められたが、何も言えなかった。教育を語る以前に、自

見出しをつける。それを積み重ねていくと、本質的な発見を含む鳥瞰ちうくわん図解ができる。

私とは何か。その答えを求めてKJ法の作業を進めると、カードの群は、「本来の私」が出ている時と隠れている時に大きく分かれた。本来の私は、発想が豊かで明るく、人に

### 私を支える三つの技法②

(東京都立総ヶ丘高校  
主幹教諭・山崎茂雄)

## 学びに向かう 意欲を育む 21

その事態になすべ  
もなかった私に、カウ  
ンセリングを学ぶ年配  
の同僚が紹介してくれ  
た本が、トマス・ゴード  
ンの『親業』だった。  
まず、「能動的聞き  
方」を使って子どもの  
言葉をよく聞き、「うな  
んだね」と受け止めて  
いく。それだけで案外、  
子ども自身が答えを見  
つけることが多い。

### 親業・教師学

新採の工  
業高校定時  
制で、教師に反抗的な  
生徒たちの言い分に、  
未熟な私は兄貴ぶって  
「分かる、分かる」と  
言い続けた。しかし学  
校として、彼らの行動  
の全ては容認できな  
い。やがて私の言動は  
矛盾をきたし、裏切ら  
れたと感じた時、彼ら  
の攻撃の矛先は私に向  
かったのだ。

子どもの行動が問題  
を起している場合  
は、親が「私マッセー  
ジ」を使って、「きみ  
が○○したら私が後始  
末しているんだよ」な  
どど、行動の結果を具  
体的に伝える。それに  
対する子どもの反応も  
また、能動的に聞く。  
この繰り返して、子ど  
もの自立的行動を育て

### 私を支える三つの技法 ③

さらに難しい場合、  
互いの共有の問題と捉  
え、解決策を一緒に考  
える(勝負なし法)。  
この対話法は、生徒  
たちとの関係が悪化し  
ていく一方の初任校で  
はすくには役立たなか  
ったが、異動先の普通  
科定時制で心機一転、  
生徒たちと前向きに関  
わりうとする私にとっ  
て、強力な味方だった。  
その後『親業』の教員  
版『教師学』が上梓さ  
れたので、その研修会  
にも参加し、現場で徹  
底的に使いこなした。  
逆上して声を上げる  
生徒でも、能動的聞き  
方を使えば必ず落ち着  
く。そうした経験を重  
ねて、生徒の自己解決  
力を確信できた。今も、  
生徒と関わるときの基  
本的姿勢である。

(東京都立穂ヶ丘高  
校主幹教諭・山崎茂雄)

# 学びに向かう 意欲を育む 22

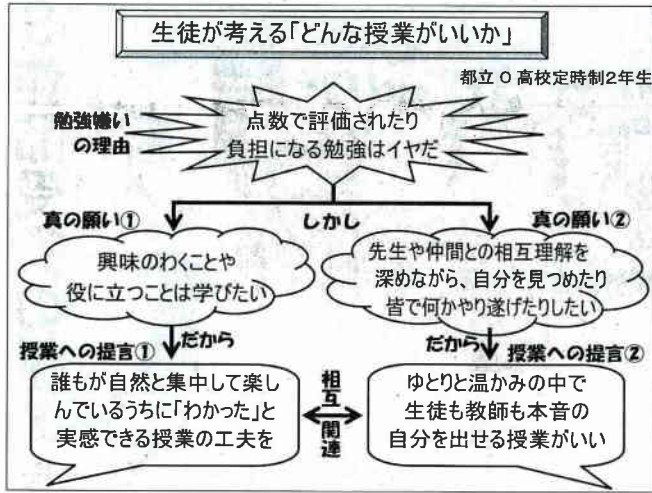
人は、自分を否定される不安から防衛の構えになり、結果的に望まない悪循環に陥る。KJ法を通じて私が見たその発見は、人間関

係だけではない。勉強でも運動でも、失敗する不安から逃げ腰になるのでうまくできない。気を楽にして根気良く対象と向き合っていけば、大抵のことはできるようになるはずだ。生徒を不安の悪循環から解放し、「わかる」「できる」という喜びに目覚めさせていこう。それが私の教員としての仕事だと思った。異動先の普通科定時制では、その信念に従って、「わかった」「できた」という生徒の喜びを目標に授業の

工夫を繰り返した。例えば1年生の国語では、「話し方教室」と称したスピーチ練習を年間続けた。前に出てあいさつするだけで精いっぱいだった生徒も、仲間を支えられ、やがて笑顔で話すようになっていく。HRクラスでは全員を家庭訪問し、文化祭で映画作りや演劇に取り組んだ。生徒たちの思いがけない力に感動する日々だった。その生徒たちとの2年目、「どんな国語授業がいいか」、学年末試験の中で自由に簡条書きさせた。それをKJ法でまとめたのが図である。ここでは、生徒たちの学習に対する本音の気持ちが見えてきた。

## 支え合いの教室

「わかる」「できる」  
喜びに目覚める



私はまずまず、生徒の中にある学習意欲の本質を確信した。そして、その方向で生徒と関わり、授業の工夫を重ねてきた。それがこの連載で紹介してきたさまざまな方法論になり、椏ヶ丘高校の実践に生かされた。先生方の現場で、生徒たちの「学びに向かう意欲を育む」ヒントになれば幸いである。

(東京都立椏ヶ丘高校 校主幹教諭・山崎茂雄)  
(終わり)