

バンクーバー便り 33

バンクーバー時間：2025年2月14日(金曜日)午後1時40分

日本時間：2025年2月15日(土曜日)午前6時40分

皆さんこんにちは。久しぶりのバンクーバー便り 33 をお届けします。

今回は娘の小学校で今回初めて配布された Kind Mind Challenge Book(優しい心／気づき学習帳、仮訳)をご紹介します。この学習帳は全児童に配布され、授業の一環として1ヵ月間行われる心理教育です。この基本にある考えは認知行動療法 Cognitive Behavior Therapy (CBT) です。CBT はうつ病の治療で米国の A. Beck 博士が考案した認知療法 Cognitive Therapy (CT)に行動療法的手技が加えられた療法です。その後 CBT はうつ病だけでなく、不安などの種々の感情や摂食障害などに応用されています。

小学校で配布された学習帳を読みますと、不快な感情を体験している子どもが自分で対処できるように考案され、指導は心理の専門家ではなく、担当教師が行うようです。子どもの心の問題を学校で扱うことになると、日本では教師や保護者の警戒心があって実施は難しいのではと思います。カナダは全般的水準でみると準先進国と思いますが、160年足らずの若い国であるだけに革新的な考えを教育現場に積極的に取り入れていこうとする姿勢があり、僕はカナダの教育を評価したいと思います。

さて、「優しい心」の内容は4つのパートに分けています。各パートの課題は1週間かけて子どもと保護者が実践し、全体が終了するのに1ヶ月を要します。この1ヶ月は「優しい心の月間」と呼んでいます。4つのパートは KIND のアルファベットに対応させてあり、K(Kind)は「自分自身や他の人に優しくすること」、I(Investigate)は「感情を clue(手掛かり)として探求すること」、N(Notice)は「その奥に隠れた感情に気付くこと」、D(Discover)は「健全な対抗戦略を発見すること」です。この4つのパートを進めるために Kind Mind Detective(優しい心の探偵)が登場して emotion mystery(感情のミステリー)を解決するという物語にしています。各パートを完了すると Kind Mind Sticker がもらえ、クラス賞に応募できる資格になります。4パートで sticker を獲得すれば、4回応募できます。このクラス賞に外れても DJ Rock 'N' Beau の出演するダンスパーティに招待されるというお楽しみがついています。

Clue Codes には、①全体反応(落ち着き、リラックス、笑顔、不調感、浮遊感)、②自律神経反応(頭痛、筋緊張、紅潮、動悸、胸痛、発汗)、③行動反応(多弁／緘黙、思考困難、不穏、疾走／身隠れ)が無作為な配列で表にしています。Feelings Wheel(感情の輪)には60種類の感情が6カテゴリ(幸せ、悲しみ、怒り、恐れ、驚き、不快)に分けてリストされています。これらの基礎知識を基にミステリーを解決するための対抗戦略が例示されます。例えば、感情に名前を付ける、肯定的な言葉を自分にかける(「これはきつけれど、ベストを尽くしている」)、自分が感じていることを描画・記述する、自分の感じていることを他者に表現する、呼吸法を使う、などが紹介されています。学習帳の最後には保護者用と子ども用の相談機関リストが載っています。

以上が Kind Mind Month の概要です。この内容が Grade 1～7 までの小学生に与えられますが、この実施に当たって、日本では次のような声が聞こえてきそうです。「子どもがどこまで理解できるのか」、「子どもが誤った理解をしたらどうなるのか」、「学校の先生にこの課題が教えられるのか」、「子どもの保護者が理解・協力できるのか」などです。そこで踏みとどまるのが日本の教育ですが、この国では先ず実施してみて問題があれば考えるというスタンスです。この実施で一部の子どもにしか利益がなかったとしても、それも利益だと考えられるかどうかです。保守・保身的な教育では失敗は少ないかもしれませんが、未来へ飛躍する希望が委縮してしまいます。革新的な教育にはリスクが伴いますが、そのリスクも次の挑戦とすることが必要ではないでしょうか。

私も京都教育大学に勤務している時期に、米国の Wilder 博士が開発した Anger Management の心理教育を臨床心理士の岩瀬佳代子さんと共同で、大学附属学校校長の理解と協力を得て実施した経験があります。この経験から遅くとも小学校高学年では自分の感情と向き合う学習が必要であろうと実感していました。今回の Kind Mind Month の実施は私には「我が意を得たり」という特別な思いがありました。



ネコにもわかる???学習帳