

【実践ノート】

自尊感情の高揚を目指して ～神出学園の取組～

兵庫県立神出学園 校長 宮脇 智子

1 はじめに

（公財）兵庫県青少年本部県立神出学園は、全国初の公立の宿泊型フリースクールとして、平成6年に開設された。以来29年に渡って、不登校やひきこもりを経験した10代後半から20代前半の若者たちに対し、自分づくりと生き方探しの支援を行ってきた。

学園の支援目標は「自尊感情を高める」「自信・勇気を持たせる」「社会性を育む」の3つである。自尊感情とは「自分のできることできないことなどすべての要素を包括した意味での『自分』を他者とのかかわり合いを通してかけがえのない存在、価値ある存在としてとらえる気持ち」（東京都教職員研修センター）と定義されている。ここでは自尊感情を高めるための神出学園の取組を提示し、その成果や課題について考えてみたい。

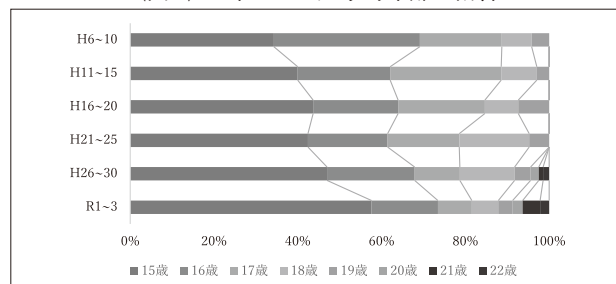


2 学園生の背景

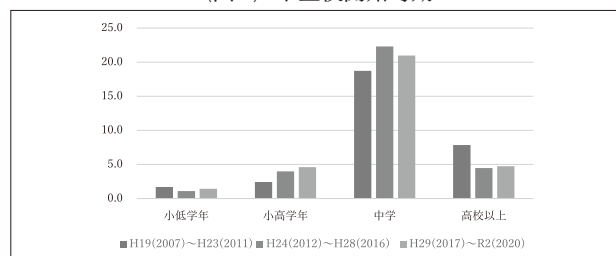
入学対象は、「中学校を卒業した県内在住の23歳未満の人」である。開設当初は高校2年生・3年生相当の年齢（16歳～17歳）の割合が多かったが、近年では中学卒業後すぐに入学する者（15歳）の割合が増加している。（図1）

学園生の不登校開始時期は近年、低年齢化しており（図2）、学園に入学してきた時点で、既に何年もの間、家にひきこもっていた者も少なくない。発達障害や精神疾患がある者も増加傾向にある。

〈図1〉5年ごとの入学時年齢の割合



〈図2〉不登校開始時期



3 学園の支援体制

支援のイメージ図を図3に示す。学園では、生活や進路を支援する教務スタッフ1名と、カウンセリングで心のケアを行う心理スタッフ1名の、2名が1組となって一人の学園生を担当している。他にも、健康管理に当たる看護師、寮での共同生活をサポートする生活指導員、管理栄養士や調理員、事務職員、運転員兼技術員、精神科医（非常勤）などのスタッフが学園生を支えている。

〈図3〉学園の支援体制



(1) スタッフの心得

全ての学園生が不登校・ひきこもりを経験しており、「学校に行けない」「社会との関わりを持ってない」という自分に失望を感じ、自信を無くした状態で入学してくる。そのため、学園生に接する際はきめ細やかな配慮が求められる。4月当初のスタッフ研修において、以下のことを周知徹底したうえで、スタッフと学園生との関わりが始まる。

●学園生の心理

- ・不安と緊張は極限状態にある。
- ・対人関係に極端に神経を使っている。
- ・自分を閉ざして防衛的になっている。
- ・心身の分離状態にある。

(以上はあくまで可能性を示す)

●学園生への対応

- ・拒否的、否定的対応を避ける。
(×「ダメだなあ」×「嫌だなあ」)
- ・指示的、叱咤^{しった}激励的対応を慎む。
(×「～しなさい」×「頑張れよ!」)
- ・評価的言動をしない。
(×「そんなのできないのか」×「君には無理だろう」)

●寄り添う対応

- ・受容的、共感的な言葉
(○「それもいいね」○「そうなのといいね」)
- ・共に歩く伴走者
(○「一緒にしよう」○「やってみようよ」)
- ・可能性を信じる言葉
(○「できると思うよ」○「それもいいかも」)

(2) 支援相談会議・ケース会議

ア 支援相談会議 (月1回)

学園生の心の状態を理解し、寄り添い、スタッフとの信頼関係を築くことが支援の第一歩となる。支援相談会議では、個々の学園生について、学園生活の様子、プログラムを通して見える姿、カウンセリングの様子、心理検査の結果等を持ち寄り、支援の方策やスタッフの役割分担等を話し合う。新入生に関しては、成育歴、不登校・ひきこもりになったいきさつ、現在の心理状態等の情報を共有し、支援の方針を検討する。

イ ケース会議 (月1回)

事務職員を除く全スタッフが出席し、精神科医(非常勤嘱託)を交え、対応が困難なケースについて医学的知見からアドバイスを受けながら話し合う。本人が抱える問題への対応、医療機関や他機関との連携等について検討を行う。

4 学園のプログラムによる自尊感情の高揚

(1) 様々な体験活動

学園生は、動物飼育、農園、料理、書道、華道、茶道、美術・工芸、ミュージックなど23のプログラムの中から、自身の興味関心に応じて選択し参加する。活動内容をスタッフが提示する場合もあるが、学園生が「したい・作りたい」ことに取り組むプログラムも多い。学園では「〇〇をしてみたい」という学園生の前向きな気持ちを大切にしている。「自分の提案を受け入れ、スタッフや友達が共に作業に取り組んでくれた」という経験を積むことにより、自己肯定感や他者への信頼感を育んでいる。

また、全てのプログラムで「スモールステップ」を意識した取組を行っている。達成できたかどうか学園生が自己評価できる目標を段階的に設定し、何に向かってどのように取り組めばいいかを明確にする。小さな目標を一つずつ達成することにより、学園生は成功体験を多く積むことができ、失敗しても原因を探り再挑戦しやすくなる。これは、失敗経験が自己否定に繋がるという悪循環を防ぐことになる。

例えば動物飼育(馬)では、「馬に慣れる→餌やり・馬小屋の清掃→直接の世話(ブラッシング、蹄の手入れ等)→乗馬」というステップを踏む。学園生は、馬の世話を通じて少しずつ馬との信頼関係を



築き、最終的には「乗馬」によって、馬が自分のサインを受け取り思った通りに動いてくれるという感動や、躍動する馬との一体感を味わう。

動物を世話することによって動物への愛情や責任感も芽生える。

(2) 社会性を育むプログラム（就労体験、地域活動）

学園周辺のゴミ拾い等を行う「地域活動」や、地元企業の協力による「就労体験」を実施している。「地域の人にお礼を言ってもらえた」「不登校・ひきこもりだった自分が働くことができた」という体験が、学園生の自信となっている。

(3) SST（ソーシャルスキルトレーニング）

社会性やコミュニケーション能力の育成のため、学園では作業療法士を講師とした SST を取り入れている。体の感覚は感情と密接な関係があることや、感情をコントロールしながら他者とうまく付き合う方法等を学び、ロールプレイを交えながら気持ちの伝え方、会話の仕方等を練習する。SST はプログラムのみで学習するのではなく、日常の学園生活に般化しようスタッフが意図的に支援している。自分の気持ちや意図をスタッフや友達に「伝えることができた」「伝わった」と感じられる経験を増やすことで、コミュニケーションに対する苦手意識の改善を図っている。

(4) 個別相談

毎週木曜日（帰宅日）に、学園生と教務スタッフの個別相談を行っている。個別相談の過程は以下のとおりである。学園生の自己理解を促すとともに、スタッフからの適切な評価が自信となり、次週の登園への意欲に繋がる。

①ウォームアップ	・緊張をほぐす。
②課題の把握	・学園生自身が課題と感じていることを拾い上げる。 ・優先的に取り組む課題を絞る。
③問いかけによる課題の認識	・問いかけに答える。 ・学園生が抱える困難を言語化する。
④ゴールの共有	・課題とゴールを明確化する。
⑤解決に向けたアプローチ	・現時点で取組可能な行動を決める。
⑥フィードバック	・意欲、変化などの共有。喜ぶ。賞賛。 ・新たな課題へ。

5 カウンセリング

学園では、心理カウンセラー 3 名が常駐している

（週 29 時間の会計年度任用職員 2 名を含む）。学園生は週 1 回、担当のカウンセラーによるカウンセリングを受けることができる。カウンセラーは空き時間に園内を巡回し、気になる学園生に声をかけたり、一緒にプログラムに取り組んだりしている。カウンセラーにいつでも話ができる環境は、学園生の心の安定に繋がっている。

6 寮生活

寮生活は、不登校・ひきこもり状態だった学園生にとってハードルが高い反面、社会性や協調性を伸ばす最も有効な体験となっている。寮では、メンタルフレンド的な存在である若い生活指導員が、学園生の支援を行っている。

集団生活であるため、当然ながら様々なトラブルや人間関係の葛藤が生じる。スタッフは単に仲裁に入るのではなく、なぜそのような問題が起こったのかを学園生とともに考え、「あなたはどうしたい?」「どんな方法ならできそう?」と問いかけながら、学園生自身が解決に向けた行動を起こせるよう支援する。

成功も失敗も経験しつつ集団生活を送る中で、「困ったときは相談すればいいんだ」「自分一人で悩まなくていいんだ」という気持ちが芽生える学園生も多い。

7 効果・成果

令和 3 年度修了生に対して実施した「自尊感情測定尺度（東京都版）」の集団統計結果を図 4 に示す。自尊感情の 3 つの尺度（A「自己評価・自己受容」B「関係の中での自己」C「自己主張・自己決定」）全てが高まっていることがわかる

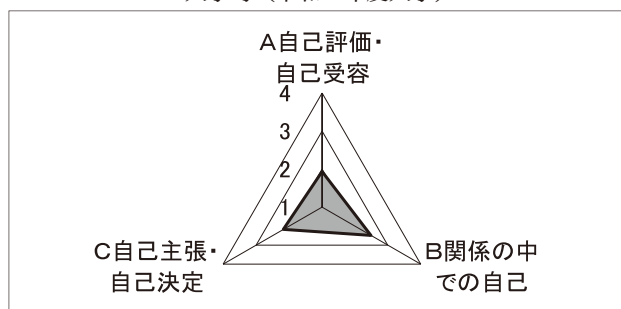
また、令和 3 年度学園生アンケート「学園生活を通しての自分自身の変化」の結果を図 5 に示す。ほとんどの学園生が変化を感じており、特に他者との関係性（「人と話すようになった」「人との関係が作れるようになった」等）や自己理解（「自分の特性を理解できるようになった」等）に変化を感じている学園生が多い。同じアンケートを保護者にも実施したところ、多い順に①「人との関係を作れるようになった」52.2%②「考え方に変化があった」47.8%③「自信がついた」39.1%となった。

アンケートの自由記述欄には、学園生では「知らないことでもやってみようと思えるようになった」「将来の希望が持てた。人に話しかけることがなかったけど、今では学園の人たちと何でもしゃべります。僕は変わった!!」、保護者では「寮生活を通してコミュ

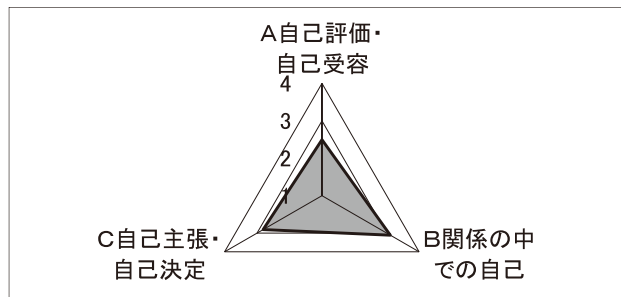
ニケーション能力も向上した」「神出に行く気持ち
が前向きになるからゲームをやめる、と自ら決心しス
マホにロックをかけた。大きなエネルギーが沸いてい
るようだ。」等の記述が見られた。自他ともに学園生
活を通しての変化を実感していることが伺える。



＜図4＞自尊感情測定尺度（東京都版）
入学時（令和2年度入学）

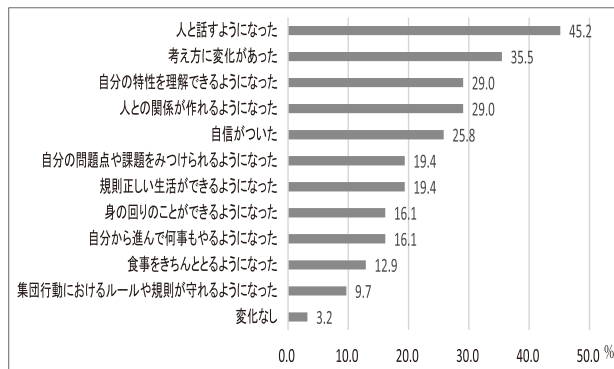


修了時（令和4年2月）



※注：「入学時」のデータは学園生が入学時の自分を振り返って回答したもの。

＜図5＞令和3年度学園生アンケート
（学園生活を通しての自分自身の変化）複数回答



8 課題

近年、発達障害のある学園生が増加している。スタッフの自主性を尊重する関わりや、フリースクールとして適度な自由度とゆとりをもたせたプログラムが、発達障害のある学園生にとっては「何をすればいいかわからない」「見通しがもてない」という困り感に繋がる場合もある。今後、フリースクールの良さを生かしつつ、発達障害のある学園生にもわかりやすく取り組みやすいプログラムや支援の在り方を検討する必要がある。

また、途中から登園できなくなる学園生も少数であるが存在する。登園できなくなった原因を分析し、より適切な支援の在り方を検討すると同時に、学園以外の相談支援機関等との連携をより強化することが今後の課題である。

9 おわりに

「人は信頼できない」「自分はダメな人間だ」などというマイナスの感情を抱いて入学してきた学園生が、修了のとき「初めて人と別れる寂しさがわかった」「自分は変わった」と涙をこぼす姿は、胸を打つものがある。

自尊感情は「他者とのかかわり合い」を通してこそ育まれる。スタッフや友達との信頼関係づくり、スモールステップでのチャレンジ、困った時に誰かに相談するという経験等、学園生活の全てが、学園生の自尊感情の高揚に繋がっている。これらは神出学園でしかできない支援ではなく、学校や職場など、あらゆる場で実践可能であり、不登校・ひきこもりの未然防止にも役立つものと考えます。

今回、このような研究発表の機会を与えていただいたことに感謝申し上げますとともに、本稿が子どもや若者の育成支援に携わる関係者の皆様の一助となれば幸いです。