

令和7年度 文部科学省委託事業 いじめ対策・不登校支援推進事業
いじめ・不登校等の未然防止等に向けた魅力ある学校づくりに関する調査研究

「心理分野に強みや専門性を有する教師の 育成のための教職員向け研修プログラム」

第2章

スクールカウンセリングの理論①

-カウンセリング心理学-

大阪教育大学・副学長・教授

水野 治久

早稲田大学・名誉教授

三村 隆男

※所属は2026年3月時点のものです

第2章（第2科目）

1. カウセリング心理学とは

(1)カウセリング心理学とは何か？

カウセリングの定義と範囲

「一定の人間関係のなかで言語的及び非言語的コミュニケーションを通して、相手の行動の変容を援助するかかわり」

(國分, 1980を参考にした)

- **カウセリングの担い手**は、教師、医師、弁護士、企業の人事担当者など、カウセリングを職業の一部に役割として用い援助活動を行う。とくに教師は、教育活動の中で子どもの援助を行うが、その活動の一側面がスクールカウセリングの活動と捉えることができる。

今日の講義の中では中心的な理論を紹介します

(1) 自己理論(来談者中心療法)

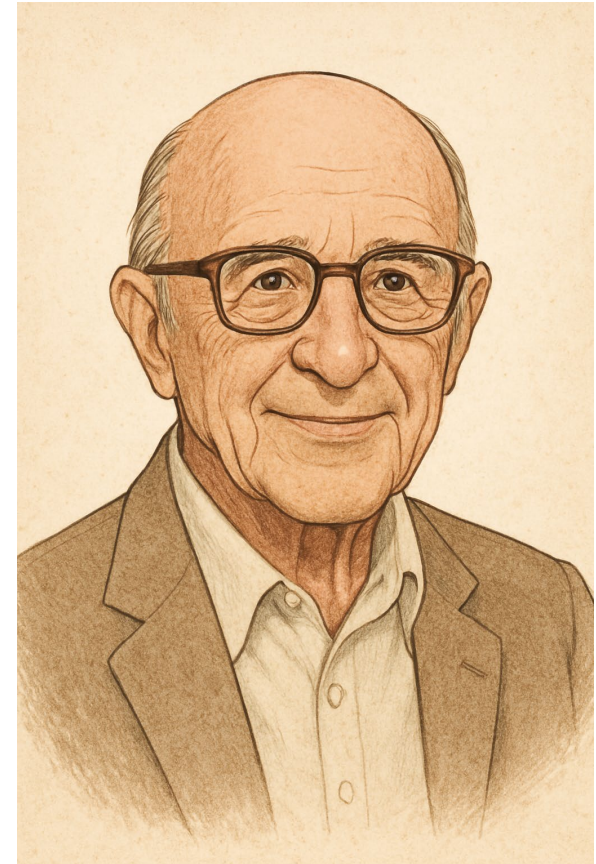
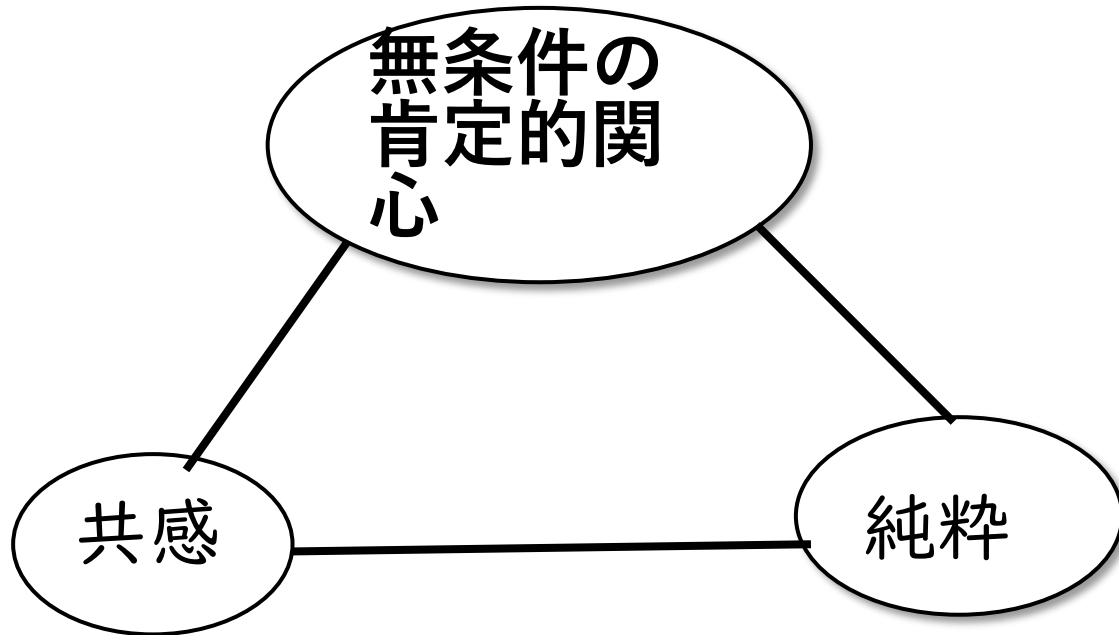
(2) 行動主義的アプローチ

(3) 認知行動療法的アプローチ

(4) キャリアカウンセリング

(1) 自己理論(来談者中心療法)

- 治療的な人格の変容には、「必要にして十分な3つの条件」があることを提唱。



米国 心理学者カール・ロジャーズ (1902-1987) Chat GPTにより生成されました。

無条件の肯定的関心

条件をつけないで子どもに肯定的な関心を向けていく

学校には望ましい行動 教師は、褒める、認めるといった肯定的な態度を示している。これは「条件付の肯定的態度」である。

教師の無条件の肯定的関心に基づくか、この逆

問題行動を示す子ども：問題行動の子どもを尊重して、少しゆっくり関わってみる。そして、環境が許せば、その子どもの行動を尊重してみる。

不登校の子どもが久しぶりに登校：登校に伴う様々な葛藤について、良い意味で尊重していく。葛藤している状態について、条件をつけないで、つまり無条件で肯定的な関心や態度で接するということである。

共感的理解（わかってあげる）

- 共感する→自分の価値観をそばにおいて相手が見ている世界（内的照合枠）に入る。
- 不登校の子どもがどのように「学校」を見ているのだろうか。
- 勉強に苦戦している子どもは、「勉強」をどのように見ているのだろうか。
- 友だちとのトラブルを経験した子どもには、学級の間関係はどのように見ているのだろうか。

具合が悪いからわかってもらえないというだけでなく、**わかってもらえないから具合が悪くなる**（東畑，2024）

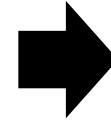
東畑開人2024 雨
の日の心理学 角
川書店

生徒の「うまくいかないこと」，「できないこと」，「落ち込むこと」を理解することが大事。

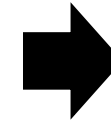
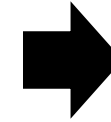
ワーク：子どもを「わかってあげた」教育実践

記載例

生徒がある時点から宿題を提出しなくなった。何か事情があるのかも知れないので、「前は〇〇さんは、いつも宿題していたね、最近宿題が出ていないけど、なにか困っていることや事情がありますか？」と聞いてみた。



そうしたら生徒は、「実は母が大怪我をして入院していて、私が、二人の弟の面倒をみています」と目に涙をためて打ち明けた。



共感的理解

「そんなことで将来やっていけるのだろうか」、
「今、基礎的な学力をつけないと高校で困る」といった教師の使命感や子どもへの期待が共感の邪魔をする。

自分の価値観を一旦、置いてみる



- 共感する→自分の価値観をそばにおいて**相手が見ている世界（内的照合枠）**に入る。
- 価値観→「生徒なら〇〇すべきだ」、「親なら〇〇すべき」という表現
- 内的照合枠による共感的理解ということ
- あたかも自分の問題のように理解するが、自分の問題として捉えるのではない
- 共感には、余白が大事

純粹性

- 純粹性とは、子どもと対峙している教師が援助者として、「自由にかつ深く自分自身である」ということ。
- 例えば、教師は、子どもの話を聞いている段階で「この児童が問題行動を起こすにはこのような背景があったか」という思いを抱くことがある。
- 一方で、そのように思えない場合もある。例えば、「子どもの話について共感できない」、「子どもに苦手意識を持っている」という否定的な感情を体験することもある。
- このときに大事なことは、自分自身の否定的な感情にも十分に自分自身で気づいているということである。

教師Aが不登校生Bの家庭訪問

- 教師Aは、不登校の中学生Bさんの家に家庭訪問した。
- そうしたらBさんは、教師Aに対して、「**ぼくは、学校に行こうと思えば行ける。授業はオンラインで参加しているし、オンラインの個別指導の塾で勉強もしている**」という。
- そこで教師Aは、Bさんの気持ちを丁寧に聞いたあと、次の日の朝、登校の約束をした。
- 翌日の朝、母親から電話があった。Bさんは布団から出られない。**

自分が登校できないことを「実感」できていない

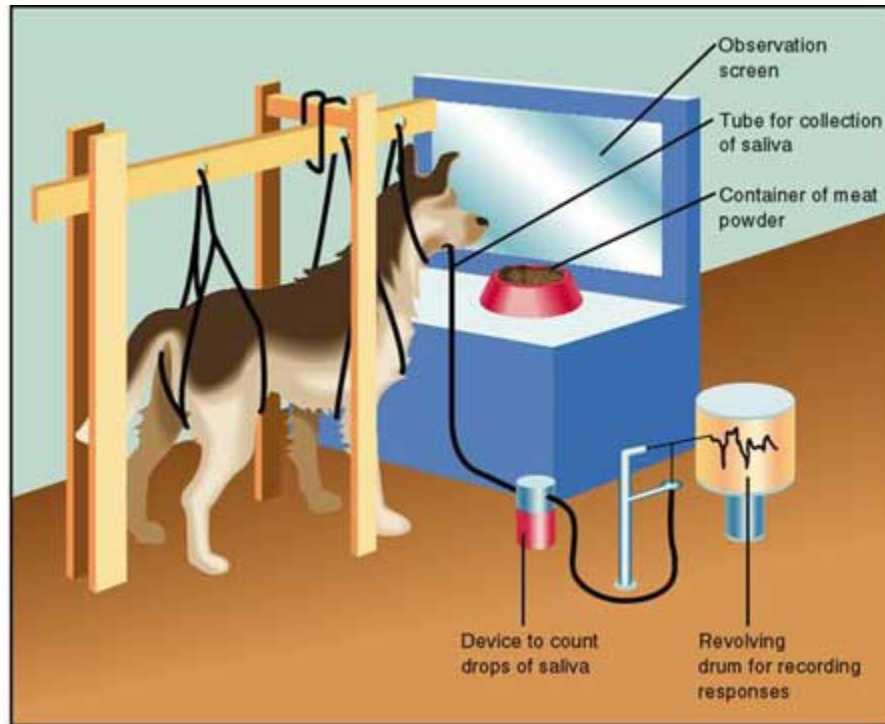
Bさんは、Bさん自身の自己像とBさんの実感が乖離しており、自己不一致である

「登校できない自分」を見つめること
が大事であるが、「モヤモヤしている
自分」、「登校したいけどできない
自分」こうしたことを自分で少しも

(2) 行動主義的アプローチ

- 行動主義的アプローチは学習理論が基礎
- 学習というものは、学校の勉強だけを意味しない。例えば、特定の人や教室に対する恐怖心や不安感などの感情も学習によって学ぶと考える。
- 適切な社会的行動も不適切な社会的行動なども学習
- 人のすべての行動は学習されたものである

レスポナデント条件づけ（古典的条件づけ）



McLeeod S, (2024) Pavlov's Dogs Experiment and Pavlovian Conditioning Response
<https://www.simplypsychology.org/pavlov.html> (2025年4月20日閲覧)

条件反応形成前

音

中性刺激



首・耳の運動
定位反応

口の中の肉片



唾液分泌
無条件反応

条件反応形成中

対
提
示

音

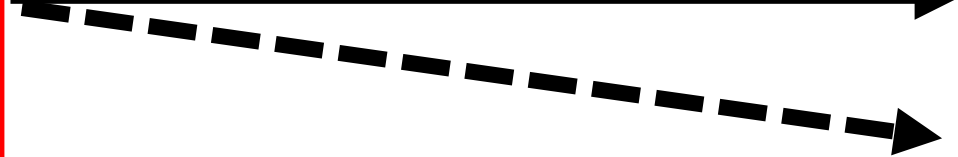
条件刺激

口の中の肉片

無条件刺激



首・耳の運動



唾液分泌



唾液分泌

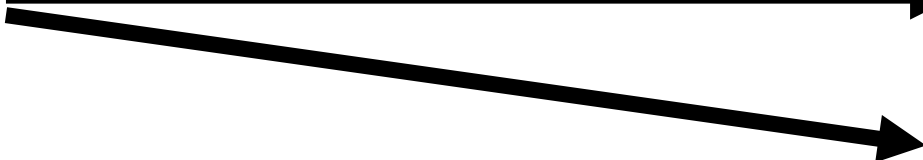
条件反応形成後

音

条件刺激

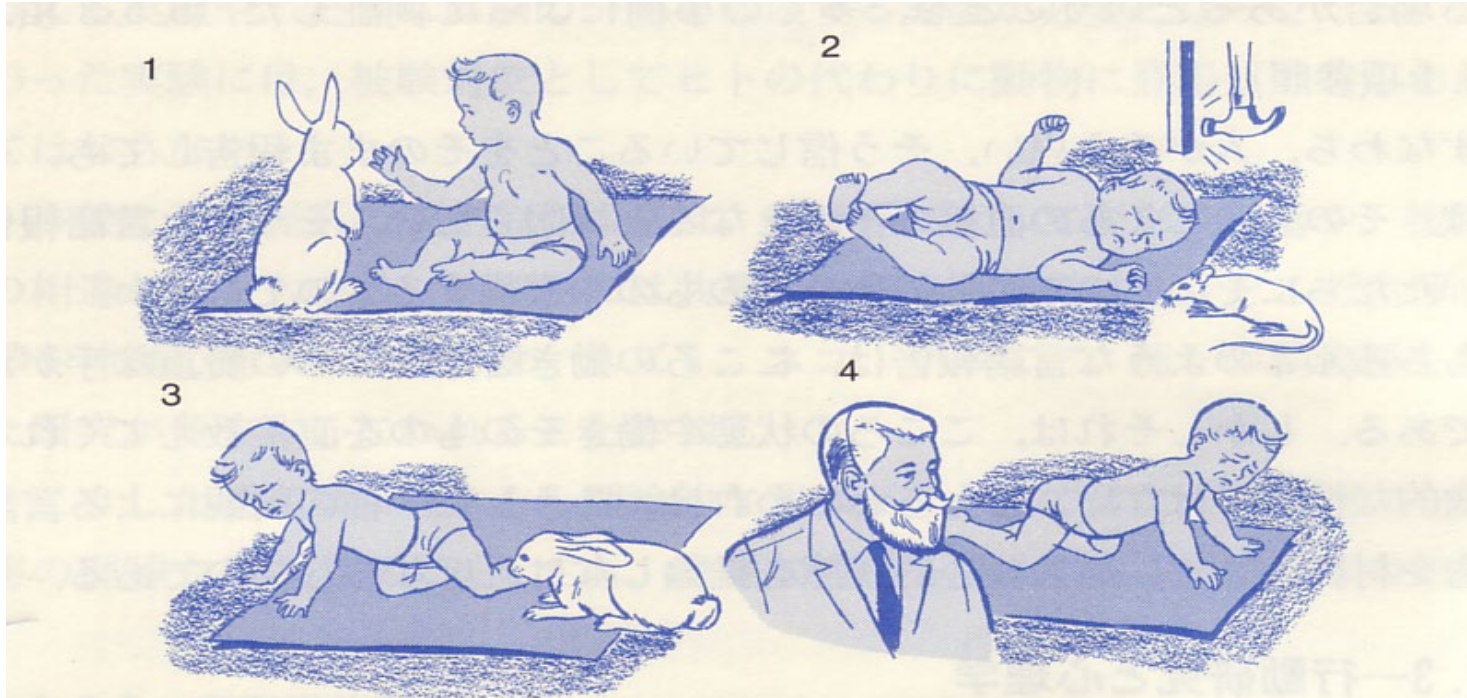


首・耳の運動



唾液分泌
条件反応

人間に対する恐怖条件づけ



図A 恐怖条件づけの実験 (Watson & Rayner, 1920 を Thompson, 1952 が改変)

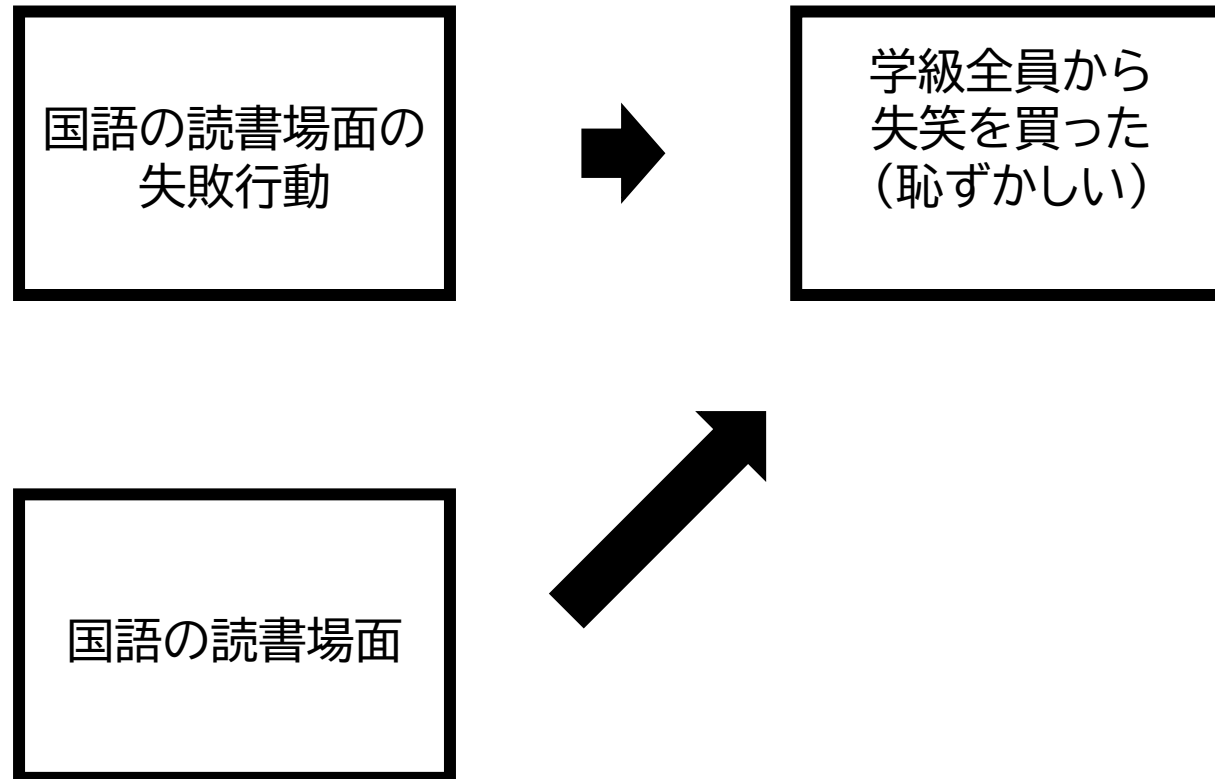
- (1) 子どもは白ウサギと遊んでいる。
- (2) 白ネズミがあらわれると同時に金づちを叩いて大きな音を鳴らす。
- (3) 子どもは白ウサギを見ても恐れて逃げようとする。
- (4) 白いひげのついたサンタクロースの面を見ても恐れて逃げる。

鹿取廣人
から引用

1996 心理学の視点 鹿取廣人・杉本敏夫編 心理学 東京大学出版会 16p

教室場面でのレスポナデント条件づけ

図表3 教室場面でのレスポナデント条件づけ



生徒の不安・緊張を和らげるポイント

安心できる雰囲気の中で、本人のペースで、できることを少しずつ行動に移すこと

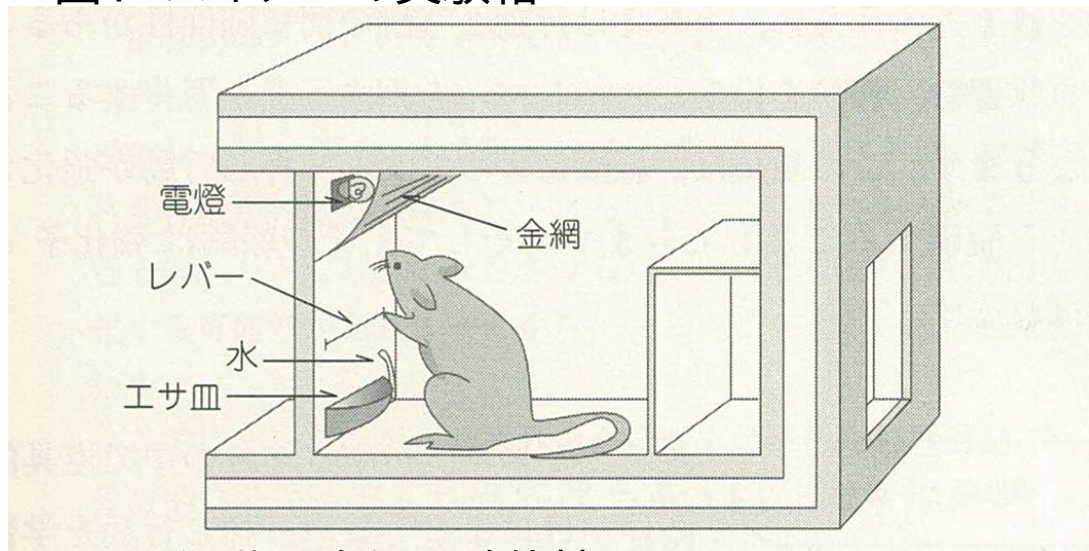
予想していた恐怖刺激が提示されなければ、レスポ
ンデント消去が起こり、少しずつ恐怖や不安が和ら
いでいく

できることを本人の
ペースで無理なく行う

安心できる
雰囲気を醸
し出すため
には、ロ
ジャーズの
無条件の肯
定的関心や
共感がポイ
ントになる。

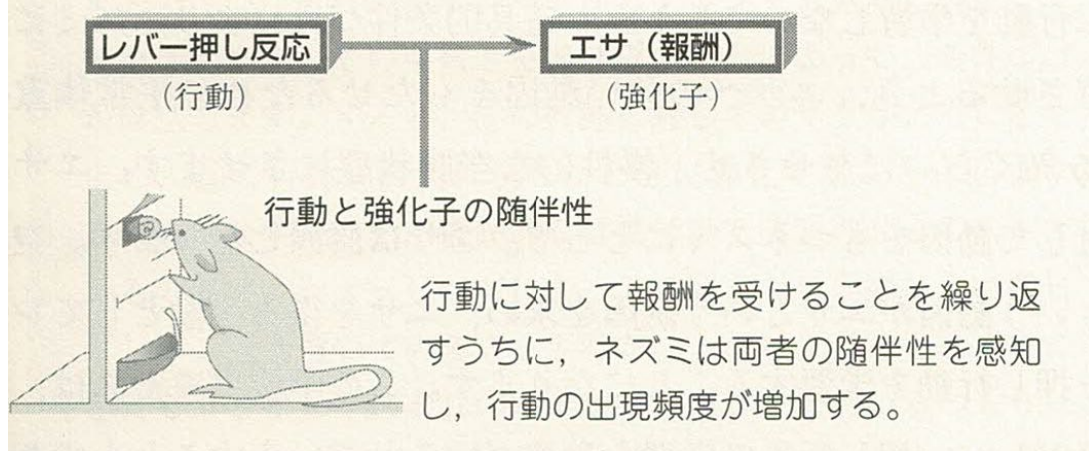
オペラント条件づけ (道具的条件づけ)

図1 スキナーの実験箱



オペラント条件づけは行動の学習
バラス・スキナー (1904-1990) が開発した「スキナー
の実験箱」 (スキナーボックス) が知られている。

図2 行動と強化の随伴性



本に線を引く行動

(理解が深まり) 試験で
良い成績が取れた

行動

強化子

行動と強化子の随伴性

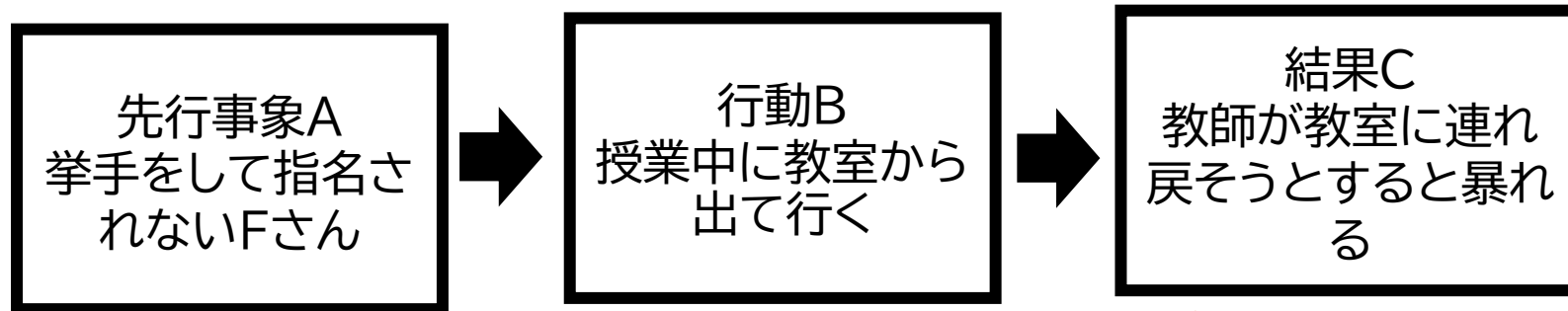
- 蛍光マーカーで線を引きながら本を読む。
- 線引き行動は、どこかのタイミングで学習され、そして、その結果、理解度が深まり、試験で良い点（強化子）を取ることで、その行動が定着した。この行動の学習がオペラント条件づけである。



Chat GPTにより生成されました。

中学校2年生のFさんは、授業中に指名されないと、教室からフラッと出ていった。教師が教室に連れ戻そうとすると暴れた。

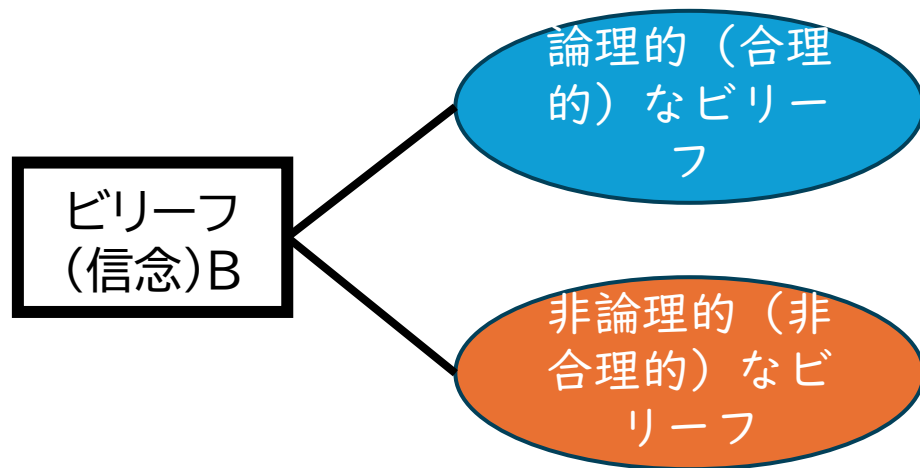
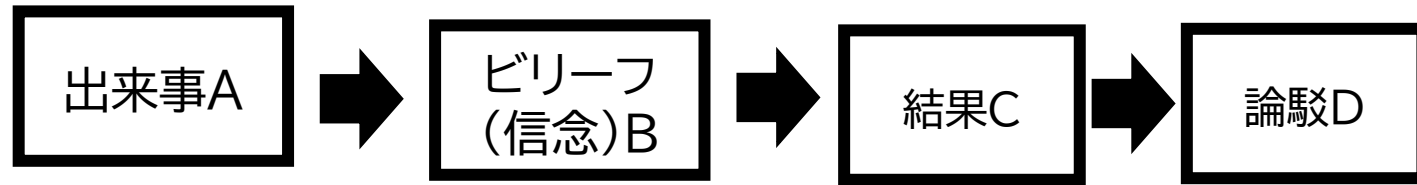
図表5 三項随伴性(ABCモデル)Cさんのケース



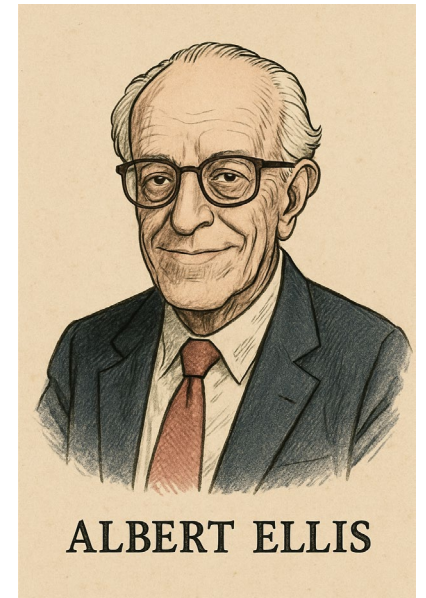
介入①
GIGAスクールの端末を利用し、学級全体の意見を
集約し、Fさんの意見を
学級全体に紹介し褒める。

介入②
学校に「クールダウン」のスペースを作る。
介入③
Fさんに「何かあったのか」、
「心配している」と声を掛ける

(3) 認知行動療法的アプローチ（論理療法のABCDモデル）



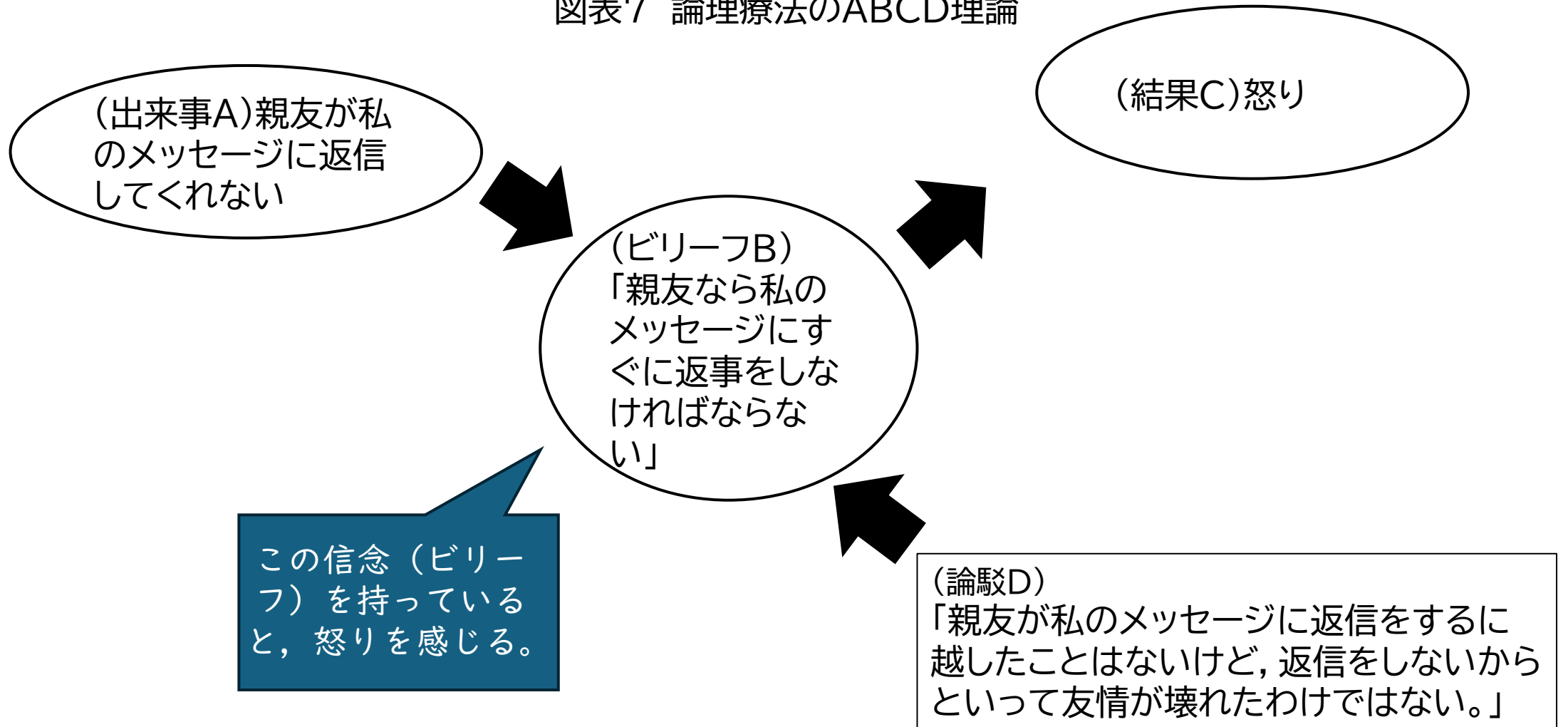
諸富（2022）は、論理的（合理的）なビリーフ、非論理的（非合理的）なビリーフの判断基準として、「事実在即しているかどうか」、「論理の飛躍やねじれはないかどうか」の2つを指摘している。



ALBERT ELLIS

アルバート・エリス（1913 - 2007）
※イラストはChatGPT（OpenAI）を用いて生成しました（2025年4月23日）。

図表7 論理療法のABCD理論

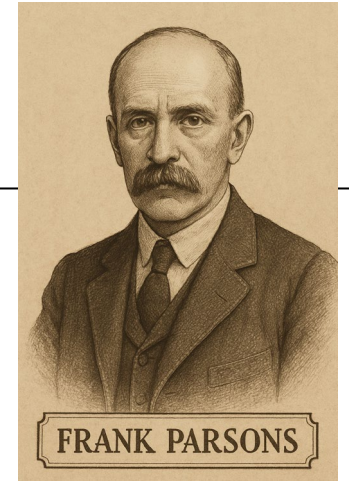


(4) キャリアカウンセリング

職業選択の理論

パーソンズ(1909)の「職業選択は個人の特性と職業の特徴とを適合させる」という考えは、現在のキャリアカウンセリングの基盤となるものである。賢明な職業選択には以下の3つが必要である。

- 1 自分自身、つまり自分の適性、能力、興味、強い希望、資源、限界、及びこれらの背景となっているものをよく理解すること（自己理解）
- 2 様々な職業の過程における、要求、うまくやるための条件、いい点とわるい点、代償とされるもの、チャンス、そして見通しを知識として持っていること（職業理解）
- 3 上記の2グループに入る事柄を関連付けた上で真剣に推論していくこと（自己理解と職業理解の適合）



FRANK PARSONS

フランク・パーソンズ
(1854 - 1908)

※イラストはChatGPT
(OpenAI) を用いて生成し
ました(2025年4月27日)。

学校教育とカウンセリング

「学校におけるカウンセリングは、生徒一人一人の生き方や進路、学校生活に関する悩みや迷いなどを受け止め、自己の可能性や適性についての自覚を深めさせたり、適切な情報を提供したりしながら、生徒が自らの意志と責任で選択、決定することができるようにするための助言等を、個別に行う教育活動」（「中学校学習指導要領解説特別活動編」（2017））（「高等学校学習指導要領解説特別活動編」（2018））

強く影響している

「学校におけるキャリア・カウンセリングは子どもたち一人一人の生き方や進路、教科・科目等の選択に関する悩みや迷いなどを受け止め、自己の可能性や適性についての自覚を深めさせたり、適切な情報を提供したりしながら、子どもたちが自らの意志と責任で進路を選択することができるようにするための、個別又はグループ別に行う指導援助」（「キャリア教育の推進に関する総合的調査研究協力者会議報告書」（2004））

進路指導の諸活動

文部科学省（2011）「中学校キャリア教育の手引き」35-36ページをもとに改変（ ）は三村が追記した。
初出は『中学校・高等学校進路指導の手引き—中学校学級担任編』（文部省、1974）

- ① 個人資料に基づいて生徒理解を深める活動と、正しい自己理解を生徒に得させる活動（自己理解）
- ② 進路に関する情報を生徒に得させる活動（進路情報理解）
- ③ 啓発的な経験を生徒に得させる活動（啓発的経験）
- ④ 進路に関する相談の機会を生徒に与える活動（キャリアカウンセリング）
- ⑤ 就職や進学等に関する指導・援助の活動（移行支援）
- ⑥ 卒業者の追指導に関する活動（追指導）

進路指導の諸活動の構造化モデル

三村隆男（2004）76pを元に改変

①自己理解

③啓発的経験

⑤移行支援

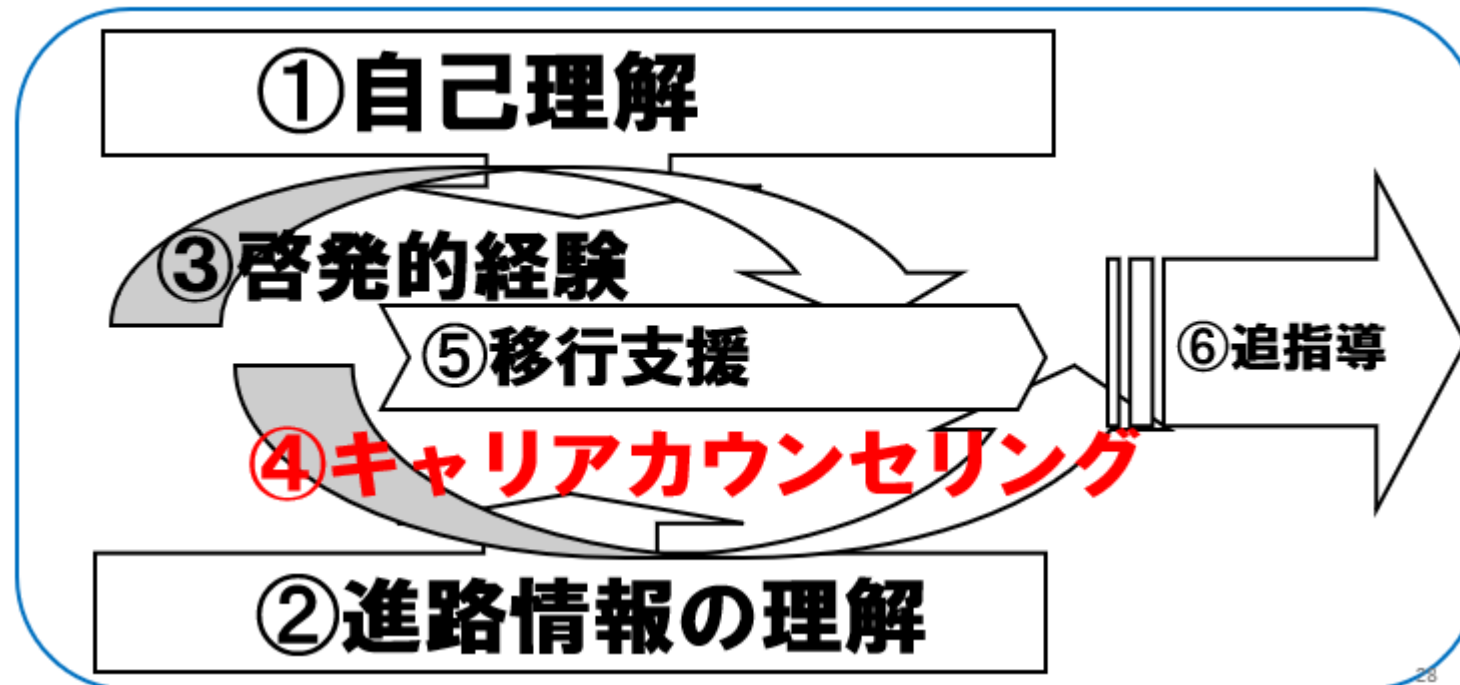
④キャリアカウンセリング

②進路情報の理解

⑥追指導

ワーク：キャリアカウンセリングの機能をふりかえる

日常の教育活動では、キャリアカウンセリングは必ず、以下の諸活動とのつながりで機能しています。身近な事例を思い出してみてください。（1分）



学習指導要領におけるキャリア教育・進路指導

- 高等学校学習指導要領 第1章 総則
- 第5款 生徒の発達の支援
- 1 生徒の発達を支える指導の充実
- (3) 生徒が、学ぶことと自己の将来とのつながりを見通しながら、社会的・職業的自立に向けて必要な基盤となる資質・能力を身に付けていくことができるよう、特別活動を要として各教科・科目等の特質に応じて、**キャリア教育**の充実を図ること。その中で、生徒が自己の在り方生き方を考え主体的に進路を選択することができるよう、学校の教育活動全体を通じ、組織的かつ計画的な**進路指導**を行うこと。（下線講師）
- 第5章 特別活動
- 〔ホームルーム活動〕 2. 内容
- (3) 一人一人のキャリア形成と自己実現

キャリア教育と進路指導を整理する

高等学校学学習指導要領（2018年3月30日）

	目的	前提	目標	教育課程
キャリア教育	キャリア教育の実	学ぶことと自己の将来とのつながりを見通しながら、	社会的・職業的自立に向けて必要な基盤となる資質・能力を身に付けていくことができる	特別活動を要しつつ各教科・科目等の特質に応じて
その中で				
進路指導	組織的かつ計画的な進路指導	生徒が自己の在り方生き方を考え	主体的に進路を選択することができる	学校の教育活動全体を通じ、

進路面の3段階の援助（今西、2018を一部改変）

三次的援助サービス

キャリア発達が阻害されたり、進路選択をめぐって迷いがあったり混乱している特定の子どもについて、支援方針を立ててチームによる援助をおこなう。

二次的援助サービス

配慮を要する一部の子どもについて、子どもの直面している問題がキャリア発達を阻害することを防ぐために、子どもが自律的に問題解決を図ることができるよう、予防的な援助サービスをおこなう。

一次的援助サービス

全ての子どもキャリア発達を促進するとともに、キャリアの発達課題に取り組む過程で多くの子どもが直面する問題への対応力をつけるために、主に集団を対象とした援助サービスをおこなう。

(5) 引用文献

- Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Boston: Houghton Mifflin.
- 東畑開人 (2024). 『雨の日の心理学』 角川書店
- 鎌原雅彦・竹綱誠一郎 (2005). 『やさしい教育心理学 改訂版』 有斐閣
- 鹿取廣人 (1996). 心理学の視点 鹿取廣人・杉本敏夫編 『心理学』 東京大学出版会
- 河合隼雄 (1970). カウンセリングの実際問題 誠信書房
- 國分康孝・國分久子 (2004). 『構成的グループエンカウンター事典』 図書文化
- 行田忠雄 (1976). 「職業指導の創立者 フランク・パーソンズとその業績」 『職業研究』 第30巻第6号、雇用問題研究会.
- 今西一仁・大野精一・田邊昭雄・齋藤美枝・佐藤一也 (2018). 日本学校心理学会第20回大会実行委員会 企画シンポジウム9 「これからの学校教育相談 — 教育相談コーディネーターを軸とした教育相談体制づくり —」
- McLeod S, (2024). Pavlov's Dogs Experiment and Pavlovian Conditioning Response <https://www.simplypsychology.org/pavlov.html> (2025年4月20日閲覧)
- 三村隆男 (2004). 『キャリア教育入門 その理論と実践のために』 実業之日本社、2004.
- 三村隆男 (編) (2024). 『生徒の心に寄り添う進路指導の言葉かけ～キャリア・カウンセリングの視点を生かして』、東洋館出版社.

- 文部省（1994）．『進路指導の手引－中学校学級担任編（三訂版）』
- 文部科学省（2011）．「中学校キャリア教育の手引き」
- 文部科学省（2017）．『中学校学習指導要領』
- 文部科学省（2017）．『中学校学習指導要領解説特別活動編』
- 文部科学省（2018）．『高等学校学習指導要領』
- 文部科学省（2018）．『高等学校学習指導要領解説特別活動編』
- 諸富祥彦（2022）．『カウンセリングの理論 下巻－力動論・認知行動論・システム論』誠信書房
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- 渡辺弥生・小泉令三（2022）．『ソーシャル・エモーショナル・ラーニング（SEL）－非認知能力を育てる教育フレームワーク』福村出版

(6) 推薦図書

以下の2冊は、カウンセリングの理論を概観できる書籍である。

- | | | |
|-------------|------------|------|
| 國分康孝 (1981) | カウンセリングの理論 | 誠信書房 |
| 國分康孝 (1979) | カウンセリングの技法 | 誠信書房 |