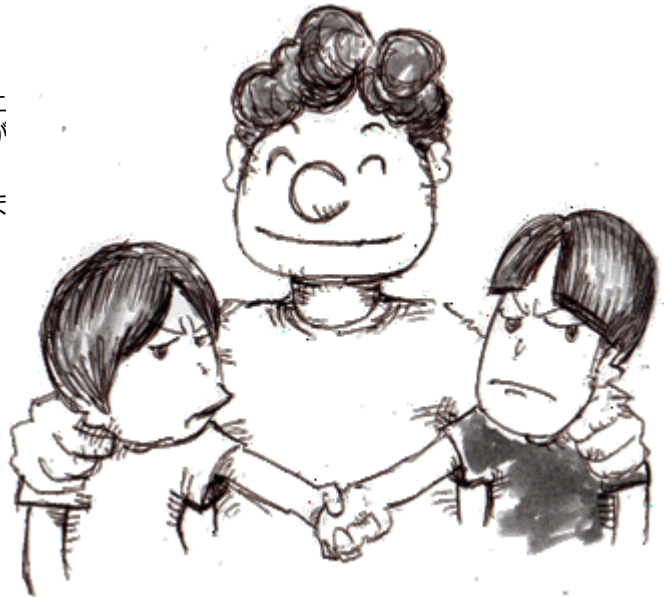


2-3-1-5. 納得しない仲直り

ケンカが起きたとき、仲良くしなきゃ！さあお互い謝って握手して！よし、仲直り。これでOK！？？

・・・なんてことはないですか？形式上仲直りできても、納得できない仲直りが意外に多いものです。

それではまた同じケンカが起きてしまいますね。



2-3-1-6. デモ・ダッテ症候群

相談員 A さんの目の前で、こども B 君が C 君に殴りかかりました。相談員 A さんはとっさに止めにはいり、質問しました。どうも B 君が悪そうです。そこで B 君を諭しました。

「もう二度とこういうことをしちゃダメだよ。わかった？」

すかさず B 君はいいました。

『でもオ～・・・、だってエ～・・・』

はあ、、こうなると、どうにもなりませんね。

この時の B 君の心の中を覗いてみましょう。3つのデモ・ダッテ要因が探れそうです。

- ① まず、注意・指導する相談員 A さんの判断・言動・態度が公正だったでしょうか？ B 君は納得できなかったのかもしれませんが。
- ② 次に、C 君の B 君に対する普段の態度や仕打ちがあまりにもひどく、いつか仕返ししないと気が済まない状況だったのかもしれませんが。
- ③ 最後にこれが核心です。B 君は自分を客観視する思考習慣が身に付いておらず、理性的・論理的に問題を理解し処理する社会的能力が育っていなかったのではないのでしょうか。

以上のようないくつかの問題を発見するためのキーワードは、『デモ』と『ダッテ』です！
要因が①か、②か、③か、あるいはそれ以外かを探って、解決の糸口を見つけていきます！

2-3-2-1. 発達の多様性（一般名称：はったつしょうがい）

もうちょっと人間理解を深めていきましょう。

高度に文明化した現代社会の中で人が生きていくには、様々な能力が万遍なく備わっている必要があります、また現代人はそうしたものをフルスペックでもっていると考えられがちです。ところが、子どもも大人もそのようにバランスよく成長していないのが実状です。むしろ誰もが大なり小なり発達の偏り（＝多様性）をもっているのが普通です。これらは善悪や良否で判断されるべきものではなく、個性として理解されるべきものです。以上の発達の多様性は大きく3つに分けられています。症名がつくほどではありませんが、それら“傾向”は多くの人に内在しています。

- LD[学習しょうがい] 計算・読み書きなどが苦手
- ASD[自閉スペクトラム症・旧アスペルガー症候群] 空気を読むこと・人づきあい・光や音（感覚過敏）の苦手
- ADHD[注意欠如・多動症] 忘れっぽい 片づけができない 順序立てて考えられない 落ち着きがない

しかし、上記の発達の偏りが強い場合には、対人対応において自分も周りも苦労することがあります。一方、これらの苦手を持つ人は、そうでない人には有りえないような、面白い視点や興味をもつことがあります。それが、素晴らしい創作や、驚きの発見につながっていくこともあります。これら個性の多様性を理解し、求められれば社会的適応を手助けしたり、その弱みを強みに変えていくよう協力したりするのも、カウンセラーの役割の一つです。



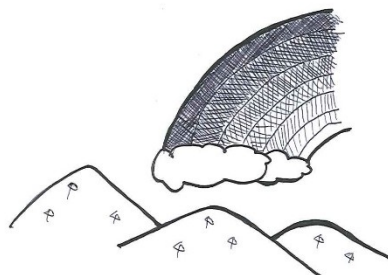
2-3-2-2. 性・心・体の多様性（一般名称：える・じ・び・てい）

さらに人間理解を深めていきましょう。

人の、性と愛、そして心と体のあり様もさまざまです。発達の多様性と同様に、性愛や心体の多様性も、個性として理解されるべきものです。これらを社会の多様性の一つとして受け止め理解して対応していくことが現代地球市民社会の方向性です。野外カウンセラーとしても、より柔軟で幅広い認識のあり方の普及を心がけ活動していきます。

- L[女性同性愛] 女性の同性愛
- G[男性同性愛] 男性の同性愛
- B[両性愛] 両性に対する性愛
- T[性別違和] 性に関する心と体の不一致

ただし、キャンプ現場は教育の場ですので、男女のラブラブ行為が禁止であると同様に、上記のラブラブ行為も禁止です。特に小児愛など大人の一方的かつ不法なバイオレンス行為は厳禁です。



2-3-2-1. スイッチ

たった一言聞いて、あるいは、動作・人・物をパッと見て、ピッとスイッチが入り、怒りがこみあげる、もしくは嬉しくなる、切なくなる、そんな体験ありませんか。

そうです、最初は一つひとつ考えたり判断したりしながら物事が進んでいくのですが、何度も繰り返していると、いちいち考えなくとも最初の刺激を感じた途端スイッチが入り、自動的に脳の中に決まった感情が沸き起こるようになります。人の行動パターンの裏に潜むこの個人の脳内で起こる現象を野研財団では「スイッチ現象」と呼んで言います。心理学では「条件反射」といいます。人間理解の上で極めて重要な心の仕組みです。

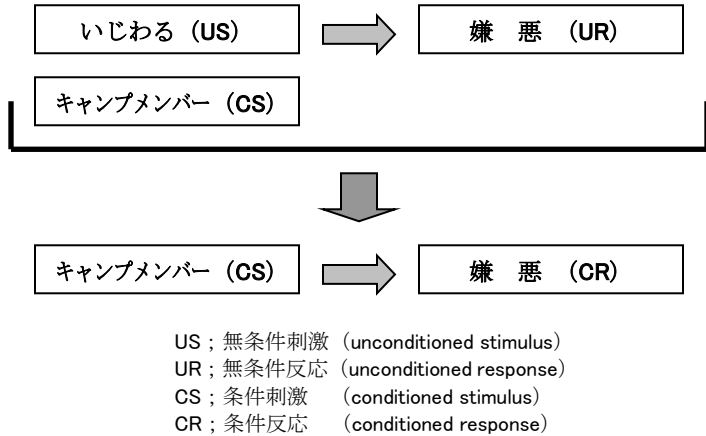
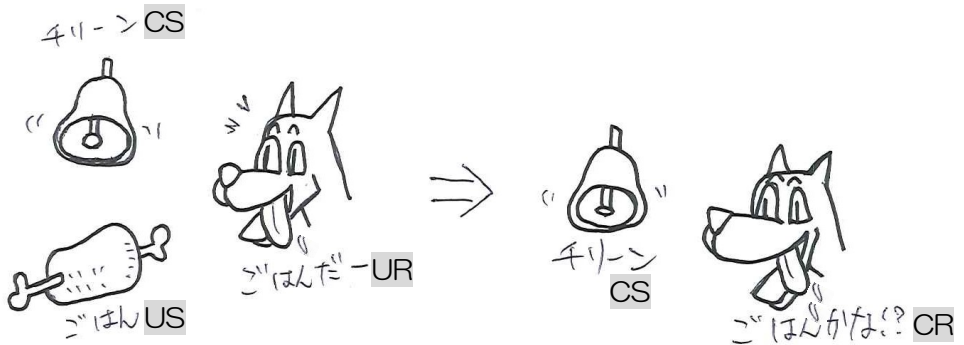


図 条件反射 (CS→CR反応図)



2-3-1-10. 集団スイッチ

個人のスイッチ現象と同じことが集団でも起こります。

ある集団の構成員たちが、ある言葉、ある動作・人・物を見たり聞いたりした瞬間、全員にピッとスイッチが入り、怒りがこみあげる、もしくは喜んだり、切なくなったりします。野研財団ではこれを「集団スイッチ現象」と呼んでいます。

良い例を挙げると、例えば「ふしぎ」という楽曲のイントロを聞いただけで、子どもも大人も心をつにして皆で歌いたいと思う気持ちになります。

良くない例を挙げれば、例えば一人の子が皿洗いをさぼっているのを見た途端、他のこども達全員がムカッとしていじわるをしたい気持ちが沸き起こるなどの事例があります。観察によると、こうした集団スイッチ現象は、合宿2日目から3日目には既に形成されるように思われます。

恋人・夫婦間・家族・会社の同僚間でもこうした集団スイッチが形成されます。良いことで起きる集団スイッチは嬉ばしい限りですが、しかし良くないことで起きる集団スイッチ現象には困り果てることとなります。

2-3-4-1. スイッチ原理そのままの体験学習理論…無意識-情動の学習（レスポナント学習）

スイッチ現象の原理は至るところで作動しています。野外活動の現場では同じメンバーで同じ体験を繰り返すことで次のような情動の学習が成立していることを指摘しています。ポジティブな感情を育てる「増感法」と、反対のネガティブな感情を薄める「脱感法」があると、野研財団は考えています。なお、下線をつけた心理技法名称は野研財団独自の呼称です。

(1) ポジティブな感情を育てる「増感法」(sensitization method)

【対人親和法】

- 遊技効果法（アイスブレーキング、ice-braking）
初対面の人（CS）が楽しい仲間づくり遊びを体験し（US）→楽しさ共有（UR）＝初対面の人（CS） 同士の壁が取れ仲間に親しみを感じる（CR）
- 会食効果法
「同じ釜の飯を喰う」の原理は、仲間（CS）＋会食（US）→快（UR）＝仲間（CS）→快（CR）
- 競争効果法
仲間（CS）＋相手の脅威（US）→共感（UR）＝仲間（CS）→共感（CR）。相手の脅威で仲間内の結束が高まる
- 校歌効果法
同窓生（CS）＋校歌（US）→共感（UR）＝ 同窓生（CS）→共感（CR）。歌・用語・服装等様々な事象でこの効果が起きる



【美意識代理強化法（情動の観察学習、代理古典的条件付け）】

- 母が、夕焼け（CS）を美しいと感動する光景（US）を子どもが見て心が動かされる（UR）。この夕焼けへの母の感動光景を何回も見ることにより、子どもは夕焼け（CS）を見て美的感動を覚えるようになる（CR）

(2) ネガティブな感情を薄める「脱感法」(だっかんさほう) (脱感作法、desensitization method)

ある対象（US）に対し不安や怒りなどの過剰反応（UR）が起きる場合、安心感（CR）が得られるようなこと（CS）を合わせて体験し、これを繰り返して不安や怒りを除去していく方法。二つの方法がある。一つは想起による「想像法（in-vitro method）」、もう一つは「現場法（in-vivo method）」。良くないスイッチ現象を改善する有力な方法の一つ

2-3-4-2. スイッチ原理に手を加える体験学習理論…意識的-行為の学習（オペラント学習）

好ましいことをしたらほめる。好ましくないことをしたら注意する。とても単純なことですが、これ日常でよくあることですね。

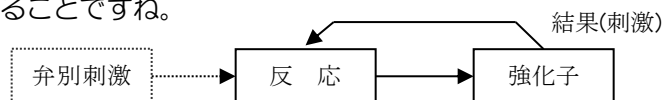


図 オペラント学習（刺激→反応＋R f.反応）

この、ほめる、罰する、という刺激を「強化子（Rf. ; reinforcer）」といいます。罰しない無視するという負の賞罰もあります。

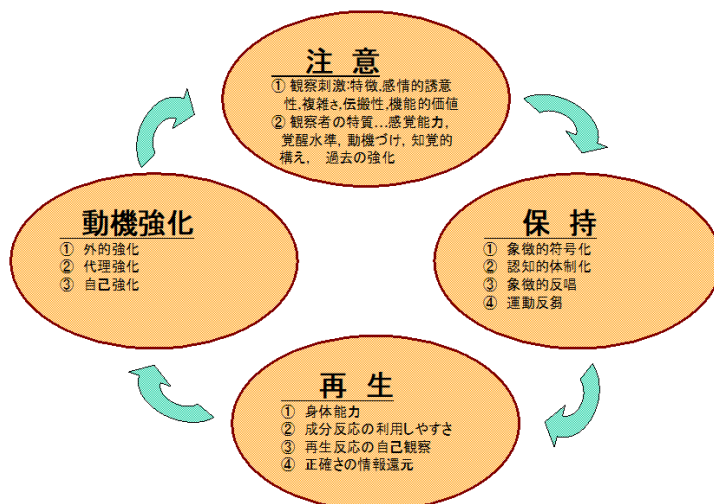
これらの賞罰の出し方として次の四つの方法を組み合わせることが有効だと言われています。

- ① 即時効果： 反応がおきたら直ちに強化子を与えることが有効
- ② 連続強化： 行動の形成時に強化子を継続して多く与える
- ③ 間欠強化： 行動を永続させるには強化子を時々与え続ける
- ④ 小幅前進： 行動目標を高めて行くときは少しずつ上げていく

つまり「ほめて育てよ」ということです。なおこの場合、ほめる人叱る人は、自分でも相談員でも仲間でもアリなのですよ。

2-3-4-3. 観察の体験学習理論…認知学習（モデリング学習）

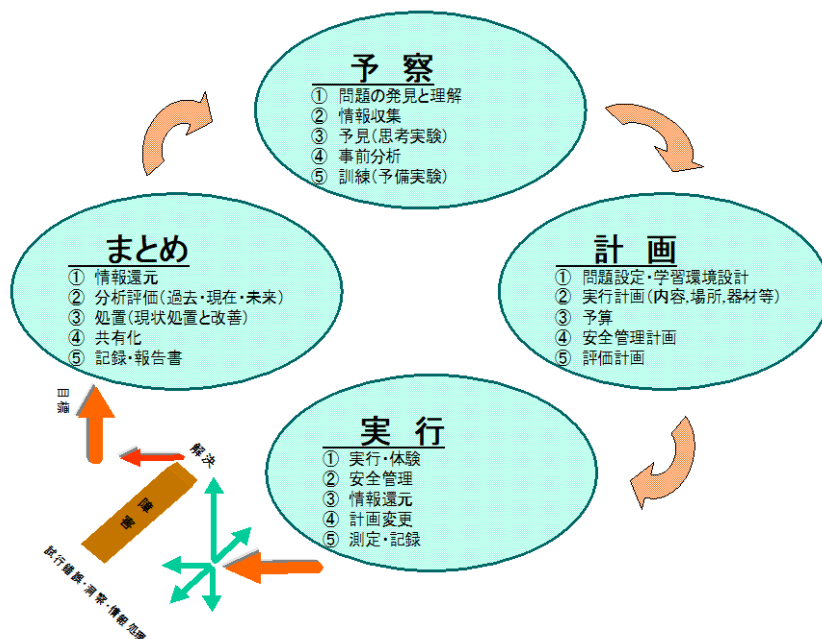
自分とは直接関わりのない一連の過程を見たり聞いたりする体験を通じて行う認知の学習方法です。注意して観察し、そこで得た知見を記憶し、それを実際にやってみて、さらに工夫するという学習サイクルです。様々な野外体験活動の中で多用されている手法です。



2-3-4-4. 問題解決の総合的体験学習理論…認知・行為・情動の学習

「予察・計画・実行・まとめ」の流れで、認知・行為・情動の三領域すべてを使って進める学習サイクル・問題解決サイクルです。このサイクルの中で失敗や成功を繰り返し、その結果、知識が豊富になり、熟達化が進んでいきます。こうして発見や創造へと進んでいきます。

安全の項で示した『予見・対策・実行・改善サイクル』の原理がこれです。また、野外の現場で組織的にこのことを実行していくフレームの一つが「はっ・ほう・たい」です。



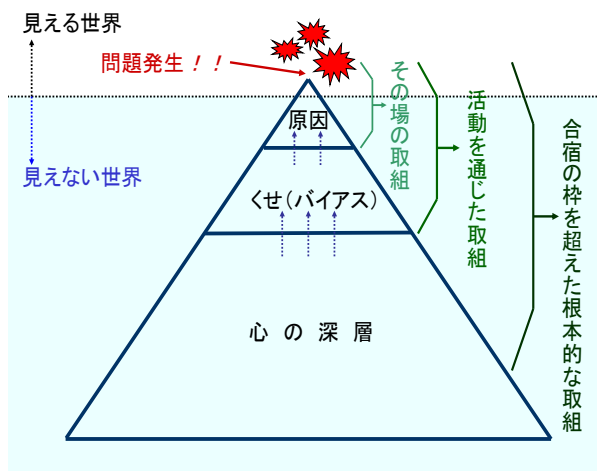
2-3-5-1. 対人トラブルの奥に潜む「心の深層・くせ」と「直接原因」

共同生活の中では意見のぶつかり合いやケンカなどがつきものですね。しかし、引き金になったできごとだけに気を奪われると、それに振り回され問題解決に至らないうちにキャンプが終了してしまいがちです。

これは、表面上の出来事だけではなく、その子特有の偏った認知・情動・行動のパターン（一種のくせ）が関わっていることがあるからです。例えば、DVや学校でのいじめによるトラウマ、あるいは劣等感や優越感などなど、成長過程の中で形成されてきたバイアスによって問題が引き起こされたり、問題が大きくなったりすることが多いように思われます。

しかしながら、キャンプ中に対処できるのは、主として、問題の引き金となった出来事の解決です。くせやバイアスを探りあてたり、そうしたくせやバイアスが生じてきた心の深層を短い時間の中で探りあてたり、適切な対応をとったりすることは難しいといえましょう。

したがって、私たちは、まず、トラブル発生時の直接原因に全力を尽くします。認知行動療法の対処法とよく似た方法です。



2-3-5-2. 9つの基本姿勢

難しい人と人の接し方？ でも、その基本は、実は簡単！

以下のような9つの基本姿勢を身につけて人に接していけば、トラブルは起きにくく、またトラブルにあっても解決しやすくなります。

逆にいうなら、この姿勢ができていない人はトラブルメーカーにはなれても、トラブル解決の助け人にはなれません！

- ① 人がいる「場」に入っていくときは、自分から出会いの挨拶をしましょう。「場」から去るときも、自分から挨拶をしましょう。これらは誰もが目上目下関係なく励行
- ② 挨拶を受けたり、話しかけられたりしたら、きちんと向き合い気持ちよく応えましょう
- ③ TPOを見極めた上で、笑顔で、大きな声で話しましょう。会話の文章は短く的確に
- ④ タメ語・命令語・尊敬語ではなく、やさしい日常語・丁寧語を使い、相互尊敬の気持ちを伝えましょう
- ⑤ 人が喋っている時は聞きましょう。相手が話しているのに平気で割って入るのは相手を無視する行為です
- ⑥ 会話はピンポンです。相手のことばが終わったら返事・相槌をかえしましょう
- ⑦ 注意や指導を受ける時は「はい」「わかりました」「すみません」など謙虚な態度で答えましょう。『そうですね…』『わかっています…』『ハイハイ』などの言動はつつみましょ
- ⑧ 『はい』といいつつイヤそうな顔、またはつい『めんど』と口に出す、これも失礼
- ⑨ 究極は『気づかい』！ 常に「してはならないこと」「すべきこと」を察知し行動しましょう

2-3-5-3. 対人トラブル対応の基礎技術…認知行動療法と共通性のある対人対応スキル

喧嘩やイジメなどの対人トラブルの世界を解きほぐす基本テクニックを紹介します。野研財団が開発した「野外カウンセリング-対人トラブル対応-基礎技術」です。

1 信頼関係を つくる (ラポールの醸成)	① くつろぎ、おちつき、やさしい態度	
	② 同じ目の高さで……	しゃがんだり、すわったり、ひざを折ったりして目線の位置を同じにする
	③ よく聴く	こちらがしゃべるのではなく相手の言い分をとにかく聴く
	④ 言いたいことの無条件の共感	つらいね、かなしいね、くやしいね、……反唱してあげる
2 原因をさぐり 伝える (問題の発見)	① 絶対にうそをつかない約束をする	
	② 必要により別々に話を聴く	
	③ 一緒に話をしてこのトラブルの原因を発見する	必要に応じ、マインドマップ・タイムライン・フローチャート等のフォーメーション(図式化)を行う
	④ 問題の解決方法を一緒に考えてもらう	
	⑤ たどりついた解決方法を実行する	
3 くせを見つけ 伝える (くせやバイアスの発見とその対応)	① 問題を引き起こすクセを自分で発見してもらう	
	② クセを直す方法を考案してもらう	
	③ クセを直す約束をする	クセが出たらその場で相談員が教えてあげる約束をする(必ず了解をとり“同盟関係”を作ることが重要)
	④ 行動の中でクセが出たらすぐ教えてやる	傷つけないよう、さわやかに、少しずつ(スモール・ステップ)その場で教えてあげる(即時フィードバック)
	⑤ 問題の大きいクセの場合、ひそかに原因をさぐる	親子関係、友人関係、虐待、いじめ、有害視聴各媒体の影響等様々な視点から探る
4 謝る	トラブルの原因を明確に提示し謝る	
5 助けを もらう (はっぼうたい)	① 手に負えない時はただちに D・CC や他のCに相談する	相談を受けたCは自分で抱えず、必ずCCに相談する
	② だめなら、CC やCA に現場に来て助けをもらう	
	③ だめなら、一部をまかせたり代ってやってもらったりする	時には一時現場を離れ、自分を見つめなおすことも必要。CCに相談して進める
	④ 支援を受けた後の状況を適宜報告する	この報告と助言をもらって相談員の心の浄化を図ることをスーパービジョンという

いじめを行う人が第一義的に悪いことはいふまでもありません。加害者が自分の非を自分で自覚できるように指導助言し、反省するように気づかせる必要があります。

しかしケース分析を行うと被害者の特異な行動がいじめを誘発していることがしばしばあります。自分勝手、すぐ手を出す、ことばがきつい、行動が遅いなどです。人権の問題があるため被害者の不適応行動を指摘することができない風潮があり相当に慎重を要しますが、もし被害者に誘因がある場合には的確にそれを把握しなんらかの改善をしないと解決に至りません。また、グループ全体が特異な行動様式の子を理解し容認できるような雰囲気づくりをする必要もあります。