

第 12 章 教育的介入への示唆

本研究の結果から、評価一回避目標は、少なくとも2つのメカニズムを通して、抑うつ傾向を促進することが示された（要約として、第10章第2節を参照のこと）。つまり、評価一回避目標をもつことは、抑うつ傾向に陥りやすくなる、かなり高いリスクをもつことになると考えられる（第3章第2節も参照のこと）。

従って、抑うつ傾向に対する教育的介入に際しては、評価一回避目標を介入のターゲットにすることが重要であると考えられる。

ところで、評価一回避目標に対する教育的介入には、治療的観点からの介入と、予防的観点からの介入とが考えられる。すなわち、すでに高い評価一回避目標をもっていたり、そのためにすでに抑うつ傾向に陥っている生徒に対する、評価一回避目標の低減のための介入（治療的観点からの介入）と、今現在評価一回避目標をもっていない生徒に、評価一回避目標をもたせないようにするための介入（予防的観点からの介入）の、2つの観点からの介入である。

そこで、本章では、評価一回避目標に対するこれら2つの観点からの教育的介入について論じる。第1節では治療的観点からの介入について、第2節では予防的観点からの介入について、考察する。また、本章では、ユースストレス生成モデルの結果も踏まえ、精神的健康を積極的に促進・維持するための介入についても論じる（第3節）。

第1節 治療的観点からの介入

第1節では、すでに高い評価一回避目標をもっていたり、そのために抑うつ傾向に陥ってしまっている生徒の、評価一回避目標を低減する介入方略について論じる。

本研究では、これまでの本研究の結果を踏まえて、評価一回避目標を低減するための方略を、以下のように提案する。すなわち、評価一回避目標の高い生徒に対しては、まず、①他者からの評価でも、「ポジティブな評価」を得られる可能性（評価一接近目標）に関心を向けさせる。次に、②友人関係で他者の考え方や性格への関心及び自己成長への関心（経験・成長目標）も高めるという、2段階の介入方略を提案する。

より具体的な介入方法について論じてみたい。例えば、友人関係において他者からどう思われるかを気にして、ぎこちない振る舞いをしている生徒に対しては、まず、①「評価でも嫌われたり否定的に評価される可能性」でなく、「好かれたり肯定的に評価される可能性」に注意を向けさせ、積極的に関係構築をできるように促す（評価一回避目標から評価一接近目標へ）。この時、評価一回避目標の高い生徒は、他者からの悪い評価のみならず、自己のネガティブな側面（短所）にも注意を向けていることが予測される。従って、この注意の向け方を一時的に修正して、その生徒の長所を見つけ、その生徒が自分のポジティブな側面にも注意を向けられるように促すことが必要となろう。また、評価一接近目標を意識させるのみならず、どのように振る舞えば友人から受け入れられるかといった、具体的なスキルについても合わせて教示しておくことが有効であろう。

次に、②友人関係の中で、他者と関わり、他者の様々な考え方や性格

を知るという経験を通して、自分を豊かにすることも促す（評価－接近目標と同時に、経験・成長目標も高める）。この時、評価－接近目標を意識するようになった生徒に、他者から自分を評価してもらおうという、「他者の視点」からの自己評価だけでなく、自分で自分を評価する、あるいは、過去の自分と比べて自分の成長をみってみるという、「自己の視点」からの自己評価をすることの重要性にも気づかせることが必要であろう。自分で自分を評価できてはじめて、他者の考え方やパーソナリティを知ろうとする気持ちが生じると考えられるためである。この時、「自己による自己評価」をスムーズにできるようにするために、その生徒に自己洞察を促す（「あなたはあなた自身で自分のことをどう思いますか」など）ことが考えられる。自己洞察を促す際には、その生徒が友人から良い評価を得られていることや、友人関係で積極的に振る舞えていることなど、その生徒の長所を強調して、その生徒の自己受容を促すことが必要であろう。

この2段階の介入方略を行うメリットは、次の2点にまとめられる。第1点目は、評価－回避目標から評価－接近目標や経験・成長目標に移行させることにより、評価－回避目標や抑うつ傾向の低減（治療）のみならず、精神的健康の積極的な促進・維持に貢献できるという点である（第3項の「精神的健康を積極的に促進・維持するために」も参照のこと）。この考察は、黒田・桜井（2003）の研究において、「評価－接近目標と経験・成長目標が、ポジティブな出来事の誘発を通して友人関係における充実感を高める」という結果が見出されていることから支持される。

第2点目は、評価－回避目標と評価－接近目標、ないし評価－接近目標と経験・成長目標とに、概念的に共通する側面があるために、その共

通性を利用して、前者から後者へと比較的スムーズに移行させることが可能ではないかと考えられる点である。評価一回避目標と評価一接近目標は、どちらも他者からの「評価」に関心を示すという点で類似している。また、評価一接近目標と経験・成長目標は、一方が評価への関心を示し、他方は経験の獲得や自己成長に関心を示す、という点では異なるが、どちらも「ポジティブな結果の獲得」を志向している点では共通している。これらの類似性は、両者の相関係数がそれぞれ中程度であったという本研究の結果からも裏付けられる（評価一回避目標と評価一接近目標の相関係数は.48～.60程度、評価一接近目標と経験・成長目標の相関係数は.36～.55程度である）。

しかしながら、これらの教育的介入については限界がある。これらの介入方法は、軽度の抑うつ傾向を軽減するための、心理的なメカニズムに焦点を当てた介入方法であった。しかし、抑うつが深刻さが重大になればなるほど（うつ病性障害に近づくほど）、抑うつや評価一回避目標の低減は難しくなると考えられる。従って、深刻な抑うつの場合には、例えば、薬物療法のような、精神医学的な介入法が必要となるであろう。

第2節 予防的観点からの介入

教育的介入を考える時、評価一回避目標をもっていない生徒に対して、将来的に評価一回避目標をもたせないようにして、抑うつ傾向に陥るリスクを低めることも重要である。そこで、第2節においては、予防的に評価一回避目標をもたせないようにする方法について論じる。

評価一回避目標をもたせないようにする介入方法を考える時に、「ど

のような条件の時に、生徒は評価一回避目標を強く意識してしまうようになるか」を考察することが、1つの手がかりとなると考えられる。

対人関係の中で生徒が評価一回避目標を強く意識してしまう1つの条件としては、他者から否定的評価を与え続けられた時や、自分からの働きかけを他者から無視され続けた時などが考えられる。このような否定的な評価や無視が、親や教師、親友などの重要な他者から与えられた場合には、数回の拒絶や無視により、評価一回避目標が形成されることが考えられる。従って、特に親や教師、友人などの重要な他者が、生徒に対して拒否的な関わりをせずに、受容的で支持的であることが、生徒に評価一回避目標をもたせないようにする基本的な態度となるであろう。

しかしながら、拒否的な関わりをしているわけではないが、生徒に評価一回避目標を意識させてしまうような働きかけもある。例えば、「Aをすると、Bというネガティブな結果がもたらされる」というように、子どもの行動にネガティブな結果が随伴することを強調するような働きかけをすることである。より具体的には、「自己主張ばかりしていると、人から嫌われるよ」などといった働きかけがあげられる。ネガティブな結果が随伴することを強調した働きかけをしないことも、評価一回避目標をもたせないようにするために必要であろう。このような場合、ネガティブな結果の随伴を強調するのではなく、ポジティブな結果の随伴を強調するような働きかけ（例えば、「もう少し優しい口調にすれば、人からもっと好かれるよ」）をすることが必要であろう（第3項の「精神的健康を積極的に促進・維持するために」も参照のこと）。

ただし、どのような子どもに対しても、そして、いつ、どのような状況においても、ネガティブな結果の回避を強調する働きかけがいけないかと言えば、そうではないと考えられる。例えば、他者の態度や言葉に

影響されやすい性格の子どもに対しては、ネガティブな結果を強調する働きかけをできるだけ回避して、ポジティブな結果の獲得を強調する働きかけが必要であるが、他者の態度に全く影響されなかったり、他者からの評価を全く気にしない性格の子どもに対しては、ネガティブな結果の回避を強調して働きかけることも必要となる場合もあろう。また、例えば、相手を深く傷つけた（心理的・身体的に深刻な問題を与えた）子どもに対しては、当然、相手を傷つけたというネガティブな結果を強調して指導することが必要である。従って、子どものパーソナリティや具体的な状況、発達段階に応じて、ネガティブな結果を強調して働きかけるべきか、それともそうしない方がよいかを考える必要がある。

第3節 精神的健康を積極的に促進・維持するために

第1節と第2節において論じられたのは、「精神的不健康（抑うつ傾向）」を低減及び予防するという観点からの教育的介入であった。

ところで、第11章第4節においても論じられた通り、本研究において提唱されたユーストレス生成モデルは、「精神的に健康で適応的な状態を積極的に高める」という「積極的でポジティブな」視点を表している。そこで、第3節では、ユーストレス生成モデルの検討結果を踏まえて、「精神的健康（充実感など）」を積極的に促進・維持するための方法について論じる。

本研究の結果、及び黒田・桜井（2003）においてユーストレス生成モデルを検討した結果から、精神的健康を積極的に促進・維持する要因としては、「経験の獲得及び自己成長を目指すこと」や、「好かれたり受け

入れられる可能性に関心を向けること」を含む、「ポジティブな結果の獲得」や「ポジティブな可能性に関心を向けること」を意味する「接近目標」(approach goal ; Coats, Janoff-Bulman, & Alpert, 1996 ; Elliot, Sheldon, & Church, 1997) をもち、その達成に向かって振る舞ったり、物事を解釈したりすることであると考えられる。それでは、この接近目標を促進するのは、どのような親や教師の働きかけであろうか。

生徒が接近目標をもつためには、彼(女)が、対人関係において、ポジティブな結果を獲得できる(例えば、他者からポジティブな反応を得られる)可能性を考えることができたり、ポジティブな結果を見出すことができる(例えば、経験の獲得や自己成長の機会とみなすことができる)ことが必要である。従って、まずは、子どもに対して受容的であり、ポジティブな反応をすることを心がけること、つまり、子どもと愛着関係や信頼関係を築くことが、基本的な態度となるであろう。

次に、子どもの行動にポジティブな結果が随伴すること(AをすればBというポジティブな結果がもたらされるということ)を強調するような働きかけや、ポジティブな結果の獲得を強調する働きかけをすることも、接近目標を促進する関わり方として重要である(前項も参照のこと)。例えば、「友達とうまくやっていく」という目標を考えた場合、同じ「友達とうまくやっていく」という目標でも、「友達から嫌われないようにする」あるいは「友達に迷惑をかけない」というように、ネガティブな評価の回避を強調することもできるし、「友達との親密な関係を作る」あるいは「友達から喜ばれることを考えて振る舞う」というように、ポジティブな結果の獲得を強調することもできる。生徒の接近目標を促進させる働きかけとしては、後者のように、ポジティブな結果の獲得を強調することが必要であろう。

しかしながら、前項においても論じられた通り、いつ、どのような場面においても、また、どのような子どもに対しても、ポジティブな結果の獲得を強調する働きかけをすればよいというわけではない。状況や子どもの性格に応じて、ネガティブな結果の回避を強調して指導することが必要となる場合もあるだろう。