

日本のスクールカウンセリングを向上させるにはどうしたらよいか？

叶内琉聖 滝本航太 宮川瑞希 渡邊陽基

指導教員：豊島卓教諭

【要旨】

昨今、日本の自殺者数は減少しているが、児童生徒の自殺者数は増加し続けている。子供の自殺の大きな要因は精神的な負担であるという。私達は学校における心理医療が重要になってきていると考え、全国の学校に普及しているスクールカウンセリング制度に着目し、新しい方法を提案したいと考えた。

そのために私達は文献調査、聞き込み、海外フィールドワークのほか、カウンセラー・精神科医などの方々にインタビューを行った。その結果、日本・海外のカウンセリングの現状を明らかにし、生徒同士が相互に精神的ケアを行うことを目指すピアヘルパーカウンセリングなど、応用ができそうな方法を発見した。実証実験を通じてこれを日本の実際社会に適用してゆく方法を探るのが本研究の試みである。

【Abstract】

In recent years, the number of suicides in Japan has decreased. However, that of young students is increasing. The major factor in children's suicide is the mental burden. We thought that psychological medicine in schools was becoming important and wanted to propose a new method by paying attention to school counseling systems (particularly elementary and junior high schools) that are prevalent in schools nationwide.

For such occasion, we conducted literature surveys, interviews, fieldwork overseas, and interviewed counselors and psychiatrists. As a result, we clarified the current state of counseling in Japan and overseas, and found a method that could be applied, such as peer helper counseling aiming at mutual mental care among students. This research is an attempt to find a way to apply this to Japanese society through demonstration experiments.

【研究のきっかけ】

近年の日本における児童生徒の自殺の増加に危機感を抱いた。また、なかなか登校できない同級生の存在もあり、学校の中の精神ケア、特にスクールカウンセリングに重要な意味があると考えに至った。

【仮説】

日本での自殺問題は解決どころか年を追って深刻になっている。現状日本ではスク

ールカウンセリングが敷居の高いものと捉えられ、十分機能していない。この問題の根本的な解決を図るためには、新たなシステムを構築しなければならない。そこで、海外のスクールカウンセリングを参考に新たな体制・方法を提案し、それを実践する方法を探る。

【調査】

I-i. 浅草での調査

2019年5月20日、我々は東京・浅草にて、外国人観光客に対するフィールドワークを行った。約50組に対して、

- ・スクールカウンセリングを知っているか
- ・自分の学校にカウンセラーはいたか
- ・カウンセラーと話したことはあるか
- ・子供の頃、なにか心配事や問題があったら、どうしていたか

などの内容の質問を行い、海外におけるスクールカウンセリングや児童生徒の精神ケアの現状を調査した。

〈結果・考察〉マレーシアやオーストラリアを含む多くの国の学校にカウンセラーがいて、実際に話をしたことがある方もいたことから、スクールカウンセリング制度が世界中である程度普及していることが分かった。また多くの外国の方は子供の時悩み事を大人に話したと答えた。これは、悩み事を抱え込みがちな日本の子供たちとの大きな違いである。

I-ii. オーストラリアでの調査

2019年8月16日、オーストラリアのリズモアにて、海外フィールドワークを行った。14人のオーストラリアの方に、

- ①学校は好きだったか
- ②子供の頃、何か心配事や問題があったらどうしていたか

の2つを聞いた。

② \ ①	悩みを大人に話す	解決への行動を起こさない
好き	4人	1人
嫌い	1人	5人

表1

〈結果・考察〉悩みを大人に話せる人は学校を好きに、逆に何も解決への行動を起こさなかった人は嫌いになる傾向があった。

I-iii. マレーシア・シンガポールでの調査

マレーシア・シンガポールで、大学生や大学・高校のカウンセラー、精神科医に対するインタビュー調査を行った。

A) 大学生へのインタビュー

2019年8月14日、マレーシア工科大学キャンパス内にて、大学生8人にインタビューを行った。質問はオーストラリアでの質問と共通。

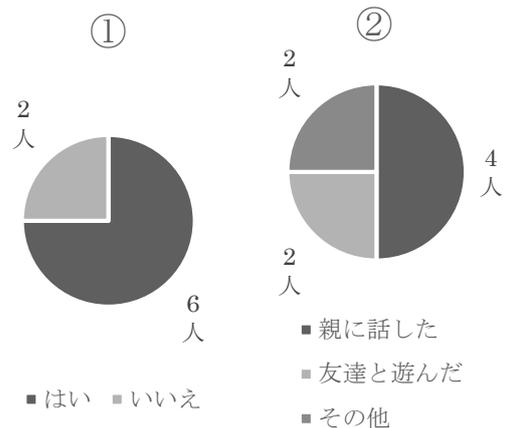


図1

図2

〈結果・考察〉I-iiと同様に、親や友達に悩みを相談できた人は、学校を楽しめていたという傾向があった。マレーシアでもスクールカウンセリングが浸透していたが、カウンセラーがいたと答えた人でも多くがスクールカウンセリングには行かなかったと答えており「親や友達の方がいい」「シャイだった」等を理由に挙げた。この意見は日本の生徒からも聞かれるもので、この点でマレーシアのスクールカウンセリングの現状・問題は日本と似通っている。スク

ールカウンセリングを気軽なものにするという課題は日本だけのものではない。

B) カウンセラーへのインタビュー

2019年8月14日、マレーシア工科大学のカウンセラーにインタビューを行い、マレーシアでどのようなスクールカウンセリングが行われているか調査した。また同年8月20日、シンガポールの Tanglin Secondary School で、生徒にスクールカウンセリングに関する聞き込み調査、カウンセラーへのインタビューを行った。

〈結果・考察〉マレーシア工科大学で、サポートグループという団体が運営されていることが分かった。サポートグループとは、専門家からカウンセリングについて教わり、お互いに悩みを聞き合ったり、グループ外の人との相談に乗ったりする集まりである。

C) 精神科医へのインタビュー

2019年8月14日、Gleneagles Kuala Lumpur (総合病院) にて、精神科医にインタビューを行い、マレーシアの心理的ケアの実情・現状の問題点などについて調査した。

〈結果・考察〉話の中で、小さい時期からの精神ケア教育の重要性が分かった。

I-iv. 文献調査

ダリル・ヤギ著 (1998) 『スクールカウンセリング入門』勁草書房 で、アメリカでのカウンセリングの特筆すべき点に、生徒を活用している点があるとし、ピアヘルパープログラムというシステムを紹介している。これは希望する生徒にカウンセリングの方法を教え、生徒が生徒のカウンセリングをしていくようにするシステムである。

マレーシア工科大で行われているサポートグループの取り組みはこれに準ずるものであると考える。

I-v. ピアヘルパーカウンセリングの提案

ここまでの調査から、悩みを相談しやすい環境を構築することが、スクールカウンセリングの向上、学校内の精神状況の改善のために必要であることがわかった。また、児童生徒間の相互のカウンセリングの可能性を発見した。ここで、私達は「ピアヘルパーカウンセリング」(以下PHC)を提案する。PHCはカウンセリングに興味を持つ生徒に対しカウンセラーが専門知識を教え、その生徒が「ピアヘルパー」として困っている生徒にアドバイスを与えるというシステムだ。

これにより、友人ならではの視点で相談に乗ることができるため、スクールカウンセリングに抵抗のある生徒も気軽に相談の場を持つ。

しかし、相談に乗った生徒が秘密を守れるかどうか、実際にピアヘルパー講習に参加する生徒がどの程度いるかなどが問題点として挙げられる。

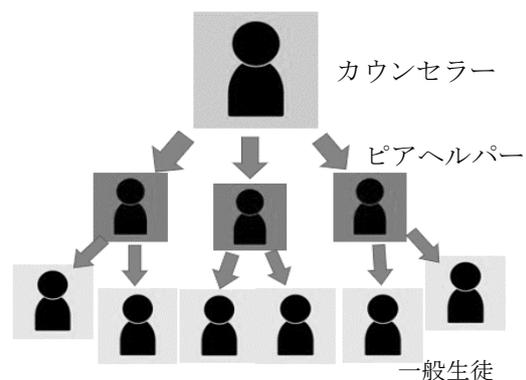


図3 PHC概要図

II-i. 生徒アンケート

PHCに関する意見を聴くため、2020年1月4日～7日、本校生徒34人に対し、Google フォームを用いて、PHCに関するアンケート調査を実施した。質問の内容は、
 ①PHCが実際に実施されるとしたらどう思うか
 ②PHCが実施されるとしたら、ピアヘルパーになって参加したいと思うか
 ③PHCについてどう思うか
 など。自由記述でも回答を受け付けた。

〈結果〉

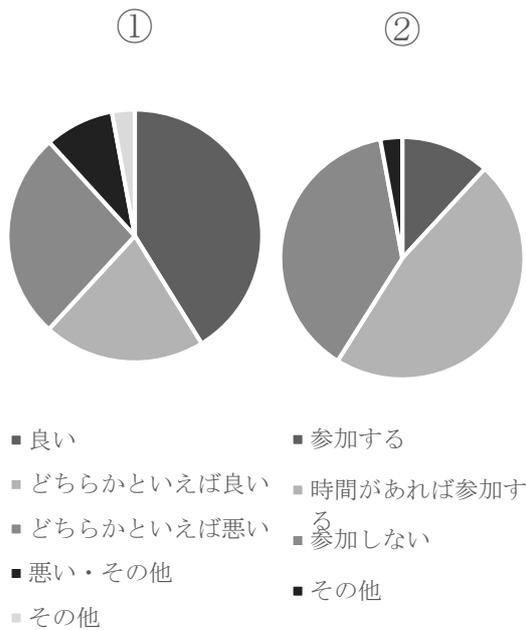


図4

図5

③の解答例：

- ・行くのに恥ずかしさを感じて行かない人もいると思うので、ピアヘルパーに知り合いがいれば、利用が増えて良いアイデアだと思う。
- ・PHC制度は生徒の秘匿性への信頼の上に成り立つが、今の在校生に左様な信頼を

持ってカウンセリングを受けるものはないだろう。

- ・卒業生で心理学を学んでいる人たちの実習場として本校を提供し、学術的チュートリアルの場合とするのはどうか。
- ・担任や主任などにカウンセリングに行っていることを知られないように工夫して欲しい。

〈考察〉

半数以上の生徒が制度に好意的な印象を持ち、時間があればという留保付きではあるがピアヘルパーとして参加すると回答した。このことから、実際に運用することは十分可能であると考えられる。

また、自由記述では、相談内容や、相談していること自体を秘密にしたいなど、PHC制度の秘密保持に関する意見があげられた。ピアヘルパーとして参加する生徒に対する充実した指導、制度への信頼構築の重要性が分かった。

II-ii. 改正PHCの提案

- アンケートの結果を受け、「秘密保持」「参加しやすさ」の観点からPHC制度を改正した。単純にピアヘルパーが自由に相談を受けるのではなく、応募用紙を介して受け付ける。具体的な相談の流れは、
- ⑦相談したい生徒が、応募用紙を記入し、応募箱に提出（ピアヘルパーの名前は公表されており、応募者は指名することもしないことも出来る）。
 - ⑧カウンセラーが仲介し、ピアヘルパーに案件を伝達・面談を調整する（ピアヘルパーも案件を受けるか受けないか選ぶことができる）。

⑦実際に面談を行う。必要ならカウンセラーは（面談中以外に）ピアヘルパーに助言を行う。

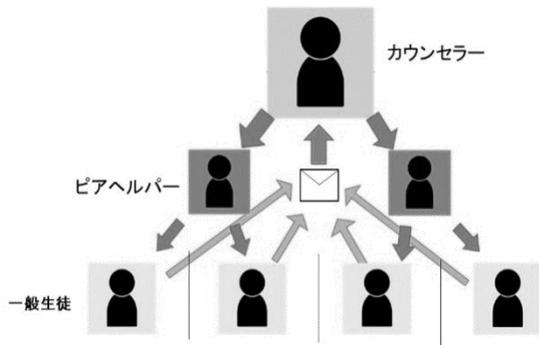


図6 改正PHC概要図

更に、気軽に参加しやすくするため、教室を開放し、入退室自由でピアヘルパーや周りの生徒などと自由に話をするのできるサロン形式カウンセリングも並行して行う。

II-iii. 実証実験

2020年2月19日～27日、アンケート結果を受けた改正案が、実際にどの程度応用できるのか、実証実験を行った。

〈方法〉

(1)土浦第一高校の生徒の中から希望者を募り、本校の関係のカウンセラーの先生に1時間ほどのカウンセリングに関する講習を頂いた。(2)その後、ピアヘルパーに相談をしたいという生徒を別に募り、面談形式でのカウンセリングを実施した。(3)さらに、1対1形式だけでなく、教室内でピアヘルパーなどと自由に話のできるサロン形式の部屋を作り、立ち寄った人に対するカウンセリング効果を検証した。(4)参加者には感想等のアンケートに協力願い、それを基に実際に運用可能かどうかの検討を行った。

〈結果〉

6人のピアヘルパー講習参加、8人の相談希望があった。参加者の感想等は以下の通りである。

○講習の感想

- ・講義を受けてさらにピアヘルパーに興味をもった。
- ・難しい。

○面談の感想

- ・年が近いということで共感しやすい場面も多かったが、少し照れ臭いと思う場面もあった。
- ・多少の知り合いが一番話しづらい。
- ・先生よりも話しやすく、生徒の気持ちを分かる人と話せるので効率的なアイデアだと思った。

○サロン形式カウンセリングの感想

- ・気楽に悩みが相談できてよいと思う
- ・普段話す切り口とは違う切り口がほしい。
- ・サロン形式の活動は話しやすかった。
- ・個人的に相談したい人（大人数に言いたくない悩みを抱えている人）にはどう対応するのか。
- ・誰かの質問にみんなで答える形式だから、質問した側がいろいろな考え方を受け入れることが出来、有意義だと思う。
- ・ある程度全員に話を振る、全員の悩みを聞くことを考えた方がいい。

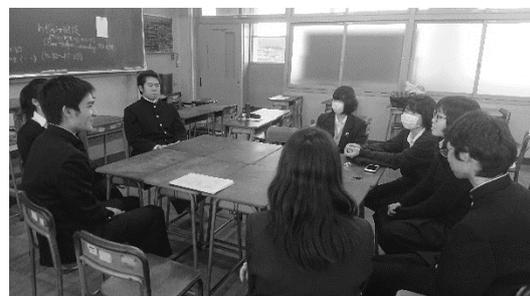


図7

サロン形式カウンセリングの様子

〈考察・分析〉

参加者数の多さから、生徒のカウンセリングへの関心の高さがうかがえた。ピアヘルパー生徒の募集、講習、面談の実施など制度の運用は十分に可能である。

1対1の面談では、話しやすいなど一定の評価があったが、知り合いだと逆に話しづらいという声もあり、性別・学年を越えたマッチングや相談者・ピアヘルパー双方の希望調査など柔軟な対応が必要である。

サロン形式カウンセリングでは、1対1の面談よりも更に気軽に話しやすいという意見が多かった。悩み相談のハードルを下げるというPHCの趣旨に合っているといえる。ただ、気軽になったことによって個人的な悩みが相談しづらくなったという意見もあった。これに関しては、1対1の面談形式によって対応することができる。

1対1の面談形式とサロン形式カウンセリングはPHCにおいて相補的な関係である。双方を確立することで、「サロン形式→1対1の面談→実際のカウンセラーとの面談」といったように、相談者の悩みのレベル・心理状態に応じたカウンセリングを提供することができる。

【調査のまとめ・結論】

一連の調査を通じて、現状のスクールカウンセリングの問題点を把握し、新たな制度を具体的に考案、実践の可能性を探ることができた。PHCの導入によって、スクールカウンセリングは生徒に寄り添った豊かな制度に向上する。生徒はより気軽に悩みを解決し、精神的に健康な状態を保つことができる。

また、PHCの根本である「当事者により近い人がサポートを行う」という考え方は、がん患者の支援団体などにもみられるものである。「社会的弱者に対して、その当事者により近い人が専門家から知識を伝授されてサポートを行う」という図式を、PHCによって広めていくことで、学校中の精神的環境の改善に留まらず、巨視的には貧困対策、犯罪者の更生など様々な分野の活動にプロトタイプを与えることを考えている。

【謝辞】

本稿の執筆にあたりお世話になった、探究学習委員会の先生方を始め、本校のカウンセラーである佐藤康江先生、ピアヘルパーに対する講習を頂いた原光広先生などのカウンセラーの方々、また実証実験にご協力いただいた本校生徒の皆さんにお礼申し上げます。

【参考文献】

- 厚生労働省 2016年 自殺対策白書
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/16/index.html>
 (閲覧日 2019年10月31日)
- 厚生労働省 2019年 自殺対策白書
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/19/index.html>
 (閲覧日 2020年2月23日)
- 小林哲郎 2015年 スクールカウンセリングの実際 友久久雄編『学校カウンセリング入門』ミネルヴァ書房
- ダリル・ヤギ 1998年『スクールカウンセリング入門』勁草書房