

福島県沿岸部の公立中学校における 心理的ケア — 養護教諭とのコンサルテーション活動

上智大学総合人間科学部心理学科 教授
久田 満 (ひさた みつる)

Profile—久田 満

1988年、慶應義塾大学大学院社会学研究科社会学専攻博士課程満期退学。博士(医学)。専門はコミュニティ心理学。著書は『よくわかるコミュニティ心理学』(分担執筆, ミネルヴァ書房), 『医療現場のコミュニケーション』(共著, あいり出版)など。

兵庫教育大学臨床心理学コース 准教授
中村菜々子 (なかむら ななこ)

Profile—中村菜々子

2002年、早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程単位取得満期退学。博士(人間科学)。専門は健康心理学, 臨床心理学, コミュニティ心理学。著書は『医療心理学の新展開: チーム医療に活かす心理学の最前線』(分担執筆, 北大路書房)など。

2011年3月の巨大地震とそれに伴う原発事故は、今なお福島県沿岸部(浜通り地域)の住民に大きな影響を与え続けている(石川, 2013)。事故直後、放射能汚染のために避難生活を余儀なくされた住民は、徐々に元の地域に戻りつつあるが、依然として続く放射能不安や避難によって失われた生活を取り戻すことの困難さなどから、慢性的なストレス状況が続いている。したがって、発災から5年が経とうとしている今、当初の緊急支援だけではなく、回復や成長を長期的に見据えた心理的な支援が必要になってきている。

本稿では、筆者らが福島県沿岸部の某公立中学校(以下、A中学校)において継続的に行っているコミュニティ心理学的アプローチに基づく実践研究の一部を紹介し、今後の課題について考えてみたい。

中学校での実践

A中学校は原発の近くに位置していたため、事故発生直後は比較的安全な場所にある別の中学校の校舎を間借りしていた。このA中学校の一人の生徒(当時2年生)の母親が筆者(久田)のかつての教え子だったことから、元の敷地に戻ってきたばかりの時期(2011年11月)にA中学校を訪問し、養護教諭の先生と出会うことができた。彼女の希望は、危機介入的な取り組みや治療的ケアだけでなく、中長期的に

どのようなプログラムが必要なのか考えていきたいので助言してほしいということだった。

その後、直接的またはメール等で話し合いを続け、生徒たちを対象としたストレス・マネジメント教育を柱として、協働で取り組むことになった。後に臨床心理士の中村も加わり、筆者らはコンサルタント、養護教諭がコンサルティ、クライアントは生徒という学校コンサルテーション関係ができた(図1)。筆者らとしては、全ての生徒たちの心の安定と養護教諭のエンパワメントの二つを取り組むべき主要な課題とした。

具体的な実践計画の設計にあたり、養護教諭や中学校全体のニーズ・アセスメントを行った。養護教諭からは、「個別の治療的ケアはスクールカウンセラーが担当しているので、自分

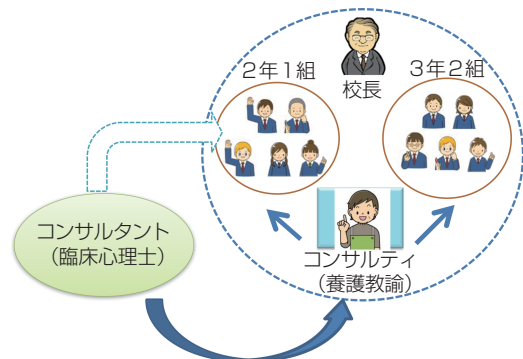


図1 学校コンサルテーションのイメージ

としては生徒全体の健康開発という面も大切にしたい」「元の校舎に戻って、『学校生活の立て直し』を重視してきたが、それでいいのか、実際のところが知りたい」「困難を乗り越えたことで、得た力があるのではないか」といったニーズや気づきが語られた。スクールカウンセラーからも、生徒たちは慢性的な不安・緊張状態にあることが指摘された。筆者らは、コンサルティ自身の実践から得た気づきを大切に、以下のようにサポートする計画を立てた。

まず、定期的に中学校へ訪問し、緊張を和らげるためのリラクゼーション法の体験を中心として構成した授業を可能な限り数多く実施することにした。同時に、現場での実感を目に見えるデータとしてフィードバックすることも決めた。具体的には、「学校という場で共に生活していること」「学校行事で団結したこと」「避難先で仲間と共にがんばったこと」といった努力の成果を、調査を通じて数値や自由記述で明らかにすることであった。もう一つの柱であるコンサルティのエンパワメントについては、いわゆる「コンサルティ中心ケース・コンサルテーション」としてメールや電話でこまめに連絡を取り合い、訪問のたびに相談に応じた。

初年度とその次の年は、各学期ごとに訪問し(年間3～5回)、リラクゼーションの授業を中心に支援活動を展開した。現在は年に2～3回となっている。学校は行事が多く、外部講師に

よる授業は十分な時間数が確保できないのが現状である。そのため、厳密に構造化された介入を行うことは難しいと考えられた。そこで授業の目標をリラクゼーションの体験に絞り、参加者同士で緊張をほぐすような軽い運動や気持ち楽になるようなヒントが得られる小ワーク、あるいは呼吸法や筋弛緩法などを取り入れた体験学習から構成した。授業の前後での気分評定からも(岡ほか、1994を応用し0～100で評定)、生徒たちはリラクセス感を体験できたことが示された(図2)。

調査研究も所属組織の倫理委員会の審査を経て実施している。家庭やクラスで生徒が取り組んだことは「がんばった経験」として自由記述を求めた。「皆で困難を乗り越えた経験」は、その経験によって形成される効力感である集団的効力感(collective efficacy)の項目によって測定した。さらに、家庭や学校で体験する諸活動の従事頻度、スクール・モラル(河村、1999)の下位尺度「学級との関係」、主観的幸福感などを測定した。その結果、学校での行事への取り組みが生徒の適応に寄与する可能性が示唆されている(中村・久田、2013)。

2013年度からは新たにメンタルヘルスの指標として、「子ども版災害後ストレス反応尺度(PTSSC-15)」を調査項目の中に組み入れた。この尺度は、児童生徒のPTSD反応の程度を測定できるものである(富永ほか、2002)。この調査は現在でも毎年継続しており、結果は必ず校長を通して全教員にフィードバックしている。

まとめと今後の課題

筆者らの実践を学校コンサルテーションとしての取り組みとして紹介した。当初設定した課題は、A中学校における全ての生徒たちの心の安定と養護教諭のエンパワメントであったが、同じ地域の別の中学校からも同様の依頼が来るようになり、他校の養護教諭とのインフォーマルな連携体制もでき上がりつつある。このことは、コミュニティ全体の精神的健康度を向上させるというコミュニティ心理学の理念に一致す

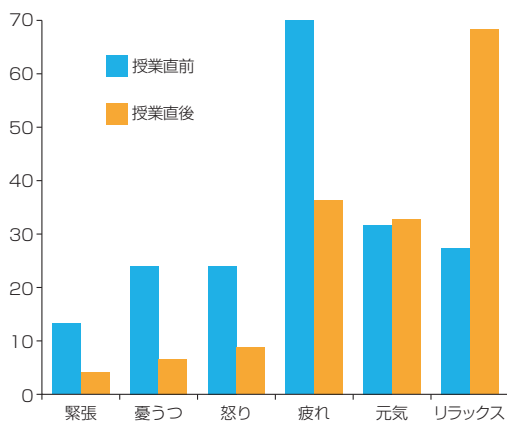


図2 授業前後での気分状態の変化
(中村・久田、2016)

る。しかしながら、PTSSC-15の結果を見る限り、期待どおりにはなっていない。その理由としては以下の点が推察されるが、これらは即ち今後の課題であろう。

①**コンサルテーションの在り方**：コンサルティである養護教諭から「実際に先生方との面談によって支えられたことはもちろん、いざという時に相談できると思えること自体が不安な時の支えになった」という趣旨の言葉が聞かれた。今回のコンサルテーションは正式な契約に基づくものではなく、インフォーマルな状況で自然発生的にでき上がってきた枠組みである。とはいえ、コンサルティ自身の不安や自信のなさを支えることになり、エンパワメントにつながったと思われる。また、インフォーマルなつながりから始まった活動であるからこそ、お互いに無理なく継続できたのかもしれない。

その一方で、「日常で、心配な事を相談できる方法があればと思う」という意見も挙がった。筆者らは部外者であり、コンサルティとは日常を共にしていない。そのため、少ない回数関わりであることを前提としたプランニングが必要であった。コンサルテーションには、臨床心理士一人でもたくさんの人々（このケースではA中学校の生徒）が支援できることや部外者だからこそ組織内の利害関係に巻き込まれないという利点があるが、コンサルテーションの時間自体が十分に確保できないことが課題となった。

もう一つの課題としては、公立学校の教員は定期的に異動があるため、コンサルティが異動すると同じ中学校での取り組みが継続しにくくなるという点である。新しく着任した養護教諭との信頼関係を作りつつ、他の教諭にも活動を広げるといった工夫が必要であろう。ただし、コンサルティの異動はマイナス面だけでなく、取り組みが異動先の中学校でも展開しようというプラス面もあることも付け加えておきたい。

②**放射能不安**：放射線の影響に関しては、程度の差こそあれ、誰もが不安を抱えており、周囲の大人の不安が生徒へ間接的に影響を与えている。地域全体が抱えるこうした不安への対応

は、福島県民のメンタルヘルスを考える上で避けて通れない課題であろう。筆者らの活動は中学校に限定されているが、教員や保護者も含む学校コミュニティ全体、さらには地域全体に広げていく長期的な努力が必要である。

③**継続した調査の必要性**：筆者らの取り組みでは「現場の実感」を調査し、その結果をフィードバックすることが含まれていた。生徒の現状を把握することに対してコンサルティからは肯定的な評価を得ており、一定の成果はあったと思われる。加えて、「震災後の生徒は長期的にどう変化していくのか。その変化に対してどのような対処が可能なのか。専門的な研究結果を知り、生徒への対応に活かしたい」という期待も寄せられた。様々な学術研究の知見を整理し、わかりやすく情報提供することは、われわれ研究者にとっての責務であろう。

注

本実践は、日本コミュニティ心理学会「研究・実践プロジェクト助成」の適用を受けて行われた。

文献

- 石川和信 (2013) 原発事故避難と暮らし・健康・命を考える. 『日本老年医学雑誌』 50, 84-87.
- 河村茂雄 (1999) 生徒の援助ニーズを把握するための尺度の開発 (2): スクール・モラル尺度 (中学生用) の作成. 『カウンセリング研究』 32, 283-291.
- 中村菜々子・久田満 (2013) 中学生の日常生活活動が集団効力感と学校適応感に与える影響: 福島県沿岸部での縦断的調査. 『日本コミュニティ心理学会第16回大会発表論文集』 78-79.
- 中村菜々子・久田満 (2016) 福島県沿岸部での公立中学校での実践活動: 養護教諭との協働を中心に. 『コミュニティ心理学研究』 19, 印刷中.
- 岡浩一郎・竹中晃二・阪田尚彦 (1994) POMS 応用版 (Iceberg Profile) の検討. 『岡山体育学研究』 1, 21-30.