

子ども・保護者・教職員のメンタルヘルスに関する心理的支援

和歌山大学：衣斐哲臣(研究代表者)・岩谷潤・藤田絵理子・今村律子・矢野勝・佐藤和正

和歌山大学教育学部附属小学校：森本孝子、附属中学校：花野真弓・釣本享子

附属特別支援学校：鶴岡尚子

和歌山市立砂山小学校：水本久美

1. はじめに

学校現場では、教師の過剰労働やバーンアウト、児童生徒のいじめ・不登校・発達障害・虐待、学級崩壊、保護者とのトラブルや家庭における不適切な関わりなど、多くの問題が発生する。言い換えれば、学校現場にはそれだけ多くのストレス事態および個人のメンタルヘルスの不調が生まれていることになる。

本研究における中心テーマを、広く「メンタルヘルス」とし、研究のフィールドを基本的に学校領域とした。メンタルヘルスという用語には、「心の健康」と「精神保健活動」という2つの意味がある。本研究においては個々の事例の心の健康を考えると同時に、集団（人々、組織）を視野に入れて心の健康に寄与する活動を行うことに重点を置いた。

既存の近縁学会としては、「日本学校メンタルヘルス学会」がある。この学会の定義では、学校メンタルヘルスとは「学校という場で生活する構成員のメンタルヘルスを追求する活動、およびこれに関する学問領域」とある¹⁾。本研究では、構成員を学校に加えて地域の対人援助に関わる人も含め、メンタルヘルスに関心のある身近な人に呼びかけ、関連するプロジェクトを企画し、その取組を通して広がるメンタルヘルスの活動ならびにネットワークの形成をめざした。基本の活動団体として「和歌山メンタルヘルス研究会」（世話人:衣斐、藤田、岩谷）を立ち上げた。

本報告では、教師のメンタルヘルス不調の現状、研究会の活動概要、そして本会の発足に伴い広がった3つのプロジェクトについて述べ、今後の展開を含め考察、展望する。

2. 教師のメンタルヘルス不調の現状

教師のメンタルヘルスについては、2000年代以降、日本の社会、家庭、および学校を取り巻く環境の急激な変化もあって深刻な状況にあることが指摘され、それに伴い教職員のメンタルヘルスに関する調査および対策が講じられている²⁾。

統計値では、2019年12月に文部科学省が公表した「平成30年度公立学校教職員の人事行政状況調査」³⁾によると、うつ病などの精神疾患による休職者数は5,212人、全教育職員数の0.57%である。平成4年度(1,111人)から21年度まで17年間増加を続け、平成19年度以降は5,000人前後で推移している。このうち和歌山県では、平成30年度の休職者が37人で全教育職員数の0.41%である。

この調査書では、今後の対応として以下の点を挙げている。①精神疾患等の健康障害についての相談窓口の整備について各教育委員会に通知。②保護者等からの過剰要求等に対して適切に対応するためのスクールロイヤーの活用等の促進。③精神疾患による休職者等の復職支援プログラム等について効果的な取組を行っている教育委員会に対してヒアリングを行い、各教育委員会の人事担当者を集めた研修会において優良事例を共有。④このほ

か、学校における働き方改革の取組を総合的に推進する³⁾。

教師のメンタルヘルス不調は、上記の数字に象徴されるように燃え尽き感や抑うつなど個人の心身に深刻な状況を生み出しており、休職にまで至らずとも多くの教員が多忙感のなか勤務している実態がある。同時に、メンタルヘルス不調の背景にある学校教育および教師という職務ストレスの特殊性とともに注目されている⁴⁾。

3. 本研究会の活動

3.1. 定例学習会

本研究会では、附属中学校の一室を借りて月1回の学習会（平日夕刻の約90分）を行っている。その都度のメンバーは10名前後である。職種別では、小中学校や特別支援学校の教諭、養護教諭、特別支援専門員、学校調理師、助産師、少年鑑別所の心理技官、精神保健相談員、精神科医、大学教員などが参加している。

これまでの学習テーマは、「自己資源を再確認する：レジリエンス・マッスルのワーク」「リラクゼーション演習：ストレスマネジメント」「精神科医に聞いてみる：こんな場合どう考える？」「対話：絵本を読んで考える」「視察報告：岡山大学教育学部附属中学校の心の病を知る授業」「逆転の発想：解決志向型の例外探しの会話」「心を病むこと、心病む人を支援すること」などであった。

テーマは、3名の世話人がファシリテーターとなって、それぞれ発題したものである。そこで交わされる「対話」には、テーマをもとにしたワーク体験やフリートークの他、後日、メールで感想等を交換するやりとりまでも含む。テーマに関して一定の結論やまとめに導こうとするのではなく、参加者それぞれの意見の多様性や多声性を尊重しつつ、対話のなかから、新たな発見やストーリーやチャレンジの気持ちが各自のなかに生まれることを意図した。これは、ナラティブ・セラピーという心理療法の一学派であるリフレクティング・プロセス⁵⁾と呼ばれる立場の応用である。リフレクティングとは「何事かをじっくりと聞き、考えを巡らし、考えたことを相手に返すこと」を意味する。利害関係や上下関係のない自由意志で参加したメンバーが、他者の意見を否定しないと同時に、自分の意見も取るに足らないなどと過小評価することなく、相手のことも自分のことも尊重して返すという姿勢を大事にしている。

定例会には1回限りの参加者もいるが、本人の意思確認のもとアドレスを聞き、定例会後の報告をメール送信し共有している。現在20人ほどのネットワークを形成している。また、定例会とは別に、本会の発起に伴い、各メンバーの専門性や職制を生かしたメンタルヘルスの活動が広がっている。以下に、3つの活動について報告する。

3.2. メンタルヘルス活動のひろがり

3.2.1. 松の実教室

生徒のメンタルヘルスの活性化は、教師のそれにも連動する。附属中学校のシンボル「根上がり松」から命名した「松の実教室」は、中学のスクールカウンセラー（「和歌山どんまいプログラム」や通級教室を担当してきた教員）がファシリテーターとなり、藤田（附属三校コーディネーター）や釣本（学習支援員）が協働して開催している生徒向けの放課後グループ活動である。この取組は、附属三校コーディネーターの会で、中学校の現状か

らみて生徒のコミュニケーション能力の向上を図る必要があることについて話し合い、その一つとして学級とは異なる小グループによる社会生活技能訓練（SST）の場を設定するよう求め、本年度、附属中学校の後押しのもと、ファシリテーターの協力を得て、ようやく実現したものである。

対象者は、発達障害特性や過敏さをもった附属中学生男女8名程である。登校しにくい、教室に入りにくい、人との関わりが苦手などの行動傾向があり、日頃、相談室を利用している生徒もいる。対象生徒には、個別にグループ活動への誘いかけと参加意志の確認を行い、保護者に趣旨を説明し参加申込書を提出してもらった。中学校の礼法室で、月に2回（放課後の1時間）、計14回を1クールとして開催した（継続中）。グループ活動を通して、自己理解や他者理解を深める、自分に合う勉強法を考える、人との接し方を学ぶなどを目的として、さまざまなワークに取り組んだ（写真は手芸ワークの様子）。当初は緊張感もあった小集団での活動は、徐々に打ち解け、他者と交流し自己表現ができる場となり、他者とのつながりのなかで自分自身を確認する機会となった。



参加生徒の振り返りシートや感想からは、「今まで考えたことがなかった」「ここで友達になれた」「楽しい」など、シンプルだが肯定的な言葉が並んだ。子供にとっては、とても新鮮な体験であった様子がうかがえた。他者のなかで表現し自分が認められることを実感する体験は、意外なほど少ないのかもしれない。本会では松の実教室を、思春期の只中にある生徒のメンタルヘルスに対する心理支援プロジェクトの一つとして位置づけ、小集団のグループSSTモデルの汎用性を追求していきたい。

3.2.2. 小学校の特別支援学級での取組

本会に参加した水本は、自身が担当する特別支援学級（3～6年生の児童5名、知的障害）の児童を対象に、自立活動の一環として「レジリエンスを育む取組」を実施した。自立活動とは、障害のある児童生徒が自立を目指し、学習上または生活上の困難を改善・克服し、社会によりよく適応していくための資質を伸ばすことを目的とした特別の指導領域である。担任となった当初から、ここにエネルギーを注ぎたいと考えていた。

そして当初、「当該学級の児童たちは、日頃からさまざまな刺激や状況に過敏に反応し心配や不安を抱きやすく、失敗するたびに落ち込み嫌なことを避けるなど、負の特徴をもっている。とくに高学年になれば、できない自分に意識が向き、自身の能力への劣等意識や低い自己評価などの否定的な自己認識が上塗りされる様子が窺えた」と子供たちを理解した。

この理解の仕方は、あながち間違いではない。しかし、本取組はそこからの逆転的発想としてスタートした。たとえば、子供たちには負の特徴や否定的な自己認識もあるだろうが、そうではないところもあるはずだという発想である。負でも否定でもない、「例外」がすでに起きている。例外とは、問題視や否定視されない、すでにうまくやれている事柄である。レジリエンス（嫌なことがあっても立ち直る力、逆境に負けない力、回復力）という用語自体が、成長や発展を指向した概念である。レジリエンスを育

この報告に触発されて、本会において「当事者の語りを聴く」会を開催する運びとなった。当事者とは、精神障害に限ったことではないが、ある特定の体験をした人が語る話にはその人独自の物語（ナラティブ）がある。とりわけ、精神障害の体験は、人としての尊厳を脅かし人間の心を究極に揺さぶる。そして、精神障害者に対する偏見やスティグマは未だ根強い。だからこそ、そこに関わる身近にいる者や支援に関わる者は、当事者を理解し心情に寄り添おうとして、当事者の語りに真摯に耳を傾ける。「当事者の語りを聴く」とは、語る者と聞く者の間に生まれる多様なナラティブを大切に扱う場であり協働ワークとなる。当事者が語ることで偏見やスティグマが氷解し当事者自身も自縛から解放され、人のメンタルヘルスの視点で共有しあう体験の場となっていく。

スタッフ間でそのような思いを話し合い、2019年12月25日、附属中学校の会議室にて「精神障害当事者の語りを聴く会」を開催した。当事者として、海南海草圏域でピアサポーターとして活動する精神疾患を持った4人の方が登場した。当日は46名の参加者が集まった。日頃から語り手の4名を支援する医療や支援団体の関係者や利用者の方が多く参加し、その他、学生を含む教育関係者、児童福祉関係者、本会のメンバーなどが集った。

2時間の前半は、4名が自分に起きた体験をどのように受け止め、どのようにして現在に至っているかについて、自らの言葉で語った。話の一部を紹介する。

統合失調症と診断を受け、現在その診断自体に抵抗はないが、最初に幻聴があったときには何が起きたのか自分でもわからず、強烈な頭痛とともに体調も悪くなり、仕事もできず変な言動にもなった、身近な人にもわかってもらえず、入院するに至り何もできなくなった自分の存在自体がいやになった。強い孤立感があり、死ぬことばかり考えていた。今も幻聴はあり、ひどいときには早めに休養をとるとか、些細なことや季節の変わり目にも調子を崩しやすいので支援者に相談するなど、自己調整して対応している、などの話があった。そのうえで、4名とも一様に述べたのは、心（脳）が追い込まれて自分ではどうしようもない無力な状態から、なんとか回復し立ち直りの気持ちになれたのは、入院や薬の力もあるかもしれないが、大きかったのは、自分を理解し支援してくれる人や気持ちを分かち合える仲間の存在だった、との話であった。



後半は、4つのグループに別れ、茶話会形式でフリートークを行った。当事者と支援者や対人援助職、教師、学生たちがテーブルを囲んだ。精神疾患を患った人とそうでない人の垣根などは本来ないはずである。だが、ピアサポーターの一人は、「自分の状態が悪い



ときに、支援してもらっていた人と今、同等とは言わないまでも、一緒に仕事していただけることを幸せに思います」と話した。精神障害の体験が、普通の人間でなくなったような脱落意識を強く植え付け、そこから回復した喜びを幸福感と感じている心情が

示されている。会の終了後、語り手となった当事者は、緊張から解放された安堵感と参

加者からエンパワーされた自己有用感に包まれていた。話を聴いた者は、自らの類似の体験に照らし合わせ、あるいは今は体験したことがなくても、人間である以上、自分にも起こりうるという連続線上の体験として耳を傾けた。そのうえで、その人の心情を想像することで共感と共有感を体験した。支援者は支援の在り方について一つの道標を得た。

当事者の語りを聴く試みは、メンタルヘルスについて考える有効な機会であり、本会の一つのプロジェクトとして継続したい（当日の様子は写真参照）。

4. 今後の展望

学校を基盤としたメンタルヘルスに関する本研究会の今年度の活動を報告した。メンタルヘルス不調に対する一次予防（未然防止）、二次予防（早期発見）、三次予防（職場復帰支援等）で言えば、本研究会は不調者のみを対象とするものではないため一次予防を中心とした扱いになる。たとえば、一人の教師のメンタルヘルスの不調は、同僚教師・児童生徒・保護者等にも影響を及ぼす。逆もしかりで、メンタルの強みもまた波及する。つまり、メンタルヘルス活動は相互影響性をもとに、個人・集団・組織など幅広く考えることができる。本研究では、メンタルヘルスの実践として、人の持つストレスやレジリエンスやポジティブを生む対話などを志向したプロジェクトを開拓、企画し、それに賛同し関わる人のネットワークを形成していく。現時点での具体的実践を含めたイメージを図2に示した。

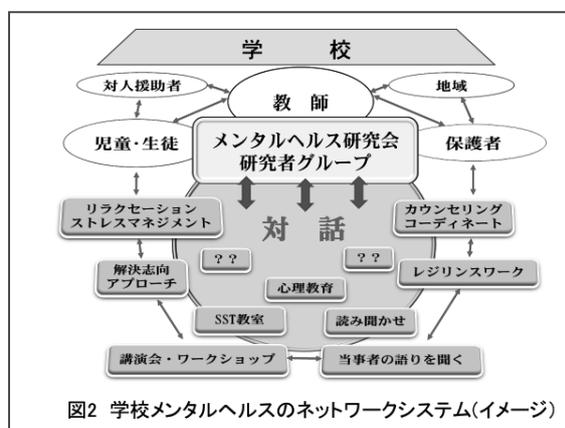


図2 学校メンタルヘルスのネットワークシステム(イメージ)

そして、教師をはじめ広く対人援助職には、特有のストレスも自らのメンタルヘルス対策を用意する必要もある。多くの教職員は、心身の疲弊を感じながらも、児童生徒のことを考えて職務を遂行している。この頑張りが児童生徒を巻き込み生き生きとしたものとして感じられるならば、教師自身も元気になれる。本会でも、そのような有効な循環が生まれる対話システムとネットワークシステムを目指して展開していきたい。

参考文献

- 1) 日本学校メンタルヘルス学会編(2017) 「学校メンタルヘルスハンドブック」大修館書店
- 2) 文部科学省(2013) 教職員のメンタルヘルス対策について(最終まとめ),教師のメンタルヘルス対策検討会議
- 3) 文部科学省(2019) 平成30年度公立学校教職員の人事行政状況調査について
- 4) 真金薫子編(2018)「特別企画 教師の SOS～メンタルヘルスを守る・支える」こころの科学 197,1,13-87.日本評論社
- 5) アンデルセン,T.(1991): 鈴木浩二監訳(2015) 「リフレクティング・プロセス～会話についての会話と会話(新装版)」金剛出版
- 6) ディヤング,P.&バーグ,I,K.(2013): 桐田弘江,他訳(2016) 「解決のための面接技法(第4版)」金剛出版