

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 (第2報)

和歌山大学：衣斐哲臣(研究代表者)・岩谷潤・藤田絵理子・北垣有信・武内正晴

和歌山大学教職大学院・附属特別支援学校：鶴岡尚子

和歌山大学教育学部附属小学校：上原愛加、附属中学校：淵川由紀・釣本享子

同学部附属特別支援学校：久保田真由子、境原加奈恵

和歌山市立砂山小学校：水本久美

1. はじめに

本稿は、昨年度に続いての第2報である。活動趣旨としてメンバーには、①共同研究事業の活動に共同研究者として協力する、②メンタルヘルスに関連した学習会等に参加し協働する、③メンタルヘルスに関連した各自の業務や活動を本事業のプロジェクトと共有し取り組む、などと呼びかけている。

今年度は、新型コロナウイルスの流行に伴い活動の制限を受け、延期や縮小を余儀なくされた。対面による会合を見合わせ、オンラインによる学習会や語りの会を中心に行った。人類が遭遇したコロナ禍のストレス状況を共にしつつ、限られた活動ではあったが、それぞれの現場や個人のメンタルヘルスを考える機会となった。

本稿では、4つの活動、(1)開業助産師の語りを聴く、(2) コロナ禍の対話およびオーブンダイアログ、(3)当事者の語りを聴く会、(4) 松の実教室の活動について報告する。

2. 開業助産師の語りを聴く夕べ：オンライン開催

本会活動に参加しているメンバーのなかに、二人のベテランの開業助産師がおられた。性教育や思春期教育のテーマで、学校に呼ばれ講師として出向くこともある。そんな助産師の業務や実態を知る機会はほとんどなかったことから、是非にと依頼し実現した。

日時：2020年9月23日(水) 19:30～21:30(参加者：11名)

語り部：武藤啓子さん・安宅満美子さん

内容：助産師の仕事は、お産の支援と、妊婦および新生児の保健指導全般である。分娩介助、乳房ケア、相談事業・訪問事業、思春期教育、学生教育、育児サークル・子育て支援事業などがある。とりわけ、近年は妊娠中や産後のうつが増え、妊産婦の自殺や産科合併症のリスク、子どもの発達や愛着形成の問題など、周産期のメンタルヘルスに関する課題に対する施策と支援が急務となっている。助産師はその最前線で、地域母子保健活動に力を注いでいる。

そんな現状の話の後、私たち参加者は、開業助産院での命の誕生話に引き込まれていった。「むとう助産院」では、1年間に20ケースほどの分娩が行われている。分娩介助は、助産師の仕事の最もエキサイティングな場面だ。二人は長年コンビを組んで助産を行い、家族とワンチームになり、周産期のケアにおいて母子の支えになってきた。

お産には、妊婦だけでなく夫やじきに兄姉になる子どもたち、家族が立ち会う。助産師の指導のもと、妊婦を囲み家族が、赤ちゃんを迎え入れるための予行演習を行う。これが家族みんなの心構えを作る。笑顔だが真剣に臨む。陣痛が始まり妊婦の背中に自分の背中

を合わせ夫が支える。分娩が始まり、母の産みの叫びに笑顔が消え、緊張のまま誕生の瞬間を待つ。叫びが産声に入れ替わる。赤ちゃん誕生だ。へその緒を切る。産声をあげる赤ちゃんの顔にみんなの手がそっと添えられる。その様子を見つめる母の安堵の顔。

医療器具に囲まれた病院ではなく、びっくりするほど日常的な和室の布団の上の出産。新たな家族が増える一大イベントは、助産師との信頼関係を育み、家族の絆を深める共同作業である。

産前から産後までのきめ細かな関わりを語った二人の助産師さんの表情は、感動に立ち会う仕事柄もあろうか、優しい語り口調と共に終始穏やかであった。

参加者からは「こんな産み方があるんだ」と率直な驚きがあがった。もちろん、出産には感動だけでなく、さまざまな事情によるメンタルヘルスの問題も伴う。それをも含めて、生命の誕生を支える助産のネットワークは、人のメンタルヘルス支援の原点とも思えた。

3. 定例学習会：オンライン開催「コロナ禍の対話／オープンダイアログ」

日時：2020年11月25日（水）19:30～21:00

内容：日本学校メンタルヘルス学会セミナーで、精神科医の斉藤環氏による講演「コロナ時代の学校メンタルヘルス～今、大人と子どもの心に起こっていること」が行われ聴講した。その内容を、学習会の参加者に伝達するとともに、上記テーマについて話し合った。①斉藤氏は、コロナ禍で「対面による対話」が制限されている現状をとりあげ、「対面は、暴力であり欲望であり関係である」という観点からの論説を展開した。

現在、私たちが直面している、対面による対話が制限されたなかでの体験は、不登校、ひきこもり、精神疾患、障害などの状況にある人が日常的に体験しているものに近いものかもしれない。つまり、対面しないことで暴力性（他者からの侵襲性）は回避できるが、反面、対面しないことで社会での欲望が減少し無気力になり、対面しないことで関係が途切れ孤立感が強まるという負のスパイラルの体験である。

逆に、彼らのような、対面状況に緊張し回避しやすい人にとっては、緊急事態宣言やマスク社会やオンライン交流は対面回避を正当化し、生活しやすくさせている一面もある。感染に伴う生命の脅威はあるものの、必ずしも万人にとってストレス状況とは言い切れない。斉藤氏は、対面状況を「臨場性」と呼び、人間関係における臨場性を苦とは思わず当たり前にやりこなす人もいれば、苦痛ではあるが楽しみでもあるという人、苦痛を伴うが耐えるしかないと思う人、そして臨場性は常に苦痛でしかないという人もいる。そして、人間の対面耐性には多様性があるということを許容する社会でありたいと言及した。

本学習会では、対人援助の対象者となる人たちへの体験に思いをはせながら、コロナ禍により自分たちの周りでは何が起きているかについて話し合った。たとえば、筆者（衣斐）のオンライン授業にズームで参加した大学生（とりわけ1年生）からは、夢見たキャンパスライフを断たれた嘆きと共に、ちょっとしたブレイクアウトルームでのグループ談義がとても楽しかったという率直な声が想像以上に多く聞かれた。

一方で、自粛生活のなかで見つけた新たな時間の過ごし方を聞くと、「教採試験に向けた勉強時間に充てている」という真面目な意見のほか、「楽器を始めた」「映画やドラマをまとめて見た」「『鬼滅の刃』を全巻読んだ」「料理を作る」「筋トレをやっている」「ライブ音楽配信にはまった」「新聞をじっくり読むようになり、見識が広まった」などがあった。

②もう一つは、斉藤氏が推進する「オープンダイアログ（開かれた対話：OD）」という対話方法を取り上げた。ODは、精神医療において急性期の統合失調症の人たちの治療に成果を上げているフィンランド発の方法である。この枠組みの基礎には、積極的傾聴や無知の姿勢として相手を尊重する、面接の基本ともいえるケア技法や考え方がある。それだけ聞くと、さほど新奇なものではないと思われるかもしれない。ところが、この枠組みを急性期の精神状態にある人に薬や入院を使わず、ひたすら向かい合い対話し続けるシステムとして実践し成果を上げていることに、精神医療の関係者は驚き、いま、世界中で注目されている。

そして、ODの枠組みを、精神医療や他の対人援助領域に限らず、コロナ禍の学生との対話への応用やオンラインによる試みにまで広げる動きが起きている。そこで、本会でもODを活用したオンライン対話を企画する提案を行った。それが、次の「当事者の語りを聴く会」につながった。

4. 当事者の語りを聴く会：オンライン開催

日時：2020年12月22日（火）19:00～20:40（参加者10名）

一昨年クリスマスの日、約60名の人を集めて「精神障害当事者の語りを聴く会」を開催し、昨年度の本誌にて報告した。このときに登壇して自分自身の体験を、内省的、論理的に語り、聴く者に感銘を与えたAさん(26歳男性)に、オンライン画面で再登場していただいた。

今回は事前のトーク内容に関する台本はなく、聞き手の問いに対し自由に語る形態で行った。聞き手も事前の質問は用意せず、オープンダイアログの対話モデルに倣い、一定の結論やゴールを想定せず、批判や査定をすることなく、相手の発言に対し敬意ある好奇心をもちその場で浮かんだことを聴き対話を続ける。他の参加者はその対話に耳を傾け、後半に「心に浮かんだことを率直に語り返す」リフレクションの時間を設け、その発言に語り手がさらに反応する。それぞれの意見の多様性や多声性を尊重するなかで、新たな発見やストーリーやチャレンジの気持ちが語り手および参加者のなかに生じることに主眼を置く。

聞き手である筆者は最初の問いだけ事前に用意した。

〈人は誰でもその人の人生の当事者であり語り手となるが、もう少し狭義には、何らかのニーズをもったとき人はそのニーズに応じて当事者となります。たとえば、自らの抱える生きづらさに対して、それに対処しようと前向きに取り組めます。そんなニーズが当事者性です。そこで、まずお聞きします。Aさんは今日ここへ何の当事者として参加していただいていますか？〉

それに対しAさんは、「僕が3年前に診断を受けた病名、診断名は、自閉症スペクトラム症とADHDです。……」と話した。

〈では、自閉症スペクトラム症(ASD)とADHDという診断を受けた当事者ということでは、よろしいか？…では、それはAさんにとってどんな存在ですか？〉

「自分としては前者の特徴が強くて、物事に集中しすぎるところがあります。過集中で取り組んだり一人で黙々とこなしたりしていくことが、大好きなんです。その反面、そのために疲れやすい。自分のブレーキとアクセルをうまく踏めなくて、人より心も体も疲れやすいというところがあります」

〈疲れやすさもあるが、大好きとも言われた。それは ASD のよさとも聞こえたが、そこをもう少し詳しく言葉にしていただけませんか？〉

・・・などと続いた。A さんは問いに応じて自分の体験を言語化する作業をしていった。参加者は、A さんの語る率直なことば表現に刺激され、思い思いのリフレクションを返した。A さんは自分の語りが他者に与える影響力を感じ、社会とつながる喜びを口にした。

当事者の語りを聴く会は、緊張のなかで社会交流をする体験である。緊張は、参加者の聴く姿勢によって共有され、当事者のマイノリティ性に意味が付与されることで、参加者との穏やかなつながりを生む。

5. 「松の実教室」のグループ活動

昨年度に引き続き、メンタルヘルスやソーシャルスキルに課題をもつ子どもの手助けをする少人数のグループ活動「松の実教室」を実施した。附属中学の数名の生徒を対象に、月に 2 回、放課後の 1 時間で実施した。昨年と同様に「自己理解、他者理解を促進する」を目標にして、スクールカウンセラーや支援教員らがファシリテーターとなり、毎回テーマを決めたエクササイズを行った。昨年も参加した生徒からは、コロナ禍で開催が延期されている間も再開を待ちわびる声があった。同じ場所で特定のメンバーとの関わりを継続することは、安全と安心感を提供し、そこでの対人交流が情緒的にも認知的にも穏やかで生き生きとした活動を生む。たとえば、クラフトの作業時に、自分の作品に込めた思いを他者に説明したり、手間取っているメンバーに「こうしたら、上手くいく」とコツを手助けしたりする姿が見て取れた。

このような一人の生徒の細かな変化や成長は、もしこの場での活動がなければ、誰にも気づかれず、本人も発揮することなく過ぎていくのかもしれない。代わりに、他者の目を気にして一人萎縮して緊張したなかでの体験、それを普通として当たり前積み重ねたのかもしれない。その意味でも、生き生きした体験ができる場があり、それを演出し評価する第三者がいて、その意味と成果を本人と共有できる場と機会があることは貴重である。

本教室のなかで、一人の生徒の高校受験対策で面接練習を数回行った。うまくできたことを皆から評価され、本番に臨み、成果につながった。そのことで、本人も喜び、保護者も感激を示した。守られた小集団での関わりが、自己理解や自己表現そしてロールプレイの機会となり、それを支持・評価する他者の存在がいることによって、小さな自信や自分らしさ、そしてキャリア形成につながる。そんな図式が見えた実践であった。

本教室とは別に、今年度、包括的性教育の枠組みによる実践や小学校に広げたコミュニケーションスキル向上のための教室（通称「はごろも教室」）を開始した。

6. まとめ

コロナ禍は、人々のメンタルヘルス活動へのパラドックス的な挑戦である。今年度そんな思いをもちながら本研究に取り組んだ。直接の出会いや対面の制限が、心身の健康や他者との関わり方にどのような影響を与えるかについて考えることで、本研究テーマを深める視点もいただいた。それは、学校の直接的関係者だけでなく、多職種の人々の活動を知り、当事者性のニーズや多様性に目を向け、「対話の場があることによって生まれているものがある」ことの意味を確認すること。そこに社会とのつながりを共有することができ。今後、さらに対話の活動を通して、メンタルヘルスのネットワークを広げたい。