

学生のメンタルヘルス

～QOCの向上を目指しての本学での取り組み

布柴 靖枝

(東北工業大学ウェルネスセンター臨床心理士・ライフデザイン学部 准教授)

一、はじめに「学生のメンタルヘルスと学生支援の視座

最近の若者は「うたれ弱い」、「傷つきやすい」、「コミュニケーションが苦手」とまるで、今の若者が昔とは違う異星人かのように嘆く声をよく耳にする。果たして、それほどのようにとらえるべきか？

青年期の発達の中で最大の課題が、いうまでもなく「アイデンティティの確立」である。つまり、「生き方選択」なのであるが、社会経済の変化、ライフスタイルの多様化が今の若者の生活スタイルに大きな変化をもたらしていることは否めない。多様化した社会は、生き方の選択肢を増やす一方で、生き方のモデルのない社会に突入したことを

示唆し、アイデンティティの確立に時間がかかり、未来への漠然とした不安を抱える若者を生み出しているともいえる。選択肢の少なさは、時に人を不自由にするが、一方でアイデンティティの確立のしやすさがあり、多様化した社会は、自由であるが、確固たる自我を持たないと一方で生きづらさをもたらすことも否めない。

高等教育機関では、こういった時代の中で「青年期」の真ただ中を生きる学生の教育にあたることになる。青年期は、生涯発達の中で「疾風怒濤の時期」、「第二の誕生の時期」ともいわれ、最も難しいライフステージの一つとされている。精神病の好発期でもあり、仲間の中での傷つきやすさや自己謙悪を持ちやすい時期でもある。このような

精神的な危うさを抱えながら、学生生活を通して、彼ら

は、アイデンティティの確立を試みているのである。この時期のメンタルヘルスの問題は、自分のこと、将来のこと、学業、友人関係、家族関係、身体等と不可分で、相互に影響しあっている。そのため、どの切り口（どの窓口）からも学生のメンタルヘルスの赤信号のサインはキャッチすることが出来るはずである。つまり、学生のメンタルヘルスの問題を考える場合には、メンタルな問題を抱えた学生の病気を治す「医療モデル」の視点だけではなく、長期にわたり自らのアイデンティティの確立を含めた「生き方選択」にむけての大学コミュニティの中の発達支援が求められ、「教育モデル」として位置づける必要がある。この考え方は、一九五三年に我が国最初の学生相談が東京大学・山口大学に設置されたことに始まり、学生相談に携わる先駆者たちの中で長く議論されてきたことである。そして、「教育の一環としての学生支援・学生相談」という位置づけが再度確認されるに至っている（齋藤、二〇一〇）。

昨今、ようやく高等教育機関における学生支援の重要性が専門家だけでなく、一般の教職員にも徐々に認知されるようになってきた。本学も例外ではない。この傾向をメンタルヘルスにかかわってきた者として大変喜ばしく思っ

ている。

しかし、一方で、若干の危惧も持っている。形だけが先走り、「何ゆえの学生支援か？」という視点が、時にぼやけてしまっていることも散見するからである。

本学のメンタルヘルスへの取り組みは、「学生の声」から出発してきた。つまり、目の前にいる学生が自らの問題を自らの力で突破できるように必要な支援とは何か？を問い続け、個々のニーズに寄り添い、テラーメイドの支援を少しずつ形にして取り組んできた。それゆえ、その取り組みは、地道な試行錯誤の中で作り上げられた地味なものである。しかし学生一人ひとりのニーズを丁寧に取り扱うという基本を忘れずに行うことを肝に銘じてきた。

本稿では、本学での試行錯誤の中で構築してきた取り組み内容について紹介したいと思う。

二、本学におけるメンタルヘルスにおける学生支援

↳ QOCCの向上を目指して

〈本学の概況〉

本学は、一九六四年に工業大学として創設し、二〇〇八年度から文理融合学部ライフデザイン学部が新設され、現在は工学部とライフデザイン学部の二学部九学科からなる

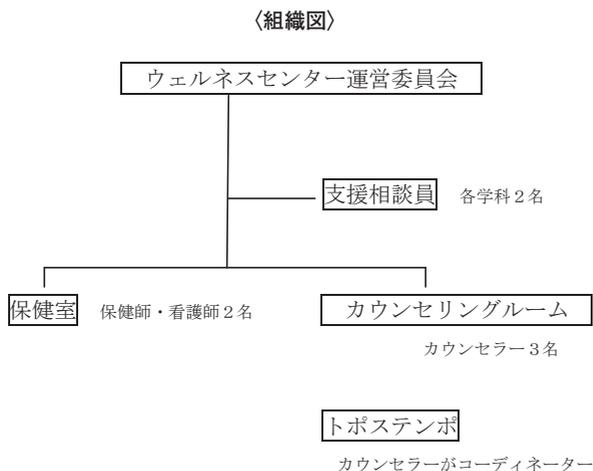
特集・メンタルヘルス

総合大学である。学生数は、約三二〇〇名で、男子学生が約八割を占めている私立大学である。仙台市街地に近く利便性のよい二つのキャンパスを持つ。

〈ウェルネスセンター〉

本学における学生相談は、もともと学生部の教員が学生相談に当たってきたが、重篤な問題を抱える学生が増加し、ニーズがあるにもかかわらず、実際に学生相談室を利用する学生数が少ないことから、平成二年より専門カウンセラーが非常勤で採用され、学生相談（カウンセリング）が行われてきた。専門のカウンセラーが加わったことで、学生相談の利用数が増え、相談件数も増えてきた。それに伴い、平成一七年に筆者が教員（臨床心理士）として採用され、カウンセリングルームを毎日開室することが可能になった。そして、平成一八年にウェルネスセンターの立ち上げにかかわり、今まで学生課の元にあった保健室とカウンセリングルームが独立することになった。ウェルネスとは、ハーバート・ダグが提唱したもので、「健康」という意味で、心と身体の健康を支えるセンターとして、またQOC（Quality of Community）の向上に貢献するセンターとして、学生部の教職員とともに設立するに至った。センター長は、副学長とし、運営委員会に大学局長、法人局

長に入ってもらえたことで、学生のメンタルヘルスの現状を全学的に把握し、積極的に取り組んでもらえることになった。また、各学科から支援相談員を二名出してもらうことで、ウェルネスセンターと各学科教員との連携をはかることを可能にした。



〈メンタルヘルスを支えるウェルネスセンター・CRにおける主な事業と取り組み〉

- ①相談業務（学生への個人カウンセリング・家族カウンセリング・教職員へのコンサルテーション）
- ②ピア・サポーター養成活動
- ③ティーアワー
- ④学生支援事業採択プログラム「トポステンポ」の運営
- ⑤全学生対象のQOC調査の実施・分析
- ⑥要援助学生連絡票（早期発見・対応システム）
- ⑦メンタルヘルス講習会（全学教職員向け）
- ⑧授業のオリエンテーションおよびキャリア発達支援授業
- ⑨支援相談員との連携（学科リエゾンミーティング）
- ⑩ハラスメント防止委員会との連携（窓口業務・委員会・WG）

本学における上記取り組みのうち、①～④について紹介する。

①相談業務（学生への個人カウンセリング・家族カウンセリング・教職員へのコンサルテーション）

(1)位置づけ

ウェルネスセンター、カウンセリングルーム（以下CR室）での相談業務は、学生のメンタルヘルスを支える上で、もっとも重要な学生支援の根幹をなすものと位置付けている。学生支援の原点と考えている。当初は一名からスター

トしたが、二〇一〇年現在は、三名の常勤専門カウンセラー（二名教員系、一名事務系）がその業務にあたっている。三〇〇〇名に常勤一名のカウンセラーが望まれるというJASSOのガイドラインからすれば恵まれた人員配置ではあるが、筆者が所属していたアメリカのカウンセリングセンターでは、二〇〇〇名程度の短大に精神科医・クリニカルサイコロジスト・クリニカルソーシャルワーカーが三名配置され、その他約五～八名の非常勤カウンセラーがいたことを思うと、決して多いとは言えない人数だと考えている。

(2)相談傾向

年間の延べ相談件数は約一〇〇〇件で、毎年増加傾向を示している。最近の相談内容は、再掲で精神疾患と発達障害（疑い含む）の学生への相談件数が全体の半数強を占めている現状である。精神疾患は、気分障害や不安障害が圧倒的に多い。尚、気分障害のうち、典型的なメンランコリー型ではなく、アイデンティティの問題を含めたディスチミア親和型ともいべきタイプが多く、薬物療法が効きにくいケースが増えている。これらの学生の多くが、生育歴に問題を抱え、家族の中で居場所を見いだせずにきた事例が多い。

(3) 学生の家族支援（家族カウンセリングの実施）

本学では、学生への支援のみならず家族への支援を積極的に進めているのが特徴といえよう。個人カウンセリングのみならず家族カウンセリング（家族療法）のトレーニングを受けたカウンセラーが配置されていることから、それが可能になった背景がある。学生のメンタルヘルスの問題には、その多くがその家族との葛藤を多く抱えた学生が多いからである。特に引きこもりや不登校の問題を抱える学生の背景には、長年、両親間の葛藤のほかに苦しんできた学生も多く、重くのしかかる家族との葛藤が背景にある場合が多い。特に男子学生の場合には、就職活動を目の前に父親との葛藤が再燃することも多く、家族面談をすることで家族関係の調整を行っている。従来の学生相談では、その問題を抱える学生本人へのカウンセリングを中心に支援を行ってきたが、筆者の経験では、家族カウンセリングを行うことで、早く解決にいたる事例が多い。家族の中にも居場所を見いだすことが出来た学生の予後は、卒業後も大変良いと実感している。大学が学生と関われる期間は、限られた期間である、人生の大半を過ごすことになる家族に居場所を見いだす支援をすることは大変重要であると考える。家族

は、学生にとつてのリソースであるという視点を基に家族の協力を得て進めることも重要であると考え、学生から承諾が得られた場合で、家族に会った方が良いと判断された場合は、保護者との面談も積極的に進めている。

②ピア・サポーター養成制度と活動、その効果

二〇〇六年度からピア・サポーター養成に取り組み始めた。カウンセリングルームで心理的な問題が解決に向かっていると、次に学生が求め始めるのが、学内での友人づくりであった。学生がキャンパスライフに適應していくために重要な要因のひとつに「学内に友人がいること」があげられる。つまり、学生たちは学内の情報も友人同士で交換しており、キャンパス内に友人がいないことはキャンパスライフを送る上で、重要な情報にアクセスできず、結果的に学業に支障をきたし、キャンパスライフに不適応を起しているケースが多い。青年期は、前期は、大人から友人へとその依存対象を変えていく時期であり、後期には、チャムシップ（親友関係・同質性のつながり）から、ピア関係（異質性のつながり・自他の違いを認めながら相互尊重する関係）へと発展する時期である。この時期に支えー支えられる関係や、与えー受け取る体験をすることは重要であると考え、導入するに至った。

立ち上げ年度は、筆者が担当する教職課程の授業の中で募集をかけた。工業系大学という中で果たして何人の学生が興味を持ってくれるのか不安であったが、その不安をよそに一〇名の学生がピア・サポーター養成講座を受けて、その制度をスタートすることができた。彼らは熱心にカウンセリングを学び、二年目三年目には倍増し、五年目に入る現在には約三五名のピア・サポーターが登録して活発な活動を行っている。尚、本学のピア・サポーターの特徴は、メンバーの約一割が発達障害を持つ（疑いも含め）学生が所属していることである。彼らは、支援する立場の中でコミュニケーション技法を学んでいる。ピア・サポーター活動そのものが、ピア・サポーターになっており、メンバーもそれぞれの違いを個性として受け止め、自然に受け入れ、仲間として活動しているのも本学の特徴である。多様なメンバーによる活動は、時に内部での人間関係の葛藤を生じさせるが、カウンセラーが常に見守り役として、毎回の例会に参加し、対立場面は「ピア・しゃべり場」を通してとことん討議をすることで、対立を契機に相手をより深く知り、人間関係を深める体験としてつなげられるように支援している。

ピア・サポーターの活動内容

- (1) 毎週二回の例会（昼休み）
- (2) カウンセラーによるミニレクチャー
 - 受講回数に応じて、カードの色が「ブロンズカード」、「シルバークード」、「ゴールドカード」とランクアップする仕組みになっている。また、上位カード保持者は、下位カード保持者に教えることができるルールを作っている。これらの仕組みは、学生たちが学び続ける動機づけを高め、メンバーの相互交流を深めるために導入したものである。
- (3) ひとこと相談コーナーの回答作業
 - センターでは、ひとこと相談コーナーを設置しており、そこに寄せられた相談内容にピア・サポーターがその回答作業にあたっている。回答したものは、専用掲示板に張り出されており、学内の人気コーナーになっている。
- (4) ピア・しゃべり場
 - テーマを決めて話し合う。テーマは、主に学生から提示されたもので「いじめについて」「正義とは？」「リーダーに求めること」「休み中の過ごし方」など多岐にわたっている。
- (5) その他、ピアスタディ（自主的な学習活動）、大学祭へ

の参加、こころの救急部隊などの活動を展開している。尚、本学のピア・サポーターは学生同士でカウンセリングをするのではなく、むしろ問題を抱えた学生をカウンセリングルームに橋わたしをする役割や、授業と一緒に出たり、授業の情報を提供することを通してサポートする役割を担っている。また、マッチングは、カウンセラーを通してなされ、必ずコンサルテーションをするようにしているため、ピア・サポーターが抱え込まないような手立てを整えている。

効果

試行錯誤の手さぐりでの取り組みであったが、その効果は当初の予想をはるかに超えたものになった。ピア・サポーターの紹介でカウンセリングルームにつながる学生が増えたり、何よりピア・サポーター自身が本音で語り合い成長していく姿を見ることができている。また、今まで友人を持つことができなかった発達障害を持つ学生のコミュニケーション能力が飛躍的に改善することも珍しくない。また、ピア・サポーターの活動に誇りを持ってくれている学生も多く、リーダー決めの際には毎年、複数名の立候補がある状況である。実は、リーダーへのサポートは、最もカ

ウンセララーが力を入れているところでもある。リーダー体験を通して、一回りもふたまわりも成長していく姿を見ることができている。

③ ティ・アワー

保健室と合同で、週一回昼休みにお食事をしたり、自由な空間として場と時間を提供している。時間の使い方は、非構成的で、集団をあまり好まない学生がふらりと立ち寄る場合が多い。ティ・アワーに参加したことで保健室やカウンセリング・ピアサポーター活動につながった事例もあり、ゆるやかに学生につながる場として提供している。

④ 学生支援プログラム文科省採択事業「トポステンポ」

ピア・サポーター活動の延長上のキャリア発達支援プログラムの一環として提案したものが平成二一年度～二三年度の支援プログラムに採択され、カウンセラーがそのプランニングと立ち上げ、そして運営を行っている。トポステは「場所」を表すギリシャ語で、テンポは、「時間」を表すラテン語から作った言葉で、「何かを育み生み出す場（店舗）」を提供している。ここでは、タイムダラー方式を取り入れ、それぞれが一時間ポイントとして、お互いに行えるサービスを交換できる場所として提供している。カウンセラーがコーディネーターとして関わっているため、

学生の話聴きながら、自分の能力を発見して、それを売り出すことを支援している。

三 おわりに、学生支援をする人財を育てることの重要性

学生支援をする際に必要なことは、それに見合うシステムの構築のみならず、それに携わる人の育成（人財）が不可欠であると考えている。絵にかいた餅にならない学生支援体制を構築していくためには、学生の心の声に真摯に耳を傾け、学生のニーズを元にすすめていく必要がある。また、学生支援は、最終的にはシステムではなく、それを動かす、活かそうとする「ひと」によってなされることを忘れてはならない。学生支援を通して、それに関わる人自身もが発見と成長をしていける場になることが重要であると考えている。

文献

齋藤憲司（二〇一〇）「学生相談の理念と歴史」『学生相談ハンドブック』日本学生相談学会編 学苑社