

● 事例紹介 ●

岩手大学におけるピア・サポートの取組

早坂 浩志

(岩手大学准教授・保健管理センターカウンセラー)

大久保ちひろ

(高齢・障害者雇用促進機構障害者職業カウンセラー)

学生が学生をサポートするピア・サポート制度は新しい学生支援の試みとして注目されてきているが、岩手大学においても平成一七年一〇月からピア・サポート制度をスタートさせた。本稿では養成研修を中心に本学のピア・サポート制度について紹介し、大学のメンタルヘルス対策としてのピア・サポートの意義について述べていきたい。なお、ここでは「メンタルヘルスの問題」という言葉は「医療機関で治療を受ける必要がある精神疾患の問題」という意味で使用している。

岩手大学のピア・サポート制度

本学ではそれまで相談室を設けた学生相談窓口としては保健管理センターカウンセラーが応じる「保健管理センター学生相談室」とともに学務部職員が対応する「学生何でも相談室」があったが、学生の不祥事をきっかけに学生の多様な悩みや困難をキャッチする体制を強化する必要があるという声が高まった。その一環として学生が一番相談しやすいのは同じ学生ではないかという観点から、新たに「ピアサポート相談室」を設け、ボランティア学生が学生のよろず相談を行うという形のピア・サポート制度を立ち上げる

ことが決まった。一方、保健管理センターにおいても性感染症等の予防をねらいとした健康教育活動にピア・サポートを導入したいというニーズがあったため、このピア・サポート制度に積極的に協力していくことになった。したがって本学のピア・サポート制度は、位置づけとしては大学教育総合センターの学生生活支援部門の分掌で事務は学務部学生支援課が担当しているが、カウンセラーが「専門アドバイザー」を務めるなどサポーター学生の養成研修や日常指導・支援には保健管理センタースタッフが深く関わっている。大学の学生支援を担う大学教育総合センターと保健管理センターとの協働体制が本学のピア・サポート制度の一つの特徴といえるだろう。なお、平成一九年度からは卒業単位には含まれないが、希望する学生にはピア・サポート活動を「コミュニティサポート実習」として単位認定することになった。

発足時にはサポーター学生は八名であったが、三期生を新たに迎えた平成一九年四月現在、二年度学生から修士課程二年度の大学院生まで二五名のサポーターが活動している。「こうした活動を始めるとサポーター学生の中にメンタルヘルスに問題のある学生が入ってきて大変なのではないか」という質問をよく受けるが、今までのところそうしたことは一切ない。むしろサポーター学生はボランティア

活動やサークル活動に熱心な学生、教員や臨床心理士志望の学生など目的意識をもった優秀な学生が非常に多い。筆者の知る限り他大学のピア・サポートにおいても同様の傾向があると聞いている。ただし、人の話をきちんと聴いて相談にのるという行為とその研修は学生にとってストレスになるのは間違いないので、応募学生に対してカウンセラーが面談して精神科医療機関への通院を確認する、活動していることが起きた時は担当の学生支援課職員や保健管理センタースタッフが相談することを徹底する、サポーターをやめたくなった時はいつでもやめてもよいようにするなどボランティア活動であるピア・サポートが学生の健康に悪影響を与えないように注意している。

活動内容と方針はサポーターグループの自主性にまかされているが、前述の相談室活動と健康教育のピア・サポート活動の二つは基本活動としてやってほしいと応募時に伝えている。相談室は学生支援関係の部局が集まっている学生センター棟の中にあるため相談学生を他の相談窓口で紹介する際は利便性がよい。学生は月水金の週三日、一時〜十五時まで一時間ごとに当番を決めて相談室で待機することになっている。当番は二人ペアで、相談学生への応対も原則として二人で行う。ペアで対応することにしたのはサ

表1 第3期生対象の養成研修プログラム

1日目(3/8・9:00~16:00)	2日目(3/9・9:00~16:00)	3日目(3/26・9:00~15:00)
1. 自己紹介 2. 研修の目的を共有する 3. アンケートの記入 4. ピア・サポートを理解する 5. 相談のスキルと態度を学ぶ 6. 相談場面のロール・プレイ	1. 喫煙の問題を理解する 2. 食習慣の問題を理解する 3. 性感染症の問題を理解する 4. 相談場面のロール・プレイ 5. ピア相談場面のロール・プレイ 6. 守秘と制限について学ぶ	1. 学内の学生相談窓口を理解する 2. 窓口紹介の仕方について学ぶ 3. 紹介場面のロール・プレイ 4. ガイドラインの説明 5. アンケートの記入 6. 学務課職員によるレクチャー



相談場面のロール・プレイ実習



性感染症理解の実習

ポーター学生の安全配慮と助言に偏りがでないようにするためであったが、筆者が昨年サポーター学生に行った面接調査では「先輩サポーターの応対から学ぶことができた」「相談がこない時はお互い大学生活について相談することができた」といった声もあったことから、複数当番制にはいくつかのメリットがありそうである。平成一八年度の相談件数は四〇件であり、相談内容は修学の問題からメンタルヘルスの問題まで多岐にわたっていた。対応は約七割が学生だけで対応し三割は保健管理センターや学務部等の他の窓口を紹介していた。

広島大学のピア・サポート活動に触発された学生達の発案で、平成一八年度からは履修申告の時期である四月と一〇月に学生が集まるエントランスホールや食堂に特別相談窓口を設けて履修相談に応じている。学生は自分達で手分けして所属学部以外のカリキュラムをあらかじめ勉強し学務課の職員のレクチャーを受けた上で臨んでいる。平成一八年度の特別相談窓口の利用は一〇五件であり、よく利用されているといえよう。健康教育のピア・サポート活動としては、一八年度は保健管理センターではサポーター学生の協力を得て一二月の世界エイズデーに食堂前でのレッドリボンとコンドームの配付、エントランスホールでのレッドリボンツリーの

飾りつけを実施した。また、学生のアイデアでグループワークによる性感染症の問題の啓発も行った。サポーターグループの運営については月に一回程度学生と大学側のスタッフが集まって連絡会を開き、最近の相談について検討したり今後の運営方針を話し合っている。その他、連絡ノートやメーリングリストを作って学生同士は連絡を図っているようである。

養成研修の内容と効果

広島大学のように時間をかけて丁寧にサポーターを養成している大学もあるが、本学の場合制度の立ち上がりが急だったことや研修担当のカウンセラーの負担の問題から、過去三回長期休暇中に行った養成研修は、二日間の集中研修とその二週間後くらいの一泊研修、のべ三日間の短期研修という形で実施してきた。研修を終えた学生は委嘱状が渡されサポーターとして新学期から活動することになる。

筆者(カウンセラー)は研修のねらいを一、サポーターになることへの動機づけと所属意識)、二、サポーターにとって必要な知識を身につけ、相談にのる際に必要な態度と技能を理解する(知識・態度・技能)に置き、平成一九年三月の

第三期生対象の研修は表1に示すようなプログラムで実施した。二日目の健康問題はカウンセラー以外の保健管理センタースタッフが担当して講義と実習を行った。ロール・プレイ実習に時間を多く割いているのは過去二回の養成研修において学生からの要望が多かったからであるが、そうした実習では現役サポーター学生にも手伝わってもらった。大学生の悩みやメンタルヘルスの問題については保健管理センター学生相談室の活動を紹介する中で説明し、メンタルな問題が疑われる相談者のカウンセラーへのつなぎ方についても教えている。なお、一日目の研修後受講学生は現役サポーター学生との顔合わせを兼ねて連絡会に参加し、その後深夜まで歓迎会が続いた。三日目の研修後は現役サポーター学生と一緒に四月の特別相談窓口の準備を行った。このような研修外の交流もまた受講学生のサポーターグループの一員としての意識を高めるために必要なのは言うまでもないだろう。

養成研修の効果についてはであるが、筆者は二日間の集中研修の前後にアンケートを実施している。研修前アンケートは研修で学びたいことなどの自由記述と肯定的な自己像を測定する既存の二つの心理尺度への回答、そして四つの架空の相談場面への紙上応答から成っている。研修後のア

ンケートは自由記述のテーマを研修後の感想等に変えた他は研修前アンケートと同じである。過去二回の養成研修のデータの分析結果では、研修の前後で肯定的な自己像という点では大きな変化はなかったが、架空相談への紙上応答ではすべての学生に研修前後で変化が見られ、すぐに助言や解釈から入っていく応答から、相手をまず受けとめさらに話を促そうとする応答へと変化した学生が多かった。つまり、養成研修は少なくとも相談にのる際に必要な態度と技能の理解という点では効果があったと思われる。もちろん「わかる」と「できる」との間にはかなりの距離があり、「できる」レベルに達するには実際の経験と継続研修が必要である。前述の現役サポーター学生への面接調査においても「相談のスキルを高めるため」と研修が必要である」という意見が聞かれたが、彼らに継続研修の機会を提供することが専門アドバイザーとしてのカウンセラーの課題であると感じている。

メンタルヘルス対策としてのピア・サポート

大学におけるピア・サポート制度やボランティア活動支援の教育的意義はすでに本誌でも指摘されていると思う。

よりは小さな網をたくさん作った方がいい。そういう意味でピア・サポートは「一つのコンテンツになる」とおっしゃっていたが同感である。筆者が本学学生四七一名に実施した調査では、学生はピア・サポーターにはカウンセラーと同じくらいの「解決能力」を求め、友人と同じくらいの「信頼感」を求めているが、カウンセラーや友人ほどの「受容と共感」は求めているという結果が得られた。また、カウンセラーよりもピア・サポーターに相談しやすいテーマは「進路・就職」、「勉強・履修」であった。これらの結果はピア・サポーターにはカウンセラーと友人の中間的存在というイメージがあり、困った時の相談先の選択肢の一つとして成立することを示している。とりわけ相談できる友人がいない学生にとってはニーズがあるものと思われる。しかし、ピア・サポートに限らず一つの相談窓口が実際に学内に定着して利用を増やし機能していくには時間と継続的なPRが必要である。本学においても利用者数が示すようにまだまだ定着しているとはいえないが、「気軽な相談窓口になってもっとたくさんの皆さんに利用してもらいたい」というのはサポーター学生の共通の願いになっている。彼らが自発的に始めた特別相談窓口にはその願いに基づいたPR活動の意味もある。

ここでは大学のメンタルヘルス対策に絞って、第一次予防（健康教育）、第二次予防（相談体制）、第三次予防（治療中の学生の修学生活支援）の観点からピア・サポートの意義を本学の今後の課題の整理という意味もこめて述べてみたい。

まず第一次予防についてだが、メンタルヘルスの問題に限らず喫煙、食習慣、感染症など学生の健康問題は深刻化し健康教育の重要性は高まっている。保健管理施設が健康教育を考案し実施していく際に、研修をおおして問題意識と知識をもったサポーターグループとともに取り組めれば、より学生の現状とニーズに合った効果的な教育が行えるのではないだろうか。本学では今のところ世界エイズデーでの活動のみだが、今後はサポーター学生が様々な健康教育に関する意見やアイデアを出し合って皆で実行していくような雰囲気をつくっていききたいと考えている。

第二次予防の相談体制の充実については、学内に一つ学生相談窓口が増えること自体に意義がある。日本学生支援機構主催の「平成一八年度学生支援合同フォーラム」のピア・サポートをテーマとした分科会において、名古屋大学のピア・サポートに関わっておられる杉村和美氏は「大きな網を投げてこぼれる学生はどうしてもでてくる。それ

第三次予防とは、ここでは医療機関で治療中の学生が無事卒業できるように修学と生活面で支援していくことを意味するが、こうしたケースが保健管理センター学生相談室では年々増加している。もちろんカウンセラーだけではなく担任・指導教員や保健管理センターの他のスタッフ、学務部職員の支援を受けることも多い。そこにピア・サポートも加わることで同じ学生の立場ならでは支援が期待できるのではないだろうか。ただし、サポーター学生が困難に陥ったり巻き込まれたりしないようにカウンセラーが注意深く見守らなくてはならないし、養成研修において相談の枠と制限を守ることを徹底して教えておく必要がある。

最後に、ピア・サポート制度は学生の意欲と自主性がすべてであること、それを引き出し尊重して可能なかぎり実現できるように物心両面からサポートしていくのが大学側スタッフの役目であることを自戒をこめて付言しておきたい。