

# 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3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、鶴岡尚子(教職大学院)  
和歌山市立砂山小学校：水本久美

## 1. はじめに

本研究会は、当初、学校領域の子どもや保護者、さらには教師のメンタルヘルスを考えることをテーマにスタートしたが、徐々にメンバーは学校領域に限らず、メンタルヘルスに関連する専門職の人たちのネットワークとして広がり、「和歌山メンタルヘルス研究会」という名称で学習会を開催している。コロナ禍のなか、リモート会議が定着し、2か月に1回の頻度で、こじんまりと当事者の語りの夕べを続けている。

以下、今年度の活動を報告するが、その前に「当事者の語り」に関連して「当事者研究」という比較的新しい研究領域について言及する。

## 2. 「当事者研究」という領域について

当事者研究とは、2001年頃から北海道浦河町の精神障害を抱えた当事者の活動拠点である「浦河べてるの家」で始まった活動である。統合失調症を抱えた人が、自分自身に起きている幻聴や精神的混乱などについて、専門家や家族に頼るのではなく、自分ごととして捉え自分自身をよく知るための研究をしていこうというユニークな実践である。そこから始まり現在では、精神保健福祉の領域だけでなく、特定疾患、発達障害、子ども、女性、LGBTなど、いろいろな分野の当事者として自分自身を研究する実践が行われている。研究の方法は一律ではなく、当事者研究を行っている団体ごとにさまざまである。

本会では、「当事者の語り」を重んじている。当事者とは、とくに患者とか障害者とか特別な経験をした人とかに限らず、人それぞれが当事者性をもっているという意味で、誰もが自分の人生の当事者であると捉える。参加メンバーは、主に教育、医療保健、福祉などの領域で活動している人たちであり、つまり教育や支援の当事者でもある。そのメンバーに自分の実践を「私の体験」として語っていただき、広くメンタルヘルス(心の健康)を考える取り組みである。

その際、語り手にとっては、実践している自らを客観視することになり、他のメンバーからの自由なリフレクションをうけることで自分自身を見つめる時間にもなる。本会は、当事者研究と銘打っているわけではないが、当事者としての語りを重視する点は、まさに「教育や支援における当事者研究」を行っているとも言える。そこで語られる実践内容もさることながら、語り手である実践者に焦点を合わせる視点を重視したいと考えている。

## 3. 「中学生向けのSOS発信プログラム」活動報告

日時：2021年6月2日

語り手：藤田絵理子／岡本光代(和歌山保健看護大学)

内容：若い世代のメンタルヘルスにおける最悪の事態の一つが自殺である。これを未然

に防ぐとともに、若者のメンタルヘルス向上に取り組む教育の必要性が謳われている。2006年に自殺対策基本法が制定され、子どもの自殺予防教育に取り組む文部科学省は2018年、児童生徒の自殺予防にむけて、困難な事態や心理的負担を受けた場合等において、SOSの出し方や対処の仕方を身につけるためのいわゆるSOS教育を推進する通知を出した。その中で、年に1回は全校生徒を対象にした指導を行うことも示された。

学習会では、和歌山県でその先駆的な実践に取り組んだ2人から「中学生向けSOS発信プログラム」等の活動が報告された。

教師らが主導する自殺予防教育というだけでなく、和歌山では2020年9月に学生団体WAKA×YAMA主催のワークショップ「WAKA×YAMA SUMMER IDEATHON2020～和歌山県民のメンタルヘルスを改善せよ」に参加した高校生が、「SOS教育プログラム～和歌山モデル」を考案し、高校生を対象に試験的に実施した。プログラムは、独自に教材を作り、同じように悩んでいる同世代にむけて、苦しい時は「そのまま頑張る」「一人で耐える」よりも信頼できる周囲の誰かにSOSを出してもいい、ストレス対処法があるということを知り合い同士で情報交換し、ピアの関係で分かち学び合うというもの。まず高校2年生がプログラムを学び、教材を基に1年生に教え、翌年は2年生になった者がリードして学年リレーを継続するという「屋根瓦方式教育」と呼ぶ方法を取り入れた。

この活動は、マスコミ等でも取り上げられ県教育委員会も大いに注目した。語り手の2人は、この学生団体および高校生の活動に指導的な立場で関与し、その成果をまとめ学会で発表した。さらに、藤田さんは「SOS発信教育」を附属中学校にも導入した。先の高校生をゲストスピーカーとして招き、中学生を対象にSOS発信の授業を行い、新たに3部構成のプログラムを開発した。助けを求めることは、決して恥ずかしいことではない、大切なのは自分の心を守ることで、呼びかけ話し合った。

以上のような活動報告に加え、学生団体のメンバーの2名が学習会に参加し、活動をふり返った。学生や若者が自分たち世代のメンタルヘルスを考える活動は、最初、専門的な知識や経験がなく戸惑いも緊張もあった。しかし、自分たちの体験や思いの中から生まれたニーズをもとに、仲間とスローガンを掲げ取り組むことで、賛同する大人がいて、後押ししてくれる地域のネットワークが生まれた。自分たちが勉強を重ねることでさらに活動が広がった。

これらの語りは、聞く者に感動を与え発言を活性化させる。若者からのニーズとモチベーションの発信に際し、コーチング役を果たす2人の専門家の立ち位置は、個別の関わりとは異なる、若者をつなぎ支える重要な役どころである。若者の発信に敬意を払い、若者の可能性を信じ、控えめに必要となる専門的なアドバイスを行い、学会発表や資金調達とか活動のまとめとか今回のような学習会への参加を促すなど、若者をバックアップするスタイルである。

広く人を巻き込んだ活動にする教育の一つのあり方を見せていただいた。

#### 4. 「小学校の特別支援学級での取組～レジリエンスを育む」

日時：2021年7月29日

語り手：水本久美

内容：サブテーマにある「レジリエンス」という言葉は、最近多くの領域で使われている。「危機や逆境状況にもかかわらず、よい社会適応を果たすこと」とか「たいへんなこ

とがあっても諦めない元気になる力」「困難状況からの回復力」を意味する、前向きでポジティブな言葉である。それゆえ、「自己肯定感が低い」という文脈と同じように、「レジリエンスが弱い」などという使い方は正しいとはいえない。だれもが最初からレジリエンスというものをもっているわけではなく、困難を体験する中でそこを堪えて立ち向かうことで培われていくという意味を含んだ概念である。そして、そこには人の存在が不可欠で、誰かが傍らに寄り添うことで育まれていくものである。

その意味で、「レジリエンスを育む」というサブテーマは、まさに支援学級の子どもたちに担任教師が寄り添いながら共に成長していく実践を意味しており、その寄り添い方について語っていただいた。特別支援教育の自立活動の時間を使った実践で、少数の学年の異なる子どもたちがいる空間は、教室であってもとてもアットホームな雰囲気である。

「教師もたくさんの失敗をする。それを子どもたちに飾らず話す。すると、子どもも気遣ってくれるし、ありのままの自分を出してくる。それに興味がひかれ、さらに聞く。そんな会話を重ねることで子どもたちとの交流が深まることを感じる」という語り手の言葉は、聞き手の共感を生んだ。

具体的な教材としては、「気持ちを表すことばツール」「ころろカード」「愛を込めて叱ります」「レジリエンスマッスル」「サポーターを見つけよう」「受援力をつけよう」等々、楽しそうなツールが紹介された。

語りを受けて、参加メンバーが刺激されたことを自由に語りあうリフレクティング・タイムが、この学習会の醍醐味でもある。

## 5. 「一人一人のニーズに応じた通級指導～二次障害についての理解と対応、保護者・関係機関との連携の在り方～」

日時：2021年9月30日

語り手：木下敦美（紀の川市立中貴志小学校）

内容：小学校に設置された通級指導教室での活動について語っていただいた。特別支援学級は学校教育法だが、通級指導教室は学校教育法施行規則にもとづく。どちらも児童・生徒の障害の程度や個人差に応じて教育の機会を設けるために設置されている。通級指導の場合は、通常学級に在籍しながら障害や困難に応じた特別な授業を受けられる制度である。このあたりの区別を含め、現任校の現状と活動について言及がなされた。

通級の場合、授業といっても、教科の補充が目的ではなく、情緒障害・自閉症・LD・ADHDなどの特性により、「子どもが日常生活や学習場面で困っていることを改善・克服するための学習」（文科省）を行う。語り手は「子どもが、発達障害の二次障害として、自尊感情が低下することなく、自信をつけられる安心安全な居場所づくり」と位置づけ、子どもたちと1対1で向かい合う。

保護者との連携や子どもの意向を尊重し、個人を大事にした暖かみのある関わりにより、再登校につながった事例も報告された。オリジナルの絵本や紙芝居を作成され、それを活かした活動が紹介された。

参加メンバーからのリフレクションを受け、さらに対話を重ねた。

## 6. 養護教員の語り～日頃の学校保健室風景

日時：2021年11月22日（月）

語り手：鶴岡尚子／上原愛加

内容：学校現場のメンタルヘルスを支える基盤の一つとして保健室がある。そこで活動する養護教員の語りを聞く機会を設定した。学校の中では一人職場になる養護教員のつぶやきを含め、「日頃の学校保健室風景」を自由に語ってほしいという依頼に応じて、2人の語り手が附属小学校と附属特別支援学校の状況を語った。とくに、新型コロナウイルス感染予防の対策に追われた現状や、コミュニケーションに制約をうけるなか保健室を利用する子どもたちの様子など、養護教員ならではの機微に配慮した関わりが報告された。

また、当日は、当初予定になかったNHKのカメラが入り、オンライン学習会の様子が取材された。「かんさい熱視線」という20分の報道番組で、「障がい者の性暴力被害」をテーマにした番組を制作中である。附属三校コーディネーターの藤田さんの「性教育ワーキンググループ」の取組を取材しており、今回の学習会で性教育の話題が出ることを聞き、番組ディレクターから申し出があった。急遽、メンバーにはプライバシー保護のための事前承諾を得た。学習会では、語り手の鶴岡さんが教職大学院で、「知的障害のある児童生徒に対する包括的性教育の視点からの性教育プログラムの開発と推進に向けて」と題する修了研究に取り組んでおり、その研究内容についても触れ、話題提供を行った。

学校教育における性教育の重要性は説かれるものの実践が伴っていない現状に、意欲的に切り込んだ発言は、参加メンバーにも刺激を与えた。折りしもメンバーは、養護教員の他、精神科医、精神保健福祉士、特別支援教育コーディネーター、助産師、保健師、臨床心理士と多職種が集まっており、それぞれの立場からのリフレクションが多彩に交わされた。オンラインで参加したディレクターも、この多職種の人たちの対話の場が展開されていることに感銘を受けたと述べた。

ちなみに番組は、「娘が性暴力被害に遭ったが、障害のため証言が難しく、起訴に至るまでに大変な苦勞をした」という被害者の母の話から始まった。立証の難しさや偏見、障害者の被害を想定していない支援制度などがハードルとなり不起訴となるなど、課題は山積だ。そんななかでの各地における取組の一つとして、学習会の様子も取り上げられた。

## 7. おわりに

今年度はあと2回を計画している。一つは、上述した「支援の当事者研究」と銘打ち、参加したメンバーが対人支援を行う際の悩みや苦勞を分かち合いながら、自分自身を研究していくというスタイルの対話会である。もう一つは、参加者がふだん左脳優位になりがちになか、音楽やリラクゼーションによる右脳優位の癒やしを提供する企画である。

メンタルヘルスのネットワークの対話は、学校領域や専門性によって限定されるものではなく、多職種、多領域において共有できることを毎回の学習会で実感している。その共有は、それぞれの「語りの当事者性」に着目することによって生じているとも考えられる。「語りの内容」に着目することは、それぞれの専門領域（および学術研究）への関心や知識欲につながり、関心がなければ専門外として排他が起きる。対人支援の領域においては、アプローチの方法や成果について振り返る際にも、当事者研究と学術研究の両方に着目する必要がある。自分もしくは他者がどのように対人支援を行っているのか。対人支援のあり方には、客観的知識や成果物だけでなく、支援者自身の心情や主体性に彩られたナラティブ（語り）が示される。同時に、当事者の語りに真摯に耳を傾けることは、支援者としての自分自身を研究することにもつながってくる。