

生徒とスクールカウンセリングの隔たりをなくすには

3年2組33番 圓子愛菜
3年3組38番 吉玉陽依
3年3組40番 若林幸歩

Keyword:「スクールカウンセラー」「ストレス」「ハードルの高さ」「心」「イメージ」

1.はじめに

私たちはスクールカウンセリングに深い関心を持ち、カウンセリングを利用するハードルを下げるることを目標として探究活動を行なった。私たちはそれぞれが、相談することの大切さに気づくきっかけとなる経験をしている。例えば友達からの軽いいじりで誰かに相談することができなかつたことや周りの友達が他者に相談できずに自殺未遂したこと、そして自分自身の学校生活の中で勉強方法や人間関係など様々な悩みを抱えて相談せざるを得ない経験があった。こういった経験から担任の先生などに相談して解決する場合もあるが、誰にも言えずに抱え込んでしまって最悪の方向に向かってしまう場合があると再認識した。学校には先生方やスクールカウンセラーといった頼れる大人がいるはずだけどなかなか打ち明けることができないという事を実感した。これらの過程を通して、国際高校の生徒とスクールカウンセリングとの隔たりをなくすにはどうすればいいのかというテーマを選んだ。

実際カウンセリングを経験して心が軽くなり体調も改善されたけど知識が不十分で不安に思うところもあったのが現状だ。これらの経験を通して自分と同じように知識が不十分で偏見やマイナスのイメージを抱いている生徒がたくさんいるのではと考えた。私たちはその偏見を減らしてスクールカウンセラーをより身近に感じてもらい相談しやすい環境を作りたいと思った。また学校内のカウンセリング制度の見直しや情報の掲示をして国際高校の現状を認識してもらおうと考えた。

2.序論

私たちは国際中学、高校の生徒達がスクールカウンセリングへのハードルを感じず、気軽に相談できる環境を作るため、「スクールカウンセリングの制度の現状を知り、気軽に利用できるようになるにはどのようにすれば良いのか」という問い合わせた。活動をする上で、カウンセラーが実際にしている仕事、学校内のいじめやストレスについてや学生が抱いているスクールカウンセリングへのイメージ、実際にスクールカウンセリングに対する隔たりを感じている人の割合についての情報を必要だと考え、その情報を論文から得た。

論文では、スクールカウンセリングに対するイメージ調査を行っており、カウンセリングを受けることに対して「敷居が高い」と感じる人は少なくなく、その問題を解決する糸口となりうるのが「スクールカウンセリング」であると述べている。また、「敷居が高い」と感じるのは心の病やカウンセリングそのものについての認識不足が一因であると考えられる。そして、大学生を対象としたスクールカウンセリングに対するイメージ調査が行われた結果、「相談したい」という趣旨の回答は54%になり、「スクールカウンセラーは相談に乗ってくれる人」という認識を持っていることが伺えたが、談話ニーズでは「話したくない」という趣旨の回答が54%と正反対の割合となり、「敷居の高さ」が影響していると考えられる結果が得られた。また少數ながら、「悩みを知られたくないが、スクールカウンセラーには興味がある」という回答もあり、スクールカウンセラーカー個人がどのような人物なのかを知る機会を作る必要性も感じられる結果が得られた。(「スクールカウンセラーに対するイメージと相談室の運営に関する研究」川幡友里恵/佐野秀樹、2014、東京学芸大学、東京学芸大学紀要)

情報収集した結果から社会の中でもスクールカウンセリングに対するハードルの高さを感じている人々が多くいることが分かった。この結果を通して、国際高校と中学の生徒が抱くスクールカ

ウンセラーやカウンセリングに対するイメージや偏見をなくしてカウンセリングを受けるハードルを下げる環境を作るために私たちにできることはないか考え、まずは現状把握のためのアンケートと養護教諭へのインタビュー、そしてこれらを行った上で得られた情報から私たちにできるアクションを考えた。

まずはアンケートでみんながどんなイメージを持っているのか知るために生徒たちに協力を促した。アンケートの項目として利用者には利用前後の印象の変化やイメージ、また利用前の不安の有無とその内容について自由に記述する項目を用意した。

回答は46件集まり、その中でスクールカウンセリングを利用したことがある人は36人、ない人は10となった。利用の有無に分けてそれぞれの質問に答えてもらった。



結果として、国際高校にはスクールカウンセリングの利用の有無に限らず、「行きづらさ」を感じた経験がある生徒が少なからずいることが分かった。そして、その行きづらさはどうして感じるのか、どうすれば改善できると思うかを自由に記述してもらう項目も作成した。まず、スクールカウンセリングを利用したことがある生徒10人に行きづらいと感じたことはあったか尋ねたところ、7人が「ある」と答えた。この要因として、「雰囲気が分からない」「カウンセリングに関する情報がないため、どんなものなのか分からない」「どこまで話していくか分からない」といったスクールカウンセリングに関する情報不足によって行きづらさを感じている回答が得られた。

次に、利用したことがない生徒36人に同じ質問を尋ねたところ、19人が「ある」と答えた。この要因としては、「周囲の視線が気になる」「予約方法、日程が分からない」「どんなものなのか分からない」といった情報不足に加えて、周囲からの視線を気にする内容の回答が多く得られた。また、スクールカウンセリングを利用したことのない生徒に抱いているイメージについて回答してもらったところ「自分たちに寄り添ってくれる」「親身に話を聞いてくれる」といった肯定的な回答と同時に、「ハードルが高い」「暗いイメージ」といった消極的な回答も少なからず見受けられた。

これらのアンケート結果から国際高校には利用の有無に関わらずスクールカウンセリングへのハードルの高さを感じている生徒が少なからずいること。そして、多くの生徒はスクールカウンセリングについての情報不足が原因で身近に感じることができていないことが分かった。また、私たちはこの現状についてより深く調査するため、国際高校の養護教諭の山田先生やスクールカウンセラーにインタビューを行い、主に国際高校でのスクールカウンセリング利用率や相談内容やアンケートからの質問などを伺った。2024年度に国際中学、高校でスクールカウンセリングを利用した件数は143件で相談内容は友達や家族内、恋愛などの様々だそうだ。カウンセラーさんは生徒の気持ちや事実の整理をするだけでなく精神科、心療内科とも繋げてくれる大切な存在であり、とりあえず誰かに話したいと思ったら一步を踏み出す大事さを伝えてくれた。高校生になるとハードルが高くなるのは事実で必ず解決しなければならないというわけではなく、より気軽に気持ちを話す場所として捉えてほしいとおっしゃっていた。

私たちは実際に調査をして、カウンセリングに行ったことのない人だけでなく、行ったことがある人も不安や緊張などでなかなか慣れないことや、行きにくい意見もあった。アンケートの結果と、インタビュー内容から「周りの目を気にする」「気軽に行きにくい」という視点から生徒たちは「予約

する所を誰かに見られたくない」と考える生徒が多いこと、また国際高校は現状、養護教諭と直接話すことでカウンセリングを予約することができるが、この制度が生徒たちにとっては気軽に行きにくい要因になっているのではと考え、これらの要因を改善するため予約カードを作ることにした。そして国際高校の生徒たちの意識を変革するために情報提供を行いポスターやカウンセラーさんの自己紹介カードを作成して知ってもらうことにした。

3.本論

まずは予約カードの制作を行った。予約カードを作る具体的な理由としては、国際高校の生徒たちがより気軽にカウンセリングを予約できるようにすること。そして、カウンセラーの方が予約した生徒の性格、相談内容を深く理解することだ。そのために予約カードに組み込む情報を名前、任意の自己紹介、相談内容、利用日時と決めた。自己紹介はカウンセラーの方が生徒の人格を理解するために組み込んだ。また、スクールカウンセラーの助言のもと、相談内容を記述ではなく選択制にすることで、より簡易的で気軽に利用することができるよう工夫を行った。そして、完成した予約カードを学校内に置いておき、生徒たちが書き込んでポスト替わりの箱などに投函することで、従来の養護教諭に直接予約を申し込むよりも手軽に予約を行えるような体制を作ろうと考えた。

カウンセリング予約カード					
年	組	番	名前		
1.あなたのことを教えてください。(自己紹介)(任意)					

2.相談内容を教えてください					
<input type="checkbox"/> 学校生活 <input type="checkbox"/> 人間関係 <input type="checkbox"/> 友達関係 <input type="checkbox"/> 家族関係 <input type="checkbox"/> その他 _____					
3.カウンセリングを受けたい日時を教えてください					
<input type="checkbox"/> 昼休み <input type="checkbox"/> 5時間目 <input type="checkbox"/> 6時間目 <input type="checkbox"/> 7時間目 <input type="checkbox"/> 放課後 <input type="checkbox"/> その他 _____					

←実際に考案した予約カード

また、国際高校の生徒たちにスクールカウンセリングについての情報不足が目立っている現状を変えるためにポスターを作成することも考えた。カウンセラーさんが学校に来られる日程や時間帯、カウンセラーさんやカウンセリングルームの雰囲気などが常にわかるように保健室やカウンセリング室前にポスターを作成しようと検討していたが実用性の高い予約カードの作成を優先した。

4. 結論

私達はより多くの生徒達に現状を知ってもらうためにアンケートの結果や、インタビューした内容をゼミ内外でさまざまなファミリーの人たちに発表した。そしてそこで思ったことや感じた事を教えてもらった。実際にカウンセリングを利用した生徒からも利用した際の感想やどんな様子だったかを教えていただいて、スクールカウンセリングの良い部分だけでなく、悪い部分を理解することに繋がった。そしてこれをもとに相談室の雰囲気についてや相談日程の広報、予約制度の変更などスクールカウンセリングを受けるまでの改善点を見つけることができた。教室での発表では、同じ学年の生徒にしか調査結果や予約カードの存在を知ってもらうことができなかつたため、高校生だけでなく国際全体の生徒に積極的に利用してもらうために自分たちができる事を模索した。朝のホームルームの時間を借りて放送や映像で私たちの活動を紹介して探究結果を共有したり、学校中に国際のカウンセラーの制度を知ってもらうためのポスターやパンフレットなどを作成するなど様々な事を考えたが、掲示するだけでは見てもらえる人は限られていることと、短い期間の中で優先度を考慮したことから予約カードを作成することにした。

ポスターと予約カードのデザインは完成していたが、実際に掲示や配置には至らなかった。主に2つの課題が残った。一つ目の課題としては、ポスターを掲示するにあたってただ貼っているだ

けでは生徒たちの目に止まらず、通り過ぎられる可能性が高いと考えた。そこでどうすれば生徒たちに認知してもらえるのか改めて考える必要があった。もう一つの課題として、投函された予約カードの内容が箱を開けられて見られてしまうリスクもあると考えた。なので投函ボックスのセキュリティを厳重にするための方法を思案する必要があった。また予約カードは実際にアンケートから得られた「周りの視線が気になる」「周囲の人に知られたくない」といった回答を考慮し、学校内の中でもどんな場所に設置すれば周囲を気にせず、気軽に予約することができるのか考える必要があったため、ボックスの管理と設置場所が今後の鍵になると考えている。まとめると、今後は実際に知つてもらう部分の活動を重点的に行い、予約カード、投函ボックスの設備の見直しが課題だ。また、実際にカウンセリングを体験しに行くことができなったメンバーもいたので、設置を行う前に体験しておくべきだと考えている。

5. おわりに

私たちは国際生が感じているスクールカウンセリングに対する隔たりや偏見をなくし、本当は気軽に通つていい場所だというイメージに変えたいという思いから、アンケートやポスターの掲示を行おうと考えたが、それだけでは探究テーマを解決するための具体的なアクションには繋がらないと思った。そんな中で予約カードを作ることでカウンセリングの予約制度が「予約しに行くのがめんどくさい」「予約の仕方が分からない」といった生徒たちが気軽に利用できるようになるものになるのではないかという考えがでた。しかし、カウンセラーとの話し合いなどを通して予約カードが形になるにつれて新たな課題がたくさん浮き彫りになり結果として、それらの課題を解決して予約カードを完成させることは出来なかった。だがそれでも現状を変えたいという強い思いをもって活動できたことは良かったのではないかと思う。

6. 参考文献・出典

スクールカウンセラーへのイメージについての調査研究(植田佳世/丹野眞智俊、神戸親和女子大学大学院研究紀要 2007 第3巻)
「スクールカウンセラーに対するイメージと相談室の運営に関する研究」川幡友里恵/佐野秀樹、2014、東京学芸大学、東京学芸大学紀要