

## 東京大学教育学部附属中・高等学校 こころの相談室『ほっとルーム』

### 1 平成11年度活動報告

亀口憲治, 高橋 均, 堀田香織, 大矢泰士, 高橋亜希子

#### 一 開室2年目の『ほっとルーム』

##### 1 面接室の整備と工夫

学校におけるカウンセリングの目的は、子どもの情緒的な苦悩を軽減すること、自己理解を促進すること、進路面などにおける自己決定を援助することなどである。スクールカウンセラーの行うカウンセリングには、①上下関係がなく、横の関係をもちやすい人への相談という「気楽さの次元」と、②信頼できる専門家と自分の内的世界を探索するという「真剣さの次元」があるとされている(石隈, 1998)。したがって、スクールカウンセラーは、相談室を気楽に相談できる「居場所」として子どもが活用できるようにさまざまな工夫・配慮を凝らす必要がある。

まず、気楽さの次元について考えると、これが意外に手ごわい課題であることに気づく。そもそも、生徒の「気楽な態度」が最初から肯定されている「場」など、従来の学校には準備されてこなかったのではないだろうか。学校内の諸施設は、言うまでもないことであるが、すべて何らかの教育的目的をもち、生徒が何事かを達成することを暗黙に期待して設置されている。生徒が教育上有益なことをせず、気楽にしていることが保証された場所は、少なくとも公式には存在しなかった。

中学校などにかかなり以前から設置されてきた教育相談室なども、実際には問題を起こす生徒を説諭するための「懲罰室」や「取調室」(少なくとも生徒にはそのような場として体験される可能性が高かった)として使われることが多く、決して生徒が自主的な判断のもとに入室して気楽さを体験できるような場所ではなかった。したがって、スクールカウンセラーのいる部屋(カウンセリング・ルーム)に、格別の用事がなくとも自分の意思で入室し、しかもそこが気楽にしていられるこころの居場所であることを、生徒が「知る」ことができる機会を提供する必要がある。

1998年9月に、東大附属中・高等学校に本センターの分室としてこころの相談室『ほっとルーム』を開設するにあたって、われわれもこの点に細心の工夫と配慮を加えた。まず、カウンセリング・ルームの内装工事の設計

プランを作成する段階から、カウンセラーとしての相談業務を行うセンターの相談援助部門の教官(臨床心理士の有資格者である教授および助手)が、自ら中心的な役割を担った。附属学校とセンターとの協議によって、通常教室の半分程度の面積の資料室を相談室に改造して利用することが決定され、また、センター新設に伴う初年度予算のセンター分室への重点的な配分が研究科内で了承されたことを受けて、改造工事が実施に移された(亀口・高橋・堀田, 1999)。

その際に、個室を作るか否かが論点となったが、従来型の「個室の中での1対1のカウンセリング」という枠を破り、むしろ学校全体に開かれた「カウンセリング空間」を象徴する場所としての「カウンセリング・ルーム」を主軸にすえることを選択した。ただし、小さな空間を必要とする場合に対応するために、天井部分にロールカーテンを取りつけ、適宜に室内空間を仕切ることができるよう工夫した。これは、生徒によって実際に体験される「気楽さ」を実現する条件がさまざまに異なっているからである。たとえば、部屋の入り口近くで立ち話をするのが気楽な生徒もいれば、部屋の奥で人目につかずに腰を下ろしてゆっくり話せる雰囲気を求める生徒もいる。また、部屋の中央部で数人の友人とにぎやかにおしゃべりできることを楽しみにしている生徒たちもいる。

そこで、カウンセリング・ルームを3つの領域に特徴付けることにした。奥の部分には箱庭を配置し、真剣で深いレベルの個別面接を行う空間、中央部の空間には数人が集まって話し合いや作業ができるように丸テーブルと椅子数脚を配置した。また、入り口近くの壁面は図書コーナーになっていて、室外との境界的な領域で、カウンセリング・ルームの様子をそれとなく探れる場でもある。入り口に面したカウンター上には、総合学習などで生徒が作成したゲーム作品などがさりげなく置かれている。ひやかし半分の生徒たちは、それらの作品の作者についてカウンセラーに尋ねたり、手にとって感想を述べたり、遊んだりしていくものもいる。カウンセリング・ルームでのこのような「気楽な」体験は、生徒たちにとって、ルームが少なくとも「懲罰室」や「診察室」のようなものではないことを知るうえでは、有益だと考えられ

る。また、彼らが自発的に他の生徒に伝えるであろうルームの「気楽なイメージ」の波及効果にも大きな期待をもっている。

## 2 ピア・グループとの面接形態

### オープン・ルーム活動

オープン・ルームの開設時間は、多くの生徒が来室可能にするために、昼休みの時間帯を当てているが、この時間帯以外にも個別面接の予約が入っていない場合には、ドアに「オープンルーム」の札を掲げて、入室可能であることを知らせるようにしている。開設当初から、部屋の収容限度を超えるほどに、中学生女子を中心とする多くの生徒が来室した。

多くは、「落書きボード」（部屋の中心部の壁面にホワイトボードを設置し、落書き専用としている）に絵を描いたり、弁当を食べる、本や漫画を読みながらおしゃべりをするなどしている。時には、教科の問題を互いに答え合うなどの行動も見られる。カウンセラーは、入室している生徒の行動を見守る態度に徹している。男子生徒が時折、ふざけて互いにじゃれ合うような行動もみられることがあるが、強い制止が必要なことは予想以上に少なかった。また、教員側から出されることが多い、オープン・ルームが生徒の「怠け」に悪用されるのではないかと、との懸念については、まったくそのような心配はなかったことを指摘しておきたい。

1年間の実績から判断すると、オープン・ルーム利用者の範囲は、比較的限られており、中高6学年約700名の在籍者のうち、50名程度と推計される。これらの生徒は繰り返しかえし、来室する者が大多数を占めている。この生徒たちは不適応を起こしたり、クラスでとくに問題となっていないものの、何らかのケアを必要としていると考えてよいだろう。筆者らが前年度の紀要論文で構想したピア・サポートのプログラムを実施するうえでも、これらオープン・ルームの継続的な利用者の存在が鍵になると判断している。

継続的な利用者のほとんどが単独ではなく2～4名のピア・グループとして来室する。したがって、カウンセリング・ルームに各ピア・グループが連れ立って来室し、学校でのひとときを打ち解けて過ごすこと自体が、「ピア・サポート」になっているようである。そこでは、カウンセラーは「黒子」に徹し、複数のピア・グループがオープン・ルームの時間にそれぞれの「居場所」で共存できるように配慮しつつ見守ることが必要とされる。また、単独で来室していた生徒同士が、ふとした機会に仲良しになり、いっしょにパソコンを使ったり、あるいは

箱庭を作ったりするようになった例も経験している。そのような場合に、カウンセラーが「君たち仲良しだね」などちょっとした声かけをすることで、それ以後はピア・グループとして連れ立って来室するようになる。

このように、カウンセリング・ルームが出会いの場となって、それまで学級・部活あるいは通学途中のいずれでも仲間（ピア）を見つけられずにいた生徒同士が新たにピア・グループを形成できるようにもなる。また、単独では個別相談に來れない生徒でも、付き添いの生徒がいることで可能になる場合も多い。したがって、欧米で開発されたピア・サポートやピア・カウンセリングに特有のプログラムを組織的あるいは系統的に実施せずとも、それらのプログラムのねらいとすることが、生徒同士の自発的な相互交流によって達成できる余地もあることが分かってきた。この点に関しては、後に詳しく検討を加える予定である。

## 3 家族との面接形態

実数としてはそれほど多くはないが、生徒の保護者からの直接の依頼、もしくは教員からの要請を受けた形での保護者との面接も、カウンセリング・ルームの機能としては重要である。筆者らは、家族療法の立場にも立っていることから、面接対象者を限定しない方針であるが、現段階では母親のみの面接が主となっている。ただし、校外の相談施設（東京大学心理教育相談室）では、すでに父親や他の兄弟も含めた家族合同での面接が実施されている。

スクール・カウンセリングの先進国である米国でも、生徒の実状に応じて家族との面接は積極的に行われている。ヤギ(1998)によれば、外傷後ストレス障害(PTSD)が実際に生じているとき、スクールカウンセラーは生徒だけではなく、家族にもその動揺している時期とそれを越えてカウンセリングを行う必要があると指摘している。スクールカウンセラーは、カウンセリングの効果を調整するために、生徒と家族を援助している個人開業の治療者(家族療法家)や外部のコンサルテーションも行っている。

平木(1995)は、家族との面接を行う場合、2つの考え方と方法があると述べている。1つは、親子並行面接における親面接の場合で、親は母親のことが多いが、その時、母親もカウンセラーもどちらかという「子どもの育児・教育環境としての親」という視点をより強調し、並行してカウンセリングを受けている子どもにとってその親の変化が有効なものになるよう援助されることが中心の課題となる。その場合の援助は、母親の育児態度や

子どもへの関わりといった行動面の変化を促す場合と、母親自身の自己理解による自己確立などの心理面の変化に関する場合がある。いずれの場合でも、カウンセリングの結果、子どもにも有効な影響が及ぶと期待する考え方である。

第2の見方は、家族療法・家族カウンセリングの立場で、家族は1つの生態システムとみなされ、親や子どもは家族内のサブシステムであり、家族は家族を取り巻く上位システムの一部（サブシステム）と考えられ、そこにアプローチすることになる。この考え方の前提には、家族は個人の単なる寄せ集めではなく、それ自体が独自の心理的な複雑系を構成しているという発想がある。したがって、生徒だけ、あるいは母親だけとの面接では、当該生徒の家族がかかえている心理的問題の全体像を把握することはできない。とりわけ、一方の親である父親ないしそれに代わる保護者の影響力を無視することは適切でない。

ただし、現実に相談を求めてくるのは母親であることが多い。そこで、相談機関ではとりあえず、母親の来談をうながし、母親との相談を開始する。スクール・カウンセリングの場合も同様である。一般に生徒の症状や問題に関しては母親が身近に観察し、また世話をしているので、母親の来談によって問題の概要を知ることができる利点がある。しかし、同時に、母親自身が問題に巻き込まれ、状況の認知や感情面での理解に何らかの歪みが生じていることも免れないのも事実である。

筆者らの家族療法による長年の臨床経験に基づく判断では、今後のわが国でのスクール・カウンセリングの展開においては、父親への積極的な対応が不可欠になるだろうと予測している（亀口，1999）。具体的には、これまでの母親単独での面接だけでなく、両親を対象とする「両親面接」を行うことが有益だと考えている。両親面接では、従来の1対1の面接とはかなり異なった展開がなされる。個人面接の理論や技法を身につけているだけでは適切に対応できない局面が頻繁に発生する。そのような

場面では、ジョイニング、問題の明確化と目標の設定、リフレーミングなど家族療法によって発展させられてきた技法が有効性を発揮することはいうまでもないことである。この点で、今後のスクールカウンセラーには、家族療法や家族カウンセリングの理論と技法に習熟することがおおいに要請されるようになるだろう（亀口，1997）。

## 二 活動報告

### 1 利用状況

#### ①オープンルーム来室

1999年度入学生を迎えてのオープン・ルームが昨年度同様、月曜日・火曜日・水曜日・木曜日のお昼休みおよび放課後の時間帯に開かれた。（堀田の異動にともない、10月から11月まで木曜日は閉室となり、大矢の着任で12月から木曜開室・水曜閉室となった）なお、スタッフとしては、昨年度より引き続き当センターの亀口憲治教授、堀田香織助手（11月まで）、大矢泰士助手（12月から）、東大附属学校数学科高橋均教諭、東大大学院教育学研究科博士課程の高橋亜紀子さん、さらに今年度より同じく大学院修士課程の研究生である三村篤子さんが加わった。大学院の院生や研究生は今年度より院生スタッフという名称のもとで正式に組織化された。

オープン・ルームに訪れた生徒数は表1のようである。特に4月から6月にかけて多くの中学生が来室した。昨年度と異なる点は、男子生徒の来室の圧倒的な増加である。昨年度までは女子が約8割を占めており、男子は少数であったが、状況が大きく変化したといえる。オープンルームは女子生徒が占拠していれば男子が入りづらく、また男子生徒が占拠していれば女子が入りづらいというようなジレンマにあったが、次第にお昼のお弁当時間は女子、掃除の後は男子というような時間による棲み分けが行われていった。ともあれ、男子生徒も入りやすいルームになったことは評価できることである。

高校・中学別でみれば、昨年同様中学生が圧倒的多数

表1 来室者：オープンルームの時間帯などに来室した延べ人数（相談をのぞく）

\* 10月から3月まで、火曜日の人数の記録なし（ ）は女子

	4	5	6	7	8	9	10*	11*	12*	1*	2*	3*
高校生	5 (5)	19 (15)	6 (6)	2 (2)	1 (1)	2 (1)	0	0	9 (5)	0	2 (2)	0
中学生	166 (84)	156 (100)	305 (167)	62 (47)	2 (2)	81 (49)	74 (53)	97 (71)	49 (18)	59 (16)	69 (22)	1 (0)

を占めている。中でも中2，中3が多い。昨年度頻繁に顔を見せていた昨年度の中2は，今年度中3となり，下級生にオープンルームを譲った形となった。

今年度問題となったのは，利用の制限をどこに設けるかということであった。具体的にはコンピュータの利用，お茶の利用などである。コンピュータの利用はそこだけが得意分野であるような生徒，あるいはコンピュータがそこにあることで初めて安心してほっとルームに居ることができ，コンピュータに向きながらも，カウンセラーと相談しているような生徒にとっては大切な媒体である。しかしながら1人の生徒がそのように自由にコンピュータを利用することが，だんだんと広がり，多くの生徒がコンピュータ利用のためだけにルームを訪れる，あるいは学校で禁止されているゲームを持ち込むなどの現象が起こっていった。そこでほっとルームとしてはインターネットの利用を原則として禁じた。またお茶についても持ち込みは良いがほっとルームのお茶などを飲むことは原則として禁じることとなった。

12月以降，オープンルーム来室者の顔ぶれには一部変化がみられた。中古のフォークギターを置いたことで，これを弾きに來る子が増え，比較的元気な子が顔を見せることも多くなった。以前からオープンルーム時間中に箱庭を置いてみていた生徒は継続的に作り続け，その箱庭の展開と普段の問題の改善が並行しているように見えた。直接には自分の問題について多くを語らない生徒も，オープンルームの時間があることで，学校生活のなかでこの部屋をよりどころとしている部分があるようであった。

## ②オープンルームの時間帯に寄せられた相談

オープンルームの時間帯に寄せられた相談件数は表2の通りである。

毎月数件の相談が寄せられている。中学生だけではなく，高校生からも相談が寄せられている。相談内容としては，友人関係（例えば，人間関係の対立があり，自分

がどのような立場をとろうか），異性との関係，卒業研究の相談などである。これらの多くがオープンルームの片隅で行われたものであり，特に守秘義務を要するような時には，オープンルームを一時中断し，個別に相談に応じる体制をとった。相談は1回のみで終わるか，多くとも数回で終わったものである。また，授業中に起きたクラスメートとのトラブルなどで，駆け込み寺的に「ほっとルーム」を利用する生徒もあった。

## ③個別相談

上記のようなオープンルームで気軽に応じる相談と区別して，守秘義務を原則として個別に応じる相談を「個別相談」として別途集計した（表3）。個別相談では，面接の予約時間の約束，および継続面接（原則として週1回）を基本としている。

昨年度に比べ個別相談の件数が増加している。昨年度はほとんど使われることのなかったほっとルームのポストに相談申込用紙が入れられたり，また保護者から直通電話での相談申し込みが受け付けられた。

12月から3月にかけては，保護者からの電話相談が中心であった。保護者会などのついでに直接来室しての問い合わせなどもあり，保護者からの関心の高さが目立った。

## 2 ほっとルーム特別企画とほっとルーム便り

ほっとルームではほっとルーム便り4号～8号を発行し（資料1，第5号），この便りを通じて，ほっとルームのお知らせや特別企画の広報を行った。以下今年度行った特別企画の報告を行う。

### ①心理テスト体験グループ

昨年度はPFスタディを体験し，ロールプレイを合わせて行い，対人関係を考えるグループを開催したが，今年度は年度の始まりということもあり，むしろ「ほっとルーム」の自己紹介を兼ねて，誰でもが自由にほっとルーム

表2 相談者数：オープンルームの時間帯に受けた延べ相談者数

( ) は女子

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
高校生	7 (7)	5 (5)	1 (0)	1 (1)	0	0	0	0	0	0	0	0
中学生	2 (2)	2 (1)	3 (2)	2 (2)	0	5 (4)	5 (5)	0	3 (0)	2 (2)	2 (0)	0

に来て、心理テストを体験できる期間を設定した。行ったテストはTEGである。時間的に短時間で施行でき、結果のフィードバックが直接生徒の役にたつものと考えてTEGを行うことにした。期間は4月・5月とした。この期間20名前後の生徒が心理テストを受けに来室した。(この数はオープンルーム来室者数に含まれている) 心理テストのフィードバックは特別に時間を設けて、個別に行うことを心がけた。

### ②アサーショントレーニンググループ

第2回目の特別企画は昨年度同様対人関係に焦点をあてたもので、埼玉大学の沢崎俊之氏をお迎えして、アサーショントレーニングを行った。このトレーニングに関しては別途報告する。

## 3 連携

### ①校内連携

まず第1に担任教諭との連携は昨年度同様行われた。担任教官から生徒の相談を受ける場合もあれば、ほっと

ルーム側から来室する生徒の相談を担任教官に持ちかけた場合もあった。いずれにせよ担任教諭とほっとルームとが協力体制をとって生徒の援助にあたるのが、大切にされた。

また養護教諭との連携も密に行われた。保健室とほっとルームの両方でケアしている生徒についての情報交換、方針をめぐる話し合いなどを中心とした連携で、随時その生徒の担任教師をも交えて話し合いが行われた。

また、昨年度開室に当たり結成された“サポート・チーム”は、今年度“ほっと・ルーム委員会”という形で公式に組織化された。各学年を代表する委員及び、ほっとルームカウンセラー、養護教諭、生活指導部長、副校長という構成となった。委員会は1月から2月に1度の割合で開催され、ほっとルームの活動の検討だけではなく、現在各学年で抱えている生徒に関する情報交換を行う場所ともなった。

保健安全委員会との関係では、養護教諭がほっとルーム委員会との橋渡しを行うこととなった。

表3 個別相談回数：個別の申込みに応じてルームをクローズして行った、延べ相談回数

( ) は女子

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
親面接	2	1	2	3	0	0	2	3	1	1	2	6
高校生	5 (5)	1 (0)	0	14 (8)	1 (1)	8 (7)	1 (1)	0	0	0	1 (0)	0
中学生	4 (4)	6 (4)	2 (2)	1 (1)	0	2 (2)	5 (1)	0	0	1 (1)	2 (2)	0