

第二部門 〈次代を担う子どもの育成に関する論文または実践記録〉 入選論文

生きた相談室にするには

〈相談しやすい雰囲気醸成〉

久原 弘

く はら ひろし
久 原 弘 さん

[略 歴]

年 齢 52歳
住 所 山口県防府市在住
経 歴 山口大学大学院 教育学研究科 学校臨床心理学修了
社団法人 日本児童文学者協会会員
現在 山口県立防府商業高等学校 勤務
主 論 文 高等学校におけるキャリア・カウンセリング
～援助方法についての一考察～ (2006年)
援助者による創作童話をコアとした支援の在り方
～青年期不登校事例を通して～ (2006年)

[応募動機及びコメント]

相談室の仕事は不適応を起こした生徒を支援することですが、基本的にはそこに至る前段階までに日頃から話を聞いて少しでもストレスを軽減させることが大切です。そのためには、やはり相談室は閑古鳥が鳴いてはいけなないと考えています。教師自らが動いて生きた相談室にする必要性はあると思います。この実践論文が教育相談等にかかわる先生方にとって、なんらかのお役に立てば幸いです。

〔梗概〕

教師では手に負えないような心の病気の場合は、医療機関やスクールカウンセラー（臨床心理士）の支援を必要とするが、多くはちよつとした人間関係の悩みだったりする。もちろんそんな小さな悩みであろうと、スクールカウンセラーに依頼することも多いが、いかんせんスクールカウンセラーの来校する日は極めて少ない。したがってほとんどのケースの場合、相談係の教員が主として対応することになるもの、相談に来る生徒がすこぶる少ないといった本校の現状があった。

そんな中で生徒がその小さな悩みを抱えつつ相談に行かなかつた場合、そのストレスが徐々に蓄積して治療を必要とするような心の病に陥ることも十分考えられる。そうならないためにも、大きな問題になる前のみだ小さなときに早期発見してストレスを軽減することが大切である。またそうすることがいじめや不登校などに進展しかねない芽を少しでも摘むことに繋がるといえる。そのためには敷居の低い相談室が必要となってくる。

そこで私は五つの取り組み（①授業の活用、②読みたくなる相談日より月刊、③生徒との休み時間および放課後の対話、④面接技法／笑いの効用、⑤相談室の充実（生き物））を実践することにした。その結果、相談件数は四年越しで大幅に増加したものの（一年目約二〇〇件→四年目約八五〇件）その理由を検証するためにも、相談者（生徒）がどうして相談室を訪れるようになったのか、これを相談者自身に聞くのがもつとも有効であると考えた。そこで、相談に来た生徒を対象としてアンケートを実施したが、その結果よりこれらの実践が大きな要因となり、気軽に相談できる雰囲気醸成させ、相談室の敷居を低くするのに大いに効果があったと考えられた。

相談室は閑古鳥が鳴いている

県の教育相談の研修会に出るたびに、しばしば同じ言葉を耳にする。それは多くの学校でスクールカウンセラーの来校日を除けば、「相談室は閑古鳥が鳴いている」である。相談ポストもゴミばかりでどのようにしたら相談室を生徒が活用してくれるのか、先生方も悩んでいるという現状がある。

全国的にみても、スクールカウンセラーの来校日はほとんどの学校で多くとも週一回であり、月にすると四〜五回。本校にいたっては、月に一ないし二回程度である。つまり大半は相談係の教員が生徒の対応をしなければならぬことになる。しかし、生徒は相談室をあまり利用していない現状があるわけである。本校においても四年前は相談室の存在すら知らない生徒が多く、学期はじめはまさに閑古鳥状態であった。

そこで、相談室としてのいくつかの試みを実施したわけである。本校は全校生徒四八〇人の実業高校であるが、一年目は約二〇〇件、二年目は約四〇〇件、そして三年目、四年目はそれぞれ相談件数を約七五〇、八五〇件と大幅に伸ばすことができた。（スクールカウンセラーの件数を除く）本実践ではどのようにしたら気軽に相談できる入りやすい相談室になるのか、その過程を報告したい。

一 ねらい ～早期発見してストレスを軽減～

教師では、手に負えないような心の病気の場合は、医療機関やスクールカウンセラー（臨床心理士等）の支援を必要とするが、生徒のほとんどの悩みはそこまでは行かない。多くはちよつとした人間関係の悩みだったりする。もちろんそんな小さな悩みであろうと、スクールカウンセラーに依頼することも多いが、いかんせんスクールカウンセラーの来

校する日は極めて少ない。したがってほとんどのケースの場合、相談係の教員が対応することになるものの、相談に来る生徒はすこぶる少ないのである。生徒にとつてもちよつと話しや愚痴を聞いてほしいと思つてもなかなか敷居が高いのだろう。

高校生という多感な時期に悩みのない生徒はほぼいないであろう。そんな中で生徒がその悩みを抱えつつ相談に行かなかつた場合、そのストレスが徐々に蓄積して治療を必要とするような心の病に陥ることも十分考えられる。そうならないためにも、大きな問題になる前のまだ小さなときに早期発見してストレスを軽減することが大切である。またそうすることがいじめや不登校などに進展しかねない芽を少しでも摘むことに繋がるといえる。そのためには入りやすい相談室が必要となつてくるわけである。相談室としては、生徒にとつて悩みや不安をいつでも気軽に相談できる雰囲気醸成しなければならぬと考える。

二 実践 五つの取り組み

四年前の春、本校もまさに閑古鳥が鳴きまくっていた。相談係としては、それはさびしい限りであり、少しでも何とかしようと藁をもつかむ気持ちで、生徒への呼びかけはもろろのこと、学期に一回の相談日よりや相談ポストを設置するなどいろいろと手を尽くしてはみた。しかし、それでも入りにくい雰囲気が醸し出されていたのか、全く生徒が入室することはなく、四月～五月の二ヶ月間で相談件数は〇件であった。そこで私は次の五つの取り組みを実践することにした。

- (1) 授業の活用／雑談の効用
- (2) 読みたくなる相談だより（月刊）
- (3) 生徒との休み時間および放課後の対話

- (4) 面接技法（笑いの効用）
- (5) 相談室の充実／生き物

（一）授業の活用／雑談の効用

ひとりでも多くの生徒と接している時間はやはり授業が一番多い。この授業で生徒の心をつかめば少しでも多くの生徒が相談に来る可能性は高くなると思われる。実は私が高校生のとき、ある先生にしばしば相談に行っていた。その先生は相談係の先生ではなかったが、相談に行くならその先生と決めていた。その理由は先生の授業によるところが大きかったといえる。どんな授業をするのかというと、社会の先生であったが、必ず授業の前に導入として世の中の出来事や最近気になったことなどをユーモアたっぷりに話してくれる。いわゆる雑談であるが、人生において役立つことも話してくれるわけである。そのことから話しやすい雰囲気が醸し出され、困ったときにいつの間にかその先生のところへ相談に行っていたのである。

つまり、生徒とのつながりを深めるためには、どうしても親しみやすさが必要となつてくるといえる。そのためには授業の話だけでなく、時に導入等で雑談も織り交ぜたほうが生徒も打ち解けやすくなるであろう。またそれが、今後相談をスムーズに進めるために必要な信頼関係形成にとつて不可欠な条件とも考えられる。

授業での実践事例

授業において雑談を使う場合、合間に用いることもあるが、多くは導入として実施する。雑談の内容であるが、その時々のニュースをはじめ、身の回りの出来事や特に印象に残った自分自身の体験等を話した。この雑談を取入れて気づいたことだが、それまでと明らかに生徒の目の色が違つてきたことである。中には日頃ほとんど半分寝ている生徒までもが、

妙に真剣に聞いているのである。その中より生徒から特に好評だった「自然の話」、「怖い話」、「ヤンキーの話」の三話を下記に紹介したい。

① 自然の話

小学校時代の話である。当時の子ども達にとってクワガタムシは憧れの的でそれを持っているだけで多少大げさかもしれないがちよとしたスターになった。そのため少しでもクワガタムシの居そうな山のうわさを聞きつけると、どんな険しい山でも入って行ったものである。もちろん危険も付きもので、昼間だとスズメバチ。夜だとマムシであった。

スズメバチは必ずといっていいほどクワガタムシやカブトムシのすぐそばにいた。そのため近づきたくとも近づけないのでたまに木の枝で追いかつこともあったが、彼らの機嫌の悪いときは、執拗な攻撃を受けた。その時は全力で逃げるのだが、およそ一〇〇メートルくらいが彼らの縄張りのようで、それを過ぎるとたいがい引き返していた。

一方マムシだが、懐中電灯で照らすと目が赤く光るのである程度は見当をつけることができる。しかし、藪の中に隠れていてうっかり踏むこともあるのでたいがい長靴を履いていた。マムシが他のへびと違うところは、他のへびは出くわしてもたいいは逃げてしまうが、マムシの場合は時にこちらに鎌首をもたげて攻撃態勢に入ることもある。その時はひたすら逃げるのみである。

他には、山奥の水田にいた、クマと見間違えるほどの大きなイノシシの話や春の女神のようなギフチョウの話などもした。生徒は自分自身の子ども時代とある程度重ねているようで感慨深く聞いていたようである。

② 怖い話

私が実際に体験した怖い話である。まだ学生時代であったが、元処刑場の跡地に建ったお寺に所用で行ったことがあった。用事を済ませて帰

ろうとするといつの間にか真っ暗になっていた。そのため急いで、駐車場に停めてあったクルマに乗り込んだが、エンジンをかけた瞬間、誰かが助手席の窓ガラスをかなり強くノックする。誰かと思いきや降りて見渡すが誰もいない。不思議に思いつつも、もう一度エンジンをかけるとさらに強く誰かがノックする。しかし、クルマの周りには人っ子一人いない。子どものいたずらかと思いきや、クルマの下も覗き込んだが誰もいない。

私は背中に冷たい水を流し込まれたようなゾクツとしたものを感じ、あわてて本堂にいた住職のところへ駆け込んだ。すぐに住職に事の顛末を説明すると、ニコニコしながら「それは水子の霊だよ。」という。最初は処刑された人の怨念かと思っていたが、このお寺は水子の霊も祭っており、住職に言わせるとよくあることだという。

この他にも教え子が霊に取り付かれた話や宿泊先で出遭った全身真っ白のおばあさんの話などをした。このような怖い話を他にもいくつかしてみたが、どれも多少震えながらも実に真剣に聞いていた。

③ ヤンキーの話

私の初赴任校から三校目（現任校は五校目）までは、いわゆるヤンキー学校だった。授業中、大声で騒ぎ、教室中を歩き回る生徒、教室から忽然と消える生徒、先生の授業はそっちのけで、殴り合いのケンカをし、血だらけになる生徒など枚挙にいとまがない。ひどいものになると、授業中にシンナーを吸ったり、ウォークマンを聴いているのを注意され、腹を立てて先生をボコボコにする生徒までいる始末である。そんな学校の話である。

私は三校目のヤンキー学校するとき、三年担任と生徒指導の担当になったが、ある生徒に手を焼いていた。その生徒はだれもが認めるボス格のヤンキーであったが、ある意味人生を投げている部分もあった。就職な

んかどうでも良いと言い放ち、就職活動をしようとしなかった。やりたいものがなかったし、その分捨て鉢なところもあったのだろう。

ところが、高校三年時のある日を境に突然クルマに興味を持ち、それまでやりたい放題だったのが、社会性が育ってきたのである。つまり人との和を大切にしようとしてきたのである。その後はクルマ関係の会社に就職して今もしっかり仕事を続け、会社で昇進もしている。ただ最近彼の会社の後輩にあつたとき、見た目はいまだにバリバリのヤンキーであり、一瞬、引く人もいるかもしれないと聞いた。しかし、仕事はきちんとしており、後輩からも慕われていると聞いて私は嬉しく思ったものである。

この他にも小心者のヤンキーの話や暴走族に見初められた女子生徒の話などをしたが、どのヤンキーの話も、多少恐怖感を伴いながらも食いつきもよく、大変盛り上がった。

(二) 読みたくなる相談日より (月刊)

以前は相談だよりを学期に一度というペースで発行していたが、ただそれだけではなかなか生徒に対して読もうとする意欲を触発することができなかった。年に三回というのも少なかつたかもしれない。またもつともな事だけを書いていても、ただ退屈なだけなのか、生徒からの評判はあまり芳しくなかつた。そのため、当初は相談だよりがすぐにゴミ箱行きか、紙飛行機となつて飛ばされることも多々あつたのである。

そこで、毎月一回、生徒へ相談だよりを発行することにした。その相談だよりには、時事に関する情報やリフレッシュ方法等を載せ、生徒の興味のあるような話題に苦慮した。はじめはなんの反応もなかつたが、時間の経過とともに毎月楽しみにしているという声を聞き、大いに励みになった。次に、相談だよりを読んだ感想のいくつかと評判のよかつた記事の一部を以下に紹介したい。

○ 親子ともどもいつも楽しみにしています。心の疲れをとるちょっとした方法は、大変参考になりました。

○ 日頃何気なく考えていたことが実は大事なことだったんですね。

○ 相談だよりを読んで心のことを考えるようになりました

♪♪♪♪♪ 心の疲れをとるちょっとした方法 ♪♪♪♪♪

♪♪♪♪♪ 好きな曲をかけて踊る♪

今、文化祭のフリーステージで毎日練習をしているクラスもあります。自分の好きな曲をかけて、部屋で踊ってみてはいかがでしょう。最初は手拍子をとって、次に足踏み、手を動かして、そして、腰も動かしていけば、自然に身体が動いてきます。心の命ずるままに、めっちゃくちゃでもいいから思いきって踊ると、肩こりもとれ、身体と心がほぐれる効果があります。自分の部屋で一人でもいいし、気楽に友達と踊ってみてもOKです。ただくれぐれも近所には迷惑にならないように。

ユーモアについて

近年、お笑い芸人が芸能界の中でも元気がいいように思います。テレビをつければどのチャンネルを回しても彼らはその中心にいます。世の中があまりにも不況でリストラの嵐が吹き荒れる中、多くの人々がユーモアに癒しを求めているのかもしれない。

ユーモアは私達のエネルギーをストレスの多い出来事から他へそらす働きをします。したがって人間関係等で受けた緊張の高まりなどを解消し、いらだちや敵意といった感情を発散させることができます。また困った問題が起きたとしても、それほど深刻に思われなくなつてきます。つまり、視野を小さく区切っていた額縁をユーモアが広げてくれて、問

題がもっと大きな構図の中で眺められるということになるからです。

ここでリンカーンの言葉を紹介します。南北戦争が泥沼の様相を呈した頃、ある会議で彼はこう言いました。「諸君、笑おうじやありませんか。笑いがなかったら私は死んでしまいます。諸君にも同じようにこの薬が必要だと思えますがね。」

参考文献「笑いの治癒力」より

相談だよりの記事より抜粋

(三) 生徒との休み時間および放課後の対話

生徒との休み時間および放課後の対話であるが、今の生徒たちの状況を見ると、長く続く不景気等により、将来に夢と希望を持ち難くしているといえる。そんなご時勢で、多くの生徒達は何とかしようと日々悩んでいるわけだが、相談室の敷居を高く感じている生徒のなんと多いことか。背中を誰かがぼんと押せばいつでも相談室を訪れる気持ちがあるにもかかわらずなかなか扉が開けられないでいる。多感な高校生にとって悩みはつき物なのになかなか勇気が出ないのかもしれない。

そこで私は、休み時間や放課後、教室を回っては、教室に残っている単独もしくは小グループの生徒たちとコミュニケーション（対話）をとることにした。悩みや不安等があつて、誰かに話を聞いてもらいたい生徒は、何の用事もないのただ放課後に友人と残っていることも多いからだ。友人に打ち明けることで心が軽くなるような悩みもあるが、それだけではなかなかストレスが解消されないこともあるだろう。例をあげると、生徒同士では抱えきれない、どうしても大人の支援を必要とする悩み等もあるはずである。担任とコミュニケーションがとれていればよいが、そうでない生徒も結構いたりする。したがってそういった生徒を見つける意味でも放課後等に見回るのは大いに意義があると思われる。例えば将来について悩んでいる小グループの生徒の場合がある。この場

合は、将来への進路であるが、いわゆるキャリアを考えた場合、実際に社会で生きている大人の意見や少しでも役に立つ糸口となるような情報がほしいものである。しかし、生徒同士ではなかなか難しい面も多々ある。そのためあれこれ悩んでしまうわけだが、いきなり堅い話をして、生徒は簡単には乗ってこない。これは私自身がそうだったが、はっきり言つて異物を見るなんともいぶかしげな目で睨んでくる生徒が実に多い。そこで、ここでは授業の導入よりもさらに砕けた柔らかい話題から、つまりアニメーションや芸能界のアイドルやタレント等の話から入っていく、すつかりぎつくばらんなったところで、人生についての話に少しずつもっていく方がよい。そして、「どうやって自分の生きていく道を探すのか」「自分のやりたいものは何なのか」などとだんだんと盛り上げて行く。ここで私は、身を引き、「また何かあったら、たまには相談室にも話しに来てくださいね。」と言ひ残し、次の小グループに移るのである。そうすれば、この次、また生徒間で悩み等が発生した場合、私と話したことが布石として残り、次の相談室への足かがりとなると思われる。実際、何度も見回りを繰り返しているうち、はじめは煙たがっていた生徒も、少しずつではあるが、耳を傾けるようになってきた。さらに続けるうちにいくつか対話をしたグループの生徒の幾人かが相談に来るようになったのである。

以下に実際に、将来への不安から悩んでいたある小グループの生徒の事例を紹介したい。

事例

放課後、高校二年生の女子グループがクラスに居残っていた。みんな同じクラスの生徒だが、部活はハンドボール部のA子、バレーボール部のB子、新聞部のC子の三人である。

最初、私がクラスに入った瞬間、三人とも異様な目つきであり、生徒

達のオーラの中には「早くどっか行って！」であった。ここですんなり引き下がるわけにも行かないので、まず同郷（山口県）のお笑いタレントである「ギター侍」で有名になった波田陽区氏の話題をふった。みんなお笑いには興味があるらしく、三人とも目が穏やかになっている。私が「最近めっきり見なくなっただけで、どうしたのかなあ。」というとき、A子が、「先週、クイズ番組で見ましたよ。」という。すると、C子は「確かにテレビに出る回数はずいぶん減りましたし、やはり芸能界は厳しいということでしょう。」という。

そこで、私が、「今はちょっとつらい思いをしているけれど、やめたいと思っているのだろうか。」と持ちかけると、B子は「少々、つらいことがあっても頑張ると思いますよ。」と答えた。私が「どうして？」というとき、B子は「やっぱり好きだからじゃないですか。」と答えた。それを受けて、私が「みんなは好きなことは見つかったのかなあ。」と問いかけると、しばらく沈黙が続いた後、突然、A子が「先生、進路が未定なんです。」と訴えてきた。実は三人で話していたのは、B子とC子は進路が決まっているが、A子が将来の進路が未定で不安定になっていたため、相談に乗っていたとのことであった。

そこで私がA子に向かって「どんな生き方をしたいのかなあ。」と問うと、C子は「自分のやりたいことかなあ」という。では私が「そのやりたいことは何かなあ。」というとき、A子は「好きなことかもしれない。」と答えた。さらに「こういうことをみんなで話し合うのもいいね。」とあって、その後私も話し合いの輪の中に入ったが、なかなか結論にはいたらず、今度相談室にA子が話しに来るということになった。

（四）面接技法（笑いの効用）

授業や相談だより及び休み時間、放課後等での生徒との対話によって、

なんとか相談室まで生徒が来たとしても、カウンセリングに入ったとたん、生徒がすぐ帰ってしまつては元も子もない。相談係の教師としては、基本的には来談者中心カウンセリングをベースとしたが、ここは主として「笑い」に着目して実践を行った。というのも生徒にまた相談に来たいと思わせる因子のひとつに笑いがあると思われるからだ。

面接技法においては、来談者中心カウンセリングを使う先生が多いと思われるが、それにプラスαとして笑いの効用が考えられる。ここでは相談係の教師が、聞くだけにとどまらず、自己開示して、生徒を笑わせることにある。

ある不登校の生徒が私に話したことであるが、相談中にずっと重苦しい空気が続くのも実につらいので、ときどきカウンセラーの先生から場を和ませるような雰囲気、例えば笑いの出るような話をしてほしいと訴えられたことがあった。

実際、不登校や引きこもりになっている生徒に関しては、その多くが心になんらかのマイナスの痛みを持ち、心の活力を著しく低下させているといえる。またそこまでに至らなくとも、相談にやってくる生徒の多くがそれと似た症状が見られるといえる。やはり相談室に入るといことは、教室や廊下で話すこととは違う。それなりの勇気を持って飛び込んで来るともいえるのである。当然、表情はかたくなり、中には、相談室に入ってから一時間以上も沈黙を続ける生徒も少なからずいる。

ところがここで、どんなパターンでも良いから笑いがクスツとでも入ったらどうだろう。みるみるその重苦しい空気はどこかへ消し飛び、新鮮なあなたかほのぼのとした雰囲気に含まれるといえるだろう。つまりそれは生徒の気持ちをほぐすことになり、相談をスムーズにすすめることにも繋がるといえる。

したがって私は笑いを導き出す材料のひとつとして、相談に来た生徒の興味関心のあるものを探り、反応があったらそこをユーモアを込めて

話すことにしている。以下にその中でも最も笑いの効用があったと思われる事例を紹介したい。

事例

一年生の女子生徒（A子）で祖父、父母、本人、弟の六人家族である。A子は友人のB子を除くと場面緘黙ではないかと思われるほど、先生はもちろんほとんどの生徒と口をきかない女子生徒であった。そのため、それを心配してB子は以前からよく相談に来る生徒であったが、A子を相談室に連れてきたのである。当初は来談者中心カウンセリングで彼女の話を聞く側に回る予定であったが、いかんせん全く口を開かない状況が続いてしまった。それも一〜二回目は五〇分間全くの沈黙であり、結局そのまま終了したのであるが、三回目も沈黙がしばらく続いてしまった。そこで、ときどき問いかけをすることにしたのだが、そうすると、ハイとイエエのみ、うなずくといった行為はある。その後も多少は身振り手振りが若干はいったものの、彼女は三回目までずっと黙ったままだったのである。

ところが、四回目に入ってある話題になると、多少なりとも反応があることに私は気付いた。それはバレーボールとアニメーションであったが、その話になると、彼女の口元が多少ほころぶのである。そこで私はその二者がリンクする代表的アニメーションである、「アタックNo.1」の話を見ると、彼女はとたんに笑顔になり、「先生のような人でもあのようないやなアニメを見るんですね。まさか先生の口から早川みどりの名前が出るとは思いませんでした。」と言って大笑いしたのである。ちなみに早川みどりとは、主人公の鮎原こずえの親友であり、ライバルでもある女の子である。その後はそれまでが嘘のように自己開示をはじめたのである。それも堰を切ったように猛烈に話し出したのである。

「アタックNo.1」とは、四〇年くらい前に爆発的ヒットをした女の

子向けスポーツ根性アニメーションであるが、再放送で見ていたのであろう。彼女にすれば、中年男と女の子向けアニメのあまりのギャップがおもしろかったと思われるが、この笑いが彼女を自己開示へと導いたのは、まぎれもない事実であろう。

（五）相談室の充実（生き物）

充実した相談室は不可欠である。どんなに生徒が相談したいと思っても相談室自体が二度と来たくないと思われるような環境設備では意味をなさない。あまりにも人目につくのも相談者が嫌がるであろうし、だからといって、教室より相当離れているのも考え物であろう。また部屋の雰囲気作りも大切である。きれいな絵が壁に掛かっており、生徒にとつて関心のある書籍もあり、グリーンにもあふれている。そしてソファでもフカフカしているに越したことはないが、生き物も大きなポイントとなると思われる。

相談室に書籍コーナーを設けたり、グリーン（ここでは観葉植物等）を設置することは多くの学校で行われていると思う。これらによって図書室的なイメージで相談室に入りやすくなるし、緑は、何よりも心が落ち着くものである。本校でもそれは実施しており、生徒に興味のありそうな書籍はもちろん、ゴムの木やホンコンカポックをはじめとする多くの観葉植物を置いている。しかし、私はさらなる相談室の充実を考えた場合、ここ近年注目されてきたアニマルセラピーを取り入れられないかと考えた。一般的にはイヌやネコがベストといえようが、相談室で飼育するにはかなりの困難を極める。そんなときまたま目にしたある雑誌に、ソフトバンクホークスの王前監督が試合後、精神的に疲れて部屋に戻ったとき、水槽を泳ぐ金魚を見て元気が出たという記事があった。それがヒントとなり、ここは王前監督と同じく魚を選択し、水槽にドジョウやメダカ、エビを飼うことにした。水槽なら相談室でも比較的簡単に

飼育できるからだ。

実際、効果は上々で、ある生徒は、教室にどうしても入ることができず、朝一番に相談室を訪れ、しばらくふせていたが、ドジョウを見始めてから徐々に元気を取り戻し、昼前には教室に戻っていった。その生徒にドジョウのことを尋ねると、「なんとなくのんびりしているドジョウを見ていると不思議と元気が出てきます。」という。実際この他にも同様のケースがいくつもあった。回復したのはすべてドジョウのおかげではないと思うが、生徒を元気付ける要因の一つにはなっていたのかもしれない。

三 成果と考察 激増した相談件数とその要因を考える

(一) 実践の成果

この実践をはじめたのは四年前。平成十九年度の六月からであるが、四月から五月までは、まさに閑古鳥状態で相談件数は二ヶ月で〇件であった。しかし、実践の効果が徐々に現れ始めたのか、六月の中旬以降からぼつぼつと相談室を生徒が訪れるようになり、一学期の終わりには三三件となった。二学期にはいると、一気に相談者が増え、一二二件となった。三学期は、三年生が二、三月にかけて学校に来なくなることもあって、四三件となり、合計一九八件であった。

平成二十年度は、前年度とは打って変わって四月当初から生徒が相談室を訪れた。一学期末には結局、昨年度の四倍弱となる一二二件となった。二学期もこのペースは崩れるどころか、相談者は増え続け一七三件までに達した。三学期は三年生が二月よりいなくなることもあって減少すると予想していたが、予想を覆し一一六件となり、合計は四一一件であった。これは前年度の倍である。

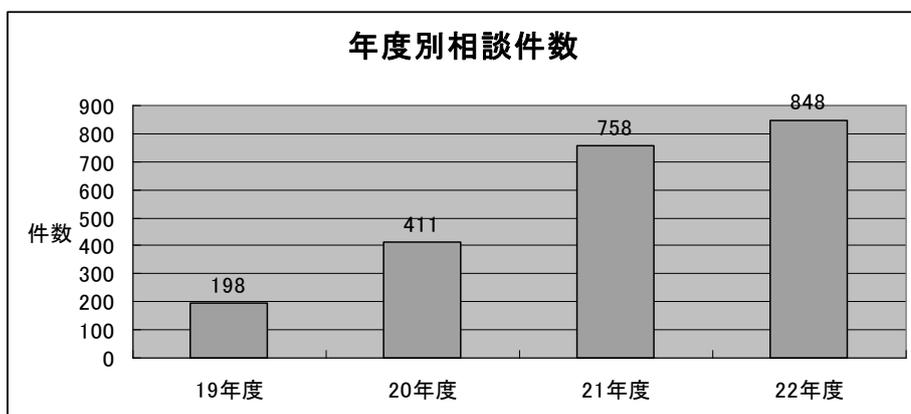
平成二十一、二十二年度は、さらに相談者が増え続け、両年度ともい

きなり四月だけで五〇件を越えた。

また一時期は二週間先まで予約待ちであった。結局、一学期は二十一年度が二〇二件、二十二年度が二二九件となった。ここで驚くべきことは、四年前（十九年度）の総合計件数を一学期だけで越えたことである。二学期はさらに増え続け、二十一年度が三七二件、二十二年度が三九八件。この学期だけで昨年の総合計に迫る勢いであった。三学期は例年通り三年生の件数が減るものの二十一年度が一八八件、二十二年度が二二二件であった。そのためなんと合計は二十一年度が七五八件、二十二年度が八四八件となった。

平成十九年度の四月から五月の二カ月間で、〇件だったことを考えると、嘘のようであるが、年を追うごとに著しく生徒が来室してくるようになったといえる。平成十九年度が一九八件、二十年度が四一一件。そして二十一年度、二十二年度が七五八件、八四八件と、前の二年間と比べて大幅に増加したが、二十一、二十二年度に関しては、一年間（三六五日）休みなく相談を受けたとしても、毎日二人以上来室したことになる。

年度別相談件数



(二) 実践の成果における検証（アンケート調査）

実際、成果としては三年目にして、すでに一年目の四倍近い相談件数となった。その理由としては、やはり五つの実践の効果が少なからずあったと思われるが、その理由を検証するためにも、相談者（生徒）がどうして相談室を訪れるようになったのか、これを生徒自身に聞くのがもっとも有効であると思われる。

そこで、考察を述べるにあたり、平成二十二年度に相談に来た生徒を対象としてアンケートを実施した。二十二年度にしたのは、この年が最も多くの相談件数があり、実数も多かったからである。二十二年度は総件数が八四八件であったが、そのうち生徒の実数は一四八人であった。その一四八人のうちアンケートを実施し回収できたのは、九六人であった。

相談室アンケート

相談課

1 どうして相談室に来室しようと思ったのですか。下記より最もそうだと思う番号を一つ番号で選び、その理由も書いて下さい。またその他の場合は必ずそれが何かを書いてください。（相談したいことがあったからを除く）

- ① 相談担当者の授業の影響
- ② 相談日より
- ③ 生徒との休み時間および放課後の対話
- ④ 面接技法(笑い)
- ⑤ 生き物
- ⑥ その他

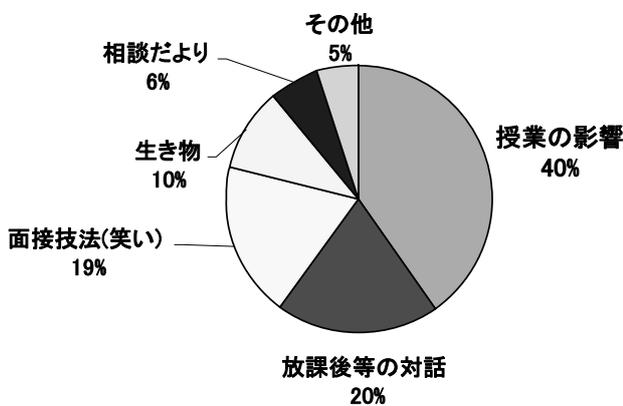
2 1で選んだ理由を書いて下さい。

アンケートの質問事項は、「どうして相談室に来室しようと思ったのか。選択肢より最もそうだと思う番号を一つ選べ」とし、その理由を記述させることとした。また「その他」を選択する場合は、それが何であるかを必ず記述することとした。

アンケート結果

アンケート結果より圧倒的に多かったのが、「相談担当者の授業の影響」で四〇%（三九人）を占めた。二位、三位は僅差で「生徒との休み時間および放課後の対話」が二〇%（二〇人）。「面接技法(笑い)」が一〇%（九人）であり、「相談日より」は六%（六人）であった。また、その他は五%（五人）であり、その理由は、「なんとなく」、「無意識のうちに来ていた」、「本がある」、「植物がいい」であった。

相談室に来室しようと思った理由



(三) 実践の考察

① 授業の活用／雑談の効用

アンケート結果より、「相談担当者の授業の影響」が過半数を超えなかったものの四〇%だったことから授業の活用／雑談の効用がいかに大きかったかがわかる。また生徒のその理由におけるコメントを以下に抜粋した、

- ・体験談がとても自分の人生の参考になったので、ぜひ今度は話を聞いてもらいたいと思った。
- ・怖い話やヤンキーの話が面白く、実に話しやすい感じがした。
- ・授業の話だけでなく、社会に出ても役に立つような話もたくさんしてくれたのでなんとなく頼ってもいいかなと思った。

スクールカウンセラーの場合は、生徒の評価とはノータッチの第三者である。これは保健室の先生と同様にそれ故相談しやすい側面を持つ。しかしながら教員の場合は、あくまで評価者である。この壁を越えて生徒が心の中をさらけ出すとなれば、かなりの親近感と信頼感を必要とするだろう。先生が最も多くの生徒と接しているのは、授業である。とすると、そこでそれを育てるためには、授業で生徒の心を掴むのが最も効果的といえるだろう。私の場合、多くは自分の経験談を雑談の材料としたが、これはどの先生においても、同じことだと思う。まさに十人十色で一人として同じ先生がいるわけではない。「青い鳥」の作者、メルリンクは、「われわれは、決して美しい思いをしまっておいてはならぬ。世界はそれによって幸福になるのだから。」と言ったが、私達はだれもが子どもたちに伝えておきたい美しい材料、いや美しくなくともよい、楽しく、面白い材料を心の奥底にしまっているはずである。オリジナリティに富んだ楽しい話をすれば、生徒は自ずと心を開いてくると思われる。

② 読みたくなる相談日より（月刊）

アンケート結果を見る限り、六%だったことから、ここは思ったより少なかったといえるが、このたよりを基に相談室を再認識しているともいえる。また選んだ理由を以下に抜粋する。

- ・毎月けっこう楽しみにしており、ストレス解消法などは参考になるので頼りになるかと思った。
- ・相談日よりによって、相談室が何をするとおろなか、改めて知ることができた。今度話しに行こうかという気にもなる。
- ・相談日よりから元気をもらうこともあり、さらに元気をもらうために相談室に行こうと思った。

相談日よりにおいては、配られた瞬間、すぐゴミ箱行きも多々ある。そうさせないためにも、ここはなんとしても生徒を惹きつける文面を駆使しなければならぬ。そのためには、生徒にとって親しみやすい内容を心がける必要性があり、また教育相談として役に立つものでなければならぬ。したがって読んだ後にほのぼのとして心が安らぎ、なおかつ充実感を感じるものであれば最高であろう。そう思わせることが相談室への信頼感へとつながり相談室の門を叩くことになるともいえる。

③ 生徒との休み時間および放課後の対話

休み時間および放課後での対話は、ある程度良い感触を得てはいたが、アンケートでもまずまずの二〇%であった。良い感触を得ていたと思っただ理由は、多くの生徒が自分の思いをこの対話で自己開示したことで、表情が格段に明るくなっていたことからである。選んだ理由を以下に抜粋する。

・最初は先生が割り込んできたときウザイと思ったが、いろいろ話してみるとけっこうスッキリする。

・生徒だけではわかり得ない、またはどうしようもない問題があるが、先生という大人の人が入ることでもまた違った見方があることに気付いた。
・授業とはまた違った対話ができ親近感がわいたので、なにか悩みが出たら一度相談室に顔を出そうと思っていた。

放課後に教室に残っている生徒は、ある意味相談室予備軍といえるかもしれない。なんらかの悩み等があるため、友人達とそれぞれ愚痴を言い合ったり等しているわけだから。

しかし、実際に話し合っているうちになかなか快刀乱麻のごとくスッキリ行かないことに気付く。そんな時、先生がタイミングよく話に入ればすんなりいくかもしれないが、なかなかそうもいかないのが現実であろう。しかしそこは根気よくちよつとした探検のつもりでもいいから校舎内をぐるぐる回る必要性はあると思う。実際、誰もいない最上階の踊り場に一人でうずくまっている生徒を発見することもあるし、暗い準備室の片隅で固まっている小グループの生徒に出くわすこともある。何度も繰り返すことで、生徒は心の敷居を少しずつ下げていくのであろう。

④ 面接技法（笑いの効用）

一度相談に来た生徒が、もう二度とここに来ることはないと思ってしまうたら、今後相談件数は決して増えることはないだろう。これは、何かあったときにリピーターとしても一度来たいと思わせる実践のひとつである。この実践では、来談者中心カウンセリングをベースとして、ここでは「笑い」に焦点を絞った。

面接技法としての笑いの効用であるが、アンケート結果から休み時間および放課後での対話とほぼ同率の一九%であった。このことから少

なからず生徒が、ある程度笑いを相談の中に求めていることがわかる。選んだ理由を以下に紹介したい。

- ・相談中に笑いが出たことでより親近感を感じることができたので、また機会があったら相談に来たいと思った。
- ・暗い気持ちだったのが笑いが出たことによって、気持ちがグンと軽くなったような気がする。また相談に来れば気が楽になるかもしれない。
- ・自分に笑顔が出るとは思いもしなかったので、自分自身を変えられた意味でも笑うということは素晴らしいことだと思った。

笑いを相談者（生徒）の心理的支援として相談に盛込むことで、信頼関係を形成させ、生徒の心の健康度を少しでも高めることができるようになるだろう。またそれによって相談者（生徒）がリピーターとして再度相談室に足を運ぶことにも十分繋がるとも考えられる。

来談者中心カウンセリングであれば、聞くことが中心となり共感を主とするが、ここでは、カウンセラーとしての教師自らが、自己開示して生徒の自己実現を促しているわけである。しかし、そのためには来談者中心カウンセリングで生徒の話をまずじっくり聞いて、生徒からの情報をしっかりと得ることからはじまる。その中から相談者にとって楽しい、心地よいと思われるものを取捨選択して、カウンセラーとしての教師自身と重なるものを話題として取り上げ、そこで初めて自己開示するわけである。

⑤ 相談室の充実／生き物

アンケート結果より一〇%であったが、予想以上の比率であった。確かに、相談室を訪れた生徒の多くが水槽の魚に見入っており、魚たちを見る生徒達の表情がきわめて穏やかだったといえる。選んだ理由を以下

に抜粋する。

- ・ 小魚や小エビをとって楽しんでいた子どもの頃を思い出す。
- ・ 植物や本もいけれど、生き物がいるというのがなんとなくいい。見ていると元気が何気に出てくるのでまた来たい。
- ・ 魚は見ていて心が和む。特にドジョウはほのぼのとしていて癒される。また魚のことで相談室の先生との話題ができる

相談室を充実させるため書籍やグリーンで環境を整えることは多くの学校で実施していると思う。しかし、更なる充実を考えたとき、頭に浮かんだのがアニマルセラピーであった。本来はいくつかの企業でも取り入れているようにセラピードッグの助けを借りて、生徒の心の支援を実施できたらと考えていた。しかし、現実問題として本校ではなかなか困難であった。そのため飼うのが容易な魚にしたわけであるが、思ったよりも多くの生徒が、魚に興味を示し、中には心の健康度が高まり元気になった生徒も少なからず出たわけである。

ここでまず考えられるのが、動きのない部屋の中で動くものつまり「生」が人間の心に安らぎを与えるのかもしれない。また選んだ理由にもあるように子どもの頃を思い出すとある。子どもが元々持っている遊び心に満ちたエネルギーを「子ども力」と呼ぶそうだが、子ども時代の童心が呼び覚まされ、元気が出たとも考えられる。

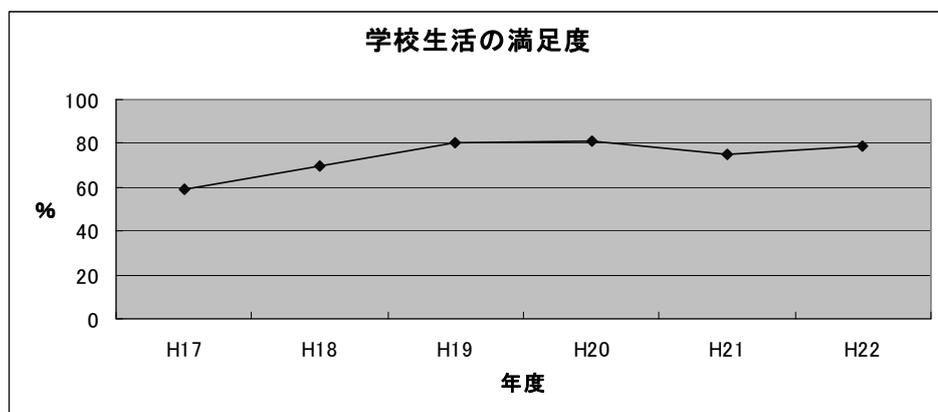
生徒にまた相談室に来たいと思わせる環境は大切である。相談空間としての相談室の環境設備をより充実させることが、より相談しやすい雰囲気醸し出すといえる。

相談件数が増加したことによる効果

この実践によって多くの生徒が相談室を訪れるようになったわけであ

るが、それによってどのような効果もたらされたかである。その指針の一つとして考えられるものに本校で教育相談課が毎年実施している生徒を対象とした学校生活満足度調査がある。平成十七年から二十二年までの変化を見ると、五九%↓七〇%↓八〇%↓八一%↓七五%↓七九%と十九年度以降は比較的高水準を維持している。二十一年度は雇用情勢の急激な悪化でいったん下がったものの、それでも実践を始めた十九年度以降は、少なくとも四人に三人以上(平均七八・八%)は満足しているといった結果が出ている。

学校生活の満足度



おわりに、生きた相談室は教師がつくる

今回の実践は平成十九年度からはじめたわけであるが、それ以前の二年間、私は長期研修教員だった。そのため学校に復帰したとき、誰一人として知っている生徒はいなかった。しかし、かえってこれが好都合だったと思っている。というのも、一般的には既に知っている先生の

方が親近感もあり生徒からの信頼も得やすいであろう。しかし、今回はいわゆるゼロからのスタートだったので、より正しいデータが得られるのではと思ったからだ。

平成十九年度の四月から五月まで、相談室は閑古鳥が鳴き続け、まさにゴーストタウンと化した相談室だった。やはり相談室を生かすのは教師自身である。そこで、私はこのような実践を実施したわけであるが、もしかしたらなんの効果もないのではと多少危惧していた。というのも所詮、評価者である教員が、生徒の相談を聞くといつて、門戸を開いても教師の前では、心を簡単には開かないかもしれない。それに「相談に来ないのは、悩みがないからで、学校が落ち着いている証拠であるのでは。」と決してそうではないと思いつながら、正当化し始めていた矢先、生徒がぼつぼつと来室するようになったのである。当初は数人来ただけで大喜びであったが、それがあれよあれよというまに、増加し続け四年目の二十二年度は八四八件となった。そのうち実質人数が一四八人で、全校生徒が四八〇人のためほぼ三・二人に一人が相談室に来たことになる。当然、相談室としては、大忙しで、朝の始業前の四〇分、昼休みの四〇分、そして放課後は二時間〜三時間をフル活動させて相談活動を行った。どうして生徒が閑古鳥状態からここまで相談に来るようになったのか、生徒アンケートからもわかるように多くは、授業にあったといえるだろう。しかし、もしそれだけだったら決して生徒はこんなに多く相談に来なかったのではないかと思われる。まず昼休みや放課後の対話でしっかりとコミュニケーションをとり、相談だよりで相談室をよく知ってもらったこと。また相談環境を十分充実させ心地よい空間を作ること専念したこと。さらに来室した生徒には、来談者中心カウンセリングの上に笑いを相談に取入れて気持ちよく帰ってもらおうという心がけたこと。これらが合わさり相乗効果となったことで、生徒が相談室に来るようになったと考えられる。またこの実践は、決してカンフルとなるような真新しい

試みではないが、地道に根気よく継続したことで功を奏したのかもしれない。一方、生徒がこれだけ相談に訪れた背景として、長引く不況が生徒の心を不安定にさせていたことも一因であろう。

今回の実践では、もちろん来室した生徒に関しては、少しでも自己実現できるような支援したつもりであるが、五つの実践を通してまず相談室に来るということを主眼とした。その結果、多くの生徒が訪れるようになったわけである。これより、本実践が、気軽に相談できる雰囲気醸成させ、入りやすい相談室にするのに大いに効果があったと考えられる。

また学校生活満足度調査によると、実践を始めて以降ほぼ八割近くの生徒が満足している。これより相談件数が増加したことによる効果も少なかりともあったと思われるが、それ以外にもいじめや暴力等の件数も考えられる。以前はいじめや暴力によって不登校になった事例はあったが、実践後は、少なくともいじめや暴力によって不登校になったケースは起こっていない。人間というのはストレスがたまると、いじめ等に発展するケースが多々あるといわれる。したがってストレスを少しでも軽減しておけばその可能性は低くなると思われる。つまり多くの生徒の話聞いてストレスを少しでも吸収しておけばいじめ自体はもちろん、いじめなどの外的要因による不登校も減ると考えられる。そういった意味において相談件数が増加したことによる効果は少なからずあったといえるだろう。

最後にももちろんこの実践がそのまま参考になる学校もあるかもしれないが、学校や教師の環境や特性によって独自の方法があるとも思われる。ポイントは教師側が生きた相談室にするために動くことであろう。この実践が相談活動における一助になれば幸せである。

今後は、生徒の自己実現を手助けしていくためにも、相談活動を進めていく上で、他にどのような支援方法が有効であるかさらに研究を進めたい。