

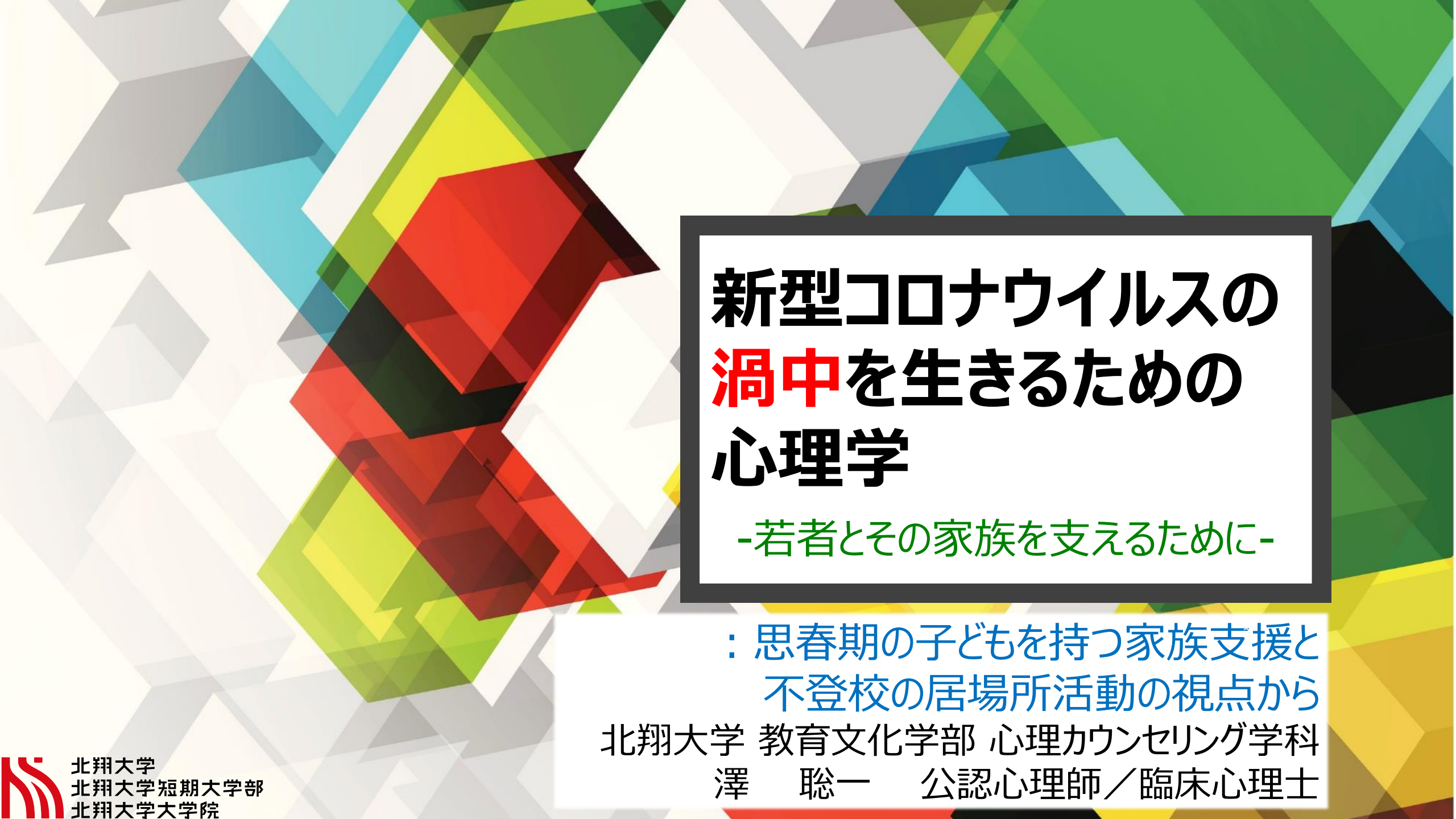


北翔大学
北翔大学短期大学部
北翔大学大学院

令和2年度 公開講座



北翔大学地域連携センターでは社会貢献活動の一環として、生涯学習講座等を実施しております。



新型コロナウイルスの **渦中**を生きるための 心理学

-若者とその家族を支えるために-

：思春期の子どもを持つ家族支援と
不登校の居場所活動の視点から

北翔大学 教育文化学部 心理カウンセリング学科

澤 聡一 公認心理師／臨床心理士



学 部 ・ 学 科

北翔大学

生涯スポーツ学部

スポーツ教育学科

健康福祉科学学科

教育文化学部

教育学科

芸術学科

心理カウンセリング学科

北翔大学短期大学部

ライフデザイン学科

こども学科

北翔大学大学院

人間福祉学研究科

生涯学習学研究科

生涯スポーツ学研究科

★生涯スポーツ学研究科に令和3年4月 博士後期課程開設
道内唯一：博士（スポーツ科学）の学位が取得可能

はじめに

- 新型コロナウイルス（COVID-19、以下コロナ禍）の感染拡大に伴う社会の変化を指して、「**近年最大のメンタルヘルスの危機**」とする声は少なくありません。
- 家庭で過ごす時間が増えるなかで、親子の「コミュニケーションの取り方」や、「ストレス反応の理解」、「不登校の拡大への懸念への対応」などが重視されています（日本精神神経学会などによる「**新型コロナウイルス感染症流行下におけるメンタルヘルス対策指針**」より）。



- コロナ禍により日本社会がさまざまな影響を被るようになって約1年、その間に行われた思春期の親子に関するさまざまな調査などを読み取るとともに、本学で行っている「**思春期の子育て支援講座**」や「**不登校児童生徒の居場所活動**」などの実践を紹介し、**新型コロナウイルスの渦中を生きていくことを皆様と考える時間**としたいと思います。

新型コロナウイルスとメンタルヘルス（1）

- トラウマ研究の世界的権威であるベッセル・ヴァン・デア・コーク博士は，コロナ禍による「予想や予測がつかないこと」「身動きがとれないこと」「人とのつながりが減ること」などが人々にトラウマを引き起こすとして，警鐘を鳴らしています。

- ✓ 予想や予測がつかない → 生活リズムを整え，スケジュールをつくる
- ✓ 身動きがとれない → 家の中で活動し，自己コントロールを体験する
- ✓ 人とのつながりが減る → 家族とのかかわりを大切にする，オンラインを活用する

- しかしながら，多くの調査が子どもの生活リズムの変化などのストレス反応の存在を報告しています。
- 女子高生の自殺の増加など，思春期のメンタルヘルス危機への影響が大きく懸念されています。



新型コロナウイルスとメンタルヘルス (2)

- 国立成育医療研究センターが夏休み明けに行った調査では、「直近一週間で学校に行きたくないがあった」と回答した子どもが、どの年代でも30%以上に及んでおり、その割合は学年が上がるほどに高まること示されました（高校生40%弱）。



- 日本教職員組合（日教組）による調査でも、全体で22.7%の学校が「夏休み明け」の不登校や「保健室登校等」が「増えた」と回答しています。

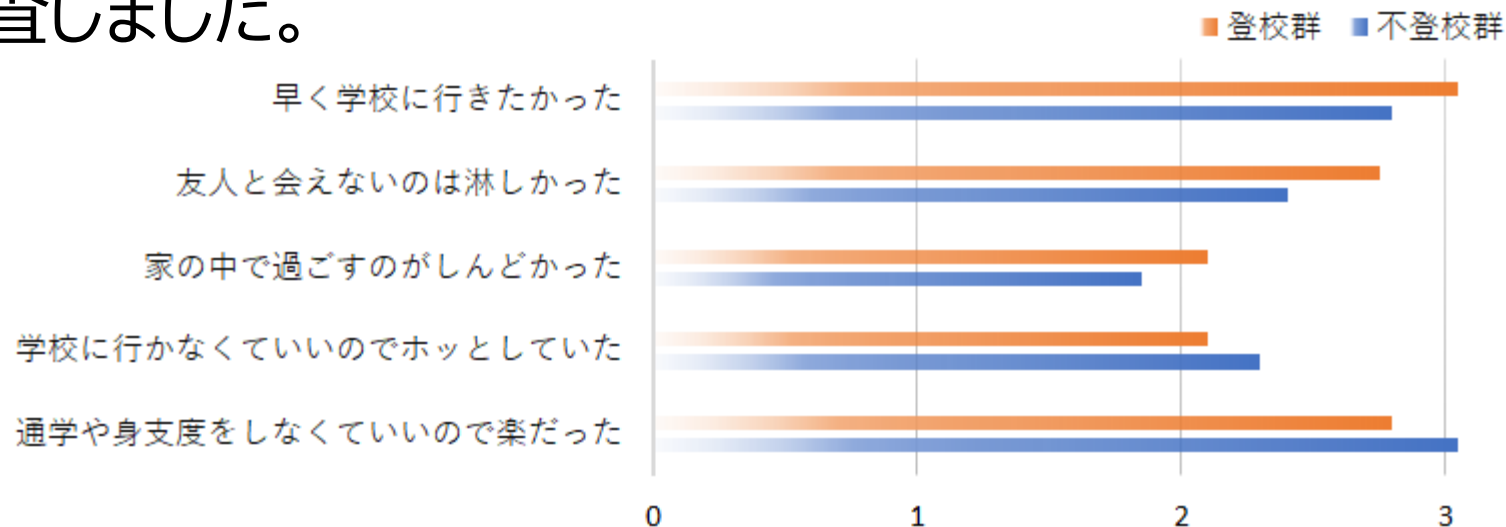
ここでも、中学校23.8%，高校27.5%と、学年が上がるごとに割合が高まっていることが示されています。

「不登校」の実数はまだ報告されていませんが、コロナ禍での不登校への配慮は大切そうです

新型コロナウイルスとメンタルヘルス (3)

- 伊藤（2020）は、不登校経験者が多く通う通信制高校の新入生を対象に、自粛期間中の気持ちを調査しました。

- 登校していた生徒たちは、「早く学校に行きたい」「友人と会えないのは淋しい」などのストレスを抱えていたようです。



自粛期間中の気持ち：

伊藤 美奈子（2020）．コロナ禍と不登校 教職研修, 581, 94-97.より作成

- 一方、不登校を経験した子どもたちは、自粛生活を苦痛に感じることなく、家で安心して過ごせていた割合が高かったようです。

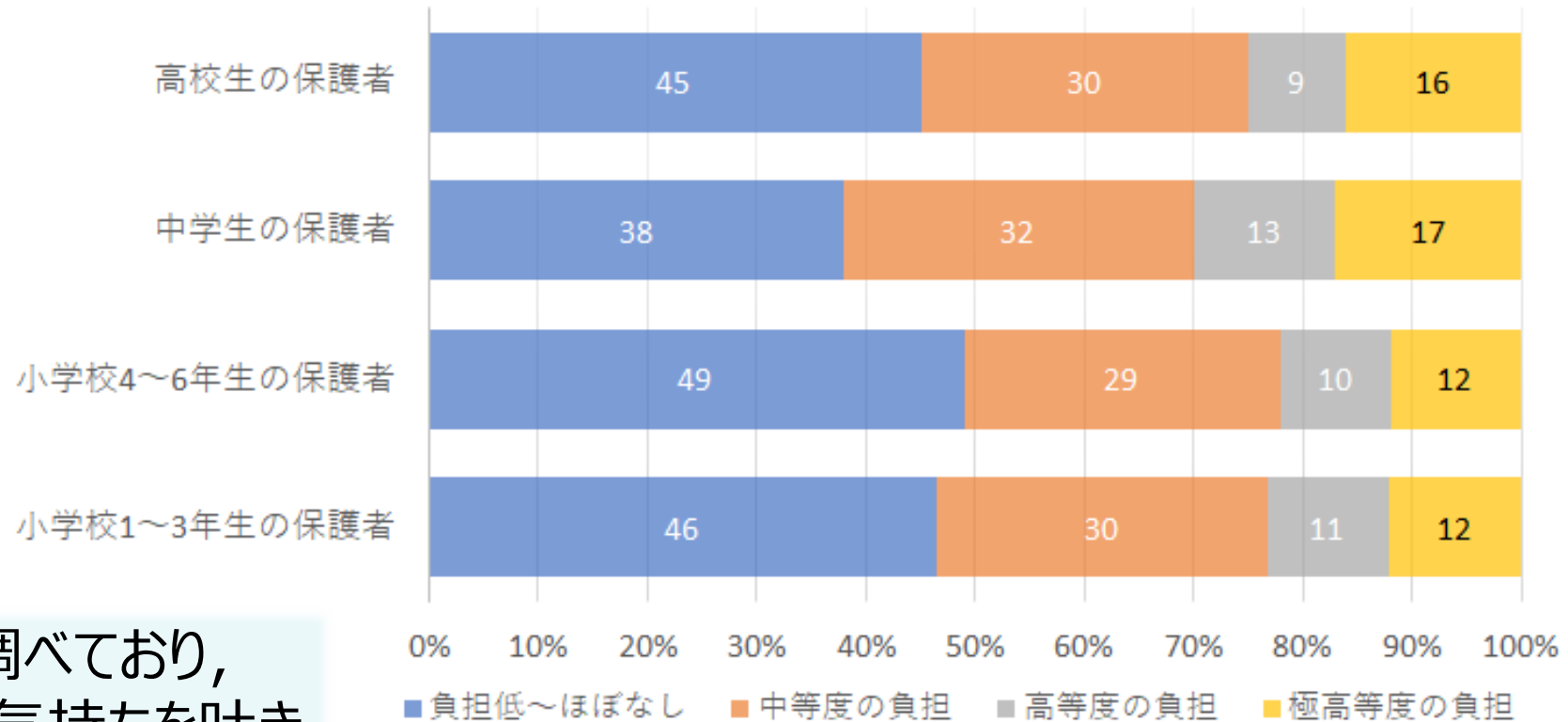
オンラインや臨時登校等では元気に「登校」していても、対面授業が再開されると不登校に戻った生徒が多数いたと考えられています

新型コロナウイルスとメンタルヘルス（4）

• では、子どもと関わる親（保護者）はコロナ禍でどのような影響を受けているのでしょうか。

- 国立成育医療研究センターの調査は、**保護者も大きなメンタルヘルス上の影響を受けていることを示しています。**

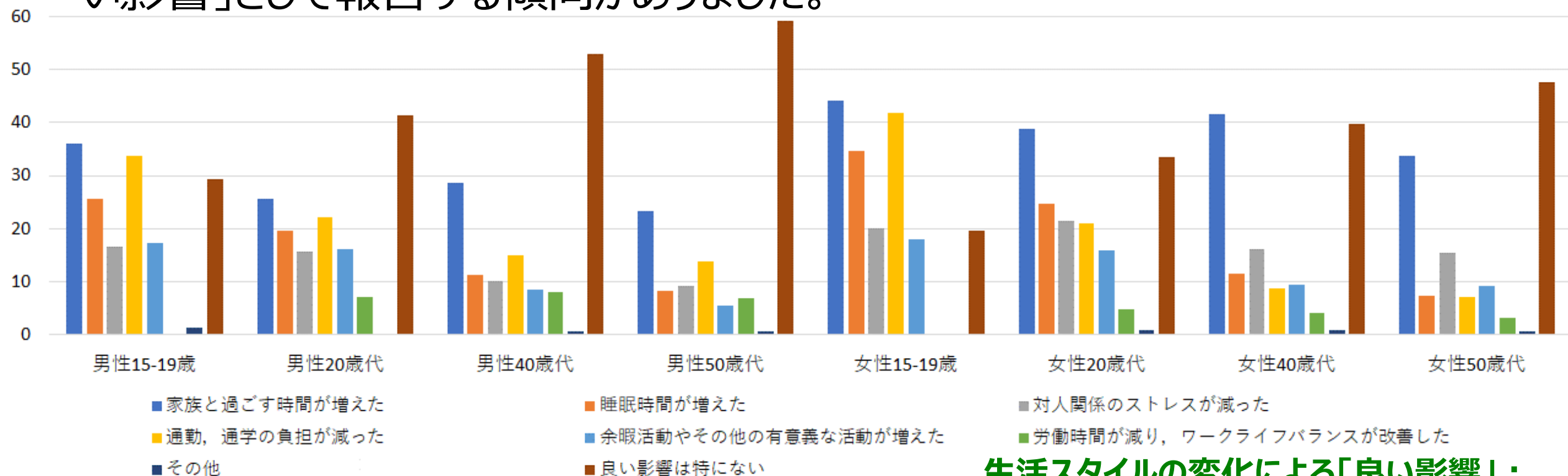
ストレス時の保護者の対処も調べており、特に思春期の子の保護者は「気持ちを吐き出す」「誰かに話す」ことが少ないようです



保護者のメンタルヘルス：
国立成育医療研究センター(2020).
第3回コロナ×こどもアンケートより作成

新型コロナウイルスと思春期の親子関係（1）

- これらの調査の一方で、コロナ禍における生活スタイルの変化が何か「**良い影響**」を及ぼしているかどうかについての調査も行われました（厚生労働省）。
- 年代により捉え方が異なりますが、全体に「**家族と過ごす時間が増えた**」ことを「**良い影響**」として報告する傾向がありました。



生活スタイルの変化による「**良い影響**」:

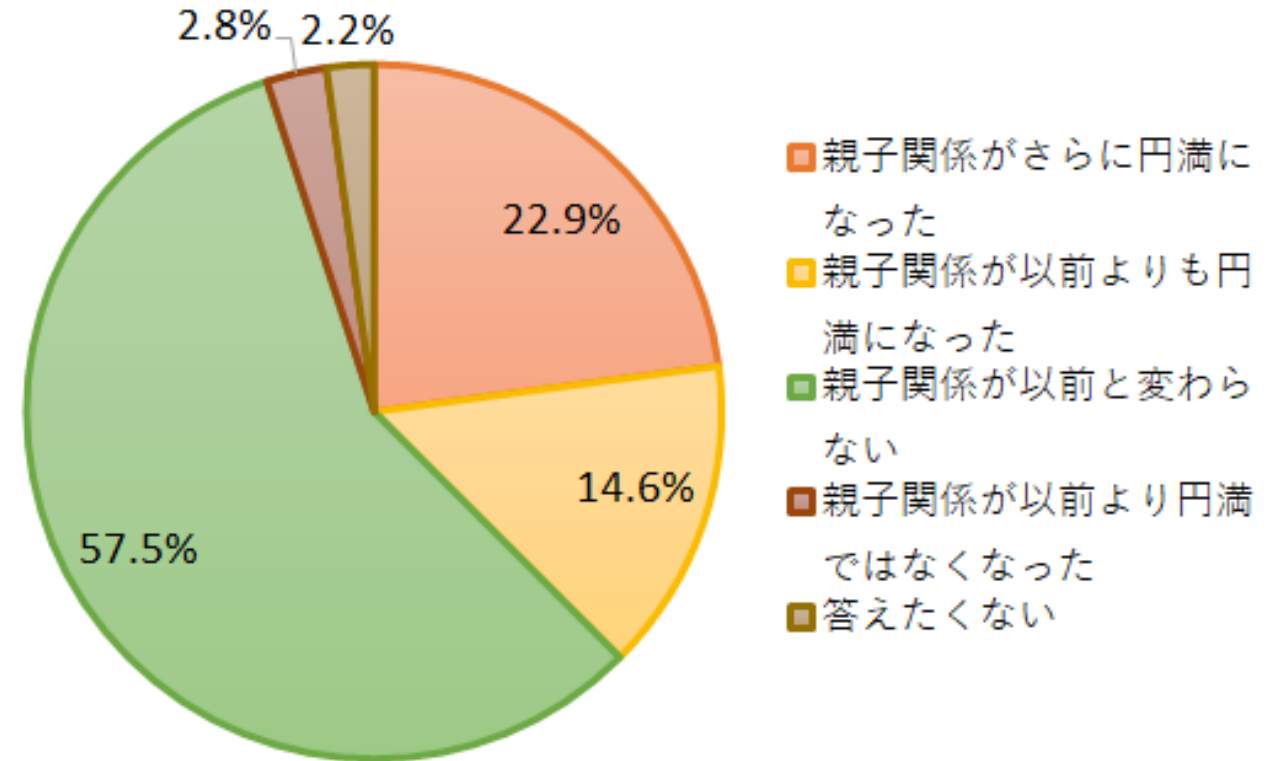
厚生労働省(2020).コロナ禍におけるメンタルヘルス調査より作成



新型コロナウイルスと思春期の親子関係（2）

- 外出自粛期間で子どもと過ごす時間が「増えた」とする親は65.7%だった、とする調査報告があります（CCC MARKETING HOLDINGS）。
- さらに同調査は、この自粛期間を経て約4割の親子関係がより円満になった、と報告しています。

子どもと一緒に動画やDVD等を視聴したり、ボードゲーム等を楽しんだ結果、「コミュニケーションを取る時間が増えた（52.3%）」「子どもの興味を知ることができた（41.2%）」「共通の話題が増えた（41.0%）」などの「良かった」ことが報告されています



自粛期間を経て、親子関係は・・・？：

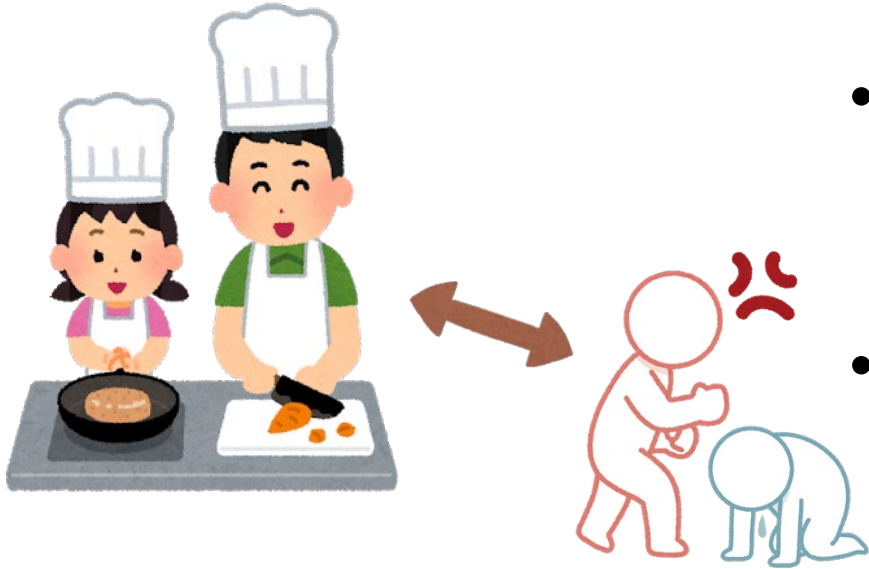
CCC MARKETING HOLDINGS

親子関係に関するアンケート調査ダイジェストより作成 10



新型コロナウイルスと思春期の親子関係（3）

- 「家族と過ごす時間が長くなった」ことについて、東京大学名誉教授の汐見（2021）は、諸外国と比較して父親が家庭にいる時間が最も短いのが日本であることに触れ、コロナ禍の今だからこそ「家庭の文化」をつくり、家庭を消費だけではなく生産の場にもしていくことが大切だ、と指摘しています。



- なお、2020年度はDV相談が過去最多であり（内閣府調査）、DVがある家庭では児童虐待も起きている事例が多い、と推測されています。
- 同居家族のいる女性の自殺件数が増えていることなども考えると、「家族と過ごす時間が長くなった」ことが一概によい面ばかりとは言えません。

特に思春期の親子関係は、親子が共に変わり、家族の構造を変えていくのが重要です。そのために、何ができるのでしょうか？

新しいつながりをつくる試み（1）

- こうした問題意識を念頭に継続している二つの実践をご紹介します。

はじめに、本学附属臨床心理センターの活動の一つである**不登校児童生徒の居場所活動・「翔る一む」**の活動をご紹介します。

自立が一大テーマとなる思春期・青年期の親子関係では、家族のほかに様々な人間関係を体験することが重要ですが、コロナ禍ではそれが難しくなります。まして、不登校の児童生徒が利用しやすい場は未だ多くはありません。



次に、本学地域連携センター教養講座として実施しております**「思春期の子育て講座」**をご紹介します。

「子育て講座」の多くは児童期以前を対象としていますが、変化のなかで家族の在り方を問い直す思春期もまた「子育て」を考える重要な時期の一つです。思春期の育ちとそこで生じる危機に焦点を当てた講座を開催しています。

新しいつながりをつくる試み（2）

- 2019年に江別市大学連携学生地域活動支援事業として開始した「あそびとまなびの交流ラボ『**翔る一む**』」（**不登校児童生徒の居場所活動**）を，本学附属臨床心理センターの活動として，**オンライン**で行っています。

- ✓ 毎週1回金曜日の17：30-18：30
- ✓ 心理学を学ぶ大学院生・大学生がスタッフです
- ✓ 専門的な心理療法等を行うものではありません
- ✓ Zoom（ビデオ会議ツール）を用います



*2020年度の活動は公益財団法人 日本臨床心理士資格認定協会からの助成を受けています

「翔る一む」の利用対象となる方
(以下の2点を満たしている方を対象とします。)

(1) 原則として、小学校中学年～高校生の方

- * 年齢を問わず、ご利用の際は保護者様の同意が必要です。
- * 活動に参加する皆さまのプライバシーを守るため、トラブル時を除き、活動中は参加するお子さまのみでの参加をお願いしています。保護者様がご一緒しなくても活動に参加出来るかどうか、事前にご確認ください。

(2) 専門の相談機関を継続して利用されている方※

- * 相談機関の継続利用とは、2か月に1回程度以上の面接等を継続していて、「翔る一む」の利用開始後も必要に応じて連絡を取り合える機関とします。専門医療機関や、スクールカウンセラー、北翔大学臨床心理センター等を含みます。保護者の方のみが継続相談をしている場合も、対象となります。

* 利用申し込み・問い合わせ先電話番号
011-387-3629（北翔大学臨床心理センター） 13

新しいつながりをつくる試み（3）

【対面での活動（2019年度）】

- 2019年度の対面での活動では、複数の部屋を用いてボードゲームやおしゃべり、時にはスポーツやイベント（クリスマス会）などを行いました。
- 特にスポーツは、スタッフからではなく利用者からの提案で、利用者とスタッフの関係がさまざまに広がることを感じることができる活動でした。

【準備と試行錯誤（2020年度前半）】

- コロナ禍で中断となった活動の継続の希望を利用者とスタッフ双方から受けて、オンラインでの活動の試行錯誤を始めました。スタッフ間でのリハーサルを経て、まずは昨年度からの利用者のみを対象に活動を試行しました。対面とは違う難しさ（司会者役の大変さなど）を体験し、打ち合わせを行いながら現在の実施形態に至っています。

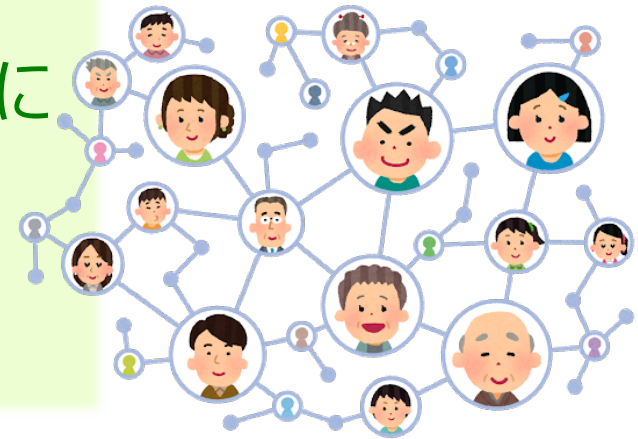
【安定と展開に向けての準備（2020年度後半）】

- 活動の方法がおおよそ固まってきたところで、自宅から参加できるメリットを生かすため、新規の利用者を募りながらイベント（クリスマス会）などを用いた様々な実践に挑戦しています。

新しいつながりをつくる試み（4）

- コロナ禍のなかで活用される機会が激増したオンライン活動ですが、対面での活動とは異なるメリットと留意点を感じています。

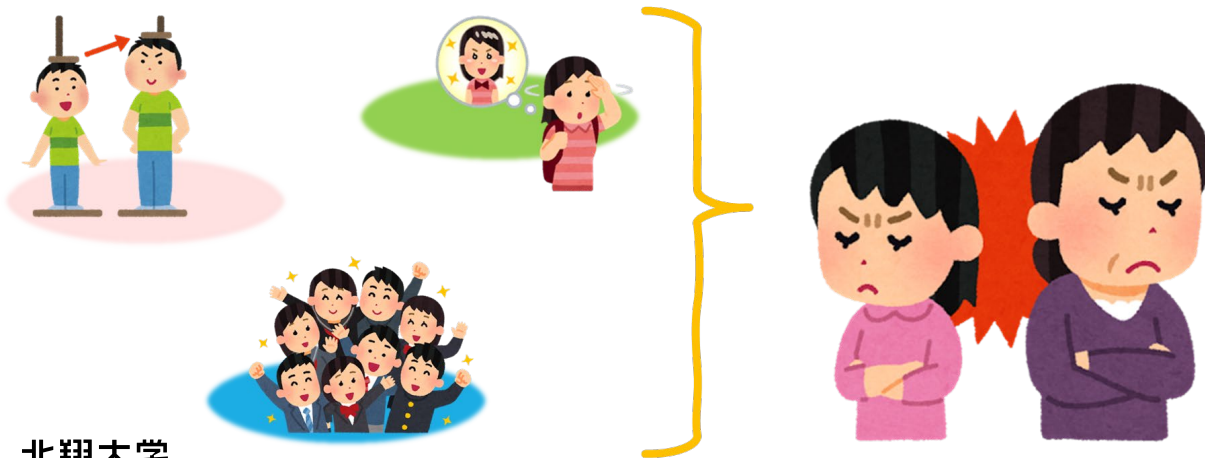
- ✓ 通信環境がさまざま → 想定外を想定しながら，協力を求めていく（インフォームド・コンセントの作成と改善）
- ✓ 進行の工夫と相性 → 「みんな」で話す緊張感／少人数の活動（ブレイクアウトセッション）の利点と欠点
- ✓ 「一緒に何かをする」だけではなく，「何もしないでただその場にいられる」時間をオンラインで保障していくために
- ✓ 気軽に／丁寧に → スタッフの役割は？ 教員は？
- ✓ スタッフである学生にも実りがあるように



- つながりを途切れさせず広げていくために，遠隔心理学の知見なども参照しながら工夫を重ねていければと思います。

新しいつながりをつくる試み（5）

- 2019年度より、本学地域連携センター教養講座として「**思春期の子育て講座**」を実施しています。
- 児童福祉法では、「保護者が子育ての主体として、子どもの最善の利益に資する養育ができるよう、働きかけるもの」「家庭を超えて社会が応援する機能」として、「**子育て支援**」を位置づけています。なお、ここでいう「子ども」は18歳までを指しており、親子双方に変化の多い大変な時期ですが、子どもの年齢が上がると金銭的な支援が主となり、そのほかの支援が行われることは稀です。



- たとえば学校等でも、「保護者と一緒に子育てをする」という発想はあっても、「**保護者の子育てを支援する**」という発想は持ちにくくなる（そこまでの余裕がない）時期です。

新しいつながりをつくる試み（6）

- こうした点から取り組んだのが、大学の公開講座としての「思春期の子育て講座」でした。

- 2019年度は全5回の対面での「思春期の子育て支援講座」を行いました。講話以外に、各回でワークや心理テスト体験などを実施しました。

2019年度北翔大学教養講座 「思春期の子育て支援講座 －思春期・青年期の子どもと関わる心理学－」

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 | 思春期の子どもの心理と、適切な距離の保ち方 |
| 2 | 思春期の子どもと関わるアンガー・マネジメント |
| 3 | 思春期のこころの危機：不登校と自分を傷つける心理 |
| 4 | 思春期・青年期の発達障害と個性の理解 |
| 5 | 思春期の子どもと共に生きる：イメージと心の整理法を通して |

- 2020年度は、前年度テーマを踏まえつつ、動画配信サービス（YouTube）を用いた講座を行っています。
⇒「青年心理学から学ぶ思春期・青年期の子育て講座2020」

【お問い合わせ先】
北翔大学 地域連携センター
☎ 011-387-3939

hokushokouza@hokusho-u.ac.jp



新しいつながりをつくる試み（7）

- よろしければ
ご覧ください。

第1回 思春期・青年期の親子関係

（1）思春期・青年期に何が起きるのか？

<https://youtu.be/pKzzTRy1SEI>



（2）思春期・青年期の子どもと関わる
ストレス・マネジメント

https://youtu.be/_H6RnHL56xw



第2回 思春期・青年期の心の危機

（1）対人不安と不登校

<https://youtu.be/iKq6NQTKmY>



（2）発達障害と個性

<https://youtu.be/ltZ1fJD1Kwk>

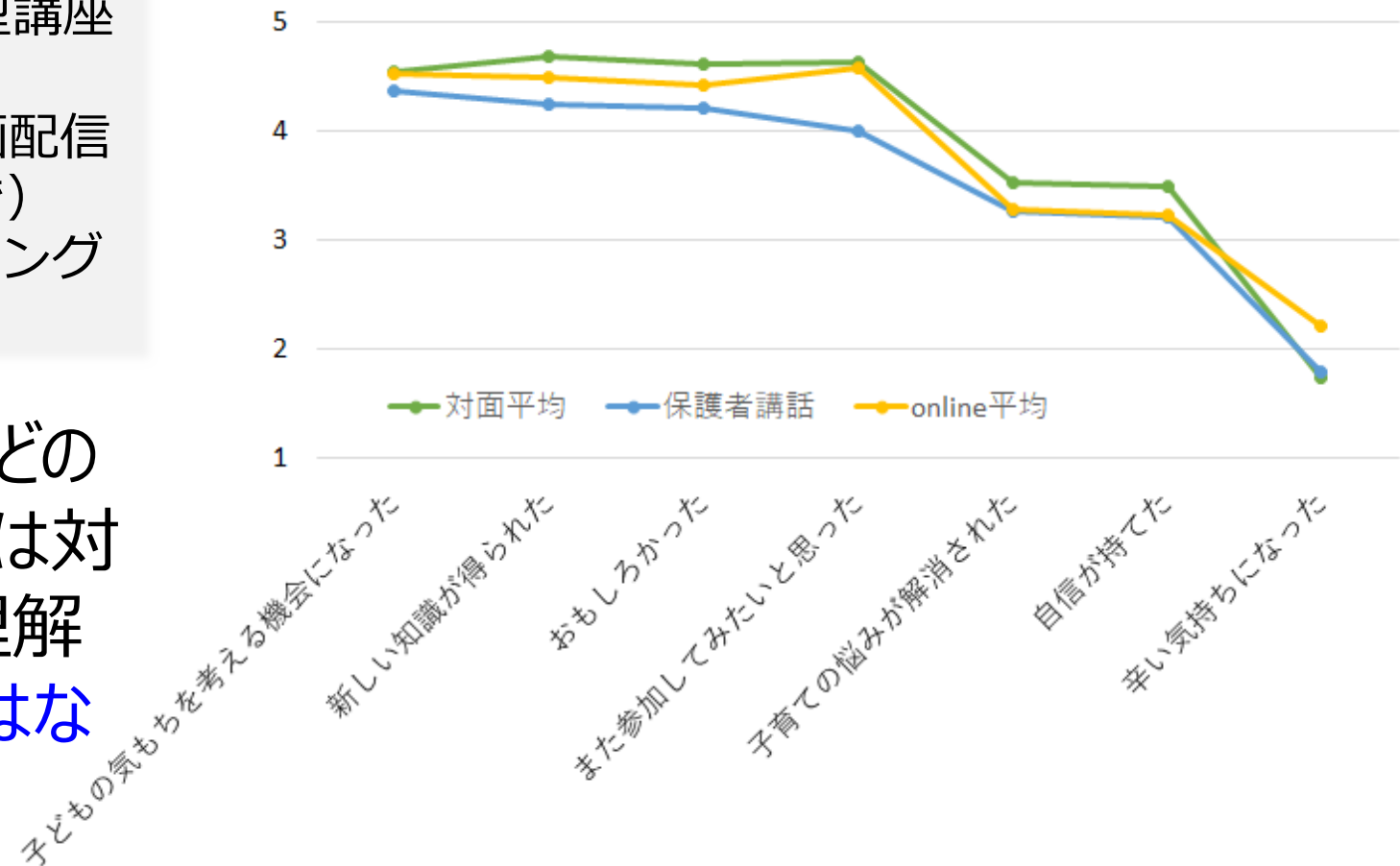


新しいつながりをつくる試み（8）

- 実施形態別に、講座の感想についての平均値を示します。

- ✓ 対面平均：2019年度実施の対面型講座（全5回）
- ✓ online平均：2020年度実施の動画配信形式講座（2回目（4テーマ）まで）
- ✓ 保護者講話：スクールカウンセリング先で実施した保護者対象の講話

- 「悩みの解消」「自信をもつ」などの子育ての実践に関する手応えは対面型が望ましい一方、知的理解はonlineが対面に劣るものではないことが読み取れます。



まとめに代えて：渦中を生きていくために

(1) 変えられるものを変えていく～たとえば、「オンライン」の活用

- 「変わるものを変える勇氣，変わらないものを受け入れる寛容さ，その二つを区別する叡智」という言葉があります（二ーバーの祈り）。
- ストレスの本態は**変化への適応**の際に生じる負荷です。コロナ禍から始まった「新しい生活様式」のために、**変えられるものを変えていく**のが大切でしょう。
- 心理支援では（も）、**オンラインの活用**が重要になっています。つながりを途切れさせないための工夫を意識し、アップデートを恐れないようにしたいと思います。
- もちろん、**オンラインの使用にはリスクもあります**。「第3回こども×コロナアンケート」では、40%強の家庭がテレビやスマホ、ゲームなどを見ている時間が「増えた」と回答しています。また、ネットの「炎上」が増加している、とする報告もあります（シエンプレ・デジタルクライシス研究所）。
- 思春期の親子関係における双方の変化を支えるため、オンラインを含む「変えられるものを変えていく」ことを考えていければと思います。



まとめに代えて：渦中を生きていくために

(2) 変えてはいけないものを大切にする～「居場所」と「ピア」・「メンター」

- 変えられるものを変えていく一方で、**変えてはいけないものもある**と感じます。今回の話題の中では、親と子の双方にとって何もしないでいられる「**居場所**」、同じ目線で話ができる「**仲間（ピア）**」が大切でしょう。思春期の子どもにとっては、身近な役割モデルにもなる年上のお兄さん・お姉さんの「**メンター**」も大切です。
- 大学以外の学校では対面授業が基本となり、クラスメイト等の友人と会うことに大きな支障はなくなってきました。他方で、行事や部活が縮小されることで、先輩や後輩などの**異年齢交流**には変化が生じていると思われます。
- 子どもだけではなく、外出自粛の影響により、**親（おとな）のつながりの機会**が制限されていることも周知の事実です。**つながりを補い、途切れさせずにアップデート**するために、何ができるかを工夫し、考えていきたいと思います。



まとめに代えて：渦中を生きていくために

（３）体験の蓄積～あえて流れに身を任せつつ、試しに一緒にやってみる

- コロナ禍が長期化する中で、当初の危機を乗り越えた後の危機の実態が少しずつ見えてきています。かつてない規模の渦のなかで暮らしを続けていくためには、渦に抗い泳ぎきる力強さも必要ですが、渦の流れに敢えて身を任せて沈まないようにするしなやかさも大切と感じます。
- 水に浮くためには、力を抜く必要がありますし、楽器がいい音を出すためには、ほどほどに弦を緩める必要があります。健全なあきらめと工夫する能力を駆使して、これまでやってきた強みとつながりを生かすしなやかな強さ（レジリエンス）を伸ばしていければと思います。
 - これからも「現場」から学んでいきたいと思っています。
よろしくお願いいたします。



ご視聴ありがとうございました

お問い合わせ先

北翔大学 地域連携センター

北海道江別市文京台23番地 ☎ 011－387－3939

✉ kouzacen@hokusho-u.ac.jp