

子ども達が笑顔で生きられる社会のために



若 者

阿 部 望*

For a society where children can live with a smile

Key Words : School-based interventions, Positive psychology, Well-being

はじめに

私は、2021年3月に同志社大学大学院心理学研究科で博士の学位を取得し、2021年4月に大阪大学大学院人間科学研究科の助教として着任することとなった。大学教員として勤務するようになり、2年が経とうとしている今、「若者」コラムの執筆の機会を頂いたため、心理学と出会った頃から現在に至るまでの日々を振り返ってみようと思う。

心理学との出会い

私が初めて心理学と出会ったのは、中学生の頃だった。当時、よく家族と一緒に見ていたテレビ番組で、様々な精神疾患や、犯罪心理学、社会心理学に関連するような話題が再現ドラマで紹介されており、「人の心って面白い!」と思ったのが心理学に目覚めたきっかけだった。このような経緯で大学では心理学を学ぼうと決めたのだが、高校生になった頃には、友人の影響もあり、ただ心理学を学ぶだけではなく、人の心を支援する臨床心理士（特に、学校で児童生徒の支援に携わるスクールカウンセラー）になりたいという夢ができた。そして、福岡県立大学人間社会学部に入学し、かねてからの希望どおり、心理学を学べることとなった。

学問として学ぶ心理学は（脳や動物、統計の話など）イメージしていたものとは異なる授業もあった

が、心理学を学ぶきっかけをくれたテレビ番組を見ていた当時と同様に、やはり私にとっては好奇心を掻き立てられる面白いものだった。また、授業の内容だけでなく、授業の際に語られる、臨床心理士としての豊富な経験を持つ先生方が話してくださる現場のお話は、いつもとても興味深く、臨床心理士になりたいという気持ちをより一層強くしてくれた。

学校現場の精神的健康に関する予防教育との出会い

当時通っていた大学は、日本臨床心理士資格認定協会の第1種指定大学院（大学院修了後すぐに、臨床心理士資格審査の受験資格が得られる）であったため、臨床心理士資格の取得を目指していた私は、大学卒業後はこのまま同じ大学の院へ進学し、臨床心理士になろうと考えていた。しかし、大学3年生になった頃、私の進路を大きく変える出来事があった。当時、私は卒業研究に向けて、様々な論文を読んでいたのだが、ある日、後の大学院での指導教員となる、石川 信一先生（同志社大学心理学部教授）の学校現場での抑うつ予防プログラムに関する研究論文に出会った。それは、児童生徒の抑うつ予防を目指した学級規模の認知行動療法プログラムの有効性について検討した研究であり、当時の私は「こんな取り組みがあるんだ！私が求めていたものはこれだ！」と大変感銘を受けた。

私は高校生の頃、友人が不登校になった経験等から、学生時代から学校現場での心理的問題に対する対症療法的な支援のあり方に問題意識を抱いていた。日本では、当時も現在も、カウンセリングを受けることや心療内科を受診することの心理的ハードルが高く、児童生徒も精神的にしんどくなり、症状が悪化して初めてスクールカウンセラーといった支援職に繋がる人が多いように思う。今でこそ、学校現場においても精神的不調の早期発見や支援の重要性



* Nozomi ABE

1994年3月生まれ
同志社大学大学院 心理学研究科 心理学専攻 博士後期課程 (2021年)
現在、大阪大学大学院 人間科学研究科 助教 博士 (心理学)
専門/臨床心理学、ポジティブ心理学
TEL : 06-6879-8106
E-mail : abe@hus.osaka-u.ac.jp

が認識されはじめ、2022年度から高校の保健体育の新学習指導要領に「精神疾患の予防と回復」が追加されることとなったが、私が学生だった当時はそういった教育を受けたことはなかった。そのため、石川先生の抑うつ予防プログラムの存在を知り、「こういった心理教育プログラムがあれば、子ども達が不適応に陥る前にアプローチができるかもしれない」「こういった教育を学校で受けることができれば、少し調子が悪くなって、その時カウンセリングに行く勇気がなく支援を受けられなかったとしても、学んだスキルを使って子ども達自身が自分の力で回復することができるかもしれない」と感銘を受けたのである。もちろん、学校現場でカウンセリングへのハードルを下げるための試みを行うことや、児童生徒が辛いと感じた時に援助を求められるようにする援助要請スキルの向上、心の不調や精神疾患に対する正しい知識や理解を促すメンタルヘルスリテラシー教育等も同様に重要であるが、当時の私にとっては、児童生徒自身の対処能力を高めるような、予防のための心理教育プログラムが特に魅力的に感じた。

こうして、「私がやりたいことはこれだ!」と確信した私は、すぐに同志社大学大学院に進学することを決め、大学3年生の2月頃に石川 信一先生の研究室に訪問した。その後、紹介していただいたゼミの院生の方とお話したり石川先生の本を読んだりすることで、大学院入試の勉強へのモチベーションを高め、無事、同志社大学大学院の入学試験に合格することができた。

大学院生活とポジティブ心理学との出会い

同志社大学大学院 心理学研究科に入学後の生活は、授業の課題、実習、ゼミの研究発表のための準備等で毎日とても忙しかったが、講義や研究会、先輩方の研究発表等から刺激を受ける充実した日々でもあった。大学院では、児童生徒の精神的健康の向上を目指して、学校現場での介入研究を行いたいと考えていた。元々は、介入研究の中でも、石川先生が行っていた認知行動療法のプログラムを用いた研究を行いたいと考えていたが、文献レビューを進めていく中で、人の強みやポジティブな機能に着目するポジティブ心理学に興味を持つようになった。精神的健康の向上には、単に抑うつや不安といった

精神症状を低めるだけでは不十分であり、主観的 well-being を高めることも同様に重要であるということを知ったためである。そして、抑うつと well-being の両者に対する有効性が示されていたポジティブ心理学的介入（その中でも特に、自身の強みを特定し、活用・育成することを促す強み介入）に着目し、児童生徒の精神的健康の向上に対する、強み介入の有効性についての研究を行うこととなった。しかし、当時は学校現場で強み介入を実施している研究はわずかであり、日本の学校現場ではカリキュラム上、海外で実施された長期間の介入プログラムをそのまま導入することは非常に困難であった。そのため、はじめは強み介入プログラムの作成や、調査・介入研究の実施にも苦労したが、指導教員や先輩方、学校現場の先生方のご指導とご助言のおかげで、なんとか研究に着手することができた。研究を進めていく中で、うまくいかないことも多々あったが、次第に研究の面白さを感じるようになっていった。また、中学校で初めて介入研究を実施した際、楽しそうにプログラムに参加する生徒達の姿を直に見ることができたことも、次の研究に向けた原動力となった。多くの課題が見つかった研究でもあったが、生徒から「自分には強みなんて絶対ないと思っていたけれど、強みの授業で強みがわかって自分に自信が持てた」といった感想をいただいた時は、とても嬉しく、学校現場でポジティブ心理学を取り入れた介入を行う意義を強く感じた。

博士前期課程（修士課程）入学当初は、博士後期課程への進学はあまり考えていなかったのだが、研究を進めていく中で、博士前期課程の2年間だけでは研究時間が足りない、もう少しこの研究を続けてみたい、と思うようになった。また、学生時代から、全ての子ども達が笑顔で生きられるような社会になって欲しいという思いがあり、学校での予防を目的としたプログラムに出会ってからは、全国の学校でこのような心理教育プログラムを普及させたい、という思いが強くなっていった。そして、このような目標を実現するためには、研究者になることが一番良いのではないかという結論に至った。とはいえ、博士後期課程の先輩方が論文執筆に苦労されている姿は目の当たりにしていたし、博士号を取得できたとしてもアカデミックの世界で生き残る厳しさは知っていたため、自分は耐えられるのだろうかという

不安も大きかった。しかし、周囲の支えもあり博士後期課程へ進学することを決めた。

進学後は、研究のことや自身の今後のキャリアのこと等で悩むことも多かったが、なんとか論文を執筆し、博士号を取得することができた。大学院時代、研究の基礎の部分から、研究への向き合い方、研究者としての姿勢に至るまで、沢山のことを指導してくださった石川先生、そして支えてくれた仲間や家族、研究に協力してくださった学校の先生方や児童生徒の皆さまには心より感謝している。

おわりに

博士後期課程修了後は、幸運にも大阪大学大学院人間科学研究科の助教として採用していただいた。学校現場での研究は現在も継続しており、現場の先生方や児童生徒の皆さまの協力を得ながら、精神的健康の向上に対して有効であるだけでなく、多忙な学校現場でも実施しやすく負担が少ない介入プログラムの開発に向けた研究を進めているところである。また、人間科学研究科の他分野の先生との共同研究の機会もいただき、新たな研究にも着手している。

私が所属する教育心理学分野の研究室では、児童自立支援施設と協働し、入所児童の再非行防止のた

めのグループワーク実践等も行っているため、これまで馴染みがなかった分野についても学べる貴重な経験をさせていただいている。また、教育心理学分野の野坂祐子先生のご専門である、トラウマの影響を理解しながら関わるトラウマインフォームドケア (TIC) についての知見も、学校現場への支援における新たな視点を私に提供してくれた。熱心な学生さん達との関わりもとても新鮮で、日々多くのことを学ばせていただいている。

大学教員としての仕事は多岐にわたり、要領の悪い私には大変なことも多いが、このような貴重な経験をさせていただいていることに心から感謝している。これからもこれらの経験を活かし、子ども達が笑顔で生きられるような社会の実現に微力ながら貢献できるよう研究に励むとともに、心理士、研究者、教員として一層精進していきたい。

謝辞

本稿の執筆という貴重な機会を与えてくださった、大阪大学大学院人間科学研究科の三好 恵真子先生および「生産と技術」関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

