

<学術的背景>

今日、教育場面でのコロナ過による学生の不安・抑鬱・不登校などの登校・学業に関する問題への対策が喫緊の課題となっている[1]。今まで経験したことのない「感染」という恐怖にさらされ、必要以上にあらゆることに不安を感じ、心身に支障をきたしてしまう学生が増えている。このような社会の変化に対応する力をつけるためには、感染に対する正しい予防の知識とともに、社会的スキル(自身の心身を守り日々の生活を前向きに前進させる力)を身につける思考の訓練が必要である。諸問題に対する解決思考や社会的スキルを習得するために、支援者が、「わかりやすく・楽しい」心理教育を、工夫された包括的支援アプローチ(支援方法)に基づいて、指導・助言することが重要である[2]。

キャリアコンサルティングは、キャリアに関するコンサルティングのみならず、人生そのものに対する、短期・中長期のライフプランに関する相談も含む[3]。相談すること自体にハードルがある学生に対するかかわり方や距離感についても工夫が必要である。コンサルティング技法として存在するいくつかの問いかけ手法は、実空間では有効であるが、PC のみを活用した遠隔での相談に対応する具体的な手法がまだ確立されていない[4]。Zoom や Slack などを活用した遠隔での相談を通じて、認知行動療法の思考訓練に関する支援について具体的な手法を検討する[5]。

<コーピングレジリエンス>

ストレスのもと(ストレッサー)にうまく対処しようとすることをコーピングと言い、継続的に対処を試みるという経験値を増やすことで、レジリエンス(困難や脅威に直面している状況に対してうまく適応できる能力)が身につく。このレジリエンスを高めていくためには、まず、ありのままの自分を受容し、自己の価値を認めることが必要である。これは、自分の良い面のみならず、欠点や弱い部分も、否定することなく受け止め、自己を肯定する感覚(自己肯定感)を持つことが必要である。

自己肯定感とは、Bandura,A.が提唱し、ある状況において自分は適切に対応できるという主観的な判断や確信のことを言う[6]。また、幸福感・満足感を決定づけ、仕事、恋愛、人間関係などあらゆることに影響を与える。仕事で成果を上げ、人間関係が良好で、夢や目標を叶えながら自分の人生を楽しく送っている人とそうでないひとの違いは、自己肯定感が高いか低いかに由来する。同じ出来事でも自己肯定感が高い状態と低い状態では物事の受け取り方が変わり、物事を前向きに捉えることができれば前に進むことにつながる。日本の若者の自己肯定感とは、欧米など6ヶ国との比較では最低という結果が出ている[7]。自分には長所があると答える子の割合も低い。日本の歴史的・社会的背景や、家庭や学校社会の中で協調性を大事にし、出る杭を打とうとする風潮からではないかと言われているが、不安定な社会情勢の中で、さらに生きづらさを感じてしまった学生に対し、認知行動療法の思考訓練を取り入れ、自己肯定感を高めるトライアルを試みた。

<認知行動療法の手法>

認知行動療法(CBT: Cognitive Behavioral Therapy)は、認知療法に行動をプラスさせた効果的な心理療法である。認知療法は、人間の認知に着目して問題を解決していく療法であり、行動療法は、人間の行動に着目して問題を解決していく療法である。

1980年代から世界的にひろがった認知行動療法は、状況・他者との関係で生じる外的要素(環境要因)と認知・行動・感情・身体作用という個人的な内的要素(個人的要因)の両面を見ながらその相互作用をみて実践ワークを立案して進める。個人が

抱える問題は、環境や認知、行動、身体的状況、感情状態と密接に関係し、その悪循環により維持するとされる。苦痛を感じているひとの考え方は硬直化しやすく歪んだものになりやすい。多面的に考えることが難しく、自分の考えに固守し身動きがとれなくなる。

オールオアナッシング思考(黒か白か、どちらかしか認めない)・結論の飛躍(不確実な情報から無理やり結論を導き出す)・読心術(証拠もないのに、他人の考えを決めつける)など、問題となる感情が表れた時の状況やその時の考え・感じたことなどを問いかけ手法を用いて整理する。よく使う行動療法として、リラクゼーション法(不安緊張状態を和らげ自律神経を整えるために心身の緊張を緩和し呼吸法などで整える)、活動記録表(自分の生活スタイルを客観視し行動課題を導き出す)、不安階層表(不安になる状況を不安の強さによってレベル分けした不安を段階わけしイメージによって引き起こされた不安を除去していく)などが存在する。認知行動療法は、行動と認知の両面に働きかけることで、治療効果を得る。

<今後の課題>

コロナの状況が収束していない現状で、コミュニケーション不足によりうまく気分転換することができず、長時間、自宅内で、ひとりで過ごすことでうつを発症する人が増えている[8]。うつの症状が、個人的な性格の問題や、怠けと捉えられることもあり、病としての認識が遅れ、早期治療ができず、症状が重症化するケースがある。早期発見の為に、授業を欠席する学生については、声かけが重要である[9]。従来のキャリアコンサルティングの手法には様々なものが存在するが、いずれも実空間の対面でのラポール形成が主であり、サイバー空間を利用した遠隔からのコンサルティング手法に関してはまだ検討・分析の最中であり手法が確立されていない。本研究領域として、アートとサイエンスを融合させた本学科内において、主体的に自分の希望する生涯設計(キャリア形成)ができるよう、支援方法を確立させたい。

<参考文献>

- [1] Mental Health Difficulties and Countermeasures during the Coronavirus Disease Pandemic in Japan: A Nationwide Questionnaire Survey of Mental Health and Psychiatric Institutions, Nakao, T., Murayama, K., Takahashi, S., Kayama, M., Nishi, D., Horinouchi, T., Oya, N., Kuga, H., International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021.
- [2] 教育分野への認知行動療法の適用と課題, 石川信一, 小野昌彦, 認知行動療法研究, 46(2), 99-110, 2020.
- [3] キャリアデザイン概論, 本間啓二, 金屋光彦, 山本公子, 一般社団法人雇用問題研究会, 2020.
- [4] The development, progress, and current status of cognitive behavior therapy in Japan, Ishikawa, S., Chen, J., Fujisawa, D., Tanaka, T., Australian Psychologist, 2019.
- [5] 簡易型認知行動療法実践マニュアル, 大野裕, 田中克俊, スレスマネージメントワーク, 2020.
- [6] 自己肯定感の教科書, 中島輝, SBクリエイティブ, 2019.
- [7] 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査, 内閣府, <https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/ishiki/h30/pdf/s2-1.pdf>, 2018.
- [8] コロナ禍における「ひきこもり生活」がもたらす心理的影響, 斎藤環, ウィズ・コロナ時代の労働場, No. 729, April 2021.
- [9] 行動療法と認知行動療法による不登校児童生徒への再登校支援, 金原俊輔, 地域総研紀要, 5巻1号, p45-56, 2007.