

初年次学生の災害メンタルヘルスと学生相談 －校内連携とチームカウンセリングによる支援－

学生相談室
清水 直子

はじめに

2011年3月11日に東日本大震災が発生し、その後も余震や原発不安が続く中、学生相談室では、震災に関する相談の受付を開始し、災害後の心のケアを目的とした資料配布と情報提供を行った。4月～5月の2ヶ月間で、震災に関する相談を寄せた学生は67名（男子17名、女子50名）おり、そのうち17名（25.3%）が初年次学生であった。

例年であれば、初年次学生の入学後1～2ヶ月間は、新しい大学の環境や学生生活への適応が学生相談の主要なテーマとなる。しかし、2011年度の場合は、震災の影響により授業開始日が5月2日に延期されるという例外的な状況の中、様々な心理的負荷を抱えて入学してくる初年次学生に対し、学生生活への適応支援と並行しながら、災害メンタルヘルス対応を講じる必要性が生じた。

本学の学生相談室は、学生センター学生生活支援課の傘下であり、現在のスタッフは、心理カウンセラー3名（常勤1名、非常勤2名）、事務員1名の計4名である。1971年に学生相談室が設置されて以降、非常勤カウンセラー1、2名による交代勤務が長らく続いたが、2008年に常勤カウンセラーが加入し、常時2名体制となった。2010年度以後は、精神科嘱託学校医による診察日が月2日設けられ、同年から事務員1名も配置されて現在に至っている。

本稿では、震災後の特殊な相談状況と学生のニーズに対応するため、学生相談室が校内連携と相談受付体制の強化を図り、初年次学生対象の適応支援および災害メンタルヘルス対応を行った事例を報告し、その意義と課題について考察することにした。

1. 学生相談室による災害メンタルヘルス対応

1. 相談受付開始と情報発信

東日本大震災が発生した後、学生相談室では震災に関する相談受付を開始した。本学では、震災の影響で当初予定の入学式が中止となり、春学期の授業開始日は4月11日から5月2日に3週間延期となった。学生相談室では、授業開始前で自宅待機している学生に

対しても相談を受付している旨を大学ウェブサイトなどで周知徹底した。また、5月上旬に実施された全学生対象の健康診断の受付、学生生活支援課や学生相談室等の学内窓口において、災害が及ぼす心理的影響や心のケアに関する資料を学生に配布し、震災の影響に関する問題がある場合は、早期に相談するよう呼びかけた。

2. 教職員および学内部署との連携

学生相談室は、震災後直後から学生生活支援課や保健衛生支援室と連携し、学生の情報収集や支援情報の共有を図った。また、学内会議やFD研修会において、学生の相談状況と震災による心理的な影響について報告したほか、授業の開始以後は、被災学生の適応支援について、適宜、アドバイザーや授業担当教員と連携を深めた。特に、初年次学生の履修授業が多い基盤教育院の教職員の方々からは、被災した学生や、心理的な理由で授業参加に支障が出た学生などについて、随時、支援に必要な助言をいただき、初年次学生の早期適応支援につなげることができた。

3. 震災後の学生相談室における学生対応

2011年4月～5月に来談した学生総数は101名（男子28名、女子73名）で、そのうち初年次学生は20名（19.8%）であった。なお、震災に関する相談が主訴だった学生数は67名（男子17名、女子50名）で、そのうち17名（25.3%）が初年次学生であった。

4. 学生相談室が対応した震災に関する相談内容（2011年4月～5月）

震災直後から、ストレス症状や心身の不調の相談が寄せられ、5月以降は、問題が長期化した事例、著しい心身の消耗のため通院や入院が必要となった事例にも対応した。

震災に関する主訴（重複あり）には、以下の内容が顕著に見られた。

(1) 震災関連の被害についての相談

自分や家族が被災した、親族や友人が死亡または行方不明、福島第一原発の警戒区域や避難指示区域から避難中、自宅損壊、床上浸水被害、風評被害、飲み水などの放射能汚染、余震が多いなど

(2) 震災後の心理的影響についての相談

ストレス反応、不安感、恐怖感、無力感、抑うつ状態、悲嘆喪失反応、生存者罪悪感、精神疾患の発症や再発（PTSD等）、学業や就職活動への意欲喪失、震災に起因する家族や友人との確執、不眠、食欲低下、引きこもり、将来の不安など

(3) 震災後の環境変化についての相談

震災後の上京や来日に対する不安、一人暮らしへの不安、学生生活への不安、授

業参加が困難になった、心身の不調により休退学の検討を余儀なくされたなど

(4) 経済的影響についての相談

家族の被災や失業による経済的な不安など

(5) その他

飲酒、喫煙量の増加、高額契約トラブル、カルト勧誘など

5. チームカウンセリングによる相談体制構築

学生相談室では、震災に関する様々な相談に速やかに対応するために、カウンセラー間の連携を重視したチームカウンセリングを取り入れた。従来の学生相談における相談受付では、週1回などの定期的な継続面接が主流であるが、予約で時間的制約が増すと、当日受付の相談や緊急事例の対応が難しくなるという側面もあった。しかし、実際に寄せられた震災に関する相談では、予約なしの当日受付事例や不定期来談が多く、メンタルヘルスの危機的事例なども浮上してきた。このような状況を克服するために、チームカウンセリングを導入し、カウンセラーが役割分担をしながら、予約の有無を問わず、速やかに事例の緊急性の有無を判断し、援助を行う相談体制に移行した。

チームカウンセリングには様々な形態が想定されるが、今回の災害メンタルヘルス対応における特徴は、以下の3点である。

- (1) 常勤カウンセラーが、当日受付の不定期相談や、緊急性の高いメンタルヘルス事例を担当し、主に学生の心身の早期安定を優先して支援を行う。
- (2) 非常勤カウンセラーは、予約制の定期継続面接や、中長期的な支援が必要な事例を担当し、主に大学生活への適応や心身の安定維持支援を行う。
- (3) 緊急性について慎重な判断が必要な場合は、カウンセラー間で担当主軸を協議し、適宜、連携して一事例に対応する。

6. グループ・プログラムの実施

学生相談室では、通常の個別カウンセリングのほかに、学生が自由参加できる3種のグループ・プログラム（自由参加）を実施した。内訳は、「ランチタイム・セッション」（週5回、学生の居場所作りやピアサポートが目的）、「イブニング・セッション」（週1～2回、対人スキル向上やコミュニケーション支援が目的）、「身体ほぐしレッスン」（週1回、ヨガワークによるリラクゼーション、ストレス対処法の向上が目的）である。

II. 被災した初年次学生の対応事例

学生相談室が対応した初年次学生の編集事例 A～C を紹介する。以下の事例は全て対応が終了している事案であるが、あえて個人が特定できないように修正を加えている。

1. 事例 A (概要)

相談内容：授業でスライドを見たときに、電気が急に消えて怖くなった。震災当日に停電したことを思い出した。震災のニュースを見ると、めまいや吐き気がする。小さな余震でも怖くて泣いてしまう。

学生相談室の対応：本人の了承を得て、授業担当教員と情報を共有。それ以後は、担当教員が必要に応じて「電気を消します」などと一言声をかけ、クラスの話題提供にも配慮しながら様子を見ることになった。その後、本人の症状は徐々に軽減、回復した。

2. 事例 B (概要)

相談内容：被害の大きい地域で被災し、停電、断水状態の避難所で5日間過ごした。それから心身の不調が続き、毎日フラッシュバックがある。親しい友人が亡くなったこともあり、自分も死ぬのではないかという強い不安がある。まだ大学に友人はいない。

学生相談室の対応：心身のリスクがあったため、学校医および保護者と協議の結果、本人は実家で一週間休養し、専門医を受診した。カウンセリングは継続。その後、本人は順調に回復し、課外活動やアルバイトを始めるなど、学生生活も充実していった。

3. 事例 C (概要)

相談内容：一人暮らしを始めたばかりで、友達がいない。被災地にいる両親に「こちらは被害がひどいので、東京にいた方がよい」と言われ、帰省できない。不安な気持ちでいた時に、路上で親切そうな人に声をかけられ、高額商品の購入勧誘にあった。

学生相談室の対応：カウンセリングを継続しながら、グループ（自由参加）にて対応。本人は、グループで会った他の学生と仲良くなり、一緒に授業を受けるようになった。

III. 考察

- (1) 災害メンタルヘルス対応においては、災害が及ぼす心理的影響によって、精神的な問題を抱える可能性のある学生を早期発見、早期対応することが重要である。

それが遅れると、精神疾患などより深刻な問題が起き易く、学生の心身のリスクも高くなる。

- (2) 早期発見と早期対応を可能にするためには、学内連携が不可欠である。本学では、学内の教職員の災害メンタルヘルスに関する関心が高く、特に支援を必要とする初年次学生の事例について、適宜、情報共有や連携をしながら支援を行うことができた。
- (3) 学生相談室では、チームカウンセリングの導入などで、柔軟な相談受付、適応支援、危機対応が可能となり、初年次学生の多様な相談ニーズに対応することができた。
- (4) 今回の災害メンタルヘルス対応により、初年次学生の心理的負荷の軽減や、心身の安定、学生生活への適応向上が見られた。今後はこの対応システムを充実させ、災害の被害や状況に応じてより有効に活用できるよう検討していく必要がある。