

研究ノート

相談リソースの乏しい地域でのスクールカウンセリング活動の オンライン活用を考える

蝦名 美穂

要約

コロナ禍（2020年2月末から現在とする）となり対面での相談活動に制限がかけられた。この状況を解決する手段として、オンラインを活用した相談活動が多くの大学の学生相談において実践されている。その実践の内容を参考に、北海道内の相談リソースが乏しい地域でのスクールカウンセリング活動のオンライン活用について考察する。

1. はじめに

北海道内には定期的にスクールカウンセラー（以下SCとする）が活動できていない地域がある。令和4年度の学校保健基本調査の中でスクールカウンセラーの配置状況を見みると、中学校の28.4%が週1回4時間となっており、それ以外は週1回4時間以下もしくは、不定期配置、配置なしの状況となっている。

筆者は、北海道内の都市部ではない、比較的相談リソースの乏しい地域でのSCの経験が多い。筆者がSC活動を始めた約20年前は、主に中学校に勤務し、学校の規模に関わらず週1回4時間（年間35週）が確保されていた。しかし、年々その勤務時間は減り、現在は月2回各4時間が北海道教育委員会管轄のSCの主な配置形態となっている（文部科学省，2023）。

また、北海道内でSCとして活動している者の多くは、都市部に居住している。そのため通勤時間が長時間となる学校を担当することも多い。鈴木（2023）は「道内地方のSCは通勤が非常に長距離で、SCの勤務そのものよりも通勤の移動で疲弊し辞めていくSCも多い」と指摘している。

本研究でいう相談リソースが乏しい地域とは、

児童精神科を受診するまでに自家用車で1時間以上を要する、近隣に心療内科や精神科はあるものの児童生徒は診療対象ではない、SCの定期配置ありの状況を指す。

筆者は、2019年秋に北海道内の職能団体の研修会をハイブリット形式で実施した。当時、ハイブリット研修はまだ珍しい状況だったが、今後このような形態の研修会実施のニーズが高まると予測していた。

そしてコロナ禍となり、心理臨床のオンライン化のスピードは桁外れの速さで進んでいった。現在、新型コロナウイルス感染拡大は緩和されたものの、オンラインカウンセリングのニーズはあり、一つの選択肢となっている。今回は、現在のこのような状況から、相談リソースの乏しい地域での、オンライン活用を考える。

2. 本研究の目的

コロナ禍となり、対面での相談に制限がかかり、教育機関に携わるカウンセラーは工夫をしながら相談活動に努めてきた。特に大学の学生相談室では、メール・電話等の活用に加え、TV会議システムを利用したオンラインカウンセリングが急

速に導入された。その実践が2020年以降に多く報告されている。しかし、大学以外の教育機関でのオンラインカウンセリング等の実践報告は少ない。文部科学省はSCのオンラインの活用について令和2（2020年）年5月14日の事務連絡の中で「オンラインによる遠隔でのカウンセリング（ICT端末の画面上で両者の顔が見えるような形での対面相談）も手段の1つとして有効」と言っている。留意点については各職能団体や関係学会から出されているものを参考にすることを求めているが、各現場の状況を踏まえたマニュアルとまではなっていない。北海道教育委員会（2021）もオンラインカウンセリング実施に関して指針を示している。ここでは、文部科学省の事務連絡より具体的に実施について示しているものの、利用可能な対象や方法が限定的である。

そこで、本研究では、2020年以降に報告された大学の学生相談でのオンライン活用報告から、中学校でオンラインカウンセリングを実施する際に参考となる知見をまとめる。

このことが、今後相談リソースの乏しい地域でのスクールカウンセラー活動のオンライン活用を進める上で、有用な知見であると考えられる。

3. 大学学相談でのオンラインカウンセリング導入の実践報告から

2020年以降にTV会議システムを利用したオンラインカウンセリングを導入した実践9本（奥田2022, 小田ら2021, 佐藤ら2021, 田畑2020, 山口2020, 和田2020-2023）と、大学付属心理相談室での実践2本（中鉢ら2023, 高橋2021）の報告をまとめる。

(1) 開始時期

コロナ禍当初より、メールや電話の相談を最初に始めた大学がほとんどである。そして、準備が整った大学はビデオ通話によるカウンセリングが始められていた。早い大学だと3月以降に開始している。

(2) 方法

コロナ禍以前より、予約にメールを用いる大学があった。遠方にいる保護者との連絡手段として電話を活用していた。コロナ禍となり、ビデオ通話が利用された。具体的なツールは、TV会議システム（Zoom, Microsoft teams）やSkypeであった。選択するビデオ通話のツールは、大学のオンライン授業で利用しているものにより選択が分かれていた。また、大学付属心理相談室の場合には、予約の申込みから料金の受領までの流れをLiveCallというプラットフォームを利用しているところもあった（中鉢ら2023）。

この他に、オンデマンド配信を利用して心理教育に関わる動画を視聴できるようにしていた（佐藤ら2021）。

(3) 対象と相談時間および頻度

コロナ禍当初、既に相談室を利用している学生のオンラインへの移行が進められた。それとともに、新規受付の学生をビデオ通話の対象とするか否かという検討がされていた。小田ら（2021）は対象を「過年度からの継続や再来のケースとし、当該年度の新規受付については見立ての難しさ等も勘案して適用から除外した。」としている。新規受付を行った相談室は学内勤務が可能なカウンセラーの状況と相談予約数を照らし合わせ、慎重に対応を行っていた。

また、高橋（2021）は大学付属心理相談室の対象の居住地を制限していた。他の学生相談室は居住地の制限はなく、留学生の国外からの相談を受けている例もあった。

そして、相談時間および相談の頻度についてである。時間については、田畑（2020）のように「相談内容が複雑化しないように面接時間を30分」とした例もあった。

相談頻度については、カウンセラーの在宅勤務により対応できるマンパワー不足から、相談時間を短くする、相談間隔をあけるなどの対応がなされていた。このような対応により、通常よりは相談頻度は低くなるが、多くの学生に対応していた。

(4) 支援・相談内容

支援・相談の内容はいくつかの種類があった。メールによる相談予約，メールによる相談，電話による相談，ビデオ通話による個別相談であった。加えて，ビデオ通話を活用してのワークショップの実施（田畑 2020），オンデマンド授業，オンライングループ，学生対応 FD の実施（佐藤ら 2021）と言うようにこれまで対面で行われてきたことをできる限りオンライン化するという工夫がされていた。

(5) 手続きとルール

カウンセリング実施の手続きとして，どこで相談活動を行うかという大きな課題があった。新型コロナウイルス感染状況により，活動レベルが定められ，それに伴い大学内に入れる人数も限られていた時期があったためである。その際に，メールの対応はカウンセラーの自宅からでも可能とする，電話の対応は大学内もしくは転送電話で自宅からの対応とする例もあった。しかし，ビデオ通話によるカウンセリングの場合には大学の相談室で実施されていた。

次に，ビデオ通話を利用したカウンセリングのルールの策定および周知方法である。この点については，相談室ごとに想定されるトラブルへの対応や利用にあたっての細かいルールが事前に告知がされていた。小田ら（2021）は「限界設定（守秘義務とその解除，セキュリティ，対面相談との違い），実施における双方の留意点（映像，有線 LAN 環境，周囲に人がいない環境，通信悪化の取り決め），中止の可能性，学生側のリテラシー（録音録画撮影の禁止，会議 URL の取り扱い），相談時間枠，など」を挙げていた。

このようなルールについて，田畑（2020）は，「電子メールで同意書を送り同意事項に同意が得られた場合に相談を開始するという手続きをとった」とし，小田（2021）も同様の対応がとられていた。

(6) 利用状況

田畑（2020）は「2020 年 6 月以降，Zoom 相談の比率が相談方法の中でも最も多くなり，6 月に

は 64%，7 月に 57%，8 月には 52%，9 月には 63%であった」と報告している。遅れてオンラインカウンセリングを導入した大学では（奥田 2023），「2020 年度の延べ面接回数（個別相談）のうち，遠隔心理支援の割合は約 28%であり，オンラインを本格導入した 12 月以降でも 20%程度であった」との報告がある。そして，対面での相談が再開されるようになると，ビデオ通話によるカウンセリングは減少するものの，和田（2023）は「Zoom を用いたオンライン相談は，2022 年以降毎月 100 回前後実施されている状況」との報告をしており，アフターコロナとなりつつある現在も一定程度ニーズはあるものと考えられる。

(7) メリット，デメリット

オンラインカウンセリングのメリットとして，中鉢ら（2023）は利用者のアンケート結果より「時間や時短で行えることの利便性を感じる人が多かった。カウンセリングを受けることの敷居の低さ，非言語の手がかりの少なさゆえの緊張感の低下，自宅にいることによりリラックスできること。」を挙げた。これらのことは，他の領域での実践報告の中で述べられていることと同様である。

そして，和田（2021）は「当ルームに相談に来ることを誰かに見られてしまうのではないかと非常に気にすることがある。そういった場合でも，オンライン相談であれば来室することなく相談が可能であるため，来室に伴う気がかりを大きく軽減することができるメリットもあろう。」と来談までの過程での不安を解消できることを挙げた。

また，高橋（2021）は「『不自由な』体験をすることにより，逆説的ではあるが通常使用している『相談室』や『面接室』といった構造化された空間の重要性について気づいた」と言っている。これまで当たり前のように用意されていた構造が支えていたものに気がついた瞬間とも言える。

反対に，デメリットとして和田（2021）は「オンライン相談は通信環境に大きく左右される方法であり，不安定な回線による通信障害の影響をまともに受けてしまう」とし，加えて「緊急の対応

が必要とされるような状況が発生した時に、機動性をもって対応することが難しい」ことを挙げ、これも他領域での実践報告と同様である。

(8) 課題

小田ら(2021)は「Web相談を含む遠隔相談と対面相談を適切に組み合わせたハイブリットな学生相談のありようについて議論を深めることが重要」としている。奥田(2023)も、「心理臨床の分野ではオンライン相談やICTを活用した支援が、少なくとも一つのジャンルとして今後も発展していくだろう。両者の強みと限界を踏まえながら、相談者のニーズとこちらの事情に応じて適切に使い分けていくハイブリット方式が現実であると思う」としている。何かのツールに偏るのではなく、目の前にいる学生(クライアント)にとって、どのツールを活用することが良いバランスなのか、効果的な組み合わせなのかを個別に考えることが重要となるのだろう。

そして、山口(2020)は「高度かつ安定的な技術を見につけることの必要性」を示した。それについて、中鉢ら(2023)も「研修として、相談員は、5月から7月にかけて学生同士のトライアル・カウンセリングを行うが全8回の内の最低2回はオンラインで実施することを義務づけ」ており、技術面を含めた研修の実施が不可欠なことを指摘している。

4. 考察

先の大学相談室での実践のまとめを踏まえ、同時期の中学校でのオンライン活用はどのような状況であったか、そして今後どのようなことを検討する必要があるのか考察する。

(1) 開始時期

文部科学省は令和2(2020)年5月14日の事務連絡の中でSCのオンラインの活用について触れている。活用の状況を石川(2020)は、「2020年8月に各県でスクールカウンセラー(以下、SCとする)の世話を務めるコーディネーター対象にWeb調査し、緊急事態宣言下の休校中における

オンラインカウンセリングの実施状況について調べたところ、全国47都道府県中5県より『実施した』との回答を得た。」と報告している。この時点で実施が少なかった理由は、明らかにはなっていない。SCが利用するPC等が割り当てられていない、学校内での勤務が難しかったことにより、この時点では実施が少なかったのではないかと推察する。

(2) 方法及び利用状況

石川(2020)のWeb調査では、Skype, Zoom, Google Meet等のオンラインシステムを使用したことが報告されている。その他、LINEを使ったチャット相談が行われていたことが調査よりわかった。

コロナ禍以前より、SCと教職員がメールでは勤務日の予約状況の確認、電話を用いて個別の生徒への対応の相談、関係機関との情報共有の連絡をすることを筆者は経験している。コロナ禍となり、教職員が関係機関との情報共有会議や外部研修の受講にビデオ通話を活用することが積極的に行われている。複数名が同時に集まり情報を共有するという点においては、オンライン活用は利便性が高いと考える。

(3) オンラインカウンセリング対象と相談時間

中学生は、自ら相談するツールを選択し申込む大学生とは異なり、必ず教職員や保護者が介在する。自ら相談に訪れる中学生は周りの大人側からの働きかけによってSCへの相談に繋がる生徒よりも少ない。このような状況から、新規相談申込みであっても、教師や保護者からの情報を事前に得ることが可能であり、かつオンラインカウンセリング時に緊急対応ができる大人が生徒の近くにいることが確認できた場合には、相談対象とすることが可能であると考えられる。

相談時間については、佐賀県(2023)のガイドラインでは「初対面でのオンラインカウンセリングについて、対面での面談以上に負担が大きいことから、以後のつなぎとして捉え、相談時間については配慮すること」としている。生徒とSCの疲労や勤務時間を考慮し、30分程度が妥当ではな

いかと考える。

(4) オンライン活用を必要とする状況

大学の学生相談の場面でも、基本ビデオ通話によるカウンセリングの場合には大学内で行われていた。SCにおいては、このオンラインカウンセリング実施場所を再検討する必要があると筆者は考えている。このオンライン活用を必要とする場面を筆者の経験から以下に挙げる。

- ①外に出られない生徒（不登校生徒、怪我や病気等によって外出が制限されている生徒、その他）がいる場合
- ②家庭訪問での相談が必要な生徒がいる場合（対面相談後のオンラインカウンセリング。予約が増えて勤務時間に限りがある際に、移動時間を短縮できるメリットがあり、特に冬期の場合に必要なを感じる。）
- ③関係機関、校区の小学校との情報共有を行う場合。
- ④臨時休校時の場合（天候不良による臨時休校やインフルエンザ等の流行による学校閉鎖時の相談機会の確保。）
- ⑤北海道内の遠方に学校が位置し、SCの通勤に困難さがある場合（例：通勤に往復4時間、勤務時間4時間という場合）。近隣にSCがない場合。
- ⑥緊急支援後のフォローアップが必要な場合（定期配置ではないが、月1回程度のフォローアップが必要な場合。遠方であれば尚更必要性を感じる。）
- ⑦SC自身の事情により学校で勤務ができないものの、自宅でのテレワークは可能な場合。

上記に挙げた状況では、①、②、③の場面ではSCが学校にいる場合はオンラインカウンセリングが学校長の許可のもと可能となる。しかし、現在④～⑦のSCが学校以外の場所からのオンラインカウンセリングは認められていない（北海道教育委員会、2023）。相談を受けることに適した条件が整った上でSC宅等からのオンラインカウンセリングが可能となれば、相談の機会や相談対象

の範囲は格段に広がる。この点については見直しを求めたい。また、SCと学校、もしくはSCと生徒宅を繋ぐことが認められない場合には、北海道内の振興局ごとにビデオ通話が可能となる部屋を用意するというを提案したい。

(5) オンラインカウンセリング導入にあたり検討が必要な手続き

オンライン活用にあたり、誰がどのように、何を準備するのか、どの部屋をSCがオンラインカウンセリング時に使用するのか、SCが使用するPC端末の用意を含むセッティング等、教職員とSCの間で役割分担する必要がある。そして、生徒や保護者とSCの間での実際のカウンセリング時のルールづくり及びその共有も先の報告から不可欠である。

そして、これらの作成したルールをもとに、カウンセラーと教職員ともに研修実施が必要と考える。

(6) オンライン活用の今後の可能性

大学の学生相談室で実施されていた内容は、個別相談だけでなく、それ以外の方法を柔軟に組合せ、個々のニーズに寄り添う実践が報告されていた。

そこで、これまでSCが対面で行ってきた活動の一部をオンライン化し、対面相談へと繋げる試みを提案したい。

1つ目にメンタルヘルスに関する授業のオンデマンド化である。筆者はメンタルヘルスに関する授業を年に数回依頼される。これらをオンデマンド配信し、生徒が自由に視聴可能とする。このことにより、これまで1次支援として関わることができなかった生徒たちも、SCへの相談の敷居を低くすることに繋がられないだろうか。更に、同じ市町村で活動するSCが協働してこの動画作成にあたる。そうすることによって、限られた勤務時間を有効に活用することもできるのではと考える。

2つ目に、ホームワークのオンライン化である。筆者はカウンセリングの中で、生徒へのホームワークとして、その日の出来事と気分を記入する

「気分手帳」を作成してもらうことがある。次のカウンセリング時にその記録を見ながら、生徒に振り返りをしてもらう。

この「気分手帳」をオンライン化する。そして、この作成をカウンセリング対象の生徒だけでなく全校生徒へと広げることにより、生徒が自分の心身の健康に目を向けてもらう機会となると考える。全ての生徒とSCの間で振り返りをするのは難しいが、教職員が気になる生徒との間で話をする場面で活用することはできるだろう。

実際にアプリを利用して簡単に1日の気分の記録をつけることを始めている自治体（大阪府吹田市）があり、導入の際には参考としたい。

ここでは、2つの試みを提案した。このような試みにより、SCや教職員が児童生徒の変化に気づき、児童生徒自身は自分たちの心身起きている変化に気づき、対面相談につながる児童生徒が増え、相談活動が活発になるのではないだろうか考える。

最後に、北海道でも令和5（2023）年7月よりSC未配置校に対して、オンラインカウンセリング拠点と学校または児童生徒宅をオンライン会議システムでつないでの相談が始まったばかりである。本年度は計18日の実施予定となっている。活用実態や利用者の感想を参考に、今後のオンライン活用の更なる検討が求められる。

5. 今後の課題

本研究で考察した内容をもとに実際の勤務校でのオンライン活用の促進に努め、必要とされるルールづくりを進めたい。そして、実践を重ねることで得られた結果を再度検証し、北海道内にいる心理相談を必要とする生徒へと届けたい。

引用文献

北海道教育委員会（2021）. スクールカウンセラーによるオンライン等を用いた相談支援について（通知）

北海道教育委員会（2023）. 令和5年度スクールカウンセラー活用事業等の実施について

石川悦子（2021）. オンラインカウンセリングの現状と課題, こども教育宝仙大学紀要, 12, 53-59

文部科学省（2023）. 令和4年度学校保健統計調査スクールカウンセラーの配置状況

文部科学省（2020）. 児童生徒の心のケアや環境の改善に向けたスクールカウンセラー及びスクールソーシャルワーカーによる支援の促進等について（事務連絡）

中鉢路子・小俣和義（2023）. コロナ禍におけるオンライン・カウンセリングの活用に関する研究—オンライン・カウンセリング利用者へのアンケート調査—, 青山学院大学教育人間科学部紀要, 第14号, 103-118.

奥田紗史美（2022）. 「コミュニケーションと身体性」会うことのできない時代の心理臨床—学生相談の実践から—, 質的心理学フォーラム, 14, 24-32.

小田真二・高松里・福盛英明・船津文香・松下智子・吉良安之（2021）. 学生相談におけるWeb会議システムを用いた遠隔相談の取り組みと今後の課題, Campus health 公益社団法人全国大学保健管理協会機関誌, 58(2), 197-203.

佐藤枝里・渡邊素子・北岡智子・鈴木雅子・谷口洋子・和合香織・和田浩平・稲山かおり・願興寺礼子（2021）. 学生相談室におけるコロナ禍での学生支援—予防的心理教育の視点から—, 中部大学教育研究, No.21, 41-49.

鈴木茜（2023）. 北海道におけるスクールカウンセラーの勤務実態と常勤化に関する考察, 公教育システム研究, 22, 37-62

田畑紀美江（2020）. 新型コロナウイルス感染症の影響下における学生支援—遠隔相談を中心とした遠隔心理支援の検討—, 高等教育と学生支援, お茶の水女子大学紀要, 第11号, 10-20.

高橋靖子（2021）. 大学附属心理相談室におけるオンラインカウンセリング導入のプロセス, 愛知教育大学教育臨床総合センター紀要, 11, 1-8.

山口孔丹子（2020）. 学生相談室におけるオンラインカウンセリングの有用性, 四国学院大学『論集』, 159号, 37-53.

和田竜太（2020）. 学生相談カウンセラーから見た新型コロナウイルス感染拡大をめぐる動向について—国内外の動きと本学・カウンセリングルームの対応を振り返って—, 京都大学学生総合支援

- センター, 49, 73-83.
- 和田竜太 (2021). 学生相談カウンセラーから見た新型コロナウイルス感染拡大をめぐる動向について—国内外の動きと本学・カウンセリングルームの対応を振り返って— (第2報), 京都大学学生総合支援センター紀要, 50, 35-46.
- 和田竜太 (2022). 学生相談カウンセラーから見た新型コロナウイルス感染拡大をめぐる動向について—国内外の動きと本学・カウンセリングルームの対応を振り返って— (第3報), 京都大学学生総合支援機構紀要, 1, 31-42.
- 和田竜太 (2023). 学生相談カウンセラーから見た新型コロナウイルス感染拡大をめぐる動向について—国内外の動きと本学・カウンセリングルームの対応を振り返って (第4報), 京都大学学生総合支援機構紀要, 2, 39-50.
- 吹田市, 不登校の現状と対応策について (資料) https://www.city.suita.osaka.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/008/297/20230827shiryo1.pdf (アクセス日 2024/01/03)
- 佐賀県教育委員会 (2003). スクールカウンセラーガイドライン, https://www.sagaed.jp/shidou/soudan/pdf/014_sc.pdf (アクセス日 2023/12/21)
- 文部科学省 (2023). 令和4年度スクールカウンセラー等活用事業実践活動事例集, https://www.mext.go.jp/content/20231026-mxt_jidou02-000032448.pdf (アクセス日 2024/01/04)

Considering the use of online school counseling activities in areas with limited counseling resources

EBINA Miho

Abstract

Due to the Corona disaster (from the end of February 2020 to the present), face-to-face consultation activities were restricted. As a means of solving this situation, online counseling activities are being practiced in university student counseling. Referring to the contents of the practice, we will consider the online use of school counseling activities in areas in Hokkaido where consultation resources are scarce.