

コミュニケーション力を育成する 『臨床心理学』授業に関する考察

—— 遠隔授業における学生の課題レポートを通して ——

笛木 鮎子¹⁾

Examination of Clinical Psychology Education to Nurture “Communication Skills”:

The Practical Report in Remote Classes

Ayuko Fueki

Abstract

The purpose of this paper is to report clinical psychological education in the context of remote classes and consider its effect on developing students' communication skills. In this study, we first evaluate the practical report with a focus on communication skills, and then determine the kinds of communication skills that are relevant. The results show that understanding the position and feelings of others, understanding the self objectively, and having some concern for the social environment. Based on these findings, this study concludes that clinical psychological education effect students' communications skill development.

Key words: clinical psychology, communication skill, remote class, practical report

キーワード：臨床心理学，コミュニケーション力，遠隔授業，課題レポート

I はじめに

現代の日本において社会人が備えるべき能力としてコミュニケーション力が重視されている。『2018 年度新卒採用に関するアンケート調査報告』（一般社団法人日本経済団体連合会 2018）によると、企業が新卒学生を採用する際に重視する能力は「コミュニケーション力」が 16 年連続して第 1 位である。これは多くの企業が、社会に出て活躍するためにはコミュニケーション力が必要であると認識しており、学生にその能力を求めていることを示している。（濱中・三井 2020）（矢

島・高村 2014）

『労働安全衛生調査』（厚生労働省 2020）によると、過去 1 年間にメンタルヘルス不調により連続 1 か月以上休業または退職した労働者がいる事業所の割合は 9.2% であり、500 人以上の規模の事業所では 84% にもなる。メンタルヘルス不調の原因となるストレスとしては『労働者健康状況調査』（厚生労働省 2012）によると「仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの原因」のトップは、「職場の人間関係」である。組織内でスムーズな人間関係を行うには、コミュニケーション力が必要であり、企業側が採用時に重視す

1) 育英短期大学非常勤講師

る理由もうなずける。度重なる人間関係のもつれは、昨今問題となっているハラスメントやうつ病等の精神疾患、自殺につながる可能性も否定できないことから、それらを回避するためにもコミュニケーション力の必要性がみえてくる。つまり就職活動においてもその後の社会生活においても、コミュニケーション力は重視されるべき能力であるといえる。

このような現状から、社会人となる学生の教育機関である大学にもコミュニケーション力育成の役割が求められている。教養科目としてコミュニケーションスキルを学ぶ科目を開講している大学もある（矢島・高村 2014）。本学においては現代コミュニケーション学科が設置されている。ディプロマポリシーには①コミュニケーションについての基礎的な理論に基づく知識と問題解決能力、キャリアについての知識及び能力を修得し、主体的に判断して行動することができる。②社会で必要なコミュニケーションにかかわる専門的知識及び技能を修得し、実社会の多様な分野でコミュニケーションを実践することができる。として、コミュニケーション力育成が主眼となっている。『専門教育科目』には、社会で必要なコミュニケーションにかかわる専門的知識及び技能を習得させるための科目が開講されており、そのひとつとして『臨床心理学』が置かれている。つまり『臨床心理学』には、学問として臨床心理学知識を学び、探究することだけではなく、コミュニケーション力育成としての目的に合致するよう授業内容の工夫が求められているのである。

さらに、2019年に発生しその後世界中に蔓延したCOVID-19により、予防対策として全国の教育機関においては授業形態の変更を余儀なくされた。本学においても令和2年度より遠隔授業が取り入れられている。令和3年度は、対面授業と遠隔授業を交互に行っている。遠隔授業においても履修目標を達成できるような工夫が求められることとなった。

本稿は、遠隔授業における『臨床心理学』の授業実践報告と、学生たちのコミュニケーション力の学びを課題レポートにより考察するものである。コミュニケーション力の育成に役立つ知識、技能を学生に教授するには『臨床心理学』の知識や技術の如何なる側面を授業で取り扱ったらよいか、また課題レポートにより学生はどのようなコミュニケーション力を習得することができたのかを考察し、今後のより良い授業実践につなげてゆくことを目的とする。

臨床心理学

臨床心理学とは、米国心理学会（APA）によると「科学、理論、実践を統合して、人間行動の適応調整や人格的成長を促進し、さらには不適応、障害、苦悩の成り立ちを研究し、問題を予測し、そして問題を軽減、解消することを目指す学問である」と定義される（下山 2003）。その特徴として、人間行動がどのように維持発展されるかについての科学的探究にかかわること、および人間の苦悩を生み出す状況を改善し、問題を解決していく専門的援助実践に関わることをあげている。つまり、心の問題の解決に向けた実際の支援活動と科学的な研究活動によって成り立っており、研究で得た結果を臨床実践に活用するという循環が必須な学問といえる（岡島 2020）。

近藤ら（2018）は、臨床心理学の知識と理論を教育実践の中で活用することは、「他者を尊重する精神の養成、共感性、道徳観の発達、コミュニケーションスキルの成長、自己洞察の促進などに資する実践力の育成につながる」と述べている。また、菊島（2009）は、学生が臨床心理学授業に望んでいることは、「自己の心理を理解するためと他者の心理を理解するために臨床心理学を役立てたいから」であると明らかにしている。これらことから、『臨床心理学』は、コミュニケーションの基本的能力を育成する効果が期待できる学問であるといえる。

コミュニケーション力

コミュニケーションは、ラテン語 *communicatio* 「分かち合う」に由来する。コミュニケーション力は様々な用いられ方をし、複数の側面から成る複合的な概念である。それゆえコミュニケーション力の豊かさや高さを論じるとき、どの諸側面を評価するのが適切かの判断は異なる（町田 2018）

たとえば齋藤（2018）は「感情を互いに理解しあい、意味を互いに理解しあう能力。感情面に気を配って意味を分かち合い、信頼関係を築いてゆく能力」と定義している。濱中・三井（2020）は、仕事上必要となるコミュニケーション力として「①話を聞き、聴き考えることの重要性 ②考え、理解し自分の意見を適切に相手に伝える ③業務を遂行する上で必要な要素」としている。町田ら（2018）は、「相手の気持ちを察したり言葉にしないことを読み取ること（解読）」と「自分の考えや気持ちをうまく伝えること（表出）」をコミュニケーションの側面として扱うことが多いとし「企業側は相手の気持ちを察するなどの心的活動と意見や気持ちを伝える表出行動は相互依存していると考えている」とする。

また、グローバル化の進む現代社会においては、グローバル・コミュニケーション・スキル（異文化理解能力）が求められており、OECD（経済開発機構）ではこの能力を重視している（平田 2021）。異文化理解能力とは、「異なる文化、異なる価値観を持った人に対してもきちんと自分の主張を伝えることができる。文化的な背景の違う人の意見も、その背景を理解し、時間をかけて説得・納得し妥協点を見出すことができる」能力である。このように、さまざまな側面のあるコミュニケーション力であるが、共通とされる場所は、「相手の考えを聴く力」「自分の考えを伝える力」が基本にある。

そこで、先の臨床心理学の定義と合わせ、本学の学生の現状とディプロマポリシーを勘案し、『臨床心理学』授業で達成すべき学修成果を次の

3点とする。①心のしくみや精神疾患の知識を他者の立場や心情の理解のために役立てることができる（他者理解）。②授業で得た知識を自己の客観的理解のために役立てることができる（自己理解）。③社会人として活動するために、授業で得た知識をもとに様々な問題に興味関心を持ち自分なりの考えを持つことができる（社会的興味関心）。

II 方法

1. 対象と授業構成

令和3年度前期『臨床心理学』を選択した学生36名の遠隔授業のうち5回分における課題レポートを評価基準によって評価し、その結果を考察する。

対象学生の半数以上が心理コースの学生であるが、例年ほとんどの学生が心理職とはかかわりのない企業に就職している。授業選択理由は、心理学に興味があったから14名、人の心理に興味があったから6名、臨床心理士に興味があったから3名、コミュニケーションに役立てたいから2名、その他9名である。

遠隔授業では、授業の内容を解説したものを動画（20分程度）と文書（2～3枚）にまとめ配布した。各回1問の課題を提示しレポートの提出を求めた。翌週の対面授業では、授業の内容に入る前20分程度を使い、遠隔授業の内容の補足説明と数名の学生のレポートを紹介し全体の講評を行った。

2. シラバス

学生を2グループに分け、対面授業とオンデマンドにより遠隔授業を行った。15回の授業のうちどの回を遠隔授業にするのか授業内容を検討した。シラバス10～13回の心理療法は、学生にとって初めての学問であり耳慣れない言葉や概念が多く遠隔授業での理解は困難が予想された。それに

表1 『臨床心理学』シラバス

	テーマ	内 容	授業形態
1	オリエンテーション 臨床心理学とは何か	シラバスの解説、受講上の注意等 定義、歴史、基本概念	対面授業
2	発達臨床心理学Ⅰ	エリクソンの発達理論	遠隔授業
3	発達臨床心理学Ⅱ	各発達段階の心理的特徴	対面授業
4	発達段階で生じる問題Ⅰ	発達障害 (ASD, ADHD, LD)	遠隔授業
5	発達段階で生じる問題Ⅱ	虐待、不登校、いじめ、自殺	遠隔授業
6	精神疾患Ⅰ	不安障害、強迫性障害など	遠隔授業
7	精神疾患Ⅱ	摂食障害、解離性障害など	遠隔授業
8	精神疾患Ⅲ	うつ病、統合失調症	遠隔授業
9	アセスメントの基礎	検査法、面接法など	遠隔授業
10	心理療法Ⅰ	クライアント中心療法	対面授業
11	心理療法Ⅱ	精神分析 フロイトとユング	対面授業
12	心理療法Ⅲ	行動療法、認知行動療法	対面授業
13	心理療法Ⅳ	内観法、自律訓練法など	対面授業
14	心理職の仕事	各分野における心理職の仕事の実際	対面授業
15	まとめ	臨床心理学を実生活で役立てるために	遠隔授業

対し精神疾患は、うつ病や発達障害等、疾患名が一般に知られており、興味関心を持っている学生も多い。またインターネットでの情報も得やすいため課題学習が可能であると判断し、シラバス4～8回を遠隔授業とした。

3. 課題設定と評価基準

学生は、課題レポート作成を主として各回の学習を行うため、どのような課題を設定するかということは、学生の学びに大きな影響を及ぼす。課題設定の際に検討したのは、次の3点である。①課題を作成することが、自己理解、他者理解により効果的であること。②学生の生活により身近に捉えやすい問題であること。③単に情報収集、用語理解ではなく、学生の考える力を引き出すような設問であること。

1回の授業ごとに1課題。文字数800字程度¹。作成時間90分程度²で学生が作成できる課題を設定した。全体の評価基準は、前掲コミュニケーション力の定義により以下とした。これを基に授業内容ごとに各回の評価基準を設定しレポートを評価した。

① 授業内容を理解した知識が記述されている

か。

- ② 他者の立場や心情を理解しようとする考えが記述されているか。
- ③ 自己を客観的に理解しようとする考えが記述されているか。
- ④ 個人を取り巻く社会環境に意識を向けた考えが記述されているか。
- ⑤ 資料や文献のまとめだけではなく自分なりの考え³が記述されているか。

Ⅲ 授業内容と結果・考察

1. 発達段階で生じる問題Ⅰ (シラバス第4回)

1-1 授業内容 (配布した文書資料と動画)

発達障害のうち、自閉スペクトラム症 (ASD)、注意欠如多動症 (ADHD)、限局性学習症 (LD) について学ぶ。文書資料には、それぞれの特徴と支援法を提示した。発達障害児と定型発達児との境界線は明確にあるわけではないことの説明として『グレーゾーン』と呼ばれる子どもたちがいることについて解説した。学校生活に困難を生じる『二次障害』について解説し、障害そのものよりも環境への不適応により発達障害が顕在化する現

実と学校や家庭での関りの配慮について提示した。動画資料には、それぞれの障害の具体例として小中学校でどのような困難さを抱えているかについて解説した。

1-2 課題

「発達に障害を持つ子どもと障害のない子どもとは、何が違い、何が同じだと理解しましたか」

課題のねらいは、それぞれの障害の特徴を理解した上で、定型発達との異同を考え、発達障害を持って現代社会を生きるということがどういうことなのか、という考えを巡らせることである。

1-3 結果・考察（評価基準を満たしている学生数・%）

- ① 各障害の特徴に触れ障害のない子どもとの違いが記述されている……34人（94%）
- ② 障害のない子どもとの同じ面についての考えが記述されている……30人（83%）
- ③ どのように対応すべきか自分なりの考えが記述されている……16人（44%）
- ④ 障害のある子どもの具体的なイメージを持つことができている……6人（16%）
- ⑤ 未提出……2人（5%）

前回までに、エリクソンとピアジェの発達段階理論により、定型発達について学習した。ねらいは、学生自身が精神的・認知的にどのように発達してきたのか、という客観的視点で自分の成長を捉えることである。定型発達を理解した上で今回、その発達過程のどこかに遅れがある、という認識の上で発達障害を学ぶ。

昨今、大人の発達障害がメディアで取り上げられることがある。場の雰囲気を読めない、人間関係のトラブルが多い、など社会適応に困難を感じている者が、医療機関を受診したら発達障害であった、というものである。「自閉症」「アスペルガー」「ADHD」という言葉を知っている学生は多い。「コミュ症」という言葉も一般に使われて

いるが、人間関係でつまずくと“自分は発達障害ではないのか”と不安になる若者もいる。しかしそれらの障害に関する正しい知識は持ち合わせていない。また、これから子どもを育てる可能性のある学生たちにとって、発達に障害を持つ子どもをどのように認識するかは、考えておくべき問題である。

定型発達との違いについて記述したのは94%であり、未提出者を除き全員が回答していた。配布資料以外にもインターネットで調べて特徴をまとめていた。障害のある子どもと無い子どもの同じ面については80%が何らかの記述をしていた。「成長のスピードは違うが環境から影響を受けることは同じ」「同じように悩み、傷つき、苦しむ」「感情面は同じ」「発達の凹凸は誰にでも多少はある」「自分や周りの人に当てはまる特徴もある」などである。障害の在る無しにかかわらず、社会環境の中で、誰もが多少の困難さを抱えることに思い至ったことが推察される。資料に『グレーゾーン』『二次障害』というキーワードを提示したことにより、同じ面を推測しやすかったのではないかと考える。自分自身にも得手不得手なものがあり、障害を持つ人は、その程度や困難さが大きいのだと理解したことは、同じ人間として、相手の身になって考えるというコミュニケーション力の基本に繋がっている。また「自分が障害を持つ子どもと関わるようになったら」という視点で記述した学生もおり、他人事ではない身近な問題として捉える視点を持つ課題としても有効であった。

6名が「具体的にイメージできない」と回答したが、発達障害の子どもと全く関わりをもつ経験のなかった者にとっては、難しい課題であったのだろう。このことは、初等中等教育において、障害者に関する教育の不足を示している。公立の小中学校においては、特別支援学級が設置されており、障害児と定型発達児が同じ学校で学ぶ制度となっているが、9年間全く関わりを持たずに、そ

の存在を考えるとなく過ごす者も少なくないということを示している。

障害児への対応について記述していたのは44%である。「障害に応じた適切なサポートが必要」「ネガティブな感情を抱かせないような周囲の配慮が必要」「ユニバーサルデザインを取り入れるなどの環境整備が必要」「差別や偏見があってはならない」などの記述である。これらは、お互いの差異を認め合う、お互いの困難さに配慮し、支援し合うという考え方につながる。発達障害と定型発達の異同に思いを巡らすことは、障害者への対応だけではなく、LGBTQなど性的、人種的、宗教的マイノリティの問題に関心を持ち、昨今の『多様性を認め合う社会の実現』という思考へと発展してゆくものではないだろうか。

以上レポートの内容を受け、対面授業においては、『合理的配慮』の例や『特別支援教育』について補足説明を行い、障害を持つ子どもたちの教育の現状を紹介した。家庭や学校、地域社会でどのような支援が必要なのか、また、障害を持つ人たちとどのようにかかわればよいのか、さらに現実感を持って考えることができるよう説明を行った。

2. 発達段階で生じる問題Ⅱ（第5回）

2-1 授業内容

不登校、いじめ、ひきこもり、非行、自殺について学ぶ。文書資料には、それぞれの現状と支援に関して解説した。個人的要因だけではなく社会的要因が影響しており多方面からの適切な支援が必要であることの解説をした。自殺に関しては相談窓口の連絡先をいくつか載せ、携帯電話等に登録しておくよう促した。動画資料には、虐待の種類それぞれの説明と通報義務について解説した。母親の置かれている環境や虐待の連鎖についての説明と発見が遅れてしまう要因に子どもの心理が影響している事例を提示した。

2-2 課題

「我が子を虐待してしまう親の心理をどのように理解しますか。（どのようなことが虐待をしてしまう原因となるのかを調べ、親の心理を推察してください）」

課題のねらいは、虐待は、加害者である親、個人の問題だけではないということに気づき、親の置かれている心理的、社会的、経済的状況について考えを巡らせることである。

2-3 結果・考察

- ① 虐待の背景に触れ記述されている……35名（97%）
- ② 親の立場に立った考えが記述されている……35名（97%）
- ③ 虐待を未然に防ぐための策が考えられている……25名（69%）
- ④ 文献の転記のみで自分の考えが記述されていない……1名（2%）
- ⑤ 未提出……1名（2%）

実の親が子どもを虐待し死に至らしめるという事件は近年問題となっている。メディアで多く取り上げられることから学生たちも耳にしている。しかし報道の多くは、親子の本来あるべき姿ではない、という特異性、悲惨性が強調されやすく、その現象の背景にまで意識を向けることはあまり多くはない。現代の日本社会において子どもを育てる社会環境を知り、親、特に母親の置かれている立場を理解しておくことは、今後子どもを育てる可能性のある学生には必要なことである。

虐待の背景に触れ親の立場になって記述していたのは97%である。「社会からの孤立」「子育ての孤独感」「パートナーの無関心」「貧困」「サポートがない」などである。学生たちの多くは、親と同居しており学費を支援してもらった被養育者の立場にある。親子問題を考える際に、これまでは子ども側の視点にあった。今回初めて、親の視点に立って親子問題をとらえる、という経験をし

た学生も多いであろう。レポートの中には、「絶対に親が悪い、なぜ虐待をするのだろう、としか思わなかったが見直すことができた」「親の負担、ストレス、孤立などあることがわかった」「ひとりで悩み苦しんでいる母親もいるということに気づいた。」という記述があった。自分の考えとは異なる人、それも加害者の心理について考えを巡らせることは初めてであろう。罪を犯した加害者にも心理的ケアが必要であることに思い至ったものも多い。このような経験は、自分とは異なる様々な立場の人の身になって考えるという他者理解につながる。また、自分の母親にインタビューをしたという学生もいた。そして改めて子育ての大変さ、親への感謝の思いに至ったという。こういった視点に立つことは、自分の親との関係を客観的に見直すことにもつながったであろう。69%の学生が、虐待を未然に防ぐための方策について触れており「親を孤立させないこと」「地域や国全体が子育て支援の環境を充実させること」「保育所の整備や保育士に仕事に見合った給与」など社会環境についての記述もあった。働く女性にとって、母親になること、育児環境の問題は、保育所不足や待機児童問題でメディアでも取り上げられており、学生にとっては関心の高いテーマである。親子の問題は家族という閉じられたコミュニティの中だけで生じるのではなく、地域社会や社会制度の影響下にあることを理解できたといえる。広く社会に関心を持つことの必要性を感じることができたのも今回の課題の効果であったといえる。

対面授業においては、子育てをする際にどのようなサポートがあるのか、現在の状況や問題点について補足説明を行い、子育てにおける不安材料だけではなくどのようなサポートを受けることが可能であるのかを提示し、将来の明るい展望へも考えを深めることを促した。

3. 精神疾患 I (第6回)

3-1 授業内容

不安障害のうち、一般によく知られているパニック障害、全般性不安障害、限局性恐怖症、心的外傷後ストレス障害について学ぶ。文書資料には、それぞれの障害の特徴的な症状と発症率、主な治療法を解説した。動画資料には、強迫性障害と全般性不安障害、心的外傷後ストレス障害の事例をあげた。治療法に関しては、現在、薬物療法と認知行動療法が主となっていることを記し、具体的な方法は心理療法の認知行動療法で取り扱うこととした。課題に取り組む際のキーワードとして、『予期不安』と『回避行動』を提示した。不安障害の特徴として予期不安が生じ、そのため回避行動をとり日常生活に支障が出るというその具体例を提示した。

3-2 課題

「予期不安についてまとめてください。また、不安障害の人の不安と通常の人がかもつ不安感とはどのように違うと理解しましたか」

課題のねらいは、各疾患の特徴を理解した上で、自分の抱えている不安感と他者の抱えている不安感について考えを深めること。自分や身近な人がストレスにさらされている時の支援方法について考えを深めることである。

2-3 結果・考察

- ① 各疾患の特徴に触れて記述されている……35名 (97%)
- ② 不安感に関して自身の生活に即した考えが記述されている……34名 (94%)
- ③ 不安感への対応について記述されている……21名 (58%)
- ④ 文献の転記のみで自分の考えが記述されていない……2名 (5%)
- ⑤ 未提出……1名 (2%)

現代社会において多くの人々が何等かの不安を

抱えているだろう。迷いの多い年代である学生はなおのこと、学業の不安、将来への不安、人間関係の不安、感染症の不安など様々な不安を抱えている。昨今、タレントなど著名人が自らの疾患名を公表することも珍しくなく、特にパニック障害やPTSDなどは学生たちにも知られている疾患名である。しかし情報が多だけに誤ったイメージでとらえている者もいる。トラウマ、フラッシュバックなどの正しい意味を知識として得ることは、今後の自己理解、他者支援にも必要である。

不安感に関して自身の生活に即した考えを記述していたのは94%であり、考えの記述がされなかったのは2名のみであった。『予期不安』『回避行動』というキーワードを提示したことで、予期不安の意味を調べ、自分の持つ不安感との比較が容易に行えたことが推察される。「不安に思うことはあるが、それは一時的な不安で回りの人に相談することで解決する」「心配性で悪いことを想定してしまうが、可能な限り準備することで不安を軽くすることができる」「新しいことに挑戦するときは緊張してしまい不安を感じやすいが、不安障害の人は常にその不安を抱えて生活していることがわかった」などの記述があった。自分は常に予期不安におびえているのか、それとも不安の原因が去れば（たとえば就職面接など）消える不安であるのか。自分は回避行動をしているだろうか、やりたいこともできずにいるだろうか。という側面から不安感について考えることができたようだ。

通常の人を持つ不安感との違いを考えることで、不安障害を持つ人の辛さについて思いを巡らす学生もいた。「いつまでも不安につきまとわれ恐怖と不安の中で戦いながら過ごしている」「普通ならできることができなくなってしまい社会生活に制限ができてしまう」などこの障害もつ人、つまりは自分と異なる状態にある他者へ思いを寄せることにつながった。

不安感への対応については58%が回答し「正

確な知識を身につける」「ゆっくり休養して自信をつける」「治療できる病気だと認識して行動する」「リラクゼーション法を身につける」と記述していた。また「身近な人を支援する時に間違った行動をとらないためにも正しい知識を身につけることが必要」など実際に、自分や身近な人に症状が生じたら、と想定して考えている者もいた。これらは、他者の立場に立ってその心理を理解しようとする力につながっていくであろう。

現在流行中の感染症についての考えを述べている学生もいた。「先の見えない不安、治療法の確立されていない感染症に対する不安は、いつもの不安と違うと感じる。不安を煽る情報を避け、正しい知識の上で自分の考えを整理することが必要」と記述していた。

不安に陥り辛い期間があったと自身の体験を記述している者も数名いた。「独り暮らしを始めたころ不安だった」「就職面接で不安を感じた」などである。また、資料に男女の罹患率を記載したことから、なぜ女性は男性の2倍も多いのか、という点について、「女性のほうが同調意識が強い」「ハラスメントに会いやすい」と考察している学生もいた。このように社会生活でのストレスと不安障害との関連についても目を向けることができた。

対面授業では、「不安感是谁もが持つものであり物事の捉え方の違いが大きい」「不安障害と不安感の明確な線引きはできない」というレポートの記述を紹介した。そして補足として、日常生活での注意点や医療的ケアが必要になるのはどのような時なのか、その目安について説明をした。また、不安による緊張や動悸などを軽減するためのリラクゼーション法について触れ、呼吸法について実際に行った。これは後に心理療法の回で詳しく取り扱うこととした。日ごろからストレスを溜めないことや、相談できる人的資源を確保しておくことの必要性についての認識を促した。

4. 精神疾患Ⅱ（第7回）

4-1 授業内容

摂食障害、睡眠障害、解離性障害、身体表現性障害、性同一性障害について学ぶ。限られた授業回数の中ですべての精神疾患をとりあげるのは難しい。学生が今後の生活において、知識として得ておくことがより必要であろう疾患をとりあげた。性同一性障害は、昨今LGBTQ 等人権にかかわる問題として世界的に関心の高いテーマであり、多様な生き方を考える際に必要な知識である。睡眠障害は、昨年度のクラスでの聞き取りから、“熟睡できない”“入眠に時間がかかる”などの経験を持つ者が多かったことからとりあげた。文書資料では、それぞれの障害の特徴的な症状と原因について解説した。

摂食障害は、学生にもっとも身近な障害であるといえる。昨年度のアンケートよりほとんどの学生が、ダイエットをしたことがある、あるいは現在している、と応えていた。拒食症として一般に知られているが、その知識は、ダイエットのしすぎにより痩せている状態、という認識に留まっている。重症になると入院治療が必要であり死に至る病気であることまで知っている学生はいなかった。摂食障害の未然防止のためにも、自分はなぜダイエットをしているのか、なぜ痩せた体形を理想としているのか、について考えることは必要である。動画資料には、女性に求められる体形が歴史や文化によって異なっていることを解説し、痩せたい心理の背景にある文化、社会的な要因や母子関係の影響について解説した。他にスポーツ選手が摂食障害に陥りやすい心理的要因について、また、うつ病やアルコール依存などを伴いやすいことなども解説し、男女の社会的格差の影響にも触れた。

4-2 課題

「摂食障害の要因はどのようなことが考えられますか。また女性に対する現代の社会の美の基準

についてあなたはどのように考えますか」

課題のねらいは、摂食障害の要因の背景には、文化・社会的要因や家族要因などがあることに気づくこと。そして女性が置かれてきた歴史的背景などにも思いを巡らし、ダイエットの弊害について考えを深めることである。

4-2 結果・考察

- ① 個人的要因だけではないことについて触れている……32名（88%）
- ② 体形の美について自分なりの考えが記述されている……32名（88%）
- ③ ダイエットの弊害とその対処について記述されている……28名（77%）
- ④ 文献の転記のみで自分の考えが記述されていない……0名
- ⑤ 未提出……4名（11%）

未提出者以外全員が、摂食障害の要因と現代の美の基準について自分なりの考えを記述していた。要因に関しては「ボディイメージのゆがみ」「自己評価が低い」「ダイエット食品やダイエットのための器具など商売がからんでいる」「SNSなどで痩せているのが美しい女性だと過剰に煽る」「幼児期の愛情不足」「男女の地位の格差」など、ダイエットをせざるを得ない心理状態に陥る環境があることを記述していた。資料に提示した要因をまとめるだけではなく、インターネットでさらに詳しく調べており興味関心の高さが伺える。摂食障害の要因に文化・社会的背景があることを資料として提示したことは、女性に求められている美の基準が、固定的なものではないということに気づききっかけになったと思われる。

メディアで芸人の体形を揶揄する番組が問題になっていたことから、その問題について触れている学生もいた。「太っている＝悪いことのイメージをメディアによってもたらされている」「容姿や声など多様性を認める社会に反している」など、SNSの普及により「みんなやっているから大丈夫

夫」という誤った認識を持ちやすく健康を害する危険性を認識することができたようだ。

ダイエットの弊害とその対処については、77%が記述していた。「周りの人と比べない」「健康的な食生活が大切」「SNSの使いかたを見直す」「正しい知識の上でダイエットをする」「自分なりの表現をする」「ストレスを溜めない」などである。また、8名が自らのダイエットの経験を記述しており、「標準体重とわかっていながらアイドルの体形を目指してしまう」「思いつきで食事を極端に減らしてしまったことがある」など自分自身の問題として客観的に考える視点を持つことができたといえる。

今回の課題に取り組むことで、痩せたい、と思っているのはなぜなのか、について考えるきっかけとなった。その心理には、他者の存在があり、周りが痩せているから、痩せているほうが美しいと（自分が思ったのではなく）そのように思わされているという事実があること、その多くはメディアからの情報であることにも気づくことができた。メディアは心理操作可能な媒体であることに気づいたこともこの課題の効果であるといえる。

対面授業では、要因として母子関係の例をあげ、幼児期の養育環境は、思春期以降の精神症状に影響を及ぼす可能性があることを説明し、発達障害の回でも触れた母子関係の重要性について再度伝えた。また、標準体重の求め方を提示した。実際に自分の標準体重を知ること、健康の維持だけを考えればダイエットの必要はないことを理解させ健康的な食生活の大切さを意識づけた。

5. 精神疾患Ⅲ（第8回）

5-1 授業内容

うつ病、双極性障害、統合失調症について学ぶ。文書資料には、それぞれの障害の精神的、身体的特徴を解説した。厚生労働省の分析によると、健康問題での自殺ではうつ病が第1位であり40%以上を占めている。また10代から30代の死因の

1位は自殺であり、先進国の中ではもっとも自殺率は高い状況である。自殺予防という点においてもうつ病の早期発見、早期治療が必要となっている。気分の落ち込みや、憂鬱感などは誰もが経験しており、学生たちには興味関心の高い疾患である。ドラマや映画などのテーマで扱われることも多く「うつ」という言葉は、ストレスがたまって落ち込んでいるときなどに日常的に使われる言葉となっている。しかし自殺につながる病であるという知識を持つ学生は少ない。若年者の自殺が増えていることもあり正確な知識の習得が必要である。

文書資料にはDSM-5（精神疾患の診断・統計マニュアル）の診断基準を提示した。動画資料には、うつ病に関してさらに詳しく事例を提示しながら、その特徴について解説した。どういう状態にあったら医療を受診すべきか。また同僚のどのような様子に受診をすすめたらよいのか、など日常場面に即したケースを紹介した。昨今は従来の診断基準に当てはまらない新型うつ病も出現している。その知識も資料で示した。

5-2 課題

「精神疾患としてのうつ病と一般的によくあるうつ状態とはどのように違うと考えますか。理解したことを述べてください。」

課題のねらいは、誰もが罹患する可能性のある疾患であるという認識を持つこと。ストレスを溜めずに生活するにはどうしたらよいか、またストレスを抱えている人への早期支援が必要なことに考えを深めることである。

5-3 結果・考察

- ① うつ状態とうつ病の特徴が記述されている……32名（88%）
- ② 身近な問題としての考えが記述されている……29名（80%）
- ③ 予防対策について記述されている……23

名 (63%)

④ 文献の転記、まとめだけで自分の考えが記述されていない……3名 (8%)

⑤ 未提出……4名 (11%)

88%がうつ病とうつ状態の違いとして「程度が重い」「2週間以上毎日続く」を上げていた。これは資料に提示していたが、ほとんどの学生がインターネットで調べて特徴について詳しく記述していた。

うつ病の診断基準の項目を自分や友人の経験に当てはめて類推している記述は80%であった。「好きなコンサートに行く気がなくなってしまった」「仲の良い友達と遊んでも気が晴れなかった」「辛かったが家族に話せなかった」「お風呂に入るのも面倒に感じた」「なぜ悲しいのか原因がわからなかった」などである。そして自身のこのような体験は、一時的なものであったが、うつ病になるとこういった憂鬱感が毎日長期間続くことに違いがある、と理解していた。診断基準を提示したことは、漠然とした憂鬱感に対して項目ごとに比較検討することが容易であり、自己の心理状態の理解に有効であったといえる。不安感と同様に憂鬱感も、多くの学生が日常的に経験していることでもあり身近な問題として関心を持って取り組めたのであろう。

予防対策についての記述は63%である。「励ましの言葉が逆に追い込んでしまう場合もあるのでよく考えて声をかけなければならない」「職場や周りの人の理解、適切なサポートが受けられる環境作りが大切」「身近な人がうつになってしまったときの支援として知識が必要」「専門家の適切な治療が必要」「目に見えずわかりづらい精神疾患について理解を深めていきたい」。これらは、他者の立場に立って関わるというコミュニケーションの基本的態度につながる。

自らの日常生活における対応の記述もあった。「日常生活でストレスは避けられない。それをどうコントロールするかが大切になってくる」「ス

トレスをため込まない」「ほどほどに頑張る」「チェックシートでチェックする」。今回の課題に取り組むことで、誰もが罹患する可能性があるという認識を持つことができ、現在の自分の憂鬱感を、客観的にとらえる視点が持てたようだ。それはストレス対処の重要性に気づくという効果につながったといえる。

「大切な人や自分自身を守る」という記述が何名かあった。このフレーズは、感染症渦中にある現在、毎日のようにメディアが繰り返しているものである。感染症だけではなく、精神疾患等においても日常生活の適切な対応により予防が可能であることを認識したことは、心理教育としても効果があったといえる。

対面授業では、診断基準はあくまでも目安であること。うつ病とそうでない症状に明確な線引きはできないことを伝え、苦しいときは専門家に相談することを伝えた。社会人になるとストレスは避けられない。自分なりのストレス発散法を見つけておくことが重要であると伝えた。そのひとつとしてリラクゼーション法は有効であること。自律訓練法、漸進的筋弛緩法を紹介し、眠れないときなどに利用してみるよう促した。このふたつに関しては後の対面授業で詳しく説明し実習した。

IV 全体考察

1. 他者の立場に立って考え理解しようとする力

各回とも85%以上の学生が他者の立場に立った考えを記述していた。シラバス4回発達障害、6回不安障害、8回うつ病の課題では、病気の特徴だけではなく疾患のない人との同じ面に関しての記述を求めた。これにより、学生自らの比較において精神疾患を持つ者はどのような状態にあるのかをより現実感を持って考えることができたことと推察される。また『二次障害』『予期不安』等のキーワードを提示したことにより、精神疾患にかかわりのなかった学生でも、まずはキーワードの

意味を調べそこから推測する、という過程を経ることで自分なりの記述に結び付けることができた。

多くの精神疾患が、疾患ではない人との線引きが難しい病であり、また誰もが罹患する可能性があるという知識を得たことで、他人事ではない真剣さを持って課題に取り組むことができた。身近な人が患った時には、正しい知識に基づいて関わることの必要性にも気づき、他者の立場に立って理解しようとする力や適切な他者支援の行動へとつながる効果があったといえる。

2. 自己を客観的に理解しようとする力

課題設定には、学生たちの現在の悩みや今後の生活に結びつきやすいテーマを取り上げた。シラバス6回不安障害、8回うつ病は、学生自身が現在、学業や就職活動、感染症対策等で不安感や憂鬱感を持っているため、自分自身の状態を把握するためにも正確な知識を得たいという思いもあったであろう。特に摂食障害は、自分自身の経験を記述している者が多かったことから興味関心の高さがうかがえる。虐待では、虐待の現状を知識として学ぶ以上に、子育てという学生自身の今後の重要な人生イベントにおいて、メンタルヘルスの大切さと同時に人的資源、社会的資源の必要性にも気づくことができた。

3. 社会に興味関心を持って考える力

社会人となる学生にとって関心のある話題を課題として取り上げた。精神疾患には、個人的要因だけではなく、社会的要因が影響しているということを提示したことは、自らの置かれている社会環境に目を向けるきっかけとなった。たとえば、親の虐待の背景には保育所不足の問題等が、うつ病の背景には過重労働の問題等が関連していることなどの記述がみられた。これらは、学生が精神疾患という個人の疾患を社会環境に関連付けて考えることができたといえる。また、精神疾患の未

然防止の対応を記述した学生が各回とも40%近くいた。たとえば、障害者支援や虐待の防止には、環境整備や社会制度の充実が必要なこと、うつ病の未然防止には、職場の環境調整が必要ななどの記述がみられた。これらは、社会人として生活していくには、個人の生活範囲を超えて広く社会環境に積極的に関心を持つ必要性に気づく効果があったといえる。

昨今、多様性を認め合う社会、ということが言われているが、そのためには、正確な知識に基づく他者理解が必要である。『臨床心理学』授業で学んだ様々な精神疾患の知識は、差別や偏見のない社会の実現に向けて学生自らが考えを深める契機となったのではないだろうか。

V おわりに

『臨床心理学』授業において、学生がどのようなコミュニケーション力を習得することができたかを課題レポートにより考察した。各授業の課題は、社会問題となっている事象や学生の実生活に結びつきやすい問題を設題した。資料にはいくつかのキーワードを提示し課題の論点を理解しやすいようにした。課題の文言を「どのように理解しましたか」とし、学生自ら考える力を引き出す効果を狙った。結果として①他者の立場に立って考え理解しようとする力 ②自己を客観的に理解しようとする力 ③社会に興味関心を持って考える力がレポートの記述に認められた。コミュニケーション力を育成するためのある程度の効果があったと言えるのではないだろうか。

授業の振り返りには「考えて書くことは大変だったが、毎回自分の考えを述べることができて楽しくもあった」という感想があった。対面授業では、テーマごとにじっくり自分の考えを文章化するという事は時間的に難しい。そういう面において対面授業とは異なるメリットがあったといえる。一方で、遠隔授業では学生同士の意見交換

ができない。今回は数名のレポートを紹介するにとどまった。「聴く力」「伝える力」のうち、自分の考えを伝える力としてのスキルは、実際に発言することにより育成される部分大きい。また習得した知識をどのように実際の生活に活用していくのかをさらに深めるには、やはり学生同士の意見交換の場が必要であろう。その際、今回課題として設定したテーマは、対面授業におけるディスカッションのテーマとしても適しているのではないかと考える。

注

1. 事前に書式を提示した。文字数 800 字程度（600 字以上）。2 つか 3 つに段落分けをする。語尾の表現を揃える。引用文献を付ける。レポートを書き慣れていない学生が多いため多少の不備は許容した。
2. レポート提出時に作成時間を付記させた。各回 40～120 分の範囲であった。
3. 単に文献のまとめ・転記だけではなく自らの考えを記述することを指示した。

参考・引用文献

一般社団法人日本経済団体連合会（2018）2018 年度新卒採用に関するアンケート調査結果 <http://www.keidanren.or.jp/policy/110.pdf>
岡島・金井嘉宏編（2020）使う使える臨床心理学 弘文

堂、8

厚生労働省（2020）労働安全衛生調査 Mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r02-46-50_kekka-gai/01.pdf
厚生労働省（2012）労働者健康状況調査 Mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h24-46-50_01.pdf
菊島勝也（2009）学生は教養科目としての臨床心理学に何を望んでいるか？ 愛知教育大学学校教育講座
近藤孝司・加藤哲文・田中圭介・宮崎球一（2018）21 世紀を生き抜くための能力の「実践力」を育成する臨床心理学教育 上越教育大学研究紀要 37.2
齋藤 孝（2018）コミュニケーション力 岩波新書 2-4
下山晴彦・丹野義彦編（2003）講座 臨床心理学 1 臨床心理学とは何か 東京大学出版会、16-17
濱中倫秀・三井規裕（2020）新卒採用時に企業が求める「コミュニケーション能力」についての考察 成安造形大学紀要、12
平田オリザ（2021）わかりあえないことから コミュニケーション能力とは何か 講談社現代新書 15-17
町田佳世子（2018）コミュニケーション能力の構造に対する認識の相違—企業と大学生によるコミュニケーション能力評価の結果をもとに— 札幌市立大学研究論文集 12、1
矢崎裕美子・高村秀史（2014）「コミュニケーション力」を伸ばすための授業実践と学生の自己評価 日本福祉大学全学教育センター紀要、2

（2022 年 1 月 24 日受理）