

平成26年度 地域志向教育研究プロジェクト推進事業 事業報告書

番号	2		
①プロジェクト名称：	ポジティブ心理学を活用した地域におけるメンタルヘルスのボランティアの育成		
②プロジェクトメンバー：			
学部学科・所属部署	氏名	役割	
心理科学研究所・基礎教育部	塩谷 亨	代表	
心理科学研究所・基礎教育部	山上 史野	分担	
心理科学研究所・基礎教育部	松本 圭	分担	
心理科学研究所・基礎教育部	松本 かおり	分担	
心理科学研究所・基礎教育部	石丸 雅貴	分担	
産学連携推進部 連携推進室	川本 拓見	事務	
産学連携推進部 連携推進室	中山 尚武	事務	
③プロジェクトへの参加者数（補助期間終了時）			
学部1～3年次生	研究室所属学生（大学院生含む）	外部参加者数	
0名	5名	100名	
④関連した主要授業科目名			
授業科目名	対象学年	必修・選択	対象学科
臨床心理基礎実習	M1	必修	心理科学研究科臨床心理学専攻
<p>主な特徴：心理臨床家としての基本的態度や応答スキルの基礎を、役割演技を用いて習得した後、ボランティアの学部学生を対象とした「模擬カウンセリング」に臨む。本プロジェクトは院生にとって基本的な態度や応答スキルの内容を復習し、理解を深める大きな機会となった。</p>			
⑤事業概要（800字以上1000字以内）			
<p>人々が悩んだ時に専門家に相談することは非常に少なく、内閣府の自殺対策に関する意識調査でも、相談相手として専門家が選ばれることはほとんどない。専門家や公的な相談窓口を利用しない現象は「サービスギャップ」と言われ、専門家の間ではよく知られている。しかし、前述の意識調査では相談相手として友人がもっとも多く選ばれることが明らかにされているように、心理的な悩みを知人や友人に相談することはよく知られている。申請代表者らが行った予備的な調査では、知人や友人に持ちかけられる悩みの中には深刻な問題が含まれており、相談に応じた人がどう対応してよいかわからない場合も少なくないことが明らかとなっている。</p> <p>そこで、本事業では、地域に「普通に生活している」一般の人々を対象に、メンタルヘルスのボランティア（ゲートキーパー）を養成することを目的にする。ゲートキーパーとは、専門家ではないが、人々の相談に気軽に応じ、傾聴することによって、相談を持ちかけた人々の心の癒しに貢献する人である。問題が深刻であれば、それぞれの問題に応じた専門家に委託紹介しつつ、</p>			

その後も継続的に相談に応じていく役割を持つ。

ゲートキーパーの養成訓練は、大きく4つに分けられる。すなわち、1) 対象となる心理的問題に関する知識の習得、2) 傾聴スキルの習得、3) 社会資源の知識の習得、および、4) 情報提供や委託紹介の方法の習得、である。地域の一般の人々がこれら一連の訓練を受けることによりゲートキーパーとしての役割を果たすことができる。

地域の人々は心理的な悩みを身近なゲートキーパーに気軽に相談でき、深刻な問題に発展する可能性がある場合は専門家を紹介される。したがって、問題がより深刻になるのを予防する機能が地域に備わり、地域に気軽に相談できる人が存在することで、地域全体の「癒しの力」を高めることができると思われる。一連の訓練の中では、参加者のセルフエスティームを高める手続きを採用する予定であり、ポジティブ心理学を活用する本プロジェクトの大きな特徴である。この方法により、参加者の周囲の人（家族等）にもポジティブな影響を与えることが期待できる。

この養成訓練の一部を、既に訓練を受けた臨床心理学専攻の大学院生が担当することは、院生自身が専門知識や技能を用い地域において実際に貢献する機会を経験することになり、学習成果を大いに高めると考える。

#### ⑥地域志向教育研究プロジェクトの活動実績

##### 「市民カウンセラー養成講座」プログラム実施前

##### 参加者募集までの関係者の打ち合わせ

プログラムの参加者の募集までに7回の打ち合わせを行った。第1回と第2回は野々市市役所の会議室で行い、第2回以降は金沢工業大学扇が丘キャンパス12号館1階アントレプレナーズラボで実施した。第1回と第2回の大学側の参加者は本プロジェクト代表者と事務担当2名であり、野々市市側は福祉総務課徳野氏（異動により第2回より小寺氏）、竹内氏、および、企画課宮岸氏であった。

第3回から第7回の打ち合わせではプロジェクトの企画実施のための具体的な内容を話し合った。参加者は固定しており、大学側はプロジェクトメンバー（教員5名と職員2名）全員であり、野々市市側は小寺氏と竹内氏であった。所要時間は、第1回と第2回は1時間程度、残りの回は1時間半程度であった。その他、電子メールを用いて、全員、大学側メンバー間、産学連携室と野々市市担当者との間で情報の伝達や共有を図った。

また、プログラムの第1回と第5回で実施する調査票の作成や、調査票に含む尺度の選定、プログラムの各回で実施するアンケートの作成のために、教員間で頻繁に情報共有の機会を持った。

以上の打ち合わせの他に、10月3日に、プロジェクト代表者と職員2名が市長室を訪問し、野々市市長にプロジェクトの概要を説明し、プログラム第1回目（開講式）での挨拶を依頼した。福祉総務課長と竹内氏が同席した。

##### 大学院生の事前教育

「臨床心理基礎実習」は通年の科目であり、例年では、前期にマイクロカウンセリングを用いたカウンセラーとしての応答スキルの訓練を行い、後学期では、学部生のボランティアを募り、彼らに対し受講院生がスーパービジョンを受けながら「模擬カウンセリング」を担当し、事例検討会で発表することになっている。これら例年の授業内容に加え、本プログラムに院生を参加さ

せるため、プログラム開始前に COC 事業の全般的な説明、また、本プロジェクト全般の説明を行うとともに、院生として参加する意義と目的を伝え、10 項目の院生の行動目標を示し、自覚を促した。

### プログラム実施

プログラムの実施者は、プロジェクトメンバーの教員 5 名（臨床心理学専攻の必修科目である「臨床心理基礎実習」の担当者 4 名（教授 1 名、准教授 1 名、および、講師 2 名）と補助的業務を行う 1 名（助教）であった。教員は全 6 回のプログラムにすべて出席し、業務を分担して行った。

また、臨床心理学専攻の 1 年次生（「臨床心理基礎実習」の受講者）5 名が実施者の指導を受けながら、プログラムの実施全般にわたって補助的な業務（プログラムにおける受付業務、小集団に分かれての役割演技における指導や助言、小集団での討議での助言、参加者の記入した調査票等のデータ入力等）を行った。これら院生は全 6 回に出席した。

プログラムへの申し込みの受付を始めてすぐに定員の 30 名を超えたので、40 名まで認めることにしたが、2 名はまったく参加しなかったため、プログラムの参加者は 38 名となる。3 名が第 1 回に実施した調査に欠席したため欠損値が 3 名あるが、残り 35 名の参加者の性別は男性 6 名、女性 29 名であった。38 名の年齢の平均は 50.54 歳、標準偏差は 9.58 歳、中央値は 50 歳であり、最年少は 33 歳（女性）、最高齢は 67 歳（女性）であった。

全 6 回のプログラムの実施日時、場所、および、内容の概要を表 1 に示した。

表 1 市民カウンセラー養成講座のプログラムの実施日時、場所、および、内容の概要

回	開催日	場所	内容
第 1 回	10 月 14 日(火)	野々市市情報交流館カメラア	<ul style="list-style-type: none"> <li>・開講式（市長の激励の言葉）</li> <li>・オリエンテーション（プロジェクト代表者による）</li> <li>・調査票①実施</li> </ul>
第 2 回	10 月 21 日(火)	金沢工業大学 12 号館 1 階	<ul style="list-style-type: none"> <li>・傾聴訓練 I</li> <li>・役割演技ワークショップ</li> </ul>
第 3 回	10 月 28 日(火)	金沢工業大学 12 号館 1 階	<ul style="list-style-type: none"> <li>・傾聴訓練 II</li> <li>・役割演技ワークショップ</li> </ul>
第 4 回	11 月 11 日(火)	金沢工業大学 23 号館 1 階	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会資源（相談窓口等）の紹介</li> <li>・野々市市役所の紹介ビデオ（KITCirKit 制作）の視聴</li> </ul>
第 5 回	11 月 18 日(火)	金沢工業大学 12 号館 1 階	<ul style="list-style-type: none"> <li>・修了式（学長の労いの言葉、健康福祉部長からの労いの言葉と修了証授与）</li> <li>・調査票②実施</li> </ul>
第 6 回	11 月 25 日(火)	金沢工業大学 12 号館 1 階	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フォローアップ研修</li> </ul>

なお、各回の終了後、プロジェクトメンバー全員、野々市市職員2名、院生5名は、30分程度の会合を持ち、各回に関する意見交換や、次回の活動事項に関する確認等を行った。

図1には役割演技演習の前に参加者の前でモデルを示す院生の様子を示した。また、図2には役割演技を行う参加者の様子が示されている。



図1 参加者の前でモデルを示す院生



図2 役割演技を行う参加者の様子

### プログラム終了後

第6回のフォローアップ研修で、この研修が終了しても継続的に集まりたいという市民の声が多くあったため、野々市市担当者和本学担当者で検討し、最初の会合を1月23日金曜日13時半

から 15 時半にかけて富奥防災コミュニティセンターで開催した。参加者は 19 名であった。その後、この集まりは講座修了生の自主的な運営に委ねた。

2 月 3 日には講座修了生 4 名が 12 号館 1 階で今後の講座修了生の会の進め方について協議した。本学の塩谷と中山がオブザーバーとして参加した。会の名称を「野々市市民カウンセラーの会 ほわっと」とし、会長、副会長等が決定された。3 月 3 日にも打ち合わせが予定されており、来年度（平成 27 年度）の「野々市市民カウンセラーの会」の活動計画が話し合われる予定である。

#### ⑦地域志向教育研究プロジェクトの具体的な成果

以下に本プロジェクトの具体的な成果を 1) 参加者の応募状況、出席状況、2) プログラムに対する参加者の評価、3) 大学院生への教育効果、および、4) その他に分けて記載する。なお、紙数の制限があるので、2) に関しては、評価の性質上、5 回の皆出席者 28 名の回答を分析した結果のみを示した。

##### 参加者の応募状況、および、出席状況

募集開始後、1 週間で予定の定員の 30 名を超える申し込みがあり、40 名に定員を増加させたが、その後も問い合わせが続いたことを考えると、野々市市民のニーズに合致したプロジェクトであったと思われる。図 3 は第 1 回に実施した調査票の回答者のうち 5 回出席した 28 名分のデータである。ここに示されているように「この 1 年間に他者から相談された頻度」が多く、本プログラムに対するニーズが高かった証拠のひとつになる。

38 名の参加者のうち、修了証授与の対象となる第 5 回までの皆出席者は 28 名（73.7%、4 回以上の出席を加えると 89.5%、最頻値は 5 回）であった。また、フォローアップ研修には 29 名（76.3%）が出席した。第 5 回までに延べ 173 名、第 6 回も加えると延べ 202 名の野々市市民が参加したことになる。さらに、講座終了後 1 ヶ月以上おいて開催した話し合いにも 19 名（50%）が参加した。以下に述べる参加者の評価を合わせて考えると本プロジェクトが参加者にとって非常に魅力的であったことが窺える。

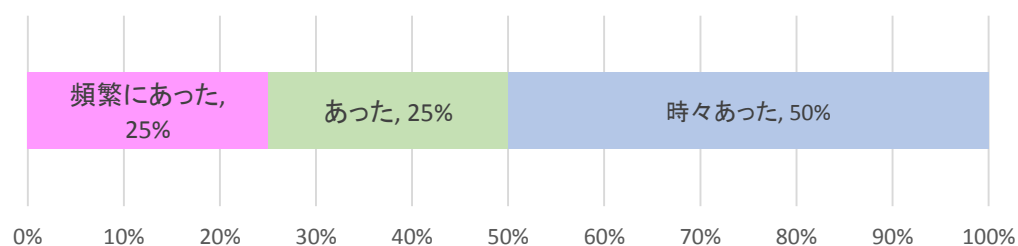


図 3 1 年間に家族以外の他者から相談を受けた頻度

##### プログラムに対する参加者の評価

参加者からのプログラム全般に対する評価は、内容、有用性ともに非常に高かった。

全 5 回のプログラム内容に対し、受講者の 86%が「非常に満足」「やや満足」と回答した（図 4 参照）。特筆すべきは、「やや不満」「非常に不満」の理由は「5 日間ではなく 10 日間かけてもっと深く学びたかった」「あつという間で、継続をお願いしたい」等の、「さらに積極的に学びたい」といった意欲的なものであり、内容に対する「期待はずれ」等の批判的な記載は皆無であることである。したがって、実質的には全員が「満足している」ことになる。

また、「プログラムは今後のあなたの生活に役立ちそうか」の設問には、「非常に役に立つ」79%、「役に立つ」21%であり、参加者全員が役に立つと回答した（図5参照）。

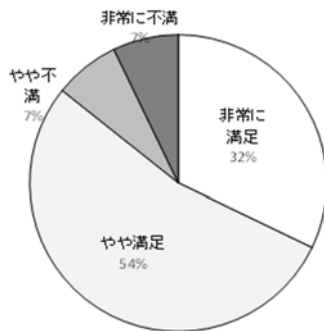


図4 参加者の満足度

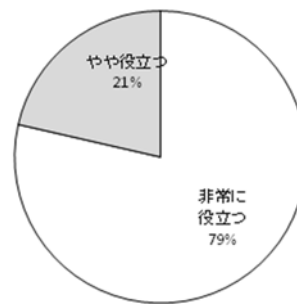


図5 プログラムの有用性

これらのプログラム自体への非常に高い肯定的な評価に加え、講座修了生が自主的に修了生の会（「野々市市民カウンセラーの会 ほわっと」）を設立し、今後、自主的に運営していく方向が明らかになっているので、本プログラムが市民のニーズに応えるだけでなく、その後の、市民の自律的な活動を促進する役割を果たしたと言えよう。

#### 大学院生への教育効果

「臨床心理基礎実習」における学習目標にもとづき、プログラム（「野々市市民カウンセラー養成講座」）における独自の以下の10項目の行動目標を設定した。

- A) 「養成講座」において、参加者と協力関係を築くことができる。
- B) 「養成講座」に積極的に参加することができる。
- C) 「養成講座」において、参加者が積極的に講座に関わるよう促進することができる。
- D) 「養成講座」において、参加者からの質問に対応することができる。
- E) 「養成講座」の傾聴訓練においてモデルを示すことができる。
- F) 他者の応答の言語的・非言語的特徴を観察することによって、自分の応答の特徴を再認識することができる。
- G) さまざまな立場や状況の人の感情について注意深く観察し、多様な感情の言語化、伝え方を検討することができる。
- H) ロールプレイについて、他者からの質問に応じながら、ロールプレイの内容や指導の仕方を理解することができる。
- I) 市民のメンタルヘルス向上に寄与するボランティアの役割を説明することができる。
- J) 臨床心理学の分野に対する地域の方々のニーズを理解し、臨床心理士としての役割を考察することができる。

院生にはプログラム終了後に各項目について達成度の自己評価を行わせ、その理由を記述させた。さらに、それらの結果をもとに、教員による院生に対する個人面接（半構造化面接）を実施した。この目的は、自己評価の妥当性を教員が確認するとともに、自己評価の数値データに示されないかもしれない詳細な情報を得ることであった。この院生の自己評価をもとにした教員による個人面接自体も、教育的効果を高める効果があったとの印象を持っている。

院生の自己評価は、すべての行動目標で概ね 8 割程度の達成度であった。また、院生の記述した自己評価の理由から、「臨床心理基礎実習」全体の学習目標とも密接に関係する、「参加者から安心され、信頼される関係を構築する」ことは概ね達成されていたと考えられる。さらに、すべての院生が、前学期に学習してきたカウンセリングの態度、知識、および、技法を振り返り、現時点の自身の習得度に対する反省点や改善点を見出すといった、他者の訓練場面に主催者側の一員としての立場で参加することによる効果がみられた。

本プログラムにおいて、院生は、市民と直接触れ合い、授業で扱われるスキルを現実の市民の日常場面により近い状況で活用する機会を得た。このことにより、市民の視点と臨床心理学の専門家としての視点の両方から参加者の言動を観察し、臨床心理士が地域で果たすべき役割や機能について真剣に考えるきっかけになったのは確実である。

現在、臨床心理士をはじめとする臨床心理学の専門家や実践家が地域において活動する範囲は大きく広がってきている。したがって、専門家としての教育・訓練期間である修士課程の間に、市民を対象にした講座や、市民の自発的な活動、市民の現実的な悩み等に触れておくことは、非常に重要であると思われるし、ここに示したように教育効果も大きいと思われる。これらの経験は、院生が修了し、臨床心理学の専門家や実践家として社会で活躍する場が与えられた際、地域のメンタルヘルスの向上に自ら率先して関わり、他職種と連携しながら社会に貢献していくための貴重な礎となろう。

## その他

開講式では野々市市長栗貴章氏から挨拶を賜り、第 5 回の修了式では本学学長石川憲一先生より労いの言葉をいただき、皆出席の参加者に野々市市健康福祉部長高橋賢一氏より野々市市長名の修了証が手渡された。

こういったことが実現したのは、連携推進室に所属する事務担当者が野々市市担当者と連絡を密にし、かつ、参加者に情報提供を行っただけではなく、学内各部署との連絡や調整を滞りなく行ったためである。こういった活動は個人レベルでの交流では難しかったと思われ、COC 事業でこそ実現したと考える。また、これらの活動が組織間の連携を促進することにもつながったと思われる。

最後になったが、研究的な側面を記しておきたい。

臨床心理学専攻の院生に対する教育効果の詳細に関しては、KIT プロGRESS への投稿、平成 27 年度心理臨床学会秋季大会での発表等を予定している。

また、プログラム全体の紹介、参加者のプログラムへの評価の詳細、参加者のコミュニティ感覚の変化、参加者のポジティブ心理学的な介入に関する効果等については、平成 27 年度の日本コミュニティ心理学会での発表を予定している。

## ⑧次年度以降の活動予定

26年度プロジェクトでは、大学院臨床心理学専攻の教員と院生が、野々市市民を対象に「野々市市民カウンセラー養成講座」と称し、カウンセリングの基礎技能と社会資源の知識を修得できるように、役割演技を主とした訓練を2時間×5回行い、受講者には修了証を授与し、市民カウンセラー（受講修了者に対する名称）としての自覚をさらに高めるため、2時間のフォローアップ研修を実施した。30名の定員に対し定員を上回る申し込みがあった。また、受講者からは非常に良い評価を得、多くの受講者は自発的に市民カウンセラーの継続的な集まりを持ちたいと考えている。

そこで、27年度は、2時間×5回の「市民カウンセラー養成講座」を前学期と後学期の2度行い、市民が参加できる機会を増やす。このことは野々市市民のニーズに大きく応えることになると考えている。また、院生に対しても、26年度で既に示されている「教える（助言する、主催者側の）立場に立つことによってカウンセリングに含まれる重要事項を再認識する」といった教育効果を高める機会を増加させることになる。

さらに、27年度では、26年度に既に受講を修了した「市民カウンセラー」の自発的な集まり（「野々市市民カウンセラーの会 ほわっと」）に、プロジェクトメンバーの教員が助言者として参加し、市民が主体の活動を行政（野々市市）とともに側面から支援していく。その場に院生を同席させることにより、地域の中で市民がどのような心理的な問題に実際に遭遇しており、それらを解決するために市民レベルでどのようなことが行われているかを、市民の議論の中に身を置くことで実感を持って体験することになる。この体験は、「密室で個人の内面にひたすら注目する」傾向のある臨床心理学教育に、現実の生活の場で人間は存在しているとの認識を与える意味で大きな教育的効果が期待できる。

年に2回開講することにより、より一層市民のニーズに応えることができる。講座修了者の中から、自発的に自分たちの地域をよくしようという人たちのコミュニティが拡大していき、自発的な活動がより広がっていくと考えられる。また、講座を開催し、自発的な市民の活動が行われることで、行政と大学による支援体制がより固まっていくと予測する。

市民にとっては、日常生活の対人関係で役立ちたい、役立てたいというニーズが満たされ、コミュニティ感覚が増大する。したがって、地域コミュニティの中で自然発生的に相互援助活動が自発的に行われ、健全な地域コミュニティの創出につながる。

行政にとっては、市民の自発的な活動を側面から支援することにより、協働関係が促進され、いわゆるサービスギャップの解消につながるものと思われる。

大学にとっては、臨床心理学専攻院生の実地教育の場が広がるとともに、臨床心理学専攻スタッフが地域社会の心理的幸福に貢献する機会が増大することになる。

将来的には、野々市市の市民5万人に対して市民カウンセラー1万人を目指す活動が推進され、地域住民の孤立や孤独を防止する成功事例として、他の市町村でも同様の事業が展開されることにつながると思っている。