高校教員のピア・サポート活動に関する一考察
―メンタルヘルスケアを目指したグループワーク活動の試み―

吾　妻　美　和（福島大学大学院教育学研究科）
青　木　真　理（教育相談部門）

本論は，福島県内の県立高校に勤務する教員の中から有志を募り，校外でのピア・サポートとしてのグループワークを月に１回，１年間にわたり実施した活動の，仕事をする上での心理的援助効果について検証しようとするものである。

13名の女性教員が活動に断続的に参加し，「気分転換が出来た」に加え，「自分自身について見直す機会となった」や，「年代の異なる方の意見や仕事内容が異なる方の苦労や意見が聞けてよかった」など，仕事上の立場や年代も異なる参加者との意見交換が，仕事をする上での心の支えや，役に立ったことが明らかとなった。

〔キーワード〕ピア・サポート　高校教員　校外活動　仕事上のストレス　心理的援助

Ⅰ．はじめに

近年の教育改革の流れなどからも教員は多忙を極めているといえる。そして，文部科学省の「病気休職者の推移(2003)」によると，病気休職者数も年々増加し，その中で精神性疾患を理由とした休職者数は，10年前の約３倍になっている。これらの数値の増加ひとつとってみても，教員のおかれた状況が教員の精神面に及ぼす影響の深刻さがうかがえる。

そこで，本論では，吾妻が高校教員であり，臨床心理学を学ぶ立場にあることから，その立場を生かして，教員レベルで出来る教員相互支援のあり方を検討することとした。

１．ピア・サポートの考え方

「ピア(peer：仲間)」については，勤務先や年齢，性別，職名を限定せずに，「“福島県内の県立高校勤務”という共通性をもった教員」とし，「サポート(支援)」については，それぞれのメンバーに対する仕事を行っていく上での「心理的支援」という概念で捉えることとした。

２．活動の目的

高校教員のピア・サポート活動の目的は，様々なプログラムを通じて，

①気分転換・リラックスをする
②自己理解・他者理解を深める
③お互いの関係性を深め，教員同士の横のつながりを形成する
④職務上の困りごとについて意見交換をする場をもち，問題に対して様々な方向性から考えられるようにする。仕事に前向きに取り組めるように，参加者同士で励ましあうの５点とした。

３．実践期間

Ｘ年12月からＸ＋１年11月までの月１回，計12回

４．活動の構成

２時間の活動内に，２つから３つのプログラムを行い，後半約20分から30分フリートークの時間を設けた。

５．筆者の立場

活動の企画・運営をするファシリテーター兼観察者

６．対象および参加状況

複数の学校の教員に活動案内を配布し，参加を希望した20代から50代までの女性教員13名が対象者となった。参加者の職名は，教諭，養護教諭，養護助教諭，講師，実習助手であり，活動1回あたりの平均参加人数は，約５人で，ひとりの平均参加回数は，約4.8回であった。

表１　参加者の属性と参加状況

参加者	属　性	#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7	#8	#9	#10	#11	#12	参加回数
A	20代講師	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	10/12
B	20代講師	○	○	○	×	○	○	○	×	○	×	○	○	9/12
C	30代教諭	○	○	×	×	○	○	○	×	○	○	○	○	9/12
D	20代教諭	○	○	○	×	×	○	×	×	×	○	×	○	6/12
E	50代教諭	○	○	○	×	×	×	×	○	○	×	×	○	6/12
F	30代教諭	○	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×	×	5/12
G	20代助手	／	○	○	×	○	○	○	×	×	×	×	×	5/11
H	50代教諭	／	／	○	×	○	○	×	×	×	×	×	○	4/10
I	50代教諭	×	○	×	×	×	○	×	×	×	○	×	×	3/12
J	20代講師	／	／	／	○	×	○	×	×	×	×	×	×	2/9
K	30代教諭	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	1/12
L	30代助手	／	／	／	／	／	／	○	×	×	×	×	×	1/6
M	30代教諭	／	○	×	×	／	×	×	×	×	×	×	×	1/11
	参加人数	6	9	6	2	5	8	5	3	5	4	2	6	

（出席○×欠席／未登録）

7．活動内容

プログラムは，構成的エンカウンタープログラム辞典(2004)を参考に筆者が作成したプログラムや，描画を用いたプログラムを実践し，毎回の参加者の様子や感想に寄せられる希望を反映させながら，活動の構成を行った。

プログラムの構成は，「自己理解・他者理解」，「心身のリラックス」，「職務に関する理解」，「問題・困りごとについての話合い」，「エンパワーメント」，「楽しさの共有」の６つの観点を用いた。

8．活動の評価方法

1）グループの変容

①活動を３期に分け，グループの変容を，観察者としての筆者の立場から記述する。

②ＳＴＡＩ（State-TraitAnxietyInventory；状態－特性不安検査：以下STAI）の日本語版の実施結果を考察する。

2）個人の変容

①３名の参加者について，活動中の関与観察をＩ期ごとにまとめ，その変容を考察する。

②風景構成法を実施し，その変容を考察する。

③ＳＴＡＩを施行し，その変化を考察する。

3）参加者による評価

１年間の活動終了後，実施したプログラムに対する評価や取り入れて欲しい活動内容等に関する質問紙調査を参加者全員に行い，その結果を考察する。

Ⅱ．ピア･サポート活動の実際

表２　活動の流れ

	プログラム
＃１	**呼吸筋のストレッチ＆ペアで肩揉み**：呼吸のストレッチ終了後，ヨガ経験の参加者から，呼吸法を紹介。誕生日順にペアになり，順番で肩を揉む
	サイコロトーク：順にサイコロを振り，質問について２分の制限時間で話す
	風景構成法(1)：Ａ４画用紙に風景構成法のアイテムを順に描く。それぞれの感想を述べ合う
＃２	**くじ引き紹介**：順にクジを引き，質問に答える。答え終わると，次の人を指名
	どっちを選ぶ？：「海と山」など対極なもののどちらを選ぶか，その理由をペアで話をする
	昨日の私：ある一日の出来事についてペアで話し合った後，全体でシェアリングする
＃３	**コラージュ(1)**：机上の雑誌を使ってコラージュ。作成後，全体でシェアリング
＃４	**声に出す日本語**：「寿限無」の一節を音読し，はっきりと出来るだけ早く読む練習を行う
＃４	**見守ってくれるもの(1)**：「自分を見守ってくれるもの」を思い描き，どのようなメッセージをおくっているのかをカードに記入。ペアからメッセージを読んでもらい，お互いの感想を話す
	こんなときどぉする？(1)：職場で対応に困ったことなどについて，お互いの経験や立場から意見交換
＃５	**バウムテスト**：描画法について説明後，教示に従って絵を描く。続いてシェアリング
	自画自賛のススメ：日頃頑張っている自分に目を向けて順番に発表し，お互いの頑張りを誉める
＃６	**風景構成法(2)**：＃１参照
	Sweet ＆ Sour：高校教員の仕事におけるSweet（魅力）とSour(課題)について意見交換
＃７	**似たトコ探し**：性格や趣味，休日の過ごし方などお互いの似ているところについて話す
	見守ってくれるもの(2)：＃４参照
	時間ポートフォリオ：自分の一日の過ごし方を図に記入。自分と向き合う時間などについて話し合う
＃８	**スクイグル**：ペアでスクイグル。色を塗り全ての絵を結びつけ１つのストーリーを完成させる
	松竹梅：1学期を振り返り，印象に残ったことを３つワークシートに書き出し，発表
＃９	**コラージュ製作(2)**：＃３参照
＃10	**座ったままでストレッチ**：自分の身体に意識を配り，自分の考えるストレッチを提示
	今日は何色？：今日の気分をワークシートに予め書いた円の中に色で表現する
	実は○○なんです：最近，仕事において感じることについて発表し，意見交換
＃11	**○○な秋**：「サラダ記念日」の上の句に自由に下の句を続けて歌を詠み，感想を述べ合う
	風景構成法(3)：＃１参照
＃12	**ペア探し**：お互いヒントを出し合って，自分の関連のあるカードをもっている人を探す
	MessageS for You：ペアのためにカードを作成。カードには参加者全員がメッセージを書く
	風景構成法(4)：＃１参照

1．活動の評価

1）グループの変容

（１）活動過程における変容

12回の活動を通したグループの変容について，筆者の観察者としての視点から，Ｉ期（＃１～＃４），Ⅱ期(＃５～＃８)，Ⅲ期(＃９～＃12)に分けて述べる。

Ｉ期　活動参加の定着を図る時期　＃１～＃４

仕事に関する話では，やや緊張した雰囲気になり，意見を自由に述べるまでには至らなかった。30代，50代の参加者が場の雰囲気を読み，自らの経験や勤務校の状況を話すと，20代の参加者も熱心に耳を傾け，頷くというやりとりがみられた。

フリートークでは，生徒やその保護者に対しての教員同士の横のつながりが共通の課題となり，担任や副担任，養護教諭など立場や年代の違いによって関係性の持ち方が変わってくることが確認された。

このⅠ期では，ゲーム性の高いプログラムやコラージュなど創造的なプログラムを取り入れ，参加者が楽しみながら活動に参加することに心がけた。その結果，回を重ねるごとに，参加者同士が，相手の考えを理解すると同時に自分の考えを伝えようとする積極的な姿勢がみられるようになった。また，各回のフリートークでは，各々の仕事の辛さについても傾聴する姿勢がみられるようになり，参加者同士の関係性が高まってきたことがうかがえた。

参加者からは「普段は仕事の話が中心で，互いの思いを伝え合う時間はありませんでした。他の職場の方の話も参考になりました（＃１）」や「情報収集とストレスのはけ口になると，助かります（＃４）」などの感想が寄せられた。

Ⅱ期　活動への意欲と関心を広げる時期＃５～＃８

参加者も定着し，メンバーとしての意識の高まりが感じられてきた。＃５・＃６には，活動の終了時間を考慮して，他の参加者の発言を促すなど，活動の枠組みを保持する姿勢が観察されるようになった。

「自画自賛のススメ(＃５)」や「見守ってくれるもの(＃７)」などのワークでは，自己内省が深まり，趣味や交友関係など，私的な側面についても語られるようになった。発表者に対する傾聴の姿勢などから，メンバー同士の信頼関係や親密性が強化されてきていることがうかがえた。

「Sweet & Sour（＃６)」や「松竹梅（＃８)」では，仕事をする上で感じる違和感や問題意識が率直に語られるようになり，「職場での横のつながりをいかに築いていくか」が共通のテーマとして浮かび上がってきた。そうした問題について，活発に意見交換がなされ，自分の考えに固執するのではなく，経験や年代の異なる参加者からの意見にも耳を傾け，お互いに学びあおうという姿勢が養われてきた。

参加者からは，「きてよかった。話していると，自分についてわかることが必ずありますね（＃５)」，「またこれからもがんばっていこうと感じる会ですね，この会は(＃６)」などの感想が寄せられた。

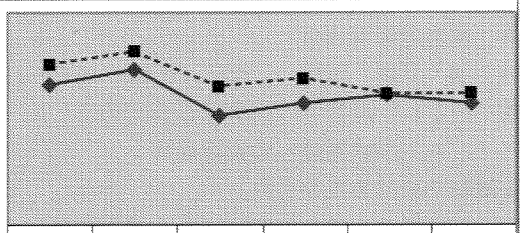
Ⅲ期　より主体的に活動に参加する時期＃９～＃12

参加者が活動の準備を率先して行い，自分の特技も発揮する機会をもつなど，より主体的に活動に参加する姿がみられるようになった。メンバー同士の受容的な姿勢に後押しされ，言語や描画などを通じて自己表現することに抵抗が少なくなり，家族関係や女性としての家庭内での役割と仕事の両立など，仕事のまつわるいくつかの問題についても意見交換がなされる場面がみられるようになった。また，現在抱えている生徒指導上の課題が語られることが多くなり，時代による生徒の価値観の変化にどのように対応するかということに共通の悩みを抱えていることが確認された。

参加者からは，「職場を越えて，年代も色々な方々と知り合えて楽しかったです（＃12)」などの感想が寄せられ，職場や年齢の異なる参加者たちが集い，仕事や自分自身について改めて考える機会をもつことの意義を実感していたことがうかがえる。また，「職場や年齢の異なる方から情報をうかがうことは明日へのエネルギーになりました（＃10)」などの感想から，活動に参加することが仕事をする上での活力につながっていたと推察できる。

（２）ＳＴＡＩ（State-TraitAnxietyInventory；状態－特性不安検査）日本語版における変容

ＳＴＡＩ：State-TraitAnxietyInventoryとはSpielbergerによって1966年に開発された不安診断検査の一種である。Spielbergerは，「不安の特性・状態モデル」を用いて，人間の不安を比較的うつろいやすい一過性の状態として概念化される「状態不安」と，不安になりやすい傾向を示す「特性不安」とに分類した。ＳＴＡＩは，この「状態不安」と「特性不安」において，それぞれ20の質問項目（１問４点満点，計80点満点）によって得点化されることを特徴とし，臨床場面をはじめ，多くの分野で採用されている。



	12月(6名)	7月(3名)	8月(5名)	9月(4名)	10月(2名)	11月(6名)
状態不安	39.6	43.7	30.4	34.5	37.0	34.0
特性不安	44.9	48.7	38.4	41.0	36.5	36.3

図1　STAI変化（全体）

状態不安
特性不安

「ＳＴＡＩ使用手引き」（1991）によると，正常成人のＳＴＡＩ得点の平均値は，状態不安が36.6±8.98，特性不安が38.8±9.68である。また，状態不安42点以上，特性不安45点以上で，臨床的に問題とされる高不安状態と評価される。

グループワーク参加者のＳＴＡＩ得点の平均値から，状態不安・特性不安とも12月に測定された数値は，特性不安が，あと0.1点で高不安状態に分類されるという高い値であるものの，状態不安・特性不安ともに「普通」の数値を示している。７月・８月の数値の変動は，他の月の測定値に比べて大きく，夏休み前後という状況も考慮すると，参考程度とすることが妥当であると解釈する。

その後の状態不安は10月に2.5点と若干上昇する変

化がみられたものの，概ね時期をおう毎に状態不安・特性不安ともに減少している。結果，グループワーク初回と最終回での比較では，状態不安は5.6，特性不安に至っては8.6と大きく減少した。グループワーク参加者において，ワークに臨む一時的な心理的な不安状態も低く変化しているとともに，特性不安が大きく低下していることから，ストレス状況に対して状態不安を喚起させやすい傾向は緩和されたと考える。

（３）まとめ

開始当初は，参加者の表情や発言にも緊張がみられ，仕事における不満や率直な自分の考えを述べるまでには至らなかった。しかしながら，ワークを通じて参加者同士の理解が深まり，信頼関係が構築されていったことで，徐々に発言内容にも変化が見られるようになった。参加者が同僚や管理職との関係や生徒との関わりにおける問題や悩みについて語る際もいわゆる雑談とは異なり，他の参加者に対して問題提起をはかり，共通する悩みや問題を抱える立場としてどのように受け止めて対処していけばいいかを考えようとする働きかけが行われ，他の参加者においても問題の軽減・解消のために積極的に考える姿勢が観察できた。

そして，職場や年代の異なる参加者が集い，様々なワークを通して意見交換を図る事が，仕事をする上での活力となっていたことが感想としても寄せられ，グループとしての存在意義にも繋がっていったと考える。

２）個人の変容過程

Ⅰ期，Ⅱ期，Ⅲ期にわたって断続的にでも活動に参加がみられた参加者の中から３名を抽出した。

（１）Ａ（20代講師）の変容過程

①活動における変容過程

表３　個人の内容（Ａ：20代講師）

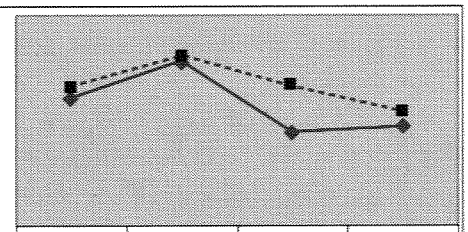
時期	活動後の感想	関与観察
Ⅰ期	＃1：職場での悩みは話をする機会がもてなかったり，年代の違う方の話を聞けたりとすごくいい機会がもてたと思います	・活動当初は聞き役にまわることが多かったが仕事に関する悩み等徐々に自分の考えを表現するようになる
Ⅱ期	＃５：今日は楽しく話が出来て，普段仕事で疲れているのがほっと和みました ＃６：Sweet & Sourでは，共感できて気持ちが楽になりました	・年齢や職位を踏まえた対応に努めているが理想通りにはいかない葛藤もみられた ・自分の感想を自主的に話すようになった
Ⅲ期	＃９：今回のコラージュは自分的にはなかなか満足いくものでした。・・・楽しかったです	・時間の制限など，枠組みに縛られないところがみられるようになった

②風景構成法における変容過程

３期それぞれに施行した風景構成法を通じて，Ａの視点が定まり，風景としてのまとまりがみられるようになってきたことが指摘できる。これは，活動の時期を追うごとに，Ａが物事の見通しが立てられるように変化したことの表れであると考える。言い換えれば，環境と自分自身の関係性の構築が図れるようになってきたことを表し，思考や行動様式にもそうした変化が現れてきたものと考えられる。

一方，Ⅲ期で施行した風景構成法では，人物がスティックフィギュアとして描かれ，対人関係に距離をおく傾向が指摘できるが，全体の構成はよく，人物も田に入って作業を進めていることから，Ⅰ期やⅡ期と比較し，自分の仕事やその他の課題の取組みへ向けた意識が開拓され始めたと考えられる。また，アイテムの「動物」もⅠ期では「得体の知れないもの」であったのが，Ⅱ期では「ペットの犬」，Ⅲ期では「水の流れに逆らって泳ぐ魚」が描かれている。この点について，Ａ自身の仕事を含めた人生における迷いや不安定な気持ちを表していたⅠ期の「得体の知れないもの」は，Ⅱ期では実態のある「ペットの犬」，Ⅲ期では「水の流れに逆らって泳ぐ魚」に変化し，Ａの中に自分自身の人生に対して主体的に取り組もうとする積極性が出てきたものと考えられる。

③ＳＴＡＩ（State-TraitAnxietyInventory；状態－特性不安検査）における変容過程



	12月	7月	8月	11月
状態不安	48	62	35	38
特性不安	52	64	53	43

図2　STAI変化　状態不安　特性不安

７月には状態不安と特性不安がともに上昇したが，時期を追って数値が減少していることがわかる。活動の初回（＃１）と最終回（＃12）をみると，状態不安・特性不安ともに数値が９～10低下した。これは，いずれも「高不安状態」から「普通の状態」へ変化であり，約１年間の活動を通して，グループの一員であることにＡ自身の認識も高まった結果，状況的な不安が減少したものと考えられる。また，特性不安も減少したことから，ストレス状況に対して状態不安を喚起させやすい傾向が緩和されたと考えられる。

④まとめ

活動初期では自発的な発言はほとんどなかったのが，感想や意見も自分の言葉で述べるようになった。加え

て，描画やコラージュ等にも周囲を過度に意識せず，自由に楽しみながら取組み，その後のシェアリングでも他の参加者の作品に対して肯定的な感想を述べることが多くなっていった。

活動も後半に至ると，緊張もほとんどみられないようになり，仕事に対する問題意識や教員として仕事をする上での違和感も，フリートークという自由な枠組みの中で自発的に語られるようになっていった。

総じて，それまでは話す機会がなかった「日頃感じている仕事に関する問題」について語る機会をもつことができたことがわかる。また，それに対する他の参加者からの発言や受容的態度などの支援を得て，ＳＴＡＩの変容からも推察されるように心理的にも不安状態が緩和されたといえるだろう。

（２）Ｂ（30代教諭）の変容過程

①活動における変容過程

表４　個人の変容（Ｂ：30代教諭）

時期	活動後の感想	関与観察
Ⅰ期	#1：自分の感じていること（ストレス）が他の方からみてもおかしなことであると確認できたことが自己への励みになりました #2：色々な方のご意見を聞いて新鮮な気持ちになりました	・フリートークでは，教員の姿勢について問題提起を行った ・話題の提供などファシリテーターの進行を補佐する言動が随所に見られた
Ⅱ期	#7：考え方もすこし視点を変えれば随分楽になるんだなぁと思いました ＜活動中の発言＞ 「年齢とともに，組織の中で働くことを認識し，主張を引くこともできるようになった（#6）」	・発言では周囲を考えたものが多かったが，描画などでは，あまり周囲を気にせず，自分を表現することを楽しんでいるようだった
Ⅲ期	#11：次年度は症例の勉強会も取り入れたりすると参加人数やメンバーも変化があるような気がします #12：場を越えて年代も色々な方々と知り合えて楽しかったです	・仕事での自分の経験や考えを話し，意見交換で重要な役割を果たしていた ・次年度の活動希望を出すなど，主体的な関わりがみられた

②風景構成法における変容過程

Ⅰ期の風景構成法では，全体的な構成はまとまっているが，右上から左下に流れる川で，家や人などの居住空間は右下に集中している。家や田を中心とした世界は彩り豊かに描かれ，自分の生活に対する憧れや思い入れが感じられる。一方，画面の山々には道が横に描かれ，人の気配もなく，その道を辿るには困難が感じられる。

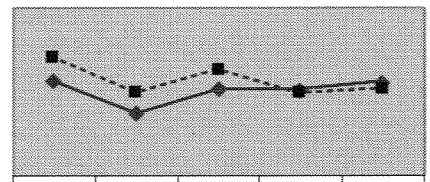
Ⅱ期の風景構成法では，空想的な風景が描かれている。道は空に続き，川によってその道も中断されている。山々や田が簡略化されて描かれているのに比べ，家や人，動物などはとても丁寧に描かれている

Ⅲ期の風景構成法では，各アイテムが煩雑に描かれ，田は左右の上部に浮かび，生活圏内から完全に分離している。しかし，Ⅱ期では川で分断されていた世界は橋によってつながれ，人の移動が可能になっている。道は，下方の橋がかかる部分と画面中央部に描かれた横線の部分からなっている。山や大きな道に出る経路がたくさんあり，選択の幅がある一方で，どの道を進んでいいかがわからないという困惑も感じられる。Ⅱ期まで丁寧に描かれていた人や動物，家は簡略化されて描かれている。

まとめると，Ⅰ期，Ⅱ期では仕事や将来の目標などの課題よりも，自分自身の生活のあり方に関心が向いていた。しかし，Ⅲ期では，それまでのＢ自身のプライベートな面での対人的な関心は薄まり，Ⅰ期やⅡ期に比べると仕事を含めた現実的な部分への視点をもつようになってきたといえるだろう。

③ＳＴＡＩ（State-TraitAnxietyInventory；状態－特性不安検査）における変容過程

状態不安・特性不安とも12月は「普通の状態」であった。その後，夏休み中の8月では状態不安・特性不安ともに「低い状態」に変化し，心理的にリラックスした状態であることがうかがえる。その後，状態変化は「普通の状態」の中でも低値を示し，特性不安に至っては10月，11月は「低い状態」へと変化した。活動初回と最終回を比較すると，結果として状態不安は同値，特性不安は，42から31と大きく低下した。このことは，Ｂの心理状態が安定し，ストレス状況に対して状態不安を喚起しやすい傾向が大きく緩和されたことを示している。



	12月	8月	9月	10月	11月
状態不安	34	22	31	31	34
特性不安	42	30	38	29	31

図3　STAI変化

④まとめ

活動当初から，場の雰囲気を読んだ言動がみられ，話題を提供する場面がみられた。当初の感想では活動を客観的にとらえていることがわかるが，後半になると「次年度は症例の勉強会も取り入れたりすると･･･

(＃11)」などの感想に加え，「考え方も視点を変えればずいぶん楽になるんだなぁと思いました（＃７)」など主観的な感想もみられるようになった。活動の前半期では，自分の考えや意見を表出する際も，周囲の参加者との関係性を踏まえた言動が多く見られたが，回を重ねるに従って自分自身の気持ちや考えも自然に表出できるようになったと考えられる。さらに，今後の活動の継続についてもアイデアを出すなど，より主体的に活動に携わろうとする意欲もみられるようになった。このような変化はＢがスキルアップなど将来の可能性に向けての関心が高まってきたことを表す風景構成法にもあらわれているといえるだろう。

（３）Ｃ（50代教諭）の変容過程

①活動における変容過程

表５　個人の変容（Ｃ:50代教諭）

時期	活動後の感想	関与観察
Ⅰ期	＃1：普段は互いの思いを伝え合う時間はありませんでした。･･･(略)･･･他の職場の方の話も参考になりました	・自分についてオープンに語っていた ・年長者としてアドバイスをする一方で教員としての悩みを率直に表現していた ・自分自身のキャリアについても客観的な視点から考えていた
	＜活動中の発言＞「私くらいの年齢だと，他との関係ではなく，自分自身の能力のこと。今までやってきたことが通じないってこと(＃2)」	
Ⅱ期	＃８：毎日，種々なプログラムを準備していただきありがとうございます。楽しみながら参加しています	・職場での教員との付き合いについて若い参加者へアドバイスする場面も見られた
Ⅲ期	＃12：種々なゲームを体験できて興味深かったです。	・コラージュでは自分の作品の説明や感想を楽しそうに話していた・活動に参加する意義を感想として語っていた
	＜活動中の発言＞「言葉って大人になればなるほど，思い切って出さないので，こういう機会のときに出せるようになると，あぁ，よかったって(＃12)」	

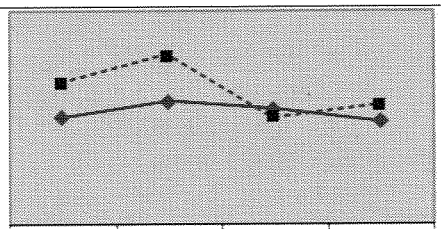
②風景構成法における変容過程

ＣはⅡ期の風景構成法の際，欠席だったため，Ⅰ期とⅢ期の２回の風景構成法による変容を述べる。２回とも，構成は俯瞰的である。それは年齢によるものも理由のひとつであると考えられるが，Ⅲ期の方が更にその傾向は強く見られ，煩雑さがなくなって，まとまりある構成がみられる。こうした特徴から，物事の見通しをもって対処する傾向はＣ自身にそもそも備わっているといえる。

Ⅰ期の風景構成法では，川によって分割された右側の収穫期の田と，左上部の生活圏内とが橋で結ばれている。教示を待たずして「この辺に橋が欲しいわね」とＣが描き足したものである。田は右半分全面に広がり，境界線がえがかれていない。Ⅲ期も田の境界線は道と川によって作られているだけだが，その大きさは全体の構成から考えて適度な大きさといえる。人物は２回ともスティックフィギュアに描かれているが，Ⅲ期では住居内に人を描き，より生活観を出そうとしていることが伺える。

山はいずれも高い山であるが，Ⅲ期の構成では全体の風景の中に形よく納まっていることから，仕事の面での目標や課題についてもより現実に根ざした形に整理されていると考える。さらにややオーバーワークになりがちだった傾向は，Ⅲ期では自分の許容量に見合ったものに変化し，エネルギーの統制も取れてきたと考えられる。

③ＳＴＡＩ（State-TraitAnxietyInventory；状態－特性不安検査）における変容過程



	12月	7月	8月	11月
状態不安	25	29	27	24
特性不安	33	39	25	28

図4　STAI変化

そもそも活動初回の状態不安・特性不安の数値は，正常成人の平均から大きく下回るものであった。７月に若干高まりをみせたものの，後半は初回よりも数値の低下が確認された。結果として，初回と最終回を比較すると，状態不安は25から24に，特性不安は33から28に変化した。これはいずれも評価基準に従うと「不安が低い状態」がさらに強化されたものである。このことにより，不安状態が元々低位のＣにおいてもこの1年間の変化として，心理的不安を喚起させるような傾向がさらに緩和されたといえる。

④まとめ

活動当初から，現勤務校での校務分掌や学校の現状などについて，率直に気持ちや感情を表現することが多くみられた。若年の参加者に対しても，積極的に話しかけ，様々な立場・年代の異なる人の意見に耳を傾け，学ぼうとする意欲が随所に感じられた。こうした積極的な姿勢は，Ｃ自身の性格的な特徴とも考えられるが，

活動の流れを見通した働きかけもあったと考えられる。

反面，スクィグルや風景構成法などの描画では，「私苦手なのよ」など，言語で表出する場面が多く見られた。そうした言動に対しても，若年の参加者から「そんなことないですよ」と肯定的な働きかけもみられた。

そうした他の参加者からの働きかけを通して，自分自身の内省も深まり，最終回の発言にもあるように「普段ってこういう時間を持つ機会って少ないじゃないですか。だからいいなぁって」と，活動に参加する意義をＣ自身が感じ取っていったといえるだろう。そして，元来低かった特性不安にもさらに数値上で減少がみられ，Ｃ自身の特性が強化され，より安定した心理状態を保つことができるようになったことがわかる。

２．参加者による評価

１年間の活動終了後，活動に参加したことのある全員を対象に11月30日を回収期限として質問紙調査（無記名）を行った。13名に配布して，11名から回答が得られた。(回収率：84．6%)

１）『もう一度やってみたい』プログラム

11名の回答者のうち，6名が「コラージュ」を希望し，ついで４名が希望した「呼吸筋のストレッチ」「風景構成法」「MessageSforYou」が続いている。作業を伴うワークを希望する回答が多くみられた。理由としては「絵やコラージュなどは何も考えずにでき，また，リラックスできたので」などが寄せられた。身体をつかったエクササイズの希望もみられ，相手の考えなどを知り，理解を深めるためのワークである「サイコロトーク」や「似たトコ探し」，「どっちを選ぶ？」にも希望がみられた。「自画自賛のススメ」を希望する理由としては「誰かにほめられる，認められるということが少ないので，自分に勇気をもらえるワークだった」という感想が寄せられた。

一方，実施したプログラムの中で「もう一度やりたい」という希望がなかったワークは，「昨日の私」，「こんなときどぉする？」，「松竹梅」，「今日は何色？」，「実は私○○なんです」，「Sweet & Sour」であった。これらのプログラムは，仕事における問題点や課題について直面化させるワークであったが，希望する回答がみられなかった理由としては，職場や仕事についての問題等については，フリートークで既に自由に意見交換が自由に行われる状況がみられることが影響しているものと考えられる。

２）『次年度，取り上げて欲しい』プログラム

回答の結果から，回答者11名中8名が「構成的エンカウンタープログラム」を次年度のグループワークにおいても取り入れて欲しいと回答している。

他には今年度のグループワークで実施したワークのうち，コラージュなど，作業を通じて自分の気持ちを整理して，相手を理解するプログラムも希望している回答者が３～４名いた。また，呼吸や筋肉の疲れを取り，リラクゼーションを目的とした「身体をつかったエクササイズ」も６名が希望している。「仕事上の問題に関する意見交換」を求めている者も４名おり，年代や立場も異なる参加者による話し合いの意義を感じている結果であるといえるだろう。

今年度実施しなかった内容では，「心理療法の勉強会」や「症例の勉強会」「生徒の事例研究会」「ＳＳＴ」「授業実践に関すること」があげられており，参加者が心理学に関する興味関心が高いことがうかがえる。

３）グループワークに求めるもの

回答結果をみると，「心理学に関する知識習得」が最も多く11名中９名が回答を寄せた。また，「息抜き・リラックス(8)」「横のつながり(6)」といった活動参加者によってもたらされる効果や資源の他に，「仕事に関する悩みを話せる(4)」「勤務校・同僚・管理職に関する悩みを話せる(4)」「職務に関する意見交換(3)」「生徒指導上の問題についての話し合い(3)」など，仕事に直結する事柄について話し合うことを求めている参加者が多いことがうかがえる。

４）参加者が女性のみであったことについての感想

参加者が女性のみであったことについては，「和やかな雰囲気で話せた」など肯定的な意見が８名，「男女居た方がいろんな意見が交換できるのではないか」など，男性が加わることで異なったものの見方や考えによる効果を期待する回答が2名みられ，男性の活動への参加については参加者の意向を含めて今後検討したい。

５）参加してよかったことがあったか

活動に参加して，全員が「よかったことがあった」と回答した。その理由は，「いつもリラックスできたし，よい気分転換になった」や，「自分の性格・気質を見つめ直す機会になりました」など，自己理解や内省することに意義を見出している回答もみられた。他には，「学校の中ではお話する機会があまりない先生と話すことが出来，考え方などを聞かせていただき，参考になったり，新しい発見が出来たり，よかった」「他校の職種の違う方々と色々お話して，仕事の上でも参考になることがあった」など，勤務校や学校内での立場の違いを越えた年代も異なる参加者との意見交換などが，仕事をする上で役に立ったと評価している。

６）次年度のグループワークへの参加希望

次年度のグループワークへの参加希望の有無については，11名中10名が「希望する」と回答し，残りの１名は「今年一年を振り返り，月１回の活動にも参加がままならなかったので検討中」と回答した。

７）「活動に参加して」の感想

今年度の活動に参加した感想としては，「新しいワークについて覚える事が出来た」というワークに対する評価がみられた他，高校勤務という同じ立場ではあるものの，職場での立場や考え方の異なる参加者との交

流に意義を感じている感想が多かった。

Ⅲ．考　　察

本研究においては，教員レベルにおける教員支援のあり方を探るべく実践を行った。参加者個人にみられる言動の変化やＳＴＡＩ，風景構成法の変化に加え，参加者同士の相互理解も深まり，仕事をする上での課題についても検討するなど，集団としての成長も確認できた。これらの変容を受け，活動当初に目標として掲げた①気分転換・リラックスをする，②自己理解・他者理解を深める，③お互いの関係性を深め，教員同士の横のつながりを形成する，④職務上の困りごとについて意見交換をする場をもち，問題に対して様々な方向性から考えられるようにする，⑤仕事に前向きに取り組めるように，参加者同士で励ましあう，の５点については概ね達成できたと考える。

では，既存の活動で，本活動と類似した活動はあるのだろうか。参加者の心理的支援を目的とした活動で高校教員を対象とした活動は，筆者の調べた限り，見当たらなかった。そこで，共通点のある活動を調べてみると，池本(2004)の報告や，曽山(2003)による「秋田・学校におけるカウンセリングを考える会(以下，カウンセリング学習会)」に，本活動と共通する部分があった。

池本(2004)は，校内研修の一環として活動を位置づけ，高校教員を対象に傾聴訓練やシナリオ・ロールプレイなどを通じて，同僚間にサポーティブな雰囲気を醸成し，教員間の相互支援関係を構築することを活動の目的としていた。構成的エンカウンタープログラムや描画を取り入れている点，また，問題に関する協議を通じて参加者相互の心理的支援を行うことを目標としていた点では本活動とは共通する部分が大きい。しかし，校内研修の一環であったため，校務による影響を受けやすく，４回にわたる活動においても参加者の定着と継続的な実施が困難であったことが報告されている。

一方，カウンセリング学習会は，2000年（平成12年）に発足し，大学院で心理学を学んだメンバーが中心となって会を運営している有志による学習会で，構成的グループエンカウンターの理論や技法について，講義と演習が中心である。また，小中高等学校教員や臨床心理士など，児童生徒と関わりを持つ共通する立場の者が集まり，いじめや不登校などの問題の予防や解決に向けての対策を検討することに目標がおかれている。「校外」における「有志による学習会」という形態をとり，活動内容も構成的エンカウンターの演習を取り入れていることでは本活動との共通点がある。しかし，本活動は「高校教員」同士の交流による活動で，いじめや不登校などの学校現場で見られる問題の予防や解決というよりも，教員自身のリラックスや仕事をする上での活力を得る場となることを活動の主たる目的としていた。学校外の横のつながりが参加者にとって大きな心理的支援効果をもっているという共通点はあるが，本活動とカウンセリング学習会を比較した場合は，活動の目的と内容には違いがある。

本活動は，「高校教員」に対象を絞って活動を運営したことで，参加者の相互理解も深まり，参加者相互の関係性の構築が仕事をする上での心理的サポートの役割を果たすことにつながったと考える。一年の活動を経て，参加者の殆どが次年度以降の活動の継続と参加の意志を表明している。このことからも，この一年の活動が参加者にとって仕事をする上でのサポート資源としての基盤となったといえ，いずれの活動と比較しても，本活動はこれまでの活動にはない独自性を備えているといえるだろう。

校務の縛りを受けない「校外」で，仕事に関する共通理解が図れる「高校教員」に対象を絞って活動を運営したことで，参加者の相互理解も深まり，参加者相互の関係性の構築が仕事をする上での心理的サポートの役割を果たすことにつながったと考えるが，最後に活動を通して浮かび上がってきた課題について記す。

(1) 活動時期

学年末や学校行事が重なる２学期などは活動への参加は困難な状況がみられた。グループワークの活動を考えると，ファシリテーターを除いて少なくとも４名から５名の参加が求められ，開催時期については参加者同士の予定を考慮した柔軟な展開が必要である。

(2) プログラムの企画について

本活動においてはファシリテーターがプログラムの立案・進行を行ったが，活動を通じて参加者それぞれに得意な分野があることが明らかとなり，それらを生かす方策を検討することは，より多角的な活動実践を行う上でも重要であると考える。

(3) 参加者について

本活動における参加者は女性のみの活動となったが男性の参加によって，様々な視点からの意見を求めることも可能になる。そのため，男性にも参加しやすいプログラムの立案などの工夫が求められる。

＜引用文献＞

1．曽山和彦 2003 カウンセリング学習会の効果研究－バーンアウト軽減に視点を当てて －秋田総合研究センター第18回発表論集
2．池本しおり 2004 教師間のピアサポート－サポーティブな学校風土作りの一環として－ 岡山県教育センター紀要第253号
3．國分康孝，片野智治，大友秀人，鹿嶋真弓，國分久子，朝日朋子，岡田弘，河村茂雄 2004 構成的エンカウンター辞典 図書文化
4．水口公信・下仲順子・中里克治 1991 日本版STAI状態・特性不安検査（FORMX）テスト使用手引き 三京房
5．文部科学省 2003 病気休職者数の推移 文部科学省HP

（2006年５月31日受理）