

# 三つの活用場面から考える 効果的なメールカウンセリング

メールカウンセリングは、親密感の形成、援助や支援、危機介入の各場面で有効です

金山 健一  
札幌公立中学校教諭

メールカウンセリングには、三つの視点が必要です。  
第一は、長所と短所を理解して、活用することです。  
第二は、メールカウンセリング利用者特有の心理的背景を理解することです。

第三は、親密さの形成、援助や支援、危機介入の、場面に応じた展開が必要です。

これらを踏まえ、通常行われているカウンセリング、教育相談、生徒指導を補完するものとしてメールカウンセリングを位置づけています。

## メールカウンセリングの長所と短所

メールカウンセリングは、長所もあれば短所もあります。うまく活用すれば、生徒への効果的なアプローチにもなりますが、一歩間違えば、誤解が生じて生徒との信頼関係を破壊することもあります。

メールカウンセリングの長所を整理すると、次のようなものが考えられます。

- ① 相談の場所が自由で、携帯電話やコンピュータがあれば、いつでもどこでも相談できます。
- ② 相談の時間帯に制限がありませんので、常時やりとりが可能で、
- ③ 教育相談室でのカウンセリングより、気楽に相談できる生徒もいます。  
短所も三つに整理してみましよう。
- ① 表情や声の調子が把握できないため、双方の感情を伝えることができにくく、感情の投影が困難です。
- ② 文字だけの情報なので、誤解を回避するための工夫が必要となります。
- ③ 相手によっては、相談内容を他に転送したりし、情報管理が困難です。

## メールカウンセリング特有の心理的背景

メールカウンセリングの相手は、現在のところかなり限定されています。メールカウンセリングは、メールの活用頻度が高い生徒と成立しやすいのですがメール活用頻度の低い生徒は、個人的なやりとりや連絡、情報収集が多く、内面的な感情のやりとりまでは少ないよ

## 箱 1

### メールカウンセリングの三つ目の活用場面

メールカウンセリングは、親密感の形成、援助や支援、

うです。メールを頻繁に利用する生徒ほど、多様な感情さえも、メールを通して語ることができます。つまり、孤独感、不安感を感じるときにも、メールを利用するという傾向がみられます。メールの利用頻度が高い生徒は、「ひとりでもいられる能力」の程度は、あまり高くありません。「ひとりでもいられる能力」とは、孤独やひとりであることから生じる不安への対処行動の能力です。孤独や不安に対する耐性の低い生徒ほど、孤独から生じる不安に対処するためにメールの利用は多くなるように感じます。

メールカウンセリングを利用する生徒は、「ふれあい欲求」が高い傾向にあります。「ふれあい欲求」とは、他者とのふれあいに不安を感じつつも、内面的には、他者とふれあいたい欲求です。「ふれあい欲求」の低い生徒ほど、メールにおけるかわりも回避する傾向がみられます。不登校や引きこもりの生徒は、「ふれあい欲求」が低く、メールカウンセリングが有効であるとは、一概には言えないと考えています。