

学生相談室主催ワークショップの実践報告 —メンタルヘルス対策におけるセルフケア教育の観点から—

田畑紀美江

お茶の水女子大学 学生・キャリア支援センター

Practices conducted by the Student Counseling Room —Findings of the Self-Care Study in Mental Health Measures—

Kimie TABATA

Ochanomizu University; Student and Career Support Center

The Student Counseling Room supports: the individual student through counseling and workshops that are planned and managed by the university's counselors. Workshops are held at least once a month throughout the academic year. Off-campus experts in mental health are invited to conduct workshops, while some workshops are also led by university's counselors. The workshops are aimed at providing the student with an opportunity to discuss her grades with counselors, and to support the student who, for personal reasons, will not or cannot visit the Student Counseling Room. In short, the workshops are aimed at preventing the student from reaching a critical mental state. The program has been running for fifteen years, since 2005. However, the workshop's effectiveness has not yet been examined in detail. In this article, we look at the workshop's effectiveness from a student perspective and within the broader mental health measures of universities, especially in the context of self-care.

keywords : workshop, mental health measures, self-care study, preventive activity, student counseling room

はじめに

お茶の水女子大学の学生相談室では、個別の相談活動に加えて学生相談室が主催するワークショップの2本立てで学生支援を行っている。学生相談室が行うワークショップは、他大学では「グループワーク」や「グループセミナー」という形式が多く、同じように学生支援の一環としての活動が行われている。お茶の水女子大学の場合は、「ワークショップ」という形式をとり、学生相談員が企画して一部を除きアウトソーシングで講師を招き入れ、長期休暇を除いて平均月一回以上の頻度で年間を通して実施しているのが特徴といえる。その主な目的は、学年を超えたつながりや他学生との関係づくりの機会を提供すること、また学生相談室に来談しない、或いは何らかの理由で来談できない学生に対して広く学生支援活動を展開することにある。このように個のみならず、ワークショップに集う集団を対象とした学生支援活動は、学生がメンタルヘルスを維持し、深刻な危機的状況に陥ることなく卒

業できるように支援するための予防的な活動を含むものである。

こうしたワークショップは、2005年度から実施されてきているが、その効果や意義について詳しく検討されたものは未だ報告されていない。本稿では、これまで実施してきたワークショップを振り返り、お茶の水女子大学の学生相談室が主催するワークショップの効果と意義について、メンタルヘルス対策におけるセルフケア教育の観点から検討することを目的とする。

メンタルヘルス対策の背景

法的な整備

近年、産業領域においては、過労死や自殺の問題が深刻化し、それらを防止するための法的な整備が進められてきた。主なものとしては、「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」（厚生労働省、2000）、労働安全衛生法 69 条の 1 「事業者は、労働者の健康教育及び健康相談、その他労働者の健康の保

持増進を図るため必要な措置を継続的かつ計画的に講ずるよう努めなければならない」の措置として「事業場における労働者の心の健康の保持増進のための指針」（厚生労働省、2006）、「自殺対策基本法」（2006）、「過労死防止対策推進法」（2014）、「自殺対策基本法の一部を改正する法律」（2016）などがあげられる。また、教育領域においては、「発達障害支援法」（2005）、「いじめ防止対策推進法」（2013）、「発達障害支援法の改正」（2016）、「障害者差別解消法」（2016）などが施行され、不登校やいじめの問題、発達障害、自死などの危機的状況に対処するための法的な整備が整ってきた。文部科学省は、「児童生徒教育相談の充実について～学校の教育力を高める組織的な教育相談体制づくり（報告）」（2017）の中で、心理的援助を行うスクールカウンセラーやソーシャルワーカーの職務について触れ、その内容に「予防的開発援助」と「早期発見及び問題対応」の大きく2つを指摘している。

高等教育機関においても、不登校や発達障害、自死防止の問題は、大きな課題となっており、心理的援助を行う学生相談員は来談する学生の問題に対応するばかりではなく、広く学生に対して心理的危機状態に陥ることがないように未然に防止する役割を期待され、学内においてメンタルヘルス対策の一端を担う立場にある。

予防的活動としてのセルフケア教育

予防については、Caplan（1964）の概念が有名である。Caplanは、予防を一次予防、二次予防、三次予防の3つに分類しており、この概念がさまざまな領域におけるメンタルヘルス対策の基本となっている。一次予防は、多くの健康な人々を対象として行われ、メンタルヘルス不調に陥ることを未然に防止するものである。また、二次予防は、スクリーニングなどを行ってハイリスクな人々を早期に発見して適切な対応を行うものであり、三次予防は既にメンタルヘルス不調に陥っている人々を対象として行われ、再発や悪化を防いで復帰を支援するものである。

学生相談室の活動をCaplanの予防概念に当てはめると、個別の相談は主に二次予防、三次予防に該当し、学生相談室主催のワークショップは、メンタルヘルス不調を未然に防止するための一次予防に該当する。産業領域における「事業場における労働者の心の健康の保持増進のための指針」（厚生労働省、2006）では、一次予防、二次予防、三次予防が円滑に行われるようにするために「セルフケア」「ラインによるケア」「事

業場内産業保健スタッフによるケア」「事業場外資源によるケア」の4つのケアを示し、それらが継続的かつ計画的に実施されることが重要であるとしている。セルフケアは、メンタルヘルス対策を支える大きな柱の一つとなっており、個人に積極的なセルフケアを促していくことは一次予防として重要な施策となる。こうした予防のために用いられる方法には、「教育的・臨床心理学的予防」と「社会システムの・公衆衛生的予防」（金沢、2004）の大きく2つあるが、学生相談室主催のワークショップは前者に該当し、概ね小～中集団を対象としてスキルや知識などを提供する心理教育的アプローチといえる。

お茶の水女子大学には、真面目で努力家の学生が多く在籍し、課題達成のために知らず知らずのうちに自らを追い詰めてしまうような傾向が少なからず認められる。そのような学生に対して自身の心身の状態に気づきを促すようなセルフケア教育は、一次予防としてとても有効な対策となろう。

ワークショップの概要

実施経緯

学生相談室主催のワークショップは、学生の心身の健康の維持・増進、及び心理的問題を未然に防ぐことを目的として、2005年度に初めて導入された。それ以来、毎年継続されて今日に至っている。その間に、ワークショップを担当する常勤の学生相談員は3人交代しており、初代の学生相談員は2014年4月末まで、次の学生相談員は2018年3月末まで在職してワークショップを企画・実施し、2018年7月からは筆者が着任してワークショップを担当した。

広報の仕方

広報は、企画ごとに手づくりのチラシを作成して学内随所に掲示するほか、OchaMailや学生・キャリア支援センターのホームページを活用した。その他、身近な教職員に依頼して学生の参加を促してもらったり、来談学生のうちワークショップのプログラムが役に立ちそうな学生に学生相談員から直接声かけするなどして参加者を募った。

ワークショップのプログラム

2005年4月から2020年3月までのプログラムを振り返り、その内容を「運動」系、「癒し」系、「コミュニケーションスキル」系、「自己理解/職業選択」系、

Table1 実施内容の分類

分類	内容
運動系	ヨーガ、フラダンス、ジョギング、スクエアダンス
癒し系	アロマセラピー、アートセラピー（チョークアート、クリニカルアートなどのモノづくり）、カラージュ
コミュニケーションスキル系	インプロ（即興劇）、アサーション、コミュニケーション・スキルアップ実践トレーニング
自己理解/職業選択系	性格検査（TEG、MBTI）、職業興味検査（VPI）、箱庭体験、ストレスチェック、カラーセラピー、メイク講座

*上記の他、2013年度までは「一緒にランチ」や「恋愛座談会」というタイトルで学生相談員が昼休みにグループワークを実施していた。

Table3 2018年度に実施したワークショップ

回	時期	回数	内容	人数
1~5	6/7月	5	第1回~第5回フラワークショップ	24
6	10月	1	第1回ヨーガでセルフケア / リラックス法	9
7	11月	1	第2回ヨーガでセルフケア / 姿勢と呼吸法	12
8	11月	1	第3回ヨーガでセルフケア / 瞑想で脳の疲れをとる	11
9	11月	2	アロマセラピー / 自分の好きな香りで心を癒しましょう	16
10	12月	1	一緒にスクエアダンスを始めてみませんか	9
11	12月	2	チョークアート講座のお誘い	10
12	2月	1	自己理解ワークショップ（VPI） / 新たな自分との出会い	6
13	2月	1	自己理解ワークショップ（TEG） / 新たな自分との出会い	6
計		15		103

*運動系の「スクエアダンス」は、2018年度に初めて実施した。

の大きく4つに分類した。それぞれの具体的な内容については、Table1の通りである。

ワークショップの実施回数及び参加人数

2005年4月から2020年3月までのワークショップの実施回数は計443回、参加延人数は2190名であった。実施したプログラムをTable1の分類に従って、A（運動系）、B（癒し系）、C（コミュニケーションスキル系）、D（自己理解/職業選択系）とし、各年度のワークショップの実施回数と参加人数を分類ごとにTable2に示す。

2005年度から2019年度までの15年間を、実施した担当者によって第一期（2005年度～2013年度）、第二期（2014年度～2017年度）、第三期（2018年度以降）に分けて検討した。

第一期（9年間）は、自己理解/職業選択系の実施回数が240回で最も多くなり、参加人数も709名で最も多かった。次は、運動系が同じように実施回数及び参加人数ともに多く、実施回数55回、参加人数566名であった。その後、コミュニケーションスキ

Table2 分類ごとの実施回数と参加人数（2005年度～2019年度）

	A		B		C		D		計	
	回	人	回	人	回	人	回	人	回	人
2005	3	24	0	0	0	0	0	0	3	24
2006	0	0	0	0	1	2	14	83	15	85
2007	9	117	1	2	3	7	28	94	41	220
2008	8	63	3	6	0	0	39	106	50	175
2009	7	60	0	0	1	30	39	108	47	198
2010	8	66	3	3	2	25	40	79	53	173
2011	3	43	1	10	15	65	30	84	49	202
2012	9	89	6	8	5	26	18	46	38	169
2013	8	104	4	19	2	25	32	109	46	257
2014	5	67	1	10	1	24	25	35	32	136
2015	1	16	1	9	0	0	3	6	5	31
2016	4	38	6	44	0	0	6	46	16	128
2017	5	81	10	63	0	0	0	0	15	144
2018	9	65	4	26	0	0	2	12	15	103
2019	8	61	3	30	2	23	5	31	18	145
計	87	894	43	230	32	227	281	839	443	2190

*上記の実施回数には、2013年度まで実施していた昼休みのグループワークの回数は含まれない。

ル系が実施回数29回、参加人数180名、癒し系が実施回数19回、参加人数48名の順で続いた。第一期は、実施回数に応じて参加人数も多くなった。

第二期（4年間）は、実施回数では自己理解/職業選択系が34回で最も多く、次に癒し系18回、運動系15回、コミュニケーションスキル系1回の順であった。しかし、参加人数では、運動系が202名で最も多くなり、次に癒し系126名、自己理解/職業選択系87名、コミュニケーションスキル系24名の順であった。

第一期、第二期ともに、自己理解/職業選択系の実施回数が最も多かった。運動系は、第一期では実施回数、参加人数ともに2番目に多かったが、第二期になると実施回数では3番目となったが、参加人数は最も多くなった。

第三期の2018年度、2019年度のワークショップについては、詳細をTable3、Table4に示す。実施内容は、以下の通りである。

筆者は、2018年10月からワークショップの企画に携わった。2018年度のワークショップは、実施回数15回、参加人数103名であった。新たな試みとして、『スクエアダンスを始めてみませんか』を運動系の

Table4 2019年度に実施したワークショップ

回	時期	回数	内容	人数
1~4	5/6月	4	第1回~第4回フラワークショップ	22
5	6月	1	自分らしく心地よいコミュニケーションスキル講座	13
6	7月	2	癒しのアロマセラピー / 香りで心身をサポートしましょう	24
7	7月	1	ストレスチェックと対処法（認知の修正）	5
8	10月	1	自己理解ワークショップ（VPI） / 自分の興味と適性	11
9	10月	1	自己理解ワークショップ（TEG） / 自分の強みと弱み	9
10	11月	1	ヨーガ / 伝統的なヨーガの哲学とセルフケア	11
11	11月	1	ヨーガ / 呼吸法とマントラ	11
12	11月	1	ヨーガ / 太陽礼拝の動き（12のポーズ）をマスター	8
13	12月	1	ヨーガ / 瞑想とヨーガニードラ（深いリラクゼーション）	9
14	12月	1	アートセラピー / 年末を癒しのアートで締めくくりませんか	6
15	1月	1	アサーティブトレーニング / 自己表現力を磨きましょう	10
16	2月	1	自己理解ワークショップ（箱庭体験講座）	2
17	2月	1	自己理解ワークショップ（考えの癖を知る）	4
計		18		145

*自己理解系の「ストレスチェック」は、2019年度に初めて実施した。

プログラムに加えたところ、参加した学生からは「ふだん接することがない人たちと世代を超えて交流することができた」と好評であった。しかし、より多くの学生参加を促していくために、更なる内容の充実と募集のタイミングや広報の仕方など、次年度に課題を残した。

2019年度は、前年度の課題を踏まえより多くの参加者を募るために、以下の工夫を行った。まず、参加者がプログラムの内容をイメージしやすいように、広報に載せるチラシにサブタイトルを設け、企画内容を具体的に示すようにした。また、学生のニーズを想定してプログラムの内容を工夫し、新生活への適応、就職活動、卒業研究など、学年特有の課題に遭遇する時期に募集のタイミングを合わせるようにした。さらに、ワークショップの体験を参加者間で共有して帰ることができるように、ワークショップ後には可能な限り振り返りの機会を設けた。その結果、2019年度は、実施回数が前年度に比べると1.2倍の18回であったのに対して、参加人数は1.4倍の145名となり大幅に増加した。また、新たに自己理解のプログラムとして、『心の専門家と一緒にストレスチェックをしませんか』を加えて学生相談員が講師を務めた。このプログラムでは、まず自身でストレスチェックを行うように教示し、その後ネガティブな状況に陥ったときの認知を修正するワークを体験的に実施した。

第三期（2年間）は、運動系の実施回数が17回で最も多く、次に癒し系及び自己理解/職業選択系がともに7回、コミュニケーションスキル系2回の順であった。同様に参加人数も運動系が126名で最も多く、次に癒し系56名、自己理解/職業選択系43名、コミュニケーションスキル系23名の順であった。第三期は、第一期と同じように実施回数に応じて参加人数も多くなった。

方法

アンケート調査

毎回、ワークショップ実施後に、アンケート調査を実施した。アンケート用紙への回答は無記名とし、個人が特定されないように配慮した。アンケートの構成は、情報の入手経路（どのようにワークショップを知りましたか）、開催時期（ワークショップの開催時期・時間帯の希望）、満足度（今回のワークショップに参加してどのように思いましたか）、希望するワークショップ（今後どのようなワークショップを開催し

てほしいですか）の4項目について質問し、最後に自由記述欄を設けた。本稿では、【満足度】及びその理由として記載された【自由記述】の内容を分析した。満足度については、「今回のワークショップに参加してどのように思いましたか」と質問し、非常に満足、満足、普通、不満、非常に不満の5件法で回答を求めた。

調査期間と対象者

2005年4月から2020年3月までの間に、学生相談室主催のワークショップに参加した学生2190名を分析対象とした。

結果

【満足度】

各年度の分類ごとに、アンケートの回収人数、回収率、5件法で選択されたそれぞれの回答率をTable5、Table6、Table7、Figure1、Figure2、Figure3に示す。

第一期は、運動系（A）に非常に満足と回答した割合の平均は56.9%、満足35.7%、普通7.3%となり、非常に満足と回答したものが最も多かった。癒し系（B）は、非常に満足と回答した割合の平均は33.3%、満足62.2%、普通4.5%となり、満足と回答したものが最も多かった。コミュニケーションスキル系（C）

Table5 第一期の満足度（2005年度～2013年度）

年度	分類	回収人数	回収率	非常に満足	満足	普通	不満	非常に不満
2005	A	22	91.7	22.7	45.5	31.8	0	0
2006	C	2	100	50	50	0	0	0
	D	80	96.4	35	55	10	0	0
2007	A	112	95.7	69.6	28.6	1.8	0	0
	B	2	100	42.9	57.1	0	0	0
	C	7	100	42.9	57.1	0	0	0
	D	91	96.8	33	53	14	0	0
2008	A	43	68.3	60.5	32.5	7	0	0
	B	6	100	50	50	0	0	0
	D	98	92.5	40.8	50	9.2	0	0
2009	A	58	96.7	62.1	36.2	1.7	0	0
	C	17	56.7	58.8	35.3	5.9	0	0
	D	101	93.5	44.6	49.4	5	1	0
2010	A	59	89.4	61	32.2	6.8	0	0
	C	23	92	65.2	30.4	4.4	0	0
	D	79	100	43	48.1	7.6	1.3	0
2011	A	38	88.4	44.7	52.6	2.7	0	0
	B	10	100	30	60	10	0	0
	C	64	98.5	62.5	34.4	3.1	0	0
	D	81	96.4	42	51.9	4.9	1.2	0
2012	A	71	79.8	64.8	32.4	2.8	0	0
	B	8	100	0	100	0	0	0
	C	24	92.3	50	41.7	8.3	0	0
	D	44	95.7	40.9	54.6	4.5	0	0
2013	A	97	93.3	70.1	25.8	4.1	0	0
	B	17	89.5	43.8	43.8	12.4	0	0
	C	24	96	75	20.8	4.2	0	0
	D	103	94.5	38.8	53.4	7.8	0	0

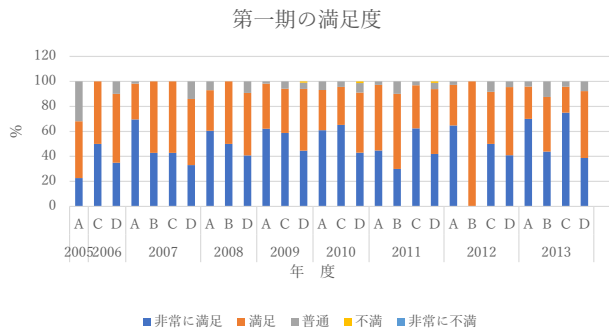


Figure1 第一期の満足度 (2005年度～2013年度)

Table6 第二期の満足度 (2014年度～2017年度)

年度	分類	回収人数	回収率	非常に満足	満足	普通	不満	非常に不満
2014	A	66	98.5	51.5	42.4	6.1	0	0
	B	10	100	50	50	0	0	0
	C	9	37.5	77.8	22.2	0	0	0
	D	24	68.6	70.8	29.2	0	0	0
2016	A	32	84.2	62.5	31.3	3.1	3.1	0
	B	42	95.5	78.6	21.4	0	0	0
	D	45	97.8	73.3	26.7	0	0	0
2017	A	35	43.2	74.3	25.7	0	0	0
	B	45	71.5	82.2	17.7	0	0	0

*2015年度は、常勤相談員が不在となったためアンケート調査は実施されなかった。

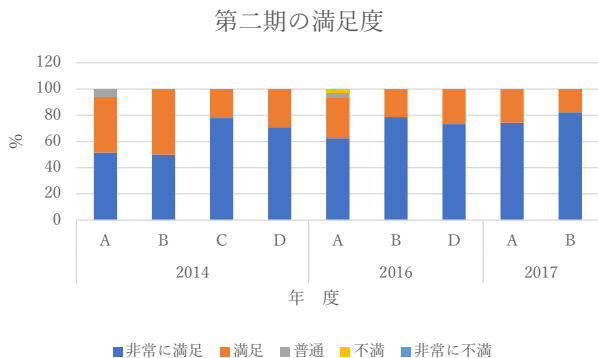


Figure2 第二期の満足度 (2014年度～2017年度)

Table7 第三期の満足度 (2018年度、2019年度)

年度	分類	回収人数	回収率	非常に満足	満足	普通	不満	非常に不満
2018	A	47	72.3	66	14.9	19.1	0	0
	B	24	92.3	83.3	12.5	4.2	0	0
	D	9	75	44.4	55.6	0	0	0
2019	A	50	82	90	10	0	0	0
	B	26	86.7	96.2	3.8	0	0	0
	C	23	100	52.4	42.9	4.7	0	0
	D	31	100	44.4	51.9	3.7	0	0

は、非常に満足と回答した割合の平均は57.8%、満足38.5%、普通3.7%となり、非常に満足と回答したものが最も多かった。自己理解/職業選択系(D)は、非常に満足と回答した割合の平均は39.8%、満足51.9%、普通7.9%、不満0.4%となり、満足と回答したものが最も多かった。

以上、第一期で非常に満足と評価されたプログラムは、コミュニケーションスキル系(C)が57.8%で最も高く、次は運動系(A)56.9%であった。また、満足と評価されたプログラムは、癒し系(B)が62.2%で最も高く、次は自己理解/職業選択系(D)51.9%であった。

第二期は、運動系(A)に非常に満足と回答した割合の平均は62.8%、満足33.1%、普通3.1%、不満1%となり、非常に満足と回答したものが最も多かった。但し、2017年度に実施したアンケートについては、回収率が43.2%と低く5割を下回っていた。癒し系(B)は、非常に満足と回答した割合の平均は70.3%、満足29.7%となり、非常に満足と回答したものが多かった。コミュニケーションスキル系(C)は、非常に満足と回答したものが77.8%、満足22.2%であったが、当該プログラムは2014年度のみ単年度実施でアンケートの回収率も37.5%と低かった。自己理解/職業選択系(D)は、非常に満足と回答した割合の平均は72%、満足が28%となり、非常に満足と回答したものが多かった。

以上、第二期は、全ての分類において非常に満足と評価された割合が最も高い結果となった。特に、コミュニケーションスキル系(C)は、77.8%と高い評価を得ていたが、これは2014年度1回の実施結果から得られた数値であり、アンケートの回収率も低かったため他の分類と同じように比較することはできない。次に、非常に満足と評価されたプログラムは、自己理解/職業選択系(D)72%、癒し系(B)70.3%、運動系(A)62.8%の順であった。

第三期は、運動系(A)に非常に満足と回答した割合の平均は78.0%、満足12.5%、普通9.6%、不満0%となり、非常に満足と回答したものが最も多かった。癒し系(B)は、非常に満足と回答した割合の平均は89.8%、満足8.2%、普通2.1%となり、非常に満足と回答したものが多かった。コミュニケーションスキ

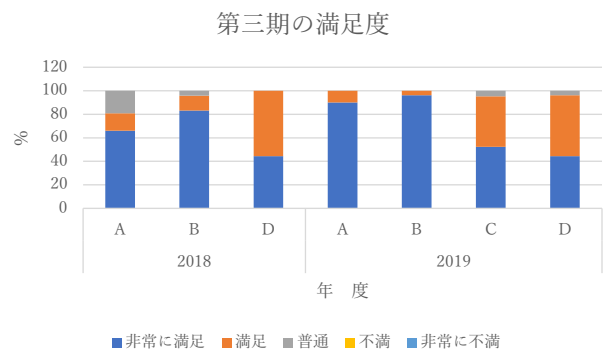


Figure 3 第三期の満足度 (2018年度～2019年度)

ル系 (C) は、2019 年度の単年度実施で非常に満足と回答したものが 52.4%、満足 42.9%、普通 4.7% であった。自己理解 / 職業選択系 (D) は、非常に満足と回答した割合の平均は 44.4%、満足 53.8%、普通 1.9% となり、満足と回答したものが多かった。

以上、第三期で非常に満足と評価されたプログラムは、癒し系 (B) が 89.8% で最も高く、次は運動系 (A) 78.0%、コミュニケーションスキル系 (C) 52.4% の順であった。コミュニケーションスキル系 (C) の数値は、単年度の実施結果である。また、満足と評価されたプログラムは、自己理解 / 職業選択系 (D) が 53.8% で最も高い結果となった。

【自由記述】

アンケートの自由記述欄に記載された内容を運動系、癒し系、コミュニケーションスキル系、自己理解 / 職業選択系のそれぞれ分類ごとに整理した。

1) 運動系について

記載された内容を分類した結果、「ポジティブな心の変化」「ポジティブな身体の変化」「心と身体の間が繋がり」「セルフケア」「気づき」の大きく 5 つのカテゴリーに分かれた。その主な内容は、以下の通りである。

<ポジティブな心の変化>

- ・気分が良くなりマイナスな気持ちが消えた。
 - ・ゆったりした気分になった。
 - ・始まる前に比べると副交感神経が活性化されて気分が良くなった。
 - ・とても心が落ち着いた。
 - ・とてもリフレッシュできた。
- ##### <ポジティブな身体の変化>
- ・血流が良くなり身体が温まった。
 - ・身体が軽くなった。
 - ・身体の緊張がほぐれた。
 - ・筋肉のコリがほぐれた。
 - ・呼吸が前よりも深くなった。
 - ・疲れがとれた。
 - ・不思議と力が抜けていくのを感じた。

<心と身体の間が繋がり>

- ・身体を動かすことにより頭がすっきりした。
- ・身体がほぐれてリラックスできた。
- ・穏やかな気持ちになり身体が軽くなった。
- ・呼吸が深くなり心が落ち着いた。
- ・背中が温かい感じでとても穏やかな気持ちになった。

- ・体を動かすことによりストレス発散になった。

<セルフケア>

- ・家で実践しようと思った。
- ・姿勢を気にするようになった。
- ・今後も毎日少しずつ続けたい。
- ・日々の生活に呼吸法を取り入れたい。

<気づき>

- ・日々に緊張して過ごしているのがわかった。
- ・気持ちが落ち着いた状態を実感できた。
- ・継続して運動することの大切さがわかった。
- ・自分に意識が向いて身体の状態に気づくことができた。
- ・気持ちの良いポーズや身体の動かし方がわかった。
- ・集中は練習によりできることを体感できた。
- ・自分の身体の変化を感じることができた。

2) 癒し系について

記載された内容を分類した結果、「ポジティブな心の変化」「セルフケア」の大きく 2 つのカテゴリーに分かれた。その主な内容は、以下の通りである。

<ポジティブな心の変化>

- ・癒された。
- ・リフレッシュした。
- ・最後に達成感があった。
- ・非常に楽しく元気になった。
- ・息抜きができた。
- ・幸せな気分になった。
- ・ゆったりとした気分になった。
- ・一つのことに集中して焦りを忘れほっとできた。
- ・今の自分を整理することができた。

<セルフケア>

- ・他の効能もわかったので家で試したい。
- ・日々の生活の中で役立てようと思った。
- ・部屋に飾れる自分の作品ができてうれしい。

3) コミュニケーションスキル系について

記載された内容を分類した結果、「ポジティブな心の変化」「気づき」「内省を伴う気づき」の大きく 3 つのカテゴリーに分かれた。その主な内容は、以下の通りである。

<ポジティブな心の変化>

- ・思いきり笑ってストレス発散になった。
- ・元気がでた。
- ・すっきり楽しい気分になった。
- ・気分転換ができた。

- ・無理なく緊張がほぐれた。
- ・人と話せることに喜びを感じた。
- ・自然と笑顔が出てくるようになった。
- ・内気な自分が少しオープンになれた。
- ・人との距離が近くなった。
- ・自己開示が促進された。
- ・話すことが楽しいと思えるようになった。
- ・心が軽やかになった。

<気づき>

- ・自分から発信することの大切さを実感した。
- ・相手に波長を合わせることの大切さと難しさがわかった。
- ・いざ話してみたらわりと話せることに気づいた。
- ・話のネタをたくさん持っていることが大切だと実感した。
- ・自分を表現することの楽しさや大切さに気づいた。
- ・相手を思いやることの大切さを学んだ。

<内省を伴う気づき>

- ・大人の対応ができるようになりたいと思った。
- ・相手の意見を受け入れているようで受け入れていなかったのかもしれないと反省した。
- ・思ったより人の意見を聞くことができていないと思った。
- ・普段は自分のことばかり考えていたが、好奇心をもって相手の話を聞いたり、表情を観察することが自分にも相手にもプラスになると思った。
- ・改めて自分のキャリアについて考えてみようと思った。

4) 自己理解 / 職業選択系について

記載された内容を分類した結果、「ポジティブな心の変化」「気づき」「内省を伴う気づき」「セルフケア」の大きく4つのカテゴリーに分かれた。その主な内容は、以下の通りである。

<ポジティブな心の変化>

- ・不安に思っていたことが少し軽くなった。
- ・自信がもてるようになった。
- ・気分が明るくなった。
- ・いろいろな視点から考えられるようになった。
- ・前向きに物事が考えられるようになった。
- ・自分の長所を再確認できて気持ちが楽になった。
- ・自分を肯定的に受け止められるようになった。

<気づき>

- ・自己理解が深まり他者理解のヒントも得られた。
- ・自分以外の人さまざまな受け取り方をすることが

実感をもってわかった。

- ・自分の強みに気づくことができた。
- ・生きづらさや人間関係の悩みの原因がある程度明らかになった。
- ・自分のことをわかっているようで全く知らないことに気づいた。
- ・自分の性格と興味の分野にずれがあることに気づいた。
- ・場面・状況によって現れる自分の弱みに気づいた。
- ・自分の振れ幅が意外と激しいことに気づいた。
- ・自分の伸ばし方が客観的にわかった。
- ・自分では気づかなかった新たな一面に気づけた。

<内省を伴う気づき>

- ・自分の性格や行動パターンを振り返りキャリアについて考え直す機会になった。
- ・自分の弱いところを強くしたいと思った。
- ・自分の足りない部分を補って就活をがんばろうと思った。
- ・客観的に自分の良い面と悪い面を確認して改善点を知ることができた。
- ・今までの学生生活を振り返り見直すことができた。
- ・自分が改善すべきところが見えたので今後にかしっていききたい。

<セルフケア>

- ・実際に役立ちそうなスキルや知識を学ぶことができた。
- ・今後の人とのつき合い方の参考になった。
- ・行動パターンの変え方を示してもらえたのでよかった。
- ・自分の強み・弱みがわかったので活用していきたい。
- ・どこを意識して過ごせば楽になるのかのヒントになった。
- ・心身に支障が起きた時や日常生活での対処に役立っていた。
- ・結果を就活やそれ以外のことに結びつけていききたい。

以上、アンケートの自由記述欄に記載された内容をまとめると、「ポジティブな心の変化」は、運動系、癒し系、コミュニケーションスキル系、自己理解 / 職業選択系の全てのプログラムに認められた。「気づき」は、運動系、コミュニケーションスキル系、自己理解 / 職業選択系のプログラムに認められ、「セルフケア」は運動系、癒し系、自己理解 / 職業選択系のプログラムに認められた。また、「内省を伴う気づき」は、コ

コミュニケーションスキル系及び、自己理解/職業選択系のプログラムに認められ、「ポジティブな身体の変化」と「心と身体つながり」については、運動系のプログラムのみ認められた。

まとめ

実施回数及び参加人数

第一期、第二期ともに、自己理解/職業選択系の実施回数が他の分類と比べると多くなっており、心の専門家である学生相談員が学生に気づきを促すプログラムを重視していたことがわかる。第一期を担当した学生相談員は、自己理解/職業選択系に加えて運動系の実施回数も多く、第二期を担当した学生相談員は自己理解/職業選択系に加えて癒し系の実施回数が多くなっていった。第三期を担当した筆者は、運動系を中心に企画して他のプログラムも適宜取り入れるようにした。特に、自己理解/職業選択系のプログラムについては、実施のタイミングを学生がストレス状況に陥りやすい節目の時期に合わせるように調整した。その結果、2019年10月に実施した自己理解のプログラムでは、定員20名を超える参加申し込みがあり、全員の希望に沿うことができなかった。今後は、募集の際に定員や実施回数を検討していく必要がある。また、概して運動系のプログラムは、学生に人気があり集客もよく、参加人数が増える傾向にあった。

満足度

満足度については、ワークショップの講師や実施内容、参加人数、参加したメンバーの雰囲気など、その時の状況によって差は生じるものの、運動系のプログラムは第一期から第三期まで「非常に満足」という評価が多かった。これは、身体を動かすことにより、効果を実感しやすいためではないかと思われる。その他、癒し系、コミュニケーションスキル系、自己理解/職業選択系のプログラムも全て同じように、第一期から第三期まで「満足」以上の評価が多かった。全体として、「普通」という中庸の評価は少なく、また「不満」「非常に不満」というネガティブな評価もほとんどなかった。但し、自己理解/職業選択系のプログラムについては、「不満」と評価したものが2009年度1%、2010年度1.3%、2011年度1.2%と僅かにいることが示された。自己理解系のプログラムでは、「非常に満足」という評価を得ることは容易ではなく、学生に自己理解を促すことの難しさを実感する。

自由記述

上述した参加者からの「非常に満足」「満足」の評価について、具体的に自由記述に記載された内容を見ると、運動系、癒し系、コミュニケーションスキル系、自己理解/職業選択系の全てのプログラムに「気分が良くなってマイナスな気持ちが消えた」「リフレッシュした」「元気がでた」「自信がもてるようになった」など、ポジティブな心の変化を示す内容が認められた。運動系、コミュニケーションスキル系、自己理解/職業選択系のプログラムでは、「身体の状態に気づくことができた」「自分を表現することの楽しさに気づいた」「気づかなかった新たな一面に気づけた」など、何らかの気づきを表す内容が示された。また、運動系、癒し系、自己理解/職業選択系のプログラムでは、「家でも続けてやっていきたい」「他の効能もわかったので家で試したい」「心身に支障が起きた時や日常生活での対処に役立てたい」など、セルフケアにつながる内容が認められた。その他、コミュニケーションスキル系、自己理解/職業選択系のプログラムでは、「思ったより人の意見を聞くことができていない」「大人の対応ができるようになりたい」「自分の弱いところを強くしたい」など、自らを省みてより良い自己へと向かう深い気づきが示された。

考 察

セルフケア教育の観点からプログラムの検討

学生相談室主催のワークショップは、大学におけるメンタルヘルス対策の一環としての活動であり、心理教育的なアプローチにより学生がメンタルヘルス不調に陥ることを未然に防止するものである。厚生労働省のメンタルヘルス指針(2006)では、セルフケアの教育研修に「ストレス及びメンタルヘルスケアに関する基礎知識、セルフケアの重要性及び心の問題に対する正しい理解、ストレスへの気づき方、ストレスの予防・軽減及びストレスへの対処方法」や「自発的な相談の有用性、事業所内の相談先及び事業所外資源に関する情報」を盛り込むことが示されている。学生相談室が一次予防としての機能を果たしていくためには、それらを網羅した心理教育的なプログラムを企画・実施して、心身の健康の維持・増進のための積極的なセルフケアを学生に促していくことが重要となる。

セルフケア教育の観点から、これまで実施してきたプログラムを検討すると、ヨーガやフラダンスなどの

運動系ではストレスの予防・軽減を目的として、継続して参加できるような内容を企画して筋肉の緩め方や呼吸法など、ストレスの対処方法を体験的に示した。アロマやアートなどの癒し系では、ストレスとメンタルヘルスケアの基礎について触れ、作品を持ち帰ることにより家でのセルフケアを促した。また、日頃の学生相談では、人間関係や学生生活の適応に困難を抱える学生も多く、コミュニケーションの楽しさを分かち合えるような内容を企画して、他者とのかかわりを通して自身のコミュニケーションの取り方に気づきを促し、ストレス状況に陥ることを未然に防止するコミュニケーションの改善方法を体得できるようにした。しかし、積極的なセルフケアを促していくためには、単に知識や方法を示すだけでは不十分であり、学生が自身の状態を客観的に把握できるようなプログラムが必要であった。そのために、ストレスチェックや心理検査を用いた内容を企画して臨床心理の専門家である学生相談員が講師を務め、ストレスに関する基礎知識やストレスの気づき方を示すとともに、心の問題に対する正しい理解を促した。

以上、学生相談室主催のワークショップは、セルフケア教育の観点から必要な諸情報をプログラムの中に盛り込むことができていたのではないかと考える。但し、事業所内の相談先および事業所外資源に関する情報については、ワークショップの中で特に扱うことはなかったが、それらの情報は別途学生相談室のリーフレット「学生相談室のあんない」や、ホームページ、学生ポータルサイトに掲載している。ワークショップの主催者が学生相談室であることは、学生相談室の存在を学内に周知することにつながり、来談のハードルが高い学生にとっては学生相談室をより身近な存在として捉えることに役立っていると考えられる。

ワークショップの効果

アンケート調査の結果から、過去15年間に実施したプログラムは、いずれの分類においても全て「非常に満足」または「満足」のどちらかで評価されていた。このことから、学生相談室主催のワークショップは、参加した学生にとって満足度の高いものであったことが明らかになった。その具体的な内容をみると、全てのプログラムに共通して認められるものとして「ポジティブな心の変化」があった。お茶の水女子大学の学生は、達成要求が高く自らハードルを上げて自身を向上させていくタイプが多いように思う。学生の日常生活は、修学に忙しく、加えてサークルやバイトをかけ

もちしている学生も決して珍しくない。多くの学生が修学のみならず学外の場面においても、自分の責務を全うしようと日々努力を重ねて過ごしている様子がうかがえる。ワークショップの後に実施したアンケート調査の結果に見る「満足」以上の評価は、そのような学生に対してリフレッシュや息抜き、発散の機会を提供することができたことを示すものであり、学生相談室主催のワークショップがメンタルヘルス不調を未然に防止する機会を学生に提供することができていたのではないかと考える。

また、心理教育的なアプローチを集団に対して実践したことにより、集団の構成要因である個々に客観的な視点をもたらし、自身の心や身体の状態にさまざまな気づきをもたらすことができたように思う。Mcwhirter, J.J. (1995) は、心理教育的なグループについて「将来生じうる不適応によって引き起こされる生活上の悪影響を防ぎ、より良い問題解決ができるように小集団を対象としてスキルを教える教育的活動である」としている。学生相談室主催のワークショップも小～中集団を対象とし、将来起こり得る、または現在起きているであろう問題を解決できるように対処法やスキルを体験的に学べる機会を提供した。そのような心理教育的グループの中で、他者と相互に触れ合う体験を通して個々の内面に気づきをもたらすことができたと考えられる。与えられた情報や教えられたスキルを真に自分のものにするために気づきはとても大切であるが、単に気づくということだけでは必ずしも十分とは言えない。知ること、感じること、行うことが統合されるような体験が必要になる (Mcwhirter, J.J., 1995)。つまり、個々に体験された学びは、認知的、情緒的、行動的に統合されて初めて自分のものになるといえよう。そのためには、統合が促進されるような要因が必須であり、それはグループの指導者と参加したメンバーから成る集団の中で生じる集団力動によるところが大きい。Yalom, I.D. & Vinogradov, S. (1989) は、集団療法に効果をもたらす11の治療要因についてまとめているが、ワークショップの集団においても彼らの治療要因のうち行動の獲得につながる『対人学習』や『ソーシャルスキルの発達』を認めることができる。それらは、自由記述の「相手に自分の気持が100%伝わらないのは当たり前と実感した」「自分以外の人がさまざまなものの受け取り方をすることがわかった」や、「もっと自由にふるまっていきたいような気がした」「相手に心を開くこと・相手を信頼することの効果を実感した」などからうかがえる。また、コミュ

ニケーションスキルや自己理解のプログラムでは、自らを省みてより良い自己へと向かう深い気づきを学生にもたらした。これは、ワークショップで学んだこと（認知）を、深い気づきをもって受け止め（情動）、セルフケアの実行（行動）へとつながる体験（統合）を示すものとして捉えることができよう。このような学生の変化は、他者との関係性の中で得られたものであり、Yalom.I.D.ら（1989）の「治療」を「学生の成長」と置き換えてみると、ワークショップの実践が参加した学生の成長に寄与していたことがわかる。学生にとってワークショップは、単にメンタルヘルス不調に陥らないようメンタルヘルスに関わる知識や対処法、スキルを学び・体得することができる場であるのみならず、参加したメンバーから成る集団の中で個々の成長の契機となるような体験を得る場になっていたのではないかと考える。

お茶の水女子大学の学生相談室が主催するワークショップの意義と今後の課題

1) 心理教育的グループの課題

高等教育機関の学生相談室が行う個別相談以外の学生支援活動には、いくつかのアプローチの方法がある。それらを過去に習うと、①授業形式、②セミナー（勉強会）形式、③グループワークの大きく3つに大別される。①の授業形式として、森田ら（2006）の「キャンパスライフ実践論」の報告がある。森田らは、学生相談室の活動を大学教育の一環として位置づけ、新入生の適応と成長をめざした学生支援を正課教育として実践した。その他、鈴木ら（2005）の教養演習クラスの1コマを使ったコミュニケーション促進エクササイズの実践や、菊池（2011）の学生生活についての感じ方を表現しあう「1回生ゼミ訪問型ワークショップ」の試みなどがある。いずれも新入生を対象とした導入期の適応支援活動であり、入学後に生活面、修学面、人間関係など、いずれかの理由で困難を抱えやすい新入生への対策である。これら授業によるアプローチは、多くの学生を対象にできるほか、心理的問題や援助を受けることに抵抗が強い学生でも、教育面が前面に出るために抵抗感が弱まり、メンタルヘルスに関わる基礎的な知識を広く啓蒙できるというメリットがある。しかし、プログラムへの参加意欲や取り組み方に個人差が生じ、既に心理的問題を抱えている学生が参加している場合には、教育面に重点をおいた介入が必ずしも適切ではない（坂本他，2010）という指摘もある。②のセミナー形式は、各大学で一般

的に行われている学生支援活動の形式である。主なものとして、川端ら（2014）の「大学生の抑うつ傾向に対する心理教育的介入の実践研究」をあげることができる。川端らは、大学生が精神的不適応に陥る中で「抑うつ（depression）」の症状が少なくない実情を踏まえて、認知行動療法のセミナーという形式で学生の参加者を募り、不安と抑うつに対する予防的プログラムを1カ月の間に計4回実施した。その効果について心理尺度を用いて検討しており、学生の不安感や抑うつ感が低下して一定の効果を確認できたと報告している。しかし、1カ月という短い間の介入の効果が、どの程度持続するのかという課題を残している。③のグループワークは、授業形式やセミナー形式とは異なり、教育的側面が前面に出ることはなく、メンバー間の集団力動を用いて行う成長促進的なグループアプローチである。以前は、このアプローチが盛んに行われていた時期もあったが、近年の学生の傾向として自主的にグループ活動に参加するものが少なくなり（斎藤，2008）、個別相談以外の学生支援活動において新たな方策を構築していくことが求められている。

2) ワorkshopの意義と今後の課題

これまでの学生支援活動の実践から浮上してきた課題について整理すると、心理的問題に抵抗のある学生や援助希求の乏しい学生へのアプローチ、既にメンタルヘルス上何らかの問題を抱えている学生への対応、及び課題の取り組み方に生じる個人差やワークショップ（介入）の効果の持続の問題などがあげられる。新入生に対する導入期の適応支援活動や不安や抑うつを軽減するための取り組みは、メンタルヘルス対策において意義あることである。しかし、予防の観点からすると、学生が抱える心理的課題に対してより包括的に成長促進的な関わりをしていくことが重要と考える。お茶の水女子大学の場合、学生相談室主催のワークショップは、スキルや知識を提供する心理教育的な立場をとり、川端らのセミナー（勉強会）に近いものとして位置づけられるが、セミナーのように教育的側面を前面に出しておらず、よりグループワークに近いアプローチといえる。例年、新年度が始まる前にワークショップの年間計画を立て、長期休暇を除き年間を通して途切れることがないよう全学に向けてさまざまなワークショップを発信している。ワークショップのテーマは、日頃の個別相談の中で学生が抱える問題から共通のニーズをくみ取り、各学年で直面する課題を考慮して実施のタイミングを図り、学期初めや学期終

り、卒業研究や就職活動の時期に募集をかけるようにしている。ワークショップが年間を通しての取り組みであるため、学生は自分の興味や個々の状況に応じてテーマを選択することができる。学生によっては、必要に応じて複数のプログラムに参加することも珍しくない。概して、参加学生の学習に対する動機づけは高く、課題への取り組み方も非常に熱心なものとなる。また、自らのニーズで参加し、共通のテーマをもって他者とともに学ぶ体験は、時として個々に深い気づきをもたらす、セルフケアにつながる効果を期待することができる。援助希求の乏しい学生や心理的問題に抵抗のある学生にとっては、学生相談室がワークショップ（心理的問題を直接扱わない学生支援活動）という形式で情報を途切れなく発信することにより、或いはワークショップに参加して学生相談員と顔の見える関係になることにより、援助を求めることへの抵抗感が多少なりとも軽減して来談のハードルを下げることも期待できる。実際、来談学生の中には、「ワークショップに参加して学生相談室が身近になった」と語ってくれた学生もいる。このように考えると、お茶の水女子大学の学生相談室が行うワークショップは、これまでの個別相談以外の学生支援活動の中で浮上してきた課題を補うことができる取り組みであり、メンタルヘルス活動における予防活動として意義あるものといえる。

今後、ワークショップをより効果的なものとしていくためには、いかに学生のニーズを把握するかというニーズアセスメントの問題と、そのニーズに沿ってワークショップを実施するタイミングが課題となる。これまでもニーズや実施のタイミングについては検討を重ねてきてはいるが、それらの課題を学生相談室の個別相談のみから達成することは困難である。学生相談室の外で、教職員と関わることによって得られる情報もまた学生にとって必要なこと、学生が求めていることを適切なタイミングで実施するために欠くことができないリソースとなる。そのためにも、学生相談室の存在が学内において広く認知されることが重要であり、学生相談室が開かれた場所として機能していくことが鍵となろう。また、学生がワークショップで学んだ体験を自らの行動の獲得へと統合していくためには、ワークショップの「場」が参加者にとって安全で居心地の良い場所となることが前提となる。その場づくりは、実施前の企画の段階から始まっており、講師とのやり取りを通して形成される信頼関係もまた場に大きな影響をもたらすことを実感している。ワーク

ショップを効果のあるものにしていくためには、学生が安心して参加できる場を提供することが何よりも大切であり、そのためには集団の構成要因となる講師と参加者、或いは参加者同士の関係性が成長促進的に作用するように、学生相談員がメンバーの一人として集団の構成員をサポートし、受容していくことが重要となろう。

おわりに

学生支援のアプローチを如何に工夫しても、援助希求の乏しい学生や心理的問題を抱えながらもなかなか来談に至らない学生は依然として存在し、対応に限界があることは否めない。そのような学生に対して、学生相談室で直接的な支援ができないとしても、ワークショップに参加できる学生の層を増やしていくことに意義があると考えられる。先日、ワークショップに参加したある学生から、「友人に学生相談室のことを話して勧めた」という逸話を聞くことができた。これは、来談を迷う学生に対して仲間の学生が学生相談室へとつながり役割を担ってくれたエピソードである。学生が、ワークショップに参加してメンタルヘルスに関わる知識やスキルを習得し、個々の内面に多少なりともゆとりができると、他の学生に対する気づきやサポートへとつながることがある。このようにワークショップの学生支援活動が、間接的ではあるが来談に至らず潜在化しがちな学生の層へとはたらくことが期待できるのではなかろうか。学生が危機状況に陥る前に、周りの人たちや教職員にSOSを出せるような環境を作り、学生一人一人の言葉に耳を傾ける姿勢をわれわれ教職員が忘れないことが何よりも大切と考える。

付記

本論文の執筆に至ることができたのは、2005年度から2017年度まで学生相談室主催のワークショップを絶やすことなく実践し、今日へとつながる道筋をつけて下さいました歴代の常勤相談員、並びに非常勤の相談員の諸先生方のご尽力の賜物であり、ここに心より感謝申し上げます。

参考文献

- Caplan, G. (1964) Principles of preventive psychiatry. New York, NY: Basic Books. 新福尚武監訳 (1970) 『予防精神医学』朝倉書店。
Mcwhirter, J.J. (1995) 「学生のためのグループカウ

- ンセリングー心理教育的グループに関する最近の理論と傾向」『学生相談研究』16 (1), pp.53-59.
- 金沢吉展 (2004) 「コミュニティ援助の理念」金沢吉展編『臨床心理学全書 11: 臨床心理的コミュニティ援助論』pp.1-55. 誠信書房.
- 川端壮康・荒川由美子・佐々木美奈子・菅原正和 (2014) 「大学生の抑うつ傾向に対する心理教育的介入の実践研究ー「勉強会」という形式をとった認知行動療法プログラムの効果の検討ー」『学生相談研究』34 (3), pp.225-235.
- 菊池寿奈美 (2011) 「導入期適応支援活動ー1 回生ゼミ訪問型ワークショップの試みー」『学生相談研究』31 (3), pp.229-240.
- 厚生労働省 (2000) 事業場における労働者の心の健康づくりのための指針.
- 厚生労働省 (2006) 事業場における労働者の心の健康の保持増進のための指針.
- 文部科学省 (2017) 児童生徒の教育相談の充実について (報告)ー学校の教育力を高める組織的な教育相談体制づくりー.
- 森田裕司・岡本貞雄 (2006) 「新入生対象の講義キャンパスライフ実践論の試みー学生生活全体のサポートー」『学生相談研究』26 (3), pp.185-197.
- 斎藤憲司 (2008) 「教育のコミュニティとネットワークづくり」中釜洋子・高田治・斎藤憲司著『心理援助のネットワークづくり』pp.157-246. 東京大学出版会.
- 阪本真士・及川恵・伊藤拓・西川正行 (2010) 『大学生における精神的不適応予防に関する研究』風間書房.
- 鈴木奈緒子・鎌田誠・窪内節子 (2005) 「カウンセラーとして授業に携わる試みー新入学生の適応支援のためにー」日本学生相談学会第 23 回大会発表論文集, 46.
- Yalom, I.D. & Vinogradov, S. (1989) Concise guide to Group Psychotherapy. American Psychiatric Press, Inc. New York. 川室優訳 (1991) 『グループサイコセラピーーヤーロムの集団療法の手引きー』金剛出版.

2020年2月27日 受稿