

2019年度 大阪体育大学 学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告

藪中佑樹・菅生貴之・今堀美樹・高橋幸治¹⁾・二宮幸大²⁾・前林清和³⁾・土屋裕睦

2020年1月30日受付

2021年1月25日受理

Report on counseling college students and student-athletes in Osaka University of Health and Sport Sciences sports counseling room in 2019.

Yuki Yabunaka, Takayuki Sugo, Miki Imahori, Koji Takahashi¹⁾,
Koudai Ninomiya²⁾, Kiyokazu Maebayashi³⁾, Hironobu Tsuchiya

Abstract

Activities of the Sports Counseling Room in the Osaka University of Health and Sport Sciences conducted during fiscal 2019 are reported. Moreover, issues that are expected to be faced in the coming fiscal year by the Sports Counseling Room were identified. The report begins with an overview of the activities of the Sports Counseling Room, as well as the impressions of counselors. It proceeds to describe the results of mental health screening tests (UPIs) conducted for students. Then, the report clarifies different types of educational and informative activities conducted for students, and training activities for counselors. Based on these, six issues that would be important in the upcoming fiscal year are identified as well as last year: (1) The need for counselors serve concurrently for each three departments. (2) The provision of multiple services for university students in order to support enhance performance. (3) Educational and informative activities, such as giving seminars and developing bulletins for students. (4) The consultation for faculty members in order to support their student advising. (5) Preparing an ethical code.

Keywords: Counselor, Screening test, University Personality Inventory

キーワード: カウンセラー スクリーニングテスト University Personality Inventory

I. はじめに

大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリングルーム（以下本稿では「本ルーム」と略す）は1989年熊取へのキャンパス移転を機に開設された、体育系大学生のための心理相談室である。わが国

1) 大阪府立大学 2) 芦屋さくらメンタルクリニック 3) 神戸学院大学

の大学生アスリートを対象とした常設の心理相談室としては最も歴史があり、学生相談の機能に加え、大学生アスリートの自己実現や、アスリートおよびチームの競技力向上をも視野に入れた独自の活動を行ってきた。本稿では、本ルームの2019年度の活動報告を行い、課題を明確にした後に、次年度に向けた活動方針を検討する。

1. 本年度の課題

2018年度末に開催された学生相談室運営審議会における活動報告会ならびに年次報告書の作成を通じた自己点検・評価の中で、本ルームの2019年度における課題として、以下の点が指摘されていた。

- 1) 専任カウンセラーの採用（複数日/週）
→継続的に特別予算での申請。
- 2) 全学部における兼任カウンセラーの配置（教育学部からも選出）
- 3) 競技力向上を目指した学生への支援体制の整備
- 4) 学生のメンタルヘルスの維持や専門家の育成に役立つ心理教育の展開
- 5) 学生指導に課題を抱える教職員へのコンサルテーション
- 6) 倫理規定の整備

上記の課題を踏まえ、2019年度本ルームの活動内容および組織は以下のように定めた。活動の具体的内容やカウンセラーの在室時間などを広く学内に周知するため、体育学部は2019年5月9日、教育学部は5月8日開催の教授会において報告した。

2. 活動内容

- 1) 相談活動（週6日開室）
- 2) スクリーニングテストの実施、重篤事例の早期発見
- 3) 教育・啓発活動（新入生に対するガイダンス、外部講師による教育セミナー、SMTチームに対するスーパーバイズ）
- 4) 調査・研究活動（本学学生 of 精神健康度に関する理解）
- 5) 学外研修（研修会への参加・情報交換）
- 6) 自己点検・評価（報告会（運営審議会）の開催、報告書（紀要）の作成）
- 7) 競技力向上に対する実践活動（競技力向上のための講習会などの実施）

3. 本年度の組織：室長、相談員、心理カウンセラーにより構成

- 1) 室長：神崎浩（学生相談室規程第5条により教学部長が担当）
- 2) 副室長：土屋裕陸（学生相談室規程第5条2項により室長が指名）
- 3) 相談員（学生相談室規程第5条2項により室長が指名）
・杉谷源太、川添正勝、岩本敏江、藤平祐司（教学部）、寺田有子（大学院事務室）
- 4) 心理カウンセラー（学生相談室規程第5条2項により室長が指名）
・二宮幸大（荒屋先生後任：2019年12月より、月曜日10：00 - 13：00担当）
・前林清和（神戸学院大学：月曜日12：15-15：00担当）

- ・高橋幸治（大阪府立大学：火曜日 10：00-15：00 担当）
- ・菅生貴之（体育学部：水曜日 前期 12：15-17：00・後期 10：00-17：00 担当）
- ・今堀美樹（学生相談室・スポーツカウンセリングルーム
：木曜日 10：00-17：00、土曜日 10:00-13:00 担当）
- ・土屋裕睦（体育学部：金曜日 10：00-17：00 担当）

5) 受付：川添裕美（月～金 8：30～16：30）

4. 活動暦

2019年度の年間活動暦は以下の通りであった。

4月1日	2019年度学生相談室・スポーツカウンセリングルーム開室 学生相談室・スポーツカウンセリングルーム紹介と 「春だより」（高橋カウンセラー）の掲示
4月3日	大学院新入生 利用案内・スクリーニング検査（土屋カウンセラー）
4月4日	3/25 欠席在学生 利用案内・スクリーニング検査（菅生カウンセラー）
4月5日	体育学部新入生オリエンテーション 利用案内・スクリーニング検査 スポーツ教育学科（今堀カウンセラー） 健康・スポーツマネジメント学科（今堀カウンセラー） 教育学部新入生オリエンテーション 利用案内・スクリーニング検査（今堀カウンセラー） 3/25 欠席在学生 利用案内・スクリーニング検査（今堀カウンセラー） 学生相談カードならびにスクリーニング検査をもとに該当者へ連絡開始
6月27日	2019年度第1回学生相談室・スポーツカウンセリングルーム運営審議会
9月24日	学生相談室・スポーツカウンセリングルーム 「秋だより」（今堀カウンセラー）の掲示
11月17～19日	第57回全国学生相談研修会 （東京国際フォーラム、参加：土屋・今堀・菅生カウンセラー）
11月30日	「大阪体育大学紀要」に原稿提出「2018年度学生相談室・スポーツカウンセ リングルーム活動報告」
3月19日	第2回学生相談室・スポーツカウンセリングルーム運営審議会および報告会 →→→新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止
3月31日	年次報告作成（2020年3月末発行予定）

Ⅱ. 活動報告

以下では、上記課題への対応を含め、本ルームにおける2019年度の活動についての概況を、「相談活動」「精神健康度のスクリーニングテスト」「学生に対する教育・啓発活動」「調査・研究活動」「その他」に分けて報告する。

1. 相談活動

1) 来談件数

来談者の月別面接回数・来談者数、来談実人数・面接回数を表1、2に示した。

本年度も本学の土屋裕陸（体育学部教授）および菅生貴之（体育学部教授）、今堀美樹（学生相談室・スポーツカウンセリングルーム教授）が心理カウンセラーとして推薦され、専任教員3名が心理カウンセラーを兼担することになった。また、非常勤カウンセラーについては昨年度に引き続き、高橋幸治氏（大阪府立大学准教授）、前林清和氏（神戸学院大学教授）に担当していただいた。そして、本年度から新たに二宮幸大氏（芦屋さくらメンタルクリニック）に非常勤カウンセラーとして着任いただき、合計6名が分担して担当した。前年度に引き続き、本学の卒業生で看護師経験のある川添裕美さんに、受付業務をお願いした。

本年度の年間の来談実人数は75名（前年度91名）であり、面接回数は308回（前年度494回）であった（表2を参照）。

2) 来談者の主訴と相談内容

来談者の初回面接時の主訴と、面接が進むなかで示された相談内容（一人で複数あり）を7つのカテゴリーに分類し、その件数を示したものが表3である。本年度は75名分の主訴が、相談内容としては167件へと広がっていた。また、「4. 競技に関すること」に続き、「1. 精神的なこと」の主訴件数が突出して多い傾向にあった。特に競技関連の相談が多いことは、本学「学生相談室・スポーツカウンセリングルーム」としての、体育系大学生に対する独自の機能が本年度も効果的に稼働していたことを示すものであろう（菅生，2016；土屋，2009）。本年度は「精神的なこと」などの、いわゆる学生相談室らしい相談内容は、例年通り多かった（相談内容48件）。

表1 月別面接回数

月	カウンセラー	面接回数	計	月		面接回数	計
4月			48	10月			21
	前林清和	9			前林清和	1	
	高橋幸治	8			高橋幸治	2	
	土屋裕睦	12			土屋裕睦	4	
	今堀美樹	11			今堀美樹	4	
	菅生貴之	8			菅生貴之	10	
5月			46	11月			20
	前林清和	3			前林清和	1	
	高橋幸治	8			高橋幸治	1	
	土屋裕睦	7			土屋裕睦	7	
	今堀美樹	17			今堀美樹	6	
	菅生貴之	11			菅生貴之	5	
6月			39	12月			25
	前林清和	4			二宮幸大	2	
	高橋幸治	6			前林清和	1	
	土屋裕睦	7			高橋幸治	1	
	今堀美樹	14			土屋裕睦	11	
	菅生貴之	8			今堀美樹	7	
7月			38	1月			35
	前林清和	9			菅生貴之	3	
	高橋幸治	3			二宮幸大	0	
	土屋裕睦	7			前林清和	2	
	今堀美樹	14			高橋幸治	4	
	菅生貴之	5			土屋裕睦	11	
8月			7	2月			12
	前林清和	0			今堀美樹	12	
	高橋幸治	0			菅生貴之	6	
	土屋裕睦	2			二宮幸大	0	
	今堀美樹	2			前林清和	0	
	菅生貴之	3			高橋幸治	0	
9月			6	3月			11
	前林清和	0			土屋裕睦	9	
	高橋幸治	0			今堀美樹	2	
	土屋裕睦	2			菅生貴之	1	
	今堀美樹	2			二宮幸大	0	
	菅生貴之	2			前林清和	0	

表2 来談実人数・面接回数

カウンセラー	勤務体系	実人数	(計)	面接回数	(計)
二宮幸大	非常勤・週1日	1	75	2	308
前林清和	非常勤・週1日	8		30	
高橋幸治	非常勤・週1日	7		33	
土屋裕睦	専任・週1日	22		84	
今堀美樹	専任・週2日	15		92	
菅生貴之	専任・週1日	22		67	

表3 主訴と相談内容 (件数)

相談内容	カテゴリー	主訴件数	相談内容
1. 学業のこと		4	9
2. 精神的なこと		18	48
3. 身体的なこと		4	16
4. 競技に関すること		26	39
5. 家族のこと (経済的なこと)		3	15
6. 将来のこと		3	20
7. その他 (法律・事故)		17	20
合計		75	167

説明：主訴は来談時の主なもの、相談内容は面接の中で語られたもの

(複数チェック可)

3) 活動報告と所感

本年度の相談活動に対するカウンセラーの所感は以下の通りである。

①前林カウンセラー

今年度の面接業務も数名の学生と教員も含めて多様なクライアントが訪れた。そのなかで、継続して面接を行った学生は2名から3名いたが、1人は卒業を機に終結した。

その学生は、アルバイト先でのトラブルがもとで心理的に抑うつ状態に陥ったのである。まじめで部活動もしっかりやってきた学生である。詳細は避けるが、彼は、アルバイトを続けてきたが、そのなかでスタッフや店長に可愛がられ、その仕事ぶりを認めてもらっていたようである。そして、バイト先の上司から就職先を紹介してもらって、就職することになった。しかし、その後、就職を取りやめたいと思い、上司に相談したところ、「人の顔をつぶすのか」と恫喝され、何度話をしても逆に説教されて聞き入れてもらえない状態が続いた。次第に、精神的に追い込まれ、バイトを休むようになったが、毎日のように電話がかかってくる。そのうち大学にも行けないような状態になり、体調も悪くなって、心身共に消耗した状態であった。面接を通して、自分自身を取り戻しつつ、今まで拒んでいた家族への連絡をするようになり、実家にもどることで少し落ち着きを取りもどした。

以上のような経緯だが、ここからはアルバイト先でのトラブルによって、学生が心理的に追い詰め

られる危険性について述べてみたいと思う。

最近、よくブラックバイトという言葉を目にするが、実際に多くの学生がアルバイトによって学習に悪影響がでる、あるいは心理的に追い詰められるということが起こっている。

悪質なアルバイト先の場合、次のようなことを学生に対して行っている。

- ① シフトを勝手に入れて出勤を強要する。
- ② バイト代を払わなかったり、減らしたりする。
- ③ 学生の責任感の強さを利用して正社員と同じような重い責任の仕事をさせる。
- ④ 職場での人間関係を密にしてバイト先を学校以上の居場所にする。
- ⑤ 従わない場合や辞めるといった時は、法的手段をとると脅したり、恫喝して恐怖を与えたりする。

上記のような事態になった際、学生はどうしても弱い立場にあり、「お前は社会というものを分かっていない」「契約違反で訴える」などと言われ、逆らえなくなって、結果としてバイト優先の生活になってしまい大学に行けなくなったり、体調を崩したり、抑うつ状態になったりしてしまうのである。

このようなことは誰でも陥る可能性があるが、特に大学生は社会的には大人とは言えず、また法律などの知識もないため、対応に窮してしまい深刻な問題となる可能性が高いのである。

このような学生を守るために、大学は学生に対して労働者の権利や法律などに関する知識を与えるとともに、今まで以上に学生のアルバイトに対する支援を能動的なスタンスで充実させていくことが肝要である。

②二宮カウンセラー

私は今年度着任したばかりなので、他所での経験も踏まえ、アスリートを養成する上で生じやすいと考えられる心理的発達の偏りについて簡単に述べることにする。アスリートが相談室を訪れる入口としては、身体症状や集中力の低下、それに伴うパフォーマンスの低下や競技への打ち込めなさが多いように思う。ただ、話をよく聞いてみると、その背景には、自分の心の状態に目を向けることが少ない、自分の気持ちを掴むことが苦手、あるいはそれを押し殺してしまう、といった傾向が窺えることが少なくない。なんとか頑張っただけに誰かに相談しても、思うような手ごたえが得られなかった、「気持ちの問題だから頑張らなさい」と言われてしまった、ということも多いようである。そうしたモヤモヤを抱え、やっとのことで相談室を訪れるのだろう。

アスリートはハードなトレーニングに耐え、乗り越える力が必要だが、それは不調や怪我に伴う自然な感覚や感情を抑圧、解離することにも繋がりがかねない。親の教育方針や周囲の期待が、それに拍車をかけることもあるだろう。限られた競技生活の中で、それはある程度止むを得ないのかもしれない。しかし、心の発達が進み、物事をバランスよく見れるようになる前段階では、大きな偏りを生む恐れもある。なにより、自分の気持ちあるいは心の声にも耳を傾けることで、心身の調和を目指すこと自体、アスリートにとって重要なことだと思われる。

③高橋カウンセラー

今年度の活動で、来談者の方々と会っていて、よく思い浮かんでいたこと、感じていたことの一つ

について書こうと思う。まず、幼い子どもとその養育者（母親や父親の場合が多いと思われる）を想像してみる。例えば養育者が、子どもは無知なので、自分から見て「正しいこと」を子に教えてあげよう、とする態度をAとする。一方、養育者が、子どもが選ぶこと、自ら決めたり行動することに価値をおく態度をBとする。子どもがすることに対する養育者の態度の問題である。もちろん、たいいていの親子の関係では、Aの態度もBの態度も両方混在していると考えられる。ただ、Aの態度が極端な場合には、養育者が自分の「正しいこと」を子どもがするようになることを、絶対的に優先させ、それ以外を絶対に認めない、という悲劇もあるようである。養育者の「正しいこと」に外れることがあれば、矯正し、しつけや教育という名目で、子どもの主体性を奪っている。そして、そのことが「正しい」とまた思いこんでいる状況があるようである。大学生の年齢になった人が、自分で考えることや自分で決めるということができない、しない、価値あることと思えない、それよりも周囲の人達から承認されること、周囲の人達から外れないこと、を最優先しているようなことに直面した時、私は上記のような養育者との関係を想像してしまうのである。他者から、自分で選ぶこと、自分で決めることこそが「正しい」という承認のされ方をされてきていない。なので、自分を頼りにできない、頼りは自分ではない他者にある。

ただ、養育者との関係だけではないのであろう。小学校、中学校、高校、社会と実は似たようなことが蔓延している。正しい答えが一つあって、それは外から与えられるもの。つまり、自分で考えるのではなく、インターネットが教えてくれる。外の基準に自分を合わせていく。また、学校での青少年少女たちの人間関係を考察した土井（2008）は、著書『友だち地獄－「空気を読む」世代のサバイバル』において、いじめの要因になりやすい「他人との違い」に対する感受性を研ぎ澄ませ、「相手から反感を買わないようにつねに心がけ」、自分に危害が及ばないように、常に緊張した人間関係の中生活している、と述べている。ここでも、自分の身を守るために、自分の心から生じるものよりも、周囲に注意し、周囲の基準から自分を適応させていく姿が想像される。自分がしたいこと、好きなこと、自分で選び、考えることなどの試みとは正反対の様子である。

家庭でも学校でも社会でも、「あなたが自分で発想すること、考えること、行動することが価値があるのだ。応援するよ」という他者を経験することがなければ、その人は主体性を育むチャンスがない。外の基準に脅えながら、合わせていく生き方を選ぶようになる。そして、このことは、心理的な問題をより深刻なものとするに関係している。自分を頼りにできない、価値ある存在と思えない、将来に希望がもてない、すぐに「死にたくなる」。また、不満や不快な状況に出くわした時、それを心で保つことができないので、外のものや他者のせいにして外の状況を変えることのみ目指す。反対に、主体性があると、不満や不快な現象を受け身的被害的に受けるのではなく、自分でできることを探し、取り組むことが可能となる。心理的な問題を自分への新たな成長とすることが可能となるわけである。「悩む」という行為は、自分で取り組んでいる過程のことでもある。

相談室では、忘れられ価値を置かれてこなかった主体性のかげらがほんの少しでもあれば、そこを温めて、時間をかけて少しずつ大きくなることを期待している。今のような状態にならざるを得なかった事情があるわけで、本人の責任とは言えない場合も多い。来談者とセラピストとの関わる接点が少しでも見出せれば、また来談者は足を運んでくれるはずである。このようなことを感じるが多かった年度であった。

④今掘カウンセラー

2019年度は、15名の来談者とお会いした。前年度から継続の2名を含む4名の来談者と11～19回、前年度から継続の1名を含む3名の来談者と2～7回の面接に取り組んだ。その他、メンタルトレーニングを希望されたので専門の先生方をお願いしたなど、様々な理由から1回の面接で終了した来談者が8名おられた。これらのうち、体育学部生が8割程度を占めたことと、例年通り女子学生が7割程度と多かったことが特徴だった。一方、2018年度に多かった緊急対応を要した来談者は、2019年度は非常に少なかった。

本学のカウンセラーとして学生達とお会いしてきたなかで、印象に残っている何名かの学生に共通する特徴をまとめ、2019年度の所感としたい。それらの学生に共通しているのは、以下のような特徴である。

- ①所属するクラブで一定の評価を得ていること。
- ②大学に入学するまでの過程で、所属する学校やクラブの関係者との間で心理的外傷を負う出来事を経験していること。
- ③そのきっかけとなった出来事は小学生から高校生の頃の出来事だった為、自分一人の力では対応が困難だった。しかし、親や教師などの大人による十分な介入はなされず、自分一人の心に抱え込むしかなかったこと。
- ④身体能力が高く、精神力も高いことにより、心的外傷を自分一人の心に抱え込むことが可能だったと考えられる。一方で、心の拠り所として文学や哲学、ゲームやアニメの世界観に深く共鳴し、彼ら独自の世界観を心のなかで構築してきたと考えられること。
- ⑤自分一人の心のなかで構築してきた世界観を共有できる仲間が、大学入学前に獲得できた学生とできなかった学生とがいる。しかし、大学でのクラブ活動を中心とした友人関係では、そうした仲間の獲得は非常に困難であること。

以上のような共通点を持つ学生達との面接は、長期継続になることが多い。彼らは面接で、過去の出来事と現在の出来事の両方を詳しく語る。心的外傷を負った出来事を聞く時、心に強い痛みを感じるが、語る彼ら自身から痛みはあまり伝わってこない。むしろ、現在の出来事を語る時に、彼らの感情が強く伝わってくる。文学や哲学、ゲームやアニメの世界観に共鳴するなかで独自の世界観を構築してきた彼らは、自分に対しても他者に対しても要求水準が高い。それにも関わらず、他者に対しあからさまにそれを表現することはない。「少しでも表現したら、それをきっかけに新たな関係性が構築できるのではないか」と問いかけても、自分に対する要求水準の高さゆえからか同意は得られない。

カウンセラーとして、過去の出来事と現在の出来事、それらを通して構築してきた世界観を聞くことを通し、その学生への理解を深めていくことが自分の役割であると考えている。語ることができた。理解されたと感じた。こうした体験こそ彼らにとって、基本的ではあるが最も重要な体験になると考えている。本学教職員の方々に、こうした特徴をもつ学生が学生相談室を利用している場合があることを、知っておいていただきたく2019年度の所感とさせていただいた。

⑤土屋カウンセラー

本年度は、継続7件に加え新規15件、合計22件を担当した。主訴については、例年通り、競技に関するものが10件と最も多く、試合で実力を発揮するためのメンタルトレーニング等、競技力向上にかかわる相談であった。スポーツ傷害を抱えながら競技に打ち込むアスリートも含まれており、身体や障害に対する語りに耳を傾け、心理職だからこそできるアスリート支援について、さまざまに模索する良い機会となった。継続7件のうち半数は卒業を迎え、それぞれに社会人としての進路を開拓していった。その姿を見て、これまで面接の中で語られていた事柄が、さまざまな形で重なり合って進路の実現につながっている事例などもあった。その点と点のつながり具合や布置を見て、思わず「なるほど…」と深く感嘆することがあった。彼らは受付の川添さんの案内で毎回筆者の前に座っており、川添さんも折々に彼らの姿を見てきていることから、キャリア支援センター前に飾られた、就職決定者たちの中に、誇らしげな彼らの写真を見て、同じ感動を受けているに違いない。卒業にあたり、時折心が折れそうになりながらも、それでも来談し続けた努力に敬意を表しつつ、卒業後の活躍を心から祈りたい。同時に、年度末にはじまったコロナ禍で、来談がままならなくなっている事例があり、心配している。気を引き締めて臨みたい。

⑥菅生カウンセラー

昨年度と比して本年度は、全体的に相談の実人数、面接回数ともに減少傾向にある中、本年度末に襲い掛かったCOVID-19関連の様々な大学の動きの中で、混乱した状況のまま年度が改まった、という感じが強い。COVID-19以前と以後、とまとめられてしまうくらいの地殻変動が起きたわけであるが、まずはその以前について振り返り、COVID-19以後についての考えをまとめておきたい。

本年度は競技力向上を目指す競技者よりも、そうした競技力向上を目指す環境下でありながら、部活動のリーダーとしての立場に葛藤する学生が数名訪れてきた。と言ってもそうしたケースは同じようなことを悩んでいるわけではなく、それぞれ視点の異なる問題を抱えていた。

一つのケースは本学のケースでもよく話題としてあがってくる、モチベーションの違いによる悩みであった。本学学生の競技力向上に向けてのモチベーションは、決して一律に高いとはいえない。それは単にバーンアウト状態にあるとか、興味関心の変遷によることもあるのだが、例えば「自分は教師となるために部活動をしている」といった、自身のキャリアと関連付けて、敢えて「競技力向上」にすべてを注ぐわけではない、という立場をとる学生もいるように感じる。それはそれで一つの選択であるかもしれない、それ故に部活動でリーダーとなった学生は、競技力向上への高い意欲と現実の学生たちとのギャップ、といった悩みに陥りやすいのかもしれない。

一方のケースでは、指導的立場に立たされた自分が何をしてよいかわからない、という、もう少しアイデンティティと関わるような主訴を持っていた。最近レギュラーとして試合に出ることも少なくなり、高い競技力によって選ばれたわけではなく、その他の理由もわからないが、選手たちにも推されてリーダーとなったケースだった。

昨年までは競技力向上について考える学生たちと、その意味について話し合ってきたのであるが、自分だけでなくチーム全体を見渡すこととなるリーダーとなった学生たちの悩みは、奥が深く、もっと言えば、より成熟した悩みであるように感じた。一樣にリーダーとなった学生たちは、思い悩みな

がらも、自らの前途を見据えて、積極的に悩んでいるようにすら見えた。この悩みを乗り越えた先に訪れるであろう、まだ目に見えない将来について思いをはせていたのではないかと思う。

ところで今年度は面接回数が減少したが、スーパーバイズの需要に十分に答えられなかったこともその減少に寄与していたように思う。例えば夏休みなどは、例年スーパーバイズにに応じていた時期だと思うが、その時期に、外部での心理支援の業務などが重なり、なかなか実施することが難しかった。しかしながら実施したスーパーバイズでは、指導士資格取得に向けて悪戦苦闘する大学院生たちに向き合うことができたと感じるし、また資格取得に向けて外部から私を指名してくれる方もいらしたことは、私にとっても大いなる学びにつながった。今後も積極的に外部からの受け入れを進めていきたい。

また、COVID-19によって、大学はその存在そのものが大きく揺らいだことは間違いない。一方で、例えば学生相談室の動画を作成したり、遠隔面談を実施したり、といった新しい試みもなされた。スーパーバイズなどもweb会議システムを用いて実施することができることに気づけたことは、今後の私自身の活動に対して、新たな展開を予感させてくれた。もちろん、メリットが見えてきた中で、デメリットも見えてきたのであるが、まずはCOVID-19渦が終息するまではこうした方策を模索していき、そのあとで、しっかりと振り返りをして、より良い学生相談室の形を見定めていきたいと考えている。

2. 精神健康度のスクリーニングテスト

1) University Personality Inventoryの概観

例年どおり、精神健康度のスクリーニングテストとしてUniversity Personality Inventory (以下UPIと略す)を実施した。UPIは精神健康度をストレス反応の有無から測定する検査用紙であり、「死にたくなる」「他人に陰口を言われる」といった項目からなっている。現在多くの大学でスクリーニング検査として用いられている(西野・土屋, 2000)。本学では、学生が自身の精神的健康を理解する1つの手段となることも期待して、1年生は入学時のオリエンテーション時に、また2年生以上は3月末の在校生オリエンテーション時に実施している。

年度末から年度始めにかけて、川添さんを中心に集中的な作業をお願いすることで、新年度開室時に多愁訴群を同定し、必要に応じてサポートにつなげている。特に来談希望のある学生には、できるだけ早い段階で学生の希望する方法で連絡を取るようになっている。

各学年・男女の平均値と標準偏差は表4の通りであった。UPIの回答は「はい」・「いいえ」の2件法であり、「はい」と回答した項目を合算した得点を示している。したがって、たとえば女子ではいくつかの学科・学年において平均値(M)が7点前後の得点であるが、このことは「死にたくなる」「他人に陰口を言われる」と言ったストレス反応を示す項目について、およそ7項目程度を選んで「はい」と回答していることを示している。標準偏差(SD)の比較的大きいことは特徴の一つであり、すなわち一般的には精神的健康度の高い学生(低得点の学生)に混じって、一部に極端に高得点を示す多愁訴群がいることを示している。

表4 男女別・学科別に見たUPI得点の平均値と標準偏差

学年	1年生（相談あり18名）						2年生（相談あり17名）					
性別	男子			女子			男子			女子		
学科	スポ教育	健康スポ	教育	スポ教育	健康スポ	教育	スポ教育	健康スポ	教育	スポ教育	健康スポ	教育
N	224	143	98	97	79	38	235	132	100	83	69	43
M	3.57	4.27	2.86	7.09	4.76	2.39	3.30	3.94	5.50	7.80	7.84	7.16
SD	4.25	6.01	4.46	6.49	3.77	2.83	4.52	4.78	5.58	7.49	8.81	7.71
相談あり人数	5	5	0	2	5	1	3	2	0	7	4	1
学年	3年生（相談あり11名）						4年（相談あり18名）					
性別	男子			女子			男子			女子		
学科	スポ教育	健康スポ	教育	スポ教育	健康スポ	教育	スポ教育	健康スポ	教育	スポ教育	健康スポ	教育
N	225	141	99	87	77	48	214	121	79	87	50	43
M	3.90	4.63	4.09	8.11	7.08	7.58	4.71	3.98	3.76	8.11	8.52	8.93
SD	5.13	6.71	5.43	8.20	8.20	7.18	6.70	5.79	4.59	8.20	7.76	9.13
相談あり人数	4	1	0	4	1	1	6	4	2	2	3	1

（相談あり回答者 合計64名）

2) スクリーニング後のフォローアップについて

表4における学年の欄には、UPI実施時に「相談したいことがある」と答えた学生数を示してある。本年の相談希望者数は64名（前年度70名）であった。

そうした中で、相談を希望する学生に対しては、学生の指定する方法（電話やメール等）を用いて受付より連絡をし、必要度の高い学生より順次面接を行った。相談を急ぐ学生に対してはできるだけ優先的に話を聞くこととした。一方で、「本ルームの存在や活用方法は周知徹底するが、来談については本人の自由意思を尊重する」という基本姿勢（土屋ほか、2004）で臨んでいる。したがって、相談希望者が全員来談するわけではない。しかし新年度の時期に来談者が集中するため、UPIのスクリーニングの結果をもとに緊急性のある案件（自殺念慮、ハラスメントの疑いのあるケース、事件性のあるケース）にはできるだけすばやく対応できるような体制をとっている。スクリーニングで希望した学生を順次受け付けていく流れはおおむねスムーズに行われるようになってきており、手続き上の整備によって対応をしている。

3. 学生に対する教育・啓発活動

1) 新入生に対するガイダンス

例年通り、学部および大学院の新入学時ガイダンスの折に、本ルームの活動を紹介した。当日は、学生にリーフレットを配付し、カウンセリングルーム設置の趣旨、カウンセラーの紹介、カウンセリングルームの場所、相談の申し込み方法、等について説明した。同時にUPIを実施し、精神健康度を振り返り自己理解を進めることの意義についても解説した。本年度は体育学部、教育学部ともに今堀カウンセラーが担当した。大学院は土屋カウンセラーが担当した。

2) 公報活動

学内2ヶ所ある本ルームの案内板にカウンセラー在室予定日時を月ごとに示した。また昨年度から引き続き、学生生活ガイドブックに相談室利用案内ならびにカウンセラーの紹介を見開き2ページにわたって掲載した。また、本ルームのリーフレットは教育学部カウンターや診療所、ATルームなどにも配置した。

4. 研修活動

本項では2019年11月17日(日)～11月19日(火)、東京国際フォーラムにおいて開催された、「第57回全国学生相談研修会」に参加した今堀カウンセラーからの報告を記載する。

2019年度は、分科会C4『「らしさ」と「ならでは」の事例検討』に参加した。この分科会は、次のような趣旨で実施された。「学生相談には、対象が青年であること、期間が限られていること、クライアントとカウンセラーが同じコミュニティに属していること、修学という課題があることなど、心理臨床の中でも独特の要素があります。これらの要素から、導入のし方、面接枠の作り方、目標の設定、学内リソースの利用、教職員との協働、危機介入、家族への働きかけ、周囲への目配り、終結のし方など、様々な工夫や方法が生まれます」。(金子玲子(専修大学)、山中淑江(立教大学)「C4 学生相談「らしさ」と「ならでは」の事例検討(研修領域D)」、日本学生相談学会、:第56回全国学生相談研修会プログラム:p.21)この分科会案内を読んで、地域性や歴史的・社会的背景に独自の個性を持つ多くの大学から、実際に学生相談を担当しているカウンセラーや大学教職員達が集まった。そして、事例の検討を中心としたミニレクチャーやディスカッションにより、学生相談「らしさ」を共に考えていった。

本分科会で、筆者は事例を提供した。提供した事例は、2017年5月20日(土)～22日(月)に中部大学において開催された「第35回日本学生相談学会」において研究発表を行った事例であった。『日本学生相談学会第35回大会発表論文集』(日本学生相談学会第35回準備委員会:2017年4月)に掲載された、研究発表要旨の「研究の目的」を引用し、提供した事例の概要を紹介する。

本論は、介護問題をきっかけに父母の関係が悪化し、家族が崩壊するのではないかと不安に押しつぶされそうになって来談した女子学生への支援過程を振り返り、学生相談の具体的な役割について考察することを目的とする。本論では特に、大学教育の一環である学生相談の役割のひとつは、「自分らしく生きる」ことへの支援であると仮定し、具体的にそれがどのように展開されていったのかを振り返る。家族間の「価値」の対立と向き合い、自分自身の「価値」をどこに置けばいいのかわからなくなって、根源的な不安を抱いた女子学生への支援は、「自分らしく生きる」ことを土台から構築しなおしていく作業の支援でもあった。とりわけ、学部教育にたずさわる兼担カウンセラーとして、学生相談室の外でも関わる機会があることから、多面的な支援が可能である一方、カウンセリングの枠をいかに守るかという課題にも直面した。1回生の冬から卒業までの3年以上、ほぼ休みなく来談した女子学生との面接を振り返り、支援の具体的なプロセスについてまとめ、兼担カウンセラーという立場での支援の可能性や限界についても考察していくこととする。(今堀美樹『「自分らしく生きる」ことへの支援に関する一考察-家族相互の価値観の相克に直面し、根源的な不安を抱いた女子学生の事

例を通して-』、『日本学生相談学会第35回大会発表論文集』日本学生相談学会第35回準備委員会：2017年4月：p.26)

この事例を発表し、参加されたメンバーや講師から貴重な助言をいただいた。その詳細をここに記すことは差し控えるが、筆者自身が事例をまとめ発表した過程で考えてきたことの一部を記しておきたい。学生相談が対象とするのは、「児童福祉法」や「少年法」によって社会から守られる「子ども」の時期から移行していく「青年」達である。本事例においては、幼少期から現在までの「子ども」の時期における家族関係が語られた。父親や母親、兄弟、叔母や叔父そして祖父母など、家族それぞれの関係や印象的な出来事への思いが、学生の心には未消化なまま残されていた。また、学校生活での友達や教師との関係についても、未消化な思いは少なくはなかった。3年以上の年月をかけて、それらの思いを語り、整理し、自分の物語を再構築していくことが、この学生がカウンセリングに通う目的であったと考えられる。「子ども」の時期における様々な思いが、いかに多様な影響力を持って学生の心に残されているのかを、この事例は今もなお筆者に考察を深めるよう求めている。

5. 運営審議会および報告会の実施

2020年6月16日（火）12：15から、恒例の学生相談室・スポーツカウンセリングルーム運営審議会（活動報告会）を実施した。例年は年度末の3月中に実施しているが、コロナウィルス感染拡大防止の観点から中止となり、上記日時で実施された。主な議題は、①2019年度活動歴、②カウンセラーの活動報告（相談件数・相談事例・所感等）、③2020年度カウンセラーならびに相談員の指名、④2020年度活動方針・課題、⑤2020年度活動内容、であった。

参加者は、本ルームの運営に関連する神崎学生相談室室長、長崎相談室員、川添相談室職員、寺田相談室職員、石川相談室職員、藤平相談室職員、杉谷相談室職員、岩本相談室職員、山本相談室職員、森北診療所長、土屋カウンセラー、今堀カウンセラー、菅生カウンセラーであり、上記について関連する事項の報告を行なった。参加した運営審議会のメンバーは、淵本体育学部長、楠本全学学生委員会委員長、岡崎全学学生委員会学友会部長、手塚体育学部教務委員長、藪中スポーツ局サポートスタッフであった。

2019年度の運営審議会で話し合われた内容を基に、以下の通り2019年度の総括と2020年度への課題の提起をした。

1. 2019年度の総括

2019年度の活動方針は以下のとおりであった。

- 1) 専任カウンセラーの採用（複数日／週）→継続的に特別予算での申請。
- 2) 全学部における兼任カウンセラーの配置（教育学部からも選出）
- 3) 競技力向上を目指した学生への支援体制の整備
- 4) 学生のメンタルヘルスの維持や専門家の育成に役立つ心理教育の展開
- 5) 学生指導に課題を抱える教職員へのコンサルテーション

6) 倫理規定の整備

本年度の6つの課題に対する活動を総括する。

1) 専任カウンセラー（複数日/週の勤務）の新規配置

2020年度に「専任カウンセラーの新規配置」を行うことが決定された。これまで本ルームでは開設以来、専任教員によるカウンセラー兼担と非常勤カウンセラーによって運営されており、面接回数は300件を超えていた。そのため、上記のような課題に取り組めていないのが数年の状況であったが、2020年度以降はそれら課題の改善が期待される。

2) 競技力向上を目指した学生への支援体制の整備

配置予定である専任カウンセラーが中心となることで、大学院生が中心となり活動しているスポーツメンタルトレーニングチームと連携し、競技力向上施策の検討が推進していくことが期待される。

3) 学生の心身の健康の維持増進に役立つ心理教育の展開

専任カウンセラーの配置により、心理教育的事業が推進していくことが期待される。事業を進めるにあたり、まずは現状でどのようなことが必要とされているのか把握するための調査が必要である。また、その調査をもとに、スポーツ科学センターとも協働しながら、事業を進めていくことが期待される。

4) 学生指導に課題を抱える教職員へのコンサルテーション

上記3)とも関連するが、部活動やゼミなど学生指導に当たって、教職員が四苦八苦して対応している状況などを調査し、適切な対処方策が検討される必要があと考えられる。そうしたことも、専任カウンセラーの配置により検討が推進され、教職員に向けたセミナーなどの開催も実施可能となるであろう。

5) 倫理規定の整備

倫理規定を確定していくに際しては、他大学の状況や学生相談関連組織（たとえば本学が機関会員として登録している『日本学生相談学会』など）の動向についての調査が必要であり、さらに運営審議会などでその必要性も含めて審議を進めて行く必要がある。2019年度においては、具体的な案が事務局から提案されたため、2020年度では整備に向けて大学への提案を行っていく予定である。

ここ数年、運営審議会に必要な活動を提案し、必要性は認識していながらも、専任教員の多忙などの理由でそれを実現することが大変困難な状況にあった。また、上記3) 4) 5)の課題についてはいずれも調査活動が必要であり、こうした調査活動はある程度心理調査の専門性を持った担当者が担う必要がある。2020年度より専任カウンセラーが配置されることが決定したため、こうした事業が推進していくことが期待される。

2. 2020年度に向けての課題と活動計画

以上の点を踏まえ、2020年度の活動計画においては、以下の点を課題に掲げ、取り組んでいく必要があることが確認された。

- 1) 全学部における兼任カウンセラーの配置（教育学部からも選出）
- 2) 競技力向上を目指した学生への支援体制の整備

- 3) 学生のメンタルヘルスの維持や専門家の育成に役立つ心理教育の展開
- 4) 学生指導に課題を抱える教職員へのコンサルテーション
- 5) 倫理規定の整備

運営審議会において、専任カウンセラーの新規配置が決定されたことは2019年度の大きな進捗といえるだろう。これまで述べてきた課題の多くが来年度にも積み残されているが、専任カウンセラーの配置により、それら課題が解決されていくことが期待される。2020年度のオリンピックは延期となったが、競技者支援に関する状況は様々な動きを見せている。本学は国立スポーツ科学センター（JISS）などとも連携協定を結んでおり、今後より実務的な連携が図られるようであれば、本学としてもその体制を整えていく必要が出てくることが考えられる。個々のカウンセラーのご尽力により、学生相談室の利用状況は非常に活況を呈している。学内の様々な問題に対応していく期待も高く、今後より発展的に事業を展開していくことを考えて行かなくてはならないだろう。

文献

- 1) 今堀美樹 (2017) : 『自分らしく生きる』ことへの支援に関する一考察—家族相互の価値観の相克に直面し、根源的な不安を抱いた女子学生の事例を通して—。日本学生相談学会第35回大会発表論文集 : 26.
- 2) 金子玲子, 山中淑江 (2018) : C4 学生相談「らしさ」と「ならでは」の事例検討 (研修領域 D)。日本学生相談学会 : 第56回全国学生相談研修会プログラム : 21.
- 3) 西野明, 土屋裕陸 (2000) : UPIにおける回答方式変更の影響。大阪体育大学紀要, 31 : 39-45.
- 4) 菅生貴之, 今堀美樹, 高橋幸治, 荒屋昌弘, 前林清和, 土屋裕陸 (2020) : 平成30年度 大阪体育大学 学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告。大阪体育大学紀要, 51 : 63-81.
- 5) 菅生貴之 (2016) : 大学におけるスポーツカウンセリングルームの活動 2.大阪体育大学。スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版; 日本スポーツ心理学会編, 大修館書店, 233-234.
- 6) 土屋裕陸 (2009) : 大阪体育大学におけるメンタルサポートとスタッフの育成。臨床スポーツ医学, 「特集 アスリートのメンタルサポートをめぐって」, 26-6, 677-681.