

2021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

中山亜未・菅生貴之・今堀美樹・高橋幸治¹⁾・二宮幸大²⁾・
前林清和³⁾・土田幸男・土屋裕睦

2022年11月29日受付 2023年1月13日受理

Report on counseling college students and student-athletes in Osaka University of Health and Sport Sciences sports counseling room in 2021.

Ami NAKAYAMA, Takayuki SUGO, Miki IMAHORI, Koji TAKAHASHI¹⁾, Koudai NINOMIYA²⁾
Kiyokazu MAEBAYASHI³⁾, Yukio TSUCHIDA and Hironobu TSUCHIYA.

Abstract

This report describes the activities undertaken by the Sports Counseling Room at Osaka University of Health and Sport Sciences during fiscal 2021. Moreover, the report identifies issues that the Sports Counseling Room expects face in the coming fiscal year. The report provides an overview of the Sports Counseling Room's activities and the counselors' impressions. Then, it describes students' mental health screening test results (UPIs). After that, it describes different educational and informative activities for students and training activities for counselors. Based on these activities, the report identifies four critical issues for the next fiscal year: (1) Establishing a support system for students to improve competitiveness; (2) Holding seminars on student guidance problems faced by the faculty and staff; (3) Holding case meetings to improve the quality of counselors and consultants; (4) Developing an environment and a system that encourages students to visit the Counseling Room.

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、大学生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

1) 大阪公立大学 2) 芦屋さくらメンタルクリニック 3) 神戸学院大学

の活動を行ってきた。本稿では、本ルームの2021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

2021年6月18日に開催された本ルーム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、2021年度における課題として、以下の点が指摘されていた。

- (1) 競技力向上を目指した学生への支援体制の整備（スポーツ科学センターとの連携を含む）
- (2) 新カリキュラムと連動した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
- (3) 学生指導に課題を抱える教職員へのセミナーの開催
- (4) 学生相談室ホームページの充実化

上記の課題を踏まえ、2021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7月1日、教育学部は7月7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（新生児に対するガイダンス、外部講師による教職員への教育セミナー、スポーツメンタルトレーニング（SMT）チームに対するスーパーバイズ、競技力向上のための講習会などの実施）
- (4) 調査・研究活動（本学学生の精神的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）

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：池島明子（本ルーム規程第5条により教学部長が担当）
- (2) 副室長：土屋裕睦（本ルーム規程第5条2項により室長が指名）
- (3) 相談員（本ルーム規程第5条2項により室長が指名）
 - ・川添正勝，寺田有子（大学院事務室）
 - ・石川朋広，藤平祐司，杉谷源太，岩本敏江，山本義人（教育学部）
- (4) 心理カウンセラー（本ルーム規程第5条2項により室長が指名）
 - ・二宮幸大（芦屋さくらメンタルクリニック：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）
 - ・土田幸男（教育学部：火曜日10：00～14：00担当）
 - ・中山亜未（スポーツ科学センター：火曜日14：00～17：00，水曜日10：00～14：30）
 - ・菅生貴之（体育学部：水曜日 前期12：15 - 17：00，
後期10：00 - 12：50・14：40 - 17：00担当）
 - ・今堀美樹（本ルーム：木曜日10：00 - 17：00担当）

- ・土屋裕陸（体育学部：金曜日10：00－17：00担当）
- ・高橋幸治（大阪公立大学：土曜日10：00－15：00担当）

(5) 受付：川添裕美（月～金8：30－16：30）

4. 活動暦

2021年度の年間活動暦は以下の通りであった。

- 4月1日 令和3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
「春だより」（今堀カウンセラー）の掲示
- 4月5日 大学院新入生オリエンテーション
カウンセラー紹介・利用案内・スクリーニング検査（土屋カウンセラー）
- 4月6日 体育学部・教育学部新入生オリエンテーション
カウンセラー紹介・利用案内・スクリーニング検査
教育学部・健スポ（菅生カウンセラー）
スポ教男子・スポ教女子（土屋カウンセラー）
- 4月12日 該当者連絡開始（新入生）
- 4月28日 学生相談室だよりをホームページに掲載
- 5月6日 学生相談アンケート（第1報）
- 5月11日 該当者連絡開始（2・3・4年）
- 5月13日 学生相談アンケート（第2報）
- 5月20日 学生相談アンケート（第3報）
- 6月18日 令和3年度学生相談室・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（オンライン）
- 7月20日 令和3年度学生相談室教育セミナー
テーマ 学生が抱える心身の問題の初期対応として非専門家に何が可能か
学生の訴えの過小評価の可能性の観点から 講師：二宮カウンセラー
- 11月21・22日 第59回学生相談研修会inオンライン
参加：中山カウンセラー
- 11月30日 「大阪体育大学紀要」に原稿提出「2020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31日 年次報告作成（令和4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2021年度の活動についての概況を、「相談活動」「精神的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」「教職員への教育セミナー」「運営審議会および報告会の実施」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、来談実人数・面接回数を表1、2に示した。

本年度は本学の土屋裕睦（体育学部教授）、菅生貴之（体育学部教授）および今堀美樹（本ルーム教授）に加え、土田幸男（教育学部教授）と中山亜未（スポーツ科学センター）が心理カウンセラーとして推薦され、専任教員4名と職員1名が心理カウンセラーを兼任することになった。また、非常勤カウンセラーについては前年度に引き続き、高橋幸治氏（大阪公立大学准教授）、前林清和氏（神戸学院大学教授）、二宮幸大氏（芦屋さくらメンタルクリニック）に担当していただき、合計8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109名（前年度92名）であり、面接回数は586回（前年度430回）であった（表2を参照）。

表1 月別面接回数

月	カウンセラー	面接回数	計	月	カウンセラー	面接回数	計
4月	二宮幸大	2	62	10月	二宮幸大	2	44
	前林清和	3			前林清和	4	
	土田幸男	1			土田幸男	0	
	中山亜未	8			中山亜未	6	
	菅生貴之	3			菅生貴之	1	
	今堀美樹	18			今堀美樹	11	
	土屋裕睦	21			土屋裕睦	17	
	高橋幸治	6			高橋幸治	3	
5月	二宮幸大	1	45	11月	二宮幸大	1	49
	前林清和	4			前林清和	7	
	土田幸男	0			土田幸男	0	
	中山亜未	9			中山亜未	4	
	菅生貴之	0			菅生貴之	2	
	今堀美樹	10			今堀美樹	10	
	土屋裕睦	12			土屋裕睦	19	
	高橋幸治	9			高橋幸治	6	
6月	二宮幸大	5	87	12月	二宮幸大	4	52
	前林清和	4			前林清和	3	
	土田幸男	3			土田幸男	1	
	中山亜未	18			中山亜未	5	
	菅生貴之	5			菅生貴之	4	
	今堀美樹	22			今堀美樹	17	
	土屋裕睦	25			土屋裕睦	14	
	高橋幸治	5			高橋幸治	4	
7月	二宮幸大	5	79	1月	二宮幸大	2	42
	前林清和	4			前林清和	4	
	土田幸男	3			土田幸男	1	
	中山亜未	13			中山亜未	3	
	菅生貴之	2			菅生貴之	2	
	今堀美樹	20			今堀美樹	12	
	土屋裕睦	23			土屋裕睦	12	
	高橋幸治	9			高橋幸治	6	
8月	二宮幸大	2	30	2月	二宮幸大	0	34
	前林清和	2			前林清和	3	
	土田幸男	2			土田幸男	1	
	中山亜未	4			中山亜未	5	
	菅生貴之	0			菅生貴之	1	
	今堀美樹	13			今堀美樹	11	
	土屋裕睦	7			土屋裕睦	13	
	高橋幸治	0			高橋幸治	0	
9月	二宮幸大	1	32	3月	二宮幸大	0	30
	前林清和	2			前林清和	3	
	土田幸男	2			土田幸男	0	
	中山亜未	4			中山亜未	6	
	菅生貴之	0			菅生貴之	2	
	今堀美樹	12			今堀美樹	6	
	土屋裕睦	11			土屋裕睦	13	
	高橋幸治	0			高橋幸治	0	

(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8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109名分の主訴が、相談内容としては250件へと広がっていた。また、「7. スーパーバイズ」に続き、「2. 精神的なこと」「4. 競技に関すること」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「本ルーム」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）。また本年度も「精神的なこと（相談内容59件）」や「将来のこと（相談内容55件）」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。

表2 来談実人数・面接回数

カウンセラー	勤務形態	実人数	(計)	面接回数	(計)
二宮幸大	非常勤・週1日	7	109	25	586
前林清和	非常勤・週1日	3		43	
土田幸男	専任・週1日	8		14	
中山亜未	専任・週2日	21		85	
菅生貴之	専任・週1日	11		22	
今堀美樹	専任・週1日	23		162	
土屋裕陸	専任・週1日	32		187	
高橋幸治	非常勤・週1日	4		48	

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	16	24
2. 精神的なこと	25	59
3. 身体的なこと	3	19
4. 競技に関すること	25	36
5. 家族のこと(経済的なこと)	5	18
6. 将来のこと	2	55
7. スーパーバイズ	27	27
8. その他(法律・事故)	6	12
合計	109	250

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

2021年度も、新型コロナウイルスに翻弄された一年であった。しかし、2020年度とは少し違い、心理カウンセリングについては、多くの学生が大学にこられない状況下、リモートを活用した心理カウンセリングを行うことで、悩みを抱える学生のケアがある程度できたと思われる。

そのなかで、昨年も報告したが、2年にわたって継続的に面接を行っている学生がいる。その学生の主訴は、「競技の意欲が無くなってしまいどうしたらよいか分からない」というものである。継続中

のケースなので、詳しくは述べられないが、そのきっかけは、新型コロナ禍のなかで、制約された部活動や大学生活、中止される試合などによる先の見えない不安や焦りである。そのことで、競技を続ける意味や意義に疑問がわき、楽しさや、意欲が薄れてしまったのである。面接がはじまってしばらくの間、ゆっくり自分を見つめ直すことができ、その後1年以上面接を継続しているが、今は積極的に部活動に勤しんでいる。引き続き、競技力向上も含めて面接を続けていく予定である。

また、最近、新型コロナ禍において、ほとんど部活動ができないなか、自分自身の競技生活そのものに疑問を持つようになって落ち込み、日常生活が困難な状況に陥った学生の面接を行っている。

ところで最近では、新型コロナ禍が終息しつつあり、これからウイズコロナ・アフターコロナへ移行しつつある。そのようななか、2022年度には多くの学生がキャンパスに戻ってきた。このことは、非常にうれしいことであるが、2年以上続いた新型コロナ禍における制限後の学生の社会的・心理的課題がある。新型コロナ禍前の学生と違い、3年生や2年生は大学生活（学生同士の関係）や部活動（部員との関係）、学習活動（教職員との関係）などの人間関係を持つことが極端に少なく、また大学生としての生活様式（飲み会や旅行）などの経験もほとんどなかった。また、1年生についても高校生の間、上記と同じような状況のなかでの生活を強いられてきたのである。

したがって、教職員が思っている以上に学生は不安を抱えていることを前提として対応することが求められる。たとえば、たわいもない教学や学生生活に関する質問でも、心理的不安や課題が隠れている場合が、新型コロナ禍前の平常時より多くなる。たとえば、ある学生が欠席届の出し方について聞いてきたので説明したが、すぐに同じことを聞いてきたので、何度も同じことを聞かないようにと注意をしたとする。教職員としては、なぜこんな簡単なことを何度もきくのかと思うが、その学生にとっては新型コロナ禍のため教職員に話をするということがあまり体験したことがなく、再確認しないと不安なのである。もっと言えば、人間関係を持つ機会が極端に少なかった期間が長いと、相手とつながることへの不安とつながったかどうかの不安が入り混じっているのである。そのような心理状態のなか、教職員が何度も同じことを聞かないようにと対応したことで、その学生は「見放され感」を強く感じてしまうのだ。新型コロナ禍は、単に感染症というよりは大規模災害である。災害時には、心理的課題を抱えている学生だけではなく、全ての学生も不安や恐怖心を抱えることになる。これはいわば正常な反応であり、だれにでも起こることなのである。そして、それを解消するためには、心理的なケアより、もっと現実的な日常生活における「不便さ」や「やりにくさ」、「わからないこと」に対して丁寧に対応することが効果的なのである。

新型コロナ禍が長期にわたって続いたことにより、私たち教職員が受けたダメージ以上に若者は社会的・心理的に大きな影響を受け、そのダメージも相当大きいということを理解することが大切である。キャンパスが正常に戻るには新型コロナ禍と同じだけの期間、つまりおよそ2年半はかかると覚悟し、心理カウンセラーはもとより、全ての教職員、指導者が学生の気持ちに寄り添い、時間をかけて丁寧に対応していくことが求められる。

2) 二宮カウンセラー

今年度は昨年度に比べてCOVID-19への対応も少し落ち着き、一部は対面授業が再開されたが、その一方で、オンライン授業も続いていた。そのなかでの相談業務では、ADHDや自閉症スペクトラム

障害の傾向を持っていると思われる学生が支援を求めて何名か来られたことが特徴だったように思う。例年は、成績や授業に関する支援を求めての来談は、それほど多くないと伺ったが、今回、学生生活の様式が大きく変わったことで、これまで目立たなかった問題が浮かび上がってきたのではないかとされる。他の大学でも、オンライン授業に関連して困りごとを抱えている複数の障がいのある学生とお会いする機会があった。

ADHD傾向のある学生の場合、対面授業が当たり前だったころには、周囲の友人との何気ない交流や情報交換を通じて、修学上の問題を何とか乗り切っていたが、対面での交流の機会が大きく減ってしまったことで、課題をいつ、どのように提出するのかといったスケジュール管理などに綻びが生じるという人が一定数いるように思われる。そして、進級や卒業、奨学金などの問題が迫ってきたところで慌てて来談するというケースがいくつかあった。

そうした傾向を持つ学生の支援では、スケジュール管理や修学上の問題が相談の中心的な所でもあるので、合理的配慮の申請の可能性を含めて、教学部へと繋ぐ必要があることは多い。ただ、彼らは自分で自分の予定を忘れてしまうことに関して、ひどく落ち込み、自信を無くしていることが非常に多いため、修学支援に繋ぐにしても、心理的な援助は必須と思われる。まずはカウンセラーと繋がること、相談の中で、周囲の人との繋がりを維持、増進することが重要である。そこを起点に少しずつ、なるべく具体的に、達成しやすい課題（例えば、教学部に行く、単位の状況を確認する、家族に現状を相談する、来週の授業に出席する）を提案し、できたことや頑張っていることをねぎらうことを通して、彼らが自信や動き力、自分をケアする力を取り戻す手伝いをしてゆく必要があるだろう。また、来談やオンライン面接があること自体を忘れてしまうことも多いので、こちらからの電話による面接が有効な場合も多々あると思われる。その場合、長時間のやり取りではなく、比較的短時間で、現状や課題を整理し、明確化して、まとめることが役に立つのではないかと思ひ、日々の相談業務にあたっていている所である。

3) 高橋カウンセラー

2021年度は、コロナ禍2年目の年度であった。2020年度新型コロナウイルスの影響で、相談室での面接の形式が大きく変わった。それまで経験してこなかった、パソコンでのオンラインミーティングサービスを利用した画面越しにクライアントと顔を合わせたZoom面接や、電話回線を利用する電話面接を行うようになっていた。その後、大学入構禁止が解除され、換気やマスク着用、十分な間隔、消毒などの感染対策を施して、対面での面接実施が可能になった。それに応じて、自然に対面での面接に移行したクライアントもいたが、一方、対面での実施が可能になったにも関わらず、Zoom面接や電話面接を希望し、その形式で面接を継続するクライアントもいた。新型コロナ感染の危険性とは関わらず、Zoom面接や電話面接を希望する、ということである。これは、心理相談面接を考える上で、重要な出来事であると考えられる。そこで、今年度の所感として、面接構造として新たな側面を見出すことになった、対面面接と比較してのZoom面接と電話面接の長所、短所について考えてみる。

まず前提として、筆者は、対面面接の実施ができなくなった時に、クライアントに他の方法での面接を提案する際には、最初に電話面接に誘い、難色を示した場合にZoom面接を提示していた。筆者自身は、Zoom面接よりも電話面接の方が、よりやりやすい、対面面接の状況により近いのではない

か、という感触をもっていた。大阪体育大学学生相談室以外の相談においても、対面面接実施ができなくなった場合には、電話面接に移行するケースが多かった。しかし、2021年度の大阪体育大学学生相談室での活動では、対面面接、Zoom面接、電話面接の3種類の面接が継続されていたわけである。それぞれの実施方法は、みなクライアントの希望によっていた。

では、それぞれの特徴について考えてみる。第一に、Zoom面接や電話面接では、面接場所に出向くことがない、ということがある。それによって移動時間、交通費が生じない。遠く離れた場所にて約束時間に面接室に行くことが不可能でも、面接実施が可能となる。また、面接場所をクライアントが用意する必要がある、ということもできる。周囲の人に聞かれない、見られない、一人になれる場所をクライアント自ら設定する必要がある。クライアントが自分の居心地のいい場所で面接できるというメリットも生まれる。一方、セラピストと約束している面接場所に出向く、ということ、時間、そこに通うまでに起こる出来事がなくなるという面もある。面接をする、ということは本来それに付随したことがある場合がある。例えば、歩くのが気持ちのいい道があったり、帰り道に立ち寄るケーキ屋や本屋を楽しみにしているクライアントもいる。

第二には、身体の問題がある。通常、対面面接で心理療法が考えられる場合、人の心には意識（自分の心の状態を認識できる領域）と無意識（自分では認識できない領域）を仮定している。面接では言葉を通しての意識での交流のみではなく、無意識的な交流が行われていると考える。身体は、その言葉以外の交流である無意識的な交流を感じる窓口となる場合が多いのではないかと筆者は考えている。例えば、人と人が対面して時間を過ごした時に感じる、「この人といると落ち着く、リラックスする」とか逆に「不安になる、落ち着かない気分になる」といった身体が受け取る内容である。筆者の場合だと、面接後に自分の身体に異変や症状が出る場合があり、そういう時はクライアントに対する見立てが甘かったと反省する場合が多い。筆者に身体は、意識とは別に働いてくれている、というわけである。そして、この影響はクライアントにもあるだろう。

電話面接に切り替えて、クライアントの状態が悪くなってきていて、対面面接が可能となり、切り替えると、クライアントの状態が落ち着いていったということがあった。クライアントもその違いを語っていたことがあった。しかし一方、この身体的交流が生じないメリットもあるということが2021年度の活動で新しく実感できたことがあった。そのクライアントは、対面面接で自身の重要なことを語ると、次回キャンセルとなることが多く、翌週には「前回お話した後、いろいろ考えてしまってしんどくなった」というようなことを語った。自分の心に向き合うということの影響が強すぎるわけであった。そのクライアントは対面面接以外の方法を望み、継続していった。対面で会っていない状況が、クライアントを守り、心に侵襲的な影響を受けずに面接を継続することが可能となったわけである。このことに筆者が気づいた後は、この点に注意をしながら面接を行った。しかし、もし対面面接以外の面接方法がなかった場合には、このクライアントは通い続けることができなかったのではないかと考えられる。対面面接での身体的交流が面接継続にマイナスに働くこともある、ということを教えてくれたケースであった。また、これは対面面接時でも留意すべきことであると考えられる。昨今、他者からの影響力に忌避や恐怖、不安を感じる、他者からどう見られているか過剰に気にする、というような自身と他者の境界に脆弱性を抱える人が増えている印象がある。面接行う導入部分、初期の段階でのケアの重要性に気づかせてもらったケースであった。筆者としては対面面接が基本の在

り方としてあるが、Zoom面接や電話面接もクライアントが望んだ場合には、今後も活用していきたいと考えている。

4) 今堀カウンセラー

令和3年度は、23名の来談者とお会いした。そのうち面接回数が5回を越えたのは、継続の4名と新規の6名の、合わせて10名の方々だった。これらのほか、面接回数が1回で終了した9名と、2回から4回で終了した4名の来談者があった。また、年度初めの4月から7月、そして12月は月あたりの面接回数が20回前後であったが、その他の月は10回～13回であった。このように、年度初めや年末に面接回数が増える傾向は、これまでも見られた。しかし、令和2年度後期の面接回数が前期の2倍以上になったというような、新型コロナウイルスの感染拡大による面接回数への影響は、令和3年度には見られなかった。一方で、令和3年度は来談者23名中の10名が5回以上の継続面接になった。なかでも10名中の5名が2年以上継続して来談されたのは、令和3年度における新型コロナウイルスの感染拡大による影響だったと考える。

これら5名の方々の相談内容は、「精神的なこと」「競技に関すること」「家族のこと（経済的なこと）」など多岐に及んだが、5名中4名の方が「精神的なこと」を主訴としつつも「競技に関すること」を相談内容の中心にされていた。しかしそれは、「スポーツカウンセリング」というよりも「精神的なこと」や「家族のこと」などの相談内容を継続して語る、一般の「心理面接」と同様の内容であった。つまり、新型コロナウイルスの感染拡大の影響として、学生相談室を継続利用し「競技に関すること」を中心として語りつつ、「精神的なこと」や「家族のこと」を語ることに積極的な来談者が増えたのである。

それではなぜ、新型コロナウイルスの感染拡大が「心理面接」を積極的に利用しようとする来談者の増加につながったのか。2年以上継続して来談された4名の方々は、「競技に関すること」をきっかけに精神科クリニックの受診を考えたり決断したりといった、「本人にとって非常に辛い経験」がカウンセリングにおいて語られた。つまり、コロナ禍による影響は競技に打ち込む学生にこれまでにないストレスを経験させ、それは精神科クリニックの受診をも検討させるレベルに至っていたということだ。そのため、そうした辛さを経験した学生は、何とかそれを克服し、目標とする競技生活と学生生活を実現させるため「心理面接」を積極的に利用するようになったと考えられる。

これまでも、2年以上継続して来談する学生は存在した。しかしその数は、同時期に1名か2名程度であった。しかし令和3年度は、これまでの2倍以上である5名となった。コロナ禍による影響が、この後どのように推移していくか不明であるが、「心理面接」を積極的に利用しようとする学生が大幅に増加していることは疑う余地がない。本学の「学生相談室・スポーツカウンセリングルーム」における「心理面接」へのニーズは、これまでも増して高くなっているのである。

5) 土屋カウンセラー

本年度は、継続9件に加え新規23件、合計32件を担当した。継続ケースに加え、新規のケースを多く担当した年であった。面接回数はオンラインの活用もあり187回であり、昨年度の166回をさらに上回った。

主訴については、例年通り、競技に関することが15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の他、キャプテンなどからチームをどのようにまとめるかといったチームビルディングに関する相談等があった。また、新入部員に対する教育的な心理サポートプログラムの提供とそれに伴う担当者（大学院生）からのスーパーバイズの依頼などにも対応した。他に、学生指導に悩む教職員に対するコンサルテーションなども含め、スーパーバイズについて8件対応した。2020年年初に始まったコロナ禍もいよいよ2年目となり、不調をきたす学生も増えており、部活動担当の教職員、ゼミ担当の教員などから学生の様子や対応についてカウンセラーとしての意見を求められることもあり、来談する学生との1対1の相談以外の依頼も頂き、心理職としての枠を広げることができた。

昨年、授業がオンラインになったために、交友関係やアルバイト等で忙しく過ごしている間に、昼夜逆転してしまって睡眠障害から体調不良を訴えるケースを紹介したが、そのようなケースが増えていることが心配である。忙しさはまさに「心を亡くす」ことであると痛感した昨年であったが、コロナ禍2年目となり、それが学生だけでなく教職員にも広がっているように感じられる。

ようやく部活動も再開でき、「さあ、これから！」という時期にもかかわらず、うまく活動が再開できない事例もあった。部活動顧問と学生との思い違いや行き違いなどの事例では、オンライン授業にすっかり慣れてしまって生身の人間関係が希薄となり、さらに忙しさの中で心を亡くしてしまったことも遠因にあるのではと思われることもあった。とは言え、学生にとっては自身のあり方（アイデンティティ）を模索する重要な時期を過ごしていることに変わりなく、大学としてはそれを支える大きな受け皿になれるよう、私たち教職員も研鑽を積む必要があると痛感した1年であった。

6) 菅生カウンセラー

COVID-19の影響が収まらない中、2021年度の学生相談室の活動は、私自身の大学における業務上の問題から、十分に職責を果たすことができているかは検討の余地があるように思われる。しかしそうした問題について検討をしていくことは、本稿の目指すものではないと思うので、ここではそうした環境下で取り組んだことをもとに、所感をまとめてみたい。2021年度の学生相談室の私の活動は、大学院生に対するスーパーバイズ（SV）がもっぱらであったといえる。

現在本学ではスポーツ科学センターの心理部門管理のもと、大学院生を中心としたスポーツメンタルトレーニング（SMT）チームが組織されている。スポーツ科学センターにおける心理サポートのシステムと、わが国唯一のスポーツ心理学に関する専門コースである、スポーツ教育学科スポーツ心理・カウンセリングコースの教育という、本学の際立った特色を活かした実践的学びの場となっている。所属する大学院生は日本スポーツ心理学会認定資格であるスポーツメンタルトレーニング指導士の資格取得を目指して、いわゆるテキストブックや学術論文からの学びだけでなく、本学運動部の学生に対する実際のサポートを提供する中で実践的な学びを得ている。

資格取得を目指す大学院生にとって、SVはその活動の根幹となるものと言える。資格取得前の大学院生が心理サポートを行うには、まずは学内運動部の指導者に対して理解を頂くことが重要である。有資格者による専門的な心理サポートの提供をするのではなく、大学院生が実践的学びを得る機会ということで、ご理解を頂いたチームに対してサポートを提供している。しかしながら、ご理解を頂いているとはいえ心理支援を行うものとして、知識も経験もなく、また何らかの指導的な関わりもなしに実践だけを積むわけには行かず、職業的倫理観の教育も含めて、SVを受けることは彼らの活動に

とって極めて重要である。

SVは、構造的枠組みとしては学生相談室における心理面談と同様である。相談実施場所としては学生相談室ではなく、心理学関連のフロアにある大学院演習室を用いている。SVを受ける大学院生は、一人の学生が毎週面談を継続していく、ということではなく、個々が担当するケースにおける課題や問題に直面した際に個別に申し込みをしていくという形である。大学院生がSVを受けに来るきっかけは様々であるが、私のSVにおけるスタンスとしては、サポートの実施内容やSMTで用いられる技法の指導方法といったような、いわゆる「ハウツー」の内容ではなく、心理支援を提供するものとして、自分自身の心に向き合ってもらうことを主眼に置いている。心理支援の実践において相手の心を理解する上では、カウンセリングの基本的な知識を学ぶことも重要ではあるが、まずは自分の心を見つめることが必要となる。本学の大学院生は、スポーツにおける心理学に関連した学びは得ていても、心理学に関連する学びが十分でない場合も多い。そうしたことから、まずは自分を知ることが相手を知ることにつながるということを理解してほしいと考えている。何度かSVを体験した大学院生は、自分が講習会などのサポート活動の中で、サポートを受けている選手がどう感じているか、という推測的かつ因果的なものの見方から、徐々に自分自身がどう感じているか、どのように心動かされたかにおのずと焦点を当てるようになってくるように感じる。大学院生とともに、自分を知り、より良い心理支援とは何かを共に考えていきたいと考えている。

7) 土田カウンセラー

2021年度から、教育学部所属の学生相談室カウンセラーとして担当を行った。学生相談室での業務は今回が初めてということもあり、右も左も分からない中でのスタートとなった。加えて、COVID-19によるコロナ禍は続いており、対面の機会が制限されることもしばしば生じていた。対面での面接が難しい状況もあり、オンラインによる面接を提案されることもあったが、当初は「対面でない心理面接は難しい」との思いがあり断っていた。しかし、コロナ禍の見通しが未だ不透明であること、同僚のカウンセラーの先生方もオンラインミーティングや電話の活用を行っていることを踏まえ、オンラインによる面接を実施する機会も経験した。おそらく、オンライン面接は今後より需要が高まり、希望するCIも増えていくことも考えられる。対面の面接にはない利点もある一方、やはり遠隔であるが故の欠点もあるであろう。しかし、カウンセラーとしてもこうしたツールの活用をより前向きに考える必要があると考えた次第であった。

COVID-19によるコロナ禍は2年目となり、学生や教員も新しい生活様式に戸惑いながらも少しずつ慣れてきたと思われる。一方、学生の悩みを聞いていると、コロナ禍ゆえに問題が顕在化した、あるいは増幅されたと思われるようなケースは未だ多かったのも事実である。本来ならば対面で他の学生や教員と接してコミュニケーションを育むことで十分に回避可能であったと思われるケースや、遠隔授業主体になったことによる自己管理が問題となったケースなどがいくつか見られた。2022年度はこうした問題がどうなっていくのか、注視したい。

2021年度担当したケースでは、CIに発達障害傾向が見られるものもいくつか経験した。本校のような体育系大学の学生は、部活動の経験など、集団的な協調性を求められてきた経験を持っている者が多いといえよう。また、いわゆる自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症、限局性学習症といった発

達障害には発達性協調運動障害も併存しやすいことが知られている。こうした背景もあり、体育系大学に入学している学生という時点である程度のフィルターにかけられた状態にあり、一般的な総合大学よりも発達障害を持つ者は少ないという意見もある。しかしながら、2021年度では注意欠如・多動症などの傾向を有すると思われるケースをいくつか経験した。体育系大学の学生の中にも、診断は付かないまでも発達障害傾向を持つ学生は少なからず存在している可能性が考えられる。こうした特性についても注意しながら、カウンセリングを実施していけたらと考えている。

8) 中山カウンセラー

私は今年度からスポーツ科学センターの心理部門ディレクター兼学生相談室・スポーツカウンセリングルーム（以下、相談室）のカウンセラーとして着任した。現在までは、スポーツメンタルトレーニング指導士（以下、SMT指導士）として、主にスポーツ場面において心理支援を行ってきた。それゆえ、大学内の組織や学生相談の枠組み（教育現場）で心理支援を実施すること、そして相談室運営に携わるのは初めてのことであった。今回は相談室業務に携わったこの1年間を振り返りつつ、私の所感を簡単に述べることにする。

今年度の面談では、スポーツ場面での実力未発揮の悩みに関わるケースやSMT指導士の取得を目指す大学院生のスーパーバイズを行う機会が多くあった。それは、窓口担当者の方が私自身の専門性を考慮して調整いただいた、という背景が考えられる。その他には、学業、対人関係、家族、性格、将来のことに関する悩みを抱えた学生の対応を行った。これらは継続的に来談するケースもあれば、「とにかく話を聞いてほしい」と単発的に来談するケースなど、その対応期間・回数や相談内容、学生の“しんどさ”の程度は様々であった。その中で、学生アスリートやその他の学生が共通している特有の性質のようなものや、それを踏まえた課題、そして今後の展望を以下に記しておきたい。

まず「順応した学生が多い」、ということである。それは「順応しようと頑張る学生が多い」と言った方が正しいかもしれない。一見、大人の言うことをよく聞く真面目な学生に見えるが、その心理的背景には複雑な問題が隠れているようである。学生からは、親や指導者を含む大人の思いに応え、大人の掲げる理想へと近づけることに尽力する一方で、その現状や考えに違和感を抱いている、といった語りがあった。その要因として、青年期に起こる“アイデンティティ（自分らしさ）の拡散”といった心理的危機やモラトリアムの時期であることが大きく影響しているのではないかと考えられる。またここ数年続くコロナ禍の影響も少なからずあるだろう。青年期におけるストレスをスポーツや部活動を遂行することでこころのバランスをとっていた学生も多い中、その活動が制限されたことで上手くコーピング（対処）ができないまま、自分と向き合わざる負えない現況があるようだ。そう言いつつも、学生それぞれが抱える“しんどさ”や“葛藤”は異なり、その側面に私たちカウンセラーがどう寄り添えるか、またそれ以前にカウンセラーにどう結び付けるか、そして周りの方々から支援を受ける環境に身を置けるか、といったことが重要となる。大学に設置されている相談室は、学生自身の“アイデンティティの確立”を微力ながら支援できる、非常に重要な場所であると、この1年を振り返り感じる事ができた。それゆえ、より一層、学生が自分自身と向き合う意義やその場所・カウンセラー等の存在をより積極的に、そしてより丁寧に学生へと伝えていかななくてはならない。

青年期特有の悩みを抱える学生が多く存在する一方で、その意思表示をすることに難しさを抱えて

いる学生の多さにも直面した。スポーツ科学センターのスタッフとしてクラブの指導者と関わった際には、「心理支援を受けることや相談室の門を叩くにはハードルが高い」と感じている学生が多い」といったことが語られていた。本学のカウンセラーからも重症化してから来談するケースが数多くみられるとの報告がなされている。それゆえ、より学生に近い場所で活動している組織との連携が欠かせない。スポーツ科学センターのみならず、各専門領域研究室や教学部、キャリア支援センターなど、本学の他の組織と密に連携することで、学生がふらっと気軽に立ち寄れ、心のメンテナンスができる、そんな場所を目指せるよう尽力したいと考えている。

2. 精神的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、精神的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は精神的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テスト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、例年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。しかし、COVID-19の影響により、2年前からは全学年対象に向けて動画を配信し、UPIを実施している。

速やかにデータを分析することで不定愁訴を訴える学生を同定し、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9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、一部極端に高得点を示す不定愁訴の学生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 性別	1年生（相談あり23名）						2年生（相談あり8名）					
	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	216	128	86	66	63	40	82	58	54	49	43	23
M	7.01	8.88	6.80	11.67	10.08	10.80	6.93	8.43	9.07	9.41	13.49	9.26
SD	7.91	8.60	8.71	9.38	9.32	8.54	6.84	8.87	9.24	8.21	9.34	8.66
相談あり人数	8	2	4	5	1	3	0	2	2	0	3	1
学年 性別	3年生（相談あり6名）						4年生（相談あり8名）					
	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	109	57	48	71	55	28	87	48	37	55	36	24
M	9.15	9.11	8.92	11.59	12.71	10.68	7.98	7.67	7.14	11.58	12.47	9.92
SD	9.43	9.58	9.14	9.27	9.64	9.21	8.43	8.34	7.54	9.69	10.50	9.81
相談あり人数	1	0	0	3	2	0	1	1	1	2	2	1

（相談あり回答者 合計45名）

(2) スクリーニングテスト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いる。本年の相談希望者数は45名（前年度22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（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。また、COVID-19の影響で大学への入校が制限された期間については、電話等での対応に加えZOOMやGoglemeet等を用いた遠隔での対応も行った。スクリーニングテスト時に面談を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、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、学生にリーフレットを配付していた。しかし、COVID-19の影響で授業が遠隔での対応になったことから、2年前から本ルーム設置の趣旨、カウンセラーの紹介、本ルームの場所、相談の申し込み方法等については動画配信にて説明した。同時に、精神的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動画内で解説し、Googleformを活用しUPIを実施した。動画の作成および配信は、中山カウンセラーが対応した。

(2) 広報活動

①案内板の改良・学生生活ガイドブック

校内2ヶ所ある本ルームの案内板を、字のフォントを変更し、イラストを挿入するなど、より目に留めやすくなるよう改良した（写真1）。案内板にはこれまで通り、カウンセラー在室予定の曜日を示した。また、学生生活ガイドブックに本ルーム利用案内を見開き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。

②ホームページの充実化

これまでに発行してきた「学生相談室・スポーツカウンセリングルームだより」をホームページ上で掲載し、教職員や学生が随時確認できるようにした。

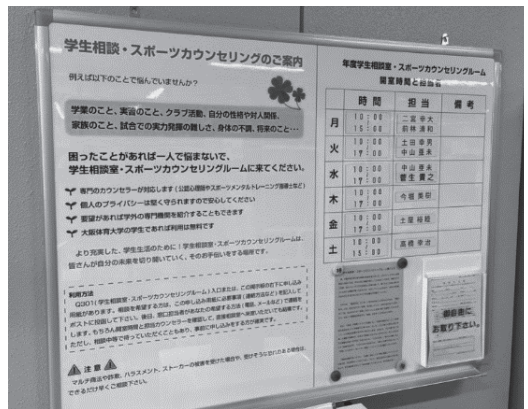


写真1 学生相談室・スポーツカウンセリングのご案内（給品前の案内板）

4. 教職員への教育セミナー

2021年7月20日（火）16時20分から、学生相談室主催の本学教職員に向けた教育セミナーをオンライン（Google meet）にて開催した。セミナー講師には、本学非常勤講師・本ルームカウンセラーであり、臨床心理士・公認心理師の二宮幸大先生をお招きした。主な内容は、「学生が抱える心身の問題の初期対応として、非専門家になが可能な—学生の訴えの過小評価の可能性の観点から」であり、教職員が学生から相談を受けた時の初期対応に関する架空事例や典型事例の検討を通して、問題意識を共有し、専門家になが前に教職員ができることについて、質疑応答を交えてご講演いただいた。当日は約50名の教職員が参加し、大変有意義なセミナーとなった。

5. 本ルーム運営審議会および報告会の実施

2022年7月1日（金）12時15分から、恒例の本ルーム運営審議会（活動報告会）を実施した。今年度はコロナウイルス感染拡大防止の観点から遠隔（Googlemeet）にて上記日時で開催された。主な議題は、①2021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）、③2022年度カウンセラーならびに相談員の指名、④2022年度活動方針・課題、⑤2022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池島学生相談室室長、長崎相談室職員、杉谷相談室職員、藤平相談室職員、山本相談室職員、岩本相談室職員、石川相談室職員、寺田相談室職員、川添裕受付職員、土屋カウンセラー、今堀カウンセラー、菅生カウンセラー、土田カウンセラー、二宮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った。参加した運営審議会のメンバーは、金子全学学生委員会委員長・全学学生委員会学友会部会長、森北診療所長、松田全学学生委員会学生生活部会長、手塚体育学部教務委員会委員長、竹内教育学部教務委員会委員長、三島スポーツ科学センター長であった。

2021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2021年度の総括と2022年度への課題の提起をした。

Ⅲ. まとめ

1. 2021年度の総括

2021年度の活動方針は以下のとおりであった。

- （1）競技力向上を目指した学生への支援体制の整備（スポーツ科学センターとの連携を含む）
- （2）新カリキュラムと連動した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
- （3）学生指導に課題を抱える教職員への教育セミナーの開催
- （4）本ルームホームページの充実化

本年度の5つの課題に対する活動を総括する。

- 1）競技力向上を目指した学生への支援体制の整備（スポーツ科学センターとの連携を含む）

配置された兼任カウンセラー（中山カウンセラー）が中心となって、本学で実施されている心理支援の連携体制を整理した。兼任カウンセラーはスポーツ科学センター研究員も兼ねており、昨年度から様々な面での業務の連携を進めており、本学の科学サポート体制を構築したといえる。

- 2）新カリキュラムと連動した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

カリキュラム改革の方向性の大幅な修正により、継続的な検討が困難となった。それゆえ、今後のカリキュラム改革の流れを見ながら再検討することとした。

3) 学生指導に課題を抱える教職員への教育セミナーの開催

先述の通り、教職員に対する教育セミナーを実施することができた。兼任カウンセラーの配置により、準備もスムーズに遂行されたことから、有効に機能したと考えられる。

4) 本ルームホームページの充実化

先述の通り、これまでに発行してきた「学生相談室・スポーツカウンセリングルームだより」をホームページ上で掲載し、教職員や学生が随時確認できるようにした。

2. 2022年度に向けての課題と活動計画

以上の点を踏まえ、2022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) 競技力向上を目指した学生への支援体制の整備（スポーツ科学センターとの連携を含む）
- (2) 学生指導に課題を抱える教職員への教育セミナーの開催
- (3) カウンセラーおよび相談員の資質向上を目的とした事例検討会の開催
- (4) 学生が来談しやすい環境・申込体制の整備

2021年度から専任カウンセラーが配置されたことにより、これまで積み残されてきた多くの課題を引き続き解決していくことが期待される。特に競技力向上を目指した学生への支援においては、今後も密にスポーツ科学センターと連携することで支援体制を整備していきたいと考えている。また学生のみならず、教職員に対しても教育セミナーの開催や来談しやすい環境・申し込み体制を整備することによって、教職員や学生が抱えている問題に対する支援を行っていきたい。学外研修については、日本学生相談学会主催の研修会への参加を予定している。

パリオリンピック・パラリンピック大会に向けて、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、本ルーム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いかななくてはならないだろう。

文献

- 菅生貴之、今堀美樹、高橋幸治、荒屋昌弘、前林清和、土屋裕睦（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
- 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.
- 土屋裕睦（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.
- 西野明，土屋裕睦（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.