

2020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

2021年11月30日受付 2022年1月8日受理

Report on counseling college students and student-athletes in Osaka University of Health and Sport Sciences sports counseling room in 2020.

Ami Nakayama, Takayuki Sugo, Miki Imahori, Koji Takahashi¹⁾,
Koudai Ninomiya²⁾, Kiyokazu Maebayashi³⁾,
Yukio Tsuchida and Hironobu Tsuchiya.

Abstract

Activities of the Sports Counseling Room in the Osaka University of Health and Sport Sciences conducted during fiscal 2020 are reported. The report also identifies issues the Sports Counseling Room is expected to face in the coming fiscal year. First, an overview of the Sports Counseling Room's activities and the counselors' impressions are provided. The report proceeds to describe the results of mental health screening tests (UPIs) conducted with students. Then, different types of educational and informative activities conducted with the students and training activities for counselors are described. Based on these activities, the report identifies four critical issues for the next fiscal year: (1) Establishing a students' support system to improve their competitiveness; (2) Developing psycho-education programs for maintaining students' mental health and training specialists in conjunction with the new curriculum; (3) Holding seminars for faculty and staff having problems in student guidance; (4) Enhancing the homepage of the Student Counseling Room.

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、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の活動を行ってきた。本稿では、本ルームの2020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

2020年6月16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、2020年度における課題として、以下の点が指摘されていた。

- (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) 倫理規程の整備

上記の課題を踏まえ、2020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、教育学部は7月1日、体育学部は2020年7月2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（新生生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）
- (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）
- (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（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）
 - ・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 - 12：50・14：40 - 17：00担当）
 - ・今堀美樹（本ルーム：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

2020年度の年間活動暦は以下の通りであった。

4月1日	2020年度本ルーム開室
4月11日	体育学部 新入生オリエンテーション動画配信 教育学部 新入生オリエンテーション動画配信
4月16日	大学院新入生 利用案内・スクリーニングテスト（土屋カウンセラー）
4月24日	本ルーム紹介動画配信 スクリーニングテスト（学生相談カードへの回答依頼）
4月28日	該当者連絡開始
5月14日	「新入生の皆さんへ」本ルーム動画配信
6月16日	2020年度本ルーム運営審議会および報告会
6月17日	本ルーム「春だより」（今堀カウンセラー）の掲示
7月30日	教職員への教育セミナー（オンライン） 「コロナ禍において不安を抱える学生への対応について」 講師：前林カウンセラー
11月26日	「一人で悩まないで」本ルーム動画配信
11月30日	「大阪体育大学紀要」に原稿提出「2019年度本ルーム活動報告」
2月22日	第1回本ルーム連絡会（オンライン）
.....	
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2020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。

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	0	5	10月	二宮幸大	1	56
	前林清和	0			前林清和	0	
	高橋幸治	0			高橋幸治	1	
	土屋裕睦	3			土屋裕睦	23	
	今堀美樹	0			今堀美樹	28	
	菅生貴之	2			菅生貴之	3	
5月	二宮幸大	0	36	11月	二宮幸大	3	48
	前林清和	0			前林清和	1	
	高橋幸治	3			高橋幸治	4	
	土屋裕睦	19			土屋裕睦	19	
	今堀美樹	7			今堀美樹	19	
	菅生貴之	7			菅生貴之	2	
6月	二宮幸大	0	30	12月	二宮幸大	1	41
	前林清和	0			前林清和	3	
	高橋幸治	4			高橋幸治	5	
	土屋裕睦	10			土屋裕睦	11	
	今堀美樹	8			今堀美樹	16	
	菅生貴之	8			菅生貴之	5	
7月	二宮幸大	0	50	1月	二宮幸大	0	41
	前林清和	1			前林清和	2	
	高橋幸治	4			高橋幸治	6	
	土屋裕睦	19			土屋裕睦	8	
	今堀美樹	14			今堀美樹	20	
	菅生貴之	12			菅生貴之	5	
8月	二宮幸大	0	32	2月	二宮幸大	0	32
	前林清和	0			前林清和	0	
	高橋幸治	0			高橋幸治	0	
	土屋裕睦	21			土屋裕睦	15	
	今堀美樹	7			今堀美樹	12	
	菅生貴之	4			菅生貴之	5	
9月	二宮幸大	2	27	3月	二宮幸大	0	32
	前林清和	1			前林清和	0	
	高橋幸治	0			高橋幸治	0	
	土屋裕睦	6			土屋裕睦	12	
	今堀美樹	15			今堀美樹	20	
	菅生貴之	3			菅生貴之	0	

本年度も本学の土屋裕睦（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）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前年度に引き続き、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）、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92名（前年度75名）であり、面接回数は430回（前年度308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92名分の主訴が、相談内容としては194件へと広がっていた。また、「1. 学業のこと」に続き、「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）。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36件）。

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	2	92	7	430
前林清和	非常勤・週1日	3		8	
高橋幸治	非常勤・週1日	4		27	
土屋裕睦	専任・週1日	30		166	
今堀美樹	専任・週2日	35		166	
菅生貴之	専任・週1日	18		56	

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	26	37
2. 精神的なこと	10	36
3. 身体的なこと	4	10
4. 競技に関すること	22	44
5. 家族のこと(経済的なこと)	5	14
6. 将来のこと	4	27
7. その他(法律・事故)	21	26
合計	92	194

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

この一年は、新型コロナウイルスに翻弄された一年であった。カウンセリングについても、ほとんどの学生が大学にこれない状況下、カウンセリングそのものがあまり行えなかった。

そのなかで、後期の途中から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で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。それがきっかけで、小学校のころから今まで毎日の練習を何の疑いもなく、やり続けてきた競技を振り返った時に、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。現在、時間をかけてゆっくりと学生の気持ちに寄り添って話を聴いているところである。

新型コロナの影響がこれほど長期にわたると、多くの学生にストレスをあたえ続けており、様々なストレス反応がでてきている。

たとえば、不眠があげられる。新型コロナへの感染への不安を抱えつつ、一方で、試合を目標に練習を続ける学生にとって、練習が制限され、さらに、試合自体が中止になると、今まで行ってきた成果を出せなくなる。そうなると、次のような心理的な問題が起こる。

- ① 試合が無くなってしまったという落胆の気持ち
- ② 試合に向けて高めてきた緊張感やコンディショニングのリズムが狂ってしまったため起こる心身の不調
- ③ 自分の実力がどの程度なのか分からない不安
- ④ 自分の行ってきた練習がこれで良かったかどうか確認できない不安
- ⑤ ライバルチームの実力、あるいは実力の違いが分からない不安

このような落胆や不安は、一度ぐらいなら何とか解消できるのだが、何度も続くと、さらに、次のような気持ちかわいてくる。

- ① いつまでこの状態が続くのだろうかという疑念
- ② 大学生の場合、これが続く間に自分の学生としての選手生命が終わってしまう、試合に出られないまま終わってしまうという焦り
- ③ 就職に影響がでるのではないかと、という不安
- ④ 自分ではどうしようもないことなのに、という悔しさ
- ⑤ この状況で、闘争心や向上心を持ち続けられない、限界だという諦め

そして、これらのストレス反応として、不眠や食欲不振、引きこもり、怠学などの症状が現れているのである。このことは、個人に留まらず、クラブ全体の雰囲気としても蔓延することになる。

このような現状下、心理カウンセラーにできることは限られている。現時点では、全ての教職員、指導者が学生の気持ちに寄り添い、時間をかけて話を聴くことで、彼らが自分自身のなかで気持ちを整理していくことをサポートするしかない。

ようやくワクチン接種が加速している。近いうちには日常生活にもどるであろう。それまで、学生たちを支えていくことが私たち大人の責務と考える。

2) 二宮カウンセラー

今年度はやはり、あらゆる面において、COVID-19の影響が非常に大きかった。その中で、生活リズムの重要性を改めて意識することになった。

感染拡大防止のために、学業、クラブ活動、生活全般にわたって、大小さまざまな変化が生じたことで、それまでのリズムが乱れたり、新しいリズムがうまく作れなかったりした学生も多かったと思われる。学生の悩みの背景にも、そうした変化が窺われた。中には反対に、それまでの生活習慣を見直すきっかけになったという学生もいただろう。何時に起きるか、朝食を取るか、身支度を何時までにどの程度整えるかといったことだけ考えても、実にたくさんの変化があったはずである。朝早く起きなくても良くなったために、夜遅くまで起きていたという人や、外出できなくなったために、着替えることなく一日を過ごすことが増えた人もいただろう。あるいは、これまでは朝ギリギリまで寝ていたために、朝食が取れなかった人や、トイレを我慢して便秘しがちだった人は、それが改善されたかもしれない。

仕事であれ、学業であれ、クラブ活動であれ、私たちはそれぞれ、一日一日の生活を送るうえで、何らかのリズム＝秩序あるいは構造を持っている。それは、自ら「こうしよう」と決めている場合もあれば、社会や属性によって与えられている場合もある。しかし、忙しい日常の中では、「なんとなくそうやって」いたり、ついつい疎かになっていたりしやすい。

しかし、このような「いつもの生活」を意識して構造化することは、自分の心身の状態がいつもと同じかどうかチェックするうえでも、心身のエネルギーをどこに集中させ、どこは緩めるかを考えるうえでも重要である。いつもの生活の構造化は、競技生活においても、心身の状態や基本的技術の安定や確認、一瞬の集中力の向上、集中力の維持にも繋がる。一見当たり前のことだが、こうした所にこそ、いわゆるルーティンの基礎があるように思う。

さまざまな領域で秩序や構造が大きく揺らいでいるときこそ、日常の生活リズムを大切にすることが、足元を踏み固めるために必要ではないだろうか。

3) 高橋カウンセラー

2020年度は、新型コロナウイルスの影響で、通常これまで当たり前のように行っていた対面での面接が実施不可能になる事態となった。予想のつかない感染状況とそれに基づく社会や大学の方針に沿いつつ、学生相談を模索しながら活動した年度と言うことができる。非常勤カウンセラーとしての筆者自身の体験を振り返り、面接の構造や方法の変化について考えてみる。

4月8日、受付業務を担当する川添さんから5月6日までの大学入構禁止をメールで伝えられた。この時点で、川添さんから遠隔相談の可能性についての提案があった。筆者からは、4月に約束していた面接を5月の開室に延期するようにクライアント（以下、C1と表記）に伝えてもらうよう川添さんをお願いした（このC1との面接はその後終結となった）。この時点では、筆者自身Zoomなどのパソコンを使ってのオンラインミーティングの経験が乏しく、遠隔相談のイメージを描けなかったと言う

ことができる。

4月25日、菅生先生から、各カウンセラーに対して、大学は5月27日まで遠隔授業を行い、入構禁止になったことがメールで伝えられた。加えて、学生相談担当曜日での学生対応の可能性について、遠隔相談を選択肢に入れて尋ねられた。筆者はこの時点では、本務大学心理臨床センターの週に一度のケースカンファレンスや大学の会議、学生への研究指導において、Zoomを使っていた。これまで縁のなかったパソコンについているカメラやWebカメラを使って、パソコンの前に座り、相手の顔を見ながら話をするWebサービスの経験を積んでいたわけである。おそらく4月にその経験を始めた人は日本全国で多かったのではないだろうか。しかし、筆者はカウンセリングにおいては、感覚的にZoomよりも電話で行う方がいいと感じて電話で実施していた。菅生先生には、筆者は遠隔相談が可能であること、まず電話で行いその後Zoom（大阪体育大学では、Googleのmeetを使うことが多いと聞いていた）への移行を考えるとということ、筆者が大阪体育大学相談室に向かい行きたいことを伝えた。後日、菅生先生から相談室からCIへ電話をかけることと筆者の担当曜日出勤の了解を大学に得てもらった。また、相談室の換気や電話機の消毒のことについて伝えられた。筆者から川添さんへは、筆者の担当曜日での申込があれば、①初回は電話相談（50分）で行うこと②約束の時間に高橋カウンセラーから電話をかけるので、電話番号を教えてもらうこと③相談室の番号を伝え、番号を確認してから受話器をとってもらうこと④相談は一人になれる静かな場所で電話をとってもらうことを申込者に伝えてもらうことをメールにてお願いした。

5月1日に新規申込があったことが伝えられ、5月12日に初めての電話相談が予約された。当日、時間となり、筆者が電話をすると、CIにつながった。受話器に当てている耳からの情報が全ての面接であった。筆者は、対面での面接の時、目を閉じてCIの話が聴いていることが多い。目を閉じて、耳でCIの語りを聴いて、その状況を頭の中で映像を作って想像している。目を閉じているとその作業がしやすいということがあるし、また自分の心の動きにも敏感になれるということがある。また、CIにも、目で今眼前にあるものを見るのではなく、話しながら、思い浮かんでくる自律的な心の動きに注目してほしいということがあるので、ぼうっとした意識になって欲しい、という思いがあり、それには、私は目を閉じていた方がいいという実感がある。目と目が合った状態というのは、他者との現在的、意識的交流を強め、一方目が合っていない状態はお互いに自分の想起する心に向かいやすい印象がある。Zoomに比べて電話の方がカウンセリングにはいいと感じているのには、このあたりの目と目をあまり合わせないこと、視覚情報をあまり重視していないという筆者個人の事情があると考えられる。それと今はあまり感じないが、Zoomだと画面で相手が話し始める時と声が聞こえてくる時で、ほんの少しズレるような感じがしていた。初回時CIと50分間電話で話しをし、次回以降Zoomなどのパソコンでテレビ電話形式での面接も可能であることを話すと、CIは「電話の方がいいです」と言った。オンライン授業での体験に基づく理由を話してくれた。よって、このCIとは以降も電話での面接を続けていった。

その後、6月19日からの段階的な対面授業開始を受けて、対面でのカウンセリングが可能になっていった。相談前後の手指消毒、部屋の換気、マスク着用、椅子の配置の工夫を行った。7月に遠隔相談に一時的に戻ったが、9月以降は対面でのカウンセリングを行った。

筆者は、今年度遠隔相談として電話を使ったが、Zoomやmeetなどのサービスを使うカウンセラー

も多い。筆者個人としては、電話でのカウンセリングの方が対面に近いように感じることで、前述のような背景があり電話で行うが、そのようなカウンセラーは少ないようである。筆者の周囲の心理臨床家達とも話すことがあるが、電話よりZoomを選ぶ人、Zoomに大きな有効性を見出している人、対面と同等の価値をZoomに見出している人もいる。今年度の遠隔相談の実施によって、カウンセラー、心理臨床家のそれぞれの感覚、面接時の様子、面接時の存在の仕方など、かなり異なっているということが分かってきた。しかし、どのように異なるのか、自分自身はどのような対人交流を面接で行っているか、頼っているかは、まだ定かではない。それらを考察するには経験が少な過ぎると言える。筆者自身としては、対面が一番で、もしそれがかなわないならば、電話を使う、ということは今のところはっきりしている。しかし、CIが望めば、Zoomでの面接も実施するつもりはある。学生相談以外で定期的に会っているCI達にも尋ねてみると、多くが「可能であれば対面がいい」と言う。できれば電話を選ぶ人が多い。このことについても心理臨床家によって意見は異なり、逆に「Zoomでの面接の方が対面よりいい」というCIの意見を聞いた人もいた。面接構造としては、遠隔相談は外出する必要がない、現地への移動の時間や交通費がかからない、日常の自分の居場所で面接が可能、という要素も大きいと考えられる。それらは逆の見方もあり、面接の往復の時間があるから対面がいい、ということも考えられる。「面接に行く時の電車で景色を見ながらぼうっとする時間が好き」という意見もあるわけである。

2020年度は、これまでにない面接を体験した年度であった。同じ場所にいなくても面接ができるこの構造については、まだ不明なことが多く、考察は今後も続けられると考えられる。新型コロナウイルスが収束してもこの面接方法は残る可能性はあると考えられる。

4) 今堀カウンセラー

2020年度は、34名の来談者とお会いした。そのうち面接回数が10回を越えたのは、継続の2名と新規の4名の、合わせて6名の方々だった。また、今年度は特別な取り組みとして、担当した日本語技法の再履修者クラスの初回授業に個別面接を位置づけた。前期の日本語技法が不可となったおよそ15名の学生と面接したが、そのうち1名とは合計8回の継続面接を実施した。これらのほか、面接回数が1回～3回で終了した10名と、4回～9回で終了した3名の来談者があった。そして、新型コロナウイルスの感染拡大による緊急事態宣言の発令等により前期の面接回数が51回だったのに対し、後期の面接回数は115回と2倍以上になった。

これらのうち、10回以上の継続面接となった6ケースのうちの2ケースと、4～9回で終了した3ケースのうちの2ケースの、合計4ケースが緊急対応から始まった。緊急対応から始まった4ケースは、いずれもクラブ活動や人間関係上の問題を発端に、事前に予約を取らずに相談室を訪れたケースだった。そして4ケースのうちの2ケースは、学生ではなく保護者や教職員だった。これら緊急対応から継続面接となった4つのケースのうち、4～9回で終了した2ケースに焦点をあて、所感をまとめていきたい。

4～9回で終了した2ケースは両方とも、学内における人間関係上の問題に悩み、辛い気持ちを一人では抱えきれなくなって来談されたケースだった。どちらも、特定の個人からのハラスメント被害を訴えて、被害を受けてきた経緯や、その際の辛さや怒りなどの感情を面接の中で表明した。しかしど

ちらも、ハラスメント被害として正式に訴え出ようとはせず、むしろ大学関係者や友人、そして家族等にも相談して、自分自身で問題を解決しようと試行錯誤をしていった。しかしながらどちらも、そうした試行錯誤は上手くいかず、自分から距離を置く（ハラスメント被害にあった場から離れる）ことを選択せざるを得なくなった。そして、距離を置いたことで問題は解決したと報告することで、カウンセリングを終了していった。

これら2つのケースに共通して見られたのは、ハラスメント被害を初期段階で所属していた組織に申し出たにもかかわらず、その対応が不十分であったということだ。対応が不十分というのは、組織内の人間による介入が行われた以降も、ハラスメントが継続したということである。組織内で模索された解決は、加害者側が自己の行為をハラスメントとして認め反省・謝罪をして行為を変容させる、という方向で取り組まれた。しかし実際には、加害者側がそのような反省・謝罪をして行為を変容させる、ということにはなかつたのである。

ハラスメント被害が申し出られ、組織内での解決が模索される場合、加害者に働きかけて反省・謝罪をさせ行為の変容を要求しても、それはまず不可能だと考えるべきである。なぜなら、加害者が自己の行為をハラスメントとして認め真摯に反省をして行為を変容させる、ということとは不可能だと考えるべきだからだ。むしろ、共に行動することの多い組織内の人間からハラスメント被害を訴えられるのは、自己の言動が他者に与える影響を客観的に反省評価する力に乏しいからだと考えるべきだ。もともと力が乏しいにもかかわらず、その力を求められたとしても、加害者はその期待に応えることはできない。加害者に働きかけるよりも、ハラスメントを防ぐために複数の防御策を考える方が効果的である。例えば、加害者と被害者が共に行動する場合には事情を知る人間が必ずそれに加わるようにする。あるいは、加害者と被害者が行動を共にすることがないような配置換えをして、その理由を組織内で共有する。それにより、ハラスメント被害を防ぐことへの意識向上を、組織として目指していく。こうした、“個人の問題”としてとらえるのではなく“組織全体の問題”としてとらえることが、組織内の問題解決においては不可欠となる。それには、ハラスメントを自分とは縁のない特異な事としてとらえず、誰にでも起こり得る問題ととらえ、正面からこの問題と取り組んでいく組織風土を育てることが前提として必要だ。

5) 土屋カウンセラー

本年度は、継続3件に加え新規27件、合計30件を担当した。前年度、終結したケースが多く、継続が少ない一方、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、166回であった。

主訴については、例年通り、競技に関することが12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。コロナ禍にあって大会の延期や中止が相次ぎチーム作りに苦戦する様子や、そんな中でも教育実習や就職活動を通じて成長していく様子を共に体験することができた。

次に多かったのが学業の相談であり、前年度は1件であったことから見ても、8件の相談は顕著に多く、本年度の特徴であった。そのうち半数は保護者からの相談であり、学生が学業に関心を持ってないでいる、授業に出られていないようだ、大学を辞めたいといっているといった心配の声があった。

中には、遠く実家を離れて大阪で一人暮らしをする子どもと1か月近く連絡が取れないといった緊迫した相談もあり、下宿先の訪問など、危機対応を視野に入れた体制を取ったこともあった。コロナ禍でのオンライン授業が常態化すると、特に部活やアルバイトなどを行っていない学生の中には、他者とのつながりが一気に希薄となり、体調不良があっても援助要請の声が上げられず部屋に閉じこもっているケースがありうることを実感した。その逆に、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もあった。コロナ禍で学業に苦戦する学生は、相談の中で精神的な課題を訴えることが多く、忙しさはまさに「心を亡くす」ことであると痛感することたびたびであった。

コロナ禍でのオンライン授業については学生だけでなく教員も苦勞している様子が、学生の相談からも垣間見ることがあった。「資料を送り付けてレポートを書けとしか言わない教員がいる。こんなものは授業ではない！」と憤慨していた学生が、自身も部活の関係でオンラインでミーティングなどを主催することが増え、遠隔でのコミュニケーションのスキルアップと同時に、うまく使いこなせない他者に寛容になっていく姿も垣間見た。対面・遠隔と会い方は変わっても、会うこと、すなわち心と心が触れ合うことの大切さを再確認させられる事例であった。

最後に印象深い学生について触れておきたい。入学以前から、対人関係を中心に大学生生活に様々な困難のあることを意識しながら、体育大学という極めて特殊な環境（濃密な人間関係）の中で日々苦戦をしつつ、ゼミ担当教員はじめ多くの教職員の支えの中、入学当初の希望を叶え、卒業していった事例である。私自身、4年間で振り返ると、ハラハラドキドキの連続で、時に性根の座らない、浮ついた時期もあったが、ただ本人の自己決定を見守ることを心がけた。卒業にあたり、学生自身の成長の可能性と、本学での学びの環境との相互作用について、「教育」の言葉の重み（共育、協育）をずっしりと感じる体験であった。当該学生ならびに関わってくれた教職員への感謝も込めて、このことも記しておきたい。

6) 菅生カウンセラー

COVID-19によって、どのような影響が及ぶのかといったことに全く見通しの立たない状況の中、卒業式も入学式も行われないうまま新年度が始まり、学生相談室としては例年実施しているガイダンスやスクリーニングテストも実施できないという、これまで想像すらできなかった事態が続出した。学生の戸惑いも大変大きかったことは想像に難くないが、それは同時に教職員にとっても大きな混乱を生むこととなった。当初は「秋くらいには落ち着いて、後期に対面で授業ができれば」といった程度に想像していた私たちの期待とは大きく異なり、状況は日に日に厳しいものとなって行った。私たちもこれまでの生活や発想そのものの大きな転換を迫られ、有形無形の形で私たちに様々な困難が降りかかってきたと思われる。

私自身の大きな転換点としては、これまで何となく避けていたオンラインの面談を開始したことである。「何となく」と表現したが、正確にはいろいろな情報を聞き及ぶ中で、「こういうものかな」と思い込んで思考停止をしていた、という方が正しいかもしれない。特に何か信念があって「実施しない」と思っていたわけではなく、あまり根拠もなく、画面を通してお話を伺うことは、対面でお話を伺うことよりも効果を生むことはないだろう、と思っていたということである。

これまで、「何となく」とはいえ、実施することをためらっていた方法を導入するにあたっては、各大学の相談機関や学会などのガイドラインで参考となりそうなものには目を通してみた。そうしたところポジティブな情報も多くあり、また注意すべき点なども確認することができて、結果としては実施してみよう、と決断するに至った。

春先から訪れた学生は、主に競技力向上を主訴として、部活動での関わり方や人間関係などの主訴を持った方で、それぞれ細部は異なりながらも、3名ほどがよく似たような系統のことで来談された。4月当初には学生も大学には入れず、授業も実施されていなかったため、オンラインでしか面談を実施できなかったのであるが、3者はそれぞれに、自室から自分の状況を語り、様々な感情を表現していたように感じる。またイヤホンなどを通して彼らの息遣いなども感じることができ、対面で相談を行っているかのような時間を過ごすことができていたようにも思う。

しかしながら、何事もなく対面の面談と同じように仕事を進められたわけではなく、些細なことかもしれないが、時には面談としては少し対応に戸惑うこともあった。例えば、飲食などの行為が突然始まってしまったり、といったことだ。相談室ではもちろん起きようのないことなので、これまで契約の際に、「飲食はご遠慮ください」といったことは当然伝えていなかったため、当初はどうしたものかな、と思ったものである。やはり自室から話をされるということはどうしても非日常的な相談の場を形成することが難しいのでは、とも感じた。しかしながらいつもそのようになってしまうか、というと、私に対応した限りではそうしたことで困ったと感じたのはすべてのケースを見渡しても数回程度である。おそらくは相談を続けていく中で、いろいろと意識して枠づくりをしてきたことがそれとなく伝わったのでは、と想像するが、いずれにせよ、これまで対面では意識しなかったような問題はやはり起きた。

また、大学院生に対するSVでは、十分とはいえないまでもオンラインでの対応が可能になったことも手伝って、ある程度は実施できたように思う。また、今年度は長年大学に申請してきた学生相談室カウンセラーの採用が決定し、週一回ではあるが担当していただけることになったことは大きな変化といえる。これまで懸案として挙がりながらも対応が難しかった学生相談室の今後の活動に、新たな流れを作ってくれるものと期待している。

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、今年度はCOVID-19の影響により、4月13日に全学年対象に向けて動画を配信し、UPIを実施した。

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

にしている。

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	1年生（相談あり5名）						2年生（相談あり5名）					
	男子			女子			男子			女子		
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	207	130	82	69	51	27	108	76	54	54	52	23
M	6.09	8.18	6.99	7.94	10.18	11.26	7.45	7.80	5.69	10.13	12.10	6.65
SD	6.11	7.54	7.63	6.71	9.01	8.67	7.50	8.91	6.43	8.51	9.00	7.61
相談あり人数	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	2	1
学年	3年生（相談あり7名）						4年生（相談あり5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	122	79	61	60	54	26	97	70	39	60	53	24
M	7.53	9.05	8.28	11.48	9.50	9.73	6.16	6.77	5.64	8.37	9.92	11.79
SD	8.56	8.25	7.94	8.73	8.48	8.59	6.83	8.86	6.02	8.07	9.24	8.13
相談あり人数	1	0	4	1	1	0	0	2	2	0	0	1

（相談あり回答者 合計22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22名（前年度64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禁止となった期間については、電話等での対応に加えZOOMやGooglemeet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、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、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、土屋カウンセラーと菅生カウンセラーが対応した。

(2) 広報活動

校内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。また前年度から引き続き、学生生活ガイドブックに本ルーム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学部カウンターや診療所、ATルームなどにも配置した。

4. 教職員への教育セミナー

2020年7月30日(木)16:20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(ZOOM)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、神戸学院大学教授の前林清和先生をお招きした。主な内容は、「コロナ禍において不安を抱える学生への対応について」であり、学生が抱える不安への寄り添い方や教職員が心掛けることに加え、教職員のメンタルヘルス維持増進に向けた方策についても質疑応答を交えてご講演いただいた。当日は約30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

2021年6月18日(金)12:15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、①2020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)、③2021年度カウンセラーならびに相談員の指名、④2021年度活動方針・課題、⑤2021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、川添正相談室職員、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、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、中山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、前島ハラスメントの防止等専門委員会委員長、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、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。

2020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2020年度の総括と2021年度への課題の提起をした。

Ⅲ. まとめ

1. 2020年度の総括

2020年度の活動方針は以下のとおりであった。

- (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) 倫理規程の整備

本年度の5つの課題に対する活動を総括する。

- 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）

2020年度に「専任カウンセラーの新規配置」が達成され、また、次年度に向けては教育学部においても専任教員からカウンセラーを選任することが決定された。専任カウンセラーについては、適任者の不在により兼務の補助的立場としての採用であったが、以下のような事業の実施にもつながり、相談室業務の推進に寄与していただけた。次年度においては新規に、有資格者の専任カウンセラーを採用し、事業の展開を図る予定である。

- 2) 競技力向上を目指した学生への支援体制の整備

配置された兼任カウンセラーが中心となって、大学院生が中心となり活動しているSMTチームと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、様々な面での業務の連携について検討を始めており、次年度の科学サポート体制の構築の準備を終えたといえる。

- 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

学生に対するサポートとしては、上記SMTチームにおける新入生サポートなどが該当する。本事業は、本ルームの業務ではないが、大学院生のサポート活動において、兼任カウンセラーが内容の確認などの役割で貢献した。

- 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

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。

- 5) 倫理規程の整備

倫理規程の事務局案が提示され、次年度に確定することとした。

2. 2021年度に向けての課題と活動計画

以上の点を踏まえ、2021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) 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

2020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ホームページの充実化を図ることでフォローアップを行っていききたい。さらに現在進めているカリキュラム改革に、本ルームに関わる内容をどのような形で盛り込めるのかを探っている段階である。学外研修については、日本学生相談学会主催の研修会（オンライン形式）への参加を予定している。

東京2020オリンピック・パラリンピック大会を終え、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。

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る」，26-6，677-681。

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。