

## 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

菅生貴之、今堀美樹、高橋幸治<sup>1)</sup>、荒屋昌弘<sup>2)</sup>、前林清和<sup>3)</sup>、土屋裕睦

2019年11月30日受付 2020年1月24日受理

### Report on counseling college students and student-athletes in Osaka University of Health and Sport Sciences sports counseling room in 2018.

Takayuki SUGO, Miki IMAHORI, Koji TAKAHASHI<sup>1)</sup>, Masahiro ARAYA<sup>2)</sup>  
Kiyokazu MAEBAYASHI<sup>3)</sup> and Hironobu TSUCHIYA.

#### Abstract

Activities of the Sports Counseling Room in the Osaka University of Health and Sport Sciences during fiscal 2018 are reported. Moreover, issues that the Sports Counseling Room is expected to face in the coming fiscal year were identified. The report begins with an overview of activities of the Sports Counseling Room, and the impressions of the counselors. It proceeds to describe the results of mental health screening tests (UPIs) and clarifies different types of educational and informative activities conducted for students, as well as training activities for counselors. Based on the above, similar to last year, six issues that were expected to be important in the upcoming fiscal year were identified. These issues included the following. (1) The need for a new, full-time student counselor to work for a few days a week. (2) The need for counselors to serve each of the three departments concurrently. (3) The provision of multiple services for university students to enhance their performance. (4) Educational and informative activities, such as conducting seminars and developing students' bulletins. (5) Providing consultations for faculty members to support their activities of advising students. (6) 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、

1) 大阪府立大学 2) 児童養護施設武田塾 3) 神戸学院大学

平成元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、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、本ルームの平成30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

平成29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、本ルームの平成30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、平成30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、体育学部は平成30年5月10日、教育学部は5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(本学学生の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：土屋裕睦(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)  
・川添正勝、杉谷源太、(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)

- ・ 荒屋昌弘（児童養護施設武田塾：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・土8：30～13：00）

#### 4. 活動暦

平成30年度の年間活動暦は以下の通りであった。

- |          |   |
|----------|---|
| 4月2日     | 平成30年度学生相談室・スポーツカウンセリングルーム開室  |
| 4月3日     | 院生利用案内・スクリーニング検査(土屋カウンセラー)  |
| 4月4日     | 教育学部新入生オリエンテーション<br>利用案内・スクリーニング検査（菅生カウンセラー）<br>体育学部新入生オリエンテーション<br>利用案内・スクリーニング検査<br>スポーツ教育学科（土屋カウンセラー）<br>健康・スポーツマネジメント学科（菅生カウンセラー） |
| 4月5日     | 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  |
| 4月6日     | 学生相談室・スポーツカウンセリングルーム紹介<br>「春だより」（荒屋カウンセラー）の掲示   |
| 5月19～21日 | 日本学生相談学会第36回大会、ワークショップ「学生相談事例のスーパービジョン」<br>（関東学院大学、参加：今堀カウンセラー）   |
| 6月22・23日 | 第59回日本キリスト教社会福祉学会<br>弱さを担うーキリスト教社会福祉の原点を問うー<br>（和泉短期大学、参加：今堀カウンセラー）   |
| 8月8日     | 学生相談室・スポーツカウンセラーグループ<br>「夏だより」（今堀カウンセラー）の掲示   |
| 8月18日    | 日本家庭教育学会 第33回大会 発表：今堀カウンセラー<br>「青年期における親子関係の再構築という課題  |

菅生貴之、今堀美樹、高橋幸治、荒屋昌弘、前林清和、土屋裕睦

—エリクソンの発達理論を用いたいじめ体験をめぐる学生相談の検討—

9月30日 「家庭教育研究」誌に投稿（今堀カウンセラー）

「いじめトラウマへの対処をめぐる学生相談事例の検討

—ロジャーズの実存主義的心理療法とエリクソンの発達理論の視点を通して—

10月6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

10月20日 学生相談1DAYセミナー（京都）

今考えたい相談と支援のトピックス

—発達障害・セクシャルマイノリティ・留学生—

（京都大学 百周年時計台記念館、参加：今堀カウンセラー）

11月30日 「大阪体育大学紀要」に原稿提出「2016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」

「大阪体育大学 教育学研究」誌に投稿（今堀カウンセラー）

「教育相談におけるソーシャルワーク理論の活用に関する考案

—教員の連携によりいじめの初期段階に効果的支援ができた事例の検討を通して—

12月9～11日 第56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）

3月11日 運営審議会（平成30年度活動報告会）開催、自己点検・評価

3月25日 体育学部在学学生、利用案内・スクリーニング検査

新4年生（菅生カウンセラー）、新3年生（菅生カウンセラー）

新2年生（土屋カウンセラー）

教育学部在学学生、利用案内・スクリーニング検査

新2・3・4年生（土屋カウンセラー）

.....  
3月31日 年次報告作成（令和元年3月発行）

## II. 活動報告

以下では、上記課題への対応を含め、本ルームにおける平成30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）、今掘美樹（学生相談室・スポーツカウンセリングルーム）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）、荒屋昌弘氏（児童養護施設武田塾）、前林清和氏（神戸学院大学教授）にそれぞれ担当していただき、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91名（前年度60名）であり、前年度より大幅に増加し、面接回数は494回（前年度357回）であり、前年度とから大幅増となった(表2を参照)。ここ数年は常に300回を超える相談数であり、年々右肩上がりに増加している。前期にやや多く、後期に少し減少するのは例年の傾向である。

### 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91名分の主訴が、相談内容としては194件へと広がっていることから、かなり多様な相談内容が展開されたことを示しているといえる。

「1.精神的なこと」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は、近年よく見られるものである。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」や「将来のこと」などの、いわゆる学生相談室らしい相談内容は、例年通り多い(「精神的なこと」は相談内容57件、「将来のこと」は35件)。競技に関連した主訴から相談を開始しながらも、学生たちが上記のような相談内容に触れることの必要性を感じていることが推察される。本学学生は、競技のことについては比較的問題を自覚しやすく、主訴として多くあらわれるのかもしれないが、日常生活上の問題が相談内容において多くなるということは、より話が展開していていることの表れであろう。競技生活上の問題のみならず、種々の日常生活上の問題に学生たちが向き合おうとすることは、彼らにとっては大きな負担であろうことは想像に難くない。また、それらに寄り添うカウンセラーの先生方の労力も一方ならぬものであろうが、学生の成長にとっては何らかの形でよい影響があるのではないか。本ルームでのカウンセリングが、学生にとって自己と向き合いながら成長していく場、気づきの場となっていることの表れと見て取ることもできるだろう。また、こうした学生が来談しやすいシステム作りをすることも重要であり、例えば診療所やトレーニングルーム、ATルームとの連携なども含めて、受付方法など改善できる点を引き続き検討していく必要がある。

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	荒屋昌弘	7	69	10月	荒屋昌弘	7	48
	前林清和	5			前林清和	5	
	高橋幸治	9			高橋幸治	1	
	土屋裕睦	19			土屋裕睦	8	
	今堀美樹	20			今堀美樹	15	
	菅生貴之	9			菅生貴之	12	
5月	荒屋昌弘	6	58	11月	荒屋昌弘	3	36
	前林清和	4			前林清和	1	
	高橋幸治	5			高橋幸治	1	
	土屋裕睦	13			土屋裕睦	11	
	今堀美樹	18			今堀美樹	12	
	菅生貴之	12			菅生貴之	8	
6月	荒屋昌弘	2	53	12月	荒屋昌弘	5	37
	前林清和	4			前林清和	2	
	高橋幸治	8			高橋幸治	2	
	土屋裕睦	16			土屋裕睦	7	
	今堀美樹	18			今堀美樹	12	
	菅生貴之	5			菅生貴之	9	
7月	荒屋昌弘	1	68	1月	荒屋昌弘	5	44
	前林清和	5			前林清和	2	
	高橋幸治	9			高橋幸治	7	
	土屋裕睦	19			土屋裕睦	9	
	今堀美樹	17			今堀美樹	15	
	菅生貴之	17			菅生貴之	6	
8月	荒屋昌弘	0	23	2月	荒屋昌弘	3	23
	前林清和	0			前林清和	1	
	高橋幸治	0			高橋幸治	0	
	土屋裕睦	6			土屋裕睦	6	
	今堀美樹	14			今堀美樹	7	
	菅生貴之	3			菅生貴之	6	
9月	荒屋昌弘	0	17	3月	荒屋昌弘	1	18
	前林清和	0			前林清和	0	
	高橋幸治	0			高橋幸治	0	
	土屋裕睦	6			土屋裕睦	1	
	今堀美樹	7			今堀美樹	10	
	菅生貴之	4			菅生貴之	6	

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)
荒屋昌弘	非常勤・週1日	5	91	40	494
前林清和	非常勤・週1日	9		29	
高橋幸治	非常勤・週1日	11		42	
土屋裕睦	専任・週1日	25		121	
今堀美樹	専任・週2日	19		165	
菅生貴之	専任・週1日	22		97	

表3 主訴と相談内容 (件数)

相談内容	カテゴリ	主訴件数	相談内容
1. 学業のこと		2	12
2. 精神的なこと		21	57
3. 身体的なこと		1	11
4. 競技に関すること		36	42
5. 家族のこと(経済的なこと)		0	13
6. 将来のこと		8	35
7. その他(法律・事故)		23	24
合計		91	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

今年度の面接業務は学生だけではなく複数の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数名いたが、1人は卒業を機に終結した。その学生については、昨年度の所感で、私は次のように記している。

「非常にまじめな学生である。入学以来、他の学生との違和感に戸惑いながら、学生生活を送ってきたようである。政治や社会問題に興味を持っており、新聞をよく読み、ニュースや報道番組もよく見て、自分なりの考えや意見を持っている。そのような内容について、友人と語り合おうとすると話が合わないし、話も続かない。面接を通じて、自分の生き方、社会の情勢分析などを熱心に語ることで自分を見つめることが出来ているようである。2年間ほどの面接を通じて、今まで視野が狭く、統一性がない世界が次第に広く統一されたものになってきている。さらに、友人関係もそれなりに保てるようになってきた。就職に関しても面接初期の段階ではまったく見えていなかったが、現在は試行錯誤を繰り返しながら自らの将来像を描けるようになり、目指すべき就職先も決まり、勉学に励もうとしている。」



この学生が、今年度、目標としていた公務員試験に合格した。その後、卒業後の不安や仕事への不安もあったが、面接のなかで、自分なりの心の整理と社会人としての目標をたてることで、4年間の自分自身の成長を再確認し、面接の終結を迎えることができたようである。

ところで、他の学生は、春休みに入り、面接を来年度に持ち越す可能性が高いが、休み期間中に自らの内的作業を進め、面接を終結する場合や中断する場合もある。どういうことかと言えば、一般的な心理面接の場合、カウンセリングルームが長期にわたり休室になることはない。それに対して学校では春休みや夏休み、冬休みなど長期間の休みがある。特に大学では春休みと夏休みが、かなりの長期にわたる。これは、一般的にカウンセリング的に見た場合、あまりよくないことと思われがちだが、別の意味で大きな効果も期待できる。

その理由の1つ目は、これらの休みが突発的なものではなく、年間スケジュールで予定されていてあらかじめ学生も承知しているということがあげられる。つまり、公的なスケジュールとしての休みということで、学生も生活の中に織り込み済みだからである。もちろん、カウンセリングがしばらく受けられないという不安はあるだろうが、カウンセラーから見捨てられたという妄想的な不安感はこちらにくく、スケジュールの一環として休みということ自体が本人にとって安心材料でもあると言えるのだ。

そして、2つ目は、これが重要なのだが、休みの期間に学生自身がそれまでの面接内容や過程をもとに自分自身の内面をじっくり振り返り見つめ直す期間として機能することが期待されるのである。特に精神的自立を果たしていない若者にとって、カウンセラーとの面接でのやり取りのなかで、少しずつ自立の道を歩みそのステップアップの時期が長期休暇になる場合がある。

さらに、3つ目として、授業期間中の大学生活とは違った環境のなかで新たな経験する。たとえば、長期休暇に入り、旅行に出たり、新たな出会いを経験したりする。そのことで、人生観や人間観が開け、今までの悩みや自分自身の捉え方、人間関係のあり方などが変化し、人間的な成長を遂げ、自分自身でそれまで抱えていた問題を解決していく場合もある。

大学におけるカウンセリングは、学生の心理的なサポートという役目を担うのであり、本来、学生一人一人が持っている能力を開発する一つの手段である。したがって、必ずしもすべての課題をカウンセリングで解決することがカウンセリングルームの役目ではない。学生が、大学生活において、今の課題をクリアしていく、あるいは一旦課題を置いておいて前に進む、課題を抱えながらも少し楽に日々を送れるようになるための一手段として、カウンセリングルームが機能しているのである。そういう意味において、長期休暇は心理的課題を抱えた学生にとっても重要な時期と捉えることができる。もちろん、すべての学生にとってあてはまる話ではないし、ケースバイケースで対応しているのだが、それを差し引いても、長期休暇は学生を成長させる機会であり、そのような視点からカウンセラーは学生の成長ぶりを、一定の距離感を保ちながら見ているのである。

以上、本年度の所感を述べたが、来年度も学生の能力を信じつつ、その開発をサポートしていきたいと思う。

## ②荒屋カウンセラー

大学生の時期は青年期にあたり、ちょうどアイデンティティ獲得の大詰めである。相談室に来られ



る学生たちは、競技や学校生活、進路のことなど現在の問題に悩み、相談に来られるのだが、継続的な面接で展開される取り組みは、過去に戻り、未解決や未消化だったり、考えられてこなかったことについて光を当て、改めて現在の自分について問い直し、将来の自分について考える作業となる。通学の徒労感は将来への絶望感だったり、進路選択の後悔であったり、一体感を強要する部活への不満は尊重してくれない母への不満であったり、ゼミの教員への怒りは無理解な父への怒りだったり。この時期、自分について問いはじめ、過去や将来について考えるのであるが、それは1人の作業ではなく、人と交流し、様々な機会に触れる環境で取り組まれるものである。

学生相談室から見える大学の様子は学生から見えている大学の風景なのだろう。多様な場所や人とつながっている学生もいれば、限定されたつながりしか持たない学生もいる。単調な学校生活しか見えてこない場合もあれば、サバイバルな学校生活が見えてくる場合もある。学生の語りからイメージすると、大学は1つのコミュニティのようであり、様々な資源を活用できる学生もいれば、登校しているもののコミュニティとのつながりを遮断している学生もいる。また、点と点がつながりをもったネットワークとして機能しているコミュニティの中で生きている方、点と点がばらばらのまま孤独で生きづらそうにしている方など様々である。社会資源を利用する援助はよい結果をもたらしやすいように、大学内に活動の場やつながりを持つ学生は、困難な状況に直面しても、それを成長する機会に変えていきやすいように思える。

対人トラブルを抱えた学生の保護者が相談に来られたことがあった。問題の内容からすると、学生相談室で1人のカウンセラーが抱えるには限界を超えたものであったが、複数の大人が関わったことで主人公の学生は将来への道を歩むことができた。保護者を担当するカウンセラー、学生を担当するカウンセラー、また、学生のゼミ担当の教員がそれぞれの立場から援助を行い、教員兼カウンセラーの方が全体の中核となり、情報を集約するなどコーディネーターとしての役割を担われた。このネットワークは抱える環境を生み出し、それぞれの持ち場で全体の見通しを持ちながら援助できたことで、問題に直面した学生やその家族が破たんすることなく、危機を克服したのだろうと振り返る。

学生自身の力でコミュニティを生きたものとして利用できる場合もあるが、援助を必要とする学生においては、点と点とがつながる努力をすることがその学生を支えようとする大人にとって不可欠となる。学生の孕む成長する可能性を実現に向けて育む環境を作るには、大人の力が必要なのだと思う。

### ③高橋カウンセラー

今年度は、筆者自身、話を「聴く」ということを再考する機会が多かった。話を聴く、ということは、カウンセリング、心理療法、相談などの仕事の基本である。基本ではあるが、実は奥深い内容がある。例えば、心理療法の古典と言っても差し支えないと考えられる、河合隼雄の『心理療法論考』（1986）では、話を聴く、クライエント（以下C1と表記する）を受容する、ことでC1とセラピスト（以下Thと表記する）に生じる河合の発見について様々に論じられている。今年度の活動では、筆者自身が「聴く」ことについて反省をしたり、その際に河合の論を読み返したりしたことが、自身として大きなことだったので、そのことについて書こうと思う。

C1の話を耳にし、Thの心に浮かぶことや、それに基づく言動は、無自覚的、瞬時的に引き起こされる場合が多い。つまり、その時のThの態度、姿勢が知らず知らずのうちに反映される。例えば、C1が

ら「部活動に不真面目な部員がいて、その人がチームの足を引っ張っている。どうしたらいいでしょうか？」という相談を持ちかけられ、その事情を詳しく尋ねて、Thに事情が飲みこめた場合、どうするか。Thに、その不真面目な部員への関わりについての具体的な方法が思い浮かび、「こう言ったらどうだろう」等と助言する場合があるだろう。あるいは、不真面目な部員の特徴を訊きながら、なんらかの心理学的背景（病理など）を見立て、それに基づく意見を述べる場合もあるかもしれない。これらには、Thの心の中に何らかの答えがある、ことに共通点がある。その答えを授けている。しかし、そもそも心理療法は、考えられる解決方法がない、手詰まりの状態から始まることが視野に入っている。そこでの聴き方は、上記の答えがある態度とはかなり異なる。「不真面目な部員がいて」困っているCIの状態、見ている景色、そう思う背景や歴史、そのCIの世界をなるべく具体的に想像することを目指す。Thが「ああ、それは困るなあ」と心底思えるくらいまで話を聴くのである。もしそれが達成されると、Thは、CIの味方（見方）になれる。もしかすると世界で唯一人の味方かもしれない。その場合、Thには答えがみつからない状態になる。CIと同じ「どうしたらいいか」わからない心になる。Thも心の中に不全なものが残る。ThがCIを受容する、ということはこのようなことを指すのだと思う。CIの困った状態を受け入れるとThも主体的に困るわけである。そうすると、その二者関係で不思議なことが起こる。CIが他者に真に理解されると、まず、自分は一人ではない、自分の状態は人から外れたものではない、自分を頼りにできる感覚が生まれる。つまり、CIが自分自身に主体的に関わることが可能になる。人の心は複雑で、単一なものではない。「不真面目な部員」に責任を押しつけて、原因を明確にして、楽になろうという場合もある。Thの聴き方によって、無自覚に隠していた他の心がCIの心に生じてくる。「実はあいつにも事情がある」「他人と違うことを頑張っている」「部の在り方にも問題がある」「あいつに救われたことも何度もあった」「あいつが他と違うことでバランスもとれてる」…など、「不真面目な部員」と言っていた他者に対して、それまでは思いもしなかった別の思いが様々に生じてくる。これは実はCIの心には大きな負担である。一方向とは異なる見方が自分の心でぶつかる、葛藤と呼ばれるものである。心理療法のねらいの一つが、CIが自身の葛藤を抱えること、それによって第三の道を創造することでもある。Thは、CIがその負担を抱えることができるように援助する存在とも言える。

この考え方には、ユング心理学の考え方が背景にある。人が問題を抱えたり、症状に困ったりすることには、その人が自覚しない範囲の心の世界が、今よりも高次の状態を求めている可能性が秘められている、という考えである。上記の例だと、「不真面目な部員」に困るということに取り組むことで、部の在り方を考え直したり、CI自身の心の成熟（一面的な見方から、複雑で多様な視野から考えられる心へ）の動きが潜在している場合がある。CI自身は無自覚なので、後で気づくことになるわけだが。

学生相談では、Thに答えがあることで解決する相談も多い。その答えの質が問われる局面もある。CIがそれを求めている場合も多い。しかし、解決方法が見当たらない悩みもある。その際には、Thは、武器をもたず手ぶらで、CIの心の世界に入っていき、かつ自分もCIも守ることが仕事なのだ、ということを恥ずかしながらあらためて気づかされた年度であった。

#### ④今掘カウンセラー

平成30年度は、18名の来談者とお会いした。昨年度から継続の2ケースに加え、面接回数が10回を越えたのは6ケース。競技力向上を目指しメンタルトレーニングを受けたい、という主訴だったので、2回目からは専門の先生方をお願いしたのが3ケース。学生相談室がどういう所か知りたいと来談した、など1回程度で終了したのが3ケース。そして、緊急対応を要する来談者が6ケースであった。学生相談室・スポーツカウンセリングルームに所属する教員として、この緊急対応を要する来談者に即時対応できたことが、昨年度までに比べて対応した来談者数が3倍程度になった理由だと考えられる。また、今年度の特徴としては、体育学部生が担当した学生のおよそ3分の2にあたる11名、また女子学生が同じく11名、そして1・2年生も同じく11名だった。女性カウンセラーが担当するゆえの特徴として毎年確認されてきた女子学生の多さに加え、今年度は1・2年生が多いことも特徴として確認された。本所感では、これらのうち緊急対応を要した来談者6ケースに焦点をあて、その概要についてまとめていきたい。

まず、6ケース中2ケースが4月、2ケースが9月下旬から10月はじめ、2ケースが12月の授業最終日と1月中旬に来談している。つまり、前期と後期の授業開始後と年末年始という、長期休みの前後に来談が集中していたのである。具体的な相談内容はそれぞれ異なっていたが、来談する時期には明らかな特徴が認められた。6ケース中3ケースは、来談したその日に面接をし、残りの3ケースも3日以内に面接をした。どのケースも、何らかのトラブルに遭遇したケースだったが、しばらく悩んだ末に来談したという者が多かった。話をよく聴いたうえで指導的に関わると、1週間後に来談した際には「トラブルに対応できたのもう大丈夫です」と、ほぼ全てのケースが面接終了となった。詳しい内容について報告するのは控えるが、「暴力を受けた、退学したい、家出をしたい、ストーカー被害にあってる」、など「駆け込み寺」的な役割を求めて来談したケースばかりであった。学生自身はかなり思いつめている様子であったが、何より話が聴いてもらえたことで心が楽になり、解決に向けた指導的なかわりによって、自分では思いつかなかった方法で具体的に行動できて、状況が改善したので面接が終了となった、というようなプロセスをどのケースもたどった。

これらのケースをふり返ってまず考えさせられるのは、「即時対応」の重要性である。辛い状況に追い込まれ、やっとの思いで学生相談室に駆け込んできた学生にとって、「即時対応」してもらえたことは心強かったことだろう。心理的なパニックに陥って、自分がおかれた状況さえ理解出来ない、という時に、しっかりと話を聞き、内容を整理したうえで、具体的な解決策を共に考えてくれる。こうしたサポートが得られて、彼らは危機を乗り越えられたのだと考えられる。学生を支援する際、そのタイミングが重要な鍵を握っていること、特に危機介入的なかわりにおいては「即時対応」が重要であることを、彼らの姿から改めて学ばされた。

そして、20歳前後という成人の時期をむかえているものの、大学生の時期にはこれまでの経験や自分が持つ人間関係の枠内では対応できない問題にぶつかることが多い。家族や友人、教員やクラスメートとは違う、守秘義務が守られ安心して相談できる場が大学にある、ということ、実際の体験によって彼らは確認したのだと考えられる。この体験学習が、今後も何か問題にぶつかったら社会にある多様な専門機関を利用すればよい、ということの学びになっていたならば、学生相談室はその果たすべき教育的機能が果たせたということになる。学生相談室・スポーツカウンセリングルームに所属す

る教員として、この緊急対応を要する来談者に即時対応できたことは、意義深かったと考えている。

#### ⑤土屋カウンセラー

本年度は、継続2件に加え新規21件、合計23件を担当した。内容については競技に関することが最も多く、試合で実力を発揮するためのメンタルトレーニングやチームビルディングなどの相談であった。例年通り本学の4つの強化部において、4月前半から7月にかけて、大学院生の協力を得ながら新入部員の適応支援をねらいとした新入生サポートのための心理プログラムを実施した。また、シーズン中にはインカレに向けたメンタルトレーニングやチームビルディングの相談があり、それぞれに一定の成果を収めるお手伝いができた。7月には併設校より依頼を受けてある部活動において心理サポートを実施した。10代の若いアスリート達がメディアに追われるのは忍びなかったが、彼ら自身がスポーツの意義や価値を考える良い時間になったのではないかと思う。菅生カウンセラーの助けを得ながら、当該校のスクールカウンセラーと連携した初めての活動であり、私としても学び多き経験となった。

個別面接では、1年次に部活動へ打ち込むあまり適応障害となり、途中医療のサポートも得ながら相談室に通ってくれた学生が立派に卒業を迎えた。カウンセラーとしては、ただ話を聞くことしかできないわけだが、終結を迎えかねてからの希望進路も実現し、よく頑張ってくれたと感謝している。他には、発達に課題意識を持つ学生やトランスジェンダーを生きる学生が来談してくれていて、時々様々な不安や苦悩を抱えながらも、将来への希望を見失わないよう、学生生活を一步一步進めるお手伝いをさせていただいている。ゼミ担当教員や教学部、またはキャリア支援等でのサポートを得ながら、それぞれの進路を探っているところであり、これからも彼らの主体的な歩みを見守っていきたい。一方、体調不良等でキャンセルの続く学生もおり、カウンセラーとして力不足を痛感させられている事例もある。9月には公認心理師試験もあり、今年も忙しく時間を過ごしていて、このあたりが悪影響を与えていないか、自己点検しながらの活動であった。

#### ⑥菅生カウンセラー

本年度は相談の実人数、面接回数ともに、昨年度と比しても大幅な増加となった。前年度より実施している、学生SMTチームの大学院生に対するスーパーバイズの件数が大幅に増えたこともその一つの要因であるが、それ以外のケースも例年より多く、結果として大幅増につながったようである。

まずはスーパーバイズ以外のケースについて振り返ってみたい。

競技力向上を目指す学生が数名訪れてきた。競技力向上を目指す学生に対しては、それらの種々の行動に意味づけをしていくことが多い。本学の競技者で、高いレベルで競技に挑む者は多いが、実際そうした競技力を自分の直接的なキャリアにつなげていくことは多くはない。むしろそうした競技力向上への努力は、他の形で結実する(あるいはせざるを得ない)ものであり、彼らの日々考え、向き合い、もがきながら送っている重要な青年期後期の時代を、どのように意味づけするかということは、その後の人生にとっても大きな意味を持っているように感じる。

今年度関わった、「競技力向上型」の学生たちは、競技力向上に向けて様々に試行錯誤したり、現実と向き合う中で苦悩したりといったことを乗り越えながら、指導者としての自分の姿を思い描くよう



になっていくケースが多かった。こんな私でよいのだろうか、といった少し自虐的にもみえるような語りの中にも、競技力向上のプロセスの中で得てきた確固たるアイデンティティがしっかりと根付いていっているように感じた。それは彼らの苦悩の中にこそ育まれるものであり、逆に言えばこの苦悩を味わったからこそ、そうした未来予想図がより明確に、現実感を伴って醸成されて行っているのだろうと感じる。競技力向上の過程における成功も失敗も、彼らのアイデンティティの確立には重要な資源となっており、その過程を共感していくことが私たちに求められる仕事なのだろう。こちらとしては、積極的に話に耳を傾けているだけなのであるが、彼らの心理的プロセスは確実に進んで行き、深みを増していく。

一方で、自分の課題に正面から向き合うことができずに苦悩している学生さんにもお会いした。自分自身の課題よりは周囲の問題に関心を置き換え、時には自分のことすら他人事のように語るケースがあった。こちらのケースは私自身がいつも共感することに苦悶する。私自身のパーソナリティや競技者としての経験は、こうしたケースの理解をいつも助けようとする。しかしながら、このような自我と自我の取っ組み合いのようなことが、結果として何らかの援助につながっているのかもしれない。ケースに対する支援は常に急がず、自制しながら実施しようと心掛けているのだが、自分自身のこうした「抱えづらさ」に対しても、ある程度寛容に見つめながら、学生の話に耳を傾けた一年であった。

スーパーバイズにおいては、学生個々の気づきが促されていくことを期待しているのであるが、各学生が抱えているケースを鑑として、彼らの人格とのふれあい体験をすることが多い。そうした意味で、スーパーバイズにおいては、対応しているケースをどうしたい、とかどうなってほしい、あるいはこういう援助をしたい、といったことが語られながらも、多くの場合はそれらに映された彼ら自身の人格に向き合うことになる。私自身が前職のころから携わってきた競技者の心理支援の中で、まさに苦悶し続けてきたことを、スーパーバイズをする中で追体験しているようにすら感じる。多くの場合、彼らにとっては何かの解決を得ていくというよりは悩みを深めてスーパーバイズが終わることとなる。それは、私自身が分からないから投げかけることもそうであるが、そもそも解決ということを目指すせず、スーパーバイザーそれぞれが、競技者支援に対する苦悶を続けてほしいという、私自身の願望の表れのようにも感じている。

来年もSMT指導士資格の取得を目指す大学院生が入学してくる。彼らがどんな苦悶に出会うことになるのか、関心は尽きない。

## 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おり、体育系大学生の精神的健康の特徴およびスクリーニングのためのカットオフライン(高得点者抽出基準)の検討も進んでいる(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。

UPIの集計作業にあたってはより効率的に集計作業を行うために、データ読み取り専用の機材やソフトを整備している。また近年では、データの処理に卓越し、守秘の義務についても理解の深い大学院生に、データ入力の補助をお願いしている。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が可能となった。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10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10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。また、例年通りいずれの学年においても女子の得点が相対的に男子よりも高得点である。この調査結果は生活上の問題点をカウントしたものであり、その詳細な回答傾向については分析できていない。今後はより回答された項目に着目した分析が必要であろう。

昨年度は、一年生の得点が大変低い傾向であったが、その学年が2年生にそのまま上がった形で、本年度は2年生の数値が全体的に低かった。さらに4年生は入学時から得点が低い学年であり、近年の傾向としては、入学時の傾向が比較的そのまま保たれるということであろうか。得点の低い学年は男女を問わず低い傾向がある。教育学部では一年生の女子がとても低い値であったが、それ以外は男子が5から6点、女子が9点前後、という数値で、比較的変動が少ないのが特徴といえる。体育学部では学年の差があり、教育学部ではあまり差がなく、1年生を除けば教育学部のほうが高い傾向であった。

以上を念頭に、個々の学生に対するスクリーニングテストの状況を踏まえ、本年度も後述するようなフォローアップを行った。

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33名)						2年生(相談あり10名)					
	男子			女子			男子			女子		
性別												
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	246	134	105	91	71	43	178	129	77	65	54	31
M	6.31	7.78	6.16	8.82	10.96	5.91	3.16	3.76	5.10	6.09	5.06	8.45
SD	5.51	6.46	6.15	7.22	9.31	4.19	5.13	5.66	7.63	6.67	6.29	9.20
相談あり人数	16	3	4	4	5	1	2	2	0	3	1	2
学年	3年生(相談あり16名)						4年(相談あり11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	188	111	67	60	34	33	143	67	40	57	46	27
M	5.05	3.66	5.27	9.88	5.50	8.88	2.83	3.67	5.30	6.49	5.28	9.74
SD	7.75	5.20	5.28	9.50	5.39	8.46	3.66	4.38	5.59	5.16	7.77	9.38
相談あり人数	7	2	2	5	0	0	0	5	3	1	2	0

(相談あり回答者 合計70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70名であり、前年度の61名から微増であった。

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（自殺年慮、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。

1年生は入学から間もない時期であり、履修や新環境への適応などの課題を抱えている分、例年相談者が多い。今年度はそうした傾向が顕著であった。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、学生には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。本年度は体育学部を土屋・菅生カウンセラーが、教育学部を菅生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を掲載した。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。また、大学院生に対しても土屋カウンセラーがガイダンスで相談室の紹介を行った。

## 4. 研修活動

本項では平成30年12月9日(日)～12月11日(火)、東京国際フォーラムにおいて開催された、「第56回全国学生相談研修会」に参加した土屋カウンセラーからの報告を記載する。

平成30年度は、分科会B2「自分のため、学生のための動作法」を受講した。本分科会では、琉球大学の古川卓先生を講師としてお迎えしての3日間の分科会であった。司会は菊池悌一郎先生が務め、5人から8人程度のグループになり、バズセッション形式で実技を行なった感想や疑問点について話し合い、全体で共有するスタイルで進行された。

1日目は動作法の概略が紹介され、その後講師のデモンストレーションにより、「片足立ち」課題や



「肩の上げ下ろし」課題を行なった。これらの課題を通じて、①動作の不自由とはどのように体験されるか、②暗示による動作体験とはどういうものか、③動作を通じてリラックスを促すにはどの程度の身体接触で可能か、④力を抜くことの難しさ、を体験的に学ぶことができた。

2日目は、ペア学習を中心に、クライアント役とセラピスト役に別れてロールプレイを行なった。まず仰臥位でどのような慢性緊張が見られるか、お互いの身体を観察し、緊張を緩める動作課題を行なった。受講者がうまく体験できない折には、セラピスト役の講師が、筆者をクライアント役のモデルに何度か指名し、肩を緩めるための腕上げ、体感ひねり、腰のそりを伸ばす動き等を実践した。日頃、学生と一緒にスポーツを行なっている経験からか、比較的これらの課題にもスムーズに対応できたように感じた。

3日目は、菊池先生が「学生相談・心理療法における動作法の活用について」と題してレクチャーを行い、学術的な背景から動作法の意義や有効性を解説された。体育系大学の学生相談では、「身体」をテーマとした語りが行なわれることが多い。普段何気なく語られている、動作やプレー、怪我や不調等について心身のつながりに着目して聴くことで、学生の訴えをより体験的に受け止めることができると感じた。

## 5. 活動報告会の実施

平成31年3月11日(月)10:00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。主な議題は①平成31年度活動計画②平成31年度カウンセラーならびに相談員の指名③カウンセラー活動報告会(相談件数・相談事例・所感等)④教学課相談員他の活動報告であった。

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、川添相談室員、杉谷相談室員、寺田相談室員、前林カウンセラー、荒屋カウンセラー、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、工藤教育学部長、浅井スポーツ教育学科長、岡崎全学学生委員長、池島学生委員会学生生活部会長、工藤体育学部教務委員長、石塚教育学部教務委員長、梅林スポーツ科学センター長、岩本教学部学生支援担当(写真参照)。

平成30年度の運営審議会で話し合われた内容を基に、以下の通り平成30年度の総括と次年度への課題の提起をした。



写真 平成30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

## 1. 平成30年度の総括

平成30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が行われたので報告する。

### 1) 専任カウンセラー(複数日/週の勤務)の新規配置

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してきた。面接回数は300件を超えていて、これまでも報告してきた通り、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る。次年度については、スポーツ科学センターやスポーツ局との競技力向上支援とも関連させながら、支援体制の整備の必要性を訴え、引き続き「専任カウンセラーの新規配置」を取り組んでいく必要があることが確認された。

### 2) 競技力向上を目指した学生への支援体制の整備

上記のことと関連し、大学院生が中心となって行っている、スポーツメンタルトレーニングチーム

の活動などが活動の場を広げるために、本ルームとの関わりでの競技力向上施策を検討していくことが必要であることも提言された。

### 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

本件については、重要性は議論されてきているものの、本ルームが主導的に心理教育的なことを実施できていないのが現状である。専任カウンセラーに期待するところは大きいですが、まずは現状でどのような心理教育的事業が必要とされているのかについて把握するための調査が必要である。

### 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

部活動やゼミなど、学生指導に当たっては教職員の多くが四苦八苦しながら対応されていると思われる。上記4)とも関連するのであるが、そうした状況の調査を行って適切な対処方策を検討していくことが必要であろう。

### 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。次年度においては、具体的な案を事務局にて作成し、整備に向けての作業を開始することとした。

ここ数年、運営審議会が必要な活動を提案し、必要性は認識しているながらも、専任教員の極度な多忙のため、それを実現することが大変困難な状況にある。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。次年度の専任カウンセラーの任用においては、そうした専門性も加味して検討していくことが重要であろう。

## 2. 次年度に向けての課題と活動計画

以上の点を踏まえ、平成31年度の活動計画においては、昨年度と同様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) 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) 2学部体制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

これまで述べてきた通り、来年度もこれまで課題となってきたことが積み残されている。運営審議会では、専任カウンセラーの任用についてかなり踏み込んだ議論が行われた。次年度はオリンピックに向かう年であり、競技者支援に関する状況は様々な動きがあると思われる。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) 古川卓・菊池悌一郎(2018)：分科会B 学生相談の理論と技法 B3 自分のため、学生のための動作法. 日本学生相談学会：第56回全国学生相談研修会報告書：28-29.
- 2) 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.
- 3) 菅生貴之, 高橋幸治, 今堀美樹, 荒屋昌弘, 前林清和, 土屋裕陸(2017)：平成27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, 48：143-160.
- 4) 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.
- 5) 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.