

平成28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¹⁾、荒屋昌弘²⁾、前林清和³⁾、土屋裕睦

2017年12月7日受付

2018年1月16日受理

Report on counseling college students and student-athletes in Osaka University of Health and Sport Sciences sports counseling room in 2016.

Takayuki SUGO, Miki IMAHORI, Koji TAKAHASHI¹⁾, Masahiro ARAYA²⁾,
Kiyokazu MAEBAYASHI³⁾ and Hironobu TSUCHIYA.

Abstract

Activities conducted by the Sports Counseling Room in the Osaka University of Health and Sports Sciences during fiscal 2016 are reported and expected issues for the coming fiscal year are identified. First, an overview of the activities of the Sports Counseling Room, as well as the impressions of counselors is provided. Then, the report describes the results of mental health screening tests (UPIs) that were conducted for students, and proceeds to clarify different types of educational and informative activities conducted for students, as well as training activities for counselors. Based on these, the following six issues are identified as being significant in the upcoming fiscal year, similar to the last year. (1) The need for new full-time counselors to work as a student counselors for a few days a week. (2) The need for counselors to serve concurrently in each of the three departments. (3) Provision of multiple services for university students to support and enhance performance. (4) Developing educational and informative activities, such as seminars and bulletins for students. (5) The consultation for faculty members to support their activities in 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、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

1) 大阪府立大学 2) 児童養護施設武田塾 3) 神戸学院大学

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28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27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28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）
→採用条件の確定に向けて、具体的な作業に入る。
- 2) 3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) 学生の心身の健康の維持増進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28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28年5月12日、教育学部は6月8日、健康福祉学部は5月18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 or 5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（新生入生に対するガイダンス、外部講師による教育セミナー）
- 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、伝達講習）
- 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：宍倉保雄（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）
・長崎正巳、川添正勝、山崎一男、杉谷源太（以上教学部）
- 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（健康福祉学部：木曜日10：00-13：00担当）
 - ・土屋裕睦（体育学部：金曜日10：00-13：00担当・土曜日10：00-13：00担当）
- 5) 受付：川添裕美（月～金8：30～16：30・土9：30～13：15）

4. 活動暦

平成28年度の年間活動暦は以下のようであった。

- 4月1日 平成28年度学生相談・スポーツカウンセリンググループ開室
- 4月4日 大学院新入生オリエンテーション（土屋カウンセラー）
利用案内
- 4月5日 体育学部新入生オリエンテーション（菅生カウンセラー）
利用案内・スクリーニング検査（UPI）
教育学部新入生オリエンテーション（今堀カウンセラー）
利用案内・スクリーニング検査（UPI）
- 4月7日 体育学部在学生ガイダンス（今堀カウンセラー）
利用案内・スクリーニング検査（UPI）
- 4月9日 該当者連絡開始
- 4月11日 教育学部在学生ガイダンス（今堀カウンセラー）
利用案内・スクリーニング検査（UPI）
学生相談室・スポーツカウンセリンググループ春だより掲示（高橋カウンセラー）
- 4月14日 健康福祉学部在学生ガイダンス（今堀カウンセラー）
利用案内・スクリーニング検査（UPI）
- 5月28日 第17回「東洋思想と心理療法」研究会
（駒沢キャンパス、参加：菅生カウンセラー）
- 10月5日 平成28年度ミーティング
- 11月24～26日 第54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 紀要原稿提出「2015年度学生相談室・スポーツカウンセリンググループ活動報告」
- 1月10日 学生相談室・スポーツカウンセリンググループ冬だより掲示（荒屋カウンセラー）
- 3月3・4日 第44回学生相談セミナー（立教大学池袋キャンパス、参加：今堀カウンセラー）
- 3月6日 運営審議会（平成28年度活動報告会）開催、自己点検・評価
-
- 3月31日 年次報告作成（平成30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、本ルームにおける平成28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睦（体育学部教授）および菅生貴之（体育学部准教授）、今堀美樹（健康福祉学部教授）が心理カウンセラーとして推薦され、二学部より専任教員3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67名（前年度48名）であり、前年度より大幅に増加し、面接回数は318回（前年度318回）であり、前年度と同数であった（表2を参照）。ここ数年、250回前後の面接回数が本学学生相談室の実態に近いものと考えていたが、ここ2年は300回を超えている。しかしながら、相談室に来談した実際の人数は増えているにもかかわらず面接回数は同数であったことから短期の面談が多かったことがうかがえ、さらに菅生カウンセラーがスポーツメンタルトレーニング指導士資格取得のスーパーバイズを学生相談室の枠組みの中で実施したことから、今年度の学生相談の件数としてはおおむね一昨年度までの来談水準と同等であったのではないかと考えられる。一方で昨年も触れたとおり新学部所属学生の相談についてはその推移を見守っていく必要があるだろう。教育学部の完成年度が近づき、教員採用試験対策などが本格化するにしたがって、本ルームの相談件数にどのような影響が出てくるのかについては注視していく必要がある。

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。昨年度までの6つのカテゴリーに加え、今年度からは「1.学業のこと」を追加した。本年度は67名分の主訴が、相談内容としては143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。

近年続いている、「4.競技に関すること」の主訴件数が突出して多い傾向は、本年度も同様であった。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は本年度も効果的に稼働していたと考えられる（菅生，2016；土屋，2009）。

本年度の際立った特徴としては「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、ともいえる相談内容が、例年も多いのであるが本年度は特に多い（「精神的なこと」は相談内容36件、「将来のこと」は23件）。昨年度の報告でも論考したが、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。

こうした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、彼らにとっては負担であろう。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正の影響があるのではないか。本ルームが学生にとって保護、救済や支援の機能のみならず、自らを見つめなおし、成長していくため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相談室の雰囲気や醸成することも重要であり、受付方法なども含めて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	3	32	10月	荒屋昌弘	1	30
	前林清和	6			前林清和	5	
	高橋幸治	4			高橋幸治	10	
	土屋裕睦	5			土屋裕睦	6	
	今堀美樹	8			今堀美樹	3	
	菅生貴之	6			菅生貴之	5	
5月	荒屋昌弘	10	41	11月	荒屋昌弘	1	25
	前林清和	4			前林清和	2	
	高橋幸治	9			高橋幸治	11	
	土屋裕睦	6			土屋裕睦	4	
	今堀美樹	3			今堀美樹	1	
	菅生貴之	9			菅生貴之	6	
6月	荒屋昌弘	5	46	12月	荒屋昌弘	1	29
	前林清和	5			前林清和	3	
	高橋幸治	14			高橋幸治	7	
	土屋裕睦	4			土屋裕睦	6	
	今堀美樹	5			今堀美樹	4	
	菅生貴之	13			菅生貴之	8	
7月	荒屋昌弘	2	44	1月	荒屋昌弘	2	26
	前林清和	4			前林清和	2	
	高橋幸治	9			高橋幸治	6	
	土屋裕睦	11			土屋裕睦	6	
	今堀美樹	8			今堀美樹	4	
	菅生貴之	10			菅生貴之	6	
8月	荒屋昌弘	0	6	2月	荒屋昌弘	5	16
	前林清和	0			前林清和	0	
	高橋幸治	0			高橋幸治	0	
	土屋裕睦	5			土屋裕睦	4	
	今堀美樹	1			今堀美樹	5	
	菅生貴之	0			菅生貴之	2	
9月	荒屋昌弘	2	11	3月	荒屋昌弘	2	12
	前林清和	1			前林清和	0	
	高橋幸治	0			高橋幸治	0	
	土屋裕睦	3			土屋裕睦	4	
	今堀美樹	3			今堀美樹	3	
	菅生貴之	2			菅生貴之	3	

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	8	67	34	318
前林清和	非常勤・週1日	10		32	
高橋幸治	非常勤・週1日	6		70	
土屋裕睦	専任・週2日	16		64	
今堀美樹	専任・週1日	7		48	
菅生貴之	専任・週1日	20		70	

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		3	13
2. 精神的なこと		15	36
3. 身体的なこと		4	15
4. 競技に関すること		25	29
5. 家族のこと (経済的なこと)		3	13
6. 将来のこと		5	23
7. その他 (法律・事故)		12	14
合計		67	143

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

本年度は、私が担当する学生のなかで去年度から継続して面接した学生が3名であり、新たに複数名の学生の相談を受け、そのなかで現在も1名の学生が継続中である。現在継続中の学生は、人間関係の持ち方や将来の就職への不安と悩み、自分の思想についての形成過程での混乱などの内面の問題を抱えながらも、面接を通して、自分の考えや人間関係を整理し統合することで、少しずつ自分なりの解決や納得を得ようと努力している。

それでは、今回は親からの虐待について考えてみたいと思う。学生の中には、大学生になっても親からの虐待を受けて悩む者も少なくない。しかし、18歳未満の児童に対する虐待については「児童虐待防止法」が、65歳以上の高齢者に対しては「高齢者虐待防止法」が、さらに障害者に対しては「障害者虐待防止法」がある。しかし、18歳以上の大学生が親から虐待を受けた場合は、それを直接

防ぐ法律はない。現実には、18歳以上の未成年やさらに成人になっても親から虐待を受けている場合がある。

18歳、19歳の場合、まだ親に親権があるが、厚労省は「子ども虐待対応手引き」のなかで、配慮ある対応を求めており、親権喪失宣言を「親族又は検察官のみ」に限ることなく児童相談所長も親権喪失宣告を請求できるとしている。一方、20歳以上の場合、親権はすでに親にはない。

どちらにしろ、子どもの頃から親から虐待を受け続けて大学生になっている場合、その学生は児童虐待防止法に基づいて助けられることなく、親に虐待されながら同居を続けているのである。

このような立場にある学生が自立を考えたり自分の人生を歩もうとすると、親はそれを阻止しようと、さらに暴力を振るったり子どもの監視を強めることになる。このような親は、俗に毒親といわれ、子どもに対して異常に過干渉であり、自分のコントロール下に置き、自分の思うようにしたいという執着心が強い。したがって、常軌を逸した行動をとったり、執念深く相手を追い詰めたりする場合がある。

このような場合、大学としては、どのような対応をすればよいのであろうか。本人の意向や意思を確認したうえで、法務局の人権相談窓口や市役所などに設置してある人権相談窓口や人権擁護センターを紹介することが肝要である。人権擁護委員などが身の安全の確保や将来の生き方などの相談に応じてくれる。また、身の危険が迫っているような緊急事態の場合は、教職員と一緒に相談に行く、警察に通報するなどの処置を講じることが求められる。また、大学に対して親から問い合わせなどがあった場合、当該学生の情報は一切教えないことが原則である。また、窓口対応も全ての部署が統一した対応で臨むことが求められる。

学生に対する心理的ケアは心理相談室が行うが、緊急の場合はまず安全を第一優先にしなければならない。

先にも述べたように、暴力や暴言で押さえつけられてきた子どもが、大人になり自立心が高まり、あるいはアイデンティティを確立しようとして親から離れよう、逃れようとする時が非常に危険である。そして、その時期が大学生の時期と重なる場合が多いということを大学側が肝に銘じ、そのようなケースが一定程度の割合で起こるということを前提として対策を講じることが必要であろう。

②荒屋カウンセラー

今年度は学生からの相談を通して、「抱える」ということについて考えさせられた。学生が抱えられなくなった悩み事を一緒に抱え、理解を通して、学生自身が抱えられるように成長していく援助は学生相談室の担う役割の一つである。体育大学の学生の特徴として、これまでは心の痛みを身体的な活動、クラブのチームメイト、家族の応援という形で抱えられる状況を作ってこられたように思う。しかし、大学に入り、生活環境が代わり、クラブでの状況も変わり、競技成績などにも変化が出てくると、それまでの抱える環境が壊れてしまい、そのような事態に陥った学生が相談室を訪ねてこられる。

主訴としては、競技のことや学校やクラブでの人間関係、進路のことだったりするが、面接を継続していくと、自分のことに目が向くようになる。それまでうまくやってこられた状況が変化し、抱える機能が下がり、うまくいかなくなってきたと振り返るようになる。うまくいかない、何かがおかしいという学生からは、自分の心に目が向いているような印象を受ける。心の痛みを抱えるためのこれ

までとは異なる方法が必要になるのだろう。

また、抱えるためには一定の領域が生み出され、内と外ができる。抱えることと排除することは裏表の関係にあると言える。たとえば、レギュラーメンバー内に入れるかレギュラー外となるか、家庭の外に出て一人暮らしを始めるなど。状況が変化し、うまくいかないと思ってしまう時期は、外的なものに頼ってきた抱える機能から、内的、いわば精神的な抱える機能を自分の中に見出していく時期なのだろう。心のダメージの程度によっては、学生相談室で抱えられる範囲を超える場合もある。あくまでも学校生活を維持しようと思うときに、ある意味病理的な部分は切り離しておく必要がある。学校内での相談機関である学生相談室で扱うことにより、病的な部分をうまく切り離せなくなる可能性もある。健康さを維持することを目指すとき、抱える機能を学校の外、つまり医療機関に設定する必要がある学生も存在するだろう。

学生が大学時代を通して明るい健康な部分だけでなく、誰にでもあるが目を背けたくくなるような暗く不健康な部分にも目を向け、それを知ることでより成熟した人として成長するためには、「抱える」という視点から考えをめぐらすことは興味深い。学生自身の抱える力、それが外的なものに頼りすぎているのか、内的な力が育っているのか。また、抱え込むのではなく、ほどよく抱えながらほどよく排除することで健康を維持することなど、カウンセラーとして学生への援助のあり方について考える視点を見出すことができるように思う。

③高橋カウンセラー

今年度は、昨年度からの継続の方が3名、新規の方3名で、継続の方1名と新規の方2名が、年度中に終結となった。3人の方の面接が新たに始まり、3人の方の面接が終わり、3人の方の面接が来年度へ継続となったわけである。どの方も、期間の長短はそれぞれだが、自身の課題に取り組む心理療法面接となった。

本稿では、面接の始まりと、来談する際の主訴の問題について考えてみる。面接の始まりは、来談者によって様々である。相談室のことは以前から気になっていた、とか、数か月前に来談しようと思った時期があったが、その時は来談までつながらなかった、という方もいれば、他部署で緊急で困ったことを話しているうちに、他部署の方が相談室を紹介してくれたという方もいる。前者は、本人の心の中に取り組みたい課題、「なんとかしたい」という思い、は以前からあって、相談することは頭にチラつきつつ、来談までは至らず、過ごしていたが、なんらかのきっかけや決断によって来談する、ある意味では覚悟の来談とすることができる。後者の場合は、今まさに緊急な困りごとに直面していて、誰かを頼りたい、と他部署で困難な様子を訴えたのだろう。他部署の方の判断によって、来談が可能となった。その方の最初の方の面接では、かなり混乱した様子が、話し方から窺われた。回を重ね、落ち着きや安定を取り戻し、現実社会においても他者への信頼関係を築く力が出てきたようであった。

面接が始まる際、セラピスト（以下Thと表記する）から、「どんなことで来談されましたか？」と、来談の理由を聞く場合が多い。それが、クライアント（以下Clと表記）の主訴ということになる。その主訴に対して、カウンセリングや心理療法がどんな可能性をもっているかを、Th、Clで確認して、面接の継続の契約となるのが、オーソドックスな形と言える。この主訴にまつわることは、意外に複

雑で興味深いことがある。主訴を尋ねても、いろいろ話すが、結局「どれが主訴？」と判断しにくい場合もあったり、毎回訴えることがコロコロ変わる場合もある。一方、Thの側も主訴に対する認識は、一様ではなく、主訴を大切に考える場合もあれば、CI本人が訴える主訴の背景に真の問題が潜在しているとも考える場合もある。後者のような場合は、「主訴は来談への切符にすぎない」などという言い方もされる。例えば、「SNSで友人に悪口を書かれて、大学を休みがちになっていて困っている」という主訴で来談したCIがいたと仮定する。話を聴いていると、これまでの対人関係で、CIが取り組んでこなかった心の課題があることがわかる。例えば、ネガティブな体験をすると、すぐに他者のせいにして攻撃し、自分の心と向き合うことがないというスタイルが明らかになったりする。これまで、そのスタイルがクローズアップされるような出来事が、何度もあり、それでもなんとか潜り抜けて大きな問題とならずに済んできたが、今回はとても大変な状況になっているというようなことが分かるような場合がある。主訴となっている出来事は、重要なことではあるが、その背景には、CI自身が取り組むべき課題があり、ThはCIに告げなくても、課題に取り組むために来談した可能性の方も意識するわけである。これは、いわば背後の主訴と言える。その場合は、面接では、SNSのことや友人のこと、大学に行きにくいことをThから話題にすることは避ける。むしろ自由に話し出すことに、耳を傾けていると、潜在している課題に取り組むような展開がされる場合がある。最初の主訴のことは、話題に挙がらないことになったり、あるいは、うやむやに問題にならなくなったりする。しかし、取り組む課題の方はあるわけで、現実では、それに見合ったエピソードが生じてきて、面接で語られる。それとは反対に主訴にだけ注目していると、SNSの利用方法や、悪口を書いた他者のせいにする話題になり、CI自身の心の問題を扱う、ということから遠くなる場合がある。目に見えている現象に振り回されないことが大切であると言える。

来談のきっかけとなった主訴と、その背後にある課題と、CIの現実からの要求（卒業や進級による変化など）によって、面接は終結となったり、継続したりするのであろう。

④今掘カウンセラー

平成28年度は、継続ケースの1名を加え7名の来談者とお会いした。担当ケース数としては昨年度よりも1名増だが、面接回数は2割程度の減少となった。これは、継続ケースの1名のほかに、長期にわたって来談する学生が少なかったゆえである。新規に来談された6名のうち、1名の方は継続中だが、5名の方々は3回以内で終了している。また、新規来談者の6名全員は女性であり、その半数が教育学部生であったことも、今年度の特徴だといえる。またこれら教育学部の来談者からは、これまでの来談者の多くに感じてきた学生相談室の利用に対する抵抗感が、あまり感じられなかったことも印象に残る。クラブ活動に積極的に取り組む一方で、学業面にも同じくらいの熱意を持って取り組み、教員免許の取得や採用試験への準備に対する意識も高い「真面目な努力家」というのが、来談された教育学部生に共通する印象である。学生相談室を利用することへの抵抗感が低く感じたのは、大学生活そのものに対する彼女たちの意識の高さゆえではないか、とも考えられる。

しかし、こうした意識の高さは、ともすれば自分に対して重い負荷をかけ、高く設定した目標に到達できないのではないかと不安を生み出すことにもつながる。ちょっとしたきっかけで、そうした不安は心の内に大きくふくらみ、学生相談室を訪れることにつながったのではないか。カウンセラー

と話をすることで、「何とかやって行けそうだ」と心の負荷は少し軽くなり、不安が消えたわけではないものの、「またしんどくなったら話をしに行こう」という“いざというときの場所”を、彼女たちは得たのではないか。自分の力とまわりにあるつながりを支えに、多くの課題と向きあいつつ学生生活を送るうえで、この“いざというときの場所”もまた、彼女たちの支えになっているものと考えられる。山崖は、学生が学生相談室に訪れるこのような「とき」を、次のように表現している。

「表に表れたテーマ」そのものにとらわれることなく、日常の生活を一旦凍結し、これまで棚上げされ、気づかずにいた「根底に横たわるテーマ」と取り組む「そのとき」が到来したのだ、そしてその内的作業は極めて意味あることだということを保障し、その作業に丁寧に根気強く付きあう中で、やがて「表に表れたテーマ」そのものが解決されていく。(山崖俊子「育ちの支援としての学生相談—A子さんとの面接を通しての検討—」学生相談研究、2007、179-189頁)

学生相談室という“いざというときの場所”は、学生にとっての「そのとき」が、意味ある内的作業に取り組むチャンスになり得るよう、その作業に丁寧に根気強く付き合う場所だといえるだろう。健康福祉学部教員として、学生相談室のカウンセラーを兼任させていただくことが、学生にとっての“いざというときの場所”を保障することになり得るよう、今後も丁寧に根気強く学生たちと向きあっていきたいと考えている。

⑤土屋カウンセラー

平成28年度は、継続6件、新規10件、合計16件を担当した。件数は昨年度と同程度であった。

主訴はやはり競技に関することが最も多く8件であり、そのうちの5件は継続であった。個人の相談に加え、チームとしての依頼も引き続きあって、学生SMTチームの協力を得ながら、新入生サポートプログラムやチームビルディングを行った。

個人の相談については、新規のうち2件はメンタルトレーニングの依頼であったが、一人はクローズドスキルの競技において、「イップスの克服」を課題に相談した。イップスをどう定義するかは議論が分かれるところであるが、本人の話を聞くと心因性の動作失調のように見立てられたので、失敗に対する予期不安を和らげるような方法を二人で探るような時間を過ごした。シーズン最後まで根気よく取り組み、満足して引退を迎えた。もう1名は新入生であったが、さしあたって競技における心理的課題があるわけではなく、「メンタルトレーニングとはどんなものか」に興味を持って相談してくれたので、問いかけを深めるような形で情報提供などを行った。

本年度は、新学期時に大学院生に対しても相談室利用のガイダンスを行った。そのため、大学院生の相談が続いた。学部生とはまた一味違うアイデンティティ形成への取り組み支援も、本相談室の重要な任務として位置付けておきたい。

チームへの関りは例年通りであるが、それぞれ年度でチームのカラーが違うため、戦績が秀でたチームもあればふるわなかったチームもあった。しかしながら、実力発揮の支援としては一定の関わりができていくように思う。終了後の振り返りまでのPDCAサイクルを意識した、丁寧な関りが求めら

れる。

さて、大学では、競技力優秀な学生アスリートをトータルで支える「DASH構想」もあり、本相談室も一定の役割を果たしていかなければならない。本相談室もより発展性を持った形で関与できるよう、現場にも関わりつつ、様々な可能性を模索していきたい。

⑥ 菅生カウンセラー

本年度は昨年度までと比較して、飛躍的に来談の実人数が増加した。これは、もちろん学生・競技者からの申し込みが多かったこともある。だがその一方で実際には、大学院生が行う競技者の心理的支援に対してこれまでも実施してきた「スーパーバイズ」を、本年度より学生相談室の私の担当時間に割り当てたことが要因としては大きい。このようにした理由としては、従来大学院生に対するスーパーバイズは、人数もそれほど多くなかったことや、院生の実施するサポートが、講習会対応などが多かったことなどから、大学院のゼミの延長といった形で実施してきた。しかしながら、近年では資格取得を目指す本学大学院生が、本学のスポーツ科学センターの一部門である「スポーツメンタルトレーニングチーム」に所属して、継続的なサポートを実施するようになった。そうした背景の中で、より質の高いスーパーバイズが必要になったこと、またスーパーバイズの実施数自体も増えたことから、学生相談室での対応という枠組みで実施することとした。

競技者に対する心理サポートを大学院生が実践するにあたって、学会や研究会での研修及び、大学院生主体の勉強会（論文講読やSMT技法の習得など）を通してある程度のレベルの基礎的知識を身につけていると言えるだろう。しかしながら、そのことはすなわち心理サポートを万全に行える、ということとは言えない。現在、博士前期課程の学生は講習会の補助からサポートに関わりだし、徐々に主担当を担うといったステップを踏んでいながら、徐々に関わり度合いを高めていくことにしている。そうした中で修士2年生や博士後期課程の学生になると、場合によっては個別のサポートに発展することもある。そうした意味でスーパービジョンの担う役割は重要であると考えている。

ところで、本年度はリオデジャネイロオリンピックが開催された。オリンピック出場を果たしたり、たどり着けなかったり、結果は様々であろうが、いずれにせよオリンピックが終わったことで、アスリートにとっては一つの転機となっていることと思う。私のもとにもオリンピックを目指すレベルのアスリートが継続的に来談されていたが、オリンピック後の年末に私のところに来談された方がいらっしまった。彼らの語るオリンピックへの思いや道りは悲喜交交で、それぞれの人生にとって重要なポイントであることはもちろんだが、狙った成果を得られなかった競技者も、次の人生に向けての新たな歩みを始めていたことが印象的であった。

学生相談室を訪れる学生アスリートたちも、学生生活の中で、自分が想像した以上の成果を得ることができた者もいるが、一方で多くは自分の望んだ成果を得られなかったアスリートたちであり、悲喜交交の競技生活であったことが推察される。一方で、大きな試練を乗り越え、高いレベルの舞台を経験することによって彼らが得るものの大きさを感じる。競技生活とは全く異なる人生に新たに目を向ける時、それまでの競技生活上の経験はふんだんに活かされていて、彼らの自覚とは別に、彼らのたくましさや次なる人生への高い期待などに深く関連しているように思う。

今年も競技生活から巣立って行き、新しい人生を歩み始める学生たちを眺めつつ、しばらく先にど

んな人生を送っているのか、想像することがある。これからの人生で直面するであろう多くの困難も、競技者としての経験や誇りが有形無形の支えとなっていくであろうことを期待している。

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。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点弱であるが、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。その他の学年を見ると、あまり学年ごとの特色はなく、よく似た数値であった。健康福祉学部比して、新しく改組された教育学部はむしろ得点は低い。来年は学年が3年生となり、一期生が就職活動や実習、試験対策などが始まることからどのように得点に変化していくかには着目していく必要があるだろう。

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

表 平成28年度 UPI得点の概況

学年	1年生（相談あり15名）						2年生（相談あり2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	233	136	88	87	54	47	146	84	32	76	51	19
M	5.68	5.71	5.14	8.74	7.37	6.81	4.71	4.44	6.66	8.17	7.19	6.84
SD	6.25	6.11	4.88	6.86	6.42	6.62	6.03	5.03	6.50	7.85	7.47	7.07
相談あり人数	7	3	2	2	1	0	0	1	1	0	0	0
学年	3年生（相談あり13名）						4年（相談あり12名）					
性別	男子			女子			男子			女子		
学科	スポ教育	健康スポ	健福	スポ教育	健康スポ	健福	スポ教育	健康スポ	健福	スポ教育	健康スポ	健福
N	154	85	92	77	53	39	151	39	76	67	24	34
M	5.25	4.22	5.05	9.73	7.64	7.90	5.09	2.95	4.50	8.42	7.96	8.68
SD	6.64	4.10	6.67	8.15	6.96	5.87	6.47	3.50	5.70	9.26	6.53	6.44
相談あり人数	4	1	3	2	1	2	2	1	6	2	0	1

(相談あり回答者 合計43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43名であり、前年度の95名から大幅減であるが、その前年は49名であり、例年の水準に戻った形となった。

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、例年相談者が多いものであるが、今年度は他の学年とそれほど大きな違いはなかった。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、そうした手続き上の整備が、相談者が50名程度で安定している要因なのではないだろうか。

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、新入学時の学生課のガイダンスの折に、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、健康福祉学部および教育学部を今堀カウンセラーが担当した。

2) 公報活動

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28年11月24日(木)～11月26日(土)、東京国際フォーラムにおいて開催された、「第54回全国学生相談研修会」に参加した菅生カウンセラーからの報告を記載する。

平成28年度は、分科会B3「ストレスマネジメント -身体的アプローチを中心とした体験と活用-」を受講した。本分科会では、Cosmoアートセラピーを主宰されている新屋賀子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。司会である杉江征先生の穏やかな進行のもとで、様々なストレスマネジメントの手法を考えていく時間となった。

「音のワーク」、「即興演奏」、「声のワーク」といったワークの体験に沿って、身体的なアプローチについて理解を深めていくセッションであった。イメージ療法や大きな意味での表現療法に近いもの、との印象を受けた。例えば記憶や感じたことを音や声にして表現することで、かなり深い領域での自己との対面が行われる。筆者は道具的な表現で音を奏でたり、ただ単に打ち鳴らすといった体験は比較的心地よく実施することができたが、「声」を出すことを求められるワークでは、少し侵襲性の高さを感じた。

本学の学生はスポーツの世界で様々な体験を経ながら、彼ら自身が体験や実践を重視してより上位の人からの指示には従順、といった特異な文化の中で精神形成をしてきているので、比較的言語的な表現が乏しい者もいる。そうしたことが過剰な抑圧につながって、例えば身体的表現として大きなけがにつながったりする。今回学んだ技法は言語によらない自己開示の方法として、本ルームでの支援においても有効に活用しうるように感じた。また、呼吸法や筋弛緩法など、比較的スポーツメンタルトレーニングでも活用しているようななじみのある技法との関連性も紹介いただいたので、競技者支援の場面でも活用が可能であろうと思われる。

5. 活動報告会の実施

平成29年3月6日(月)17:30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29年度活動計画②平成29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(健康相談室・相談員連絡会・ハラスメント防止対策委員会)であった。

参加者は、本ルームの運営に関連する宍倉学生相談室室長、長崎相談委員、杉谷相談室員、荒屋カウンセラー、高橋カウンセラー、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、荒木大学院研究科長、淵本体育学部長、板原健康福祉学部長、工藤教育学部長、工藤教務委員長、森北診療所所長、松本学長室室長、伊藤大学院事務室長、寺田大学院事務主任、松本学長室主任、稲葉理学療法士であり、

岩上学長もご参加いただいた。(写真参照)。

平成28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28年度の総括と次年度への課題の提起をした。



写真 平成28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28年度の総括

平成28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)
→採用条件の確定に向けて、具体的な作業に入る。
- 2) 3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) 学生の心身の健康の維持増進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を行ってきている。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。ただし、ウィークデーの5日間開室は継続的に行っており、また各カウンセラーの所見にもある通り、学生相談室としての主たる業務である相談活動に関しては十分といえる支援が行われているのではなかろうか。一方で専任カウンセラーの雇用が実現すれば、学生サービスの新しい展開や事例検討会の定期的な開催など、早期に実現されていくべき課題に本格的に取り掛かることができることから、次年度も引き続き「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だろう。

2) 3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）

ここ数年は教育学部の完成および健康福祉学部の閉鎖の過渡期であり、学生にも混乱が生じやすい時期であるといえる。教育学部の完成年度に向けて、教育学部からの兼任カウンセラーについてもその必要性が挙げられている。実際には兼担は負担が大きいと、今後も継続的に適任の方を検討していくこととなる。

3) 競技力向上を目指した学生への支援体制の整備

上記の相談活動の報告にもある通り、本ルームのカウンセラーによる競技力向上に対する支援はある程度機能していると考えられる。今後は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。

4) 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。

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

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。

6) 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。

ここ数年、運営審議会が必要な活動を提案し、内容についてはご賛同いただく部分が多い。一方で専任教員は極めて多忙であり、必要性は認識していながらもそれを実現することが大変困難な状況にある。また、上記4) 5) 6) の課題についてはいずれも現状の調査が必要であり、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。現状では学部や大学院の指導とカウンセラーを兼担している本学専任教員が担わざるを得ないが、現実的には実現することは大変難しいと言わざるを得ない。専任カウンセラーの採用はこれら多くの問題に取り掛かるきっかけになることは間違いがなく、今後も継続的に申請していく必要があるだろう。

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29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) 3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。長年実現が難しいまま先送りしている現状があるが、かといって活動計画からなくしてしまうと、本ルームの方向性を見失ってしまうことにもなりかねず、専任カウンセラーが雇用された際には具体的な行動指針がある方がよいであろう、ということも運営審議会で議論された。教育学部の完成年度や、東京オリンピックなどの不確定な要因で、本ルームに期待されることはより増えることも想定される。まずは現任のカウンセラーが、困難な状況にある学生一人一人と向き合うことが第一であり、発展的な活動計画については構想を持ちつつ、粘り強く進めていきたいと考えている。

文献

- 新屋賀子 (2016) : 分科会B 学生相談の理論と技法 B3 ストレスマネジメント ―身体的アプローチを中心とした体験と活用―. 日本学生相談学会 : 第54回全国学生相談研修会報告書 : 30-31.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.