

## 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

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

2016年12月4日受付 2017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 2015.

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

#### Abstract

Activities conducted during fiscal 2015 by at the Sports Counseling Room at the Osaka University of Health and Sports Sciences are reported. Moreover, issues the counseling room is expected to face in the next fiscal year were identified. This report begins with a review of activities and impressions of its counselors. Then, the report describes results of mental health screening tests (UPIs) and different types of educational and informative activities for students, as well as training activities for counselors. Based on these, the following six issues expected to be significant during the next fiscal year were identified. They include: (1) Need for new full-time student counselors working for a few days a week; (2) Need for counselors to serve concurrently in each of the three departments of the university; (3) Provision of multiple services for university students to support and enhance their performance; (4) Provision of educational and informative activities, including seminars and students' bulletins; (5) Provision of consultations for faculty members to support student counselling activities; and (6) Developing an ethical code for the counseling room.

#### 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27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) 大阪府立大学 2) 児童養護施設武田塾 3) 神戸学院大学

## 1. 本年度の課題

平成26年度末に開催された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27年度における課題として、以下の2点が指摘されていた。

### 1) 常勤カウンセラー(週5日の勤務)の採用

想定される常勤カウンセラーの業務内容

- ▶ 学生相談室カウンセラーとして週に一日(ex. 土曜日)の勤務
- ▶ ピアサポートセンター(仮)設置に向けての学内外の作業
- ▶ トレーニング科学センターとの連携
- ▶ 研修会の開催や学内掲示などの啓蒙活動
- ▶ 深刻化する相談への対応とそのため学内・外機関との連携
- ▶ 倫理規定の整備

→採用条件の確定に向けて、具体的な作業に入る。

### 2) 心身の健康の維持・増進、競技力向上を目指した学生及び教職員サービスの展開

上記の課題を踏まえ、平成27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27年5月7日、教育学部は5月13日、健康福祉学部は5月20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、今川 恵和、川添正勝、山崎一男、杉谷源太(以上教育学部)
- 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12：00-15：00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9：30～15：00・土9：30～13：00）

#### 4. 活動暦

平成27年度の年間活動暦は以下のようであった。

- 4月1日 平成27年度学生相談・スポーツカウンセリングルーム開室
- 4月2日 教育学部新入生ガイダンス・利用案内（今堀カウンセラー）  
新入生スクリーニング検査（UPI）
- 4月3日 体育学部新4年生ガイダンス・利用案内（土屋カウンセラー）  
スクリーニング検査（UPI）
- 4月6日 体育学部新2・3年生ガイダンス・利用案内（土屋カウンセラー）  
スクリーニング検査（UPI）
- 4月7日 体育学部新入生ガイダンス・利用案内（土屋カウンセラー）  
スクリーニング検査（UPI）
- 4月9日 健康福祉学部在学学生ガイダンス（今堀カウンセラー）  
スクリーニング検査（UPI）
- 4月11日 該当者連絡開始
- 4月15日 学生相談室・スポーツカウンセリングルーム紹介の掲示  
学生相談室・スポーツカウンセリングルーム春だよりの掲示
- 11月15～17日 第53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「2014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11日 運営審議会（平成27年度活動報告会）開催、自己点検
- 3月26日 体育学部新2・3年生ガイダンス・利用案内（土屋カウンセラー）  
スクリーニング検査
- 3月31日 年次報告作成（平成29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27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）、菅生貴之（体育学部准教授）および今堀美樹（健康福祉学部准教授）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48名（前年度45名）であり、前年度とほぼ同等の数であった。

面接回数は318回（前年度268回）であり、前年度より増加した。ここ数年、250回前後の面接回数で推移してきており、現状の二学部体制の中では、前年度の報告数(250回前後)あたりが本学学生相談室の実態に近いものと考えていたが、本年度は増加に転じた。増加の要因としてはいくつか想定されるが、新学部の開設はその一つと言えるかもしれない。特に一年生の相談希望者はたいへん多い。表4に学科ごとの相談人数を記載しているが、教育学部学生の本ルーム利用は特に男子学生において複数みられた。新設された教育学部は小学校教員養成課程など、本学にとっては新たな領域を含んだ学部となっており、当然これまでとは異なるタイプの学生が入学してきているはずである。もちろん、新設学部であることで、学生・教職員間の葛藤もみられることと想像される。そうした意味で、今後数年は教学上の支援とともに学生相談室の役割は重要性を増すかもしれない。

### 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6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。48名分の主訴が、相談内容としては86件へと広がっていく様子がみてとれる。

相談カテゴリーの中で、ここ数年の傾向として「競技に関すること」の主訴件数が突出して多くなっている。「スポーツメンタルトレーニング」などの競技に関する依頼があった場合は土屋・菅生の両カウンセラーが主に担当しているが、それ以外のカウンセラーもこうした主訴に対応していただいており、本学の「学生相談室・スポーツカウンセリングルーム」という名称にふさわしく、幅広い対応が可能となっていることもその一員であろう。

「精神的なこと」や「将来のこと」といった、学生相談室ならではの主訴は、主訴としての件数は少ないのであるが、そのあと広がって行く相談内容としては倍増している（「精神的なこと」は主訴11件→内容23件、「将来のこと」は主訴7件→15件）。つまりは、来談当初の主訴としては競技に関連したことが多いのであるが、その後、競技者としての問題だけでは収まらずに、いわゆる「学生相談らしい」内容に変容していく、といったことであろう。このことは、本学学生にとっては競技に関する相談、という形のほうが、彼らの来談の経緯としては敷居が低いことの表れかもしれない。相談の契機として競技のことを主訴としながらも、競技力向上についての理解を深めていく中で、自分自身の精神面の課題やキャリアにも理解を深めていくのであるならば、より本ルームの特色として際立ったものと言えるだろう。

学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告

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	4	35	10月	荒屋昌弘	4	39
	前林清和	1			前林清和	5	
	高橋幸治	12			高橋幸治	14	
	土屋裕睦	8			土屋裕睦	5	
	今堀美樹	5			今堀美樹	7	
	菅生貴之	5			菅生貴之	4	
5月	荒屋昌弘	6	31	11月	荒屋昌弘	8	32
	前林清和	1			前林清和	8	
	高橋幸治	11			高橋幸治	8	
	土屋裕睦	8			土屋裕睦	3	
	今堀美樹	3			今堀美樹	4	
	菅生貴之	2			菅生貴之	1	
6月	荒屋昌弘	1	39	12月	荒屋昌弘	5	38
	前林清和	8			前林清和	9	
	高橋幸治	14			高橋幸治	10	
	土屋裕睦	7			土屋裕睦	7	
	今堀美樹	4			今堀美樹	6	
	菅生貴之	5			菅生貴之	1	
7月	荒屋昌弘	2	34	1月	荒屋昌弘	2	25
	前林清和	7			前林清和	5	
	高橋幸治	12			高橋幸治	6	
	土屋裕睦	4			土屋裕睦	3	
	今堀美樹	4			今堀美樹	8	
	菅生貴之	5			菅生貴之	1	
8月	荒屋昌弘	1	7	2月	荒屋昌弘	5	12
	前林清和	0			前林清和	0	
	高橋幸治	0			高橋幸治	0	
	土屋裕睦	1			土屋裕睦	2	
	今堀美樹	3			今堀美樹	4	
	菅生貴之	2			菅生貴之	1	
9月	荒屋昌弘	3	19	3月	荒屋昌弘	1	7
	前林清和	3			前林清和	1	
	高橋幸治	3			高橋幸治	0	
	土屋裕睦	2			土屋裕睦	2	
	今堀美樹	4			今堀美樹	3	
	菅生貴之	4			菅生貴之	0	

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	48	42	318
前林清和	非常勤・週1日	7		48	
高橋幸治	非常勤・週1日	7		90	
土屋裕睦	専任・週2日	16		52	
今堀美樹	専任・週1日	6		54	
菅生貴之	専任・週1日	7		32	

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. 精神的なこと	11	23
2. 身体的なこと	7	14
3. 競技に関すること	20	23
4. 家族のこと(経済的なこと)	2	7
5. 将来のこと	7	15
6. その他(法律・事故)	1	4
合計	48	86

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

今年度は、私が担当する学生のなかで長期にわたり継続して面接した学生は3名であり、現在も継続中である。そのうち1名は、イメージトレーニングを希望する学生で、確実に課題をこなし、競技力が向上しており、自信も出来てきたようである。他の2名は、クラブ活動のなかの自分の位置づけやクラブ運営の問題の悩みとともに、本人の将来の就職への不安と悩み、さらには内面の問題を抱えながらも、面接を通してすこしずつ自分なりの解決や納得を得ようと努力している。

今回は、進路、就職について考えてみよう。



本学は、体育大学という性格上、大学の専門分野と就職の方向性が相当一致している。どういうことかと言えば、たとえば経済学部や法学部といった学部の学生は、大学卒業後の就職先と大学での専門的学びとが一致している場合はきわめて少ない。サラリーマンになったからといって専門的な経済学の知識が直接役に立つことはあまりないし、法律の専門的な知識が昇進に好影響を与えることもまざらない。一方、採用する側もそのことに期待はしていない。しかし、体育の場合は、その専門性が体育教師への道やスポーツ指導者やトレーナーといった職業と直接つながっている。したがって、進路への悩みは割的には少ない。とはいうものの、全ての学生が体育の教師やスポーツ指導者などになれるわけでもなく、なりたいたいわけでもない。実際4割程度は企業に会社員として、あるいは役所などの公務員として就職している。

日本の大学生は、自分が将来どのような職業に就きたい、ということについてあまり考えずに大学に来ている場合が多いと言われる。日頃、カウンセリング業務をしていると、本学の場合もその傾向は確かにある。スポーツをするために入学したが、その後のことは考えていない、という学生や高校の先生に進められて入ったという学生も多くいる。このような学生は、上級生になる頃から、これからどうしたらよいかわからず悩みを抱えることになる。

悩むこと自体は、本人の成長につながるし、決して悪いことではない。1年や2年、就職が遅くならうと長い人生からみればたいしたことはない。しかしながら、できれば大学を卒業する時に、ある程度自分の意に沿った仕事に就くことに越したことはない。そのためには、周りのサポートが必要となる。

ところで、カウンセリングに来る学生のなかで就職に悩む学生の多くが、職業や就職の方法に関する具体的な知識がない。本学はキャリア支援部など就職に関する支援は相当充実しているようであるが、学生の意識が受け身である限り、あまり効果はない。また、就職してもそれが必ずしも本人の本意でない場合もある、というより本意そのものがはっきりしないまま就職する場合もあるのだ。

自分の進路や就職について悩む学生の多くが、実は自分と向き合っていない。周りの同級生の動向を気にしたり、親のことを気にしたりして悩んでいるが、自分のこととして悩んでいないのである。部活はまじめにやっても、そのことが自分自身の言い訳になっていたり逃げ道になっていたりする場合もある。部活で頑張っている学生でも、スポーツ選手としてのアイデンティティは確立していても、そこに安座して、次なる社会人としてのアイデンティティ形成に向けて苦しくとも本気で自分と向き合い、自分自身を乗り越えようとしていない、つまり心の危機を克服しようとしていない者もいる。このような学生は、子供の頃から何の疑いもなくスポーツだけをしてきた、あるいはさせられてきた選手や何となく、とりあえず本学に入ってきた学生にみられる傾向である。

このような学生に対して、教職員は学生に時には厳しく、時には寄り添いながらサポートしていく必要がある。その際に心がけなければならないことは、まずは学生の気持ちをそのまま受け入れることである。「何を甘えたことをいっているのだ」という言葉や気持ちからは、何も生まれない。悩みを抱える学生の辛さやしんどさを共有しながら、学生の自分と向き合う辛く孤独な作業に付き合うことが大切なのである。全ての学生が、答えを出すわけではない。しかし、明確な答えが出なくても自分自身と向き合うことそのものが、学生の成長につながり、次のステップにつながる。学生時代に、自分自身の心と向き合うことを経験していれば、たとえ、良い就職先が見つからなくても、また就職し

てすぐにやめてしまっても、いくらでもやり直し、ステップアップしていける。

学生の潜在能力や可能性を信じ、彼らがその能力を発揮していけるような、よりよいシステムを構築しつつ、一人一人の教職員がカウンセリングマインドをもって学生に関わることが望まれる。

## ②荒屋カウンセラー

自らの感情に触れることができるか？というのが、カウンセリングにおいては要であるように思う。それは、相談者だけにあてはまるのではなく、カウンセラーにおいても同様である。この学生とお会いしているときには自らの感情に触れやすいが、あの学生とお会いしているときはなぜか自分の感情に触れにくいという体験をする。私と会っている学生自身も同様のことを感じているのだろうと思う。

学生相談という性質上、カウンセラーと学生との間に「教える人－教えられる人」という関係性が生まれやすいのかもしれない。それ自体、良いとか悪いとかと評価されるものではないが、それに気が付かず、私自身が多弁になっていることがある。学生にとっても慣れ親しんだ関係性であるため、相談するというストレスの高い状況においては安定した関係に落ち着くのであろう。しかし、学生にとっては、自分自身で考えることを回避していることにもなる。また、私も「教える人」という役割を果たすことで自己満足に陥ってしまう危険がある。「どうにも上手くいかない無力感」「誰も信じられない不信感」「自信が持てない無価値感」といった本来学生が抱えきれずにいる感情を脇に置き、「相談している事自体」に安心してしまう。

私自身が「無力感」「無価値」に触れることができたとき、また、学生の私に対する「不信感」に触れることができた時、相談時間は生き生きとしたものになる。それまでは、表面的な話題に終始していた学生が、私との間のネガティブな感情に触れることで、本来悩んでいた自分の隠したい感情に触れることができた。枝葉の話は苦悩している幹の部分に隠す行為だったのかもしれないと振り返る。根っこにまで届くことは難しいが、幹の部分に話が届くことで、相談に対するエネルギーは増すのであろう。

苦悩する人として、学生とカウンセラーとの間に上や下はないことは言うまでもない。ただ、専門家として少しだけ苦悩することやネガティブな感情の意味について考える技術を持っているのであろう。苦悩している渦中にいると見えないことも、離れすぎず、近すぎず、程よい距離にすることで一緒に考えることができる。「虎の威を借る狐」にならないよう、多弁になったときは自分自身を諷めつつ、学生の苦悩に付き合っていきたいと思う。

## ③高橋カウンセラー

平成27年度の相談室では、「よく面接をした」という印象がある。昨年度からの継続の方も新規の方も、同じクライアントが1週間に1回定期的に来室され、面接を継続していく、という活動が主であった。1回で終わる相談、現実的な助言などを求めて来談するようなケースは今年度は非常に少なかった。数年前、面接室が移転した直後は、来談数が減少することがあったが、完全に戻った印象がある。しかも今年度は、自身の問題や課題を認識し、相談室を利用しながら大学生活を送り、問題や課題に取り組む、という定期的なカウンセリング、心理療法を行うケースばかりであった。



このようなカウンセリング、心理療法について考えたい、と思う。一週間に一度、毎回50分同じ時刻で、面接室で1対1で会う、というのが枠組みである。50分の過ごし方はクライアントの自由にまかされる。話したいこと、やりたいこと（例えば、絵や詩を書く、箱庭療法を行う、その他描画を使ったワークなど非言語的な作業がある）、クライアントの主導で経過してもらおう。何もなくて黙っている時間が過ぎることもある。時間がきたら終了し、次の約束をして退室する。クライアントとセラピストの関係は、この面接時間と面接室の中だけのものである。だから、廊下や大学内で出会っても、知らないふりをするのが常識である。来談者は日常の人間関係では来談を秘密にしていることの方が多いので「ああ、こんにちは」などの挨拶は迷惑の極みになる、ということもあるし、面接を「非日常的な空間」とするための努力でもある。

「心理療法」という言葉が使われる時、「カウンセリング」と少し異なるニュアンスが含まれる場合がある。それは、クライアントが自覚したり認識できる心の様子ではない、「無意識」という認識できない心の様子が仮定され、その働きに注目したり、その自律的な活動、つまり心の自然治癒的な作用が、期待されている、そのような面接の過程が視野に入っていると言うことができる。この心理療法では、面接場面がクライアントの日常生活とは断絶された「非日常的な空間」になることが、問題解決やクライアントの心の成熟に重要なことと考えられている。

クライアントの立場に立つと、面接室に対して「ここでは何を話してもいい、何を問題にしてもいい、その内容がこの部屋の外に出ることはない」場所として認識できる。この程度がすすむと、面接室での話は、「やってることと違うやん」などと現実と照らし合されたりすることがない。そこは問題とはされず、現実のことと現実を語る心が矛盾していてもいい状態になる。そのことをわかりやすく説明すると、例えば、特定の状況を憎んでいたり恐怖を感じていて困っている来談者がいるとする。それはその人の現実ではあるが、そのように体験している心（無意識）が実は問題なのである。ある時に、特定の状況への恨みやそこがいかにもひどい場所かを語り続けるとする。セラピストは、その状況を思い浮かべながら「それはひどいですね」と了解することができるとする。心は、一方向を徹底的に重視されると、反対の動き、重視されなかった部分への光が当たる、ような傾向がある。次の面接の間に、そのような心の動きが生じると、悪く言っていた特定の状況への悪くない面が自覚されるような出来事が生じたり、「少しいい面」がクライアントの心に生じてくる。恨みや憎しみの思いと、そうではない「悪くない」思いが、一人の心で同時に起こり、葛藤が生じることになる。そういうことが面接の過程で起こってくる。それでも続けていると、心は第三の動き、いい面と悪い面を統合するような新しい動きが出てきて、憎しみや恐怖を感じなくなる場合がある。これは通常、心の成熟、として、クライアントを生きやすくさせる事態となる。これらの特定状況の「いい面」「悪い面」は、実はクライアントの心の「何か」が、現実の状況に映し出されている、と考えられる。つまり、クライアントの心の話なのである。面接室を「非日常的な空間」とすることは、クライアントの心のことを扱う場所とすることと、同義と言えるかもしれない。

学生相談室の機能は、心理療法的な活動ばかりではないが、上記のようなことが生じている場として機能している場合もある。

#### ④今掘カウンセラー

平成27年度は、継続ケースの1名を加え6名の学生との出会いがあった。担当ケース数としては昨年度と同数だが、面接回数は3割程度の減少となった。しかし、少人数の学生が毎週欠かさずに来談するという傾向は、昨年度に引き続き認められた。継続ケースの1名は一昨年度から来談している学生だが、今年度になって来談してきた学生にも、比較的長期にわたり毎週来談する学生が多かったからだ。そしてこうした学生のほとんどは、1年生であった。加えて、それらのうちのほとんどが、クラブ活動での問題をきっかけに来談してきた学生だった。今年度のカウンセラー業務を振り返るにあたって、これら入学初年次にクラブ活動の問題に直面し、来談してきた学生たちに焦点をあてて、所感を述べてみようと思う。

クラブ活動での問題として学生たちが訴える内容には、①クラブ内での人間関係について、②自己の競技成績について、③クラブの練習内容について、という三つの要素が混在していた。それは、「競技成績における明らかな差異と直面しつつ人間関係を形成していくことの困難さ」というように、一文で表現することも可能であろう。高校時代とは競技成績のレベルが格段に違い、加えてそのレベルの違いを練習で克服していくことは難しい。それゆえ、クラブの練習内容に対してはセンシティブにならざるを得ず、日々そうしたストレスと直面しつつ大学生活を送ることに疲れていく学生の姿が、共通して認められた。しかしこうした訴えは、おそらく本学でクラブ活動に取り組む全ての学生が直面している訴えだと考えられる。

学生相談室で出会った学生たちの特徴は、こうした訴えの内容ではなく、そこを入り口に自分自身の多面的な課題に向きあうことに挑戦していく「意欲」にある、と考える。どの学生もクラブ活動だけではなく、資格取得を含めた学業への取り組みや、友人や家族との人間関係についても意欲的で、相談室で語られる内容は初回面接で語られる内容から次第に広がり、また深まっていくからだ。自分自身の意志で学生相談室を利用すること自体に、こうした学生の「意欲」が端的に表れていると考えることも可能であろう。つまり、こうした学生たちから教えられるのは、クラブ活動での問題に直面し悩むことは、彼等自身が持つ「意欲」をクラブ以外の活動に対しても広げ、深めていく「入り口」として、重要なきっかけになっているということだ。大学時代とは、自己の可能性・独自性を探求するという、喜びと苦しみとが表裏となる課題に向きあう時代である。在学生の7割程度がクラブ活動に取り組んでいる本学において、こうした「入り口」を通った学生たちの成長過程を、私は来談学生たちと共に歩ませてもらってきたように感じている。

本学に入学してきた学生の多くは、クラブ活動を通しいかなる競技成績を残すか、ということを目標に設定しているものと考えられる。しかし実際に、自分が満足できる競技成績を残せる学生は、ごく少数だとも考えられる。それが競技である限り、勝者が少数になるのは当然であろう。しかしこの単純明快な目標設定から、複雑で豊かな人生の目標設定へと展開していく作業は、辛く苦しい時という「入り口」を通り、その後続く自己探求の課題と正面から取り組んでいく「意欲」なくしては成し得ない。この1年間、入学初年次にクラブ活動の問題に直面し、来談してきた学生たちと共に取り組んだのは、そうした学生の「意欲」を支え、辛く苦しい時を共に乗り越える作業であったように感じている。

### ⑤土屋カウンセラー

本年度は、継続3件、新規13件、合計16件を担当した。一昨年度に担当件数が激減したが、今年は現状維持であった。

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3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り、クローズドスキルの競技において、「パフォーマンスルーティーン」を確立したいとの依頼であった。これは、スポーツメンタルトレーニング指導士である荒木香織先生（園田学園女子大学）のラグビー日本代表の五郎丸選手への指導の影響が大きいように思う。試合前の心理的準備を中心に面談が進み、卒業期を迎えて学生レベルから全日本レベルへと挑戦の舞台を変えていった。

他に新規では、同じ特徴を持つ身体の訴えが2件続いた。身体の訴えは、ともに体育系大学ならではの相談であったが、競技だけでなく、就職やその後の社会生活全般にわたる問題であるだけに、ここでの取り組みは、その序盤を支えたに過ぎない。これからが本番。教職関係にあっては、社会的認知は必ずしも十分に進んでおらず、とかく障害は多いだろうが、彼らしく生きていくすべを見つけたいと願っている。

さて、昨年度は専任カウンセラーの配置を含め、新体制への移行に踏み切ることを求め、運営審議会でもご理解を得た。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。新体制への移行が、より発展性を持った形で進められるよう、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

本年度の私の担当したケースは、競技力向上を目指すアスリートと、一方で、進路のことや適応のことをお話しにきた方があった。アスリートにおいては、2016年のリオ・オリンピックを目指すといった競技者から、学生の競技者として第一線で戦う競技者まで、競技レベルは多少の差異があったものの、基本的に高いレベルの競技者であったといえる。一方の適応支援的なケースでは、学部を問わず来談されていた。

競技力向上のサポートにおいては、比較的競技レベルが高かったことと、継続のケースであったことも影響しているのかもしれないが、SMTの技法指導を行うことは少なかった。しかし、技法の話が全くないわけではなく、回数こそ少なかったが、時折懐古的に技法のことを振り返る時間があった。そしてその時間は、お話を伺っていく中では比較的重要なポイントとなっていたように思う。

しかしながら、全体としては日常生活も含めた競技者としての生活全般のお話を伺っている時間が長かったように思う。彼らの日々は、一般の人々からすると非日常的で刺激的にも見えるものかもしれないが、そうした生活を淡々と語る様はとても印象的であった。実際にお話を伺っていくと、総じて彼らの話には驚かされるが多かったように思う。もちろん、けがなどの体調不良が襲い掛かるようなことも起こるのであるが、そうした競技者としてやむを得ないともいえるアクシデントのみならず、様々な壁が彼らの行く手を阻んでいるように見えてならない。

重大なアクシデントに遭遇したお話を伺いながら、私もある意味「夢中になって」お話を掘り下げていくような時もあった。ふと我に返り、自分のしている仕事の意義や必要性などに立ち返るようなことも何度もあった。そこで、「それはそれとして」一旦置いておいて、競技やメンタルトレーニング技法の話に戻る、というやり方もあるのではないだろうか、と考えを巡らせるわけであるが、今年度は、私はそうせずその話に寄り添って聞き続ける選択をした。その後、彼らは様々な状況や周囲の人々に翻弄されたり、時にはうまく流れに乗ったりしながら、競技者としての生活から離脱せず何とか競技に挑戦し続けるレベルにとどまっていた。彼らの生活は刺激的ではあるもののとても苦しいように見え、どうしてこのような世界にとどまろうとしているのかという自分自身の葛藤とも戦っているようである。私自身もそうしたお話を伺いながら、できる限りしんどい思いを共感しようと試み、結局同じ時間を過ごすことにこそこの仕事の意味がある、という結論のようなものに至るのであるが、それが正しいのかどうかは私にもわからない。少なくとも競技者としての生活を継続して、私が話を聴き続けているという状況だけがあるのだが、2016年のオリンピックが終わるころに、何らかの答えが見えてくるのかもしれない。

一方で今年度は、大学への適応について課題を抱えた学生が来談してくれた。学生相談らしいといえ、らしいケースであったといえる。入学早々の「固い」感じが徐々にほどけていくように、大学生活を楽しめるような雰囲気に変化していくのが見て取れた。年度のうちに終結するケースが多かったが、大学生活の初期に、この相談室の存在を知ってくれたことには意義があるかと感じている。

体育学部と新しい教育学部と、今のところは健康福祉学部の学生が混在する中、今後はまたこれまでとは異なった室の学生が入学してくることを想定し、学生相談室としても柔軟な対応ができるよう心掛けていく必要があることを感じている。そうした中で、自分自身の意義を探し求める一年間でもあった。

## 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、「死にたくない」「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。

さて、各学年・男女の平均値と標準偏差は表4の通りであった。例年通り、いずれの学年においても女子の得点が男子を上回るという結果が示された。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。さらに標準偏差（SD）の比較的大きいことが特徴であり、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。

男子の体育学部は1年生の得点がたいへん低く、課題意識の低さなのか判別は難しいが、例年にない得点傾向であった。一方で新規開設の教育学部は男女とも高い得点であった。全体としては女子が比較的高いか、もしくはかなり高い学年もある。過年度に見られたような、学年を追うごとに得点が低下していくような現象は近年あまり見られなくなってきて、学年によって特色があるように感じる。たとえばガイダンスの際に、こちらの説明があまり関心を払ってもらえないようなことが起きる。騒がしい状況であったり、他の作業を行っているようなこともあるのだが、そうした学年は概して得点が低い傾向にある。こちらのプレゼンテーションにも課題はあろうが、そもそも関心が低いようにも思え、これがどういった心性を示すものであるかは、まだ判然としない。

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42名)						2年生(相談あり19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	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	212	133	80	91	64	48	199	123	86	82	61	39
M	4.32	4.51	6.56	6.36	8.28	8.67	4.63	4.25	3.92	9.40	6.57	4.95
SD	4.02	4.13	6.39	5.45	5.36	7.64	6.17	4.56	4.58	7.31	5.64	4.32
相談あり人数	14	15	6	4	3	0	6	4	1	4	3	1
学年	3年生(相談あり21名)						4年(相談あり13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	200	80	89	72	34	34	190	101	76	76	62	21
M	5.78	5.45	5.02	8.32	7.29	9.09	5.42	5.91	3.93	10.43	9.18	8.67
SD	5.97	6.15	6.10	6.41	5.24	8.23	6.29	5.58	5.11	8.43	8.20	7.74
相談あり人数	6	1	3	4	2	5	2	1	4	2	3	1

(相談あり回答者 合計95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95名であり、前年度の49名から大幅増となった。

一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、相談者が多いものであるが、本学入学者500名弱のうちの一割弱の人数が相談を希望しているということであろう。新設された教育学部の動向は注目すべきところであったが、男子学生のみ6名が来談した。ガイダンス等での周知が不十分であったことを踏まえると、比較的多くの学生が訪れたといえるだろう。相談希望者には、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。

2年生以上の相談希望者に対しても、できるだけ早い段階で指定された連絡方法により、相談室から情報を発信した。スクリーニング後のフォローアップにおいては、「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。こうした体制の維持は大変重要である。本学の中途退学者を減少させていくことは中期計画にも謳われており、できる限り迅速な対応ができるよう、専任カウンセラーやインテーカーなどの人的措置も含めて組織体制を継続的に維持・強化していくことが求められるだろう。

### 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。

### 4. 研修活動

本項では平成27年11月15日(日)～11月17日(火)、東京国際フォーラムにおいて開催された、「第53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27年度は、分科会C2「事例から学ぶ技法と対応のコツ」を受講した。本分科会では、3日間の分科会の中で3つの事例が紹介され、講師である首都大学東京の岡昌之先生、麗澤大学の阿部千香子先生を中心として参加者で検討を行った。

初日には「学生相談は〇〇が難しい」というテーマで自己紹介を行った。体制整備についてや学生との関わり方、あるいはカウンセラーの心身の健康維持などといった、各大学の諸事情を垣間見ることができた。本学の現状としては、体育系大学の学生特有の、よく言えば「我慢強さ」とらえ方によっては「度を越した負けず嫌い」のようなものが時に学生たちの語りや学生相談室の利用を妨げてしまうことがあることを説明した。

その後、各日1件の事例が提供され、3件の事例検討が行われた。友人関係の困難や学業問題、人生への不安といった事例であったが、共通してカウンセラーが学生の抱える問題に翻弄され、様々な困惑に直面している事例であった。先述の通り初日には学生相談の困難さを共有し合う時間があったが、今回の事例を聞いて改めて大学生という時期を過ごすことの難しさ、そしてそこで困難を抱える学生を支援する仕事の重みを考える時間であった。



ここ数年、本研修会で出会うカウンセラーの方々と交流を図る際に、体育系大学の学生についてお話をすることが多く、その中で彼らの心理的な課題の表出について興味を持って聞いていただくことがある。本年事例提供を頂いた方々とお話をさせていただき、またそのような話題があった。本学の学生の中には日常生活上の困難さとして表出せずに、それをスポーツの場に持ち込んでいるようなことがある。私自身としては、一般的に体育大学の学生は精神的健康度が高いといったことがよく言われているが、そうした傾向と彼らのスポーツ活動と無縁ではないように感じる。一方でそれはスポーツ活動でうまく発散している、といった短絡的な理解とは異なる。今回の分科会で出会った事例は、学生の生活上の困苦がカウンセラーに向かい、それがカウンセラー側の困惑に表出していったように思う。体育大学の学生はスポーツ活動そのものによって発散する部分はもちろんあるだろう。たとえば、身体的なコンタクトや勝利を得ることによる達成感などは彼らのカタルシスとして機能し、社会的な適応や成長を促すだろう。

一方で「体育会」的な文化的要因により、そうした形以外の、こうした言い方が適切であるかはわからないが、一般的な学生がするような問題の表出の仕方が採用できない場面もあるのかもしれない。本分科会の冒頭で自己紹介の折に、本学学生に見られる負けず嫌いや我慢強さといったものが、個人の特質ではなく所属する集団の強固な文化であった場合に、心理的な問題を抑圧せざるを得ないような状況はあるようである。しかしながら、彼らの持ち前の忍耐強さによって、その抑圧を限界まで機能させてしまって、かなりしんどい思いを募らせている学生もいるのではない。

学生相談室の相談件数はここ数年、微増の傾向にある。平成28年度はより増加の傾向のようである。体育系大学の文化的素地のためにしんどい状況になっている学生が訪れやすい環境を整備することは重要であり、相談にやってきてくれることはありがたいことではある。相談に来ることで開けてくる新しい生活もあるはずなので、我慢や負けず嫌いだけでなく、どうかためらわずに学生相談室を利用してほしい。

## 5. その他

### 1) ケース検討会について

学生相談室のケース検討会は、ここ数年は実施がかなわない状況が続いている。専任教員と非常勤カウンセラーのスケジュールリングが年々困難となってきており、本学学生相談室の体制の再整備が急務であることを物語っている。事例検討は重篤事例の共有による迅速な対処につながることもあるし、またカウンセラー自身の活動の支えともなるものであり、重要な機会である。次年度以降、定例化のための方策を検討していく必要があるが、そのためにも専任カウンセラーの配置は急務であると言える。

### 2) 活動報告会の実施

平成28年3月11日(木) 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28年度活動計画②平成28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、川添相談室員、杉谷相談室員、荒屋カウンセラー、前林カウンセラー、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、淵本体育学部学部長、荒木ハラスメント防止等専門委員、工藤教務委員長、細川事務局長、松本学長室室長、野田学長室員、浦久保学長室DASHプロジェクトコーディネーター、古屋診療所員であった（写真参照）。



写真 平成27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

### Ⅲ. 総括と次年度の課題

平成27年度の運営審議会で話し合われた内容を基に、以下の通り年度の総括と次年度への課題の提起をする。

#### 1. 平成27年度の総括

当該年度の2つの課題に対する活動を総括が行われたので報告する。平成27年度の活動方針は以下のとおりであった。

- 1) 常勤カウンセラー(週5日の勤務)の新規配置
  - ▶ 学生相談室カウンセラーとして週に一日(ex.土曜日)の担当
  - ▶ ピアサポートセンター(仮)設置に向けての学内外の作業
  - ▶ トレーニング科学センターとの連携
  - ▶ 研修会の開催や学内掲示などの啓蒙活動
  - ▶ 深刻化する相談への対応とそのため学内・外機関との連携
  - ▶ 倫理規定の整備

→採用条件の確定に向けて、具体的な作業に入る。

2) 心身の健康の維持・増進、競技力向上を目指した学生及び教職員サービスの展開

### 1) 常勤カウンセラー(週5日の勤務)の新規配置

本ルームは開設以来、専任教員によるカウンセラー兼担を実施してきているが、兼担している教員が学会出張、研修会出張をはじめ、教育活動に関連した諸学会等での理事などの役職を務めることも多いため、現状では面接をこなすことで精いっぱい、という状況である。面接回数については安定的に250回以上の回数を重ねており、本年度は300件を超えた。上記のような積み残している課題が山積しているにもかかわらず、そこに取り組む時間的余裕はほぼない。特に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ではできる限り早期に実現されていくべきものであり、次年度も引き続き「常勤カウンセラーの新規配置」に取り組んでいく必要があるだろう。

本年度も重ねてカウンセラーの配置についてはことあるごとに必要性を訴え、特別予算の申請を行ったが、採択には至らなかった。平成28年度も引き続き、専任カウンセラーの配置との関連も含めて、次年度以降必要とされるであろう、特に専任カウンセラーに担っていただきたい活動内容について以下の通り明らかにしたうえで、特別予算の申請を行う予定である。

>学生相談室カウンセラーとして週に一日(ex.土曜日)の担当

平成25年度以降実施してきた土曜日の開室は、上記の理由から週末に担当者が不在となることが多く、現実的には実施が難しいと考えられる。常勤カウンセラーの採用により、比較的学生が来談しやすい土曜日の開室が現実的になると考えられる。

>ピアサポートセンター(仮)設置に向けての学内外の作業

ピアサポートセンターの設置に向けては外部講師の招聘などを含めて教育課程との連携を検討する必要がある。教育組織としての学部のコースや外部諸機関との連携が進展していくことと思われる。

>トレーニング科学センター(仮)との連携

トレーニング科学センターからスポーツ科学センターに改組が進められる中、本ルームとしては競技力の高い学生に対する生活上の支援が求められ、本ルームの有効活用を促す窓口として、専任カウンセラーが機能することが望まれる。

>研修会の開催や学内掲示などの啓蒙活動

啓蒙活動や学生・教職員に対するセミナーの開催など、本ルームとして担っていくべき業務は枚挙にいとまがない。専任カウンセラーの採用により、直接セミナーの担当が可能となることが望ましい。

>深刻化する相談への対応とそのための学内・外機関との連携

学内では診療所やATルームなどとの連携により、身体的な不調や怪我、リハビリなどの過程で本ルームが支援に関わることができる可能性がある。現状では実質的な連携は行われていないが、各施設からの依頼にこたえて、本ルームで受理する事例は散見されるようである。

>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。調査活動はある程度専門性を持った担

当事者が担う必要があり、専任カウンセラーに担っていただくことが望ましい。

## 2) 心身の健康の維持・増進、競技力向上を目指した学生及び教職員サービスの展開

学生に対する支援は、学生相談室の機能のみならず、競技力向上の主訴に対しても対応してきており、また大学院生主体の組織であるSMTチームも機能してきていることから、幅広い支援体制は確立してきているが、内外の諸機関との連携はまだまだ進んでいない。また近年、本学教職員は学生指導以外にも様々な業務に携わっており、職務遂行上様々な意味で困難な事情を抱えているように思われる。こうした状況で心身の健康増進を図ることやハラスメントなどの予防的対策などは本ルームに期待される機能であると考えられるが、手付かずの状態である。上記専任カウンセラーの雇用によりこうした状況は改善が見込まれる。

## 2. 次年度に向けての課題と活動計画

以上2点を踏まえ、平成28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) 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

専任カウンセラーの雇用について昨年度に引き続き菅生カウンセラーより提案があり、具体的な雇用に向けての方策も話し合われた。また、新規設置された教育学部に対して、本ルームの活動に対する理解を頂いて、3学部体制を確立することが重要な課題であると考えられる。

## 文献

- 1) 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.
- 2) 岡昌之, 阿部千香子(2015):分科会C学生相談の研究 C2 事例から学ぶ技法と対応のコツ. 日本学生相談学会:第53回全国学生相談研修会報告書:46-47.
- 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(2016):平成26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, 47:1-19.
- 4) 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.
- 5) 土屋裕陸, 山本昌輝, 廣瀬幸市, 高橋幸治, 今堀美樹(2004):2003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. 大阪体育大学紀要, 36:129-144.