

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

菅生貴之、高橋幸治¹⁾、今堀美樹、荒屋昌弘²⁾、前林清和³⁾、土屋裕睦

2015年12月8日 2016年1月21日受理

Report on counseling college students and student-athletes in OUHS sports counseling room in 2014.

Takayuki SUGO, Koji TAKAHASHI, Miki IMAHORI, Masahiro ARAYA,
Kiyokazu MAEBAYASHI and Hironobu TSUCHIYA.

Abstract

Activities of the Sports Counseling Room in the Osaka University of Health and Sport Sciences conducted during fiscal 2014 are reported. Moreover, issues that are expected to be faced in the coming fiscal year by the Sports Counseling Room were identified. The report begins with an overview of the activities of the Sports Counseling Room, as well as the impressions of counselors. It proceeds to describe the results of mental health screening tests conducted for students. Then, the report clarifies different types of educational and informative activities conducted for students, and training activities for counselors. Based on these, two issues that would be important in the upcoming fiscal year are identified: (1) The need for new full-time counselors, and (2) The provision of multiple services for university students and staff in order to support and promote physical and mental health and enhance performance. We conducted the following specific activity plans especially regarding (1) above.

Working as a student counselor once a week (example: on Saturdays).

External and internal activities to establish peer support centers.

Collaborating closely with the Training Science Center.

Educational and informative activities, such as giving seminars and developing bulletins for students.

Collaborating with external and internal organizations for dealing with serious counseling related topics.

Preparing an ethical code.

1) 大阪府立大学 2) 児童養護施設武田塾 3) 神戸学院大学

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26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25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26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の学内・外機関との連携

倫理規定の整備

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26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26年5月1日、健康福祉学部は5月7日開催の教授会において報告した。

2. 活動内容

1) 相談活動の充実（関連機関における連携の強化、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、心理サポートに関連する教育セミナー）

4) 調査・研究活動（本学学生 of 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（報告会の開催、報告書の作成）

7) 実践活動（競技力向上のためのチームへのサポート、ピアサポート活動の推進）

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）
 - ・今川 恵和、川添正勝、山崎一男（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12：00-15：00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10：40-13：00担当）
 - ・土屋裕睦（体育学部：金曜日14：40-17：50担当・土曜日10：00-13：00担当）
- 5) 受付：川添裕美（月～金10：00～15：00）

4. 活動暦

平成26年度の年間活動暦は以下のようであった。

- | | |
|--------|--|
| 4月1日 | 平成26年度学生相談・スポーツカウンセリングルーム開室 |
| 4月4日 | 新入生ガイダンス・利用案内（健康福祉学部：今堀カウンセラー） |
| 4月4日 | 新入生スクリーニング検査（UPI） |
| 4月7日 | 該当者連絡開始 |
| 4月8日 | 新入生ガイダンス・利用案内（体育学部：土屋カウンセラー） |
| 4月 | 学生相談室・スポーツカウンセリングルーム紹介の掲示 |
| 5月26日 | 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 |
| 6月1日 | 第14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） |
| 8月19日 | 平成26年度教育ミーティング |
| 11月30～ | |
| 12月2日 | 第52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「2013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5日 | 運営審議会（平成26年度活動報告会）開催、自己点検 |
| 3月31日 | 年次報告作成（平成28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26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（健康福祉学部准教授）が心理カウンセラーとして推薦され、両学部より専任教員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45名（前年度51名）であり、前年度とほぼ同数であった。

面接回数は268回（前年度250回）であり、前年度から微増であった。ここ数年、面接回数に関しては相談室移転などの様々な要因により、大幅に減少したり増加したりと不安定な推移であったが、前年度と今年度は比較的同等の数字であった。現状の二学部体制の中では、本年度の報告数あたりが本学学生相談室の実態に近いものであるかもしれない。相談回数を実人数で割ったものが平均面接回数、ということになるが、そうすると平成26年度は6回程度、ということになる。しかし、実際には履修相談などで一回のみ対応した学生も多くいる現状からすると、実際にはもう少し継続していたであろうことは想像できる。また、前年度から引き続きというケースも存在することから、長期休暇などの閉鎖期間を持つ学生相談室としては、比較的学生たちが問題に向き合う場として継続的に利用してくれているのではないと思われる。月曜日から金曜日の授業時間にカウンセラーを配置していることにより、前年度の報告でも触れたが、学生相談室の存在そのものが学生生活のセイフティネットとしての役割も果たしているだろうことを考慮に入れると、一定の学生支援の役割は果たしているといえよう。

一方で、近年目指してきた土曜日の開室については、本学専任教員の多忙化もあって、極めて厳しい状況であった。前年度も指摘した通り、近年広報活動や機能拡充などの展開が見られていないことは大きな反省材料として今年も積み残しとなってしまった。今後は中期計画、大阪体育大学ビジョンなどの方向性を絡めながら、特別予算の活用などを通して専任カウンセラーの採用を具体的に検討していく必要があるといえるだろう。

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。45名分の主訴が、相談内容としては95件へと広がっていく様子がみとれる。

相談カテゴリーの中で例年と傾向の違いとして際立ったのは、「競技に関すること」が主訴件数として大幅に増えたことであろう。これまでは「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きた。本年度は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たこともあり、大幅な増加につながったと考えられる。本ルームの際立った特徴として挙げるができるだろう。

主訴・相談内容ともに例年多い「精神的なこと」は、例年になく少なかった。一方で昨年も見られた傾向であるが主訴としては7件にすぎない「将来のこと（進路・就職）」が、相談の中では重要なテーマとなっていくケースが16件もあることが見て取れる。（昨年度は主訴6件→相談内容21件）。本学のキャリア支援の充実化はますます進んでおり、将来について向き合おうとする学生が増えていることは明確であろう。一方で相談員の充実したキャリア支援室に持ち込む相談とはまた別に、敢えて学生相談室に来談する学生もいるということでもあり、前年度報告した通り、学生相談室特有機能の一端を担っているであろう。

本年度も、競技場面での実力発揮を目的に、スポーツメンタルトレーニング（SMT）指導を求めて来談する学生は引き続き多かった。通常の学生相談の機能に加え、競技力向上や試合場面での実力発揮への支援といった、スポーツカウンセリングの機能を今後も本ルームの特徴として位置づけつつ、中期計画にも謳われている、本学のハイパフォーマンスアスリートサポートセンター（仮）の心理サポート部門との連携を深めていく必要があるだろう。

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	2	27	10月	荒屋昌弘	2	33
	前林清和	3			前林清和	0	
	高橋幸治	3			高橋幸治	7	
	土屋裕睦	7			土屋裕睦	8	
	今堀美樹	5			今堀美樹	9	
	菅生貴之	7		菅生貴之	7		
5月	荒屋昌弘	2	27	11月	荒屋昌弘	1	31
	前林清和	3			前林清和	0	
	高橋幸治	4			高橋幸治	9	
	土屋裕睦	3			土屋裕睦	4	
	今堀美樹	7			今堀美樹	11	
	菅生貴之	8		菅生貴之	6		
6月	荒屋昌弘	4	34	12月	荒屋昌弘	4	22
	前林清和	9			前林清和	2	
	高橋幸治	3			高橋幸治	6	
	土屋裕睦	5			土屋裕睦	4	
	今堀美樹	9			今堀美樹	4	
	菅生貴之	4		菅生貴之	2		
7月	荒屋昌弘	3	25	1月	荒屋昌弘	1	16
	前林清和	4			前林清和	0	
	高橋幸治	3			高橋幸治	3	
	土屋裕睦	4			土屋裕睦	3	
	今堀美樹	6			今堀美樹	5	
	菅生貴之	5		菅生貴之	4		
8月	荒屋昌弘	0	12	2月	荒屋昌弘	1	7
	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	3	
	今堀美樹	4			今堀美樹	1	
	菅生貴之	7		菅生貴之	2		
9月	荒屋昌弘	4	26	3月	荒屋昌弘	4	8
	前林清和	0			前林清和	0	
	高橋幸治	2			高橋幸治	0	
	土屋裕睦	7			土屋裕睦	2	
	今堀美樹	8			今堀美樹	2	
	菅生貴之	5		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	6	45	28	268
前林清和	非常勤・週1日	3		21	
高橋幸治	非常勤・週1日	7		40	
土屋裕睦	専任・週2日	12		51	
今堀美樹	専任・週1日	6		71	
菅生貴之	専任・週1日	11		57	

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. 精神的なこと	8	26
2. 身体的なこと	3	12
3. 競技に関すること	23	28
4. 家族のこと(経済的なこ	3	11
5. 将来のこと	7	16
6. その他(法律・事故)	1	2
合計	45	95

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継続して面接した学生は3名であった。そのうち2名は、いわゆるメンタルトレーニングを希望する学生で半年ほど継続的にトレーニングを行った。2名とも大学生のスポーツ選手としての自覚が形成されることで、クラブになじむことができたようである。もう一人は、クラブ活動における人間関係での悩みで来談した学生であった。面接ではストレスを発散させながら、自分の立ち位置を確立し確認することで一定の落ち着きを見出したようである。

今回は、学生のアイデンティティの確立、つまり大人になるということについて所感を述べる。

アイデンティティという言葉は、アメリカの心理学者であるエリクソンが、1950年代に打ち立てた理論である(エリクソン, 2011)。その意味は、単純な表現でいうと子どもが成長して、「私」が確立する、つまり、一応大人になるということである。エリクソンは、青年後期、18歳頃には、アイデンティティが確立すると述べている。しかし、現代の日本はそうではないようである。私は、毎年、大学3年生の授業でアイデンティティのレベルを図る心理テストを行っているが、大人と診断される学生は15%程度である。つまり、今の学生の多くは大人になっていない、アイデンティティが確立していないといえる。私は、現代の若者が、アイデンティティを確立するのは25歳から30歳くらいではないかと考えている。

そのなかで、私が以前から感じているのが、若者が、というより日本人が大人になるのが遅いだけでなく、自分勝手な生き方、つまり自己的、利己的な生き方に走っているのではないか、ということである。そして、そのような状態で大人となり、社会を構成しているのではないか、ということである。

一つ例を出して考えてみたい。私たち日本人の多くは、親に「他人の迷惑になってはいけない」「人の迷惑にならないようにしなさい」というように育てられてきた。実は、これが大きな問題なのである。どういうことかと言えば、「人の迷惑になってはいけない」ということは当たり前のことであり、重要なことである。しかし、このことだけを強調したり、そのことだけを教育したりすると「人の迷惑にならないければ何をしてもよい」ということになる。このような考え、態度が、戦後、日本人の多くに根付いてきたのではないかというのが私の理解である。つまり、自分の利益のためにという損得勘定に基づいた生き方をしていこうという社会が出来上がってきたのではないかということである。

ところで、人間関係は、大きくわけて二つある。それは、「利害関係のない関係」と「利害関係のある関係」である。利害関係とは、損得の関係である。人間は、社会に出て仕事をしだしたら多くは利害関係が発生してくる。この利害関係は、もちろん悪いことではなくて、私たちが生きていく経済活動の中では必要なことである。しかし、多くの大人が忘れてるのが利害関係のない関係である。この利害関係のない関係とは、親子、恋人、親友、恩師などとの人間関係である。これこそが人間の本質的な関係なのである。それが軽く考えられてきたり、友達の関係も利害関係的に考えてしまったりするところに大きな問題がある。

利害関係のない関係とは、他人に迷惑をかける、かけない、ということではない。実は迷惑とは利害関係に基づく言葉である。そして、多くの親も先生も、この利害関係による人間関係に基づいて教育を行ってきたのであり、そこに問題があるのだ。

人間には、迷惑にならなくてもやっではいけないことがある。たとえば、援助交際を例にあげてみよう。援助交際をしている女子高生がいたとして、本人は「誰にも迷惑になっていないじゃないか、どうして駄目なの？」という。その時に、親も先生も情けないことにどうして駄目なのかをはっきり答えることができない。これは利害関係から言えば答えられないのである。しかし、親や先生とは利害関係のない関係なので、迷惑にならなくてもやっではいけないのである。利害関係のない関係は、感情や心でつながっているわけだから、その人を悲しませたり、傷つけたりということ自体やっではいけないのである。そういう関係を大事にしてこなかったり、こういうことに気づいていなかったりする。

逆に、迷惑になってもやらなければならないこともある。世の大学生はほとんどが、親に迷惑をかけている。たとえば、大学に行くのも多額の費用がかかるから親は迷惑かも知れない。さらに、大学院へ行きたいと思ったら、やっで大学を出したのに、さらに数年間お金を出さなければいけない。しかし、親は承諾してくれる。親と子どもは利害関係のない関係なので、子どものやりたいという気持ち、子どもの志を大事にして大学にいかせるのである。世の中のために、やらなければならない、という意志や大志があれば、たとえ他人に迷惑をかけてもやらなければならないことが人間にはあるのだ。過年、我が国全体が貧しかった時代は、村で頭の良い子がいたら、村の人たちがお金を出しあっ

てその子が大学にいけるように、「世の中のために頑張って」と支援をし、生活が苦しいなかでも、その子どものためにお金を出し合ったのである。利害関係を超越しているのだ。大きな志、使命感をもっていたら、人の迷惑になってもやらなければならないこともあるということである。それが本質的な人間関係なのだ。

はじめにも述べたが、今の学生たちの多くは、幸いにもまだ大人になっていない。大学生活のなかで、利害関係のない人間関係のなかで、それを大切にしながら人間形成を目指してもらいたい。その支援をするのもこの相談室の役目である。

②荒屋カウンセラー

相談に来られる学生を自分で悩む力を持っている学生と悩むことが難しく、耐えられない学生に大別できるように思う。初回の面接では、学生が話されるままに聞き、不安や心配なことを明確にし、それについて3～5回お会いすることを提案する。面接ごとに自分なりに考え、次の面接のときに自分なりの解決策を持って来られ、問題の性質を深めて来られる。そのような学生は、何気なく話す日常や大学での出来事の中に、その学生の問題に対する取り組みが見られる。

たとえば、ある学生は競技を続けるかどうかを悩み相談室にやって来られた。話は監督との人間関係へと深まり、さらにはその学生と監督との間に入ってくれた先輩の存在について触れ、現実的にどのように対応すべきか一緒に考えてくれる人物の話がされた。そのような話を続ける中で、家族のことが話題になり、家族の中に自分の居場所がない、家族に自分のことを認めてもらえなかったという辛い過去について話が深まる。しかし、そのような環境においても、自分のことを認めてくれたきょうだいの存在が思い出され、温かい気持ちになったことを話す。家族との関係性が競技における監督との関係、さらに間に入ってくれた先輩との関係に映し出されていることがよくわかる。数回の面接の中でその学生は、目の前にある競技を続けるかどうかという問題から自分の核にあるテーマに触れ、自分が抱える人生のテーマを知るに至った。このような学生は悩む力を持っている方と言えるだろう。カウンセラーは時間と空間と話を聞く対象を提供するのみであり、この学生自身が考えを深めていくプロセスに伴走する役割を担う。もちろん、問題が解決すればそれで終わりではなく、その後も自分のテーマについて考えていく作業には意味はあるが、それは学生の選択だと考えている。

問題にぶつかり、破たんしそうな不安を抱えて相談室にやってくるが、悩むことができない学生もいる。「なんとかしてほしい」「どうしたらいいのか」という訴えには切実なものがあり、カウンセラーとしても焦りや無力感、時には何も改善しない苛立ちを感じることもある。しかし、それらはカウンセラー個人の感情と済ませてしまうよりも、学生自身の体験として理解することに意味がある。そのような気持ちを抱えながらも、一緒に考えていくことが相談室の機能であるが、「何も変わらない」「どうしたらいいのか」と問題やそれに伴う感情を投げ出してしまい、カウンセラーに投げ込んでくる。それを抱えながら、学生の気持ちや体験している不安について考えていく作業となるが、実際は滂沱の涙、それを拭いた沢山のティッシュと一緒に、学生は考えるべき事柄も相談室のごみ箱（カウンセラーの心の中）に捨て、去ってしまう場合が多い。悩み、自分自身に目を向けることに耐えられない程、深く傷ついているのだろう。

精神分析家であるビオン(1999)は「経験から学ぶ」ことが、心が健康かどうか、成長できるかどうか

かの鍵であるという。「経験から学ぶ」とは、簡単なようで難しい。指摘されたことを謙虚に受け止め、自分の成長に生かしていくことは誰にとっても難しい。悩むときには痛みを伴うからであり、心の痛みや不安に対して思考は、上手く働いてくれないことが多い。

③高橋カウンセラー

相談室が今の場所に移転してから、来談者が少ない状態が続いていたが、今年度は、増加した印象がある。相談場所として根づいてきたのだろうか。自身の問題や課題に時間をかけて取り組もうと継続して来談している学生達にお会いし、それぞれの方に来年度もお会いする予定である。

今年度の相談を振り返り、そこで連想することについて書こうと思う。それは精神科医、辻（2008）が『治療精神医学の実践』において主張していることで、筆者が強く影響を受けている視点に関係している。何か嫌な出来事、ネガティブに思うようなこと、思い通りの行動の障害になるものに、人が出会った時、人はどうするか。例えば、自分が生活している場で嫌がらせを受ける、いつもきつく叱られている、周囲に味方がいなくなった、自分の思い通りにいかない、などの状況である。辻の視点では、その際の人のあり方には分かれ目がある。一つは、自分にそのような被害をもたらしている要因（出来事、人、周囲など）に囚われ、その要因のせいにし、取り除こう、避けよう、と考える場合である。これをAとする。これは、ネガティブな要因を排除する心性が全面にある。一方、自分に被害をもたらしている要因はあるが、それを被っているのは自分、ネガティブに感じているのは自分である、という風に、「見ている自分」に着目する心性がある場合である。これをBとする。この場合だと、人は自分に注目し、被害の中で、「自分ができること」「自分がすることによって被害状況を変えられることができること」の可能性に目を向けている。つまり、自分に目を向けることで、被害をもたらしている要因を客観視し、立ち向かうことが可能になるわけである。辻は、Aの心性からBの心性に変わっていくことを、心の成熟と捉え、様々な心の病の治癒の根本であることを発見した。自分の心の中に、「ネガティブなものを排除したい」という欲求が生じる時、それはAの態度になっていて、対象のせいにし、対象と真に向き合うことができない状況になっている。辻の視点が優れている点は、それは治療者にも当てはまることを指摘している点だと、筆者は思う。つまり、来談者の話を聞き、その来談者に対してネガティブな気持ちが生まれる時がある。「そんなんじゃダメだ」「逃げてるだけだ」「あなたのそういうところが問題」などと、来談者の悪い所に目がいき、それを変えたい、それを換えれば解決する、という思考に囚われる。それは治療者の心の中に生まれている、自分のネガティブな思いを排除しようとする心の動きである。それでは、来談者の心と向き合うことはできない。辻は、来談者の目に見えない心を理解することを強調する。「人であれば、このような境遇にあれば、このような悩みを抱えて当然だ」と治療者が理解できた時、来談者は理解者を得、来談者自身を頼りにする主体性が芽生える。

今、被害があると、すぐ誰かのせいにし、クレームをし、自分以外の要因を変えよう、とする傾向がとても強くなっている。相談の場所は、それとは逆行し、「自分ができること」が育つような場でありたい。

④今掘カウンセラー

平成26年度は、継続ケースの2名を加え6名の学生との出会いがあった。例年に比べて担当ケースは少なかったが、面接回数は約2倍に増加した。この数字から、少人数の学生が毎週欠かさずに来談したことが見て取れる。6名のうち1人は継続ケースで、ほとんど毎週来談してきた学生だったので、特に印象に残っている。また他の学生達も、「カウンセリングと真面目に取り組む」という印象が残った者が多く、今年度の特色ともいえる。相談内容としては近年の傾向と同様に、家族・友人との人間関係や精神的なことを訴える学生が多かった。精神的な不調の訴えのなかには、医療との連携を必要とする重篤なものもあった。しかし面接の場で語られる内容は、「自己理解と他者理解を深める」という表現に収斂できる内容だった。自分のそうした理解をカウンセラーと語り合うことによって確認するために、来談する学生が多かった。ただ、この他者理解の「他者」が、家族や恋人というような非常に近い「他者」の場合が多く、そうした「他者」への理解を深めることは彼らにとって、強いストレスを感じさせるものであり、カウンセラーとの語り合いによってこのストレスを緩和することが必要だったものと考えられる。自分にとって近い「他者」が、理解困難な言動を繰り返す場合に、そのストレスを自分の内に抱え込み、自分を精神的な不調に追い込んでしまうような「真面目さ」が、こうした学生達の基本的なありようだと受け取れた。

「家族というのは、ある時代まで、きびしい外界から身を守る避難所のようなものであり、共同体のなかで、ささやかながら、最も濃密で温かな団欒の場であったはずなのですが、いつしかそうでなくなり、“かすがい”をもたない二つの関係が神経戦的バトルを繰り広げる、畳のリングになってしまったのです。」(姜, 2012)

これは、政治学者として著名な筆者が、現代に生きる若者に向けて著した著書で、特に夏目漱石の小説に着目する、その理由を読者に説明するなかの一文である。漱石が小説に描き出す家族のありようを、それはたいてい独身か、子どものいない(いる場合でも子どもの存在感がほとんどない)夫婦であり、姜はこうした夫婦の姿は今日的な家族のありようとリアルに共通する、と指摘するのだ。そしてその意味で、漱石には先見の明があったともいい、「社会で最小単位の共同体」であるべき家族は、「社会で最小単位の修羅場」になってしまった、というのである。

子どもという立場で、そうした修羅場に巻き込まれる。あるいは当事者となって、その神経戦的バトルを繰り広げる。それは、最も頼りとする“避難所”や心を癒やすべき“団欒の場”が、まさに“修羅場”であるという現実を、どう受け止め、どう理解し、どう向きあっていけばいいのか、という理不尽な課題に日々向きあうことを意味する。そしてそれは結果として、激しい不安感や憤りをはき出すことができないうまま、心の内にため込んでいく日々ともつながっていく。そしてこれが、できることなら取り組まずに逃げ出したいような、「自己理解と他者理解を深める」という、面接の場で向きあうしんどい課題になっていくのである。

しかし学生達は決してそこから逃げだそうとはせず、真面目にその課題と向きあう。逃げ出すという選択肢など、思いもつかないというような真面目さが、彼らの基本的なありようなのである。そしてこの真面目さによって、彼らは新たな出会いへと自分を投げ出すことにもチャレンジするのである。それは人間としての真面目さが、「信じるものを求める」という動きを起こさせ、それによって希望をも見出すことができるようになっていく、という彼らの力でもあるからだ。これは、前述した姜にお

ける、次のように表現にもつながるものと考える。

「何かを信じるということは、信じる対象に自分を投げ出すことであり、それを肯定して受け入れることだからです。それができたときにはじめて、自分のなかで起きていた堂々めぐりの輪のようなものがプツリと切れて、意味が発生してくるのです。これに対して、信じられるものがなければ、自分一人でぐるぐる回っているだけですから、意味は生まれません。人の人生というのは「自分の世界」だけでは決して完成しないようにできているからです。」

このような、自分の人生を真に完成させるべく、「信じるものを求める」という真面目な取り組みを誠心誠意つくそうとする学生達との出会いは、私自身にとっても、まさに希望である。

⑤土屋カウンセラー

本年度は、継続4件、新規8件、合計12件を担当した。昨年度に担当件数が激減したが、今年はさらに微減であった。相談件数が減少している一番の原因は、私自身にある。この点については後述する。

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4件は継続であり、個人の相談というよりもチームとしての依頼であり、毎年キャプテンが相談に来てくれて、新入生サポートやチームビルディングを求められる。来談するキャプテンは毎年変わるが、長期的にチームに関われることで、少しずつチームの文化や風土への理解が深まり、貢献できることが増えてきている実感がある。その分、実際にカウンセラー自身がチームに関わる機会は減っており、キャプテンや上級生が中心に、自主的にチーム作りを進めてくれている。これについては良い方向であると認識している。

新規では、チームでの居場所のなさから来談し、進路の問題へと展開した事例、競技力優秀者として入学したものの、競技継続が困難となって来談した事例などがあった。ともに体育系大学ならではの相談であったが、体育大学という「器」が彼らの人間的な成長にどう機能すべきかについて、改めて感じるが多かった。

さて、相談件数が減少している一番の原因は、私自身の余裕のなさに尽きる。金曜日は相談室担当日でありながら授業もあり、また土曜日は出張などが少なくない。コース長などをしていると会議も少なくない。専任教員でカウンセラーを兼務すると言う、そもそも常識破り・掟破りへ挑戦してきたつもりであるが、その挑戦もここまでか、との思いは昨年から引きずったままである。とは言え、体育系大学の特徴を考えると、非常勤カウンセラーを主とした運営はなじまないのではないかと思う。次年度は、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りたい。

⑥菅生カウンセラー

本年度の私の担当したケースは、多くが競技力向上を目指すアスリートであった。対象としては、比較的若い世代で競技力向上の途上にあるといった選手から、ややベテランの域に差し掛かる選手まで、幅を持っていた。

個別のメンタルトレーニング的な介入においては、基礎的な技法の指導を行いながら、状況に合わせて、そのまま一定の技法によって関わる場合もあるし、技法指導よりもカウンセリング的な対処に移行して、お話を伺うことが中心になる場合もある。たとえば、競技力向上の途上にあり、これから

競技者として成熟の段階にいたろうとするような選手の場合には、技法によって関わっていくことも少なくはない。

今年度の関わった事例は、それぞれにトップ競技者としてのキャリアを持ち、オリンピックなどの明確な目標を持った競技者であった。以前にもこの学生相談室報告で触れてきたことでもあるし、昨今のスポーツメンタルトレーニングの風潮として、こうした一流を目指す競技者に対しては、あたかもスキル指導は不要であるかのような主張が多いように思う。しかしながら、今年度関わった三名の競技者を比較検討してみると、そうしたことは一概には言えない。三名のうちの一名は比較的初期段階から、スキルの指導というよりはお話を伺いながら、様々な心理的課題や人間関係の葛藤に向き合っていく作業が多かった。一方のもう一名は逆で、スキル指導を一貫して行っている。

そして残るもう一名の方との関わりでは、スキル指導を一通り行い、その後はお話を伺う時間が多くなっていった、いわば「中間」的な関わりをしていた。その中で私が感じたことは、後半の語りを中心とした関わりの中でも、スキル指導というものが、私が期待している以上に選手に根付いており、効果的に作用しているということであった。競技者として彼らが日々の調子を語ったり、迷いがあって立ち止まり、もう一度自分自身の課題を振り返ったりするときの「尺度」として、過去に指導したスキルのことを持ち出してくる、という機会に何度か遭遇した。目標設定やイメージ、リラクゼーションなどの心理的スキルは、こうした彼らにとっての競技者としての生活の「難題」に対して、答えは持っていないが、十分にその尺度足りうることを強く感じた。

学生相談のケースでは、競技のことを主訴として来談しながらも、青年期の独特な課題を発見して、そちらに話の重心がシフトしていくことはよく起こる。しかしながらオリンピックを目指すアスリートは、そうした「一般的」課題があるとは知りつつも、限られた時間の中で、その課題に向き合っている時間が十分に取れないことを感じているように思う。もちろん、そうした課題に向き合う選手もいることはいるのだが、一方であえてそうした課題に深入りせずに、心理的スキルを通して克服していくべき課題に舞い戻っていくように関わる選手もいる。そうした、選手個々の課題に対する「向き合い方」をどのようにしていくか、という難しい問題に対して、心理的スキルは一つの指標となっているのではないかと感じた。

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た。

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のようであった。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11点台であるが、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12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。

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49名)						2年生(相談あり22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	228	127	97	87	61	42	203	126	82	72	54	34
M	7.40	7.42	5.38	10.69	8.97	8.38	5.60	5.02	6.32	9.97	6.50	11.53
SD	7.17	6.63	5.32	7.87	6.64	6.60	6.72	6.07	8.22	8.01	6.12	7.15
学年	3年生(相談あり17名)						4年(相談希望者21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	169	104	92	78	60	23	200	87	68	78	63	24
M	6.51	7.63	4.93	10.63	11.02	8.70	6.49	4.46	4.21	11.44	11.17	8.42
SD	7.97	7.72	6.98	7.46	7.42	6.45	7.26	4.77	4.83	9.20	7.93	8.11

(相談あり回答者 合計109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。

2年前には過去に例を見ないほどに1年生の相談希望者数が少なく(平成24年度1年生は19名)、非常に珍しい傾向であったが、本年は例年並みの相談希望者数の49名となった(前年は44名)。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、相談者が多いものであるが、本学入学者500名弱のうちの一割程度の50名前後が相談を希望しているということであろう。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、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りに、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。

4. 研修活動

本項では平成26年11月30日(日)～12月2日(火)、東京国際フォーラムにおいて開催された、「第52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26年度は、分科会B4「交流分析－共感的交流を学生対応に活用する－」を受講した。本分科会では、「自分の思いを言葉で表現することが苦手な学生や、それ以前に自分自身の考えや感情を捉えきれない学生たちとの間に関係を築いていくための1つのアプローチ」として交流分析が紹介され、参加者自身の自己との対話も含めて体験的に理解していく内容であった。

自分の考えを言語的に表現することが比較的容易な我々教育職の者が、あえてこうした技法を体験として経験していくことは、実際に表現することが難しい学生に対するアプローチを理解する上ではたいへん有用な機会であった。むしろ言語的な表現では気づき得なかった自分自身の感情とも向き合う機会となり、参加した私自身の新たな気づきにもつながっていったように思う。時には自分と向き合うことの難しさやしんどさも味わいながらも、そうした過程すべてが意義深い体験であった。講師からの問いかけや、参加者からの質問に対する回答なども多く取り込まれ、また学びたい内容に関しても適宜確認をしていただいたおかげで、様々な観点から「交流分析」を味わうことができた。

たとえば、交流分析の中心的な理論である、と私自身が認識していた「自我状態」やエゴグラムに関する質問や講義の希望があり、講師である東京経済大学の鈴木佳子先生からの講義・回答によって交流分析とその周辺領域の理解の幅が広がって行った。

本学学生に照らし合わせてみると、本学の学生自体は言語による表現は決して得意ではないだろうと感じている。しかしながら、彼らには身体・運動・競争といった場面で表現する、という方法がある。特に本学において競技力の高い学生などは、こうした場において自分自身の表現し得ない、また

はとらえきれない感情や考えをスポーツによって見事に表現をしてくれて、私たちに大きな理解と感動をもたらしてくれる。

そもそも本ルームで扱っている「スポーツカウンセリング」という概念は、こうしたスポーツの場における、言語によらない表現を受け入れることが生業なのであろうが、こうした作業と本分科会における体験内容は深くリンクしているように感じた。本学のアスリートたちのような優れた身体的表現は、私たちには到底表現し得ないものであるが、彼らの独特の表現方法の理解を深めていくうえで、今回受講した分科会で得られた成果は大変大きい。それは、交流分析の理論であるとか理解の進め方を理解していく過程で、アスリート身体的な表現を理解しようとする私自身の体験がよく似た体験であることに何度も気づかされたことから感じたことである。

これまで本ルームで行ってきた学生アスリートとの面談やスポーツメンタルトレーニングの過程で行ってきたことの意味を再確認できた、という意味で、今後の学生相談活動に有効に活用されていくであろう。

5. その他

1) ケース検討会について

例年実施しているケース検討会については、本年度は実施がかなわなかった。相談すべき喫緊の事例がなかったこともあるが、専任教員と非常勤カウンセラーのスケジューリングが大変困難であったことがその最大の要因であった。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だろう。

2) 活動報告会の実施

平成27年3月5日(木)17:00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27年度活動計画②平成27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、今川教学部次長、川添相談室員(教学部課長)、杉谷相談室員(教学部係長)、荒屋カウンセラー、前林カウンセラー、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、岩上学長、神崎体育学部学科長、池島ハラスメント防止等専門委員、梅垣ハラスメント防止等専門委員、板原ハラスメント防止等専門委員、行貞ハラスメント防止等専門委員、藤井トレーニング科学センター委員、森北診療所長、細川事務局長、松本学長室室長、粟谷理学療法士、冨塚診療所員であった(写真参照)。

平成27年度の活動計画においては、常勤カウンセラーの雇用について、菅生カウンセラーより提案があった。近年提案され続けていながら推進することができないでいる「ピアサポートセンター」や学生相談室関連のセミナーなどを通じた、体制の整備を進めていく必要性が確認された。その実現に向け、週5日勤務のカウンセラーの必要性が議論された。必要性は確認されながらも、雇用に関して

は学園内での調整が必要であることは間違いがなく、慎重に進めていくことが必要であるとの意見があった。

上記の活動の他に、更なる相談活動の活性化に向け、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も活動計画として確認された。



写真 平成26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

以上報告したとおり、本年度の2つの課題に対する活動を総括する。

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

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

平成25年度より実施してきている、専任教員による土曜日の開室については、教員の多忙化に伴い継続することが困難になってきている。具体的には学会出張、研修会出張をはじめ、週末には学外の必須業務が多いことで、時間的に開室が難しい現状がある。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、でき得る限り学生への対応を行ってきてはいるが、上記のように、積み残している課題も大変多い。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」を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、具体的な採用方法の提案も行っている。報告会でも検討され、2)の課題を実現するためにも人的な整備・拡充を進めていく必要があるだろう。具体的な予算措置も含めて、次年度の重要課題であることは昨年度と同様である。専任カウンセラーに対して主に想定される業務は以下の詳述するが、人的措置を待つばかりでは進展は望めない。以下には、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活動内容について言及しておくこととする。

＜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(仮)に関しては、本年度は進展がなかった。人的措置とともに、外部講師によるピアサポート事例の紹介などの具体的な施策について、運営協議会などで審議していくことが必要であろう。また、特別事業としての申請なども計画的かつ継続的に行っていかなくてはならない。

＜ハイパフォーマンスアスリートサポートセンター(仮)との連携

上記センターに関しては本学の長期的な方針として進められていくことが想定される。現在でも競技力向上の組織である、トレーニング科学センター等との連携は緩やかに行われている。たとえば、心理サポートの申し入れがあった際に、その相談内容がどれほど重篤であるかによって、学生相談室が担ったり、トレーニング科学センターのSMTチームが関わったり、といった形である。最終的には学生相談室の専任カウンセラーとハイパフォーマンスアスリートサポートセンターの心理担当者が定期的にサポートの実施状況などを共有して連携できるような体制となることが望ましい。

＜研修会の開催や学内掲示などの啓蒙活動

啓蒙活動については例年行っている、学部生に対するガイダンス・利用案内の他、「学生相談室・スポーツカウンセリングルーム春だより」を5月に発行している。また学内にパンフレットを配置するなどして、ある程度は実施してきている。一方で、初夏に入り、教育実習なども始まって教員が多忙になるにつれて、継続的な啓蒙活動を実施するには至っていない。それでも一定数の来談があることを考えると、効果的かつ継続的な啓蒙活動によって、悩んでいる学生がより利用しやすい場を提供することができるのではないかと考えられる。また、近年では学生・教職員相互のハラスメントへの対策が必要であることが潜在的に認知されていながら、学生相談室として研修会などの実施についてはほぼ手つかずのままとなってしまっている。教員が多忙であることでそうしたことに手が回らないことは明らかであるが、この状況を看過することは大学組織としても問題が大きいだろう。

＜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

カウンセラーの所感にもある通り、学生相談室に来談する学生の主訴は幅広い。時には重篤事例に

対する対応を、複数のカウンセラーで協議することもある。そうした際に常に議論されるのが、学内の精神医学領域の専門家配置や学外の病院、精神科クリニックなどの連携である。この問題も長年にわたってその必要性が提起されていながら、問題が起きた時の対処を行うのみで、根本的な解決を図ることはできない状況である。時には組織的な危機となることも起こり得ることも想定し、学内・外機関との連携を推進していく必要があるだろう。

>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を実施することが必要である。そうした調査結果を踏まえて、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。

以上より次年度も引き続き、「新規カウンセラーの配置」を課題として取り組んでいくことが重要と考えられる。

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

本学トレーニング科学センター内の、大学院生主体の「STMチーム」は活発に活動を継続している。例年実施しているSTM講習会に加え、「STMに取り組んでみたい」と考えているアスリートやチームに対して、実際に心理サポートが身近になりつつある。平成27年度からは、大学のビジョンや中期計画にのっとり、「ハイパフォーマンスセンター(仮称)」の構想も実現に向けて動き出すこととなっている。トレーニング科学センターはスポーツ科学センターに改組する予定であり、さらに機能の拡充が進められていくと思われる。

こうした中で、近年引き続き課題として掲げているピアサポートに関連する業務はなかなか進展しない。上記スポーツ科学センターにおいては心理サポートの部門が想定されており、そうした今後活性化していくであろう各事業との連携も進めていかねばならず、現状では専任教員によるカウンセラーと運営の両方歩役割を兼務しているような状況では厳しいと言わざるを得ない。学生や教職員に対するサービスを拡充し、展開していくためには1)の課題であるカウンセラーの新規採用がまずは解決されるべきである。1)の課題がある程度解決された後には積み残しとなっている課題も含めて、新たな活動が展開されていくであろう。

以上より、引き続き次年度も、「心身の健康の維持・増進、競技力向上を目指した学生サービスの展開」を課題に掲げ、取り組んでいく必要がある。

文献

- 1) ビオン, W. R. 著 福本修, 平井正三 訳 (1999) 精神分析の方法 I. 法政大学出版局
- 2) エリクソン, E. H. 著 西平直 訳 (2011) アイデンティティとライフサイクル. 誠信書房.
- 3) 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.
- 4) 姜尚中 (2012) 続・悩む力. 集英社.
- 5) 菅生貴之, 高橋幸治, 今堀美樹, 荒屋昌弘, 前林清和, 土屋裕陸 (2015) : 2013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, 45 : 75-92.

- 6) 鈴木佳子, 関真利子(2014): 交流分析-共感的交流を学生対応に活用する-. 日本学生相談学会: 第52回全国学生相談研修会報告書: 32-33.
- 7) 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.
- 8) 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.
- 9) 辻悟 (2008) 治療精神医学の実践 こころのホームとアウェイ. 創元社.