

学生相談室立ち上げ時期にグループ活動を実施することの 意義に関する一考察

——宇治キャンパスにおける取り組み——

河本 緑¹

[要約]

本稿では、京都大学宇治キャンパスの学生相談室（宇治相談室）の立ち上げ時期における活動を振り返り、相談業務・学生支援活動の一環で行っているグループ活動について報告・検討した。その結果、学生相談室で行ったグループ活動には、学内における相談室の周知のほか、学生の所属キャンパスへの帰属意識を高める側面や、学生間のつながりやネットワークの構築といった役割が認められた。また、相談室の立ち上げ時期にグループ活動を行うことで、職種の異なる相談室スタッフのチーム体制の構築の一助となったと考えられた。今後の課題としては、グループプログラムのニーズの把握と活動内容の充実、活動の定着や広報の工夫、組織内のさらなる連携や相互理解が挙げられた。

[キーワード]

学生相談、グループ活動、学生相談室の立ち上げ

1 はじめに

2022年4月に、京都大学学生総合支援機構学生相談部門の一相談室として、宇治キャンパスに宇治相談室が設置された。現時点で、開室してから約5か月が経過し、これまで様々な教職員の協力を経て、学生支援の充実に取り組んできた。

本稿では、宇治相談室の立ち上げ時期から現在までの相談業務・学生支援活動、その中でも特に学生と相談室に多くの影響を及ぼしたと思われるグループ活動に焦点を当て、今後、学生と教職員のニーズに沿ったより質の高い支援を提供し続けるために、活動を振り返り検討したい。

2 問題と目的

1950年代に、日本で最初に高等教育機関に学生相談の施設が設置されて以降、学生相談機関の開設は全国で増加しており、現在に至るまで数多く設置されてきた。

学生相談機関の立ち上げについては、これまで様々な研究がなされてきた。鶴飼（2005）は、大学内で学生相談室が設置されるまでのプロセスを、コミュニティ心理学の視点から検討し報告している。そしてその中で、学生や組織の様々なニーズを十分共有し、時間を掛けて、大学のコミュニティに根付いていくことの重要性を指摘している。確かに、学生相談機能を有する機関が新たに設置されると、その利用者となる学生や他の教職員にとっては変化であり、新しい組織を知り、それに馴染んでいく必要が生じる。そのため、特に立ち上げ時期においては、関係機関の要望を聴き、また学生との関係を吟味し、それらの人々のニーズに

¹ 学生総合支援機構・学生相談部門・特定専門業務職員

添いながら、柔軟に学生相談室が果たしうる役割を考え・実践していく必要があると思われる。

学生相談が果たしうる役割は多くあるが、そのうちの1つにグループ活動があり、これまで学生相談において多くの実践と報告がなされてきた。例えば、それまでの取り組みを検証したもの（友久ら2015）や、発達障害や抑うつのある学生（中嶋ら2019, 西河ら2016）、新入院生や留年生（黄ら2019, 杉原2016）といった対象を限定したグループ活動の報告もある。また、活動内容についても多くの報告や研究がなされ、グループプログラムの機能を体系的に分類したもの（岩橋2006, 貝谷2019, 横山2021）もある。

さて、学生相談室の立ち上げ時期においてグループ活動を取り入れた例を探すと、学生相談室の開設初期についての報告はあるものの（讃岐1997, 伊藤2002）、立ち上げ時期にグループ活動が実施された例はほとんどない。これに近い例としては、従来の学生相談室の相談業務に、新たにグループ活動を導入する報告があり（別所2018, 古川ら2020）、その際の広報・発信や効果検証が課題となることが論じられている。

このことには様々な要因が考えられるが、1つには、相談室の立ち上げ時期においては、学生相談では中心的な機能の1つとされる個別相談を充実させ、軌道に乗せることに手一杯となり、それ以外の活動になかなか手が回らないことが挙げられるかもしれない。

しかし、グループ活動は、活動そのものの意義や効果もさることながら、活動を主催する相談室の周知や相談室への親近感に貢献することが期待され、必要が生じた際に個別相談の利用につながりやすくすることも1つの狙いとなる。そこで、本稿では、学生相談室の立ち上げの時期にグループ活動を導入することの有効性について、宇治キャンパスでの取り組みを1つの事例として報告し検討を行うことを目的とする。その際、グループ活動の位置づけや機能に留まらず、実践者側にとっての意義についても検討を行う。

3 宇治キャンパスについて

3.1 宇治キャンパスの特徴と学生支援のニーズ

まず、京都大学宇治キャンパスの立地について説明する。宇治キャンパスは、吉田キャンパスから東南約17kmの宇治川の右岸に位置している。キャンパス間には連絡バスが運行しており、バスや電車で移動すると1時間弱を要する。

また、宇治キャンパスは、学部や大学院が設置されているのではなく、主に自然科学・エネルギー系の研究所等が置かれており、そこに学部4回生以上の学生が在籍している点は、他キャンパスと大きく異なっている。学生等の数や内訳を表1に示す。大学院生の数が圧倒的に多く、学生等全体の76.4%（修士課程45.2%、博士後期課程31.2%）を占めている。学部4回生は13.2%、研究生・研究員他は10.4%となっている。

表1. 宇治キャンパスの学生等数（2022年5月時点）

学部4回生		125	
大学院生	修士課程	427	
	博士後期課程	295	
研究生・研究員他		98	
	合計	945	単位：人

一般的には、学部4回生は、それまでの3年間を過ごし、慣れ親しんだ吉田キャンパスやそこでの人間関係、サークル活動などがあつた上で研究活動にあたる。しかし、4回生に進学する時点で研究室に配属される際に、宇治キャンパスへと異動となった学生は、修学環境や取り巻く対人関係が大きく変化することとな

る。しかも、一人暮らしの学生の場合は、前述したように吉田キャンパスと宇治キャンパスが離れているため、宇治キャンパス近くへ転居するケースが多く、生活環境までもが変化することとなる。そのため、学生の中には、新しい環境に慣れ、適応するまでに時間がかかる場合もある。

また、宇治キャンパスでは、研究所が中心にあり、特定の研究テーマ・領域の研究室に、様々な学部・研究科に属している学生が所属をするという形態をとっている。一般に、学生がある研究室に所属している場合、研究室は、学部・研究科内で指導教員のもとに設置され、基本的に学生も教員も所属する学部・研究科の者である。しかし、宇治キャンパスでは、学生は他学部であっても同じ研究室内に所属し、また、学生が研究や実験を行う場合、指導にあたる教員が必ずしも自分が所属する学部・研究科の教員とは限らない状況がある。

加えて、特に大学院生や研究生については、留学生と他大学出身者という多様な背景のある学生が多い点も、宇治キャンパスの看過できない特徴である。留学生に関して、宇治キャンパス全体における詳細な数字は不明であるが、少なくとも220名以上が在籍しており、博士後期課程においては学生の半数近くは留学生となっている。研究室によっては、研究室内の公用語が英語の場合があり、日本人学生もその環境に適応していかなばならない一方で、留学生の中には、日本に数年間滞在していても日本語が上達せずあまり話せない人もいる。そのため、異文化環境におけるストレスや日本でどのような事柄に困っているか等、今後、留学生が置かれている状態や潜在的なニーズを探っていく必要がある。また、他大学出身者についても、出身大学との学風や研究室文化の違いなどに、初めは戸惑ったり慣れるのに時間がかかったりする場合がある。特に、周囲にまだ頼れる人がいない間は、ストレス負荷が高まる可能性もある。

宇治キャンパスにおいては、このように研究室の構成が通常とは異なっていたり多様な背景を持つ学生が多くいたりするため、各研究所・研究室や教職員の取り組みとして、これまで学生間や留学生との交流を深める活動やイベントを実施してきている。スポーツ大会や、学生会による交流会、留学生やその家族を対象としたリサイクル・フェアなどがこれに当たるが、ここ数年は、コロナ禍のため残念ながら実施が縮小ないしは見送られていた状況である。

3.2 宇治相談室の相談体制について

次に、宇治相談室の相談体制について述べる。まず、宇治相談室のスタッフの構成を図1に示す。スタッフは、常駐カウンセラーである筆者と、他キャンパス兼務のカウンセラー（室長）、相談室事務兼キャリアコンサルタント、6月から統合された宇治保健室の養護教諭（非常勤）の4名である。

相談室については、開室時間は、学生相談部門の他の4つの相談室と同様に月曜から金曜の9時～17時までとなっている。カウンセラーである筆者ならびに室長が、学生からの相談および学生に関する教職員・保

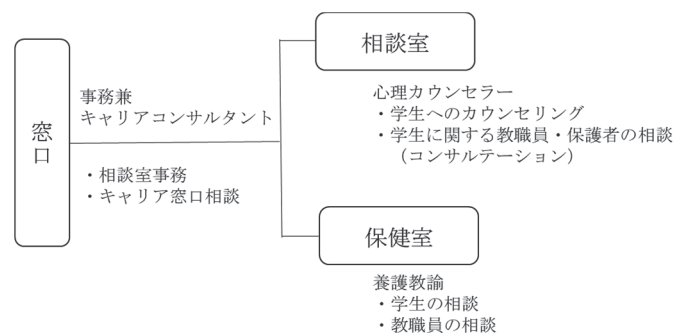


図1. 宇治相談室の構成

護者からの相談に応じている。相談室の利用については、基本的には予約申込みを推奨しており、相談予約フォームや直接来室、あるいはメールや電話でも予約ができるが、急ぎでの相談など可能な限りドロップインでも応じている。

留学生に関しては、日本語での心理相談が利用可能であり、留学生の日本語力があまりなく、片言であっても本人が希望する場合には相談に応じている。また、英語や外国語での心理相談は、受け付けていないものの、困りごとのある留学生からの申込みや来室があった場合、英語での受付をし、話を聞いた上で、適切と思われる諸機関への案内を行っている。このように留学生からのニーズにもなるべく柔軟に対応できる窓口になるように努めている。また、学生本人が、英語等での心理相談を希望する場合は、吉田キャンパスの留学生相談を案内し利用してもらうことになっている。その場合、吉田キャンパスに行く必要があるため、Zoomを活用したオンライン・カウンセリングを選択できるよう整備されている。

3.3 グループ活動の導入について

このように、様々な学生への支援に取り組んでいるが、前述したような多様な背景を持つ学生へのサポート支援の必要性を感じてきた。というのも、何らかのストレスや困難を抱えつつも学業や生活を何とか維持している場合、学業や生活が行き詰まり、自分ではどうしようもなくなってからでないと個別相談にはつながらないこともあるだろう。しかし、学業や生活に大きな支障をきたす前に、何か支援につながることであれば、自分で対処できたり、立ち直りが少しでも楽にできたり、悪化の一途を辿るのを防ぐことができたりするかもしれない。こういった潜在的なニーズを持つ学生には、本人からの予約を待つ個別相談だけでは対応に限界があることは明らかである。そこで、グループ活動の導入が検討された。

グループ活動の様々な企画への参加を通して、忙しい研究活動と家との往復という生活に、心身のリフレッシュ等の健康増進の効果をもたらす、メンタルヘルス向上の役割を担う可能性が期待される。さらに、研究室の限られた人間関係だけではないネットワークが構築されることは、学生の多層的な支援につながると考えられる。特に宇治キャンパスの場合、研究室を超えてグループに参加し、同じ活動を通して体験や交流を深めることは、国籍に限らず多様な背景・バックグラウンドを持つ人たちが、よりキャンパスへの帰属意識や親和性を持つ機会になるであろう。そして、グループ活動であれば、比較的日本語力を必要としなくても参加できる企画が可能である。

また、様々なグループ活動を通して宇治相談室を知り関わりを持つことで、必要が生じた際には、個別相談のスムーズな利用にもつながるのではないかと考えられた。

4 実施したグループ活動

4.1 準備

グループ活動（イベント）を企画するにあたり、まずは事前準備として、当大学の他キャンパスの行うグループ活動や、他大学学生相談室が行っているグループ活動を調べた。

京都大学吉田キャンパスでは、2019年9月に学部生・大学院生を対象としたグループプログラム「くすくす」を導入している（古川ら、2020）。これは、留年していたり授業にあまり出席できていなかったりするようなひきこもりがちな学生や、生活リズムが崩れている学生が参加しやすいよう企画されている。このグループ活動の狙いとしては、孤立しがちな学生が、自分と同じような経験をしている人たちと交流ができる場を提供し、人づきあいが苦手な学生に関しては、簡単なゲームやレクリエーションを通して、人と一緒に過ごすことに慣れること、そして生活リズムを整えることである。筆者は、実際にグループに携わっている

カウンセラーに聴き取りを行い、具体的な活動内容や学生の反応、導入の際あるいは運営上の工夫や留意点などを聞いた。

また、これ以外に、学生の置かれる環境が似ていると推測される他の国立大学等の取り組みを調べ、他大学の学生相談室の紀要や Web サイトからグループ活動の情報を集めた。

4.2 セティング

まず、イベント開催の曜日や時間を設定するにあたって、考慮すべき点がいくつかあった。まずは、なるべく多くの学生が参加しやすい曜日や時間を選択したいが、約100近くある各研究室によってコアタイムの設定の有無やゼミ等の時間帯が異なるため、把握が困難な点である。さらに、活動内容によっても適不適の時間がある。また、運営するスタッフ側のマンパワーの問題もある。

そこで、今年度はまず試験的にグループ活動を実施し、その中で学生が関心を持つグループ活動がどのようなものか、また、学生が参加しやすい曜日・時間帯はいつ頃かを把握することとした。グループ活動を実施する曜日は、非常勤スタッフの勤務の関係上、月・水・金曜日のいずれかとし、イベントの時間は1時間程度とした。また、グループ活動を実施する頻度は、当面の間は月に1回としたが、これは、宇治キャンパスに活動を根付かせるために継続的に実施した方が良いと思われたためである。加えて、スタッフの通常の業務との兼ね合いを考えると、月に1回程度実施するペースが妥当と思われたためでもある。

さらに、イベントごとに企画書を作成し、イベントの概要、目的、対象、人数制限や予約の有無、日時、会場、備考等を記載した。それを基に、スタッフ間で各項目について協議し、適宜、修正をした。また、スタッフで使用場所の下見や予行を行い、内容の構成や時間配分、安全性についての確認を行った。

4.3 広報

広報については、告知案内用のポスターを作成し、宇治キャンパス構成員へ毎月配信する「宇治相談室・保健室だより」の一斉配信メールに添付し告知を行った（図2）。また、学内の周知として、構内9ヶ所にある共通掲示板ならびに生協食堂掲示板にポスター掲示を行った。ポスターやメール本文に英語の表記も加え、日本語の不得手な留学生にも情報が届き、留学生も参加しやすいようにした。さらに、学生総合支援機構学生相談部門のホームページやツイッターでも、イベントの告知を行った。

また、保健室の統合に伴い、宇治相談室を一層周知するため6月1日にオープン・デイを開催し、昼休みに誰でも自由に宇治相談室・保健室を見学できる時間を設定したが、その際にも、相談室の利用案内と共に

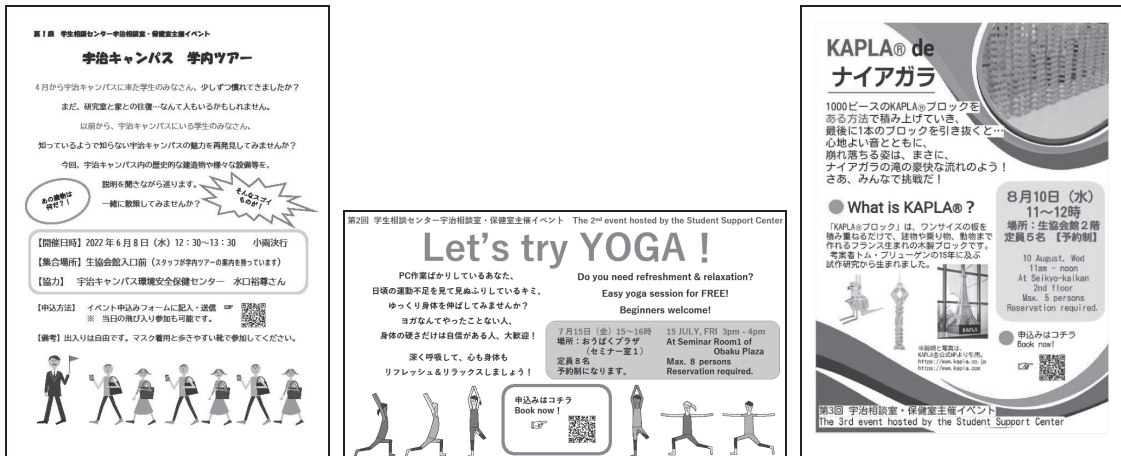


図2. 各イベントのポスター

初回のイベントのチラシを配布した。その後は、イベントの最後に、参加者に次回のイベントの告知を行った。

加えて、実施したイベントについては、活動の実際の様子を知ってもらうことで、その後に開催されるイベントへの参加意欲を高め参加のハードルを下げるために、宇治相談室・保健室だよりやツイッターで活動報告を行った。

4.4 活動内容

2022年の6～8月に、合計で3つのイベントを企画・実施した。表2に各イベントの概要と目的を記した。

表2. イベントの概要と目的

実施日時	6月8日(水) 12:30~13:30	7月15日(金) 15:00~16:00	8月10日(水) 11:00~12:00
イベント	宇治キャンパス学内ツアー	Let's try YOGA!	KAPLA® de ナイアガラ
概要	宇治キャンパス内の歴史的な建造物や設備等を、宇治キャンパス環境安全保健センター職員の協力のもと、説明を受けながら巡る。 日頃、通学し研究している場所の歴史的背景に思いをはせながら散策する。	ヨガの動画(DVD)を用い、ファシリテーターが前でモデルを示しながら、ヨガ(身体への負担の少ないストレッチ)を行う。 深く呼吸し、身体を伸ばして気持ちよい感覚を味わうことで、心身のリフレッシュ&リラックスを図る。	KAPLA®1000ピースを用いて、“ナイアガラの滝”を参加者で協力して作成し、完成後に崩す。 時間が余った場合は、各自が想像力・創造力を働かせて、あるいはサンプルを見て、自由に作品を作る。
キーワード	大学に馴染む	リフレッシュ・リラックス	チームワーク・カタルシス
目的	4月から新しく宇治キャンパスに来た学生に、宇治キャンパスのことを知ってもらう。また、以前から宇治キャンパスにいる学生にも、知っているようで知らなかった場所に出会うことで、宇治キャンパスの魅力を再発見してもらう。 イベントを通して、学生同士の交流の機会を提供し、相談室のことも知ってもらう。	心身をほぐし、リフレッシュ&リラックスすることを目的とする。 日頃の運動不足、PC作業やスマホによる肩や首のコリがある人、加えて、梅雨の時期は特に身体を動かしていない、気分がまいちすぐれない人に、自身の健康へ意識を向けてもらい、健康増進や疲労感軽減への取り組みのきっかけを提供することを目的とする。	面識のない参加者同士でも、ひとつの目標に向かって協力し、交流を図ることを目的とする。 また、木を積み上げていく作業では、童心に戻ったり無心になって集中したりすることが期待され、さらに、大きな作品を作り上げた達成感を味わった後、きれいな音で流れるように崩れていく様子を見守ることで、カタルシスを得ることを目的とする。

初回の活動である「宇治キャンパス学内ツアー」は、学生や教職員が宇治キャンパスへの関心や関わりを深める1つの機会となることを目的とした。宇治キャンパスを深く知ると同時に、その新たな一員として宇治相談室の存在を知ってもらうことも期待された。

一方、「Let's try YOGA!」は、日常生活に軽い運動を取り入れることで、心身のコンディションや健康への意識を高めることを狙いとした。それによって、ストレスや様々な不調への予防的な役割につながることを期待された。

また、「KAPLA® de ナイアガラ」についてであるが、KAPLA®とは、オランダ人のトム・ブリューゲンによって考案された積み木の一種で、厳選されたフランスの松の木から作られている。各ピースはすべて同じサイズで、非常に正確な寸法(厚さ:幅:長さ [117.4mm] = 1:3:15)に作られているため、積み重ねるだけで複雑な構造物を作ることも可能となっている。このKAPLA®を用いて、共同作業を行い、作り上げる達成感とそれを崩すカタルシスを共有することが狙いとされた。

4.5 グループ活動実施状況

グループ活動のこれまでの参加者は、のべ14名(実人数13名)であった。このうち、予約申込者は、のべ14名(実人数12名)、欠席4名、当日参加者4名であった(表3)。

各イベントについて順に説明していく。まず、初回の6月の「宇治キャンパス学内ツアー」では、予約申

表3. イベント参加者等の人数の内訳 ()は留学生

	計				実人数	単位：人
	学内ツアー	ヨガ	カプラ	のべ		
参加者	7 (2)	4 (3)	3 (1)	14 (6)	13 (5)	
予約	3 (2)	8 (6)	3 (1)	14 (9)	12 (7)	
当日参加	4	—	—	4	4	
欠席	0	4 (3)	0	4 (3)	4 (3)	

込み3名（うち2名が留学生）、当日参加4名の計7名であった。初回であるため、学生や教職員が参加しやすいように昼休みにまたがる形で12：30～13：30の開催とした。集合場所は、宇治相談室や食堂のある生協会館前とし、活動をしている当日にたまたまイベントを実施しているのを見かけ、興味を持った学生や教職員が参加できるよう途中参加・途中退席も可能とした。参加者には学内ツアー用の地図を配布した。地図は日本語版と英語版を用意し、口頭での説明以外に、英語版には施設についての簡単な英語の説明文も添え、参加者に選んでもらった。この時期は、梅雨に差し掛かるため小雨決行の予定であったが、天候に恵まれ無事に実施できた。また、当日は、宇治キャンパス環境安全保健センターの水口裕尊氏の協力を得て、日本では貴重で大規模な研究・実験設備や旧陸軍の建物等の説明を受けながら散策した。参加者にとり、普段、自分たちの関わりのある建物やエリアしか利用しないため、他の研究所の設備のことは知る機会がほとんどない状況だったが、説明を受け実際に足を向けることで、何気なく見ていた建物の中では、様々な知の探究がなされていることをあらためて実感する機会となった。

7月の「Let's try YOGA!」は、予約参加制とし、当初は定員を5名としていたが、告知してすぐに申込みが定員にせまったため、定員を8名に広げることとした。最終的に、予約申込み8名（うち6名が留学生）のうち、実際に参加したのは4名（うち3名が留学生）であった。参加予定人数を考えると、新型コロナウイルス感染防止対策上、広い部屋が必要となり、宇治キャンパスにあるおうばくプラザのセミナー室を借りて会場にした。また、活動では体を動かすため、昼食後の時間は避け15：00～16：00とした。当日は、個人所有のヨガマットを持参し意欲的に参加した学生もいた。DVDのガイダンスに従って、初めのリラクゼーションに始まり、8つのポーズを行い、終わりのリラクゼーションで閉じた。参加者にとっては、普段とは違う深い呼吸を行いながら、普段使わず意識していない体の部位を伸ばし、静かに心身をリラックスする時間となった。

最後に、8月の「KAPLA® de ナイアガラ」は午前中の開催とした。相談室が翌日から夏季閉室期間に入るため、準備や片付けを当日中に終え、他の相談室業務の時間も確保したためである。予約申込みは3名（うち1名が留学生）であった。初めに、KAPLA®で作った“ナイアガラの滝”を崩す動画を見てもらい、これからやることや作るもののイメージを持ってもらった。実際に木片を手にとってもらい、木の手触りやおいを感じてもらった。その後、積み方を提示すると、黙々と作業に取りかかっている、木片が手際よく積み上げられていった。また、作業中は自然と作る場所が分担されつつも、積み上げるペースの違いが生じたり積み重なり歪みが生じたりすると、互いに補い合う様子が見られた。木の“ナイアガラの滝”が完成すると、いろいろな角度から眺め、その大きさからも達成感が感じられた。最後にそれを崩す際には、歓声と拍手が起き、その様子をスマートフォンに動画で撮影する者もいた。その後、散らばったピースの回収作業も全員で手際よくなされた。残りの時間には、各自思い思いに木片を積み上げたり、KAPLA®で作られた作品の写真などを参考にして作ったりして、出来上がった作品をお互いに眺め合った。



写真1. 学内ツアー



写真2. ヨガ



写真3. カプラ

5 考察

これまで、宇治相談室におけるグループ活動の各種イベントについて述べてきたが、イベントに複数回予約申込みあるいは参加した学生がいたことから、このようなグループ活動への継続的な参加のニーズがあることが認められた。また、毎回、留学生の予約申込みならびに参加があるため、留学生にもイベントの情報が伝わっており、グループ活動に対する留学生の一定のニーズもあると考えられた。

5.1 活動の分類

ここで、これまでの学生相談室でのグループ活動がどのように位置づけられ、また、いかなる機能があるのかを探りたい。それにあたり、WHO (World Health Organization; 世界保健機関) の「ライフスキル」の観点と、それらを用いて国内の大学におけるグループ活動の分類を試みた横山 (2010) の研究を援用して、分類・考察をしたい。

まず、WHOによると、ライフスキルは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義された心理社会的能力である。具体的には、①自己意識、②共感性、③効果的コミュニケーション、④対人関係スキル、⑤ストレスへの対処、⑥情動への対処、⑦問題解決、⑧意思決定、⑨創造的思考、⑩批判的思考といった10の要素から構成される¹⁾。本稿でも、この10のライフスキルに沿ってこれまでに実施した3つのイベントについて分析を試みたい。

まず、「宇治キャンパス学内ツアー」は、学生が自分の身の回りの環境を知り自分の置かれている場を知ることにより、自分自身を振り返る機会にもなり「①自己意識」につながる要素が含まれる可能性がある。また、参加者が一緒に散策し、説明に共に驚いたり補足し合ったりという交流も生まれることから、「②共感性」「④対人関係スキル」の要素も含まれるであろう。

次に「Let's try YOGA!」では、心身のリラックスやリフレッシュを目的としており、精神を落ち着かせたり思考を整理したり、心身のバランスを整えることも期待され「⑤ストレスへの対処」が該当するであろう。また、特に初めと終わりのリラクゼーションにおける、深い呼吸をしながら自分の体や自分自身に意識を向ける静かな時間には、「①自己意識」の要素が認められよう。

最後に、「KAPLA® de ナイアガラ」では、ナイアガラの滝を全員で制作するプロセスにおいて、皆で協力し合って1つ1つ積み上げ、大きな1つの作品を作ることになる。そのため、「②共感性」「④対人関係スキル」につながり、各自が木片から思い思いの形を作り上げていく時間には「⑨創造的思考」が該当するであろう。また、自分のミスで皆で作っている作品を崩してしまうのではないかという、プレッシャーや不安をコントロールし、最後に完成した達成感ののち、豪快に崩れていく様にはカタルシス効果があるため「⑤

ストレスへの対処」が認められよう。

これまでの3つのイベントにおいては、「⑤ストレスへの対処」の要素が2つのイベントの目的に含まれており、また活動内容に付随して「①自己意識」「②共感性」「④対人関係スキル」への関連が2つのイベントに含まれると言える。これらは、導入を検討した際にグループ活動に期待した役割と、概ね重なっているといえよう。

横山（2010）は、ライフスキルについて「学生がライフスキルを包括的に獲得することで、健康的な行動を身に着け、様々な問題を予防できることは、学生生活や卒業後の生活を送るうえで有効なことである」と評価している。このように、学生のライフスキルの包括的な育成がなされれば、メンタルヘルスの予防的な観点からも有用であると思われる。WHOの指標は、グループ活動ですべてを網羅するわけではなく、日頃の研究・教育活動においても醸成されるものが多い。そのため、今後の活動内容を企画する上でWHOの指標を参考にしつつも、大学の研究機関や既存の取り組みを見据えて、実際の学生のニーズと丁寧に照らし合わせながら、学生に役立つ企画を立案・実施していく必要がある。

5.2 グループ活動が果たす機能

さて、これまで宇治相談室における活動の分類を行ってきたが、これ以外にもグループ活動を実施するメリットがあると思われるため、次にそのことについて述べたい。

5.2.1 宇治キャンパスへの帰属意識

まず、「宇治キャンパス学内ツアー」は、宇治キャンパスの特徴を活かして成り立った企画である。例えば、宇治キャンパスは、旧陸軍の跡地に立っているため、歴史的建造物が残っていることが特徴である。また、前述したように化学研究所・エネルギー理工学研究所・生存圏研究所・防災研究所の4つの研究所があり、大学レベルとしては珍しい大規模な研究・実験設備が備わっている。学生にしてみれば、普段、何気なく通り過ぎていた建物の中では、日本中から集積されたデータがあったり、世界的な研究がなされていたりすることになる。ツアーを通して学生は、キャンパス内の様々なことを知る契機となる。

中村ら（2016）は、学生の大学への「帰属意識」に関する研究を行い、帰属意識を持つことが彼・彼女らの大学への適応を促進する重要な要素としている。中村は次のように述べている。「大学への帰属意識の観点から学生の大学適応を促進し、不適応の抑止策を講じるためには、大学を、学生にとって居心地がよく、自分が受け入れられていると実感できるような親しみのある場として、また、自己評価や価値判断の準拠枠として、そして、誇りをもって自らを成長へと向かわせる動機づけ要因として機能するように、環境整備を図っていく必要がある」。

宇治キャンパスには、学部4年生や修士課程進学時に研究室変更した学生が新しく配属される。また、大学院生も他大学出身者や留学生が多い。そのため、キャンパスに慣れておらず、友人も少なく、帰属意識を持ちにくい状況にある。このように考えると、ある程度の経験は持ちつつも、環境を知らないいわゆる新入生の要素も多く持ち合わせている人たちであるといえる。これらの人が同じキャンパスに所属する人たちとキャンパス内を巡ることで、キャンパスへの親しみが湧き、自分が受け入れられている感覚が生まれやすくなるのではないと思われる。また、直接、学生自身の研究領域に関連せずとも、キャンパスの歴史的背景や様々な研究設備・機能を知り、高度な研究活動を身近に感じることで、誇りを感じ、学生自身の研究意欲や向上心を高めるきっかけになりうる。このようにして、新しく来た学生の宇治キャンパスへの帰属意識を高めることが期待されるのではないだろうか。また、すでに所属している学生にとっても帰属意識を醸成する側面があると考えられる。本イベントを、新年度が始まる時期に定例のイベントとして繰り返し実施し、

定着させることで、学生の適応や帰属意識を育む上で一定の役割を担うのではないだろうか。

また、本企画は、宇治キャンパス環境安全保健センター職員の協力を仰いで実現に至ったが、今後、これらの研究所や研究室等とコラボレーションするような企画を実施できれば、宇治キャンパスならではのより特色をもった活動を行うことが可能となるであろう。

大学への帰属意識は、学生が大学行事・イベントに参加し、学内での様々なコミュニケーションが活性化することによっても高められると考えられる。そのため、キャンパスツアーに限らず、宇治相談室が、様々なグループ活動を企画・実施し、それらをさらに活性化する役割を担うことも一定の意義があるように思われる。

5.2.2 学生・教職員間のつながりやネットワークの構築

グループ活動についていえば、回を重ねるごとに、宇治キャンパスの他の教職員にグループ活動に関して声をかけられたり、イベントのことを知っている学生も増えてきた。数値的な検証はなされていないものの少しずつキャンパスで周知が進んでいる実感があり、グループ活動を実施したことの意義はあるといえる。今後、継続的にグループ活動を実施することにより、少しずつ学生や教職員の間に浸透していくことが望まれる。

一方、グループへの参加が直接、個別相談の利用につながっているケースはまだない。個別相談に直接つなげるのがグループ活動本来の目的ではない。しかし、木村・水野（2010）は、学生相談機関の利用に関する研究を行う中で、学生相談の利用にあたり、問題を抱えた本人よりも本人への利用を勧める周囲の友人や人々の存在の重要性を指摘している。グループ活動に関して、学生や教職員がグループ活動への参加を通して相談室の存在を知り、今後何か困った事態が生じたときに相談室につながる場合もあるし、周囲に困っている人がいれば学生相談室を勧める場合もあるだろう。そのため、グループ活動は、様々な問題が生じ事態が複雑化する前に未然に防ぐ、予防的な働きにつながる意味合いも含まれる。これは、言うならば、種を蒔いているようなもので、時期が来れば発芽（来室）となればよいし、少し時間のかかるものでもある。今後、個別の面接に来談した学生に来談経緯を尋ねるなどして、統計的なデータを取集することも有用かもしれない。

また、グループに参加したメンバーが、キャンパスでお互いに顔を合わせた際に話しかけやすいメリットもあり、複数回参加していく中で、それまでお互いのことを知らなかった学生が顔なじみになっていくことであろう。継続的にグループ活動を実施することで、学生間のネットワークや関係づくりに寄与する可能性があると考えられる。

高橋（2012）は、グループワークを実施する際の初期段階において、教職員と学生相談スタッフの具体的な協働がグループの長期的な見守り体制の基盤になることを指摘している。実際、初回の学内ツアーでは、環境安全保健センター職員の説明を受けてキャンパス内を巡り、2回目のヨガにおいて会場を借りる際は、下見や予行・当日の実施において、学内職員であるおうばくプラザスタッフの手助けを得ることができた。これらの方々には、その後の活動についても気かけ声をかけてもらい、現在も、今後、共同で行えるような企画について模索・検討しているところである。

このように、立ち上げ時期のグループ活動を介して、学生だけではなく、相談室自体も、キャンパス内の他部署や他の教職員とのつながりが増えネットワークを構築する貴重な機会を得られたといえる。

5.2.3 立ち上げ時期にグループ活動を実施することの意義

最後に、立ち上げ時期にグループ活動を実施することの意義について述べる。

今回、グループ活動を行い、イベントを企画し実施する際の実働スタッフは、多様な職種から構成されていた。通常、学生相談室には心理カウンセラーと事務スタッフが所属していることが多く、それらのスタッフで運営・実施がなされる。しかし、宇治相談室では、心理カウンセラーだけでなく、養護教諭やキャリアコンサルタントという異なる専門のスタッフが所属している。

冒頭にも述べたが、宇治相談室は、立ち上がってまだあまり日が経っておらず、スタッフの専門性の違いもあり、なかなかお互いのことを知る機会も少ない。また、日々の業務でそれぞれの専門性に基づいて仕事をするとなると時間的・空間的制約も生まれ、なかなか相互理解のための機会を持つことが難しい。多様なスタッフがいるのは良いことではあるが、実際にお互いにどのように連携をとって業務にあたるかの共通理解や認識を持つのは、容易ではない面がある。

そのため、学生・教職員のためにどのようなグループ活動が有用かという1つの共通の目標に向かって働きかけ合い、イベントの準備をし、実際に一緒に学生・教職員を交えたグループ活動に参加することにより、相談室のスタッフがお互いのことを知り、それぞれの専門性への理解を深める機会となり、相談室のチーム体制の構築につながった面がある。

また、実際にグループ活動を実施する上でも、スタッフが互いに協力し、それぞれの専門性からの知識や視点を生かすことで、より安定した質の高いグループ活動が可能となった面もある。例えば、グループ活動のプログラムにおいて心理的側面が関与する領域に関してはカウンセラーである筆者が担当した。そこに、養護教諭から、グループ活動中における新型コロナウイルス感染対策や熱中症の対策等、身体面へのサポートに関して様々な意見やアドバイスが出された。これらのアドバイスは、心理相談をメインとする筆者としては有り難く、学生・教職員の安全を守りながら実施する上で有用であった。さらに、学生の置かれている状況やイベントの運営等に関してはキャリアコンサルタントが中心となって意見を出したが、実施にあたり考慮すべき点、視点が広がったことも学生と関わる上で有用であった。このように、相談室の構成員がそれぞれの専門性や経験知を発揮して学生・教職員の支援にあたることができたため、より安全な運営やより多層的な支援を提供できたと考えられる。

このように職種や背景の異なるスタッフが、同じ目標・目的を持って活動を企画し、役割分担するプロセスを重ねることにより、今後、困難事例を抱え、緊急対応が必要になった場合でも、相談室がチームとして機能しやすくなると考えられる。

5.3 今後の課題

今後の課題として、まずは、活動内容・プログラムの洗練と充実がある。こういったプログラムや活動が求められるかについては、参加者・協力者へのアンケートの実施などで直接的にニーズを把握していくことが1つであろう。そのためには、アンケートフォームの作成や構成の吟味など、アンケート自体の工夫も必要である。

また、他大学の学生相談室の活動や、セミナーやデイケアといった他の領域のグループ活動をリサーチし参考になる部分を取り入れていくこともできよう。

さらに、こういった目的で活動・プログラムを提供したいかについては、上述したWHOのライフスキルの観点を参照することができよう。幅広くかつ現場のニーズを見ながら丁寧に作り上げていきたい。

また、定着や広報のさらなる工夫も課題として挙げられる。最近の学生は、デジタル情報へのアクセスが強いことに議論の余地はないが、URLよりもQRコード、ホームページよりもツイッター等のSNSの方の利便性を好むとも言われている。学生総合支援機構学生相談部門のツイッターでもイベントの告知や活動報告を発信しているが、特に宇治キャンパスの構成員に届けるには、宇治相談室独自のツイッターの開設を検

討しているところであり、実現と運用の工夫が求められる。

今後、学生支援を考える際、多様な学生・教職員支援体制を構築し、組織内の連携や相互理解を深めることが重要であるが、この点についてもさらに深めていく必要がある。

6 おわりに

横山（2017）は、学生相談におけるグループ活動について、プログラムの中身（内容や手法等）に着目されがちで、“いかにプログラムを行うか”という点にあまり焦点が当てられてこなかったと示唆している。それぞれの大学や学生相談室の置かれている状況は、多様であり一律に論じることはできない。しかし、相談室立ち上げの時期となると、前述したように、個別相談を軌道に乗せることに手一杯となる場合が多いことが想定される。このことは相談室に求められる役割の観点からも優先度が高くなるのは当然であろう。そのため、グループ活動を取り入れたくても導入が困難で見送られる可能性がある。しかし、今回、相談室の立ち上げ時期に、グループ活動を相談室活動の一環として取り入れたことが、宇治相談室の基盤づくりの一助になったと考えられる。

学生、教職員、相談室スタッフを巻き込んで、1つ1つのグループ活動を考え実施していくことは、いかにプログラムを行うかにつながってくる。それが、宇治相談室が少しずつ宇治キャンパス内で認識され根付いていくことを考える上で、重要なポイントなのではないかと思われる。

[注]

1) WHOのライフスキルの定義の概要（順序はWHOに従う）

スキル	定義
意志決定	生活に関する決定に建設的に対処できるようにする。
問題解決	生活上の問題に建設的に対処できるようにする。重大な問題が未解決のまま放置されると、精神的なストレスが生じ、それに伴う身体的な負担が生じる。
創造的思考	利用可能な代替案や、行動することや行動しないことがもたらす様々な結果を探求することによって、意思決定と問題解決に貢献する。
批判的思考	情報や経験を客観的に分析する能力。
効果的コミュニケーション	文化や状況に適した方法で、言葉や言葉以外でも自分を表現することができる。
対人関係スキル	関わる人たちとポジティブな方法で関係を築くことができるようにする。
自己意識	自分自身、自分の性格、長所と短所、欲望と嫌悪を認識することを含む。
共感性	自分にとって身近でない状況であっても、相手の生活を想像する能力。
情動への対処	自分自身や他人の感情を認識し、その感情が行動にどのような影響を及ぼすかを認識し、その感情に適切に対応できるようになること。
ストレスへの対処	自分の生活の中で、ストレスの原因を認識し、それが自分にどのように影響しているかを認識し、ストレスの程度をコントロールするのに役立つ方法で行動すること。

[文献]

別所崇. 学生相談における居場所づくり——対人関係支援を目的とした取り組み——. 奈良佐保短期大学研究紀要 特別. 2018, 77-86.

古川裕之・葺石有美. カウンセリングルームにおける新しいグループ活動の取り組み——京都大学におけるこれまでの取り組みと他大学の実施状況に基づいて——. 京都大学学生総合支援センター紀要. 2020, 49巻, 37-51.

黄正国・小澤郁美・石田貴洋・野口由華・川崎のぞみ・阿部祐也・石山奈菜美・高垣耕企. 大学院新入生を対象

としたサポートグループによる支援の試み. 総合保健科学. 2019, 35巻, 15-21.

伊藤直樹. ある大学における学生相談機関の開設初期の活動——学生相談室再開室から2年半の活動を振り返って. 学生相談研究. 2002, 23巻, 2号, 185-195.

岩橋知子. 個別相談以外の学生相談活動の最近の動向. 福岡教育大学紀要. 2006, 55巻, 119-132.

貝谷智子. 学生相談におけるグループワーク:活動内容の分類からみえる機能. 一橋大学学生相談室年報. 2020, 1巻, 14-20.

木村真人・水野治久. 学生相談の利用を勧める意識に関連する要因の検討. 心理臨床学研究. 2010, 28巻, 2号, 238-243.

中村真・松田英子・薊理津子. 大学への帰属意識が大学不適応に及ぼす影響(3)——帰属意識に基づいて分類した大学生のタイプと大学不適応との関連——. 江戸川大学紀要. 2016, 26巻, 23-31.

中島道子・西岡崇弘. 発達障害のある大学生へのグループ活動による支援. 学生相談研究. 2019, 39巻, 3号, 196-205.

西河正行・坂本真士・及川恵・伊藤拓・山蔦圭輔. 学生相談におけるCBTグループの活用. International Journal of Human Culture Studies. 2016, 26巻, 51-58.

讃岐真佐子. 学生相談活動の諸特性に関する一考察——開設初年度の事例をとおして. 学生相談研究. 1997, 18巻, 2号, 53-58.

杉原保史. 留年問題の心理的側面——「留年生のためのサポートグループ」を企画・運営して——. 京都大学学生総合支援センター紀要. 2015, 44巻, 1-17.

高橋紀子. 学生相談におけるグループ・ワークの立ち上げを通しての協働についての一考察. 甲子園大学紀要. 2012, 39巻, 29-34.

友久茂子・渡里千賀・松本知子. 学生相談室における「グループ活動」検証の試み. 甲南大学学生相談室紀. 2015, 22巻, 56-76.

鵜飼啓子. 昭和女子大学が学生相談室を機能させるまで. 昭和女子大学生活心理研究所紀要. 2005, 8巻, 8-17.

WHO 編. 川畑徹朗・西岡伸紀・高石昌弘・石川哲也監訳. WHO ライフスキル教育プログラム. 大修館書店, 1994, 112ページ.

横山孝行. 学生相談の心理教育プログラムに関する文献的研究——ライフスキルの観点から——. 東京工芸大学工学部紀要. 2010, 33巻, 2号, 62-70.

横山孝行. 学生相談のグループプログラム実践に伴う困難や課題の探索ならびにその解決方略の検討——実践者の認識を基にして——. 東京工芸大学工学部紀要. 人文・社会編. 2017, 40巻, 2号, 1-8.

横山孝行. 日本の学生相談における学生を対象としたグループ実践の体系的分類:系統的レビューによる検討. 学生相談研究. 2021, 42巻, 1号, 57-69.

【謝辞】

宇治キャンパス環境安全保健センターの水口裕尊氏には、第1回目のイベント「宇治キャンパス学内ツアー」への協力に留まらず、日頃より宇治相談室の運営等において様々にご助言・ご協力をいただいております。ここに深謝いたします。

また、グループ活動を行う上で、宇治相談室をはじめ、学生総合支援機構学生相談部門のスタッフの皆さまにはご理解とご協力をいただきました。心よりお礼申し上げます。