

学生向けストレス・コーピングセミナーの実施

——全学生対象の心理教育セミナー——

古川 裕之¹, 杉原 保史²

[要約]

学生相談機関は悩みを抱えて来談する学生への個別相談を行うだけでなく、学生が悩みを深刻化させないよう、所属大学の学生全体への予防的な支援を広く行う必要がある。そのような観点に基づき、学生相談部門では、心理教育セミナーを行っている。本稿では、2022年度に行った心理教育セミナーについて報告する。この心理教育セミナーは、さまざまなストレス・コーピングスキルを提供するものであり、参加者には好評であった。今後の課題としては、参加者数を増やすことや、様々な内容の心理教育の機会を設けること、時間や場所にとらわれずに学生が受講できる環境を用意することが挙げられた。

[キーワード]

ストレス・コーピング, 心理教育, 全学生対象の学生支援

1 はじめに

1.1 個別相談以外の全学生を対象とした学生支援

悩みを抱えた学生は、学生相談機関を訪れ、カウンセラーとの個別面接（カウンセリング）を行うことで悩みを解決し、心理的成長を遂げ、あるいは心理的な健康を回復する。一方で、学生相談機関は、相談に訪れる学生のみを利用対象とするわけではなく、大学に所属する全ての学生の心理・人格的な成長を促すこともその求められる役割である。そのため、相談を求めてくる学生以外に対して、どのようにアプローチするかが問題となる。個別相談活動以外の方法で、この問題に対処することが必要となるが、その際に心理教育を行う機会を持つことは重要である。様々な心理・精神的不調をきたしやすい年代にあたる大学生に対して、どのような問題が起こりうるのか、それへの対処法にはどのようなものがあるのかを知る機会を提供することは、学生相談機関の責務の1つと言える。

そのための方法として、例えば学生相談機関に所属する教員が授業を実施し、上記のような知識・対処法を伝える方法が考えられる。これについて本学においては、学生総合支援機構が全学共通科目として提供している「学生支援からみた大学生生活論」などがその1つと言えるだろう。ただし、授業という枠組みでは、履修登録した学生のみしか対象とならないため、授業以外でも学生向けに心理教育の機会を持つことが望ましいだろう。

全学生を対象とした心理教育の機会として、例えばe-learningを用いた教材動画を閲覧することも可能であろう。学生総合支援機構学生相談部門では、以前のカウンセリングルーム時代から、新入生向けに「心の健康について」というe-learning教材を提供してきた。これは大学生生活を始める新入生が陥りがちな悩みや困難に焦点づけたものである。e-learningは受講者側が時間を選ばずに学ぶことができるという意味で非常

¹ 学生総合支援機構・学生相談部門・講師

² 学生総合支援機構・学生相談部門・教授

に便利なものである。しかし、教材内容に疑問がある場合など、双方向のやりとりが難しいというデメリットもある。また、心理教育によって知識を習得しても、実際にその知識を活用し、ストレスフルな環境でどのような対処法を取れば良いのか、その具体的実践方法が十分に伝えきれない可能性もある。

そのため、授業以外の形で心理教育する機会を提供することができると望ましいと考えられる。これまでも本学では、杉原（2009）・瀧井（2009）において、ストレス・マネジメントのためのワークショップで同様の取り組みが行われたことが報告されている。その後は全学生向けの心理教育の機会を設けることがほぼなかった。2022年度に学生総合支援機構学生相談部門に改組し、3キャンパスに5つの相談室を設けることとなり、カウンセラーの配置数も増えたことで個別相談以外の学生支援を提供する余地が生まれたことから、試行的に全学生向けの心理教育セミナーを実施することとした。なお、このような個別相談以外の活動の重要性については古川（2022）で論じたことであり、本報告は、学生総合支援機構に改組された学生相談部門が、個別相談以外に様々な活動を行っていることを示すものである。

1.2 ストレス・コーピング（セルフケア）スキルの提供

京都大学の学部入学においては難関とされる大学入試を突破する必要がある、多くの学生は相当量の受験勉強の末に入学してくる。入学後も継続して学業に取り組むことが求められ、さらに近年では就職活動が早期化し、学部入学後の早い段階でインターンシップなどに取り組む者も多い。また、京都大学の入試を突破してきた京大生は、学力という意味では非常に偏りのある母集団となるため、大学入学以前は相対的には周囲と比べて成績優秀だった学生でも、大学入学後には同じような優秀さを維持することが難しくなる場合が多い。それに折り合いを付けることができないと、自信を喪失し、大学生生活に支障をきたすほどに精神的不調を抱えることもある。

また、京都大学は世界最高水準の研究を行っている大学の1つであり、教職員だけでなく、学生も研究室に配属されて教育の一環として研究を行っている。学生にも高い水準の成果を求められる研究環境は、必然的にストレスフルになりやすく、また研究者を志す場合でも経済的不安や将来の雇用等への不安も尽きない。

このように、京都大学の学生（学部生・大学院生）は多くのストレスに晒されながら生活している。ストレスとの付き合い方、対処の仕方は様々であり、唯一解はないが、心理学的に有効だと示されている方法を多くの学生に知ってもらうことは、ストレス・コーピングスキルの種類を増やすという意味でも重要だろう。ストレス・コーピングには様々な種類があるが、多忙な京大生の生活を考えた時に、ちょっとした隙間時間に自分一人で取り組めるセルフケアの方法を提供することが望ましいと考えられる。

ただし、これは京都大学の学生が高ストレス下に置かれることを無条件に容認し、学生の側のストレス耐性を高めれば良いということを意図しているわけではない。不必要に過剰なストレスを与えられるような環境（例えばハラスメントが横行する環境など）に置かれている学生に対しては、不適切な環境を是正することが必要だろうし、高ストレスによって心身の不調をきたしているならば、医療によるケアが必要となる。そういった環境要因を除外した上で、さらに健やかに過ごすことができるようになるためのストレス・コーピングスキルを身に着けることを目指す必要がある。

そこで第二著者の杉原が講師となり、「ストレス・コーピングのための〇〇」という形で学生向けのセミナーを2022年度から開始した。扱う内容としては、ストレス・マネジメントの領域で情動焦点型コーピングの方法として定番となっている、マインドフルネス瞑想、自律訓練法、呼吸法・筋弛緩法を取り上げた。

なお、実施の際の方法として、新しく発足した学生総合支援機構学生相談部門には先述のように3キャンパス5つの相談室が設置されており、その相談室の周知も兼ねて、全てのキャンパスに参加会場を設け、ウェブ会議システム Zoom を用いて同時配信する形とした。また、Zoom で実施することにより、直接キャンパ

スに足を運ぶことが難しい学生も自宅などでオンライン受講が可能な形とし、オンサイト（キャンパス）とオンラインのハイフレックス型で実施することとした。

2 セミナー実施内容

2.1 2022年度の実施概要

2022年度に実施した3回セミナーについて、実施テーマ・日時・申込者数・参加者数（内オンライン参加者数）を以下の表1に示した。

表1. 2022年度に実施したストレス・コーピングセミナー

テーマ	日時	申込数	参加者数	(内オンライン)
ストレス・コーピングのためのマインドフルネス瞑想	9月12日（月） 15：00～16：00	35	25	12
ストレス・コーピングのための自律訓練法	11月14日（月） 15：00～16：00	27	18	6
ストレス・コーピングのための呼吸法・筋弛緩法	2月22日（水） 12：00～13：00	27	14	8

セミナーは3回いずれも、前半はそれぞれのコーピング法についての講義を行い、その後実際に各参加者が講師のガイダンスに従ってそれぞれの方法を試すワーク形式とした。さらに、講義内容などについて質問があればその場で質問を受け付け、終了時にはアンケート回答の協力をお願いと、セミナー受講により調子を崩すなどがあった場合の連絡先として5相談室の連絡先を掲載した資料を配布した（オンライン参加者にはチャット機能を用いて資料を配布した）。また、アンケートで受け付けた質問・疑問に対して、可能な範囲で講師からの回答を作成し、参加者に対して後日メールで配信した。

2.2 広報

いずれの回も、学生相談センターホームページ、X（旧 Twitter）、KULASIS、学生相談センター5相談室内の掲示などで広報を行った。3回目は大学生協のディスプレイ広告でも広報を行った。広報の際に作成したチラシは以下の図1～3である。

2回目以降は、学生相談センターからのセミナー・イベント情報のメール配信を希望する学生には、メールで情報を送付した。

セミナーを知った経路を以下の表2に掲載した（1回目は大学からのメール配信とKULASIS掲示を同じ回答項目としていたため、分類不可）。どの回も、大学からのメール配信やKULASIS掲示を見てセミナーを知った学生が多かった。また、多くはないものの、大学構内に掲示したチラシを見て申し込みをした学生も一定数いた。

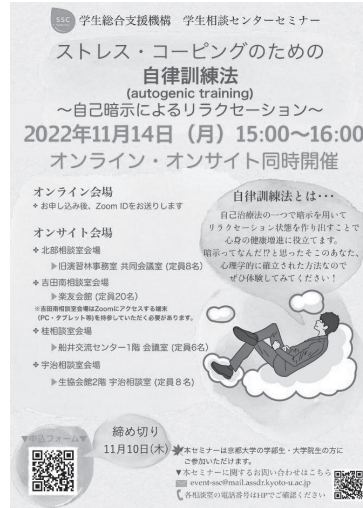


図 1. マインドフルネス瞑想広報用チラシ

図 2. 自律訓練法広報用チラシ

図 3. 呼吸法・筋弛緩法広報用チラシ

表 2. 各セミナーを知った経路

	構内掲示	学生相談センターホームページ	学生相談センター X (旧 Twitter) (宇治相談室 X (旧 Twitter) 含む)	大学からのメール配信	KULASIS 掲示	大学生協ディスプレイ広告	学生相談センターカウンセラーからの紹介	部局相談室カウンセラーからの紹介	知人などからの紹介	合計
マインドフルネス瞑想	5	5	1		21		3		1	36
自律訓練法	1	1		15	8		2			27
呼吸法・筋弛緩法	3	1	1	6	11	1	1	2		26

2.3 アンケート結果

各回実施後のアンケート結果を以下の表 3～5 に掲載した。

全ての参加者がアンケートに回答したわけではないが、どの回も多くの参加者が内容を面白いと感じ、またセミナーの長さ（1時間）も適切な長さだと感じ、セミナーで得たコーピングスキルを今後自分自身でも取り組もうと考えていた。総じて言えば、受講者は本セミナーに関して非常に肯定的に捉えていると言えるだろう。

表 3. セミナー内容の面白さについて

セミナーの内容	とても面白かった	やや面白かった	どちらでもない	あまり面白くなかった	全く面白くなかった	合計
マインドフルネス	8	11	0	0	0	19
自律訓練法	7	4	0	0	0	11
呼吸法・筋弛緩法	5	5	1	0	0	11
合計	20	20	1	0	0	41

表 4. セミナー時間の適切さについて

セミナーの長さ	長すぎた	やや長かった	どちらでもない	やや短かった	短すぎた	合計
マインドフルネス	0	1	15	3	0	19
自律訓練法	0	1	9	0	1	11
呼吸法・筋弛緩法	0	2	8	1	0	11
合計	0	4	32	4	1	41

表5. セミナー内容を今後自分で取り組む意思について

今後ご自身で取り組んでみようと思うか	ぜひやろうと思う	まあまあやろうと思う	どちらでもない	あまりやろうと思わない	全くやろうと思わない	合計
マインドフルネス	11	7	1	0	0	19
自律訓練法	6	5	0	0	0	11
呼吸法・筋弛緩法	6	4	1	0	0	11
合計	23	16	2	0	0	41

※呼吸法・筋弛緩法はそれぞれ別に質問したが、全て同一回答だったため、1つに集約した。

2.4 実施による効果・影響

アンケート結果を見る限り、受講者にとっては一連のセミナーは有意義なものだったと言える。ただし、全学生を対象としたが、参加者数が決して多いわけではない。そのため、京都大学の学生全体のストレス・コーピングスキルを大きく向上させることができたとは言い難い。より多くの学生が受講できるような広報の仕組みや方策をさらに検討する必要がある。また、現時点においては高ストレス状況ではなくとも、学生生活を送る中でストレスの高まる学生もいる。そのため、現時点でのストレスの高低にかかわらず、予防的な意味でも本セミナーを受講してもらいストレス・コーピングスキルを向上させることが学生生活に役立つことを周知する必要があるだろう。

セミナーに参加してもらうことが、本セミナーの効果としては第一義ではあるが、本セミナーに参加しなかった学生に対しても、様々な媒体を通じて学生相談センターの存在やセミナーを実施していることを周知することができたことは副次的な成果と言えるだろう。学生相談センターの個別相談は、非常に重篤な心理的不調を抱えている学生のみが利用するものだという先入観を持っている学生がいることを時折耳にする。学生相談センターが本セミナーのような形で様々な学生支援を提供していることを知ってもらうことで、当センターへのアクセスのハードルを下げることに寄与すれば幸いである。

また、個別相談を利用している学生の場合、カウンセラーからの紹介で受講した者もいるし、紹介なくとも受講した学生もいた。さらに、本セミナーを受講した後に個別相談の申込をした学生もいた。個別相談の中で本セミナーの内容を振り返ることができれば、より具体的に実践することが可能となるため、来談学生のストレス・コーピングスキル向上にも役立ったと言えるだろう。

3 今後の課題

3.1 様々な内容のセミナーの提供、学生ニーズの高い内容の実施

2022年度に実施したセミナーは、いずれもストレス・コーピングスキル向上を目的としたものである。心理教育という視点から考えた時、様々な内容を提供することができるだろう。メンタルヘルス上起こりやすい問題についての知識提供や、生活技能スキル（例えば九州大学（2023）が行っているような、時間管理術）の提供も考えられる。また、コミュニケーションスキルに悩む学生も多く、そういった学生のためのコミュニケーション講座といったことも考えられるだろう。

個別相談の中で多く問題となりやすい事柄を抽出し、その中で心理教育として提供することが可能なものはないかを今後も継続的に検討し、様々な内容でセミナーを実施することは、学生にとって有意義だろう。また、セミナーに参加した学生に対して、実施してほしい内容を尋ねるなども今後行う必要があるだろう。

3.2 より多くの学生に受講してもらうための方策

受講者数をより多くしていくことは今後の課題である。受講者数が限られていた要因については様々に考えられる。オンラインでの受講が可能とは言え、実施日時に都合の悪い学生の場合は参加したくともできないだろう。また、2回目は授業実施期間のため、授業受講を優先した学生もいたかもしれない。今回実施した3回のセミナーはいずれも講義の後に、講師のインストラクションのもとで実際に各自がワークを行うというスタイルだったため、ライブ配信の方が受講者にとってより効果が期待できたと考えられるが、オンデマンド配信形式を取ることで、時間の都合によらず多くの学生が受講することも可能である。この可能性を踏まえ、2023年6月から「ストレス・コーピングのためのアサーション・トレーニング」という形で、受講希望した学生に京都大学のLMS（Learning Management System：学習管理システム）であるPandA内に置いたセミナー動画を受講してもらう形で実施している（2023年12月末まで実施予定）。オンデマンド配信により、より多くの学生が受講できる形も併用しながら、従来のライブ配信形式も活用し、セミナーの実施内容に応じて使い分けていくことが今後は必要だろう。

【文献】

- 古川裕之. 京都大学における学生相談のさらなる充実に向けた試論. 京都大学学生総合支援機構紀要. 2022, 1, 71-82.
- 九州大学キャンパスライフ・健康支援センター. 【ご案内】「大学生のための！時間管理講座」実施します, <https://www.chc.kyushu-u.ac.jp/~webpage/news/detail.html?id=116> (2023年8月1日取得)
- 杉原保史. ストレス・マネジメントの実施について. 京都大学カウンセリングセンター紀要. 2009, 39, 49-50.
- 瀧井美緒・田中康一郎・方瓊・冨永良喜. 大学生を対象としたストレスマネジメントワークショップの効果検討. 京都大学カウンセリングセンター紀要. 2009, 39, 51-66.

【謝辞】

本報告内に記載したセミナーの実施は、学生総合支援機構学生相談部門のスタッフの協力のもと行った。事前準備・広報・当日の対応などに協力いただいた皆さまに心よりお礼申し上げます。