

# 正課外教育における大学生の精神的不適応に対する予防グループの試み

A trial of a preventive group for mental health among undergraduates  
within extra-curricular activities

西河 正行

Masayuki Nishikawa

大妻女子大学人間関係学部

Faculty of Human Relations, Otsuma Women's University

キーワード : 正課外教育, 精神的健康, 予防的グループ

Key words : Extra-curricular activities, Mental health, Preventive group

## 1. 研究目的

筆者他(2013)は大学生の抑うつに焦点を当て、大学における正課教育および学生相談室で実施可能な予防教育プログラムの開発を行ってきた<sup>[1]</sup>。学生相談における実施はそれなりに成果を上げてきたが、問題点も指摘された。そこで、筆者はそれら問題点へも配慮し、さらに効果を上げる方法を模索した。その結果、筆者(2016)は学生相談室や正課教育以外の形式での展開を目指した<sup>[2]</sup>。そのため、第一に正課外教育で集団形式の短期の効果的プログラムを実施する教材・実施マニュアルを作成すること、第二に正課外教育で集団形式の予防教育プログラムを実施する人材を養成することを考えた。

この計画を実現するためには、前提として、正課外活動である心理学研究会(仮)(同好会)を学生とともに立ち上げること、次に立ち上げ過程で、学生自身にプログラムを考えさせることが必要と考えた。教材・実施マニュアルも人材養成もその過程で具体化されると考えた。

次に、学生の同好会を対象にしたプログラムとして、マインドフルネス・グループとエンカウンター・グループに注目した。マインドフルネスは第三世代の認知行動療法と言われ、筆者らが行ってきた認知行動療法をベースとした予防教育プログラム(cognitive-behavioral therapy program)と組み合わせることで、より有効な介入ができると考えた。エンカウンター・グループは従来から行われてきたが、2000年頃から、学生相談では実施できなくなっている。そこで、エンカウンター・グループについても新しい取り組みが可能かを調べるために、欧米の実情を把握しようと考えた。

そこで、本研究では、まず、同好会の組織化を図ること、次に、マインドフルネス・グループとエンカウンター・グループの現状を調査することを目的とした。

## 2. 研究内容及び成果

### 2-1. 同好会の組織化

平成27年11月、西河ゼミの学生に働きかけ、多摩キャンパスに、ゼミ生を中心に研究会設立準備委員会を立ち上げさせた。その結果、12月に、大妻心理研究会(仮称)、役員6名、会員12名で研究会が組織された。平成27年度大妻心理学研究会活動報告によると、活動は以下のように行われた。活動内容は「心理学専攻の学生に対しては心理学の理解を深めること、他専攻、学部の学生に対しては心理学を知ってもらうこと」である。具体的には、心理検査、傾聴訓練、箱庭などの心理療法などが挙げられた。規約を決め、定例活動は毎週1回とした。第1回の活動プログラムとして、12月に筆者を講師として心理検査(TEG)の講習会が実施された。

今後の課題は、会員を増やすこと、活動を軌道に乗せることである。加えて、新4年生の後をいかに後輩に引き継いでいくかである。その上で、活動内容を学生に提案、企画させ、その中に、心理教育的な活動を含めるよう働きかけていきたい。

### 2-2. マインドフルネスおよびエンカウンター・グループの実地調査

マインドフルネス・グループについて、先進地であるアメリカでの実践を調べた。そのため、ハワイで行われている mindfulness meditation のワー

クショップ 3 か所を訪問して、実際のグループ運営について情報を収集した。3 か所を選んだ理由はそのどのワークショップもすべて日常的に一般市民を対象に実施していたことであった。

プログラム名、実施日時および場所

1 ; A Mindful Weekend on the Ridge Lead by Xuan and Thanh Huynh

25-26 July (Saturday and Sunday) 10:00 AM- 3:00 PM

Place: Hawaii Loa Ridge Park, end of Puu' Ikena Drive, East Honolulu

2 ; Bodhi Tree Meditation Center Mindfulness meditation

27, July(Monday) 6:30 PM with Joe Bright

22, July(Wednesday) 6:30 PM with Pat Masters. Free to the public.

Address: 654 Judd Street in Liliha

3 ; Mindfulness Meditation in Honolulu

23, July(Thursdays) from 6 to 7:30 PM.

1 と 2 は仏教系のワークショップで、3 は哲学や心理学など種々のバックグラウンドを持った人たちによって運営されていた。いずれも座る瞑想によるもので、座位で呼吸に集中し、そこに自ずと浮かぶ雑念を意識し、そのまま流すという訓練であった。45 分程度実践をし、その後で講話と質疑応答を行っていた。学生対象に行う場合を想定すると、一定時間、静かに座ることだけでも心を落ち着かせる効果が得られるのではないかと思った。その上で、いろいろな雑念が浮かんでもそれはそのまま意識して流していく訓練をさせれば、日常生活で思考に囚われて落ち込んでしまう時に、そこから離れるスキルを身に付けさせることができると考えられた。第二世代の認知行動療法では認知を変えさせることに焦点を当てていたが、その前に、自分で意識して、望ましくない認知に気付いてそのまま受け流すことができれば、認知を変える思考もやりやすくなるのではないかと思われた。エンカウンター・グループについては、

CROSS CULTURAL COMMUNICATION

INTERNATIONAL PERSON-CENTRED

WORKSHOP を選んだ。このワークショップは、カール・ロジャーズの指導を継承するハンガリーの clinical psychologist を中心に、ヨーロッパで実施されてきた。このワークショップには、1. movement, 2. encounter group がプログラムに組

まれていた。

調査期間は、平成 27 年 7 月 11 日～16 日で、場所は University of Pécs (H-7622 Pécs, Vasvári Pál utca 4) であった。

ワークショップで行われたエンカウンター・グループは、150 人ほどの人が一日に一度、一堂に会して行う大グループと、2, 30 人の人が毎日 3 回集まって行うクローズドの小グループであった。大グループは日本では経験をしたことのないもので、新鮮であるとともに 150 人でグループが成立することに驚かされた。一方、小グループはグループの目的と手法は日本と同じであったが、自己主張を前提とする欧米人と日本人との差を感じた。

ムーブメントについては、毎日、複数のプログラムが提供されており、筆者はそのいくつかに参加した。ほとんどが身体や描画、ロールプレイを用いた構成的グループであり、日本での体験と共通していた。

基本的にこれまで筆者が学生相談で実施してきたグループと共通するところが多く、逆に、それでよいのだという確信を得た。

### 3. まとめと今後の課題

筆者は予防教育プログラムをこれまで主に学生相談の領域において実践し、かつ、研究してきた。その中で、これから取り組むべき課題として、マインドフルネスやムーブメントを取り上げた。学生相談を前提とするなら、今回取り上げたマインドフルネスのワークは新たな活動として取り入れる価値があると思えた。一方、ムーブメントを取り入れたグループは日本でも行われている。筆者の経験では、そこからエンカウンター・グループにつなげることに難しさがある。

そこで、筆者は正課内ではなく、正課外で教育を行うことを考え、教材・実施マニュアルの作成、グループを実施できる人材養成を研究課題とした。しかし、その前に乗り越えるべき大きな課題があることに気付かされた。つまり、まず、それを行うための土俵づくりが必要で、それに想像以上の時間と労力をかける必要が改めて認識された。しかも恒常的に活動するグループでなければ意味がないので、組織として育て上げることがまずもつての課題となった。そのためには、ゼミの新 3 年生に働きかけ、次に専攻内に活動を広げることが必要である。時間割上、3, 4 年生全員で行う授業

がないので、3、4年生を含めた活動とするためには、宿泊型の企画を行う必要があると考えている。

さらに、学生の主体性を重視すると、自発的に精神的健康や不適応への関心が出てくるようにするためには、授業を通しての啓蒙活動も必要であると考えます。すると、メンタルヘルス等一般教養科目の担当者との連携も視野に入れる必要がある。

### 引用文献

- [1]西河正行ほか. 学生相談における抑うつ予防のための CBT プログラム導入の試み. 大妻女子大学人間生活文化研究. 2013. 23, p.209-215.
- [2]西河正行ほか. 学生相談における CBT グループの活用—PCA のグループ専門家を対象とした模擬体験を基に—. 大妻女子大学人間生活文化研究. 2016. 26, p.51-58.

(2016年3月31日現在)