

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

A trial of a cognitive-behavioral therapy program for preventing depression
within a university counseling service

西河 正行¹, 及川 恵², 伊藤 拓³, 山蔦 圭輔⁴, 坂本 真士⁵

¹大妻女子大学人間関係学部, ²東京学芸大学教育学部, ³明治学院大学心理学部,

⁴早稲田大学人間科学学術院, ⁵日本大学文理学部

Masayuki Nishikawa¹, Megumi Oikawa², Taku Ito³, Keisuke Yamatsuta⁴, and Shinji Sakamoto⁵

¹Faculty of Human Relations, Otsuma Women's University

2-7-1 Karakida, Tama-shi, Tokyo, Japan 206-8540

² Faculty of Education, Tokyo Gakugei University

4-1-1 Nukuikitamachi, Koganeisi, Tokyo, Japan 184-0085

³Faculty of Psychology, Meiji Gakuin University

1-2-37 Shirokanedai, Minato-ku, Tokyo, Japan 108-8636

⁴Faculty of Human Sciences, Waseda University

2-579-15, Mikajima, Tokorozawa, Saitama, Japan 359-1192

⁵College of Humanities and Sciences, Nihon University

3-25-40, Sakurajosui, Setagaya-ku, Tokyo, Japan 156-8550

キーワード: CBTプログラム, 抑うつ, 予防, 学生相談

Key words: Cognitive-behavioral therapy program, Depression, Prevention,
University counseling service

抄録

筆者らは大学生の抑うつに焦点を当て、大学の授業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。本稿では、まず、学生相談室のグループワークへのCBTプログラムの導入経過や実施状況について報告する。次に、CBTプログラムの導入上の留意点や有効性を検討するため、一大学の学生相談室で実施した試行的なプログラムの効果を報告する。プログラム実施前後の質問紙調査および実施後の総合的評価により検討した結果、プログラム参加者において、プログラムが焦点を当てた認知的対処に関する自己効力感が向上したことが示された。今年度は参加者が非常に少なかったため、得られた知見は限定的なものであるが、参加者のコメントから本プログラムに対する学生の興味関心やニーズの高さがうかがわれ、今後、参加者数を増やす広報活動を工夫することが課題と考えられた。

1. はじめに

本研究は、「抑うつに対する予防的學生支援システム構築に関する臨床健康心理学的研究」(文部科学省科学研究費補助金基盤研究(C):研究代表者 及川恵)の一環として試行的に行われた、学生相談室での実践および調査結果の報告である。

上記研究の目的は、大学生のメンタルヘルスを向上させるため、日常的に経験されやすい抑うつへの対処に焦点を当て、大学の授業および学生相

談室で実施可能な予防教育プログラムと教材を開発することにある。予防教育を通して、認知行動的な対処に関する知識やスキルを提供し、学生が抑うつにつながる自らのネガティブな思考や情動にうまく対処することができるという個人の確信(自己効力感)^[1]を向上させることを目指す。特に、学生相談室で実施する内容は、より少人数でグループワークも多く取り入れた内容とし、学生相談室における抑うつの一次予防、二次予防を企

図した。

本稿では、まず、学生相談室で行われているグループワークの中に CBT (Cognitive-Behavioral Therapy) プログラムが導入された経緯を示し、次に 2012 年度のグループワークの実施状況、続いて CBT プログラムに参加した学生に対する調査結果 (後期実施) および感想 (通年) をまとめ、それに基づいて学生相談における CBT プログラムの活用について検討する。

2. 学生相談室グループワークへの CBT プログラムの導入経過

同プログラムが実施されるに至った背景と具体的内容は以下の通りである。

筆者 (第一著者) は、4 年制私立大学の学生相談室でグループを担当している。筆者の着任した 1990 年当時、全国の学生相談室におけるグループはエンカウンター・グループが主流で、3 泊 4 日、4 泊 5 日程度の宿泊型のものが多く行われていた。前任者 (1981 年着任) もエンカウンター・グループを通いと宿泊の形式で本格的に導入し、筆者も着任後からそれを引き継いだ。また、筆者はサイコドラマも導入し、2 種類のグループを、年間を通して実施し、その他に年 2 回の合宿 (エンカウンター・グループは 2 泊 3 日、サイコドラマは 1 泊 2 日) も行っていた^[2]。しかし、2000 年頃、学生気質が変化したためか、全国の多くの学生相談室でグループ合宿の募集をしても学生が集まらないという現象が生じた。同様に、筆者の勤務する学生相談室でもエンカウンター・グループやサイコドラマの合宿が成立せず、通いのグループも参加者が減少し、これまでのグループに代る新たなグループプログラムを立ち上げる必要に迫られた。その結果、エンカウンター・グループなどへの導入を企図して、1 コマ 90 分で完結するショートプログラムを前期後期に数回ずつ実施することにした。なお、これまでグループを実施する際には、申し込み学生がグループが適応かどうかを判断するために予約申し込みを前提とし、インテーク時点で事前面接が必要かどうかを判断していた。しかし、ショートプログラムでは事前申し込み不要とし、できるだけ参加しやすいように配慮した。広報活動も、チラシ配布によるだけでなく、学内掲示板にポスターを掲示し、学生ホームページの学生相談室ニュースに記載するなど工夫をした。

当初は、エンカウンター・グループなどで見知

らぬ人同士が集って話し合うことに抵抗感があるなら、ショートプログラムでお互いに知り合った者同士が数人でも集まればエンカウンター・グループへの展開が可能ではないかと考えた。しかし、10 年間実施した結果、参加者のリピーターは少なく、加えて同じ人たちが同じ回に連続して参加することもなく、従って知り合いを作るには至らず、心理教育的グループを経由してエンカウンター・グループへ導入することは難しいと考えられた^{[1][4][5]}。

そこで、発想を変えて、新たに 2012 年度から毎週同じ時間に数種類のプログラムを提供するという、大幅な改革、常設グループの設置を行った。なお、これまでのショートプログラムは回数を減らして実施することとした。ショートプログラムでは年間を通して内容が重ならないように工夫し、かつ、開催日も不定であったが、逆に、常設グループでは同じプログラムを、開催日時を固定して定期的実施する形式とした。また、参加形式もこれまで通り、事前申し込みは不要とし、学生ホームページなどへの掲載も同様に行った。予約申し込みではないため参加者の心身の状態が分からないので、実施に当たっては参加者の反応を確かめながら慎重に進めた。特に、講義内容を体験に結び付ける際には、メンバーに応じて情緒的な側面を取り上げすぎないように注意した。

ちなみに、東洋大学、甲南大学、神戸女学院大学などではウィークリープログラムが実施され成果を上げていた。毎週同じ曜日時間に多様なプログラムが提供され、居場所として人間関係を作る場を提供することが目的とされた。提供されるプログラムは、例えば、対人関係トレーニング・体験学習 (コミュニケーション・ストレスコーピング・認知行動療法・心理ゲーム・表現グループなど) (東洋大学)、ティーアワー・春のガーデニング体験・心理テストで自己分析・お菓子をつくらう・コラージュをつくらう等 16 種類 (甲南大学)、自己分析・クッキング・リラクゼーション・情報提供・クラフト (神戸女学院) であった^[1]。今回企画した常設グループは、これらの実践と比較して、居場所となるような場を提供し、かつ、特定の心理教育的プログラムを実施する点に特徴があると言えよう。

2012 年度は、具体的には、第 1 週に「性格テストで知る、自分の人間関係 (前期)」「性格テストを就活に役立てよう (後期)」、第 2 週に「ストレ

スに気付いて効果的に対処しよう」, 第3週に「Positive Thinking, Negative Thinking (前期)」「Positive Thinking, Negative Thinking—落ち込む前に落ち込まない?! (後期)」, 第4週, 5週に「人間関係エクササイズ」と, 週ごとに同系統のプログラムを提供することにした. 第1週の性格テストは新版 TEG II (Tokyo University Egogram New Ver. II) [6]を使用し, 第4週, 5週の間関係エクササイズはメンバーの要望に合わせた実施とした. 本稿で報告する CBT プログラムは, 第2週のストレス対処, 第3週の認知の歪みに焦点を当てたもので, 4週の内, 2回を CBT 関連のプログラムとした.

これらのプログラムが選ばれた経緯は次の通りである. 「Positive Thinking, Negative Thinking」も含めてこれらのプログラムは元々ショートプログラムの中で, この数年, 年に1回前後実施してきたものである. 2002年度からの実績は表1の通りである.

表中のジャンルは, 筆者がこれまで実施してきたショートプログラムの内容を考えて便宜的に名付け分類したものである. 具体的には, 以下のようなタイトル名で広報を行った. 「人間関係」とは, 『目ヂカラ』パワーアップ教室「人間関係の作り方—話の聴き方に性格が出ます」「人と話すときの心構え」「コミュニケーション力養成講座; 観察力を高めよう」「人間関係の作り方—性格テストで知る, 自分の人間関係」などの人間関係エクササイズで, その後, 「性格テストで知る, 自分の人間関係—就活に生かす性格検査」のように就職活動と絡めたプログラムも含む.

「ストレス」は「プレッシャーやストレスに強くなる! セルフマネジメント術」である.

「Pos/Neg」とは, 「あなたは Positive Thinking? Negative Thinking?」「落ち込む前に落ち込まない」「悩んだときこそ, 成長のチャンス—自分について知る方法」「しあわせはいつもあなたの〇〇〇が決める—論理療法入門」などの認知行動療法関連のプログラムである.

「人生」とは, 「心の“拠り所”を巡って—友人・親子・異性との関わり」「“ありのまま”と“あるがまま”」「ショートフィルム『チキン』を見て語り合いませんか?」「NHK ETV2002『home ひきこもりからの脱出』を見て話しませんか?」など, 人生について語り合うプログラムである.

「キャリア」とは, 「キャンパスライフをどのように過ごせば自分のやりたいことに近づけるのか?」「卒業後の自分は何をしている?—どんな生活をデザインする?」「『自己実現』について話しましょう」などの職業選択に関わるプログラムと, 「心理カウンセラーの仕事から私が学んだこと」「私はなぜカウンセラーになったのか」などカウンセラーという仕事についての情報提供を含む.

「芸術療法」とは, 「自分の作品を部屋に飾りませんか—誰にでもできるアート: コラージュ」「自分を知ろう! 箱庭を体験してみませんか」「サイコドラマって何?」「心のつぶやきを劇にしてみる」などのコラージュ, 箱庭, サイコドラマ体験と, 「ビデオを撮りませんか?—主役は『あなた』, テーマは『歩く』—」「仮面をつけてみませんか?—身体表現入門」などの身体表現を含む.

「討論法」は「討論の仕方・進め方—討論学習法の紹介」である.

「生活」は, 「こんな勧誘にはご用心—より良いキャンパスライフを送るために」である.

表1に見るように, 平均参加者数で見ると, 人

表1. プログラムジャンル別, 年度別参加者数と実質平均参加者数

年度	人間関係	ストレス	Pos/Neg	人生	キャリア	討論法	芸術療法	生活
2002				22	14		17	
2003				23	11		11	
2004				16	29	9	4	
2005				6	21	6	3	
2006	31				1	3	11	
2007	42		13		29		4	4
2008	73	13	7				12	
2009	46		18				5	
2010	46		10			7	21	
2011	29							
合計	267	13	48	67	105	25	88	4
開催数	16	1	5	7	12	5	18	1
平均参加者	16.7	13	9.6	9.6	8.8	5	4.9	4

注1 開催数は, 2002年度から2011年度までを通算した開催回数.

間関係, ストレス, 認知行動療法, 人生, キャリアに関連するプログラムに参加者が多い傾向がある。ただ, プログラムが同一年度に複数回行われたり, 年度による変動があるので, 同じ条件下での比較検討は難しいところがある。特に, ストレスに関するプログラムは1回しか行われておらず不確実な要素が残る。

以上を踏まえて, 常設グループを実施するにあたり, 臨時に提供するショートプログラムとの仕分けを行った。その結果, 人間関係エクササイズと性格テストを独立させ, 他にストレスマネジメントと認知の歪みに関する認知行動療法プログラムの4つを常設グループの柱とし, 人生, 芸術療法, 討論法などを臨時に開催するプログラムとした。

今年度の認知行動療法関連のプログラムは, 冒頭で述べた基盤研究の一環として大学の授業で実施するために開発された全3回のCBTプログラムを基に実施することとした。3回の主な内容とは, 認知(認知の歪みや多様な思考をするための観点), ストレスマネジメント(気晴らしやストレス対処方略の理解), まとめうつ病(うつ病の理解)であり, 今年度はこのうちストレスマネジメントと認知の内容を基に構成することにした。ストレスマネジメントは他大学の学生相談室で実施されているが, 認知面と行動面に関するプログラムを両方含めて実施した方が, どちらか片方に参加すればもう片方への参加を促すことができるので, 連続参加による効果が見込まれると考えた。また, 本来は認知の回を先, ストレスマネジメントを後にする方が自然の流れと考えられるが, 実際に学

生がどの回に参加するかは分からないので, その順番についてはコントロールできないことが予想された。また, ストレスマネジメントが先になった場合でも, 実施者が両方のプログラムを関連づけるように配慮すれば, 逆順であっても十分な理解をもたらすことはできると考えた。

付録に, 認知とストレスマネジメントの回のPR文(後期)を掲載したので参照されたい。

3. 常設グループの実施状況

表2に, 2012年度常設グループの実施状況について示す。

表2に見るように, すべてのプログラムを通して年間延べ参加者は31人であり, 過去10年間のショートプログラムと比較すると決して多いとは言えない。いずれの回も開催23回中, 参加者が0~1人であった回が17回あり, 2人の回が1回, 3人の回が3回, 比較的多かった4人と6人の回もそれぞれ1回であった。この背景には, 常設グループ化に伴い, 従来の18:15~19:45であった開催時間を16:30からに変更したことの影響があるかもしれない。従って, 開催時間を含め, 常設グループの方式が学生にとって適切かどうかを検討しなければならない。

参加者数については, 「性格テスト」「Pos/Neg」「人間関係エクササイズ」が多く, 「ストレスマネジメント」だけが少ないことが分かる。「性格テスト」は開催数が少なかったが参加者は多く, 特に関心が高いことが伺われる。性格テストを就職活動に結びつけたことが影響したかもしれない。「性格テスト」と「人間関係エクササイズ」を合

表2. グループ別, 学年別, 男女別参加者数および1回あたりの平均参加者数 (単位: 人)

学年	性格テスト		ストレスマネジメント		Pos/Neg		人間関係エクササイズ		男性	女性	合計
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性			
1年		1			1	2			1	3	4
2年	2	1	1		1		1	1	5	2	7
3年	2	3		1	2	1	4	2	8	7	15
4年					1	2			1	2	3
大学院		1						1	0	2	2
小計	4	6	1	1	5	5	5	4	15	16	31
合計		10		2		10		9			
開催数		4		6		7		6			
平均参加者数		2.5		0.3		1.4		1.5			

注1 「性格テスト」は「性格テストで知る, 自分の人間関係(前期)」「性格テストを就活に役立てよう(後期)」。

注2 「ストレスマネジメント」は「ストレスに気付いて効果的に対処しよう」。

注3 「Pos/Neg」は「Positive Thinking, Negative Thinking(前期)」「Positive Thinking, Negative Thinking—落ち込む前に落ち込まない?!(後期)」。

注4 開催曜日の関係と, 人間関係エクササイズは第4, 5週に2度開催するので, 各プログラムの開催数に違いがある。

寄せた実参加者数は19人で、2002～2011年度までの「人間関係」プログラムへの平均参加者数が16.7人なのでやや多い感じである。一方、「Pos/Neg」は1回あたりの参加者は1.4人と少ないが、年間を通して実参加者数で10人であり、2002～2011年度までの平均参加者数が9.6人なので、ほぼ同じ傾向を維持していると見られよう。「ストレスマネジメント」が少ないのは、「バスタオルを持参してください」という指示が参加意欲を減退させたか、リラクゼーションへの関心が薄かったのか、理由はよく分からない。過去に実施したように「ストレスのセルフマネジメント」というようなタイトルがよいかもしいない。今後、このプログラムをどう扱うか、2013年度にリラクゼーションについての説明を加え、負担の少ない形にして実施する必要がある。

参加した学年に注目すると、「性格テスト」、「人間関係エクササイズ」は2年、3年の参加者が多い傾向がある。「性格テスト」は特に後期は「就活に役立てよう」と銘打っており、「人間関係エクササイズ」はコミュニケーションに焦点を当てた広報をしている。そのため、社会に出ることを意識し始めた学生の関心を惹いたように思われる。一方、「Pos/Neg」は参加者は少ないものの、各学年に分散していることが特徴的である。ちなみに、「Pos/Neg」の前期参加者は6人(4回実施、1年3人、3年2人、4年1人)、後期は4人(2回実施、2年1人、3年1人、4年2人)、「ストレスマネジメント」後期1人(1回実施、2年1人)であった。

4. CBT プログラムに関する調査結果と感想から

4.1. 調査結果から

CBTプログラムを実施するにあたり、プログラムの効果や参加者からの評価について検討するため、質問紙調査を実施した。本調査は倫理委員会(東京学芸大学)の承認と学生相談室による許可を得ており、学生には調査趣旨を説明するとともに、書面で調査協力の同意を得た上で実施した。本効果の指標として、自らの抑うつ気分とうまく対処できるという確信の程度を測定する「抑うつ対処の自己効力感」の25項目^[7]を用いた。本尺度には下位尺度があり、主に認知的対処(注目点、メリット・デメリット、客観化・多面的評価)、行動的対処(気晴らし・ストレス対処、自己開示・自己主張、リラクゼーション)に分けられる。本

稿で焦点をあてているCBT関連のプログラム(「Pos/Neg」「ストレスマネジメント」)では、主にネガティブな思考の影響について理解し、客観的・多面的な思考ができるようになること、効果的なストレス対処法を獲得することなどが目指される。セッションが有効であれば、実施前に比べ、実施後の認知的対処に関する自己効力感が向上すると考えられる。また、同じグループ形式のセッションでも、直接抑うつへの対処にターゲットをあてていないものと比較すれば、CBT関連のプログラムは自己効力感の向上に関する効果がより見られやすいと思われる。質問紙調査では、セッションの実施前後に抑うつ対処の自己効力感について1～5の5段階評価によりたずねた。

また、実施後のみ評価する項目として、セッションの総合的な評価(有効性、難易度、実行可能性、ディスカッションや実習への参加度、興味関心)について1～10の10段階評価によりたずねた。得点が高いほど各内容にあてはまる程度が大きいことを意味する。

本年度は「ストレスマネジメント」の参加者が1名であることから、以下では主にCBTプログラムの「Pos/Neg」(常設グループ)の結果についてまとめた。なお、本稿ではCBTプログラムである「Pos/Neg」の効果に焦点をあてているが、今年度臨時グループとして実施した討論法のデータも比較のためにあわせて提示する。討論法の回を比較対象とした理由は、Pos/Negと同様に心理教育的プログラムであり、1セッション内での講義とグループワークとの時間配分、および認知に働きかける点が比較的近く、かつ統計分析を行うために、一定の参加者数が必要であったためである。

まず、各セッションの総合的な評価の基本統計量については以下のようになった(表3)。「Pos/Neg」は参加者にとって有効性や興味関心が高い内容であったと思われる。また、難易度は低く、扱った内容についてはよく理解されたと考えられる。

次に、抑うつ対処の自己効力感の基本統計量について、特に「Pos/Neg」に関わる内容として認知的対処に関する結果を示した(表4)。試みに、各下位尺度および合計得点の実施前後の差得点を求め、2つのセッション間で比較した結果、注目点とメリット・デメリット($t(12)=2.48, p<.05$; $t(11)=2.44, p<.05$)、合計得点($t(10)=2.81, p<.05$)で有意差が得られた。客観化・多面的評価については有意差が得られなかった($t(11)=1.72, n.s.$)。

以上の結果から、「Pos / Neg」と「討論法」は共に参加者の総合的評価が高く、学生にとって興味関心の高い内容であったと思われる。また、「Pos / Neg」の参加者は、本セッションでターゲットとした認知的対処に関する自己効力感がより増加したことが示唆された。差得点の値については図 1 に示した。

データ数が非常に少ないため本データの結果の解釈は慎重に行う必要があるが、「Pos / Neg」の参加が認知的対処に関する自己効力感の向上に役立つ可能性が示唆された。「Pos / Neg」およびその他のセッションの効果については、来年度以降の参加者にも継続的に調査を行い、詳細に検討していく必要がある。

表 3. セッションの総合的評価の平均値 (標準偏差)

	有効性	難易度	実行可能性	参加度	興味関心
討論法 (n=10)	6.40 (3.41)	5.20 (2.62)	7.30 (1.95)	6.00 (2.45)	7.60 (1.65)
Pos/Neg (n=4)	8.50 (1.29)	3.00 (1.83)	7.75 (0.50)	7.50 (2.08)	8.50 (1.00)

注 1 各項目は 1~10 の 10 段階評定。

表 4. 抑うつ対処の自己効力感 (認知的対処) の平均値 (標準偏差)

	注目点	メリット・デメリット		客観化・多面的評価		認知的対処合計			
		実施前	実施後	実施前	実施後	実施前	実施後		
討論法	平均値 (標準偏差)	10.00 (3.85)	10.40 (4.20)	13.82 (3.95)	14.56 (3.88)	12.45 (3.33)	12.00 (4.27)	36.27 (9.71)	38.00 (10.99)
	度数	11	10	11	9	11	9	11	8
Pos/Neg	平均値 (標準偏差)	11.25 (2.06)	13.75 (1.71)	12.00 (2.94)	15.00 (2.00)	11.75 (3.50)	14.00 (1.41)	35.00 (8.41)	42.75 (4.79)
	度数	4	4	4	4	4	4	4	4

注 1 各下位尺度は全て 4 項目であり、4~20 が可能な得点範囲である。認知的対処合計は 3 下位尺度の合計であり、12~60 が可能な得点範囲である。

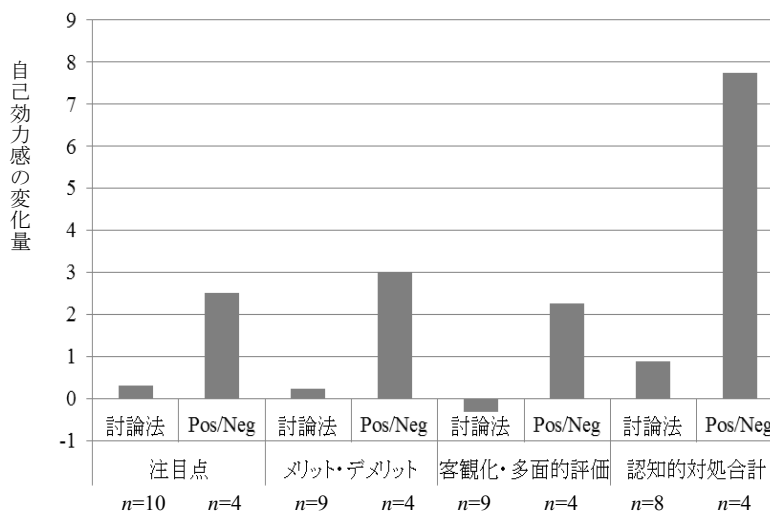


図 1. セッションごとの認知的対処に関する自己効力感の変化量

注 1 変化量は実施後の値から実施前の値を引いたものであり、高いほど実施後にその効力感が増加したことを意味する。

4.2. 学生の感想から

(1) 認知の歪みについて客観視できたこと

学生の感想を列挙すると次のようである。「自分が普段行っている考え方を客観視できてよかったです」「自分が落ち込んでいる時、なぜ落ち込んでいるのかを客観的に分析することの大切さが分かりました」「自分では気がつかない認知のくせを知ることができました。認知の歪みを知ること、今後落ち込むような出来事があっても、その自分の認知の歪みや今日のお話を思い出して、客観的に物事を把握できるだろうという自信を持つことができました」「今までは自動思考は正しいものだと思い込んでいたが…今後は物事を多面的に考えるようにし、極端なネガティブ思考にならないよう注意したいと思った」「認知の歪みについて自分の言葉で表現し、気が付くことができて、少し楽になりました」「ネガティブ思考に陥ってしまうのは自分の理想通りにいかないからだと思ってきました…思考を変えて前向きな姿勢で物事に取り組むようにしたいです」「現在自分が陥っている問題点がより具体化できたように感じます」など、認知の歪みについて客観視でき、その気づきを今後に生かせるだろうという感想が多く見られた。

(2) カウンセリングの効果

参加者が一人の場合は、90分を使った個別カウンセリングとなった。その結果、「自分の気の弱さや、人を怖いと思うことがプラスに働くことは、初めて思いついた思考でした。真摯に話を聞いてくださって、適度に質問があって話しやすかったです」「個人的な話に耳を傾けてもらい、いろいろ相談ができた機会が持てて、嬉しかったです。都合があえば、また参加してみたいです」のような感想が見られた。

また、ストレスの回、認知の歪みの回に2回を通して参加した「あがり症を直したい」というクライアントは、「『自己否定・他者否定』的だとは思わなかった。わりと意外であった」と感想を述べ、自己について見直し、問題への対処を考えられるようになったと理解が促進されたようであった。

一方、グループ・カウンセリングの効果も見られた。例えば、「同じような意見を持つ人がいて安心もしました。無意識的なことでなかなか自分では気づけないことをワークショップを通してしり

たいです」と、僅かではあるがグループの効用を述べた人もいた。さらに、「Pos/Neg」の回ではあったが参加者全員が就職活動のストレスを抱えており、感想には表れていないが同じ悩みの学生がいることを前提とした話し合いとなった。

4. 考察

今回、常設グループの一部として、試行的に学生相談室で認知行動療法プログラムを実施した。参加者数の面から見ると、常設グループの形を取ったことにより参加者が減少した可能性があり、今後課題を残した。また、リピーターも少なかったことで、居場所として人間関係を作る場を提供する意図は実現しなかった。しかし、学生のプログラムへの関心の面から見ると、本プログラムは人間関係プログラムとほぼ同程度の参加者があり、学生のニーズは高いということができよう。昨今の学生の傾向として人間関係スキルへの関心の高さがあるように思うが、この1年間の本プログラム参加者を見るとそれに匹敵するものがあつたことは特筆してよいだろう。

また、ニーズだけでなく、プログラムの効果の面からも有効性が示唆された。調査結果はデータ数が少なく限定的なものであるが、「Pos/Neg」への参加が認知的対処に関する自己効力感の向上に役立つ可能性をうかがわせるもので、この結果は学生の感想でプログラムを肯定的に評価する感想が多かつたこととも符合する。

ところで、筆者はかつて学生相談室で個別カウンセリングにも従事していた。そこで、カウンセラーとしての体験と、常設プログラムとしての本プログラムの実施を比較すると、学生相談室での実施はグループ・カウンセリングに近いものがあるように思われた。第一に、比較的少人数で、参加者個々人のニーズを聞き取り、皆と共有しながら考えていく。そのプロセスは解説が中心となる授業と比較して、より個別カウンセリングに近い要素が含まれていたと考える。また、プログラムとしては、月に2回の実施が可能で、隔週のカウンセリングと近い構造を持たせることができる。その意味では、個々の学生のニーズに合わせた実施が可能となり、必ずしも参加者が多いことだけが評価の基準とはならないと言えよう。

なお、参加者一人の場合は、ほとんど心理教育的な個別カウンセリングと異ならなかった。今年度の実施では、当該参加者は個別カウンセリング

も受け、カウンセラーからの紹介で参加した事例があった。このクライアントの場合、本人の気持ちや主体性に焦点を当てる通常のカウンセリングを補完する形で、心理教育的な観点から学生の主訴に応じたことになった。

一方、参加者数の観点からは、広報活動に課題を残したと言えよう。広報活動としては、チラシの他、ホームページへの掲載など可能な範囲で行ってきた。今後、プログラムのタイトル、説明を分かりやすくするなどの工夫が必要であろう。また、開催時間帯についても一考しなければならないであろう。

さて、本プログラムの効果について、認知的対処合計に有意差が出たことと、下位尺度での結果の違い（注目点、メリット・デメリットに有意差あり、客観的・多面的評価に有意差なし）をどう考えるかが問題として残る。項目内容から見れば、注目点は「気をそらす、考えないようにできる」こと、メリット・デメリットは「ネガティブな考え方の良い点、悪い点を両方探し、デメリットが大きいときには他の考え方に変えてみるができる」ことを含んでいる。客観的・多面的評価には、単に客観視できるだけではなく、肯定的な代替思考（項目例として、「落ち込みすぎないために、自分を責めるような考えが浮かんだとき、それと別の前向きな考えを思いつくことができる」、「嫌な出来事から冷静に距離をとって見て、自分を励ますような考え方ができる」等）の創出が含まれる。一般的に、ネガティブな考えから注意をそらすことや、ネガティブな考えのメリット・デメリットに気づくことより、代替思考を考えられるようになる方が難しく時間がかかると思われる。従って、今回のような短期間のプログラムでは、代替思考の創出が含まれる「客観的・多面的評価」に差が出なかったのではないかと考えられる。この点は、「客観視できてよかった」という感想が出された反面、代替思考が出せるようになったとは書かれていないことに対応するかもしれない。つまり、客観的・多面的評価が、内容的に他の認知的側面よりもより習得が困難であり、変化に時間がかかる可能性も考えられる。参加者が増えれば多様な考えに触れる機会も増え、客観化・多面的評価が促進される可能性もあるかもしれない。今後、継続して実施してデータ数を蓄積してより詳細に効果を検討する必要がある。

最後に、本プログラムは授業内で実施すること

が前提として開発されたものであり、筆者らの実践研究でも特に授業場面で効果検討を行っており、学生相談室で定期的なプログラムとして本格的に実施したのは今年度が初めてであった。従って、次年度以降では、授業内と学生相談室の両者で本プログラムを実施し、その効果を比較検討することが課題となる。

謝辞

本調査の実施にあたり、実施大学の学生相談室利用者およびスタッフの方々には多大なご協力をいただきました。

記して、感謝申し上げます。

付記

本研究の一部は科学研究費補助金（基盤研究（C）：課題番号 23530894）の助成を受けて行われた。

引用・参考文献

- [1]及川恵ほか. 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討—抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入—. 教育心理学研究. 2007, 55(1), p.106-119.
- [2]西河正行. 資料：学生相談室グループ・ワークの10年. 慶應義塾大学学生相談室紀要. 1999, 29, p.33-46.
- [3]西河正行. グループ・ワークのあり方—心理教育的グループを巡って. 慶應義塾大学学生相談室紀要. 2003, 33, p.44-59.
- [4]西河正行. 学生相談におけるエンカウンター・グループの再生と心理教育的グループの活用—現代若者の心理的危機への対処方策として—. 大学と学生. 2004, 476, p.32-41.
- [5]西河正行. 学生相談室における safety net としてのグループの活用—2004年度以降の文献レビューをもとに—. 慶應義塾大学学生相談室紀要. 2012, 41, p.9-46.
- [6]東京大学医学部心療内科TEG研究会. 新版TEG II 東大式エゴグラム. 金子書房, 2006.
- [7]及川恵ほか. 大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ—授業の場を活用した抑うつの一次予防プログラムの改訂と効果の検討—. 京都大学高等教育研究. 2008, 14, p.145-156.

付録

以下に、案内チラシの内容を掲載する（字体、フォントなどは、原文のまま）。

学生相談室 Weekly プログラム

2012年度、学生相談室では新たに WEEKLY プログラムをはじめます。春学期は X・秋学期は Y キャンパスでの実施です。事前の準備不要、各キャンパスからの参加、当日の飛び入りも歓迎いたします。

各プログラムは、以下のように、毎月第1週、第2週、第3週、第4週、第5週で実施内容が変わります。なお、当該曜日が祝日の場合はお休みです。

日時：秋学期 月曜 5 時限（16:30~18:00）

場所：Y キャンパス大学院棟〇〇教室

第2週 ストレスに気付いて効果的に対処しよう

私たちは日々いろいろなストレスにさらされ生きていますが、時にストレスが強すぎると心や身体に出てきて私たちを困らせることとなります。効果的にストレスに対処する対処法を身につけておくことは、現代を生きる知恵とい

えるでしょう。まずストレスについて理解しましょう。次に、自分のストレス反応について気づく必要があります。

同時にストレスへの対処法を学びます。身体を動かしたりするので、女性の方はズボンがよいでしょう。またリラクゼーションを学ぶので、バスタオルを持参してください。

11/12. 12/10. 1/7(同じ内容です)

第3週 Positive Thinking. Negative Thinking – 落ち込む前に落ち込まない?!

物事が順調にすすまない、私たちはつい悲観的になりがちです。落ち込んだ気持ちを切り替えられなくて、困ってしまうことも、よくあります。さてこんなとき、物事の見方・自分の見方を、どう変えることができるでしょうか？ここでは、認知行動療法を参考に、「見方の変え方」を学びます。まず簡単なチェックシートを利用して、日頃何気なくとっている自分の行動から、考え方のクセやパターンを見てみます。その後、悲観的になっているときの思考の特徴について、カウンセラーと話し合いながら、皆さんと一緒に考えていきましょう。

10/15. 11/19. 12/17(同じ内容です)

Abstract

In the current study, we focused on depression among undergraduates and developed preventive educational programs that are appropriate for both university classes and counseling services. We first report the process by which a CBT program was introduced into group work within a counseling service. We show results from a short trial within the university counseling service in order to investigate the practicality and effectiveness of the CBT program. Before and after the program, participants completed questionnaires measuring self-efficacy related to cognitive coping, which was determined to be useful for reducing depression. Participants also gave a comprehensive evaluation of the program. Results suggested that the program was effective in enhancing self-efficacy related to cognitive coping. Although the number of participants for this study was very small, participants' comments suggested that their needs were met, and interest in the program was rather high. Future studies need to investigate the effectiveness of CBT programs in more detail and with larger samples.

(受付日：2013年5月14日，受理日：2013年5月21日)

西河 正行（にしかわ まさゆき）

現職：大妻女子大学人間関係学部 教授

慶應義塾大学大学院社会学研究科博士課程単位取得満期退学。

専門は臨床心理学。現在は大妻女子大学大学院で臨床心理士の養成に携わりながら、主に、学生相談におけるグループワークについて研究を行っている。

主な著書：大学生における精神的不適応予防に関する研究（共著，風間書房）