

I 論文

コミュニケーション能力向上を目指す

グループワーク活動の設計と効果

非常勤相談員 山本 悠介

1.はじめに

第4回 大学生の学習・生活実態調査【データ集】(2022)によると2016年から2021年にかけて、大学内の友人関係の全ての項目で「いない」「1人」が増加している。¹ 加えて大学外の友人関係の全ての項目でも「いない」「1人」が増加している。²

一方で回答者が、孤独で良いと感じるわけではなく、「1人で行動しても気にならない」という項目では2012年から2021年まで「とてもあてはまる まああてはまる」が8.0pt下がっている。さらに大きな特徴として「友だちと話が合わないと不安を感じる」という項目では2012年から2021年で「とてもあてはまる まああてはまる」が18.3pt上がっている。加えて「実際に会う友人よりもSNSの友人のほうが本音を話しやすい」という項目では2012年から2021年で「とてもあてはまる まああてはまる」が11.3pt上がった。

これらのデータから現代の大学生は友人関係の構築に困難を感じ、孤独感やコミュニケーションの不安を抱えていることが明らかである。SNSが重要なコミュニケーション手段となっている一方で、対面での交流の機会が減少していることが、これらの問題を助長している可能性がある。このことを踏まえて大学で学生が安心して友人関係を築ける環境を整えることが重要と考えて、今回、コミュニケーション能力向上を中心に据えたグループワーク活動を企画して実施した。本論ではこれら活動の効果を検討する。また、効果検証とともにグループワーク活動の設計についてもまとめて今後の学生相談室の企画に寄与できればと考えている。

2.グループワーク活動の準備

2-1 グループワーク活動の設計プラン

今回のグループワーク活動の大きな枠組みは時間が二時間であり、年間に春学期と秋学期に一回ずつ人数制限はなしとした。これは普段の学生相談室の業務との兼ね合いにより決定したものである。

グループワーク活動をおこなう目的の一つは参加者のコミュニケーション能力向上である。そこから狙う効果は友人作りであり、理想としてはグループワーク活動参加者同士の繋がりができればと考えた。その場で繋がりができずともグループワーク活動の体験をもとに少しでも対人関係の不安が低減して、日常の場面でコミュニケーションがしやすくなることを狙いとした。

グループワーク活動中は楽しく人とかかわった体験が必要であり、初期段階の動きを重視している。Yalom(2012)は「グループ療法の有効性に対する患者の信念と信頼が高められれば、グループセラピストはこの因子を利用することができる。この作業はグループセラピーが始まる前から始まる。つまり事前のオリエンテーションでセラピストは患者の期待を強化し、マイナスの先入観を取り除き、グループの持つ治療的な性質について分かりやすく説得力ある説明が行われる」と述べ、グループが始まる前の段階でポジティブな感覚をもつことで、グループの活性化を期待できるとしている。実際のグループワーク活動では始める前にオリエンテーションをすることが難しい。そこでグループワーク活動をプレグループ

段階とグループ段階に分けて考え、プレグループワークには最初にポジティブな心構えを形成し、グループに対する不信を和らげるようなワークを導入する。

加えて、グループ段階のワークの狙いとして凝集性を高めることを目指した。グループワークにおける凝集性の性質と重要性について Yalom (2012) は「凝集性とは、メンバーがそのグループと他のメンバーに対して感じる魅力であると定義できる。凝集性のあるグループのメンバーは、受容し合い、支持し合い、意味ある関係を形作ろうと努める。凝集性はグループセラピーにおいて有意義な治療効果をもたらす重要な因子である」と述べており、グループの凝集性の高さの重要性を指摘している。そこで単発のグループワーク活動では、プレグループ段階のワーク後にメンバー間とのやり取りのできるワークをおこない凝集性をたかめて、メインのワークに繋げることでワークの効果を高められるのではないかと推察した。

ここまでの設計プランは、プレグループ段階で不信やグループへの抵抗を和らげるワークをおこない、グループ段階では凝集性を高めるワークをしてメインワークに繋げるという構造を想定した。ワークのコンセプトはコミュニケーション能力向上であるが、グループワーク活動の大枠は二時間で年二回という設定上、定期開催でスキルを得るというより、単発でコミュニケーションに対する良い体験をしたという感覚を持つことが重要と考えており、それが日常生活に影響を及ぼすことを期待して実施する。Winnicott(1971/1979)「遊びこそが普遍的であり、健康に属するものである。すなわち、遊ぶことは成長を促進し、健康を増進する。また、遊ぶことは集団関係を導く」の言葉を参考にメインワークはシンプルにグループと遊び、楽しかったと感じるもの考えた。

以上から設計プランをまとめる

・目的:参加者のコミュニケーションの不安や抵抗を低減させ、仲間作りの場を提供し、スキルではなくポジティブな体験を提供する場にする。

・構造:年二回 1回二時間、人数制限なし

・内容:プレグループ段階とグループ段階において考える。プレグループ段階では、グループへの不信や不安の低減とポジティブな期待をもてるようなワークを導入する。グループ段階では、メインワークに入る前に凝集性を高めるワークをして、メインワークにはいる。

2-2 グループワーク活動の準備(セッティング、広報)

セッティングに関しては、春学期と秋学期の日程について、春学期は新年度の大学生活に慣れてきたと思われる5月中頃にした。秋学期も夏季休暇明けで大学生活のリズムを取り戻してきた11月中頃にした。日時に関してファシリテーターである相談員の都合によって決め、そののち空き教室を予約し場所も確保した。

広報に関しては、大学から学生へのメール連絡や大学アプリによる告知のほか、構内にチラシを貼る。デジタルサイネージに動画を掲載する。教員にチラシを配り授業後に告知をお願いする、大学アカウントの SNS による告知などをおこなった。

また、チラシの内容はグループワークに関してすこしでも抵抗感を減らすために“ゆるい”という文言をつかい、気楽さをアピールした。その上で日時、申し込み方法(メール or 電話)を記載した。



図1 各イベントのチラシ

2-3 プログラム

ここでは実施した活動概要について述べる。

プレグループ段階

内容

①「バースデーライン or リンク」

内容: 参加者は言語的コミュニケーションを使わずに誕生日順に並ぶ。その後、自己紹介を兼ねた答え合わせをおこなう。ラインとリンクの違いが一行になるか円になるかの違いであり、人数が少ない場合は一行に並ぶことにした。理由としては、人数が少ない(5人未満)と円にするほうが立ち位置が対立関係のようになるので一体感が生まれるように一行の方を採択した。

目的: 言語的コミュニケーションを使用しないということで最初にコミュニケーションのハードルを下げる。さらに答え合わせの際に誕生日が開催日に近い日であった場合はみんなで拍手をしてお祝いをしてグループの凝集性を高めることも考える。

ポイント: ワークの難易度を少し難しそうと思わせることである。実際に言葉を使わないと教示されると難しそうに感じるが、実際に行ってみるとわかるのだが、誕生日をジェスチャーで教えるのは指で数字を表現するだけなので簡単である。なかには誕生日が

近い場合があり、不安になり何度も確認し直している場面に遭遇するが、それでも行動としては単純なものである。そこで教示の際に時間への意識をむけさせると難易度が少し高まったように思わせることができる。

具体的には「小学生にこれをしたときには30人だったけど〇分以内にできていました。なので、大学生のあなたたちは〇分以内でできると思います」というような言葉をいれることで難易度が上がったかのよう思える。勿論、グループのことを考えるなら確実にできる時間を設定するのが前提である。つまり、絶対に設定時間内に終わることができて、答え合わせ前に完了時間を発表してミッションクリアしたという小さいかもしれないが達成感を味わってもらうことが大切である。そして、最後に答え合わせをして全員正解をして尚且つ素早く並ぶことができたということで褒めるといった流れが生まれる。

②1つの本当2つの嘘

内容: 参加者に最近の嬉しかった出来事を簡単に紹介してもらう。その際、1〇〇をした。2××をした。3△△をした。というように一つだけ本当のことで残りの2つは嘘の話を考えてもらう。参加者はその3つを聞いて本当だと思ったものを考える。最後に答え合わせをする。

目的:このワークは参加人数が少ない場合、補助的におこなうワークとして想定している。ゆえに基本的には単独の作業になり、自己紹介の延長になるものとして考えている。最近の嬉しかったことを考えている時はグループに参加しているが、自分のことに集中できるので不安や緊張を少し落ち着けて活動に臨むことができ、最近の嬉しかったことというお題でポジティブな感情の賦活を狙っている。加えて、参加者同士で最近の嬉しかったことを聴くことで相手の感じをつかむことができ、グループの凝集性を高めることも狙っている。

ポイント:出題者と聞き手の間を取り持つことが重要である。また、クイズにはファシリテーターも積極的に参加して、グループ間のコミュニケーションの一つのモデルになることがポイントとなる。具体的には出題者の問題を聴いた後に「1, 2も本当っぽいな～。3は絶対はないとおもうけどな、怪しいな～」や参加者同士の問題が似ていた場合は同じ趣味や好みをもつと判断して「Aさんもさっき同じような話だったけど、Cさんの問題どう思う？」など声をかけるチャレンジしてみる。そうすることでグループの会話が生まれるきっかけになる。

③干支で並ぼう

内容:参加者に事前に干支が書かれたカードを渡す。それを自分だけ確認して書かれた干支を把握してもらう。その後、言葉を使わずに十二支の順番で並んでもらう。その後、自己紹介をしてもらう。

目的:バースデーライン or リンクと比べて容易であり、コミュニケーションも必要とせずに並べる。狙いとしては参加者に動いてもらうための準備の意味合いが大きい。また、自己紹介する際にスムーズに話し出せるものとして「カードはねずみだった〇〇です」というフレーズを作り出すことができる。

また、バースデーライン or リンク同様に細かい順番で迷うこともあるので、その際はジェスチャーでやりとりして理解し合える体験にもなる。

ポイント:盛り上がりには欠けるが作業の負担は少ないので、自己紹介にじっくり時間を使うことができる。決まったフレーズに加えて何かしゃべりやすいお題を用意することで、メンバー間でのやり取りが生まれやすくなる。

グループ段階

④ミラーリングジェスチャー

内容:出題者、準出題者、回答者にわけてジェスチャーゲームをおこなう。最初に配置として三列を想定する。一番手前側に出题者、真ん中の列に回答者、一番奥に準出題者と配置する。出題者と準出題者は回答者を挟んで向かい合う形となり、回答者は出題者に背を向けて準出題者の方をみている状態が初期位置である。

ファシリテーターは出題者にジェスチャーのお題を渡し、出題者は準出題者に向かってジェスチャーで表現する。それを受け取って準出題者は回答者に向かってジェスチャーをおこなう。回答者は答えが思いついたら、準出題者側にいき、準出題者を補強する形で回答者にジェスチャーをおこなう。回答者が全員お題を思いつくことができたら終了。答え合わせをする。

目的:このワークは準出題者のジェスチャーに対して補強するように回答者がジェスチャーに参加することによってグループの凝集性を高めることを狙っている。最初はお互いに個々の理解できているところを徐々にメンバーと言葉を使わずに確かめ合いながらジェスチャーを続けて、準出題者と回答者の答えが一致したことでカタルシスを得られる仕組みになっている。また、出題者にとっても徐々に自分の意図が伝わっていることがわかり、最後に自分のジェスチャーが伝わったと確認できたことでポジティブな感情になれる。

ポイント:このワークのポイントはジェスチャーのお題の吟味である。最終的に集団でジェスチャーをすることを想定し凝集性を高めることを目的とする上で

は、チームプレーを必要とするようなお題を設定する。これにより、ジェスチャーが個々の作業にとどまらず集団で再現できることでグループの一員になったと感じやすいものになる。よって、野球やバレー、サッカーなどのチームスポーツをお題にすることがワークの目的に沿っている。ただし、単純なチームスポーツだと難易度が容易になるので、ウォーミングアップの問題にするのが良いと思われる。難易度を上げたお題の例としては、運動会・大掃除・合唱などの小学校から高校までで体験したことある学校行事などがわかりやすい。さらに難易度を上げるとしたらバンド・Youtuber・アイドルの握手会などの一度は見聞きしたことがありそうだが個人の体験で表現のイメージがばらつきそうなものが難しいと思われる。個人の体験が反映される内容は無意識の自己開示になり、メンバー間の交流が増えるきっかけになる。(実際にYoutuberというお題ではお決まりのあいさつで何のYoutuberなのかすぐにわかり「私も好きで」という会話が答え合わせの時に生まれた)

⑤ エアークッチボール、エアーナわとび、エアーク引き

内容:参加者を小グループにわけてからおこなう。ファシリテーターはグループに”見えないボール”といい、ジェスチャーでドッチボールくらいの大きさのボールを渡す。その後、ウォーミングアップとしてグループ間でキックボールし次に合図によってボールの形状や状態が変わるとアナウンスする。そのボールと連動したジェスチャーをしてキックボールし最後にグループ間で一列に並びボール回しの競争をする。このとき各メンバーのところでボールの状態が変わるのでそれに沿ったジェスチャーで最後の人にボールを回す。最後の方はファシリテーターにボールを投げる。先に投げた方が勝ちとする。

エアーナわとびはジェスチャーで大縄跳びをする。基本はみんなで一斉に息を合わせて跳び、制限時間まで飛び続ける。グループ対抗の場合、跳んだ数が多い方が勝ちとする。

エアーク引きはグループ対抗でク引きをおこない、

制限時間までク引きの演技を続けてもらう。時間になったら自分のチームが勝ったというつもりでチームと喜びを共有する演技をしてもらう。ファシリテーターからみて演技が良かった方を勝ちとする。これは3回戦おこなう。

目的:非言語の関りからはじめることによりコミュニケーションの抵抗を減らしつつ、キックボールや大縄跳び、ク引きというイメージを共有してジェスチャーをおこなうことで凝集性を高めることを狙っている。また、キックボールからはじめることで相手の顔を見まきっかけにもなりつつ、自分のジェスチャーに反応してくれることでグループとワークに安心感を得られる。次の大縄跳びでは明確な目的を共有できおり、競争ということで勝ち負けも生まれてグループの団結が強くなる。最後のク引きでは言語的コミュニケーションを解禁して、ク引き中も声を出し、最後の勝利の演技に関しては一致団結して勝利を得たという疑似的体験にもなり、凝集性を高める役割になる。

ポイント:このワークのポイントはイメージの共有である。スムーズなイメージの共有を促すためにはファシリテーターが率先して、具体的な動きやイメージを伝えることが大切になる。このグループワークは参加者同士でイメージを共有して一緒に作業ができたという体験が重要であり、そのきっかけを提供することが必要と考えている。

また凝集性を高める観点でいうと、ポイントは最後のク引きの勝利の演技である。ここを可能な限り激しく大袈裟にしてもらえるかが大切であり、そのため3回戦おこなう。勝敗の判定に関してはファシリテーターの判断であるが、先にどちらかが2勝したとしても3回おこない、一致団結したという体験をしてもらう。グループの偏りなどで演技がうまくできない場合はファシリテーターも助け舟を出すことを考慮しておく。

⑥うほうほゲーム

内容:参加者を小グループにわけおこなう。グループの中で一人がミッションカードをみる。代表者はゴリラになりきって動作と「うほうほ」という鳴き声のみで、そのミッションを参加者と協力して達成する。ミッションが達成できたとファシリテーターが判断したら終了。最後に答え合わせをおこなう。

目的:ミッションを達成するには参加者が代表者の伝えたいことややりたいことを敏感に察する必要がある。その動きによりグループの凝集性が高まることを狙う。また、代表者は言語の制限があるもののグループに対して積極的に関わり、自分の表現に呼応してメンバーが動いてくれたことで安心などのポジティブな感情が呼び起されて、代表者はグループへのポジティブな感情が生まれることも狙っている。

ポイント:お題の吟味と複数回おこなうことである。お題に関してはただのジェスチャーゲームではなく、みんなで言語を使わずにおこなう作業をすることにより、明確な正解を予想できなくなり代表者の思いを汲み取ろうという動きになりやすい。それによりグループ間の距離感も近づくことになることを狙っている。加えて、お題に関してはミッションが予想されにくいものを用意することも大切であり、容易にミッションが予想できるとグループにコミットする機会なく終わることにもなる。予想されにくいミッションの例としては「他のグループと一緒に円になりみんなで歌う」などがあり、他グループと一緒に何かをするというのは予想されにくく、ミッションを知っている代表者の動きに注目せざる得ない状況になる。

さらに複数回おこなうことで代表者の役割を複数人におこなってもらい、最後に代表者をやってもらった感想をシェアする時間をもつことで同じ体験をしたメンバーという感覚になることも狙っている。

メインワーク

⑦100文字作文

内容:お題に対してグループで一人一文字ずつ

書いて100文字の作文を完成させる。句読点や記号も一文字としてカウントする。作業中はグループ間で相談などをしてはいけないという制限がある。制限時間を設けて、それまでに出来たものを各グループの代表者に発表してもらい。最後にこのワークの意図を説明して終了となる。

目的:グループ間で相談せずに一人一文字ずつ書くことにより、自分の書いた文字を受けて次の人が言葉にして繋げていく体験をすることができる。つまり、自分の意図や相手の意図を考えて文章をつかっていくという文字によるコミュニケーションをおこなっている。勿論、自分の意図した文字を相手が書かないこともある。ただ、その体験により、さらに自分の意図が伝わった時に意思疎通ができた喜びを感じることができる。それにより、コミュニケーションに対してポジティブな感情をもつことを狙っている。

ポイント:このワークは喋らずにおこなうことが重要であるが、多くの場合は言葉が漏れてしまう。それは相手の文字に対して何を書けばよいかわからないという戸惑いの言葉や回ってきた文章が予想外のものになっている驚きと笑い、自分の意図が伝わった時の喜びの言葉が漏れる。勿論、このような言葉が出たところで「静かに」という規制をすぐさまに入れる必要はない。あきらかな相談や誘導がされていないのなら見守っておくのが良い。

このワークはグループワークの最後におこなうので結びの作業が必須である。例えば目的で記述した内容を伝えて「自分の意図が伝わると人は嬉しくなる。自分の意図が相手にうまく伝わらずネガティブにもなるが、その伝わった時の気持ちを思い出して人と関わることをしてほしい」等のメッセージで締めるといことでグループワーク全体の意義を感じてもらいやすい。

⑧即興劇

内容:グループの中から代表者を一人募る。その代表者はこの劇の主人公であり脚本家になってもら

う。代表者は最初に演目を決めてもらう。これは好きだった童話や昔話で短めの物を選んでもらう。演目が決まると次は配役を決めてもらう。配役が決まると最初の場面設定を考えてもらう。最初の場面設定がおわると、そこからワンシーンごとに即興で演じてもらう。セリフや演出もある程度は代表者とファシリテーターが考えて、おこないつつも演者にも意見を聞いてそのシーンの動きを考える。それを最後のシーンまで続けていく。

目的: 大きな目的としてはそれぞれに協力しながら配役という仮面を通して自己表現をしてもらい、それを受けて周りのメンバーも表現を進めてもらうというコミュニケーションを劇の中でおこなうことを考えている。また、シーンごとに代表者を中心に据えて他のメンバーが意見を出して、一つのことを作っていくという形もポジティブなコミュニケーション体験になることを狙っている。

ポイント: 代表者の選定に関しては基本的には各メンバーの主体性に委ねるのがよく、方法としてはファシリテーターを中心に円になってもらい各メンバーは目を閉じて代表者になりたいと思う気持ちの分だけ中心に歩いてもらうということをおこなう。そうするとメンバーの顔色を窺わずに自分の気持ちで意思表示をしてくれることになる。また、目を閉じて手を上げる方式だと「するかしないか」の二択になるが、気持ちの分だけ歩くなら「したくないわけではないけど、他の人はどう思うかな」というような自身の微妙な気持ちも拾いやすくなる。

また、劇が動き出すとファシリテーターはできるだけワンシーンごとに演じたメンバーの気持ちを尋ねて劇を進めていく。それにより、代表者のイメージを膨らませることもできる上にメンバーのちょっとした不満などにも対応が早くできる。そして、最後は劇参加者を全員で労って上手くいったことを伝える。

3. グループワーク活動の報告

3-1 グループワーク活動

参加者

3回のグループワークに合計20名の大学生が参加した。第1回目は4名、第2回目は9名、第3回目は7名であった。

プログラム

-第1回目のワークでは、バースデーライン、1つ本当2つの嘘、ミラーリングジェスチャー、100文字作文を実施。

-第2回目では、バースデーリンク、エアーキャッチボール、エアーなわとび、エアー綱引き、即興劇を実施。

-第3回目は、干支で並ぼう、うほうほゲーム(ジェスチャーゲーム)、100文字作文を実施。

評価

各回の終了後、参加者にアンケートを実施し、イベント満足度、今後の役立ち度、再参加意向、学生相談室の認知度、イベント情報源、今後興味のあるグループワークについて回答を求めた。

3-2 アンケート結果

イベント満足度

5段階評価(1:全く満足しなかった - 5:非常に満足した)で測定した結果、全3回を通じて高い満足度が示された。第1回目では平均4.75(SD = 0.43)、第2回目では平均3.89(SD = 1.05)、第3回目では平均4.29(SD = 0.70)であった。

今後の役立ち度

5段階評価(1:全くなかった - 5:非常にあった)で測定した結果、第1回目では平均4.75(SD = 0.43)、第2回目では平均3.89(SD = 1.05)、第3回目では平均4.29(SD = 0.70)であった。

再参加意向

5段階評価(1:参加しない - 5:絶対に参加する)で測定した結果、第1回目では平均3.75(SD = 0.83)、第2回目では平均3.56(SD = 0.50)、第3回目では平均3.71(SD = 0.45)であった。

学生相談室の認知度

全3回を通じて、学生相談室を「知っていた」と回答した参加者は8名、「知らなかった」と回答した参加者は9名であった。また、「すでに利用している」または「今後利用しようと考えている」と回答した参加者は合計5名であった。

イベント情報源

最も多かった情報源は「大学からの連絡」(10名)で、次いで「チラシ」(6名)、「デジタルサイネージ」(4名)であった。

今後興味のあるグループワーク

全3回を通じて最も関心が高かったのは「コミュニケーション能力」(14名)で、次いで「困ったときの対応」(10名)、「ストレス対処法」(8名)、「リラックス方法」(7名)であった。

これらの結果から、実施したグループワークは参加者から概ね高い評価を得ており、コミュニケーション能力の向上や対人関係スキルの発展に寄与する可能性が示唆された。

4.グループワーク活動の意義と効果

今回、学生相談室の企画として参加者のコミュニケーションの不安や抵抗の低減・仲間作りの場・スキルではなくポジティブな体験を提供する目的でグループワーク活動をおこなったが、その他に河本(2022)は「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」と述べており、予防的な効果も期待されることを示唆している。

加えて、人々のつながりに関する基礎調査(令和6年3月 内閣官房孤独・孤立対策担当室)において、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合に関する主な属性別結果で年齢の種別では

「20～29歳」が高く、仕事の種別では「学生」が高かったことから大学生における孤独感の高さがうかがえる。その中で頼れる人の有無・相談相手の有無の項目では、「いない」のポイントがほとんどであった。そのような孤独感を抱えている学生にとっても学生相談室のグループワーク活動の企画は一つのきっかけになりえると考えている。

コミュニケーションを中心においたグループワークを企画したかという点と「有意義な人間関係では、他の人に与えたり奉仕したりする機会によって、貢献が促進される。それは、所属したいという社会的動機に対処するだけでなく、必要とされているというグラウンディングの感覚を提供する。ポジティブな人間関係の瞬間から瞬間への経験には、自己肯定感や満足感をもたらす特徴がある。これらの経験は積み重なって、自己共感、自己鎮静、グリットおよび前へ進む決意といった内的資質を形成するようになる」とAneta(2022/2023)が述べているように対話をメインに置いたポジティブな体験ができるグループワーク活動を通して、参加者のポジティブな内的資質を形成することを目指し、対人関係を広げ孤独感を減らし、より豊かな大学生活に反映されることを考えているためである。アンケート結果からは、企画の狙いがある程度達成したと言えるのではないだろうか。

5.今後の課題

2021年度学生相談機関に関する調査報告において、援助活動の内訳と全機関における実施率で、大学でのグループカウンセリング実施率は11.8%であった。これは低い数字だと考えられる。それに反して日本学生相談学会(2014)の定めている「学生の自殺防止のためのガイドライン」では、日常的関わりにおける防止策として第3層専門的學生支援(学生相談機関、保健管理センター、キャリアセンター、留学生センター等)において学生を対象とした各種ワークショップ・授業などの実施を予防的な取り組みとして挙げている。

これは斎藤(2020)が「その必要性や有用性が強く唱えられている割には決して高いとは言えないこの

数値は、カウンセラーなどが個別相談に迫われてプログラムの企画や実施に費やす時間を見出せない状況の反映だと述べているように、有用性は理解しつつも人手・時間確保の困難から企画ができないという現状が指摘できるのでないだろうか。

三度の企画で感じたこととして、参加者を集めることが難しいことも実施率が下がる要因と考えられる。これらの課題に対してどのように対応していくかは企画者の状況にもより判断が難しいと思われるが、古川・葺石(2020)は「そういう意味でも本グループプログラムの存在を繰り返し発信し、部局の教職員にとっても意義ある活動だと認識してもらえるのに耐えるような効果検証は必要だろう」と述べているように、定期的を開催し教職員にとっても有用な活動と認識してもらえることが重要だと考えている。教職員に有用な活動と認識してもらうためのヒントとして、斎藤(2015)が「大学教育の中で、学生を支え、育てていくために、Coは大学教職員との協同を常に意識し、また志向して、相談活動に臨むことがより有効なサポートにつながることを認識しておく必要がある」と述べていることから、普段からの教職員との連携・協同が学生の支援にとって必要なことと考えられる。筆者としてはその連携・協同のなかで教職員から学生をグループワーク活動へ促してもらうことを期待している。

6.おわりに

安部(2010)は「グループアプローチは体験を通じた学習であり、単に椅子に座ってリーダーの話を聴くというスタイルの学習ではない。自ら身体を動かして行動し、自分の身体のなかに生じる体験をもとに学ぼうとする学習スタイルである」と述べている。大学生のこころの葛藤は自身で言語化できないことが多い、そのような時にこのようなグループワーク活動は有用だと考えている。残念ながら、大学全体でも運用されている率は少ないものの筆者はこの活動が大学生のメンタルヘルスを支えるために大事な活動であり、多く実施されてほしいと考えている。言葉にできない悩みをグループワーク活動の中における疑

似的な対人関係で癒されたり、解決のヒントを感じたりするような体験をもって日常に戻り、自分らしく生きる。そのようなグループワーク活動になればと考えて今後も活動を実施していきたい。

【文献】

- Aneta D. Tunariu (2022/2023) Christian van Nieuwerburgh and Paige Williams 自己成長の鍵を手に入れるポジティブ心理学ガイド: 学生生活を始める人・新たな一步を踏み出す人へ. ミネルヴァ書房. P118
- Winnicott, D. W. (1979). 遊ぶことと現実. (橋本雅雄, 訳). 岩崎学術出版. (原著出版年 1971) P58.
- Yalom, I. D. (2012). グループサイコセラピー理論と実践. 西村書店. P6.P98
- 安部恒久 (2010). グループアプローチ入門—心理臨床家のためのグループ促進法. 誠信書房. P130
- ベネッセ教育総合研究所 (2022). 第 4 回 大学生の学習・生活実態調査【データ集】. P28-29.
https://benesse.jp/berd/up_images/research/4_daigaku_chousa_all.pdf (2024 年 7 月 30 日取得)
- 古川裕之・葺石有美 (2020). 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 49 P49.
- 河本緑 (2022). 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—. 京都大学学生総合支援機構紀要 1, P65.
- 内閣官房孤独・孤立対策担当室 (2023). 人々のつながりに関する基礎調査(調査結果の概要) P38-39
https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r5/pdf/tyosakekka_gaiyo.pdf
(2024 年 7 月 30 日取得)
- 日本学生相談学会 (2014). 学生の自殺防止のためのガイドライン.P6
<https://www.gakuseisodan.com/wp-content/uploads/public/Guideline-20140425.pdf> (2024 年 7 月 30 日取得)
- 斎藤憲司 (2015). 学生相談と連携・協働—教育コミュニティにおける「連働」. 学苑社. P150.
- 斎藤憲司 (2020). 学生相談ハンドブック 新訂版. 学苑社. P14

注釈

- 1 項目: 話をしたり一緒に遊んだりする友だち・学習や広く社会の課題などについて議論をする友だち・尊敬できる友だち・悩み事を相談できる友だち・学習やスポーツで競い合う友だち・情報交換(授業や就職活動などについて)する友だち
- 2 項目は同上

[謝辞] グループプログラム開始準備・実施にあたっては、学生相談室職員の皆さまに多くのご意見とご協力をいただきました。心よりお礼申し上げます。