

大学生活に困難を抱える学生への サポートプログラムによる効果について ～参加学生の振り返り記述からみる質的分析～

安住 伸子・松本 聡子

はじめに

学生相談では、近年大学生活への適応に困難を抱えている学生に対して個別面接とグループワークを併用している大学が散見されるようになっており、その実践研究についての報告も増えている。桐山（2008）は人間関係能力の意図的な練習の場として学生相談室がグループプログラムを提供することの意義を説いているし、的場（2011）は、継続的なグループワークを個別面接と併用した結果、継続的なグループワークはカウンセラーに見守られる中で学生が相互に人間関係を育み深めていくことに貢献するとしている。高橋ら（2012）は個別面接にグループ活動を取り入れたことにより自己受容が促進され、治療的效果があった事例について報告している。中島ら（2015）は対人関係に支障をきたしている学生（発達障害を含む）を対象に、1セッションの SST（Social Skill Training）プログラムを実施し、その有用性について検討している。このようにグループプログラムで実際に人間関係を体験し、面接によって個人の内省を深めるスタイルが、大学への適応を促し、人間関係能力を促進するということはある程度認識されてきたが、グループプログラムの内容はそれぞれの大学によって異なるものの、概ねこのソーシャルスキルを意識したものとなっている。このソーシャルスキルより広義の概念として WHO が定義するライフスキルがあるが、小貫（2016）らは、発達障害のある大学生に必要なライフスキルを大きく分けて「大学適応」と「就労準備」の課題があるとし、いずれにも必要なスキルとして①時間管理、②職場マナー、③

職場ルール、④体調管理、⑤ストレスコントロールの5つを提案している。

我々は、2015年に、発達障害のある学生も含めて大学生活への適応に困難を抱えている学生が、安心できる仲間と居場所を得、躓きやすいトピックに対処できるようなレクチャーをすることを目的としたグループプログラムを行った。その概要については別稿で報告しているが、振り返りアンケートから、参加した学生が居場所と仲間を得たこと、またプログラムへの参加に意義を認め、それぞれのスキルについても参加者が一定の効果があったと感じていたことがうかがえた。

そこで、このプログラムをより効果的なものにするため、2016年度には上記の5つのスキルを参考にし、①時間管理、②ストレスコントロールを含む、より大学生活への適応にウェイトをおいたライフスキルを得られるようなプログラムに改良を加え、カウンセリングルームに相談に来ている学生に声をかけ、全8回のプログラムを行った。時間管理とストレスコントロール以外の項目としては、③レポートの書き方、④お片付け・収納術、⑤金銭管理、⑥人生設計など、大学生活だけでなく社会生活にも必須の項目と、プログラムが学生にとって居心地のよい場と仲間を得られるように、⑦グループで何かしてみよう、というリレーション要素も取り入れた。これは、人間関係の練習機能を提供し、人間関係を構築する場をカウンセラーが支えることが、学生の成長に必要なといった前述の桐山、的場、片山（2013）などの指摘をふまえてのことである。人間として成長するためには安心していられる居場所があり、仲間がそこにいるという感覚が必要だと筆者らは

考える。なおこの研究は神戸女学院大学の研究倫理委員会の許可を得ている。

方法

カウンセリングルームに相談にきていた学生のうち、発達障害の診断もしくは特性があるか、大学生活への適応に困難をかかえている学生数人に声をかけてみたところ、10人が参加の意志を表明した。が、実際に最後まで参加したのは4人であった。学部構成は、文学部3名、人間科学部1名で、学年構成は大学院2名、学部生2名であった。

各プログラムのテーマは2015年度のプログラムに修正を加えて設定した。2015年度のプログラムの中で片づけができないとか金銭管理ができないという話題が出たので、2016年度は「自分の気持ちを伝えよう」「もう一度自己紹介してみよう」を、「お片付け・収納術」「お金の管理どうしてる?」に変更した。プログラム内容は表1の通りである。

進行の仕方

参加者は、程度の差はあるが発達障がいの特性や傾向が窺える学生であったため、メンバーや日時を固定したうえで、何をするかなど予め予測がつく方が安心できると考えた。そこで参加者にはあらかじめ年間スケジュールを渡し、募集期間中に申し込んだ参加者で1年間行い、途中からの参加は認めないことを伝えた。なお、文言にして明示した方がより安全にグループを運営できるという判断から第1回目のプログラム開始時に「このグループに参加するにあたって守ってほしいこと」として表2のようなルールを提示しプリントで配布するという改良を加えた。

各プログラムでは、はじめにテーマについてスタッフからレクチャーを行ったあと、自分の意見をレジュメに書き込んで整理したあとに発表したり話し合いの場を持つ、といった流れで45～50分程度行った。最後に振り返り用紙を記入提出して終了した。各回の流れは以下の通りである。

表1. 各プログラムのテーマ

日程	NO.	プログラム名	場所※	時間※
5/13(金)	①	自己紹介	304/305	15:40～17:00
6/10(金)	②	スケジュールのたて方	304/305	15:40～17:00
7/15(金)	③	レポートの書き方	304/305	15:40～17:00
9/23・10/28(金)	④	グループで何かしてみよう	304/305	13:00～17:00
11/18(金)	⑤	お片付け・収納術	304/305	15:40～17:00
12/9(金)	⑥	ストレスマネジメント	304/305	15:40～17:00
1/20(金)	⑦	お金の管理どうしてる?	304/305	15:40～17:00
2/10(金)	⑧	人生設計してみよう	304/305	15:40～17:00

表2. 参加のルール

このサポートプログラムは、皆さんが生活していく上で困っていることを一緒に考えたり、学んだりしながらより充実した毎日を送れるようになることを目的にしたプログラムです。自由に言いたいことは発言していただいてもかまいません。ただしお互いに気持ちよく参加するために次のことを心掛けてほしいと思います。

1. グループのメンバーに対して批判や中傷するような言動はしない。
2. 時間を守る。遅れる時はカウンセリングルームまで連絡する。
3. 何かの事情で参加できなくなった時は事前にカウンセリングルームまで連絡する。
4. 言いたくないことは無理に言わなくてよい。
5. ここで聴いた個人情報他では話さない。

1回目 「自己紹介」

- 1) 自己紹介についてスタッフから説明 (5分)
- 2) 順番に自己紹介をしてもらう (3分ずつ)
- 3) 他の人の自己紹介を聞くことによって感じたことや自己紹介をした感想などをそれぞれ話しあう (20分)
- 4) シェアリング。最低限伝えないといけないことは何か、場面によっては言わなくてもいいことや言わないといけないことは何かなどを話し合った。どれくらいの時間が適切か、声の大きさや目線などをどうするのが適当か、所属と名前以外の+αの情報がその後の関係に影響することなどを話し合った。(10分)
- 5) 振り返り用紙に記入して終了。

2回目 「スケジュールのたて方」

- 1) 直近1週間のカレンダーを配り、それぞれ自分のスケジュールを書き込む (5分)。
- 2) そのスケジュールを眺めて感じたことを話す。(10分)
- 3) 次に今から1ヶ月分のカレンダーを配ってまた予定を書き込んでもらう。(5分)
- 4) そのスケジュールを眺めて感じたことを話す。(10分)
- 5) 最後に1年分のカレンダーを渡し、1年間の予定を書けるだけ書き込んでもらう。(5分)
- 6) シェアリング。昨年度も参加していたメンバーが、ルーティンの予定(部活や受診日など)はミニスタンプを使うと便利と説明もしてくれた。見通しを立てることが苦手なメンバーが多いので有効活用している様子が窺えた。(10分)
- 7) 振り返り用紙に記入して終了。

3回目 「レポートの書き方」

- 1) スタッフからノートの取り方、レポートの書き方についてのレクチャーをする (10分)。
- 2) それぞれレポートで困ったことを話しあってもらう。(10分)
- 3) レポートをスケジュールに入れこんでいくや

り方をスタッフから説明する。(10分)

- 4) シェアリング。自分の体験から他のメンバーが困っていることに対してアドバイスしたり共感したりしていた。ほとんどのメンバーがレポートの中身のことしか考えておらず、レポートを書くための段取りをたててそれをスケジュール化するというところに新たな発見をしたようだった。
- 5) 振り返り用紙に記入して終了。

4回目 「グループで何かしてみよう」(2日間)

- 1) 事前にミーティングの日を設定し、なにをするかの話し合いをする。
 - 2) そのための準備と役割分担、買い物担当、集合時間、タイムスケジュールなどを話し合っ
- て決め、予めスタッフが作ってきた打ち合わせメモに記入。
- 3) 当日は打ち合わせメモで決まった情報を共有できたので、役割分担も集合時間も当日のずれ違いはなく、ほぼ予定通りにお菓子を作ってみんなでおいしく食べることができた。
 - 4) 振り返り用紙に記入して終了。

5回目 「お片付け・収納術」

- 1) 片づけが苦手な要因を性格パターンにわけ
- る「チェックリストで自己診断」を記入してもらう。(5分)
- 2) お互いのパターンを見せ合いながら話し合う。(10分)
 - 3) スタッフから片づけ方のコツを説明。(10分)
 - 4) シェアリング。自分の片づけ方を振り返り、改良点などを話し合う。(10分)
 - 5) 振り返り用紙に記入して終了。

6回目 「ストレスマネジメント」

- 1) スタッフからストレスマネジメントについてのミニレクチャーをする。(10分)
- 2) 今の自分の状態をモニタリングできるようなチェックシートを記入してもらう。(5分)
- 3) 簡単なストレッチとベアワークを導入。(15分)

- 4) その後再度モニタリングしてもらい、ストレスが軽減したかどうかを見てもらう。(5分)
- 5) モニタリングの結果を発表しあう。(10分)
- 6) シェアリング。自分がどんなことにストレスを感じるか、その時どういう風に対処すればストレスを軽減できるかを予め考えておくことが、ストレスコントロールにつながることを体験してもらった。
- 7) 振り返り用紙に記入して終了。

7回目 「お金の管理どうしてる？」

- 1) 予めスタッフが作ったワークシートをもとに進行。「1ヶ月に何にどのくらいお金を使うか」をざっくり書き出してもらう。(10分)
- 2) 自分のワークシートを見ながらお金の使い方についての困りごとを話してもらう。(10分)
- 3) 管理の仕方についてスタッフからいろいろな方法を紹介する。(10分)
- 4) シェアリング。レシートを食費と光熱費とその他にわけて箱に入れるアナログなやり方からアプリを使ってやるやり方までいろいろ紹介し、それぞれ自分ができると思うやり方のためしてみることをすすめた。
- 5) 振り返り用紙に記入して終了。

8回目 「人生設計してみよう」

- 1) スタッフからライフプランについて説明、時間軸を表す一本の線を書いた紙に、自分なりの人生設計を書いてもらう。(15分)
- 2) 自分が書いた人生設計を見て思うところを発表してもらう。(10分)
- 3) シェアリング。「30歳よりあとは想像できな

い」「今のことしか考えられない」などの発言があった。今年卒業予定のメンバーもあり、スタッフからは「人生は思い通りにならないことの方が多いから、予めこんな風に生きたいというイメージを描き、実際の生き方を自分で客観的にモニタリングすることで、想定外のことが起きたときにもあまり動揺せずに修正ができる」という話をした。

- 4) 振り返り用紙に記入して終了。

結 果

参加人数 5名申し込みがあったが1名は参加しなかった。

参加状況 参加者 A B C D の4名の参加状況は表3の通り。

各回のプログラムのふりかえりについて

毎回のプログラムのふりかえりに記入してもらったものをまとめたのが表4である。

考 察

昨年度に引き続き参加したメンバーは2名いたが、そのうち1名が年度途中で本格的に就労訓練を受けることになったため、5回目以降はやむを得ず欠席となった。従って参加率は1名が50%になったがそれ以外のメンバーは75~100%と非常に参加率が高かった。各回の振り返りを見ても非常に熱心に取り組んでいたことがわかる。以下振り返りの「難しく感じたこと」「できると感じたこと」「全体の感想」に記述された内容をまとめてみる。

表3. 各回の参加状況

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	参加回数	参加率
A	○	○	○	○	×	×	×	×	4/8	50%
B	×	○	○	○	○	○	○	×	6/8	75%
C	○	○	○	○	○	○	○	○	8/8	100%
D	×	○	○	○	×	○	○	○	6/8	75%

表4. 参加者の各回の振り返り

	難しく感じたこと	できると感じたこと	全体の感想
自己紹介	何かを話しつつ相手に別の何かを伝え、想像をふくらませるような自己紹介をするにはどうすればいいか。場合によっては墓穴を掘りかねない自己紹介の方法があること。 自分のことを知ってもらうためにどの程度の情報をどこまで言うかを判断するのが難しいなと思った。	目的を決めつつ最低限の自己紹介をすること。自分のことを伝えるだけでなく、相手のことをもっと知るためにしっかり聞いて何か一つでも覚えるということをしてこうと思った。	目的にあわせた自己紹介の方法は、偶然ながらもできた(昨年度参加者としての参加理由をいうことにより)とりあえず今回は参加人数が少なく残念である。 自己紹介でもその場に応じて適切な自己紹介をすることが大事だと思った。自分の場合、あまり初めからオープンになりすぎないように気をつけようと思った。
スケジュールの立て方	未来のスケジュールをたてること。 ・自分の体調にあわせスケジュールを加減すること(どちらかというところは「断る」方法の問題かもしれない) 年間スケジュールを書くこと(特に4月始まるの手帳で4月の時に1年の予定を書く。 年間行事を把握して今何をすべきかを考えて実践すること。 順序立てて予定を書くこと。 三日坊主になりそう。	月初めのスケジュールを前月の月末の空欄にも記入すること。年間スケジュールで全体の予定のうまり具合からストレスを計算すること。 スタンプや色分けで予定をかくこと。 暗号を使う。週ごとのスケジュールを日曜日に決めようと思いました。 スケジュール帳をハンコやシールを使ってわかりやすくすること。 スケジュールを見る時間を作る。	体力的な問題にシフトしがちになった。 新しいメンバーと昔のメンバーと会えて嬉しい。スケジュールに関してまた新たな発見があった。 月ごとや週ごとのスケジュールは組んでいたけど、年間というのがなかったので、年間を通して予定をみるのも大切だと思いました。 意外と自分の予定が空いていて時間があると思った。課題に追われる週末を過ごしていたので、その後のことを考えてなかった。
レポートの書き方	レポートにおいて自身の意見を交えながら総論を書くこと。期限を守ること(自身にとっての課題)日程を甘くみてしまう。 骨組みを考える事(書きたいように書くのがあまりよくないのはわかっているのですが...)同時にやる人が多いです。 書き方はわかっても取り組むことができないこと...。 結論・考察を書くときに本論からずれていくのを感じる。言い切るのが難しい。	優先順位をたてる。 ノートの取り方は自覚している。 レポートや論文を書くスケジュールをたてる。 まずメ切から逆算してこのくらいに何をすべきかというのを考えるということ。 先生の意図を意識してみようと思う。	日程に余裕を持つことが最も大事である。 ノートの書き方に正解はないこと。 レポートや論文の書き方のコツがわかり、皆の意見も聞けて楽しかったです。 レポート作成においてスケジュール管理もとても重要だと改めて思った。 ノートの取り方など参考になった。
みんなでなにかしてみよう	作業の進行において不測の事態が発生する等、思っているようには物事が動かないこと。 型抜き・かぼちゃを切ること・素早い作業。 スイーツを目の前にして待つこと。 ダッシュで来ること	持っている知識や経験から余った生地や不測の事態に指示・対処すること。 手分けをして料理すること。 即席蒸し器の作り方。 一人でもつくってみれそうだった。 紅茶を持ってくること。	思っていたより豪華なものになって驚いたが様々な問題に対処し、指示できたことに満足している。 またパイ生地がうまく焼けてよかった。 おいしいパンキンパイとスイーツポテト、それにパイスナックがとてもおいしかった。 ・素早い作業を求められた時はあわあわしてしまい、とまどってしまった。また皆で料理をしたい。 みんなで協力して作ることができたしすごく楽しめた。5回目のサポートプログラムだったけどメンバーとの仲も深まったような気がします。 おいしかった。

	難しく感じたこと	できると感じたこと	全体の感想
お片付け・ 収納術	服の処分・ものをしまう場所を決めること。 生活習慣（何も予定を入れない日を作る）を変えるのはなかなか難しいと感じた。	少しずつ片づけること。おおざっぱにわかる。人の手を借りる。少しずつでも捨てていくこと。	チェックリストで自己診断が楽しかった。他にも片づけのアイデアとかを共有できて嬉しく思った。人を定期的に部屋に呼ぶことでキレイになると思うので、実践していこうと思う
ストレスマネジメント	目を閉じた人を上手に道案内すること。 ストレスをコントロールすること。ペアワーク。	自分にとってのストレスを予測して対策をねること。 ペアワークを定期的ににする。 考え方を変えること。 問題を分ける。	楽しみにしていたペアワークができて嬉しかった。様々なストレス対処法を知れたので早速実践したいと思う。 ストレスをマネジメントできるとわかってよかった。 ストレスは自分の受け止め方次第ということがわかったのもう少し落ち着いて現実を見ようと思いました。
お金の管理どう してる？	紙の家計簿をつけること。毎日家計簿をつけること	アプリでお金を管理する。毎日ではなく少しずつ、あるいはレシートをためて一括入力。毎日じゃなくても定期的に家計簿をつけること→月々の出費を把握すること。 レシート分類！アプリでの記入	お金をどのように管理すればいいかがわかって非常に勉強になった。早速実施したい。 少しずつ家計簿をつけていこうと思う。 もう一度お金の管理をしようと思いました。
人生設計してみよう	将来の先のこと（10年後以上）のことを考えるのは難しいなと思った。 30歳から先のことが想像できなかった。	卒業後4年ですべきことを考えること。卒業までのあと2年で語学力を上げたいと思ったので勉強します。	結婚出産がどのタイミングで入るかにによってライフプランが変わるなど思った。 ポヤ〜っとしてるなあと感じたけど高校生の時より現実的に考えるようになりました。

1. 難しく感じたこと

「自己紹介」がテーマの時に書かれた記述の中には「自分のことを知ってもらうためにどの程度の情報をどこまで言うかの判断が難しいと思った」というような記述があり、他人にどこまでの自分に関する情報を渡すべきかの判断が難しいという自分の問題に気づくような記述が見られた。「スケジュールの立て方」がテーマの時にも「未来のスケジュールを立てること・自分の体調にあわせてスケジュールを加減すること（が難しい）」のあとに「これはどちらかというと『断る』方法の問題かもしれない」と、頼まれごとを断れずスケジュールが破綻してしまうことを反省するような記述もみられた。「レポートの書き方」がテーマの時には「期限を守ること。日程を甘くみてしまう」「書き方は分かっているけど取り組むことがで

きない」「結論・考察を書くときに本論からずれていくのを感じる」など、それぞれ自分の問題がどこにあるかを把握するような記述が多かった。

2. できると思ったこと

「スケジュールの立て方」の回にできると思ったことには「年間スケジュールで全体のうまり具合からストレスを計算すること」「スタンプや色分けで予定をかくこと」「週ごとのスケジュールを決めようと思った」など具体的な記述が見られ、自分が実際に取り組めると思えることが各々にあったことが窺えた。「レポートの書き方」がテーマの時には「優先順位を立てる」「レポートを書くスケジュールを立てる」「メー切から逆算していつ何をすべきかを考えること」「先生の意図を意識してみようと思う」などの記述があり、こ

れも具体的に自分なりに可能な改善点を見出している様子がみられた。「お片付け・収納術」がテーマの時にも「大雑把に分ける。人の手を借りる」「少しずつでも捨てていくこと」など具体的にできそうなところが分かったようである。「人生設計」がテーマの時には「卒業後4年ですべきことを考えること」「卒業までのあと2年で語学力を上げたいと思ったので勉強します」などの具体的な目標が掲げられていた。

3. 全体の感想

全体の感想としては「新しいメンバーと昔のメンバーに会えて嬉しい」「みんなの意見がきけてよかった」「いろんなアイデアを共有できてよかった」「メンバーとの仲も深まったような気がします」など、メンバーと同じ時間と空間を共有できたことを評価するような内容がどの回にも見られ、このプログラムで出会った仲間意識が芽生えている様子が窺えた。ストレスマネジメントの回には「ストレスは自分の受け止め方次第だということがわかったのもう少し落ち着いて現実を見ようと思いました」とストレスを前向きにとらえようとしている記述があった。

人生設計の回では「ボヤ～っとしてるなあと思ったけど高校生の時より現実的に考えるようになりました」など自分を振り返り、肯定的な受け止め方ができていることがわかった。

まとめ

2015年度に行ったサポートプログラムを大学生生活への適応によりウェイトを置いた内容に改良し、カウンセリングルームに相談にきていた発達障害の特性や傾向のある学生、大学生活への適応に困難を抱える学生らに声をかけ、1年間クローズドで8回行った。4名の学生が参加し、参加率は50%～100%であった。

それぞれの回の終了後振り返り用紙に記入してもらったところ、自己紹介では場面に応じた対応や自分自身の傾向を自覚するような発言がみられた。スケジュール管理では1週間、1ヶ月、1年

と長期スパンで予定を眺めることで気づくことが多かったようであった。ノート・レポートの書き方では「日程に余裕を持つことが最も大事である」「レポート作成においてスケジュール管理もとても重要だと改めて思った」と、勉強とスケジュール管理が不可分であることを理解した発言が多く、ストレスコントロールでは「ストレスは自分の受け止め方次第ということがわかったのもう少し落ち着いて現実を見ようと思いました」と自分を客観的に見ることの重要性に気づいたようである。人生設計では「ぼや～っとしているようでも高校生の時よりは現実的に考えられるようになった」と自らを肯定的に評価できるようになるなど、一定の効果があつたことがわかった。このプログラムを終了後、無事就職できた学生や卒業できた学生もあり、社会人としての出発を支援できたと思われる事例もあった。

サポートプログラムは大学生活に困難を抱える学生への適応をサポートすることに重きを置いた内容であり、今回は参加した学生の振り返り用紙の記述からその効果について考察した。今後はその効果を客観的に測定し、継続的に行えるようなより効果的な内容になるように内容を工夫したい。

参考文献

- 濱田里羽 2015 日常のコミュニケーションに不安を抱える学生を対象とした継続的グループプログラムの試み 学生相談研究, 36, 135-146
- 片山綾乃 2013 対人関係困難学生へのグループワーク併用の有効性についての検討 学生相談研究, 34, 156-166
- 桐山雅子 2008 学生相談室が提供するキャンパスの練習機能—スリー・ステップ・アプローチの試み—学生相談研究, 28(3), 181-190
- 小貫 悟・村山光子・重留真幸・工藤陽介 2016 大学への適応と就労に向けたライフスキルトレーニング 発達障害のある大学生への支援 高橋知音 編著 金子書房
- 的場みぎわ 2011 人間関係を育む場としての継続的なグループワークの有効性—個別面接とグループワークを併用した事例から— 学生相談

研究 31, 207-217

中島道子・鈴木ひみこ・丸山智美 2015 1セッション SST プログラムの実践とその効果—社会性を性のつまづきを抱える大学生グループ（発達障害を含む）を対象に— 学生相談研究, 35, 230-242

島本好平・石井源信 2006 大学生における日常生活スキル尺度の開発 教育心理学研究, 54, 211-221

高橋国法・石本 豪・新野由理子 2012 個別面談とグループを活用した自閉症スペクトラム障害学生の支援—「二次障害（心的外傷）を想定した関与—」 学生相談研究, 33, 127-138

安住伸子・松本聡子 2018 発達障害の特性や傾向のある学生を対象に行なったサポートプログラム 神戸女学院大学カウンセリングルーム紀要, 23（印刷中）