

## 学生相談室「なごみ」における学生への対人関係支援の一考察 —学生相談室の取組みを通じた心の居場所づくりの成果—

長櫓涼子・佐藤厚・宮下加奈子・太田いく子・佐藤紗菜子

Nagaro Ryoko

Sato Atsushi ・ Miyashita Kanako ・ Ohta Ikuko ・ Sato Sanako

キーワード：学生相談室「なごみ」・対人関係支援・居場所・学生相談室の取組み

### 問題の所在

近年、対人関係や学業、進路などのことで悩み、カウンセリングに訪れる学生が増加している。教育機関においては、このような悩みを抱えた学生に対してカウンセリングが行われるが、「学校カウンセリング」という言葉は馴染みが薄く、「学校教育相談」と称されることが多い。加藤（2001）によると、学校教育相談は学校内において教育相談係またはスクール・カウンセラーが中心となっていく相談活動を意味し、①治療的カウンセリングと、②開発的・予防的カウンセリングに分かれる。

また、学校教育相談を実施するための学生相談機関が設置されている教育機関は多く、早坂ら（2013）の調査によると、調査に協力した短期大学167校のうち、144校（86.2%）が学生相談機関を設置していることが明らかとなった。その名称も学生相談系、カウンセリング系、保健医療系、サポート系、心理相談系に分類することができるが、中でも「学生相談室」という名称に代表される学生相談系の相談機関が最も多い。

本学、上田女子短期大学においても学生が利用できる学生相談室を2008年度より開設し、開発的・予防的カウンセリングに力を置きながら現在に至る相談業務を実施してきた。

開設初年度においては非常勤の臨床心理士1名を置き、一日6時間と開室時間を設定したうえで36日間開室した。予約制で相談業務を行ったところ68件の予約相談があり、その半数以上が友人関係や異性、家族との関係などの対人関係に関するものであった。次年度は年間開室日数を52日間と増やし相談業務を実施した。その結果、相談件数は94件と更に増え、相談内容は前年度同様にその半数以上が対人関係に関するものだった。

このことから、本学の学生相談室を利用する学生の傾向として、対人関係に問題を抱えた者が多いことが明らかとなってきた。更に、対人関係のトラブルを作り出す要因は学生自身の成育歴だけではなく、学内での学生生活環境によるものも含まれた。また少数ではあるが、相談に訪れる学生の中には臨床的疾患を抱える者も見受けられた。このような状況から、学内での学生生活環境の改善と整備が急がれると共に、専門的対応の強化に関する人材確保、安定した開室日数を実現することが相談室業務における課題となった。

以上の経緯を踏まえ、2011年度には非常勤の学生相談員を2名（臨床心理士1名、養護教諭1名の計2名）に増員し、相談室環境の整備を行った。更に、安定した開室日数を確保し、学内では教職員の連携を図りながらの運営方法へと改善を試みた。

こうして2011年度から新たな体制のもと相談室での学生相談を実施してきたが、やはり旧体制下でも問題となっていた学生の対人関係に関する相談件数が目立つように思われた。近年、他の教育機関の学生相談業務においても対人関係に関する主訴が増えているが（吉田2012）、本学でも同様の傾向が見られると言えよう。以下に本研究の目的を述べる。

## 本研究の目的

本学で日常的に行っている学生相談業務では学生の対人関係を主訴とした相談が多く、対応が求められた。そこで筆者らは、対人関係が築きにくい学生に同年代と交流が出来る機会を提供することで、学生同士が顔見知りになり自然な交流が生まれるのではないかと仮定して、従来の相談業務に加え、相談室企画を実施してきた。

そこで、本研究において2011年度および2012年度に学生相談室が実施してきた相談業務と相談室企画の詳細を相談室の取組みとしてまとめ、報告する。更に、両年度における学生相談室利用状況の結果を示しながら、相談室を利用する学生の傾向について考察し、筆者らの取組みが学生の対人関係支援へと発展できたか検討を試みることを目的とする。

## 方法

### ① 2011年度の取組み

#### a. 相談業務

相談は予約制によるもので、月曜日から木曜日までの週4日、一日7時間（10：00～18：00）を4コマに割り当て実施した。開室日数は、前期および後期と夏季休暇期間を合わせ、計119日間とした。

#### b. 相談室企画

企画内容：性格チェック・お茶会

日程および実施回数：2011年8月17日、9月7日、12月5日、12月7日 計4回

夏季休暇中の学生相談室開室日に合わせ《自分を知るための性格チェック》をテーマに企画を実施した。夏季休暇中に企画に参加した学生より、「通常授業の時に実施して欲しい」との声が挙がり、後期の通常授業に合わせ12月に再度企画を実施した。

## ② 2012年度の取組み

### a. 相談業務

相談は予約制によるもので、月曜日から木曜日までの週4日、一日7時間（10：00～18：00）を4コマに割り当て実施した。開室日数は、前期および後期と夏季休暇期間を合わせ、計119日間とした。

### b. 相談室企画

企画内容①：性格チェック・コラージュ他

日程および実施回数：2012年8月17日、9月10日 計2回

夏季休暇中の学生相談室開室に合わせ、《自分のところをのぞいてみよう》をテーマに企画を実施した。この企画は2011年度に実施した性格チェックに心理療法的体験を加えた内容となっている。個人の悩みや問題が明らかになるようなものではなく、ストレス発散やリフレッシュの一環として学生に体験してもらうことで、その後も各自で続けられるようなものを選んだ。

企画内容②：クリスマス会

日程および実施回数：2012年12月17日、12月20日 計2回

クリスマス会を企画し実施した。ここでは、自然素材を用いたオブジェづくり、お菓子のデコレーション、ゲームやお茶会などを催した。

## 結果

### ① 2011年度の取組み結果

#### a. 相談業務

月ごとの相談内容の内訳を Table1 に示す。相談内容は「対人関係」、「進路」、「学業」、「親子関係」、「体調」、「生活」など6項目が挙げられる。

そのどれにも当てはまらない内容は「その他」として集計した。この項目に該当するものは、昼食や読書などで相談室を利用するケースで、主に相談室を自分の居場所として利用していたケースである。

	対人関係	進路	学業	親子関係	体調	生活	その他	合計
4月	4	0	5	0	2	2	0	13
5月	2	1	2	2	6	2	1	16
6月	4	2	2	4	2	4	5	23
7月	3	0	5	0	2	5	3	18
8月	0	0	0	0	0	0	1	1
9月	0	0	0	0	0	1	0	1
10月	0	1	2	4	1	4	3	15
11月	1	2	0	1	1	4	3	12
12月	2	1	0	0	1	5	15	24
1月	0	3	0	0	1	2	7	13
合計	16	10	16	11	16	29	38	136

Table1. 月ごとの相談内容 (2011年度)

集計の結果、日常生活でのつまずきや悩みに関する項目である「生活」が29件と最も多い結果となった。次いで、「対人関係」や「親子関係」に関する対人的問題に関する相談内容が多く、両者を合わせると27件に上る。

一人の相談者から得られた情報を各項目に振り分け集計したため、個人の中でいくつかの問題が重複するケースが多く、例えば「生活」に関する相談から「対人関係」にまで派生するという状況が見られた。その逆に「対人関係」から「生活」の問題に発展するケースもあり、上位を占めた「生活」の項目や「対人関係」、「親子関係」の問題は相互に関連があると考えられた。対人的問題に関するものでは、例えば、友人関係を自分から築けない場合や、友人関係のトラブルが解決できない場合に来室する学生が多かった。また、日常生活に関しての相談は、サークルやアルバイト、ダイエットといった内容であるが、これらの問題を友人や親などに相談できないために、当初は対人的問題として来室していた学生が継続して相談するうちに、内容が「生活」に関するものへと展開していった。

実際の支援や対応として、集団に馴染めない学生には、相談内容に合わせて友達と関わるための具体的な手立てを提案するなど試みた。

## b. 相談室企画

《自分を知るための性格チェック》をテーマに、エゴグラムを用いて年度内に計4回の性格チェックを実施した。また、訪れた学生が緊張しないように性格チェックの企画に茶話会を設けた。期間中に参加した学生数を Table2に示す。

	企画内容	S1年	S2年	Y1年	Y2年	合計
夏	性格チェック・お茶会	4名	5名	2名	0名	11名
冬	性格チェック・お茶会	9名	1名	0名	0名	10名

**Table2. 2011年度相談室企画 参加者数内訳**

エゴグラムは Berne,E.の交流分析理論の中で開発された自我状態を調べるテストである。

CP（批判的自我状態）、NP（養護的自我状態）、A(大人の自我状態)、FC（自由な子どもの自我状態）、AC(順応的な子どもの自我状態)の5つの自我状態のいずれかに分類される。学生が自分自身のことを振り返ることで、今の自分の状態を把握し、今後どのようになっていきたいか、またそのためにはどうしたらいいか考える題材としてエゴグラムを導入した。

エゴグラムの詳細な結果は、参加した学生が自らの性格を適切に捉えられるように、様々な例を示しながら伝えるよう工夫した。そして自分のどういうところを伸ばしていけると良いかなどを話し合う時間を設けた。筆者らは、この企画を通して学生に学科や学年を超えた新たな人間関係を作る場を提供できればという期待を持っていた。

結果として、性格チェックに訪れる学生の様子は、個別または友人同士の参加のいずれにおいても、学生対相談員のやり取りが中心となり、そこでは新たな人間関係を自ら築こうとする姿は見られず我々の期待通りとはならなかった。同時に催した茶話会においても、企画に集まった学生たちと輪になって座っても同じ学科のグループごとの会話が中心となり、参加者全体で話題共有するまでに至らず、グループ以外の他者への気遣いも乏しかった。つまり、企画側が関係作りの場を提供するだけでは人付き合いの発展が困難であることが見られた。

しかし、エゴグラムについては、その結果をもとに学生自身が自らの特徴を再認識したり、逆に自覚の無かった結果に驚く様子などが見られ、自分を知るためのきっかけにはなったようである。

## ②2012年度の取組み結果

## a. 相談業務

月ごとの相談内容の内訳を Table1に示す。相談内容は「対人関係」、「進路」、「学業」、「親子関係」、「体調」、「生活」など6項目が挙げられる。

そのどれにも当てはまらない内容は「その他」として集計した。この項目に該当するものは、主に昼食や読書などで相談室を利用するケースで、主に相談室を自分の居場所として利用していたケースである。

	対人関係	進路	学業	親子関係	体調	生活	その他	合計
4月	0	3	0	0	1	0	9	13
5月	2	0	4	0	1	0	9	16
6月	1	1	7	0	2	1	5	17
7月	1	0	12	1	1	3	7	25
8月	0	0	0	0	0	0	0	0
9月	0	3	0	0	0	0	0	3
10月	0	1	3	0	0	0	15	19
11月	0	0	2	0	1	0	6	9
12月	0	1	0	0	1	1	6	9
1月	1	2	1	0	0	0	1	5
合計	5	11	29	1	7	5	58	116

Table3. 月ごとの相談内容 (2012年度)

集計の結果、昨年度に比べ相談件数の減少が見られた。これは、昨年度継続して利用していた学生が卒業したことや、2年生になって学生生活が充実したことで精神的安定が図られ、定期的に相談に訪れていた学生の来室が不定期になったことが影響していると考えられる。

相談内容については、「学業」に関するものが最も多く（29件）、全体の52%を占めた。特に4月から7月の前期にかけての相談が目立っている。これは、高校までの教育環境と大きく環境が変わったことで対人関係がうまく築けず、気軽に相談できる友達がいなかったため、一時的に相談室を利用する回数が増えた結果と考えられる。

また、「その他」で利用する学生が前年度の38件に対し、2012年度は58件と増えており、相談室で学生が本を読んだり、昼食を摂ったり、テスト勉強をするなどの姿が見られた。

## b. 相談室企画

前年度、相談室企画に参加した学生の様子から、学年や学科を超えた学生の集まりの場を提供するだけでは新しい対人関係の形成まで至らないことが明らかとなった。従って2012年度の企画は、性格チェックやコラージュなどの個別の自己表現ができる機会を残しつつも、参加した学生が他者と関われるゲームを取り入れた。Table4に2012年度の企画と参加人数を示す。

	企画内容	S1年	S2年	Y1年	Y2年	合計
夏	《自分のところをのぞいてみよう》 性格チェック コラージュ ゲームでリラックス	2名	6名	1名	5名	14名
冬	《冬の特別企画 クリスマス会》 クリスマスオブジェ作り お菓子のデコレーション お茶会・ゲームでリラックス	0名	2名	0名	0名	2名

Table4. 2012年度相談室企画 参加者数内訳

今回の企画を実施した結果、個別の自己表現ができる時間は各自が自分のペースで企画を楽しむことができ、更にその場に参加した学生全員でゲームをすることで、他者とも関わる時間が設定できた。和気藹々とした雰囲気の中で充実した時間を過ごすことで、個々の学生が対人関係を広げるきっかけに繋がったと考えられる。



写真1. コラージュ



写真2. クリスマスオブジェ

## 考察

### ① 相談室を利用する学生の傾向について

2011年度および2012年度の相談室業務を通して、本学の相談室を利用する学生の対人関係における様子が少しずつ明らかになってきた。

まず、相談に関わった殆どの学生が実年齢よりも幼く、各人の過去の様々な経験等の中で、集団生活の経験が不足している学生も見られた。対人関係の築きにくさや集団に馴染めないなどの傾向は、短大入学以前から持ち合わせていたことが考えられる。更に、自己肯定感が低く、相談室企画などを通した小規模集団であっても、特定のグループへの所属にこだわり、その他の者と積極的に関わることを苦手とするようだった。

筆者らは、対人関係が築きにくい学生に同年代と交流が出来る機会を提供することで、学生同士が顔見知りになり自然な交流が生まれることを期待したが、対人関係においては消極的で受身的な学生の姿が見られ、茶話会では参加者全体で話題を共有するまでには至らなかった。学年や学科を超えた集いの場を提供するだけでは対人関係の形成までには至らず、企画者側の何らかの介入が必要であり、学生の幼さや経験不足からくる対人関係の築きにくさが明らかとなった。

また、相談室業務のデータを通して見えてきたのは、4月から7月の前期にかけて相談件数が多いということだ。これは、新学期を向かえ新しい環境になることで、一時的に学生の不安が高まった結果と考察できる。不安を打ち明ける仲間がいる学生は、個人の問題を自己解決できるのだが、相談室を訪れる学生は対人関係がうまく築けず気軽に相談できる友達が少ない傾向にあった。

相談室業務のデータを更に詳細に読み解くと、2011年度の相談件数は「その他」の項目を除き98件だったのに対し2012年度は58件と減少している。その一方で、相談室で本を読んだり、昼食を摂る、テスト勉強をするなどの「その他」の利用方法は2011年度の38件から2012年度は58件と増加した。

このように相談以外で相談室を利用する学生の中には、学内において集団の輪に入りにくい学生や、友達関係は築けているが一人になる時間が欲しい学生、自分だけの話を聞いてほしい学生が含まれた。学生たちは相談室で友達との交流を図ることを必ずしも目的としておらず、相談室で自分だけの時間もしくは相談員との時間を過ごした後、学内の集団生活に戻っていくという傾向にあった。このことから、学生らは相談室を心の拠り所にしており、学内での集団生活に疲れたときの「居場所」として相談室を利用していることが考察できる。

### ② 対人関係支援の取組みについて

従来は月曜日から木曜日までの週4日間の相談業務を実施している。来室する学生たちは、自分の抱える問題を友人や友達などに相談できずに悩んでいるケースが多かった。従って、これらの学生が抱える問題を相談員が丁寧に聴き、具体的な問題解決方法を学生にアドバイスするという支援を行った。例えば、友達がつくれないことで悩む学生には自分から挨拶すること



で人間関係を広げることを提案したり、学業に不安を抱える学生には、前もって自分が授業に集中できる席を確保しておくなどの工夫をするよう伝えた。

相談室を利用する学生の対人関係を苦手とする傾向から、相談室では性格チェックやコーラージュ、クリスマス会などの企画を通して、日常の相談業務以外に学内における対人関係支援の取組みも行ってきた。しかし、企画を通して場所を提供するだけでは学生同士の関係は深まらず、企画者側での配慮が必要であった。これについては、対人関係を広げるきっかけとなるようなゲームを取り入れながら改善していった。消極的で受身的な傾向にある学生たちであるが、ゲームを通して対人関係を広げるきっかけをつかんだようである。

また、前年度の企画に参加した学生が翌年の企画にも参加したり、相談室を利用する学生が友人を誘ってくるケースがあり、これらの学生と一緒に企画に参加することで友人関係を円滑に進める手立てになっていると考えられた。日常生活の中で友人を遊びに誘う勇気のない学生でも学内企画を手がかりとして友達に気軽に声をかけることができ、授業以外で関わりを持てるというメリットから、相談室企画を今後も継続していくことは重要である。

基本的に相談室は予約制を採用しているが、少し話を聞いて貰いたいだけの学生や、相談以外で利用したい学生にとって予約制は適さなかった。このような学生に対しては、予約が無くても気軽に来室できる雰囲気を作った。更に、相談室で学生の来室を待つだけではなく、教員の許可を得た上で相談員がゼミに出向き、学生たちとゲームを楽しみながら心理テストを実施するなど試みた。これらの取組みもあり、結果として個別相談以外で相談室に訪れる学生の数も増えていったものと思われる。相談以外で訪れる学生にとって、相談室は心の拠り所であり、居場所として機能していることが考えられるため、今後も相談室の環境整備に努めたい。

## まとめと今後の課題

本研究では、上田女子短期大学の学生相談室「なごみ」の2011年度および2012年度に取り組んできた支援内容についてまとめ、相談室を利用する学生の対人関係の傾向についてまとめた。更に、対人関係に関する相談室での支援についてまとめた。

本学での日常の相談業務や企画などの取組みから見てきた学生の傾向として、相談室に訪れる学生の幼さや自己肯定感の低さが目立ち、小集団であっても他者と積極的に関わることを苦手とする様子が見られた。対人関係が築きにくい学生に同年代と交流が出来る機会を提供することで、学生同士が顔見知りになり自然な交流が生まれるのではないかと仮定していたが、必ずしも筆者らの期待通りとはならなかった。これは、ただ単に集いの場を提供するだけでは対人関係形成にまでは至らないということの現れで、学生の幼さや経験不足からくる対人関係の築きにくさに対し、我々が何らかの介入を工夫する必要があった。

また、相談室業務を通してみると、相談室に訪れる学生は対人関係がうまく築けず気軽に相談できる友達が少ない傾向にあった。従って、相談員が話を丁寧に聴き、問題解決のための具体的な方法をいくつかアドバイスするという対人関係の支援が中核となった。学生の中には

親子関係などの対人関係で相談に訪れる者もいたが、相談室は家庭には介入せず手立てをアドバイスすることで、相談者が自らの力で問題解決が図れるよう配慮した。今後もこの方針については変わらないが、学内外の相談を気軽に話せるような相談室の環境は整えていきたい。

2011年度より、学生相談室の体制強化が図られたことで、相談業務以外の取組みも可能となった。その中でも、相談室主催の企画はより多くの学生に相談室を利用してもらえるきっかけとなる。しかし、現段階では全学年を対象とした企画であるのに、参加者の多くが日頃から相談室を利用している学生に留まっていた。今後は実施の時期や内容の検討を重ね、より多くの学生の興味や関心に沿った充実した企画を検討していきたい。

今後も継続して相談業務や企画などの相談室の取組みを通し対人関係支援を行い、相談室が学生一人ひとりの心の居場所となるよう努力を重ねたい。

## 参考文献

- 早坂浩志・佐藤純・奥野光・阿部千香子 2013 2012年度学生相談機関に関する調査方向.  
学生相談研究, 33(3), 298-320.
- 国分康孝 2001 『現代カウンセリング事典』 金子書房.
- 無藤隆・森敏昭・遠藤由美・玉瀬耕治 2004 『心理学』 有斐閣.
- 吉田三期 2012 専門学校における学生相談室設置の意義と役割について. 学生相談研究,  
33 (1) , 60-71.