

# 女子大学におけるグループ・アプローチの模索

吉村 麻奈美

## 1. 問題と目的

大学生の心理的成長を促進することは、学生相談の責務である。グループ・アプローチはその役割を担う。グループ・アプローチとは、自己成長をめざす、あるいは問題や悩みをもつ複数のクライアントに対し、1人または複数のグループ担当者が言語的コミュニケーション、活動、人間関係、集団内相互作用などを通して心理的に援助していく営みのことである（野島、1999）。

学生相談における活動には、主軸となる相談活動のほか、コミュニティ活動、教育活動、研究活動といったカテゴリがあり（日本学生支援機構、2007）、グループ・アプローチと関連する活動は、グループ活動として授業等とともに教育活動の中に含まれている。グループ活動の形式や内容は多様であり、例えば、その実施形態の分類も、「合宿型／継続型／単発型」（野島、1998）、「自発参加型／研修型」（平山ら、1994）、「集中的グループ経験／集団的精神療法」（野島・坂中、2017）とさまざま存在する。1970年から80年にかけては、大学においては合宿型のグループ・アプローチが隆盛を極める時代であった。なかでも、ベシック・エンカウンター・グループ、および、構成的エンカウンター・グループなどが多く扱われていた。その後、90年代から次第に、学生が大学内のこういった宿泊形式のグループ活動に参加する程度が減少しているという声上がるようになる（西河、2003）。

吉村（2007）は、それまでに刊行された大学におけるグループ活動を扱った論文を概観し、グループは、「居場所」「対人関係」「自己理解」といった自己成長の場としての機能を有している、と考察した。また、大学におけるグループ活動のプロセスを追った研究からは、グループ活動は、来談してい

ない学生たちへの働きかけ、来談している学生への補足的機能、また、対人関係や集団適応に悩む学生たちへの一助といった、多様な機能を有していることも見出されている。

学生相談において、「対人関係」は頻度の高い主訴である。グループは、(その内容にもよるが)ゼミやサークルをはじめとする所属する集団での人間関係に悩む学生や、自分の人間関係のありようについて考えたい学生が、現実の集団をいっとき離れて自分のあり方をじっくりと見つめる機会となり得る。また別の観点からみると、学生相談における利用者増とマンパワー欠如は、近年の深刻な問題である。個別面接以外の、経済性が高く効果的なグループ・アプローチを上手に活用することは、現代の状況に対応する術でもあるだろう。

本学においてより効果的なグループ実践を行おうとするならば、学生相談領域におけるこれまでの流れ、および、本学の特性を踏まえながら、多様な実施形態を模索していくべきである。以上より、本研究では、女子大学の傾向に着目しながら近年の大学生対象のグループ・アプローチを概観し、また、本学の動向を調べることにより、本学におけるグループ活動の指針の一助としたい。

## 2. 学生相談におけるグループ活動の実際

学生相談におけるグループ活動の現在の状況について、webサイトを通して把握する。

### 2-1. 方法

時期：2018年8月～9月。

手続き：Web検索によりグループ活動を実践している大学を調べた。具体的には、「学生相談」と「グループ」という検索語を用いて検索を行い、大学におけるグループ実践のページがヒットしなくなるまで閲覧した。学生相談所の紹介文の中に「グループ」と書いてあるのみの場合、10年以内のグループ活動の実績が確認できない場合には、カウントしなかった。グループ実践の特徴と傾向、および女子大学の傾向を検討した。

### 2-2. 結果と考察

34校でのグループ活動の実践が確認された。全体を表1に示す。

表1 web 検索により得られた全国の大学学生相談におけるグループ活動の実際

大学名	グループ活動名
一橋大学	グループワーク
北海道大学	先延ばし行動対策講座
慶應義塾大学	グループアワー “「わたし」を探す旅”
椋山女学園大学	グループ活動（クリスマスリース作り、など）
九州大学	リトリート、グループ活動、心理学講座
大妻女子大学	アクセサリーを作ろう、自己理解のための心理テストなど
東京女子大学	1年生サロン、おしゃべりサロンなど
福岡工業大学	ランチグループ
北里大学	コラージュでつながろう、マインドフルネス、スキルアップグループ、コミュニケーショングループ、ちょこっとヨガ体験
大阪大谷大学	ティーアワー（茶の湯を楽しもう、リラックスのための気功体験）
中部大学	自分探しグループ、一人暮らし入門など
名古屋大学	ゲームの会（サイコロアナリシス）
中央大学	楽しみながら知るコミュニケーション・メソッド、キャリアグループ、レクリエーションを楽しもう、地球に優しいアート体験、コラージュを楽しもう
東海大学	SST、アサーショントレーニングなど
武庫川女子大学	茶話やかアワー（七夕に願いを、スフレパンケーキを焼こう、焼きドーナツを作ろう、クリスマスリースを作ろう）
立教大学	アサーショントレーニング、ボディワーク、ストレスマネジメント、本当に似合う色、発見！
城西国際大学	“ぼっち集まれ”
関西女子短期大学	ランチアワー
関西福祉科学大学	ランチアワー
大東文化大学	ランチタイムセッション
函館大谷短期大学	心理テストで自分を知ろう、コミュニケーションスキルアップ、アサーショントレーニング、ストレス対処歩法を学ぼう、コラージュを体験しよう、スタディスキルを学ぼう
武蔵大学	体験グループワーク、コミュニケーションスペース
武阪南大学	ものづくりなどのグループワーク

神戸女学院大学	浴衣着付け教室、アロマセラピー入門、マスキングテープでうちわを作ろう、アートセラピーを体験してみませんか?、ティーアワー
名古屋経済大学	マインドフルネスの体験、みんなでランチの会
日本女子大学	グループセミナー（自分の特徴を知ろう、からだを使ってところをゆるめる、自分の整理術、就職活動に向けての第一歩、色を通して自分を知ろう、リフレーミング、自己表現としてのアサーション）
愛知産業大学	グループカウンセリング、「自分ナビゲーション講座」、「キャリアカウンセリング講座」、「リーダー養成講座」、「ストレスマネジメント」、「やる気を高める方法」、「恋愛コーチング」
大阪商業大学	ティーアワー、ハイキング
大阪経済法科大学	女子ワークショップ、交流会、FPP (Friendly peer party)
九州国際大学	やわらかカフェ、おにぎり交流会

#### a) グループ実践の特徴と傾向

グループ活動を開催してはいるものの、学外発信していない、web を用いていない等の理由で今回の対象にならなかった大学もある。今回のデータにおいては、3校以上が開催しているものとして、ランチアワー、ティーアワー、等があった。タイトルに“コミュニケーション” とつくものを開催している大学が4校、“ストレス” とつくものが3校、“自分を知ろう” は3校、“アサーション” も3校みられた。ものづくり関連の企画も散見される。これらについては、タイトルが必ずしも重複せず、名称にも工夫を凝らして学生に興味を持ってもらえるよう仕向けられていることがうかがえる。全体を見ると、内容の想像がつきにくいものもあるが、全国で多彩なコンテンツが展開されていることがわかる。

#### b) 女子大学におけるグループ活動

グループ活動を行なっている女子大学とその内容を示したものを表2に示す。

表2 女子大学におけるグループ活動

大学名	グループ活動名
椋山女学園大学	グループ活動（クリスマスリース作り、など）
大妻女子大学	アクセサリーを作ろう、自己理解のための心理テストなど
東京女子大学	1年生サロン、おしゃべりサロンなど
武庫川女子大学	茶話やかアワー（七夕に願いを、スフレパンケーキを焼こう、焼きドーナツを作ろう、クリスマスリースを作ろう）
関西女子短期大学	ランチアワー
神戸女学院大学	浴衣着付け教室、アロマテラピー入門、マスキングテープでうちわを作ろう、アートセラピーを体験してみませんか？、ティーアワー
日本女子大学	グループセミナー（自分の特徴を知ろう、からだを使ってところをゆるめる、自分の整理術、就職活動に向けての第一歩、色を通して自分を知ろう、リフレーミング、自己表現としてのアサーション）

女子大学でヒットしたものは7校であったが、学外に情報が出るような形で発信していない、web上での発信をしていない、等の理由で今回のカウントからは漏れてしまっている大学もあることは同様である。

武庫川女子大学の茶話やかアワー（七夕に願いを、スフレパンケーキを焼こう、焼きドーナツを作ろう、クリスマスリースを作ろう）や、神戸女学院大学の企画（浴衣着付け教室、アロマテラピー入門、マスキングテープでうちわを作ろう、アートセラピーを体験してみませんか？等）は、調理や手芸に関連したものが多く、かつ、ネーミングが具体的であることが1つの特徴といえる。

一方、日本女子大学では、各種グループセミナー（自分の特徴を知ろう、からだを使ってところをゆるめる、自分の整理術、就職活動に向けての第一歩、色を通して自分を知ろう、リフレーミング、自己表現としてのアサーション）が扱われ、積極的にグループ活動を開催している印象であるが、内容を見てみると、先に挙げた2校とは異なり、共学校でも多く開催されているようなテーマである。このように、女子大が同一の傾向を有しているわけではなく、各大学のカラーに合わせた活動が展開されている。なぜその活動が選択されたか、という点について記述されたものはなく、おそらくはその大学の学生相談員（グループ担当者）のスキルや、学生からの声なども背景にあるものと推測される。

## c) 過去データとの比較

岩村が実施した1997年の調査では、64校がグループ活動を実施していると回答している。今回は34校であるが、岩村の調査は大学に対し直接質問紙で尋ねており、方法が異なっているため単純比較はできない。

吉村(2007)による集計を表3に、今回のweb上の情報(表1)をカテゴリ分けしたものを表4に示す。吉村(2007)もまた集計方法が異なっており、紀要等13校ぶんのデータである。

今回はweb上のデータであるため、やはり単純比較はできない、ということ的前提としなければならないが、過去データと比べてみると、たとえば、消失したグループ活動の存在に気づく。岩村(1999)では28あった合宿型が吉村(2007)では2つに、今回は0に減少している。また吉村(2007)では3件あった「映画」が今回は0件となっている。時間のかかる活動を避ける傾向が出てきた可能性が考えられる。

表3 学生相談におけるグループ活動の内訳(吉村、2007をもとに作成)

内容(実施件数)	活動名
自己理解(6)	心理テストによる自己分析, 自分を知るためのワーク
コミュニケーション(10)	コミュニケーショングループ, コミュニケーションの仕方を学ぶ, アサーショントレーニング, 自己表現講座, SST セミナー, SST グループ
コラージュ(2)	コラージュ
映画(3)	ビデオ上映会, 映画を通して青年期の生きづらさを考える会
ボディワーク(1)	ヨガ
ストレス対処(2)	ストレスとの上手なつきあい方, ストレスの対処法
食事(8)	ランチタイムセッション, ランチタイムトーク, ティータイムセッション, ティーアワー, あなたのための食事講座
エンカウンター(2)	エンカウンター・グループ, 合宿型エンカウンター・グループ
その他(16)	愛していれば許される?, パーソナルカラーを見つけよう

表4 学生相談におけるグループ活動の内訳

内容（実施件数）	活動名
自己理解（6）	「わたし」を探す旅、自己理解のための心理テスト、自分探しグループ、心理テストで自分を知ろう、自分の特徴を知ろう、自分ナビゲーション講座
コミュニケーションスキル（9）	スキルアップグループ、コミュニケーショングループ、楽しみながら知るコミュニケーション・メソッド、コミュニケーションスキルアップ、コミュニケーションスペース、アサーション・トレーニング、SST
コラージュ（3）	コラージュでつながろう、コラージュを楽しもう、コラージュを体験しよう
ボディワーク（3）	ちょこっとヨガ体験、ボディワーク、からだを使ってこころをゆるめる
ストレス対処（4）	リラクセスのためのグループワーク、ストレスマネジメント、ストレス対処法を学ぼう
食事（10）	ランチグループ、ティーアワー、茶話やかアワー、ランチアワー、ぽっち集まれ、ランチタイムセッション、みんなでランチの会、おにぎり交流会
ものづくり（3）	クリスマスリース作り、アクセサリーを作ろう、ものづくりなどのグループワーク
その他	先延ばし行動対策講座、マインドフルネス、一人暮らし入門、ゲームの会、キャリアグループ、レクリエーションを楽しもう、地球に優しいアート体験、本当に似合う色発見、浴衣着付教室、アロマセラピー入門、グループカウンセリング、ハイキング、女子ワークショッ

#### d) webによる情報発信について

伊藤（2005; 2007）によれば、日本の大学学生相談によるwebを通じた情報発信には、情報量が少ない、大学間の格差が大きい、利用に必要な情報が記載されていない等の課題があるとされていた。学生の情報機器を利用したアクセシビリティの高さ、また、問題を抱えた学生がwebを閲覧し、利用を検討する可能性を考えれば、学生相談機関のwebサイトはより充実した内容になっているに越したことはない（伊藤、2015）。さらに全国のwebを調査した研究（2013年時点）によれば、大規模大学が多く、ついで中規模大学、小規模大学の順であった。2003年との比較による情報量の伸びについては、中規模大学の伸びが相対的に大きく、大規模大学、小規模大学の順であり、設置形態別では国立大学の情報量が最も多く、ついで私立大学、公立大学の順であった。情報量の伸びでは、私立大学の伸びが相対的に大きく、ついで国立大学、公立大学の順であると示されている。

伊藤の調査においては、「ワークショップ・催し」や「グループ」についても触れられている。アメリカの近年の傾向については、「ワークショップ・催し」については減少傾向が見られたが、調査の分析対象となっていた学生相談機関期間で比べると、減少傾向ではなかったとのことである。その理由として、学生相談に力を入れているような機関はこうした調査にも精力的である可能性が考察されている。

本研究では、グループ活動にのみ限定してweb上の情報を得たが、グループ活動の情報開示量については、大学毎の差が非常に大きく、上記のような大学の規模や設置形態別の傾向はみられなかった。また、webを用いた情報発信については日進月歩であることから、上記の結果も変化してゆくものと考えられる。

### 3. 本学でこれまで行ってきたグループ活動

筆者の所属は学芸学部国際関係学科、ウェルネス・センター学生相談部門のほか、2015年度よりインクルーシブ教育支援室のアドバイザーでもある。学生相談の所属はウェルネス・センターであるが、グループ活動を自由に行えるような空間およびマンパワーが不足していることから、2017年度より、インクルーシブ教育支援室においてスタッフの手を借りながら、グループ活動を運営し始めている。

2017年度は、本学においてターム制がスタートした年度でもある。本学



におけるターム制とは、年間を4期に分割し、これまで前後期で展開されていた講義を1・3・4タームに分割したものである。第2タームは6月中旬から7月末までの6週間であるが、集中講義等を置いて履修の自由度を高くし、なかには語学研修にいくなどして大学に来なくなる学生もいる。この制度は留学や海外インターンなどに学生がより行きやすくなる一方で、第1ターム終了が6月中旬であり第3タームが9月から始まることから、特に新生が入学後間も無いうちに夏休みのような時期に入ってしまうことになる。適応が遅い学生等への心配から、この第2タームにグループ活動を実施し、少しでも学生同士の横のつながりを作りたいということが当初の狙いであった。

構造は、インクルーシブ教育活動室を借り、所定の時間、筆者およびTAの大学院生やボランティア学生が常駐し、出入り自由とした。2017年度は、「質問部屋」と題し、週に一度、なんでも質問を受け付けることにした。質問内容に必ずしも応答できるわけではないことから、対応できる窓口の紹介も含め、来室した大学院生や上級学生には自分の体験をカテゴリごとに記したノートを作成してもらった。この「質問部屋」に、数名の学生が集まりグループ的機能を持つことが狙いの1つであったが、一度につき1～2名の参加者であり、狙い通りにはいかなかった。

そこで2018年度は新たな企画を追加し、質問部屋と、心理教育的セミナーやグループワークを交互に実施した。2018年度の告知用素材を付録として付す。

2018年度の各イベントの参加人数等を表5に示す。また、「質問部屋」の際にはアンケートを実施しなかったが、それ以外の3イベント時にはアンケートを実施した。参加者の感想も合わせて表5に示す。

表5 2018年度のグループ活動の参加者状況および感想

イベント名 (参加人数は 括弧内)	参加した感想	今後に向けての アイデア等
心理テストと 自己理解 (2名)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・性格検査と、参加者同士のフィードバックをすることで、自分の性格の大体の傾向と、どうしたらそれを活かせるかを考えるきっかけに繋がりました。</li> <li>・自分の中で過大評価していた1つの性格がありましたが、それほど心配しなくて良いのだと分かりホッとしました。また、今まで自分について思っていたことが、当てはまることも多かったので、自分の中の自己評価もそれほど間違っていないのだなと思いました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベント参加をきっかけに次のイベント紹介、本の紹介などで自由参加できれば関心を深められるかなと思いました。</li> <li>・第1タームの五月病と言われている時期に自己理解やお菓子作り、簡単なクラフトができるといいかもしれません。福祉ボランティア実習に来る人にも来て欲しいですね。</li> </ul>
自己主張が 苦手なあなたへ (1名)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分は自己主張は苦手なのですが、今回習った DESC 方がとても為になり、今後自分の意見を言うときにこの方法を使ってうまく人に主張できたらいいなと思います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が将来就職するときにどういったコミュニケーションスキルが必要かを教えてください。</li> </ul>
不器用な人向け お菓子作り講座 (6名)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・率直にとっても楽しかったです。普段なかなかお話できない方と交流できてとても良い時間を過ごせました。テーマ通り本当に簡単にトライフルとモヒートを作ることができました。私のように不器用な人は心内に「不器用な人でも大丈夫って書いてあるけど本当にできるかな？」という不安な気持ちがあると思うので、今回のように本当に簡単に作れるメニューというのはありがたいです。加えて、先生方や周りの方々から「どんな形でも良いよ。」「自分の好きなように作ってね。」など優しい言葉をかけて下さったのも不安がなくなる手助けとなり、楽しくお菓子作りを行えるきっかけとなったように感じます。個人的には、女子会らしくかわいいメニューや容器などをご用意していただいたことで、さらに気分が上がりました。最後には栄養士の先生からアドバイスも頂けて、簡単に QOL は上げられるのだなとわかり、食べること、作ることへのモチベーションが高まりました。最初から最後まで本当に楽しかったです。来なかった人はもったいないことをしたなと思うくらいでした。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・私がサークル活動などをしていないこともあり、こういった何の括りもなく集まっているいろいろな人と交流できる場があること自体がとてもありがたいと感じました。私の周りにもサークル活動をしていない学生は多くいるので、そういう人にとってこういった機会が縦や横とつながるきっかけとなったらいいなと思います。企画としては今回のように食事をするというのが気楽に参加できて良いと思います。ただ、どうやって人を集めるかが今後の課題になるのかなと思いました。</li> </ul>

不器用な人向け  
お菓子作り講座  
(6名)

・市販品でもひと手間加えるだけで、こんなに華やかになるのかと驚きました。簡単なのに時間をかけて作ったかのような出来栄で、家でもやってみようと思いました。今まで“お菓子作り=イチから手作り”のイメージだったので、カステラを使おうとか考えたこともなく。これからは、カステラ1本も迷わず購入できます。

・とても楽しかったです。飲み物もノンアルコールなのに凝っていて楽しかったです。市販のものを少し手を加えるだけで美味しく、楽しく食べられるというのがわかって良かったです。

・普段お菓子を手作りしないので、新鮮でした。そんなに手の込んだことをしなくても、市販品でも一手間を加えることで特別感のある美味しさになるんだというのが新発見でした。何より、普段1人で食べることが多いので、人と楽しくお話をしながら食べるのと充実した食になるんだと思いました。

・今回特に関心したのは、料理やお菓子作り、と聞いたときに感じる(人もいる)ハードルが、とても低く、簡単に楽しむことができる、という経験になったのではないかと感じました。また、いつも普通に食べているかもしれないヨーグルトやプリンやコーヒーゼリーにどういったひと手間、工夫を加えると、素敵な「デザート」になるか、ということも感じるようになってきて、良かったです。作ったものも、うまいか下手か、というのがあまり浮彫にならないような種類のもの、みんなが各々楽しみやすいものだったと思います。何かを一緒にみんなで作ったりする経験は、本当によいなあともつくづく感じました。しかし、どうしたら認知が広まっていくのか、今後の課題だなあと感じた次第です。

・始めるまでの準備等いろいろ大変だったかと思います。こちらは美味しいものを頂くだけになってしまい、申し訳なく思いつつも、とても楽しいひと時でした。

・ご飯ものが知りたいです。朝ご飯や忙しい日にパパッと作れるもの、“コンビニで食材がそろろう”や“まな板・包丁いらず”だととても嬉しいです。

・一人暮らしの人に向けている企画だと思いました。何か変わったものが食べたい、でもそこまで0から作るのはちょっと、みたいな時にいいのではないかと思います。

ご飯系もいいなと思います。混ぜご飯、変わり種のおにぎりなど、一方で、今回火を使わなかったのがスムーズで取り組みやすく良かったのでお菓子の方が向いているのではないかと考えています。

・また開催してもらえたら嬉しいです。簡単なご飯の作り方なども教えていただきたいです。

・学内で収穫できるものを使って何かを作ったり食べたりしてもいいなあと感じました。(七夕、ざくろ、梅、などなど)例えばABCクッキング的に、楽しいことをするとき、他の人にも「なんだろ?」と思ってもらえるような活動の仕方であってもよいのかもしれない。

・今回初めての企画とのことでしたが、楽しい企画だったので、これからも地道に続いていけばよいなと思いました。

集客の点から見ると、相互交流を狙った企画に1名しか来ないなど、課題が山積する状況であり、参加者の感想からもそれは指摘されている。先に述べた通り、大学におけるグループ活動の参加者の減少は、20年以上も前から言われており、現在も続く。「現代の大学生」に相応しい内容・形態・告知を実施者は探るべきである。少なくとも本学においてはそれが未達成であることから、学生対象のアンケートを行うこととした。

## 4. グループ活動に関するアンケート調査

本学における学生の最新のグループ活動に対するニーズ等を把握するため、アンケート調査を試みた。

### 4-1. 方法

時期：2018年9月。

手続き：筆者の担当する必修授業において、グループ活動に関するアンケート調査を行なった。無記名式で、回答は任意とした。受講者のうち64名が回答した。質問項目を以下に示す。

1. どのようなグループ活動だったら、参加してみたいと思いますか？いくつかでもお書きください。
2. 実施場所について、学内外どちらが適当だと思いますか？理由もお書きください。
3. 実施時期について、ターム中か長期休暇中か、平日か土日か、何が適当だと思いますか？理由もお書きください。
4. 去年と今年、インクルーシブ教育支援室で「質問部屋」「自己主張の苦手なあなたへ」「不器用な人向けお菓子作り講座」などの企画をやっていたのを知っていますか？知らなかった場合には、どのような媒体で告知をすると学生の皆さんに伝わりやすいと思いますか？
5. グループ活動には参加したくない、と思う場合、その理由を率直にお書きください。

### 4-2. 結果

各項目に対する回答を表6～表10に載せる。

表6 参加してみたいと思うグループ活動

カテゴリ	実際の記述
共通項のあるもの	仲の良い知り合いが一人でもいるグループ、自分と何か共通点がある人がいるグループ、趣味の合う人たちと話す、自分と苦手なことが同じ人たちが集まるグループ活動
料理	栄養豊富で簡単な料理を作る講座、料理作り、料理、皆でパンを作る、料理など今後役立ちそうなもの
お菓子作り	お菓子作り
ゲーム	カードゲーム、ゲーム感覚で楽しめるもの
テーマを定めて討論	LGBTQについて考える、答えが出ない社会問題についてディスカッションする、個々が活発に意見を出し合う、自分にとってプラスになりそういう意見を交換する、テーマを設けたおしゃべりをする、大勢で考えたら楽しいもの
リラクゼーション	ヨガ、リラクゼーション、バレエ、ストレッチ、森林浴する
スポーツ	バレー、バスケ、ドッジボール、チームスポーツ、しスポーツしたいです、ウォーキングする、運動する、体を動かすアクティブ系の活動、体を動かす楽しい運動
季節イベント	ハロウィンやクリスマス等季節のイベントにあやかって何かやる
一緒に食べる	一緒にご飯を食べる、餃子パーティー、皆でお菓子を食べる、鍋バ、タコバ、美食会無料
映画鑑賞	映画を見る、映画鑑賞
旅行計画	オススメの旅行先について話す、旅行計画
英語	英語でネイティブと会話
その他	何かを作る活動、手を動かすグループワーク、やることが明確に決まっているワーク、合唱等みんなで何かを完成させる活動、興味のあるテーマ、各自がやるべき仕事を持てるような活動、留学生との交流、カウンセリング系、とりあえず何かしたい人が集まれる場、困っていることを解決できる、激しい運動がなく落ち着いたもの、大勢で考えたら楽しいもの、楽しい遊びや簡単なワーク、楽しいと思えるもの、ガチガチの勉強ではなく遊び要素を含むもの
その他（形式について言及したもの）	人数が多すぎない、自由参加、持ち物が少ないと参加しやすいと思う

表7 実施場所

学内	54
学外	8
学内外	2

表8 実施時期

ターム中平日	40
ターム中土日	10
長期休暇中	3

表9 イベントを知っていたか

知っていた	2
知らなかった	45
無回答	20

表10 適切な告知方法

メール	30
Tsuda net	35
掲示板	6
授業での告知	7
その他	10

Q 5への回答は、以下に記す。

- ・活動に気分を害する何かがあったりした場合、もう二度と行きたくないと思うと思います
- ・知らない人と初対面で活動するのは不安だから
- ・人見知りだから。人と関係を作ることが苦手だから
- ・興味のない内容だと楽しくないから
- ・他者とのコミュニケーションが苦手、グループ活動内容に興味を持ってない場合
- ・人見知りでコミュニケーションが苦手なので、仲の良いグループで参加しているような活動にはあまり参加したくない
- ・打ち解けるまで時間がかかるタイプなので、短時間でグループ活動をするのは、あまり得意ではありません
- ・仲の良い友達とだけ過ごしたいから

- ・意味もわからず不機嫌だったり、参加に積極的じゃない人がいるから。そうするとグループ活動がうまく回らない。
- ・他の人に合わせなければいけないところ、連帯責任になるところ
- ・グループが苦手だから、だるいから
- ・やりづらい人に当たると困る、積極的な人だけがいるとは限らない
- ・興味のないテーマだったら休みの日に学校に行くのが面倒なので参加しません。一緒に行く人がみつからなかったら心細いです
- ・あまり興味のない活動
- ・人間関係が面倒くさい
- ・知っている人があまりいなかったら、少し参加しづらいと思う
- ・集団での活動があまり得意ではないので
- ・拘束時間が長いと少し面倒だと思ってしまう、積極的に参加できない活動だと少しつまらない
- ・1人の時間が好きだから
- ・1人で参加するのは不安ですが友人と参加するなら他人との交流が生まれにくい、どちらにせよいかになくていいか、と思うことがあるかもしれません。
- ・費用が高額な場合
- ・授業がハードなので、授業以外で学校にきて活動したくないというのが本音です
- ・人と話すのが苦手、1人が好き
- ・友達と予定が合わないと1人では行きづらいから
- ・あまり興味のないことに対しては能動的に動けない、授業を聞くだけでいい
- ・忙しいから、魅力を感じないから
- ・初めて会う人だとためらってしまいそう
- ・人間関係の構築が面倒
- ・気の合わない人と話すのが嫌だ
- ・友達がいない
- ・難しくて意見が出せない時は参加したくない、目的がわからない時
- ・大変面倒であると思うから
- ・めんどくさい、お金をかけたくない
- ・1人でやるよりグループワークの方が良い

### 4-3. 考察

参加してみたいと思うグループ活動は、多種多様であった。なかでも“討論”は、他大学にはみられない独自性の高いものである。また、お菓子作りや質問部屋のように、すでに本学において実施済のものも含まれていた。告知方法として上位にメール、Tsuda net 等が挙げられているが、Tsuda net による告知、および、教員へのゼミ等での告知協力要請、掲示板はすでに活用していた。であるにもかかわらず、認知度は低かった。つまり、周知媒体というよりも、繰り返し告知するであるとか、表現の工夫、強調して掲示するなどの工夫が今後必要になるといえる。参加したくない理由も個人差が大きかったが、集団活動が苦手というものが多く、また、多忙であるという回答も目立った。たとえば「集団が苦手な人のための」と銘打つ企画や、短時間の企画など、それらを逆手に取るような案についても、検討する余地があるだろう。

## 5. まとめ

グループは、安息の場、対人関係の場、体験の統合や自己理解、自己解決を助ける（岩村、1999）、あるいは、学生生活における孤立からもたらされる不安感を軽減し精神的安定や安全感を保つための居場所の提供、自由で安全な場の提供、等（屋宮、2007）の多様な機能を持っている。現在は、合宿型のは見られなくなったが、全国的にグループ活動は行われ続けている。単発の心理教育系ワークがその殆どであり、大学によりオリジナリティが色濃いものも多かった。

現代の青年期は、友人関係が希薄化したり、場面によって友人関係を使い分ける傾向が明らかになっている、と言われる。そういった学生への学生相談のアプローチは、緩やかな「ふれあい場面」となる、体験実習を通して、互いの人間関係を深め、まずは心理的成熟の促進から始まるグループワークなどの援助が重要（窪内、2013）、との指摘がある。本学においても、今回の調査結果をもとに、より魅力的で、学生の成長に貢献できるようなグループ活動を企画し、また、より学生に届くような情報の出し方を工夫していきたい。



## 文献

- 平山栄治・村山正治 1994 自己理解の促進を自発性の促進にいくらか優先させることを試みた研修型エンカウンター・グループの一事例 教育学部紀要教育心理学部門 37, 83-94.
- 岩村聡 1999 大学におけるグループ・アプローチ 現代のエスプリ 385「グループ・アプローチ」
- 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(2), 156-166.
- 川崎隆・古川真由美・田中崇恵・江上奈美子・慶野遙香・高野明 2016 学生相談活動における評価方法に関する研究の概観——授業、グループ活動、ピア・サポート、コンサルテーションに着目して—— 学生相談研究 36, 197-208.
- 窪内節子 大学退学とその防止に繋がるこれからの新入生への学生相談的アプローチのあり方
- 伊藤直樹 2015 ウェブサイトから見た学生相談——日本およびアメリカの学生相談のウェブサイトの比較から—— 学生相談研究 36(1), 24-39.
- 野島一彦・坂中正義 2017 わが国の「集中的グループ体験」と「集団精神療法」に関する文献リスト 跡見学園女子大学心理教育相談所紀要 14, 9-27
- 日本学生支援機構 2007 大学における学生相談体制の充実方策について——「総合的な学生支援」と「専門的な学生相談」の「連携・協働」—— <https://www.jasso.go.jp/gakusei/archive/jyujitsuhsaku.html> (2018年9月)
- 佐田久真貴 2016 発達障害女子のためのグループプログラムの実践報告——言語反応に焦点を当てて—— 小児の精神と神経 56(2), 167-176.
- 横山孝行 2017 学生相談のグループプログラム実践に伴う困難や課題の探索ならびにその解決方略の検討——実践者の認識を基にして—— 東京工芸大学工学部紀要 40(2), 1-8.
- 横山孝行 2016 学生相談におけるグループプログラムの実践プロセスに関する一考察 東京工芸大学工学部紀要 39(2), 68-73.
- 吉村麻奈美 2007 学生相談でのグループ活動における学生側ニーズの把握 東京大学学生相談所紀要 16, 11-22.

## 生活や学びに困り感を抱く学生さんへ

第1タームも間もなく終わりますが、大学生活のペースはつかめてきたでしょうか？

ひと区切りがつくこの時期、大学の授業や人間関係などに対して困り感を抱えている方は、第2タームの時期を利用して、大学生活をよりよく過ごすためのヒントなどを探ってみませんか？

毎週企画内容が違いますので、どうぞ自由に、気になる企画にいらしてみてください。

**開催時期：第2ターム期間中の毎週水曜日 13:00-14:30**

**開催場所：H204（本館2階）** ※途中参加途中退室自由！

6月20日	1 生活や学びに関する質問部屋
6月27日	2 性格検査を通した自己理解
7月4日	3 生活や学びに関する質問部屋
7月11日	4 自己主張が苦手なあなたへ
7月18日	5 生活や学びに関する質問部屋
7月25日	6 不器用な人向けお菓子作り講座（仮） （実食つき）

「質問部屋」では、先輩たちの学業に関する知恵や、「これで困ったらこういう人に聞くといい」

といった、学生生活のちょっとしたコツや工夫のシェアができます。



企画2、4、6については、質問紙やワークを通した体験型のものになります。いずれも申込不要なので、お気軽にいらしてください！

津田塾大学インクルーシブ教育支援室  
問い合わせ：inclusive@tsuda.ac.jp