

学生相談室による新入生支援 ー正課授業と正課外活動による実践事例ー

佐 藤 枝 里

1 はじめに

インターネットやゲームの普及、核家族化や少子化の進行による家庭や地域での教育力の低下や人間関係の希薄化などに伴い、若者の人間関係を構築する力やコミュニケーション能力の低下が危惧されるようになり久しい。2014年に発表された中央教育審議会答申によると、初等中等教育へのアクティブ・ラーニングの導入が大学入試改革と連動して本格的に検討されており、学生が主体性を持って多様な人々と協力して問題を発見し解を見出していく能動的学修の充実に向けた教育改善が求められている。本学でも「大学教育改革のまとめー大学教育改革推進委員会の活動総括」の「新教育改革の概要」として「入学する学生の変化と多様化」の現状が記されている。入試形態の多様化、学力問題に加えて学生相談室利用者の急増が取り上げられ、教育支援体制の確立を急務としている。

どのような学生を迎え入れ、どういった人格形成や能力育成をする場を提供し、いかなる学生を社会に送り出すのか、改めて大学教育のあり方が問われる時代を迎えている。学生相談室でも新入生の心理的特徴に応じた支援体制の模索を続けてきた（桐山・小塩・願興寺・佐藤，2012；佐藤，2015）。本稿では学内にある学生相談室の新入生支援としての正課授業と正課外活動における取り組み事例から今後の支援課題を考察する。

2 本学における新入生対象プログラム

本学は建学以来「正課外の学びの重要性」を認識し、その理念に沿った活動を教職連携により実践してきた。新入生支援に関する諸活動では、学生支援課の若手職員が住み込みでアドバイザーを務める1年生対象の学生寮、上級生がアシスタントとして学科教員に同行する1泊2日の新入生恵那研修、実施50年を超える歴史を持ち、参加経験のある上級生がリーダーになり教職員も同行する3泊4日のフレッシュマンキャンプ、学科で勝敗を競うスポーツ大会をはじめとして、さまざまなプログラムが組まれている。

上記の正課外活動には共通の特徴を見出すことができる。大都市近郊にありながら四季折々の変化が感じられ雉の鳴き声を聞くこともできるキャンパス内学生

寮、夜空の星の美しさをはじめ身近な自然を満喫できる岐阜県恵那の研修センター、日本の屋根と言われる中部山岳国立公園の一角、奥飛騨温泉郷にある大学所有の山荘におけるフレッシュマンキャンプ、敷地面積約4000平方メートルの全天候型グラウンドで力の限りを尽くすスポーツ大会。広大な自然に立地する大学所有の諸施設を拠点として、時に寝食をともにしながらスポーツやレクリエーションを行い、教職員や上級生が同行するという構造の中で、新入生の身体感覚は刺激を受け自己との対峙を始める機会となっている。「スポーツ大会に参加して普段出さない大きな声で応援した。勝敗に一喜一憂して人と繋がる楽しさや自分の感情の動きに気づいた。創造力が刺激された気がした」と語った学生がいた。正課外活動を機に自己理解が深まり自らの成長を感じることができたケースである。本学の正課外活動の効果に着目した研究にはフレッシュマンキャンプでのリーダー経験を取り上げた調査があり、伝統的に行われてきた大学行事の教育的効果が示されている（伊藤・西垣・佐藤・栗濱・山田，2011）。

3 学生相談室による新入生支援

多様な正課外活動を有する大学風土の中、学生相談室では従来からの個別面談を基軸に、新入生を対象に3層にわたる支援を行ってきた（図1）。第1層は初年次教育科目の正課授業、第2層は心理教育的グループ、そして第3層は個人面接である。また、新入生を直接教育指導する教職員を対象に、コンサルテーションに加えて、新入生の心理的特徴の理解と対応の実際についての研修や、発達障害やその傾向のある学生を理解し支援するための視聴覚資料（DVD）の制作を行ってきた（中部大学学生相談室，2013）。学生の親からの相談受付件数も近年増加している。入学予定者宛に送付される資料や在学生の親宛に発行されている広報誌『信頼』にも学生相談室の利用案内が記されており周知に貢献している。

学生相談で語られる相談内容は、数年後に迎え入れる学生像の理解やその対応に繋がるテーマを含んでいることが少なくない。相談現場で得られた知見を様々なかたちで大学コミュニティに還元させていくための

取り組みとして、正課授業と正課外活動「ひとり暮らし入門」を取り上げる。

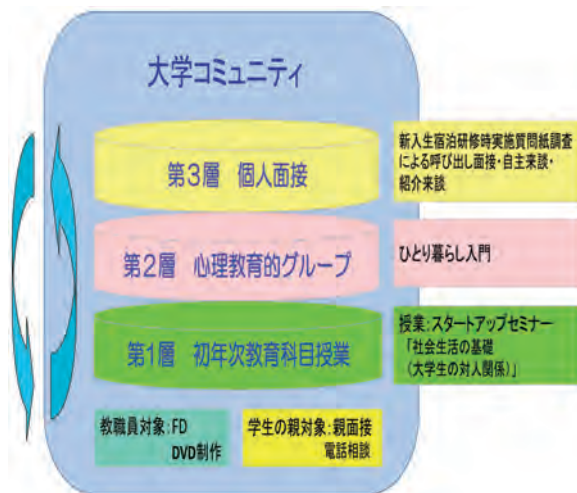


図1 学生相談室による新入生対象の3層支援

4 正課授業：初年次教育科目授業「スタートアップセミナー」

4.1 授業概要

学科必修科目としての初年次科目スタートアップセミナーが開講されて本年度で6年になる。初年次教育科目に学生相談室のカウンセラーが加わり、参考テキスト（中部大学全学共通教育部初年次教育科編，2015）の執筆や、依頼を受けた学科への出張講義（1時間分）を行ってきた。大学は社会に出る前の最後の練習の場であり体験の場である。失敗を恐れず苦手なことにも挑戦して自信を持って社会に出て行けることを期待し、授業では、大学時代は人間の成長における重要な時期である青年期にあることを伝え、大学生活の各時期における悩みや心理的特徴について知らせた上で、豊かな対人関係を築く方法を取り上げている（表1）。尚、授業スライドは学生相談室ホームページに掲載している（学内認証必要）。

授業の前に、担当学科の初年次科目担当教員から当該学科の学生像、新入生像、学年カラーなどを伺っている。担当教員から語られる新入生像は、恵那研修での集団生活での様子、スポーツ大会に対する学年の姿勢、普段の授業態度、学力、男女比、長期欠席学生の有無など多岐にわたる。また、授業直後に恵那研修が予定されている学科もあり、それらの情報を授業に反映できるよう準備している。

表1 テキストChapter4「社会生活の基礎」

4-1 学生時代ってどんな時？

- 1 子どもから大人へ
- 2 青年期の課題(1)「アイデンティティの確立」
- 3 青年期の課題(2)「信頼しあえる人間関係への準備」
- 4 ライフスキル
- 5 社会に出る前の練習・体験の場

4-2 入学から卒業までの心の歩み

- 1 入学期
- 2 中間期
- 3 卒業期
- 4 大学で学ぶことは役に立つ？

4-3 大学生の人間関係

- 1 あなたはコミュニケーションに自信がありますか？
- 2 人は皆違う
- 3 気遣い過剰は要チェック
- 4 苦手意識を捨てよう
- 5 他人との距離
- 6 人間関係の距離はいろいろ
- 7 大学に“いじめ”はあるの？
- 8 成長に応じて仲間も変化する
- 9 他者への配慮

4-4 対人関係が苦手な人のために

- 1 分からないことは聞いてみる
- 2 伝えたいことは言うてみる
- 3 表面的関係から内面的関係へ
- 4 親しい関係を築くために
- 5 勇気を出して「NO」と言おう
- 6 名前を憶えて挨拶をしよう

4-5 ストレス対処法

- 1 あの手この手
- 2 忘れる
- 3 知的に考える
- 4 自分を語り、相談する

4.2 コミュニケーション・エクササイズ

スタートアップセミナーでは学科を小グループに分けきめ細やかな指導が行われているが、カウンセラーが担当する授業についても学生数の多い学科では2名のカウンセラーで分担し受講学生数が100名を超えないように調整している。授業ではエクササイズを体験実習に取り入れ、座学だけでは学べない学科内交流を目指している。

最初のエクササイズは「情報の受け取り方の多様性」「確認しながら聞くことの必要性」の体験実習である。それぞれの結果を学生達で共有することで、コミュニケーションの重要性とともに自他の違いを認識してもらうことが狙いである。

また、ストレス対処法として腹式呼吸や筋弛緩トレーニング簡易版を取り上げ、呼吸法を実践して緊張緩和を試行した後、時間とテーマを設定した半構成的な自己紹介を行っている。自己紹介のテーマは「大学に入って驚いたこと、嬉しかったこと、困っていること」で、自己紹介に先立ちコメントシートに各自で記入する時間をとる。自分自身と向き合い、よく考えてから他者に伝えるという段階を経ることが肝要である。自己紹介の際には、「重すぎる困りごと」を初対面の相手にいきなり話してしまわないよう留意を促している。「話し過ぎてしまった」との後悔をさせないためである。そして、傾聴実習についての教示を行っている。授業では「よりよく聴く」ことを体験目標としているため、相手の話を最後まで聞くこと、否定しないこと、していることを止めること（メールを打ちながら、ゲームをしながら話を聞かない）、自分の話にもっていかない、わからないときにはきいてみるなど、具体的な姿勢を伝えている。「聞く人」と「話す人」の役割は交代制で各3分を設定しているが授業の進捗状況具合で調整が必要になる。

4.3 カウンセラーによる授業担当の意義

カウンセラーが担当する授業には、学生達の健康増進を目的とした予防効果が求められる。大学生が直面しやすい諸問題や心理的成長に必要な課題の解説とともに、深く考え、時にしっかり悩むことの意義を伝えている。卒業が確定し面談終結が近づいてきた学生や心理教育的グループ活動に参加した学生、またキャンパスプラザを利用している学生から「先輩たちに伝えてほしいことがある」と託されることがある。「こんな時にはどうしたらよいのか」とか「何とかなるから大丈夫」という先輩からのメッセージである。かつては参考テキストに掲載していたが紙幅の都合で現在は口頭で伝えている（表2）。授業終了時に提出されるアンケートには「悩んでいるのは自分だけでないとわかり安心した」「何かあったら相談室を利用したい」といった記述がみられた。また「先輩からのメッセージを聞いて心が温かくなった」という感想が得られ、上級生のことばの紹介は、初年次教育の柱でもある自校愛精神の育成に繋がるものと考えている。

対人関係、コミュニケーション、心理を扱う授業をカウンセラーが担当することで学生相談室の学内認知度は上昇する。大学によっては学生相談室のカウンセラーが健康心理の授業を担当しているところもあるが、本学のように学科で行われる必須科目のうちの1時間をカウンセラーが担当する点に価値があると考えられる。

今年度は、大学キャラクター「ちゅとら」が学生相談室を訪ねるという設定での紹介映像資料が作成され、

初年次教育科教員が担当した授業で視聴された。学業や対人関係、体調等の問題に直面した学生が「部活仲間とゼミ仲間に相談したら『相談室に行ったほうがよい』と言われたので来てみた」「研究室仲間が『一緒に行ってやる』と連れてきてくれた」というケースが例年ある。学生相談室の学内認知度が向上することで学生達の自主来談や友人間のサポートが促進されることを期待している。

表2 「先輩からのメッセージ」

ストレスコントロール：入学したての1年生は疲れている。「大学に慣れた」と感じられるのは夏休みに入ってからかセンター試験の頃。無理しないで。ストレスコントロール：腹式呼吸の勧め。苦手な科目の教室で30分間腹式呼吸をしたら残りの60分は授業が聞けて単位も取れた。発表や試験前に実践してみても。

学業：学習支援室利用の勧め。数学を微分積分からやり直した。家庭教師の指導のようだった。試験前は混んでくるので早めに利用するとよい。

学業：学科教員相談の勧め。大学の先生は忙しそうに相談できないと信じ込んでいたが思いの外親切に指導してもらえた。勇気を出してアポを取ってお願いするとよい。

対人関係：中学高校と違って仲良しグループのメンバーは変化する。自分のグループも5回入れ替わりがあったし今後も入れ替わると思う。閉鎖的にならないで。

心理：困ってネットの「知恵袋」で検索したら学生相談室を利用するとよいとあった。ネット相談は不用意に傷つけられることもあるので相談室を勧めたい。

5 正課外活動：心理教育的グループ「ひとり暮らし入門」

5.1 ひとり暮らし学生の諸問題

学生支援課によると本学は例年東海3県の高校からの入学者数が概ね全体の約9割にのぼるという。学科によって遠隔地からの入学者比率も異なるであろうが、学生相談室の利用学生に占めるひとり暮らし学生の利用率は自宅生の利用率より高く、ひとり暮らし学生支援の必要性を裏付けるものとなっている。

大学生活にも家事一般にも不慣れなうえ、情報を共有する仲間のいないなかで始める単身学生には、「ゴミ出し」「金銭管理」「勧誘の断り方」「隣人の騒音」「ホームシック対策」「病院や薬局の探索」「家事と学業の両立困難」まで自宅生にはないテーマが降り

かかる。学年が上がって大学生活や地域にも馴染み、校内での人間関係が進むと、「遠距離通学している友人達の都合のよい宿や溜まり場になってしまう」「近いから時間的に余裕があるでしょうと部活やゼミの雑事を押し付けられてしまう」「相談があるからと話を聞いたら悪質な勧誘だった」といった対人関係の絡んだ新たな悩みが起きてくることもあるようだ。規則正しい生活は、自宅生、ひとり暮らし学生に等しく求められるものであるが、同居家族がいないことは自立の機会である一方でリスクでもある。

学生時代のひとり暮らしは、家庭の事情もあり誰もが体験できるものではない。貴重な体験と位置づけ、蓄積されたそれぞれの情報を集約し、アドバイスを必要としている新入生に伝えることでひとり暮らし学生の自己評価の向上に繋がれたらという思いから企画して6年、5回の開催を重ねてきた。

5.2 実施内容

学生相談室が主催する「心理教育的グループ」は正課授業同様、健康増進を目的とする予防活動に相当するものである。現在学生相談室が毎年定期的に実施している「心理教育的グループ」には、「自分探しグループ」と「ひとり暮らし入門」の2種類のプログラムがある。春学期のスタートアップセミナーの授業や放送研究会による学内テレビ放送や掲示板、トラネットを通じて参加者募集を行っている。

ひとり暮らし入門では「情報交換会」と「調理実習」を実施している。「情報交換会」では、事前に新入生の参加希望者から得られた「心配事」や「必要としている情報」をもとに簡単なレクチャーを行い、その後、相談や質問に答える形式をとってきた。下記の表3は情報交換会において取り上げられてきた主な内容である。「上級生サポーター」として会の運営を担当する学生のメンバー構成によって扱う内容や進行に個性が表れた。例えば、現代教育学部の学生が運営を担当した年度では、付箋と模造紙、マジックが用意され、上級生サポーターが各グループに入ってディスカッションした後、全体発表という展開となった。アクティブ・ラーニングの諸技法が取り入れられ、学年を超えてその新鮮さや手際の良さを共有した。工学研究科で地図を扱う研究をしていた大学院生がメンバーに加わっていた年度では、病院やスーパーといった大学周辺の情報が簡潔なコメントやアドバイスと共に記入された地図が作成されて新入生に配られた。作成された地図はその後後輩サポーターによって改訂が加えられ、現在もホームページで閲覧可能な環境にある。心理学科の学生がメンバーに入っていた時には傾聴を大切にしたい雰囲気が進み、希望者を募って大学周辺のケーキ店ま

での買出しツアーが企画された。30学科を擁する総合大学ならではの専攻の多様性が反映される場となっていた。

表3 ひとり暮らし入門「情報交換会」で
取り上げられてきた主な内容

- ・ひとり暮らしと学業両立の難しさ
- ・勉強の大切さ、単位取得の大変さ
- ・家事の煩わしさ、失敗例、アドバイス
- ・アルバイトの危険性と失敗談
- ・先生と仲良くなるコツ
- ・図書館の上手な使い方
- ・大型書店情報
- ・大学周辺お勧めケーキ店、飲食店情報
- ・自転車で行ける休日公園情報
- ・ホームシック対処法
- ・友人の作り方、ホームパーティの実例紹介
- ・お勧め簡単レシピ
- ・カビの生えない掃除術
- ・近隣スーパーのタイムセール情報
- ・病院、歯科医院、美容院情報
- ・隣室騒音対策、勧誘対応、ゴミ出し、家賃情報

ひとり暮らし入門のプログラムのもう一つの柱は「調理実習」である（写真1）。企画当初は、2台の電子レンジを駆使した超簡単クッキングを学生相談室内で実施していた。徐々に参加希望者が増えて手狭になり、応用生物学部管理栄養専攻の甲田道子先生の協力が得られたこともあり3年目からは会場を現代教育学部の家庭科調理室に替え、ガスコンロや炊飯器を用いた本格的な調理へと移行した。



写真1 現代教育学部調理室での調理実習

献立も年度毎の上級生サポーターの意向によってさまざまで、「流行のパンケーキを作ってみんなで食べ

てみたい」「得意の豚丼の作り方を伝えたい」「アルバイト先で鍛えたフライパンの技を披露したい」「牛乳パックを使って名古屋名物『ういろう』を作ってみたい」など多様な企画が行われた。包丁で指に切り傷を負ったり高温の鍋に触れたり調理実習は時間との戦いもあり緊迫感が伴う場面もあったが、上級生サポーターや管理栄養学専攻の上級生達の迅速丁寧な包丁さばきと親切な対応、ひとり暮らしの知り合いができたこと、楽しく話をしながら試食したことへの満足感がアンケートに記された。

5.3 上級生サポーターの育成過程

「ひとり暮らし入門」は上級生がサポーターを務めるサポート・グループである。「部活やサークル、アルバイトほど時間をかけることはできないが期間限定の活動として何かやってみたい」という意思のある学生が集まっている。1年次に参加した経験のある学生から「今度はサポートする立場になりたい」という自発的な応募を得たり、前年の参加メンバーに声を掛けたりと募集をし、4名から8名の学生の運営をカウンセラーが後方支援する形で進めてきた。

第1回の開催は2011年4月で、初代上級生サポーターを務めたのは前年度秋学期の「自分探しグループ」に参加した、学部、性別、通学形態も異なる多様な学生達だった。自分探しグループは通常4回プログラムであるが、「終了後も週1回グループを継続したいので学生相談室のミーティングルームを貸してほしい」「ファシリテータを務める学生の補佐役としてカウンセラーに同席してほしい」との依頼を受けた。心理学スキルを用いた自己理解・他者理解の会が数回続いた後、「所属学科での勉強の紹介」「音楽サークル部員による楽器演奏会」「部屋の片づけ講座」に進展し、その後イラスト好きなメンバーが学生相談室広報案内を手伝うなど、相談室を居場所とした活動が始まった。ミーティングルームで彼らの様子を見ていた下級生が「自分も『自分探しグループ』に参加して仲間を作りたい」と話したところから、「ひとり暮らし入門」の企画ではカウンセラーが前面に出るより上級生がリーダーシップをとる方が新入生にも上級生にも教育的なのではないかと考えるに至った。趣旨を伝えたところ快諾され、参加者の新入生から「優しい先輩がいて安心した」「何とかなる気がした」「不安が減った」という感想が得られ、上級生サポーターは新入生に対してのよいロールモデルとなることがわかった。

上級生サポーターへの応募動機には「かつて自分がお世話になったので今度は役に立ちたい」という課題遂行型と「他学科の知り合いがほしい」という親睦志向型があり、まさに「多様な学生が出会う場」であっ

た。第1回の開催結果から、上級生サポーター同士が友好的で余裕があり、心配事を相談しやすい雰囲気作りが肝要であることが推察されたので、その後は上級生サポーターの育成に注力することになった。2015年度は表4の内容で事前事後研修を行った。メンバー間の信頼関係構築を一義とした傾聴実習や対人理解が、「主体性を持って多様な人々と協力して問題を発見し解を見出していく能動的学修ができる学生（中教審答申、2014）」の育成に役立つのではないかと考えている。

表4 上級生サポーター研修と準備過程

自己理解と他者理解

- ・イメージを用いた自己紹介
- ・中部大学で学んでよかったことの言語化
- ・参加動機、新入生に伝えたいことの明確化
- ・（差支えないところで）学生生活・ひとり暮らしで大変だったことと、それをどのように乗り越えたかの共有（もしくはどのように取組んでいるか）

傾聴実習と新入生対応

- ・「よりよく聴く」体験実習
- ・「聞いてくれない相手に話す」体験実習

広報活動

- ・イラストの得意な学生によるポスター制作
- ・放送研究会のテレビ生番組でのPR出演
- ・留学生歓迎会での案内

情報交換会準備

- ・内容検討、配布資料作成、会場設営

調理実習準備

- ・献立検討
- ・現代教育学部事務室提出用資料の作成準備
- ・食材買出し
- ・メニューの作成配布
- ・ホームページ掲載原稿準備

事後研修

- ・振り返り
- ・上級生サポーターメンバー間でのお互いの長所のフィードバック

6 事例を通して得られた今後の課題

正課授業の「スタートアップセミナー（社会生活の基礎）」と課外活動の心理教育的グループ「ひとり暮らし入門」の実践事例を振り返った。

6.1 正課授業

授業のコメントシートには、自己紹介体験への不安や緊張とともに「困っているのは自分だけではないと知った安心感」が記されていた。コミュニケーション

に苦手意識を持つ学生の増加傾向をふまえ、傾聴実習を弾力的に組み入れ、学科メンバーと言葉を交わす機会を増やしたい。

また、「先輩からのメッセージを聞いて何とかかなりそうな気がしてきた」「感じのよい先輩がいることがわかって嬉しかった」というコメントから、「上級生から託された体験メッセージ」が新入生の不安軽減に役立つことが推察された。傾聴実習体験に併せて心理的課題への対応例を示しながら、学生時代に自分と真摯に向き合うことの重要性を伝える必要性を感じている。

自己紹介体験後の感想（聞き役の人に笑顔で聞いてもらえて話しやすかった、相手が聞き上手だったのでもっと話したいと思った、といった内容）をペアとなった学生間で共有することも学生達の自己効力感向上の工夫になろう。

6.2 課外活動

当該新入生支援プログラムの質的向上はサポートに当たる上級生育成に因るところが大きかった。新入生支援活動を通して上級生の成長も促進される。新入生支援の充実は大学全体の教育力の向上に貢献するものと考えられる。

学生が「主体性を持って多様な人々と協力して問題を発見し解を見出していく能動的学修」に至るには、属する小集団メンバー間の対人関係の構築が肝要である。多様な学生と集団作業を進めていく中で問題が発生した場合には教職員による適切な指導が必要であり、教職員の学生対応能力が求められる。どのような枠組みや学生対応がより効果的なのかの検証が必要である。

また、新入生支援のグループ活動を行うことで、上級生のニーズが明らかになった。「ひとり暮らし入門」企画の構想段階では参加希望者は新入生に限られるものと想定していたが、ゼミの開始を機に大学周辺にアパートを借りた学生、インターンシップ参加の際に遠隔地のワンルームマンションでひとり暮らしをする予定の学生、大学院進学後のひとり暮らしや就職後の転勤に備えて話を聞いておきたいという学生からの参加希望を得た。新入生支援のために始めた企画であったが、ひとり暮らしという新生活運営情報を求めている

学生は新入生だけでなかった。就職内定をもって大学進学目標達成とする気運を前に、社会人適応を支援するための「卒業期教育」が手薄であることは否めない。キャリアセンターをはじめとする学内関係部署と連携した切れ目のない支援プログラムの必要性を改めて感じた。

謝辞

「自分の体験を後輩に役立ててほしい」とメッセージを託してくれた学生諸君と「ひとり暮らし入門」の上級生サポーター達に深謝します。

参考文献

- 中部大学 2014 大学教育改革のまとめ－大学教育改革推進委員会の活動総括－。
- 中部大学学生相談室 2013 アスペルガー症候群の学生を理解し支援するために（DVD）、中部大学。
- 中部大学全学共通教育部初年次教育科編 2015 大学で学ぶ スタートアップセミナー参考テキスト2015. KNS出版。
- 中央教育審議会答申 2014 新しい時代にふさわしい高大接続の実現に向けた高等学校教育、大学教育、大学入学者選抜の一体的改革について
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/_icsFiles/afieldfile/2015/01/14/1354191.pdf（2015年9月20日取得）
- 伊藤守弘・西垣景太・佐藤枝里・栗濱忠司・山田公夫 2011 フレッシュマンキャンプの効果－情動知能の観点から－。中部大学教育研究, 11, 75－79。
- 桐山雅子・小塩真司・願興寺礼子・佐藤枝里 2012 中部大学新入生の意識変化－25年間の学生相談室アンケート結果より－。中部大学教育研究, 12, 91－98。
- 小塩真司・吉住隆弘・佐藤枝里・願興寺礼子・桐山雅子 2009 新入生は大学教員にどのようなかわりを求めているのか－学生相談室アンケートの分析から－。中部大学教育研究, 9, 23-28。
- 佐藤枝里 2015 新入生を対象とした多層的支援体制の構築－中部大学における学生相談室の取り組み－。初年次教育学会第8回大会発表要旨集, 110－111。

（講師 学生教育推進機構 学生相談室）