

## 【資料】

## 英国，米国の学生相談機関による集団形式の プログラムの展望

——日本における精神的不適応予防のための集団形式のプログラム実施のポイントの検討——

伊 藤 拓（明治学院大学心理学部）  
及 川 恵（東京学芸大学教育学部）  
西 河 正 行（大妻女子大学人間関係学部）

### 要 約

本研究では、英国、米国の学生相談機関が行っている集団形式のプログラムの概要を展望し、日本の学生相談機関で精神的不適応の予防を目指した集団形式のプログラムを導入する際の要点を検討した。英国と米国の5つの大学の学生相談機関で行われている集団形式のプログラムの概要をインターネットを通じて収集した。それらの概要を展望したところ、英国と米国の学生相談機関では、不安の解消、コーピングスキルの獲得、抑うつに対処するためのスキルの学習、自信の獲得など、様々な課題を取り扱う集団形式のプログラムを実施しており、プログラムの実施期間も様々であった。展望に基づいて、日本の学生相談機関に精神的不適応の予防を目指した集団形式のプログラムを導入する際の要点として、(1) 内容は認知行動療法に基づくこと、(2) ターゲットは抑うつまたは不安の予防であること、(3) 集団形式のプログラムや学生相談機関に対する学生の偏見を軽減するなどして、プログラムへの学生の参加を促進する方法を組み込むことが推奨された。

キーワード：精神的不適応，予防，学生相談，集団形式のプログラム

### はじめに

大うつ病を始めとした様々な精神疾患の罹患率は、20歳から34歳の青年期で高いことが示されている（川上・大野・宇田・中根，2001）。青年期のうつ病罹患率が高いことから、西河・坂本（2005）は、日本の大学で抑うつ予防の取り組みを行う必要性を主張している。さらに、坂本・及川・伊藤・西河（2010）では、大学で抑うつなどの精神的不適応の予防を行うために、(1) 授業で一次予防的教育を行い、(2) 大学の学生相談機関による一次予防および二次予防的活動を調査し、大学における精神的不適応

予防の枠組みを提案している<sup>注)</sup>。

日本の健康づくりの基本方針である「健康日本21」では、健康を増進し、発病を予防する一次予防に重点が置かれ、こころの健康を保つための対策を行うとされている（健康体力づくり事業財団，2012）。今後、社会の様々な領域で精神的不適応の予防活動を行うことが求められ、大学もその例外ではない。近年では、日本の大学の学生相談機関において大学生を対象とした予防的活動が徐々に行われてきている（例えば、森田，2006；吉武・池田，2004）。しかし、日本の学生相談機関で精神的不適応の予防のための活動を行うことは、まだ一般的とはいえない。

一方、英国や米国の学生相談機関では、精神的不適応の予防に寄与すると考えられる、短期間で実施が可能な、集団形式でのプログラムが多く行われている（e.g., University of Cambridge, 2012; University of Buffalo, 2012a）。例えば、オックスフォード大学における、抑うつに取り組むための認知行動療法（以下、CBT とする）に基づいたプログラムでは、思考と行動の不健康的なサイクルを変容し、ポジティブに希望的に感じられるようにするための方法を学生が見出せるようになることを目指している。

予防のための実践を集団形式で行うことの利点として、Cardemil & Barver (2001) は、(1) 多種多様な参加者を教育できる点、(2) ソーシャルサポートを利用できる点、(3) 参加者が互いに学び合い、新たなスキルを互いに実践し合える機会が得られる点、(4) 教室に似ているため予防プログラムに導入しやすい点を挙げている。さらに、及川・坂本 (2007) は、一度に多くの対象者に働きかけられるという効率性に加えて、ディスカッションやロールプレイなどを取り入れることで、モデリングやモニタリングが促進されることを挙げている。

以上のことから、今後、日本の大学で精神的不適応の予防活動を展開して行く上で、集団形式のプログラムは、重要な要素の一つとなると考えられる。そこで、日本の学生相談機関において実施が容易で、効果のある集団形式の精神的不適応の予防プログラムを開発することが必要となる。その準備として、英国や米国の学生相談機関が行っている集団形式のプログラムの内容や方法等を整理し、日本の大学で行う集団形式の予防的プログラムを開発する際の留意点を検討することには意義があると考えられる。なお、英国の学生相談機関は、カウンセリング・サービスのみならず、予防的、発達の援助を担うことを目的としていること（田中, 2003）、米国の高等教育における学生相談の基準と指針では、発達の機能と治療的機能に加えて、予防的機能が挙げられていること（小泉, 2002）から、

英米両国の学生相談機関には予防的な取り組みを行う土壌があると考えられる。そこで、本稿では英米の学生相談機関を対象とする。海外の大学の予防的取り組みをまとめた先行研究には坂本他 (2010) があるが、学生相談機関による取り組みに焦点を絞っておらず、また、集団形式の予防的プログラムを日本の学生相談機関で行うための留意点の検討は行われていない。

以上を踏まえ、英国、米国の学生相談機関が行っている集団形式のプログラムの概要を展望し、日本の学生相談機関で精神的不適応の一次予防を目指した集団形式のプログラムを実施する際の留意点を整理することを本稿の目的とする。なお、英米の学生相談機関では、一次予防的な集団形式のプログラムだけではなく、集団療法としてのプログラムも多く行われている。本稿では、一次予防的か否かを問わず、英米の学生相談機関が行っている集団形式のプログラムを展望し、その中から一次予防としての機能を果たすと考えられるプログラムに焦点を当てて検討することとする。

精神的不適応に関する集団形式のプログラムを多く行っている学生相談機関を抽出するために、2012 年 3 月に Yahoo および Google で検索を行った。検索の結果、精神的不適応の予防に寄与すると考えられる集団形式のプログラムを行っていることをホームページ（以下、HP とする）上に掲載している学生相談機関が見られた。以下では、それらのうち、(1) 一次予防に寄与すると考えられるプログラムを実施していること、(2) プログラムの内容が多様であることという 2 つの基準を満たす、5 つの学生相談機関の集団形式のプログラムをまとめる。(2) を基準に加えた理由はどのようなテーマや実施形態があるかについての情報を得るためである。なお、両国では学生相談機関を Student Counseling Service (SCS) と呼ぶことから、以下で両国の学生相談機関を指す場合には SCS とする。

## 英国の大学の SCS による集団形式のプログラム

### 1. ケンブリッジ大学

ケンブリッジ大学の SCS で行われている集団形式のプログラムは、以下の3つに分けられる (University of Cambridge, 2012; Table 1)。1つ目は、主に1セッションで行われ、その後の参加が必要とされないワークショップである。これらには電話や e-mail で予約して参加できる。2つ目は、特定の問題に関して助けを求める人々のための4から8セッションからなるショート・コースとフォーカスト・グループである。参加前に、グループ担当のカウンセラーとの面談を行う必要がある。3つ目は、セッション数に上限がなく、少なくとも1学期間は継続する必要がある、継続的なカウンセリング・グループである。参加するためには、カウンセラーの許可と事前の試験的なグループセッションへの参加が必要となる。ほとんどのメンバーは1年以上継続する。

Table 1 から分かるように、1セッションのものからセッション数の上限を設けないものまで、様々なニーズに対応した集団形式のプログラムが行われている。特に CBT の理論と実践スキルを学ぶプログラムが多く見られる。

### 2. オックスフォード大学

オックスフォード大学の SCS で行われている集団形式のプログラムは、以下の2つに大別できる (Table 2)。

まず、ワークショップは、大学生活で求められることに対応するスキルの構築を助けるためのものであり (University of Oxford, 2012a; Table 2 の 1)、20 名を定員とする。参加のための事前コンサルテーションは必要なく、e-mail で予約できる。

次に、グループカウンセリングは、特定の問題に焦点を当てたグループと議題を特に絞らないグループの2つに分かれる (University of

Oxford, 2012b; Table 2 の 2)。前者では、抑うつなどの問題に効果があることが示されている、CBT などの心理療法の理論と実践を学ぶ。参加のためには、事前にコンサルテーションを受ける必要がある。後者では、他者との人間関係のとり方などについて、他者の経験から学ぶ機会が提供される。参加のためには、予約をとりカウンセラーに参加できるかを検討してもらう必要がある。

HP 上には、グループカウンセリングに対する不安を減少するための工夫が施されている。例えば、(1) 秘密が守られるか、(2) 知っている人がいるか、(3) グループで個人的な問題を話すことに安心を感じられるか、(4) 途中でやめることができるかなどの懸念とそれに対する回答が示されている。

### 3. エジンバラ大学

エジンバラ大学の SCS で行われている集団形式のプログラムは Table 3 の通りである (University of Edinburgh, 2012)。Table 3 から分かるように、自信の構築、ストレスの解消など、精神的不適応の一次予防につながるテーマに関するワークショップが行われている。ワークショップでは、小グループでのディスカッション、個人や集団でのエクササイズを通して、参加者間で経験を共有したり、新しい方略を練習したりする。予約は HP 上で行える。

## 米国の大学の SCS による集団形式のプログラム

### 1. ニューヨーク州立大学バッファロー校

ニューヨーク州立大学バッファロー校(以下、バッファロー大学)の SCS で行われている集団形式のプログラムは、以下の2つに大別できる (Table 4; University of Buffalo, 2012a)。

1つ目のグループカウンセリングは、毎週1, 2セッションで行われる継続的なプログラムである。Table 4 の1の「つながり」や「大学院

Table 1 ケンブリッジ大学の SCS が提供する集団形式のプログラムの概要

**1. ワークショップ**

勉強することができない？

ぐずぐずと先延ばしにすること、モチベーションの不足などの問題を取り扱う。1セッションのみ90分。授業期間中に毎週開催。

リラクゼーション

リラックスするためのヒントや技法を学ぶ。1セッションのみ90分。学期中に1回開催。

睡眠の問題を克服する：CBT アプローチ

睡眠に問題がある人を対象に、睡眠に満足ようになるための方略とアイデアを考えられるようになることに取り組む。セッション間に、学んだスキルを実践する機会が与えられる。2セッション（1セッション90分）からなる。学期中に1回開催。

マインドフルネス入門：CBT アプローチ

自分の考えに没頭したり、過去を考え込んだり、未来を心配するなど、反すうする傾向を持つ人が対象。気づきを高め、現在の瞬間に集中することを学ぶ。1セッションのみ90分。学期中に1回開催。

**2. ショート・コース&フォーカスト・グループ**

復学者グループ

復学した学生をサポートするグループ。学生が自信を取り戻せるように、問題に取り組めるようになることを目指してサポートする。8セッションからなる。秋学期の最初の週から開始。

アサーティブになることを学ぶ

自分と他者の権利を尊重しつつ、自分の要求や感情を表現する方法を検討する。4セッション（1セッション90分）からなる。

問題のある食習慣グループ

過食や拒食である人々を対象とする。食習慣のパターンを検討し、コントロールを取り戻す機会を提供する。体験的な部分と、栄養教育を含む心理教育的な部分からなる。7セッション（1セッション90分）からなる。

健康的なセルフ・エスティーム：CBT アプローチ

自己批判や自己非難をする傾向がある人を対象とする。自分自身に対してより思いやりのある見方を促進するような認知行動的な方略を学ぶ。5セッション（1セッション90分）からなる。

感情をうまく扱う：CBT アプローチ

大きな悩みに耐えたり、感情を調節したりすることが難しい人、極度に感情面で過敏であったりする人を対象とする。自分の感情への理解を高め、感情面の回復力を増進し、健康によくないコーピングを用いたいという衝動を処理できるようになることを目指す。7セッション（1セッション90分）からなる。

心配を克服する：CBT アプローチ

様々なことを毎日心配している人を対象とする。心配とその要因、非生産的な心配に費やす時間を減らす方法を理解することを目指す。5セッション（1セッション90分）からなる。

両親の喪失を乗り越える

両親を喪失した経験を認め、サポートするための安全な場所を提供する。個々の経験を共有しながら、悲嘆と喪のプロセスへの理解を深める。8セッション（1セッション90分）からなる。

博士論文を書き上げる

博士論文を書いている大学院生を対象とする。博士論文を進め、モチベーションを維持し、書きあげることができるよう、相互的なサポートが得られる機会を提供する。6セッション（1セッション90分）からなる。

**3. 継続的なカウンセリング・グループ**

人間関係、アイデンティティ、目標、学業面の困難といった様々な生活上の問題に取り組んだり、すぐには解決できない問題に関して長期にわたるサポートを獲得したりするための機会が提供される。参加者は、少なくとも1学期間は続けなければならない。

Table 2 オックスフォード大学の SCS が提供する集団形式のプログラムの概要

---

### 1. ワークショップ

#### 社会的な状況での自信の構築

CBT モデルに基づいて、社会的な不安を引き起こす状況への新たな考えを提供し、不安状況をマネジメントすることを学ぶ。2セッションからなる。

#### 睡眠の問題と不眠

睡眠の性質、良好な睡眠を妨げる生活習慣や行動を理解することを通して、睡眠の問題の克服を手助けする。CBT に基づくアプローチを用いて、良好な睡眠を手に入れるための方略と技法を学ぶ。1セッションからなる。

#### 先延ばし傾向

先延ばし傾向への理解を深めるためにディスカッションを行う。先延ばし行動を導く考えや反応を検討し、それを克服するための効果的な方略を紹介する。1セッションからなる。

### 2. グループカウンセリング

#### 1) 特定の問題に焦点を当てたグループ

##### 抑うつに取り組むための CBT

CBT に基づいて、自分がどのように考え、どのように行動するかを検討でき、思考と行動の不健康的なサイクルを変容でき、もっとポジティブに希望的に感じられるようにするための新たな技法と方略を学生が見出せるように取り組む。5セッションからなる。

#### 健康と幸福のためのマインドフルネス

マインドフルネスとは、現在の瞬間への気づきと、非審判的な思いやりとアクセプタンスの感覚を高めることによって特徴づけられる状態である。このマインドフルネスが、ストレスや不安を軽減し、感情的な幸福感を高めることを学ぶ。マインドフルな呼吸法や、ストレッチなどに取り組む。6セッションからなる。

#### 2) 議題を特に絞らないグループ

##### 大学院生のグループ

主に博士課程の大学院生を対象に、学業を進める上での困難、例えば、スーパーバイザーとの関係をどのようにうまくやるかなどの個人的な問題を取り上げる。毎週行われる。

##### 1 年間もしくは 2 年間の修士課程の大学院生のグループ

大学に早く慣れ、学問的、個人的、社会的な成長を達成することを目的とする。グループのメンバーは、お互いに刺激し合い、お互いの経験から学び、相互的なサポートを提供し合う。毎週行われる。

##### 学部生のグループ

各学生は、自分の個人的な課題や心配事について話し合う。よくあるテーマとしては、家庭や家族からの自立の達成、アイデンティティに関する葛藤の解決、成熟した友人関係の形成などである。毎週行われる。

---

Table 3 エジンバラ大学の SCS が提供する集団形式のプログラムの概要

**自信構築ワークショップ**

社交的な場でうまくやる自信を構築する方略に焦点を当てる。自信を引き起こすもの、自意識過剰を減らす方法、生活上の困難に対処する自信を構築する方法を検討する。1セッションのみ90分。

**ドクター・フー**

博士課程の大学院生が対象。ワークライフ・バランス、サポートシステムへのアクセスと孤独の減少、博士論文へ向けてのモチベーションの保ち方、スーパーバイザーとの取り組み方などが取り上げられる。それらの問題に関して、より心理学的な観点からの理解を深めること、新しい方略を提案すること、孤独感を減少すること、セルフマネジメントを高めることを目的とする。プログラムでは、同様の状況にいる学生同士が会う機会と、相互のサポートが交換される機会が提供される。5セッションからなる。

**書字・読字障害を抱えての生活**

書字・読字障害と診断された学生のためのワークショップ。書字・読字障害が日常生活、自己概念、ストレスなどに与える影響を説明し、効果的なサポートシステムや対処を促進することを検討する。1セッションのみ90分。学期中に1回開催。

**ストレス解消ワークショップ**

ストレッチ、呼吸法、筋弛緩法などによって、緊張を解きほぐすための体験的ワークショップ。1セッションのみ60分。学期中に1回開催。

**先延ばし傾向ワークショップ**

やらなければならないことを回避したり、締め切りに圧倒されたりしている学生を対象としたワークショップ。学生カウンセリング・サービスと学習開発アドバイザーが共同して行われている。各参加者の行動計画を作成する。

University of Edinburgh (2012) を基に作成

生と Non-traditional な学生のグループ」のように学生相互のつながりを作ることを主目的としたものと、「コーピング・スキルグループ」や「平穏な精神」のように特定の問題への理解を促進し、それに対処するスキルを学ぶものに分けられる。参加のためには、アセスメントを受ける必要がある。

HP 上では、グループカウンセリングの人数や内容、秘密が守られることなどの説明が行われている。さらに、グループカウンセリングへのよくある誤解として、(1) 自分の深い部分の考えや秘密を話すことを強要されるのではないか、(2) 他のメンバーに時間を割かれ、個人セラピーよりも長く時間がかかるのではないか、(3) セラピストや他のメンバーに責められるのではないか、(4) グループでは自分のことを話せないのではないかなどが示されている。これらに対して、それが誤解であることと、実際に

はどのようなかが詳しく説明されている。

2つ目は、生活と学習ワークショップ (University of Buffalo, 2012b) である。大学への適応、大学院生専用のワークショップ、良き隣人としてのコミュニティ、アカデミック・スタディスキル、ウェルネスとレクリエーション、多様性、リーダーシップ、キャリアという8つのカテゴリーに様々なワークショップが含まれる。それらの数はかなり多いので、ウェルネスとレクリエーションの一部を Table 4 の2にまとめた。「感情的な苦痛を抱えている友人の助け方」「質問と説得とリファーマ：自殺予防トレーニング」のように、友人をサポートするための方法を学ぶプログラムがあることが特徴的である。申し込みは HP 上で行える。

**2. マイアミ大学**

マイアミ大学の SCS は、一次、二次、三次

Table 4 バッファロー大学の SCS が提供する集団形式のプログラムの概要

## 1. グループカウンセリング

## つながり

自分への気づきを高めるために他の学生と交流するための安全な環境を提供する。毎週 2 回、各セッション 90 分。

## 大学院生と Non-traditional な学生のグループ

大学院生と non-traditional な学生（仕事を持っていたり、年齢が経ってから入学した学生）が直面する特殊な問題を検討する。毎週 1 回、1 セッション 90 分。

## コーピング・スキルグループ

マインドフルネス、感情統制、対人関係スキル、精神的苦痛への耐性などを含むコーピングスキルを増進するための構造的グループ。毎週 1 回、1 セッション 90 分。

## 平穏な精神

ストレスと不安を減らし、感情的な幸福感を増やすためにリラクゼーションとコーピングスキルを提供する、構造化された心理教育的なグループ。毎週 1 回、1 セッション 90 分。

## ボディイメージの心配とコーピング・スキルグループ

体重、食事と感情の関連について考えたい学生を対象としたグループ。ボディイメージ、コミュニケーションスキルの向上、対人関係上の自信の増加、効果的なコーピング行動の育成に焦点が当てられる。毎週 1 回、1 セッション 90 分。

## トラウマを越えた人生を見つける

トラウマの影響をしのぐためのスキルを学ぶ安全な場所を提供することを意図したグループ。過去に形成された症状に決定されるのではなく、個々のメンバーの価値によって決定される人生をメンバーが送れるようになるためのスキルを使うことで、過去によって現在が苦しめられるパターンを改善することを目標とする。虐待、交通事故、家庭内暴力、暴行などいかなるタイプのトラウマも対象とする。毎週 1 回、1 セッション 90 分。

## 2. 「生活と学習ワークショップ」における「ウェルネスとレクリエーション」の一部

## ストレスによって消耗している人

ストレスで消耗している人を対象に、ストレスと不安を軽減するためのスキルを学ぶ。1 セッションのみ 60 分。

## 不安と抑うつのための LifeForce ヨガ

LifeForce ヨガとは、不安と抑うつを含む全ての気分の変化を受け入れ、認めるための入れ物を作る実践である。学生向けに改良された LifeForce ヨガを学び、自分の気分を高めたり、変えたり、認めるための方略を学ぶことができる。1 セッションのみ 60 分。

## 感情的な苦痛を抱えている友人の助け方

感情的に混乱し、苦痛を抱えている友人とコミュニケーションをとり、その友人を適切な精神保健関連のサービスにつなぐためのスキルを学ぶことができる。1 セッションのみ 60 分。

## 質問と説得とリファール：自殺予防トレーニング

自殺のリスクがある人を助けるための実践的な知識を得ることができる。自殺のリスクファクター、自殺念慮の尋ね方、リファール先を学ぶ。1 セッションのみ 120 分。

## 大学コミュニティにおけるネットいじめ

ネットいじめとその学生への影響を学び、ネットいじめから自分を守る方法を学ぶ。1 セッションのみ 60 分。

レベルの介入で、学生の精神的健康の達成と維持に取り組み、その状態を促進する学習環境を作るというミッションを持つ（University of Miami, 2012a）。このミッションに基づき、以下のような集団形式のプログラムが行われている（University of Miami, 2012b）。

まず、グループカウンセリングには（Table 5）、「薬物使用と依存グループ」、「摂食障害とボディイメージ・グループ」のように精神疾患に罹患している学生をターゲットにした心理療法としてのプログラム、「女性、アイデンティティ、親密性」、「自己と他者の理解」のように、他者との人間関係の形成に関するプログラム、

「ストレスと不安マネジメント・ワークショップ」のように不安などの精神的困難に対処するスキルを学ぶプログラムが含まれている。HP上でグループカウンセリングの映像を閲覧することができ、グループに属する利点なども詳しく説明されている（University of Miami, 2012c）。参加のためには面接が必要となる。

次に、教育的ワークショップでは、性的暴行、ストレスマネジメント、キャリアなど様々なものが行われている。ワークショップの情報はSCSへ電話をすれば問い合わせることができる（University of Miami, 2012d）。

Table 5 マイアミ大学のSCSが提供する集団形式のプログラムの概要

#### 薬物使用と依存グループ

アルコールや他の薬物を用いている学生を対象とし、薬物が生活とその機能に与える影響に焦点を当てる。将来の薬物依存のリスクを減らす方法も学べる。4週間のプログラム。

#### 女性、アイデンティティ、親密性

アイデンティティ、人間関係、親密性という課題を探究することに関心がある女性を対象としたグループ。自分と他者の関係、過去の人間関係が現在に与える影響などに焦点が当てられる。

#### 石のサークル（Circle of Stones）

自己肯定感を手に入れ、慢性的な抑うつ、不安、孤独を乗り越えうまくやっている他者との関係を発展させる方法を検討する女性対象のグループ。石のサークル（Circle of Stones）というテキストを用いる。

#### ストレスと不安マネジメント・ワークショップ

深呼吸、漸進的筋弛緩法、視覚化、否定的なセルフ・トークのマネジメントを学ぶことで、不安をマネジメントするスキルを学ぶ。各学期に少なくとも2回行われる。

#### 叡智ワークショップ

生活上の精神的苦痛に対処するために役立つ知識とスキル（マインドフルネス、感情の統制、精神的苦痛への耐性の知識とスキルなど）を学ぶ。各学期2回を上限として行われる。6から7週間のプログラム。

#### 自己と他者の理解

継続的なグループ。友人、家族、恋人などとの間に満足できる人間関係を作り、維持することに関する、生活上の困難を改善することに取り組む。

#### 摂食障害とボディイメージ・グループ

摂食障害、混乱した食行動、ボディイメージの悩みを持っていることを認識している学生を対象としたグループ。典型的なトピックは、家族、自尊心、罪悪感、恥、人間関係などである。

#### 女性の大学院生グループ

女性の大学院生を対象に、様々な困難がある生活の改善に取り組む場を提供する。自分自身との受容的な関係を作ること、他者との満足できる関係を作り維持することに焦点が当てられる。継続的なグループ。



## 日本における精神的不適應の一次予防を目指した集団形式のプログラム実施のポイント

以下では、本稿で展望した英米のSCSによる集団形式のプログラムを整理し、精神的不適應の一次予防に寄与するかという点に焦点を当てる。それを踏まえて、日本の学生相談機関で一次予防を目指したプログラムを実施する際のポイントを検討する。

### 1. 英国、米国のSCSにおける集団形式のプログラムの整理

本稿で展望した集団形式のプログラムは期間や対象者という点から、次の3種類に分けられる。

1つ目は、主に1セッションのみで行われるワークショップ形式のものであり、Table 1の1, Table 2の1, Table 3の一部などが該当する。参加のために事前面談の必要がなく自由にエントリーできる。「リラクゼーション」(Table 1の1)、「自信構築ワークショップ」, 「ストレス解消ワークショップ」(Table 3)など、多くの学生にとって役に立ち、精神的不適應の一次予防としての機能を持つと考えられるテーマが取り上げられている。このように短期間で予約の必要がないプログラムには学生が参加しやすいと考えられるため、これらへの参加を、その後、他のプログラムへ参加しやすくするための「入り口」(gateway)として機能させることができるかもしれない。

2つ目は、数セッションや継続的なセッションからなるグループカウンセリング形式のものであり、Table 1の2, Table 2の2の一部, Table 4の1, Table 5が該当する。これらに参加するためには、基本的に事前の面談が必要となる。これらは、すでに精神的不適應状態にある学生を対象としているものが多く、疾患に対応した二次予防、つまりセラピーの一環として行われていると考えられる。一方で、一次予防として機能すると考えられるものも含まれて

いる。例えば、「アサーティブになることを学ぶ」や「健康的なセルフ・エスティーム：CBTアプローチ」(Table 1の2)、「健康と幸福のためのマインドフルネス」や「抑うつに取り組むためのCBT」(Table 2の2)、「コーピング・スキルグループ」や「平穏な精神」(Table 4の1)などである。これらのプログラムで取り上げるスキルを習得すれば、気分障害や不安障害の一次予防への効果が期待できるだろう。

3つ目は、1学期間あるいは数年間にわたって継続的に行われるものである。「継続的なカウンセリング・グループ」(Table 1の3)、「課題を特に絞らないグループ」(Table 2の2の2)、「つながり」や「大学院生と Non-traditional な学生のグループ」(Table 4の1)、「女性の大学院生のグループ」(Table 5)が該当する。参加のためには、カウンセラーの許可が必要となる。これらは、グループ療法として行われていると考えられるが、後述するように一次予防的な活動としても機能すると考えられる。

また、本稿で展望したプログラムは内容面から、次の3つに分けることができる。1つ目は、抑うつや心配といった特定の問題に対して取り組むために、CBTの理論と実践方法など、効果の実証されたスキルを学ぶものである。それらには、「感情をうまく扱う：CBTアプローチ」や「心配を克服する：CBTアプローチ」(Table 1の2)、「抑うつに取り組むためのCBT」(Table 2の2の1)、「ストレス解消ワークショップ」(Table 3)、「コーピング・スキルグループ」(Table 4の1)などのプログラムが該当する。これらのプログラムは、心理療法の一環として行うこともできるが、精神的不適應の一次予防の効果も期待できると考えられる。例えば、「抑うつに取り組むためのCBT」(Table 2の1)では、思考と行動の不健康的なサイクルを変容し、ポジティブに希望的に感じられるようにするための技法と方略を学生自身が見出せるように取り組んでいる。このような技法と方略が獲得できれば、抑うつに陥りにくくなる

と考えられ、抑うつ的一次予防に貢献できると考えられる。

2つ目は、将来、精神的不適應につながると考えられる問題に対して、事前の対処法を学ぶものである。それらには「勉強することができない？」(Table 1の1)、「先延ばし傾向」(Table 2の1)、「自信構築ワークショップ」(Table 3)、「自己と他者の理解」(Table 5)などがある。例えば、「勉強することができない？」では、勉強へのモチベーションが上がらない状態に対するサポートを行い、モチベーションを上げる方法などを学ぶ。このようなスキルを獲得すれば、抑うつなどの精神的不適應の一次予防に効果があると考えられる。

3つ目は「課題を特に絞らないグループ」(Table 2の2の2)、「ドクター・フー」(Table 3)、「つながり」や「大学院生と Non-traditional な学生のグループ」(Table 4の1)、「女性の大学院生グループ」(Table 5)のように、学生同士を知り合いにさせ、学生同士の相互サポートの促進を意図したものである。前述のように、これらに参加するためには、カウンセラーの許可が必要となり、基本的に、セラピーとして行われていると考えられる。一方、ソーシャルサポートはストレスの影響を低減する効果があることから (e.g., Cohen & Wills, 1985), 学生同士の相互サポートを促進することは精神的不適應の一次予防に効果があると考えられる。また、共通した属性を持つ参加者のつながりを作ることによって、協力して問題に取り組んだり、解決のアイデアや対処法を共有したりすることが可能になる。その点からも、これらのプログラムは、精神的不適應の一次予防に寄与すると考えられる。

以上のように、英米のSCSでは様々な対象者のニーズに合わせた、多様な内容・期間からなる集団形式のプログラムが行われており、それらの中で精神的不適應の一次予防としての機能を持つプログラムが多くあることが分かる。

また、英米のSCSでは、プログラムへの学

生の参加を促進する取り組みを行っていた。まず、HPから申し込めるプログラムがかなりあった。申し込みの際には、電話やSCSへの訪問よりも、HPからの方が、学生にとってよりアクセスしやすいと考えられる。次に、University of Miami (2012c) ではグループカウンセリングの映像を閲覧でき、University of Buffalo (2012b) や University of Oxford (2012b) では、グループカウンセリングへの誤解と実際が詳細に説明されていた。このように、事前に正しい情報を提供することは、プログラムへの参加に際しての不安の緩和やトラブルの防止に役立つと考えられる。

## 2. 日本の学生相談機関において精神的不適應の一次予防を目指した集団形式のプログラムを行う際のポイント

まず、プログラムの内容は、CBTモデルに基づくことが望ましいと考えられる。Table 1や2に見られるように、英米のSCSにおいて実施された蓄積があるとともに、精神的不適應の予防効果が実証されているからである。例えば、大うつ病の予防に関する研究を展望したMuñoz, Beardslee, & Leykin (2012)において、大うつ病エピソードの予防に効果があることがランダム化比較試験(RCT)で実証された5種類の介入の全ては、CBTに基づくものである。また、うつ病の予防のための実践を展望したCardemil & Barber (2001)では、臨床心理の実践家が行う予防プログラムの理論モデルとして、CBTをオリエンテーションとするか、CBTの要素を取り入れることが推奨されている。英米では、多種多様な予防的プログラムがSCSによって展開されているが、我が国ではそのような状況にない。これらのことから、集団形式の予防的プログラムを始めるにあたって、まず、抑うつへの予防効果の実証されたCBTモデルに基づいたものから着手するのが順当だと考えられる。

次に、様々な対象者が参加できるように、内

容や期間の異なるプログラムを準備することである。学生生活の身近なテーマについて多様なプログラムを用意することにより、学生がその時々に関心やニーズに合ったものを選ぶことができること、多様な学生が相談室を利用する可能性を高められることなどのメリットが期待される。とは言っても、最初から多くのプログラムを開発することは困難である。そこで、まずは、日本の学生相談機関の相談内容で上位を占める（苫米地，2006）、抑うつや不安を取り上げ、短期間のプログラムの開発から着手することが現実的であろう。特に、抑うつは、罹患率が高く、予防の努力が報われやすく、実施する側にも参加者にも恩恵を生み出せるとされており（Cardemil & Barber, 2001）、第一に取り組み候補となると考えられる。CBT モデルに基づく集団形式の予防的プログラムを日本の学生相談機関に導入することで、抑うつや不安の予防効果が期待できる。

さらに、プログラムに学生が参加しやすくする取り組みを行う必要があると考えられる。日本の学生には学生相談機関に対するマイナスのイメージがあることが示されている（伊藤，2006）。そのため、学生相談機関によっては、新入生を対象に学生相談機関の見学ツアーや、学生相談担当者による授業の実施に取り組み、学生が来談しやすくしている（森田，2006）。集団形式のプログラムはほとんどの学生にとって未知のものであるし、参加に抵抗を感じる学生も多くいるだろう。マイナスのイメージや抵抗感を和らげるために、集団形式のプログラムに関する正しい情報を提供することが求められるだろう。また、HP からプログラムに申し込めるようにすることも、学生の参加を促進する上で有効だと考えられる。

最後に、数セッションからなるプログラムを実施する際には、事前の面接などを行うことを検討する必要があるだろう。英米のSCSの集団形式プログラムにおいては、数セッションからなるプログラムのほとんどで事前の面接やカ

ウンセラーの許可が求められている。参加者本人のためにも、グループの他の参加者のためにも、集団形式のプログラムへの適否を見極める必要があるだろう。

## 限界と今後の課題

本稿で取り上げたSCSは5機関と少なく、またインターネットを通しての調査であるため、プログラムの詳細については分からない。今後は、現地調査などを行うことによって、英米のSCSによる集団形式のプログラムの詳細を明らかにすることが重要である。また、日本の大学の学生相談機関で予防プログラムを行う際の留意点を検討する際には、学生のニーズや抵抗感などを調査することも課題である。さらに、日本の学生相談機関における集団形式のプログラムは英米とかなり異なった展開をしてきた（西河・坂本，2005）。そこで、学生相談担当者との意見交換も不可欠である。CBTモデルに基づいたプログラムでは、困難にどのように取り組み、どのように乗り越えるかなど、問題に自ら取り組む力を高めることを意図している（例えば、Table 1 や 2）。つまり、CBTモデルに基づいた予防的プログラムは成長促進的なものであり、齋藤（2006）の提唱する日本の新たな学生相談モデルの一つである「大学教育」モデルとも一致する。CBTに基づく予防プログラムは、大学における予防的活動の主要な柱の一つになる可能性があり、今後はその具体化へのさらなる取り組みが求められる。

## 引用文献

- Cardemil, E.V., & Barber, J.P. (2001). Building a model for prevention practice: Depression as an example. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32, 392-401.
- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.

- 伊藤直樹（2006）. 学生相談機関のイメージ及び周知度と来談意思の関係 心理学研究, 76, 540-546.
- 川上憲人・大野裕・宇田英典・中根允文（2001）. 地域住民における心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究：3地区の総合解析結果 平成14年度厚生労働科学研究費補助金 心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究.
- 健康体力づくり事業財団（2013）. 健康日本21 from the World Wide Web: <http://www.kenkounippon21.gr.jp/>（2013年1月17日）
- 小泉敬子（2002）. アメリカの学生相談の動向——1998年～2001年の文献レビュー—— 学生相談研究, 23, 196-208.
- 森田裕司（2006）. 学生相談室による新入生のサポート——呼び出し面接の工夫と講義「キャンパスライフ実践論」—— 大学と学生, 503, 25-32.
- Muñoz, R.F., Beardslee, W.R., & Leykin, Y. (2012). Major depression can be prevented. *American Psychologist*, 67, 285-295.
- 西河正行・坂本真士（2005）. 大学における予防の実践・研究 坂本真士・丹野義彦・大野裕（編）抑うつ臨床心理学 東京大学出版会 pp. 213-233.
- 及川恵・坂本真士（2007）. 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討——抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入—— 教育心理学研究, 55, 106-119.
- 齋藤憲司（2006）. 学生相談の新しいモデル——変動期における指針—— 臨床心理学, 6 (2), 162-167.
- 坂本真士・及川恵・伊藤拓・西河正行（2010）. 大学生における精神的不適応予防に関する研究 風間書房
- 田中健夫（2003）. イギリスの学生相談の動向 学生相談研究, 24, 181-194.
- 苔米地憲昭（2006）. 大学生：学生相談から見た最近の事情 臨床心理学, 6 (2), 168-172.
- University of Buffalo (2012a). Group Therapy at UB. from the World Wide Web: <http://ub-counseling.buffalo.edu/aboutgroup.php> (2012年3月6日)
- University of Buffalo (2012b). UB Life & Learning workshops. from the World Wide Web: <https://www.ubevents.org/regengine/category.php> (2012年3月6日)
- University of Cambridge (2012). Student Groups & Workshop. from the World Wide Web: <http://www.counselling.cam.ac.uk/studentcouns/studentgroups>. (2012年3月9日)
- University of Edinburgh (2012). List of groups and workshops. from the World Wide Web: <http://www.ed.ac.uk/schools-departments/student-counselling/groups-and-workshops> (2012年3月12日)
- University of Miami (2012a). Student Counseling Service. from the World Wide Web: <http://www.units.muohio.edu/saf/scs/> (2012年3月9日)
- University of Miami (2012b). Individual Therapy. from the World Wide Web: [http://www.units.muohio.edu/saf/scs/counseling\\_services/individual.php](http://www.units.muohio.edu/saf/scs/counseling_services/individual.php) (2012年3月13日)
- University of Miami (2012c). Group Counseling. from the World Wide Web: [http://www.units.muohio.edu/saf/scs/counseling\\_services/CurrentGroups.php#Transformations](http://www.units.muohio.edu/saf/scs/counseling_services/CurrentGroups.php#Transformations) (2012年3月13日)
- University of Miami (2012d). Educational workshops. from the World Wide Web: <http://www.units.muohio.edu/saf/scs/educational/index.php> (2012年3月13日)
- University of Oxford (2012a). Workshops.

from the World Wide Web: <http://www.ox.ac.uk/students/shw/counselling/workshops/> (2012 年 3 月 9 日)

University of Oxford (2012b). Group counselling. from the World Wide Web: <http://www.ox.ac.uk/students/shw/counselling/group/> (2012 年 3 月 9 日)

吉武清實・池田忠義 (2004). 大学コミュニティへの学生相談的アプローチ——面接室から踏み出す積極的支援の試み—— 大学と学生, 476, 54-57.

注) 一次予防とは、まだ疾患を発症していない人々に対して疾患の発症自体を減少させる活動であり、二次予防とは、早期発見、早期治療を促進させることであり、三次予防とは、疾患の再発リスクを減少させることや、疾患から生じる困難を減少させること（坂本他, 2010）である。

## 付記

本研究は、文部科学省科学研究費補助金（基盤研究（C）：研究代表者 及川恵 研究課題番号 23530894）を受けて行われた。

# **Review of group programs provided by Student Counseling Services in the United Kingdom and United States: Consideration of points for inclusion in group programs for the prevention of mental maladjustment in Japan**

Taku Ito (Faculty of Psychology, Meiji Gakuin University)

Megumi Oikawa (Faculty of Education, Tokyo Gakugei University)

Masayuki Nishikawa (Department of Human Relations,  
Otsuma Women's University)

## **Abstract**

In the present study, the outlines of group programs provided by Student Counseling Services (SCSs) in the United Kingdom (UK) and United States (US) were reviewed in order to identify points for inclusion in group programs for the prevention of mental maladjustment in Japan. The outlines of group programs provided by SCSs at five universities in the UK and US were collected from the internet. The review of the outlines revealed that SCSs in the UK and US conduct various group programs that address such issues as relieving worry, acquiring coping skills, learning skills to deal with depression, and gaining self-confidence, and last for a variety of periods. Based on the review, the following points are recommended for inclusion in group programs for the prevention of mental maladjustment by SCSs in Japan: (1) content based on cognitive-behavioral therapy, (2) a focus on the prevention of depression or anxiety, and (3) methods for facilitating students' participation in programs, such as methods for alleviating the students' bias against group programs and SCSs.

**Key words :** mental maladjustment, prevention, student counseling services, group program