

## 【実践報告】

# いこまいセミナーを通じた学生支援の取り組み

## 多部局協働授業外グループプログラムの実践

堀田 亮<sup>1.2.3</sup>, 舩越 高樹<sup>3</sup>, 川上 ちひろ<sup>3.4</sup>

1. 岐阜大学保健管理センター

2. 岐阜大学医学部附属病院

3. 岐阜大学教育推進・学生支援機構

4. 岐阜大学医学教育開発研究センター

### 要旨

平成 28 年度に、保健管理センターは、学生支援の取り組みの一環として、学生間の交流、スキル獲得、要支援学生の早期発見、支援機関の広報を目的とした少人数制のグループプログラムである「いこまいセミナー」を多部局協働で開催した。前期 8 回、後期 9 回、計 17 回開催し、延べ 96 名の学生が参加した。参加学生の満足度は高く、実施者にとっても学生支援に関する連携体制の構築や、情報交換の活性化が達成された。今後も他部局協働授業外グループプログラムのひとつとして、本セミナーの継続、発展が求められる。

キーワード： グループプログラム、学生支援、協働、情報交換

### 1. いこまいセミナー開催の経緯

2015 年度後期に、保健管理センターは、障害学生支援室、就職支援室と協働で「スキルアップグループセミナー」を開催した<sup>1)</sup>。これは、学生支援の一環で行った少人数制のグループプログラムである。3 プログラム 11 回の開催で、延べ 47 名の学生が参加した。参加学生の満足度は高く、学生の心理・社会的発達支援や予防教育の充実の一助となった。加えて、実施者にとっては、情報交換や連携体制構築の契機となり、学生支援体制の強化と支援風土の醸成に寄与した。

2016 年度は、さらにこの取り組みを発展させるべく、プログラムを通年で開催し、名称も「いこまいセミナー」に改称した。「いこまい (行こまい)」とは、東海地方の方言で「行ってみよう」を意味し、誰でも気軽に参加してほしいとの願いを込めて命名した。更に、保健管理センター、障害学生支援室、就職支援室に加えて、医学教育開発研究センター、

## いこまいセミナーを通した学生支援の取り組み

留学生センターとも連携、協力してプログラムを企画、運営した。

本稿では、2016年度のいこまいセミナーの概要を報告し、参加学生の属性やアンケート結果から、本プログラムの特徴を考察し、開催の効果、課題、今後の展望を述べる。

## 2. いこまいセミナーの概要

### セミナーの概要

セミナーの概要と開催日時、参加人数を表1に示した。2016年度のいこまいセミナーは、前期8回、後期9回（他1回は参加者なしのため開催せず）、計17回を毎回異なる内容で開催し、延べ96名の学生が参加した。前期は、日常生活や就職活動に役立つスキルの獲得を主たる目的としたプログラム構成をした。後期は、より多様な学生のニーズに応えられるようなプログラム構成をした。

表1 2016年度いこまいセミナーの概要

#### 1. 前期（平成28年5月-6月）

日程	プログラム名	担当者	参加人数	前期合計
5月11日	自己理解：自分のトリセツを作ってみよう	川上（医学教育開発研究センター）	2	27
5月18日	岐阜大生活を考える：本当に自分に合っている？	堀田	2	
5月25日	他者理解：他者を理解してよい関係づくり	川上（医学教育開発研究センター）	3	
6月15日	SSTでブラッシュアップ！対人関係力①	船越（障害学生支援室）	3	
6月8日	SSTでブラッシュアップ！対人関係力②	船越（障害学生支援室）	4	
6月15日	SSTでブラッシュアップ！対人関係力③	船越（障害学生支援室）	3	
6月22日	心と身体にアプローチするリラクゼーション①	堀田	5	
6月29日	心と身体にアプローチするリラクゼーション②	堀田	5	

#### 2. 後期（平成28年10月-平成29年1月）

日程	プログラム名	担当者	参加人数	後期合計
10月19日	不安・緊張にサヨナラするためのリラクゼーション	堀田	5	69
10月26日	自分を知るためのヨーガ	石垣（保健管理センター非常勤講師）	7	
11月2日	楽ちんモテランチ	大島（保健管理センター管理栄養士）	8	
11月9日	意外な食材で栄養満点レシピ	大島（保健管理センター管理栄養士）	8	
11月16日	女子学生<ココ>が悩みどころ	生きづらさ学研究グループ	2	
11月22日	手作り年賀状講座	則竹（教育学研究科大学院生）	6	
11月30日	たのしい漫画講座	則竹（教育学研究科大学院生）	2	
12月7日	ふれあい囲碁でコミュニケーション	川上（医学教育開発研究センター）	4	
1月11日	“ライフライン”で自分らしさを見つけよう	堀田・船越（障害学生支援室）	0	
1月18日	あなたの常識、私の常識～留学生と交流しませんか～	留学生センター	27	

実施期間は、前期が2016年5月から6月までで、後期は2016年10月から2017年1月までであった。時間は、比較的講義の少ない水曜の午後を中心に行ったが、ファシリテーターの都合によって適宜変更した。対象は、岐阜大学に在籍する全学生（学部生、大学院生、非正規生）とした。各回の定員は10名としたが、こちらもプログラム内容に応じて適宜変更した。参加申し込みは、大学のメールアドレスを新たに取得し、メールで受け付けた。参加希望学生には、申込先アドレスに、参加希望プログラム・日時、学籍番号、氏名、所属学部、電話番号を記入して送信してもらった。参加希望学生からのメールには、受信確認と受付完了のメールを返信した。広報活動は、各学部の初年次セミナー、保健体

育特別講義，就職活動支援ガイダンスの時間を利用して，実施担当者が自ら説明，案内した他，各種学内掲示板に案内チラシ（図1）を掲示した。各月初めには，その月に開催されるプログラムの案内を各学生の大学メールアドレスに送信し，全学生への周知に努めた。加えて，今年度は岐阜大学ホームページ内にある，岐阜大学の学生，教職員の活動紹介ページ「Gproject!」に開催予定プログラムの案内と開催報告を写真付きで寄稿し，活動の様子が広く伝わるよう努めた。

—岐阜大生のための学生交流・スキルアップ講座—

## いこまいセミナー

集まるまい・しゃべろまい・やってみや〜

昨年度のスキルアップグループセミナー(延べ47名参加)から，内容を更に充実させて開催します！新しい友だちを作りたい，自分のことをもっと知りたい，同じ悩みや困り事を持つ人と話がしたい，日常生活や就職活動に役立つスキルを身につけたい，そんなみなさんの参加をお待ちしています。ぜひご参加ください！

自己理解：自分のトリセツを作ってみよう  
 岐阜大生活を考える：本当に自分に合ってる？  
 他者理解：他者を理解してよい関係づくり  
 SSTでブラッシュアップ！対人関係力  
 心と身体にアプローチするリラクゼーション

**日時** 水曜15：00-16：00  
**場所** 保健管理センター(1階受付に来てください)  
**対象** 全学年・全学生 **定員** 各回10名程度 先着順  
**申込方法** **E-mailでお申込ください**  
 宛先：ikomai@gifu-u.ac.jp  
 件名：〇月〇日プログラム申込  
 本文：学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入（受付完了メールを返信します）  
**問合せ先** **ikomai@gifu-u.ac.jp**

図1. いこまいセミナーの案内チラシ

会場は，前期は保健管理センター2階のグループワーク室（机・椅子・ホワイトボード完備，カーペット敷き詰め）または大学会館2階の大学生協売店前にあるサポーターズルーム（机・椅子・ホワイトボード完備）を利用した。後期は，アカデミック・コアの協力も得られたことから，一部プログラムをアカデミック・コアで実施した。また，留学生センターと協働で開催したプログラムは図書館2階のアクティブ・ラーニング室を利用した。

参加学生に対しては，プログラム終了後にはアンケート調査を行った。参加プログラムの期待度，満足度，参加度をVisual Analog Scale (VAS) で回答を求めた他，プログラムに参加して得られた新しい発見や気づき，今後活かしていきたいこと，プログラムの良かった点，残念に思った点，今後，開催してほしい企画を自由記述で回答を求めた。

### 3. いこまいセミナー前期プログラム

#### 自己理解・他者理解

2016年5月11日，5月25日の計2回開催し，医学教育開発研究センターの川上ちひろがファシリテーターを務めた。会場は保健管理センターを使用した。

5月11日は「自己理解：自分のトリセツを作ってみよう」で、「自分のトリセツ（取扱説明書）を作りたいと思う人」を対象に開催し、2名の参加者があった。内容は、担当者が作成したトリセツ（ワークシート）に記入をしてもらった。その後、記入した内容を参加者が発表してもいいと考える範囲で交流を行った。自己理解を「取扱説明書」という学生にとっても馴染みがあるものを用いて行ってもらった。「自分のことを知りたい」と思う学生は多いと思うが、なかなか自分のことをふりかえる機会が得られないものであろう。内容はさほど難しいものにはしなかったが、何を書いていいか思い浮かばなかったり、どう記入すればいいかを悩んだりする学生も見られた。自己理解が適切にされているかどうかは、大学生活はもちろん将来就職するうえで重要になってくる。自分の、例えば得意なこと、苦手なことを適切に理解できていることで、自分の力が発揮できるのはどのような分野なのか、他人に協力を求めたほうがいいのかのような事柄なのかがわかる。そのことは就職先を決め、長く働くために、大きな要素となりうる。自己理解が適切にされていないことで、自分にとって適切ではない就職先を選んでしまうこともありうる。自己理解がうまく進むようなワークが行えたことは、参加者にとって有効であったと考える。

5月25日は「他者理解：他者を理解してよい関係づくり」で、「他人の言動にイライラしちゃう人」を対象に開催し、2名の参加者があった。内容は、他人に対して、イライラ（腹が立っている）していることを参加者で共有した。その後なぜイライラするのか、他人とはどんな存在か、自分と他人の関係ってどのようなものなのか、などについて話合った。参加者からは、多くが家族との関係についてのイライラが挙げられた。話をする中で、家族はいい意味でも悪い意味でも遠慮がない、親と自分は（性格が）よく似ている、などという気づきを得られた。さらに、最近親とずっと喧嘩のようになっているがそろそろこの関係をなんとかしなきゃいけないと思う、両親と話し合ってみようと思う、自分も大切にしながら他人のことも傷つけないようにしたい、などの行動変容のつながるような意見が出された。誰も「こうしたほうがいいよ」と言わなくても、参加者との交流によって自ら答えを導き出されたということで、グループワークの効果が見られたと考える。

### 岐阜大生活を考える：本当に自分に合っている？

2016年5月18日に開催し、保健管理センターの堀田亮がファシリテーターを務めた。本プログラムは、「今後の学生生活・進路に不安のある学生」を対象に開催し、2名の参加者があった。会場は保健管理センターを利用した。計画当初は不本意入学生の参加を見込んでいたが、参加者は、大学寮での人間関係に悩む学生と、日本の大学院進学を考えている留学生であった。「大学生活を考える」と一言と言っても、多様なニーズが有ることが示唆された。進行は認知行動療法のケースフォーミュレーションの方法を援用し、ファシリテーターによる助言ではなく、1人の悩みについてもう1人が質問したり、助言したりする形式を取ることで相互交流を図った。これは、“学生目線での解決方法の模索”を目指したからである。まずは、悩みの内容や、悩み始めた時期、解決するために今持っている資源、

解決に必要な情報を明らかにした。それから決定バランス用紙を用いて、今の自分を変えることのメリット・デメリット、そのままのままでいることのメリット・デメリットを話し合い、動機づけの程度の確認や、変わることのメリットの自覚を促した。最後に、スモールステップによる行動計画表を作成し、悩み解決（目標達成）までにやれたら良いことを明確にした。もちろん、本プログラムだけでは解決にまでは至らなかったが、お互いが相手の悩みにとって有効または必要な情報を提示したことで、解決に向けた行動への動機づけは高まっていたようであった。こうした活動は、ピア・サポートとも言える。同じ目線で違う立場にいる学生同士が悩みの解決に向けて話し合うことは、時として、教職員からの助言よりも効果的な場合もあるであろう。

### **SST でブラッシュアップ！対人関係力**

このテーマでは、2016年6月1, 8, 15日の計3回開催し、サポートルーム（障害学生支援室）の舩越高樹がファシリテーターを務め、会場は保健管理センターを使用した。本シリーズでは、コミュニケーション力、対人関係に不安のある学生を対象とした。

第1回目の6月1日は「会話を弾ませるスキル」をテーマに実施した。冒頭ではSST(Social Skill Training)とは何かを解説した。SST に対する定義はさまざまあるが、本講座では Social Skill（社会的スキル）を「社会的に受け入れられているか、あるいは社会的に価値があるとみられているやり方で、社会的場面において、本人にも、相手にも互いに利益になるように相互作用する能力を指す」とした。そして Social Skill Training（社会的スキル訓練）を「集団行動や人間関係を構築する上で必要なスキルを訓練する一連のアプローチのこと」とした。SST は日本でも初等・中等教育の現場で、特に発達障害などコミュニケーション上の課題のある子どもたちに対して実施されているケースがあるが、最近になり大学生を含む青年期に当たる年齢層でも取り組まれるようになってきている。

この回は、コミュニケーションスキルの中でも相手の話を引き出す聴き方として、うなづき、オウム返しの練習をし、オープンクエスチョン（自由回答を求める聴き方）とクローズドクエスチョン（Yes か No で答えられる聴き方）の違いを経験、さらに、プラスアルファの情報を引き出すための質問の仕方を練習し、相手との会話を弾ませるための工夫について練習した。

第2回目の6月8日は「アサーション」をテーマに実施した。日本人は他の文化圏に暮らす人々と比較し、自己主張が弱いとされている。自己主張できずに我慢を続ける（＝非主張的/ノンアサーティブ）と、良好な対人関係を取り結ぶことは難しくなる。かといって自己主張ばかりし、相手を非難してばかりいると（＝攻撃的主張/アグレッシブ）相手との関係は壊れてしまう。しかし、相手の気持ちに配慮しながら、意志ははっきり伝える言い方（＝主張的/アサーティブ）な言い方をすれば、相手も自分もストレスを溜めることなく良好な関係を取り結ぶことができる。このような良好なコミュニケーションの仕方を「アサーション」として、実際にロールプレイに取り組みながら、体験的な学びを深める機会

とした。

第3回目の6月15日は「共感」するということをテーマに実施した。コミュニケーションを円滑に行う時に必要な要素として、相手と「共感」する力とは何かを参加者の間で議論し、実際に相手と共に共感しあえるコミュニケーションの仕方について練習した。コミュニケーションの原義は「多くの人に共通のものとする。分かち合うこと、分け与えること、分けるということ。」ということにあり、共感しあうことこそがベースになっている。「共感」とは「他人の体験する感情を自分のもののように感じとること」とし、そうするためにはどのような手段が必要かを議論した。STEP1：ほかの人が感情を表現しているときは、しっかり聴く。STEP2：ことばや行動を通してあなたの関心を示す。STEP3：相手の気持ちに寄り添うため、「あなたは～と言っているようですね」と言い換えて返す。例えば「〇〇が辛い」を「〇〇が辛いと言っているんですね。」と言い換えること等を行った。STEP4：あなたにできる援助や助力を申し出る。このようなステップが有効であることを確認しつつ、いくつかのロールプレイを体験し、実践できるようにした。

### 心と身体にアプローチするリラクゼーション

2016年6月22、29日の計2回開催し、堀田がファシリテーターを務めた。本プログラムは、昨年度も開催しており、「不安や緊張を感じやすい人、克服したい人」を対象に開催した。プログラムは、アイスブレイク（約10分）、心理学の研究知見や理論を用いたミニレクチャー（約15分）、リラクゼーション法体験（35分）の3部構成とした。会場は保健管理センターを使用した。

6月22日は5名の参加者があった。アイスブレイクはファシリテーターも一緒に入って「ランバージャック」と「名前呼びゲーム」を行った。感情に関するミニレクチャーは、不安や恐怖感情の適応的な側面を心理学に関する理論を用いて解説した。リラクゼーション法体験は呼吸法を行った。体験後には、呼吸法の心理的、生理的効果、実施のポイントの解説を行い、感想を全員でシェアリングした。呼吸法は実施が容易であるため、参加者全員が落ち着いた感覚を味わうことができた。また、参加者それぞれがどのように呼吸法を日常生活に取り入れられるか話し合う時間を設け、1回きりの体験ではなく、継続的な実践に繋がるように工夫した。

6月29日は5名の参加者があった。アイスブレイクは第1回と同じ内容を行った。感情に関するミニレクチャーは「あいまいな絵」を用いて、状況をどのように認知するかによって、喚起される感情も変わることを解説した。リラクゼーション法体験は漸進的筋弛緩法を行った。まず、拳、腕、肩の3箇所の筋弛緩法を実施した後に、参加者からの要望を取り入れて首を追加した。体験後には、漸進的筋弛緩法の心理的、生理的効果、実施のポイントの解説を行い、感想を全員でシェアリングした。緊張や疲労がある箇所に応じてアレンジできることを強調し、参加者それぞれの特徴に合った筋弛緩法が実践できるように工夫した。

## 4. いこまいセミナー後期プログラム

### 不安・緊張にサヨナラするためのリラクセーション

2016年10月20日に開催し、堀田がファシリテーターを務めた。本プログラムは、前期の6月29日と概ね同様の内容で開催し、5名の参加者があった。会場は保健管理センターを利用した。リラクセーション法とは、不安・緊張時にそれらを低減することを目的とすると同時に、そもそも不安・緊張を感じにくく、もしくは感じてコントロールできるようにすることも目的としていることを強調し、日常生活への取り入れや、継続した練習を促した。

### 自分を知るためのヨーガ

2016年10月27日に開催し、保健管理センター非常勤講師の石垣倫子がファシリテーターを務めた。本プログラムは、「ヨーガ体験を通じて心身の気づきを深めたい人」を対象に開催し、7名の参加者があった。ヨーガによるマインドフルネス状態を体験的に理解し、心と身体の緊張感に気づくこと、ヨーガ実習の後に自己効力感や爽やかさ、気持ちの良さという肯定的な感覚を味わうことを目標とした。身体感覚や呼吸への注意集中、立位のポーズ、バランスのポーズ、集中瞑想等を実践した。参加学生は、ヨーガ体験を通じてストレスが及ぼす身体感覚（緊張と弛緩）と呼吸の状態、リラクセーションを感覚として体験することができた。健康で幸せな人生のために、ヨーガの智慧を活かすきっかけを得たと考えられる。

### 楽ちんモテランチ・意外な食材で栄養満点レシピ

2016年11月2, 9日に開催し、保健管理センター管理栄養士の大島由美子がファシリテーターを務め、「簡単にバランスの取れた料理を作れるようになりたい人」を対象に開催した。

11月2日は「楽ちんモテランチ」で8名の参加者があった。会場は保健管理センターを利用した。2つのグループに分かれ、予め下準備しておいた食材を使って、電子レンジとポットだけで、サンドウィッチ、ミネストローネ、ミートローフを調理した。

11月9日は「意外な食材で栄養満点レシピ」で8名の参加者があった。会場はサポーターズルームを利用した。今回も同様に、2つのグループに分かれ、電子レンジとポットだけで、おにぎらず、ロールチキン、ひじきと豆のサラダを調理した。

本プログラムの特徴として、他のプログラムに比べ、友だちを連れて参加する学生が多かった。また、初対面の学生同士でも、調理という協力・共同作業が多かったため、参加学生間の会話が最も多かったプログラムであったと思われる。本プログラムは、管理栄養士が担当したことにより、作った料理のレシピだけではなく、詳細な栄養成分表や更にバ

ランスの取れた献立にする工夫なども紹介され、食事、栄養に関する教育的効果もあった。大学生の食育は注目されており、本学でも健康診断で栄養指導を行っている<sup>2)</sup>。今後も、簡単にバランスの取れた朝食や、ひとり暮らし学生のためのレシピ等、食事に関するプログラムを計画していきたいと考えている。

### 女子学生〈ココ〉が悩みどころ

2016年11月16日は、文部科学省技術人材育成費補助事業「ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ（連携型）」平成28年度連携型共同研究助成を受け、「生きづらさ学」をテーマに取り組んでいる研究チーム（岐阜大学流域圏科学研究センター：小山真紀，岐阜女子大学 家政学部生活科学科 住居学専攻：大崎友記子，岐阜大学男女共同参画室：相原征代，船越高樹）が企画して実施した。

参加者は理系学部在籍する3年生と、理系研究科に在籍する博士課程在籍の学生の女子学生2名であった。前者は女子学生が少ない中で、今後どのような将来を描きながら勉学に取り組んでいけばよいのかに悩み、見通しの立てなさについての悩みを打ち明けていた。また、後者はポスドク就職のポストの少なさに悩み、20代後半を迎えてしまった今から一般企業への就職を目指すべきなのかどうか、そして将来の結婚生活や、出産子育てといった女子研究者特有の悩みについて話があった。

これらの質問に対し、女性研究者としてそれらの問題にどのように向き合い、乗り越えてきたのか、そして、乗り越えることが難しい段階にあるのかを打ち明け、意見交換することができた。船越も、男性研究者としての悩みを打ち明け、研究者として生きてく上での男女共通した課題と女性特有と思われる問題について浮き彫りにすることができた。

### 手作り年賀状講座・たのしい漫画講座

2016年11月22、30日に開催し、教育学研究科大学院生の則竹真和がファシリテーターを務めた。会場はアカデミック・コアを利用した。

11月22日は「手作り年賀状講座」で、6名の参加者があった。当初は2名の参加申込みであったが、アカデミック・コア利用学生にも積極的な呼びかけをし、参加者を増やすことができた。ステンシルを使って年賀状をデザインした。ファシリテーターが事前にデザインを多く用意してくれていたため、すべての参加学生が、デザインの異なる年賀状を複数枚作成することができた。

11月30日は「たのしい漫画講座」で、2名の参加者があった。まずはオススメの漫画や漫画家を各自が紹介しあい、漫画執筆にはどのような技術が使われているかの解説と、ファシリテーターによる簡単な実演を行った。漫画制作では、当初はオリジナルの4コマ漫画を作ることを計画していたが、すぐにストーリーを考えることが難しく、時間も足りなくなったため、Gペンを使って、人物画を描いたり、トーンを貼ったりした。同じ下絵でもGペンの使い方やトーンの貼り方によって絵の雰囲気が変わることを体験的に理解する



ことができた。

どちらのプログラムでも、日常には馴染みのあまりない道具（デザインカッター、Gペン、トーンなど）を使ったことで、学生は楽しくかつ興味深く制作活動を行っていたようであった。また、本プログラムでは、初めて学生がファシリテーターを担当することとなった。今後も、特技や趣味の紹介など、ファシリテーターとしての役割を担う学生を増やしたいと考える。

### **ふれあい囲碁でコミュニケーション**

2016年12月7日に開催し、川上がファシリテーターを務めた。本プログラムは「囲碁をしながらコミュニケーションをふりかえってみたい人」を対象に開催し、4名の参加者があった。会場はアカデミック・コアを利用した。内容は、囲碁のルールを知らなくても誰でもできる“ふれあい囲碁”（九路盤）を用い、実際にゲームを行った。囲碁は通常1対1で行うものだが、今回はチーム戦にし、チーム内で次の手をどうするかを話し合ってもらいようにし、おのずとコミュニケーションが生まれるように仕組んだ。今回は今までいこまいセミナーに参加したことがない学生が、囲碁に興味がある、経験があるということで参加していた。経験者と未経験者が入り混じってのゲームとなった。参加者からは、「囲碁」ということで参加してみた、チーム戦で囲碁をするのが新鮮だった、経験者の学生に教えてもらいながらできたので楽しかった、などとの意見が聞かれた。このような試合やゲームをするといった活動も、学生にとっては興味を引くもののようなので計画に含むとよいと考える。ただし単に楽しむだけではなく、何らかの学びや気づきが得られるような仕組みをしたうえで実施ことが重要であると考えた。

### **“ライフライン”で自分らしさを見つけよう**

堀田と船越がファシリテーターを務めた。本プログラムは「自己理解・自己分析をしたい人」を対象に、「ライフライン」と呼ばれる、これまでの人生を1本の線で描き、各年代において、どのような出来事があったかを振り返るワークを行う予定であった。しかし、当日は参加者がいなく、開催には至らなかった。この理由としては、冬休み明け間もない開催であったため（1月11日）、広報活動が充分ではなかったことが考えられる。今後も長期休み直後の開催は参加者を集めることに苦慮する可能性が考えられる。

### **あなたの常識、私の常識～留学生と交流しませんか～**

2017年1月18日に開催し、留学生センターの太田孝子とグローバル推進本部留学生支援室の幸脇祐輔がファシリテーターを務め、14名の日本人学生、8か国13名の留学生、計27名の参加者があった。会場は図書館2階のラーニング・コモンズを利用した。今回は、全体を4～5名の小グループに分け、どのグループにも日本人学生と留学生が入るようにして実施した。まずはアイスブレイクとして、犬やカエルといった動物の鳴き声やくしゃみ

の音などを、各国の言葉ではどのように言うか共有した。中には、国によって全然違うものもあり、参加学生からは時折驚きの声が上がった。メインテーマでは、クリスマス、お正月、バレンタインはどのような日で、どのように過ごすのかについて各国の文化や風習を紹介し合った。それぞれの日の祝い方や食べるものなど、様々な観点から話し合ったことで、自国では当たり前と思っていた過ごし方も、国によって異なることが分かり、その人を通じてその国の文化を知る機会となった。始めは互いに緊張もあり、話が進まないグループも見られたが、話し合うテーマを明確かつ身近なものに工夫したため、徐々に発話も増え、最後は「時間が足りない」と話すグループも多く見られた。また、コミュニケーションツールとしての英語の重要性を再認識し、英語学習の意欲が高まった日本人学生も多く見られた。

### 5. 参加学生の特徴とアンケート結果

計 63 名の学生が参加し、男子学生（36 名）の方が女子学生（27 名）よりも参加人数は多かったが、在籍学生数に対する割合では、女子学生（1.0%）の方が男子学生（0.8 名）よりも高かった。参加回数は、1 回が 55 名、2 回が 2 名、3 回が 1 名、4 回が 2 名、7 回が 1 名、9 回が 1 名、10 回が 1 名であった。

学年は 1 年生と 4 年生が各 10 名と一番多く、学部は、人数は工学部が一番多かったが、在籍学生数に対する割合では地域科学部（5.0%）が最も高かった。また、今年度のいこまいセミナーの参加者の特徴として、留学生の参加者の多さが目立った。全体で 23 名、1 月 18 日の留学生交流企画のみに参加した学生を除いても 11 名いた。留学生は、企画内容はもとより、本プログラムに参加することで日本人学生と交流ができることを期待して、多くの学生が参加していたと思われる。前期に留学生の参加が多いことが分かったことから、後期の留学生交流企画の実現に繋がった。

アンケートでは、VAS で測定したプログラムに対する期待、満足、参加度は、それぞれ 10 点満点中 8.1, 8.4, 8.8 点と高かった。特に、6 月 29 日の「心と身体にアプローチするリラクゼーション」（それぞれ 9.3, 9.3, 9.4 点）と、11 月 9 日の「意外な食材で栄養満点レシピ」（それぞれ 9.4, 9.6, 9.5 点）が高かった。自由記述回答からも、スキルの獲得や対人交流の契機といった概ね肯定的な意見が見られた。今後、開催してほしいプログラムに関する記述は少なかったが、コミュニケーションや交流に関する企画を求める回答が多かった。

### 6. 開催の効果・課題・今後の展望

いこまいセミナーの開催によって、学生には日常生活や学修、就活に役立つスキルの獲得や、学部や学科、そして国籍を超えた交流の促進といった効果があった。アンケートか

らも評価の高さが示された。実施者は、関わる教職員が昨年度よりも増えたため、学生支援に関する連携体制の構築や、情報交換の活性化が達成された。特に本年度は、前期に留学生の参加が多かったことから、留学生センターともプログラムの企画立案について情報交換をはじめ、後期の最終回でプログラムを開催することができた。

現段階の課題は2点あると考える。1点目は広報である。今年度は、昨年度も実施した各種ガイダンスでの周知や、各種学内掲示板へのチラシの掲示、案内メールの送信に加え、「Gproject!」でのプログラム案内と開催報告を行った。しかしながら、まだまだ充分とはいえない。今後は、いこまいセミナーのホームページ開設や、SNSの利活用等を行い、更なる周知徹底を図りたい。2点目はプログラムの質の担保である。プログラム内容が増えたことにより、学生の様々なニーズに対応できるようになってきたが、それによって、いこまいセミナーの目的や構造に統一性を欠く懸念もある。今後は、いこまいセミナーの理念や目的を事前にプログラム実施者に対して明確に伝えることを徹底し、進め方に関するプロトコルを作成することで、各プログラムの特色を活かしつつ、いこまいセミナーの目的の遂行を図りたい。

今後の展望としては、いこまいセミナーに関わる教職員が増えていくことで、プログラムの更なる充実や、学生支援に関する情報交換や連携体制の構築を図りたいと考える。そうすることによって、プログラム参加者の増加や、参加者の満足度の向上につながると考える。一方で、本学には、いこまいセミナーのような学生支援、学生交流、スキルアップを目的としたプログラムは他にも存在している。他のプログラムの実施者とも、共同でプログラムを開催したり、日程が被らないように調整したりと、連携体制を築いていきたい。今後も、“学生にとって有意義な支援とは何か”を第一義に、実施者も含めた参加者すべてが充実した時間を過ごせるよう工夫を凝らしていく所存である。

## 7. 付記

いこまいセミナーの実施と本稿の執筆にあたっては、保健管理センター、障害学生支援室、医学教育開発研究センターのみなさま、就職支援室の岩田英孝さま、加藤典子さま、服部三和子さま、生きづらさ学研究グループの相原征代先生、小山真紀先生、大崎友記子先生（岐阜女子大学）、留学生センターの太田孝子先生、森田晃一先生、グローバル推進本部留学生支援室の幸脇祐輔さま、教育学研究科大学院生の則竹真和さんにご協力頂きました。ここに記して感謝申し上げます。ありがとうございました。

### 【参考文献】

- 1) 堀田亮, 西尾彰泰, 舩越高樹, 石垣倫子, 岩田英孝, 加藤典子, 服部三和子, 山本眞由美(2016). スキルアップグループセミナーの実践-保健管理センター・障害学生支援室・

就職支援室が共催した学生支援の取り組み-, 岐阜大学教育推進・学生支援機構年報, 2, 156-167.

- 2) 磯村有希, 西尾彰泰, 堀田亮, 高井郁恵, 邦千富, 野邑真子, 堀田容子, 山口美紀, 加納亜紀, 宮地幸雄, 山本真由美(2016). 大学生の食生活に関する実態調査, CAMPUS HEALTH, 53, 97-102.

(著者連絡先) 堀田亮 岐阜大学保健管理センター 〒501-1193 岐阜市柳戸 1-1

TEL : 058-293-2166 FAX : 058-293-2177 E-mail : horita@gifu-u.ac.jp