【実践報告】

いこまいセミナーを通した学生支援の取り組み 2

教員・職員・学生が協働したグループプログラムの実践

堀田 亮[1)・2)・3)]，川上 ちひろ[1)・4)]，船越 高樹[1)・5)]
1．岐阜大学教育推進・学生支援機構
2．岐阜大学保健管理センター
3．岐阜大学医学部附属病院
4．岐阜大学医学教育開発研究センター
5．岐阜大学障害学生支援室

要旨

2017 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，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に全 6 回開催し，延べ 28 名の学生が参加した。後期は就労につながるスキルアップや，就職後の余暇の過ごし方につながるようにプログラムを構成し，全 9 回，延べ 62 名の学生が参加した。今年度は，いこまいランチ，コンセプト説明会，感謝の集いといった新たな取り組みも始めた。参加学生のアンケート結果から，期待度に対して満足度の方が高く，期待以上のプログラムを提供できた。実施に協力する教職員の数も増え，学生がファシリテーターを担当するプログラムも複数回実施することができた。最後に，今後に向けた改善点や課題をまとめた。

キーワード： グループプログラム，学生支援，協働，正課外教育，学生企画

１．背景

第一著者は，保健管理センターの臨床心理士として，精神的不調の改善や心理・社会的発達を目的とした学生相談活動を行ってきた。これまで多くの個別カウンセリングによる学生支援を行ってきたが，学生相談では，全学生に向けての教育・予防や，ニーズのある学生が確実に来談するよう効果的な広報を目的とした，グループを対象とした活動も求められている[1)]。

そこで，2015 年度後期に，保健管理センターが主催し，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[2)]。これは，就職活動，つまり面接試験やグループディスカッションに必要なスキルとしてのコミュニケーション力やリラクセーション・スキルの習得を目的とした少人数制のグループプログラムであった。

2016 年度は，さらにこの取り組みを発展させ，プログラムを通年で開催し，名称を「いこまいセミナー」に改称した[3)]。いこまいセミナーは，学生間の交流，日常・学修・就職活動に役立つスキルの獲得，要支援学生の早期発見，学生支援機関の広報，教職員の学生支援風土の醸成を目的とした。「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。企画，運営は保健管理センター, 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, 留学生センターとも連携, 協力した。計 17 回開催した結果, 延べ 96 名の学生が参加した。参加学生の満足度は高く，概ね目的は達成されたものと考える。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。

2017 年度は，いこまいセミナーの名称や目的を踏襲し，昨年度の反省点を改善，発展させ，プログラムを実施した。本稿では，「いこまいセミナー2017」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2017 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。2017 年度のいこまいセミナーは，前期 6 回，後期 9 回，計 15 回を毎回異なる内容で開催した。なお，6 月 21 日にもプログラムを開催予定であったが，担当者の都合により中止とした。前期延べ 28 名，後期延べ 62 名，合計延べ 90 名の学生が参加した。昨年度に引き続き，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行い，障害学生支援に関するプログラムも取り入れた。後期は，就労につながるスキルアップや，就職後の余暇の過ごし方につながるようにプログラムを構成した。加えて，大学院生が主たる企画者として実施したプログラムもあった。どの回もプログラム名を見ただけで、興味関心を持ってもらえるように工夫して名前を付けた。

表1–1　2017年度いこまいセミナーの概要（前期）

日程	プログラム名	担当者	参加人数	前期合計
5月17日	人前で緊張しないためのリラクセーション講座	堀田亮	10	28
5月24日	集まれ帰宅部：サークルに入らなくても　大学生活は楽しいぞ	堀田亮・舩越高樹	1	
5月31日	障害？障がい？障碍？いろんな障害を疑似体験してみよう！	舩越高樹	5	
6月7日	ワンプレートでバランスひとり暮らしご飯	高田麻紀（管理栄養士）	7	
6月14日	私の未来設計図を作ろう	川上ちひろ	1	
6月28日	夏休みのかしこい過ごし方	川上ちひろ	4	

表1-2　2017年度いこまいセミナーの概要（後期）

日程	プログラム名	担当者	参加人数	後期合計
10月25日	身体が変わると人生が変わる！？	熊谷佳代・保健体育講座院生	6	62
11月1日	秋空とヨーガ	石垣倫子（ヨーガ講師）	4	
11月8日	農場体験　焼き芋つくり＆牛のお世話	フィールド科学教育研究センター職員	5	
11月15日	新しい自分と出会う身だしなみ講座	河村あゆみ（障害学生支援室）	11	
11月22日	ハーバリウムを作ろう：今日から始めるボタニカルライフ	加藤司（美術講座院生）	11	
11月29日	相手を飽きさせない！プレゼンのコツ	益子典文（学修協創開発研究センター）	7	
12月6日	大事な場面でも困らない！リラックスのコツ	堀田亮	3	
12月13日	開店　上宮珈琲店	上宮成之(工学部)	6	
12月20日	自炊応援第2弾! 便利食材でクリスマス	高田麻紀（管理栄養士）	9	

実施期間は，前期が 2017 年 5，6 月で，後期は 2017 年 10，11，12 月であった。前後期ともに，実施時間は比較的講義の少ない水曜の午後に行った。また，長期休み期間や定期試験が近づく 7 月や 1 月は参加者が少ないことが見込まれたため実施しなかった。

対象は，大学に在籍する全学生（学部生，大学院生，非正規生）とした。本年度から近隣の大学にも参加を呼びかけたが，実際の参加学生はいなかった。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。10 名とした理由は，参加者一人一人の体験，発言，交流機会を十分に確保できる人数であると判断したからである。

参加受付は，昨年度に引き続き，大学のメールアドレスへのメール申込みによって行った。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。定員に余裕がある場合は，当日参加も可とした。なお，途中入退室も認めた。

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を掲示した。案内チラシは，半期ごとにプログラム名と参加概要を記載したもの（図 1）に加え，詳細を記載した案内チラシも各回ごとに作成した。学生の大学メールアドレスへの案内は，昨年度は各月の初めに行っていたが，今年度は，毎週月曜日に，その週に開催されるプログラムと，それ以降のプログラム 2，3 回分をメール配信し，全学生への周知に努めた。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!」への寄稿は行わなかったが，保健管理センターホームページ内に，「いこまいセミナー」のページを開設し，実施予定のプログラムの案内と，過去に開催されたプログラム一覧を掲載した。

会場は，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。サポーターズルームはガラス張りで外から中の様子を見ることができ，学生が多く利

用する大学生協の近くにあるため，プログラムの様子を広く周知することにつながったと思われる。なお，10 月 25 日，11 月 1 日のプログラムは，内容の特性上，それぞれ大学のフィットネスルーム，教育学部棟近くにある芝生広場で実施した。12 月 6 日のプログラムはサポーターズルームが使用できなかったため，保健管理センター2 階のグループワーク室で実施した。

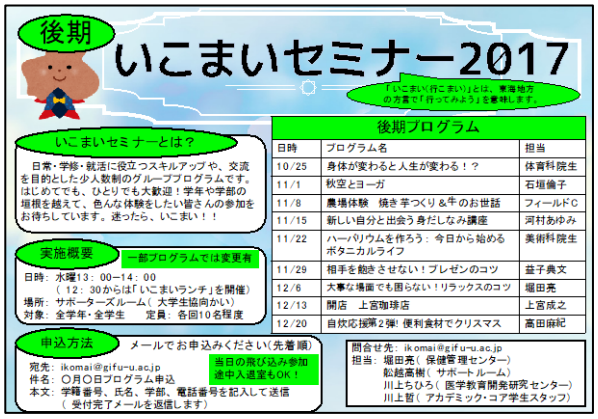

図 1．案内チラシ（上が前期，下が後期）

参加学生に対しては，プログラム終了後にアンケート調査を行った。昨年度の反省を踏まえ一部内容を変更した。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，参加した理由，プログラムに参加して得られた新しい発見や気づき，今後に活かしていきたいこと，プログラムの残念に思った点，今後，開催してほしい企画，意見・質問・感想等を自由記述で回答を求めた。また選択式で今後，開催されれば参加してみたい企画に関して尋ねた。

加えて，昨年度から大きく改善，発展したことが 4 点あった。1 点目は，運営に学生 1 名が参加したことである。本学生は，いこまいセミナーの目的，趣旨に賛同し，自ら協力を申し出てきた。本学生は企画会議に参加した他，案内ポスターの作成に携わった。

2 点目は「いこまいランチ」の実施である。これはいこまいセミナー開始前の 1 時間（後期は 30 分）を各自持ち寄りのランチ会に設定し，自由な交流，居場所づくりを目的に実施した。学生は当日のプログラム参加者の他，いこまいランチのみの参加も可とした。企画の運営主体である著者らと当日のファシリテーターも参加した。

3 点目は「コンセプト説明会」の実施である。後期のプログラム開始前に実施した。参加者の都合で，2017 年 10 月 18，20 日に同内容で 2 回実施した。これは，昨年度の課題として挙げたプログラムの質の担保を保証するためのものであり，新たな実施協力者に対して，いこまいセミナーの実施背景，目的，概要，注意事項等の共通理解を図るために行った。実施背景，目的，概要は本稿でも述べたとおりである。進行はファシリテーターに一任したが，注意事項として，講義形式ではなく，全員参加型の体験やワーク，ディスカッションを取り入れること，アンケートの実施と最後に全体でのシェアリングの時間を取り入れることを依頼し，当日の持ち物，服装，準備物の確認を行った。また，「参加者（学生）も担当者（ファシリテーター）も楽しめること」を第一に実施してほしい旨を伝えた。

4 点目は「感謝の集い」の実施である。2018 年 1 月 24 日に開催した。これは，いこまいセミナー2017 の反省会と，実施担当者同士の親睦を兼ねた。2017 年度のプログラム実施に協力していただいたすべての方をサポーターズルームに招待し，参加人数やアンケート結果，当日の様子の写真を報告した。また，各実施者から当日の様子や，担当しての感

想，今後の企画案について話してもらった。

３．いこまいセミナー2017 前期プログラム

人前で緊張しないためのリラクセーション講座（5 月 17 日）

堀田がファシリテーターを務めた。本プログラムは，過去 2 年間も開催しており，「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。当日は 10 名の参加者があった。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），リラクセーション法体験（35 分）の 3 部構成とした。アイスブレイクはファシリテーターも一緒に入って「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。リラクセーション法体験は呼吸法を行い，心理的，生理的効果，実施のポイントの解説を行った。呼吸法は実施が容易であるため，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。感想では「自分以外にも人前で緊張する人がいると分かった」等，他者を通した自己への気付きも多く報告され，グループプログラムとして実施した意義の大きさが窺われた。

集まれ帰宅部：サークルに入らなくても大学生活は楽しいぞ（5 月 24 日）

堀田と舩越がファシリテーターを務め,「バイト，留学，学外活動等，サークル以外で大学生活を充実させたい人」を対象に開催した。当日の参加者は 1 名であったため，大学生活の様子や困りごとについてフリートークを行った。学生は留学を考えていたため，留学に必要な情報が得られる学内窓口の紹介，留学するために今やるべきことの確認，留学前の過ごし方・留学後の過ごし方についての見通し等を話し合った。グループを形成することができなかったため，学生同士の意見交換や交流はできなかったが，参加学生のニーズに合わせてじっくり話し合うことができた。

障害？障がい？障碍？いろんな障害を疑似体験してみよう！（5 月 31 日）

舩越がファシリテーターを務め,「障害を疑似体験し, どんな支援ができるか考えたい人」を対象に開催した。当日の参加者は 5 名であった。前半は舩越より「障害とは何か？」をテーマに講話を実施し、障害を社会モデルに基づいた考えでとらえることにより、誰もが支援者となり障害を無くす取り組みに参画できることを伝えた。その上で学生たちは、聴覚障害のある人々の困難さや発達障害の感覚過敏による困難さを体験した。さらにガイドヘルパー有資格者の協力を得て､視覚障害のある人の歩行や車いすによる移動を体験した。この際、困難さや大変さだけに着目するのではなく、例えば視覚障害の方が聴覚や触覚など他の機能を活用して、いかに機能を代替しているかに着目するなどし、ポジティブな意

味をそこに見出すように促した。障害のある人たちの困難さやしんどさだけに目を向けるのではなく、その人たちが実際に感じていること、欲していることにきちんと目を向けることが、障害によるバリアを無くす一歩であることに気づいた学生も出たことは大変意義深いことであった。

ワンプレートでバランスひとり暮らしご飯（6 月 7 日）

保健管理センター管理栄養士の高田麻紀がファシリテーターを務め,「安くて簡単で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。当日は 7 名の参加者があった。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，ガパオ風ライス，キャロットラペ，きのこスープを調理した。留学生の割合も多く，国によってよく使う食材や調理法に違いがあること等,「食」を通じた交流も多く生まれた。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。今回は特にひとり暮らしを始めたばかりの学生の参加も多く，“安い，簡単，栄養バランスが取れている”の 3 点を重視したレクチャーは大変有意義だったと思われる。

私の未来設計図を作ろう（6 月 14 日）

川上がファシリテーターを務め,「この先のキャリアについて考え，見通しを持たせたい人」を対象に開催した。当日の参加者は 1 名であった。ランチ会からの参加で，他の予定があったため，プログラムにはほとんど参加できなかった。しかしながら，その学生にとっては，毎週この時間に来れば誰かがいる，何かができるという感覚があるようで，いこまいセミナーに対して交流のきっかけや居場所としての機能も感じているようであった。

夏休みのかしこい過ごし方（6 月 28 日）

川上がファシリテーターを務め,「夏休みの有効な使い方を考えたい人」を対象に開催した。当日の参加者は 4 名であった。前期は何かと忙しく時間過ぎてしまい，前期試験が終わるとすぐに夏休み，しかし気がつけば夏休みも終わっているということが多々ある。大学生にとって夏休みは何かをするためには十分な時間で，社会人にはない大きなチャンスなので，あらかじめ過ごし方を考えておくと有効であろう。しかし，どうやって予定を調整したらいいか，具体的方法を教えてもらうわけではない。この回では,「将来じぶんがやりたいこと」を付箋にできるだけ書き出し，それを①すぐにできるもの，②数か月から 1 年にやりたいこと，③少し先の将来にやりたいこと，に分けた。視覚化して分類することによって，優先順位が明らかになり，具体性が増したと考えられる。参加した学生からは「やりたいことを一度考えてみる時間を作ったほうがよい」,「自分で思っていたよりも，やりたいことが多くあり意外だった」,「小さなことからコツコツ行動することを意識した

い」などの感想がきかれた。

４．いこまいセミナー2017 後期プログラム

身体が変わると人生が変わる！？　（10 月 25 日）

教育学部教授の熊谷佳代と，教育学研究科保健体育講座の大学院生 2 名がファシリテーターを務めた。本プログラムは,「フィットネスルームを使用して，自分に合った運動内容（トレーニング法）を知りたい人」を対象に開催した。当日は 6 名の参加者があった。準備運動や鬼ごっこ等のウォーミングアップと簡単な体幹トレーニングを行い，フィットネスルームにある各種マシンを紹介した。その後は，動かしたい部位，鍛えたい部位に対する適切なトレーニング法について,院生がパーソナルトレーナーとして各参加学生につき，指導した。本学のフィットネスルームは部活動の筋力トレーニングの場としての使用がほとんどで，一般の学生，特に女子学生にとっては使用しづらい環境にある。実際に，今回参加した学生の多くは女子学生で，フィットネスルームを利用したいと思っていても，入りづらさを感じていた。しかし,今回気軽に利用できるきっかけを提供することができた。また，ファシリテーターを務めた院生にとっては，運動指導の機会となった。なお，本プログラムは，保健体育講座の講義課題の一部として行われた。

秋空とヨーガ（11 月 1 日）

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疲れやマイナス感情から解放され，リフレッシュしたい人」を対象に開催した。当日は 4 名の参加者があった。これまでもヨーガは実施してきたが、今回は初めて戸外で実施した。気持ちよく晴れ、日差しが眩しい中で芝生の上で体を動かした。戸外ということで自分と向き合う集中が取りにくいかと懸念していたが、十分に集中して取り組めていた様子が窺えた。内容は、広い空間をより感じられるようにダイナミックな動きや姿勢をとるようにした。立つポーズで 12 個あるシークエンスを流れるように行った。他にも、(太陽のアーサナ）呼吸法、リラクゼーション、瞑想をした。結果、呼吸が落ち着き、姿勢も正しくなり、血流も良くなったことで、明らかにすっきりとした表情が見られたことが印象的であった。姿勢が変わることで気持ちも変化することを理解できたと思われる。リフレッシュした気持ちやすっきりとした感覚を得られたことで、前向きな気持ちを持つ体験があった。これは、小さなことだが自分で獲得したものであり、今後も記憶に残し、これからの人生に生かして欲しいと願っている。

農場体験：焼き芋づくり＆牛の世話（11 月 8 日）

フィールド科学教育研究センター技術専門職員の酒向隆司がファシリテーターを務め，同センターの職員と農場サークルの学生も運営に協力した。本プログラムは,「焼き芋づく

りと牛の世話を体験してみたい人」を対象に開催した。当日の参加者は5名であった。最初に落ち葉を使った焼き芋の準備をした。その後,牛舎で酒向氏から牛に関する話を聞き,牛のブラッシングをしたり子牛に触れたりした。その後，焼き芋が出来上がり，参加者と農場サークルの学生とで焼き芋を食べながら交流した。参加者からは「農業サークルに入部したいと思っていたから参加した」というモチベーションの高い学生もいた。また,「焼き芋が美味しかった」「牛がかわいかった」などの感想が聞かれた。大学生活ではあまり自然に触れ合う体験はできないので，非日常的体験は学生にとってリフレッシュできる機会であると考える。

新しい自分と出会う身だしなみ講座（11 月 15 日）

サポートルームの河村（美容師）がファシリテーターを務め,「自分に合ったヘアスタイルやメイクを知りたい人」を対象に開催した。当日の参加者は 11 名であった。まずは日常の身だしなみとしてのオシャレや、仕事、職種に合わせたオシャレに関するレクチャーを行った。その後、参加学生がオシャレについて気になっていることや、困っていることを共有した。共有された困りごとを基に、ヘアスタイルやメイクの実演を行った。例えば、髪型がワンパターンであるという学生に対しては、簡単にできるヘアチェンジを行った。他にも、自分の髪質にあったスタイリング剤の選び方や使い方、眉毛の整え方、カットの仕方、描き方を参加学生に対して実演した。参加学生は、ヘアスタイルやメイクを少し変えただけで他の参加学生から良い反応が得られ、喜びが体験されたり、悩んでいるのは自分だけじゃないという感覚が得られたり、新しい自分を認めてもらえたりといった感想を得ていた。このように、同じ立場の学生同士が繋がり、お互いが悩みを共有しあい、認め合うことで、支援者と学生の一対一という設定以上の効果があったと思われる。

ハーバリウムを作ろう：今日から始めるボタニカルライフ（11 月 22 日）

教育学研究科美術講座大学院生の加藤司がファシリテーターを務め,「ハーバリウム作りを体験したい人」を対象に開催した。本プログラムは，今年度最も申し込みが多かった企画であった。20 名以上の申し込みがあったが，部屋の収容人数，準備できる材料の数，一人ひとりの顔が見え，交流できる環境といういこまいセミナーの趣旨を考慮し，当日の参加は先着順で 11 名までとし，それ以降は参加をお断りした。当日は製作作業だけではなく，ファシリテーターの作品紹介や，ハーバリウムに必要な材料（草花）の準備工程の解説を丁寧に行い,参加学生に美術作品や草花にも興味を持ってもらえるような工夫をした。実際のハーバリウム作りでは，全員が 20 分ほどで作成することができた。作品作りは個人作業ではあるが，相互に鑑賞し，感想交流や写真撮影を行ったことで，作品を通して初対面の学生と交流できた満足感を語る学生も見られた。

相手を飽きさせない！：プレゼンのコツ（11 月 29 日）

学習協創開発研究センター長・教授の益子典文がファシリテーターを務め,「ちょっとした工夫で、聞き手を引きつける提示資料を作れるようになりたい人」を対象に開催した。当日の参加者は 7 名であった。「内容を検討し十分に練習したのに，聞き手の反応が今ひとつなプレゼンの経験はありませんか？」という益子氏の投げかけに共感できる参加者が多かった。このプレゼンの工夫は益子氏自身の経験から導かれたもので,「同じ材料(素材)でもちょっとした工夫で，聞き手を引きつける提示資料を作成できる」方法の伝授をしてもらった。参加者からは「イントロでどうオーディエンスを引き込むのかが分かった」,「つかみや質問をすることが効果的だと知っていたが，その理由が知れた」,「今後のプレゼンに生かしていきたい」などの感想があった。

大事な場面でも困らない！リラックスのコツ（12 月 6 日）

堀田がファシリテーターを務めた。本プログラムも前期同様,「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。当日は 3 名の参加者があった。今回は，近年注目されている瞑想の一種で，ストレス低減法であるマインドフルネス [4]を取り上げた。マインドフルネスの 3 つのポイントである，“意図的に”，“今この瞬間に”，“評価をせずに”を解説し，“することモード”と“あることモード”の状態がどのようなものであるか，参加者の生活と照らし合わせながら考えた。実際の体験では，3 分間呼吸法を行った。全員がマインドフルネスを実践したことがなかったため，新鮮な体験であったとともに，呼吸に注意を向けること自体は簡単でも，意識をそらさずに続けていくことに難しさを感じていたようであった。

開店　上宮珈琲店（12 月 13 日）

工学部教授の上宮成之がファシリテーターを務め,「工学の知識を応用したコーヒーの淹れ方を知りたい人」を対象に開催した。当日の参加者は 6 名であった。工学部教授でありコーヒー好きで知られる（？！）上宮氏から，美味しいコーヒーを入れるために，手を抜いてもいいところ，こだわりたいところを，教えてもらった。コーヒーを淹れるという，日常生活においてよく行っている動作でも，工学の知識を応用することで結果が変わることがある。単純にマニュアル通り淹れるのではなく，少しアレンジすれば自分の好みの味に仕上がることを試飲を繰り返し体験した。参加者からは「コーヒーを入れるときに蒸らした方がいい理由が理解できた」,「カフェでバイトしていても知らない知識があった」などの感想が聞かれた。

自炊応援第 2 弾！便利食材でクリスマス（12 月 20 日）

前期に引き続き，高田がファシリテーターを務め,「便利な材料を使って，ちょっと豪華なパーティ料理を作りたい人」を対象に開催した。当日は 9 名の参加者があった。クリスマスが近いということで，ローストチキン，ミネストローネ，豆苗のナムル，ガーリック

トーストを調理した。今回も 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調理した。今回は友だちを誘っての参加が多く，また，誘ったわけではないが，当日参加してみたら友だちがいた学生の参加もあった。感想では「家でも作ってみたい」との発言が多く見られ，調理内容が難しいレベルではなく，自分でも取り組みやすいものとなっていることが窺われた。今回も試食後には，作った料理のレシピ紹介や，1 日の望ましい栄養摂取量に関するミニレクチャーが行われた。食べながらの和やかな雰囲気で行われたため，参加者からの質問も多く出た。

５．参加学生の特徴とアンケート結果

実数では 69 名の学生が参加し，女子学生（48 名）の方が男子学生（21 名）よりも参加人数は多かった。在籍学生数に対する割合でも，女子学生（1.8%）の方が男子学生（0.5%）よりも高かった。参加回数は，1 回が 54 名，2 回が 11 名，3 回が 2 名，4 回が 2 名であった。

参加学生の所属学部は，人数は工学部（26 名），地域科学部（14 名），教育学部（13 名），応用生物科学部（9 名），医学部（5 名），その他（2 名）の順に多かったが，在籍学生数に対する割合では昨年度に続き地域科学部（2.7%）が最も高かった。昨年度の特徴のひとつとして挙げられた参加留学生の多さであるが，今年度は 7 名と微減した。

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，前期はそれぞれ 10 点満点中 8.4，9.3，8.5 点，後期は同様に 8.1，9.2，8.4 点とすべて高い値を示していた。特に，食事に関するプログラムである 6 月 7 日の「ワンプレートでバランスひとり暮らしご飯」（それぞれ 8.8，9.8，9.4 点）と 12 月 20 日の「自炊応援第 2 弾！便利食材でクリスマス」（それぞれ 9.3，9.8，8.9 点）と，11 月 22 日の「ハーバリウムを作ろう：今日から始めるボタニカルライフ」（それぞれ 9.7，9.9，9.4 点）が高かった。すべてのプログラムにおいて期待度の得点を満足度の得点が上回っていたことから，参加学生に対しては参加前の期待以上のプログラムを提供できたと言える。

今年度新たに追加した「参加理由」に関しては，“プログラム内容への興味関心”（55 件）が最も多く，次いで“友人・教職員に誘われて”（16 件），“何となく・当日参加”（8 件），“他の人と交流したかったから”（1 件）と続いていた。新設項目のため，昨年度との数値の比較はできないが，今年度は友人に誘われて参加する学生が増えたと思われる。「今後開催されれば参加したい企画」は，“調理や栄養に関するプログラム”が最も多く（45 件），次いで“友人・恋人・家族との上手な付き合い方”（37 件），“アルバイトの選び方”（20 件）と続いていた。

６．開催の効果・今後の課題と展望

いこまいセミナーの開催は，前身のスキルアップグループセミナーから数えて 3 年が経過した。関わる教職員の数は年々増え，正課外の学生支援の取り組みとして果たす効果は大きくなっている。参加学生も，参加前の期待を上回る満足感を得ており，日常生活や学修，就活に役立つ知識・スキルの獲得や，学年・学部・国籍を超えた交流の促進といった効果が得られている。

今年度新たに行った 4 つの取り組みについてここで振り返る。1 点目の運営に学生が参加したことで，プログラム内容や広報に学生からの意見も取り入れることができ，教職員だけでは分からない学生のニーズに応えることにつながった。2 点目の「いこまいランチ」については，60 分（前期）では間延びしてしまったため，後期からは 30 分とした。参加学生にとってはプログラム開始前の交流，アイスブレイクの時間にもなったと思われる。またファシリテーターの参加もあったので，開始前に気軽に話したり，質問したりできる時間となった。一方で，「いこまいランチ」のみ参加する学生も何人かおり，そのような学生にとっては，昼食時間の話し相手を見つける場所，居場所としての機能があったと思われる。3，4 点目の「コンセプト説明会」，「感謝の集い」は，いこまいセミナーに関わる教職員が増えたことを契機に実施したものである。「コンセプト説明会」はファシリテーター間の共通理解を図ることに寄与し，「感謝の集い」はそれぞれのプログラム内容や当日の様子を知ることに寄与した。実現可能性は定かではないが，今回関わった教職員同士で，次年度以降，コラボレーション企画開催の話も出ている。

今後の課題と展望は 2 点ある。1 点目はプログラム内容の体系化である。実践も 3 年目を終え，参加学生の当日の様子やアンケート結果から，日常生活・学修・就活において身につけておくことが望ましい知識やスキルについて，おおよそ明らかになってきたように思われる。今後は，それらを体系的にまとめ，パッケージ化することで，本学のみならず，他大学でも実践可能なプログラムとして提案できるかもしれない。2 点目は学生主体企画の開催である。本年度も教育学研究科の院生が中心となり開催した企画はあったが，どちらも著者らからの働きかけによって実現したものであった。しかし，実際にプログラムを実践した院生からは，「大学で学んだことや自分の得意なことを他の人に伝える機会は少ないので大変貴重な経験になった」という感想があり，参加者としてだけではなく実施者としても，学生にもたらされる恩恵は大きいことが窺われた。次年度以降も，いこまいセミナーの趣旨や内容を広く周知し，学生主体企画の実現にも積極的に取り組んでいきたい。そして，教員，職員，学生が三位一体となった協働体制を築き，いこまいセミナーを更に充実させていきたいと考える。

７．付記

いこまいセミナーの運営にあたっては，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，就職支援室のみなさま，アカデミック・コア学生スタッフの川上哲さ

んにご協力をいただきました。また，実施にあたり，保健管理センター管理栄養士の高田麻紀さま，ヨーガ講師の石垣倫子さま，障害学生支援室の河村あゆみさま，教育学部の熊谷佳代先生，美術講座大学院生の加藤司さん，保健体育講座大学院生のみなさま，工学部の上宮成之先生，学習協創開発研究センターの益子典文先生，フィールド科学教育研究センターの酒向隆司さま，職員のみなさま，農場サークルの学生のみなさんにご協力いただきました。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) 早坂浩志(2010). 第 10 章学生に向けた活動 2−授業以外の取り組み−（日本学生相談学会 50 周年記念誌編集委員会編），学生相談ハンドブック，学苑社.
2) 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.
3) 堀田亮，舩越高樹，川上ちひろ(2017). いこまいセミナーを通し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−，岐阜大学教育推進・学生支援機構年報，3，268−279.
4) J. カバットジン(2007). マインドフルネスストレス低減法　北大路書房.

（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