

実践報告

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

堀田 亮

西尾 彰泰

船越 高樹

石垣 倫子

岩田 英孝

加藤 典子

服部 三和子

山本 眞由美

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

堀田 亮^{1,2}, 西尾 彰泰^{1,2}, 舩越 高樹³, 石垣 倫子¹,
岩田 英孝⁴, 加藤 典子⁴, 服部 三和子⁴, 山本 真由美^{1,2,5}

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. 岐阜大学障害学生支援室
4. 岐阜大学就職支援室
5. 岐阜大学大学院連合創薬医療情報研究科

要旨

平成27年度より、学生支援の取り組みの一環として、保健管理センター、障害学生支援室、就職支援室が共催してスキルアップグループセミナーを開催した。セミナーは「演劇的手法を用いた表現力レッスン」、「心と体にアプローチするリラクゼーション」、「SSTでブラッシュアップ！社会人基礎力」の3プログラム11回開催し、延べ47名の学生が参加した。本セミナーは、学生に対して心理・社会的発達支援や予防教育効果が認められたとともに、実施関係教職員の資質向上に寄与した。さらに関係部署の情報交換や連携体制構築の契機となり、学生支援体制・風土の醸成にも寄与できた。

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. はじめに

保健管理センター（精神科医1名（准教授）、臨床心理士3名（助教1名、非常勤2名）、内科医2名（教授、助教）、看護師・保健師（常勤3名、非常勤2名））の学生相談業務では、学業や進路に関する悩み、家族・友人・恋愛など対人関係に関する悩み、気分の落ち込み・不安・緊張など心の健康に関する悩み、性格に関する悩み、ハラスメント、大学生活以外の困りごとなど、大学生が抱える心の悩みに幅広く対応している。支援の対象は学

生本人だけではなく、学生の保護者や教職員に対するコンサルテーションも行っている。相談件数は、平成 26 年度が延べ 613 件¹⁾、平成 27 年度は延べ 960 件と、確実に増加している。平成 26 年度までは、個別カウンセリングを支援形態の中心とし、一人ひとりに対して、きめ細やかで多層的な支援を行ってきた。しかし近年では、学生の心理・社会的発達支援や予防教育を目的²⁾としたグループプログラムの実践も学生相談業務に求められている。

保健管理センターや学生相談機関のグループプログラムは、多くの大学で部局単独開催であり、外部講師を招聘して開催されることもある。本学でも、「生涯健康を目指した学生健康支援プログラム-生涯健康教育の推進と健康支援の充実-」（平成 19-22 年度文部科学省新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム）³⁾の一環で、肩こり対策やアロマレッスン、料理教室などを開催した実績がある。しかし、継続性のある充実したプログラムを策定し、グループプログラムを通して学内連携体制を構築するためには、複数の部署・教職員が関わり合って開催することに発展性を見込んだ意義があると考えられた。そこで、今回は、計画段階から保健管理センター、障害学生支援室、就職支援室が協働体制を整え、グループプログラムを共催することとした。

計画は、平成 27 年度後期での開催を目標に、年度当初より始めた。開催目的は、「学生間の交流の場を提供する」、「日常生活や就職活動に活かせるスキルを学生に獲得させる」、「支援の必要な学生の早期発見・早期介入を実現する」、「学生相談、障害学生支援、就職支援活動の広報を充実させる」の 4 点を設定し、名称を「スキルアップグループセミナー」とした。プログラムは、知識やスキルの教授に終始するのではなく、体験型で参加学生間の交流が生まれるような内容にすることを最優先し、実施担当者が専門とする領域で策定した。

以下に、スキルアップグループセミナーの概要を報告し、参加学生、実施担当者にどのような効果があったのかを考察する。

2. スキルアップグループセミナーの実践

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。2015 年度のスキルアップグループセミナーは、3 プログラム全 11 回を毎回異なる内容で開催した。実施期間は 2015 年 10 月から 2016 年 1 月までで、比較的講義の少ない水曜の午後を選び、15 時 30 分-16 時 30 分の 1 回 60 分とした。水曜の 13 時から、就職支援室が主催する就職活動支援ガイダンスも開催されていたため、時間が重ならないように配慮した。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。各回の定員は最大 10 名とした。これは、実施担当者が参加学生全体に目が行き届き、参加学生全員が話し合いや実習に参加できる最適かつ最大の人数と考えたためである。参加申し込みは、専用のメールアドレスを

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(資料1)を掲示した。加えて、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。

当日は保健管理センター1階受付を集合場所とし、各プログラム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ト室(机・椅子・ホワイトボード完備、平成28年度からの名称はサポーターズルーム)を利用して実施した。参加学生に対しては、プログラム終了後に、参加プログラムの満足度(5件法)、参加プログラムに関する意見(学んだ点、良かった点、改善点など)、今後、開催してほしい企画の3点についてアンケート調査を行った。

表1 スキルアップグループセミナーの概要

プログラム名	内容・ねらい	実施担当者	実施日時と参加人数
演劇的手法を用いた表現力レッスン	与えられた題材で即興芝居を行い、表現スキルを高める	保健管理センター 准教授(精神科医)	11月18日:6名 1月20日:2名 8名
心と身体にアプローチするリラクゼーション	不安や緊張とは何かを学び、リラクゼーション法を体験する	保健管理センター 助教(臨床心理士) 非常勤ヨガ講師	10月14日:4名 11月11日:5名 12月2日:10名 12月6日:5名 1月13日:6名 30名
SSTでブラッシュアップ! 社会人基礎力	SSTの実習を通し、社会人基礎力に磨きをかける	障害学生支援室 助教	10月21日:3名 11月25日:3名 12月9日:3名 1月27日:0名 9名
			合計のべ47名

今のうちに身につけておきたい... 保健管理センター主催 2015年度版

スキルアップグループセミナー

就職活動で避けては通れない面接試験。自分のことを上手に伝えるには、緊張とうまく付き合うには、その場に適した発言をするにはどうしたら良いでしょう。そんな悩みを解消するために、3つのプログラムを用意しました。就職活動だけでなく、日常生活にも活かせるスキルが身につけられるので、ぜひ気軽にご参加ください!

演劇的手法を用いた表現力レッスン 心と身体にアプローチするリラクゼーション SSTでブラッシュアップ! 社会人基礎力

日時 水曜15:30-16:30(就職活動支援ガイダンス後) 各プログラムの詳細はウラ面に!

場所 保健管理センター2階(1階受付にお越し下さい)

対象 全学年・全学生 **定員** 各回10名程度

申込方法 E-mailでお申し込み下さい(宛先: [redacted])

件名「〇月〇日プログラム申込」、本文に学籍番号、氏名、学部、電話番号を記入して送信(受付完了メールを返信します)

問合せ先 [redacted] 先着順

演劇的手法を用いた表現力レッスン

担当 西尾 彰泰(保健管理センター)

開催日時 11/18、1/20(15:30-16:30)

内容 与えられた題材で即興芝居をし、表現スキルを高めます。

こんな人にオススメ 表現力、コミュニケーション力を高めたい!

心と身体にアプローチするリラクゼーション

担当 堀田 亮(保健管理センター) ※12/2は石塚倫子(非常勤講師)によるヨガを実施します

開催日時 10/14、11/11、12/2、12/16、1/13(15:30-16:30)

内容 不安や緊張とは何かを学び、リラクゼーション法を体験します。

こんな人にオススメ 人前で話すと緊張するので克服したい!

SSTでブラッシュアップ! 社会人基礎力

担当 船越 高樹(障害学生支援室)

開催日時 10/21、11/25、12/9、1/27(15:30-16:30)

内容 Social Skill Training(SST)の習得を通し社会人基礎力に磨きをかけます。

こんな人にオススメ 自己PR、グループ面接等のコツを掴みたい!

※ 服装自由、持ち物なし。内容は毎回異なるので同じプログラムへの複数回参加もOK!

資料1 スキルアップグループセミナーの案内チラシ

演劇的手法を用いた表現力レッスン

2015年11月18日、2016年1月20日の計2回開催し、保健管理センター准教授で精神科医の西尾彰泰がファシリテーターを務めた。本プログラムでは、複数のテーマを設定し、即興芝居を行った。人前での表現力やコミュニケーション力を高めたいと考える学生を主な対象とした。

第1回（11月18日）は、6名の参加であった。はじめての開催であったことや、参加者6人のコミュニケーション力に大きなバラツキがあったことが原因で苦戦した。場面を「食事に誘いたい、相手の反応を見ながら曖昧なたちで会話を始める」「言ったことの意味を真逆に捉えられてしまって、やんわり指摘する」など自分の気持ちに裏腹なシーンに設定したが、一部の参加者にとっては難易度が高過ぎたため、ペアでの即興芝居が成立しないことがあった。その後、難易度を落として、言葉による表現力を高めるレッスンを行ったが、まだそのレベルにまで達していない参加者がいたために、集団が不協和音を呈してしまった。

第2回（1月20日）は、2名の参加であった。参加者が2名と少なかったこと、身体的表現力を高めるレッスンを多めに行ったことで、スムーズに進行した。参加者自体のコミュニケーション力も前回に比して均一で高めであったことも有利な条件であった。身体的表現力を高めるレッスンの方が、言語的表現力を高めるレッスンよりも、個人の力量の違いの影響を受けにくいことがわかった。最終的に、即興芝居まで到達することができた。

2回の経験から、集団のディレクターは、参加人数や参加者のコミュニケーション力によって、適切な内容のプログラムを進める力量が求められることがわかった。また、人数が一定以上になると、言葉による表現力を高めるレッスンを中心に行うことは困難であると思われた。上級者のために、言葉による表現力を高めるレッスンを行う場合、定員を制限する必要があるだろう。また、上級者は飲み込みが早く、短時間でも大きな変化が得られることも予想された。



写真1 即興劇の実践



写真2 振り返り

心と身体にアプローチするリラクゼーション

2015年10月14日、11月11日、12月2日、12月16日、2016年1月13日の計5回開催した。そのうち4回は保健管理センター助教で臨床心理士の堀田亮がファシリテーターを務め、不安や緊張状態を心理学の理論を用いて解説し、リラクゼーション法の体験実習を行った。プログラムは、アイスブレイク（約10分）、感情に関する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。その他の1回（12月2日）は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、ヨガの体験実習を行った。対人不安、対人緊張が強く、それらを克服したいと考えている学生を主な対象とした。

第1回（10月14日）は、4名の参加であった。アイスブレイクはファシリテーターも一緒に入って行った。自己紹介とプログラム中に呼んでほしい呼び名、プログラムに参加しようと思ったきっかけや学びたいことの確認を行った後、「拍手回し」と「名前呼びゲーム」を行った。拍手回しは以下の手順で行った。参加者が円になり、隣の人とタイミングを合わせて拍手を1回する。それを受けた隣の方は、反対の隣の人に同じように拍手をする。これを繰り返し、出来るだけ早く拍手を回すようにしていく。参加学生が慣れてきたら、反対周りや隣以外の人にも拍手を回せるようにした。拍手回しにより、参加学生の緊張を解すと同時に、他者と息を合わせる感覚を味わってもらうようにした。名前呼びゲームは以下の手順で行った。自分を指しながら、自分が呼んでほしい呼び名を言う。その後、別の人を指しながらその人の呼び名を言う。これを繰り返し、出来るだけ早く回すようにしていく。参加学生が慣れてきたら、2人同時に行うようにした。名前呼びゲームにより、お互いの呼び名を覚えると同時に、名前を呼び合うことで、他者から受け入れられている感覚を味わってもらうようにした。第2回以降もアイスブレイクは同じ内容で行った。感情に関するミニレクチャーは、感情の種類について説明し、それぞれの感情の機能について解説した。ネガティブ感情と認識される恐怖も、感じることによって、咄嗟の危険状況を回避できる良い側面があることを取り上げ、感情は生きる上で重要な機能を持つことを理解できるよう強調した。リラクゼーション法体験は呼吸法を行った。腹式呼吸を意識して、4秒で吸い、1秒息を止めて、5秒でゆっくりと息を吐ききるという流れを3回1セットとして実施した。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。呼吸法は最も簡単なリラクゼーション法のひとつであるため、参加学生もスムーズに取り組んでいた。

第2回（11月11日）は、5名の参加であった。感情に関するミニレクチャーは、感情と思考は連動していることを説明し、曖昧な状況をポジティブに解釈すればポジティブな感情が喚起され、ネガティブに解釈すればネガティブな感情が喚起されることを、ミニワークを用いて解説した。リラクゼーション法体験は漸進的筋弛緩法を行った。上半身と下半身の2種類の筋弛緩法を紹介し、各部位の筋肉に5秒間ずつ力を入れ、一気に全身脱力をするという手順で実施した。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。はじめ、力を入れることがうまくいかない学生もいたが、途中からイメージを用いたことで、参加学生の理解が促された。

第3回（12月2日）は、10名の参加で、ヨガを実施した。ヨガプログラムは、平成25年度に始まり、月に2、3回のペースで開催していた。今回は、これまでヨガプログラムに継続的に参加していた学生に加え、本セミナーの募集案内によって参加した学生も加わり、全プログラム中、最も多い10名の学生が参加した。ヨ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を目標とし、身体感覚や呼吸への注意集中、立位のポーズ、バランスのポーズ等を実践した。参加学生は、ヨガ体験を通じて身体の疲労感や緊張感が分かり、健康で幸せな人生のために、ヨガの智慧を活かすきっかけを得た。

第4回（12月16日）は、5名の参加であった。感情に関するミニレクチャーは、感情と行動は連動していることを説明し、試験や大事な発表の前に不安を感じるからこそ、人は物事に対する準備へと動機づけられることを解説した。リラクゼーション法体験は自律訓練法を行った。練習の手順や注意点を説明し、第一公式（四肢重感練習）を練習した。体験後には、感想を全員でシェアリングした。自律訓練法について短時間で説明、体験することは難しく、リラックス感覚をつかめない学生も多かった。

第5回（1月13日）は、6名の参加であった。感情に関するミニレクチャーは、過去3回の内容を再度まとめるとともに、感情と思考・行動との繋がりに関して、参加学生の体験や疑問を基にフリーディスカッションを行った。リラクゼーション法体験は引き続き自律訓練法を行った。再度、練習の手順や注意点を説明し、第一公式（四肢重感練習）と第二公式（四肢温感練習）を練習した。前回の反省から、自律訓練法の前に呼吸法の練習を取り入れたことで、リラックス感覚に関する体験的理解は深まったと思われる。感想を全員でシェアリングした際も、参加学生からの肯定的な意見が多かった。



写真3 アイスブレイク



写真4 筋弛緩法の実践

SSTでブラッシュアップ! 社会人基礎力

2015年10月21日、11月25日、12月9日の計3回開催した。2016年1月27日に第4回が予定されていたが、当日の参加者がいなかったため、中止となった。障害学生支援室特任助教の舩越高樹がファシリテーターを務めた。本プログラムは、社会生活技能訓練（Social Skill Training ; SST）の実習を行った。自己アピール力やアサーションスキルを身につけたい学生を主な対象とし、全回を通して一つのテーマとなるよう構成したシリーズ物として計画した。

第1回（10月21日）は、3名の参加であった。第1回ではまず、アイスブレイクのひとつ「ひたすらじゃんけん」を実施し参加者間の緊張をほぐした。次に《就職活動に必要なステップと作業》の解説、《就職試験で試される力》の解説、経済産業省が2006年に提唱した《社会人基礎力》についての解説を実施し、就職活動で必要とされるスキルとは何かを概観。その上でSSTとは何かを解説した。さらに簡易的なコミュニケーション力チェックテスト⁴⁾を実施し、次回以降のトレーニングの目安にしてもらった。

第2回（11月25日）は、3名の参加であった。この回はコミュニケーションを構成している要素を意識的に抽出し、理解させることを目標として実施した。具体的には日本ピア・サポート学会監修、「ピアサポートトレーナー養成テキスト」⁵⁾の「一方通行と相互通行のコミュニケーション」を用いた。まず取り組ませたのは〔一方通行のコミュニケーション〕である。手順は①二人組になって話し手と聞き手を決める。②話し手は、「図1（正方形が任意の位置に5つ並んで記入してある紙）」の図形が描かれた紙を持ち、聞き手は白紙の用紙と筆記用具を持って、背中あわせに座る。③3分間の時間で、話し手は同じ図を聞き手が描くことができるように説明する。聞き手は質問することができない。④3分経過後、指導者の指示で図を見せ合う。⑤二人組で感想を述べあう。⑥全体で振り返る。次に〔相互通行のコミュニケーション〕に移る。手順は①話し手と聞き手を交代する。②話し手は「図2（図1と似た図形）」の図形が描かれた紙を持ち、聞き手は白紙の用紙と筆記用具を持って、向き合って座る。③3分間の時間で、話し手は同じ図を聞き手が描くことができるように説明する。聞き手は質問をすることができ、話し手は、描いている図をのぞき込んでアドバイスすることができる。④3分経過後、指導者の指示で話し手は図を見せる。⑤二人組で感想を述べ合う。⑥全体で振り返る。この二つの体験を通じて、一方通行では相手の表情や動きを把握できず、話し手は伝わっているか不安になり、聞き手も質問ができないので、自分の作業が正しいのどうか確認できず、不安になり、不満もたまる。相互通行の場合は、互いの表情を確認し、言葉を交わすことができるため、安心して作業を進めることができる。こうしてスムーズなコミュニケーションは相互にきちんと反応しあうことによって成り立っていることを体験させた。シンプルな体験ではあったが、「反応の有無でこれ程までにコミュニケーションの質が変わるのかと驚いた」という感想が聞かれた。

第3回（12月9日）は、3名の参加であった。傾聴技法の基礎的なトレーニングプログラム⁶⁾を参考に、聞くということに意識を向けさせた。ペアを作り、聞く態度として第

一に、「聞き手がまじめに聞かない。失礼な態度をとる」とどうなるかを体験させた。当然、話す気が失せた。悲しくなった。などの感想が出た。次に「上手な聞き方のポイント」として①うなづく、あいづちをうつ。②相手の言葉を繰り返す。③適切な質問をする。というパターンを説明してから、再び会話をさせた。聴いてくれている気がする。受け止めてくれている気がする。などの感想が出た。さらに会話を弾ませるための一工夫として①質問されたら答えだけでなく、プラスアルファの情報を付け加える。②自分の話を聴いてももらったら、「あなたは？」と返す。というやり方を示した。するとさらににぎやかな会話が進むようになった。イエスカノーの一言で答えられる質問をクローズドクエスションといい、具体的な内容を答える質問をオープンクエスションということをさらに付け加え説明した。その後自分の出身地や居住地についての会話をさせたところ、最初はぎこちなかった参加者の会話が、スムーズに進んでいる様子が見られた。

第4回（1月27日）は、アサーションの基礎的なトレーニングプログラムに取り組み、自分の気持ちを語りやすくするためのスタイルについて知ることを目標にしたが、後学期末試験と重なったため、参加者がいなかった。

コミュニケーション力に苦手意識をもつ学生に対して、理屈や理念だけを伝えても行動に変容をもたらすことは難しい。今回のプログラムは大学生には簡単すぎるかと心配したが、中高生向けの内容をあえて用いて実施した。しかし、SSTを学んだことがある学生はおらず、当たり前に行っているはずのことをもう一度具体的に見直させること。一定のパターンを教え、その通りに実行すれば、一定の行動変容をもたらすのだということが体験された。シンプルであっても具体的なモデルを示すことは、苦手意識が強く、自己肯定感が低い傾向にある学生には、このような取り組みも効果があるのではないかという感触を得ることができた。



写真5 傾聴技法の実践



写真6 コミュニケーションを成り立たせる要素を考える

3. スキルアップグループセミナー開催の効果

参加学生

延べ47名の学生が参加した。アンケート調査の結果からは、満足度の平均は5段階中4.41で、参加学生は高い満足感を得たと言える。“参加プログラムに関する意見”に記載された学生の感想を表2にまとめた。新しい知識やスキルの獲得に関する記述が多く見られた。本プログラムは、参加学生に対する発達支援・教育効果があったものと考えられる。

表2 アンケート調査から得られた参加学生のプログラムに対する意見・感想

開催日と担当者	記載内容
11月18日 西尾彰泰	「演技を通して知らない方とコミュニケーションを取ることができて、普段経験できないことで有意義でした。」(修士2年男子) 「チャレンジ精神や間を開けることが大事と学んだ」(学部3年男子) 「実際にインプロをやってみて、何がダメなのかなどが学べました。」(学部1年男子) 「人に訴えかける時、情報のみより、感情、メリハリを加えるとベターということを学んだ。1時間は短いのでは?」(学部2年男子) 「説明だけじゃダメ、感情をのせて話す伝わりやすい。」(修士2年男子)
1月20日 西尾彰泰	「自分が相手とコミュニケーションを取る時、自分ではわからなかったが、相手がどういう印象でいるのかが分かった。また自分が緊張し、顔の表現力がないことに気がついて、今後、相手に気持ちが伝わるコミュニケーションを心がけたいと思った。」(学部4年男子) 「相手に感情を伝える要素がたくさんあることを知りました。」(学部4年男子)
10月14日 堀田亮	「感情にも色んな面があると分かった。その場で実践して、話し合っ、新たな発見があり、良かった」(学部3年女子) 「疑問に思ったことを気軽に質問できるように講師の方が配慮してくれたので意見を言いやすかったです。感情について知らなかったことを新しく知ることができたので勉強になりました。」(学部1年女子) 「他の人の意見が自分の意見と食い違いがあることを知り、自分の考えの幅が広がったのが良かった。」(修士1年男子)
11月11日 堀田亮	「力の入れ方がよくわからなかったので、ものを使ってイメージするのをやってみようと思います。」(学部3年女子) 「日常生活にも活用できるリラクゼーションを学ぶことができ、とても役立つことが体験できました。」(学部3年男子) 「感情と身体の状態はつながっていることを改めて実感した上で、日頃から気軽に取り組めるリラックス法が知れてよかった。」(学部3年女子) 「緊張すると身体に力が入ってしまうので、力を抜く方法を知ることが出来てよかった。少人数のセミナーなので仕方ないことですが、発言するのは緊張した。」(学部3年女子)
12月2日 石垣倫子	「とてもリラックスできた。身体が床につく感覚がわかったような気がする。」(修士2年男子) 「普段自分がいかに緊張しているかを、リラックスしている状態を知ることのできるようになってきた。」(学部4年男子) 「気持ちがすっきりした。緊張している箇所が分かった。」(学部4年男子) 「ヨガは初めてだったけど、気持ちよくリラックスできた。ヨガを続けたいと思った。」(修士2年女子) 「すごくリラックスできた。気持ちよく途中で寝ていた。」(修士1年女子)
12月16日 堀田亮	「心がすっきりした。心と身体が連動しているように感じた。」(学部4年男子) 「心を落ち着かせる方法を学べたためになった。」(学部4年男子) 「自律訓練法について初めて知ったが、緊張しにくい体質を作れるというのは魅力的でした。実際に体験してみても、心が落ち着くと思ったので、実生活に取り入れていきたいと思いました。」(修士1年女子) 「すごくリラックスできて心地よかった。忙しい毎日、なかなか疲れは取れないが、意識的にリラックスすることは大切だと思った。」(修士1年女子)
1月13日 堀田亮	「感情についてやリラックスの仕方をざっと学びました。もう少し深く学びたかった。すべて参加しておけばと思いました」(学部4年男子) 「簡単にできるリラックス法を学んで、日常でも取り入れたいと思った。お腹が空いて、眠れなくなった。」(学部4年男子) 「意識しないといけないため、意外とリラクゼーションは難しいと思った。」(学部4年男子) 「道具など使わずに簡単にリラックスできる方法を学べて良かった。力が抜けた後とか楽になった感じがあってよかったので、日常生活の中にも取り入れていきたいと思いました。」(学部4年女子) 「とても和やかな雰囲気楽しかったです。」(学部4年女子)
10月21日 船越高樹	「社会において必要なスキルの基礎のようなものが学べた。就活や社会に出て具体的に必要な力が分かってよかった。」(学部1年男子) 「就活や社会に出て具体的に必要な力が分かってよかった。」(学部3年女子)
11月25日 船越高樹	「コミュニケーション能力と聞くこと話し方や言葉遣いを想像するが、傾聴力も必要だと今日はじめて知った。相手の聴く態度によって話し手の心情が大きく異なることを知れたので非常に勉強になった。」(学部1年男子) 「聴く姿勢において重要な事を学べた。実際にやってみることで、かなり実感が湧くところもあった。これからは普段の何気ない聴く動作にも少しずつ気にかけていきたいと思う。」(学部2年女子) 「聴くとは一方的に受けるイメージだったが、質問をするなど両方向なイメージが変わった。就活の面接のイメージが変わってよかった。」(学部3年女子)
12月9日 船越高樹	「話のつなげ方がわからなかったので、聞き返す方法や、オープン・クローズの質問など分かってよかった。ただどれを使うか慣れていないので、まだ訓練しないと、と思った。」(学部3年女子) 「普段考えないようなコミュニケーションの構造を考えて、楽しい会話の方法を学ぶことが出来た。」(学部4年男子) 「会話の弾ませ方や、相手の話を引き出す方法を学んだ。」(学部4年男子)

“今後、開催してほしい企画”には、「他のリラックス法（学部3年女子）」や「人と話をする、または聞く上でのコミュニケーションを円滑にするようなスキル（学部1年女子）」といった今回取り上げたプログラムの発展を希望する記載が多く見られた。他には、「集中力がアップするようなセミナー」（修士1年女子）、「落ち込んだり、自信がなくなって行動できなくなってしまった時の対処法」（学部4年女子）、「睡眠について知りたい。寝付きを良くするには、短時間でしっかり疲れをとるコツ、気持ちよく目覚めるにはなど」（学部4年女子）、「敬語の使い方、礼儀」（学部1年男子）、「心理学」（修士1年女子）、「発表するときの身振り手振りなどのスキル」（学部3年男子）が挙げられた。

実施者

実施関係教職員8名に対して、スキルアップグループセミナー実施の感想、良かった点、改善点、今後の自身の業務に与えた影響等を半構造化面接によって聴取した。

講師を担当した教職員4名からは、良かった点として、大学生のコミュニケーションや自己表現、リラクゼーションに関するスキルや知識がどの程度の水準なのか理解できたことが挙げられた。本プログラムは、専門職から見ればかなり基礎的な内容と感じられても、大学生にとっては十分に有意義であることが分かった。今後の自身の業務に与えた影響については、実施担当者がプログラムの進行や取りまとめに終始するのではなく、学生と一緒に楽しみながら参加したことで、学生支援に関わるやりがいや動機づけが高まったとの答えが聴かれた。受付業務等を担当した保健管理センター看護師、保健師4名からは、良かった点として、保健管理センターで対応する学生との会話のきっかけが増えたことや、学生相談や診察で来所している時とは異なる表情の学生を見ることができた点が挙げられた。

共催した3部署は、今回“スキルアップグループセミナーの実践”という共通目標を持つことができた。このような取り組みは、実施関係教職員が学生理解や情報を共有することの重要性を認識し、これを促進することに繋がるものと考えられる。つまり、各部署が抱える学生支援に関する問題意識を共有したり、各部署の強みや資源を最適化したりすることにつながり、学生支援体制がより一層強化されたと言えよう。

スキルアップグループセミナー開催準備、実践の反省を中心に継続的な情報交換の機会を持ったことは、学生支援を一緒にするチームという一体感が生まれ、セミナーに関すること以外でも情報共有の機会が増加し、対応困難事例で各部署が資源を持ち寄ることも増え、学生支援業務における連携・協働体制が整備、強化された。

このように、複数の部署・教職員が関わり合ってグループプログラムを開催することは、保健管理センターや学生相談機関単独での開催では得られない業務発展への寄与を実感した。

4. おわりに

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スキルアップグループセミナーの概要とその効果について報告した。本セミナーは，平成27年度からの取り組みであり，プログラム内容，実施期間，広報の方法など，学生の心理・社会的発達支援や予防教育の充実に向けて，更なる改善，発展を目指す所存である。そして，本セミナーに関わる部署，教職員が増えていくことで，情報交換や連携体制構築の契機が増え，学生支援体制の強化と支援風土の醸成に寄与できる。今後も，本セミナーを継続していく予定である。

【参考文献】

- 1) 岐阜大学保健管理センター年報第39号（平成26年度），岐阜大学保健管理センター，平成28年2月発行
- 2) 早坂浩志(2010). グループを対象にした取り組み，日本学生相談学会編 学生相談ハンドブック，学苑社，190-195.
- 3) 生涯健康を目指した学生健康支援プログラム-生涯健康教育の推進と健康支援の充実-活動報告書，岐阜大学，平成23年3月11日発行
- 4) 加賀博(2014). 改訂版社会人基礎力，公益財団法人日本生産性本部生産性労働情報センター
- 5) トレーナー養成標準プログラムテキストブック Version2，日本ピア・サポート学会監修
- 6) 嶋田洋徳，坂井英敏，菅野純，山茂雄(2010). 人間関係スキルアップワークシート，学事出版

(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

Report of Skill-up Group Seminar 2015 in Gifu University

-A Collaborative Program for Student Support-

Ryo Horita^{1, 2}, Akihiro Nishio^{1, 2}, Koju Funakoshi³, Rinko Ishigaki¹,
Hidetaka Iwata⁴, Noriko Kato⁴, Miwako Hattori⁴, Mayumi Yamamoto^{1, 2, 5}

1. Health Administration Center
2. Gifu University Hospital
3. Support Room for Student with Disabilities
4. Employment Support Office
5. United Graduate School of Drug Discovery and Medical Information Sciences,
Gifu University

Abstract

In 2015, Health Administration Center conducted a “Skill-up Group Seminar” as a student support initiative in collaboration with Support Room for Student with Disabilities and Employment Support Office. The seminar had three programs: “Expressiveness Lesson with Theatricalism,” “Mind and Body Relaxation,” and “Brush Up on Social Skills” and a total of 47 students participated. The seminar contributed towards psychological and social development of students and crisis prevention. Moreover, the seminar provided the staff and faculty with an opportunity for information exchange, set up a system encouraging cooperation, and created an environment conducive student support.

Key Words : group program, student support, collaboration, information exchange