

2004年度びわこ成蹊スポーツ大学学生相談室活動報告

びわこ成蹊スポーツ大学学生相談室

Report on Counseling College Student-Athletes in Biwako Seikei Sport
College Counseling Room in 2004.

Biwako Seikei Sports College counseling room

Abstract

The purpose of this report is to review the activities in the 2004 fiscal year of the counseling room of Biwako Seikei Sports College and to clarify the issues confronting the counseling room in the coming fiscal year. The report began with to investigate mental and physical conditions of our students making use of personality inventory UPI. The results were as follows: sophomore and female students were more uneasy than other university students on both sides of mental and physical conditions. In interviews from students that have high UPI score (more than 30 points), checked item (No, 25 want to die) and in want to counseling, problems mainly were insisted on adjustment about their competitive environments, anxiety about their future and so on. Furthermore these were the same problems as clients have.

Backed by these findings, the report identifies two key issues for the coming fiscal year, namely 1) the development of a counseling system suited to the University's system and 2) the provision of educational and informative activities for students aimed at supporting and promoting physical and mental health.

和訳文

本報告の目的は2004年度びわこ成蹊スポーツ大学学生相談室の活動を振り返り、次年度の課題を明確にすることである。はじめにUPIを用いた心身の状態の調査を行った。その結果、2年生ならびに女子学生の心身両面での状態が懸念された。高得点者(30点以上)、No.25「死にたくなる」にチェックした者および面談を希望する者との面接では、主として競技環境についての適応の問題や将来についての不安等が主張された。さらに、これらは自発来談者の問題と同じものであった。

これらの報告を踏まえて次年度の課題としては、1)大学の体制に対応した相談システムの構築、2)心身の維持・増進を目指した学生への教育・啓発的活動の展開、の2点が挙げられた。

1. はじめに

生きにくい現代を反映するかのように、書店には生き方を指南する本が溢れ、心療内科の予約はいつも一杯、そして、大学の学生相談室を訪れる学生も年々増加傾向にあるようである(三浦ら1999, 中込2004)。

ところで、スポーツ競技者は「明るい」「さわやか」「しっかりしている」など、健康的なイメージを持つ者として捉えられることが一般的であるが、競技者としての彼らの不安や緊張は「(彼らの)存在そのものを揺るがすほどのプレッシャーである」と中込(2004)も述べているように、実験等ではわかりしれないものがあるのだろう。そして自己の存在そのものを揺るがすほどのプレッシャーの中での身体活動は、同時に“こころ”も揺さぶることとなり、内面的な問題が表出されやすい状況にあるともいえる。

メンタルトレーニングに代表される、競技者への心理的サポート体制は充実されつつあるが、摂食障害や負傷頻発等の事例からは、競技場面のみならず、日常的な心理サポートの必要性は容易に理解できる。しかしながら、実際にサポートを行なうにあたり、彼らの抱く悩みや心理的問題を十分に把握しない状況では、彼らへのカウンセリングは進展しないのも事実である。

そこで、本報告では本学学生相談室の開設にあたり、本学学生の精神的健康度の実態把握を中心に本年度の活動報告を行なうものである。

個々の学生の抱える問題の発見やその理解とともに、学生全体の精神的健康度の実態を明らかにすることは、今後、学生相談室としてより効果的なサポートシステムを構築するための基盤となるものと思われる。

2. 精神健康度のスクリーニングテストについて

1) UPIとその実施について

本学学生の精神健康度の実態を把握するため、これまでも多くの大学の学生相談室において精神衛生スクリーニングテストとして採用されているUPI (University Personality Inventory) を実施した。UPIは60項目のチェックリストからなる精神健康調査である。短時間(30分程度)で実施できることや、数量化の容易なことから多くの相談機関で精神衛生スクリーニングテストとして用いられてきた(表1参照)。

各項目は心身の様々な症状で構成されており、回答者は症状の有無を、×の2件法で回答する。調査時期は、2年生は2004年1月14日、1年生は同年7月12日に集団で実施した。

2) 分析

UPIを受検した1, 2年生403名(男子254名, 女子149名)を分析の対象とした。これは全学生のおよそ87%である。

各項目において をつけたものを1点, ×をつけたものを0点として、ライスケールの4項目(No.5 “いつも調子が体の調子がよい”; No.20 “いつも活動的である,” No.35 “気分が明るい”, No.50 “よく他人に好かれる”)を除いた56項目の合計点をUPI得点とした。(ライスケールについては表1の項目番号に*を付して示してある。)したがってUPI得点は、合計得点が高いほど精神的健康度は低いことを示すものとなる。

3) 結果と考察

各学年・男女別の平均値と標準偏差を表2に示す。

どちらの学年においても女子の得点が男子を上回るという結果であった。土屋ら(2002, 2004)による他の体育系大学での新入生男子

表1 UPI質問項目

- | | | | |
|---------------------|-----|---------------------|-----|
| 1. 食欲がない | | 31. 赤面して困る | |
| 2. 吐き気、胸やけ、腹痛がある | | 32. どもったり、声がふるえる | |
| 3. わけも無く便秘や下痢をしやすい | | 33. 体がほてったり、冷えたりする | |
| 4. 動悸や脈が気になる | | 34. 排尿や性器のことが気になる | |
| 5. いつも体の調子がよい | (*) | 35. 気分が明るい | (*) |
| 6. 不平や不満が多い | | 36. 何となく不安である | |
| 7. 親が期待しすぎる | | 37. 独りしていると落ち着かない | |
| 8. 自分の過去や家庭は不幸である | | 38. ものごとに自信をもてない | |
| 9. 将来のことを心配しすぎる | | 39. 何事もためらいがちである | |
| 10. 人に会いたくない | | 40. 他人に悪くとられやすい | |
| 11. 自分が自分で無い感じがする | | 41. 他人が信じられない | |
| 12. やる気が出てこない | | 42. 気をまわしすぎる | |
| 13. 悲観的になる | | 43. つきあいが嫌いだである | |
| 14. 考えがまとまらない | | 44. ひげ目を感じる | |
| 15. 気分に波がありすぎる | | 45. とりこし苦労をする | |
| 16. 不眠がちである | | 46. 体がだるい | |
| 17. 頭痛がする | | 47. 気にすると冷汗がやすい | |
| 18. 首すじや肩がこる | | 48. めまいや立ちくらみがする | |
| 19. 胸がいたんだり、締め付けられる | | 49. 気を失ったり、ひきつけたりする | |
| 20. いつも活動的である | (*) | 50. よく他人に好かれる | (*) |
| 21. 気が小さすぎる | | 51. こだわりすぎる | |
| 22. 気疲れする | | 52. くり返し確かめないと苦しい | |
| 23. いらいらしやすい | | 53. 汚れが気になって困る | |
| 24. 怒りっぽい | | 54. つまらぬ考えがとれない | |
| 25. 死にたくなる | (*) | 55. 自分のへんな匂いが気になる | |
| 26. 何事も生き生きと感じられない | | 56. 他人に陰口を言われる | |
| 27. 記憶力が低下している | | 57. 周囲の人が気になって困る | |
| 28. 根気が続かない | | 58. 他人の視線が気になる | |
| 29. 決断力が無い | | 59. 他人に相手にされない | |
| 30. 人に頼りすぎる | | 60. 気持ちいが傷つけられやすい | |

表2 UPI受検者数ならびに得点の平均値(M)と標準偏差(SD)

学年	男子	女子	全体
1年	N 139	N 73	N 212
	M 8.18	M 11.84	M 9.44
	SD 6.07	SD 9.77	SD 7.75
2年	N 115	N 76	N 191
	M 9.70	M 14.32	M 11.54
	SD 7.94	SD 9.17	SD 8.74

の平均(7.94および7.93点), および女子の平均(9.11および12.01点)を踏まえれば, 本学の新入生については他の体育系学生と比較して, 精神健康度の比較的低い集団であるといえる。

2年生については, 上述の他大学の平均(男子6.44および5.69点, 女子12.34および9.83

点)と比較してもかなり高いことから, 精神的健康度は低いといえる。

この原因としては, 本学が開学間もない, 2年次までのみの学生構成であることが考えられる。何もかも初めてづくしの彼らにとって, 上級生の不在は次年度以降の自身についての適切なモデルの不在を意味するものと思われる。自分自身の「近い未来図」を描くことが困難で不安な状況が得点に反映されていることが考えられる。その一方で, 在学中や卒業後のモデルケースあるいはデータといったものが何もない“一期生”として入学した彼らは開拓者精神に富んだ, 好奇心の強い, 意欲的な集団であることも想像され, 今後の心理サポートの必要性が強く感じられるとこ

るである。

4) 呼び出し面接について

項目番号25“死にたくなる”に をつけた者(18名), 相談希望欄への記入者(55名), およびUPI高得点者(30点以上, 11名)については文書で相談室を広告し, 来談を呼びかけた。そのうち, 来談に応じた25名について10~30分程度の面接を行なった。

この後も継続して来談した者は5~6名あったが, 多くは以下に示すような問題を訴えていた。

怪我による競技継続の悩み(2名)

今後どのように競技に関わっていけばいいのかわからない, 等。

競技環境についての悩み(3名)

1人, あるいは少人数での競技継続の不安。指導してもらえないことへの不満, 施設・設備等への不満, 等。

環境の変化についての悩み(5名)

下宿生活の困難さ, クラブとバイトとの両立に関する悩み, 等。

大学・クラブへの適応に関する悩み(4名)

自分とは考え方が異なるクラブだった, クラブ内で待遇が異なる, 事務手続き等の制度や大学への要望に対する回答についての不満, 等。

将来についての悩み(4名)

卒業後の就職についての不安, 資格取得等についての悩み, 等。

自分の性格についての悩み(15名)

自分に自信がない, 友だちがいない, 対人距離がうまくとれない, 自分を出せない, 等。

クラブでの対人関係についての悩み(5名)

上級生・同級生からのいじめ 疎外感, 等。

この他, 自覚する問題がないと答えた者が5名であった。

以下に訴えの多かった問題について事例的に提示する(注)

<事例1>

自分の思っていることをはっきり言いたいけど, 仲間はずれになりそうで言えない。いつも同じクラブの子と一緒にいないと仲間はずれにされているみたいに思われるので1人になれない。クラブでは人に気を遣いながらプレーしている。そのため, 以前のような競技への意欲は薄れてきている。今の自分はこうなりたいと思っている自分とは全く違う。そんな自分がたまらなく嫌になるときがあるが, 今は我慢してやっていくしかない。

<事例2>

競技をすることと資格がとりたくてこの大学へ入ったが, 自分が思っていたものとはかなり違っていた。今は競技を一生懸命やっているが, このまま競技ばかり続けていて, 将来自分の就きたい職業につけるのかとても不安になる。高校時代の友だちは資格を取ったりして着々と準備を進めているのに, 自分はこのままクラブばかりしていいの? 今, 何をどうしていったらいいかわからない。

<事例3>

みんなにうまく溶け込めない。いつも独りでいる感じ。寂しい。無理をして友だちの輪に入っても, 何となく浮いてしまう。高校の頃のような仲の良い友だちができない。人と一緒にいるとすごく疲れる。

以上のように訴えはさまざまであり, その多くは一過性のもと思われるが, これらは自発来談者の相談内容, および他の体育系大学における相談室来談者の相談内容(鈴木ら(2001), 土屋ら(2002, 2004))ともほぼ一致していた。来談に応じた者はごく少数ではあったが, 文書等で相談室の存在を強くアピールしたことは, 今後の学生生活においてトラブルが生じた折の来談行動の可能性を考えると, スクリーニング機能は果たしているものと考えている。

3. 相談活動について

1) 来談件数

来談者の月別面接回数と来談者数を表3に示す。

週2日、それぞれ午後4時間ずつの開室時間で、面接回数の合計64回、来談者合計46名であった。

2) 自発来談者の主訴と相談内容

自発来談者10名の主訴と面接を重ねる中で示された相談内容(複数)と件数を分類したものを表4に示す。14件の主訴がその後の面接を重ねる中で17件へと広がりがみられた。また相談内容の分類の中では、“競技に関すること”が最も多く、体育系学生特有の傾向であった。しかし、その後の面接経過の中で示された相談内容では、“精神的なこと”や“将来のこと”等が出現しており、彼らもま

表3 月別面接回数と来談者数

月	面接回数(回)	来談者数(人)
2月	2	1
3月	2	1
4月	16	13
5月	10	7
6月	6	3
7月	7	7
10月	11	8
11月	6	3
12月	4	3
計	64	46

表4 主訴と相談内容

相談内容	主訴件数 (件)	面接経過中の 相談内容(件)
1. 精神的なこと	5	4
2. 身体的なこと	1	2
3. 競技に関すること	7	4
4. 将来のこと	1	4
5. 家族のこと	0	3

*相談内容については1人で複数の該当項目がある。

た一般学生と同様に青年期の発達課題に直面している様子が伺える。卒業後の進路等、現在の厳しい社会状況は、彼らのアイデンティティ確立の困難さに拍車をかけていることが容易に想像される。

ところで、学生相談室はあくまでも本人の自由意志による自発来談が原則である。その意味では自発来談を促すような、学生への教育・啓蒙活動(ガイダンスやセミナー等)を行なうことも、今後の相談室活動において必要不可欠であると考ええる。

そして平木(1994)の述べるような発達促進的機能、治療的機能、また仲介的機能を臨機応変に、意識的に果たしていくことが今後の相談室の役割であると考ええる。

4. まとめならびに今後の課題

びわこ成蹊スポーツ大学生の精神健康度の実態を調査するため、403名にUPIを実施した。その結果、女子学生に精神健康度の低いこと、および、一期生である2年生の精神健康度が総じて低いことが示された。

また、相談室の呼びかけに応じた来談者との面接では、所属部内での人間関係の困難さ(言いたいことが言えないことや、いつも一緒に行動することの苦痛さ)や卒業後の将来への不安、大学生活への不適応等が訴えられた。さらに、こうした悩みの内容は相談室への自発来談者のものと同様であることが明らかになった。

今後は、自発来談を促すようなガイダンスやセミナー等の教育・啓蒙活動の主催や発達促進的、治療的、仲介的といった機能を臨機応変に果たしていくことが相談室の役割であると考ええる。

引用・参考文献

- 1) 平木典子：学生相談室の構築に向けて．学生相談 理念・実践・理論化 ，都留春夫監修，小谷英文，平木典子，村山正治編，星和書店，219-228，1994.
- 2) 三浦まゆみ，橋 玲子，森本芳典他：大学生の気質の変化と問題意識；大学生のUPI健康調査結果でみられた11年間の変化と面接調査の結果から，新潟大学保健管理センター紀要，第7巻，36-41，1999．
- 3) 中込四郎：アスリートの心理臨床，道和書院，2004．
- 4) 中込四郎：競技者の心性と競技者性格，臨床心理学，第4巻3号，308-312，2004.
- 5) 鈴木 壮，山本昌輝，廣瀬幸市，土屋裕睦：2000年度／大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリಂಗルーム活動報告，大阪体育大学紀要，第32巻，137-147，2001.
- 6) 土屋裕睦，鈴木 壮，山本昌輝，廣瀬幸市：2001年度／大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリಂಗルーム活動報告，大阪体育大学紀要，第33巻，57-67，2002
- 7) 土屋裕睦，山本昌輝，廣瀬幸市，高橋幸治，樋口幸代：2002年度／大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリಂಗルーム活動報告，大阪体育大学紀要，第35巻，157-171，2004．

注) 本報告で取り上げている事例については，プライバシーの保護を考慮し，事例の本質を変えない程度に改変してまとめたものである。

本報告は奥田愛子（学生相談室非常勤カウンセラー）が執筆を担当した。