

## 2006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 the Biwako Seikei Sport College Counseling Room in 2006.

Biwako Seikei Sport College Counseling Room

#### Abstract

The purpose of this report is to review the activities in the 2006 fiscal year of the counseling room of Biwako Seikei Sport College. The report begins with investigating mental and physical conditions of our students making use of personality inventory – UPI (University Personality Inventory). The results were as follows: 1) female students were more higher scored group than male students, 2) freshman students were more uneasy than other university students regarding both mental and physical conditions.

It then proceeds to report some impressions in counseling activities from the counselor and describes the educational and informative activities it offers students. Backed by this series of findings, the report was discussed in regards to ways in which a counseling room can offer university athletes services to help them effectively.

Key words : Counseling Room, Biwako Seikei Sport College, UPI (University Personality Inventory)

## 1. はじめに

2006年度びわこ成蹊スポーツ大学（以下「本学」）学生相談室の活動報告を行う。活動報告の作成により、自己点検および評価を行う中で、本学相談室の課題は以下のようであった。

- 1) 潜在的な来談希望者に応えられるような相談体制の再検討
- 2) 体育系大学での学生相談室の機能や役割の模索、および独自性の確立

上記の課題への対応を含めた活動報告を以下に示す。

## 2. 精神健康度のスクリーニングテストについて

### 1) University Personality Inventory（以下「UPI」）とその実施について

精神健康度のスクリーニングテストとして例年採用しているUPIを本年度も実施した。調査時期は各学年とも6～7月であるが、4年生については就職活動等で回収率が低かった。次年度以降は4月のオリエンテーション等の早期に実施するよう徹底したい。

UPIは60項目のチェックリストで構成されており、ストレス反応の有無から精神健康度を測定するものである。短時間（15～20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スクリーニング検査として用いられている。各項目は心気症状、脅迫症状、対人関係障害等、心身の様々な症状についての項目で構成されており、被験者は症状の有無を○、×の2件法で回答するものである。

本学においても、昨年度までは上記の回答方法（○×式）を採用してきたが、得点集計をより速く行い、問題を抱える学生にできるだけ早く対応するために、西野・土屋（2000）によって得られた知見をもとに、症状のある項目のみ○をつける方法で回答を求めた。

### 2) 分析

UPIを受検した1, 2, 3, 4年生 695名（男子450名, 女子245名）を分析の対象とした。ライスケールを除く56項目について、○をつけたものを1点としてUPI得点を算出した。（ライスケールは表1の項目番号に\*印を付けて示してある。）したがって、UPI得点は、高い得点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。UPI得点に関する本学学生の特徴を知るためには、他大学の結果と比較する必要がある。ただし、UPI得点は調査時期の影響があると考えられるため、同一時期に実施した他大学の結果と比較することが適切であるが、そのような報告は見られない。そのため、調査時期は異なるが、土屋ら（2005）の他の体育系大学の結果との簡単な比較を行い、本学学生のUPI得点の特徴を把握することにした。

本学での調査開始以来の結果と同様に、いずれの学年においても、女子の得点が男子を上回るという結果が示された。各学年ごとに土屋ら（2005）の他の体育系大学の結果と比較してみると、1年生では男子（6.01に対して本学8.88）、女子（9.07に対して本学11.31）といずれも高い得点傾向であった。また、2年生については男子がやや低い得点傾向を示したものの（6.51に対して本学6.35）、女子については高い得点傾向を示した（9.93に対して本学11.11）。そして、3年生では男子のやや高い得点傾向が示されたが（5.26に対して本学5.48）、女子については比較的低い得点傾向が示された（9.32に対して本学9.13）。さらに、4年生では男子（4.67に対して本学4.91）女子（7.70に対して本学10.34）ともに高い得点傾向を示した。ただし、4年生についてはサンプル数に大きな隔りがあることを記しておく。

表1 UPIテスト項目

1. 食欲がない	( )	31. 赤面して困る	( )
2. 吐気、胸やけ、腹痛がある	( )	32. だもったり、声が震える	( )
3. 便秘や下痢をしやすい	( )	33. 身体がほてったりする	( )
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. いつも身体の調子が良い	( ) (*)	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. 何事に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. 自分が自分で無い気がする	( )	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. つき合いが嫌いである	( )
14. 考えがまとまらない	( )	44. ひげ目を感じる	( )
15. 気分が波がありすぎる	( )	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. 気にすると冷汗がでやすい	( )
18. 首筋や肩がこる	( )	48. めまいや立ちくらみがする	( )
19. 胸が痛んだり、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. イライラしやすい	( )	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. 決断力がない	( )	59. 他人に相手にされない	( )
30. 人に頼りすぎる	( )	60. 気持ちが悪つけられやすい	( )

(\*) : ライスケール項目

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 133	N 60	N 193
	M 8.88	M 11.31	M 9.64
	SD 7.33	SD 7.32	SD 7.41
2年	N 118	N 77	N 195
	M 6.35	M 11.11	M 8.23
	SD 6.52	SD 8.24	SD 7.61
3年	N 163	N 76	N 239
	M 5.48	M 9.13	M 6.64
	SD 6.32	SD 7.97	SD 7.10
4年	N 36	N 32	N 68
	M 4.91	M 10.34	M 7.47
	SD 5.00	SD 8.43	SD 7.35

以上のことから、いずれの学年も他の体育系大学に比べて、本学学生の方が高い得点傾向にあった。特に、女子においては一般の女子学生 (16.6点) よりも低い得点傾向にあるものの、他の体育系大学と比べて高い得点傾向をもつ集団であることが確認された。今後は、UPIテスト項目の特徴を生かして学生の多愁訴の内容を把握し、各々の訴えの傾向に応じた対応を行っていくためにも、チェックされた項目について検討を加えることが必要であると考えている。

#### 4) スクリーニングテスト後の対応について

UPIについて、上述の西野・土屋 (2000)

で得られた因子構造や高得点者抽出基準についての知見をもとに、“死にたくなる”等の特定項目への回答状況を考慮してスクリーニングを行った。本年度の該当者は17名であった。これらの学生には、相談室より本人に直接連絡し、本人が希望すれば来談を呼びかけた。また、UPIテスト用紙に設けた相談希望欄への記入者（相談希望者）には本人の希望する連絡方法を記入してもらい、後ほど相談室より出来る限り早く対応した。なお、本年度の相談希望者は6名であった。

### 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47回、来談者合計29名であった。相談申し込みについては、相談室へ直接来室あるいは電話するか、またはメールで行うことになっているが、電話での申し込みはなかった。また、直接来室する者もごくわずかであり、大多数がメールによる申し込みであった。来談件数を月別に見てみると、4月から7月、および10月に来談件数が多いものの、新入生の来談は見られなかった。先

表3 月別面接回数と来談者数

月	面接回数(回)	来談者数(人)
4月	8	5
5月	6	5
6月	8	5
7月	7	4
10月	7	4
11月	3	1
12月	4	3
1月	4	2
計	47	29

注1) 長期休暇中(2月1日～4月9日、7月31日～9月30日および12月21日～1月9日)は閉室している。

2) 1月は1月22日時点での数値を示す。

ほどのスクリーニングテストにおける新入生の高得点傾向を踏まえると、新入生の中にも潜在的な相談希望者がいるものと考えられる。今後はスクリーニングテストを年度早期に行うこと、および新入生オリエンテーション等における相談室の広報活動を徹底していかなければならないと思っている。

#### 2) 自発来談者の主訴と相談内容

自発来談者の主訴、および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。主訴と相談内容で最も多かったのは「精神的なこと」および「競技に関すること」であった。精神的なことを主訴として来談する学生が多いものの、面接を重ねていく中で、訴えの内容が、競技場面での出来事を通して語られ始め、そこでの相談内容にすりかわっていく者もみられた。

#### 3) 相談活動についての所感

2006年度の相談活動の中で感じたことを以下に述べる。

前年度の来談者のうち、本人の希望によりフォローアップを行ったケースが1件あった。また、前年度からの継続来談者は3件あったが、いずれも夏までに終結あるいは、終わりを告げないものの連絡がなく来談しなくなったケースであった。本年度からの来談者は4～5回の面接で終結するケースが多く、

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	7	2
2. 身体的なこと	2	0
3. 競技に関すること	3	5
4. 将来・進路のこと	0	2
5. 家族または経済的なこと	1	2
6. その他	0	0

\*相談内容については1人で複数の該当項目がある。

継続来談となったケースは2ケースのみであった。さらに、長期の中断と来談を繰り返すケースがみられた。これらのことから、長期休暇を越えて来談を継続しない、または、継続できないケースの多いことを感じていた。この理由については、筆者のカウンセラーとしての力量もあろうかと思うが、来談者の直面する問題について、彼らに一応の解決が見られた等、いろいろと考えられるが、来談者がそれまで考えないで過ごしてきた（考えたくなかった）自己の問題に取り組むことを避ける防衛的な態度も考えられる。つまり、短期で終結する来談者の多くは、クラブあるいは競技の継続や就職活動などでの迷い等、主訴となっている表面的な問題について面接を重ねていくうちに、“自分がどうあるべきか”といった、掘り下げたくない問題にまで踏み込みそうになると、それを避けるために来談を終結あるいは中断してしまうのかもしれない。（もちろん、来談者はこうした思いを意識することなく、無意識のうちにしているのであるが。）来談者は、表面的な問題に取り組みながら、自身のあり方を問うような内面的な問題へも同時にとりかかることで自己の変化（変容）を経験することとなる。しかしながら、こうした内面的な問題にとりかかるためには、それなりのこころのエネルギーを必要とする。つまり、問題への取り組みに耐えうるこころの育ちが伴っていなければならない。そういう意味では、内面的な問題への取り組みは、各個人にとって“適当な時期”に行われるべきである。今後はさらなる啓蒙活動を通して、“適当な時期”に訪れた学生にはいつでも対応できるような相談室でありたいと考えている。

継続来談者については、人間関係のしんどさを訴えて来談したケースがあった。当初の面接では、日常生活での自分自身の態度や行動特徴についての振り返りがなされていたのだが、次第にそれは競技場面での振り返りへとすりかわっていった。面接回数が進み、

自分自身の特徴—長所や短所およびクラブや競技場面で自分に必要なこと—が詳細に語られ、本人の在り方が明らかになっていくにつれて、現実の生活にも変化の兆しが見え始めた。

学生たちにとって、相談室はまだまだ敷居の高い場所のようである。しかしながら、彼らが生きていく中で自身の問題に直面したときには、相談室が頭の片隅に記憶されており、いつでも訪れることのできる場所でありたいと考えている。

#### 4. 学生に対する教育・啓蒙活動

##### 1) 学生に対するガイダンス

UPIテストの実施時に、カウンセラーの紹介や学生相談室の場所や開設日時、申し込み方法等、学生相談室の活動紹介を行った。

##### 2) 広報活動

学内掲示板に学生相談室のポスターを掲示した。また、本相談室の活動や「カウンセリング」の意義などを紹介するために学生課発行の“学生課だより”への執筆を行った。（本年度は3回発行）

#### 5. まとめ

以上のように2006年度の本学学生相談室の活動報告を行った。

UPIテストの結果からは、女子学生における多愁訴の集団のあることが確認された。そして、新入生に高得点傾向が見られることから、問題を抱えた学生の早期発見のためにも、今後はスクリーニングテストの早期実施を徹底したい。

また、自発来談者に短期の終結および中断のケースが多かったことから、来談者の多くは直面する問題の解決を通して、自己のあり方といった、自身のより深い問題へのさらなる取り組みへは本能的に防衛的な態度を示しているものと思われた。しかしながら、こうした問題への取り組みには、各個人に“適

当な時期”があること、そして競技者が自己の内在する問題へ取り組むことは、いっそうの心理的な成長をもたらすと同時に、競技からの一時的な撤退あるいは引退を引き起こすことにもなりかねない。今後は、学生が自身の問題に直面したときには、相談室が頭の片隅に記憶されており、いつでも訪れることのできる場所でありたいと考えている。

## 6. 文献

中込四郎 (2004) アスリートの心理臨床. 道和書院: 東京.

中込四郎 (研究代表者) (2004) 「こころと身体」の臨床スポーツ心理学研究. 平成13年度～平成16年度科学研究費補助金 (基盤研究B (1))

研究成果報告書.

岡 伊織・山崖俊子・佐々木由利子 (2006) 大学生精神医学的チェックリスト (UPI) における津田塾大学生の28年間にわたる変化. 学生相談研究, 26: 233-242.

土屋裕陸・山本昌輝・廣瀬幸市・高橋幸治・今掘美樹 (2005) 2003年度/大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告. 大阪体育大学紀要, 36: 121-136.

山田和夫 (1975) 大学生精神医学チェックリストについて, 徳田良仁・小林 司編 学校精神衛生の展望: 東京, pp.43-57.

本報告は奥田愛子 (学生相談室非常勤カウンセラー) が執筆した。