

学生相談の心理教育プログラムに関する文献的研究

ーライフスキルの観点からー

横山 孝行*

A review of the psycho-educational program in student counseling:
From the perspective of life skills

Takayuki Yokoyama *

The purpose of this study was to review the content of the psycho-educational programs in student counseling from the perspective of the life skills, and to consider development and implementation of the life skills program in student counseling. Those programs were related to self-awareness, effective communication, coping with stress, empathy, interpersonal relationship skills, coping with emotions and creative thinking.

There are four recommendations for further psycho-educational program development and implementation in student counseling. 1) It is necessary to develop and implement the programs of ten life skills including decision making, problem solving and critical thinking. 2) Every program should include self-awareness and effective communication. 3) It is necessary to develop assessment tool to measure student's life skills. 4) It is very important to conduct program evaluation to prove the program effectiveness

問題と目的

学生相談機関の活動（業務）は①援助活動、②教育活動、③コミュニティ活動、④研究活動の4つに分類できるという¹⁾。学生相談機関の教育活動とは「学生の心理社会的知識、社会的スキル・コミュニケーションスキルの学習の促進を目的とした教育的プログラムを、学内の他の部署と協働して、あるいは学生相談機関自身の企画によって実施する活動」といわれている。全国の856の学生相談機関の取組を調査した研究では、524の機関で学生を対象に様々な内容の教育活動が行われていることが明らかになっている²⁾。その教育活動として、ストレスやメンタルヘルスなどの講演会、相談機関主催のセミナーやワークショップ、心理療法的グループなどが行われている²⁾。また、学生相談機関が主催して行われた41の心理教育プログラム（以下、プログラム）の“目的”を内容分析した結果、「自己理解」や「コミュニケーション能力向上」「対人関係」

などに分類された。そして、それらの目的が世界保健機関（World Health Organization ; WHO）が提唱しているライフスキルの概念と、一部重なっていることが報告されている³⁾。

ライフスキルとは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義された心理社会的能力である⁴⁾。個人が身体的、精神的、社会的に健康的な行動を選択できるようになるためには、学校や家庭、職場、コミュニティで健康についての情報提供や教育を行い、ライフスキルを高めていくことが必要だといわれている⁴⁾。特に学校は多くの青少年が所属した永続的な組織であり、プログラム開発の経験を積み重ねることができるため、学校でのライフスキル教育が最善だという⁴⁾。また、特定のライフスキルを育成する方法より、ライフスキルを包括的に育成の方が健康的な行動を促し、問題行動を減らす効果があると考えられている^{4) 5) 6)}。学生がライフスキルを包括的に獲得することで、健康的な行動

* 東京工芸大学学生支援センターカウンセラー
2010年9月15日 受理

を身に付け、様々な問題を予防できることは、学生生活や卒業後の生活を送る上で有効なことである。

これまで多くの実践者によって様々なプログラムが行われてきたが、プログラムの概念や手法は確立されているとはいいい難く、スキル育成が包括的に行われていないのが現状だと推測される。そこで本研究では、2つの研究目的を設定した。①過去5年間のプログラム実践の先行研究を基に、日本の学生相談機関におけるプログラムの内容をライフスキルの観点から概観する。②①をふまえて、今後、学生相談機関でライフスキルを包括的に育成するプログラムの開発・実践について考察する。

方法

本研究ではプログラムを「正課外教育の一環として、学生の小集団を対象に、学生相談機関の者が実施した教育的な取組」とした。文献は『学生相談研究(第26号～第29号)』『日本学生相談学会大会発表論文集(2005年度～2010年度)』の中で、プログラムの内容の構成が明記されている27の実践論文を選定し、25のプログラムを対象とした。

ライフスキルの概要はWHOの10のスキル^{4) 6)}を参考にした(表1)。具体的には①自己意識、②共感性、③効果的コミュニケーション、④対人関係ス

表1 WHOによる10のライフスキルの概要^{4) 6)}

スキル	概要
自己意識	自分自身、自分の性格、自分の長所と弱点、したいことや嫌いなことを知る能力。自己意識を育てることによって、どんな時にストレスあるいはプレッシャーを感じるか知ることができる。自己意識は、効果的なコミュニケーションや人間関係だけでなく、他者への共感性を育てるのにも不可欠であることが多い ⁴⁾ 。自尊心や信頼感を構築。目標設定。自己評価、自己アセスメント、自己モニタリング ⁶⁾ 。
共感性	自分がよく知らない状況に置かれている人の生き方であっても、それを心に描くことができる能力。共感性があれば、自分とはまったく異なった人を理解し、受け入れることが可能となり、たとえば民族的あるいは文化的に異なった状況においても社会的相互関係を改善することができる ⁴⁾ 。他者のニーズや状況を知らうとし理解する能力。また理解したことを表現する能力 ⁶⁾ 。
効果的コミュニケーション	私たちの文化や状況にあったやり方で、言語的にまたは非言語的に自分を表現する能力。これは意見や要望だけでなく、欲求や恐れを表明できることであり、必要な時にはアドバイスや助けを求められることを意味している ⁴⁾ 。積極的傾聴、交渉と葛藤のマネジメント、アサーティブスキル、断るスキル ⁶⁾ 。
対人関係スキル	好ましいやり方で人と接触することができる。このスキルは、私たちの精神的・社会的健康にとって重要な友人関係を築いたり、維持することを可能にする。また、社会的支援の重要な源である家族との良い人間関係を保つことができる。そしてまた人間関係を建設的なやり方で解消する(別れる)ことを可能とする ⁴⁾ 。協力とチームワーク、アドボカシースキル ⁶⁾ 。
ストレスへの対処	生活上のストレス源を認識し、ストレスの影響を知り、ストレスのレベルをコントロールすることである。これは、たとえば物理的環境やライフスタイルを変えることによって、ストレス源を少なくすることを含む。あるいはまた、避けられないストレスによる緊張が健康問題に進展しないように、リラックスする方法を学ぶ ⁴⁾ 。タイムマネジメント、ポジティブシンキング ⁶⁾ 。
情動への対処	自分や他者の情動を認識し、情動が行動にどのように影響するかを知り、情動に適切に対処する能力。怒りや悲しみのような強い情動はもしこれらに適切に対処しない場合、健康にとって好ましくない影響を及ぼす ⁴⁾ 。アングーマネジメント、悲嘆や不安感への対処。喪失感やトラウマを処理 ⁶⁾ 。
意志決定	生活に関する決定を建設的に行うための助けとなる。健康に関する行動について、青少年がさまざまな選択肢と各決定がもたらす影響を評価し、主体的な意志決定を行えば、好ましい健康上の結果を得ることができる ⁴⁾ 。情報収集スキル ⁶⁾ 。
問題解決	日常の問題を建設的に処理することを可能にする。重要な問題を未解決のままにしておくと、精神的ストレスや身体的緊張を引き起こす ⁴⁾ 。問題解決のための代替案を決める ⁶⁾ 。
創造的思考	どんな選択肢があるか、行動あるいは行動しないことがもたらすさまざまな結果について考えることを可能とし、意志決定と問題解決を助ける。私たちは、創造的思考によって、直接経験しないことについても考えることができるし、問題がとくに存在しなくても、また意志決定を下す必要がなくても、毎日の生活状況に対して適応的に、また柔軟に対応することができる ⁴⁾ 。
批判的思考	情報や経験を客観的に分析する能力。批判的思考によって、価値観、仲間の圧力、メディアなどのような人々の態度や行動に影響する要因を認識し、評価することが可能となり、健康に寄与しうる ⁴⁾ 。態度や価値観、社会規範、信念、またはこれらの影響を分析する。情報や情報源を明らかにする ⁶⁾ 。

キル、⑤ストレスへの対処、⑥情動への対処、⑦問題解決、⑧意志決定、⑨創造的思考、⑩批判的思考である。プログラムの目的や構成されている小プログラム、参加者の感想、実践者の考察から、そのプログラムの内容はどのようなライフスキルに関連しているか検討した。なお、プログラム名、およびプログラムやエクササイズ、セッションなどの呼称は原文のまま提示する。

結果と考察

1. 各プログラムの概要とライフスキルとの関連

『カードソート法による価値分析』⁷⁾は様々な価値観が書かれたカードを取捨選択し、生きていく上での自己の価値観を振り返り、今後の人生をどのように過ごしたいかを描かせるプログラムである。また、5～6人のグループで互いに自己の価値観について自己開示し、他者の価値観も見つめ、自己理解と他者理解を深める。自己の価値観を振り返る内容は「自己意識」に、他者の価値観も見つめる内容は「共感性」に関連した内容である。

『交流分析を用いたグループワーク』⁸⁾はE. Berneによって提唱された交流分析理論を取り入れ、自己および対人関係への気づきを促進することを目標としたプログラムである。基礎コースではエゴグラムを用いて自我状態の分析ややりとり分析を行い、アドバンスコースではゲーム分析などを行う。エゴグラムを通して自我状態の分析は自己の気づきを促進する内容であると考えられるため「自己意識」に関連している。やりとり分析は言葉や非言語メッセージを使って刺激と反応を取り交わす交流を自我状態に基づいて分析すること⁹⁾から「効果的コミュニケーション」に関連した内容も含まれている。

『内田クレペリン検査によるキャリア支援』¹⁰⁾は就職のための自己分析セミナーである。内田クレペリン検査と簡易職業アンケートを実施し、その結果から行動特徴や興味領域、性格傾向、価値観などを学生にフィードバックする。これらは、自己について理解を深める内容であるため、「自己意識」に関連した内容である。

『SGE（構成的グループエンカウンター）とSST（ソーシャルスキルトレーニング）を折衷したグループワーク』^{11) 12)}は、人間関係の促進を目

指したプログラムである。このプログラムは複数のエクササイズから構成されている。その中の一部の、“自分が思っている自分”と“他人が見ている自分”の一致度や差を確認し自己理解を深めることをねらいとしたエクササイズは、「自己意識」と関連した内容である。また、合意形成の練習と自己認知の違いの理解をねらって、課題に対してグループメンバー全員の合意によって順位を決めるエクササイズは、自己と他者の認知の違いを知るため「共感性」と関連している。さらに、視線の合わせ方や動かしかた、うなずき方など非言語コミュニケーションについて理解を促すエクササイズでは「効果的コミュニケーション」に関連した内容である。

『夏のコミュニケーション・グループ』¹³⁾は対人関係の体験を広げ、コミュニケーション能力を身に付け、自己確立への援助（心理的成長と社会性の獲得）を目的とした合宿形式のプログラムである。このプログラムは複数の心理セッションやフリーセッション、パーティーセッション等で構成されている。心理セッションの中でストレスマネジメントとアサーショントレーニングが行われており、それぞれ「ストレスへの対処」「効果的コミュニケーション」に関連した内容である。

『Who Am I?技法を用いたグループ・カウンセリング』¹⁴⁾は、自己概念を表出することで自己理解の深まり、シェアリングによって自己受容の深まりをねらいとしている。Who Am I?技法は「私は～」で始まる主語に自由記述する方法である。この方法はほぼパーソナリティの全領域に及ぶ反応が記述されるという¹⁴⁾。自己を理解する内容であるため、「自己意識」に関連した内容である。

『自分づくりワークショップ』¹⁵⁾は、自己分析とコミュニケーション・スキルの練習、他者との出会いをねらいとしている。まず、自分がこれまで興味を持ったものをリストアップして「興味関心マップ」を作成する。次にコミュニケーションの練習として、3人1組を作り、話し手・聞き手・オブザーバー役を交替しながら各々の興味関心マップを説明する。自己の興味関心を振り返らせることから「自己意識」に、コミュニケーションの練習から「効果的コミュニケーション」に関連した内容である。また、互いの興味関心マップを知り合うことや、参加した学生の感想から「他者理解が深まった」と答

えた者が少なくないため「共感性」にも関連した内容だと考えられる。

『コミュニケーション促進プログラム』^{16) 17)}はキャンパス適応促進と対人関係スキルの向上及び上級生の学内リーダー育成を目的としている。新入生は5人1組になり、学内施設の見学を出題されるクイズに協力しながら進んでいく。その後、新入生のキャンパスライフにおける不安・疑問の話し合いに、上級生がファイシリテーターとして参加し、助言などをしつつ、ともにシェアリングする。協力する内容は「対人関係スキル」に、また話し合いにより「効果的コミュニケーション」に関連した内容である。

『コミュニケーションの仕方を学ぶ: 対人関係理解のためのプログラム』^{18) 19)}は自己理解・他者理解・関係理解を目的として、複数のプログラムから構成されている。その一部の、第一印象を大切にすることをねらいとした「ぱっとみて good」というプログラムでは、自身の第一印象を知ることから「自己意識」に関連した内容である。また、いろいろと話してみることをねらいとした「サイコロメトリー」というプログラムでは、言語コミュニケーションを意図的に行うことから「効果的コミュニケーション」に関連している。さらに、グループで課題を解決するプロセスで起こるさまざまなことを学ぶプログラムの中では、グループプロセスを見る視点などを小講義で補うことから「対人関係スキル」に関連した内容だと考えられる。

『一泊アワー』²⁰⁾という1泊2日の合宿プログラムは日常生活から離れ、遊びや表現を通して未知の自分や、他者との繋がりを取り戻すことを目的としている。プログラムでは様々なアート材料を使って自己表現しシェアする「表現アートワーク」や、自然の中で体を動かしながら協力する「体を使うワーク」などが行われている。これらのワークは他者と受容、共感し合うことも目標であるという。様々な活動から未知の自分を知ることから「自己意識」に、また参加者は他者と互いに受容、共感すること²²⁾から「共感性」に関連した内容である。

『プレイバックシアター』²¹⁾はコミュニティの中で人と人とのつながりを育むことが目的である。布や楽器を使って自己表現を促すエクササイズでは「効果的コミュニケーション」に関連した内容で

ある。また、実際の体験をプレイバックシアターの中で語り、「他者が演じる自分を観ること」により問題の外在化がされ新たな気づきを得た者もいたことから、自己の理解が促進すると考えられるため「自己意識」と関連した内容である。

『グループセミナー (学生交友プログラム)』²²⁾は学生相互の交流や友達作りの支援や、大学内での適応の向上などを目的としたプログラムである。エゴグラムやYGテスト、職業興味検査などの心理検査を手がかりに自己理解を進める内容は「自己意識」に、グループ討議を通して他者との相互理解を進める内容は「共感性」に関連した内容だと考えられる。

『対人関係についてのサポートグループ』²³⁾は対人関係の練習として、複数のプログラムから構成されている。その一部の、「他者から見た自分について」は自己の理解を促進する内容だと考えられるため「自己意識」に、「視線をどこに向けるのがよいか」では非言語コミュニケーションに関する内容であるため「効果的コミュニケーション」に関連している。

『自己表現トレーニング: アサーション理論を活用して』²⁴⁾はアサーション・トレーニングを取り入れ、他者を大切にしながら自分も大切に表現するスキルを体験することを目的としている。アサーションに関する講義やロールプレイなどから構成されており、「効果的コミュニケーション」に関連した内容である。

『調整音楽療法』²⁵⁾はカタルシスやリラクゼーション、心身の活性化、神経症的な心構えや行動の変化をねらいとしている。クラシック音楽を楽な姿勢をとり、軽く目を閉じて聞く。その際、音楽、身体、思考・感情・気分には注意を向け、音楽聴取後に、グループのメンバーやセラピストと分かち合いを行う。このプログラムでは、刺激の受け止め方が本人の構えや状態によることを実感する²⁵⁾ことから「自己意識」に関連している。また、誤った緊張の調整が行われることから「ストレスへの対処」に関連した内容である。音楽調整療法では「積極的かつ受動的に注意を向ける」「できるだけ詳細に、しかも分析的にならずありのままを観察する」という矛盾を内包したような教示は多く、禅の公案にも似た正解のない教示の下で各参加者は試行錯誤すると

いう。このような取り組みは、とらわれからの解放や創造性を高めることにつながるものと思われる²⁾
⁵⁾ ため、ライフスキルにおける「創造的思考」と関連した内容だと考えられる。

『プレゼンテーション不安軽減プログラム』²⁶⁾は学生のプレゼンテーションにおける過度な緊張や不安を軽減するプログラムである。社会不安障害に対する集団認知行動療法、および、ニーズ調査の意見から考案されたプログラムで、不安の理解、リラクセーション技法習得、認知修正、対人技能訓練、現実エクスポージャーから構成されている。その中の一部のリラクセーション技法の習得は「ストレスへの対処」に関連した内容である。

『ストレスマネジメント』²⁷⁾では大学院生を対象に行ったプログラムである。まず、大学院生活において抱えやすい課題について説明し、次にストレスと健康に関する説明を多様な対処法の紹介を含めて行う。また、違う回ではセルフイメージと心の健康について説明する内容や、心身両面からストレス状態を測る質問紙の実施、悩みとの付き合い方の説明、呼吸法の紹介などが行われた。このプログラムでは「ストレスへの対処」に関連した内容である。

『心理教育プログラム』²⁸⁾は就職・進路に関する不安感の低減と、アイデンティティ及びキャリア教育を目的としており、複数のセッションで構成されている。「キャリア・タイムライン・フローチャートⅠ」では小・中・高校と現在に至るまでのなりたかった夢を外的キャリアと内的キャリアに分けて整理し、「キャリアコラージュ」ではコラージュ法を用いて5年後になっている自分を表現し、「VPI職業興味検査」や「キャリア・タイムライン・フローチャートⅡ」では5年後の将来イメージを具体化する作業する。それらの作業を通して時間的展望とキャリアイメージの生成を行い、自己理解と他者理解を促す。これまでの自己を振り返る内容や、今後の自己イメージを広げる内容から「自己意識」に関連した内容だと考えられる。

『大学院生・新入生を対象とした講話活動』²⁹⁾は対象学年によって内容が異なるプログラムである。大学院生対象のプログラムはストレス対処や悩みとの付き合い方、簡易ストレスチェック、流れ星ワーク（より良いコミュニケーションを築く工夫を考える）、エゴグラムを通じた自己理解（研究室や

就職先で自分のパターンを活かす方法を考える）、10秒呼吸法の実践などで構成されている。新入生対象のプログラムは入学期の特徴について説明、ストレス対処法の説明、10秒呼吸法の実践、友人との付き合い方に関する説明などで構成されている。エゴグラムを通して自分を理解する内容は「自己意識」に、コミュニケーションや友人との付き合い方を理解する内容は「効果的コミュニケーション」「対人関係スキル」に、ストレスのチェックや対処法、10秒呼吸法は「ストレスへの対処」に関連した内容である。

『初年次支援プログラム』³⁰⁾は自己調整学習の理論をベースとして、「自分で学ぶ力」を養うことを目標としたプログラムである。ノートテイキング攻略やレポートの書き方攻略、テスト対策など複数のプログラムで構成されているが、その中で、目標設定は「自己意識」に、タイムマネジメントは「ストレスへの対処」と関連していると考えられる。

『誤解をへらす会話をしよう：相手を“聴いて”自分を“伝える”には』³¹⁾は、日常会話でのズレや誤解、行き違いをいかに減らすかを考えていくプログラムである。ワークへの導入とウォームアップの後に、まず「聴く編」の講義とローププレイを行い、次に「伝える編」の講義とロールプレイを行い、最後に全体の振り返りとまとめをする。このプログラムは「効果的コミュニケーション」に関連した内容である。

『イライラした気持ちや怒りと上手に付き合う：アンガー・マネジメントワークショップ』³²⁾はイライラした気持ちや怒りの感情と上手に付き合うコツを考え、身につけることを目的に置いたプログラムである。内容は、「まず自分のイライラを知り、イライラについて話し合い、イライラと上手く付き合う考え方を考え、リラクセーションを身につける」で構成されている。アンガーマネジメントを行うため「情動への対処」に関連したプログラムであるが、簡単なテストを用いて自身の怒りのタイプを知る内容は「自己意識」に、リラクセーションを実践する内容は「ストレスへの対処」にも関連していると考えられる。

『タイムマシン・ドラマ』³³⁾はコミュニケーション力と将来設計を促すことを目的としたプログラムである。タイムマシン・イメージ法を用いて、

自身の未来を想像し、描画や文章で表現する。表現されたものを参加者同士で見せあい、説明しあい、全体の中から一つ劇（タイムマシン・ドラマ）化する。自身の未来を想像する内容から「自己意識」と関連した内容だと考えられる。

『自分を見つめるプログラム』『アカンサス・インターンシップ』³⁴⁾は自己管理能力、コミュニケーション能力、他者援助精神をもった人材の育成を目指したプログラムである。『自分を見つめるプログラム』では「コミュニケーションについて学ぼうー自己理解とコミュニケーション体験ー」「自分の知っている自分、知らない自分」「性格検査で自己分析」などで、「効果的コミュニケーション」「自己意識」に関連した内容だと考えられる。また、『アカンサス・インターンシップ』では「ビジネスマナー・コミュニケーションセミナー」「自己分析セミナー自分さがし適職さがし」「社会人としてのコミュニケーション・マナー」などをテーマとしており、これらも「効果的コミュニケーション」「自己意識」に関連した内容だと考えられる。

2. ライフスキルから見たプログラム

各ライフスキルに関連したプログラムの数を表2に示した。2つ以上のライフスキルに関連したプログラムがあったため、重複した数字となっている。「自己意識」が最も多く、次いで「効果的コミュニケーション」が多かった。

表2 各ライフスキルに関連した
プログラム数 (n=25)

ライフスキル名	プログラム数
自己意識	19
共感性	5
効果的 コミュニケーション	13
対人関係スキル	3
ストレスへの対処	7
情動への対処	1
創造的思考	1

「自己意識」では心理検査^{10) 22) 32)}や作業を通して自己を振り返る^{13) 28)}、自身の第一印象を知る^{11) 18) 19) 23)}、大学卒業後のキャリアイメー

ジを育む観点^{10) 28) 33)}などを通して自己を理解する取組が多かった。青年期にあたる大学生の発達課題としてアイデンティティの確立があり、その一環として自己を多様な観点から理解する取組が多いと考えられる。

「効果的コミュニケーション」では意図的に話し合うこと^{15) 16) 17) 18) 19)}や非言語コミュニケーションの理解^{11) 12) 23)}、伝えることと聴くことの両側面³¹⁾などを通してコミュニケーション能力を育成していた。近年、若者や青少年のコミュニケーション能力の低下が指摘されることが多い³⁵⁾。そのため意図的にコミュニケーション能力を育成することは、大学生活の適応^{16) 17) 29)}や卒業後の社会人としての生活の適応³⁴⁾を促進するものと捉えられているために取組が多いと思われる。

3. ライフスキルを包括的に育成するための プログラム開発・実践について

本研究では「意志決定」「問題解決」「批判的思考」のライフスキルに関連したプログラムはみられなかった。また「情動への対処」「創造的思考」に関連したプログラムも少なかった。今後は、大学生を対象に「意志決定」「問題解決」「批判的思考」「情動への対処」「創造的思考」を育成している取組^{36) 37) 38) 39) 40)}などを参考に、10のライフスキルのプログラムを開発・実践していくことが望まれる。プログラムの開発する上で、有沢が述べている4つの観点¹¹⁾が有効な示唆になる。それは、①メンバーのレディネスに応じていること、②短期にリレーションが深まること、③ねらいの達成にみあっていること、④遊び心で臨めること、である。

また、学生相談機関がこれまで行うことが多かった「自己意識」と「効果的コミュニケーション」を育成する視点を、それら以外のライフスキルをメインに育むプログラムにおいても取り入れて開発・実践することは、学生相談機関の持ち味を活かすことができると思われる。例えば、「問題解決」スキルをメインに育むプログラムの中で、日常の問題解決場面で自分がどのような方法を行っているか振り返る内容や、状況設定された問題場面において他のメンバーと話し合いながら解決方法を考えていく内容などが考えられる。

ライフスキルの包括的な育成のためには、学生の

ライフスキルの発達状態のアセスメントが必要であるが、現在、アセスメントする観点やツールは見あたらない。今後はアセスメントする尺度などを作成し、参加学生のライフスキルの発達に合ったプログラムを実践していくことが必要だと思われる。そして、より効果的なプログラムを実践していくために効果研究を行い、エビデンスを積み重ねていくことが必要である。

今後の課題

本研究では『学生相談研究』『日本学生相談学会大会発表論文集』を対象とし、他の学会誌や紀要、報告書での実践論文も含めて検討していない。そのため、有効な実践が含まれていない可能性がある。今後、他の文献も含めた検討を行っていくことが望まれるだろう。また、結果の客観性をより高めるために、他の研究者と共にプログラムの内容とライフスキルの関連性を検討していくことも必要である。

本研究では、実践者が在籍する学生達にどのような特徴や教育的ニーズがあるのか見立て、そして、どのようにプログラムを開発・実践しているか、まで詳細にはわからなかった。学生達の特徴や教育的ニーズは各々の大学で異なると思われるが、どのような特徴や教育的ニーズがある時に、どのようなプログラムを開発・実践されるのだろうか。また、有沢はプログラムを開発する上でのポイントを4つ述べている¹¹⁾が、他の実践者達はプログラムを開発・実践する上でどのような工夫や留意点を考慮しているのか。これらは文献には記載されていないため、今後は実践者へのインタビュー法や質問紙調査法などで明らかにしていく。在籍する学生の特徴や教育的ニーズに合った内容を、有効な方法で行えば、より効果的にライフスキルの育成ができると思われる。

引用文献

- 1) 独立行政法人学生支援機構 2007 大学における学生相談体制の充実方策について:「総合的な学生支援」と「専門的な学生相談」の「連携・協働」.
- 2) 大島啓利・青木健次・駒米勝利・楡木満生・山口正二 2007 2006 年度学生相談機関に関する調査報告. 学生相談研究, 27 (3), 238-273.
- 3) 横山孝行 2010 学生相談における心理教育的プログラムの「目的」分類:内容分析を用いて. 第28回学生相談学会大会発表論文集, 103.
- 4) WHO 編 1994 WHO ライフスキル教育プログラム 川畑徹朗・西岡伸紀・高石昌弘・石川哲也監訳, 大修館書店.
- 5) Gilbert J.Botvin・Kenneth W.Griffin・Tracy Diaz Nichols 2006 Preventing Youth Violence and Delinquency through a Universal School-Based Prevention Approach.*Prevention Science*,7,403-408.
- 6) World Health Organization 2003 Skills for Health: Skills-based Health Education including Life Skills: An Important Component of a Child-friendly/Health-promoting School. (http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf) 2010.8.25
- 7) 杉山雅宏 2005 大学生のキャリア開発に関する実践報告.日本学生相談学会第23回大会発表論文集,45.
- 8) 花浴友利子 2005 交流分析を用いたグループワークの試み.日本学生相談学会第23回大会発表論文集,52.
- 9) 諸永好孝 1990 やりとり分析. 國分康孝編, カウンセリング辞典,誠信書房,550.
- 10) 桜井育子 2005 内田クレペリン検査によるキャリア支援プログラム:学生にタスク・パフォーマンスを伝える試み.日本学生相談学会第23回大会発表論文集,59.
- 11) 有沢孝治 2005 学生相談における人間関係の促進を目指したグループワークの検討:SSTとSGEを折衷したプログラム,エクササイズ及び進行手順の例示とその成果.学生相談研究,26(2),125-137.
- 12) 有沢孝治 2008 対人距離と視線のエクササイズにおける大学生の社会的スキルについての認知への影響とその検討:KiSS-18の測定結果の分析を中心に.学生相談研究,29(1),51-62.
- 13) 井利由利 2005 対人不安に対する個人面接とグループ活動の相補的援助について:宿泊型面接室外支援「夏のコミュニケーション・グループ」を通して.学生相談研究,26(1),38-49.
- 14) 辻孝弘 2006 WAI技法を用いたグループ・カウンセリングの自己受容への影響:世代別の検

- 討.日本学生相談学会第 24 回大会発表論文集,40.
- 15) 大島啓利・山崎恭子 2006 「自分づくりワークショップ」実施の試み.日本学生相談学会第 24 回大会発表論文集,41.
- 16) 今野紀子・土井孝典 2006 学生支援のためのコミュニケーション促進プログラム実践Ⅰ:学内リーダー育成支援の視点.日本学生相談学会第 24 回大会発表論文集,42.
- 17) 土井孝典・今野紀子 2006 学生支援のためのコミュニケーション促進プログラム実践Ⅱ:新入生の視点.日本学生相談学会第 24 回大会発表論文集,43.
- 18) 金子玲子・宿谷仁美・小峰直史 2006 学生相談室におけるワークショッププログラムの実践Ⅰ:20 年の変遷と心理教育プログラム.日本学生相談学会第 24 回大会発表論文集,73.
- 19) 宿谷仁美・小峰直史・金子玲子 2006 学生相談室におけるワークショッププログラムの実践Ⅱ:心理教育プログラム 構成の特徴と工夫.日本学生相談学会第 24 回大会発表論文集,74.
- 20) 坂田裕子・本多修・倉石哲也・大仲重美・竹山佳江 2006 表現アートを用いた合宿プログラムの一考察.日本学生相談学会第 24 回大会発表論文集,98.
- 21) 鈴木奈緒子 2007 学生相談プログラムとしてのプレイバック・シアターの可能性:個別カウンセリングとの併用の意義と参加者の特徴を中心に.日本学生相談学会第 25 回大会発表論文集,49.
- 22) 村上弘子・安斎順子・木ノ瀬朋子・西村香 2007 学生相談室におけるグループセミナーの実践.日本学生相談学会第 25 回大会発表論文集,50.
- 23) 高野明・関谷佳代 2007 対人関係についてのサポート・グループの試み.日本学生相談学会第 25 回大会発表論文集,73.
- 24) 神原ひかり・長谷川雄一・沢崎達夫 2007 自己表現トレーニングに関するプログラムの実施:学生相談室主催のワークショッププログラム実践報告.日本学生相談学会第 25 回大会発表論文集,77.
- 25) 森平直子 2008 大学生の心理教育的グループとしての調整的音楽療法の実践.学生相談研究,28(2),89-100.
- 26) 松本圭・塩谷亨・山上史野 2008 大学生に対するプレゼンテーション不安軽減プログラムの実践:小集団を対象にした認知行動療法の適用効果.日本学生相談学会第 26 回大会発表論文集,90.
- 27) 井上久美子 2008 学生相談の教育活動におけるストレスマネジメントの意義:大学院オリエンテーションを利用した教育活動.日本学生相談学会第 26 回大会発表論文集,96.
- 28) 屋宮公子 2008 学生相談室におけるサポート・グループ:大学に居場所のない学生によってつくられた「三間の器」.学生相談研究,29(1),25-36.
- 29) 井上久美子 2009 学生支援のための『講和』の試み.日本学生相談学会第 27 回大会発表論文集,63.
- 30) ヒューバード眞由美・中上昌代・辰野有 2009 特別入試入学者への初年時支援プログラム.日本学生相談学会第 27 回大会発表論文集,102.
- 31) 林有紀・富田貴子・長谷川雄一 2010 対人コミュニケーションに関するプログラムの実施:学生相談室主催のワークショッププログラム実践報告.日本学生相談学会第 28 回大会発表論文集,66.
- 32) 富田貴子・長谷川雄一・林有紀 2010 アンガーマネジメントに関するプログラムの実施:学生相談室主催のワークショッププログラム実践報告.日本学生相談学会第 28 回大会発表論文集,67.
- 33) 菊池悌一郎 2010 タイムマシン・ドラマ:心理劇的手法を使った未来イメージの展開.日本学生相談学会第 28 回大会発表論文集,72.
- 34) 足立由美 2010 学生相談と就職相談のコラボレーション:学生支援 GP プログラムとの相乗効果.日本学生相談学会第 27 回大会発表論文集,91.
- 35) 社会人基礎力に関する研究会 2006 社会人基礎力に関する研究会「中間取りまとめ」.経済産業省.
- 36) 渡邊寛二・佐藤妙子・稲浦綾・石桁正士 2003 問題解決能力育成を目指した演習における学生のセンスに関する評価.日本教育情報学会 年

会論文集,19,184-187.

- 37) 武田明典・平山るみ・楠見孝 2006 大学初年次教育におけるグループ学習と討論:クリティカル・シンキング育成の試み.筑波大学学校教育学会誌,13,1-15.
- 38) 皆川興栄・阿部一佳・早川武彦・長谷川博幸・木村光太郎・真下英二 2010 初年次教育におけるライフスキルトレーニング・プログラムの開発(第1報)自己認識、セルフエスティーム、共感性、クリティカル思考、意志決定、効果的コミュニケーションの授業案と教材について.尚美学園大学総合政策研究紀要,18,165-198.
- 39) 金築智美・金築優・根建金男 2008 大学生の怒り特性の変容に及ぼす認知行動療法の有効性:怒りの対処スタイルの個人差を考慮した認知的技法を用いて.教育心理学研究,56(2),193-205.
- 40) 縣拓充・岡田猛 2009 教養教育における「創造活動に関する知」を提供する授業の提案:「創作プロセスに触れること」の教育的効果.教育心理学研究,57(4),503-517.