

学生相談室による自己理解・進路選択に役立つ 心理教育プログラム

A psycho-educational group approach to enhancing self-understanding and career development in university counseling center

吉田恵子 (Keiko YOSHIDA)

お茶の水女子大学 学生支援センター 学生相談室

問題と目的

この論文では、学生相談室で一般学生を対象に実践してきた自己理解・進路選択・キャリア形成(以下、自己理解・進路選択と記述)に役立つ心理教育プログラムを取り上げ、特徴を示すことを目的とする。

学生相談室の相談員が実践してきた自己理解・進路選択に役立つ心理教育プログラムは授業ではなく、外部講師をお招きして行うプログラムでもなく、学生相談室の相談員が相談室で行う心理教育プログラムを実践してきたのでこれを取り上げて考察する。

2. 本学の学生相談活動の流れ

近年、学生相談は、大学、学生全体を対象に教育の一環としての学生支援・学生相談が期待されている。本学でも平成17年度より、学生支援センターが設置され学生相談室はその学生支援センターに所属することになり筆者(臨床心理士・インテーカー・カウンセラー・講師)が配置されることになった。学生相談室は、従来の学生が来室するのを待つ個人相談を中心にして受動型学生相談を脱却して、より広い学生を対象にした自己理解・進路選択・キャリア形成、コミュニケーションスキルアップ、健康増進・予防に役立つための様々なプログラムを導入し働きかける心理教育機能を包括した能動型学生相談室へと展開した。その結果、学生相談室の総利用者数は大幅に増

加した。

ここでは、まず、学生相談室活動状況の流れを示すために、筆者が着任する1年前の平成16年度から平成21年度までの学生相談総利用者数の推移を示す。(Figure1)

図に示されたように相談室総利用者数及び個人相談面接べ人数は、平成18年度に向けて減少し、平成19年度からは増加している。これには、さまざまな要因が関与しているが、相談室のスタッフ体制が変化したことも影響していると思われる。平成19年度は、心理教育プログラムの受講者数が大きく増加した。この年は健康増進・予防に役立つ心理教育プログラムとして、ヨガ・フラダンス・ピラティス・キックボクシングなど実施したため1回の受講者数が多かった分全体の受講者数が増加したと思われる。平成20年度からは、個人相談面接べ人数及び新入生対象のCMIフィードバック実施者数も増加した。これは、

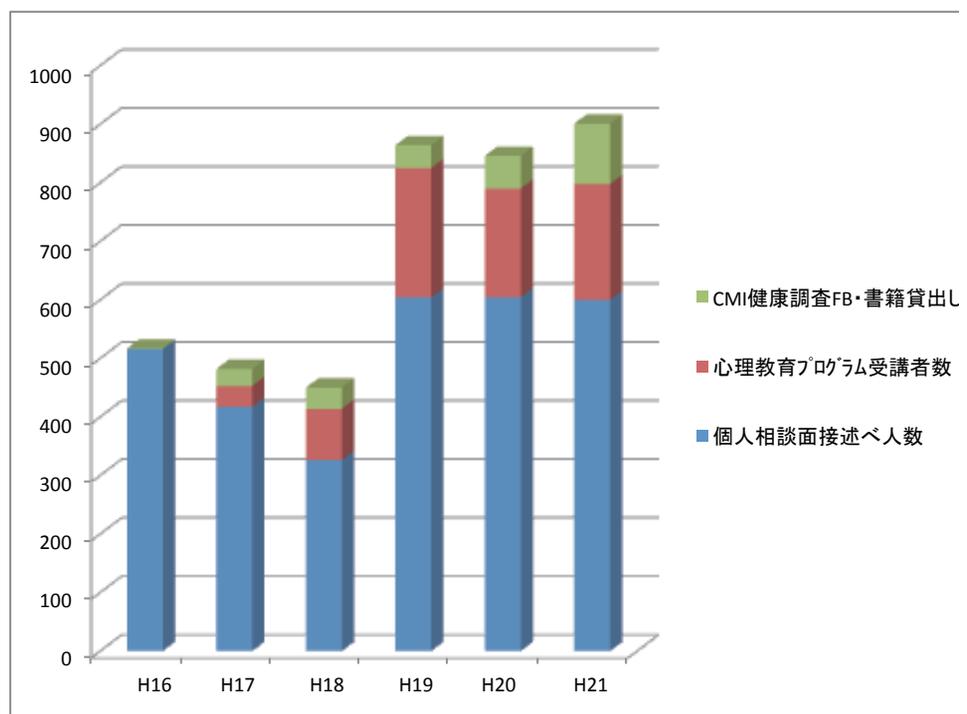


Figure1 平成16年度から平成21年度までの学生相談室の総利用者数の推移

平成 20 年度から始めた新入生オリエンテーション時に開催したポスター展や平成 21 年度から始めた学生の適応支援や予防教育の一環として、学生向けリーフレットを作成・配布したため、学生相談室が周知されてきたことにもよると思われる。

次に学生相談室で実践してきた主な心理教育プログラムの内容とねらいについて表にして示す。(Table2) 表に示されたように、これらはすべて体験型のプログラムであり、グループ体験・交流も含まれる。自己理解・進路選択に役立つプログラムは、

数人以上を対象にした MBTI の回は学生会館のホールを利用したが、主に学生相談室で、学生相談室の相談員が昼休みの 50 分間に実施した。コミュニケーションスキルアップの心理教育プログラムのうち、インプロは外部の講師が担当し、学生会館のホールを使用して 2 時間実施した。健康増進・予防に役立つ心理教育プログラムは、外部講師が担当し学生会館のホールを利用して、所要時間は 2 時間で実施した。平成 17 年度から平成 21 年度までの心理教育プログラムのテーマ別受講者数を示す。

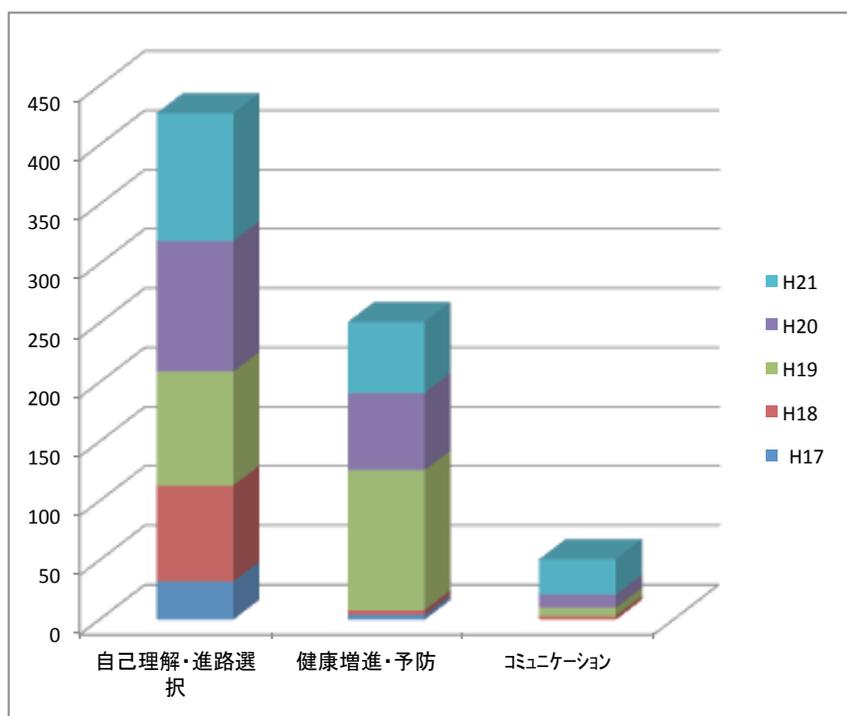


Figure2 平成 17 年度から平成 21 年度までの心理教育プログラムのテーマ別受講者数

(Figure2) 図に示されたように自己理解・進路選択に役立つ心理教育プログラムの受講者が最も多くなっている。これは、自己理解・進路選択に役立つ心理教育プログラムは、希望者が多かったことと主に学生相談室で実施するため、部屋の物理的構造上 1 回の定員は最大で 7 名であるが、実施回数が多かったためと思われる。平成 19 年度に、健康増進・予防に役立つ心理教育プログラムの受講者数が多くなっている。これはヨガ・フラダンス・キックボクシング・ピラティスなど多くの心理教育プログラムを実施したため、受講者数が増加した。

方法

Table1 学生相談室で実施されている主な心理教育プログラムの取り組み

主な心理教育プログラムの内容	ねらい				
	自己理解 気づき	進路選択 キャリア形成	他者理解 コミュニケーションスキルアップ	健康増進 予防	グループ体験 交流
①自己理解(心理検査・エグザム)	◎				○
②自己理解(心理検査・MBTI)	◎	○	○		○
③職業興味検査	○	◎			○
④インプロ	○		◎		○
⑤アサーション	○		◎		○
⑥一緒にランチ			◎		○
⑦ヨガ				◎	○
⑧フラダンス				◎	○
⑨護身術				◎	○
⑩一人暮らしのスキル				◎	○

- ◎ 主たるねらいになる
- 実施方法によってはねらいになる

ここでは、まず、平成 17 年度から平成 21 年度まで一般学生を対象に、自己理解・進路選択に役立つ心理教育プログラム受講者の全体像を把握するため、自己理解・進路選択に役立つプログラム受講者の学年別内訳を示す。(Figure3) 図によれば、学部 3 年が最も多く、学部 1 年と学部 2 年と修士 1 年がほぼ同じである。次に自己理解・進路選択に役立つプログラム受講

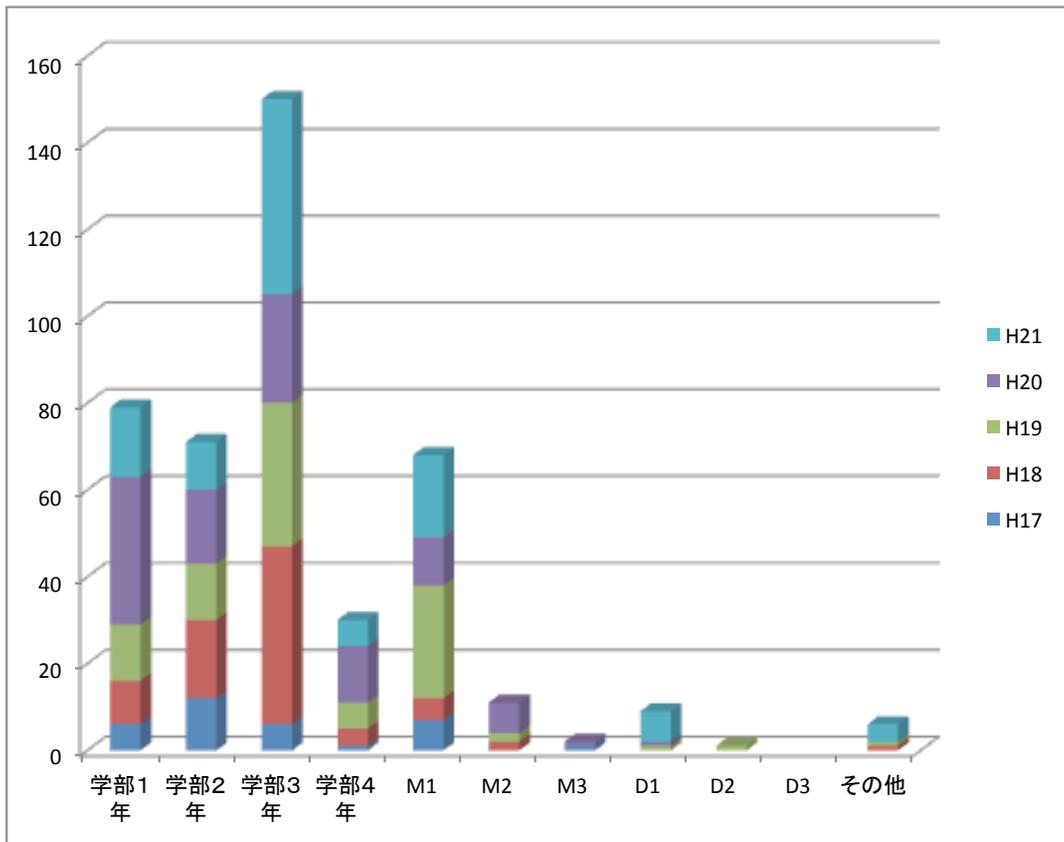


Figure3 平成17年～平成21年までの自己理解・進路選択に役立つプログラム受講者の学年別内訳

者所属別内訳の図 (Figure4) を示す。学部別では、文教育学部が最も多く、生活科学部と院生が続いている。自己理解・進路選択に役立つプログラムは、主に昼休みを利用して約50分間実施しているが、学部間にいくらか差があった。平成18年度の生活科学部が多かったのは、国際規格の性格検査MBTIにクラス単位で参加したため多くなったと思われる。

次に、自己理解・進路選択に役立つ心理教育プログラムの内、受講者数が少なかった箱庭体験・コラージュなど芸術療法とKT性格検査を除き、エゴグラム・職業興味検査・MBTIを用いた心理教育プログラム受講者(391名)に、プログラム終了後に実施したアンケート調査(回答者359名)を基に分析する。回収率92%。

結果

アンケートの結果、平成17年度から平成21年度までの自己理解・進路選択に役立つ心理教育プログラム受講者の心理検査別満足度の内訳 (Figure5) を示す。図によると88%が満足度以上であった。

Figure5 平成17年度から平成21年度までの自己理

解・進路選択に役立つ心理教育プログラム受講者の心理検査別満足度の内訳

考察

(1) 学生の自己理解・進路選択を促進する機能

学生相談室で、相談員が一般学生を対象に行う心理教育プログラムは、評価もなく、学生が気軽に安心して受講できる場である。心理検査を用いるが、これは、診断やアセスメントが目的ではなく自己理解・進路選択に役立つものであり、学生には、客観的に自分を知る機会になる。学生相談室の構造上定員が約7名であるため、一人当たりのフィードバックに時間を取ることができるので、学生の満足度が高くなっていると思われる。心理検査別満足度では、MBTIが高くなっているが、これは、従来のエゴグラムのような相対的なものの見方ではなく絶対的なものの見方をすること、質問紙の結果で診断するのではなく、それをきっかけにして、有資格者(MBTI認定ユーザー)の支援のもと、回答者自身がじっくりいくタイプを、演習も取り入れながら探り当てていく検証作業に重点が置かれているためと思われる。昨今就職活動が早期化・長期化をしている現状で、学生相談室で、相談員が、

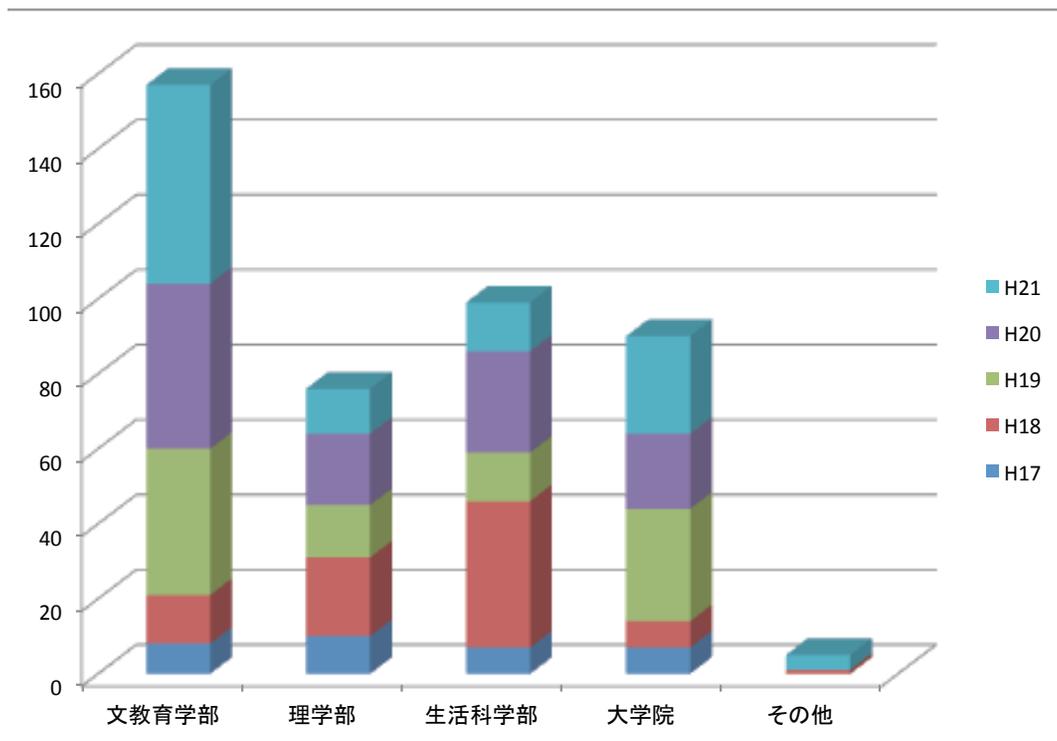


Figure 4 平成 17 年～平成 21 年までの 自己理解・進路選択に役立つプログラム受講者の所属別内訳

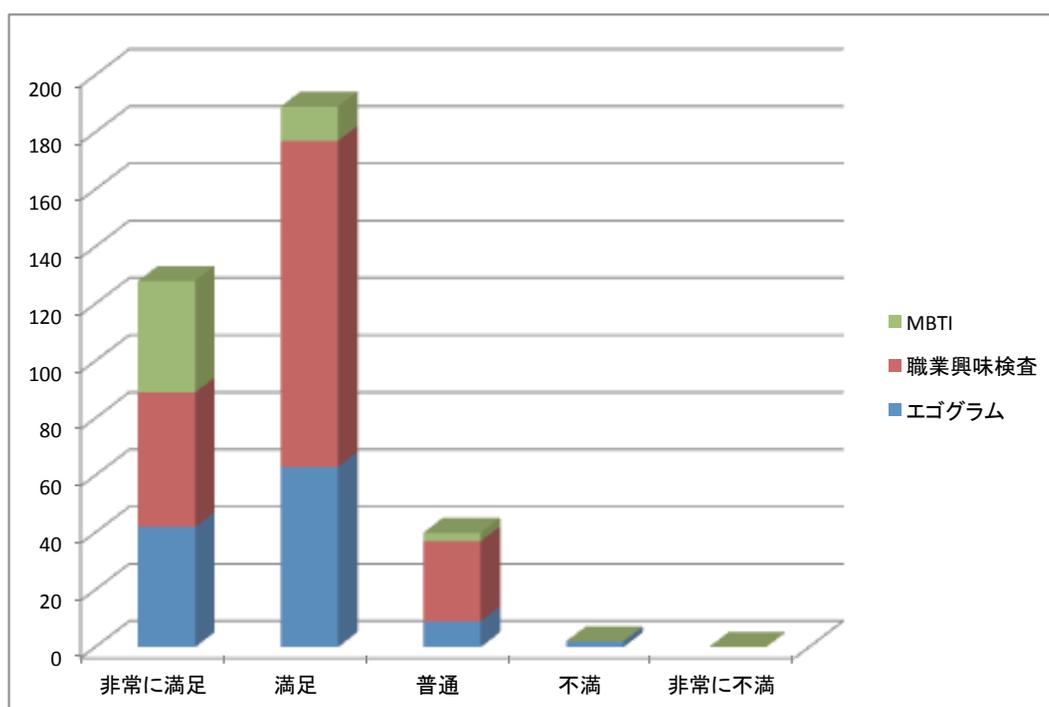


Figure5 平成 17 年度～平成 21 年度までの自己理解・進路選択に役立つプログラム受講者の心理検査別満足度の内訳

授業でない心理検査を媒介にした心理教育プログラムを実施していくことは、吉田(2010)によれば、学生が自信を持つ機会になっていると思われる。

(2) 長期的視点で多面的自己理解を促進する機能
 学生相談室で相談員が一般学生対象に行う自己理解・進路選択に役立つ心理教育プログラムは、自発受講であるために、内発的動機がでた時に受講する。学生によって成長発達が異なるために、受講学生のニー

ズ・ペースに合わせて、画一的でないフィードバックができることも、満足度が高くなっていると思われる。3種類の心理検査を用いた自己理解・進路選択に役立つ心理教育プログラムを、間隔をおいて受講することにより、学生はより長期的視点で自分を多面的にとらえる機会になっている。

(3) 留意点

心理検査を用いる場合、心理検査の限界を伝えることはもちろんである。結果を決めつけたりしないように留意する必要がある。心理教育プログラム終了後も、疑問点が出た場合には、フォロー面接ができることを伝えておくことも肝要である。

参考文献

日本学生相談学会 50周年記念誌編集委員会編 (2010) 「学生相談ハンドブック」.

吉田恵子 (2010) 「就活支援で学生の自信を育む実践報告 (1)—国際規格の性格検査 MBTI を活用して—」日本学生相談学会第 28 回大会イザベル・ブリッグス・マイヤーズ著園田由紀訳「MBTI タイプ入門」金子書房.

MBTI is a registered trademark of MBTI Trust in the US and other countries.

2011年2月13日 受稿