

氏名	吉田 恵子 YOSHIDA Keiko
所属 職名	学生支援センター 講師
学位	修士（家政学）
専門分野	学生相談・心理教育的支援・キャリアカウンセリング・ワークショップ型介入・MBTI
URL	
E-mail	yoshida.keiko@ocha.ac.jp

### 研究者キーワード / Keywords

学生相談	student counseling
心理教育的支援のありかた	psychoeducational support
キャリアカウンセリング	career counseling
ワークショップ型介入	work shop
MBTI	Myers-Briggs Type Indicator

### 主要業績

学会発表 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を活用してー」 日本学生相談学会第28回大会 岩手大学

学会発表 吉田恵子 2010 「身体を動かす予防的介入型ワークショップの試み（1）?ヨガ体験の短期的心理的効果ー」 日本心理臨床学会第29回大会 東北大学

吉田恵子「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」高等教育と学生支援ーお茶の水女子大学教育機構紀要ー第1巻、2010

### 研究内容 / Research Pursuits

教育の一環としての学生支援・学生相談を考えている。学生相談室での、相談活動の質を向上し、多様化した学生のニーズに幅広くより適切に応えるために様々な手法を研究している。相談者のプライバシーに対する配慮から相談活動の内容に関する事例研究は、困難が伴う。しかし、アカデミックな環境や経験から学生が利益を得るために、潜在的な能力を最大にするための発達のニーズに焦点を当てた心理教育的介入型ワークショップを企画、実施し、参加者に対する満足度および効果については調査・研究を行っている。

## 教育内容 / Educational Pursuits

4月にCMI(Cornell Medical Index)健康調査を新生に実施し、希望者に結果のフィードバックを行い、こころと身体に関する啓蒙・予防的働きかけを行った。学部生・院生などにインテーク面接を行い、多様化した学生たちへの個別ニーズにきめ細やかな対応をした。インテーク面接の結果、引き続き個人相談及びカウンセリングを実施し、保健管理センター・学内相談機関及び外部医療機関にリファーしたケースのフォローアップも行った。問題別対応の仕方を示したリーフレットを作成し配布して、メンタルヘルス全般に対する意識向上を目指した。さらに心理検査を用いた自己理解、他者理解を深めるワークショップ、インプロなど自己表現力や対人スキルを高めるワークショップ・国際規格の性格検査を用いた進路選択を考える手がかりにするためのキャリア支援ワークショップ、ヨガなど健康増進的・予防的支援ワークショップを企画・実施し、アンケート調査を行った。新たに学生の居場所作りの一環としてアロマを用いたワークショップも実施した。

## 研究計画

個別相談の充実および健康増進的支援をさらに発展させることを目指す。特に以下の領域における援助の充実をはかる。①個別ニーズに応える相談と連携：多様化した学生への個別ニーズに応え、特に、教職員と保護者との連携が密になるように取り組む。教員との連携による不登校生徒や引きこもりなどの学生への対応、問題行動を起こす学生の対応のための学内連携が密になるように取り組む。問題別対応の仕方を示したリーフレットの作成と配布を充実させ、メンタルヘルス全般に対するさらなる意識向上を目指す。②キャリアに関する心理教育的支援：キャリアカウンセリングにおける自己分析ツールとして、国際規格の性格検査であるMBTIを用いたワークショップを企画し、包括的な心理教育的プログラムをより充実発展させる。自己表現力や対人スキルを高めるインプロワークショップの充実をはかり、健康増進的支援として、今後もヨガ体験などを取り入れた心身一体型のワークショップも継続し、言語を媒介にした支援に加えて身体的な活動を好む学生にも学生相談室の利用を促す。また、これらのワークショップの実践的研究を行う。

## メッセージ

お茶大には、皆さんが充実した学生生活をおくることができるようサポートする機関の一つに学生相談室があります。学生生活・進路・ご自分のことで、問題や悩み、心配事があれば、お気軽にご相談ください。また、いろいろなグループワークも企画しております。例えば、「自分の強みを知りたい」「自分にはどんな能力や関心があるのか詳しく知りたい」「自分に向いている仕事を知りたい」「自分の性格について理解したい」「コミュニケーション能力を向上させたい」などのテーマのワークショップです。昼休みや授業に支障のない時間帯に行っておりますので、どうぞお気軽に参加してください。特にお勧めはキャリアカウンセリングにおける自己分析ツールとして、現在、欧米諸国で最も信頼されている性格検査であるMBTIを用いたワークショップです。さらに自分らしさや元気を引き出してくれる「インプロ」や心と身体のバランスを取るのに役立つヨガ体験など健康増進のためのワークショップも是非体験してみてください。学生相談室では、皆さんにお会いできるのを楽しみにしております。