

〈特集論文〉

行動科学的アプローチによる学生相談

—自己マスタリー促進による Well-being 支援—

樋口倫子*

明海大学

Behavioral Science Approach for Student Counseling : Personal Mastery Training for Promoting the Well-being of University Students

Noriko Higuchi

Meikai University

〈要旨〉

新しい社会を生きる力や well-being の向上を目指した行動科学的なアプローチによる学生相談について論じた。自己マスタリープログラムによる心理教育では、「悩みを抱える自分を俯瞰的に見て、理想の自分と現状の自分を対比させる。理想の自己イメージに気づき、その自己イメージになるために必要な行動目標を設定する」というワークを通して、参加者の自己マスタリーと well-being が向上した。現在のストレス問題が深刻な学生は、個別に自己マスタリープログラムの過程をサポートすることによって、自己自信化と自己肯定化が促進されていた。大学生のメタ認知能力や自己マスタリー能力が身につくことによって、well-being が向上すると推察された。新しい時代では、自己マスタリーによって発掘され涵養される個人の才能と、人々が安心して安全な関係を築いていくコミュニケーションが、well-being を生み出していくであろう。

キーワード

大学生	university students
学生相談	student counseling
自己マスタリー	personal mastery
ウェルビーイング	well-being
メタ認知能力	metacognitive ability

I. はじめに

今日、日本は未だ経験したことのない超高齢社会、A.I. が人間の頭脳を超えるシンギュラリティの時代を迎え、見通しの立たない状況に立たされている。経験したことのない問題の解決には既成概念では太刀打ちできない。大学教育は「解を問う」知識偏重型から、「問いと問う」考える力重視型へと大きく変化しようとしている。

本稿では、見通しの立たない時代に、人生の岐路に立つこととなる大学生に対し、新しい社会を生きる力や well-being の向上を目指した行動科学的な

アプローチによる学生相談について論じる。

II. 大学生の心理的課題

大学生期は自己の未熟さに直面し葛藤が生じるために、抑うつを経験しやすい¹⁾。また、精神面のみならず、身体化した症状や行動上の問題も生じやすい²⁾。具体的には、学業上の躓き、対人関係（友人・仲間づくり）の悪化による孤立、学生生活への過剰適応による疲労、心的外傷のフラッシュバックなど、多様な問題が生じる。彼らは、躓きと失敗の中で試行錯誤しながらも立ち直る体験や成功体験を蓄積

し、アイデンティティを確立していくのであろう。

「悩みを抱えながらも相談にこない学生」への対応³⁾、「悩めない学生」への対応⁴⁾、その逆に「過敏すぎる学生」への対応⁵⁾が、学生相談領域の課題となっている。大学生の悩みを抱える学生の専門家（カウンセラー）への援助要請は、かなり深刻化してからであって、友人、恋人などインフォーマルな援助者を頼る傾向がある。

したがって、一部のメンタル不調者への抑うつ予防や改善という消極的な支援にとどまらず、全体に対する自己実現の達成や自己成長を含むポジティブな側面に焦点を当てた支援が必要である。

Ⅲ. 大学生の強みと柔軟性にフォーカスした well-being 支援

大学学生相談は、心理问题の治療や回復を目標とするところから、心理教育や人格成長を目指した支援へパラダイムシフトがなされてきた⁴⁾。すなわち、学生相談は、よりよい状態に向かうために大学生全員が対象となる well-being を高める心理教育をアウトリーチ型の支援として提供できると考えている。

Well-being は、「ポジティブな機能（幸福、コントロールと自己効力感、社会的つながりのセンス）と、ストレスおよびうつ病などのネガティブな側面が存在しない」という2つの側面から成る状態である^{6) 7)}。さらに、well-being は、hedonia と eudaimonia とに区別されるようになった⁸⁾。Eudaimonia は、自己成長や自己実現および生きがいを感じることで得られる幸せを指し、hedonia の概念（喜び、楽しみ、安らぎ、苦痛の欠如などの感覚的な快楽）から独立して考えられるようになってきた。

Well-being は、健康的なライフスタイルや良好な免疫システムを促し、ストレスによる身体への悪影響が緩和されるため⁹⁾、健康や長寿に寄与することが報告されている¹⁰⁾。Well-being を促進するために、これまでにさまざまな心理教育や心理介入が試みられてきた。楽観主義と感謝の練習¹¹⁾、思いやりの実践¹²⁾、感謝の気持ちを持つこと^{13) 14)}による well-being の促進効果が確認されている。これらの支援は、主に hedonia の促進に効果的に働くであろ

う。一方、eudaimonia を促進する支援は、十分に確立されているとはいえない。

Ⅳ. 自己マスタリー促進に着目した well-being 支援（心理教育の効果）

大学生の well-being 支援には、hedonia の促進のみならず、eudaimonia を高める支援に注力すべきであろう。大学生の well-being と自己イメージとキャリア成熟度（人生への前向きに主体的な取り組み姿勢）との関連の調査結果から、キャリア成熟度が主観的幸福感（well-being）に直接的に正の影響を与えていた¹⁵⁾。さらに、自尊感情は、直接的にも、間接的にも（キャリア成熟度を介して）、主観的幸福感に影響を与えていた。また、問題解決度は、主観的幸福感に、間接的に正の影響を与えていた。これらの結果から、well-being には、自分の人生に、主体的で前向きな姿勢を貫くことであり、この基盤となるのが問題解決力のある肯定的な自己イメージであるといえる。

この結果を踏まえ、筆者は大学生の well-being を高める自己マスタリー促進支援プログラムの開発を試みた。プログラムの根幹である自己マスタリーの概念は、ピーター・センゲによって提唱された「学習する学校」のために必要な5つのディシプリン（学習し習得すべき理論と技術の総体）の要素の一つである¹⁶⁾。自己マスタリーは、「自己の理想」と「自己の現状」との差に向き合い、創造的緊張を生み出しながら、主体的に積極的に学ぶ過程を指す¹⁴⁾。すなわち、個々人が、ここから目指したいもの、人生で本当に望んでいること（ビジョン）に焦点を当て、ビジョンと現状を評価しながら創造的緊張を活用して結果を出す能力を伸ばしていくプロセスを意味する。継続的にビジョンを明確にし、それを深め、エネルギーを集中させること、忍耐力を身につけ、現実を客観的にみるというプロセスの繰り返しである（図1）。

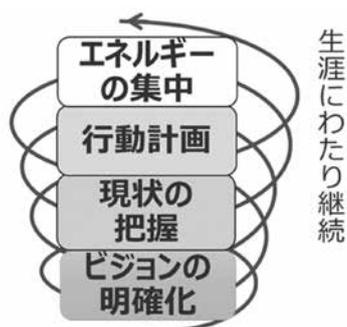


図1 自己マスタリーの概念図

創造的緊張は、ビジョンのための自己決定を繰り返すことによって、成果を達成する能力を高め、個人の進む方向性を明確にする機能を果たすとされている¹⁶⁾。

筆者は、ビジョンを明確にする際には、「あるがままの自己」での決定が重要と考え、「あるがままの自分が、自分がどうありたいかに焦点を当て、理想と自己の現状を対比させながら、その差を創造的緊張として、主体的に前向きに挑戦を続けるプロセス」を自己報酬型自己マスタリーと定義した¹⁷⁾。

大学生の well-being を高めるために自己報酬型自己マスタリーを高めるプログラム内容を構築している(表1)。そこで、自己マスタリー機能に不可欠となる自己の行動や思考を客観的に把握するメタ認知の促進による効果を検討した。

表2に、自己イメージ法¹⁸⁾を活用した心理教育

理想と現実の自己を把握し、理想の自分に近づくための行動目標を設定する自己マスタリー能力促進の効果¹⁷⁾について示す。

介入後の自己マスタリー得点、自尊感情、主観的幸福感を従属変数とし、群を独立変数、介入前の得点を共変量として、共分散分析を行った。介入後の自己マスタリー得点 ($F(1,117) = 4.00, p < .05$) と主観的幸福感 ($F(1,110) = 4.26, p < .05$) は、コントロール群に比べ有意に高かった。自尊感情得点とキャリア成熟得点は、有意な差が認められなかった。本プログラムは、モバイルデバイスによる提供を想定しているため、プログラムの簡素化を目指している。コントロール群と比較してプログラム介入群では、自己マスタリー得点と主観的幸福感が有意に改善されていた。

介入群では、自己イメージ法(①悩みを抱える自分を俯瞰的に見て、理想の自分と現状の自分を対比させる、②理想の自己イメージに気づき、そのために必要な行動目標を設定する)というワークを通して、参加者のメタ認知機能が促進されたと推察された。また、設定した行動目標にチャレンジをするという体験を通し、well-being (eudaimonia) が高まったことが推察された。

表1 自己報酬型自己マスタリー促進プログラムの内容

	コンテンツ	心理介入方略
モジュール1	自己理解 ①ライフキャリア志向性 ②遺伝的気質	自己の強みの活用 弱点克服のセルフケアの習得
モジュール2	肯定的な自己イメージ形成ワーク1 情緒安定化法	感情調整型ストレスコーピングの習得 肯定的自己イメージの形成 自己報酬型のあるがままの自己への気づき
モジュール3	肯定的な自己イメージ形成ワーク2 自己イメージ法	問題解決焦点型ストレスコーピングの習得 ビジョンと自己の現状の対比 自己決定による行動変容促進 メタ認知の習得
モジュール4	自己実現のための自他を尊重したコミュニケーション(アサーション) 動画によるモデル学習とリハーサル	自他を尊重したコミュニケーションの獲得による 自己マスタリー促進
モジュール5	自己マスタリー実践 必要な課題に気づき、現実的な目標設定と行動計画と実行をセルフモニタリング	モジュール1～4の実践的活用 ビジョン(目標)に焦点を当てた行動計画と実行による 自己マスタリー促進

表2 介入による心理特性の変化

心理特性	グループ	人数	調整平均	標準誤差	F	η^2
自己マスタリー	介入群	73	42.3	0.56	5.01*	0.04
	コントロール群	47	40.4	0.74		
キャリア成熟	介入群	54	96.5	1.1	0.53	0.004
	コントロール群	43	97.5	1.2		
自尊感情	介入群	69	31.9	0.56	1.12	0.01
	コントロール群	45	30.9	0.7		
主観的幸福感	介入群	69	34.1	0.52	4.15*	0.03
	コントロール群	45	32.3	0.65		

* $p < .05$

V. 個別対応を加えた自己マスタリー促進による well-being 支援

筆者は、学生生活の中で躓いた学生に対し、授業で展開している自己マスタリー支援と個別対応の学生相談を組み合わせ、学生が直面する課題の解決に繋がった複数の事例を経験した。大学生の対人関係の問題には、コミュニケーションスキル（自他相互に尊重したアサーションスキル）の習得も肝要となる。

Well-being を高める心理教育の講義（全5回）では、「あるがままの自己」への気づきからビジョンを見極め、行動計画化し実践することを繰り返し支援した。また、「あるがままの自分」同士を活かす合うコミュニケーション（リスニングとアサーション）についても演習を行った。

個別対応（数回）では、過去や現在のストレス源を入り口にして、恐怖を形成する身体違和感を身体良好感に変える情動変容のセルフケアを、情動認知行動療法¹⁹⁾により修得させた。トラウマを抱えた学生は、身体違和感（緊張感）の影響を受け、自分の内面に目を向けることに対して防衛的になってしまうため、一斉授業の心理教育では、十分にイメージングが実施できないため、これをサポートした。

事例の公開について、対象者には研究の目的、データ公表の際の匿名性の保護、目的外の使用はしないことを説明し、許可を得た。さらに、プライバシーへ配慮し、内容の本質を損なわない工夫の下に記述に修正を加え、匿名性を担保した。

1) 事例 A 女子

A に対しては、現在のストレス問題である「新しい大学環境に馴染めるかが不安」を入り口として、身体違和感（心臓バクバク・のどが詰まるといった感覚）を、情緒安定化技法¹⁹⁾により身体良好感に変容させた。身体に対して意識を向けることによって、自己の内面に意識を向けやすくなる。

身体的良好感を常に抱く自分であれば、「のびのびと自分らしく生きる自分」というイメージになると A は気づいた。次に、理想と現状の自己イメージの違いを対比させた。現状の自己イメージは、「人の目を恐れる自分」であった。さらに、A は家族に対してさえ、本音が語れないという本質的な課題に気がついた。

A は、その後細かいことを気にせず、自分のやりたいことや創造的な活動（趣味）に没頭し、家族に言いたいことは、穏やかな気持ちでアサーティブに伝えると目標化した。その後、A は「『これでこそ自分』と思え活発になった。自分のペースで、人とかがわかるようになった。」と述べていた。

A は、課外活動、宿泊型研修、短期留学にも参加でき、大学生活を自分らしく過ごすことができるようになっていった。

2) 事例 B 女子

自分がどう見られているかが不安であることや、そのことが原因で食べすぎてしまうことが、現在のストレス問題であった。

現在のストレス問題である大学生活の継続への不安を入り口として、身体違和感（全身緊張）を、色

彩イメージと顔表象イメージを用い、身体良好感に変容させた。その身体感覚の自分であれば、本来の自己イメージ「落ち着いていて自分に自信のある自分」になれることを確認した。理想と現状の自己イメージに違いを対比させると、現在の自己イメージは、「人の顔をうかがう自分」であった。

気づきが深化する中で、過去に自分の発言が基で友人を傷つけたことを機に、クラスメイトや担任からの否定的な態度に我慢できず、学校に行けなくなったトラウマ体験や、自分のことをわかってもらえない母親への愛情飢餓感も語られた。過去のトラウマ体験に対しては、同様に色彩イメージと顔表象のイメージを用い、自分を守護している人から守られているイメージを作りながら、トラウマ体験の再解決のイメージングを実施した。現在のストレス問題は、過去のストレス問題（トラウマ）が未解決であったことを確認した。新しい自己イメージを持ち、積極的な問題解決行動を計画すると、「周りを気にしない素直な自分の姿が見えた。」と語った。

その後、Bはスポーツ系サークルに所属しメンバーとの信頼関係を築きながら、自分の夢や目標（ビジョン）が明確になっていった。その後、Bは大学生活に適応し、個別支援は終結した。

2事例ともに、対人依存型と自己抑制型の自己イメージを持っていた。両親の不和によって怯えて過ごした幼少期の記憶といじめや不登校の体験が語られ、母親や周りからの評価を得ようとして形成された自己イメージや行動脚本が、現在の大学の友人や教員との人間関係の問題形成に影響しているという本質的な課題に気づくことができた。

自己マスタリー促進支援では、それぞれが持つ「人の目を恐れてきた自分」「人の顔を伺う自分」という後ろ向きな自己イメージが、「のびのびと自分らしく生きる自分」「落ち着いていて自分に自信のある自分」という前向きな自己イメージへ変容された。

学生生活に関するストレス問題のみならず、身体違和感を身体良好感に変え、前向きな自己イメージを構築し、自身の生き方の問題に焦点化した。従来からメンタルヘルス支援には、リラクゼーションに

よる身体良好感への変容と認知行動療法による考え方の変容が頻用されている。しかし、この2つのアプローチの関連づけが十分ではない。自己抑制や対人依存が作り出している問題に気づき、リスニング力・アサーション力を習得し、前向きに問題に対処して解決するプロセスを繰り返し習得させた。

2事例共に、自己抑制度や対人依存度は低下し、自尊感情、自己マスタリー得点、主観的幸福感の改善が認められている。学生の語りと心理指標の変化を重ね合わせると、学生らは、ストレス問題に対し、自己自信化と自己肯定化が促進され（レジリエンスを獲得）、ストレス問題の解決に至ったと考えられた。

VI. 自己マスタリープログラムは、どのようにして well-being を促すのか

個別の学生相談で使用した情緒安定化技法¹⁹⁾は、情緒不安定から情緒安定に導き、すなわちマインドフルネスの状態に至らしめ、現実的な認知と判断を可能にしている。マインドフルネスの実践は、交感神経系を落ち着かせ闘争-逃走反応を起こしにくくなる効果が報告されている²⁰⁾

自己イメージ法は、大学生のストレスマネジメント法としても活用され、状態不安の低下と自己価値感の改善が報告されている²¹⁾。Sheldon KMら²¹⁾の介入研究では、感謝と最良の自己を視覚化するというワークによってポジティブな感情が持続されたことが報告されている。最良の自己をイメージするワークは、自己一致度（自分の内面に起こっていることに気づき、それを受け入れている感覚）の改善度が高く、参加者がワークの継続を好んで実行するために、ポジティブ感情が持続した²²⁾。自らが望んだ目標は、たとえその達成まで長期間かかるとしても活性化され続け、さらに目標達成自体にも高い満足が得られるために、ポジティブな感情が持続すると考察されている^{22) 23)}。

今回の自己イメージ法を活用した自己マスタリートレーニングと Sheldon KMらの最良の自己を視覚化するワーク²¹⁾は「理想の自己をイメージする」という共通した介入方略を有する。しかし、「理想の自己」の概念が異なっている可能性がある。筆者

らの自己報酬型マスタリーが追及する理想の自己は、社会的自己ではなく、自己報酬追求型の自己である。すなわち、あるがままの自己を想起させることに留意した上で実施されている。あるがままの自己イメージの想起は、本来の自分がもつ要求の自覚化を促すことができる。心理教育で学生に求めたプロセスは、「自己を客観視し、自己報酬追求型のビジョンを明確することで、ビジョンを達成するための行動計画を立て実行する」というサイクルの繰り返しであった。小目標化技法の獲得は、実行に際し負担感を最小限に抑えた、実行可能性の高い行動の選択を可能にいただろう。このようなメタ認知能力や自己マスタリー能力が身につくことによって、well-being が向上すると推察された。

VII. おわりに

大学学生相談におけるカウンセリングや支援活動は、学生の実生活に極めて近接した場で営まれる。学生生活を共にする立場で普段の学生の様子を把握できている者としてかかわることになる。学生相談はアウトリーチ型の心理教育介入を平行して行うことによって、成熟の過渡期にある大学生を効果的に支援できると考えられた。

まもなく到来する時代では、仕事は、金銭的報酬や名誉や権力のために動機づく「労働」から、個性や才能からなる自分らしさによる社会への「貢献」へと大きく変化する²⁴⁾。この時代には、自己マスタリーによって発掘され涵養される個人の才能と、人々が安心して安全な関係を築いていくコミュニケーションが、well-beingにより大きな影響を与えることになるだろう。

引用文献

- 1) 西河正行, 坂本真士: 大学における予防の実践・研究, 坂本真士, 丹野義彦, 大野裕 (編)『抑うつ臨床心理学』, 213-233, 東京大学出版会, 東京, 2005
- 2) 木村愛, 小林正幸, 松田修: 大学生のストレス過程に関する検討 ―認知的評価と個人内要因に注目して―, 東京学芸大学教育学部附属教育実践センター研究紀要, 27: 27-40, 2003
- 3) 木村真人: 悩みをかかえていながら相談に來ない学生の理解と支援, 教育心理学年報, 56: 186-201, 2017
- 4) 高石恭子: 現代学生のこころの育ちと高等教育に求められるこれからの学生支援, 京都大学高等教育研究, 15: 79-88, 2009
- 5) 岡田尊司: 過敏で傷つきやすい人たち, 幻冬舎, 東京, 2017
- 6) Westerhof GJ, Keyes CL: Mental illness and mental health: the two continua model across the lifespan, *J Adult Dev*, 17: 110-119, 2010
- 7) John T, Leon L, McCulloch A: Childhood and adolescent mental health: understanding the lifetime impacts, The Mental Health Foundation, 2015
- 8) Huta, V, Waterman AS: Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions, *Journal of Happiness Studies*, 15: 1425-1456, 2013
- 9) Pressman SD, Cohen S: Does positive affect influence health?, *Psychol Bull*, 131: 925-97, 2005
- 10) Diener E, Chan MY: Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity, *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3: 1-43, 2011
- 11) Boehm JK, Lyubomirsky S, Sheldon KM: A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans, *Journal Cognition and Emotion*, 25: 1263-1272, 2011
- 12) Mongrain M, Chin JM, Shapira LB: Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem, *Journal of Happiness Studies*, 12: 963-981, 2011
- 13) Emmons RA, McCullough ME.: Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*. 84 (2):

- 377-89, 2003
- 14) Froha JJ, Sefick WJ, Emmons RA: Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology* 46 (2); 213-233, 2008
- 15) 樋口倫子, 杉浦雄策, 星野伸明: 大学生のキャリア発達と自己イメージに関する調査 (1) Well-being を促す支援を中心に, *CAMPUS HEALTH*, 53(1), 369-371, 2016
- 16) Senge P, Cambron NH, McCabe T., Kleiner A, Dutton J, Smith B: *Schools that learn: A fifth discipline fieldbook for educators, parents, and everyone who cares about education*, Crown Business, New York, 2000
- 17) 樋口倫子: 大学生の Well-being 促進のための自己イメージ法を活用した自己マスタリートレーニング, *明海大学外国語学論集*, (印刷中)
- 18) 宗像恒次, 小森まり子, 鈴木浄美, 橋本佐由理, 鈴木克則: *SAT 法を学ぶ*, 金子書房, 2007
- 19) 宗像恒次: ユニバーサルヘルスを実現する普及版 SAT 法の探求, *ヘルスカウンセリング学会年報*, 17; 1-12, 2011
- 20) Jon Kabat-Zinn (著), 春木豊 (翻訳): *マインドフルネスストレス低減法*, 北大路書房, 2007
- 21) 上田敏子, 宗像恒次: SAT 自己イメージ連想法を用いたストレスマネジメントに関する研究—大学女子中・長距離競技者を対象として, *ヘルスカウンセリング学会年報*, 12: 91-96, 2006
- 22) Sheldon KM, Lyubomirsky S: How to increase and sustain positive emotion: the effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves, *J Posit Psychol*, 1: 73-82, 2006
- 23) Sheldon KM, Houser ML: Self-concordance, goal-attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral?, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 152-165, 2001
- 24) 山口揚平: *一日3時間だけ働くというおだやかな暮らし*, プレジデント社, 東京, 2019

本研究は、2016年度科学研究費基盤研究(C)「自己マスタリー支援による大学生の心理的 Well-being 促進プログラムの開発」(研究代表者: 樋口倫子)の助成を受けて実施された。