

<実践報告>

## 大学生を対象としたライフスキルに関する 希望参加型ワークショップの取り組み

小田佳代子 信州大学総合健康安全センター  
森光晃子 信州大学総合健康安全センター  
上村恵津子 信州大学教育学部附属教育実践総合センター  
高橋知音 信州大学教育学部教育科学講座  
水谷紀子 心理コミュニケーション発達研究所

キーワード：大学生, ライフスキル, ワークショップ

### 1. はじめに

信州大学（以下、本学）では、平成19年度に文部科学省の「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム」（学生支援GP）に採択され、「個性の自立を《補い》《高める》学生支援—発達障害にも対応できる人間力向上支援プログラム—」に取り組んできた（信州大学学生総合支援センター，2011）。本プログラムは、学生の支援ニーズの多様化を背景に、発達障害を始めとした専門的な支援ニーズのある学生にも対応できるように、既存の学生支援の取り組みを再編し全学的組織のもとで体系的な支援を実現することを目的としていた。また、この包括的な支援のキーパーソンとして学生支援コーディネーターを配置し、関係部署の調整と学生の人間力向上を目指した多様なプログラムを企画・運営を行った。学生がより高いところで自立した個性を発揮することを助ける《高める支援》と専門的支援ニーズの高い学生の高等教育へのアクセスを保証する《補う支援》の2本柱で進め、《高める支援》と《補う支援》をつなぐ支援として「ライフスキル支援部門」が支援プログラムを展開した。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」である（WHO, 2006）。

ライフスキルに関して、本学ではこれまでに、高める支援としてはキャリアサポートセンターによるマナーや面接対策など、キャリアに関わるセミナーが展開されており、補う支援として

は総合健康安全センターにおける個別支援が展開されていた。そこで、ライフスキル支援

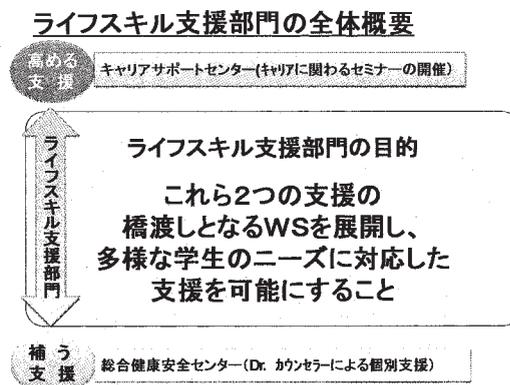


図1 ライフスキル支援部門の目的

部門はその2つの支援を橋渡しするワークショップを展開し、多くの学生のニーズに対応した支援を提供することとし、授業における授業型ワークショップと希望者が参加するオプション型ワークショップを展開した(図1)。本稿では、オプション型のワークショップを取り上げ、学部からの要請によるコミュニケーションスキルに関するワークショップ、学生のニーズに合わせて設定したコミュニケーションスキル以外のライフスキル(以下、その他のライフスキル)に関するワークショップについて、それぞれの取り組みを報告する。

## 2. コミュニケーションスキルアップワークショップ

### 2.1 ワークショップの概要

#### (1) 対象者

要請のあった本学の学部の学生を対象とした。第1回は教育学部の中でも他職種との連携を求められる特別支援学校の教育実習とスクールカウンセラー実習へこれから参加する2,3年生を主な対象とし、第2回と第3回は工学部の学生を対象とした。参加した学生はのべ67名であった。

#### (2) テーマ

表1に実施したワークショップのテーマを示した。第1回は他職種との連携を見据えたチームの中での関わりについてテーマを設定した。また、第2回と第3回は工学部のニーズに合わせ、まずは初対面でのコミュニケーション、次年度には集団の中でのコミュニケーションについてテーマを設けた。

表1 コミュニケーションスキルアップワークショップのテーマ

		テーマ(開催学部)	実施日
コミュニ ケーション	第1回	チームで上手くやっていくために(教育学部)	H21年11月4日
	第2回	初対面や苦手な人とのコミュニケーション(工学部)	H22年2月7日
	第3回	大勢でのコミュニケーション(工学部)	H22年11月23日

#### (3) 参加者の募集方法

第1回は対象となる専攻に個別に案内をし、教員から参加を呼び掛けてもらった。第2回と第3回は会場となる工学部の学生を対象に一斉メールで案内を送信した他、ポスター掲示、チラシの配布、学生支援GPのホームページやキャンパス情報システム、電光掲示板への掲載を行った。また、教員やカウンセラーから学生へ紹介し、参加を勧めてもらうこともあった。

#### (4) スタッフ

講師はコミュニケーションスキルワークショップに精通した外部講師に依頼した。学生支援コーディネーターや教育学部教員、工学部および総合健康安全センターのカウンセラーが補助スタッフとして参加した。

(5) アンケート

ワークショップの実施後、参加動機や内容の評価、自由記述による気づきや感想、さらに、今後どのようなテーマのワークショップに参加したいかを問うアンケートを実施した。内容の評価は、5項目について「5あてはまる」から「1あてはまらない」の5件法で回答を求めた。

2.2 結果と考察

(1) 参加者数と内訳

表2に参加者数と学年内訳を示した。第1回は2, 3年生に参加を呼び掛けたところ、3年生の参加が多かった。「チームで上手くやっていくために」という職場を意識したテーマであり、基礎教育実習を終えた就労への意識の高い3年生の参加者が多かったと思われる。工学部では、第2回は就職説明会と重なったことから、大学院生の当日参加希望者が多かったが、その他は特に学年による大きな違いは見られなかった。

表2 コミュニケーションスキルアップワークショップ参加者数と内訳

テーマ	参加者数	学年内訳			
		2年生	3年生	4年生	院生
コミュニ ケーション	第1回	27名	7名	20名	
	第2回	28名	5名	5名	13名
	第3回	12名	2名	3名	4名

(2) アンケート結果

参加動機を選択式の複数回答で回答を求め、各項目の回答者の割合を図2に示した。

第1回は教員に参加を勧めてもらったことから、「参加を勧められた」が最も多かった。第2回と第3回はコミュニケーションスキルや就職に関わる動機が高かったが、集団でのコミュニケーションをテーマにした第3回では、特に「コミュニケーションスキルを上達させたい」というスキルアップを求めて参加した学生が92%と多かった。

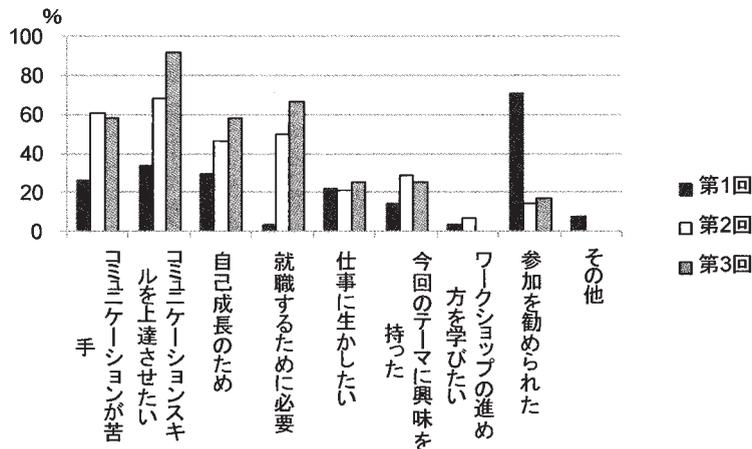


図2 コミュニケーションスキルアップワークショップへの参加動機 (%)

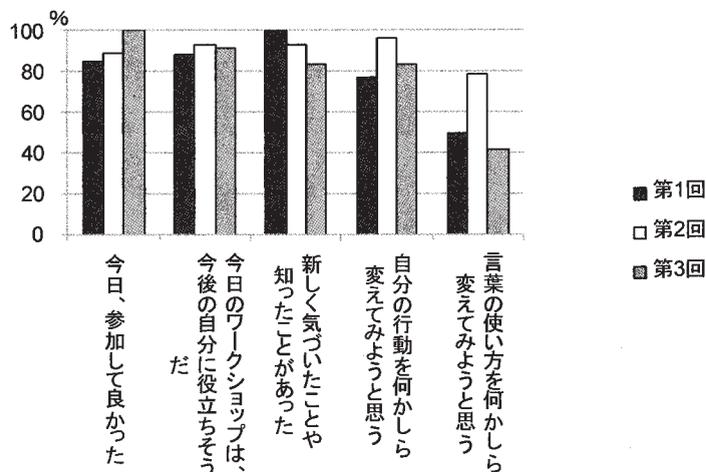


図3 コミュニケーションスキルアップワークショップの評価 (%)

ワークショップの内容の評価項目について「5 あてはまる」から「1 あてはまらない」の5件法で回答を求めた。「あてはまる」と「ややあてはまる」に回答した人の割合を図3に示した。「参加して良かった」、「今後の自分に役立ちそうだ」、「新しく気づいたことや知ったことがあった」と評価した人はいずれも80%を超えており、「行動を何かしら変えてみようと思う」と回答した人も80%前後見られた。「言葉の使い方を何かしら変えてみようと思う」に関しては評価がばらつき、初対面でのコミュニケーションをテーマにした第2回では79%と他の2回に比べ多かった。

WSのねらいの1つは、「行動を変えること」であり、「行動を変えてみようと思う」の得点が高くなっていることから、いずれのワークショップにおいてもねらいは伝わったと考えられる。第2回のみ「言葉の使い方を変えてみようと思う」の得点が高くなっているのは、この回は「初対面でのコミュニケーション」がテーマであり、あいさつの仕方や雑談のきっかけとなる声かけの仕方などの「言葉の使い方」についてもワークを行ったためではないかと考えられる。また、自由記述による感想では、「講義だけではなく、実際に体験してみて、今まで気づけなかった感じにも気づきました(第1回)」、「苦手意識が以前に比べ、かなり減った(第2回)」、「最初は話し合いが嫌だと思いました。だけど、話し合いをしていくと緊張もしたけど、楽しむ事ができた(第3回)」という記述も見られ、具体的な知識を得るだけではなく、ワークを通して気づく、感じるという体験に大きな意味があったと思われる。

今後どのようなテーマのワークショップに参加したいかを複数回答で回答を求めた(図4)。第1回に設けた教員や採用試験に関するテーマへの回答を就職活動に含めると、全ての回において就職活動に関するテーマを希望する学生が多かった。高年次生の参加者が多いことに加え、コミュニケーションスキルが就職にも必要であると考えられる学生が多いこと

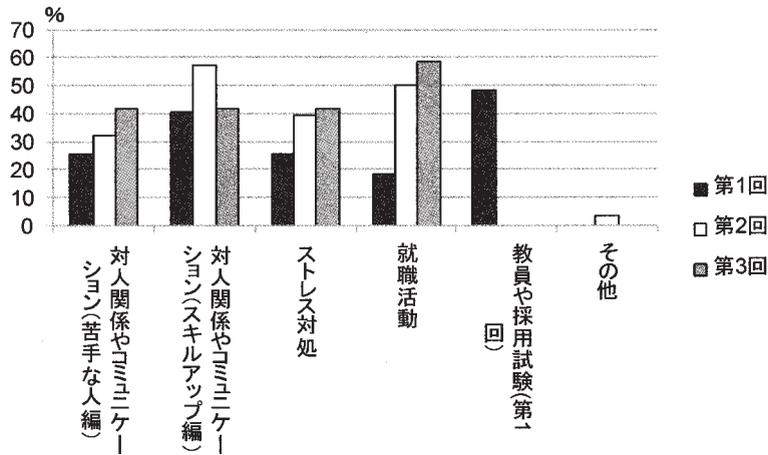


図4 コミュニケーションスキルワークショップにおける今後の希望テーマ (%)

がうかがえる。第2回においては、コミュニケーションのスキルアップをテーマにしたワークショップを希望した学生が50%を超えていた。第2回は初対面をテーマに基本的なコミュニケーションスキルを取り上げたが、さらにステップアップさせ次につなげていきたいという参加者が多かったと思われる。実際、工学部のワークショップは初対面をテーマにした第2回と集団をテーマにした第3回に続けて参加していた学生が3名いた。少しテーマを発展させ、2回のワークショップを展開したことも有効だったと思われる。

### 3. その他のライフスキルに関するワークショップ

#### 3.1 ワークショップの概要

##### (1) 対象者

本学の学生を対象とし、主に会場である松本キャンパスの学生に広報を行った。参加した学生はのべ241名であった。

##### (2) テーマ

板橋ほか(2008)によるライフスキルに関する意識調査において、ライフスキルの中で対人関係の次に不足意識の高かった自己管理スキルをテーマに取り上げた。具体的には、自己理解、ストレスマネジメント、タイムマネジメントに関するワークショップを行った。表3にその他のライフスキルアップワークショップの概要を示した。

表3 その他のライフスキルアップワークショップの概要

	テーマ	型	実施日
自己理解	第1回 自己発見セミナー	完結型	H20年12月16日
	第2回 自己発見セミナー		H22年5月19、20日
ストレス マネジメント	第1回 ストレスマネジメント教室	完結型	H21年12月14、16、17日
	第2回 ストレッチ体操教室		H22年2月4日
	第3回 ストレッチ体操教室		H22年7月7、8日
タイム マネジメント	第1回 タイムマネジメント教室	完結型	H22年11月26日
	小グループ タイムマネジメント教室小グループ	継続型	H22年12月～H23年1月

自己理解に関するワークショップでは、質問紙による心理検査を実施、集計し、自分自身のコミュニケーションパターンを知るワークを行った。ストレスマネジメントに関するワークショップは、ストレスマネジメント教室とストレッチ教室で構成した。ストレスマネジメント教室では、ストレスやストレス反応についての解説を行い、自分自身のストレス反応やコーピングを振り返り、参加者全員でシェアし、最後にリラクゼーションを体験するワークを行った。そして、ストレッチ体操教室を開催し、コーピングの1つとしてストレッチ体操を体験した。タイムマネジメントに関するワークショップでは、自分の時間の使い方の癖を知るワークを実施し、その後時間管理のコツを説明した。さらに、より個別的、継続的なワークショップとしてタイムマネジメント教室小グループを設け、3回の継続グループで時間管理の方法を探った。したがって、その他のライフスキルアップワークショップは、表3に示すように、1回で完結するワークショップと、決まったメンバーが複数回継続して参加するワークショップの2種類となった。

### (3) 参加者の募集方法

工学部で実施したコミュニケーションスキルアップワークショップ同様、松本キャンパスの学生を対象に一斉メールで案内を送信した他、ポスター掲示、キャンパス情報システムへの掲載、等を行った。

### (4) スタッフ

主に学生支援コーディネーターが講師を担当し、ストレッチ体操教室に関しては、外部のスポーツインストラクターに講師を依頼した。また、教育学部教員や総合健康安全センターのカウンセラー、キャリアサポートセンター職員が補助スタッフとして参加した。

### (5) アンケート

コミュニケーションスキルアップワークショップ同様に、ワークショップ実施後にワークショップの内容評価や感想に関するアンケートへの回答を求めた。

## 3.2 完結型ワークショップの結果と考察

### (1) 参加者数と内訳

表4に各ワークショップの参加者数と学年内訳を示した。

会場が松本キャンパスということもあり、全体として1年生の参加が多かった。さらに、自己理解ワークショップでは3年生、ストレスマネジメントワークショップ第1回（ストレスマネジメント教室）は3、4年生が多かった。1年生は新しい環境に入り様々な戸

表4 その他のライフスキルアップワークショップ（完結型）の参加者数と内訳

テーマ	参加者数	学年内訳					
		1年生	2年生	3年生	4年生	院生・留学生	不明
自己理解	第1回	34名	20名	1名	11名	1名	1名
	第2回	44名	15名	3名	18名	6名	1名
ストレス	第1回	37名	12名	2名	8名	10名	4名
	第2回	17名	6名	4名	3名	3名	1名
	第3回	10名	4名	2名	2名	1名	1名
タイム	第1回	29名	16名	4名	5名	2名	2名

惑いを感じ、自分自身を知りたい、問題への対処を知りたい、という欲求が高いと思われる。3年生になると就職活動が始まり、自己分析をする場面が増え、自己理解ワークショップへの希望者が増えることが考えられる。また、3、4年生の卒業が近づく中で、卒業研究への取り組みや就職活動、あるいは大学院進学といった、これまでの自分とこれからの自分を考えさせられる時期を迎え、何かしらストレスを感じる学生が増えるのかもしれない。

(2) アンケート結果

参加動機について、複数回答で回答を求めた。各項目への回答者の割合を図5に示した。自己理解ワークショップとストレッチ体操教室は2回の回答の平均である。

コミュニケーションスキルアップワークショップに比べると、「テーマに興味をもった」という参加者が多かった。コミュニケーションスキルアップワークショップはより具体的

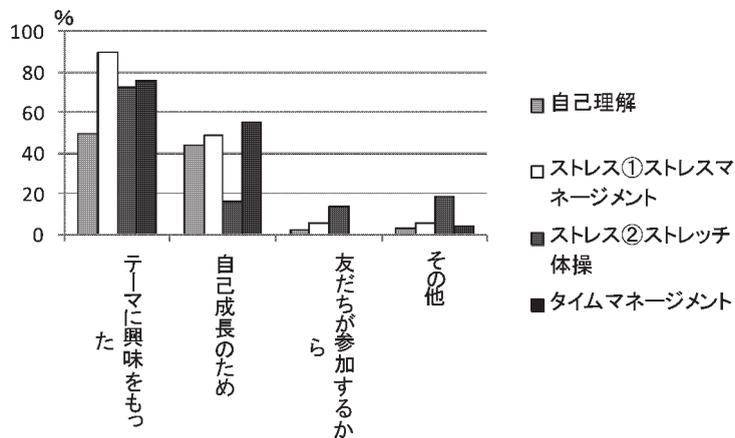


図5 その他のライフスキルアップワークショップ（完結型）への参加動機 (%)

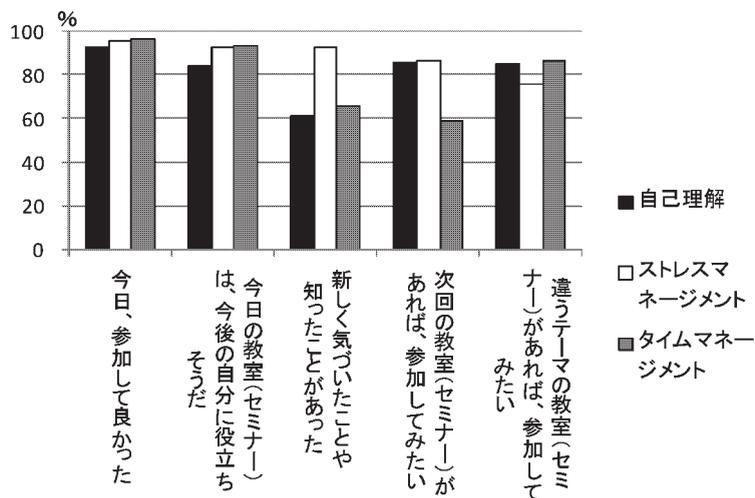


図6 その他のライフスキルアップワークショップ（完結型）の評価 (%)

的を絞ったテーマを提示しており、学生は参加時点でコミュニケーションのスキルアップに興味はあるものの、テーマにあてはまるような具体的な困り感を意識していないことが考えられる。一方で、自己理解ワークショップはストレスマネジメントワークショップやタイムマネジメントワークショップに比べると「テーマに興味をもった」という学生が少なかった。心理検査の実施に興味を持った学生が一定数みられたこと(第1回50%、第2回52%)や、「自己発見」という言葉が漠然としており学生にとってワークショップの目的がイメージしにくかったことなどが考えられる。ストレスマネジメントワークショップやタイムマネジメントワークショップはストレス対処や時間管理の苦手意識がテーマと結びつきやすく、テーマに興味をもって参加した学生が多かったと思われる。

ワークショップ内容の評価項目について「あてはまる」と「ややあてはまる」と回答した人の割合を図6に示した。それぞれ各テーマにおける回答の平均である。

90%を超える学生が、「参加して良かった」と回答し、「今後の自分に役に立ちそうだ」と回答した学生も80%を超えており、これらのワークショップでは参加学生の満足度が高かったと言える。違うテーマの教室への参加を希望する学生が80%前後おり、実際にいくつかのワークショップに参加している学生もみられ、様々なテーマに興味を持っている学生もいると思われる。

ワークショップの自由記述による感想の抜粋を表5に示した。講義形式ではなく、ワークを取り入れ固くない雰囲気で開催できたこと(図7)、また同じようなことで悩んでいる人が他にもいると知ることができたことが、参加者の不安を和らげ、次にも参加したいという意欲につながっていると思われる。

今後どのようなテーマのワークショップに参加したいか、選択式複数回答で回答を求めた(図8)。自己理解ワークショップとストレッチ体操教室は2回の平均である。

自己理解ワークショップでは、苦手な人向けの対人関係に関するテーマを希望した学生が50%以上と最も多かった。対人関係における苦手意識の強い学生が多かったと思われる。

表5 その他のライフスキルアップワークショップにおける感想

#### 自己理解

楽しかった。新しい自分を見つけたみたいで新鮮な気持ちになった。(第1回)  
こういうラフなセミナーはまた参加したいです。(第3回)

#### ストレスマネジメント

多くの人が参加しているのを見て、不安なのは自分だけじゃないと感じた。(第1回)  
とても気持ち良かったです。体をほぐすってすごく大事な事なんだと思いました。(第2回)  
終わったら体がすごくリラックスしていたような感じになりました。(第3回)

#### タイムマネジメント

今回予備の時間を作ることがすごくいいと思ったので、取り入れます。こうした大学のイベントに参加するのは初めてだったので、緊張しました。



図7 2009年度ストレッチ体操教室の様子

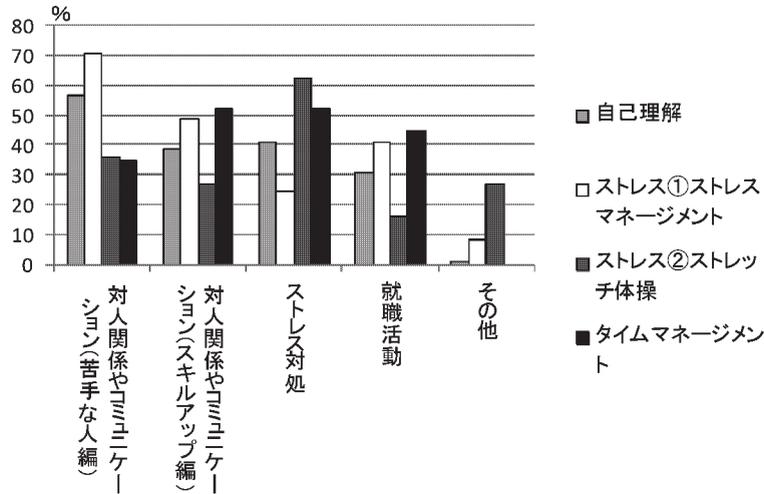


図8 その他のライフスキルアップワークショップ(完結型)における今後の希望テーマ(%)

ストレスマネジメントワークショップにおいて、第1回のストレスマネジメント教室では、対人関係に関するテーマ、特に苦手な人向けのワークショップを希望する学生が70%と最も多く、第2回、第3回のストレッチ体操教室では、ストレス対処に関するテーマを希望する学生がそれぞれ64%、60%（平均62%）おり、他のテーマに比べると多く見られた。ストレスマネジメント教室では、自分自身のストレスやストレス反応について整理をするワークを行ったので、参加した学生はストレスを感じやすい場面がより明確になったことが考えられる。ストレスマネジメント教室で行ったアンケートでは、対人関係（17名、46%）の次に進路（14名、38%）にストレスを感じるという回答が得られている。今後、このようなテーマに焦点をあててストレスマネジメントの内容を構成することも課題となろう。ストレッチ体操教室へ参加していた学生は、より幅広いストレス対処の方法を知りたいのかもしれない。

タイムマネジメントワークショップでは、苦手な人向けの対人関係に関するテーマを除くと、対人関係のスキルアップとストレス対処、就職活動に関するテーマはいずれも50%前後と約半数の学生が希望していた。

### 3.3 継続型ワークショップの結果と考察

#### (1) 開催状況

タイムマネジメント教室に参加した学生に向けて、より自分に合った時間管理の方法を探る場として全3回で参加メンバーを固定した小グループを実施することを案内し、参加希望者を募った。その結果、6名が希望し、参加者の希望日の都合により2つのグループに分けて小グループのワークショップを実施した。ワークショップの概要を表6に示した。

小グループのワークショップは、ウォーミングアップ、これまでの行動パターンと目標設定後の行動の振り返り、ディスカッション、という流れで行った。ディスカッションでは、達成可能な目標を設定し、目標達成のための方法についてグループのメンバーでアイデアを出し合い、次回までに取り組むことを確認した。

表6 継続型ワークショップの概要

	水曜グループ	金曜グループ
参加人数	2名	4名
スタッフ	学生支援コーディネーター2名、臨床心理学専修院生1名	学生支援コーディネーター1名、教育学部教員1名
実施場所	全学教育機構 412番教室	
実施期間	H22年12月8日～H23年1月5日	H22年12月10日～H22年12月24日
時間	水曜日 10:40～12:10	金曜日 13:00～14:30

## (2) アンケート結果

3回終了後に、これまでのワークショップ同様に、参加動機や感想を尋ねるアンケートを実施した。参加動機について自由記述で回答を求めたところ、全ての学生が「時間管理が苦手・できない」と回答していた。加えて、「大学に入って今までのようにならなくなった」、「この際思い切って人と話してみようと思った」という回答が見られた。

内容評価に関して「参加して良かった」、「新しく気づいたこと、知ったことがあった」、「またタイムマネジメントの小グループがあれば、参加してみたい」と回答した人は、「あてはまる」、「ややあてはまる」という回答を合わせると100%（6名）であった。また、「今後の自分に役に立ちそうだ」、「違うテーマの小グループがあれば、参加してみたい」という問いに対しても83%（5名）の学生が、「あてはまる」、「ややあてはまる」と回答した。

自由記述による感想では、「小グループでのディスカッションというのが楽しかったです」、「この小グループで多くのアイデアをいただいて、本当に良かったと思いました」、「今回思い切って参加したことで、不思議と1日1日が明るくなってきた」といった記述が見られた。

継続的に実施することで、スキルの定着につながったと思われる。また、同じような悩みを持つ者同士が全3回同じメンバーで集い、気兼ねなく悩みを打ち明け、体験に基づいて解決策を話し合うというスタイルが、参加者に安心感と意欲をもたらしたのではないだろうか。

## 4. 総合考察

本実践は、ライフスキルに関するコミュニケーションと自己管理、自己理解をテーマにワークショップを開催し、希望者が自由に参加をするスタイルであった。授業や合宿のようなスタイルとは違い、放課後に単発で開催したことで、興味があつて時間があれば参加

でき、参加者にも気軽さがあったのではないだろうか。また、ライフスキルに関して幅広いテーマのワークショップを展開することで、学生が自分のニーズに合ったワークショップを選択でき、ニーズのあるより多くの学生の支援につながったと言える。さらに、希望者が参加することで、提供する支援と学生のニーズが合致しやすく、実施後の満足度も高くなると考えられる。ただ、テーマの設け方や広報の仕方によってワークショップの内容の学生への伝わり方や学生の参加動機の違いも見受けられた。ワークショップの実施に当たっては、実施者の意図が学生によりわかりやすく伝わるようテーマの設定や広報を工夫することが必要である。しかし、参加動機の違いがある一方で、参加者の満足度は概して高かったと言える。伊藤（2007）は自己形成支援に関わるグループワークを取り入れた講義における相互交流の効果を検証し、知識や方法を呈示する講義のみならず、グループ活動を通しての直接的な経験が有効だとしている。ただ受け身で聞くだけではなく、紙に書く、他者に話す、身体を動かす、といったワークを取り入れたことで、活動が参加者自身の体験となったことに大きな意味があったと言える。また、学生の自己理解は対人関係能力の育成と切り離して考えることはできず、学生が積極的に取り組むことができ楽しく学ぶことが重要である（丹治，2010）。どのワークにおいても「新しい自分を知った」、「これまで意識しなかったことに気づいた」という声が聞かれ、学生が能動的に参加したワークを通して、自己理解を深められたと考えられる。

また、ワークショップの募集人数は、20～40名程を定員として実施した。アンケートから、何かしら困り感を抱いていた、苦手意識を持っていたりする学生もおり、『困っているが、個別支援には抵抗がある』、『個別支援ほどではない』という学生もいたと思われる。また、個別支援を受けている学生にカウンセラーが参加を勧めたケースもあった。屋宮（2008）は、個人面接からさらに広い社会的関係の接点を求めた者同士の関わりが、メンバーの社会的関係性への意欲を刺激し、現実社会に導入する機能を果たすという。《高める支援》ではハードルが高いが、《補う支援》では物足りない学生にとって、同じ悩みを抱えた者同士の集団での関わりがより広い社会へ一步を踏み出す場となったのではないだろうか。また、個別支援からつながっていた学生も、総合健康安全センターやキャリアサポートセンターの職員がスタッフとして参加したことで、様子を見ながらフォローすることができ、学生の集団での関わりを見ることができた。さらには、ワークショップの中で気になる様子が見られた学生に対し、スタッフが個別に対応することもできた。このように、ワークショップの場が個別支援と集団をつなぐ場としての役割を果たしていたと言える。

ワークショップ全体を通して、いくつかのワークショップに参加している学生が数名みられた。アンケートからも、さらにスキルアップしていきたい、異なるテーマのワークショップにも出てみたい、という声が聞かれた。グループは、単にメンバーが目標を達成するためのプログラムであるだけでなく、メンバーの人格的成長・変化に必要な心理的な支えを提供する「場」としての役割をもつとされる（川端ほか，2010）。したがって、タイムマネジメント教室の小グループのように、1つのテーマの中で継続してワークシ

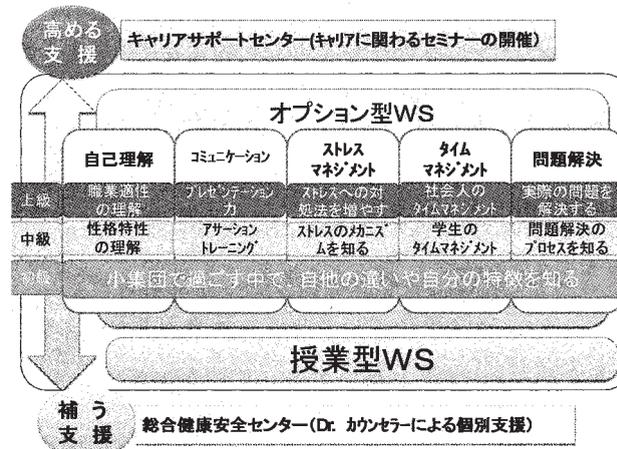


図9 ライフスキルに関するワークショップマップ

ップを実施することは、スキルの定着とともにグループメンバーの変化、さらにはグループの成長にもつながると思われる。このように同じテーマ、同じメンバーによるワークショップのシリーズ化は考える余地があるだろう。

学生支援 GP が終了し、今後は既存の組織である総合健康安全センターとキャリアサポートセンターが協働でワークショップを展開していくこととなった。既存の《補う支援》と《高める支援》の間をつなぐ支援を提供し、学生が自分のニーズ合ったプログラムを選択できることが、全ての学生のライフスキルの向上につながる支援と考える(図9)。全てのすき間を埋めることは難しいが、学生のニーズや社会的ニーズを考慮しつつ、プログラムの幅を広げていくことが今後の課題である。

### 引用文献

- 板橋真理子・上村恵津子・高橋知音(2008). 大学生のライフスキルに関する意識調査—スキルプログラム実施にむけて—. 信州大学教育学部紀要, 121, 83-90.
- 伊藤美佳(2007). 大学生を対象とした自己形成支援プログラムの検討. 山梨大学保健管理センター紀要, 5, 6-14.
- 川端壮康・荒川由美子・佐々木美奈子・宮澤志保・菅原正和(2010). 大学生を対象とした対人関係の改善を目的とするグループ・ワークの効果. 尚絅学院大学紀要, 60, 93-106.
- 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, 25-36.
- 信州大学学生総合支援センター(2011). 個性の自立を《補い》《高める》学生支援—発達障害にも対応できる人間力向上プログラム—報告書.
- 丹治光浩(2010). 大学生の自己理解を目的としたグループワークの開発. 花園大学社会福祉学部研究紀要, 18, 1-16.
- WHO(編)(2006). WHO ライフスキル教育プログラム. 大修館書店

(2011年10月11日 受付)

(2011年12月21日 受理)