様式Ｃ－１９

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成２５年　５月２４日現在

機関番号：１３３０１
研究種目：若手研究（Ｂ）
研究期間：2009～2012
課題番号：２１７３０５４４
研究課題名（和文）　大学生に対する心と体の統合的成長支援プログラムの実証的研究

研究課題名（英文）　Empirical Research on Total Health Promotion in a University Setting

研究代表者
足立　由美（ADACHI　YUMI）
金沢大学・保健管理センター・准教授
研究者番号：30447677

研究成果の概要（和文）：本プログラムは、正課教育と正課外教育の相乗効果によってコミュニティ全体の健康度を高め、既存の学生相談業務や、就職支援、留学生支援、また地域の活動に対しても波及効果があったと評価できる。学生の発達的変化として、講義を１科目履修した学生でも自分への気づきが有意に変化しており、卒業時までボランティア活動を行った学生についても質的に好ましい変化が見られたため、個人に対する効果もあったと評価できる。（196語）

研究成果の概要（英文）：This Total Health Promotion created a synergistic effect between the regular curriculum and extra-curricular activities, improved the level of health in a university setting, and also had a ripple effect on existing student services such as student counseling, as well as on regional partnerships. It significantly encouraged self-awareness for each student, and those especially who engaged in volunteer activities until graduation have shown positive changes in quality.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合　計
2009 年度	800,000	240,000	1,040,000
2010 年度	500,000	150,000	650,000
2011 年度	500,000	150,000	650,000
2012 年度	500,000	150,000	650,000
年度			
総　計	2,300,000	690,000	2,990,000

研究分野：臨床心理学、学生相談
科研費の分科・細目：
キーワード：(1)心と体の健康教育 (2)コミュニケーション (3)学生支援 (4)食育 (5)ファシリテーション (6)教育効果

１．研究開始当初の背景

多くの大学において学生相談を利用する学生が増えている。日本学生相談学会の学生相談に関する全国調査（大島ほか．2004 2003 年度学生相談機関に関する調査報告．学生相談研究，24-3；269-304.）によると、学生相談室の各大学平均来談学生延数は1997 年度 366.4 人であったものが、2003 年度には552.1 人と 6 年間で 50%も増えている（苫米地憲昭．2006　大学生：学生相談から見た最近の事情．臨床心理学．6:168-172.）。金沢大学保健管理センターにおいても学生相談件数が年々増加しており、2007 年度は来談学生延数 1,425 人であった。学生相談で語られる問題や悩み（抑うつ感、対人不安、進路不安等）は、学生相談に来ない多くの学生たちにも程度の差はあるが共有されているものである。グローバルな世界、多様な価

値観、圧倒的な情報量の中で、新たなフレーム作りが困難になっている社会の問題や、彼らが育ってきた環境の問題を映し出しているといえる。

文部省（現文部科学省）は 2000 年 6 月に「大学における学生生活の充実方策について－学生の立場に立った大学作りを目指して－」という答申（広中レポート）において、大学はこれまでの教員中心ではなく、学生中心の大学への転換が必要と言及し、学生相談を含む、学生に対する指導体制の充実を提言している。個別相談以外の学生相談活動の最近の動向として、大学におけるグループアプローチや学内連携、関係者（教職員、援助側の学生）支援などの増加が報告されている（岩橋知子. 2006　個別相談以外の学生相談活動の最近の動向. 福岡教育大学紀要,55(4),119-132.）。筆者も、大学生の学生相談にかかわる立場から、心身の不調を感じていてもその対処の方法を知らない、助けを求めようとしない学生へのサポートの必要性を重視し、学生相談に Email のメリットを取り入れたり、相談へのきっかけづくりやグループ活動を実践・研究してきた。これは、表 1 の第一次予防、第二次予防にあたる（中釜洋子，髙田治，齋藤憲司. 2008　心理援助のネットワークづくり. 東京大学出版会, 191.）。

ところで、大学生の健康度が低下しているのは心理的、社会的健康だけではなく、身体的健康に関してもである。「病気ではないが健康でもない」半健康状態の大学生が増加している（辰己真紀ほか. 1998　女子大生の健康観と食生活について. 武庫川女子大紀要（自然科学）46：93-99.）。筆者は大学生の食行動の研究を継続しており、日常的な食行動が大学生のメンタルヘルスに与える影響に着目し、心身の健康度が低い学生は食生活の健康度が低いことを報告している（研究業績 2. ; 17.-18.）大学生の食行動と精神的な不調との関連は、国外の研究でも報告されている（Mickey,TT., Michael,DB., Dennis,LE. Health-related variables and academic performance among first-year college students: implications for sleep and other behaviors. Journal of American College Health 2000; 49,: 125-131.）。

平成 19 年 10 月に学生の心と体のサポートを行う金沢大学保健管理センターに赴任して以降、筆者はメンタルヘルスに限定して行ってきた研究を、大学生のトータルヘルスに役立たせる研究に発展させていくことを決意した。これまでの学生相談と食行動の研究の成果を取り入れた、「食」を使ったグループワークプログラムの考案をし、心と体の健康を目標とした学生支援に活動を広げた。現在、保健管理センターの医師とのコラボレーションによる、予防医学の視点を導入した健康教育プログラム「心と体の育成による成長支援プログラム」の実施とマネジメントにかかわっているが、この取組は文部科学省の大学教育改革支援事業である平成 19 年度「新たなニーズに対応した学生支援プログラム」に採択されている。

２．研究の目的

「心と体の育成による成長支援プログラム」は医師とのコラボレーションによる予防医学の視点を導入した健康教育プログラムである。本研究では、実施とマネジメントに携わっている臨床心理士の筆者がどのような教育効果があったのか、というプログラム全体の評価と、ひとりひとりの学生がどのような発達的変化をしたのか、という個人を中心とした評価を行うことを目的とする。

３．研究の方法

本研究は、金沢大学保健管理センターが中心となって実施している「心と体の育成による成長支援プログラムの健康教育（□部分）の効果を測定することを主な目的とする。

自己管理能力（生活習慣改善、健康状態への気づき、適度な自尊心、ストレス対処）と対人関係能力（居場所感、他者および社会への関心、コミュニケーション）について調査および面接によって、評価する。平成 20 年度に入学した学生が卒業するまでの在学中のデータを、縦断的研究により評価する。教育方法による比較、教育内容による比較を行う。

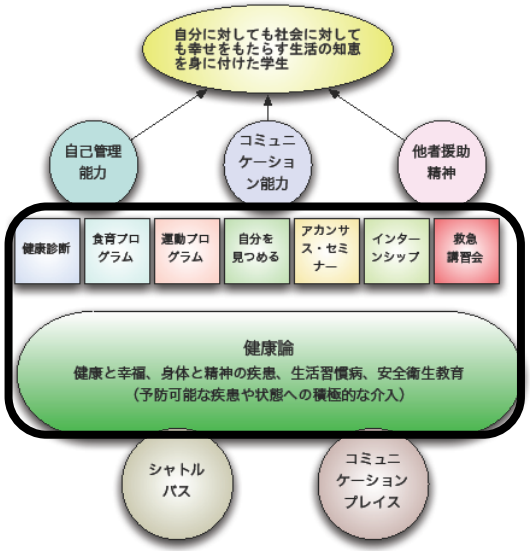

図１　「心と体の育成による成長支援プログラム」の実施計画

４．研究成果

2009 年度報告

2009年度は、このプログラムが目標とする自己管理能力、コミュニケーション能力、他者援助精神の育成について、正課教育から課外教育にわたる3種類の教育方法による結果の比較、6種類の教育内容による結果の比較を質問紙調査によって行い、評価に取り組んだ。

その結果、平成20年度のデータから、集中講義と課外教育の教育効果と教育内容による差異が明らかになった。参加者の主観的評価から、健康への関心、自分に関する気づき、他者への関心、他者との交流が高まったことが確認できた。教育内容としては、自己管理能力、コミュニケーション能力、他者援助精神を総合的に上げるには食育が有効であることが示され、ファシリテーションの重要性が示された（足立ら、2010）。平成21年度のデータから、必修科目、集中講義、課外教育の教育効果が確認され、参加者の健康への関心は課外教育＞集中講義＞必修科目の順に、教育効果は集中講義＞課外教育＞必修科目の順に高い傾向が示された（足立ら、2010）。また、新たな文献研究によって、自己管理能力、コミュニケーション能力、他者援助精神の測定に自己管理スキル尺度、アサーション度、社会的スキル尺度、個人志向性・他者志向性PN尺度を追加することを決定した。

2010 年度報告

2010 年度は、プログラム全体の評価として健康教育のシステムの有効性や、就職支援や留学生支援への相乗効果について成果の発表を行った。また、ひとりひとりの学生の発達的変化について、半期 15 週 2 単位の自由選択の教養科目を受講した学生や、参加した回数や種類の多い学生（学生グループメンバー）について、自己管理スキル尺度等の質問紙データと自由記述データを収集し、目標とする自己管理能力、コミュニケーション能力、他者援助精神の育成についての評価に取り組んだ。学生同士や多様な年代の人との交流の機会をつくり、交流を促進することで、学生の主体的な活動が促進されたと考えられた（足立ら、2011）。

また、平成 21 年度と 22 年度のデータを用いて、4 種類の教育方法による効果の検証を行った結果、概念学習と体験学習を組み合わせた講義を一定期間受けることで目的に沿った高い教育効果が得られることが示唆された（足立ら、2011）。

2011 年度報告

2011 年度は、教育方法の違いによる効果の再分析と、データベースを用いて特定の学生たちのプログラム利用をプロスペクティブに分析し、学生相談・メンタルヘルスケアへの相乗効果について成果の発表を行った。また、国際学会に参加し、意見交換を行った。

教育効果の再分析の結果、課外プログラムは自分の関心のあることについての気づきは大きいが、他者や集団への関心を高めるのに十分でない内容のものがあること、健康状態について考えるための知識を得るには講義形態のほうが教育効果があることなどが示唆された（足立ら、2011）。

プログラムと学生相談については、1）2007 年度から現在までの学生相談件数の推移を分析することで量的に確認し、2）2008～2011 年度に健康診断でチェックした学生のその後を質的に確認した結果、これまで支援できなかった層に支援を広げる結果となったことが示唆された（足立ら、2012）。

その他、シンポジウムにおいて、香りを用いた体験学習によって学生の主体性や自我の形成を促進する可能性について発表し、依頼講演において、精神疾患や発達障害のある多様な学生に対するネットワーク支援として、本プログラムが果たした役割を報告した。

2012 年度報告

2012 年度は、これまでに実施した教育・実践を整理し、国内外で研究発表を行った。

プログラム全体としては、本プログラムで行ってきた正課教育、正課外教育の相乗効果だけでなく、既存の学生相談業務や、就職支援、留学生支援、また地域の活動に対しても波及効果があったと評価できる。

学生の発達的変化としては、1 科目の講義の履修でも自分への気づきが有意に変化しており、卒業時までボランティア活動を行った学生についても質的に好ましい変化が見られたため、個人に対する効果もあったと評価できる（足立ら、2012）。国際学会においても、本プログラムの様子をビデオで発表し、参加者から本プログラムの実施にかかわったボランティア学生の成長がプログラムの効果であると評価された（足立ら、2012,2013）。

その他、招待講演において、本プログラムがコミュニティ全体の健康度を高め、予防的な役割を果たした成果を公表した。また、講演会とシンポジウムにおいて、精神疾患や発達障害のある学生への個別の支援としても本プログラムが役割を果たしたことを報告した。

本プログラムで開発された正課教育は平成 24 年度から本学共通教育の特設プログラム「健康・自己管理」としてパッケージ化されて学生に提供されており、今後も教育効果が期待される。

５．主な発表論文等
（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計 9 件）

① 足立由美・吉川弘明,ACHA 2012 Annual Meeting in Chicago で Student Health Care on Campuses in Japan を発表して, 査読有,CAMPUS HEALTH 50(2), 2013,236-239.
② 足立由美,平成 23 年度のメンタルヘルス・学生相談業務,査読無,金沢大学保健管理センター年報・紀要 No.5(通巻 39),2013,80-83.
③ 足立由美（他 9 名,1 番目）,きっかけづくりとチーム支援による学生相談対象の拡大,査読無,CAMPUS HEALTH 49(1), 2012,331-332.
④ 足立由美,障がいの意味と理解－学生へのサポートの立場からー, 査読無,金沢大学保健管理センター年報・紀要 No.4(通巻 38),2012,81-94.
⑤ 足立由美,「心と体の育成による成長支援プログラム」による留学生支援, 査読無, 金沢大学保健管理センター年報・紀要 No.3（通巻 37）,2011, 89-93.
⑥ 足立由美（他 12 名,1 番目）,健康教育 GP から生まれた学生グループに関する分析, 査読無,CAMPUS HEALTH 48(1), 2011,430-431.
⑦ 足立由美,2008 年度の学生相談界の動向, 査読有,学生相談研究 30(1),2009, 59-72.
⑧ 吉川弘明・足立由美（他 11 名,2 番目）, 保健管理センターによる健康教育 1-集中講義参加者の解析-,査読無,CAMPUS HEALTH 47(1),2010, 306-307.
⑨ 足立由美（他 12 名,1 番目）,保健管理センターによる健康教育 2-集中講義の教育効果-, 査読無,CAMPUS HEALTH 47(1),2010, 308-309.

〔学会発表〕（計 21 件）

① 足立由美, 障害を知り、共に生きる, 富山県立黒部学園講演会（招待講演）, 2012.11.3, にいかわ総合支援学校（富山県）.
② 足立由美, 連携を前提とした学生相談の独自性と心理職の専門性－アセスメントと予防教育－, 日本心理臨床学会第 31 回大会（シンポジスト）, 2012.9.14, 愛知学院大学（愛知県）.
③ 足立由美・吉川弘明, 自己管理能力、対人関係能力を高める体験型健康教育－教育の内容、方法、評価の検討, 日本健康心理学会第 25 回大会, 2012.9.2, 東京家政大学（東京都）.
④ 足立由美, 学校全体の心の健康づくり, 平成 24 年度石川県養護教員校種別研修会（招待講演）, 2012.8.2, 金沢商工会議所（石川県）.
⑤ Mayumi Yamamoto, Hiroaki Yoshikawa, Yumi Adachi, Student Health Care on Campuses in Japan: The Approach to Care for the Japanese Student Health -Education as a Liberal Art-, 2012 American College Health Association Annual Meeting, 2012.5.29, Chicago, Illinois（USA）.
⑥ 足立由美, 学生相談体制におけるピア・サポートの再検討, 日本学生相談学会第 30 回大会, 2012.5.20, 北海道大学（北海道）.
⑦ 足立由美, 障がいの意味と理解－学生へのサポートの立場からー, 第 23 回地域リハビリテーションフォーラム（招待講演、シンポジウム助言者）, 2011.12.3, 富山県総合福祉会館（富山県）.
⑧ 足立由美（他 9 名,1 番目）,きっかけづくりとチーム支援による学生相談対象の拡大, 第 49 回全国大学保健管理研究集会, 2011.11.9, 海峡メッセ下関（山口県）.
⑨ 足立由美, 学生相談の連携と協働—ネットワーク支援の事例—, 金沢学院大学短期大学ＦＤ研修会（招待講演）, 2011.9.15, 金沢学院大学（石川県）.
⑩ 足立由美, 香りを用いた体験学習による健康教育の効果, 日本健康心理学会第 24 回大会（シンポジスト）, 2011.9.11, 早稲田大学（東京都）.
⑪ 足立由美・吉川弘明, 大学生を対象とした心と体の系統的健康教育 2－教育方法の違いによる効果の検証－, 日本教育心理学会第 53 回大会, 2011.7.24, かでる２・７（北海道）.
⑫ 足立由美, 学内支援体制の確立に向けて-学生支援 GP を契機とした整備:金沢大学の事例-, 第 44 回全国学生相談研究会議(依頼発表), 2011.1.28, 東京国際交流館プラザ平成(東京都).
⑬ 足立由美, 食行動と心の健康-学生の成長を支援する-, 平成 22 年度全国大学保健管理協会 第 34 回北陸地区保健管理担当職研究会(招待講演), 2010.11.19, 金沢大学(石川県).
⑭ 足立由美（他 12 名,1 番目）, 健康教育 GP から生まれた学生グループに関する分析, 第 48 回全国大学保健管理研究集会, 2010.10.21, 幕張メッセ(千葉県).
⑮ 足立由美・吉川弘明,大学生を対象とした心と体の系統的健康教育-新入生に対する導入教育から課外教育まで-, 日本教育心理学会第 52 回大会, 2010.8.28, 早稲田大学(東京都).
⑯ Hiroaki Yoshikawa, Yumi Adachi, Total

Health Promotion by Health Service Center in University Setting, 2010 American College Health Association Annual Meeting, 2010.6.3, Philadelphia Marriott Downtown, Philadelphia (USA).

⑰ 足立由美，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 28 回大会，2010.5.9，岩手大学(岩手県).

⑱ 足立由美・吉川弘明，大学生に対する心と体の統合的健康教育プログラムの有効性に関する研究,日本公衆衛生学会第 68 回大会,2009.10.22，奈良県文化会館・奈良県新公会堂(奈良県).

⑲ 足立由美（他 12 名,1 番目），保健管理センターによる健康教育 2-集中講義の教育効果-，第 47 回全国大学保健管理研究集会，2009.9.17，札幌コンベンションセンター(北海道).

⑳ 吉川弘明・足立由美（他 11 名,2 番目），保健管理センターによる健康教育 1-集中講義参加者の解析-，第 47 回全国大学保健管理研究集会，2009.9.17，札幌コンベンションセンター(北海道).

21 足立由美・松本聡子・安住伸子，集中講義で行うグループプログラムの効果-総合大学の共通教育科目で行う意義-，日本学生相談学会第 27 回大会，2009.5.24，津田塾大学(東京).

〔その他〕
ホームページ等

http://kaken.nii.ac.jp/d/p/21730544.ja.html

http://www.hsc.kanazawa-u.ac.jp/sgp/index.html

６．研究組織
(1)研究代表者
足立　由美（ADACHI　YUMI）
金沢大学・保健管理センター・准教授
研究者番号：30447677

(2)研究分担者

該当なし

(3)連携研究者

該当なし