

## 困り感を抱える学生に対しての集団を対象とした 学生保健医療サービスに関する文献検討

西谷 崇<sup>1</sup> 森 麻友子<sup>2</sup> 岩谷 潤<sup>1</sup> 林 佐智代<sup>1</sup>  
小河 健一<sup>1</sup> 山本 明弘<sup>3</sup> 柳川 敏彦<sup>3</sup>

CAMPUS HEALTH, 59 (2), 38 – 43, 2022

**要旨：**大学の保健管理施設では学生のメンタルヘルス問題に対してそれぞれの実情に合わせた取り組みをこれまで実施してきた。今回、大学における困り感を抱える学生に対しての、集団を対象としたメンタルヘルスの取り組みの実態について、文献検討から明らかにした。医中誌 Web を用いて、2021 年 1 月に、大学、高等教育機関、大学生、学生保健医療サービスをキーワードとして、原著論文、抄録ありで絞り込み検索をした (970 編)。検索した論文から、本研究の目的に即した「大学または高等教育機関での困り感を抱える学生に対する、集団療法や自助グループ、居場所等の集団に働きかける取り組み」である論文を抽出した結果、最終的に抽出された適格論文は 12 編 (7 大学での取り組み) と非常に少なかった (居場所の提供の記載は 4 大学、自助グループやピアサポートの記載は 4 大学、プログラムの介入の記載は 4 大学であった)。適格論文からは、集団を対象とした取り組みが学生に対して効率的で集団特有の良い影響を与える可能性について示唆されており、その重要性の認識と、今後更なる知見の積み重ねや多角的視点での検討が必要と考えられた。

**キーワード：**困り感、大学生、集団、学生保健医療サービス、系統的レビュー

### はじめに

我が国では、高等学校卒業者の大学・短期大学進学率は 5 割を越え、高等専門学校を含めた高等教育機関の進学率も 8 割を超えている<sup>1)</sup>。学生の健康白書 2015 の学生生活アンケート調査によると、多くの学生が「からだの調子は良い (全体で 87.3%)」と回答する一方で、「いつも疲れている (全体で 27.4%)」、精神的な面で「何となく不安になることが多い (全体で 43.0%)」、友人関係・対人関係の面で「人との関係で傷つくことがすごく怖い (全体で

49.5%)」と回答する学生もおり、心身の不調や困り感を抱えながら学生生活を送る学生は少なくない<sup>2)</sup>。学生のメンタルヘルス問題に対して各大学の保健管理施設ではそれぞれの実情に合わせた取り組みをこれまで実施してきた。その取り組みも、一対一の個別のサポートだけでなく、集団を対象とした取り組み (集団療法、居場所の提供、自助グループ等) も実施している。藤田 (2015) は、青年期のクライアントに対するアプローチとして、環境のもつ力、回復させる力 (治療者一人で抱え込むのではな

<sup>1</sup>和歌山大学保健センター <sup>2</sup>和歌山大学障がい学生支援部門 <sup>3</sup>和歌山県立医科大学大学院保健看護学研究所 (著者連絡先) 西谷 崇 和歌山大学保健センター 〒640-8510 和歌山市栄谷 930  
Tel: 073-457-7965 E-mail: ntakashi@wakayama-u.ac.jp  
(Received December 22, 2021; Accepted February 18, 2022)

く、環境や仲間関係の活用、そして本人もそうした環境を利用し得るように促していくことが青年期のクライアントの心理的成長を図る)を評価して精神療法を組み立てていく必要性を説明しており<sup>3)</sup>、その取り組みの重要さが伺える。しかし、これまで各大学の保健管理施設等はそのような取り組みについて発表してきているものの、それらの知見をまとめた論文はみあたらない。そこで今回、大学における困り感を抱える学生(困り感を抱えやすい学生を含む)に対しての、集団を対象としたメンタルヘルスの取り組みの実態について、文献検討から明らかにした。

## 方法

医中誌 Web を用いて、2021 年 1 月に、大学、高等教育機関、大学生、学生保健医療サービスをキーワードとして、原著論文、抄録ありで絞

り込み検索をした。次に、検出された論文から、タイトルと抄録を基に、メンタルヘルスの論文で、本研究の目的に即した「大学または高等教育機関での困り感を抱える学生に対する、集団療法や自助グループ、居場所等の集団に働きかける取り組み」である論文を抽出した。次に、それらの論文を精読し、本研究の目的に該当する 11 編の論文、および文献検討の論文から得た 1 編の論文の計 12 編の論文を適格論文とした。本研究は文献調査であり、倫理審査の不要な研究である。

## 結果

### I. 適格論文の抽出

絞り込み検索をした結果、970 編の論文が検索され、スクリーニングした結果、最終的に抽出された適格論文は、12 編であった(図 1)。

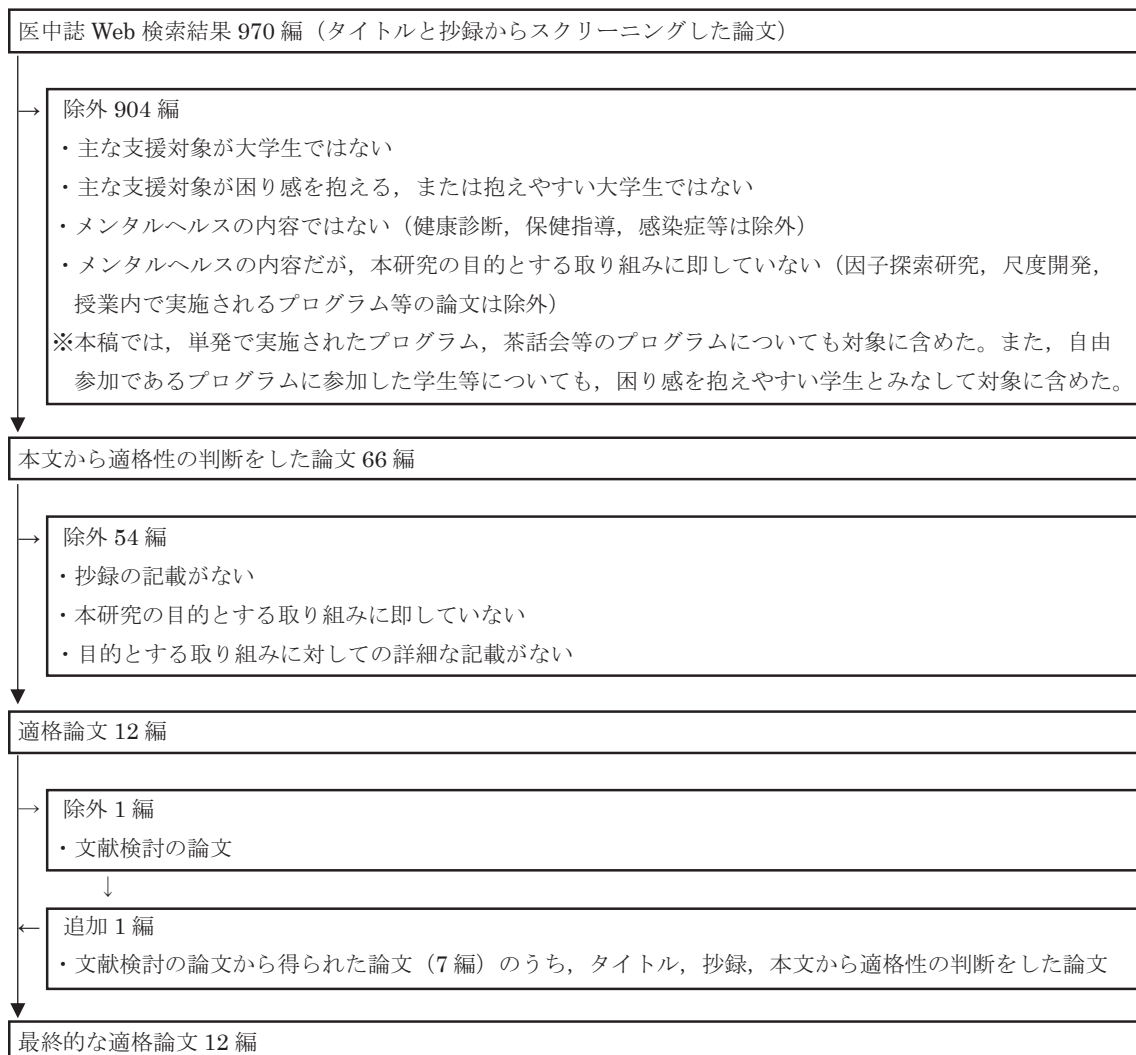


図 1 適格論文抽出フロー

II. 適格論文の概要

最終的に抽出された適格論文について、マトリックス法<sup>4)</sup>を参考に表にまとめた。

最終的に抽出された適格論文は12編(7大学での取り組み)であった。①居場所の提供の記載は4大学、②当事者会や自助グループ、ピ

表1 適格論文12編

著者 (発行年)	目的	対象 (大学と対象者)	取り組み 内容*	結果 (一部)
畑山ら (2009) <sup>5)</sup>	「キャンパス・デイケア」の事例報告を行ない、キャンパスにおける看護師の役割とデイケアの有効性について検討し考察を行う。	和歌山大学 保健管理センターの精神科医が主治医として、他病院で治療を行っているデイケアを希望した学生	①②③	摂食障害の学生のケースでは、看護師が栄養管理、生活指導を根気強く続けた結果、学生が他者の話を聞く余裕が生じ、体力が回復し再入院を予防することができた。その後、集団療法にも進んで参加し、積極的に発言するようになった。
早川ら (2011) <sup>6)</sup>	自尊心の向上に着目した学習支援ピア・サポートグループによる、サポート介入の短期的影響を検討する。他の高等教育機関でも汎用可能なサポートグループのモデル化を試みる。	南山大学 ピア・サポートグループの募集のポスター、新入生へのチラシ配布に対して、参加を希望した学生(毎回の参加者は5~10名程度、中核となる支援対象は5名)	①②③	就学前に高機能広汎性発達障害と診断された学生のケースでは、学生が大学システムへの適応や学習上の困難から、頭を抱えて保健室へ飛び込んでくる毎日であったが、困難のひとつひとつに具体的な支援を行い、その一方でピアによる支援が活発化した結果、単位もつがなくなることなく取得でき、以前のようなパニックに陥ることもなくなった。
川乗ら (2013) <sup>7)</sup>	「ひきこもり回復支援システム」のデイケア活動の意義を考察する。	和歌山大学 「ひきこもり」を呈し、当センターの「ひきこもり回復支援システム」で支援を受け、デイケアに1年以上通所した4事例(全員男性、適応障害2名、社交不安障害2名)	①②③	適応障害の学生のケースでは、学生が講義に出る必要性の理解はしつつ、行動に移す意欲が出てこない、こんな状態になっているのは自分だけという自己嫌悪に陥っていたが、デイケアを導入した結果、対人交流を通じて思考パターンが変化し、ひきこもった際もサポーターが下宿を預れ安定した登校が可能となった。
酒井ら (2013) <sup>8)</sup>	修学サポートグループ「マナビ・タイム」を実施し、学生の修学環境をサポートしつつ、学生の潜在的な支援ニーズを明らかにする。	T大学 全学生を募集対象としてポスター掲示により告知し参加した学生(各回1~8名で、ほぼ毎回参加する学生が約7割で、男女比はおおむね6:4)	①②	修学サポートのほか、自殺防止対策、発達障害(傾向)の学生支援などに、一定の成果がみられた。ハイリスク学生の見守りの場所や、発達障害(傾向)学生のクールダウンや交流を体験する場所として機能した。ニーズに応じて他の支援リソースにつながった学生もいた。参加学生による自主的な勉強会などが発足した。また、臨床心理士による個人面接のみでは取り扱いきれない、具体的な対人関係に取り組む場としても機能した。
川乗ら (2014) <sup>9)</sup>	精神保健福祉士である筆者が支援に関わったひきこもり大学生の事例を振り返り、「媒介」の視点で分析する。	和歌山大学 ひきこもりを主訴とし、当センターの「ひきこもり回復支援システム」のステージ1~4まで支援を行った1事例(男性)	①②③	人見知りする傾向もあり大学内で孤立状態となり、登校が困難であった学生(社交不安障害と診断される)が、サポーターとの関係構築により外出が可能となった。デイケア室通所のなかで、他の利用者との交流がスムーズになり、リラックスした表情をみせるようになった。集団認知行動療法により、対人不安が軽減し、不安のコントロールも上手くなった。その後、仲間が受講している講義への出席が可能になり、1人での出席も可能になった。
西谷ら (2015) <sup>10)</sup>	ひきこもり傾向の改善をみた事例に対するサポートを振り返り、キャンパスデイケア室の意義について検討した。	和歌山大学 ひきこもり学生2名(男性)	①②③	デイケア室には安心感と対人交流の場を与える居場所としての役割がみられた。デイケアプログラム等のサポートの提供が、学生に認知面での効果や社会的スキルの向上といった様々な肯定的影響をもたらした。また学内のデイケア室という環境でのサポートの提供は、継続したサポートを受け続けることへのモチベーションの維持に寄与していた発言がみられた。
岡ら (2015) <sup>11)</sup>	学生相談において実施した集団精神療法の事例を提示し、グループ・プロセスを検証することにより、身体感覚に触れ、言葉にしていくことを通じて自己凝集感が増進するという治療仮説を傍証する。	大学名の記載なし 自己凝集感に脆弱さを抱えている臨床群の大学生4名(男性)	③	自分の感情が分からず、表情の変化も見られなかった参加者が参加していく中で自分の感情に触れられるようになっていったと同時に、表情も豊かになり、本人が言葉にしている感覚・感情と表情が一致していくプロセスが見られた。プロセスの検討から、メンバーが過去の良い集団体験を想起し、その体験を現在のグループ体験と重ね合わせることで参加している集団への所属感や愛着が高まるということ、そのような体験が個人の自己凝集感と合わさり、主体性が発揮される可能性が示唆された。
坂本ら (2016) <sup>12)</sup>	アスペルガー症候群当事者会の発足年度の経過を振り返り、どのような変化や効果があったかについて検討する。	山梨県立大学 アスペルガー症候群当事者会に参加した当事者5名(男性2名、女性3名)と当事者会に参加した学生(自閉傾向がありそれを自覚している当事者学生1名含む7名(男性4名、女性3名))	②	月ごとに測定した心理的指標上の有意な変化はなかったが、参加学生において自尊感情が増加し、抑うつ度が低下する傾向であった。自閉症スペクトラム指数の結果では、参加学生では平均点が減少し、当事者では増加した(有意な変化は認められず)。数字的には有意な変化は認められなかったものの、学生たちは毎回の会が楽しみになり、「自分とは?」といったアイデンティティをめぐる課題に取り組む姿勢に、個別の成長がみられていた。
入江ら (2016) <sup>13)</sup>	量的データを用い、学生相談室およびフリースペースの利用が大学生の精神的健康にどのような影響を及ぼすか、交差遅れモデルを用いて縦断的に検証する。	私立大学(都市部近郊) 2012年度入学生407名(男性220名、女性187名)のうち、UPIの得点がスクリーニングの基準の1つである20点以上であった40名(男性11名、女性29名)	①	第1年次の相談利用のみ、翌年次のUPI得点を有意に減少させることが認められた。さらに、第1年次のUPI得点の高さは第2年次の、第2年次のUPI得点の高さは第3年次のUPI得点の高さに影響することが認められた。
深谷ら (2017) <sup>14)</sup>	大学生におけるASD的傾向といじめ被害体験の関連を確認し、ASD的傾向といじめ被害体験を合わせ持つ症例への対応の実際を記述し、このような状態に対する学校メンタルヘルス活動の意義を考察する。	和歌山大学 アンケート:理系学部1年生288名(男性239名、女性49名) 事例検討:いじめ被害というトラウマ体験と自閉スペクトラム症のある学生1名(男性)	①③	ASD的傾向の高い群は低い群に比べ、いじめ被害体験が優位に多かった。ASD的傾向といじめ被害体験を合わせ持つ学生に対し、精神科医によるEMDRや認知行動療法の要素を取り入れた精神療法を提供した結果、トラウマ体験に関連する精神症状や心理的影響が軽減した。また保健師による集団活動に参加する中で、思考が柔軟化し、自身の特性と折り合いをつけて社会へ適応する力や社会スキルが向上した。
西谷ら (2018) <sup>15)</sup>	発達にアンバランスを有する学生に、サポートを提供した結果、肯定的変化がみられたため、経過を検証しサポートの有効性について検討する。	和歌山大学 発達にアンバランスを有する学生2名(男性)	①②③	デイケア室利用が大学内における安心感等を得られる居場所かつ基盤となっていた。多様なデイケアプログラムと個別面接の提供が、学生に認知面と行動面に肯定的変化をもたらした。修学上や人間関係上の困り感の解決にも良い影響をもたらした。
佐藤ら (2014) <sup>16)</sup> ※太刀川ら (2017) <sup>17)</sup> の論文から追加	うつ病リスクの高い大学生を対象としたターゲットタイプの予防プログラムを認知行動療法に基づいて作成し、予備的な介入研究において評価する。	大学名の記載なし うつ病リスクの高い大学生(抑うつ症状がカットオフポイントを上回るものの、うつ病の発症には至っていない大学生11名)	③	作成された予防プログラムは参加者の抑うつ症状を低減させ、その効果はプログラム終了後5ヵ月の時点でも維持される可能性があること、抑うつ症状だけでなく自殺念慮を改善する可能性も認められること、プログラム参加者の社会的スキル向上が示唆されること、といった知見が得られた。

\*取り組み内容については、居場所の提供は「①」、当事者会や自助グループ、ピアサポートは「②」、集団療法等のプログラムの実施は「③」とした。

ピアサポートの記載は4大学、③集団療法等のプログラムの介入の記載は4大学であった。

## 考 察

### I. 居場所、ピアサポートの取り組み

抽出された適格論文の結果から、学生にとって居場所の存在が大学内に落ち着ける場所（クールダウンの場所）として機能していることや、そこでの学生やサポーター等との対人交流の場として機能していることが考えられた。学生が困り感を抱えることでパニックを起こす、孤立感が生まれ不登校になる等、二次的、三次的な問題が起こる可能性がある。そのような中で大学内に落ち着ける場所があること、またそこでの対人関係が医療従事者とクライアントといった関係性ではなく、学生同士、同じような困り感を持つ者同士といった関係性であるというのは、困り感を抱える学生にとって安心感を与える、重要な役割を持っていることが考えられる。また酒井ら（2013）の結果にある、学生同士による自主的な勉強会の発足というのは、居場所やピアサポーターの取り組みが、困り感を抱える学生に対しての、問題の予防という枠を超えた、学生同士の生きた人間関係の構築、また心の成長というものを生み出している可能性があり、発展性が期待できる取り組みであると考えられた。そして今回の文献検討の結果、これらの示唆が早川ら（2011）や川乗ら（2014）をはじめとした事例報告だけでなく、入江ら（2016）の量的データにおける検証からも得られたことは、一般化可能性を考えるうえで重要なことであったと考える。

### II. プログラム介入の取り組み

抽出された適格論文の結果からは、学生にとってプログラムの介入が有効的に機能していることが確認できた。同じような困り感を抱える学生が多くいる場合において、一対一のサポート以上に効率的にサポートできるということは集団での取り組みならではの利点といえる。また岡ら（2015）の結果では、集団で実施することによって、参加者内で所属感や愛着が高まり、またその体験が個人の結果にも良い影響を与える可能性について言及しており、これは一対一のサポートにはない集団での取り組みだからこそ生み出される作用といえ、その取り

組みの重要さが伺える。そして西谷ら（2015）の結果にもあるように、このプログラム介入の取り組み自体が、居場所やピアサポートといった環境とも密接に影響し合い、そのことがさらなる効果的な影響を生み出される可能性も考えられ、居場所、ピアサポートの取り組みとともにまだまだ発展性のある取り組みであると考えられた。

### III. 今後の課題

今回抽出された適格論文数は12編（7大学での取り組み）と非常に少なかった。JASSOの調査<sup>18)</sup>では、高等教育機関における精神障害学生への授業以外の支援で一番実施率の高い項目は「専門職によるカウンセリング」で10000人以上の規模の学校で58.5%であったが、「居場所の確保」の実施率は16.9%と低く（1～499人規模の学校では「専門職によるカウンセリング」が33.0%、「居場所の確保」が8.0%）、発達障害学生への授業以外の支援でも同様に「居場所の確保」の実施率が低い結果がみられており、困り感を抱える大学生が安心して過ごせる環境の整備が未だ不十分であることが考えられた。今回、得られた適格論文からは、集団を対象とした取り組みが学生に対して効率的で集団特有の良い影響を与える可能性について示唆されており、その重要性について再認識するとともに、今後更なる知見の積み重ねが必要と考えられた。また本稿の限界として、「医中誌 Web」のみの検索で、選択基準を日本の大学における学生保健医療サービス（メンタルヘルス）に絞り検討したが、学生相談の視点から集団を対象とした実践について文献検討されている論文<sup>19)</sup>や、海外では精神的健康の促進および予防プログラムという視点での実践について文献検討されている論文<sup>20)</sup>もあり、困り感を抱える学生に対しての集団を対象とした取り組みについて、より多角的な視点での検討も必要だろう。

### まとめ

今回、抽出された適格論文は12編（7大学での取り組み）と非常に少なかった。適格論文からは、集団を対象とした取り組みが学生に対して効率的で集団特有の良い影響を与える可能性について示唆されており、その重要性を再認

識するとともに、今後更なる知見の積み重ねや多角的視点での検討が必要と考えられた。本論文に関連して開示すべき利益相反はない。

## 文 献

- 1) 文部科学省. 学校基本調査. [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa01/kihon/1267995.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa01/kihon/1267995.htm)
- 2) 一般社団法人国立大学法人保健管理施設協議会. 学生の健康白書 2015. <https://www.htc.nagoya-u.ac.jp/wp-content/uploads/2019/09/hakusho2015.pdf>
- 3) 藤田長太郎. 大学生の不登校. 全国大学メンタルヘルス研究会 大学のメンタルヘルスの現状と課題, そして対策. 全国大学保健管理研究会 2015 : 1-9.
- 4) Garrard, J. 看護研究のための文献レビューマトリックス方式 (安部陽子訳) 東京: 医学書院; 2012.
- 5) 畑山悦子, 池田温子, 別所寛人, 他. メンタルな問題により修学困難となった学生に対するデイケアの有効性 CAMPUS HEALTH 2009 ; 46 (2) : 112-116.
- 6) 早川徳香, 萩野咲智子, 田並年子, 他. 自閉症スペクトラムの学生に対する支援ピア・サポートグループと学内支援体制 CAMPUS HEALTH 2011 ; 48 (2) : 85-90.
- 7) 川乗賀也, 山本朗, 宮西照夫. ひきこもり大学生に対するデイケア参加の意義に関する検討 保健管理センターでの支援事例へのインタビューを通して 精神医学 2013 ; 55 (1) : 37-43.
- 8) 酒井渉, 水野薫, 原澤さゆみ, 他. 修学サポートグループの有効性についての検討 - 学生支援モデルとの関連から - CAMPUS HEALTH 2013 ; 50 (2) : 74-78.
- 9) 川乗賀也, 山本朗, 宮西照夫. ひきこもり大学支援における精神保健福祉士の役割の1 考察 精神医学 2014 ; 56 (10) : 901-905.
- 10) 西谷崇, 山本朗, 池田温子, 他. ひきこもり学生のサポートにおけるキャンパスデイケア室の意義についての検討 2 事例へのサポートを振り返って CAMPUS HEALTH 2015 ; 52 (2) : 131-136.
- 11) 岡泰央, 森慶輔, 西川昌弘. 学生相談における短期集団精神療法の効果性 自己凝集感の獲得による主体性の増進 CAMPUS HEALTH 2015 ; 52 (2) : 143-148.
- 12) 坂本玲子, 大塚ゆかり, 比志真美. アスペルガー症候群当事者会の参加者における気分および生活困難の自覚とその変化 CAMPUS HEALTH 2016 ; 53 (2) : 121-126.
- 13) 入江智也, 丸岡里香, 三上薫, 他. 学生相談およびフリースペースの利用が大学生の精神的健康に及ぼす効果 交差遅れモデルを用いた縦断的検討 CAMPUS HEALTH 2016 ; 53 (2) : 139-144.
- 14) 深谷薫, 山本朗, 西谷崇, 他. いじめ被害体験と自閉スペクトラム症のある学生に対する大学保健センターでのケアの一考察 精神医学 2017 ; 59 (11) : 1067-1072.
- 15) 西谷崇, 森麻友子, 別所寛人. 発達にアンバランスを有する学生に対するデイケアプログラムの有効性 2 事例へのサポートを振り返って 大学のメンタルヘルス 2018 ; 2 : 114-120.
- 16) 佐藤寛, 三田村仰, 高岡しの, 他. うつ病リスクの高い大学生を対象とした集団認知行動療法: ターゲット予防プログラムの予備的研究 認知療法研究 2014 ; 7 (1) : 84-93.
- 17) 太刀川弘和, 川島義高, 小田原俊成, 他. 大学生を対象とした日本の自殺予防研究に関する系統的レビュー CAMPUS HEALTH 2017 ; 54 (2) : 186-191.
- 18) 独立行政法人日本学生支援機構. 大学, 短期大学及び高等専門学校における障害のある学生の修学支援に関する実態調査分析報告 (対象年度: 平成 17 年度から平成 28 年度) 2019.
- 19) 横山孝行. 日本の学生相談における学生を対象としたグループ実践の体系的分類 - 系統的レビューによる検討 - 学生相談研究 2021 ; 42 : 57-69.
- 20) Conley CS, Durlak JA, Dickson DA. An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. Journal of American College Health 2013; 61: 286-301.

Abstract

**A systematic review of group-based mental health approaches for students in need of supports in Japan.**

Takashi NISHITANI<sup>1</sup>, Mayuko MORI<sup>2</sup>, Jun IWATANI<sup>1</sup>, Sachiyo HAYASHI<sup>1</sup>  
Kenichi OGAWA<sup>1</sup>, Akihiro YAMAMOTO<sup>3</sup>, Toshihiko YANAGAWA<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Health Support Center, Wakayama University

<sup>2</sup>Student Accessibility Support Division, Wakayama University

<sup>3</sup>Wakayama Medical University

CAMPUS HEALTH, 59 (2), 38 – 43, 2022

Key words: Students in need of supports, University Students, Group, Student Health Services,  
Systematic review

In this study, we reviewed the literature to investigate current status of group-based mental health approaches for students in need of supports in Japan. We searched for original paper with abstract description as the keywords of university (including college), higher education institution, university students (including college students), and student health service through ICHUSHI (Japanese). As a result, twelve dissertations at seven universities were identified. They suggest that group-based mental health approaches have efficient and group-specific positive effects on students in need of supports.

---

(corresponding author) Takashi NISHITANI, Health Support Center, Wakayama University, Sakaedani 930, Wakayama-city, 640-8510, Japan.  
Tel: 073-457-7965 E-mail: ntakashi@wakayama-u.ac.jp