

実践報告

オンライン心理系講演会による受講生への心理支援効果について
—「ストレス低減を目指した人間関係改善セルフカウンセリング法」から—山口豊*・窪田辰政**・尾野美由紀***
武田圭子***・山田浩***

要旨：A大学健康支援センターにおいて、ストレス低減のためのオンライン講演会を実施した。本稿では、その講演会内容を報告し、講演会による心理支援の効果を検証した。講演会は2020年10月2日にオンライン上で実施した。受講者はA大学学生と教職員である。受講者の中から、研究に同意した131人を分析対象とした。講演会内容は、気質に基づく心理的セルフケア方法と人間関係改善を目的としたコミュニケーション方法を紹介することで、受講者が自らストレス低減できるように心理支援方法を取得するものであった。講演会前後の心理指標の変化は次のようであった。「主観的嫌悪度」「依頼のしにくさ」「主観的ストレス度」は有意に改善したが、「情緒的支援認知」は変化がなかった。また、本講演がストレス低減に役立つかどうかについては、69%が役立つと答えた。また、自由記述においては、肯定的評価が82%を占めた。これらのことから、本オンライン講演会は受講者のストレス低減のための心理支援に役立つ可能性があるといえるだろう。

キーワード：オンライン講演会, 気質コーチング, 人間関係, メンタルヘルス

Report on the Mental Health Effects of Online Psychological Lectures:
Self-Counseling Methods for Improving Relationships to Reduce StressYutaka YAMAGUCHI*, Tatsumasa KUBOTA**, Miyuki ONO***,
Keiko TAKEDA*** and Hiroshi YAMADA***

Abstract: A stress reduction lecture was given online at a university health support center in the Tokai region on October 2, 2020. This paper reports on the contents of the lecture and examines the effects of psychological support gained through the lecture. The participants were university students and faculty members. There were 131 analysts who consented to the study. The lecture aimed to introduce psychological self-care and communication methods based on temperament so that the participants could acquire psychological support methods to reduce their own stress. Subjective dislike, difficulty in asking others for help, and subjective stress improved significantly. Emotional support perceptions remained unchanged. Furthermore, 69% of the participants answered that the lecture was helpful in reducing stress. In the free text, 82% of the responses were positive. These results suggest that this online lecture may be useful in reducing stress.

Keywords: Online Lectures, Temperament Coaching, Relationships, Mental Health

* 東京情報大学 総合情報学部
Faculty of Informatics, Tokyo University of Information Sciences

** 静岡県立大学 薬学部
School of Pharmaceutical Sciences, University of Shizuoka

*** 静岡県立大学 健康支援センター
Medical Support Center, University of Shizuoka

2021年4月16日受付
2021年7月20日受理

I. はじめに

ストレス過多の現代社会において、心理的影響や身体的影響を受け、病むことが多い。厚労省のHPには、精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、近年大幅に増加しており、平成26年は392万人、平成29年では400万人を超えているという（厚労省 2020）。内訳としては、多いものから、うつ病、不安障害、統合失調症、認知症などとなっており、近年においては、うつ病など著しい増加がみられる。自殺の背後には、うつ病が隠れている場合も多い（吉村 2007）。筆者は、学生相談室でカウンセラーを兼ねていることもあり、大学生のメンタルヘルスの問題性を敏感に感じ取っている。実際、松田ら（2014）によると、2011年度以降の在籍学生は全般的にメンタルヘルスが低下しているという報告がある。更に、学生ばかりではなく教職員についても、次のような報告がある。大学教職員を調査した研究によると、「精神的に気になることがある」が全体の32.6%、またこの回答は他の解答に比べ有意に多かったという（磯部ら 2010）。

また、筆者は大学でメンタルヘルス支援方法や心理テストや人間関係コーチングに関する授業科目を担当しているが、自分の専門に関係なく毎年数百人の学生が受講を希望する。人間関係コーチング授業においても、筆者の能力不足もあることから受講生を20人と限定しているにも関わらず、毎年多くの学生が受講を希望する。これらのことは、授業担当者としては大変ありがたいことだが、見方を変えれば、それだけ大学生が自らのメンタルヘルスやコミュニケーション方法に課題を抱えていることを意味している可能性もある。実際、受講後の感想アンケートには、「メンタルが楽になった」「自分の生き方に役立った」「コミュニケーション方法を知れた」などの感想も多く、心理支援に何らかの形で役立っていると考えられる。また、そのような経験から、これまで心理系授業による心理支援の可能性に関する研究もいくつか報告してきた（yutaka 2020, 山口 2020a, b）。（yutaka et al. 2020a, 山口ら 2020b）

これらのことから、学内において大学生への心理支援が急がれるが、理想的にはメンタルの問題が生じてからの事後対処よりも事前対処で済むことが望まれる。実際、予防医学同様、臨床心理学の研究目

的の一つにも、メンタルヘルス予防支援という分野がある。また、それは臨床心理士の4つの職務のうちの一つにもなっている。コミュニティ心理学という分野は、予防心理学を担当する。カプランの予防支援はそれらのことの顕れである（Caplan, 1970）。

予防支援方法としては種々考えられるが、講演会などによる心理教育はその一つであり、特に大学の場合は教育機関でもあるため、心理教育のための講演会などは実施しやすい環境にあるといえる。

このようなことから、今回A大学健康支援センターにおいて、ストレス低減のためのオンライン講演会を実施する機会を頂いた。そこで本研究では、その講演会の概要を報告するとともに、講演会が受講者の心理支援となるかどうかを心理指標・自由記述の提出を求めることで検証することとした。

II. 講演会概要と研究方法

1. 実施日・実施方法

2020年10月2日、A大学健康支援センターオンライン講演会として、動画投稿サイトYouTube上に、Zoomでクラウド録画した動画を公開した。対象者だけに動画URLを伝え、期間限定で公開し、動画時間は、アンケート実施時間も含め、おおよそ90分とした。

2. 受講者および分析対象者

受講者は、A大学薬学部学生で、「身体運動科学」（1年生対象：通年2単位）授業を受講している学生と講演会に関心を持つ教職員が受講し、その中から研究に同意した131人（男63人、女63人、回答しない3人、不明2人）、平均年齢22.37歳を分析対象とした。

3. 研究のための倫理的配慮

研究に対しては、東京情報大学「人を対象とする実験・調査等に関する倫理委員会」の承認を得た（人倫委第2020-001号）。また、受講者に対し、研究の意図を伝え、個人を特定する情報は一切公表しないこと、研究不同意は不利益を被らないことをアンケート上にて告げ、回答をもって承諾を得た。

4. 研究の流れ

講演会の始まる前に10分程度、オンライン上で心理指標のチェックリストを無記名自記式で実施した。次に、講演で「ストレスの原因となる気質からずれた生き方やコミュニケーション方法について、

その対処方法としての気質に沿った生き方やコミュニケーション方法」を紹介した。最後に、講演会の終わった後10分程度、オンライン上で心理指標チェックリストを実施し、講演会についての自由記述を求めた。アンケートや自由記述は、Google Formsを用いた。

5. 講演概要

ストレス過多な現代にあって、いかにして良好なメンタルヘルスを維持していくかは重要なことである。毎日、同じように生きながら、元気に明るく生活している人もいるが、一方で暗く沈みがちに生活する人もいる。なぜ、このような違いが生じるのであろうか。講演会では、そこに私たち自身の生き方を重ねていく。特に、自分らしく生きているかどうか、他人とコミュニケーションをうまくとれるかどうかという2つの視点に焦点を合わせていく。そして、そこから生じてくるストレスについての対処方法を伝えていく。具体的には、宗像の開発した気質コーチング法における6つの気質を紹介し（宗像, 2007）そのことへの理解を通して、私たち自身が気質に沿った生き方を知り、気質に沿ったコミュニケーション方法を知ることができる。そのことが、気質からずれた生き方から生じるストレスを低減させることができる。また、対人関係を必要とする相手の気質を知ること、相手の望む行動パターンをも知ることができる。そこから、相手に対する期待できること・期待できないことが理解可能となり、相手と良好なコミュニケーションをとることも可能となる。このような知識を用いて、セルフカウンセリングを実施しストレス低減が可能となる（表1、図1-5参照）。

6. アンケート内容

1) 属性と心理指標

以下の質問項目（1～8）をオンライン上で実施した。

- (1) あなたの性別を教えてください。
- (2) あなたの年齢は何歳ですか。
- (3) 「主観的嫌悪度」

過去の人間関係において印象に残っている苦手な人を思い出してください。その人に対して、「嫌い」の度合いを主観的に点数をつけるとしたら何点ですか？ 0点から100点でつけてください。最も嫌いな場合を100点とします。

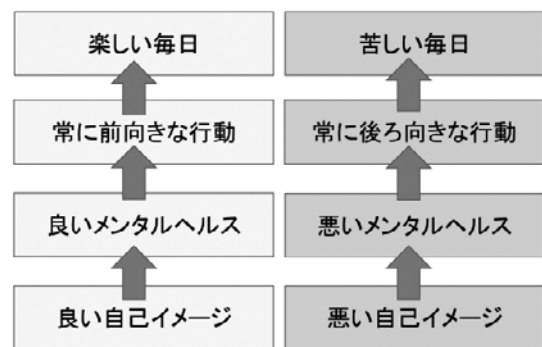
(4) 「依頼のしにくさ」

その人に対して、「依頼のしにくさ」の度合いを主観的に点数をつけるとしたら何点ですか？ 0点から100点でつけてください。最も依頼のしにくい場合を100点とします。

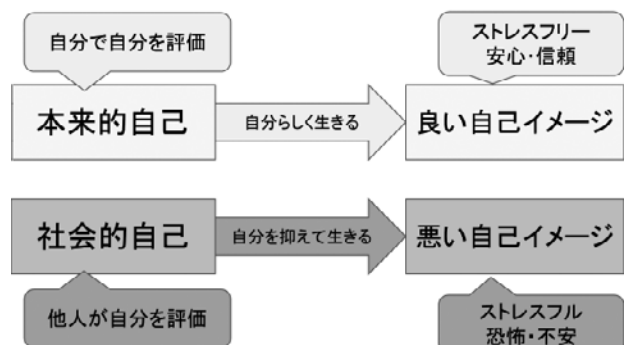
表1 講演会内容

講演会内容 (抜粋)
自己イメージとストレス
性格と気質
気質コーチング法によるストレスマネジメント
気質コーチングの目的
気質チェック・リスト
Kretschmerの気質学
Cloningerの行動遺伝学
類人猿の動物行動学の発展
循環気質の特色と対処方法
粘着気質の特色と対処方法
自閉気質の特色と対処方法
執着気質の特色と対処方法
不安気質の特色と対処方法
新奇気質の特色と対処方法

なぜ？ 同じ生活を送っているのに！



自己イメージとストレス



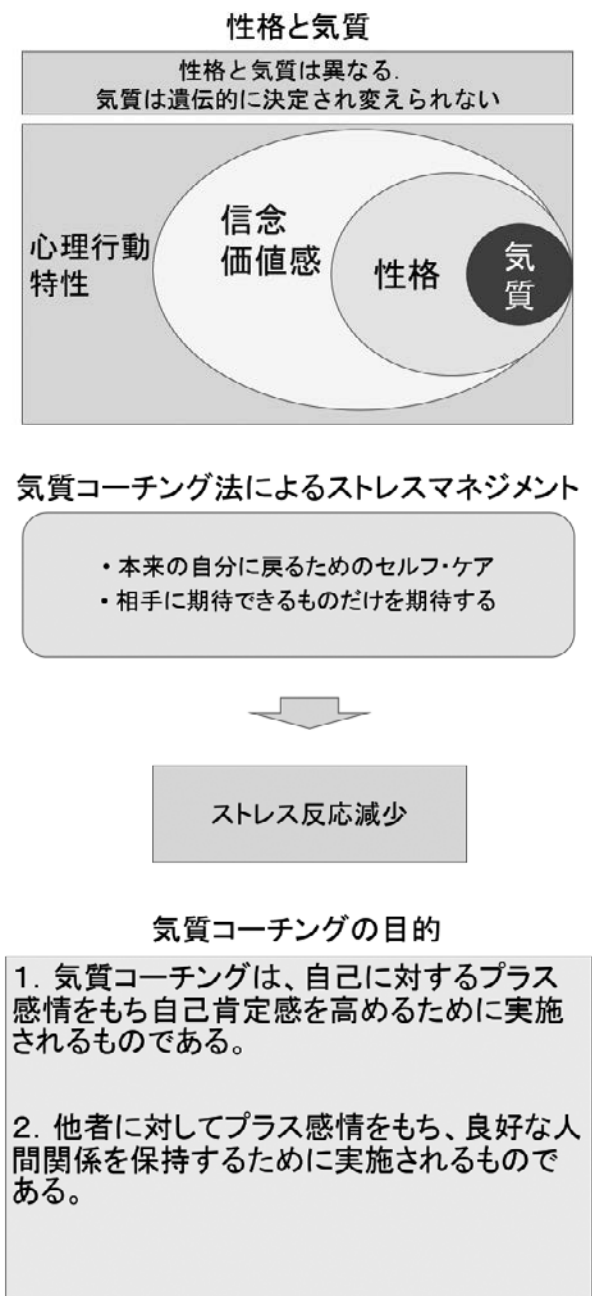


図1-5 講演会スライド

(5) 「主観的ストレス度」

引き続き、その人に対して、一緒にいるとどれだけ「ストレス度」を感じますか？ 主観的に点数をつけるとしたら何点ですか？ 0点から100点でつけてください。最もストレス度の高い場合を100点とします。

(6) 情緒的支援認知尺度 (宗像, 1986, 10項目, 10点満点)

家族からの情緒的支援をどれくらい認知しているかを測定している。得点が高いほど家族からの情緒

的支援を認知している。評価基準は0～5点は低く、6～8点は中、9～10点は高く、自分を認め、愛してくれている人がいると感じている。

(7) 本日の講演会は、あなたのストレス低減に役立ちますか？

(8) 本日の講演会を受講して、自由に感想を書いてください。

7. 解析方法

SPSS, Ver. 26を用い、「主観的嫌悪度」「依頼のしにくさ」「主観的ストレス度」「情緒的支援認知度」について、講演会前後の得点について、Wilcoxonの符号付順位検定により検討した。講演会後の自由記述については肯定的・中立的・否定的記述の3群に分類した。

Ⅲ. 講演会の成果

1. 心理指標の結果

講演会実施前後に測定したアンケート3項目(3～5)と「情緒的支援認知」について、講演会前後の得点をWilcoxonの符号付順位検定により分析した。その結果、アンケート3項目については、すべて有意に改善したが、「情緒的支援認知」は平均点が若干上昇したが、統計上は有意とならなかった(表2, 図6・7参照)。

2. アンケート(7・8)の結果

1) アンケート7「本日の講演会は、あなたのストレス低減に役立ちますか？」

(1) 大いに役に立つ	22人	17.1%
(2) やや役に立つ	67人	51.9%
(3) 普通	31人	24.0%
(4) あまり役立たない	7人	5.4%
(5) 全く役立たない	2人	1.6%

2) アンケート8「本日の講演会を受講して、自由に感想を書いてください。」

記述内容に関して、肯定・中立・否定の3通りに分類した。その結果、肯定的評価(表の○の部分)73人(82%) 中立的評価(表の△の部分)14人(16%) 否定的評価(表の×の部分)2人(2%)であった。特に、記述内容については、特段の指示はしなかったにも関わらず、自分自身の今後の生き方、心理、認知などに役立ったとする肯定的記述が多く、その割合は39人(肯定的評価中の53%)であった(表の黄色マーカー部分)。具体的な内容に

表2 心理指標前後の得点

	年齢	主観的 嫌悪度 前	主観的 嫌悪度 後	依頼の しにくさ 前	依頼の しにくさ 後	主観的 ストレス度 前	主観的 ストレス度 後	情緒的 支援認知 合計前	情緒的 支援認知 合計後
人数 有効	128	129	128	129	128	129	128	126	125
欠損値	3	2	3	2	3	2	3	5	6
平均値	22.37	77.99	66.23	74.42	61.78	79.74	66.59	8.09	8.21
中央値	19.00	80.00	70.00	80.00	60.00	80.00	70.00	9.00	9.00
標準偏差	9.82	19.54	20.61	26.78	26.22	19.71	21.93	2.34	2.44
最小値	18	0	0	0	0	10	0	0.00	0.00
最大値	59	100	100	100	100	100	100	10.00	10.00
<i>z</i>		-7.792		-6.956		-7.003		1.420	
<i>p</i>		0.000		0.000		0.000		0.156	

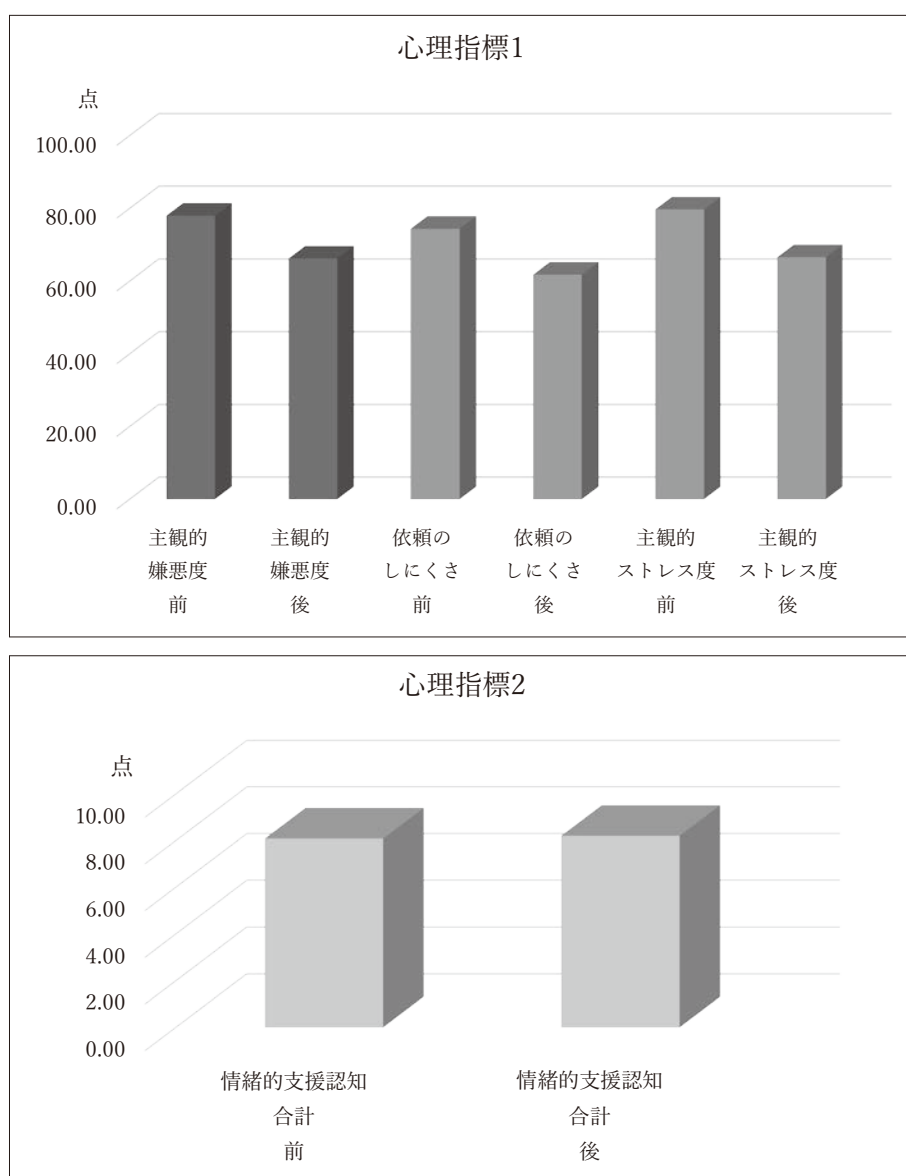


図6・7 心理指標前後の得点グラフ

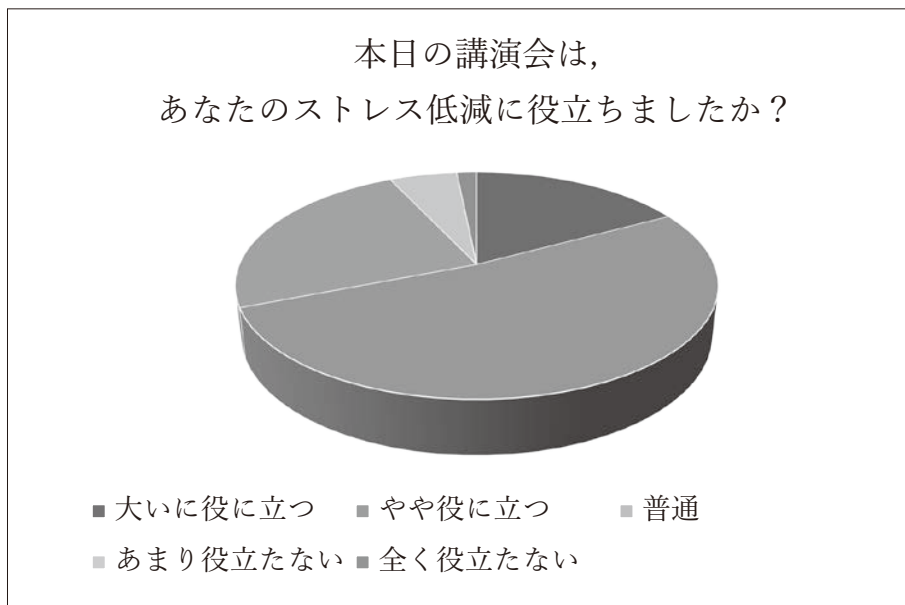


図8 アンケート7のグラフ

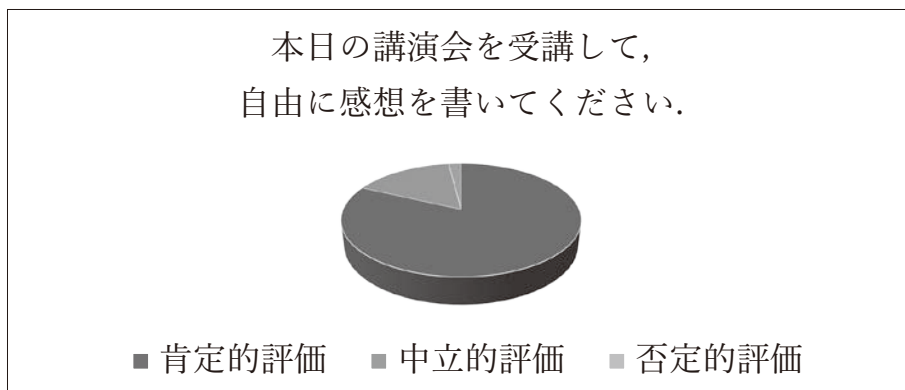


図9 アンケート8のグラフ

については、下記表に掲載した（明らかな文字の間違い、言い間違いについては修正した）（図9、表3参照）。

IV. まとめ

本講演は、A大学健康支援センターで、セルフケアと人間関係改善を通じたメンタルヘルス支援を目的に講演したものである。昨今の事情もあり、講演会・アンケートともにパワーポイントのスライドを用いて、オンライン上で実施した。「情緒的支援認知」尺度を除いた主観的な心情を測定した指標では、すべて有意に改善した。また、アンケート項目7の回答からは、およそ7割（69%）の受講者からストレス低減に役立つとの回答が得られた。更に、

アンケート項目8の自由記述においても、肯定的評価は8割を超え、その肯定的評価中の53%が何らかの形で本講演を役立ったと回答した。これらのことを考えると、オンラインによる本講演会が、受講生のストレス低減のためのメンタルヘルス支援に一定の評価を得たと考えることができる。これまで、気質コーチングによる心理支援の可能性についての研究はいくつか報告されてきたが、すべて対面を通じたものであり（窪田ら 2011, 田中ら 2008, 山口ら 2014）、オンラインを活用した気質コーチング法の可能性を検討した報告は見当たらない。

このようなことから、今回の報告は、オンライン講演会がメンタルヘルス支援につながる可能性を示したものとなり、意義ある報告といえるだろう。

表3 講演会への自由記述の一部

評価	自由記述内容
○	これまで、なぜ自分はこうなのかと悩むことが多かったが、そういう気質だからと納得することができ、ほっとした。
△	初めて会う人がどのような人か、推測することができる良い情報になったと思うが、顔の形などで性格やできることを決めているように聞こえた。
○	それぞれの気質についてよく知ることができて良かったです。とても面白かったです。
×	周囲の思惑を無視し自分のやりたいことができればストレスが軽減されるというのはいささか暴論かと考えます。人は基本的に自己承認欲求があるのですから、自分のしたいことをしていても認められなければストレスは感じるでしょうし、周囲の期待に沿ってやりたくないことをしてもそれが認められればストレス軽減にはつながるでしょう。経験上気質というものも変わっていくものだと思いますし、注意を引くためにおっしゃったのかもしれませんがストレスにより自殺をしてしまったりということなど、その過程があるのですから短絡的につなげたりしてほしくないと感じました。人と付き合う際に、血液型占いなど日本人は分類するのが好きですが、大切なことは相手がどのような人なのかを自身で観察し、付き合い方を模索する姿勢が大切だと感じます。また、その模索する作業も体力がいることです。そういうことを練習することの方が大切でしょう。別に学問として分類することで見えてくるものは、もちろんあるでしょうがまるでこれがすべてかのような印象を受ける講演は好ましくないと感じました。
○	その人のタイプを知ることで、期待できるところとできないところの線引きができるので、その人とのかわりを少しだが意識しながらできると思った。その友達の考え方・心理が少しわかるだけでも友人関係でのストレスが軽減されると思う。
△	顔でその人の性格を大別するのは面白いと思ったが、さすがに難しいのではないと思う。
○	人の気質が遺伝子によってある程度決まっているということは今回の講義を受けて初めて知った。自分は中学時代に仲が悪くなった友人の影響で一時は人とコミュニケーションをとることが本当に億劫になってしまった経験があるが、その後出会った友人たちのおかげで克服することができた。それ以来コミュニケーション術や心理学などにとっても興味を持つようになり、今回の講義も興味深い内容であった。人の性格を外見で判断できるという点に関しては疑問を感じるものの、それぞれの性格や気質に対するセルフケアや接し方については今後の生活において参考になりそうな事項も多かった。今後またこのような機会があれば自分の知見を広げるために積極的に参加したいと思う。
△	理系学部なので、遺伝子や情報伝達物質などの部分のお話を詳しく聞きたかったです。
○	今まで苦手感じていた人に対する考え方が変わり、相手のことを理解し、認められるようになるのではないかと感じました。
○	私は人に対してはそれほどストレスに感じる方ではありませんが、この講義を通して学んだことを生かせばもっと人生を楽しく過ごしていけると思いました。
○	これほど傾向性が明確なのかと思うほど、6つの群の得点が違い、他者との付き合い方を考える中で大いに役立つ視点が得られました。また、タイプ別の付き合い方や自分自身の対処の仕方が具体的に示され、今後の対処に役立つ思いました。ありがとうございました。
○	自分の嫌いな人がトラウマによるものだったため、あまり変化しなかったが、ほかの嫌いな人で当てはめると点数は大幅に変化した。ひとそれぞれにできることとできないことを確かめ、良い友好関係を築くようにしたい。
△	特に今のような状況では、とりわけ人間関係というのは重要視されているものだと思います。評価は大切なものではありますが、大切にしすぎるのもあまり良くないのだなと思いました。型にはまろうとしすぎると窮屈になっていき、かえってストレスが溜まり良くない結果になってしまいます。あくまで、自分の中では、自分が最も大切なので、自己中心的になってしまうのは良くないですが、何が重要かを考えていきたいと思えます。

V. 今後の課題と展望

本研究は、1講演会での報告であり、再現性があるかどうかについてははっきりとしないことから、回数を繰り返し検証していくことが望まれる。また、今後はこのようなオンライン講演会が他の心理支援方法を用いても、同様に有用かどうかについて

も検証していく必要があるだろう。更に、本講演会は心理教育の重要性に留まらず、体育教育の中に今回のような講義を組み込むことが健康心理学（心身相関）の観点からも重要であり、取り扱う内容として意義があるだろう。

VI. 謝 辞

今回、A大学健康支援センターより講師としてお招きいただき、貴重な経験を積むことができ、関係の皆さまには感謝の意を表すとともに、今後も微力ながら自分の専門性をいかしたメンタルヘルス支援に努めて行きたいと考えております。

【引用文献】

- Caplan, G, 1964, "Principles of preventive psychiatry" New York, *Basic Books*, (新福尚武 監) 訳, 『予防精神医学』, 東京: 朝倉書店.)
- 磯部直彦・小野久江, 2010, 「大学教職員のメンタルヘルス自覚症状調査—健康診断時間診表から—」, 『臨床教育心理学研究』 36: 27-32.
- 窪田辰政・上杉織美・宗像恒次, 2011, 「大学生を対象としたSAT気質コーチング法による対人ストレスマネジメント教育の試み」, 『メンタルヘルスの社会学』 17: 3-9.
- 厚生労働省, 「精神疾患のデータ」, 厚生労働省ホームページ, (2020年11月23日取得, <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/specialty/data.html>).
- 松田英子・日浅美由紀・鈴木秀生 他, 2014, 「江戸川大学生のメンタルヘルスに関する調査報告—2009年度から2012年度までの健康診断時間診票の継時的分析—」, 『江戸川大学紀要』, 24: 39-47.
- 宗像恒次, 2007, 『自分のDNA気質を知れば人生が科学的に変わる』 講談社+α新書.
- 宗像恒次・仲尾唯治・藤田和夫・諏訪茂樹, 1986, 「都市市民のストレスと精神健康度」, 『精神衛生研究』, 国立精神衛生研究所, 32: 49-68.
- 田中京子・宗像恒次, 2008, 「遺伝的気質に基づく人間関係スキルのストレスマネジメント効果—3か月後調査—」, 『ヘルスカウンセリング学会年報』, 14: 57-64.
- 山口豊・窪田辰政・大石哲夫・宗像恒次, 2014, 「大学生を対象にした集団SAT気質コーチング法による人間関係認知の変容について—ヒューマン・リレーション改善に向けて—」, 『日本精神保健社会学会第20回学術大会発表抄録集』: 10.
- 山口豊, 2020, 「大学生を対象とした良好な人間関係構築のための授業効果」, 『日本心理臨床学会第39回大会発表抄録集』: 304.
- 山口豊・窪田辰政, 2020b, 「ストレスマネジメントに関する身体運動科学授業の報告—2019年度A県立大学における授業実践—」, 『大学体育研究』, 42: 23-30.
- Yutaka Yamaguchi and Tatsumasa Kubota, 2020a, The Effectiveness of Online Psychological Classes for University Students on Psychological Support, 第25回静

岡健康・長寿学術フォーラム.

吉村玲児, 2007, 「自殺予防の観点から見たうつ病の治療」, 『精神神経学雑誌』, 109(9): 822-833.