

# 「自律神経活動から見たカウンセリングの有効性」

— 新設大学における学生相談システムの構築 —

## A Case Study with regard to the Effectiveness of Counseling Based on Autonomic Nervous Activity

— The Process to Develop Student Consultation Programs in a New University —

次世代教育学部教育経営学科

住本 克彦

SUMIMOTO, Katsuhiko

Department of Educational Administration

Faculty of Education for Future Generations

体育学部健康科学科

安田 従生

YASUDA, Nobuo

Department of Health Science

Faculty of Physical Education

キーワード：Heart rate, student consultation, stress

**Abstract** : The purpose of this study was to examine the effectiveness of counseling based on heart rate response during counseling. A healthy male student served as the client. In order to assess autonomic function, heart rate was monitored using a portable device during counseling. There was a trend for a client to increase heart rate when he was under emotional stress. These results suggest that heart rate response during counseling can be useful in the assessment of the counseling process, which will provide an important information for counselors as well as clients.

### I はじめに

今日、我が国においては、学生相談は高等教育機関におけるキーワードの一つとなりつつある。大学における学生相談の充実を考えた時、今までは、個別相談においては、カウンセリングや心理療法を学生相談に活用することが多かったが、近年、学生相談活動が多様化し、学生生活支援活動の一環としての個別相談のさらなる充実が求められるようになってきた（日本学生相談学会，2010）。

そのような現況にあって、新設大学における、学生生活支援活動の一環としての、学生相談システムの構築と整備、体制強化を図ることは、今後の学生相談の在り方を探るばかりでなく、大学という高等教育機関における今日的教育の在り方を、追求することにも繋がるのである。したがって、本研究では、学生の成長モデルを目指すなかで、多様化した学生の個別相談内容に対応したカウンセリングの有効性を、自律神経活動を基礎とした生理学的側面から検討し、大学における学生相談システムの構築と整備に活かしたいと考える。

筆者（住本）は、本学では学生相談室長、学生生活支援センター長を担当しており、本研究を進める最適の立場にいる。自律神経活動における解析については、筆者安田が担当する。

カウンセリングとは、人間が本来持っている能力を引き出すことにより、より健康な心身の成長を図るものである。本研究は、筆者のこれまでのフィールド研究の中で、カウンセリングが効果的であった子どもたちや学生等への方略と、これを組織的にシステムとして構築・整備することで、多様化した相談内容への支援を、より充実させたものとしたと考えたことが契機である。

例えば、カウンセリングの実施によりストレスが低減する可能性が示唆されている（住本，2010）。また、カウンセリングのチーム支援の有効性についても報告されている（住本，2006）。ただ、カウンセリングの有効性については、生理学的なアプローチはなされておらず、本研究を推進することで、科学的根拠を持って検証がなされることになる。

## II 研究目的

今日までの大学における学生相談は、個別相談においては、そのほとんどが、カウンセリングを中心とした学生相談活動が展開されてきたが、近年、学生相談活動が多様化、深刻化し、学生生活支援活動の一環としての個別相談の一層の充実が求められるようになってきている。

この現況下、本学（2007年開学）を含む、新設大学における、学生生活支援活動の一環としての、学生相談システムの構築と整備を図ることは、今後の学生相談の在り方を探るばかりでなく、大学における今日の教育の在り方を探ることにも直結するのである。したがって、学生の潜在的可能性を信頼しつつ、人間的な成長を目指す、成長モデルを指向するなかで、多様化した学生の個別相談内容に対応したカウンセリングの有効性を、自律神経活動の詳細な測定によって検証し、本学を含む新設大学における学生相談システムの構築と整備に援用したい。

大学のみならず、各学校園における教育相談内容の多様化、深刻化が指摘されている（住本，2006）。本学で筆者が2011年度に担当した事例の主訴内容を概観するだけでも、約15種類の主訴内容である。このように多様化する学生相談内容に有効なカウンセリング技法やその在り方について、詳細に検討することで、相談活動システムの構築・整備に活かしたい。また、生理学的アプローチにより、科学的根拠を持って検証していく。

## III 研究方法

住本は、大学における学生相談室長、学生生活支援センター長を担当しており、学生生活支援の一環としてのカウンセリングを実施した。その際、安田が生理学的アプローチとして、自律神経系活動の分析を担当した。

### 【事例の概要】

- (1) Cl.・被験者：新設大学在籍学生A（男，20歳10ヶ月）
- (2) 主訴：進路相談
- (3) 家族構成：A，Aの父母の3人
- (4) 面接時期：201×年
- (5) Co.：筆者（Co.有資格者）
- (6) 生育歴と経過の概要  
出産は異常なし。乳児期に父母離婚。母親がAを引

き取り、再婚。小学校では、学力、運動能力共に優れ、高学年から始めた運動サークルで頭角を現す。中学でも同サークルも続けるが、2年生で親友に裏切られ、いじめ被害に遭う。それがきっかけで不登校になる。高等学校では、同運動サークルに籍を置きながら、主に運動に集中してきた。Aは、今まで続けてきた運動にも打ち込める大学というのを、大学進路選択の大きな指針としたが、父母は教員養成大学を望んだ。

大学2年生で、経済面も含め今まで継続してきた運動も辞めざるを得なくなり、2年生後半より授業欠席も多くなった。3年生になり、精神的にも厳しい状況は続いていたが、筆者の面接を受けるようになった。

本研究では、第3回面接を取り上げた。過去2回の面接と同様、ストレスが大きい、何をやるにもやる気が出ない等、の話の後、自分の進路はこれでいいのだろうかと訴えた。

### (7) 自律神経系活動の分析

自律神経機能は、交感神経系と副交感神経系の相互作用を通して調節されており、交感神経系が優位になると心拍数（以下HRと表記）が増加する（Thayer et al., 2012; McKee et al., 2011）。以上のことから、本研究では、心拍数の変動を自律神経系活動の指標として用いた。詳細には、携帯式ハートレートモニター（RS800CX, Polar社製）を用いて心拍数データをパーソナルコンピューターに取り込み、実験前後（安静時）及び実験中（カウンセリング中）におけるHRの経時的変化を比較検討した。

### (8) 倫理的配慮

倫理的な配慮としては、以下の点について細心の注意を払った。

本研究は生命倫理・安全対策に直接かかわる研究ではないが、実践活動にあたり、「環太平洋大学におけるヒトを対象とする研究倫理指針」および「環太平洋大学研究倫理委員会内規」、また「個人情報保護に関する法律」の主旨に則り、特に学生に関する個人情報の取り扱いをめぐる人権侵害がないよう、特段の配慮をもって臨んだ。また、研究代表者・分担者はもとより、その他研究に関わる教員、担当者、保護者等にも理解・協力を要請し、高度の倫理観を備えた研究活動の深化に努めた。

具体的には、

- ①保存データの暗号デジタル化および匿名化処理
- ②個人情報の持ち運び禁止を研究者のみならず、協力機関や保護者等、関係者全体に呼びかけ徹底する

これら2点を遵守することで、研究者としての社会的責任を果たした。さらには、事例の本意に差し障りのない範囲で、事例内容の変更を施した。

#### IV 結果

本研究では、第3回面接を取り上げたが、第1～第2回面接と同様、授業に出席する気持ちも弱い、何事にも意欲が出ない等、を話した後、Co.から、「あなた自身は、本当に教師になりたいのか」の問いかけに、図1のとおり、心拍数の大きな上昇が認められた（面接後半）。Cl.は、「教員を目指すというのは、親の進

路であって、自分の進路じゃない！自分の人生じゃない！」と声高に述べ、今まで回避してきた事象に向き合うことができた。

以上のことから、カウンセリング場面における直面化は、Cl.の自律神経活動を活性化させ、Cl.自身を精神的興奮状態にさせることが認められた。

このことは、カウンセリング場面における直面化と自律神経系の高揚が連動していることが確認されたことを示しており、今後、Cl.のカウンセリング場面における自律神経活動の経時的把握と検証が、カウンセリングの効果の検証資料となりうることが示唆されたのである。

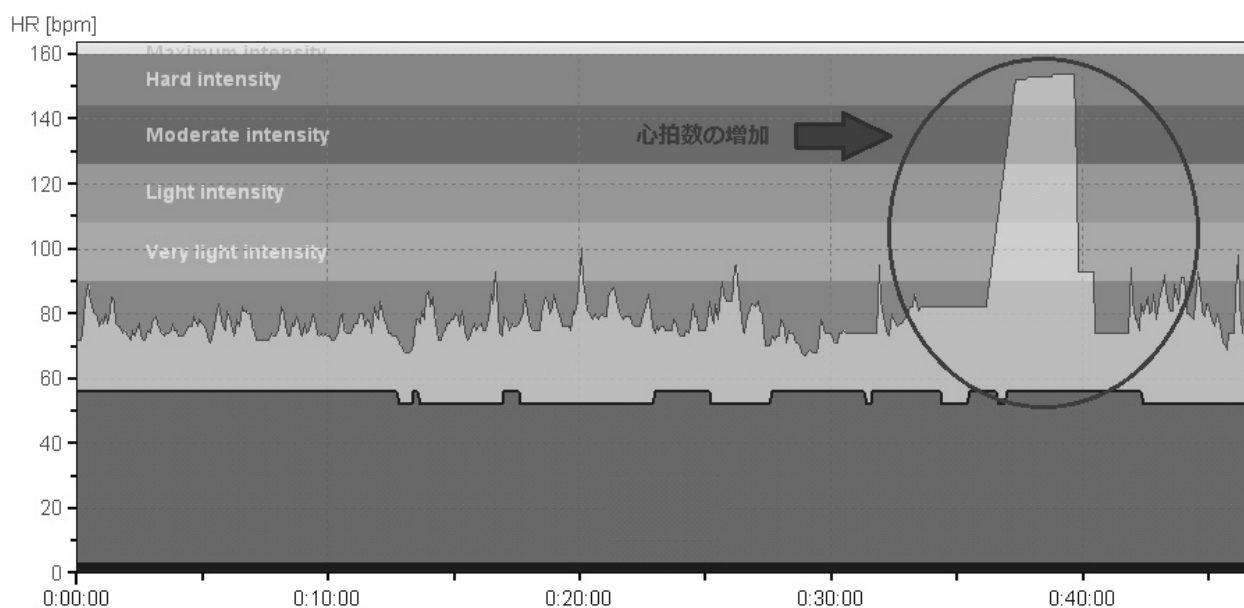


図1 カウンセリング中の心拍数変動

#### V 考察

カウンセリング場面における直面化と自律神経系の高揚が連動していることが確認されたことにより、以下の可能性が示唆された。

- (1) カウンセリング場面に、自律神経活動の経時的把握を導入することによって、より効果的なカウンセリングの在り方を探る可能性が示された。
- (2) 大学の学生相談活動のシステム構築や整備において、事例研究をより実証的に進める可能性が示された。

#### VI 結論

カウンセリング場面におけるCl.の内面の動きを確

認する際、自律神経系の経時変化を補足的に把握することによって、カウンセリングの有効性をより明確化する可能性が示された。

#### VII 今後の課題

本研究においては、単発的な効果測定であったが、今後、相談一事例の継続的な効果測定によって、より効果的なカウンセリングの在り方の検証に資する可能性が大きいと考えられる。

また、男女別、年齢別等、被験者の数を増やすことで、カウンセリングの有効性をより詳細に検討することが可能になったと考えられる。

なお、その後のCLAとの面接は継続し、A自身が納得する進路を自己決定をし、好転していったことを付

しておく。

## 謝辞

被験者の学生、並びに被験者の保護者の方には、本研究推進にご協力を頂き、衷心よりお礼を申し上げます。

## 参考文献

- ・平井孝男「カウンセリングの治療ポイント」創元社 2005
- ・石隅利紀「学校心理学－教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス」誠信書房 1999
- ・梶田叡一「自己を生きるという意識」金子書房 2008
- ・金沢吉展「カウンセリング・心理療法の基礎」有斐閣 2007
- ・河合隼雄「カウンセリングの実際問題」誠信書房 1970
- ・河合隼雄「事例に学ぶ心理療法」日本評論社 1990
- ・McKee MG, Gillinov AM, Duffy MB, Gevirtz RN, Russoniello CV. (2011). *Cleve Clin J Med*, 78 Suppl 1: S54-64.
- ・日本学生相談学会50周年記念誌編集委員会 [編]「学生相談ハンドブック」学苑社 2010
- ・岡田 努「現代青年の心理学」世界思想社 2007
- ・ロジャーズ・C. R./伊藤博編訳「サイコセラピーの過程」岩崎学術出版社 1966
- ・佐々木正宏「クライアント中心のカウンセリング」駿河台出版社 2005
- ・清水幹夫 末武康弘「エビデンスにもとづく カウンセリング効果の研究」岩崎学術出版社 2012
- ・住本克彦「学校心理学と学校カウンセリングの行方」日本教育心理学会 第48回発表論文集 2006
- ・住本克彦「スクールカウンセリングの成果と課題に関する一考察」岡山心理学会第58回大会論文集 2010
- ・高野久美子「教育相談入門 心理援助の定点」日本評論社 2012
- ・Thayer JF, Ahs F, Fredrikson M, Sollers JJ 3rd, Wager TD. (2012). A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: implications for heart rate variability as a marker of stress and health. *Neurosci Biobehav Rev*, 36: 747-756.