大学１年生のレジリエンスを育てるワークショップ

―困難を乗り越えるためのメンタルヘルスサポート―

Workshop for Developing Resilience of First-Year University Students

―Mental Health Support to Overcome Difficulties－

小林美佐子

Misako KOBAYASHI

Keywords: Resilience, Mental Health Support, Orthomolecular Nutrition Medicine, Undergraduate Student

Abstract

This paper reports the results of a resilience workshop to provide mental health support for overcoming difficulties to first-year university students. The workshop focused on four aspects: emotional understanding, behavior, cognitive change, and food and nutrition-based approaches. The importance of preventive resilience workshops for first-year university students is discussed based on an analysis of the trends among the workshop participants and their realizations noted in worksheets, reports, and questionnaires.

1. 問題と目的

現代社会はストレス社会であり，老若男女，誰もが多種多様なストレスを抱えている。平常時の大学生の苦悩や逆境の多くは，レポートや課題の多さ，テストや学業の成績，友人関係，就職活動などが主である。しかし令和２年はコロナの自粛や生活様式の変化に伴い，社会も，学生の生活も激変した。大学では授業がすべてオンラインになり，サークル活動も規制が多かった中，学友と対面できないことから，特に大学１年生は新しい人間関係の樹立も困難であった。「学生間での接触が希薄化したことにより，自主性の低い学生が成績不振に陥りやすい傾向がある」（上野・増谷，2021）[1]という報告もあった。自粛によって親の収入減や，学生の生活を支えるアルバイトの収入が減少するなど，金銭的な悩みや不安を抱えた学生も少なくなかった。また，一人暮らしを始めた学生は，新しい友人関係も形成できていない状態で，実家にも帰れないため家族に頼ることもできず，孤立して学業と家事を両立させ，なんとか心身の健康を保ちながら，緊急事態宣言下を乗り切らざるを得なかった。

大学にとって，学生の体や心の不調や問題は，休学，退学にかかわる重大な課題である。特に大学入学後，新しい環境に慣れ，軌道に乗るまでの学生のメンタルヘルスのサポートは重要である。また，「新型コロナウイルス感染症に係る影響を受けた学生等の学生生活に関する調査等」（文部科学省，2021）[2]によれば，学生の悩みは「将来のキャリア」，「経済的なこと」，「学業について」，「友人関係」の順であった。文部科学省(2021)[2]は，「悩みを抱えた学生に対しては，身近な立場にあたる大学等において，より一層の相談体制の強化を図っていくことが必要」と述べている。そして「新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で，学びの継続をあきらめないような取組」として「学生等のメンタルヘルス等のケアの観点」から「相談体制の徹底」を重要視するよう要請している（文部科学省，2020）[3]。ところが，学校の教職員や相談窓口へ相談する学生は，17.4%であり，「学生の相談先としては，友人等，家族等，同級生等が多く，学校の相談窓口等へ相談する者は少ない。」（文部科学省，2021）[2]という現状である。また，「悩みを相談できる人がいない」という学生も一定数存在する。「悩みを相談できる学生には，メンタルケアを行える体制を整えているが，気にかかるのは教職員に相談しない，あるいは相談できない学生たち」であり，「潜在的な未相談者数の把握が難しい」（上野・増谷，2021）[1]と，未相談の学生の把握が困難な状況も報告されている。悩みを相談しない学生や，相談できない学生，そもそも相談できる相手がいない学生は，悩みを自分で解決するしかない。そこで，学生には，悩みに対処する考え方や，ストレスを乗り越えたり，ネガティブな感情をコントロールしたりするための知識やスキルを身に着けることが必要になる。

筆者は 2016 年から小学校，アフタースクール，高校，大学，大学アスリート，PTA，発達障害や引きこもりの就

労支援，生涯教育など，老若男女さまざまな対象に向けてレジリエンス教育を実践している。レジリエンスとは，困難な状況や落ち込みから立ち直る過程や，立ち直った結果，立ち直る過程と結果，困難な状況に適応する能力など，多様な定義がなされている。本稿で用いる操作的定義には「レジリエンスとはストレスフルな出来事や，状況の中でも潰れることなく適応し，また，精神的な傷つきから立ち直ることのできる個人の力」（平野，2015）[4]を援用することとする。

専修大学ネットワーク情報学部では，2017 年 12 月から毎年，1 年生の必修授業（「情報と社会」）の 1 コマを使い，予防教育としての「レジリエンス・ワークショップ」を行ってきた。2018 年度からは 5 月病対策も兼ねて 5 月に行っている。2020 年度のみ始業が 1 か月遅れたため，6 月に行った。人生 100 年時代と言われる現代は，大学卒業後，75 年以上働いて生きていかなければならない。コロナ禍だけではなく，長い人生では思わぬ逆境に遭うこともある。困難に遭ってもまた立ち上がる力であるレジリエンスや，さまざまな困難な状況を乗り切るためのスキルや知識を獲得できれば，学生が心身の健康を自主管理することが可能になり，充実した学生生活を送り，心身安定して長い人生を生き抜く一助となろう。「健康自主管理」とは「健康レベルをたかめること」であり，自分のために，「自分の判断と自分の方法」（三石巌，2005）[5]で行うものである。また，学生がレジリエンスを高めることで，大学は休学者や退学者を減少させ，就職率向上にもつなげられる可能性もある。

本稿では，困難を乗り越えるためのメンタルヘルスサポートとして，2021 年に専修大学ネットワーク情報学部 1 年生に行ったレジリエンス・ワークショップについて，学生の事後アンケートの結果とレポート，ワークシートの記述から，大学 1 年生の学生の傾向を探り，学生のレジリエンスを予防的に育てるワークショップの重要性を論じる。

2. ワークショップの内容と方法

実施時期と対象者と手続き：2021 年 5 月 18 日に，大学 1 年生，250 名を対象に「憂うつを吹きとばせ！逆境に負けない力「レジリエンス」を育てよう！」というテーマでレジリエンス・ワークショップを実施した。オンラインで，90 分授業内で行った。

レジリエンス・ワークショップ内容：ワークショップは「SPARK レジリエンス・プログラム」（Boniwell & Ryan,2009）[6]を，一般社団法人日本ポジティブ教育協会（以下，JPEA）が日本語版にローカライズした「日本語版 SPARK レジリエンス・プログラム」（ボニウェル，I.，2014）[7]（足立・鈴木・久世，2014）[8]をもとに，生活や学業，人間関係などで，困難なことがあっても乗り越えていくための知識やスキルを予防的に学ぶ内容であった[注1]。さらに，食と栄養のアプローチで心身の健康を自主管理する内容も加えた。具体的には（1）レジリエンスの概念と感情について（2）行動：気分転換とリラックス呼吸法（3）認知：ものごとのとらえ方の癖と認知の変容（4）食と栄養からのアプローチという 4 つの内容であった。

「SPARK レジリエンス・プログラム」をもとにした理由は 4 点ある。1 点目は「SPARK レジリエンス・プログラム」は，非常に理解しやすいという点である。特に（3）認知：ものごとのとらえ方の癖と認知の変容についての内容である。基本の「SPARK レジリエンス・プログラム」では，「捉え方の癖（認知の傾向）」を「人間の肩に乗って耳元で言葉をささやくオウム」に例えている。オウムは言葉を話すことができる上，新しい言葉も覚えるため，腑に落ちやすいという特徴がある。オウムは「捉え方」のメタファーなのである。また，オウムの絵や色から視覚的に受け入れやすいという特徴もある。2 点目は，困難を乗り越えるときに即活用できる対処方法と，安定した平常の時に心を鍛えることができるという 2 つの側面から構成されている点である。3 点目は，行動と認知の 2 つの側面をカバーできる点である。そして，4 点目は「SPARK レジリエンス・プログラム」を導入した結果，有効な効果がみられているからである。例えば，英国の子どもたちの研究では，抑うつが低減し，レジリエンスが向上している（Pluess, Boniwell, Hefferon, & Tunariu, 2017）[9]。また，日本でも高校生へのプログラム（岐部，鈴木，平野，2016）[10]（鈴木，岐部，平野，2017）[11]や，美術専攻大学生へのプログラム（小林，2017）[12](小林，菅谷，岐部，2020)[13]の結果，自尊感情と自己効力感の自己評価や，二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因が有意に上昇するという効果が上がっている。女子大学生に全 3 回で行ったプログラム（梅野，2021）[14]では，資質的要因とともに獲得的要因も向上し，自己効力感も有意に向上していた。日本の研究では「SPARK レジリエンス・プログラム」は，レジリエンスがもともと高い人よりも，レジリエンス（主に資質的要因）が低い人に特に有効な傾向がみられているという特徴もある。

「日本語版 SPARK レジリエンス・プログラム」（ボニウェル，I.，2014）[7]（足立・鈴木・久世，2014）[8]では，（3）認知：ものごとのとらえ方の癖と認知の変容は，自分の認知の変容に取り組む重要なセッションである。プログラムでは，基本的に 7 羽のオウム（7 タイプの感情）をセットで扱うことになっている。しかし，専修大学で行ったレジリエンス・ワークショップでは，レクチャーは実質 60 分程度という時間の制約があるため，7 羽のオウムのうちの「あきらめ」「心配」「正義」「非難」の 4 羽（4 タイプの捉え方）（ボニウェル，I.，2014）[7]（足立・鈴木・久世，2014）[8]を取り上げた。この 4 羽を選択した理由は，時間の制約の他に，筆者がこれまでレジリエンス教育を実践した中で，最も多く選択された 4 羽（ネガティブな感情の 4 タイプ）であったためである。

一方，食と栄養からのアプローチを取り入れた理由は 2

点ある。1 点目は大学に入学して一人暮らしを始める学生も多く，食の乱れによる体調不良を予防するためである。食や栄養に関する知識がほとんどない学生が多く，特に一人暮らしでは食の偏りが顕著となる。中には，体調不良により遅刻や欠席が続いて授業に参加しづらくなり，休みがちになる学生もいる。そのため，心身とも健やかに大学生活を送り，確実に学業を修めるためには，健康自主管理が重要になる。2 点目は，男女ともに 20 歳代はどの世代よりも，最も朝食欠食率が高い世代（厚生労働省，2017）[15]であるという点である。朝食が学力や体力と相関していることは，「平成 29 年度全国学力・学習状況調査」（文部科学省，2017）[16]の結果で明らかになっている。例えば「朝ごはんに，卵やベーコンのたんぱく質を加え」ることで「バランスが整いたんぱく質摂取の効率も上がる」（田地，2020）[17]など，簡単な工夫で健康を維持できることがわかっている。また，食や栄養が運動のパフォーマンスを上げることは，大谷翔平が栄養を学び，「自らを実験台とした肉体づくり」で「フル稼働の“二刀流”」（中スポ・東京中日スポーツ，2021，11 月 19 日）[18]を成し遂げたことや，多くのトップアスリートの実践からも明らかになっている。栄養が大切なのは，トップアスリートだけではない。大学生は，学業を修めることの他に部活や課外活動，アルバイトなどで体力も気力も必要である。さらに，学生は数年後には社会人になり，日本の社会を担っていくことになる。したがって，大学生のうちから自分の心身の健康と食に注意を向け，健康を自主管理する意識を促すことが非常に重要である。筆者は発達障害や引きこもりの就労支援の場でレジリエンス教育を行う中で，食や栄養と心身の健康の関係に問題意識を持ち，分子整合栄養医学（Orthomolecular Nutrition Medicine）を学んだ経緯があるため，食と栄養からのアプローチを取り入れた。

事後アンケートとワークシート，レポート：ワークショップの終了時に，Google Form を使って，個人が特定できないよう無記名で回答を収集した。事後アンケートでは，性別，主観的メンタル強度（自分はメンタルが強い方だと思うか，弱い方だと思うか）とその理由を聞いた。主観的メンタルの強度については，小林（2017）[12]の美術専攻学生対象のレジリエンス・プログラムで「主観的メンタル強度の，強弱群の比較」をしたところ，「『レジリエンス得点』と『資質的要因』は，メンタル強群が有意に高かった」ことから，「主観的なメンタルの強弱は，資質的な要因が影響して自覚している」ことがうかがえた。そこで，レジリエンスの一つの指標として学生の傾向を確認するため，主観的なメンタルの強度を聞いた。加えて，主観的体力の有無（自分は体力がある方，ない方）とその理由を聞いた。さらに，「過去にネガティブな泥沼にはまったことがあるか」「はまったことがある場合はどのような泥沼か（書ける範囲で回答）」を聞いた。（ネガティブな泥沼とは，ワークショップで使った，ネガティブな思考や感情，行動等の連鎖が起こることを指すキーワードである。「ネガティブな思考とネガティブな感情はお互いに結束して，私たちをネガティブな底なし沼に引きずり込もうと」するところから「ネガティブ沼」と表現している（足立・鈴木・久世，2014）[8]。）さらに，「悩みや心配ごとや，困ったことがあったときに，相談できる人がいるか」「相談できる相手は誰か」を聞いた。「ワークショップで学んだ中でやってみようと思うこと」や感想も聞いた。事後アンケートの他に，ワークシート（Google ドキュメントシート）を用意し，授業内や授業後に記載を求めた。このほかに授業担当者からレポート課題が出題された。ワークシートとレポートは記名での提出であった。ワークシートは授業後に提出され，レポートはレジリエンス・ワークショップ開催の 12 日後が提出期限であった。事後アンケートの有効回答は 190 名（男性 136 名，女性 50 名，性別無回答 4 名）であった。

3. ワークショップの結果；メンタルと体力など学生の傾向（事後アンケートとワークシートから）

3.1.主観的なメンタルの強度の理由からみる，メンタルの強い学生と弱い学生の傾向

図 1，2，3，4 に男女それぞれの主観的体力の有無と主観的メンタル強度の比率を示す。主観的な体力の有無は，「自分は体力がある方だと思う」68 名 36%（男性 59 名(43%)，女性 8 名(16%)，性別無回答 1 名），「自分は体力がない方だと思う」122 名 64%（男性 77 名(57%)，女性 42 名(84%)，性別無回答 3 名）であった。主観的メンタル強度は，「自分はメンタルが強い方だと思う」71 名 37%（男性 54 名(40%)，女性 15 名(30%)，性別無回答 2 名），「自分はメンタルが弱い方だと思う」119 名 63%（男性 82 名(60%)，女性 35 名(70%)，性別無回答 2 名）であった。

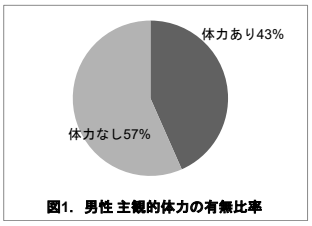

図1．男性 主観的体力の有無比率

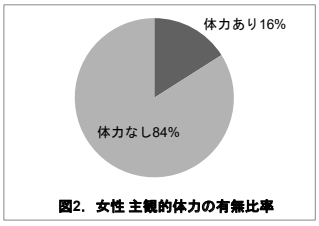

図2．女性 主観的体力の有無比率

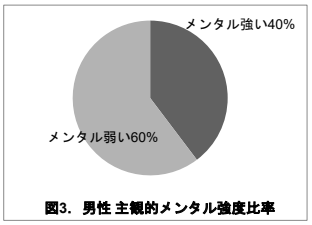

図3．男性 主観的メンタル強度比率

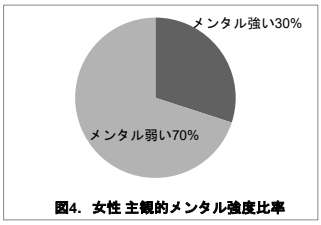

図4．女性 主観的メンタル強度比率

主観的にメンタルが強いと思う学生と，メンタルが弱いと思う学生がそれぞれなぜ自分のメンタルが強い（弱い）と考えるのかについての理由を聞いた。KH Coder で理由に頻出する言葉から共起ネットワークを作成し可視化して，学生がメンタルの強度をどのように捉えているかについて，語句のつながりから確認した。図 5 は自分でメンタルが強

いと思っている学生の，メンタルが強いと思う理由の文章による共起ネットワークである。自分でメンタルが強いと思っている学生の理由では，「寝る」「忘れる」がつながっていた。文章を確認すると「寝たら忘れる」とあった。「気持ち」「切り替える」「得意」「必要」という語句のつながりもあった。文章で確認すると「気持ちを切り替えることが得意」「すぐに気持ちを切り替えられる」「気持ち切り替えることが必要な時と必要ない時を上手く判断することができる」などがあった。「今」「悪い」「状態」のつながりを文章で確認すると「何か厳しい状態になっても，『今やらないともっと悪い状態になるから，今動きだす』と思える」という文章が確認できた。また，「小さい」「自信」という語句同士のつながりに関しては，「小さい頃から根拠のない自信が強く，それに伴った実績がついてきた」「悪い状況になったとしても実際に直近で解決できた経験があるし，今後も乗り越えられる自信がある」という文章がみられた。また，主観的メンタルが強い群にしか登場しない「鍛える」という語句は「メンタル」「考え方」とつながりがあり，文章で確認すると「サッカーで鍛えられた」「運動部に入りメンタルを鍛えるトレーニングをしてきた」などがあった。

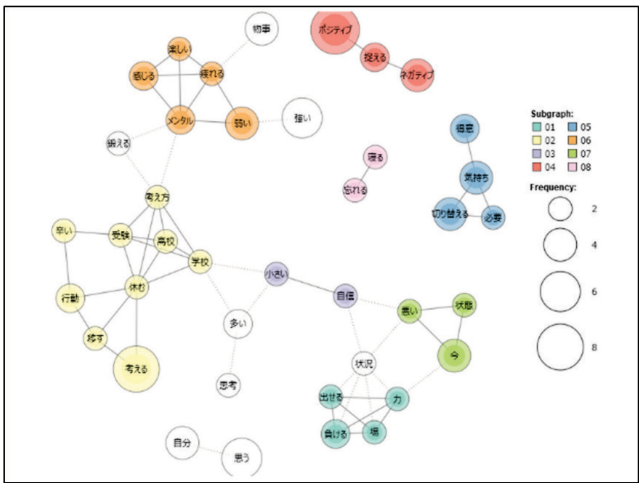

図 5. 主観的メンタルが強い理由の共起ネットワーク

一方，図 6 は，自分でメンタルが弱いと思っている学生の，メンタルが弱いと思う理由の共起ネットワークである。自分でメンタルが弱いと思っている学生の理由では，「時間」「立ち直る」「一度」がつながっていた。「今までの経験から心が折れると立ち直るのに時間がかかっていた」「立ち直るのに時間がかかるタイプ」「メンタルがやられると立ち直るために時間がかかる」「一度落ち込んでしまうと立ち直るまでに時間がかかってしまう」という文章が確認できた。また「心配」「他人」「人」「気」「言う」「凹む」などの語句につながりがあった。「気」は「よく周りの目を気にしてしまう」「人の発言をとても気にしてしまう」「人の感情が気になる」「他人の些細な行動が気になって仕方がない」という文章が確認できた。また，「凹む」は「すぐ凹んだり思い込みをしてしまう」「言われてもいないことを想像して凹んでいる」「大体心ない言葉を受けたりするとしばらく凹み続ける」「一度凹むと立ち直りが遅い」などの文章が確認できた。また「心配」は「小さなことでもすぐに心配になってしまう」「心配性」「勝手な考えが広がり心配になってしまう」という文章がみられた。「不安」「憂鬱」のつながりでは「いつも不安になって自分を責める」「不安やプレッシャーで泣きながら勉強していた」「物事の先行きが不安になって憂鬱な気持ちになってしまう」「人付き合いで不安を感じる」という文章が確認できた。さらに，「自信」「悪い」「方向」とつながりがあり，「すぐに，悪い方向へと考えてしまう，自分に自信がない」「自信がない」「自分にあまり自信がない」「すぐに悪いことを考えてしまい，なかなか回復しない」「すぐに，悪い方向へと考えてしまう」といった文章が確認できた。また，「感情」と「ネガティブ」のつながりでは，「すぐネガティブな感情に陥る」「簡単な感情に左右されやすい」「人の感情が気になる」「感情的である」という文章が確認できた。

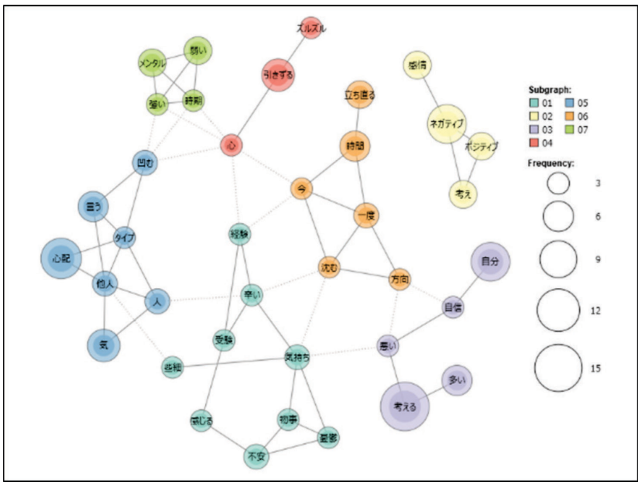

図 6. 主観的メンタルが弱い理由の共起ネットワーク

自分はメンタルが強いと思っている学生は，子どもの頃から上手く乗り越えた経験からメンタルの強さを感じている様子や，トレーニングを受けた経験や運動の経験で鍛えられたと感じている様子がうかがえた。また，寝たら忘れられることや，気持ちを切り替える必要があることを自分で判断して切り替えるなど，早期に気持ちを切り替える意識があることが示されていた。一方，自分はメンタルが弱いと思っている学生は，立ち直るのに時間がかかることや，他者や人のこと，人の言葉，行動が気になり，凹みにつながっている様子や，心配や不安といった感情に振り回されている様子がうかがえた。また，落ち込みやすく，落ち込むと長引くと自覚して自分のメンタルが弱いと思っていることが示唆された。

以上のことから，自分でメンタルの弱さを払拭するためには，ネガティブな経験からうまく立ち直る成功体験が自信につながることや，メンタルトレーニングも有効であることが示唆された。レジリエンス・ワークショップは，学

生アスリートへの実践から効果がみられている。したがって，メンタルトレーニングとしても有用である。また，ストレスに立ち向かうための体力温存のためにも，寝たら嫌なことを忘れられるくらい睡眠の質を向上させることや，体調を整えることも重要である。そして，他者の言葉や周囲のことを気にしすぎず，現在自分ができることに集中することや，気持ちを早く切り替えることを意識するという観点からもアプローチができると考えられる。

3.2.主観的メンタル強度と体力と運動の傾向

主観的な体力の有無（自分は，体力がある方か，ない方か）と，運動の有無（運動をしているか，していないか）を表１に示した。カイ二乗検定を行ったところ，有意差が認められた（$\chi^2(1)=6.290$，$p<.05$）。残差分析の結果，主観的に体力があると感じている人は運動をしていること，そして，主観的に体力がないと感じている人は運動をしていないことに有意な差が認められた。

表1. 主観的体力の有無と運動の有無

(%は行に対する)

		体力の有無				
		有り		無し		χ^2値
		n	%	*n*	%	
運動の有無 (*n*=190)	有り	68	56	54	44	6.290*
	無し	25	37	43	63	

*$p<.05$ **$p<.01$

主観的なメンタル強度（自分はメンタルが強い方だと思うか, 弱い方だと思うか）と, 主観的な体力の有無を表 2 に示す。カイ二乗検定を行ったところ有意な差が得られた（$\chi^2(1)=5.637$，$p<.05$ ）。自分はメンタルが強いと思っている人は体力があると感じており，自分はメンタルが弱いと思っている人は体力がないと感じていることが示された。

表2. 主観的メンタル強度と運動の有無，およびネガティブな泥沼にはまった体験の有無

(%は行に対する)

		体力の有無					ネガティブな泥沼経験				
		有り		無し		χ^2値	有り		無し		χ^2値
		n	%	*n*	%		*n*	%	*n*	%	
メンタル強度 (*n*=190)	強い	33	46	38	54	5.637*	34	48	37	52	13.144***
	弱い	35	29	84	71		88	74	31	26	

*$p<.05$ **$p<.01$

主観的なメンタル強度と，ネガティブな泥沼にはまったことがあるか否か（表 2）について，カイ二乗検定を行ったところ有意差が得られた（$\chi^2=9.421(1), p<.001$）。残差分析の結果，メンタルが弱いと思っている人はネガティブな泥沼にはまった経験があり，自分はメンタルが強いと思っている人は，ネガティブなどろ沼にはまった経験がないという有意な差が示された。

メンタルの強度と体力の有無，体力の有無と運動の有無，メンタルの強度とネガティブな泥沼にはまった経験の有無にはそれぞれ関係があった。メンタルが強いと思っている学生は，体力があり，運動している。そして，メンタルが強いと思っている学生はネガティブな泥沼にはまった経験がないと回答する傾向が有意に高かった。逆にメンタルが弱いと思っている学生は体力がなく, 運動をしていない上, ネガティブな泥沼にはまった経験があると回答する有意な差が示された。

では，学生はどのような時に「自分は体力がある」「体力がない」と感じているのだろうか。学生の事後アンケートの「主観的体力の有無の理由（自由記述）」に記載された内容を KJ 法で分類し，図 7，8 に示した。

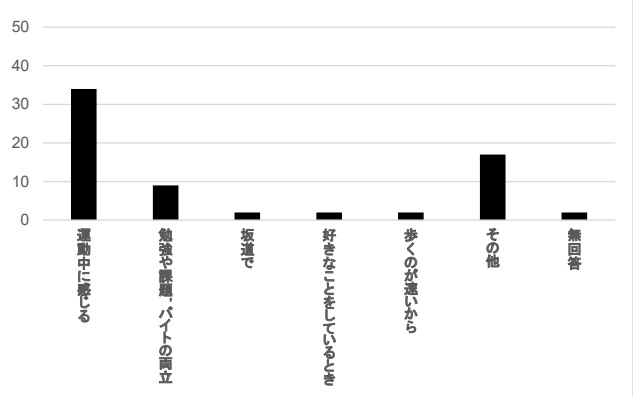

図7. 主観的体力有群　どのような時体力があると感じるか

自分は体力があると感じる（図 7）のは，運動中に体力があると感じている学生が最も多く（34 名），次いで長時間の勉強や課題に集中している時や，バイトと勉強を両立できている時（9 名）であった。その他は「あまり風邪をひかない」「新たな生活が始まってもすぐ慣れる」などであった。

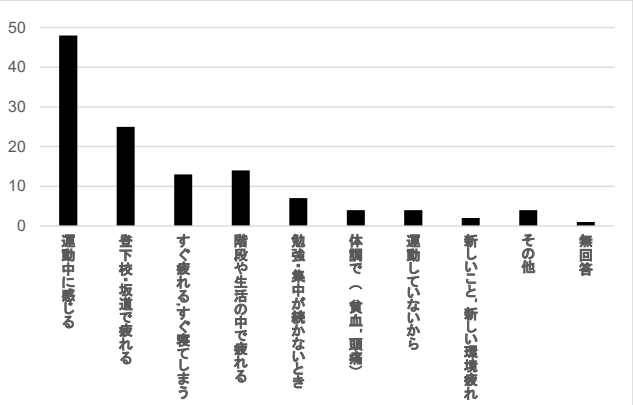

図8. 主観的体力無群　どのような時体力がないと感じるか

一方，自分は体力がないと感じる（図 8）のは，運動中に感じる学生が 48 名，次いで「大学までの登下校の坂道」で息が上がり，疲れると感じている学生が 25 名であった。「すぐに疲れる」や「すぐに眠くなってしまう」13 名，「階段で疲れる」や「日々の日常生活の中ですぐ疲れてしまう」などが 14 名で，大学生の体力の減退が著しいことうかがえる。コロナ禍の自粛の影響で，体力が落ちている可能性がある。また,「長期間勉強などを集中することができない」「頭を使うとすぐに疲れてしまうこと」「考えることが多い

と一部を思考放棄してしまう」「勉強が続かない」など勉強や集中力が続かないときに体力がないと感じる学生が 7 名であった。学業に影響が出るほど体力が減退している点は問題である。さらに「平坦な道を歩いて目眩がする」「登校時や授業中に頭痛を感じた」「立ち続けたりして貧血」「朝起きるのがつらい」など,明らかに貧血の症状があるなど,体調への影響を示す記述も 4 名あった。その他は「予定を入れるとすぐ疲れてしまう」「二日連続で遊びに行けない」「精神的にすぐ諦めやすい」（4 名）などがあった。

学生が，体力の有無を感じるのは運動をしている時であった。体力があると感じるのは学業をしているときが多く，体力がないと感じるのは通学の坂道が多かった。体力がないと感じている学生の記述から，大学 1 年生の体力の減退が深刻であることが明らかになった。大学生は授業の受講はもちろんのこと，課題に集中するためにも，部活や課外活動，アルバイトを継続するためにも体力が必要である。運動をすれば，おのずと体力がつき，主観的に体力があると感じられるようになり，自信がつくので，メンタルの向上につながる可能性がある。体力がつけば，余力が出てきて活動の幅が広がり，長時間の学業にも集中できる。体力をつける方向から，メンタル強化を目指すことも一つの方法とだと考えられる。運動嫌いな学生も多いが，主体的に運動することが苦手なら，大学への通学時にバスを使わず坂道を歩くようにしたり，散歩をしたりするだけでも体力向上につなげられる。もし，学業に支障が出るほど体力の減退がある場合は生活習慣や食習慣を見直す必要があろう。

3.3.捉え方の癖

レジリエンス・ワークショップの中心とも言える，認知の変容について検討した。まず，自分は，日ごろ起きている出来事をどのように捉える癖があるかについて，ワークシートで確認した。捉え方の癖は 4 つのタイプ「心配」「あきらめ」「非難」「正義」から選択した（n=243）。結果を図 9 に示す。

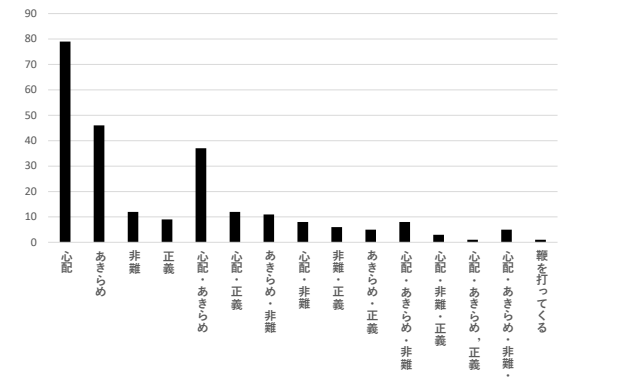

図9.「捉え方の癖」の傾向

何かものごとが起こったときに，「心配」する癖があると「心配」を選択した学生が最も多く 79 名であった。次いで「あきらめ」を選択した学生が 46 名であった。「非難」は 12 名，「正義」9 名であった。一つの捉え方だけではなく，複数の捉え方を選択した学生も多かった。「心配・あきらめ」を選択した学生が 37 名であった。「心配・正義」を選択した学生が 12 名で，「あきらめ・非難」が 11 名，「非難・正義」が 6 名，「あきらめ・正義」が 5 名であった。さらに， 3 つの捉え方をするという学生では「非難・あきらめ・心配」が 8 名，「心配・非難・正義」が 3 名で，「心配・あきらめ・正義」が 1 名であった。4 つの捉え方すべて当てはまると選択した学生が 5 名であった。また「鞭を打ってくる」という新しい捉え方の癖をするという学生が 1 名であった。

最も多い「心配」は，ネガティブな出来事が起きると，未来のことをあることないこと心配し過ぎて，状況がネガティブな結果になるに違いないと思い込むような捉え方をする癖であった。次いで多かったのが「あきらめ」で，すべてのことは自分にはコントロールできないと捉え，チャレンジすることをあきらめてしまうという捉え方の傾向である。3 番目に多いのが「心配・あきらめ」であった。「心配」と「あきらめ」のどちらか，あるいは，両方を選択した学生だけで 162 名となり，全体の 67%を占めていた。すなわち，何かが起こったときに，心配ばかりが先に立ち，チャレンジする前に諦めてしまう認知的な傾向がある学生が多いということである。一方で，「非難」や「正義」といった，どちらかというと攻撃的な捉え方を選択した学生は全体の 11%であった。

自分の捉え方を変える「認知の変容」のワークを行った後に「自分の新しいオウムを飼うワーク」を行った。新しいオウムを飼うワークは，もともと潜在的に自分が持っているリソースとしての「その人らしさ」や「強み」を顕在化するという要素を含むワークである。新しいオウムを飼うワークでは，自分に必要な「ポジティブな捉え方」や，自分が持っていない新しい「ポジティブな視点」などを言語化し，ワークシートに書き出してもらった。そこで，どのようなネガティブな捉え方をするタイプが，どのようなポジティブな語句（オウムの名前やタイプ）を書き出したのか，KH Coder で語句を抽出し，捉え方の癖の 4 つのタイプ別に分析を行った。まず，全員の「新しいオウム（捉え方）」に使われた語句で，2 語以上抽出された語句を確認した（表 3）。

表3. 自分の新しい捉え方を表す語句抽出

名詞		サ変名詞		形容動詞		人名		動詞		形容詞	
やる気	6	肯定	11	ポジティブ	13	松岡/シュウゾウ	2	励ます	9	明るい	2
自信	5	応援	8	前向き	9	大西	2	褒める	7		
自分	5	楽観	6	冷静	5			頑張る	4		
慰め	2	安心	2	元気	3			落ち着く	3		
考え	2	希望	2	幸せ	3			寄り添う	2		
切り替え	2	共感	2	大丈夫	3			諦める	2		
		承認	2								
		心配	2								
		挑戦	2								
		提案	2								
		努力	2								

次に「新しいオウム（捉え方）」の抽出語を，オウムの 4 タイプと対応させ，バブルプロットで可視化した（図 10）。「心配」と「非難」タイプは，「肯定」「前向き」「励ます」

などの語句が近く，関連が強かった。「心配」と強い関係がある語句は「努力」「安心」「自信」「元気」「松岡修造」であった。「あきらめ」タイプは「褒める」「承認」「楽観」「よしよし」「明るい」「ポジティブ」「頑張る」と関連が強かった。「正義」は「やる気」「冷静」「幸せ」と関連が強かった。「非難」タイプは「安心」「肯定」「励ます」「前向き」と関連があった。KH Coder の対応分析では，バブルが大きいほど出現回数が多い語句である。また，原点から離れた語が特徴的な語句であるため，注目すべき抽出語といえる。したがって，原点から離れている「あきらめ」タイプの「褒める」「承認」「楽観」や，「正義」タイプの「冷静」「やる気」「幸せ」などの抽出語句は，特に特徴的なキーワードだと言えよう。

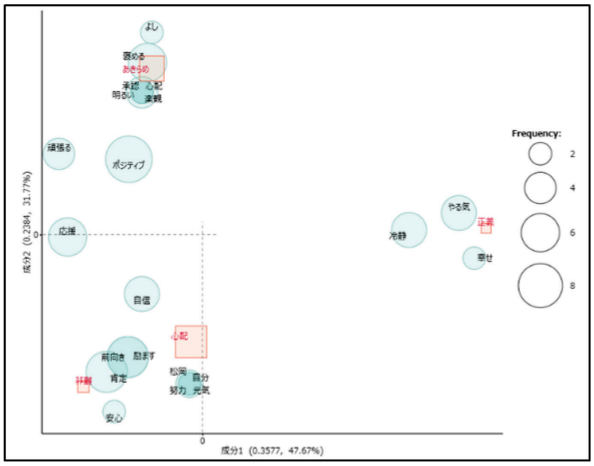

図 10. 新しい捉え方の抽出語句と 4 タイプの捉え方の対応分析

それぞれの「新しいオウム（捉え方）」に使われた語句（オウムの名前やタイプ）は，自分に必要な，もしくは，潜在的に自分が持っているリソースとしての「その人らしさ」や「強み」を抽出したポジティブなキーワードと言える。自分を奮い立たせるようなキーワードや，応援する，慰める，認める，受けとめるといったキーワードが多かった。タイプごとに見ると「心配」タイプは，元気さや熱意，応援されることで心配を払拭したり，努力して自分に自信をつけることや，安心感で補強しようとしていることがうかがえた。「あきらめ」タイプは，褒めたり，承認したり，楽観性，ポジティブなど，明るさを自分に補強していることがうかがえる。また，「正義」が強いタイプには，冷静さややる気，幸せが必要な要素であることがうかがえた。「非難」タイプは自分を肯定することや，前向きさ，励ますことが自分の捉え方に必要だと考えていることがうかがえた。

自分に必要なキーワードは，他者からの言葉がけやアドバイスとしても有効であろう。他者からのアドバイスで，受け入れられるアドバイスとしては，アドバイスを受ける人の中の潜在的なその人らしさ（強み）と合致したキーワードや，全く新しい視点からのキーワードやアドバイスだと考えられる。したがって，「心配」が強いタイプには，松岡修造のような熱い応援や励ましが，そして，すぐに「あきらめ」てしまう学生達には，努力を褒める言葉や承認することや，楽観的なアドバイスをすれば前に進める可能性がある。「正義」が強いタイプには，冷静さや，やる気が出るような言葉や，幸せな気持ちになるような言葉がけをすれば少し俯瞰できるのではないだろうか。「非難」タイプが強い学生には，肯定して，安心させ，前向きに励ます言葉がけをすれば落ち着いて他の見方をすることができる可能性があると考えられる。

3.4. 相談できる人の有無

信頼できる人や相談できる人がいないと，悩みを一人で抱え込み，疲弊し，抑うつが高まる可能性がある。事後アンケートで「あなたは悩みや心配ごとや，困ったことがあったときに，相談できる人がいますか。それはどなたですか。」と質問した（n=191）。結果を図 11 に示す。

相談できる相手が友人と回答したのは 63 名で，家族に相談するのは 37 名であった。「家族と友人」や「家族か先輩か友人」など，複数名を挙げていた学生は 47 名であった。「誰かに相談する」「場合による」という回答は 3 名であった。相談できる相手が「いない」と回答した者は 19 名であった。およそ 10%の学生が相談できる人がいない状態で，自力で悩みを解決し，困ったことも何とか乗り越えているのである。コロナ禍で対面での人間関係が疎遠になったため，友人作りが難しいことが相談できる人がいないことにつながっている可能性もある。

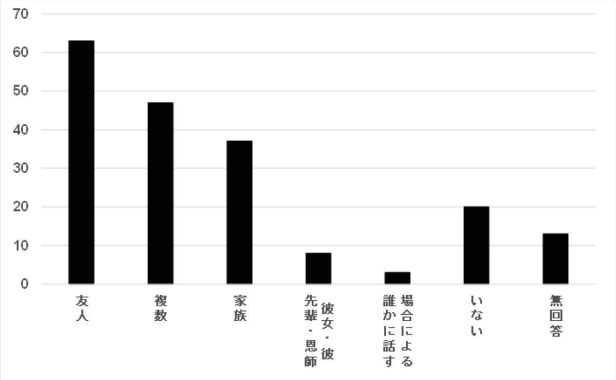

図11．相談できる人の有無と相談相手

自衛隊員の心理的レジリエンスの研究（寺田，2021）[19]では，落ち込んだ状態からの回復プロセスに影響を及ぼすレジリエンス要因として，安心して相談できる相手（周囲の仲間や家族）との「つながり」が挙げられている。周囲の仲間や家族に安心して相談することにより「自己への気づき」が生まれ，「変化への適応力が向上」していた。要するに，相談することが落ち込みからの回復のきっかけになっていたのである。人に助けを求めることができることも大切な生きる力だといえる。日ごろから，安心して相談できるような相談先や相談相手を見つけておくことや，助けたり助けられたりする人間関係の構築を心掛けることなど

がレジリエンス向上につながると考えられる。

4. 学生の気づきと傾向（レポートとワークシートから）

学生のレポートには，学生一人一人が真剣に自分自身や他者の「レジリエンス」について考えた内容を丁寧に長文で言語化する傾向がみられた。真剣にワークショップを受講して，講座での学びを自分の力にしようとしている様子がうかがえた。学生のレポートとワークシートから，学生の心境や気づきを KJ 法でまとめ，学生の傾向を確認した。

4.1. レジリエンスについて

「大学 1 年生の 5 月の心境」を表 4 に示す。新しい環境で，不安や緊張，ネガティブな感情になっている学生の心境が吐露されていた。学生の中には「現在軽い 5 月病のような状態だ」などと書く学生も多いため，大学 1 年生の 5 月に行うレジリエンス・ワークショップは，自分の状態を俯瞰するための絶好のタイミングだということが示唆されている。

表4. 大学1年生の5月の心境
大学生活が始まり、不安やネガティブになることが多かったため、どうすればいいか対処法がわかって良かった。
5月中旬に入ってそれぞれの授業で課題が多く出て、また中間テストも近づいてきてるということで自分の中で多少のストレスを感じている時期であったので、今回得た知識を早速今日から実践していきたい。
大学生活に入ってからの不安の対処法が分かってよかった。
学生になり新たな環境で緊張するのに加え、コロナで行動が制限されていてネガティブな感情が湧きやすい時期なので、今回の講演で学んだ自分の気持ちを整理する方法をしっかり生かしていきたいと思いました。
わかりやすい内容でよかった。今の時期にぴったりの内容だった。
ちょうどネガティブな泥沼にハマりかけていたので非常にためになりました。
ちょうど今、気持ちが落ち込んでいるので今回の公演を聞けてよかった。
今の自分にぴったりな内容でした！学んだことを実践して後悔のない大学生活を送りたいと思います。
この時期にこのような講義を開いてくれて気持ちを改めることができた。
今はネガティブ思考になりやすいご時世なのでありがたかった。
環境の変化による悩みが多いので、それに対処するためのヒントになった。

また，一人暮らしや将来についての不安を吐露する感想（表 5）もみられた。初めて故郷を離れ，一人暮らしをする不安が大きい学生が多い。一人暮らしや新しい環境で不安を抱える学生のレジリエンス向上は，不安の払拭につながるため有用である。

表5. 一人暮らしや将来の不安
一人暮らしを始めて不安だったが、精神的に病まないような考え方や行動について再確認できた。
課題や一人暮らし、サークル、インターン、バイト、大学生活などやらなければいけないことが山積みで暗い気分になりがちな時にこの話を聞いて救われたような気がした。どんな事柄にも不安があったけれどどれも捉え方次第でポジティブになれると分かり一つ一つ頑張ってみようと思えた。
新環境の中、大学生活が始まり期待と不安でいっぱいの生徒が多い中この講義を行なって貰えてとても助かった。一人暮らしを始めて以前よりネガティブになることが多くなっていたので今回の講義で学んだことを意識して行きたい。
これからの未来に不安があったが、少し不安が晴れて良かった。
ずっとネガティブな考えでなく、今回習ったことを活用して自分の成長に繋げられたらいいいなと思いました。不安はつきものなので必ず抱えるものだから、それをどのようにしていくのか学ぶことができてよかったです。

表6. 安心
新しい環境で不安に思っている人は私だけじゃないことに安心した
悩むことは自分だけではないことを知って、安心した
ネガティブな気持ちは無くさないといけないと考えてしまっていたが、これは生存本能なのでそういう感情が生まれてくるのは仕方ないと分かっただけで安心しました。
今までネガティブ感情はないほうがいいと思っていたが、ネガティブ感情は少なめでいいと聞いてネガティブ感情を頭から排出しなくていいとわかり安心しました。
ネガティブ感情は少しならあって良いと学んだ時から自分の考え方がガラッと変わり一気に軽くなった。
自分はネガティブ感情を感じやすく、特に悩み事が多い人間だと思っていたが、「悩みが多いのは全員同じ」と聞いて、少し気分が楽になった。「ネガティブ感情をあまり感じないような、精神的強さを持たなくてはならない」といった焦りにも近い考え方を改めるきっかけになった。
どうやったら心配性を治せるかが気になっていたので、今後ネガティブになるようなことがあれば、自分なりにできることから対処することができるということがわかり、気持ちが軽くなった。

ワークショップで，ネガティブな感情について学んで「安心感を覚えた」「気持ちが軽くなった」という記述もみられた（表 6）。落ち着いて俯瞰できるようになると，自分だけが悩んでいるのではないと気づくことができた安心感や，自分で対処できるという安心感，ネガティブな感情をすべて無くさなくてもよいという安心感が記されていた。

表7. 経験と予防
ネガティブな泥沼にハマることは実際に経験があったので今回そこからの脱出法が知れて良かったです。
一度沼にハマった経験があるので、今後繰り返したくないと前々から思っていました。そんなときにこの「レジリエンス・ワークショップ」があったので、今回お話を聞けて本当に良かった。
私はこれまで常日頃から様々なネガティブ感情に囚われながら生きてきた。これから先も失敗や困難にぶつかり、ネガティブ感情が生まれることは多々あると思われる。しかし本講義で学んだことをいかし、それらに柔軟に対応していくことで、ネガティブ感情を乗り越え、人間的に成長していきたいと思う。
高校生の時にコロナ禍の影響もあってか、精神的に不安定な状態が長く続いていた。当時の私は、他人に会えないことや勉強がうまくいかないこと、漠然とした将来に対する不安を抱えてしまうことに対し、適切な対処法がわからないまま悪循環に陥ってしまった。今回の講演で対処法を学び、ネガティブ感情は発生しないようにすることより、発生してからのリカバリーを意識して改善していくと良いことがわかったので、今後の生活に役立てることができる。
今までマイナス方向にことを考えすぎて失敗することが多々あったが、それも今考えればネガティブの沼にハマっていたのだなと思う。考えを切り替えて、自分の現状を知られるようにして、今回知った様々なアプローチ方法を用いてこれからも問題に向き合いたいと思う。
今までの自分を振り返ると沼にハマっていた時期はレジリエンスが足りなかったのだなと再確認することができた。この先社会に出て辛いことも多いと思います。そのために今からレジリエンスを鍛え、この先生き抜く糧にしたい。
過去の自分を振り返ると、ネガティブな泥沼にはまっていた経験が多くあると感じた。今回それに気づくことができ、その時、どうしたらよかったのか学ぶことができた。何事も、常にうまくいくことは難しいので、今回の講演はこれから、自信を持って、前向きに生活していく上で、とても役に立った。今回学んだことだけでなく、自分なりの泥沼からの脱出方法も模索しながら、ネガティブ感情とうまく付き合っていきたい。
比較的に落ち込みにくい性格でネガティブな感情になりにくい分本当に落ち込んだ時に立ち直ることがあまり出来ないと思う。そのように落ち込んだ時になるべく早く立ち直るために勉強になった。そのようなネガティブな感情に向き合うためにこ授業で取り入れた知識を使って、向き合っていきたい。

過去にネガティブな感情から抜け出せなかったという経験を振り返り，今後は乗り越えることを意識するという記述がみられた（表 7）。また，あまりネガティブにならないからこそ，困難な状況になったら自分は脆弱だろうと予測し，レジリエンス・ワークショップでの学びを予防として受けとめたという記述もみられた。

表8. ワークによる自己理解や気づき
自分なりのネガティブ感情に対する対策などを考えられたのでよかったです。
自分の事をよりよく知れるきっかけになってよかった。
自分を見つめ直すいい機会になりました。
共感できるところが多くあり、自分を見つめ直す良い機会になりました。
自分にそのまま重なってすごい共感しました
自分はずっとメンタルが弱く逆境の中で対抗できるタフさがないと思っていたが、受け止めて考えることが大事だと気づいた。
自分が今どういう捉え方をしているのか、心の状態はどうか、泥沼にハマった時どうしたらいいかをしっかり考えられて、とても有意義な授業だったと思う。
自分の理解も深まった。これからストレスに感じることも減らしていけると思う。
言葉にできなかったものが言葉にできてよかった。
今回の講義は、自分の生活を見直すためのとても良い機会になった。この講義のおかげで、ActiveとThinkingが足りていないことがわかったし、食生活の乱れも、改めて考えることができた。今までは、そういったことに気がついていながらも何もしてこなかった。それは、もちろん面倒だからという理由もあるが、改善のために「何をすればいいかわからなかった」という事が一番の理由である。
大学生活は1人でも過ごすことはできる。しかし、それはとても大変だ。ネガティブの沼にハマった時以外でも友達はいてくれると安心でき、困ったときには頼ることができる。それが私が今回の講義を聞いて1番大事だと思う
自分がどのようなネガティブ感情に支配されるのかという自己理解を深めることができた
自分の考えの特性がわかったことは一つの成長と捉え、さまざまなコーピングを利用し、困難を乗り越える心の力を身につけたい。
今回の講義は自分自身今後どのようにして生きていく、成長していくか考える・気づく機会としてとても役に立った
今回の講義を受けて、自分がどのようなネガティブ感情を持っているかに気づけた。自分には何事も考えすぎで、結局やりたいこともできていないことがわかった。しかし、今回の講義を受けて、Thinking をこれから意識してやってみようと思った。事実はどうやっても変わることはないので、自分の考え方を変えるしかないと気づけた。思っている以上に今回の講義で救われた。
ただ目前に迫った問題についてどう向き合うかを考えるのではなく、もっと身近な場面からレジリエンスを高めるためにできることもある。一見意外な切り口からの意識が、問題を好転させる手助けになりうるのだと気づくことができた。
私は表には出ないがすぐにネガティブになりやすく、しかも、表に出てない分ネガティブになっても誰にも言わずに生きてきた。今回の講演を聞き、ネガティブ感情からの脱出の仕方を学べたので自力で脱出できそうな場合は今まで通り周りには悟られないうちに立ち直り、一人では立ち直ることが困難だと感じたらちゃんと周りの人に頼っていきたいと思った。
ネガティブな感情に対して悪いものだと思うのではなくて、うまく付き合っていきたいと思った。
この講演で私が今までストレス発散として行っていたものが不健全なやり方か、正しいやり方なのかを確認する上でとても参考になった。また、自分でも今まで気づかなかった自身の特徴についても発見することが出来た。

表 8 に示すように，学生達はワークショップの講演やワ

ークシート，事後アンケート，レポート作成を遂行する中で，自己理解を深めている様子が記されていた。自分自身や現状を俯瞰したり，自己理解を深めたりして，さまざまな気づきがあったことがうかがえる記述も見られた。「ネガティブになることがないので，他の人がネガティブになるということがどういうことなのか理解できた。」という，他者理解につながる記述もあった。

表9. ワークショップでの学びを実践した結果
最近、大学での課題とやりたいことの両立がかなり大変で困っていたのだが、自分の思考変えることを実践してみると、課題をやる新たなモチベーションをみつけることができ、以前よりも効率がよくなったので、この講演を聴くことができてよかったと思う。
いままではネガティブ感情に向き合ってこなかったので適切な対処もできなかった。講義を受けている間ずっと感銘を受けていた。そして実践することもできた。慣れないことで上手くできたとは言えないが確実に今までと違って効果があった。
初めてしっかりネガティブ感情について考え、向き合った。ちょうど母と喧嘩していたため、考え直すことができた。ネガティブな感情を持つことはダメなことでもない、そこからどうしていくかが大切だと理解することができたことが1番役立った。
数ヶ月前友人と不仲になってしまった。この講演を聞いて、相手の特徴や自分が解決しなければならない課題について知ることが出来た。
頭にオウムがいると想像することで、自分を客観的にみることができてわかりやすかったです。一歩引いて考えることで捉え方を変えることが容易になりました。
実際に対処法のうちの一つをやってみたところ、ネガティブな気持ちをかなり少なくすることが出来た。しかし、完全にネガティブな泥沼から抜け出すところまでは至らなかった。そのため今後は他の方法を行うことでネガティブな泥沼から抜け出したいと思う。そしてまたいつかネガティブな泥沼にハマった時には今回の講演の内容を思い出して、早めにネガティブな泥沼から抜け出し、心の安定を保ちたい
実際にこの講義が終わったあと、ネガティブ感情になる時があった。そのとき、講義を思い出し、実際に呼吸法をやってみた。とても心が落ち着いた。他にも、考え方をプラスに変えたり、今までは誰かがいないと乗り越えられなかったが、今回は一人で乗り超えることができた。自分の中ではとても成長したなと思った。講義があったことで、かなりポジティブになれた気がする。普段の過ごし方も食事に気をつけたり、これからも実際にそのような事が起きたらどんどん実践していきたいと思った。

ワークショップで学んだことを実際に実践して効果を体感している記述（表 9）も見られた。友人や家族との関係に実際に落とし込んで理解が進んだという記述や，日ごろのモヤモヤや小さな困難が起きたときに，まず，「レジリエンス」を思い出すことができているという記述があった。そして，実際に学んだことを実践してみて，効果が感じられていることが記されていた。効果が感じられない場合は，他の方法を試そうと考えているなど，出来事や感情に振り回されるのではなく，様々な方法で困難に立ち向かうことができている学生がいることが明らかになった。レジリエンス・ワークショップが実践的で，即活用できる内容であったことが示唆された。

表10. 部活で活用
部活で精神面がとても大切である。特にネガティブ感情を克服するためにも、考え方を変えるという方法は日頃から心掛けている。自分のプラスになる考え方、行動をとれば失敗しても次に生かす事ができ、成長も早いと実感している。
スポーツをやっていて、失敗を怖がったり、消極的になってしまう事がある。そして、今までも自分のネガティブ感情と向き合ってきた。自分の心配タイプの対処方法として役立った。また、部活の時に失敗してしまう事を考え消極的になってしまいそうな時に、その呼吸法を活用するなどととても役立っている。
自分は部活をやっているのでとても為になり共感できた。

ワークショップで学んだことを，部活で活かしているという記述（表 10）もあった。部活動が精神面と関係が強いことを実感していた。多くのアスリートがメンタル・トレーナーをつけてメンタルを整えているように，レジリエンス・ワークショップで学んだ内容を自分の部活でのメンタル調整として活かすことができることも示唆されている。

表 11 に示すように，レジリエンス・ワークショップでの学びを大学生活や人生で活かすという記述もあった。社会人になることを見据え，将来を想像して，学びを活用したいという記述や，ネガティブな状況になっても自分で自分をコントロールして，人生を楽しみたいという記述もみられた。

表11. 学びを大学生活や人生で活かす
自分がネガティブの沼にはまりそうになった時にこれを知っているのといないのとではその後の人生に大きな違いがあったと思う。改めて今日これを学ぶことができてよかったと思う。
これからの自分のメンタルヘルスケアについて新しい知識を得られたため、とても良い講演会になったと感じます。これからの学生生活や、社会人生活にこのえられた知識を利用し、人生を円滑に進めていきたいと思います。
有益な時間だった。この授業を活かしてこれからも活動していくことになると思う。
ネガティブ感情の捉え方や見方を変えるいい機会になった。しっかりとした講義を聞いた後だと今までの自分の置かれていてた立場や状況を思い出し、何をすべきだったかを考えることができたし今後にも活かせる講義だった。
普段の自分に当てはまっていることが多くて、これから活かしたいと思うことが多かった。
ネガティブになることはこの先何度も体験すると思うので、自分自身のことは自分自身でコントロールし、将来のために前を向いて人生を楽しみたいと思った。

友達や周囲を助けるために活かすという記述（表 12）もみられた。自分のレジリエンスの高め方を知り，レジリエンスを高めた学生たちは，家族や友人が困難な状況になったときに助けることが可能である。学生たちはいずれ社会に出て，上司になり，社会のリーダーとなる。レジリエンスの高いリーダーが周囲にレジリエンスを伝播させることができたら，社会の大きな力になるであろう。

表12. 友達や周囲を助けるために活かす
今日自分が救われたようにレジリエンスについてある程度理解できたと思うのでネガティブな感情を持ってる人がいたら今日の授業で学んだことを話してみたいと思う。
自分はネガティブなため、友達にも似たような子がいたら教えてあげようと思った。
いつか誰かを助けれる力になるということで学べて非常に良かったと思いました。

復習する，見直すという記述(表 13)があったことは，2021 年特有の傾向であった，学生は何度も練習したり意識し続けたりして，初めて自分の力やスキルになることを理解していた。

表13. 復習する・見直す
今回学んだことは、これからの人生で多く役立つと思ったので、しっかりと復習して自分のものにしていきたい。
「ちょうど受験期から自己分析で自己肯定感が低かったりそのせいで諦め癖がついてしまっていることに気付いて、色々ネガティブな感情の改善策を考えていたので刺さる言葉が多かったです。今回のノートを大切にして試してみます.

4.2. 食や栄養について

学生のワークシートとレポートから，食事や栄養についても様々な気づきがあったことがうかがえた（表 14）。自分の食生活を振り返って，自分の食生活に問題を感じて，今の食生活を少しずつ改善したいという記述が多かった。

表14. 自分の朝食や栄養に関する気づき
朝食を食べることは大事だということはなんとなく知っていたが、今回その理由が改めてしっかり理解することができた。少しずつ変えて行けたらいいなと思う。
朝食を食べないと学力・体力が落ちることは知っていたので、どんなに急いでいても朝ごはんを抜いたことがなかった。この習慣はこれから先どんどん忙しくなっていても続けていきたいと思った。
体や臓器は取り換えが効くものではなく、自分の身体とは一生付き合っていかなくてはならない。朝食欠食がもたらす悪影響は、体だけではなく心にも及ぶということを忘れずにいたい。
朝食の重要性を改めて学んだ。現在の食生活、特に朝食を改めなくてはならないと感じた。
自分の食生活がいかに悪いのか改めて実感した。朝食を食べなかったことによる悪影響を思い出してみると、部活の朝練時に 少し体力の衰えを感じることや、授業中に集中出来ないようなことがあった。今からでも、まだ朝食を食べる習慣をつけることはできると思うので、これからは朝食をしっかりと摂ろうと思った。
好き嫌いが多く、栄養素なども一切考えたことがなく、バランスなども気にしたことがないため、確実にバランスが偏っていたり、必要な栄養素が足りていなかったりすると思うので、少しは気をつけようと思った
朝食を食べる時間がないので早寝早起きをしようと思った。
普段の食生活を振り返ってタンパク質はあまり摂取できていないと感じた。一人暮らしをしているわけでもないので自分で勝手に料理を作るわけにもいかず、親の手間を増やすことも憚られる。そのため、コンビニの商品で工夫したい。
私は毎朝朝食を食べられていない。しかし「体や臓器の取り替えは聞かない」という考えには深く納得したため、まずは消化にやさしい卵スープなどから挑戦していこうと考える。「食欲ない」はもうやめる。
カップ麺や炭水化物がメインとなる食事ばかりをしていたので全体的な食生活を見直していこうと思います。
今までは何も気にせず食事をしていたが、良い体や心を作るためには毎日の食事に目を配る必要性がある。今に目を配るだけでなく未来の自分を想像して生活することが大切であると考えた。
ワークシートに書くことによって自分の食生活がどれほど偏っているのかが明確にわかった。もっと自分の食生活にも注意を向けようと思う。

表 15 に示すように，実体験からの気づきに関する具体的な記述もあった。朝食を食べたときと，食べていない時

の集中力や体力の減退を実際に感じたことがあると記されていた。実際に朝食や食の影響を体感している学生は，心と体と脳のつながりを体感しているため，食と栄養からのアプローチに関する内容について確実に理解を深めていた。

表15. 実体験からの気づき
中学生、高校生の頃は、サッカー部に所属しており、毎日部活があり、相手に体負けしないためにも一日三食、五大栄養素もよく考えて食事をしていた。しか し大学に入ると、朝食を食べ損ねてしまうことがかなり増えた。すると、わかりやすくその一日は、体が重たい気がした。スポーツの講義がある日に朝食を取らずに行ったことがあった。息切れが早くなり、体にしっかり力が入らなかった。その時に朝食をとることの大切さに身をもって気づくことができた。今では、家を出る時間の２、３時間前に起きて、ゆっくり朝食をとっている。そのためか、１日元気でいられるので、大学生活が楽しい。健康になるだけではなく、体調が良いと気分が上がるので、しっかりとした栄養を取ることは、心にも体にも良い影響を及ぼすと思った。自分の体は替えが効かないので、大切にしていきたい。
中学生の時は朝食を食べないのは良くあったが、高校生になって朝食を毎日食べるようになった。その結果、頭の回転の感じがまるで違った。実際に勉学に集中することができるようになり、成績も大幅に上がった。今後はただ朝食を取るだけでなく、栄養バランスにも気を遣っていきたいと思った。

大学生になって一人暮らしを始めて，食事が偏ったり，食生活が乱れている学生も多いことが記述（表 16）から確認できた。また，アルバイトを始めて，時間や食事が偏った生活になっている学生もいた。学生達は自分の食生活を振り返り，食の乱れに気づいたことで，食生活にも気を配る意識が芽生えたことがうかがえた。

表16. 一人暮らしやアルバイトで乱れている大学生の食生活
最近一人暮らしを始めたが、他の家事が忙しく朝食を食べる暇がなかったり、食欲がないので１、２食を抜いたりと、無茶苦茶な食生活になってしまっていた。タンパク質の量を意識するどころか、朝食すらまともに摂っていなかったので、この講演を聞いた時私は非常に危機感を感じた。今後、まず朝食を毎日欠かさず食べようと思う。そして、それが習慣となったら、1日分の食事摂取目安量元にを納豆や肉などのタンパク質を積極的に摂っていきたい。
一人暮らしをしている。そこで食生活の見直しを行ったところ、非常に偏っていることがわかった。
一人暮らしをはじめて朝食を取る回数が高校生のときよりも格段に減っていたので、もう一度見直そうと思った。
1人暮らしはまだ慣れないが、今一度、自分が普段どんな食事をとっているのか、メモしてみようかなと今回の講義を聞いて感じた。
今回の講演で私の食事はひどいものだと気づけた。タンパク質を全く含まない小麦粉ばかりをとる食生活だった。原因は、一人暮らしを始めて節約や食器や調理器具をどれだけ使わないかということに走りすぎたことで乾麺やレトルトばかりの生活になったことである。
バイトを初めてなかなか親が作ったものというよりはコンビニで買ったものをよく食べる。この機会に僕自身の食生活について振り返ってみようとおもう。

4.3. ワークショップについて

ワークショップについての感想も記されていた（表 17）。

表17. ワークショップの感想
このようなストレスに対しての対処法のような知識は人生の中でかなり大事な方だと思うのですが、あまり学校では教えてもらえていないことに気がつきました。
思った以上に様々なことがメンタルヘルスに関係していることがわかって面白かったです。
いつでも実践できそうなものや既に実践したことのあるものまで色々と知ることができた。他の人でも助かったや為になったと言う意見が多い。それだけネガティブ感情に対する対策や予防の方法が役立った証拠だ。
すぐに実践可能なものが多かったため、これからもし気分が落ち込んでしまうことがあってもすぐに立ち直ることが可能。
どれも実際に取り入れることが容易であった事も抵抗感なく取り組むことができてよかった。
スポーツ選手が怪我をしないために準備運動をするように、ネガティブ感情の泥沼にハマった時の脱出方法ではなくハマらないように準備することが大事だと思いました。
自身のこれからに関わる大切な内容だと思った。レジリエンスを鍛えると鍛えないでは人生が大きく変わるものだと思った。
精神面、体調面、食事など、あらゆる方向から自分のモチベーションや感情をコントロールできることがわかった。普段の私生活を振り返って知ることのできた改善点や対処法を今後生きていく中で、生かすことができたらいい。
この講演で自分の感情との向き合い方を学ぶことができた。これからの大学生活の基礎は日常からだと再確認することができた。
大学生活への不安が全て無くなったわけではないが、今回の講演を聞いて、これからの大学生活・その先の生活がとても楽しみになった。
最初「メンタルが弱い自分には到底及ばない力である」という印象を抱いた。しかし、「誰にでも備わっている力」でそれを鍛えるための方法を具体的に列挙されたことにより、そのイメージは払拭された。
一度の失敗をずっと引きずり続けてしまい、それがどんどん心を蝕んでいって最終的に全てを投げ捨てて逃げ出してしまう癖があるため、一度の失敗で全てを台無しにしないようにその失敗を引きずらず、直ぐに分析してその原因と今後の対策を考えていくようにしていこうと思わせてくれました。

学生たちが，「なぜレジリエンスが必要なのか」，「どのようにレジリエンスを育てていかれるのか」について理解し，自分自身のレジリエンスを高めようという意識があることが記されていた。一方で，レジリエンス・ワークショップが自分には役に立たなかったという記述（表 18）が 5 件あった。主な理由は，既知の内容だったからという理由であった。大学入学前に困難な出来事に遭い自分で対処法を模索した学生や，心療内科でアドバイスを受けた学生たちで，記述から，既に自分なりの対処方法を確立して活用していることがうかがえた。しかし，全体の内容からは学びもあった様子が記述されていた。また，現在自分自身や家族が困難の最中にあり，予防的な内容ではカバーできないという記述もあった。

表18. 役立たたなかったと思う理由
泥沼からの脱却法や考え方を変えるといったことは中学ですでに気付かされていた。食事についても元々ウエイトトレーニングを積んでいるため独学であるが、食事による体への影響も人並み以上には知識があり気をつけている。ですが、全て役に立たなかったわけではなく、私がすでに実践していることがたまたま多かっただけなのである。自分の成長を実感することができた。
ネガティブな泥沼から脱出する方法は、１８年間生きてきた中である程度確立されていた。自分の食生活を振り返ってみて、全体的にタンパク質と野菜の摂取量が少ないことに気がついた。
すでに自分で気分が落ち込んだ時の対処方法を調べ、いくつも試している。しかし、今回の講義では、ネガティブ感情の大切さやネガティブとポジティブの具体的な割合を知ることができた。ポジティブになることばかりを考えていたので、ネガティブ感情の大切さを忘れていた。
授業で言ってたことは大学に入るまでも散々説明されていたこと。周りの行動や、接し方などで変化が起きているように見えた。

困難の中にいる時期や，自分でコントロールできないことに翻弄されている時期は，立ち止まり俯瞰する余裕は持てないため，受け入れられないことも多いと推測する。心身の養生と時間が必要であろう。また，自分でコントロールできることに意識を集中することなどで，捉え方を変えるきっかけになる可能性がある。

5. 結論

困難を乗り越えるためのメンタルヘルスサポートとして，専修大学ネットワーク情報学部 1 年生に行ったレジリエンス・ワークショップは短時間で行われたものの，ワークと事後アンケート，さらに，課題のレポートによって，学生たちが自己理解を深めていたことが明らかになった。起こった事象に対して自分がどのような捉え方をしていると，どのような状態になるのかなど，自分自身の捉え方の癖を探り，ひどい落ち込みになる前にいかに変容できるか考える機会となった。学生の大半が，家庭でも学校でも感情教育を受けたことがなく，自分の感情と向き合った経験もなかった。そのため，困難なことが起きても，どのように対処すればいいかわからず，ただ長時間引きずってきた学生も多い。要するに，感情は自分ではコントロールできないと考え，ただ感情に振り回されてきた学生が多かった。さらに，「ネガティブになることはいけないことだ」と思いこみ，気持ちを無理に押し殺してきた学生も多い。特に大学 1 年生は，まだ大学での友達も少ないため，自分だけが新しい環境で不安を感じていると思い込んでいる学生も少なくなかった。自分はメンタルが弱いと思っている学生は，他者のことや人の言葉，行動などが気になり，それが凹みにつながっていた。そして，心配や不安などの感情になり落ち込みやすく，落ち込むと長引くと自覚していた。一方

自分はメンタルが強いと思っている学生は，子どもの頃から上手く乗り越えた経験からメンタルの強さを感じていたり，トレーニングや運動の経験で鍛えられたと感じていた。また，気持ちを切り替える必要があることを自分で判断して切り替えるなど，すぐに気持ちを切り替える意識があることがわかった。また大学１年生の体力の減退が深刻であることも明らかになった。学業に支障が出るほど体力が落ちている学生も少なからずいるので，生活習慣や食習慣を見直すことが必要である。さらに，メンタルの強弱と，体力の有無，ネガティブな泥沼にはまった経験の有無には関係があった。運動をすれば，体力がつき，主観的に体力があると感じられるようになる。体力がつくことが自信になるため，体力をつけることがメンタルの向上につながる可能性もある。物事が起きたときに，「心配」と「あきらめ」タイプで捉える学生が多いことも明らかになった。「心配」タイプは，元気さや熱意，応援されることで心配を払拭したり，努力して自分に自信をつけることや，安心感で補強していることがうかがえた。「あきらめ」タイプは，褒めたり，承認，楽観性，ポジティブなどで自分を補強して頑張ろうと思っていることがうかがえた。大学生は食の問題もあった。特に一人暮らしの学生は食生活が乱れていることが多いことも明らかになった。食についても様々な気づきがみられたため，少しずつ改善し，健康自主管理の意識をもつことが求められる。

2021 年の学生の事後アンケートの結果とワークシート，レポートから，大学１年生の学生の傾向を探った。レジリエンス・ワークショップでの学びは，大学生活や将来に活用できるスキルや知識といえる。大学生１年生への予防的なレジリエンス･ワークショップは学生が自己理解を深め，自分で感情や行動をコントロールして困難から抜け出せることや，食や栄養が心身の健康や学業と密接に関わることを考えるきっかけになっていた。大学１年生にとって，高校から大学への進学は大きなステップである。大学生活への期待と不安が大きい時期にレジリエンス・ワークショップを行うことで，順調に大学生活の軌道に乗り，うまく馴染んでいかれるよう後押しすることができることが確認できた。レジリエンス・ワークショップで学んだ知識やスキルで学生がレジリエンスを向上させ，心身の健康自主管理を意識すれば，学業に邁進し，部活での活躍や様々なことに挑戦して学生生活を謳歌できるであろう。さらに，心身の不調による休学や退学などの予防につながる。以上のことから，大学１年生へのレジリエンス・ワークショップは重要な役割を担っていると言えよう。

今後は，既知の内容が多いと感じる学生には，自身がどのように対処法を学び，困難な状況に陥ったときに，どのように対処しているのかを，グループワークで振り返る時間をとることや，他者を助けるために使えるスキルにできるような内容を盛り込むなど，更なる工夫が課題となる。

参考文献

[1] 上野創編，増谷文生（2021，9 月 19 日）「『通話アプリつなぎっぱなしに』深まる孤立，寂しさ紛らわす大学生」『朝日デジタル』https://digital.asahi.com/articles/ASP9K779JP80USPT00D.html?pn=7&unlock=1#continuehere（2021，12 月 11 日参照）

[2] 文部科学省（2021，5 月 25 日）「新型コロナウイルス感染症に係る影響を受けた学生等の学生生活に関する調査等の結果について」https://www.mext.go.jp/kaigisiryo/content/000118235.pdf（2021，12 月 11 日参照）

[3] 文部科学省（2020，12 月 18 日）「新型コロナウイルス感染症に係る影響を受けた学生等に対する追加を含む経済的な支援及び学びの継続への取組に関する留意点について（依頼）」https://www.mext.go.jp/content/20201218-mxt_kouhou01-000004520_01.pdf（2021，12 月 11 日参照）

[4] 平野真理（2015）「レジリエンスは身につけられるか―個人差に応じた心のサポートのために―」東京大学出版会

[5] 三石巌（2005）三石理論研究所監修「健康自主管理のための栄養学」阿部出版

[6] Boniwell, I. & Ryan, L. (2009). SPARK resilience: A teacher’s guide. London: University of East London.

[7] ボニウェル，I. （Boniwell, I.）（2014）SPARK レジリエンスプログラム指導書（足立啓美・鈴木水季監訳）一般社団法人日本ポジティブ教育協会（原著は 2009）

[8] 足立啓美・鈴木水季・久世浩司（2014）イローナ・ボニウェル監修「子どもの逆境に負けない心を育てる本―楽しいワークで身につくレジリエンス―」法研

[9] Pluess, M., Boniwell, I., Hefferon, K., & Tunariu, A. (2017). Preliminary evaluation of a school-based resilience-promoting intervention in a high-risk population: Application of an exploratory two-cohort treatment/control design. PloS ONE, 12 (5), e0177191.

[10] 岐部智恵子・鈴木水季・平野真理（2016）「高校生に対する予防的心理支援としてのレジリエンス教育の実践と効果（2）―長期留学を経験した生徒達の 3 年間の縦断データから―」『第 58 回日本教育心理学会総会発表論文集』p.562

[11] 鈴木水季・岐部智恵子・平野真理（2017）「高校生に対する予防的心理支援としてのレジリエンス教育の実践と効果（3）―集団と個人の特性効果に着目して―」『第 59 回日本教育心理学会総会発表論文集』p.590

[12] 小林美佐子（2017）「大学生を対象としたレジリエンス教育の検討―美術専攻学生対象のレジリエンス・プログラム実践から―」『第 59 回日本教育心理学会総会発表論文集』p.426

[13] 小林美佐子，菅谷充，岐部智恵子（2020）「コミックイラスト志向の美術専攻学生へのストレス対処支援」『第 62 回日本教育心理学会総会発表論文集』p.326

[14] 梅野智美（2021）「実践報告　大学生のレジリエンス育成を目的とした心理教育プログラムの実践」『対人援助学研究』（11）pp.26-34
[15] 厚生労働省（2017）「平成 29 年『国民健康・栄養調査』の結果の概要」https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf（2021，12 月 9 日参照）
[16] 文部科学省（2017）「平成 29 年度全国学力・学習状況調査」https://www.nier.go.jp/17chousakekkahoukoku/index.html（2021，12 月 9 日参照）
[17] 田地陽一（2015，4 月 20 日）「栄養素もチームワークが大切！？つよい身体をつくる食事のコツ」『サカイク』（2020 年 3 月 24 日更新）https://www.sakaiku.jp/column/health/2015/009041.html#（2021，12 月 9 日閲覧）
[18] 「満票 MVP の大谷翔平，自らを実験台とした肉体づくりで成し遂げられた『二刀流』フル稼働 食事や栄養摂取にも強烈な”プロ意識”」（2021，11 月 19 日）『中スポ・東京中日スポーツ』https://www.chunichi.co.jp/article/368517?rct=baseball（2021，12 月 11 日閲覧）
[19] 寺田孝史（2021）「陸上自衛隊員の心理的レジリエンスー日常的な職業性ストレスへの適応を中心にー」大学改革支援・学位授与機構学位論文（55）82646 第 668 号

[注 1]筆者は一般社団法人日本ポジティブ教育協会（JPEA）のレジリエンストレーナー養成講座の認定トレーナーである。また，本ワークショップで使用したスライドやワークシートは，JPEA の使用許可を得たスライドとワークシートをもとに，専修大学ネットワーク情報学部の学生用に作成した。