

修士論文（要旨）

2025 年 1 月

高校生を対象とした大学適応のための
予防的ソーシャルスキルトレーニングの効果の検討

指導 小関 俊祐 准教授

国際学術研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム 臨床心理分野

223J2003

古泉 綺花

Master's Thesis (Abstract)
January 2025

Effects of Social Skills Training for High School Students in prevention
of College Adjustment

Ayaka Koizumi
223J2003
Master of Arts Program in Clinical Psychology
Master's Program in International Studies
International Graduate School of Advanced Studies
J. F. Oberlin University
Thesis Supervisor: Shunsuke Koseki

目次

第1章：本研究全体の背景と目的.....	1
1.1 大学生の大学への適応の重要性.....	1
1.2 大学適応の基準に関する現状.....	1
1.3 大学適応促進のための介入研究に関する現状.....	1
1.4 本研究全体の目的と構成.....	2
第2章：研究1 大学への適応において必要とされるコンピテンスの構成概念およびリス トの作成.....	3
2.1 問題と目的.....	3
2.2 方法.....	3
2.2.1 検索方法.....	3
2.2.2 該当基準と除外基準.....	3
2.2.3 項目作成.....	4
2.3 結果.....	4
2.4 考察.....	8
2.4.1 対人関係.....	8
2.4.2 コーピング.....	9
2.4.3 成績評価.....	9
2.4.4 課外活動.....	10
2.4.5 まとめ.....	10
2.5 本研究の限界と課題.....	10
第3章：研究2 大学適応コンピテンスチェックリストの作成と高校生における獲得コ ンピテンスの度合いについて.....	11
3.1 問題と目的.....	11
3.2 方法.....	11
3.2.1 調査対象者.....	11
3.2.2 調査内容.....	11
3.2.3 調査手続き.....	12
3.3 結果.....	12
3.4 考察.....	13
3.5 本研究の限界と課題.....	14
第4章：研究3 高校生を対象とした大学適応のための予防的ソーシャルスキルトレ ニングの効果の検討.....	15
4.1 問題と目的.....	15
4.2 方法.....	15
4.2.1 対象者.....	15

4.2.2 調査材料	15
4.2.3 実施時期	16
4.2.4 介入目的と実施手続き	16
4.2.5 倫理的配慮事項	16
4.3 結果.....	16
4.4 考察.....	17
4.5 本研究の限界と課題.....	18
第5章：総合考察.....	19
5.1 本修士論文のまとめ.....	19
5.2 大学適応コンピテンスチェックリストの汎用.....	19
5.3 本修士論文の臨床的意義と今後の課題	20
引用文献	I
謝辞.....	1
【資料】	- 1 -

第1章：本研究全体の背景と目的

近年、大学生の精神疾患や健康問題の増加が報告されている。具体的には、令和3年度の調査において、大学、短期大学及び高等専門学校の精神障害の学生は1万2228人おり、前年度から2546人増加している（独立行政法人日本学生支援機構，2022）。精神疾患や健康問題が増加している要因の1つとして、大学生の適応の問題が挙げられ、（中村・松田，2013；三宅・岡本，2015），大学生の適応は将来的な精神疾患の発症や進路に大きく影響すると考えられる。

日本の大学生の「適応」には明確な基準は定められておらず、学校独自に基準を設けていることが多いとされているが（独立行政法人日本学生支援機構，2020），一律の基準にはなり得ない。定義においても、何をもって判断するかは研究によって異なる状況とされている（竹端・佐瀬，2015）。大学生の適応に関する明確な基準や定義が示されていないことが、大学適応の促進を評価する上で課題となっている。

適応を促進する一環として、大学初年次における様々な介入が実施されている（安達・安達，2019；渡部，2017）。また、高等学校と大学での環境には大きな差があるとされ、高等学校までで学習や諸活動に主体的に参加し、具体的手段を選択するためのスキルを身につけるプログラムが必要とされている（澤田他，2006）。しかし、入学前教育を導入している大学の主たる目的は、「高等学校レベルの学力の補填」と考えられており（山本他，2024），学習面からのアプローチがメインとなっている。大学に入学した時点で、学生が新しい環境への適応等に向き合えるよう、予防的に支援を行うことが重要であると指摘されるなか、入学前からスキル獲得を目的とした研究は行われていない。

これらのことから、専門的な資質や能力を指すコンピテンスの考え方をを用い（小関他，2021），大学適応に必要なスキルを明らかにする。さらに、大学適応に対して予防的介入が求められることから、高校生を対象とした大学適応プログラムを作成し、効果的な手続きに関する有効性を検討することを目的とする。

第2章：研究1 大学への適応において必要とされるコンピテンスの概念構成およびリストの作成

研究1では、大学適応に関するコンピテンスの構成概念を明らかにし、コンピテンズリストの作成を行うことを目的とした。その結果、「対人関係」、「コーピング」、「成績評価」、「課外活動」の4つの大項目が設定され、9つの中項目と27の小項目に集約されたリストが作成された。項目内容に関して、抽出した論文の尺度項目を踏襲した内容であったため、大学適応の促進を目的とした心理的支援に活用できる可能性が示唆された。

第3章：研究2 大学適応コンピテンズチェックリストの作成と高校生における獲得コンピテンズの度合いについて

研究2では、研究1で作成した大学適応コンピテンズリストを基盤とした、コンピテンズチェックリストの作成と、本研究における対象がどの程度のコンピテンズを有しているのかを明らかにし、整理することを目的とした。研究対象者のうち、96名分のデータを用いて分析を行った結果、コンピテンズチェックリストに侵襲性はなく、集団や個人においてコンピテンズの獲得の度合いに差がある項目を明らかにすることができると考えられ

た。コンピテンスチェックリストは、対象者に合わせた支援方略を作成することの一助になることや、高校生のセルフモニタリングとしての活用、支援介入の指標の一つとして活用できる可能性があると期待された。

第4章：研究3 高校生を対象とした大学適応のための予防的ソーシャルスキルトレーニングの効果の検討

研究3では、研究1で明らかになった大学適応コンピテンスリストの内容に基づき、対人関係に関するコンピテンスの拡充を目的とした SST プログラムを作成し、大学適応への促進に対する有効性を明らかにすることを目的とした。研究対象者のうち、16名分のデータを用いて分析を行った結果、大学適応に対する予防的な SST の実施に、大学適応コンピテンスチェックリストを用いることが適切である可能性、実施した SST では、ソーシャルスキルの獲得に効果が見られたことが示唆された。しかし、大学適応コンピテンスの獲得の程度は低下したことが確認された。そのため、今後本研究のような SST を実施する上で、大学生活をより具体的にイメージできるような内容を追加するなど、集団の特徴を踏まえて手続きを工夫しながら実施し、大学適応を促進されることが期待された。

第5章：総合考察

本修士論文では、近年認識されている大学への適応について整理する中で、コンピテンスの考えに着目した。そして、大学適応に必要なコンピテンスをまとめ、チェックリストを作成し、大学適応に対する予防的な SST を実施する際に用いることが適切であると示唆したことに意義があると考えられる。

今後の課題として、高校生への大学適応を促進する SST プログラムの内容について、集団の特徴を踏まえて手続きを検討する必要があると考えられる。また、本修士論文において作成された SST プログラムは、コンピテンスリストの内容の一部を取り扱ったものになっている。そのため、今後は本研究で取り扱ったテーマだけでなく、他の項目内容を促進するようなプログラムの作成が求められる。

また、本研究のような、大学に適応するための、高校生を対象とした介入について、普及の必要性があると考えられる。プログラム実施の際に、生徒が必要とするスキルが何か把握し、生徒の実態や学校のカリキュラムに合わせた時間の確保が必要とされていることから（渡辺，2007）、学校や生徒のニーズに合った支援を提供できるよう、プログラム内容を工夫しながら実施していくことが必要であると考えられる。また、入学前教育として、合宿で講義を行うことやスクーリングを実施する取り組みが報告されている（木村他，2012；當山，2016）。このような大学入学前に実施されている学習面のサポートに加え、本研究のようなプログラムを実施することで、普及につながっていくと考えられる。

引用文献

- 安達 知郎・安達 奈緒子 (2019). 大学新入生に対するアサーション・トレーニングの効果—適応感とアイデンティティ, 自己受容に注目して— 教育心理学研究, 67, 317-329. <https://doi.org/10.5926/jjep.67.317>
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2020). 大学等における学生支援の取組状況に関する調査 (令和元年度 (2019 年度)) Retrieved December 8, 2024 from https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_torikumi/_icsFiles/afieldfile/2021/03/12/1_kekka.pdf.
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2022). 令和 3 年度 (2021 年度) 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就学支援に関する実態調査結果報告書 Retrieved July 5, 2024 from https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_torikumi/_icsFiles/afieldfile/2022/12/20/1_kekka_1.pdf.
- 木村 拓也・池田 光壱・西原 俊明・大橋 絵理・田山 淳・竹内 一真・井ノ上 憲司・山口 恭弘 (2012). 長崎大学における入学前教育の枠組みと効果測定—学生チューターを交えたヴィジョン形成教育の組織化と基礎学力向上の取組— 大学入試研究ジャーナル, 22, 95-104. https://doi.org/10.57513/dncjournal.22.0_95
- 小関 俊祐・杉山 智風・岸野 莉奈・伊奈 優花・三井 梓美・貫井 侑・山口 昂亮・森石 千尋・一瀬 英史・嶋田 洋徳 (2021). ストレスマネジメントに関するコンピテンスの体系化と今後の展開 ストレスマネジメント研究, 17, 41-48. https://doi.org/10.50904/sutomane.17.1_41
- 三宅 典恵・岡本 百合 (2015). 大学生のメンタルヘルス (<特集>現代の若者のメンタルヘルス) 心身医学, 55, 1360-1366. https://doi.org/10.15064/jjpm.55.12_1360
- 中村 真・松田 英子 (2013). 大学生の学校適応に影響する要因の検討 江戸川大学紀要, 23, 151-160.
- 澤田 博昭・近森 節子・志磨 慶子・吉井 直宏 (2006). 高校生から大学生への転換を支援する「転換教育」プログラムの開発 大学行政研究, 1, 33-46. 10.34382/00005749
- 竹端 佑介・佐瀬 竜一 (2015). 大学生の不適応について—不適応状態の判断と過剰適応の視点から— 国際研究叢, 28, 65-71.
- 當山 明華 (2016). 入学前教育が高校生の入学前の不安な気持ちに及ぼす影響 長崎大学 大学教育イノベーションセンター紀要, (7), 41-45.
- 渡部 麻美 (2017). 大学初年次教育におけるコミュニケーションスキル・トレーニングの実践 東洋英和女学院大学『人文・社会科学論集』, 34, 41-55.
- 渡辺 弥生・原田 恵理子 (2007). 高校生における小集団でのソーシャルスキルトレーニングがソーシャルスキルおよび自尊心に及ぼす影響 法政大学文学部紀要, 55, 59-72. 10.15002/00003210
- 山本 以和子・花堂 奈緒子・林 寛子・當山 明華・陣内 未来 (2024). 高大接続改革に係る入学前教育の実施状況と課題 大学入試研究ジャーナル, 34, 182-189. https://doi.org/10.57513/dncjournal.34.0_182