

平成23年度「重点研究費」研究成果報告書

申請区分		配分額	200,000 円
研究課題	キャンパス WRAP～大学生のための対人関係構築力向上プログラム～の開発		

研究代表者

氏名	所属	職名
福井里江	教育心理学講座	准教授

研究分担者

氏名	所属	職名
大森美湖	保健管理センター	准教授

【研究成果の概要】 (文字の大きさ9ポイント・字数800字～1600字)

WRAP (Wellness Recovery Action Plan; 元気回復行動プラン) とは、精神障害を持つ当事者によってアメリカで開発されたプログラムであり、自分自身の心身をよい状態に保つための知恵や工夫を仲間とともに交換しながら、みずからの望む生活や人生の実現に向けた道のりを支え合うものである (Mary Ellen Copeland, 1997)。WRAP には、仲間が集まって学び合う“WRAP クラス”と、自分なりの対処方法をまとめていつでも使いやすくしておく“WRAP プラン”という2つの方法があり、WRAP クラスを通して得た生活の工夫を自分なりの WRAP プランにまとめて日々の生活に生かすという流れがよく見受けられる。

大学生という年代は、多様な他者との関係の中で、さまざまな学びや体験をしながら生き方を模索し、社会人としての準備性を高める大切な時期であるが、その途上では自分自身のさまざまな課題に直面することも多く、自分の心身の健康を保ちながら安定して人と関わり、建設的な関係を築く対人関係構築力を高めることが欠かせない。近年、WRAP は精神的な困難の有無に関わらず幅広い対象者に役立つことが明らかになっているが、このプログラムがこうした大学生の対人関係構築力の向上にも貢献しているのかはまだ明らかになっていないことから、本研究では、WRAP を大学生向けにアレンジした「キャンパス WRAP」を開発して予備的に施行し、対人関係構築力の向上に関する知見を得ることを目的とした。

キャンパス WRAP クラスは、WRAP 公認ファシリテーターのもとで2011年4月～2012年3月に週1回、1回2時間実施した。従来の WRAP クラスの進め方を参考にしながらも、1回に複数のテーマを扱えるようにするなど、プログラムの密度を高める工夫をした。参加者は学内へのポスター掲示、Webでの告知、教員の声かけによって集められた。年間の参加者数は実人数で22名であり、各回の参加者数は8～12名であった。22名中、みずからの課題の克服を視野に入れて参加した学生が13名、幅広い学びを求めて参加した学生が9名であった。みずからの課題と向き合うために参加した学生は13名中12名が継続的に参加し、非常に高い割合でプログラムに定着したことから、特にニーズの高い層であることが示唆された。一方で、幅広い学びを求めて参加した学生も9名中4名が継続的に参加するなど、多様な層の学生が関心を持っていることが示された。

キャンパス WRAP の効果を検討するため、特に中心的に参加した6名の学生とフォーカスグループを2回実施し、内容分析をおこなった結果、「安心感の増加」「自己肯定感の増加」「自己コントロール力の向上」「人とつながる力の向上」の4つの効果が抽出された。その後2012年3月には、WRAP 参加学生6名の積極的関与のもと、日本学校メンタルヘルス学会において WRAP ワークショップを実施し、多くの参加者の好評を得た。さらにこのときの成功体験に支えられ、学生の活動の場は、キャンパス WRAP の枠をこえたネットワーク作り、学外での他団体によるワークショップへの参加、ファシリテーションスキルの学びなどへと急速に広がりつつある。WRAP を通して醸成される対人関係構築力が、単なるスキルベースの学びではなく、自己の存在の肯定という根源的な感覚に根ざしたものであるからこそ、このような幅広い展開がみられている可能性がある。こうした力は、学生が社会に出て有為の人材として活躍していくうえで不可欠のものである。今後は、キャンパス WRAP の発展形として、より高次の対人関係構築力であるネットワーク形成力やファシリテーション力の育成へとつなげる仕組みの開発が期待される。

研究成果発表方法

福井里江 「キャンパス WRAP～学生一人ひとりの生活や人生の充実をめざして～」学校メンタルヘルス学会第 15 回大会シンポジウム「学校の居心地感のよさを求めて」, 2012 年 3 月, 東京.
大森美湖・福井里江・増川信浩 「「キャンパス WRAP～大学生向け元気回復行動プラン体験～」学校メンタルヘルス学会第 15 回大会ミニワークショップ, 2012 年 3 月, 東京.