

# 大学院新入生を対象としたサポートグループによる 支援の試み

黄 正国<sup>1,5)</sup>, 小澤 郁美<sup>2,3,5)</sup>, 石田 貴洋<sup>5)</sup>, 野口 由華<sup>2,5)</sup>  
川崎のぞみ<sup>4,5)</sup>, 阿部 祐也<sup>4,5)</sup>, 石山奈菜美<sup>4,5)</sup>, 高垣 耕企<sup>1,5)</sup>

大学院生は在学年数が短いため、入学初期に早く環境に適応することが重要となる。近年、大学院新入生に「他大学出身者」、「社会人」、「留学生」の割合が増え、大学の環境に適応するには課題が多い。本学では、ピアサポートルームの活動の一環として、大学院生の早期適応を支援するためのサポートグループ活動を実施した。本研究では、その実践活動の内容と効果について検討した。その結果、サポートグループに参加した大学院新入生は、緊張-不安、疲労、混乱、抑うつ-落ち込みなどのネガティブな感情（日本語版 POMS 短縮版）が軽減された。また、他大学出身の新入生において、抑うつ-落ち込みの程度が低減するとともに、大学への所属感が高まったことが示唆された。

キーワード：大学院生, ピアサポート, サポートグループ

A support group activity for first-year graduate students

Zhengguo HUANG<sup>1,5)</sup>, Ikumi OZAWA<sup>2,3,5)</sup>, Takahiro ISHIDA<sup>5)</sup>, Yuka NOGUCHI<sup>2,5)</sup>  
Nozomi KAWASAKI<sup>4,5)</sup>, Yuya ABE<sup>4,5)</sup>, Nanami ISHIYAMA<sup>4,5)</sup>, Koki TAKAGAKI<sup>1,5)</sup>

Graduate school programs are short term, so it is important for first-year graduate students to adapt to the environment as soon as they begin their first semester. As part of peer support activities, we conducted support group activities to assist in early adaptation of new graduate students. In this paper, we examined the effect of the support group. We found that the first-year graduate students who joined the support group had reduced negative emotions (POMS shortened version) such as anxiety, fatigue, confusion, and depression. In addition, depression in students transferring from other universities was reduced and the sense of belonging to the university had increased.

Key words: graduate student, peer support, support group

## I. はじめに

日本全国の大学院の在学者数は、大学院重点化

事業が始まった頃の平成3年と比べて約2.5倍に増加した<sup>1)</sup>。平成30年の大学院新入生数は95,944人（修士課程74,091人、博士課程14,903人、専門

1) 広島大学保健管理センター  
2) 広島大学大学院教育学研究科  
3) 日本学術振興会特別研究員 (DC)  
4) 広島大学教育学部  
5) 広島大学ピアサポートルーム

1) Health Service Center, Hiroshima University  
2) Graduate School of Education, Hiroshima University  
3) JSPS  
4) School of Education, Hiroshima University  
5) Peer Support Room, Hiroshima University

著者連絡先：〒739-8514 広島県東広島市鏡山1-7-1 広島大学保健管理センター

職学位課程(6,950)であった。その中で、他大学出身者(36%)、留学生(13%)、社会人(19%)が含まれている<sup>1)</sup>。このような外部から受験して進学した大学院新入生は、新しい環境での生活に適応するには比較的時間を要すると考えられる。また、大学院課程は単なる学部教育の延長ではなく、専門家へ成長していく過程でもある。学位を獲得する目標を達成するために、短い在学期間内に特定の専門領域について主体的に勉強し、研究活動やキャリア設計を完結しなければならない。それを実現するには、同じ大学から進学した大学院新入生でも、入学早期からできるだけ早く研究コミュニティの一員として研究活動を遂行できるように、所属している専門領域のルールと研究手法を身につける必要がある<sup>2)</sup>。

アメリカの調査では、約4割の学部卒業生が卒業後のある時点で大学院に入学し、修士以上の学位を求め、最終的に学位を取得できずに退学する学生も少なくない(博士課程の場合約5割程度)<sup>3)</sup>。さらに、先行研究によると、大学院生は一般の健常者より高いストレス反応を示している<sup>4)</sup>。また、学部生と比べて大学院生は他者に援助を求めることへの抵抗が強い<sup>5)</sup>。他の研究では、67%の大学院生は年に1回以上絶望感に襲われていると報告した。また54%の大学院生は抑うつ気分で研究活動が停滞した時期があった<sup>6)</sup>。各国の5,700人の大学院生を対象に行ったNature' 2017 graduate student surveyでは、大学院生が入学直後から、研究及び進路に強い不安を抱えており、抑うつ等の心身の不調を訴えていることが明らかになっている<sup>7)</sup>。日本では、大学院生の心の健康についての研究は少ないが、ある調査では、大学院新入生から「他大学出身者にとって、大学院のガイダンスと履修要項が簡略すぎる」、「生活に関するガイダンスがなさ過ぎる」、「内部進学者のグループに入りにくい」などの意見が報告された<sup>8)</sup>。大学院生のニーズと大学組織の支援との間にギャップがあることが推察される。

このような状況の一因として、大学院生に対する支援は主には所属された研究室及び部局が中心になって行われているため、入学直後から比較的

に狭い社会環境におかれていることが多く、大学全体の設備やサービスに関するガイダンスや、研究科を横断した交流活動に参加する機会が少ないことが指摘されている<sup>7)</sup>。入学直後から新しい環境に適応し、大学が提供するサポート資源の種類や内容に関する情報や、その資源を利用するための手続き等に関する情報を獲得することが重要となる<sup>8)</sup>。アメリカの研究では、大学院生同士のピアサポート活動が大学院新入生の適応支援として有効であると報告されている。特に早期における情報提供とネットワーク作りが新入生にとって重要な資源になるとされている<sup>9)</sup>。日本では、大学院生におけるピアサポート活動は盛んに行われているが、大学院生を対象としたピアサポート活動についての報告はまだ見当たらない。A大学では、2000年6月に「学生による学生のための何でも相談室」としてピアサポートルームが設置され、研修を受けた大学学部生と大学院生がピアサポーターとして、他の大学生を対象にピア(peer:仲間)という対等な立場から相談支援と研修活動を行ってきた<sup>10)</sup>。2017年から大学院生のピアサポーターたちが中心になって、大学院生新入生の早期適応を支援するサポートグループ活動を計8回ほど企画・実施した。本研究では、2018年に行った大学院新入生サポートグループ活動の内容とその効果について検討した。

## II. 方法

**研究参加者** A大学大学院に入学した新入生25名(うち、博士課程前期24名、博士課程後期1名;男性16名、女性9名)。

**研究手続き** 実施前の準備及び当日の進行は、すべてピアサポーターが行った。4月の入学式の前後に大学内の電子掲示板およびピアサポートルームのホームページを通して広報し、大学院新入生を対象に開催の案内を行った。2018年4月の平日の最終講義終了後に学内の多目的会議室を借りて、サポートグループを実施した。内容は大きく2つのセッションから構成され、第1セッションは「テーマ交流」として、参加者が5グループに分かれて、自己紹介と「今の大学院生活で困って

いること」についての意見交換を25分行った。第2セッションでは「自由交流」として、再度グループ分けしてフリートーク15分を2回実施した。ピアサポーターは、各グループに1人か2人ほど司会進行役と書記として参加するが、基本的に自分の意見を発表せずに、参加者に質問したり発言を促したりして、中立的な立場で交流が深まるようにファシリテーションを行った(表1)。グループの開始前に参加者にサポートグループ実施と研究の目的について説明し、参加の同意を得た。交流活動が始まる前と終了後に無記名で質問紙を回答させた。

**質問紙の構成** (1) 日本版コミュニティ感覚尺度<sup>11)</sup>：井上・久田(2015)が作成した日本版コミュニティ感覚尺度の下位尺度のうち、「居心地の良さ尺度」(項目例：「私はこの大学にいと落ち着く」と「所属感尺度」(項目例：「私は、『この大学の一員なのだ』と強く感じる」)を使った。各4項目について4件法で回答を求めた。(2) 日本語版 POMS 短縮版<sup>12)</sup>：McNair, Lorr & Droppleman(1992)の原版に基づいて、横山(2005)が作成した尺度で、自覚している気分状態を「緊張-不安」(項目例：「気がはりつめる」),「抑うつ-落ち込み」(項目例：「気持ちが沈んで暗い」),「怒り-敵意」(項目例：「激しい怒りを感じる」),「活気」(項目例：「生き生きする」),「疲労」(項目例：「疲れ

た」),「混乱」(項目例：「頭が混乱する」)の6下位尺度に分けて評価を求めた。計30項目に対して4件法で回答を求めた。(3) 院生交流会への参加動機を問う項目：筆者が作成した7項目(①どのような情報を得ることを期待して参加したか, ②どのような出合いを期待して参加したか, ③どのような体験を期待して参加したか, ④何か困ったことを相談しなかったか, ⑤どのような活動内容を期待したか, ⑥ピアサポート活動について興味があったか, ⑦その他の動機はあったか)について自由記述で具体的に回答を求めた。(4) 院生交流会の満足度を問う項目：1項目(「どの程度満足していますか」), 5件法で回答を求めた。(5) 達成度と推奨度を問う項目：情報交換達成度(「情報交換できたか」), 情緒的サポート機能(「気持ちは楽になったか」), 関係的サポート機能(「新たなつながりを持つことができたか」), 推奨度(次の大学院新入生に勧めたいか)を評価する4項目について5件法で回答を求めた。(6) 感想と要望に関する自由記述。(7) 学年, 年齢, 性別, 出身大学(A大学からの進学か, 他大学からの進学か)を尋ねたフェイス項目。

サポートグループ活動開始の10分前にフェイス項目, コミュニティ感覚尺度, 日本語版 POMS 短縮版について回答を求めた。会の終了直後に再度コミュニティ感覚尺度と日本語版 POMS 短縮

表1 サポートグループの流れと内容

	形式	内容	ピアサポーターの役割
第1セッション (5人×5グループ)	「テーマ交流」 (25分)	グループ分けして、自己紹介を行い、「今の大学院生活で困っていること」, 「必要なサポート」, 「各自持っている情報」について意見交換を行った。	①司会進行役(流れを説明する), ②ファシリテーター(交流が深まるように、中立的な立場で参加者に質問したり発言を促したりする),
第2セッション (5人×5グループ)	「自由交流」 (15分×2回)	1回目：グループ分けして、自己紹介を行い、関心のある話題について、フリートークを行った。 2回目：再度グループ分けして、自己紹介を行い、関心のある話題について、フリートークを行った。	③書記(みなさんの発言を記録する)。

版に回答してもらい、参加動機、院生交流会の満足度と達成度評価項目について回答を求めた。質問紙は全て当日に回収した。

**倫理的配慮** 本研究は、広島大学教育学研究科の倫理審査を受けた。質問紙に「調査結果は、統計的に解析され、プライバシーが侵害されることはない。学会および学術誌で結果を発表する可能性がある」と明記し、協力者の承諾を得た。また、協力しない場合は回答が不要であり、それによる不利益もないことを説明した。

### Ⅲ. 結果

すべての項目に回答した19名を分析対象者とした。対象は男性14名、女性5名、平均年齢22.6歳(標準偏差1.7)で、専門は文系9名、理系7名、ほか3名であり、内部進学者7名であった。解析には、統計解析用ソフトHAD<sup>13)</sup>とIBM SPSS Statistics V22.0を用いてデータ解析を行った。

コミュニティ感覚尺度の各下位尺度(所属感・居心地の良さ)についての参加前後比較:事前・事後(参加者内)×出身大学(参加者間)の2要因混合分散分析を実施した。その結果、コミュニティ感覚尺度のうち、所属感において時期の主効果が有意であった( $F(1,17) = 6.60, \eta_p^2 = .28, p = .02$ ; 事前<事後)。また、交互作用が有意傾向であり( $F(1,17) = 3.70, \eta_p^2 = .18, p = .07$ )、他大学からの進学において、事後の方が事前よりも所属感の合計評定値が有意に高かった(表2)。

POMS短縮版の6因子の各合計評定値についての参加前後比較:参加者内(事前・事後)×出身大学(参加者間)の2要因分散混合分析を実施した。「緊張-不安」( $F(1,17) = 25.50, \eta_p^2 = .60, p < .01$ )、「疲労」( $F(1,17) = 13.33, \eta_p^2 = .44, p < .01$ )、「混乱」( $F(1,17) = 14.20, \eta_p^2 = .46, p = .01$ )において事前・事後の主効果が有意であり、いずれも事後の方が事前よりも有意に評定値が低かった。加えて、「抑うつ-落ち込み」においては、事前・事後の主効果が有意であり( $F(1,17) = 16.59, \eta_p^2 = .51, p < .01$ , 事前>事後)、出身大学の主効果が有意傾向であった( $F(1,17) = 3.69, \eta_p^2 = .19, p = .07$ , A大学内からの進学<他大学からの進学)(表

2)。

院生交流会の満足度評価と達成度評価について:88.0%の参加者が満足・やや満足と回答した。76.0%の参加者が情報交換できたと回答した。84.0%の参加者が情緒的サポートを得られた、70.8%の参加者が関係的支持を得られたと評価した。また、大学院生交流会の満足度と情報交換、情緒的サポート、関係的支持との関連を検討するため、満足度を従属変数、情報交換達成度、情緒的サポート機能、関係的支持機能の評価項目の得点を独立変数とした重回帰分析を行った。その結果、情緒的サポート機能の標準偏回帰係数 $\beta = .56 (p < .05)$ が有意であった( $R^2 = .63, p < .01$ )。

参加動機、感想、要望についての自由記述:「新しい友だちとの出会いを期待して参加した」という回答が最も多かった(83.3%)。その次は、「情報を得ることを期待して参加した」(16.7%)、「楽しい体験を期待して参加した」(12.5%)であった。感想と要望についての自由記述から、「もっと時間を長くしてほしい」(16.7%)、「また開催してほしい」(8.3%)、「ゲームなどの活動をした」(8.3%)など意見が挙げられた。また、「交流会の案内がわかりづらかった」(4.2%)、「同性の参加者と出会えなかった」(4.2%)などの指摘もあった。

### Ⅳ. 考察

本研究では、大学院新入生を対象にサポートグループによる支援を実施し、その効果について検討した。サポートグループに参加した大学院新入生の気分状態と大学への所属感にポジティブな変化が認められて、サポートグループによる支援の有効性が示唆された。

まず、サポートグループに参加した大学院新入生の参加前後の「大学への所属感」を比較したところ、他大学からの進学者において、参加前より参加後に「大学への所属感」を強く感じるようになったことが分かった。欧米および日本の先行研究では、所属感などコミュニティへの適合度は、生活への満足感や孤独感の低さ、ウェルビーイング

表2 2要因混合分散分析の結果（介入前後×出身大学）

		内部進学者 (n=7)		他大学からの進学者 (n=12)		介入前後 の主効果	出身大学 の主効果	交互作用
		介入前	介入後	介入前	介入後			
コミュニティ 感覚尺度	所属感	2.86 (0.63)	2.91 (0.63)	2.47 (0.64)	2.81 (0.54)	<i>p</i> <.05	<i>ns.</i>	<i>P</i> <.10
	居心地の良さ	2.80 (0.51)	2.80 (0.49)	2.92 (0.58)	3.00 (0.59)	<i>ns.</i>	<i>ns.</i>	<i>ns.</i>
日本語版 POMS 短縮版	緊張-不安	10.00 (6.19)	3.42 (2.82)	12.33 (5.53)	7.50 (4.62)	<i>p</i> <.01	<i>ns.</i>	<i>ns.</i>
	抑うつ-落ち込み	4.14 (4.56)	1.14 (1.46)	7.75 (5.13)	4.82 (4.31)	<i>p</i> <.01	<i>P</i> <.10	<i>ns.</i>
	怒り-敵意	1.14 (1.07)	0.14 (0.38)	2.33 (1.92)	1.58 (2.39)	<i>ns.</i>	<i>ns.</i>	<i>ns.</i>
	活気	9.71 (3.81)	10.00 (4.69)	9.08 (3.85)	11.67 (2.84)	<i>ns.</i>	<i>ns.</i>	<i>ns.</i>
	疲労	4.57 (5.74)	1.71 (2.93)	6.92 (4.27)	4.08 (3.73)	<i>p</i> <.01	<i>ns.</i>	<i>ns.</i>
	混乱	7.71 (4.03)	5.29 (2.98)	9.08 (4.01)	6.33 (3.45)	<i>p</i> <.01	<i>ns.</i>	<i>ns.</i>

グなどと正の相関を示し、メンタルヘルスの維持・向上に寄与することが示唆されている<sup>11)</sup>。サポートグループに参加したことで、大学院新入生の大学への所属感が向上し、大学との一体感と環境への肯定的な評価につながったことが推察される。よりスムーズに環境に適応し、大学の設備と資源にアクセスしやすくなる可能性が考えられる。

また、サポートグループに参加した大学院新入生の参加前後の「自覚した気分状態」（日本語版 POMS 短縮版）を比較したところ、参加前と比べて、参加後では緊張-不安、疲労、混乱、抑うつ-落ち込みなどのマイナスな気分が軽減されたことが明らかになった。とりわけ他大学出身者の場合、抑うつ-落ち込みの程度が軽減された。日本語版 POMS 短縮版の下位尺度の得点は、ストレスにさらされた時の状態を反映していることが知られている<sup>12)</sup>。この結果から、サポートグループは入学直後のストレス反応を緩和し、大学院新

入生にとってサポート資源となっていることが分かった。さらに、今回の参加者に極端に気分が低下した参加者はいなかったが、交流のセッション中に他大学より進学した参加者から「新しい大学に来て、友達がいらない」、「入学直後から忙しくて、引越し後の役場、郵便、銀行などの手続きも完了していない」、「大学のシステムが分からず、履修登録や実験の準備に戸惑っている」などの声があった。他大学出身の大学院新入生は多くのストレスを抱えていることが分かった。大学院で安心して研究活動を始動する基盤として、日常生活が通常に送られることが前提である。大学院新入生がより大学と地域社会に定着しやすいように、コミュニティ心理学的な支援が欠かせないと思われる。具体的には、研究室や実験室などのアカデミックな環境資源の案内だけではなく、衣食住など大学院新入生の日常生活に密接した情報提供と具体的な支援が必要と考えられる。他大学出身者の生活面の適応について、海外の先行研究では言及さ

れていない。郊外にキャンパスを設置したA大学の周辺の地域環境の特徴が反映されたものと推察される。この点に関して、ピアサポートの力を活かして、新入生に向けた生活情報を発信するなどより具体的な支援方法を模索していく必要がある。

参加動機として、「新しい友だちとの出会い」と答えた人は圧倒的に多かった。大学院新入生として、新しい環境に適応するために、周りの人との出会いを求めていることが分かった。海外の研究でも、大学院生は比較的狭い研究コミュニティの中で多忙な研究活動を行っているため、短い学期間で様々なストレスにさらされている。より広いソーシャルサポート・ネットワークを構築していくことが重要と指摘されている<sup>9)</sup>。今後は、サポートグループ活動を含めて、様々な場を提供できるようにさらなる工夫をしていく必要がある。

約9割の参加者は今回のサポートグループのセッションに満足したと回答した。7割以上の参加者は情報交換ができ、関係作りを達成し、情緒的なサポートを得られたと答えた。また、セッションの感想についての自由記述から、サポートグループ活動の広報と運営についていろいろ改善点が示された。特に、時間の長さ、交流のテーマ、開催の時期と頻度、グループに分ける際の男女の割合など、参加者の意見を取り入れてより充実した体験ができるように改善していく必要がある。また、参加者の意見を集約して、大学に報告することもピアサポート活動の重要な役割と思われる。特に、関心が高いテーマについて、他の学生支援部署と連携し、正確かつ適切な情報を収集し、大学院新入生が安心して大学院生活を送られるように、啓発・ピア研修活動を行うことを検討していく。

今後は、活動内容と実施方法をさらに改善したうえで、統制群を設けて標準化された尺度を使った効果検討を行う必要がある。また、本研究では、サポートグループを実施した前後の所属感と気分状態に良い変化が見られたが、大学院生活への適応支援としての長期的な効果についてまだ検討さ

れていない。今後は、サポートグループに参加した大学院生に対してフォローアップ調査を行い、長期的な適応への影響を検討していく必要がある。

## V. 結 語

今回、大学院新入生を対象としたサポートグループ活動の実践内容と効果検討について報告した。今回の結果から、サポートグループに参加したことによって、大学院新入生の大学への所属感が向上し、ネガティブな気分が改善されたことが明らかになった。今後は、大学院新入生のニーズに応じて、他の大学院生との交流機会や適応に必要な情報・資源を提供し、さらなる検討を行う必要がある。

## 文 献

- 1) 文部科学省：平成30年度学校基本調査統計、<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00400001&tstat=000001011528&cycle=0&tclass1=000001123176&tclass2=000001123203&tclass3=000001123204&tclass4=000001123206&second2=1>, 2018.
- 2) Gardner SK & Barnes BJ: Graduate student involvement: Socialization for the professional role. *The Journal of college student Development* 48: 369-387, 2007.
- 3) Choy SP & Cataldi EF: Graduate and first - professional students: 2007-08. Washington, DC: U.S. Department of Education, 2011.
- 4) Patton LD: My sister' keeper: A qualitative examination of significant mentoring relationships among African American women in graduate and professional schools. *The Journal of Higher Education* 80: 510-537, 2009.
- 5) Kidwell CS & Flagg CA: Graduate school and you: A guide for prospective graduate students. Washington, DC: Council of Graduate Schools, 2004.
- 6) Fogg P: Grad-school blues. *The chronicle Review* B: 13-14, 2009.

- 7) Woolston C: Graduate survey: A love-hurt relationship. *Nature* 550: 549-552, 2017.
- 8) 小田真二, 吉良安之, 高松 里, 福盛英明, 船津文香, 松下智子: 2016年度他大学出身の大学院入学者に向けた心理的支援. *九州大学学生相談紀要・報告書* 3: 15-20, 2016.
- 9) Gardner SK. & Barker MJ: Student Engagement in Higher Education: Engaging Graduate and Professional Students. Now York. Quayle, S. J & Harper, S. R, 2015.
- 10) 内野悌司: 大学におけるピア・サポートとメンタル支援. *精神科* 31: 550-554, 2017.
- 11) 井上麻衣, 久田 満: 大学生における所属大学へのコミュニティ感覚一測定尺度の開発と関連要因の検討一. *上智大学心理学年報* 39: 53-60, 2015.
- 12) 横山和仁: POMS 短縮版手引と事例解説. 金子書房, 東京, 2005.
- 13) 清水裕士: フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案. *メディア・情報・コミュニケーション研究* 1: 59-73, 2016.