

# 大学生のメンタルヘルス支援としてのピアサポートの実践

坂下 英淑,<sup>\*†</sup> 中村 千珠,<sup>\*</sup> 大野 太郎,<sup>\*</sup> 堤 俊彦<sup>\*</sup>

**目的：**自殺予防を含めた大学生のメンタルヘルス対策は喫緊の課題である。本研究では、ピアサポートを活用したメンタルヘルス支援が大学生活の初期適応に有用であることを検討した。

**方法：**大学1年生を対象として、グループでのピアサポートを実施した。ピアサポートは週1回の頻度で計4回（各回60分）実施し、大学生活での困りごとや必要な支援について話し合った。対象者の心理的变化を測定するため、ピアサポートの実施前後でK6、UCLA孤独感、GHQ30、STAI、ピアサポート体験について調査した。また、ピアサポートで語られたテーマとピアサポート体験（自由記述）をカテゴリーに分類した。

**結果：**ピアサポート実施前後でSTAI状態Aが有意に低下していた。ピアサポートで語られたテーマは、大学関連、大学院・資格、大学外の活動についてのカテゴリーが抽出された。ピアサポート体験（自由記述）は、【同期・先輩との新たな交流による快体験】、【大学内外の情報入手】、【共通点の発見による安心】、【悩みの解決】、【前向きな態度の促進】のカテゴリーが抽出された。

**結論：**ピアサポートが「仲間づくりの入り口」として機能することで、参加者のソーシャルサポートの充実につながることが期待できる。加えて、「最初の相談の場」として機能することで、大学生活における現実的な悩みの解決を促進する可能性がある。以上のことから、ピアサポートは大学生活の初期適応の一助になり得ることが示された。

**キーワード：**大学生、メンタルヘルス、ピアサポート

（2024年10月9日受付け、2024年12月25日受理）

## はじめに

近年では世代や属性を問わず、教育分野、産業分野、福祉分野等で様々なメンタルヘルス対策が行われている。日本におけるメンタルヘルス対策の充実が求められる背景のひとつとして自殺の問題が挙げられるが、厚生労働省および警察庁<sup>1)</sup>によると、令和4年の自殺者数は21,881人であり、令和3年に比べて874人増加したことが示されている。さらに、職業別の自殺者数では無職者が11,775人、有職者が8,576人、学生・生徒等が1,063人、不詳が467人となっている。そして、若年層が主となる学生・生徒等に目を向けると、大学生の自殺者が438人と4割以上を占めることが明らかになっており、大学生の自殺予防およびメンタルヘルス支援のさらな

る充実が求められていると言えよう。また、文部科学省<sup>2)</sup>の調査によると、大学および短期大学の学生の推定される自殺の背景として「学業不振」、「進路に関する悩み」、「孤立感・孤独」が挙げられており、大学生活での適応の課題が浮き彫りとなっている。大学生の自殺と大学生活での適応を関連づけると、大学生活での不適応をきっかけとして、メンタルヘルス不調さらには精神疾患の発症等が生じ、最悪の場合は自殺に至ってしまうといったプロセスが推測できる。さらに、メンタルヘルス不調の悪化は自殺のみならず、修学意欲の低下や大学への不適応の増悪につながる可能性があるため、早期発見・早期対応といったメンタルヘルス不調の二次予防の取り組みが重要になってくる。多くの大学では学生相談室や学生支援を担当する部門、保

\* 大阪人間科学大学 心理学部 心理学科

\*† 責任著者：大阪府摂津市正雀1-4-1、大阪人間科学大学 心理学部 心理学科  
E-mail: h-sakashita@kun.ohs.ac.jp

健康管理の部門を中心として、場合によっては大学教員や医療機関等の外部施設と連携を図りながら学生のメンタルヘルス問題に対応していると思われる。独立行政法人日本学生支援機構<sup>3)</sup>の調査では、92.2%の大学が公認心理師や臨床心理士等のカウンセラーを配置しており、専門家が学生の個別相談に対応している実情が示されている。

自殺予防を含め、メンタルヘルス不調の大学生への対応は喫緊の課題であるが、メンタルヘルス不調が顕在化せずとも、大学生活への適応に困難を抱える学生も存在する。全国大学生活協同組合連合会<sup>4)</sup>によると、大学生活が充実していないと感じる学生は対人関係や自身の健康面について日常的に悩む傾向があり、大学入学後の友人数が少なくなる傾向もあることが指摘されている。また、谷島<sup>5)</sup>は大学への不適応を起こしている学生は抑うつ傾向が高く、大学に適応している学生は抑うつ傾向が低いことを明らかにし、学生の大学生活への満足度を高めるような取り組みが必要であることを示唆している。さらに、西河・坂本<sup>6)</sup>は、うつ病の診断基準を満たさない程度の抑うつ状態までを含めて大学生の抑うつ予防に取り組んだ方が良いことを指摘し、早期発見・早期対応の二次予防だけでなく、メンタルヘルス増進を目指した一次予防についても、大学の授業を通じた予防活動として実施が可能であることに言及している。つまり、大学生のメンタルヘルス対策においては、メンタルヘルス不調者の早期発見・早期対応だけでなく、大学生活への適応を促し、メンタルヘルス不調を発生させないような予防的支援も重要と言える。さらに、できるだけ早期に大学生活へ適応することができれば、その後のメンタルヘルス不調の予防にもつながると考えられる。

学生の大学生活への適応における課題としては、学業、学内外の人間関係、部活・サークル活動やアルバイト等の課外活動、日常生活、進路決定や就職活動などが挙げられる。その中でも、大学入学直後は大きな環境の変化を経験する。例えば、大学内の設備や授業等に関する規則を覚える、授業の履修スケジュールを自身で組み立てる、レポート等の授業課題に取り組む、先輩や友人等の人間関係を作る、大学生活に合わせた生活リズムを整える等、多くのことを個々人が主体的に情報を収集、整理しながら活動していくことが求められる。そのような大学入学後の初期適応につまずいた場合、大学生活に関する負担感が軽減されず、大学での良好な人間関係が構築できないことで居心地の悪さを感じるようになり、大学から足が遠のいてしまうことは容易に想像できる。加えて、大学新入生の適応に関しては、友人および両親からのソーシャルサポートを多く得ているものほど抑うつ、孤独感、大学生活の不安が低く、かつ大学に対する満足度が高いことが報告されている<sup>7)</sup>。以上のことを踏まえると、大学入

学後の早期から学生の大学生活への適応を支援していくことは、メンタルヘルス不調の予防のみならず、その後のより良い大学生活を過ごしていくためにも重要な取り組みと言える。

大学生の大学生活への適応を支援するアプローチには様々なものがあるが、その中のひとつとしてピアサポートがある。ピアサポートは同じような立場の人が支え合う活動である。独立行政法人日本学生支援機構<sup>3)</sup>によると、令和3年度時点でピアサポートを実施している大学は49.6%となっている。また、ピアサポートでの支援の内容は、授業内外の学習サポート、学生生活に関する支援、履修や就職に関する相談、障害のある学生や留学生への支援等、多岐に渡っている。さらに、ピアサポートを実施している大学の55.6%がピアサポートの拡充を検討しており、ピアサポートをまだ実施していない大学の51.3%が今後の実施を検討している状況でもあり、多くの大学で重要視されている取り組みとなっている。ピアサポートの中でも大学新入生を対象としたものとして、永井・松尾・新井<sup>8)</sup>は自由に利用できるピアサポートルームを設置し、同じ大学に通う大学2年生のピアサポーターが利用した新入生の相談に乗るといった実践活動を報告している。その報告においては、ピアサポートを利用した新入生のピアサポートへの満足度が高く、有用な活動であることが示されている。また、寺本・伊藤・伊藤・中村<sup>9)</sup>においても、同じ大学に通う上級生が新入生の大学適応を支援する活動が新入生の大学生活に関する不安を解消し、大学への適応に寄与することが示されている。

以上のことを踏まえ、本研究においては大学生活初期での適応につまずきやすい時期である大学1年生を対象とし、ピアサポートを活用したメンタルヘルス支援の有用性について検討することを目的とする。ピアサポートは多くの大学で実践され、その成果が報告されているものの、ピアサポートの対象者の特徴、必要な支援の内容などによって適したアプローチは異なると考えられる。そのため、ピアサポートの実践とその成果について報告することは、各大学でこれからピアサポートを実践、拡充していくうえでの参考資料となるため、重要な意義があると言えよう。

## 方法

### 1. 対象者

関西圏のA大学の授業内で本研究の参加者を募集し、参加同意を得た大学1年生8名(男性6名、女性2名)を対象とした。対象者の平均年齢は19.00歳( $SD = 0.53$ )であった。

### 2. 手続き

本研究への参加以前から友人関係にある対象者同士

が別のグループになるように調整したうえで、対象者を4名ずつに分けた2グループを設定した。各グループには、グループでの話し合いをファシリテートする役割を担うピアサポーターとして、公認心理師資格の取得を目指して心理援助について学んでいるA大学の4年生（1名または2名）とA大学大学院1年生（1名または2名）の計3名を配置した。また、ピアサポートで話し合われた内容の記録は手書きで行い、大学4年生1名と大学院生1名の計2名を記録者として各グループに配置した。ピアサポートは1回あたり60分とし、週1回の頻度で計4回、グループごとに部屋を分けて実施した。ピアサポートの各回における話し合いのテーマとして、1回目「自己紹介と顔合わせ」、2回目「大学生活で困っていること」、3回目「大学生活に必要なサポート」、4回目「ピアサポートの振り返りとまとめ」を設定した。なお、ピアサポーターのファシリテートのもと、ピアサポート各回のテーマに沿って対象者は自由に話し合いを行った。1回目のピアサポート実施前と4回目のピアサポート実施後には、対象者の心理的変化を測定するための質問紙調査を行った（図1）。

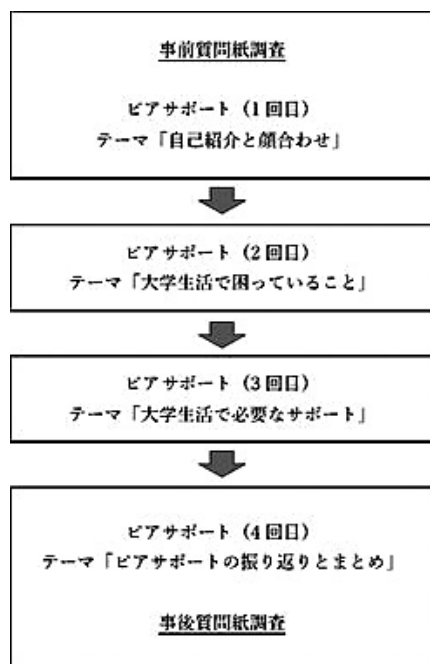


図1 ピアサポートと質問紙調査の流れ

ピアサポートおよび質問紙調査は2023年11月下旬から12月中旬にかけて実施した。

### 3. 調査内容

#### ・個人属性（ピアサポート実施前のみ）

年齢、性別、相談相手の有無、大学生活に関する不安についての項目を用いた。相談相手の有無は、「あなたには悩み事や困りごとを相談できる人がいますか？」の設問に対して、「いる」、「いない」の選択肢で回答を

求めた。大学生活に関する不安は、「大学生活の中で不安に感じることはありますか？」の設問に対して、「学業」、「友人関係」、「教員との関係」、「部活・サークル」、「アルバイト」、「進路」、「資格」、「通学」、「生活リズム」、「食事」、「睡眠」、「病気」、「感染症」、「お金」、「恋愛」、「家族」、「その他（自由記述）」の中から該当するものすべてを回答するように求めた。

#### ・心理的ストレス反応

非特異的な心理的ストレス反応を測定する尺度として、K6日本語版<sup>10)</sup>（以下、K6）を用いた。この尺度は過去30日間の心理的ストレス反応を問う6項目で構成されており、5件法（「0: 全くない」―「4: いつも」）で回答を求めた。

#### ・孤独感

日常的な孤独感の程度を測定する尺度として、日本語版UCLA 孤独感尺度（第3版）の3項目版<sup>11)</sup>（以下、UCLA孤独感）を用いた。この尺度は3項目で構成されており、4件法（「1: 決してない」―「4: 常にある」）で回答を求めた。

#### ・心身の健康状態

心身の健康状態を測定する尺度として、日本版GHQ精神健康調査の30項目短縮版（GHQ30）<sup>12)</sup>を用いた。「一般的疾患傾向」、「身体的症状」、「睡眠障害」、「社会的活動障害」、「不安と気分変動」、「希死念慮とうつ傾向」の6つの下位尺度（各5項目）で構成された尺度で、4件法（例「1: まったくなかった」―「4: たびたびあった」）で回答を求めた。

#### ・不安

不安の程度を測定する尺度として、新版 STAI 状態-特性不安検査<sup>13)</sup>（以下、STAI）を用いた。「状態不安」（一過性の不安反応）と「特性不安」（比較的安定した不安反応傾向）の2つの下位尺度（各20項目）で構成された尺度で、4件法（「状態不安」は「1: 全く当てはまらない」―「4: 非常によく当てはまる」、「特性不安」は「1: ほとんどない」―「4: ほとんどいつも」）で回答を求めた。

#### ・ピアサポート体験（ピアサポート実施後のみ）

ピアサポートを体験して感じたことについて、自由記述で回答を求めた。さらに、独自に作成した感情体験を問う10項目の設問（以下ピアサポート感情体験）について、4件法（「1: 全くなかった」―「4: いつもあった」）で回答を求めた。

#### ・ピアサポートで語られたテーマ

ピアサポート実施中に各グループで話し合われた内容を記録者が手書きで記録した。

### 4. 分析方法

相談相手の有無、大学生活に関する不安、ピアサポート感情体験について、各項目の回答数を算出し、その内訳を整理した。ピアサポートで語られたテーマについては、ピアサポートで話し合われた内容の類似性を



基準としてカテゴリーに分類した。ピアサポート体験の自由記述についても同様に、回答内容の類似性を基準としてカテゴリーに分類した。K6およびGHQ30については、下位尺度を含めてピアサポート実施前後の重症度の内訳を整理した。K6、UCLA孤独感、STAIについては尺度得点を算出し、wilcoxonの符号付順位検定によりピアサポート実施前後の比較を行った。統計解析にはIBM SPSS Statistics ver.29.0を使用した。

## 5. 倫理的配慮

書面および口頭で本研究の説明を行い、本研究への協力は任意であることを伝え、協力に同意した者を対象者とした。本研究への協力において、研究協力を撤回する場合のデータ選定およびピアサポート前後のデータ分析のために学籍番号の回答を求めたが、データ分析にあたっては学籍番号とは異なる個別IDに変換して分析すること、個人の特定はなされないことを伝えた。さらに、研究の途中および終了後であっても本研究への協力を撤回できること、そのことによる不利益は生じないことを説明した。ピアサポートは著者らの監督のもとで行われ、対象者に体調不良等の問題が生じた場合には即座に対応できる体制をとった。なお、本研究は大阪人間科学大学大学院倫理審査委員会の承認（承認番号：院2023-10）を得た。

## 結果

### 1. 相談相手の有無と大学生活に関する不安

相談相手の有無について、相談相手がいると回答した者は7名、相談相手がいないと回答した者は1名であった。大学生活に関する不安の回答内訳を表1に示した。対象者の半数以上が不安であると回答した項目は、「学業」（6名）、「進路」（5名）、「アルバイト」（4名）、「お金」（4名）であった。それ以外の項目については、「部活・サークル」（2名）、「資格」（2名）、「友人関係」（2名）、「教

員との関係」（1名）、「生活リズム」（1名）、「家族」（1名）、「病気」（1名）、「睡眠」（1名）に不安があると回答した者がいた。一方、「通学」、「食事」、「感染症」、「恋愛」、「その他（自由記述）」について回答した者はいなかった。

表1 大学生活に関する不安の回答内訳

| 項目        | 回答件数 |
|-----------|------|
| 学業        | 6    |
| 進路        | 5    |
| アルバイト     | 4    |
| お金        | 4    |
| 部活・サークル   | 2    |
| 資格        | 2    |
| 友人関係      | 2    |
| 教員との関係    | 1    |
| 生活リズム     | 1    |
| 家族        | 1    |
| 病気        | 1    |
| 睡眠        | 1    |
| 通学        | 0    |
| 食事        | 0    |
| 感染症       | 0    |
| 恋愛        | 0    |
| その他（自由記述） | 0    |

### 2. ピアサポートで語られたテーマ

ピアサポートで話し合われた内容について、類似性の高いものを集約した結果を表2に示した。抽出されたテーマは12個であり、大学に関連するものは【授業について（授業時間割、履修登録、課題、授業関連システム、情報収集など）】、【教員について（授業やゼミの特徴など）】、【部活・サークルについて】、【大学行事について（学園祭、学内イベントなど）】、【大学の設備について（食堂、教室、学内の移動、駐輪場など）】、【大学でのサポート資源について（学習サポート、教員の質問、ゼミ選択、進路選択、合理的配慮など）】、【通学

表2 ピアサポートで語られたテーマ

| 項目     | テーマの内容   |
|--------|--|
| 大学関連   | 授業について（授業時間割、履修登録、課題、授業関連システム、情報収集など）          |
|        | 教員について（授業やゼミの特徴など）                             |
|        | 部活・サークルについて                                    |
|        | 大学行事について（学園祭、学内イベントなど）                         |
|        | 大学の設備について（食堂、教室、学内の移動、駐輪場など）                   |
|        | 大学でのサポート資源について（学習サポート、教員の質問、ゼミ選択、進路選択、合理的配慮など） |
| 大学院・資格 | 通学について（満員電車、起床時間など）                            |
|        | 大学院について（入試、大学院生活など）                            |
| 大学外の活動 | 資格について   |
|        | アルバイトについて（勤務先、業務内容など）                          |
|        | 趣味について（映画鑑賞、ボードゲーム、読書など）                       |
|        | 普通自動車免許の取得について                                 |

について（満員電車、起床時間など）】の7テーマ、大学院および資格に関するものは【大学院について（入試、大学院生活など）】、【資格について】の2テーマ、大学外の活動についてのものは【アルバイトについて（勤務先、業務内容など）】、【趣味について（映画鑑賞、ボードゲーム、読書など）】、【普通自動車免許の取得について】の3テーマであった。

### 3. ピアサポート実施前後での心理的ストレス反応、孤独感、心身の健康状態、不安の変化

ピアサポート実施前後のK6重症度の内訳を表3に示した。K6の合計点が0～4点の場合を陰性、5～8点を軽度、9～12点を中等度、13～24点を重度として分類した結果、ピアサポート実施前は陰性3名、軽度3名、中等度1名、重度1名であった。ピアサポート実施後の内訳は陰性4名、軽度4名であり、中等度と重度に該当した者はいなかった。

表3 ピアサポート実施前後のK6重症度の内訳

|     |            | 前 |        | 後 |        |
|-----|------------|---|--------|---|--------|
|     |            | n | (%)    | n | (%)    |
| 陰性  | (合計0～4点)   | 3 | (37.5) | 4 | (50.0) |
| 軽度  | (合計5～8点)   | 3 | (37.5) | 4 | (50.0) |
| 中等度 | (合計9～12点)  | 1 | (12.5) | 0 | (0.0)  |
| 重度  | (合計13～24点) | 1 | (12.5) | 0 | (0.0)  |

GHQ30は4件法（1～4）での回答を得た後、「1」および「2」の回答を0点、「3」および「4」の回答を1点として、GHQ30と下位尺度のそれぞれの合計点を算出した。GHQ30の心身の健康状態の判定基準に従い、GHQ30の合計点6点以下を健常、7点以上を問題ありとした。下位尺度についても同様に判定基準に従い、「一般的疾患傾向」、「身体的症状」、「睡眠障害」は合計点1点以下を健常、2点を軽度、3点以上を中等度以上、「社会的活動障害」は合計点0点を健常、1～2点を軽度、3点以上を中等度以上、「不安と気分変調」は合計点1点以下を健常、2～3点を軽度、4点以上を中等度以上、「希死念慮とうつ」は合計点0点を健常、1点を軽度、2点以上を中等度以上とした。以上の判定に基づいて整理したピアサポート実施前後でのGHQ30重症度の内訳を表4に示した。GHQ30はピアサポート実施前の健常が6名、問題ありが2名、ピアサポート実施後の健常が5名、問題ありが3名であった。「一般的疾患傾向」はピアサポート実施前の健常が6名、軽度が2名、ピアサポート実施後の健常が5名、軽度が1名、中等度以上が1名であった。「身体的症状」はピアサポート実施前の健常が6名、軽度が1名、中等度以上が1名、ピアサポート実施後の健常が6名、軽度が2名であった。「睡眠障害」はピアサポート実施前の健常が5名、軽度が1名、中等度以上が2名、ピアサポート実施後の健常が4名、軽度が3名、中等度

以上が1名であった。「社会的活動障害」はピアサポート実施前後ともに健常が4名、軽度が4名であった。「不安と気分変調」はピアサポート実施前の健常が4名、軽度が3名、中等度以上が1名、ピアサポート実施後の健常が5名、軽度が3名であった。「希死念慮とうつ」はピアサポート実施前の健常が6名、軽度が1名、中等度以上が1名、ピアサポート実施後の健常が8名であった。

表4 ピアサポート実施前後のGHQ30重症度の内訳

|         |       |        | 前 |        | 後 |         |
|---------|-------|--------|---|--------|---|---------|
|         |       |        | n | (%)    | n | (%)     |
| GHQ30   | 健常    | (6点以下) | 6 | (75.0) | 5 | (62.5)  |
|         | 問題あり  | (7点以上) | 2 | (25.0) | 3 | (37.5)  |
| 一般的疾患傾向 | 健常    | (1点以下) | 6 | (75.0) | 5 | (62.5)  |
|         | 軽度    | (2点)   | 2 | (25.0) | 1 | (12.5)  |
|         | 中等度以上 | (3点以上) | 0 | (0.0)  | 2 | (25.0)  |
| 身体的症状   | 健常    | (1点以下) | 6 | (75.0) | 6 | (75.0)  |
|         | 軽度    | (2点)   | 1 | (12.5) | 2 | (25.0)  |
|         | 中等度以上 | (3点以上) | 1 | (12.5) | 0 | (0.0)   |
| 睡眠障害    | 健常    | (1点以下) | 5 | (62.5) | 4 | (50.0)  |
|         | 軽度    | (2点)   | 1 | (12.5) | 3 | (37.5)  |
|         | 中等度以上 | (3点以上) | 2 | (25.0) | 1 | (12.5)  |
| 社会的活動障害 | 健常    | (0点)   | 4 | (50.0) | 4 | (50.0)  |
|         | 軽度    | (1～2点) | 4 | (50.0) | 4 | (50.0)  |
|         | 中等度以上 | (3点以上) | 0 | (0.0)  | 0 | (0.0)   |
| 不安と気分変調 | 健常    | (1点以下) | 4 | (50.0) | 5 | (62.5)  |
|         | 軽度    | (2～3点) | 3 | (37.5) | 3 | (37.5)  |
|         | 中等度以上 | (4点以上) | 1 | (12.5) | 0 | (0.0)   |
| 希死念慮とうつ | 健常    | (0点)   | 6 | (75.0) | 8 | (100.0) |
|         | 軽度    | (1点)   | 1 | (12.5) | 0 | (0.0)   |
|         | 中等度以上 | (2点以上) | 1 | (12.5) | 0 | (0.0)   |

ピアサポート実施前後のK6、UCLA孤独感、STAIの得点を比較するため、wilcoxonの符号付順位検定を行った（表5）。なお、STAIは状態不安と特性不安のそれぞれについて、不安があることを示す項目（P）と不安がないことを示す項目（A）の得点を算出し、比較を行った。その結果、ピアサポート実施前後でSTAI状態Aの得点が有意に低下していた（ $T = 1.5, p = .025, r = .560$ ）。一方で、K6（ $T = 8.0, p = .353, r = .232$ ）、UCLA孤独感（ $T = 3.0, p = .584, r = .137$ ）、STAI状態不安P（ $T = 4.0, p = .418, r = .202$ ）、STAI特性不安P（ $T = 15.5, p = .779, r = .070$ ）、STAI特性不安A（ $T = 6.0, p = .107, r = .403$ ）の得点には有意差が認められなかった。

### 4. ピアサポート体験

ピアサポート体験の自由記述およびピアサポート感情体験の結果を表6、表7に示した。自由記述の回答について、類似性が高いものを集約してカテゴリー化し

た結果、【同期・先輩との新たな交流による快体験】（内容例：普段関わりのない人と話ができてよかった。）、【大学内外の情報入手】（内容例：大学内のことだけでなく、大学外のことも知ることができたので良い機会になった。）、【共通点の発見による安心】（内容例：悩み事が同じ同級生もいて、自分だけ悩んでいるのではないことがわかって少しほっとした。）、【悩みの解決】（内容例：日頃の悩みに対して経験から解決法を提案してくれるため、安心感が生まれ、悩みを解消できた。）、【前向きな態度の促進】（内容例：自分の中でチャレンジしてみようという気持ちが作れる環境でとてもよかった。）の5カテゴリーが得られた。ピアサポート感情体験について、対象者の半数以上が「全くなかった」または「ほとんどなかった」と回答した項目は「不安」6名、「戸

惑い」5名、「緊張」5名、「混乱」8名、「怒り」8名であった。また、対象者の半数以上が「いつもあった」または「ときどきあった」と回答した項目は「安心」7名、「喜び」8名、「楽しさ」8名、「意欲」7名、「自信」6名であった。

## 考察

### 1. 仲間づくりの入り口としてのピアサポート

大学生活に関する不安については、「学業」や「進路」等の大学生活に関すること、「アルバイト」や「お金」等の学外活動および経済面に関することを回答した者が半数以上おり、大学1年生が抱きやすい不安であることがうかがわれる。一方で、「家族」や「病気」等の個人に深く関わる不安を回答した者も少数ながら確認さ

表5 ピアサポート実施前後のK6、UCLA孤独感、STAIの尺度得点

|         | 前          |          |           | 後          |          |           | <i>p</i> | <i>r</i> |
|---------|------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|----------|----------|
|         | <i>Mdn</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>Mdn</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |          |          |
| K6      | 5.50       | 6.88     | 7.64      | 4.00       | 4.38     | 2.26      | .353     | .232     |
| UCLA孤独感 | 8.00       | 7.38     | 3.20      | 7.00       | 6.88     | 2.75      | .584     | .137     |
| STAI状態P | 15.00      | 17.38    | 5.78      | 15.00      | 15.63    | 4.34      | .418     | .202     |
| STAI状態A | 27.50      | 26.13    | 4.12      | 20.00      | 20.25    | 4.65      | .025     | .560     |
| STAI特性P | 20.00      | 23.88    | 9.05      | 24.00      | 23.25    | 6.94      | .779     | .070     |
| STAI特性A | 26.00      | 24.63    | 4.96      | 23.00      | 22.25    | 3.88      | .107     | .403     |

表6 ピアサポート体験（自由記述）の回答結果

| 項目（回答件数）              | 内容（一部）  |
|-----------------------|---|
| 同期・先輩との新たな交流による快体験（6） | 普段関わりのない人と話ができてよかった。<br>先輩や同期関係なく楽しく話げできた。<br>自分より経験のある上級生と話ができて、良い学びを得られた。         |
| 大学内外の情報入手（6）          | 大学内のことだけでなく、大学外のことも知ることができたので良い機会になった。<br>ゼミについて知れたことがよかった。<br>大学院に合格した人の話を聞いてよかった。 |
| 共通点の発見による安心（2）        | 悩み事が同じ同級生もいて、自分だけ悩んでいるのではないことがわかって少しほっとした。  |
| 悩みの解決（2）              | 日頃の悩みに対して経験から解決法を提案してくれるため、安心感が生まれ、悩みを解消できた。  |
| 前向きな態度の促進（2）          | 自分の中でチャレンジしてみようという気持ちが作れる環境でとてもよかった。  |

表7 ピアサポート感情体験の回答内訳

|               | 全くなかった   |         | ほとんどなかった |        | ときどきあった  |        | いつもあった   |        |
|---------------|----------|---------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|
|               | <i>n</i> | (%)     | <i>n</i> | (%)    | <i>n</i> | (%)    | <i>n</i> | (%)    |
| 1. 不安を感じましたか  | 4        | (50.0)  | 2        | (25.0) | 1        | (12.5) | 1        | (12.5) |
| 2. 戸惑いを感じましたか | 4        | (50.0)  | 1        | (12.5) | 2        | (25.0) | 1        | (12.5) |
| 3. 緊張を感じましたか  | 0        | (0.0)   | 5        | (62.5) | 2        | (25.0) | 1        | (12.5) |
| 4. 安心を感じましたか  | 1        | (12.5)  | 0        | (0.0)  | 6        | (75.0) | 1        | (12.5) |
| 5. 混乱を感じましたか  | 7        | (87.5)  | 1        | (12.5) | 0        | (0.0)  | 0        | (0.0)  |
| 6. 怒りを感じましたか  | 8        | (100.0) | 0        | (0.0)  | 0        | (0.0)  | 0        | (0.0)  |
| 7. 喜びを感じましたか  | 0        | (0.0)   | 0        | (0.0)  | 5        | (62.5) | 3        | (37.5) |
| 8. 楽しさを感じましたか | 0        | (0.0)   | 0        | (0.0)  | 2        | (25.0) | 6        | (75.0) |
| 9. 意欲を感じましたか  | 0        | (0.0)   | 1        | (12.5) | 4        | (50.0) | 3        | (37.5) |
| 10. 自信を感じましたか | 1        | (12.5)  | 1        | (12.5) | 4        | (50.0) | 2        | (25.0) |



れ、大学1年生として共通的な不安だけでなく、個人的に抱えている不安も存在することが示唆された。実際のピアサポートにおいては、大学に関連したテーマを中心に、将来の進路に関わる大学院や資格についてのテーマ、アルバイトや趣味といった大学外の活動についてのテーマなど、幅広いテーマでグループ内での話が展開されていた。そのことを踏まえると、対象者がピアサポート実施前に感じていた不安はピアサポートでの話し合いで概ね言語化され、グループ内で取り扱われたと言える。ピアサポート実施前の段階でほとんどの対象者が相談相手を有しており、対象者自身が感じていることを言語化して他者に伝えることに比較的抵抗感が小さかったことも考えられる。しかしながら、グループ内で共通点が見出しやすいテーマは話題にされたが、対象者の個別的な不安については明確に話題にされることはなかった。これは、グループのメンバーがほぼ初対面同士であったことで、個人に深く関わる繊細な内容よりも、共通点のある話題の方が話しやすかったためと考えられる。ただし、心理的支援におけるグループ活動では、各メンバーが自らのペースで安全に自己開示する体験が必要とされる<sup>14)</sup>。実際に対象者はピアサポートを通じて【同期・先輩との新たな交流による快体験】を実感しており、共通点のある話題によって安全に交流することができていたと考えられる。本研究におけるピアサポートは、親密な関係を築く前段階での快適な交流を促進し、仲間づくりの入り口として機能した可能性がある。

## 2. 最初の相談の場としてのピアサポート

ピアサポート実施前の段階でK6において軽度以上に該当した対象者は5名、GHQ30の「社会的活動障害」と「不安と気分変調」において軽度以上に該当した対象者は4名であり、半数以上の者が心身の不調を自覚していたことが明らかとなった。また、ピアサポート実施後はK6において軽度以上に該当した対象者が4名、GHQ30の「睡眠障害」と「社会的活動障害」において軽度以上に該当した対象者が4名であり、半数以上の者が心身の不調を自覚していた。大学生活に関する主な不安として、「学業」、「進路」、「アルバイト」、「お金」といった回答が得られていることから、大学1年生は大学内外の活動や経済的な面への関心が高くなりやすい時期というだけでなく、経済面や将来を意識しながら実際に学業やアルバイトに取り組んでいることが推察される。大学入学後の新しい環境の中で、大学の授業や課題、アルバイトといった活動は相応の労力を要するものであり、心身の負担も小さくはないであろう。学業とアルバイトを両立しようとしている場合には、その負担がさらに大きくなることは容易に推測できる。そのため、大学1年生の心身の健康への支援としては、本研究におけるピアサポートのような心理的側

面へのアプローチだけでなく、身体的な疲労回復に向けた生活リズムや睡眠に対するアプローチも重要になると考える。また、心身の不調が生じやすい大学1年生もいることを念頭に、不調を自覚した際に相談できる環境を整えておくことも重要である。一般社団法人日本私立大学連盟<sup>15)</sup>の報告によると、大学生の相談相手として最も多く挙げられたのは友人であり、次いで家族となっている。最初の相談先として友人や同じ大学生の仲間がいることは、悩みの解決だけでなく、孤立を防ぐことにもつながるであろう。また、より適切な支援についての情報が得られる可能性もある。本研究では全4回という限られた回数でピアサポートを実施したが、ピアサポート体験において【悩みの解決】のカテゴリーが得られた。各人の悩みは表面的なものから、個人に深く関わるものまで様々ではあるが、悩みを解決できる場としてピアサポートが機能することが確認された。本研究におけるピアサポートを定期的に継続して行うことで、大学1年生が最初に相談できる場を整えられる可能性がある。加えて、GHQ30の「希死念慮とうつ」については、ピアサポート実施前の軽度以上は2名であったが、実施後にはすべての対象者が健常の範囲であった。今回のピアサポートでは希死念慮やうつに関することが話題にならなかったため、ピアサポートの効果として断定することはできないが、同じ立場の仲間がいること、仲間と交流できる場があることが支えになった可能性もある。ピアサポートの実施においては、参加者が悩みを言語化するかどうかに関わらず、お互いの存在自体が支えになるようなグループ内の関係を醸成していくことが大切になると考える。

## 3. ピアサポートでの不安の低減と心地良い体験

ピアサポート実施前後でSTAI状態Aのみ有意に低下していた。本研究におけるピアサポートでは、ほぼ初対面の段階からグループでの活動を行ったため、ピアサポート実施前は新奇場面への参加や初対面の人との交流に対する不安や緊張が生じやすい状況であった。そこから全4回のグループ活動を経て、対象者は徐々に安心や安全を感じるようになり、ピアサポート実施後の不安の低下につながったと考えられる。ピアサポート感情体験において、「安心」、「喜び」、「楽しさ」、「意欲」、「自信」を感じた者が半数以上であり、「不安」、「戸惑い」、「緊張」、「混乱」、「怒り」を感じた者が半数以下であったことを考慮すると、グループ内での交流が対象者にとって心地良い体験となり、参加したグループに馴染んでいくことができたと考えられる。本研究において、ピアサポートの核である仲間同士の支え合いが適切に機能したことで、対象者が参加しやすい場が各グループで形成されたと言えよう。初めてのグループで初対面の人と交流し、そのグループの中で落ち着いていられるようになることは、グループへ参加する際の課題の

ひとつであるとともに、その後の交流の深まりに影響を及ぼし得る。グループセラピーにおけるセラピストの役割のひとつとして、メンバーが安全にグループへ参加できる環境を整えることがある<sup>14)</sup>。本研究では、ピアサポーターとして大学院生および大学4年生を配置した。同じ大学に在籍するピアサポーターだからこそ、対象者の体験を同じ目線で理解し、時には先輩としての意見を述べることもできたと考ええる。そのようなピアサポーターの関わりがグループ内の支持的な雰囲気づくりに貢献したと言えよう。つまり、対象者同士の交流、対象者とピアサポーターとの交流によって、グループ内の安心感が醸成されたと考ええる。そして、グループ内の安心感を土台として、グループ内の信頼関係がさらに強まれば、個人に深く関わるような悩みも表現されやすくなる可能性がある。

## まとめ

本研究を通じて、大学1年生を対象としたピアサポートが「仲間づくりの入り口」や「最初の相談の場」として機能する可能性が示された。体験を共有し、お互いに支え合うことができる仲間はソーシャルサポートとして機能する存在である。大学生では友人からのサポートが多いほど抑うつが抑制されることが示されている<sup>16)</sup>。ピアサポートが「仲間づくりの入り口」として機能すれば、参加者のソーシャルサポートの充実につながることが期待できる。加えて、大学生活における日常的な悩みを相談できる場があることも重要である。大学1年生には大学生活への適応の課題があるが、学業やアルバイトに関する悩みには学生同士の情報交換で解決できるものも少なくないと思われる。ピアサポートを「最初の相談の場」として活用することで、大学生活における現実的な悩みの解決を促せる可能性がある。以上のことから、本研究におけるピアサポートは大学1年生の初期適応の一助になり得ると言えよう。

大学生のメンタルヘルス支援におけるピアサポートの有用性はある程度示されたと言えるが、今後の課題も残されている。まず、ピアサポート実施前後でK6とUCLA孤独感に有意差が認められず、メンタルヘルス不調の直接的な予防効果は十分に示されなかった。初対面の状態から個人の内面に関わる悩みを相談できるようになるためには、ある程度の交流の頻度や時間が必要になると思われる。今回のピアサポートは全4回、1回あたり60分の枠組みで実施したため、個人的な深い悩みを相談できるほどにはグループ内の関係が深まらなかったと考えられる。また、メンタルヘルス不調を引き起こす要因には一時的なものと慢性的なものがあり得るため、期間や回数が限定されたピアサポートでは自ずと支援に限界が生じるであろう。支援の目的に沿ってピアサポートの枠組みや内容を設定すること

が重要になると考えられるため、今後はピアサポートの枠組みや内容の違いによって、どのような支援が可能になるのかを検討する必要がある。

次に、本研究ではピアサポートで体験したことが日常場面でどのように活かされているのかについては検討していない。大学生活への適応という観点からすると、大学1年生がピアサポートの場以外でどのように過ごしているのかも重要である。今後はピアサポートの場と日常の場のつながりに注目して研究を積み重ねることが必要になると考える。

そして、本研究の対象者は自発的にピアサポートに参加した大学1年生であったが、メンタルヘルス支援が必要となる大学生がピアサポートに自主的に参加しない可能性がある。特にメンタルヘルス不調の背景として対人関係の問題を抱えている大学生等は、グループで行うピアサポートへの参加に抵抗感を示すことが考えられる。そのため、グループ活動に参加しづらい、支援を受けること自体に抵抗があるといった大学生への支援を検討していくことが必要である。

大学生のメンタルヘルス支援としてピアサポートを活用していくためには、さらに実践と研究を積み重ね、より効果的な枠組みやアプローチを検討することが重要であろう。

## 付記

本研究結果の一部は日本健康心理学会第37回大会(2024)で発表した。

## 謝辞

本研究は令和5年度薫英研究費の助成を受けて実施したものである。本研究にご協力いただいた関係者のみなさまに心から御礼申し上げる。

## COI (利益相反)

本研究に関連して開示すべきCOI (利益相反) 関係にある企業等はない。

## 引用文献

- 1 厚生労働省自殺対策推進室, 警察庁生活安全局生活安全企画課. 令和4年中における自殺の状況 2023. (2024年6月7日閲覧, <https://www.mhlw.go.jp/content/R4kakutei01.pdf>)
- 2 文部科学省. 令和4年度大学における死亡学生実態調査報告書 2023. (2024年6月7日閲覧, [https://www.mext.go.jp/content/20231221-mxt\\_gakushi01-000020503\\_4\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20231221-mxt_gakushi01-000020503_4_2.pdf))
- 3 独立行政法人日本学生支援機構. 大学等における学生支援の取り組み状況に関する調査(令和3年度(2021年度)) 結果報告2023. (2024年6月7日閲覧)



- 覧, [https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei\\_torikumi/\\_\\_\\_icsFiles/afieldfile/2022/12/20/1\\_kekka\\_1.pdf](https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_torikumi/___icsFiles/afieldfile/2022/12/20/1_kekka_1.pdf))
- 4 全国大学生生活協同組合連合会. 第58回学生生活実態調査概要報告 2023. (2024年6月7日閲覧, [https://www.univcoop.or.jp/press/life/pdf/pdf\\_report58.pdf](https://www.univcoop.or.jp/press/life/pdf/pdf_report58.pdf))
  - 5 谷島弘二. 大学生における大学への適応に関する検討. 人間科学研究(文教大学人間科学部). 2005;27:19-27
  - 6 西河正行, 坂本真士. 大学における予防の実践・研究, 抑うつ臨床心理学. 坂本真士, 丹野義彦, 大野裕編. 東京大学出版会. 東京. 2005, 213-233
  - 7 和田実. 大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響. 教育心理学研究. 1992;40:386-393
  - 8 永井智, 松尾直博, 新井邦二郎. 大学新入生に対するピア・サポート活動の試み. 東京学芸大学紀要1部門. 2004;55:81-91
  - 9 寺本憲昭, 伊藤昭, 伊藤則男, 中村成夫. 学生生活の効果検証ーオリター活動(上級生による新入生支援組織)をケースにー. 大学行政研究. 2007;2:133-146
  - 10 Furukawa T, Kawakami N, Saitoh M, Ono Y, Nakane Y, Nakamura Y et al. The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. Int J Methods Psychiatr Res. 2008;17(3):152-8
  - 11 Arimoto A., Tadaka E. Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers: a cross-sectional study. BMC Women's Health. 2019;19(1):105
  - 12 中川泰彬, 大坊郁夫. 日本版 GHQ 精神健康調査票(手引き). 日本文化科学社. 1985, 1-70
  - 13 肥田野直, 福原真知子, 岩脇三良, 曾我祥子, Spielberger, C. D. . 新版 STAI マニュアル(第2版). 実務教育出版. 2021, 1-32
  - 14 アーヴィン・D・ヤーロム, ソフィア・ヴィノグラードフ(著), 川室優(訳). グループサイコセラピーーヤーロムの集団精神療法の手引きー(新装版). 金剛出版. 1997, 58-72
  - 15 一般社団法人日本私立大学連盟. 私立大学学生生活白書2022. (2024年6月7日閲覧, <https://www.shidairen.or.jp/files/user/20221011gakuseihakusho.pdf>)
  - 16 福岡欣治, 橋本宰. 大学生と成人における家族と友人の知覚されたソーシャル・サポートとそのストレス緩和効果. 心理学研究. 1997;68(5):403-409

# Peer Support Practice as Mental Health Support for University Students

Hidetoshi SAKASHITA, CPP, MA,<sup>\*†</sup> Chizu NAKAMURA, CPP, PhD,<sup>\*</sup>  
Taro ONO, CPP, PhD,<sup>\*</sup> Toshihiko TSUTSUMI, CPP, EdD<sup>\*</sup>

**Objectives :** Mental health measures for university students, including suicide prevention, are an urgent issue. In this study, we examined whether mental health support utilizing peer support is useful for initial adjustment to university life.

**Methods :** We conducted peer support with groups of first-year university students. The peer support consisted of one session per week for a total of four sessions (60 minutes each session), in which participants discussed their difficulties in university life and the support they needed. To measure participants' psychological changes, we examined K6, UCLA loneliness scale, GHQ30, STAI, and peer support experiences before and after the peer support. We also categorized themes discussed in the peer support and peer support experiences (free description).

**Results :** There was a significant decrease in STAI state A from before to after the peer support. We categorized themes discussed in the peer support into university-related, postgraduate/qualification, and extra-university activities. We categorized the peer support experience (free description) into [pleasant experience through new interactions with peers and seniors], [access to information inside and outside the university], [reassurance through finding common ground], [resolution of worries] and [promotion of a positive attitude].

**Conclusions :** Peer support can be expected to function as a “gateway to making friends,” leading to better social support for participants. In addition, by functioning as a “first place for consultation,” peer support may facilitate the resolution of practical concerns in university life. In summary, the results indicate that peer support can help with the initial adjustment to university life.

**Key Words :** University student, Mental health, Peer support

(Received on Oct. 9, 2024, Accepted on Dec. 25, 2024)

---

<sup>\*</sup> Department of Psychology, Faculty of Psychology, Osaka University of Human Sciences.

<sup>\*†</sup> Corresponding author : Department of Psychology, Faculty of Psychology, Osaka University of Human Sciences. 1-4-1, Shojaku, Settsu, Osaka 566-8501, Japan.

E-mail : h-sakashita@kun.ohs.ac.jp