

元気回復行動プラン（WRAP）研修による大学生の 援助要請に対する認識変化に関する一考察

二本柳 覚¹⁾・小嶋 佳余²⁾・森由 紀子²⁾・松田 美枝¹⁾

I. はじめに

大学における学生相談体制は近年充実してきており、日本学生相談学会の調査（2018）によれば、大学では学生相談室の設置率は97.4%と、非常に高い設置率となっている。また、進学率が上がることによって多様な学生が入学することとなり、学生が抱える問題も複雑化し、それに合わせて学生相談室が持つ機能も多機能化してきている。例えば著者が以前勤務していたA大学では、学生相談室は単なる相談機能のみならず、ハラスメント相談機能、居場所としての機能、心理職のみではなくソーシャルワーカーの配置による環境面なども含めたアプローチの実施などを実施している。

しかし、一方で日本学生支援機構（2018）によれば、「悩みを抱えながらも学生相談機関に來ない学生への対応」が問題となっている。例えば自殺については、令和元年度自殺対策白書によれば、平成30年の自殺者数は、警察庁の自殺統計原票に基づけば全体では20,840人と、平成15年調査の34,427人をピークに減少傾向にある。しかし19歳以下ではほぼ横這い傾向であり、大学在籍年齢に該当する15歳から24歳のゾーンでは男女とも死因の1位となっている。また内田（2010）による1985年度から2005年度に渡る休学・退学・留年及び志望学

生調査の分析によれば、自殺既遂者における学内保健管理部門を利用したのは19.0%のみであり、ICD-10による精神科診断された自殺学生も同様に19.0%と、自殺時において、一定の相談支援や診断・治療も受けていない状況の学生が多いことが指摘されている。このような状況を考慮してか、2017年の自殺総合対策大綱において、児童生徒の自殺対策に資する教育の実施として、SOSの出し方に関する教育の推進が含まれた。また大学においても、2014年に学生自殺防止のためのガイドラインが日本学生相談学会によって作成されるなど、大学生の自殺防止に向けた取り組みが進められている。ガイドラインの中では、「個別の相談活動だけではなく、悩みを抱えつつも相談に訪れない学生に気づき、支援の手をさしのべる」事の重要性について言及しており、その中の取組の一つである、自殺の背景要因を除去するための学生の自己成長を促す諸活動として、「気づきと対処を促す」「援助要請を促進する」「他者を支え得る関係づくり」の3つのアプローチが示されている。

しかし、特に援助要請については、学生相談室への来談まで至らないケースや、援助が必要であっても、援助要請しにくい学生が多いことなどが報告されている。斎藤ら（2015）の大学生に対して実施した調査によれば、学生相談室

¹⁾京都文教大学臨床心理学部臨床心理学科 ²⁾ピア光のしずく

に対するイメージについて184名中130名が行きにくいと回答しており、相談室へのイメージについても相談行動への羞恥心などの否定的イメージが強いことが明らかになった。この結果から単純に学生に対して援助要請をする場所があることを伝えるだけでは不十分であり、援助要請行動に対する心理的抵抗感をなくすための活動が必要であることが伺える。

そのための手段として、例えば斎藤ら(2016)は短時間単回型のメンタルヘルス講習の実施により、援助要請行動の促進効果が見られたことを報告している。その他にも木村(2017)は大学生の学生相談利用を促す援助要請行動プロセスに焦点を当てた心理教育プログラムを開発するなど、多くの研究者が検討を行っている。

筆者らは、援助要請行動を促進するための方法として、元気回復行動プラン(Wellness Recovery Action Plan: WRAP)に着目した。WRAPは、自身が保有する元気を保つための道具はなにか、自らが日常どのような生活を送っているのか、状態が悪くなるトリガーはなにか、自身が危機的状態になったときにどのように行動するのかなどを事前に整理することが含まれている。事前に自身のノーマルな状態はどのような状態なのか、不安になっている状態はどのような状態なのか、状態が悪くなってしまったときにどうするのかなどを、WRAPによって事前に確認、計画することによって、援助要請をすることに対する心理的ハードルを下げる効果が期待されるのではないかと考えたためである。大学生に向けたWRAP研修については、東京学芸大学や日本橋学館大学がキャンパスWRAPとして学生に向けて実施しているものがあるが、WRAPによる援助要請行動の強化に着目した調査などは筆者の確認する限り、実施されていない。

そのため、今回の調査は大学生を対象とした

WRAP研修を実施することにより、学生の援助要請に関する意識がどのように変化したのかを把握することを目的として、試行的に実施したものである。

II. WRAPとは

WRAPは、アメリカのMary Ellen Copelandを中心にして開発された、精神的な困難を抱えた人たちが健康であり続けるための知恵や工夫を蓄積してつくられたリカバリープログラムである(2009)。WRAPでは自身が元気であるために、あるいは気分がすぐれないときに元気になるためにこれまでやってきたこと、またできたかかもしれないことをリスト化した「元気に役立つ道具箱」を作成するとともに、自分自身のセルフケアのあり方を整理することができるツールであり、アメリカ連邦保健省薬物依存精神保健サービス部において、EBP(Evidence Based Practice)に承認されている。

我が国においては2005年にNPO法人WRAP研究会によって導入されたとされており(坂本2012)、現在では多くの団体、医療機関によって実施されている。

WRAPは「希望」「自分に責任を持つこと」「学ぶこと」「自分のために権利擁護すること」「サポート」の5つのコンセプトのもと、元気に役立つ道具箱を作成の後、6つのセクションからなるモニタリングと対処方法のプランを構築していく。(表1)これらのプランは一人で作成することも可能であるが、サポーターと一緒に、もしくはWRAPクラスという、少人数が集まり、参加者がお互いにアイデアを出し合い、学び合う場において作成することも可能である(大川2010)。

WRAPは精神障害を有する者に限定したのではなく、健常者においても有効であること

表 1：WRAP における作成プラン

1	日常生活管理プラン
2	引き金に気づき、対応するための行動プラン
3	注意サインに気づき、対応するための行動プラン
4	調子が悪くなってきているときのサインに気づき、対応するための行動プラン
5	クライシスプラン
6	クライシスを脱したときのプラン

が報告されている。例えば、大学においては、東京学芸大学において、対人関係構築力の向上に向けた取り組みとして「キャンパス WRAP」を実施している。キャンパス WRAP を実施した大森らによれば、「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としており、キャンパス WRAP は学生が社会に出ていく上で必要な力を確保できる可能性について言及している（2012）。

Ⅲ. 調査方法

本調査では、B 大学において筆者が担当している「精神保健福祉相談援助の基盤（専門）」及び「精神保健福祉の理論と相談援助の展開 D」の受講者を対象として実施した。まず、各講義内で WRAP についての基礎的な学習を事前に行った後、2 時限連続で WRAP 研修を実施した。研修による効果を測定するため、研修を行う 2 週間前と研修後の 2 地点において、田村・石川が作成した被援助志向性尺度（2001）による無記名自記式のアンケート調査を実施した。また WRAP 研修がどのように自身の生活に役立つと考えたのかを問うアンケートを合わせて行い、こちらについては記述項目による分析を行った。

被援助志向性尺度は田村・石川によって「援助の欲求と態度」「援助関係に対する抵抗感の低さ」の 2 つを下位尺度として作成されたものであり、その信頼性、妥当性は担保されている（2001）。本調査では、「そう思う」を 1、「そう思わない」を 4 とする 4 件法によって回答を得た。（表 2）

表 2：被援助志向性尺度

援助の欲求と態度（7 項目）	
1.	困っていることを解決するために、他者からの助言や援助がほしい
2.	自分が困っているときには、話を聞いてくれる人がほしい
3.	困っていることを解決するために、自分と一緒に対処してくれる人がほしい
4.	自分は、よほどのことがない限り、人に相談することがない
5.	何事も他人に頼らず、自分で解決したい
6.	他人の援助や助言は、あまり役立たないと思っている
7.	今後も、自分の周りの人に助けられながら、うまくやっていきたい
援助関係に対する抵抗感の低さ（4 項目）	
1.	自分は、人に相談したり援助を求める時、いつも心苦しさを感じる
2.	他人からの助言や援助を受ける事に、抵抗がある
3.	人はだれでも、相談や援助を求められたら、煩わしく感じると思う
4.	自分が困っている時、周りの人には、そっとしておいてほしい

合わせて、本研修による効果について、「自分自身の生活に役立ちそうだったか」についてそう思う、ややそう思う、あまり思わない、全く思わないの4件法で聞いた上で、その理由について問う自由記載を求めた。加えて自由記載の結果について、日本福祉大学大学院質的研究会（2013）によるカードワーク手法を参考に分析を試みた。まずは得られたデータを整理し、意味内容からそれぞれ類型化を行った。類型化では、まずは書かれた内容についてコード化するために整理を行った。なお一文で2つ以上の内容が記載されているものについては分割を行った。内容ごとで整理を行い、そこで生まれた小グループを下位カテゴリーとして分類した。更に下位カテゴリーを整理してグループ化を行い「上位カテゴリー」として分類した。なお、類型化を行う際には、筆者が整理した後、本研究に関わる他教員を交えて再度検討を行った。その上で、抽出したカテゴリーを図式化し、ストーリーラインの作成を試みた。

倫理的配慮として、アンケート調査を行う前に、口頭で本調査内容についての説明を行った。本調査に対する協力は任意であり、調査協力の有無によって本授業の成績には何ら影響がないこと、本調査の内容は今後の教育内容また学術発表以外には利用されないこと、アンケート用紙の提出をもって調査協力の同意を得たものと

して取り扱うことを伝えた上でアンケートの回答を依頼した。

なお、本調査は京都文教大学「人を対象とする研究」計画等の審査に係る委員会の承認（承認番号2019-5）を得て実施したものである。

IV. WRAP 研修の内容

当日はWRAPファシリテーターの協力を得、5グループに分け、1.元気の道具箱の作成、2.日常生活管理プランの作成を実施した。WRAPは上記したとおり、元気の道具箱と6つのプランによって構成されるものであるが、WRAPクラスにおいても全てのプランを作成するためには2日間程度を要するものであり、今回の研修では最大で3時間までしか時間がとれない関係上、WRAP作成時の順番に沿って、元気に役立つ道具箱と日常生活管理プランのみの作成にとどまった。なおWRAPファシリテーターはすべて精神障害当事者がつとめており、実際にWRAPを活用している者たちである。（表3）

V. 調査結果

1. 量的調査から

初回調査は27名、WRAP研修時調査は25名から回答を得た。

表3：当日のタイムテーブル

9：00 -	教員挨拶、本日の目的
9：15 -	講師紹介。WRAPに関する説明
9：40 -	ウォーミングアップ（名札作り）
10：00 -	グループメンバーの自己紹介、元気の道具箱作成
11：00 -	日常生活管理プランの作成
11：30 -	ラウンド（各グループ作成物の閲覧）
11：40 -	全体シェア

まず回答を1が4、2が3の順で得点化を行なった。逆転項目については4を4、3を3という順で行なっている。総合での平均得点は初回 30.48 (SD = 5.29)、研修時 31.76 (SD = 4.47)、カテゴリ別で見ると「援助の欲求と態度」が初回 20.11 (SD = 3.80)、研修時が 21.24 (SD = 2.93)、「援助関係に対する抵抗感の低さ」では初回 10.37 (SD = 1.93)、研修時が 10.52 (SD = 2.06) であった。

各項目における単純集計結果では、カテゴリ「援助の欲求と態度」における援助を求める質問4項目において「そう思う」「ややそう思う」と回答したものは「困っていることを解決するために、他者からの助言や援助がほしい」が初回 88.9%、研修時 100%、「自分が困っているときには、話を聞いてくれる人がほしい」では初回 88.8%、研修時 92.0% 「困っていることを解決するために、自分と一緒に対処してくれる人がほしい」では研修前 70.3%から研修時 76.0%、「今後も、自分の周りの人に助けられながら、うまくやっていきたい」81.4%から88.0%へと、すべて微増傾向が見られた。一方同カテゴリの逆転項目3項目では、「自分は、よほどのことがない限り、人に相談することがない」で「そう思わない」「ややそう思わない」と回答したものは研修前 29.6%に対して研修後 44.0%、「何事も他人に頼らず、自分で解決したい」では研修前 33.3%、研修後 56.0%と増加傾向を示した。一方「他人の援助や助言は、あまり役立たないと思っている」では研修前 88.9%、研修後 88.0%と微減ではあるが、「そう思わない」が 25.9%から 40%へと約 14 ポイントの増加と変動している。

全て逆転項目で構成されたカテゴリ「援助関係に対する抵抗感の低さ」では、「自分は、人に相談したり援助を求める時、いつも心苦しさを感ずる」では「そう思う」「ややそう思う」

と回答したものが 51.8%から 64.0%と約 13 ポイント増加している。一方で「他人からの助言や援助を受ける事に、抵抗がある」については「そう思う」「ややそう思う」合わせて 37.0%から 36.0%、「人はだれでも、相談や援助を求められたら、煩わしく感じると思う」が同じく 22.2%から 16.0%、「自分が困っている時、周りの人には、そっとしておいてほしい」が 40.7%から 36.0%と微減傾向が見られた。ただし、「自分は、人に相談したり援助を求める時、いつも心苦しさを感ずる」「他人からの助言や援助を受ける事に、抵抗がある」の両項目については、「そう思う」が減少する代わりに「ややそう思う」が増加する形となった。また4項目とも、「全くそう思わない」と回答した割合は、1回目の「他人からの助言や援助を受ける事に、抵抗がある」を除き、全て 10% 未満と低い結果となった。(図 1)

その後、1回目と2回目における有意差を確認するため、SPSS Statistics 23 Exact Tests を用いて質問項目毎に正確確率検定を実施した。その結果、いずれにも有意差を確認することはできなかった。

2. 自由記述から

本研修による効果について、「自分自身の生活に役立ちそうだったか」自分の考えに最も近いものを問う設問では、「自分に役立ちそうだった」17名、「やや役立ちそうだった」8名と、全ての者が一定程度の有用性を認めた。またカテゴリ生成では、28コードの抽出、6の上位カテゴリ、16の下位カテゴリの生成を行った。以下、上位カテゴリは[]、下位カテゴリは《 》で表す。

1) [自己理解]

WRAPの実施によって獲得した自分自身についての理解を示したものをいう。下位カテゴ

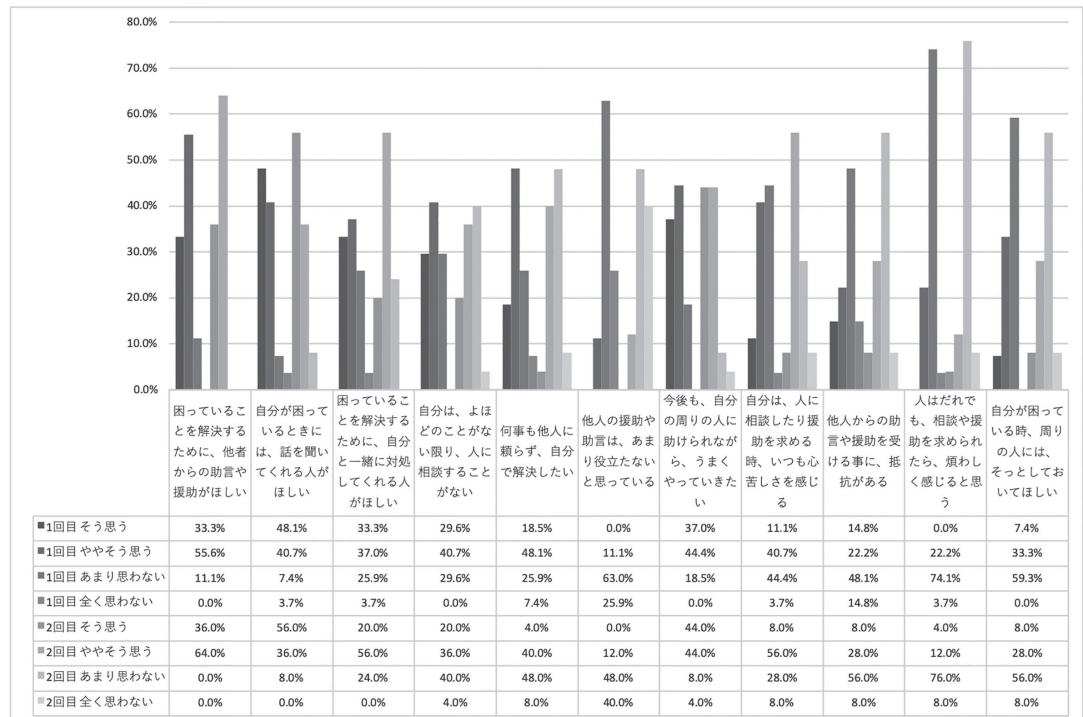


図1：アンケート集計結果

リーには《自分自身の再発見》《新たな発見》が抽出された。

2) [道具箱の発見]

WRAP 研修によって得た自身の道具に関して示したものである。下位カテゴリには《道具の発見》《道具の活用》が抽出された。

3) [他者の存在]

WRAP 研修によって、自身を確認する上で影響した他者の存在について示している。下位カテゴリには《他者からの影響》《他者との共感》《「人それぞれ」の理解》が抽出された。

4) [WRAP の楽しさ]

WRAP そのものも楽しさを示したものである。下位カテゴリには《WRAP の楽しさ》が抽出された。

5) [生活への転換]

WRAP 研修を通して学んだものによって、自分の生活に対して影響を与える要素について

示したものである。下位カテゴリには《元気の回復》《生活の見直し》《早期対応》《気付きの重要性》が抽出された。

6) [豊かな人生]

WRAP 研修によって、自身の人生が豊かになるために必要な要素について示している。下位カテゴリには《豊かな人生への視点》《自己管理》《前向き化》《良い経験》が抽出された。

これらのカテゴリについて、図式化したものが図2である。図式化においては、複数の研究者によって、その繋がりについて検討を行い作成した。

VI. 考察

1. 量的調査の結果から

単純集計では、得点化の結果、『全体』『援助の欲求と態度』『援助関係に対する抵抗感の低

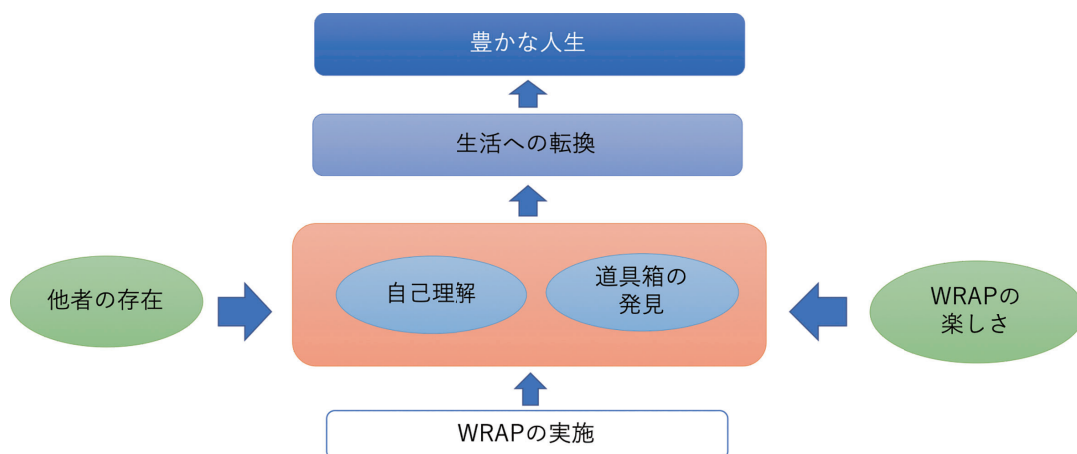


図2：カテゴリー分析の概念図

さ』のいずれにおいても、初回から研修時においては微増が確認された。このことから、一定の効果はあった可能性は見受けられた。各カテゴリーの得点率で見ると、『援助の欲求と態度』では得点率が70%以上、研修時では約75.9%で推移しているが、『援助関係に対する抵抗感の低さ』は60%台で推移し、研修時においては約65.8%と、『援助の欲求と態度』とは10%程度の差が見られた。質問項目数が違うため、単純な比較は困難だが、欲求に比べて、援助関係に対する抵抗感の強さが存在している可能性が見受けられる。

項目毎で見ると、カテゴリー『援助の欲求と態度』については、多くの者が援助に対する欲求を有していることが見受けられた。一方逆転項目では当初は自分でなんとかしたいと考える傾向が強かったものの研修後には他者へ助けを求めることに対する意識が高まったと言える。また、「他人の援助や助言はあまり役立たないと思っている」については、「そう思わない」「あまりそう思わない」をあわせた状況はあまり変化が見られないものの、構成としては「あまりそう思わない」が減少し、その分「そう思わない」が増加したことから、WRAP研修において他者と「元気の工具箱」や「日常生活管

理プラン」を共有するという体験をすることにより、他者の援助・助言に対する信頼性がより強まったのではないかと。

カテゴリー『援助関係に対する抵抗感』については、当初より抵抗感がない項目が多かったものの、「そう思わない」という強い正の反応は、『援助の欲求と態度』の強い正の反応である「そう思う」に比べて低い割合となっている。また、「自分は、人に相談したり援助を求める時、いつも心苦しさを感ずる」では、「そう思う」は減少したものの、それでも約半数が一定程度の抵抗感を有していることが見られたことから、助けを求められることよりも、自身が助けを求めることに対する抵抗感が強いと考えられる。これは、本調査は臨床心理学部の学生を対象としていることから、日々の講義の中で心理・社会福祉の援助者としての教育を受けていることから援助者としての目線はあるものの、一方で被援助者になることへの不安をもつというアンビバレンツな感情を有しているのではないかと。

しかし、1回目と2回目の間に統計上の有意差は、いずれの項目においても見受けられなかった。これについてはサンプル数の少なさや、研修自体が時間的にWRAPの中でも限られたもののみを実施していることが影響していると

考えられる。

2. 自由記述から

今回の WRAP 研修における自由記述から生成したカテゴリーに関し、その関係性について、整理を試みた。

まず WRAP というもの自体については、事前に講義で説明をしているため、精神障害者のリハビリテーションツールとしての役割は一定程度理解しているものの、具体的にどのように作成するのかは、WRAP 研修時点ではわからない状況であった。そのような中、実際に研修をする中で、普段自分が意識せずに行っているリカバリーのための手法を改めて確認するという《道具の発見》が、意識的に他の手法を含め実施しようとする《道具の活用》という考えにつながったと考えられる。また、普段は日常に追われ、なかなか自分を深く掘り下げてみる機会はないと考えられ、WRAP が自分にとって《自身の再発見》をすることに役立ったといえるだろう。また、今回は集団で実施したことにより、他の人と話をする中で自分が気付かなかった一面という《新たな発見》につながったと思われる。実際 [他者の存在] は、自身の新たな一面を確認するとともに、自分と同じように考えているという《他者との共感》を生み出したといえる。また、他者の考えを除外しない《「人それぞれ」の理解》を受けることができたといえるのではないかと。また「WRAP を行うだけで楽しくなった」という回答があったように、《WRAP の楽しさ》が他者と交わることのハードルを下げているのではないだろうか。これらにより、WRAP を実施することにより、自分ひとりで悩むのではなく、他者の意見を聞くという考えが定着する機会になる可能性があるのではないかと。

また、WRAP を実施したことにより、《元気

の回復》や《生活の見直し》といった効果のほか、「落ち込む前に自分が持ち直す方法を見つけられたことができた気がする」といった《早期対応》などについての指摘も見受けられた。また、援助要請においては、①問題の認識、②自己解決の困難さ、③援助の必要性、④援助を求める行動の4つで構成されていると本田は指摘している。(2018) この内、問題の認識について、木村らが行った、大学生の学生相談機関への援助要請行動のプロセスについて、抑うつ及び自殺念慮のシナリオを用いた場面想定法の調査では、問題の認識がない、及び対処の必要がないというステージにとどまる学生は、抑うつで7.3%、自殺念慮では9.7%であった(2014)。このことから、支援が必要な場合においても、自身の持つ問題を問題と認識できない学生は一定数いることが想定される。《自己管理しやすい》ことは、自身の心身面の状態を意識し、調整する能力を得ることにつながるとも考えられ、自身の持つ問題を解決し [豊かな人生] を得る上で、重要な点になると思われることから、大学生に対する WRAP の有用性を表す要因として捉えることができるのではないだろうか。

VII. 本調査の限界

本調査では、対象とした学生数が少なく、量的調査には限界がある。また自由記述で得られたコード数も少ないことから、WRAP 研修の効果を的確に表すことができたか、という点については疑義が残る。

また本調査対象を精神保健福祉士の指定科目としているため、受講者も精神保健について一定の認識がある者であり、本調査の結果をそのまま般化することは困難である。本調査は試行的に実施したものであり、この結果をもとに、さらなる調査が必要である。

VIII. おわりに

今回の調査では、講義の一環として実施したため、一部のプランのみの実施となった。今回行った「元気に役立つ道具箱」「日常生活管理プラン」については、自身が普段どのような生活を送っているのか、自身にとってどのようなことが元気の素となっているのかを再確認する場となり、日本学生相談学会の示す学生の自己成長を促す諸活動のうち、援助要請を促進するために必要な前段階である「自己の気づきと対処」に対して影響を与えることができるのではないかと考えられる。

また市瀬らは学生が持つ「悩みを持つこと、悩みを相談することは弱いこと、自分で解決できるのが強いこと」という見方が、誰かに助けを求めようとしないことにつながっているのではないかと指摘している (2014)。例えば岡田 (2007) は、友人から低い評価を受けないように警戒、あるいはお互いに傷つけ合わない関係を現代的友人関係として定義し、調査の結果、対象者の約 60.9% が現代的友人関係の志向が見られたとしている。永井 (2016) は現代の大学生にとって、表面的な友人関係という距離感が適応する上で肯定的に働いていることを指摘しているが、一方でこのような内面を見せない人間関係は援助要請をする上では阻害要因にもなると考えられる。今回の WRAP では自分の道具箱や日常生活管理プランを作成する上で他者と情報を共有することを実施しており、これが他者の意見を参考にすることができる場を自然に持つことにつながった。これにより他者のもつ知識、経験を自身の生活へと転換することの有用性を知ることにつながったと考えられるが、それに加え、他者へ悩みを相談することに対する心理的ハードルの減少につながるものが期待できるのではないかと。

WRAP が持つ援助要請行動への影響は、今回は限定的な実施になったことから、援助要請行動が強く強化された、という結論を導き出すことは困難である。一方で、その前段階である「自己の気づきと対処」に対しての影響は見受けられたことから、今後も WRAP 研修の方法等を検討した上で、継続的な調査を行い、学生の援助要請行動に対する一助としたい。

引用・参考文献

- 市瀬晶子・引土絵未・李善恵 他 (2014) 「大学生の自殺予防教育プログラムに向けた「悩みとその対処方法」に関する調査：相談することへの抵抗感に着目して」『人間福祉研究』7 (1), 115-127.
- 内田千代子 (2010) 「21 年間の調査からみた大学生の自殺の特徴と危険因子—予防への手がかりを探る—」『精神神経学雑誌』112 (6), 543-560.
- 大川浩子 (2010) 「WRAP と WRAP クラス」『精神障害とリハビリテーション』14 (1), 32-37.
- 岡田 努 (2007) 「大学生における友人関係の類型と、適応及び自己の諸側面の発達に関連について」『パーソナリティ研究』15, 135-148.
- 木村真人 (2017) 「大学生の学生相談利用を促す心理教育的プログラムの開発—援助要請行動のプロセスに焦点を当てた冊子の作成と効果検証—」『国際研究論叢』29 (2), 123-137.
- 厚生労働省 (2017) 「自殺総合対策大綱」
- 厚生労働省 (2019) 「令和元年度版自殺対策白書」
- 齊藤美香・齋藤暢一郎 (2019) 「援助要請行動に影響を与える個人要因—大学生へのメンタルヘルス教育プログラム受講前後比較—」『札幌学院大学心理学紀要』1 (2), 1-12.
- 齊藤美香・齋藤暢一郎・川島るい 他 (2016) 「新入生への心理教育活動を巡って—カウンセラーのアウトリーチ活動を学生はどう体験するか—」『Campus Health』54 (1), 425-427.
- 齊藤美香・飯田昭人 (2015) 「大学生への自殺予防教育に関する一考察」『北翔大学北方圏学術情報センター年報』(7), 135-140.
- 坂本明子 (2012) 「WRAP (元氣回復行動プラン) から

- 学ぶりカバリーとセルフケア」『日本精神保健看護学会誌』21 (2),72-75.
- 田中千枝子・日本福祉大学大学院質的研究会編 (2013) 「社会福祉・介護福祉の質的研究法 実践者のための現場研究」中央法規.
- 田村修一, 石隈利紀 (2001) 「指導・援助サービス上の悩みにおける中学校教師の被援助志向性に関する研究—バーンアウトとの関連に焦点をあてて」『教育心理学研究』49 (4) 438-448.
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2014) 「大学等における学生支援の取組状況に関する調査(平成 25 年度) 集計報告 (単純集計)」 (https://www.jasso.go.jp/about/statistics/torikumi_chosa/_icsFiles/afieldfile/2015/12/08/h25torikumi_chousa.pdf,2020.3.31)
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2018) 「大学等における学生支援の取組状況に関する調査(平成 29 年度) 結果報告」
- 永井暁行 (2016) 「大学生の友人関係における援助要請およびソーシャル・サポートと学校適応の関連」『教育心理学研究』64,199-211.
- 日本学生相談学会 (2014) 「学生の自殺防止のためのガイドライン」
- 日本学生相談学会 (2018) 「2018 年度学生相談機関に関する調査報告」
- 福井里江 (2012) 「キャンパス WRAP ~大学生のための対人関係構築向上プログラム~の開発」『東京学芸大学平成 23 年度充填研究費研究成果報告書』.
- 本田真大 (2018) 「援助要請行動の生起過程に基づく介入モデルの妥当性の検討」『学校臨床心理学研究』(北海道教育大学大学院) 15,23-30.
- Mary Ellen Copeland (2002) WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN, 2nd Ed. , Peach Press (2009, 久野恵理訳『元気回復行動プラン WRAP』道工具箱.)

Abstract

A Study on Change in Perceptions of Help-Seeking in University Students by Practice for Wellness Recovery Action Plan

Akira NIHONYANAGI ¹⁾

Kayo KOJIMA ²⁾

Yukiko MORI ²⁾

Yoshie MATSUDA ¹⁾

The goal of this trial-based investigation was to understand how student perceptions of help-seeking changed as a result of WRAP training targeting college students. The methodology consisted of having participants take an anonymous self-administered questionnaire based on the Likert system using the Help-seeking Preference Scale before and after the WRAP training. The participants were also given a questionnaire asking them in what ways they thought the WRAP training would be useful to them, with their written answers being analyzed. As a result, it was observed that many of the subjects had a desire for help. Furthermore, it was suggested that by sharing their "Wellness Toolbox" and "Daily Maintenance Plan" with others, their trust in the help and advice of others had become stronger. Furthermore, the results of this investigation indicated that having college students go through WRAP training was effective in helping them solve their problems, making them conscious of their own mental and physical states, and giving them the skills necessary to regulate these states.

Key words : WRAP, Help-seeking Behavior, Self-Awareness and Coping

¹⁾ KYOTO BUNKYO UNIVERSITY Faculty of Clinical Psychology Department of Clinical Psychology

²⁾ Peer HIKARI-no-SHIZUKU

