

文教大学保健センター一年報

2023（令和5）年度報告

（東京あだちキャンパス・越谷キャンパス・湘南キャンパス合同）

第17号

2024（令和6）年

文教大学保健センター

目 次

はじめに

千里の道も一歩から	保健センター長 成田奈緒子	2
心と体の調和：ヨガとアロマとバスタイム・リラクゼーション	保健センター次長 浅川 雅美	3
相談とカウンセリング：心身の健康を支える2つの選択肢	保健センター次長 遠山 道子	4

越谷キャンパス業務報告

2023年度 医務室業務	7
医務室活動報告	9
相談室活動報告	31

湘南キャンパス業務報告

2023年度 医務室業務	51
医務室活動報告	53
相談室活動報告	67

東京あだちキャンパス業務報告

2023年度 医務室業務	85
医務室活動報告	87
相談室活動報告	101

文教大学保健センター規程	118
--------------	-----

保健センター案内図

東京あだちキャンパス	120
越谷キャンパス	121
湘南キャンパス	122

2023・2024年度 東京あだちキャンパス構成メンバー	123
------------------------------	-----

2023・2024年度 越谷キャンパス構成メンバー	124
---------------------------	-----

2023・2024年度 湘南キャンパス構成メンバー	125
---------------------------	-----

はじめに

千里の道も一歩から

保健センター長・教育学部特別支援教育専修 成田奈緒子

若いころはどこへ行くにも車でした。仕事柄地方から地方への転勤が多かったし、荷物がいつでも多くて重いし、と色々言い訳をしますが、結局のところ楽だというのが一番の理由でした。

でもだんだんに歩くことの楽しさを覚え、最近は格段に車の走行距離が伸びなくなりました。時間的余裕によってですが、できるだけ電車の一駅か二駅分を歩くようにしています。新越谷駅からなら大学までは約50分、ちょうどよいお散歩になります。

歩く方なら共感していただけたと思いますが、散歩には本当に発見があります。車で通過するだけでは一生見つからなかったであろう面白い看板や美しいお庭やちょっとしたお店がみつかります。

それだけではなく、珍しい鳥や虫や花も見つけます。サギやキジの営巣を見つけた時には感激しました。カマキリやカタツムリなど今ではめったに見られなくなった小さな生き物も、歩いているとみつけやすくなります。自然大好きな人間には、わくわくの宝庫です。

そんな楽しい散歩を繰り返しているうちに、いつのまにか筋トレになっていたようで、年々長距離・長時間歩くのも苦にならなくなってきました。そこで先日、ついに調子に乗って初めて熊野古道を歩いてみました。いにしえの人々が踏みしめ固めた石畳の道はところどころ苔むしていかにもつるんと滑りそうだし、手すりもなく不揃いな石で造られた傾斜45度！の急すぎる石段は、しばしば命の危険を感じるし、さすがになかなかの難所でした。

でも、うっそうとした森の中の古道に足を踏み入れた途端、それまで聞こえていたひっきりなしに国道を走り去るトラックの轟音も、衣服の中まで容赦なく照り付けてくる酷暑の日差しの熱も、すべてが一瞬にして「無」になったのには、驚きを通り越して畏怖を感じました。1000年以上の昔から、信仰心のみで突き動かされて、熊野詣でに一足一足踏みしめながら参った無数の人々のすべての「思い」がこのしんとした森に「気」として存在している、そんな風に感じました。

新幹線より早い乗り物が開発されつつあるこの世の中で、忙しい現代人が、少しでも速く、遠くに移動する便利な乗り物を追い求めるのも当たり前かもしれません。でも私たちの歴史は、人の一歩を積み重ねた上に作られているということもまた、忘れてはいけないことだと思います。たくさんの人たちの一歩一歩からつくられた歴史の遺産が自然の動植物と共存しながら今も存在している、そんな場所を知ること大事です。

たったの一歩、されど一歩。さあ、皆さんも便利な乗り物をたまには降りて、小さな発見をしに歩いてみませんか。

心と体の調和：ヨガとアロマとバスタイム・リラクゼーション

保健センター次長（湘南キャンパス） 浅川 雅美

湘南校舎の相談室で開催しますワークショップについてご紹介致します。

7月には、粘土にアロマオイルを混ぜて固めたアロラストーンを作り、20名の学生が参加しました。エッセンシャルオイルの香りを嗅ぐことで、ストレス軽減、気分改善、不眠解消などが期待できると言われています。

11月にはリラクゼーション・ヨガ（ヨーガ）のクラスが開催されます。ちなみに、“yoga”という語はインドの古典語であるサンスクリット語です。サンスクリット語では「o」は必ず長母音になるので、学術的には「ヨーガ」という表記になります。以下の文章では、学派の名前などは、この「ヨーガ」という表記を使います。その他については、一般的に普及している呼称である「ヨガ」と書かせていただきます。

ヨガは、もともとは、古代インドの正統派バラモン哲学を代表する六派哲学の一つに位置づけられていました。ヨーガの経典は、パタンジャリが書いた「ヨーガスートラ」です。ヨーガスートラの冒頭では、「ヨガとは心の動きの止滅である（Yogas citta vrtti nirodhah）」という定義が示されています。つまり、ヨガの目的は、思考や感情などの心の動きを静め、真の自己に気づき、内なる調和を実現することと解釈されます。これを読まれて、「禅」に似ていると思った方も多いのではないのでしょうか。私たちになじみの深い仏教は、バラモン哲学ではないため上述の六派哲学の外に位置づけられていましたが、印度哲学者の佐保田鶴治先生によると、ヨガと仏教には交流があり、お互いに刺激をシェアって大きく発展をしていったと言われています。（ルーツを探ると、文教大学の建学の精神「人間愛」とも遠くつながっているといえるかもしれません。「人間愛」の精神のルーツがインドの仏教にまでさかのぼることについては、本学名誉教授の村野宣男先生が深い考察をされています。）

以上のように、ヨガは、初期には「心」の側面に重点をおいていましたが、その後、「身体」の動作や呼吸を活用する、「ハタヨガ」という流派が生まれ、それが現在のヨガへと発展して、欧米や日本でも広く行われるようになってきたことは皆様もご存知のことかと存じます。ヨガに興味を持っていても、どこで実践したらよいのか分からない方もいらっしゃるかもしれません。そのような方にお勧めしたいのが、相談室で開催するワークショップです。ヨガは他人との競争ではないので、ご自身の体調に合わせて、できる範囲で実践すればよい、と言われています。ぜひ、この機会に、お気軽にご参加いただければ幸いです。

最後に、12月には、オリジナルの炭酸発泡入浴剤を作る企画があります。炭酸発泡入浴剤は、お湯に溶け込んだ炭酸ガスが皮膚から吸収され、血行を促進する効果があります。師走の寒くて忙しい時期に、自作の入浴剤で温まって癒されるという贅沢をご自分へのプレゼントにいかがでしょうか。

以上、体と心を調和させ、健康を促進するための、3つのワークショップを紹介させていただきました。保健センターのイベントへの積極的なご参加をお待ちしております。

相談とカウンセリング：心身の健康を支える2つの選択肢

保健センター次長（東京あだちキャンパス） 遠山 道子

保健センターには、医務室と相談室があります。医務室では、応急処置や各種検査のほかに、専門医（内科・婦人科・精神科）や看護師・保健師に健康について相談することができます。相談室には、専門のカウンセラーが心身の健康、人間関係、学業、進路などに関する多様な相談やカウンセリングに応じ、悩みを一緒に解決できる環境が整っています。教職員はどちらも利用でき、相談室は学生とご家族の方も利用可能です。

「相談」と「カウンセリング」はどちらも悩みの解決に役立つものですが、そのアプローチには違いがあります。たとえば、医務室での相談は、健康に関するアドバイスを受け、どう対処すべきかを教えてもらう場です。相談室では、日々のちょっとした悩みに対しても、カウンセラーが具体的な助言や情報を提供してくれる「相談」を利用できます。こうした相談は、問題を迅速に解決するための第一歩として役立ちます。

一方、カウンセリングはもう少し深いプロセスを含みます。カウンセラーは、相談者が自分の心の中を整理できるようサポートし、悩みの根本に気がつく手助けをしてくれます。カウンセリングの目的は、アドバイスをもらうだけにとどまらず、じっくりと話をする中で、相談者自身が自分をより深く理解し、無理なく実践できる解決策を見つけることです。カウンセラーは中立的な立場で話を聞いてくれるため、安心して悩みを打ち明けられ、日々のストレスや人間関係の問題をうまく乗り越えるためのコツも身につけることができます。

また、友人や家族や同僚への「相談」も大切です。悩みを誰かに話すことで気持ちが軽くなる、共感してもらうことで前向きになれる、そんな経験は多くの人にあるでしょう。ただ、身近な人だからこそ、時には感情的になりすぎて客観的な視点を失うこともあります。そんな時こそ、専門のカウンセラーに相談することで、偏らずに問題の本質を見つける手助けを得ることができると言われています。

最後に、保健センターでは「相談」と「カウンセリング」のどちらも受けることができます。まずは「相談」を試してみて、問題が深刻であれば「カウンセリング」に進むという流れが良いかもしれません。どちらの方法も、心身の健康を守るための大切なサポートです。困った時や悩んでいる時には、早めに相談することが、前向きな一歩を踏み出すためのきっかけになるでしょう。

越谷キャンパス業務報告

2023年度 越谷キャンパス医務室業務

- 4月 学生定期健康診断 4/1（土）・4/3（月）・4/4（火）・4/5（水）
保健センター会議（合同会議及び校舎会議）
教職員健康診断オプション検査申し込み受付、名簿作成
教職員健康診断資料準備
医務室利用状況集計
衛生委員会
校医内科相談・婦人科医相談・精神科医相談
- 5月 新入生歓迎スポーツ大会救護待機 5/16（火）
教職員健康診断 5/8（月）・5/9（火）
校医内科相談・婦人科医相談・精神科医相談
保健センター会議（校舎会議）
衛生委員会
医務室利用状況集計
学生サポートガイドブック第3版作成
- 6月 保健センター会議（校舎会議）
衛生委員会
校医内科相談・婦人科医相談・精神科医相談
医務室利用者集計
オープンキャンパス救護待機 6/18（日）
- 7月 オープンキャンパス救護待機 7/9（日）
年報準備
校医内科相談・婦人科医相談・精神科医相談
保健センター会議（合同会議及び校舎会議）
衛生委員会
医務室利用者集計
全国大学保健管理研究集会地方部会（昭和大学）オンライン参加 7/27（木）・7/28（金）
- 8月 オープンキャンパス救護待機 8/12（土）・8/13（日）
医務室利用者集計
- 9月 オープンキャンパス救護待機 9/17（日）
結核予防費補助金申請書作成
保健センター会議（校舎会議）
衛生委員会
秋学期復学者健康診断
校医内科相談・精神科医相談
祝日授業日救急待機 9/18（月）・9/23（土）

- 10月 体育祭救護待機 10/18（水）
 全国大学保健管理研究集会（金沢大学） オンライン参加 10/4（水）・10/5（木）
 校医内科相談・婦人科医相談・精神科医相談
 医務室利用者集計
 保健センター会議（合同会議及び校舎会議）
 祝日授業救急待機 10/9（月）
 衛生委員会
- 11月 学園祭救護待機 11/2（木）～11/6（月）
 東京あだち学園祭救護待機 11/11（土）・11/12（日）
 校友会イベント（東京あだち）救護待機 11/25（土）
 東京あだちキャンパス学園祭救護待機 11/11（土）・11/12（日）
 保健センター会議
 教職員インフルエンザ予防接種
 学校推薦型選抜救護待機 11/18（土）・11/19（日）
 学校推薦型選抜救護待機（東京あだち） 11/18（土）・11/19（日）
 新年度予算作成
 新年度健康診断予定表作成
 校医内科相談・婦人科医相談・精神科医相談
 医務室利用者集計
 衛生委員会
 祝日授業日救急待機 11/23（木）
 東京あだちキャンパス校友会イベント救護待機 11/25（土）
- 12月 結核予防費補助金実績報告書作成
 定期健康診断実施に関する業者との打ち合わせ
 救急法講習会準備
 校医内科相談・婦人科医相談・精神科医相談
 保健センター会議（校舎会議）
 衛生委員会
- 1月 校医内科相談・婦人科医相談・精神科医相談
 大学入学共通テスト救護待機 1/13（土）・1/14（日）
 保健センター会議（合同会議及び校舎会議）
 衛生委員会
 医務室利用者集計
 保健センター年報（2022年度報告）HP掲載
- 2月 全国入試・A日程入学試験救護待機 2/1（木）、2/7（水）～2/10（土）
 保健センター会議（校舎会議）
 入学前相談
 医務室利用者集計
 衛生委員会
- 3月 C日程入学試験救護待機 3/4（月）
 新年度用書類作成、学生の健康管理データ整理
 卒業式救護待機 3/16（土）
 入学前相談
 学生定期健康診断準備
 年間医務室利用者集計（学生・教職員）
 保健センター会議（校舎会議）、業務検討会
 衛生委員会

越谷キャンパス医務室活動報告

I 2023年度 越谷キャンパス医務室利用状況

2023年度は、5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことにより、大学での活動が徐々に通常通りにもどりつつある中での活動となった。

1. 医務室利用者数（表1～2、図1）

2023年度は、対面授業が主流となり、疾病傷病等による来室利用者数は、年間523件で前年371件と比較し増加した。

2. 疾病別利用者数（表3）

内科では、「気分不快」が多く、外科では、「擦過傷」「切傷・裂傷」「捻挫」「火傷」「靴擦れ」による利用が多かった。医務室へ車いす搬送するケースは、30件と多かった。

3. 時間帯別利用者数（疾病）（表4、図2）

2022年度と同様に、午後の3限の時間帯の利用者数が最も多く、昼休み以降の午後の時間帯の利用が多い。

4. 医療機関利用者数（表5～6）

正課中、学校行事中、課外活動中、通学中等のけがで医療機関を利用した学生は、保健センターに届け出があったもので23件だった。対面授業や課外活動が再開された前年度の26件よりやや少なかった。正課中では、体育実技中が最も多く5件、課外活動中では、女子サッカー部が3件と最も多かった。

5. 内科医の診察

内科の診察時間は毎週火曜日の午前11時半から午後1時半とし、2023年度は17回実施した。

黒沢医師が担当し、学生利用者は66名、教職員の利用者数は14名だった。対面だけでなく、教職員については、オンライン（Google meet）による面談対応も行った。

6. 婦人科医の相談（表7）

婦人科相談は、2014年度より女医の寺師医師が担当している。婦人科の相談時間も内科診療同様昼休みの時間帯で月1回火曜日の午前11時半から午後1時半としている。2023年度は、対面形式で8回の実施となった。利用者は延べ33名だった。

7. 精神保健相談（表8、表9）

精神保健相談は、2006年度から内科医、婦人科医と同様に医務室の診察室において実施している。直接、精神科医の相談を希望する学生が来室するほか、相談室のカウンセラーや学生支援室スタッフからの依頼もあり、他部署と連携をとって学生をサポートしている。

2023年度より南埼玉病院に替わり、北辰病院に精神科医師の派遣を依頼し実施している。相談時間は、これまで同様に午前11時半から13時半とし、曜日は月1回水曜日に変更した。年間の相談実施回数は9回で、全相談者数は25名だった。

8. 各種検査・計測（表10～15、図3～6）

アルコールパッチテストは、2020～2022年度の3年間は新型コロナ感染症流行の影響で対面授業が無かったため実施していなかったが、2023年度は一部の授業で再開され、33名が実施した。

体脂肪の測定は、身体の電気抵抗（インピーダンス）を測定することによって算出するタニタの体組成計を使用し、随時希望者に対して実施している。体育会に所属する学生が定期的に体重管理のため利用しているほか、健康診断でBMIが低値、または高値であった学生に定期的に測定を促し学生の延べ利用者数は319名だった。

血圧測定は、医務室入り口に自動血圧計が設置されており、いつでも自由に測定できる状態にあり、随時希望者が測定している。年間を通して教職員も含めて平均して利用されており、延べ利用者数は230名だった。

尿検査は、ヘマコンビスティックスを使用し、尿定性検査を行っている。健康診断の再検査として主に実施し延べ受診者数は、160名だった。

傷病による医務室でのベッド休養者数は、延べ198名で対面授業の増加に伴い増加し、ほぼコロナ禍以前と同程度になった。

表 1－1 2023年度 医務室利用者数

学部		区分	内 科		外 科		そ の 他		健康相談			内科医診察			婦人科医相談			精神科医相談			健康管理			合 計					
			男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計			
教育学部	学校教育課程	18	34	52	12	22	34	5	9	14	25	22	47	4	3	7	0	6	6	2	2	4	250	257	507	316	355	671	
	心理教育課程	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2		
	発達教育課程	11	13	24	4	20	24	0	5	5	4	31	35	1	1	2	0	1	1	0	2	2	62	180	242	82	253	335	
人間科学部	人間科学科	6	11	17	4	2	6	0	4	4	16	18	34	2	3	5	0	6	6	0	1	1	114	97	211	142	142	284	
	臨床心理学科	5	16	21	9	16	25	1	4	5	13	19	32	2	5	7	0	6	6	2	6	8	110	130	240	142	202	344	
	心理学科	16	17	33	8	8	16	45	4	49	18	11	29	2	8	10	0	2	2	2	3	5	106	138	244	197	191	388	
文学部	日本語日本文学科	6	15	21	6	11	17	3	6	9	11	10	21	3	10	13	0	6	6	0	0	0	106	135	241	135	193	328	
	英米語英米文学科	6	17	23	10	8	18	3	4	7	11	9	20	3	5	8	0	4	4	0	1	1	71	92	163	104	140	244	
	中国語中国文学科	8	21	29	12	4	16	2	3	5	17	10	27	3	4	7	0	2	2	2	0	2	91	57	148	135	101	236	
	外国語学科	3	5	8	2	4	6	0	2	2	9	8	17	2	3	5	0	0	0	1	0	1	24	48	72	41	70	111	
別科生		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	0	0	6	6	
大学院		0	4	4	1	1	2	1	1	2	2	4	6	1	1	2	0	0	0	0	0	12	20	32	17	31	48	48	
専攻科		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
学生計		79	153	232	68	96	164	60	42	102	126	146	272	23	43	66	0	33	33	9	15	24	946	1,158	2,104	1,311	1,686	2,997	2,997
教職員		11	30	41	21	46	67	2	9	11	11	41	52	3	11	14	0	1	1	0	0	0	57	54	111	105	192	297	297
その他		4	7	11	2	3	5	0	4	4	3	7	10	0	0	0	0	0	0	0	0	7	3	10	16	24	40	40	40
総合計		94	190	284	91	145	236	62	55	117	140	194	334	26	54	80	0	34	34	9	15	24	1,010	1,215	2,225	1,432	1,902	3,334	3,334
前年同月		70	152	222	69	134	203	13	69	82	111	193	304	22	44	66	0	54	54	6	23	29	1,285	1,799	3,084	1,576	2,468	4,044	4,044

表1-2 2023年度 医務室利用者数【学生】

※表の数字は延べ数 () %

学 部	区 分	学 生 数	利 用 内 訳			計
			内 科	外 科	その他	
教育学部	学校教育課程	947	52 (5.5)	34 (3.6)	14 (1.5)	100 (10.6)
教育学部	心理教育課程	3	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
教育学部	発達教育課程	626	24 (3.8)	24 (3.8)	5 (0.8)	53 (8.5)
教育学部小計		1,576	76 (4.8)	58 (3.7)	19 (1.2)	153 (9.7)
人間科学部	人間科学科	610	17 (2.8)	6 (1.0)	4 (0.7)	27 (4.4)
人間科学部	臨床心理学科	531	21 (4.0)	25 (4.7)	5 (0.9)	51 (9.6)
人間科学部	心理学科	603	33 (5.5)	16 (2.7)	49 (8.1)	98 (16.3)
人間科学部小計		1,744	71 (4.1)	47 (2.7)	58 (3.3)	176 (10.1)
文学部	日本語日本文学科	501	21 (4.2)	17 (3.4)	11 (2.2)	49 (9.8)
文学部	英米語英米文学科	363	23 (6.3)	18 (5.0)	11 (3.0)	52 (14.3)
文学部	中国語中国文学科	288	29 (10.1)	16 (5.6)	17 (5.9)	62 (21.5)
文学部	外国語学科	220	8 (3.6)	6 (2.7)	9 (4.1)	23 (10.5)
文学部小計		1,372	81 (5.9)	57 (4.2)	48 (3.5)	186 (13.6)
外国人留学生別科		4	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
大 学 院		62	4 (6.5)	2 (3.2)	2 (3.2)	8 (12.9)
専 攻 科		0	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
合 計		4,758	232 (4.9)	164 (3.4)	127 (2.7)	523 (11.0)
昨年度合計		4,711	164 (3.5)	148 (3.1)	59 (1.3)	371 (7.9)

表2 2023年度 月別利用者数

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
内 科	17	24	35	31	4	18	34	29	30	14	0	1
外 科	19	26	29	23	2	9	18	21	12	4	2	1
その他	10	7	11	10	1	6	10	17	19	9	2	0

図1 2023年度 月別利用者数

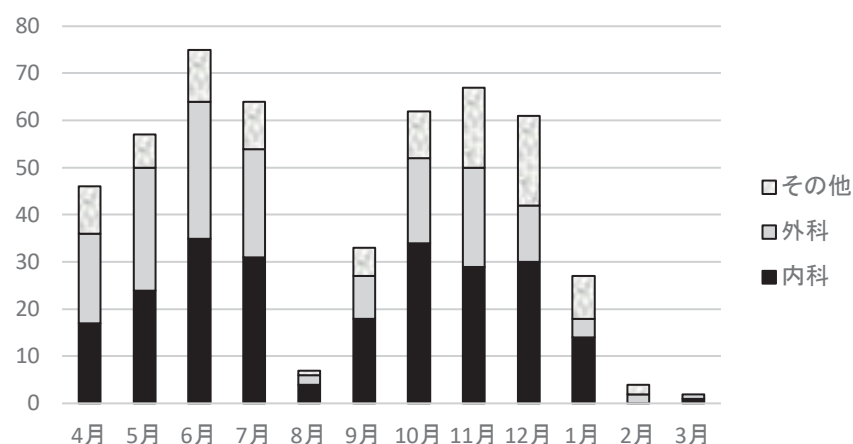


表3 2023年度 疾病別利用状況（学生）

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	前年
内科	風 邪	0	5	3	3	0	5	15	13	17	10	0	0	71	19
	頭 痛	2	3	7	5	0	1	2	3	4	0	0	0	27	21
	胃 ・ 腹 痛	1	1	3	2	1	3	2	5	2	1	0	0	21	12
	下 痢	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	気 分 不 快	9	12	21	19	3	7	14	7	6	3	0	0	101	80
	過 呼 吸	0	3	1	2	0	1	1	0	0	0	0	0	8	21
	そ の 他	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	3	11
	内 科 合 計	12	24	35	31	4	18	34	29	30	14	0	0	231	164
外科	切 傷 ・ 裂 傷	3	1	4	2	1	1	3	3	3	3	1	0	25	27
	擦 過 傷	6	4	3	5	0	1	6	2	1	0	0	0	28	22
	火 傷	1	1	2	3	0	1	1	5	1	0	0	0	15	5
	刺 傷	1	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	5	3
	打 撲 ・ 挫 傷	0	4	1	1	0	1	2	1	0	0	1	0	11	22
	捻 挫	3	6	5	2	0	1	0	0	0	0	0	0	17	18
	突 き 指	1	4	1	1	0	0	2	2	0	0	0	0	11	3
	化 膿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	外傷性水疱（まめ）	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0
	爪 割 れ	0	0	1	0	0	0	0	2	3	0	0	0	6	2
	靴 擦 れ	1	2	5	1	1	2	0	1	0	0	0	0	13	12
	筋 肉 痛	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	3	7
	関 節 痛	0	0	1	1	0	2	1	1	1	0	0	0	7	7
	腰 痛	0	0	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	4
	虫 刺 さ れ	0	3	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6	9
	脱 臼	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	靱 帯 損 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	骨 折	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	湿 布 交 換	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	ガ ー ゼ 交 換	0	0	0	3	0	0	2	1	1	1	0	0	8	3
	そ の 他	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
	外 科 合 計	17	26	29	23	2	9	18	21	12	4	2	0	163	148
その他	婦 人 科 系	1	2	4	3	0	1	1	1	3	0	1	0	17	22
	皮 膚 科 系	2	2	3	1	0	2	1	0	1	0	0	0	12	8
	眼 科 系	2	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	8	4
	耳 鼻 科 系	1	0	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	6	0
	歯・口腔外科系	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
	精 神 科 系	4	1	1	3	1	2	7	16	14	8	1	0	58	22
	そ の 他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	そ の 他 合 計	10	7	11	10	1	6	10	17	19	9	2	0	102	59
総 合 計		39	57	75	64	7	33	62	67	61	27	4	0	496	371

健 康 相 談	71	14	21	34	10	17	22	14	18	11	13	15	260	266
---------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----

医務室搬送（車いす）	4	2	6	5	1	1	6	0	2	2	0	1	30	34
医務室搬送（担 架）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
合 計	4	2	6	5	1	1	6	0	2	2	0	1	30	36

医療機関搬送（救 急 車）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
医療機関搬送（タクシー）	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2
医療機関搬送（そ の 他）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合 計	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4

表4 2023年度 時間帯別利用者数

時 間	内科	外科	その他	合計
～ 9:10 (始業前)	5	8	2	15
9:11～10:50 (1 限)	33	24	15	72
10:51～12:20 (2 限)	39	31	16	86
12:21～13:10 (昼休み)	56	25	21	102
13:11～14:50 (3 限)	44	36	28	108
14:51～16:30 (4 限)	44	29	18	91
16:31～18:00 (5 限)	9	10	3	22
18:01～ (放課後)	1	1	0	2
合 計	231	164	103	498

図2 2023年度 時間帯別利用者数

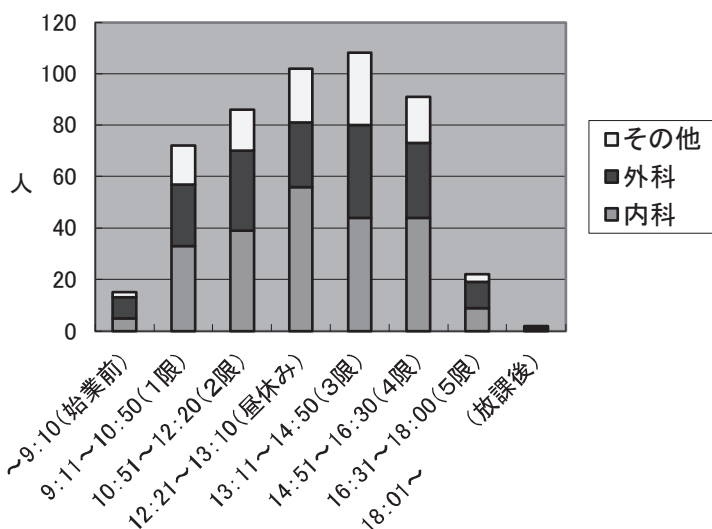


表5 2023年度 傷害保険・初診料負担制度適用者集計

	傷害保険適用				初診料負担制度適用				傷害保険・初診料合計			総合計
	正課中 行事中	課外 活動中	通学中 その他	計	正課中 行事中	課外 活動中	通学中 その他	計	正課中 行事中	課外 活動中	通学中 その他	
捻挫	2	0	2	4	0	0	0	0	2	0	2	4
打撲・挫傷	0	1	1	2	0	1	0	1	0	2	1	3
骨折	2	1	0	3	0	3	0	3	2	4	0	6
脱臼	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
靱帯損傷	1	1	0	2	0	0	0	0	1	1	0	2
アキレス腱損傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
切傷・裂傷	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
肉離れ	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1
半月板損傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
突き指	1	0	1	2	0	0	0	0	1	0	1	2
関節痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
リンパ節炎	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
腰痛	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1
爪割れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
化膿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
刺傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
火傷	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
歯科・口腔外科系	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
眼科系	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
合 計	10	3	4	17	0	6	0	6	10	9	4	23

表6 2023年度 正課・課外活動中の負傷（内訳）

正課・学校行事	件数	課外活動	件数	課外活動	件数	その他	件数
体 育 実 技	5	女 子 サ ッ カ ー	3	ダンスサークルSPREADS	0	通 学 中	3
基 礎 実 習	2	アルティメットサークル文芸AIRS	2	作 詞 作 曲 研 究 会	0	学校施設内(休憩中)	2
教 育 実 習	1	女子バスケットボール	1	アメリカンフットボール	0	学校施設間移動中	0
正 課 実 験	1	ラ グ ビ ー	1	野 球	0	合 計	5
体 育 祭	1	サ ッ カ ー	1	男子硬式テニス	0		
新歓スポーツ大会	0	女子ハンドボール	1	野球サークルRookies	0		
合 計	10	空 手	1	男子ソフトボール	0		
		男子バスケットボール	0	陸 上 競 技	0		
		ラ ク ロ ス	0	劇 団 Non-spoil	0		
		男子バレーボール	0				
		Jet'sハイボール同好会	0	合 計	10		

表7 2023年度 婦人科受診者疾病別集計表

	学部生	別科生	大学院生	専攻科生	合計	前年計
無 月 経	11 (5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	11 (5)	5 (4)
月 経 不 順	5 (4)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	5 (4)	21 (13)
月 経 困 難	9 (7)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	9 (7)	13 (12)
過 多 月 経	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
過 少 月 経	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)
頻 発 月 経	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
稀 発 月 経	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
そ の 他 (月 経)	3 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	3 (2)	12 (6)
不 正 出 血	3 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	3 (2)	0 (0)
帯下 of 異常	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
外陰部の異常	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
妊娠の心配	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)
性 感 染 症	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
乳房の異常	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
腹 痛	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
精 神 科 系	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
そ の 他 (月経以外)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)
医 療 相 談	2 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (2)	0 (0)
合 計	33 (22)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	33 (22)	54 (38)

() は実数

表8 2023年度 精神保健相談

	精神保健相談		
	男	女	計
教 育 学 部	2	4	6
人 間 科 学 部	4	11	15
文 学 部	3	1	4
教 職 員 等	0	0	0
計	9	16	25

表9 2023年度 精神保健相談医療機関紹介者数

	医療機関紹介		
	男	女	計
学 部 生	0	8	8
別 科 生	0	0	0
大学院・専攻科	0	0	0
教 職 員 等	0	0	0
計	0	8	8

表10 2023年度 各種検査・その他の利用

	学生	教職員	その他	合計
内科医師診察	66	14	0	80
婦人科医師相談	33	1	0	34
精神科医師相談	24	0	0	24
心電図	0	0	0	0
尿検査	159	1	0	160
血圧測定	173	71	0	244
体脂肪測定	319	20	14	353
アルコールパッチテスト	43	0	0	43
健康相談	272	52	10	334
ベッド休養	178	8	12	198
搬送（救急車）	0	0	0	0
搬送（タクシー）	4	0	0	4
搬送（その他）	0	0	0	0

表11 2023年度 月別医務室利用状況（計測・検査等）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
体脂肪測定	18	31	57	64	8	38	38	33	20	25	10	11	353
アルコールパッチテスト	0	9	0	32	2	0	0	0	0	0	0	0	43
血圧測定	119	13	10	7	1	37	13	5	13	5	2	5	230
尿検査	102	12	6	3	1	36	4	0	0	0	0	0	164
心電図	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
計	239	65	73	106	12	111	55	38	33	30	12	16	790

図3 2023年度 医務室月別利用状況（計測・検査等）

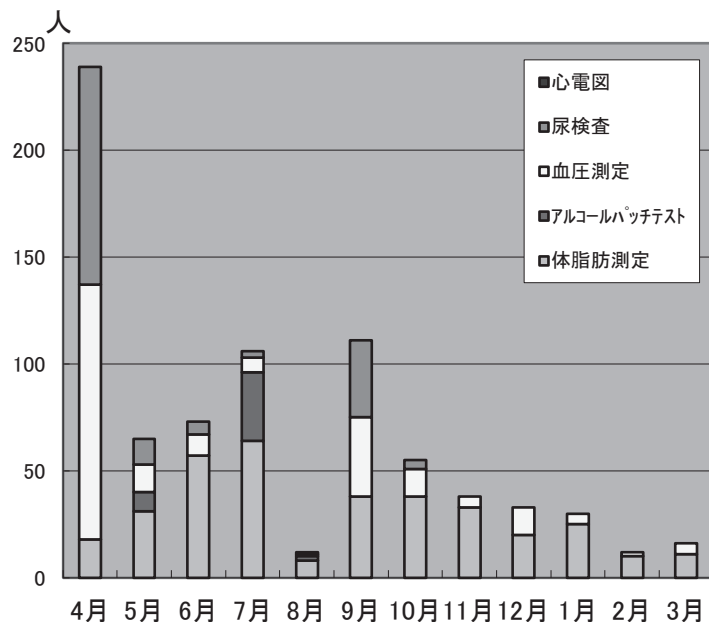


表12 2023年度 ベッド使用状況

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
学 生	12	18	32	27	3	11	24	21	19	11	0	0	178
職 員	1	1	2	0	0	0	2	1	0	0	0	1	8
そ の 他	0	1	1	0	2	0	0	1	1	3	3	0	12
計	13	20	35	27	5	11	26	23	20	14	3	1	198
前 年 度	19	16	25	19	7	15	19	14	11	10	2	0	157

図4 2023年度 ベッド使用状況

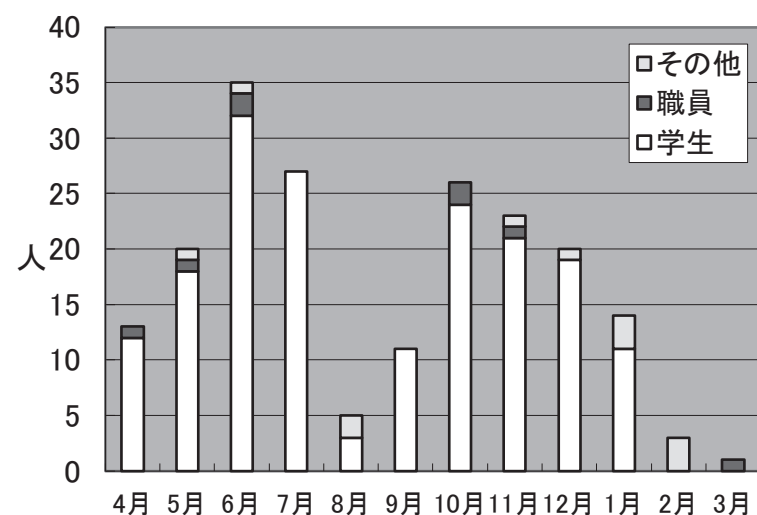


表13 ベッド休養者数の推移

年 度	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
ベッド休養者数	383	373	377	269	307	207	16	95	157	198

図5 ベッド休養者数の推移

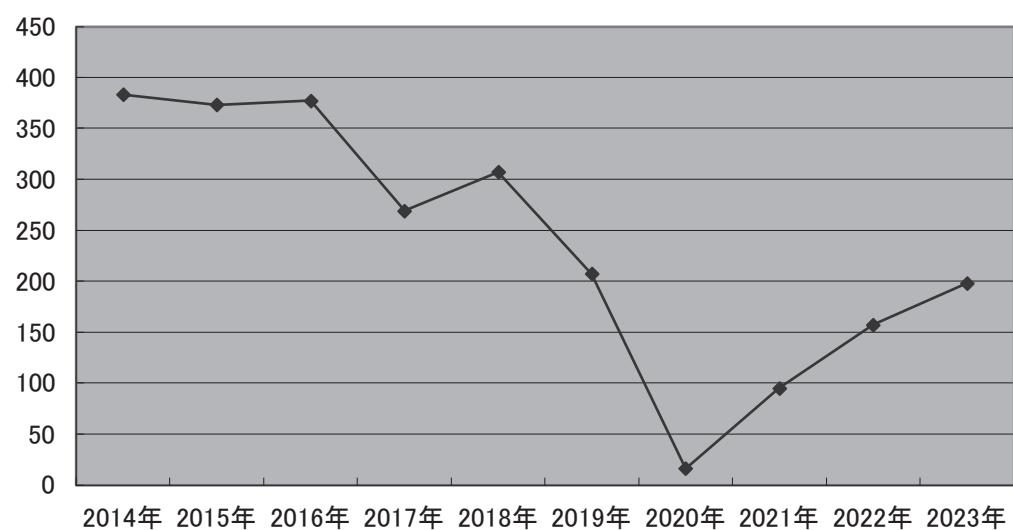


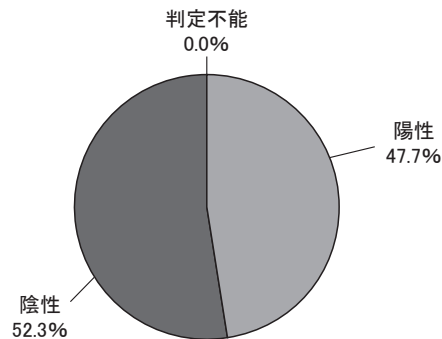
表14 2023年度 アルコールパッチテスト受検状況

学年	区分 所属	受 検 者 数			陽 性			陰 性			判 定 不 能		
		男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計
1年生	教育学部	14	19	33	6	11	17	8	8	16	0	0	0
	人間科学部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	文学部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	14	19	33	6	11	17	8	8	16	0	0	0
2年生	教育学部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	人間科学部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	文学部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3年生	教育学部	3	7	10	1	3	4	2	4	6	0	0	0
	人間科学部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	文学部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	3	7	10	1	3	4	2	4	6	0	0	0
4年生	教育学部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	人間科学部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	文学部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他		1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
総合計		18	26	44	7	14	21	11	12	23	0	0	0
率(%)					38.9	53.8	47.7	61.1	46.2	52.3	0.0	0.0	0.0

表15 2023年度 アルコールパッチテスト結果

判定結果	陽 性	陰 性	判定不能
男 子	7	11	0
女 子	14	12	0
合 計	21	23	0

図6 2023年度 アルコールパッチテスト結果



II 2023年度 定期健康診断

1. 学生定期健康診断

日 程：2023年4月1日（土）、3日（月）、4日（火）、5日（水）

受診状況：図表参照（表16～26、図7～12）

2023年度の学生健康診断は、2020年度以降委託している綜友会に業務を依頼した。1日1学年とし、4月1日～5日に実施した。受付は、混雑を避けるため、細分化、会場も分散化して感染対策を施した。

学生定期健康診断対象者は4706名、受診者は4591名、受診率は97.6%だった。

① 胸部X線検査

胸部X線の有所見者は、13名だった。精密検査の結果、要治療1名、経過観察2名、異常なし10名だった。

② 内科健診

内科健診の結果有所見者は9名で、心雑音1名、甲状腺腫脹7名、不整脈が1名だった。精密検査の結果、要治療2名、経過観察3名、異常なし4名だった。

③ 尿検査

事前に採尿容器を配布し、健診当日の早朝尿で検査を実施した。月経中の女子学生については、2020年度以降月経中の学生は、尿潜血検査を検査対象としない方法で処理している。

総受診率は98.4%で、有所見率は2.6%だった。

④ 心電図

学部1年生のみを対象として実施した。有所見者は7名だった。所見内容は、心室性期外収縮2名、WPW症候群2名、ST-T異常1名、ブルガダパターン1名、洞性徐脈1名だった。精密検査の結果、経過観察4名、異常なし3名だった。

⑤ 血圧測定

血圧測定の結果、初回測定では高血圧と境界域を合わせた132名が再検査となり、再測定の結果102名が正常範囲となった。再検査者は男子が99名、女子が33名と前年同様に男子が多かった。

⑥ 肥満度

女子のやせ（BMI18.5以下）は全体の17.5%で、2022年度とほぼ変わらなかった。2020年の新型コロナウイルス感染症の流行を境に男女とも「やせ」の増加が顕著にみられている。特にやせが顕著な女子学生については、個別に保健指導を実施しているが、運動量の低下と食行動の変化のほか、「EAT-26」では明らかな摂食障害の可能性を示す事例も増加しており、継続的なフォローが必要な学生が目立った。

⑦ 健康調査

入学時の健康状態を確認し在学中の健康管理の参考にする目的で、「健康に関する調査」を実施した。実施方法は、新入生を対象に入学時オリエンテーション時に配布、健康診断受付時に提出する形で行い、健康診断受診者全員からの回答を得た。健康調査内容は、心身の既往歴、現病歴、障害者手帳の有無、発達障害、アレルギー、精神・身体的相談、喫煙習慣、無月経等である。既往歴、現病歴のある学生については、電話で本人に聞き取りを行い、必要に応じて面談を行い、支援の必要がある場合は、学生支援室や相談室を案内、継続支援に繋げた。

⑧ 喫煙率

健康調査において喫煙の有無を確認し、喫煙率を算出した。2023年度の喫煙率は2.7%であった。2022年度の2.2%から緩やかに上昇した結果となった。

2. 秋学期健康診断

日 程：2023年9月27日（水）16：00～16：30

2014年度より秋学期に春学期休学者の復学時健診と春学期未受診者の胸部レントゲン撮影を含む健診を実施している。2023年度は、復学者8名、春学期未受診者28名の計36名が受診した。また希望のあった非常勤教員1名も胸部レントゲン撮影を受診した。

表16 2023年度 学生定期健康診断受診状況（学年別）

学 年	対象者数	受診者数	受診率（%）
1 年生	1,262	1,260	99.8
2 年生	1,220	1,193	97.8
3 年生	1,050	1,016	96.8
4 年生	1,110	1,061	95.6

表17 2023年度 学生定期健康診断受診状況（学部別）

所 属	対象者数	受診者数	受診率（%）
教 育 学 部	1,564	1,548	99.0
人間科学部	1,725	1,681	97.4
文 学 部	1,353	1,301	96.2
留学生別科	4	4	100.0
教育専攻科	0	0	0.0
大 学 院	60	57	95.0
合 計	4,706	4,591	97.6

図 7 2023年度 学生定期健康診断受診状況（学年別）

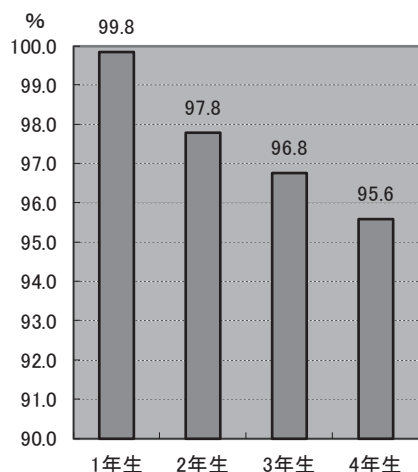


図 8 2023年度 学生定期健康診断受診状況（学部別）

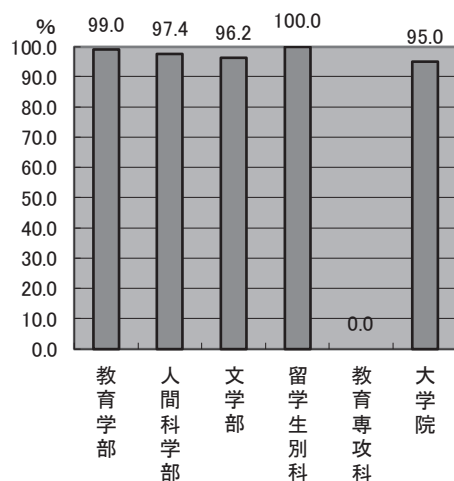


表18 2023年度 健康診断受診結果集計表（胸部X線検査）

項 目		対 象 者 数			受 診 者 数			受 診 率（％）			有 所 見 者 数		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
学部生	1 年	501	756	1,257	501	755	1,256	100.0	99.9	99.9	1	1	2
	2 年	488	727	1,215	479	722	1,201	98.2	99.3	98.8	1	1	2
	3 年	430	612	1,042	414	597	1,011	96.3	97.5	97.0	0	1	1
	4 年	464	652	1,116	436	638	1,074	94.0	97.9	96.2	4	3	7
留学生別科		1	3	4	1	3	4	100.0	100.0	100.0	0	0	0
教育専攻科		0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0
大 学 院		25	33	58	25	32	57	100.0	97.0	98.3	0	1	1
総 合 計		1,909	2,783	4,692	1,856	2,747	4,603	97.2	98.7	98.1	6	7	13

表19 2023年度 健康診断受診結果集計表（内科検診）

項 目		対 象 者 数			受 診 者 数			受 診 率（％）			有 所 見 者 数		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
学 部 生	1 年	501	756	1,257	501	755	1,256	100.0	99.9	99.9	0	1	1
	2 年	488	727	1,215	479	722	1,201	98.2	99.3	98.8	0	5	5
	3 年	430	612	1,042	417	605	1,022	97.0	98.9	98.1	0	2	2
	4 年	464	652	1,116	433	638	1,071	93.3	97.9	96.0	1	0	1
留 学 生 別 科		1	3	4	1	3	4	100.0	100.0	100.0	0	0	0
教 育 専 攻 科		0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0
大 学 院		25	33	58	25	32	57	100.0	97.0	98.3	0	0	0
總 合 計		1,909	2,783	4,692	1,856	2,755	4,611	97.2	99.0	98.3	1	8	9

表20 2023年度 健康診断受診結果集計表（尿検査）

項 目		受 診 状 況									有 所 見 者						一次検査有所見内容											
		対象者数			受診者数			受診率（%）			有所見者数			有所見率（%）			蛋 白			糖			潜 血			蛋白・潜血		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
学部生	1 年	501	756	1,257	501	755	1,256	100.0	99.9	99.9	22	21	43	4.4	2.8	3.4	20	17	37	2	1	3	2	3	5	1	0	1
	2 年	488	727	1,215	479	722	1,201	98.2	99.3	98.8	6	17	23	1.3	2.4	1.9	1	7	8	2	5	7	3	5	8	0	0	0
	3 年	430	612	1,042	417	606	1,023	97.0	99.0	98.2	5	22	27	1.2	3.6	2.6	2	17	19	2	2	4	3	3	6	1	0	1
	4 年	464	652	1,116	436	638	1,074	94.0	97.9	96.2	7	17	24	1.6	2.7	2.2	7	6	13	1	4	5	1	6	7	0	0	0
留学生別科		1	3	4	1	3	4	100.0	100.0	100.0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
教育専攻科		0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大 学 院		25	33	58	25	32	57	100.0	97.0	98.3	1	1	2	4.0	3.1	3.5	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
総 合 計		1,909	2,783	4,692	1,859	2,756	4,615	97.4	99.0	98.4	41	78	119	2.2	2.8	2.6	31	47	78	7	12	19	9	18	27	2	0	2

表21 2023年度 健康診断受診結果集計表（心電図）

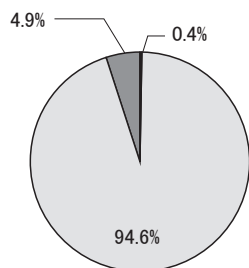
項 目		対 象 者 数			受 診 者 数			受診率（%）			有所見者数		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
教育学部		154	278	432	154	278	432	100.0	100.0	100.0	1	1	2
人間科学部		192	279	471	192	279	471	100.0	100.0	100.0	2	2	4
文 学 部		155	199	354	155	197	352	100.0	99.0	99.4	1	0	1
総 合 計		501	756	1,257	501	754	1,255	100.0	99.7	99.8	4	3	7

表22 2023年度 健康診断受診結果集計表（血圧測定）

項 目		性別	受 診 状 況			初 回 測 定						要再検査		再 測 定					
			対象者数	受診者数	受診率(%)	正 常		境界域		高血圧		境界域～高血圧		正 常		境界域		高血圧	
						人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)
学 部 生	1 年	男	501	501	100.0	477	95.2	24	4.8	0	0.0	24	4.8	23	95.8	1	4.2	0	0.0
		女	756	755	99.9	753	99.7	4	0.5	0	0.0	4	0.5	2	50.0	0	0.0	0	0.0
		計	1,257	1,256	99.9	1,230	97.9	28	2.2	0	0.0	28	2.2	25	89.3	1	3.6	0	0.0
	2 年	男	488	479	98.2	451	94.2	24	5.0	4	0.8	28	5.8	22	78.6	3	10.7	2	7.1
		女	727	722	99.3	709	98.2	12	1.7	1	0.1	13	1.8	8	61.5	3	23.1	1	7.7
		計	1,215	1,201	98.8	1,160	96.6	36	3.0	5	0.4	41	3.4	30	73.2	6	14.6	3	7.3
	3 年	男	430	417	97.0	399	95.7	16	3.8	2	0.5	18	4.3	14	77.8	2	11.1	0	0.0
		女	612	606	99.0	601	99.2	4	0.7	1	0.2	5	0.8	5	100.0	0	0.0	0	0.0
		計	1,042	1,023	98.2	1,000	97.8	20	2.0	3	0.3	23	2.2	19	82.6	2	8.7	0	0.0
	4 年	男	464	436	94.0	407	93.3	25	5.7	2	0.5	27	6.2	19	70.4	5	18.5	1	3.7
		女	652	638	97.9	627	98.3	9	1.4	2	0.3	11	1.7	8	72.7	1	12.5	1	100.0
		計	1,116	1,074	96.2	1,034	96.3	34	3.2	4	0.4	38	3.5	27	71.1	6	15.8	2	5.3
留学生別科		男	1	1	100.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		女	3	3	100.0	3	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	4	4	100.0	4	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
教育専攻科		男	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		女	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
大 学 院		男	25	25	100.0	23	92.0	2	8.0	0	0.0	2	8.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0
		女	33	32	97.0	32	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	58	57	98.3	55	96.5	2	3.5	0	0.0	2	3.5	1	50.0	0	0.0	0	0.0
総 合 計		男	1,909	1,859	97.4	1,758	94.6	91	4.9	8	0.4	99	5.3	79	79.8	11	13.9	3	3.0
		女	2,783	2,756	99.0	2,725	98.9	29	1.1	4	0.1	33	1.2	23	69.7	4	17.4	2	6.1
		計	4,692	4,615	98.4	4,483	97.1	120	2.6	12	0.3	132	2.9	102	77.3	15	14.7	5	3.8

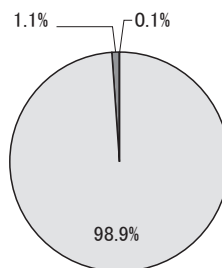
正 常…最高血圧140mmhg未満かつ最低血圧90mmhg未満
境界域…最高血圧140mmhg以上又は最低血圧90mmhg以上
高血圧…最高血圧160mmhg以上又は最低血圧100mmhg以上

図9-1 2023年度 血圧測定（男子）



■正常 ■境界域 ■高血圧

図9-2 2023年度 血圧測定（女子）



■正常 ■境界域 ■高血圧

表23-1 2023年度 肥満度 BMI（男子）

項目 所属		対象者数	受診者数	受診率 (%)	やせ		正常		肥満1度		肥満2度		肥満3度		肥満4度	
					<18.5		18.5≤～<25		25≤～<30		30≤～<35		35≤～<40		40≤	
					人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
学部生	1年	501	501	100.0	77	15.4	344	68.7	63	12.6	15	3.0	2	0.4	0	0.0
	2年	488	479	98.2	59	12.3	353	73.7	52	10.9	12	2.5	3	0.6	0	0.0
	3年	430	417	97.0	59	14.1	299	71.7	44	10.6	13	3.1	1	0.2	1	0.2
	4年	425	436	102.6	63	14.4	308	70.6	49	11.2	9	2.1	6	1.4	1	0.2
留学生別科		1	1	100.0	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
教育専攻科		0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
大学院		25	25	100.0	4	16.0	13	52.0	7	28.0	1	4.0	0	0.0	0	0.0
総合計		1,870	1,859	99.4	262	14.1	1,318	70.9	215	11.6	50	2.7	12	0.6	2	0.1

表23-2 2023年度 肥満度 BMI（女子）

項目 所属		対象者数	受診者数	受診率 (%)	やせ		正常		肥満1度		肥満2度		肥満3度		肥満4度	
					<18.5		18.5≤～<25		25≤～<30		30≤～<35		35≤～<40		40≤	
					人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
学部生	1年	756	755	99.9	132	17.5	565	74.8	52	6.9	5	0.7	0	0.0	1	0.1
	2年	727	722	99.3	120	16.6	550	76.2	48	6.6	3	0.4	1	0.1	0	0.0
	3年	612	606	99.0	115	19.0	445	73.4	42	6.9	4	0.7	0	0.0	0	0.0
	4年	652	638	97.9	109	17.1	461	72.3	57	8.9	11	1.7	0	0.0	0	0.0
留学生別科		3	3	100.0	1	33.3	2	66.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
教育専攻科		0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
大学院		33	32	97.0	5	15.6	23	71.9	2	6.3	1	3.1	1	3.1	0	0.0
総合計		2,783	2,756	99.0	482	17.5	2,046	74.2	201	7.3	24	0.9	2	0.1	1	0.0

〔男子〕

	受診者数	やせ	正常	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
男子	1,859	14.1	70.9	11.6	2.7	0.6	0.1

〔女子〕

	受診者数	やせ	正常	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
女子	2,756	17.5	74.2	7.3	0.9	0.1	0.0

図10-1 2023年度 肥満度男子

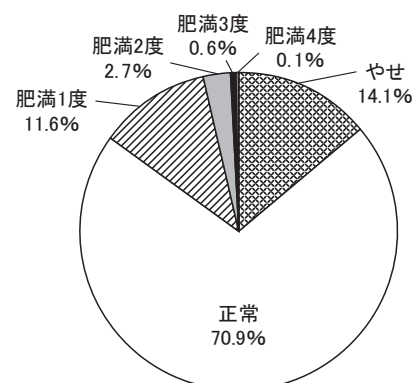


図10-2 2023年度 肥満度女子

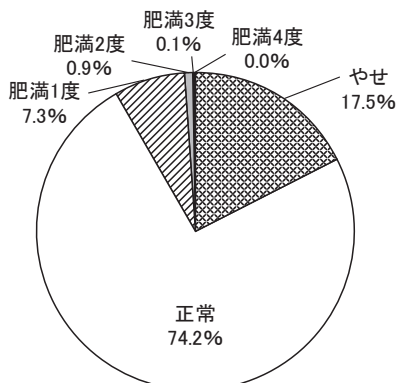


表24-1 BMI推移（男子）

	やせ (%)	正常 (%)	肥満 (%)
2017年	9.1	73.9	17.0
2018年	9.8	73.7	16.4
2019年	9.4	75.4	15.2
2020年	12.1	72.2	15.8
2021年	11.8	71.4	16.9
2022年	11.8	71.4	16.9
2023年	14.1	70.9	15.0

表24-2 BMI推移（女子）

	やせ (%)	正常 (%)	肥満 (%)
2017年	13.4	76.9	9.6
2018年	14.1	76.7	9.3
2019年	13.3	76.8	9.8
2020年	18.4	73.3	8.4
2021年	17.7	73.2	9.1
2022年	17.6	73.8	8.6
2023年	17.5	74.2	8.4

図11-1 BMI推移（男子）

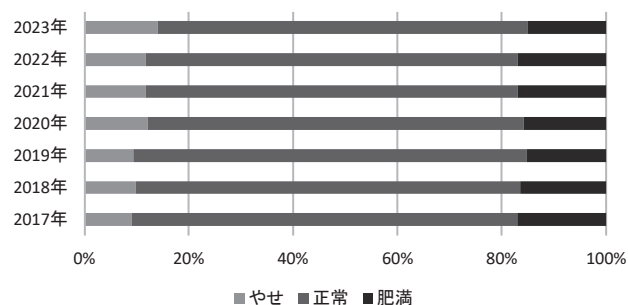


図11-2 BMI推移（女子）

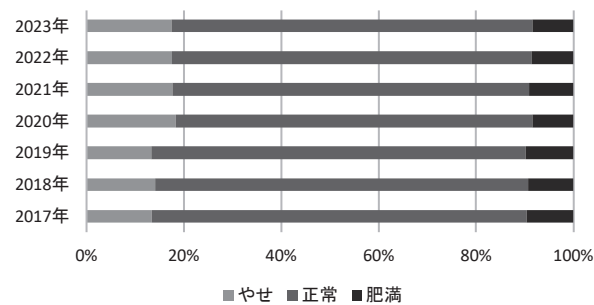


図11-3 2023年度 学年別肥満度分布（男子）

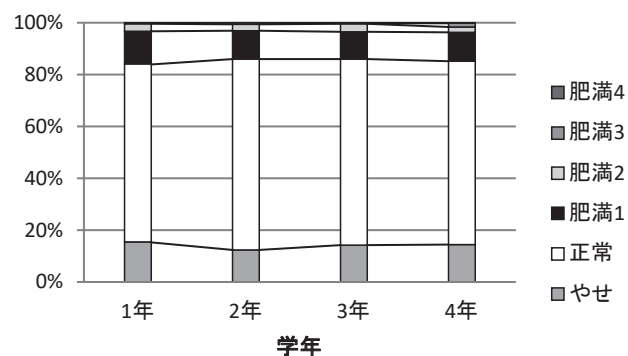
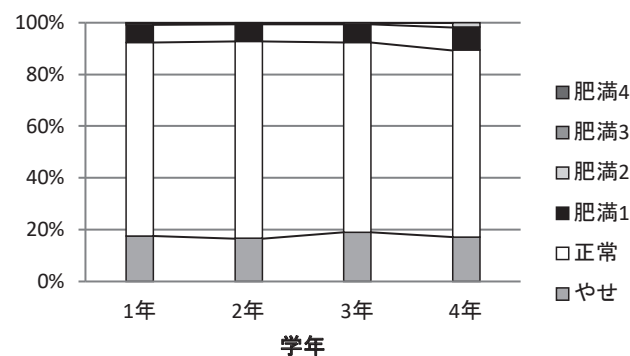


図11-4 2023年度 学年別肥満度分布（女子）



2023年度 身長・体重平均値一覧表

表25-1

項目	所属	身長 (cm)							
		1学年		2学年		3学年		4学年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
教育	学校教育	170.2	158.7	170.3	159.2	171.9	159.1	172.5	159.5
	発達教育	171.1	158.5	170.6	159.1	171.1	157.2	172.6	158.8
人科	人科	169.6	157.5	170.4	158.0	171.2	156.9	171.8	158.3
	臨床	170.5	158.3	171.1	158.6	171.9	158.2	171.4	157.6
	心理	170.2	157.5	169.6	157.2	170.8	158.2	170.9	157.3
文学	日文	171.8	157.2	171.1	157.8	171.6	157.8	169.5	157.7
	英文	170.3	157.6	171.9	158.5	171.3	160.6	171.8	159.4
	中文	169.1	159.7	171.7	158.0	172.0	159.5	173.5	159.6
	外国	172.3	157.9	171.5	158.3	169.7	158.2	172.1	157.8
学年平均		170.6	158.1	170.8	158.3	171.5	158.4	171.8	158.5

表25-2

項目	所属	体重 (kg)							
		1学年		2学年		3学年		4学年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
教育	学校教育	63.2	53.0	63.5	54.5	65.6	54.1	65.7	54.3
	発達教育	63.8	53.1	63.6	52.6	61.7	51.0	65.9	52.5
人科	人科	63.5	52.2	65.2	51.2	64.3	51.6	63.6	51.8
	臨床	62.9	52.3	64.1	51.8	60.5	53.0	61.2	54.5
	心理	62.5	50.3	62.2	51.0	61.9	50.4	61.7	51.1
文学	日文	65.3	52.0	62.6	52.6	64.3	50.4	64.5	55.1
	英文	61.4	52.9	65.0	53.2	65.7	52.5	67.5	52.9
	中文	64.3	54.8	64.0	52.7	64.8	54.0	67.5	53.2
	外国	62.3	52.6	63.3	53.3	63.6	51.7	60.5	51.4
学年平均		63.2	52.6	63.8	52.5	63.6	52.1	64.7	53.2

表25-3

	男子	女子
身長全体平均	171.1	158.3
体重全体平均	63.7	52.5

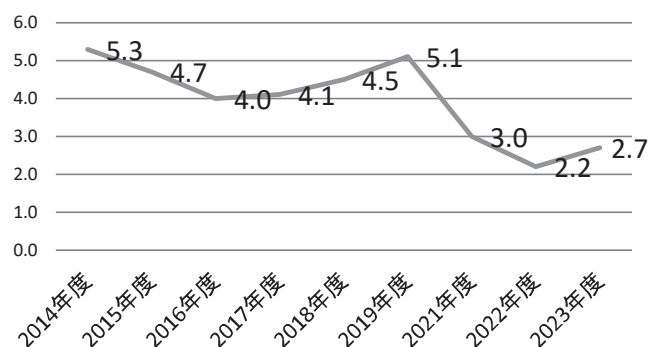
表26-1 2023年度 喫煙率一覧表

		回答者			喫煙者			喫煙率 (%)		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計
教育	1年	155	279	434	1	0	1	0.6	0.0	0.2
	2年	123	245	368	0	0	0	0.0	0.0	0.0
	3年	126	215	341	12	3	15	9.5	1.4	4.4
	4年	146	200	346	15	7	22	10.3	3.5	6.4
	計	550	939	1,489	28	10	38	5.1	1.1	2.6
人科	1年	195	284	479	0	0	0	0.0	0.0	0.0
	2年	183	243	426	2	1	3	1.1	0.4	0.7
	3年	141	220	361	11	10	21	7.8	4.5	5.8
	4年	114	236	350	8	7	15	7.0	3.0	4.3
	計	633	983	1,616	21	18	39	3.3	1.8	2.4
文学	1年	158	202	360	1	0	1	0.6	0.0	0.3
	2年	118	194	312	0	1	1	0.0	0.5	0.3
	3年	111	142	253	12	5	17	10.8	3.5	6.7
	4年	121	173	294	19	3	22	15.7	1.7	7.5
	計	508	711	1,219	32	9	41	6.3	1.3	3.4
合 計		1,691	2,633	4,324	81	37	118	4.8	1.4	2.7

表26-4 喫煙率推移

年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2021年度	2022年度	2023年度
喫煙率 (%)	5.3	4.7	4.0	4.1	4.5	5.1	3.0	2.2	2.7

図12-3 喫煙者推移



Ⅲ 証明書発行状況 (表27)

すべての健康診断項目を受診し、異常のなかった学生に限り、健康診断証明書を発行している。

2023年度の発行数は、1,654通で、2022年度の1,120通と比較し増加した。

Ⅳ 教職員の医務室利用状況 (表28~30、図13)

教職員の医務室利用者数は、186名であった。内科では胃腹痛が、外科では切り傷による利用者が多かった。

月別では、2023年度は教職員では5月に利用者が多かった。「その他」は、大学に出入りしている業者や、地域の利用者、受験生、オープンキャンパスや学園祭来場者等が含まれている。2~3月は入学予定者や保護者からの事前相談が多かった。

毎月所定の就業時間を超過した事務職員に対し、SDS（うつ性自己評価尺度）を実施し、産業医が必要と判断した場合は、産業医面談を実施している。

2023年度は、SDSを6件実施し、うち3件の産業医面談を実施した。

表26-2 2023年度 学年別喫煙率

	男子 (%)	女子 (%)
1年	0.4	0.0
2年	0.5	0.3
3年	9.3	3.1
4年	11.0	2.8

図12-1 2023年度 学年別喫煙率

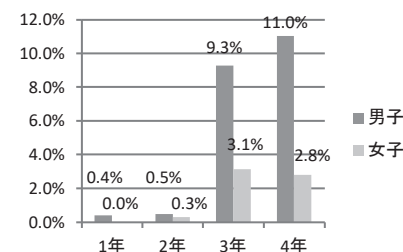


表26-3 2023年度 学部別喫煙率

	男子 (%)	女子 (%)
教育学部	5.1	1.1
人間科学部	3.3	1.8
文学部	6.3	1.3

図12-2 2023年度 学部別喫煙率

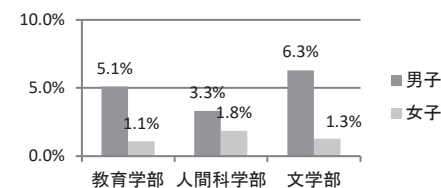


表27 2023年度 証明書発行部数

証明書発行部数	
健康診断証明書	1,654通
	1,120通 (前年度)

表28 2023年度 教職員・その他疾病別利用者数

	項 目	教職員	その他	計	昨年度
内科	風 邪	12	1	13	7
	頭 痛	10	2	12	17
	胃 ・ 腹 痛	14	2	16	9
	下 痢	1	0	1	1
	気 分 不 快	4	6	10	19
	過 呼 吸	0	0	0	0
	そ の 他	0	0	0	5
	内科合計	41	11	52	58
外科	切 傷 ・ 裂 傷	17	2	19	21
	擦 過 傷	5	2	7	5
	火 傷	2	0	2	2
	刺 傷	4	0	4	0
	打 撲 ・ 挫 傷	3	1	4	3
	捻 挫	0	0	0	0
	突 き 指	0	0	0	0
	化 膿	2	0	2	1
	ま め	0	0	0	0
	爪 割 れ	2	0	2	1
	靴 擦 れ	2	0	2	2
	筋 肉 痛	1	0	1	3
	関 節 痛	1	0	1	1
	腰 痛	6	0	6	5
	虫 刺 さ れ	11	0	11	3
	脱 臼	0	0	0	0
	靱 帯 損 傷	0	0	0	1
	骨 折	0	0	0	0
その他	湿 布 交 換	3	0	3	1
	ガ ー ゼ 交 換	8	0	8	5
	そ の 他	0	0	0	1
	外科合計	67	5	72	55
	婦 人 科	7	1	8	12
	皮 膚 科	2	0	2	5
	眼 科	1	0	1	2
	耳 鼻 科	0	1	1	1
	歯科・口腔外科	1	0	1	3
	精 神 科 系	0	2	2	0
その他	そ の 他	0	0	0	0
	その他合計	11	4	15	23
傷 病 利 用 合 計		119	20	139	136
相 談		52	11	63	79
校医相談		15	0	15	30
総 合 計		186	31	217	245
昨 年 度		210	35	245	

表29 2023年度 月別医務室利用状況（教職員・その他）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
教職員	16	35	27	34	20	19	31	21	28	27	14	25	297
その他	1	1	1	3	5	3	0	5	2	5	5	9	40

図13 2023年度 月別医務室利用状況（教職員・その他）

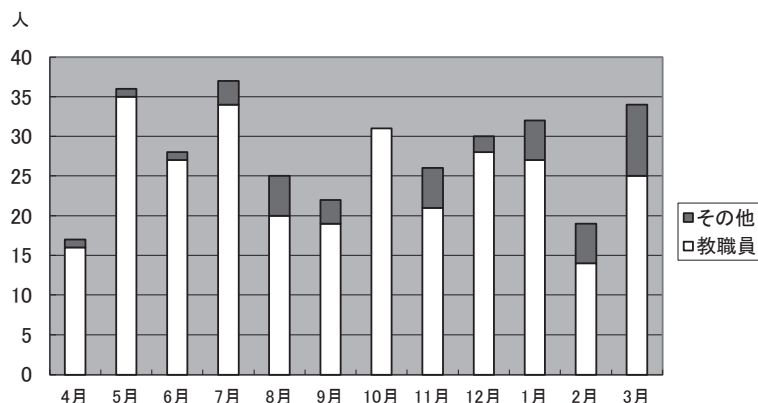


表30 2023年度 産業医対応

	SDS判定	SDS結果に基づく産業医面談	ストレスチェックに基づく産業医面接	休職・復職等に係る産業医面接
4月	2			
5月	3	3		
6月	1		3	
7月			1	
8月				
9月				
10月				
11月				
12月				
1月				
2月				
3月				
計	6	3	4	0

V 教職員定期健康診断

日 程：2023年5月8日（月）、9日（火）

受診状況：図表参照（表31～35、図14～17）

2020年度以降感染対策として会場を広く保つため、会議室を使用して実施している。

職種別受診率は、専任事務職員は98.1%、教員は89.0%であった。非常勤教員の受診率は、50.8%と2022年度の48.5%と比較しやや増加した。

① 特定健診結果

メタボリックシンドロームと判定されたものが男性では29名（23.8%）女性では5名（3.2%）、予備軍は男性18名（14.8%）女性5名（3.2%）でメタボリックシンドローム該当者がやや増加した。

② 喫煙率

教職員の喫煙率は男性8.7%、女性3.8%で全体の喫煙率は5.9%だった。2022年度と比較しやや増加している。

③ ストレスチェックの実施

メンタルヘルスチェックは、2012年度より健康診断と並行して実施していたが、2015年12月からの労働安全衛生法の改正に基づき、2016年度よりストレスチェックを実施している。2017年度よりWebにより実施している。2023年度は、5月に実施し、実施率は91.7%だった。ハイリスク者17名に対し、産業医の面談を勧奨し、希望者3名の面談を実施した。

表31-1 2023年度 専任教職員定期健康診断受診状況

職 種	対象者	受診者	受診率(%)	前年
専任教員	146	130	89.0	88.9
専任職員	54	53	98.1	98.2
契約職員	113	102	90.3	89.1
非常勤講師	319	162	50.8	48.5
合 計	632	447	70.7	69.0

表31-2 2023年度 専任教員学部別健康診断受診率

	対象者	受診者	受診率(%)	未受診者数
教育学部	64	55	85.9	9
人間科学部	42	39	92.9	3
文学部	40	36	90.0	4

図14-1 2023年度 教職員定期健康診断受診率

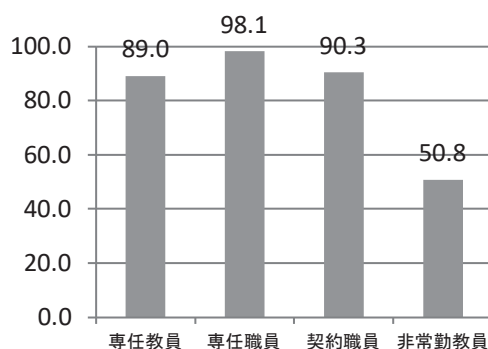


図14-2 2023年度 教員学部別受診率

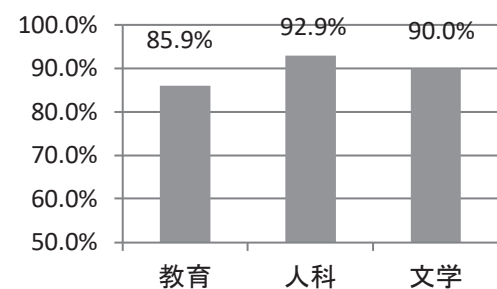


表32 教職員健康診断受診率推移

	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
専任教員	92.6	93.2	91.5	94.3	90.1	90.4	97.3	98.6	98.6	88.4	88.4	88.9	89.0
専任職員	100.0	100.0	100.0	100.0	98.3	96.6	100.0	100.0	98.2	96.7	100.0	98.2	98.1
契約職員	100.0	100.0	98.8	97.8	97.8	89.2	98.9	100.0	100.0	89.1	90.3	89.1	90.3
非常勤教員	33.3	43.4	46.8	65.8	56.7	54.5	76.7	78.4	83.1	31.0	48.1	48.5	50.8

図15 教職員健康診断受診率推移

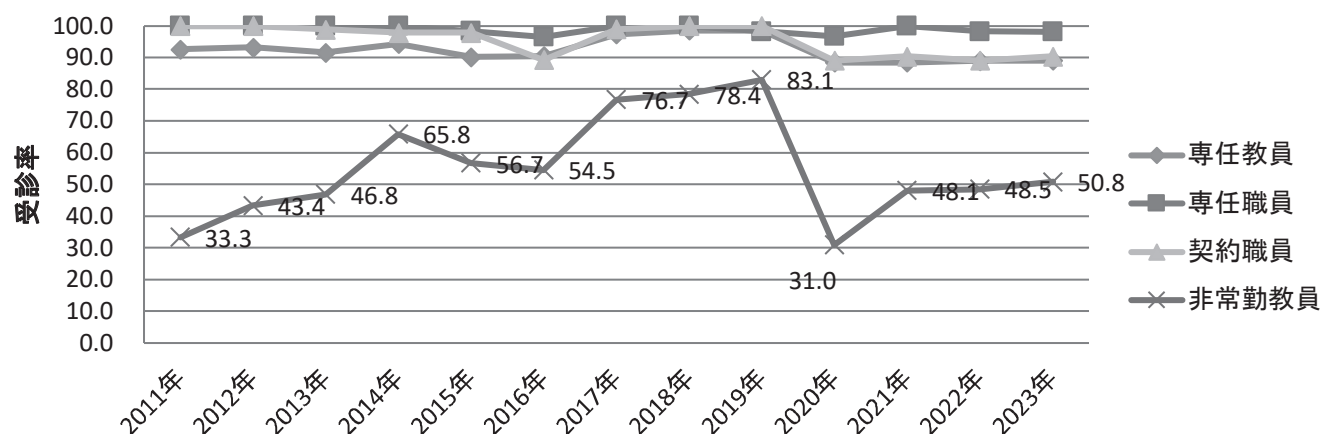


表33 2023年度 特定健診結果

	対象者	メタボリックシンドローム	予備群	正常	判定不能
男性	122	29	18	75	0
女性	155	5	5	145	0
計	277	34	23	220	0

	メタボリックシンドローム(%)	予備群 (%)	正常 (%)	判定不能 (%)
男性	23.8	14.8	61.5	0.0
女性	3.2	3.2	93.5	0.0
計	12.3	8.3	79.4	0.0

図16 2023年度 特定健診結果

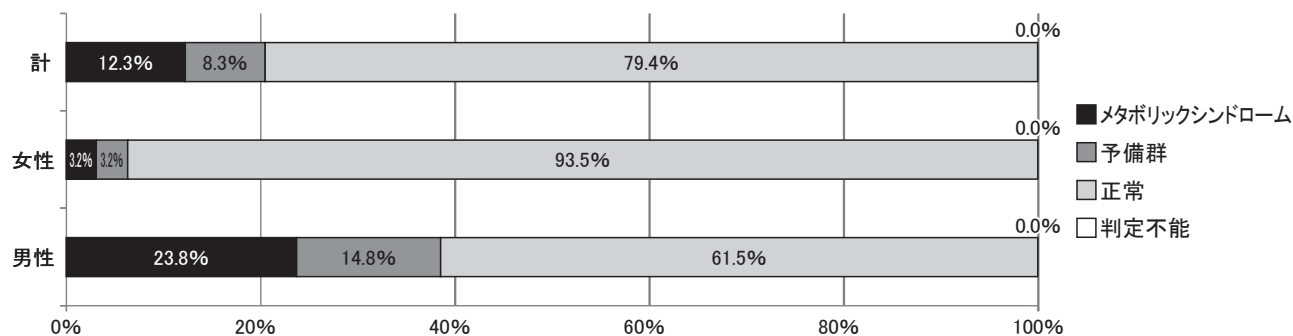


表34 2023年度 教職員喫煙率

	回答者			喫煙者計					
	男	女	計	人数			率 (%)		
				男	女	計	男	女	計
教員	115	93	208	8	1	9	7.0	1.1	4.3
職員	34	115	149	5	7	12	14.7	6.1	8.1
合計	149	208	357	13	8	21	8.7	3.8	5.9

図17 2023年度 教職員喫煙率

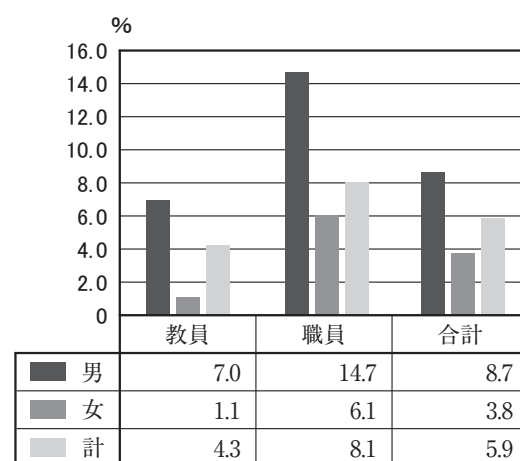


表35 2023年度 ストレスチェック実施状況

	対象者	回答者	実施率 (%)	ハイリスク者	産業医面談実施件数	面談実施率 (%)
全体	277	254	91.7	17	3	17.6

Ⅵ 日本赤十字社による救急法講習会

日本赤十字社の講師による救急法講習会を希望者対象に毎年実施していたが、新型コロナウイルス感染症感染拡大により2020年度以降中止している。

Ⅶ 教職員インフルエンザ予防接種の実施（表36）

2007年度より総務課の協力のもと教職員を対象としたインフルエンザ予防接種を実施している。

2021年度から委託業者を綜友会に変更して実施している。学園からの接種費用の補助（一人2,000円）があり、各自自己負担金1,250円で実施した。

申込は、Googleフォームにより受け付け、総務課で取りまとめた。170件の申し込みがあり、受診者は161名だった。

日 時：2023年11月1日（水） 午前10時～午後0時、午後1時半～3時半

協力医療機関：綜友会（医師1名、看護師1名、受付事務1名）

接 種 費 用（自己負担）：3,250円（1,250円）

受 診 者：161名

表36 インフルエンザ予防接種受診者内訳

	教員		職員		派遣、 業務委託職員	外部団体	計
	専 任	非常勤	専任	契約職員			
受診者	63	20	37	37	3	1	161

Ⅷ 学校感染症報告数について（表37、図18）

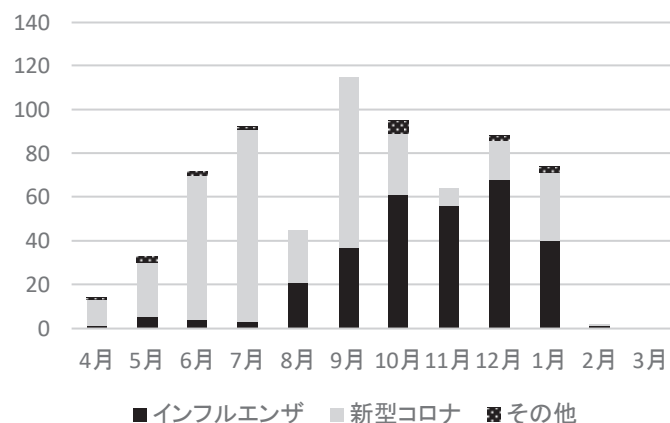
2023年5月8日より、新型コロナウイルス感染症が第5類感染症に移行したことに伴い、学校感染症の罹患報告を新型コロナウイルス感染症以外の学校感染症と同一のフォームで行うこととした。

4～7月は、新型コロナウイルス感染症が主であったが、8月以降インフルエンザの報告数が増加し、10～1月は、新型コロナウイルス感染症の報告数を上回った。

表37 2023年度 学校感染症罹患状況

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
インフルエンザ	1	5	4	3	21	37	61	56	68	40	1	0
新 型 コ ロ ナ	12	25	66	88	24	78	28	8	18	31	1	0
そ の 他	1	3	2	1	0	0	6	0	2	3	0	0

図18 2023年度 学校感染症罹患状況



IX 医務室だよりの発行（参考資料①、②）

保健センターホームページに、年間2回学生に向けて「医務室だより」を掲載し、健康情報について情報発信した。

X まとめ

以上2023年度の学生及び教職員の健康診断と医務室利用等医務室活動について述べた。対面授業が主流となり、授業形態の変化に対応しきれない学生への支援が必要とされる場面が増加した。この傾向は、今後も増加していくことが予想される。より学内の協働が求められていく中で、保健センターの主導的役割は必須である。契約職員の雇用期限延長なども含め、スタッフの体制の充実が望まれる。

医務室だより

2023 年度春学期

文教大学保健センター・越谷キャンパス医務室

ご入学・ご進級、おめでとうございます。

大学での学びや多くの経験は、将来に繋がっていくことと思います。
多くの事に挑戦し、有意義な大学生活を送ってください。

【学生の皆さんへ】

生活リズムの乱れや運動不足などにより、不眠に悩む方が増加しています。
不眠のタイプと対処を知っておきましょう

* 中途覚醒 ・ ・ 寝ている途中で目が覚めてしまうもの

1日の生活のメリハリをつける。日中の活動が重要、朝は日光を浴びてメラトニンの分泌を促しましょう。

* 入眠障害 ・ ・ 寝床に入ってもなかなか寝付けない状態、眠れないストレスでますます寝つけなくなるという悪循環を招きます

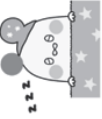
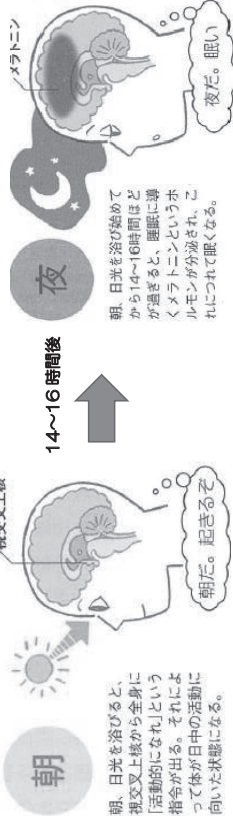
※電子機器が発するブルーライトが、睡眠ホルモンであるメラトニン分泌を抑制します。その結果なかなか寝付けなくなり、睡眠の質も低下する恐れがあるため注意しましょう

* 早朝覚醒 ・ ・ 2 時間以上早く目覚めてしまうもの

ストレスが原因で起こる場合もあります。好きなことや趣味に時間を使ったり、外出して友人と話したりストレスを発散させましょう。部屋の模様替えなど、環境を変えてみると気分も変わります。

体内時計のメカニズム

体内時計の中心的な働きをしているのが、脳の視交叉上核という部位。この部位の働きによって、1日のリズムが整えられ、体の活動に関する指令が全身に伝えられる。



知っておきたい睡眠の知恵

就寝時間ではなく、起床時間を決める

起床時刻から逆算して寝る時間を決めるのはNG。
寝床に入るのは眠気が出てから。寝るのが遅くなっても、起きる時間は一定に。



太陽の光で体内時計をリセット

「体内時計」は起床直後の太陽の光を手がかりにリセットされ、リセット後 15～16 時間で眠気が出現する。くもりの日でも、屋外は室内の 5 倍以上の明るさ。起きたらカーテンを開けて外の光を浴びよう！



朝食・適度な運動

しっかりと朝食をとることは、朝の目覚めをうながす。
適度な運動は、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにつながる。



アルコール・喫煙・カフェインは NG

寝酒は中途覚醒が増えて睡眠が浅くなる。ニコチンには覚醒作用がある。カフェインも就寝前 3～4 時間は NG。



「寝だめ」はできない

週末の寝すぎはリズムを崩す。平日と同じくらいの時間に起きるのが Good！また、睡眠をあらかじめ「貯めておく」ことはできない。



昼寝は 30 分以内で

昼寝をするなら午後の早い時間に 30 分以内で。それより長い、夜間の睡眠をさまたげる。



参考文献：きよの健康 (2021 年 3 月号) Be! 144 (2021 年 9 月号)

医務室だよ！

2023 秋冬号

文政大学越谷キャンパス 保健センター医務室
TEL 048-974-0055 (直通)
kimu@stfbunkyo.ac.jp

みなさん、9月9日は何の日か知っていますか？
9（きゅう）9（きゅう）で救急の日です！
今年9月3～9日の救急医療週間となっています。
この機会に救急法を学んで、いざという時に備えましょう。

心肺蘇生法

- ① 周囲の安全確認（周りに危険なものなどないか）
- ② 傷病者の意識確認（肩をたたく、耳元で声をかけるなど）
- ③ 反応がなければ大声で助けを呼ぶ。
- ④ 119番通報、AEDを持ってきてもらう。
- ⑤ 胸とお腹の動きを見ながら呼吸の確認。
- ⑥ 胸とお腹の呼吸がない、呼吸をしていない場合は胸骨圧迫 30 回。
強く！・・・胸が 5cm は沈むように。
速く！・・・1分あたり 100～120 回のテンポで。
絶え間なく！・・・中断は最小限に。
垂直に圧迫する。
- ⑦ 人工呼吸 2回（できなければ省略可）
- ⑧ ⑥⑦を絶え間なく続ける。救急車が来るまで続ける。

AED の基本的な使用方法

- ① 電源を入れる。（ふたを開けると自動的に電源が入るタイプもあります）
- ② バットを貼る。（貼る場所はバットに図で表示されています）
 - ・皮膚が濡れていないか？→乾いた布などできれいにふき取る。
 - ・貼り薬などが貼られていないか？→はがす、薬剤が残っている場合はきれいにふき取る。
 - ・心臓ペースメーカーなどが埋め込まれていないか？→胸に硬いこぶのような出っ張りがあれば、そこを避けてバットを貼る。
- ③ コネクターを指定された場所に差し込む。
AED が心電図を解析し、電気ショックが必要な場合は自動的に充電します。
- ④ 放電ボタンを押す。
充電が完了すると音声メッセージが次の行動を指示します。
「放電してください」などのメッセージが流れたら、放電ボタンを押しましょう。この時、必ず自分と周りの人は傷病者から離れ、触れないようにしましょう。電気ショック終了後は直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開してください。

AED 大学内の AED 設置場所・・・3号館、体育館、警備室、図書館、第2グラウンド・第3グラウンド管理人室



秋学期が始まりましたね 友人との交流も深まっていることと思いますが・・・日頃のコミュニケーションについて、考えてみませんか？

コミュニケーションにおける「アサーション」とは？

英語の意味は「主張」「断言」などですが、「相手を尊重しつつも自分の気持ちや意見を率直に伝える自己表現」のことです。よりよい人間関係を築くために、自分も相手も大切にできる「アサーション」という視点をぜひもっておきたいですね。

伝える言葉を見直そう

ふわふわ言葉とちくちく言葉知っていますか？

〈ふわふわ言葉の例〉
・ありがと、助かったよ
・いいね、素敵だね
・頑張ったね、やったね
・大丈夫？ どうしたの？
・こめね など

〈ちくちく言葉の例〉
・バカ、アホ
・ウザい、ムカつく
・キモい、くさい
・黙れ、うるさい など
・あっちいけ など

上手に意見や気持ちを伝える

上手に意見や気持ちを伝える

- 相手と意見が異なる場合の主なパターン
- ①それぞれが自分の意見を押し通そうとする
話がまとまらない、険悪な関係や良くない雰囲気になってしまう
- ②自分（または相手）が意見を譲る
納得した上で意見を譲っているならいいのですが、例えばいつも一方だけが我慢をしているのであれば一緒にいることがストレスになってしまう
- ③意見を出し合って解決策を話し合う
お互いの意見をしっかりと聞き、話し合うことで、両方が納得できる着地点を探っていきます

たとえ意見が異なっていたとしても、すぐに感情的・攻撃的にならず、しっかりと自分の気持ちを伝えかつ相手の気持ちも理解することで、お互いが納得できるよりよい結論にたどりつけるようにしたいものです

●気の進まない話を断る場合はどうするか
「相手に悪いな」「嫌われてしまうかも」という気持ちから、なかなか断れないということがあると思います。本今の気持ちを飲み込んで我慢するのは、モヤモヤしてストレスになるなど自分の心の健康においてはマイナスになります。相手を尊重しつつも自分の気持ちを率直に伝えられればお互い嫌な気持ちにならずに済むでしょう。なお、お題やたばこ、薬物などの違法な行為については、はっきりと「NO!」を……

参考・引用文献：政府広報オンラインHP、日本医師会HP、健康教室（2023年7月増刊号）

越谷キャンパス相談室活動報告

I 2023年度 運営体制

2023年度の相談室は、2022年度末に退職した3名の相談員に替わって、新たに3名が入職し、非常勤相談員6名により運営された。相談員は週4日（3名）、3日（1名）、2日（2名）の勤務体制であり、全員が臨床心理士・公認心理師である。

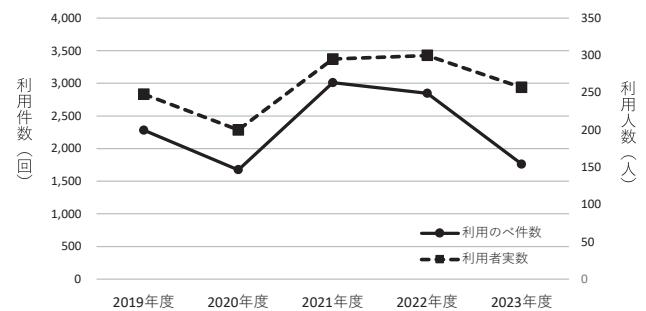
II 相談活動

1. 相談活動全体

(1) 概要（図1、表1、表2、表3）

2023年度は、5月に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが2類から5類へと移行したが、本学における相談活動においてもポストコロナの様相が表れていた。新型コロナウイルス感染症の問題が生じた初年度の2020年は、学生の通学が制限されたことで、相談室も相談活動の縮小を余儀なくされ、それ以前と比較して相談件数が低下した。しかしその後、コロナ禍の反動と遠隔相談の方法が普及することで相談件数は増加が続いた。この相談件数の変化は、学生相談学会を中心とした研究・報告から全国的な現象として指摘されている（江上, 2022；杉江, 他, 2022）。コロナ禍以前を含めた表1・図1より、本学でも2020～2022年にかけて同様の傾向が見られた。2023年度の相談利用延べ件数は1,761件（入学前相談を含む）、相談利用者実人数は257人であった。昨年度の延べ件数2,845件、実人数300人と比較すると減少しているものの、コロナ禍以前と比較すると同程度の数値となっており、コロナ禍以前の水準に戻りつつあることが指摘できる。

図1 最近5年間の相談活動 利用のべ件数・利用者数の年次推移



相談形態ごとの内訳では、対面相談が1,265件（昨年度 1,625件）、次いでオンライン相談47件（昨年度 444件）、電話相談が22件（昨年度 71件）、メール相談は11件（昨年度 117件）であった。各形態ごとに件数は減っているが、本年度の特徴は、相談全体に対するオンライン相談・電話相談・メール相談を合わせた遠隔相談の手段を用いた件数の割合が5%と、昨年度の割合22%に比して大幅に減少したことである。コロナ禍では学生のニーズに対応するためオンライン相談に力を入れていたが、授業形態が対面中心に移行したのに応じて、相談形態も直接的な対応が中心となってきたことが数値にも表れている。来室して相談し、その場で次の面接予約をするという直接的な関わりが増えたため、受付対応としても、メールを用いた連絡は743件（昨年度 1,412件）と大幅な減少が見られた。

医務室や学生支援室等の学内他部署、または保護者との連携活動（コンサルテーション）は361件で、昨年度522件（一昨年度427件）と比較すると減少したが、コロナ禍以前の2019年度（392件）と比較すると同程度であった。この連携活動には、後述する「入学前相談」からつながる学生が、心身の不調や発達特性を抱えながら入学し、学生本人の希望に基づいて教職員や他部署と継続した支援や連携を要したことも含まれる。また、2023年度の特徴として、特に4年生について秋学期以降での新規の相談申込が多く、相談行動につながるまでに時間を要した傾向が挙げられる。本年度の4年生は入学時とコロナ禍1年目が重なり、それまで経験のなかったオンライン授業を中心とした学生生活を余儀なくされ、社会的・現実的な活動や関わりへの激減に、最も長く影響を受けた学年でもあった。それ故に社会性を育む経験が乏しかったと考えられ、困った状況が差し迫っていても、担当教員にも家族にも相談や報告ができていない場合も多かった。そのため、相談室では必要に応じて指導教員や保護者と連携を取る対応が多かったことも、学生へのコロナ禍の影響を反映していたと考えられる。

男女別・学部別の利用については、例年と同様に女子学生の利用率が高く、学部別では人間科学部が6.4%で最も多く、教育学部2.9%、文学部2.8%は昨年度から微減となった。コロナ禍以前と比較すると、2019年度の相談実人数248人から微増しており、利用率（人間科学部5.0%、教育学部1.8%、文学部2.7%）は増加傾向である。大学院生の利用については例年通り人間科学系の利用が主であり、対人援助の専門家の養成課程にある学生の心理的援助について、相談室が一端を担っていると考えられる。全学において、大学院生の利用率の高さは人間科学系の学部・専攻のある越谷キャンパスの特徴と言える。

表1 最近5年間の相談活動形態別 利用の件数・利用者実人数の年次推移

年度		2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
利用の 件数	対 面 相 談	1,696	487	1,604	1,625	1,265
	オンライン相談		314	658	444	47
	電 話 相 談	46	410	119	71	22
	メー ル 相 談		192	156	117	11
	窓 口 相 談	27	7	21	20	17
	コンサルテーション	392	250	427	522	361
	心 理 検 査	6	0	5	12	0
	入 学 前 相 談	13	14	11	8	6
	グ ル ー プ・学生向け講座	27	—	6	11	30
	そ の 他	75	2	4	15	2
計		2,282	1,676	3,011	2,845	1,761
利用者実人数		248	200	295	300	257

表2 2023年度 受付・問い合わせ対応（学生のみ）

		件 数
受付対応	メール	743
	電 話	102
	対 面	53
計		898

表3 2023年度 学部・男女別利用率

学部		教育学部	人間科学部	文学部	大学院
利用率 (%)	男 性	2.2	3.4	1.9	7.1
	女 性	3.3	8.5	3.5	11.8
	学部合計	2.9	6.4	2.8	9.7

(2) 来談経路（表4）

インテークや相談受付フォーム入力時のアンケートから集計した。「相談室を利用しようと思ったのは？」という来談経路を尋ねる問いには、例年同様「自分から」来談した学生が59.5%と最も多かった。6割程の学生は、主体的な意思を持って来室しているようである。「人に勧められて」来談した学生は28.8%となっており、3割程度の学生は、周囲から促されて申し込んでいる。相談を提案しているのは、「教員」（7.2%）、「知人」（5.9%）、「家族」（4.5%）といった生活上身近な存在である。「医務室」（4.5%）や学生課の「学生支援室」（2.3%）と合わせると、学生サービス部署も、重要な相談の入り口になっている。「入学前相談」を受けて来談した学生は7.7%であり、入学前相談から継続的な利用へも繋がっている。

表4 2023年度 来談経路の内訳（学生・保護者・卒業生）

来談経路		人数（人）	割合（%）
自分から		132	59.5
人に勧められて		64	28.8
紹介者の 内訳	医務室	10	4.5
	学生支援室	5	2.3
	職 員	5	2.3
	教 員	16	7.2
	知 人	13	5.9
	家 族	10	4.5
	医療機関	3	1.4
	その他	2	0.9
入学前相談		17	7.7
不明		9	4.1
計		222	100.0

2. 個人相談

(1) 月別利用状況（表5）

教職員利用は4～6月にかけて多く、4月が最も多い月となった。春学期が始まった早い段階に環境調整を行う目的で、「要支援・配慮学生」や「気になる学生」について情報共有がなされていたことが分かる。一方で、同時期の学生利用は教職員程多くなく、ゆっくりとした出だしとなり、秋学期になるにつれて増加している。スロースタートとなった背景には、相談員3名の退職により相談が終結となった影響が示唆されるだろう。また、秋学期に学生利用が多くなった点については、10月と11月に体験講座を開催しており、B!bb'sや学内掲示で相談室からの情報やお知らせを目にする機会が増えたことによる影響と思われる、その結果11月の学生利用が最も多かった。

学部ごとの比較について行くと、人間科学部の利用は変わらず多く、年間合計件数では、人間科学部は他2学部の3～4倍以上の数値となっている。心理的問題のメカニズムを理解し、その援助について学ぶという人間科学部の特質上、自身の心理的課題にも触れやすい環境下にあるため、援助される体験を通じて自己理解を深め、対人援助職の道に進む学生が多い印象である。

表5 2023年度 学部・所属ごとによる利用件数の月別推移

月 別		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計（人）
所 属	教 育 学 部	16	13	16	20	11	26	15	20	20	14	14	21	206
	人 間 科 学 部	60	74	80	70	38	52	84	101	90	87	58	60	854
	文 学 部	21	26	20	25	16	18	20	28	22	14	15	14	239
	大学院・専攻科	3	4	6	5	1	4	11	8	7	5	5	4	63
	保 護 者	5	1	0	7	1	0	4	0	1	2	3	1	25
	教 職 員	39	33	35	21	26	25	31	30	19	32	28	16	335
	卒 業 生	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2
	そ の 他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
計（人）		144	151	157	148	93	125	165	189	159	154	123	117	1,725

※その他に外部連携機関を含む

(2) 主訴別利用者数（表6）

近年の傾向として、相談内容では「心理」が圧倒的に多く、不眠、食欲不振、頭痛、腹痛等の心身の不調を訴え、医務室経由での来室も少なくない。自分がどうしたいのか、何が嫌なのか、自分の内面に目を向けにくかったり触れられなかったりして、代わりに身体で辛さを訴える学生が多い印象である。何の影響を受けて身体の不調に至っているのか、対人関係、性格、家族、就活、学業等問題の整理を相談員と一緒にを行い、自身の課題として抱えられるよう促しながら心理的支援に繋げている。また、配慮を必要とする学生は増加傾向にあり、「修学」や「進路」に関する問題では、支援室やキャリア支援課との連携が必須となっている。

次に、学部・学年ごとの延件数を見ていくと、2年生と4年生の件数が多い。2年生に関しては、勉強とバイトの両立や進路を踏まえた3年の研究室選択等、ハードなスケジュールから心身に不調をきたす学生も見受けられる。4年生は就職・進路の問題と向き合う時期なので、一般就職が多い人間科学部と文学部は4年生の利用が最も多い。それぞれの学年のライフイベントにも注視しながら、引き続き心理的サポートの充実を図りたい。

表6 2023年度 主訴別利用件数一覧

学生のみ 個人相談活動			修学	心理	進路	生活	その他	延件数	計	実人数	新規人数
教育学部	1 年	男性	0	1	0	0	0	1	13	1	1
		女性	4	8	0	0	0	12		6	6
	2 年	男性	5	18	0	0	0	23	70	3	2
		女性	6	37	0	0	4	47		8	3
	3 年	男性	1	15	0	0	0	16	48	5	3
		女性	2	30	0	0	0	32		9	4
	4 年	男性	0	4	4	0	0	8	60	4	4
		女性	0	52	0	0	0	52		9	2
	5 年以上	男性	0	0	0	0	0	0	15	0	0
		女性	0	15	0	0	0	15		1	0
人間科学部	1 年	男性	1	12	0	0	0	13	149	3	3
		女性	15	91	29	1	0	136		18	18
	2 年	男性	3	72	0	1	0	76	203	8	6
		女性	8	117	2	0	0	127		21	15
	3 年	男性	0	49	0	0	0	49	182	5	1
		女性	0	130	3	0	0	133		24	14
	4 年	男性	0	16	26	1	0	43	276	5	4
		女性	9	191	32	1	0	233		22	10
	5 年以上	男性	3	9	0	0	0	12	44	3	1
		女性	0	32	0	0	0	32		2	0
文学部	1 年	男性	0	1	0	0	0	1	51	1	1
		女性	2	47	0	1	0	50		6	6
	2 年	男性	1	38	4	0	0	43	69	3	2
		女性	5	21	0	0	0	26		7	4
	3 年	男性	0	4	0	0	0	4	24	1	1
		女性	1	18	1	0	0	20		6	3
	4 年	男性	2	44	16	0	0	62	86	6	4
		女性	5	18	1	0	0	24		5	2
	5 年以上	男性	0	0	0	0	0	0	9	0	0
		女性	0	5	4	0	0	9		3	0
大学院・専攻科		男性	1	1	0	0	0	2	63	2	2
		女性	3	57	1	0	0	61		4	0
留 学 生 別 科		男性	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		女性	0	0	0	0	0	0		0	0
計			77	1,153	123	5	4	1,362	1,362	201	122

その他の相談活動	コンサルテーション	保護者	25	25	25	15	10
		教職員連携	335	335	335	32	12
	その他（外部連携機関）		1	1	1	1	
	卒業生		2	2	2	2	
	心理検査実施		0	0	0		
	入学前相談利用		6	6	6	6	6
	学生向け体験講座		30	30	30		

相談活動合計	延件数	実人数	新規数
	1,761	257	150

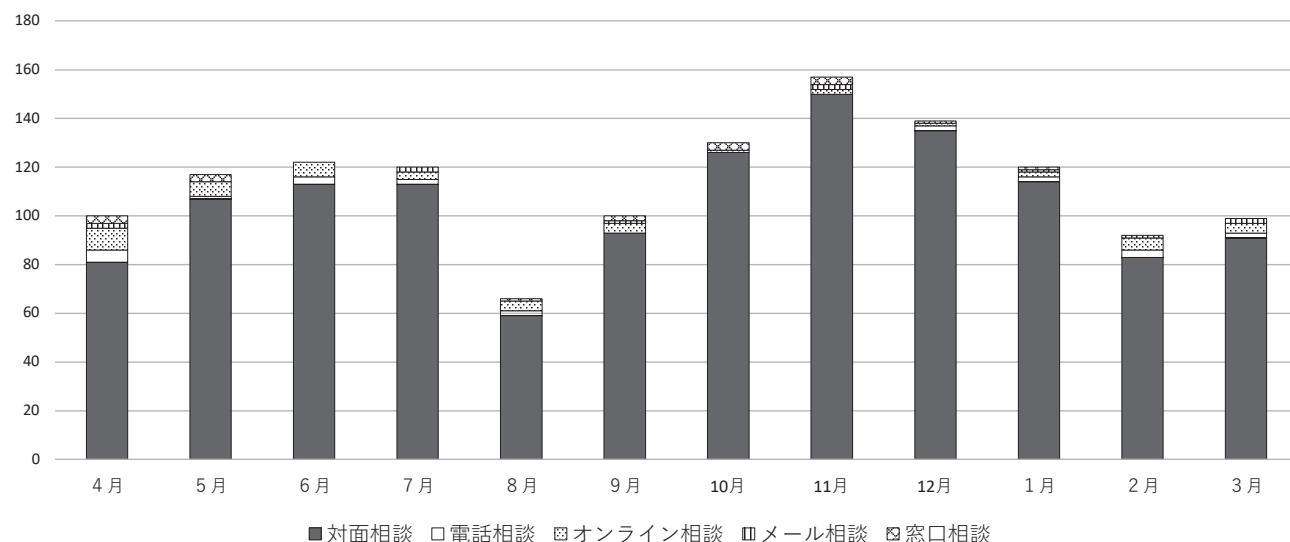
(3) 相談方法別利用者数（表7、図2）

一昨年2022年度は、アフターコロナに入りオンライン相談から対面相談へと切り替わる過渡期であったため、必要な学生にはオンライン相談を継続していた。新型コロナウイルス感染症が5類へと移行した2023年度は、相談方法について丁寧な検討を重ね、コロナ前の対面相談を主軸とする方針へ戻していった。したがって、4月は電話・メールを含むオンライン相談が10件以上となったが、それ以降は10件以下に留まっている。しかし、オンライン相談のニーズは学生から一定数あり、学生相談学会や他大学からの情報収集の結果、長期休みで帰省中の学生や心身の不調から登校困難な学生は、オンライン相談を好む傾向があるため、オンライン相談を完全に閉じることは難しいことが分かった。当相談室としては、オンライン相談の窓口を残しつつ、初回相談は対面相談で行うという制限を設けることで、利便性と安全性の両立を図る努力を行っている。

表7 2023年度 相談方法の月別推移（学生のみ）

月 別	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計（人）
対 面 相 談	81	107	113	113	59	93	126	150	135	114	83	91	1,265
電 話 相 談	5	1	3	2	2	0	0	0	2	2	3	2	22
オンライン相談	9	6	6	3	4	4	1	2	1	2	5	4	47
メー ル 相 談	2	0	0	2	0	1	0	2	0	1	1	2	11
窓 口 相 談	3	3	0	0	1	2	3	3	1	1	0	0	17
計（件）	100	117	122	120	66	100	130	157	139	120	92	99	1,362

図2 2023年度 相談方法の月別推移（学生のみ）



Ⅲ 「入学前相談」のとりくみ（参考資料①）

不登校や発達障害、精神的な問題等、何らかの社会的不適応経験や困難を抱えて入学する学生に対し、早期支援の方法として、相談室、学生支援室、医務室の3室合同で入学前相談を実施している。実施の目的は、①早期に学内でキーとなる支援者と会い、入学後の相談のハードルを下げること、②予防的介入により大学生活への初期適応を促すことであり、今回で6年目を迎えた。具体的には支援を要する学生と保護者に対し、入学後の就学上および生活上の心配事をうかがい、問題解決につながるような情報を提供した。希望に応じて入学する学科へ事前に情報共有を行った。相談方法は対面相談に加え、遠方からの希望者に向けたZoomによるオンライン相談のどちらかとした。

特にここ数年は、障害者総合支援法の改正を受けて障害を持つ入学者やその家族からの相談が目立っている。身体障害や持病が授業参加へどう影響するのかといった、障害支援のための合理的配慮等に関する内容の増加から、当初の相談対応にとどまらない受付・対応方法について検討した。

【実施内容・方法】

合格時期に合わせ、前半と後半にわけて計10日間実施した（予約制、1枠50分）。

① 前半：2024年2月13日（火）～19日（月）2023年12月までの合格者対象

② 後半：2024年3月11日（月）～15日（金）2024年1月以降の合格者対象

・参考資料①の「入学前相談日のお知らせ」の案内は、インターネット上の入学手続きシステムを利用し、入学者向けの情報の一つとして配布した。

- ・Google formで予約申請フォームを作成し、チラシに掲載した。相談希望者には、予約申請フォームに氏名、連絡先、入学予定の学部、相談形態の希望（対面もしくはオンライン）、保護者同伴の有無、希望日時（第3希望まで）、相談内容等の記入を求めた。
- ・先着順で、相談内容によって対応部署・日時を決定。割り振りとは申込者への連絡は相談室が行った。
- ・入学する学科に相談内容の情報を共有する希望があった場合は、報告書を作成し、内容の確認と共に、同意書に署名をもらった。オンライン相談の場合は、メールにて同意を得た。
- ・加えて、今年度からの新たな試みとして、障害支援に向けた合理的配慮希望の相談を踏まえた事前コーディネートのため、障害者手帳所持に関する任意の記載欄を設けた。こちらに記載があった場合は、入学前相談実施を待たずに担当部署へ直接依頼し、学科とも共有の上、学内の障害支援ルートで直接対応することに変更した。これまでは、身体的理由や持病による障害支援内容と事前に判断された場合でも、入学前相談の日程内で実施し、医務室や学生支援室の担当者が同席する形で対応していた。しかし、その後に続く手続きと入学前相談実施時期との兼ね合いから、本人の利便性に資するようなるべく早く、受付後に学生支援室や医務室の担当者へ直接依頼し、初期対応とすることに変更した。これにより早々に各部署や学科での受入れ対応を進められるようになった。

【結果】

計13件の申し込みがあり、相談室での対応件数が6件ですべて実施した（1枠50分）。キャンセルはなかった。また障害支援として医務室、学生支援室での対応件数は7件であった。

①前半（2月）：申し込み11件 [そのうち相談室での対応 5件]

相談室対応分内訳：対面4件、オンライン1件／本人のみ4件、保護者同伴1件／情報共有希望4件

②後半（3月）：申し込み2件 [そのうち相談室での対応 1件]

相談室対応分内訳：対面0件、オンライン1件／本人のみ1件、保護者同伴0件／情報共有希望なし

<対応部署>（重複あり）：相談室6件、学生支援室6件、医務室2件

【実施後アンケート】

相談室対応6件のうち6件分すべて回収。①お知らせ・方法・当日までの流れ ②相談員対応について

③相談内容の不安消具合 ④感想（自由記述）について尋ねた。

①「大変分かりやすい」：3名「分かりやすい」：3名

②「大変満足」：6名

③「解消された」2名、「やや解消された」4名

④感想（自由記述）

- ・対人関係の不安を和らげることができました。
- ・丁寧に対応してくださりありがとうございました。共有しておいて欲しい情報がスムーズに伝達されてかなり話しやすかったです。度々お世話になるかと思いますがぜひよろしくお願いいたします。
- ・入学後も利用したいと思います。ありがとうございました。
- ・生活の中で何か困った際に利用できる場所が多くあり安心しました。大学の関係者の方と実際に話すことができたので、相談前より気持ちが楽になりました。ありがとうございました。

【まとめ】

今年度は受付開始時期が1ヵ月早まり、11月中旬より申し込みがあった。新たに対応の分担化、受付フォームの内容、学科への報告書作成・提出や文書フォーマット等、流れや方法を大幅に見直し改変を試みたことで、円滑に行うことができた。

申し込みのうち学生支援室・医務室対応のケースについては、身体疾患、身体障害、精神疾患等の障害支援に関する相談であった。昨年度までは入学前相談の枠内で相談室が主に動きつつ、各学内部署と連携して対応を進めていたが、今年度は申し込みの半数以上が障害支援対応を希望しており、「入学前相談」がその窓口としての機能を併せもつ改変となった。窓口を経て実際の障害支援対応に最短でたどり着ける機能的な流れを目指し、担当者で話し合いを重ねた結果である。大学との繋がり作りのきっかけとして、また入学前の相談窓口、支援窓口として、少しでも学生の不安を解消する役割を担い、適切な学生支援の一翼を担えるよう今後も工夫を重ねていきたい。

Ⅳ フリースペース

昨年度まで、新型コロナウイルス感染症対策のため、閉室の措置をしていた。しかし、保健センターとして、フリースペースの再開が強く望まれていた。今年度、室内の会議や準備、課内での相談、検討を経て、6月から3年ぶりに開室した。開室にあたり、おおよそ以下の方針とした：「基本的には一人で静かに過ごしたい学生向けの場とする」、「人数を8～10人に制限し、先着順とし、1日1回、授業時間1枠まで、飲食はできな

い」また、学生には、利用にあたり、『フリースペース利用申請書』の記入を依頼し、上記の条件を守って利用するように促した。利用申請書記入後は、来室時に学生証を受付に預け、退室時に学生証を取りに来る、という方法で、来室した学生を具体的に把握した。6、7月の試行的な開室を経て、秋学期に学生へ発信し、広く周知した。毎月10名前後の学生が利用した。一人で静かに、空いた時間に気持ちを落ち着けるため、といった上記の目的に沿った利用をしてくれた。一方で、課題も見えた。建物の構造上、常時目を配るのが難しい時があった。また、相談員全員が相談中となると、学生への受付対応ができなくなった。この際は隣の医務室に協力を仰いだ。加えて、保健センター内では、飲食のできる場所として提供してほしい、との要望も挙がった。この件も含めた、課題を踏まえ、次年度の開室の在り方を検討してゆくこととなった。

V 学生向け体験講座

1. ハロウィンリース講座（参考資料②）

【講座名】

フラワーアレンジメント講座～ハロウィンリース作り～

【日時・場所】

2023年10月11日（水）13：10～14：40

〈会場〉14202教室（14号館LECRO 2階）

【参加人数】

学生10名（女性9名、男性1名）

【内容】

コロナ禍が落ち着いた本年に、対面参加での作業系の講座を実施した。目的としては、対人関係の難しい学生にとって、リース作りという共通の作業を一緒に行う中で、学生同士の交流の場となることと、学生相談室や相談員の存在を知ってもらう広報活動の一つとなることを目指した。講師は、越谷市内でフラワーアレンジメント教室を開かれている山内邦枝先生をお招きした。

作品完成後みんなで鑑賞会を行い、自分の作品について一言紹介を実施することで、1人参加の学生も、他者と共通の作業を同じ空間で行う体験や、同じ作業を分かち合う経験ができたのではないかと推察される。

【結果と今後の課題】（終了後にアンケート回収：学生10名）

「大変満足だった」（10名）、参加学生の全員から高い満足度が示された。

次回以降の改善点として、参加者が女子学生に偏りがちであったことが挙げられる。

男子学生の参加も促せるような広報の方法については、今後の検討課題であると思われる。またキャンセル待ちの学生も1名いたこと、数日で申込希望人数が埋まってしまったことから、来年度以降は実施人数を増やすことも検討する必要がある。

【参加者の感想（アンケートより）】

- ・とても楽しかったです！みんなでお喋りしながらたくさん考えて作ってという今回のような行事が大学生になっても出来てとても良かったです！ぜひまたやりたいです！
- ・本格的なリース作りができて楽しかったです。作るのも楽しかったんですけど。他の人の作品を見るのもとても楽しかったです。
- ・工夫しがいがあって面白かったです
- ・優しい雰囲気で作業をすすめられて楽しかったです。
- ・初めて今回、リースを作成しました。自分でデザインをイメージすることが意外と難しかったです。ですが、思った以上にすてきに仕上がりました。とても楽しい時間を過ごせました。ありがとうございました。
- ・普段、芸術関係はやらないので、とても楽しかったです。時間をかけすぎてしまったけれど、最終的にいいものが出来てよかったです。
- ・無料だとは思えない満足度でした！とっても楽しかったです！

2. アロマセラピー講座（参考資料③）

【講座名】

アロマセラピー講座

【日時・場所】

2023年11月15日（水）13：10～14：40

〈会場〉14301教室（14号館LECRO 3階）

【参加人数】

学生20名（女性16名、男性4名）

【内容】

心身の調子を整えることに興味がある学生が多いことからアロマセラピー講座を数年ぶりに実施した。ハロウィンリース作り講座と同様に、作業系に加えて座学もある講座内容だった。目的として、ストレスや季節の変わり目の影響、生理痛や頭痛、不安感や不眠等さまざまな心身の不調を抱える学生の来室が多いことがあげられる。また、講義を通じて目指したこととして、一点目は、自身の心身の課題に目を向けられることや、アロマオイルの効能や歴史、吸収経路等を学び、香りを嗅いでブレンドする作業の場を他者と共有すること、二点目は、対人関係の難しい学生にとって、学生同士の交流の場となること、三点目は、学生相談室や相談員の存在を知ってもらう広報活動の一つとなることとした。講師は、これまでも度々お願いしている中田真世先生をお招きした。

【結果と今後の課題】（終了後にアンケート回収：学生20名）

「大変満足だった」（19名）、「まあ満足」（1名）という、参加学生の全員から高い満足度が示された。

次回以降の改善点として、参加者が女子学生に偏りがちであったことが挙げられる。男子学生の参加も促せるような広報の方法については、今後の検討課題であると思われる。またハロウィンリース作りと同様に、数日で申込希望人数が埋まってしまったことから、キャンセル待ちの学生も10名いたことで、来年度以降は実施人数を増やすことも検討する必要がある。

また、講座時間について「短かった」の回答が5名いた。要因としては、アロマオイルのボトルを実際に手に取り、香りを選び、好みのアロマオイルを混ぜる作業において、ボトルの数が限られていたこと、香りを選ぶ時間が長くなる人もいたこと等から、作業時間が足りないと感じた学生がいた可能性があげられる。

【参加者の感想（アンケートより）】

- ・元々アロマに詳しいという訳ではなく、ただ癒されたいという軽い気持ちで講座を受けましたが、アロマについても知ることができて、アロマに関心を抱くことができました。ザワザワしていた気持ちが落ちつくような感じがしてよかったです。
- ・強い匂いが苦手です。今まで近寄り難かったアロマですが、ちゃんと意識してみると、どんな匂いが強くて苦手なのか、好きなのか、向き合って理解できた気がします。とても楽しかったです！
- ・実際にどう精油が作られるのか、どのような効果があるのか知らなかったため、知れたことがよかった。また、自分で実際に好きな香りの調香をすることができるとは知らなかったため、作ることができてうれしかった。普段自分が好きでかいている香りに自分の中の気持ちや自分の状態を知ることができたのが不思議だった。
- ・香りがこれほどまでに気持ちと体に影響を与えるとは思わなかった。特に体に直接的な影響をうけたのがとても不思議で面白かったです。ローズマリーの香りを試したとき、のどがすっきりして頭がさえた感覚になりました。自分の感覚をこれからも大切にしていきたいです。
- ・香りが好きだったが、香りが表す自分自身の状態を知ることができて面白かった。中高と今では好きな香りが変わっていることに気づいた。
- ・自分と向き合う時間になりとても良かった。アロマについて知ることができ、楽しかったです。

Ⅵ 研修活動

1. 業務検討会（2023年3月1日）

保健センター長、主任教員、相談室、医務室、学生支援室のスタッフが参加しオンライン形式で実施した。今年度は、学生生活や進路への不安が高く不適応を起こしている学生について検討が行われ、連携の必要性和具体的な支援について話し合われた。学内適応を目指していく上では、教職員連携はじめ、保護者の協力、そして医療機関との連携の重要性を再確認し、今後の支援にも活かしていきたいと考えている。

2. 事例検討会（2023年8月30日、2024年2月28日）

学生相談の技術研鑽のため、今年度も学外講師の先生を迎えて、相談員全員が参加する事例検討会を2回実施した。

・第1回：鈴木佳子先生（青山学院大学学生相談センター）

鈴木先生をお招きし、対面での研修として三部構成で事例検討を行った。先生のご専門である交流分析の視点から、見立てや支援について温かいご助言をいただいた。あらためて見立てを持つこと、見立てを学生と共有していくことの重要性を考える機会となった。また、学生が「I am OK.」という感覚を育んでいけるように、相談の中でどのように学生と関わっていくのかという関わる際のポイントについても学ぶことができた。

・第2回：榎木啓二先生（早稲田大学保健センター学生相談室）

榎木先生をお招きし、遠隔相談の手段を用いての相談事例について検討を行った。面接経過を振り返り、ケースの理解を深めるアセスメントと、相談者と今後の方向性を共有するための応答のポイントについてご指導いただいた。また、学生相談活動の実践経験から、心理臨床学的な安全が守られた相談活動を行うための具体的な工夫・枠組みについても教えていただいた。

Ⅶ その他

1. 新入生オリエンテーション（参考資料④）

入学時の新入生配布資料として、相談室パンフレットに加え、相談室利用Q&A（参考資料④）を作成し、学生の目に留まりやすいよう、広報の工夫を行った。相談室の認知媒体として新入生オリエンテーションを挙げている学生も少なくないことから、相談室の存在を知ってもらう重要な機会となっている。

2. パンフレットの刷新（参考資料⑤）

現在配布している相談室パンフレットはオンライン相談が始まったコロナ禍に作成されたものであった。今年度は、コロナ禍が明けて対面授業が基本となり、相談室でもコロナ禍以前の対面相談を基本とする相談活動に移行した。そこで、内容を刷新し対面相談を基本とする現状に合った内容のパンフレットに再編した。パンフレットには、今年度より再開した学生向け体験講座で作ったハロウィンリースの写真や相談室の場所がわかりやすいように新たに作成した案内図を掲載し、学生にとって親しみやすい相談室パンフレットを目指した。

3. 相談室だより（参考資料⑥、⑦）

今年度も、春夏号（4月発行・参考資料⑥）と秋冬号（9月発行・参考資料⑦）の相談室だよりを発行し、相談室の利用案内周知と、時期に合わせて行う心身ケア等の情報紹介を行った。

〈引用文献〉

江上奈美子 2022 2021年度における学生相談学界の動向. 学生相談研究, 43(1), 101-111

杉江征・杉岡正典・堀田亮・福森英明・今江秀和・小橋亮介・二宮有輝 2022 2021年度学生相談機関に関する調査報告. 学生相談研究, 43(1), 56-100

文教大学に入学予定のみなさま／保護者のみなさまへ



「入学前相談」、「健康管理」に関するお知らせ

文教大学保健センター

ご入学おめでとうございます。
文教大学保健センターから、入学予定の方に以下のとおりお知らせいたします。

1. 入学前相談の実施について

新入生の皆さんにとって、大学生活は初めてのことであり、期待と共に不安も多いのではないのでしょうか。これまで様々な精神的な不安を抱えながら、個別のサポートを受け学校生活を送り、大学進学を決めた方もおられると思います。大学でも同様に、状況に応じた支援が可能です。
これからの大学生活を安心して始められるように、入学前に支援スタッフと今後のサポートについて一緒に考えることができる機会として、『入学前相談』を実施いたします。ぜひご利用ください。

(1) 相談方法

- 事前予約制（先着順）です。
- 相談時間は、50 分間程度です。
- 来校（対面）または、オンライン会議システム（Zoom）をお選びいただけます。
- 入学予定のご本人と一緒に、ご家族の方の付き添いが可能です。

(2) 相談できること

【入学前相談】で相談できること	【入学前相談】で相談できること
【人付き合いのこと】 ・人数（クラス）での授業が久しぶりで、なじめるか不安 ・人付き合いが苦手なトラブルになることもある ・一人で過ごす時、周りからどう見られているか気になる 【授業・学習に関すること】 ・授業で困った時、誰にどう尋ねたらいいかわからない ・やるべきことが重なった時の優先順位をつけられない ・発表やグループワークなど、人前で過度に緊張してしまう 【生活に関すること】 ・睡眠リズムが崩れやすい ・電車や人混みが苦手な、通学を続けられるか不安 ・人前で食事をすることが苦手 【健康や性などに関すること】 ・体調について配慮してもらえそうか相談したい ・既に通院しており、入学後どうするといいか相談したい ・性やジェンダー、アイデンティティについて相談したい	入学後に確認・相談できること ・健康診断など、入学時の行事について ・シラバスとは何か ・単位の取り方 ・パソコンや教科書は何をどこで買えばいいのか ・オンライン授業のこと ・資格取得、就職・進学 ・サークル等の課外活動や学業との両立 ・留學制度 ・コロナ対策や、その影響 …など これらは、入学後オリエンテーションや各校舎の事務局担当課で確認ができます。

(3) 実施日及び申込み切

対象	2023年12月までの合格の方	2024年1月以降の合格の方
日程	2024 年 2 月 13 日 (火)～2 月 19 日 (月)	2024 年 3 月 11 日 (月)～3 月 15 日 (金)
予約方法	下記のURL から申込をお願いします。※ 入学される校舎でのみ 相談を受け付けます。	
校舎	越谷校舎	 https://forms.gle/5b7shYFGRMGXCK49
	東京あだち校舎	 https://forms.gle/oc3TqGfsakWJHMUJ9
	湘南校舎	 https://forms.gle/Fg4d3d5XcNcM5i4x8
	※切	2024 年 2 月 6 日 (火) 16:00 2024 年 3 月 11 日 (月) 16:00
備考	・申込から1週間以内に日時・相談担当部署を確定してご連絡いたします。申込から1週間経過後も連絡が無い場合は、各校舎の問い合わせ先にご連絡ください。 ・本学からの連絡は“@bunkyo.ac.jp”を用います。メールの受信設定にご注意ください。 ・入力頂いた相談内容に応じて、医務室・相談室・学生支援室（B ルーム）のスタッフがご相談をお受けします。担当を決めるため、内容についてあらかじめ相談内容を確認させていただく場合があります。 ・相談枠に限りがあるため、「入学前相談日」にはお受けできない場合があります。入学後のご利用は可能ですので、予めご了承ください。 ・上記の日程ではご都合がつかない場合には、別途ご相談ください。	

【お問い合わせ】

入学前相談のお問い合わせは、入学予定の校舎の相談室（下記参照）までお願いします。

校舎	保健センター相談室	電話：048-974-8811 (代表)	※電話交換手に「保健センター相談室へ」とお伝えください。
越谷校舎	保健センター相談室 (開室：月～金 9:30～16:00)	電話：048-974-8811 (代表)	
東京あだち校舎	保健センター相談室 (開室：月～金 9:30～16:00)	電話：03-5686-8577 (代表)	
湘南校舎	保健センター相談室 (開室：月～金 9:30～16:00)	電話：0467-53-2111 (代表)	

2. 健康管理について

(1) 麻疹（はしか）・風疹（三日はしか）の予防接種について

入学後の麻疹・風疹の感染症、流行を防ぐため、麻疹、風疹ワクチンの予防接種を2回受けていない場合は、入学までに最寄りの医療機関でワクチン接種を済ませておいてください。教育実習、施設実習等学外実習に参加する場合、ワクチン接種が必須です。

なお、学外実習や留学の際、ワクチン接種の証明に加え、抗体検査を求められることがあります。

(2) 一人暮らしを始めるにあたって

①健康保険証、体温計、常備薬を用意しましょう

一人暮らしを始める場合は、医療機関の受診に備えて本人専用の健康保険証が必要です。保険証が本人専用となっていない場合は、遠隔地被保険者証をご用意ください。また、急な体調不良に備え、体温計や鎮痛剤などの常備薬を用意しましょう。

②持病がある人は今後の方針を決めましょう

一人暮らしを始める人は、今まで通っていた元で治療を続けるか、大学近隣の医療機関に移るか主治医と相談して決めてください。医療機関を移る場合は、主治医に希望を伝えたと「紹介状」を書いていただくといでしょう。

大学生活において運動制限などといった注意が必要とされる場合は、保健センターあてに病状や生活制限の内容を記した医師からの報告書を出していただくとスムーズに対応することができます。保健センターでは、内科医、精神科医、婦人科医が定期的に健康相談にに応じております。健康上の相談事等がありましたら大いに利用ください。

以上

参考資料②



保健センター相談室主催 2023 年度体験講座

ハロウィンフラワーアレンジメント講座

*日 時:2023 年 10 月 11 日(水)13:10~14:40

*開催場所:14202 教室(14 号館 LECRO2 階)

*講 師:花生活 FioreVita 山内邦枝先生

*参加費:無料

*定員:10名まで(予約制・先着順・定員になり次第締切)

*お申込み・お問い合わせ~保健センター相談室~

TEL:048-974-9211

Mail:k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp (件名を「10 月 11 日講座申込」とし、学籍番号・氏名をお書きください。)お電話とメールの方は、相談室に来室して申込書のご記入完了後、予約確定となりますのでご注意ください。



自分だけのハロウィンリースを作ります。

手芸好き、だれかとおしゃべりしたい方、おひとりさま、大歓迎です！

参考資料③

~2023 年度 保健センター相談室主催~ アロマセラピー体験講座

*日 時: 2023 年 11 月 15 日(水)13:10~14:40

*開催場所: 14301 教室(14 号館 LECRO 3 階)

*講 師: アロマセラピー研究所 一花 中田 真世先生

*参加費: 無料

*定員: 20名まで(予約制・先着順・定員になり次第締切)

*お申込み: 相談室へ来室してお申し込みください

*お問い合わせ

~保健センター相談室~

TEL:048-974-9211

Mail:k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp



アロマセラピーについてのお話をうかがい、

オリジナルフレグランスを作ります！

相談室利用 Q&A

ぜひ一度来てみてください！

保健センター 相談室

はじめまして、相談室です！

ようこそ、文政大学へ！
新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。
こちらの紙面から【保健センター相談室】について
ご案内いたします。ぜひ、ご覧ください。

相談室って、どこにあるの？

相談室は、3号館1階にあります。3号館は正門を入ってすぐ、守衛室の前にある建物です。
正面の入口を入って奥、医務室の横にあります。

1 入口

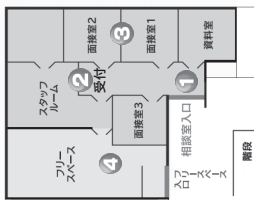
ご自由に
お入りください。



奥はこのように
なっています。

2 受付

受付でスタッフが
ご案内します。



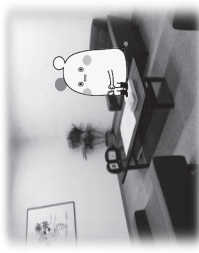
詳しくは
相談室 HP へ

Tel: 048-974-9211



3 面 接 室

お話をうかがう
お部屋です。



4 フリースペース



一人で落ち着いて
過ごしたいときに、
ご利用ください。
ご利用の際には、
相談室受付へ
お越しください。

カウンセラーがお答えします！

Q 相談室って何をするとところですか？

A 相談室は、相談員(臨床心理士・公認心理師)が
皆さんの相談に乗るところです。

Q どんなことが相談できるんですか？

A 人間関係、授業、進路、性格などさまざまです。
1年生では「友人関係」、「大学生活」のことで
相談に来る人が多いようです。

Q 相談するのに料金はかかりますか？

A 無料です。安心してご利用ください。

Q 相談したことが先生にバレたりしないか
不安です…。

A 原則として、相談内容についての秘密は
守られます。(ただし、生命にかかわる場合は除く。)
必要に応じて学内外の相談窓口(学生支援室など)
や医療機関を紹介することもあります。

Q 一度行ったらずっと通わないとダメ？

A 1回の相談で終わる人もいれば、困りごとが
解決するまでしばらく来る人もいます。
相談内容によって人それぞれです。

困った時、誰かに相談したい時、どうぞお気軽にお越しください！

フリースペース



相談室の隣には、フリースペースがあります。静かな場所で気分転換をはかりたいとき、一人で過ごしたいときにご利用ください。ご利用の際は、相談室受付へお越しください。（開室時間内の利用となります）

体験講座

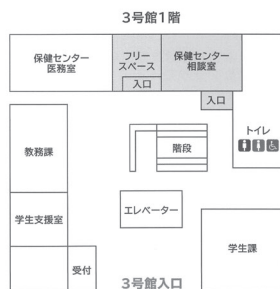


相談室では、年に数回、心と身体の健康に役立つ講座を開催しています。アロマセラピーやリース作り、ヨガといった活動を行っています。ホームページやBibb's!などでお知らせします。

面接室



相談室の案内図



相談室ホームページ

<https://www.koshigaya.bunkyo.ac.jp/koshigak/health/consultation>



相談室からのお知らせ、相談室よりなどを掲載しています。

保健センター 相談室

ご案内



 **文教大学**

相談室は…

みなさんが、よりよい学生生活を送られるように、お手伝いします。

大学生活を送る中では、さまざまな気かりや悩みにぶつかる時があるかもしれません。

相談室での相談を通じて、解決の糸口を見つけれられるように、一緒に取り組んでいきます。

相談員は、全員が臨床心理士・公認心理師です。

原則として、相談内容についての秘密は守られます。安心してご利用ください。

例えば…

- ☐ 対人関係（友人・異性・家族など）について
- ☐ 自分の性格について
- ☐ 心身の健康について
（気分が落ち込む、不安や緊張、ストレスで体調が悪い、眠れないなど）
- ☐ 学業、進路、適性について
- ☐ なんとなかやんの気が出ない
- ☐ 周りの雰囲気になじめない
- ☐ 自分の事ではなく友人や家族について
- ☐ 悩みはないが自分を知りたい、性格検査を受けてみたい

その他、どのようなことでも気軽に相談にいらしてください。必要に応じて、学外の医療機関・相談機関もご紹介いたします。

開室時間

月曜～金曜 9:00～16:30

- ◎土曜・日曜・祝日は、原則閉室です。
- ◎変更がある場合は、相談室ホームページでお知らせします。
- ◎閉室時、不在の際は、医務室にご連絡ください。

相談の申し込み方法

- 1 相談受付フォームで 
- <https://forms.gle/2JqbF621IEFzV6ct6>

- 2 電話で
048-974-9211（直通）

- 3 直接の来室で
場所は案内図をご参照ください。開室時間内の対応となりますので、日時に余裕をもって申し込みください。



進級された在校生の方、今年もよろしく願っています。

出典 : <https://kampo-ikai.jp/contents/column18/>

(出典：一般社団法人 アンガーマネジメントジャパン より)

からだをリラックスさせて、緊張やイライラをコントロールして、快適に生活してみませんか？

①椅子にゆったりと座る。背もたれにもたれて、深く腰掛ける。両脚は肩幅程度に開く。目は閉じる。

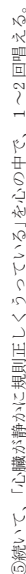
(出典：一般社団法人 日本心理臨床学会)

①椅子にゆったりと座る。背もたれにもたれて、深く腰掛ける。両脚は肩幅程度に開く。目は閉じる。

- ②口を閉じて、鼻から静かに息を吸う。
- ③吐くときは、口を小さく開いて、ゆっくり少しずつ、息を長く吐いていく。
- (ポイント) 息を吐くときは、ゆっくりと。
- 

①椅子の上に椅子にゆったりと座る。背もたれに凭れて、手は太ももの上に置き、深く腰掛ける。両脚は肩幅程度に開く。もしくは、ベッドの上に、両足を堅く開いて、仰向けになる。目は閉じる。

- ②柔な姿勢ができた、「気持ちが悪く落ち着いている」を心の中で、1〜2回唱える。
- ③「右腕が重たい」を心の中で繰り返して、筋肉が緩んで、だらんとした感覚を味わう。続いて、左腕、右足、左足と同じように「左腕が重たい」「右足が重たい」を繰り返しながら、だらんとした感覚を味わう。
- ④だらんと緩んだ感覚がわかるようになったら、つぎに「右腕があつたかい」を心の中で繰り返して、血管がゆるんで、重たくてあてたかかい感覚を味わう。続いて、左腕、右足、左足と同じように「左腕があつたかい」「右足があつたかい」「左足があつたかい」を繰り返しながら、あつたかかくなる感覚を味わう。



- ⑦「おなか(胃のあたり)がたたかいた」を心の中で、1～2回唱える。

- ⑨両手を、数回グー、パー、グー、パー、と握ったり、開いたりを、繰り返す。次に、両手を握ったまま、肘をまげたり、伸ばしたりを数回繰り返す。今度は、両腕を上げて、大きく伸びをしてから、ゆっくりと目を開ける。
- ポイント：一回につき3分以内で、長い時間はやらない。焦らず、無理に落ち着こうとせず、リラックスして行う。2～3回で1セッションを、毎日2～3セッション短い練習を繰り返す。練習内容が増えなくても、練習時間是一定である。

効果：全身の血液循環で首や肩コリも解消

- ①両手を重ねてお腹の前に当てます
②「・2・3・4・5」と、5拍数えるイメージでゆっくりと息を吸います
③10拍数えるイメージでゆっくりと息を吐きます

(出典: https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo/stretch_00.html こちらの耳 ポジシエより)

できそうなものがあったら、お気軽に試してみてください。

相談室はこんな時に利用されています

人間関係 について

- ・クラスやサークルになじめない ・身近な人とうまくいかない
- ・どう接したらいいか、心配な人がいる 等

授業や進路 について

- ・授業についていけない
- ・課題のやり方がわからない
- ・オンライン授業での難しさや困りごと
- ・就職や進路について 等

心身の健康 について

- ・気持ちが落ち込む ・やる気がでない
- ・よく眠れない ・なんとなく身体の調子がよくない 等



■プライバシーを守りながら、ご相談をお聞きます。

■どのようなことでも、気軽ににご相談いただけます。

- ・臨床心理士・公認心理師の資格を持つ
カウンセラーが、解決の糸口を見つける
お手伝いをします。
- ・「こんなことを相談してもいいのかな？」
と迷う時は、まずはお気軽にご連絡ください。



左面で、相談・予約方法についてお知らせしています

相談室を利用するには ～ 3つの方法があります～

※原則として予約制です。ご利用の際はご予約ください。

- ① 対面相談 (50 分程度)
- ② 電話相談 : 048-974-9211 (相談室直通) (30 分程度)
- ③ オンライン相談 : Google Meet / Zoom 相談を利用します (40 分程度)。

①～③すべての相談の 予約申込みフォーム はこちら

<https://forms.gle/2JqbF621iEFzV6ct6>



(1) 予約申込みフォームに必要事項を入力して送信。

(2) 相談室から予約の確定メールが届いたら、予約完了です。

すぐのご返信ができないこともあります。日時に余裕をもってご連絡ください。

□ 受付時間 月曜～金曜 9:00-16:30 ※祝日は閉室です。

□ 場所 3号館 1階 医務室向かって右奥 (階段の裏)

□ 相談室メール : k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

相談 HP



▶▶▶ 詳細は 相談室ホームページ をご覧ください ▶▶▶

<http://www.koshigaya.bunkyo.ac.jp/koshigak/health/consultation>

相談室だより



皆さん、まだまだ残暑が厳しい季節ですが、いかがお過ごしでしょうか？

私たちの体は「暑熱順化」といい、徐々に暑さに慣れていくようになっていきます。春から夏にかけて、徐々に暑さに慣れさせ、夏を乗り切っています。最近、5月頃からゲリラ豪雨や35度以上の夏日と10度台の気温が入れ替わる急激な変動が続く、体調が乱れがちな傾向があります。また、35度以上の猛暑が続くと、電車やお店、公共スペースでは、冷房の設定温度が低めになりがちです。屋内は寒いのに、外に出れば激しい暑さと気温差の大きい屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の動きが鈍り、疲れがたまりやすくなっていませんか？

出典(<https://kenko.sawai.co.jp/healthcare/201907.html>)

自律神経の乱れとは？



「やる気が出ない」「つかれやすい」
「なんか体がだるい」

といったことはありませんか？

自律神経は、内臓の動きや血液の流れ、体温調節など体の機能を維持するために、24時間フル稼働しています。自律神経は、自分の意思でコントロールすることができません。

血流が良いと、脳や胃腸、各臓器や器官の働きが活性化され、疲れにくく、心身共に健康な状態になります。自律神経は、体をアクティブに調節する「交感神経」と、体をリラックスさせる「副交感神経」が交互に働き、バランスを保っています。「交感神経」と「副交感神経」のどちらも過剰に働くと、心身の不調が出てきます。自律神経のバランスを整えるためには、次の3つのアプローチが大切と言われています。

- ① 規則正しい生活リズム→早寝早起き、規則的に食事時間をとる、バランスの取れた食生活
- ② 適度な運動→ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど深呼吸をしながらできる軽い運動
- ③ メンタルケア→リラックスできるルーティンワークを考えてみる、睡眠時の環境を整える、自分の1週間をふりかえる

(参考)「図解 眠れなくなるほど面白い 自律神経の話」著：小林弘幸より

気軽にできそうなことから、ぜひ試してみてください。



自律神経を整えるためには、よい睡眠をとることが大切です。
あなたはよい睡眠（ぐっすり眠って、朝すっきり起きる）や規則正しい生活ができていますか？

よい睡眠のための工夫を知ろう

日中の過ごし方・習慣の工夫

・ご飯は規則正しく、バランスよく、腹八分目

タン飯は寝る3時間前までに

・適度な運動

夕方以降の激しい運動は逆効果のときも

・夜はリラックスして過ごす

寝る1時間前は、ぼんやり・ゆっくり

リラクゼーション

・喫煙・カフェイン・適度の飲酒はNG

覚醒作用があるので眠りが、かまりにくいく

睡眠環境を整えよう

・冷暖房設定は 夏 25～28℃/冬は 18～22℃

季節に合わせて心地よく

・部屋の湿度は 50～60%が理想

・騒音や光の入らないカーテンなどの工夫

・寝具や寝間着は、保湿性が高く、

吸湿性・通気性がよいものを

綿やシルクなどもよい

他にもこんな工夫も

・眠くなってから寝床に入る

・眠れないときには寝床から出る

早く寝なくてはと心配しすぎると

かえって寝つきが悪くなることも

・起きる時間を一定に、太陽の光を浴びる

体内時計がリセットされる効果

・夜更かししすぎない

・適度な星曜は作業効率アップ

星は 20 分程度の仮眠は OK

長すぎると眠気やだるさが残ることも

自分に合う工夫をして

よい調子を保ちましょう！

相談室では「自律神経チェックシート」も

用意しています。気になる方にはお渡ししますので

お声がけください。

出典 (https://www.yomeishu.co.jp/health/mibyou_prevention/suimin_change/)

相談室はこんな時に利用されています

人間関係 について

- ・クラスやサークルになじめない ・身近な人とうまくいかない
- ・どう接したらいいか、心配な人がいる 等

授業や進路 について

- ・授業についていけない
- ・課題のやり方がわからない
- ・就職や進路について
- ・オンライン授業での難しさや困りごと 等



心身の健康 について

- ・気持ち落ち込む ・やる気がでない
- ・よく眠れない ・なんとなく身体の調子がよくない 等

■ プライバシーを守りながら、ご相談をお聞きます。

■ どのようなことでも、気軽ににご相談いただけます。

- ・臨床心理士・公認心理師の資格を持つカウンセラーが、解決の糸口を見つけてお手伝いをします。
- ・「こんなことを相談してもいいのかな？」と迷う時は、まずはお気軽にご連絡ください。



次頁で、相談・予約方法についてお知らせしています

相談室の利用について



- 最初の相談（初回面接）は 対面相談 で行っています
 - 原則として予約制です ご利用の際はご予約ください
- 大学では対面授業が主体となったことを鑑みて、相談室も対面相談を主としています。どうしても都合がつかない場合には、オンライン相談・電話相談の対応も検討しますので個別にご相談ください。

相談の 予約申込みフォーム はこちら

<https://forms.gle/2JqbF621iEFzV6ct6>

- (1) 予約申込フォームに必要事項を入力して送信
 - (2) 相談室から予約の確定メールが届いたら予約完了です
- すぐのご返信ができないこともあります。日時に余裕をもってご連絡ください



□ 受付時間 月曜～金曜 9:00-16:30 ※ 土・日曜日、祝日は原則閉室です

□ 場 所 3号館1階 医務室向かって右奥（階段の裏）

□ 相談室メール：k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

相談室HP



電話番号 : 048-974-9211 (相談室直通)

▶▶▶ 詳細は 相談室ホームページ をご覧ください ▶▶▶

<http://www.koshigaya.bunkyo.ac.jp/koshigak/health/consultation>

【相談室カウンセラーの一言～秋に向けてやりたいこと～】



秋のスイーツを食したいです

ハロウィンや秋を舞台にしたミステリーが読みたいです

紅葉を見ながら、お寺巡りを楽しみたいです

コロナ禍で叶わなかった、秋の行楽や味覚を楽しみたいです

平和な生活

美術館巡りとともに、周辺の街歩き・お散歩をしたいです



湘南キャンパス業務報告

2023年度 湘南キャンパス医務室業務

- 4月 学生定期健康診断 4/6（木）・4/7（金）
健康診断尿再検査 4/17（月）・4/18（火）
学生定期健康診断データー入力及び事後処理
健康診断有所見者呼び出し
保健センター合同・校舎会議（オンライン会議）
衛生委員会
医務室利用者集計
校医相談（内科・婦人科・精神科）
- 5月 教職員健康診断 5/24（水）
保健センター校舎会議（オンライン会議）
衛生委員会
医務室利用者集計
校医相談（内科・婦人科・精神科）
- 6月 教職員健康診断データー整理及び事後処理
オープンキャンパス救護待機 6/11（日）
保健センター校舎会議（オンライン会議）
衛生委員会
医務室利用者集計
校医相談（内科・婦人科・精神科）
- 7月 オープンキャンパス救護待機 7/23（日）
保健センター合同・校舎会議（オンライン会議）
衛生委員会
医務室利用者集計
校医相談（内科・婦人科・精神科）
- 8月 オープンキャンパス救護待機 8/19（土）
医務室内整備（寝具クリーニング・備品等）
年報作成準備
医務室利用者集計
- 9月 オープンキャンパス救護待機 9/24（日）
祝日授業救護待機 9/18（月）
保健センター校舎会議（オンライン会議）
衛生委員会
医務室利用者集計
校医相談（内科・精神科）
- 10月 祝日授業救護待機 10/3（火）
教職員インフルエンザ予防接種 10/18（水）
総合型選抜Ⅰ期救護待機 10/15（日）
学園祭救護待機 10/27（金）～10/30（月）
上半期利用者集計（学生・教職員）
保健センター合同・校舎会議（オンライン会議）
衛生委員会
医務室利用者集計
校医相談（内科・婦人科・精神科）

- 11月 特別入試救護待機 11/18 (土)
 推薦型入試待機 11/19 (日)
 新年度予算編成
 新年度健康診断予定表作成
 保健センター校舎会議 (オンライン会議)
 衛生委員会
 医務室利用者集計
 校医相談 (内科・婦人科・精神科)
- 12月 総合型選抜Ⅱ期救護待機 12/3 (日)
 保健センター校舎会議 (オンライン会議)
 衛生委員会
 医務室利用者集計
 校医相談 (内科・婦人科・精神科)
- 1月 大学入学共通テスト救護待機 (越谷) 1/13 (土)・1/14 (日)
 定期健康診断に関する業者との打ち合わせ 1/19 (金)
 保健センター合同・校舎会議 (オンライン会議)
 衛生委員会
 医務室利用者集計
 校医相談 (内科・婦人科・精神科)
- 2月 大学A日程入試救護待機 2/7 (水)・2/8 (木)・2/9 (金)
 大学B日程入試救護待機 2/24 (土)
 入学前相談
 保健センター校舎会議 (オンライン会議)
 衛生委員会
 医務室利用者集計
- 3月 大学C日程入試救護待機 3/4 (月)
 卒業式救護待機 3/19 (火)
 新年度用書類作成
 学生の健康管理データー整理
 定期健康診断準備
 医務室内整備 (寝具クリーニング・備品等)
 年間医務室利用者集計 (学生・教職員)
 保健センター校舎会議 (オンライン会議)
 衛生委員会

湘南キャンパス医務室活動報告

I 2023年度湘南キャンパス医務室利用状況

1. 医務室利用者数（表1～3、図1～2）

学生の延べ利用者数は、内科138名（8.3%）、外科142名（8.6%）、その他87名（5.2%）、医師相談149名（9.0%）、健康相談285名（17.2%）であった。

月別の疾病利用者数は、春学期の7月にピークがみられた。

2. 疾病別利用者数（表4）

利用者を疾病別にみると、内科では気分不快による利用率が最も多く内科全体の44.2%を占めた。

外科ではガーゼ交換が多かった。

その他疾患では精神科系による利用が多く、疾病別利用数の51.7%であった。

3. 時間帯別利用者数（表5、図3）

利用者数を時間帯別にみると13：11～14：50の3限に当たる時間帯の利用者が最も多く、次いで、9：11～10：50の1限にあたる時間帯であった。

4. 傷害保険・初診料負担制度適用者数（表6）

正課中・学校行事中・課外活動中・通学途中等の怪我で医療機関を受診した学生は、8件の届出があり、骨折が3件と最も多く、次いで切り傷・捻挫・突き指・皮膚科系がそれぞれ1件であった。

5. 校医相談（表7）

内科医師94件、婦人科医師33件、精神科医師22件であった。

6. その他の利用（表7・8、図4）

学生によるベッド休養者は、延べ166名で昨年度より大幅に増加した。月別では7月の利用が多かった。利用内容としては、体調不良とメンタル的な不安や疲労で利用する学生が目立った。

表1 2023年度 医務室利用者数【学生】

※表の数字は延べ総数 () %

学 部	区 分	学生数	利 用 内 訳			計
			内 科	外 科	その他	
情報学部	情報システム学科	442	19 (4.2)	30 (6.7)	6 (1.3)	55 (12.4)
	情報社会学科	377	8 (2.1)	8 (2.1)	7 (1.8)	23 (6.1)
	メディア表現学科	431	25 (5.8)	19 (4.4)	15 (3.4)	59 (13.6)
情報学部小計		1250	52 (4.1)	57 (4.5)	28 (2.2)	137 (10.9)
健康栄養学部	管理栄養学科	386	86 (22.2)	85 (21.9)	59 (15.2)	230 (59.4)
大 学 院		10	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
合 計		1,646	138 (8.3)	142 (8.6)	87 (5.2)	367 (22.2)
昨年度合計		1,657	108 (6.5)	135 (8.1)	50 (3.0)	293 (17.7)

表2 2023年度 疾患月別利用者数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
内 科	10	17	18	34	2	13	11	15	7	8	3	0	138
外 科	15	11	13	20	3	16	23	10	10	14	2	5	142
その他疾患	6	5	18	17	6	2	10	8	7	7	1	1	88

図1 2023年度 月別利用者数

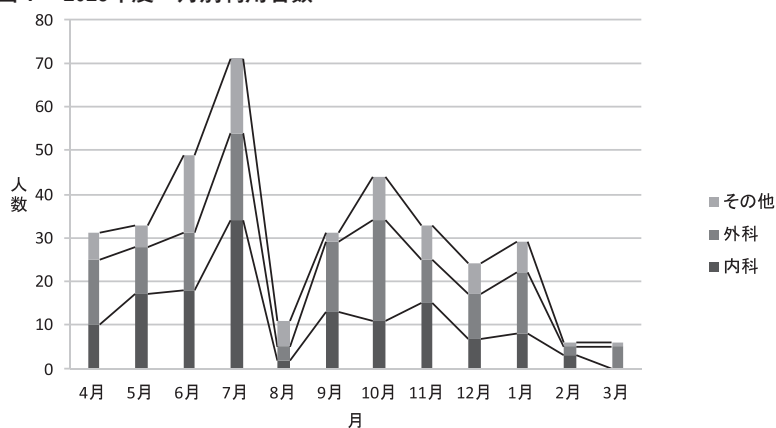


表3 2023年度 月別医務室利用状況（疾病・傷病・相談・医師診察等）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
学 生	130	94	110	144	15	44	73	55	39	54	21	23	802
教職員	6	13	13	6	3	2	10	6	6	13	5	4	87
その他	2	0	2	3	0	1	1	2	2	1	0	3	17

図2 2023年度 医務室月別利用状況（疾病・傷病・相談・医師診察等）

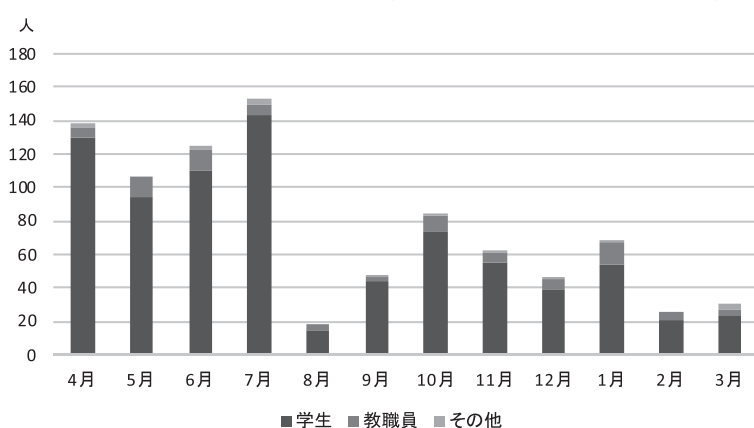


表4 2023年度 疾病別利用状況（学生）

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	昨年度
内科	風邪	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0
	頭痛	0	3	4	5	0	0	0	1	0	1	0	0	14	20
	胃・腹痛	0	1	1	1	1	2	1	1	0	0	0	0	8	6
	下痢	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
	気分不快	7	7	5	16	1	6	7	4	4	3	1	0	61	52
	過呼吸	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他	3	6	6	11	0	5	3	9	3	4	2	0	52	30
内科合計		10	17	18	34	2	13	11	15	7	8	3	0	138	108
外科	切傷・裂傷	1	2	3	2	1	1	3	3	1	1	0	1	19	13
	擦過傷	2	1	1	2	0	0	1	1	2	0	0	0	10	13
	火傷	4	1	3	2	0	2	3	0	0	0	0	0	15	7
	刺傷	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1
	打撲・挫傷	0	0	1	2	0	0	1	4	0	1	0	0	9	17
	捻挫	0	2	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	5	0
	突き指	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	3	2
	化膿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	まめ	0	1	0	1	0	0	1	1	0	2	0	0	6	3
	爪割れ	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3
	靴擦れ	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	4	8
	筋肉痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	関節痛	2	0	1	0	1	2	1	0	0	0	0	0	7	3
	腰痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
	虫刺され	0	0	0	2	0	4	4	0	0	0	0	0	10	7
	脱臼	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	靱帯損傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	骨折	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	シッブ交換	0	0	0	0	1	1	3	0	4	6	2	4	21	30
	ガーゼ交換	4	3	3	4	0	5	3	1	1	0	0	0	24	17
	その他	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	5	8
外科合計		15	11	13	20	3	16	23	10	10	14	2	5	142	135
その他	婦人科系	1	2	3	3	1	1	3	6	1	0	0	0	21	11
	皮膚科系	1	0	3	3	0	0	1	1	2	1	0	0	12	13
	眼科系	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4	3
	耳鼻科系	0	0	1	2	0	0	0	0	2	0	0	0	5	2
	歯・口腔外科系	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	精神科系	4	3	10	8	4	1	6	1	2	5	1	1	45	20
	その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
その他合計		6	5	18	17	6	2	10	8	7	7	1	1	87	50
総合合計		31	33	49	71	11	31	44	33	24	29	6	6	367	293
健康相談		76	32	28	47	4	10	17	13	10	16	15	17	285	218
搬送（救急車）		0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
搬送（タクシー）		3	1	1	1	0	2	0	1	1	1	0	0	11	11
搬送（その他）		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		3	2	1	1	0	2	0	1	1	1	0	0	12	13

表5 2023年度 時間帯別学生利用者数

時 間	人 数	昨年度
～ 9:10（始業前）	13	13
9:11～10:50（1限）	78	57
10:51～12:20（2限）	41	49
12:21～13:10（昼休み）	53	47
13:11～14:50（3限）	88	76
14:51～16:30（4限）	70	38
16:31～18:00（5限）	24	11
18:01～（放課後）	0	2
合 計	367	293

図3 2023年度 時間帯別学生利用者数

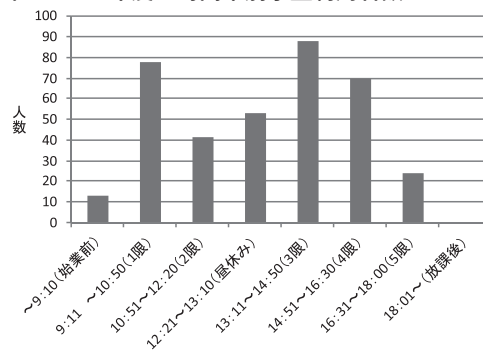


表6 2023年度 傷害保険・初診料負担制度適用者集計

	傷害保険適用				初診料負担制度適用				総合計
	正課中 行事中	課外 活動中	通学中 その他	計	正課中 行事中	課外 活動中	通学中 その他	計	
切 傷 ・ 裂 傷	1	0	0	1	0	0	0	0	1
擦 過 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
火 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
刺 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
打 撲 ・ 挫 傷	0	0	0	0	0	1	0	1	1
捻 挫	1	0	0	1	0	0	0	0	1
突 き 指	1	0	0	1	0	0	0	0	1
化 膿	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ま め	0	0	0	0	0	0	0	0	0
爪 割 れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
靴 擦 れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
筋 肉 痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0
関 節 痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0
腰 痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0
虫 刺 さ れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
脱 臼	0	0	0	0	0	0	0	0	0
靱 帯 損 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
骨 折	2	1	0	3	0	0	0	0	3
ア キ レ ス 腱 損 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
肉 離 れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
半 月 板 損 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
リ ン パ 節 炎	0	0	0	0	0	0	0	0	0
シ ッ プ 交 換	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ガ ーゼ 交 換	0	0	0	0	0	0	0	0	0
交 通 事 故	0	0	0	0	0	0	0	0	0
そ の 他 (外 科)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
婦 人 科 系	0	0	0	0	0	0	0	0	0
皮 膚 科 系	1	0	0	1	0	0	0	0	1
眼 科 系	0	0	0	0	0	0	0	0	0
耳 鼻 科 系	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯 科 ・ 口 腔 外 科 系	0	0	0	0	0	0	0	0	0
精 神 科 系	0	0	0	0	0	0	0	0	0
そ の 他	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合 計	6	1	0	7	0	1	0	1	8

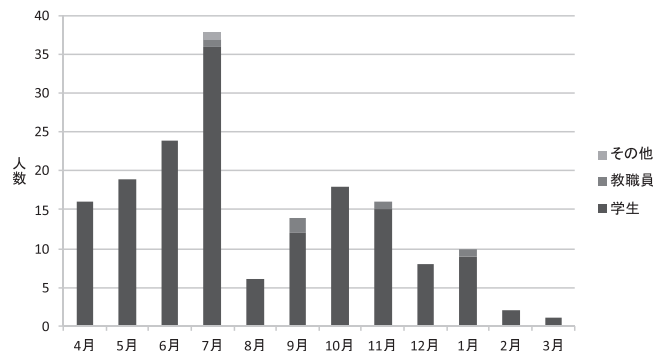
表7 2023年度 その他の利用

	学生	教職員	その他	合計
内 科 医 師 相 談	94	3	0	97
婦 人 科 医 師 相 談	33	9	1	43
精 神 科 医 師 相 談	22	10	1	33
健 康 相 談	285	20	5	310
ベ ッ ド 休 養	166	5	1	172
搬 送 (救 急 車)	1	0	0	1
搬 送 (タ ク シ ー)	11	2	0	13
搬 送 (そ の 他)	0	1	0	1

表8 2023年度 ベッド休養数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	昨年度
学 生	16	19	24	36	6	12	18	15	8	9	2	1	166	104
教 職 員	0	0	0	1	0	2	0	1	0	1	0	0	5	8
そ の 他	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3
計	16	19	24	38	6	14	18	16	8	10	2	1	172	115
昨 年 度	9	18	23	17	1	8	5	12	9	8	2	3	115	

図4 2023年度 月別ベッド休養数



II 2023年度定期健康診断

1. 学生健康診断

日 程：4月6日（木）、7日（金）

受診状況：図表参照（表9～18、図5～8）

2023年度の受診率は93.6%であった。学年別でみると1年生が最も高く99.8%、次いで2年生の95.5%と学年が上がるにつれ受診率が低下した。学部別にみると健康栄養学部の受診率が97.2%と高かった。

- ① 胸部X線検査は93.6%の受診率で、有所見者2名あったが、2名とも再検査の結果は異常なしだった。
- ② 内科健診は胸部X線検査の受診率と同様であった。健診の結果、有所見者が5名で、その内訳は、甲状腺腫脹2名・不整脈2名・心雑音1名であった。校医面談を行い、紹介状を持参のうえ受診を促した。
- ③ 尿検査は、再検者と未受診者に対し健診後に再検査日を設けて対応した。初回検査の結果、有所見者のうち、蛋白尿陽性者29名、糖陽性者6名、潜血陽性者25名（延べ数、但し月経時除く）であったが、再検査の結果、異常なしは32名、経過観察1名であった。未受診者2名には頻回に再検受診を勧めた。
- ④ 心電図は例年1年生のみ実施している。有所見者が9名だった。有所見者に対しては精密検査をした結果、異常なし5名・経過観察4名であった。
- ⑤ 血圧測定は要再検者24名だったが、95.8%が男子学生で、すべてが境界域値であった。境界域を示した学生には随時呼び出し、再測定や生活指導を行っている。
- ⑥ 肥満度についてはBMIを用いた。BMI及び身長・体重平均値の結果は表16～18、図8に示す。

表9 2023年度 学生健康診断受診状況（学年別）

学 年	対象者数	受診者数	受診率(%)
1年生	418	417	99.8
2年生	400	382	95.5
3年生	364	335	92.0
4年生	454	397	87.4
大学院	10	10	100.0
合計	1,646	1,541	93.6

表10 2023年度 学生健康診断受診状況（学部別）

所 属	在籍数	受診数	受診率(%)
情報学部	1,250	1,156	92.5
健康栄養学部	386	375	97.2
大学院	10	10	100.0
計	1,646	1,541	93.6

図5 2023年度 学生健康診断受診率（学年別）

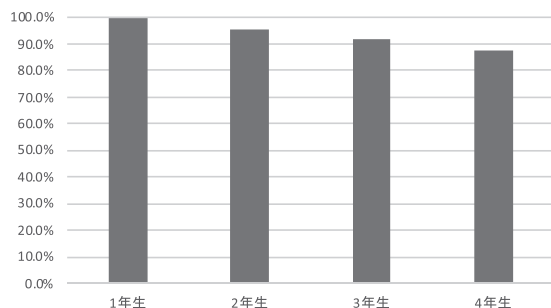


図6 2023年度 学生健康診断受診状況（学部別）

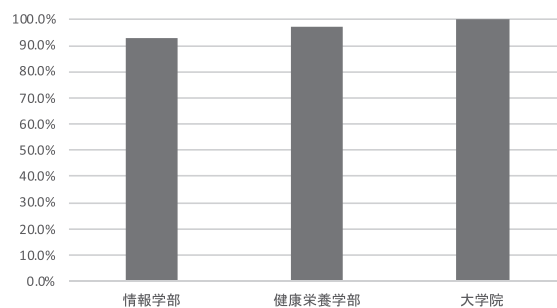


表11 2023年度 健康診断受診結果集計表（胸部レントゲン）

項 目		対 象 者 数			受 診 者 数			受診率 (%)			有所見者数		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
学部生	1年	253	165	418	252	165	417	99.6	100.0	99.8	1	0	1
	2年	258	142	400	243	139	382	94.2	97.9	95.5	0	0	0
	3年	222	142	364	200	135	335	90.1	95.1	92.0	1	0	1
	4年	287	167	454	238	159	397	82.9	95.2	87.4	0	0	0
大学院・その他		6	4	10	6	4	10	100.0	100.0	100.0	0	0	0
総 合 計		1,026	620	1,646	939	602	1541	91.5	97.1	93.6	2	0	2

表12 2023年度 健康診断受診結果集計表（内科検診）

項 目		対 象 者 数			受 診 者 数			受診率（％）			有所見者数		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
学部生	1年	253	165	418	252	165	417	99.6	100.0	99.8	0	1	1
	2年	258	142	400	243	139	382	94.2	97.9	95.5	0	1	1
	3年	222	142	364	200	135	335	90.1	95.1	92.0	2	0	2
	4年	287	167	454	238	159	397	82.9	95.2	87.4	1	0	1
大学院・その他		6	4	10	6	4	10	100.0	100.0	100.0	0	0	0
総 合 計		1,026	620	1,646	939	602	1541	91.5	97.1	93.6	3	2	5

表13 2023年度 健康診断受診結果集計表（尿検査）

項 目		受 診 状 況									有所見者数			有 所 見 内 訳								
		対 象 者 数			受 診 者 数			受診率 (%)						蛋 白			糖			潜 血		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
学部生	1年	253	165	418	252	165	417	99.6	100.0	99.8	2	5	7	2	1	3	0	0	0	0	4	4
	2年	258	142	400	243	138	381	94.2	97.2	95.3	6	8	14	4	3	7	1	1	2	2	4	6
	3年	222	142	364	200	134	334	90.1	94.4	91.8	9	6	15	9	2	11	0	0	0	2	4	6
	4年	287	167	454	238	159	397	82.9	95.2	87.4	10	10	20	4	4	8	3	1	4	3	5	8
大学院・その他		6	4	10	6	4	10	100.0	100.0	100.0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1
総 合 計		1,026	620	1,646	939	600	1,539	91.5	96.8	93.5	27	30	57	19	10	29	4	2	6	7	18	25

表14 2023年度 1年生 心電図検査

項 目	対 象 者 数			受 診 者 数			受診率(%)			有所見者数		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
学部生 1年	253	165	418	252	165	417	99.6	100.0	99.8	8	1	9

表15 2023年度 健康診断受診結果集計表（血圧測定）

項 目		性別	受 診 状 況			初 回 測 定						要再検査		再 測 定					
			対象者数	受診数	受診率(%)	正 常		境界域		高血圧		境界域～高血圧		正 常		境界域		高血圧	
						人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)
学部生	1 年	男	253	252	99.6	247	98.0	5	2.0	0	0.0	5	2.0	2	40.0	0	0.0	0	0.0
		女	165	165	100.0	165	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	418	417	99.8	412	98.8	5	1.2	0	0.0	5	1.2	2	40.0	0	0.0	0	0.0
	2 年	男	258	243	94.2	234	96.3	9	3.7	0	0.0	9	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		女	142	139	97.9	139	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	400	382	95.5	373	97.6	9	2.4	0	0.0	9	2.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	3 年	男	222	200	90.1	195	97.5	5	2.5	0	0.0	5	2.5	3	60.0	0	0.0	0	0.0
		女	142	135	95.1	135	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	364	335	92.0	330	98.5	5	1.5	0	0.0	5	1.5	3	60.0	0	0.0	0	0.0
	4 年	男	287	238	82.9	235	98.7	3	1.3	0	0.0	3	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		女	167	159	95.2	158	99.4	1	0.6	0	0.0	1	0.6	1	100.0	0	0.0	0	0.0
		計	454	397	87.4	393	99.0	4	1.0	0	0.0	4	1.0	1	25.0	0	0.0	0	0.0
大学院・その他		男	6	6	100.0	5	83.3	1	16.7	0	0.0	1	16.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		女	4	4	100.0	4	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	10	10	100.0	9	90.0	1	10.0	0	0.0	1	10.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
総合計		男	1026	939	91.5	916	97.6	23	2.4	0	0.0	23	2.4	5	21.7	0	0.0	0	0.0
		女	620	602	97.1	601	99.8	1	0.2	0	0.0	1	0.2	1	100.0	0	0.0	0	0.0
		計	1,646	1,541	93.6	1517	98.4	24	1.6	0	0.0	24	1.6	6	25.0	0	0.0	0	0.0

正 常…最高血圧140mmhg未満かつ最低血圧90mmhg未満
境界域…最高血圧140mmhg以上又は最低血圧90mmhg以上
高血圧…最高血圧160mmhg以上又は最低血圧100mmhg以上

図7-1 2023年度 血圧（男子）

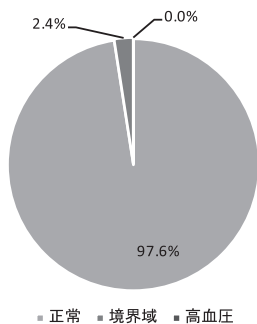


図7-2 2023年度 血圧（女子）

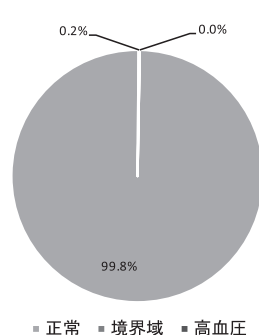


表16-1 2023年度 肥満度 BMI（男子）

項目 所属		対象者数	受診者数	受診率 (%)	やせ		正常		肥満1度		肥満2度		肥満3度		肥満4度	
					<18.5		18.5≦～<25		25≦～<30		30≦～<35		35≦～<40		40≦～	
					人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
学部生	1年	253	252	99.6	58	23.0	157	62.3	29	11.5	7	2.8	1	0.4	0	0.0
	2年	258	243	94.2	46	18.9	170	70.0	23	9.5	3	1.2	1	0.4	0	0.0
	3年	222	200	90.1	41	20.5	136	68.0	18	9.0	4	2.0	1	0.5	0	0.0
	4年	287	238	82.9	44	18.5	152	63.9	31	13.0	9	3.8	0	0.0	2	0.8
大学院・その他		6	6	100.0	0	0.0	2	33.3	4	66.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
総 合 計		1,026	939	91.5	189	20.1	617	65.7	105	11.2	23	2.4	3	0.3	2	0.2

表16-2 2023年度 肥満度 BMI（女子）

項目 所属		対象者数	受診者数	受診率 (%)	やせ		正常		肥満1度		肥満2度		肥満3度		肥満4度	
					<18.5		18.5≦～<25		25≦～<30		30≦～<35		35≦～<40		40≦～	
					人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
学部生	1年	165	165	100.0	38	23.0	113	68.5	13	7.9	1	0.6	0	0.0	0	0.0
	2年	142	139	97.9	24	17.3	102	73.4	12	8.6	0	0.0	1	0.7	0	0.0
	3年	142	135	95.1	23	17.0	98	72.6	13	9.6	1	0.7	0	0.0	0	0.0
	4年	167	159	95.2	25	15.7	124	78.0	9	5.7	1	0.6	0	0.0	0	0.0
大学院・その他		4	4	100.0	0	0.0	3	75.0	1	25.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
総 合 計		620	602	97.1	110	18.3	440	73.1	48	8.0	3	0.5	1	0.2	0	0.0

表17-1 (男子)

(%)

項目	受診者数	やせ	正常	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
男子	939	189	617	105	23	3	2

表17-2 (女子)

(%)

項目	受診者数	やせ	正常	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
女子	602	110	440	48	3	1	0

図8-1 2023年度 肥満度集計 BMI (男子)

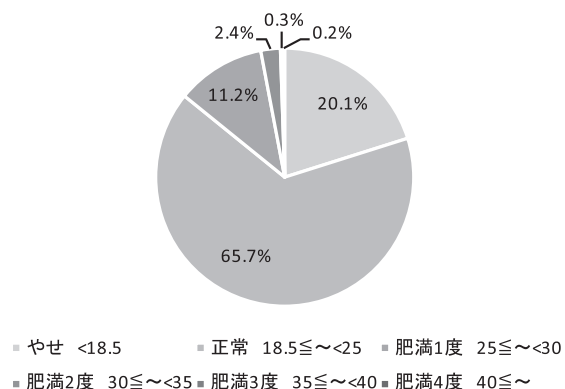


図8-2 2023年度 肥満度集計 BMI (女子)

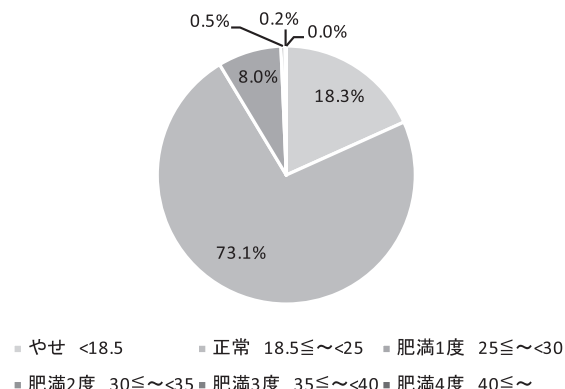


表18-1 【身長 (cm)】

		1 学年		2 学年		3 学年		4 学年	
		男	女	男	女	男	女	男	女
健康栄養学部	管理栄養学科	170.3	159.2	169.1	159	172.8	159.5	172.3	157.8
情報学部	情報システム学科	170.5	159.3	170.5	158.3	169.9	158.5	171.4	156.1
	情報社会学科	170.7	156.1	169.3	156.6	170.8	157.5	171.0	157.4
	メディア表現学科	170.6	156.3	170.9	160.4	171.1	158.1	171.4	159.2
学年平均		170.5	157.7	170.0	158.6	171.2	158.4	171.5	157.6
大学院	情報学	171.2	167.3	169.5	154.8				

表18-2 【体重 (kg)】

		1 学年		2 学年		3 学年		4 学年	
		男	女	男	女	男	女	男	女
健康栄養学部	管理栄養学科	62.1	53.8	63.2	53.2	62	54.3	66.9	52.1
情報学部	情報システム学科	61	48.3	61.5	51.8	60.1	54.6	62.5	55.1
	情報社会学科	63.7	49.4	59.1	54.0	62.7	49.1	63.6	48.8
	メディア表現学科	61.6	50.6	59.3	54.1	62.2	52.0	60.5	51.5
学年平均		62.1	50.5	60.8	53.3	61.8	52.5	63.4	51.9
大学院	情報学	70.3	71.4	65.3	50.1				

表18-3 【身長 (cm)・体重 (kg)】

	男子	女子
身長全体平均	170.8	158.1
体重全体平均	62.0	52.0

(大学院を除く)

例年、健康診断時に1年生の女子を対象に婦人科アンケートを実施している。アンケートにより相談希望した学生は呼び出しをして、婦人科医につなげている。2023年度の相談希望者は15名だった。そのうち相談希望学生の全員が婦人科医相談や指導につながった。

女子学生のみなさんへ

*下記の設問のあてはまる箇所に○印を記入してください。

問1 初潮年齢（生理が始まった歳）および現在の身長・体重を記入してください。

問2 現在のあなたの月経周期は？

問3 月経血の量は？

- 1) 多い（1時間おきにナプキンを替えなくてはならない。または出血が7日以上続く。）
- 2) 普通
- 3) 少ない（2日以内に月経が終わる。）

問4 月経前や月経時の症状で特にひどい症状があれば○印をつけてください。

身 体 症 状			精 神 症 状		
月経前（3～10 日）の症状		月経時の症状	月経前（3～10 日）の症状		月経時の症状
腹 痛	ある ない	ある ない	イライラ	ある ない	ある ない
腰 痛	ある ない	ある ない	憂 鬱	ある ない	ある ない
頭 痛	ある ない	ある ない	怒りっぽい	ある ない	ある ない
乳房がはる	ある ない	ある ない	眠気がある	ある ない	ある ない
腹部がはる	ある ない	ある ない	集中力低下	ある ない	ある ない
疲れやすい	ある ない	ある ない	無気力	ある ない	ある ない
吐き気	ある ない	ある ない	不 眠	ある ない	ある ない

問5 現在、婦人科的なことで心配していることや相談したいことがある場合は内容を簡単に記入してください。

学籍番号

氏名

ご記入ありがとうございました。

保健センター 医務室

表20 2023年度 婦人科アンケート集計結果

	1年女子人数	有効アンケート数	回答率 (%)
情報システム学科	20	20	100.0%
情報社会学科	15	15	100.0%
メディア表現学科	62	62	100.0%
管理栄養学科	68	68	100.0%
大学院	1	0	0.0%
合計	166	165	99.4%

問1 初潮年齢

初潮年齢	人数	割合 (%)
10歳以下	9	5.5
11歳	22	13.3
12歳	48	29.1
13歳	37	22.4
14歳	30	18.2
15歳	10	6.1
16歳	2	1.2
17歳以上	0	0.0
無記入	7	4.2

対象者数 165人

問2 月経周期

月経周期	人数	割合 (%)
正常	108	65.5
24日以下	6	3.6
39日以上	8	4.8
定まらない	36	21.8
無月経	1	0.6
無記入	6	3.6

対象者数 165人

問3 月経血量

月経血量	人数	割合 (%)
多い	11	6.7
普通	148	89.7
少ない	1	0.6
無記入	5	3.0

対象者数 165人

問4 症状ありと答えた人数

身体症状	月経前	割合 (%)	月経時	割合 (%)
腹痛	60	100.0	112	100.0
腰痛	39	65.0	81	72.3
頭痛	38	63.3	54	48.2
乳房の張り	42	70.0	29	25.9
腹部の張り	16	26.7	30	26.8
疲れやすい	49	81.7	74	66.1
吐き気	13	21.7	27	24.1

精神症状	月経前	割合 (%)	月経時	割合 (%)
イライラ	81	100.0	69	100.0
憂鬱	62	76.5	65	94.2
怒りっぽい	56	69.1	44	63.8
眠気がある	78	96.3	91	131.9
集中力低下	52	64.2	68	98.6
無気力	50	61.7	65	94.2
不眠	16	19.8	23	33.3

問5 相談

助言・指導	1
呼び出しに応じた	0
婦人科医と面接	14
相談希望	15

Ⅳ 教職員の医務室利用状況

医務室利用者数（表21・22、図9）

教職員・その他の医務室利用者総数は185名であった。内訳は内科17名、外科28名、その他疾患5名、医師相談（産業医含）29名、健康相談25名、健康管理81名であった。切り傷・裂傷による利用者が最も多かった。

月別によると5・6月に多く、次いで10月の利用者が多かった。

（その他は外部者・卒業生、受験生が含まれる。）

表21 2023年度 教職員疾病別利用者数

		教職員	その他	計	昨年度
内科	風邪	1	0	1	0
	頭痛	2	0	2	2
	胃・腹痛	3	0	3	4
	下痢	0	1	1	2
	気分不快	1	1	2	2
	過呼吸	0	0	0	0
	その他	7	1	8	11
	内科合計	14	3	17	21
外科	切傷・裂傷	7	3	10	2
	擦過傷	1	0	1	1
	火傷	0	0	0	0
	刺傷	0	0	0	0
	打撲・挫傷	2	1	3	0
	捻挫	0	0	0	0
	突き指	0	0	0	0
	化膿	0	0	0	0
	まめ	0	1	1	0
	爪割れ	0	0	0	1
	靴擦れ	0	0	0	2
	筋肉痛	1	0	1	0
	関節痛	1	0	1	2
	腰痛	1	0	1	4
	虫刺され	1	2	3	0
	脱臼	0	0	0	0
	靱帯損傷	0	0	0	0
	骨折	0	0	0	0
	湿布交換	1	0	1	1
	ガーゼ交換	5	0	5	0
	その他	1	0	1	1
	外科合計	21	7	28	14
その他	婦人科系	2	0	2	0
	皮膚科系	1	0	1	0
	眼科系	2	0	2	0
	耳鼻科系	0	0	0	0
	歯・口腔外科系	0	0	0	0
	精神科系	0	0	0	0
	その他	0	0	0	0
	その他合計	5	0	5	0
相談		20	5	25	23
健康管理		71	10	81	70
校医相談		27	2	29	21
総合計		158	27	185	149
昨年度		130	19	149	

図9 2023年度 教職員月別利用状況

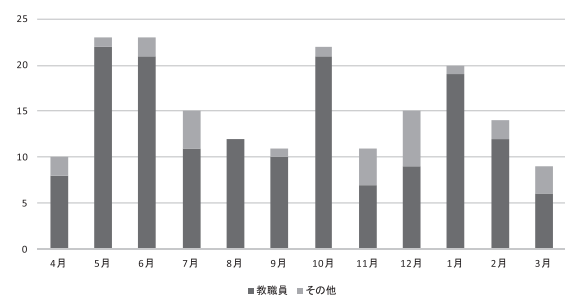


表22 2023年度 月別医務室利用状況（教職員・その他）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
教職員	8	22	21	11	12	10	21	7	9	19	12	6	158
その他	2	1	2	4	0	1	1	4	6	1	2	3	27
合計	10	23	23	15	12	11	22	11	15	20	14	9	185

V 教職員健康診断

日 程：5月24日（水）

受診状況（表23～27、図10～12）

受 診 率：専任教員（情報学部90.6%、健康栄養部100%）・専任職員94.6%・契約職員97.2%・非常勤教員16.9%であった。

受診者を対象とした有所見率を表に示す。（表26）＊非常勤教員除く

表23－1 2023年度 教職員健康診断受診者数

	対象者	受診者	受診率（%）
専任教員	48	45	93.8
専任職員	37	35	94.6
契約職員	36	35	97.2
非常勤教員	124	21	16.9
合 計	245	136	55.5

表23－2 2023年度 専任教員学部別健康診断受診率

	対象者	受診者	受診率（%）	未受診者
情報学部	32	29	90.6	3
健康栄養学部	16	16	100.0	0

図10－1 2023年度 教職員健康診断受診者率

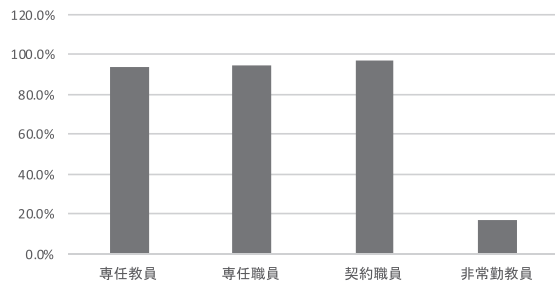


図10－2 2023年度 専任教員学部別健康診断受診率

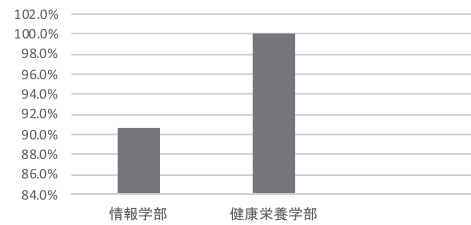


表24 教職員健康診断受診率年次別推移

	対象者	受診数	受診率（%）
2018年度	216	209	96.8
2019年度	212	199	93.9
2020年度	202	190	94.1
2021年度	120	114	95.0
2022年度	118	112	94.9
2023年度	121	115	95.0

※非常勤教員除く

表25 教職員健康診断受診率年次別推移

(%)

	全体	教員	職員	非常勤職員
2018年度	96.8	93.8	99.2	100
2019年度	93.9	89.5	96.6	98.3
2020年度	94.1	88.9	98.3	98.1
2021年度	95.0	88.9	100	97.5
2022年度	94.9	86.7	100	100
2023年度	95.0	93.8	94.6	97.2

※非常勤教員除く

図11 教職員健康診断受診率年次別推移

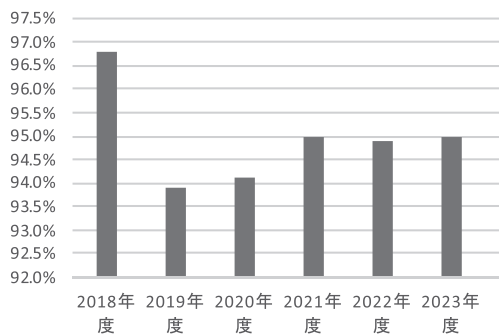


図12 教職員健康診断受診率年次別推移

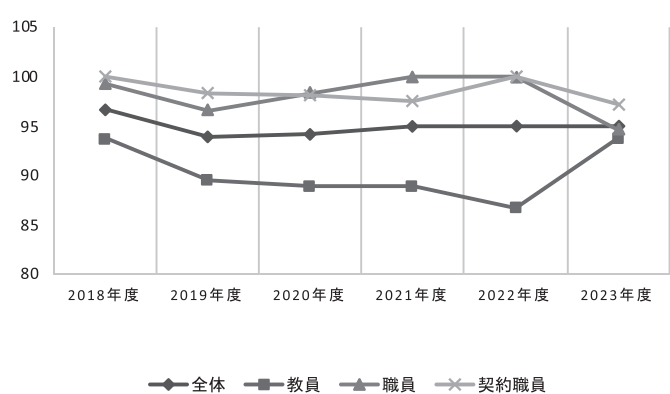


表26 2023年度 文教大学職員健診
検査項目別有所見者数 報告

	受診数	有所見数
聴力（1000Hz）	110	2
聴力（4000Hz）	110	4
胸部X線検査	109	3
血圧	110	25
貧血	110	13
肝機能検査	110	18
血中脂質検査	110	48
血糖検査	110	15
尿検査（糖）	110	6
尿検査（蛋白）	110	0
心電図検査	110	11

※非常勤教員除く

表27 2023年度 ストレスチェック実施状況

	対象者	回答者	実施率（％）	ハイリスク者	産業医面談 実施件数	面談実施率（％）
全体	123	113	91.9	6	1	16.7

Ⅵ 教職員インフルエンザ予防接種の実施（表28）

湘南総務課との協力で教職員を対象としたインフルエンザ予防接種を実施した。

日 時：2024年10月18日（水）10：00～11：30

協力医療機関：医療財団 綜友会

接 種 料 金：自己負担1,250円 ※学園より2,000円補助（通常料金：3,250円）

表28 2023年度 インフルエンザ予防接種受診者内訳

	教員		職員		他校舎	その他	計
	専任	非常勤	専任	契約職員			
受診者	28	6	22	23	0	7	86

Ⅶ 新型コロナウイルス感染症報告数について（表29、図13）

類似症状や感染者との濃厚接触や陽性が判明した場合、Googleフォームへ報告する事となっている。

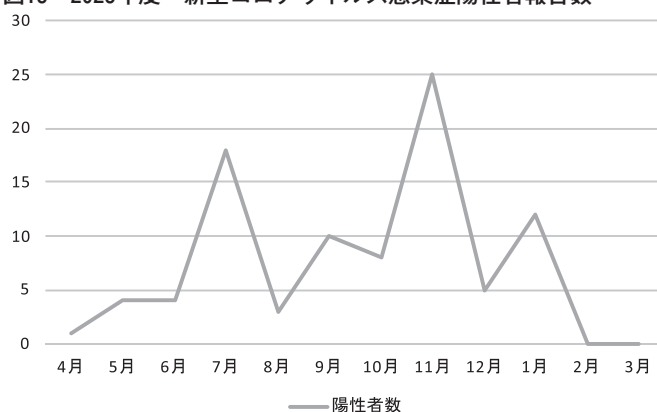
（2023年5月8日より新型コロナウイルス感染症が感染症法上の5類感染症に移行されることに伴い、報告は陽性者のみへと変更されている）

2023年度は90件の陽性報告があった。

表29 2023年度 新型コロナウイルス感染症陽性者報告数（学生）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
陽性者数	1	4	4	18	3	10	8	25	5	12	0	0	90

図13 2023年度 新型コロナウイルス感染症陽性者報告数



Ⅷ まとめ

以上、2023年度の学生及び教職員の健康診断と医務室利用状況など医務室活動について述べた。

新型コロナウイルス感染症が5類へ移行し、生活が日常に戻りつつある中医務室の来室者もコロナ以前に戻りつつある。

湘南キャンパス相談室活動報告

I カウンセラーと運営体制

湘南校舎相談室は月曜から金曜の週5日、9時30分から16時まで開室しており、非常勤カウンセラー（臨床心理士・公認心理士）3名で運営している。2023年8月までのカウンセラーの勤務体制は、週4日が1名、週2日が2名であり、週5日のうち3日が2名体制、2日が1名体制であった。2021年度より湘南校舎が2学部となって以降、この勤務体制に大きく変更はなかったが、本年8月末にカウンセラー1名が任期満了のため退職し、その後、新規カウンセラーの採用が難航したこともあり9月から10月の2ヶ月間は2名（週4日1名、週2日1名）で運営することとなり、週5日のうち4日が1人体制となった。その後、11月より週2日勤務の新規カウンセラーを迎え通常体制に戻ったものの、年度末には週4日勤務のカウンセラーが任期満了により退職となった。このように2023年度は、後半にカウンセラーの入れ替えがあり運営体制が安定せず、人員不足や職務の引き継ぎ等がありながら相談室としての機能を保つのに苦労した年であった。

II 相談活動

1. 相談活動全体

(1) 概要（表1、表2、表3、図1、図2、図3、図4）

2023年度の相談室利用者全体の延べ人数は784人、実人数は96人であった。2022年度（延べ人数710人、実人数93人）と比較すると延べ人数は10%増、実人数は3%増であり、いずれも増加傾向であった。学部生のみ利用者数（卒業生を除く）は、延べ人数547人、実人数62人となり、昨年度（延べ人数547人、実人数52人）と比較すると延べ人数は同数、実人数は19%増加した。昨年度は新型コロナウイルス感染防止のための行動規制が秋学期頃から本格的に緩和され、学生の意識が一気に社会活動に向けられたためか、秋以降の来談者数が例年と比較して減少した年であった。今年度の実人数増加は、比較対象である昨年度の来談者数がやや落ち込んだ結果と見た方が良いかもしれない。コロナ禍明け直後の喧騒から、学生の意識がようやく通常モードに戻ったとも推察できる。学部生の利用者数（延べ人数）が昨年と同数であるにも関わらず利用全体数が増加している理由は、利用者全体数に卒業生に対するフォロー面接数が含まれているためであり、これはのべ人数全体の2%を占めている。もう一つは、家族・教職員の利用者数（延べ人数）が昨年比で大きく増加していることにある。

今年度の学部生一人当たりの平均来談回数は8.8回であり（図3）、2021年度（11.5回）、2022年度（10.5回）と3年連続で減少傾向が続いている（図3）。日本学生相談学会による2021年度の調査（杉江ほか,2022）が示す平均値は7.2回であり、全国調査の値は超えているものの、例年見られる湘南校舎の来談傾向（実人数は少ないが継続来談率が高い）が年々変化している様子が伺える。

湘南校舎学部在籍総数（2023年5月1日現在）に占める来談率は3.7%であり、昨年度（3.3%）より0.4%増加する結果となった。学部別で見ると情報学部4%（昨年度3%）、健康栄養学部2.8%（昨年度3.9%）となり、情報学部の来談率が増加し、健康栄養学部は減少している。湘南校舎学部生の来談率は例年、日本学生相談学会による調査（杉江ほか,2022）が示す平均来談率5.5%には及ばないものの、2021年度から僅かながら増加傾向にある（2021年度3.1%、2022年度3.3%、今年度3.7%）。その要因は定かでないが、2021年度よりBlibb's（学生ポータルサイト）配信で学生個人にアプローチする広報活動を開始したことと、教職員からの紹介で来談する学生が増えていることが影響しているかもしれない。

実人数の男女比は、男子29人（47%）、女子33人（53%）であり、概ね同程度の割合であった（表2）。昨年度は4：6で女子の方が多かったため、今年度は男子の来談率が増加したことになる。学部生在籍数に占める来談率を男女別に算出すると、男子2.8%（実人数29人、在籍数1045名）、女子5.3%（実人数33人、在籍数621名）であった。女子の来談率は全国平均値（杉江ほか,2022）5.5%に迫る数値となっており、女子の方が来談に積極的であることが伺える。一方、延べ人数で見ると男子307人（延べ人数全体の56%）、女子240人（同44%）で男子の方が多く、男女別平均来談回数は男子10.6回（昨年度15.1回）、女子7.3回（同7.7回）で男子の方が多かった。利用率は女子の方が多いが、一人当たりの平均来談回数は男子の方が多い、という結果は昨年と同じである。一人当たりの平均来談回数については、昨年比で男子が30%減、女子は5%減となっている。なお、性別について「その他」を自称する学生はいなかった。

表2 2023年度 男女別利用状況（学部生）

	男	女	全体
実人数	29	33	62
述べ人数	307	240	547
一人当たりの来談回数	10.6	7.3	8.8

続いて教職員の利用者数は、延べ人数207人、実人数24人であり、昨年度（延べ人数136人、実人数28人）と比較すると延べ人数が52%増加した一方で、実人数は14%減少している（図2）。今年度の教職員一人当たりの平均利用回数は8.6回となり、2021年度（3.1回）、2022年度（4.8回）、と3年連続で増加傾向となった（図3）。延べ人数が増加する一方で実人数が減少し、一人当たりの利用回数が増加していることが今年度の教職員の利用傾向であり、学部生の傾向（延べ人数が減少し実人数が増加、一人当たりの利用回数が減少）と逆の状況を示している点は興味深い。

家族の利用率については延べ人数11人、実人数6人であり、昨年度（延べ人数7人、実人数6人）と比較すると延べ人数が増加、実人数は同数であった。家族の利用状況も教職員と同じく実人数に比して延べ人数が増加している、という結果となった。家族一人（組）当たりの平均来談回数は1.8回であった。家族の利用状況は年度によってばらつきがあり、明確な傾向を見出すことができなかった。

湘南校舎が二学部となった2021年度から3年間の相談室来談者の年次推移（学部生）（図1）が示すように、学部生の実人数はわずかに増加傾向にあるが、延べ人数は減少・横ばい傾向にある。その結果学生一人あたりの平均来談回数が3年連続で減少している（図3）。対して教職員は同じく2021年度から実人数が減少傾向、延べ人数は年々増加し（図2）、教職員一人あたりの平均利用回数は3年連続で増加している（図3）。このように、学生と教職員の相談室利用状況が相反している要因について考察したいと思う。

図1 最近3年間の相談室利用者の年次推移（学部生）

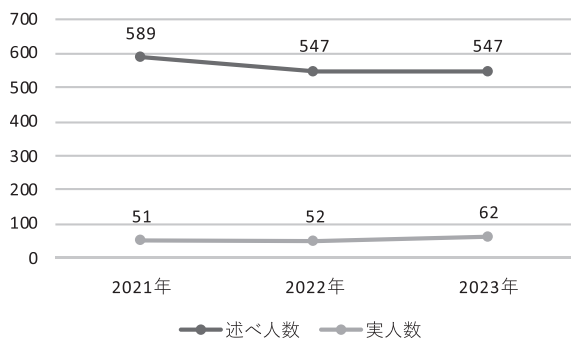


図2 最近3年間の相談室利用者の年次推移（教職員）

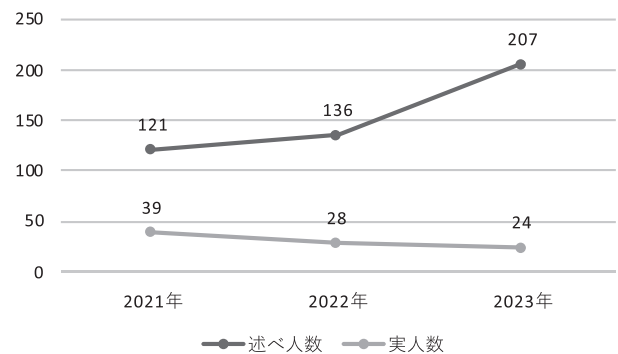
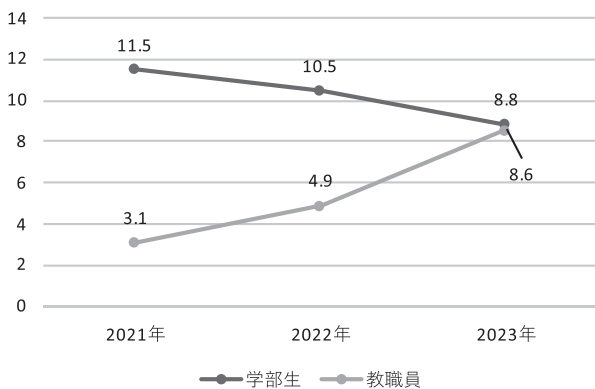


図3 最近3年間の一人当たりの平均利用回数



学部生で見られる傾向は、短期間で終わる相談の件数が増加していることを表しており、これについてはネガポジ両面が考えられる。実人数が増える、すなわち来談に対するハードルが下がることは相談室にとって喜ぶべきことであり、広く学生の状況を把握することで緊急時に対応しやすくなる等の利点がある。より多くの学生が相談室で良い経験をすれば、その学生が悩みを抱えた友人に利用を勧めるなど、ピアサポートの役割を果たしてくれるかもしれない。また学生にとっては、たとえ相談期間が短くとも困った時に一人抱えをせず第三者に相談をする、という社会スキルを実践する機会になりうる。表面的には適応的に振る舞い、実際大きな困難を抱えているわけではないが実は周囲の誰にも本音を語れず苦しい思いを抱えている、という学生が、胸の内を吐露する場として話したい時にだけ相談室を利用しているというケースも少なくない。このように、必ずしも継続期間が長ければ良いとも言えず、相談室の利用の仕方は学生本人に委ねられるべきであろう。

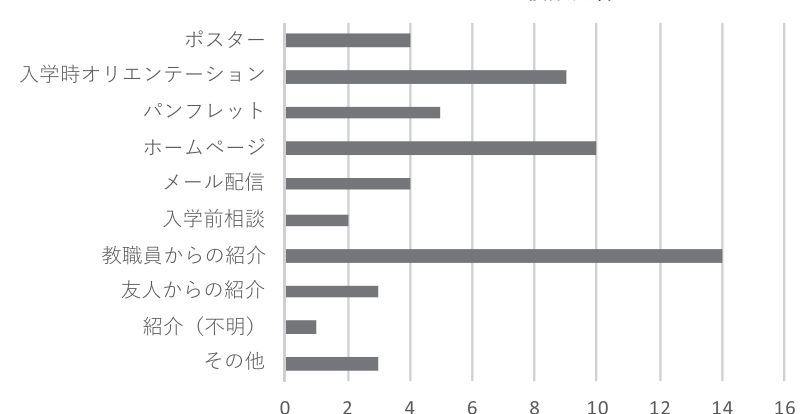
その一方で、ここ数年、自身が抱えた問題から逃げ込むように来談する学生が増えていると感じるのも事実である。長い間、自らの問題を自覚はしていたが対処せず、いよいよ危機的状況に陥ったところで相談室に駆け込んでくる。カウンセラーは可能な限り相談に乗るが、当の学生は抱えている困難を即時に取り払うことが難しいとわかると、相談に来なくなってしまう。このように、あたかも問題の解決をカウンセラーに委ねるかのような学生が時折見られ、そうした学生は短期間で相談室を去ってゆくことが多いように感じる。相談を長く継続してきた学生から「(カウンセリングでは) あれしろ、これしろ、と言われたいのがよかった」との感想を聴くことがあるが、この発言には「自分の問題は自分で解決するよりほか無く、だからこそ一般論で片付けられたくない」という大学生らしい自意識が透けて見える。気軽に来談する学生が増えるのは喜ばしいことではあるが、目先の問題解決に急がず、時間をかけて自己対峙を試みる学生が年々減っていると感じるのも事実であり、これは寂しいことであるし残念な側面である。

教職員については、来年度から私立大学において合理的配慮が義務化されることを背景に、学生支援に教職員が関わる比率が高くなっていることが数字に表れていると推察できる。今年度中に学生支援に関する学内の役割分担が再度明確にされたこともあり、相談室カウンセラーが支援対象である学生の担当教職員と複数回のやりとりをする機会が増えたことも反映されているだろう。実人数の減少は、ケースごとに連携すべき職員が定まってきている結果とも考えられ、相談室にとっては守秘義務を遂行する上で好ましい傾向と言える。その他、入学前相談で学生が抱える心身の問題について入学以前から複数の部署が関わるようになったことや、学内の学生支援連携の気運が高まった結果、教職員に勧められて相談室に来談する学生が増加していることも関連していると思われる。新規で来談した学生に行う「来室者アンケート」を集計した結果、何らかの紹介を受けて来談した学生は全回答の33%にのぼり、その中で最も割合が多かったのが職員からの紹介であった(25.5%) (表3、図4)。紹介元として学生支援室、キャリア支援課などコロナ以前の2019年当時にはなかった窓口が増えており、学内のセーフティネットが徐々に広がっていることが実感できる。この3年にわたる教職員の相談室利用状況の変化(延べ人数の増加傾向)は、湘南校舎内の学生支援が拡充しつつあることを示していると言って良いのではないか。

表3 来談したきっかけ ※複数回答

ポスター		4
入学時オリエンテーション		9
パンフレット		5
ホームページ		10
メール配信		4
入学前相談		2
紹介	医務室	6
	学生支援課	3
	教育支援課	3
	教員	1
	キャリア支援課	1
	友人	3
	不明	1
その他		3

図4 来談したきっかけ ※複数回答



(2) 相談方法の内訳（表4、図5）

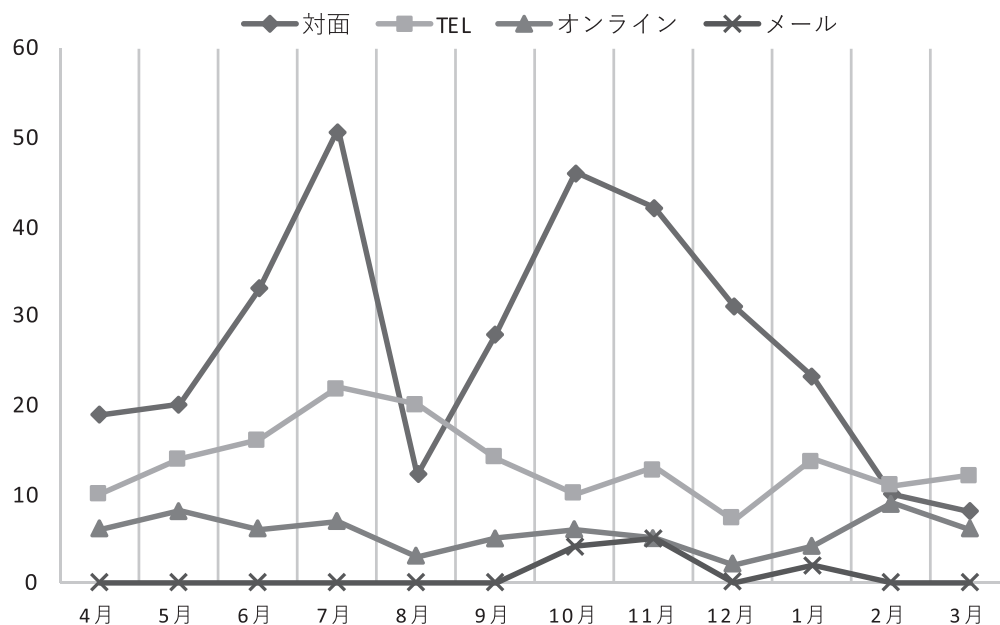
学生の相談方法の内訳を見ると（表4）、対面が323件（57.2%）、電話が163件（28.9%）、オンラインが67件（11.9%）、その他（主にメール）が11件（2%）となっている。昨年比で対面面接の割合が5%増、電話が約4%増、そしてオンライン面接はおおよそ半減する結果となった。コロナ禍下で一般化したと思われるオンライン面接は、昨年度までは電話の利用率と拮抗していたが、今年度は全体の10%程度にとどまった。オンライン面接では自分の顔を出さずに話す学生がほとんどであり、学生の側からカウンセラーの顔を見ることはできるが、結局電話とさほど変わらない。学生が電話とオンラインのどちらを選択するかには明確な理由は今のところ見出せないが、電話は、ビデオ通話のリンク等をやり取りする手間が省け、何より手軽でなじみがあることから選ばれることが多いと想像される。相談方法別件数の月次推移（図5）を見ると、例年通り、8月や2～3月など登校する機会が減る時期には対面面接が極端に減少し、電話相談が増加する。オンライン面接は2月に若干増加しているが、年間を通して10%以下を維持しており利用率は低い。

コロナ禍前の2019年度以前には行われていなかった遠隔相談であるが、それが当たり前になった今、来談者が減少する閑散期にどの程度貢献しているのだろうか？年間の学部生来談者全体数（のべ人数）に占める閑散期各月（8月、2月、3月）の来談者割合を、遠隔相談を実施していなかった2019年度と2023年度で比較したところ、2019年度では閑散期の来談者割合は3.6～4.0%であったが、2023年度は5～5.7%と、おおよそ1.5～2%増加していることが分かった。相談は継続したいが学校に行く機会がない、定期がないので交通費がかかる、体調がすぐれないが家でなら話をしたい、という学生に対して遠隔相談はわずかながらに貢献していることが推察された。

表4 2023年度 相談方法の内訳

	対面	電話	オンライン	その他（メール）	計
学生	323	163	67	11	564
家族・教職員	184	10	1	25	220
計	507	173	68	36	784

図5 2023年度 相談方法別件数の月次推移（学部生のみ）



2. 学生の個人相談

(1) 月別利用件数（表5、図6）

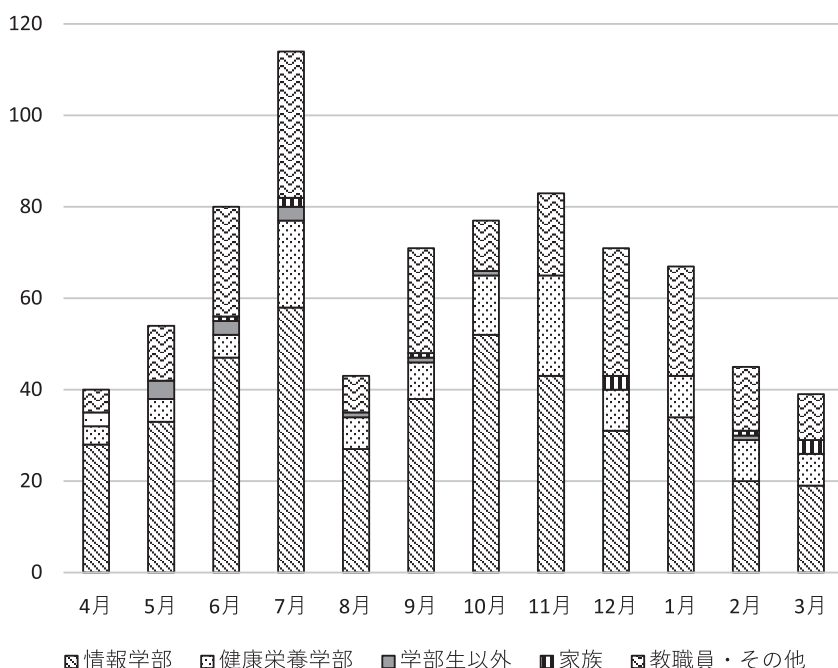
月別利用件数の年間推移は例年、4月から徐々に増加し6～7月に年間ピークを迎え8月に減少、秋学期が始まる9月から徐々に増加し10、11月が年間で第二のピークとなり年度末にかけて減少してゆく、という経過をたどる。昨年度は、秋学期以降に相談数が伸び悩み、年間の月別利用件数の増減もめりはりのない状況であったが、今年度はグラフを見てもわかる通り例年の増減パターンに当てはまる結果となっている。月ごとに振り返ると、4月は対人関係にまつわる1年生からの相談が多く、5月の連休明けからは新規数が増加し、年度初めの頑張りや緊張から心身の症状を呈するケースや就職活動につまずきを感じて来談する4年生が複数来談した。7月には実人数、新規数ともに昨年度より増加し、年間で最も相談数の多い月となった。教育支援課、学生支援室、医務室からの紹介で相談室につながる学生が増え、それに伴って家族・教職員の対応件数が昨年度におよそ5倍となった時期である。9月にはグループ演習に負担を感じ、退学まで考える学生が相次いで来談した。来談した学生のほとんどがそれまで目立った修学上の問題はなく、そうした学生らが授業内で退学を考えるまでに追い詰められていることに驚きを禁じ得なかった。10月は年間で最も学生の新規数が増えた月であり延べ人数、実人数ともに昨年度を大きく上回った。8月末にカウンセラー1名が退職したため9月、10月は2名体制での運営となり、カウンセラーは多忙を極め、学生の相談枠の調整に苦慮することもあった。12月は緊急対応が入ったこともあり教職員対応数が昨年比3倍と増加したが、その一方で10月に新規来談したケースの多くが短期で相談を終了し、学生対応数は減少した。グループ演習が12月には終盤を迎え、なんとか危機を乗り越えた学生らが相談を終結した、という事情もある。

各月を振り返るとこのようになるが、年間を通した傾向としては、やはり継続して来談する学生（延べ人数）が減少していることと教職員の対応件数（延べ人数）が増加している、ということであり、これは概要で述べた通りである。

表5 2023年度 相談件数の月次推移

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
情報学部	28	33	47	58	27	38	52	43	31	34	20	19	430
健康栄養学部	4	5	5	19	7	8	13	22	9	9	9	7	117
学部生以外	3	4	3	3	1	1	1	0	0	0	1	0	17
家族	0	0	1	2	0	1	0	0	3	0	1	3	11
教職員・その他	5	12	24	32	8	23	11	18	28	24	14	10	209
合計	40	54	80	114	43	71	77	83	71	67	45	39	784

図6 2023年度 相談件数の月次推移



(2) 相談内容別利用件数（表6、図7）

相談内容別利用件数をみると、心理領域の相談は423件で全体の75%を占め、次いで進路（72件12.8%）、修学（56件9.9%）と続く。心理、進路、修学領域の相談件数が上位となるのは例年の傾向と同じである。昨年度（心理57%、進路28%、修学13%）との比較では、心理が18%増、進路が15.2%減、修学が3.1%減となった。

小分類に目を向けると、「性格行動」（心理領域）が39.2%と最も多く、「精神衛生」（心理領域、19.9%）、「将来の方針」（進路領域、10.5%）、対人関係（心理領域、10.6%）、学業（修学領域、8.0%）と続く。「就職」（進路領域）は2.3%と少ないが、就職に関する具体的な相談はキャリア支援課を利用するよう促す場合が多く、相談室で受理する相談は、自らの適性、自己理解、卒後の社会適応など「性格行動」（心理領域）に分類されるような内容が多い。そのため実際には「性格行動」に就職にまつわる相談が相当数含まれている。また、発達特性に関する相談も「性格行動」に分類されることが多く、「性格行動」が網羅する範囲が広いことが、例年相談数が多くなる要因となっている。

昨年との比較で目立つのは「将来の方針」が約17%減少し、「性格行動」が16%増加したことであろう。昨年度は「将来の方針」が例年になく増え、例年相談数の多い「性格行動」「精神衛生」をも上回る結果となった。これは昨年度の報告で述べたように、コロナ禍により長期的に社会活動を抑制された後、突然平常化となった際の学生の戸惑いが「将来の方針」増加の要因であると推察され、昨年の結果が特異的であったと言える。ゆえに今年度の例年並みの結果は、大学生活が平常化した表れとも受け取れる。

図7 2023年度 相談内容別利用件数

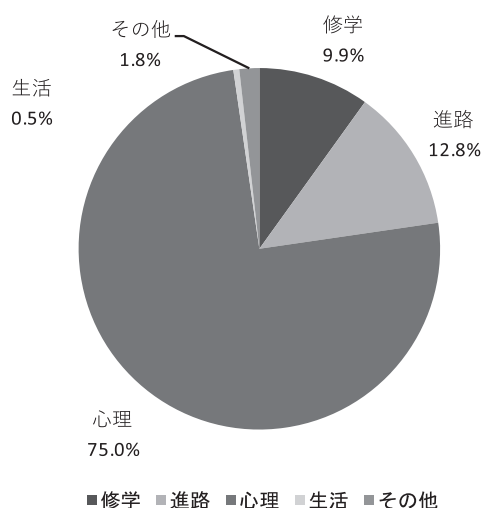


表6 2023年度 相談内容別利用件数（延べ人数）

	修学	進路	心理	生活	その他
情報学部	53	60	307	3	7
健康栄養学部	3	2	109	0	3
学部生以外	0	10	7	0	0
合計	56	72	423	3	10

(3) 学年別利用件数（表7、図8、図9）

2023年度の学年別利用件数（表6）は、延べ人数は4年生が167人と最も多く、続いて3年の112人であり、1年と2年はそれぞれ102人と同数であった。そして今年度から新しくカウント枠として設けた「卒業延期者」が64人であった。実人数をみると3年生が17人と最も多く、4年（15人）、1年（13人）、2年（12人）、5年生以上（5人）と続く。学年別利用件数（図8）では4年生が延べ人数全体の30%を占め、1～3年生はおおよそ20%ずつ、卒業延期者は実人数が少ないながらも延べ人数では全体の12%を占める結果となった。

過去の実績との比較を可能にするために、「卒業延期者」のデータを除外して各学年の全体に占める割合（のべ人数）を算出すると、1年21.1%、2年21.1%、3年23.2%、4年34.6%となる。2018年度から2022年度までの過去5年間の学年ごとの来談率平均値（延べ人数）と今年度のデータを比較すると、今年度は1年生と4年生が多く、2、3年が少ない傾向にあることがわかる（図9）。過去5年間のデータで4学年中最も少ないのは1年生であるが、昨年、今年と1年生の来談率が20%を上回るようになり増加傾向にあることが分かる。本来、全く新しい環境におかれた1年生の来談率が上がることに不思議はないのだが、環境への不慣れから来談に尻込みすることは大いに予想できる。ではなぜ1年生の来談率が昨年に引き続き増加しているのかと推察すると、一つは昨年度の入学前相談で来談した学生が入学後も相談を継続していたことが挙げられるだろう。もう一つは、入学してくる世代が、スクールカウンセラーの配置（1995年～）や特別支援教育の実施（2007年～）など、学校現場における相談機能が拡充して行く中で成長しており、他者に相談することへの抵抗感が比較的薄くなっていることが考えられる。3年生の延べ人数は4年に次いで多く、実人数は4学年中1番多い17名となっているが、一人当たりの平均来談回数が6.6回と最も少なくなっており、近年の相談室の利用状況（実人数が増加し延べ人数は減少）を体現する結果となった。延べ人数においては1～4年の中で4年生が最も多いが、4年生はコロナ禍下の2020年度に入学しており、過酷な大学生活を強いられた学年である。それを示すかのように4年生の一人当たりの平均来談回数は11.1回と、4学年中で最も多くなっている。その4年生をさらに上回ったのは「卒業延期者」であり、実数こそ少ないが、一人当たりの平均来談回数は12.8回となった。「卒業延期者」は、何らかの事情で留年した学生が分類されている。留年となった経緯や理由は学生それぞれで違っており、相談室に足繁く通う中で長年悩みの種となっている自らの性格や特性と対峙し続けた学生も複数いた。留年は、一般的には否定的な出来事であるが、本人の捉え次第では自分に合った卒後の選択や今後の生き方についてじっくりと考える良い機会となる。規定通り歩みを進めることが必ずしも優先されるべきことではなく、自分に合った足取りで着実に前に進むことにも意義があることを、面接を通して学生から学んだように感じた。

表7 2023年度 学年別利用件数 ※延べ人数（実人数）

	1年	2年	3年	4年	卒業延期者
情報学部	87 (11)	82 (10)	110 (16)	91 (10)	60 (4)
健康栄養学部	15 (2)	20 (2)	2 (1)	76 (5)	4 (1)
合計	102 (13)	102 (12)	112 (17)	167 (15)	64 (5)

図8 2023年度 学年別利用件数

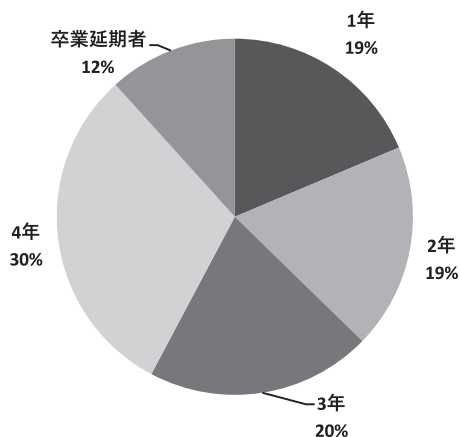
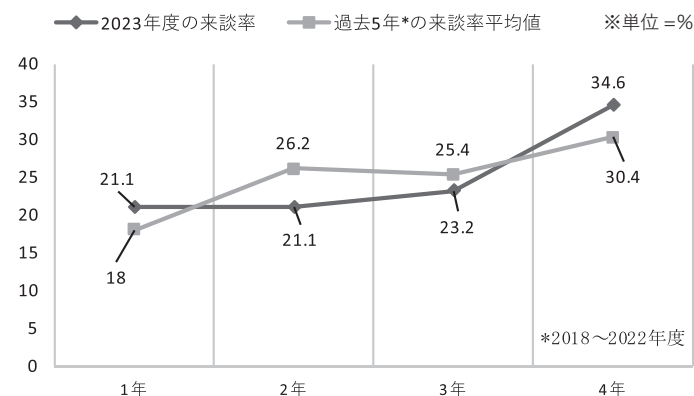


図9 過去5年*の学年別来談率平均値との比較



Ⅲ アウトリーチ活動

1. 広報

2023年度は、長年使用してきた相談室パンフレットを刷新し、例年通り、新入生に入学関係書類とともに送付した。オリエンテーションでは前年度と同様に「学内相談窓口」という括りで相談室、医務室、学生支援室が合同で紹介スライドを作成し、新入学生に説明を行った。教職員に向けては「相談室のご案内」をメールで配信し、学生に対しては例年通りポスターを学内に掲示したほか、「相談室だより」（年5回発行）をホームページに掲載し、Bbb'sメールにて送信した（資料①～⑤）。閉室期間前には外部相談機関の情報を、そして12月には、厚生労働省が「いのちの日」と銘打つ自殺防止キャンペーンに準じて、外部相談機関である「孤独・孤立相談ダイヤル」に関する情報提供をするとともに、相談室への来談を促すメッセージをホームページとBbb'sメールにて学生に発信している。

2. ワークショップの実施

実施に至ったワークショップは以下2件であった。他にアサーションをテーマにしたワークショップを企画したが、参加者がおらず未実施に終わった。

① 湘南キャンパスクイズラリー（4月下旬）

コロナ禍が落ち着き、学生にキャンパス内を歩いてまだ知らない湘南キャンパスの魅力を感じてもらいたく、クイズラリーを企画した。新入生には、文教大学や湘南キャンパスの魅力を知ってもらい、大学生活のスムーズな適応を促すこと、また上級生には、あらためて大学について知ってもらい、大学生活をより楽しんでもらうきっかけとすることも目的とした。まず、湘南キャンパスに関するクイズ冊子を作成し、食堂など3か所に設置、ホームページからダウンロードも可とした。期間中は、学生に自由に冊子をとってもらい、自分のペースで学内を周り解いていってもらった。学生支援室で解答を掲示し、参加者アンケートに入力した学生には参加賞（文教オリジナルグッズ）がもらえるようにした。

学生が自主的に実施する形式としたため、正確な参加人数は不明であったが、アンケートには19件の回答があった。自由記述には「楽しかった」という声が多くみられ、「キャンパスの中で知らないこと、初めて見ることがたくさんあった」など、新たな発見を得た上級生もいた。

② クリスマスクラフトワークショップ（12/18、19、21昼休み開催）

昨年度も行ったワークショップを、日数や品数を増やして、2023年度も企画した。学生支援室のミーティングスペースを利用して、支援室スタッフの協力を得て行った。季節感を感じてもらうことや、作業に集中することによる気分転換、他の学生やスタッフとの交流、学生支援室や相談室の広報などが目的である。昨年度に引き続き、円錐形の厚紙に毛糸を巻き付けて作るクリスマスツリーと、今回新しく追加した、紙刺繍で作るクリスマスカードの2種類から選んで作ってもらうこととした。短時間で作業負担が少ない内容で、多くの学生が参加できる昼休みの時間帯に実施した。

3日間で延べ11名の学生が参加し、3日間続けて参加した学生や、1回で複数の作品を作った学生もいた。アンケート結果からも楽しんで参加した学生が多く、中には「最近はスマホやテレビばかり使っていたので、手作業で何かを創作するのが懐かしい」との感想もあった。

3. 入学前相談

湘南キャンパスでは2021年度（2022年度入学生）から始まった入学前相談も、今年度で3回目となった。実施目的は前年度と同様、①学生が早期にキーとなる支援者と会い、入学後の相談のハードルを下げること、②予防的介入により大学生活の初期適応を促すこと、である。

【実施内容・方法】

募集期間：① 2023年11月1日（水）～2024年2月6日（火） 2023年12月までの入学手続き者

② 2024年2月6日（火）～3月11日（月） 2023年1月以降の入学手続き者

広報方法：案内メール配信、合格者用ホームページ掲載

相談日：① 2024年2月13日（火）～19日（月）

② 2024年3月11日（月）～15日（金）

【結果】

① 前半（2月）：申込0件

② 後半（3月）：申込4件

（内訳：対面2件、オンライン2件／本人のみ1件、保護者同席2件、保護者のみ1件／学科との情報共有1件）

【実施後アンケート】 回答数2件

〈入学前相談日のお知らせ、予約方法、相談当日までの流れについて〉

とてもわかりやすい・・・2件

〈相談員の対応について〉

大変満足・・・・・・・・・・1件

満 足・・・・・・・・・・1件

〈相談内容に関する不安や心配はどのくらい解消されましたか〉

解消された・・・・・・・・・・2件

〈自由記述欄〉

記載なし

【まとめ】

湘南キャンパスでは3年目の実施となり、申込数は昨年度の6件を下回る4件となった。

今年度も申込時の相談内容に応じて、適切に担当部署を振り分けることができた。今回は身体疾患に関する相談が多く、医務室スタッフが相談に入ることによって、より専門的・具体的な対応が可能になり、相談者の安心にもつながった様子であった。一方、複数の部署が相談に関わることによって同席するスタッフの人数が増え、当の相談者がしり込みしたり話しにくそうにする場面が見られた。同席者が多いほど相談者は問題の核心に触れにくくなり、スタッフ側としても守秘義務を徹底することが難しくなる。今年度は保護者が率先して申し込むケースが多く、相談当日の大学側の対応について直接相談者に確認しづらい状況があった。そのため来年度以降は、この点をどう配慮してゆくか検討が必要であろう。今回、相談室スタッフは相談内容に関わらず全ての面接に同席したが、今後は他部署のみで対応できる内容であれば相談に同席することを控え、終了時に相談者や他のスタッフを交えて入学後の支援体制について確認する、という形をとると良いかもしれない。また、相談に対応する他部署のスタッフとは、あらかじめ守秘義務について確認しておく必要性を感じた。会議等で報告を求められた際、相談内容をどこまで開示するかについてはスタッフの専門性によって考え方が違う。匿名性を維持しながら必要な報告内容を選択するのは容易ではないため、共通のコメントを予め準備しておくなどの対策をとるといいかもしれない。

最後に、今年度はアンケート回答件数が少なかった。案内はするが強制はしない、というスタイルをとった結果と思われるが、来年度は来談者にはその場でアンケート用紙を手渡すなどの工夫が必要かもしれない。

4. その他の取り組み

相談室・キャリア支援課連絡会（12月20日）

昨年に引き続きキャリア支援課との連絡会を実施した。相談室からは、2022年度から2023年度にかけての相談室における進路、就職に関する相談受理状況について報告をした。キャリア支援課からは、湘南校舎における就職活動の全体的な動きや職員の方々の所感をうかがうことができた。また昨年度の連絡会を受けて、キャリア支援課から相談室に紹介のあった学生が両室を行き来しながら無事に内定・卒業をしたケースについて振り返りを行った。昨年からの懸案事項である、キャリア支援課でキャッチした特性のある学生をどう相談室につなげるか、については、キャリア支援課職員の方々より前向きなアイデアをいくつもいただくことができた。実現可能なものは来年度より実施を検討したい。

Ⅳ スタッフの訓練及び研修

日本心理臨床学会第42回大会（9月1日～3日 対面開催）

学生相談の事例発表を中心に参加した。印象的だった発表は、生育歴の中でトラウマを抱えた大学生の面接過程であった。組織の中でトラウマが再演されると支援者側に様々な感情が生まれ、結果的に支援のつながりが分断されやすい。発表者は事例を通してTIC（トラウマインフォームドケア）の視点、すなわち大学職員がトラウマに関する理解を深め、支援に生かすことの意義を唱えた。しかし面接の過程で印象的だったのは、不適切な行動を繰り返す学生と大学が対立する中で、粘り強く学生に寄り添い続けるカウンセラーの姿であった。

事例の転機が大学組織と学生との衝突によって作られたようにも感じられ、もし大学側が知的理解によって冷静に対処していたら、学生が好転するきっかけも失われていたかもしれない。学生相談におけるカウンセリングは、カウンセラーと学生の2者関係で完結するものではなく、時に教職員の心の動きを大きく巻き込みながら展開してゆくものであることを再認識させられる発表であった。カウンセラーの献身もあり、知的理解を超えた心のぶつかり合いが最後に「学生のため」に集約されていくさまは感動的であった。

V 課題と展望

学生の援助要請行動を引き出す工夫を模索する

学業不振や欠席の多さ、見るからに心身の健康を損なっているなど、問題が外から見て分かる学生については何らかの支援につながる可能性があるが、表向きよく適応している学生が抱える深刻な悩みには、本人が申し出ない限りなかなか手が届かないのが実情である。2023年度においては、まさにそうした難しさを感じる事例に直面することがあった。全国の大学・短大を対象にした調査では「悩みを抱えていながら相談に来ない学生への対応」を学生相談における特に必要性の高い課題であると回答した大学は、全体の85.9%にのぼった（独立行政法人日本学生支援機構,2014）。学生の援助要請行動をどう引き出すかについては、長年議論されているものの決定的な手立ては存在しない。ここではいくつかの研究レポートを参考に、「学生がアクセスしやすい相談室」にするために湘南校舎でできることを模索し、今後の課題としたい。

① 来談前の不安を軽減する工夫

学生の援助要請を阻む心理的要因として、援助を申し出る決まり悪さや自己開示への不安、拒絶や無視へのおそれ、自己達成の放棄、等が挙げられる。また「心理的問題を持つ＝異常・不適応」との間違った思い込みも根強い（高野・宇留田,2002）。こうした心理的要因を軽減させるために、相談室は情報提供（広報）の仕方や内容を工夫する必要があると思われる。例えば来談する前にホームページ等で、予約状況や相談室で受けられる支援内容に関する情報を得られるようにし、学生から見た相談室の「見えない部分」をなるべく開示してゆく。相談室が心理的問題ばかりを扱う場所ではないことを示すために、大学生が一般的に持つ学業や日常生活の問題、発達上の問題の相談も受け付けていることを提示することも必要だろう。このように相談室で受けられる支援をより具体的・明確に示すことで、学生は相談室利用が自分にとってどの程度有効であるかを想像できるようになると思われる。守秘義務が守られることはこれまでも周知してきているが、それに加えて、相談室における支援では学生の意志や主体性が尊重されること（自己開示を強要しないこと）を伝えられるといいかもしれない。その他、電話による匿名の相談を積極的に受け入れることを広報する、学生が気楽に参加できるワークショップを実施し、相談室をより身近に感じてもらう機会を作る、なども考えられる。

② 広報を通じた心理教育

学生が抱える問題には、自分自身では問題と認識しにくいものが多数ある（高野・宇留田,2002）。ホームページや相談室だより、パンフレット等で、大学生にとって身近な日常の問題や心理領域に関する情報を扱い、学生が自らの問題を理解・査定をし、来談の必要性を自分で判断できるようになるとよいのではないか。

③ 友人や保護者に対する心理教育・広報

私立大学学生生活白書（一般社団法人日本私立大学連盟,2022）によると、不安や悩みの相談先は「友人」61.2%、「家族」48.5%であり、「学生相談室」と回答したのはわずか3.2%であった（いずれも複数回答）。また抑うつと自殺念慮に焦点を当てた研究（木村・梅垣・水野,2014）においても同様に、専門家よりも友人・家族に援助を求めることが多い、とされている。これらのことから、学生を取り巻く友人・家族をターゲットにした心理教育や広報が有効であると考えられる。学生には来談を促すばかりでなく、身近な友人が心の不調を訴えた時にピアサポーターとして相談室利用を勧めってもらうよう広報をし、保護者には入学時に保護者向けの相談室案内を配布する、などを検討するとよいかもしれない。

上記のような工夫を実際に行なってゆく際に課題となるのは、情報提供の場の確保である。今年度の来室者アンケートの結果では、来談のきっかけとして「ホームページの閲覧」が「教職員の紹介」に次いで多かった。しかし現在のホームページは相談室として独立したものではなく、文字以外のデータを掲載することが難しい

ため、学生にとっては非常に見にくいものとなっている。援助要請を引き出す環境を作るためにも、ホームページを通じて視覚的にわかりやすく、多様な情報が提供できるようになると良い。まずは独立したホームページの開設を検討し、相談室の中心的な情報源として学生に認知されるようになることを目指したい。

【参考文献】

- 杉江征・杉岡正典・堀田 亮・福盛英明・今江秀和・小橋亮介・二宮有輝 2022 2021年度学生相談機関に関する調査報告. 学生相談研究, 43 (1), 56-89.
- 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) 集計報告 (単純計算) http://www.jasso.go.jp/gakusei_plan/documents/h25torikumi_chousa.pdf
- 一般社団法人日本私立大学連盟 (2022). 私立大学学生生活白書2022.Retrieved from <https://www.shidairen.or.jp/files/user/20221011gakuseihakusho.pdf> (2024年9月20日)
- 木村真人 (2017). 悩みを抱えていながら相談に来ない学生の理解と支援—援助要請研究の視座から— 教育心理学年報 Vol.56,186-201
- 高野明・宇留田麗 (2002). 援助要請行動から見たサービスとしての学生相談 教育心理学研究,2002,50,113-125
- 木村真人・梅垣佑介・水野治久 (2014). 学生相談機関に対する大学生の援助要請行動のプロセスとその関連要因—抑うつと自殺念慮の問題に焦点をあてて— 教育心理学研究,2014,62,173-186

相談室だより

Vol.45
湘南キャンパス相談室

カウンセリングってなんだろう？

一年生のみなさん、新生活はよいスタートが切れましたか？環境の変化には不安や緊張がつきものです。心の疲れを感じたら、気軽に相談室をご利用ください。

♡
カウンセリングとは？

みなさんが抱えている悩みごと、困りごとをカウンセラーと共有し、一緒に考えながらその人なりの解決を見出してゆくことを指します。

♡
カウンセラーは「伴走者」

カウンセラーは、いわば「伴走者」となって、みなさんと一緒に悩み、考えます。みなさんが自己理解を深めたり、自分の持つ力を生かして問題を乗り越えられるよう、お手伝いをします。

♡ こんな時にどうぞ

- ◆ 大学に行けない、なじめない、やめたい
- ◆ 授業にうまく参加できない
- ◆ 家族や友人、恋人との関係に悩んでいる
- ◆ 自分の性格や適性を知りたい
- ◆ 就職や将来について
- ◆ やる気が出ない、気分が落ち込む、心身の調子が悪い
- ◆ 誰かと話がしたい

♡ 申し込み方法

電話かメール、または直接来談して予約をください。
詳しい情報は、文教大学HP「相談室からのお知らせ」やパンフレットにも載っています。

- ◆ 直通電話：0467-54-3818
- ◆ メール：s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp
- ◆ HP：<https://open.shonan.bunkyo.ac.jp/kyomu/counseling>

カウンセリングQ&A

Q. 心に病を抱えている人がカウンセリングに行くのですか？



それは誤解です！不安や気分の落ち込みなどの不調は、大人へと成長してゆこうとする心のサインでもあります。そういう意味で、カウンセリングを受けている人は、自分自身に真摯に向き合っている人、と言えます。

Q. カウンセラーは、どのような人ですか？



大学院修士課程以上を修了し、臨床心理士、公認心理師などの資格を取得した心の専門家です。

Q. 周りにバレないか心配です....

来談した事実やカウンセリングで話した内容は秘密が守られます。相談者の許可なく保護者や大学関係者に知らせることはありません

Q. 相談したいけど、相談室に行く時間を作れません。

電話やオンラインでの相談も受け付けています。予約時にお申し出ください。



Q. カウンセリングを受けたら、何のアドバイスももらえずガッカリしました。

あなたがカウンセリングに何を求めているのか、カウンセラーと話し合ってください。不満があれば担当カウンセラーに直接言ってみましょう。



湘南キャンパス 月～金 9:30～16:00
☎ 0467-54-3818
メール s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

相談室

資料②-1

相談室だより Vol.46 湘南保健センター相談室



つらいとき、助けになる本



つらいときや苦しいとき、悩みの内容をインターネットで検索したり、YouTubeやTikTokなどで関連した動画を観る人も多いようです。でもネット情報を鵜呑みにするのはちょっと待って！参考になることも多いですが、一部には誇張表現や不確かな情報があり、余計に不安になったり、つらさが解消しないこともあります。自分のつらさに向き合う方法として、時間や手間はかかりますが、本を読むことや、生身の人に相談すること、カウンセリングとしてはおすすしめしたいと思っています。

実は相談室には、学生向けに用意している本が多くあります。今回はその中から一部をご紹介します。すべて貸出が可能です。読んでみたい方は相談室まで！

「メンタルクエスト 心のHPが0になりそうな自分をラクにする本」
鈴木裕介

「人生はRPGに似ている」医師である著者が『ハードモードな人生から抜け出すヒント』をまとめた本。精神医学や心理学の理論を、ゲーム用語など親しみのある表現で説明しています。

「10代から身につけたい ギリギリな自分を助ける方法」
井上祐紀

友達、恋愛、家族、自分自身の事で悩んでいる人へ。苦しい体験をすると、自分を責めたり、価値のない人間だと感じることもあります。そんなときこそ「自分」は守られるべき存在と気づいてほしい。それが著者の願いだそうです。

「それでいい 自分を認めてラクになる対人関係入門」
水島広子、細川紹々

「病気ではないが生きていける」という人に向けた本。対人関係療法の第一人者である精神科医と「ツレがウツになりまして」の漫画家による共著。ほとんどが漫画で進んでいくので読みやすくなっています。

「ブラックバイトに 騙されるな！」
大内裕和

アルバイトで悩んでいる学生へ。「それ、ブラックバイトかも!？」著者は「ブラックバイト」という言葉の生みの親。近年の大学生の経済事情やブラックバイト出現の社会的背景、対処法まで幅広くまとめた一冊。

HPはこちら↓



湘南キャンパス
相談室

月～金 9:30～16:00
☎ 0467-54-3818
✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp



資料②-2

～相談室にはこんな本があります～



- ・メンタルクエスト
 - 心のHPが0になりそうな自分をラクにする方法
 - ・10代から身につけたいギリギリな自分を助ける方法
 - ・大学生のストレスマネジメント
 - ・セルフケアの道具箱
 - ・いじめのある世界に生きる君たちへ
 - ・ブラックバイトに騙されるな!
 - ・やる気に頼らず「すぐやる人」になる37のコツ
 - ・それでいい 自分を認めてラクになる対人関係入門
 - ・傷ついたあなたへ
 - DVトラウマからの回復ワークブック
 - ・愛する、愛される
 - ～デートDVをなくす若者のためのレッスン
 - ・大学生のためのメンタルヘルスガイド
 - ・大学生が社会でリスクとセルフマネジメント
 - ・なぜ伝わらないのか、どうしたら伝わるのか
 - ・折れない心のつくり方
- ・発達障害の人が上手に暮らすための本
 - ・発達障害の人が上手に働くための本
 - ・発達障害の人が上手に勉強するための本
 - ・発達障害の人のための上手に人付き合いができるようになる本
 - ・大学生の発達障害
 - ・発達障害の大学生のためのキャンパスライフQ&A
 - ・さあ、どうやってお金を稼ごう?
 - LD、ADHDの人のための将来設計ガイド
 - ・僕には数字が風景に見える
 - ・うつと不安の認知療法練習帳、ガイドブック
 - ・どーすんの?私
 - ・その後の ツレがうつになりまして
 - ・統合失調症日記
 - ・統合失調症日記2
 - ・統合失調症がやってきた

相談室だより

Vol.46
湘南キャンパス相談室

「アサーション」で、主体的な自己表現を！

人とのコミュニケーションで、こんなことはありませんか？

★自分の気持ちを言えない

誘いを断れない、人と意見が違っても言えない、常に人に合わせている…

★強引に我を通す

自分が正しいと思う意見は変えない、他者の意見に否定的、人より優位に立とうとする…



どちらも問題が起きそう…「アサーション」では、お互いの主張の中から共有できることを提案するのがポイント！

★「み、かん、て、い、いな」で言いたいことを整理する

み	かん	て	い	いな
見たこと聞いたこと、客観的事実	自分が感じたこと	お互いに共有できる提案	相手がいいよ(Yes)と言った時のセリフ	相手が否(No)と言った時のセリフ

例えば…

ノート
貸して！

来週から試験。ムリ。(本音)

(み)ノートがなくて困ってるんだ。

(かん)でも私も今日は家でその勉強をしたいと思っているの。だから今回は貸してあげられない。

(て)次はもう少し早く言ってくれたら貸せると思うよ。

相手の気持ちを大事にしつつ、自分の気持ちをしっかり伝えるんだね。

★アサーショントレーニング ワークショップのお知らせ★

6月〇、〇日にワークショップを開催します。もっと詳しくアサーションについて知りたいという方は、ぜひご参加ください。詳細と申し込みはQRコードから→
*グループワーク、発表はありません。お気軽にお申込みください。



湘南キャンパス 月～金 9:30～16:00
☎ 0467-54-3818
✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

相談室

相談室だより

Vol.47
湘南保健センター相談室

カウンセラーが選ぶ湘南キャンパスこの1枚

小学校の校歌のうたい出しが「阿夫利（あふり）山並み～」でした。当時私は「阿夫利山並みって何だろう？」と考えることもなく、地元神奈川の小学校に通って、校歌を歌っていました。



そして、後になって、
「阿夫利山（あふりやま）」というのは
「雨降り山（あめふりやま）」の
ちぢまったもので、
丹沢山系の「大山（おおやま）」のこ
とだと知りました。



写真の風景から見える中央の一番高い山が「大山」です。何気ない風景ですが、結構はつきりと大山が見えます。天気が悪い時でも意外と雲の中に大山が見えたりと、湘南キャンパスでの私のいち押しの風景となっています。

さて、この景色、どこから見ているのでしょうか？湘南キャンパスは窪地にあるので、景色を見渡せるところがそれほど多くありません。

この景色も湘南キャンパスの端っこのバス停入り口付近から撮ったものです。

皆さんの湘南キャンパスいち押しの風景はどんな風景ですか？



押はこちら↓



湘南キャンパス 月～金 9:30～16:00
☎ 0467-54-3818
✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

相談室

資料⑤

相談室だより

Vol.48
湘南保健センター相談室

冬はメンタルヘルスに気を付けよう

年末年始はイベントや人の集まりも多く、街中にぎやかな雰囲気になりますね。明るいムードとは対照的に、寒さも相まって、冬は気分が落ち込みやすくなる人が増える季節でもあります



つらい、さみしい...などの思いで苦しんでいる方は、ひとりで抱え込まず、周囲の信頼できる人に相談してみてください



大学にも相談できる場所があります

「なかなか周りの人には話せない」「身近に話せる人がいない」ときは、ぜひ気軽に相談室にいらしてください。電話かメール、または直接来談して予約ができます

(※12月26日～1月8日は閉室となります※)

学外の相談機関について

知らない相手のほうが話しやすい方や、相談室の閉室期間に相談したい方は、学外の相談機関をご利用ください

詳細は <https://www.notalone-cas.go.jp/>
「あなたはひとりじゃない」で検索

湘南キャンパス
相談室

月～金 9:30～16:00
☎ 0467-54-3818
✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

湘南キャンパス
相談室

月～金 9:30～16:00
☎ 0467-54-3818

相談室だより

Vol.49
湘南キャンパス相談室

「ブラックバイト」に気を付けよう

ブラックバイトとは「無理な労働や不当な扱いを強いアルバイト先」のこと。春から新しいアルバイト先を探そうと思っている人は、ご注意ください！

? ブラックバイトの特徴

- シフトの希望が通らない
- 休時間を取らせてくれない
- サービス残業を強い
- 賃金の不払い
- 始業・退勤の前後に無給で働かせる
- 締めさせてくれない etc ...

! ブラックバイト チェックポイント

- ＊ 応募事項と面接の際に受けた説明が合っているかを確認する
- ＊ 契約書で労働条件を確認する
- ＊ 面接者の態度を観察する（横柄な態度、荒い言葉づかいには要注意）
- ＊ 職場が極端な人手不足でないかをチェックする

極端に社員が少ない職場では、アルバイトに立場以上の仕事をさせる可能性あり！

何か変だな？と思ったらすぐ質問！曖昧な返事・ごまかしがあれば、ブラックバイトを疑おう。

「ワークルール」を身につけよう！

「ワークルール」は労働者の権利を守るきまりです。「私のバイト先は大丈夫？」と思ったら、初めてアルバイトをしようと思っている人は、以下のリーフレットを参考にしてください。

アルバイトや仕事で困ったら
～ワークルールを身につけよう～愛知県弁護士会

QRコードからアクセス！

湘南キャンパス
相談室

月～金 9:30～16:00
☎ 0467-54-3818

資料⑥

相談室だより

Vol.49
湘南キャンパス相談室

「ブラックバイト」に気を付けよう

ブラックバイトとは「無理な労働や不当な扱いを強いアルバイト先」のこと。春から新しいアルバイト先を探そうと思っている人は、ご注意ください！

? ブラックバイトの特徴

- シフトの希望が通らない
- 休時間を取らせてくれない
- サービス残業を強い
- 賃金の不払い
- 始業・退勤の前後に無給で働かせる
- 締めさせてくれない etc ...

! ブラックバイト チェックポイント

- ＊ 応募事項と面接の際に受けた説明が合っているかを確認する
- ＊ 契約書で労働条件を確認する
- ＊ 面接者の態度を観察する（横柄な態度、荒い言葉づかいには要注意）
- ＊ 職場が極端な人手不足でないかをチェックする

極端に社員が少ない職場では、アルバイトに立場以上の仕事をさせる可能性あり！

何か変だな？と思ったらすぐ質問！曖昧な返事・ごまかしがあれば、ブラックバイトを疑おう。

「ワークルール」を身につけよう！

「ワークルール」は労働者の権利を守るきまりです。「私のバイト先は大丈夫？」と思ったら、初めてアルバイトをしようと思っている人は、以下のリーフレットを参考にしてください。

アルバイトや仕事で困ったら
～ワークルールを身につけよう～愛知県弁護士会

QRコードからアクセス！

湘南キャンパス
相談室

月～金 9:30～16:00
☎ 0467-54-3818

相談室だより

Vol.49
湘南キャンパス相談室

「ブラックバイト」に気を付けよう

ブラックバイトとは「無理な労働や不当な扱いを強いアルバイト先」のこと。春から新しいアルバイト先を探そうと思っている人は、ご注意ください！

? ブラックバイトの特徴

- シフトの希望が通らない
- 休時間を取らせてくれない
- サービス残業を強い
- 賃金の不払い
- 始業・退勤の前後に無給で働かせる
- 締めさせてくれない etc ...

! ブラックバイト チェックポイント

- ＊ 応募事項と面接の際に受けた説明が合っているかを確認する
- ＊ 契約書で労働条件を確認する
- ＊ 面接者の態度を観察する（横柄な態度、荒い言葉づかいには要注意）
- ＊ 職場が極端な人手不足でないかをチェックする

極端に社員が少ない職場では、アルバイトに立場以上の仕事をさせる可能性あり！

何か変だな？と思ったらすぐ質問！曖昧な返事・ごまかしがあれば、ブラックバイトを疑おう。

「ワークルール」を身につけよう！

「ワークルール」は労働者の権利を守るきまりです。「私のバイト先は大丈夫？」と思ったら、初めてアルバイトをしようと思っている人は、以下のリーフレットを参考にしてください。

アルバイトや仕事で困ったら
～ワークルールを身につけよう～愛知県弁護士会

QRコードからアクセス！

湘南キャンパス
相談室

月～金 9:30～16:00
☎ 0467-54-3818

東京あだちキャンパス業務報告

2023年度 東京あだちキャンパス医務室業務

- 4月 学生定期健康診断 4/3（月）・4/4（火）
学生定期健康診断尿再検査 4/13（木）・4/14（金）
医務室利用状況集計
保健センター会議
衛生委員会
学生支援連携協議会
校医内科相談・婦人科相談・精神科相談
- 5月 新入生歓迎スポーツ大会救護待機 5/16（火）
教職員健康診断 5/31（水）
医務室利用状況集計
保健センター会議
衛生委員会
学生支援連携協議会
校医内科相談・婦人科相談・精神科相談
- 6月 医務室利用状況集計
保健センター会議
衛生委員会
学生支援連携協議会
校医内科相談・婦人科相談・精神科相談
オープンキャンパス救護待機 6/25（日）
教職員ストレスチェックの実施
- 7月 医務室利用状況集計
保健センター会議
保健センター合同会議
衛生委員会
学生支援連携協議会
校医内科相談・婦人科相談・精神科相談
オープンキャンパス救護待機 7/16（日）
年報準備
結核予防費補助金申請書および実績報告書作成
教職員ストレスチェック後の評価、ハイリスク者への対応
- 8月 医務室利用状況集計
衛生委員会
オープンキャンパス救護待機 8/20（日）
- 9月 医務室利用状況集計
保健センター会議
衛生委員会
学生支援連携協議会
校医内科相談・婦人科相談・精神科相談
オープンキャンパス救護待機 9/17（日）

- 10月 医務室利用状況集計
保健センター会議
衛生委員会
学生支援連携協議会
校医内科相談・婦人科相談・精神科相談
祝日授業救護待機 10/9（月）
総合型選抜入試救護待機
全国大学保健管理研究集会
- 11月 医務室利用状況集計
保健センター会議
衛生委員会
学生支援連携協議会
校医内科相談・婦人科相談・精神科相談
学園祭救護対応 11/10（金）～11/13（月）
新年度予算作成
新年度健康診断予定表作成
学校推薦型選抜入試救護待機
教職員インフルエンザ予防接種
- 12月 医務室利用状況集計
保健センター会議
衛生委員会
学生支援連携協議会
校医内科相談・婦人科相談・精神科相談
定期健康診断実施に関する業者との打ち合わせ
総合型選抜2期救護待機
- 1月 医務室利用状況集計
保健センター会議
衛生委員会
学生支援連携協議会
校医内科相談・婦人科相談・精神科相談
- 2月 医務室利用状況集計
保健センター会議
衛生委員会
学生支援連携協議会
大学入学共通テスト救護待機 1/13（土）・1/14（日）
- 3月 新年度用書類作成・学生健康管理データ整理
医務室利用状況集計
年間医務室利用者集計（学生・教職員）
保健センター会議
衛生委員会
学生支援連携協議会
C日程入試救護待機
卒業式救護待機 3/15（金）
学生定期健康診断準備
足立区結核健康診断実施報告作成

東京あだちキャンパス医務室活動報告

I 2023年度東京あだちキャンパス医務室利用状況

1. 医務室利用者数【学生】（表1～2、図1）

学生の疾病傷病等による来室延べ利用者数は、内科66件（3.51%）、外科43件（2.29%）、その他13件（0.69%）、総利用者数は、122件（6.49%）だった。月別の疾病利用者数は6月に多い傾向がみられた。

2. 疾病別利用者数【学生】（表3～4、図2）

疾病、傷病、相談、医師診察等での年間の医務室延べ利用者数は851件であった。疾病別にみると、内科では風邪による利用率が最も多く、外科では擦過傷、切傷・裂傷、捻挫、靴擦れが多かった。学生の健康相談は年間を通して利用者があり、年間69件の利用者があった。

3. 傷害保険・初診料負担制度適用者数（表5）

正課中・学校行事中・課外活動中・通学途中等の怪我で医療機関を受診した学生は、1件のみ届出があり、傷害内容は靱帯損傷であった。

4. 時間帯別利用者数（表6、図3）

利用者数を時間帯別にみると、昼休みの時間帯の利用者が最も多く、次いで多かったのは3限にあたる時間帯であった。

5. 各種検査・その他の利用（表7～8、図4）

校医相談の利用者は内科14件、婦人科10件、精神科12件だった。血压・体脂肪測定は、延べ99件だった。ベッド休養者は、年間で延べ44件だった。健康相談の利用は延べ144件だった。

表1 2023年度 医務室利用者数【学生】

※表の数字は延べ数

区 分 学部学科		学生数	利 用 内 訳						計	
			内 科		外 科		その他			
経営学部	経営学科	751	16	2.13%	12	1.60%	2	0.27%	30	3.99%
国際学部	国際理解学科	556	36	6.47%	20	3.60%	7	1.26%	63	11.33%
	国際観光学科	560	14	2.50%	11	1.96%	4	0.71%	29	5.18%
大 学 院		13	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
合 計		1,880	66	3.51%	43	2.29%	13	0.69%	122	6.49%

※学生数は2023年5月1日時点

表2 2023年度 月別利用者数【学生】

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
内 科	3	5	11	13	0	0	9	9	9	4	2	1	66
外 科	6	8	11	2	1	3	4	4	0	3	1	0	43
その他	5	1	4	1	1	0	0	0	1	0	0	0	13

図1 2023年度 月別利用者数【学生】

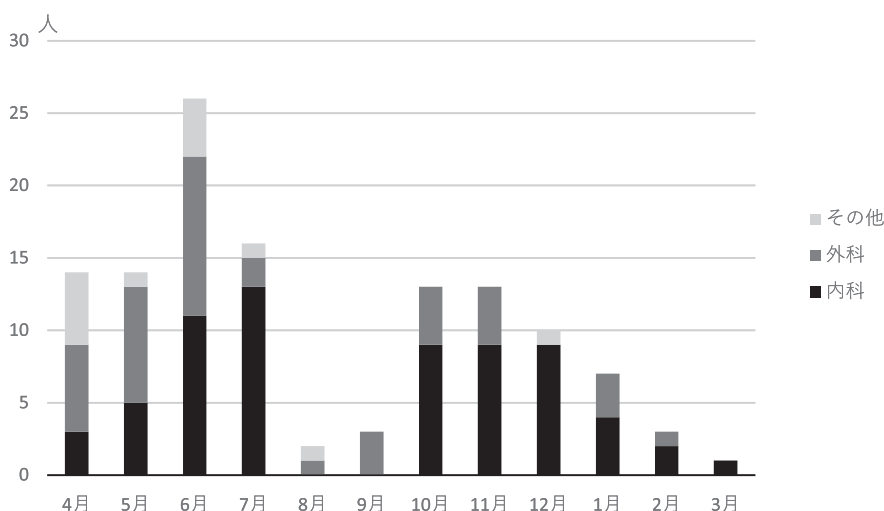


表3 2023年度 月別医務室利用状況（疾病・傷病・相談・医師診察等）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
学生	200	147	89	72	7	9	26	36	74	64	12	6	742
教職員	12	11	7	12	2	13	19	7	3	8	4	6	104
その他	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	5
合計	213	159	97	85	9	23	45	43	77	72	16	12	851

図2 2023年度 月別医務室利用状況（疾病・傷病・相談・医師診察等）

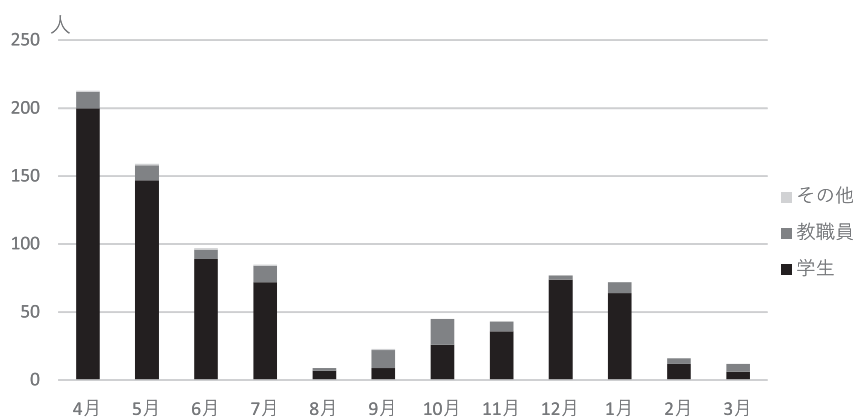


表4 2023年度 疾病別利用数（学生）

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
内科	風邪	1	1	4	4	0	0	3	3	8	1	0	0	25
	頭痛	0	1	2	3	0	0	1	3	0	0	0	0	10
	胃・腹痛	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	4
	下痢	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	気分不快	2	2	3	5	0	0	5	2	1	3	1	0	24
	過呼吸	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3
	内科合計	3	5	11	13	0	0	9	9	9	4	2	1	66
外科	切傷・裂傷	1	0	2	0	0	0	1	3	0	0	0	0	7
	擦過傷	3	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	9
	火傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	刺傷	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	肉離れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	打撲・挫傷	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3
	捻挫	0	2	2	0	0	1	0	0	0	0	1	0	6
	突き指	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	化膿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	外傷性水疱（まめ）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	爪割れ	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3
	靴擦れ	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4
	筋肉痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	関節痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
	腰痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	虫刺され	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	脱臼	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	靱帯損傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	骨折	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	湿布交換	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ガーゼ交換	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2
	その他	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5
	外科合計	6	8	11	2	1	3	4	4	0	3	1	0	43
その他	婦人科系	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
	皮膚科系	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	眼科系	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	耳鼻科系	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4
	歯・口腔外科系	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	精神科系	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
	その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他合計	5	1	4	1	1	0	0	0	1	0	0	0	13
総合合計		14	14	26	16	2	3	13	13	10	7	3	1	122

健康相談	21	11	8	6	2	1	6	1	8	1	4	0	69
------	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

搬送（救急車）	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
搬送（タクシー）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
搬送（その他）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1

表5 2023年度 傷害保険・初診料負担制度適用者集計

	傷害保険適用				初診料負担制度適用				総合計
	正課中 行事中	課外 活動中	通学中 その他	計	正課中 行事中	課外 活動中	通学中 その他	計	
切 傷 ・ 裂 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
擦 過 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
火 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
刺 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
打 撲 ・ 挫 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
捻 挫	0	0	0	0	0	0	0	0	0
突 き 指	0	0	0	0	0	0	0	0	0
化 膿	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ま め	0	0	0	0	0	0	0	0	0
爪 割 れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
靴 擦 れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
筋 肉 痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0
関 節 痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0
腰 痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0
虫 刺 さ れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
脱 臼	0	0	0	0	0	0	0	0	0
靱 帯 損 傷	0	1	0	1	0	0	0	0	1
骨 折	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ア キ レ ス 腱 損 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
肉 離 れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
半 月 板 損 傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0
リ ン パ 節 炎	0	0	0	0	0	0	0	0	0
シ ッ プ 交 換	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ガ ーゼ 交 換	0	0	0	0	0	0	0	0	0
交 通 事 故	0	0	0	0	0	0	0	0	0
そ の 他 (外 科)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
婦 人 科 系	0	0	0	0	0	0	0	0	0
皮 膚 科 系	0	0	0	0	0	0	0	0	0
眼 科 系	0	0	0	0	0	0	0	0	0
耳 鼻 科 系	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯 科 ・ 口 腔 外 科 系	0	0	0	0	0	0	0	0	0
精 神 科 系	0	0	0	0	0	0	0	0	0
そ の 他	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合 計	0	1	0	1	0	0	0	0	1

表6 2023年度 時間帯別学生利用者数（疾病）

時 間	人 数
～ 9 : 10 (始業前)	1
9 : 11～10 : 50 (1限)	24
10 : 51～12 : 20 (2限)	19
12 : 21～13 : 10 (昼休み)	27
13 : 11～14 : 50 (3限)	26
14 : 51～16 : 30 (4限)	20
16 : 31～18 : 00 (5限)	5
18 : 01～ (放課後)	0
合 計	122

※集計対象は内科・外科・その他のみ
(健康相談や健康管理等は含まない)

図3 2023年度 時間帯別利用者数

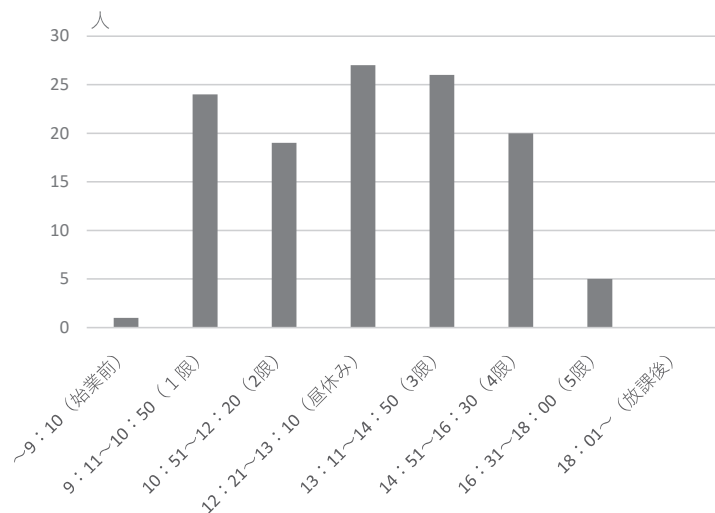


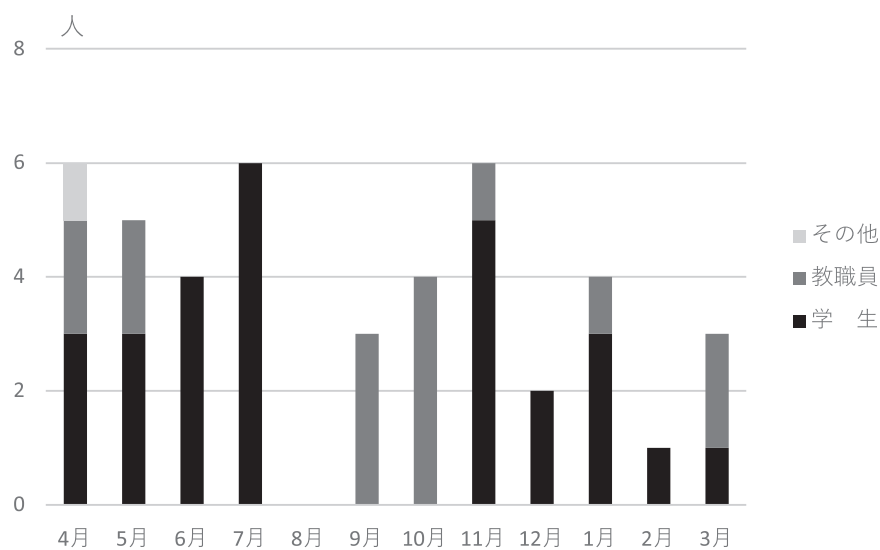
表7 2023年度 各種検査・その他の利用

	学生	教職員	その他	合計
内 科 医 師 相 談	14	0	0	14
婦 人 科 医 師 相 談	10	0	0	10
精 神 科 医 師 相 談	12	0	0	12
血 圧・体 脂 肪 測 定	75	24	0	99
アルコールパッチテスト				
C O モ ニ タ ー				
健 康 相 談	119	25	0	144
ベ ッ ド 休 養	28	15	1	44
搬 送（ 救 急 車 ）	1	0	1	2
搬 送（ タ ク シ ー ）	0	1	0	1
搬 送（ そ の 他 ）	0	1	0	1
合 計	259	66	2	327

表8 2023年度 ベッド休養数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
学 生	3	3	4	6	0	0	0	5	2	3	1	1	28
教 職 員	2	2	0	0	0	3	4	1	0	1	0	2	15
そ の 他	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
合 計	6	5	4	6	0	3	4	6	2	4	1	3	44

図4 2023年度 ベッド休養数



II 2023年度定期健康診断

1. 学生定期健康診断

日 程：2023年4月3日（月）、4日（火）

受診状況：図表参照（表9～10、図5～6）

2022年度と同様新型コロナウイルス感染症対策のため、健診ルートを逆戻りが無い1方向に設定し、受付前の検温と手指の消毒、着替えの貸し出しはしない等の対策を講じた。また、混雑を避ける為に受付時間を概ね20分間隔に分散するよう指定し実施した。

受診率は全体で92.0%であった。学年別でみると1年生が最も高く99.6%、次いで2年生・3年生の93.0%と続く。学部別にみると経営学部93.1%、国際学部91.3%であった。3～4年生では、就職活動やインターシップの日程と大学の健康診断日が重なり、後日外部医療機関を受診する者が多かった。新型コロナウイルス感染症罹患等により当日受診できなかった学生の対応として、教職員健康診断日の受診を可能とした。

- ① 胸部X線検査の有所見者は、0名だった。（表11）
- ② 内科健診の有所見者は、4名だった。内訳は、心雑音・貧血・体重減少（るいそう）・甲状腺腫大が各1名であった。（表12）
- ③ 尿検査は当日のコンディションにより検査できない者があるため、後日再検査日を設けて対応した。初回検査の有所見率は全体で2.7%であった。有所見内容は、蛋白尿陽性者28名、尿糖陽性者4名、潜血陽性者17名、蛋白及び潜血陽性者3名であった。未受診者には繰り返し再検受診を勧めている。（表13）
- ④ 心電図検査は学部1年生を対象として実施した。有所見者は2名だった。有所見者には繰り返し再検受診を勧めている。（表14）
- ⑤ 血圧測定の全体的な分布は、正常値は95.4%、境界域3.8%、高血圧は0.8%であった。境界域および高血圧の者を男女別にみると、境界域は男子で7.0%、女子で0.7%、高血圧は男子で1.4%、女子で0.1%と男子の割合が高かった。境界域および高血圧を示した者に対して、個別通知を行い、再測定とともに生活指導を行った。（表15～16）
- ⑥ 肥満度についてはBMIを用いた。BMIでは、やせが男子15.1%、女子17.1%であった。BMI 25≤～<30は、男子10.3%、女子6.4%であった。BMI30≤～<35は、男子2.3%、女子1.3%であった。BMI35≤～<40は、男子0.6%、女子0.4%であった。BMI40≤～は、男子0.4%、女子0%であった。男女とも肥満に対しやせの割合が多くなっている。必要に応じて学校医相談等につなげている。（表17～18、図8）

身長・体重平均値の結果は表19に示す。

学生の健康診断受診に関する各種問合せ、既往歴等の健康状態の確認、受診後の再検査・精密検査等の受診案内、受診後のフォローなど健康管理に係る業務は延べ742件であった。

健康診断証明書の発行件数は、226通であった。（表20）

表9 2023年度 学生健康診断受診状況（学年別）

学 年	対象者数（名）	受診数（名）	受診率（％）
1 年生	485	483	99.6
2 年生	472	439	93.0
3 年生	456	424	93.0
4 年生	454	372	81.9
大学院	13	11	84.6
合 計	1,880	1,729	92.0

図5 2023年度 学生健康診断受診率（学年別）

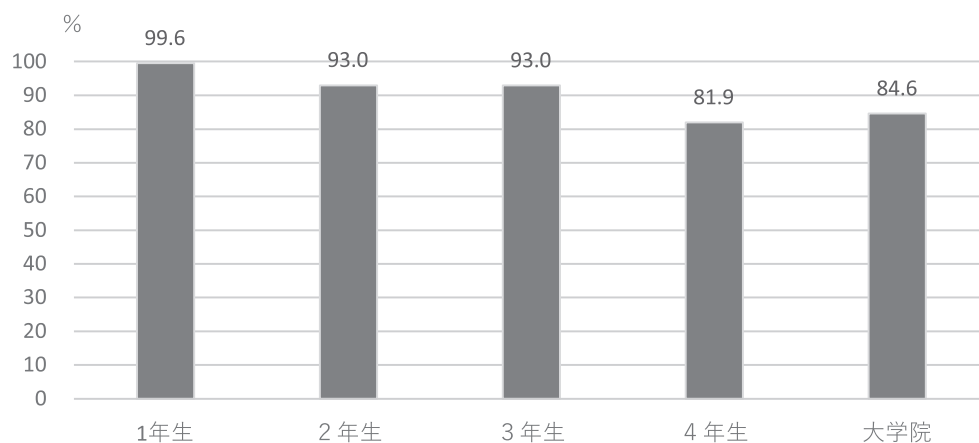


表10 2023年度 学生健康診断受診状況（学部別）

所 属	対象者（名）	受診数（名）	受診率（％）
国際学部	1,116	1,019	91.3
経営学部	751	699	93.1
大学院	13	11	84.6
合 計	1,880	1,729	92.0

図6 2023年度 学生健康診断受診率（学部別）

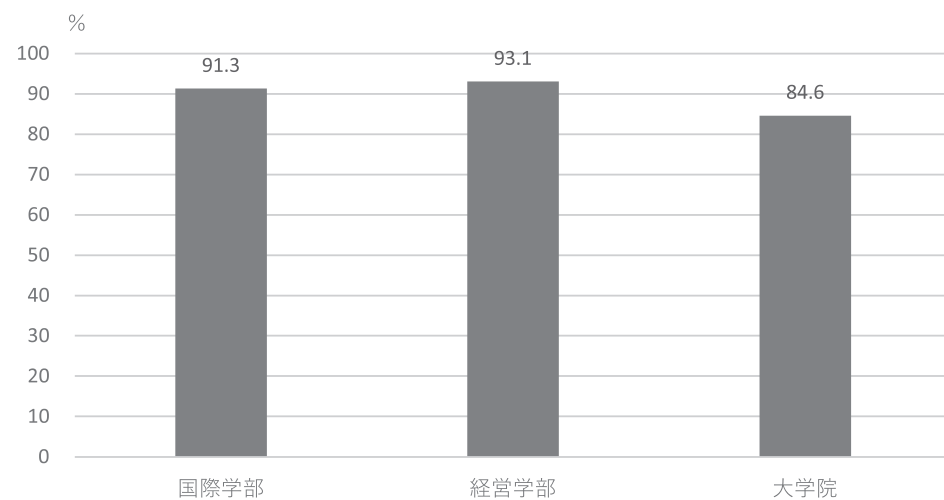


表11 2023年度 健康診断受診結果集計表（胸部レントゲン）

所 属		対象者数			受診者数			受診率（％）			有所見者数		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
学部生	1年	259	226	485	258	224	482	99.6	99.1	99.4	0	0	0
	2年	240	232	472	218	219	437	90.8	94.4	92.6	0	0	0
	3年	215	241	456	197	226	423	91.6	93.8	92.8	0	0	0
	4年	233	221	454	180	188	368	77.3	85.1	81.1	0	0	0
大学院		4	9	13	3	8	11	75.0	88.9	84.6	0	0	0
総 合 計		951	929	1,880	856	865	1,721	90.0	93.1	91.5	0	0	0

表12 2023年度 健康診断受診結果集計表（内科検診）

所 属		対象者数			受診者数			受診率（％）			有所見者数		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
学部生	1年	259	226	485	257	224	481	99.2	99.1	99.2	2	0	2
	2年	240	232	472	218	219	437	90.8	94.4	92.6	0	1	1
	3年	215	241	456	197	226	423	91.6	93.8	92.8	1	0	1
	4年	233	221	454	180	188	368	77.3	85.1	81.1	0	0	0
大学院		4	9	13	3	8	11	75.0	88.9	84.6	0	0	0
総 合 計		951	929	1,880	855	865	1,720	89.9	93.1	91.5	3	1	4

表13 2023年度 健康診断受診結果集計表（尿検査）

所 属		受診状況									有所見者数									有所見内訳											
		対象者数			受診者数			受診率（％）			有所見者数			有所見率（％）			蛋 白			糖			潜血			蛋白・潜血					
																	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
学部生	1年	259	226	485	258	221	479	99.6	97.8	98.8	3	6	9	1.2	2.7	1.9	3	4	7	0	1	1	0	2	2	0	1	1			
	2年	240	232	472	217	217	434	90.4	93.5	92.0	9	7	16	4.2	3.2	3.7	7	5	12	2	0	2	0	4	4	0	2	2			
	3年	215	241	456	197	221	418	91.6	91.7	91.7	3	8	11	1.5	3.6	2.6	2	1	3	0	0	0	1	7	8	0	0	0			
	4年	233	221	454	180	181	361	77.3	81.9	79.5	2	7	9	1.1	3.9	2.5	1	4	5	0	1	1	1	2	3	0	0	0			
大学院		4	9	13	3	8	11	75.0	88.9	84.6	1	0	1	33.3	0.0	9.1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
総合計		951	929	1,880	855	848	1,703	89.9	91.3	90.6	18	28	46	2.1	3.3	2.7	14	14	28	2	2	4	2	15	17	0	3	3			

表14 2023年度 健康診断受診結果集計表（心電図検査）

所 属	対象者数			受診者数			受診率（％）			有所見者数		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
経 営 学 部	140	66	206	135	66	201	96.4	100.0	97.6	0	1	1
国 際 学 部	123	161	284	120	159	279	97.6	98.8	98.2	1	0	1
総合計	263	227	490	255	225	480	97.0	99.1	98.0	1	1	2

※対象者は学部1年生

表15 2023年度 健康診断受診結果集計表（血圧測定）

項 目		性別	受 診 状 況			初 回 測 定						要再検査		再測定					
			対象者数	受診者数	受診率 (%)	正 常		境界域		高血圧		境界域～高血圧		正 常		境界域		高血圧	
						人数	率 (%)	人数	率 (%)	人数	率 (%)	人数	率 (%)	人数	率 (%)	人数	率 (%)	人数	率 (%)
学部生	1 年	男子	259	258	99.6	235	91.1	19	7.4	4	1.6	23	8.9	15	5.8	0	0.0	0	0.0
		女子	226	224	99.1	219	97.8	4	1.8	1	0.5	5	2.2	3	1.3	0	0.0	0	0.0
		計	485	482	99.4	454	94.2	22	4.6	5	1.0	28	5.8	18	3.7	0	0.0	0	0.0
	2 年	男子	241	218	90.5	191	87.6	22	10.1	5	2.3	27	12.4	13	6.0	0	0.0	1	0.5
		女子	232	219	94.4	217	99.1	2	0.9	0	0.0	2	0.9	2	0.9	0	0.0	0	0.0
		計	473	437	92.4	408	93.4	24	5.5	5	1.1	29	6.6	15	3.4	0	0.0	1	0.2
	3 年	男子	216	197	91.2	185	93.9	9	4.6	3	1.5	12	6.1	6	3.1	0	0.0	0	0.0
		女子	246	226	91.9	226	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	462	423	91.6	411	97.2	9	2.1	3	0.7	12	2.8	6	1.4	0	0.0	0	0.0
	4 年	男子	240	180	75.0	170	94.4	10	5.6	0	0.0	10	5.6	10	5.6	0	0.0	0	0.0
		女子	231	188	81.4	188	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	471	368	78.1	358	97.3	10	2.7	0	0.0	10	2.7	10	2.7	0	0.0	0	0.0
大学院		男子	5	3	60.0	3	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		女子	9	8	88.9	8	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	14	11	78.6	11	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
総合計		男子	961	856	89.1	784	91.6	60	7.0	12	1.4	72	8.4	44	5.1	0	0.0	1	0.1
		女子	944	865	91.6	858	99.2	6	0.7	1	0.1	7	0.8	5	0.6	0	0.0	0	0.0
		計	1,905	1,721	90.3	1642	95.4	66	3.8	13	0.8	79	4.6	49	2.9	0	0.0	1	0.1

正 常…最高血圧140mmhg未満かつ最低血圧90mmhg未満
境界域…最高血圧140mmhg以上又は最低血圧90mmhg以上
高血圧…最高血圧160mmhg以上又は最低血圧100mmhg以上

表16 2023年度 健康診断受診結果集計表（血圧測定）

性別	受 診 状 況			初 回 測 定					
	対象者数	受診数	受 診 率 (%)	正 常		境 界 域		高 血 圧	
				人数	率(%)	人数	率(%)	人数	率(%)
男子	961	856	89.1	784	91.6	60	7.0	12	1.4
女子	944	865	91.6	858	99.2	6	0.7	1	0.1
合計	1,905	1,721	90.3	1,642	95.4	66	3.8	13	0.8

図7-1 2023年度 血圧測定結果（男子）

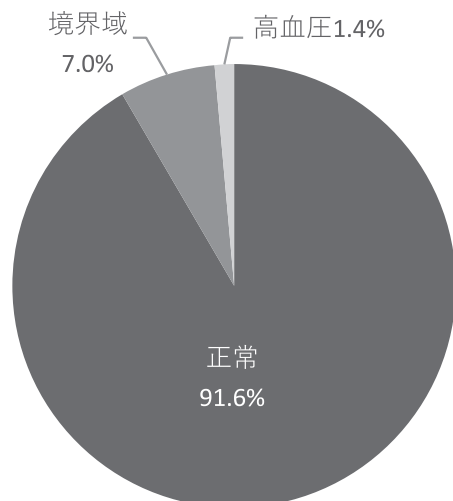


図7-2 2023年度 血圧測定結果（女子）

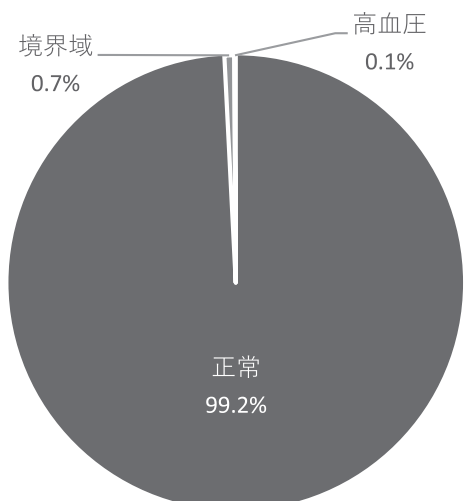


表17-1 2023年度 男・女別BMI集計(男子)

所 属		対象者数	受診者数	受診率 (%)	やせ		正常		肥満1度		肥満2度		肥満3度		肥満4度	
					BMI<18.5		BMI18.5≤~<25		BMI25≤~<30		BMI30≤~<35		BMI35≤~<40		BMI40≤~	
					人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
学部生	1年	259	258	99.6	41	15.9	186	72.1	22	8.5	7	2.7	2	0.8	0	0.0
	2年	240	218	90.8	35	16.1	151	69.3	25	11.5	5	2.3	1	0.5	1	0.5
	3年	215	197	91.6	28	14.2	151	76.7	14	7.1	3	1.5	1	0.5	0	0.0
	4年	233	180	77.3	25	13.9	120	66.7	27	15.0	5	2.8	1	0.6	2	1.1
大学院		4	3	75.0	0	0.0	3	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
総合計		951	856	90.0	129	15.1	611	71.4	88	10.3	20	2.3	5	0.6	3	0.4

表17-2 2023年度 男・女別BMI集計(女子)

所 属		対象者数	受診者数	受診率 (%)	やせ		正常		肥満1度		肥満2度		肥満3度		肥満4度	
					BMI<18.5		BMI18.5≤~<25		BMI25≤~<30		BMI30≤~<35		BMI35≤~<40		BMI40≤~	
					人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
学部生	1年	226	224	99.1	47	21.0	163	72.8	9	4.0	5	2.2	0	0.0	0	0.0
	2年	232	219	94.4	35	16.0	163	74.4	19	8.7	1	0.5	1	0.5	0	0.0
	3年	241	226	93.8	33	14.6	179	79.2	10	4.4	2	0.9	2	0.9	0	0.0
	4年	221	188	85.1	32	17.0	139	73.9	14	7.5	3	1.6	0	0.0	0	0.0
大学院		9	8	88.9	1	12.5	4	50.0	3	37.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
総合計		929	865	93.1	148	17.1	648	74.9	55	6.4	11	1.3	3	0.4	0	0.0

表18-1 2023年度 男・女別肥満度集計(男子)

(%)

項目	受診者数	やせ<18.5	正常18.5≤~<25	肥満1度25≤~<30	肥満2度30≤~<35	肥満3度35≤~<40	肥満4度40≤~
総合計	856	129	611	88	20	5	3

表18-2 2023年度 男・女別肥満度集計(女子)

(%)

項目	受診者数	やせ<18.5	正常18.5≤~<25	肥満1度25≤~<30	肥満2度30≤~<35	肥満3度35≤~<40	肥満4度40≤~
総合計	865	148	648	55	11	3	0

表19-1 2023年度【身長(cm)】

所属		1学年		2学年		3学年		4学年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
国際学部	国際理解	171	159.1	170.1	157.8	171.5	158.7	171.3	158.9
	国際観光	171	158.4	171.3	159.7	169.6	158.7	170.1	158.9
経営学部	経営	171.2	158.9	171	159.1	171.4	158.3	172.7	158.2
学年平均		171.1	158.8	170.8	158.9	170.8	158.6	171.4	158.7
大学院		171.8	158.5	180.7	163				

表19-2 2023年度【体重(kg)】

所属		1学年		2学年		3学年		4学年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
国際学部	国際理解	63.4	53.6	60.6	53.5	61.5	53.7	65.9	54.6
	国際観光	63.1	52.7	65.3	53.9	61.9	52.9	63.2	51.9
経営学部	経営	61.8	51.6	63.1	51.8	64.9	52.3	66.6	54.6
学年平均		62.8	52.6	63.0	53.1	62.8	53.0	65.2	53.7
大学院		62.8	55.2	70.1	60.3				

表19-3 2023年度【身長(cm)・体重(kg)】

	男子	女子
身長全体平均	172.8	159.4
体重全体平均	64.4	54.6

表20 2023年度 健康診断証明書発行部数

健康診断証明書発行部数	
自動発行機出力数	223通
内部発行数	3通
合計	226通

Ⅲ 教職員の医務室利用状況

1. 医務室利用者数（表21～22、図9）

教職員・その他の医務室利用者総数は延べ105件であった。内訳は内科45件、外科10件、その他29件、校医相談3件、相談18件であった。風邪による利用者が最も多かった。月別にみると、教職員では9～10月の利用者が多かった。

2. ストレスチェック実施状況（表23）

2023年度東京あだちキャンパスでのストレスチェックの実施率は87.4%、ハイリスク者への産業医面談実施率は、37.5%であった。

表21 2023年度 教職員・その他疾病別利用者数

		教職員	その他	計
内科	風邪	12	0	12
	頭痛	3	0	3
	胃・腹痛	3	0	3
	下痢	0	0	0
	気分不快	11	0	11
	過呼吸	0	0	0
	その他	16	0	16
	内科合計	45	0	45
外科	切傷・裂傷	3	0	3
	擦過傷	1	0	1
	火傷	0	0	0
	刺傷	0	0	0
	打撲・挫傷	3	0	3
	捻挫	0	0	0
	突き指	0	0	0
	化膿	0	0	0
	まめ	0	0	0
	爪割れ	0	0	0
	靴擦れ	0	0	0
	筋肉痛	0	0	0
	関節痛	0	0	0
	腰痛	1	0	1
	虫刺され	0	0	0
	脱臼	0	0	0
	骨折	0	0	0
	湿布交換	0	0	0
	ガーゼ交換	0	0	0
	その他	2	0	2
	外科合計	10	0	10
その他	婦人科系	0	0	0
	皮膚科系	0	0	0
	眼科系	1	0	1
	耳鼻科系	0	0	0
	歯・口腔外科系	0	0	0
	精神科系	6	0	6
	その他	22	0	22
	その他合計	29	0	29
傷病利用合計		84	0	84
相談		18	0	18
校医相談		3	0	3
総合計		105	0	105

表22 2023年度 月別医務室利用状況（教職員・その他）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
教 職 員	13	12	5	13	4	14	15	7	3	8	4	7	105
そ の 他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合 計	13	12	5	13	4	14	15	7	3	8	4	7	105

図9 2023年度 月別医務室利用状況（教職員・その他）

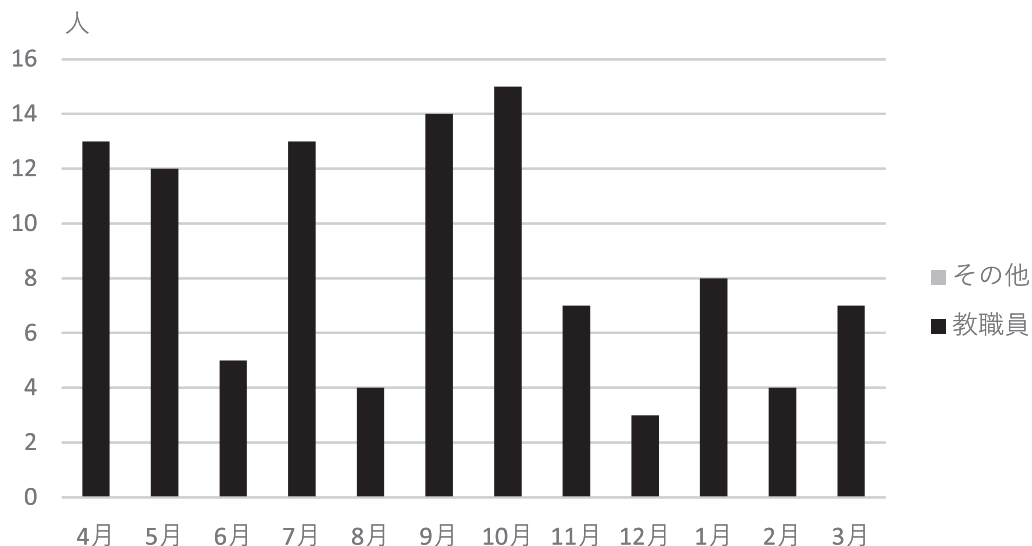


表23 2023年度 ストレスチェック実施状況

	対象者数	回答者数	実施率	ハイリスク者数	産業医面談 実施件数	面談実施率
全体	111	97	87.4%	8	3	37.5%

IV 教職員健康診断

日程：2023年5月31日（水）

受診状況（表24～26、図10）

受診率は、専任教員 85.1%、専任職員 72.4%、契約職員 58.3%、非常勤教員 5.8%であった。専任教員の学部別受診率は表24－2のとおりである。学内集団検診での受診者を対象とした、各検査項目の有所見者数を表25に示す。

表24－1 2023年度 教職員健康診断受診者数

	対象者	受診者	受診率（%）
専任教員	47	40	85.1
専任職員	58	42	72.4
契約職員	12	7	58.3
非常勤教員	104	6	5.8
合 計	221	95	43.0

表24－2 2023年度 専任教員学部別健康診断受診者数

	対象者	受診者	受診率（%）	未受診者
経営学部	14	12	85.7	2
国際学部	32	27	84.4	5

図10－1 2023年度 教職員健康診断受診者率

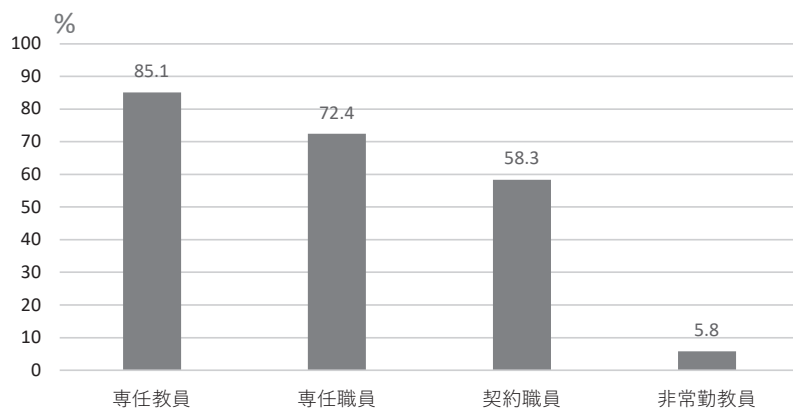


図10－2 2023年度 教員学部別健康診断受診者率

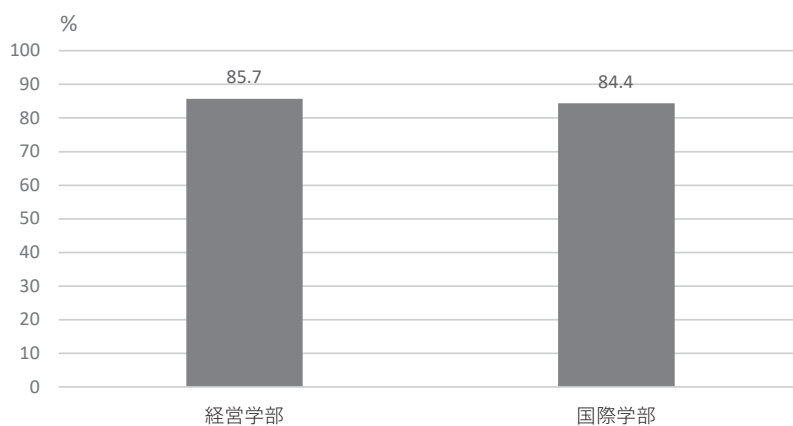


表25 2023年度 教職員健康診断受診率推移 (%)

	2022年	2023年
専任教員	80.4	85.1
専任職員	84.5	72.4
契約職員	63.6	58.3
非常勤教員	10.5	5.8

表26 2023年度 教職員健康診断 受診者及び有所見者数

	受診者数	有所見者数
聴力（1000Hz）	89	0
聴力（4000Hz）	89	4
胸部X線検査	88	1
血圧	89	20
貧血	89	8
肝機能検査	89	9
血中脂質検査	89	36
血糖検査	89	8
尿検査（糖）	89	3
尿検査（蛋白）	89	1
心電図検査	89	12

※2023年5月29日実施分（非常勤教員除く）

V 教職員インフルエンザ予防接種の実施

日 時：2023年11月8日（水）10：00～16：30 ※休憩時間含む
 協力医療機関：医療法人財団 綜友会
 費用（自己負担）：3,250円（1,250円）
 申込総数：91名
 受診者総数：88名

2023年度も教職員を対象としたインフルエンザ予防接種を実施した。2023年度は学園からの接種費用の補助（1人2000円）があり、各自の自己負担金を1250円として、申込時に費用を徴収して実施した。申込みは総務課で取りまとめた。実接種者数は88名だった。（表27）

表27 2023年度 インフルエンザ予防接種受診者内訳

教員		職員		他校舎	その他	計
専任	非常勤	専任	契約			
26	7	36	2	4	13	88

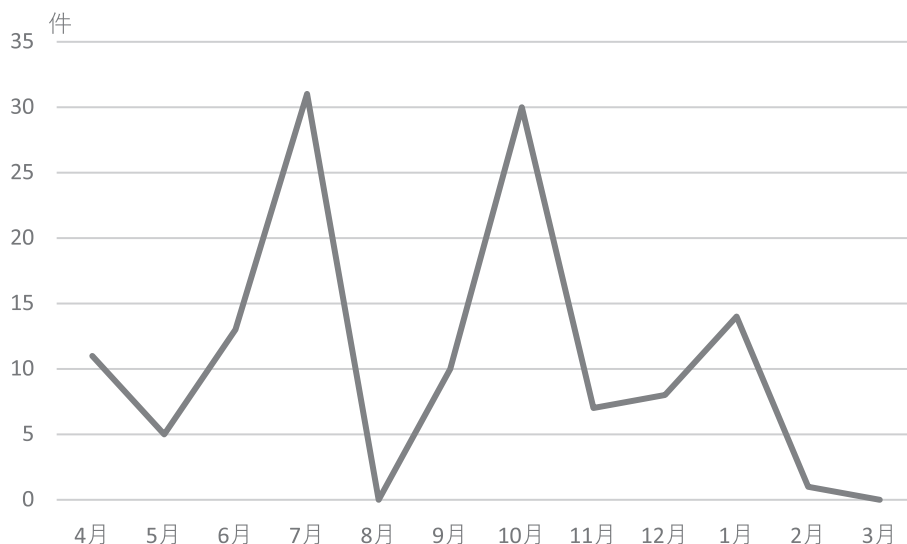
VI. 新型コロナウイルス感染症陽性者推移（学生）

東京あだちキャンパスにおける学生の新型コロナウイルス感染症陽性者の推移は表28、図11の通りである。

表28 2023年度 東京あだちキャンパス 新型コロナウイルス感染症陽性報告数推移（学生）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
陽性報告数（件）	11	5	13	31	0	10	30	7	8	14	1	0

図11 2023年度 東京あだちキャンパス 新型コロナウイルス感染症陽性者推移（学生）



東京あだちキャンパス相談室活動報告

I 2023年度 運営体制

相談員（契約職員）は、2023年度4月より引き続き3名体制であったが、8月末で1人退職して2名体制となり、11月中旬に1人補充され再び3人体制となった。相談員は全て臨床心理士や公認心理師の有資格者である。勤務は、週3日が1人、週2日が2人、月曜日～金曜日までの週5日運営となった。

相談室の運営に関しては、勤務日毎のカウンセラー間の送りを軸に、教育支援課課長にも適宜報告、相談、情報共有しながら行った。また、大学夏季休業期間中にカウンセラー全員が集ってカウンセラー研修会を実施し、相談室運営や対応事例に関する検討等を行った。

II 相談活動

1. 相談活動全体

(1) 概要（表1）

全利用延べ件数は313件となり、前年度（269件）よりも44件増加した。また、313件の内訳をみると、学生対応延べ件数が207件（前年度238件）、学生以外の保護者や教職員対応延べ連携件数については、今年度は106件であり、昨年度の31件を大幅に上回った。ここについては、これまで以上に他部署との細かなやり取り（情報共有など）が増えてきたことにより、カウント方法を6月より変更し、1学生につき他部署との情報共有などのやり取りをした場合は、1カウントを1日の上限としてカウントしていくことにしたため、昨年度から比較して大幅な増加に繋がったといえる。

また、年間の学生に限った実人数は24件であり、そのうち新規学生は15件となった。昨年度の実人数は35件（うち新規学生は29件）であることからすると、来談する学生は昨年度より減少したものの、新たに来談する学生が多くみられる傾向は続き、かつ継続的に利用する学生も一定数みられることからすると、心理的な安心感を得られる相談環境は、引き続き提供出来ているものと考えられる。

利用学生の学部ごとの割合は、経営学部、国際学部の2学部間ではおおむね1：4で国際学部の学生の利用が多かった。また学科別にみると、国際学部内では国際理解学科の学生の利用が多かった。性別ごとの割合は、全体としては男子学生よりも女子学生の利用が多かった。ただし、学部別にみると、国際学部は全体同様女子学生の利用が多い傾向が見られたが、経営学部については男子学生の利用が多かった。キャンパス開設3年目で相談利用率がまだまだ低いという面があるが、その背景には相談室の周知の度合いや、学部生ごとの特性などの要素も絡み合っている可能性はある。利用率だけに着目するのではなく、今後も相談室が本キャンパスの学生にとって有意義な存在となるよう、検討と工夫を重ねていきたい。

表1 相談室 年間相談対応表（2023年4月～2024年3月）

学部	学年	性別	修学	心理	進路	生活	その他	計	延人数	実人数	新規人数
経営学部	1年	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		女	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2年	男	0	6	0	4	0	10	10	2	1
		女	0	3	0	0	1	4	4	1	1
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3年	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		女	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4年	男	0	5	0	0	0	5	5	2	2
		女	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	5年以上	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		女	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	合計		0	14	0	4	1	19	19	5	4
国際学部	1年	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		女	0	49	0	0	0	49	49	4	2
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2年	男	0	74	0	0	0	74	74	2	1
		女	0	26	0	0	0	26	26	4	3
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3年	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		女	0	19	0	0	0	19	19	5	3
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4年	男	0	4	0	0	0	4	4	1	1
		女	13	3	0	0	0	16	16	3	1
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	5年以上	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		女	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	合計		13	175	0	0	0	188	188	19	11
大学院・専攻科	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
学生対応総数			13	189	0	4	1	207	207	24	15
保護者								7	7		
教職員連携								89	89		
その他								10	10		
連携対応総数								106	106		

※対応数とは、ある学生に対するカウンセリングや、相談予約受付対応、様子確認などの連絡も含めたもの。

※連携対象の「その他」は、外部機関のこと。

※「2部署以上との連携」とは、学生が含まれていれば学生1カウント、それ以外は対応した相手を全てカウントした。

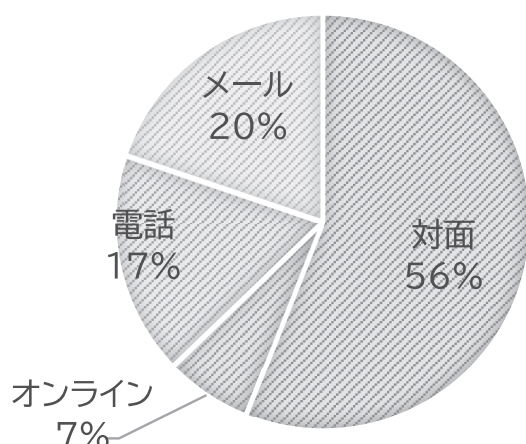
（２）相談方法（表２）

相談方法については、表２の通りとなった。今年度カウントしたメール対応についてであるが、これはカウンセリングではなく、学生との予約にまつわるやり取りや、来談出来ていない継続学生に対し様子を確認するために行ったものである。また、電話対応も昨年度の23を上回ったが、こちらの内訳をみても、カウンセリング対応を上回っての様子確認が行われた。このような作業も、大学における学生支援においては、学生のドロップアウトを少なくするための地道な対応と考える。また、各キャンパスにおける学生や学科の特徴によっても、求められる支援の在り方は異なるものと考え、今回の結果より、カウンセリング対応だけでない支援の充実も、本キャンパスの学生対応においては必要となってきた可能性が指摘できよう。ここについては、今後も相談対応データを丁寧に積み重ね、本キャンパスの学生に、より有効な支援の在り方を模索していきたい。

表１ 相談方法（学生）の内訳

相談方法	対応	件数
対面	カウンセリング	102
	受付対応	14
オンライン	カウンセリング	14
電話	カウンセリング	10
	様子確認、予約関連	26
メール	様子確認、予約関連	41
計		207

図１ 相談方法別の相談件数

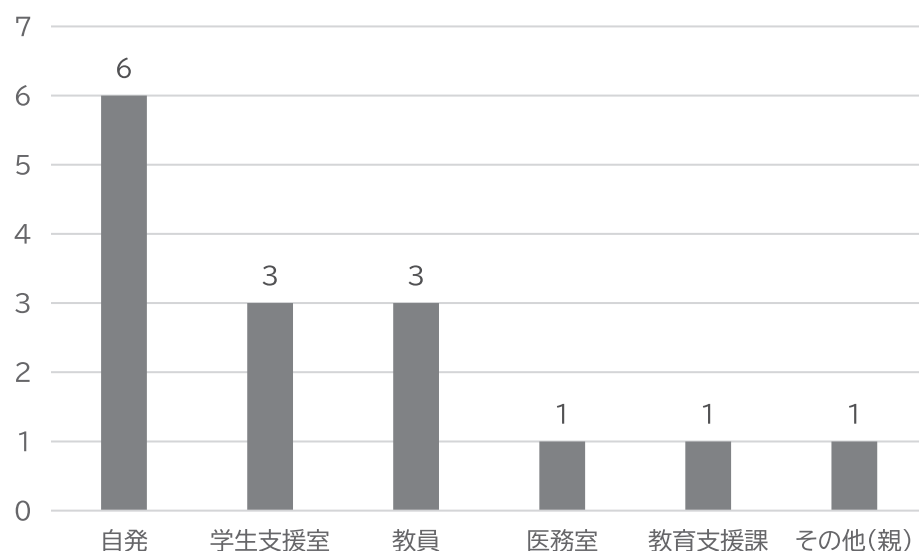


（３）来談経路（図２参照）

来談経路については、自分以外の「他者から勧められて」来談した学生が9人と全体の60%を占めている。その内訳は、「学生支援室」と「教員」がそれぞれ3人（33.3%）と最も多かった。学生支援室は、学生が気軽に話をしに来たり、予約なしで相談をしに訪れる場であり、その中で、内容によって個別に相談室の利用を紹介いただく流れに結びついた。

なお、「自発的に」来談する例は、ポスターの掲示やリーフレットの配置、大学のHP上での案内や、新入生のオリエンテーションで紹介時間をいただき、利用の仕方や場所などについて説明する機会を持つことによって相談室の存在を知っていただいたことがきっかけではと推測される。相談室利用件数がなかなか伸びない点について、全体的にまだまだ周知が不十分であることに加え、学生たちが多く集う教育研究棟や講義棟から離れた場所且つわかりにくい配置場所にあるという相談室の配置条件や、学内相談部署である学生支援室に比べて予約等の利用の手続きが必要であること、精神面の問題を取り扱うというある意味ネガティブな認識を持っていることによる“相談室の敷居の高さ”などが要因として考えられるかもしれない。今後も大学内で休学や退学につながる学生たちが、状況的に追い込まれる前にヘルプを出せる環境づくり、予防活動の啓発など、相談室ができることを考えていきたい。そして、相談室の存在がもう少し学生たちにとって身近なものになるよう、周知活動の工夫も含めて、学生、教職員等にアプローチしていきたい。

図2 来談経路の内訳



2. 個人相談

(1) 月別対応状況 (表3、図3、4参照)

東京あだちキャンパス相談室は、開室して3年が経過した。全体的に対応件数は増加傾向にあり、さらには通年における対応件数の推移をみていくと(表3参照)、2023年度は1年を通して、比較的にコンスタントに対応が必要となった。ここについては、前半の特に5月、6月、7月にかけて(図4参照)は、学生対応だけでなく、連携対応も多くみられたこと、後半の春休みに入る1月～3月にかけても、学生への対応が引き続き行われてきたことが、全体的な数値を伸ばした要因といえよう。

また、連携対応の増加については、昨年度の6月から、カウント方法に変更を加えたため、厳密な比較とはいかないものの、保健センター相談室の認知が年々広まり、教職員からの情報共有やコンサルテーション依頼など、より積極的に対応を求められるようになった結果とみることはできよう。次年度も引き続き、相談対応の在り方に留意しながら、本キャンパスに有効な支援の在り方を検討・実施していきたい。

表3 最近3年間の相談対応件数の月別推移

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
21年度	5	8	21	31	10	14	30	24	29	24	20	22
22年度	19	33	56	34	11	23	17	21	25	11	8	10
23年度	25	30	37	32	14	31	23	25	20	26	26	24

図3 利用件数の月別推移(学生のみ)

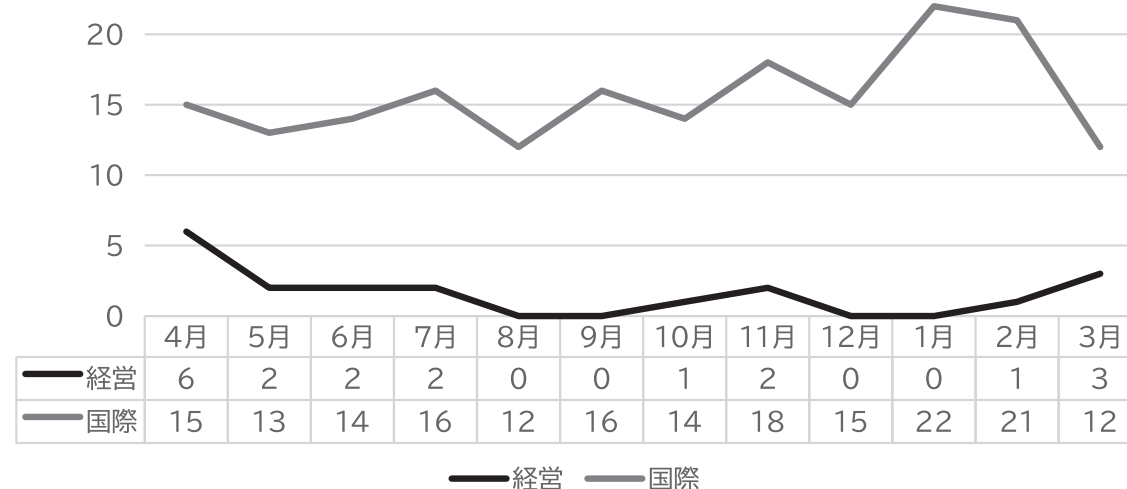
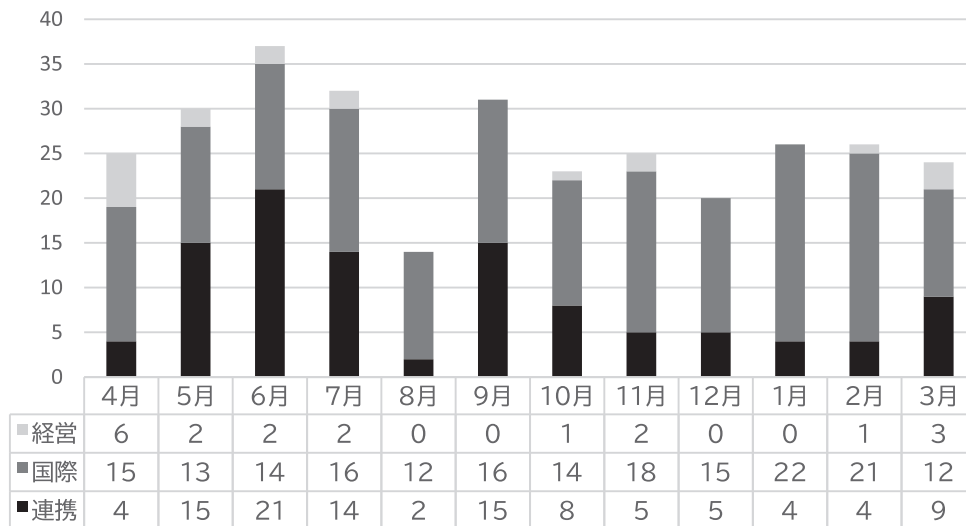


図4 利用件数の月別推移（連携含む）

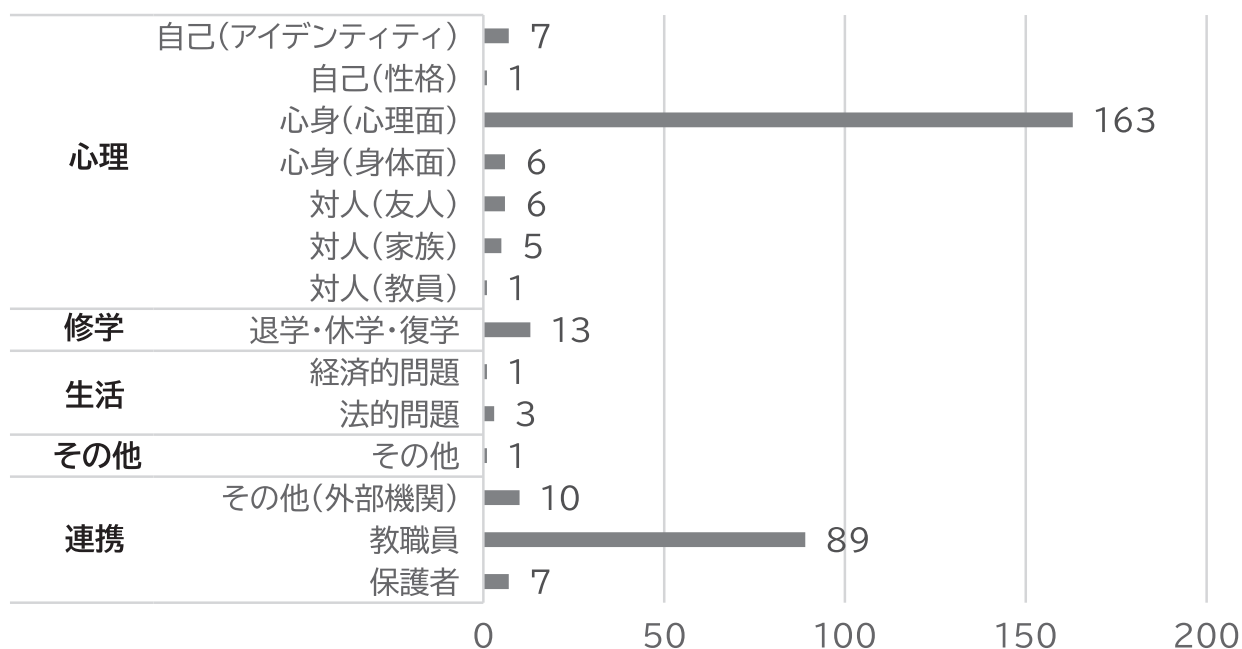


（2）主訴別または相談内容利用件数（図5 参照）

学生の主訴内容別対応件数は、「心理」189件、「修学」13件、「生活」4件、「その他」1件であった。また、この「心理」189件のうち、163件が心身（心理面）の健康に関する主訴となった。この傾向は、昨年度から引き続きみられているが、可能性として、もう一つの学内部署である学生支援室からの支援も根付いてきていることが、背景の一つとしてあるように思われる。即ち学生支援室では、日常的な悩みの広い受け皿として担っていただいております、そこから継続的で専門的な心理的介入や心理支援が必要になった場合に、相談室へ学生を紹介していただく流れが定着してきた。こうしたサポート体制が整ってきたことから、各相談部署の特徴を生かしながら、学生に対する有効な役割分担が可能になってきたともいえよう。今後も保健センター相談室を利用する学生の状態には留意しつつ、同じ相談部署である学生支援室との連携も適宜行いながら、相談対応の質を高めていきたい。

「連携」対応件数は106件であった。前年度の31件からは大幅な増加となったが、これについては、昨年6月からカウント方法に変更が加えられ、より細かな情報共有などもカウントに加えていったことから、大幅な増加に繋がったものと思われる。ちなみに、この106件のうち、20件は相談室を利用する前の学生であった。内容的には、主に、他部署からの情報提供を受けたり、コンサルテーションを求められるケースであった。また、保護者から学生を相談室に繋ぐための問い合わせも少数みられた。この相談室を利用する前の学生について、昨年度はカウントしていないため比較対象にならないが、ここで見えるのは、相談室に必ずしも繋がっていない、いってみれば相談予備軍に対する間接的な支援も、相談室には求められているといえよう。この傾向については、大学における相談一部署として、今後も引き続き留意していきたい。

図5 主訴別または相談内容別利用件数

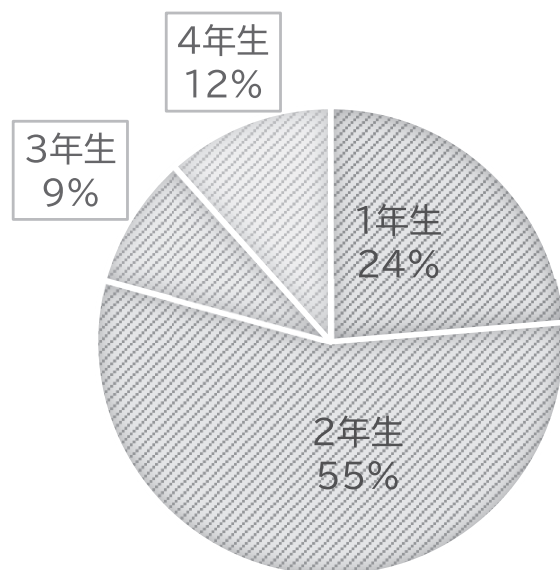


※今年度のあだち相談室では、一ケースにつき、一日一度だけカウントを行い、日が変われば改めてカウントするという方法で集計を行った。

(3) 学年別利用件数 (図6参照)

学年別の利用件数は、延べ人数では2年生が114件と一番多く、次いで1年生(49件)、4年生(25件)、3年生(19件)となり、他学年と比べ2年生の利用が5割強を占めた。2年生への対応における内訳としては、カウンセリング対応が67件、その他(予約受付や様子確認)対応が47件であった。これらより、来室する学生ばかりでなく、当日来室に繋がらなかったとしても、相談室を利用している学生にかわりはなく、そのときの状態に合わせて何らかの対応が適宜必要となっている学生も半数近く占められており、多様な支援の在り方が浮き彫りになったといえよう。一方、学年ごとの差異については、今年度は昨年度に比べ4年生が少なくなったが、その年によって来談する学年の特徴があるのか、個人による要因が強いのかは、ここでは言及できないが、恐らく両方の要因が絡み合っている可能性は推察される。ここについては、今後も推移に留意しながら慎重に検討を重ねていきたい。

図6 学年別対応者数(延べ)



Ⅲ アウトリーチ活動

1. 広報

今年度の新入生オリエンテーション（新入生対象：経営学部・国際学部）については、相談員の勤務日に重ならない土曜日に実施されたことから、教育支援課職員の方々に相談室のガイダンスをお願いした。その際使用していただくスライド資料を事前に作成した。また、学部2年生以上の在 student と大学院生には、例年通りに相談室リーフレットを配布した。また、相談室ホームページ、ポスターもそれぞれ掲示した。さらには、「相談室だより」を年2回発行し、相談室の周知に努めた。掲載内容としては、相談室の概要、カウンセラーからのメッセージ、メンタルヘルスに関するミニコラムなどであり、それらを通じて相談室を利用するきっかけや、自他の心身の健康への関心に繋がりやすくなることを目指した。

また今年度も、国際学部1年生ゼミを担当する先生方数名が各ゼミナール生を引率し、相談室を訪問してくださるという機会に恵まれた。カウンセラーからは、相談室に関する案内や利用方法に関する説明を行った。

2. 学生向け体験イベント

昨年度は対面授業が再開されたことで、イベント実施においても対面が可能となったこともあり、全学年を対象とすることにした。内容的には、コミュニケーションに焦点をあてた企画とした。今年度は各学期に1回、在籍学生を対象とした体験イベントを企画、開催した。

（1）春企画「大学生のためのマインドフルネス体験講座～“今、ここで”の自分をありのままに体験する～」

【日時】

令和5年7月6日（木） 15時00分～16時00分

【場所】

演習室1204教室（講義室南棟1号館2階）、図書館脇の渡り廊下

【対象】

東京あだちキャンパスの学生10名程度

【実施者】

相談室カウンセラー1名

【申し込み方法】

Googleフォームに入力、相談室窓口

【周知方法】

Bibbsからのメール送信（リマインド含）、保健センター相談室ホームページ、学内ポスター掲示（北門側の学生用掲示板や図書館前の電光掲示板の利用も含む）、相談室利用学生への声掛け

【実施準備】

イベントポスターの作成、申込フォームおよび事後アンケートフォームの作成、配布用マインドフルネス関連資料（「マインドフルネスについて」「心の温度計」「呼吸ワーク」「歩くワーク」）の作成、実施日前のカウンセラーによるシミュレーションを行った。

【実施内容】

①マインドフルネスに関するレクチャー（教室） ②マインドフルネス体験（教室、渡り廊下）

③体験後の振り返り（教室）

【実施報告】

参加者2名

●参加者特性：①参加申込のきっかけ「Bibbsメールにて知った」1名、「教職員に勧められた」1名、②マインドフルネスを「知っている」2名 ③保健センター相談室を「知らなかった」1名、「知っている」1名

●アンケート結果：①企画実施日時や方法：時間帯や場所、人数、スタッフの対応など、全て「適切だった」が2名 ②企画内容についての感想：マインドフルネスへの興味が持てた、内容を理解できた、エクササイズを日常に活用したいと思った、もっと学びたい、全て「そう思う」が2名

【考察と課題】 今回の参加者は2名に留まったが、ワーク後のシェアリングでは、それぞれの意見交換がなされ、かつ、今回のワークを今後に生かしたいといった共有にまで至り、とても有意義な展開がみられた。東京あだち相談室として開設3年目を迎える中で、こうした初めて出会った学生同士の相互交流が見られたことは、相談室が学生向けのイベントを実施する意義を再考する契機となった。今後は、これまでに計画・実施してきたイベントの在り方に、さらなる工夫を凝らし、学生同士がより気楽に参加でき、かつ何か一つでも体験を通

じたお土産が得られるような企画も取り入れていきたい。そのためには、学生向けイベントを実施する目的ともいえる、“周知”と“介入”という2つの観点を軸にしながら、学生の実態やニーズを把握していくことが、何よりも重要であろう。

（２）秋企画：「コラージュ体験でリフレッシュ」

【日時】

令和5年12月11日（月） 12時30分～16時00分

※途中出入り自由（12時30分～13時10分：集合＆レクチャータイム）

【場所】

学生支援室（Bルーム）

【対象】

東京あだちキャンパスの学生10名程度

【実施者】

相談室カウンセラー2名、学生支援室コーディネーター1名（計3名）

【申し込み方法】

Googleフォームに入力、相談室窓口

【周知方法】

Bibbsからのメール送信（リマインド含）、保健センター相談室ホームページ、学内ポスター掲示（北門側の学生用掲示板や図書館前の電光掲示板、食堂、カフェテリアへの掲示）、相談室利用学生への声掛け

【実施準備】

学生支援室（Bルーム）スタッフとの打ち合わせ ※開催協力依頼、イベントポスターの作成、申込フォームおよび事後アンケートフォームの作成、コラージュで使用する雑誌やチラシ等の素材を収集（学内他部署に協力依頼）、必要備品の購入、当日資料の作成、スタッフによる事前施行

【実施内容】

タイムスケジュール

12時30分～13時10分（昼休み時間帯）今回のイベントの目的およびコラージュの説明

13時10分～実際に自分のコラージュを作ってみよう！

14時30分～＜1回目＞他の参加者とのシェアリング

15時30分～＜2回目＞他の参加者とのシェアリング

16時00分 イベント終了 その後スタッフ振り返り、後片付け

【実施報告】

参加者 参加者3名（いずれも事前申込有、当日参加なし）

●参加者特性：①参加申込のきっかけ 「Bibbsメールにて知った」1名、「教職員に勧められた」1名、「相談室スタッフにきいて知った」1名

具体的な参加理由：空きコマの時間に話しかかったから、ゼミの先生からの課題で参加、テーマや内容に興味があった、他の学生と関わる時間が欲しかった

●イベント中の参加者の様子：

- ・作業をしながら、和やかな雰囲気の中参加者同士や職員との交流を楽しむことができていた。
- ・使用した素材は主に図書館から除籍処理した雑誌（約40冊）や新聞、フライヤーで、各自で写真やイラストを自由に選びながら思い思いの作品を仕上げていた。
- ・雑誌の写真等をきっかけに自分の経験や趣味趣向等について語り、自分なりのこだわりを作品中に表現していた。他の参加者やスタッフとのシェアリングでは、作品とともにテーマ、自分の感じたことや思いなどを発表し合った。
- ・参加者自身がコラージュという作品を通して自己表現ができたり、自分自身の内面への気づきを得たり、他者の作品を見て共感したりする経験ができていた。
- ・出来上がった作品に満足感を感じ、喜んで持ち帰る様子も見受けられた。
- ・これまでBルームに足を運んだことがない学生も、今回の参加により、どんな場所であるかを知ることができた。

●アンケート結果報告

（学生A）楽しかった。今回授業の関係で他の参加者と作業時間がすれ違ってしまって残念だったが、またイベントがあったら参加して話をしたい。

(学生B) 今回ゼミの先生の紹介で参加したが、思っていたより楽しくて有意義な時間だった。ゆるゆるとした雰囲気がとっても居心地よかった。

(学生C) 楽しかった。スタッフの作品も共有できて面白かった。

【考察と課題】参加者から、今回のイベントに参加するまでBルームのことを知らなかった、もっと早く知っていたら良かった、という声があり、相談室企画のイベントへの参加が、学生にとってBルームや相談室という身近な学内相談窓口を知るきっかけとなることを改めて実感した。また参加者の中で、「講義の受講等のみでは他学部の学生となかなか交流できないため、今回イベントで就活や学生生活のことなど他の学生の話聞くことができて良かった。」との感想もあり、今回のようなワークショップ形式のイベントが、ピアサポートの場としても活用できるものと考えられる。今後の課題として、より多くの学生に参加してもらえるよう、これまでの参加者の声も参考に企画を考え、全体への周知方法なども改めて検討していきたい。相談室企画のイベントを定期的実施しながら、学生が必要な時に利用できる身近な相談窓口としての周知につなげたいと考える。

IV 入学前相談

心身の発達や障害などの問題、不登校など、何らかの社会的不適応経験や困り感を持って入学をしてくる学生への早期支援の方法として、越谷キャンパスでは2018年度から、湘南キャンパスでは2021年度から実施している。昨年度から東京あだちキャンパスでもこの入学前相談の取り組みを行っており、今年も同様に実施した。

実施目的は、他の2つのキャンパスと同様に①学生が早期にキーとなる支援者と会い、入学後の相談のハードルを下げること、②予防的介入により大学生活への初期適応を促すことである。支援を必要とする入学生とその保護者を対象に、カウンセラーが入学後の修学上及び生活上の心配事について話をうかがい、問題解決につながるよう助言と情報提供を行った。

【実施内容・方法】

＜時期＞

合格発表時期に合わせ、前半と後半に分けて計10日間実施を計画した

- ① 前半：2024年2月13日（火）～19日（月） 2023年12月までの合格者対象
- ② 後半：2024年3月11日（月）～15日（金） 2024年1月以降の合格者対象

＜周知方法＞

今年度は総合型選抜の合格発表（2023年11月1日）に間に合わせて3キャンパス共通の「入学前相談のお知らせ」の文書を合格者専用ホームページ上に掲載した。

＜予約方法＞

「入学前相談のお知らせ」文書に3キャンパス共通の予約フォーム（Google Form）のQRコードとURLを掲載した。相談希望者には、氏名、相談形態の希望（対面またはZoomによりオンライン）、参加人数（保護者同伴の有無）、現住所および入学後の住所、入学予定学部、相談内容、相談希望日時を記入した上で申し込みを依頼した。

＜情報共有について＞

入学する学部相談内容等の情報を共有する要望があった場合は、学生に同意を得た上で学部長宛の報告書を作成することとしていたが、前半・後半ともにそのような要望はなかった。

【結果】

- ① 前半（2024年2月13日～19日）：申し込み 1件
内訳：オンライン1件／保護者同伴0件、情報共有0件
- ② 後半（2024年3月11日～15日）：申し込み 1件
内訳：対面相談1件

対面相談後のアンケートでは、

日程のお知らせ・予約方法・相談までの流れについて・・・わかりやすかった。

相談員の対応について・・・大変満足、相談内容について・・・解消された、全体の感想としては、「親身に相談に乗って下さり不安がとっても解消されました。」とのコメントをいただいた。

【まとめ】

東京あだちキャンパスでは昨年度に引き続き、2度目の「入学前相談」であった。相談件数については、昨年度に比べ1件減り、前半と後半を合わせて2件の実施となった。この件数に関して、今年度の周知方法がホームページ掲載のみになったことの影響がどの程度あったのかは他キャンパスの実施報告を踏まえて再考する必要があると考える。

今年度の東京あだちキャンパスで受けた入学前相談の特徴としては、2件共に設定した相談期間に留まらない対応が求められた。相談内容としては、入学するにあたって必要となる手続きや書類など、事務関連にまつわる情報提供が主となったケースが1件と、大学生活適応に関する相談であった。事務関連にまつわる情報提供については、相談日より前に困りごとを確認し、必要に応じて関係部署を利用できるよう、事前に情報提供を行った。大学生活適応に関する相談については、授業に関すること、入学準備について、プレースメントテストやサークル活動についてなどの質問があり、教育支援課スタッフにも説明補足していただきつつ、それぞれの疑問点になるべく具体的にお答えできるよう対応した。

いずれも、大学生活に関する情報を丁寧に伝達することで当該学生は過度な不安を抱くことなく、必要な手続きに関しても円滑に進めながら大学入学および生活を迎えられるものと推察できた。こうした、入学前の不安に対する傾聴やそれに応じた情報提供は、入学予定学生の大学生活に対するレディネス（心身の準備性）形成へのアプローチとしては非常に有効と思われる。

V スタッフ研修

1. カウンセラー研修会

＜実施日＞2023年8月17日（木）

＜参加者＞非常勤カウンセラー3名、教育支援課長

非常勤カウンセラー全員が顔を合わせる機会として、夏季休業中にカウンセラー研修会を実施している。今年度は、教育支援課長にも同席していただき、相談室業務の検討と確認やケース検討などを行った。とくに学内連携に関する意見交換が活発に行われ、実際の支援内容、それに伴う問題と課題について共有し、今後の実践に向けての共通理解を得ることができた。

VI その他

1. DV・虐待被害を受けた（またはその可能性）学生対応フローの検討・作成

学内他部署において、DV被害が疑われる学生への対応について、他部署（教育支援課）へ相談室がコンサルテーションを行ったことが契機となり、今後緊急対応などが必要になった際など、学内外の関連部署・機関とのスムーズな対応が可能となるよう、学生対応フローの検討および作成を行った。その後、教育支援課長から教育支援課職員にも共有いただいた。

相談申込・予約方法

3つの予約方法があります。

相談室に来て予約

予約に空きがあればすぐに相談できます。
※開室日は医務室でも相談予約ができます。

電話で予約

※開室時間内での対応となります

直通 03-5856-5669 (月・火・水・木・金)

メールで予約

※開室時間内での対応となります

STEP 1

氏名・学籍番号・相談の希望日時を第3希望まで、相談したい内容（①修学に関すること、②心理に関すること、③進路に関すること、④生活に関すること、⑤その他）から選んで記入し、送信してください。（『☆』の記号を『@』の記号に変えてください）

STEP 2

adachi-soudan☆stf.bunkyo.ac.jp

相談室から予約日時確定のメールが届いた予約完了です。その日時に直接来室してください。
※メールでの相談はできません。返信に時間がかかる場合がありますので、余裕をもってご連絡ください。



開室日：月・火・水・木・金 曜日

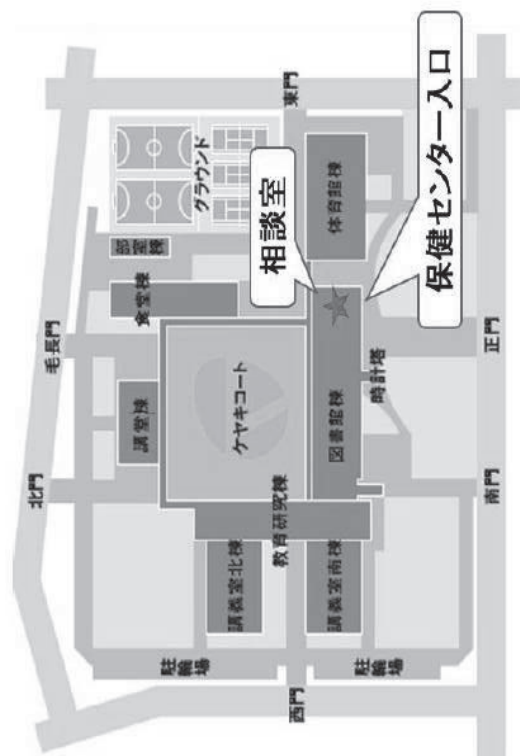
開室時間：9：30～16：30

場 所：図書館棟1階

保健センター医務室奥



保健センター相談室学内ホームページ



相談室とは？

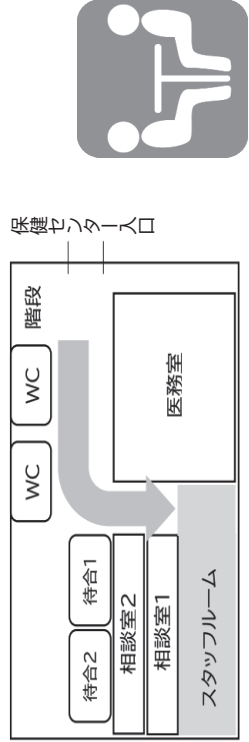
大学生活では、心身の成長とともに、生活空間や人間関係にも広がりや深みが出てきます。また、自分の意思によって自立的に活動できるようになる一方で、自分の力だけでは解決できない困難や課題が出てくることもあるかもしれません。

そうした時に、相談室では個別にお話をうかがいながら、問題を整理したり、自分なりの解決方法を見つけていくお手伝いをします。どうしようかと迷ったら、ひとりで抱え込まずに、まずはお気軽に相談室をお尋ねください。相談室ではカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が、プライバシーを守りながら、1人1人お時間をとってじっくりお話をうかがいます。

保健センター内での相談の秘密は守られますので、安心してご利用ください。

受付時間について：電話、メールのご連絡は開室時間内のみ（月・火・水・木・金の9:30～16:30）の対応となりますので、お返事に時間がかかる場合があります。

相談室の場所：図書館棟1階にあります。待合場所は限りがありますので、できる限り予約時間5分前を目安に来室にしてください。

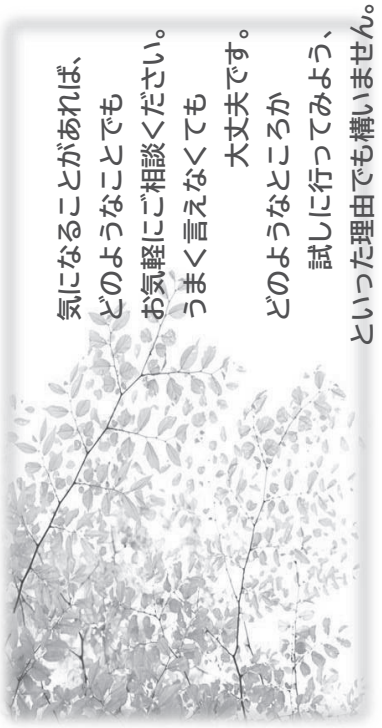


※相談希望の方はスタッフルームに直接来室してください。

たとえば、こんなことで（相談内容）

- ◇大学生活のこと
大学生活について考えたい、授業や勉強への不安を解消したい、課外活動（部活、サークル、アルバイトなど）、日常生活の気になること など
- ◇進路や将来のこと
就職や進学など進路について考えたい、自分の適性について など
- ◇自己について
自分の性格について、性について など
- ◇対人関係について
教員との関係、家族との関係、恋愛関係について など
- ◇心身の不調について
やる気がでない、眠れない、気分の落ち込みが続く など
心身の調子を改善したい

※必要に応じて、学内機関や学外の専門機関（医療機関など）をご案内することもできます。カウンセラーにご相談ください。



文教大学東京あだちキャンパス保健センター

相談室だより

2023 年度 春号

文教大学東京あだちキャンパス 図書館棟1階 保健センター内

電話: 03-5856-5669(相談室直通)

メールアドレス: adachi-soudan@stf.bunkyo.ac.jp (予約専用)



ようこそ 文教大学東京あだちキャンパスへ

うらかな春の陽気と共に、今年度がスタートしました。文教大学東京あだちキャンパス内には、たくさんの木花が植えられていて、春を身近に感じることができます。

2021年4月に開設された本キャンパスも今年4月に、2周年を迎えました。キャンパス開設後、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、対面授業ができない時期がありました。しかし、現在は、対面授業が基本となっています。このような変化を受けて、皆さんも人と会うことや、キャンパスの様々な施設を利用する機会が、以前よりも増えたでしょうか。

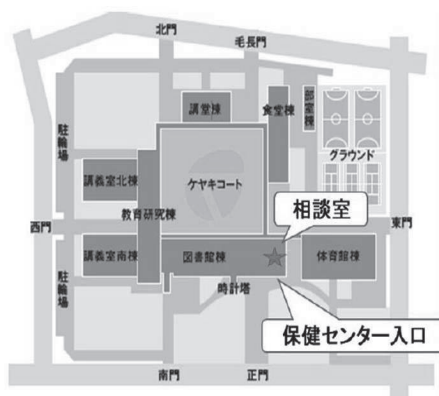
保健センター相談室は、在学生の皆さんが無料で、気軽に利用できる場所です。たとえば、「友達ができるか不安」、「授業に集中できない」、「最近、体が怠くて、やる気が出ない」等、皆さんが気になっている・困っていることなどを公認心理師や臨床心理士等の資格をもつ専門家に相談できます。相談内容は、どんなに些細なことでも問題ありません。是非、お気軽に保健センター相談室をご利用ください。

東京あだちキャンパス保健センター相談室

開室日: 平日(土日・祝日は閉室)
開室時間: 9:30~16:30
場 所: 図書館棟1階保健センター
相談方法:

- ① 対面*
- ② 電話
- ③ オンライン

*原則、初回は対面で行います。



カウンセラー紹介

川端カウンセラー
(月・火 勤務)

新型コロナ感染予防対策が緩和される新たな1年が始まりますね。みなさんとの出会いを楽しみにしています。

田中カウンセラー
(水・木・金 勤務)

何かがうまくいかなかったら、相談室にもご相談ください。心身のバランスを一緒に見直してみましょう。

富樫カウンセラー
(水・木 勤務)

人生の約四分の一を海外で過ごしました。行動分析学と認知行動療法が専門です。お気軽に相談室をご利用ください。



相談室
ホームページ

文教大学東京あだちキャンパス保健センター

相談室だより

2023年秋号

文教大学東京あだちキャンパス 図書館棟1階 保健センター内
電話：03—5856—5669(相談室直通)
メールアドレス：adadhi-spudan@stf.bunkyo.ac.jp（予約専用）



暑かった夏が過ぎ、いよいよ秋学期がスタートです！これから、比較的過ごしやすい秋の季節がやってきますが、こうした季節の変わり目は心身の調子を崩しやすい時期でもあります。このような時期に、自分の今の状態について目を向けてみてはいかがでしょうか。そのための方法の一つとして、今回は「マインドフルネス」についてご紹介しようと思います。

マインドフルネスとは

マインドフルネス（Mindfulness）は、「サティ」という仏教用語を英訳したもので、漢字では「念」が該当しますが、現在では「気づきを向ける」という日本語が使われることが多いです。また、従来は仏教における瞑想実践に関する概念でしたが、今では仏教の文脈から離れて、心理学や医療の分野でも知れ渡るようになりました。

心理学におけるマインドフルネスとは、「自らの体験（自分自身をとりまく環境や自分自身の反応）に、リアルタイムで気づきを向け、味わい、手放すこと」です。

【マインドフルネスの基本原則】

マインドフルネスができるようになるためには、自分を観察できるようになる

=「もうひとりの自分」を作る

○「もうひとりの自分」は、自分の体験を、興味をもって優しいまなざしで観察する。

○「もうひとりの自分」が観察した自分の体験を一切否定したり、評価したりしない。その体験がポジティブなものであっても、ネガティブなものであっても、「あるがまま」を受け止め、受け入れる。

○自分の体験は、一切コントロールしようとしな。ポジティブな体験を長引かせようとしたり、ネガティブな体験を早く終わらせたりしようということをしない。

自分のすべての体験に対して、一切のコントロールを手放し、
興味関心を持ちながら受け止め、味わう。

「ああ、今の自分にはこんなストレスあるのだな・・・」

どんな体験もそのうち消えていくので、

消えるにまかせて“さよなら”をする＝マインドフルネス！



大学生のための マインドフルネス体験講座

＜参加費＞無料

＜定員＞10名程度

～“今、ここで”の自分をありのままに体験する～
(東京あだちキャンパスの学生)

＜場所＞講義室南棟2階
1204教室集合

開催日時: 2023年7月4日、7月6日
15時00分～16時00分

※2日間とも同じ内容となります。

＜申込方法＞

Googleフォーム

もしくは

保健センター相談室

7月4日



マインドフルネスとは、自分が感じたこと、考えたことを、そのまま受け止め、味わい、手放すことと言われています。忙しい日々にごそ、自分だけの感覚に意識を向けてみると、意外な発見があるかもしれません。
当日は、簡単なレクチャーとマインドフルネスのエクササイズを行います。情報過多な日常を、“穏やかに”過ごしつつ乗り切る方法として、取り入れてみませんか。
お気軽にご参加ください！

※問い合わせ先※

文教大学保健センター

東京あだちキャンパス相談室



文教大学保健センター 東京あだちキャンパス相談室企画

★「コラージュ」は、紙に好きな写真の切り抜きなどを張り付ける表現方法です。

★作った作品は、持ち帰りできます！

★手ぶらで参加 OK！
使用する材料や道具はすべてこちらで準備します。

★イベント開催時間中は出入り自由！

★参加申込〆切は
12月8日(金)

2023年12月11日(月) コラージュ体験で リフレッシュ

コラージュとは？

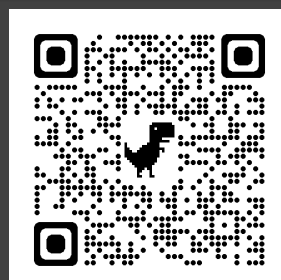
コラージュとは、雑誌やパンフレットなどから自分の好きな写真や絵を切り抜き、台紙へ自由に貼り付けて一つの作品に仕上げる簡単な創作技法です。作品を制作する過程で、自己表現が可能となったり、自己理解が深まったり、ストレス発散や癒しの効果を得たりすることができると言われています。

～ コラージュを作ってリフレッシュ！
リラックスしたひと時を過ごしませんか？～

【イベント開催時間】 12時30分～16時00分
(12時30分～13時10分：集合＆レクチャータイム)
【場所】 学生支援室 B ルーム (教育研究棟 講義室南棟 1 階)
【対象】 東京あだちキャンパスの学生 10 名程度
【参加費】 無料

参加申込方法

QR コードから申込フォームへ



※保健センター相談室に入室して申し込みをしても OK！

文教大学東京あだちキャンパス保健センター相談室 主催
「コラージュ体験でリフレッシュ」様子



文教大学保健センター規程

(趣旨)

第1条 この規程は、文教大学学則第62条第2項に基づき、文教大学保健センター（以下、「センター」という）の組織及び運営に必要な事項を定めるものとする。

(設置)

第2条 センターは、本部を東京都足立区花畑5丁目6番1号（東京あだち校舎）に置く。

(目的)

第3条 センターは、学生及び教職員の心身の健康の保持、増進を図ることを目的とする。

(業務)

第4条 センターは、前条の目的を達するために、次に掲げる業務を行う。

- (1) 学生及び教職員の心身の健康診断並びにそれに基づく健康指導、健康の保持及び増進の業務
 - (2) 文教大学における保健に関する事業、行事等の企画及び立案についての指導並びに援助
 - (3) 学生及び教職員のための身体的又は精神的健康相談、及び必要に応じた応急処置等
 - (4) 疾病予防、心身の健康の保持及び増進に関する授業、講演、講習会等の健康教育活動
 - (5) 疾病予防、心身の健康の保持及び増進に関する保健衛生観念・知識についての指導及び援助
 - (6) 心身の保健に関する専門的事項についての調査及び研究
 - (7) その他センターに必要な業務
- 2 センターは、必要に応じて前項の各号の業務を遂行するために、学生支援室、学生支援連携協議会等の学生支援を行う学内他部門、学外専門機関と協働する。

(組織)

第5条 センターは、前条の業務を行うため医務室、相談室を置く。

(構成)

第6条 センターは、次の者をもって構成する。

- (1) センター長
 - (2) センター次長 2名
 - (3) センター主任 各学部1名
 - (4) 東京あだち教育支援課長、越谷学生課長及び湘南教育支援課長
 - (5) 東京あだち教育支援課、越谷学生課及び湘南教育支援課職員
- 2 前項第4号又は第5号に該当する者には医療、看護、心理の資格（医師、保健師、看護師、公認心理師、臨床心理士）を有する者を含めなければならない。

(センター長)

第7条 センターにセンター長を置く。

- 2 センター長は、専任教員の中から任期満了の2か月前までに学長が指名し、任命する。
- 3 センター長は、学長の命を受けセンターの運営方針を決定し、その業務を統括する。
- 4 センター長は、毎年度の終わりに当該年度の事業経過及び次年度事業計画を学長に報告し、その承認を得なければならない。
- 5 センター長は、センターの業務遂行状況について、適宜学長に報告し、また協議するものとする。
- 6 センター長は、運営会議を開催し、議長となる。
- 7 センター長の任期は2年とし、再任を妨げない。
- 8 センター長が任期途中で交代した場合、後任の任期は、前任者の残任期間とする。

(センター次長)

第8条 センター次長は、専任教員の中から任期満了の2か月前までに、センター長が推薦し、学長が任命する。

- 2 センター次長は、センター長が所属する校舎を除く各校舎に置く。
- 3 センター次長は、センター長を助け、センター長の命を受けてセンター業務を分任する。
- 4 センター長に事故ある場合は、センター次長がセンター長の職務を代行する。なお、センター長はセンター次長の中から予め職務を代行する者を指名しておくものとする。
- 5 センター次長の任期は2年とし、再任を妨げない。
- 6 センター次長が任期途中で交代した場合、後任の任期は、前任者の残任期間とする。

(センター主任)

- 第9条** センター主任は、センター長の命を受け、センターが第4条に掲げる業務を遂行するため、センターの運営に携わる。
- 2 センター主任は、各学部長が、主任の任期満了の1か月前までに推薦し、学長が任命する。
 - 3 前項の規定にかかわらず、学長が必要と認めた場合には、センター長が推薦した者を、学長が任命する。
 - 4 主任の任期は2年とし、再任を妨げない。
 - 5 センター主任が任期途中で交代した場合、後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

(保健センター運営会議)

- 第10条** 第4条に掲げる業務を遂行するために、保健センター運営会議（以下、「センター会議」という。）を開催する。
- 2 センター会議の構成員は、第6条に定める者をもって構成する。
 - 3 センター会議は、年2回開催することを原則とし、必要に応じて臨時にこれを開催できることとする。
 - 4 センター長は、必要に応じてセンター長が認めた者をセンター会議に招請し、意見を聴くことができる。

(保健センター校舎会議)

- 第11条** センター長又はセンター次長は、各校舎における第4条に定める業務を遂行するため、保健センター校舎会議（以下、「校舎会議」という。）を開催することができる。
- 2 校舎会議の構成員は、第6条に定めるセンター会議の構成員のうち、当該校舎に所属する者とする。ただし、センター長又はセンター次長は、必要に応じて構成員以外の者を校舎会議に招請し、意見を聴くことができる。
 - 3 校舎会議は、毎月1回（8月を除く。）開催することを原則とし、必要な場合は臨時にこれを開催できることとする。
 - 4 センター長又はセンター次長は、校舎会議の内容をセンター会議に報告しなければならない。

(校舎責任者)

- 第12条** センター長またはセンター次長は、所属する校舎の校舎責任者（以下、「校舎責任者」という。）となり、校舎会議で決定した事項を遂行する。
- 2 校舎責任者は、校舎のセンター業務を掌理する。
 - 3 校舎責任者に事故あるときは、校舎責任者は当該校舎に所属するセンター主任の中から予め指名された者が、その職務を代行する。

(付属診療所)

- 第13条** センターに付属診療所を置くことができる。
- 2 付属診療所に関する細則は、必要に応じて別に定める。

(守秘義務)

- 第14条** センターの構成員は、業務上知り得た個人のプライバシーに関する情報を、正当な理由なく漏らしてはならない。センターの構成員でなくなった後においても同様とする。

(センターの事務)

- 第15条** センターの事務は、大学事務局学事部東京あだち教育支援課、越谷学生課及び湘南教育支援課が所管する。

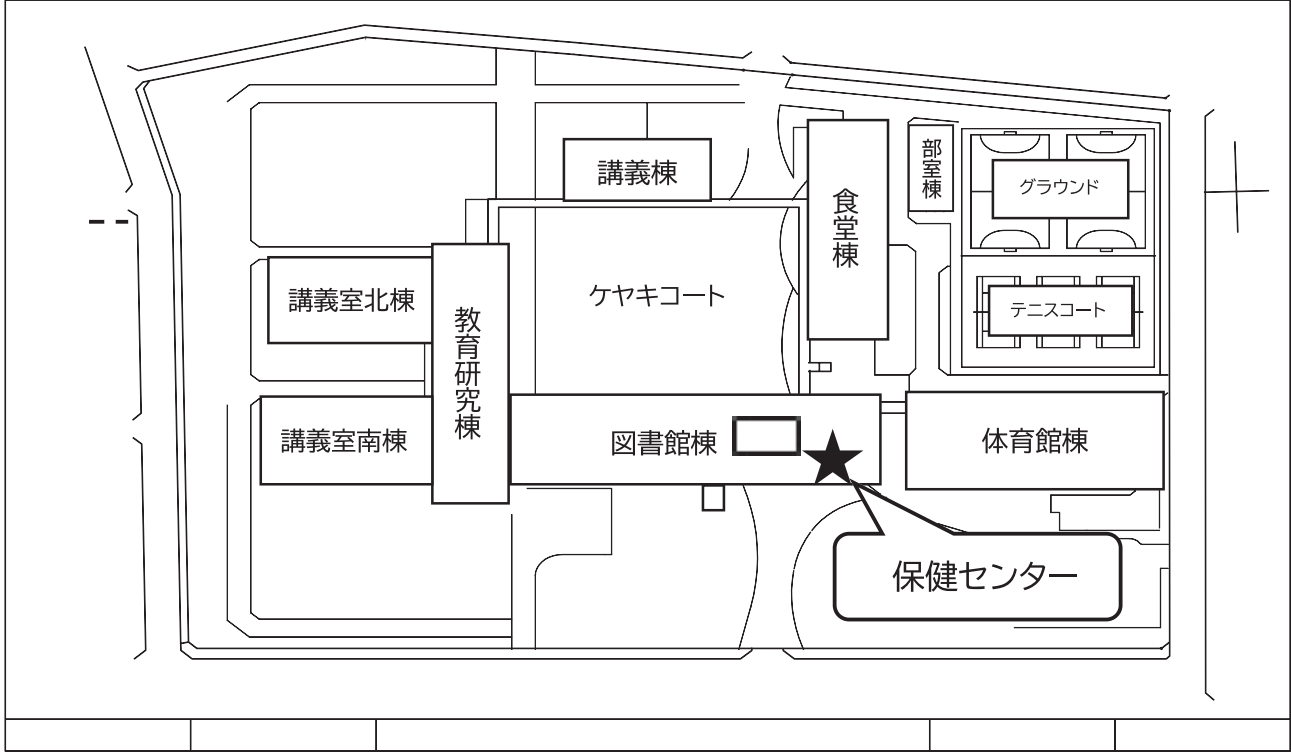
(改廃)

- 第16条** この規程の改廃は、大学審議会の議を経て学長が決定する。

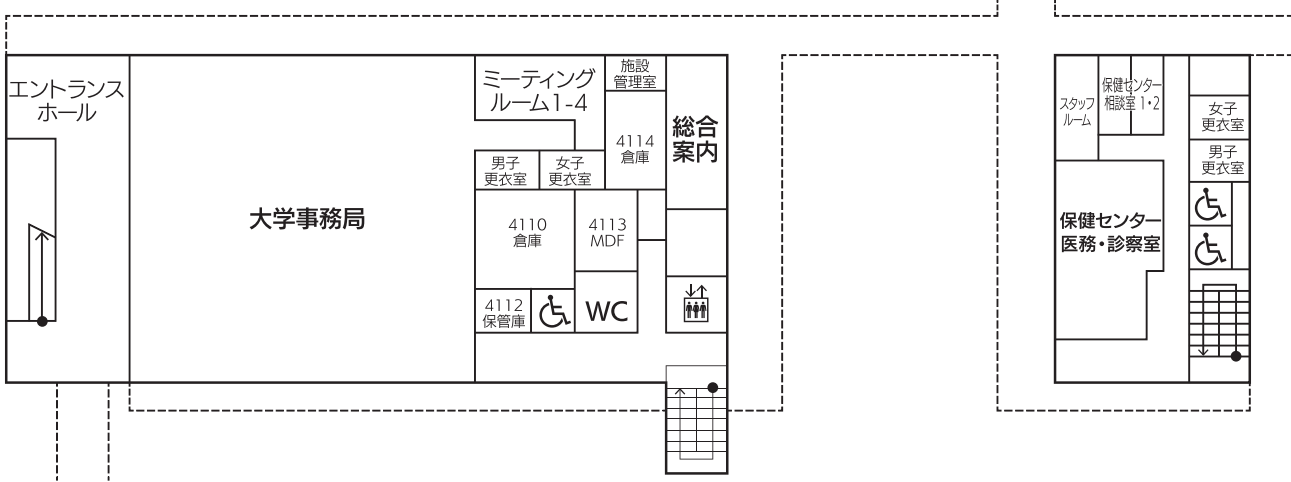
附 則

- 1 この規程は、令和3年4月1日から施行する。
- 2 この規程の施行にともない、文教大学保健センター規則、文教大学越谷保健センター規程及び文教大学湘南保健センター規程は廃止する。

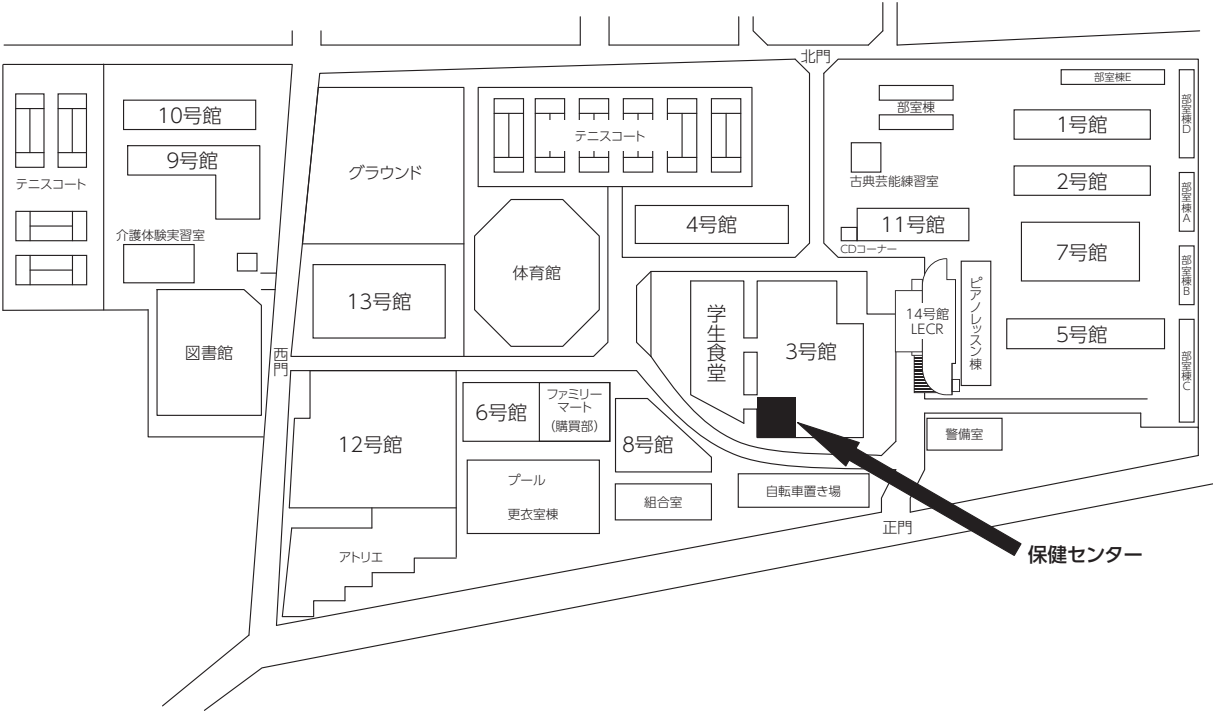
保健センター案内図
東京あだちキャンパス



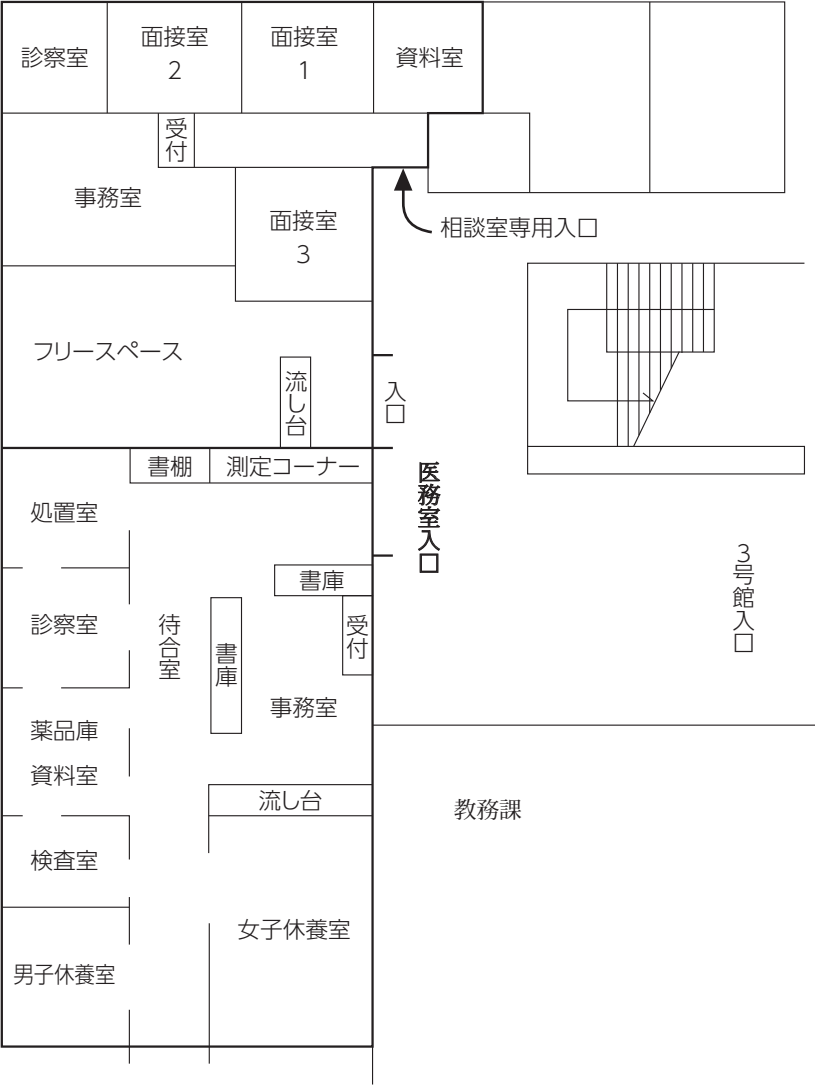
図書館棟1階



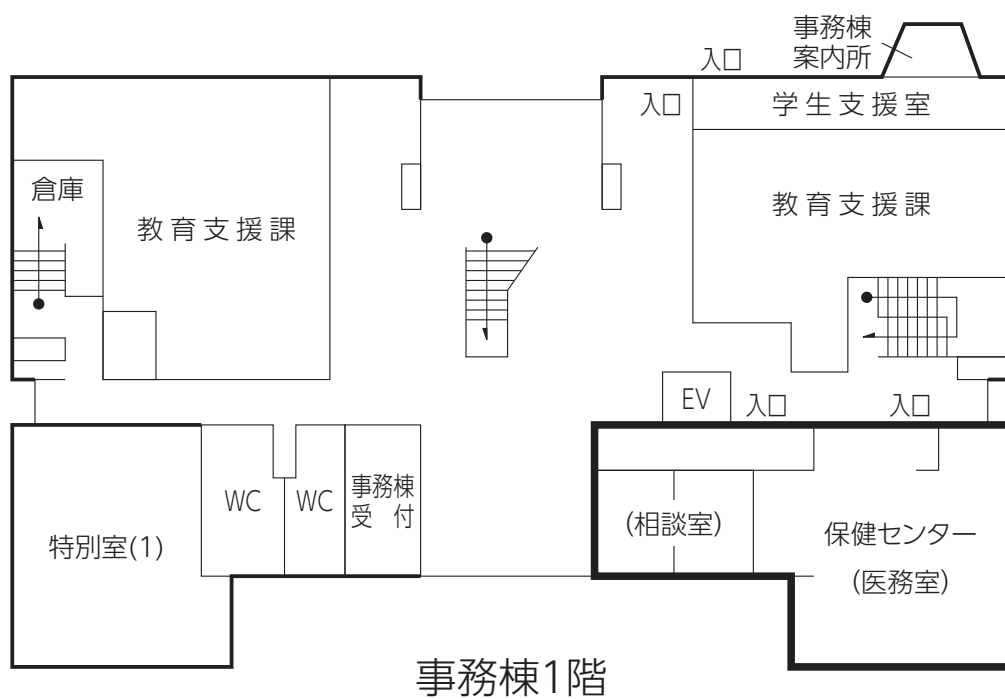
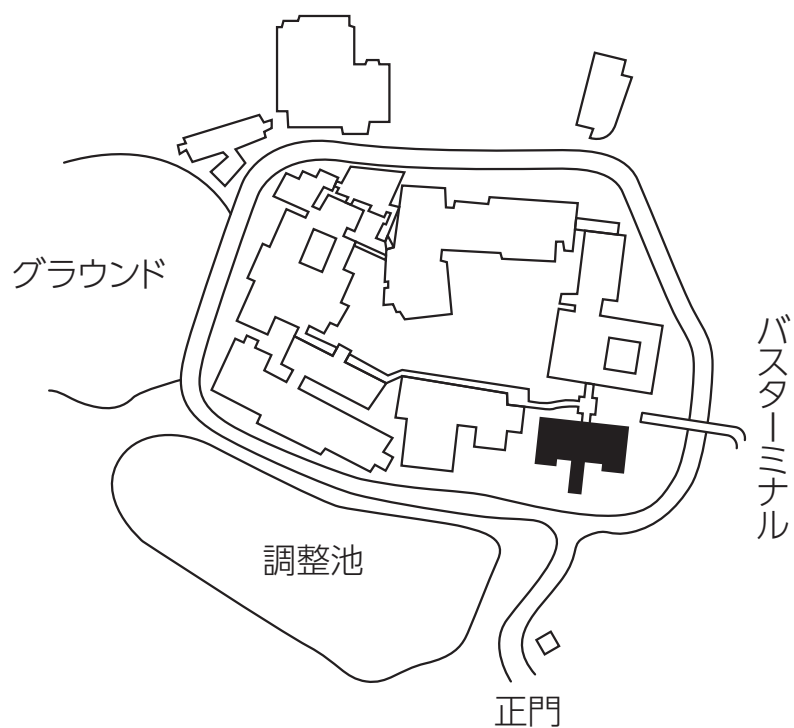
越谷キャンパス



3号館1階



事務棟



2023年度 東京あだちキャンパス構成メンバー

■保健センター次長 遠山 道子（経営学部教授）
主任 奥田 孝晴（国際学部教授）
主任 上山 晋平（経営学部専任講師）

□事務部門

倉持 修一（教育支援課課長）～2023年9月
福田 陽一 2023年10月～

□業務部門

※医務室

保 健 師 細谷 道子（専任）2023年12月～越谷キャンパスへ異動
保 健 師 野崎 麻由（専任）
看 護 師 福原 幸女（業務委託）2023年10月退職
看 護 師 清野 朝葵（業務委託）2023年11月～
保 健 師 森田 笑（業務委託）2023年12月～
校 医 田村 洋平（内科/非常勤）
校 医 池上 芳美（婦人科/非常勤）
校 医 三井 容子（精神科/非常勤）
産 業 医 高濱 美里（脳神経内科/非常勤）

※相談室（契約職員）

カウンセラー 田中 有紀
川端 順子
富樫 耕平 2023年8月退職
池永 里子 2023年11月～

2024年度 東京あだちキャンパス構成メンバー

■保健センター次長 遠山 道子（経営学部教授）
主任 杉山富士雄（国際学部准教授）
主任 上山 晋平（経営学部専任講師）

□業務部門

※医務室

保 健 師 野崎 麻由（専任）2024年10月退職
看 護 師 清野 朝葵（業務委託）
保 健 師 森田 笑（業務委託）
校 医 田村 洋平（内科/非常勤）
校 医 池上 芳美（婦人科/非常勤）
校 医 三井 容子（精神科/非常勤）
産 業 医 高濱 美里（脳神経内科/非常勤）

□事務部門

福田 陽一（教育支援課課長）

※相談室（契約職員）

カウンセラー 田中 有紀 2024年4月まで
池永 里子
鎌田 友博 2024年4月～

2023年度 越谷キャンパス構成メンバー

■保健センター長 成田奈緒子（教育学部教授）
主任 松田 典子（教育学部准教授）
主任 水野 康弘（人間科学部准教授）
主任 亀田 裕見（文学部准教授）

□業務部門

※医務室

保 健 師 片岡江里子（専任）
保 健 師 細谷 道子（専任）2023年12月～
看 護 師 野口 輝美（契約職員）
保 健 師 森田 笑（業務委託）2023年11月迄
校医・産業医 黒沢 進（内科/非常勤）
医 師 寺師 恵子（婦人科/非常勤）
医 師 北辰病院より派遣（精神科/業務委託）

□事務部門

石山 哲夫（学生課課長）
松本 和俊（学生課課長代理）

※相談室（契約職員）

カウンセラー 葦名みさお
塩沢 薫子
平田 尚寛
小島 綾子
齋藤 岳
高谷 優希

2024年度 越谷キャンパス構成メンバー

■保健センター長 成田奈緒子（教育学部教授）
主任 松田 典子（教育学部准教授）
主任 水野 康弘（人間科学部准教授）
主任 亀田 裕見（文学部准教授）

□業務部門

※医務室

保 健 師 片岡江里子（専任）
保 健 師 細谷 道子（専任）
看 護 師 野口 輝美（契約職員）2024年 9 月迄
校医・産業医 黒沢 進（内科/非常勤）
医 師 寺師 恵子（婦人科/非常勤）
医 師 北辰病院より派遣（精神科/業務委託）

□事務部門

石山 哲夫（学生課課長）2024年 9 月迄
徳久 昌子（学生課課長）2024年10月～
松本 和俊（学生課課長代理）

※相談室（契約職員）

カウンセラー 葦名みさお
塩沢 薫子
平田 尚寛
小島 綾子
齋藤 岳
高谷 優希

2023年度 湘南キャンパス構成メンバー

■保健センター次長 浅川 雅美 (健康栄養学部教授)
主任 杉野嘉津枝 (健康栄養学部准教授)
主任 松本 修一 (情報学部准教授)

◇業務部門

医務室

看護師 藤木 二三子 (専任)
看護師 中川 志麻 (業務委託)
校医 中村 三郎 (内科/非常勤)
医師 権丈英理子 (婦人科/非常勤)
医師 朝倉 新 (精神科/非常勤)
産業医 原田 久 (非常勤)

◇事務部門

定塚 祐介 (湘南教育支援課長)

相談室 (契約職員)

カウンセラー 久保嶋大介 2023年9月まで
榊原 裕美
森 陽子
阿久津章乃 2023年11月～

2024年度 湘南キャンパス構成メンバー

■保健センター次長 浅川 雅美 (健康栄養学部教授)
主任 杉野嘉津枝 (健康栄養学部准教授)
主任 松本 修一 (情報学部准教授)

◇業務部門

医務室

看護師 大河原貴美子 (契約職員) 2024年6月～
看護師 小野 祥子 (契約職員)
看護師 中川 志麻 (業務委託)
校医 中村 三郎 (内科/非常勤)
医師 権丈英理子 (婦人科/非常勤)
医師 朝倉 新 (精神科/非常勤)
産業医 原田 久 (非常勤)

◇事務部門

定塚 祐介 (湘南教育支援課長)

相談室 (契約職員)

カウンセラー 森 陽子
阿久津章乃
今村 幸恵

文教大学保健センター年報

合同第17号

発 行 2024年12月
文教大学 保健センター
東京あだちキャンパス
東京都足立区花畑5-6-1
電話 03(5686)8577(代)
医務室直通電話 03(5856)5648
相談室直通電話 03(5856)5669
越谷キャンパス
埼玉県越谷市南荻島3337
電話 048(974)8811(代)
医務室直通電話 048(974)0055
相談室直通電話 048(974)9211
湘南キャンパス
神奈川県茅ヶ崎市行谷1100
電話 0467(53)2111(代)
医務室直通電話 0467(54)3712
相談室直通電話 0467(54)3818
印 刷 コスモブリッツ株式会社 048(554)7111(代)

