

文教大学保健センター一年報

2024（令和6）年度報告

（越谷キャンパス・湘南キャンパス・東京あだちキャンパス合同）

第18号

2025（令和7）年

文教大学保健センター

■ 目 次 ■

はじめに	
いつからでも人生は輝く	保健センター長 成田奈緒子 …… 2
心と体を整える二つの力：湘南校舎のリラクゼーション・ワークショップ報告	保健センター次長 浅川 雅美 …… 3
AIの影響について	保健センター次長 山崎 佳孝 …… 4
越谷キャンパス業務報告	
2024年度 医務室業務 ……	7
医務室活動報告 ……	9
相談室活動報告 ……	30
湘南キャンパス業務報告	
2024年度 医務室業務 ……	49
医務室活動報告 ……	51
相談室活動報告 ……	65
東京あだちキャンパス業務報告	
2024年度 医務室業務 ……	87
医務室活動報告 ……	89
相談室活動報告 ……	103
文教大学保健センター規程 ……	121
越谷キャンパス保健センター案内図 ……	123
湘南キャンパス保健センター案内図 ……	124
東京あだちキャンパス保健センター案内図 ……	125
2024・2025年度 越谷キャンパス保健センター構成メンバー ……	126
2024・2025年度 湘南キャンパス保健センター構成メンバー ……	127
2024・2025年度 東京あだちキャンパス保健センター構成メンバー ……	128

はじめに

いつからでも人生は輝く

文教大学保健センター長 成田奈緒子

こんにちは。保健センター長の成田です。

早いもので、私が保健センター長を務めさせていただいてから、すでに20年近くの年月が経過しています。この間ずっと私の足りない部分をしっかり補い、新たなアイデアをどんどん出してくれ、私が見えていない学生やスタッフの状況などをしっかりフォローし、各部門との連携を率先して行ってくれていた越谷校舎医務室のスーパーウーマン、片岡江里子さんが、今年度ご退職されました。

いつも明るく元気なハイトーンボイスで、医務室に笑顔を振りまいてくださっていた彼女に救われた学生は数多くいます。登校して片岡さんの顔を見てほっとして不安をやわらげ、授業に向かう学生も多くいと記憶しています。授業中に体調不良を起こした学生にてきばきと対応し、適切なケアをする姿に越谷校舎のすべての関係者が安心しきって任せていました。学生支援だけではなく本業(?)の保健師としての目も鋭く、学校全体の健康増進と健康指導に常に努めてくださっていました。

今は医務室だけでしか行っていませんが、以前は多人数の授業、特に1年生が受講する授業に片岡さんは積極的に出張して、学生たちにアルコールパッチテストを行っていただきました。今後飲酒が始まる前に自分の体質を知ることで、自主的に「適切な」態度をとれるように促す啓発活動です。

こういう、真摯な学校保健師としての態度とそもそもの皆から好かれる人格が功を奏して、私が保健センター長に就任してからの保健センターのシステム改革は、片岡さんを中心としてとてもスムーズに進みました。現在は医務室と相談室、そして学生支援室と教務課等の職員が完全に一体となって一人一人の学生に細やかな配慮をして、最善最適な支援を実施しています。

片岡さんのこのようなスーパーパワーを文教大学から失うのは本当に残念です。でも一方で私は思うのです。これだけのスーパーパワーを文教大学だけにとどめておくのはもったいない！ぜひこれから日本の、いや世界のためにその力を使ってほしい！と。

過日、文教大学の元職員の方とお会いする機会があり、お話を聞いてびっくりしました。在職中よりずっと忙しく社会のために走り回って働いている！キラキラ輝いているその方の笑顔をみるにつけ、「人生は長い！いつからでもまた輝けるのだな」と自信と勇気をいただきました。

片岡さん、37年の長きにわたり文教大学越谷校舎保健センターのためにご尽力いただき本当にありがとうございました。でも、これで終わりではありません(笑)。これからは地球のために(だんだん話が大きくなっている?!)あなたのパワーをぜひ惜しみなくささげていただければと思います。本当にお疲れさまでした。

心と体を整える二つの力：湘南校舎のリラクゼーション・ワークショップ報告

保健センター次長（湘南キャンパス） 浅川 雅美

今年度も湘南校舎の相談室では、リラクゼーション・ヨガ（ヨーガ）のワークショップを開催しました。その他、3匹の可愛らしいセラピー犬が来校してのアニマルセラピーも行われました。ヨガについては昨年書かせていただきましたが、今年はアニマルセラピーとの相互作用についても言及します。

現代社会では、日々の生活の中でストレスや不安を抱える人々が増加しています。このような状況下で心身の健康を回復し維持するための方法として、副作用が少なく自然なアプローチを重視する補管・代替療法への関心が高まっています。そのなかでも注目されているのが、古代インドに起源をもつ総合的な健康法としてのヨガと、動物との触れ合いを治療的に活用するアニマルセラピーではないでしょうか。両者は異なるアプローチですが、多くの科学研究により一定の効果が実証されています。そして、医療や福祉の現場でも積極的に活用されつつあります。

ヨガは、ポーズ（アーサナ）、呼吸法（プラナーヤーマ）、瞑想を組み合わせることで、心身の調和を図る総合的な健康法です。特に深い呼吸は副交感神経を刺激して、リラクゼーション効果をもたらします。さらに、ヨガの実践がストレスや慢性的な炎症を示す炎症マーカー（CRP）のレベル低下に寄与する可能性も、科学的に示唆されています。

一方、アニマルセラピーは、犬や猫、馬といった動物と触れ合うことを通じて、人間の健康改善を目指す療法です。動物との接触は、オキシトシンの分泌を促進し、安心感や幸福感を高めます。また、心理面では、動物から得られる癒しと楽しさが情緒の安定に有効であることも広く報告されています。

そして近年では、両療法の利点を統合した革新的な取り組みも注目を集めています。例えば、ヨガポーズとともに犬をお腹に乗せたり、側でリラックスさせたりして、一緒にヨガの時間を共有する犬ヨガ（ドッグヨガ）というジャンルもあります。このような動物介在ヨガは、従来の単独療法の枠を超え、ヨガのリラクゼーション効果と動物との触れ合いによる癒し効果を統合的に、より深く体験できる画期的なアプローチです。薬物に依存しない自然で穏やかな治療的アプローチとして、ヨガとアニマルセラピーは、現代人の心身の健康維持に重要な役割を果たすと推察されます。

以上、体と心を調和させ、健康を促進するための二つのワークショップに関連することを書かせていただきました。保健センターのワークショップへの皆様の積極的なご参加を、お待ちしております。

AIの影響について

保健センター次長（東京あだちキャンパス） 山崎 佳孝

生成AIが社会に導入され、現在、大学や企業に様々なインパクトを与えている。瞬時に処理され肯定的ともいえる対話形式で情報提供が行われる。便利なツールである一方で、どのような影響があるのかは未知数な部分も多い。我々が生成AIとどのように向き合い、どう対応すべきなのか、その理由や根拠となる研究は十分とは言えない。2024年の国際学会で、Systematic Reviewにおける生成AIの活用についての講演に参加したところ、質疑で関心を寄せる研究者がいる一方、人の知識の創造や探究という側面から、否定的な意見やコメントも目立った。2023年に本学でも生成AIの使用や留意事項について示された通りである。

AIとこころの関係について、気になる記事・論文が2つある。一つは、AI関連のニュースで「心のスキル：対人コミュニケーションでの適切な感情判断」と題した記事だ。アメリカのニューハンプシャー大学の研究者のコメントを引用している。メールなど魅力的な文章を作成するためAIを多用した場合、他者への共感や、気持ちを込めた適切な感情をつかさどる箇所の脳が使われなくなり、結果として対人関係で重要と考えられる感情表現や状況判断が困難になる可能性を示唆している。知らず知らずのうちに、他者との付き合い方や適切なコミュニケーションが上手いなくなり、さらに共感力や他者への思いやりの感情に悪影響がでるかもしれない。大学の教職員が職務上AIを多用する場合、留意すべきだ。

もう一つの記事は、応用心理学関連のジャーナルに掲載された論文だ。AIの仕事環境でAIが社員の心理・行動にどのように影響しているかを研究・調査した。研究結果は、与えられた課題処理にAIを多用した場合、向社会性行動（人助け）が増える社員と孤独を感じる社員の二極化が起こるというものだ。つまり人助けをしようとする社員と、他者との関係が希薄となり孤独感を抱く2つのタイプの社員が現れる。特に後者の場合、同僚や上司部下とのこころの距離が広がり孤独感に陥ることになる。その結果、組織へのコミットメント・エンゲージメント・やる気が減少して、負の影響がでると思われる。これは社会人だけでなくAIを多用している大学生にも注意が必要かもしれない。大学生同士とのつながりが薄れ、大学への帰属意識が弱まることが考えられる。結果として、学業へのモチベーションの低下、欠席が増える可能性がある。

近い将来、AIの影響で教育・職場環境は急速に変化していくことが予想される。対人スキル・コミュニケーション力をどのように育成していくのか、信頼関係の再構築の方法、帰属意識を向上させる方法、どのようにこころの健康を維持していくのか重要なテーマである。今後、AIを使う機会が多くなることを鑑み、将来の取り組むべき課題として検討すべきである。

越谷キャンパス業務報告

2024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 (月)・4/2 (火)・4/3 (水)・4/4 (木)
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 祝日授業日対応 5/6 (月)
新入生歓迎スポーツ大会救護待機 5/15 (水)
教職員健康診断 5/13 (月)・5/14 (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
- 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 6/16 (日)
- 7月 オープンキャンパス救護待機 7/7 (日)
祝日授業日対応 7/15 (月)
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
- 8月 オープンキャンパス救護待機 8/10 (土)・8/11 (日)
医務室利用者集計
- 9月 オープンキャンパス救護待機 9/15 (日)
祝日授業日対応 9/16 (月)・9/23 (月)
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

- 10月 総合型Ⅰ期入試救護待機 10/13（日）
 祝日授業日対応 10/14（月）
 体育祭救護待機 10/16（水）
 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）
 衛生委員会
- 11月 学園祭救護待機 11/1（木）～11/5（月）
 保健センター会議（校舎会議）
 教職員インフルエンザ予防接種 11/6（水）
 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） 11/16（土）・11/17（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
 祝日授業日対応 11/23（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
 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 1/18（土）・1/19（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（2023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（土）、2/7（金）～2/10（月）
 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（火）
 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（日）
 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 2024年度 越谷キャンパス医務室利用状況

1. 医務室利用者数（表1～2、図1）

2024年度の学生の疾病傷病等による来室利用者数（内科、外科、その他）の合計は、年間564件で前年496件と比較し増加がみられた。

2. 疾病別利用者数（表3）

内科では、「風邪」「気分不快」が多く年間249件、外科では、「擦過傷」「切傷・裂傷」「打撲・捻挫」による利用が多く年間170件の利用があった。精神科系の利用が104件あり前年の58件から倍増した。健康相談では、4月が114件と最も多く年間329件の利用があった。医務室へ車いす搬送するケースは19件、救急車による搬送を要したケースが1件あった。

3. 時間帯別利用者数（疾病）（表4、図2）

昼休みを含む1限から4限の利用が多く、時間によるばらつきはあまりなかった。一方で、始業前や放課後の利用も散見された。

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のうち、保健センターに届け出があったものは29件で、前年23件より増加したが、一昨年は26件でありほぼ横ばいであるといえる。正課中では、体育実技中が多く3件、課外活動中では、アルティメットサークル文教AIRSとサッカー部がそれぞれ3件と最も多かった。負傷内容としては、骨折が7件、靭帯損傷が7件と多かった。

5. 内科医の診察

内科の診察時間は毎月1～2回、火曜日の午前11時半から午後1時半とし、2024年度は14回実施した。黒沢医師が担当し、年間の学生利用者は28名、教職員の利用者数は17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。2024年度は、月曜日の午前11時半から午後1時に対面形式で6回実施した。利用者は延べ30名だった。

7. 精神保健相談（表8～9）

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。2023年度より北辰病院に精神科医師の派遣を依頼し精神科医師が精神保健相談を行っている。2024年度は、水曜日の午前11時半から13時半に、対面形式で8回実施した。一人30分間の予約制をとっており、利用者総数は22名だった。学生が直接予約に来室するほか、教員や相談室のカウンセラー、学生支援室スタッフ等から紹介を受けて予約するケースも増えている。相談前後は必要に応じて他部署と連携をとり学生をサポートしている。

8. 各種検査・計測（表10～13、図3～5）

アルコールパッチテストは、2024年度は授業での利用はなく、希望した1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ている。学生の利用は延べ339件あり、他キャンパスの学生や教職員の利用を含めた総利用者数は延べ375件だった。

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、総利用者数は延べ244名だった。

尿検査は、ハ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受診者数は、延べ157名だった。

傷病による医務室でのベッド休養者数は、延べ249名で昨年の198名より顕著な増加がみられている。コロナ禍以前と同程度の利用者数となった。

表1 2024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	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女							
	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計							
教育学部	学校教育課程	18	47	65	9	40	49	1	9	10	16	28	44	1	3	4	4	0	1	1	163	160	323	208	292	500	
	心理教育課程	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	
	発達教育課程	2	22	24	6	14	20	0	4	4	1	19	20	1	0	1	2	2	0	0	36	118	154	46	179	225	
人間科学部	人間科学科	8	6	14	14	4	18	1	1	2	19	30	49	1	2	3	1	2	4	6	75	110	185	120	158	278	
	臨床心理学科	12	20	32	3	7	10	2	12	14	15	37	52	2	4	6	4	4	3	7	84	188	272	122	275	397	
	心理学科	6	30	36	6	7	13	36	47	83	26	23	49	1	2	3	4	4	2	2	138	114	252	213	229	442	
文学部	日本語日本文学科	10	13	23	5	13	18	0	5	5	15	17	32	2	2	4	0	3	1	1	76	115	191	108	169	277	
	英米語英米文学科	9	15	24	3	13	16	2	2	4	19	14	33	3	1	4	0	3	2	4	77	77	154	115	127	242	
	中国語中国文学科	2	13	15	4	11	15	1	7	8	6	11	17	0	1	1	0	7	1	0	66	59	125	80	109	189	
別科生	外国語学科	6	5	11	2	4	6	9	1	10	13	10	23	1	1	2	0	1	1	0	40	46	86	71	68	139	
		1	1	2	1	2	3	0	5	5	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	2	11	13
		2	1	3	1	1	2	0	0	0	4	5	9	0	0	0	0	0	0	0	6	14	20	13	21	34	
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	
		76	173	249	54	116	170	52	93	145	134	195	329	12	16	28	0	30	9	13	761	1,002	1,763	1,098	1,638	2,736	
		11	57	68	14	33	47	7	12	19	20	23	43	8	9	17	0	0	0	0	169	124	293	229	258	487	
教職員		2	6	8	7	4	11	0	2	2	1	6	7	0	0	0	0	0	0	12	4	16	22	22	22	44	
		89	236	325	75	153	228	59	107	166	155	224	379	20	25	45	0	30	9	13	942	1,130	2,072	1,349	1,918	3,267	
		94	190	284	91	145	236	62	55	117	140	194	334	26	54	80	0	34	9	15	1,010	1,215	2,225	1,432	1,902	3,334	
前年同月																											
総合計																											

表2 2024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	16	43	48	68	8	10	31	43	31	14	7	6
外科	21	28	43	24	5	18	15	28	20	12	10	4
その他	18	21	27	18	5	24	21	13	12	3	1	3

図1 2024年度 月別利用者数

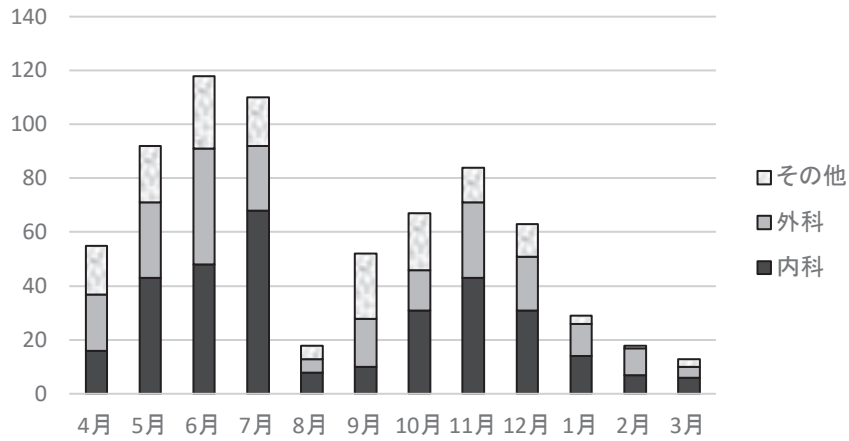


表3 2024年度 疾病別利用状況（学生）

		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	5	7	9	10	0	5	12	22	19	9	0	0	98	71
	頭痛	1	8	5	7	1	1	6	3	4	0	1	0	37	27
	胃・腹痛	0	3	3	3	0	0	1	6	4	0	2	0	22	21
	下痢	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0
	気分不快	7	16	14	24	4	2	7	6	1	2	1	0	84	101
	過呼吸	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8
	その他	1	1	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	6	3
内科合計		14	36	31	47	5	8	27	37	29	11	4	0	249	231
外科	切傷・裂傷	4	5	3	6	1	1	0	1	1	1	0	0	23	25
	擦過傷	2	7	7	5	0	4	0	3	0	2	0	0	30	28
	火傷	0	0	2	0	1	0	1	4	1	0	0	0	9	15
	刺傷	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3	5
	打撲・挫傷	2	2	8	2	0	0	3	4	2	0	0	0	23	11
	捻挫	2	0	4	1	0	3	2	1	2	0	0	0	15	17
	突き指	0	2	4	1	0	0	0	0	3	0	0	0	10	11
	化膿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	外傷性水疱(まめ)	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1
	爪割れ	1	0	0	0	0	1	0	1	4	0	0	0	7	6
	靴擦れ	1	2	5	2	1	1	0	3	0	0	0	0	15	13
	筋肉痛	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	3	3
	関節痛	0	0	1	2	0	2	0	1	1	0	0	1	8	7
	腰痛	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	4
	虫刺され	0	1	1	0	0	3	1	2	1	0	0	0	9	6
	脱臼	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0
	靭帯損傷	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	1	0	0	0	0	0	0	2	1
ガーゼ交換	1	0	0	1	0	0	1	0	2	1	0	0	6	8	
その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
外科合計		15	21	37	21	3	17	10	21	19	4	1	1	170	163
その他	婦人科系	1	4	3	5	0	1	5	2	5	0	0	0	26	17
	皮膚科系	1	1	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	7	12
	眼科系	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	8
	耳鼻科系	3	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5	6
	歯・口腔外科系	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	精神科系	11	14	21	9	2	19	13	7	5	3	0	0	104	58
	その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他合計		17	20	26	15	2	20	20	12	10	3	0	0	145	102
総合計		46	77	94	83	10	45	57	70	58	18	5	1	564	496

健康相談	114	24	28	33	3	15	26	28	21	11	11	15	329	260
------	-----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----

医務室搬送(車いす)	1	1	0	5	3	1	3	3	1	0	1	0	19	30
医務室搬送(担架)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	1	1	0	5	3	1	3	3	1	0	1	0	19	30

医療機関搬送(救急車)	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0
医療機関搬送(タクシー)	1	3	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	6	3
医療機関搬送(その他)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
合計	1	3	0	1	1	0	0	2	0	0	0	0	8	3

表4 2024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)	1	4	7	12
9:11～10:50 (1 限)	53	34	15	102
10:51～12:20 (2 限)	42	35	39	116
12:21～13:10 (昼休み)	43	29	31	103
13:11～14:50 (3 限)	57	25	34	116
14:51～16:30 (4 限)	49	35	14	98
16:31～18:00 (5 限)	3	8	3	14
18:01～ (放課後)	1	0	1	2
合 計	249	170	144	563

図2 2024年度 時間帯別利用者数

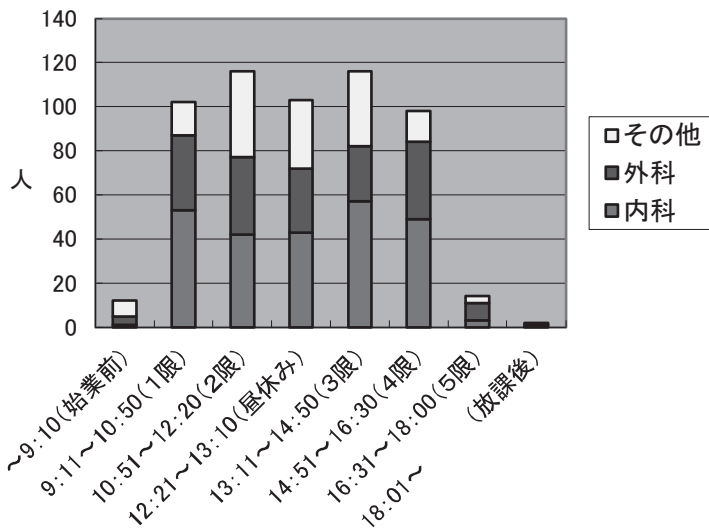


表5 2024年度 傷害保険・初診料負担制度適用者集計

	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	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
打撲・挫傷	1	1	0	2	0	1	0	1	1	2	0	3
骨折	3	2	1	6	0	1	0	1	3	3	1	7
脱臼	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
靭帯損傷	0	6	0	6	0	1	0	1	0	7	0	7
アキレス腱損傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
切傷・裂傷	3	0	0	3	1	1	0	2	4	1	0	5
肉離れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
半月板損傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
突き指	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	0	0	0	0	0	0
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯科・口腔外科系	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	2
眼科系	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他	0	0	0	0	0	3	0	3	0	3	0	3
合計	9	9	2	20	1	8	0	9	10	17	2	29

表6 2024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	3	アルティメットサークル文教AIRS	3	サッカーサークルFLIP.F.C	1	通 学 中	1
人科宿泊研修	2	サ ッ カ ー	3	ラ グ ビ ー	0	学校施設内(休憩中)	1
基礎実習	1	女子ハンドボール	2	Jet'sハイボール同好会	0	学校施設間移動中	0
ゼミ	1	女子サッカー	1	ダンスサークルSPREADS	0	合 計	2
総合学習	1	女子バスケットボール	1	作詞作曲研究会	0		
死生学	1	剣 道	1	男子硬式テニス	0		
教育実習	0	男子バスケットボール	1	男子ソフトボール	0		
正課実験	0	バドミントンサークルSHUTTLES	1	陸 上 競 技	0		
体育祭	0	男子バレーボール	1	劇 団 Non-spoil	0		
新歓スポーツ大会	0	空 手	1				
合 計	9	バレーボールサークルひろよ	1	合 計	17		

表7 2024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	2 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (2)	11 (5)
月 経 不 順	10 (4)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	10 (4)	5 (4)
月 経 困 難	13 (9)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	14 (10)	9 (7)
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)	0 (0)
頻 発 月 経	1 (1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)	0 (0)
稀 発 月 経	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
そ の 他 (月 経)	2 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (2)	3 (2)
不 正 出 血	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	3 (2)
帯 下 の 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)	0 (0)
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)	2 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (2)	0 (0)
医 療 相 談	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (2)
合 計	30 (20)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	31 (21)	33 (22)

() は実数

表8 2024年度 精神保健相談

	精神保健相談			前年度
	男	女	計	
教育学部	0	1	1	6
人間科学部	4	11	15	15
文学部	3	3	6	4
教職員等	0	0	0	0
計	7	15	22	25

表9 2024年度 精神保健相談医療機関紹介者数

	医療機関紹介			前年度
	男	女	計	
学部生	5	6	11	8
別科生	0	0	0	0
大学院・専攻科	0	0	0	0
教職員等	0	0	0	0
計	5	6	11	8

表10 2024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	28	17	0	45
婦人科医師相談	30	0	0	30
精神科医師相談	22	0	0	22
心電図	0	0	0	0
尿検査	154	3	0	157
血圧測定	134	111	0	245
体脂肪測定	339	25	12	376
アルコールパッチテスト	1	0	0	1
健康相談	329	44	11	384
ベッド休養	234	13	5	252
車いす搬送	19	1	1	21
搬送（救急車）	1	0	2	3
搬送（タクシー）	6	4	0	10
搬送（その他）	1	0	0	1

表11 2024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	24	44	47	64	13	32	41	35	26	24	19	6	375
アルコールパッチテスト	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
血圧測定	96	6	15	26	2	31	20	18	11	13	5	1	244
尿検査	118	13	6	0	0	20	0	0	0	0	0	0	157
心電図	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
計	238	63	68	90	15	84	61	53	37	37	24	7	777

図3 2024年度 医務室月別利用状況（計測・検査等）

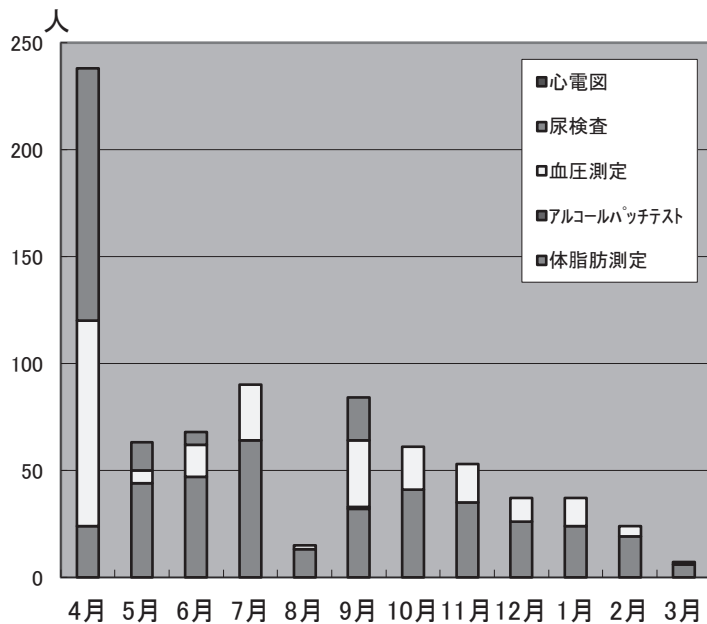


表12 2024年度 ベッド使用状況

	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	15	33	37	43	6	22	32	22	14	6	3	1	234
職 員	0	1	3	0	0	1	1	0	0	0	2	2	10
そ の 他	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	1	1	5
計	15	34	40	43	8	23	33	23	14	6	6	4	249
前 年 度	13	20	35	27	5	11	26	23	20	14	3	1	198

図4 2024年度 ベッド使用状況

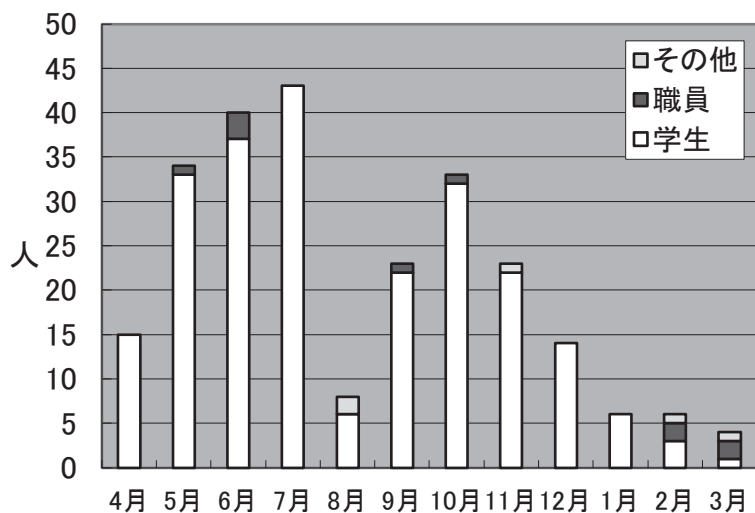
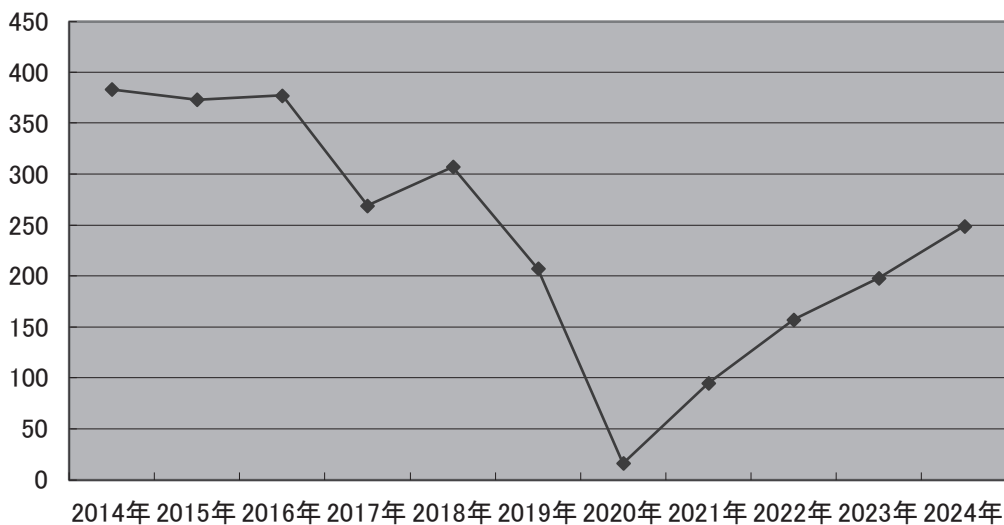


表13 ベッド休養者数の推移

年 度	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
ベッド休養者数	383	373	377	269	307	207	16	95	157	198	249

図5 ベッド休養者数の推移



II 2024年度 定期健康診断

1. 学生定期健康診断

日 程：2024年4月1日（月）～4日（木）

受診状況：図表参照（表14～24、図6～11）

2024年度の学生健康診断は、2020年度以降綜友会に業務を委託している。1日1学年とし、受付は、学部、学科をもとに受付時間を指定し、会場を分散化して感染対策と混雑防止策を施した。

学生定期健康診断対象者は4,876名で昨年4,706名より170名増加した。4日間の実受診者は4,772名で昨年の4,591名より181名増加した。全体の受診率は98.1%だった。

① 胸部X線検査

胸部X線の有所見者は、7名だった。精密検査の結果、要治療0名、経過観察2名、異常なし5名だった。

② 内科検診

内科健診の有所見者は8名で、所見内訳は心雑音2名、甲状腺腫脹4名、不整脈が3名（延べ）だった。精密検査の結果、要治療0名、経過観察5名、異常なし3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、月経中は尿潜血検査を検査対象としない方法で処理している。

受診対象者数4,876名のうち受診者数は4,781名であり、総受診率は98.1%だった。一次検査有所見数は128名であり、有所見率は2.7%だった。一次検査有所見者のうち、尿糖で有所見者は20名、15.6%だった。尿蛋白と尿潜血の両方有所見の者は7名、5.5%だった。2024年度に紹介状を出した実数は21名だった。精密検査後、既に治療中は3名、要治療3名、経過観察5名、異常なし9名だった。精検結果の未提出者は1名だった。

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13名だった。精密検査の結果、要治療0名、通院中を含む経過観察6名、異常なし7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103名が再検査となり、再測定の結果49名が正常範囲となった。再検後高血圧だった2名と境界域38名は、その後の再再検により高血圧0名、境界域34名となり経過観察を継続した。

⑥ 肥満度

女子のやせ（BMI18.5以下）は全体の17.2%で、前年と同様だった。男子のやせは13.4%と昨年より多少、減少した。女子の肥満は9.4%と昨年より1ポイント増加がみられた。男子の肥満は17.2%と昨年より2.2ポイント増加した。特にやせが顕著な女子学生および肥満の学生については、個別に保健指導を実施している。明らかな摂食障害の可能性を示す事例も散見され、継続的なフォローを実施している。

2020年の新型コロナウイルス感染症流行以降男子も女子もやせが多い状態が続いている。

⑦ 健康調査

学生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。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・身体的相談の希望について、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った。支援の希望がある場合は、学生支援室や相談室を案内し、必要な支援に繋げている。

⑧ 喫煙率

「健康に関する調査」において喫煙の有無を確認し、喫煙率を算出した。2024年度の喫煙率は3.6%であった。2019年の5.1%からコロナ禍にやや減少が見られていたが、2022年度の2.2%から緩やかに上昇を続けている。

2. 秋学期健康診断

日 程：2024年9月25日（水）16:00～16:30

2014年度より秋学期に春学期休学者の復学时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。2024年度は、復学者4名、春学期未受診者5名の計8名が受診した。また希望のあった非常勤教員2名も胸部レントゲン撮影を受診した。

表14 2024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	1,247	1,245	99.8
2年生	1,241	1,233	99.4
3年生	1,200	1,170	97.5
4年生	1,104	1,056	95.7

表15 2024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	1,606	1,595	99.3
人間科学部	1,797	1,759	97.9
文学部	1,389	1,346	96.9
留学生別科	14	14	100.0
教育専攻科	0	0	0.0
大学院生	70	68	97.1
合 計	4,876	4,782	98.1

図6 2024年度 学生定期健康診断受診状況（学年別）

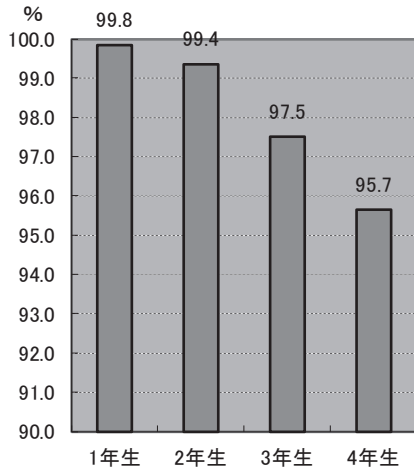


図7 2024年度 学生定期健康診断受診状況（学部別）

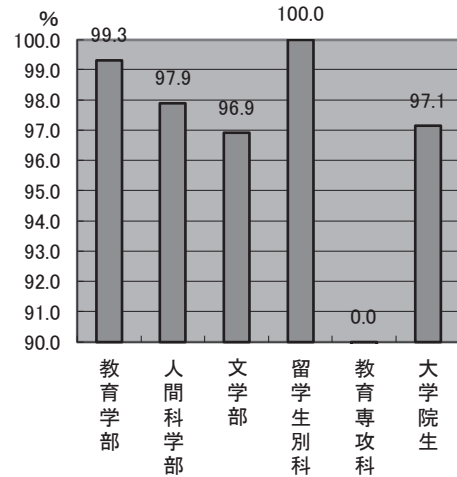


表16 2024年度 健康診断受診結果集計表（胸部X線検査）

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	503	744	1,247	501	742	1,243	99.6	99.7	99.7	0	2	2
	2年	488	753	1,241	482	748	1,230	98.8	99.3	99.1	0	1	1
	3年	482	718	1,200	462	708	1,170	95.9	98.6	97.5	1	1	2
	4年	467	637	1,104	432	624	1,056	92.5	98.0	95.7	0	2	2
留学生別科	4	10	14	4	10	14	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	27	43	70	25	42	67	92.6	97.7	95.7	0	0	0	
総 合 計	1,971	2,905	4,876	1,906	2,874	4,780	96.7	98.9	98.0	1	6	7	

表17 2024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	503	744	1,247	502	742	1,244	99.8	99.7	99.8	0	4	4
	2年	488	753	1,241	485	748	1,233	99.4	99.3	99.4	1	0	1
	3年	482	718	1,200	462	708	1,170	95.9	98.6	97.5	1	2	3
	4年	467	637	1,104	432	624	1,056	92.5	98.0	95.7	0	0	0
留学生別科	4	10	14	4	10	14	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	27	43	70	25	42	67	92.6	97.7	95.7	0	0	0	
総 合 計	1,971	2,905	4,876	1,910	2,874	4,784	96.9	98.9	98.1	2	6	8	

表18 2024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	503	744	1,247	502	741	1,243	99.8	99.6	99.7	9	21	30	1.8	2.8	2.4	5	13	18	3	1	4	2	7	9	1	0	1
	2年	488	753	1,241	482	748	1,230	98.8	99.3	99.1	8	21	29	1.7	2.8	2.4	6	6	12	0	7	7	2	8	10	0	0	0
	3年	482	718	1,200	462	708	1,170	95.9	98.6	97.5	12	18	30	2.6	2.5	2.6	5	8	13	2	5	7	3	7	10	0	2	2
	4年	467	637	1,104	433	624	1,057	92.7	98.0	95.7	9	25	34	2.1	4.0	3.2	7	16	23	0	1	1	4	10	14	1	3	4
留学生別科	4	10	14	4	10	14	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	27	43	70	25	42	67	92.6	97.7	95.7	1	4	5	4.0	9.5	7.5	0	3	3	1	0	1	0	1	1	0	0	0	
総 合 計	1,971	2,905	4,876	1,908	2,873	4,781	96.8	98.9	98.1	39	89	128	2.0	3.1	2.7	23	46	69	6	14	20	11	33	44	2	5	7	

表19 2024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	159	247	406	158	246	404	99.4	99.6	99.5	1	2	3
人間科学部	178	286	464	177	285	462	99.4	99.7	99.6	3	2	5
文 学 部	166	211	377	166	210	376	100.0	99.5	99.7	3	2	5
総 合 計	503	744	1,247	501	741	1,242	99.6	99.6	99.6	7	6	13

表20 2024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	503	502	99.8	486	96.8	14	2.8	2	0.4	16	3.2	5	31.3	6	37.5	1	6.3	
		女	744	742	99.7	738	99.5	3	0.4	1	0.1	4	0.5	2	50.0	2	100.0	0	0.0	
		計	1,247	1,244	99.8	1,224	98.4	17	1.4	3	0.2	20	1.6	7	35.0	8	40.0	1	5.0	
	2年	男	488	482	98.8	459	95.2	19	3.9	4	0.8	23	4.8	14	60.9	8	34.8	0	0.0	
		女	753	748	99.3	742	99.2	6	0.8	0	0.0	6	0.8	3	50.0	3	50.0	0	0.0	
		計	1,241	1,230	99.1	1,201	97.6	25	2.0	4	0.3	29	2.4	17	58.6	11	37.9	0	0.0	
	3年	男	482	462	95.9	440	95.2	21	4.5	1	0.2	22	4.8	10	45.5	9	40.9	0	0.0	
		女	718	708	98.6	699	98.7	6	0.8	3	0.4	9	1.3	5	55.6	4	80.0	0	0.0	
		計	1,200	1,170	97.5	1,139	97.4	27	2.3	4	0.3	31	2.6	15	48.4	13	41.9	0	0.0	
	4年	男	467	433	92.7	415	95.8	14	3.2	4	0.9	18	4.2	7	38.9	5	27.8	1	5.6	
		女	637	624	98.0	620	99.4	4	0.6	0	0.0	4	0.6	2	50.0	1	50.0	0	0.0	
		計	1,104	1,057	95.7	1,035	97.9	18	1.7	4	0.4	22	2.1	9	40.9	6	27.3	1	4.5	
留 学 生 別 科	男	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	0	0.0
	女	10	10	100.0	10	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	計	14	14	100.0	14	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	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	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	27	25	92.6	25	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	女	43	42	97.7	41	97.6	1	2.4	0	0.0	1	2.4	1	100.0	0	0.0	0	0.0		
	計	70	67	95.7	66	98.5	1	1.5	0	0.0	1	1.5	1	100.0	0	0.0	0	0.0		
総 合 計	男	1,971	1,908	96.8	1,829	95.9	68	3.6	11	0.6	79	4.1	36	45.6	28	77.8	2	2.5		
	女	2,905	2,874	98.9	2,850	99.2	20	0.7	4	0.1	24	0.8	13	54.2	10	76.9	0	0.0		
	計	4,876	4,782	98.1	4,679	97.8	88	1.8	15	0.3	103	2.2	49	47.6	38	77.6	2	1.9		

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8-1 2024年度 血圧測定 (男子)

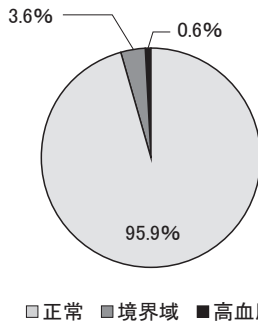


図8-2 2024年度 血圧測定 (女子)

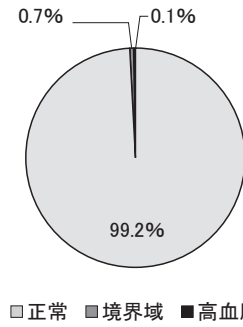


表21-1 2024年度 肥満度 BMI (男子)

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	503	502	99.8	78	15.5	344	68.5	62	12.4	13	2.6	4	0.8	1	0.2
	2年	488	482	98.8	73	15.1	332	68.9	67	13.9	10	2.1	0	0.0	0	0.0
	3年	482	462	95.9	46	10.0	325	70.3	73	15.8	15	3.2	3	0.6	0	0.0
	4年	467	433	92.7	55	12.7	304	70.2	57	13.2	14	3.2	2	0.5	1	0.2
留学生別科	4	4	100.0	0	0.0	2	50.0	1	25.0	0	0.0	1	25.0	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	27	25	92.6	4	16.0	17	68.0	3	12.0	1	4.0	0	0.0	0	0.0	
総合計	1,971	1,908	96.8	256	13.4	1,324	69.4	263	13.8	53	2.8	10	0.5	2	0.1	

表21-2 2024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	744	742	99.7	118	15.9	551	74.3	57	7.7	13	1.8	1	0.1	2	0.3
	2年	753	748	99.3	112	15.0	568	75.9	61	8.2	6	0.8	1	0.1	0	0.0
	3年	718	708	98.6	123	17.4	523	73.9	53	7.5	8	1.1	1	0.1	0	0.0
	4年	637	624	98.0	128	20.5	438	70.2	51	8.2	7	1.1	0	0.0	0	0.0
留学生別科	10	10	100.0	5	50.0	3	30.0	2	20.0	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	43	42	97.7	8	19.0	28	66.7	3	7.1	2	4.8	1	2.4	0	0.0	
総合計	2,905	2,874	98.9	494	17.2	2,111	73.5	227	7.9	36	1.3	4	0.1	2	0.1	

〔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	1,908	13.4	69.4	13.8	2.8	0.5	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	2,874	17.2	73.5	7.9	1.3	0.1	0.1

図9-1 2024年度 肥満度男子

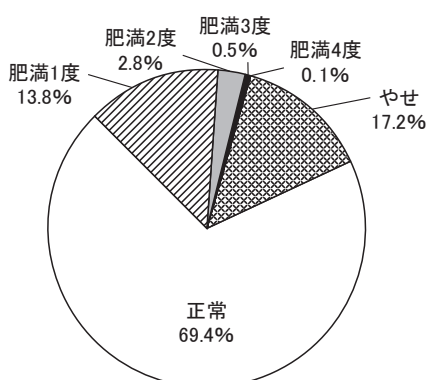


図9-2 2024年度 肥満度女子

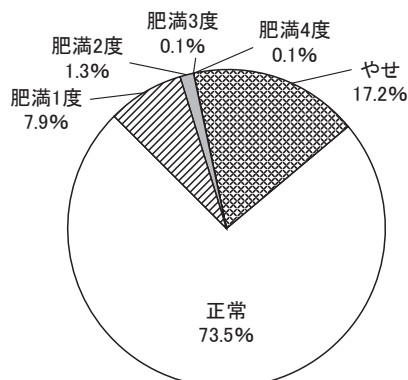


表22-1 BMI推移 (男子)

	やせ (%)	正常 (%)	肥満 (%)
2017年	9.1	73.9	17
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
2024年	13.4	69.4	17.2

表22-2 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
2024年	17.2	73.5	9.4

図10-1 BMI推移 (男子)

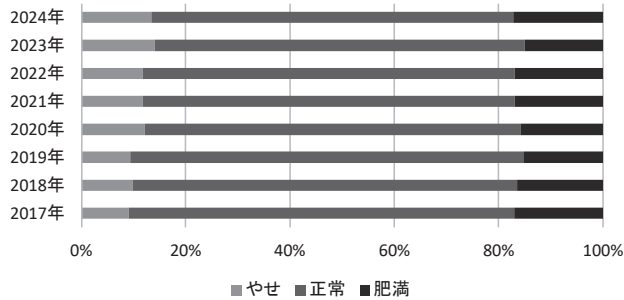


図10-2 BMI推移 (女子)

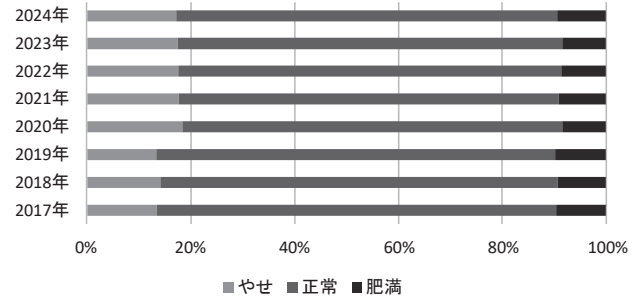


図10-3 2024年度 学年別肥満度分布 (男子)

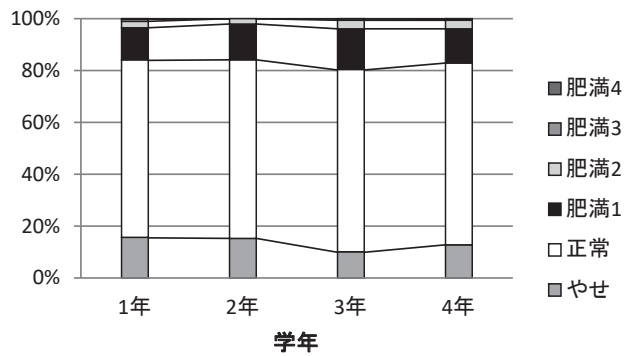
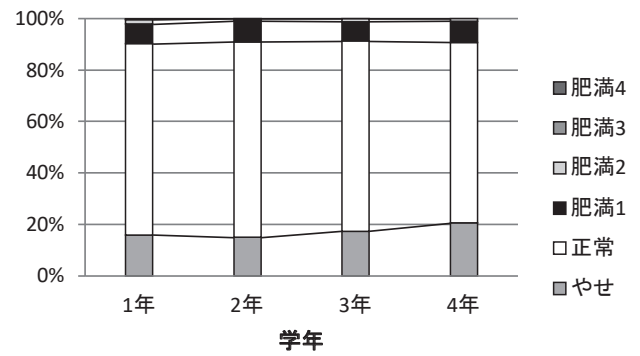


図10-4 2024年度 学年別肥満度分布 (女子)



2024年度 身長・体重平均値一覧表

表23-1

項目	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	170.9	158.2	170.5	159.1	170.3	159.4	171.7	159.4
	発達教育	170.7	157.6	171.4	158.9	170.4	158.8	170.9	157.5
人科	人科	171.4	157.5	170.0	157.8	170.5	157.7	171.2	157.5
	臨床	171.8	158.0	170.8	158.7	171.6	158.7	172.5	158.2
	心理	170.8	156.9	170.8	157.8	169.6	157.7	170.7	158.4
文学	日文	170.1	157.2	172.3	157.6	171.4	158.2	171.6	158.2
	英文	170.7	157.0	170.5	158.0	172.3	159.0	170.7	160.6
	中文	170.2	157.2	169.5	159.7	171.7	158.4	172.4	160.0
	外国	170.9	157.1	173.1	157.3	172.2	158.9	168.6	158.0
学年平均		170.8	157.4	170.7	158.5	171.0	158.5	171.5	158.7

表23-2

項目	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	64.2	53.1	62.7	53.9	64.5	54.7	66.3	54.2
	発達教育	64.9	53.0	62.6	53.6	64.8	52.6	62.9	51.4
人科	人科	64.2	53.0	63.7	52.5	66.1	51.6	64.8	52.0
	臨床	64.8	53.4	62.0	53.8	65.6	51.3	61.7	54.0
	心理	62.2	51.2	62.8	50.6	63.3	52.4	62.7	50.7
文学	日文	63.6	52.8	64.8	52.6	64.3	52.9	67.0	50.4
	英文	61.1	53.0	61.4	53.6	65.9	53.5	65.9	53.7
	中文	66.7	54.3	65.6	55.5	67.4	52.9	64.9	55.0
	外国	64.2	52.1	61.7	52.9	64.8	53.6	64.3	50.7
学年平均		64.0	52.9	63.2	53.3	65.2	52.7	64.5	52.7

表23-3

	男子	女子
身長全体平均	171.0	158.2
体重全体平均	64.2	52.9

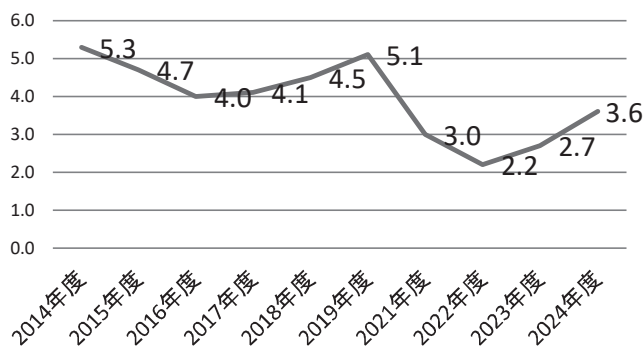
表24-1 2024年度 喫煙率一覧表

		回答者			喫煙者			喫煙率 (%)		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計
教育	1年	159	247	406	0	0	0	0.0	0.0	0.0
	2年	134	257	391	1	1	2	0.7	0.4	0.5
	3年	123	244	367	12	9	21	9.8	3.7	5.7
	4年	133	208	341	20	10	30	15.0	4.8	8.8
	計	549	956	1,505	33	20	53	6.0	2.1	3.5
人科	1年	178	286	464	0	0	0	0.0	0.0	0.0
	2年	167	269	436	2	0	2	1.2	0.0	0.5
	3年	169	228	397	24	4	28	14.2	1.8	7.1
	4年	134	215	349	12	9	21	9.0	4.2	6.0
	計	648	998	1,646	38	13	51	5.9	1.3	3.1
文学	1年	166	212	378	0	0	0	0.0	0.0	0.0
	2年	124	164	288	3	0	3	2.4	0.0	1.0
	3年	109	174	283	19	7	26	17.4	4.0	9.2
	4年	103	136	239	16	8	24	15.5	5.9	10.0
	計	502	686	1,188	38	15	53	7.6	2.2	4.5
合計	1,699	2,640	4,339	109	48	157	6.4	1.8	3.6	

表24-4 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	2024年度
喫煙率 (%)	5.3	4.7	4.0	4.1	4.5	5.1	3.0	2.2	2.7	3.6

図11-3 喫煙者推移



Ⅲ 証明書発行状況 (表25)

すべての健康診断項目を受診し、異常の見られなかった学生に限り、主に自動発行機により健康診断証明書を発行している。2024年度の発行数は954通で、2023年度の1,654通と比較し減少した。

表24-2 2024年度 学年別喫煙率

	男子 (%)	女子 (%)
1年	0.0	0.0
2年	1.4	0.1
3年	13.7	3.1
4年	13.0	4.8

図11-1 2024年度 学年別喫煙率

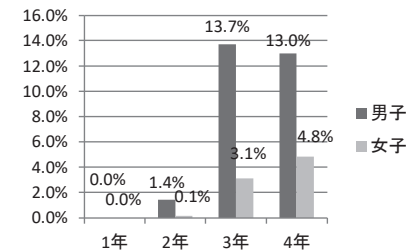
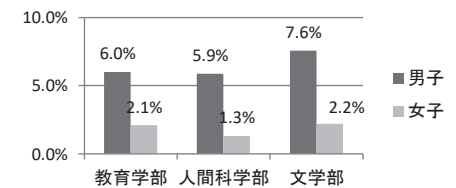


表24-3 2024年度 学部別喫煙率

	男子 (%)	女子 (%)
教育学部	6.0	2.1
人間科学部	5.9	1.3
文学部	7.6	2.2

図11-2 2024年度 学部別喫煙率



Ⅳ 教職員の医務室利用状況 (表26~28、図12)

教職員の医務室利用者数は、195名であった。内科では「胃・腹痛」が、外科では「擦過傷」による利用者が多かった。

月別では、2023年度は教職員では7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1件実施し、うち1件の産業医面接を実施した。

表25 2024年度 証明書発行部数

証明書発行部数	
健康診断証明書	954通
	1,654通 (前年度)

表26 2024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	10	3	13	13
	頭痛	7	1	8	12
	胃・腹痛	14	0	14	16
	下痢	2	0	2	1
	気分不快	4	4	8	10
	過呼吸	0	0	0	0
	その他	30	0	30	0
	内科合計	67	8	75	52
外科	切傷・裂傷	6	1	7	19
	擦過傷	7	5	12	7
	火傷	2	0	2	2
	刺傷	4	0	4	4
	打撲・挫傷	4	3	7	4
	捻挫	2	1	3	0
	突き指	0	0	0	0
	化膿	0	0	0	2
	まめ	0	0	0	0
	爪割れ	0	0	0	2
	靴擦れ	1	1	2	2
	筋肉痛	5	0	5	1
	関節痛	3	0	3	1
	腰痛	4	0	4	6
	虫刺され	8	0	8	11
	脱臼	0	0	0	0
	靭帯損傷	0	0	0	0
	骨折	0	0	0	0
	湿布交換	1	0	1	3
ガーゼ交換	1	0	1	8	
その他	0	0	0	0	
外科合計	48	11	59	72	
その他	婦人科	5	0	5	8
	皮膚科	7	0	7	2
	眼科	3	0	3	1
	耳鼻科	3	0	3	1
	歯科・口腔外科	1	0	1	1
	精神科系	0	0	0	2
	その他	0	0	0	0
その他合計	19	0	19	15	
傷病利用合計	134	19	153	139	
相談	44	11	55	63	
校医相談	17	0	17	15	
総合計	195	30	225	217	
昨年度	186	31	217		

表27 2024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	27	44	49	80	25	53	76	39	27	27	25	15	487
その他	0	1	7	2	6	1	2	14	0	1	7	3	44

図12 2024年度 月別医務室利用状況（教職員・その他）

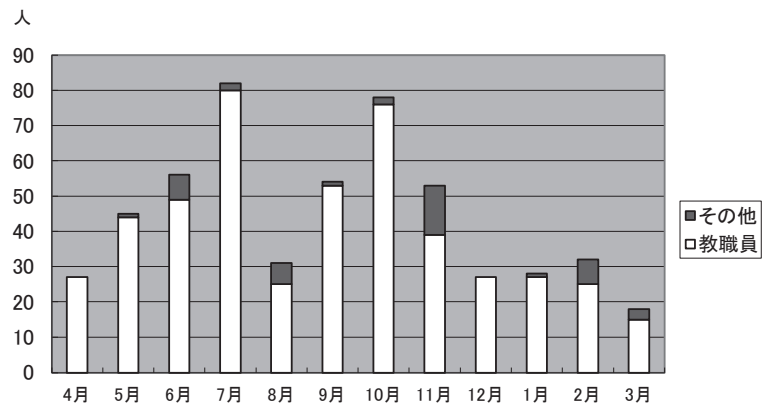


表28 2024年度 産業医対応

	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				
5月				
6月	1	1	1	
7月			4	
8月				
9月				
10月				
11月				
12月				
1月				
2月				
3月				
計	1	1	5	0

V 教職員定期健康診断

日 程：2024年5月13日（月）、14日（火）

受診状況：図表参照（表29～33、図13～16）

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、専任職員は96.8%、専任教員は87.8%であった。非常勤教員の受診率は、45.9%であった。

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33名（22.8%）女性では5名（2.6%）、予備軍は男性23名（15.9%）女性11名（5.8%）でメタボリックシンドローム該当者が緩やかに増加を続けている。

② 喫煙率

教職員の喫煙率は男性9.0%、女性3.2%で全体の喫煙率は5.7%だった。2023年度と比較しやや減少した。

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。2024年度は、5月に実施し、実施率は92.8%だった。ハイリスク者29名（2023年度は17名）に対し、産業医の面談を勧奨し、希望者6名の面談を実施した。面談の実施率は20.7%であった。

表29-1 2024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 (%)	前年同時期
専任教員	147	129	87.8	89.0
専任職員	63	61	96.8	98.1
契約職員	104	93	89.4	90.3
非常勤講師	320	147	45.9	50.8
合 計	634	430	67.8	70.7

表29-2 2024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	57	89.1	7
人間科学部	42	35	83.3	7
文学部	41	37	90.2	4

図13-1 2024年度 教職員定期健康診断受診率

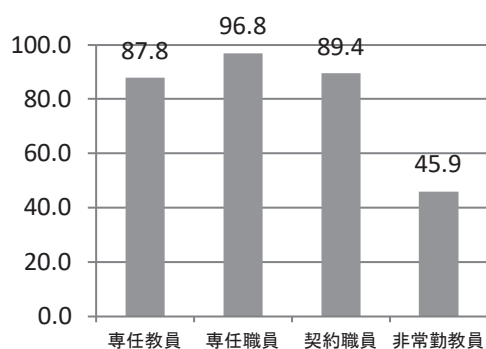


図13-2 2024年度 教員学部別受診率

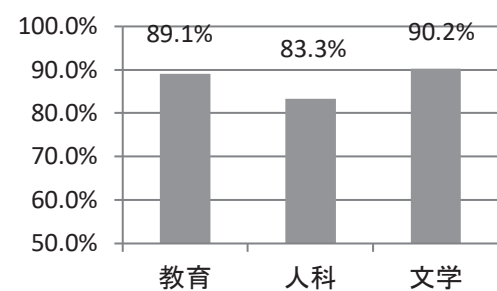


表30 教職員健康診断受診率推移

	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
専任教員	94.3	90.1	90.4	97.3	98.6	98.6	88.4	88.4	88.9	89.0	87.8
専任職員	100.0	98.3	96.6	100.0	100.0	98.2	96.7	100.0	98.2	98.1	96.8
契約職員	97.8	97.8	89.2	98.9	100.0	100.0	89.1	90.3	89.1	90.0	89.4
非常勤教員	65.8	56.7	54.5	76.7	78.4	83.1	31.0	48.1	48.5	50.8	45.9

図14 教職員健康診断受診率推移

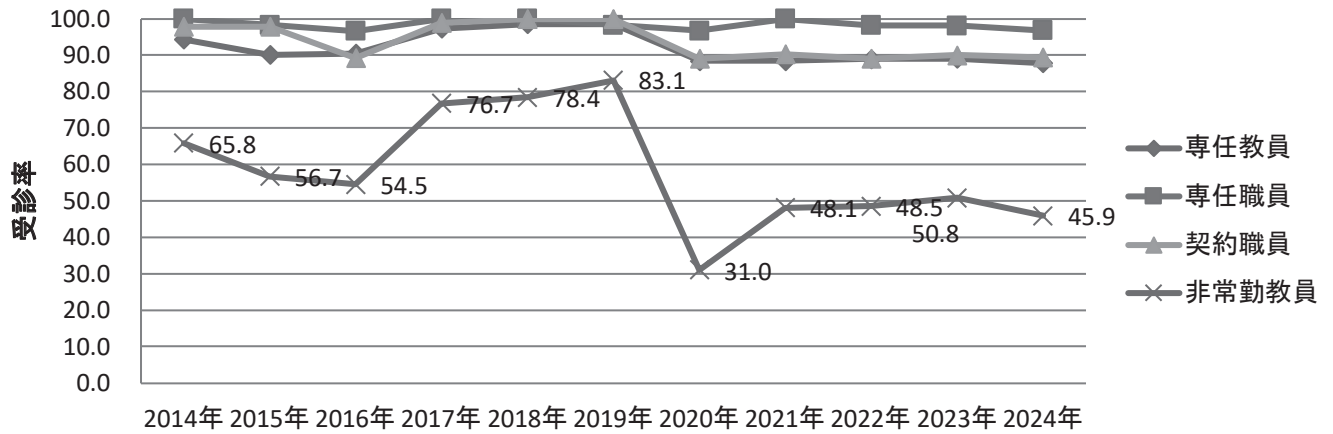


表31 2024年度 特定健診結果

	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	120	33	23	64	0
女性	137	5	11	121	0
計	257	38	34	185	0

	メタボリックシンドローム (%)	予備群 (%)	正常 (%)	判定不能 (%)
男性	27.5	19.2	53.3	0.0
女性	3.6	8.0	88.3	0.0
計	14.8	13.2	72.0	0.0

図15 2024年度 特定健診結果

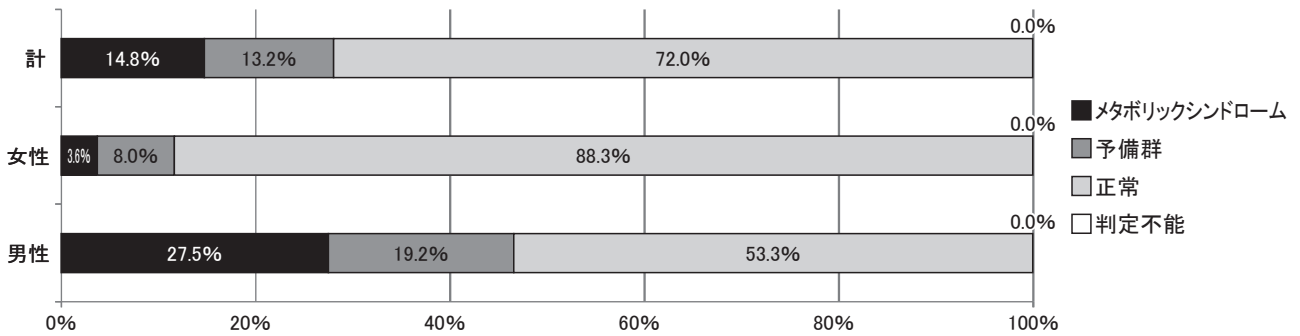


表32 2024年度 教職員喫煙率

	回答者			喫煙者計					
				人数			率 (%)		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
教員	109	80	189	5	1	6	4.6	1.3	3.2
職員	35	107	142	8	5	13	22.9	4.7	9.2
合計	144	187	331	13	6	19	9.0	3.2	5.7

図16 2024年度 教職員喫煙率

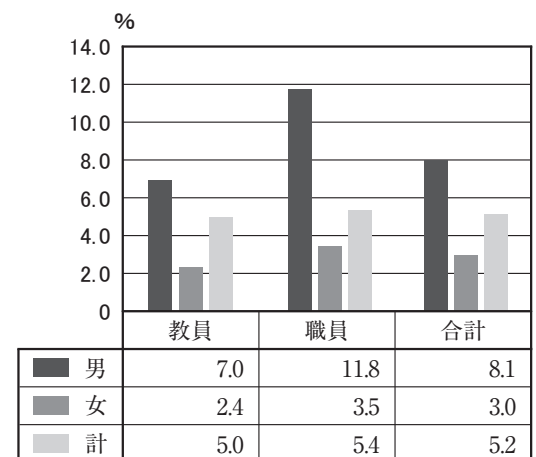


表33 2024年度 ストレスチェック実施状況

	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	279	259	92.8	29	6	20.7

Ⅵ 教職員インフルエンザ予防接種の実施（表34）

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委託して実施している。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1,300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。165件の申し込みがあり、受診者は161名だった。

日 時：2024年11月6日（水）午前10時～午後0時、午後1時半～3時半

会 場：越谷校舎11号館1階 会議室5、6

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）：3,300円（1,300円）

受 診 者：161名

表34 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	68	18	36	37	2	0	161

Ⅶ 学校感染症報告数について（表35、図17）

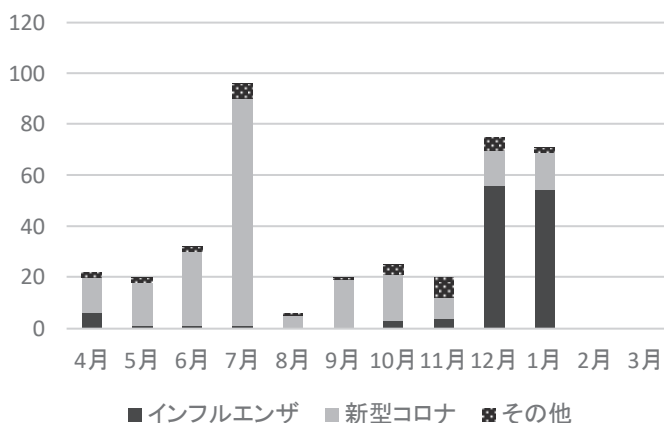
2023年5月8日より、新型コロナウイルス感染症が第5類感染症に移行したことに伴い、学校感染症の罹患報告を新型コロナウイルス感染症以外の学校感染症と同一のフォームで行っている。

7月に新型コロナウイルス感染症が増加。12月～1月にインフルエンザの感染者の増加がみられた。

表35 2024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	6	1	1	1	0	0	3	4	56	54	0	0
新 型 コ ロ ナ	14	17	29	89	5	19	18	8	14	15	0	0
そ の 他	2	2	2	6	1	1	4	8	5	2	0	0

図17 2024年度 学校感染症罹患状況



Ⅷ 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。

Ⅸ まとめ

以上、2024年度の医務室の活動について述べた。2024年度はベッド休養者数234件中、精神科系疾患による休養者数が延べ100名を超え、昨年から倍増した。また、要請を受け、送迎した車いす搬送は、年間19件と平均して月に1.58回と常態化している。バリアフリー化されていない施設からの搬送は、搬送される側も搬送する側も不安を感じる場面があった。2024年4月、改正障害者差別解消法施行となり1年が経過している。合理的配慮の一環としてもバリアフリー化に向けて課題を共有していく必要性を感じている。

ここ数年の傾向として、身体的、精神的疾患を持ちながら様々な支援を受けて就学を続けている学生が増加している。経過観察対象がほとんどだが、学内で緊急対応が必要になった例では、医務室から教員、相談室や学生支援室などを含む他職種間連携のほか、保証人への連絡、医療機関連携を要した。医務室の活動は、急病や怪我の応急処置といった一時的な対応にとどまらず、より専門的で個別性の高い複雑な健康課題への対応にかかる割合が増加している。

保健センタースタッフの現状は、ほとんどが非常勤スタッフにより支えられているが、近年の学生の傾向や緊急度の高い対応を迫られるケースの増加等を考慮すると、今後、専門職としての働きが十分に発揮されるよう安定的な人員配置が望まれる。

【学生の皆さまへ】

新学期は慣れない環境で緊張感も高く、疲労もあるかと思いますが、ぐっすり睡眠をとって、疲労を回復させましょう。良質な睡眠がとれるように、寝る前に5分程度の効果的なストレッチをしてみてはいかがでしょうか？

1 腕と足を上に上げて、手首と足首の力を抜きながら
2 抱えた膝を胸に引きつけながら、膝からおしり、
 背中、腰の筋肉を伸ばす。



3 両膝を立て、左右それぞれにゆっくり倒す。
 (両手を広げて肩をなるべく浮かさないように)



4 うつ伏せになり、胸立ちで上体をそらす。
 あごはあげず、おなかを意識して。



5 手を前に伸ばし、おしりを後ろに引きながら、
 腰から背中、腰の筋肉を伸ばす。



6 おなかに手をあてて、
 全身の力を抜いてゆっくりと深く腹式呼吸をする。



質のよい睡眠をとるために・・・

スマホのブルーライトは、身体を覚醒させてしまいます。寝る前、布団の中で SNS をチェックすると多くの情報に触れることで自律神経を乱してしまふ恐れがあります。(・v・)1休!! の数やコメント欄などは、心を乱す原因のひとつです。
 寝る前は SNS 絶ちをして、自律神経の乱れを防ぎましょう。

✿ 適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安として
 必要な睡眠時間を確保しましょう。

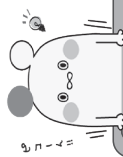
✿ 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直し、睡眠体養感を高めましょう。

✿ 睡眠の不調・睡眠体養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要ですが、病気が潜んでいる可能性にも留意しましょう。そのような症状があるときは、保健センターにご相談ください。



参考文献：厚生労働省健康づくりのための睡眠ガイド 2023、晋遊舎自律神経を整える

医務室だより



文教大学保健センター越谷キャンパス医務室

2024年・春号

ご入学・ご進級 おめでとうございます。

大学でしかできない、たくさんの経験をして、充実した4年間を送ってください。
 応援しています🍀

医務室の体組成計が新しくなりました！

体組成計(タニタ)では、身長・体重のほか、BMI・体脂肪率・筋肉量などの計測ができます。
 測定方法は簡単、素足で台に乗るだけ！

日ごろから運動をしている方、これから筋トレを始めようとしている方
 どなたでもお気軽にご利用ください。

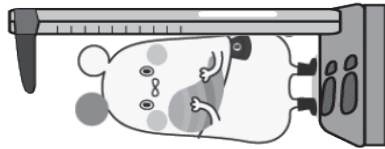
医務室開室時間内であればいつでも計測できます。

★医務室開室時間★

平日 9:00~16:30

土曜 9:00~11:30

食後や運動直後は体内の水分バランスの関係で、
 正確に測定できない場合がありますので
 できるだけ食前や運動前にお越しください



医務室だよ!

気候の変化により、体調不良を起こすことも多いかと思えます。

もし学内で体調不良者を発見した場合は、下記の連絡方法を知っておいてください。

2024年・秋冬

文教大学越谷キャンパス 保健センター医務室

Tel. 048-974-0055 (直通)

✉ k-imu@stf.bunkyo.ac.jp

キャンパス内での**傷病者の発生は** **SOS**



緊急用内線電話を活用してください。



【設置場所】

- 1～13号館・体育館は奇数階に設置
(1階は入り口付近、 3.5.7階は階段付近)
- 14号館は各階のエレベーター前に設置

こんな時・ケガで動けない、急な体調不良や持病の発作で倒れた学生がいる等の内線連絡は・・・



- ・ 発生場所 (教室名)
- ・ 連絡者の氏名
- ・ 体調不良者の氏名 (学籍番号) 性別
- ・ 体調不良者の状態
(意識があるか、出血の有無等)

医務室スタッフが
駆けつけます



越谷キャンパス相談室活動報告

I 2024年度 運営体制

2024年度の相談室は、昨年度から相談員の交代がなく、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

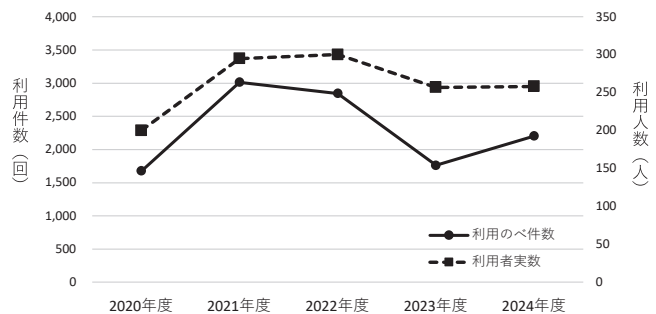
1. 相談活動全体

(1) 概要 (図1、表1～3)

2024年度については、大きくは、以下のような特徴があった。

- ①相談件数が前年度より増加した。
 - ②入学前相談の相談内容が変化しつつある。
 - ③学生のSNS発信に対して注意をする必要が生じた。
- これらについて、説明をする。

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



①相談件数が前年度より増加した。

「相談活動合計（延件数）」が、およそ2割以上増えた（昨年度1761件→今年度2202件）。この相談件数の上昇は、「コンサルテーション」の増加が、大きな要因の一つと考えられる（昨年度361件→今年度551件）。これは、教職員へのコンサルテーションが延べ件数の四分の一を占めており、連携が必要な学生への対応が増えてきたためと推測される。

「利用者実数」は、昨年度と大きく変わらない（昨年度257人→今年度258人）が、今年度は相談員6人の入れ替わりがなく、安定して継続していたケースが多かったことから、「対面相談」が、2割近く増えた（昨年度1265件→今年度1551件）。また、「受付・問い合わせ対応（メール・電話・窓口）」も大幅に増加した（昨年度898件→今年度1200件）。相談を継続する学生が、自分のやりやすい方法で、ためらわずに相談室と連絡を取るようになったと考えられる。

②入学前相談の相談内容が変化しつつある。

入学前相談を開始した当時は、大学入学前までに主に心理的な課題を抱えているため、大学生活への適応に不安があるなどの心理的な相談内容が多かったが、時間が経過し、相談内容に変化が見られるようになった。近年の傾向として、身体疾患や精神疾患を抱えている本人とその家族から、授業参加や単位取得に際して、障害支援のための合理的配慮等に関する相談内容が増えている。そのため、合理的配慮等を希望する相談の場合は、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対応を依頼した。学生支援室、医務室等と細やかに連携を取りながら大学全体として対応する相談内容が増えている。“チーム大学”として動くことは、今後さらに必要となると思われる。

③学生のSNS発信に対して注意をする必要が生じた。

今年度、重要な事態として、学生のSNS利用に関する課題が見られた。一部の学生ではあるが、相談室での相談内容をSNSに投稿し、そのことにより別の学生の相談に影響が出る状況が発生した。その背景には、来室している学生同士の交際関係や友人関係が、そのまま相談室の中に持ち込まれる、という状況があると考えられる。相談室としては、個々の相談に影響が出ないよう、来室時に記載する「相談受付カード」に、相談内容をSNS等に投稿しないという相談者の守秘義務について、新たに明記し、インテーク面接時に学生より承諾を得ている。

その他の変化としては、フリースペースの利用がある。今年度からは、フリースペースを利用する学生に、窓口にて学籍番号や来室時間を記入してもらうことで、来室者の把握をした。現状相談には来ていないが、時折過ぎに来る学生、相談の前に待機している学生の利用が中心であった。上述した「受付・問い合わせ対応」においても、「窓口での対面受付」が大幅に上昇していた（昨年度53件→今年度113件）。学生たちが直接、相談室を訪ねて来る頻度が上がっている。学生がより足を運びやすい相談室となるよう、今後も工夫を重ねていきたいと考えている。

(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62.7%と最も多かった。また、昨年度（59.5%）と比較すると微増していた。大学入学前にいずれかの相談サービスを利用した経験のある学生も

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		2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
利用の件数	対面相談	487	1,604	1,625	1,265	1,551
	オンライン相談	314	658	444	47	6
	電話相談	410	119	71	22	35
	メール相談	192	156	117	11	8
	窓口相談	7	21	20	17	3
	コンサルテーション	250	427	522	361	551
	心理検査	0	5	12	0	1
	入学前相談	14	11	8	6	3
	グループ・学生向け講座	-	6	11	30	40
	その他	2	4	15	2	4
	計	1,676	3,011	2,845	1,761	2,202
利用者実人数		200	295	300	257	258

表2 2024年度 受付・問い合わせ対応（学生のみ）

		件数
受付対応	メール	908
	電話	179
	対面	113
計（件）		1,200

表3 2024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	1.7	5.2	4.0	6.7
	女性	4.2	9.3	4.4	25.9
	合計	3.3	7.6	4.2	19.0

多く、大学でも相談できる場所を引き続き求めて主体的に申し込みをしてきたことが考えられる。

例年では「人に勧められて」来談する際には、授業や研究室で関わる機会が多く、履修や単位取得状況が見えやすい「教員」の割合が一番高くなるが多かった。しかし、2024年度は、「知人」（7.5%）、次いで「教員」（5.7%）、「職員」（4.4%）、「家族」（3.5%）、「医務室」（3.5%）であった。知人には友人・パートナー・部活やサークルの先輩や後輩などが含まれており、近年は来談経路を確認すると、自身が悩んでいる様子に対して、すでに相談室を利用している学生から来談を勧められたというケースが増えてきた。実際の場所を知っている知人からの助言が来談へのハードルを下げていたと思われる。

また、「入学前相談」を受けたことのある学生の割合は6.6%で、例年同様に、入学前から不安を抱える学生が継続的に相談室を利用しやすい傾向が見られた。

表4 2024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		143	62.7
人に勧められて		66	28.9
紹介者の内訳	医務室	8	3.5
	学生支援室	1	0.4
	職員	10	4.4
	教員	13	5.7
	知人	17	7.5
	家族	8	3.5
	医療機関	1	0.4
その他	8	3.5	
入学前相談		15	6.6
不明		4	1.8
計		228	100.0

2. 個人相談

(1) 月別利用状況（表5）

2024年度は6月と11月に体験講座を行ったが、開催月もしくは、その翌月に学生の相談件数が増加傾向にあった。体験講座を行ったことで、B!bb'sや学内掲示を通じて相談室からのお知らせを目にする機会が増えたこと、キャンセル待ちが出るほど体験講座が人気であったことから、相談室を身近に感じ相談への敷居が下がった可能性が示唆される。また、学期末に近づくほど単位取得や成績関連の問題が浮上するため、学生利用が多くなる傾向もうかがえる。教職員利用は春学期終了間近の7月にかけて最も多く、学生の相談件数が増えたことで、連携数も増加したことが分かる。環境調整を行う必要がある「要支援・配慮学生」に関することだけでなく、配慮学生未満にあたる「気になる学生」についても連携の充実を図るよう教職員が務めている。

学部ごとの比較では、例年通り人間科学部の利用が最も多く、年間合計件数では他2学部の3倍となっている。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、自身の心理的課題や自己理解について自主的に取り組む学生が他学部よりも多く、その経験を活かして対人援助職の道に進む学生が多い印象である。

表5 2024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	27	29	27	32	10	26	37	32	35	16	10	9	290
	人間科学部	94	93	89	96	42	85	101	100	98	76	52	45	971
	文学部	31	36	28	37	8	21	27	28	21	22	19	17	295
	大学院・専攻科	5	6	3	2	1	3	3	2	4	6	8	5	48
	保護者	0	3	5	6	2	0	0	0	2	5	7	0	30
	教職員	54	29	63	66	25	53	43	47	49	44	25	23	521
	卒業生	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3
	その他	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
計（人）		212	197	215	239	88	189	211	209	209	169	121	100	2,159

※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、「心理」を主訴とした相談が圧倒的に多く、全体の約85%を占めている。気分の落ち込み、意欲の低下、頭痛、腹痛等の心身の不調を訴えて来室する学生が目立ち、医務室経由での来室も少なくない。自分の中の未消化な心理的課題と向き合いにくく、代わりに身体的な症状として訴える学生が多い印象がある。どのような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、就職活動、学業等の問題の整理を一緒に行い、自分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」を主訴とした相談においては、特に学生支援室やキャリア支援課等と細やかに連携を取りながら対応している。

次に、学年ごとの比較では、どの学部も3年生の利用が最も多い。3年生になると新たにゼミが始まるとともに、インターンシップや就職活動を始める学年となり、そのストレスから心身の調子を崩して来室する学生が多い。3年生に限らず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 2024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	2	0	0	0	2	69	1	1
		女性	0	67	0	0	0	67		10	10
	2年	男性	0	2	0	0	0	2	41	1	1
		女性	0	38	0	0	1	39		9	6
	3年	男性	11	55	7	2	0	75	121	3	0
		女性	4	32	5	0	5	46		10	8
	4年	男性	1	4	5	0	0	10	35	2	2
		女性	2	11	12	0	0	25		4	2
	5年以上	男性	16	7	0	0	0	23	23	1	0
		女性	0	0	0	0	0	0		0	0
人間科学部	1年	男性	5	37	0	0	0	42	126	7	7
		女性	5	79	0	0	0	84		15	15
	2年	男性	0	14	0	1	0	15	286	5	5
		女性	10	251	9	1	0	271		25	14
	3年	男性	10	80	4	3	0	97	328	10	5
		女性	5	202	24	0	0	231		24	11
	4年	男性	6	48	8	0	1	63	198	7	5
		女性	1	124	10	0	0	135		11	4
	5年以上	男性	0	8	10	0	0	18	33	2	1
		女性	2	13	0	0	0	15		2	1
文学部	1年	男性	3	21	1	0	0	25	52	5	5
		女性	10	17	0	0	0	27		8	8
	2年	男性	0	2	0	0	0	2	52	1	1
		女性	3	45	2	0	0	50		7	4
	3年	男性	4	83	1	0	0	88	126	7	6
		女性	3	33	2	0	0	38		9	7
	4年	男性	0	5	8	0	0	13	35	3	2
		女性	4	10	8	0	0	22		3	1
	5年以上	男性	0	30	0	0	0	30	30	3	0
		女性	0	0	0	0	0	0		0	0
大学院・専攻科	男性	1	0	0	0	0	1	48	1	1	
	女性	0	42	5	0	0	47		7	3	
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			106	1,362	121	7	7	1,603	1,603	203	136

その他の相談活動	コンサルテーション	保護者	30	30	30	13	10
		教職員連携	521	521	521	37	8
	その他(外部連携機関)		1	1	1	1	1
	卒業生		3	3	3	1	
	心理検査実施		1	1	1		
	入学前相談利用		3	3	3	3	3
学生向け体験講座		40	40	40			

相談活動合計		延件数	実人数	新規数
		2,202	258	158

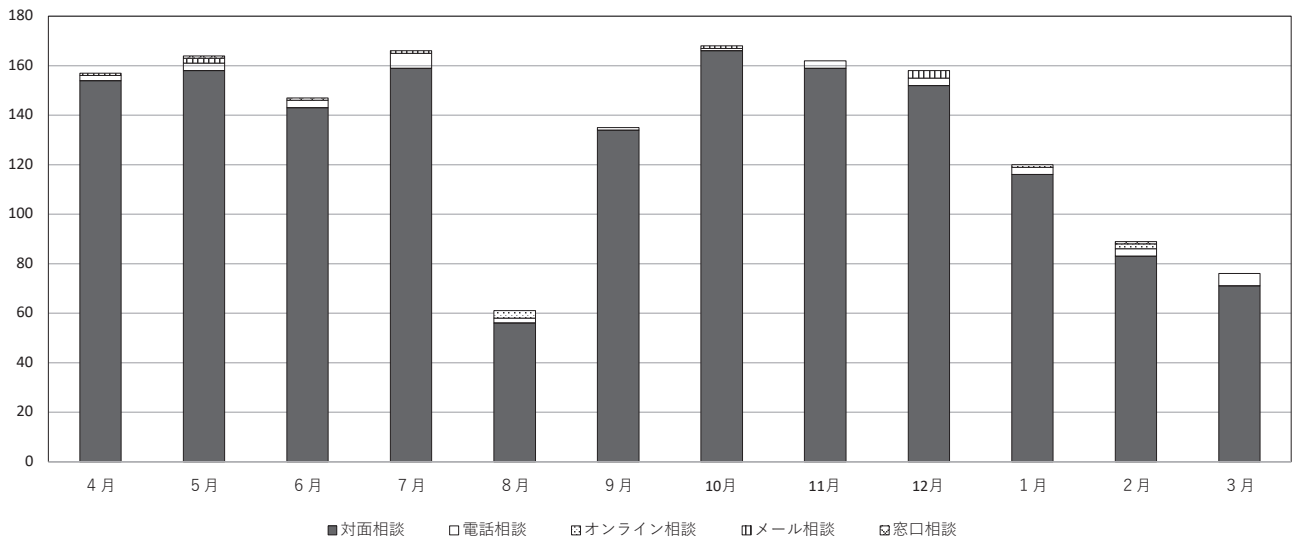
(3) 相談方法別利用者数（表7、図2）

昨年度からの流れを受け2024年度は、コロナ前の対面相談を基本とする方針とした。そのため、オンライン相談が昨年度（47件）と比べて今年度は6件と大幅に減少した。オンライン相談を行った月は年間を通してわずかで、対面相談が中心であったコロナ前の水準に戻ったことがうかがえる。一方で、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にとって、オンライン相談は必要な相談方法でもある。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 2024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)
相談形態	対 面 相 談	154	158	143	159	56	134	166	152	116	83	71	1,551
	電 話 相 談	2	3	3	6	2	1	3	3	3	3	5	35
	オンライン相談	0	0	0	0	3	0	0	0	1	2	0	6
	メー ル 相 談	1	2	0	1	0	0	1	0	3	0	0	8
	窓 口 相 談	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	3
計(件)	157	164	147	166	61	135	168	162	158	120	89	76	1,603

図2 2024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スムーズな適応を促すことであり、今回で7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、入学後の修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、障害者差別解消法の改正を受けて、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のように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が増えている。

【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：2025年2月17日（月）～21日（金）2024年12月までの合格者対象

② 後半：2025年3月10日（月）～14日（金）2025年1月以降の合格者対象

・参考資料①の『「入学前相談」と「健康管理」に関するお知らせ』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、案内に掲載した。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。
- ・ 昨年度同様、合理的配慮を希望する等障害支援に関する相談内容の場合は、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対応を依頼した。

【結果】

計10件の申し込みがあり、相談室での対応件数が4件で、そのうち1件を学生支援室と合同で行い、当日キャンセルが1件あった。（1枠50分）。また、障害支援として医務室、学生支援室での対応件数は6件であった。

- ①前半（2月）：申し込み8件 [そのうち相談室での対応 3件]
相談室対応分内訳：対面2件／本人のみ1件、保護者同伴1件／情報共有希望1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1件／保護者同伴1件／情報共有希望1件
- <対応部署>（重複あり）：相談室4件、学生支援室7件、医務室2件

【実施後アンケート】

相談室対応3件のうち3件分すべて回収した。①お知らせ・方法・当日までの流れ ②相談員の対応について ③相談内容の不安解消具合 ④感想（自由記述）について尋ねた。

- ①「分かりやすい」：2名、「どちらでもない」1名
- ②「大変満足」：2名、「まあ満足」1名
- ③「やや解消された」2名、「どちらでもない」1名
- ④感想（自由記述）
 - ・「誠実に話を聞いてくださってありがたいと思いました。」
 - ・「とても話しやすかった。入学してからまたゆっくりうかがおうと思った。」
 - ・「心の悩みを打ち明けるところとして、今後利用していきたいと思いました。」

【まとめ】

今年度も11月より受付を開始し、11月下旬より申し込みがあった。昨年度、流れや方法を大幅に改変したことで今年度もスムーズに行うことができた。

昨年度同様、今年度も申し込みの半数以上が身体疾患、精神疾患等の障害支援に関する相談であった。そのため、学生支援室、医務室に直接対応をお願いした。障害支援対応を希望する相談が多く、「入学前相談」がその窓口としての機能を併せもつ現状がある。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（表8）

新型コロナウイルス感染症の影響による3年間の閉室を経て、昨年度2023年6月からフリースペースが再開された。既に学内には学生同士で気軽に利用できる学生懇談室やラウンジ等の場所は十分にあったため、フリースペースは、基本的には一人で静かに過ごしたい学生向けの場所となることを目的とした。再開当初は感染予防対策も鑑みて、利用人数の制限を設け、飲食を禁止した。また、フリースペース内では建物の構造上、常時目を配ることが難しい場所や時間が生じるために安全対策として、学生は「フリースペース利用申請書」を記入しての利用登録を行い、利用時には学生証を預け、入退室時に相談員とのやりとりが生じる工夫を行っていた。ただし、相談員全員が相談中の時間は学生への受付対応ができなくなり、医務室に対応の協力をお願いすることもあった。

2024年度は、大学が対面での活動が主となることに応じて、試行的に徐々に学生へのフリースペースの利用の周知を広げていくこととなった。そのため、4月より、学生がより利用しやすい簡便な方法となるように利用方法を改正した。「フリースペース利用申請書」による登録制は廃止し、受付表に、日付・来室時間・学籍番号の3点の記載のみで利用が可能になった。相談員全員が相談中の時間には、受付表を相談室の扉の前に設置し、利用したいときに学生が活用できるようにした。

表8 2024年度 フリースペース利用者数

学部	計
教育学部	48 (22.7%)
人間科学部	98 (46.4%)
文学部	65 (30.8%)
その他	0 (0%)
計(人)	211

利用総数は昨年度86人から、今年度211人となった。昨年度は閉室時期もあるため、一概に比較できないものの、キャンパス内における学生の居場所の一つとして、少しずつ認知が広がっていったと考えられる。

なお、改正した受付表では、必須ではないアンケートとして、①利用目的、②利用状況についてチェック方式で尋ねている。①利用目的は、「休憩」「読書」「勉強」「なんとなく」「その他」の5択であり、②利用状況については、「初めて来た」「たまに来る」「よく来る」の3択で、いずれかにチェックで記入してもらった。利用目的として最も多いのは、「休憩」（有効回答182件のうち135件）、次いで「勉強」（29件）であり、利用状況は、「初めて」28件、「たまに来る」43件、「よく来る」40件であった。

これらの結果から、フリースペースは、学生が静かな場所で気分転換をはかりたい時、一人で落ち着いて過ごしたい時に利用され、そのような場を必要とする学生がリピーターとなっていたことが推測された。このことは「一人で静かに過ごしたい学生向けの場所」という再開室時の目的に適う場所となっていたと考えられる。また、相談の潜在的なニーズがある学生が、まずはフリースペース利用を重ね、後に相談室への申込みに至ったケースも見られた。

コロナ以前のフリースペースの年間利用者数は2000人を超えていたが、利用学生のマナーの悪さや混雑時などの入りにくさが課題として挙がっていた。今後、利用者が増えてくる中で、同様の变化や問題が生じてくる可能性も考慮しつつ、学生の動向を見ながら学生にとっての居心地のよい場所となるような運営方法を検討していきたい。

V 学生向け体験講座

1. フラワーボール講座（参考資料②）

【講座名】

あじさいのフラワーボール講座

【講師】

山内邦枝先生（お花のサロン花生活 FioreVita）

【日時・場所】

2024年6月23日（水）13：10～14：40

〈会場〉14202教室（14号館LECRO 2階）

【参加人数】

学生20名（女性19名、男性1名）

【内容】

昨年好評であったハロウィンリースと同様の、対面参加での作業系のグループワークの講座を実施した。今回は6月開催であるため、季節の花であるあじさいをテーマにしたフラワーボールを選んだ。目的としては、対人関係の難しい学生にとって、フラワーボール作りという共通の作業を同じ空間で行う中で、学生同士の交流の場となること、相談室と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、昨年と同様に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、自分の作品について一言紹介も実施することで、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20名）

「大変満足だった」（18名）、「まあ満足」（2名）という回答結果から、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。昨年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、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）】

- ・ものづくりの趣味があるので良い機会になると思い参加しました。花を挿す位置が仕上がりに大きく影響するのでなかなか苦戦しましたが楽しく作業できました。涼しげな色合いが夏によく合うと思うので、毎日眺めようと思います。
- ・ものづくりをしたのは久々で、とても楽しかった。就職活動中の良い息抜きになった気がする。
- ・講師の方の説明がわかりやすく丁寧で作業がしやすかった。わからない部分やもっとうしたら良いということについて、聞きやすい雰囲気良かった。時間も丁度良く、仕上がりも可愛くて満足！
- ・不器用だけど何かをつくるのは好きなので、簡単にかわいいフラワーボールをつくるのができて良

かったし、楽しかったです。

- ・プライベートでこのような講座を受けることはないので、今回、このような機会を設けていただいととても楽しかった。お花屋さんでバイトしたいと常々考えているので、一歩前進できたと感じた。ありがとうございました！
- ・初めてフラワーボールづくりをしてみて、難しい所もなくかわいい作品が作れて大満足です。家に彩りが加わりました。ありがとうございました。

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

【講師】

中田真世先生（アロマセラピー研究所 一花）

【日時・場所】

2024年11月20日（水）13：10～14：40

〈会場〉14202教室（14号館LECRO 2階）

【参加人数】

学生20名（女性18名、男性2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、昨年好評であったアロマセラピー講座を今年度も実施した。前半はアロマオイルについての歴史、種類と効用、選び方等を学ぶ講義で、後半は各自でオリジナルのアロマオイルを作る実技を行った。ロールオンタイプの容器に、30種類以上あるアロマオイルの中からいくつかを選び、それぞれが好むオリジナルのアロマオイルを作った。

本講座の目的は3点あり、1点目は、アロマオイルについて学び、オリジナルのアロマオイルを作る体験を手掛かりに自分自身の心身の状態を知り理解することである。2点目は、対人関係に苦手さのある学生にとって、オリジナルのアロマオイル作りという共通の体験を通して学生同士の自然な交流の場となることである。3点目は、相談室と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。

【結果と今後の課題】（終了後にアンケート回収：学生20名中、19名分回収）

「大変満足だった」（13名）、「満足だった」（6名）という、参加学生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、今後の検討課題であると思われる。

また、今回は連絡なく当日に不参加であった学生がいたこと、当日キャンセルによる参加枠の空きを期待して訪れた学生がいたことから、急遽の対応が求められた。学生が公平に参加できるルール作り、キャンセルポリシーの設定と周知も来年度以降の検討課題であると考えられる。

【参加者の感想（アンケートより）】

- ・アロマセラピーの歴史についての説明がわかりやすかった。香りによって効果が異なるなど、香りの効果はたくさんあって驚きました。もっとアロマセラピーについて知りたいと思いました。
- ・オリジナルのフレグランスを作れてとても充実していたなと感じました。ありがとうございました。
- ・アロマを日常に取り入れてみたいと思っていましたが、手を出せずにいて、きっかけを作ることができてとても楽しかったです。あまり嗅いだことのない香りにも出会うことができ時間があっという間でした。
- ・分かりやすくおもしろい話でした。自分に合った香りを知るいい機会になりました。これからの日常生活に積極的に活用できたらいいなと思います。
- ・人によって好き嫌いが分かれやすいものも実際に知ることができたので、みなさんと講座を受けることができ面白かったです。フレグランス作りでも、多くの種類があって組み合わせ方が何通りもあり、多くの香りを組み合わせると楽しいアロマ生活を送っていききたいなと思いました。貴重な体験ありがとうございました。
- ・香りは音楽と同じように、その時の景色や気持ちを思い出させるものなので、日常の中で様々なものの香りを楽しみたいと思います。ありがとうございました。

VI 研修活動

1. 業務検討会 (2025年3月5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。今年度は相談室から2例を提示し、検討が行われた。

1例目は、医療機関に受診する必要がある精神的不調のある学生について、相談室、支援室・担当教員、医務室、更に保護者を含めた連携活動で、各部署がそれぞれの立場で学生にどのようにかかわったかが共有された。特に、医務室・支援室・相談室のこれまでの連携活動の積み重ねが学生への時機をとらえたサポートをする上で奏功したと考えられた。

2例目は、近年増えている、友人・恋愛関係等に関わっている複数の学生による相談室利用について取り上げた。特に学生のSNS利用による衝動的な情報発信によって、関係が複雑化しやすい傾向と問題点を提示し、相談室として対応の工夫について説明し、昨今の学生の傾向を踏まえた支援について検討する契機となった。引き続き、個別の対応だけでは難しい事案について、各部署の理解と協力を得ながら今後も支援をしていきたいと考えている。

2. 事例検討会 (2024年8月28日、2025年3月12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：光元和憲先生 (ちば心理教育研究所)

光元先生をお招きし、対面での研修として事例検討を行った。光元先生の豊かなご経験に基づく具体的な関わり方のお話を伺うことができた。「100の共感、1の介入」、「愛着が満たされないから、ルールや秩序で自分の人格を組み立てても満たされなさが不適応につながっている」、「親に愛着を満たしてもらうことを、諦めることをThがサポートする」、「母自身が愛着を貫ってきていない、3世代にわたる家族間の愛着のもつれ」、などの先生の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、学生自身の持つ力を活かした支援をしていくことの重要性を考える機会となった。

・第2回：松森基子先生 (南青山心理相談室)

松森先生をお招きし、対面での研修として事例検討を行った。面接経過を振り返り、「見立てと方向性」について医療の視点から細やかにご指導いただいた。被虐待体験やトラウマケア、医療連携といったキーワードを含んだ難しいケースであったので、「学生相談でできること」の視点についてもご助言いただきながら、フロア全体でディスカッションできた検討会となった。

3. 学会出張

(1) 日本学生相談学会第42回大会 (2024年5月25日～27日、東北大学・仙台国際センター)

初夏の天候に恵まれ、杜の都の柔らかな空気感の中で、実りある体験となった。

5月25日のワークショップは、「カウンセラーの特権を可視化する～LGBTQ+支援の入口として【倫理委員会企画】(講師：出口真紀子・上智大学、宮腰辰男・東京外国語大学)」に参加した。

熱の籠った講義だった。「日本人で、男性で、SOGIの多数派」という条件だけで、既にマジョリティであり、特権 (privilege) を持っている、という観点を再確認した。

特権を持っている側は、何の違和感もなく、当然の感覚として普段を生活している。特権を自認するのは、まだ見えない、実際に味わっていない、未経験の事態をわかろうとするような難しさも感じた。

そうすると、自分の中のマイノリティ、というもう一方の側から、それをよく見据え、取り組んでいく方法が、特権も見てゆく取り組みになるのかもしれない、と考えた。

5月26日は、研究発表Ⅰ「相談室で泣くという事」(堀井康平・金沢医科大学)、研究発表Ⅱ「自閉症スペクトラムと軽症・複雑性PTSD症状を有する学生との関係構築まで」(山崎めぐみ・成蹊大学)他、研究発表Ⅲ「青年期学生の成長発達を支えた学生相談」(浅田知子・新潟大学)、研究発表Ⅳ「『全力で走ることをやめた』男子学生との面接課程」(山口駿範・九州工業大学)、に参加した。

事例の報告を聞き、それぞれの現場での試行錯誤や工夫や苦闘の経過を学んだ。

5月27日は、学会賞受賞記念講演「学生相談に見る母一娘関係の問題」(山中淑江・立教大学)、大会シンポジウム「学生相談は高等教育においてどのように機能し得るのか」(シンポジスト：鈴木健一氏・名古屋大学)他、大会特別講演「若者を育てる一伝わる言葉」(講演者：須江航・仙台育英学園高校硬式野球部監督)、に参加した。

特に、大会特別講演は、今大会の最後を飾るにふさわしく、興味深い指摘が盛沢山だった。

印象に残った一部を挙げる。「失敗は再現性がある。大体は自滅である。」「挑戦するから失敗がある。どん

なに良い人間でも頑張っていれば誰かの物語では悪役になる。」「伝わることは≡相手が聞きたいこと。相手が聞きたいことしか伝わらない。」

面白いお話ばかりで、楽しく、生き生きとした気持ちを頂いた。

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. 相談室だより（参考資料⑤、⑥）

今年度も、春夏号（4月発行・参考資料⑤）と秋冬号（9月発行・参考資料⑥）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。

文教大学入学予定のみなさま／保護者のみなさまへ



「入学前相談」と「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ばかりで、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	入学後に確認・相談できること
<ul style="list-style-type: none"> 【人付き合いのこと】 ・人数（クラス）での授業にじめるか不安 ・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、通学を続けられるか不安 ・人前で食事をすることが苦手 【心と身体や性などに関すること】 ・体調について配慮してもらえませんか相談したい ・既に通院しており、入学後どうするのいいか相談したい ・自分らしさや心と身体の違和感について相談したい 	<ul style="list-style-type: none"> ・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わからないか ・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 ・留学制度 …など

(3) 実施日及び申込み切

対象	2024年12月までの合格の方	2025年1月以降の合格の方
日程	2025年2月17日（月）～2月21日（金）	2025年3月10日（月）～3月14日（金）
予約方法	下記のURLから申込みをお願いします。※入学される校舎でのみ相談を受け付けます。	
越谷校舎		
	https://forms.gle/Horp9UvceqMPKzA7	https://forms.gle/Uqthhwg4fF1hQXY9
東本郷校舎		
	https://forms.gle/0Wu9WYh3B6eRMP86	https://forms.gle/nAsGoorZ96HK0SX9
湘南校舎		
	https://forms.gle/6qdAYmW6w3kesoh8	https://forms.gle/KU06xLGDwfrfWzX7
申込み切	2025年2月7日（金）16:00	2025年3月10日（月）16:00
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・申込みから1週間以内の日時・相談担当部署を確認してご連絡いたします。申込みから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“@stf.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・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。入学後は、随時ご相談を受け付けておりますのでご利用ください。 	

【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。

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）

※電話交換手に「保健センター相談室へ」とお伝えください。

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・風疹の発症、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は、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、今まで通り地元で治療を続けるか、大学近隣の医療機関に移るかを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上で「紹介状」を書いていただくよいでしょう。

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提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応じております。健康上の相談事がありましたら大いにご利用ください。

以上

参考資料②

保健センター相談室主催

あじさいのフラワーボール講座

*日時: 2024年6月26日(水)13:10~14:40

*開催場所: 14203 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: 20名まで(予約制・先着順・定員になり次第締切)

*お申込み方法: 直接ご来室してください。

相談室 HP



*お問い合わせ: 保健センター相談室

**ご注意!!: 相談室に来室して申込書のご記入
完了後、予約確定です!**

自分だけのあじさいのフラワーボールを作ります。
手芸好き、誰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

2024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: 2024年11月20日(水) 13:10~14:40

開催場所: 14202 教室(14号館 LECRO 2 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(予約制・先着順・定員になり次第締切)

お申込み: 相談室へ直接来室してお申し込みください

お申込開始: 10月23日(水) 10時~

*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

お一人での参加も
大歓迎です!

アロマについての
基礎的な講義を聴いて

「やる気を出したいとき」
「リラックスしたいとき」など

自分の身体や気持ちに合わせた
オリジナルフレグランスを
調香します



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、文教大学へ！
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。

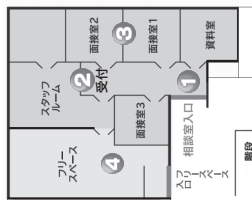
1 入口
ご自由に
お入りください。



奥はこのように
なっています。

2 受付

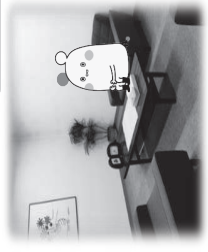
受付でスタッフが
ご案内します。



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せんか？



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！

2023年度に実施した体験講座のご紹介

アロマセラピー体験講座

講師の中田 真世先生から、アロマセラピーについてのお話をうかがい、

ホジナルフレグランスを作りました。

満員御礼



ハロウィンフラワーアレンジメント講座

講師の山内邦枝先生から、ハロウィンリース作りを教えてくださいいただき、

自分だけのハロウィンリースを作りました。

満員御礼



ご好評につき、今年度も年に2回開催を検討しております。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！ご興味ある方、お気軽に相談室までお問い合わせください。



「こころの整理」の“第一歩”

新生活・新学期が始まり、悩みや迷い、イライラや違和感...
いろいろな気があるかもしれません。

ここでは、気がかりと間(距離)を取り、楽になれる「こころの整理」の方法、その第一歩を紹介します。

①できるだけ楽に腰かけて、2-3回、深呼吸をします。

②目を閉じて、自分の中で

「気になっていること」、「気がかりなこと」、「問題と感じていること」を、ひとつひとつ、指を折りながら、確かめていきます。

注意ポイント

- ・気持ちの中で浮かんだり出てきたりしたら、「こんなことがある」と認めます。
- ・内容や理由は入らないようにします。指折り数える、を優先します。

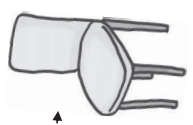
③ひと通り数え終わったら、席を立ち、自分が座っていた場所を眺めてみます。
何か感じたら確かめ、「座っていた自分」にひとこと、声を掛けてもいいかもしれません。

★ここまで、ほんの少しだけ、気持ちが楽になっているかもしれません。

この先、「第二步、第三步...」と、いろいろな工夫があります。
興味のある方は、相談室におたずねください。

★最後に...相談員からみなさんへ。

- ・「春になって、変化が増えると慣れるまで時間が必要ですが、新しいこととの出会いも楽しんでくださいな」
- ・「相談室入口のBUNNOちゃんが目印です。＼＼ほんぶんご＼＼のハートを2つ抱えています。お気軽にいらしてください」
- ・「桜並木を通っての通学、この時期だけの、文藝生の特権ですね(笑)」
- ・「自分の中の、違和感や不満足に気づく。それが相談の始まりです。」
- ・「新生活への期待と心配、きつと両方があると思っています。心配を抱えていく場として遠慮なく相談室をご利用ください」
- ・「今年も体験講座を開催予定です。相談室や相談員ってどんな人とご興味のある方もお気軽にご参加ください」



文教大学越谷校舎 保健センター相談室 2024年9月発行(2024秋冬号)

相談室だより

相談室では、相談員や相談員の存在を知ってもらう広報活動として、また、学生さん同士の交流の場として年に数回体験講座を開催しています。

2024年度に実施した体験講座のご紹介

あじさいのフラワーボール講座

講師の山内邦枝先生から、あじさいのフラワーボール作りを教えてくださいました。



掲載御礼

お知らせ

11月に、昨年大好評だった、アロマセラピー体験講座も開催予定です。
手芸好き、誰かとおしゃべりしたい方、おひびきさま、大歓迎です！
詳細は、HP や Bibbs 等でお知らせします。

文教官のみなさん、こんにちは。
 秋なので、…ここで一句。
「觸雲 ひとに告ぐべき ことならず」(加藤秋樹)

インターネットで見つけた秋の句です。
 「胸の中に人に告げるべきことではないものを持っている人が觸雲の空を見ている」という意味だそうです。
 なかなか人に言えず悩んでいる学生の方も、相談室でお話して、いっしょに共有してみませんか？

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。
 大学生生活を送る中で、さまざまな気が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、解決の糸口を見つめられるように、一緒に取り組んでいきます。

★例えば、こういった相談ができます★

- 自分自身のことについて
- 心身の健康について
- 気分が落ち込む、なんとなくやる気が出ない
- 不安や緊張、ストレスで体調が悪い、眠れない、など
- 対人関係(友人・異性・家族など)について
- 周りの雰囲気になじめない
- 自分の身のまわりの友人や家族について
- 学業、進路、自分の将来について
- 授業についていけない
- 課題のやり方が分からない

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。
 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。

相談の予約方法

相談の **予約申込みフォーム** があります。こちらです↓

<https://forms.gle/2Jqbf621iEFzY6ct6>

- (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 ※ 土・日曜日、祝日は原則閉室です

・相談室は、3号館1階(医務室の右側・階段の裏)にあります。

相談室メール : k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

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HP



<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。ご利用の際には、相談室受付へお越しください。(開室時間内に利用できます)



怒りとイライラを上手にコントロールする方法



- 怒りは、人間にとって自然な感情です。
- 怒りの衝動は、長くても秒と言われています。
- 1から6まで数えてみる、深呼吸する、席を外してみる、など6秒間、別のことに注意を向けてみると、怒りの衝動がコントロールできるかもしれません。
- 怒りには、次のような性質があるといわれています。
 1. 高いところから低いところへ流れる。
 2. 身近な対象ほど強く出る。

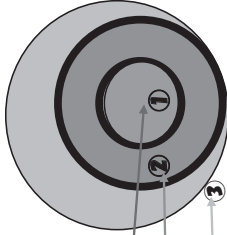
(例) : 同僚や知人に言われるより、家族や親しい友人に言われる一言のほうがイライラする、など。

怒りとイライラの関係

人は誰でも「大人はこうあるべき」、「社会はこうあるべき」、など役割や物事に対して理想や、それぞれが持つ自分の意見があります。例えば、「咳エチケットは守るべき」、「1日3食自炊するべき」、「休日でも規則正しい生活をするべき」等があげられます。

しかし、現実と自分の意見が異なることもあります。自分の意見が絶対に正しいと強く思うことで、他の意見を持つ人にも押し付けたくはなったり、自分の意見をわかってもらえないうっかりしたり、イライラが生まれやすくなります。

自分と他の人の意見は、大きく分けると次の3つに分けられます。



- ①自分と同じ
- ②少し違っても、受け入れられる
- ③まったく違う、受け入れられない

- ①「自分と同じ」と②「少し違っても、受け入れられる」の範囲を大きくすることができれば、きっかけがたり、理解できるとイライラすることが減ると考えられています。
- ③「まったく違う、受け入れられない」に当てはまる意見は、あはれにあって、どのくらい重要なことでしょうか？何か、今できる行動や選択があるでしょうか？例えば、「他の人の言葉を今すぐ変えたい」のように、すぐに手立ってが難しいこともあるかもしれません。

(出典：日本アンガーマネジメント協会 研修資料「怒りと上手に付き合うために」より)

湘南キャンパス業務報告

2024年度 湘南保健センター医務室業務

- 4月 学生定期健康診断 4/4 (木)・4/5 (金)
健康診断尿再検査 4/15 (月)・4/16 (火)
学生定期健康診断データ入力及び事後処理健康診断有所見者呼び出し
保健センター校舎会議
衛生委員会
医務室利用状況集計
校医相談 (内科・婦人科・精神科)
- 5月 祝日授業救護待機 5/6 (月)
教職員健康診断 5/15 (水)
保健センター校舎会議
衛生委員会
医務室利用状況集計
校医相談 (内科・婦人科・精神科)
- 6月 オープンキャンパス救護待機 6/9 (日)
保健センター校舎会議
衛生委員会
医務室利用状況集計
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 7/21 (日)
年報作成準備
保健センター合同会議・校舎会議
衛生委員会
医務室利用状況集計
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 8/17 (土)
年報作成準備
医務室内環境整備・非常持ち出し点検
医務室利用者集計
- 9月 全国大学保健管理研究会地方部会 9/5 (木) 9/6 (金)
祝日授業救護待機 9/16 (月)・9/23 (月)
オープンキャンパス救護待機 9/29 (日)
保健センター校舎会議衛生委員会
医務室利用状況集計
校医相談 (内科・婦人科・精神科)
- 10月 総合型選抜I期救護待機 10/13 (日)
祝日授業救護待機 10/14 (月)
教職員インフルエンザ予防接種 10/18 (水)
学園祭救護待機 10/25 (金)～10/28 (月)
上半期利用者集計
保健センター校舎会議
衛生委員会
医務室利用状況集計
校医相談 (内科・婦人科・精神科)

- 11月 祝日授業救護待機 11/4 (月)
特別入試救護待機 11/16 (土)
学校推薦型選抜救護待機 11/17 (日)
新年度健康診断予定表作成
保健センター校舎会議
衛生委員会
医務室利用状況集計
校医相談 (内科・婦人科・精神科)
- 12月 次年度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Ⅱ期救護待機 12/1 (日)
保健センター校舎会議
衛生委員会
医務室利用状況集計
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)・14 (日)
総合型選抜Ⅲ期救護待機 1/25 (土)
保健センター校舎会議
衛生委員会
医務室利用状況集計
校医相談 (内科・婦人科・精神科)
- 2月 A日程入学試験救護待機 2/7 (金)～2/9 (日)
B日程入学試験救護待機 2/24 (月)
保健センター校舎会議
衛生委員会
医務室利用状況集計
- 3月 C日程入学試験救護待機 3/4 (火)
卒業式救護待機 3/19 (水)
新年度用書類作成定期健康診断準備
健康管理データ整理医務室内整備
年間医務室利用状況集計保健センター校舎会議
衛生委員会
医務室利用状況集計

湘南キャンパス医務室活動報告

I 2024年度保健センター医務室利用状況

1. 医務室利用者数（表1～3、図1～2）

- ・疾病・傷病等による来室利用者数は年間441件だった。内訳としては、内科106名、外科193名、その他142名であった。
- ・月別の疾病利用者数は、春学期の6月にピークがみられた。理由としては通常の来室に加え、健康診断後のフォローや精密検査結果の報告に訪れた学生が多かったことが考えられる。

2. 疾病別利用者数（表4）

- ・利用者を疾病別にみると、内科ではその他内科症状による利用率が最も多く、内科全体の50.9%を占めた。
- ・外科ではシップ交換が多かった。
- ・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71.8%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4限にあたる時間帯（14：51～16：30）の利用者が最も多く、次いで、1限にあたる時間帯（9：11～10：50）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の届出は10件だった。内訳としては、捻挫が4件と最も多く、次いで骨折3件、打撲・挫傷2件、切り傷・裂傷1件であった。

5. 校医相談（表7）

- ・内科医師75件、婦人科医師13件、精神科医師20件であった。

6. その他の利用（表8、図4）

- ・学生のベッド休養者は、延べ132名であった。月別では5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 2024年度 保健センター医務室利用者数【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	466	19	17	13	49
	情報社会学科	349	11	15	9	35
	メディア表現学科	434	19	26	11	56
情報学部小計		1249	49	58	33	140
健康栄養学部	管理栄養学科	353	57	135	109	301
大 学 院		10	0	0	0	0
合 計		1612	106	193	142	441
昨年度合計		1646	138	142	87	367

表2 2024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	20	18	16	2	8	10	10	5	7	0	0	106
外 科	18	22	24	24	6	21	17	25	14	18	3	1	193
その他	18	17	18	15	1	13	16	13	11	13	6	1	142

図1 2024年度 月別利用者数

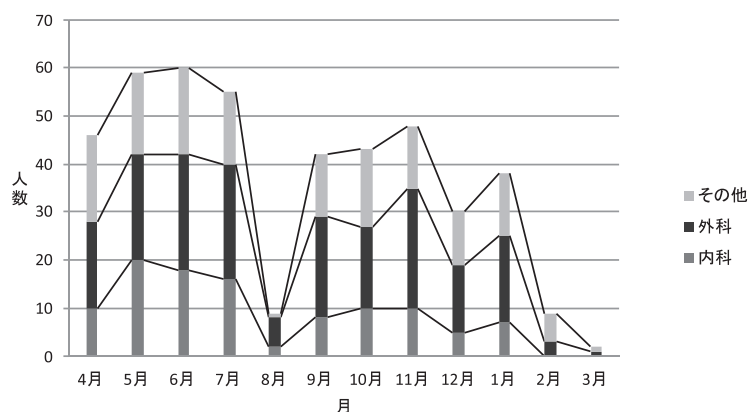


表3 月別医務室利用状況（疾病・傷病・相談・医師診察等）

	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	149	120	101	87	10	60	59	58	44	51	14	14	767
教職員	4	4	3	6	3	7	3	11	3	3	1	4	52
その他	1	2	2	1	0	1	1	0	0	1	3	3	15

図2 2024年度 医務室月別利用状況（疾病・傷病・相談・医師診察等）

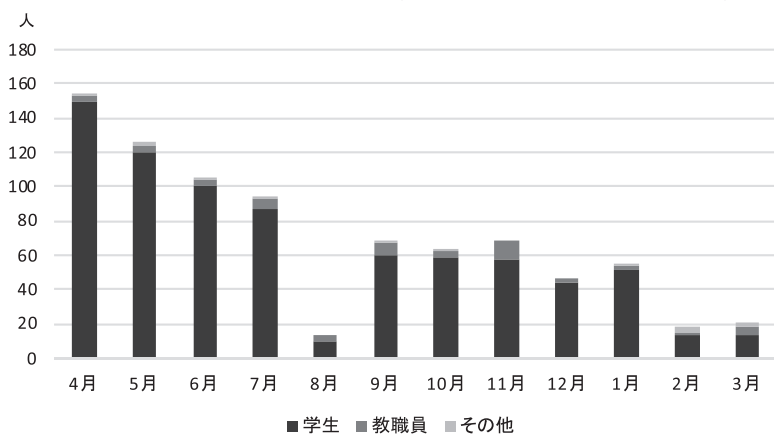


表4 2024年度 疾病別利用状況（学生）

		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	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
	頭痛	0	3	4	1	0	1	2	2	0	2	0	0	15	14
	胃・腹痛	1	2	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	6	8
	下痢	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	気分不快	1	8	5	5	0	3	4	3	0	0	0	0	29	61
	過呼吸	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
	その他	8	6	8	8	2	3	4	5	5	5	0	0	54	52
内科合計	10	20	18	16	2	8	10	10	5	7	0	0	106	138	
外科	切傷・裂傷	1	1	1	1	0	1	1	1	2	2	0	0	11	19
	擦過傷	1	1	3	3	0	4	1	2	0	1	0	0	16	10
	火傷	1	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	4	15
	刺傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
	打撲・挫傷	2	1	0	1	0	4	0	1	2	0	0	0	11	9
	捻挫	0	1	0	2	0	0	1	1	0	0	0	0	5	5
	突き指	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	化膿	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	まめ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	6
	爪割れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	靴擦れ	0	0	2	1	1	2	0	1	0	0	0	0	7	4
	筋肉痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	関節痛	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	7
	腰痛	0	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	4	1
	虫刺され	0	0	7	1	1	0	3	1	0	0	0	0	13	10
	脱臼	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	靭帯損傷	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
	アキレス腱損傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	肉離れ	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
半月板損傷	0	0	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	0	0	
シッパ交換	11	14	7	12	3	7	7	15	8	11	2	1	98	21	
ガーゼ交換	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	24	
交通事故	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
その他	0	4	3	1	0	3	3	1	1	0	1	0	17	5	
外科合計	18	22	24	24	6	21	17	25	14	18	3	1	193	142	
その他	婦人科系	4	1	2	0	0	2	1	0	1	0	0	0	11	21
	皮膚科系	1	3	2	1	0	0	3	4	1	0	1	0	16	12
	眼科系	0	1	0	1	0	1	3	1	0	0	0	0	7	4
	耳鼻科系	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	4	5
	歯・口腔外科系	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
	精神科系	12	11	13	13	1	10	8	7	8	13	5	1	102	45
その他	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	
その他合計	18	17	18	15	1	13	16	13	11	13	6	1	142	87	
総合計	46	59	60	55	9	42	43	48	30	38	6	1	441	367	
健康相談	88	36	17	16	1	9	11	6	7	5	5	12	213	285	
搬送（救急車）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
搬送（タクシー）	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	11	
搬送（その他）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	12	

表5 2024年度 時間帯別学生利用者数

時間	人数	昨年度
～9:10（始業前）	4	13
9:11～10:50（1限）	95	78
10:51～12:20（2限）	37	41
12:21～13:10（昼休み）	66	53
13:11～14:50（3限）	63	88
14:51～16:30（4限）	135	70
16:31～18:00（5限）	41	24
18:01～（放課後）	0	0
合計	441	367

※健康管理、健康相談は含まない

図3 2024年度 時間帯別学生利用者数

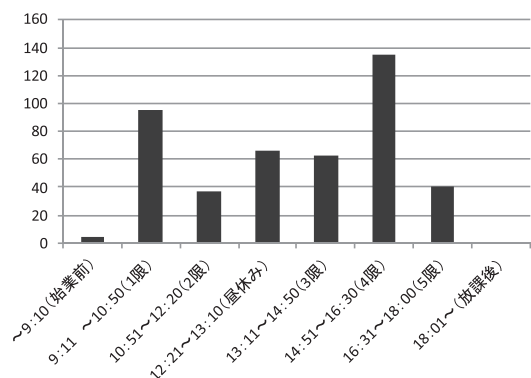


表6 2024年度 傷害保険・初診料負担制度適用者集計

	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	1	0	1	2	0	0	0	0	2
捻 挫	2	0	0	2	0	2	0	2	4
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	0	0	0	0	0	0	0	0
骨 折	0	1	1	2	1	0	0	1	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	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	4	1	2	7	1	2	0	3	10

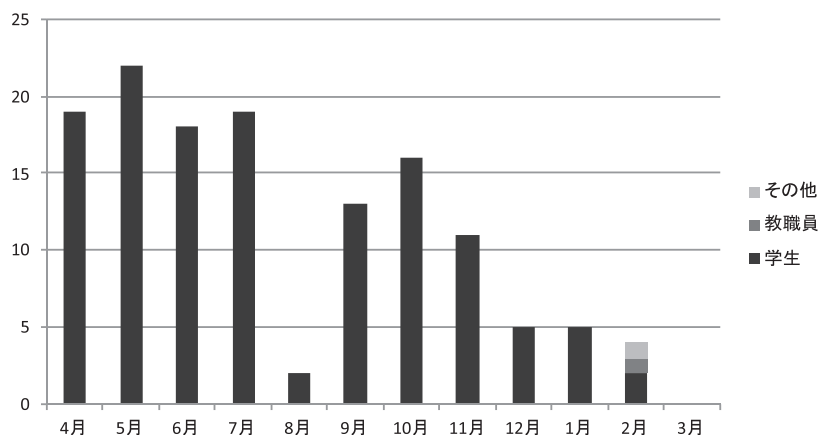
表7 2024年度 各種検査・その他の利用

	学生	教職員	その他	合計
内 科 医 師 相 談	75	1	0	76
婦 人 科 医 師 相 談	13	7	0	20
精 神 科 医 師 相 談	20	2	1	23
健 康 相 談	213	16	7	236
ベ ッ ド 休 養	132	1	1	134
搬 送 (救 急 車)	0	0	0	0
搬 送 (タ ク シ ー)	3	0	0	3
搬 送 (そ の 他)	0	0	0	0

表8 2024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	19	22	18	19	2	13	16	11	5	5	2	0	132	166
教 職 員	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5
そ の 他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
計	19	22	18	19	2	13	16	11	5	5	4	0	134	172
昨 年 度	16	19	24	38	6	14	18	16	8	10	2	1	172	

図4 2024年度 月別ベッド休養数



II 2024年度学生定期健康診断

(日程：4月4日(木)、5日(金) / 受診状況：図表参照(表9～18、図5～8))

2024年度の受診率は95.0%であった。学年別で見ると1年生が最も高く(99.7%)、次いで2年生(95.3%)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99.1%と高かった。

- ① 胸部X線検査の受診率は95.0%だった。有所見者が1名いたが、再検査の結果は異常なしだった。
- ② 内科健診の受診率は胸部X線検査と同様であった。健診の結果、有所見者が13名(通院・治療中4名を含む)で、その内訳は、心雑音7名・不整脈2名であった。有所見者については校医面談を行い、紹介状を持参のうえ外部医療機関での精密検査の受診を促した。
- ③ 尿検査での有所見者は45名だった。このうち、蛋白尿陽性者26名、糖陽性者9名、潜血陽性者10名(延べ数、但し月経時除く)であったが、再検査の結果、異常なしが38名、経過観察1名であった。なお、健診当日の採尿で再検査となった者及び未受診者に対しては、再検査日を設けて対応している。
- ④ 心電図は例年どおり1年生のみ実施した。このうち、有所見者は11名だった。有所見者に対しては精密検査を行った結果、異常なし7名・経過観察4名であった。
- ⑤ 血圧測定は要再検者37名だった。このうち、89.1%が男子学生だった。再検査値を示した学生は随時呼び出し、再測定や生活改善指導を行っている。
- ⑥ 肥満度についてはBMIを用いて判定した。BMI値及び身長・体重平均値の結果は、表16～18、図8に示す。

表9 2024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	390	389	99.7
2年生	402	383	95.3
3年生	381	361	94.8
4年生	407	367	90.2
大学院	10	10	100.0
合計	1590	1510	95.0

表10 2024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	1233	1156	93.8
健康栄養学部	347	344	99.1
大学院	10	10	100.0
計	1590	1510	95.0

図5 2024年度 学生健康診断受診率（学年別）

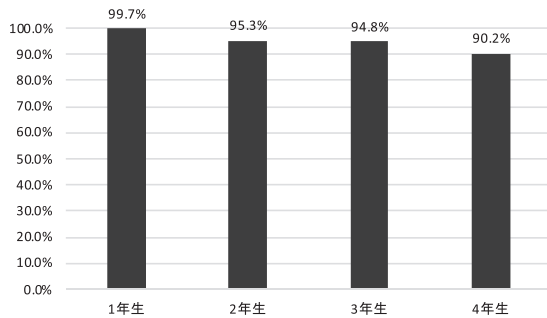


図6 2024年度 学生健康診断受診状況（学部別）

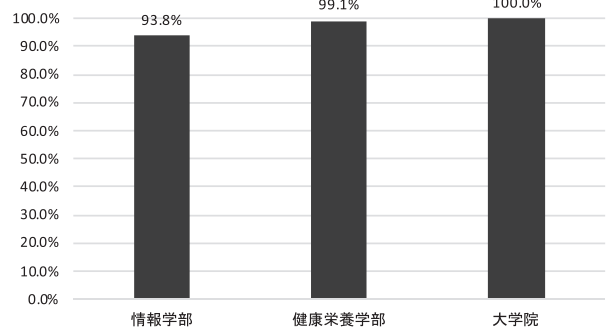


表11 2024年度 健康診断受診結果集計表（胸部レントゲン）

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	239	151	390	239	150	389	100.0	99.3	99.7	0	0	0
	2年	240	162	402	224	159	383	93.3	98.1	95.3	0	1	1
	3年	246	135	381	229	132	361	93.1	97.8	94.8	0	0	0
	4年	258	149	407	223	144	367	86.4	96.6	90.2	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		989	601	1590	921	589	1510	93.1	98.0	95.0	0	1	1

表12 2024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	239	151	390	239	150	389	100.0	99.3	99.7	1	8	9
	2年	240	162	402	224	159	383	93.3	98.1	95.3	0	2	2
	3年	246	135	381	229	132	361	93.1	97.8	94.8	0	1	1
	4年	258	149	407	223	144	367	86.4	96.6	90.2	0	1	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		989	601	1590	921	589	1510	93.1	98.0	95.0	1	12	13

表13 2024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											
		対象者数			受診者数			受診率(%)			有所見者数			有 所 見 内 訳								
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計						
学部生	1年	239	151	390	239	149	388	100.0	98.7	99.5	6	3	9	3	1	4	3	0	3	0	2	2
	2年	240	162	402	224	158	382	93.3	97.5	95.0	2	5	7	2	2	4	0	1	1	0	2	2
	3年	246	135	381	229	132	361	93.1	97.8	94.8	10	2	12	6	1	7	3	0	3	1	1	2
	4年	258	149	407	223	143	366	86.4	96.0	89.9	10	6	16	7	4	11	1	0	1	2	2	4
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	1	1	0	0	0	
総 合 計		989	601	1590	921	586	1507	93.1	97.5	94.8	28	17	45	18	8	26	7	2	9	3	7	10

表14 2024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	239	151	390	239	150	389	100.0	99.3	99.7	8	3	11

表15 2024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	239	239	100.0	230	96.2	8	3.3	1	0.4	9	3.8	8	88.9	1	11.1	0	0.0
		女	151	150	99.3	149	99.3	1	0.7	0	0.0	1	0.7	1	100.0	0	0.0	0	0.0
		計	390	389	99.7	379	97.4	9	2.3	1	0.3	10	2.6	9	90.0	1	10.0	0	0.0
	2年	男	240	224	93.3	217	96.9	6	2.7	1	0.4	7	3.1	7	100.0	0	0.0	0	0.0
		女	162	159	98.1	158	99.4	1	0.6	0	0.0	1	0.6	1	100.0	0	0.0	0	0.0
		計	402	383	95.3	375	97.9	7	1.8	1	0.3	8	2.1	8	100.0	0	0.0	0	0.0
	3年	男	246	229	93.1	222	96.9	6	2.6	1	0.4	7	3.1	3	42.9	0	0.0	0	0.0
		女	135	132	97.8	132	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	381	361	94.8	354	98.1	6	1.7	1	0.3	7	1.9	3	42.9	0	0.0	0	0.0
	4年	男	258	223	86.4	215	96.4	7	3.1	1	0.4	8	3.6	7	87.5	0	0.0	0	0.0
		女	149	144	96.6	142	98.6	2	1.4	0	0.0	2	1.4	2	100.0	0	0.0	0	0.0
		計	407	367	90.2	357	97.3	9	2.5	1	0.3	10	2.7	9	90.0	0	0.0	0	0.0
大学院・その他	男	6	6	100.0	4	66.7	2	33.3	0	0.0	2	33.3	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	8	80.0	2	20.0	0	0.0	2	20.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
総合計	男	989	921	93.1	888	96.4	29	3.1	4	0.4	33	3.6	25	75.8	1	3.0	0	0.0	
	女	601	589	98.0	585	99.3	4	0.7	0	0.0	4	0.7	4	100.0	0	0.0	0	0.0	
	計	1590	1510	95.0	1473	97.5	33	2.2	4	0.3	37	2.5	29	78.4	1	2.7	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 2024年度 血圧（男子）

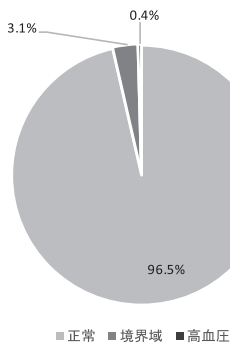


図7-2 2024年度 血圧（女子）

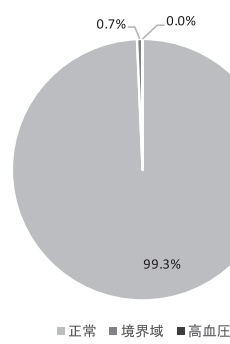


表16-1 2024年度 肥満度 BMI（男子）

項目	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	239	239	100.0	70	29.3	141	59.0	22	9.2	3	1.3	3	1.3	0	0.0
	2年	240	224	93.3	47	21.0	143	63.8	25	11.2	9	4.0	0	0.0	0	0.0
	3年	246	229	93.1	48	21.0	158	69.0	14	6.1	6	2.6	3	1.3	0	0.0
	4年	258	223	86.4	42	18.8	145	65.0	30	13.5	5	2.2	1	0.4	0	0.0
大学院・その他	6	6	100.0	0	0.0	3	50.0	2	33.3	1	16.7	0	0.0	0	0.0	
総合計	989	921	93.1	207	22.5	590	64.1	93	10.1	24	2.6	7	0.8	0	0.0	

表16-2 2024年度 肥満度 BMI（女子）

項目	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	151	150	99.3	21	14.0	120	80.0	8	5.3	1	0.7	0	0.0	0	0.0
	2年	162	159	98.1	32	20.1	117	73.6	10	6.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	3年	135	132	97.8	25	18.9	95	72.0	11	8.3	0	0.0	1	0.8	0	0.0
	4年	149	144	96.6	30	20.8	101	70.1	11	7.6	2	1.4	0	0.0	0	0.0
大学院・その他	4	4	100.0	0	0.0	1	25.0	2	50.0	1	25.0	0	0.0	0	0.0	
総合計	601	589	98.0	108	18.3	434	73.7	42	7.1	4	0.7	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	921	206	590	93	24	7	0

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	589	108	434	42	4	1	0

図8-1 2024年度 肥満度集計 BMI (男子)

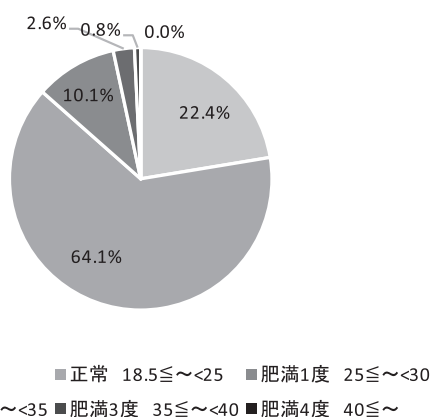
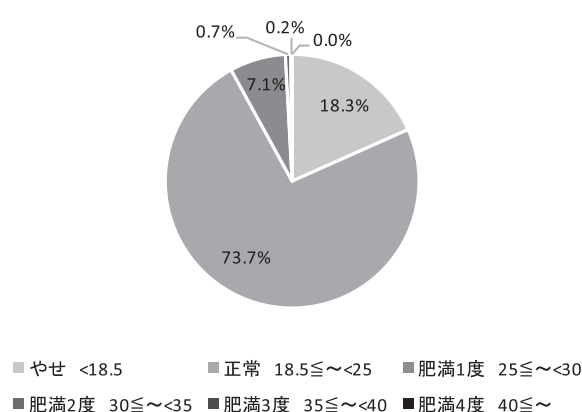


図8-2 2024年度 肥満度集計 BMI (女子)



2024年度健康診断 平均一覧表

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	170.6	159.3	171.1	159.3	169.5	159.4	173	159.3
情報学部	情報システム学科	170.3	158.3	170.9	158.7	170.7	158.8	170.1	158.7
	情報社会学科	171.7	157.1	170.4	156.1	169.5	156.6	171.1	157.7
	メディア表現学科	169.4	158.4	171.4	156.7	171.2	160.5	171.9	158.2
学年平均		170.5	158.3	171.0	157.7	170.2	158.8	171.5	158.5
大学院	情報学	174.2	167.4	171.3	167.5				

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	62.5	53.8	64	54.1	63.3	53	64.6	54.4
情報学部	情報システム学科	59.5	54.1	62.1	46.7	61.9	52.7	61.1	55.5
	情報社会学科	60.8	51.3	63.4	50.7	60.2	54.2	64.6	48.8
	メディア表現学科	61.5	51.2	62.4	51.3	60.8	54.2	64.4	51.8
学年平均		61.1	52.6	63.0	50.7	61.6	53.5	63.7	52.6
大学院	情報学	83.7	80.9	65.2	50.0				

表18-3 【身長 (cm)・体重 (kg)】

	男子	女子
身長全体平均	170.8	158.3
体重全体平均	62.3	52.4

(大学院を除く)

表20 2024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	11	10	90.9
メディア表現学科	66	66	100.0
管理栄養学科	54	54	100.0
大学院	3	3	100.0
合計	154	153	99.4

問1 初潮年齢

初潮年齢	人数	割合 (%)
10歳以下	7	4.6
11歳	28	18.3
12歳	45	29.4
13歳	40	26.1
14歳	19	12.4
15歳	4	2.6
16歳	2	1.3
17歳以上	0	0.0
無記入	8	5.2

対象者数 153人

問2 月経周期

月経周期	人数	割合 (%)
正常	108	70.6
24日以下	0	0.0
39日以上	8	5.2
定まらない	30	19.6
無月経	4	2.6
無記入	3	2.0

対象者数 153人

問3 月経血量

月経血量	人数	割合 (%)
多い	9	5.9
普通	138	90.2
少ない	4	2.6
無記入	2	1.3

対象者数 153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	47	100.0	113	100.0
腰痛	39	83.0	79	69.9
頭痛	22	46.8	43	38.1
乳房の張り	41	87.2	28	24.8
腹部の張り	24	51.1	27	23.9
疲れやすい	42	89.4	60	53.1
吐き気	9	19.1	15	13.3

対象者数
47人

対象者数
113人

精神症状	月経前	割合 (%)	月経時	割合 (%)
イライラ	63	100.0	59	100.0
憂鬱	48	76.2	52	88.1
怒りっぽい	42	66.7	39	66.1
眠気がある	78	123.8	84	142.4
集中力低下	51	81.0	66	111.9
無気力	48	76.2	61	103.4
不眠	12	19.0	12	20.3

対象者数
63人

対象者数
59人

問5 相談

助言・指導	1
呼び出しに応じた	3
婦人科医と面接	6
相談希望 合計	10

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（その他は外部者・卒業生、受験生が含まれる）の医務室利用者総数は123名であった。
内訳は内科8名、外科13名、その他疾患12名、医師相談（産業医含）13名、健康相談22名、健康管理55名であった。
- ・月別にみると7月の利用者が多かった。

表21 2024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	0	0	0	1
	頭痛	1	0	1	2
	胃・腹痛	1	0	1	3
	下痢	0	0	0	1
	気分不快	1	1	2	2
	過呼吸	0	0	0	0
	その他	4	0	4	8
	内科合計	7	1	8	17
外科	切傷・裂傷	1	2	3	10
	擦過傷	0	0	0	1
	火傷	1	0	1	0
	刺傷	0	0	0	0
	打撲・挫傷	3	0	3	3
	捻挫	0	0	0	0
	突き指	0	0	0	0
	化膿	0	0	0	0
	まめ	0	0	0	1
	爪割れ	0	0	0	0
	靴擦れ	1	0	1	0
	筋肉痛	0	0	0	1
	関節痛	0	0	0	1
	腰痛	0	1	1	1
	虫刺され	1	0	1	3
	脱臼	0	0	0	0
	靭帯損傷	0	0	0	0
	骨折	1	0	1	0
湿布交換	1	0	1	1	
ガーゼ交換	0	0	0	5	
その他	0	1	1	1	
外科合計	9	4	13	28	
その他	婦人科系	3	0	3	2
	皮膚科系	2	2	4	1
	眼科系	1	0	1	2
	耳鼻科系	1	0	1	0
	歯・口腔外科系	0	0	0	0
	精神科系	0	0	0	0
	その他	1	2	3	0
	その他合計	8	4	12	5
相談	16	6	22	25	
健康管理	49	6	55	81	
校医相談	12	1	13	29	
総合計	101	22	123	185	
昨年度	158	27	185		

図9 2024年度 教職員月別利用状況

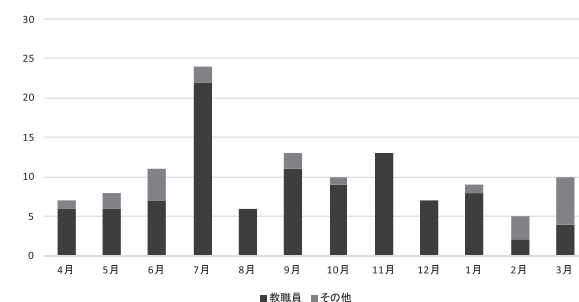


表22 2024年度 月別医務室利用状況（教職員・その他）

	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	6	6	7	22	6	11	9	13	7	8	2	4	101
その他	1	2	4	2	0	2	1	0	0	1	3	6	22
合計	7	8	11	24	6	13	10	13	7	9	5	10	123

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））

- ・受診率は、専任教員91.7%（情報学部84.4%、健康栄養部100%）・専任職員100%・契約職員100%・非常勤教員15.3%であった。
- ・受診者を対象とした有所見率を表26、ストレスチェックを表27に示す。（*非常勤教員除く）

表23-1 2024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	44	91.7
専任職員	28	28	100.0
契約職員	35	35	100.0
非常勤教員	131	20	15.3
合計	242	127	52.5

表23-2 2024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	27	84.4	5
健康栄養学部	16	16	100.0	0

図10-1 2024年度 教職員健康診断受診者率

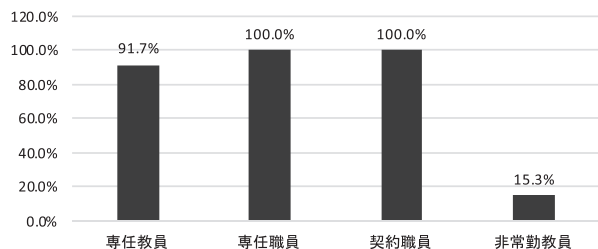


図10-2 2024年度 専任教員学部別健康診断受診率

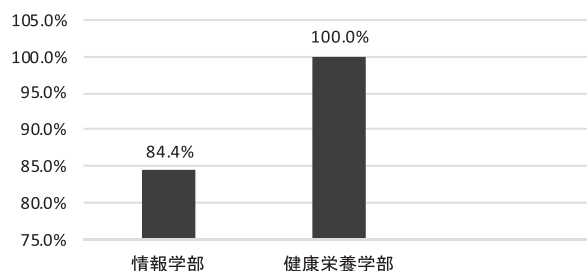


表24 教職員健康診断受診率年次別推移

	対象者	受診数	受診率 (%)
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
2024年度	111	102	91.9

※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
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
2024年度	96.4	91.7	100	100

※非常勤教員除く

図11 教職員健康診断受診率年次別推移

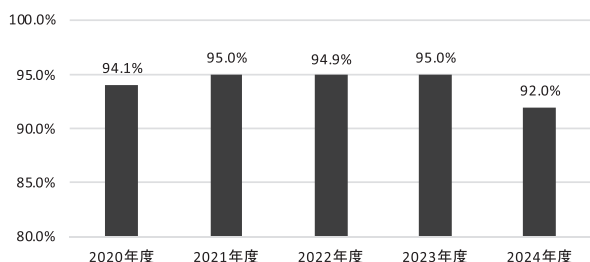


図12 教職員健康診断受診率年次別推移

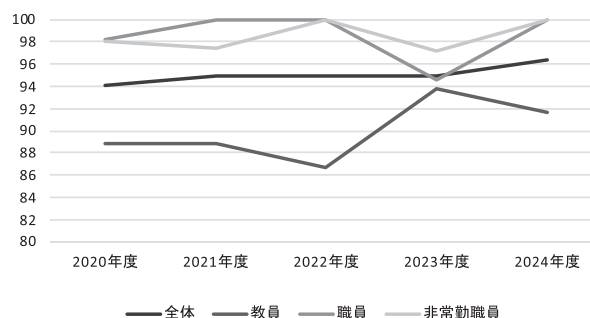


表26 2024年度 文教大学職員健診
検査項目別有所見者数 報告

	受診数	有所見数
聴力 (1000Hz)	102	3
聴力 (4000Hz)	102	6
胸部X線検査	100	3
血圧	102	18
貧血	102	14
肝機能検査	102	17
血中脂質検査	102	52
血糖検査	101	13
尿検査 (糖)	101	5
尿検査 (蛋白)	101	1
心電図検査	102	13

※非常勤教員除く

表27 2024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	115	98	85	5	0	0

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 2024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	22	7	18	26	2	1	76

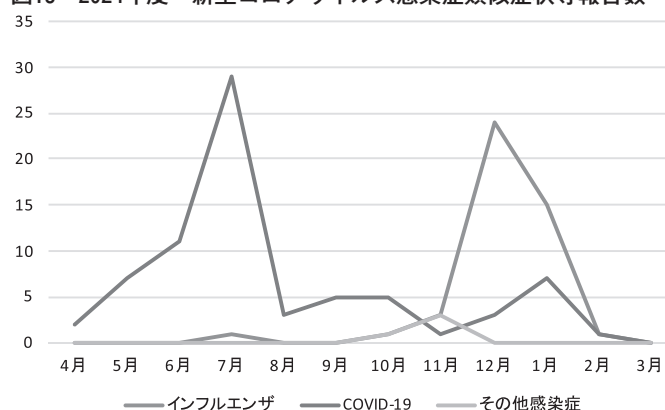
Ⅶ 学校感染症報告数について（表29、図13）

- ・学校保健法・学校保健安全法施行規則に指定された感染症にかかった場合にはGoogleフォームで報告する事としている。
- ・2024年度はコロナウイルス感染症74名、インフルエンザ45名、その他の感染症4名の陽性報告があった。

表29 2024年度 学校感染症罹患状況

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
インフルエンザ	0	0	0	1	0	0	1	3	24	15	1	0	45
COVID-19	2	7	11	29	3	5	5	1	3	7	1	0	74
その他感染症	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	4

図13 2024年度 新型コロナウイルス感染症類似症状等報告数



Ⅷ まとめ

以上、2024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。精神系での疾病・相談・休養で来室する学生が増加しており、今後より一層、他職種（精神科校医・相談室カウンセラーなど）と連携していく必要があると考えている。

湘南キャンパス相談室活動報告

I 運営体制

湘南校舎相談室は、月～金曜日の9：30～16：00に開室し、非常勤カウンセラー（臨床心理士・公認心理師）3名で運営している。勤務体制は週4日勤務のカウンセラー1名と週2日勤務のカウンセラー2名で構成され、週5日のうち3日は2名体制、残り2日は1名体制である。しかし2024年度は、11月にカウンセラー1名が産休取得後退職し、その後の新規カウンセラーの採用が難航したことから、12月以降は2名体制のまま運営を継続することとなった。

前年度に続き、年度後半にカウンセラーの退職による運営体制の変化があったため、マンパワー不足や職務の引き継ぎに苦慮しながら相談室としての機能を維持するよう努めた一年であった。

II 相談活動

II-1 相談活動全体

(1) 概要（表1～3、図1～4）

2024年度の相談室利用延べ件数は843件、実人数は86人であった（表1）。2023年度（延べ件数784件、実人数96人）と比較すると、延べ件数は約7.5%増加し、実人数は約10.4%減少している。1人あたりの相談回数が増加している傾向は、相談室が安心して繰り返し利用できる場として定着しつつあることの現れとも考えられる。また、後にも述べるが、教職員との連携対応件数も増加傾向にあり、複数回にわたる連携が求められる場面も増えている。

表1 相談室 年間対応件数（2024年4月～2025年3月）

		修学			進路			心理					生活			その他	計	延件数	実人数	新規数
		学業	転部科	再受験 休退学	課外 活動	将来の 方針	就職	進学	性格 行動	対人 関係	恋愛性	家族	精神 衛生	健康	経済					
情報学部	1年男	4				2		15	1			2				1	25	42	6	6
	女	2		1					1			13					17			
	2年男	13		4	1	1	1	17	2		1	5	2				47	83	12	11
	女				6		2	8	8	6	1	4			1	36				
	3年男	31					3	28	2		1		19				84	149	8	6
	女	1						3	6		1	54				65				
	4年男	13			4	5	12	5	14			3	6			1	63	98	9	6
	女						11		3	2		14		5		35				
5年男			1													1	35	2	1	
以上女				3		1	13	2	3	8	3	1			34					
健康栄養学部	1年男	2						18	2			2				2	26	35	3	3
	女							9								9				
	2年男																	6	2	2
	女											5			1	6				
	3年男																	51	3	2
	女	9		2		3	1	7	3		2	23			1	51				
	4年男	4			1	5		13	7	4	6	17	2			1	60	66	4	3
女							1		1	4					6					
5年男																				
以上女																				
院生	男																			
	女																			
卒業生						2		4				3			1		10	2		
学生小計	79		8	15	16	33	5	153	36	13	24	155	24	5	9		575	51	40	

その他の相談活動	コンサルテーション	保護者	25	25	8	8
		教職員連携	236	236	24	24
	その他（校医との連携等）		7	7	3	3

相談活動総計	843	86	74
--------	-----	----	----

学部生のみ利用件数（卒業生を除く）は、延べ件数565件、実人数49人となり、昨年度（延べ件数547件、実人数62人）と比較すると、延べ件数は約3.3%増加し、実人数は約17.7%減少した（図1）。今年度はポストコロナ移行期を経て、授業・課外活動・就職活動など学生生活が本格的に通常化し、社会的な動きへの適応や将来への不安など、内面と向き合う時間が増えていることが相談室でのやりとりからも実感された。一方で、実人数の減少には、週4日勤務カウンセラーの交代に伴う年度初めの相談件数減や広報の初動の遅れが影響した可能性がある。今後は、相談を必要とする層に確実に情報が届くよう、より多様な学生への周知に工夫を重ねていく必要がある。

今年度の学部生一人当たりの平均来談回数は11.5回であり、2023年度（8.8回）、2022年度（10.5回）と比較すると再び増加に転じた（図2）。日本学生相談学会の調査（杉江他、2022）によると、2021年度の全国平均は7.2回であり、本相談室の平均来談回数はそれをやや上回る結果となっている。実人数の減少が見られる一方で、継続的に来談する学生が多い傾向は、学生の抱える課題が一度の相談で解決しきれない複雑性や継続性を持つことを示唆しており、近年指摘されている「大学生の多様化・問題の複雑化」（川上、2013；小川、2019など）とも一致する。さらに、学生が自身の課題に丁寧に向き合いながら継続的に相談を利用する傾向は、本年度も引き続き見られており、支援へのアクセスが一過性にとどまらず、中長期的な関わりを通じて課題に取り組む姿勢が定着しつつあることがうかがえる。

実人数の男女比は男子25人（54.2%）、女子24人（45.8%）で、ほぼ同程度の割合であった（表2）。

図1 最近3年間の相談室利用者の年次推移（学部生）

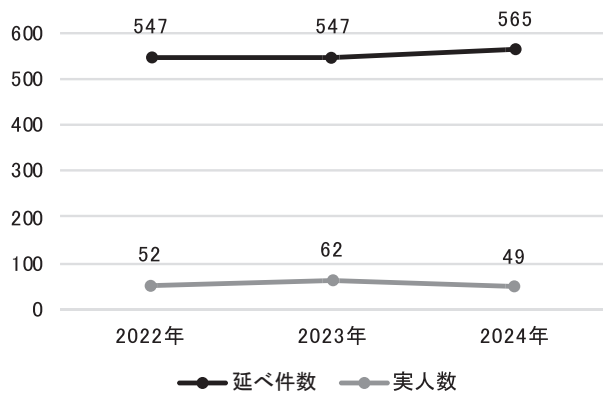


図2 最近3年間の一人当たりの平均利用回数

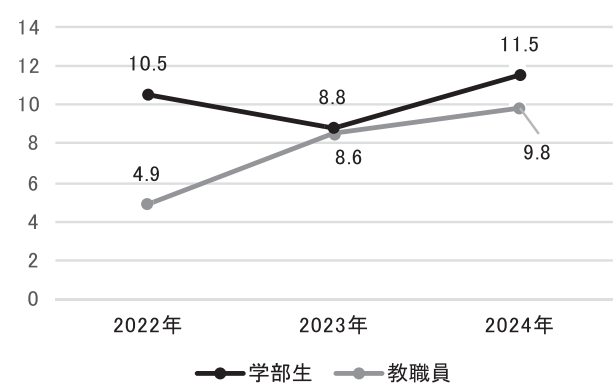


表2 2024年度 男女別利用状況（学部生）

	男	女	全体
実人数	25	24	49
延べ件数	306	259	565
一人当たりの来談回数	12.2	10.8	11.5

学部生在籍数に占める来談率を男女別に算出すると、男子は2.5%（実人数25人／在籍数1003名）、女子は3.9%（実人数24人／在籍数609名）であった。一方、延べ件数で見ると男子306人（延べ件数全体の54%）、女子259人（同46%）と男子の方がやや多く、男女別の平均来談回数は男子12.2回（昨年度10.6回）、女子10.8回（同7.3回）で、男子の方がやや多い結果であった。来談率は女子の方が高い一方で、一人当たりの平均来談回数は男子の方が多いという傾向は昨年と変わらない。平均来談回数は昨年比で男子が約15.1%増、女子は約48.0%増と、いずれも継続的な利用傾向が強まっていることがうかがえる。なお、性別について「その他」を自称する学生はいなかった。

2024年5月1日現在の湘南校舎学部在籍学生数に対する来談率は3.0%で、昨年度の3.7%から0.7ポイントの減少となった。学部別に見ると、情報学部は3.3%（昨年度4.2%）、健康栄養学部は3.0%（昨年度2.7%）であり、情報学部は減少し、健康栄養学部はわずかに増加した。来談率の全体的な減少には、前述のように週4日勤務のカウンセラーの交代に伴い一旦相談が終了したケースがあったことや、新年度開始時の広報イベント等が十分に行われなかったことが影響したと考えられる。年間を通じて相談室の利用は徐々に増加傾向にあったが、特に年度前半の相談件数が少なかったことは来談率の低下に関係していると推察される。今後は、年度初期からの利用促進に加え、体制変更時の初動についても改善を検討していく必要がある。

続いて教職員の利用は、延べ件数236件、実人数24人であり、昨年度（延べ件数207件、実人数24人）と比較すると延べ件数が14%増加し、実人数は同数であった（図3）。今年度の教職員一人当たりの平均利用回数は9.8回となり、2022年度（4.8回）、2023年度（8.6回）に続き3年連続で増加傾向となった。教職員延べ件数および平均利用回数の年々の増加傾向は、近年の学生が抱える課題の複雑化に伴い、対応する教職員の相談・連携に対するニーズが高まっていることを示していると考えられる。また、相談室が教職員にとって「一度きりの利用」ではなく、継続的な支援の場として受け入れられていることも読み取れる。

家族の利用については延べ件数25件、実人数8人であり、昨年度（延べ件数11件、実人数6人）と比較すると延べ件数・実人数とも増加した。家族一人（組）当たりの平均来談回数は3.1回であった。ただし、家族の利用状況については、年度ごとのばらつきが大きく、状況要因による影響も少なくないことから、限定的なデータに基づいて傾向を示すことは控える。

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46%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（23.6%）（表3、図4）

今回の集計結果から、来談学生の約半数が何らかの紹介を通じて相談室を訪れており、特に職員からの紹介が最も多いことが明らかになった。これは、学内各部署との連携が一定程度機能していることを示しており、学生の困りごとを早期に把握し、適切な支援部署へとつなぐ体制が整いつつあると評価できる。今後も、守秘義務に配慮しつつ、紹介元との情報共有をより円滑にし、学生一人ひとりに合った支援が途切れずに提供されるよう、横の連携をさらに強化していくことを心掛けたい。

図3 最近3年間の相談室利用者の年次推移（教職員）

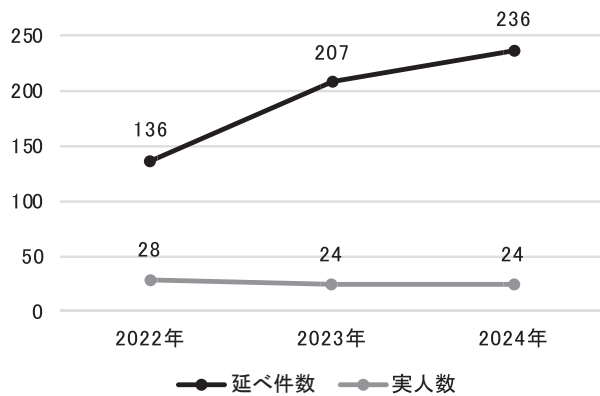
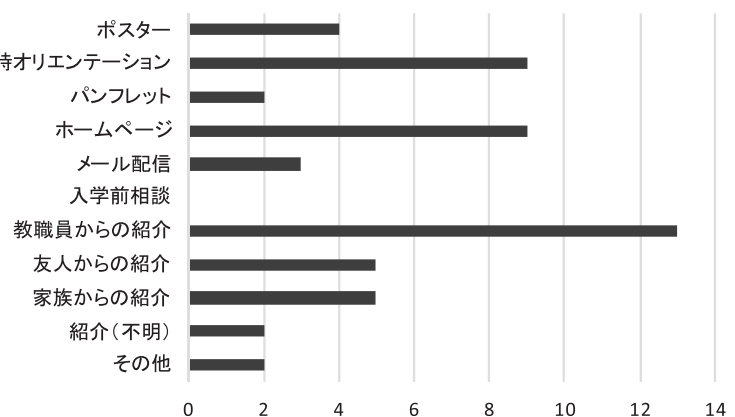


表3 来談したきっかけ ※複数回答

ポスター	4	
入学時オリエンテーション	9	
パンフレット	3	
ホームページ	9	
メール配信	3	
入学前相談	0	
紹介	医務室	5
	学生支援課	3
	教育支援課	2
	教員	3
	家族	5
	友人	5
	不明	2
その他	2	

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は、対面が388件 (67.5%)、電話が112件 (19.5%)、オンラインが70件 (12.2%)、その他 (主にメール) が5件 (0.9%) となっている (表4)。

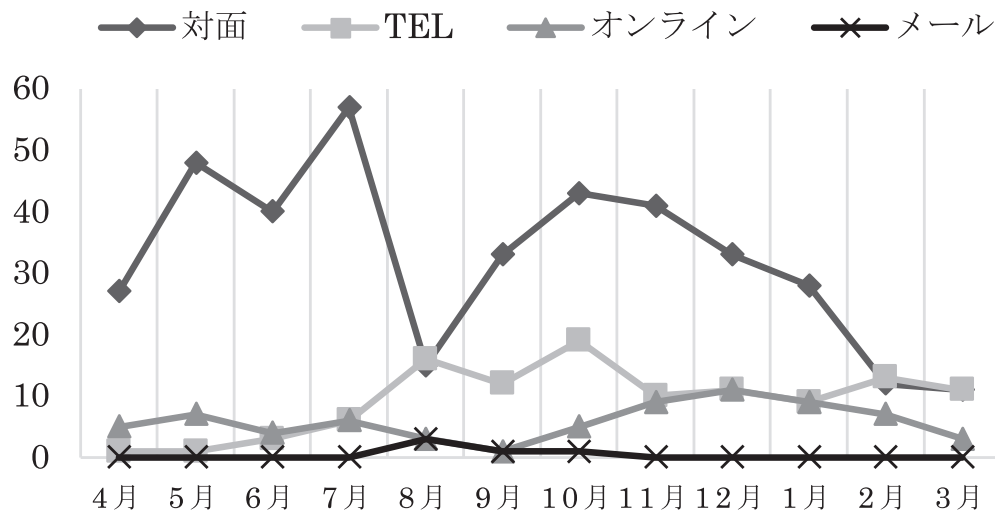
昨年比でみると、対面面接の割合が20%増、電話が約20%減、オンライン面接は若干の増加という結果となった。コロナ禍の収束が進んだ2024年度は、対面面接が昨年から65件増 (+20.1%) の388件となり、全体の67.5%を占めて再び主流の位置づけとなった。一方、電話面接は112件 (-31.3%) と大幅に減少し、利便性の高さは保ちながらも「複雑な内容は直接相談したい」というニーズに押される形となったことが読み取れる。オンライン面接は微増 (+4.5%) にとどまったが、学生がオンデマンド型やオンライン授業を通じて日常的にデジタル環境での学修に慣れてきていることもあり、登校状況や時間割、日常のスケジュールとの兼ね合いを調整しつつ、相談を継続するための“セーフティネット”としてオンライン面接が定着してきていると考えられる。

相談方法別件数の月次推移をグラフ化して見ると (図5)、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、電話相談が増加している。オンライン面接は秋学期に若干増加しているが、年間を通して定期相談としての利用率は低い。

表4 相談方法別件数の月次推移

	対面	電話	オンライン	その他 (メール)	計
学生	388	112	70	5	575
家族・教職員等	227	28	2	11	268
計	615	140	72	16	843

図5 相談方法別件数の月次推移



II-2 学生の個人相談

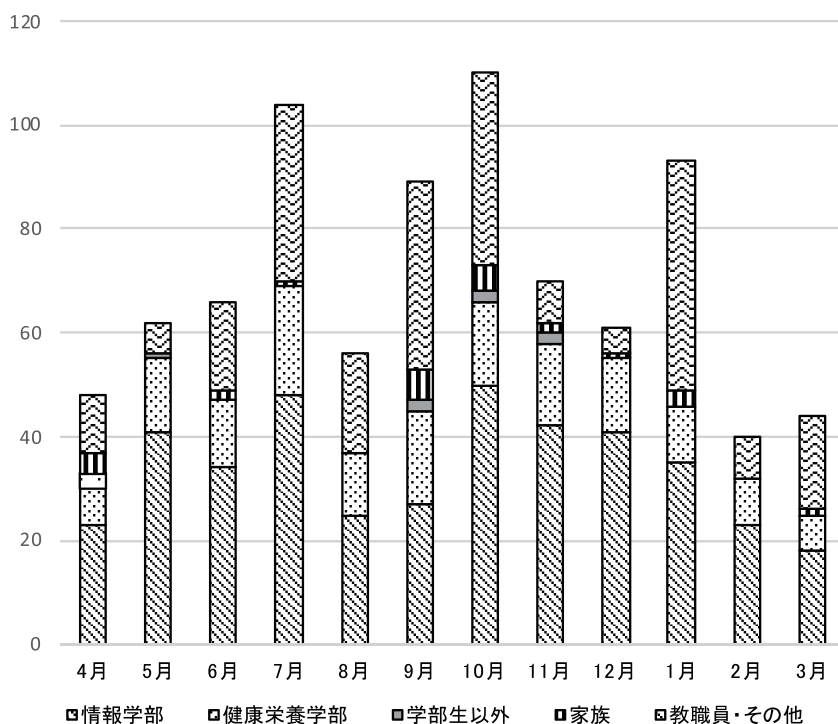
(1) 月別利用件数（表5、図6）

月別の利用件数は例年、4月から徐々に増加し、6～7月に年間のピークを迎えたのち、8月は夏季休暇の影響で減少する傾向にある。その後、秋学期の開始に伴い9月から再び増加し、10～11月に年間で二度目のピークを迎え、年度末にかけては緩やかに減少するという推移をたどる。2024年度も基本的にはこの流れに沿っていたが、秋学期開始とともに継続相談が再開したこともあり相談件数が増加、学期半ばで一時落ち着いた後、卒業を控えた学生の新規相談も含め再び増加に転じるなど、一部例年とは異なる動きも確認された。月ごとの動向を振り返ると、年度に伴うカウンセラーの異動の影響もあってか、4～6月の増加傾向は比較的緩やかであったが、7月以降は来談件数が大きく伸びた。8月は例年通り件数は減少したものの、休学・退学を含む進路に関する相談が寄せられ、夏季期間中も複数の学生が継続して来談した。10月は年間で最も新規利用者が多く、延べ人数・実人数ともに前年を大きく上回った。11月にはカウンセラー1名が産休取得後退職することが分かっていたため、10月中旬以降は新規ケースについては実質2名体制での対応となった。ちょうど同じ時期から、複数部署との連携を要する相談が増えたこともあり、限られた体制の中で、より柔軟かつ効果的な情報共有の工夫が求められる場面が多く見られた。

表5 学部・所属ごとによる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	23	41	34	48	25	27	50	42	41	35	23	18	407
健康栄養学部	7	14	13	21	12	18	16	16	14	11	9	7	158
学部生以外	3	1	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	10
家族	4	0	2	1	0	6	5	2	1	3	0	1	25
教職員・その他	11	6	17	34	19	36	37	8	5	44	8	18	243
合計	48	62	66	104	56	89	110	70	61	93	40	44	843

図6 相談件数の月次推移



(2) 相談内容別利用件数 (図7)

相談内容別利用件数をみると、心理領域の相談が381件で全体の66.3%を占め、次いで修学(102件)、進路(54件)と続いた。心理・修学・進路の3領域が上位を占める傾向は、例年と同様である。昨年度との比較では、心理が75.0%から66.3%へと8.7ポイント減少し、修学は9.9%から17.7%へと7.8ポイント増加、進路は12.8%から9.4%へと3.4ポイント減少した。ただし、修学や進路に関する相談には心理的要素が含まれている場合も多く、明確に分類することは難しい側面がある。したがって、これらの分類はあくまで傾向として捉えるのが適切であると考えられる。

(3) 学年別利用件数 (図8)

2024年度の学年別利用件数についてみると、延べ人数は3年生が200人で最も多く、次いで4年生164人、2年生89人、1年生77人、卒業延期者35人であった。実人数では2年生が14人で最多、以下4年生13人、3年生11人、1年生9人、卒業延期者2人の順である。学年別の延べ人数割合については図8を参照されたい。全体としては3・4年生の利用が多く、特に3年生が最も多い結果となったが、これは就職活動や進路選択が現実味を帯びる学年であることが背景にあると考えられる。一方で、1年生からの相談は例年少ない傾向にあるが、早期の支援につなげるためにも、入学直後から相談室の存在を伝える広報の工夫が今後の課題といえる。なお、学年別の利用割合は年度によって利用状況に差がみられるが、これは継続的に相談室を利用する学生が学年の進行とともに所属学年を移行することなどによる自然な変動も含んでおり、年度ごとの差異は必ずしも学年特有の傾向を示すものではない側面もある。卒業延期者については人数自体は少ないものの、安定的に利用が続いていることから、修学上の困難さを抱える学生にとって相談室が継続的な支援資源となっていることがうかがえる。

図7 相談内容別利用件数

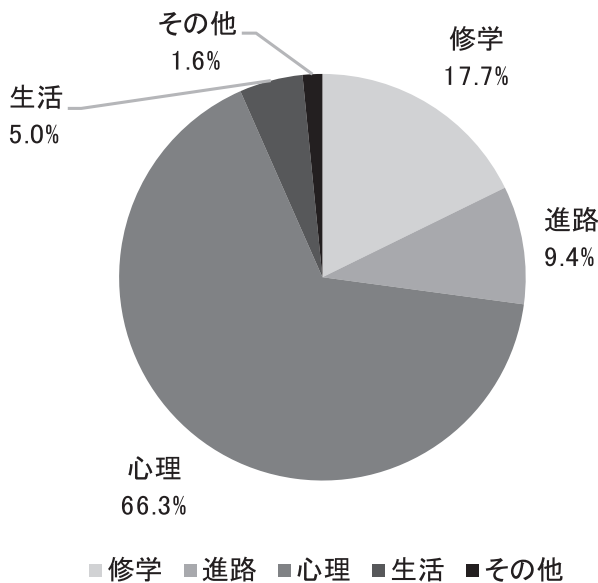
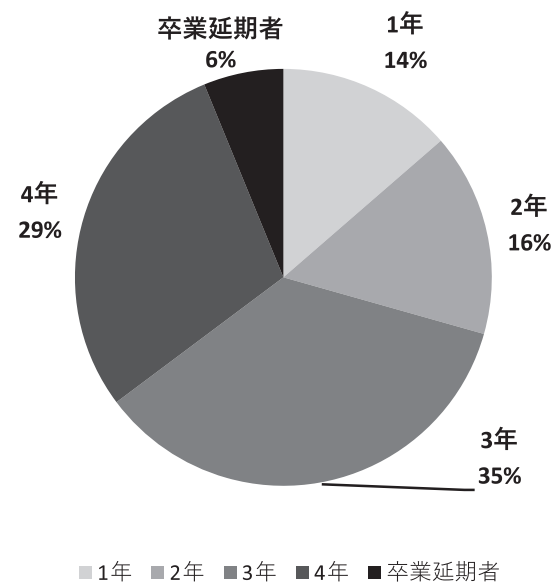


図8 学年別利用件数



Ⅲ アウトリーチ活動

Ⅲ-1 広報

2024年度も例年通り、新入生に向けて相談室パンフレットを入学関係書類とともに送付し、オリエンテーションでも「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・説明を行った。教職員に向けては「相談室のご案内」をメールで配信した。また、季節ごとにポスターを学内に掲示したほか、「相談室だより」（年6回発行）をホームページに掲載するとともにBibb'sメールにて送信した（資料①～⑥）。秋には、コロナ禍以前は毎年2回（春・秋）に開催していた心理テストキャンペーン（資料⑦）を再開したところ、自己理解に役立てたいとの動機から初めて相談室に足を踏み入れた学生もいた。12月は、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あわせて、厚生労働省「困った時の相談方法・窓口」や内閣府 孤独・孤立対策推進室「孤独・孤立相談ダイヤル」に関する情報提供を学生向けに発信している。

Ⅲ-2 ワークショップ開催

① 「アロマストーンを作ろう♪」 7月16日・18日・22日 昼休み開催（資料⑧）

春学期の試験前と慌ただしい時期ではあったが、学生の気分転換や相談室の広報も兼ねてアロマストーンを作成するワークショップを企画した。学生支援室のミーティングスペースを利用し、支援室スタッフの協力を得て昼休みに開催し、3日間で総計28名（うち、学生参加者は延べ20名）の参加があった。アロマストーンは石粉粘土を用いて作成し、それぞれ好みに合わせてアクリル絵の具を混ぜこんだり、穴を開けて壁掛け型にしたりと、短時間で作業負担が少ない内容ながらもそれぞれ工夫を凝らした個性的なストーンづくりを楽しめた様子であった。また、希望者には石粉粘土が乾いたタイミングで相談室備品のアロマオイルを滴下する機会も設けた。アンケート結果からは、多くの学生が楽しく参加できた様子がうかがえた。中には「相談室や支援室に行こうと思っていたが、きっかけがなかなかなかったので参加できてよかった」等、スタッフとの交流のきっかけとなった旨の回答をした学生もいた。

② 「湘南ヨガ～身体の動きと呼吸でリラックス！～」ワークショップ 11月22日 昼休み開催（資料⑨）

日ごろから身体を動かすことで心身の緊張をほぐすことを疎かにしがちな学生に向けて、インストラクターの山下綾乃さんをお招きし、ヨガレッスンを開催した。参加人数は7名であり、その全員が、もともとヨガに関心を持っていた女子学生であった。アンケートでは、「とてもよかった」が100%であり、「体がポカポカしてデトックスできた感じがした」「寝転がって鼻呼吸している時やインストラクターに肩を押された時が気持ちよかった」「巻き肩に悩んでいたのですが、今回のヨガでスッキリした」等の声が寄せられた。参加人数は決して多くはなかったが、学生それぞれが身体感覚から得た心地よさを体験できたようであった。学生に加え、参加した職員からも定期開催を望む声が聞かれたため、来年度以降の実施を検討したい。

③ 「バスボムを作ろう！」ワークショップ 12月18日・20日 昼休み開催（資料⑩）

自宅で入浴やアロマによるリラックス効果を体感してもらうことを目的に、バスボム作りを企画した。2日間の学生参加数は27名にのぼり、予想以上に男子の参加が多かった。アンケートの自由記述欄には「息抜きになった」「雰囲気よかった、和やか！」「他科の人と交流できてよかった」「卒業前に楽しい経験ができた」等の記載があり、また「褒められて自己肯定感が上がった」と口にする学生や、自発的に片付けの手伝いをしてくれる学生の姿も見受けられた。コミュニケーション自体をワークショップの目的にすると学生は尻込みするが、ものづくりを介すると学生間のコミュニケーションが自発的に生まれる。本来の目的以上に、他者と緩やかにつながる機会をサポートする結果となったが、主催する側にとっても、クラフト・ワークショップの良さを再発見できるよい機会となった。

Ⅲ-3 関係機関訪問

2021年以降はコロナ禍により関係機関への訪問を見合わせる状況が続いていたが、今年度は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症の位置づけとなったことを鑑み、感染対策に留意しながら「先端IT特化型就労移行支援事業所Neuro Dive横浜」を訪問した。利用者の9割以上が発達障害または精神障害の診断をもつ若い年齢層の方で、そのほとんどがIT系の職種を希望しているため「職業準備性スキル」「先端ITスキル」の2本柱を育成するプログラム構成で、在宅勤務含め就労に必要なコミュニケーションスキルの醸成にも力を入れているとのことであった。

同所の運営母体である「パーソルダイバース（株）」は障害・診断の有無にかかわらず、コミュニケーショ

ンに苦手意識のある学生を対象としたオンラインプログラム「コミュサプ」も展開しており、その支援者向け説明会にはスタッフ2名が参加した。

Ⅲ-4 入学前相談

心身の問題や適応に不安を抱えている学生への早期支援として、湘南校舎では2021年度（2022年度入学予定者対象）から実施が始まった。目的は主に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の初期適応を促すこと、の2点である。相談室が中心となり、教育支援課、医務室、学生支援室が連携し、相談者が前向きな気持ちで大学生活を迎えられるよう、面接では主に大学におけるサポート体制に関する情報提供を行った。

【実施内容・方法】

合格時期ごとに相談実施期間を設け、計10日間実施した。

① 2025年2月17日（月）～21日（金） 2024年12月までの合格者

② 2025年3月11日（月）～15日（金） 2025年1月以降の合格者

入学予定者には、合格者用ホームページ掲載にて広報をおこなった。

【結果】

① 前半（2月）：申込3件

② 後半（3月）：申込1件

（内訳：対面4件、オンライン0件／本人のみ1件、保護者同席3件／学科との情報共有希望1件）

【実施後アンケート】

今年度はすべて対面での相談であったため、全相談者から回答をもらうことができた。

〈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〉

「大変分かりやすい」3件、「分かりやすい」1件

〈相談員の対応について〉

「大変満足」4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」1件、「やや解消された」3件

〈自由記述欄（抜粋）〉

「確認のメールが来たので安心して当日を迎えることができました」

「真摯に話を受け止めてくれ安心しました」

「親身に対応してくれた。ゆっくり優しい口調で話してくれた」

「辛かった気持ちが少し軽くなった」

「これからも利用させていただくと思います」

【まとめ】

申込数は昨年度と同様4件であった。昨年度は、同席する職員が多く相談者が話しにくそうな様子を見せることがあったため、今年度は申込時の主訴が曖昧な場合は相談者本人に確認をとり、面接に同席するスタッフの数を最小限にとどめるよう心掛けた。さらに同席スタッフの人数と所属部署を事前に相談者に連絡したところ、相談者が尻込みする様子は見られなかった。また相談日が決まってから実施日まで期間が空くため申し込み者全員にリマインドメールを送信したところ、それが相談者の安心感につながったことがアンケート結果から分かった。昨年度の課題であったアンケートの回収については、4件とも対面面接だったため、相談終了時にその場で記入してもらうようにし、全員から回答を得ることができた。相談終了後には学内相談窓口案内の用紙を配布した上で学内を案内したが、それに対しても「手厚い」など好印象を持たれたようである。

一方、今年度の入学前相談では、難病を抱えた相談者が配慮申請書類をその場で手渡され困惑する、ということがあった。入学直後から配慮を受けるための申請手続きに関して職員間で共通認識を持つ必要性を感じ、それを次年度に向けての課題としたい。

Ⅲ-5 その他の取り組み

相談室・キャリア支援課連絡会（2024年7月24日・2025年1月22日）

年度ごとに一度開催してきたキャリア支援課との連絡会であるが、今年度は初めて7月と1月の二度実施した。

7月の連絡会では、キャリア支援課における障害者就労支援の実際についてお話いただいた。障害者就労の内定を得るのは容易ではなく、学生自身が自らの能力特性やそれに対する具体的な配慮内容を明確に挙げられる必要がある、とのことであった。1月の連絡会では、学生との面談の中で自己紹介シートを作成してゆく過

程について伺い、その中で、自分に対するより深い気づきを得るには相談室との連携が必要である、との前向きな意見が聞かれた。その一方で、就職活動では現実的な課題解決が必要となるため、キャリア支援課では相談室のような受容・寄り添いを基本とする対応はできない、との厳しい意見も聞かれた。これについては、相談室としても現実に直面する機会を自己理解や心理的な成長に生かす努力をしており、違う視点でアプローチをするからこそ連携の意味があることを説明し、理解を求めた。結論としては、自ら就労支援につながる事が難しい学生を、カウンセラーがキャリア支援課に付き添い、つなげることをきっかけに連携の事例を増やしてゆくことが今後の目標である、とのことで意見が一致した。

IV スタッフの訓練及び研修

日本心理臨床学会第43回大会（8月23日～25日 対面開催）

学生相談の事例発表を中心に参加した。学会発表という性質からか、呼吸法や箱庭療法といった特定の技法を取り上げた事例発表が多かった。技法そのものは誰にでもすぐに取り入れられるものではないが、関われる期間や体制が限られた学生相談という枠組みの中でも、いかにして目の前の学生と関係を作っていくかに心を砕くカウンセラーのあり様というものは共通しているように感じた。また、無料相談という共通点のある公的な相談機関での事例発表では、周囲が心配して相談につながったクライアントにとって、自身の相談ニーズがはっきりしない中で、カウンセラーとの間でニーズを「育てていく」という視点が提示された。不本意に相談につながるケースというのは無料相談では少なくないが、当初からのニーズの有無でクライアントを切り捨てるのではなく、時間をかけて「育てる」関わりは学生相談において大切にしたい視点と考える。

第62回全国学生相談研修会（11月15日 オンライン・11月23日～24日 対面開催）

計3日間にわたり、第1部のオンライン形式と第2部の対面形式を組み合わせた形で開催され、スタッフ1名が参加した。第1部の特別講演では、日常の中で、「意志が弱い」という言葉は学生本人からも、周りが学生を評する言葉としてもよくきかれるが…という導入から、「中動態」という概念のもとに個人の主体性や意志とは何かということについて深い考察が展開され、とても興味深い内容だった。また小講義では「大学における合理的配慮」「ポストコロナにおける学生の実態とキャリア観」について、それぞれ詳細なデータや具体的な事例をもとにしたお話があり、得た知見を実際の相談活動に活かしていく必要性を強く感じた。第2部の対面形式の分科会では、ストレスを「ストレスor・ストレス反応・ストレス対処法」の3つのキーワードで振り返りながら様々なストレス対処法を実際に体験し、「心とからだのつながり」を実感する時間となった。特に後半は、参加者各々がリラクゼーション法・ストレス対処法を持ち帰って日常生活や臨床場面で活かすために様々なアイデアを共有しながらロールプレイを行い、実践的な学びとなった。ワークをしながら参加者同士の情報交換や交流も自然と生まれ、充実した2日間となった。

V 課題と展望

学生の自己理解を深める支援

2021年6月に改正された障害者差別解消法により、2024年4月からは私立大学においても合理的配慮の提供が義務化された。こうした背景から、相談室でも学生の特性や背景に応じた支援のあり方が一層問われている。大学期は、青年期から成人期への移行に伴って自我同一性の確立が課題となる時期であり、その重要性は従来から指摘されてきた。西村（2021）は、大学生は人間関係や進学、就職、価値観の形成など、多くの場面で自己判断・自己決定が求められると述べており、大学卒業を経て社会的に自立していくためにも在学中から「自己理解」を深めることの大切さが改めて認識される。

自己理解は、学業上のつまずきや対人関係の課題、将来の進路選択など様々な局面において、自分にとって無理のない選択や行動を可能にする土台となる。一方で、状況を客観的に捉えにくかったり、自分の状態や状況を振り返ることを不得手とする学生や、経験のないことに対して想像を巡らせることが苦手な場合は、進路や就職の選択や問題解決に向けて具体的に考えるのに時間を要することもある。そうした学生に対しては、継続的なやり取りを通じて小さな体験を積み重ね、それを言葉にして共有しながら振り返る機会を設けることが有効であると考えられる。学生自身が「自分はどのようなときに力を発揮しやすいか」「何にストレスを感じやすいか」といった理解を深めていくことで、自らの意思で納得のいく生活や進路を選択し、自分らしく働く・生きていく力を育てていくことが期待される。

① 情報発信を通じた自己理解のきっかけづくり

2024年度は、学生に向けて「相談室だより」の発行や「心理テストキャンペーン」など、継続的な情報発信を行った。各号ではこころの健康、対人関係、ストレス対処といった学生が日常の中で直面しやすいテーマを

取り上げ、具体的な気づきやセルフケアの視点を提供した。また、読むだけで完結する一方向の情報提供にとどまらず、「自分のこととして考える」きっかけになるよう、問いかけの形式やQRコードを活用したタイプ別診断も取り入れた。こうした取り組みは自己理解の入り口としての役割を果たしたと考えられ、個別相談の新規来談時に「相談室だよりを読んで気になっていた」と話す学生もいた。これらの発信は、学生が自身のこころの状態や行動の傾向に気づいたり相談につながりやすくなる環境づくりに寄与していると考えられ、今後も継続していく予定である。

② 丁寧な「振り返り」支援

日常の中で得た経験を振り返ることは、自己理解を深めるうえで有効な手がかりとなる。竹田（2021）は、大学生を対象とした半構造化面接を通して「理想的対象との差の気づき」「主体的になれないことの不甲斐なさ」の2因子からなる概念カテゴリーとして「痛みを伴う自己理解」を抽出した。さらに、自己を振り返り、より適応的なものへと修正していくプロセスにおいては「悩みをもつ自己を受容してくれる居場所があることが十分に必要」と述べている。相談の中では見立てに応じてではあるが、学内外でのアルバイトや実習、課外活動、さらには日々の対人場面まで含め、学生自身が体験したことを言語化し、自分の反応や行動の意味を見つめ直す機会を設けることが多い。特に、「その経験をどんな気持ちで迎えたか」「自分にとってどのような意味があったか」「どのような環境や関わりが自分に合っていたか」など、個々の感覚や判断を整理していくプロセスは重要である。一人で振り返ることが難しく、経験をうまく言葉にできない学生も少なくないが、安心できる関係性の中でカウンセラーからの問いかけを受けながら、少しずつ自分の言葉で語ることを繰り返していくうちに、振り返る力そのものが徐々に育っていく様子も見られる。こうした支援を通して学生は、「自分はどのような場面で力を発揮しやすいか」「どのような状況ではストレスを感じやすいか」といった行動や感情のパターンに気づくことができる。その気づきが、自身の進路や対人関係の選択における判断材料にもつながっていくと考えられる。

③ 多職種連携による段階的支援と自己理解の醸成

厚生労働省（2001）は、キャリア形成に必要な6つのステップの中で「自己理解」を第一に挙げている。また文部科学省（2011）も「自己理解能力は、生涯にわたり多様なキャリアを形成する過程で常に深めていく必要がある」としている。さらに青木（2009）は日本及び海外の先行研究を概観し、自己理解に関するプログラムの実施が、自己理解にとどまらず、自己肯定感や自己受容、自己実現、他者理解の向上など、内面に多様な変化をもたらすことを示唆している。大学生活は限られた時間でもあり、就職や進路に関する不安が高まる時期には、カウンセリングの場でも関連する話題がしばしば取り上げられる。一方で、学生本人からは進路に触れず、質問しても「何とかしないととは思っている」といった漠然とした応答にとどまるケースも少なくない。こうした場合、具体的な行動ステップの提示が必要と判断されれば、学内キャリア支援部門の窓口訪問など“小さな試行の場”を段階的に紹介し、行動のきっかけを提供するとともに、必要に応じて同席や他部署との調整を通じて、学生が一人で抱え込まずに多様な支援を受けられるよう働きかけている。また、“小さな試行”後には振り返りの機会を設け、感想や気づき、得られた自信や残された課題を整理し、次の行動計画へつなぐプロセスを重視する。このように「体験－振り返り－共有」の循環を重ねることで、学生が自分らしい働き方や生き方を具体化し、主体的に選択していく力を養うことを目指している。

これらを実践していく上での課題は、学生一人ひとりの状況やペースに応じた支援を、いかに継続的かつ柔軟に提供していくかという点にある。特に自己理解の支援では、短期的な成果が見えにくく、学生自身が「何を話してよいかわからない」「まだ相談する段階ではない」と感じることも少なくない。そのため、相談に至るまでの心理的ハードルを下げる取り組みや、初期段階の関わり方の工夫が今後も重要となる。また、個別対応に加えて、ワークショップや情報発信など多様なアプローチを組み合わせることで、学生が自分に合った入り口から支援にアクセスできる環境を整えることが求められる。さらに、他部署との連携をより円滑に進めるための情報共有や連携体制の整備も継続的な課題である。今後も、日々の実践のなかで得られる知見を蓄積・共有しつつ、学生の成長を支える支援の在り方を模索していきたい。

【参考文献】

- 青木万理（2009）自己理解に関する文献研究 埼玉純真短期大学研究論文集, 2, 1-15
- 小川 勤（2019）大学における障害学生支援の現状と課題に関する研究－多様化, 複雑化するニーズと支援方法の変化－ 山口大学教育機構『大学教育』, 第16号, 7-16
- 川上華代（2013）現代学生の特徴と学生相談についての一考察 問題や症状が維持され、変わらない学生の姿から見えてくるもの 和光大学現代人間学部紀要, 第6号, 141-153

- 厚生労働省（2001） キャリア・コンサルティング技法等に関する調査研究報告書の概要 <https://www.mhlw.go.jp/houdou/0105/h0517-3.html>（2025年6月9日参照）
- 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
- 竹田駿介（2021） 青年期における対人関係性の変化によって自己が受容することについての一考察 応用心理学研究, Vol.46（3）, 207-215
- 西村優紀美編著（2021） 発達障害のある生徒・学生へのコミュニケーション支援の実際 修学から卒業後の支援まで 金子書房
- 文部科学省（2011） 今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について（答申）中央教育審議会 http://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2011/02/01/1301878_1_1.pdf（2025年6月9日参照）

相談室だより

Vol.50
湘南キャンパス相談室

相談室のご案内

相談室では学生の皆さんのさまざまな悩みごと、困りごとの相談を受け付けています。どんな内容でもOK!...お気軽にご来談ください。

こんな悩みはありませんか?...

修学に関すること

- ◇ 不登校
- ◇ 休学、退学
- ◇ 授業や学習に関する困りごと

進路について

- ◇ 就職に関する悩み
- ◇ 将来の方針
- ◇ 転部、転科

身体の悩み

- ◇ 睡眠や摂食の悩み
- ◇ 身体の病気や障害の問題

人間関係について

- ◇ 友人・先生・家族との関係
- ◇ 恋愛関係

性格に関する相談

- ◇ 自分の性格・適性を知りたい
- ◇ 対人コミュニケーションが苦手、など

こころの問題

- ◇ 気分の浮き沈み
- ◇ やる気が出ない
- ◇ ストレスによる体調不良

- 相談は、カウンセラーが1対1で対応します
- お話しした内容は、ご本人が希望しない限り相談室外（家族や先生など）に伝えることはありません。
- 相談内容によっては、他の専門機関をご紹介する場合があります。

申し込み方法は3つ!

- 学部学科/名前/学籍番号
- 相談可能な日時(できれば複数)

...をカウンセラーに伝えてください。



メール



電話



来談



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

湘南キャンパス相談窓口のご案内

湘南キャンパスには、相談室以外にも学生の皆さんが頼れる相談窓口があります。大学をフル活用して、実り多い大学生を送りましょう!

☆ 教育支援課

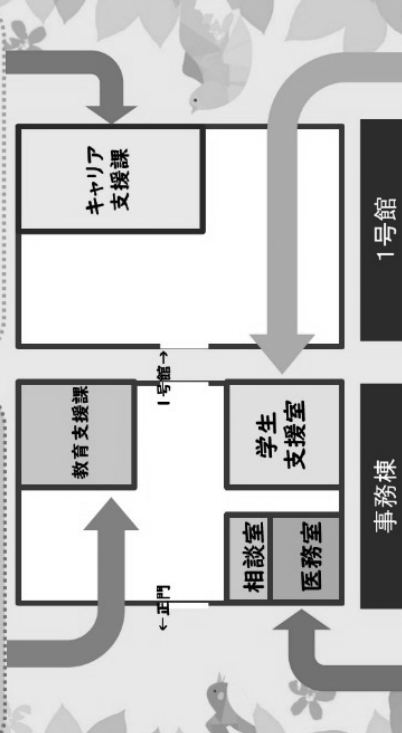
履修、奨学金など修学全般に関する相談。各種事務手続き、証明書の発行、課外活動、落とし物の問い合わせなど。

■9:30～16:00
 ■0467-53-2111(代)

☆ キャリア支援課

就職活動・面接対策など、就職や進路に関する相談。就活セミナーの開催など。

■平日 9:00～16:30
 土 9:00～11:30
 ■0467-54-3708(直)
 ■careerst@bunkyo.ac.jp



☆ 医務室

心身の健康に関する相談、ケガや病気の応急処置、校医との健康相談など。

■月～金 9:00～16:30
 土 9:00～11:30
 ■0467-54-3712(直)

☆ 学生支援室

なんでも相談は、まずこちらへ。気軽に立ち寄れるフリースペース。休憩、食事、文具や役立つ本の貸し出しもしています。

■月～火 9:30～16:10
 水～金 9:00～16:30
 ■0467-53-2111(代)
 ■sgakuseisien@stf.bunkyo.ac.jp



相談室だより

vol.51 湘南キャンパス相談室



ものごとをつい先延ばしにしてしまう
(そして自分を責める)

やりたいことがあるのに、
なかなか取り掛かることができない

だから、自分は意志が弱くてダメなやつ…
そんな風に思っちゃうこと、ありますか？

もし「あるわー」と思った人は、その思いを一旦おいて、
A～Cから自分に近い・あてはまるものを選んでみて！

A
ちゃんと決めてから動きたい…

または 「失敗したくない」 思いから動けない

B
「やらなきゃ」 ↔ 「面倒くさい」 のループ…
ぐるぐるしているうちに、時間だけが過ぎていく

C
気分の波に左右されがち…
「気乗りしない」 をどう打破していいかわからない

あなたは、A～Cのどれが近い？
タイプ別 処方箋へGo!!



保健センター 相談室

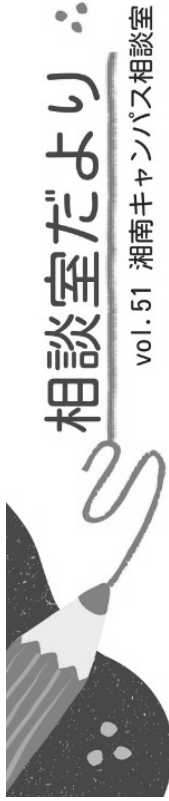
事務棟 1F (医務室となり)

予約専用メール

TEL 0467-54-3818 (直通)

QRコード →

月～金 9:30 - 16:00



相談室だより

vol.51 湘南キャンパス相談室

ちゃんと決めてから動きたいまたは「失敗したくない」から動けない

A
あなたは少し(あるいは結構)、慎重派…?

「仮決め・仮行動」でとりあえず動いてみましょう。
まずは行動の「量」を増やすこと。その上で行動の「質」
を上げるといふ、この順番がポイントです。
慣れないうちは、毎回「これはお試し」と自分にいきかせてみて！

「やらなきゃ」 ↔ 「面倒くさい」 のループでぐるぐる…時間だけが過ぎていく

B
あなたは実は、スロースターター…?

試しに10秒で出来ることからやってみましょう。
ポイントは、最初のハードルを極限まで下げてみることに。
やる気が起きるのを待つよりも、やる気は後からついてくる
と心得ましょう。 行動の細分化を徹底してみてください！

気分の波に左右されがち / 「気乗りしない」 をどう打破していいかわからない

C
あなたはもしや、割とインドリア派…?

首や肩を回す・その場でジャンプする。できるなら30秒間の
高速度上げを！ ポイントは、血流印+酸素の取り込み。
気乗りしない時は、無理して気合を入れるよりも、ちよっと身体を
動かした方が切替の早道になることが多いです。ぜひお試しを！

参考：『やる気に頼らず「すぐやる人」になる37のコツ 科学的に先延ばしをなくす技術』

まず大切なのは、**自分に合った方法を見つけること** & **自分責めにエネルギーを
使わないこと**！ 相談室もお力になりますよ～♪ お気軽に申し込みを！

保健センター 相談室

事務棟 1F (医務室となり)

予約専用メール



TEL 0467-54-3818 (直通)

QRコード →

月～金 9:30 - 16:00

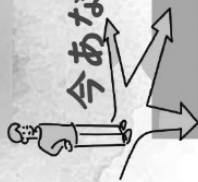
資料③-1

相談室だより

Vol.52
湘南キャンパス相談室

休み方のコツ

いよいよ来週から秋学期が始まりますね。夏休みのあいだ、十分に休めたでしょうか？
実は、ひとつによって、適切な休み方には違いがあります。今の状態をよく見極め、自分に合った休み方を見つけて、秋学期をほどよく生き抜いてください。



今あなたはどのモードにいるでしょう？

炎のモード

- ・胸がざわざわして落ち着かない
- ・心臓の鼓動や呼吸が速い
- ・感覚がピリピリしている
- ・不安やイライラ、焦りを感じる
- ・緊張している
- ・睡眠の問題が発生している



氷のモード

- ・体がだるい
- ・活気や興味がわかない
- ・ぼんやりしていて目が開きづらい
- ・感情がわかない
- ・背中が丸まっている
- ・記憶が曖昧になる



リラックスモード

- ・ゆったりしている
- ・胸郭が開いている
- ・息が通りやすい
- ・胸のあたりがすっきりして落ち着いている



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

資料③-2

相談室だより

Vol.52
湘南キャンパス相談室

いまのモードから抜け出すには・・・？

①逆方向へのアプローチ

氷モード→炎モード

- ・早めの呼吸をする
- ・レモングラスなど覚醒系のアロマオイルを利用する
- ・運動や体操など、身体を動かして心拍数を高める
- ・サウナや水風呂などで、身体に温度刺激を与える
- ・エキサイトするようなゲームをしたり音楽を聴く
- ・太陽の光を浴びる

炎モード→氷モード

- ・ゆっくりした呼吸をする
- ・ラベンダーなどの鎮静系のアロマを利用する
- ・ハーブティーや漢方薬などを利用する
- ・心を落ち着かせるような、静かな曲を聴く
- ・温かい湯船につかる
- ・部屋を暗くする



②リラックスモードへのアプローチ

簡単なエクササイズに挑戦してみよう

始める前に、まずは頭を右に、気持ちよく動かせるだけ回したら、中央に戻し、一旦休んでから、左にぐるっと回し、頭と首の可動域や痛み、こわばりなどを確認。以下の手順を終えたら、再び、頭と首の可動域や痛み、こわばりなどを確認。

- ①左右の手の指を組む、②手を後頭部の後ろに置く、③頭を固定したまま、目だけを動かして右を見る、④目だけで右を見続けて30～60秒立つと、つばを飲み込みたくなったり、あくびが出たり、ため息が出たりします（体がリラックスし始めた合図です）。⑤目を中央に戻し、まっすぐ前を見ます。⑥今度は左を見て、同じことを行います。

参考：『心療内科医が教える本当の休み方』



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

相談室だより

Vol.53
湘南キャンパス相談室

緊張や不安をほぐす方法



試験や大事な発表の前は、どれだけ準備していても不安や緊張がつきものです。本番でしっかり力を発揮するために、自分で不安や緊張のほぐし方を知っておくと安心です。以下を参考にしてみてください。

深呼吸をする

〈腹式呼吸〉
鼻からゆっくり息を吸い込む。この時、お腹に手を当てて膨らんでいることを確かめる。吸いきいたら、お腹の空気を押し出すように、口からゆっくり吐き出す。息を吐く時は吸う時の2倍の時間をかける。

〈あくびの呼吸〉

大きく口を開けて息を吸い込み、力を抜いてため息のように息を吐き出す。

自己暗示(おまじない)をかける

ストレスが強い状況では「失敗したらどうしよう」「自分には無理かも」といったネガティブな思い込みを無意識にしてしまいがち。「大丈夫」「私ならできる」とポジティブな自己暗示(おまじない)で緊張をほぐしましょう。

からだを動かしてみる

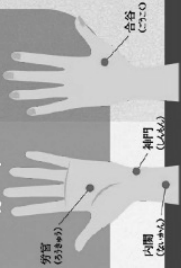
両腕を肩の真下に下げ、こぶしを軽く握る。肩をすくめるように上げ、その状態を10秒間キープ。その後、一気に肩と腕をストンと落とす。

ツボを押す

息を吐きながら3～5秒間、「痛気持ちいい」と感じる位を目安に指圧。

〈緊張に効くツボ〉

- ・合谷(ごうこく)・・・人差し指と親指の骨が交差する少し上
- ・内関(ないかん)・・・手の横じわから肘の方に指3本分のところ
- ・老宮(らうきゅう)・・・手を握った時に中指の先端が当たるところ
- ・神門(しんもん)・・・手首の小指側にある出っっぱった骨の下



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



相談室だより

Vol.54

冬季うつ winter blue 対策しましょう



「冬になると気分が落ち込む」「寒さでやる気が出ない」など、寒くなると変化のご自身の調子に戸惑っていませんか？
不調を感じているご本人や、ときには周囲からも「寒さが苦手なだけだろう」と思われがちな冬の不調。

実は、冬季うつ(季節性感情障害)の可能性もゼロではありません。



寝ても寝ても眠い…



普段より明らかに食べ過ぎてしまう



動いていないのに疲れる
何となく落ち込む…

必要なのは

光!!

冬季うつは、秋冬の日照時間の短さが関係していると考えられています。

日照時間は、安定した気分を作り出す「セロトニン」や眠りを司る「メラトニン」など、様々な神経伝達物質の働きに影響を及ぼします。

冬休み中も、お散歩がてら外に出ましょう!



屋外で陽の光を浴びる(朝日なら尚よし!)



適度な有酸素運動でセロトニン分泌を促す!

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⑥

Vol.55
湘南キャンパス相談室

相談室だより

人に助けを求めることのできる大人になろう

試験、単位の取得数、卒論、資格試験の勉強…年度末の大学生はストレスMAX! 自分一人では解決できない悩みに直面した時、あなたは誰かに助けを求めることができますか?

- ★ こんな思い込み、ありませんか?
- ◆ 助けを求めたら、他人に迷惑がかかると感じる
- ◆ 助けを求めても、どうせ役に立たない
- ◆ 自分の悩みは誰にも理解されない
- ◆ 自分には人に助けてもらうほどの価値はない
- ◆ 人に助けてもらうのは、弱い人間がすることだ

これらはすべて「認知のゆがみ」です

- ★ こんな人は要注意
- ◆ 真面目で完璧主義
- ◆ 自立心(自律心)が強い
- ◆ 自己肯定感が低い
- ◆ もともとコミュニケーションが苦手

- ★ 一人で考え込むと、視野が狭くなる!
- 「～するしかない!」という思い込みが強くなり、他の解決方法が考えられなくなる。

micro macro

助けを求めることは、社会で必要なスキルです

自分の弱さを受け入れられるのは心が成熟している証拠! 辛い時は周りの人や相談室カウンセラーに話してみよう。新しい視点から得るきっかけになるかも。

*** 相談室は春休みも開室しています ***

電話やオンラインでの相談もOK! お気軽にお問い合わせください

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

資料⑦

心理テスト キャンペーン

10.1(火)～10.31(木)

場所：相談室

「自分」について客観的に理解を深めるヒントになるかも!

★ エゴグラム

自分の性格を客観的にみてみたい方に!
短時間で気軽に組み組める心理テストです。

★ キャリア自己診断テスト

自分の興味や特性に合う職業を知りたい方、
将来のために自己分析をしたい方にオススメです!

- ・ 所要時間：約50分
- ・ 予約制（相談室開室時間内）
- ・ 一人でも、友達と一緒にでもOK!

予約は、相談室来室・電話・mailにてお気軽にどうぞ
「心理テスト希望」とお伝えください!

保健センター相談室
予約専用メール
QRコード

事務棟 1F (医務室となり)
TEL 0467-54-3818
月～金 9:30 - 16:00

【相談室主催】

アロマストーンをつくろう♪

7月16日(火)・18日(木)・22日(月)

昼休み 12:20~13:10

場所：学生支援室(事務棟1階)

お申し込みと詳細：QRコードからどうぞ
事前申し込みをしないでなくても、当日参加も大歓迎



どんなアロマオイルがいい?

「香りのご案内」
差し上げます♪

参加費
無料

3日間

いつでも

参加OK



どんなアロマオイルがいい?

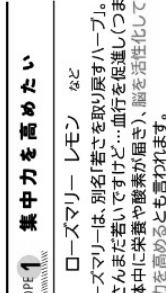
相談室にも
アロマオイルありますよ~
オイルを選びに来室するの
も大歓迎~

香りのご案内



HOPE 2 リラックスしたい

ラベンダー スイートオレンジ など
リラックスと言えばラベンダーが有名ですが、実はあまり好きじゃない...という人も結構います。基本的には、自分が心地よいと感じた香り=リラックスしやすい香りです。「みかん」に似た香りのスイートオレンジのオイルは、比較的安価で好き嫌いが少ないかも。



HOPE 1 集中力を高めたい

ローズマリー レモン など
ローズマリーは、別名「若さを取り戻すハーブ」。皆さんまだ若いですが...血行を促進し(つまり身体中に栄養や酸素が届き)、脳を活性化して記憶力を高めるとも言われます。レモンもスッキリした香りでリフレッシュできますね。試験や資格勉強の強い味方です。



HOPE 3 気持ちを前向きにしたい

コス マンダリン ペパーミント など
少し落ち込んでいる時は、柑橘系の香りがお勧め~太陽をたくさん浴びて肌が青つことからイメージしやすいように、気持ちを明るくしてくれます。イライラや憂鬱から脱したい時は、ペパーミントやユーカリなどが気持ちをシャキッとさせてくれます。



HOPE 4 緊張・不安を和らげたい

ベルガモット セラニウム など
考えただけでドキドキの心配条件がある時は、本番まで、香りに助けてもらいましょう♪ベルガモットはアールグレイ(紅茶)のフレーバーにも使われます。ホッと息をつきたいときにおすすめ。セラニウムは自律神経のバランスを整えてくれます。



裏面は、アロマオイルのおすすめの使い方や留意点です。アンケート回答もぜひお願いします♪

保健センター相談室

事務棟1階 0467-54-3818

開室時間：平日9:30~16:00

医務室となり



予約専用
QRコード



資料⑧-3

香りは脳にダイレクトに届く
 ——— 「いい香りを嗅ぐと気分がよくなる」には、科学的な裏付けがある
 香りを嗅ぐと、その香りが持つ芳香成分が鼻の奥にある嗅細胞を刺激します。その刺激が電気信号となり、人間の情動(快・不快や気持)をつかてどとこをいわれる脳の大脳辺縁系へと伝達されます。ここまでの約0.2秒。そこからさらに、交感神経と副交感神経を調節し自律神経を整える視床下部やホルモンの分泌を促す下垂体へと伝わります。それにより、リラックスしたり、リフレッシュしたり、集中力を高めたりなど、その時々々の心と体が求める効果を促し、自然と心身のバランスをとってくれるのです。

精油(アロマオイル)の使い方 ~ ご参考 ~

マグカップをディフューザーがわりに
 マグカップに熱湯を入れてアロマオイルを数滴垂らすと、湯気で香りが拡散します♪
 ※ うっかり飲まないように、手元には置かないようにしましょう。顔を湯気に近づけすぎるとむせるので気を付けて～！！

ティッシュに垂らして机の上や枕元に
 柑橘系は、オイルの黄色が乾などの布につけてしまうと落ちにくいので、気を付けて...
 ※ 香りが刺激になって、逆に眠れない...という人もいます。
 自分に合う使い方を見つけてみましょう。

お掃除ついでに癒される
 掃除機をかける前に、小さくちぎったティッシュにアロマオイルを1〜2滴たらしたものを吸い込んでからスタートしましょう♪
 水拭きも、濡れた布にオイルを垂らし、ギュッと絞って拭くとスッカリ☆ティーツリーやペパーミント、レモンなど、殺菌・抗菌作用があるといわれるオイルなら、なおよさかも。

- 留意点**
- ◆ 肌に直接つけない・飲まない (お風呂に直接垂らすのはNGですよ～！！)
 - ◆ オイル瓶のふたをきちんと閉める
揮発性→精油成分が空気に触れ続けることで酸化し、香りが劣化してしまいます
 - ◆ 疾患などの種類によっては使わない方がよい場合もあります

アンケート(紙 or オンライン)にご回答頂けると嬉しいです！ Googleフォームでの今後のワークショップ開催の参考のために、今回の感想をお寄せください♪ 回答はコチラから →
 「こんな企画をして欲しい」というご要望もぜひ～。お待ちしております。

資料⑨

インストラクターによるヨガレッスン開催!
湘南ヨガ
 11月22日(金)
 ① 12:30～13:00
 ② 13:00～13:30
厚生棟2階
 ★飛び込み参加・途中退室OK!
無料
 主催：相談室
 協力：医務室
 ★湘南で活躍中のヨガ・インストラクター★
山下綾乃さんからのメッセージ
 ヨガをする時間は自分を知る時間。丁寧に自分と向き合うことで、自分の心が喜ぶ感覚に繊細になることができます。自分の人生を変えてくれたヨガを通してたくさんの人を幸せにしたい。そんな想いを大切にしながら、日々レッスンしています。初心者の方も歓迎です！ぜひリラックスしてご参加ください♡





シュワシュワッ!
はじける入浴剤

バスボムを作ろう!

色や香りをつけたり、形を工夫したり、ラッピングしたり…楽しく作って、おうちであっかがりラックス体験をしてみませんか?

日時: 12月18日(水)
20日(金)
12:20~13:30
学生支援室

*事前予約はいりません

★参加無料

主催: 相談室

東京あだちキャンパス業務報告

2024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 4/8 (月)・4/9 (火)
学生定期健康診断尿再検査 4/18 (木)・4/19 (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 5/15 (水)
教職員健康診断 5/29 (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 6/23 (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 7/14 (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 8/18 (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 9/22 (日)
全国大学保健管理協会関東甲信越地方部会研究集会

- 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 10/14（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 11/8（金）～11/11（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・校医相談
 大学入学共通テスト救護待機 1/18（土）・1/19（日）
- 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
 A日程入試救護待機
 B日程入試救護待機
 入学前相談
- 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（土）
 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 2024年度保健センター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71件（3.57%）、外科67件（3.37%）、その他12件（0.60%）、総利用者数は、150件（7.54%）だった。月別の疾病利用者数は7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）

学生の疾病、傷病、相談、医師診察等での年間の医務室延べ利用者数は1178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89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、7件届出があり、傷害内容で最も多かったのは捻挫であった。

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、3限の時間帯の利用者が最も多く、次いで多かったのは4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5件、婦人科5件、精神科4件だった。血圧・体脂肪測定は、延べ145件だった。ベッド休養者は、年間で延べ59件だった。健康相談の利用は延べ102件だった。

表1 2024年度 医務室利用者数【学生】

※表の数字は延べ数

学部学科	区分	学生数	利用内訳						計	
			内科		外科		その他			
経営学部	経営学科	792	22	2.78%	21	2.65%	1	0.13%	44	5.56%
国際学部	国際理解学科	591	30	5.08%	27	4.57%	9	1.52%	66	11.17%
	国際観光学科	592	16	2.70%	19	3.21%	2	0.34%	37	6.25%
大学院		14	3	21.43%	0	0.00%	0	0.00%	3	21.43%
合計		1,989	71	3.57%	67	3.37%	12	0.60%	150	7.54%

※学生数は2024年5月1日時点

表2 2024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	9	6	16	12	0	4	7	11	3	3	0	0	71
外科	6	15	8	12	0	2	8	9	7	0	0	0	67
その他	1	1	1	3	0	1	2	3	0	0	0	0	12

図1 2024年度 月別利用者数【学生】

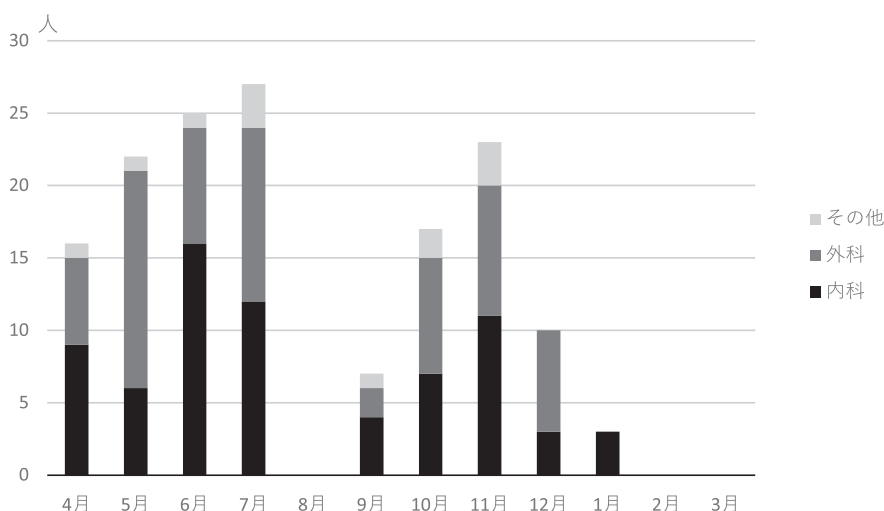


表3 2024年度 月別医務室利用状況（疾病・傷病・相談・医師診察等）

	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	417	217	119	142	8	30	49	59	62	68	5	2	1,178
教職員	3	13	6	9	4	9	8	9	7	6	5	4	83
その他	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	3
合計	420	230	125	151	13	40	57	68	69	75	10	6	1,264

図2 2024年度 月別医務室利用状況（疾病・傷病・相談・医師診察等）

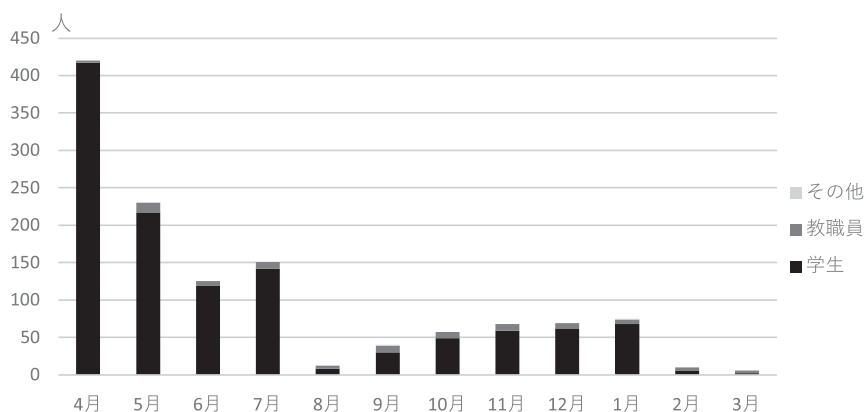


表4 2024年度 疾病別利用数 (学生)

		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	2	3	10	5	0	2	3	3	2	2	0	0	32
	頭痛	1	0	2	3	0	0	2	2	0	1	0	0	11
	胃・腹痛	1	1	0	0	0	1	0	3	0	0	0	0	6
	下痢	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	気分不快	4	1	3	4	0	1	2	3	1	0	0	0	19
	過呼吸	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	内科合計	9	6	16	12	0	4	7	11	3	3	0	0	71
外科	切傷・裂傷	1	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	5
	擦過傷	2	6	1	3	0	0	1	1	0	0	0	0	14
	火傷	0	1	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	5
	刺傷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	肉離れ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	打撲・挫傷	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3
	捻挫	1	3	2	0	0	0	2	2	0	0	0	0	10
	突き指	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	4
	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	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2
	靴擦れ	1	2	2	3	0	0	2	2	1	0	0	0	13
	筋肉痛	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	関節痛	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
	腰痛	0	1	1	0	0	0	1	1	2	0	0	0	6
	虫刺され	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	脱臼	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	靭帯損傷	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
その他	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	
外科合計	6	15	8	12	0	2	8	9	7	0	0	0	67	
その他	婦人科系	1	0	0	0	0	0	2	1	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	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	4
	耳鼻科系	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
	歯・口腔外科系	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	精神科系	0	1	0	1	0	0	0	0	0	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	1	1	1	3	0	1	2	3	0	0	0	0	12
総合合計	16	22	25	27	0	7	17	23	10	3	0	0	150	

健康相談	52	8	14	7	1	2	2	2	2	1	0	0	0	89
------	----	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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

表5 2024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	1	2	0	0	0	0	2
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	1	2	0	2	0	2	4
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	1	0	1	2	0	0	0	0	2
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	1	1	0	0	0	0	1
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	4	0	4	4	0	3	0	3	7

表6 2024年度 時間帯別学生利用者数(疾病)

時 間	人 数
～ 9 : 10 (始業前)	3
9 : 11～10 : 50 (1限)	10
10 : 51～12 : 20 (2限)	26
12 : 21～13 : 10 (昼休み)	27
13 : 11～14 : 50 (3限)	42
14 : 51～16 : 30 (4限)	34
16 : 31～18 : 00 (5限)	7
18 : 01～ (放課後)	1
合 計	150

※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 2024年度 時間帯別利用者数

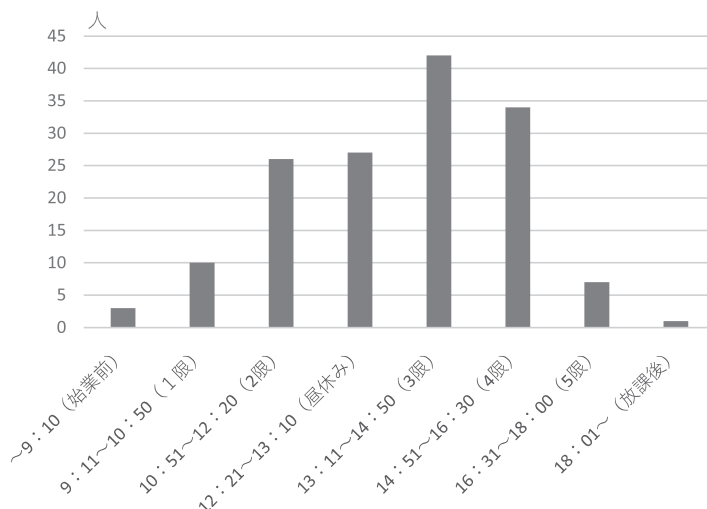


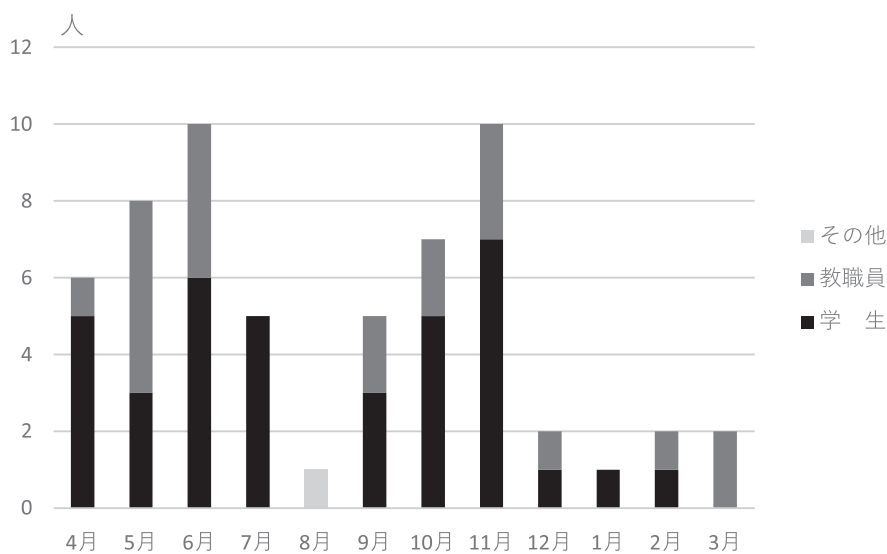
表7 2024年度 各種検査・その他の利用

	学生	教職員	その他	合計
内科医師相談	4	1	0	5
婦人科医師相談	5	0	0	5
精神科医師相談	4	0	0	4
血圧・体脂肪測定	139	6	0	145
アルコールパッチテスト				
COモニター				
健康相談	89	13	0	102
ベッド休養	37	21	1	59
搬送(救急車)	1	0	0	1
搬送(タクシー)	0	0	0	0
搬送(その他)	0	1	0	1
合計	279	42	1	322

表8 2024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	5	3	6	5	0	3	5	7	1	1	1	0	37
教職員	1	5	4	0	0	2	2	3	1	0	1	2	21
その他	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
合計	6	8	10	5	1	5	7	10	2	1	2	2	59

図4 2024年度 ベッド休養数



II 2024年度定期健康診断

1. 学生定期健康診断

日 程：2024年4月8日（月）、9日（火）

受診状況：図表参照（表9～10、図5～6）

2023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ない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92.7%であった。学年別でみると1年生が最も高く99.6%、次いで3年生の93.3%、2年生92.0%、と続く。学部別にみると経営学部93.8%、国際学部92.0%であった。4年生では、就職活動やインターン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。体調不良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、1名だった。（表11）
- ② 内科健診の有所見者は、8名だった。内訳は、心雑音3名、甲状腺腫大2名、アトピー性皮膚炎2名、リンパ節腫脹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2.4%であった。有所見内容は、蛋白尿陽性者24名、尿糖陽性者7名、潜血陽性者18名、蛋白及び潜血陽性者2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7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97.2%、境界域2.5%、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4.0%、女子で1.0%、高血圧は男子で0.8%、女子で0.0%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、図7）
- ⑥ 肥満度についてはBMIを用いた。BMIでは、やせが男子16.2%、女子16.4%であった。BMI $25 \leq \sim < 30$ は、男子8.3%、女子8.2%であった。BMI $30 \leq \sim < 35$ は、男子2.3%、女子1.5%であった。BMI $35 \leq \sim < 40$ は、男子0.5%、女子0.6%であった。BMI $40 \leq \sim$ は、男子0%、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）

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1178件であった。

健康診断証明書の発行件数は、205通であった。（表20）

表9 2024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	516	514	99.6
2年生	476	438	92.0
3年生	478	446	93.3
4年生	505	433	85.7
大学院	14	12	85.7
合計	1,989	1,843	92.7

図5 2024年度 学生健康診断受診率（学年別）

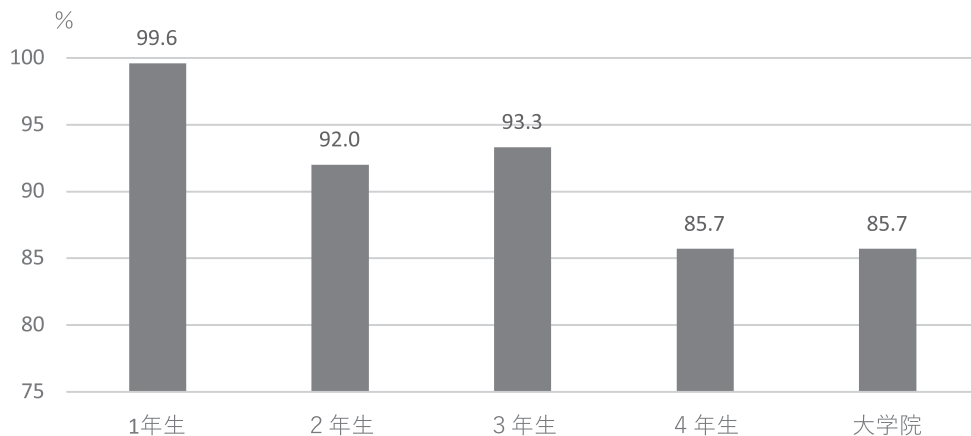


表10 2024年度 学生健康診断受診状況（学部別）

所 属	対象者（名）	受診数（名）	受診率（％）
国際学部	1,183	1,088	92.0
経営学部	792	743	93.8
大学院	14	12	85.7
合 計	1,989	1,843	92.7

図6 2024年度 学生健康診断受診率（学部別）

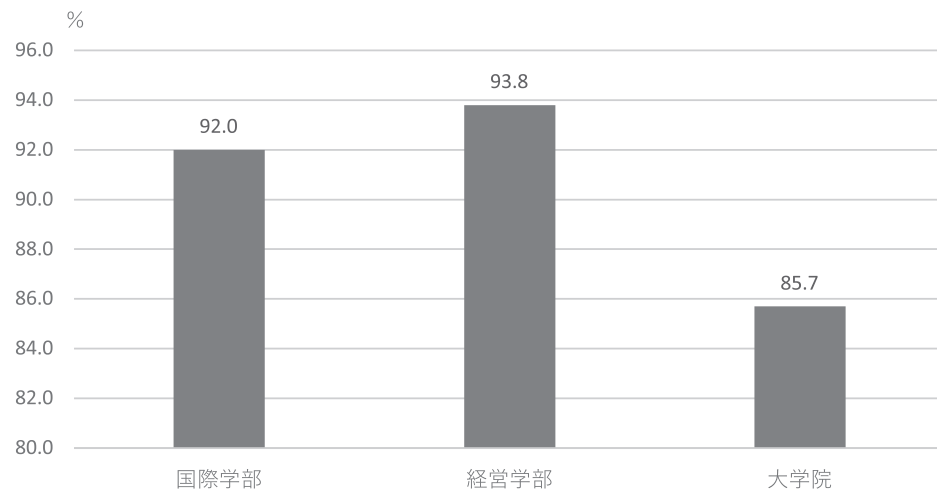


表11 2024年度 健康診断受診結果集計表（胸部レントゲン）

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	265	250	515	263	250	513	99.3	100.0	99.6	0	0	0
	2年	252	218	470	236	201	437	93.7	92.2	93.0	0	0	0
	3年	238	231	469	221	223	444	92.9	96.5	94.7	0	0	0
	4年	230	250	480	199	230	429	86.5	92.0	89.4	1	0	1
大学院	4	9	13	4	7	11	100.0	77.8	84.6	0	0	0	
総 合 計	989	958	1,947	923	911	1,834	93.3	95.1	94.2	1	0	1	

表12 2024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	267	250	517	263	250	513	98.5	100.0	99.2	1	1	2
	2年	252	218	470	236	201	437	93.7	92.2	93.0	1	0	1
	3年	238	231	469	221	223	444	92.9	96.5	94.7	2	2	4
	4年	230	250	480	199	230	429	86.5	92.0	89.4	0	1	1
大学院	4	9	13	4	7	11	100.0	77.8	84.6	0	0	0	
総 合 計	991	958	1,949	923	911	1,834	93.1	95.1	94.1	4	4	8	

表13 2024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	男	女	計	男	女	計	男	女	計				
学部生	1年	265	250	515	263	248	511	99.3	99.2	99.2	6	10	16	2.3	4.0	3.1	3	4	7	2	2	4	1	5	6	0	0	0
	2年	252	218	470	236	196	432	93.7	89.9	91.9	3	9	12	1.3	4.6	2.8	1	8	9	1	0	1	1	3	4	0	2	2
	3年	238	231	469	221	218	439	92.9	94.4	93.6	2	4	6	0.9	1.8	1.4	0	4	4	1	0	1	1	3	4	0	0	0
	4年	230	250	480	200	222	422	87.0	88.8	87.9	3	5	8	1.5	2.3	1.9	1	3	4	1	0	1	1	2	3	0	0	0
大学院	4	9	13	4	7	11	100.0	77.8	84.6	0	1	1	0.0	14.3	9.1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	
総 合 計	989	958	1,947	924	891	1,815	93.4	93.0	93.2	14	29	43	1.5	3.3	2.4	5	19	24	5	2	7	5	13	18	0	2	2	

表14 2024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	133	83	216	133	83	216	100.0	100.0	100.0	3	1	4
国 際 学 部	132	167	299	130	167	297	98.5	100.0	99.3	1	2	3
総 合 計	265	250	515	263	250	513	99.3	100.0	99.6	4	3	7

※対象者は学部1年生

表15 2024年度 健康診断受診結果集計表（血压測定）

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	265	263	99.3	255	97.0	6	2.3	2	0.8	8	3.0	7	2.7	0	0.0	0	0.0
		女子	250	250	100.0	250	100.0	2	0.8	0	0.0	2	0.8	0	0.0	2	0.8	0	0.0
		計	515	513	99.6	505	98.4	22	4.3	2	0.4	10	2.0	7	1.4	2	0.4	0	0.0
	2年	男子	252	236	93.7	230	97.5	4	1.7	2	0.9	6	2.5	4	1.7	1	0.4	0	0.0
		女子	218	201	92.2	198	98.5	3	1.5	0	0.0	3	1.5	2	1.0	0	0.0	0	0.0
		計	470	437	93.0	428	97.9	7	1.6	2	0.5	9	2.1	6	1.4	1	0.2	0	0.0
	3年	男子	238	221	92.9	208	94.1	10	4.5	3	1.4	13	5.9	8	3.6	0	0.0	1	0.5
		女子	231	223	96.5	223	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	469	444	94.7	431	97.1	10	2.3	3	0.7	13	2.9	8	1.8	0	0.0	1	0.2
	4年	男子	230	200	87.0	183	91.5	17	8.5	0	0.0	17	8.5	14	7.0	0	0.0	0	0.0
		女子	250	230	92.0	226	98.3	4	1.7	0	0.0	4	1.7	2	0.9	1	0.4	0	0.0
		計	480	430	89.6	409	95.1	21	4.9	0	0.0	21	4.9	16	3.7	1	0.2	0	0.0
大学院	男子	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	
	女子	9	7	77.8	7	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	計	13	11	84.6	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	989	924	93.4	880	95.2	37	4.0	7	0.8	44	4.8	33	3.6	1	0.1	1	0.1	
	女子	958	911	95.1	904	99.2	9	1.0	0	0.0	9	1.0	4	0.4	3	0.3	0	0.0	
	計	1,947	1,835	94.3	1,784	97.2	46	2.5	7	0.4	53	2.9	37	2.0	4	0.2	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 2024年度 健康診断受診結果集計表（血压測定）

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	989	924	93.4	880	95.2	37	4.0	7	0.8
女子	958	911	95.1	904	99.2	9	1.0	0	0.0
合計	1,947	1,835	94.2	1,784	97.2	46	2.5	7	0.8

図7-1 2024年度 血圧測定結果（男子）

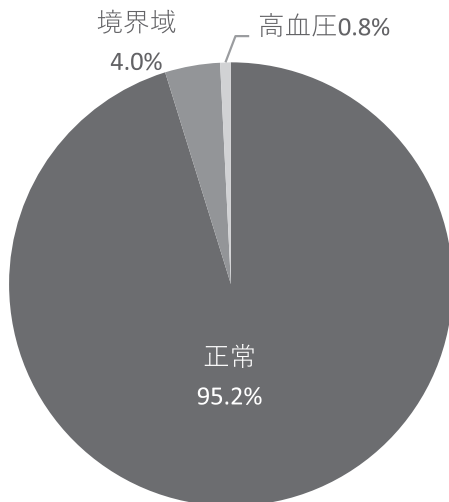


図7-2 2024年度 血圧測定結果（女子）

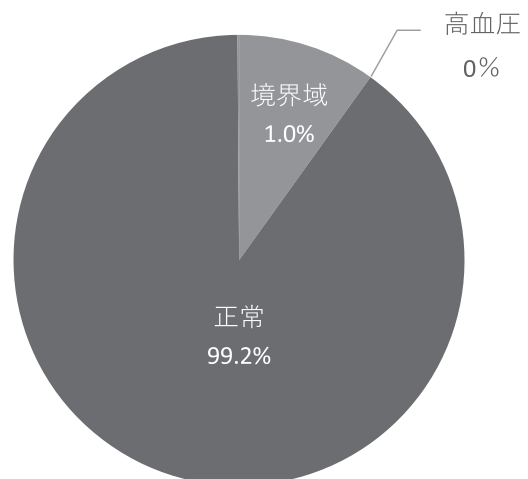


表17-1 2024年度 男・女別BMI集計〔男子〕

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	265	263	99.3	45	17.1	190	72.2	20	7.6	6	2.3	2	0.8	0	0.0
	2年	252	236	93.7	43	18.2	172	72.9	17	7.2	5	2.1	1	0.4	0	0.0
	3年	238	221	92.9	33	14.9	163	73.8	18	8.1	5	2.3	2	0.9	0	0.0
	4年	230	200	87.0	29	14.5	145	72.5	22	11.0	4	2.0	0	0.0	0	0.0
大学院	4	4	100.0	0	0.0	3	75.0	0	0.0	1	25.0	0	0.0	0	0.0	
総合計	989	924	93.4	150	16.2	673	72.8	77	8.3	21	2.3	5	0.5	0	0.0	

表17-2 2024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	250	250	100.0	44	17.6	175	70.0	24	9.6	5	2.0	2	0.8	0	0.0
	2年	218	201	92.2	34	16.9	152	75.6	10	5.0	5	2.5	0	0.0	0	0.0
	3年	231	223	96.5	33	14.8	165	74.0	21	9.4	3	1.4	1	0.5	0	0.0
	4年	250	230	92.0	38	16.5	172	74.8	17	7.4	1	0.4	2	0.9	0	0.0
大学院	9	7	77.8	0	0.0	4	57.1	3	42.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
総合計	958	911	95.1	149	16.4	668	73.3	75	8.2	14	1.5	5	0.6	0	0.0	

表18-1 2024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	924	150	673	77	21	5	0

表18-2 2024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	911	149	668	75	14	5	0

表19-1 2024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	171.0	158.7	171.5	159.2	172.3	157.8	171.9	158.8
	国際観光	170.2	159.2	172.0	158.7	172.1	159.8	170.5	159.2
経営学部	経営	171.3	157.6	171.5	159.7	171.4	159.2	171.6	158.6
学年平均		170.8	158.5	171.7	159.2	171.9	158.9	171.3	158.9
大学院		177.0	157.8	172.4	162.1				

表19-2 2024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	62.5	54.0	62.4	53.9	61.5	53.9	68.1	53.9
	国際観光	64.0	54.4	63.0	53.8	64.2	53.9	60.2	52.8
経営学部	経営	61.9	52.6	62.1	52.5	63.6	51.9	62.4	52.4
学年平均		62.8	53.7	62.5	53.4	63.1	53.2	63.6	53.0
大学院		85.9	61.1	64.5	61.2				

表19-3 2024年度 【身長 (cm)・体重 (kg)】

	男子	女子
身長全体平均	171.4	158.9
体重全体平均	63.0	53.3

表20 2024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	201通
内部発行数	4通
合計	205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86件であった。内訳は内科29件、外科21件、その他22件、校医相談1件、相談13件であった。風邪や気分不快による利用者が最も多かった。月別にみると、教職員では5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）

2024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82.1%、ハイリスク者への産業医面談実施率は、0.0%であった。

表21 2024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	9	0	9
	頭痛	5	0	5
	胃・腹痛	0	0	0
	下痢	0	1	1
	気分不快	8	1	9
	過呼吸	0	0	0
	その他	5	0	5
	内科合計	27	2	29
外科	切傷・裂傷	2	0	2
	擦過傷	3	0	3
	火傷	0	0	0
	刺傷	2	0	2
	打撲・挫傷	0	0	0
	捻挫	2	0	2
	突き指	0	0	0
	化膿	0	0	0
	まめ	0	0	0
	爪割れ	1	0	1
	靴擦れ	1	0	1
	筋肉痛	1	0	1
	関節痛	0	0	0
	腰痛	1	0	1
	虫刺され	1	0	1
	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	7	0	7	
外科合計	21	0	21	
その他	婦人科系	0	0	0
	皮膚科系	0	0	0
	眼科系	0	0	0
	耳鼻科系	0	0	0
	歯・口腔外科系	0	0	0
	精神科系	0	0	0
	その他	22	0	22
その他合計	22	0	22	
傷病利用合計		70	2	72
相談		12	1	13
校医相談		1	0	1
総合計		83	3	86

表22 2024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	3	13	6	9	4	9	8	9	7	6	5	4	83
その他	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	3
合計	3	13	6	9	5	10	8	9	7	7	5	4	86

図9 2024年度 月別医務室利用状況（教職員・その他）

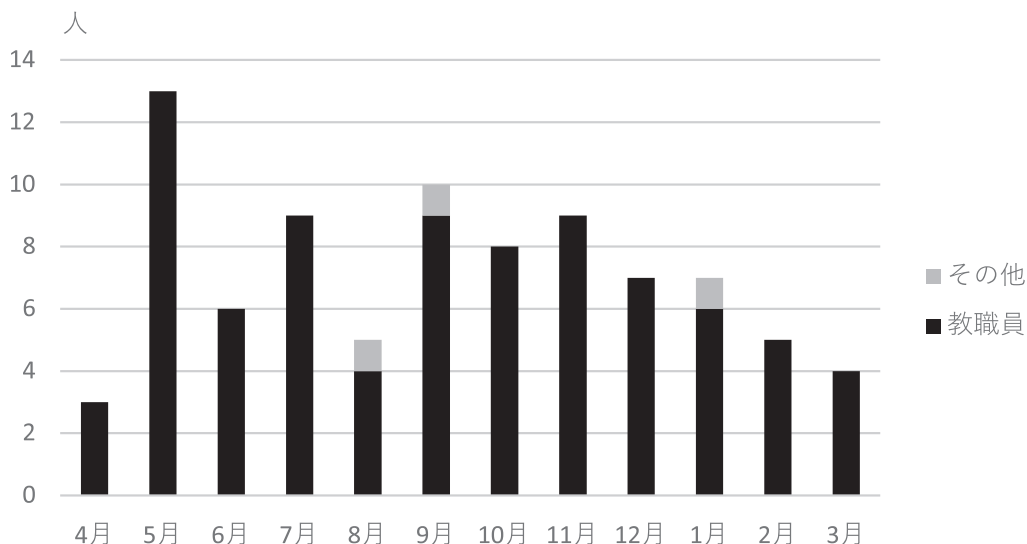


表23 2024年度 ストレスチェック実施状況

	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	106	87	82.1%	7	0	0.0%

IV 教職員健康診断

日程：2024年5月29日（水）
 受診状況（表24～26、図10）

受診率は、専任教員 72.0%、専任職員 78.2%、契約職員 87.5%、非常勤教員 12.9%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 2024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	50	36	72.0
専任職員	55	43	78.2
契約職員	8	7	87.5
非常勤教員	101	13	12.9
合計	214	99	46.3

表24-2 2024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	16	13	81.3	3
国際学部	33	23	69.7	10

図10-1 2024年度 教職員健康診断受診者率

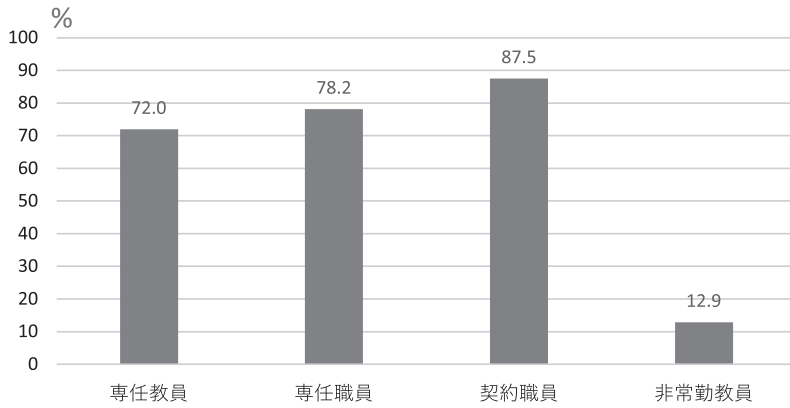


図10-2 2024年度 教員学部別健康診断受診者率

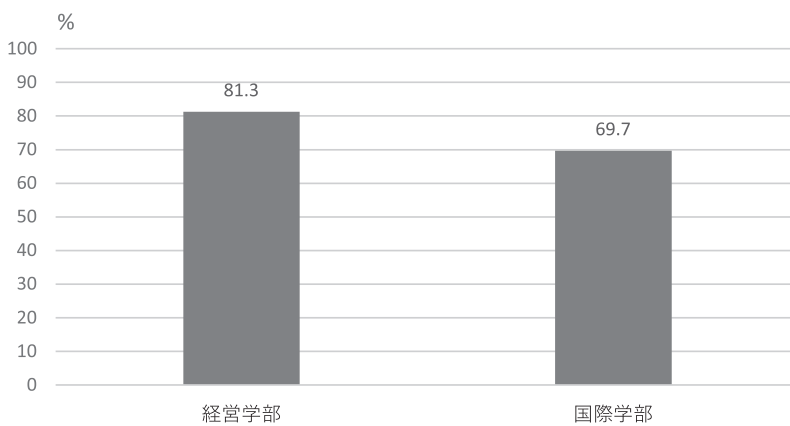


表25 2024年度 教職員健康診断受診率推移 (%)

	2023年	2024年
専任教員	85.1	72.0
専任職員	72.4	78.2
契約職員	58.3	87.5
非常勤教員	5.8	12.9

表26 2024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)	99	1
聴力 (4000Hz)	99	3
胸部X線検査	97	0
血圧	99	15
貧血	99	9
肝機能検査	99	10
血中脂質検査	99	33
血糖検査	99	5
尿検査 (糖)	99	4
尿検査 (蛋白)	99	1
心電図検査	99	5

※2024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：2024年11月13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）：3,300円（1,300円）
 申込総数：85名
 受診者総数：85名

2024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。2024年度は学園からの接種費用の補助（1人2,000円）があり、各自の自己負担金を1,300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85名だった。（表27）

表27 2024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			
28	4	33	10	0	10	85

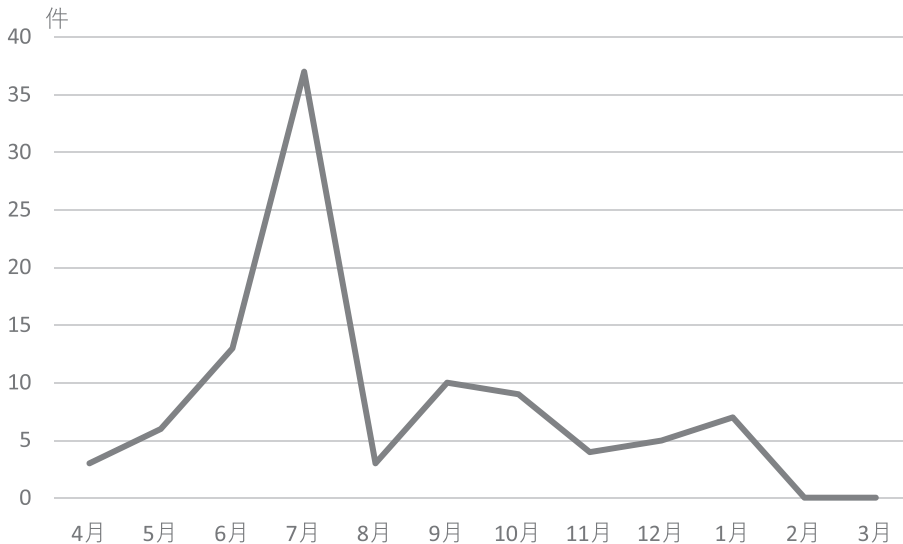
VI. 新型コロナウイルス感染症陽性者推移（学生）

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 2024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）	3	6	13	37	3	10	9	4	5	7	0	0

図11 2024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

田中有紀（4月退職→11月入職）・池永里子（10月退職）・鎌田友博（4月入職）

I 2024年度 運営体制

相談員（契約職員）は、2024年度4月より2名体制であった。10月末で1人退職し、11月から後任が入職し、2名体制は維持された。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4日が1人、週2日が1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。

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374件となり、前年度（313件）よりも61件増加した。また、374件の内訳をみると、学生対応延べ件数が333件（前年度207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41件であり、学生対応件数が大幅に増加した一方で、連携件数は昨年度の106件を大きく下回った。ここについては、昨年任期満了に伴う人員入替が2名あったことで、新たな相談員による運営体制になり、連携の在り方に影響があった可能性が挙げられる。

また、年間の学生に限った実人数は41件であり、そのうち新規学生は33件となった。昨年度の実人数は24件（うち新規学生は15件）であることからすると、実人数、新規学生とも増加傾向が見られた。

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1：5で、国際学部の学生の利用が多かった。性別ごとの割合は、例年見られる傾向であるが、全体としても、学部別にみても、男子学生より女子学生の利用が多くみられた。当大学の相談利用率がまだまだ低くデータ数が少ないため、学部ごとの特性があるとは断言はできないが、学部ごとに異なる効果的な周知の方法なども検討、工夫していけるとよいかもしれない。

表1 相談室 年間相談対応表 (2024年4月~2025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	41	0	0	0	0	41	41	2	2
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2年	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		女	0	3	0	0	0	0	3	3	1	1
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3年	男	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1
		女	0	5	1	0	0	1	7	7	3	3
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4年	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
	5年以上	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	
合計		0	49	1	1	1	1	52	52	7	7	
国際学部	1年	男	0	7	0	0	6	13	13	3	2	
		女	0	59	0	0	0	59	59	6	6	
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2年	男	0	2	0	0	0	2	2	2	1	1
		女	5	26	0	3	0	34	34	7	5	
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3年	男	1	43	0	0	0	44	44	2	0	
		女	0	89	0	0	5	94	94	7	5	
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4年	男	0	0	0	3	0	3	3	3	3	1
		女	6	15	0	0	0	21	21	5	4	
		その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	5年以上	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	
合計		12	241	0	6	11	270	270	34	24		
大学院・専攻科	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	女	0	8	0	0	0	8	8	8	1	1	
	その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
その他(1)		0	0	3	0	0	3	3	1	1		
学生対応総数		12	298	4	7	12	333	333	43	33		
保護者							2	2				
教職員連携							36	36				
その他(2)							3	3				
連携対応総数							41	41				
相談対応総数							374	374				

※その他(1): 研究生 その他(2): 外部関係者

※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。

※新規とは、学生・保護者へのインテイク面接やコンサルテーションを実施した時点でカウントした。

※連携対象の「その他」は、外部機関のこと。

(2) 相談方法 (表2、図1参照)

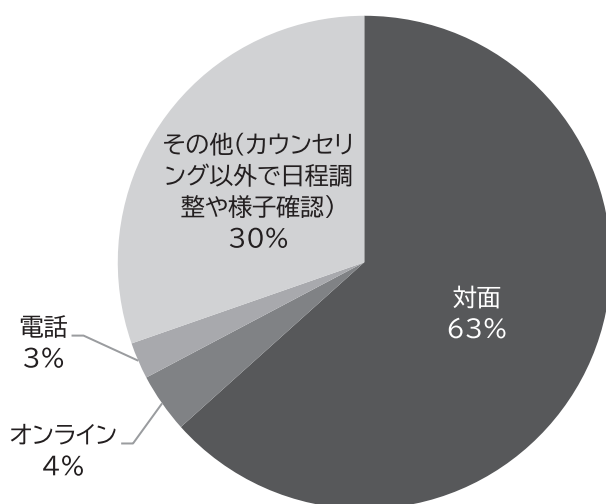
相談対応方法については、表2の通りとなった。昨年度に引き続き、相談以外の対応についてもカウントした「その他対応」とは、カウンセリングではなく、学生との予約にまつわるやり取りや、来談出来ていない継続学生に対し様子を確認するために行ったものである。「その他対応」は昨年度と比べ、件数の増加が見られた。初回申込み方法に、学生からの申込みやすさを考慮し、申込フォームから希望日時を選択する方法を加えたことにより、メールでの日程調整連絡の対応が増加したことが考えられる。また、オンライン相談件数はほぼ変化は見られず、長期休暇で帰省時に継続利用を希望する学生が利用していた。対面相談を基本としつつ、オンライン相談や電話相談などの遠隔相談も適宜取り入れ、柔軟な相談体制を継続していきたい。

表2 相談方法別の対応件数

相談方法	件数	
対面相談	211件 (102件)	
電話相談	8件 (10件)	
オンライン相談 (GoogleMeet)	13件 (14件)	
その他対応 (※カウンセリング 以外で日程調整や様子 確認などを指す)	対面	7件 (14件)
	電話	41件 (26件)
	メール	53件 (41件)
	101件 (81件)	

※ () は昨年度

図1 相談方法別の相談件数



■ 対面 ■ オンライン ■ 電話 ■ その他(カウンセリング以外で日程調整や様子確認)

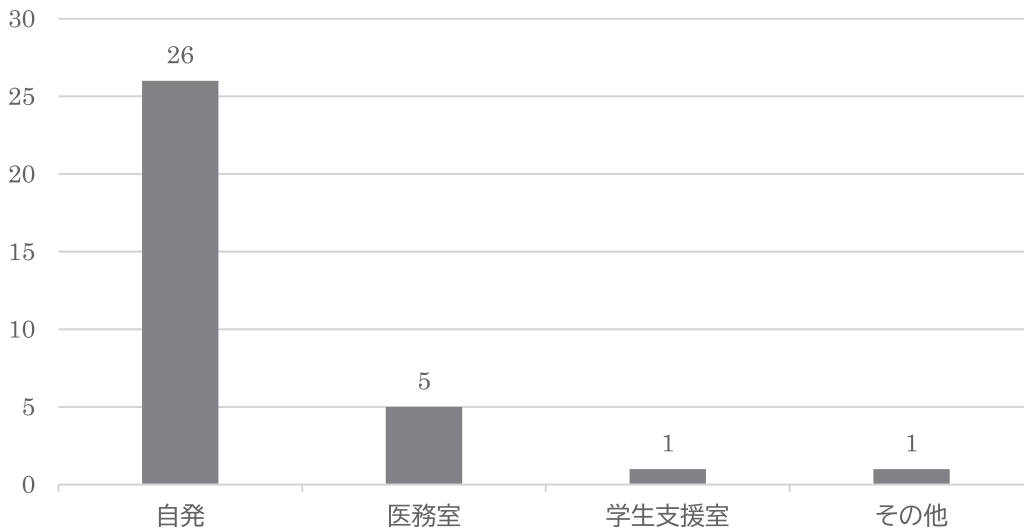
(3) 来談経路 (図2参照)

来談経路については、「自発的に」来所した学生が26名と全体の73.5%を占めた。「自発的に」来談するきっかけは、各ポスター(相談室案内、主催イベント案内、学内支援部署案内など)の学内掲示、相談室リーフレット、ホームページ上での案内、新入生オリエンテーションなどによるものが多数であった。

「他者から勧められて」来室した学生の内訳は、「医務室」5名、「学生支援室」1名、「その他」1名となった。医務室は健康診断のフィードバックや精神科校医面談をきっかけとし、スタッフに付き添われたケースであった。学生支援室もスタッフに付き添われて来室したケースであった。昨年度までは、教育支援課や教員などから紹介を受けて来室する学生も見られたので、今後は大学内での他教職員への周知活動の工夫、連携方法の提案等を含めて検討していきたい。

来室した学生から話を聴くと、相談室が精神面の問題を取り扱うイメージが強く、“相談室の敷居の高さ”を感じているように窺えることも少なくない。相談室の存在を身近に感じてもらえるようなアプローチも検討していければと考える。

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4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)、2024年度は比較的にコンスタントに対応が必要となった。特に前期の6月、後期の10月に対応件数が増加していた。これらは、対応の実人数や新規数の増加傾向とも一致している。大学生活が始まり、4、5月と適応しようと頑張っていた学生が第三者に相談しようと考えたり、授業への出席状況に懸念がある学生に対し職員から相談室を紹介した結果、利用に繋がったりするケースが多く見られた。また、10月の増加は相談室スタッフの退職に伴い、引継ぎを含め、学生への連絡や面談などが増加したことも要因と考えられる。

また、連携対応については、4、5、6月と、教育支援課や学生支援室、医務室の精神科校医から相談室を紹介され繋がった学生の情報共有が多く行われていた。

表3 過去4年間の相談対応件数の月別推移(学生のみ)

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
24年度	27	24	42	28	20	34	40	20	22	25	21	34

図3 対応件数の月別推移(学生のみ)

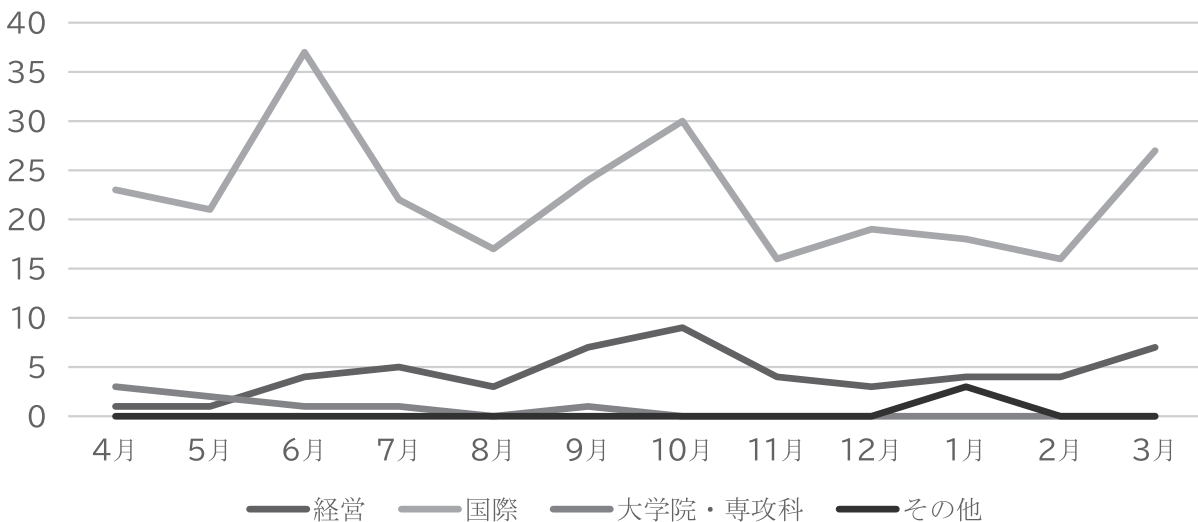
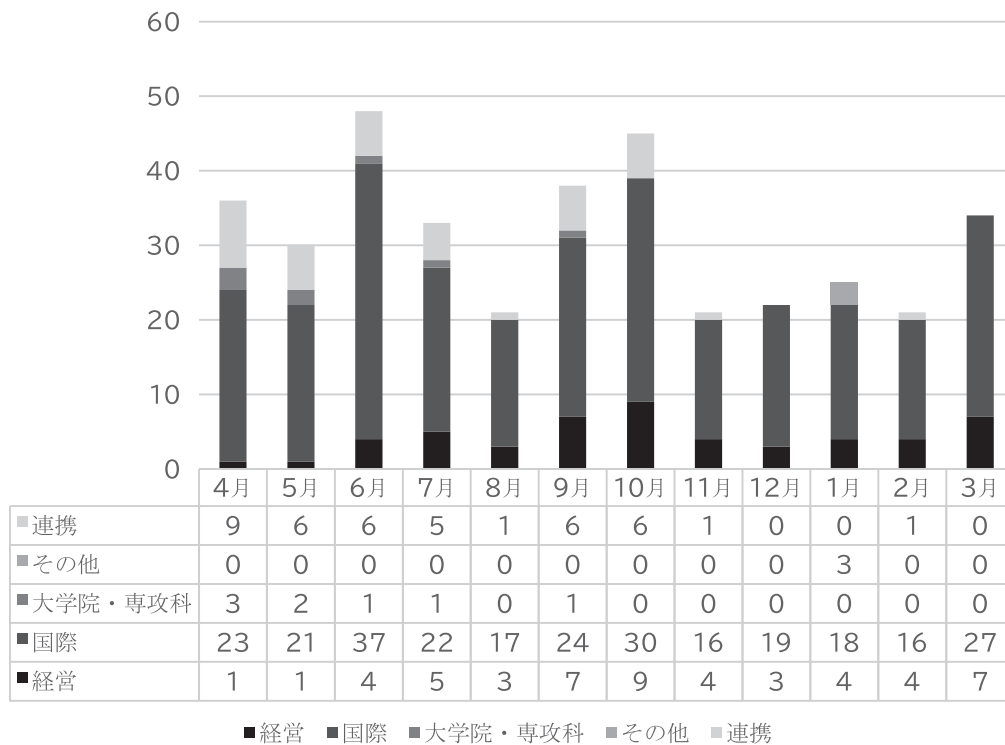


図4 対応件数の月別推移（連携含む）

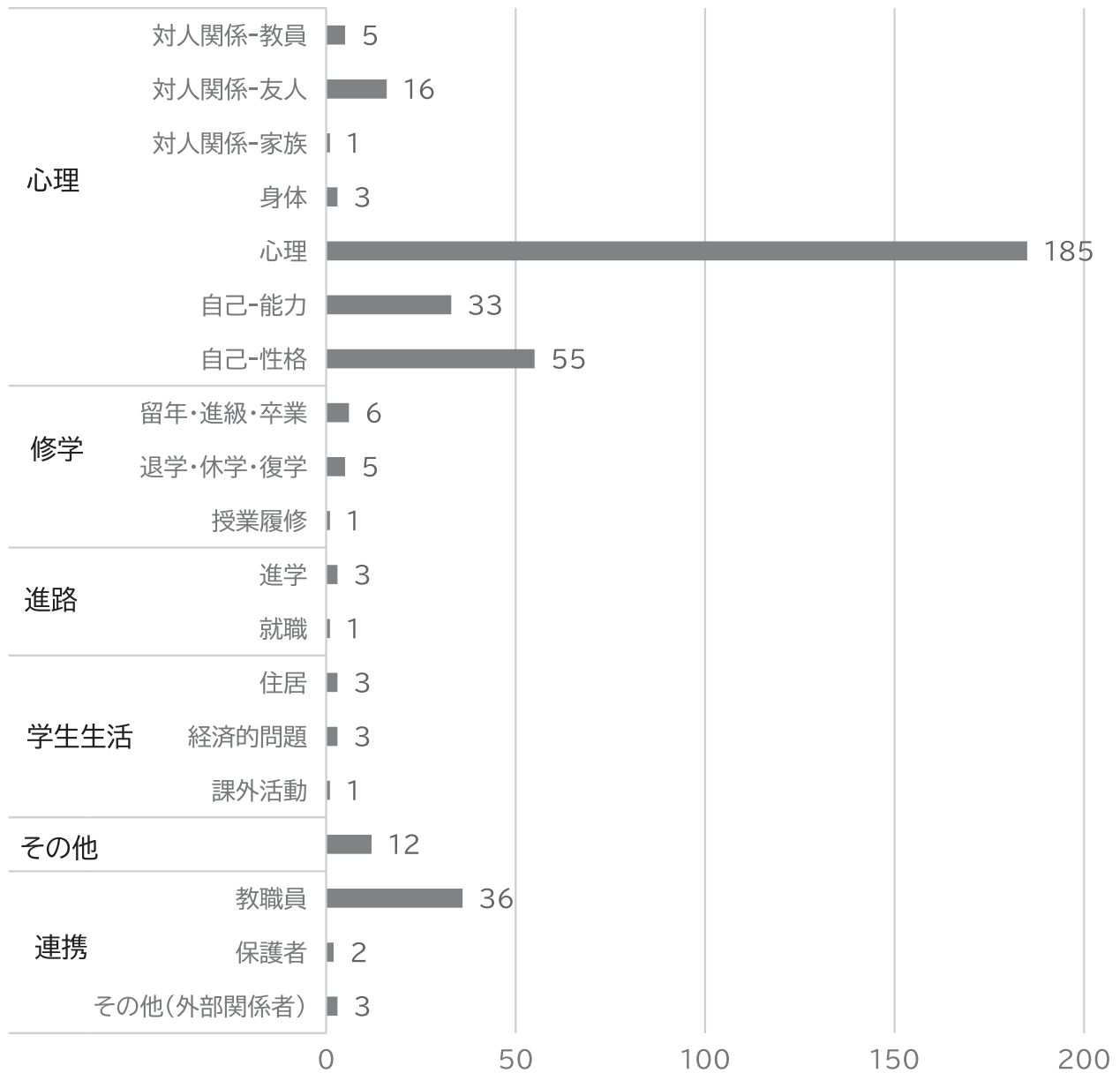


（2）主訴別または相談内容利用件数（図5参照）

学生の主訴内容別対応件数は、「心理」298件、「修学」12件、「その他」12件、「生活」7件、「進路」4件であった。また、この「心理」298件のうち、185件が心身（心理面）に関する主訴となり、これは例年続いている状況といえる。「自己－性格」「自己－能力」と続き、自信のなさ、感情のコントロール、他者に見せる自己像のズレ等、青年期の成長発達上課題となりやすいテーマが多く見られた。また、「その他」12件については、初回相談予約の受付において、何度か連絡を試みた件数がほとんどであった。相談員が必要と判断した場合は、例え新規受付時においても、柔軟に対応をしていた結果といえよう。

「連携」対応件数は41件であった。前年度の106件からは大幅に減少した。これについては、前述の紹介元との情報共有が中心となり、昨年度見られた未来室の学生に関わる保護者や教員へのコンサルテーションが減少したことが要因として考えられる。同時に、相談室スタッフの入替わりに伴い教職員への周知不足も関係しているかもしれない。改めて、学内における相談室ニーズがあるかを探っていければと考える。

図5 主訴別または相談内容別利用件数



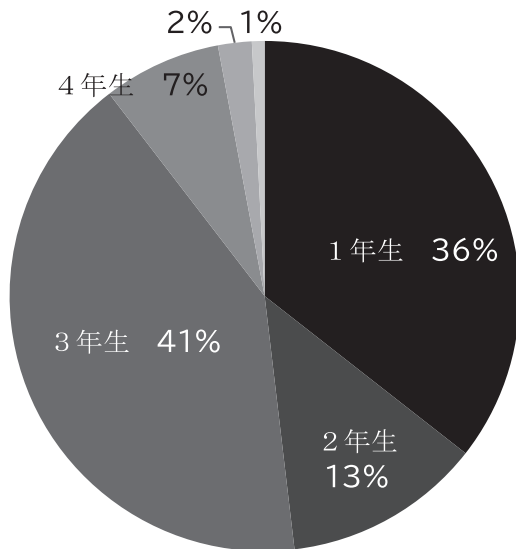
(3) 学年別利用件数 (図6参照)

学年別の利用件数は、延べ人数では3年生が147件で最多となったが、1年生も次いで113件となり、割合的にはさほど大差がない結果となった。また、昨年半数強の対応となった2年生は42件と少なかった。この3年生147件のうち、98件がカウンセリング対応、49件がその他対応（予約受付や様子確認）、1年生113件のうち、85件がカウンセリング対応、28件がその他対応（予約受付や様子確認）となった。これらより、両学年ともに半数以上がカウンセリング対応となったことから、主に個別面談対応が中心となったといえよう。

具体的にみていくと、2024年度においては、比率の多い1・3年生は長期的な継続相談となっている学生が多かった。印象としては、漠然とした不安感や長年抱えてきた自信のなさ等が、新生活や就活をきっかけとして立ち上がってくるような、幅広いテーマが背景に見受けられた。それと比較し、2・4年生は数回の相談による学生が多かった。印象としては、長期的な悩みというより、特定の出来事によって自身のメンタル不調や性格などを振り返りたいという、比較的明確な目的を持っているようであった。

これまで、学年別の相談比率においては大きな変動がみられる傾向があった。学年ごとの差異については、学生個人による要因が強い可能性も考えられ、今後も推移に留意しながら検討を重ねていきたい。

図6 学年別利用件数



■ 1年 ■ 2年 ■ 3年 ■ 4年 ■ 大学院 ■ 研究生

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）に参加し、相談室スタッフからのガイダンスを実施した。相談室を利用しやすいイメージを持ってもらえるように相談内容例や相談室の場所、相談室の写真、予約方法などをまとめたスライド資料を事前に作成した。また、学部2年生以上の在學生と大学院生には、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、ポスターで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、タスク管理術や対人関係の悩みへの対処法などであり、それらを通じて相談室を利用するきっかけや、メンタルヘルスの維持、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

今年度は各学期に1回、在籍学生を対象としたイベントを企画、開催した。春学期は対人交流に焦点をあてたもの、秋学期はアートで表現するものを企画した。

(1) 春企画「対人関係のモヤモヤをひもとく」

【対面】

①令和6年7月10日（水）13時10分～14時10分

【オンライン】

②7月17日（水）15時00分～16時00分

※参加形式が選べるよう対面とオンラインで企画

【場所】

1回目：2107演習室 2回目：Zoom

【対象】

東京あだちキャンパスの学生 演習室10名、オンライン30名程度

【実施者】

相談室カウンセラー

【申し込み方法】

Googleフォームに入力、相談室窓口

【周知方法】

B!bb's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、申込フォーム作成、配布資料（「認知のゆがみ」「多様な自己像」「境界線」など）の作成

【実施内容】

事前予約なく、中止となる。

【考察と課題】

本企画は残念ながら予約がなく中止となった。来室する学生の悩みを反映して対人関係に焦点をあててイベントを企画したが、参加すると対人関係に悩んでいることが他学生に知られてしまうというような懸念、参加への心理的ハードルがあったのかもしれない。対人関係の主訴とした学生の来室に繋がるなど相談室の周知効果は窺えたが、学生にとってより身近で参加が見込めそうなテーマで実施することも検討していきたい。また今回は、参加形式、実施時間帯を選べるように企画をしたが、多様な学生に参加しやすい設定で行うことは続けていければよいと考えた。

（２）秋企画：「コラージュ体験でリフレッシュ」

【日時】

2024年11月28日（木）12時30分～16時00分 ※途中入退室自由

【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1名、学生支援室コーディネーター1名（計2名）

【申し込み方法】

Googleフォームに入力、相談室窓口

【周知方法】

Blbb's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（教育研究棟および図書館棟の掲示板、北門側の学生用掲示板、食堂1・2階）

【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、昨年度用意した残りの雑誌30冊程度に加え、新たに図書館から除籍処理した雑誌約15冊程度や新聞を追加した）、その他必要備品の購入、当日資料の作成、スタッフによる事前施行

【実施スケジュール】

12：30～ 相談室、学生支援室紹介イベント目的およびコラージュの説明

12：45～ コラージュ制作

14：00～ 作品、感想のシェア

14：15～ スタッフ待機、スタッフ振り返り、片づけ

16：00 イベント終了

【参加者】

男子学生2名 ※事前申込1名、当日参加1名

イベント参加申込のきっかけ：教職員に勧められた2名

具体的な参加理由：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

【イベント中の参加者の様子】

- ・参加者同士の直接的な交流は少なかったものの、スタッフと話しながら作業に取り組み、和やかな雰囲気の中で行われた。アルバイト活動やゼミ、就職活動など大学3、4年生の共通の話題を伴った雑談が生まれた。
- ・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る。
- ・英字新聞の文字を切り抜いて好きなアーティスト名を表現したり、和風の雰囲気の写真等を集めてテーマを表したりしていた。
- ・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、気分転換の機会となったようである。
- ・これまでBルーム、相談室を知らなかった学生も、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ようであった。



<イベント時の様子>

【アンケート結果報告】

(学生A) 楽しかったです。普段の生活では味わえない体験。またやってみたい。

(学生B) 作りながら色々なことを考えられ、リフレッシュになった。楽しかった。

【今後の課題】

- ・複数の作品サンプルや、取り組みやすさを考慮しての大きささまざまなサイズの台紙を、それぞれ準備した。その結果、コラージュがどのようなものかイメージしやすく、また取り組みやすい様子が見受けられた。
- ・今回は、参加のしやすさを考慮し、途中参加可とした。また、授業の空き時間も含め参加しやすいよう設定した。今回はイベント開始直後の参加のみであったが、今後も学生へ幅広く機会提供できる配慮、工夫を心がけたい。
- ・作品完成、退室の時間が各自で異なったため、全体で感想をシェアするというより、各々がスタッフに向けて共有していた。各参加者の時間都合や作品制作の進行具合について、スタッフ側が把握しながら調整できると、作品テーマや感想の共有が図れるなど、学生同士の交流がより生じやすかったかもしれない。
- ・今回の参加者は、教員から直接勧められ参加された学生2名だった。これまでもスタッフを含め誰かに参加を勧められてイベントに参加する学生がほとんどであった。今後もイベント内容、告知方法などを工夫していきたい。
- ・参加者は、学生支援室や相談室をイベントに参加するまでよく知らなかったとのことだった。イベント時点で今回の参加者に利用ニーズはなさそうであったが、何か相談したいこと、困った時に思い出してもらえよう、継続的なイベントでの告知を実施していきたい。

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。一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：2025年2月17日(月)～21日(金) 2024年12月までの合格者対象

② 後半：2025年3月10日(月)～14日(金) 2025年1月以降の合格者対象

<周知方法>

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17日～21日）：申し込み 0件

② 後半（2025年3月10日14日）：申し込み 1件

内訳：オンライン（保護者同席/情報共有なし）

※期間外（2025年3月18日：1件（対面/保護者同席、情報共有なし）

【まとめ】

今年度は、後期に2件の申込・対応となり、うち1件は期間外であった。申込時期が期間外になった理由について詳細は不明であるが、入学予定者の諸事情により、大学側が設けた相談期間以降に入学後の不安や懸念が発生することはあり、結果、相談への要望も挙がる可能性について、改めて認識した事例であった。

相談内容としては、心身に関わる病による体力の衰えが懸念され、履修や学内活動などにおける疑問・不安や、入学後の通院治療に伴い授業欠席が生じた場合などの対処が1件、仕事の都合による海外渡航で長期的な授業欠席が見込まれる場合の履修相談や、長期間欠席が学生生活に与える影響に関する不安が1件であった。今回はどちらも履修に関することであったため、前半事例では、事前に教育支援課に情報の確認を行った上で、単位取得に関する情報提供、学内相談部署の案内、修学上の合理的配慮・手続きに関する情報提供を、それぞれ行った。後半事例では教育支援課職員に同席いただき、履修に関する補足説明や、学内イベントのご紹介をいただいた。

いずれも、大学生活に関する情報を得ることで過度な不安を抱くことなく、大学入学を迎えられる準備が整えられたと推察される。

相談申込・予約方法

◆以下の3つの予約方法があります。

①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。



相談受付フォーム

②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)

③相談受付フォームで予約

「相談受付フォーム」(Google フォーム)に氏名・学籍番号・連絡先・相談内容等を入力して回答送信してください。回答フォームを確認後、相談室から電話やメールでご連絡を差し上げ、予約日時の調整/確定をさせていただきます。その日時に直接ご来室ください。

※ ご連絡は開室時間内の対応となるため、日程調整のご連絡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。

面接方法・相談時間

面接方法 ※原則予約制※

① 対面相談、②電話相談、③オンライン相談(google meet)

カウンセラー相談時間

- ①9:45～10:30 ②10:45～11:30 ③12:30～13:15
- ④13:30～14:15 ⑤14:30～15:15 ⑥15:30～16:15



文教大学保健センター 東京あだちキャンパス相談室 利用案内

開室日：月・火・水・木・金 曜日

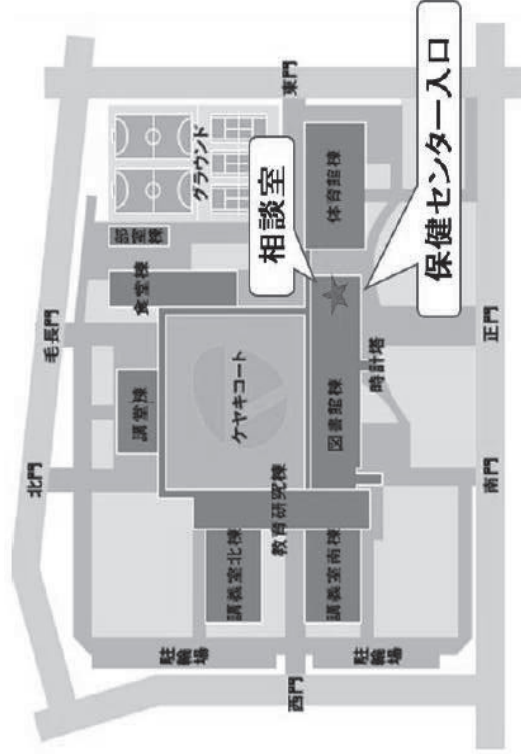
開室時間：9：30～16：30

場 所：図書館棟 1階

保健センター一医務室奥



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
と深みが出てきます。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
があるかもしれません。

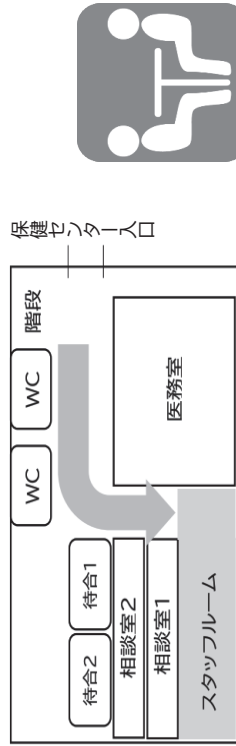
そうした時に、相談室では個別にお話をうかがいながら、問題を整理
したり、自分なりの解決方法を見つけていくお手伝いをします。どうしよ
うかと迷ったら、ひとりで抱え込まずに、まずはお気軽に相談室をお尋ね
ください。相談室ではカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が、プ
ライバシーを守りながら、1人1人お時間をとってじっくりお話をうかが
います。

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。

相談方法：※原則予約制※ ①対面相談（初回面接は対面相談を推奨
しています）②電話相談、③オンライン相談（google meet）

受付時間について：電話受付、受付フォーム予約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。

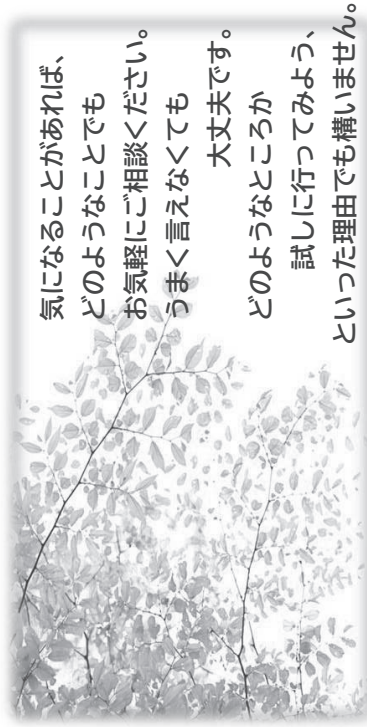


※相談希望の方はスタッフルームに直接来室してください。

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

2024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)



ようこそ東京あだちキャンパスへ

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！在学生の皆さんにとっても新たな1年のスタートですね。2021年4月に開設された文教大学東京あだちキャンパスも4度目の春を迎えました。私たち保健センター相談室カウンセラー一同、みなさんがそれぞれに充実した大学生活を過ごされることを心より願っています。

センター相談室案内 ↓

学生相談室とは・・・



学生相談室とは、学生の皆さんの大学生活が少しでも実りのあるものとなるように、また将来に向けて確かな土台を築いていくための、お手伝いをするとこです。

新年度が始まるこの時期、進学や転居に伴う学習・生活環境や人間関係の変化に希望や期待を膨らませる一方で、戸惑いや不安を抱きやすくなります。「悩みがあるけれど相談できる人がいない」「どうしたらいいのかわからない」など、一人で問題を抱えきれないように感じたら、学生相談室をご利用ください。相談員と一緒に考え、解決のためのお手伝いをいたします。必要があれば医療機関等へのご紹介もいたします。個人の秘密は守られます。相談に来ることで、皆さんの大学生活に不利益が生じることはありません。安心してご利用ください。

東京あだちキャンパス保健センター相談室

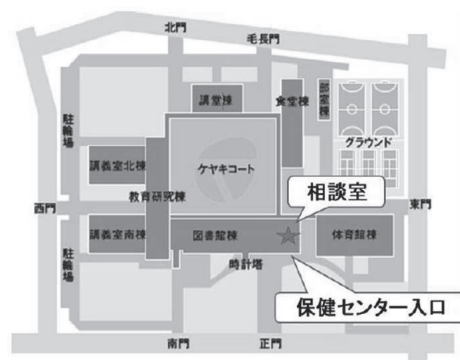
開室日： 月・火・水・木・金 曜日
 (※土日・祝日は閉室)

開室時間：9:30~16:30

場 所： 図書館棟1階 保健センター医務室奥

<相談方法> ※原則、初回は対面相談で行います

- ① 対面相談
- ② 電話相談
- ③ オンライン相談 (Google meet 使用)



カウンセラー紹介

私たちがお話をうかがいます。よろしくお願いします！



鎌田カウンセラー
(火・水・木・金 勤務)

こんにちは。今年度から相談室で勤務しています。趣味は漫画を読むこと。悩みっていろいろあると思います。こんなことで相談していいのかな、といったものでも大丈夫。あなたのお話を聞かせてください。



池永カウンセラー
(月・水・勤務)

こんにちは。昨年11月から相談室で勤務しています。学生生活のことや対人関係、健康についてなど気軽にご連絡ください。誰かに聞いてほしいなと思ったとき、相談室を思い出していただけたらうれしいです。

新生活「やることがいっぱいだ…」となったときの対処方法



新しい生活が始まり、初めて取り組むことがたくさんあるかと思います。なのに「なんだかやることがいっぱいだ…」と感じるとき、頭が混乱してしまって、結局ひとつも手につかず時間が経過してしまうという経験はありませんか。

やったことがないことを始めるときは、誰でも時間とエネルギーが必要です。見通しが立たないことで不安や焦りが生まれ、あと回しにして結局ギリギリになってしまったり、ついには思い出すだけで憂鬱になっていく…ということもあります。今回は、そんなときの対処法<タスク管理法>についてご提案したいと思います。

- 1 頭の中にある「やること」を全て書き出す
- 2 優先順位を決める
- 3 いつまでにやるのかを決める
- 4 進捗状況を把握する

1. 頭の中にある「やること」をすべて箇条書きにして付箋に書き出してみましよう。思いついたら小さなことでもすぐ付箋に書いて足しましよう。やり忘れを防ぐことができます。視覚化することで頭の中が整理され、見通しがつくため、それだけでも気持ちが軽くなってきます。
2. 次に優先順位を決めます。書き出した「やること付箋」を、締め切りが近いもの、重要度の高いものから順位をつけて並べ替えて、目につくところに貼ります。
3. すると「これからこの付箋を0にしていく！」というシンプルな状況になります。次は、いつまでにやるのか、各付箋に具体的な期日を色ペンで書いてみましょう。
4. 期日に余裕がある場合は、まずはすぐできそうなものをつぶしていくと、早いうちに付箋が減っていく快感を体感できるのでお勧めです。時間的に余裕がない場合は、期日が近いもの、重要度の高いものを優先してください。

All is well



「見える化（視覚化）」の効果

普段私たちは、自分の頭の中である程度予定を把握したり、状況を記憶したり判断したりしています。「やることがいっぱいだ」と感じているときは“やること”よりも“いっぱいだ”の方の不安で自分の中の容量がいっぱいになっているかもしれません。このように頭の中の作業を「見える化」することで、**あれこれ考えることをなるべく減らしてシンプルにし、不安を減少させる**ことを目指すことを「タスク管理法」といいます。

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

2024 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：adachi-soudan@stf.bunkyo.ac.jp (予約専用)



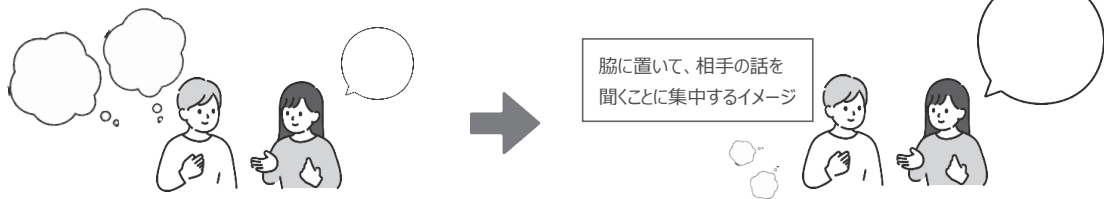
長く続いた暑い夏がやっと終わり、やっと涼しい季節になってきましたね。相談員は、寒暖差が激しいので、服装選びに迷う日々が続いています。さて、今回の相談室だよりでは、春学期イベントの「対人関係のもやもやをひもとく」から「疲れない話の聴き方のコツ」をお伝えしたいと思います。

他人の話を聞いていると疲れたり、もやもやするのって、なんでだろう？

例えば、以下のように思い悩んでしまうことってありませんか？「悩んでいる相手に何ていってあげればよかっただろう」と考え込んでしまったり、「せっかく相手のことを考えて、アドバイスしたのに聞き入れてもらえない」ともやもやしたり。会話中、実は人は相手の話を聞きながら、自分の過去の経験、データベースを照合し、数秒のうちになんらかの思考が浮かんできています。例えば、「自分も同じような体験したなあ」とか「なんて言ってあげればいいんだろう」とか「どうしたら助けてあげられるかな」など。こうして相手の話を聞きながら、自分の頭に浮かんだ思考（雑念）も一緒に処理しています。「また同じ話しているな」なども含まれるかもしれません。これでは、相手の話の内容に集中できないし疲れてしまいます。

また、何かアドバイスをしたとしても、相手が「今のあなたは〇〇がよくないからこうしなさい」と何らかの否定と受け取ることもあるので、そうすると相手側ももやもやしてしまいます。

なので、雑念が生じてきたと感じたら、**一旦脇に置くイメージを思い浮かべるのがおすすめ**です。相手の話を聞いているうちに再度相手の発言内容を評価しようとしていたり、助言したい想いにかかられたりすると思いますが、何度でも脇に置くようにします。これは**相手を変えようとせず、ありのままを聴く聴き方**です。

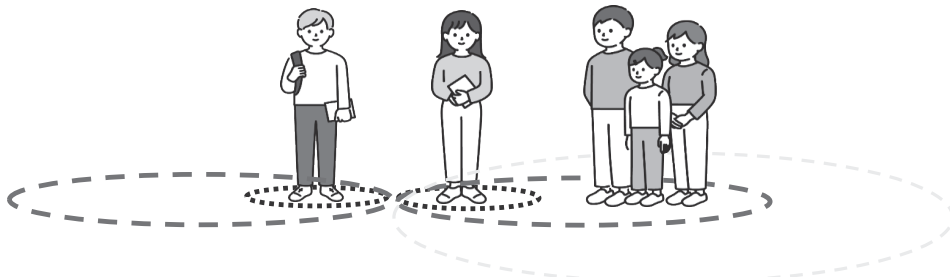


それじゃ聴くだけでいいの？

話してくれた相手に対し、何か言ってあげないと自分に存在価値がないように感じるかもしれません。でも果たしてそうでしょうか。アドバイスは、結局はなんらかの形で相手を変えようとする行為です。**聞いてもらえただけで、受け止めて共有してもらえただけで、相手はなんだか安心するもの**です。

人にはそれぞれ、自分の領域があります。自分と相手がそれぞれ自由に行える範囲、責任を負う範囲です。相手を変えようとする行為はこの境界線を踏み越えようとする事です。

境界線って？



境界線とは自分と他人を区別するものです。身体的、空間的なものだけでなく、心理的な領域も含まれます。**自分の感情は自分のものですし、他者の感情も他者のもの**です。人は相手の気持ちを推測したり、共感する能力があるので、この境界線がしばしばあいまいになってしまいます。親しい間柄でも「何もかも全部一緒じゃなければイヤ！」というのは境界がない状態と言えます。また個人だけでなく、家族や地域単位間でも考えることもできます。

「よかれ」と思って相手に行った行動や助言を相手に受け入れてもらえないと「なんでわかってもらえないんだろう」「もう勝手にすればいい」ともやもやするするかもしれません。でも、それは相手の領域に踏み込んでしまっている、相手をコントロールしようとしたのが叶わなかったため生じた感情かもしれません。相手は自分自身でどうするか決められる権利があり、相手の領域があるのです。相手も境界を侵されていると感じているのかもしれない。相手の境界線、自分の境界線を意識して、侵入をしない、また侵入されるのを防げると感情的にならずに済みますし、お互い適切な距離感での会話、対人関係を続けることができます。

【参考文献】『やっぱり、それでいい。：人の話を聞くストレスが自分の癒しに変わる方法』細川 貂々, 水島 広子 (著)
2018 創元社

※春学期に保健センター相談室企画で「対人関係のもやもやをひもとく」をテーマにしたイベントを開催しました。
保健センター相談室企画で皆さんのメンタルヘルスの維持向上に役立つイベントを開催していきます。
次回の開催が決まりましたらホームページ等でお知らせしますので、ぜひみなさんご参加ください。

今回の相談室だよりはいかがでしたか？ 相談員も他人の話を聴くこと、境界線を意識することの難しさを実感し、精進の日々です。でも知っておくと冷静になれる瞬間もあります。なので、みなさんと共有させていただきました。保健センター相談室では、さまざまなお相談をお受けしています。もしかしたら、話すことで、冷静になれたり、対処のヒントが見つかるかもしれません。皆様のご利用をお待ちしています。



保健センター相談室学内ホームページ⇒



文教大学東京あだちキャンパス
保健センター相談室企画



対人関係のもやもやをひもとく



対面7/10
Zoom7/17

対人関係でなんだかもやもやすることってありませんか？
本イベントでは日常生活の中で、特にストレスを感じやすそうな
会話場面に注目して解説いたします。お気軽にご参加ください。

対面イベント

[日時] 7/10(水)13:10-14:10

[会場] 2107演習室

[対象] 東京あだちキャンパスの
学生 10名程度

Zoomイベント

[日時] 7/17(水)15:00-16:00

[会場] オンライン

※Zoomでお顔を出す(ビデオ通話)のは任意です。音声のみで
参加可能です。

※通信環境とプライバシーにご注意ください

[対象] 東京あだちキャンパスの学生
30名程度

※対面、Zoomとも同じ内容になります。ご都合のよい参加日時、形式の方を選んでください。

参加申込方法

QRコードからお申込みください



申込〆切 対面は7/8(月)

Zoomは7/15(月)まで

[お問い合わせ先]

文教大学東京あだちキャンパス

保健センター相談室(図書館棟1階
保健センター医務室奥)

TEL03-5856-5669

文教大学東京あだちキャンパス
保健センター相談室企画

コラージュ体験で リラックス 2024

2024年11月28日(木)
12:30-16:00

※作成時間の目安は30~70分程度です。イベント時間中、いつ作りに来てOK!

コラージュとは、写真や絵を切り抜き、自由に貼り付ける表現方法です。絵が苦手な方も取り組みやすく、作品を制作する過程で、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。

会場 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

※手ぶらで参加OK! 材料や道具は用意します。

申込方法 QRコードからお申込みください



※事前申し込み締め切りは11/26(火)です。
当日参加も参加人数によっては可能です。

イベント時はたくさんの雑誌を用意します。好きな雑誌や写真を選んで、自由に切り取っていきましょう!



お問い合わせ先

文教大学東京あだちキャンパス
保健センター相談室
(図書館棟1階保健センター医務室奥)
TEL03-5856-5669

あだちキャンパスの3つの支援機関のご紹介 — 困ったときにはどこにいけばいいの? —

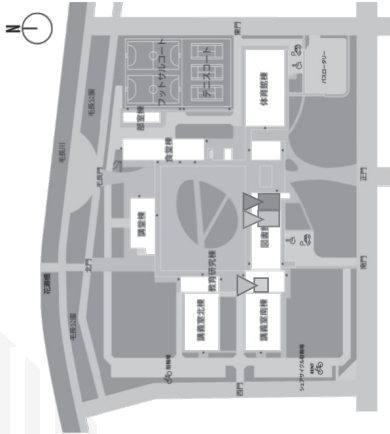


いろいろ相談したいけど、どこにいけばいいのかわからない。

学生支援室 (B1ルーム)

大学生活をサポートする総合相談窓口です。学生支援コーディネーター(社会福祉士・精神保健福祉士等)が在室しています。気軽に来室OK。キャンパスでちょっと困ったという時、ただ話を聞いてほしい時、誰に相談していいかわからない時など、まずはこちらへ。ホッと一息をつけるスペースもあります。病気や障害等による合理的配慮のご相談もお受けしています。

OPEN : 9:30-11:10、12:20-16:20
曜日 : 月・火・水・木 (祝日除く)
TEL : 03-5856-5721 (直通)



各施設のキャンパス内配置図

保健センター相談室

カウンセラー(臨床心理士・公認心理師)がプラバイシーを守りながら、個室でお話を伺っています。「こんなこと相談してもいいのかな」という時も遠慮なく、ご利用ください。例えば、メンタルの不調、対人関係の悩み、家族とのこと、将来への不安など。問題を整理し、みなさんの抱える悩みを解決するお手伝いをします。1人で抱えているとしんどいと思うので、お気軽にご利用ください。

OPEN : 9:30-16:30 月~金 (祝日除く)
TEL : 03-5856-5669 (直通)



バイトやサークル仲間のこと、だれかに相談したいな

保健センター医務室

健康に関する相談を看護師・保健師が受け付けています。ケガに対する応急処置を受けたり体調不良時にベットで一時的に休養することもできます。ケガしたときの保険申請の相談も受け付けています。他には内科、婦人科、精神科医師がそれぞれ1回程度、専門医相談(原則予約制)を行っています。

OPEN : 9:00-16:30 月~金 (祝日除く)
TEL : 03-5856-5648 (直通)



なんか具合悪いかも。医務室行こうかな。

< 保健センター相談室ってどんなところ？

相談室では、個別にお話を伺いながら問題を整理したり、みなさんが抱える悩みを解決するお手伝いをしています。どうしようと迷ったら、一人で抱え込まずに、まずはお気軽に相談室をお尋ねください。

相談室ってどんなことが相談できるの？

進路について不安なこと、授業への不安、やる気が起きないなどの学業のこと、対人関係で悩むこと、心身の不調のことなど、気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

どんな人が話を聞いてくれるの？

臨床心理士、公認心理師の資格を持つ、専門のカウンセラーが個別にお話を伺っています。男性、女性のカウンセラーがそれぞれいます。

上手く話せるかどうかわからないんだけど、、、

上手く言えなくても大丈夫。心のもやもやってまとまらないものです。整理するところから一緒に始めていきましょう。

話した内容が誰かに知られないか心配なんですけど、、、

秘密は守られますので、ご安心ください。

予約するにはどうしたらいい？



QRコードから「相談受付フォーム」に回答ください。おって、相談室からお電話、もしくはメールで連絡を差し上げます。直接来室いただいて、予約を取られてもかまいません。



Tel: 03-5856-5669 (相談室直通)
受付/開室時間: 月・火・水・木・金曜日
9:30~16:30
(祝祭日・年末年始を除く)



保健センター相談室

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。

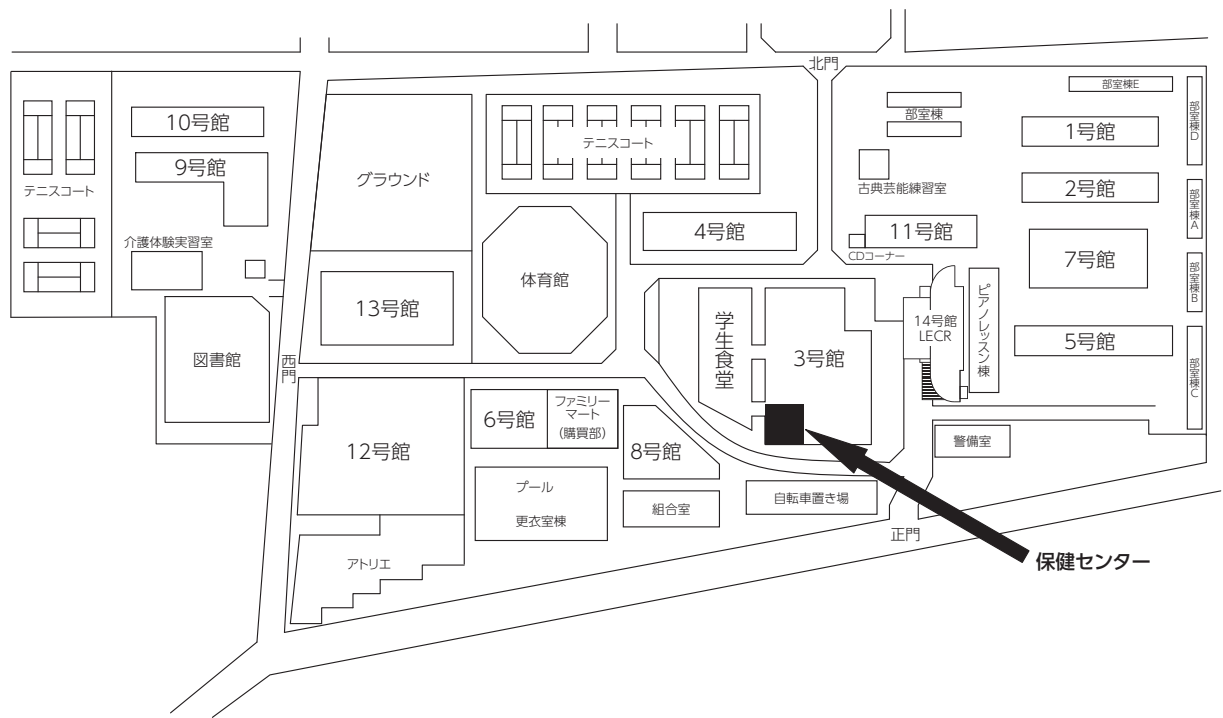
(改廃)

- 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。

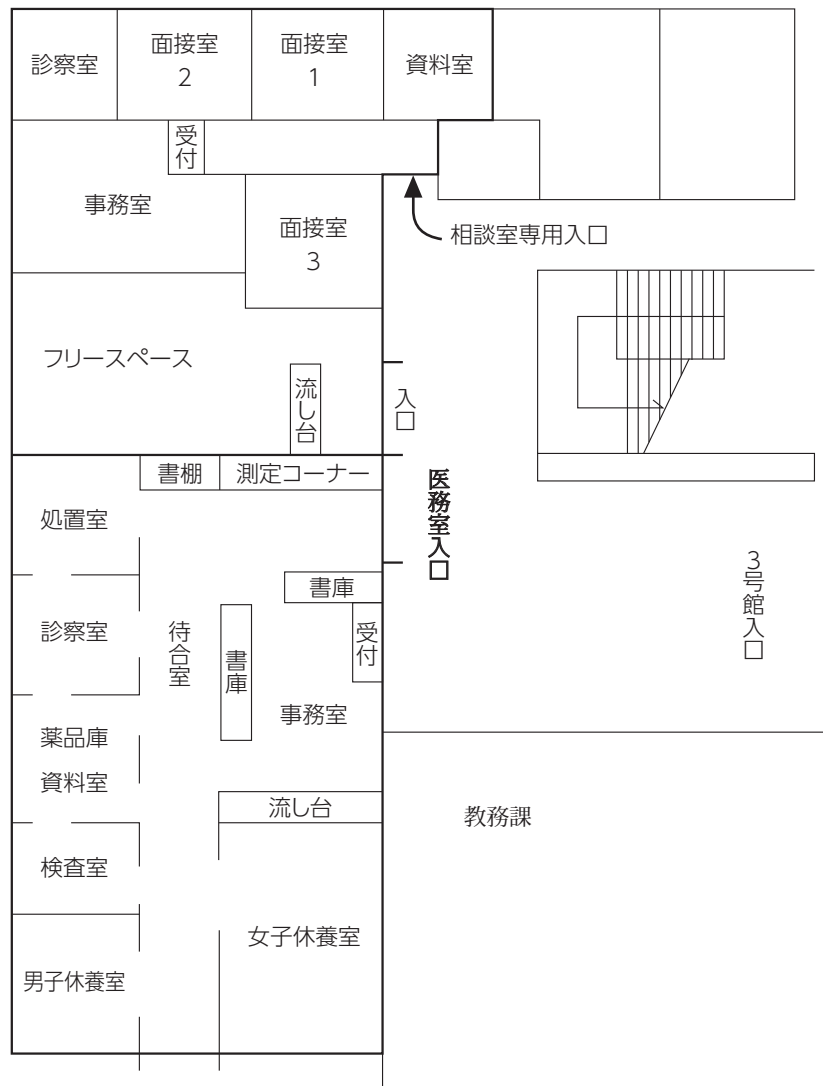
附 則

- 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。

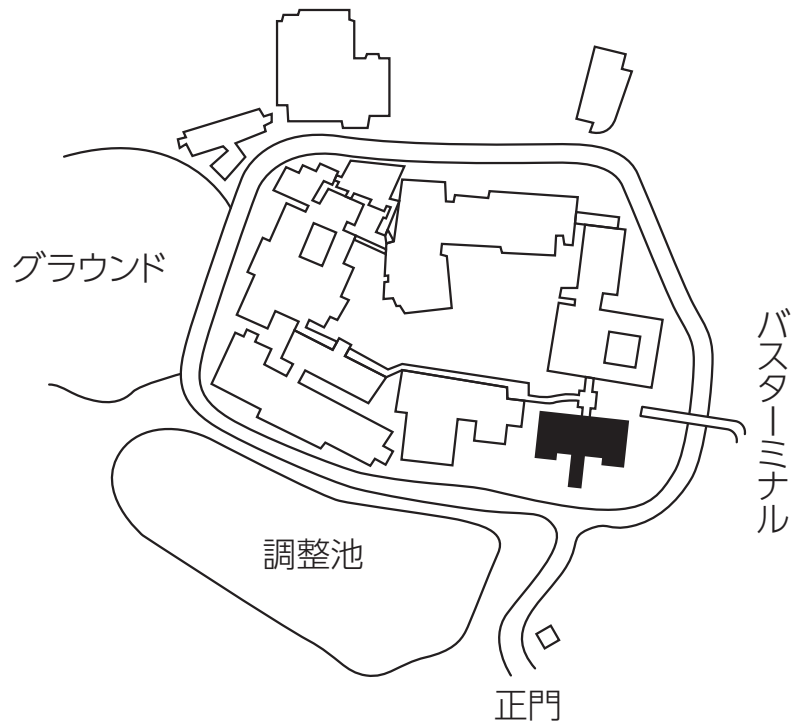
越谷保健センター案内図



越谷保健センターレイアウト (医務室・相談室)

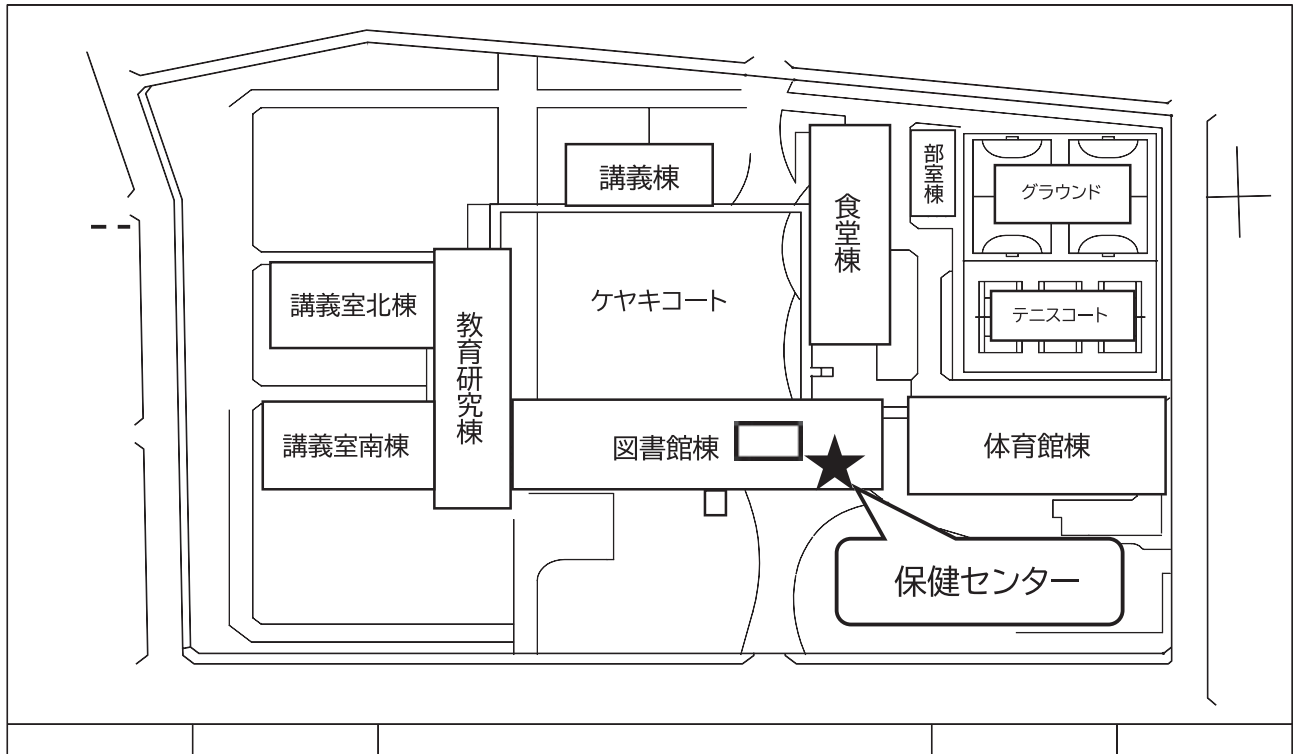


事務棟

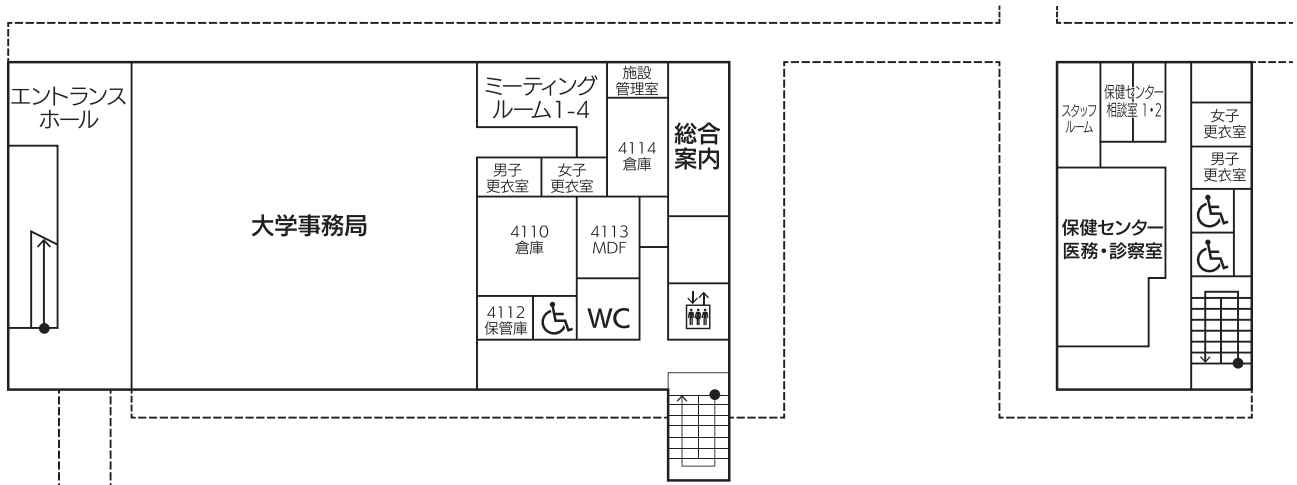


事務棟1階案内図

東京あだち保健センター案内図



図書館棟1階



2024年度 越谷キャンパス保健センター構成メンバー

- 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月退職
保健師 森田 笑（業務委託）2024年12月～
医師（校医）黒沢 進（内科/非常勤）産業医
医師 寺師 恵子（婦人科/非常勤）
医師 北辰病院より派遣（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

2025年度 越谷キャンパス保健センター構成メンバー

- 保健センター長 成田奈緒子（教育学部教授）
主任 三谷 亜矢（教育学部教授）
主任 水野 康弘（人間科学部准教授）
主任 野村 忠央（文学部教授）

□業務部門

※医務室

- 保健師 片岡江里子（専任）2025年9月退職
保健師 細谷 道子（専任）2025年8月迄
保健師 森田 笑（業務委託）
保健師 高塚 綾子（業務委託）
看護師 樋口 幸子（業務委託）2025年10月～
医師（校医）黒沢 進（内科/非常勤）産業医
医師 寺師 恵子（婦人科/非常勤）
医師 北辰病院より派遣（業務委託）

□事務部門

- 大塚 尚弥（学事部部长兼学生課課長）
松本 和俊（学生課課長代理）

※相談室（契約職員）

- カウンセラー 平田 尚寛 2025年6月退職
小島 綾子
齋藤 岳
高谷 優希 2025年7月退職
永田 有紀
工藤 健彦 2025年7月～
野村 真由 2025年7月～

2024年度 湘南キャンパス保健センター構成メンバー

- 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)
小野 祥子 (契約職員)
中川 志麻 (業務委託)

- 校 医 中村 三郎 (内科/非常勤) 毎月第4金曜日 13:00～15:00
毎月第2火曜日 14:30～16:30 (春学期のみ)
権丈英理子 (婦人科/非常勤) 毎月第1木曜日 12:20～14:20
朝倉 新 (精神科/非常勤) 毎月第4木曜日 13:00～15:00
産 業 医 原田 久 (非常勤) 毎月第2火曜日 12:30～15:00

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

□事務部門

- 定塚 祐介 (教育支援課課長)

2025年度 湘南キャンパス保健センター構成メンバー

- 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 吉田 知加 (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)
谷口 恵 (契約職員) 2025年4月～
中川 志麻 (業務委託)

- 校 医 中村 三郎 (内科/非常勤) 毎月第4金曜日 13:00～15:00
毎月第2火曜日 14:30～16:30 (春学期のみ)
権丈英理子 (婦人科/非常勤) 毎月第1木曜日 12:20～14:20
朝倉 新 (精神科/非常勤) 毎月第4木曜日 13:00～15:00
産 業 医 原田 久 (非常勤) 毎月第2火曜日 12:30～15:00

相談室 (契約職員)

- カウンセラー 森 陽子
今村 幸恵
馬渡 信子 2025年4月～

□事務部門

- 定塚 祐介 (教育支援課課長)

2024年度 東京あだちキャンパス保健センター構成メンバー

- 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）

□事務部門

福田 陽一（教育支援課課長）

□業務部門

※医務室

- 看護師 清野 朝葵（業務委託）
保健師 森田 笑（業務委託）2024年12月～越谷キャンパスへ異動
保健師 宮脇 綾子（業務委託）2025年3月退職
医師（校医） 田村 洋平（内科/非常勤）
医師（校医） 池上 芳美（婦人科/非常勤）
医師（校医） 三井 容子（精神科/非常勤）
医師（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 2024年11月～
池永 里子 2024年10月退職
鎌田 友博 2024年4月～

2025年度 東京あだちキャンパス保健センター構成メンバー

- 保健センター次長 山崎 佳孝（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）

□事務部門

福田 陽一（教育支援課課長）

□業務部門

※医務室

- 看護師 清野 朝葵（業務委託）2025年6月退職
看護師 渋沢 祐子（業務委託）2025年3月～
看護師 浅田真由子（業務委託）2025年4月～
医師（校医） 田村 洋平（内科/非常勤）
医師（校医） 池上 芳美（婦人科/非常勤）
医師（校医） 三井 容子（精神科/非常勤）
医師（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
鎌田 友博
遠藤 歩 2025年9月～

文教大学保健センター年報

合同第18号

発行 2025年12月
文教大学 保健センター
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
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
印刷 コスモプリント株式会社 048(554)7111(代)