

和光大学
学生相談センター一年報

第 8 号

(2025 年度 活動報告)

年報発刊の目的および編集方針

末木 新（和光大学学生相談センター 発足時センター長）

本年報は、①和光大学学生相談センターの活動を多くの方に知っていただくこと、②学生相談センターのスタッフ一同がこれまでの活動を振り返り今後の活動方針を見直していくこと、の二点を目的として発刊しました。第一の目的を果たすため、年報はウェブ上で公開し、誰もが閲覧可能な状態としています。入学を考える高校生やその保証人の方には、和光大学がどのような学生支援を実施しているのかを知っていただき、判断の材料としていただきたいと思います。また、他大学において学生支援に関わるカウンセラー・職員・教員の方々にも本学における取り組みを知っていただき、参考になる部分は取り入れていただくと同時に、至らぬ部分にはご批判をいただければと思っております。

このように、大学における学生相談機関の活動をまとめた資料がウェブ上で公開されていることは、必ずしも一般的なことではないことかもしれません。大学における学生相談機関の活動をまとめた資料は、同じように学生相談を実施している他大学の学生相談機関に紙で郵送され、関係者以外は閲覧できないよう保管することが求められることが一般的です。

一方で、このような活動報告のあり方は、学生相談機関やそこに所属するカウンセラーが（特に大学という組織の中で）日頃からどのような仕事をしているのかを理解していただく機会を減じているようにも思います。相談者のプライバシーを守りつつ、我々の仕事の成果をなるべくオープンにしていく態度を保つことは、心理職が他職種と適切に連携していく際にも重要になってくることだと考えます。学生相談という仕事については、両者のバランスを保つことは難しい点もありますが、試行錯誤を重ね、より良い状態を模索していきたいと考えています。

相談／カウンセリングやコンサルテーションといったカウンセラーの活動は学生支援の核となるものではありますが、心理職が教育機関に貢献していく仕事の方法はそれだけではありません。本学では、「心理学的知識を用いてより良い社会・コミュニティを築く」をモットーに、カウンセラーは基幹会議である学生生活会議に出席をしながら、多様な形で仕事をしています。

本年報が、より良い学生支援について考える資料となり、和光大学学生相談センターの活動にご関心を持っていただけた方とつながる機会となることを期待しています。

目次

・年報発刊の目的および編集方針	末木 新	1
・健康経営・人的資本経営からウェルビーイング経営へ	小林 正典	3
・よくある進路相談から	石坂 雅文	5
・相談しやすい相談センターへ	熊上 崇	6
・成長と支えのつながり	小松 賢亮	7
・学生相談の「過去」と「今、ここ」を見つめる	志村 和哉	8
・学生相談センター沿革	末木 新	10
・資料：和光大学学生相談センター規程		13
・和光大学学生相談センターはどうあるべきか	末木 新	15
・2025 年度 学生相談センター活動報告		17
活動概要		18
相談活動		19
配慮願面談の状況		28
グループワーク		29
授業実施		31
FD 研修実施		32
運営上の課題		33
・2025 年度学生相談センタースタッフ一覧		34

健康経営・人的資本経営からウェルビーイング経営へ



学生支援ディレクター

経営学科 教授 小林 正典

1. ウェルビーイング経営の淵源

前号に続き、本号では「ウェルビーイング経営」が登場するに至った背景を少し深掘りしてみます。ウェルビーイング経営の淵源は、ロバート・H・ローゼン（Robert H. Rosen）が1986年に『Healthy Companies』の中で提唱した「ヘルシー・カンパニー（The Healthy Company）」の思想、すなわち、健康な従業員が収益性の高い会社をつくるという考え方に遡ることができます。同氏とリサ・バーガー（Lisa Berger）が記した『The Healthy Company』が1991年に刊行されるとその考え方は世界的に広がりを見せ、日本では2006年に特定非営利活動法人の健康経営研究会が設立され、「健康経営」という言葉を用いた啓発活動が始まりました。

2. 健康経営から人的資本経営へ

健康経営の思想は、やがて、企業の持続可能性の尺度たる ESG 投資¹の普及、無形資産²重視への移行、そして ISO（国際標準化機構）の人的資本情報開示の考え方や国際的な情報開示の義務化と融合し、「人的資本経営」へと発展を遂げてグローバルに拡散しました。人的資本経営は、健康だけでなく、能力開発、エンゲージメント³、多様性、イノベーションなどを含む包括的な経営概念です。人的資本経営は持続的な企業価値の向上につなげる経営手法であり、日本でも株式公開企業には人的資本に関する情報公開が制度的に義務付けられています。株式公開企業の経営者が人的資本経営を軽視すれば、企業価値が毀損されて株価が急落し、経営者はその地位を追われることになりかねません。

3. 人的資本経営からウェルビーイング経営へ

現在、人的資本経営は、「従業員が幸福で充実した人生を送れること自体が企業の持続的成長の基盤である」というウェルビーイング経営の方向に進みつつあります。健康経営が「健康への投資」、人的資本経営が「人への投資」であるのと異なり、ウェルビーイング経営は「人の幸福と企業の持続的成長を両立させる」点に特徴があります。ウェルビーイング経営を知らないと、身近に幸福な人生を歩むための企業があってもすれ違ってしまうかも

しれません。学生支援ディレクター在任中のご厚誼に御礼申し上げますとともに、学生のみなさんがウェルビーイング経営について少しでも理解を深め、キャリア形成の活路を見つけることができるよう願っています。

¹ 環境（E）・社会（S）・ガバナンス（G）を重視する投資手法。

² 特許、ブランド、システム等の形のない資産とそれらを生み出す「ヒト」を包含する概念。

³ 愛着や信頼に基づく、企業、従業員、顧客の強いつながりのこと。

よくある進路相談から

入試広報課長 石坂 雅文

進学相談会にて「和光大学は障がいを持つ学生を受け入れてくれると聞いている」「和光大学では障がいをもつ学生にどんなサービスをしてくれるのですか？」と言われることがしばしばあり、その度にこのように答えます、『特別なサービスはしていませんよ』と。

特別なサービスはないと聞いて、あらためて驚かれる父母も少なくありません。続けて、私は以下のように説明を行います。

これまでは、何も言わなくても周りの人たちが自分を気にかけてくれていて、様々な援助を受けてきたかもしれません。ですが、大学を卒業し社会に出ると、一人の自立した人間として扱われるため、ただそこに居るだけで自動的に周りの人が何かをしてくれるということは無くなります。自分のことは自分でどうにかしなくてはなりません。とはいっても、様々な心身の事情から、どうしても自分一人ではできない事もあり、誰かの助けを要する場面も出てくるでしょう。その際に、自分はどんなことに得手・不得手があり、どんな援助が必要なのかを自分自身で周りの人に伝え、助けてもらわなくてはなりません。自分自身のことを正しく把握することも重要ですし、それをどのようにお願いすれば良いかも考えなければなりません。

和光大学ではそういった練習を行う場として、たとえば授業を受ける際にどのようなであれば学習できるのか、授業担当の先生に自身で依頼してもらっています。学生支援課では、先生に依頼する際のお手伝いやアドバイスはしますが、最終的に先生にお願いするのは本人自身です。

また、障がいは人によって様々な種類・程度があるため、一律のサービスを用意することができません。そのため、配慮希望のある方一人ひとりの話を聞いて、合理的配慮の考え方にに基づき、大学で支援すること、自分で行うことをその都度検討しています。

このように、和光大学では特別なことは行っていない。他の大学でも合理的配慮に基づき、同様のことを行っているはずですが、なぜ和光大学にこのような話が多く寄せられるのでしょうか。これは長年培ってきた和光大学の「文化」のためではないかと私は考えています。いろいろなタイプの人が出て当たり前、困ったことがある人を見つけたら助けるのが当たり前だし、自分に困ったことがあったら助けてもらうのも、また当たり前。他大では特別であることが和光ではなんでもない日常です。近年「インクルーシブ教育」という言葉が目立つようになりましたが、ずっと前から和光大学はインクルーシブな環境だったのではないのでしょうか。

単に障がいの有無のみでなく、様々な立場の学生や教員が集うのが和光大学です。互いに違いがあることは当然で、それを認め合うことが和光大学の「異質力」なのかもしれません。

相談しやすい相談センターへ



学生相談センター長

心理教育学科 教授 熊上 崇

和光大学の学生相談センターでは、近年、多くの学生たちが相談に訪れており、相談件数は増えてきています。今年度は、新たに森岡カウンセラーも加わり、志村カウンセラーと共に学生のみならず、教職員への相談・コンサルテーションも行っています。お二人のカウンセラーのスケジュールを見ると、かなり予約が埋まっているとのことでお忙しくされていますが、私は学生相談センターとして、相談件数が増えていることは、「相談しやすい相談センター」になっていることで、とても喜ばしいことだと思っています。

学生相談センターでは、まず、学生や教職員に、学生相談センターがどこで、何をしているのか知ってもらうという周知・広報活動に力を注いでいます。お二人のカウンセラーの発案で、昼休みの教室での周知活動や、ボードゲームなどの活動もしています。これにより、学生や教職員の皆さんにカウンセラーのお人柄を知ってもらい、また相談に行くことについて「こんなことを相談してもいいのだろうか」から「少し気になるけれど、相談してみよう」というように、相談への心のバリアが下がりつつあることも感じています。

大学生というのは、悩み多き時期です。大学の授業やゼミについていけるのか、単位がなかなか取るのが難しくなってきたが、先生に相談できるのか、サークルやゼミで友達とうまくやれるのか、家庭の悩みを話してもいいのだろうか、など、まさに大人になる渦中であるからこそ、自分に自信が持てず、他者の目が気になり、嫌われたらどうしようと身動きできなかったり、そのことで学校に足が向きづらくなってしまうこともあります。それは大学生の年代で当然に起きる悩み事です。

学生相談センターでは、そうした大学生の心理に詳しいカウンセラーが皆さんが来るのを「待っています」。ぜひ、遠慮なく相談室のドアを開いたり、電話相談などしていただきたいと思います。

また緊急の対応が必要な場合は、学生相談センターが事務局や CCT の先生方とも連携して、チームとして対応していきます。教職員の皆様、気になる学生がいましたら、どうぞ学生相談センターにお声がけいただければと思います。

ますます相談しやすくなった学生相談センター、みんなで作り上げていきましょう。

成長と支えのつながり



学生生活会議委員

(学生相談センター担当)

心理教育学科 准教授 小松 賢亮

昨年度は、カウンセラーと教員という二つの立場を経験してきたことから、学生支援を支える「カウンセラーとしてのまなざし」と「教員としてのまなざし」について寄稿しました。カウンセラーは学生の個別事情や心の動きに、教員は日常の関わりのなかで学びと成長、集団のルールや公平性に目を向ける。両者は、学生の成長を願うという目的のもと、補い合う関係にあると綴りました。

学生生活委員として学生支援に関わるなかで、近頃は学生と教職員の間にも、「見えている景色」の違いがあると感じています。学生は、授業、友人関係、アルバイト、心身の状態といった切実な現在のなかにあります。一方で教職員は、学生が学びを継続し卒業へ向かう過程や、集団への影響、卒業後の可能性を含む長い時間軸から学生を見る。同じ出来事であっても、立つ場所や経験、担う責任が異なれば、見え方が異なるのは自然なことです。

たとえば、遅刻や欠席が続く学生に対して、教員には授業の秩序や他の学生への公平性を考え、必要なルールを伝える責任があります。しかし学生にとっては、遅刻の背景に、朝起きられない苦しさや教室に入ることへのためらい、周囲には話しにくい事情があるかもしれません。教員側の見方が正しく、学生側の見方を未熟さや個人的な問題として片づけてしまえば、両者のあいだにある大切な情報を見失うでしょう。反対に、学生の訴えだけを受け止め、学びや将来とのつながりを考えなければ、対応はその場限りになるおそれがあります。

大切なのは、こうしたずれをなくすことではなく、対話の出発点として扱うことです。教職員は学生の話聴き、困りごとを理解しようとする。同時に、学生が選択と学び、将来とのつながりを見渡せるよう支える。また、学生の語りを通して学生生活の現実を学ぶ。もちろん、学生も教職員との対話を通して、異なる視点や理解の仕方を学ぶ。学生相談センターは、こうした対話を支えるとともに、必要に応じて学生と教職員を結ぶ大切な役割を担う。そこにおけるカウンセラーの存在は、きわめて大きいように思います。

学生生活委員として、また日々学生と接する教員として、異なる景色を持ち寄り、ともに視野を広げていく対話を大切にしたい。学生一人ひとりが安心して学び、自分の道を選んでいけるよう、これからも学生支援に関わっていきたいと思います。

学生相談の「過去」と「今、ここ」を見つめる

学生相談センター カウンセラー 志村和哉

2025 年度より着任し、今年で 2 年目に入りました。着任当初はまだ右も左も分からず、まずは和光大学の歴史や文化、そして学生相談がどのような経緯を辿ってきたのかを知ろうと、資料を読み漁り、教職員の方々に伺ったりもしました。いまだ十分とは言い難いですが、和光大学への理解が少しずつ深まってきたように感じています。

特に、学生とは相談業務として直接関わる中で、全体の大きな傾向のようなものを時々感じます。例えばその一つに、「個性の振れ幅が大きい」ということがあります。学力面での困り感を抱いている学生がいるかと思えば、その一方で、学業優秀ながらも心の傷から不適応をきたす学生が来室することもあります。また、感性の鋭さから生きにくさを抱えるような学生もいる一方で、自身の感情に蓋をして過ごしている学生がいたりもします。そうした多様な学生を個々に見立て、支援するのは難しくもありますが、それでも学生一人一人のありようから日々興味深く学ばせていただいています。

ところで、カウンセリングを安定・安全に行う上では、そのような個別支援を実践する土台として「枠組み」を整えるのも重要な仕事です。枠組みというのは、例えば面接室のレイアウトや時間枠といった物理的な枠組みもありますが、実際はより複雑な要素が絡まり合います。カウンセリングのルールや学生相談の方針といった運営的側面もありますし、またカウンセラーの業務に関する規程のような制度的側面もあります。こうした広義の枠組みは、カウンセラーが安定を保ちながらカウンセリングに臨み、安全な環境を醸成するための、組織的・構造的な基盤だといえます。

このような組織構造の理解、つまり「組織の見立て」は、大学組織の中でカウンセリングを行う上では意外と重要なテーマです。何故なら、大学も人間と同様に、個性や文化、紡がれた歴史から成り立っており、心理臨床の仕事はその上に成り立つものだからです。しかし、近年コロナ禍の影響はいまだ傷跡を残すところがあり、本学の学生相談でも、記録を辿ると業務形態の変更を余儀なくされたことが見えてきます。その一方で、過去の素晴らしい実践も多々あり、それらを掘り起こして復活させることも、今このタイミングで着任した役割の一つなのかもしれないと、勝手ながら考えています。

また、矛盾するようではありますが、「今、ここで学生相談センターに何ができるか」を考えることも、やはり同様に重要なことです。近年、大学における学生支援はカウンセリングのみでなく、他の教職員との連携・協働、学生全体に向けての情報発信、早期発見・早期対応の体制構築など、多層的・組織的に行うことが求められます。今の本学において学生相談センターが何を求められ、どのようなかたちで貢献でき、どうやってこの先にバトンを渡していけるのか。すぐに答えは出せませんが、そんなことを考えながら、日々仕事をしています。

2025 年度も、教職員の皆様からのご協力を得て、学生向けメンタル講座・グループワーク・プロゼミ内講義・教職員研修といった実践の機会をいただくことができました。この場を借りて、感謝の意を申し上げます。

次の 2026 年度で、本学の学生相談センターは常勤職員 2 名体制となって 10 年目を迎えます。大学を取り巻く環境は日々刻々と変化し、学生の過ごす日常も急速に変わっています。大切なことを見失わず、変わる勇気も持ちつつ、本学に関わる皆様の支援に携わっていきたいと願っています。

学生相談センター沿革

末木 新（和光大学学生相談センター 発足時センター長）

◆ 学生相談センターとは

和光大学学生相談センターは、本学の大学教育の一環として、修学や学生生活上の課題について、本学学部学生・大学院生からの相談に応じるとともに、学内外の組織等と連携して適切な支援を行うことを目的として設置された。学生相談センターでは、学生や保証人からの相談、教職員へのコンサルテーション、学生支援に必要な学内外での連携を主として行っている。

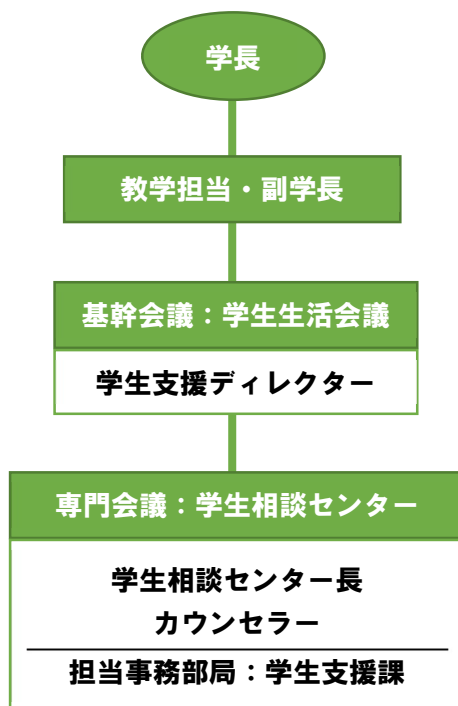
◆ 本学における学生相談関連施設に関する沿革

- 2001 年度 学生生活センター開室（相談日は週 1 日、4 時間）
- 2002 年度 学生相談室に名称変更（相談日は週 2 日）
- 2003 年度 相談日を週 3 日に拡充
- 2006 年度 相談日を週 4 日に拡充
- 2009 年度 事務職の専任スタッフの常駐化（～2013 年度末）
- 2010 年度 相談日を週 5 日に拡充（開室時間は、11：15～16：00）
- 2011 年度 和みの部屋（学生サロン）開室（2016 年度より学生支援課横に移管。コロナ禍に閉室）
- 2017 年度 常勤のカウンセラー2 名体制による学生相談センターの発足
- 2018 年度 学生相談センター年報の発刊開始
- 2020 年度 電話とウェブ会議システムによる遠隔相談を導入
- 2021 年度 ウェブによる予約申込の受付を導入

◆ 開室状況

月～金曜日の 9:15 から 16:30 まで開室（13～14 時はのぞく）。利用は基本的に予約制であり、窓口あるいは電話で予約を受け付けている。また、新規の相談はウェブによる予約申込も受け付けている。授業期間に限らず基本的に年間を通じて開室している。開室日については、ホームページ上で確認することができる。

◆ 組織



◆ 設備

学生相談センターはG棟1階（G113）にあり、受付と面接室2室から構成されている。



入口



受付



面接室 1



面接室 2

資料：和光大学学生相談センター規程

（設置）

第 1 条 和光大学（以下「本学」という。）に、和光大学学生相談センター（以下「センター」という。）を設置する。

（目的）

第 2 条 センターは、本学の大学教育の一環として、修学や学生生活上の課題について、本学学部学生および大学院生（以下「学生」という。）からの相談に応じるとともに、学内外の組織等と連携して適切な支援を行うことを目的とする。

（業務）

第 3 条 センターにおいては、前条の目的を達成するために、次の業務を行う。

- (1) 学生や保証人からの、修学や学生生活に関する相談に応じる。
- (2) 教職員からの、修学や学生生活に課題があると思われる学生への対応や教授方法等に関する相談に応じる。
- (3) 相談内容から組織的な支援が必要であると判断された学生について、関係者（学部長・学科長・研究科委員長・CCT 等の教職員および保証人等）と連携して具体的な支援策を検討し、継続的な支援を行う。さらに、必要に応じて学内外の適切な援助資源と連携を図る。
- (4) 学部・学科・研究科および事務部局と情報共有し、個別学生の状況に応じて支援を行う。
- (5) 相談室および和みの部屋を運営する。
- (6) ソーシャルスキルトレーニングなどのプログラムを実施し、ユニバーサルな支援にかかわる啓発を行う。
- (7) 支援にかかわるスチューデントアシスタントを育成する。
- (8) 学生生活会議に支援にかかわる情報発信や提言を行う。
- (9) その他、センターの目的達成に必要な業務を行う。

（スタッフ）

第 4 条 前条の業務を行うために、センターに次のスタッフを置く。

- (1) 専任教員のうちから学長が指名するセンター長 1 名
- (2) 必要に応じて、専任教員のうちから学長が指名する副センター長 1 名
- (3) カウンセラー 2 名
- (4) 事務職員 1 名

2. カウンセラーの任用については、別に定める。

(センター長および副センター長の任期)

第 5 条 センター長の任期は、2 年とする。ただし、再任は妨げない。

2. 副センター長の任期は、センター長の任期を越えることができない。

(スタッフの職務)

第 6 条 センター長は、第 2 条の目的のために、センター業務を統括する。

2. 副センター長は、センター長を補佐する。

3. カウンセラーは、センター長を補佐し、学生、保証人および教職員からの相談に応じる。

4. 事務職員は、センター長、副センター長およびカウンセラーを補佐し、センターにかかわる業務を行う。

(相談室および和みの部屋)

第 7 条 相談室および和みの部屋については、別に定める。

(ケース会議)

第 8 条 個別学生に対して組織的な支援を行うため、センター長はケース会議を招集し、状況に応じた支援をコーディネートする。

2. ケース会議は、センター長が必要と認めた者によって構成される。

3. ケース会議は、必要に応じて、保証人や学外の専門機関との連携を図ることができる。

(スタッフミーティング)

第 9 条 センター長は、スタッフミーティングを招集し、センターの運営に関する事項を協議する。

2. スタッフミーティングは、第 4 条のスタッフによって構成される。

3. センター長は、必要に応じて、第 4 条のスタッフ以外の本学教職員の出席を求めることができる。

(守秘義務)

第 10 条 スタッフおよびケース会議ならびにスタッフミーティング出席者など、センター業務にかかわるすべての者は、任期中および退任後においても、相談者および関係者の人権を尊重し、職務上知り得た他人の秘密について、守秘義務を負う。

(規程の改廃)

第 11 条 この規程の改廃は、学生生活会議および教授会の議を経て、学長がこれを行う。

付 則

この規程は、2017 年 4 月 1 日から施行する。

この規程の制定に伴い、和光大学学生相談室規程（平成 23 年 4 月 1 日施行）は、廃止する。

和光大学学生相談センターはどうあるべきか

末木 新

以下に、本学の特徴、建学の理念を活かした学生支援とはどのようなものかをまとめた（2019年3月）。なお、この内容は普遍的なものではなく、建学の理念に沿いながら時代に合わせて更新されていくべきものであると考える。

① 和光同塵

本学の名前（和光大学、和光学園）の由来は、「老子」の「和光同塵」（昭和48年度学長講話より）である。私見によれば、これは、みんなと一緒にほこりをかぶって歩く、みんなと一緒に考える（専門性で武装して、象牙の塔に立て籠もらない）という意味である。ここで言う「みんな」とは、学生、保証人、教職員、カウンセラーを含むものである。学生支援、学生相談を行う際にも、このような態度を保持することは重要なことである。つまり、本学において期待されるカウンセラーの専門性とは、学生の適応に関する見通しを持ち、孤独な学生の居場所となり、学生を支援するために関係者の協働を促進することである。

② 小さな実験大学（梅根悟『小さな実験大学』）

和光大学は「小さな実験大学」として「自由」を重要な理念として掲げている。これは、学生の支援、学生相談においても同様である。学生の自由を保障することは当然であるが、それと同時に、カウンセラーも既存の学生相談の枠組みに縛られず、新しいことに挑戦すべきである。そして実験には、失敗がつきものである。だからこそ、我々は小さな失敗を歓迎する。

③ 異質力で、輝く（創立50周年記念UI）

異質力とは、自由に基つき確立された個性であり、その個性を自由に伝達し、相互尊重をする力のことを指している。こうした力を学生が身につけられるような教育を行うことが本学の基本的方針であり、カウンセラーにもその手本となってもらいたい。そのためにも、専門性にもとづく相互尊重的対話を学生のみならず、教職員にも行う必要がある。

④ 誰のための支援か

昨今では、中途退学率のデータの公表が求められる風潮があるが、本学初代学長・梅根悟は、「立派な退学を奨励しよう」（昭和46年度学長講話より）と述べている。ここで言う立派な退学者とは、大学に頼らない生き方を発見した者のことである。生き方を発見することこそが学生の支援になるのであり、自分なりの生き方を発見したのであれば、退学も奨励されるべきだろう。

一方で、学生相談センターの設置者は学園であり、学園の収入の大半は、学生生徒納付金である。そのため、センターにおける支援の目的は、本学での学生の修学状況の改善にあり、

センターの機能の振り返りは、学生の取得単位数を主要なアウトカムとしてなされるべきである。立派な退学を奨励するためにも、センターの機能の向上と、その説明が求められる。そのための努力をなすべきである。

2025 年度 学生相談センター活動報告

— 活動概要 —

和光大学学生相談センターでは、臨床心理士・公認心理師によるカウンセリングを中心とした学生支援が行われている。学生相談センターは和光大学 G 棟 1 階にあり、G113 内の受付および面接室 2 室を使用している。

スタッフとしては、カウンセラー 2 名がそれぞれ週 4 日勤務しており、月～金曜日の週 5 日間カウンセラーが常駐している。2024 年度から引き続き 2025 年度も、学生相談センター長、学生支援課課長、カウンセラー 2 名、受付・事務アルバイト 1 名（週 2 日、電話の取次ぎ・事務業務を担当）で運営にあたっている。なお、学生相談センターにおける活動内容は「和光大学学生相談センター規程」及び、関係諸規則に基づいて行われている。従来通り、対面によるカウンセリングのほか、電話相談や Zoom によるカウンセリングも並行して継続しており、通学している学生だけでなく、心身の不調で通学が滞っている学生や休学中の学生、その他の事情で通学が困難な学生にも大学との継続的な繋がりや、自分自身のところと向き合う機会を設けている。

学生相談センター構成スタッフにより行われるスタッフミーティングは、第 1 回と第 2 回は昨年に続き Zoom meeting を用いた遠隔形式で行われ、第 3 回以降は対面形式で月 1 回実施された。内容は主に、学生相談センターにおける支援状況、各種イベントの企画予定および報告、月別統計、支援を要する学生の情報共有などである。また、大学の基幹会議の一つである学生生活会議も、Zoom meeting で月 1 回行われており、学生生活会議にもカウンセラーが参加し、学生相談センターの現況や報告事項を教職員間で共有している。

グループワークは、前期（7 月）に「ボードゲームで遊ぼう！～気楽に交流、リフレッシュ～」、後期（11 月）に「カードゲームで遊ぼう！～おしゃべりながら気楽に交流～」を実施した。穏やかな雰囲気の中、楽しく盛り上がり、初めて関わる学生だけでなく、普段面接に来ている学生についても集団の中で過ごす学生の様子が垣間見え、両者にとって貴重な機会となっている。その他啓発活動として、メンタル講座も年 3 回（6 月、10 月、12 月）実施し、これまで学生相談センターと関わることのなかった学生にも広く学生相談センターを知ってもらう機会となっている。

表 1 2025 年度活動概要

月	日	概要
4	9	第 1 回 学生相談センタースタッフミーティング
	16	第 1 回 学生生活会議
5	7	第 2 回 学生相談センタースタッフミーティング
	14	第 2 回 学生生活会議
6	11	第 3 回 学生相談センタースタッフミーティング
	18	第 3 回 学生生活会議
	23	啓発活動『カウンセラーのメンタル講座～相談する力～』 カウンセラー通信発行『相談』
7	9	第 4 回 学生相談センタースタッフミーティング
	9	第 1 回グループワーク『ボードゲーム』
	16	第 4 回 学生生活会議
9	17	第 5 回 学生相談センタースタッフミーティング
	17	第 5 回 学生生活会議
10	6	啓発活動『カウンセラーのメンタル講座～人間関係どう作る～』
	8	第 6 回 学生相談センタースタッフミーティング
	15	第 6 回 学生生活会議 カウンセラー通信発行『人間関係』
11	5	第 7 回 学生相談センタースタッフミーティング
	12	第 7 回 学生生活会議
	20	第 2 回グループワーク『カードゲームで遊ぼう』
12	8	啓発活動『カウンセラーのメンタル講座～疲労・ストレスとの付き合い方～』
	10	第 8 回 学生相談センタースタッフミーティング
	10	第 8 回 学生生活会議 カウンセラー通信発行『疲労とストレス』
1	14	第 9 回 学生相談センタースタッフミーティング
	14	第 9 回 学生生活会議
2	4	第 10 回 学生相談センタースタッフミーティング
	18	第 10 回 学生生活会議
3	3	第 11 回 学生生活会議
	6	第 11 回 学生相談センタースタッフミーティング

— 相談活動 —

1. 相談体制

和光大学学生相談センターは、主な業務を常勤カウンセラー（任期上限5年）2名により運営されている。業務としては、大学生・大学院生を対象とした相談業務を始め、教職員連携、グループ活動、啓発活動、その他事務業務といった、相談室運営全般を担当している。なお、2024年度末にカウンセラー1名が任期満了し、それに伴い新たにカウンセラーが着任した。2025年度末も同様に、カウンセラー1名が任期満了から退職した。

2. 相談者数・相談回数

まず、2025年度における学生相談センターの利用状況について、学生の新規申込人数（図1）、相談実人数（図2）、相談延べ回数（図3）をもとに述べる。

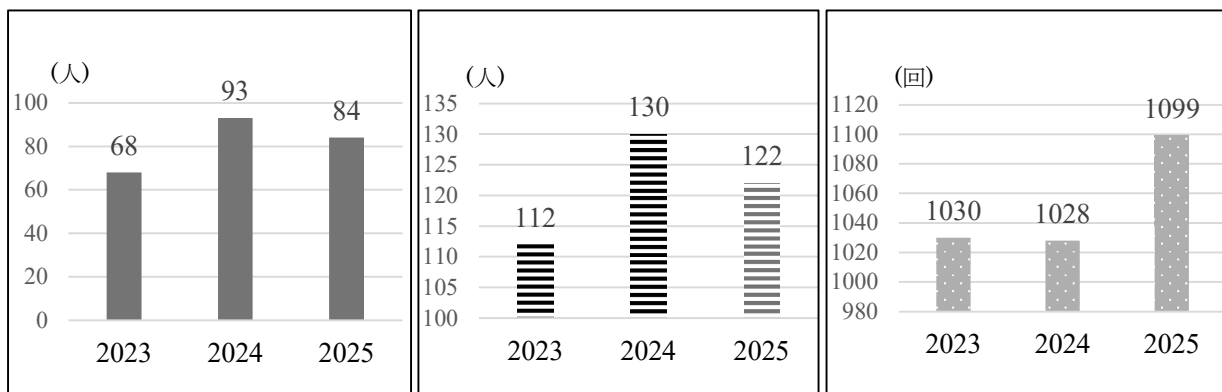


図1. 新規申込人数

図2. 相談実人数

図3. 相談延べ回数

まず、図1の新規申込人数を見ると、変動はありつつも漸増傾向にあり、2025年度は84名だった。相談実人数についても同様の傾向があり、2025年度は122名だった。新規申込人数と差し引くと、38名は前年度から継続して学生相談を利用していることが分かる。2024年度・2025年度ともに1名ずつカウンセラーが任期満了し、その際に相談を終結した学生が一定数いる等、相談実人数・相談延べ回数の値にはカウンセラー退職の影響も反映されている。一方で、相談延べ件数は過去2年で最多の1099回となった。相談実人数と対比すると、学生1人あたりの相談回数は増加したと言え、この点については、学科・学年別のデータをもとに後述する。

次に、2025年度における相談全体の新規申込人数・実人数・延べ回数について、月別推移を見てみる（図4）。例年の傾向では学期始めに新規申込人数の増加が見られるが、今年度は前期に新規申込が集中し、その後横ばいに推移している。後期では新規申込人数は若干

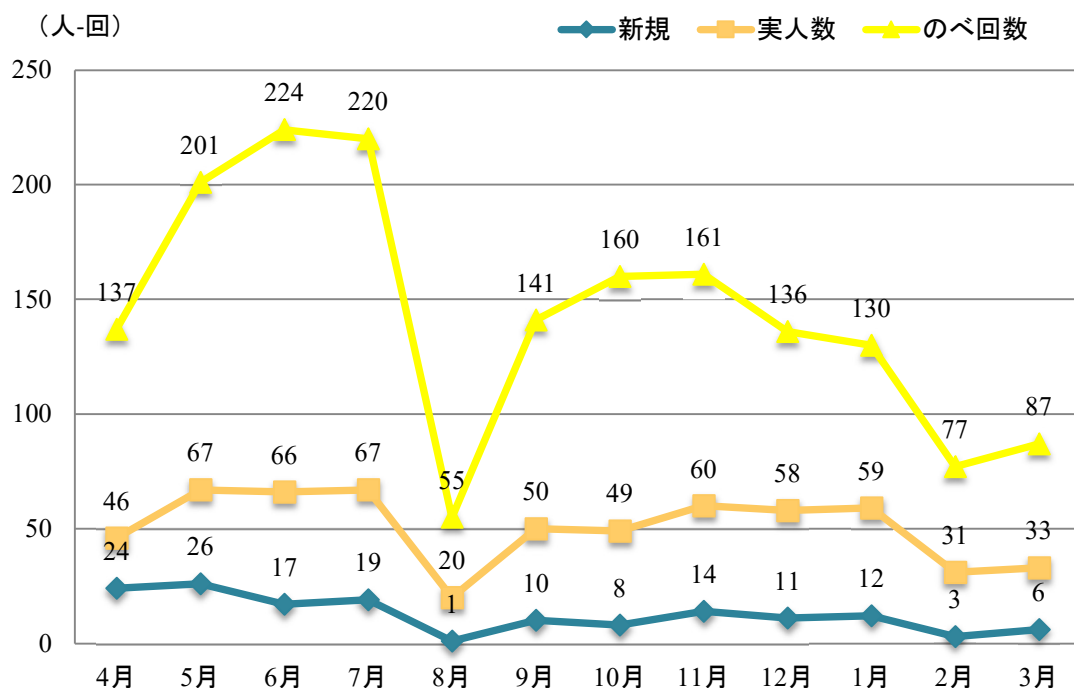


図4 2025利用状況（月ごとの新規・実人数・のべ回数）

の落ち着きを見せるが、それでも月10件前後の予約が寄せられている。相談の実人数については、おおそ一定の値を保っている。これは学生相談センターの予約枠でいうと、おおそ6～8割が常に埋まっている状況である。夏季・冬季に相談人数が減少するのは例年の傾向だが、それでも一定数の学生が学生相談を利用していた。

延べ件数については、例年同様に5～7月にピークを迎えているが、各月とも約1.3～1.5倍程度の回数がある。今年度は教職員や保証人による連携・コンサルテーション件数の増加が著しく、その件数を反映していると考えられる。連携・コンサルテーション件数については、別項にて詳細を後述する。

特記すべき点としては、2024～2025年度にカウンセラーが1名ずつ任期満了から退職し、そのことが全体の实人数・延べ件数に大きく影響していると考えられる。カウンセラーの交代は運営業務に時間を充てる必要が生じ、具体的には新任のカウンセラーへの業務引継ぎ、新体制の整備、広報活動の準備などを並行して行う必要があった。また、退職準備に伴う有給休暇取得などにより、カウンセラー1名の勤務日は実質30日程度減っている。これらの点を考慮すると、潜在的な件数は更に多く、実人数・延べ件数は今後更に増加する可能性がある。

次の表1では、学生の相談回数について示した。2022年度では、約4割の学生が相談を1回で終わるという問題が生じていたが、2023～2025年度では約3割を維持している。相談が継続しにくい傾向は他大学でも見られるが、33人という数字は決して少なく見積もることはできない。

表 1 学生の年度内相談回数

回数	2023 年度		2024 年度		2025 年度	
	人数	%	人数	%	人数	%
1	30	26.8	32	24.6	33	27.5
2～5	43	38.4	42	32.3	31	25.8
6～10	11	9.8	19	14.6	16	13.3
11～20	8	7.1	16	12.3	21	17.5
21～30	10	8.9	14	10.8	12	10.0
31～40	4	3.6	6	4.6	7	5.8
41～50	6	5.4	1	0.8	0	0
合計	112	100	130 人	100	120	100

1 回で終結した相談内容を具体的に見ると、主訴自体は精神的不調や家族関係、学業不適応など継続的支援を要する内容だが、対応としては単純な助言での単回終結や、外部機関への性急なリファー、学生側の継続拒否など、カウンセラー側の要因と思しき事由から単回終結に至る傾向が見られる。この点については、カウンセラー側の研鑽も勿論重要ではあるが、まず学生相談センターの運営状況を組織的に共有・把握する必要があると考えられる。学生相談センターはあくまで大学組織内で運営される支援機関であり、適切な運営がなされているかについては守秘義務に抵触しない範囲でチェックを受ける必要がある。そのため、2025 年度後期からは、2018 年度まで実施していたケース振り返りを再開し、相談業務が適切に運営されているか検討する場を設けた。

また、相談が 6 回以上継続した割合についても、過去 2 年度に比べて若干増加が見られる。これについては、昨年度から引き続き一定のペースで相談を継続している学生が一定数いることや、緊急対応など長期的な支援を要する学生が増加したことも背景にあると考えられる。後述するが、学生相談に寄せられる相談内容は、複数の主訴が複合的に絡まり合っていることが多く、長期的支援を要する学生は少なくない。本学における学生支援のあり方については、引き続き模索していく必要があると考えられる。

3. 学部別利用状況

学部別の利用状況について、表2に示した。今年度は、利用実態をより明確にするため、各学部の学生全体数に対して、学生相談利用者がどの程度いるかを計上した。性別ごとの値については、データの煩雑化とダイバーシティの観点を考慮して、便宜上割愛した。

表2 学部別利用率（年度間比較）

学部	2023 年度		2024 年度		2025 年度	
	実人数	利用率	実人数	利用率	実人数	利用率
現代人間学部	43	4.5	65	7.6	58	7.0
表現学部	62	7.0	52	6.0	40	4.8
経済経営学部	18	1.7	24	2.4	22	2.3
大学院	2	10.5	6	30.0	8	44.4
合計	125	4.3	147	5.4	128	4.9

利用率：％

まず、全学生の学生相談利用率を過去3年度で比較する。2025年度は昨年度と比べて若干の減少があり、利用人数128名、利用率4.9%だった。日本学生相談学会研究委員会(2025)は全国大学の学生来談率を5.4%と示しており、2025年度の4.9%という割合は全国平均よりも若干低いといえる。要因としては、カウンセラーの退職も影響していると推測されるため、次の2026年度は自然と増加する可能性がある。

次に、学部別に見てみる。例年の傾向通り、現代人間学部・表現学部の学生相談利用率は相対的に高い。現代人間学部は7.0%（約14人に1人の割合）、表現学部は6.0%（約17人に1人の割合）と、一定以上の値を示している。現代人間学部の学生は、カウンセリングと親和性の高い学生が入学していると考えられ、また授業でも広く心理学やカウンセリングの話題に触れる機会が多い。そのため、学生相談に対する援助希求の敷居が比較的低まるのだと推察される。表現学部も同様に、創作活動を通して自分自身に向き合う機会が多いことが考えられる。実際に、来談する学生の中には、創作活動の中で自省し、あるいはスランプに陥り、その流れで来室し内省を深めていく学生もいる。大学院生の利用率が44.4%（約2人に1人）と極めて高いが、そもそもの母数が少なく、公認心理師養成課程で自己理解に直面化することが学生相談の利用に影響していると考えられる。

一方で、経済経営学部の利用率は2.3%と、全体的な利用率と比べても低い。他学部と比べて心理学やカウンセリングとの接点が少ない、学生相談のイメージが湧きにくい、援助希求のハードルが高い等が、要因としては考えられる。しかし、経済経営学部生の中には、不本意入学や、学業不適応、入学以前からのリスク要因を抱えた学生が一定数おり、来談率が低いことが、即ち相談ニーズが低いとはいえない。そのような状況を鑑み、2025年度は経済経営学部を対象に、授業実施による広報を実践した。その成果については後述する。

4. 学年・所属別の利用状況

学年別・利用者別の月ごとの実人数を表3に示した。4年生の箇所を「4年以上」と表記しているが、本学では単位制を採用しており、取得単位数に限らず1年で1学年上がる。そのため、便宜上「4年以上」という表現を用いている。

表3 学年・所属別人数および相談延べ回数（年度間比較）

	2023 年度			2024 年度			2025 年度		
学年 所属	実人数	延べ回数	平均回数	実人数	延べ回数	平均回数	実人数	延べ回数	平均回数
1 年	35	205	5.9	44	286	6.5	40	365	9.1
2 年	32	233	7.3	29	231	8.0	26	232	8.9
3 年	31	285	9.2	36	224	6.2	27	205	7.6
4 年以上	25	377	15.1	32	384	12.0	27	285	10.6
大学院	2	5	2.5	6	79	13.2	8	53	6.6
教職員	25	45	1.8	34	51	1.5	51	115	2.3
保証人	13	26	2.0	16	27	1.7	15	19	1.3
その他	1	1	1.0	0	0	0.0	6	6	1.0
合計	164	1177	7.2	197	1282	6.5	200	1280	6.4
学生合計	125	1105	8.8	147	1204	8.2	128	1140	8.9

まず全体の実人数について見る。2025年度は過去2年と比べて実人数が増加しているが、これは教職員との連携・コンサルテーションの増加が如実に影響している。2025年度は緊急を要する対応が度々生じたため、複数の学生についてカウンセラー・教職員によるチーム支援を継続して行った。実際の数値（51名/115回/平均2.3回）からも、平均して1回以上の連携・コンサルテーションが行われたことが示唆される。教職員連携の内訳については別項にて後述するが、今後も多様な大学生が入学してくることを考えると、その必要性は今後より一層増す可能性がある。

次に学生のみ的人数について見る。実人数は昨年度よりも減少したが、相談の平均回数自体は増加しており、学年別では特に1年生の回数が多い（40人/365回/平均9.1回）。これは2024年度の1.4倍にあたる。来談した1年生の中には、元々相談歴・治療歴がある学生や、何らかの不適応を経験してきた学生が一定数おり、入学後の環境変化から不適応をきたす者もいる。そのように、登校前から相談ニーズが高い可能性を考慮すると、1年生は全体的にも早期支援を展開していく必要があると考えられる。学生相談でも、必要に応じて積極的に継続相談を勧め、支援に繋げていけるよう努めている。4年生の相談回数も1年生に次いで多いが、これは主に昨年度から継続して相談している学生となる。

図5は、学年・所属別実人数の月ごとの推移になる。月ごとの利用者がどのように分布しているかを示した。

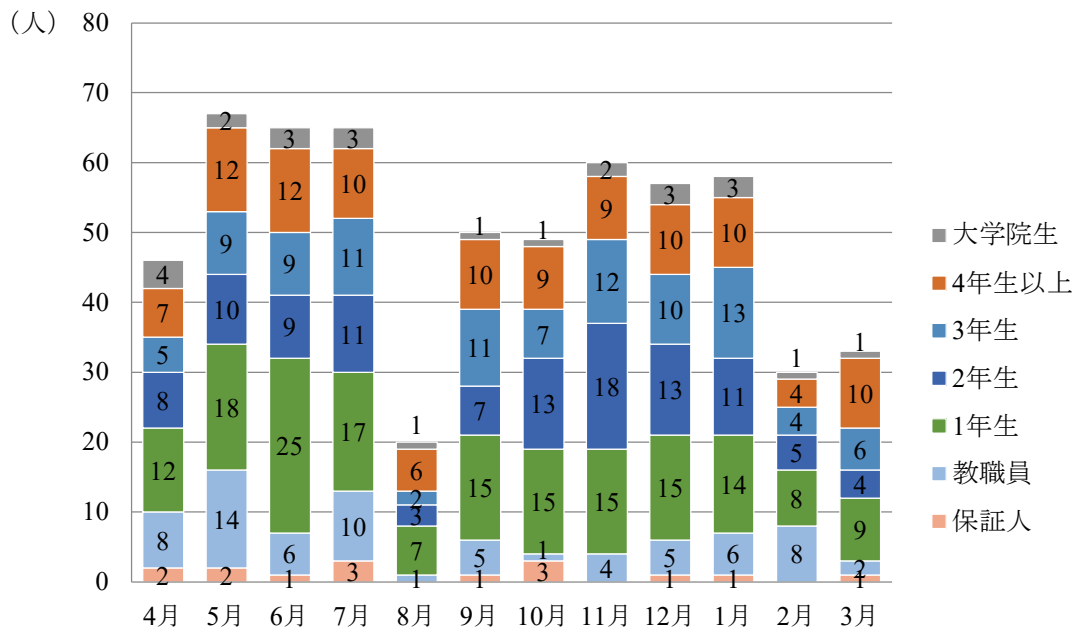


図5 学年別・利用者別実人数

例年通り、1年生の利用者数は5～6月にピークがある。5月の連休が過ぎ、大学生活の疲労や不適応が顕在化しやすいのがこの時期にあたる。2・3年生は昨年度から相談を継続している学生が多くを占め、一定の実人数を維持している。4年生は、先述のように就活・卒業研究といった卒業に向けたテーマに直面することもあり、おおよそ一定数の学生が相談を継続している。教職員連携の実人数は変動の振れ幅が大きいですが、これは連携の初動で複数の教職員と連携を行い、対応がひと段落ついた時点で連携の間隔が長くなることが反映しているものと思われる。

5. 相談内容別の利用状況

次に、相談内容別の利用状況について見る。図6に月別の相談内容件数の推移を、図7に学年別の相談内容の割合を示した。本学の学生相談センターでは、相談内容を「修学」（履修やゼミといった学業全般、資格取得、留学、卒業、休学等の修学に関する相談全般）、「将来の方針」（就職、進学、退学等の将来に関する相談全般）、「学生生活」（サークルや部活動、アルバイト、経済事情など生活全般に関する相談全般）、「心理」（自身の性格や行動、対人関係を含む心理面に関する相談全般）、「心身健康」（気分の波や不眠、食欲に関する問題など、心身の健康に関する相談全般）の5分類に区分している。

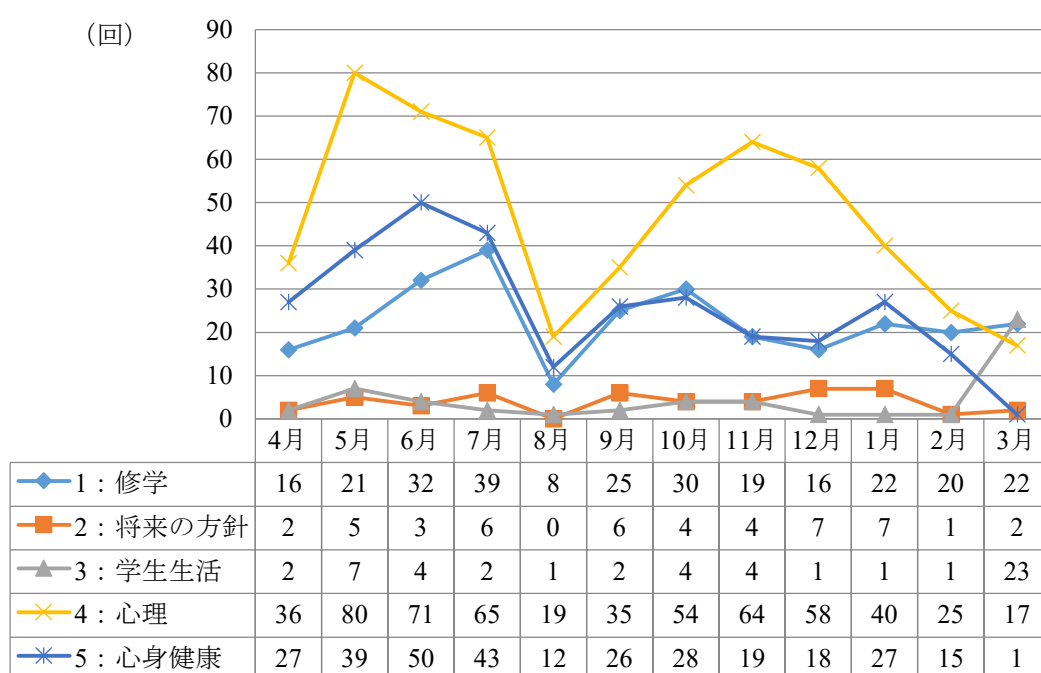


図6 相談内容別利用状況

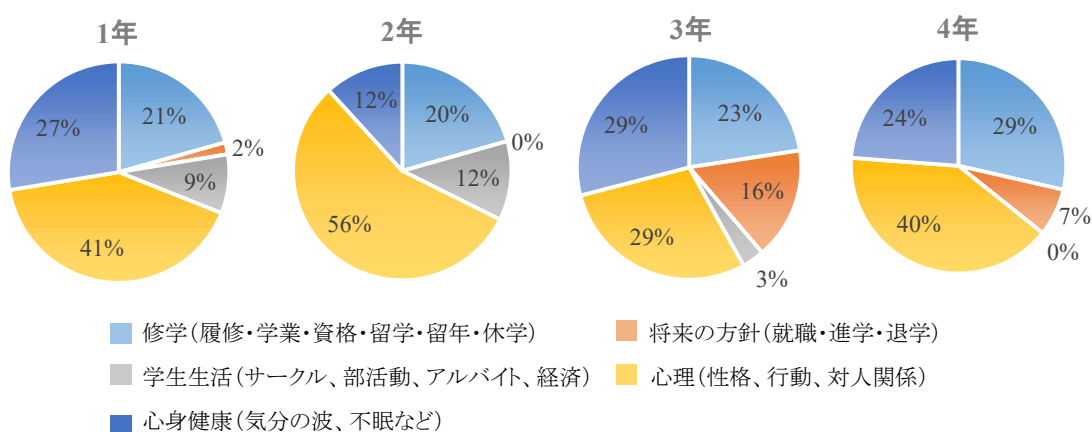


図7 学年別相談内容内訳

月別推移・学年別割合ともに、「心理」の相談が上位を占める。具体的には、「人とうまく関われない」「人が怖い」といった対人面の不安や、特定の場面での緊張の高まり、また対人上のトラブル、家族関係の相談等がここに含まれる。特に対人面については全学年が中学～高校時代にコロナ禍の影響を受けている。コロナ禍の当時から、マスクによって表情が見えない、他者とのコミュニケーションが隔絶されるといった影響がコミュニケーション面に及ぶと指摘されていたが、入学後に生じるコミュニケーション不全の背景には、直接的・間接的に、何らかの形でコロナ禍が影響している可能性がある。

また、4年生の相談については、就職や卒業に向けての不安や卒業研究のストレスといった、節目の悩みが一定を占める。特に卒業研究については、十分に研究リテラシーが身に付いていなく不適応をきたす学生もおり、その場合には指導教員－学生間の話し合いを仲介する場合もあった。また、就職活動については、就活の開始時期に逡巡し、キャリア支援課に相談するタイミングを逸する学生が一定数おり、その場合も同様にキャリア支援課と連携や情報共有を行いながら、学生をサポートに繋げた。

次に、相談内容から見る本学全体の傾向について述べる。本学の場合、通信制高校出身の学生が一定割合いる。その背景には、積極的に通信制高校を選んだケースに限らず、いじめ被害や精神的不調などから中学時代に不適応を経験し、結果として通信制高校の選択を余儀なくされた学生も一定数いる。そのような場合に、過去の被害や不調がトラウマ体験となり、大学生活でも影響を及ぼすケースは決して珍しくない。特に、トラウマはフラッシュバックや特定の場面の回避などに限らず、感情調節や自己肯定感の低下、また社交不安、特定の場面・対象への恐怖、パニック発作、解離などの症状など、影響が多岐に渡る。場合によっては医療機関との連携を行うことがある。

また、学生相談利用者の傾向として、過去に相談歴・通院歴のある学生が多く、過去のポジティブな相談体験から利用に繋がるケースが一定数ある。同様に、学生支援課の事前面談を利用し、そこから学生相談センターに繋がる学生もいる。一方で、過去の相談歴から支援者不信に陥っているケースも時折見られ、教職員と連携して支援に繋げていくことがある。

また、心身の不調をきたして授業欠席や休学に至る学生が一定割合で見られるが、その背景に、疲労やストレスを自分と切り離して対処する学生や、抑え込み耐えて対処する学生が度々見受けられる。そのような場合、結果として連休明けや長期休みに体調を崩したり、学期終了間際に疲弊して倒れたりすることがある。こういった傾向は授業欠席や休学・退学にも繋がりを有するものであり、疲労・ストレスへの対処向上は喫緊の課題ともいえる。そのため、今年度はストレス・疲労の心理教育をメンタル講座で取り上げて実施した。

6. 教職員との連携・コンサルテーション

今年度は教職員との連携・コンサルテーションの頻度が急増したことを受け、その傾向を分析するため、過去2年分と併せて相談内容別件数を表4にまとめた。

表4 教職員との連携・コンサルテーションの相談内容別回数

	2023 年度	2024 年度	2025 年度
修学（履修・学業・資格・留学・留年・休学）	5	13	22
将来の方針（就職・進学・退学）	0	1	5
学生生活（サークル、部活動、アルバイト、経済）	0	0	2
心理（性格、行動、対人関係）	16	19	47
心身健康（気分の波、不眠など）	23	18	39
合計	44	51	115

年度別に見ても、今年度は各相談内容の件数が全て増加している。特に「修学」(+9件)、「心理」(+28件)、「心身健康」(+21件)については件数増加が著しい。これらには単発の連携や助言で終わったものも含まれる。しかし、今年度の特徴として、教員によるハラスメントの事後対応、学生による加害行為、SNS上のトラブル、学生間の諍い、ゼミでの不適切行動といったように、連携の内容が多岐に渡った。そのため、単回で終わらず、カウンセラーと教職員がチームを組みながら、継続して協働したケースが複数件あった。

本来カウンセリングは個室内で安心・安全が確保された環境で行われるのがベーシックであり、守秘義務を遵守するという観点から連携を最小限に留めるという考え方もある。しかし、大学を取り巻く環境が急速に変化する中、過去10年と比べても、学生相談には様々な相談が寄せられるようになった。中には自傷他害や法律に抵触するような緊急性の高い相談もあり、個々の相談に対する守秘義務を重視するか、大学全体の安全配慮義務を考慮するかは、その都度慎重な判断を行う必要がある。

特に緊急性が高い状況では、個室での臨床に留まらず、ケースワークを含めた組織的対応を行う必要が生じる。一方で大学は小中高とは異なり、教職員が定期的に顔を合わせる機会が得にくい。そのため、学生相談センターが学生支援のハブ的役割を担うことで、教職員連携が円滑に進むよう努める場合もある。

これらの状況を踏まえ、今後学生相談センターは開かれた相談機関として機能していくことが更に求められることが予想される。

参考文献：

日本学生相談研究委員会 2025 2024 年度学生相談機関に関する調査報告、日本学生相談学会ホームページ、

https://gakuseisodan.com/wp-content/uploads/2025/10/2024zenkokuchosa_reviced_oct.pdf (2026年8月6日取得)

— 配慮願面談の状況 —

2024 年 4 月の障害者差別解消法改正に伴い、私立大学ではこれまで努力義務であった合理的配慮が義務化された。本学では、学生の学ぶ権利を保障すべく、障がいや病気を事由として授業中に特別な配慮を必要とし、根拠資料（診断書、障がい者手帳のコピー）が確認されることで、合理的配慮を受けることができる。学生には、配慮を希望する授業の担当教員に「配慮願」を渡し、必要とする配慮内容を直接説明し、担当教員と合意形成することが求められる。

本学では、学生と担当教員の合意形成した後の、実際の配慮の経過を追うため、2023 年度より、主に精神疾患・発達障がいを理由に配慮願を提出した学生を対象として、学生相談センターのカウンセラーによる配慮願振り返り面談（以下、配慮願面談）を行っている。配慮願面談は各学期末に行われ、配慮願の受理・実施状況に加え、修学状況や大学生活全般について振り返りを行い、学生の現状と配慮内容の精査をしつつ、学生自身も次の学期以降に活かしていけるようサポートしている。

配慮願面談の 2025 年度実施状況については、表 5 の通りである。前年度は実人数 22 名、延べ人数 31 名であったが、本年度は実人数 23 名、延べ人数 30 名となった。障がい区分を見ると、2023 年度、2024 年度から引き続き、精神疾患を理由とした配慮願の希望者が増加している。通年で申請や前期のみの申請において特に精神疾患を理由とした配慮願申請が多いが、年度始めの段階で、念のため申請しておいたという学生もいたと考えられる。また、障がい区分に限らず、申請はしたが、配慮をしてもう必要がなかったと振り返っている学生も 20%弱ほどいた。一方で、前期のみの申請者が 16 名に対して、後期のみ申請の学生は 5 名と大きく減少している。前期の配慮願面談の中で、すでに授業に参加することが難しくなったことで配慮を受けていないという学生もいたことから、配慮を受ける以前に、通学そのものに難しさを感じている学生もいたことがうかがえる。

配慮願面談は、配慮を行う側の配慮内容の見直しや配慮状況の確認という制度上の側面だけでなく、学生のニーズを改めて聴き取り、実情に即した配慮とは何なのかについて再考する貴重な機会になり得ると考えられる。また、申請した配慮内容以外にも、修学状況や学生生活についても聴き取りを行うことで、配慮願面談がきっかけとなり、学生相談センターの継続面接に繋がる機会にもなり、学生サポート、支援のきっかけの幅を広げるための一助にもなっていると考えられる。学生相談センターのカウンセラーが配慮願面談の役割を担うことは、学生支援において意義のある活動であると考えられる。

表 5 面談対象者、対象者のうち 2025 年度内に面談を実施した人数

障がい区分	精神	発達	重複	その他	計
面談対象者	23	10	2	1	36
複数学期の面談対象者	9	6	0	0	15
面談を行った実人数	15	7	1	0	23
面談を行った延べ人数	20	9	1	0	30

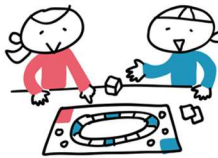
— グループワーク —

前期は「ボードゲームで遊ぼう！～気楽に交流、リフレッシュ～」と題して、ボードゲームを2種類「音速飯店」と「ディクシット」を、後期は「カードゲームで遊ぼう！～おしゃべりながら気軽に交流～」と題して、カードゲーム「佐藤です。好きなおにぎりの具は梅です」を実施した。ボードゲームやカードゲームは、コミュニケーション上の問題を抱える学生や、対人不安が強い学生にとっても、場を共有し、間接的に人と関わる機会を提供できる良い機会になると考えられた。一方で、ゲーム自体の進行にも、学生同士の交流を促すにも、カウンセラーが目配りをし、実際に介入しサポートする場面が必要であった。コミュニケーションに課題がある学生や対人不安、緊張が強い学生が増えていることを肌で感じつつ、カウンセラーがしっかりと目配りをし、積極的にフォローしながら、そういった学生にコミュニケーションの機会や経験ができる場を提供することは、学生相談センターとして重要な役割であると考えられた。

また、昨年度に引き続き、カウンセラーによるメンタルヘルスの啓発活動をおこなった。前期は「相談する力」、後期は「人間関係の作り方」と「疲労・ストレスの付き合い方」をテーマとして計3回行い、学生の昼休み中の教室で20分間ミニ講座を実施した。授業前の教室を借りて実施することで、たまたま居合わせて講座を聞いたなかで、“今まで誰にも相談したことはなかったが、悩んでいるのは自分だけじゃないと感じた”、“もっと続きを知りたくなった”など、学生自身が自分の悩みや困り感に気づき、向き合い、どうすればよいのかを考え始める機会に貢献できたと考えられる。今後もカウンセラーとして学生と向き合いながら、学生が今どのような知識や経験を必要としているのかを考えながら継続的に取り組んでいきたいと考える。

グループワークポスター

学生相談センター主催 グループワーク



音速飯店
ディクシット

ボードゲームで遊ぼう

～気楽に交流、リフレッシュ～

2025年7月9日(水)12:15～13:15
@ G111準備室(G棟1階・学生相談センター隣)

「知らない人と気楽に交流してみたい」「苦手感はあるけどコミュニケーションを楽しみたい」と考えているあなた！ぜひ参加してください！

ゲームを通じて、おしゃべりや駆け引き、遠慮などを気軽に楽しめよう。
カウンセラーが説明・進行するので、ゲーム経験が少ない人でも安心です！

※見学のみでもOK ※途中退室OK

概 要	
●定員	14名(先着順)
●対象	和光大学の学部生・院生
●参加費	無料
●進行	学生相談センター カウンセラー

申し込みはフォームから！

WAKOのIDでログイン
<https://forms.gle/WtHdSG7Dk3nD9d9f>

お問い合わせ
和光大学 学生相談センター
月～金/9:15～16:30(13:00～14:00を除く)
☎ 044-949-0004(直通)

※今回、取得する個人情報は本企画のみ使用します。他の目的に使用することはありません。

前期 ボードゲームで遊ぼう

学生相談センター主催 グループワーク



アニメイト

カードゲームで遊ぼう

～おしゃべりしながら気軽に交流～

2025年11月20日(木)12:15～13:15
@ G111準備室(G棟1階・学生相談センター隣)

コミュニケーションに苦手感がある人も、ゲームがあればあきらめず！
自然とおしゃべりが弾んでリラックス★
秋のひととき、学生同士の気楽な交流を楽しみましょう。
カウンセラーが説明・進行するので、ゲーム経験が少ない人でも安心です！

※見学のみでもOK ※途中退室OK

概 要	
●定員	10名(先着順)
●対象	和光大学の学部生・院生
●参加費	無料

申し込みはフォームから！

WAKOのIDでログイン
<https://forms.gle/WtHdSG7Dk3nD9d9f>

お問い合わせ
和光大学 学生相談センター
月～金/9:15～16:30(13:00～14:00を除く)
☎ 044-949-0004(直通)

※今回、取得する個人情報は本企画のみ使用します。他の目的に使用することはありません。

後期 カードゲームで遊ぼう

啓発活動(メンタル講座)ポスター

カウンセラーのメンタル講座

～実は大事！相談する力！～

ふだん皆さんは、だれかに相談できていますか？
だれかを頼り、相談するのはとても大切な力です。
今回は、**相談の種類**や**相談するメリット**、**相談の仕方**
などについて、学生相談のカウンセラーからお話を
します。

日時: 6月23日(月) 12:30～12:50
場所: J401教室

申込不要
途中参加もOK

スライドの撮影も
気軽にどうぞ。

資料だけ取るのでも
構いません

昼食をとりながら
参加可能

人に頼るのはよくないこと？
相談すればいいの？
どうやって相談すればいいの？

アンケート
回答募集中！

学生相談センター (G棟1階 G113)
月～金 9:15～16:30 (13:00～14:00はのぞく)
TEL 044-949-0004
URL <https://www.wako.ac.jp/campuslife/support/consultation-room.html>

前期 相談

カウンセラーのメンタル講座

～人間関係、どう作る？～

人間関係は大切なものですが、難しいときもあります
よね。今回は、人間関係について一歩引いて眺めて
みながら、「**自分に合った人間関係とは何か?**」という
ことについてお話をしてみようと思います。

日時: 10月6日(月) 12:30～12:50
場所: J401教室

申込不要
途中参加もOK

スライドの撮影も
気軽にどうぞ。

資料だけ取るのでも
構いません

昼食をとりながら
参加可能

孤独やぼっちは
ダメなこと？
ちょうど良い関係性って？
人間関係、
何が大切
なんだろう？

アンケート
回答募集中！

学生相談センター (G棟1階 G113)
月～金 9:15～16:30 (13:00～14:00はのぞく)
TEL 044-949-0004
URL <https://www.wako.ac.jp/campuslife/support/consultation-room.html>

後期① 人間関係

カウンセラーのメンタル講座

～～疲労・ストレスとの付き合い方～

疲れていても無理をしてしまう時が、皆さんきっと
あるんじゃないでしょうか。今回のメンタル講座では、
**疲労やストレスにどのような性質があり、どう扱って
いけると良いのか**をお伝えしたいと思います。疲労と
ストレスについて知り、うまく付き合っていきましょう！

日時: 12月8日(月) 12:30～12:50
場所: J401教室

申込不要
途中参加もOK

スライドの撮影も
気軽にどうぞ。

資料だけ取るのでも
構いません

昼食をとりながら
参加可能

疲れて
そもそも何？
どうして疲れるは
溜め込みがちなの？
疲労やストレスと
どう付き合えば
良いの？

アンケート
回答募集中！

学生相談センター (G棟1階 G113)
月～金 9:15～16:30 (13:00～14:00はのぞく)
TEL 044-949-0004
URL <https://www.wako.ac.jp/campuslife/support/consultation-room.html>

後期② 疲労・ストレス

— 授業実施 —

2025 年度は、総合文化学科の佐藤真理子教授、経営学科の大野幸子教授、経営学科の海老原諭教授の協力を得て、授業内で学生相談センターによるメンタルヘルス講義を実施した。目的は学生のメンタルヘルス向上と、学生相談センターの周知、カウンセラーとの接触体験を築くことが挙げられる。カウンセラー1名の年度末退職を考慮し、今年度着任のカウンセラー（志村）が企画・実施を担当した。内容については事前に各教員と打合せを行い、学生のニーズに合わせ内容を調整して実施した。

具体的な内容としては、メンタル講座で使用した「実は大事！相談する力」のスライドを土台とし、メンタルヘルスの啓発的内容で構成した。授業規模や学生のニーズに合わせて、グループワークを追加するなどし、留学生対象の授業ではルビを振る、手元資料を用意する、ゆっくり話すといったかたちで調整した。講義を受けた学生からは、「思ったより気軽に予約して良いんだと思った」「悩みが大きくなる前に相談しようと思う」といった肯定的な感想が寄せられた。

一方で、各授業の受講者はそれぞれ7名、20名、97名と、対象学生の人数としては限定的だともいえる。また、通常の相談業務や運営業務と並行して行うには限界もあるだろう。例えば他大学では、映像資料を作成し、学生が見られるようにするといった形で広報を行っている例もある。カウンセラー紹介用の動画や講義動画などを作成し、授業内で閲覧可能にするといった方法もあると考えられる。

和光大学

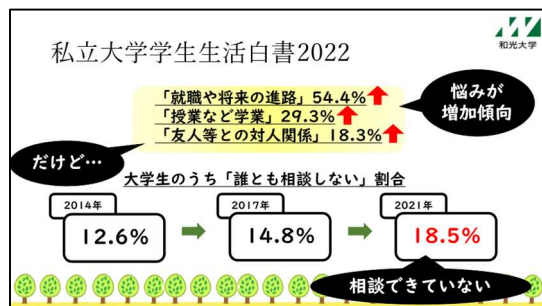
相談することの重要性について

和光大学学生相談センター
臨床心理士・公認心理師 志村和哉

和光大学

本日の内容

- ① 相談は生きていく上で「必要なスキル」
- ② 案外みんな相談をできていない
- ③ 相談には種類とスキルがある



和光大学

相談は自立につながる

「…実は膨大なものに依存しているのに、「私は何にも依存していない」と感じられる状態こそが、“自立”といわれる状態なのだと思います。だから、自立を目指すなら、むしろ依存先を増やさないとはいけません。」（熊谷晋一郎）

参考：東京都人権啓発センター「TOKYO人権 第56号」
<https://www.tokyo-iinken.or.jp/site/tokyoinken/ti-56-interview.html>

自立とは、
「複数の頼れる先を
持っている」
ということ
(援助希求)

使用スライド（一部抜粋）

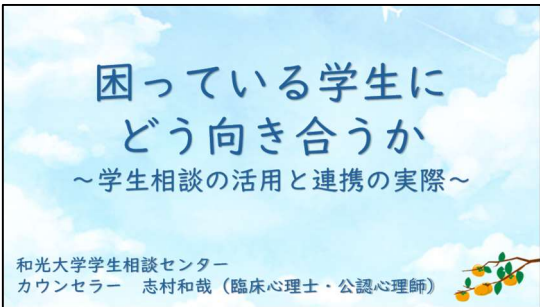
— F D 研修実施—

2026 年 2 月 6 日に、企画課による 2025 年度第 2 回 FD 研修会として、学生相談センターによる講演を行った。テーマは「困っている学生にどう向き合うか：学生相談の活用と連携の実際」とし、授業実施と同様に志村カウンセラーが実施を担当した。内容については事前に企画課・学生支援課と打合せを行い、学内教職員のニーズに合わせるかたちで準備を行った。

具体的には、「学生相談センターの役割」「寄せられる相談の傾向と種類」「連携・コンサルテーションについて」「実際の支援のポイント（事例）」「利用方法について」という 5 章で構成し、事例については架空事例 3 例を作成し、参加者個々人で対応を検討する時間を設けた。なお、実施動画については録画され、欠席した教職員が閲覧できるよう学内で共有された。

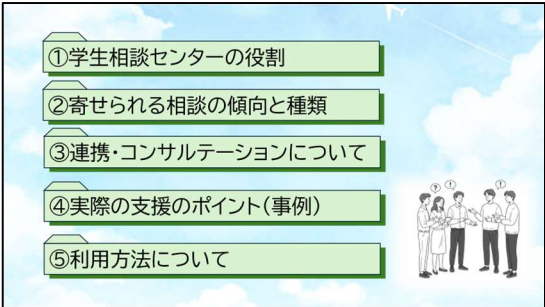
計 124 名が参加し、実施後のアンケートでは「学生を理解する上で大変参考になった」「学生を繋ぐという点で参考になった」といった肯定的な意見が寄せられた。一方で、オンライン実施の限界や学生相談センターの支援体制など、課題点についても意見が寄せられた。

特に今回はオンライン実施であることを考慮し、事例については小グループを作らず、短時間で個々が考えるよう設定した。しかし実際の学生対応を検討する上では、例えば 1 事例について丁寧にグループで話し合う、教職員それぞれで困難を覚えた場面を共有する等、教職員間で意見交換や情報共有を行える場を設ける方法も有効だと考えられる。



困っている学生に
どう向き合うか
～学生相談の活用と連携の実際～

和光大学学生相談センター
カウンセラー 志村和哉（臨床心理士・公認心理師）



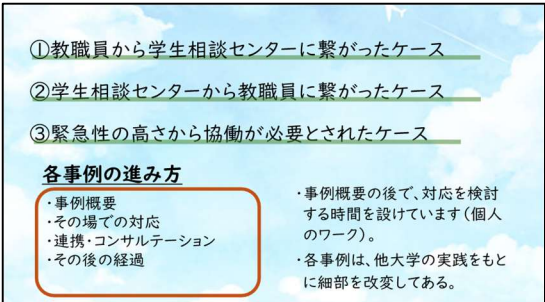
- ①学生相談センターの役割
- ②寄せられる相談の傾向と種類
- ③連携・コンサルテーションについて
- ④実際の支援のポイント(事例)
- ⑤利用方法について



本学における学生相談センターの業務

学生の大学生活や心理面の支援、教職員や保証人との連携・コンサルテーションに関する窓口。企画運営や資料発行など啓発活動も行う。

カウンセリング 業務	教職員と協力した 学生サポート	メンタル 講座
グループ ワーク	配慮願後の 振り返り面談	その他 (広報、統計)



- ①教職員から学生相談センターに繋がったケース
- ②学生相談センターから教職員に繋がったケース
- ③緊急性の高さから協働が必要とされたケース

各事例の進み方

・事例概要
・その場での対応
・連携・コンサルテーション
・その後の経過

・事例概要の後で、対応を検討する時間を設けています（個人のワーク）。
・各事例は、他大学の実践をもとに細部を改変してある。

使用スライド（一部抜粋）

— 運営上の課題 —

①周知・啓発活動の展開

2023 年度の来談率停滞を受け、引き続き今年度でも学生相談センターの周知・啓発活動を積極的に行った。特に今年度は、グループワーク・メンタルヘルス講座の実施に加え、カウンセラーによる 1 年生・留学生対象の講義や、教職員対象の FD 研修を、他部署の協力を得ながら新たに行った。学生支援において早期発見・早期対応が奏功するケースは少なくな。そのため、周知・啓発活動は振り返りを行いつつ継続することが望ましい。

②アクセシビリティの改善

学生からの「学生相談センターが入りにくい」という意見は、記録を辿ると今年度以前から寄せられている。要因としては、場所が分からない、待合がない、扉が閉じられている、情報に触れる機会がない、といったことが挙げられる。守秘義務や面接構造の関係から、閉鎖的な環境になりやすいのも影響しているだろう。今年度より G 棟入口に案内用看板と誘導ポスターを設置し、待合がないという問題についても現在は 10 分前位から相談室内で待つよう案内している。扉については学生相談センタースタッフで話し合い、2026 年度よりレイアウトを変更した。情報発信については今後も課題であり、特にメールやポータル発信を学生が見逃がしやすいため、学生の実状に則した適切な発信方法を検討する必要がある。

③学生相談センターのキャパシティ

今年度は後期中頃から相談予約が増加し、学生の相談頻度を毎週から隔週に調整する、予約を不定期に入れる等の流動的な対応を余儀なくされた。それにより、時には相談が中断する等の弊害も生じた。カウンセラー1名の退職に伴う予約制限も一因としてはあるが、カウンセラー2名体制の中でカウンセリング、広報、事務などの運営業務を広く展開していく上で、自ずと上限が生じてもいる。5 年という任期上限も含め、キャパシティを踏まえながら業務運営を行っていく必要がある。

2025 年度 学生相談センタースタッフ一覧

学生相談センター長	現代人間学部心理教育学科	熊上 崇
カウンセラー		志村 和哉
カウンセラー		板橋 千晶
受付事務		堤 近子

和光大学学生相談センター年報 第 8 号
(2025 年度)

2026 年 9 月 16 日 発行

発行者 和光大学学生相談センター

編集 志村 和哉 ・ 森岡 浩子 ・ 堤 近子

〒195-8585 東京都町田市金井ヶ丘 5-1-1

044-949-0004 (内線 4108)
