

和光大学
学生相談センター一年報

第 7 号
(2024 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
・ウェルビーイング社会を展望して	小林 正典	3
・図書・情報館が行う学生支援について	森永 瑞穂	5
・合理的配慮のことで困ったら学生相談センターへ	熊上 崇	7
・学生支援を支えるふたつのまなざし	小松 賢亮	9
・ここが変わる「きっかけ」とは	板橋 千晶	11
・学生相談センター沿革	末木 新	13
・資料：和光大学学生相談センター規程		16
・和光大学学生相談センターはどうあるべきか	末木 新	18
・2024 年度 学生相談センター活動報告		20
活動概要		20
相談活動		22
配慮願面談の状況		31
グループワーク		32
運営上の課題		34
・2024 年度学生相談センタースタッフ一覧		35

ウェルビーイング社会を展望して



学生支援ディレクター

経営学科 教授 小林 正典

学生支援ディレクターを担当し、早くも1年半になります。学生相談センターに寄せられる相談内容の報告を受ける度に、センターが果たす役割の重要性を痛感しています。学生のみなさんは、大学での学びや卒業後の就職に少なからぬプレッシャーを感じていると思いますが、いろいろな方のサポートを受けながら学び続け、自分の進む方向を見つけて頂くことを切に願っています。

学習を通じて知的・道徳的・実践的能力を育む大学という場では、「自分は何のために学んでいるのか」「自分にとってふさわしい進路は何か」、つねにこのような問題意識を高める雰囲気醸成されています。とはいうものの、実のところ選択肢があまりにも多いので、最適な進路に巡り合った感触をもたないまま、卒業を迎える方は多いかもしれません。

こういってしまうと、大学で学ぶ意味がないように感じる方がいるかもしれませんが、決してそうではありません。「自分は何のために学んでいるのか」「自分にとってふさわしい進路は何か」、このような自分への問いかけを重ねながら学ぶうちに、最適な進路は見つからなくとも、何となく歩めそうな方向が見えてくる方は少なくないと思います。

若い方にひとつ朗報をお伝えできるとすると、これからの日本は本格的な労働者不足の時代に入っていくので、より一層、働く人に対する配慮が求められるということです。少子化によって人口が減少すると、さまざまなモノやサービスの売れ行きは弱含みとなるので、かつてのような経済成長を期待するのは難しくなるでしょう。その一方で、年々、減り続ける人を対象に採用活動をせざるを得ないことから、企業の側では、多くの求職者から期待通りの人材を選りすぐるというやり方は通用しなくなります。いつまでも旧来の採用のやり方に固執していれば、働く人が集まらず企業経営は行き詰ってしまいます。

SDGsの目標年である2030年を迎えた後、つまりポストSDGsにおける企業経営の大きな課題は、働く方を含めた利害関係者の幸福と豊かさを実現するような経営、すなわち「ウェルビーイング経営」だと語る研究者も散見されるようになってきました。このような社会の変化に気付いた経営者の中からは、職場の労働環境を整えて、働く人の個性や事情に配慮

した経営を実践しようとする方も登場しています。

一人一人の個性や事情への配慮に行き届いた職場が増えてくることを期待しつつ、学生のみなさんには、身体的・精神的・社会的に満たされた状態にある個人が共に支え合う未来につながる学びを、この和光大学で存分に享受して欲しいと願っています。

図書・情報館が行う学生支援について

図書情報課 課長 森永 瑞穂

「図書・情報館」と聞いて、みなさんは何を思い浮かべるでしょうか。

本を借りて返す場所？ メディアサロンのパソコンを自由に使える場所？

インドの図書館学者 S.R.ランガナタン (Shiyali Ramamrita Ranganathan, 1892–1972) が 1931 年に提唱した「図書館学の五法則 (The five laws of library science)」は、図書館サービスの基本理念として世界的に知られていますが、その一つに「図書館は成長する有機体である」という言葉があります。ひとことで言えば「図書館は生きている」ということです。和光大学図書・情報館も、学生や教職員のみなさんのニーズを日々察知しながら変化し、ともに成長しています。「本を借りて返すだけの場所」にとどまらず、学生のみなさんにとってなくてはならない存在となるべく、さまざまな取り組みを行っています。今回はその中から「学生支援」に焦点を当て、図書・情報館の取り組みの一部をご紹介します。

【レファレンスサービス】

代表的な学生支援は「レファレンスサービス (調べもの相談)」です。図書・情報館 3 階にレファレンスカウンターを設けているほか、ポータルサイト「MY ライブラリー」から利用できる「オンライン調査相談」も開いています。ここでは、資料の探し方や情報の入手方法、本学にない資料の取り寄せ、学内ネットワーク接続、パソコントラブルなど、学修にかかわる幅広い相談を受け付けています。学期末のレポート作成時期には、レポートの書き方にまで及ぶ相談も少なくありません。相談に訪れる学生は、当初は「〇〇という資料はありますか？」といったシンプルな質問をする場合が多いのですが、対話を重ねるうちに (図書館用語で「レファレンスインタビュー」と呼びます)、実はレポートや卒論の締切が迫っている、授業の課題がよく理解できず何から始めればいいのかわからない、といった背景が見えてくることもあります。つまり、学生のみなさんは「実はかなり困っている」ことが多いのです。そのような時には、対話の中で困りごとを解きほぐし、適切なサポートを行うよう気を配っています。

【よろづ相談デスク】

図書・情報館では 2019 年度から、有志の教員による「先生と語ろう～よろづ相談デスク」をお昼休みに開催しています。ここでは学修相談に限らず、就職活動、友人関係、学生生活全般に関わる悩みまで幅広く相談を受けています。相談内容によっては、学生本人の同意を得た上で、キャリア支援課や学生支援課、学生相談センターなどへつなぐこともあります。長期的にメンタルケアが必要と判断した場合には、プライバシーに十分配慮しつつ、学内の専門機関に相談を行います。縦割りにとどまらない横の連携を強め、一つのチームとして学生を支援することを、図書・情報館も心がけています。

学生みなさんには、「図書・情報館にも何でも相談できる窓口がある」ということをぜひ覚えておいてほしいと思います。

充実した学生生活をおくるためには、サークルやアルバイトを通じて友人関係を培い、プライベートを豊かにすることも大切です。しかし同時に、図書・情報館を最大限に活用し、学修をさらに深めてほしいと願っています。そして卒業の際には、「自分は確かな情報を収集・選択し、それを形にできる力を身につけた」と胸を張って社会に出ていってください。

冒頭にも記しましたが、図書・情報館は本の貸し借りをするだけの場ではありません。学生生活で困ったことがあれば、気軽に相談できる場を複数設けています。ぜひ、ふらっと立ち寄って職員に声をかけてください。悩みを心の中にため込まず、「あのね……」と話しかけてくれることを願っています。

図書・情報館は、学生・教職員みなさんのための施設です。ぜひ一緒に「和光大学仕様」にカスタマイズしながら、ともに成長させていきましょう。

合理的配慮のことで困ったら学生相談センターへ



学生相談センター長

心理教育学科 教授 熊上 崇

合理的配慮に関する相談が和光大学の学生相談センターにも増えています。本学では、発達障害やその他の障害・その傾向を有する新入学生に対して、入学前から面談を行い、大学生活においてスムーズに学びに参加できるような体制を整えています。また、合理的配慮制度を利用した学生は、学期ごとに学生相談センターのカウンセラーが振り返り面接を行い、大学での学びに関する状況について、サポートを行っています。このように本学では、障害やその傾向を有する学生に手厚いフォローを行っており、当センターのカウンセラーを中心に、大学全体でサポートする体制を整えているところです。

一方で、合理的配慮願を受け取る教員の方々に、どう対応すれば困っているというケースもあるようです。たとえば、障害のために授業内でグループワークをするのがとりわけ困難である、プレゼンテーションの機会があるとパニックになってしまう、こうした場合の対応はどうすれば良いのでしょうか？

結論からいうと、正解はありません。

このような場合に、こうしなければならない、という公式がないのが合理的配慮といえます。合理的配慮とは、個別・オーダーメイドであり、話し合うプロセス自体であります。「配慮願」というと、なにか、学生の要望に全部応えなければならない、という誤解を持つ方もいるかもしれませんが、合理的配慮 *reasonable accommodation* は、「調整」という意味合いもあります。そこで近年は合理的配慮について「建設的調整」「建設的対話」という言い方をすべきという議論もあります。

つまり、合理的配慮とは、当該学生が大学の学びにおいて、どうすれば学びやすい環境になるか、そのための「調整」あるいは「対話」をして、過大な負担にならない範囲で学生が学びやすい環境を共に作り上げていくプロセスといえるでしょう。

たとえば、プレゼンテーションをするとパニックになるという学生に対しても、プレゼンテーションを学ぶために、どうすれば参加できるのか、そのための手段を共に考えていくこととなります。

とはいっても、どうやって調整、対話をしていくのか、悩んでいる学生や教員も多いと思います。そんなときはぜひ学生相談センターにご相談ください。お互いにとってより良い方法を提案し、対話する機会を提供したいと考えております。

学生支援を支えるふたつのまなざし



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

2022年に本学の専任教員として着任し、今年度で学生生活会議委員を務めて4年目になります。私はこれまで病院や中学・高校で“カウンセラー”として心理支援を行ってきました。本学では“教員”として教育・研究に携わると同時に、学生支援の現場に関わっていますが、日々学生と向き合う中で、“カウンセラーとしての私”と“教員としての私”という2つの役割を意識するようになりました。そして、この双方のあり方は、学生支援・学生相談が有機的に機能するために極めて重要であると感じはじめました。

カウンセラーは、心理的安全な場を提供し、学生が抱える課題の背景を理解しながら自己成長を支援します。たとえば「授業に遅刻してしまう」と訴える学生がいた場合、カウンセラーとしては生活リズムの乱れ、心理的ストレス、家庭的要因など、「遅刻」という表層的な行動の背後にある個別の事情を探索し、本人が解決策を見出せるように伴走します。ここでは「個人の事情や心の動き」に焦点が当てられます。

一方で教員は、教育者として知識や技能を教授すると同時に、学習成果を評価し、社会的な規範を伝える立場にあります。同じ「遅刻」という事象に対しても、授業の秩序や他の学生への公平性を考慮せざるをえません。「遅刻は遅刻」とルールを伝える必要があります。場合によっては厳しい評価につながることもあります。すなわち、カウンセラーが「個別性」や「主観的体験」を重視するのに対して、教員は「集団性」や「社会的・制度的な枠組み」を重視し、「制度の中で学生をどう支えるか」という視点を含みます。

さらに、関わりの枠組みにも違いがあります。カウンセラーは（多くの場合）予約制の面接室という限定された時間・空間の中で学生と関わるのに対し、教員は授業や研究活動、さらには日常的な学生生活を通して継続した接点を持ちます。結果として、カウンセラーは「限られた枠内での深い関与」、教員は「広がりのある日常的な関与」という性質を帯びます。

こうした関わりの違いは一見すると矛盾したように見えるかもしれませんが、しかし、両者は“その人がその人らしく社会の中で生きていく”ために欠かせない関わりであり、人

間の成長に必要な、いわば車の両輪のようなものです。そして、両者は「学生の成長を願う」という目的で通じています。

学生支援・学生相談のシステムが有機的に機能するには、この心理的安全を確保する支援と、学問的成長や社会的規範を教える支援が補完し合い、ほどよく重なり合うことが必要なのだと考えはじめています。両方の立場を経験したからこそ得られたこの視点をもとに、学生一人ひとりが安心して学び、力を伸ばしていける環境をさらに整えていけるよう尽力していきたいと思います。

こころが変わる「きっかけ」とは

学生相談センター カウンセラー 板橋 千晶

「きっかけがほしい」と学生相談センターを訪れる人は少なくありません。自分の性格や生き方を変えたい、やる気を出したい、大切な人との関係を見直したい、家族に伝えたいことがある。ただなかなか一歩踏み出すことができないので、ここで相談することが「きっかけ」となれば……、といった来談理由が語られることがあります。カウンセラーとしては「それでは一緒に考えてみましょう」とお伝えし、面接室での対話を始めます。

自分がほんとうは何を望んでいるのか、そのために必要なことは何なのかといったこころの奥を覗き込むようなやりとりを経て、新たな気づきを得て変化していく人がいます。一方で、毎回「特に変わりはありません」「どうすればいいかわからない」と話し続ける人もいます。わたしたちカウンセラーも、なにか一発で効く“特効薬”をもっているわけではないので、「困りましたね」「しんどいですよね」など気持ちを受け止めながら、根気強く対話を続けます。あるとき、こちらから見ればささいなことが、本人にとってハッとするような「きっかけ」となることがあります。例えば、「落ち込んでいるのを見かねた友人が外出しようと誘ってくれて、そこでたまたま観た映画のストーリーにもすごいヒントを得た」「つらさに耐えかねて家族の前で号泣してしまったら、予想外にやさしくされてまた頑張ってみようと思えた」「ネットで公開していた自作のイラストが売れて自信につながった」など日常の思いがけない出来事をきっかけとして、新しい行動に移るエネルギーが生み出されることがあります。

筆者自身の経験から振り返ってみます。20代の頃「インドに行くと人生が変わる」という言葉にひかれて、無謀な一人旅を敢行しました。さまざまな体験ができて有意義でしたが、特に人生は変わりませんでした。臨床心理士の資格を取ろうと決心したきっかけは、それまで就いていた仕事がうまくいかなかったこと。もともと心理学を専攻し「機が熟したらこころの仕事をしたい」という思いがあったのですが、多忙すぎてすっかり忘れていました。ネガティブな出来事から方向転換を余儀なくされたのですが、そのおかげで少し立ち止まって考える時間ができ、「そういえばやりたかったんだ、挑戦してみよう！」と心からの願いに改めて気づくことができたのです。そのように「きっかけ」は自分で作ろうとして必ずしも得られるものではありません。また、一見よくないことでも「あれで一歩踏み出せたんだ」と、後になってその意味に気付くこともあるでしょう。

そのようにお伝えすると、じゃあ「きっかけ」を求めて心理面接を続けることに意味はないんじゃないか、と考える人がいるかもしれません。確かにこころの動きとは難しいもので、「こうすればこうきっかけを得られる」とは、カウンセラーでもなかなか断言できないものです。臨床心理学者の河合隼雄は「こころの下に魂というものが存在している、と考えることはありますか」とクライアントに問いかけたそうです。河合は著書のなかで「たとえば、自分のこの行為で、私の魂はどう感じただろうか、あの人の魂はどう感じただろうか、と考える習慣をつけてみると、人生観の次元が変わったり、人を見る視点が変わ

わったりするものです」と述べています。わたし自身、河合の言葉にあるような「こころの下にあるものにアクセスする習慣を養う時間」として、心理面接があるのではないかと考えています。養う時間があるからこそ、予期せぬ出来事を「きっかけ」としてうまくキャッチできるようになるのではないのでしょうか。

何事にも効率や即効性が優先される時代において、さまざまにこころを巡らせる時間はたいへん貴重なものです。あくまで「きっかけ」は自分の中から生まれるものではありませんが、そこに至る準備をゆっくりと行う場として、学生相談センターを利用してもらえればと考えています。

【参考文献】『より道 わき道 散歩道』河合隼雄 創元こころ文庫

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。

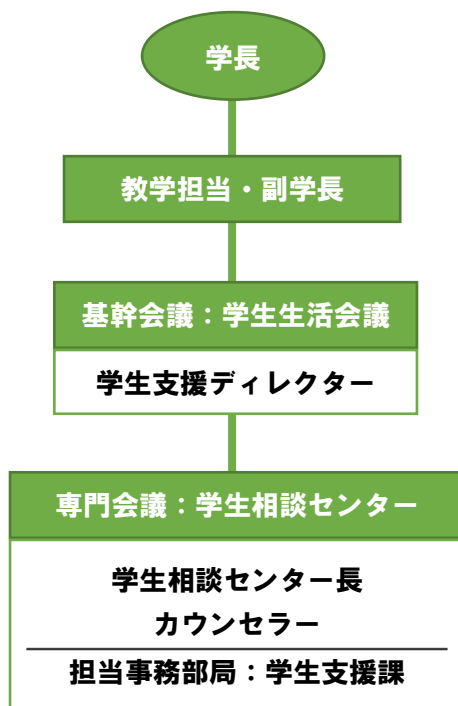
◆ 本学における学生相談関連施設に関する沿革

- 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
- 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
- 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
- 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。



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。

2024 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キャンパス中央にある G 棟 1 階にあり、主に G113（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、常勤カウンセラー 2 名がそれぞれ週 4 日勤務しており、月～金の平日全日ともカウンセラーが常駐している。2024 年度の組織体制としては、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）で運営にあたった。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。

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、昨年につき Zoom meeting を用いた遠隔形式で月 1 回行った。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実施および報告、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、遠隔形式で月 1 回行われている。学生生活会議にはカウンセラーも参加し、学生相談センターの現況や報告事項を教職員間で情報共有している。なお、スタッフミーティングについては感染症対策が収束し始めた昨今の状況を鑑み、2025 年度より対面方式に戻していく予定である。

2024 年度における相談室の活動概要を、表 1 に示した。以下、2024 年度の活動報告として、相談活動の状況と相談外活動（配慮願面談、グループワーク、メンタルヘルスの啓発活動等）について述べる。

表 1 2024 年度活動概要

月	日	概要
4	16	第 1 回 学生相談センタースタッフミーティング
	17	第 1 回 学生生活会議
5	8	第 2 回 学生相談センタースタッフミーティング
	9	学生相談センター通信 No. 1 「5 月病」発行
	15	第 2 回 学生生活会議
	21	啓発活動 『第 1 回 ちょっとお耳拝借—睡眠—』
6	5	第 3 回 学生相談センタースタッフミーティング
	10	学生相談センター通信 No. 2 「睡眠」発行
	19	第 3 回 学生生活会議
7	2	第 1 回 グループワーク『ストレスとうまく付き合おう』
	3	第 4 回 学生相談センタースタッフミーティング
	17	第 4 回 学生生活会議
9	13	第 5 回 学生相談センタースタッフミーティング
	18	第 5 回 学生生活会議
10	9	第 6 回 学生相談センタースタッフミーティング
		学生相談センター通信 No. 3 「ネット依存」発行
	16	第 6 回 学生生活会議
11	6	第 7 回 学生相談センタースタッフミーティング
	13	第 7 回 学生生活会議
	27	第 2 回グループワーク 『心理テストで自分を知ろう』
12	3	第 8 回 学生相談センタースタッフミーティング
		学生相談センター通信 No. 4 「デート DV」発行
	11	第 8 回 学生生活会議
		啓発活動 『第 2 回 ちょっとお耳拝借—ネット依存—』
1	8	第 9 回 学生相談センタースタッフミーティング
	15	第 9 回 学生生活会議
2	5	第 10 回 学生相談センタースタッフミーティング
	21	第 10 回 学生生活会議
2	26	第 11 回 学生相談センタースタッフミーティング
3	3	第 11 回 学生生活会議

— 相談活動 —

1. 相談体制

和光大学学生相談センターでは、常勤カウンセラー2名が週4日ずつ勤務し、月～金の平日週5日を開室している。2024年度の相談は、昨年度に引き続き対面での相談以外に、電話・ウェブ会議システム（Zoom meeting）による遠隔相談を行った。遠隔相談は、2020年度の新型コロナウイルス感染予防対策にともない導入したものだが、学生の利便性を考慮し、現在も相談形態のバリエーションとして引き続き提供している。2023年5月以降は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことにもない、学生相談センター内にある面接室での対面面接を再開している。

2. 相談者数・相談回数

まず、2024年度における学生相談センターの利用状況について見ると（図1）、2024年度は来室した全学生数130名に対し、のべ1028回の対応を全体として行った。2023年度は112名の学生に対し、のべ1030回の対応を行っており、申込件数は昨年度に比べ増加したが、1人あたりの面接回数は若干減少した。図1に、月ごとの新規・実人数・のべ回数の推移を示した。

月別に新規申込件数を見ると、今年度は新規申込のピークが5月にあり、その後は横ばいに推移している。例年の傾向としては、後期開始時に新規申込が増加しやすく、2024年度も同様に9月に新規申込が増えた。

のべ件数は、5月～7月にピークを迎え、新規申込件数と連動するかたちで件数の増加が見られた。後期も同様に、のべ件数が底上げする形で増加した。近年の来室学生の特徴として、元々中学・高校時代に不登校経験や友人関係のトラブルを経験し、入学当初から明確な相談ニーズを持つ学生が一定数いる。そのため、4月～5月前半は1年生からの相談申込が割合として多い。特に4月当初は履修登録やガイダンス等で慌ただしく、大半の学生は大学生活に適応するので精一杯となる。結果として、大学生活が落ち着き始めた4月後半頃から、新規申込が増え始めたのではないかと考えられる。6月以降の相談は、ゼミでの人間関係、部活動、履修の悩み、人間関係、精神症状など、より実際の大学生活から学生相談センターに来室する学生が多く、相談内容も多岐に渡った。

前述のように、新規申込の傾向として元々不適応の経験や相談歴がある学生の割合が多く、学生自身が自発的に相談申込をすることで、予防的・早期対応的な介入を行えていると言える。一方で、元々あった精神症状が悪化してから来室する、経過から相談中断となった学生が状況悪化に伴って再来するといったパターンも一定数見られる。学生相談センターでは、広報活動として学内ポータルサイトによる情報発信を行っているが、潜在的ニーズを汲み取り、早期対応に繋げるには、引き続き広報活動を展開していく必要があるといえる。

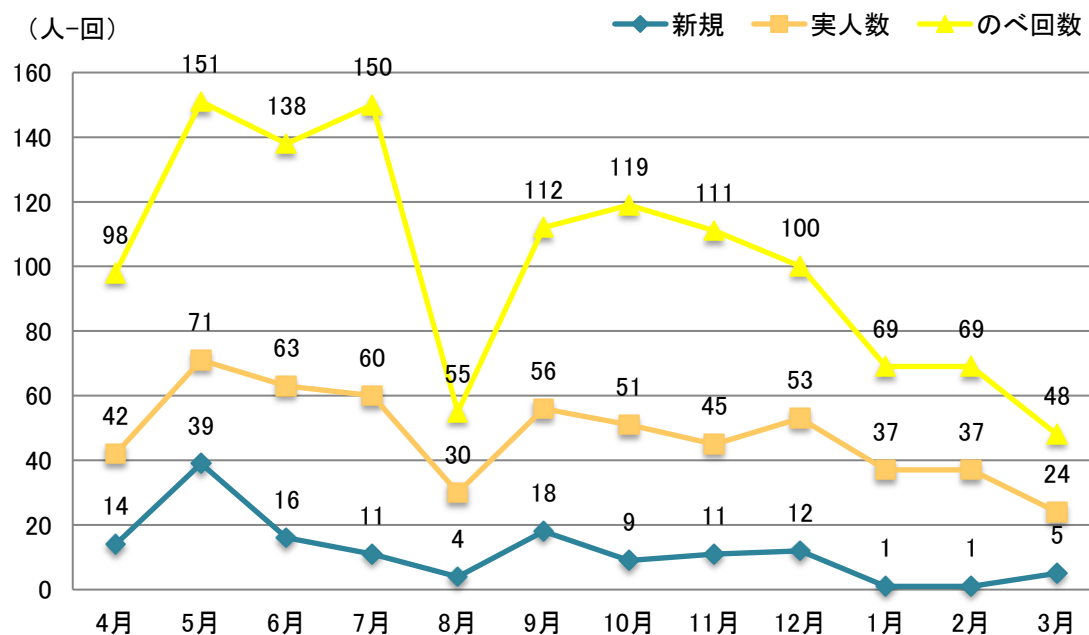


図1 2024利用状況（月ごとの新規・実人数・のべ回数）

相談回数については、1回で終結・中断した割合が24.6%、5回以下で相談が終結・中断した割合が56.9%となっており、相談回数の最多回数帯は2～5回だった。2022年度は1回で終結・中断した割合が38.3%ということを考えると、2023～2024年度と改善傾向が見られたともいえる。中断・終結の内訳としては、主訴の改善・解消や卒業に伴う終結、前期・後期開始時のタイミングでの中断、相談キャンセルという形での中断が含まれる。

長期的に相談が継続しにくい傾向は、他大学においても見られる傾向であり、大学の学年暦によって生活スタイルが変化することや、悩みに直面することの難しさが影響していると推測される。また、カウンセラー側の要因としては、大学や学生の実状に即した支援を提供できているかという点があり、これについては引き続き検討の余地がある。特に本学においては、カウンセラーからの積極的な働きかけや、学生が過ごす「今」のあり方を踏まえて支援を行うといったかたちで、支援体制の整備を継続して行う必要があるだろう。

学生相談センターは、守秘義務や面接構造を守る必要がある一方で、大学という組織の中で広く厚生補導の一端を担う必要がある。そのため、学生相談センターの適切な運営を進めていくためには、関連業務や組織の体制作りを、カウンセラーの倫理とバランスを取りながら意識的に進めていく必要がある。

表 1 学生の相談回数

回数	人数	%	累積%
1	32	24.6%	24.6%
2～5	42	32.3%	56.9%
6～10	19	14.6%	71.5%
11～20	16	12.3%	83.8%
21～30	14	10.8%	94.6%
31～40	6	4.6%	99.2%
41～50	1	0.8%	100%

3. 学部別・男女別利用状況

学生相談センター利用学生の、性別・学部別の実人数および、全体学生数（2024 年 5 月現在）に対する割合を表 2 に示した。2024 年度の全体の利用率は 4.7%、前年度比 120% であった。これは、過去 8 年間の中では利用学生数・利用率ともに最も高い数値となった。男子学生利用率は 3.3%、女子学生利用率は 7.5% と、女子学生の利用率が高いのは例年通りの傾向だが、利用率は昨年度に比べると、共に増加している。一方で、単回～数回で相談が終結・中断したケースの割合が高いことを考慮すると、相談に繋がる学生は増加したが、必ずしも継続的な支援には繋がっていない状況があると推察される。

学部別に見ると、例年通りの傾向として、経済経営学科を除く各学科いずれも、女子学生の利用率が高い。経済経営学科は男女比でいうと男子学生の比率が高く、そのことが男子学生の利用率を高めた一因としてあるだろう。また、2024 年度は大学院生の利用率が高い。これは、公認心理師養成コースに在籍する学生が、カウンセリングに対して知識を有し親和性が高いため、学生相談の利用に繋がりがやすいのではないかと考えられる。

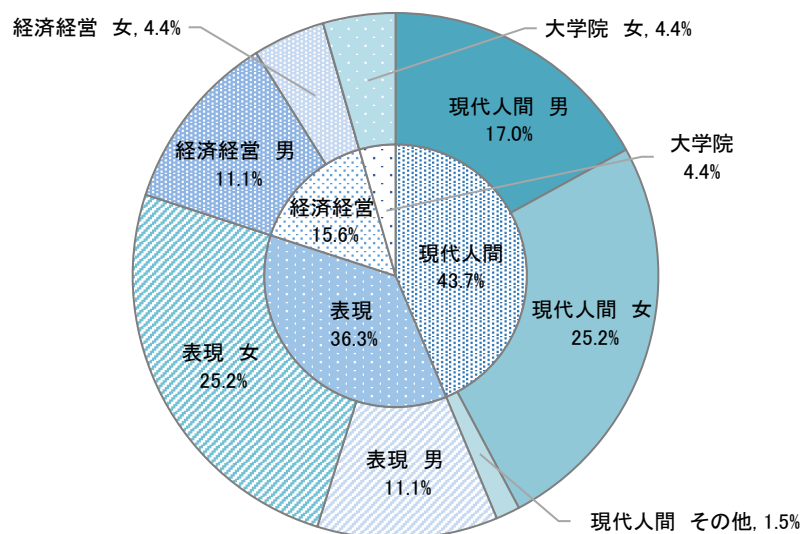
学生相談センター利用者における男女別・学部別内訳を図 2 に示した。利用者のうち、現代人間学部女子（25.2%）および表現学部女子（25.2%）が最も割合として多く、全体の約半数を占める。次いで現代人間学部男子が 17.0% と多く、現代人間学部・表現学部の 2 学部が全体の 80% を占める。細かな数値の変動はあるが、この傾向は例年通りだといえる。

また、本年度は経済経営学部および大学院の利用者率が例年より若干増加している。現代人間学部・表現学部ともに授業を通して心理学やカウンセリングに関する話題に触れる機会が多く、学生相談の利用に繋がりがやすいと考えられる。その一方で、経済経営学部は経済学や金融に関する授業が大半を占め、相対的にカウンセリングや学生相談のイメージが湧きにくいのであろう。

これらの学部間のギャップを埋めるため、今年度はグループワークに加えて講義形式の啓発活動を行ってきたが、経済経営学科の利用者数増加は、それらの広報・啓発活動が奏功した可能性がある。今後も引き続き、全学生を対象とした広報・啓発活動を地道に行い、大学全体に寄与していく。

表2 学部別性別実人数・利用率

		2024	
		実人数	利用率 %
現代人間	男性	23	3.2
	女性	34	10.2
	その他	2	－
	合計	59	6.4
表現	男性	15	3.3
	女性	34	7.6
	その他	0	－
	合計	49	5.4
経済経営	男性	15	1.6
	女性	6	3.8
	その他	0	－
	合計	21	2.0
大学院	男性	0	0
	女性	6	40.0
	その他	0	－
	合計	6	30.0
全体	男性	53	2.7
	女性	80	8.4
	その他	2	－
	合計	135	4.7



4. 学年別・利用者別利用状況

学年別・利用者別の月ごとの実人数を図3に示した。本学では進級制度（学年制）をとらず単位制を原則とし、習得単位数や休学期間に関わらず1年ごとに1学年上がる。そのため4学年に当たる学年を「4年生以上」として標記している。2024年度は、どの学年も年間を通して一定数の学生が利用していた。

1年生は5月と6月、9月と10月に特に利用が多い傾向にあった。新学期が始まり一息ついた頃に少しずつなじみづらさが自覚されたり、対人関係への違和感をもつようになりたりして来談に至る学生が多かったようである。2年生・3年生は前年度から相談を継続している学生、新規に相談を訪れる学生ともに年間を通じてコンスタントに来談している。4年生以上はいわゆる留年の学生も含むため、相対的に利用者が多い。年間を通じて、卒業や就活といった現実的なテーマについての相談がみられる。卒業論文・制作をやり抜くことができるかといった心配や、社会に出て行く不安、就活から受けるストレスなどが話題となる。

どの学年でも共通してみられる傾向としては、「学校」という場への馴染みづらさである。高校までに不登校を経験していたり、集団生活でうまく振舞えなかったりした経験をもつ学生の利用が目立つ。また入学前から心身の不調を抱えており、医療機関を利用中の学生も少なくない。スクールカウンセラーや教育相談機関、医療機関からすすめられてつながる場合がある一方で、大学生になったことを機に自主的に来談する学生もいる。「カウンセリングで自分自身についてもっとよく理解したい」「もう大人なので自分のことは自分でどうにかしたい」といった前向きな動機が述べられることもある。

保証人からの相談が9月に特に多かったことは、前期の成績発表をふまえての流れと考えられる。相談内容としては、高校までの学校生活への不適応から続く大学生活への不安感や、将来的な見通し（修学の進み具合や卒業後の進路、適性等）の困難さを訴えるものが多い。学内の他部署にまず相談し、学生の精神・発達面の課題も関わっている場合に、学生相談センターへの相談をすすめられてつながるケースもあった。

教職員の利用は5月と9月に多かった。教職員のもとに学生から精神面に関する相談が寄せられて学生相談センターに繋がるケース、授業中や学内での様子から教職員が学生の不調に気づいて学生相談センターと連携・協働をしていくケースが目立つ。学生との面接で必要と判断されれば、本人の承諾を得たうえでカウンセラーから教職員に連絡を取る場合もある。引き続き適切なタイミングで連携・協働を行うことができるようにしていきたい。

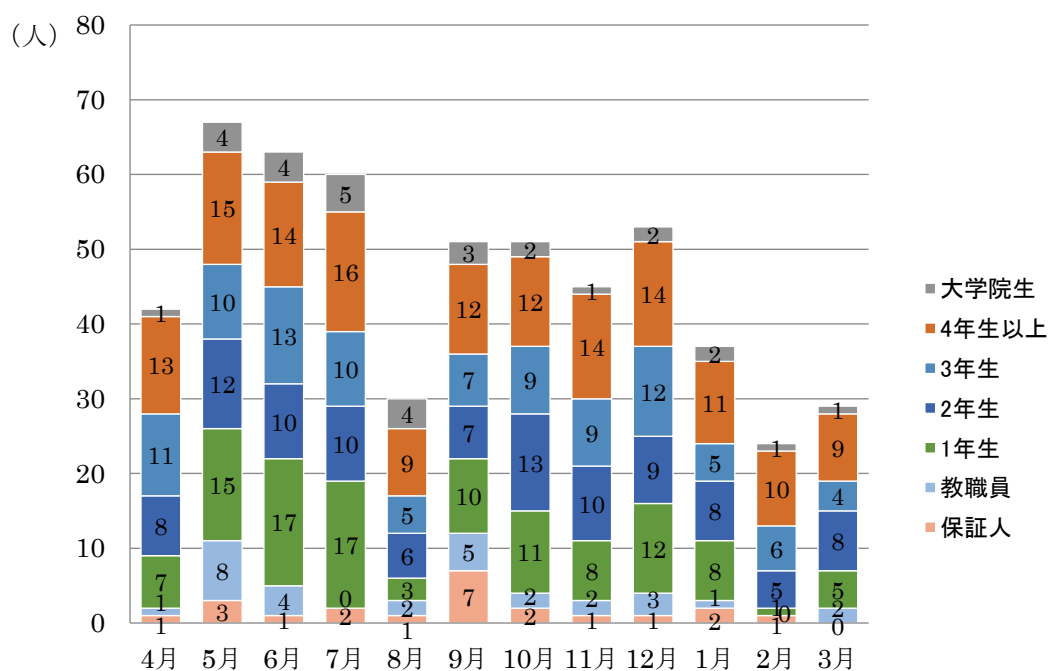


図3 学年別・利用者別実人数

表3では、学年別の平均利用回数を示した。昨年度同様、最も多いのは4年生以上の12.7回となる。これらの数字は今年度からの新規利用者と、昨年度以前からの継続利用者を合わせた数字であり、継続利用者が平均回数を押し上げていることに留意が必要である。それを差し引いても、3年生を除く各学年の平均利用回数が昨年度に比べて増加している。特に大学院生の平均利用回数が、昨年度の2.0回から12.3回に大幅に増加している。これは、大学院生の利用者数が増加し、継続的な相談に移行したことが影響している。

本学では、単発的・偶発的に生じた主訴に比べて、不登校や心身の不調といった不適応の既往や、家族関係に起因する問題、大学以前のトラウマ体験など、大学以前の経過を背景とした主訴が比較的多い。そのため、来室者のうち一定の割合で、長期的支援を必要とする学生がいることが見込まれる。カウンセラーとしても丁寧なアセスメントに基づく支援を行い、学生ごとのオーダーメイドの関わりを築いていく必要があるだろう。

表3 学年別平均利用回数

	平均回数
1年生	6.7
2年生	8.6
3年生	6.8
4年生以上	12.7
大学院	12.3
全体	8.7

5. 相談内容別利用状況

相談内容は、初回相談申込時の学生の主訴に基づき担当カウンセラーが分類を行うものである。継続来談の中で、あるいは再来時に主訴が変わった場合は、カウンセラーが面接経過に基づき分類を変更する。図4は月ごとの相談内容別利用状況（のべ回数）を、図5は学年別相談内容内訳を示したものである。

どの学年も例年同様に年間を通して「心理（性格・行動・対人関係）」が多く、合計 651 回であった。友人や恋人、ゼミ・サークル仲間、教員、家族、アルバイト先等、人間関係についての相談は常に多い。また対人トラブルをきっかけにして、自身の性格や個性、行動面を見直したいと希望する学生もいる。カウンセリングの中で自身を見つめ、悩んで葛藤して試行錯誤するのは、特に大学生にとっては非常に意味ある成長プロセスといえよう。それゆえ「心理（性格・行動・対人関係）」を主訴として来談する学生は、比較的長期にわたり学生相談センターを利用する傾向にある。

次ぐ「心身健康（気分の波・不眠など）」は合計 287 回であった。すべての学年で 25% 前後という一定の割合を占める。大学入学前から精神的な不調を抱えており、医療や相談機関を利用しながら学生相談を併用している学生も多い。また気分の落ち込みや不安感、対人恐怖、不眠などの精神症状に困って来談する学生もあり、必要に応じて校医健康相談につながったり、受診を検討したりといった対応を行っている。「心身健康（気分の波・不眠など）」に関する問題を抱えている学生は通学が困難になることがあり、Zoom 等の遠隔相談でサポートする場合もある。

「修学（履修・学業・資格・留学・留年・休学）」は合計 232 回であった。5 月～6 月に相談数が多い傾向にあり、これは例年同様である。「やる気が出ない」「欠席が多くなってきた」と学修意欲が低下した状態で訪れる学生が目立つ。相談に訪れた時点で、休学や退学を視野に入れている学生もいる。4 年生以上で 35% と高い割合だったのは、留年生を含むことから「卒業」を見据えた現実的なサポートを必要とした学生の利用が多かったという印象である。必要な単位を取ることができるのか、卒業論文・卒業制作をこなすことができるのかと不安を語りながらも、継続的な面接を経てなんとか卒業にたどり着くことがある。また、体調不良や持病で留年や休学を余儀なくされつつ、学生相談センターにつながりながら卒業を目指す学生もいた。

「将来の方針（就職・進学・退学）」に関する相談については、例年は学年が上がるに従って増加する傾向だが、2024 年度は 1 年生・2 年生の利用が多かった。進学はしたが自分の望むものとは違ったため、退学して進路変更したいという訴えがしばしばみられた。3 年生・4 年生については、卒業後の進路が明確でない・就職活動に踏み切れない・社会に出ていくことに不安がある等の内容が多かった。いずれの場合も学生本人が納得して将来の方向性を見出せるよう、寄り添い一緒に考えていく対応を心掛けている。

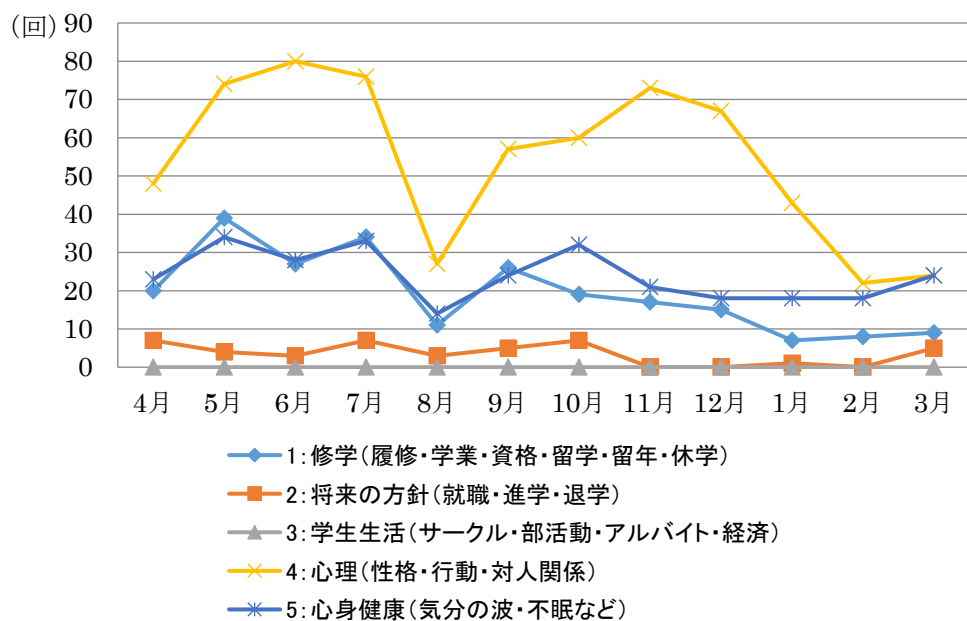


図4 相談内容別利用状況

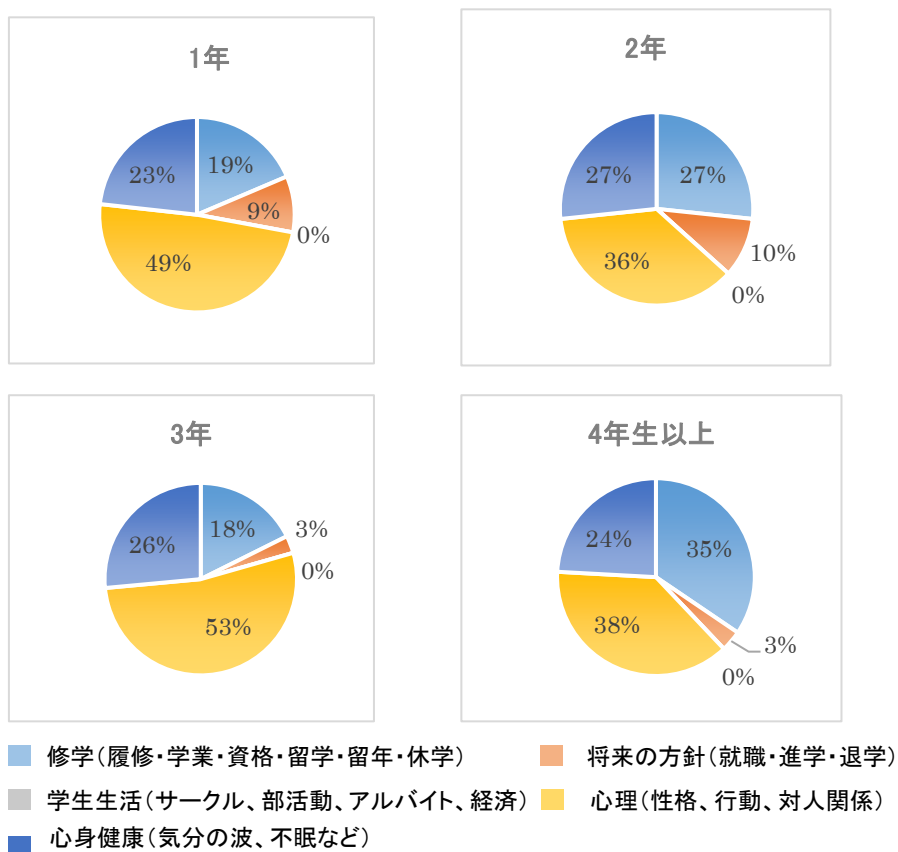


図5 学年別相談内容内訳

6. 対応方法別利用状況

図6は対応方法別の年間推移を示したものである。「情報提供」とは学生が必要とする情報についての提供や資源の紹介などで終わる軽微な相談、「カウンセリング」とは学生本人の来談による心理相談、「コンサルテーション」とは学生対応に関わる教職員や保証人等との相談、「連携」とは学生支援のための学内教職員や外部機関との連携・協働活動、「危機対応」とは緊急の事態におかれている学生に対する積極的介入や援助を指す。

カウンセリングに関してはこれまでに述べてきているため、ここではコンサルテーションと連携について見ていく。コンサルテーションはのべ55回で、5月と9月に多い傾向にあった。昨年度に引き続き、特に保証人へのコンサルテーションの回数が多かった。学生の精神状態とそれともなう修学意欲低下、将来への不透明さなどの背景があり、どのように学生本人と関わっていけばいいかという保証人からの相談に対応した。また大学生活においてどんなサポートを得られるのか具体的に知りたいという要望もあった。それまで保証人が高校の関係者と密に連絡をとりながら学生本人を支えてきたケースも多い。大学生になったのだからと本人が自主的に行動を起こすのを見守っていても、一向に動き出す気配がなく、やむを得ず保証人が学生相談センターに連絡したといった声もしばし聞かれた。

連携はのべ23回で、5月にやや多い傾向にあった。「4. 学年別・利用者別利用状況」でも説明した通り、特に年度当初は事務窓口や医務室、教員に大学生活の不安や精神的に不安定な状態にあることを相談したことをきっかけに、学生相談センターに繋がる学生が多い。また、学生相談センターに来談した場合でも、特に学修面や医療面でよりきめ細やかなサポートが必要であるとカウンセラーが見立てた場合などに、連携をはかることがある。いずれにしてもコンサルテーションや連携をしながら学生を支えることが、ひいては学生本人が自ら考え行動していく力を育むことにつながるよう工夫していく必要があると考えている。

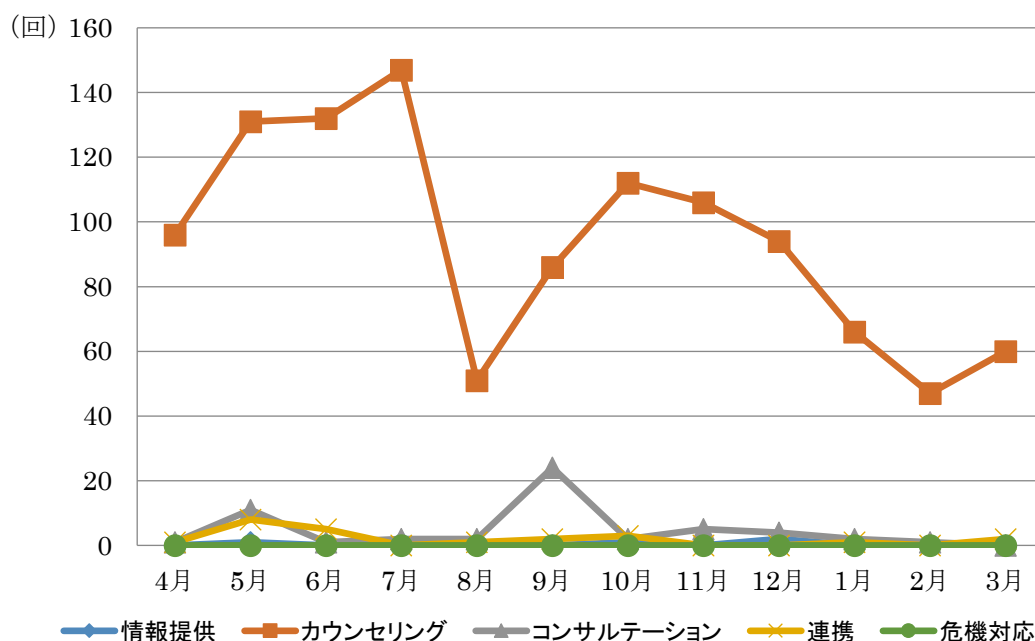


図6 対応方法別利用状況

— 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、これまでも学生支援課が中心となって配慮願制度を担当し、主に事務手続きや根拠資料（診断書、障がい者手帳のコピー）の確認を行っている。制度運用の上で、専門部署の設置、配慮願提出のフロー見直し、建設的対話に基づく合意形成などの点が今後の課題としてあるが、引き続き体制整備を進めている。また、2022 年度以前はどのような合理的配慮が行われたか追跡できておらず、実態把握が不十分でもあった。

そのため、本学では 2023 年度より、主に精神・発達障がいから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事后面談（以下、配慮願面談）を導入した。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、修学状況および大学生活全般について振り返りを行い、学生のサポートに繋がるよう助言を行った。そこでの内容については学生の許可を得た上で学生支援課と共有し、配慮願の実態把握も同時に行った。

配慮願面談の 2024 年度実施状況について、表 5 に示す。前年度は実人数 20 名、延べ人数 27 名であったが、本年度は実人数 22 名（10%増）、延べ人数 31 名（14%増）となった。特に精神障がいの人数については、昨年度の 10 名から 17 名と、70%増加した。

また、配慮願面談の内容について障害種別に見ると、それぞれの傾向があるのが窺える。例えば、精神障がいから配慮願を申請する場合、学期単位で症状が大幅に変動することは少なく、そのため学期や年度をまたいで継続的に配慮願を利用する傾向にある。また、学期が進む中で疲労の蓄積などから学業不適応をきたし、結果として学期途中に配慮願を申し込むというパターンも見られた。その一方で、発達障がいから配慮願を申請する場合、これまで支援を受けてきた経験から合理的配慮に関する知識を既に持っており、予防的に配慮願を利用する学生が一定数いた。そのような学生の場合、大学生活に適応する中で配慮願が自然と必要なくなり、次学期や次年度の申請を取りやめるということがあった。

配慮願制度は、あくまで学習の本質を損なわない範囲で合理的配慮を得るものであり、セルフ・アドボカシー（自己の権利擁護）が根底にある。そのため、申請当初の段階では、事務手続きの流れのみでなく、制度やその限界についても知る必要があり、申請内容を検討するには自身の症状や特性の理解を深めなければならない。その点において、カウンセラーによる配慮願面談は、振り返りの場を設け、制度の枠組みや学生自身の自己理解を促す役割を担っていると言えるだろう。また、学生によっては配慮願面談を契機に、学生相談センターでの継続的なカウンセリングに繋がる場合があった。このことは、配慮願の利用から支援ニーズが明確となり、具体的サポートに繋がっていくという可能性を示唆している。

限られたリソースの中での運用であり、課題点もある試みではあるが、カウンセラーによる配慮願面談の実施には一定の意義があると言えるであろう。

表 5 面談対象者、対象者のうち 2024 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	17	12	1	1	31
複数学期の面談対象者	6	3	1	0	10
面談を行った実人数	9	11	1	1	22
面談を行った延べ人数	14	14	2	1	31

— グループワーク —

グループワークは、学生が自己理解を深めるために必要な心理的知識を適切に提供すること、また他者と交流し思いをわかちあう体験を通じて豊かな感性を養う機会を提供することを主旨としている。前期は「ストレスとうまく付き合おう」と題して、ストレスコーピングについて詳しく知るためのグループワークを企画した。ストレスの仕組みについて簡単にレクチャーした後、チェックリストでストレスパターンを把握し、自身が用いているコーピングについてのアイデアをグループでシェアするといった内容とした。後期は「心理テストで自分を知ろう」と題し、エゴグラムを用いたワークを行った。性格テストを通じて自身の傾向を知り、思考や行動のバランスをとるためのヒントについて考える内容とした。残念ながらいずれも参加者は多くなかったが、学生相談センターの活動を周知し学生のこころの活動を促すためにも、グループワークを企画することに意義があると考えている。

また 2024 年度からの試みとして、カウンセラーによるメンタルヘルスの啓発活動を行った。前期は「睡眠」、後期は「ネット依存」をテーマに、昼休み中の教室で 30 分ほどのミニ講座を開催した。昼食を摂りながら、あるいは友人と談笑しながらカウンセラーの講義に耳を傾けたり、スライドをスマートフォンで撮影したりする姿などがみられた。気軽さの中にも「ちょうど知りたいと思っていた内容だった」「たまたま聴いたが、自分に必要な知識だと感じた」といった声があり、おおむね好評を博した。今後も学生のニーズを検討しながら積極的に取り組んでいきたい。

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

ストレスと うまく付き合おう

誰もが日々の生活でストレスを抱えています。ストレスをまったくなくすることは難しいですが、自分に合った「コーピング（対処法）」を知り、うまく付き合っていくことは可能です。みんなでアイデアを持ち寄り、自分に合ったコーピングを見つけましょう。

当日の内容

- ストレスの仕組みについてのレクチャー
- チェックリストで自分の対処パターンを知る
- コーピングのアイデアをグループでシェア

日時 ◆ 2024年7月2日（火）12：15～13：15
場所 ◆ G111（学生相談センター隣）
対象 ◆ 和光大学の学部生・大学院生

※人数把握のための事前申し込みをお願いしますが、当日参加もOKです

●申し込みはこちら●

学生相談センター
お問合せ ☎ 044-949-0004
月～金／9：15～16：30（13：00～14：00はのぞく）
※今回、取得する個人情報とは本企画のみに使用します。他の目的に使用することはありません。

前期 ストレスとうまく付き合おう

学生相談センター主催グループワーク

心理テストで 自分を知ろう

2024年11月27日（水）12:15～13:15
@ G207教室（G棟2階）

今回は「エゴグラム」という心理テストを用いて、自分の性格の「強み」や「弱さ」を把握します。自身の傾向を知ったうえで、考え方や行動のバランスをとるための工夫について考えます。グループワークでシェアするので、いろいろなヒントが見つかるはず！ぜひ気軽に参加してください。（途中退席OKです）

概要

- 定員 20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

↑申込はフォームから！

WAKOのIDでログイン
<https://forms.gle/meyyQh-engldkac7>

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

後期 心理テストで自分を知ろう

啓発活動（ちょっとお耳拝借）ポスター

ちょっとお耳拝借

こころと身体の健康のために 睡眠のことを考えよう

睡眠のことで困っていることはありませんか？
健やかな睡眠と快適な日常生活には、切っても切り離せない関係があります。そこで今回、学生相談センターのカウンセラーが、メンタルヘルスの観点から睡眠に関する簡単なお話をします。
自分の睡眠状態を知るきっかけにして、自分に合った睡眠のとり方を考えてみましょう。

5月21日（火） J401教室
12:15～12:45

- ・休憩がてら
- ・ランチを取りながら
- ・友達と交流しながら
- ・通りすがりに
- ・じっくりと・・・

申込不要
入退場自由
気楽に聞きに来てください

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 睡眠

ちょっとお耳拝借

こころと身体の健康のために ネット依存について考えよう

ネット依存と聞いてドキリとすることはありますか？
学生相談センターのカウンセラーが、メンタルヘルスの観点からネット依存に関するお話をします。
昼休みの時間に聴くことができますので、ぜひ足をお運びください。
ネットとの付き合い方を考えてみましょう。

12月11日（水） J401教室
12:20～12:50

- ・休憩がてら
- ・ランチを取りながら
- ・友達と交流しながら
- ・通りすがりに
- ・じっくりと・・・

申込不要
入退場自由
気楽に聞きに来てください

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 ネット依存

— 運営上の課題 —

周知活動・啓発活動

2023年度の来談率停滞を受け、2024年度は学生相談センターの周知・啓発活動に注力した。具体的には、グループワークの実施、メンタルヘルス講座の実施、学内ネットワークを活用した情報発信などが挙げられる。一方で、参加申込数など改善を要する面もあり、また学生相談センターの人員的なキャパシティを考慮すると実施頻度についても上限がある。限られたリソースの中で学生相談センターの周知・啓発活動を行えるよう、内容改善や創意工夫について話し合っている。

待合室の確保

学生相談センター内に待合室がないことは以前からの課題として残っている。特に新学期は申込や問い合わせ等で受付が混みあい、学生同士が遭遇する場面が少なくない。またスタッフがすぐに対応できない場合などにも、しばし待ってもらふスペースが必要である。学生にとっても、面接の少し前に訪れて気持ちの準備をしたり、面接が終わった後に気分を整えたりするための空間があることが望ましい。学生相談センターが広く学生に利用しやすい環境となるよう、引き続き関係部署の協力を仰いでいきたい。

2024 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		板橋 千晶
カウンセラー		村上 弘子
受付事務		堤 近子

和光大学学生相談センター年報 第7号

(2024年度)

2025年10月22日 発行

発行者 和光大学学生相談センター

編集 板橋 千晶・志村 和哉・堤 近子

〒195-8585 東京都町田市金井ヶ丘 5-1-1

044-949-0004 (内線 4108)
