

2023年度(令和5年度)
東京外国語大学 学生相談白書

2024年8月

国立大学法人東京外国語大学
学生相談室

目次

| | |
|-----------------------------|----|
| はじめに | 3 |
| 1. 学生相談室の体制 | 4 |
| 2. 学生相談室の活動 | 4 |
| 1) 活動内容 | 4 |
| 2) 活動記録 | 5 |
| 3. 学生相談室利用状況 | 6 |
| 1) 学生相談室利用件数 | 6 |
| (1) 相談方法 | 6 |
| 2) 学生相談室利用者〈学生〉 | 7 |
| (1) 相談者数推移(3 か年) | 7 |
| (2) 月別 相談者数(新規・継続) | 7 |
| (3) 相談内容別 | 8 |
| (4) 学年別 | 10 |
| (5) 学部別 | 11 |
| 3) 連携〈教職員、保護者、外部機関等〉 | 12 |
| (1) 教職員との連携 | 13 |
| (2) 保護者との連携 | 13 |
| (3) 外部機関との連携 | 14 |
| 4. 学生相談室だより | 14 |
| 5. 授業・FD 研修 | 14 |
| 1) 基礎リテラシー講義「メンタルヘルス・リテラシー」 | |
| 2) 留学対象者研修「海外留学とメンタルヘルスケア」 | |
| 3) 研究科教授会 FD 研修「ハイリスク学生の対応」 | |
| 6. その他活動 | 14 |
| 1) 図書貸出 | |
| 7. 2023年度学生相談室スタッフ | 14 |
| スタッフよりご挨拶 | |

2023 年度学生相談白書

はじめに

東京外国語大学学生相談室は 2011 年に設置されて以降、学生支援の中核を担ってまいりましたが、近年、学生の抱える困難や問題がますます複雑化しており、他機関や教職員との連携の必要性が高まっております。こうして、2023 年度に、学生を様々な側面から支援する組織として学生連携支援ネットワークが発足しました。心身両面で学生を支える学生相談室と保健管理センター、修学を支援するアカデミック・サポート・センター、就職を支援するグローバル・キャリア・センターに学生課、教務課、留学生課、関係教員が加わって学生の抱える悩みや不安に連携して対応する仕組みを整えました。とはいえ、2023 年度は本ネットワークが有機的、効果的に機能するにはどのような連携のあり方が適切か試行錯誤の日々でした。学生の困難、悩みは個々に異なっており、連携のあり方も柔軟性が求められますので、試行錯誤は続いておりますが、次第に連携が強化されてきたように思います。

2023 年度は 5 月に新型コロナウイルス感染症が 5 類感染症に移行し、学生生活もコロナ前に戻るかと思われましたが、コロナ禍を経て、以前と同じとはならず、コロナ後だからこそ学生の心身面の不調や対人関係上の困難さが見受けられました。高校時代をほとんどオンライン授業で過ごしてきた学生が大学生となり、対面授業への適応が難しい等、これまで想像していなかった学生の困難さにも対応を迫られました。

本白書はこうした 2023 年度の学生相談の状況を、教職員と共有するために作成しました。学生の抱えている困難さの一端が表れておりますので、ご一読いただき、今後の学生との関わりの中でご活用いただければ幸いです。

本学が学生一人一人にとって、学びの場であるとともに心身共に成長する場となるように、引き続き、関係機関や教職員と連携し、学生支援に努めてまいります。

学生相談室長
副学長 菊池陽子

1. 学生相談室の体制

本学の学生相談室は2004年(平成16年)にその前身が設立、その後2011年に現在の規定が制定され、以来時代の変化に合わせて様々なかたちで学生を支援してきた。当初、研究講義棟1階北側エントランス横に配置されていたが、2019年10月に保健管理センター棟北側に移転し、受付1室と相談室2室(カウンセラー2名体制)計3室にて学生対応を行っている。

2022年7月からは、相談申込内容によって学生支援担当教員による学生相談(主に学内の困りごと:学内の人間関係・課外活動・授業等に関する相談)と臨床心理士・公認心理師の資格を持つカウンセラーによるカウンセリング(こころ・性格・家族の問題・気持ちの整理等に関する相談)とに繋ぎ分け、学生のニーズに細やかに対応できる体制となった。また、2023年4月より発足した学生支援ネットワーク会議の構成員として、学内他支援部署との連携を強化させ、より丁寧な支援を行えるよう活動している。

本稿では、カウンセリング活動についての報告を行う。

〈概要〉

2023年度は、月曜日から金曜日までの週5日、10時から16時まで開室していた。常勤カウンセラー1名(5月に人員交替)、非常勤カウンセラー3名(週2日勤務2名、週1日勤務1名)、受付1名が配置されていた。学生相談室受付は、学生相談総合受付窓口という位置づけにあり、学生や教職員、保護者等の問い合わせ全般に対応している。

〈相談の流れ・構造〉

学生相談室の受付は、学内の総合相談窓口という役割を担っている。2022年度7月からは学生からの相談申込内容を確認後、学生課を通じて学生支援担当員あるいはハラスメント担当相談員との面談仲介までを行っている。

直接来室、電話、ホームページ上の申込フォームによる相談の申込があると受付が対応をする。学生相談室以外の学内外機関が適切な支援先と考えられた場合には、それらの機関を案内する。2022年7月より外部機関(T-pec)に業務委託をして学生相談室開室時間外の相談(電話、メール、対面)が可能となったので、そちらへ案内することもある。

受付は、カウンセラーとの面接の前に事前面談として学生に連絡をとり、大まかな主訴の確認と学期期間中の履修予定を踏まえて面接可能曜日と時間帯を確認する。その後、常勤カウンセラーと相談して担当カウンセラーを決定、双方のスケジュールを確認して相談日の調整を行う。初回予約後、カウンセラーが初回面接を行う。面接は通常1回50分(面談枠によっては25分)で行われる。次回予約については、話し合いのうえ定期的な面接を設定することもある。予約変更等の連絡は受付を介して行う。

2. 学生相談室の活動

1) 活動内容

・心理カウンセリング〈学生対象〉

「カウンセリングは、気になっていることを安心して自由に語りながら、自分自身に気づいていく場です。カウンセラーは、話を丁寧にお聴きすることで、その人自身の中にある答えを見つける手伝いをします。必要に応じて具体的なサポートをすることもあります。」(学生相談室リーフレットより)

・コンサルテーション・連携(保護者・教職員、学内支援部署、学外機関等)

保護者、教職員からの学生に関する相談に応じている。個人情報の取扱いに注意し、本人の了承を得たうえで、学内の学生支援部署や学外関連機関との連携をはかり、学生のサポートを行っている。

・学生相談室だよりの発行

2020年夏、Covid-19蔓延のため学内での学生相談室活動が規制された折に、学生への情報発信装置として「学生相談室だより」を創刊、年に一度のペースで発行された。2023年度より季刊として発行している。

・図書の貸出

受付室に心理学やメンタルヘルスに関する書籍が配置され、学生・教職員に貸出しを行っている。貸出し期間は2週間で、一度につき一人2冊まで貸出し可能である。

2)

2023度 活動記録

| 月 | 日 | 活動内容 |
|-----|-------------------------|--|
| 4月 | 21日 | ・第1回学生相談室カンファレンス ・基礎リテラシー講義「大学(院)生活とメンタルヘルス」 |
| 5月 | 19日 | ・第2回学生相談室カンファレンス |
| 6月 | 13日 14日 23日 | ・個別事案検証会 ・第1回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議 ・第3回学生相談室カンファレンス |
| 7月 | 5日 21日 | ・留学支援共同利用センター主催留学セミナーにて「海外留学とメンタルヘルス」講義 ・第2回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議 ・第4回学生相談室カンファレンス |
| 8月 | 1日 | ・学生相談室だより vol4 「生活リズムを整えるには」 発行 |
| 9月 | 15日 20日 | ・第5回学生相談室カンファレンス ・第3回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議 |
| 10月 | 1日 20日 25日 | ・学生相談室だより vol5 「安全な学生生活を送るために①」 発行 ・第6回学生相談室カンファレンス ・第4回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議 |
| 11月 | 17日 22日 | ・第7回学生相談室カンファレンス ・第5回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議 |
| 12月 | 15日 20日 | ・第8回学生相談室カンファレンス ・第6回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議 |
| 1月 | 5日 12日 19日 31日 | ・学生相談室だより号外 「災害時のメンタルケアについて」 発行 ・学生相談室だより vol6 「ストレスとうまくつきあおう」 発行 ・第9回学生相談室カンファレンス ・第7回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議 |
| 2月 | 16日 21日 | ・第10回学生相談室カンファレンス ・第8回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議 |
| 3月 | 8日 15日 27日 | ・研究科教授会 FD 研修「ハイリスク学生への対応」 ・第11回学生相談室カンファレンス ・個別事案検証会 ・第9回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議 |

3. 2023年度学生相談室利用状況

1) 学生相談室利用件数

2023年度の学生相談室の利用件数について表1に示す。2023年度の学生の相談件数は計1,657件(2022年度1,842件より10%減)、月平均138.1件であった。学生の相談件数は5月が最多の161件で、最も少ないのは2月の111件であった。相談者実数については次項で詳細に触れる。保護者や教職員からの相談(連携、コンサルテーション、情報共有含む)は年計50件であったが、この数値に各カウンセラーと外部機関(医療、障害者支援等)との書状等による連携、協働は含まれない。

表1 学生相談室利用件数

| 2023年度 | 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 |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 相談件数(学生) | 125 | 161 | 152 | 145 | 116 | 130 | 149 | 156 | 150 | 144 | 111 | 118 | 1,657 |
| 相談件数(保護者、教職員など) | 6 | 5 | 2 | 4 | 5 | 1 | 7 | 5 | 3 | 1 | 2 | 3 | 50 |
| 相談件数計 | 131 | 166 | 154 | 149 | 121 | 131 | 156 | 161 | 153 | 146 | 113 | 126 | 1,707 |
| 事前面談*1 | 20 | 15 | 8 | 4 | 3 | 4 | 16 | 14 | 14 | 6 | 3 | 6 | 113 |
| 窓口対応*2 | 209 | 232 | 179 | 203 | 114 | 125 | 285 | 188 | 176 | 139 | 112 | 121 | 2,083 |
| 合計 | 485 | 574 | 493 | 501 | 354 | 390 | 606 | 519 | 493 | 435 | 339 | 371 | 5,560 |

*1 受付:相談希望者への対応(希望・都合の確認、利用にあたっての説明など)

*2 受付:相談者への対応(日時予約、遅刻・キャンセル連絡対応など含む)

その他、相談以外の学生、保護者・教職員他のメール・電話、入室者対応等

(1) 相談方法

COVID-19のピーク時に取り入れられた遠隔相談(電話、zoom)は現在も続いているが縮小傾向にある。相談方法の選択は授業形態に影響されるほか、休学中で実家に帰省している学生との面談に遠隔相談を利用するケースもある。また、心身の不調により当日対面相談から電話あるいはzoom相談に変更される場合もある。

2023年度のカウンセラーの学生との相談件数1,657件の内訳は、対面相談1,160件、電話相談105件、zoom相談392件であった。

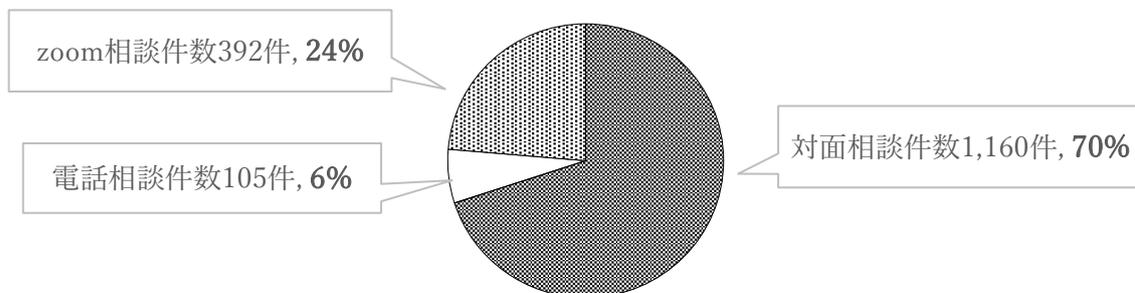


図1 学生との相談方法

2) 学生相談室利用者〈学生〉

(1) 相談者数推移(3か年)

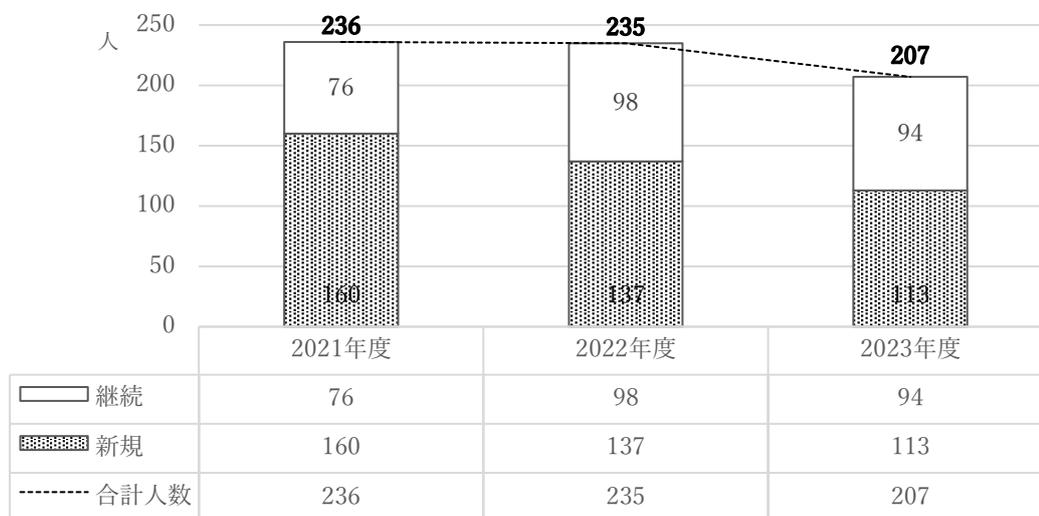


図2 学生相談室 相談者数推移(3か年)

2021年度、2022年度はほぼ同様に推移したが、2023年度の相談者数は新規113名、継続94名の合計207名で、前年度に比べ11.9%減少し、全学生4,208名(2023年5月1日現在)の4.9%が学生相談室を利用したことになる。

(2) 月別相談者数推移

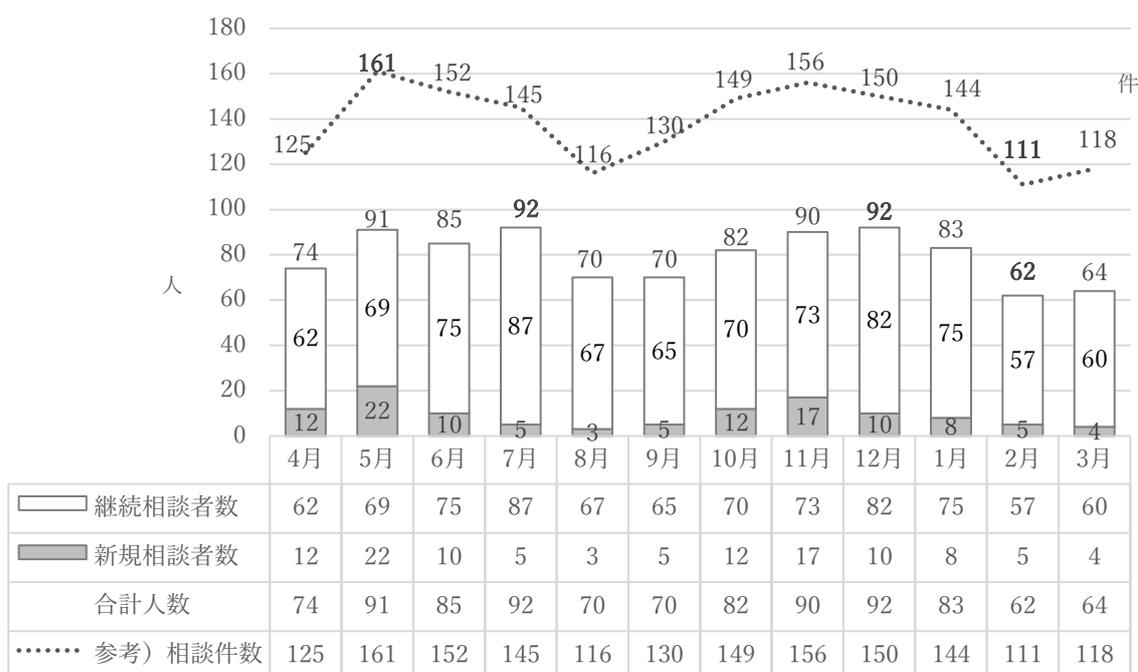


図3 学生相談室相談者数〈学生〉

学生の相談人数の月平均は、70.2名で、相談人数が最も多いのは7月と12月の92名、最も少ないのが2月の62名だった。新規の申込は月平均9.4名で、春学期初めの4、5月と秋学期初めの10、11月に特に集中している。新規申込が最も多い月は5月の22名、最も少なかったのは8月の3名だった。新学期の始まりには緊張不安が高まる学生も多く、特に環境の変化の大きい春学期は相談人数、件数ともに多くなる。また、学期後半に差し掛かると新規の申込や減少するものの、課題提出や単位認定に対する不安感から相談人数、相談件数ともに保持され際立った減少は見られない。一方で、長期休暇中は学期中のストレスが一時的に開放されるためか面談数は少なくなる。

(3) 相談内容別

学生相談室では、相談内容を以下のとおり分類している。

表2 学生相談室相談内容分類

| 相談内容分類 | 例 |
|----------|------------------------------|
| 1 修学上の問題 | 留年、休学、退学、不登校、不本意入学、配慮についてなど |
| 2 履修・学習 | 授業、レポート、論文、ゼミ及びコース選択変更、留学 |
| 3 学生生活 | 学校生活、課外活動、アルバイト、外語祭、下宿、経済的問題 |
| 4 進路 | 進学、就職活動 |
| 5 人間関係 | 家族、友人など |
| 6 心理 | 不安、性格、生きづらさ |
| 7 精神保健 | 身体症状、精神症状、病院、薬 |
| 8 その他 | |

2023年度の相談内容別相談者割合を図4に示した。

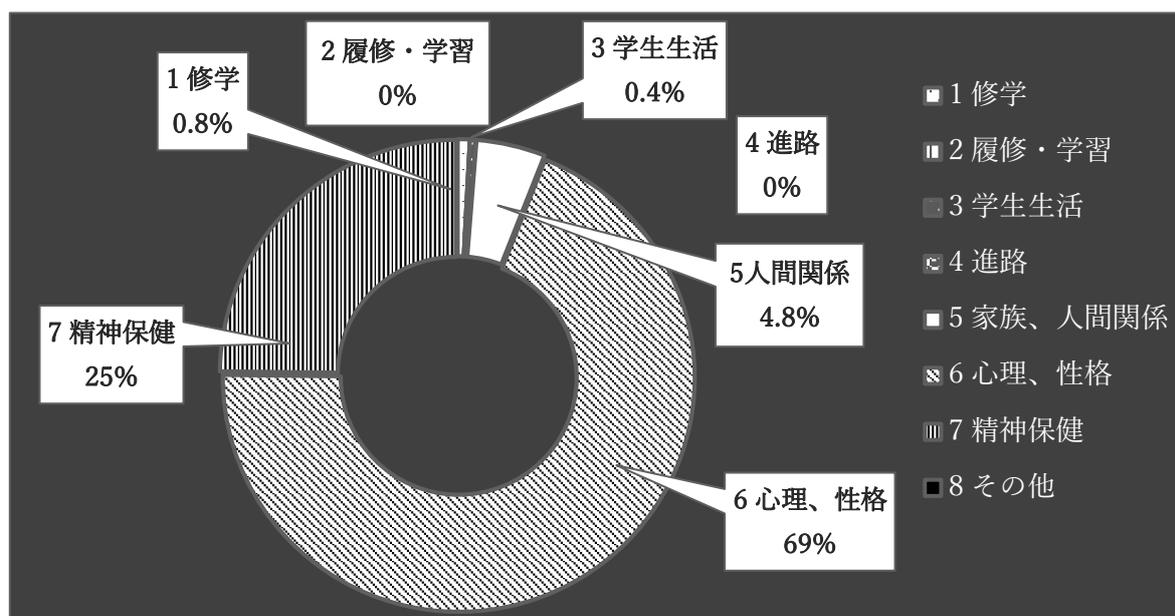


図4 相談内容別相談者割合

相談内容としては、6の心理的な相談が69%と最も多く、続いて精神保健(精神科等への通院など)に関する相談が25%となっている。5の人間関係を主な相談内容として来室される学生も約5%と少なくない。自立の問題と向き合う年代であるため、家族間葛藤が表面化してくる学生も多い。

1から4の相談内容については、学生相談支援員への相談やたふさば、GCC などにおいて専門的なサポートを受けることが可能であるため、相談件数としては比較的目的立たない数値であるが、面談で自身の内面と向き合うなかで現実的な問題の一つとして取り扱われることはと少なくないと思われる。

便宜上8つの相談内容に分類されているが、学生の持つ問題には複数の要因がそれぞれに関連しあっていることが多く、学生本人でさえ、自らの持つ困り感の源を突き止めることが難しい場合も多い。

以下は、相談内容分類別の新規相談者数を月毎に示したものである。

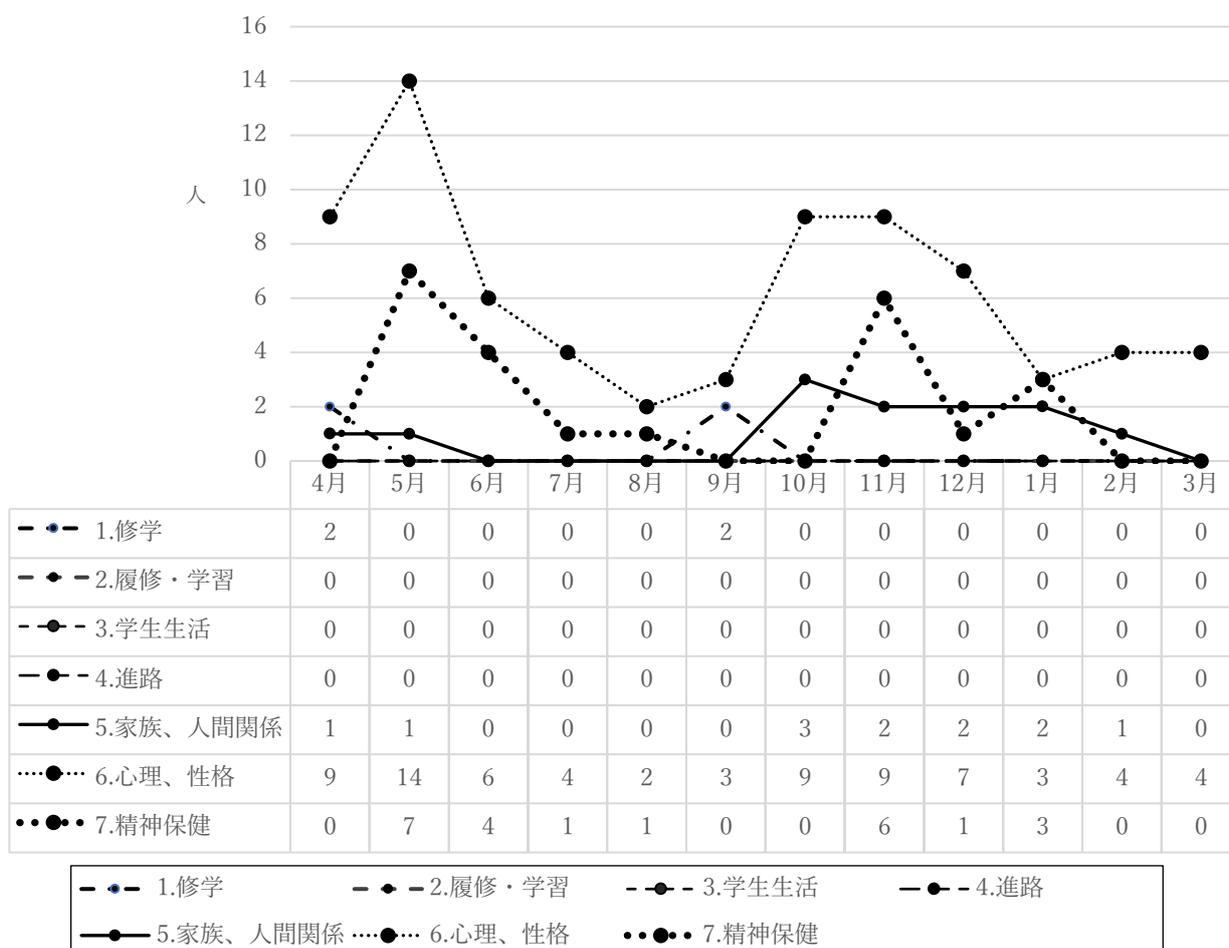


図5 相談内容別 月毎新規相談者数

年間を通じて、6の心理、性格に関する相談は常に多く、ピークは5月であった。環境の変化が著しいと思われる新年度、そして秋学期初め、学年末と相談が多くなる。7.精神保健に関する相談も年間を通して多いが、2023年度は学期が始まり少し落ち着いたであろう5月及び11月の相談が特に多かった。

(4) 学年別

以下、学年別に新規・継続を合わせた相談者の割合を示した。

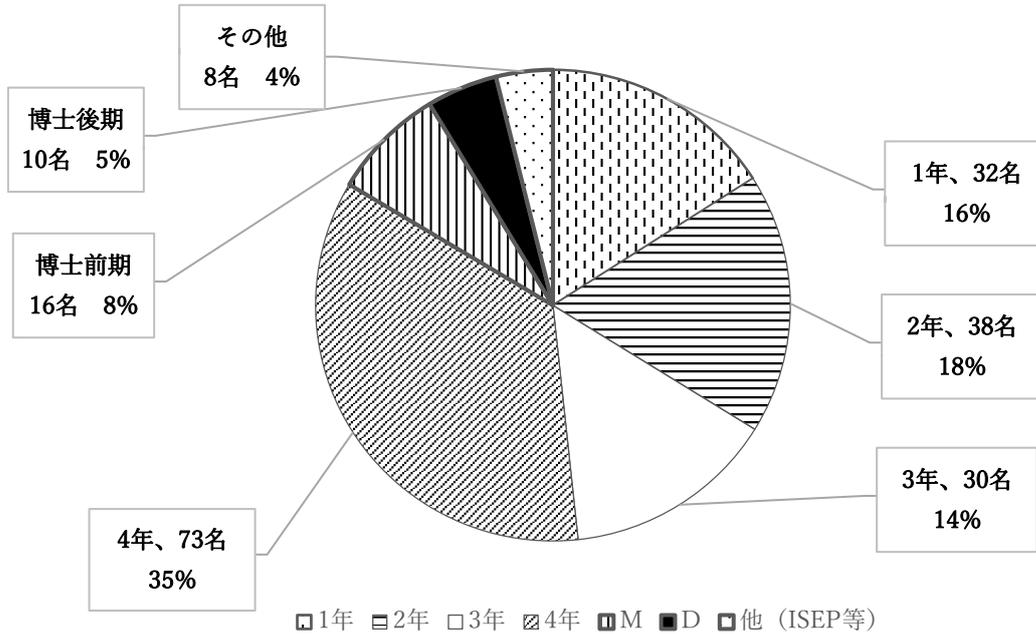


図 6 学年別 相談者割合

学部4年生が全体の 35%と最も多かった。次に2年生、1年生、3年生と続き、学部生が全体の 80%を占め、次いで博士前期課程の学生が8%、博士後期課程の学生及びが5%であった。

以下の表は、学年別の新規相談者数を月毎にまとめたものである。

表 3 学年別 月毎新規相談者数

| 新規受付 | 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 |
|------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|
| 1年 | 4 | 7 | 5 | 1 | 0 | 1 | 4 | 4 | 0 | 4 | 2 | 0 | 32 |
| 2年 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 6 | 2 | 0 | 0 | 21 |
| 3年 | 3 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 4年 | 3 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 6 | 1 | 0 | 1 | 3 | 28 |
| M1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| M2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 4 |
| D1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| D2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| D3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| その他 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| 合計 | 12 | 22 | 10 | 5 | 3 | 5 | 12 | 17 | 10 | 8 | 5 | 4 | 113 |

年間を通じて1年生の新規申込が最も多く、次に4年生、2年生、3年生と続いている。1年生は4月からコンスタントに来室しており、5月の申込が7名と最多である。3年生は新規申込が最も少なく、大学生活にも慣れ、最も落ち着いた時期を過ごしていることが伺える。2年生は春学期初めと秋学期半ばから終わりにかけて来室される方が多い。4年生は、例年就職活動と卒業論文作成の過程の不安を抱えやすい時期に多く来室されている。

(5) 学部別

以下の図は、学部別の総相談者数（学部生のみ）割合を示したものである。

2023年度に学生相談室を利用している学部生の47%は、言語文化学部生であった。次に国際社会学部生が40%、最も少なかったのは国際日本学部生で13%であった。

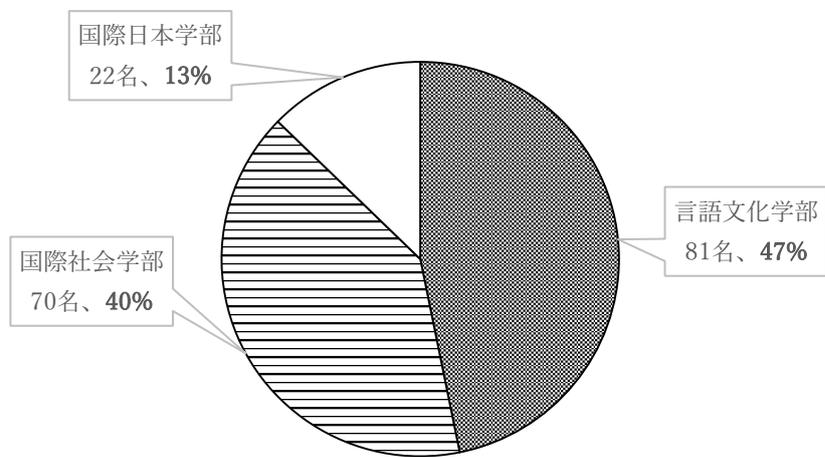


図7 学部別総相談者割合

次に、各学部生総数より、学生相談室を利用している学生の割合を示す。

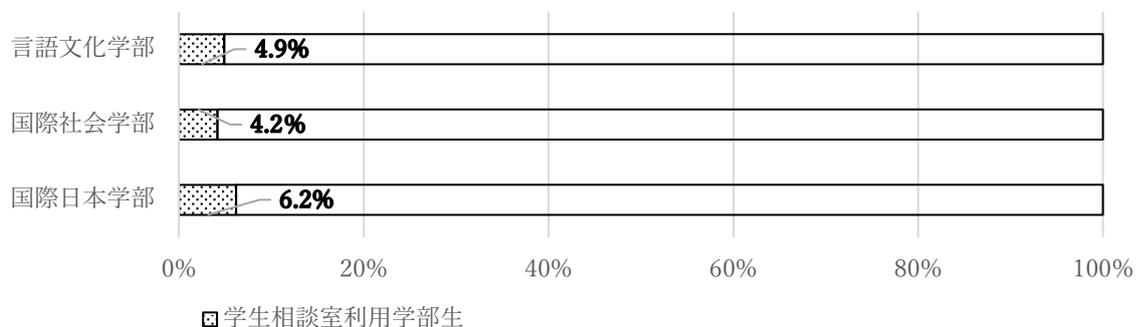


図8 学部別 学生相談室利用率

学部別の学生相談室利用率は、国際日本学部の学生が6.2%と高く、次に言語文化学部の学生4.91%、そして国際社会学部の学生4.2%と続いている。学部生全体については、学生相談室を利用する学部生の割合は4.7%(173名/3684名)であった。

3) 連携(保護者、教職員、外部機関等)

学生相談室では、保護者や教職員へのコンサルテーション、外部機関との連携を行っている。コンサルテーションとは、学生本人とのかかわり方について助言をするものを指す。情報共有とは、学生本人の同意を得て、学内支援部署、保護者あるいは教職員と情報を共有しながら学生生活をサポートすることを指す。外部機関連携とは、医療機関や就労支援機関とのやりとりを指し、本人からの同意が得られた場合に、紹介状や電話等での情報共有を行い、連携して支援を進めることを指す。

連携の件数を表4・図11に示した。コンサルテーションは年度当初と年度末に数件の依頼があり、2023年度は合計で9件であった。情報共有は年間を通して行われるが、特に学期初めと学期終わりに多く、学生へのサポートが緊密に行われていることがわかる。外部機関との連携は学年の終わりの3月が最多であるが、卒業等で大学を離れる学生の外部支援機関への紹介が多くなるためと考えられる。

表4 2023年度 連携件数

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 合計 |
|-----------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|
| コンサルテーション | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 9 |
| 情報共有 | 4 | 1 | 1 | 4 | 5 | 0 | 7 | 5 | 3 | 1 | 2 | 6 | 39 |
| 外部連携 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 14 |
| 合計 | 8 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 8 | 6 | 3 | 3 | 3 | 12 | 62 |

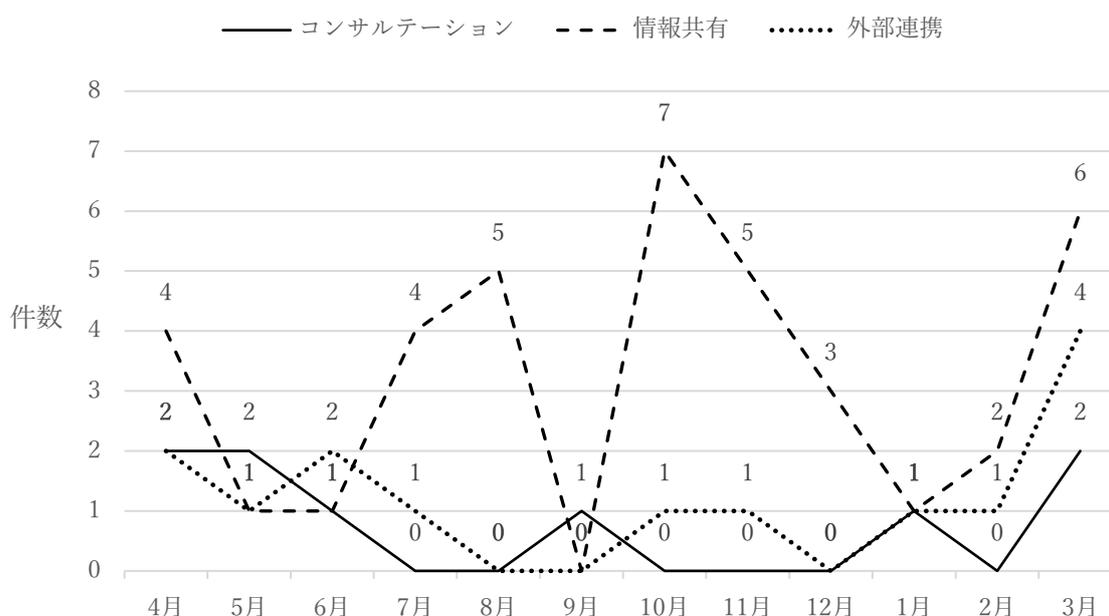


図11 2023年度 連携件数

次の表 5・図 12は、連携相手ごと（保護者、教職員、外部機関〈当該機関数〉）の人数をまとめたものである。教職員の場合、複数の学生について連携が生じた場合には再度カウントしているため、延べ人数となっている。但し、日常的に連携している学生相談室長や学生課長、学生課職員はこの数に含まれていない。

表 5 連携人数

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 合計 |
|-----------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|
| 教職員(延べ人数) | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 28 |
| 保護者 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 外部機関 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 4 | 14 |
| 合計 | 7 | 5 | 4 | 2 | 4 | 1 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 8 | 49 |

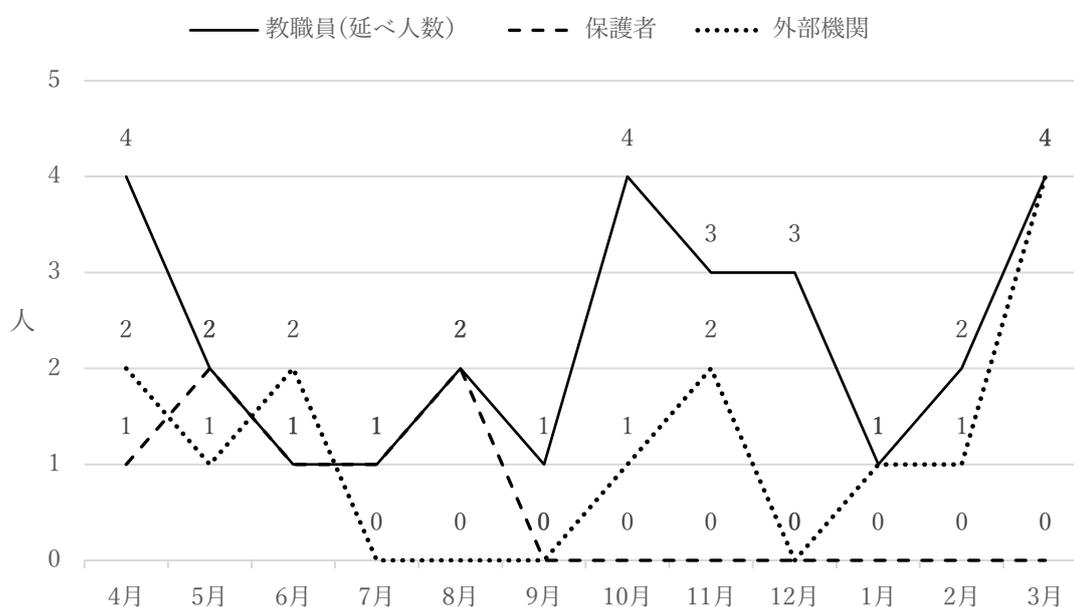


図 12 連携人数

(1) 教職員との連携

教職員からの学生との関わり方についての相談をコンサルテーションとして受け、助言している。来談している学生からの同意があった場合には情報共有も行き協力してサポートを行う。2023年度は新学期初めの4月、10月、そして年度末の3月に相談が多かった。学生生活の節目や、疲れが出てくる年度後半に必要性が増すことがわかる。

(2) 保護者との連携

保護者からの相談については、本人との関わり方等についての相談をコンサルテーションとして受け、助言している。本人は来談していない場合もあれば、すでに来談している場合もある。来談学生について

の情報共有は、学生からの同意を得られた場合にのみ行っている。保護者とは、主に学期中に連携しながら学生を支援しているが、23年度は春学期から夏休みにかけて新規に保護者との連携が始まり、計7名の保護者と繋がることとなった。

(3) 外部機関との連携

外部連携は、医療機関や就労支援機関などに行っている。外部連携も来談学生の同意がある場合のみ行う。主に紹介状や情報共有書などの書面でのやりとりとなるが、電話や対面で連携を行う場合もある。外部連携が最も多かったのは3月の4件で、在学生在が春学期を前に医療機関に繋がれたこと、卒業等で大学を離れる学生を外部の相談機関に紹介したことなどが関係していると思われる。

4. 学生相談室だより

2023年度より、これまでのテキスト形式から配布可能なPDF形式に変更して作成、発行した。夏号より季刊発行として秋号、冬号を学生相談室ホームページに掲載した。また、2024年1月に起きた地震の影響を鑑み、号外を発行した。(資料2)

表6 2023年度「学生相談室だより」タイトル一覧

| 発行月 | 号 | タイトル |
|-----------|-------|-----------------------|
| 2023年 8月 | Vol.4 | 生活リズムを整えるには |
| 2023年 10月 | Vol.5 | 安全な学生生活を送るために①ストーカーの話 |
| 2024年 1月 | 号外 | 災害時のメンタルケアについて |
| 2024年 1月 | Vol.6 | ストレスとうまく付き合おう |

5. 授業・FD 研修他

1) 基礎リテラシー講義「メンタルヘルス・リテラシー」

2023年4月:新入生を対象として、大学および大学院生活における心理的課題やストレス、ストレスへの対処方法についての授業を行った。

2) 留学対象者研修「海外留学とメンタルヘルスケア」

2023年7月:留学支援共同利用センター主催の留学説明会にてこれから留学する、または留学を検討している学生を対象に現地でのメンタルヘルスケアに関わる講義を行った。

3) 研究科教授会 FD 研修「ハイリスク学生の対応」

2024年3月:研究科教授会にてハイリスク学生への対応に関するFD研修を行った。

6. その他活動

1) 図書貸出

2023年度の図書の貸出数は7冊であった。

今年度新しく購入した図書(13冊)は以下のとおり:

*貸出用 4冊

- ・「「いごち」神経系アプローチ~4つのゾーンを知って安全に自分を癒やす」 浅井咲子
- ・「焦らなくてもいい!「拒食症」「過食症」の正しい治し方と知識」 水島広子
- ・「パニぬけ:ザワザワする心、不安・パニックを手放す方法」 まーる
- ・「ちょっとしたことでうまくいく発達障害の人が上手に勉強するための本」 安田祐輔

*カウンセリング室設置用 9冊

- ・「赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア」 白川美也子
- ・「ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が上手に暮らすための本」 村上由美
- ・「ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が上手にお金と付き合うための本」 村上由美
- ・「不安・イライラがスッと消え去る「安心のタネ」の育て方」 浅井咲子
- ・「なぜ、あの人はよく眠れるのか」 小林弘幸
- ・「セルフケアの工具箱」 伊藤絵美
- ・「ちょっとしたことでうまくいく:発達障害の人が上手に勉強するための本」 安田祐輔*
- ・「PMSの悩みがスツキリ楽になる本:イライラ、ケンカ、涙、頭痛、むくみ、月経前症候群の対処法を
知れば、恋愛、結婚、仕事があまくいく!」 池下育子
- ・「まんがでわかる天気痛の治し方:気圧による不調をズバッと解決!」 佐野純

7. 2023年度学生相談室スタッフ

室長 菊池陽子副学長
常勤カウンセラー 小坂淑子(2023年4月退職) 吉本美知代(2023年5月入職)
非常勤カウンセラー 宮腰辰男 坂本佑馬 恩田久美子
*カウンセラー5名共に臨床心理士・公認心理師
受付 保坂雅子

<スタッフよりご挨拶(着任順)>

2023年度より勤務日が1日増えたことで多くの学生とお会いする機会に恵まれました。1年間大変お世話になりました。お礼申し上げます。

さて、この文章を書いているのは2024年の初夏になるのですが、現在私は、NHKの朝の連続テレビ小説「虎に翼」にはまり、久々に全話視聴を試みています。話題の作品ですし、作品の概要や解説などは不要かと思いますが、伊藤沙莉さん演じる、女性初の弁護士、判事、裁判所長となる猪爪寅子の物語です。

私は男性であり、女性が日々感じる抑圧、生きにくさ、マイクロアグレッション、そしてガラスの天井を真に理解できるとは言えませんが、大学院よりLGBTQ+への心理的支援に関心を持ち、カウンセリングや研究を行ってきました。セクシュアリティという視点から、マジョリティ性、マイノリティ性に意識が向くことが多いため、虎に翼で主人公が感じる「はて?」や「すん」は、多くのLGBTQ+の当事者が感じるものと似ていると感じ、「わかる!わかる!」と大きく頷き、時に涙しながら作品を楽しんでいます。

学生相談室では学生からの様々な相談を受け付けます。学習意欲が低下した学生、語科やサークル内の人間関係で悩む学生、急に涙が止まらなくなり何も手につかなくなる学生、就職活動が思うように進まない学生、自分自身が何者であるか考えたいという学生。そして当然ながら、学生から語られる主訴の背景にあるテーマ、例えば、不本意な大学入学、発達の偏り、家族内の葛藤、国籍やセクシュアリティなど、も様々です。

これまでのカウンセリング場面を振り返り、学生が語る生きにくさの背景には、それぞれが抱える「マイノリティ性」が関係するのだろうと考えることが増えました。性的マイノリティであれば、性的マジョリティであるシスジェンダー（性別に違和感がない人）、ヘテロセクシュアル（異性愛者）ではないことからくる生きにくさがあります。多数派を装うストレス、自身が求める性別で振る舞うことの難しさ。制度設計から漏れた存在として扱われ、当事者への差別偏見も根強く存在します。同じように、精神障害、身体障害、人種や国籍、広くとらえれば、留学経験の有無、家庭の経済状況なども、各マジョリティには分かりえない生きにくさと葛藤を抱えています。

学生相談室は、問題の解決解消だけを指す場ではありません。変えられない属性との折り合いを探る過程でもあります。当然、差別や偏見は学生相談室を利用する学生個人に帰結する問題ではなく、社会全体が抱える問題でもあります。学生相談室のカウンセラーとしてできることに限界はありますが、これからも一人ひとりの学生に寄り添えるよう努めて参ります。どうぞ宜しくお願い致します。

宮腰 辰男

金曜日に勤務しているカウンセラーの坂本佑馬と申します。2023年度は担当学生10名のうち4年生・修士2年生が7名を占め、3月には多くの学生を送り出すこととなりました。卒業間際の2,3月はそれまでの学生生活や相談について振り返る学生が少なくありません。カウンセリングを受けたことが各学生にとってどのような体験になったのか実際のところを詳しく知ることはできませんが、相談したことがネガティブな経験になっておらず、卒業後も必要な時には専門家や周囲の人を頼れる豊かな人生を送ってほしいと願うばかりです。年度末で担当学生が一気に減りましたが、春学期にはすぐに予約枠がほぼ埋まることと思います。今後も先生方、職員の方々とともに学生のサポートをしていきたいと思っておりますので、引き続きよろしくお願い致します。

坂本 佑馬

受付を担当している事務補佐員の保坂と申します。

着任当時はコロナ禍の影響で受付では学生の姿を見ることなくメールでやりとりをしていました。

2023年度も相変わらずメールでのやりとりが中心でしたが、

オンラインでの面談が減り対面での面談が主流となったため、

相談室を訪れる学生が増え、受付でも来談学生の様子がうかがえるようになりました。

オンラインも便利ですが、カウンセラーと対面で面談することを希望する学生が

圧倒的に多いところをみると、来室できるようになりよかったです。

相談室がどんなところか気になって立ち寄る学生も増えたようです。

今後も微力ながら受付業務を通じて学生相談室に貢献出来ればと考えております。

保坂 雅子

2022年より月曜と水曜に勤務しております恩田と申します。外大に勤務してから2年ほど経ちますが、相談の中であがる言葉の上位には「がんばらなきゃ」「がんばれていない」など「頑張る」にまつわる言葉が入るように思います。まじめにコツコツと物事にとりくむことができる力のある学生が多い外大ならではのかもしれませんが、「頑張ること」はとても素敵なことだと思います。とはいえ、人は極限、限界までがんばりきってしまうと、こころも身体も疲れ切ってしまう、回復に時間がかかることも多いのです。ですからどうぞ、十分能力を発揮するためにも、日々ひと休みすることをお忘れなく、こころと身体がほっとする時間をとることも大事なことのだと在学中に会得していただけたらと願っております。

これからも先生方、職員の皆様とともに、学生をサポートしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

恩田 久美子

2023年5月よりカウンセラーとして着任しました吉本美知代と申します。皆さま方には、日々学生支援にご尽力、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

本学は真面目な学生が多く、その真面目さゆえに少しの失敗や困難が大きな傷つきとなるように感じています。学生相談室は様々な悩みを持ち込むことができる場です。カウンセラーとの対話を通じて自分自身の感情や思考・行動の傾向に気づき、より深く自分を理解することで、他人と比較することなく自分自身を生きていけるような支援を提供できればと考えています。

さて本白書は、本学の学生相談に関して明らかにしたい点や、ローデータから見えてくる情報を活かし、今後の糧にしたいという思いを込めてまとめられたものです。まだこれが完成形、とは言えませんが、外大生の「いま、ここ」の特徴や動向を皆さまにお伝えすることで、よりよい支援に繋がることを願っています。教職員の皆さまのご協力なしで学生支援は成り立ちません。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

吉本 美知代