

2025 年度(令和 7 年度)
東京外国語大学 学生相談白書

2026 年 9 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	5
1) 活動内容	5
2) 活動記録	6
3. 学生相談室利用状況	7
1) 学生相談室利用件数	7
(1) 相談方法	7
2) 学生相談室利用者〈学生〉	8
(1) 相談者数推移(3 か年)	8
(2) 月別 相談者数(新規・継続)	8
(3) 相談内容別	9
(4) 学年別	11
(5) 学部別	12
3) 連携〈教職員、保護者、外部機関等〉	13
(1) 教職員との連携	14
(2) 保護者との連携	14
(3) 外部機関との連携	14
4. 学生相談室だより	15
5. 授業・研修・FD 等	15
6. その他活動	15
1) 図書貸出	15
2) 学相花壇	16
3) グループワーク	16
7. 2025 年度学生相談室スタッフ	17
スタッフよりご挨拶	17

資料 I 学生相談室規則

はじめに

昨今の異常気象や世界各地で続いている戦争、紛争等、私たちを取り巻く世界規模の事柄から、個々人の学業、仕事上の悩みや不安、人間関係における問題にいたるまで、私たちは大なり小なり不安や困難を抱えて生活しています。特に、これからまさに大人の仲間入りをして、主体的、自律的に世界を広げていく途上にある大学生にとっては、高度化専門化する学問を吸収しつつ、新たな環境へ対応し、新たな人間関係を構築していくなかで、迷いや悩みが生じることは自然なことであるでしょう。本学において、学生相談室は、そうした学生の迷いや悩みを受け止める中心に位置しております。公認心理師の資格を持ったカウンセラーが常駐しており、日々、学生の様々な悩みや困難に耳を傾けております。また、学生との接し方や助言の仕方に悩んでいる、あるいは専門的な立場からの助言が欲しいといった教職員からの依頼にも対応しております。

学生の悩みや困難は多岐に渡りますので、学生相談室と他部署との連携も学生支援にとっては重要で、本学では、2023年度に学生連携支援ネットワークを発足させて、保健管理センターやグローバル・キャリア・センター等との連携を強化してまいりました。この間、連携の結果、困難が軽減される、あるいは解消して無事に卒業、修了していった学生もありましたが、3年が経過し、学生連携支援ネットワークの機能や実際の連携のあり方について、現状に合わせた見直しの時期に差し掛かっていると感じます。制度を十分に機能させるには、常に見直し、アップデートしながら維持していく必要があります。

学生支援のあり方の正解を見つけることは難しく、本学学生の状況に合わせながら、現在、本学でできる限りの最適解を見つけていくしかありません。引き続き、学生相談室を中心に、学生が安心して大学生活を送ることができるように努めてまいりますので、教職員の皆様方におかれましては、ご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、本白書は2025年度の学生相談室の活動状況をまとめたものです。ご一読いただくことで本学の学生が抱えている困難さや悩みの一端を知ることができると思います。教職員の皆様方におかれましては、今後の学生との関わりのなかでご利用いただけましたら幸いです。

学生相談室長

菊池陽子

1. 学生相談室の体制

本学の学生相談室は2002年(平成14年)に開設、2011年(平成23年)に学生相談室規程が發布され、時代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室計3室にて学生対応を行っている。

2022年7月からは、学生の相談内容やニーズに応じて、学生支援担当教員による学生相談と、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を実施している。学生支援担当教員は学内の人間関係、課外活動、授業等に関する困りごとを扱い、カウンセリングでは心理面の困難や気持ちの整理、家族関係等を含む様々な相談に対応している。

学生が抱える困難は、学業、対人関係、家族関係、進路、心理面等が複合している場合も多く、申し込み時点では支援の方向性を判断しきれないこともある。そのため、実際の学生の状況を丁寧に把握しながら必要に応じて学内外の関連部署と連携し、学生のニーズに応じた支援を行っている。

また、2023年4月には学生支援ネットワーク会議が発足し、学生相談室は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、学生相談室におけるカウンセリング活動について報告を行う。

〈概要〉

2025年度は、月曜日から金曜日までの週5日、10時から16時まで開室時間としていた。常勤カウンセラー1名、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、保護者等から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、学生相談総合受付窓口という役割を担っている。2022年度7月からはカウンセリングへの申込に加えて、学生支援担当教員による相談及び教職員からのハラスメントと思われる相談の申込も受け付けるようになった。カウンセリングの申込に対しては、学生との事前面談及び担当カウンセラーの手配を行っている。学生支援担当教員による相談に関しては学生課を通じて学生との面談日の調整を行っている。

学生から直接来室、電話、またはホームページ上の申込フォームによるカウンセリングの申込があると受付が申込の受付および初期対応を行う。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の上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45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）

カウンセリングに付随して、相談の質を担保するための準備、記録、情報収集、関係機関の連携調整等の付帯業務が面談時間以外に行われ、丁寧なケースマネジメントのために充てられている。キャンセル発生時には無断欠席者への連絡、次回来室に向けた環境調整およびリスケジュール業務等即応的な対応が行われる。

・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。連携については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年春、Covid-19 蔓延のため学内での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していた。2023年度より季刊として発行している。2025年度は季刊計四号を発行した。学生相談室 HP 上に掲載され、学生相談室では紙媒体での配布も行っている。

・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約 200 冊配架され、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。

・学相花壇の運営

2022年、保健管理センター棟と研究講義棟の間に花壇（幅 3.4m、奥行き 1.7m）を造園し、学生ボランティアと学生相談室スタッフにより運営している。自然と触れ合い土に親しむことで心身をリフレッシュさせること、また共通の活動を通じて学生同士が新しいコミュニティを形成することを目的としている。花壇には通年、季節折々の花やハーブが植えられている。

・グループ活動

学生支援の一環として行われるもので、心理教育やメンタル不調の予防、ストレス削減などを目的とする。2025年度は昨年に引き続き、音楽療法士を招いて音楽療法をベースとした「音楽ワーク」を開催した。

2) 2025年度 活動記録

月	日	活動内容
4月	1日	・学生相談室だより vol.11 「セルフケア」 発行
	18日	・第1回学生相談室カンファレンス
	23日	・第1回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議【拡大会議】
	24日	・基礎リテラシー講義 第3回「メンタルヘルス・リテラシー」
	28日	・総合国際学研究基礎講義 第3回「研究生活とメンタルヘルス」
5月	16日	・第2回学生相談室カンファレンス
	22日	・基礎リテラシー講義 第6回「セクシュアリティ教育（2）」
	28日	・第2回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
6月	20日	・第3回学生相談室カンファレンス
	25日	・第3回学生連携支援ネットワーク連絡会議
7月	1日	・学生相談室だより vol.12 「ストレスのサインに気づこう」 発行
	18日	・第4回学生相談室カンファレンス
	23日	・第4回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
8月	1日	・2024年度学生相談室白書発行
9月	17日	・第5回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
	19日	・第5回学生相談室カンファレンス
10月	1日	・学生相談室だより vol.13 「ちょうどいい距離感」 発行
	18日	・第6回学生相談室カンファレンス
	21日	・グループワーク「音楽ワーク」開催
	22日	・第6回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議【拡大会議】
11月	14日	・第7回学生相談室カンファレンス
	19日	・第7回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
12月	17日	・第8回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
	19日	・第8回学生相談室カンファレンス
1月	5日	・学生相談室だより vol.14 「休養について」 発行
	14日	・第9回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
	16日	・第9回学生相談室カンファレンス
2月	19日	・第10回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
3月	18日	・第11回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
	27日	・第10回学生相談室カンファレンス

3. 2025 年度 学生相談室利用状況

1) 学生相談室利用件数

2025年度の学生相談室の利用件数について表1に示す。学生および保護者・教職員を含めた相談件数(面談数)として1,512件の利用があった。院生を含む学生の相談件数(面談数)は1,463件(2024年度1,520件より3.8%減)、月平均は121.9件であった。月別でみると10月が最多の164件で、最も少ないのは8月の81件であった。相談者実数は187名(図2)であり、一人当たりの平均面談回数は約8回であった。一度で面談を終える学生がいる一方、継続的に面談を行い年間40回以上面談を重ねるケースもあり、面談回数には大きな幅がある。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49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

2025 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)	105	139	140	140	81	107	164	125	148	119	94	101	1,463
相談件数(保護者、 教職員など)	2	5	2	5	5	5	9	1	6	6	1	2	49
相談件数 計	107	144	142	145	86	112	173	126	154	125	95	103	1,512
事前面談*1	11	9	19	14	5	6	14	3	11	10	2	2	106
窓口対応*2	137	132	188	218	76	138	181	119	149	166	89	121	1,714
合 計	360	424	489	517	248	363	532	373	462	420	280	327	4,795

*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、来室者対応等

(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。相談方法は学生の希望に応じて決まるが、授業形態に影響されるほか、休学中や長期休暇で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に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。2025年度の相談方法内訳は、対面1,212件(83%)、電話40件(3%)、zoom211件(14%)であった。

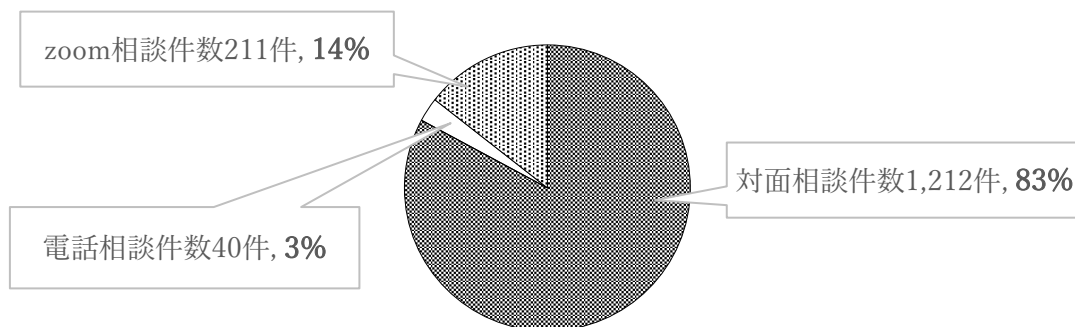


図1 学生との相談方法

2) 学生相談室利用者〈学生〉

(1) 相談者数推移(3 か年)

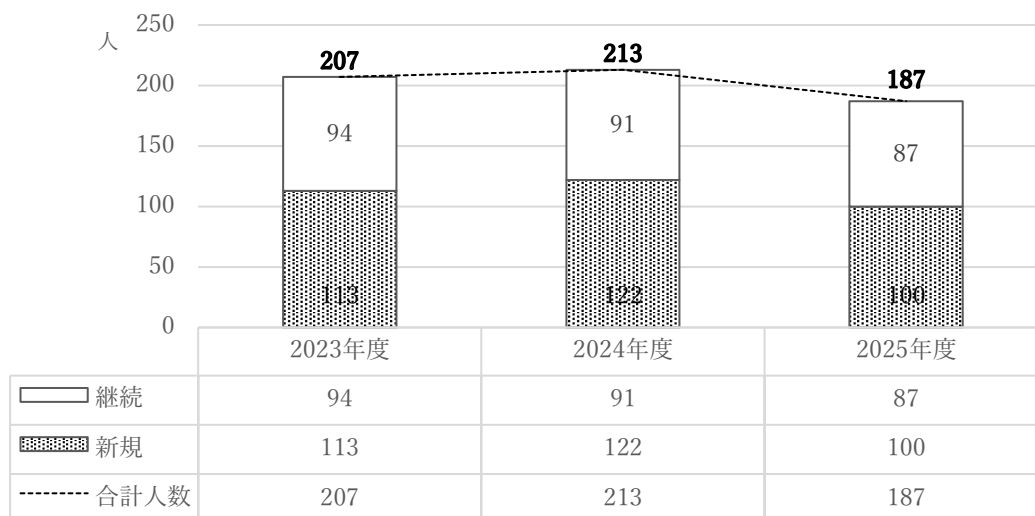


図2 学生相談室 相談者数推移(3 か年)

2023年度から2024年度は新規申込の人数が増加したが、2025年度には減少している。

2025年度の相談者数は新規100名、継続87名の合計187名で、前年度に比べ約12%減少し、全学生4,253名(2025年5月1日現在)の約4.4%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

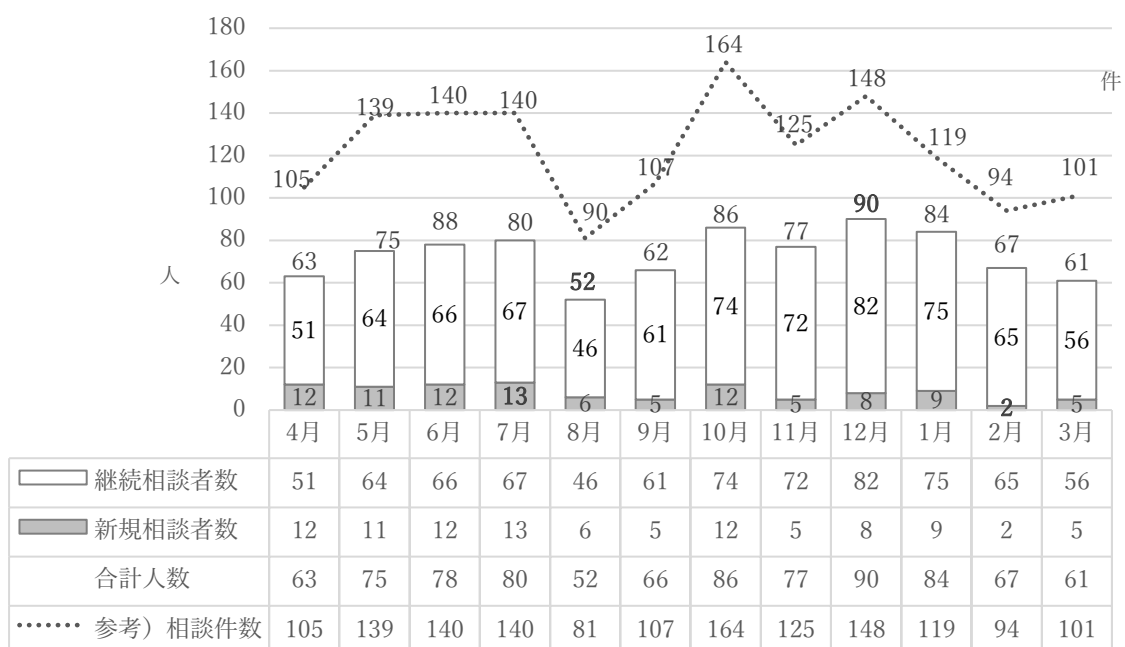


図3 学生相談室相談者数〈学生〉

学生の相談者数の月平均は73名で、相談人数が最も多いのは12月の90名、最も少ないのが8月の52名であった。新規の申込は月平均8.3名で、春学期と10月に集中している。

新規申込が最も多い月は7月(13名申込)、最も少ない月は2月(2名申込)であった。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新規申込が多くなる傾向にある。

また、秋学期以降、新規申込数は落ち着いてくるものの、課題提出や単位認定に対する不安感から相談者数、相談件数ともに一定数が利用を継続し、際立った減少は見られない。一方で、長期休暇中は帰省する学生も多く、また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、合理的配慮
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	性格、不安、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	

2025年度の相談内容別相談者割合を図4に示した。

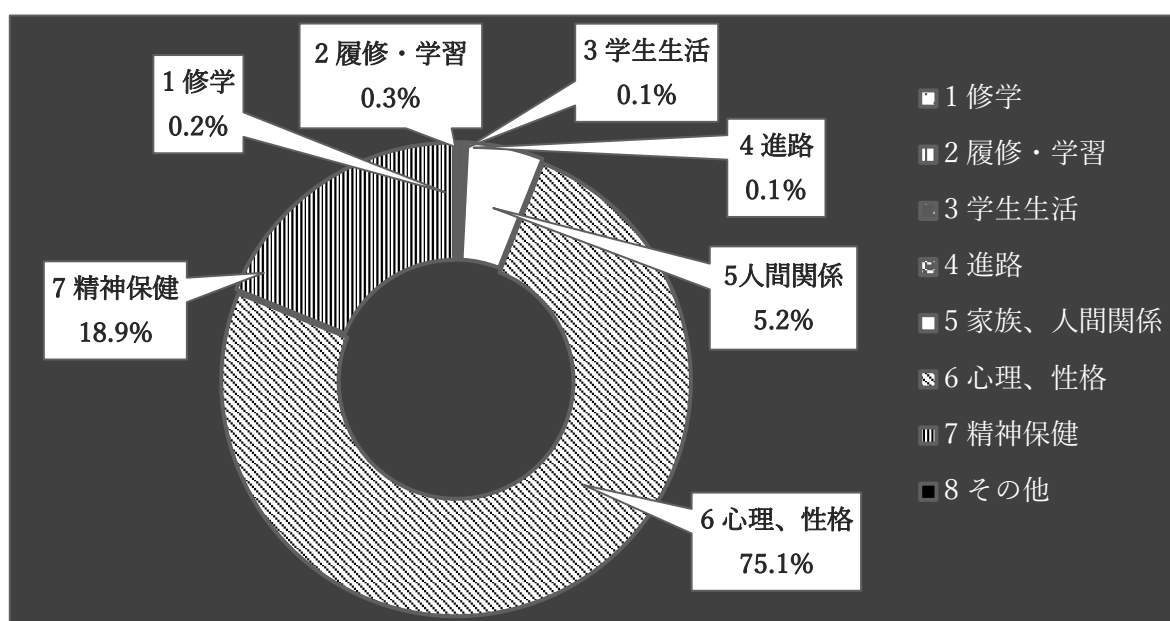


図4 相談内容別相談者割合

相談内容としては、6の心理的な相談が75.1%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18.9%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5.2%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に目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も少なくない。

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。

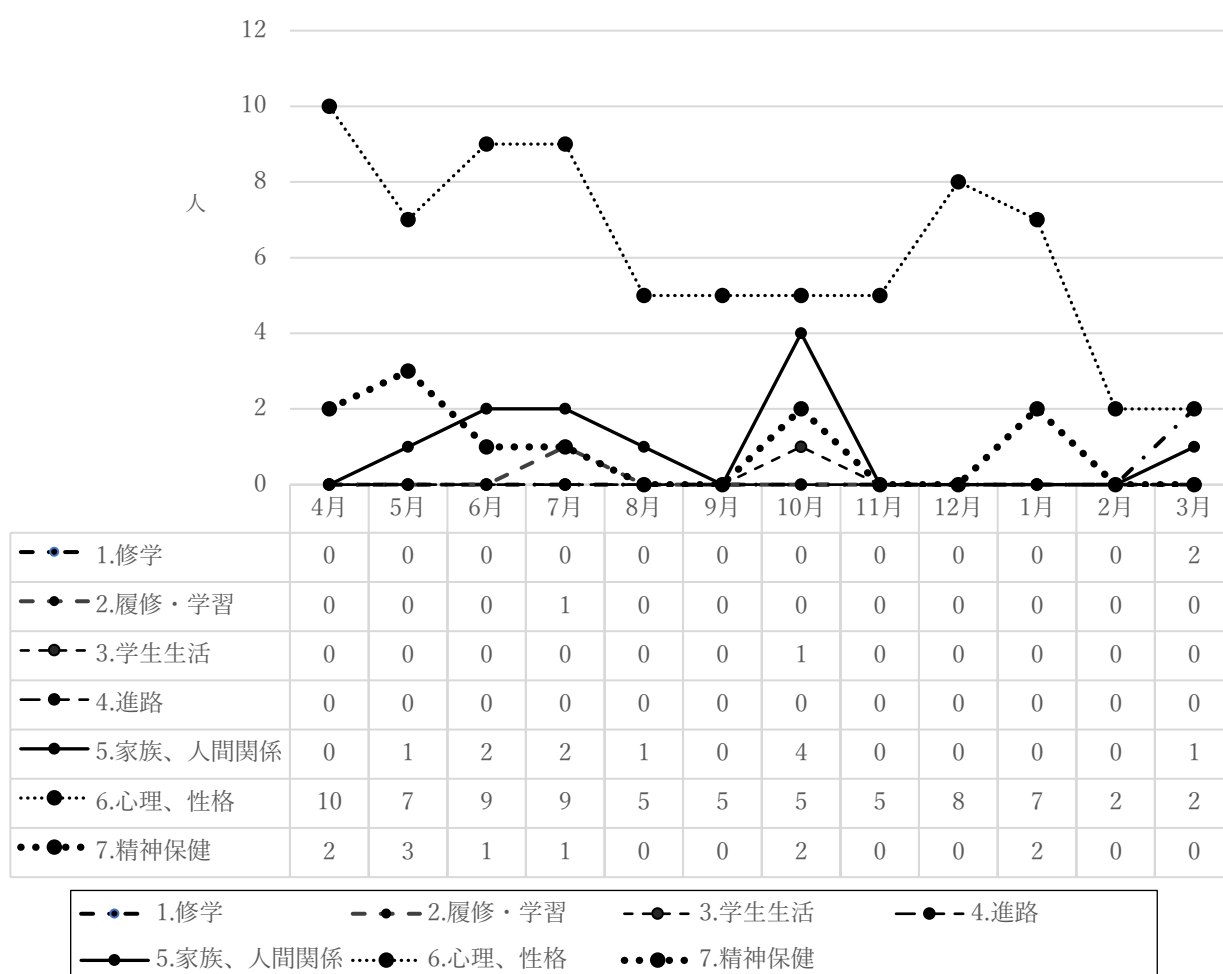


図5 相談内容別 月毎新規相談者数

年間を通じて、6.心理、性格に関する相談が常に多く、2025年度のピークは4月であった。環境の変化が著しい新年度と学期末、年度末に多く見られる。7.精神保健に関する相談も年間を通して申し込みがあるが、特に年度始まりの4月、5月に多かった。5.家族、人間関係についての相談も秋学期始まりの10月に相談が多かった。

(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。

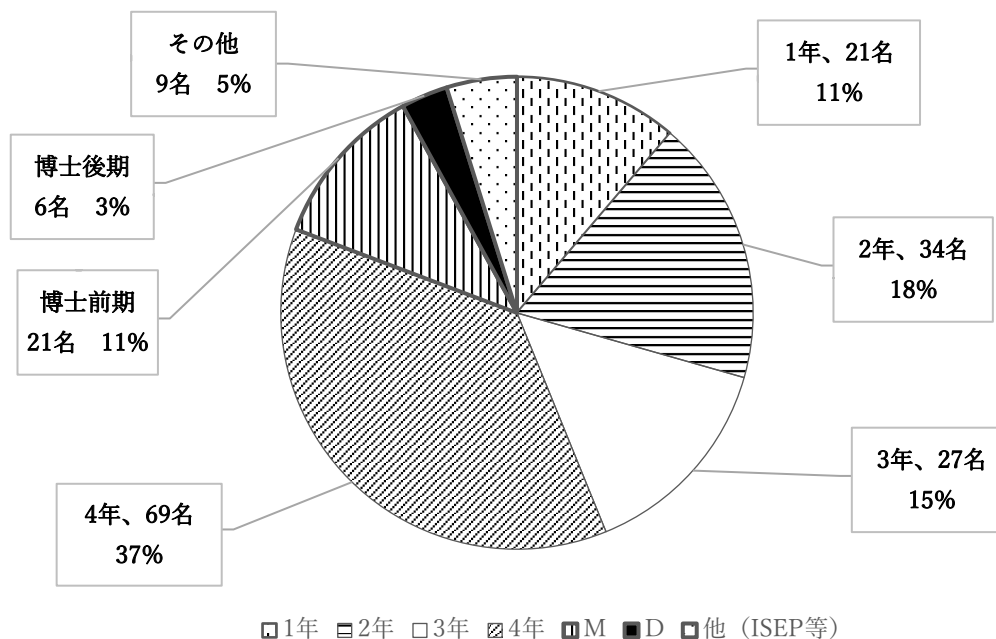


図 6 学年別 相談者割合

学部4年生が全体の37%と最も多く、次に2年生、3年生、1年生及び博士前期課程生と続く。学部生が全体の81%を占めており、次いで博士前期課程の学生が11%、博士後期課程の学生が3%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	1	2	6	1	0	0	4	2	2	2	1	0	21
2年	2	2	1	2	2	1	3	1	1	0	1	0	16
3年	2	1	0	3	1	1	0	0	1	1	0	2	12
4年	4	5	4	3	2	2	3	2	2	2	0	1	30
M1	1	0	0	3	0	0	1	0	0	4	0	0	9
M2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	3
D1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
D2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
D3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他	2	1	0	1	1	0	0	0	2	0	0	1	8
合計	12	11	12	13	6	5	12	5	8	9	2	5	100

春学期全般および10月に申込が目立つ。新規申し込みは4年生が30名と最も多く、次に1年生、2年生、3年生と続いている。

進路決定の時期である春学期には4年生が相談に来ることが多い。1年生は4月から年間を通じてコンスタントに来室しており、学生生活に少し慣れてきた6月の申込が6名と最多であった。

(5) 学部別

以下の図は、学部別の総相談者数と割合を示したものである。

2025年度に最も学生相談室を利用しているのは国際社会学部生で全体の47%、次いで言語文化学部生が44%であった。最も少なかったのは国際日本学部生で9%であった。

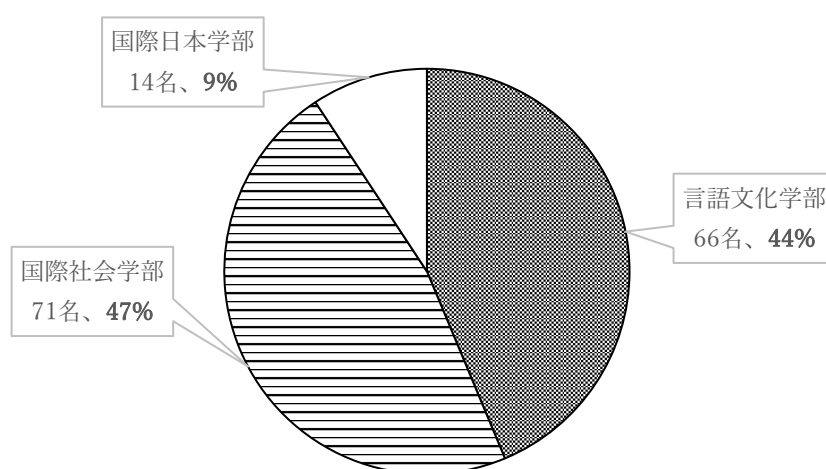


図7 学部別総相談者割合

次の図は、各学部生総数（2025年5月現在）から算出した学生相談室を利用している各学部学生の割合である。

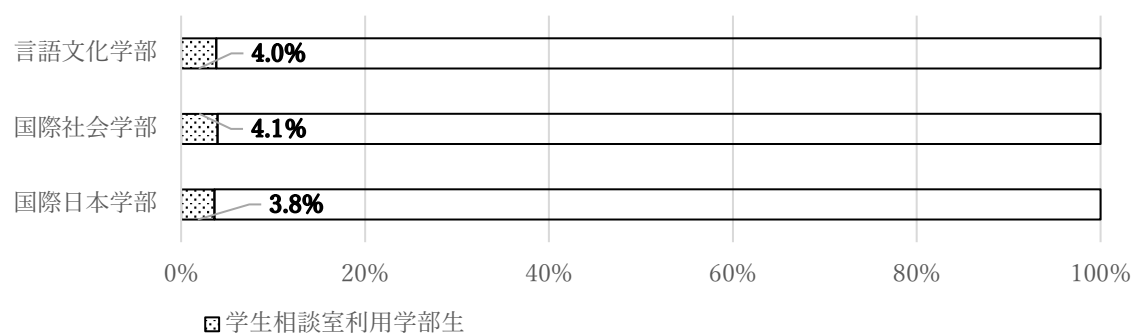


図8 学部別 学生相談室利用率

3) 連携〈保護者、教職員、外部機関など〉

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間を通じて実施され、9月及び1月に各3件と最も多くみられた。情報共有についても年間を通じて継続的に行われており、10月に7件と最も多く、5月、7月、8月及び12月には各4件みられた。外部連携については、医療機関等への書状による情報提供等が行われ、11月に2件、その他の月にも散発的に実施されていた。

表4 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	0	1	1	1	1	3	2	0	1	3	0	0	13
情報共有	2	4	1	4	4	2	7	1	4	3	1	1	34
外部連携	0	1	1	0	1	0	1	2	0	0	1	1	8
合 計	2	6	3	5	6	5	10	3	5	6	2	2	55



図9 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。本年度の対応人数は延べ34人、10月がピークとなり、ついで8月に多く、夏から秋にかけ対応が集中する傾向がみられた。一方で、年度末に向けて落ち着きを見せる推移をたどった。

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)	0	2	0	2	4	0	6	0	2	3	0	0	19
保護者	2	1	1	0	0	2	0	0	1	0	0	0	7
外部機関	0	1	1	0	1	0	1	2	0	0	1	1	8
合 計	2	4	2	2	5	2	7	2	3	3	1	1	34

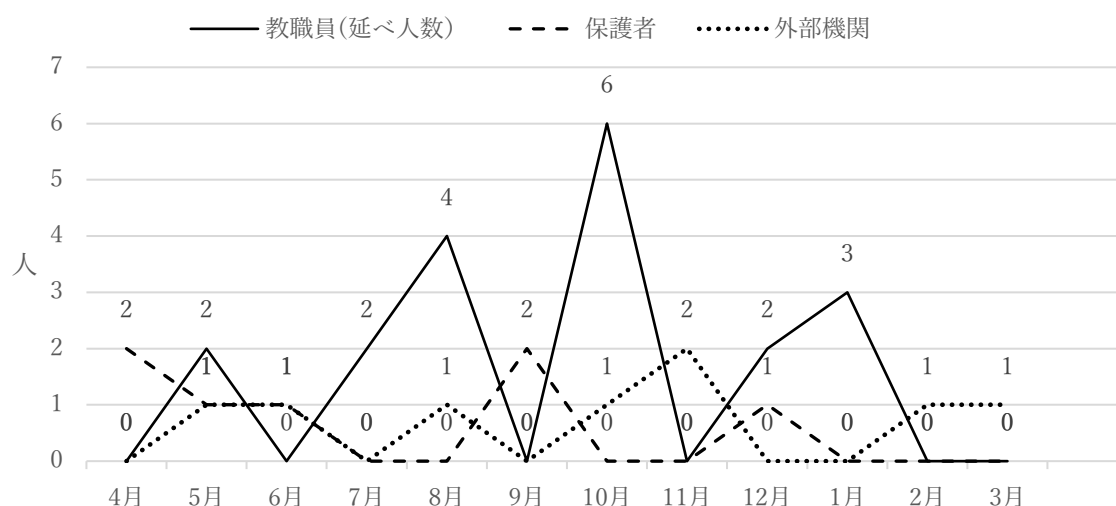


図 10 連携人数

(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。学生側も来談している場合は学生の同意があった場合のみ情報共有を行い、協力してサポートを行う。2025年度は教職員との連携が全体の過半数を占めている。8月の夏季休業期間中、秋学期はじめの10月に数値が伸びており、学期開始前の学生対応に関する課題がこの時期に集中した可能性が考えられる。

(2) 保護者との連携

保護者からの相談については、学生への関わり方等についてのコンサルテーションとして助言をおこなっている。学生本人の来談有無は問わないが、来談している学生の情報を共有する際は、学生本人の同意が必須である。2025年度の連携は年間を通じて散発的に発生していた。4月、9月など学期開始前後における環境変化への不安や相談が見られたが、年間を通じて比較的落ち着いた推移となった。

(3) 外部機関との連携

外部連携(医療機関・就労支援機関等)は、学生本人の同意を前提として行う。主に紹介状や情報提供書などの書面でやりとりするが、必要に応じ電話や対面でも連携する。2025年度は特定の時期に偏ることなく通年で発生しており、年度末の2月、3月に発生している点は、卒業に伴う引継ぎや継続案件の処理が行われているためと考えられる。

4. 学生相談室だより

2020年より発行された学生相談室だよりは、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、季刊として作成、発行している。学生相談室ホームページにて掲載しており、また学生相談室内では紙媒体で印刷、配布を行っている。

表 6 2025 年度「学生相談室だより」タイトル一覧

発行月	号	タイトル
2025 年 4月	Vol.11	心と身体の変化を和らげるセルフケア（ストレス対処法）
2025 年 7月	Vol.12	ストレスのサインに気づこう
2025 年 10月	Vol.13	同期との「ちょうどいい距離感」って？
2026 年 1月	Vol.14	休養について

5. 授業・FD 研修等

1) 授業

- ・4月 基礎リテラシー講義 「メンタルヘルス・リテラシー」 吉本担当
- ・4月 大学院研究基礎講義 「研究とメンタルヘルス」 吉本担当
- ・5月 基礎リテラシー講義 「セクシュアリティ教育（2）」 宮腰・吉本担当

新入生を対象に、学生・院生生活における心理的課題やストレスへの対処方法について講義を行った。
また、2025年度から基礎リテラシー講義において新たに「セクシュアリティ教育（2）」が設けられ、LGBTQ、そして性加害/被害に関する講義を行った。

6. その他活動

1) 図書の貸出

2025年度の図書貸出数は 24 冊であった。

今年度新しく購入した図書（8 冊）は以下のとおり：

*貸出用 7 冊

ジョン・ハーシュフィールド他 「こだわり思考とうまく付き合うためのワークブック

－マインドフルネス認知行動療法で強迫観念と強迫行為を克服する－」

泥ノ田犬彦 「君と宇宙を歩くために」（1）～（4）

平川典子 「よくわかるアサーション 自分の気持ちの伝え方（こころのクスリ BOOKS）」

鶴田和美 「学生のための心理相談 大学カウンセラーからのメッセージ」

*カウンセリング室設置用 1 冊

花丘ちぐさ 「その生きづらさ、発達性トラウマ？」

加えて、寄贈いただいた図書(7冊)も貸出用とした。

アムンドソン他「キャリア・パスウェイ:仕事・生き方の道しるべ」

佐藤智明他編「大学学びのことはじめ:初年次セミナーワークブック」

オルシロ他「マインドフルネスで不安と向き合う」

竹中晃二編「シリーズ心理学と仕事Ⅱ:健康心理学」

黒木俊秀監修「ひと目でわかる心のしくみとはたらき図鑑」

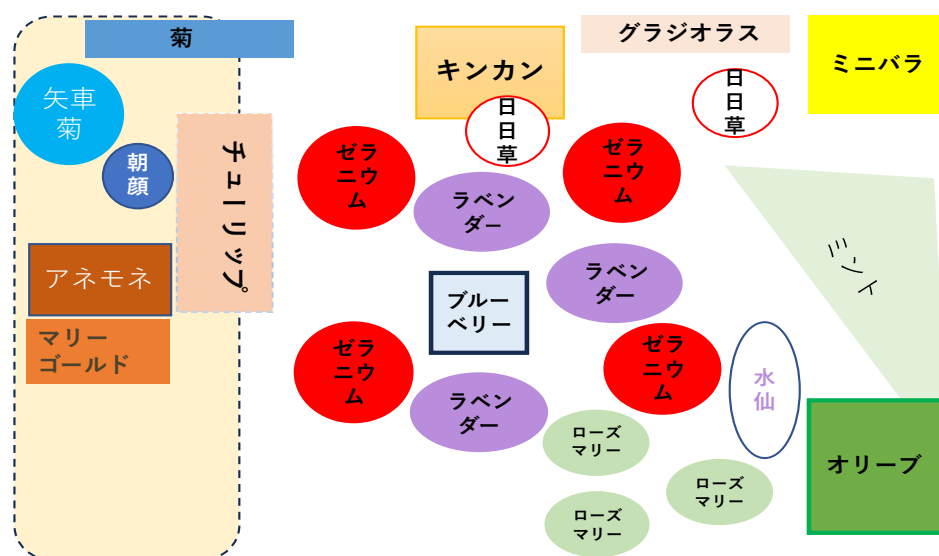
齋藤憲司他「大学生のストレスマネジメント:自助の力と援助の力」

Holly B. Rogers「The Mindful Twenty-Something.」

2) 学相花壇

常時、散水、剪定、草抜き等を行い、春、秋の種まき時に学生の希望と全体のバランスを考慮しながらレイアウトを決定、栽培を行っている。2025年度はアネモネ、グラジオラスの植栽を行った。2025年度の学相花壇レイアウトを以下に示す。

西(保健管理センター棟側)



3) グループワーク

2024年度に引き続き、音楽療法をベースとした「音楽ワーク 感覚を呼び覚ますⅡ」を実施した。

日時：2025年10月4日(金) 16:30~17:30

講師：川村 真理子氏(アントロポゾフィー音楽療法士)

場所：アゴラ・グローバル プロジェクトスペース

参加者：計15名(学生 5名、教職員 10名)

企画趣旨：音楽を通じたリフレッシュおよび学生、教職員の心理的安全性向上

学生及び教職員のメンタルヘルスケアの一環として、リフレッシュ企画「音楽ワーク」を実施した。当日は専門講師の川村氏を招き、日常から離れて音楽を媒介とした対話やアクティビティを行うことで参加者の心身の疲労回復を促した。専門家による講義と実践のちょうどよいバランスで行われ、日常で触れることのない様々な楽器に直接触れる体験となり、有意義な時間となった。また、今年度は開始時間を遅くし、教職員が無理なく参加できる時間帯とした。

ワーク前後にアンケート(質問紙)を任意で実施したところ、珍しい楽器に触れることができた/癒された、などポジティブな感想が見られ、また、ワーク前後で気分の落ち着きやリラックスした等の変化が確認された。

7. 2025 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	吉本美知代
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4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)>

2025 年度を振り返り、日々の相談の中で特に感じたのは、学生生活というものが個人の努力だけではどうにもならない、社会や世界の動きと強く結びついているということです。

近年は国際情勢の変化が急激で、留学計画の変更や中止、将来への不安、経済状況の影響など、学生たちが受ける影響もますます大きくなっています。特に本学の学生は、世界への関心が高く、海外とのつながりを前提に進路を考えている方も多いため、社会情勢の変化がより切実な問題として迫ってくるのではないのでしょうか。そうした中で、学生相談室は「不安をなくす場所」というより、不安や揺らぎを抱えながらも、その人なりに考え、立ち止まり、また進んでいく力を支える場所でありたいと思っております。すぐに答えの出ない時代だからこそ、自分のペースで考え続けられること、人とつながりながら困難を乗り越えていけることは、とても大切な力だと感じています。

また今年度も、保健管理センター、学生課、たふさば、グローバルキャリアセンターをはじめ、多くの部署の皆さまと連携しながら学生支援に携わることができました。学生を支える学内のネットワークの存在は、学生にとってだけでなく、私たちカウンセラーにとっても大きな支えです。

今後も、学生・保護者・教職員の皆さまと共に、一人ひとりが自分らしく学び、生きていけるよう支援を続けてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

宮腰 辰男

金曜日に勤務しております、非常勤カウンセラーの坂本と申します。今年度も、保健管理センターや学生課、たふさぽ、グローバルキャリアセンター、ならびに教員の皆様と連携させていただきながら、学生支援に携わってまいりました。白書にも記載がございます通り、学生相談室を利用するのは全学生の約 4%にとどまります。しかし、残りの約 96%の学生の中にも、深刻な悩みを抱えながらなかなか相談室につながるができない、あるいはつながろうとしない学生が一定数存在します。今後もできる限り多くの学生の相談ニーズに対応するためには、学生と接する機会の多い教職員の皆様のご協力が不可欠であると強く実感しております。私自身も、来室された学生をしっかりと支えていけるよう一層精進してまいります。引き続き、皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

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。学生相談では、毎年、学生相談の利用件数と利用人数をカウントしています。利用人数は新規に来談した（申込ではなく実際にカウンセラーとあった学生に限る）学生、前年度から継続して利用した学生、さらに前年度もしくはそれ以前に利用したことがあり改めて来談した学生の3つに分けています。2025 年度は、187名の利用人数中、新規利用者がちょうど 100 名という区切りのよい数字となりました。

単純な計算となりますが、本学では学部と大学院とを合わせると学生数が 4000 人を超えますので、40 人に1人が新規に学生相談室を利用した、ということになります。少なくない数字ではないでしょうか。これを4名のカウンセラー（うち1名だけが常勤）で対応しています。受付として貢献できることは限られていますが、相談を必要とする学生がタイミングよくカウンセラーと話せるよう、日々努めたいと考えています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

保坂 雅子

月曜と水曜に勤務しております非常勤カウンセラーの恩田と申します。今年度も大変お世話になりました。大変な困難を抱えている方ほど、カウンセラー1人で抱えるということは現実的ではなく、各々がもつ資源、力をもって支えるネットワーク、連携が大きな助けとなるとしみじみと感じます。必要に応じ、教員の先生方、保健管理センター、時にたふさぽへ、グローバルキャリアセンター、時に学生課、教務課等々へたびたび繋がせていただく機会があり、またご紹介いただくこともあり、繋がる先があることを大変ありがたく感じました。相談先が増えることでほっとしたと話す学生も多く、繋ぐことで網の目が繋がり、零れ落ちることなく、より安心感のあるサポートとなると実感致します。「共に」学生を支えることができるよう、私自身もより精進していきたいと存じます。どうぞよろしくお願いいたします。

恩田 久美子

日頃より、学生相談室運営にご理解とご協力をいただき、心より御礼申し上げます。常勤カウンセラーの吉本と申します。

2025年度もいろいろな方とお話をする中で、改めて「多様性」という言葉について考える機会がたくさんありました。「多様性を大切にしよう」と聞くと、自分の意見や個性をしっかり主張することを思い浮かべるかもしれません。でも、多様性を大切にするということは、自分の考えを相手にわかってもらうことだけではなく、「自分にとって大切なものがあるように、相手にも大切にしているものがある」と考え、お互いの違いを認めることなのではないかと思います。

そこで、知っておきたいのが「バウンダリー（自他の健康的な境界線）」という考え方です。たとえば、人にはそれぞれ心の中に「ここまでは踏み込まれたくない」という一線があります。相手の一線を越えて自分の考えを押し付けない、そして、自分の一線に誰かが入ってきて苦しいときには、「NO」と伝えてよいこと。自分と相手の両方を大切にするための考え方がバウンダリーです。

もちろん、いつもお互いの考えが一致するわけではないので、ときには、「自分にとって大切なこと」と「相手にとって大切なこと」がぶつかることもあります。そんなときに、一方的に押し付けるのでも、我慢して相手に合わせ続けるのでもなく、「どうしたらお互いに大切なものを守れるだろう」と考えることが肝心です。

これは学生相談においても大切なことで、カウンセラーが答えを決めるのではなく、学生の話に耳を傾け、その人が何を大切にしているか一緒に考える。すぐに答えが見つからないことのほうが多いですが、その時間も含めて、その人自身の歩みを支えていくことが学生相談なのだと思います。

「自分と相手は違う」。そのことを大切にしながら、対話を通じてその人らしい在り方を一緒に考えていける学生支援を目指していきたいと思います。今後とも、皆さまのご協力をよろしくお願い申し上げます。

吉本 美知代

国立大学法人東京外国語大学学生相談室規程

資料1

平成 23 年 3 月 29 日
規 則 第 15 号

改正 平成 24 年 3 月 27 日規則第 81 号 平成 25 年 7 月 23 日規則第 43 号
平成 27 年 3 月 24 日規則第 60 号 平成 31 年 3 月 7 日規則 第 85 号

(設置)

第 1 条 東京外国語大学（以下「本学」という。）に、学生相談室（以下「相談室」という。）を置く。

(趣旨)

第 2 条 相談室は、本学学生の修学、日常生活、将来及び心身の健康等の学生の生活・学習上の問題に関する相談並びに関連する支援と対策を行う。

(学生相談室員)

第 3 条 相談室に学生相談室員（以下「相談室員」という。）を置き、次に掲げる者をもって充てる。

(1) 学長の指名する副学長 1 名

(2) 言語文化学部、国際社会学部、国際日本学部及び大学院総合国際学研究科の各教授会構成員並びに留学生日本語教育センター運営委員会構成員並びに保健管理センターの教員のうちから、室長の推薦に基づき学長が指名する者 若干名

(3) その他学長が指名する者

(任期)

第 4 条 前条第 2 号及び 3 号の相談室員の任期は 2 年とし、再任を妨げない。ただし、相談室員の人気の末日は、当該相談室員を指名した学長の人気の末日とする。

2 前項の相談室員に欠員が生じた場合の後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

(相談室員の役割)

第 5 条 相談室員の役割は以下のとおりとする。

(1) 相談室員は、相談業務又はカウンセリングに従事する。

(2) その他室長が必要と認める業務を行う。

(室長)

第 6 条 相談室に室長を置き、第 3 条第 1 号の者をもって充てる。

2 室長は、相談室の業務を掌握する。

3 室長に事故あるときは、あらかじめ室長の指名する相談室員が代行する。

(学生相談室会議)

第 7 条 相談室の業務を円滑に実施するため、学生相談室会議を置く。

2 学生相談室会議は、室長、相談室員をもって構成する。

(学生相談窓口)

第 8 条 相談室に、学生支援に係る相談事業の円滑な実施を図るため、学生相談窓口を置く。

2 窓口は、学生から次に掲げる事項について、助言し、または適切な相談室員との調整を行う。

- (1) 学生生活に関すること。
- (2) ハラスメントに関すること。
- (3) メンタルヘルスに関すること。
- (4) その他学生生活全般に関すること。

3 窓口次に掲げる職員を配置する。

- (1) カウンセラー
- (2) インターカー
- (3) インターカー補助職員
- (4) その他必要な職員

(守秘義務)

第9条 相談員及び窓口配置する職員は、業務上知りえた個人の情報を漏らしてはならない。当該業務を退いた後も同様とする。

(庶務)

第10条 相談室に関する庶務は、関係部局の協力を得て学生課において処理する。

附 則

- 1 この規定は、平成23年4月1日から施行する。
- 2 国立大学法人東京外国語大学学生相談室運営細則（平成22年4月1日制定）は、廃止する。

附 則

- 1 この規定は、平成25年7月3日から施行し、改正後の東京外国語大学学生相談室規程の規定は、平成25年4月1日から適用する。
- 2 この規程施行の際、改正前の国立大学法人東京外国語大学学生相談室規程第3条第2号及び第3号の規定により選出された委員は、この規定により選出されたものとみなし、その任期は、改正後の東京外国語大学学生相談室規程第3条の規定にかかわらず、平成26年3月31日までとする。

附 則

この規程は、平成27年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成31年4月1日から施行する。