

# 学生相談室だより

## 学生相談室の紹介

学生相談室は本館1階東側にあります。学生の皆さんが困った時、不安なことがある時、臨床心理士の資格を持ったカウンセラーがお話を聞いてくれます。どんなことでも自由に話せるところです。話された内容はもちろん、学生相談室に来室したことも含めて秘密は守られます。

### 令和6年度 カウンセラー担当表

月	火	水	木	金
荒木 睦美	瀬井 まりや	壁 芳子	壁 芳子	瀬井 まりや
10時～16時	10時～16時	10時～16時	10時～16時	10時～16時

- ・基本的には予約制です。衛生管理室で予約できます。カウンセラーの時間が空いている時はすぐにお話できます。
- ・電話や手紙、メールによる相談も受け付けています。

あら き むつ み  
荒木 睦美



「なんとなくもやもやする」「眠れない」…そんなときはころがあなたに何かを知らせようとしているのかもしれない。ころのサインに気づき、自分の内面と向き合う作業は、目の前の問題解決だけでなくころの成長にもつながっていくと感じています。どんなに小さな困り事でも気軽に学生相談室を訪ねてくださいね。

おすすめストレス発散方法 思いのたけを紙に書き出す、愚痴を聞いてもらう、アウトドアで自然を感じる

かべ よし こ  
壁 芳子



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。社会に出る前の、この時期にしか、経験できないこと、味わえないことに、挑戦してみませんか。新たな自分に出会えるかもしれません。また、その経験が、将来に渡って、あなたの心の支えとなるかもしれません。悔いが残らないよう、学生生活を堪能してください。

おすすめストレス発散方法 ストレッチと推し活

せ い  
瀬井 まりや



「一度出会ったら、人は人を失わない。…あの人がいたら何とというか、どうするか。それだけで私はずいぶん助けられてきた」江国香織さんの本に出てくる言葉です。そんな出会いがあるかもしれないと願いつつ、今年も一人ひとりとの出会いを大切にしていきたいと思っています。よかったら気軽にドアを開けてみてください。

おすすめストレス発散方法 温泉(バブでもOK!)とホットアイマスク

### 問い合わせ先

学生相談室直通

TEL:052-852-9407

E-mail: sodan@nagoya-wu.ac.jp

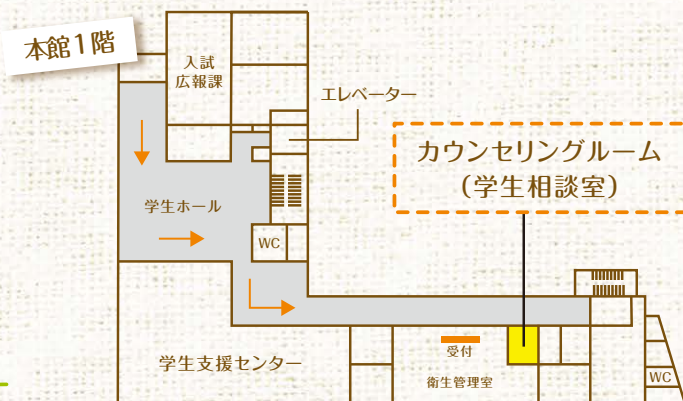
衛生管理室直通

TEL:052-852-1825

### 令和6年度 学生相談室 開室時期

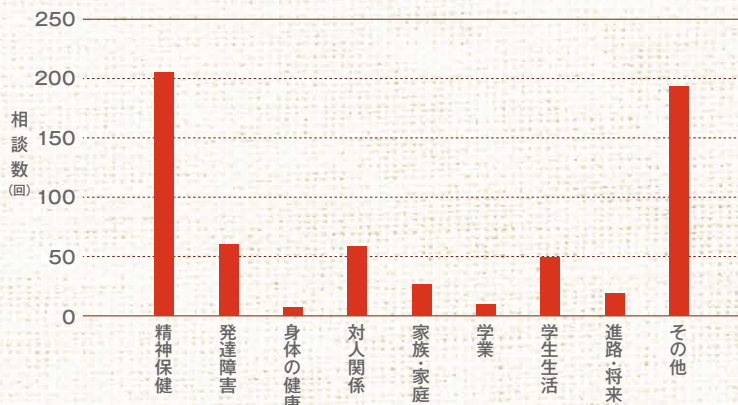
前期 / 4月12日(金)～ 8月2日(金)

後期 / 9月20日(金)～ 12月26日(木)・1月6日(月)～ 1月27日(月)



# 令和5年度 学生相談室活動状況

令和5年4月～令和6年1月



## 1. 主訴による相談内容の分類

令和5年度の相談内容は、「精神保健」が205回、「発達障害（未診断も含む）」が60回、「対人関係」が59回、次いで「学生生活」が49回、「家庭・家族」の相談が26回、「進路・将来」が17回、「学業」が12回、「身体の健康」が3回、「その他」は保護者や教職員、医療関係者との学生のついでの相談で194回であった。

## 2. 現状と今後の課題

コロナ禍で一変した生活は学生たちの様々な体験の機会を奪い、その対人面や修学面、精神面でも大きな影響を及ぼしたといえる。また、相次ぐ自然災害や事故で、私たちの日常生活はまだまだ不安に晒された状況が続いている。

今年度も昨年同様に、教職員・保護者・医療機関と連携しながら支援する学生は増加傾向にある。精神保健・発達障害に分類される学生には、大学入学以前は支援を受けておらず、入学後に不適応状態になったことで医療機関を受診し、疾患や障害の問題が明らかになることがある。そのため、疾患や障害に応じた合理的配慮の申請手続きを教職員と連携して支援する事例も多い。解離症状や希死念慮など深刻な症状を抱えている学生が、精神疾患や精神医療へのスティグマから、

医療機関に繋がらず、適切な治療を受けることが難しい場合もある。また、本人の困り感が希薄な場合や、内面の言語化に困難を抱えている場合に、相談・支援が中断となる場合もあるが、カウンセリングでは、「何に困っているのか」「具体的にどう対処していくか」を取り上げ、明確化していく支援等を行っている。従来の全日制高校ではなく、単位制・通信制高校を選択する生徒も増加している中、集団生活に慣れない学生が入学後しばらくすると疲弊して、不登校になる事例も見受けられた。入学前後に集団生活に慣れていくためのフォローアップは課題と思われる。

今後もより綿密に連携し、学生一人一人の社会的自立に向けたサポートを行っていく。

## ✦ 令和5年度 教職員向けカウンセリング研修会 ✦

講師：児童教育学科 山田 勝

演題：大学生 ―その成長と危機―

青年期後期の発達課題から、起こりやすい悩みや病理、その対処について

### 講師からのメッセージ

大学生時代は、エネルギーと柔軟性と可能性に満ちた時代です。学生の皆さんにおかれましては、是非ともこのキャンパスで、その力を思う存分に発揮していただきたいと思っております。その一方で、柔軟性と可能性に満ちているからこそ、何らかのストレスに出会うと、大きな影響を受けてしまうこともあり得ます。そんな時に大事になってくるのが、家族・友人・大学の教職員といった、皆さんの周囲にいる身近な人たちです。悩んだ時には、その人たちに、素直に自分の苦しみを打ち明けてみてはいかがでしょうか。ただし、打ち明ける時には、あなたのことをありのままに理解しようとしてくれる人を選ばなければなりません。そこに注意しながら人を頼ってみることで、あなたの悩みが軽くなるだけでなく、さらなる成長がもたらされ、それが自信にもつながります。皆さんにとって、本学での生活が実り多きものになることを、心から願っております。



## カウンセリング利用者の声

令和5年6月15日より利用者へのアンケートを実施

はじめ、少し勇気がいりました。でも今は、抱えていた不安が軽くなったと思います。

自分で実現できると思える具体的なアドバイスをもらえて助かります。

どんな悩みを話した時にも、先生が寄り添ってくれて心強かったです。