



2022 年度ウェルネスセンター報告書

---

# 2022 年度ウェルネスセンター報告書

## < 目次 >

目次

ご挨拶	1
<b>I. ウェルネスセンター事務室報告</b>	
1. ウェルネスセンター事務室概要	2
2. 合理的配慮を行った学生数	2
3. コロナウイルス陽性者数	2
4. 年間総括	3
<b>II. ウェルネスセンター健康相談室報告</b>	
1. 健康相談室年間主要業務カレンダー	4
2. 健康相談室通年業務	4
3. 健康相談室業務概要	4
4. 健康相談室の利用状況	5
5. 学生健康診断	6
6. 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴う業務	8
<b>III. ウェルネスセンター学生相談室報告</b>	
1. 学生相談室概要	9
2. 学生相談室業務内容	9
3. 心の休憩室利用者数	9
4. 学生相談室の利用・活動状況	10
5. 相談活動以外の活動	15
<b>IV. ウェルネスセンター学生寮報告</b>	
1. 学生寮概要	19
2. 学生寮業務内容	19
3. 学生寮の利用者数	19
4. 学生寮の年間総括	20
白百合女子大学ウェルネスセンター規程	21
白百合女子大学ウェルネスセンター運営委員会規程	23
白百合女子大学ウェルネスセンター所属員のためのガイドライン	25
白百合女子大学ウェルネスセンター支援者のためのガイドライン	28

## ご挨拶

ウェルネスセンターの2022年度報告書をお届けします。

全国的にみると2022年度は新型コロナウイルス感染症の第7波が夏に、第8波が冬に到来し、それまでで最大の感染者数を記録しました。その一方で、「ウイズコロナ」へ向けて社会が動き出した年でもありました。本学においても3月末に「新型コロナウイルス感染症拡大防止のための活動指針」をレベル1とし、行動制限を「最小」にして新年度が始まりました。一年を通じた学生・教職員の感染者数は前年度を大幅に上回りましたが、対面授業の形態を維持するなど、感染防止対策を徹底しつつウイズコロナの体制を模索・構築した一年だったといえるでしょう。

ウェルネスセンターにおいては、学生や教職員でコロナへの感染が認められた際、センター事務室が感染者と大学との連絡窓口となる役割を担いました。感染状況を把握次第、学内の関係部署との連携を行いつつ感染拡大防止に努めました。

コロナの5類移行に伴いコロナ対応の業務は縮小しつつありますが、一方で学生からの合理的配慮に係る申請・相談が増加しています。申請の窓口であるセンター事務室が、健康相談室と学生相談室や各学科・部署との連携をはかる役割が今後も重要になるだろうと思われまます。

健康相談室については、4月に実施される健康診断の受診率が昨年度にコロナ前の水準に回復し、2022年度もほぼそのレベルを維持しました。コロナの感染拡大防止に伴う業務は、必要に応じて前年度の修正・変更を行いつつ引き続き実施しました。健康相談室への来室者数の推移や、主訴項目別の利用者数など、詳しくは本文の資料をご覧ください。

学生相談室の年間利用者数は、2021年度に続いて2022年度も、コロナ前より2~3割多くなっています。コロナの直接的な影響によるものだけでなく、様々な事情で学修や大学生活に困難を抱える学生が増えていることがうかがえます。相談方法は対面による相談が多数ではありますが、電話やWebによる相談もみられました。本文でも指摘されているように、対面形式を主としつつ、それを補完する形での遠隔的方法が今後必要とされるでしょう。

学生寮については、布田寮の売却と新しい寮への移転が決定したことにもとづき、その準備を進めました。本文にある通り、2023年5月に新しい学生寮への移転が無事完了しました。

本報告書をご覧ください。センターの活動に関してご意見をお寄せいただければ幸いです。

今後とも、ウェルネスセンターへのご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

センター長 鈴木忠

この報告書を作成している2023年7月時点では、新型コロナウイルス感染症の取扱が[5類]に移行し、学内での活動指針も[レベル0(通常)]にもどりましたが、2022年度は夏以降の第7波・第8波の最中、学生及び教職員の感染報告人数も前年度に比べ増加し、ウェルネスセンターのみならず、学内各部署でその対応に追われた1年でした。

コロナ禍により2020年度当初から約1年半、オンライン授業による非対面中心の生活を送ってきた学生たちにとっては、2021年度の後期以降の対面授業の再開は、正常な学生生活が回復した反面、非日常から日常への「揺り戻し」が、精神的に少なからず負荷を与えた点が見て取れます。具体的には健康相談室利用の内訳として「精神科的」相談の増加が、また学生相談室での「対人関係」相談の増加傾向に現れています。

2024年4月からは私立大学においても、障がい学生に対する「合理的配慮」の対応が義務化されます。これまでの対応の整理・見直しを行うことでより適切なものに整備しつつ、ウェルネスセンターとして、引き続き学生個々の状況に寄り添った支援を継続して参ります。

ウェルネスセンター事務室長  
横田 悦二郎

## I. ウェルネスセンター事務室報告

### 1. ウェルネスセンター事務室概要

ウェルネスセンター事務室（※以下：事務室）は、

- ・ ころとからだを中心とした研修会・セミナー等の企画運営
- ・ 規程・規約の整備と申請・決済等を含めた必要な事務手続き
- ・ 健康相談室と学生相談室の情報の集約
- ・ 各学部学科教員との連携窓口
- ・ 障害学生支援をはじめとした、特別な事情を持った学生に関しての全学的事象や支援・配慮
- ・ 学生寮に対する支援
- ・ 新型コロナウイルスの陽性者及び濃厚接触者の取りまとめと、部署間連携窓口

といったことを行っています。

これら様々な情報を一元化することにより、将来へ向けてのよりよい支援体制を構築するための構想・立案にも取り組んでいます。

### 2. 合理的配慮を行った学生の支援・配慮件数

2022 年度支援・配慮

時期	配慮区分	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	合計
前期	講義	10	7	6	2	25
前期	試験	2	2	3		7
後期	講義	7	5	3	3	18
後期	試験	1	2			3

### 3. コロナウイルス陽性者数

時期	学生	教職員	その他関係者	月度計
2022 年 4 月	35	4	0	39
2022 年 5 月	14	1	0	15
2022 年 6 月	8	0	0	8
2022 年 7 月	85	7	2	94
2022 年 8 月	36	2	2	40
2022 年 9 月	21	5	1	27
2022 年 10 月	23	4	2	29
2022 年 11 月	51	13	1	65
2022 年 12 月	44	8	2	54
2023 年 1 月	34	4	2	40
2023 年 2 月	1	2	0	3
2023 年 3 月	1	0	0	1
合計	353	50	12	415
2021 年度	69	5	8	82

#### 4. 年間総括

2022年度は「新型コロナウイルス感染症拡大防止のための活動指針」がレベル1(行動制限：最小)に変更されたことを受け、正課では対面を基本とした授業が前期から始まりました。また正課外でも10月末の白百合祭が事前予約制で来場者を制限する形式でしたが3年ぶりの対面開催となり、学生たちにとっても「ふう」の学生生活が本格的に再開された1年だったと言えます。一方で夏以降、第7波そして第8波と感染症の拡大に伴い、学生および教職員からの陽性報告者数は1年間で415名と、前年度の82名を大きく上回る結果となり、事務対応に追われることとなりましたが、幸いにして学内クラスターの発生には至りませんでした。

授業および試験等における「配慮に係る相談(申請)」が2022年度は増加しています。多くは相談者が以前からかかえる疾患等に起因するものですが、コロナ禍の後遺症を訴えるケースもありました。健康相談室および学生相談室の利用状況からもコロナ禍によるオンライン授業＝非対面中心の学生生活が長く続いたことによる不安感と、反対に対面での学生生活が始まったことの「揺り戻し」による不安感の増長も遠因にあるかもしれません。

布田学生寮(7号館)の閉鎖と、新学生寮(ドーミー芦花公園)への移転に伴う事務についても、学内関連部署と連携しつつ無事完了し(5月8日時点)、40数名の学生が新たな学生生活をスタートさせることとなりました。

ウェルネスセンター事務室はウェルネスセンター全体を統括する立場として、両相談室ならびに学内関連部署と引き続き連携を図りながら、学生支援を継続してゆきたいと考えています。

## II. ウェルネスセンター健康相談室活動報告

### 1. 健康相談室年間主要業務カレンダー

月	業 務
4 月	■入学式 衛生用品の設置および救護待機 ■学生定期健康診断
5 月	■学生定期健康診断有所見者への対応 ■健康診断証明書の発行
6 月	■2022 年度オープンキャンパス 救護待機
7 月	■大学院内部進学選考 衛生用品の設置および救護待機 ■2022 年度オープンキャンパス 救護待機
8 月	■2022 年度オープンキャンパス 救護待機
9 月	■教職員ストレスチェック
10 月	■大学院 10 月期入試・編入試 衛生用品の設置および救護待機 ■教職員健康診断・インフルエンザ予防接種 ■総合型選抜・帰国子女入試・社会人入試 衛生用品の設置および救護待機
11 月	■教職員健康診断有所見者への対応 ■教職員ストレスチェック結果に伴う産業医面談 ■推薦型選抜（指定校・姉妹校・公募）衛生用品の設置および救護待機
12 月	■冬季キャンパスガイダンス 救護待機
2 月	■一般選抜 衛生用品の設置および救護待機 ■大学院 2 月期入試 衛生用品の設置および救護待機
3 月	■共通テスト利用選抜（後期） 衛生用品の設置および救護待機 ■学位記授与式 衛生用品の設置および救護待機 ■春季キャンパスガイダンス 救護待機

### 2. 健康相談室 通年業務

- \* 応急処置
- \* 常備薬・救護用品・衛生用品の管理
- \* 室内環境整備
- \* 健康診断書の作成
- \* 内科医・看護師による健康相談
- \* 産業医による高ストレス者、長時間労働者への面談
- \* 感染症の報告対応及び、感染症注意喚起と予防の実施

### 3. 健康相談室概要

#### (1) 場所

- ・2号館 1階

#### (2) 開室日と開室時間

- ・開室日時：月～金曜日 8:30-17:00（閉室：土日、開講日を除く祝日）
- ・受付時間：同上

#### (3) スタッフ

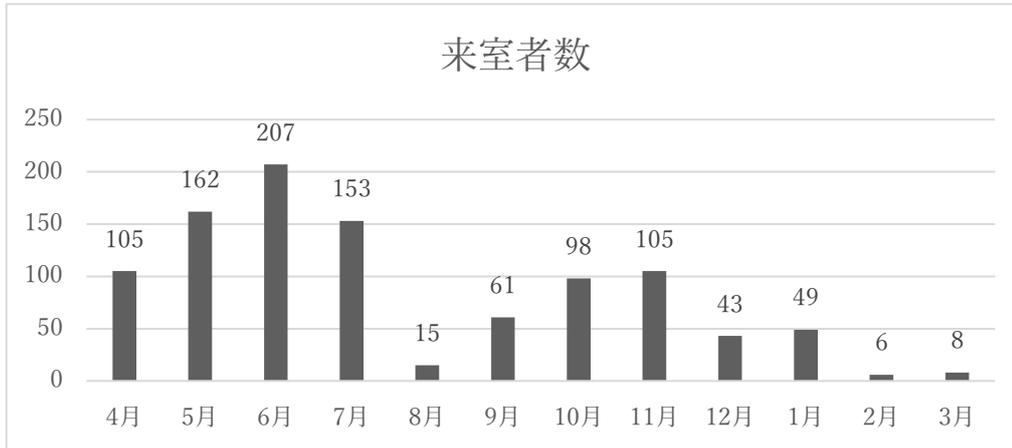
- ・校医（内科医 2 名）：（火）（木） 9:00～13:00
- ・看護師（非常勤 1 名）：（月）（火）（木）（金） 8:30～17:00
- ・事務職員（専任 1 名、非常勤 1 名） 8:30～17:00（※非常勤職員は 9:30～17:00）

(4) 室内概況

- ・ 処置室兼事務室（1 部屋）
- ・ 診察室（1 部屋）
- ・ ベッド室（2 部屋）
- ・ トイレ・洗面台（1 区画）
- ・ 休憩スペース（※健康相談室前）

4. 健康相談室の利用状況

(1) 月別利用者数（のべ人数）



(2) 項目別利用者数（のべ人数）

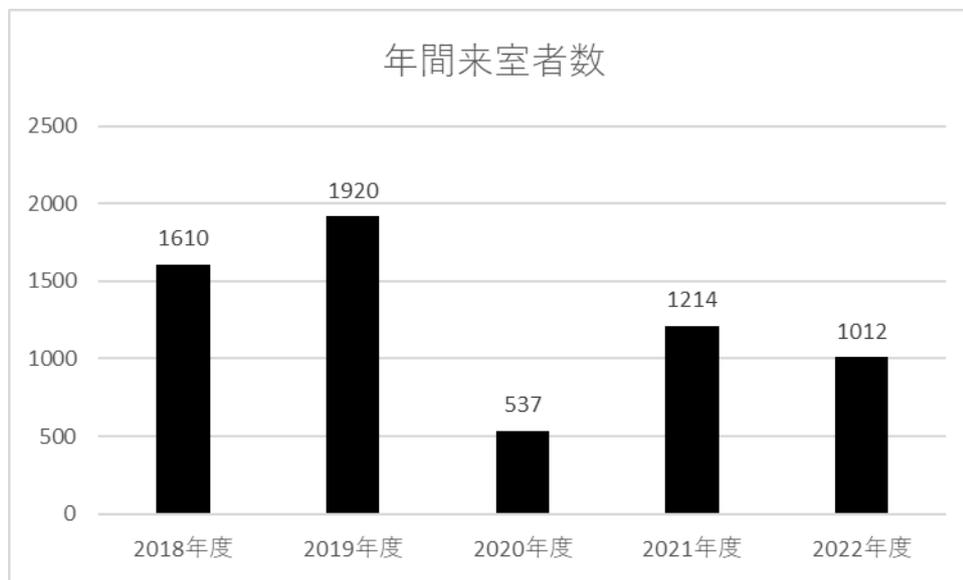
（単位：人）

主訴		月度												合計
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
内科的 (248名)	感冒	1	3	3	4		2		6	4	5			28
	頭痛	4	5	12	4		3	5	6		1			40
	胃腸	4	3	2	10		1	4	3	2	5			34
	貧血様			1	1			1	2					5
	熱中症様			5	4									9
	不定愁訴		1	5	2				7	1	3			19
	その他（内科的）	15	23	20	15	1	3	9	16	3	2	3	3	113
外科的 (125名)	怪我	11	11	15	8	3	7	15	5	4	7	1		87
	打撲			2	2			1	3	1				9
	筋肉痛		1	1										2
	その他（外科的）	2	2	6	3	2		5	2	3	2			27
婦人科的 (60名)	生理痛	1	4	9	3		2	4	5	3	2			33
	PMS		4											4
	その他（婦人科的）	6	3	3	4			2	1	1	3			23
耳鼻科的									1	1			2	
皮膚科的	4	5	3	10	2	1	6	1	4	5			41	
眼科的		3		1			1	2					7	
歯科的		1											1	
精神科的 (252名)	パニック症状	4	1	4	4		3	2	7					25
	不安、憂鬱、疲労感、不眠等	22	31	52	32	2	28	25	21	7	6		1	227
睡眠不足	1	3	4	7		1	8	1	2				27	
計測	1	4	4				2	1		1	2		15	
健康診断関係	22	24	20	1	1	1			2				71	
公認欠席面談								1	1	1	2		5	
その他	7	30	36	38	4	7	9	16	3	4		4	158	
合計		105	162	207	153	15	61	98	105	43	49	6	8	1012

(3) その他の利用状況

- ・救急車連絡 4 件
- ・病院受診の勧奨 10 件
- ・学内救護要請 54 件
- ・学生相談室連携 5 件
- ・ウェルネスセンター事務室連携 47 件

(4) 年度別利用者数 (過去 5 年)



5. 学生健康診断

(1) 実施日

- ・2022 年 4 月 5 日 (月) : 学部 2 年生全学科、学部 3 年生の国文・初等
- ・2022 年 4 月 6 日 (火) : 学部 1 年生全学科、学部 3 年生の英文・児童・発達
- ・2022 年 4 月 7 日 (水) : 学部 4 年生全学科、学部 3 年生のフ文、大学院全課程

(2) 検査項目

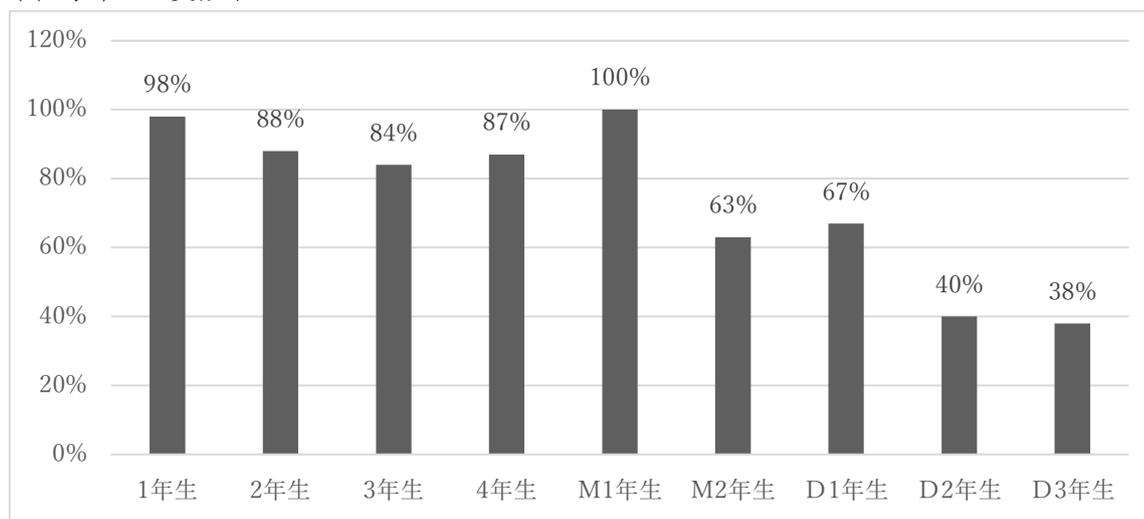
	学部				大学院	
	1年	2年	3年	4年	M1・D1・2	M2、D3
内科	●	●	●	●	●	●
身体測定 (身長・体重・視力)	-	-	-	●	-	●
胸部X線検査	●	●	●	●	●	●
心電図検査	-	●	-	-	-	-
採血 (貧血)	●	-	-	-	-	-

## (3) 受診者数・受診割合

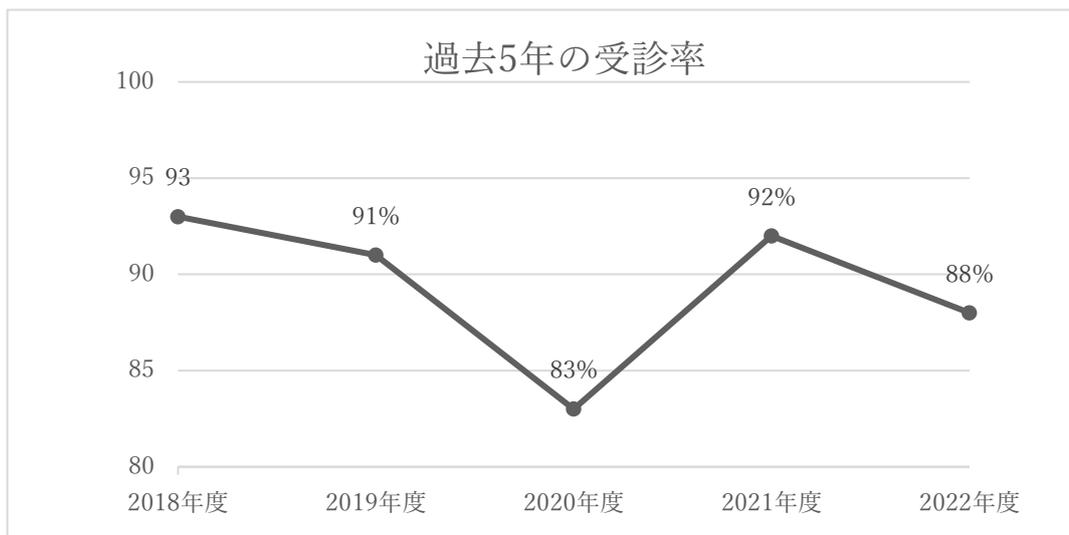
(単位：人)

学年	学科	受診対象者数	受診者数	欠席者数	受診率
1年	国語国文学科	80	78	2	98%
	フランス語フランス文学科	54	52	2	96%
	英語英文学科	50	50	0	100%
	児童文化学科	67	66	1	99%
	発達心理学科	56	56	0	100%
	初等教育学科	59	58	1	98%
	小計	366	360	6	98%
2年	国語国文学科	93	79	14	85%
	フランス語フランス文学科	84	73	11	87%
	英語英文学科	103	87	16	84%
	児童文化学科	64	60	4	94%
	発達心理学科	71	62	9	87%
	初等教育学科	73	68	5	93%
	小計	488	429	59	88%
3年	国語国文学科	107	93	14	87%
	フランス語フランス文学科	98	70	28	71%
	英語英文学科	116	91	25	78%
	児童文化学科	53	50	3	94%
	発達心理学科	50	45	5	90%
	初等教育学科	76	73	3	96%
	小計	500	422	78	84%
4年	国語国文学科	111	95	16	86%
	フランス語フランス文学科	111	95	16	86%
	英語英文学科	106	91	15	86%
	児童文化学科	60	54	6	90%
	発達心理学科	64	54	10	84%
	初等教育学科	79	74	5	94%
	小計	531	463	68	87%
修士・ 博士前期	1年	25	25	0	100%
	2年	24	15	9	63%
博士・ 博士後期	1年	3	2	1	67%
	2年	5	2	3	40%
	3年	16	6	10	38%
合計		1,958	1,724	234	88%

## (4) 学年ごと受診率



(5) 年度別受診率（過去5年）



6. 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴う主な業務

- ・ 学生健康診断実施における日程、検査項目、対象学生、会場、配付資料の変更等
- ・ 学生健康診断の日程変更に伴い、実習のある学生のための外部指定医療機関との連携
- ・ 学生健康診断証明書における実習のある学生のための早期発行の対応
- ・ 学内設置の衛生用品の手配
- ・ 教職員健康診断における案内方法、申込方法、検査項目の変更等
- ・ 教職員インフルエンザ予防接種における日程、会場、接種業者の変更等
- ・ 感染予防のための学内掲示（ポスター）

### Ⅲ. ウェルネスセンター学生相談室報告書

#### 1. 学生相談室概要

##### (1) 場所

- ・2号館1階

##### (2) 開室日と開室・相談時間

- ・開室日時：月～金曜日 9:00～17:00（閉室：土日祝）
- ・相談受付時間：9:30～16:30（予約制、長期休暇期間は週3～4回の相談受付）

##### (3) スタッフ

- ・校医 精神科医1名、水 13:00～17:00
- ・カウンセラー 嘱託3名 月・木（2名）、水（3名）、火・金（1名） 9:00～17:00
- ・事務職員 非常勤2名 9:00～17:00

##### (4) 相談室内概況

- ・事務室（1部屋）
- ・相談室（3部屋）、校医（1部屋）
- ・心の休憩室（1部屋）

#### 2. 学生相談室業務内容

- ・心の休憩室
- ・相談業務（カウンセリング）
- ・校医及び他医療機関との連携
- ・教職員との連携
- ・センター連絡会議
- ・スタッフ連絡会議
- ・アンケート調査

#### 3. 心の休憩室利用者数（表1）

	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
2022年度 延べ実数（人）	26	35	62	68	3	16	41	63	30	35	1	0	380
開室日数	20	19	21	20	17	20	19	20	19	17	15	22	229
一日平均実数（人）	1.3	1.8	3.0	3.4	0.2	0.8	2.2	3.2	1.6	2.1	0.1	0	1.7
2021年度 延べ実数（人）	26	0	16	29	0	0	28	36	26	10	1	1	173

- ・心の休憩室は、学生が安心して過ごせるフリースペースで、勉強・読書・食事に利用可能である。
- ・2021年度の5月・8月・9月は、入構制限のため心の休憩室は閉室した。

#### 4. 学生相談室の利用・活動状況

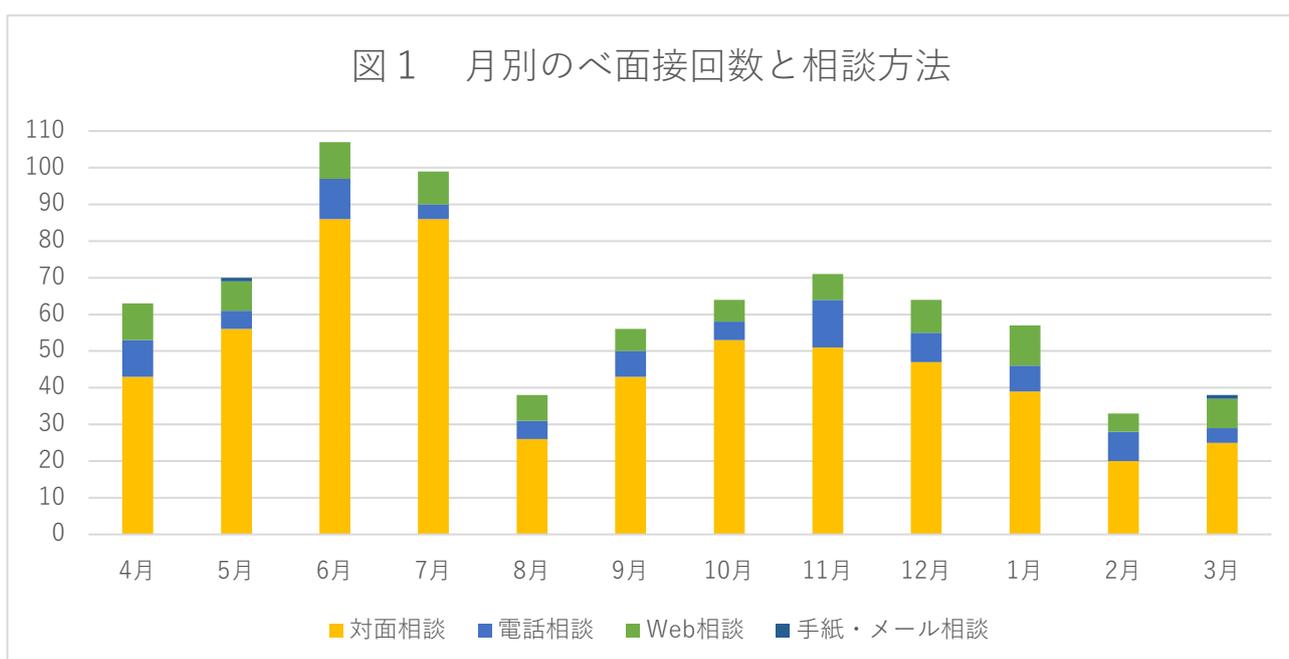
##### (1) 年間相談利用者数 (表 2)

	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
実数(人)	93	95	86	52	108	120
面接回数(回)	622	598	623	366	777	760
平均面接数(回)	6.7	6.3	7.2	7.0	7.2	6.3

##### (2) 月別相談利用者数 (表 3)

	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
新規実数(人)	14	12	13	10	1	3	9	3	3	3	3	1	75
延べ実数(人)	33	34	43	48	24	25	32	33	31	24	20	18	365
延べ面接数(回)	63	70	107	99	38	56	64	71	64	57	33	38	760
対面相談(回)	43	56	86	86	26	43	53	51	47	39	20	25	575
電話相談(回)	10	5	11	4	5	7	5	13	8	7	8	4	87
Web相談(回)	10	8	10	9	7	6	6	7	9	11	5	8	96
手紙・メール相談(回)	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
開室日数	20	19	21	20	17	20	19	20	19	17	15	22	229
2021年度 新規実数(人)	25	3	10	7	0	2	6	17	6	2	1	1	80
2021年度 延べ実数(人)	38	23	39	35	18	21	29	41	37	32	21	23	357
2021年度 延べ面接数(回)	70	49	86	90	37	49	68	87	76	65	38	62	777

・「延べ実数」は、新規実数を含むのべ相談利用者数を示す。



(3) 学科別相談利用者数 (表 4)

(単位：人)											
学科 (在籍者数)	1年	2年	3年	4年	大学院	卒業生	保護者	※その他	合計		
										利用率 (%)	昨年度
国文 (393)	4	8	6	6	1	0	0	0	<b>25</b>	6.4	23
仏文 (354)	1	7	2	4	0	1	2	0	<b>17</b>	4.0	20
英文 (374)	3	5	2	6	0	0	0	0	<b>16</b>	4.3	9
児文 (260)	2	10	2	1	3	1	1	0	<b>20</b>	6.9	17
発心 (263)	8	3	6	7	1	0	3	0	<b>28</b>	9.5	27
初等 (285)	2	1	6	3		0	0	0	<b>12</b>	4.2	10
その他 (8)	0	0	0	0	0	0	0	2	<b>2</b>	-	2
合計 (1937)	20	34	24	27	5	2	6	2	<b>120</b>	5.7	-
昨年度	34	20	20	22	2	3	5	2	108	4.6	108

- ・「※その他」は、退学者・教職員
- ・利用率：在籍者全体における来談者の割合 [来談者実数／在籍者数(学部生及び大学院生)×100]

(4) 相談内容別利用者数 (表 5)

相談内容		学年	1年	2年	3年	4年	院生	*他	合計		%		平均面接数 (回)	
										昨年度		昨年度		昨年度
進路相談	学業	実数(人)	3	3	6	3	1	2	<b>18</b>	11	15.0%	10.2%	<b>3.1</b>	3.5
		延べ面接数(回)	4	10	32	5	1	3	<b>55</b>	39	-	-		
	進路	実数(人)	0	0	0	3	0	0	<b>3</b>	7	2.5%	6.5%	<b>14.0</b>	9.1
		延べ面接数(回)	0	0	0	42	0	0	<b>42</b>	64	-	-		
心理相談	対人関係・性格	実数(人)	5	20	16	14	2	2	<b>59</b>	46	49.2%	42.6%	<b>5.8</b>	6.5
		延べ面接数(回)	68	84	93	59	23	16	<b>343</b>	297	-	-		
	メンタルヘルス	実数(人)	10	7	2	7	1	6	<b>33</b>	36	27.5%	33.3%	<b>9.2</b>	10.1
		延べ面接数(回)	80	87	7	53	29	49	<b>305</b>	364	-	-		
その他		実数(人)	2	4	0	0	1	0	<b>7</b>	8	5.8%	7.4%	<b>2.1</b>	1.6
		延べ面接数(回)	8	5	0	0	2	0	<b>15</b>	13	-	-		
学年別合計		実数(人)	20	34	24	27	5	10	<b>120</b>	108	-	-	<b>6.3</b>	7.2
		延べ面接数(回)	160	186	132	159	55	68	<b>760</b>	777	-	-		
平均面接数			8.0	5.5	5.5	5.9	11.0	6.8	<b>6.3</b>	7.2	-	-	-	-

- ・「\*他」は、卒業生・退学者・保護者・教職員
- ・「学業」は①履修②休学③退学④編入⑤再受験に関する相談も含む
- ・「進路」は主に就職もしくは進学に関する相談
- ・「対人関係・性格」は対人関係、性格上の問題、生き方などについての相談
- ・「メンタルヘルス」の相談内容は、心身の不調、医療機関受診など
- ・「その他」は家族・友人など身近な人に関する相談、ハラスメント相談、経済的な相談、不適応など

図2 2021年度 相談内容の割合

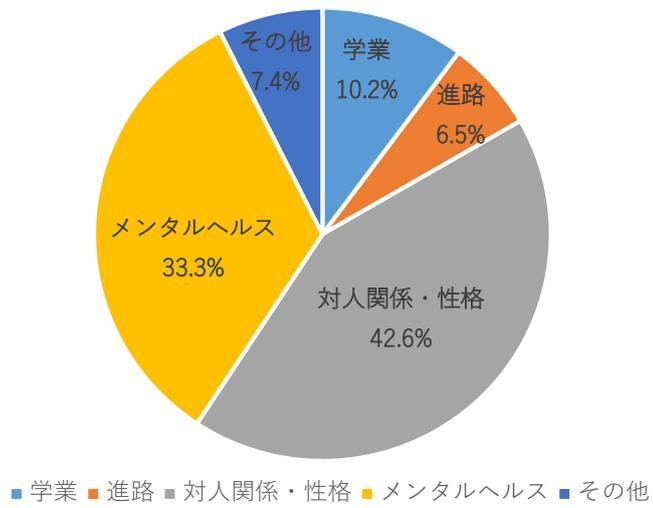
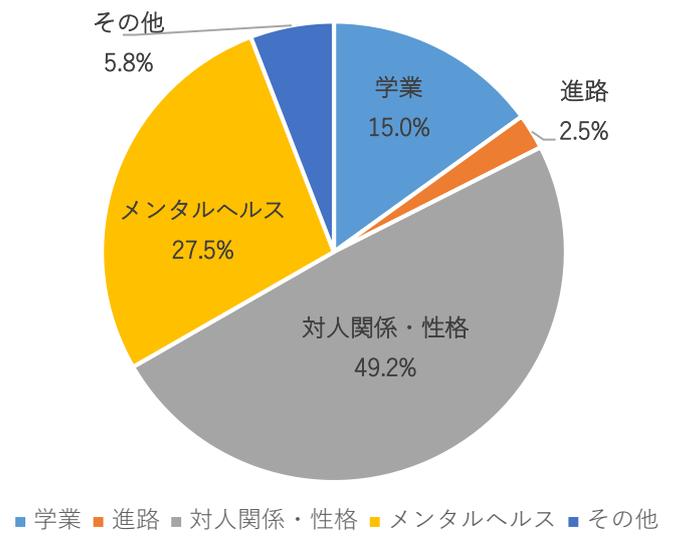


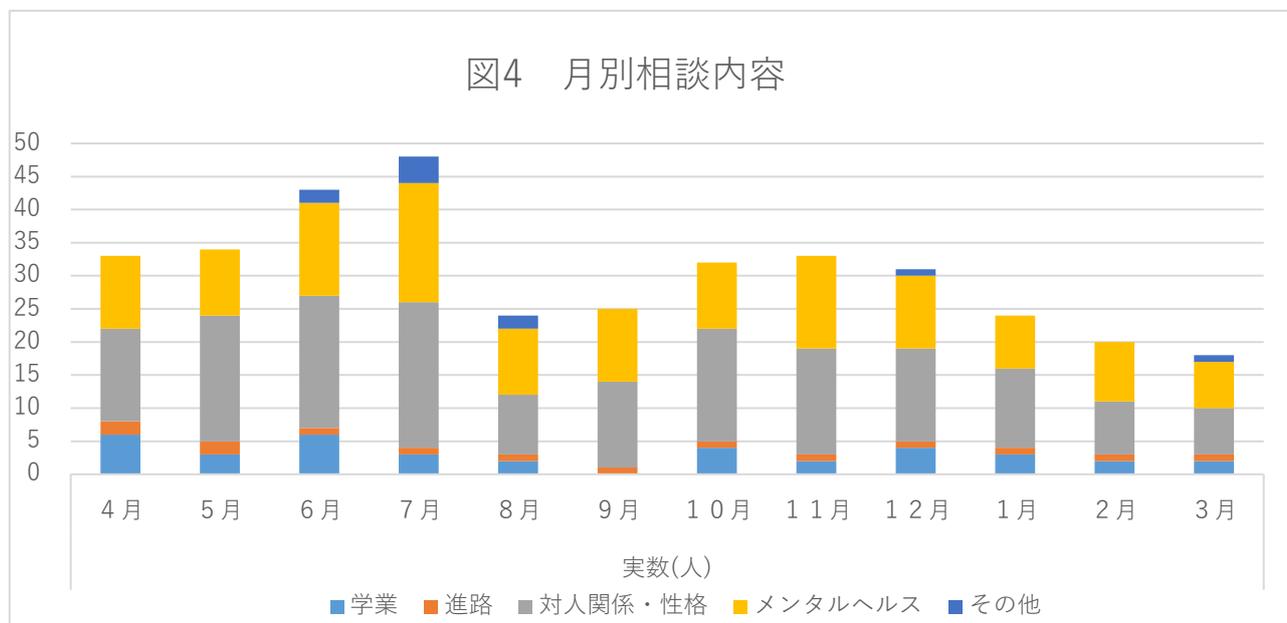
図3 2022年度 相談内容の割合



(5) 月別相談内容 (表 6)

相談内容		実数(人)												合計
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
進路相談	学業	6	3	6	3	2	0	4	2	4	3	2	2	37
	進路	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
心理相談	対人関係・性格	14	19	20	22	9	13	17	16	14	12	8	7	171
	メンタルヘルス	11	10	14	18	10	11	10	14	11	8	9	7	133
その他		0	0	2	4	2	0	0	0	1	0	0	1	10
合計		33	34	43	48	24	25	32	33	31	24	20	18	365

図4 月別相談内容



(6)連携先と連絡回数（表7）

														(単位：回)	
	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		
													今年度	昨年度	
教員	3	0	5	2	0	0	3	5	7	0	1	1	27	20	
職員	15	4	8	10	4	13	19	6	4	3	3	2	91	93	
校医（精神科医）	1	0	2	0	0	0	2	1	3	0	0	0	9	15	
健康相談室	5	3	8	2	0	1	4	2	0	0	0	0	25	54	
カウンセラー	0	0	3	0	0	0	0	0	3	0	0	0	6	41	
外部機関	1	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	5	14	
合計	25	7	26	14	4	14	28	16	17	5	4	3	163	-	
	昨年度	22	20	20	28	10	7	24	44	28	21	3	10	-	237

・「外部機関」は、医療、教育、福祉領域の相談機関等

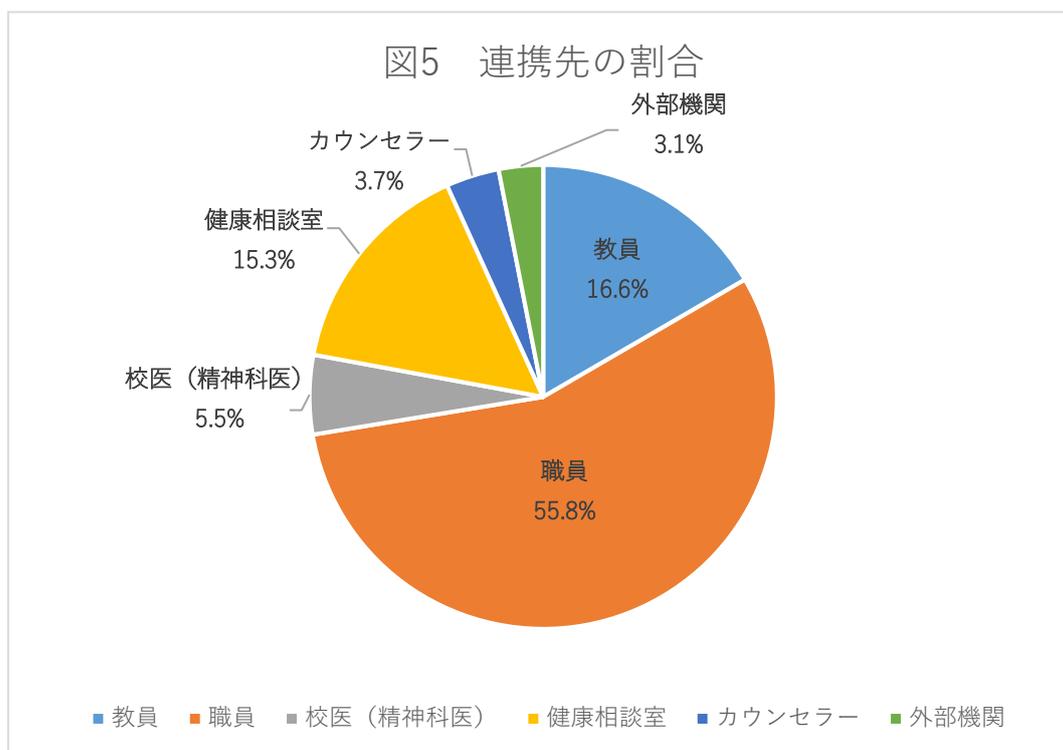
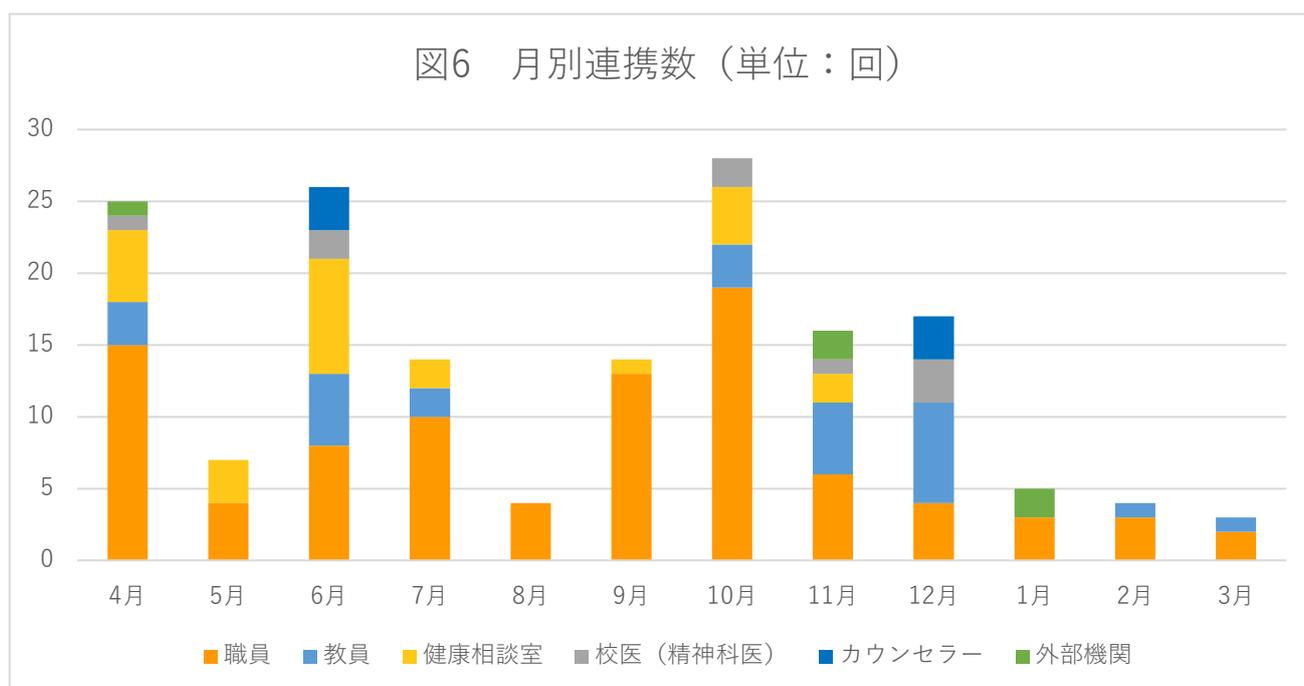


図6 月別連携数（単位：回）



2022年度は対面授業体制に戻り、キャンパス内に学生が戻ってきたことも影響し、心の休憩室の利用者が大幅に増えている（表1）。学生相談室の利用者もわずかに増加している（表2）。対面相談が大多数であるが、電話相談やWeb相談のニーズも一定数あり（表3、図1）、大学に来られずに引きこもりがちな学生とつながれたり、学生のライフスタイルに合わせて相談しやすくなったりとメリットは大きい。今後も様々な学生のニーズにこたえるためにも遠隔相談を継続していきたいと考えている。

相談内容は、“学業”と“対人関係・性格”に関する相談者が2021年度より増えている（表5、図2、図3）。対面授業体制に戻ったことで、遠隔授業とは異なる環境への戸惑いや、直接人と交流するが故の不安や葛藤を抱えやすくなったことが影響していると思われる。また“進路”に関する相談者の平均面接回数は昨年度より増えている（表5）。卒業後の進路選択の難航や、社会へ出ていく不安の高まりなど、コロナ禍で制限された学生生活を送ったことは学生の自立にも大きく影響を与えていると思われる。一方で、“対人関係・性格”と“メンタルヘルス”に関する相談が1年を通して多くを占めており（表6、図4）、これはコロナ禍前と同様の傾向である。

連携先は職員が半数以上であり（表7、図5）、特に4月や9月、10月等学期の始めに合理的配慮を求める学生が増えることで、ウェルネスセンター事務室の職員との連携が多くなっている（図6）。6月には、前期開始後から長期欠席している学生や、心理的な問題が表面化した学生について教員や健康相談室から紹介され、連携の機会が増えている。相談室への来談に至らずとも学生生活に行き詰る学生は少なくなく、そのような学生の異変に気づき、問題が深刻化する前に支援するためには、身近で学生に接する教職員の視点が欠かせない。教職員全体で学生支援の視点を共有し、SOSを自ら発信できない学生も含めて幅広く学生を支援できるよう、学生相談室で出来ることを今後も考えていきたい。

## 5. 相談活動以外の活動

- ・学生生活での困り感や不安について、学部1～3年生を対象にアンケートを実施。
- ・「心の休め方」と題して、メンタルヘルスに関する資料をCampus Squareに掲示。P. 17～P. 18の資料を参照

#### 2022 年度所感

2022 年度は、二年ぶりに対面でのキャンパスライフからスタートを切った。昨年度に引き続き実施した学生の困り感の実態調査では、コロナ禍の制限された生活から対面による刺激が多い生活への変化の影響が浮き彫りとなった。その結果を反映するように、相談件数は増加し、学生のニーズや支援の在り方も多様となっている。この3年の社会情勢の大きな変化はすぐに収束するものではなく、今後もさまざまな困難を抱えながら生き抜く未知の時代となるだろう。しかし、不安や痛み、つらさに持ちこたえながら人生の歩みを進めていくことは、その人の心を豊かにするともいえる。学生相談室では、学生が自らの力を頼りに、自身の内に期待を見出しながら過ごしていくために、できることを模索し続けたい。

学生相談室 カウンセラー 菊地亜衣子

## 心の休め方

「休みを求めるサイン」は出ていませんか？

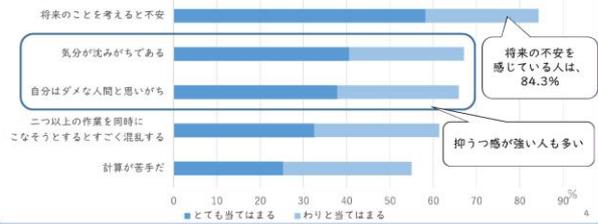
白百合女子大学 ウェルネスセンター  
学生相談室  
2022年12月



### 結果① 学生生活の困り感について (全38項目)

「とても当てはまる」

「わりと当てはまる」が50%を超えたのは、以下 **5項目**



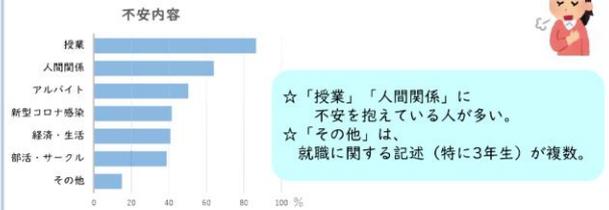
### こんなことはありませんか？



- ・前期は、通常の対面授業でスタートしました。不安や緊張感を抱えながらも「なんとか乗り切った」という人が多かったかもしれません。
- ・一方、後期もあと少しという今、こころと身体の疲れを感じている人がいるのではないのでしょうか？

### 結果② 新生活での不安はありますか？

◆不安が「ある」と回答した人は、全体 (N=249) の58.9%



### アンケート結果からみた 学生の困り感、不安について

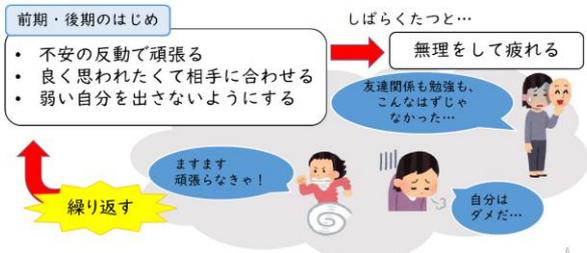
- ・今年4月に、1~3年生を対象とした「学生生活での困り感に関するアンケート」を実施しました。
- ・アンケートの回答から、学生の様々な困り感や不安がみえてきました。

年末を迎えた今、あなたの不安や困り感は、どのように変化したでしょうか？  
この1年を振り返ってみましょう。



### 今だからこそ感じやすい「心の疲れ」

こんな悪循環に陥っていませんか？



## 「休みを求めるサイン」を見つけよう！

- ☆ 「心の疲れ」は、自分でも気づきにくい。
- ☆ 「休みを求めるサイン」に気づき、早めに自分を休ませましょう！

気持ちに表れること	体に表れること	ふるまいに表れること
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 学校に行くのが不安</li> <li>□ 学校のことを考えると涙が出そうになる</li> <li>□ いつもイライラしている</li> <li>□ いつも焦っているような感じがする</li> <li>□ 好きだったことに興味が持てない</li> <li>□ 自分の体を働けたくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 朝、起きられない</li> <li>□ 平日の朝は体調が悪い</li> <li>□ 夜、なかなか眠れない</li> <li>□ 十分睡眠をとっているのに眠い</li> <li>□ 食欲がない</li> <li>□ 食べ過ぎてしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 登校の準備が進まない</li> <li>□ 勉強に集中できない</li> <li>□ 人と話すのが面倒になる</li> <li>□ 怒りっぽくなる</li> </ul>


**休むことは悪いことではありません**

参考文庫 井上陽紀、2021「学校では教えてくれない自分を休ませる方法」 7

③ 「心の疲れ」は気づきにくいものです。「休みを求めるサイン」チェックをしてみましょう。サインに気づいたら、早めに休みをとりましょう。

④ 「休息リスト」を参考に、自分に合った心の休め方を見つけようか。

最後までご覧くださり、ありがとうございました！



## 自分を休ませるための「休息リスト」

<b>からだの休息</b> 十分な睡眠 ストレッチ・マッサージ	<b>こころの休息</b> やることリストを書き出す 仕事と生活を切り分ける 問題から離れる	<b>社会的な休息</b> 人間関係を見直す 無理な付き合いを減らす 1人になる時間を確保する
<b>五感の休息</b> SNSから離れる 通知をオフにする 寝る直前にスマホを見ない	<b>創造的な休息</b> 自然や芸術に触れる 感動したり、きれいだと感じたりする	<b>さもちの休息</b> 我慢しすぎない ため込む前に辛さを吐き出す 専門家に話を聞いてもらう

## まとめ

- ① 前期は、通常の対面授業でスタートしました。みなさんの抱える不安や緊張感は、多くの人が感じていることが分かりました。
- ② ここまで、頑張ることに目を向けてきた分、気づかないうちに、心や身体の疲れがたまっているかもしれません。



#### IV. ウェルネスセンター学生寮報告

##### 1. 学生寮概要

###### (1) 場所

- ・東京都調布市国領町 1-3-10

###### (2) スタッフ

- ・事務職員（非常勤3名：月・木（1名）、火・金（1名）、月・水・木・土（1名））10:00～18:00
- ・寮母（住み込み：委託）
- ・調理師（住み込み：委託）※日曜日と一斉休暇を除く朝食及び夕食の提供

###### (3) 寮内概況

- ・玄関（カードキー式自動扉）
- ・事務室・フロント・ロビー（1部屋・1区画）
- ・食堂・厨房・配膳室
- ・学習室（1部屋）
- ・居室（83部屋）
- ・電源室（4部屋）
- ・洗濯室（3部屋）
- ・寮母居室（1部屋）
- ・非常口（8箇所）、非常階段（南北2箇所）

##### 2. 学生寮業務内容

- ・在寮生の生活管理・見守り
- ・寮見学の受験生対応
- ・食事の提供
- ・新入寮生への各種対応
- ・卒業生への各種対応
- ・寮生規約・寮生活の心得の管理
- ・在寮生への指導・面談・各種対応
- ・保護者への各種対応
- ・居室・施設・備品の維持管理
- ・小口現金管理他、支払い業務対応
- ・感染症・伝染病の際の特別対応
- ・ウェルネスセンターとの連携および連絡会議への出席
- ・学生寮定例会の実施
- ・防犯啓蒙活動、避難誘導訓練

##### 3. 学生寮の利用者数

#### 2022年度 寮生学科別総数

学年/学科	国語国文学科	フランス語フランス文学科	英語英文学科	児童文学科	発達心理学科	初等教育学科	計
1年生	4	2	0	3	4	7	20
2年生	3	0	2	3	3	2	13
3年生	4	1	1	3	1	0	10
4年生	1	1	3	0	1	2	8
大学院生	0	0	1	0	0	0	1
計	12	4	7	9	9	11	52

52人+留学生3人

総計55人

## 2022年度 寮生出身地別総数

北海道	2	栃木	1	長野	0	滋賀	0	岡山	0	佐賀	0	台湾	3
青森	2(1)	群馬	1(1)	富山	1	京都	0	広島	1	長崎	2(1)	フランス	0
秋田	1	山梨	1(1)	石川	0	兵庫	0	山口	0	熊本	0		
岩手	6(2)	千葉	1	福井	0	大阪	3(1)	香川	0	大分	0		
山形	1	埼玉	1(1)	静岡	5(3)	奈良	0	愛媛	0	宮崎	0		
宮城	8(3)	東京	1(1)	岐阜	0	和歌山	0	徳島	0	鹿児島	0		
福島	1	神奈川	2(2)	愛知	2	鳥取	0	高知	1	沖縄	0		
茨城	2(1)	新潟	0	三重	1	島根	1	福岡	4(2)				

\* ( )は新入寮生内数

総計55人

#### 4. 年間総括

4月に寮生および交換留学生との合同で入寮式・入寮研修会を行い、先輩による新入生への履修相談会も実施する形でスタートした。授業も本格的に対面が基本となり、学生生活も少しずつコロナ禍前の様相を取り戻しつつあった。在寮生の新型コロナウイルスへの感染については、2022年7月の全国的な感染者数激増に伴い、寮への影響も多少はあったが、寮生の感染対策の徹底により集団感染は発生していない。

2023年度に布田寮の売却とドーミー芦花公園（共立メンテナンス）への移転が決定したため、引っ越しに関連する説明会や準備・確認等で慌ただしい1年となったが、3月末には希望者全員の転寮が完了し、新たな形でスタートすることとなった。

# 白百合女子大学ウェルネスセンター規程

## 第1章 総則

第1条 白百合女子大学学則第 47 条および白百合女子大学大学院学則第 32 条に基づき、白百合女子大学ウェルネスセンター（以下「ウェルネスセンター」という。）の組織および運営に関して、必要な事項を定める。

## 第2章 目的

第2条 ウェルネスセンターは、精神的・身体的な相談、健康管理、学生寮、障害を有する学生等への支援、ボランティアを通して、本学の学生、教職員、その他これを必要とする人々の利用に供し、心身の健康の保持及び増進を図るとともに、すべての学生の多面的成長を促すことを目的とする。

## 第3章 職員

第3条 ウェルネスセンターに次の職員を置く。

- (1) センター長
- (2) 専門性を有した職員
- (3) 事務職員
- (4) その他必要な職員

- 2 センター長は、ウェルネスセンター運営に見識のある専任教員のうちから学長が任命する。任期は2年とする。ただし再任を妨げない。
- 3 センター長はウェルネスセンターを統括し、代表する。
- 4 専門性を有した職員は、各サービスに関しての専門職として、ウェルネスセンター業務に従事する。
- 5 事務職員およびその他必要な職員は、ウェルネスセンター業務に従事する。

第4条 センター長は、職員の資質向上を図るため、各種の教育・研修、調査・研究の機会を与える。

## 第4章 業務分掌

第5条 ウェルネスセンターの業務分掌は別に定める。

## 第5章 ウェルネスセンター運営委員会

第6条 ウェルネスセンターに関する事項について協議するため、ウェルネスセンター運営委員会を置く。ウェルネスセンター運営委員会に関する規程は別に定める。

## 第6章 利用

第7条 ウェルネスセンターを利用することができる者は、次の各号に該当するものとする。

- (1) 本学学生
- (2) 本学教職員および学則第46条に定める研究施設構成員
- (3) その他センター長の許可したもの

第8条 ウェルネスセンターの利用に関する事項は別に定める。

## 第7章 規程の改正

第9条 この規程の改正は、ウェルネスセンター運営委員会の議を経て、学長が決定する。

付則 この規程は、2017年（平成29年）4月1日から施行する。

この規程は、2018年（平成30年）4月1日から施行する。

## 白百合女子大学ウェルネスセンター運営委員会規程

### (設置)

第1条 白百合女子大学ウェルネスセンター規程第 6 条に基づき、白百合女子大学ウェルネスセンター運営委員会（以下「委員会」という）を置く。

### (任務)

第2条 委員会は、ウェルネスセンターにおける活動が持続的に実行されるよう、次に掲げる事項を協議するものとする。

- (1) ウェルネスセンターの事業計画に関する事項
- (2) 学生相談室に関する事項
- (3) 健康相談室に関する事項
- (4) 学生寮に関する事項
- (5) その他、ウェルネスセンターの運営に関する必要な事項

### (構成)

第3条 委員会は次の構成員をもって組織する。

- (1) ウェルネスセンター長（以下「センター長」という）
  - (2) 各学科及び各センターより選出された教員各 1 名
  - (3) ウェルネスセンター事務室長
  - (4) 学生支援部事務部長および学生生活課長
  - (5) その他、センター長が必要と認めた者
- 2 センター長は委員長となり、委員会を招集し、議長となる。
  - 3 第 1 項 (2) の委員は、学生・就職委員会の委員をもって充てる。
  - 4 委員会は原則として年 2 回開催する。ただし、第 1 項 (2) に定める委員の過半数の要請があった時、またはセンター長が必要と認めた時は、センター長は随時委員会を招集する。

(事務)

第4条 委員会の事務は、ウェルネスセンターが担当する。

(規程の改廃)

第5条 本規程の改廃は、委員会の議を経て、学長が行う。

付則 この規程は、2018年（平成30年）4月1日から施行する。

# 白百合女子大学ウェルネスセンター所属員のためのガイドライン

## (目的)

第1条 白百合女子大学ウェルネスセンター規程に基づき、本センターに所属する教職員（以下「所属員」という。）は、他の教職員及び学生と協力し、本学に関わる全ての人のこころと体の健康の保持及び増進に貢献することを目的として、ここにガイドラインを定める。

## (基本的倫理)

第2条 所属員は、支援や配慮の対象となる人々（以下「対象者」という。）に対し、その質を高めることを通じ、よりよい大学づくりに貢献するよう努めるとともに、次の各号について留意し行動する。

- 1 基本的人権をはじめとした関係法令等の遵守はもちろん、その啓発活動も責務とする。
- 2 所属員は、こころの事象に関しては、「臨床心理士倫理綱領」をよく理解した上で行動する。
- 3 所属員は、体の事象に関しては、「看護師の倫理綱領」をよく理解した上で行動する。
- 4 所属員は、常にこころと体の健康のバランスを保ち、自らの状態を良好にするように努める。

## (秘密保持)

第3条 所属員は、対象者の個人情報に関わる秘密保持、情報開示については「臨床心理士倫理綱領」と「看護師の倫理綱領」内に記載の秘密保持に準じて行動する。

第4条 所属員同士は、必要に応じて専門家の判断で対象者に関わる情報共有や連携を行うことがあるが、その場合も、本センター外への秘密保持、情報開示については前条のとおりとする。

第5条 自傷・他害・その他犯罪行為など、対象者に重大な危険がある場合は、守秘義務の例外となり緊急対応として取り扱う。

## (対象者との関係)

第6条 所属員は、原則として対象者や関係者との間で、職業的関係及び社会的関係以外の私的関係を持つ

てはならない。

第7条 所属員は、対象者との間に信頼関係を構築するよう努め、その上で支援・配慮を提供する。

(インフォームド・コンセント)

第8条 所属員は、対象者を支援・配慮するにあたり、支援内容の透明性を確保するように努め、次の各号について留意する。

- 1 支援・配慮の内容について、対象者に理解しやすい方法で十分な説明を行い、同意が得られるように努める。
- 2 判断能力等から対象者自身が十分な自己決定を行うことができない場合、対象者の保護者または後見人等との間で十分な説明を行い、同意が得られるように努める。ただし、その場合でも対象者本人に対してできるだけ十分な説明を行うよう努める。
- 3 支援内容について、いつでもその見直しの申し出を受け付けることを対象者に伝達する。
- 4 自傷・他害・その他犯罪行為などの恐れがあると判断された場合には、守秘よりも緊急の対応が優先される場合のあることを対象者に伝え、了解が得られないまま緊急の対応を行った場合は、その後も継続して対象者に説明を行うよう努める。
- 5 面接、面談、相談等の内容については、その内容を客観的かつ正確に記録する。この記録等については、原則として対象者との面接等の最終日から5年間保存する。
- 6 対象者以外から当該対象者についての支援や配慮を依頼された場合は、その内容について熟考し、必要に応じて関係者との話し合いや聞き取りを行い、支援・配慮の内容を別途検討する場を設ける。

(自己啓発・能力開発)

第9条 所属員は、本学の所属団体が実施する教育プログラムを定期的受講し、自らの知識や能力の維持・開発に努め、合わせて学内の啓発活動にもつなげるように努める。

(対象範囲)

第 10 条 本ガイドラインは、白百合女子大学ウェルネスセンターに所属する教職員に適用する。

(質問に関する照会先・相談先)

第 11 条 所属員が対象者に対して支援・配慮を行うにあたり、本ガイドラインで示されている内容以外に質問がある場合は、その内容及び事象をウェルネスセンター長及び事務室長に照会・確認する。

(本ガイドラインの改廃)

第 12 条 本ガイドラインの改廃は、ウェルネスセンター運営委員会の意見を聴いて、学長が行う。

附則 本ガイドラインは、2019 年（平成 31 年）4 月 1 日から施行する。

# 白百合女子大学ウェルネスセンター支援者のためのガイドライン

## (目的)

第1条 白百合女子大学ウェルネスセンター規程に基づき、学生や教職員の支援や配慮をする教職員（以下「支援者」という。）は、第6条に規定するプロジェクトのメンバーとして活動するにあたり、その対象となる人々（以下「対象者」という。）の基本的な人権を守り、こころと体の健康の保持及び増進を図ることを目的として、ここにガイドラインを定める。

## (基本的倫理)

第2条 支援者は基本的な人権をはじめとし、関係法令等の遵守を責務とする。

第3条 支援者は、対象者のプライバシーを尊重するよう努める。

第4条 支援者は、こころと体の健康のバランスを保つよう努める。

## (秘密保持)

第5条 支援者と対象者との関係を維持するために、次の各号について留意しなければならない。

### 1 秘密保持

支援のために知りえた対象者及び関係者の個人情報及び相談内容については、法令等の定めがある場合などを除き、守秘を第一とする。

### 2 情報開示

対象者の個人情報及び相談内容はもちろん、本センターから共有された対象者に関わる情報等は第三者に開示してはならない。

### 3 情報の保管

個人情報及び相談内容等が不用意に漏洩されることのないよう、ノートやメモなどの記録媒体やメディアやメモリなどの電子媒体の管理保管には、支援者個々人が最大限の注意を払い、不要になったものについては速やかにシュレッダー等で廃棄・除却を行う。なお、記録媒体や電

子媒体の保管は、原則として対象者の卒業もしくは退学・除籍後3年間を目処とする。

(集団守秘)

第6条 1人の対象者について1つのプロジェクトを設定する。プロジェクトは、対象者を直接支援・配慮するウェルネスセンター所属員と支援者で構成する。プロジェクトメンバーは、第5条の秘密保持については細心の注意を払うこととし、プロジェクト以外の者に情報公開を行う場合は、必ず本人の同意を取るようにする。

(対象者との関係)

第7条 支援者は、プロジェクトメンバーとして活動するにあたり、原則として対象者との間で「支援者-対象者」「教職員-学生」「教職員同士」という社会的関係以外の関係を持たないように努める。

(支援・配慮に関する基本的な考え方)

第8条 支援者は、「白百合女子大学ウェルネスセンター所属員のためのガイドライン」第8条の各号を、理解した上で対象者への支援・配慮を行う。

(適用範囲)

第9条 本ガイドラインは白百合女子大学を構成する全教職員に適用する。

(質問に関する照会先・相談先)

第10条 本ガイドラインの担当部署はウェルネスセンターとする。支援者が対象者に対して支援・配慮を行うにあたり、本ガイドラインで示されている内容以外に質問がある場合は、その内容及び事象をウェルネスセンターに照会・確認する。

(本ガイドラインの改廃)

第 11 条 本ガイドラインの改廃は、ウェルネスセンター運営委員会の意見を聴いて、学長が行う。

附則 本ガイドラインは、2019 年（平成 31 年）4 月 1 日から施行する。

## 2022 年度白百合女子大学ウェルネスセンター報告書

2023 年 8 月発行

発行・編集

白百合女子大学ウェルネスセンター

〒182-8525 東京都調布市緑ヶ丘 1-25

TEL : 03-3326-0107

FAX : 03-3308-4710

---

