



白百合女子大学

Shirayuri University

2023 年度ウェルネスセンター報告書

2023 年度ウェルネスセンター報告書

< 目次 >

目次

ご挨拶	1
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	2
2. ウェルネスセンター事務室業務内容	2
3. 合理的配慮を行った件数	2
4. コロナウイルス陽性者（延べ数）	2
5. 年間総括	3
II. ウェルネスセンター健康相談室報告	
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. 健康相談室概要	4
4. 健康相談室の利用状況	5
5. 学生健康診断	6
III. ウェルネスセンター学生相談室報告	
1. 学生相談室概要	8
2. 学生相談室業務内容	8
3. 心の休憩室利用者数	8
4. 学生相談室の利用・活動状況	9
5. 相談活動以外の活動	13
白百合女子大学ウェルネスセンター規程	16
白百合女子大学ウェルネスセンター運営委員会規程	18
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	20
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	23

ご挨拶

ウェルネスセンターの2023年度報告書をお届けします。

2021～22年度は新型コロナウイルス感染症への対応が、ウェルネスセンターの業務の大きな部分を占めていましたが、2023年に入り同感染症は徐々に収束に向かいました。本学においては「新型コロナウイルス感染症拡大防止のための活動指針」の行動制限レベルを「0（通常どおり）」として2023年度が始まりました。

5月8日にコロナは5類感染症に移行しました。それに伴い、前期中はウェルネスセンターで感染者数の把握を行いました。コロナ感染者はインフルエンザ等と同じ通常の公認欠席扱いとなり、センターのコロナ対応の業務は縮小しました。

また、ウェルネスセンターの直接の業務ではありませんが、コロナ禍で浸透していた、遠隔受講を受講形態の選択肢として認める方針が原則として廃され、従来の対面型授業中心の教学体制に戻ることが全学的に確認されました。これは2024年度から実施された合理的配慮を審議する上での根拠となっている一方で、次に述べるような学修困難を抱えた学生への現実的対応という観点から、改めて全学レベルで検討する必要があるだろうと思います。

社会がコロナの猛威にさらされ対策に追われた時期に、本学では受験者が急激に減少し、あわせて入学者の質が大きく変化しました。数年前に比べると、通信制高校の出身者がかなり増えたように思います。その中には、様々な事情から通信制に転校した場合もあり、総じて、本学に入学した時点で既に何らかの問題を抱える学生が多くなったように思います。具体的な学生の状況については、本文の健康相談室・学生相談室の報告をご覧ください。

広い意味での学修困難を抱えた学生に対して、従来通りウェルネスセンターで対応するのはもちろんですが、学科や教員がふだんの学校生活の場で見守り、早期の主体的な対応をすることの必要性が高まっていると思います。

学生寮については、2022年度に布田学生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、2023年5月に現在の学生寮（ドーマー芦花公園）への移転が完了しました。

本報告書をご覧いただき、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。

ウェルネスセンター長 鈴木 忠

2023年度ウェルネスセンター報告書をお届けいたします。

2017年4月のセンター発足以降、途中、新型コロナウイルス感染症の蔓延とその対応に追われる日々を経て、センター内の3部署がそれぞれ、学生と教職員の心身の健康サポートに取り組んでいます。その中でも特にここ2～3年は、様々な困難をかかえる学生からの配慮要請に一つひとつ丁寧に対応する体制づくりに取り組んできました。

当年度は、2024年4月からの「合理的配慮の義務化」を見据え、専門人材である「キャンパス・ソーシャル・ワーカー（CSW）」の採用について、関係各部署との連絡調整を重ねながら募集活動を行いました。また学生に対する配慮方針の決定に際しても、個別担当教員の判断に委ねるのではなく、大学としての「機関決定」となるような制度構築を目差し、新年度に「配慮申請検討会議」を発足させるための準備と、その活動の根拠となる関連規程の新設・改訂等の整備作業も同時に行っています。

次年度はこれらの仕組みを有効に機能させ、さらに学生の学修に資するよう努めてまいりたいと考えています。

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

(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 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

- ・事務職員3名（専任3名）※3月から専任事務職員2名

(4) 室内概況

- ・事務室兼相談室（1部屋）

2. ウェルネスセンター事務室業務内容

- ・心身に障害を持つ学生への相談対応および支援・配慮
- ・教職員からの支援・配慮に関する相談対応
- ・健康相談室・学生相談室との連携
- ・学生寮に関する相談対応
- ・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

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。

3. 合理的配慮を行った件数

2023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	3	4	10	1	18
前期	試験	2	2	2	0	6
後期	講義	5	3	7	2	17
後期	試験	0	1	2	0	3

4. コロナウイルス陽性者（延べ数）

時期	学生	教職員	その他関係者	月度計
2023年4月	11	1	0	12
2023年5月	17	1	0	18
2023年6月	25	1	0	26
2023年7月	34	9	2	45
2023年8月	13	9	0	22
2023年9月	4	0	0	4
合計	104	21	2	127

※感染症法上の5類移行に伴い、陽性報告を2023年9月21日までとしています。

5. 年間総括

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが2023年5月8日より2類から5類へ引き下げられたことを受けて、本学の「新型コロナウイルス感染拡大防止のための白百合女子大学の活動指針」上の活動制限も「レベル0（通常）」となりました。マスクの学内一律着用要請や学内各施設の収容人数制限も解除、学内各所のアクリルパネル撤去も順次行われています。また事務室で行ってきた濃厚接触者情報の収集業務（陽性報告）も9月21日時点で終了しています。その後も社会的には感染者数の増減も見られますが、年間を通じて学内クラスターの発生には至っていません。

授業および試験等における「合理的配慮に係る申請・相談」の件数は前年度に比べるとやや減少しています。実際の申請に至った延べ件数（同一学生からの前期と後期、また授業と試験に対する申請を累積したもの）は44件（前年度は53件）でした。一方で申請者の学年構成を見てみると、昨年度までは1年生の割合が最も高かった（2021年度：37%、2022年度：38%）ところから、2023年度は3年生が48%と最も割合が高くなっています。コロナ禍で高校3年生から大学1年生までの間「非対面」での学生生活を過ごしたのち、大学2年になって対面授業が復活したのがこの学年でもあることから、環境の変化による潜在・顕在の課題を抱える学生が多い学年と言えるのかもしれない。

学生寮については、2023年度よりドーミー芦花公園に移転しました。新学生寮は業務委託先会社の運営のもとで他大学からの寮生も入居しています。本学寮生の40数名も大学の枠を越えた相互交流を行いながら新たな学生生活をスタートさせています（なお学生寮の運営が完全に外部委託となりましたことから、昨年度版まで「ウェルネスセンター学生寮報告」の記載を終了いたしました）。

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連携を図りながら、今後とも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	■2023 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 ■2023 年度オープンキャンパス 救護待機
8 月	■2023 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
1 月	■一般入試(A) 衛生用品の設置および救護待機
2 月	■一般入試(B) 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	■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
- * 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

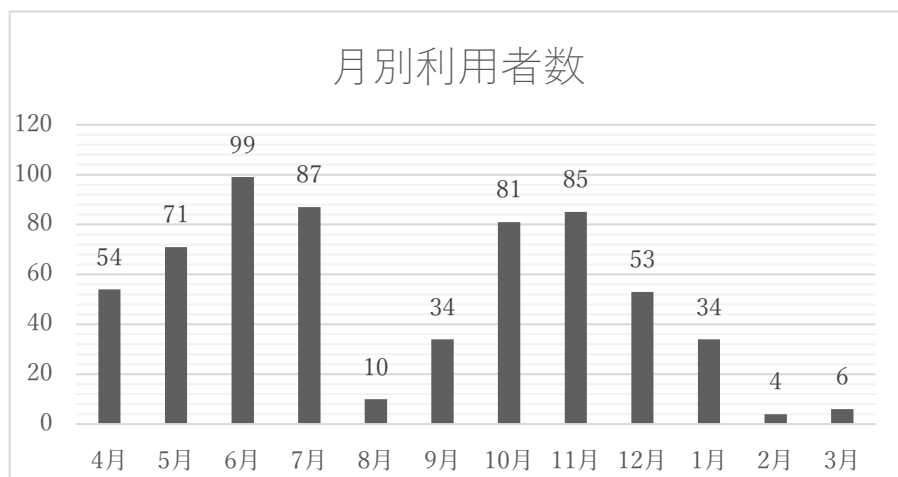
- ・校医（内科医 2 名）：（火）（木） 9：00～13：00
- ・看護師（専任 1 名、非常勤 1 名）：8：30～17：00（※非常勤看護師も同様）
- ・事務職員（専任 1 名、非常勤 1 名）8：30～17：00（※非常勤職員は 9:00～17:00）

(4) 室内概況

- ・ 事務室（1 部屋）
- ・ 処置室兼診察室（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（延べ人数）



(2) 項目別利用者数（延べ人数）

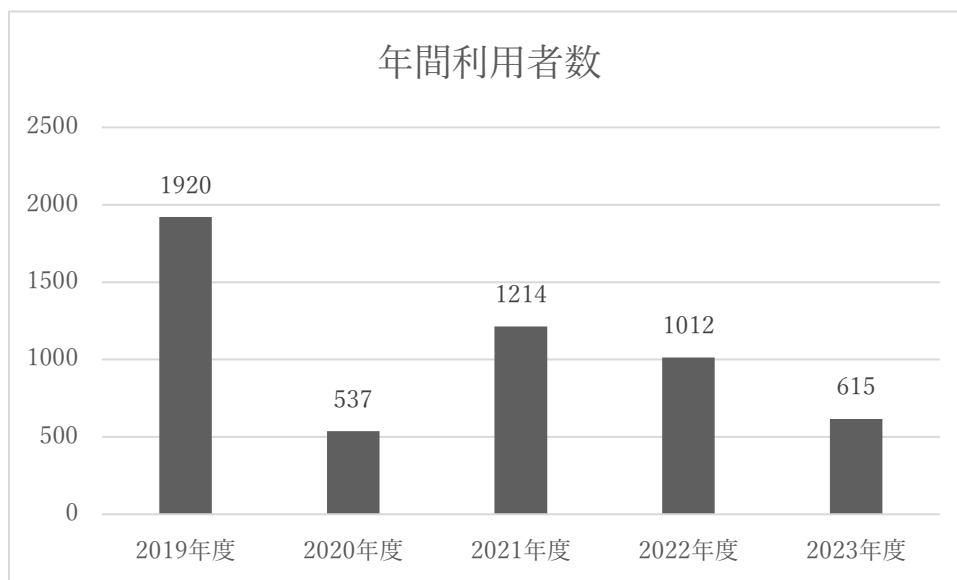
（単位：人）

主訴		月度	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
内科的 (141名)	感冒			7	5	8		4	8	14	9				55
	頭痛		3	2	8	6		3	3	6	4	1			36
	胃腸			5	6	3			4	2	2	3		2	27
	貧血様		1	1	2	2		1		1		2			10
	熱中症様			1	4	5	2	1							13
	その他（内科的）		4	6	7	13	2	1	8	9	7	3			60
外科的 (91名)	怪我		12	7	11	9		1	7	6	5	4	1	2	65
	打撲							1	2	1	2				6
	筋肉痛									1	1	1			3
	その他（外科的）		3	4	4	1			4			1			17
婦人科的 (44名)	生理痛		2	3	6	3		1		5	2	3			25
	その他（婦人科的）		5	2	2	3			4	1		1	1		19
耳鼻科的									1						1
皮膚科的				1	5				3	1	3				13
眼科的					1										1
精神科的 (113名)	パニック症状			3	1	2			1		1	5			13
	不安、憂鬱、疲労感、不眠等		11	7	13	3		10	16	24	10	5	1		100
睡眠不足			1	1	1			1	1		1				6
計測		2	1	4					1						8
健康診断関係		4	15	17	18	4	4	8						1	71
公認欠席面談						1				2	1	1			5
その他		7	6	5	4	1	6	10	12	4	4	1	1		61
合計		54	71	99	87	10	34	81	85	53	34	4	6		615

(3) その他の利用状況

- ・救急車連絡 2 件
- ・病院受診の勧奨 15 件
- ・学内救護要請 38 件
- ・学生相談室連携 11 件
- ・ウェルネスセンター事務室連携件 26 件

(4) 年度別利用者数（過去 5 年）



2023 年度の年間利用者数は、615 人であった。過去と比較すると、半数近く減少している。要因としては、2023 年度より休養時間を 1 時間までと制限したことや、医薬品の取り扱いを廃止したこと、また、来室記録のルールを見直したことが考えられる。

5. 学生健康診断

(1) 実施日

- ・2023 年 4 月 4 日（火）：学部 2 年生全学科、学部 3 年生の国文・初等
- ・2023 年 4 月 5 日（水）：学部 4 年生全学科、学部 3 年生の英文・児童・発達
- ・2023 年 4 月 6 日（木）：学部 1 年生全学科、学部 3 年生のフ文、大学院全課程

(2) 検査項目

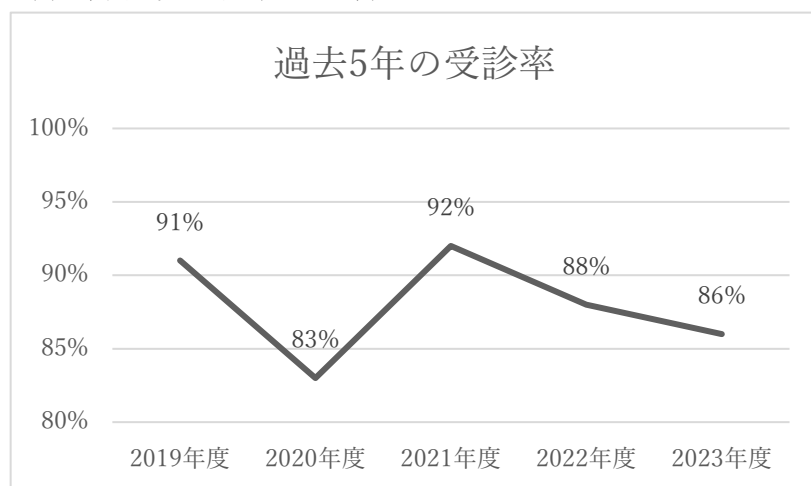
	学部				大学院	
	1年	2年	3年	4年	M1・D1・2	M2、D3
内科	●	●	●	●	●	●
身体測定 (身長・体重・視力)	-	-	-	●	-	●
胸部 X 線検査	●	●	●	●	●	●
心電図検査	-	●	-	-	-	-
採血 (貧血)	●	-	-	-	-	-

(3) 受診者数・受診割合

(単位：人)

		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	55	55	0	100%
	フランス語フランス文学科	55	54	1	98%
	英語英文学科	55	55	0	100%
	児童文化学科	63	62	1	98%
	発達心理学科	71	69	2	97%
	初等教育学科	70	70	0	100%
	小計	369	365	4	99%
2年	国語国文学科	93	61	32	66%
	フランス語フランス文学科	51	40	11	78%
	英語英文学科	51	41	10	80%
	児童文化学科	68	59	9	87%
	発達心理学科	57	46	11	81%
	初等教育学科	57	50	7	88%
	小計	377	297	80	79%
3年	国語国文学科	88	74	14	84%
	フランス語フランス文学科	79	62	17	78%
	英語英文学科	107	83	24	78%
	児童文化学科	67	57	10	85%
	発達心理学科	72	56	16	78%
	初等教育学科	70	64	6	91%
	小計	483	396	87	82%
4年	国語国文学科	109	86	23	79%
	フランス語フランス文学科	98	85	13	87%
	英語英文学科	112	98	14	88%
	児童文化学科	57	55	2	96%
	発達心理学科	49	44	5	90%
	初等教育学科	77	72	5	94%
	小計	502	440	62	88%
修士・ 博士前期	1年	27	23	4	85%
	2年	32	23	9	72%
博士・ 博士後期	1年	2	2	0	100%
	2年	3	2	1	67%
	3年	16	6	10	38%
合計		1,811	1,554	257	86%

(4) 年度別受診率（過去5年）



Ⅲ. ウェルネスセンター学生相談室報告

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
- ・カウンセラー 嘱託3名 月・木（2名）、水（3名）、火・金（1名）
- ・事務職員 非常勤2名、常勤1名（3月から）

(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

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
2023年度 延べ実数（人）	42	63	67	67	1	29	76	66	54	44	2	3	514
開室日数	20	20	21	20	17	20	21	20	19	15	18	17	228
一日平均実数（人）	2.1	3.2	3.2	3.4	0.1	1.5	3.6	3.3	2.8	2.9	0.1	0.2	2.3
2022年度 延べ実数（人）	26	35	62	68	3	16	41	63	30	35	1	0	380

- ・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。

4. 学生相談室の利用・活動状況

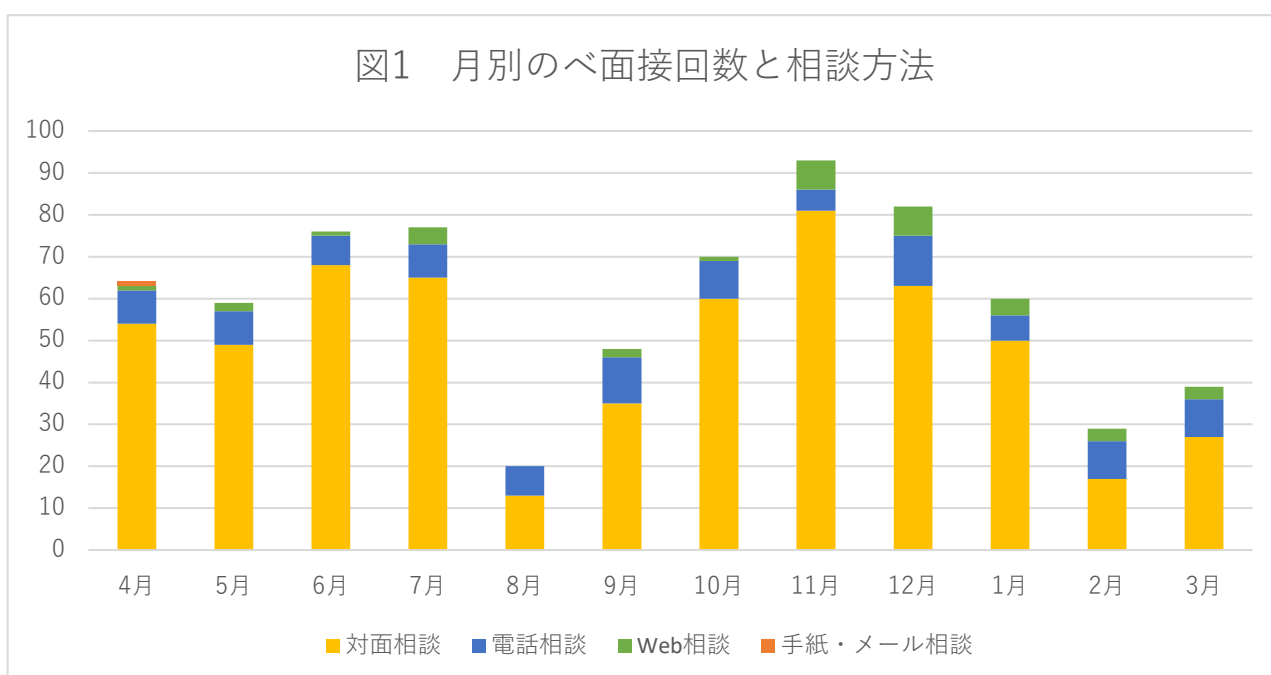
(1) 年間相談利用者数 (表 2)

	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
実数(人)	95	86	52	108	120	99
面接回数(回)	598	623	366	777	760	717
平均面接数(回)	6.3	7.2	7.0	7.2	6.3	7.2

(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)	10	3	6	7	0	4	9	12	8	4	1	0	64
延べ実数(人)	28	25	31	35	11	26	32	37	38	32	21	18	334
延べ面接数(回)	64	59	76	77	20	48	70	93	82	60	29	39	717
対面相談(回)	54	49	68	65	13	35	60	81	63	50	17	27	582
電話相談(回)	8	8	7	8	7	11	9	5	12	6	9	9	99
Web相談(回)	1	2	1	4	0	2	1	7	7	4	3	3	35
手紙・メール相談(回)	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
開室日数	20	20	21	20	17	20	21	20	19	15	18	17	228
2022年度 新規実数(人)	14	12	13	10	1	3	9	3	3	3	3	1	75
2022年度 延べ実数(人)	33	34	43	48	24	25	32	33	31	24	20	18	365
2022年度 延べ面接数(回)	63	70	107	99	38	56	64	71	64	57	33	38	760

・「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)							
学部	学科 (在籍者数)	1年	2年	3年	4年	大学院	合計		
								利用率 (%)	昨年度
文学部	国文 (329)	5	4	5	5	-	19	5.8	24
	仏文 (281)	1	1	6	0	-	8	2.8	14
	英文 (325)	5	2	4	1	-	12	3.7	16
人間総合学部	児文 (254)	4	3	5	2	-	14	5.5	15
	発心 (247)	8	4	7	4	-	23	9.3	24
	初等 (272)	2	1	1	2	-	6	2.2	12
大学院 (73)		-	-	-	-	7	7	9.6	5
合計 (1781)		25	15	28	14	7	89	5.0	-
昨年度 (1937)		20	34	24	27	5	110	5.7	110

・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)	5	2	2	2	0	2	13	18	13.1%	15.0%	3.8	3.1
		延べ面接数(回)	22	7	4	15	0	2	50	55	-	-		
	進路	実数(人)	0	1	0	4	0	0	5	3	5.1%	2.5%	5.0	14.0
		延べ面接数(回)	0	1	0	24	0	0	25	42	-	-		
心理相談	対人関係・性格	実数(人)	8	5	13	5	2	2	35	59	35.4%	49.2%	7.5	5.8
		延べ面接数(回)	59	41	52	72	33	6	263	343	-	-		
	メンタルヘルス	実数(人)	12	7	9	3	5	5	41	33	41.4%	27.5%	8.9	9.2
		延べ面接数(回)	113	91	74	5	36	46	365	305	-	-		
その他		実数(人)	0	0	4	0	0	1	5	7	5.1%	5.8%	2.8	2.1
		延べ面接数(回)	0	0	13		0	1	14	15	-	-		
学年別合計		実数(人)	25	15	28	14	7	10	99	120	-	-	7.2	6.3
		延べ面接数(回)	194	140	143	116	69	55	717	760	-	-		
平均面接数			7.8	9.3	5.1	8.3	9.9	5.5	7.2	7.2	-	-	-	-

- ・「*他」は、卒業生・退学者・保護者・教職員
- ・「学業」は、履修、休学、退学、編入、再受験等
- ・「進路」は、就職、進学等
- ・「対人関係・性格」は、対人関係、性格上の問題、生き方等
- ・「メンタルヘルス」は、心身の不調、医療機関受診等
- ・「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、不適應等

図2 2022年度 相談内容の割合

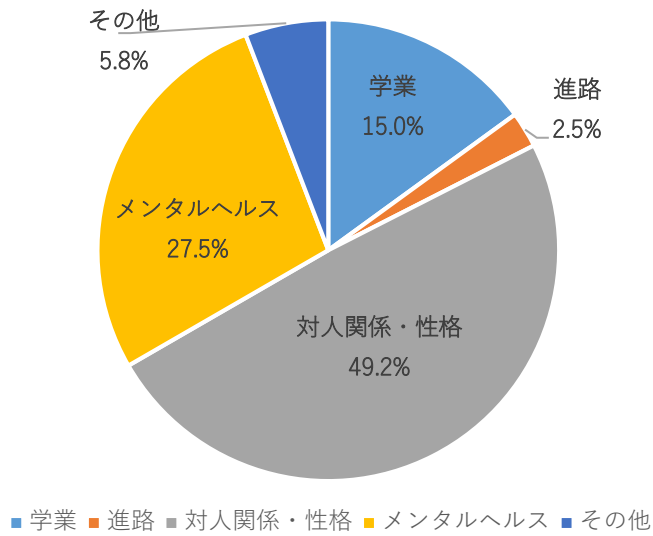
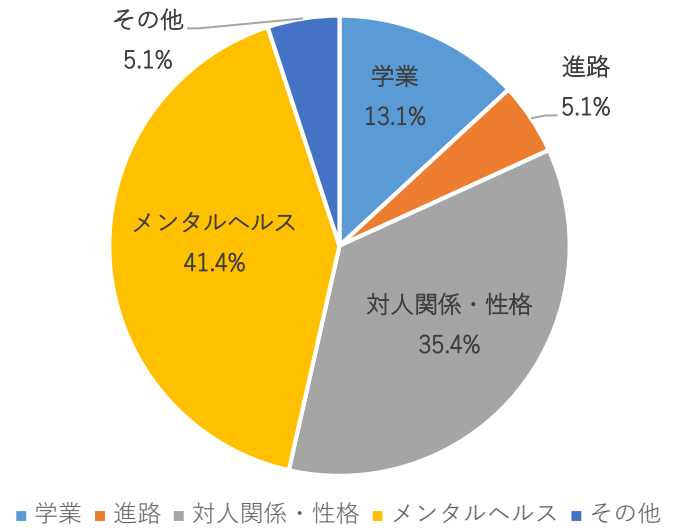


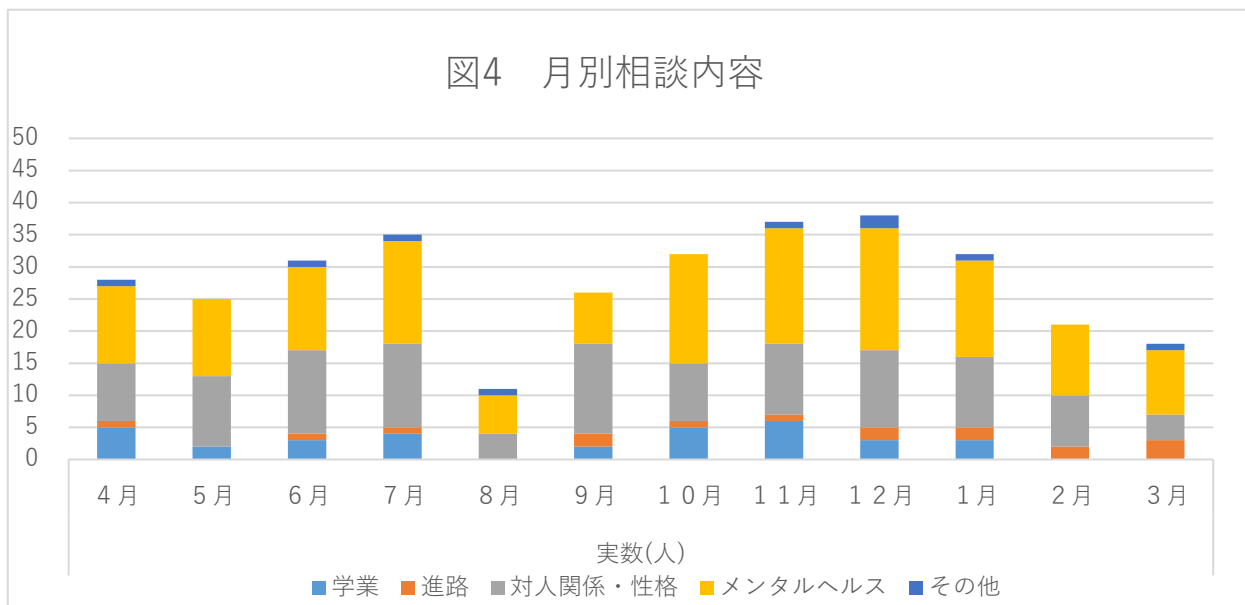
図3 2023年度 相談内容の割合



(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	5	2	3	4	0	2	5	6	3	3	0	0	33
	進路	1	0	1	1	0	2	1	1	2	2	2	3	16
心理相談	対人関係・性格	9	11	13	13	4	14	9	11	12	11	8	4	119
	メンタルヘルス	12	12	13	16	6	8	17	18	19	15	11	10	157
その他		1	0	1	1	1	0	0	1	2	1	0	1	9
合計		28	25	31	35	11	26	32	37	38	32	21	18	334

図4 月別相談内容



(6)連携先と連絡回数（表7）

	(単位：回)													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	143	-	
															昨年度
教員	1	6	3	2	0	0	1	0	1	2	0	0	16	27	
職員	11	12	3	5	1	7	20	27	6	2	2	3	99	91	
校医（精神科医）	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	5	9	
健康相談室	0	2	1	0	0	2	1	2	0	1	0	0	9	25	
カウンセラー	1	2	2	1	0	1	3	0	0	0	0	1	11	6	
外部機関	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3	5	
合計	13	26	9	8	1	10	28	29	7	5	2	5	143	-	
昨年度	25	7	26	14	4	14	28	16	17	5	4	3	-	163	

・「外部機関」は、医療、教育、福祉領域の相談機関等

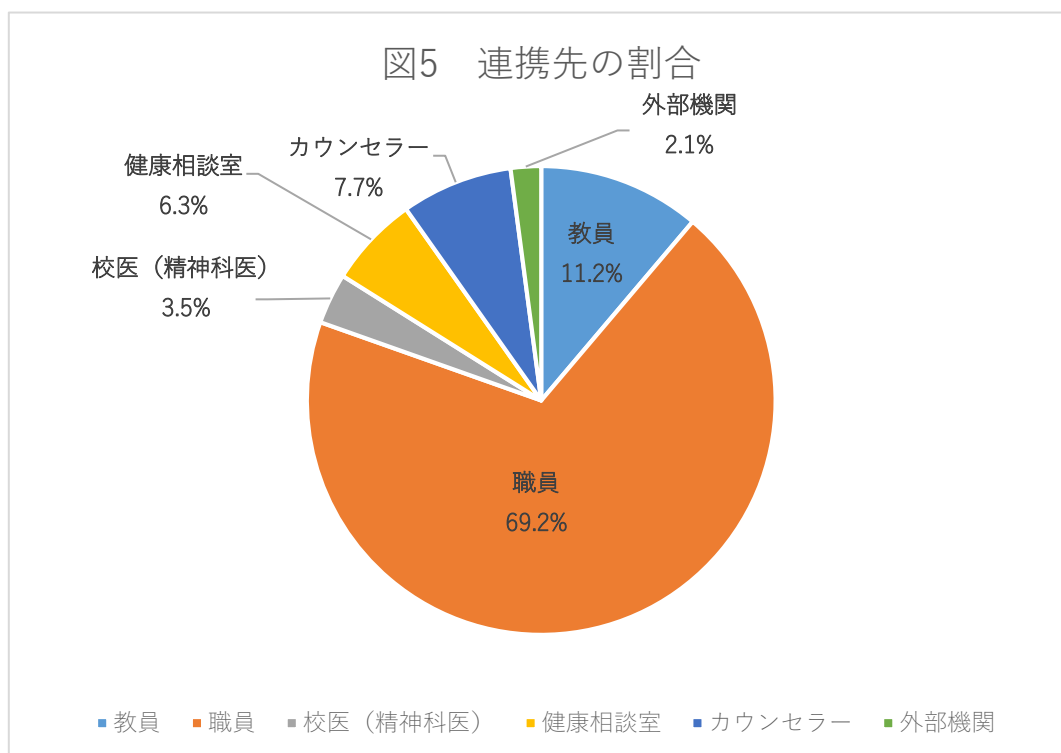
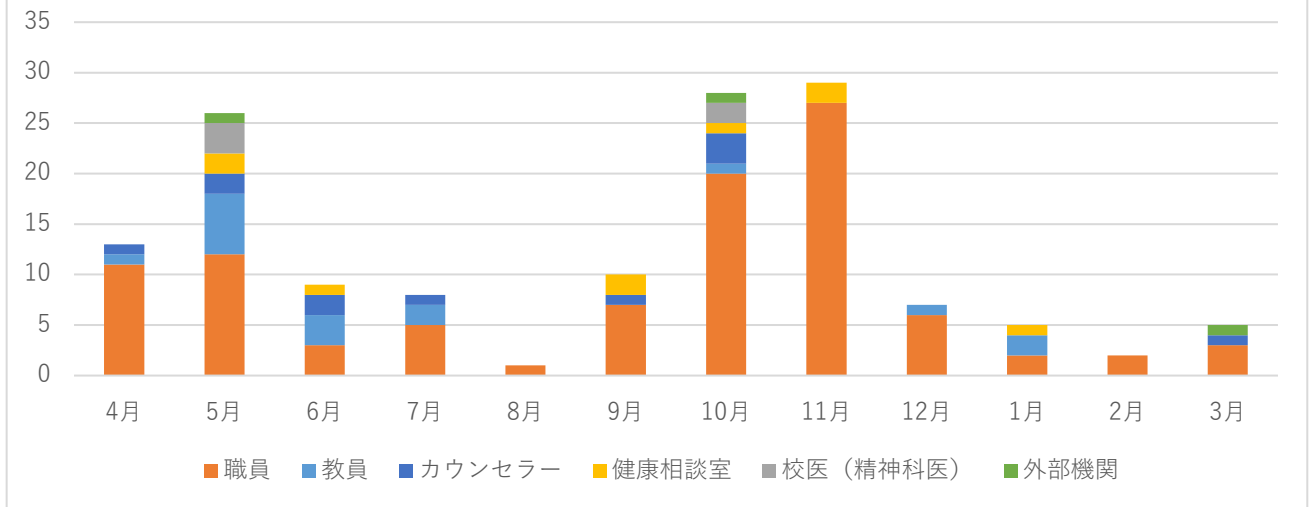


図6 月別連携数（単位：回）



心の休憩室の利用者数は2022年度と比べ約1.3倍に増え（表1）、コロナ禍以前と比べても非常に多い。かつては図書館や食堂のように多くの学生が利用する施設を居場所とする学生が多かった。近年は人目につかない心理的に守られた空間を求める学生が増えていると思われる。

学生相談室の利用者数は2021年度や2022年度と比べてやや減少し（表2）、コロナ禍で混乱していた時期と比べ、環境が安定したことが関係していると思われる。

月別にみると特に11月や12月に利用者数が増加した（表3）。利用者の半数以上がメンタルヘルスに関する相談内容であることから（表6、図4）、この時期は表面的な対処では立ち行かなくなり、無理を重ねて精神的不調に陥りやすいと考えられる。大学に通うことが難しいケースでは電話やWebによる相談が役立った。

学年別にみると3年生の相談者数が最も多く、2022年度もこの学年（当時2年生）が最も多い（表4）。当該学生たちはコロナ禍に入学し、入学当初から遠隔で授業を受け、その後も授業体制の変更を繰り返し経験した。学業や人間関係の不安や戸惑いを抱えながら、不安定な環境で数年過ごし、現在でも当時の弊害が何らかの影響を与えているケースもあると思われる。頼れる人間関係が築ければ、そこで不安や悩みを共有できるだろう。しかしそのような人間関係が持てずに困っている学生にとって、学生相談室は拠り所となっているのかもしれない。

相談内容は「対人関係・性格」が2022年度に比べ減少した一方、メンタルヘルスが増加し、最も多い（表5、図2、図3）。月別の相談内容をみても、一貫してメンタルヘルスの相談が多い。相談をきっかけに医療機関を紹介するケースもあるが、来談前から精神疾患を患い治療を継続しているケースも多く、治療と学業の両立が課題となっている。そのようなケースは継続的なサポートが必要なため、平均面接数も多い（表5）。

連携先は職員が最も多く（表7、図5）、配慮支援申請に関する連携が多い。これは、メンタルヘルスに関する相談の増加に伴い、合理的配慮が必要な学生も増えているためである。また大学に通えない学生や自傷や自殺のリスクがある学生などについて教職員と連携することも多く、大学全体でそのような学生をどのように支援していくか課題である。

コロナ禍をきっかけに、組織や人間関係、個人の内面などに潜む脆弱な一面が表面化し、淘汰される厳しさをひしひしと感じる。メンタルヘルスの不調を抱える学生が増えていることも、この厳しい現実を物語っていると思われる。少子化に伴い大学教育の意味を厳しく問われる時代となり、この世を生き抜く力を育むために何ができるか、学生相談室の枠を超えて、大学全体で考えねばならないと強く思う。

5. 相談活動以外の活動

- ・学生相談室だより（2023年6月発行）をCampus Squareに掲示 P14～P15の資料を参照
「疲れを感じやすいこの時期に～心身を健康に保つためのコツ～」

疲れを感じやすいこの時期に ～心身を健康に保つためのコツ～



白百合女子大学 ウェルネスセンター 学生相談室

アフターコロナを生きる時代へ

2020年はじめに日本で最初の「新型コロナ」感染者が確認され、私たちは得体のしれない感染症におびえ、生活を制限されてきました。現在、危機的な状況は脱したものの、「新型コロナ」は依然として私たちの生活に存在しています。

一方で、今年3月にはマスク着用が個人の判断にゆだねられ、5月には日常の行動制限がなくなりました。私たちは、活発な動きやさまざまな変化への適応を迫られています。



「心身の疲れ」を感じるのは当然

学生のみなさんは今、世の中が一気に動き出したことを、身をもって感じているのではないのでしょうか。「コロナ禍」は私たちから多くの刺激や体験を奪いました。特に、人と空間を共にすること、関わることは心身の安全を脅かす行為として避けられました。行動制限がなくなり人と関わることで、安心や自由を再び感じられるようになりました。

一方、急に刺激が増えることで不安や緊張を抱えやすい状況ともいえます。大きな環境の変化によって、心身の疲れを感じていてもまったく不思議ではありませんし、無理もないことなのです。

疲れている自分をダメだと思わなくていい

私たちにとって、コロナ禍以前に「ふつう」や「当たり前」だった行為は、どれも思った以上にエネルギーが必要ですし、それらをやり続けることはとても大変です。

人ごみの中通学すること、満員電車に乗ること、毎日授業に出て課題をこなすこと、友だちと一緒に過ごすこと、アルバイトをすること、遊びに出かけること、就職活動をすること、家事をすることなど、あらゆる活動は、心身の疲れをもたらします。

みなさんの中には、「普通にやっていたことなのに、疲れるのはおかしい」とか、「当り前のことができない自分はダメなんだ」とか、「やることが終わってないのに休んではダメだ」と、自分にダメ出ししてしまう人は少なくないでしょう。

休みたくなる自分、疲れている自分をダメだと思わなくてもいいのです。毎日当り前のことを普通にしているのは、とても大変だと覚えておいてください。

自分の頑張りをほめてあげましょう。疲れを感じたら休むことが「心身の省エネ」になります。

次ページの資料を参考に、「休みを求めるサイン」を見つけて、自分の好きな休息リストを作ってみてください。どうか無理をせず、自分をいたわって過ごしましょう。



資料1 「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

- 学校に行くのが不安
- 学校のことを考えると涙が出そう
- いつもイライラしている
- 常に焦っている感じがする
- 好きだったことに興味が持てない
- 自分の体を傷つけたくなる

体に表れること

- 朝、起きられない
- 平日の朝は体調が悪い
- 夜、なかなか眠れない
- 十分睡眠をとっているのに眠い
- 食欲がない
- 食べ過ぎてしまう

ふるまいに表れること

- 登校の準備が進まない
- 勉強に集中できない
- 人と話すのが面倒になる
- 怒りっぽくなる

休むことは、
悪いことではありません



資料2 自分を休ませための「休息リスト」

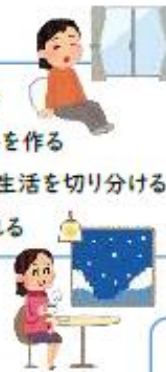
からだの休息

- 十分な睡眠
- ストレッチ・マッサージ



こころの休息

- やることリストを作る
- 仕事、学校と生活を切り分ける
- 問題から離れる



社会的な休息

- 人間関係を見直す
- 無理な付き合いを減らす
- ひとりになる時間を確保する



五感の休息

- SNSから離れる
- 通知をオフにする
- 寝る直前はスマホをみない



きもちの休息

- 我慢しすぎない
- ため込みにつらさを吐き出す
- 専門家に話を相談する



※資料1、2は、2022年12月発行「こころの休め方」(CAMPUS SQUARE 掲載)から抜粋

学生相談室のご案内 受付 TEL 03-3326-5632

- ・ 場所 2号館1階 月曜日から金曜日 9:30~16:30
- ・ 相談したい方は、電話または来室してご予約ください(前日までの予約制)

併設 こころの休憩室

- ・ 予約不要、誰もが利用できる「心を休める場所」です
- ・ 「一人で落ち着きたいな…」 「静かに勉強したいな…」 と思ったら、お気軽にご利用ください
- ・ 最新情報は、CAMPUS SQUARE をごらんください



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とする。

(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。

2023 年度白百合女子大学ウェルネスセンター報告書

2024 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

