

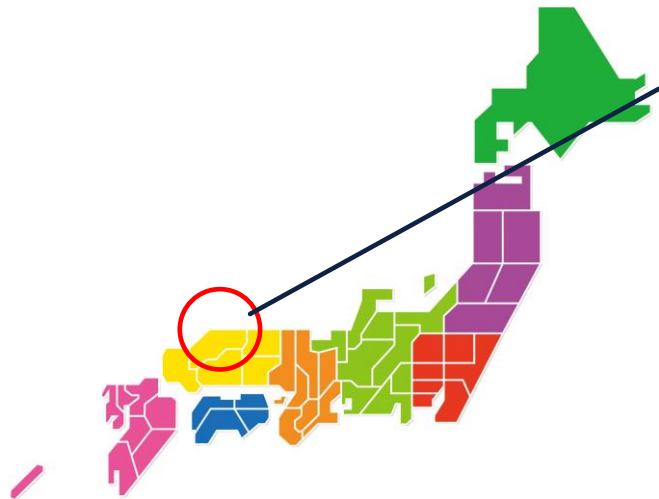
コロナ禍における学生支援～一地方大学での取り組み

パネルディスカッション「メンタルヘルス支援の取組」

島根大学教育・学生支援本部 保健管理センター

河野美江

国立大学法人 島根大学 松江キャンパス



島根県 人口 66.6万人(令和3年)
県内の4年制大学 島根大学, 島根県立大学

- 法文・教育・人間科学・総合理工・生物資源科学の5学部
- 学部学生 4,307名, 大学院生 429名, 外国人留学生 137名, 教職員数 776名
- 保健管理センター内に学生相談室設置 (カウンセラー:常勤2名, 非常勤3名)



島根大学憲章

島根大学は、学術の中心として深く真理を探究し、専門の学芸を教授研究するとともに、教育・研究・医療及び社会貢献を通じて、自然と共生する豊かな社会の発展に努める。
とりわけ、世界的視野を持って、平和な国際社会の発展と社会進歩のために奉仕する人材を養成することを使命とする。

この使命を実現するために、島根大学は、知と文化の拠点として培った伝統と精神を重んじ、「地域に根ざし、地域社会から世界に発信する個性輝く大学」を目指すとともに、学生・教職員の協同のもと、学生が育ち、学生とともに育つ大学づくりを推進する。

1. 豊かな人間性と高度な専門性を身につけた、自ら主体的に学ぶ人材の養成
2. 特色ある地域課題に立脚した国際的水準の研究推進
3. 地域問題の解決に向けた社会貢献活動の推進
4. アジアをはじめとする諸外国との交流の推進
5. 学問の自由と人権の尊重、社会の信頼に応える大学運営

今日お話しすること

- コロナ禍における本学の状況
- メンタルヘルス支援の取組
- まとめ

全国と島根県における新型コロナウイルス感染者数

(人)

30,000

25,000

20,000

15,000

10,000

5,000

0

— 全国

— 島根県

2020.1月

5月

9月

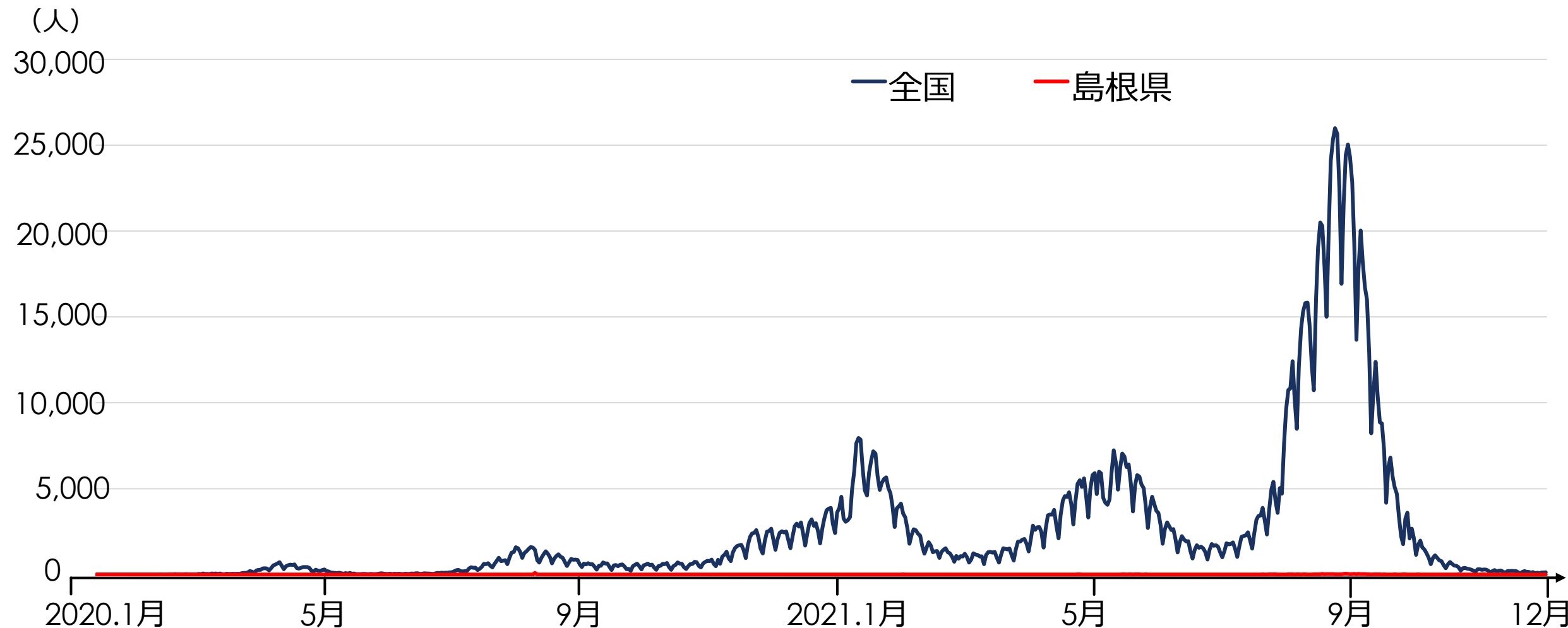
2021.1月

5月

9月

12月

情報：NHKまとめ



2020年4月以降の大学の状況

授業

5月7日前期開始
《全面オンライン授業》

一部の学生は
許可を得て入構

後期

後期対面授業開始
オンライン授業

4月14日前期開始

対面授業
オンライン授業

後期

対面授業↑
オンライン授業

課外活動

全面禁止(オンライン除く)

一部の活動許可
(1時間/日)

活動時間拡大(2時間/日)

島根鳥取
のみ

中四国
可

全国可

← 対外活動原則禁止 ▶ ← 公式大会活動可(ただし※感染注意地域以外) → ← 練習試合・合同練習可 →

※10万人当たり感染者数等の数値を基に本学が独自に指定する地域

学生相談

緊急時を除き電話・メール相談

「こころの遠隔相談のお約束」制定

オンライン相談開始

対面面接 ~30分

通常化

チャット相談開始

2020.4月

8月

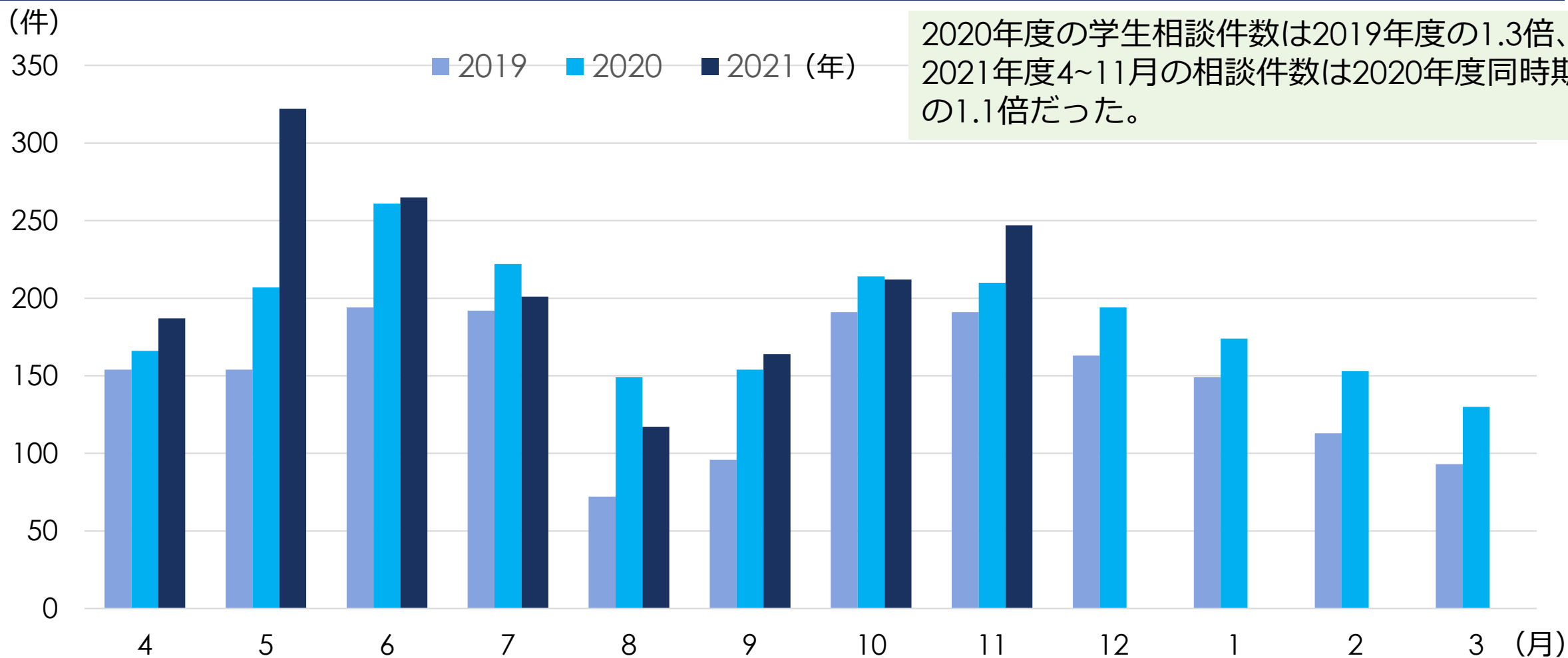
12月

2021.4月

10月

12月

年度別月別学生相談件数（2019～2021年, 延べ）



1. 学生に対する広報や心理教育

ホームページでの発信

- 2020. 4.14 新型コロナウイルス感染拡大にかかるこころの健康について
- 2020.4.17 新型コロナウイルス感染拡大 災害や危機に出遭ったときのこころの健康について
- 2020.5.7 「こころの相談」オンライン相談実施中！
- 2020.5.26 「こころの遠隔相談」利用に際してのお約束
- 2020.7.8 豪雨災害について「心身の影響に注意を」
- 2020.8.1 前期、頑張ってきた皆さんへ～心の相談のご案内
- 2020.11.16 セラピストが教えるリラックス・肩こり対応体操
- 2020.12.8 学生相談の申し込みがFormsからでもできるようになりました
- 2021.4.30 「こころの相談」受け付けます！



「こころの相談」オンライン相談実施中！

新型コロナウイルス感染症の蔓延、全国での緊急事態宣言と前後して引き続き自粛生活という常ならぬ事態に、心身共に不調を感じている方も多く、思います。学生相談室では、電話およびメールでの相談を受け付けています。

相談の申し込み方法

2020年度の申し込み方法
お電話かメールでご一報ください。
ウェブから申し込みも可能です。

＜保健管理センター窓口＞
・お電話 0852-32-6626
・メール shirayama@shirayama.ac.jp
保健管理センター・学生相談室のスタッフが対応します。

こころの体のチェックリスト（代表的なストレス症状）
★当てはまる項目が多い、以下の症状を強くあるいは頻回に感じている場合は、ぜひご相談ください。

- なかなか寝れない、途中で目が覚める、眠りすぎる
- イライラしやすい
- 恐怖、不安、落ち感がなくて困る
- 通常より自覚を感じやすい
- 集中がわかず、日常生活を送ることにエネルギーを要する
- 頭痛、腰痛などの体の不調が増えた

・ストレスへの対処方法例

・ニュースを見すぎない、内容を汲み
スマホに入る通知を減らすなど、一日中ニュースに触れることは避けましょう。日に2〜3回までとし、時間を決めて、正確な情報を得るようにしましょう。

センター紹介 →
保健管理部門 →
学生相談部門 →
健康診断 →
健康情報 →

Entry category
Archive

Attention
土日・夜間の診療機関

新型コロナウイルス感染拡大 災害や危機に出遭ったときのこころの健康について

こんなことはありませんか?!

- ☑ なかなか眠れない、途中で目が覚める、眠りすぎる
- ☑ イライラしやすい、怒りや不満を誰かにぶつけたいくなる
- ☑ 恐怖、不安、落ち着かなくて困る
- ☑ 通常より自責感を感じやすい
- ☑ 意欲がわかず、日常生活を送ることにエネルギーを要する
- ☑ コロナウイルスに関することに敏感で、長時間情報を集めてしまう
- ☑ 頭痛、腹痛などの体の不調が増えた

これらの反応は、「異常な状況」に対する「正常な反応」です

・新型コロナウイルスの世界的感染拡大は、「災害」と同様のインパクトを持って生活・健康・経済...に影響を及ぼすと言われています。私たちのこころも様々なストレス反応を現します。

・世界中に感染者が広がり、いつ誰が感染してもおかしくないこの状況で、「元気いっぱい何の心配もせずにごころ安らかに過ごしている」人がいると聞いたら、疑問を感じると思います。この状況では不安や悲しみ、困惑、恐怖、怒りを感じることは、自然な反応です。また、こうした心理的反応やそれに伴う行動の多くは、正しい情報・知識がないこと、流言や誤報によって生じると言われています。

よくある症状やこころの反応とその対処方法について、一つずつ見ていきましょう



【思考や集中力】

- ・集中力の低下
- ・新型コロナウイルスに関する情報に敏感になる

・「自分は感染しない・大丈夫」という過信

ウイルスは見えません。そのため、漠然とした落ち着かなさや不安に長時間さらされやすく、それ自体がストレスを大きくすることがあります。逆に、「自分は大丈夫」と過信をして、こころの安定を保とうとすることもあります（正常化バイアス）。

対処例

・不安や恐怖を感じることは自然なことです。また、それらの感情から心を守るため、安全や健康を過信することも自然な心の反応です。

・これまでうまくいったことのある感情コントロールの方法を、今回の感染流行時にも用いてみましょう。

- ・信頼している人と会話をしましょう。
 - ・心身の健康維持に困ったときに、どこに支援を求めればよいのかを事前に把握しておきましょう。
- 感染の心配、心のケア、ともに保健管理センター松江のホームページで相談先をご案内しています。

メール相談を案内

<https://shimane-u.health.wdeco.jp/>

・情報の過剰摂取は、不安や怒りを高めます。時間を決めWHOや国及び地方自治体の情報、大学のホームページなど、信頼できる情報源から正しい情報を得るようにしましょう。



【行動】

- ・そわそわと落ち着かない行動
- ・新型コロナに関する情報を探し、確認し続ける
- ・衝動的になる、怒りやすくなる
- ・マスクをしていない人、咳をしている人などを探してしまう

2. 学部・指導教員と連携した学生支援

2020.4月

学生との面談依頼と気になる学生支援のフロー

未知のウイルスによる感染症の世界的流行に伴うさまざまな出来事は、「非日常」の「緊張を伴う」出来事であり、災害と同様に大きなストレス源となり得ます。フローに従い、**全指導学生（新生・在学生）と連絡を取ってください。**

例えばこんな症状も…

- 普段と比較して、
- 眠れない／眠りすぎる
- 食欲がなくなる／食べ過ぎる
- イライラする
- 不安感や恐怖を感じる

など



早期に対応することで、

- 不安の低減や心身の不調の早期回復が期待できます
- 必要な支援が届かない場合は、心身の不調が長期化したり、その結果として不登校など修学にも支障をきたすことがあります
⇒支援の必要な学生の発見にご協力ください！

ストレスへの対処方法は…

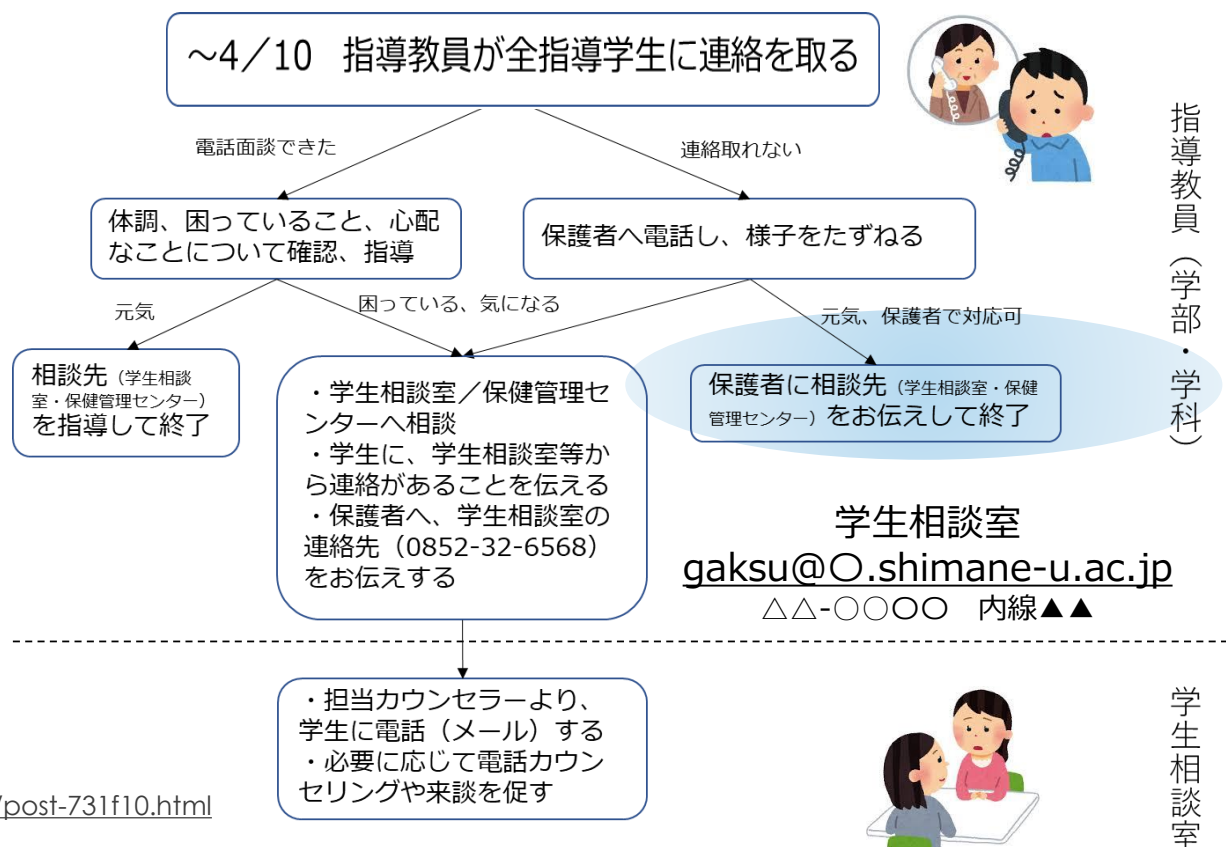
- 規則正しい生活とリラックス法で心身を整えましょう
- 電話やSNSでの人とのつながりを大切にしましょう
- 過剰な情報は不安を高めます。正しい情報を得るようにしましょう

<参考：ストレスへの対処方法>

学生相談室HP <https://shimane-u.health.wdeco.jp/~view/84>

ストレスマネジメントとトラウマVer.02 <http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/2020/03/post-731f10.html>

社会応援ネットワーク <https://www.shakai-ouen.com/activity/saigai.html>



送信メール例（新入生）

こんにちは。
〇〇学科の△△です。
チューターとして私が受け持つことになった皆さんに、
連絡をしています。

入学直後に休校となり、わからないこと、心配なことも
多々あるのではないのでしょうか。
14日からスムーズなスタートが切れるようサポートしま
すので、困っていることがあればぜひ教えてください。
困っていない人も含め、以下の質問について返信をお願
いします。
お電話でお話ししたい場合は、（都合の良い日時）ころ
に（TEL番号）にかけてください。
よろしくお願いします。

<質問>

1. あなたの健康に関して心配なこと、困っていること
はありますか？
2. 授業やその他、大学生活に関して聞きたいことはあ
りますか？
3. 一人暮らしのことなど生活面のことで、困っている
ことはありますか？
4. 不安やイライラを感じるなど、ストレスで困ってい
ませんか？
5. その他、質問や悩んでいることが
あれば教えてください。



返信時のポイント！

- ・学生は緊張しながら返信しています。返信のお礼を伝えてあげてください。
- ・元気な学生へも、今後困ったときの相談先をご案内ください。

主な相談先：以下を学生にご案内いただき、紹介先へもご一報ください。

- 1、3、4、5 ⇒ 保健管理センター・学生相談室
✉ halh@Osine-u.ac.jp ☎ △△-〇〇△ 内線〇▲
- 1、2、3（障がいに関する事） ⇒ 障がい学生支援室
✉ sd-in@△sine-u.ac.jp ☎ △△-△〇〇 内線▲〇
- 2、3（お金やアパートに関する事等） ⇒ 学生支援課
✉ s-sd@□sine-u.ac.jp

「元気・困っていない」学生への返信例

「お返事をいただき、ありがとうございます。
困り事がないとのことで、安心しました。
今後、心配事やわからないことが出てきたときには、遠慮せずに相 談してください。
学内には他にも相談できる場所があります。保健管理センター（健康診断を受けたとこ
ろ）や学生支援課も利用してください。」

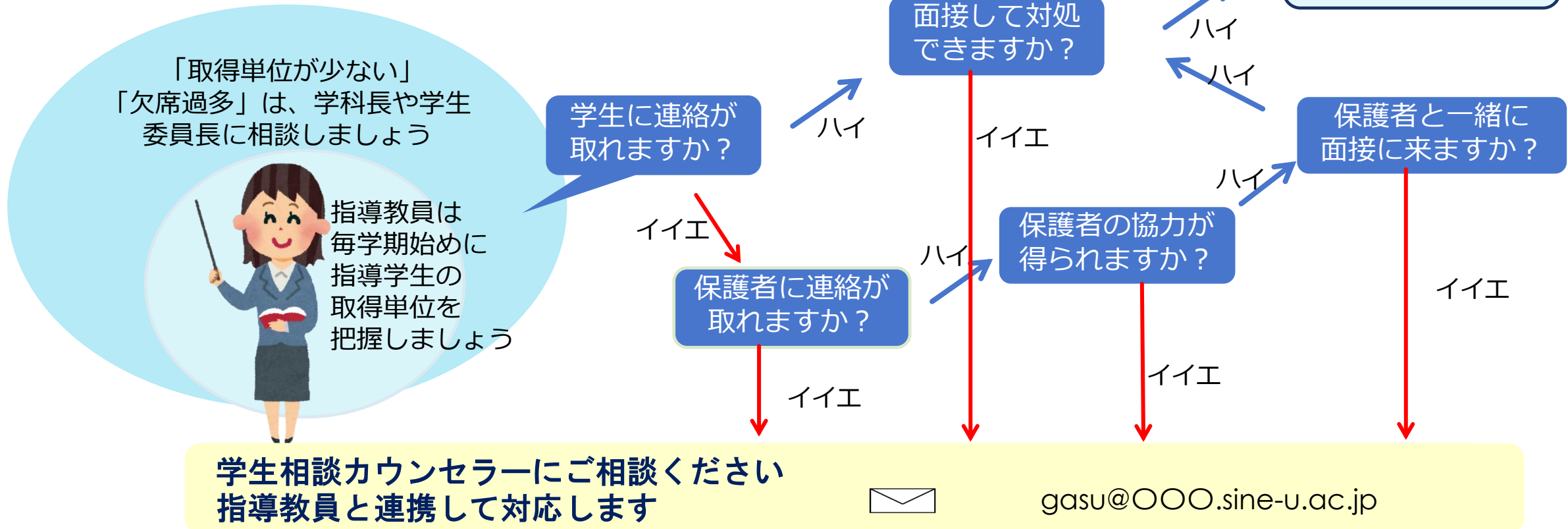
「困っている・心配のある」学生への返信例

先生ご自身でのアドバイスが難しい場合

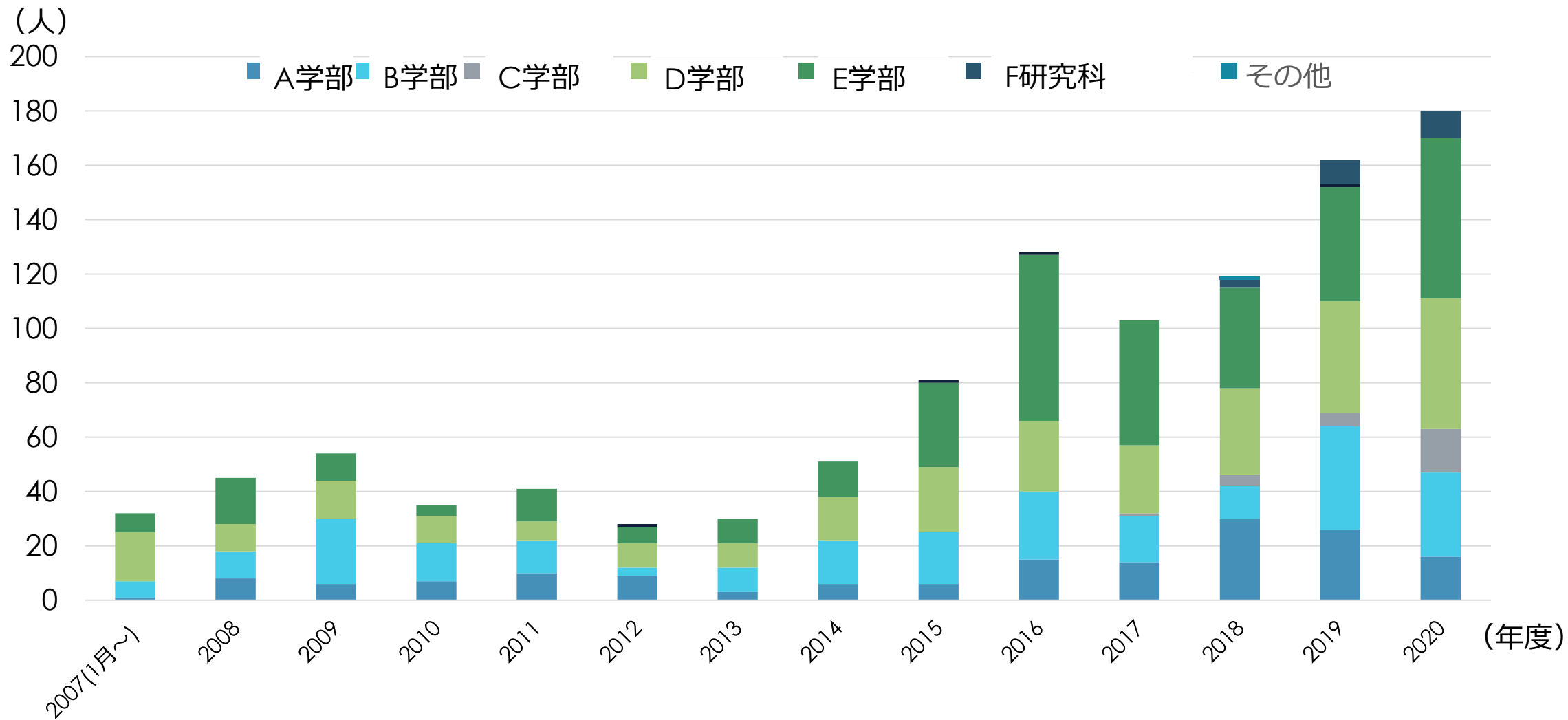
「お返事をいただき、ありがとうございます。
（困っている内容）については、（心配ですね／しんどかったですね）。
私では的確なアドバイスが難しいのですが、（保健管理センター／学生支援課・・・）で、
専門（担当）の人に相談ができます。
（保健管理センター 等）から連絡をしてもらえるよう、私から一報入れておきますね。
今後も、困ったことがあれば、遠慮せずに相談してください。」

「気になる学生」調査

修学上のつまずきがある時、背後に個人的問題が潜んでいる場合が多くみられます
「勉強がわからないから、本人の問題。メンタルの問題ではない」と思っていないですか？
学生の対応について、フローチャートに沿って、見ていきましょう



教員からの紹介された「気になる学生」



3. 相談申し込み方法の拡充

学生健康チェックシートの実施
(2020年11月, 2021年1月, 5月, 11月)

Microsoft formsによる申し込み

学生健康チェックシート

健康状態について自分でチェックしてみましょう。
もしも気になるときは、あなたの状態を入力・送信すると、ご希望の方法で保健管理センター・学生相談室より連絡を差し上げます。ちょっとした心配事でも大丈夫ですので、一度相談してみませんか？

送信いただいた内容は、保健管理センタースタッフのみが確認し、あなたの了解を得ずに指導教員や保護者等の人に知らせることはありません。ただし、いのちや事件事故に関わると判断した場合には、あなたの了解を得ず保護者や指導教員等へ連絡をすることがあります。
保健管理センター松江では、「こころの遠隔相談のお約束」を定めていますのでご確認ください。
https://shimane-u.health.wdeco.jp/_files/medias/2020/oyakusoku.pdf

* 必須

1. お名前 *

2. 学生番号 *

3. 体の健康について心配なことがありますか？

ある

ない

学生相談室のご案内

Student Counseling Room

「こころの相談」受けつけます！

電話・メール・Microsoft forms (相談受付フォーム) からお申込みください

●学生相談室では…
勉強や進路、学生生活のこと、対人関係のこと、
自分の性格や行動、性の悩み…
課題への取り組みを通して、自分自身について考え
成長していくお手伝いをしています。

学生相談室

- 来所
感染対策が必要な場合は、まず電話等でご連絡ください。
- 電話
(0852) 32-6626
- メール
gakusou@so.c.shimane-u.ac.jp
- フォーム
学生相談室

相談受付 (保健管理センター・学生相談室)

保健管理センター・学生相談室 (松江キャンパス) の相談申し込みフォームです。

送信していただくことで、相談の申込みができます。ご記入いただいた内容は、相談支援および初回日時連絡調整のみ使用し、いのちや事件にかかわるなどの緊急の機会を除き、目的以外での利用は致しません。注意事項をご確認の上、必要事項をご入力・送信ください。
送信いただいた内容は、保健管理センター松江および学生相談室 (松江キャンパス) のスタッフのみが確認し、おおむね1週間以内に日程調整の連絡をします。
なお、*のない設問は回答されなくても送信できます。

* 必須

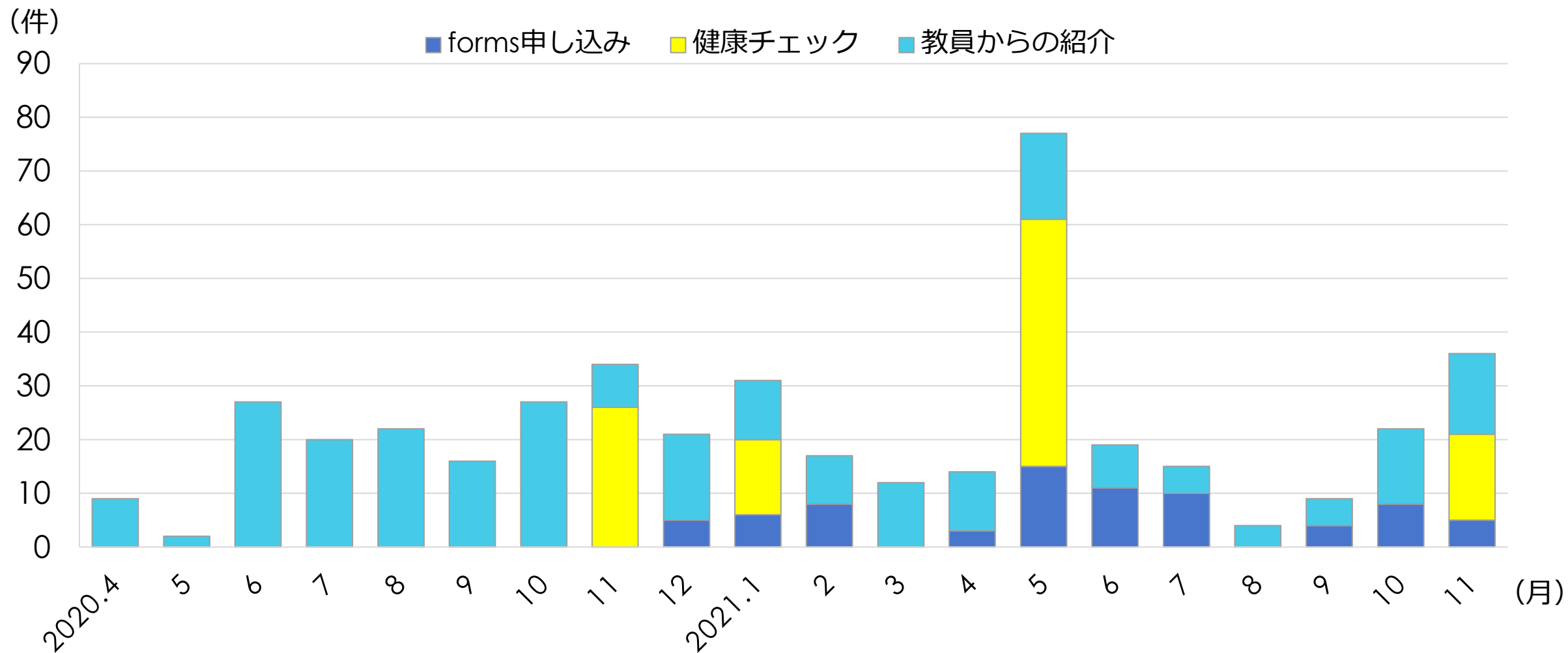
1. お申込みにあたっての注意事項
学生相談室ではご相談を受けるにあたり、「こころの遠隔相談」のお約束を定めています。下記URLからご確認・同意いただきましたら、『「こころの遠隔相談」のお約束について同意します』を選択の上、お申し込みください。
https://shimane-u.health.wdeco.jp/_files/medias/2020/oyakusoku.pdf

「こころの遠隔相談」のお約束について同意します

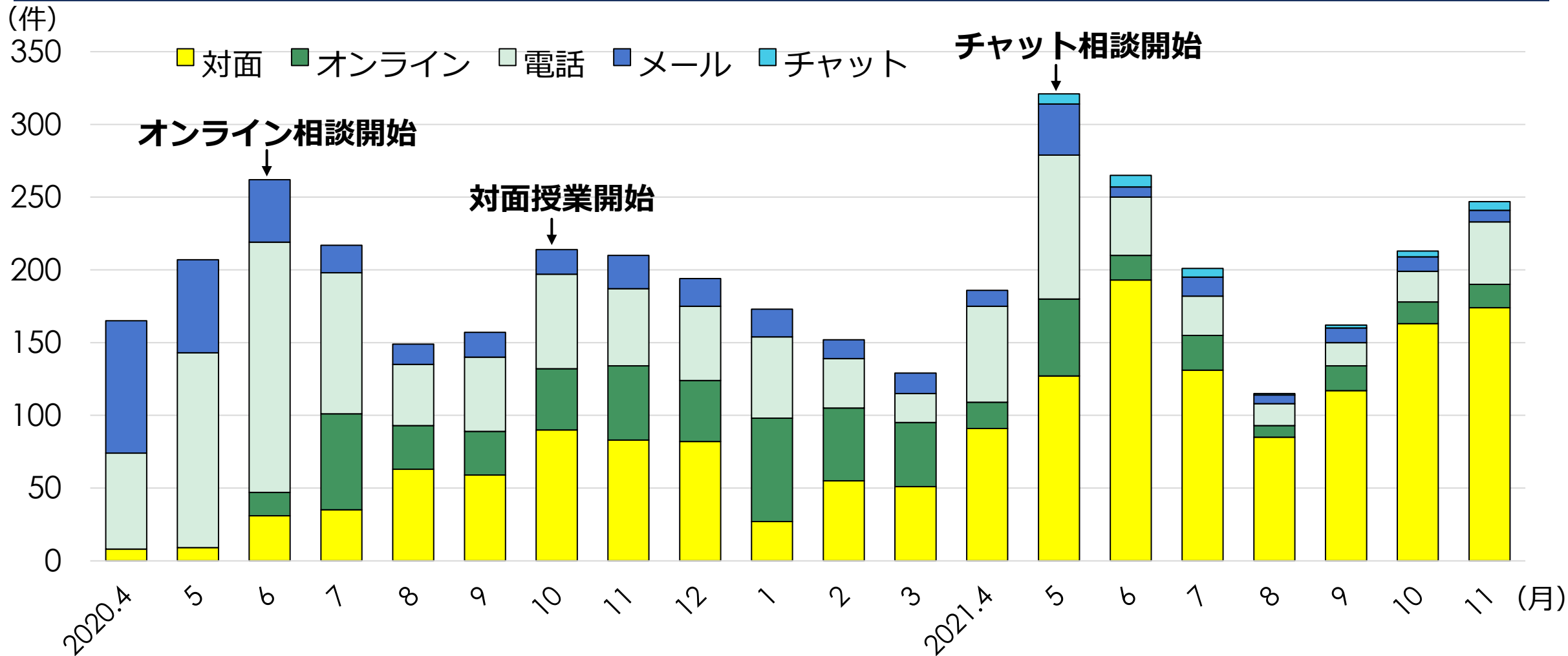
2. お申込日 (今日の日) *

3. お名前 *

申込方法別新規相談件数(実数)



4. 相談方法別相談件数 (延べ)



5. 学生の状況

2020.9月
教員FD研修

前期オンライン授業下の相談事例

<授業関連>

- ・課題が多くて土日や夜間も休めない、スケジュール管理が大変
- ・質問しづらい（特に1回生・編入生）
- ・フィードバックが少なくなり、身につけているのか不安

<対人関係>

- ・友達ができない、孤独（特に1回生・編入生）
- ・対面授業再開後に大勢の人と会うことが不安
- ・サークルや部活に手間や時間がかかってしんどい（幹部学生）

<生活面>

- ・アルバイトが減って生活できない
- ・親の仕事がなくなって、今後の生活の見通しが立たない

<心身の症状>

- ・さみしい、悲しくなる、不安
- ・不眠、過眠、月経関連の症状悪化
- ・相談相手がいない、居場所がない
- ・死にたい気持ちになる
- ・コロナに感染するのではないかと不安、かかったのではないかと不安

<メリット>

- ・情報が文字になったためわかりやすい
- ・人と会わずに学べる
- ・人と会わなくてよいので、気持ちが楽



多くの学生の気持ち

- ・後期もこのようなしんどさが続くのか
- ・コロナに感染しないか不安、感染した場合のバッシングが怖い
- ・友達ができるか不安（1回生、編入生）
- ・人と会うのがしんどい
- ・卒業できるか心配（4回生、院生）

2021年前期の学生相談事例

対面授業が始まり
学生の表情が明る
くなりましたが...

<授業関連>

- ・生活リズムの乱れが修正できず、対面授業に出席できない
- ・オンデマンド授業の課題が多く、**スケジュール管理**が大変

<心身の症状>

- ・対面とオンデマンド授業の併用による不眠、過眠など睡眠障害
- ・不安、気分の落ち込み、**希死念慮**が高まる学生もいた

<対人関係>

- ・交流の機会が増え嬉しい反面、**直接交流の煩わしさ**を感じる
- ・人との距離を保ちたい（オンデマンドの方が安定していた）学生が対面授業再開後、対人交流が増え**不安になった**

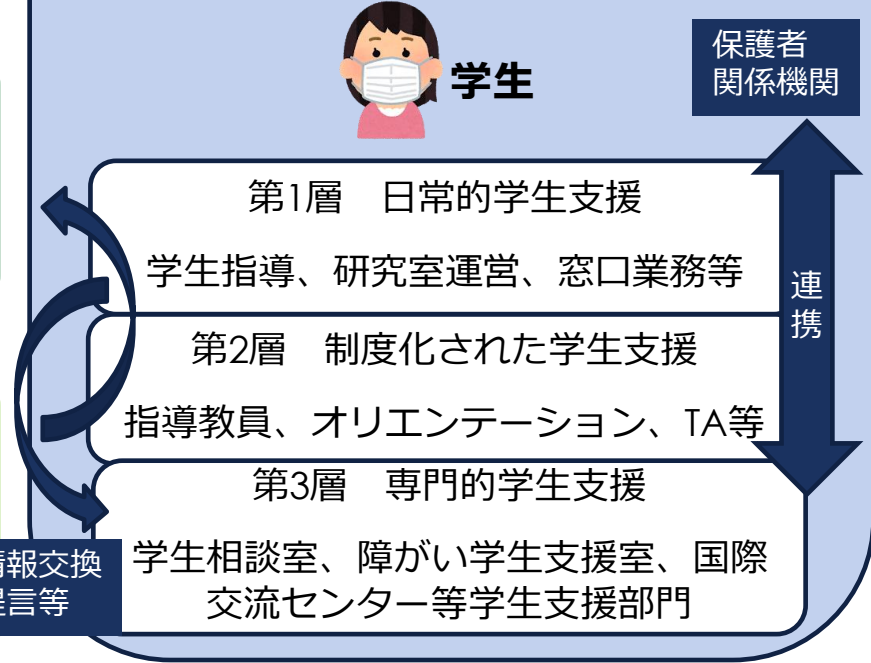
<その他>

- ・対面授業が開始されたとはいえ、大学に行く機会が少なかった
ので、**学生生活を送っている実感**が湧きにくい
- ・様々な経験の機会が減り、自分の**将来**を見いだせない

心身の不調が長期化すると、**不登校や休退学のリスクが増大**します

それらを防ぐには以下が重要です

1. 授業や研究室での**日常的学生支援**
2. 指導教員・学科・学部等による**制度化された学生支援**
3. 保健管理センター・学生相談室・キャリアセンターなどによる**専門的
学生支援**
4. **保護者や外部機関との連携**



まとめ

- 新型コロナ禍において、学生相談件数は増加した。
- 学生相談のハードルを下げるために、ホームページやメールによる広報や心理教育、健康チェックやformsによる申し込み方法の拡充を行った。
- 教員へのコンサルテーションや研修を行い、教員と連携して学生を支援した。
- 制限解除とともに対面面接の割合が増加したが、自宅待機時や就活・帰省時にオンライン相談の需要は高い。多様な相談方法の提示と臨機応変な対応が必要と考えられる。