



2020 年度ウェルネスセンター報告書

---

# 2020 年度ウェルネスセンター報告書

## < 目次 >

目次	1
ご挨拶	2
<b>I. ウェルネスセンター健康相談室報告書</b>	<b>3</b>
1. 健康相談室年間主要業務カレンダー	3
2. 健康相談室概要	4
3. 健康相談室業務内容	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	7
7. 2020 年度新任スタッフの着任	9
<b>II. ウェルネスセンター学生相談室報告書</b>	<b>10</b>
1. 学生相談室概要	10
2. 学生相談室業務内容	10
3. コロナ禍対応	10
4. 心の休憩室	11
5. 学生相談室の利用・活動状況	11
6. 相談活動以外の活動	15
<b>III. ウェルネスセンター学生寮報告書</b>	<b>16</b>
1. 学生寮年間主要業務カレンダー	16
2. 学生寮概要	17
3. 学生寮業務内容	17
4. 学生寮の利用者数	18
5. 学生寮の年間総括	19
ウェルネス・サロン資料	20
白百合女子大学ウェルネスセンター規程	26
白百合女子大学ウェルネスセンター運営委員会規程	28
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	30
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	33
(編集後記)	35

## I. 2020 年度ウェルネスセンター報告書 ご挨拶

ウェルネスセンターの 2020 年度報告書をお届けします。

2020 年度は、コロナに終始した 1 年でした。大学では、2019 年度の卒業式、2020 年度の入学式の中止に始まり、教室での対面授業から遠隔授業への変更を余儀なくされました。このような状況の下、ウェルネスセンターの活動も大きな影響を受けました。詳細が分からないコロナウイルスの流行が進む中、入手できる情報をもとにセンター業務を進めました。感染防止を第一に考えた体制を優先し、学生の健康診査は時期を後期にずらして実施しました。3 密を避けるため、健診項目の厳選による健康診査時間の短縮や、受診する学生の動線の厳密化なども行っています。また、コロナウイルス感染とインフルエンザ感染の二重感染を少しでも予防する目的で、教職員対象のインフルエンザワクチン接種を毎年の実施時期より 1 か月前倒しで実施しました。遠隔授業中心となったため、健康相談室、学生相談室の利用状況も変化しました。健康相談室は、消毒薬の整備や配置に気を配りました。コロナウイルス感染に対する不安に応えようと、学生相談室は学生向けの資料を作成し、ネット上で公開しました。いずれも、それまでの業務にはなかったことですが、パンデミック下、センタースタッフがそれぞれの役割を果たすことに努めてくれたと思っています。

新型コロナウイルス感染は、この報告書をお届けする時点では、残念ながらまだ終息状態にはなっていません。世界的に終息するのは、2024 年ともいわれています。一方で、コロナウイルスに関する知見は集積してきており、感染防止の要点も分かるようになってきています。コロナ慣れせず、マスク、手洗い・手の消毒、3 密の回避、これらをきちんと実施することで、感染の防止は一定程度可能であり、それに、ワクチン接種が広まることで、感染防止効果はさらに高くなると考えられます。ウェルネスセンターは、これからも感染防止に関する活動を続け、学生、教職員のみなさんの心身の健康維持に努めていきたいと思っています。

コロナウイルスは、2020 年当初は、どこで、どのように感染するのかの詳細も不明だったため、センターの活動も、今になって思えば不十分な対応や過剰な対応になっていた部分もあったかとは思いますが、本報告書は、そのような部分も含め、コロナ 1 年目のウェルネスセンターの活動をまとめたものです。ご覧いただき、忌憚のないご意見をいただけますれば幸いです。

センター長 宮本信也

2020 年度は、新型コロナウイルス感染症拡大を受け、キャンパスライフが一変した 1 年でした。学生、教職員の皆さまも先の見えない不安の中、心身ともにこれまで経験したことのない疲れを感じた方も多かったのではないのでしょうか。

ウェルネスセンターでは、そうした不安を解消していただくための取り組みに注力して参りました。授業や学事が安全・安心に行えるよう、消毒用品の調達、配置や教室等の感染防止対策などを率先して進めています。また、学生相談室、健康相談室の機能を活用し、学生、教職員の皆さまの心身の健康維持のためのサポート体制を一層強化しております。

これからも「ウェルネスセンターがあるから安心だ」と本学の皆さまに思っただけのような存在を目指し、スタッフ一丸となって業務に邁進して参る所存です。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

事務局長（現ウェルネスセンター事務室長）  
近江 卓史



## Ⅱ. ウェルネスセンター健康相談室報告書

### 1. 健康相談室年間主要業務カレンダー

月	事 項
4 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 学生健康診断の延期日程の告知</li> <li>■ 新型コロナウイルス感染症対策に伴う学内設置用の衛生用品の手配</li> </ul>
5 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 学生健康診断における学外指定医療機関での受診者（学外実習のある学生）の受付開始</li> <li>■ 健康相談室常備薬点検</li> </ul>
7 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 車イス・AED・衛生用品販売機等の学内設置備品の点検</li> </ul>
8 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 大学院内部進学選考（体調不良者・要支援学生の対応）</li> <li>■ 教職員健康診断・インフルエンザ予防接種の案内と申込者対応</li> <li>■ リネン類の定期交換</li> </ul>
9 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 学生健康診断の実施</li> <li>■ 教職員ストレスチェックの実施</li> <li>■ 学外実習のある学生の健康診断証明書の早期発行開始</li> </ul>
10 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 学生健康診断の有所見者対応</li> <li>■ 大学院内部進学・10 月期入試、編入試（体調不良者・要支援学生の対応）</li> <li>■ 教職員健康診断・インフルエンザ予防接種の実施</li> <li>■ 学生健康診断証明書の郵送受付開始</li> <li>■ 総合型選抜・社会人入試・帰国子女入試（体調不良者・要支援学生の対応）</li> </ul>
11 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 教職員健康診断・ストレスチェック結果に伴う面談の開始</li> <li>■ 指定校推薦型選抜、姉妹校推薦型選抜、公募制学校推薦型選抜（体調不良者・要支援学生の対応）</li> </ul>
12 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 次年度学生健康診断の告知開始</li> <li>■ 多摩府中保健所への結核健康診断報告</li> <li>■ 教職員健康診断結果報告書作成</li> <li>■ 冬季キャンパスガイダンス（体調不良者・要支援学生の対応）</li> </ul>
1 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 救急箱点検</li> <li>■ 車イス・AED・衛生用品販売機等の学内設置備品の点検</li> <li>■ 一般選抜実施に伴う衛生用品の手配と設置</li> </ul>
2 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 一般選抜（体調不良者・要支援学生の対応）</li> <li>■ リネン類の定期交換</li> <li>■ 大学院 2 月期入試（体調不良者・要支援学生の対応）</li> <li>■ 新年度対応の新型コロナウイルス感染症対策に伴う衛生用品の設置</li> </ul>
3 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 学位記授与式（体調不良者・要支援学生の対応）</li> <li>■ 春季キャンパスガイダンス（体調不良者・要支援学生の対応）</li> <li>■ 次年度要支援学生の支援内容確認</li> <li>■ 「健康相談室ガイド」の新入生配付</li> </ul>

## 2. 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

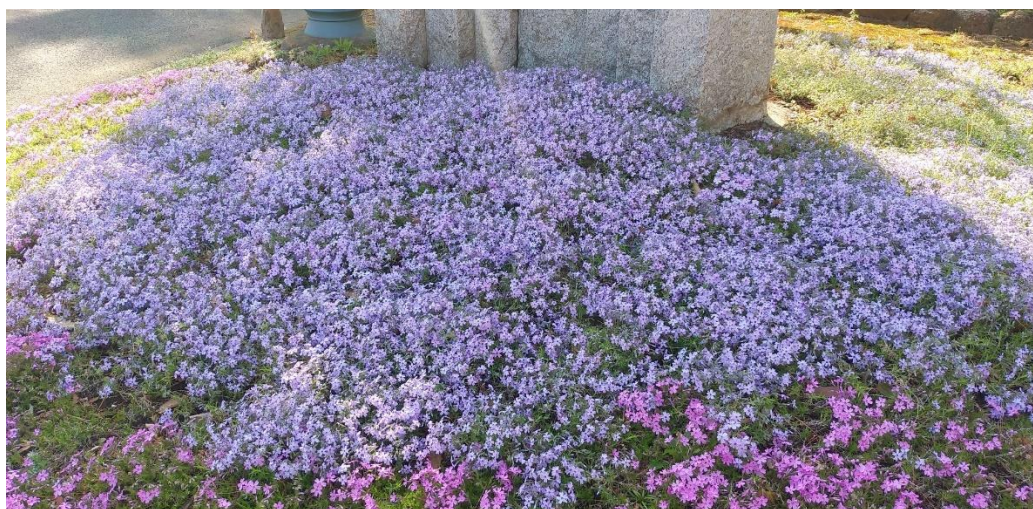
- ・ 校医（内科医 2名）：（火）（木） 9:00～13:00
- ・ 看護師（非常勤 1名）：（月）（火）（木）（金） 8:30～17:00
- ・ 事務職員（専任 1名、非常勤 1名） 8:30～17:00（※非常勤職員は 9:00～17:00）

### (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）

## 3. 健康相談室業務内容

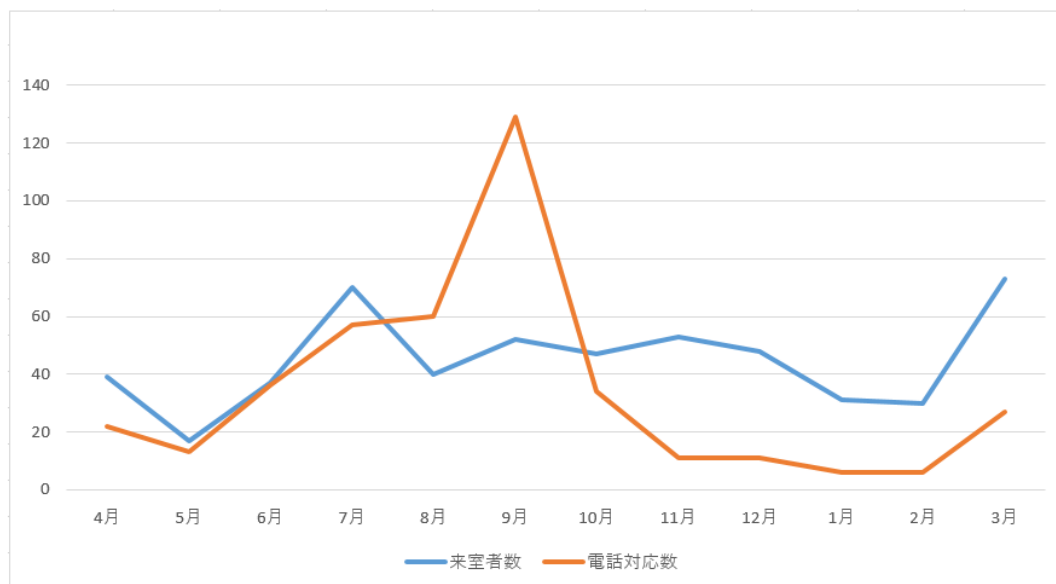
- ・ 学生健康診断の実施
- ・ 診察・応急処置・他医療機関との連携
- ・ 健康相談と保健指導
- ・ 教職員との連携（含：公欠対応）
- ・ 救命講習会などセミナーの実施
- ・ 感染症の注意喚起と予防の実施
- ・ 熱中症注意喚起と応急処置
- ・ 常備薬（市販薬）・衛生用品・救護用品の管理
- ・ （健康相談室前）休憩スペース管理
- ・ 学外調査（公的機関等）の対応
- ・ センター連絡会議



#### 4. 健康相談室の利用状況

##### (1) 月別利用者数

月	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
来室者数	39	17	37	70	40	52	47	53	48	31	30	73	537
電話対応数	22	13	36	57	60	129	34	11	11	6	6	27	412



##### (2) 利用内容

\*2020年度は通年リモート授業であったことから、利用状況は主に下記の内容であった。

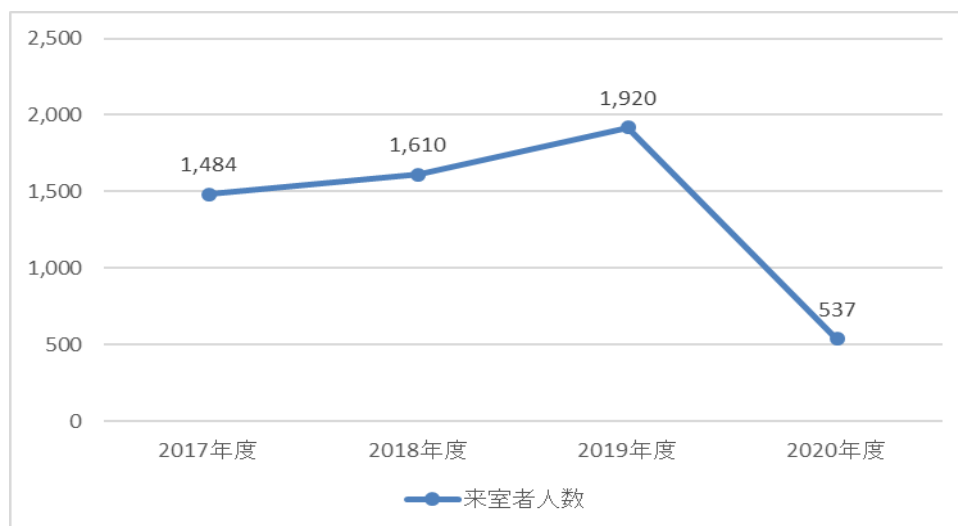
来室者：①教職員による衛生用品の受け取り、②学生による健康診断証明書の受け取りなど

電話対応：①学生による健康診断・健康診断証明書による問い合わせ、②教職員による健康診断の問い合わせ、③体調不良の際の大学への届けについての問い合わせなど

##### (3) その他の利用状況

- ・学内車イス出動3件（脳貧血様症状2件、過換気発作1件）

##### (4) 年度別利用者数（過去4年）



## 5. 学生健康診断

### (1) 実施日

- ・2020年9月14日(月): 学部4年生 国文・英文・初等
- ・2020年9月15日(火): 学部1年生 国文・フ文・児童・発達
- ・2020年9月16日(水): 学部1年生 英文・初等、 学部2年生 初等、  
大学院 各課程の1年生・最終学年生
- ・2020年9月17日(木): 学部3年生 発達・初等、 学部4年生 フ文・児童・発達

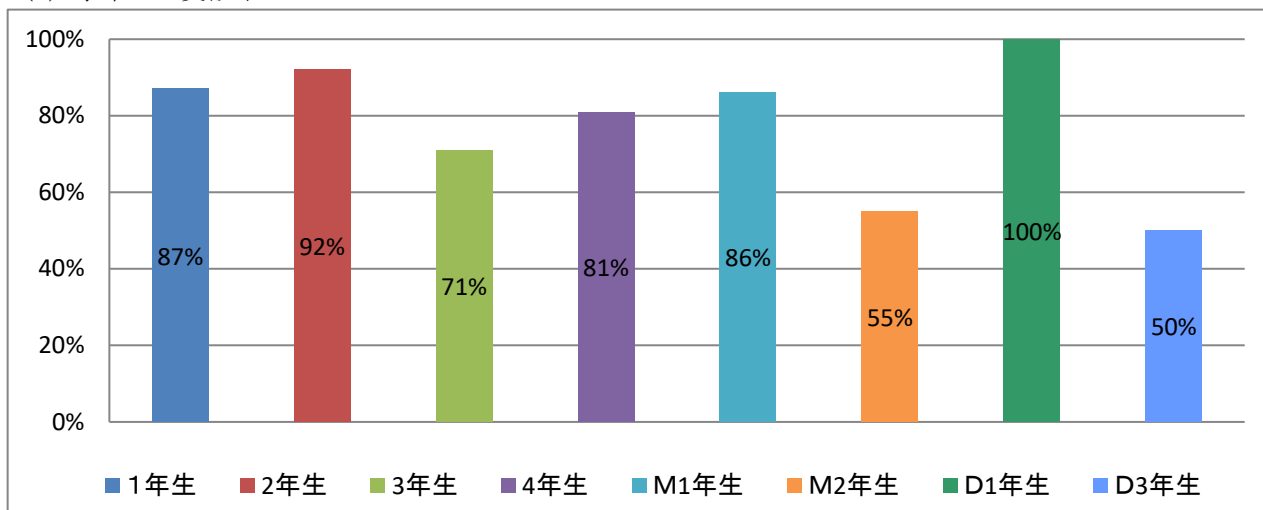
### (2) 検査項目 (※新型コロナウイルス感染防止のため、検査項目を例年と変更した。)

	胸部X線検査	内科検診	血液(貧血)検査	心電図検査	身体測定 (身長・体重・視力)
学部1年	○	○			
2年	○	○			
3年	○	○			
4年	○	○			
大学院各課程 1年・最終学年	○	○			

### (3) 受診者数・受診割合

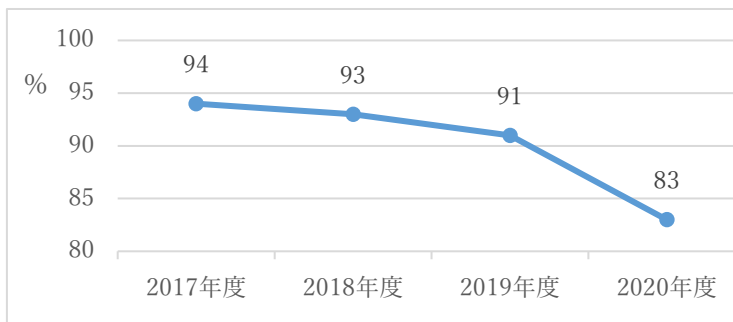
学年	学科	受診対象者数	受診者	欠席者	受診率
1年	国語国文学科	110	88	22	80%
	フランス語フランス文学科	110	91	19	83%
	英語英文学科	100	93	7	93%
	児童文化学科	53	52	1	98%
	発達心理学科	51	47	4	92%
	初等教育学科	81	67	14	83%
	小計	505	438	67	87%
2年	初等教育学科	78	72	6	92%
	小計	78	72	6	92%
3年	初等教育学科	73	51	22	70%
	初等以外の学科実習予定者	33	24	9	73%
	小計	106	75	31	71%
4年	国語国文学科	137	98	39	72%
	フランス語フランス文学科	110	93	17	85%
	英語英文学科	110	82	28	75%
	児童文化学科(児文)	61	54	7	89%
	児童文化学科(児発)	64	57	7	89%
	初等教育学科	77	70	7	91%
小計	559	454	105	81%	
修士・ 博士前期	1年	21	18	3	86%
	2年	22	12	10	55%
博士・ 博士後期	1年	2	2	0	100%
	3年	10	5	5	50%
合計		1,303	1,076	227	83%

(4) 学年ごと受診率



(5) 有所見者数 胸部 X 線撮影 : 1 名

(6) 年度別受診率 (過去 4 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
- ・ 学内における体調不良者の対応フローと問診票の作成
- ・ 体調チェックシートの提示
- ・ 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
- ・ 感染防止対策に伴う校医の学内巡回
- ・ 感染予防のための学内掲示 (ポスター)
- ・ 感染防止対策における学生・職員向けのガイドライン (※次項) の発信 (ウェルネスセンター事務室と校医連携)



### 「新しい生活様式」の実践例


新型コロナウイルス感染予防対策

**(1)一人ひとりの基本的感染対策**

**感染防止の3つの基本:**

- ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- 会話をしている際は、可能な限り真正面を避ける
- 外出時や屋内でも会話をしているとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐにシャワーを浴び、着替える
- 手洗いは30秒程度かけて
- 水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)



2m


Happy birthday to you.  
Happy birthday dear  
LEIちゃん

**移動に関する感染対策**

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省などで、高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする
- 接触確認アプリの活用
- 地域の感染状況に注意する

**(2)日常生活を営む上での基本的な生活様式**


- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



**(3)日常生活の各場面別の生活様式**

**買い物**

- 通販の利用
- なるべく1人で済ませる
- 電子決済の利用
- 計画をたてて早く済ませる
- サンプルなど展示品への接触を控える
- 一度手にした商品は、なるべく戻さないようにする
- レジに並ぶときは、前後にスペースを確保する



商品の接触は控えよう

**娯楽、スポーツ等**

- 公園はすいた時間を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を確保する

- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとる。マスク等着用時は熱中症に注意
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は避ける
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン
- 大きな声での会話、応援等しないこと

**公共交通機関の利用**

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車利用も併用する



**食事**

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、会話は控えめに
- お酌、グラスの回し飲みは避けて



**イベント等への参加**

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

お出かけはがまん

**その他**

- 規則正しい生活(充分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事)を心がける
- 信頼できる最新情報を得る
- 不安なことがあればウェルネスセンターへご相談ください

**(5)ひとり暮らしの場合は、ご家族に定期的に電話等をし、体調を連絡をする**



**参照:**

- 1) 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例 厚生労働省 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)
- 2) 大学等における新型コロナウイルス感染症への対応ガイドラインについて 文部科学省
- 3) 社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン スポーツ庁

## 「お知らせ & 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)について」

### 新型コロナウイルス感染症対策について〔職員用〕


産業医(校医) 中村 一久  
根津佐江子

新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密(密閉・密集・密接)の環境で感染リスクが高まります。このほか、飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。以下の場面に参考に、感染防止にご留意ください。

**感染リスクが高まる「5つの場面」**


**場面① 飲酒を伴う懇親会等**

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数層などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高めます。




**場面② 大人数や長時間におよぶ飲食**

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。




**場面③ マスクなしでの会話**

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイク飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋外ラオクなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際でも注意が必要。




**場面④ 狭い空間での共同生活**

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたって閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



**場面⑤ 居場所の切り替わり**

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙室、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



(厚生労働省HPより)

学内職員用資料

### 職員の体調不良を認める場合の対応

**体調不良を認める場合の基本的な考え方**

- 常に新型コロナウイルス感染症の可能性を念頭にした対応が求められる(無症状の新型コロナウイルス感染症がいることに留意する)。
- 体調不良を認める場合は、出来るだけ帰国者接触者外来や最寄りの医療機関に相談し、必要あれば新型コロナウイルスの検査(PCR検査や抗原検査)を受けるべきである。
- 新型コロナウイルス感染症との診断に至らなかった場合(PCR検査陰性、医療機関を受診しなかった場合を含む)でも、新型コロナウイルス感染症を完全に否定することはできない。
- 最近の感染拡大の状況を鑑みると、「診断に至っていない体調不良」については、新型コロナウイルス感染症とみなした対応を行うことが望ましい。

- 1) 職員の健康状態のモニタリング
  - 朝夕、体温を測定するなど健康チェックを行って、体調不要(発熱も含む)がある場合は**出勤をひかえていただく**。
  - 勤務中に体調不要を認めた場合は、ただちに帰宅していただく。
- 2) 相談および受診の目安
  - 症状がある場合は、「かかりつけ医」または「地域の身近な医療機関」、あるいは「東京都発熱相談センター(03-5320-4592)」に問い合わせをする。
  - 心配なこと、相談したいことがある場合は、**まずはお電話ください!**(内線からかけづらい場合は、個人の携帯からでも構いません) 番号はこちら ☎ 03-3326-3270 (健康相談室直通)、☎ 159 (内線)
- 3) 発熱や風邪症状を認める者の職場復帰
  - <新型コロナウイルス感染症との診断に至らず、解熱・症状が軽減した場合>
  - 発熱者の職場復帰時期の目安: 各種薬剤の内服のない状態で発熱、咳、嘔吐、下痢、全身倦怠感などが消失してから72時間(3日)以降が望ましい。但し、医療機関を受診し、明らかに新型コロナウイルス感染症ではないと診断された場合は、校医の判断により、72時間を待たず職場復帰する場合もあり得る。
  - 復職後も衛生対策(外出時のマスク着用、顔やマスクを触る時や食事前などの手洗いの徹底)と健康状態の毎日の確認(毎朝の検温)を行い、体調不良があればすぐに報告していただく。
  - 念のため、職場で3つの密(換気が悪い閉鎖空間、人が密集している、近距離での会話や発声)を満たす状況がないかを確認し、極力そのような状況を避けるようにしていただく。
- 4) 報告及び情報提供
  - 体調不良者が生じた場合にあつては、所属部署の部長(あるいは課長)から、その旨をウェルネスセンターにご報告いただきたい。状況によって、産業医・校医と連携し、面談を行う場合がある。

**参照:**

- 1) 職場のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド 第3版 一般社団法人 日本渡航医学会 公益社団法人 日本産業衛生学会
- 2) <https://www.tokyo-coc.or.jp/page.jsp?id=1021793> 企業向け新型コロナウイルス対策情報 [2020/04/22改訂] 第3回 発熱者の職場復帰時期の目安 東京商工会議所

2020.12.03  
ウェルネスセンター監修

学内職員用資料

## 「新型コロナウイルス感染症対策について〔職員用〕」

## 7. 2020 年度新任スタッフの着任

新型コロナウイルス感染症拡大の中、三密の回避、マスク着用、リモート授業など私たちの日常生活は大きく変化しました。「新しい生活様式」の中で不安や体調不良を感じる方も少なくないと思います。困った時は「ウェルネスセンター健康相談室」を思い出して、いつでもご相談ください。皆さまが笑顔で過ごせるようにお手伝いできたら嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。



校医：根津佐江子  
着任：2020 年 4 月  
在室：火曜日 9：00～13：00  
専門：内科

2020 年 4 月より校医として着任いたしました中村と申します。微力ではありますが、少しでも皆様の健康管理に貢献できるよう努力いたします。体調に関して心配な事があれば、ご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。



校医：中村一久  
着任：2020 年 4 月  
在室：木曜日 9：00～13：00  
専門：内科

コロナ禍の中、健康相談室として必要な役割を日々考えさせられる毎日です。

校医の先生方・スタッフ一同で模索しながら、安心して相談できる場を提供できるよう努めています。



看護師：大野雅代  
着任：2020 年 10 月  
在室：月、火、木、金  
各曜日 8:30 ～17:00

### 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)
- ・心理検査室(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
- ・ウェルネス・サロンの開催

#### 3. コロナ禍対応

##### (1) 相談体制の変遷

日時	大学の状況	学生相談室の対応
4月13日(月)～ 5月6日(水)	緊急事態宣言発令(4月13日) ・キャンパスへの入構制限あり※ ・学生関係の窓口、図書館等の対応を 休止	学生相談室閉室 心の休憩室閉室
5月7日(木)～	・遠隔授業開始 ・学生：入構制限継続  ・緊急事態宣言解除(5月25日)	学生相談室は一部開室 ・原則として電話相談のみ開始※ 相談時間は原則として1回30分 ・週3日相談受付(火・木・金) カウンセラー1名在室 ・相談受付時間を短縮(9:30～15:30)
6月	・遠隔授業 ・学生：入構制限継続	・週5日相談受付(月～金) カウンセラー1名在室 ・相談受付時間短縮を継続(9:30～16:00)
7月	・遠隔授業 ・学生：入構制限継続	・開室日、在室カウンセラーの人数は平常通り ・相談受付時間短縮は継続(9:30～16:00)
8月以降		・相談受付時間は平常通り(9:30～16:30)

※入構制限中は、事前申請による許可を必要とした。

※2020年度は、5月以降原則として電話相談のみ実施した。

#### 4. 心の休憩室

- ・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。
- ・2020年5月以降は、入構制限のため心の休憩室は閉室した。

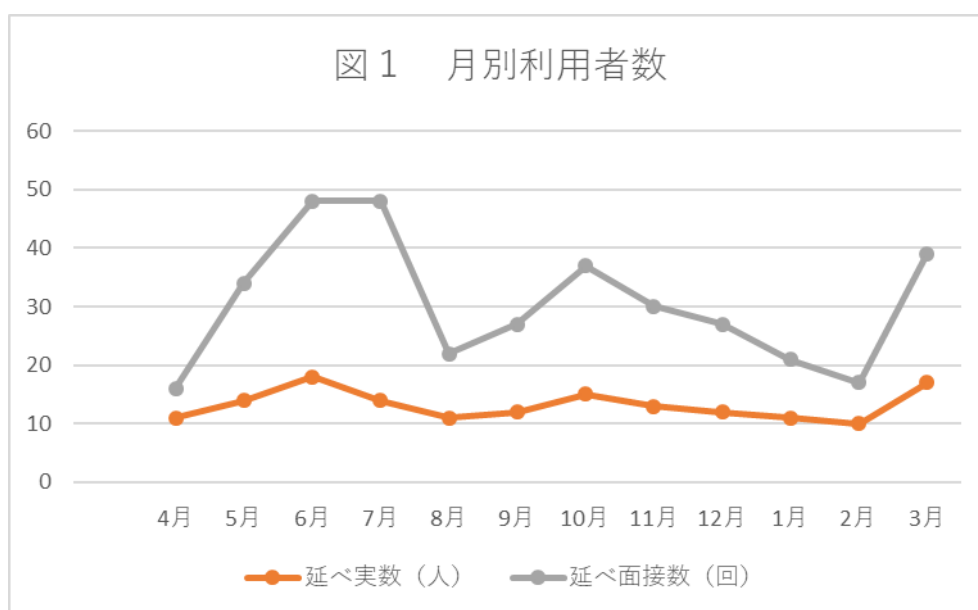
#### 5. 学生相談室の利用・活動状況

##### (1) 年間相談利用者数 (表 1)

	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度
実数(人)	113	91	93	95	86	52
面接回数(回)	920	539	622	598	623	366
平均面接数(回)	8.1	5.9	6.7	6.3	7.2	7.0

##### (2) 月別相談利用者数 (表 2)

	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)	2	2	4	0	2	2	3	4	2	3	1	5	30
延べ実数(人)	11	14	18	14	11	12	15	13	12	11	10	17	158
延べ面接数(回)	16	34	48	48	22	27	37	30	27	21	17	39	366
対面相談	11	2	4	4	2	5	3	0	0	0	0	0	31
手紙	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
電話相談	5	30	43	44	20	22	34	30	27	21	17	39	332
開室日数	8	17	22	21	15	20	22	19	18	17	13	23	215
2019年度 新規実数(人)	21	8	9	6	2	2	3	7	2	3	0	1	64
2019年度 延べ実数(人)	33	33	32	28	16	19	19	28	27	21	15	13	284
2019年度 延べ面接数(回)	66	84	75	63	28	32	49	62	48	55	31	30	623



- ・「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 3)

学科 (在籍者数)	1年	2年	3年	4年	大学院	休学生	保護者	※その他	(単位：人)		
									合計		
									利用率	昨年度	
国文 (470)	2	1	4	5	0	0	1	0	13	2.6	18
仏文 (464)	2	0	2	1	1	0	1	0	7	1.3	17
英文 (445)	2	2	3	0	0	0	3	2	12	1.6	12
児文 (247)	0	2	2	1	0	0	0	0	5	2.0	13
発心 (254)	2	2	3	4	0	0	1	0	12	4.3	18
初等 (303)	2	0	0	0		0	0	0	2	0.7	8
その他 (6)	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
合計 (2189)	10	7	14	11	1	0	6	3	52	2.0	-
昨年度	22	18	16	15	3	2	8	2	86	3.4	86

(※その他は、卒業生・退学者・教職員)

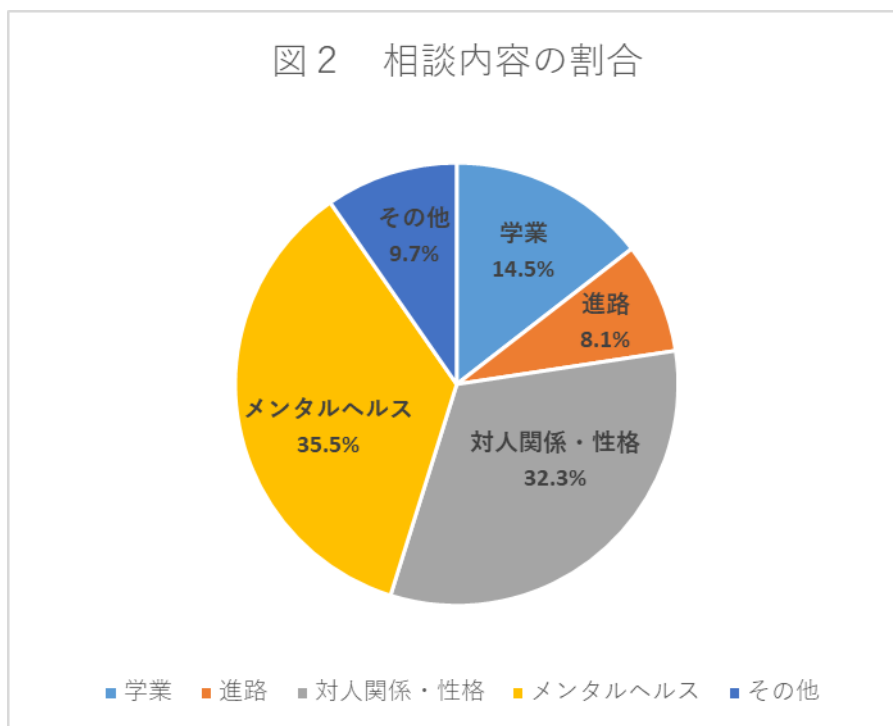
・利用率：在籍者全体における来談者の割合 [来談者実数／在籍者数(学部生及び大学院生)]

(4) 相談内容別利用者数 (相談内容は重複あり) (表 4)

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)		
								実数	延べ	実数	延べ	実数	延べ	
								実数(人)	回数	実数(人)	回数	実数(人)	回数	
進路相談	学業	実数(人)	5	2	1	0	0	1	9	11	14.5%	10.3%	3.9	9.6
		延べ面接数(回)	17	4	2	0	0	12	35	106	-	-		
	進路	実数(人)	0	0	0	3	1	1	5	9	8.1%	8.4%	13.4	11.3
		延べ面接数(回)	0	0	0	7	40	20	67	102	-	-		
心理相談	対人関係・性格	実数(人)	2	3	8	6	0	1	20	43	32.3%	40.2%	9.3	9.0
		延べ面接数(回)	11	63	35	61	0	16	186	388	-	-		
	メンタルヘルス	実数(人)	5	5	5	3	0	4	22	33	35.5%	30.8%	7.9	8.0
		延べ面接数(回)	29	50	36	8	0	51	174	265	-	-		
その他	実数(人)	1	0	2	2	0	1	6	11	9.7%	10.3%	1.8	5.9	
	延べ面接数(回)	1	0	7	2	0	1	11	65	-	-			
学年別合計	実数(人)	13	10	16	14	1	8	62	107	-	-	7.6	8.7	
	延べ面接数(回)	58	117	80	78	40	100	473	926	-	-			
平均面接数		4.5	11.7	5.0	5.6	40.0	12.5	7.6	8.7	-	-	-	-	

- ・「\*他」は、休学生・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

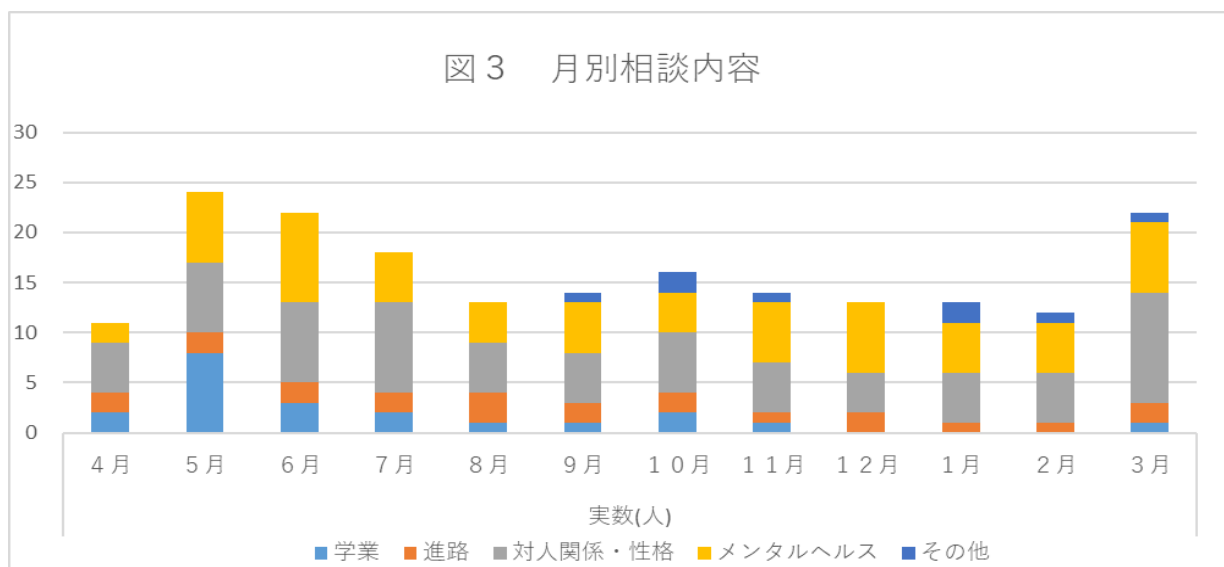
図2 相談内容の割合



(5) 月別相談内容（相談内容は重複あり）（表5）

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	2	8	3	2	1	1	2	1	0	0	0	1	21
	進路	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	22
心理相談	対人関係・性格	5	7	8	9	5	5	6	5	4	5	5	11	75
	メンタルヘルス	2	7	9	5	4	5	4	6	7	5	5	7	66
その他		0	0	0	0	0	1	2	1	0	2	1	1	8
合計		11	24	22	18	13	14	16	14	13	13	12	22	192

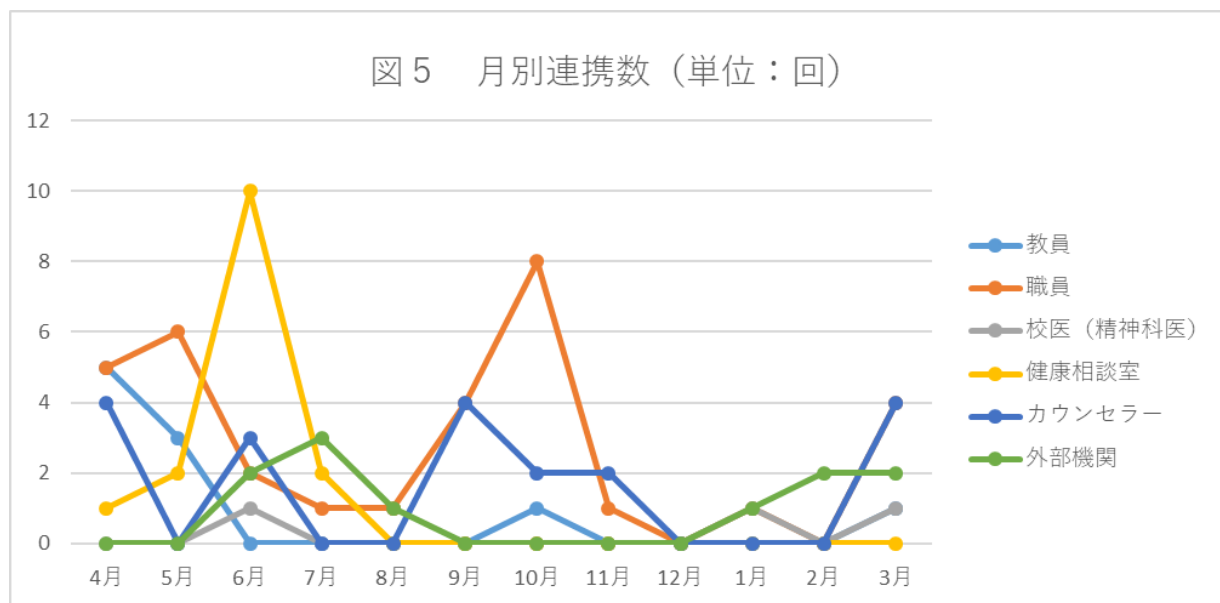
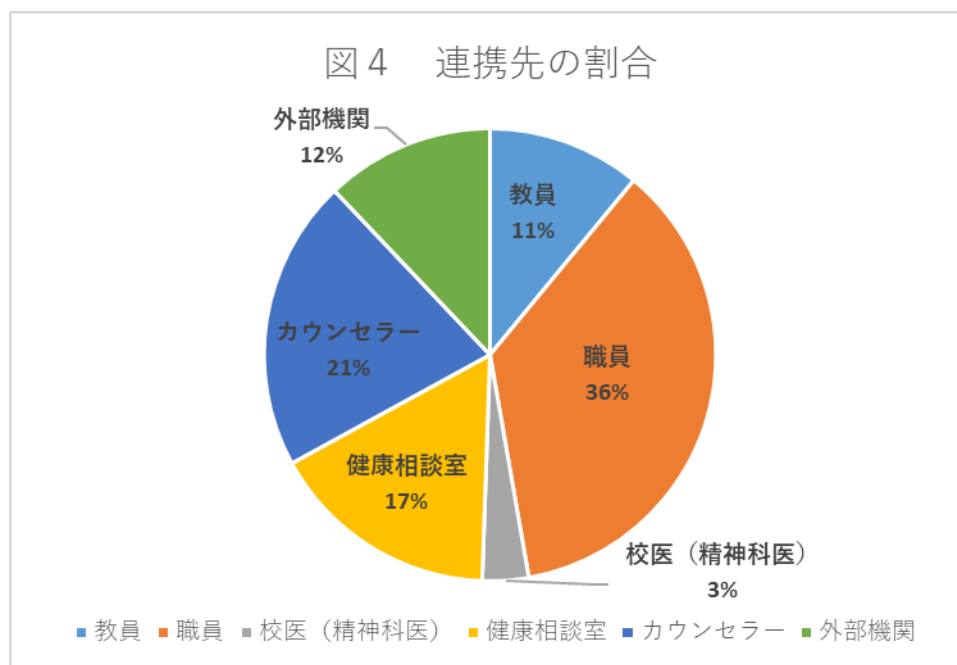
図3 月別相談内容



(6)連携先と連絡回数 (表 6)

														(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	昨年度	
															昨年度
教員	5	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	10	27	
職員	5	6	2	1	1	4	8	1	0	1	0	4	33	104	
校医 (精神科医)	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	3	19	
健康相談室	1	2	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	15	119	
カウンセラー	4	0	3	0	0	4	2	2	0	0	0	4	19	46	
外部機関	0	0	2	3	1	0	0	0	0	1	2	2	11	8	
合計	15	11	18	6	2	8	11	3	0	3	2	12	91	-	
昨年度	50	42	40	28	17	17	20	26	19	9	43	12	-	323	

※外部機関：医療、教育、福祉領域の相談機関等



2020年度の相談利用者数は、2019年度の約6割であり（表1）、相談方法は電話相談が主であった（表2）。例年は新入生の利用者数が最も多いが、2020年度はその傾向はない（表3）。これらは、入構制限や遠隔授業の実施など、コロナ禍で学校体制も相談環境も大きく変化したためと思われる。

面接回数は遠隔授業開始後に増加し、夏休み前にピークに達している。本年度の特徴として、3月に面接回数が急増しており（表2、図1）、次年度への先行きの見えない不安がうかがえた。

面接内容は、2019年度に比べ学業に関する相談やメンタルヘルスに関する相談割合が増え（表4）、遠隔授業の影響が推察される。一方、2019年度に比べ対人関係・性格に関する相談割合は減っている（表4）。サークル活動が制限されたり、学内での対人場面が減ったりしたことから、人間関係の問題や葛藤に直面する機会が少なくなったためと思われる。なお平均面接数は7.6回であり、単発の相談より継続相談となるケースが多かった（表4）。

連携回数は、入構制限や遠隔授業の実施により、学内外を問わず2019年度に比べ大幅に減少した（表6）。6月は遠隔授業開始とともに健康相談室との連携が増え（図5）、10月は後期授業開始に伴い配慮支援が申請されたため、職員との連携が増えた（図5）。コロナ禍で学生が抱える困難さをサポートするには、相談だけではなく、環境調整が今後ますます求められると思われる。

## 6. 相談活動以外の活動

### ウェルネス・サロン

- ・2019年度より、「健康」に役立つ正しい知識を学生・教職員へ伝えるため、フォンス・ヴィーテにて昼休みに「ウェルネス・サロン」を実施。
- ・2020年度は、「見えない不安との付き合い方」と題して、コロナ禍のメンタルヘルスの基礎知識について3回シリーズの動画を作成し、CAMPUS SQUAREにて全学生、教職員に向けて動画を配信した。

### 今年度テーマ 「見えない不安との付き合い方」

第1回 ～コロナ禍のメンタルヘルスの基礎知識①～ 2020年7月29日 配信

第2回 ～コロナ禍のメンタルヘルスの基礎知識②～ 2020年12月9日 配信

第3回 ～コロナ禍のメンタルヘルスの基礎知識③～ 2021年2月5日 配信

※各回の内容はP19～P24に資料を添付

### 2020年度の所感

2020年度は新型コロナウイルスの影響を抜きにしては語れない1年となりました。未知の状況を乗り切るために、私たちの知恵や創造性が試された1年と言っても過言ではないでしょう。学生相談室の在り方についても模索した日々でした。緊急事態宣言下で、細々と電話相談で学生と繋がりながら、もどかしい日々を送ったこともありました。相談もできずに一人で耐え忍んでいる学生を想像しながら、メンタルヘルスに関する動画を配信したり、遠隔相談の体制を整えたりしてきました。コロナ禍で見出されたものや失われたものは計り知れません。学生にとって、学生生活の数年でコロナ禍の体験を消化することは難しく、社会に出てからもこの体験の意味を問い続けていくことになるかもしれません。その問いに向き合いながら生涯を豊かにしてくれるものは、学生自身の中にある、考えたり感じたりする力なのだと思います。学生相談の場が、そのような自分の力や可能性を発見できる場になればと思います。

学生相談室 カウンセラー 浅野 理佳



#### IV. ウェルネスセンター学生寮報告書

##### 1. 学生寮年間主要業務カレンダー (※赤字は2020年度中止したもの)

月	事 項
4月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■入寮式・入寮研修会</li> <li>■入学式</li> <li>■新入生歓迎会</li> </ul>
5月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■防犯講座(調布警察協力)</li> </ul>
6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■2020年度オープンキャンパス開始(学生寮見学対応)</li> <li>■ティーチングアシスタント(TA)の入寮(※台湾より1か月間)→入寮なし</li> </ul>
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■夏期施設備品整備</li> <li>■中学生職場体験</li> <li>■オープンキャンパス(学生寮見学対応)</li> </ul>
8月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■大型設備定期メンテナンス</li> <li>■オープンキャンパス(学生寮見学対応)</li> </ul>
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■次年度在学生の在寮・退寮調査開始</li> </ul>
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■A0推薦入試合格者の学生寮申し込み受付開始</li> <li>■調布市花火大会(屋上の開放)</li> </ul>
11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■指定校・姉妹校推薦入試合格者の学生寮申し込み受付開始</li> <li>■避難誘導訓練</li> <li>■4年生による就職活動報告会</li> </ul>
12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■クリスマスメニュー提供</li> <li>■クリスマス会</li> </ul>
1月	
2月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■センター・一般入試合格者の学生寮申し込み受付開始</li> <li>■在学生の退寮</li> <li>■年度末施設備品整備</li> <li>■留学生の入寮(※台湾・フランスより半年～1年間)→入寮なし</li> </ul>
3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>■在学生の退寮</li> <li>■退寮部屋の居室清掃とリフォーム</li> <li>■年度末施設備品整備</li> <li>■卒業式</li> <li>■卒業生の退寮</li> <li>■新入生荷物受け入れ・入寮</li> </ul>

## 2. 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）

## 3. 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
- ・次年度在寮・退寮管理
- ・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
- ・在寮生との面談・各種対応
- ・在寮生への指導
- ・保護者への各種対応
- ・在寮留学生への各種対応
- ・センターとの連携
- ・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
- ・小口の修理・修繕対応（含：業者手配）
- ・感染症・伝染病の際の特別対応
- ・センター連絡会議
- ・学生寮定例会
- ・防犯啓蒙活動
- ・避難誘導訓練

#### 4. 学生寮の利用者数

### 2020年度 寮生学科別総数

2020年4月現在

学年/学科	英文学科	仏文学科	国文学科	発達心理学科	児童文学科	初等教育学科	計
1年生	2	1	6	1	4	1	15
2年生	5	4	1	3	0	6	19
3年生	6	0	1	0	0	2	9
4年生	4	2	2	0	3	2	13
計	17	7	10	4	7	11	56

総計 56人

### 2020年度 寮生出身地別総数

2020年4月現在

北海道	1+(1)	栃木	(1)	長野	2	滋賀	0	岡山	0	佐賀	0	台湾	0
青森	1	群馬	1	富山	0	京都	0	広島	0	長崎	(1)	フランス	0
秋田	1	山梨	0	石川	0	兵庫	0	山口	0	熊本	0		
岩手	8+(1)	千葉	1+(1)	福井	0	大阪	(2)	香川	0	大分	1		
山形	0	埼玉	1	静岡	2+(1)	奈良	0	愛媛	0	宮崎	3+(1)		
宮城	5+(1)	東京	2	岐阜	0	和歌山	0	徳島	0	鹿児島	0		
福島	1	神奈川	3+(1)	愛知	1+(3)	鳥取	0	高知	1	沖縄	0		
茨城	1	新潟	1+(1)	三重	0	鳥根	1	福岡	3				
計	21		13		9		3		4		6		0

\* ( )は新入寮生

総計56人



## 5. 学生寮の年間総括

ウェルネスセンター傘下となった4年目は、ますます学生寮の活動を活性化させていくつもりでいたが、2019年度末からはじまった新型コロナウイルスの感染拡大及び緊急事態宣言等により、大学は入構禁止期間が発生し、授業についてもほぼ遠隔となった。

そのような影響を受け、学生寮の活動も停滞することとなった。

また、在寮生のほとんどが実家に帰省してしまい、寮生がほとんどいなくなってしまった。（※寮に荷物を運んだものの、一度も開梱することなく退寮した学生もいた。）

入寮式や入寮研修会、また調布警察による防犯講座など、外部に関わる一切のイベントも中止することとなり、担当する事務職員や寮母も、顔を合わせる機会がなく、一部の学生との立ち話程度にとどまることとなった。一方、在寮生の数が少なくなったとはいえ、新型コロナウイルス感染については細心の注意を払って対応した。

2020年度前期には、食堂など共用スペースのついでに、エレベーター内の立ち位置シールを設置した。特に学習室の共用パソコンについては、密にならないよう使用時間制限を行い、あわせてパソコン同士の距離を確保して配置し直すなど、目に見える形での施策とともに感染防止の意識を高めることを行った。

また、本来は全体集会を食堂で実施するなどして、新型コロナウイルス感染予防についての周知を図りたかったが、密になるため集会の開催は断念した。その代わりに、非常用放送機器を使い、学生に事前周知し居室か共用スペースに滞在してもらうようにすることで、2020年5月に全体集会に代わる全館放送を実施した。

この全館放送では、主に以下の点についての注意喚起を行い、放送で伝えた内容については、事後印刷して、各学生の個別のポストに入れることで、口頭と文書という形で全体周知を徹底した。

### ①三密の回避

- ・居室では友人とは集まらず、集まる際は共有スペースを利用する。
- ・エレベーターは2人以下で乗車する。（※後に管財課に確認し、3人以下に変更した。）
- ・毎日部屋のドアを3分開けて、換気に努める。
- ・居室から出るときは、マスクをつける。
- ・学習室のパソコン利用について、注意事項を守る。

### ②日常的な外出

- ・不要不急の外出は控える。
- ・電車で移動の際は、時間に余裕をもって、特急急行ではなく、空いている各駅停車を利用する。
- ・病院へ搬送されることがあると後々大変なので、不用意な事故や交通事故には十分に注意する。
- ・特段の用事がなければ、夜9時までに帰寮する。

### ③外出後の対応

- ・手洗い、うがい、手指のアルコール消毒を必ず行う。
- ・毎日風呂に入るか、少なくともシャワーを浴びる。（※身体を必ず洗う）
- ・毎日洗濯をする（※着ていたものは必ず洗う。）

### ④その他

- ・帰省以外の外泊及びアルバイトについては、届け出時に担当の事務職員と面談をした上で許可する。
- ・合わせて、外泊やアルバイトの事前届け出を徹底する。

これらの施策と、学生寮担当職員や寮母夫妻の不断の努力により、2020年度は在寮生からのコロナウイルス感染者は出なかった。

もちろん、1人1人の寮生が、全館放送で伝えた大学の指示にきちんと従い、寮内はもちろん、例え寮外であっても、それぞれが考えて行動してくれた結果と考えており、2020年度の在寮生にはこの場を借りて感謝したい。

2021年度は対面授業再開の方針である。従って、引き続きコロナウイルスに対しては最大限の注意を払い、引き続き感染者やクラスターを出さないことを第一優先として活動していきたい。

見えない不安との付き合い方  
コロナ禍のメンタルヘルス基礎知識①

自衛隊女子大学 ウェルネスセンター  
伊藤 伸太郎

今日の内容

- ▶ コロナが与える心身への影響
- ▶ 人がストレスを受けたとき抵抗力

コロナは、「誰もがはじめて」で、「捉えにくい災害」

- ▶ 世界中が、コロナの猛威にさらされている
- ▶ わからないことが多く、不安や恐れが蔓延している
- ▶ トラウマが起こりうる体験

一度の衝撃的な出来事による（単回性）トラウマ

「個人が持っている対処法では、対処することができないような、圧倒的体験で生じる、著しい心理的ストレス」

単回性トラウマが起こりうる前提条件

- ▶ 予想・予測のつかなさ
- ▶ 不動性、動けなさ
- ▶ 人とつながっているという感覚の欠如
- ▶ 無力だと感じると、麻痺したり、ぼーっとする
- ▶ 永遠に続く、終わりがないと感じる
- ▶ 安全だと感じられない

コロナ禍を照らし合わせると…

- ▶ これからどうなるのか、はっきりしない状態
- ▶ 家にいるしかなく、外に出かけづらい
- ▶ 家族、友人、周囲の人とつながりを持ちづらい
- ▶ 何も感じなくなったり、ぼーっとしたりする
- ▶ 永遠に続く、終わりがないと感じる
- ▶ 何が、どこが安全かを感じづらい

対処なく長期にトラウマ状況にさらされ続けると、心身の健康を損なうことがある

私たちができること：対処のポイント

- ▶ 予想がつく状況、スケジュールを作る
- ▶ 自分が動く、何かの活動を実際にやる
- ▶ 離れていても、しっかりコミュニケーション
- ▶ 自分の状態を言葉にする、聞いてもらう
- ▶ 安全を感じられる、プライベートな空間を持つ など

※詳しくは、次回以降に

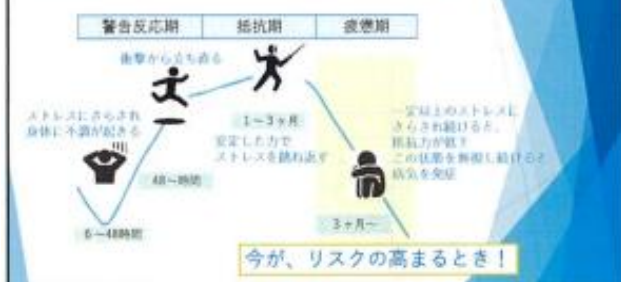
### コロナ禍のネガティブ反応とトラウマ反応

- ▶ コロナのことが不安で震うようになる
  - ▶ どこにも出かけられず、イライラする
  - ▶ 友人に会えなくて気分が落ち込む
  - ▶ 家族といる時間が長く、関係がよくない
  - ▶ SNSで飛び交う情報に心がついていけない
  - ▶ オンラインのやり取りに疲れている
- 不調が出るのは自然なこと！  
心身を守る反応（防衛反応）でもある

### ストレスを受けたときの抵抗力の変化



### ストレスを受けたときの抵抗力の変化



### 今日のまとめ

- ▶ コロナは、誰にとっても、著しいストレス要因
- ▶ でも、私たちの力で対処可能
- ▶ 今こそ、頑張りをねぎらい、自分の状態（心、体、行動）に目を向けてみよう

### 次回以降の予定…

- ▶ ストレス対処の3ステップ
- ▶ 自分にあった対処法を見つけよう など

### 電話相談のご案内

- ▶ 電話相談をしています（対面相談はお休み）
- ▶ 月曜日から金曜日 9:30~16:00（最終受付15:30）
- ▶ 相談時間 週1回 30分
- ▶ 学生相談室に電話して予約をしてください
- ▶ 相談室の最新情報は、キャンパススクエアに掲載中

ウェルネスセンター学生相談室：03-3326-5632

### ご清聴ありがとうございました

本学「学生生活」部、ウェルネスセンター  
【新型コロナウイルス感染症の発生防止】について、最新の対応や予防策を掲載しています。ご自身の健康と、周囲の方の健康を守るために、ぜひご覧ください。詳しくは「ウェルネスセンター」をご覧ください。  
本学に寄せられたお問い合わせは、[info@wsc.nyu.ac.jp](mailto:info@wsc.nyu.ac.jp) まで

2020年11月14日

2020年度第2回ウェルネスサロン

## 見えない不安との付き合い方 コロナ禍のメンタルヘルス基礎知識②

白百合女子大学 ウェルネスセンター  
学生相談室

### コロナ禍での心の抵抗力

警告反応期 抵抗期 疲弊期

衝撃から立ち直る

ストレスにさらされ  
身体に不調が起きる

6～48時間

1～3ヶ月  
安定した力で  
ストレスを跳ね返す

一定以上のストレスに  
さらされ続けると、  
抵抗力が低下  
この状態を継続し続けると  
病気を発症

3ヶ月～

今は疲弊期を生き延びている状態...  
どのようにストレスと  
付き合えば良いでしょうか？

### 心をケアするための3ステップ

気づく 原因を知る 対処する

もしかして  
これは  
ストレス反応？

ストレス体験をよくわからないものから、**わかるものへと変える。**  
それだけでもケアすることにつながる。

### ストレス反応は自分を守るための 正常な反応です

認知的評価

ストレス反応

対処能力

どのように捉えるかで  
ストレス反応は変わる

どのように対処するかで  
ストレス反応は変わる

ストレス  
状況  
出来事  
人間関係  
など

### 気づく①：ストレス反応に気づく

心理面	身体面	行動面
不安 ゆううつ やる気が出ない イライラしやすい 落ち込み	疲れやすい 頭痛・めまい 背中や肩のこり 便秘・下痢 食欲不振	タバコやお酒の増加 食欲不振・食べすぎ 眠れない・寝すぎる

ネガティブな反応を否定すると余計に苦しくなる。  
まずは自分はこのような状態なんだと観察する。

### 気づく②：認知のかたよりに気づく

※認知のかたよりは、物事のとらえ方の癖

うまくいかなかったのは私のせい  
(なんでも自分のせい)  
【自己関連付け】

何をやっても無駄！  
この先真っ暗...  
【結論の飛躍】

自分はダメ人間だ  
【レッテル貼り】

絶対に嫌われたに違いない  
【感情的決めつけ】

今日までやるべき、  
明日は〇〇すべき...  
【すべき思考】

完璧にできていないと  
自分が許せない  
【白黒思考】

認知のかたよりについて、  
第三者の目を持って気づくことがケアの第一歩！

### 原因を知る①：コロナ禍で多くの人は...

- ・ おうち時間の増加
- ・ 家族関係の変化
- ・ いつも欠かせない感染症対策
- ・ オンラインコミュニケーションの増加
- ・ 経済的不安
- ・ 毎日流れてくる感染症関連の情報

など

当たり前の日常を失うだけでも心のダメージに

コロナ禍では逃げ場がなく、常に心が消耗状態。何気ない日常生活を送るだけでも疲れやすい。

### 原因を知る②：コロナ禍の大学生の声

#### オンライン授業

- ・ いつも課題に追われている
- ・ オンライン授業では質問しにくい
- ・ 周りの様子がわからないので、課題がちゃんとできているか不安
- ・ 相手の感情が読み取りにくく、不安になりやすい
- ・ 目や肩・背中など身体的疲労感

#### 対人関係

- ・ 友人を作る機会が減る
- ・ 友人と何気ない情報交換がしにくい
- ・ オンラインで仲良くなっても、相手がどのような人かわかりにくい

#### その他

- ・ 就職活動に乗り遅れていないか不安
- ・ アルバイトができず生活費や学費が心配
- ・ せっかく大学に入学するのにキャンパスに入らずモチベーションが上がらない

### 学生のみなさんへ（まとめ）

- ▶ ストレス反応について「気づく」「知る」ことがケアの第一歩！
- ▶ 観察できる視点を養うことが心の抵抗力に。
- ▶ 大学に行けないことで感じる「取り残され感」や授業の悩み等は無理もないことと捉え、否定しなくて良い。
- ▶ 一人で受け止めることが難しい時は、誰かに話したり、学生相談室に助けを求めることも一つ。
- ▶ 学生相談室は、一緒に内面に向き合いながら言葉にするお手伝いをします。

次回は対処についてご案内する予定です。

### 学生相談室のご案内

- ▶ 電話相談をしています
- ▶ 月曜日から金曜日 9:30～16:00（最終受付15:30）
- ▶ 相談時間 1回 30分
- ▶ 学生相談室に電話して予約をしてください

▶ 相談室の最新情報は、キャンパススクエアに掲載中

ウェルネスセンター学生相談室：03-3326-5632

### ご清聴ありがとうございました。

<参考文献>  
伊藤純美著（2020）『セルフケアの道具箱 ストレスと上手に付き合う100のワーク』晶文社  
<参考Webサイト>  
文部科学省 在外教育施設安全対策資料【心のケア編】  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm)



2020年度第3回ウェルネスサロン

## 見えない不安との付き合いから コロナ禍のメンタルヘルス基礎知識③

白百合女子大学 ウェルネスセンター  
学生相談室

### これまでのおさらい

- ▶ 私達は今、抵抗力が低下した脆弱期の状態にある。この状態を無視し続けると病気を発症するリスクが高まる。長丁場のコロナ禍では、ストレスとうまく付き合っていく事が大切。
- ▶ ストレッサーそのものはなかなか変えられないことが多い。しかし、どのように見えるか、どのように対峙するかでストレス反応は変えることができる。  
【詳しくは第1回・第2回の動画をご覧ください】

### 今日のポイント

**ストレスとうまく付き合う方法 ➡ コーピングスキル**

- ・ひとつだけではなく、たくさんの引き出しを用意しよう
- ・より自分にフィットする方法を見つけよう

### コロナ禍のストレス

身体 環境 社会 心理

**VS** **コーピングスキル**  
ストレス対処法

① 問題解決コーピング	② 感情発散コーピング	③ 認知再評価コーピング
④ 身体的コーピング	⑤ 気晴らしコーピング	⑥ 社会支援コーピング

### コーピングスキル 問題解決コーピング

ストレス対処法① 問題に焦点 直接解決を目指す

自棄太り → 問題回避コーピング

解決しやすい状況では有効だが そうでない状況では効果が薄い

問題回避コーピング  
ストレスを避ける

### コーピングスキル 感情発散コーピング

ストレス対処法② 感情に焦点 感情を抑えせず吐き出す

泣く 悲 怒 叫ぶ

カタルシス効果

感情抑圧コーピング

※ 長期的に感情を我慢するのはおススメしません

### コーピングスキル 認知再評価コーピング

ストレス対処法③ 認知に焦点 認知の歪みに気づき見方や発想を変える

うまくいかなかったのは私のせい【自己貶責付け】

何をやっても無駄！この先真っ暗...【結論の飛躍】

自分はダメ人間だ【レッテル貼り】

絶対に嫌われたら嫌いな【感情的決めつけ】

今日までやるべき、明日は〇〇すべき...【すべき思考】

完璧にできていないと自分が許せない【白黒思考】

第1ステップ 自己分析

- ① 自分が率直に感じたことを紙に書き出す
- ② 代表的な認知の歪みに照らし合わせる自分の考え方のクセに気づく

第2ステップ 行動変容

- ③ 感情に伴う行動を変えるように意識する
- ※ すぐには変えることができない感情や考え方のクセを行動から変えていく

**コーピングスキル** 身体的コーピング **身体  
健康の向上**  
ストレス対処法④

睡眠 食事 運動 リラクゼーション

適度な運動を習慣化している人は  
抑うつ感が低い

**コーピングスキル** 気晴らしコーピング **趣味  
嗜好品  
レジャー**  
ストレス対処法⑤

コロナ禍では、これまでできていたストレスの解消ができなくなっています。新しい環境に適應した気晴らしやリラクゼーションを探してみましょう。

**コーピングスキル** 社会支援コーピング **周囲の人に  
相談して  
アドバイス  
を得る**  
ストレス対処法⑥

SNS  
コミュニケーション  
ツールを使う

友人や家族に  
くちる

電話相談

学生相談

**学生のみなさんへ（まとめ）**

- ▶ コロナ禍で生じるストレスは、すぐには解決できないものが多く、長期化する。
- ▶ ストレスに応じて、コーピングスキル（ストレス対処法）を組み合わせて、使い分けたり、自分にあったやり方を見つけることが大切。
- ▶ ただし、今回ご案内したコーピングスキルでは、どうにもならないと感じることもある。
- ▶ 対処が難しい時は、誰かに話したり、学生相談室に助けを求めるとも一つ。
- ▶ 学生相談室と一緒に内面に向き合いながら言葉にするお手伝いをします。

**これからもウェルネスサロンを予定しています。**

**学生相談室のご案内**

- ▶ 電話相談をしています
- ▶ 月曜日から金曜日 9:30～16:00（最終受付15:30）
- ▶ 相談時間 1回 30分
- ▶ 学生相談室に電話して予約をしてください

▶ 相談室の最新情報は、キャンパススクエアに掲載中

ウェルネスセンター学生相談室：03-3326-5632

**ご清聴ありがとうございました。**  
\*\*\*\*\*

<参考文献>  
伊藤結美著（2020）『セルフケアの道具箱 ストレスと上手につき合う100のワーク』葛文社  
<参考Webサイト>  
文部科学省 在外教育施設安全対策資料【心のケア編】  
[https://www.mext.go.jp/fx\\_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm](https://www.mext.go.jp/fx_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm)

# 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。

（編集後記）

2020 年度は、明けても暮れても、口を開けば「コロナウイルス」という 1 年となりました。緊急事態宣言という、耳慣れない言葉も飛び交い、世界が右往左往する事態に直面しました。そして、東京五輪は延期となり、先行きの見えない 1 年でしたが、私個人は気づきもあったり、確かな収穫もありました。

過去を経験として分析し、それを未来に生かし、わずかでも前進していける環境を作っていくことが必ず学生たちのためになると信じて…。

とにかく前進あるのみです！

（A. M）

## 2020 年度白百合女子大学ウェルネスセンター報告書

2022 年 3 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

---

