

2024 年度(令和6年度)
東京外国語大学 学生相談白書
〈抜粋版〉

2025年8月

国立大学法人東京外国語大学
学生相談室

目 次

はじめに	3
1. 学生相談室の体制	4
2. 学生相談室の活動	5
1) 活動内容	5
2) 活動記録	6
3. 学生相談室利用状況	7
1) 学生相談室利用件数	7
(1) 相談方法	7
2) 学生相談室利用者〈学生〉	8
(1) 相談者数推移(3 か年)	8
(2) 月別 相談者数(新規・継続)	8
(3) 相談内容別	9
(4) 学年別	11
(5) 学部別	12
3) 連携〈教職員、保護者、外部機関等〉	13
(1) 教職員との連携	14
(2) 保護者との連携	14
(3) 外部機関との連携	14
4. 学生相談室だより	15
5. 授業・研修・FD 等	15
6. その他活動	15
1) 図書貸出	15
2) 学相花壇	16
3) グループワーク	16
7. 2024 年度学生相談室スタッフ	17
スタッフよりご挨拶	

資料 1 学生相談室規則

2 音楽ワーク 案内ポスター

はじめに

2011年に設置されて以降、東京外国語大学学生相談室では学生の様々な悩みや困難にカウンセラーが耳を傾けてまいりましたが、2023年度に発足した学生連携支援ネットワークが徐々に連携を強化し、機能してきた結果、2024年度は他の支援機関との連携によって困難が軽減される、あるいは解消して無事に卒業、修了していった学生がおりました。学生の困りごとや悩みは様々な要因が結びついている場合も多く、心身の健康を見守る保健管理センター、修学を支援するアカデミック・サポート・センター、就職を支援するグローバル・キャリア・センター、ハラスメント相談室等とともに、一人の学生にチームを作って対応していくことで状況の改善が見込まれる可能性が高くなることを実感しております。

また、こうした各支援機関で情報を共有する中で、学生に提供すべき必要な情報についての共通認識も生まれ、支援機関が連携して学生向けのセミナーやワークショップなども開催することができました。他大学との連携では、一橋大学との共催で「音楽療法ワークショップ」を行いました。学生が日々の生活のなかで生じる不安や焦りを和らげ、うまくストレスと向き合っていけるような情報や方法、場を提供するのも学生相談室の重要な役目であると感じております。学生からの要望により、学生相談室と研究講義棟との間に小さな花壇を作っております。これもその一環です。夏季は雑草に囲まれて見えにくいかもしれませんが、オリーブの木と季節の花を植えておりますので、お近くを通られた際にはご覧ください。

本白書は2024年度の学生相談室の活動状況をまとめたものです。ご一読いただくことで本学の学生が抱えている困難さの一端を知ることができると思います。教職員の皆様方におかれましては、今後の学生との関りのなかでご活用いただけましたら幸いです。

引き続き、学生が安心して大学生活を送ることができるよう各連携機関、学生課、教務課、留学生課、関係教員等とともに、学生支援に努めてまいります。

学生相談室長
菊池陽子

1. 学生相談室の体制

本学の学生相談室は2002年（平成14年）に開設、2011年（平成23年）に学生相談室規程が発布され、時代に合わせて様々なかたちで学生を支援してきた。当初、研究講義棟1階北側エントランス横に配置されていたが、2019年10月に保健管理センター棟北側に移転し、受付1室と相談室2室計3室にて学生対応を行っている。

2022年7月からは、相談申込内容によって学生支援担当教員による学生相談（主に学内の困りごと：学内の人間関係・課外活動・授業等に関する相談）と臨床心理士・公認心理師の資格を持つカウンセラーによるカウンセリング（こころ・性格・家族の問題・気持ちの整理等に関する相談）とに繋ぎ分け、学生のニーズに細やかに対応できる体制となった。また、2023年4月より発足した学生支援ネットワーク会議の構成員として、学内他支援部署との連携を強化させ、より丁寧な支援を行えるよう活動している。2024年度はA4見開き8ページの「相談窓口ガイド」が作成され、学生支援ネットワークに関わる支援部署として学生相談室も紹介された。

本稿では、カウンセリング活動についての報告を行う。

〈概要〉

2024年度は、月曜日から金曜日までの週5日、10時から16時まで開室していた。常勤カウンセラー1名、非常勤カウンセラー3名（週2日勤務2名、週1日勤務1名）、受付1名が配置されていた。学生相談室受付は、学生相談総合受付窓口という位置づけにあり、学生や教職員、保護者等からの問い合わせ全般に対応している。

〈相談の流れ・構造〉

学生相談室の受付は、学生相談総合受付窓口という役割を担っている。2022年度7月からはカウンセリングへの申込に加えて、学生支援担当教員による相談及び教職員からのハラスメントと思われる相談の申込も受け付けるようになった。カウンセリングの申込に対しては、学生との事前面談及び担当カウンセラーの手配を行っている。学生支援担当教員による相談に関しては学生課を通じて学生との面談日の調整を行っている。

学生から直接来室、電話、またはホームページ上の申込フォームによるカウンセリングの申込があると受付が対応をする。学生相談室以外の学内外機関が適切な支援先と考えられた場合には、それらの機関を案内する。2022年7月より外部機関（T-pec）に業務委託をして学生相談室開室時間外の相談（電話、メール、対面）が可能となったので、そちらへ案内することもある。

受付は、カウンセラーとの面接の前に事前面談として学生に連絡をとり、大まかな主訴の確認と学期期間中の履修予定を踏まえて面接可能曜日と時間帯を確認する。その後、常勤カウンセラーと相談の上担当カウンセラーを決定、双方のスケジュールを確認して相談日の調整を行う。初回予約後、カウンセラーが初回面接を行う。面接は通常1回45分（面談枠によっては25分）で行われる。次回予約については、話し合いのうえ定期的な面接を設定することもある。予約変更等の連絡は受付を介して行う。

2. 学生相談室の活動

1) 活動内容

・心理カウンセリング〈学生対象〉

「カウンセリングは、気になっていることを安心して自由に語りながら、自分自身に気づいていく場です。カウンセラーは、話を丁寧にお聴きすることで、その人自身の中にある答えを見つける手伝いをします。必要に応じて具体的なサポートをすることもあります。」（学生相談室リーフレットより）

・コンサルテーション・連携〈保護者・教職員、学内支援部署、学外機関等〉

保護者、教職員からの学生に関する相談に応じている。連携については個人情報の取扱いに注意し、本人の了承を得たうえで、学内の学生支援部署や学外関連機関との連携をはかり、学生のサポートを行っている。

・学生相談室だよりの発行

2020 年夏、Covid-19 蔓延のため学内での活動が規制された折に、学生への情報発信装置として「学生相談室だより」を創刊、年に一度のペースで発行していた。2023 年度より季刊として発行している。2024 年度は季刊四号及び号外一号の計五号を発行した。学生相談室 HP 上に掲載され、学生相談室では紙媒体での配布も行っている。

・図書の貸出

受付室に心理学やメンタルヘルスに関する書籍が約 200 冊配置され、学生・教職員に貸出しを行っている。貸出し期間は 2 週間で、一度につき一人 2 冊まで貸出し可能である。

・学相花壇の運営

2022 年、保健管理センター棟と研究講義棟の間に花壇（幅 3.4m、奥行き 1.7m）を造園し、学生ボランティアと学生相談室スタッフにより運営している。オリーブ、ラベンダー、ミントなどが通年で植栽されており、時期によって様々な花やハーブを植えている。2024 年度はポリジ、マリーゴールドなどが栽培された。

・グループ活動

学生支援の一環として行われるもので、心理教育やメンタル不調の予防、ストレス削減などを目的とする。

2024 年度は一橋大学保健センターと共催して音楽療法士を招き、音楽療法をベースとした「音楽ワーク」を開催した。会場は本学及び一橋大学の二か所とし、日程をずらして本学学生、一橋大学生ともにどちらの会場での参加も可能とした。また、教職員の参加も受付けた。

2) 2024度 活動記録

月	日	活動内容
4月	1日	・学生相談室だより vol.7 「緊張をほぐすための工夫」発行
	22日	・第3回国際総合大学院基礎講義「研究生活とメンタルヘルス」
	19日	・第1回学生相談室カンファレンス
	24日	・第1回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議【拡大会議】
	25日	・第3回基礎リテラシー講義「メンタルヘルス・リテラシー」
5月	17日	・学窓花壇 学生による植え付け（マリーゴールド、ポリジ）
	17日	・第2回学生相談室カンファレンス
	29日	・第2回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
6月	14日	・学生相談室だより号外「学窓花壇のご案内」発行
	21日	・第3回学生相談室カンファレンス
	26日	・第3回学生連携支援ネットワーク連絡会議
7月	1日	・学生相談室だより vol.8 「安全な大学生活を送るために②薬物」発行
	19日	・第4回学生相談室カンファレンス
	24日	・第4回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
8月	1日	・2023年度学生相談室白書発行
9月	11日	・研究科教授会 FD 研修「発達障害と発達障害学生への対応」
	18日	・第5回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
	20日	・第5回学生相談室カンファレンス
10月	1日	・学生相談室だより vol.9 「完璧主義との付き合い方」発行
	4日	・グループワーク「音楽ワーク」開催：一橋大学保健センターと共催 会場：本学アゴラグローバル プロジェクトスペース
	9日	・第6回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議【拡大会議】
	18日	・第6回学生相談室カンファレンス
	24日	・グループワーク「音楽ワーク」開催：一橋大学保健センターと共催 会場：一橋大学佐野書院
11月	15日	・第7回学生相談室カンファレンス
	22日	・第7回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
12月	18日	・第8回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
	20日	・第8回学生相談室カンファレンス
1月	6日	・学生相談室だより vol.10 「PCOP 心理的危機対応プラン」発行
	17日	・第9回学生相談室カンファレンス
	29日	・第9回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
2月	19日	・第10回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
	21日	・第10回学生相談室カンファレンス
3月	19日	・第11回学生連携支援ネットワーク連絡調整会議
	28日	・第11回学生相談室カンファレンス

3. 2024年度 学生相談室利用状況

2024年度は学部生、院生含め213名(図2)から相談を受け、相談件数(面談数)としては1,520件(表1)の利用があった。一人当たりの平均面談回数は概算で約7回であるが、一度で面談を終える学生もいれば継続して面談を行う学生もあり、実際にはばらつきがある。以下に詳細を記す。

1) 学生相談室利用件数

2024年度の学生相談室の利用件数について表1に示す。2024年度の学生の相談件数(面談数)は計1,520件(2023年度1,657件より8%減)、月平均126.7件であった。学生の相談件数は7月が最多の165件で、最も少ないのは8月の90件であった。相談者実数については次項で詳細に触れる。

保護者や教職員からの相談(連携、コンサルテーション、情報共有含む)は年計73件であったが、この数値に各カウンセラーと外部機関(医療、障害者支援等)との書状等による連携、協働は含まれない。

表1 学生相談室利用件数

2024年度	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
相談件数(学生)	109	152	144	165	90	103	152	131	123	132	112	107	1,520
相談件数(保護者、教職員など)	12	7	7	12	3	7	3	5	3	4	7	3	73
相談件数 計	121	159	151	177	93	110	155	136	126	136	119	110	1,593
事前面談*1	20	16	20	17	8	5	21	9	8	12	3	3	142
窓口対応*2	211	203	179	225	121	176	262	153	111	174	105	112	2,032
合 計	461	530	494	584	312	394	590	429	368	454	339	332	5,287

*1 受付:相談希望者への対応(希望・都合の確認、利用にあたっての説明など)

*2 受付:相談者への対応(日時予約、遅刻・キャンセル連絡対応など含む)

その他、相談以外の学生、保護者・教職員他のメール・電話、来室者対応等

(1) 相談方法

COVID-19のピーク時に取り入れられた遠隔相談(電話、zoom)は現在も続いているが縮小傾向にある。相談方法の選択は授業形態に影響されるほか、休学中で実家に帰省している学生との面談に遠隔相談を利用するケースもある。また、心身の不調により当日対面相談から電話あるいはzoom相談に変更される場合もある。2024年度の相談方法内訳は、対面1,157件、電話44件、zoom319件であった。

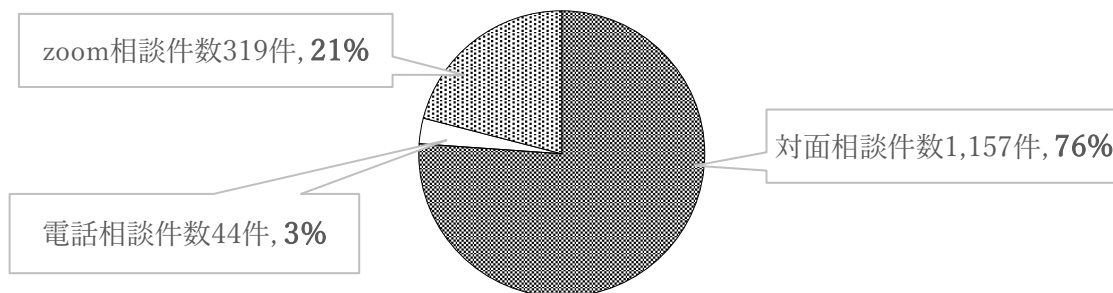


図1 学生との相談方法

2) 学生相談室利用者〈学生〉

(1) 相談者数推移(3 か年)

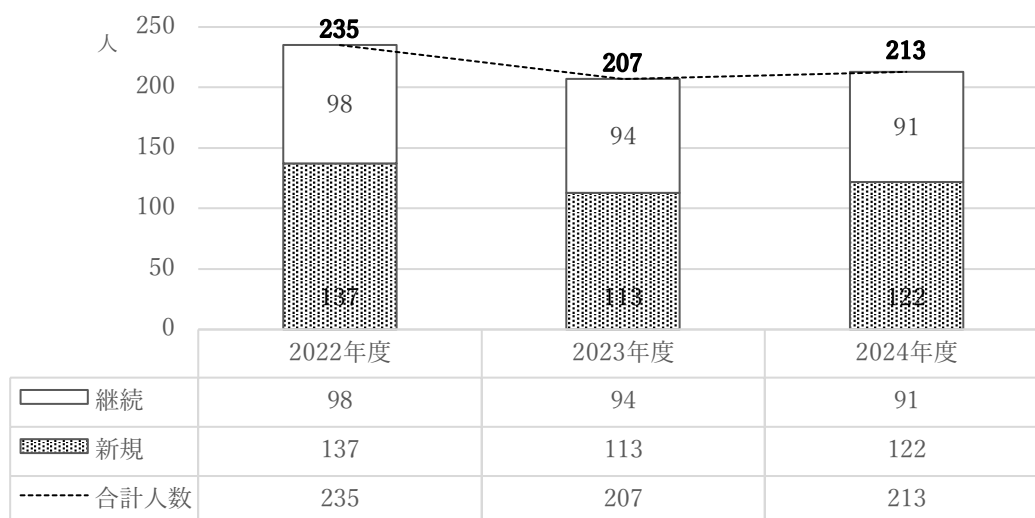


図2 学生相談室 相談者数推移(3 か年)

2022年度から 2023年度は新規申込の人数が減少したが、2024 年度には再び増加している。
2024 年度の相談者数は新規 122名、継続91名の合計 213名で、前年度に比べ約3%増加し、全
学生 4,285名(2024年 5 月 1 日現在)の約 5%が学生相談室を利用したことになる。

(2) 月別相談者数推移

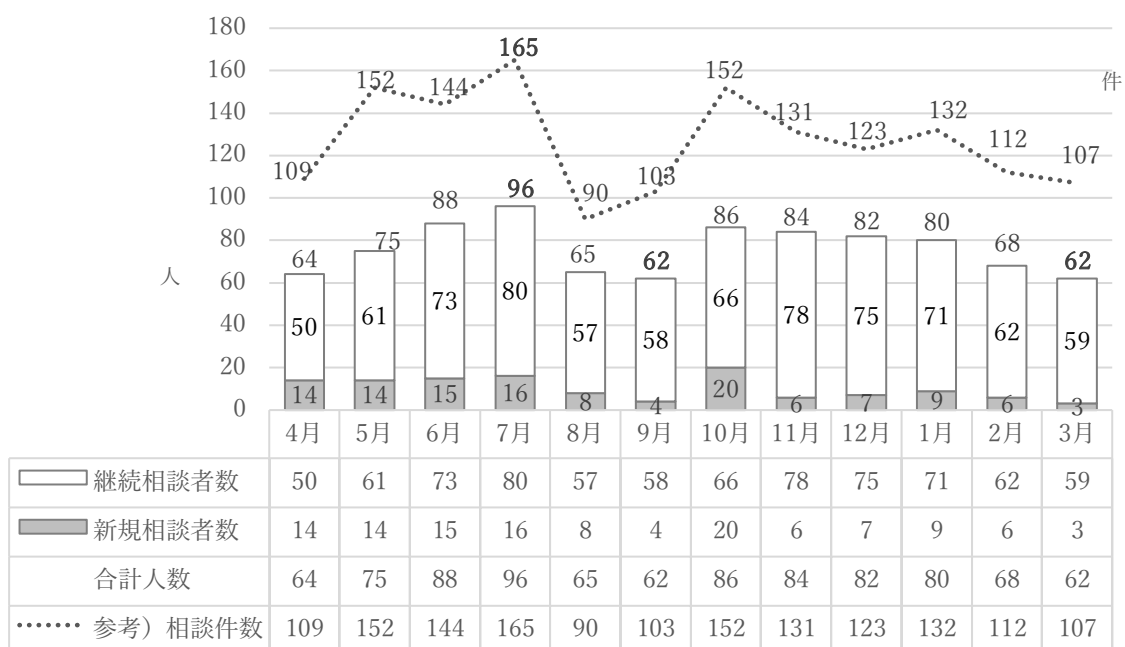


図3 学生相談室相談者数 〈学生〉

学生の相談人数の月平均は、76名で、相談人数が最も多いのは7月の96名、最も少ないのが9月、3月の62名であった。新規の申込は月平均10.2名で、秋学期始まりの10月は特に集中している。

また春学期も全般として新規申込が多い。新規申込が最も多い月は10月の20名、最も少ない月は3月の3名だった。新学期の始まりには緊張不安が高まる学生も多く、特に環境の変化の大きい春学期は新規申込が多くなる傾向にある。また、秋学期以降、新規申込数は落ち着いてくるものの、課題提出や単位認定に対する不安感から相談人数、相談件数ともに保持され際立った減少は見られない。一方で、長期休暇中は帰省する学生も多く、また学期中のストレスが一時的に開放されるためか面談数は少なくなる。

(3) 相談内容別

学生相談室では、相談内容を以下のとおり分類している。

表2 学生相談室相談内容分類

相談内容分類	例
1 修学上の問題	留年、休学、退学、不登校、不本意入学、合理的配慮
2 履修・学習	授業、レポート、論文、ゼミ及びコース選択変更、留学
3 学生生活	学校生活、課外活動、アルバイト、外語祭、下宿、経済的問題
4 進路	進学、就職活動
5 人間関係	家族、友人など
6 心理	性格、不安、生きづらさ
7 精神保健	身体症状、精神症状、病院、薬
8 その他	

2024年度の相談内容別相談者割合を図4に示した。

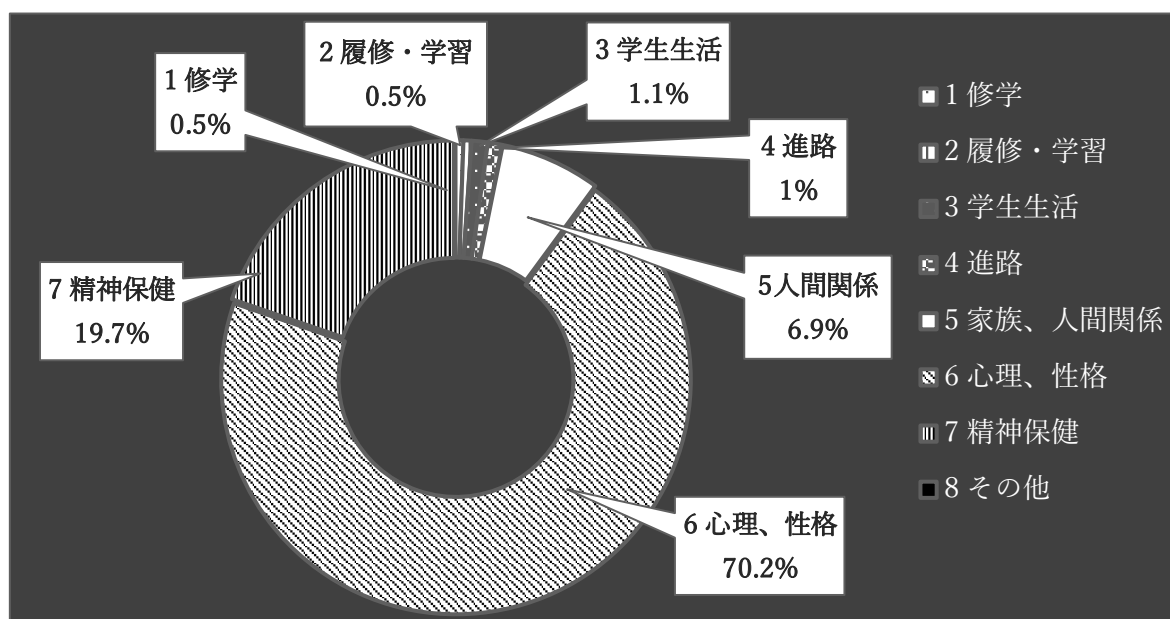


図4 相談内容別相談者割合

相談内容としては、6の心理的な相談が70.2%と最も多く、続いて精神保健（精神科等への通院など）に関する相談が19.7%となっている。5の人間関係を主な相談内容として来室される学生も6.9%と少なくない。自立の問題と向き合う年代であるため、家族間葛藤が表面化してくる学生も多い。

1から4の相談内容については、学生相談支援員への相談やたふさば、GCC などにおいて専門的なサポートを受けることが可能であるため、相談件数としては比較的目立たない数値であるが、面談で自身の内面と向き合うなかで現実的な問題の一つとして取り扱われることも少なくないと思われる。

便宜上8つの相談内容に分類されているが、学生の持つ問題には複数の要因がそれぞれに関連しあっていることが多く、学生本人でさえ、自らの持つ困り感の源を突き止めることが難しい場合も多い。

以下は、相談内容別の新規相談者数を月毎に示したものである。

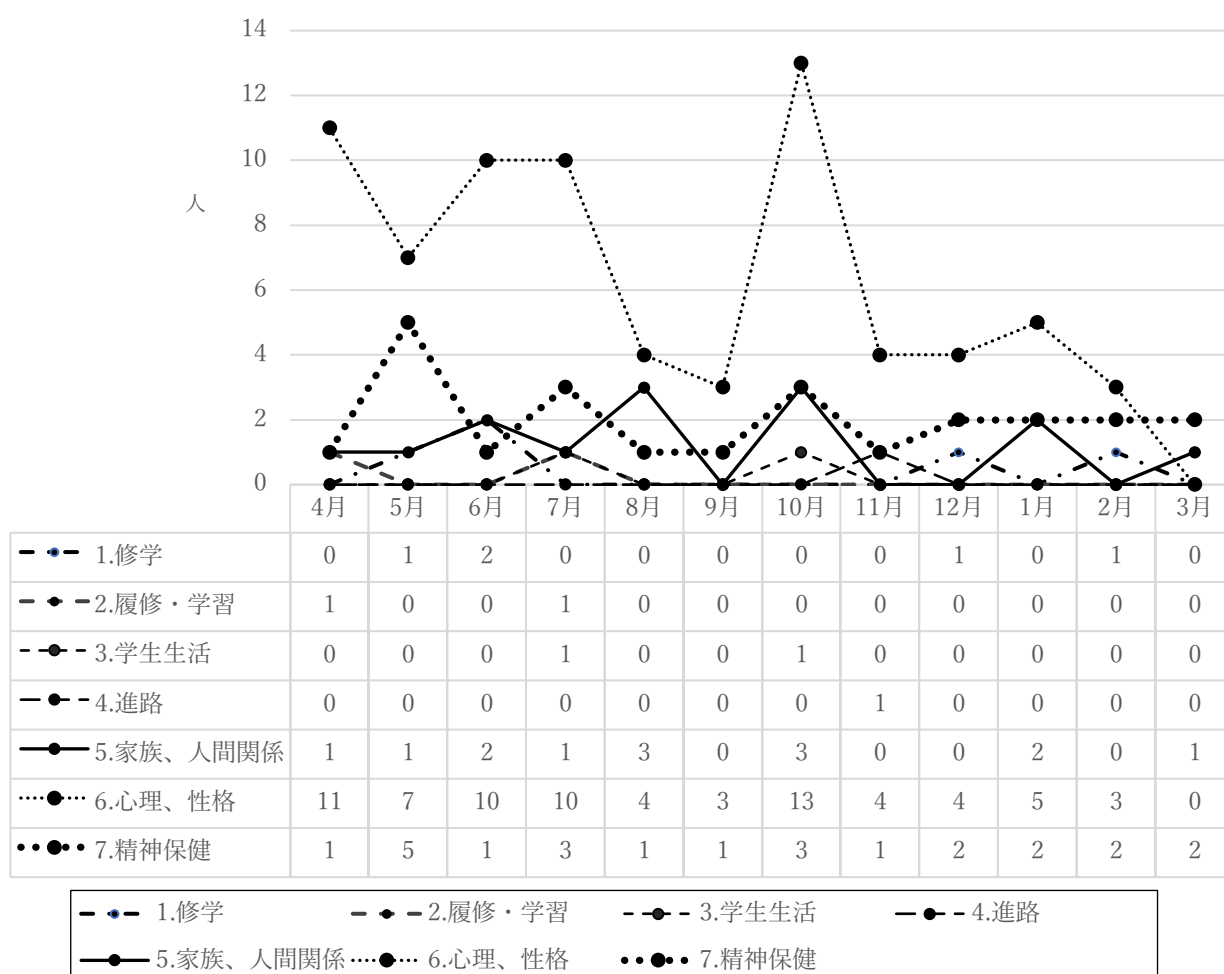


図5 相談内容別 月毎新規相談者数

年間を通じて、6の心理、性格に関する相談は常に多く、ピークは10月であった。環境の変化が著しいと思われる秋学期、そして新年度初めと相談が多い。7.精神保健に関する相談も年間を通して申し込みがあるが、2024年度は学期が始まり少し落ち着いたであろう5月と学期末、そして秋学期始まりの10月の相談が多かった。

(4) 学年別

以下、学年別に新規・継続を合わせた相談者の割合を示した。

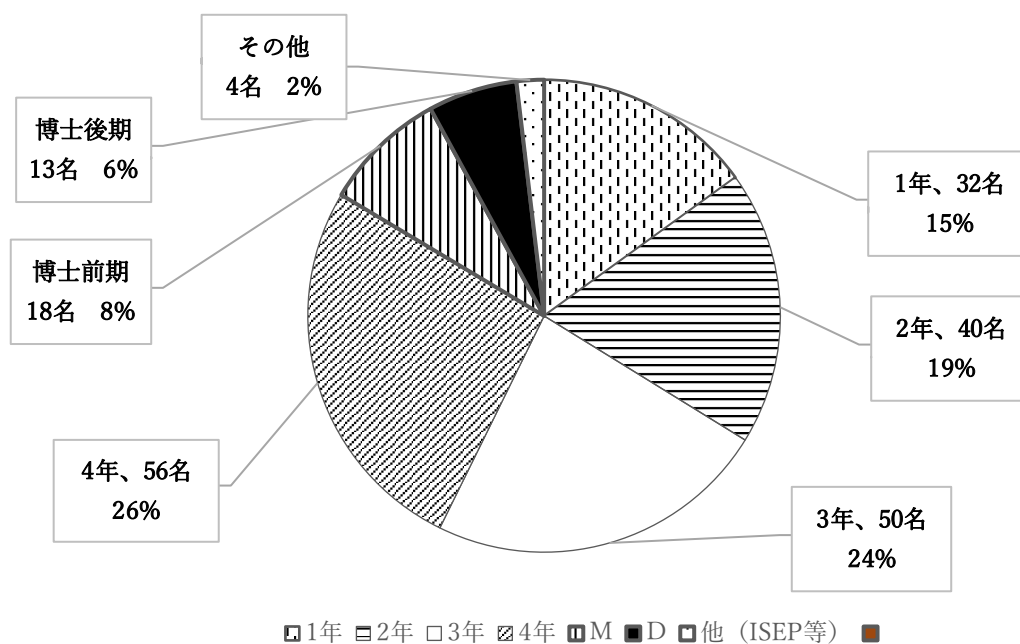


図 6 学年別 相談者割合

学部4年生が全体の 26%と最も多かった。次に3年生、2年生、1年生と続き、学部生が全体の 80%を占め、次いで博士前期課程の学生が8%、博士後期課程の学生が6%であった。

以下の表は、学年別の新規相談者数を月毎にまとめたものである。

表 3 学年別 月毎新規相談者数

新規受付	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
1年	4	6	5	3	1	1	3	0	0	2	3	0	28
2年	2	2	1	8	0	1	6	2	1	1	1	1	26
3年	3	3	6	2	2	0	5	0	2	2	1	1	27
4年	5	1	2	1	3	1	4	2	2	2	0	1	24
M1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3
M2	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	5
D1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	3
D2	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
D3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	4
合計	14	14	15	16	8	4	20	6	7	9	6	3	122

年間を通じて1年生の新規申込が最も多く、次に3年生、2年生、4年生と続いている。1年生は4月からコンスタントに来室しており、5月の申込が6名と最多である。4年生は新規申込が最も少ないが、就活と新年度始まりの重なる4月と卒業論文作成に纏わる不安を抱えやすい秋学期に多くの来室がある。

(5) 学部別

以下の図は、学部別の総相談者数（学部生のみ）割合を示したものである。

2024年度に学生相談室を利用している学部生の47%は、言語文化学部生であった。次に国際社会学部生が45%、最も少なかったのは国際日本学部生で8%であった。

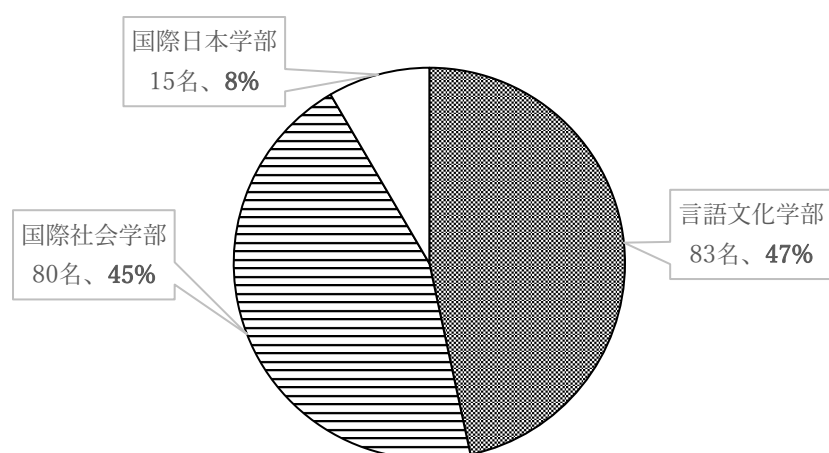


図7 学部別総相談者割合

次の図は、各学部生総数（2024年5月現在）から算出した学生相談室を利用している各学部学生の割合である。

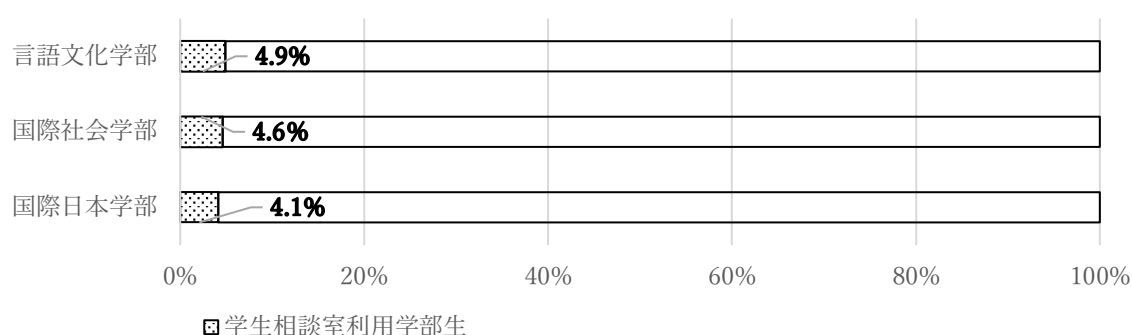


図8 学部別 学生相談室利用率

学部別の学生相談室利用率は、言語文化学部の学生が4.9%と高く、次に国際社会学部の学生4.6%、そして国際日本学部の学生4.1%と続いている。学部生全体については、学生相談室を利用する学部生の割合は4.7%（178名/3786名）であった。

3) 連携〈保護者、教職員、外部機関など〉

学生相談室では、保護者や教職員へのコンサルテーション、外部機関との連携を行っている。コンサルテーションとは、学生本人とのかかわり方について助言をするものを指す。情報共有とは、学生本人の同意を得て、学内支援部署、保護者あるいは教職員と情報を共有しながら学生生活をサポートすることを指す。外部機関連携とは、医療機関や就労支援機関とのやりとりを指し、本人からの同意が得られた場合に、紹介状や電話等での情報共有を行い、連携して支援を進めることを指す。

連携の件数を表 4・図 11 に示した。コンサルテーションは年間を通じて行われているが、特に年度当初が多く、6件の依頼があった。情報共有も年間を通して活発であるが、特に学期初めと学期終わりに多く、学生へのサポートが緊密に行われていることがわかる。外部機関との連携も夏季を除き 年間を通じて行われていた。医療機関等への書状による情報提供も行われている。

表4 2024 年度 連携件数

	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
コンサルテーション	6	1	2	1	1	0	1	1	1	2	1	1	18
情報共有	8	6	5	12	2	7	2	4	2	2	8	2	60
外部連携	1	1	3	0	0	0	3	2	3	0	1	2	16
合 計	15	8	10	13	3	7	6	7	6	4	10	5	94

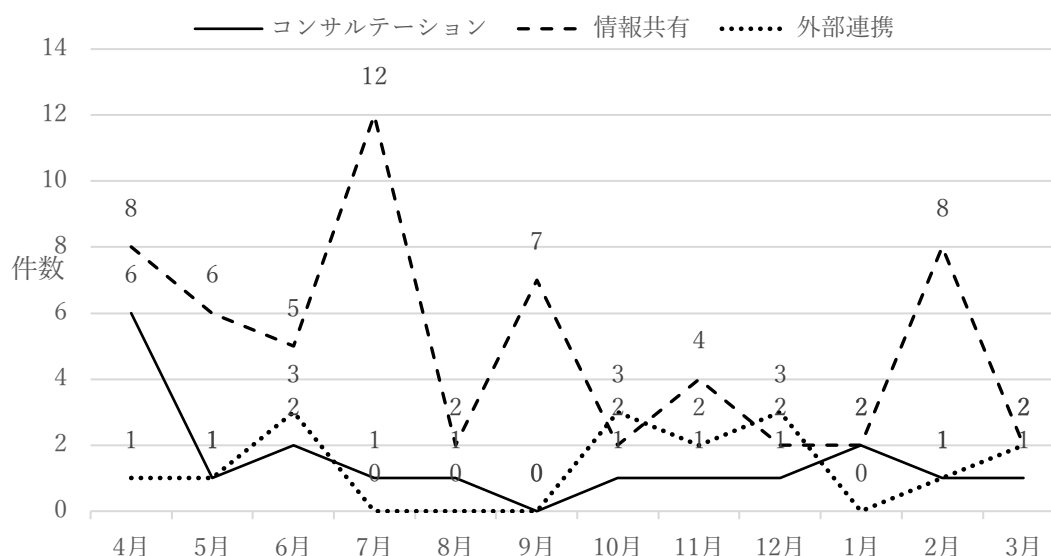


図 11 2024 年度 連携件数

次の表 5・図 12 は、連携相手ごと(保護者、教職員、外部機関〈当該機関数〉)の人数をまとめたものである。教職員の場合、複数の学生について連携が生じた場合には再度カウントしているため、延べ人数となっている。但し、日常的に連携している学生相談室長や学生課長、学生課職員はこの数に含まれていない。

表 5 2024年度 連携人数

	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
教職員(延べ人数)	7	2	2	7	2	4	2	1	1	2	4	0	34
保護者	4	0	2	1	0	0	0	0	0	0	2	1	10
外部機関	1	1	3	0	0	0	3	2	3	0	1	2	16
合 計	12	3	7	8	2	4	5	3	4	2	7	3	60

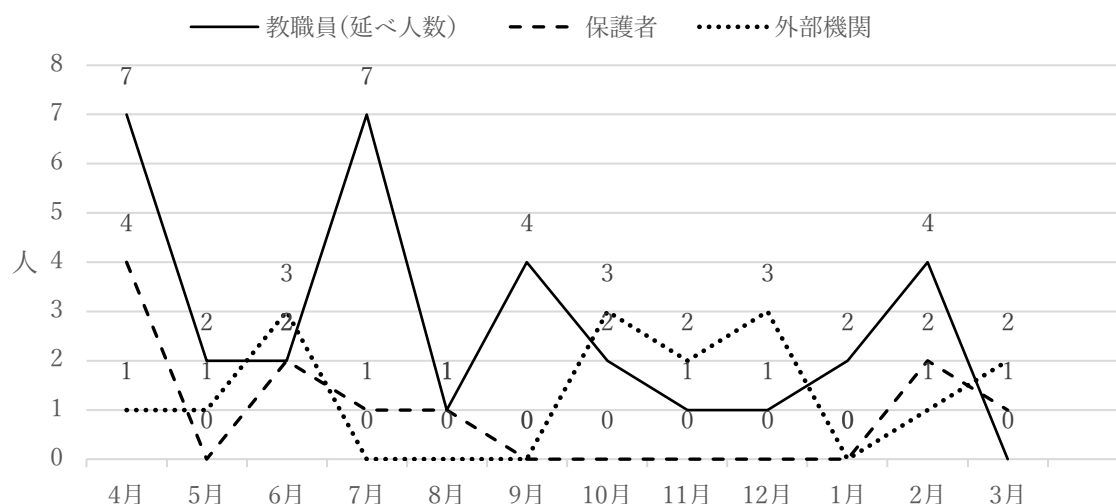


図 12 連携人数

(1) 教職員との連携

教職員からの学生との関わり方についての相談をコンサルテーションとして受け、助言している。来談している学生からの同意があった場合には情報共有も行い協力してサポートを行う。2024年度は年度及び学期初めの4月、10月、そして年度末の3月に相談が多かった。学生生活の節目や、疲れが出てくる年度後半にコンサルテーションの必要性が増すことがわかる。

(2) 保護者との連携

保護者からの相談については、本人との関わり方等についての相談をコンサルテーションとして受け、助言している。本人は来談していない場合もあれば、すでに来談している場合もある。来談学生についての情報共有は、学生からの同意を得られた場合にのみ行っている。24年度は年度始まりに保護者からの連携が特に多く、年間を通じて計10名の保護者と繋がることとなった。

(3) 外部機関との連携

外部連携は、医療機関や就労支援機関などに行っている。外部連携も来談学生の同意がある場合にのみ行う。主に紹介状や情報提供書などの書面でのやりとりとなるが、電話や対面で連携を行う場合もある。外部連携は秋学期以降に特に増え、卒業等で大学を離れる学生を外部の相談機関に繋げる機会が多くなったことなどが関係していると思われる。

4. 学生相談室だより

2020 年より発行された学生相談室だよりは、2023 年度よりこれまでのテキスト形式から配布可能な PDF 形式に変更し、季刊として作成、発行している。学生相談室ホームページに掲載しており、また、2024 年6月には学生相談室で管理している花壇に関する号外を発行した。（資料2）

表 6 2024 年度「学生相談室だより」タイトル一覧

発行月	号	タイトル
2024年 4月	Vol.7	緊張をほぐすための工夫
2024年 6月	号外	学相花壇のご案内
2024年 7月	Vol.8	安全な学生生活を送るために②薬物
2024年 10月	Vol.9	完璧主義との付き合い方
2025年 1月	Vol.10	PCOP 心理的危機対応プラン

5. 授業・FD 研修等

1) 授業

- ・4月 基礎リテラシー講義「メンタルヘルス・リテラシー」
- ・4月 大学院研究基礎講義「研究とメンタルヘルス」

新入生を対象に、学生・院生生活における心理的課題やストレスへの対処方法について講義

2) FD

- ・9月 研究科教授会 FD 研修「発達障害学生について」

6. その他活動

1) 図書の貸出

2024年度の図書貸出数は14冊であった。

今年度新しく購入した図書(11冊)は以下のとおり：

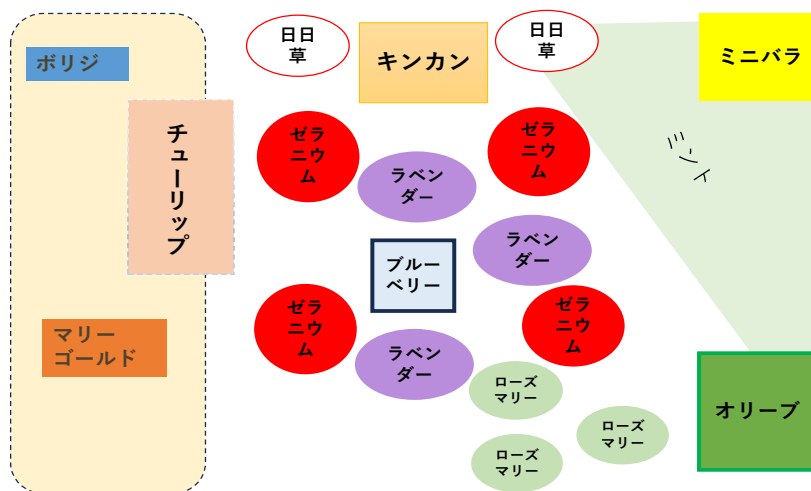
- ・白川美也子他 『依存症・トラウマ・発達障害・うつ 〈眠り〉とのただならぬ関係』
- ・エリック・ラウクス 『マインドフルな大学生』
- ・服部信子 『今すぐできる心の守りかた：フラッシュバック・ケア』
- ・鈴木祐介 『がんばることをやめられない：コントロールできない感情と「トラウマ」の関係』
- ・小野真樹 『発達障がいとトラウマ：理解してつながることから始める支援』
- ・小林弘幸 『なぜ、あの人はよく眠れるのか』
- ・伊藤絵美 『セルフケアの道具箱』
- ・安田祐輔 『ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が上手に勉強するための本』
- ・佐野純 『まんがでわかる天気痛の治し方：気圧による不調をズバッと解決！』

- ・池下育子 『PMSの悩みがスッキリ楽になる本：イライラ、ケンカ、涙、頭痛、むくみ、
月経前症候群の対処法を知れば、恋愛、結婚、仕事がうまくいく！』
- ・中島美鈴他『大学生の時間管理ワークブック：ADHDタイプや発達障害グレーゾーンでも
大丈夫！』

2) 学相花壇

常時、散水、剪定、草抜き等を行い、春、秋の種まき時に学生の希望と全体のバランスを考慮しながらレイアウトを決定、栽培を行っている。2024年度の学相花壇レイアウトを以下に示す。

西（保健管理センター棟側）



3) グループワーク

一橋大学保健センターとの共催で音楽療法士を招き、音楽療法をベースとした「音楽ワーク」を開催した。（資料3）

会場は本学及び一橋大学の二か所とし、日程をずらして本学学生、一橋大学生ともにどちらの会場での参加も可能とした。双方に参加した学生は1名（本学学生）おり、また、教職員の参加も受付けた。

ワークタイトル「音楽ワーク 感覚を呼び覚ます」

講師 川村真理子氏（アントロポゾフィー音楽療法士）

- ・10月4日（金）15時20分-15時50分（4限時）於 本学アグラ・グローバル プロジェクトスペース
6名の事前申込（外大生6名）、当日申込2名の参加
- ・10月24日（水）17時半-19時 於 一橋大学 佐野書院
11名の事前申込（内外大生4名）

ワーク前後にアンケート（質問紙）を任意で実施したところ、珍しい楽器に触れることができた/癒されたなどポジティブな感想およびワーク後の気分の落ち着きやリラックスした等の変化が確認された。

7. 2024 年度学生相談室スタッフ

室 長	菊池陽子副学長
常勤カウンセラー	吉本美知代
非常勤カウンセラー	宮腰辰男 坂本佑馬 恩田久美子
	*カウンセラー4名共に臨床心理士・公認心理師
受 付	保坂雅子

<スタッフよりご挨拶（着任順）>

いつもお世話になっております。火曜と木曜の週に 2 日勤務しております宮腰と申します。2024 年度はこれまで以上に他部署の皆さまと連携をとって学生支援にあたるが多かったように感じております。身体症状や医療機関受診については保健管理センター、修学については学生課、たふさば、就職活動についてはグローバルキャリアセンター。学内に様々な相談先があることは、学生にとってだけではなく、我々カウンセラーにとっても非常にありがたく、心強いことだと痛感した一年でした。学生が語るままならなさ、苦しさについて寄り添い、成長を見守ることを念頭に日々臨んでおりますが、就活、履修等、より具体的な助言となると限界も多くございます。今後も皆さまと共に、学生、保護者、教職員の皆さまのお力になれるよう努めてまいりたいと考えております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

宮腰辰男

金曜日に勤務しております、非常勤カウンセラーの坂本と申します。2024 年はキャリアセンターや先生方と直接やり取りさせて頂く機会があり、学生相談室だけで相談が完結するケースが減っていることを強く感じる年でした。大学入学前より発達特性や精神的な課題を抱える学生も多く、合理的配慮の申請や就活、卒業論文への取り組みへのサポートなど、大学生活を乗り切るための現実的な問題について多岐にわたる支援が必要となっているようです。今後も大学内外の関係者・関係機関と連携しながら学生をサポートすることが増えていくと予想されますが、様々な背景を持つ学生の心理的ケアを担えるよう、私自身も知識やスキルをアップデートしていきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

坂本 佑馬

受付を担当している事務補佐員の保坂と申します。学生相談室は保健管理センターの建物にあるのですが、独立した出入口を使用しています。ここ数年、出入口の扉の開閉が困難になっていました。長年強風に煽られて生じた歪みが原因とのことでした。利用者の皆様にも迷惑をおかけしていたことと思います。この古い扉を2024年度末に取り替えていただきました。新しい扉は、屋外に通じる出入口にしては珍しく、内側に扉を押して入る開き戸となりました。これまでは学生相談室に入る時は外から扉をぐっと引かなければならなかったのですが、今では軽く押しただけで扉が開く

るようになりました。学生相談室を訪れる学生も、これまで以上に気楽に来ることができていればよいと考えています。今後も微力ながら受付業務を通じて学生相談室に貢献出来ればと考えております。引き続きよろしくお願いいたします。

保坂 雅子

月曜と水曜に勤務している恩田久美子と申します。今年度も大変お世話になりました。

本学に勤務し数年経った今、何を書こうかしらと迷いましたが、今年は先日読んだ岡檀さんの『生き心地の良い街 この自殺率の低さには理由がある』という本がとても興味深かったので、少しご紹介をさせていただこうと思います。日本の中でも極めて自殺率の低い町を調査研究した結果として、コミュニティの自殺予防因子「いろんな人がいてもよい、いろんな人がいたほうがよい（多様性を重視）」「人物本位主義をつらぬく（肩書などではなく、その人自身）」「どうせ自分なんて、と考えない（自己肯定感）」「病」は市に出せ（困りごとを抱え込まない、抱え込ませない）」「ゆるやかにつながる（縛りすぎず、ほったらかしにもしない）」という5点が、小さな田舎町の人々の興味深いエピソードとともに描かれています。

それぞれの因子が、学生相談室で語られる思いやエピソードと重なり、大学コミュニティのなかの一相談員としてできることは何かと考える機会となりました。たくさんの学生が来室される相談室であり、相談員としては、目の前の学生に向き合うことで精いっぱいになることもあります、今後も先生方、職員の皆様とともに「生き心地のよい大学コミュニティ」であるように、ときに鳥の目も意識しながら、足元よりできることも考えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

恩田 久美子

常勤カウンセラーの吉本美知代と申します。皆さま方には、日々学生支援にご尽力、ご協力をいただき誠にありがとうございます。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

2024 年度に入学した学生の多くは中学 3 年時に covid-19 の感染拡大を経験した世代です。いま日常生活はほぼ元に戻ったかのように見えますが、当時経験できたであろうはずの出来事は、彼ら、そして私たちにはいまでもこれからも手が届かないままです。私たちはこの数年間で「当たり前」の脆さと尊さを同時に知ることとなりました。誰もが人生のどこかで経験する“喪失”による痛みや悲しみ、いわゆる“*Grief* (グリーフ、悲嘆)”という感情を、私たちは日常を失うという共通の体験を通じ、同じ時期に共有していたのかもしれませんが。

失われた時間を想うことは、決して後ろ向きな行為ではありません。過去に意味を見出そうとする営みであり、同時に、他者の痛みに関わり添う感性を育てるきっかけにもなり得るものです。全ての厄災が飛び出した後に残されたパンドラの箱の「希望」のようにも思えます。

学生相談室に来談される学生は、それぞれに喪失や困惑、絶望の苦しみを抱えておられます。

そんな混沌とした心の中に、静かな希望を見出し育てていく場…学生相談室はそうした場所でありたいと願っています。

吉本 美知代

国立大学法人東京外国語大学学生相談室規程

資料1

平成 23 年 3 月 29 日
規 則 第 15 号

改正 平成 24 年 3 月 27 日規則第 81 号 平成 25 年 7 月 23 日規則第 43 号
平成 27 年 3 月 24 日規則第 60 号 平成 31 年 3 月 7 日規則 第 85 号

(設置)

第 1 条 東京外国語大学（以下「本学」という。）に、学生相談室（以下「相談室」という。）を置く。

(趣旨)

第 2 条 相談室は、本学学生の修学、日常生活、将来及び心身の健康等の学生の生活・学習上の問題に関する相談並びに関連する支援と対策を行う。

(学生相談室員)

第 3 条 相談室に学生相談室員（以下「相談室員」という。）を置き、次に掲げる者をもって充てる。

(1) 学長の指名する副学長 1 名

(2) 言語文化学部、国際社会学部、国際日本学部及び大学院総合国際学研究科の各教授会構成員並びに留学生日本語教育センター運営委員会構成員並びに保健管理センターの教員のうちから、室長の推薦に基づき学長が指名する者 若干名

(3) その他学長が指名する者

(任期)

第 4 条 前条第 2 号及び 3 号の相談室員の任期は 2 年とし、再任を妨げない。ただし、相談室員の人気の末日は、当該相談室員を指名した学長の人気の末日とする。

2 前項の相談室員に欠員が生じた場合の後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

(相談室員の役割)

第 5 条 相談室員の役割は以下のとおりとする。

(1) 相談室員は、相談業務又はカウンセリングに従事する。

(2) その他室長が必要と認める業務を行う。

(室長)

第 6 条 相談室に室長を置き、第 3 条第 1 号の者をもって充てる。

2 室長は、相談室の業務を掌握する。

3 室長に事故あるときは、あらかじめ室長の指名する相談室員が代行する。

(学生相談室会議)

第 7 条 相談室の業務を円滑に実施するため、学生相談室会議を置く。

2 学生相談室会議は、室長、相談室員をもって構成する。

(学生相談窓口)

第 8 条 相談室に、学生支援に係る相談事業の円滑な実施を図るため、学生相談窓口を置く。

2 窓口は、学生から次に掲げる事項について、助言し、または適切な相談室員との調整を行う。

- (1) 学生生活に関すること。
- (2) ハラスメントに関すること。
- (3) メンタルヘルスに関すること。
- (4) その他学生生活全般に関すること。

3 窓口次に掲げる職員を配置する。

- (1) カウンセラー
- (2) インターカー
- (3) インターカー補助職員
- (4) その他必要な職員

(守秘義務)

第9条 相談員及び窓口配置する職員は、業務上知りえた個人の情報を漏らしてはならない。当該業務を退いた後も同様とする。

(庶務)

第10条 相談室に関する庶務は、関係部局の協力を得て学生課において処理する。

附 則

- 1 この規定は、平成23年4月1日から施行する。
- 2 国立大学法人東京外国語大学学生相談室運営細則（平成22年4月1日制定）は、廃止する。

附 則

- 1 この規定は、平成25年7月3日から施行し、改正後の東京外国語大学学生相談室規程の規定は、平成25年4月1日から適用する。
- 2 この規程施行の際、改正前の国立大学法人東京外国語大学学生相談室規程第3条第2号及び第3号の規定により選出された委員は、この規定により選出されたものとみなし、その任期は、改正後の東京外国語大学学生相談室規程第3条の規定にかかわらず、平成26年3月31日までとする。

附 則

この規程は、平成27年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成31年4月1日から施行する。

一橋大学保健センター
東京外国語大学学生相談室
共 催



*ライアー



感覚を呼び覚ます

音楽ワーク

「耳を澄ましたとき、
私たちは何に出会うので
しょう？（中略）様々な
素材の楽器の響きに耳を
傾けることすなわち全感
覚を通して聴くことは、
内なる静けさと出会う
体験であると共に
音楽療法の出発点であり
礎でもあります」
～川村真理子～

- ①2024年10月 4日（金）
14:20～15:50 - 4限時
場所：東京外国語大学
研究講義棟（予定）
府中市朝日町3-11-1【多磨駅下車】
- ②2024年10月24日（木）
18:00～19:30
場所：一橋大学 佐野書院
国立市中2-1【国立駅下車】

**ワーク1週間前頃に申込者へ
案内メールを送付します**

両日とも参加可能

*ワークの内容は①と②で異なります

*学生優先ですが
教職員の参加も
可能ですのでお問
い合わせください

申込・問合せ先

（下記URL/QRコードから）

一橋大学保健センター

042-580-8172

東京外国語大学学生相談室

042-330-5560

[https://forms.gle/
pKsUEQKAoADT
7mat5](https://forms.gle/pKsUEQKAoADT7mat5)



講師 川村真理子氏（アントロポゾフィー音楽療法士・一般社団法人拡大芸術文化研究所代表）

ベルリンのハーフェルヒューエ病院での認定実習後、音楽療法士認定資格を取得。
障がい者（成人）施設での音楽療法、看護専門学校にて音楽療法の体験授業を実施。ラ
インホルト著『アントロポゾフィー音楽療法』の翻訳サポートに関わる。2024年2月
にはドイツから3人の音楽療法士を招き、東京・横浜・京都・大阪にて「アントロポ
ゾフィー音楽療法に出会う」と題した3週間に渡るイベントツアーを企画開催。

★google formを使い、参加希望日・氏名・所属・学籍番号・
メールアドレスなど入力の上お申込み下さい（先着順・当日受付
可）問い合わせは所属大学までお願いします。

