

学生相談室の利用状況

(2021年4月1日～9月30日)

2020年度前期より新型コロナウイルス感染症拡大のため、大学への立ち入りが禁止され学生相談室利用にも制限がありました。そのため例年の利用状況との比較は難しくなっております。

2021年4月1日～9月30日までに学生相談室を利用した人は、のべ679人でした。利用者の内訳では、男子学生の利用がもっとも多くなっており全体の46%で、次に多いのが女子学生でした(図1)。教職員の数値は、学生支援のために関わった教職員の割合を示しています。

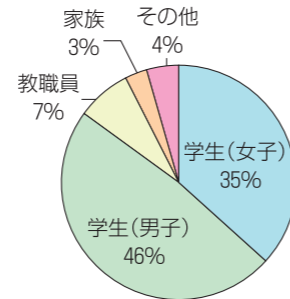
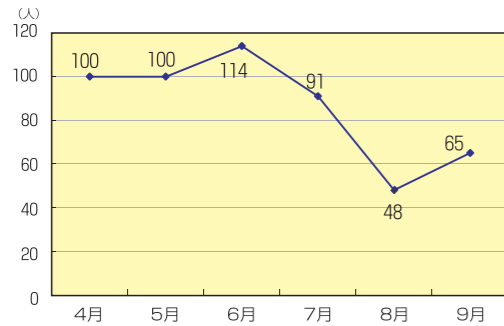


図1 相談室利用者内訳

図2 月別面談者数(延べ人数)の推移(ドクター面接含む)



個人面談数を月別にみると、前期は6月がピークとなっています(図2)。

学生の利用状況は、カウンセラーあるいはドクターとの「個人面談」の占める割合が最も多く80%でした。ついで、待合・談話スペースの利用が19%でした。(図3)。

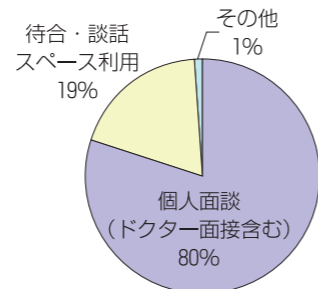
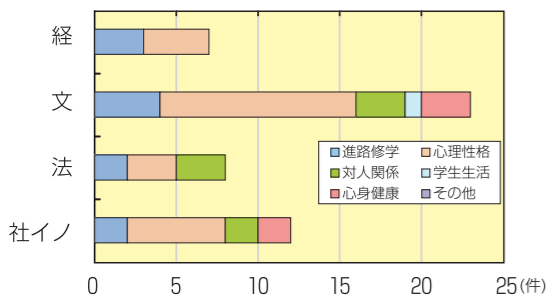


図3 学生の相談室利用状況

図4 学部別相談内容比較



相談内容を学部別のグラフにしました。相談内容として最も多いのは「心理性格」で、相談全体の50%でした。次に多いのは「進路修学」で22%、「対人関係」が16%でした(図4)。

<学部別相談者実数比率>

学部	経	文	法	社イノ
在籍者数に対する割合(%)	0.4	1.4	0.7	1.1

学生相談室だより Topics
発行年月日 2021年11月26日
編集・発行 成城大学 学生相談室

表紙絵：招き猫(N.T)

学生相談室だより

Topics

2021年度 No.38

特集：コロナ疲れは大丈夫？

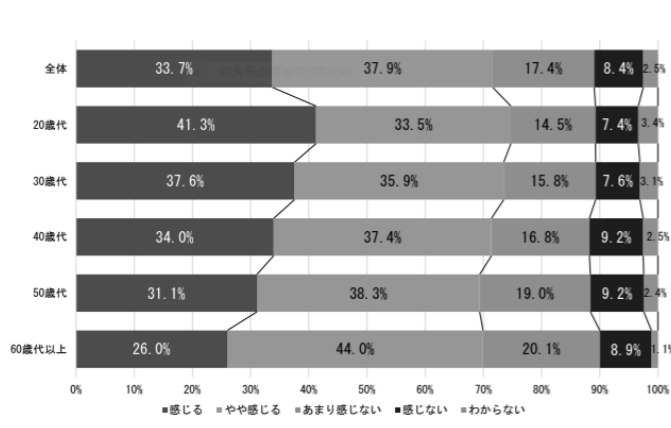


成城大学

コロナ疲れは大丈夫？

新型コロナウイルスの感染者数の増減により、大学や日常生活にさまざまな影響を受ける日々が続いています。緊急事態宣言の解除に伴い、多くの大学では対面授業が再開となりました。

内閣府が公表した意識調査(「第3回 新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」)では、コロナ疲れを「感じる」「やや感じる」と回答した人は、全体の7割以上に及びました。年代別に見ると、20代の「感じる」が41.3%と最多で、「やや感じる」の33.5%と合わせると74.8%となり、特に若い世代でのコロナ疲れの影響が懸念されます。



出典：第3回 新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査(2021年6月、内閣府) https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/covid/pdf/result3_covid.pdf

ひと言でコロナ疲れといっても多様ですし、新型コロナウイルスの影響なのか、どこからが新型コロナウイルスの影響と考えればいいのかなど明確に判別できないというのが実情です。たとえば、大学生の場合、コロナ禍の中、遠隔授業が主流となりました。遠隔授業の中でもオンデマンド型の授業方法は、対面授業のように時間割に縛られず、自分の生活に合わせて授業を視聴できるという利点があります。同時に、生活リズムが乱れやすくなるため、睡眠に関する悩み(寝つきが悪い、寝つくまでに時間がかかる、眠りが浅い、夜中に何度も目が覚める、熟睡感がもてないなど)を耳にすることが増えました。皆さんは次のような状態や症状に思い当たることはありますか？

身体面	疲れやすい 眠れない 頭痛 目の疲れや痛み 肩こり 食欲低下や増進
行動面	昼夜逆転 一日中寝ている スマホが手放せない 時間があるとSNSを見てしまう
心理面	将来への不安 やる気が出ない 集中力の低下 イライラ 落ち込み 疎外感 無気力 授業や就職活動の情報が入りにくいことへの焦り

ワクチン接種率が上昇しているとはいえ、新型コロナウイルス感染症の終息が見えない状況で、上記のような心身の反応が出るのは、とても自然なことです。また、人によって反応の出方や出る時期などには違いがあります。

コロナ疲れによる不安やストレスを感じる時、自分に合った対処法を見つけておくことは、コロナ疲れの悪化を予防することにもなります。自分なりの対処法を見つけてみませんか？例えば…

- **規則正しい生活をする** なるべく決まった時間に寝て、決まった時間に起きると生活リズムが整います。三食の食事をとることは生活にメリハリを作ります。
- **体を動かす** 自分に合った無理のない運動から始めましょう。通学時や大学の授業の移動は階段を使ったり、自宅でテレビを見ながらストレッチやスクワットをするなど「ながら運動」もおすすめです。
- **リラックスや気分転換をする** IT 機器から少し離れて、自然のものと触れ合う時間を意識的に取り入れましょう。信号待ちに空を見上げる、小さな花束を部屋に飾るなどちょっとした時間にできることもあります。
- **人とコミュニケーションをとる** 直接会うことは難しくても、電話やメール、SNSなどで友達や家族とおしゃべりする時間を作ることで気持ちが楽になることがあります。ただし、無理につながろうとする必要はありません。自分のペースを心がけましょう。
- **好きなことに挑戦する** 前からやりたかったことを思い切って始めるのもリフレッシュになるかもしれません。
- **笑いやユーモアを活用する** 笑いやユーモアは不安や緊張を和らげ、免疫力を上げる効果があるとされます。
- **【参考】の巻末資料「コーピングレパートリー」を参考にする** コーピングとはストレスに対する対処法のことです。ここでは「行動コーピング」と「認知コーピング」に分けて、たくさんの対処法が紹介されていますので、自分に合ったものが見つかるかもしれません。

【参考】

心理的危機対応プラン「PCOP」(Psychological Crisis Coping Plan) 日本語版リーフレット

巻末資料 コーピングレパートリーを作ろう

http://stopijime.jp/wp-content/uploads/2020/03/PCOP-user_v2single.pdf

