



東北学院大学

学生健康支援センター一年報

第 8 号

2024年

学生健康支援センター

目 次

発刊のことば

東北学院大学 学生健康支援センター長 清水 貴裕	3
--------------------------------	---

学生健康支援センター組織図	4
---------------------	---

学生健康支援センター講演会	5
---------------------	---

「学生の希死念慮に対する理解と対応」	講師 池田 忠義 先生
(東北大学高度教養教育・学生支援機構 教授／学生相談・特別支援センター 副センター長)	

学生支援室活動報告

1. 2023年度学生支援室の活動	7
2. 2023年度学生支援室統計	7

学生相談室活動報告

1. 2023年度学生相談室の活動	13
2. 2023年度学生相談室来談者状況	14

保健室活動報告

1. 2023年度保健室の活動	23
2. 2023年度保健室統計	25
3. 保健室だより（再録）	29

刊行物

学生健康支援センターニュースレター（再録）	33
-----------------------------	----

編集後記

発刊のことば

東北学院大学 学生健康支援センター長

清水 貴裕

2023年度は、学生健康支援センター（旧学生総合保健支援センター）が立ち上がって8年目にあたります。今年度は、五橋キャンパスの開学という大きな変化を迎えた年になりました。これまでの土樋、多賀城、泉の3キャンパス体制から、土樋・五橋の2キャンパス体制に変わりました。2キャンパス体制といっても、これまでの3キャンパス体制とは異なり、両キャンパスを学生・教職員が頻繁に行き交う実質的にはワンキャンパスでの活動ということになります。こうした大学の大きな変化は学生生活や学生健康支援センターの活動にも変化をもたらしました。

また、2023年5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症となったことを受け、本学においても対面授業をはじめとして様々な学校行事や活動が通常通り再開されることになりました。こうしたことから、学生健康支援センターの3室（学生相談室、学生支援室、保健室）への来室数も増加し、3室の業務もほぼ通常に戻りました。

そうした通常業務に加え、2023年度は7月に第2回となる『自己理解セミナー』をオンライン開催し、大学生活や就職活動に不安を抱える学生に向けた就労支援ガイダンスを実施し、14名の学生の参加がありました。また、10月には東京大学PHED、京都大学HEAPとの共同開催で企業、専門機関、大学が障がい学生が地域社会で活躍できる環境づくりについて話し合うタウンミーティング『障害学生支援と就労移行に関する情報交換会』を開催しました。第2回目となる2023年度は、第1回目以上に多数の企業や大学からの参加があり盛況となりました。2024年2月には、東北大学学生相談・特別支援センターの池田忠義先生をお招きし、「学生の希死念慮に対する理解と対応」について本学教職員対象の講演会を開催し、参加した53名の教職員（オンライン参加を含む）により活発な意見交換が行われました。

このように2023年度は、通常の学生支援や相談業務等だけではなく、地域との連携や様々な大学活動再開に伴う課題への対応を見据えた取り組みに力を入れてきました。これらの取り組みはまだ始まったばかりで不十分なところも多々ありますが、本学の学生が充実した学生生活を送るための支えに少しでもなれるよう、微力ながら努力してまいります。今後とも、皆様のご理解とご協力をいただければ幸いに存じます。

最後になりますが、第8号を刊行するにあたり、本年報の編集にご協力いただいた当センターの教職員の皆様に感謝申し上げます。

2024年9月

学生健康支援センター組織図



東北学院大学学生健康支援センター主催講演会

「学生の希死念慮に対する理解と対応」

講師：池 田 忠 義 先生

東北大学高度教養教育・学生支援機構 教授／学生相談・特別支援センター 副センター長

日時：2024年2月6日（火）14：00～15：30

場所：東北学院大学五橋キャンパス 未来の扉センター

＊本講演会は学内教職員限定で行われたものです。そのため、講演の概要のみの掲載とします。

講演概要

本講演会は、本学教職員を対象として、大学生の希死念慮の現状やその背景、かかわりのある学生からの希死念慮の訴えに対してどのような対応が必要かなどについて理解を深め、本学学生の心の健康をサポートする一助とすることを目的として行われた。

講演では、大学生の自殺を巡る全国的状況、大学における自殺対策の例、そして東北大学における心理支援・予防活動の紹介がなされ、最後に希死念慮のある学生等への対応の仕方について池田先生のご経験や具体例を交えながらお話があった。最後に本学教職員との活発な質疑応答がなされた。

講演スライド概要

1. 大学生の自殺を巡る全国的状況

- (1)：死亡学生数と死因
- (2)：性別・課程別の人数と割合
- (3)：年代別・年齢別の人数と割合
- (4)：月別人数
- (5)：自殺死亡学生に対する保健管理施設の関与
- (6)：課程別・学生数規模別の人数
- (7)：死亡学生数の推移
- (8)：学生10万人当たりの自殺死亡数の年次推移

2. 大学における自殺対策のグッドプラクティス例

- (1)：3つの予防の分類と実践
 - 一次予防（自殺する気持ちを防ぐ）
 - 二次予防（自殺行動を防ぐ）
 - 三次予防（さらなる自殺行動を防ぐ）

(2)：実践の目的と対象による分類

誰を対象に実施するか

どの部署・誰がその役割を担うか

大学の実情に合わせてできることを検討・実践すること

3. 東北大学における心理支援・予防活動

(1)：東北大学における心理支援に関する組織・体制

(2)：学生相談における多水準への働き掛け

(3)：学生相談の水準ごとの活動

(4)：全学生対象の予防活動

(5)：「大学生の心身の健康調査」の位置づけ等

(6)：課程・学年ごとの各ハイリスク該当者数（％）

(7)：調査結果に基づく支援

4. 希死念慮のある学生等への対応

(1)：自殺の危険因子

(2)：大学生の自殺予防に関する問題点

(3)：支援の視点からの分析

(4)：希死念慮を示された場合

(5)：自殺企図・未遂があった場合の対応

(6)：自殺企図・未遂があった場合の保護者との連携

(7)：自殺既遂後の対応の原則

(8)：自殺の影響を強く受けやすい人

(9)：自殺既遂後の対応・関係者の支援

(10)：希死念慮のある学生の支援を巡って

学生支援室活動報告

1. 2023年度学生支援室の活動

2023. 7. 4-5 「JASSO 令和5年度障害学生支援実務者育成研修会（基礎プログラム）」へ村上氏オンライン参加
2023. 7. 6 「障害学生就労支援イベント『自己理解』セミナー」を開催（オンライン）
- 2023.10.20 「地域包括連携ミーティング『障害学生支援と就労移行に関する情報交換会』」を開催（未来の扉センター、押川記念ホールおよびオンライン）
- 2023.12. 7 「JASSO 令和5年度 学生生活にかかる喫緊の課題に関するセミナー」へ猪股氏、高橋氏オンライン参加
2024. 1.26 「東京大学 PHED 障害学生支援スタンダードに関する相談会」へ千葉氏参加
2024. 1.29 「JASSO 令和5年度 障害学生支援に関する専門テーマ別セミナー①『卒後を見据えた障害学生支援～就職支援企画の実践報告から～』」へ千葉氏オンライン参加
2024. 2.29 「JASSO 令和5年度 障害学生支援に関する専門テーマ別セミナー②『合理的配慮のコモディティ化と基礎的環境整備～ユニバーサルな修学支援とは？～』」へ高橋氏オンライン参加

2. 2023年度学生支援室統計

学生支援室は、2016年度の開室から8年目を迎えた。本年度より、土樋キャンパス、五橋キャンパスの2キャンパスでの活動となった。本年度の新規受付人数は、2キャンパス合わせて合計126人であり、前年度の134人から8人減少した。このうち、学生本人からの受付は69人であり、前年度の64名から5名増加している。また、学生本人以外の保護者、教職員、卒業生、外部機関などからの受付は57名と13名の減少であった。2023年は2022年度と同様に、コーディネータは3人体制で臨み、新入生については入学前に保護者とともに事前面談を行う機会も継続的に設けられている。

2023年5月1日現在の本学学部生は11,121人であり、学生本人からの新規受付件数の69人は、およそ0.6%に当たる。日本学生支援機構（2024）によると、2023年度に全国で大学、短期大学および高等専門学校に在籍している学生約325万人のうち、障がい学生の在籍率は1.79%（58,141人）であることが報告されている。こうした数字を考慮すると、前年度と同様に、潜在的には本学にも学生支援室による支援を必要としていない、もしくは支援は必要であるものの、様々な理由で合理的配慮の対象となっていない障がい学生が少なからず在籍していると考えられる。学生支援室では、2019年12月より、正式には合理的配慮依頼の対象になっていない学生に対しても、コーディネータが面談を行い、自立的に学ぶ姿勢を手助けしている。また、改正障害者差別解消法により、2024年度から私立大学においても合理的配慮の提供が法的義務となることから、本学ではFD研修会等であらためて合理的配慮についての周知を行っており、円滑な学修支援を推進する体制は徐々に整ってきていると思われる。

新規受付人数および延べ処理件数の経年比較、キャンパス間比較

2023年度の新規受付人数は126人で、2022年度より8人少ないがほぼ変わらず推移している。2020年度、2021年度がやや多い年度であったが、そのときに新規受付した学生が卒業したことなどによる減少と考えられる。

一方で、本年度の延べ処理件数は1,623件となり、新規受付人数が多い2020年度、2021年度について多くなっている。新規受付件数が過去最も少ないことを考えると学生一人あたりの対応回数が多くなっていることが推測される。このことから定期的に面談を行っている学生が多いことが推測され、授業における合理的配慮の提供に関するフォローアップ等の継続的な支援を行うことができていたと言えよう。

キャンパスごとの新規受付人数は、土樋キャンパスが86人（前年度58人）、五橋キャンパスが40人（前年度の泉キャンパスと多賀城キャンパス合わせて76人）であった。2023年度は土樋キャンパスの新規受付人数が大きく増加しているが、キャンパス移転に伴い、これまで3、4年生が主体であった土樋キャンパスに1、2年生が加わったことが大きいと考えられる。一方五橋キャンパスは新学部の学生が多く、まだ在学生自体が少ないことが影響していると考えられる。

延べ処理件数は、土樋キャンパスが830件（前年度549件）、五橋キャンパスが793件（前年度の泉キャンパスと多賀城キャンパス合わせて766件）であった。土樋キャンパス延べ処理件数の増加は新規受付人数の増加に伴うものと考えられる。一方五橋キャンパスは土樋キャンパスと比較すると新規受付人数は少ないにもかかわらず延べ処理件数は大きく変わらないことから、学生一人あたりの対応回数が土樋キャンパスよりも多いことが推測される。継続的な支援を行う際の面接頻度は障がいの種別等によって変わってくるため、今年度のキャンパスごとの学生一人あたりの対応回数の違いには、それぞれのキャンパスで支援を受けている学生の障がい種別にやや偏りがあることが影響していると推測される。

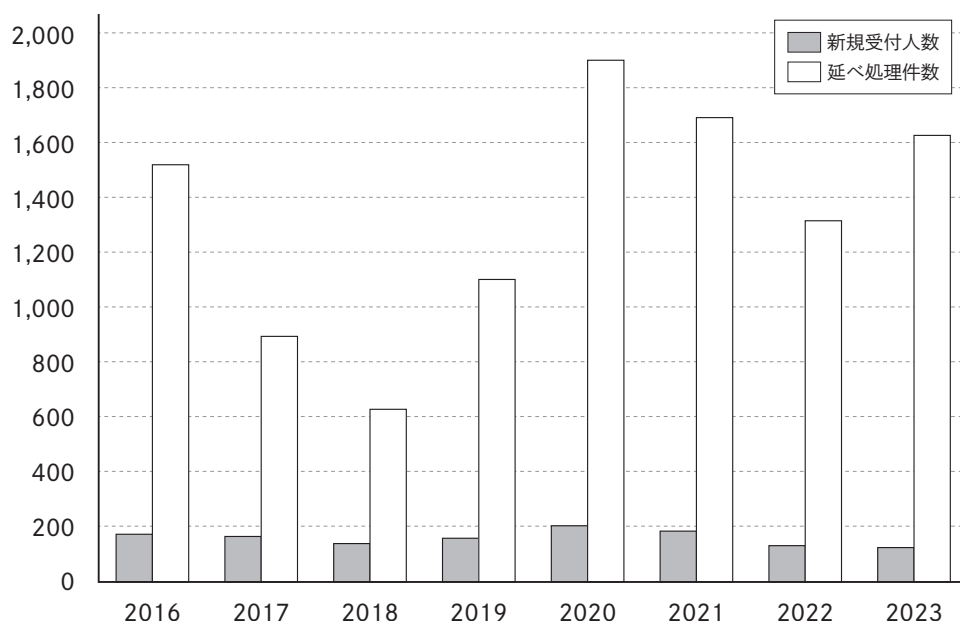


図1 新規受付人数および延べ処理件数の推移

障がいごとの比較

2016年度から本年度までの障がい別の新規受付人数と述べ処理件数を表1に示した。本年度の新規受付人数に関しては、「その他」（表頭に示した6つ以外の疾病および診断がないもの（12件）、および学生に関する問い合わせへの対応（57件））の69件を除けば、「発達障がい」26件（20.6%）、「精神障がい」20件（15.9%）の順で多かった。2022年度と比較して、精神障がいの新規受付人数が2倍に増加している。また、本年度の延べ処理件数に関しては、発達障がいが723件（44.5%）で最も多く、精神障がいが393件（24.2%）でそれに続いた。「その他」の延べ処理件数は279件（表頭に示した6つ以外の疾病および診断がないもの128件（7.9%）、問い合わせへの対応が151件（9.3%）であった。過去7年と同様に発達障がいおよび精神障がいをもつ学生の新規受付人数、延べ処理件数が他の障がいを持つ学生のそれより多く、全国的な傾向とも一致している。

表1 障がい別の来談状況

	視覚障がい	聴覚・ 言語障がい	肢体不自由	病弱・虚弱	発達障がい	精神障がい	その他	計
2023年度								
新規受付人数	1 (0.8)	4 (3.2)	2 (1.6)	4 (3.2)	26 (20.6)	20 (15.9)	69 (54.8)	126
延べ処理件数	13 (0.8)	72 (4.4)	47 (2.9)	96 (5.9)	723 (44.5)	393 (24.2)	279 (17.2)	1,623
2022年度								
新規受付人数	3 (2.2)	3 (2.2)	3 (2.2)	0	26 (19.4)	10 (7.5)	89 (66.4)	134
延べ処理件数	73 (5.6)	69 (5.2)	38 (2.9)	0	664 (50.5)	181 (13.8)	290 (22.1)	1,315
2021年度								
新規受付人数	3 (1.6)	2 (1.1)	1 (0.5)	3 (1.6)	27 (14.4)	18 (9.6)	134 (71.3)	188
延べ処理件数	58 (3.4)	47 (2.8)	11 (0.7)	7 (0.4)	477 (28.3)	105 (6.2)	983 (58.2)	1,688
2020年度								
新規受付人数	2 (1.0)	2 (1.0)	2 (1.0)	0	24 (11.8)	14 (6.9)	160 (78.4)	204
延べ処理件数	37 (2.0)	31 (1.6)	20 (1.1)	0	616 (32.5)	344 (18.1)	848 (44.7)	1,896
2019年度								
新規受付人数	2 (1.3)	1 (0.6)	0	2 (1.3)	18 (11.3)	17 (10.7)	119 (74.8)	159
延べ処理件数	25 (2.3)	26 (2.4)	0	32 (2.9)	362 (33.0)	216 (19.7)	436 (39.7)	1,097
2018年度								
新規受付人数	1 (0.7)	0	4 (2.9)	2 (1.4)	20 (14.3)	8 (5.7)	105 (75.0)	140
延べ処理件数	8 (1.3)	0	22 (3.5)	11 (1.7)	230 (36.2)	84 (13.2)	281 (44.2)	636
2017年度								
新規受付人数	2 (1.2)	0	5 (3.0)	10 (6.1)	19 (11.5)	17 (10.3)	112 (67.9)	165
延べ処理件数	16 (1.2)	0	46 (5.3)	118 (13.5)	257 (29.3)	111 (12.7)	328 (37.4)	876
2016年度								
新規受付人数	0	0	38 (21.8)	14 (8.0)	60 (34.5)	22 (12.6)	40 (23.0)	174
延べ処理件数	0	0	199 (13.1)	53 (3.5)	721 (47.5)	341 (22.4)	205 (13.5)	1,519

（ ）内は割合を表す。

学部および学年ごとの比較

最後に本年度における学生本人による来談状況を、学部ごとに比較してみると（表2）、文学部の学生が29人（42.0%）と最も多く、次いで教養学部の13人（18.8%）であった。学年ごとの来談状況では大きな違いは認められなかった。

表2 学部および学年ごとの来談状況（※を付した学部は、2023年度に新設）

	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
文 学 部								
1年	7	7	7	3	3	8	5	6
2年	3	5	4	6	6	12	8	7
3年	0	3	2	3	1	8	7	9
4年	8	2	3	5	7	3	6	7
小計	18	17	16	17	17	31	26	29
経済学部								
1年	2	5	4	2	1	2	2	1
2年	2	3	4	3	3	3	2	1
3年	0	2	2	4	0	1	1	3
4年	6	4	2	3	6	1	1	2
小計	10	14	12	12	10	7	6	7
経営学部								
1年	1	1	0	0	0	2	2	1
2年	0	2	2	0	0	0	2	1
3年	0	0	2	2	0	0	0	1
4年	0	1	1	1	1	0	0	1
小計	1	4	5	3	1	2	4	4
法 学 部								
1年	1	1	2	2	3	2	1	1
2年	1	1	0	0	4	2	1	1
3年	2	1	0	1	0	4	2	1
4年	3	4	3	1	1	0	4	2
小計	7	7	5	4	8	8	8	5
工 学 部								
1年	2	2	1	4	1	2	2	0
2年	3	2	1	0	3	1	2	1
3年	2	3	3	1	0	3	4	1
4年	2	3	3	0	0	0	1	3
小計	9	10	8	5	4	6	9	5
教養学部								
1年	2	2	4	8	1	2	2	0
2年	1	2	2	2	5	3	3	3
3年	2	1	0	4	3	5	1	7
4年	3	3	2	3	1	5	5	3
小計	8	8	8	17	10	15	11	13

	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
地域総合学部※								
1年	—	—	—	—	—	—	—	0
2年	—	—	—	—	—	—	—	0
3年	—	—	—	—	—	—	—	0
4年	—	—	—	—	—	—	—	0
小計	—	—	—	—	—	—	—	0
情報学部※								
1年	—	—	—	—	—	—	—	0
2年	—	—	—	—	—	—	—	0
3年	—	—	—	—	—	—	—	0
4年	—	—	—	—	—	—	—	0
小計	—	—	—	—	—	—	—	0
人間科学部※								
1年	—	—	—	—	—	—	—	5
2年	—	—	—	—	—	—	—	0
3年	—	—	—	—	—	—	—	0
4年	—	—	—	—	—	—	—	0
小計	—	—	—	—	—	—	—	5
国際学部※								
1年	—	—	—	—	—	—	—	1
2年	—	—	—	—	—	—	—	0
3年	—	—	—	—	—	—	—	0
4年	—	—	—	—	—	—	—	0
小計	—	—	—	—	—	—	—	1
合計	53	60	54	58	50	69	64	69

引用文献

日本学生支援機構（2024）令和5年度（2023年度）大学、短期大学及び高等専門学校における障害のある学生の修学支援に関する実態調査結果報告書 独立行政法人日本学生支援機構
https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_shogai_syugaku/__icsFiles/afiedfile/2024/08/14/2023_houkoku_2.pdf（2024年8月29日閲覧）

学生相談室活動報告

1. 2023年度学生相談室の活動

2023. 4. 1 委嘱
嘱託医師 あおばの杜診療所 院長 石井 一氏
兼任カウンセラー 高橋千枝文学部准教授、吉川英機工学部教授、
東海林渉人間科学部准教授、臼倉瞳人間科学部講師、
佐藤真紀国際学部准教授
2023. 5.13-15 日本学生相談学会第41回大会（オンライン）に金井室長参加
2023. 5.29 第1回ケース検討会開催（土樋キャンパス）
2023. 5.29 学生健康支援センターニュースレター 第5号発刊
相談室掲載内容「私、自分の性格が嫌いです」という悩み
2023. 6.28 こころの健康相談（土樋キャンパス） 嘱託医師 石井 一氏
2023. 7.12 こころの健康相談（五橋キャンパス） 嘱託医師 石井 一氏
2023. 7.30 日本学生相談学会第58回学生相談セミナー（オンライン開催）に高橋学生健康支援課員参加
2023. 8.24 第84回みやぎ学生相談連絡協議会（東北大学）に金井室長参加
2023. 8.28 第2回ケース検討会開催（土樋キャンパス）
2023. 9.11 第15回学生相談室会議開催（メール審議）
今年度活動計画
- 2023.11.10 日本学生相談学会第61回全国学生相談研修会 第1部（オンライン開催）
に棚橋兼任カウンセラー参加
- 2023.11.13 学生健康支援センターニュースレター 第6号発刊
相談室掲載内容「心配」と上手く付き合う
- 2023.11.22 こころの健康相談（土樋キャンパス） 嘱託医師 石井 一氏
- 2023.12. 6 こころの健康相談（五橋キャンパス） 嘱託医師 石井 一氏
- 2023.12.21-22 第45回全国大学メンタルヘルス学会総会（札幌医科大学）に齊藤兼任カウンセラー参加
2024. 2. 6 学生健康支援センター主催 講演会開催（五橋キャンパス）
講 師：池田忠義氏（東北大学高度教養教育・学生支援機構 教授／
学生相談・特別支援センター 副センター長）
テーマ：「学生の希死念慮に対する理解と対応」
対 象：本学教職員
2024. 2.29 第85回みやぎ学生相談連絡協議会（東北福祉大学）に金井室長参加
2024. 3.12 第16回学生相談室会議開催（メール審議）
今年度活動報告、来年度活動計画
2024. 3.13 第3回ケース検討会開催（土樋キャンパス）

【その他 PR 活動】

- ・「TOHOKU GAKUIN UNIVERSITY GUIDE BOOK 2024 保護者のみなさまへ」
東北学院大学 大学ガイド 2024年度版（入試部発行）にセンター紹介記事掲載（P.21）

2. 2023年度学生相談室来談者状況

2023年度来談者状況の概要

ここでは学生相談室の2023年度来談者状況について全体的な傾向を概観する。後のページに統計資料を掲載している。

1. 来談者数と延べ処理件数

2023年度の新規受付人数は256名（男性113名、女性143名）であった。キャンパス別にみると、土樋138名、五橋118名であった。2022年度は261名（男性115名、女性146名）であるため、5名減少している。土樋キャンパスに関しては、2022年度が87名であったため、51名増加している。2022年度までの土樋キャンパスは文系学部3・4年生で構成されていたが、2023年度の五橋キャンパス移転にともない、文系学部1・2年生も土樋キャンパス所属になったことの影響があるだろう。泉キャンパスと多賀城キャンパスについては五橋への移転のため、キャンパスごとの前年度比較はできない。

カウンセラーの勤務態勢については、2021年度は週5日勤務のカウンセラーが1名、週3日勤務のカウンセラーが1名であったが、2022年度以降は週5日勤務のカウンセラーが2名態勢であった。

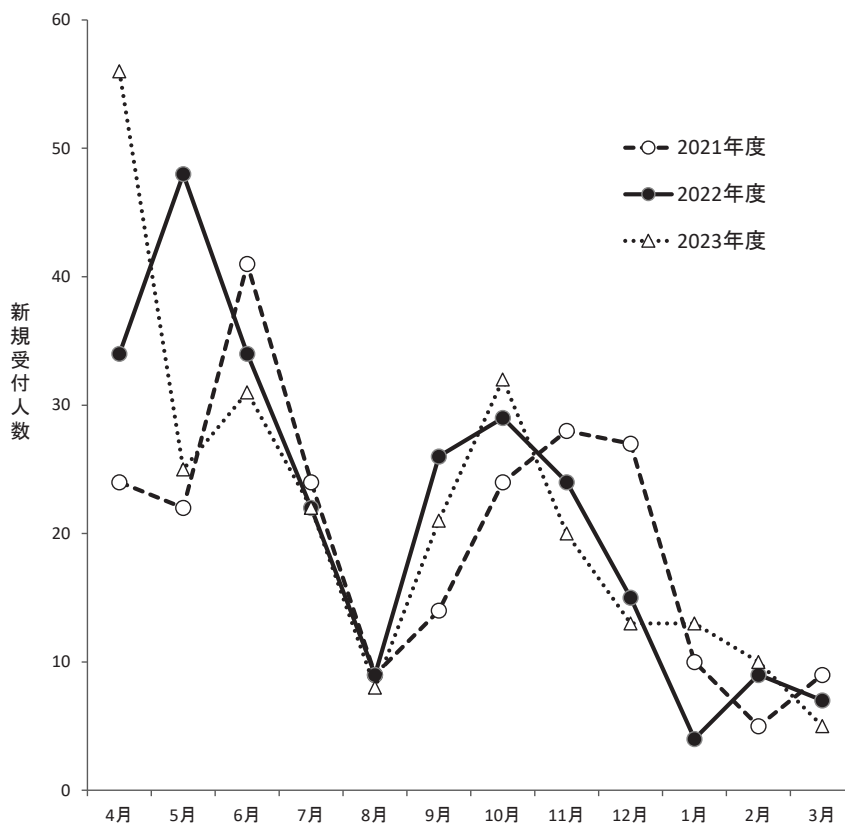


図1 過去3年の新規受付人数の推移

過去3年における新規受付人数の月別推移を図1に示す。学生相談室の統計は年度ごとであるため、前年度から継続して相談室を利用している学生であっても新年度に来室した時点であらためて新規受付となる。そのため、年度初めの値はそれを考慮して解釈する必要がある。

2023年度4月は、前年度からの継続ケースが新規としてカウントされたため多くなっている。この傾向も新型コロナウイルス感染症の影響が見られた2022年度まではなかったものであり、コロナ禍前の傾向が戻ったといえる。2021～2022年度のデータを解釈するうえで、新型コロナウイルス感染症の影響は重要である。2021年度は一部対面授業が開始されたものの、遠隔授業が多かった影響が残っている（前期5月5日までは演習・実験系科目のみ対面、後期10月以降は100名以下およびキリスト教系科目のみ対面）。ただし、7月以降は大きな違いはみられない。

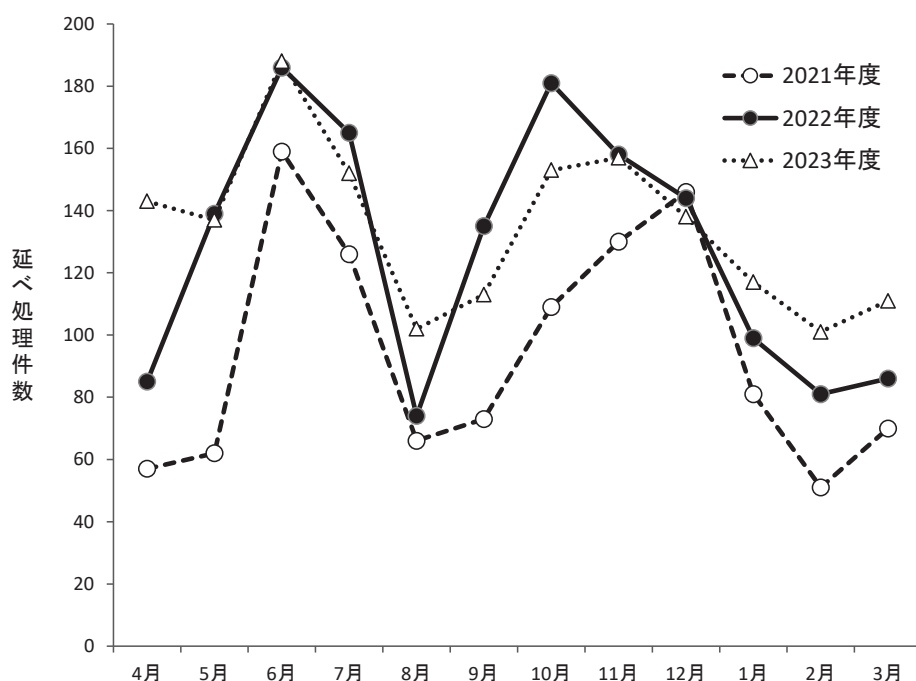


図2 過去3年の延べ処理件数の推移

過去3年における延べ処理件数の月別推移を図2に示す。各年度の変動については、新規受付人数同様に新型コロナウイルス感染症拡大防止のための遠隔授業の影響によるものと考えられる。キャンパス別にみると、土樋キャンパスの延べ処理件数が2022年度は580件であるのに対し、移転後の2023年度は846件であり、266件増加していることは特筆に値する。

2. 問題別来談者状況

問題（相談内容）は、担当カウンセラーが当相談室の分類項目に応じて振り分けたものである。「その他」カテゴリには、主として学内外との連携やコンサルテーションなどが含まれている。発達障がい圏の問題は「心身健康」に含まれている。

2023年度における問題別の新規受付数を図3に、延べ処理件数を図4に示す。

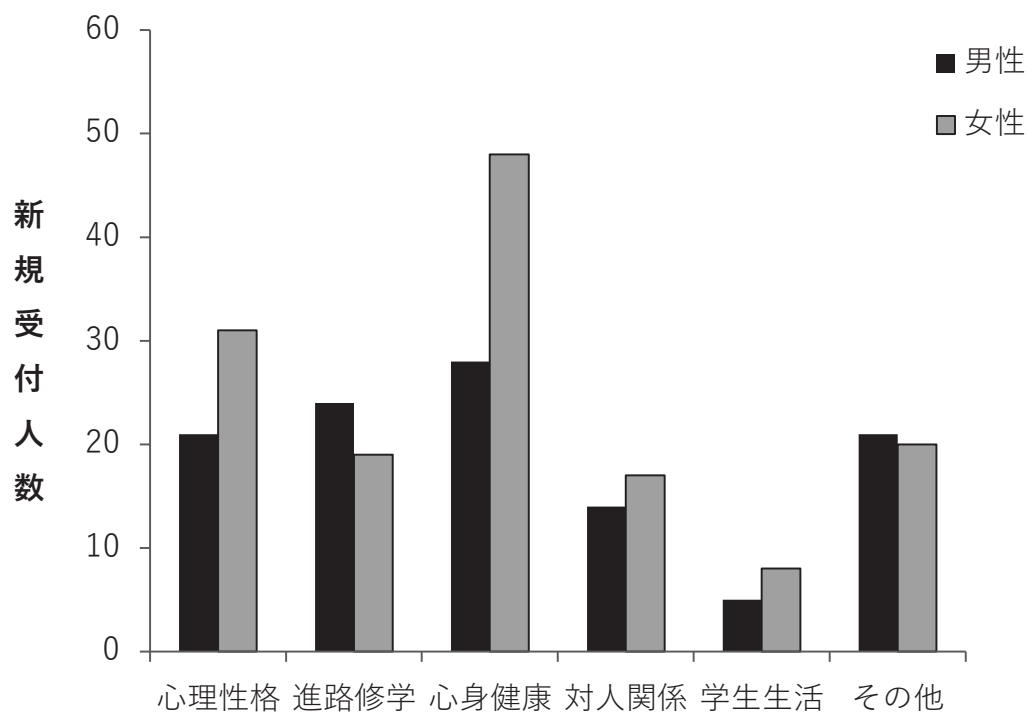


図3 問題別の新規受付人数

新規受付人数について、問題のカテゴリと性別でクロス集計表を作成して χ^2 検定を行ったところ、有意な関連はみられなかった（ $\chi^2(5) = 5.33, ns$ ）。

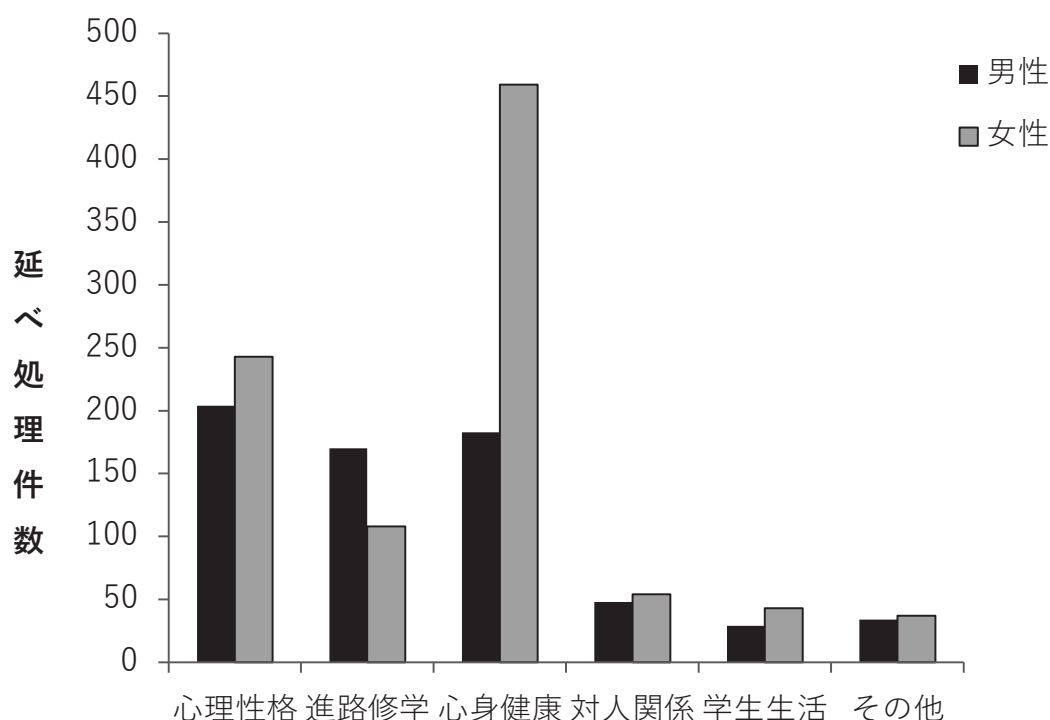


図4 問題別の延べ処理人数

延べ処理件数においては有意な関連がみられたため ($\chi^2(5) = 94.60, p < .01$)、残差分析を行った。その結果、男性では「心理性格」「進路修学」が有意に多く、女性では「心身健康」が多かった。したがって、新規受付人数では有意な関連がみられなかったが、「心理性格」「進路修学」に関する相談で来談した男子学生は継続して来談する傾向にあること、および「心身健康」について来談した女子学生は継続して来談することが明らかにされた。学生総合保健支援センターが開設された2016年以降、「心身健康」に関する延べ処理件数は男性が有意に多かった(2019年度のみ有意差なし)。一方、2021年度以降は女性が有意に多く、新型コロナウイルス感染症による心理社会的影響は女性に強い影響を及ぼすという一般的に示されているデータとも一致する。また、新型コロナの影響が一定程度治まった後においても、コロナ禍前とは異なる影響が女性において生じている可能性がある。

2020年度までの数年は「進路修学」に関する有意差は見られていなかったが、2021年度と2022年度では有意差が見られた。コロナ禍では遠隔授業が増え、対面での対人交流が減ったことによって男性は就職活動や進路に関して友人と気軽に相談する機会が減り、悩んで学生相談室に継続来談している可能性が考えられたが、その影響が続いているのかもしれない。新型コロナの影響を受けた学生たちが卒業するまで、またその後の経過も観察したうえで考察する必要がある。

(文責：金井 嘉宏)

(1) 月別の来談者申し込み状況

学科学年	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		小計		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	
英 文 学 科	1年		1		1											1										1	2	3
	2年	1															1									1	1	2
	3年						1		2									1								0	4	4
	4年	1																	1							1	0	1
総 合 人 文 学 科	1年				1				1					1											1	0	4	4
	2年												1			1										1	1	2
	3年		3				1		1				1			1										2	5	7
	4年		1				1			1		1									1					1	4	5
歴 史 学 科	1年						1								1											1	1	2
	2年	1	1						1								2									1	4	5
	3年	1					1			1				1							1					2	3	5
	4年	1	2	1	1		2						1	2												4	6	10
教 育 学 科	1年						1																			0	1	1
	2年																									0	0	0
	3年	1																								1	0	1
	4年																									0	0	0
経 済 学 科	1年																	2				1				3	0	3
	2年								1				1	1						1		1				4	1	5
	3年		1			1	1					1			1	1		1						1		4	4	8
	4年	2	2				1		1			1				1										5	3	8
共生社会経済学科	1年																									0	0	0
	2年		1																						1	1	1	2
	3年		1													1					1					2	1	3
	4年												1													0	1	1
経 営 学 科	1年																			1						1	0	1
	2年	1																								1	0	1
	3年		1			1	1	1	1							1										2	4	6
	4年	2			2									1	1		1			1						6	2	8
法 律 学 科	1年	1	1				2						1					1	1							2	5	7
	2年	1												1	1											2	1	3
	3年	1					1					1			1						1	1				3	3	6
	4年				1															1						1	1	2
機械知能工学科	1年																									0	0	0
	2年																									0	0	0
	3年															1										1	0	1
	4年						1											1								1	1	2
電気電子工学科	1年						1																			0	1	1
	2年	1								1																2	0	2
	3年	1																								1	0	1
	4年							1								1										2	0	2
環境建設工学科	1年																									0	0	0
	2年																									0	0	0
	3年						1							1									1			2	1	3
	4年														1	1							1			1	2	3
情報基盤工学科	1年																									0	0	0
	2年	1												2												3	0	3
	3年	2												1							1					4	0	4
	4年				1																					0	1	1
人 間 科 学 科	1年																									0	0	0
	2年	1	1				1						1													2	2	4
	3年					1		3						1	1				1						1	2	6	8
	4年		1	1					1						1	1	1									2	4	6

学科学年		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		小計		計	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
言語文化学科	1年																									0	0	0	
	2年				3									1		1										0	5	5	
	3年	1					1	1			1		1			1										2	4	6	
	4年												2				1									0	3	3	
情報科学科	1年																									0	0	0	
	2年	1												1												2	0	2	
	3年								1					1	1					1						2	2	4	
	4年		1	1								1	2	1						1	1					4	4	8	
地域構想学科	1年																									0	0	0	
	2年				1																1					1	1	2	
	3年			1																						1	0	1	
	4年										1									1	1					2	1	3	
地域コミュニティ学科	1年		1																				1			0	2	2	
	2年																									0	0	0	
	3年																									0	0	0	
	4年																									0	0	0	
政策デザイン学科	1年																									0	0	0	
	2年																									0	0	0	
	3年																									0	0	0	
	4年																									0	0	0	
データサイエンス学科	1年		1					1																		1	1	2	
	2年																									0	0	0	
	3年																									0	0	0	
	4年																									0	0	0	
心理行動科学科	1年		3		1		1							1												0	6	6	
	2年																									0	0	0	
	3年																									0	0	0	
	4年																									0	0	0	
国際教養学科	1年	1	1						1							1										1	3	4	
	2年																									0	0	0	
	3年																									0	0	0	
	4年																									0	0	0	
大 学 院	1年				1																					0	1	1	
	2年		1		1								1													0	3	3	
	3年																									0	0	0	
	4年		1																							0	1	1	
学 科 不 明	1年																									0	0	0	
	2年																									0	0	0	
	3年																									0	0	0	
	4年																									0	0	0	
学 年 不 明																										0	0	0	
保 護 者		2	3	1	1	1	4	1				1	3	1	5		2	1	1						1	8	20	28	
教 職 員		1				2			3					1			4				1					8	4	12	
そ の 他								1																		1	0	1	
新規受付人数		小計	27	29	8	17	12	19	10	12	3	5	5	16	14	18	8	12	9	4	8	5	7	3	2	3	113	143	256
		合計		56		25		31		22		8		21		32		20		13		13		10		5	256	256	
延べ処理件数		小計	65	78	51	86	72	116	67	85	43	59	45	68	70	83	62	95	46	92	62	55	46	55	39	72	668	944	1,612
		合計		143		137		188		152		102		113		153		157		138		117		101		111	1,612	1,612	

(2) 問題別来談者状況

学科学年	問題		心理性格		進路修学		心身健康		対人関係		学生生活		その他		小計		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
英 文 学 科	1年	1	1								1				1	2	3
	2年		1										1		1	1	2
	3年		1				2		1						0	4	4
	4年			1											1	0	1
総 合 人 文 学 科	1年		2				2								0	4	4
	2年						1	1							1	1	2
	3年	1	2			1	2		1						2	5	7
	4年	1	2		1								1		1	4	5
歴 史 学 科	1年	1					1								1	1	2
	2年		1			1	2						1		1	4	5
	3年			1	1		1		1	1					2	3	5
	4年	2	2	1	1		3						1		4	6	10
教 育 学 科	1年				1										0	1	1
	2年														0	0	0
	3年					1									1	0	1
	4年														0	0	0
経 済 学 科	1年	1						1					1		3	0	3
	2年			1	1	2		1							4	1	5
	3年			1		2	2		1		1		1		4	4	8
	4年	1	2	1		1			1				2		5	3	8
共生社会経済学科	1年														0	0	0
	2年		1			1									1	1	2
	3年				1	1		1							2	1	3
	4年								1						0	1	1
経 営 学 科	1年					1									1	0	1
	2年												1		1	0	1
	3年	1	2	1										2	2	4	6
	4年	2	1	1		2				1	1				6	2	8
法 律 学 科	1年	2	1				2		1		1				2	5	7
	2年				1					1			1		2	1	3
	3年			1	1	1	1						1	1	3	3	6
	4年						1	1							1	1	2
機械知能工学科	1年														0	0	0
	2年														0	0	0
	3年							1							1	0	1
	4年								1	1					1	1	2
電気電子工学科	1年						1								0	1	1
	2年			2											2	0	2
	3年			1											1	0	1
	4年			1				1							2	0	2
環境建設工学科	1年														0	0	0
	2年														0	0	0
	3年			1				1	1						2	1	3
	4年				1			1	1						1	2	3
情報基盤工学科	1年														0	0	0
	2年			2		1									3	0	3
	3年	1		1		2									4	0	4
	4年								1						0	1	1
人 間 科 学 科	1年														0	0	0
	2年	2					2								2	2	4
	3年		1		1	1	2	1	1						2	5	7
	4年	1	1	1	2								1		2	4	6

問題 学科学年	心理性格		進路修学		心身健康		対人関係		学生生活		その他		小計		計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
言語文化学科 1年													0	0	0	
		2				3							0	5	5	
		1	1		1	1		1				1	2	4	6	
						1				2			0	3	3	
情報科学科 1年													0	0	0	
	1				1								2	0	2	
			1				1	1		1			2	2		
	1				1	1		1			2	2	4	4	8	
地域構想学科 1年													0	0	0	
						1	1						1	1	2	
					1								1	0	1	
			2									1	2	1	3	
地域コミュニティ学科 1年		1						1					0	2	2	
													0	0	0	
													0	0	0	
													0	0	0	
政策デザイン学科 1年													0	0	0	
													0	0	0	
													0	0	0	
													0	0	0	
データサイエンス学科 1年		1					1						1	1	2	
													0	0	0	
													0	0	0	
													0	0	0	
心理行動科学科 1年		1		1		4							0	6	6	
													0	0	0	
													0	0	0	
													0	0	0	
国際教養学科 1年		1		1	1							1	1	3	4	
													0	0	0	
													0	0	0	
													0	0	0	
大 学 院 1年		1											0	1	1	
				1		2							0	3	3	
													0	0	0	
						1							0	1	1	
学 科 不 明 1年													0	0	0	
													0	0	0	
													0	0	0	
													0	0	0	
学 年 不 明													0	0	0	
保 護 者	1	2	1	4	4	8	1	1		1	1	4	8	20	28	
教 職 員											8	4	8	4	12	
そ の 他											1		1	0	1	
新規受付人数	小計	21	31	24	19	28	48	14	17	5	8	21	20	113	143	256
	合計		52		43		76		31		13		41		256	256
延べ処理件数	小計	204	243	170	108	183	459	48	54	29	43	34	37	668	944	1,612
	合計		447		278		642		102		72		71		1,612	1,612

(3) キャンパス別の来談者申し込み状況

新規受付人数

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		小計		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
土樋	17	17	4	6	7	11	5	7	1	3	4	9	6	8	4	5	6	4	4	3	3	0	2	2	63	75	138
五橋	10	12	4	11	5	8	5	5	2	2	1	7	8	10	4	7	3	0	4	2	4	3	0	1	50	68	118
小計	27	29	8	17	12	19	10	12	3	5	5	16	14	18	8	12	9	4	8	5	7	3	2	3	113	143	256
合計	56		25		31		22		8		21		32		20		13		13		10		5		256		256

延べ処理件数

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		小計		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
土樋	39	49	29	38	48	61	37	43	25	26	34	30	37	39	35	49	29	42	36	25	29	14	22	30	400	446	846
五橋	26	29	22	48	24	55	30	42	18	33	11	38	33	44	27	46	17	50	26	30	17	41	17	42	268	498	766
小計	65	78	51	86	72	116	67	85	43	59	45	68	70	83	62	95	46	92	62	55	46	55	39	72	668	944	1,612
合計	143		137		188		152		102		113		153		157		138		117		101		111		1,612		1,612

保健室活動報告

1. 2023年度保健室の活動

I. 保健室の業務

1. 学生健康診断に関する業務

〈健康診断の実施〉

- ・ 定期健康診断
- ・ 放射線使用学生血液検査
- ・ 校医による放射線使用学生診察（五橋）

〈事後処理・管理〉

- ・ 健康管理システムへの健診データ取り込み作業等

〈事後指導〉

- ・ 未検者への連絡および受診指導
- ・ 要再検者・要精密検査等、有所見者へ受診勧奨および保健指導
- ・ 健康調査に既往歴や健康相談等の入力がある学生への問診および指導

〈次年度健康診断〉

- ・ 計画立案、学生への周知、他部署との連絡調整、業者打合せ、受診票データ作成等

2. 学生健康管理データの整備および管理

- ・ Web 健康調査・問診の実施・整備
- ・ 健康管理システムへの入力作業等
- ・ 次期健康管理システム構築作業

3. 健康診断証明書発行（郵送対応含む）

4. 校医による課外活動団体健康診断と健康診断書発行

5. 健康相談

- ・ 校医による健康相談
- ・ 看護師、保健師による健康相談

6. 傷病者の応急処置

7. 健康教育

- ・ 適正飲酒、禁煙、肥満・やせ、性感染症、熱中症、学校感染症等
- ・ 保健室だより発行

8. 各種業務統計（年報・保健所）

9. 大学行事等の救護

10. 救急かばんの貸し出し

11. 障がい学生支援に関する業務

12. 感染症に関する業務

- ・ 新型コロナウイルス感染症にかかわる業務

13. 保健室ホームページの作成と管理

14. その他保健室の管理と運営

Ⅱ. 年間活動

	活 動 内 容
4 月	五橋キャンパス開学記念式典救護（五橋） 学生定期健康診断（土樋キャンパスで実施） 入学式救護（五橋） Web 健康調査・問診受付開始 学生定期健康診断結果健康管理システム取り込み・修正作業1回目
5 月	学生定期健康診断結果健康管理システム取り込み・修正作業2回目 Web 健康調査・問診の集計・内容確認・相談対応等
6 月	保健室だより発行 後援会総会救護（五橋） オープンキャンパス救護（五橋） 赤血球・白血球再検（五橋キャンパスで実施）
7 月	全国大学保健管理研究集会・東北地方研究集会（オンライン）（土樋・五橋） オープンキャンパス救護（五橋） 大学院特別選考入試救護（土樋）
8 月	第1回保健室スタッフ会議
9 月	保健室だより発行 喫煙者へ電話での禁煙プログラム案内（五橋） ホームカミングデー救護（五橋） 日本禁煙科学会学術総会参加（五橋） 総合型 A 一次入試救護（五橋） 大学院秋季入試救護（土樋）
10 月	全国大学保健管理研究集会参加（土樋・五橋） 大学祭救護（土樋・五橋） 大学祭「わくわく保健室」実施（土樋・五橋） 第2回保健室スタッフ会議 喫煙者へ電話での禁煙プログラム案内（土樋） 総合型 A 一次入試救護（五橋） 編入学入試救護（土樋）
11 月	保健室会議 推薦・総合型入試二次試験救護（五橋） 総合型 B 一次入試救護（五橋） アルコールパッチテスト体験週間 全国大学保健管理協会東北地方部会保健・看護分科会幹事会参加（土樋）
12 月	保健室だより発行 五橋公開クリスマス救護（五橋） オープンキャンパス救護（五橋） 全国大学メンタルヘルス学会総会参加（土樋） TG・総 B 二次・資格入試救護（五橋）
1 月	大学入学共通テスト救護 肥満者への個別栄養相談（五橋）
2 月	前期一般入学試験救護 大学院春季入試救護（土樋） 体育会循環器検査事後指導 第3回保健室スタッフ会議
3 月	保健室だより発行 編入学・社会人入試救護（五橋） 後期一般入学試験救護（五橋） 卒業式救護（五橋） オープンキャンパス救護（五橋）

2. 2023年度保健室統計

I. 学生定期健康診断実施状況

1. 健康診断検査項目

	学 部 生				大 学 院 生					研 究 生	科 履 修 等 生	交 留 学 生
					前 期		後 期					
	1年	2年	3年	4年	1年	2年	1年	2年	3年			
身 長 ・ 体 重	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
視 力				○		○			○			
胸 部 X 線 検 査	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
心 電 図 ・ 心 音 図	○			○		○			○			
血 圧 測 定	○			○		○			○			
尿 検 査	○			○		○			○			
血 液 検 査		○		◎	◎	◎	◎	◎	◎			
健 康 調 査	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※ 尿検査項目 蛋白、糖、潜血（試験紙）

※ ◎は放射線使用学生が対象 検査項目は赤血球数、血色素量、血球容積、赤血球指数、白血球数、白血球百分率

2. 健康診断実施日

(1) 定期健康診断

4月3日(月)・5日(水)・6日(木)・7日(金)・8日(土)・10日(月)・11日(火)・12日(水)

※ 全学生を土樋キャンパスで実施した。

※ 学内実施期間に受診できなかった学生については、委託健診機関にて実施した。

(2) 白血球、赤血球再検査

6月14日(水) 五橋キャンパスで実施した。

3. 在籍学生数

男子： 7,616人

女子： 3,692人

総計：11,308人

※ 5月1日時点での在籍数

4. 受診率

		対 象 者 数			受 診 者 数			他健診(職場健診等)受診者数			総受診者数	受 診 率 (%)		
		男子	女子	合計	男子	女子	合計	男子	女子	合計		男子	女子	合計
学部計	1 年	1,854	974	2,828	1,804	966	2,770	0	0	0	2,770	97.3	99.2	97.9
	2 年	1,934	867	2,801	1,643	799	2,442	0	0	0	2,442	85.0	92.2	87.2
	3 年	1,879	877	2,756	1,455	766	2,221	0	0	0	2,221	77.4	87.3	80.6
	4 年	1,822	914	2,736	1,530	849	2,379	1	1	2	2,381	84.0	93.0	87.0
	合計	7,489	3,632	11,121	6,432	3,380	9,812	1	1	2	9,814	85.9	93.1	88.2
大 学 院 生 合 計		109	25	134	83	21	104	3	0	3	107	78.9	84.0	79.9
その他の学生合計		18	35	53	16	34	50	0	1	1	51	88.9	100.0	96.2
総 計		7,616	3,692	11,308	6,531	3,435	9,966	4	2	6	9,972	85.8	93.1	88.2

5. 検査項目別有所見率

検 査 項 目		受検者数			有所見者数			有所見率 (%)		
		男子	女子	合計	男子	女子	合計	男子	女子	合計
胸 部 X 線 検 査		6,531	3,433	9,964	12	6	18	0.2	0.2	0.2
心 電 図・心 音 図		3,378	1,825	5,203	50	25	75	1.5	1.4	1.4
血 圧 測 定		3,378	1,826	5,204	186	27	213	5.5	1.5	4.1
尿 検 査	蛋 白	3,373	1,790	5,163	29	10	39	0.9	0.6	0.8
	糖	3,373	1,790	5,163	10	1	11	0.3	0.1	0.2
	潜 血	3,373	1,790	5,163	27	64	91	0.8	3.6	1.8
血液検査	貧 血	1,670	797	2,467	2	11	13	0.1	1.4	0.5
	赤 血 球	1,670	797	2,467	148	4	152	8.9	0.5	6.2
	白 血 球	1,670	797	2,467	29	19	48	1.7	2.4	1.9
	肝 機 能	1,640	795	2,435	102	7	109	6.2	0.9	4.5
	脂 質	1,640	795	2,435	145	93	238	8.8	11.7	9.8
肥 満 度	低 体 重	6,531	3,435	9,966	867	603	1,470	13.3	17.6	14.8
	肥 満	6,531	3,435	9,966	990	286	1,276	15.2	8.3	12.8

II. 保健室利用状況

※教職員、学外者は除く。

1. 利用者数（理由別）

①土樋保健室

（延べ人数）

		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
健 康 相 談	来室	30	49	33	16	3	4	4	12	5	3	0	2	161
	電話	10	7	34	7	0	2	2	0	4	4	0	0	70
	小計	40	56	67	23	3	6	6	12	9	7	0	2	231
健 康 教 育	来室	0	0	0	0	0	0	1	40	24	0	0	0	65
	電話	0	0	0	0	0	3	23	1	0	0	0	0	27
	小計	0	0	0	0	0	3	24	41	24	0	0	0	92
事 後 指 導	来室	298	98	112	17	3	11	5	10	7	30	7	1	599
	電話	14	58	17	1	5	1	0	0	4	2	1	0	103
	小計	312	156	129	18	8	12	5	10	11	32	8	1	702
応 急 処 置		46	43	56	64	14	12	29	30	18	11	2	5	330
検 査 ・ 測 定		4	9	7	0	0	2	0	2	3	5	2	0	34
証 明 書 発 行		0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
証 明 書 問 合 せ		15	11	5	5	3	2	6	1	10	13	15	32	118
健 診 問 合 せ		87	5	2	0	4	0	0	3	0	2	1	11	115
健 診 結 果 配 布		1	34	53	15	0	5	1	1	0	2	3	4	119
調 査 票 受 取		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
受 診 結 果 受 取		0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
そ の 他		3	0	0	0	0	0	3	0	2	0	2	1	11
合 計		508	314	323	125	32	42	75	100	77	72	33	56	1,757

②五橋保健室

(延べ人数)

		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
健康相談	来室	30	40	60	19	3	11	9	7	3	3	0	4	189
	電話	4	5	5	4	8	21	7	0	2	0	0	4	60
	小計	34	45	65	23	11	32	16	7	5	3	0	8	249
健康教育	来室	0	0	0	0	0	0	3	38	57	0	0	0	98
	電話	0	0	0	0	0	23	2	0	0	0	0	0	25
	小計	0	0	0	0	0	23	5	38	57	0	0	0	123
事後指導	来室	242	333	226	118	34	27	13	3	22	24	1	3	1,046
	電話	6	1	9	0	12	20	7	0	1	0	0	1	57
	小計	248	334	235	118	46	47	20	3	23	24	1	4	1,103
応急処置		31	51	64	44	9	29	56	52	56	26	4	3	425
検査・測定		1	4	11	12	9	18	17	9	6	9	13	11	120
証明書発行		0	3	0	3	2	0	2	1	0	0	0	0	11
証明書問合せ		6	4	0	0	2	0	8	0	1	1	0	17	39
健診問合せ		15	3	1	0	0	0	0	0	0	2	3	6	30
健診結果配布		0	60	340	48	7	3	9	7	3	0	2	10	489
調査票受取		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
受診結果受取		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他		2	8	83	5	185	2	6	25	104	4	43	19	486
合 計		337	512	799	253	271	154	139	142	255	69	66	78	3,075

③全学生

(延べ人数)

		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
健康相談	来室	60	89	93	35	6	15	13	19	8	6	0	6	350
	電話	14	12	39	11	8	23	9	0	6	4	0	4	130
	小計	74	101	132	46	14	38	22	19	14	10	0	10	480
健康教育	来室	0	0	0	0	0	0	4	78	81	0	0	0	163
	電話	0	0	0	0	0	26	25	1	0	0	0	0	52
	小計	0	0	0	0	0	26	29	79	81	0	0	0	215
事後指導	来室	540	431	338	135	37	38	18	13	29	54	8	4	1,645
	電話	20	59	26	1	17	21	7	0	5	2	1	1	160
	小計	560	490	364	136	54	59	25	13	34	56	9	5	1,805
応急処置		77	94	120	108	23	41	85	82	74	37	6	8	755
検査・測定		5	13	18	12	9	20	17	11	9	14	15	11	154
証明書発行		0	3	0	3	2	0	3	1	0	0	0	0	12
証明書問合せ		21	15	5	5	5	2	14	1	11	14	15	49	157
健診問合せ		102	8	3	0	4	0	0	3	0	4	4	17	145
健診結果配布		1	94	393	63	7	8	10	8	3	2	5	14	608
調査票受取		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
受診結果受取		0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
その他		5	8	83	5	185	2	9	25	106	4	45	20	497
合 計		845	826	1,122	378	303	196	214	242	332	141	99	134	4,832

2. 応急処置

(1) 症状・疾患別

(延べ人数)

	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
感 冒	4	10	14	10	1	11	24	19	26	9	1	1	130
胃 腸 症 状	2	5	6	13	4	3	12	9	9	3	0	1	67
頭 痛	2	4	4	7	2	4	9	6	3	5	1	0	47
脳 貧 血	18	2	8	3	0	1	8	7	4	1	0	0	52
気 分 不 快	2	4	4	3	2	0	1	0	0	0	0	0	16
過 呼 吸	2	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	5
生 理 痛	6	2	6	5	1	1	2	5	2	4	0	0	34
打撲・捻挫・骨折	5	6	9	5	1	2	5	9	3	0	0	0	45
創 傷 一 般	12	22	33	24	7	6	17	12	8	8	2	3	154
筋 肉 痛・腰 痛	2	2	2	2	0	1	0	2	0	2	0	1	14
熱 傷	2	6	1	4	0	1	2	5	0	0	0	0	21
皮 膚 疾 患	0	2	2	1	0	0	1	3	1	0	0	0	10
眼 疾 患	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
歯 疾 患	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
耳 鼻 科 疾 患	1	0	3	1	0	0	0	0	2	0	0	0	7
精 神 的 不 調	4	4	4	1	0	4	1	0	9	2	1	0	30
そ の 他	15	24	22	27	5	7	3	4	6	3	1	2	119
合 計	77	94	120	108	23	41	85	82	74	37	6	8	755

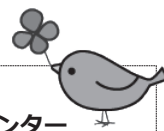
(2) 処置別

(延べ人数)

	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
外 科 的 処 置	23	36	48	34	4	11	25	27	11	9	3	4	235
検 温	14	23	31	31	9	14	40	33	39	19	2	3	258
投 薬	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3
ベ ッ ド 使 用	36	20	33	35	9	13	34	32	27	17	2	1	259
受 診 勧 奨	2	16	17	11	1	10	16	11	16	7	0	2	109
救 急 車 搬 送	1	1	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	7
同 行 受 診	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
車椅子・担架搬送	1	4	4	2	0	0	1	4	4	0	0	1	21
そ の 他	23	31	27	43	10	17	25	21	18	9	1	2	227
合 計	101	132	163	156	33	65	142	128	117	62	8	13	1,120

保健室だよ!

東北学院大学
学生健康支援センター
保健室 2023年6月発行



新年度が始まって2か月が経過しました。新キャンパスや大学生活に慣れてきた頃でしょうか？梅雨の時期には気圧や気温差の影響を受けて不調を感じる方が少なくありません。今回は梅雨時期を穏やかに乗り切るための工夫と、これからやってくる暑い夏に備えた体調づくりについて確認しましょう。

梅雨時期に起こりやすい症状

特に梅雨時期には次のような症状を訴える人が増えます。

- ◆頭痛 ◆倦怠感や易疲労感 ◆寝不足 ◆気分の落ち込み ◆むくみ ◆肩こり・腰痛
- ◆関節痛・神経痛 ◆風邪をひきやすくなる ◆便秘や下痢 ◆肌荒れ …etc



気象と体調の関係

梅雨の時期は気象変化が起こりやすいですが、このことにより自律神経の交感神経と副交感神経のバランスが乱されて体調不良を起こすことがあります。このように天気の影響で引き起こされる体調不良を『気象病』と呼ぶこともあります。

- ◆気圧の変化…気圧の変化によって体内の圧を調整しようとする力が働きます。
この気圧の変化は耳の奥にある「内耳」が感じとって脳の自律神経に伝えます。その内耳のセンサーが過剰に反応してしまう人は、梅雨時期に体調不良が起こりやすい傾向があるようです。
- ◆寒暖差…寒暖差により体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまうことがあり、不調を感じやすくなります。
- ◆湿度の高さ…湿度が高くなると汗や尿として体内の水分が排出しにくくなり、むくみやすくなります。また、下痢や便秘などの胃腸症状も起こりやすくなります。



自律神経を整えるために

- ◆朝に太陽光を浴びる…副交感神経と交感神経のスイッチを入れ替えて体内時計をリセットする働きがあります。
- ◆朝食を摂る…朝食を摂ると腸が動き出します。腸のぜん動運動は副交感神経と直結しており、自律神経を安定させます。
- ◆ストレッチ・マッサージ…ストレッチやホットタオルで肩を温めるなどして全身の血の巡りを良くしましょう。耳たぶを軽くつまんで外側へ少し引っ張る・くるくる回すなどの耳たぶマッサージもおすすめです。
- ◆むくみ解消に良い食材…カリウムを摂ることで余分なナトリウムが尿として排泄され、むくみ解消に有効です。バナナ・アボカドなどの果物、さつまいも、ほうれん草、大豆などの豆類、魚、肉に多く含まれています。



熱中症予防に向けて今から暑熱順化



近年、夏の暑さが深刻化しています。今の時期から暑さに慣れるための準備をしましょう。

体が暑さに慣れることを暑熱順化言います。暑熱順化がすすむと発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃す熱放散がしやすくなります。

身体を暑さに慣れさせるために実際に気温が上がる前の今の時期に無理のない範囲で汗をかく機会をつくるのが大切です。軽い運動（ウォーキング・ジョギング・サイクリング・筋トレ・ストレッチ等）や入浴をするなどして汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化するまでには個人差がありますが、数日から2週間程度かかります。



熱中症にならないために

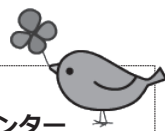
- ◆クーリングシェルの利用：環境省では今年の4月から「熱中症特別警戒アラート」を新設しました。極端な高温が予測される時にアラートを発表し、市町村長が指定したクーリングシェルター（冷房を備えた公共施設や商業施設等）が解放されます。暑さをしのいで一時休憩する際に利用しましょう。
- ◆飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給しましょう（体液に近い成分のスポーツドリンクが良い）。
- ◆気温と湿度をチェックしてその日の服装選びや活動の参考にしましょう。
- ◆休憩をこまめにとり、体調がすぐれない時には運動や活動は控えましょう。
- ◆衣服の工夫 風通しのよい衣類を選び、帽子や日傘で強い日差しから守りましょう。
- ◆周囲の人を気にかける 近くに体調不良の方がいたらすぐに対処をしましょう。
- ◆バランスの良い食事・規則正しい生活・しっかり睡眠を心がけましょう。





保健室だより

東北学院大学
学生健康支援センター
保健室 2023年9月発行



後期授業が始まりました。長く続いた猛暑も和らぎ、食欲とスポーツの秋を迎えます。今回は、長い将来に渡って健康的に過ごすことができるように、食事バランスと運動習慣を振り返ってみましょう。また、近年急増している性感染症の梅毒について知識を深めましょう。

食事バランスと運動習慣

まだ若い学生の皆さんにとっては関係のない話のように感じるかも知れませんが、この先の長い人生を生涯に渡って生き生きと過ごすためには、若い時から健康的な生活習慣を身につけておくことが大切です。

食事バランス

栄養バランスやカロリー計算を詳細に考えるのは負担が大きいかも知れませんが、まずは、下記に挙げるような基本をおさえた食生活をおすすめします。

- ◆ **1日3食**…朝昼晩3食摂りましょう。欠食はメタボリックシンドローム・骨密度低下・学業不振等のリスクを高めることが複数の研究で示されています。
- ◆ **主食・主菜・副菜**…毎回の食事で主食（ごはん・パン・麺類などの炭水化物）・主菜（肉や魚・大豆製品等のたんぱく質）・副菜（野菜・きのこ・海藻類）をそろえるように意識してみましょう。
- ◆ **野菜をプラス1皿**…身体の調子を整えるために必要な食物繊維・ビタミン・ミネラル等を適切に摂取するためには、野菜を1日350g以上摂ることが理想です。野菜や果物をしっかり摂取している人は、脳血管疾患・心臓病・ある種のがんにかかるリスクが低いという研究結果があります。

運動習慣

適度な運動習慣がある人は、高血圧・糖尿病・肥満・骨粗鬆症などのリスクが低いことが分かっています。また、運動することによりメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことも認められています。定期的にスポーツをする習慣がなくても、日常生活の中で無理のない範囲で身体活動量を増やす工夫をしてみましょう。

- ◆ **日常生活の中で**…エレベーターやエスカレーターではなく階段の利用・散歩を兼ねたウォーキング・サイクリング、こまめなお掃除・草むしり等をする事は、活動量を増やしながらリフレッシュもできて一石二鳥です。
- ◆ **プラス1,000歩**…1日1万歩が理想ですが、難しい場合は今よりプラス1000歩（プラス10分）増やすように意識してみましょう。
- ◆ **週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣にすることがおすすめです！**

★保健室には食事・運動等に関するリーフレットもあります。個別でアドバイスを希望する方は各キャンパス保健室へお越しください♪

梅毒感染者が増えています！！

1999年の感染症法による調査開始以来最多となっています。梅毒は梅毒トレポネーマという細菌性の性感染症で、主に粘膜や皮膚が梅毒の病変部位と直接接触することで感染します。感染すると全身に様々な症状をきたし、適切な治療を受けなければ深刻な状態を引き起こします。

- ① **症状**…性器や口の中に小豆から指先くらいのしこりができたり、痛み・かゆみのない発疹が全身に広がる可能性があります。これらの症状が消えても感染力は残っているため他者へ感染させてしまう可能性があります。
- ② **早期発見・早期治療が大切です！**
 - ・ **気になる症状がある時**…速やかに受診しましょう。パートナーと一緒に受診が必要です。
 - ・ **症状はないが感染の可能性がある性行動があった時、不安な時**…保健所等でHIV検査と併せて無料検査をしています。梅毒に感染しているとHIV感染リスクも高まるのでセットで検査を行っています。
- ③ **治療**…医師の指示通りに内服治療を受けます。自己判断で中断してはいけません。
- ④ **治療せず放置していると**…数年から数十年の間に心臓や血管・脳などに深刻な合併症を引き起こし、死に至ることもあります。
- ⑤ **予防**…適切なコンドームの使用でリスクは軽減できます。しかし、コンドームで覆われていない部位の皮膚や粘膜の接触でも感染することがあります。皮膚や粘膜に異常がある時は性的接触を控え、速やかに医療機関を受診しましょう。
- ⑥ **何度でも感染します**…梅毒に感染すると、ある種の抗体が陽性になりますが再感染は予防できません。過去にかかったことがあるから大丈夫、ではありません。

五橋キャンパス祭・六軒丁祭「わくわく保健室～からだと生活習慣チェックコーナー～」

★五橋キャンパス祭 10月9日（月・祝）L720教室 / ★六軒丁祭 10月21日（土）8号館2階入口
【時間】12:00～16:00

血圧や握力計等の測定や健康クイズ・保健室職員によるワンポイントアドバイス・資料の展示などを行います。ご自身の健康チェックにお役立てください♪参加賞（健康グッズ）もあります！

奮って参加
ください♪

参考文献：● SMART LIFE PROJECT <https://www.smartlife.mhlw.go.jp> ● 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp>

保健室だより

東北学院大学
学生健康支援センター
保健室 2023年12月発行

気温が下がり空気が乾燥する季節になりました。新型コロナウイルス感染症の影響で昨年まではインフルエンザの流行が低調であったことから、今期はインフルエンザが流行しやすいと言われています。また、12月1日は世界エイズデーでした。**HIVとAIDSに関する正しい知識**について確認しましょう。

新型コロナ・インフルエンザ等の感染症対策をしましょう

新型コロナウイルス感染症に対する基本的な感染対策（飛沫感染対策、エアロゾル感染対策、接触感染対策）は、インフルエンザ対策（飛沫感染対策、接触感染対策）としても有効です。

抵抗力・免疫力維持

- ◆ **食事**：バランスの良い食事を心がける。（『2023.9 保健室だより』をご参照ください。）
- ◆ **睡眠**：寝不足を避けて、十分に休養する。
- ◆ **適度な運動**：1日60分程度の身体活動（歩数にすると8,000歩）がオススメ。

マスクの着用

- マスクの着用は個人の判断にゆだねられますが、次のような場面では着用をおすすめします。
- ◆ **高齢者など重症化リスクの高い方と接する時**
- ◆ **医療機関等を受診する時**
- ◆ **多くの人が集まる場所・混雑している場所へ行く時**

急な体調不良への備え

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。日頃から感染症予防を意識した生活をしましょう。また、体温計・水枕（冷却シート）、体質に合った薬、保存食・飲料等の食料品、トイレットペーパー等の日用品もストックしておきましょう。

衛生管理・環境調整

- ◆ **手洗い等**で手指衛生を保つ
- ◆ **定期的**に換気をする
- ◆ **適度な湿度**（50～60%目安）を保つ
- ◆ **混雑した場所**は避ける

咳エチケット

咳やくしゃみ等の症状がある時には他の人へうつさないようにマスクを着用しましょう。咳エチケット用のマスクは不織布製が推奨されます。

※ 感染症等による欠席は教務課へご連絡をお願いします。併せて、『学校感染症と出席停止の基準』もご参照ください。

こちらのサイトもご参照ください↓↓↓
新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応 | 厚生労働省 ([mhlw.go.jp](https://www.mhlw.go.jp))

12月1日は世界エイズデーです

世界エイズデー：世界エイズデー（World AIDS Day）は、エイズのまん延防止と患者や感染者に対する差別・偏見の解消を目的に WHO（世界保健機関）が 1988 年に制定したもので、毎年 12 月 1 日を中心に世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

HIV・AIDS とは：AIDS（エイズ：Acquired immunodeficiency syndrome）は HIV（ヒト免疫不全ウイルス：Human Immunodeficiency virus）に感染することによって起こる病気です。HIV 感染＝AIDS という訳ではありません。HIV 感染後、自覚症状のない時期が数年続きますが、進行すると免疫力が低下し、本来なら自分の力で抑えることができる病気（日和見感染）などを発症するようになってしまいます。このうち代表的な指標となる疾患が決められており、これらを発症するとエイズ発症と診断されます。現在は、治療薬をきちんと服用することでエイズ発症の予防が可能となっています。

HIV 感染予防するためには：HIV は、血液や体液に多く含まれており、性交渉の際に感染の可能性があります。HIV 以外の性感染症予防のためにも、性交渉の際には、破損していないコンドームを初めから終わりまで正しく使用しましょう。

その他 HIV・AIDS に関する情報はこちらもご確認ください

⇒ [エイズ Q&A - HIV/エイズの知識](#) | [API-Net エイズ予防情報ネット \(jfap.or.jp\)](#)

検査：各保健所等で匿名にて無料検査を受けられます。詳細については、お住まいの県や市のホームページ等でご確認ください。宮城県・仙台市は下記のサイトをご参照ください。

- ◆ **宮城県**：HIV・クラミジア・梅毒検査について - 宮城県公式ウェブサイト (pref.miyagi.jp)
- ◆ **仙台市**：エイズ(HIV)・性感染症検査 | 仙台市 (city.sendai.jp)

参考文献：インフルエンザ（総合ページ） | 厚生労働省 ([mhlw.go.jp](https://www.mhlw.go.jp)) / [API-Net エイズ予防情報ネット \(jfap.or.jp\)](https://jfap.or.jp)

保健室だより

東北学院大学
学生健康支援センター
保健室 2024 年 3 月発行



定期健康診断を受けましょう！！



定期健康診断日程・詳細

毎年 4 月上旬に法律の定めにより全学生を対象に定期健康診断を実施しています。日程や詳細は MyTG 等でお知らせしたとおりです。保健室のホームページにも掲載していますので改めてご確認ください。アルバイトや私的な予定を入れることのないよう、指定された日時に必ず受診しましょう。

健康診断の目的

学校の健康診断は病気の確定診断を行うものではありません。学校生活を送るために支障がないか健康状態を把握する・異常の有無や医療の必要性を判断する・自分の健康状態を把握し生涯の健康の保持増進に役立てることなどが目的です。本学では例年高い受診率を維持しており、事情が無い限りほぼ全員の学生が受診しています。これは、皆さんの高い意識の表れと言えるでしょう。これからも毎年の定期健康診断を忘れずに受けましょう。

◆病気の早期発見・早期治療

特に症状がなくても、検査を受けて初めて病気が見つかることもあります。早く見つけて早く治すためにも健康診断は重要です。

◆病気の早期予防

健康診断結果を通じて自分が注意しておくべき内容に気づき、将来の病気の予防を意識することが大切です。

◆日々の健康管理

昨年まで異常がなくても今後も異常なしという保証はありません。毎年受けることが大切です。体は年齢を重ねることだけではなく、日々の生活習慣の影響を受け徐々に変化します。喫煙などの好ましくない習慣の影響が健診結果に表れる事もあります。現在の生活習慣は将来の健康状態につながっています。青年期の今こそ、食事・運動・休養などのバランスに留意した生活習慣を身に付ける時です。

結果配付について



健康診断結果の配付時には、MyTG などでお知らせしますので保健室に各自受け取りに来てください。また、MyTG からご自分の健康診断結果を確認することができます。結果に所見があるなどして早急な対応が必要な場合は、別途保健室から電話・MyTG などと連絡をします。

●卒業年次学生の結果配付と証明書

4 月末～5 月にかけての連休前後に結果配付を開始します。定期健康診断の未受診者は健康診断証明書の発行はできません。

●その他の学生

5 月下旬～6 月上旬頃に結果配付を開始します。

定期健康診断の健診項目

★身長・体重（全学生）

身長と体重のバランスを確認します。肥満・やせ過ぎは、将来の健康にも影響を及ぼします。

★胸部レントゲン（全学生）

結核などの肺の病気の早期発見が大きな目的ですが、脊柱異常や心肥大などの所見も見つかることがあります。結核の集団感染を防ぐ目的もあります。

★心電図（学部 1 年生および卒業年次学生）

心臓の動き、心拍数やリズム（不整脈の有無）を調べます。

★尿検査（学部 1 年生および卒業年次学生）

腎臓や尿路の病気、糖尿病などの早期発見に必要な検査です。

★血圧（学部 1 年生および卒業年次学生）

心臓から全身に血液を送り出す圧を反映しています。高血圧が続くと心臓や血管に負荷がかかり重大な病気の原因になります。何らかの病気の影響で高血圧になることもあります。

★血液検査①（学部 2 年生および放射線使用の学生）

赤血球数・ヘモグロビン値（貧血の有無）、白血球数（感染症・炎症の有無など）を調べます。

★血液検査②（学部 2 年生）

コレステロール値や肝機能を調べます。自分では気が付きにくい生活習慣病（脂質異常症や脂肪肝など）の可能性を確認します。

★視力（卒業年次学生）

スマホや OA 機器の使用による視力低下が増えていきます。普段使用している眼鏡やコンタクトレンズがあれば装着してきてください。

★健康調査・ライフスタイル問診（全学生）

Web による回答です。期日内に忘れずに回答してください。詳細は保健室ホームページや健康診断のお知らせでご確認ください。健康調査では、学校生活で適切な支援ができるように既往歴や現病歴などを確認します。ライフスタイル問診では、内容に基づいて校医や保健室職員から指導や助言をすることがあります。自らのライフスタイルを振り返る機会にしてください。

※各検査結果の見方は結果配付時に改めて説明をします。
春休み期間中も規則正しく過ごし、体調を整えて 4 月の健康診断に臨みましょう♪



刊行物

学生健康支援センターニュースレター
第5号・第6号
(再録)

毎日のこころとからだを豊かにする。

NEWS LETTER



005
[MAY 2023]

学生健康支援センターニュースレター

| 学生支援室 | 学生相談室 | 保健室 |

TOHOKU GAKUIN
UNIVERSITY
STUDENT WELLNESS
SUPPORT CENTER

新生活にも学生健康支援センターを ご活用ください

センター長

清水 貴裕

Shimizu Takahiro

今年度より、学生健康支援センター長に就任いたしました、清水と申します。学生みなさまが安心して本学で学び、充実した大学生活を送ることができるよう全力を尽くしてまいりたいと思います。

学生健康支援センターは、昨年度までは学生総合保健支援センターと呼ばれていましたが、学生一人ひとりの心身の健康をサポートすることを明確に表す名称として変更されました。学生健康支援センターは、旧学生総合保健支援センター同様に、保健室（健康診断をはじめとする身体の健康をサポート）、学生相談室（大学生活での困りごと、悩み事等のよろず相談）、学生支援室（障がいを持つ学生の修学上の支援）の3室で構成されています。今年度より新しく開学した五橋キャンパス

では、この3つの施設が一箇所に集まり互いに連携しながら学生サポートにあたるため、これまで以上に利用しやすくなっています。

新入生みなさんは初めての大学生活で、これまでとは生活が大きく変化したことと思います。在学生みなさんにとっても、新しいキャンパスでの授業やゼミへの所属、就職活動など新しい活動が始まっていることと思います。新しい生活が始まるとその変化に慣れるためにエネルギーを使い、心身ともに疲弊してしまうことがあります。そうしたときには一人で無理をし続けられないことが大切です。一人で抱え込まず、気軽に学生健康支援センターをご利用ください。みなさんが新しいキャンパスで充実した学生生活を過ごされることを願っています。

【学生支援室】

土橋キャンパス 022-264-6568（総合研究棟1階）
五橋キャンパス 022-354-8230（講義棟2階）

※五橋キャンパスは、学生支援室・学生相談室兼用

【学生相談室】

022-264-6410（8号館3階）
022-354-8230（講義棟2階）

【保健室】

022-264-6414（8号館2階）
022-354-8238（講義棟2階）

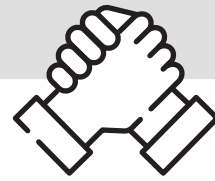
ご利用は
こちらから



01

学生支援室

STUDENT SUPPORT ROOM

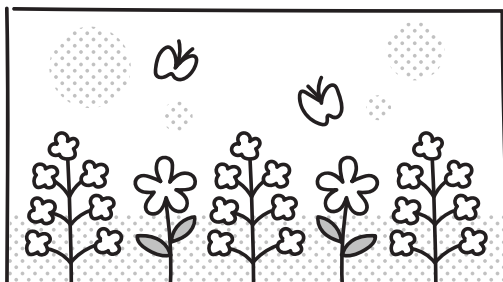


発達障害の特徴 ～視点を変えて見ると～

皆さんは“発達障害”と聞くとどのような印象をもたれるでしょうか。発達障害のある人は困っているとか、困った人だとか、発達障害の当事者の方でさえどちらかというとネガティブな印象をもたれていたりします。

では、ポジティブな面はどうか、発達障害の長所について今話題の対話式AI、chatGPTで聞いてみたところ、以下のように答えてくれました。

- ① **創造性**: 発達障害の人は、非常に創造的で独創的なアイデアを生み出すことができます。
※創造性や想像力に優れています。
- ② **独立性**: 発達障害の人は、しばしば自分のペースで自分のことをすることができます。自己主張や自己決定能力が強いいため、自分のやり方で物事を進めることができます。
- ③ **観察力**: 発達障害の人は、周りの細かいところに注意を払い、詳細な観察力があります。そのため、彼らは状況を正確に把握し、問題解決に役立てることができます。
- ④ **専門性**: 発達障害の人は、興味を持った分野に特化することが多く、その分野での専門知識やスキルが高い場合があります。



- ⑤ **集中力**: 発達障害の人は、興味を持ったことに對して非常に熱心で、長時間集中することができます。この能力を生かせば、物事を深く掘り下げ、高度な専門知識を習得することができます。

以上が、発達障害の一般的な長所です。ただし、個人によってその特性や強みは異なるため、一概に当てはまるわけではありません。

【参照】

ChatGPT <https://chat.openai.com/auth/login> (20230419閲覧)
※一部、文言を割愛しております。

ChatGPTはオンライン上の多くのテキストデータをベースとして文章を生成するため、一般的に言われている発達障害の長所は以上のようなものと納得できます。

ただ、個人的には発達障害のある人の一番の長所は『率直さ』『素直さ』『正直さ』だと感じています。ストレートに話をし、忸度などをしない方が多い印象があります。発達障害のある人はコミュニケーションに特徴があり、人の考えや気持ちを汲み取ることや、場の雰囲気に合わせていることが苦手だといわれています。つまり、その特徴を別の見方でとらえると、人の考えを操ることや、だますこと、嘘をつくことが苦手であるといえるのではないのでしょうか。

発達障害の特徴を視点を変えて見ると“発達障害”の印象が変わるかもしれません。

コーディネーター

小野寺 裕子
Onodera Yuko

02 学生相談室

STUDENT COUNSELING ROOM



「私、自分の性格が嫌いです」 という悩み

「自分の性格が嫌いです。」という大学生の悩みは多いです。「友達とうまくやれない自分が嫌です」「相手の心を読み過ぎてしまって疲れます」「そんな自分が嫌いです」。はてさて、どうしたらいいでしょう…。変わるのを諦めてそれも自分だと受け入れるという手はあります。ただ、ここでは変わるヒントになるかもしれない小話をお伝えします。

人の性格はパーソナリティ心理学という分野で研究されています。性格は「個人を特徴づける持続的で一貫した行動様式」とされるもので、わかりやすく言えば、“時間や状況が違って同じようにその人に見られる特徴”です。大学生になると、私は不真面目だとか、人見知りだとか、陰キャだとか自分のいろんな性格が見えてきますね。ときには、これを変えようと頑張ったりします。

これに対してウォルター・ミシェルという人は、人の行動は私たちが思うほど状況を越えて一貫してはいないと言いました(Mischel, 1968)。様々なデータを解析すると、ある状況と別の状況でその人が示す行動には違いがあり、一貫しているとは言えなかったのです。つまり、いつもマジメな人はいないし、いつも引っ込み思案な人もいないのです。このミシェルの考えは「私、自分の性格が嫌いです」という悩みにとっ

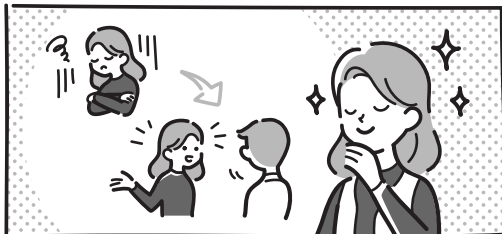
ては朗報です。だって、そもそも「性格」なんてものは、私たちが考えるほどには固定したものとして存在していないのですから！

では具体的にどうしたらいいのでしょうか。そのヒントは、自分を取り巻く「状況」やその状況に対する「認知と行動」を少し変えてみることです。勉強できないのはあなたの「まじめさ」が足りないからではなく、勉強する内容や環境が最適でないのかもしれませんが、「引っ込み思案」なのは、そういう性格だからではなく、「私はそういう性格だ」という思い込み（認知）が影響しているかもしれません。頭の中の前提（状況）が変われば、人に話しかけられるかもしれません。性格を変えるのは難しくても、試しに行動を変えることはできるかも。

さて、いかがでしたでしょうか？「自分の性格が嫌い」という悩みの処方箋になっていたら嬉しいです。反対に「今回の記事、あまり役に立ちません…」という方は、一度、学生相談室のドアをノックしてみてください。カウンセラーと一緒に考えると一人のときとは違った考えが出てくるかもしれません（…実はこれも状況を変える有効な行動戦略なんですよ）。

【文献】

Mischel, W. (1968). Personality and assessment. New York; Wiley.
陀摩 武俊(監訳)「パーソナリティの理論—状況主義的アプローチ」
誠信書房(1992)



学生相談室兼任カウンセラー

東海林 渉

Shoji Wataru

東北学院大学学生健康支援センター



健康診断がなぜ毎年必要なのか

前回のニュースレターでもお話ししましたが、今回も健康診断の話になります。

時折、学生のみなさんから聞かれることがあります。「健康診断は必ず受けなければなりませんか?」「健康診断を受けないとどうなりますか?」

どうして健康診断があるのか

健康診断の実施は法律で定められています。大学生の健康診断は『学校保健安全法』という法律の定めに沿って実施しています。みなさんは卒業してからも、『労働安全衛生法』などの法律により毎年健康診断を受診するようになります。法律で定められているということは、毎年受けることが必要ということに他なりません。

健康診断の目的や役割

大学が健康診断を実施する目的は、学生が学校生活を送るにあたり問題がないかどうかのスクリーニングと、結果を分析して学生の健康問題を明らかにし、健康教育に役立てることなどがあります。

また、学生にとっての目的は、初期の段階で異常の早期発見をすること、健診結果から自分の生活習慣の問題点を知り、病気を予防するといったことになります。

自分の健康を守るために

上述のように『学校保健安全法』、そして『東北学院大学学則』により、学生は定期健康診断を毎年受けなければなりません。受けなかった場合、何よりも自分自身の健康のチェックができません。いつも異常はないから受けなくとも大丈夫なのではなく、異常がないことを確認することが

重要です。また、健診結果や健康調査は改めて日常生活を振り返るよい機会となります。

健康診断で大切なこと

①毎年必ず受ける

自分の現在の状況を知りましょう。

②健診結果はしっかり確認し保存する

経年の変化を見ることが大切です。

③再検や精密検査は必ず受ける

自覚症状がなくとも進行する病気があります。面倒がらずに検査を受けてください。

④検査結果を受け止め改善に努める

体重の変化、血圧の変化、血液検査の結果など、生活習慣に起因するものは多いです。生活習慣を振り返り改善に努めましょう。

⑤異常なしを過信しない

健康診断で得られる情報には限りがあります。

今年も健診結果が出そう頃です。健診結果は必ず受け取り確認しましょう。結果で不明なところは放置せずに保健室へ相談してください。

【参考文献】

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
e-ヘルスネット



毎日のこころとからだを豊かにする。

NEWS LETTER



006

[NOVEMBER 2023]

学生健康支援センターニュースレター

| 学生支援室 | 学生相談室 | 保健室 |

TOHOKU GAKUIN
UNIVERSITY
STUDENT WELLNESS
SUPPORT CENTER

自分を思いやることも大切

学生相談室室長

金井 嘉宏

Kanai Yoshihiro

厳しい暑さが続いた夏から一転して肌寒くなりました。寒暖差が大きいと自律神経に負担がかかって風邪を引きやすくなったりしますが、みなさんの体調は大丈夫でしょうか？

さて、みなさんは失敗してしまったときに自分を責めて批判する考えがグルグル浮かんできたり、恥を強く感じることはありますか？課題を先延ばししているうちに提出期限が過ぎてしまい、そんな自分を責めて落ち込んだり、友人や先輩との関係がうまくいかず「やっぱり自分はダメなんだ」という思考が浮かんたり。このような自己批判や恥に対して注目されているのが「セルフ・コンパッション」です。

「コンパッション」とは「思いやり」と表現されることが多いのですが、他者に思いやりを向けるように、自分にも温かい優しさを向けるというもので

す。つらいときに自分に優しい言葉をかけたり、多くの人が自分と同じような体験をしている（自分だけではない）ことに気づけると（セルフ・コンパッションが高まると）、落ち込みや不安などが低く、満足感や幸福感が高いことが研究によって示されています。

「えっ、自分に思いやり？そんなの甘えじゃん」と思う方もいらっしゃるかもしれません。ところが、セルフ・コンパッションによって自分が苦しいことや不安を感じることに向き合う勇気が生まれ、自分にとって大切なことを前に進められるようです。心理学だけではなく、ビジネスの領域でも注目されているセルフ・コンパッション（『ハーバード・ビジネス・レビュー』という雑誌で特集されました）。よろしければ、書籍やネットで調べてみてください。

【学生支援室】

土樋キャンパス 022-264-6568（総合研究棟1階）
五橋キャンパス 022-354-8230（講義棟2階）

※五橋キャンパスは、学生支援室・学生相談室兼用

【学生相談室】

022-264-6410（8号館3階） 022-264-6414（8号館2階）
022-354-8230（講義棟2階） 022-354-8238（講義棟2階）

【保健室】

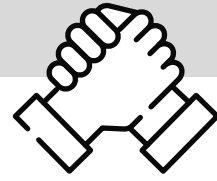
ご利用は
こちらから



01

学生支援室

STUDENT SUPPORT ROOM



スペクトラム

自閉スペクトラム症、という言葉聞いたことはありますか？自閉症という言葉は、1943年にアメリカの小児精神科医であるレオ・カナーという人が用いて以来、世界中で認知されています。それが近年、2013年のアメリカ精神医学会による基準の変更がされてから、自閉スペクトラム症と表現されることが増えてきました。スペクトラムとは「範囲・広がり・連続体のこと」(Weblio辞書【spectrum】)を指す言葉です。つまり、自閉症という言葉で括られていたそれぞれの特徴(対人社会性の質的障がい、言語コミュニケーションの質的障がい、強いこだわり、など)は、人によって様々な内容や度合いがある。それに無理に線を引かず、大きく傾向として捉え、個々のニーズに合った適切な療育・教育的支援につなげていく考え方に変わってきています。

学生支援室で検討する合理的配慮についても、同様の視点があります。「この診断名の傾向はこうだが、この人にはその中で、このような配慮が望まれる」ということを考えていきます。疾患や障がいの名は(医学的な根拠はもちろんありますが)あくまで傾向であり、ニーズは個人によって様々であるか

らです。むしろ、個人によって様々であることにこそ、配慮が重要になると考えております。

ふと考えてみると、スペクトラムの視点で見た方がよいものは、たくさんある気がします。性格や知的な能力、運動能力はもちろんのこと、人種や民族、性のあり方など、境界線が不明確で連続的なものは、世の中に満ち溢れています。人は本質的にスペクトラム＝連続体なのかもしれません。私もあなたも、誰しもが連続体の中のどこかに該当する者であって、皆が思っているほどは違わないのかもしれないかもしれません。だからこそ、細かな違いのある者同士、できる範囲なら気遣い合いましょうよ、なんて思えてきます。スペクトラムの感覚を持って、初めて多様性にも気づけるのではないかな。そんなことを、自閉スペクトラム症という言葉はふと考えさせてくれます。

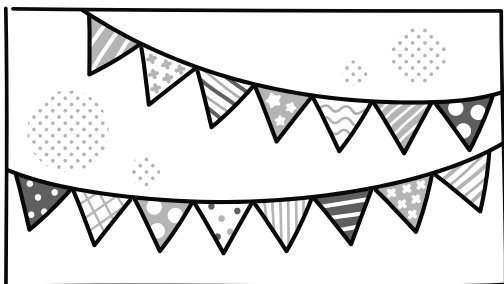
【参照】

Kanner, L. (1943). Autistic disturbances of affective contact. *Nervous Child*, 2, 217-250.

厚生労働省 e-ヘルスネット

[ASD(自閉スペクトラム症、アスペルガー症候群)について]

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-03-005.html>



コーディネーター

尾上 豊明

Onoe Toyooki

02 学生相談室

STUDENT COUNSELING ROOM



「心配」と上手く付き合う

あなたは「心配性」ですか？私は自分のことを心配性だと思う一人です。私は心理学の教員ですが、心理学を専門に学んでいたとしても自分の心というのは何とも厄介で、如何ともしがたいものです。

心配性は治すべきものでしょうか。ただ、心配には、困難や問題を予測して事前に対策を考えることができるというメリットもあります。では、「役に立つ心配」と「役に立たない心配」は何が違うのでしょうか。Psychology Tools (2020)によると、前者は「実際に存在する問題への心配」、後者は「憶測への心配」と捉えることができます。

実際に存在する問題への心配とは、たった今、解決を要する問題があって、それに思いをはせることです。一方、憶測への心配とは、まだ起こっていないけれども将来起こるかもしれない問題に関するもので、頭の中で考えやイメージがどんどん連鎖していき、最悪の事態まで考えてしまうことです。例えば、寝る前にふと、課題の提出締め切りは来週ではなくて明日ではないかと心配になったとします。これはどちらの心配でしょうか。この場合は、心配を振り切ろうとするよりも、友人に連絡を取って提出日を確認するなどの行動をとる方が役立つでしょう。一方、

寝る前にふと、来週の授業で突然スピーチ課題が課されたらどうしようと心配になったとしたら、今すぐにできないことがない以上は心配する時間を減らす方法を見つける方が役立つでしょう。

心配する時間を減らす方法の一つに「心配タイムを作る」という面白い方法があります。逆説的ですが、1日の中で心配するためだけの時間を用意し（例えば15分間）、それ以外の時間は心配するのをやめるという方法です。もし、日中、憶測への心配に悩まされることがあれば、その内容をメモしておいて先送りにし、心配タイムの15分間に思いっきり心配します。既に心配でなくなったとしてもこの15分間を使うことが大切で、心配の程度が当初と比べてどうなったか、実在する課題として対応できることがありそうかなどについて検討します。心配に振り回されるのではなく、自分で心配をコントロールする感覚を手に入れる方法です。詳しい方法は以下に紹介する文献を読んでみて下さい。

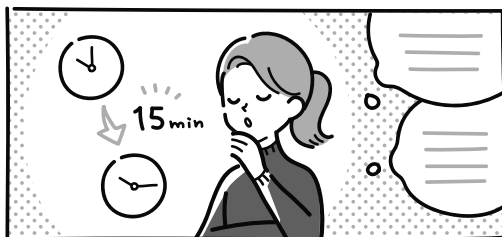
【文献】

Psychology Tools (2020).

世界中で不確実性が充満する中、心配や不安と上手に付き合う方法。

[https://www.psychologytools.com/articles/](https://www.psychologytools.com/articles/free-guide-to-living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty/)

[free-guide-to-living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty/](https://www.psychologytools.com/articles/free-guide-to-living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty/)



学生相談室兼任カウンセラー

臼倉 瞳

Usukura Hitomi

東北学院大学学生健康支援センター



食物繊維と健康

～食物繊維ってどんなもの？～

食欲の秋、実りの秋。秋の味覚のサツマイモや栗、きのこ類などは食物繊維が豊富です。

食物繊維について、体によいイメージはあるけれど詳しくは知らないという方もいるのではないのでしょうか。食物繊維の働きを知り、ぜひ食生活のなかに取り入れてみてください。

食物繊維とは

食物繊維は、食べ物の中に含まれ、人の消化酵素で消化することのできない物質のことです。昔は、栄養価がなく不要なものと考えられていましたが、近年では体に有用な働きをすることがわかり、炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンに次いで6番目の栄養素として注目されるようになりました。

食物繊維の種類と働き

食物繊維には多くの種類がありますが、下記の2つに大別されます。

- 水溶性食物繊維**：水に溶けてゼリー状になります。脂質・糖などを吸着して体外に排出し、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の予防・改善に効果があります。
- 不溶性食物繊維**：水に溶けずに水分を吸収して膨れ、腸壁を刺激して便通を速やかにする働きがあります。

1日の摂取量

日本人の食事基準量(2020年版)では、1日あたりの摂取目標量は男性21g以上、女性18g以上となっています(ともに18～64歳)。

しかし厚生労働省の「国民健康・栄養調査」(令和元年)によると、成人男性・女性が実際に

摂取しているのは1日16～17g程度で、目標に達していないため、積極的な摂取が必要です。

食物繊維の多い食べ物

水溶性食物繊維は、海藻類、野菜類、果物類に、不溶性食物繊維は、豆類、玄米などの穀類、きのこ類に多く含まれます。

食品では、そば、ライ麦パン、しらたき、さつまいも、切干大根、かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、ブロッコリー、モロヘイヤ、納豆、いんげん豆、小豆、おから、しいたけ、ひじきなどは、1食あたりに摂取する量の中に食物繊維が2～3g含まれています。

食物繊維との上手な付き合い方

日本人の通常の食生活では食物繊維を摂り過ぎることはほとんどありませんが、サプリメントなどで多量に取り過ぎるとミネラルなどの吸収を妨げることもあり、注意が必要です。

水溶性、不溶性の種類により健康への働きが違うので、色々な食品を組み合わせバランスよく摂取しましょう。

【参考文献】

厚生労働省令和元年「国民健康・栄養調査」
厚生労働省「日本人の食事基準量(2020年版)」
eヘルスネットなど



編 集 後 記

2023年度の学生健康支援センター年報第8号の発行にあたり、多くの方々のご協力をいただきましたことを心より感謝申し上げます。2023年度も、学生の健康を支えるために多様な支援活動を展開し、学生が安心して学業に専念し、楽しい大学生活を送れる環境づくりに努めてまいりました。この年報では、キャンパス別来談者、月別来談者、各室の取り組み、統計データなど多岐にわたる活動を報告しています。是非、ご覧になってください。

2023年度は、学生相談室の土樋と五橋キャンパスでは、それぞれ延べ件数が土樋キャンパス846件（男性400件、女性446件）、五橋キャンパス766件（男性268件、女性498件）でした。月別での延べ件数をみると4月143件、5月137件、6月188件、7月152件であり、前期に多くの学生さんが来談しているようです。そのうち新規の来談学生数をみると、これらもやはり前期に多く来談していたようですが、後期が始まる9月、10月にも多くみられるようです。問題別では、心身健康642件、心理性格447件、進路就学278件と多くなっていました。これまでのコロナ禍から徐々に日常生活が戻りつつある中で、学生の行動もだいぶコロナ禍前に戻った印象です。楽しい大学生活を送れるよう願うばかりですが、大学生活に戸惑いを感じる学生さんもおられるのだと思います。特に入学、学年が上がる年度替わりの時期は環境が変わり慣れるまでが大変なことも多いかも知れません。そのため前期に多く来談していたことも納得がいくところです。

このように問題を抱える学生に寄り添うために学生相談室では、全国の専門家と現状を共有したり、意見交換をしたり、講演を聴講したりしてきました。また、学生健康支援センターとしても、様々な取組を行っています。例えば、学生支援室では障がい者への支援セミナーに参加し知識や経験を深めてきました。保健室では、健康診断とそのフィードバック、相談、アドバイス等を行ったり、全国の専門家が集う集会に参加したりしました。このように知識や経験を深め、学生さんの悩み事に少しでも対応できるように体制を整えております。2020年度からは、Web健康調査（Google フォーム等）で学生が抱える困り感の情報を集約するなど新しい試みにもチャレンジし、2023年度は4年目を迎えましたが、早めの学生呼出しと個別対応が可能となり、軌道に乗っているところです。

最後に、本年報の作成にご協力いただいた全ての関係者に、改めて感謝申し上げます。学生健康支援センターは、これからも時代の変化に対応しつつ、学生一人ひとりの健康と福祉を最優先に考え、さらなる支援活動の充実を図ってまいります。今後とも、皆様のご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

（編集担当：岡崎 勘造）

東北学院大学
学生健康支援センター年報
2024年 第8号

発行日 2024年12月1日

発行 東北学院大学学生健康支援センター
〒980-8511 仙台市青葉区土樋一丁目3番1号
電話 022(264)6569

印刷所 株式会社佐々木印刷所
〒983-0035 仙台市宮城野区日の出町二丁目2番16号
電話 022(236)1281(代)

