

コロナ禍における 学生の心のケア

MEMBER

杉原 保史

京都大学学生総合支援センター長、
教授

西浦 太郎

甲南大学共通教育センター特任准教授、
学生相談室専任カウンセラー

田上 正範

追手門学院大学
基盤教育機構准教授

早川 和宏

東洋大学副学長、
学生部長兼ウェルネスセンター長

音 好宏

上智大学文学部教授、
広報・情報委員会
大学時報分科会委員長

新たな生活様式の中で 注目される学生の心のケア

音 新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、現在、多くの大学がオンライン授業へと移行しています。キャンパスに入ることができない、友人とも会えないという状況の中、学生の心のケアの問題が注目されています。

特に1年生に関しては、一度もキャンパスに足を踏み入れないまま今に至るというケースも多く、大学に対する帰属意識を持っていないまま、孤独感を募らせ、精神的な不調などを訴える学生もいるようです。

各大学ではさまざまなかたちでカウンセリングやメンタルヘルスケアを実施しています。しかし、このような状況においてはその在り方、サポートの方法もこれまでとは異なる対応が求められるケースも多いと思います。本日は、こうした領域についてのご専門の先生方、そして、学生の声を直接聞いている先生方にお集まりいただきました。先生方には、それぞれの実情を伺い、ぜひこれからの、大学のカウンセリングやメンタルヘルスケアの在り方についてのヒントをいただければと考えております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

コロナ禍における大学のメンタルヘルスケアの現状

杉原 私は学生総合支援センターのセンター長を務めながら、学生相談室で学生の悩み相談を受けています。コロナ禍における学生のメンタルヘルスケアは、本学でも非常に重視されている問題です。現場の実感としても、全学的に学生が抱えているストレスは大きくなっているように思います。

緊急事態宣言中は、人付き合いができない、特に新生にとっては大学での友人がいないという状況が続き、何人も学生から「もう耐えられません」「毎日泣いています」というような声が上がっていました。

新入生においては、ただでさえ課題が多いと言われるオンライン授業に加えて、周りの学生がどのくらい勉強しているのか見えないという状況から、過剰に勉強に取り組みすぎて辛くなることもあったようです。

西浦 全学的にコロナにより、学生の皆さんに生活や学業でストレスが溜まっているということに加え、特に就職活動を行っている学生は、初めての就職活動なのにその対策

がなかなか受けられない、Web面接ではどこを見て受け答えをしたら良いのか分からないなど、多くの戸惑いがあつたようです。

また、新入生に関しては、履修登録の方法や勉強の仕方など普段であれば先輩や友人に聞けるようなことを相談することができずに、不安を募らせている学生が多かつたように思います。

新入生・在学生それぞれが抱えるストレスや不安

田上 私はカウンセリングの専門家ではありませんが、現場の学生のサポートを行っている立場からお話しさせていただきます。コロナ禍において、普段接している学生から多く聞かれた声は、やはりオンライン授業になってレポート・課題が多くて困っているという声でした。しかし、後ほどお話ししますが、オンライン授業はこれからの学びの可能性を広げるポジティブなものだと、私は捉えています。

また、本学には「先輩プログラム」というものがありま



す。これはもともと入学前教育のプログラムで、例年3月に、在学生が高校3年生に対して大学生生活のアドバイスをしたり一緒にプランを練ったりする学生主体のプログラムです。

今年にはコロナの影響で実施することができなかったのですが、そこに所属している学生たちが、新入生のためにできることはないだろうか、4月から8月までの5カ月間、オンライン企画でサポートしてくれました。在学生が主体的に新入生に手を差し伸べてくれたのです。

音 大学で整備した環境に加えて、先輩たちの主体的な動きがあったということですか。

田上 その通りです。SNSやツイッターなどのツールは、教職員よりも学生の方が早く、柔軟に扱うことができるので、オンラインならではのメリットがあったと感じています。

早川 私はウェルネスセンター長という役割からいろいろと報告を受けています。

特に新入生に関してお話しすると、通常であれば学生相談室に来て相談という形をとるのですが、それができないため、電話とビデオ会議方式での相談を受け付けま

杉原 保史氏



した。しかし、大学に行ったことがないのにいきなり相談室に相談するというのは、心理的ハードルも高かったようで、相談件数は多くありませんでした。

また、学内全体では履修、学修、就学に関する内容の相談が多かったのが今年の特徴のように思います。さらに、アルバイトを解雇されて困っているなど、経済的な相談もあつたようです。

オンラインなどを駆使した 相談窓口とケアの方法

音 カウンセリングのご専門である西浦先生から、新生や在学生のメンタルへのサポートの仕方についてお話いただけますか。

西浦 新生に関しては、本学でも相談室と学生がつながりにくいという問題がありました。ストレスを抱えた学生に我々がどのように働きかけていくことができるかということで学内の協力を仰ぎながら、特設サイトとしてWebサイトを立ち上げました。

これまで6000件ほどのアクセスがあったのですが、そのサイトから、さらに「辛い」「しんどい」などの反応があれば、学生相談室に来てくださいというネットワークを作り、電話とZoom、そして感染症対策をしっかりと行った上で対面での相談を受けている状況です。

杉原 本学では緊急事態宣言後、対面でのカウンセリングを中止し、ZoomやSkype、電話による遠隔の相談に切り替えました。基本的には今もその状況が続いているのですが、遠隔の相談による一番の問題点は、プライバ

シーをしっかりと確保して、相談に集中する環境を作ることが難しいということです。

実家で暮らす学生の場合、家から電話やZoomで相談すると家族に聞かれてしまいますし、下宿によっては通信環境が不安定というケースもあります。Zoomでも、チャット機能だけを駆使して相談してくる学生もいました。周囲を気にしながら人のいない公園や、LINEが利用できるカラオケルームなどからアクセスしてきたりするなど、非常に苦労があるようです。オンラインでの相談は、一人一人の表情や視線が読み取りにくく、こちらが受け取ることのできる情報が少ないという面もありますが、オンラインの方が相談しやすいという学生もいるため、オンラインがいいのか、対面がいいのかという問題は、個々によって反応はさまざまですね。

オンライン授業の特性と 先輩学生のサポート

田上 本学は、4月から7月まで対面での授業は一切なく、完全オンラインでした。4月の段階では、課題やレ

ポートが増え、学生たちがそれに追い付けずにいるという声も上がっていました。

最初はあたふたしたりもしましたが、意外にも授業はスムーズに展開できました。オンラインで逆に集中力や成績が伸びた学生もいます。対面授業であまり目立たなかった学生がオンラインで非常に活躍できるなど、それぞれの個性がよく見えるということもありました。

早川 本学では、学生サポート室、保健管理室、ピアサポート室などが連携しており、メールなどでもさまざまに情報発信を行っています。しかし、学生には日々多くのメールが届くので、私たちの情報が埋もれてしまい、学生がそれに気付けないというケースが多々ありました。

相談室までつながることのできない学生をケアしてくれたのが、4年生のボランティアです。「SNS上で相談に乗ります」と呼びかけてくれて、大学に聞くまでもないちよつとした新生生の悩みなどに先輩が乗ってくれるというものです。

音 学生の感覚で、新生生の悩みを先輩が聞いてくれるという場は大切ですね。具体的にはどのような相談があったのでしょうか。

早川 一例を挙げると「セメスターって何ですか」とか、「GPAって何ですか」など履修要覧に書いてはあるけれど、よく分からない、しかし、大学に聞くようなことではないというようなささいな困り事です。

新生生はちよつとした不安を多く抱えているんですね。教職員には見えにくいところを在学生在がサポートしてくれています。大学には聞きにくいけれど、先輩になら聞きやすいという相談事も多く、我々も非常に大きな気付きとなり、勉強になりました。

情報収集とケアの難しい留学生についての対応

音 大学側にとって情報を把握することも発信することも難しい留学生についてはいかがでしょうか。

杉原 日本に来ることができない、母国に帰れないなど渡航に関することから、経済面、言語面など多重に問題を抱える留学生は多いです。

せつかく日本に来て日本人学生と交流しながら異文化を学ぼうと思っていたのに、部屋にこもってオンラインで



西浦 太郎氏

授業を受けざるを得ない状況なども、日本人の学生以上にストレスを抱えていると思います。留学生に対するケアは、これからも課題です。

早川 留学生への対応は本学でも問題となっています。そもそも入国できていない留学生へのメンタルヘルスの相談を、本学からオンラインですべきなのか。母国で受けた方が望ましいのではないかなど、悩ましいところ です。

杉原 それはコロナ以前から難しい問題だと感じています。

文化的背景と心理支援は極めて関わりが深いものなので、母国でケアするのが望ましいということはありながら、世界中の大学間の国際的な問題でもあるため、1大学では決められないところがあります。これから国際的に検討されていく分野なのだと思います。

ストレスを抱えた学生に どのように手を差し伸べるか

音 具体的なメンタルヘルスの実践として、ストレスを抱えている学生を、大学としてはどのような形でサポートしていくべきなのでしょう。

杉原 先ほど、早川先生や西浦先生のお話にもあったのですが、なかなか学生が相談窓口につながってこないというのは、悩ましいところです。

本学でいえば7月末までの相談件数は、例年と比較すると7割ほどに落ち込んでいます。また、発信する情報も埋もれがちになってしまい、十分なケアができていないという認識があります。

西浦 多面的なアプローチが必要だということは実感しています。例えば「休学したい」という学生についてのアフターフォローとして、次の年にリスタートしやすいようにするなど、大学として取り組む課題も多くあると感じています。

顔の見えない状況から 学生のストレスに気付く仕組み

音 学生の状況を把握することが、これまでよりも難しいと思いますが、その辺りはいかがでしょうか。

杉原 普段であれば、授業を受けている様子などから、学生のストレスに気付いたり、学生同士で「辛かったら相談室に行った方がいいよ」と声を掛けてくれたりするので、それができない状況です。

現状においては、前期が終了したので履修状況の悪い学生について個別に確認し、連絡を取っていただくよう、後期に向けて各先生方をお願いしているところです。

音 教職員の方でそれぞれの学生の状況がある程度把握し、臨機応変にサポートしていくことが必要ですね。

杉原 これからもその時々によって状況は大きく変わって



田上 正範氏

くと思うので、個々の学生にとって安心して相談できる方法は何かということ、その都度探っているというのが現状です。

西浦 大きなストレスを抱えて、緊急対応が必要になる可能性の高い学生については、なるべく対面で直接話を聞くことが重要だと考えています。

なるべく早期の段階から、予防的な措置を講じていき



たいと考えています。

さまざまなツールとチャンネルを 組織として柔軟に駆使しながら

田上 現場を見ていて感じたことは、1年生にとってはサークルやイベント一つとっても、大学生活を全く知らないわけですから、そもそも何をどうしているのかというモデルがないわけです。

ですから、先ほどお話にもあったような「大学に相談するまでもないような話」を学生同士でケアし合える場合は、非常に大切だと思います。

相談室へのアクセスはハードルが高いという現状もありますので、学生同士のコミュニティーや在学生の力も素直に借りていきたいと考えています。

早川 チャンネルは多い方が良いというのは、今回のコロナ禍で実感しています。学生が相談室に来てくれれば、我々が対応できます。

しかし、授業で困っていたら相談は教務課に行くこともあるでしょうし、就職活動がうまくいかないという相



早川 和宏氏

談なら就職・キャリア支援課に行くでしょう。どこに相談がいった場合でも、そこで得られた学生の状況や情報を踏まえて、必要な支援につなげていくことが非常に大切だと思いました。

今回のことで、学内でそのつながりがあることを確認でき、非常に安心しました。何が何でも相談室ということではなく、学生の情報をキャッチできた場所から情報共有

をしていくべきなのだと思います。

音 大学側でワンストップ対応ができること、組織としての柔軟性が改めて問われたということですね。

早川 誰にとっても初めてという今回のような場合は、その時々で対応を考えていかなければならないため、柔軟性というのは大きなキーワードだと思います。

後期に向けて対面の授業や相談をどのように展開していくか

音 これまで伺ってきたお話でも、直接会って話をするこの重要性を強く感じました。

秋以降、大学としてはウイルスの感染拡大を防ぎながらも対面での授業や相談をどのように盛り込んでいくのが望ましいとお考えでしょうか。

杉原 後期に向けて、対面の授業を部分的・限定的にでも導入していく準備はされつつあります。授業が対面となってくれば、そのタイミングで学生支援に関しても同じように歩調を合わせて対面での支援を行っていくことが必要になってくるでしょう。

実際に学生がキャンパスに通ってくるようになれば、立ち寄ったついでに相談にきたいという学生も出てくるでしょうし、相談室だけではなく、学生同士が交流を深められるような場を設けることなどもあるかもしれません。その辺りは、感染に十分注意を払いながら導入していくべきだと考えています。

西浦 本学ではカウンセリングに関してはずっと対面で行うことを続けています。ただ、新入生に関して言えば、4月の時点でいろいろなことが固まり、スリープしてしまっている状況だと思います。

その状態から、後期になって急に動き出さなければいけないということになると、それはそれで負荷が大きいという気がしています。そのためのケアもこれからは必要になってくるでしょう。

一律に決めるのではなく 状況に合わせて学びの場を整える

田上 本学ではクラスの定員が1000人を超える授業はオンライン、100人以下のものは対面でやりましょうとい

う基準を設け、それに従ってどのクラスを対面にしていくかということ、8月中にまとめて学生にも開示しました。

しかし、やはり学生が集まると密な状況が生み出されることは避けられず、感染の可能性があることを大前提として物事を進めていかなければならないということは教職員の間でも話をしているところです。

音 感染拡大防止策を考えながら、いかに展開していくかということですね。

田上 対面授業の大切さは感じつつ、一方で遠隔・オンライン授業の方が得意で力を発揮してくる学生もいることが分かってきています。

それぞれの得意不得意や個性によってどちらが良いかということは一律に決めるのではなく、どちらもうまく取り入れていくことで、学生が発言や活動をしやすいスタイルを築いていくことが重要なのだと感じています。

そのためにはある程度の設備投資も必要になってくるのではないかと考えています。

早川 本学の場合、キャンパスが5つあるため、キャンパスごとに取り組みは異なります。例えば、白山キャンパスには7学部で2万人を超える学生が在籍しています。そこ

で、受講者が200人以上の授業は大教室を使っても3密を避けることが難しかったため、オンラインで行うことになりました。また、200人未満の授業は、学部ごとに授業日を設定してキャンパス内に滞在する総数をコントロールするということに、工夫をしながら対策を取っています。

ハード面ソフト面の

両方を整えていく必要性

音 常にその時の状況を柔軟に把握しながら対応していくことが求められますね。

早川 その通りです。メンタルヘルスの対面相談については、本学では大きな問題もあります。白山キャンパスには、学生相談のブースが5つあるのですがそのうちの4部屋がとても狭いのです。

ドアを開けてしまえば外に声が聞こえてしまいます。そこで、予約制にし、比較的広い部屋を一つだけ稼働させて学生相談を行っているという状況です。

西浦 学生相談室の方では、学生がより参加しやすいプログラムを展開することも必要だと感じています。

一対一のカウンセリングだけではなく、グループで気軽に参加できたり、ランチタイムを利用した交流会を開いたりするなど、より多様な相談の場を設けていきたいと考えています。

早川 授業に関しても、対面で行われる授業もオンライン配信をし、地方の実家などにいたとしても受けられるように整えていきたいと考えています。

対面とオンライン、そして準対面のような形をどれでも対応できるようにしていきたいですね。

ストレス・リスクを抱える

学生の声を積極的に捉える努力

音 お聞きしていると、コロナという状況、その影響で学生一人一人に関しても、大学の近くで暮らしている学生もいれば、実家でオンライン授業を受けている学生もいます。

大学はさまざまな環境の学生に合わせなくてはならず、大学としての対応は、ますます複雑化しています。今後を見据えるなどどのようなことが必要になってくるのでしょうか。

杉原 これまでの日常がどの程度戻ってくるのかということ



音 好宏氏

にもよると思います。しかし、現状のようにウィズコロナの状況で感染に気を付けながら日常を過ごすさなければならぬということが長く続くとなると、やはり、リスクを抱える学生への気配り、目配りが非常に大事になってくるでしょう。

大学には相談室があるので来てくださいという待ちの姿勢ではなく、何かしらこちらからアクセスする方法を探っていくかなければならないと思っています。

西浦 悩んでいる学生の声はどうしたら私たちのところに届いてくるのかということは、貪欲に開拓していく必要があると強く感じています。

オンラインや対面といった実情も、それぞれの学生にとって、どちらの方が使いやすいということが異なると思うので、その活用方法も大学にとっては大きな課題です。

大学全体で学生一人一人に 向き合う力を磨いていく

西浦 授業にはきちんと出席しているけれど、どうもストレスを抱えているように見受けられるといった学生と、先生方とがどのような関係性を築けるかというのも重要になってくるのではないかと思います。さまざまな場面で感度を高めていかなければならないなど。

音 それは、ゼミなどの先生と相談室などが情報のやり取りをより緊密にしていこうということでしょうか。

西浦 そうですね。学生相談室を開設しているだけでは、そこに届いてこない声というものが出てしまいます。各学部学科の先生方とも情報を共有しながら学

生に向き合っていかなければならないと感じています。

田上 オンライン授業で非常に活発に発言し、成績も優秀だった学生が見えない部分で問題を抱えていたケースもありました。

対面でないとは分からないこと、オンラインの方が見えやすいことなどケースバイケースですが、埋もれがちな悩みや問題も見つけてあげられる術を磨いていくことも、大学としての課題だと思います。

杉原 リスクを抱えている学生に積極的にアクセスしていくということは、相談室だけではなかなかできないことなので、所属学部や研究科、あるいは教務担当の教職員が一人一人の学生と向き合っていくことも重要だと考えています。

これまで大学がやってこなかったようなことも、それぞれの役割を総動員しながらチャレンジしていく姿勢がこれからは必要になってくるのではないかと思います。

ウィズコロナから見えてきた

授業や相談窓口の在り方

音 本日のお話ではオンライン、オフラインの授業や相

談窓口の在り方などの新たな可能性が見えた気がしますが、これからの学生のメンタルヘルスケアについてはどのようなお考えでしょうか。

田上 今回このような状況下において初めて遠隔授業を全学的に行ってみました。

実際に行ってみると、対面授業とオンライン授業は、これからはどちらかではなく、どちらも選択できる環境を作っていくべきなのだと感じています。オンライン授業を行ったからこそ見えた学生の個性や底力も見えてきましたので、この環境をうまく利用していくことでさまざまなデータを



集めることもできるのではないかと考えています。

大学にとってのこれからのメンタルヘルスケアの課題

音 対面とオンライン、両方の良さを取り入れてよりハイブリッドな学びの環境を整え、学生たちに丁寧に寄り添っていけるということですね。

早川 見えてきた課題というのは、やはり相談室単体ではなく、教務課や就職キャリア相談など様々な窓口が連携していくということですね。

大学全体として、困りごとやストレスを抱えている学生をケアしていく姿勢を整えていくことが大切だと感じました。

音 今回は、それぞれのお立場からコロナ禍における学生の心のケアについて貴重なお話を伺いました。お話の内容は、メンタルヘルスケアにとどまらず、これからの授業の在り方や大学が抱える課題なども見えた重要な機会となり、多くの気づきもありました。ウィズコロナで得たものを、これからの大学教育に活かしていければと考えています。本日はありがとうございました。

