

学生相談室紹介

～大学生のメンタルヘルスについて～

学生相談室

学生相談室の紹介

- カウンセラー6名（内1名は学生サポート室と兼務）
- 月～金、9時～17時
- 原則対面面接、その他、電話やZoomが利用可。



学生相談室

目次

- 1) コロナ禍が大学生に与えた影響
- 2) 最近の大学生はこのようなことで悩みやすい
- 3) 後期ならではの心配
- 4) 後期に向けて～各学年ごとの悩み～
- 5) 家族の意義＝“繋ぐ”存在
- 6) ご家族のサポート
- 7) 学生相談室の取り組み

Ⅰ. コロナ禍が大学生に与えた影響

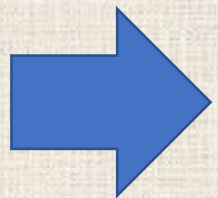
① コロナ禍によるデメリット

- ・ 新生活、大学生活への失望感

アルバイトやサークル、部活動など課外活動の制限
対面ではないオンライン授業やハイブリット型授業
学校行事や限定的な登校日など制限付きの大学生活

- ・ 新しい出会い、人間関係の構築、居場所の喪失

関係を結ぶきっかけがない、人間関係が作りづらい、寂しい、
ひとりで授業を受ける孤独感、学習意欲の低下、楽しくない、…



思い描いていた大学生生活と違う！

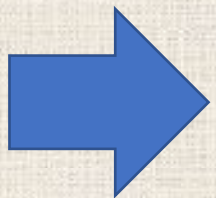
無力感・意欲減退

学生相談室

1. コロナ禍が大学生に与えた影響

② コロナ禍によるメリット

- ・ 時間や場所を制約しないオンラインの気軽さ
通学時間の有効利用、時間的空間的な自由さ、体調に合わせた学び
- ・ コミュニケーションの多様さ
直接的なやり取りの減少による対人緊張の軽減
集団適応や対人コミュニケーションの苦手感からくる抑圧の減少
物理的な距離にかかわらない人間関係作り



自分のペースでの大学生生活！
達成感・満足感・意欲上昇

学生相談室

1. コロナ禍が大学生に与えた影響

③ コロナ禍以後の学生生活を充実させるには

コロナ禍以前よりも積極性がが必要です

インターネットの活用により、コミュニティを広げてみましょう

→ 学内を越えた多様な交流が生まれています

感染に十分配慮しながら、できることから行動してみましょう

→ 身近なことに取り組んで、展開することがあります

保護者の皆様へのお願い

お子さんが積極的になれず、調子が悪そうな時は相談室へ

学生相談室

2. 最近の大学生はこのような事で悩みやすい

①大学での勉強の仕方

勉強って
どうやってするの？

講義が難しい

課題が大変



②交友関係の希薄さ

大学で友達がいらない

みんなは
どうしてるんだろう？

誰を頼ったらいいの？



学生相談室

2. 最近の大学生はこのような事で悩みやすい

③進路に関する悩み

この学科でいいのか？

やりたいこと？

この仕事でいいの？



④自立に関する悩み

自分とは何か？

未来

過去

現在

自分の人生？



学生相談室

2. 最近の大学生はこのような事で悩みやすい

⑤やる気が出ない、無気力

やる気が出ない

集中力が続かない

気分が沈んでる



⑥悩みの身体化

常に眠い

眠れない

体調が悪い

起き上がれない



学生相談室

3. 後期ならではの心配

①対人的な問題の変化

- 孤立、うまく行かない自分、大学デビューの失敗「もう取り返しがつかない」

②大学に行かない、単位の取得状況、留年の問題

- 夏休みが考える時間となり、早々に大学や学科が合わなかったと判断することも。

③進路の迷いや就職活動の孤立感

- 後期に通学機会が増え、他者と比較しやすくなり焦りに。

④履修状況の変化

- 学内各所への相談再開、時間割との再調整。

⑤生活リズムを戻せるか

- 大学生活の再開、対面授業の開始。

4. 後期に向けて～各学年ごとの悩み～

1 年生

- 前期頑張った学生の息切れ
- 前期うまく行かず後期仕切り直しを図る
(⇒失敗すると10、11月に心身に不調をきたす例も)

2 年生 3 年生

- 負担増（実習，実験，課題）により既に心身の不調あり
- 就職活動（インターンシップへの未参加）や留年への不安

4 年生

- 卒業研究や就職活動からの取り残され感、自信喪失、無力感
⇒問題を先送りの出来る状況から、締め切りが見え逃げられない後期へ

5. 家族の意義＝“繋ぐ”存在

人との接点が少なく、悩みの共有をしにくい



視野が狭くなり、思い込みや諦め
「自分だけダメ」「もう間に合わない」



ますます

ますます

殻にこもりやすくなる、困り感の増加



ご家族が気づき、困り感を受け止める

お子さんは自分はひとりではないと感じ、
今後の可能性を考える事ができる

学生相談室

6. ご家族のサポート

大学生のお子さんとの関りについて

ご家族の戸惑い

「一人の大人として尊重すべき？」

「どこまで踏み込んでいいのか」

「聞いても、何も話してくれない…」

「放っておいて大丈夫？」

6. ご家族のサポート

ご家族に対する学生さんの気持ち

「言うとは心配するから言えない」

「少し言うと、何倍にもなって返ってくるから
言いたくない」

「親からの言葉は、その時に腑に落ちなくても、
何かの時に思い出して支えになる」

「真剣に向き合ってくれた、受け止めてもらった」

学生相談室

6. ご家族のサポート

かかわりの『さしすせそ』

さ	さえぎらない
し	助言をし過ぎない
す	素通りしない
せ	責めない
そ	相談をすすめる

7. 学生相談室の取り組み

学内の各部署と連携しながら、一人ひとりの悩みを大切に、「自立の力」を身につけられるように相談活動をしています。



学生相談室

お わ り に

最後までご視聴いただきありがとうございました。

✉ sodan@kait.jp

☎ 046-291-3038



神奈川工科大学 保護者の方専用サイト

学生相談室