

# 保健管理センターだより

第30号



鹿屋体育大学保健管理センター

はじめに

本年度も保健管理センターの活動にご協力頂き、有難うございました。

新型コロナウイルス感染症は2019年に世界で最初の感染者が報告されてから、すでに3年以上が経過しています。今年度は7月から9月に第7波、11月から1月にかけて第8波が見られました。保健管理センターでは、保健所に代わって学内の濃厚接触者を認定しています。鹿児島県や国では各波のピーク時に感染者が10倍以上に増加したのに対し、学内ではそこまでの増加が見られなかったことに貢献できたかもしれません。

2023年5月には、感染症法の「2類相当」から季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行する方針となり、卒業式などでのマスク着用についても「マスクを着用せず出席することを基本にする」と文部科学省から通知が出ているとか。そろそろ収束することを祈るばかりです。

さて、保健管理センターでは毎年全学生を対象に質問票による学生生活不安尺度の調査を行っています。2022年度も実施しその結果に応じて、3割以上の学生に電話・メールでのフォロー、あるいは心理相談を実施しました。この保健管理センターだよりでも後述されますが、電話・メールでのフォローを実施した回数、心理相談を実施した回数ともに2018年度から2021年度にかけて増加しています。毎年教職員に対して実施しているストレスチェック（労働者がメンタルヘルス不調となることを未然に防止する一次予防が主な目的）と同様な効果があると期待されます。

これからも保健管理センターは学生、教職員の健康のため全力で対応していきます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

保健管理センター所長

安田 修

# 目 次

## 1. 寄稿

### (1) 令和3・4年度カウンセリング活動報告

心理カウンセラー（非常勤） 前原 恵理・大堀 由佳 . . . . . 1

## 2. 業務報告

(1) 令和4年度保健管理センター利用状況 . . . . . 4

(2) 令和4年度定期健康診断結果について . . . . . 5

(3) 令和4年度CLAS（大学生生活不安尺度）について . . . . . 5

(4) 令和4年度定期健康診断検査項目別受診状況 . . . . . 6

(5) 令和4年度保健管理センター年間事業 . . . . . 7

3. 業務案内 . . . . . 8

# 1. 寄稿

## 令和3・4年度カウンセリング活動報告

心理カウンセラー(非常勤) 前原 恵理  
大堀 由佳

### (1) 予防的なメンタルヘルスケア

#### ① スクリーニングのため CLAS (大学生生活不安尺度) を実施

当センターでは、平成8年度から学部新入生全員を対象に THI (Total Health Index) を実施し、懸念される学生への心理検査や面談を行ってきました。令和2年度からは、THI に代わって、メンタルヘルス上の問題に早期に対応できるよう、全学部生を対象として CLAS (College Life Anxiety Scale) を実施しています。

#### ② CLAS の実施時期

2~4年生は、4月の健康診断の際に実施しました。質問項目に大学生活を評価する項目があることから、1年生と3年次編入生においては、大学入学後しばらくしてから実施しています。1年生は全学生が出席する授業の中で4月下旬に、3年次編入生には5月頃保健管理センターで実施しています。

#### ③ 令和4年度 CLAS 実施状況

令和4年度の CLAS 受検者や有所見者については、以下の通りです。

学年		1年	2年	3年	3年 編入	4年	5年	計
対象者数(名)		184	182	174	20	194	10	764
受検者数(名)		184	181	170	20	191	4	750
受検率(%)		100	99.5	97.7	100	98.5	40.0	98.2
有所見者数(名)		81	61	58	11	67	2	280
有所見者率(%)		44.0	33.7	34.1	55.0	35.1	50.0	37.3
有所見者 への対応 (件)	メールと電話 (不安が強い)	43	34	26	7	32	2	144
	メール対応のみ (不安がやや強い)	38	28	32	4	35	0	137

#### ④ スクリーニング後のフォローの実際

これまでも、有所見者には注意喚起や相談案内の情報をメールで提供していましたが、本年度からは有所見者の範囲を広げ対応しています。対応する学生の範囲を広げられた背景には、オンライン面接や電話カウンセリング、メール対応など、対面カウンセリング以外の手段が充実し、学生との連絡を取りやすくなったことがあげられます。有所見者の中でも、CLASの結果で「大学不適応深刻型」、「学業不適応型」、「大学生活不適応型」、「大学拒否型」、「過剰不安型」と判定された学生には早急な対応が必要と考え、個別の電話フォローを行いました。電話フォロー実施後、必要に応じて学内の関係教職員と情報共有を行なう、また継続的な対応が必要と思われる学生はカウンセリングへ繋げています。

## (2) ストレスマネジメントについての心理教育

キャリアデザイン教育の一環として、学部新生に向けたストレスマネジメントについての講義を行っています。その背景には、学生自身にメンタルケアの重要性を理解してもらう目的とともに、相談を担うカウンセラーが講義を行うことで、安心して相談に来館できるよう、雰囲気味わってもらいたいという狙いもあります。コロナ対策のため、オンタイムでのオンライン授業で講義を行いました。学生が実生活に活かせる内容として、学生自身のストレス要因やコーピングなどを課題として考えてもらいました。コロナ禍でオンライン授業が多く、学生の孤立感が危惧されるため、心身面に起きる不調についても丁寧に説明を行い、自身のメンタルヘルスに留意するよう注意喚起を行いました。また、気持ちや考え方など、何かしらの違和感を感じた際は身近な誰かに話したり、必要に応じて学内の相談機関を利用することを勧めています。学内の相談体制についても具体的に説明し、不安を感じた際に少しでもスムーズに来談できるよう情報提供を行いました。

## (3) 継続的なカウンセリング

### ① 相談件数（学生及び教職員）と相談者数（対応した学生数）の推移

平成29年度からの相談件数と相談者数の推移を、図1に示します。相談件数には、カウンセリング件数及び電話とメールフォロー件数があります。これらには、全学部生に実施しているCLAS（大学生生活不安尺度）の結果を見て実施した電話フォロー、教職員とのコンサルテーション、保護者対応、外部の医療機関等との情報共有も含まれています。

令和3年度には、全学生（768名）の約1割が保健管理センターでのカウンセリング（対面・オンライン）や電話・メールフォローを利用していることがわかります。

令和4年度のカウンセリング件数は減少していますが、カウンセリングの内容や学生の心身面の不調が強いこと、また病院紹介や病院との連携が多く、一人ひとりに要する時間が長くなっているためです。

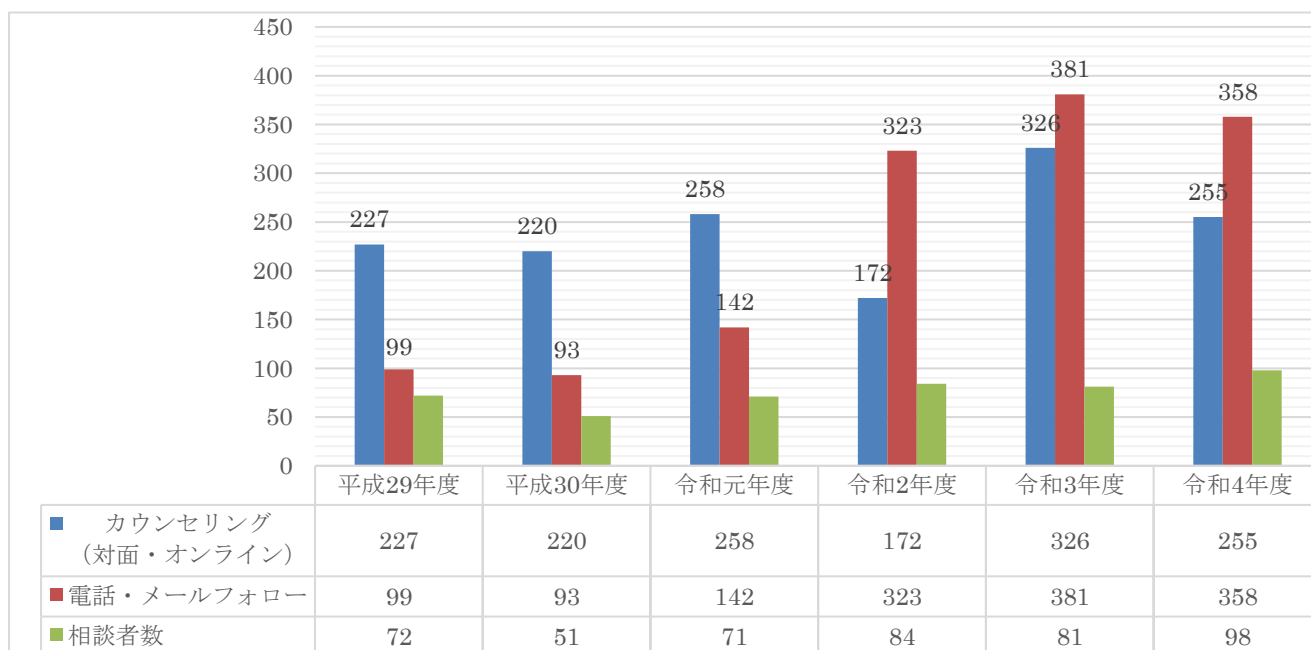


図1 相談件数（学生及び教職員）と相談者実数（対応した学生数）の推移

## ② カウンセリングの実際

令和 3・4 年度は、コロナ対策で開始となったオンライン面接やメールによるフォローアップ等が充実した年でした。オンラインでの面接が可能になったことで、帰省や試合等で大学を離れている期間にも、表情を見ながらのカウンセリングを継続できるようになりました。

メールでのフォローアップでは、対面では上手く表現できない自身の気持ちや状況を文書で報告する学生もいます。カウンセラーは週 1 回の出勤日以外はメールを確認できないと説明していますが、学生自身が気持ちをまとめる手段として、出勤日以外にもメールを送信していることがあります。メールでのやりとりは、時間が限られるカウンセリングの補助資料として、有効に働く可能性があると感じました。メールの利用が可能になったことで、学生への情報共有や教職員との連携は取りやすくなりました。一方で、セキュリティ上の危険を考慮することや、学生の情報が意図と異なる形で伝わらないよう、様々な配慮が必要だと感じています。

## (4) 本学の現状と課題

令和 3・4 年度には、大学内でもコロナへの警戒が必要な場面がより多くなり、カウンセリングの実施についても、制限を設けざるを得ない状況がありました。カウンセリング実施日が週 2 回の中で制限が加わり、学生を十分に支援できているかと不安に思う場面もありました。

相談内容は、本年も「心身の不調に関する事」、「修学や進路」、「就職に関する事」、「競技に関する事」、「人間関係に関する事」等、多岐にわたっています。ここ数年、学生に外部の医療機関を勧める機会は増えてきましたが、これは“学生のメンタルヘルスが悪化した結果”というよりも、むしろ“大学内でメンタルヘルスへの意識が高まったことで、学生の変化に気付くことができた早期対応の結果”であると考えています。主治医の治療方針を大学の関係者に正しく理解してもらうため、カウンセラーは学内の専門職として正確な知識を有し、丁寧な説明を行う責任があると痛感しています。

学生は大学内で、色々な人との関わりを持ちながら過ごしています。特に本学は体育大学であることから、授業やゼミに加え、課外活動も非常に重要な生活場面の一つです。そのような普段の生活で関わる教職員が、学生への違和感や気付きを感じた場合、たとえその正体がはっきりしなくとも、気付きを共有することが、とても貴重な支援への入り口であると考えます。カウンセラーは、学生との多重関係を防ぎ、カウンセリングで安心して語れるよう、学生の「普段の生活」からは距離を取る必要があります。ですが、依頼があればコンサルテーション等の間接的な支援を行い、教職員の感じる違和感や気付きを共に考えています。

青年期は心身の状態も揺れ動く時期であり、精神症状の好発期でもあります。加えて現代では、コロナやインフレなど、社会情勢が学生の生活に与える影響も大きいと思われます。そのような状況の中、学生が心身の健康を保つためには、学生自身が予防的スキルを身に着けることはもちろん、多くの大人たちの関わり、見守りが必要となるのではないのでしょうか。CLAS 検査の結果も参考にしながら、予防的な取り組みに関する学内連携について、今後も考えていきたいと思っています。

## 2. 業務報告

### (1) 令和4年度 利用状況

令和4年度の年間保健管理センター利用状況は下表のとおりです。

	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
整形	29	56	81	54	40	41	14	50	53	36	51	46	551
外科	0	1	0	3	0	1	0	0	0	1	0	1	7
内科	6	13	59	16	15	4	1	5	7	4	2	4	136
皮膚疾患	2	1	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	8
耳鼻科	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
眼科	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
歯科口腔	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
婦人科	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
処置	2	5	3	2	1	8	1	0	1	3	1	1	28
投薬	4	9	5	6	2	3	2	3	2	4	2	6	48
理学療法	24	51	75	31	11	3	1	9	23	10	17	14	269
血液検査	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
検尿	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	3
工コ一	3	6	33	7	2	1	12	2	3	0	4	1	74
心電図	0	21	11	0	0	0	0	1	0	0	0	0	33
血圧・検温・パルス	6	5	4	13	1	1	10	3	2	3	0	0	48
検査(装置・その他)	1	3	1	10	10	1	0	10	0	0	0	2	38
測定	39	22	30	40	25	16	6	13	16	13	18	16	254
休養	0	0	1	2	1	2	5	3	0	0	2	2	18
心理カウンセリング	22	16	16	25	13	12	29	23	28	29	27	15	255
心理電話フォロー	36	32	28	41	39	27	32	21	27	27	30	18	358
相談・電話フォロー	155	102	140	210	295	67	71	65	108	102	23	49	1,387
証明書発行・作成	1	5	157	16	13	30	50	1	7	2	1	4	287
病院紹介・作成	5	9	12	6	1	4	1	2	7	2	0	4	53
その他	6	11	184	20	18	36	62	17	15	8	8	5	390
計	341	371	845	502	488	257	299	230	299	245	186	189	4,252

## (2) 令和4年度定期健康診断結果について

令和4年度定期健康診断検査項目別受診状況は次頁に示してあります。

昨年と同様、今年度も新型コロナウイルス感染症対策のため、尿検査・血圧・体脂肪・身長・体重・アルコール体質試験パッチテストを削除し、縮小して実施しました。

胸部X線検査では792名中2名(0.3%)に異常所見を認め、再検査を指導しました。

簡易心電図・心音図を794名に施行し、何らかの所見を認めた32名(4.0%)に心エコー図検査を施行しました。

簡易心電図で一部学生に変化が見られたものの(表2)、全員スポーツ活動を中止するような病変は認められませんでした。

学部新入生184名及び新編入生20名を対象に血液検査を施行しました。その結果、19名(9.3%)に対して(表3)、診察、病院紹介、食事やサプリメント服用についての指導を行いました。

表2 令和4年度心電図(794名)の結果

陰性平低T波	30
不完全右脚ブロック	22
完全右脚ブロック	0
R波増高不良	32
上室性期外収縮	2
心室性期外収縮	1
PQ短縮	0
LGL症候群	0
左室肥大	0

単位：名

表3 令和4年度血液検査(204名)の結果  
(指導を行った人数)

血球数	白血球	3
血液生化学	血清鉄	1
	尿酸値	4
	A S T	5
	A L T	7
	γ-G T P	3
	カリウム	1
	総コレステロール	1

単位：名

## (3) 令和4年度 CLAS(大学生生活不安尺度)について

平成8年度より学部新入生及び新編入生に健康調査のためTHI調査表(青木、鈴木、柳井によって作成された東大式健康調査表)を用いていましたが、令和2年度からは全学部生を対象にCLAS(大学生生活不安尺度)を実施しています。

その結果、全学部生の37.3%が何かしらの不安を抱えているという結果でした。“不安が高い”という結果が出た学生全員に、メール送信後に電話相談を実施しました。また、“不安がやや高い”という結果が出た学生に対しては、メールで相談やカウンセリングの案内文を送信しました。それ以外の学生でも、希望者にはカウンセリングや電話相談を行っています。



(4) 令和4年度 定期健康診断検査項目別受診状況

	内科一般					X線				ECG (心電図)				血液検査			CLAS (大学生生活不安尺度)						
	内科問診票提出数	内科問診票提出率	内科	皮膚疾患	耳鼻咽喉頭疾患	眼疾患	既往歴	受検者数	受検率	有所見者数	有所見率	受検者数	受検率	有所見者数	有所見率	要精検者数 (心工口一)	要精検査率 (心工口一)	受検者数	受検率	有所見者数	有所見率		
学部	1年	184	100.0%	44	25	98	12	1	184	100.0%	0.5%	184	100.0%	28	15.2%	9	4.9%	184	100.0%	16	8.7%	81	44.0%
	2年	181	99.5%	35	26	110	21	0	179	98.4%	0.0%	0	0.0%	19	10.5%	8	4.4%	181	99.5%	-	-	61	33.7%
	3年	188	96.9%	35	29	42	72	1	192	99.0%	0.5%	1	0.5%	28	14.5%	9	4.7%	190	97.9%	3	15.0%	69	36.3%
	4年	190	97.9%	40	19	99	15	1	191	98.5%	0.0%	0	0.0%	27	14.1%	4	2.1%	191	98.5%	-	-	67	35.1%
	5年	10	30.0%	0	2	2	1	0	4	40.0%	0.0%	0	0.0%	2	50.0%	0	0.0%	4	40.0%	-	-	2	50.0%
学部合計	764	97.6%	154	101	351	121	3	750	98.2%	0.3%	2	0.3%	753	13.8%	30	4.0%	750	98.2%	204	9.3%	280	37.3%	
大学院	修士1年	16	100.0%	4	4	7	2	0	16	100.0%	0.0%	0	0.0%	3	20.0%	2	13.3%	-	-	-	-	-	-
	修士2年以上	20	90.0%	5	3	11	6	4	18	90.0%	0.0%	0	0.0%	1	5.9%	0	0.0%	-	-	-	-	-	-
	博士1年	5	60.0%	0	1	0	0	1	3	60.0%	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	-	-	-	-	-	-
	博士2年	3	66.7%	2	0	2	0	0	2	66.7%	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	-	-	-	-	-	-
	博士3年以上	5	40.0%	0	0	2	0	0	3	60.0%	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	-	-	-	-	-	-
大学院合計	49	83.7%	11	8	22	8	5	42	85.7%	0.0%	0	0.0%	41	83.7%	2	4.9%	-	-	-	-	-	-	
総計	813	96.8%	165	109	373	129	8	792	97.4%	0.3%	2	0.3%	794	13.6%	32	4.0%	750	98.2%	204	9.3%	280	37.3%	

\* 学部新入生(184名)・新編入生(3年生のスポーツ20名)の血液検査受検率は100%。

\* 対象者数は休学・留学・社会人・本学の教職員である学生等を除いた数。

(5) 令和4年度保健管理センター年間事業

月	事 項	内 容
4	定期健康診断	新入生を含む学部学生及び大学院学生に対する健康診断を、コロナ感染症対策を取りながら実施。
	CLAS(大学生生活不安尺度)	令和2年度より全学部生に健康調査としてCLASを実施。(平成8年度から新入生及び新3年次編入生に実施していたTHI健康調査は平成31年度で終了。)
	エイズ・コロナ感染症講演会	新入生を対象に、キャリアデザインの授業でエイズ・コロナ感染症についての講話を実施。講師は、鹿児島大学医学部から招聘。
5	定期健康診断再検査	定期健康診断で要精密検査の学生に対する再検査を5・6月に実施。
6	保健管理センター専門委員会 令和4年度：第1回(書面)	前年度事業報告について審議。
7	第52回九州地区大学 保健管理研究協議会	開催日：令和4年7月11日(月)～29日(金) 開催：オンデマンド・アーカイブ開催 (当番校：福岡大学)
8	第3年次編入学試験	健康診断及び救護。
10	第60回全国大学 保健管理研究集会	開催日：令和4年10月19日(水)・20日(木) 開催：神奈川県民ホール・横浜産貿ホール マリネリア(当番校：北里大学)
	総合型選抜(SS)入試	健康診断及び救護。
	令和4年度国立大学 保健管理施設協議会総会	開催日：令和4年10月21日(金) 開催：関内新井ホール(当番校：横浜国立大学)
11	推薦・特別選抜入試	健康診断及び救護。
1	保健管理センター専門委員会 令和4年度：第2回(書面)	次年度の定期健康診断実施について審議。
	大学入学共通テスト	診察及び救護。
	一般選抜入試	健康診断及び救護。
2	保健管理センター専門委員会 令和4年度：第3回(書面)	定期健康診断の結果報告及び来年度事業計画、学校医等について審議。
	保健管理センターだより (第29号)	ホームページ掲載。

### 3. 業務案内

#### <保健管理センターの主な業務>

利用時間は9：00～17：00です。センターを利用する際は、必ず受付に申し出てください。

#### 1) 定期健康診断

毎年4月初旬、全学生を対象に行っています。

検査項目は、身長・体重・体脂肪・血圧・尿検査・胸部X線・内科診察・心電図・血液検査(血液生化学・麻疹抗原検査)・アルコール体質試験パッチテストです。

※血液検査(血液生化学・麻疹抗原検査)、アルコール体質試験パッチテストは、新入生及び3年次編入生のみ。

※昨年と同様、令和4年度は、コロナ感染症防止のため定期健康診断の検査項目を縮小(身長・体重・体脂肪・血圧・尿検査・アルコール体質試験パッチテストを除外)して実施しました。

#### 2) CLAS(大学生生活不安尺度)実施

平成8年度より心理面の調査として新入生及び3年次編入生を対象にTHI健康調査を実施していましたが、令和2年度より全学部生を対象にCLAS(大学生生活不安尺度)に変更しています。

#### 3) 臨時健康診断

体育大会、各サークルの試合などに参加する学生や免許習得などで必要な学生については、随時対応しています。

#### 4) 健康相談・心理相談

身体に痛みを感じたり、慢性的な疾患があったり、対人関係や不眠などで悩み心身に異常を感じたときなどの相談に応じています。

また、e-mailによる健康相談も受付けています。 e-mail：hokekan@nifs-k.ac.jp

※Webでの面談も可能です。

#### ○健康相談日程

曜日	時間帯	9：00～11：30	14：00～16：30
月			整形外科
火		内科 カウンセリング(11：00～15：00)	
水			整形外科
木		内科 カウンセリング(9：30～15：30)	整形外科
金		整形外科	内科

※会議、出張などで、医師が不在の場合もあります。

※学生相談・カウンセリング(予約)は、随時受付けています。

#### 5) 禁煙相談

禁煙希望者との面談やスパイロメーター検査、呼気中一酸化炭素濃度測定などを行っています。

#### 6) 応急処置

軽度の傷や病気に対して処置を行います。対応できないものについては医療機関を紹介します。

#### 7) センターで実施可能な検査、及び利用可能な機器

血液サラサラ測定器(MCFAN)、酸化ストレス(FRAS4)、末梢血検査(Celltacα+)、尿検査、血糖検査、超音波診断装置、牽引器、レーザー治療器、ホットパック、エアロバイク、全自動身長体重計、体脂肪計、視力計、握力計、マッサージチェアなどです。

#### 8) 健康診断受診証明書の発行

4月の定期健康診断を受診した学生には、4月下旬頃より発行しています。

#### 9) 休養ベッドの利用

体調不良などで休養が必要な時は、利用することができます。

※ご不明な点などは、センター受付：(0994)46-4902にお尋ねください。



保健管理センターだより 第30号

編集・発行 鹿屋体育大学保健管理センター

〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1番地  
(TEL)0994-46-4902