

# Kandai Style

2020.9 Vol.484  
関西大学通信



## メンタルヘルスと 精神疾患

# 関西大学キャンパスガイド

## 2020

### 千里山キャンパス

**学部** 法学部・文学部・経済学部・商学部・社会学部・政策創造学部・外国語学部・システム理工学部・環境都市工学部・化学生命工学部

**研究科** 法学研究科・文学研究科・経済学研究科・商学研究科・社会学研究科・理工学研究科・外国語教育学研究科・心理学研究科・東アジア文化研究科・ガバナンス研究科

**専門職大学院** 法科大学院・会計専門職大学院

新生の皆さん、ようこそ関西大学へ。本学では、皆さんが充実した大学生活を送ることができるように、さまざまなサポートを行っています。キャンパスガイドを参考にして、わからないことや困ったことがあれば、気軽に相談してください。

関西大学では、学生の皆さんの安全・安心を第一に考えながら慎重な議論を重ね、授業や課外活動の取り扱いについて判断しています。新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、春学期はキャンパスへの立ち入りが禁止された期間もありました。今後の情勢によっては、開放している施設やサービスも変更する場合がありますので、最新情報はインフォメーションシステムや大学ウェブサイトを確認するようにしてください。



**学生センター**  
(凜風館1F・新凱風館1F)

- 学生生活、課外活動などに関する支援や相談
- 奨学金についての各種相談
- ボランティア活動、ピア・サポート活動に関する支援や相談
- 体育会のクラブ活動・スポーツ振興に関する支援や相談

※大学生相談室では、学生生活全般の悩みや不安に対する相談を受け付けています。

**ITセンター(円神館)**

- パソコン、プリンタのオープン利用
- 持込パソコンなどの設定・利用相談

※詳しくはITセンターのウェブサイトを参照してください。

**教務センター(第2学舎1号館1F)**

- 履修相談
- 試験・成績に関する相談
- 住所などの変更手続き
- 学生証の再発行

※法科大学院については、以文館・法科大学院オフィスに問い合わせください。  
※重要な情報・お知らせは原則としてインフォメーションシステムを通じて発信しますので、必ず確認してください。

**教職支援センター(第2学舎1号館1F)**

- 学割証の発行
- 教職課程履修、各種資格取得に関する相談
- 各種証明書の発行

**総合図書館**

- 218万冊を超える図書や雑誌の閲覧、貸出、複写
- 各種データベースや電子ジャーナル・電子書籍の利用
- 閲覧室の利用、他キャンパス図書館の資料取り寄せ

**キャリアセンター**  
(新関西大学会館北棟3F)

**キャリアセンター理工系事務室**  
(第4学舎1号館2F)

- 就職・進路に関する相談
- 進路選択・就職活動支援行事開催の案内
- 各種資料(新聞・書籍・データ)の閲覧
- パソコン、プリンタの利用(就職活動目的に限る)

**ライティングラボ**  
(総合図書館1F・第1学舎1号館5F・第4学舎1号館1F)

- レポート・卒論・プレゼン資料作成に関するアドバイス
- 大学で学ぶ上で必要なスキルを身に付けるためのワンポイント講座の開催

グループ学習のための図書館ラーニング・コモンズがあります！

就職・進路のことならこちらにお任せ！

文章作成で困ったらこちらへ！

食堂、購買店、カフェ

凜風館1Fには「コラボレーションコモンズ」もあります！

修学上の手続きや相談はこちらへ！

「関西大学通信」は広報課で発行しています！

広報課  
(関西大学会館1F)

**保健管理センター(新関西大学会館北棟4F)**

- 定期健康診断
- 健康診断証明書の発行

※定期健康診断・健康診断証明書については、インフォメーションシステムまたは保健管理センターのウェブサイトを参照してください。

- 診療・健康相談

※診療所受診の際には、健康保険証を持参してください。

どこに相談したらいいかわからない場合はこちらへ！

**学生相談・支援センター**  
(新関西大学会館北棟1F)

- 総合相談
- 障がいのある学生に対する修学支援

国際部を活用してグローバルな感覚を身に付けよう！

**国際部**  
(第2学舎1号館2F)

- 留学・国際協力・国際交流に関する相談、資料の閲覧
- 海外派遣プログラムの実施、留学ガイダンスの開催
- さまざまな外国語学習プログラム・異文化交流イベントの実施(Mi-Room)
- 外国人留学生を対象とした心理カウンセリングの実施

**エクステンション・リードセンター**  
(第3学舎3号館2F)

- 各種資格取得に向けた講座の開講
- 国家試験対策講座の開講
- 就職関連講座の開講

※IELTS<sup>TM</sup>・TOEFL<sup>®</sup>・TOEIC<sup>®</sup> L&R対策コースや公務員試験対策など幅広く講座を開講しています！

### もっと利用しよう！

#### ▶ モバイル関大

大学からのお知らせ、教務情報、教室マップや施設情報などキャンパスライフに必要な情報が手軽に利用できます。

時間割を確認したい  
次の授業の教室はどこ？

for iPhone<sup>TM</sup> for Android<sup>TM</sup>

App Store<sup>SM</sup>からダウンロード Google Play<sup>TM</sup>で手に入れよう

#### ▶ インフォメーションシステム

大学からのお知らせや個人宛のメッセージ、休講・補講情報などを確認できるだけでなく、各システムの入口でもあり、学生生活の情報窓口と言えます。

履修登録をしたい  
休講情報をメールに転送してほしい  
定期試験の情報を確認したい

#### ▶ オンライン授業特設ページ

Zoom<sup>TM</sup>、Dropbox<sup>TM</sup>や関大LMSなどのオンライン授業で利用する主なツールのQ&Aを掲載しています。ログインできない、エラーが表示されるなど、困った時には確認してください。

#### ▶ ライティングラボ

文章や発表資料作成のアドバイスを受けられます。

まだ一字も書いてない…。  
要約って？ブックレポートって？  
レポートってどう書けばいいの？  
引用って何？どうやればいいの？

学生 文書共有 チューター

オンライン

授業のある平日(月～金)に開室。予約をおすすめします。  
※オンラインでの対応を希望する場合は前日13時までに予約してください。

#### ▶ コラボレーションコモンズ

授業外での自習やグループ学習ができるラーニングエリア、サークルのメンバーと打ち合わせができる多目的スペースのコラボレーションエリア、留学生と交流できるグローバルエリアなどを備えています。ノートパソコン、プロジェクター等の貸し出しもあります。

## 高槻キャンパス

総合情報学部  
総合情報学研究科

関西大学 たかつき  
アイスアリーナ

セミナーハウス高岳館

L棟 厚生棟(食堂・売店)

スタジオ棟(C棟)

- PC教室、スタジオ
- MonoLab(総情工房)
- 学生サービスステーション  
1F:機材貸出  
3F:PC利用相談

ライティングラボ  
(C棟1F)

※オンラインで相談し  
てください。

総合情報学部オフィス(A棟1F)

- 履修相談
- 定期試験に関する問い合わせ
- 教職課程履修や海外留学の相談
- 学生証の再発行、各種証明書の発行

高槻キャンパスオフィス(A棟1F)

- 奨学金、課外活動の相談

A棟 管理・研究棟

K棟 情報演習棟

保健室(K棟北1F)

心理相談室  
(K棟1F)

キャリアセンター  
高槻キャンパス分室(K棟1F)

- 就職・進路に関する相談
- 進路選択・就職活動支援行事開催の案内
- 各種資料(新聞・書籍・データ)の閲覧
- パソコン、プリンタの利用(就職活動目的に限る)

## 高槻ミューズキャンパス

社会安全学部  
社会安全研究科

ミューズ保健センター  
(西館9F)

心理相談室  
(西館9F)

西館

キャリアセンター  
高槻ミューズ  
キャンパス分室(西館3F)

- 就職・進路に関する相談
- 進路選択・就職活動支援行事開催の案内
- 各種資料(新聞・書籍・データ)の閲覧
- パソコン、プリンタの利用(就職活動目的に限る)

ライティングラボ  
(西館2F)

エクステンション・  
リードセンター  
高槻ミューズ  
キャンパス分室(西館3F)

- TOEIC® L&R対策や各種資格取得に向けた講座の開講
- 公務員講座の開講
- 就職関連講座の開講

ミューズオフィス(西館2F)

- 履修相談
- 定期試験に関する問い合わせ
- 教職課程履修や海外留学の相談
- 学生証の再発行、各種証明書の発行
- 学生生活、課外活動、奨学金などについての各種相談

「社会安全」を  
テーマにした  
展示物を観覧  
できる「安全  
ミュージアム」も  
あるよ!

## 堺キャンパス

人間健康学部  
人間健康研究科

体験学習エリア

「体験学習  
エリア」は  
グループ活動を  
学ぶ堺キャンパス  
ならではの教育・  
研究施設です!

保健室(A棟1F)

心理相談室  
(A棟1F)

A棟

B棟

南海電鉄  
「浅香山駅」

キャリアセンター  
堺キャンパス分室(A棟2F)

- 就職・進路に関する相談
- 進路選択・就職活動支援行事開催の案内
- 各種資料(新聞・書籍・データ)の閲覧
- パソコン、プリンタの利用(就職活動目的に限る)

ライティングラボ  
(A棟3F)

堺キャンパス事務室(A棟1F)

- 履修相談
- 定期試験に関する問い合わせ
- 教職課程履修や海外留学の相談
- 学生証の再発行、各種証明書の発行
- 学生生活、課外活動、奨学金などについての各種相談

食堂、購買店、カフェ

## 梅田キャンパス

梅田キャンパス事務室(2階)

キャリアセンター梅田オフィス(5階)

- 起業支援拠点「スタートアップカフェ大阪」
- 就職・進路に関する相談
- 進路選択・就職活動支援行事開催の案内
- 各種資料(新聞・書籍・データ)の閲覧
- パソコン、プリンタの利用(就職活動目的に限る)
- 学割証・各種証明書の発行

## もっと利用しよう!

### ▶ 海外学び情報サイト SANKUS

SANKUSでは、留学、国際インターンシップ、国際協力ボランティアに関する情報を提供しています。自宅からでもオンラインで留学相談ができます。  
(SANKUS内の「留学相談」から予約してください)



### ▶ Mi-Room (Multilingual Immersion Room)

国際部にあるMi-Roomは、キャンパス内にいながら世界各国の学生と自由に交流を深めることができる学習・交流スペースです。英語をはじめ、さまざまな外国語学習や異文化理解を促進するプログラムを実施しており、それぞれの目標にあった利用が可能です。  
一部のプログラムは、オンラインでも受講できます。



### ▶ キャリア支援システム KICSS

KICSSには、キャリア形成や就職活動のための情報が満載!  
スマホやパソコンで、キャリアセンターが提供する情報をいつでもキャッチできます。  
1、2年次生から参加できる企画も多数あります!



### ▶ KANDA! 課外活動ナビ

クラブやサークルの活動紹介、ピア・コミュニティやボランティアなどのSNSアカウント情報が掲載されています。



### ▶ 東京センター

東京駅で新幹線を降りてすぐにアクセスできる東京センターでは、就職活動など首都圏での活動や交流を支援しています。パソコンを使ったり、着替えや休憩をしたり、荷物預かり所としても利用できるほか、各種証明書や学割の発行、路線案内も行っています。

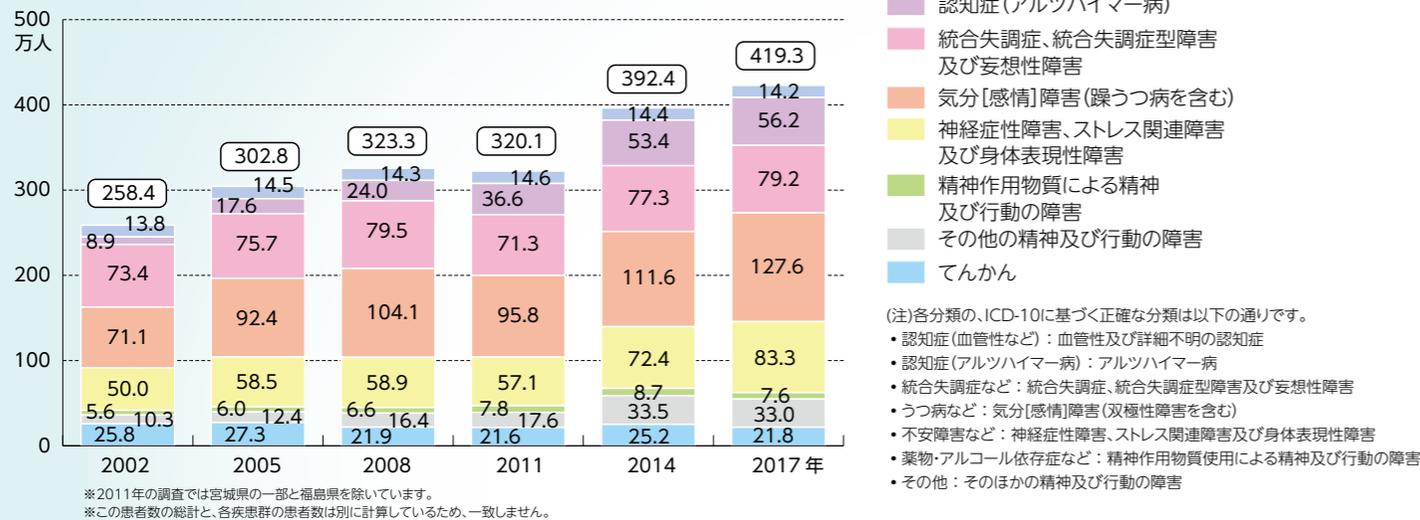


# メンタルヘルスと精神疾患

今月号の特集は、関大誌上教室と連動して「メンタルヘルスと精神疾患」を共通タイトルとしています。この2つの企画を通して、皆さんにこころの病気の症状を知ってもらい、友達や家族など身近な方で病に苦しんでおられる方を少しでも手助けできるように、こころの病気に対する理解度を深めてほしいと思います。

精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、近年大幅に増加しており、別表のとおり2014(平成26)年では392万人、2017(平成29)年では400万人を超えています。内訳としては、多いものから、うつ病、統合失調症、不安障害、認知症などとなっており、近年、うつ病や認知症などの著しい増加がみられます(別表も含めて厚生労働省ウェブサイトより引用しています)。

## 精神疾患を有する総患者数の推移(疾病別内訳)



- 認知症(血管性など)
  - 認知症(アルツハイマー病)
  - 統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害
  - 気分[感情]障害(躁うつ病を含む)
  - 神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害
  - 精神作用物質による精神及び行動の障害
  - その他の精神及び行動の障害
  - てんかん
- (注)各分類の、ICD-10に基づく正確な分類は以下の通りです。  
 ・認知症(血管性など)：血管性及び詳細不明の認知症  
 ・認知症(アルツハイマー病)：アルツハイマー病  
 ・統合失調症など：統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害  
 ・うつ病など：気分[感情]障害(双極性障害を含む)  
 ・不安障害など：神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害  
 ・薬物・アルコール依存症など：精神作用物質使用による精神及び行動の障害  
 ・その他：そのほかの精神及び行動の障害

精神疾患といっても種類や症状はさまざまですが、今回、関大誌上教室のアンケートで調査をした、こころの病気の理解度で半数に満たないものがありましたので、ここでは、こころの病気の理解度と症状について説明します。

## 1. うつ病

眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性がります。

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。脳がうまく働いてくれないので、もの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。そのため普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという、悪循環が起きてきます。

## 2. 適応障害

適応障害は、ある特定の状況や出来事が、その人にとってとてつらく耐えがたく感じられ、そのために気分や行動面に症状が現れるものです。たとえば憂うつな気分や不安感が強くなるため、涙もろくなったり、過剰に心配したり、神経が過敏になったりします。また、無断欠席や無謀な運転、喧嘩、物を壊すなどの行動面の症状がみられることもあります。

## 3. 統合失調症

統合失調症は、こころや考えがまとまりづらくなってしまふ病気です。そのため気分や行動、人間関係などに影響が出てきます。統合失調症には、健康なときにはなかった状態が表れる陽性症状(幻覚や妄想など)と、健康なときにあったものが失われる陰性症状(意欲の低下や感情表現の減少

など)があります。周囲から見ると、独り言を言っている、実際はないのに悪口を言われたなどの被害を訴える、話がまとまらず支離滅裂になる、人と関わらず一人であることが多いなどのサインとして表れます。

## 4. 発達障害

発達障害は、生まれつき脳の発達が通常と違っているために、幼児のうちから症状が現れ、通常の育児ではうまくいかないことがあります。成長するにつれ、自分自身のもつ不得手な部分に気づき、生きにくさを感じることもあるかもしれません。

発達障害の特性を本人や家族・周囲の人がよく理解し、その人にあったやり方で日常的な暮らしや学校や職場での過ごし方を工夫することが出来れば、持っている本来の力がしっかり生かされるようになります。

## 5. パニック障害

突然理由もなく、動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えなどを伴うパニック発作を起こし、そのために生活に支障が出ている状態をパニック障害といいます。

このパニック発作は、死んでしまうのではないかと思うほど強くて、自分ではコントロールできないと感じます。そのため、また発作が起きたらどうしようかと不安になり、発作が起きやすい場所や状況を避けるようになります。(いずれも厚生労働省ウェブサイトより引用)

## 困ったときは、早めに相談を

本学ではさまざまな問題について、学生の皆さんが相談できる環境を整備しています。

**心理相談室**では、友達ができない、気分が沈みがちである、何もする気がしないなど日々の生活を送るなかでの悩みごとを、また、学生の健康支援を行う**保健管理センター**では疾病や健康に関する疑問、悩み、不安、心配ごと等の相談にのっています。そして**学生センター**で

は「大学学生相談室」を設けて、学生生活のあらゆる悩みや不安に対する相談を、**学生相談・支援センター**では「総合相談窓口」と「障がいのある学生に対する修学支援窓口」の2つの機能を持ち、全学的な修学支援相談を行っています。

以下に各キャンパスの相談窓口一覧および開室曜日と時間を掲載します(場所はP1～4の関西大学キャンパスガイドでお確かめください)。

### 千里山キャンパス

相談窓口	開室曜日	開室時間
学生相談・支援センター	月～金曜日	9:00～17:00
心理相談室	月～土曜日	9:00～17:00
保健管理センター	月～土曜日	月～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00
学生センター内大学学生相談室	月～金曜日	10:00～17:00

### 堺キャンパス

相談窓口	開室曜日	開室時間
堺キャンパス事務室	月～土曜日	月～金曜日 9:00～18:00 土曜日 9:00～17:00
堺キャンパス保健室	月～金曜日	9:00～17:00
堺キャンパス心理相談室	月～金曜日	10:00～16:00

### 高槻キャンパス

相談窓口	開室曜日	開室時間
高槻キャンパスオフィス	月～土曜日	9:00～17:00
高槻キャンパス保健室	月～金曜日	9:00～18:00 (水曜日のみ 9:00～17:00)
高槻キャンパス心理相談室	月～金曜日	10:00～16:00

### 高槻ミュージックキャンパス

相談窓口	開室曜日	開室時間
ミュージックオフィス	月～土曜日	9:00～17:00
ミュージック保健センター	月～金曜日	9:00～17:00
ミュージック心理相談室	月～金曜日	10:00～16:00

## 新型コロナウイルス感染症に関連する心のケアについて

4月の緊急事態宣言の発出以降、皆さんは大学で勉強したいのに登校できない、図書館が利用できない、友達と会えないので遊びに行けないことから、心や体に負担がかかり、気分が落ち込む、そわそわする、怒りっぽくなる、やる気がでないようなことはありませんでしたか。

今、心の健康を保つために大事なことは、普段どおりに過ごしていく状況であっても、以下のポイントを意識して自分に合った過ごし方を探すことです。

ぜひ参考にして、元気な毎日を送ってください。

### 規則正しい生活と適度な運動を心がける

- 睡眠のリズムが崩れないように、通常の就寝や起床の時間をなるべく保ち、バランスのよい食事を心がけましょう。
- 不安やストレスに対処するためにアルコールやたばこ、コーヒー等の嗜好品を過度に摂取するのは避けましょう。
- 家で過ごす時間が長くなることで気分転換がしづらくなる面があるかもしれませんが、外出をしない時でも、日常的な活動(着替える、身だしなみを整える、勉強するなど)を維持するようにしましょう。
- 適度な運動をする機会を作りましょう。屋外で人との距離を取りながら散歩をしたり、室内でストレッチや体操をしたりすることなどがおすすめです。



### リラックスできる時間をもつ

- 1日の中でほっとしたり、楽しんだりする時間をもちましょう。
- リラックスできる空間を作るために、掃除をしてみるのもよいかもしれません。部屋がきれいになると気分もスッキリします。
- 自分なりの目標を設定し達成感を味わえるような作業や自分自身が楽しさや安心を感じられる活動に取り組んでみましょう。(例)掃除や洗濯などの家事、音楽を聴く、映画を観る、好きな飲み物や食べ物をゆっくり味わう、本を読む、ゆっくりと入浴するなど



### 人とのつながりを守る

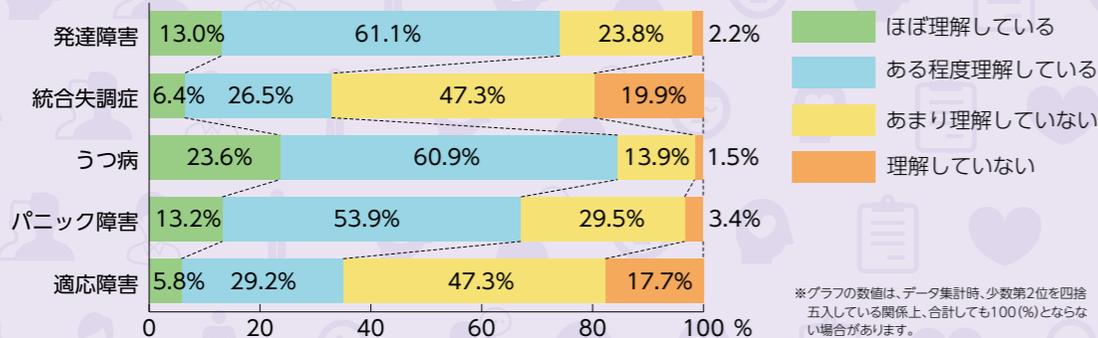
- 友人や家族に直接会うことが難しくても、SNSや電話、ビデオ通話などで連絡をして、つながりを保つように努めましょう。
- お互いに体験したことや感じている気持ちを表現したり、相手とそれらを共有したりできると、心の落ち着きを取り戻すことにつながります。



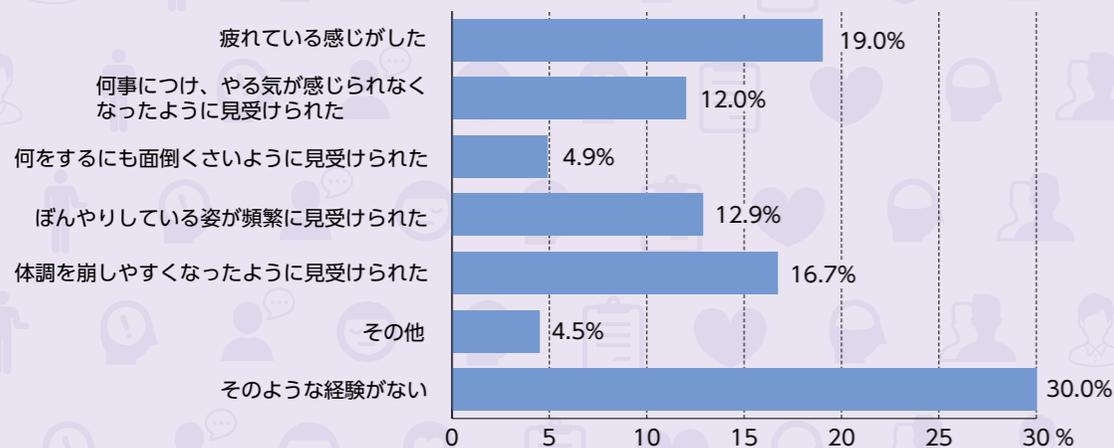
関大誌上教室のアンケートでは、皆さんのこころの病気に対する理解度を聞いた上で、友達や家族が病気で苦しんでいる時に気付いた理由やその時の対処方法を尋ねました。皆さんの回答は、友達や家族の症状が少しでも和らぐような気持ちのこもったものが多く、関大生の優しさが伝わってきました。ここでは対処方法の中から主なものを取り上げ、心理相談室の堺先生からアドバイスをいただきました。

■ アンケート期間:4月6日～4月24日 ■ 対象者:学生 ■ 回答者数:740人

**Q1** こころの病気は誰でもかかる可能性があると言われていますが、あなたは次の病気についてどの程度理解していますか。



**Q2** 友達や家族がこころの病気で苦しんでいる時に、どのような理由で気付くことができましたか。(最大2つまで、複数選択可)



## みんなで一緒に考えよう。 関大誌上教室

# メンタルヘルスと 精神疾患



**Q3** 友達や家族がこころの病気で苦しんでいる時に、どのように対処していますか(対処しましたか)、教えてください。

皆さんの回答に対するアドバイスです。  
堺先生からコメントをいただきました。

あまり触れてほしくなさそうだったから普段通りにふるまった。

こころの病気や悩みを持つ自分に引け目を感じてしまい人に打ち明けることを躊躇する人は多いと思います。なにげない周りの態度を被害的にとってしまう場合もあるため、**普段通り接してあげることが大切です。**

その人の前で否定的な言葉は使わない。適度に一緒に外に散歩しに行く。とりえずゆっくり話を聞く。

**否定的な言葉を使わないということは素晴らしいことです。**散歩などで気分転換することは良いことですし、また、会話の中で相手ができていることを言葉にして伝えてあげると自信につながり前向きな気持ちになります。

言いたくない場合もあると思うので、無理に聞かず、何かあったら話を聞くよと声をかける。

相手が話したくなさそうな時はこちらも聞きにくいですがね。しかし、相手が切羽詰まった様子なら、遠慮せずに声を掛けて話を聞いた方がよい場合もあるので、普段と違う点はないかよく観察する必要があります。

大学の講義で習ったように、今すぐ問題を解決しようとするのではなく、問題を書き出してみたり、相槌だけでも会話相手になったり、相手がリラックスできるような空気感を作るようにしている。

こころの病気から回復するには長い時間がかかります。**問題を書き出してみると客観的に自分自身を見つめなおすことができます。**そうすることで思考や行動が変化し、解決につながるきっかけとなります。

友達が心の病気にかかっていたときは、直接会って話せる状況ではなかったので、電話してまずは話を聞いて、その上でどのような考え方を持ったら良いのか、そして他に対処法があるのかを一緒にインターネットで調べたりして、心の病気を治すのに協力した。

一緒に問題点や対処法を考えていくにあたり、**短期的な視点と長期的な視点から考えていくと目標が明確になり、考えを整理しやすくなります。**まずは本人ができてそうな身近なことを短期的な目標とし、それを積み重ねて長期的な目標につなげていきましょう。

私の友達がうつ病で苦しんでいた時、コミュニケーションを積極的に取るようにした。私自身が躁鬱のような症状で苦しんだ時、友達と話しているときが一番苦痛が和らいだような気がしたから。

うつ病の時はやる気が出ず、何をするのもおっくうになります。話をするのも辛い時があるので、**相手がしんどそうならそっと寄り添ってあげるだけでも気持ちが楽になることがありますよ。**

小学生の頃、発達障害のある子たちと接する機会が多くあった。落ち着いてしっかり話せば、話が通じないわけではないので、ゆっくり丁寧に接することを心掛けていた。

**発達障害ではあいまいな言い方より具体的な言葉を使って会話した方が理解しやすい場合があります。**ゆっくり丁寧に接することはお互いを理解する上で大切なことです。また、視覚的な伝達方法を用いて情報を伝えることも役に立つことがあります。

声をかける時に「これから頑張る」ではなく、「今まで頑張ったね」と言ってあげることが大事だと思う。「頑張って」と言ってしまうと、今まで以上に頑張らなきゃとプレッシャーになり、より心の病気に苦しんでしまうと思う。

**うつ病の人には「頑張って」と励ますことは逆効果といわれています。**自分は何もできない人間になってしまったと悲観している場合もあるので、「今はゆっくり休もう」「必ず元の状態に戻るよ」と声を掛けてあげることが大切です。

「そばにいる」と「放っておく」を交互に繰り返している。

疾患によっては、干渉しすぎず距離を置いた方がよい場合もあります。自分が相手にしてあげられる範囲を決め、その範囲の中でできることをなるべく同じ態度でしてあげましょう。

一人ぼっちにせずできるだけ話を聞く。気分転換のために旅行をしたり、体を崩さないように世話をした。

**こころの状態だけでなく、体の状態を気遣ってあげることも大切です。**食事や睡眠の状態を観察すると、体調管理に役立ちます。食欲がなかったり眠れていないようであれば病院への受診を考えた方がよい場合もあります。

## DOCTOR'S COMMENTS

### 心理相談室 堺景子先生

皆さんはこころの病気というどのような疾患を思い浮かべるでしょうか。こころの病気には様々な疾患が含まれます。アンケートからは、最近メディアでも取り上げられることが多いうつ病や発達障害などの認知度が高いことがうかがえます。一方で統合失調症や適応障害はあまりなじみのない病名のようにです。

これらの疾患に見られる精神症状、例えば不安やイライラ、気分の落ち込みなどは、疾患固有のものではなく、いくつかの疾患に共通して見られることがあります。こういった精神症状の中には環境を変えたり、人に話を聞いてもらうことで比較的速やかに改善するものもあります。しかしそれだけではなかなか改善しないものもあります。食事が摂れていない、眠れていないといった日が何日も続く、やる気が出ず家に引きこもっている、幻覚や妄想がある、自殺の危険性が差し迫っている、などの症状がみられた場合には専門医への受診

を考える必要があります。

ここでいう専門医とは精神科医のことで、精神科医による薬物療法や精神療法が精神症状の改善に効果を現す場合があります。受診した方がよいかどうか迷ったときは、皆さんの身近な相談機関、関西大学であれば学生相談・支援センターや心理相談室などがありますし、地域生活の中であれば保健所などに相談してみるとよいでしょう。

## 今回のテーマは…「ここちいい時間の過ごし方“ヒュッゲ”」(仮)

デンマークの言葉で「ヒュッゲ」とは、居心地が良く、心やすらぐ時間のこと。コロナ禍で自宅過ごす時間が増えるなか、12月号ではさまざまな角度から「ヒュッゲ」を考えます。



スポーツ業界／コンディショニングコーチ

株式会社R-body project

## 松野 慶之さん

東京都 世田谷学園高等学校出身  
2009年文学部卒業

### トップアスリートから一般の方まで、 コンディショニングの力を広めたい

東京都内のコンディショニングセンターR-body projectで、カラダの調子を整えるコンディショニングコーチとして活躍する松野慶之さんは、アスリートから一般の方のリハビリまで幅広くトレーニング指導をしています。

バスケットボールの名門高校に入学した松野さんでしたが、2年生の時にけがで引退を余儀なくされたことから、ただカラダを鍛えるだけでなく、整えることの大切さを痛感。けがの予防・改善に関わる「正しいカラダの動かし方」を学ぶため、トレーナーを養成する専門学校に進学し、さらに知識を深めたいという思いから、関西大学文学部の総合人文学科に編入します。

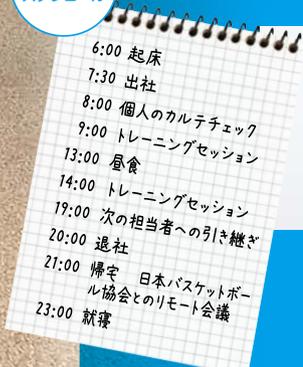
入学後は学業と並行して体育会バスケットボール部で、選手のフィジカル強化やリハビリなどをサポート。学内外でのトレーナー活動や、勉強のために時間を惜しまず奔走していた学生生活は、現在の仕事にも貪欲さ、積極性、効率性という形で色濃く生かされているそう。

現職ではマンツーマンでカラダに関するコンサルティングを実施。まずは全身をチェックし、痛み・不具合の原因を探り、個々に合ったメニューを作り、症状の改善と肉体の強化を進めます。

また、2017年から日本バスケットボール協会専任スポーツパフォーマンスコーチとして、女子バスケット日本代表のトレーニングコーチも兼任し、代表選手のフィジカルトレーニングや、リハビリのサポート等を担当。「障害予防」「戦術につながるフィジカル強化」をモットーに、東京オリンピックでのメダル獲得を目指しているそうです。

「コンディショニングを通じて、カラダだけでなくお客さまの意識の変化を実感できた時にやりがいを感じます。自分らしいカラダを手に入れ、人生を謳歌する人たちであふれる世の中を作りたい」と語る松野さん。最後に「大学では視野を広げるチャンスをたくさんもらいました。大学の幅広い人脈や情報網を使って、アクティブな日々を送ってください」とアドバイスをくれました。

ある1日の  
スケジュール



必須アイテムは、エクササイズや筋トレに欠かせないチューブ、ダンベル、フォームローラー。

# Conditioning coach



## 「卒業研究」

竹中 要一 教授

### データを集め、コンピュータで解析し、世の中のために役立てる研究

身近な体験にある情報に目を向け、新しい着眼点や俯瞰的な視点を持つ人材を育成します。

竹中要一教授のゼミでは、世の中にある多様なデータを収集し、コンピュータで解析して新たな知識を取り出し、将来に役立てるデータサイエンスについて研究しています。

データサイエンスは、情報を解析するための「手法」と、解析により得た手法を他の分野に展開する「応用」から成ります。人間が行う作業をコンピュータに学習させる機械学習の一つである深層学習は、AI(人工知能)の発展を支える技術として実用化が進んでいます。ゼミでは、この深層学習の新たな手法を考察するとともに、結果の検証も行います。また、それらの手法を生物学や文学、法学などの幅広い分野に応用することで、新たな知識や価値を創造し、世の中に貢献することを目指しています。

3年次はプログラミングや機械学習の基礎を学び、4年次では研究テーマを決めて卒業研究に取り組みます。月に2回、各ゼミ生が進捗状況の報告を行い、他のメンバーからの質疑、竹中教授からアイデアや解決策の提案を受けます。「日常生活での体験はデータサイエンスにつながることはばかり。物事の見方を変えることに、大学でデータサイエンスを学ぶ意味があると思います。新しい着眼点を身に付けて挑戦する気持ちを持ってほしい」と話す竹中教授。「物事の見方を変えてもらうために、自ら率先して学生時代の失敗談や一見おかしなことを言ってみます。そして学生にどう思うか話してもらいます。さまざまなことに好奇心を持てば、物事の見方は変わるはず。その中で、1つでも新しいことを見つければ、次への課題につながります」と学生に期待を寄せます。

「データ解析をする場合、何をどのような視点で解析するかを決めることが重要」と竹中教授は言います。教授や他のゼミ生から出た意見やアイデアから1つの研究テーマを選んだ経験も、解析方法を決定する指針の一つとなるそうです。「さまざまなデータをコンピュータで解析した結果が将来どのようなことに役立つかを見通せる、俯瞰的な視点を持てれば、世の中の役に立つ人材になると思います」と締めくくりました。



松木成穂さん(4年次生)

プログラミングは未経験でしたが、2年次のデータベースの授業で竹中先生の雰囲気魅了されてゼミを選びました。卒業研究では先輩や仲間助けられながらデータ解析に取り組み、さまざまな人の考え方や意見を吸収できました。そのおかげで、積極的に学習する習慣が身に付きました。就職する金融系のIT企業では、ゼミで培ったプログラミング技術を生かして活躍したいと思います。

関谷侑希さん(4年次生)

世間から注目を集めているAI(人工知能)や機械学習について研究しているゼミだったので、興味がありました。AIや機械学習は、研究すればするほど汎用性があることを知りました。ゼミでは、情報を違う分野に活用する手法を学び、技術だけでなく、新たな活用方法にも視点が向くようになりました。今後はITを活用したコンサルタントを目指します。

なるほど・ザ・関大!

# 関西大学博物館の音楽コレクション ——7千枚のSPレコード

1994(平成6)年に開設された関西大学博物館は、故末永雅雄名誉教授によって創設された考古学等資料室が前身で、考古学、歴史学、美術、工芸など多くの分野の貴重な資料を収集・収蔵しています。その中で案外知られていないのが音楽資料です。中でも約7,000枚にのぼるSPレコードのコレクションは、コンサートを開くと会場がいっぱいになるほどの人気です。さてどんなコレクションなのでしょう。

## 上野隆三さんの秘蔵レコード



KUシンフォニーホールで2019年10月に行われたSPレコードのコンサート

前身が、元毎日新聞社長・本山彦一氏の考古学コレクションを中心とした考古学等資料室でしたから、考古学や歴史学の資料が大半でした。そこへ異分野のSPレコードが持ち込まれたのは、人の縁です。

2006(平成18)年、クラシック音楽を通じて国際交流に力を入れていた上野製菓(大阪市中央区)から約1,500枚のレコード(うち、SPレコード約1,300枚)が関大に寄贈されました。同社の当時の上野隆三会長が関大の元理事長・森本靖一郎氏と親交があったからです。

上野氏は2代目社長として、化粧品の防カビ剤などの事業で会社を成長させた辣腕の事業家。少年時代から音楽に親しんでおり、SPレコードや楽器を収集していました。寄贈されたレコードはロシアの作曲家、セルゲイ・ラフマニノフの作品など数々の名曲を収めた貴重なものです。

直径25~30センチメートルのSPレコードはいまやなじみの薄いものになりましたが、1940年代後半にLPレコードが登場するまでの間、蓄音機で聴けるレコードの主流でした。国内生産は1963(昭和38)年頃に終わりましたが、演奏者や歌手が、目の前で演奏したり歌っているかと思えるほどに、生々しい独特の音色などで今も根強い人気があります。

## 相次ぐコレクションの寄贈

その後、2つのSPレコードコレクションが寄贈されました。1つは大阪音楽大学から贈られた松本コレクション(2020年8月末現在、約5,000枚)と伊吹コレクション(約500枚)です。前者は伊丹市の故松本正美氏が収集したコレクションで、西洋クラシックやポピュラー音楽のほかに、講演・実況記録から歌舞伎、文楽などの日本芸能や流行歌と収集分野が幅広いのが特徴です。また、もう1つは元衆議院議長で元文部科学大臣の伊吹文明氏の父・良太郎氏が収集した、主に西洋クラシックのコレクションです。

## コンサートを楽しむ愛好家たち

こうしたコレクションを学生や市民の皆さんに聴いてもらおうと、博物館では「SPレコードコンサート」を開いてきました。最初は上野コレクションのお披露目も兼ねて2007(平成19)年5月に行われ、KUシンフォニーホールで愛好家360人が名曲に聞きほれました。

コンサートの冒頭、上野隆三氏の夫人、俊子さんがあいさつした後、SPレコードのコレクターとして有名な音楽ライター、毛利真人氏がSPレコードの魅力について講演しました。その後もコンサートは続き、去年は7月に同ホールで市民約100人が、10月には東京センターで60人がそれぞれ名盤を楽しみました。

コンサートで活躍しているのが戦前、米国や英国で製造された2台の蓄音機です。会場ではレコード演奏のほか、蓄音機の仕組みやその歴史も専門家が講演しています。



SPレコードのコンサートで活躍した蓄音機



経済学部 3年次生

# 柳谷 日菜さん

支えてくれる人たちの期待を胸に、パリ五輪を目指します

今年1月に開催された第1回関西学生ハーフマラソン選手権で優勝した体育会陸上競技部の柳谷日菜さん。専門種目は中長距離ですが、経験を積むために長距離に初挑戦し、関西学生の頂点に立ちました。また、昨年の関西学生対校女子駅伝では3区を快走し、区間賞を獲得。総合成績3位で全日本大学女子駅伝に出場し、8位入賞を果たしました。

中学1年生の時、母親の勧めで陸上競技を始めたのは、マイペースでコツコツと続ける性格が向いていたからです。練習を積み、中距離ランナーとして実力を伸ばしていきませんが、中学・高校では自信が持てず、全国大会など大きな舞台では思うような結果が残せませんでした。そんな時、ある大会で関西大学の武田夏実監督に声を掛けられ、強い熱意に引かれて入学を決意します。また、中学時代から憧れていた先輩と切磋琢磨できることも本学を選んだ理由の一つでした。

「練習では監督が私の性格やコンディションを細かく把握し、適切なアドバイスをくれました。さらにメンタル面もサポートしてくれたおかげで、勝負の場でも自信を持てるようになりました」という柳谷さんは、全国規模の大会で闘える選手に成長します。

これまでけがとは無縁でしたが、1年次に2度大きなけがを経験します。特にかかとのけがの影響で、富士山女子駅伝のメンバーから外れた時は落ち込みました。出場を楽しみにしていた両親の期待に応えられなかったことも悔しかったそうです。両親や多くの人の支えのおかげで、けがを治すことができた柳谷さんは、「応援してくれる人のためにも、絶対にけがはしない」と誓ったのだとか。

学業にも力を入れる柳谷さん。所属する小嶋健太准教授の産業・企業経済専修ゼミでは、分からないところを友人に相談しながら、プレゼンテーションの準備などに奔走しています。

「走るのが楽しくて仕方がない」と笑顔を見せる柳谷さんの今年の目標は、全日本インカレ5000mや関西学生対校女子駅伝での優勝、さらに全日本大学女子駅伝で区間賞を獲得し、チーム最高順位の3位になることです。「目標を達成し、卒業後は実業団に入って、パリ五輪でマラソン日本代表として出場したいです」と力強く語りました。



第29回 関西学生対校女子駅伝競走大会で3位(3列目左から3人目が柳谷さん)

次回は、柳谷さん  
からのご紹介で  
西村咲希さん(政策創  
造学部2年次生)  
が登場。お楽  
しみに!



# Hina Yanagitani

# 学部・研究科トピックス

## 法学部／法学研究科

### 変革の社会

今年に入り、世界中が新型コロナ対策に追われていますが、日本も秋学期が始まる9月頃には少し日常に戻っているでしょうか。新型コロナ騒ぎで自粛モードの世の中、大学の授業も遠隔授業、配信授業など、多様な形で対応することになりました。通常の対面授業でないとともに学習できないのではと戸惑い、落ち着かない日々を過ごした方も多かったと思います。ウイルスによって変えられた社会に順応できる力が試されたときでもありましたね。既存の秩序や仕組みの見直し求められる今こそ、前向きに変革を捉えるべきではないでしょうか。  
(学生主任 金玲准教授)

## 政策創造学部／ガバナンス研究科

### 「社会を変える」政策を目指して

グローバルな時代、現代社会はさまざまな不安と課題に直面しています。「政策公務セミナー」では、政策立案に携わっている中央省庁や地方公務員の方々と交流を通じて、皆さんが政策立案や遂行に関する現場の感覚を体験できるよう、サポートしています。  
昨年度のセミナーでは、福祉、環境、地域活性化、東日本大震災と復興に関する地方自治体の取り組みを紹介しました。今年度は、近隣自治体との連携をさらに強化し、学部生による大阪市政に対する政策提言や意見交換に取り組んでいきます。  
(教学主任 権南希教授)

## システム理工学部・環境都市工学部・化学生命工学部／理工学研究科

### 緊急事態宣言

本稿は7月1日に執筆したものです。新型コロナウイルスの感染拡大により、4月に全国一円に対する緊急事態宣言が発出されました。「人との接触の8割減」「不要不急の外出自粛」などが要請され、まさに前代未聞の毎日を過ごすこととなりました。その後、感染拡大は抑え込まれて、緊急事態宣言は解除されましたが、新入生の皆さんとは、文字通り1回も顔を合わせることなく、本日に至っています。関西大学では、春学期は基本的に、全学的に遠隔授業となり、学生の皆さんにとってはもちろんのこと、教職員にとってもこの初めての取り組みに右往左往いたしました。

## 文学部／文学研究科 東アジア文化研究科

### 新科目「学術リテラシー基礎」

本年度から大学院新入生を対象とした新科目「学術リテラシー基礎」が開講されました。この科目は新院生に、学部までの「お勉強」から大学院での「研究」にステージが変化することを強く意識してもらい、すぐれた研究の条件、研究計画の立て方、論文執筆の心構え、研究倫理などを概説するものです。通常の授業とは異なり、8講が2限連続の4週間で完結するように設計されています。本年度は動画を利用しての遠隔授業となったため反復して視聴する諸君が多かったようです。  
(東アジア文化研究科副研究科長 藤田高夫教授)

## 外国語学部／外国語教育学研究科

### うまく息抜きをしましょう！

息抜きをすることは習得までに時間のかかる外国語学習において大切です。上手な息抜きは学習効率をむしろ上げてくれます。効果的に息抜きをするには、タイミングと方法が大切です。勉強中、休憩をランダムに取るのではなく、90分に一度、などのタイミングを決めておきましょう。  
次に方法です。休憩の時に、自分の行きたい国を調べたりすると学習のモチベーションアップになりますし、また少し散歩をして気分転換するのも効果的です。このようにうまく息抜きを利用して、効率的に学びましょう。  
(植木美千子准教授)

## 経済学部／経済学研究科

### 感染防止と経済の両立の実現に向けて

連日の報道にあるように、新型コロナウイルス感染拡大は社会経済に深刻な影響を及ぼしています。日本をはじめ世界各国は感染拡大の防止に努めるとともに、社会経済の回復あるいは新しい社会経済システムの構築に取り組んでいます。感染防止と経済活動の両立はどうしたら実現できるのか？これは正に経済問題です。  
いよいよ秋学期が始まります。皆さんが関心を持った経済学の分野の視点から、この喫緊の課題に対する解決策について教員や友人とぜひ議論してほしいと思います。  
(教学主任 石井光教授)

## 人間健康学部／人間健康研究科

### 国際健康福祉実習(ハワイ)

学部の科目である国際健康福祉実習には、ハワイ大学で講義を受け、ハワイの福祉施設を見学し、海のアクティビティでハワイ大学の学生たちと交流するプログラムなどが含まれます。日本と縁の深いハワイの文化に飛び込み、現地で暮らす人々に学び、彼らの言葉でハワイの歴史や生活に触れ、体験をとおしてさまざまなことを学ぶプログラムです。(森田亜矢子准教授)



めにあるのだろうか。正しい情報と正しく向き合うにはどうすればいいのだろうか。いろいろと思索する良い機会ととらえてはどうでしょうか。本号が発行されるころには、すでにコロナ禍が収束しており、皆さんと笑って過ごしている毎日となっていることを祈るばかりです。  
(環境都市工学部 榎井健教授)



各学部・研究科のさまざまな活動や取り組みなど、トピックスや皆さんへのメッセージをお届けします。

## 商学部／商学研究科

### 「学生レベル」から世界レベルへ

商業界のパイオニアを育成すべく、ビジネスリーダー特別プログラム(BLSP)を展開。既存の知識やビジネスを改良し、新たな知識やビジネスを開発することを目標としています。成果報告に際しては、学内や国内にとどまらず、アイデアをひろく世界をターゲットとして発表し続けています。  
(学生主任 千葉貴宏准教授)



## 総合情報学部／総合情報学研究科

### 自宅での時間を有意義に使う

コロナウイルスの感染拡大を受けて、人との接触を減らすことが求められています。外に出ることができず、自宅で時間をどう使おうか、悩んでおられる方もいるかもしれません。このような時こそ、ゆっくり腰を据えて、本を読みましょう。図書館の「新入生に贈る100冊」は、スマホからでも電子書籍として読むことができます。また、ICTスキルを磨く機会でもあります。総合情報学部の学生はアドビのAdobe Creative Cloudを自分のパソコンにインストールして使うことができますので、ぜひご利用ください。  
(教学主任 森尾博昭教授)

## 社会学部／社会学研究科

### サバイバルクエスチョン

この数カ月、新型コロナウイルスは私たちの生活全般に大きな影響を及ぼしました。思い通りにいかないことや苦しいこともたくさんあったと思います。それでも皆さんはここまでサバイバルして(生き延びて)きましたが、どうやって／何があって、皆さんはここまで破綻せずにサバイバルできたのでしょうか。  
このサバイバルクエスチョンの先には、あなたの強みや学びや成長や工夫や資源が見つかるはず。この苦しい経験も、いつか今後の皆さんの大きな糧になることを願っています。  
(学生主任 細越寛樹准教授)

## 社会安全学部／社会安全研究科

### 新型コロナ危機セミナー開催

新型コロナウイルスにより、私たちの暮らしは大きな影響を受けています。緊急事態宣言は解除されましたが、まだ油断できない状況が続いています。  
社会安全学部は産経新聞社とタイアップし、「危機の時代 新型コロナが突きつけたクライシス」と題し、4～5月にWeb上でセミナーを開催しました。この社会で私たちは何をしなければいけないのか、社会安全学部の教員陣が講師となり、社会の問題点と課題を、公衆衛生、法律、政策、ジャーナリズム、心理学といった幅広い観点から解説しました。  
(学部学生相談室 岡本満喜子准教授)

## 専門職大学院トピックス

### 会計専門職大学院

#### 秋の2021年度入試が始まります

会計専門職大学院の入試は7月、10月、1月、3月に実施されます。入試の種類別には、会計の知識を問う学力重視方式、これから会計を勉強する学生向けに素養重視方式、関大生の学内進学試験、留学生入試などがあります。飛び級により3年次生も受験できます。  
奨学制度も充実しています。入試の成績優秀者は成績に応じて、高度な資格取得者(日商簿記1級など)は資格に応じて、授業料の半額から全額相当額が給付されます。進学説明会も実施しますので、会計専門職大学院のウェブサイトをご覧ください。  
(副研究科長 加藤久明教授)



## 併設校トピックス

### 関西大学第一中学校

#### 中2生がSDGsワークショップを体験

2020年2月25日、SDGsワークショップを本校で実施しました。  
目的は、主体的に考え行動するための動機づけです。生徒は、カードゲームと講演を通して、社会の動きを楽しみながら体験し、SDGsを身近なものとして捉えることができました。また、目標を達成するためには互いの協力が必要であるという、パートナーシップについても学びました。  
進級後の中学3年では、一人ひとりがSDGsについて考えたことを共有していきます。  
(小篠幸教諭)



## Attention 大学からの重要なお知らせ

2020年度秋学期 学年暦 試験期間や休業期間などスケジュールを把握し、計画的に学生生活を送ってください。

月	学部	大学院	専門職大学院	留学生別科
11月	●大学創立記念日(4日)			●大学創立記念日(4日) ●日本語科目試験(20日 ※予備日:24日) ●日本語科目試験成績発表表(27日)
12月	●冬季休業(27日～1月6日)			●冬季休業(26日～1月6日)
1月	●授業再開(9日) ●秋学期授業終了(20日) ●秋学期試験(22日～29日)	●授業再開(9日) ●秋学期授業終了(20日) ●秋学期試験(28日)	●授業再開(法務7日、会計・臨床心理9日) ●秋学期授業終了(法務15日、臨床心理20日、会計25日) ●秋学期試験(法務18日～28日、臨床心理28日)	●授業再開(7日) ●秋学期授業終了(28日) ●秋学期定期試験(29日 ※予備日:30日)
2月	●入学試験(1日～7日)			●秋学期成績発表表(8日) ●日本語集中演習(12日～26日)
3月	●卒業成績発表 ●在学生成績発表 ●在学生履修届受付 ●卒業式(19日) ●春季休業(21日～31日) ●学年終・秋学期終了(31日)	●在学生成績発表 ●在学生履修届受付 ●学位(修士・博士)記授与式(22日) ●春季休業(24日～31日) ●学年終・秋学期終了(31日)	●専門職学位課程修了者発表 ●在学生成績発表 ●在学生履修登録 ●学位(専門職学位)記授与式(22日) ●春季休業(24日～31日) ●学年終・秋学期終了(31日)	●日本語集中演習成績発表・修了成績発表表(8日) ●秋学期修了式(12日) ●春季休業(21日～31日) ●学年終・秋学期終了(31日)

※詳細はインフォメーションシステム等で確認してください。

# 関大トピックス

## 今夏のオープンキャンパスは「オンライン×リアル」のハイブリッドで開催

毎年、多くの高校生が大学を訪れるサマーキャンパス。今年は「オンライン×リアル」のハイブリッドで行いました。初めてのオンラインの開催となり、例年キャンパス内で行っていた模擬講義や質問コーナーなどの多彩なプログラムはオンラインで提供し、キャンパス見学会は時間あたりの来場者数を限定し、受付での検温や消毒、会場での換気やソーシャルディスタンスを確保した上での開催です。

8月1日～2日には千里山キャンパスで、入試説明会や自由見学会、またオンラインイベントによるパネルディスカッション、相談会が行われ、約3,900人の高校生や保護者の方々が来場しました。事前予約制で行われた説明会では入試概要やスケジュールを解説。学部イベントでは、実際にドローンを飛ばして道路交通流の計測・分析をする実験が行われ、大学の学びに触れられる機会となりました。

また、堺キャンパスは7月25日、高槻キャンパスと高槻ミュージアムキャンパスは8月22日に同様の形式で見学会を開催しました。



## ビジネスアイデアコンテスト「Sciences Fusion in X(SFinX)」を開催

8月4日にイノベーション創生センターがビジネスアイデアコンテスト「SFinX2020」の最終審査会をオンラインで開催しました。

「SFinX」は理工系学部の研究成果をテーマに、本学学生が事業化に向けてビジネスアイデアを考案するコンテスト。第3回となる今回は、環境都市工学部の滝沢泰久教授らが開発した「屋内測位システム」「移動センシングクラスター技術」、および同学部の安室喜弘教授らが開発した「3次元ランドマークによる多視点AR表示技術」の3つの題材で募集。10組のチームがエントリーし、これまで技術説明会・中間発表会と進めてきました。

最終審査会当日は、発表学生、審査員、協賛企業、学内教職員や応援学生など約100人がリモートで参加。各チームとも工夫をこらして興味深い革新的なアイデアを次々と発表しました。



最優秀賞：チーム文福「転んだ後の杖」ビジネスプラン

## 新型コロナウイルス感染症に関連するお知らせ

### 大学の事業活動等の基準について

関西大学では「新型コロナウイルス感染症に対する事業活動等の基準」を策定しました。授業、研究活動、行事・イベント、学生のキャンパス入構や課外活動などの7つの分類に対し、6段階のレベルで対応を示しています。今後も大学の事業活動は、原則としてこの基準を用いますが、例外的措置をとることもあります。

### 秋学期授業の取り扱いについて

新型コロナウイルス感染拡大防止対策の観点から、2020年度の春学期は一部の対面授業科目を除き、「インターネットを活用した遠隔授業」を実施しました。秋学期の授業については感染拡大防止策を講じたうえで、対面授業を原則とし、大規模授業は遠隔授業（オンデマンド配信授業）で実施します。ただし、今後の感染状況により、取り扱いを変更する可能性もありますので、随時インフォメーションシステムや大学ウェブサイトを確認してください。

引き続き、換気の徹底、人との距離の確保、マスクの着用、手洗い・消毒、健康管理に努め、厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」を積極的に活用してください。



対面授業における感染拡大予防マニュアル（学生用）

## 関大人 四方山話 ◆「心の健康を担う心理専門職」

大学院心理学  
研究科教授 寺嶋 繁典

『関西大学通信』第484号（9月号）の特集では、元臨床心理専門職大学院特任教授で精神科医の堺房子先生にご協力をいただき、メンタルヘルスと精神疾患についての特集を掲載しています。さまざまなストレスに直面しながら生活している現代人にとって、心の健康の保持・増進は大きなテーマとなっています。普段からストレスに関する知識を豊富にし、ストレスとうまく付き合う方法を学ぶように心掛けたいものです。

さて、ストレスが強くなったり、悩みが深くなったりして、日常生活をうまく送れなくなった時に、さまざまな支援を行う専門家がいます。精神科や心療内科などの医師のほかにも、臨床心理士や公認心理師という資格を有する人がいます。臨床心理士は、1988年から日本臨床心理士資格認定協会による認定制度が開始され、2020年4月1日現在で37,249人が認定されています。一方、わが国の心理職として、初めての国家資格になった公認

心理師は、2018年に第1回目の国家試験が実施され、2020年3月末現在で34,939人が登録されています。

本学では、学生相談・支援センターや心理相談室に両資格を有するカウンセラーやコーディネータを配置し、学生をはじめ、保護者、教職員、卒業生などへの相談・支援活動を行っています。悩みが深くなりすぎたり、心の不調が長期化したりする前に来談していただくのが、早期の回復につながるようです。学生相談・支援センターは千里山キャンパスの正門向かって左手の新関西大学会館北棟の1階に、心理相談室は同じ建物の4階にあります。また高槻キャンパス、高槻ミュージアムキャンパス、堺キャンパスでも、相談・支援を行っていますので、気軽に最寄りの相談窓口を訪ねてください。爽り多いキャンパスライフになることを心から願っています。

## 編集後記

この9月号では「メンタルヘルスと精神疾患」をテーマに特集を組みました。今年は新型コロナウイルスの影響で春学期は原則遠隔授業となったため、期待した新生活との違いに戸惑い、学業や人間関係で大きな不安を抱えている新入生が増えています。1日の中で自分がリラックスできる時間を持つことはとても大切です。いつもと異なる日常が続きますが、大切なものや大切な人とのつながりを深める機会だと捉え、もう一度自分を見つめ直す良いきっかけになればと思います。

（広報委員・文学部准教授 松井幸一）



## 関西大学通信 “KANDAI STYLE”

発行日:2020年9月23日  
発行:関西大学広報委員会  
〒564-8680 大阪府吹田市山手町3-3-35  
電話:06-6368-1121 (大代表)

## Website Renewal !

関西大学ウェブサイトを  
9月15日にリニューアル  
しました。

www.kansai-u.ac.jp

