ポストコロナ期における
大学生の心理・社会的状況

―学生相談室の実践から―

（2024～2025年度前期）

甲南大学

全学共通教育センター 特任准教授

学生支援機構　学生相談センター・
学生相談室 専任カウンセラー

公認心理師・臨床心理士

西浦　太郎

目次

1. 甲南大学と学生相談室について

2. 学生相談室の利用者数（過去比較）

3. コロナ禍後の相談傾向と学生の特徴

4. まとめと今後に向けて

1. 甲南大学について

項目	内容
所在地	兵庫県神戸市（大阪から電車で約20分）
学生数	約9,000名（中規模・総合私立大学）
学部・学科	8学部14学科、1学環（人文・自然・社会科学）
キャンパス	3キャンパス（岡本・西宮・ポートアイランド）
学生相談室	各キャンパスに学生相談室あり

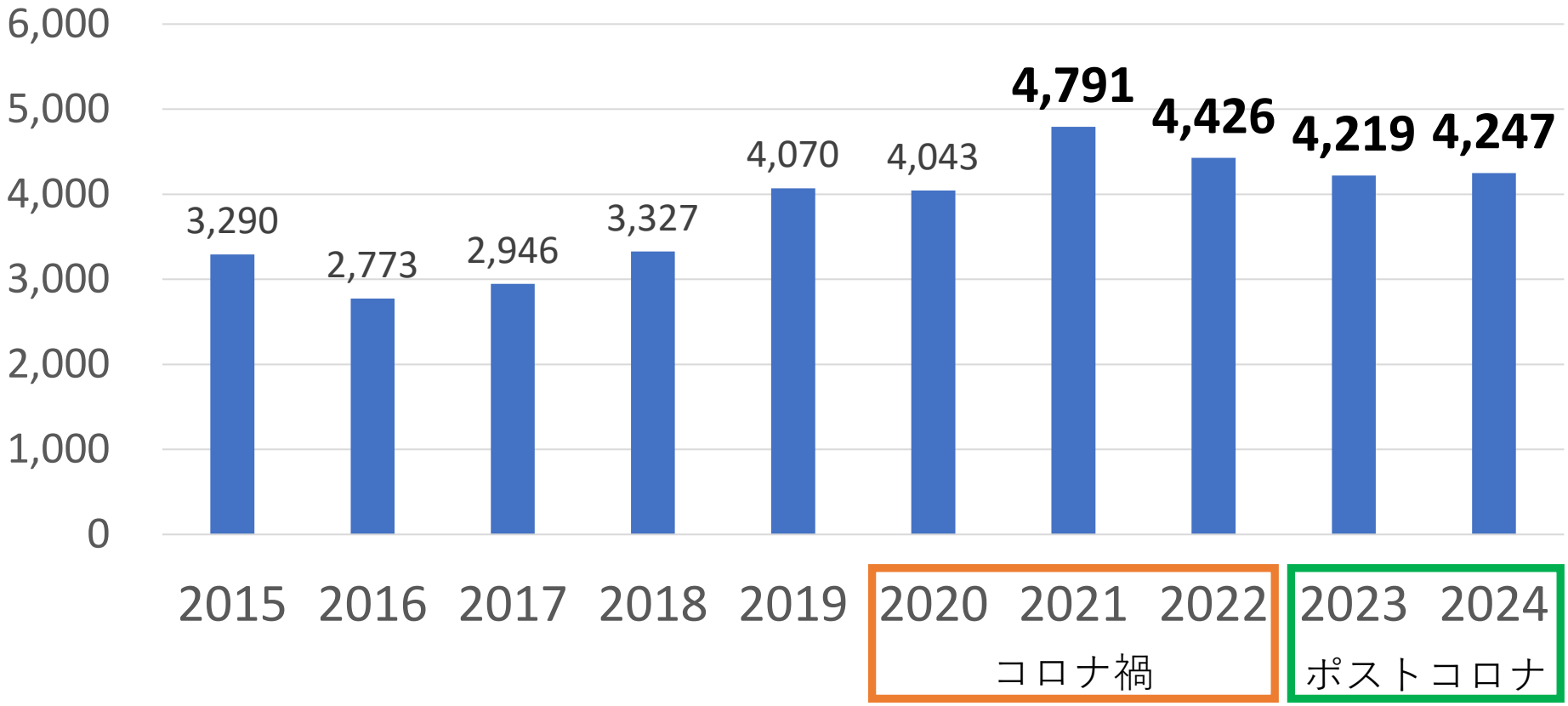
学生相談室の活動

項目	内容
カウンセラー （公認心理師・ 臨床心理士）	月～土曜：常勤2名、非常勤5名 （3名常駐）
精神科医	1名
対象者	学生・教職員・保護者
相談内容	心理相談・修学・家庭・経済問題
相談形態	学生 a）カウンセリング　（個別） b）グループワーク　（集団） 教職員・保護者：c）コンサルテーション

2. 学生相談室の利用者数

のべ利用者数（過去10年）

2021-2024
相談が顕著に
増加

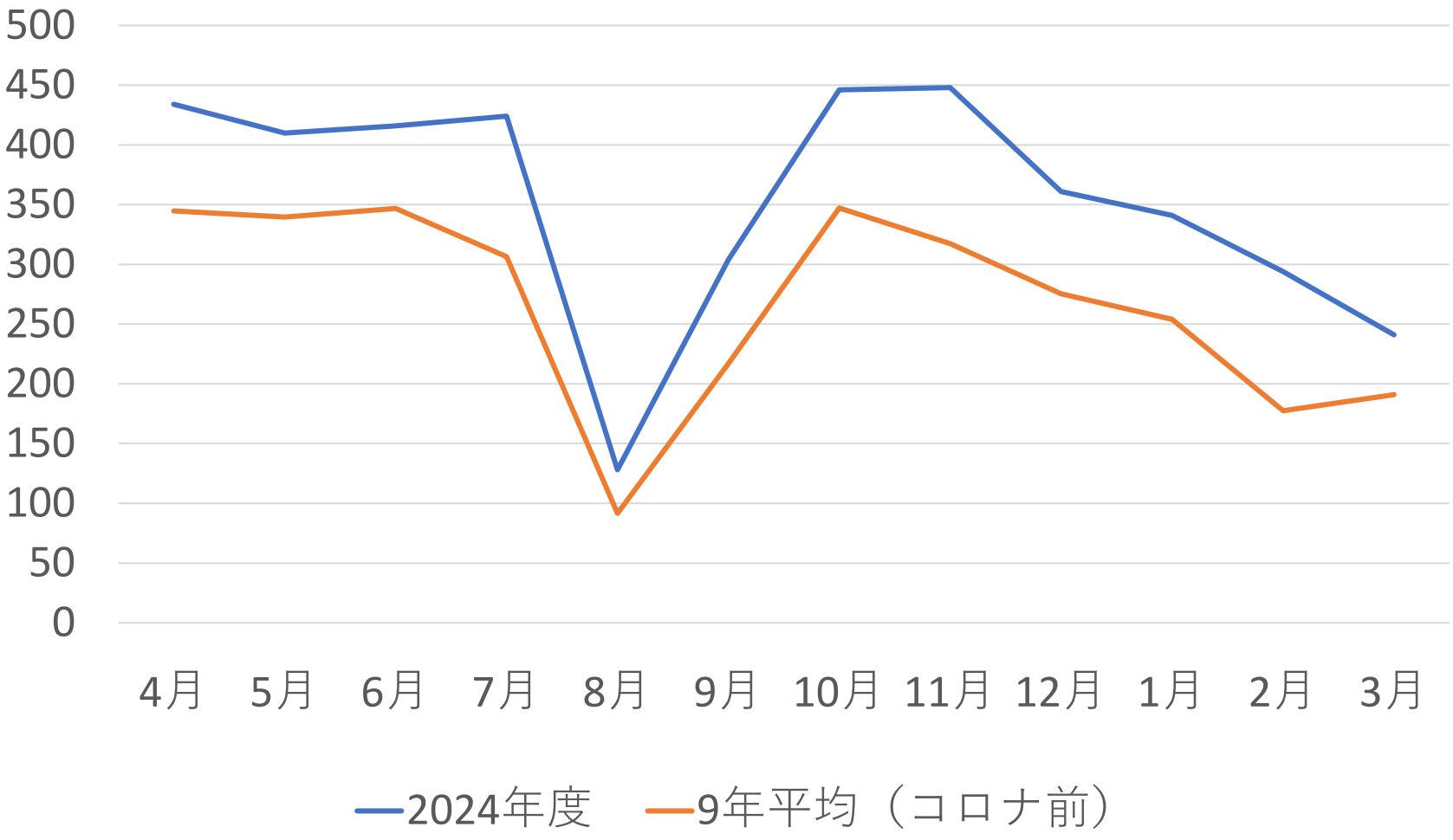


実人数（過去10年）

2021-2024
実人数でも
増加

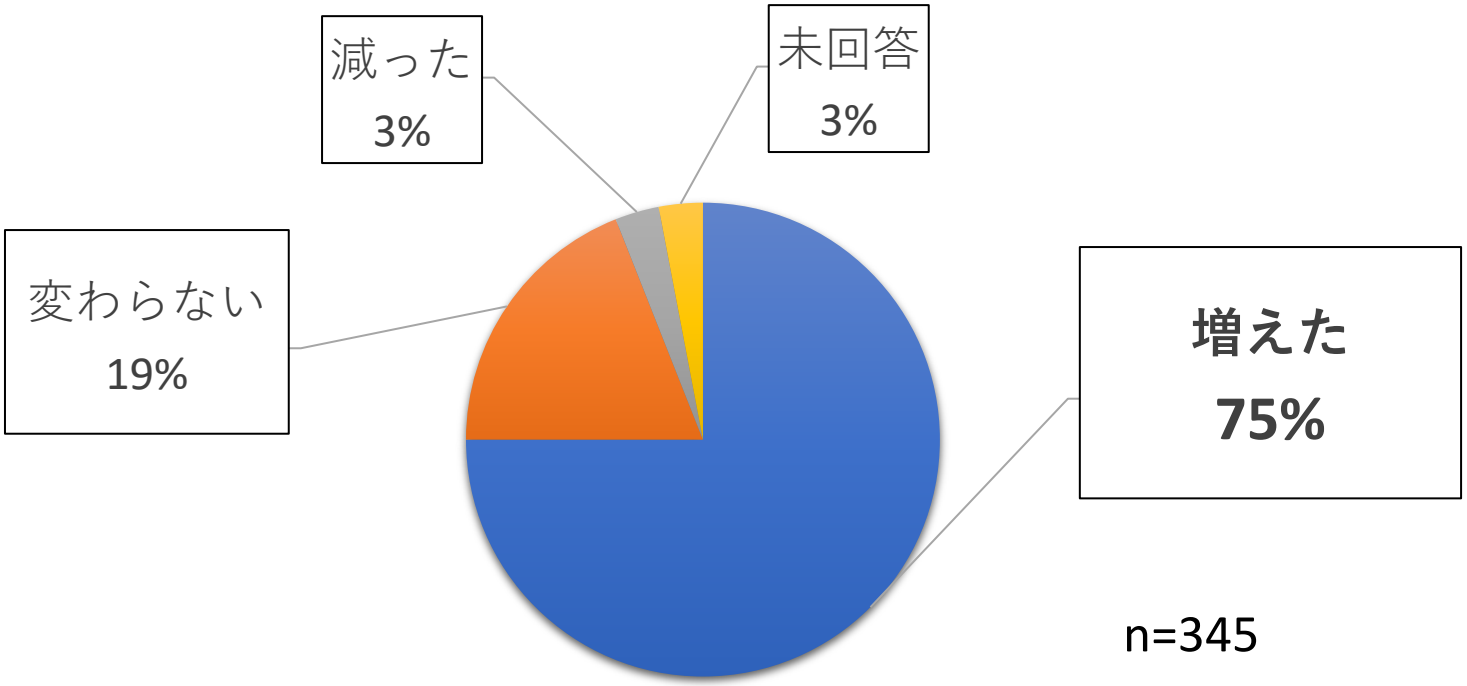
各月別の相談件数の推移

2024年度 vs 過去9年平均（コロナ前）



全国の状況（2025年1～3月）

- アンケート：全国の国公立・私立大学の学長が回答
- コロナ禍（2019年）前より「メンタルヘルスに問題を抱える学生」数の増減



出典：KEIアドバンス「悪化する学生のメンタルヘルス　対応に苦戦する大学の姿が浮き彫りに」
https://keiher.com/opinion_questionnaire-mentalhealth_20250626/

3. コロナ禍後の相談傾向と学生の特徴

①　身体症状を呈する学生の増加

2024年度：**学期中に「倒れる」学生の増加（パニック発作以外）**

【学生の話を聴くと】

・自分の困りごとが「何か」、「限界」がどこか分からず、無理をしてしまう（**自覚できない**）

・困りごとを言葉で表現できず、周りと共有できない（**身体化**）

参考：子どもが熱を出す

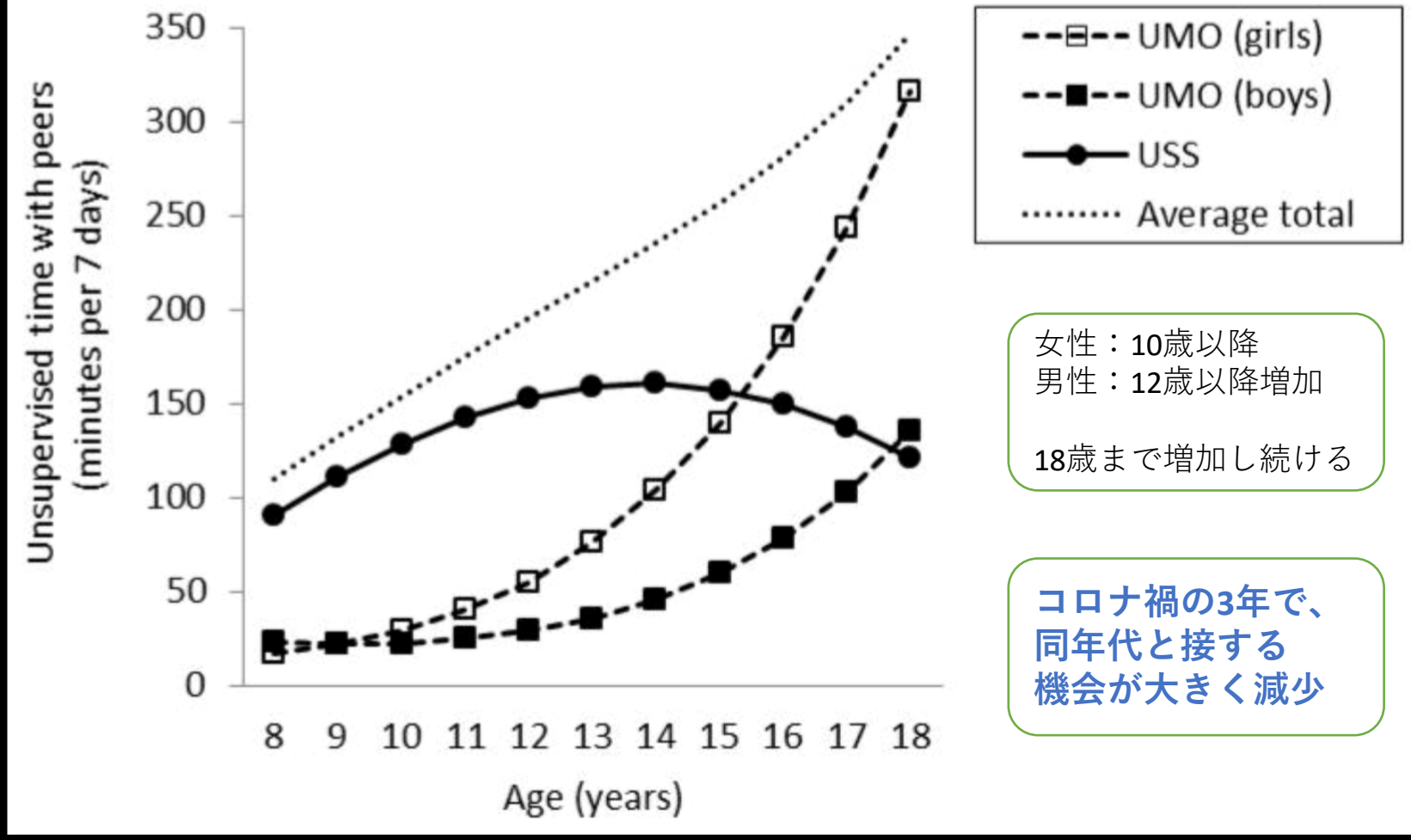
➢　**コロナ禍により中・高時代の友人関係が希薄になり、集団での経験や生の体験が相対的に減少**

学生がコロナ禍を体験した時期

（2025年度 時点）

現在学年	大学入学年度	2020-2022（コロナ禍）	就職活動	備考
1年	**2025**	**中2～高1**	―	**13歳ー15,16歳頃にコロナ禍を体験**
2年	**2024**	**中3～高2**	―	
3年	2023	高1～高3	有	高校3年間、コロナ
4年	2022	高2～大学1年		高校・大学をまたがる
5年・M1	2021	高3～大学2年		コロナ禍2年目で入学（オンライン授業2年目）
6年・M2	2020	大学1年～3年		

思春期・青年期に同年代と過ごす時間の推移

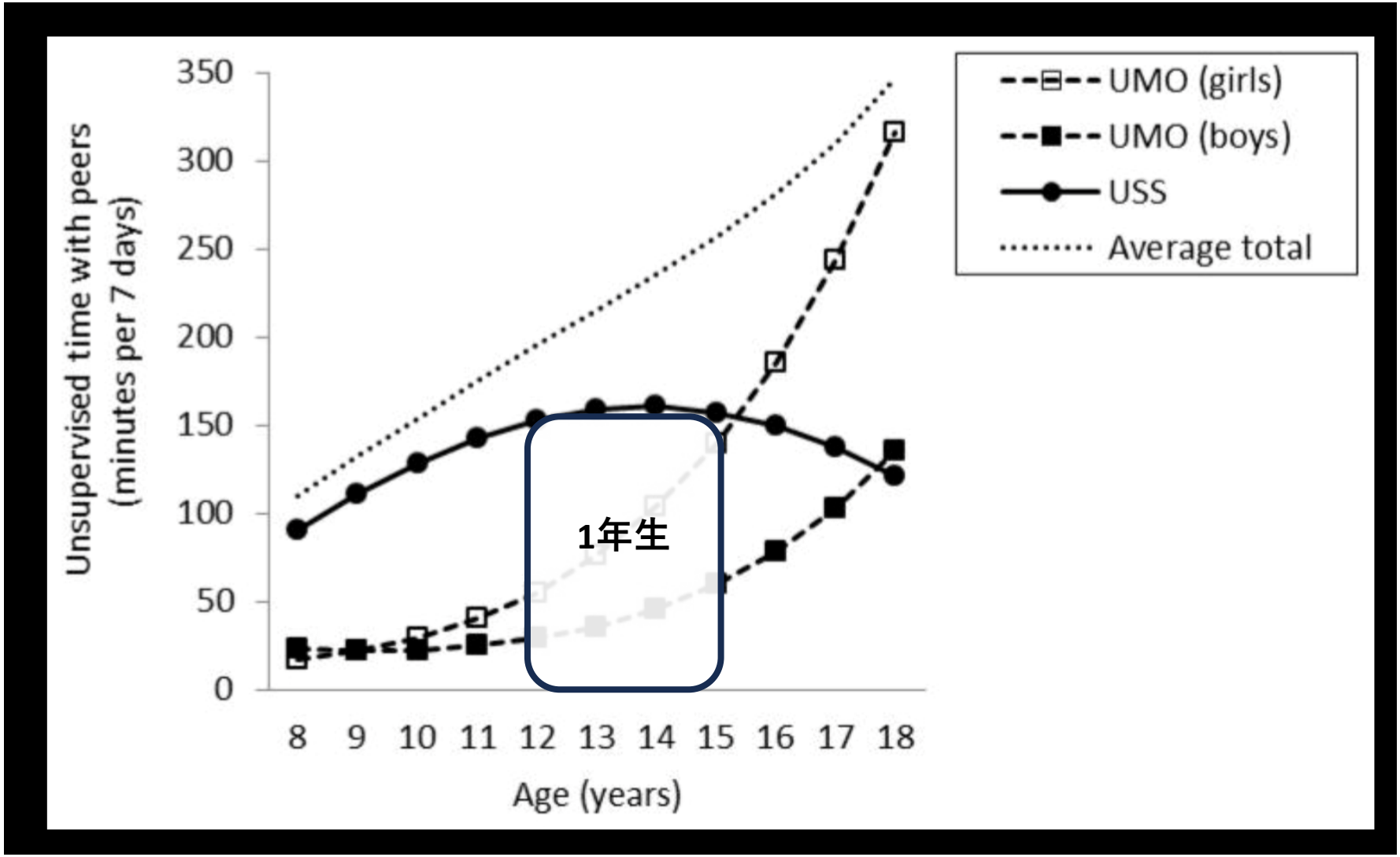


女性：10歳以降
男性：12歳以降増加

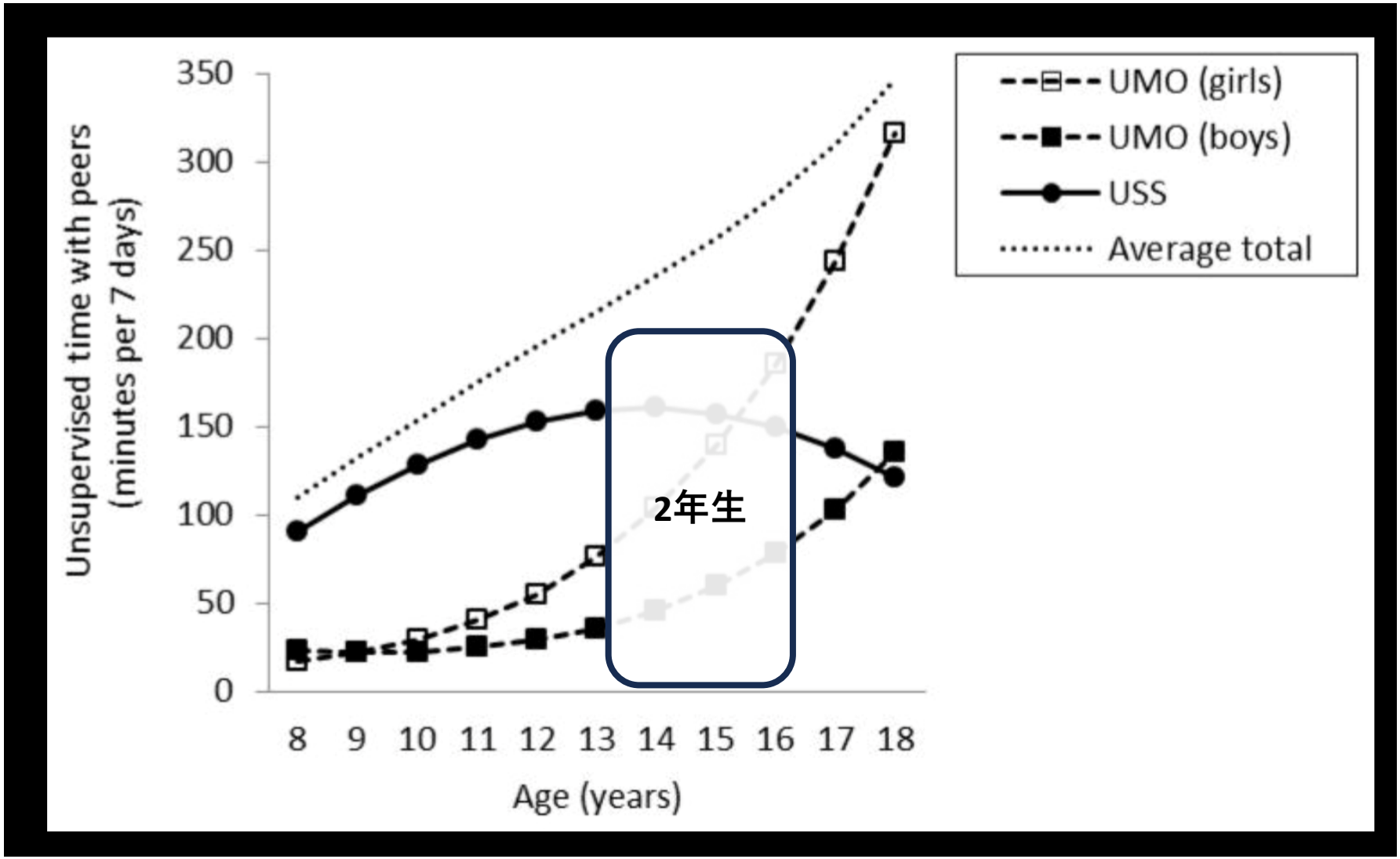
18歳まで増加し続ける

コロナ禍の3年で、同年代と接する機会が大きく減少

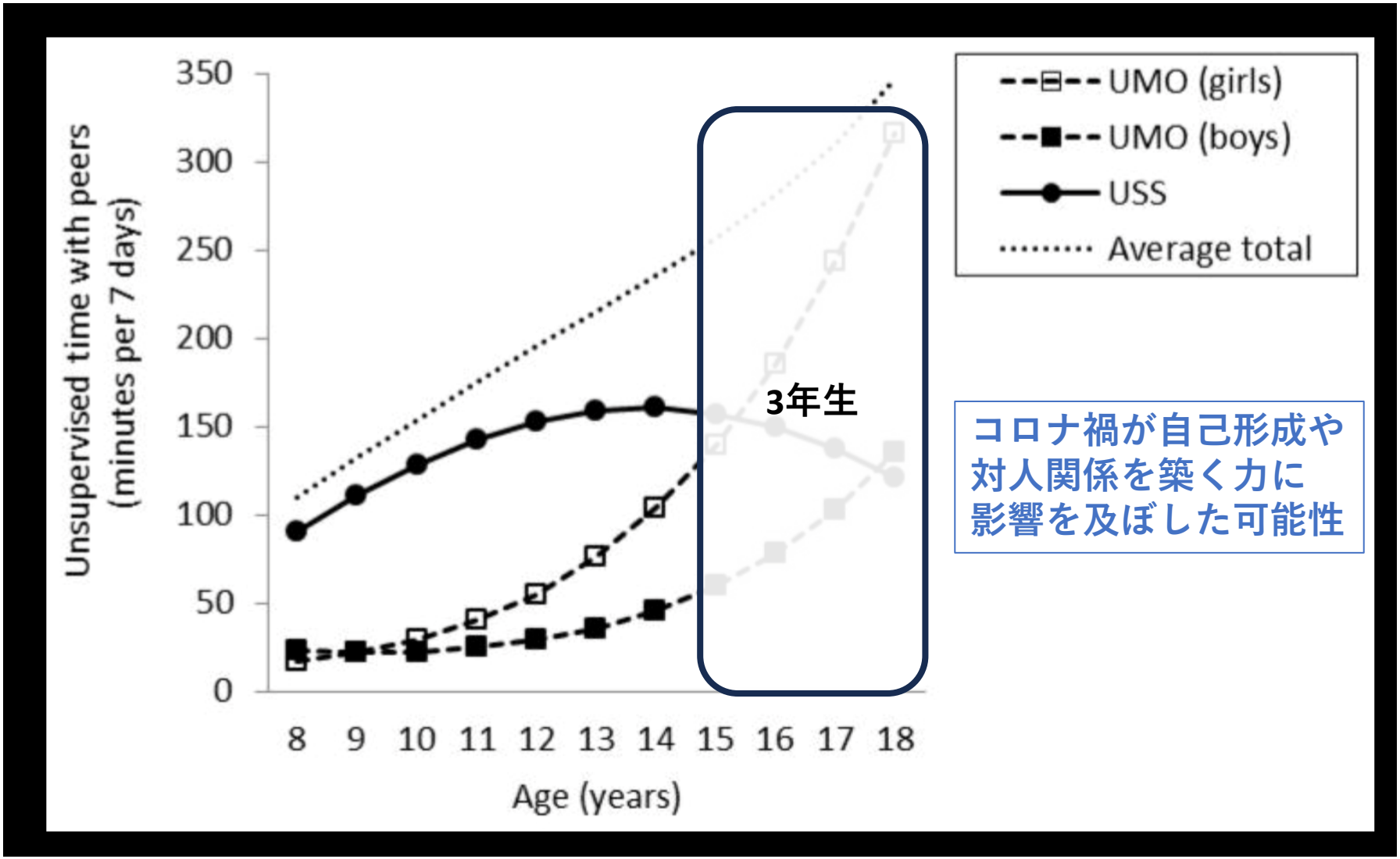
Developmental course of unsupervised time with mixed- or opposite-sex peers (UMO) and same-sex (USS) peers, Lam eta.l(2014)



Developmental course of unsupervised time with mixed- or opposite-sex peers (UMO) and same-sex (USS) peers, Lam eta.l(2014)



Developmental course of unsupervised time with mixed- or opposite-sex peers (UMO) and same-sex (USS) peers, Lam eta.l(2014)



Developmental course of unsupervised time with mixed- or opposite-sex peers (UMO) and same-sex (USS) peers, Lam eta.l(2014)

②「どこか」幼い学生の増加

体験する機会が少なく、どこか成長がちぐはぐなまま進学。

- **「中学生のまま高校生」「高校生のまま大学生」になる学生の増加**
- **「授業中にスマホを触り続ける」など「内にこもる」学生の増加**

↕

- **その一方で、友人を積極的に作る学生も一定数いる。**

＊両者の「差」が拡大している傾向

参考：学生相談室のグループワーク（2024・2025年度）

グループワーク参加者数（2020-2024）

	年度	参加者数（のべ件数）
ポストコロナ	**2024**	**602**
	2023	310
	2022	309
コロナ禍	2021	289
	2020	202

過去5年で最多

2023度比1.94倍

2024年度

ランチアワー（学生の交流）

1年生・4年生が増加

学年	参加者	（%）
1年	**210**	**54.26**
2年	54	13.95
3年	9	2.33
4年	**112**	**28.94**
5年	0	0.00
大学院生	0	0.00
リカレント	1	0.26
その他	1	0.26
合計	387	100

金曜Reアワー（イベント・体験）

学年	参加者	（%）
1年	22	10.23
2年	12	5.58
3年	79	36.74
4年	29	13.49
5年	1	0.47
大学院生	35	16.28
リカレント	25	11.63
その他	12	5.58
合計	215	100

③３・4年生の不安・焦り・疲れ

（就職活動の早期化による影響）

就職活動のスケジュール（2023年以降）

3年生	
4月	ガイダンス・セミナー
5月	インターン準備・ES（エントリーシート）作成 面接・筆記試験対策・グループディスカッション準備
7月	**インターンシップ 参加**
12月	**早期選考開始　　（前倒し傾向）**
3月	会社説明会

4年生	
4月	会社説明会
	本選考： ES提出・グループディスカッション ・面接

3年生の夏
から開始
早期化

4年生も
継続
長期化

学生の声

3年生 Aさん

「就職活動は、インターンをしておかないと、**自分だけ出遅れてしまう。不安で焦る。**やらないといけないけど、何からすれば良いか分からない」

4年生 Bさん

「説明会に行くと**急に来週までESを書くように言われる。**いくつも応募していると**準備が大変で追いつかない**」

4年生 Cさん

「3年の夏のインターン・早期選考で今の内定先が決まったけど、**自分はこの内定先で良いのか分からない。他にもあるんじゃないかと思ってしまう。**

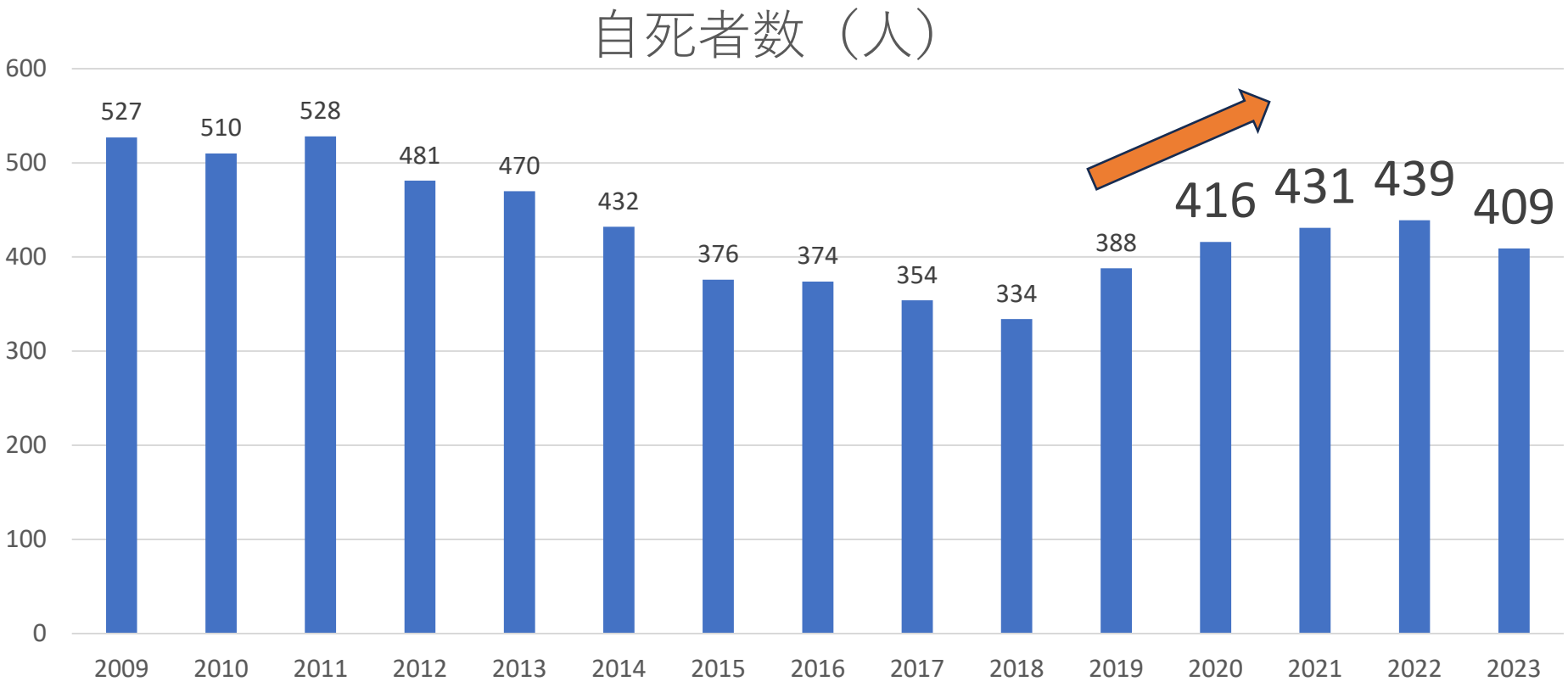
今も就活をしているけど、去年からずっとやっていてしんどい。**焦るからやらないと、と思うけど、やる気が出ない。疲れる**」

・**例年、 3・4年生は、＜心理相談＞が増加**
・**自分の心理的なテーマ・過去の課題と向き合いだす時期**
（自分の性格・家族の問題etc）
→「**自立**」**に向けた準備・成長。社会に出る前の大事な時間**

・**心理相談**
【2023年まで】心理相談 ＋ （徐々に）就職活動を行う
【2024年以降】就活の**早期化・長期化**により
・学生の負担（**不安・焦りの強まり、疲労感**）が増え、
混乱し、来室する学生が増える。

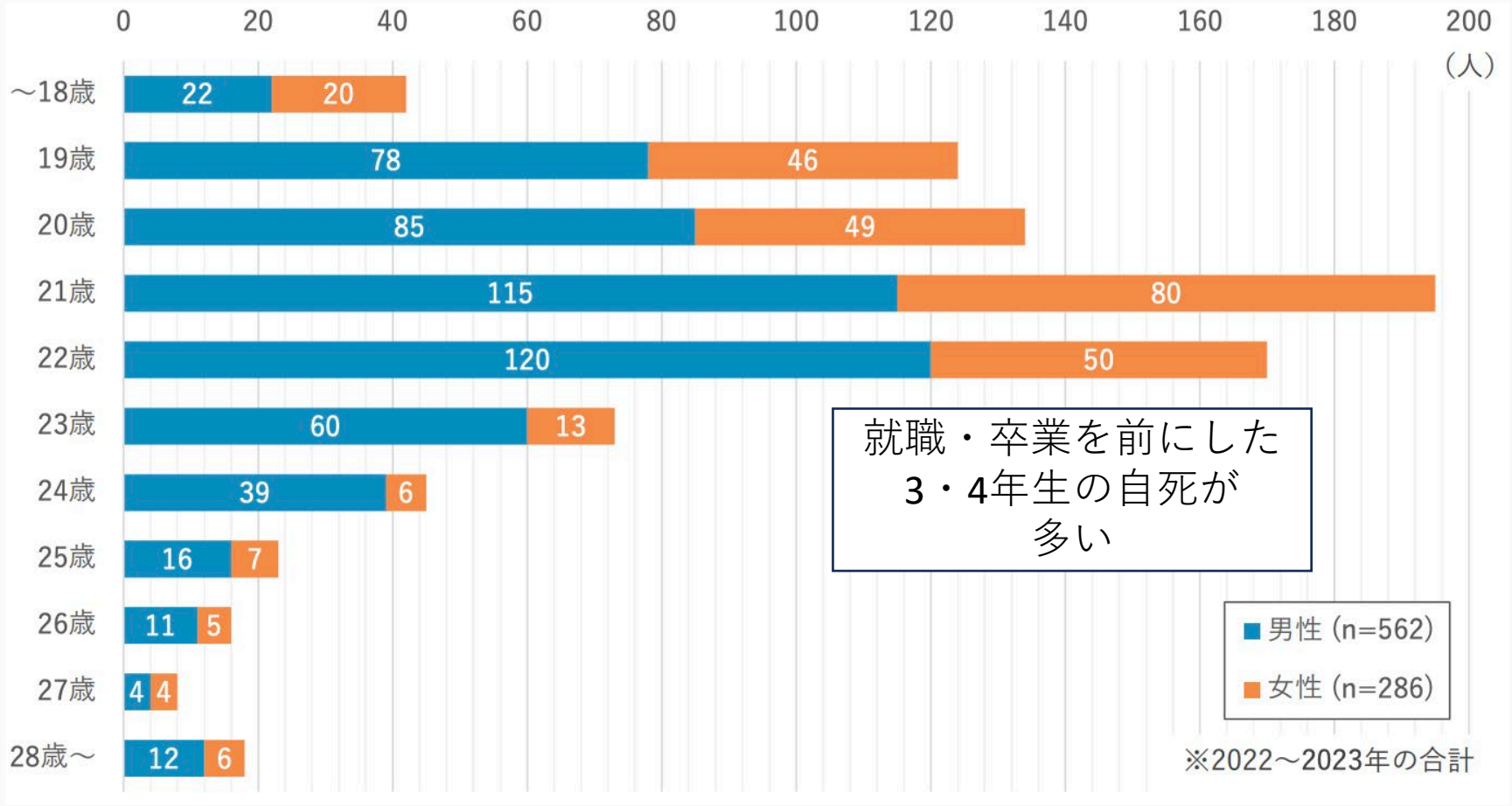
→**就活により自分の心理的テーマに向き合う時間的・精神的余裕が著しく減少**
＊対応：まずは全体状況を整理し、やることの優先順位をつけ、
心理的安全の確保→カウンセリングへ

大学生の自死者数は近年高止まり



出典： JSCP　講義１：大学生の自殺の概況（対象：大学教職員）（約15分）
https://jscp.or.jp/assets/img/大学の自殺者数.png

大学生の年齢別・性別にみた自殺者数



就職・卒業を前にした
3・4年生の自死が
多い

出典： JSCP「大学生の自殺の状況 2025年3月」
https://jscp.or.jp/assets/img/大学生の自殺の現況.pdf

自死の防止につながるパターン

① 4年時に抑うつ状態。
1年時の学相の案内を
思い出して来室

→ 初年次オリエンテーションでの周知（早期の周知）

② 教員が学生の
落ち込みに気づき、
学相につながる

→ 周りの「気づき」

孤立化・重症化を防ぐ要因

大学コミュニテイで学生を抱え、守る環境を作る必要性

- 自死には、複合的要因が関与
（過去の生育環境・生育歴、経済状況、本人の性格・特性、対人関係など）

➢検死：足踏み。スマホの確認。
→中には、「関係性」を求めているケースも。

- その人の聴こえない声やメッセージをどのように受け取るか。

4. まとめと今後に向けて

- 幼少期・思春期に受けた影響は、大学進学後も継続。

（例：思春期のコロナ→大学での身体化や対人関係にも影響）

- 特に3・4年生になると、 過去の出来事・環境の問題が心理的課題として現れやすい（大学における自己形成の過程）

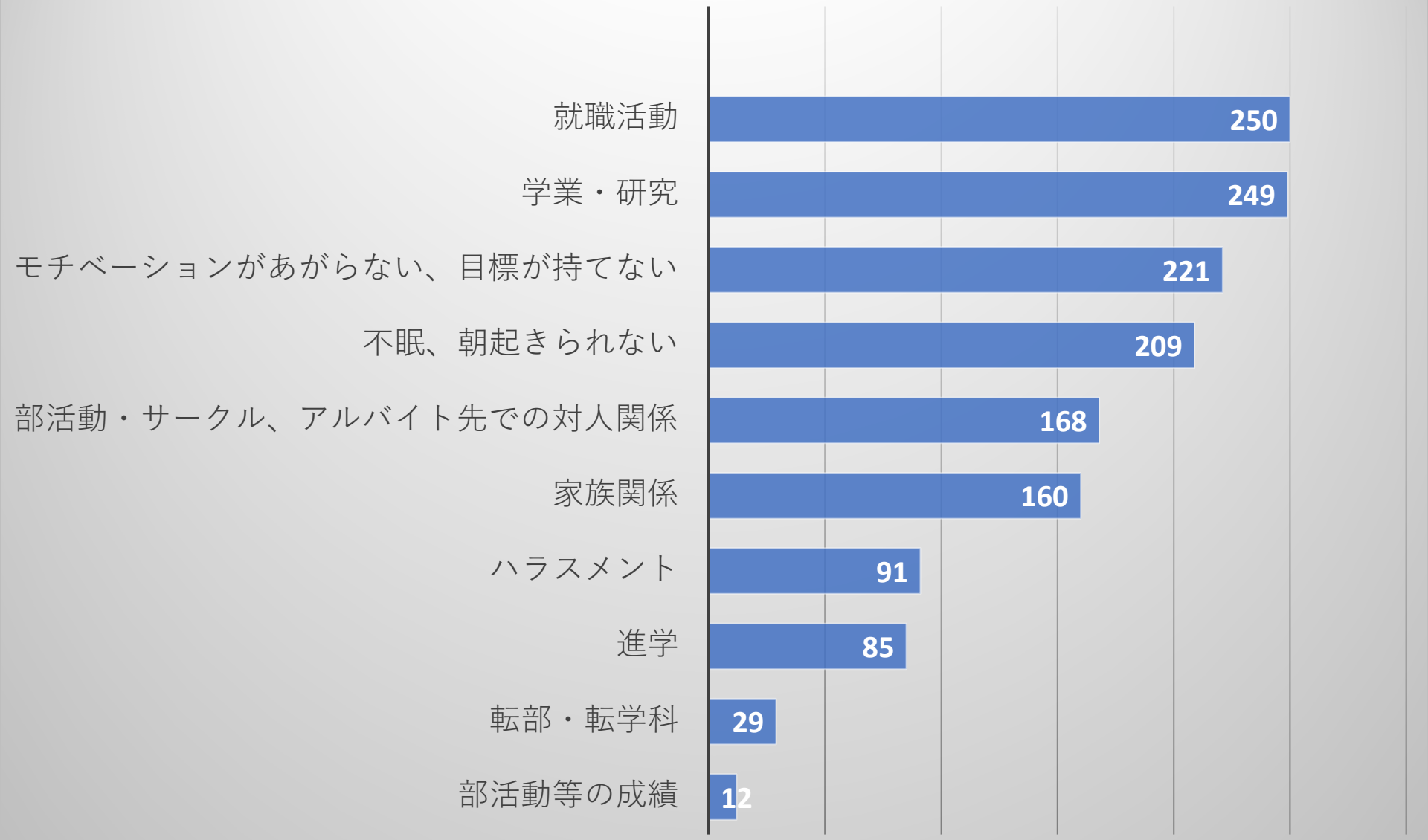
➢ 過去にSC・児童養護施設などの機関で、「人に頼る経験」がある人は、自ら早めに相談を求めて来室。

- 各年齢における支援を活かしつつ、切れ目のない、連続性のある支援が今後、一層、重要になる。
- 「支援を行う側」の機関同士の問題意識・情報の共有、つながりを作ること（体制化）も重要。

ご清聴ありがとうございました

参考資料

学生の相談で多いもの（全国の大学）



出典：KEIアドバンス「悪化する学生のメンタルヘルス　対応に苦戦する大学の姿が浮き彫りに」
https://keiher.com/opinion_questionnaire-mentalhealth_20250626/

各学年への関わり

① 1・2年生

・「幼さ」や成長のちぐはぐさを残したまま高校・大学生になる

→経験者のサポート、仕事量の設定、文脈を説明するなども効果的

・自分の困りごと・限界を自覚し、言語化が難しい学生の増加

→学生同士がつながれる「場」を作ることが有効

② 3・4年生

・就職活動の早期・長期化＝不安・焦り・疲れが出る

→学生の心理面と現実面を含めた多面的支援が必要

自死予防に関する
大学の取り組み

予防	目的	内容
一次予防	問題が生じる前にリスクを減らし、学生が健全に成長・発達できる環境を作る	・**相談できる環境づくり** **（相談室の広報、カウンセラーとの接点づくり）** ・**心理教育（ストレスマネジメント、自己・他者理解の授業）** ・学生支援に関するガイダンスの実施 ・教員・保護者へのメンタルヘルス研修 ・ピアサポート、クラス活動
二次予防	問題が起こりかけている、または軽度な問題を抱えた学生に対する、早期発見・対応	・**教員による観察・気づき（欠席・成績低下のサイン）** ・**必要に応じて専門機関への紹介** ・保健室や相談室での初期的な対応 ・スクリーニング （アンケート・面談による心理状態のチェック）
三次予防	すでに深刻な問題を抱えている学生の症状の悪化・再発を防ぐ	・専門家による継続的なカウンセリング・治療 ・医療機関との連携 ・学校復帰支援（復学プログラム、個別支援計画） ・長期的な支援体制（教員・家族・専門職の連携） ・自助グループや地域資源との協力

二次予防

a) 注意が必要な時期（時期的リスク）

時期	背景
学期中	・不本意入学による不適応 ・成績不振 ・低単位取得が続く（特定科目を落とし続ける）
長期休暇終了時 **（新学期直前）**	・学期開始前：インターネットで「自死」に関する検索 が急増 ・新学期が始まることへの強い不安
就職活動中	・自分と向き合い、自己否定的になりやすい ・内定が取れないことによる、自己肯定感の低下
卒業前	・「大学でうまくいかなかった。こんな自分が社会でやっていけるのか」という不安 ・単位取得済みでも注意が必要 （表面上問題なく見える学生も）

b) 注意が必要な学生の特徴（心理・行動面のリスク）

カテゴリー	下位項目
学業	・成績不振（例：単位取得不足） ・遅刻・欠席が多い・連絡をしても返事がない時期が続く
生活	・生活リズムの乱れ（昼夜逆転など） ・身だしなみが整っていない
心理	・無気力・落ち込みが強い　・自己肯定感が低い ・学業、将来への強い、過度な不安
対人関係・コミュニケーション	・発話が少ない（寡黙） ・周囲に溶け込めない／溶け込まない ・困っていても周りに助けを求めない
性格	・真面目、几帳面、完璧主義、こだわりが強い ・全てを一人でやりたがる ・特に「0か100」的思考（失敗への耐性が低い）