

学生支援サミット 2023

実施報告書

三重大学 学生総合支援機構
学生活動センター

目次

1. はじめに … p. 2

2. 学生支援サミット 2023 概要 … p. 3

- 趣旨
- 目的
- 当日の内容
- 主催
- 日時
- 開催場所
- 参加者
- 当日のスケジュール

3. 当日の参加状況 … p. 4

- 学生・教職員の参加状況
- 当日のグループ構成

4. 当日の流れ … p. 5

- 進行スライド
- 講演資料

5. 各グループの活動報告 … p. 15

- グループ①：人文学部グループ
- グループ②：教育学部Ⅰグループ
- グループ③：教育学部Ⅱグループ
- グループ④：医学部グループ
- グループ⑤：工学部グループ
- グループ⑥：生物資源学部グループ
- グループ⑦：教育&医学部グループ
- グループ⑧：工学&生物資源学部グループ

6. 資料 … p. 21

- 学生支援サミット 2023 ポスター
- 三重大学ホームページ トピックス掲載記事

1. はじめに

三重大大学では、「学生支援サミット」と名付けたイベントを毎年開催しています。これは、今後の三重大大学の学生支援のあり方に関するビジョンを、学生・教員・職員がともに描き、共有し、それに基づいて三重大大学の今後の学生支援のあり方を検討する目的で、平成24年度より始めました。毎回、テーマを設定し、参加者はグループに分かれて意見を出し合い、それを全員で共有します。

本年度の「学生支援サミット 2023」は、テーマを「ポストコロナ期のメンタルサポートについて～三重大生が充実したキャンパスライフを送るには～」に設定し、ポストコロナ時代に移行する中での大学生のメンタルサポートのあり方について、学生と教職員が主体的に検討する機会として、本サミットを開催しました。今回は、対面を基本とした「顔の見える大学生活」に戻りつつある一方、対面での大学生活への戸惑い等、大学生のメンタルヘルスに関する課題がある中、三重大大学の現状を共有しつつ、三重大生が充実したキャンパスライフを送るための企画やアイデアについて、学生と教職員が協働してディスカッションを行うというイベントを開催しました。本報告書は、この活動と成果をまとめたものです。

サミットにおいて提言された意見やアイデアを多くの方に知っていただき、学生生活環境の充実をはじめ、三重大大学の発展の寄与につながる資料としてご覧いただけることを心よりお願い申し上げます。

また最後となりますが、学生支援サミットの企画・運営に関わりご協力を頂いた皆さま、当日参加し貴重なアイデアを出して頂いた学生・教職員の皆さまに厚くお礼申し上げます。

学生総合支援機構
学生活動センター

2. 学生支援サミット 2023 概要

○ 趣旨

年に一度、三重大大学の学生・教員・職員がともに大学をより良いものとして行くために協働して議論を行う機会として開催している。本年度は、テーマを「ポストコロナ期のメンタルサポートについて～三重大生が充実したキャンパスライフを送るには～」に設定し、ポストコロナ期におけるメンタルサポートや三重大生のキャンパスライフの充実化に向けたアイデアについて考える機会として、サミットを開催した。

○ 目的

ポストコロナ時代に移行する中での大学生のメンタルサポートのあり方について、学生と教職員が主体的に検討する機会とする

○ 当日の内容

まずは全体として、学生支援サミットの概要や当日の流れ等について説明を行った後、『ポストコロナ期におけるメンタルヘルス』について、保健管理センターの谷井久志先生にご講演いただいた。その後、話題提供の内容等を踏まえて、グループごとに討論・検討してもらうトークテーマを提示した。

続いて、学生及び教職員で構成されたグループに分かれて、提示されたトークテーマに関するディスカッションを行った。ディスカッションの中で出た意見やアイデア等は、グループごとにパワーポイント資料にまとめ、各グループからの報告発表を行った。最後に、報告内容を踏まえての全体でのディスカッションが行われた。

○ 主催

三重大大学 学生総合支援機構・学生活動センター

○ 日時

2023 年 9 月 28 日（木）13:00 ～ 16:00

○ 開催場所

三重大大学地域イノベーション研究開発拠点 3 階 地域イノベーションホール

○ 参加者

学生については、各学部への参加依頼等を通して募集した結果、合計 44 名の参加エントリーがあった。教職員については、学生総合支援機構や学務部等の関係教職員、合計 18 名が参加した。

○ 当日のスケジュール

13:00～13:10（10 分）	開会の挨拶 三重大学学長 伊藤正明
13:10～13:40（30 分）	【導入】 ・学生支援サミットの概要や活動内容の説明（担当：風間） ・講演『ポストコロナ期におけるメンタルヘルス』（保健管理センター教授 谷井久志先生）
13:40～14:40（60 分）	【各グループでの活動内容】 ・メンバー間の自己紹介 ・トークテーマに関するディスカッション ・全体報告に向けた内容のまとめ
14:40～15:50（70 分）	【活動報告と全体での質疑応答】 ・各グループでの活動報告（5～10 分×8 グループ） ・全体での質疑応答
15:50～15:55（5 分）	総括コメント 教育担当理事・学生総合支援機構長 鶴原清志
15:55～16:00（5 分）	閉会の挨拶 学生総合支援機構副機構長 富樫健二

3. 当日の参加状況

○ 学生・教職員の参加状況

学生支援サミット当日の参加者数は、学生 44 名、教職員 18 名の合計 62 名であった。参加学生の所属学部の内訳は、人文学部 6 名、教育学部 14 名、医学部 7 名、工学部・工学研究科 9 名、生物資源学部・生物資源学研究科 8 名であった。

○ 当日のグループ構成

当日は以下の 8 グループに分かれてディスカッション及び全体発表が行われた。

グループ①：人文学部グループ（人文学部学生 6 名、教職員 1 名）

グループ②：教育学部Ⅰグループ（教育学部学生 5 名、教職員 1 名）

グループ③：教育学部Ⅱグループ（教育学部学生 7 名、教職員 1 名）

グループ④：医学部グループ（医学部学生 5 名、教職員 1 名）

グループ⑤：工学部グループ（工学部・研究科学生 6 名、教職員 1 名）

グループ⑥：生物資源学部グループ（生物資源学部学生 5 名、教職員 1 名）

グループ⑦：教育&医学部グループ（教育学部・医学部学生 5 名、教職員 2 名）

グループ⑧：工学&生物資源学部グループ（工学&生物資源学部・研究科学生 6 名、教職員 2 名）

4. 当日の流れ

○ 進行スライド

当日は以下のスライドの通りに進行を行った。

2023.9.28 (木)
13:00~16:00

学生支援サミット2023

ポストコロナ期のメンタルサポート
～三重大生が充実したキャンパスライフを送るには～

主催：三重大学 学生総合支援機構・学生活動センター

開会の挨拶

三重大学学長 伊藤 正明

タイムスケジュール

13:00~13:10 開会の挨拶
13:10~13:40 学生支援サミットの活動内容の説明
『ポストコロナ期におけるメンタルヘルス』
保健管理センター 谷井久志先生
トークテーマの発表
13:40~14:40 各グループに分かれてディスカッション
14:40~15:50 活動報告と全体での質疑応答
15:50~15:55 総括コメント
15:55~16:00 閉会の挨拶

※上記のタイムスケジュールは、適宜調整する場合があります。

学生支援サミットの活動内容の説明

学生総合支援機構 障害学生支援センター 講師 風間 惇希

「学生支援サミット」とは

- 学生・教員・職員がともによりよい三重大学の創出に向けて設定されたテーマについて一緒に考え、ディスカッションを行うイベント
- 今年度のテーマは『ポストコロナ期のメンタルサポートについて～三重大生が充実したキャンパスライフを送るには～』

★ 本サミットの活動成果や提言されたアイデアは、今後のよりよい三重大学に向けた取り組みに活用していきます
実際に、近年のサミットでのアイデアが採用された事例あり

今回のテーマの企画趣旨

- COVID-19が5月から2類→5類に引き下げ
- 対面を基本とした「顔の見える大学生活」に戻りつつある
- ただし、コロナ禍への順応に時間がかかったように、ポストコロナの生活への順応も時間はかかる。大学生の悩みや問題にも影響。
- 対面での大学生活への戸惑い
課外活動への参加や友だち作り…人間関係へのついていけなさ
環境の変化に悩みやメンタルの不調を訴える学生
物価高・経済困窮で生活に困る学生 などなど…
- 大学生のメンタルヘルスの現状について共有し、三重大生がより生き生きと充実した学生生活を送るためのアイデアを創造しよう！

【参考情報】

日本学生支援機構 大学・短期大学及び高等専門学校における障害のある学生の修学支援に関する実態調査（平成15年度～令和4年度）

『ポストコロナ期におけるメンタルヘルス』

保健管理センター 教授 谷井 久志 先生

今回の学生支援サミットの活動内容

- COVID-19の感染拡大が一旦落ち着きを見せ、コロナ禍以前のキャンパスに戻つつあるが、メンタル面の影響は残っているし、ここからもう一度、新しい時代の大学環境を作っていくことになる
- ここで、三重大生のニーズ(困っていることや悩み、希望)とは何かを踏まえた上で、“三重大生が充実したキャンパスライフを送る”には何が必要かについて、考えてみてはどうか。
そのアイデアは、メンタルヘルスの向上にもきっと貢献するでしょう!
- そこで本サミットでは、ポストコロナ期を生きる三重大生のニーズをキャッチし、それに応えられるような企画やアイデアを学生と教職員が協働して考える機会とします。

8

今回のトークテーマ

- **【三重大生の心理的ニーズとは】**
ポストコロナ期の今、三重大生が求めていること・困っていることはなんだろう? 学業? / 人間関係? / 就活? / 経済面? etc.
- **【三重大生のニーズに応える企画アイデア】**
その三重大生のニーズに応えること(三重大生の困りごとを解決したり、より充実した大学生活を送れるようになる企画や環境設備など)とはなんだろう?
- **【企画アイデアのアピールポイント】**
その企画アイデアによって、どのような効果が期待できるかイチオシのポイント!

9

企画アイデアを考える際に大事なこと

ポイント①

考える企画(単発の企画/継続的な企画)や環境作りは、教職員だけではなく、ぜひ学生の皆さんも積極的に関わられるような(みんなと一緒に作っていただけるような)企画が◎

ポイント②

構想の段階から、考えている皆さん自身がワクワク・楽しい気分になったり、「こんななんあったらいいなあ!」と本気で思えるような内容が◎◎



10

今回の学生支援サミットの活動内容

- 8つのグループに分かれて、三重大生のメンタルヘルスの保持・向上に関するトークテーマについて話し合ってもらいます。



11

今回の学生支援サミットの活動内容

【各グループでの活動】(13:45~14:45の60分)

- グループメンバーでまずは自己紹介!
- 主な司会・書記を決めて、トークテーマについて話し合う
※ホワイトボードと付箋は、アイデア出しやまとめにお使いください
- 全体報告に向けた報告資料(パワポ)のまとめ
※Moodleコースに報告資料のフォーマットを掲載済み

【活動報告と全体での質疑応答】(14:40~15:40の60分)

- 各グループからの活動報告(約5,6分×8ブース)
- ※教職員と学生が協力して報告してもらってもOK
- 全体でのディスカッション



12

各グループに分かれて の活動時間

13:45~14:50 (65分)
(予定)



13

各グループからの活動報告 全体でのディスカッション

14:40~15:50 (70分)



14

総括コメント

三重大大学教育担当理事 学生総合支援機構 機構長 鶴原 清志



15

閉会の挨拶

教育学部 教授 学生総合支援機構 副機構長 富樫 健二



16

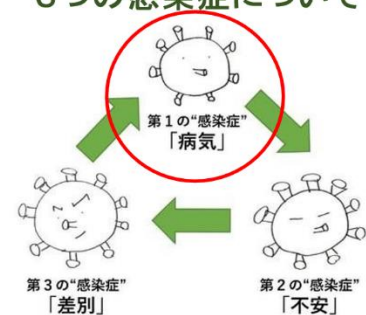
多くの方にご参加いただき、
誠にありがとうございました。

- 各ブースで作成していただいた活動報告資料は、Moodleコースの「活動報告資料の提出用フォーラム」にブースが分かる形で提出ください。
- Moodleコースの最後に掲載されている「意見・コメント投稿フォーム(終了後)」に、本サミットへのご意見や感想をお寄せください。



17

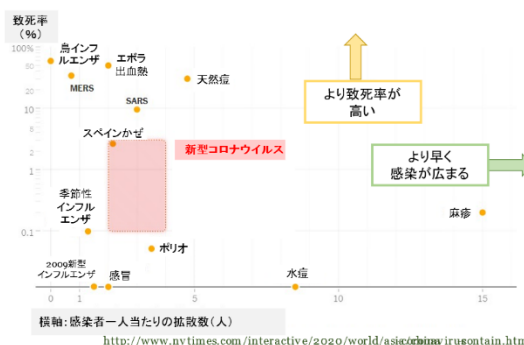
○ 講演資料

2023年9月28日 三重大学・学生支援サミット2023 ポストコロナ期のメンタルヘルスについて  三重大学保健管理センター 谷井 久志	内容 1. 新型コロナウイルス感染症とは 2. メンタルヘルスにもたらされる問題 3. コロナ禍の心のケア 4. ポストコロナに向けて 5. まとめ
人類と感染症の関わりの歴史は古く、人類の誕生とともに感染症との闘いの歴史がありました。	菊池寛「マスク」改造 1920年7月号 『毎日の新聞に出る死亡者数の増減に依つて、自分は一喜一憂した。日毎に増して行つて、三千三百三十七人まで行くと、それを最高の記録として、僅かばかりではあつたが、段々減少し始めたときには、自分はホツとした。が、自重した。二月一杯は殆んど、外出しなかつた。友人はもとより、妻までが、自分の臆病を笑つた。自分も少し神経衰弱の恐病症(ヒポコンデリア)に罹つて居ると思つた。が、感冒に対する自分の恐怖は、何うにもまぎらすことの出来ない実感だつた。』 スペインかぜによる日本の死者数は40万人 (新型コロナによる日本の死者数の最多は510人/日)
寺田寅彦 随筆「小爆発二件」935年 『ものをこわがらな過ぎたり、こわがり過ぎたりするのはやさしいが、正當にこわがることはなかなかむづかしいことだと思われた。○○の○○○○に対するのでも△△の△△△△に対するのでも、やはりそんな気がする。』 … 正しく怖がることの難しさ	3つの感染症について  第1の“感染症” 「病気」 第2の“感染症” 「不安」 第3の“感染症” 「差別」 日本赤十字社サポートガイドより

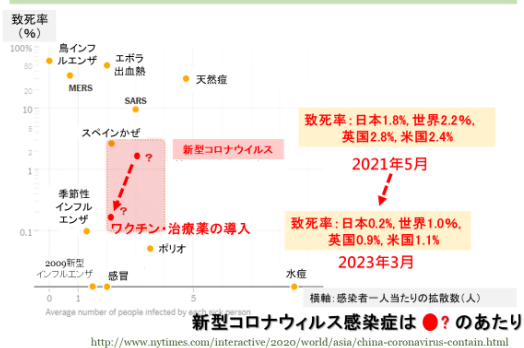
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の原因

SARS-CoV-2
Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2
重症急性呼吸器症候群コロナウイルス2

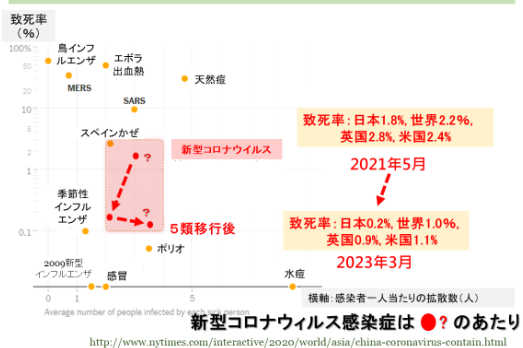
新型コロナウイルス感染症の位置づけ



新型コロナウイルス感染症の位置づけ

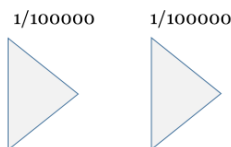


新型コロナウイルス感染症の位置づけ



ウイルスは見える限界の約1/1000

名古屋テレビ塔 ゴマ粒 ウイルス



※著作権上の配慮から、画像は削除しております。

COVID-19によって亡くなった方

2023年3月9日現在

世界: 約688万人、米国: 1,148,090人

日本: 72,922人

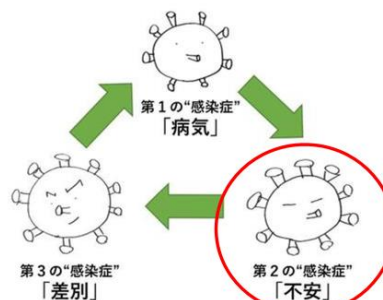
参考: 第二次世界大戦における米国の死者: 約29万人、
 南北戦争の死者数は約50万人、
 ベトナム戦争での民間人の犠牲者: 約200万人

<https://coronavirus.jhu.edu/map.html>
 ジョンズ・ホプキンス大学による集計 (2023-3-10迄)

内容

1. 新型コロナウイルス感染症とは
2. メンタルヘルスにもたらされる問題
3. コロナ禍の心のケア
4. ポストコロナに向けて
5. まとめ

3つの感染症について



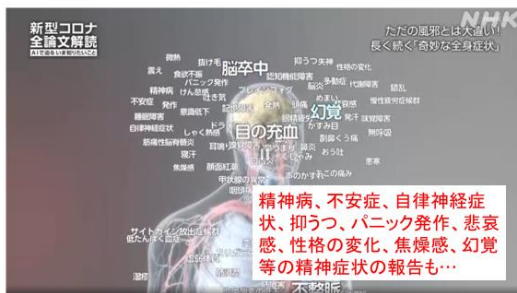
日本赤十字社サポートガイドより

新型コロナウイルスに関する様々な言葉

コロナ禍、コロナ不況、コロナ自粛
 コロナ疲れ、コロナストレス
コロナうつ、コロナ不安
 コロナに負けない、コロナに勝つ
 ポストコロナ、ウイズコロナ

新型コロナウイルスによる不安と孤独

※著作権上の配慮から、画像は削除しております。



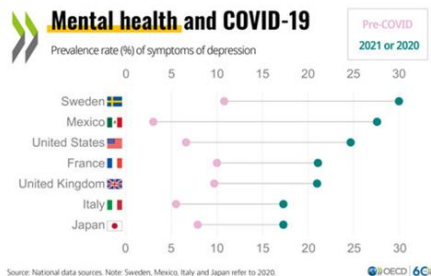
NHKスペシャル 2020年11月8日 新型コロナ 全論文解説
 ~AIで迫るいま知りたいこと~

新型コロナウイルス感染後の精神神経症状: Brain Fog (脳に霧がかかったような状況)



Why can COVID-19 cause brain fog?
<https://news.illu.edu/health-wellness/why-can-covid-19-cause-brain-fog>

COVID-19でうつ症状が増加(OECD)



図表で見る医療2021年版(OECD Health at a Glance 2021)

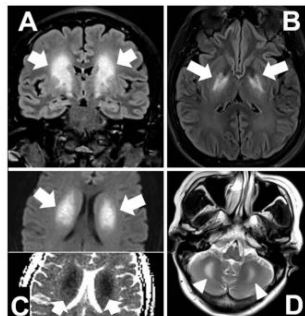
◆コロナ感染を恐れすぎた例

スペインからの症例報告:
 56歳女性で、4週間の経過で不眠、認知機能低下、パーキンソン症状を呈した。頭部MRIでは淡蒼球、深部白質、小脳半球に両側性の異常信号を認めた。家族(息子)からの情報で、COVID-19感染を恐れるあまり、マスクを1日3回アルコール消毒していたことがわかった。当初はイソプロピルアルコールを使用していたが、**メタノールに切り替えてしまった**ことが判明した。その後、徐々に改善したが、4ヶ月後の現在も重度の障害が残っている。診断は慢性メタノール中毒であった。

Eur J Med, 18 Feb 2021 (doi.org/10.1111/ene.14779)

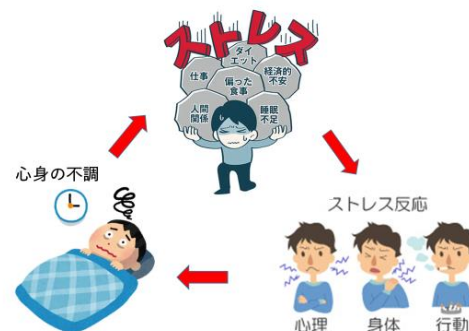
コロナ恐怖症による脳障害

MRI 冠状断FLAIR像 (A)、水平断 T2 (B 及び D) 拡散T2 像 (C) T2-FLAIR高信号が淡蒼球、深部白質、小脳半球に両側性の異常信号を認めた。中毒性脳症の画像と一致している。



Eur J Med, 18 Feb 2021 (doi.org/10.1111/ene.14779)

ストレスによる心身の不調と悪循環



ストレスに関連してメンタル不調になった際の状況を表す表現として3A症候群があります。

3A症候群とは

Absenteeism: 欠席

Alcohol: アルコール

Accident: 事故

3A症候群

Absenteeism: 遅刻・欠勤・怠勤



3A症候群

Alcohol: 依存



※著作権上の配慮から、画像は削除しております。

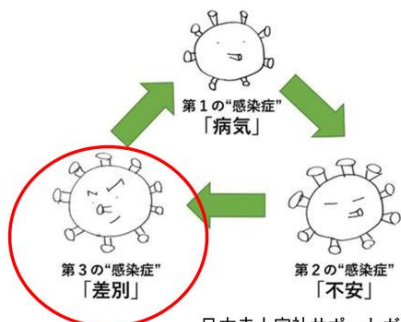
3A症候群

Accident: 事故



小さな判断ミス～大きな事故まで様々な
仕事や勉強上のミス、交通事故、
トラブル、感染予防の不徹底など

3つの感染症について



日本赤十字社サポートガイドより

行動免疫と呼ばれる心理的システム

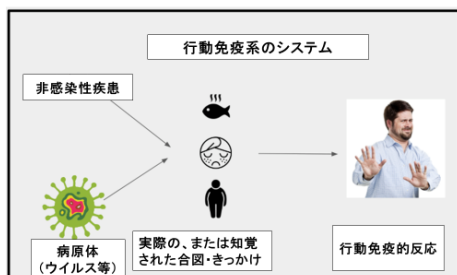
人は、自分を守るために、感染のリスクを感知すると嫌悪感を生じ、その対象から回避しようとする行動としての免疫がある。

行動免疫によって感染リスクから距離をとり、実際に感染したら、身体の免疫システムで自分を守るというものである。

これが感染症の疑いのある人を忌み嫌う1つの要因であるという仮説がある。

Schaller M. The behavioural immune system and the psychology of human sociality. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2011 Dec 12;366(1583):3418-26.
Schaller M, Murray DR, Bangertner A. Implications of the behavioural immune system for social behaviour and human health in the modern world. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2015 May 26;370(1669):20140105

行動免疫とCOVID-19感染への脅威の認識



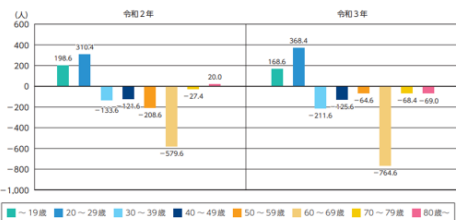
Makhanova A, Shepherd MA. Behavioral immune system linked to responses to the threat of COVID-19. Pers Individ Dif. 2020 Dec 1;167:110221.

コロナ禍がメンタルヘルスにもたらす問題

▶ 自殺について

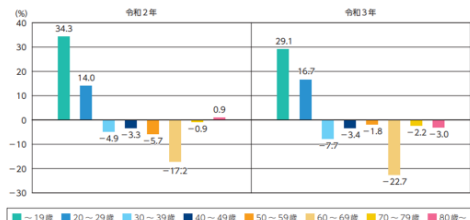
▶ 孤独について

令和2年、令和3年における年齢階級別にみた感染拡大前5年平均自殺者数との増減数比較(男女計)



資料:警察庁「自殺統計」より自殺対策推進センター作成

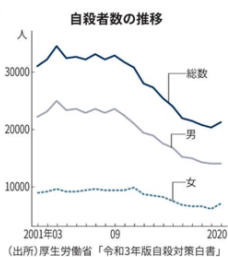
令和2年、令和3年における年齢階級別にみた感染拡大前5年平均自殺者数との増減率比較(男女計)



資料:警察庁「自殺統計」より自殺対策推進センター作成

働く女性の自殺が増加 21年版白書 コロナ禍も影響 (日本経済新聞 2021年11月2日)

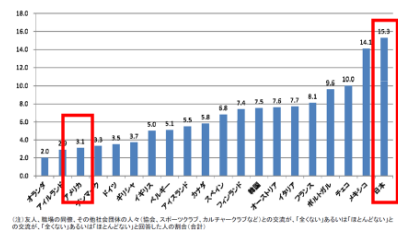
職についている女性の20年の自殺者数は1698人で、19年までの5年間の平均と比べて3割近く増加した。新型コロナウイルスの感染拡大で雇用環境が悪化したことが影響したとみられる。20年は児童・生徒の自殺者数が499人で過去最多となった。



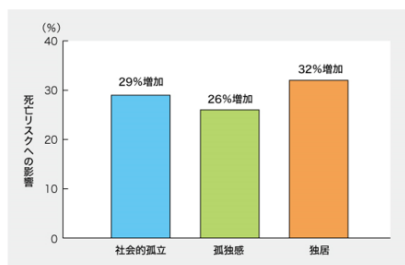
「我が国における社会的孤立」

「家族以外の人」と交流のない人の割合(国際比較)

○日本では「友人、同僚、その他の人」との交流が「全くない」あるいは「ほとんどない」と回答した人の割合が15.3%あり、OECDの加盟国20か国中最も高い割合となっている。



つながりの少なさが死亡に及ぼす影響(メタ解析)



(Holt-Lunstad J et al. Perspect Psychol Sci 2015;10: 227-237)

内容

1. 新型コロナウイルス感染症とは
2. メンタルヘルスにもたらされる問題
3. コロナ禍の心のケア
4. ポストコロナに向けて
5. まとめ

コロナ対策の「3密」は3つの×



「3密」は英語で3C: Avoid the Three Cs

1. Closed spaces with poor ventilation.
2. Crowded places with many people nearby.
3. Close-contact settings such as close-range conversations.



メンタルヘルスでの『コロナ対策の3C』

PLOS ONE July 10, 2020

RESEARCH ARTICLE

Mentality and behavior in COVID-19 emergency status in Japan: Influence of personality, morality and ideology

Kun Qian^{1,2*}, Tetsukazu Yahara^{2,3}

正しく恐れて、適切な行動に導くために
コロナ対策の3C: “Calm (冷静に)、Careful (注意しながら)、Confident (自信をもって)”

<https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/researches/view/472>

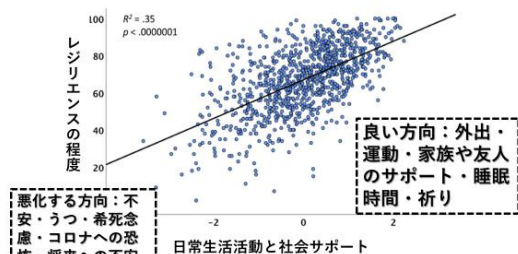
メンタルヘルスのためのコロナ対策の3C

1. Calm 冷静に

2. Careful 注意しながら

3. Confident 自信をもって

コロナ禍でのレジリエンス（回復力）と 日常生活活動・社会サポートとの関係



Killgore WDS et al, Psychiatry Res. 2020 Sep;291:113216.
第18回日本不安症学会（2022年5月21日）・会長講演

ポストコロナでは心の健康が大切

脳を活性化する要素

「会話」「食事」「運動」「睡眠」

前二者は人との交わりに関係

心的外傷後成長（Post-Traumatic Growth）について

辛いことを経験した人が色々ともがいたり大変な思いをしたりするなかで、人間として成長すること

心的外傷後成長の内容

1. 人間関係における成長
2. 新たな可能性が見出されるタイプの成長
3. 「人間としての強さ」の自覚を持つようになる成長
4. 感謝の気持ちを強く持てるようになる成長
5. 人間を超えた力のようなものに、畏敬の念を抱く成長

内容

1. 新型コロナウイルス感染症とは
2. メンタルヘルスにもたらされる問題
3. コロナ禍の心のケア
4. ポストコロナに向けて
5. まとめ

ポストコロナで少し気になる言葉として、『ソーシャル二日酔い』があります。

※著作権上の配慮から、画像は削除しております。

ソーシャル二日酔い

久しぶりに人が集まる会に参加したり、懐かしい人と会って、会話を続けたりすることに肉体的および感情的に疲れを感じることに



2022年4月4日日本経済新聞

様々な制限がいち早く解除された欧米では、Social Hangover（ソーシャル二日酔い）が社会問題として認識されている。

ソーシャル二日酔いへの対策

二日酔い（飲酒）の対策

- ・飲みすぎないこと
- ・吸収が良い物を飲食
- ・安静にする
- ・睡眠をとる



ソーシャル二日酔いの対策

2022年4月4日日本経済新聞

- ・無理せず、段階を踏んで会に参加する
- ・心が消化できる無理のない時間設定をする
- ・散歩をしたり、音楽を聴いたりする
- ・安眠をする

ところで、2023年3月13日をもってマスク着用の推奨がなくなり、個人の判断になりました。

※著作権上の配慮から、画像は削除しております。

感染症に対峙する上で…

守る

感染予防

マスク・手洗い・ゼロ密を目指す

攻める

感染症対策

ワクチン・治療薬

社会活動の回復

守ることと攻めることのバランスが大切



旧：感染対策の呼び掛け（手洗い、咳エチケット、マスク着用）

感染症対策

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

1. 流水で両手を十分に洗い、石鹸を十分に泡立て、手の甲の裏、指の間、手のひら、手首の裏を洗います。

2. 手の甲の裏を洗います。

3. 指の間を洗います。

4. 手のひらを洗います。

5. 手首の裏を洗います。

6. 両手を十分に洗い、流水で洗い流し、清潔なタオルで拭きます。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

1. マスクを着用する

2. ティッシュペーパーで口を覆う

3. 肘で口を覆う

正しいマスクの着用

1. 鼻と口の両方を完全に覆う

2. 鼻をしっかりと密着させる

3. 顔に密着させる

4. 顔に密着させる

5. 顔に密着させる

第116回（令和5年2月8日）

新型コロナウイルス感染症対策アドバイザーボード
「マスク着用の有効性に関する科学的知見」より

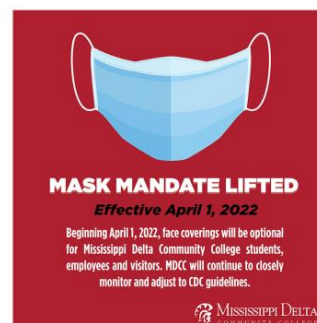
諸外国では、多くの場合マスク着用は強制力をともなう mask mandate (着用義務) としてマスク着用が対策の一部として実施されてきた（日本での呼び掛けとは大きく異なる扱いであった）。マスク着用に関する文化的背景が日本と大きく異なる欧州では、流行状況が悪化した場合にのみマスク着用を呼び掛けることがある。例えば、ドイツでは欧州で最後まで継続された長距離の交通機関のマスク着用義務を2023年2月に解除することを決めたが、保健相は自発的にマスクを着用することを推奨することを呼び掛けている[13]。

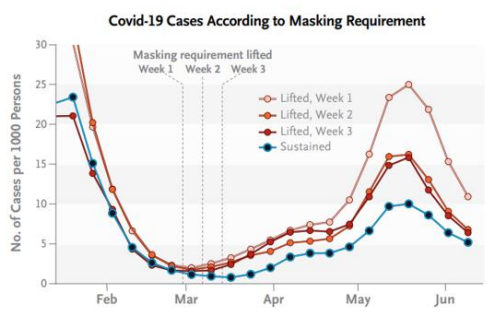
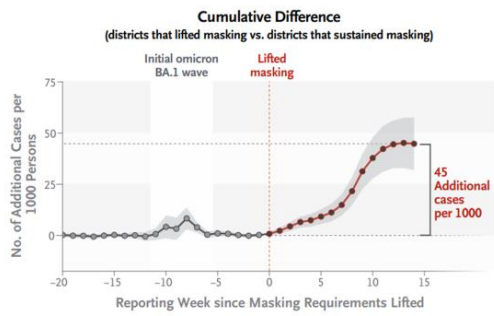
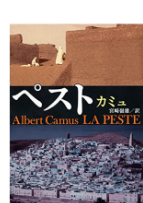
13. DEUTSCH LERNEN. COVID: Germany ends obligatory masks for public transit. 2 February 2023. <https://www.dw.com/en/covid-germany-ends-obligatory-masks-for-public-transit/a-64587973>



カンザス州は、(2020年)7月3日よりマスクの着用義務を実施

『2022年4月1日よりマスクの着用義務は解除する』というアナウンス



 Cowger T.L., et al. Lifting Universal Masking in Schools - Covid-19 Incidence among Students and Staff. N Engl J Med. 2022;387(21).	 Cowger T.L., et al. Lifting Universal Masking in Schools - Covid-19 Incidence among Students and Staff. N Engl J Med. 2022;387(21).
第116回(令和5年2月8日) 新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード 「マスク着用の有効性に関する科学的知見」より 『カナダでは、マスクの着用は個人の選択であり他人の選択を理解し敬意を払うようにとしながらも、屋内の公共スペースではマスクの着用を推奨している。また、重症化リスクを有する人やその周囲の人、集団生活をしている場所に訪問する場合、混雑や換気の悪い場所では、マスク着用が特に重要としている。さらに、長期的には、アウトブレイクにある場合(流行がある場合)、新たに懸念される変異ウイルスにある場合や地域の流行レベルが高い場合には、市民のマスク着用に関心する必要があるとしている。』 Government of Canada. COVID-19 mask use: Advice for community settings 今回の日本のマスク推奨緩和はカナダに近い対応	皆がマスクを外している時、自分は着けている、どうしよう…と判断に迷うことはあるかも知れません。でも…… ※著作権上の配慮から、画像は削除しております。 金子みすゞ 「私と小鳥と鈴と」 中日新聞 2015年11月29日
内容 1. 新型コロナウイルス感染症とは 2. メンタルヘルスにもたらされる問題 3. コロナ禍の心のケア 4. ポストコロナに向けて 5. まとめ	まとめにかえて
新型コロナウイルス感染症とメンタルヘルス 心理学でスモールワールド現象という言葉があります。 我々人類の誰もが、その間に6人までを仲介すると繋がっているとする考え方ですが、感染症の伝播を解説する際にこの概念が用いられることがあります。 ただ、そのような人と人との繋がりは、我々がこのウィルスと対峙し、ポストコロナを生きていく力を生むと思います。	ポストコロナを生きるために 『ペスト(カミュ作)』の主人公リウーの言葉 「今度のことはヒロイズムという問題じゃないんです。これは誠実さの問題なんです。こんな考え方は笑われるかも知れませんが、しかしペストと戦う唯一の方法は誠実さということです」 …… (誠実さとは)「自分の職務を果たすことだと心得ています。」  『ペスト』カミュ作 宮崎嶺雄訳 新潮文庫 P.245

5. 各グループの活動報告

○ グループ①:人文学部グループ

提案：三重大生専用の掲示板（Moodle などを使って）

学生支援サミット2023 2023.9.28 (木) 13:00~16:00 グループ① 活動報告資料	トークテーマ 【三重大生のニーズ】 ・コロナ等の症状や、感染対策に自信がない不安 ・気軽に話せる人が欲しい ・自然に出会える場所・堅苦しくなく話せる場所 ・コロナで講義を休んだ時に、同じ講義を取っている友人がいないことによる不安 →でも直接友達をつくるのが苦手な人も…
トークテーマ 【三重大生のニーズに応える企画アイデア】 ・三重大生専用掲示板 趣味や、興味がある話題、同じ講義についての話題など、自分たちで部屋をつくって気軽に話せる話題はなんでもOK(テレビの同時視聴でもOK) ・一番の特徴 掲示板から直接三重大の部屋を借りることが出来る →仲良くなった人と直接会える→人間関係の深まり	トークテーマ 【企画アイデアのアピールポイント】 ・オンラインだから、場所や時間に限らず人間関係を築ける。 ・PCやスマホから参加できる ・自発的に参加できる。 ・匿名性があり人間関係を作るハードルが低くなる。 ・三重大生だけが参加できるので安全性が高い ・孤独感が薄れる 

○ グループ②:教育学部 I グループ

提案：フリースペースの設置

学生支援サミット2023 2023.9.28 (木) 13:00~16:00 グループ② 活動報告資料	極上のフリースペース 【トークテーマ】 おすすめスポット、サークル、授業、就活、教採等 【特徴】 一人でも行ける、先輩との関わり、時間いつでもok! リアルタイムで人数が分かる、トークテーマはくじ引き 【おすすめポイント】 お菓子・コーヒー無料、ボードゲームあり、 飲食OK、8人集まったら食堂バスや旅行券 【地域と連携】 会社と協力、インスタなどで発信 
---	---

○ グループ③:教育学部Ⅱグループ

提案:「Miet ボックス」の設置

Miet ボックスを使った交流の機会の提供

学生支援サミット2023
2023.9.28 (木) 13:00~16:00

③教育Ⅱ グループ 活動報告資料

【三重大生のニーズ】

- ・人とのつながり、出会いが少ない
- ・得られる情報が少なく、限定的(対面でこそ得られる情報がある)
- ・授業に対するやる気が起らない→オンラインでの怠慢を引きずる
- ・外出意欲の低下
- ・バイトができるのか?→金銭的な不安
- ・対面だからこそ、が欲しい

【三重大生のニーズに応える企画アイデア】

☆自分を話そう ←

- ・趣味や好きな事を共有できるBOXの作成

☆旅行

- ・近場の県外で観光やお泊り、ハイキング、バスツアーなど



【企画アイデアのアピールポイント】

☆自分を話そう「Mietボックス」

- ・趣味などに関するBOXを設置、自分の名刺を入れる
- 同じ趣味を持つ者同士が、対面で会うことができる場所や時間を、こちら側で設定する : 機会の設定、提供



【企画アイデアのアピールポイント】

☆自分を話そう「Mietボックス」

—POINT—

- ・会おうmeetとMIEを掛けたオリジナル性☆ ↑こんな紙を用意
- ・自己表現の場、まだ出会っていない人と趣味で繋がることができる
- ・POPな感じにすることで「出会い系」という認識を阻止する(したい)
- ・引き出し型の箱にすれば参加しやすい!?
- ・経済面の心配はほとんど無し!

名前:

学籍メール:

備考:



○ グループ④:医学部グループ

提案：学部・学年間での交流会の開催

学生支援サミット2023 2023.9.28 (木) 13:00~16:00 グループ④ 活動報告資料	トークテーマ【三重大生のニーズ】 <困っていること、困っていたこと> ・実習期間中及び終了1週間の体調行動チェック表の提出がある ・高校時代オープンキャンパスに参加できなかった ・部活の大会がなくなった ・奇数偶数登校によって友好関係に制限をかけられた ・オンライン授業で周りの状況が分りにくかった →いろいろな人と関わることができなかった 友達との輪が 広がらない <求めていること> ・なんでも相談室を利用することで安心できた →気軽に相談できる場所が必要 ・先輩後輩や他学部との交流の機会
トークテーマ【三重大生のニーズに応える企画アイデア】 ○他学部、他学年との交流会 看護では縦と横の関係希薄が未だに残っている zoomでの開催はあったが、発言がしにくく話が拡がりにくかった 次の開催はなくその場限りの交流となってしまう 学生支援サミットのような場所であっても同学部で固まっている 開催自体を知らないことが多い →他学部とグループを組んでいき、開催していることを周知していく 授業開始5分間、開催の 案内を口頭で伝える <具体案> ・週替わり、月替わりなどの定時開催にする ・レクリエーション(BBQ、いちご狩り)など参加しやすく楽しい企画を学生主体で計画する	トークテーマ【企画アイデアのアピールポイント】 ・対面の開催によってその場限りの関係性ではなく、次につながる ・授業中に知らせることによって確実にみんなに知ってもらえる ・学生主体であることで気軽に参加できる ・学生主体によって意見が伝えやすく相談しやすい場となる ・コミュニケーション能力の構築につながる ・幅広い教養の取得につながる

○ グループ⑤:工学部グループ

提案：スポーツや紙飛行機・ロボット制作、Eスポーツでの交流会

学生支援サミット2023 2023.9.28 (木) 13:00~16:00 グループ⑤ 活動報告資料	トークテーマ【三重大生のニーズ】 ・交流の機会が少ない(研究室以外) ・学習環境の変化(オンラインで集中力が続かない) ・教師とのコミュニケーションがない ・教師への質問の質が違う(教師に来ないような質問、どうしてよいかわからない、担任の先生しか頼れない) ・家にいる機会が多いと光熱費等高い、バイト何すればよいかわからない ・誰かと勉強したかった
トークテーマ【三重大生のニーズに応える企画アイデア】 工学部内での交流(全学より工学部内から) ・工学部学科対抗スポーツ大会 ・紙飛行機、ロボットなどを作り競う ・Eスポーツ大会 先生、学生がともに参加 	トークテーマ【企画アイデアのアピールポイント】 ・無理やり場を作るよりモチベーションを持ちやすい ・研究室だけでなく研究室間、学科間の横のつながりができる ・先生と学生の縦のつながりができる

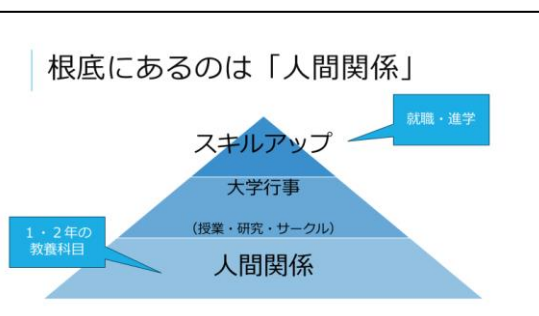
○ グループ⑥:生物資源学部グループ

提案：全学部合同の「三重大学タイム」の創設



活動タイムを進化させよ
学部だけじゃあ、もったいない

学生支援サミット2023
2023.9.28 (木)
13:00~16:00
グループ6



でも実際は...

- 教養の段階から、学部を超えた「つながり」を作る
- 三重大は様々な「施設」を有している
- 縦・横だけでなく、地域密着型大学として「外部」とも連携する

コロナ禍で全て無くなった（オンライン化）
パソコンに向かって話続ける日々、隣席は真っ暗な同期...



「人間関係」が皆無な時期を過ごしてきた...

大学を構築するイベントって...

- 授業・研究
- サークル活動
- 学生同士の交流
- スキルアップ
- 娯楽

- 【1年】学部を超えて「施設」を活用
- 【2年】運動会などのレクリエーション
- 【3年】交流・座談会
- 【4年】企業や後輩との交流

縦・横・そして大学を飛び越えた「つながり」を作る!!!

横のつながりを作る

- 昔には運動会があった
→研究室対抗のスポーツ大会（ボウリングなど）
- 情報共有（就活やインターンシップ等）が乏しい
→学科・学部を超えた座談会を実施する
- OBとの交流
→内容に偏りがあるので、学部のみor学科のみの良さがある

縦のつながりを作る

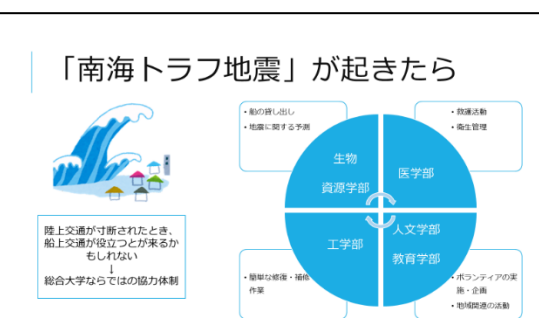
- 生物資源学部は、2024年4月から学科が改変される（総合科学コースの新設）

→幅広い視野を持つことができる？ 広すぎて情報収集が大変？

- 先輩となる3・4年生が、新入りの1・2年生を手助けできるようなイベントを開催するべきか
- 「活動タイム」の有効活用

社会とのつながり

- 三重大と地域が連携したイベントを開催
(例) 企業見学ツアー
様々な職種の企業を訪問し、地域理解を深めるとともに、学科・学部間でコミュニケーションを構築する
- 三重大の豊富な施設を活用したイベント
→演習林、農場、練習船「勢水丸」 etc...



「三重大学タイム」の創設

生物資源部にしか分らない「生物資源学活動タイム」を、
全学部合同に拡大した「三重大学タイム」を提案

教育・人文・生物資源・工学・医学、それぞれの学科の特色を活かした
イベント・ツアーを「三重大学生全員」で享受

一報告会を通じて「あれは楽しかった」「私も参加してみたい」
継続的な活動につなげる

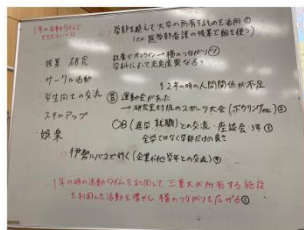
(例) おいせさんツアー

せっかく三重の大学に通っているんだから、三重県のことをもっと知ろう

伊勢神宮の歴史、地元企業の訪問、「おかげ横丁」などの探索...

見て、歩いて、実際に学ぶ → 学部を超えたつながりが生まれる

(参考)ホワイトボード



○ グループ⑦:教育&医学部グループ

提案：なんでも質問できる窓口の設置

交流やつながりを作れる（学内限定の）掲示板や Moodle の設置

グループ⑦ 活動報告資料

学生支援サミット2023
2023.9.28 (木) 13:00~16:00



トークテーマ【三重大生のニーズ】

- ・入学式、サークル等のイベント
- ・活動の制限
- ・同じ学部内での情報共有
- ・紙媒体と電子媒体の混在による手続きの複雑化
- ・他学部や他学科との交流

アイデア①

なんでも質問できるブース窓口の設置

アピールポイント

解決の可否に関わらず、学生が感じている問題を
大学側に認識してもらうことができるようになる。



アイデア②

呼びかけができる掲示板やフォーラム (Moodle等で)

アピールポイント

気軽に学生や教職員が集まったり、つながりを持ったりすることできる。
大学生らしい生活ができるかも…?



○ グループ⑧:工学&生物資源学部グループ

提案：受け取る情報を個人でカスタマイズできる掲示板やメール配信システム

学生支援サミット2023 2023.9.28 (木) 13:00～16:00 グループ8 活動報告資料	【三重大生のニーズ】 ● サークルなどの勧誘で、SNSがメインになっている 対面からでも、SNSに誘導するものが多い 特定のSNSを能動的に見に行かないと情報が集められない 今の3年・4年はオンライン全盛期で、能動的にSNSを使って情報を集めていた 対面が始まって、今の学生たちはSNSで能動的に収集しないかも？ 幹事と新入生の間でのギャップを埋める サークルを知る機会を増やす ● 全学メールで、自身に不要なメールが来ている メールが多くて、大事なメールを見落とす
【三重大生のニーズに応える企画アイデア】 ● 掲示板+メールマガジン形式で情報を送る 掲示板に情報をまとめつつ、メールマガジンを個人で選択する ・留学 ・就活 ・院入試 ・奨学金情報 + ・サークル・部活動情報 ・イベント情報 受け取るメールを個人でカスタマイズできる	【企画アイデアのアピールポイント】 ● 情報の格差がなく、入学した時点ですべての人に選択の権利がある Twitterやってない… インスタやってない… ● 情報を欲しい人に直接届けられる ● 各自で情報の取捨選択・定期的な確認メール →取りこぼされる人を減らす

6. 資料

- 学生支援サミット 2023 ポスター
- 三重大学ホームページ トピックス掲載記事

サミットのテーマ・内容

ポストコロナ期のメンタルサポート ～三重大生が充実したキャンパスライフを送るには～

コロナ禍での様々な制限が解除されましたが、それは同時にこれまで馴染んできた生活をもう一度変えることとなります。それにうまく適応できる人もいれば、戸惑いや困り感を抱えている人もおり、ポストコロナ期のメンタルヘルスが今注目されています。

そこで今回は、『ポストコロナ期のメンタルサポート』をテーマに取り上げ、三重大生が安心して充実した大学生活を送るための環境づくりや支援企画について、学生と教職員が一緒になって考える機会になるよう、サミットを開催します。

【冒頭の話提供】 三重大 保健管理センター 精神科医 谷井久志 先生
『ポストコロナ期におけるメンタルヘルス』（仮題）

三重大学 学生支援サミット2023

【日時】

2023年9月28日 [木]
13:00～16:00

【会場】

地域イノベーション研究開発拠点3階
地域イノベーションホール [対面開催]

参加者募集！

参加をご希望される場合は、
右記のQRコード先の参加申込フォームからお申込みください。
※教員から参加依頼を受けた方は、
こちらでお申いただく必要はございません。



お問い合わせ 三重大学 学生総合支援機構 (担当：風間)



TEL

059-231-6262

MAIL

junki.kazama@mie-u.ac.jp

主催：三重大学 学生総合支援機構・学生活動センター

学生支援サミット2023を開催しました

9月28日(木)、「学生支援サミット2023 ポストコロナ期におけるメンタルサポート～三重大生が充実したキャンパスライフを送るには～」を開催しました。

本サミットは、学生・教職員が協働しながらディスカッションを行い、より良い三重大学となるよう考えていく貴重な機会として、学生総合支援機構主催で毎年開催されているイベントで、本年度は学生・教職員62名が参加しました。

冒頭、伊藤学長から「コロナ禍で辛い状況を過ごした皆さんをサポートするため、学生の皆さん自身が大学をどう創りたいか議論していただき、大学がその声を聴いて実現していきたい。学生と教職員が一体となって大学を創っていききたい。」と開会の挨拶がありました。



保健管理センター谷井教授の講演「ポストコロナ期のメンタルヘルスについて」の後、学生総合支援機構障害学生支援センターの風間惇希講師の進行のもと、学生と教職員が8つのグループに分かれ、ディスカッションを行いました。



その後、各グループの活動報告が行われ、三重大生が生き生きと充実した学生生活を送るためのアイデア（学部を越えた繋がりが生まれるイベントや情報収集・発信のプラットフォームなど）が多数発表されました。



発表後、鶴原教育担当理事から「今回皆さんが学部間の交流を望んでいることを認識したので、今後、地域共創プラザ等を活用して交流イベントを検討したい。」と総括がありました。最後に、学生総合支援機構副機構長の富樫教育（学生総合支援）担当副学長から「学生支援サミットの結果は学生支援事業に活かしているので、今回のアイデア等も精査して可能なものは実現していきたい。

皆さんにはこのような機会を通じて点と点を結んでいき面となっていく様に大きな広がりにつけてほしい。三重大学のインフルエンサーの役割を担ってほしい。」と閉会の挨拶がありました。

今回も積極的なディスカッションが行われ、大変有意義なサミットとなりました。



編集：三重大学 学生総合支援機構・学生活動センター

