

学生の生活ってどんなでしょう？

学生生活に慣れていく

みなさんは大学入学前に大学生活をどのようにイメージしていましたか？実際、大学の建物の中に足を一步踏み入れて、どんな印象・感想を持ちましたか？まずは、大学で一日を過ごし、自分で雰囲気を感じ、ガイダンス（説明会）での説明を聞いて、少しずつ大学を知り、慣れていきましょう。

4月の初めは、ガイダンス（説明会）の毎日です。ガイダンスでは、学部で学ぶこと、4年間の学習プラン、大学の施設案内や学生生活（サークルなどの課外活動、健康に関すること、奨学金など）の説明があり、少しずつ明治大学のこと、授業のことや大学生活のことが見えてくるでしょう。



また、先輩たちはどのように学生生活を過ごしたのかについて、「Chapter2 明大生のライフスタイル～先輩たちはこんな学生生活の工夫をしています～」で紹介しています。

高校と大学の違いは？

いよいよ、授業が始まります。大学の授業は高校までとは大きく変わるので、少し不安ですね。少しずつ慣れていき、不明な点はそのままにしないで、学部事務室や学生相談室などに確認したり、質問しにいきましょう。

高校と大学の違い

授業毎に教室が違う

高校ではほぼ一日同じクラスの人と一緒に授業を受けることが多かったかと思います。

大学で行われる授業では、授業毎に教室が変わります。同じクラスの人とずっと一緒に授業を受けるわけではなく、多くの授業では席も決められていません。ホームルームもありませんので、さまざまな情報を自分で入手する必要があります。

授業時間は 100 分間

高校の授業時間は何分でしたか？50分間くらいの高校が多いと思います。明治大学では、ひとつの時限が100分間です。特に最初は1時限が長く感じ、集中力を持続させることが難しいかもしれません。

履修登録が必要

履修登録とは、この1年間に自分が学ぶ科目を登録する手続きのことです。学部・学科・学年によって、履修する（勉強する）科目が決められているものがありますが、一定の範囲内で自分で科目を選択して学ぶことができます。ガイダンスの内容、便覧やシラバスを参考にしてください。

履修登録前であっても、第1回目の授業で出席をとったり、使用する教材や成績評価の説明をしたりする場合がありますので出席してください。履修登録期間前に登録が必要な科目もありますので、ご注意ください。



やっぱり不安、ちょっとつらいと感じたら 学生相談室で相談してみませんか？

中学校・高校の時のようにすき間なく授業時間に縛られた一日じゃないことは自由を感じるけれど、反対に空いた時間をどう過ごしていいかわからない…。そういった悩みを新学期にはよく聞きます。新しい学生生活に気合いを入れすぎて、疲れていませんか？

そういう時は、学生相談室で相談してみませんか？今の状況をお話しして一緒に考えてみましょう。

スタートのめまぐるしさ

例年、4月のガイダンス期間には、履修についてのガイダンスや、学生生活に関するガイダンスなど多くのガイダンスが行われます。参加が必須になっているものもあれば、希望者だけが参加するものもあります。なかには、資格課程（教職課程、学芸員養成課程、社会教育主事課程、司書課程、司書教諭課程）の科目のように説明会に出席していないと今年度は履修できない場合もあります。

また、履修期間より前でも、学部の一部の科目や学部間共通外国語の抽選科目など、ガイダンス期間中に履修登録が必要な科目もあります。

スタートのめまぐるしさのなかで、「説明会、終わっていた！」「登録期限、過ぎていた！」ということも起きます。その結果「スタートから失敗してしまった」と、大学生生活全体への意欲を失うことになりかねません。

では、どうしていったらいいのか？学生相談室で落ち着いて一緒に話すことで整理することができるかもしれません。



一人暮らしデビュー

大学入学を機に一人暮らしをはじめめる人も多いと思います。わくわくする一人暮らしです。しかし、今まで家族に支えられてきた生活の一切を自分の手で行うことは大変です。中学校・高校までとはシステムがちがう大学生活に適應するだけでも精一杯のところですよ。起きてても食事が準備されているわけではなく、生活に必要なものを揃えて、お金の管理も自分でしなければなりません。

「Chapter3 一人暮らし応援します」の章に一人暮らしに役立つ情報を紹介していますので、参照してください。



群衆のなかでこそ、孤独

新入生を迎えるキャンパスは、多くの学生が集まり大変にぎやかです。中学校・高校まで、クラスの友達と打ち解けるのに時間がかかっていた、気軽に話しかけられないタイプの人は、後ずさりしてしまいそうです。また、はしゃいでいる周囲の新入生たちと同調できない、したくない気持ちになるかもしれません。

気が付くとクラスの中にいくつかのグループができていて、初対面のはずなのに周りの人たちは入学前から SNS ですですにつながっていたみたい、そこに入り損ねてしまった自分は取り返しのない失敗をしたような気持ちになるかもしれません。

今日まだ誰とも話していない。こんなに人はあふれているのに…。新しい環境で心身が疲れている時は孤独がひとときわ辛く感じられるものです。その辛さを話せる相手がいれば、前に向かっていけそう、ということがあります。

こんな時、どうぞ学生相談室をご利用ください。



現在の居場所に納得して前向きに過ごすまで

推薦入試や特別入試で高校3年秋には本学への入学が決定した人がいる一方、大多数の学生は一般入試を経て本学に入学してきました。入学試験による選抜がある以上、必ずしも全員が志望どおりの進路に進めるわけではありません。納得のいく結果ではなかったとしたら、学内ではしゃぐ学生を見ても素直に加わりたい気分になれないかもしれません。再受験や他大学・他学部への編入を検討することもあるかもしれません。もし、そのような気持ちでなかなか前に進めないとしたら、その気持ちを学生相談室で話してみませんか？

新たな道に踏み出すこと、今この場所で頑張っていくと決めることなど、納得のいく選択ができるよう、一緒に考えていきましょう。



自己責任のきびしさ

大学に入学するまで、家族や学校は、□うるさく煩わしい存在だったかもしれません。あらゆる情報がホームルームで担任から周知されていた中学校・高校までとちがい、大学ではWEBなどで配信される情報をもとに、自分で選んで適切に手続きすることが求められます。例えば履修登録では、学部便覧などを熟読した上で、必要条件を満たさなければ4年間で卒業ができないということになります。取り返しのつかない場合もありますので、自分の力でやっていくという自立心を持つことが必要です。わからないことがあったら、そのままにせず、まわりに確認したり助けを求めたりすることも責任ある行動と言えます。大学生は社会人への一歩手前です。いよいよ自己責任でやっていく時期が来たのです。

また、自己責任を求められるのは、学内だけではなくありません。学外での無責任な行動は、内容によっては損害賠償を求められたり、刑罰を科されたりします。「学生だから」ということでは許してもらえません。社会を構成する一員であることを自覚して、責任ある行動をしましょう。

2022年4月からは成年年齢が18歳に引き下げになりました。成年になったらどう変わるのか、38ページに詳しく書いていますので、そちらも併せて読んでみてください。

今までの新入生からは、こんな相談が来ていました

- ・何から手をつけていいかわからない。
- ・大学に入学してみたけれど、こんなはずではなかった。
- ・将来やりたいことに、この学部の勉強は役立つのだろうか。
- ・この大学やこの学部が合わないので、変えたい。
- ・編入制度について知りたい。
- ・自分の将来に不安を感じる。



?



- ・時間割編成、履修登録がよくわからない。
- ・どんな科目を勉強すればいいのかわからない。
- ・必修科目というのは全て今年とるのか。
- ・教職科目や法制研究所も全員登録するものか。
- ・教職、留学、学部間共通科目などの申込み期限が過ぎてしまった。
- ・どの窓口と言えばよいのかわからない。

- ・まわりの学生とどうやって話したらいいのか。
- ・友達ができるか心配。
- ・グループに入り損ねてしまって気づいたら一人だった。
- ・洋服や化粧品に自信がなく、周囲が皆都会的にみえて気が引ける。
- ・無理なキャラクターを演じてはしゃぎ過ぎ、疲れてしまった。
- ・集団の中で浮いてしまう。
- ・空気を読めない。発言すると場が凍る。
- ・友人が離れてしまった。



- ・見学だけのつもりだったサークルをやめさせてもらえない。
- ・大学内で勧誘されて参加してみたら、学外の高額なセミナーだった。
- ・対人関係トラブルに巻き込まれた。
- ・交通事故を起こしてしまった。
- ・もしかしてブラックバイトだったかもしれない。

- ・交際相手から束縛されて気が重い。
 - ・ストーカーされているようだ。
 - ・いじめにあっている。
 - ・まわりから噂され、嫌われ、避けられているようだ。
 - ・自分は「普通」とはちがうのではないか。
 - ・自分の性別に違和感がある。
-
- ・なかなか眠れない。そして寝過ごしてしまう。授業中起きていられない。
 - ・眠っても眠っても疲れがとれない。
 - ・他人のいるところで食事ができない。
 - ・一人で食事をしているのを他人に見られると、みじめな気持ちになる。
 - ・食べることでストレス解消しているうちに大量に食べて吐くようになった。
 - ・だるい、しんどい。
 - ・楽しいはずのことが楽しめない。
 - ・不穏な気持ちでざわざわする。
 - ・自分の考えが他人に漏れているような気がする。
-
- ・何度も手を洗わずにはいられない。
 - ・鍵や火元の確認を繰り返しているうちに、結局遅刻してしまう。
 - ・些細なことにいらいらする。
 - ・怒りっぽくなった。
 - ・理由もなく涙が湧いてくるようになった。



…いかがですか？

「先輩たちも同じようなことで心細く思っていたのか。」

「相談室って案外、気軽に利用できるのかも…」

と思ってもらえれば幸いです。

いろいろな学生がいます

明治大学では、さまざまな個性・特性、背景を持った多様な学生が学んでいます。自分は多数派だと思う人もいれば、少数派だと思う人もいるかも。でも実際には、多数派と少数派はさまざまに重なりあって存在していて、ある状況では多数派に含まれる人も、別の状況では少数派になることがあります。

そして、社会の色々なもの（施設・制度など）は多数派の存在を前提に作られていることが多いため、少数派の人がさまざまな場面で生きづらさを抱えることは少なくありません。これは、少数派の人だけの問題ではなく、全ての人を理解していくことが大切です。理解が不足していると、「多数派の人が普通で、少数派の人は普通じゃない」と勘違いしてしまいます。「普通はこうだよ」「そういう人はここにはいないよね」など悪気のないつもりでも、その場にいる身近な誰かを傷つけたり追い詰めたりする発言を、無自覚にできてしまっていたかも…。一人ひとりが気付き、理解を深め、お互いを尊重していくことが、全ての学生にとって居心地のよい学生生活を送ることにつながるでしょう。例えば、どのような人たちがいるのでしょうか。

◆性の多様性

性にはさまざまな構成要素があり、性的指向（Sexual Orientation 好きになる相手の性）、ジェンダーアイデンティティ（Gender Identity 性自認／性同一性）、性表現



（Gender Expression 自分が表現したい性）、性的特徴（Sex Characteristics 身体的・生物学的特徴が定型的な男・女、定型的ではない特徴を持つ人）など、それぞれの要素の組み合わせは一人ひとり異なります。主な構成要素をその頭文字からSOGIESCと呼びます。これらの要素は流動的な場合もあり、その決定には本人の意思が尊重されなければなりません。

性の在り方は多様です。好きになる相手が同性の場合（Lesbian 女性同性愛者、Gay 男性同性愛者）、両性の場合（Bisexual 両性愛者）、また生物学的性別と異なる性別にアイデンティティを持つ場合（Transgender トランスジェンダー）の各カテゴリの頭文字LGBTが性的少数者の総称として知られています。このほか、無性愛者（Asexual）、探求中（Questioning）、など多様なカテゴリがあります。なお、打ち明けられた性に関する情報を本人の許可なく他者に話すことはプライバシーの侵害にあたります。共有してよい相手がいるかどうか確認しておくとう安心ですね。

明治大学には、多様な性に関する相談や啓発活動等を行っているレインボーサポートセンターがあります。多様な性に関心のある方は利用してみてください。

◆障がいのある学生

心身の障がいは、気付かれやすいものから気付かれにくいものまでさまざまあり、重複することもあります。どのような障がいがあるのでしょうか。

- ・視覚障がい…盲、ロービジョン（弱視）、色覚障がい、視野欠損など
- ・聴覚障がい…聾、難聴など
- ・肢体不自由…病気やけがなどにより日常生活動作が困難な状態
- ・内部障がい…心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸・免疫・肝臓の機能障がいなど
- ・精神障がい…統合失調症、気分障がい、高次脳機能障がい、パニック障がいなど
- ・発達障がい…自閉スペクトラム症、注意欠如多動症、限局性学習症など

同じ障がい名であっても程度や困りごとの内容は実に多様です。障がいの名前だけで相手の状態を決めつけないように気をつけてください。また、現代社会がまだ整備できていない環境を変更・調整することによって、障がいがある人でも日常生活の支障を減らすことができます。それには、先入観にとらわれない周囲の理解と柔軟な対応が欠かせません。なお、授業などで支援を希望する学生の相談窓口としては、所属する学部事務室、障がい学生支援室、学生相談室があります。

そのほかにも、文化・民族・国籍・宗教などさまざまな背景を持つ学生がいます。この世に自分とまったく同じ人は誰一人としていません。共通点だけでなく、違いを理解し、受け入れることは、お互いの人生を豊かにしてくれる貴重な経験となるでしょう。

一方で、違和感や孤立感に苦しみながらも誰にも相談できず、せつかくの学生生活を楽しむことができずにいる人もいるかもしれません。学生相談室では、さまざまな学生の話に耳を傾け、自分に合った学生生活を送るお手伝いをします。

レインボーサポートセンター

<https://www.meiji.ac.jp/campus/rainbowsupportcenter/>

障がい学生支援室

<https://www.meiji.ac.jp/learn-s/ssg/>



※ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、東京都が作成したマークです。

「ヘルプマーク／東京都福祉保健局」

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html



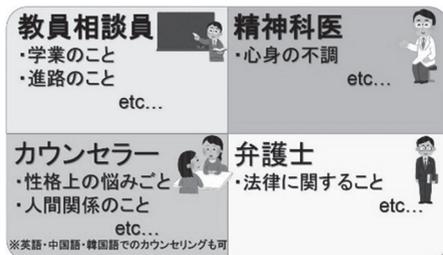
(赤地に白抜き)

学生相談室はみなさんを応援します

学生相談室は全てのキャンパスにあり、学生があらゆることを相談できる場所です。相談だけでなく、学生相談室主催で行事も実施しています。

相談内容

- ◆学業について
- ◆サークル・部活動について
- ◆進路や就職について
- ◆性格・性の悩みについて
- ◆こころの健康について
- ◆対人関係（友人や恋愛関係、家族等）について
- ◆経済的・法律的なことについて
- ◆その他、学生生活全般について



初回はインターカー（初回面談を行う職員）と面談し、相談内容に応じて教員相談員、カウンセラー、精神科医、弁護士が対応します（54 ページ参照）。

そして相談した内容はもちろんのこと、学生相談室へ連絡したことも外部に漏れることはありません。



学生相談室発行リーフレット『学生相談室あんない』では、学生相談室の利用の仕方、場所、連絡先、受付時間などについて紹介しています。

相談室主催行事

学生相談室では、憩いの場や交流の場の提供・心身の健康の保持増進などを目的とした各種行事を対面やオンライン形式で開催しています。是非、参加してください。

学生相談室行事案内 <https://www.meiji.ac.jp/soudan/gyouji2026.html>
(裏表紙に QR コードを記載しています。)

学生相談室「メンタルヘルス講座」

2022 年度から開催している「メンタルヘルス講座」の録画配信を行っています。
お気軽にご視聴ください。

視聴方法：①Oh-o!Meiji ログイン後、「学生相談室」をグループ検索
②「メンタルヘルス講座」のグループトピックから視聴
(Panopto へのサインインが必要になります)



明治大学 視聴料無料

学生相談室

録画配信中

メンタルヘルス講座

学生生活に役立つ講座を受講してQOLを向上させよう！



講座名（開催順）	講師名
難民化のプロセスとメンタルヘルス	鶴川晃氏
自分を傷つけてしまう人のためのガイド	松本俊彦氏
自己理解向上プログラム	高山恵子氏
マイナス思考と上手につきあう認知療法入門	竹田伸也氏
大学生のための双極症（躁うつ病）入門	加藤忠史氏
大学生とADHD（注意欠如多動症）	田中康雄氏
大学生の人権	山下敏雅氏
多様性を学ぶ～マジョリティの特権という視点から～	出口真紀子氏
トラウマと性被害からの回復	齋藤梓氏
人間関係の悩みから楽になる話とマインドフルネス	竹田伸也氏
明大生のための睡眠講座	渥美正彦氏
明大生のための社会保障の話	横山北斗氏
明大生のための強迫症入門	原井宏明氏
明大生のための摂食障がいの話	西園マーハ文氏
先延ばし癖を克服！6つのタイプ別に考える具体的な対策	中島美鈴氏
時間管理ワークショップ	稲田尚子氏
大学生とASD（自閉スペクトラム症）	本田秀夫氏
明大生のための大学生活マネジメント入門	中島美鈴氏
明大生のためのインターネット・ゲーム依存入門	三原聡子氏