

## 休学中にも利用できる学内の相談窓口

### ● 学生相談・特別支援センター

学生相談所 ☎ 022-795-7833

特別支援室 ☎ 022-795-7696

<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

### ● 保健管理センター

メンタルヘルス ☎ 022-795-7829

<http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>

※その他、各学部・研究科が設ける相談窓口もあります



このリーフレットは、日本学術振興会科学研究費若手研究(B)(課題番号16K20933)の助成を受けて作成しました(研究代表:中岡千幸)。



# 休学を考えている みなさまへ

このリーフレットを手にしたあなたは、休学を考えている学生、または学生から休学を相談された関係者かもしれません。「休学はどうやってするの?」、「休学するとどんなメリットがあり、どんなデメリットがあるの?」、「休学中はどうやって過ごしたらよいの?」、「再び大学生活に戻れるかな?」など、色々と不安に感じたり、疑問を持っていたりするのではないのでしょうか。

ここでは、様々な疑問にお答えします。



TOHOKU  
UNIVERSITY

東北大学 学生相談・特別支援センター

# 1 休学とは？

「休学」とは、在籍中の学生が、大学に許可を得て休むことです。休学する理由としては、様々な理由があります。



学費が払えないなどの  
経済的問題



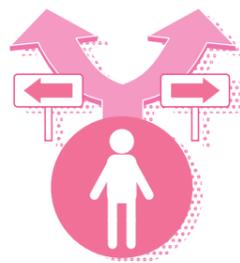
学業不振



病気、ケガなどの治療



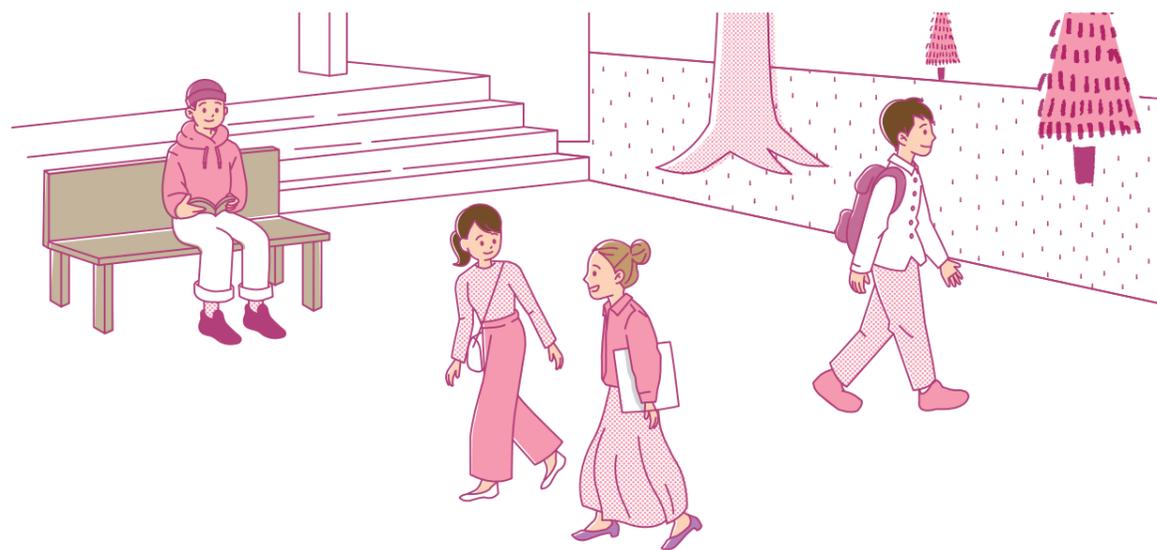
留学、インターシップ



進路の検討



精神的な問題



# 2 休学のルールと休学できる年数

本学の場合、3ヶ月以上修学が出来ない場合に、所定の手続きを経て、休学の許可を願い出すことができます。休学期間は、学生が所属する学部や研究科により異なりますが、原則1年以内、特別の理由がある場合のみ、1年を超えて可能となります。休学期間は、通算して医学部医学科、歯学部及び薬学部薬学科は3年、その他の学部は2年を超えることができません。休学する期間は、在学年数（※在学年数は学生が所属する学部や研究科により異なります）には含まれません。そのため、大学に最大で在籍できる年数は、在学年限と休学年数を加算した年数となります。※大学院生の場合は、『東北大学大学院通則』をご確認ください。

## 『東北大学学部通則』

### 第3章 休学

第18条 病気その他の事故により引き続き3月以上修学することができない者は、所定の手続きを経て、休学の許可を願い出すことができる。

- 2 休学の期間は、引き続き1年を超えることができない。ただし、特別の事情がある場合には、1年を超えて許可することがある。
- 3 休学期間は、医学部医学科、歯学部及び薬学部薬学科を除き、2年を超えることができない。ただし、特別の事情がある場合には、願い出により2年を超えない範囲内でその延長を許可することがある。
- 4 医学部医学科、歯学部及び薬学部薬学科の休学期間は、3年を超えることができない。ただし、特別の事情がある場合には、願い出により3年を超えない範囲内でその延長を許可することがある。
- 5 休学期間内に、その事故がなくなったときは、復学の許可を願い出すことができる。

第19条 病気その他の事情により修学が不相当と認められる者に対しては、休学を命ずることがある。

- 2 休学期間内に、その事情がなくなったときは、復学を命ずる。

第20条 休学が引き続き3月以上にわたるときは、その期間は、在学年数に算入しない。

## 3 休学するメリットとデメリット

### 休学するメリット

#### ①病気の治療(休養)が出来る

休学をすれば、病気(精神的なものを含む)の治療に集中ができます。病気によっては治療に時間を要する、あるいは良くなる見通しがなかなか立たないものもあるでしょう。ただ、心と身体を「休養」させることが、治療の第一歩であることも少なくありません。一旦しっかり休養して態勢を立て直すことがその後の長い人生で重要な意味を持つことがあります。

#### ②精神的な余裕ができる

休学すれば、「大学に行かなければならない」など、学業・研究に関するプレッシャーから一時的に解放され、将来の事を考える精神的な余裕が出来ます。そして、時間をかけて、今後どのようにしていくのかを選ぶことができます。



#### ③学生という身分でいられる

休学した場合でも、「学生」「東北大生」という身分でいられます。また休学中であっても、学生相談・特別支援センターなど学内の各種相談・支援窓口などは、それまでと同様に利用できます。

#### ④学業以外の活動に集中できる

授業や授業の予習・復習、研究活動など学業に関すること以外にやりたいことがある場合、両方をバランスよく行っていければよいのですが、時々そのバランスが上手く取れないことがあります。休学すれば、学業以外の活動、例えば、課外活動、アルバイト、ボランティア活動、インターン、長期の旅行、興味がある分野の勉強(資格取得のための勉強)などに集中して取り組めます。

#### ⑤留学することができる

留学には、休学せずに本学の協定校へ留学する制度がありますが、そのような制度を利用せずに、休学し、希望する場所に、希望する期間、自分のやりたい事を実現するために留学をしたいという場合もあるでしょう。大学のプログラムを活用した留学ではない場合は、成績に関係なく、自分のレベルややりたいことに合わせて留学ができます。



#### ⑥休学中の授業料が免除される

休学期間中の授業料については、「東北大学学生の授業料の免除並びに徴収猶予及び月割分納の取扱いに関する規程」に基づき、期限までに手続きをすれば免除され、その分の負担が減る場合があります。早めに学生が所属する学部や研究科の教務係に相談してください。ただし、各学期の途中から休学する者は、授業料免除申請ができないので注意してください。

### 休学するデメリット

#### ①卒業が遅れる

休学する際に気になってしまうのが、休学した分、卒業時期が遅れる場合があるという点です。一緒に入学した同期(友人)は一足先に大学を卒業し、社会に出ていきます。

#### ②経済的な負担が増える

休学期間中の授業料の支払いは免除されますが、卒業が遅れた期間、生活費などが余分に掛かってきます。また、休学中に留学や海外インターンを行うと、そのための費用が掛かります。

#### ③負い目や焦りを感じやすい

多くの学生は普通に大学に通っているように見えます。そのため、社会のメインストリームから少し外れたような、何とも言えない負い目や違和感を抱いている人も少なくありません。また、休学を挟んだ分だけ周りから遅れることから焦りが生じることもあります。



#### ④友達付き合いが減る

休学期間中、自身の活動の場を大学以外の別の所に移すと、大学の友人との付き合いが減ります。また、周りに遅れが出ていることに負い目を感じると、大学の友人だけでなく、小・中・高校の地元の友人との連絡にも消極的になる人がいます。



#### ⑤復学後に新たな人間関係の形成を要する

同期が先に卒業してしまうと、実験や実習等で後輩との関わりが生じます。中には、新たな人間関係の形成が億劫に感じる人もいるでしょう。

#### ⑥就職活動で説明を要する

休学をした場合、就職活動の際に休学理由について問われることがあります。その時に、休学した目的や成果(その期間で何を学んだのか、その期間でどのように成長したのかなど)についてきちんと説明できればプラスに働くこともあるかもしれませんが、相手が納得できないような回答になってしまうとマイナスになってしまうこともあります。

## 4 休学の手続き

本学では、学生が所属する学部や研究科により所定の様式や手続きがやや異なります。詳しくは、学生が所属する学部や研究科の教務係にお尋ねください。「休学願」の用紙は、教務係や学科・専攻の事務室で受け取ることができます。「休学願」には、例えば、①保護者等の連署、②休学理由の記載(病気の場合には医師作成の診断書の提出が必要)、③指導教員等の所見(「休学願等に関する所見について」と認印などが必要となります。そして、提出期限までに所定の場所に「休学願」を提出するという流れになっています。

そのため、ご家族、クラス担任、アドバイザー、指導教員等と事前によく相談することをお勧めします。

### 保護者等に相談し、休学の手続きを進める

(「休学願」には、保護者等の連署が必要)



### 困った時は、医療機関を受診または相談窓口を利用する

(病気の場合は、医師の診断書が必要)



### クラス担任、アドバイザー、指導教員等とよく相談する

(「休学願」には、指導教員等の所見が必要)



### 提出期限までに所定の場所に「休学願」を提出する



## 5 休学を考えている学生、休学中の学生が陥りやすい行動や思考のパターン

休学には、留学やその他の自己研鑽のため、意図的に、計画的になされる場合と、「研究が思うように進まない」「授業が難しくついていけない」「学業意欲を失った」「心身の不調」といった理由から、不本意ながらそのようにせざるを得ない場合があります。特に後者の場合、以下のような行動や思考に陥り、雪だるま式に問題が大きくなる場合があります。例えば、休学をしたことを負い目を感じ、精神的に落ち込むなどです。周りの環境や人はなかなか変わらないけれども、自分のものの見方や行動を変えることができます。自分が以下のようなものの見方や行動をしていないか、チェック☑してみてください。



- 他の学生と比較し、自分は明確に劣っていると考え
- 休学を恥ずかしいこと、不名誉なことと感じ、休学を友人に隠そうとする
- ものがとが上手くいなくなると友人からの連絡に返事をしなくなる
- 復学後は不足している単位を一挙に挽回しなければと考える
- 休学中は日々の楽しみを自分に与えない
- 「もう無理だ」「人生終わった」等、極端に悲観的にものごとを考える
- 時期尚早に「来セメから頑張る」「来年から頑張る」と考える
- 大学生活はこうでなければならないという理想がある

## 6 休学した先輩の体験談(例)

### [ 休学前 ]

高校の先生から勧められるままに偏差値で今の〇〇学部▲▲学科に入学してしまった。授業を受けていても面白くない。授業のレベルも高くてついていくのもつらい。専門科目も増えてきて今の所属先で卒業を目指すのは難しいと感じている。ただ、他に興味を持てることも見つかっているわけではない。将来への不安から眠れない日が続いている。一度休学をし、休学中に自分が興味を持てる分野を見つけ、再受験をするか転学部・転学科したい。



今後の人生を立て直せるか不安だったので、学生相談所に相談

保健管理センター(精神科)を受診

両親に休学目的を伝え、了承して貰った

学科の先生と相談し、必要な書類の提出などの手続きを行った

### [ 休学中(復学前) ]

休学中は一旦実家に戻り、ゆっくり休養。徐々に自分の進路について模索した。最初は何から始めればよいか分からなかったが、朝起きる時間を出来るだけ一定に、午前中から何かしら予定を入れたり、大学の友人から来た連絡にもその時に伝えられる言葉で返信するように心がけた。そして徐々に活動範囲を広げ、出身高校の先生に相談したり、オープンキャンパスに出向くなどし、自分が興味を持てることを見つけるための行動を起こした。そして、色々と自分で調べて動いた結果、大学院進学時に自分の興味のある分野に転向することを決め、最終的に復学することにした。



学生相談所には継続して相談(電話相談)

地元の病院を受診

家族のサポートを得ながら徐々に進路模索

大学の友人とは連絡をとり続けた

所属先の教職員と相談し、復学後の計画(どのタイミングでどの科目を履修するか等)を立てた

復学に必要な書類の提出を行った

### [ 復学後 ]

休学した期間、周囲から後れをとってしまったので一気に挽回したくなかったが、周囲の助言を受けながら無理をせず徐々に復帰していった。久しぶりに受ける授業は大変疲れるため、授業数を少なくして良かった。休学前まで行っていたサークル活動やアルバイトなども、もう少し調子を取り戻してから徐々に再開しようと思う。

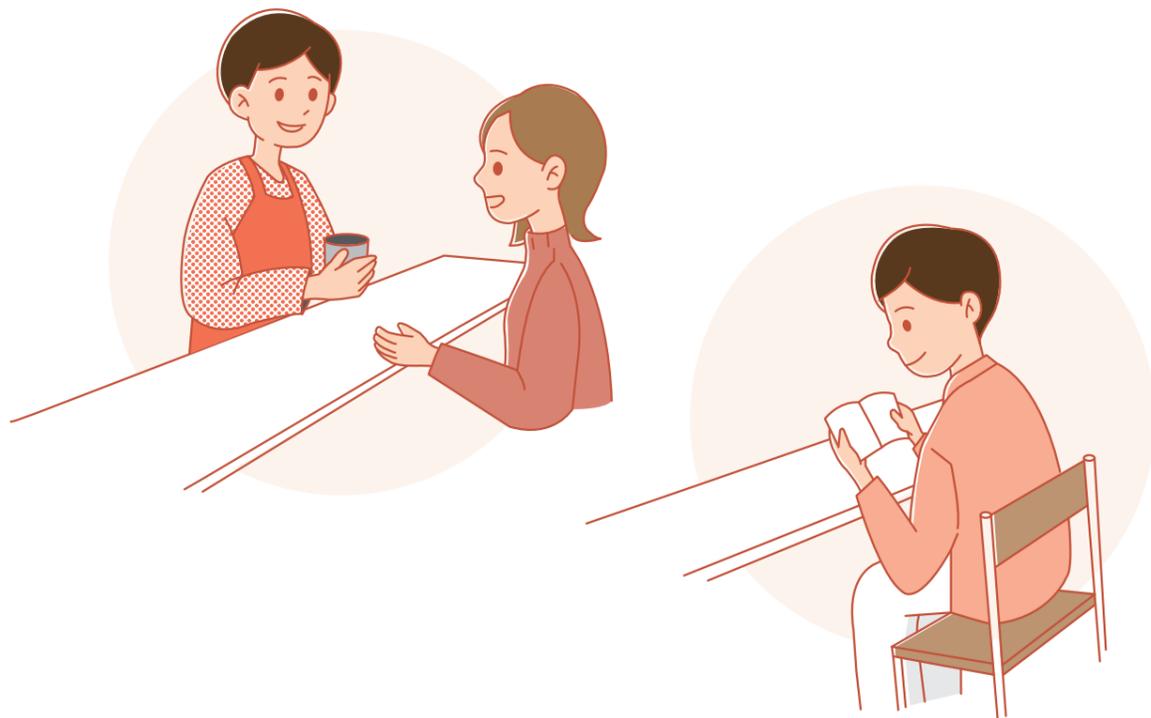


学生相談所には継続して相談

授業の分からない点は周囲に尋ねる等し、周囲のサポートを得ながら徐々に復帰

## 7 復学に向けて(休学中の過ごし方)

「休学」をすることで肩の荷が下りる人がいる一方、そういう状況に陥った自分を不甲斐無い等と感じ、精神的に落ち込む人は多いように思います。どうしてこうなったのか、原因や過去ばかりに囚われてしまうことも珍しくありません。自分の人生が上手くいっていないと感じる時、周りの人は物凄く上手くいっているような気持ちになりますし、上手くいっていないことや格好悪いところはどうしても他人に見られたくない気持ちにもなるでしょう。しかし、今ある状況を本人がありのまま受け止め、未来志向的にどうすればよいかを考え行動することで、人生を立て直していった学生もたくさんいます。今の状況を悲観するばかりでなく、前向きに、焦らず、今自分自身が出来ることをコツコツやって欲しいと思います。休学中とはいえ、家に引きこもっていると容易に昼夜逆転生活になってしまいます。規則正しい生活を意識し、どこか出かけて活動できる場を持ちましょう。部活でも、アルバイトでも、ボランティアでも、趣味の活動(図書館に行く、近所の喫茶店でお茶をする)でも何でもいいです。自分が取り組みやすいことから始めて下さい。学業面で躓いている場合は、勉学(研究)への取り組みについて、指導教員や学部・研究科の教員等に相談し、頂いたアドバイスを参考に勉強することをお勧めします。また、心身の不調で休学する際は、実家でのんびり休養するのもよいでしょう。さらに、必要に応じて学内外の相談機関を利用し、心身の健康を回復させ、再び大学生活に戻れるように準備することも大切です。



## 8 休学を考えている学生の関係者の方へ —本人と接する上でのポイント—

「休学をしたいと考えているのだけれど…」等と相談され、さぞ驚かれたことでしょうか。本人から休学について相談をもちかけられた場合には、ご自身が無理しすぎない範囲で本人の話をよく聴くことが大切になります。学生相談所に相談に来られた学生からは、「親に心配をかけたくない」、「親や先生に相談をすると、どんな反応をされるか怖い」等という声を聞くことがあります。学生は調子が悪い時、ものごとが上手くいっていない時ほど周囲の人を寄せ付けない傾向にあるようです。ですから、本人から相談を持ちかけられた場合には、色んな不安を抱えながらもやっとの思いで打ち明けてくれているということを念頭に、本人のつらさに寄り添い、一番の味方であることを示してあげて下さい。気の利いたアドバイスをする必要はありません。学生は、まず、自分が置かれた状況を分かってもらいたいのです。

最近では、ご家族や指導教員等からのご相談も増えています。「本人が学校に行っていないようだ」「本人から休学したいと相談された」「精神的な問題ではないかと心配している」等です。学生相談・特別支援センターでは、本学に在籍している学生に関するご相談であれば何でもご相談を受け付けています。遠方の場合や多忙の場合は、お電話での相談も可能です。休学の理由は先述した通り様々ですが、周囲の理解や援助がとても大切です。もしも学業(研究や授業)の問題のために休学するという場合には、休学中の勉強の取り組みについてアドバイスが可能かもしれませんし、メンタルヘルスの問題のために休学するという場合には、必要に応じて医療機関などに繋げることも可能かもしれません。お困りの際にはぜひ相談窓口をご利用ください。

