



2008年4月、東京大学の相談施設の連携強化を目的に設立されました総長室直轄の「学生相談ネットワーク本部」及び、当本部に所属する「なんでも相談コーナー」、「学生相談所」、「精神保健支援室」の活動について報告いたします。

この号の内容	
2008年度カレンダー	1
活動報告	2
講演会、講習会報告	3
スタッフ紹介 問い合わせ先	4

2009年3月

第1号

三浦雄一郎氏講演会(2008.12.8開催)～詳細は3ページ参照～

学生相談ネットワーク本部 ニュースレター

Division for Counseling and Support (DCS) Newsletter

東京大学 学生相談ネットワーク本部

CALENDER 2008.4.1 ~ 2009.3.31

2008年	
4月 1日	総長室直轄組織「学生相談ネットワーク本部」設立 本部運営の「なんでも相談コーナー」開設
4月22日	学生相談ネットワーク本部開所式
6月20日	ミニ・エンカウンター・グループ開催
6月23日	教職員のための「学生のメンタルケア」講習会開催(本郷キャンパスにて)
7月17日	教職員のための「コミュニケーションスキルアップ」講習会開催
10月 9日～ 1月29日	全学自由研究ゼミナール「人間力の実践知～心の体力をいかに育むか～」実施
10月24日	教職員のための「学生のメンタルケア」講習会開催(駒場キャンパスにて)
11月 5日	教職員のための「学生のメンタルケア」講習会開催(柏キャンパスにて)
12月 8日	三浦雄一郎氏講演会～75歳、エベレスト登頂への挑戦～開催
2009年	
1月～3月	本学学生保護者対象「コンサル・カフェ」開催
3月 9日 ～10日	ワークショップ「こころの安定と座禅」開催

ニュースレター 発行にあたって

大学での研究や業務で、様々な悩みや困難にぶつかることがあります。そのような時に、「敷居」が高くない相談相手が身近に存在することは、たいへん重要な意味があります。以前ですとこうした相談相手は、クラス、学科、研究室、職場に「自然」に存在し、本部長 古田元夫なのですが、最近では、こうした人間関係の構築そのものがむずかしい状況があり、大学としての相談体制の強化が求められてきました。



こうした中で、2008年4月、本学における学生をはじめとする大学構成員に対する相談・支援機能の強化を図ることを目的として総長室直轄の組織である学生相談ネットワーク本部が設けられました。この本部には、学生相談所(本郷・柏)、精神保健支援室、企画室、そして新たに総合案内窓口として設けられた「なんでも相談コーナー」が所属し、諸機関との連携を図っております。本部は、この目的を達成するため、相談業務の連携及び拡充、心理・予防教育プログラムの開発・運営、学生及び教職員の心の健康等を育む研修会等の実施を協働して行い、学生支援体制の充実を図ることを任務としております。ぜひ皆様のご理解とご支援がいただけますよう心からお願い申し上げます。

学生相談ネットワーク本部 本部長

なんでも相談コーナー、開設される

2008年4月、なんでも相談コーナーは、安田講堂2階に開設されました。予約不要、来所や電話にてどんな相談でも受け付けております。これまでに、人間関係の悩み、学務、進路、就職、法律問題、大学への要望等幅広い相談が寄せられ、学内外の相談施設と協力しながら運営に当たっています。

また、学生の保護者向けにも「コンサル・カフェ」を開催するなど、様々な学生支援策を展開しています。



来談者相談の様子

刊行物の発行

学生への啓発、予防活動の一環として、「学生のためのこころの健康ハンドブック」、自殺予防リーフレットを配付しました。

自殺予防は国全体の課題ともなっており、日本語版・英語版・中国語版・韓国語版で作成したリーフレットの反響は大きく、他大学からの引用の依頼があるほどでした。



学生向け冊子



教職員向けには、「学生の自殺を予防するために」、模擬例を通じて本学学生に多く見られる問題を解説、危機対応を含めた具体的対応策についてアドバイスしている「学生のこころのケア手引き」、「アカデミック・ハラスメント防止ヒント集」を配付し、FD・SD活動の展開を進めています。



教職員向け冊子

駒場冬学期講義「人間力の実践知～心の体力をいかに育むか」開講

三浦雄一郎氏講演会

2008年12月8日(月)、安田講堂にて開催し、学生・教職員・学外から800人を超す来場者がありました。10月から全学自由研究ゼミナールとして教養学部前期課程学生を対象に講義を行っており、その開講記念として企画しました。小宮山総長による開会の挨拶に引き続き、75歳でエベレスト登頂に成功した際の「涙が出るほど、辛くて、厳しくて、嬉しい」瞬間までを追ったDVDの上映、三浦氏の講演、亀口企画室長との対談が行われました。「人生、ゆめ・目標を持つことが最高の生きがいではないでしょうか」とゆめを追い続けている三浦氏の生き方に感動したひと時を共有することができました。



講演会レポートの詳細は以下のHPを参照
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/2008/12/75.html>

全学自由研究ゼミナール

「人間力の実践知～心の体力をいかに育むか」

本ゼミでは、学生相談ネットワーク本部の専門家が総力を挙げ、心の悩みやメンタルヘルスなどの具体的な対応策を提示し、受講生とともに新たな解決策を模索する試みを行いました。

- 第1回 ワーク・ライフ・バランスと心の体力
- 第2回 統合失調症の臨床・疫学とケア
- 第3回 対人関係の葛藤
- 第4回 理想と現実の葛藤(進学振り分けを中心に)
- 第5回 睡眠の調整とこころの健康
- 第6回 脳からみた心 うつ病の科学
- 第7回 不登校とひきこもり
- 第8回 安全と安心 身近な化学物質を例に
- 第9回 自殺の要因と予防
- 第10回 アサーション・トレーニング(適切な自己主張)
- 第11回 ストレスと心理的課題
- 第12回 キャリアについて考える
- 第13回 人生のデザイン-この講義をあなたの生活にどう活かすか-(相談へのニーズ調査)

講義レポートの詳細は以下のHPを参照
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/2008/12/post-4.html>

講習会レポート

教員と職員がともに受講できる学生対応の講習会を3キャンパスにて行いました。これは東大において初めての試みであり、参加者は、積極的に質問をする等、関心の深さがうかがえました。

「学生のメンタルケア」講習会

本郷キャンパス開催

2008年6月23日(月)、工学部2号館213大講堂にて開催し、「精神医学の基礎知識から大学での具体例」、「学生対応のロールプレイ」の講義・演習を行いました。

駒場キャンパス開催

2008年10月24日(金)、数理科学研究科棟大講義室にて開催し、「大学生によく見られる心の問題とそのケアのために」、「東大生の特色とその対応～駒場生を中心に」の講義・演習を行いました。

柏キャンパス開催

2008年11月5日(水)、柏図書館メディアホールにて開催し、「学生のメンタルヘルス問題の見方と対応」の講義と「軽量粘土法」を使つての学生対応トレーニングを行いました。

「コミュニケーションスキルアップ」講習会

2008年7月17日(木)、浅野キャンパス武田ホールで開催し、コミュニケーションをテーマに、大学院情報学環・原島教授の講義「いい顔が、いい人間関係を作る」及びNPO法人アサーティブジャパンによる講義・演習「アサーティブ・トレーニング」を行いました。

講習会レポートの詳細は以下のHPを参照
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/course-report.html>
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/2008/07/post-6.html>



東京大学 学生相談ネットワーク本部

Division for Counseling and Support (DCS)

東京都文京区本郷7-3-1

電話 : 03-5841-7867

FAX : 03-5841-0333

E-mail: nandemo@adm.u-tokyo.ac.jp

Web サイトもご覧ください

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/>

学生相談ネットワーク本部 スタッフ

本部長
教授 古田 元夫

企画室
室長・特任教授 亀口 憲治

学生相談所
所長・教授 倉光 修
助教 中島 正雄
助教 吉村 麻奈美
助教 今泉 すわ子

精神保健支援室(保健センター精神科)
室長・教授 佐々木 司
講師 福田 倫明
講師 大島 紀人
助教 飯田 由美

なんでも相談コーナー
室長 加藤 喜子
相談員 中丸 典子
相談員 平井 健太郎

(2009年3月1日現在)

一人で悩んでいませんか？

学生相談ネットワーク本部では、さまざまな悩みに対応しています。ご自身の相談だけでなく、周りの人が抱えている悩みについてどう対処したらよいかといった**支援者の相談(コンサルテーション)**も受け付けております。お気軽にご相談ください。



2009年4月配付予定の連絡カード
(必要なときに情報が探せるポケットサイズ)

どこに相談に行けばよいかわからないとき

なんでも相談コーナー(本郷)

月～金 9:30～17:30

TEL 03-5841-7867 / 0786 (予約不要)

http://www.u-tokyo.ac.jp/stu01/h16_01_j.html

駒場キャンパス学生相談所(連携組織)

月～金 10:00～17:00

TEL 03-5454-6186

<http://kscc.c.u-tokyo.ac.jp/>

学業・進路・無気力・不安・対人関係に関する相談は 学生相談所

月～金 10:00～17:00(12:00～13:00閉室)

TEL 03-5841-2516 (本郷)

TEL 04-7136-3714 (柏)

<http://scc.u-tokyo.ac.jp/>

メンタルヘルスや心身の不調に関する相談は

精神保健支援室(保健センター精神科)

月～金 10:00～16:00(13:00～14:00閉室)

TEL 03-5841-2578 (本郷)

TEL 03-5454-6167 (駒場)

TEL 04-7136-3040 (柏)

<http://mhs.adm.u-tokyo.ac.jp/>

