



(ストレスチェック写真)

(ピアサポートルーム活動紹介冊子)

この号の内容

2018年度カレンダー	P1
ストレスチェックキャンペーン／春の本祭り開催 印刷物、WEB配信	P2
今年度開催したワークショップ等 教職員への予防啓発活動	P3
スタッフ紹介 問い合わせ	P4

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

CALENDAR 2018.4.1～19.3.31

2018年4月～	入・進学ガイダンスでの学内相談施設の紹介
4月	ピアサポートルーム年間活動報告書発行
4月～7月	新領域創成科学研究科大学院講義「ストレス・マネジメント論」開講
4月～7月	教養学部総合科目「心身の実践科学」開講
5月16、17日	柏キャンパス新入生精神保健面接
5月24日	ピアサポートルーム「ストレスチェックキャンペーン」柏キャンパス
6月～	学生向けぴあサポメルマガ発行
6月15日	第1回学生相談連絡会議、第8回学生相談窓口事例検討会
6月22日	ピアサポートルーム「ストレスチェックキャンペーン」本郷キャンパス
7月	学生相談ネットワーク本部年間活動報告書発行
8月1日	高校生のためのオープンキャンパス2018
10月～2月	教職員対象FD・SD「多様性に応じた学生支援」実施
9月～1月	教育学部講義「ストレス・マネジメント概論」開講
10月29日	学生相談所主催研修「セクシャル・マイノリティ学生の支援のあり方」
11月19日	学生相談所主催研修「学生相談における社会資源の活用」
12月5日	なんでも相談ワークショップ開催
12月16日	コミュニケーション・サポートルームシンポジウム「自閉スペクトラム症と精神療法的アプローチ」
1月	ピアサポートルーム「本祭り」開催
2月6日	第2回学生相談連絡会議開催
2月28日	コミュニケーション・サポートルーム「The Particle Zoo!!一わらの王冠」みつけばルームとの合同企画開催
3月4日、14日	コミュニケーション・サポートルーム主催「コミュニケーション・セミナー」
3月8日	コミュニケーション・サポートルーム「第6回発達障害学生の支援勉強会」開催
3月11日	学生相談所主催ワークショップ「こころとからだの安定と坐禅」

ピアサポートルーム ストレスチェックキャンペーン／春の本祭り開催

本郷、柏キャンパスにて、学生のメンタルヘルス向上を目的としたアウトリーチ型サポートの一環として、ストレスチェックキャンペーンを実施しました。学生の行き交う場所にブースを設け、通行中の学生に呼びかけて、唾液アミラーゼモニターを用いたストレス度測定を行いました。測定後には、結果とともに、ストレス低減のヒントとなる資料と、オリジナルロゴの付いたお菓子をお渡ししました。各キャンパスとも一段と目を引く場所で、かつ昼休みで人通りが多かったこともあり、100名前後の利用がありました。多くの学生にピアサポートルームの活動を知ってもらう契機にもなり、大きな成果を上げることができました。



昨年度に引き続き、アウトリーチ型サポート「本祭り」を実施しました。年度の変り目で不要になった書籍を、それを必要とする他の学生に再利用してもらえる場を提供するという企画です。今年度は、総合図書館のご協力のもと、2019年1月の約2週間、総合図書館に専用ボックスを設置したり、教職員に呼びかけたりして、古本を回収した結果、418冊の書籍の提供がありました。そして、1月28日の配布日には、114名の利用者があり、半数以上の書籍を配布することができました。終了後には、残った本を東京大学基金 Books for NEXT Projectに寄付することもでき、サポーターにとっても大きな充実感が得られたようでした。

印刷物・web配信

■メールマガジンの配信(教職員向け、ぴあサポ)

学生支援強化のため、教職員の皆さまが日頃困っていることや知っていただきたいことを精神科医や臨床心理士、なんでも相談コーナー相談員が年4回作成し配信しました。(http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/category/tmm/) また、ピアサポートルームではアウトリーチ型活動の一つとしてピアサポーターが作成する学生向けメールマガジンを月1回配信しています。配信を希望される方は以下のフォームから登録して下さい。

(https://b.bme.jp/bm/p/f/tf.php?id=ut_psr)



教職員向けメルマガ



ぴあサポメルマガ

■活動報告書(NW本部、ぴあサポ)

学生相談ネットワーク本部では年間活動報告書を作成し、各部署へ配布し活動の周知に努めています。また、ピアサポートルームではピアサポーターの編集による活動報告書を作成しました。



■リーフレット等の作成・配布

進入学ガイダンス、FD・SD活動で学生・教職員に配布し、学生相談ネットワーク本部の活動について紹介しています。

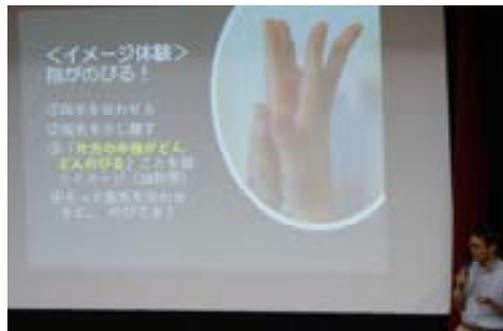


今年度開催したワークショップ等

■ 高校生のためのオープンキャンパス参加

8月1日、2日本郷キャンパスにおいて「高校生のためのオープンキャンパス」が開催され、学生相談ネットワーク本部は1日に講演会と座談会を開催しました。

本学教員・メンタルヘルスの専門家・学生がそれぞれの体験や専門知識に関する話題提供とディスカッションを行い、約200名の高校生や保護者が聴講しました。



■ 坐禅ワークショップの開催

3月11日、相国寺東京別院において学生を対象としたワークショップ「こころとからだの安定と坐禅」が開催されました。

本学の卒業生で、現在は大阪の天正寺住職である禅僧の佐々木榮堂先生より「本当のこころとからだの安定とは何か？」について講話を頂き、その後坐禅の実践を行いました。参加者の学生にとっては、単なる座り方のスキル習得にとどまることなく、古今東西の金言名句に触れながら自らの姿勢や生き方を顧みるよい機会になったようです。



■ コミュニケーション・サポートルーム主催シンポジウム

「自閉スペクトラム症と精神療法的アプローチ」開催

12月16日にメンタルヘルス岡本財団の助成を受け武田ホールにて開催しました。コミュニケーション・サポートルームの川瀬英理、綱島三恵をはじめ、横山太範先生(さっぽろメンタルクリニック)、小野和哉先生(聖マリアンナ医科大学)、田中康雄先生(北海道大学名誉教授)の各先生方に、サイコドラマ、森田療法、基本的な精神療法についてご講演頂きました。参加者は専門家が多くを占め、全体では190名を越えて盛況でした。本シンポジウムの内容は書籍化の予定です。



■ コミュニケーション・サポートルーム主催の企画

2月28日にはみつけばルームとの合同企画「The Particle Zoo!!-わらの王冠-」、3月8日には第6回発達障害学生の支援勉強会、3月4日、14日には全学学生を対象にコミュニケーション・セミナーを開催しました。セミナーではワークショップ形式でコミュニケーションについて取り上げ好評を頂きました。

教職員への予防啓発活動

■ 教職員向けFD・SD「多様性に応じた学生支援」の開催

学生相談ネットワーク本部では、学生指導の参考にしていただくために毎年度一つのテーマを選んで各部局に出向き講義を行う教職員向けFD・SDを開催しています。

2018年度は「多様性に応じた学生支援」をテーマとして26部局約1600名の出席者を得て講義を行いました。

■ 学生相談ネットワーク本部と工学部応用工学科教職員との懇談会

学生相談ネットワーク本部では、各部局からの個別の依頼を受けて講習会等を開催しています。2018年度は工学部応用工学科からの依頼で意見交換会を7月24日、30日に実施しました。



教職員向けFD・SD「多様性に応じた学生支援」

学生相談ネットワーク本部 スタッフ

- 本部長 小佐野 重利
(教育学研究科・特任教授)
- 企画室長 松永 茂樹
(農学生命科学研究科・教授)
- 副室長 佐々木 司
(教育学研究科・教授)

- 学生相談所
所長・准教授 高野 明
講師 榎本 真理子
助教 藤原 祥子
助教 大塚 尚
助教 伊藤 理紗

- 精神保健支援室
室長・准教授 渡邊 慶一郎
副室長・講師 大島 紀人
助教 武井 邦夫
助教 西村 文親
助教 梶 奈美子
助教 澤田 欣吾

- コミュニケーション・サポートルーム
室長(兼) 渡邊 慶一郎
教授(兼) 佐々木 司
教授(委) 石垣 琢磨
助教 川瀬 英理
特任専門員 綱島 三恵

- ピアサポートルーム
室長(兼) 高野 明
副室長(兼) 大島 紀人
特任助教 河合 輝久
特任助教 小木曾 由佳

- なんでも相談コーナー
室長 柳田 則幸
相談員 池田 望
相談員 本田 健一
相談員 上間 よしみ
(2019年3月現在)

東京大学 学生相談ネットワーク本部

Division for Counseling and Support

東京都文京区本郷7-3-1

電話 : 03-5841-7867

FAX : 03-5841-0333

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

Webサイトもご覧ください

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

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？といった相談(コンサルテーション)も受け付けております。教職員やご家族の方もお気軽にご相談ください。

どこに相談に行けばよいかわからないときは

なんでも相談コーナー(予約不要)

TEL(本郷) 03-5841-0786 / 7867

TEL(工学部) 03-5841-8825 / (柏)04-7136-4129

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

弥生キャンパスなんでも相談室(予約不要)

TEL 03-5841-8349

白金キャンパスなんでも相談室(予約不要)

TEL 03-6409-2024

進路・学業・人間関係・性格等に関する相談は

学生相談所(要予約)

TEL(本郷) 03-5841-2516

TEL(柏) 04-7136-3714

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

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)(要予約)

TEL(本郷) 03-5841-2578

TEL(駒場) 03-5454-6167 / (柏) 04-7136-3040

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

発達障害やコミュニケーションの問題で悩むときは

コミュニケーション・サポートルーム(要予約)

TEL 03-5841-0839

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

学生による支え合いの活動に参加したいときは

ピアサポートルーム

TEL(本郷) 03-5841-0839/ (柏) 04-7136-5575

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