

令和2（2020）年度

東京大学 相談支援研究開発センター

Center for Research on
Counseling and Support Services

年報WEB版 1



なんでも相談コーナー



学生相談所



精神保健支援室（保健センター精神科）



コミュニケーション・サポートルーム



ピアサポートルーム



留学生支援分野（グローバルキャンパス推進本部留学生支援室）



相談支援研究開発センター

Center for Research on Counseling and Support Services

Tel.03-5841-7867 | URL <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/>



目 次

巻頭言	4
・ 相談支援研究開発センターの将来像	5
・ 2020 年度 相談支援研究開発センターの各室実施の WS やイベント等の写真	6
・ 2020 年度 相談支援研究開発センターのニュース	10
I. 活動報告	18
1. 学生向け講義・啓発	18
1) 心身の実践科学	18
2) ストレス・マネジメント概論	21
3) ストレス・マネジメント論	24
4) 学内で担当したその他の学生向け講義	28
5) 入学者・進学者ガイダンス	29
2. 教職員向け啓発	34
1) FD・SD の取り組み	34
2) メールマガジン	48
3. 学外での講義	64
4. 各室の相談支援活動	66
1) 学生相談所	66
2) 精神保健支援室	72
3) ピアサポートルーム	76
4) コミュニケーション・サポートルーム	81
5) 留学生支援室	86
6) なんでも相談コーナー	92
5. 相談支援研究・実践開発報告会	97
6. エキスパート・コンセンサス事例研究会	100
7. オンラインエクササイズ実施報告	102
II. 業績	104
III. 寄附プロジェクト	112

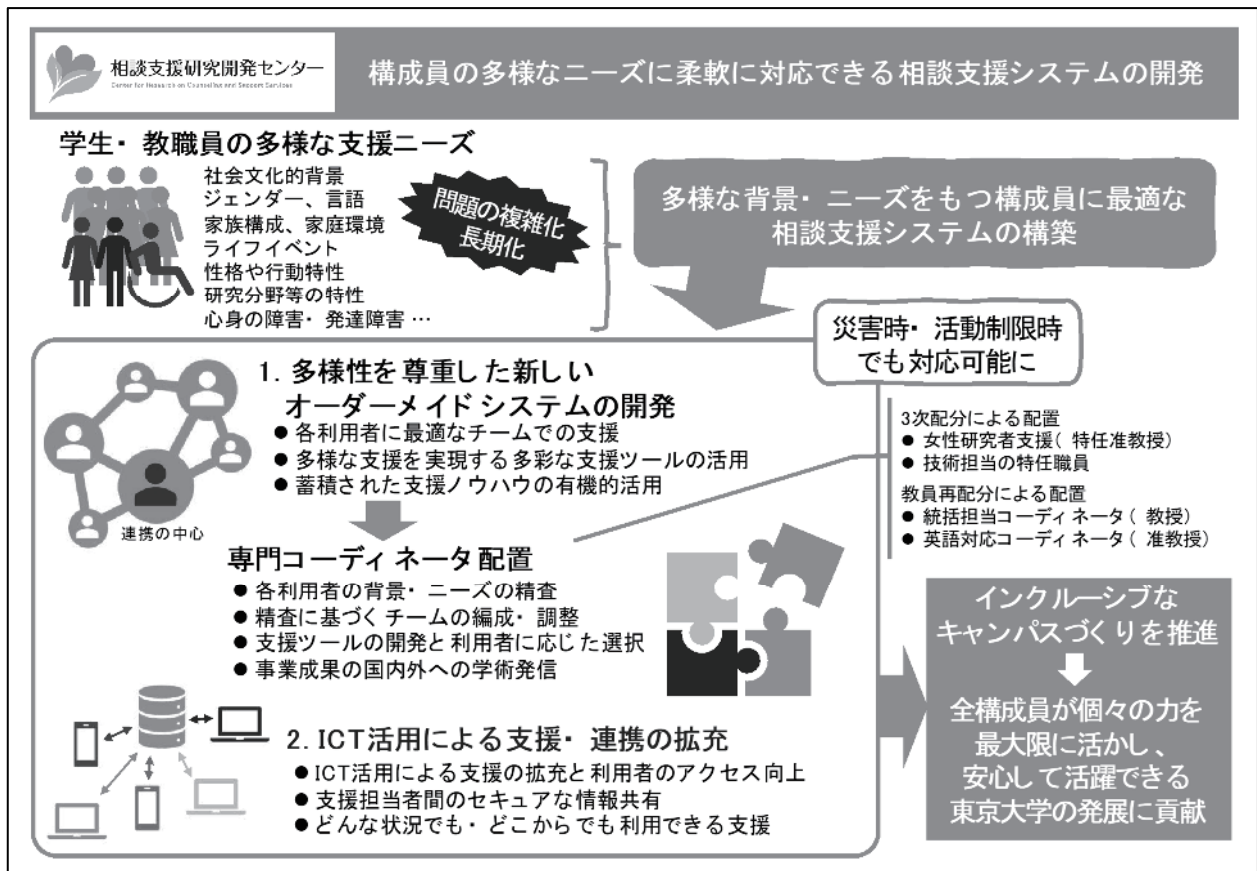
IV. 相談支援研究開発センター概要.....	115
1. 役割と組織.....	115
2. 規則.....	119
3. 構成員.....	139
4. 委員・委員会・ワーキンググループ.....	143

相談支援研究開発センターの設立目的は、独立したセンターとして一体化し、多様な全構成員に対する相談支援を実施するというものでした。しかし、人員やスペースは変わらないどころか、時限後のポジションがないという不安定な状態の教員が数名おり、事務体制も特定の職員に過剰な負担を強いている状態でした。幸か不幸か未曾有の COVID-19 への対応を話し合うことでセンター内の連帯が深まりました。定期的な相談支援研究・実践研究開発報告会や学生支援エキスパートコンセンサス事例研究が始まり、お互いの研究や業務内容を知り、相談支援の向上にも繋がっています。コロナ禍で先行きが見えずキャンパスへの入構が制限される中で、オンライン相談への移行がスムーズにできたのは、センターの教職員が一丸となって努力した賜物です。また、本部との交渉で不安定だった教員のポジションが恒久化され、学生相談支援課の職員も増員されました。2020年6月に実施された予算ヒアリングで当センターが提案した「構成員の多様なニーズに柔軟に対応できる相談支援システムの開発」と教員採用可能数再配分の申請は高く評価され、2021年度に総合窓口を開設する運びとなりました。従来は1対1の相談体制でしたが、集団での相談支援や先進的なプログラムも取り入れていくことができます。ただ、これらの体制はセンター発足時に達成しておくべきことであり、やっとスタートラインに立てたという状態です。まだまだセンターの足腰は強くないので、これからも全センター員が頑張っていく必要があります。



コロナ禍がなかなか収束しない中で、ストレスを感じている構成員が多く、例年は年度末に体調不良を訴える学生が多いということで、2-3月にオンラインエクササイズを実施しました。大変好評で、事前の啓発活動の重要性を再認識しました。従来は相談者が相談に来るのを待つことが中心でしたが、これからは、FD・SDやストレスマネジメントの周知などのアウトリーチ活動を積極的に展開していきます。ピアサポートルームの活動にもその視点を取り入れていきます。相談支援研究開発センターは藤井総長が重点施策としているダイバーシティ&インクルージョンを推進し、安心安全なキャンパスの構築に貢献していきたいと考えていますので、よろしくご支援の程をお願い申し上げます。

相談支援研究開発センター
センター長 松木則夫



相談支援研究開発センターの新しいミッションは、多様な社会文化的・経済的背景、言語、ジェンダー、心身の障害など、様々な個性を有する大学構成員に対し、その背景とニーズに最も適し、かつ各人の個性を尊重したオーダーメイドの相談支援システムを新たに開発すること、また相談員がどのキャンパスあるいは在宅勤務中でも、他キャンパスや在宅からの相談を受けられる ICT活用による支援・連携の拡充である。勿論各相談員の相談支援能力の更なる向上や、新しい支援方法、心理教育のコンテンツの充実についても引き続き注力してゆく。

1. 多様性を尊重した新しいオーダーメイドシステムの開発

充実した相談支援のため、東京大学では当センターを中心に様々な専門性を備えた相談支援担当教職員が複数の施設に配置されている。一方、相談支援を求める大学構成員の背景とニーズも多様であり、相談支援の効果を高めるには各員の背景・ニーズにあった専門家・施設の利用が必要であり、そのためには最適の専門家・施設を紹介・助言できる総合窓口の充実が必要である。これまで当センターでは、心理士、精神科医等の専門家は予約枠を遙かに超える日々の相談業務に手一杯で、総合窓口業務に携る余裕がなく、事務職員のみはその役割を委ねざるを得ない状況が続いてきた。この状況を抜本的に改善し、総合窓口の機能を飛躍的に発展させる

ため、相談支援経験に富み、かつ学内の相談施設の状況に精通した心理士、精神科医等の専門職コーディネータを配置し、各利用者に最も適したサービスを提供してゆく。

コーディネータは、1)利用者の多様な背景とニーズを詳細に評価した上で心理士、精神科医、大学職員、その他専門職から最適の組み合わせを考え、多職種での協働支援をコーディネートする。また、2)多様なオーダーメイド支援で必要とされる様々な資材・教材の開発を進める。同時に、3)利用者目線でこれらの効果的支援をサポートする総合相談窓口の確立を進める。本事業の推進には、相談支援と資材・教材開発の知識・経験が豊富で、国内外の相談支援の学術情報に精通した教員の存在が不可欠である。本センターの利用規模=延べ2万人以上/年を十分に生かした、国内外ともに先例のない取り組みであり、世界中の大学における相談支援サービスの新たな発展に大きく寄与すると考えられる。

2. ICT 活用による支援・連携の拡充

相談支援は3主要キャンパスをはじめ本学全体をカバーする必要がある。しかし全キャンパス・施設に毎日、様々な専門家を配置することは現状では不可能である。この状況を改善するには、コーディネータや相談員がどのキャンパスにいても、他キャンパスや在宅からの相談を受けられるonline相談システムの構築が必要である。またそれによって、複数の専門家が協働で各利用者を支援すること**、相談施設を訪れるのが困難な構成員への支援も可能となる(**本センターには固有の建物がなく、3主要キャンパスとも、専門家・相談施設が複数の建物に分かれて業務を行っているのが現状である)。またICT活用による支援システムの構築により、時間のかかる手紙のやり取りや、情報の守秘が確保しにくいメールを用いずに、専門家同士の情報共有を行うことも可能となる。なお、このICT活用による支援システムには、医療機関の遠隔診療で用いるような、セキュリティが確保されたシステムや、本事業の技術面、特に前述の支援ツール開発やICT活用の技術面について、守秘性の高い個人情報を扱う業務を担う人材が求められる。

構成員の多様性に対応しその力を引き出す相談支援は、国際的にもユニークで、国内では初の試みである。この実現により、国内外の大学の注目を集め、本学の大学運営に関する評価を大きく高める可能性がある。また、多様な支援実現に向けて行う相談支援メニュー拡充は、現在の様な感染症拡大や、将来発生が確実視される震災等、非常事態での支援実施を考慮して行うため、大学の非常時への対応にも役立つ可能性が高い。

東京大学は世界に誇る我が国の旗艦大学であり、学生教育や学術研究では極めて高い質が要求されている。多様な構成員が、それぞれの能力を豊かに伸ばし発揮してゆくために、本学の教育研究環境が最適なものとなっていることが理想である。当センターはその実現に資するべく、上記ミッションに沿って活動を展開してゆく。この成果が、本学だけでなく多くの高等教育機関に波及すること期待している。

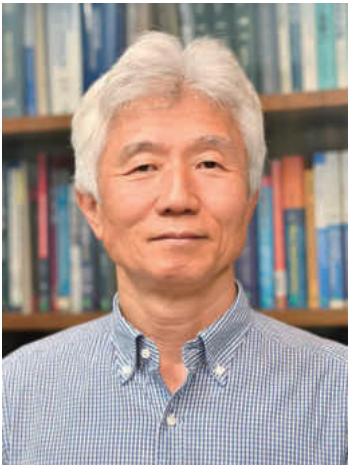
<2020年度体制>



松木則夫 センター長



佐々木司 副センター長



松永茂樹 企画会議副議長



プレハブ研究A棟



第2本部棟

【スタッフ、相談場所等】



なんでも相談コーナースタッフ



なんでも相談コーナー入口



なんでも相談コーナー面談室



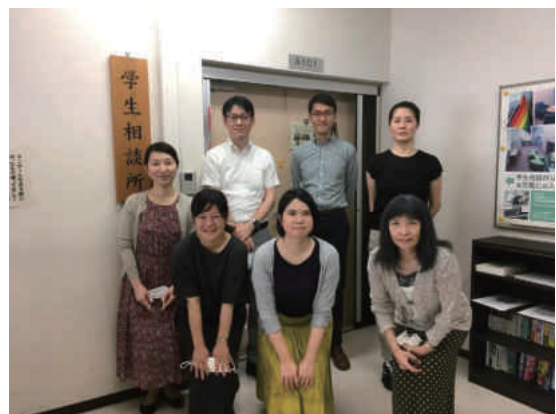
ピアサポートルームスタッフ



学生相談所(本郷)面接室



学生相談所(柏)面接室



学生相談所スタッフ



精神保健支援室スタッフ



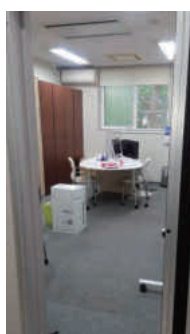
保健センター本郷支所



保健センター駒場支所



コミュニケーション・サポートルームスタッフ



コミュニケーション・サポートルーム面談室

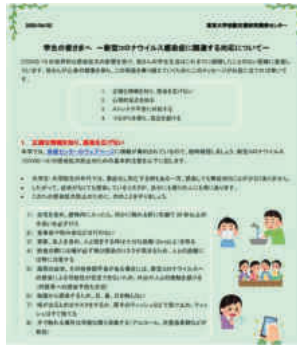


保健センター柏支所

【活動、ウェブサイト、リーフレット等】



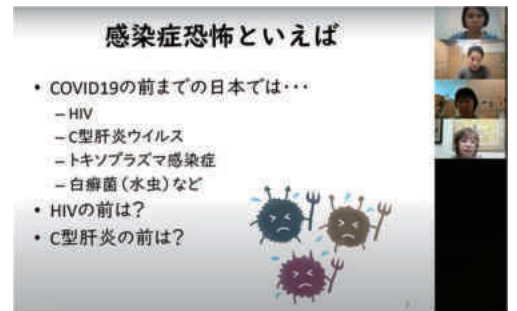
保護者向け入学時配布用リーフレット



COVID-19に関する心理教育、啓発用ウェブサイト



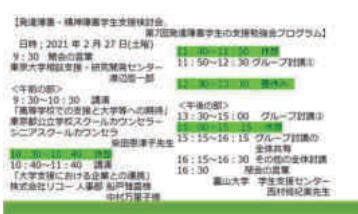
相談支援センター利用案内リーフレット



「強迫性障害」に関する相談員対象の研修会



オンライン座禅会



発達障害・精神障害学生支援検討会



「履歴書のハザマ」イベント告知



自殺予防リーフレット(英語、日本語版)



コミュニケーション・セミナー告知



ピアサポーター作 学生向け冊子



ピアサポーター募集



1. 新型コロナウイルス感染症蔓延に関する対応

(1) 相談支援業務から見たコロナ禍前後での学生の姿

学生相談所の相談内容を概観すると、感染症に直接関連したものは少なかった。一方で、自粛による学内外の活動の制限を反映し、日常生活や学生生活が停滞したように感じられ、不安が高まり、進学や就職などの進路が見通せないという相談が目立った。

毎年実施している健康診断にみる、本学学生のメンタルヘルス有所見者の割合は、COVID-19 流行前後で有所見群、要注意群ともに大きな差は無かった。ただ、学部新生に注目すると、流行前の2018年度新生では入学1年後のメンタルヘルスは良化の傾向を示したが、COVID-19 流行下の2020年度新生では、Aセメスターに悪化し、入学1年後も回復が入学時に及ばない傾向が示された。留学生のメンタルヘルスに関しては、休養目的の一時帰国や、保護者等の来日が難しくなったため、重症化する前の予防的な関わりが一層重要性を増した。

グローバルキャンパス推進本部留学生支援室の活動でも、交流活動等に関する問い合わせが大きく減少し、心身健康や学生生活への適応、就職相談の割合が高まった。利用者増加に加えて、継続相談の回数が増えた。また例年と比べると、学生の孤立を反映してか、学年や所属、日本語力等に関して、より幅広い層の学生からの相談が増えた。

COVID-19 蔓延が長期化するなかで、学生同士の交流機会の減少や、問題を抱えた学生の孤立が深刻化したことが課題となった。対人緊張が高い者や、コミュニケーションが苦手な学生にとっては、活動制限が一時的な安寧をもたらしたが、それは長続きしないことが分かった。再適応時の不安や緊張がより強くなり、時には学生生活を回避する者もいたのである。さらに、治療が必要な精神疾患の発症と重症化、経済的困窮や就職困難などの解決困難な課題への対応も迫られた。そして、学生を支える教職員の疲労も無視できない状況となっている。教職員からの直接相談に加え、学生の困りごとから教職員の課題が浮き彫りにされることもあった。

(2) 相談者のニーズと感染状況に合わせた相談体制の変更と工夫

i) 相談件数の推移

2019年4月以降の月別相談件数の推移を図1に示す。1回目の緊急事態宣言が発出された2020年4～5月は各相談施設のスタッフの多くが在宅勤務となり、対面相談を中心に行われてきた各室の相談が、メールや電話等での対応に限定されることとなり、相談件数が一時期減少した。その後、Zoomによる遠隔相談や感染防止に留意した相談体制が整備され、相談件数はコロナ前の水準にまで回復している。特に、学生の相談ニーズが高まる中で、学生相談所ではコロナ以前よりも相談件数が増加した(図1参照)。精神保健支援室(保健センター精神科)では、対面での診察を一旦停止して電話診察を行うなど診療体制が大きく変更したことが件数に表れている。

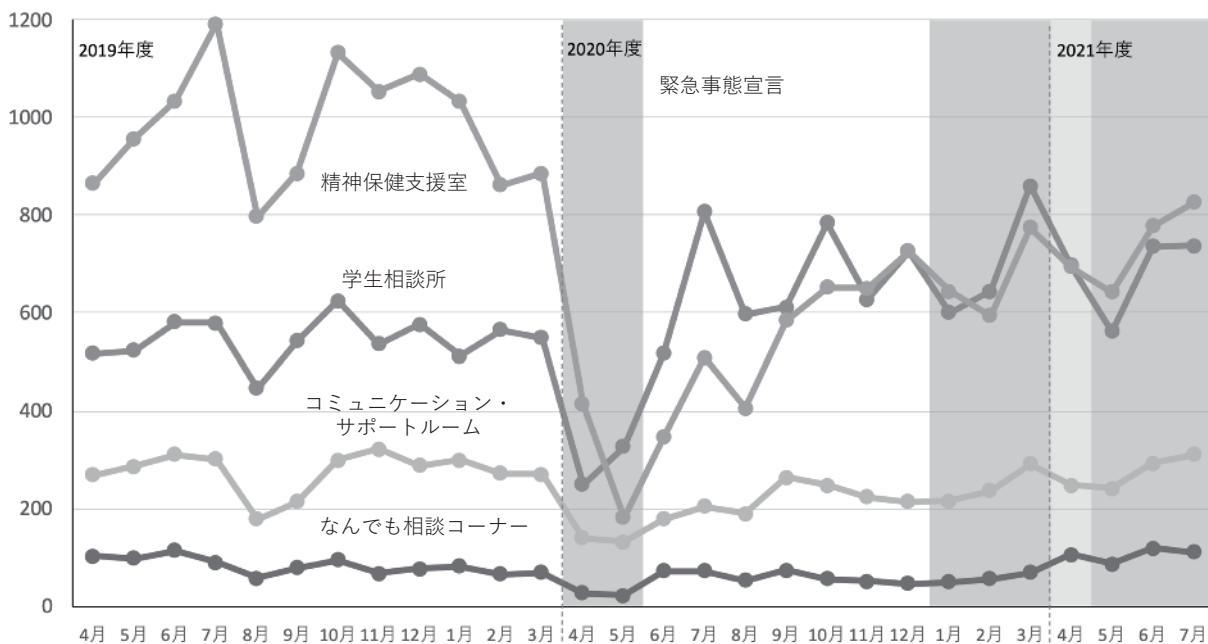


図1 各相談施設の月別相談件数の推移

ii) オンラインによるカウンセリング・支援

1回目の緊急事態宣言（2020年4月7日から5月6日）の期間から、Zoom、メール、電話による遠隔相談の導入が検討された。遠隔相談のメリットは、キャンパスの区別無く、また帰省先等の遠隔地からの相談が可能となったことが挙げられる。加えて、待合室で人に会う懸念がなく、物理的な移動が不要になったことで相談へのハードルが下がり、ひきこもり傾向のある学生も相談に繋がりやすくなった。同時に、文字ベースの非同期コミュニケーションであるメールを用いた相談の困難さ、電話での困難さなどが分かり、徐々にZoomによる相談が主流となった。Zoom相談を実施する際の情報の取り扱いを学生相談所が整備し、各室がこれを活用した。

オンラインによるカウンセリングや支援が徐々に浸透する中で、在宅で相談を行った際の記録を何処に保存するかという課題も生まれた。学生相談所では独自のシステムを構築したが、センター全体としては継続課題となっている。

精神保健支援室（保健センター精神科）では、対面から電話での診察へシフトし、保健センターの各部門の協力を得て処方薬を自宅へ郵送する仕組みと、好仁会薬局の協力を得て院外処方の仕組みを整えた。

iii) 構成員向けの啓発資料

2020年4月2日に「学生の皆さまへ～新型コロナウイルス感染症に関連する対応について～」(図2、図3参照)、同年5月7日に「こころの不調、悩みごとがあったら自分でできるケア(日常生活・体調編)」 「同(不安・落ち込み編)」を発信した。

学生の皆さまへ ～新型コロナウイルス感染症に関連する対応について～

COVID-19 の世界的な感染拡大の影響を受け、皆さんの学生生活はこれまでに経験したことのない困難に直面しています。皆さんが心身の健康を保ち、この局面を乗り越えていくためにこのメッセージがお役に立てれば幸いです。

1. 正確な情報を知り、感染を広げない
2. 心理的反応を知る
3. ストレスや不安に対処する
4. つながりを保ち、孤立を避ける

1. 正確な情報を知り、感染を広げない

本学では、[保健センターのウェブページ](#)に情報が集約されているので、随時確認しましょう。新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大防止のための基本的注意を以下に記します。

- 大学生・大学院生の年代では、重症化し死亡する例もある一方、感染しても無症状のことが少なくありません。
- したがって、症状がなくても感染しているリスクが、自分にも周りの人にも常にあります。
- このため感染拡大防止のために、次のことを守りましょう。

- 1) 自宅を含め、建物内に入ったら、何かに触れる前に石鹸で 20 秒以上の手洗いを必ず行う
- 2) 食事会や飲み会などは行わない
- 3) 家族、友人を含め、人と話をする時は十分な距離(2m以上)を取る
- 4) 飲食の際には唾が必ず飛び感染のリスクが高まるため、人との距離には特に注意する
- 5) 風邪の症状、その他体調不良がある場合には、新型コロナウイルスへの感染による可能性が否定できないため、外出や人との接触を避ける(同居者への感染予防も大切)
- 6) 粘膜から感染するため、目、鼻、口を触らない
- 7) 咳が出るときはマスクをするか、厚手のティッシュなどで受け止め、ティッシュはすぐ捨てる
- 8) 手で触れる場所は可能な限り消毒する(アルコール、次亜塩素酸などが有効)



※ 感染を防ぐための生活の工夫、行動指針については[厚生労働省のウェブページ](#)も参考にしましょう。

世界各国で生じているような感染爆発が起これば、日本でも医療が崩壊し死亡者が急増する危険が高まります。感染爆発を防げるかは、私たち個々人の行動にかかっています。日々の生活の中で、感染防止に努めましょう。

☒

2. 心理的反応を知る

このような状況下でストレスにさらされることによって、以下のような反応が現れる可能性があります。これらの反応は自然なことです、自分の弱さのせいだと自らを責めたり、早く回復しなければと焦ったりする必要はありません。また、心理的な反応は人によって現れるタイミングや強度が異なります。心理的反応よりも、身体的な反応として強く現れる人もいます。

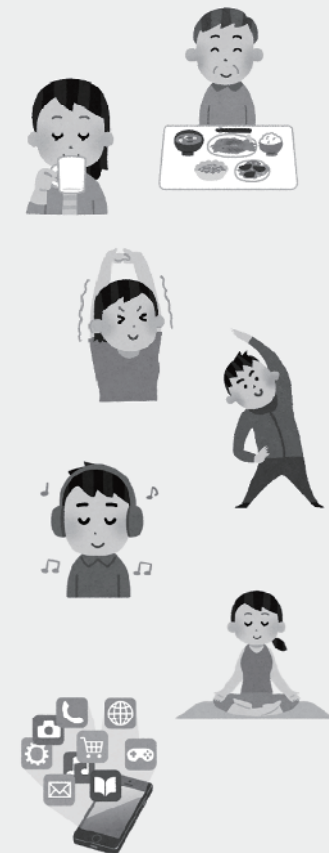
- ☐ 感染すること、させるのではないかと考えることや普段どおりの生活が送れないこと、学業や将来に関すること等への不安や恐怖
- ☐ 生活全般の不自由さ、不安全感に伴う悲しみや落ち込み
- ☐ 家で過ごす時間が長くなるに伴う孤独感、倦怠感
- ☐ 主体性や自由が失われること、過度の我慢を強いられることに対する怒り
- ☐ 従来のサポートやケアが得られなくなることによる精神的苦痛



3. ストレスや不安に対処する

このようなストレス状況下でも、自分自身をなるべく健康に保つためにできることはいろいろあります。

- ☐ 自分の心身をいたわりましょう。バランスの良い食事を取り、可能な範囲で適度な運動と十分な睡眠を取りましょう。
- ☐ ストレス対処のためにアルコールやたばこ、薬物を摂取するのは避けましょう。
- ☐ 動揺したり気持ちが高ぶったりしやすくなりますので、SNS やニュース等で過度に多くの情報に接することは控えましょう。
- ☐ 具体的な目的や達成感を伴うようなシンプルな作業、あなたが楽しさや安心を感じられる活動に取り組みましょう。掃除や洗濯などの家事、音楽を聞くこと、楽しい動画を見ること、好きな飲み物や食べ物をゆっくり味わうこと、本を読むことなどを試してみましょう。
- ☐ この先も状況は流動的に推移することが予測されます。先々のことや過ぎてしまったことを考えすぎず、今起こっていること、今自分が取り組んでいることに目を向けましょう。
- ☐ セルフケアのためのウェブサイトやアプリを有効に活用しましょう。スマホやタブレットをお持ちならば、「マインドフルネス、瞑想、呼吸」「感情、思考、日記、記録」等のキーワードで使いやすいアプリを探してみましょう。瞑想やマインドフルネスのワークは、リラックスをもたらし、感情や破滅的な考えにとらわれずに目の前のできごとに集中するための助けになります。また、自分の日々の感情や思考を記録することは自分の状態を客観的に把握し、落ち着きを取り戻すことの助けになります。



☒

☒

4. つながりを保ち、孤立を避ける

身近な人達と直接会うことは難しくても、電話やテキストメッセージ、SNS などを使い、バーチャルな繋がりを保ちましょう。お互いに体験したことや感じている気持ちを表現したり、相手を気遣ったりすることでお互いに落ち着きを取り戻し、これまで以上につながりを深めることができます。

学内でも、状況に応じた制約下ではありますが保健センターや各相談機関が皆さんの様々な相談に対応しています。対応状況や利用方法等については随時各相談機関のウェブサイトに案内されています。

【参考ウェブサイト】

学内の情報

- 東京大学 新型コロナウイルス感染症に関連する対応について
<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/general/COVID-19.html>
- 東京大学 保健センター 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)について
<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/2019ncov/>
- 東京大学 相談支援研究開発センター(学内各相談機関ウェブサイトのリンク先が集約されています)
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp>

学外の情報

- 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
- CDC “STOP THE SPREAD OF GERMS”
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs.pdf>
- American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.
(日本心理学会訳「もしも『距離を取る』を求められたなら:あなた自身の安全のために」)
https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/
- CDC Daily Life and Coping
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/index.html>
- Harvard university Coronavirus Main – Health & Wellbeing
<https://www.harvard.edu/coronavirus/health-wellbeing>
- Texas A&M University “Mental Health and Coping During COVID-19”
<https://caps.tamu.edu/mental-health-coping-during-covid-19/>

学生相談ネットワーク本部(学生相談所、精神保健支援室(保健センター精神科)、コミュニケーション・サポートルーム、なんでも相談コーナー)は、2019年10月から相談支援研究開発センターに改組されました。また、新センターでは、グローバルキャンパス推進本部との連携により、留学生を対象とした相談・支援機能の強化にも取り組んでいます。学生生活の中で、何かお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。



東京大学相談支援研究開発センター(Center for Research on Counseling and Support Services; <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/>)

☒

図2 啓発資料 (学生の皆さまへ ~新型コロナウイルス感染症に関連する対応について~)

致各位同学

～有关新型冠状病毒感染症的对应对应～

受新型冠状病毒肺炎（COVID-19）不断在全球扩大感染的影响，同学们都遇到了在迄今为止的学生生活中从未经历过的困难。为了使同学们在此状况下能保持身心健康，共同度过这个难关，我们编写了有关针对新型冠状病毒感染症的对应对应的信息。希望以下这些信息能为同学们提供一些有益的帮助。

1. 掌握正确的信息，防控疫情从我做起
2. 了解自己的心理反应
3. 学习应对压力和不安的方法
4. 保持沟通渠道、避免孤立

1. 掌握正确的信息，防控疫情从我做起

本校保健中心的网站上汇集了有关疫情以及防控方面的信息，请随时通过网站确认。

年轻人出现重症化的病例已有报道，很多场合是有些人即便感染了也无症状。

自己以及周围的人，即便是没症状，而实际上已经感染了的可能性也有。

为了防止随着世界各地发生的感染扩大而导致医疗系统崩溃，我们每一个人在日常生活中采取的预防感染的行动都极为重要。为了防止感染范围进一步扩大，让我们一起自觉地行动起来吧！

下面是预防感染的基本注意事项：

- 1) 进入到建筑物之后，先用肥皂洗手 20 秒以上。
- 2) 与人说话时，保持一定的距离（2 米以上）。
- 3) 餐饮之际，要特别注意。
- 4) 有感冒症状等觉得身体不舒服的场合时，不与人接触也不外出（预防不传染给同居者非常重要）。
- 5) 不触摸眼睛、鼻子、嘴。
- 6) 咳嗽的时候，戴上口罩，或是用纸巾遮住，使用后立刻把纸巾扔掉。
- 7) 手触及的地方以及东西，要随时消毒（用酒精、**次氯酸**等比较有效）。

为了防止感染，有关生活中的注意事项以及行动指针等请参考下面的网站。

世界卫生组织（WHO） <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

厚生劳动省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage_00032.html

灾害管理和预防中心 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

2. 了解自己的心理反应

处于现在这样的状况，因为置身各种压力之下，有可能会出现以下的心理反应。这些反应都是自然的，不要过于自责，认为这是由于自己软弱而致，也不要因为自己难以很快振作起来而焦虑。另外，心理反应因人而异，每个人出现反应的时间和强度也不尽相同。与心理反应相比，有的人的身体反应会更为强烈。

- 担心自己会不会感染或是感染给别人，不能像平时一样生活，对于学业以及将来的事等感到不安和惶恐。
- 失去了生活上的基本的自由，因受拘束、限制而产生悲哀和失落感。
- 居家时间过长而产生孤独感、倦怠感。
- 对于失去自主性和自由，被迫必须过度忍耐的现状产生愤怒。
- 由于得不到以往的支援和关心产生精神上的痛苦。

3. 学习应对压力和不安的方法

即使置身于现在这样面临诸多压力的状况之下，为了尽可能保持身心健康，我们也有很多可以做的事。

- 首先照顾好自己。保持营养平衡的饮食、在可能的范围内进行适当的运动、保证充足的睡眠。
- 不会为了消除压力而借酒、借烟消愁，更不能借助药物排遣压力。
- 情绪波动大也容易动摇，所以尽量避免过多关注社交网站以及新闻等的信息。
- 积极做一些有具体目的、比较容易做且使人有成就感的事，或是做一些让自己感到比较轻松、有安心感的活动。不妨试着，做做打扫房间洗衣服等的家务、听听音乐、看看令人开心的影像、细细品尝喜欢喝的饮料或是吃的东西、读读书等。
- 今后的形势也会是处于流动性的状态，难以预测。不过度担忧今后的事，也不过于懊悔已经过去了的事。把注意力放在现在要面对的事以及自己正在努力做的事情上。
- 有效地利用自我护理的网站或是应用软件吧。如果有智能手机或是平板电脑的话，在比较好用的应用软件上查一查“正念、冥想、呼吸”“感情、思考、日记、记录”等这样的关键词吧。冥想、正念可以使人放松，有助于不被情感或是消极悲观的想法缠绕，使人可以集中注意力去做眼前的事。另外，记录自己每天的感受和想法本身，也可以使人比较客观地把握自己的状态，也会有助于帮助自己恢复平静。

4. 保持沟通渠道、避免孤立

虽然与周围的人难以直接见面，不过可以通过电话、文本消息、社交网站等保持联系。可以通过表达自身的体验、感受，以及向对方表示自己的关心和问候，而使彼此恢复心情的平静，加深感情纽带。

基于现在的状况，校园内的各项支援都受到了限制。但是保健中心和各个咨询机构都会为同学们的各种问题提供咨询对应服务。具体的对应状况以及利用方法等各个咨询机构的网站上都有介绍，请随时查询。

【参考的网站】

校园内的信息

- 东京大学 有关新型冠状病毒肺炎感染症的对应该
<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/general/COVID-19.html>
- 东京大学 保健中心 关于新型冠状病毒肺炎感染症 (COVID-19)
<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/2019ncov/>
- 厚生劳动省 关于新型冠状病毒肺炎感染症
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#kokumin
- 灾害管理和预防中心 “STOP THE SPREAD OF GERMS”
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs.pdf>
- 灾害管理和预防中心 Daily Life and Coping
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/index.html>
- American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.
(日本心理学会译 「如果被要求『保持距离』：为了自身的安全」)
https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/
- Harvard university Coronavirus Main - Health & Wellbeing
<https://www.harvard.edu/coronavirus/health-wellbeing#mental-health>
- Texas A&M University “Mental Health and Coping During COVID-19”
<https://caps.tamu.edu/mental-health-coping-during-covid-19/>

图3 啓発資料 中国語版 (学生の皆さまへ ～新型コロナウイルス感染症に関連する対応について～)

iv) 学生向けのオンライン企画

2020年8月7日に「バベルの学校」上映会&トーク～おうちでみよう みんなで話そう～というオンラインの映画上映会とその後の座談会がピアサポートルームで企画された。

また、2021年2月から3月の日曜日を除く毎日2回（朝と昼）に「オンラインエクササイズ」を実施した。冬休みに帰国できず孤立を深めると思われる留学生や、授業が無くなることで深刻化が懸念された睡眠覚醒リズムの乱れと運動不足への対策で企画された。留学生支援室とピアサポートルームが中心になって計画と運営を行った（詳細は別項を参照）。

上記以外にも、ピアサポートルームが「オンライン談話室」「よもやま語らいゼミ」「Virtual Book Festa」「あつまれ駒場の部屋」「柏ゆる研」など様々なオンラインイベントを企画し、学生相談所でも「オンライン座禅会」が実施された。COVID-19蔓延防止目的で対面での企画は全てオンラインへ移行し、Zoomを活用した相互交流の仕組みが試行された。



(3) スタッフの工夫

i) オンライン朝礼

刻々と変化する感染状況と、それに呼応する学生の状況を把握して共有するために、毎週水曜日の9時から30分間のオンライン朝礼を実施した（2021年12月現在も継続中）。センターのメンバーは誰でも出席可能として、各室で得られた情報や勤務体制などを話し合った。こうした機会は過去にはなかったもので、COVID-19対策に加えてメンバー間の風通しがより良くなったと思われる。

ii) 定例会議のオンライン化

定例の企画会議や運営委員会、その他の会議は全てオンラインとなった。同時に資料も全てPDF化された。授業や相談支援の場面でも同様だが、Zoomを用いた会合では目的指向性が高まるため、会議も効率化した一方で、対面でインフォーマルに行われていた他者からのフィードバックや全体像の把握などがやや困難になっている。

2. トランスジェンダーを中心とした性的マイノリティの通称名使用

前年度から学務課、担当理事と当センターで準備してきた申請のための新しい仕組みを試行した。これまでに必要だった医師の診断書2通と保護者からの同意書が不要となり、当事者のニーズにより近づいた申請方法となった。学生相談所（心理士）と精神保健支援室（精神科医）にて、申請者が通称名使用の継続した意志や、通称名を使用する際の責任の理解などが確かめられ、それぞれで発行された「通称名使用についての確認書」を、所属部局の担当窓口へ提出するプロセスが定められた。

I-1. 学生向け講義・啓発 1) 心身の実践科学 2020

1. 概要

講義タイトル：「心身の実践科学」

曜日時間：S セメスター木曜日 5 限(16:50～18:35)

教室：オンライン実施

受講者数：299 名

家庭から地域、職場まで、対人関係、社会構造、サービス（安全、福祉含めて）、学びのあり方も大きく変化しつつある。自分と家族や友人の幸福と健康のためには、これまで以上に深く広い知識、柔軟な考え方、情報選択力を養う必要がある。この講義の目的は変化する急速な現代社会を生きるために必要な心身の知恵を、理論と実践両面から学び考え、習得することである。

本講義は、ピアサポーターになるための予備研修（ピアサポーターとして活動するための基礎的な知識とスキルを身につけるための研修）としても位置づけられている。

2. 講義内容

相談支援研究開発センターの構成員が実施した講義を対象に講義概要を記載した。

第1回 2020/04/23COVID19 による外出自粛生活を乗り切る：佐々木司（教育学研究科）

スペイン風邪やSARSなど、これまで繰り返し人類を襲ってきたRNAウイルスによる呼吸器感染症の歴史と、新型コロナウイルス感染流行対策の理解に必要な感染症の疫学の基本知識について解説を行った。

第2回 2020/04/30 ①発達障害：渡邊慶一郎

発達障害で取り扱われることが多い認知能力の凸凹について、乳幼児の言語や社会性の発達と最近接領域を例に説明した。凸凹が目立つ場合は最近接領域が狭いため、課題を設定したり関わる際には特性に合わせた配慮があると良いこと、また困難と考えられている自閉スペクトラム症を対象にした精神療法を例に関わりの重要性を伝えた。

第2回 2020/04/30 ②自殺対策：澤田欣吾

日本で行われている自殺対策について、自殺対策基本法を中心に「なぜ自殺対策が必要か？」といった観点から解説を行なった。また、現在の課題として挙げられる「子ども・若者の自殺対策」について、どのような対策があるかを考えることを目標とした。

基礎知識として、COVID-19 関連の自殺対策として、2020年の論文の紹介を行ない、身近な人が「死にたい」気持ちを表した時にどう向き合うか、ゲートキーパーの役割やゲートキーパーとしての自殺対策の具体的な方法について概略の解説を行なった。

第3回 2020/05/07 生活習慣とメンタルの健康：東郷史治（教育学研究科）

第4回 2020/05/14 ①メンタルヘルス：稲井彩

大学生活とメンタルヘルスとの関連について、ストレス反応により心身症、精神疾患が発症する危険性が高まることから、その対処について説明した。学内では健康診断を利用することにより早期発見につなげることができ、また、なんでも相談コーナーを総合窓口として、学生相談所や、精神保健支援室、コミュニケーション・サポートルームなど適切な相談施設を利用することができる。さらに、メンタルヘルスを保つために必要なものの1つとして睡眠を挙げ、睡眠習慣に関連する問題を取り上げて解説した。

第4回 2020/05/14 ②神経発達症（発達障害）とソーシャルスキル：川瀬英理

神経発達症（発達障害、主に自閉スペクトラム症、注意欠如多動症）の特徴や共生のために、脳画像研究結果の説明や認知的特徴を性格や行動と対比の提示した。さらに、障害者に関する法律の説明と「合理的配慮」の具体例を用いた説明し、発達障害特性のある人が生きやすくなるための方法として、ソーシャルスキルの具体的説明を行った。

第5回 2020/05/21 セクシュアル・マイノリティと学生生活／ハラスメント防止の基礎知識：高野明・矢野ゆき（ハラスメント相談所）

セクシュアル・マイノリティの基本的な説明を行い、当事者の学生が学生生活でどのような困難を抱えるのかについて、また、差別や偏見として現れるフォビアの問題についても紹介した。

ハラスメント相談所の矢野氏からはハラスメント防止のための基本的事項について説明が行われた。

第6回 2020/06/04 生命のリズムと心身の健康：山本義春（教育学研究科）

第7回 2020/06/11 脳と身体の複雑さ：多賀巖太郎（教育学研究科）

第8回 2020/06/18 価値学習の脳機構および依存症の神経生物学的機序：森田 賢治（教育学研究科）

第9回 2020/06/25 心身の健康と睡眠の科学：岸哲史（教育学研究科）

第10回 2020/07/02 無意識のうちに選択・制御・学習される行動A：野崎 大地（教育学研究科）

第11回 2020/07/09 ①ヒトはどのように騙されるか？—消費者被害とカルト—：大塚尚

前半は、大学生が狙われやすい悪質商法と消費者被害について、その種類や具体的な問題を紹介した。また、つい人が騙されてしまう際の心理学的なメカニズムや、様々な騙しや説得のテクニックについて、研究結果や理論を交えて紹介した。

後半は、キャンパスでのカルトの状況、被害の傾向、勧誘の具体例などを紹介した。さらに、実際の事件を取り上げ、マインドコントロールのプロセスを説明し、被害にあわないための断り方や支援のポイントを紹介した。最後に、自分以外の友人や家族など、身近な人が巻き込まれた際の対処法についても取り上げた。

第11回 2020/07/09 ②学生生活とピアサポート：落合舞子

前半は、「学生生活サイクル」からみた学生の心理社会的な課題、東大生の学生生活サイクルと相談相手、ソーシャルサポートを授受し合うために必要なコミュニケーションについて説明した。

後半は、東大生同士の支え合いとして、ピアサポートルームの概要と具体的な活動を紹介した。特に、オンラインでの交流活動について詳しく説明した。また、ピアサポーター学生1名から、ピアサポート活動の実際や所感について話をしてもらった。最後に、これまでの生活の中で仲間からサポートを受けた経験とそのサポートがどのような助けになったのか考察させた。

I-1. 学生向け講義・啓発 2) ストレス・マネジメント概論 2020

1. 概要

講義タイトル：「ストレス・マネジメント概論」

曜日時間：A セメスター火曜日 5 限(16:50～18:35)

教室：オンライン実施

受講者数：114 名

相談支援研究開発センター（旧学生相談ネットワーク本部）では、2013 年度から大学院教育学研究科・教育学部と協働して本郷での学部向け授業（大学院生も履修可）を冬学期に開講している。講義の内容と目標は、大学生活と卒業後の社会生活での課題を理解し、ストレスに対処するスキルと知識を習得してもらうことである。

2015 年度からは、ピアサポーターになるための予備研修（ピアサポーターとして活動するための基礎的な知識とスキルを身につけるための研修）としても位置づけられた。

2. 講義内容

相談支援研究開発センターの構成員が実施した講義を対象に、講義概要を記載した。

第 1 回 2020/09/29 大学生の学生生活サイクル・相談施設の紹介：高野明

学生生活サイクルのモデルを紹介して、学生生活で出会う可能性のある危機について、概略を説明した。また、学内の相談施設を紹介し、他者に相談することの意義や、学生生活におけるソーシャルサポートの重要性について論じた。

第 2 回 2020/10/06 メンタルヘルス：西村文親

精神疾患を取り巻く状況、精神疾患の診断や治療の流れ、発達障害についての具体的な説明、精神疾患の典型例である統合失調症について症例を使っての説明、東京大学における相談機関の紹介などを講義では取り扱った。

講義の中で、メンタルヘルスの不調は誰にでも起こり得るありふれたものであることを理解してもらい、自分の身近な人や自分自身のメンタルヘルスの不調や変化に気づき、その際に東京大学内に相談できる機関があり、そこに相談に来てもらえることを目指している。また、メンタルヘルスについての理解が深まることでの、精神疾患へのスティグマの軽減も目指した。

第 3 回 2020/10/13 対人スキル（ソーシャルスキル）について：川瀬英理・渡邊慶一郎

前半は、自閉スペクトラム症と注意欠如多動症について脳科学的な特徴と薬物療法の可能性を紹介した。また、臨床面では、自閉スペクトラム症に多く合併する不安を例にとり、発達障害の「治療」と「支援」の関係について、問題提起を行った。

後半は、発達障害のある人との関わり方、発達障害のある人自身の苦痛のやわらげ方を概説し

た。具体的には、障害に関係する法律について、発達障害のある人の割合、認知的特徴について説明した。さらに、障害のある人やその特性のある人ができることとして、コミュニティでの暗黙の了解、コミュニケーションの意義や具体的方法について説明した。

第4回 2020/10/20 親密な人間関係の発達・発展：上別府圭子（医学系研究科）

第5回 2020/10/27 ストレスと付き合う：藤原祥子・伊藤理紗

ストレスの発生機序や、ストレスの心理的メカニズム、ストレス反応としての心身症状について説明した。また、ラザルスの心理的ストレス理論に基づき認知的評価やコーピングによってストレス反応が異なることをふまえた上で、ストレスへの様々な対処方法を提案した。

後半では様々なリラクゼーションや認知再構成法、問題解決療法など、受講者が実践しやすいエクササイズを紹介し、講義内でも取り組んでもらった。講義後の感想には、自らのストレス状況について理解が深まったこと、自分に合ったストレス対処方法を日常生活の中で取り入れたいこと等の感想が書かれていた。

第6回 2020/11/10 ピアサポートを知る&動く：鬼塚淳子

支え合いのスキルや支え合いのキャンパス作りについて理解を深めることを目的に、ピアサポートの概説、東大ピアサポートルームの活動概況、ピアサポーターの目線から見た活動紹介を行なった。

講義を踏まえ、ピアサポートルームへの要望アンケートを実施後、ランダムなグループに分かれ学生それぞれの支え合いの体験を過去・現在・未来の軸に沿って振り返り、グループディスカッションのワークを実施。最後に「東大に欲しいサポート」をグループでまとめ、レポート提出を行なった。

例年、本講義を始め、精神保健・学生支援関連科目の受講者からピアサポーターへの応募者が出ていることから、講義を、概説・ピアサポーターの話題提供（対話形式）・グループワークの3部構成とし、理論はもちろん、ピアサポート活動の実態や、自分の体験に置き換えた実感、オンライン授業のため他学生との対話・交流ができる実践ワークにも注力している。

第7回 2020/11/17 生活リズムと心身の健康：山本義春（教育学研究科）

第8回 2020/11/24 メンタルヘルス - 2回目：梶奈美子

統合失調症に並び精神神経科で対応することの多いうつ病について、身近に感じられるように症例を紹介しつつ講義を行った。また、あまり一般的に知られていない睡眠障害についても、健康的な睡眠の知識を織り交ぜつつ講義を行った。大学生の生活においてとかく不規則になりやすい睡眠だが、講義の最後には自分の睡眠を振り返ってもらい、現在の睡眠の改善方法を具体的に検討してもらう機会を設けた。

第9回 2020/12/01 キャリアについて考える：榎本真理子

キャリアとは、単なる職業を指すのではなく、生涯を通して経験する役割や立場をも含んだ人生そのものであることを論じた。また、青年期キャリア発達の課題である職業選択を十全に乗り越えるためには、自身の価値観やアイデンティティ、個性を理解し向き合うことが重要であると伝えた。

第10回 2020/12/08 異文化での適応：大西晶子

異文化環境で体験されやすいストレスナーの特徴と、効果的なストレス対処のあり方、さらに発達段階や異文化への滞在の形態の違いによって、ストレスの体験様式が異なる状況等について解説を行った。

またコミュニケーションの文脈依存度の異なる他者との間のやりとりの難しさや、非言語情報がそぎ落とされるオンライン上のやりとりが中心となる、コロナ禍特有の適応課題についても取り上げ、高文脈文化といわれる日本社会において、留学生が体験しがちな戸惑い等についても紹介を行った。

第11回 2020/12/15 不安と付き合う：大塚尚

この講義では、不安のメカニズムや特徴を知り、不安との付き合い方を考えることを目的とした。

はじめに、不安の仕組みとして闘争-逃走反応やLangの3システムズモデルを紹介し、認知・行動・生理のそれぞれのシステムにおける不安の反応を説明した。

そして、適応的ではない不安として、テスト不安、対人不安、パニック発作を取り上げ、それぞれの特徴やメカニズム、心身への影響を具体的に紹介した。その上で、そういった不安にどう対処したらいいかを具体的な事例にそって詳しく取り上げ、認知面に対するアプローチとしてコラム法や書き出す方法の紹介をし、行動面に対するアプローチとしてエクスポージャー法を紹介した。加えて、生理面へのアプローチとして呼吸法を紹介し、その場で短いワークを実践した。最後に、不安との付き合い方として、「なくすのではなく付き合う」「不安を感じている自分に気づく」などのポイントをまとめた。

第12回 2020/12/22 身体運動とメンタルヘルス：東郷史治（教育学研究科）

第13回 2021/01/05 ハラスメントについて考える：長嶋あけみ（ハラスメント相談所）

I-1. 学生向け講義・啓発 3) ストレス・マネジメント論 2020

1. 概要

講義タイトル：「ストレス・マネジメント論」

曜日時間：S セメスター水曜日 5 限(16:50～18:35)

教室：オンライン実施

受講者数：169 名

2010 年度から、大学院学生対象の予防的心理教育の授業「ストレス・マネジメント論」を、新領域創成科学研究科の大学院共通科目として、開講している。

2020 年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて、初のオンラインでの開講となり、169 名の学生が受講した。緊急事態宣言が発出され、想定していたキャンパスライフが大きく変わっている中で、受講学生にとって心理的危機の予防や対処のヒントとなるよう、具体的な知識とスキルについての講義を行った。

本講義は、ピアサポーターになるための予備研修(ピアサポーターとして活動するための基礎的な知識とスキルを身につけるための研修)としても位置づけられている。

2. 講義内容

相談支援研究開発センターの構成員が実施した講義を対象に、講義概要を記載した。

第 1 回 2020/04/08 大学院生の学生生活サイクル・COVID-19 について：高野明

学生生活サイクルのモデルを紹介して、大学院生としての学生生活がどのように進んでいくのかを論じた。

また、学内の相談施設の紹介とその使い方について説明し、コロナ禍の外出自粛生活の中でのストレス対処法についても、具体的に紹介した。

第 2 回 2020/04/22 コミュニケーションスキル 1 ～ アサーション：藤原祥子

相互尊重しつつ、自分自身の率直な考えや要望を表現するための対人スキルとしてのアサーションについて説明した。

アサーションのスキルを身につけることで対人ストレス場面におけるストレス反応を軽減する効果があること、生活上の様々な場面でアサーションスキルが有用であることを紹介した。ただしアサーションには唯一の正解があるわけではなく、自分自身の生育歴やユニークな認知の影響を理解した上で自分なりのコミュニケーションを探求していくことが肝要である。そこで講義後半ではコロナ禍に特有のオンラインのコミュニケーションに関連した事例を用い、DESC*というアサーション特有のプロトコルに沿って実践的なエクササイズを行った。

講義後の感想には対人ストレス状況において学生たちがしばしば迷いや葛藤を感じていることや、そのような状況下でもより主体的な自己表現を行うためアサーションの実践に取り組んでみたい旨が記載されていた。

※DESC: Describe, Express, Specify, Choose の頭文字から

第3回 2020/05/07 不安とつきあう：伊藤理紗

主に、不安の定義、不安の発生と維持のメカニズム、不安とのつきあい方について講義を行った。

不安の定義は、情動面・行動面・生理面の3つの側面から説明を行い、不安に関連した代表的な疾患を紹介した。不安の発生についてはレスポナント条件づけ、不安の維持についてはオペラント条件づけから説明を行い、不安があることが問題なのではなく、不安から回避行動を行い深刻な場合に生活に支障が出るのが問題であることを説明した。

不安とのつき合い方については、不安症への治療効果が高いと言われている認知行動療法の枠組みにのっとり、心理教育、エクスポージャー、認知再構成法、スキルトレーニング、リラクゼーションの技法を紹介し、一部講義内でも取り組んでもらった。

第4回 2020/05/13 大学院後のキャリアを考える：榎本真理子

キャリアとは、単なる職業を指すのではなく、生涯を通して経験する役割や立場をも含んだ人生そのものであることを論じた。また、ライフキャリア・レジリエンスやストレス・マネジメントの概念を紹介し、環境や社会情勢に影響されすぎずキャリアを生き抜くための力、姿勢について伝えた。

第5回 2020/05/27 研究とやる気の波：大島紀人・藤原祥子・新領域教員

本講義では、新領域創成科学研究科の先生をお招きして、研究生活の中でのご苦労とそれを乗り越えた体験についてご講演いただいた。

本講義のほとんどの受講者は修士課程に在籍し、研究生活のスタートを切った段階にある。大学院での研究生活において、研究テーマの見つけ方、研究の進め方、研究室の対人関係、進路など、初めて経験すること、うまくいかずに悩むことは少なくない。実際、キャンパス内の学生相談においても、研究内容あるいは研究室での対人関係に関する悩みは主要な相談テーマとなっている。

浅井先生からは自己理解の大切さについてお話いただき、伊藤先生からは大きな失敗経験から意欲を回復されたお話を、大崎先生からは具体的な目標設定やコミュニケーションの大切さに関するお話を伺った。先生方のご講演を受けて受講者は大いに勇気づけられた様子であり、講義後の感想からも研究生活の意欲向上やエンパワメントが図られた様子が明らかになった。

第6回 2020/06/03 依存の問題と学生生活：伊藤理紗

依存の概要、依存のメカニズム、依存の治療、および周囲にできることについて講義を行った。依存の概要は、依存の定義、主な依存の対象、依存による問題を紹介した。その際、代表的な依存症として、アルコール依存、薬物依存、ネット・ゲーム依存、ギャンブル依存、性依存について説明を行った。

依存のメカニズムについては、依存状態の時に脳で起こっていること、および、依存行動が起こる心理学的なメカニズムを説明した。

最後に、依存への治療として、有効な技法の1つである認知行動療法に基づいて、依存行動の心理学的なメカニズムへの具体的なアプローチ方法として、刺激統制や代替行動の設定、思考ストップ法などについて紹介した。最後に、周囲の人ができることとして、外部の相談場所、伝え方の工夫、距離の取り方などについて紹介した。

第7回 2020/06/10 異文化での適応：大西晶子

学業や仕事等の目的で、一定期間異文化に身を置き暮らす際の困難体験について取り上げ、中でも質的に異なる社会文化的適応と心理的適応の側面について、解説を行った。

滞在開始直後には、システムに関する情報不足や言語力に起因する困難が意識されやすく、比較的共通性の高い困難状況が報告されるのに対して、滞在の長期化とともに適応状況には個別性が高まることや、心理的に安定した状態が得られるプロセスは、環境・個人要因と、両者の相互作用が関わり、複雑であることなどについて、理解を深めた。

第8回 2020/06/24 支え合いのスキル・ピアサポートとは：横山孝行

支え合うスキルやキャンパス作りについて理解を深めることを目的として、前半はソーシャルサポートとしての仲間の重要性、ソーシャルサポートによるストレス緩衝効果、援助要請の仕方と柏キャンパスにおけるサポート資源の紹介、援助を求められた時の対応ポイントについて説明した。

後半は、東大生同士の支え合いとして、ピアサポートルームの概要と具体的な活動を紹介した。特に、これまでの柏キャンパスでのピアサポート活動の内容と、オンランによる交流活動について詳しく説明した。

また、ピアサポーター学生2名から、ピアサポート活動の実際や所感について話をしてもらった。最後に、自身が他者をサポートした経験と、そのサポートが相手にどのような助けとなったか考察させた。

第9回 2020/07/01 コミュニケーションスキル2 ～ ソーシャルスキル：川瀬英理・渡邊慶一郎

前半は、発達障害の脳画像研究や薬物療法の可能について概説した。また、先行研究から自閉スペクトラム症の長期予後が良好とはいえないことや、自覚的QOLが低いことを説明し、当事者と関わる際の心構えとして、精神療法的アプローチを紹介した。

後半は、ソーシャルスキル、ストレス・マネジメントにおける人付き合いやソーシャルスキルの重要性について概説した。さらに具体的に、マナーやコミュニケーションに関する方法につい

て、マナーを守る意義、コミュニケーションをとる意義、マナー（メモを取ることに、メールの書き方、教授室や就職面接時の訪問での振る舞い方、ほうれんそう（報告・連絡・相談）の方法、スケジュール管理）について、時に、研究結果や社会心理学の理論を提示しながら説明をした。

第10回 2020/07/08 精神疾患の基礎知識：西村文親

日本における精神疾患を取り巻く状況や現在までの歴史、精神疾患の診断基準や診断までの流れ、発達障害の診断基準と実際の具体的な説明、典型的な精神疾患である統合失調症について症例を交えての説明、東京大学における相談機関の紹介などを講義では取り扱った。

メンタルヘルスの不調は誰にでも起こり得るありふれたものであることを理解してもらい、自分の身近な人や自分自身のメンタルヘルスの不調や変化に気づき、その際に東京大学内に相談できる機関があり、そこに相談に来てもらえることを目指している。また、メンタルヘルスについての理解が深まることでの、精神疾患へのスティグマの軽減も目指した。

第11回 2020/07/15 健康な生活習慣（睡眠/運動/ドラッグ/アルコール）：佐々木司（教育学研究科）

心身の健康維持に必要な睡眠習慣、日々の運動、飲酒に関わるリスクの予防、違法ドラッグの数十年に及ぶ後遺症などについて解説した。

I-1. 学生向け講義・啓発 4) 学内で担当したその他の学生向け講義

名 称	担 当 者	主 催	日 付
大学の国際化・グローバル化	大西晶子	教育学研究科 大学経営・政策コース	2020年S Semester
	グローバル化、大学の国際化の意味とインパクトをテーマとした授業において、期間中大学経営政策各論(3)の4コマを担当し、主に国際化が学生支援の場にもたらず課題について講義を行った。		
ピアサポートとコミュニケーション	落合舞子	教育学部	2020年10月16日
	教育学部「安全・安心教育」という授業で、ピアサポートおよびそのサポートに必要なコミュニケーションについて説明した。また、オンライン交流イベント時のサポート的な関わり方についてロープレを行った		
新型コロナウイルス感染症と学生生活：ストレスとどのように向き合うか	澤田欣吾	東大生協	2020年9月30日
	新型コロナウイルス感染症の流行下での学生生活におけるストレスについて、対処法を交えながら講義を行った。講義後には、参加した学生からの質疑応答を行った。		
支え合いのレシピ-ピアサポートを知る&動く-	高野明、大島紀人、鬼塚淳子、落合舞子、横山孝行	ピアサポートルーム	2020年4月22日～7月8日
	全学体験ゼミとしてピアサポートルームの教員による授業を行った。前半はピアサポートに関する基本知識を説明した。後半はサポート企画の立案・実施・振り返りに取り組ませた。		
大学生の自殺防止	高野明、大塚尚	大学院人文社会系研究科 附属死生学・応用倫理センター	2020年11月30日
	「死生学概論」という授業で、大学生の自殺の傾向、背景と対策、近年の青年期の問題などを説明した。さらに、自分自身や周囲の人の希死念慮などの危機への対応のポイントを紹介し、全体で質疑応答を行った。		
キャンパスのニーズとピアサポート活動	横山孝行	教育学部	2020年10月30日
	教育学部「安全・安心教育」という授業で、学生達のニーズの考え方およびニーズに応じたピアサポート活動について説明した。また、学生のニーズを起点としたサポート企画をグループで検討させた。		
精神疾患の予防について	渡邊慶一郎	医学部	2020年5月12日
	M2 系統講義「健康管理学」の中で、統合失調症の早期発見の試みとして At Risk Mental State という概念を紹介し、その有効性と限界を説明した。また、うつ病と運動や食事・栄養について解説を行った。		
健康に関する安全確保-メンタルヘルス-	渡邊慶一郎	環境安全本部	2020年6月3日
	学術フロンティア講義「環境安全衛生入門」の中で、飲酒、うつ病、不眠症について概説した。コロナ禍で飲酒量が増えている社会的背景があるため、アルコール使用障害について詳しく紹介した。		
不安の時代～精神科医から見る不安～	渡邊慶一郎	大学総合教育センター朝日新聞社寄付研究部門	2020年10月21日
	社交不安と自閉スペクトラム症との関係について現在の課題を説明した。それを基に不安をどのように位置づけるかについてグループワークが行われた。		

I-1. 学生向け講義・啓発 5) 入学者・進学者ガイダンス 2020

2020年度の入学者・進学者ガイダンスにおいて、学内の相談施設を動画で紹介した。

1. 実施部局一覧

法学政治学研究科・法学部	全専攻、第一類、第二類、第三類
医学系研究科・医学部	全専攻、医学科、健康総合科学科
工学系研究科・工学部	社会基盤学、建築学、精密工学、システム創生学、航空宇宙工学、電気系工学、マテリアル工学、応用化学、化学システム工学、化学生命工学、原子力国際、バイオエンジニアリング、技術経営戦略学、社会基盤学科、建築学科、機械工学科、機械情報工学科、航空宇宙工学科、精密工学科、マテリアル工学科、応用化学科、化学システム工学科、化学生命工学科、システム創成学科
人文社会系研究科・文学部	全専攻、人文学科
理学系研究科・理学部	物理学、天文学、地球惑星科学、化学、生物科学、全学科
農学生命科学研究科・農学部	全専攻、応用生命科学課程、環境資源科学課程、獣医学課程
経済学研究科・経済学部	全専攻、経済学科、経営学科、金融学科
総合文化研究科・教養学部	前期課程（リーフレットなど啓発資料配付のみ）
教育学研究科・教育学部	全専攻、総合教育科学科
薬学系研究科・薬学部	全専攻、薬科学科、薬学科
新領域創成科学研究科	物質系、エネルギー工学、複雑理工学、先端生命科学、メディカル情報生命、環境学研究系、国際交流室
情報理工学系研究科	全専攻
情報学環・学際情報学府	学際情報学
公共政策学教育部	公共政策学、国際公共政策学
附置研究所	医科学研究所、地震研究所、生産技術研究所、定量生命科学研究所、宇宙線研究所、物性研究所

2. 紹介した相談施設

9分間程度の動画では、次の7施設について紹介した。動画は本郷キャンパス用と柏キャンパス用のものを製作し、各施設のキャンパスごとの所在地についても説明した。

- ①なんでも相談コーナー、②学生相談所、③保健センター精神科
- ④コミュニケーション・サポートルーム、⑤ピアサポートルーム
- ⑥ハラスメント相談所、⑦留学生支援室

3. 動画で使われたスライド（いずれも本郷版（日本語・英語））

東京大学 相談施設紹介

その悩み、あなたひとりで抱えずに

東京大学 相談

なんでも相談 コーナー

第二食堂となりプレハブ研究A棟1階

- どんなご相談でも予約なしでお受けします。
- お話を伺い、問題解決への提案、学内外の適切な相談施設のご紹介をいたします。

学生相談所

第二食堂となりプレハブ研究A棟1階

- 専門の心理カウンセラーが対応
- 進路・修学に関する問題、対人関係の問題、心の問題など
- 他の人にどう対応すれば良いかも

保健センター精神科

本郷保健センター
駒場保健センター2階
柏保健センター

- こころの問題をとりあつかいます
- 年齢的にこころの問題や精神疾患を生じやすい時期です
- ひとりで抱え込まずに相談にお出で下さい
- 看護師、心理士、精神科医がお話を伺います

窓口・電話で
ご予約ください

HPをご参照ください

コミュニケーション・ サポートルーム

第二食堂隣りプレハブ研究A棟2階

- 不注意、段取り、コミュニケーションなど神経発達症に関連した相談をお受けします。
- 認知能力の凸凹をどのように受けとめ、また生かすかを臨床心理士と精神科医と一緒に考えます。

ピアサポートルーム

プレハブ研究A棟2階

- 大学公認の学生ピアサポーターが様々な学生支援活動を行っています。
- 学内で交流イベントを定期的の実施したり、役立つ情報をメルマガとして配信したりしています。
- ピアサポーターとして活動したい方も大募集中！

東大 ピアサポ

留学生支援室

International Student Support Room

第二本部棟3階 Admin. Bldg.#2
理学部1号館東棟1階 Go Global Center
Go Global センター内

- 留学生のための支援室です。
留学生と交流したい日本人学生もどうぞ！
Our service is for UTokyo international students and any students who would like to interact with international students!
- Go Global センターサポートデスクは
12:30-16:00 平日いつでも利用できます
Go Global Center support desk opens between 12:30-16:00. Staffs are there to help you with your daily life concerns. You can also register for programs to meet Japanese conversation partner.
- 第二本部棟3階では、個別の相談ができます。
日本語・英語・中国語で相談できます。
Consultation for your personal issues or career concerns are also available at 3F, Administration building, #2. Our services are provided in Japanese, English and in Chinese.



ハラスメント相談所

医学部1号館S107

- さまざまなハラスメントに関わる相談を受けています
- 専門の相談員（心理士など）が対応します
- 相談なさる方のご希望に沿って解決を一緒に考えます
- 周囲の方の相談も受けています
- 守秘義務を厳守します



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

『はらにゃん』です
よろしくね！



さいごに…

- カルトの勧誘に気をつけよう
- 違法な薬物には、絶対に手を出さない
- 飲酒事故にも注意
- 新型コロナウイルス感染症に関して



 **東京大学**
**Introducing Student Support Services
 for International Students
 on Hongo Campus**
 本郷キャンパス 学生支援案内
 本郷校区 学生支援指南



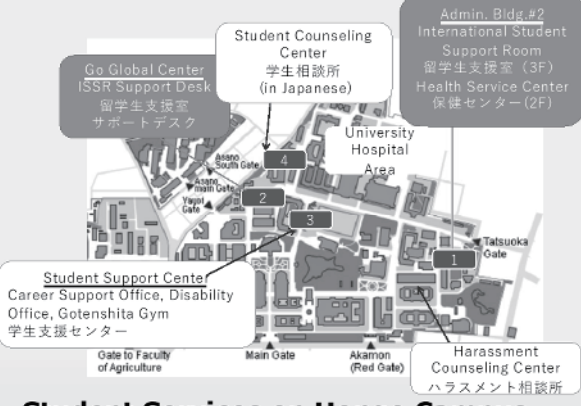
相談支援研究開発センター グローバルキャンパス推進本部留学生支援室
 Center for Research on Counseling and Support Services **International Student Support Room**

1

Welcome to UTokyo!
入学・進学おめでとうございます。
祝贺同学们考入东大!



We're here to support your successful student life at UTokyo!



Student Services on Hongo Campus

Go Global Center (GGC) 2
General inquiries/walk-in support for international Students/Space for interaction

ISSR Support Desk
 12:30-16:00/walk-in, no appointment necessary
 Japanese, English (Mon-Fri), 予約不要・平日午後
 Chinese (Mon, Wed, Thu) 【中文 周一、三、四】
 -General guidance and support for daily life issues
 -Registration for exchange programs 各種交流プログラムへの登録
 • FACE (Friendship And Cultural Exchange) Program to meet local Japanese volunteers
 • Language Exchange Program to find a student partner to exchange culture/languages
<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/en/life-interact-ac-le.html>
 • Chinese Conversation Club
 Date: 1st & 3rd Monday 12:10-13:00 2nd & 4th Wednesday 12:10-13:00
<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/en/life-interact-ac-other.html>
 ■ Visa consulting service (Monday/Wednesday) ビザ関連相談
<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/en/life-visa-vc.html>
 ■ Go Global Center Student Plaza, Space for students interaction 交流(9:30-17:00)
 ■ University guarantor system to rent an apartment 住宅保証申請 (9:30-17:00 Mon-Fri, Office area at GGC)

Health Service Center 2F, Admin bldg. 2 1
 保健センター

Internal medicine, otolaryngology (ear, nose, and throat), dentistry*, psychiatry*
 内科・耳鼻科・歯科*・精神科*
 *Appointment necessary. Check the information on the website.
<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/en/>

心と体の健康の相談ができます
 -Regular health check-up (once a year)
 -Bring your student ID (NHI card is not necessary)
 -Reasonable treatment cost
 -Referral to a medical institution outside of the university, when necessary
 -Doctors have experience with international students

Counseling /Consultation Services
 カウンセリング・相談

International Student Support Room 留学生支援室 (ISSR) 1
 Room 333 3F, Admin bldg. #2
 -Languages available : English, Japanese (Mon-Fri) /Chinese (Mon, Wed, Thu)
 *Free of charge, by appointment only

Career concern, Job hunting in Japan, Psychological issues, Cross-cultural adjustment issues, Academic issues, Time management skills, Relationship issues, Troubles
 就職、海外工作、心理諮詢、遠慮文化、卒業問題、時間管理、人間関係問題、校園内のトラブル

*How to make an appointment
<https://business.form-mailer.jp/fms/718b132b82974>

Inquiries : issr.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp
 03-5841-2360 / 03-5841-1720



Other counseling resources on campus その他学内で相談できる場所

Student Counseling Center 学生相談所

Provides counseling service for all students (in Japanese)
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/>

Counseling in English (Komaba campus)

Contact < counseling.iekomaba.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp > for an appointment

Consultation in English/Chinese (Kashiwa campus)

Contact < isr.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp > for details

Harassment Counseling Center ハラスメント相談所

Sexual harassment, or any kinds of harassment on campus
<http://har.u-tokyo.ac.jp/en/>

We are here to assist your successful student life.

【为同学们圆满完成学业提供帮助】

Q. How can support services be useful for students?

-Talking to someone generally helps to release stress.
-Guidance and information may help you find alternative ways to deal with your concerns.
-It also helps you to recover smoothly and maintain your health condition.
-Learning stress management skills will help you to cope with your stress more effectively.

Q. How can students learn when they should get some support from professionals?

Stress reaction can take many different forms. For example, sleep too much or cannot sleep, changes in diet, and eating too much or too less, having troubles in concentrating, feeling down or high, wanting to cry or feeling numb, easily get annoyed and angry, or feeling less confident and useless.
Some of you may think that professional support is the last resort. Do not hesitate to contact us when you do not feel all right, or have concerns.

Q. Do students need to provide their personal information to use services?

Some services ask you to provide your personal information. In these cases, they have confidential policy so that student's information will be strictly protected and will not be disclosed without their consent.

Career support for international students

就職支援

- Personal consultation (**Career Support Office / ISSR**)
- **ISSR** collaboratively works with Career Support Office and holds career seminars for international students.
- Support may be available at your department (such as support from alumni, University recommended recruitment system, etc.)

You can also receive the useful information via **ISSR newsletter for International Students**
就職活動関連の情報はメールニュースで配信します

Please also check **JASSO Job Hunting Guide for International students**

https://www.jasso.go.jp/en/study_j/job/guide.html



ISSR Newsletter for International Students

留学生対象メールニュース

ISSR delivers newsletters via email to international students

二週間に一度配信します。登録が必要です。



- Events and seminars, on and off campus
- Helpful information on daily life
- Career support /part-time job information
- Various information which international students may find useful
- Registration:

<https://business.form-mailer.jp/fms/109678e36890>

General Guidance for All New International Students

新入留学生向け生活オリエンテーション【本郷】

Year 2020 April orientation for new international students has been suspended. Online material is available now. Please access and check to make sure things you should know to start your student life in Tokyo.

2020年春の留学生向け生活オリエンテーションは中止します。オンライン上の資料を確認し、質問がある場合は、留学生支援室に問いあわせをしてください。

【原计划的2020年春季面向留学生的生活说明会取消了。请大家仔细确认网上的资料，如有不明之处或是什么问题，请随时向留学生支援室咨询】
<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/en/life-orientation-new.html>

If you have any questions, contact ISSR via an online form or visit Go Global Center Support Desk!

I-2. 教職員向け啓発 1)FD・SDの取り組み

1. 概要

相談支援研究開発センターが行う教職員向けの情報発信・研修には、FD・SD^{*}、なんでも相談ワークショップ（2020年度は感染防止目的で中止）、教職員向けメルマガがある。FD・SDは対面あるいはZoomによるプレゼンテーションであり、リアルタイムに質疑応答ができるメリットがある。多くの場合は教授会の前後の30分程度の時間を頂戴して実施する。2008年度から下記のテーマで実施されている。

※ Faculty Development：大学教員の教育能力を高めるための実践的方法、Staff Development：大学職員またはその支援組織の質的向上のための実践的方法

年度	テーマ	実施部局数, 参加人数
2008	教職員のための「学生のメンタルケア」(1)	—
	教職員のための「コミュニケーションスキルアップ」	—
	教職員のための「学生のメンタルケア」(2)	—
	教職員のための「学生のメンタルケア」(3)	—
2009	第1回教職員のための「学生のメンタルケア」	—
	第2回教職員のための「学生のメンタルケア」	—
	第3回教職員のための「学生のメンタルケア」	—
	第4回教職員のための「学生のメンタルケア」	—
	第5回教職員のための「学生のメンタルケア」	—
	不適応学生の対応について	1部局
	アカデミック・ハラスメントについて	1部局
	いわゆる「不登校」学生への対応について	1部局
	学生相談から見た大学院生の悩み/精神科?と考えるとき	1部局
	学生相談から見た大学院生の悩み/大学院生のメンタルヘルスと精神科医療の使い方	1部局
2010	第1回学生相談ネットワーク本部主催講習会「心をつなぐ工夫」	—
	第2回学生相談ネットワーク本部主催講習会「心をつなぐ工夫」	—
	第3回学生相談ネットワーク本部主催講習会「心をつなぐ工夫」	—
	第4回学生相談ネットワーク本部主催講習会「心をつなぐ工夫」	—
	第5回学生相談ネットワーク本部主催講習会「心をつなぐ工夫」	—
	鬱や発達障害に伴われやすい無力感や心の傷について	1部局
	心理的に快適な研究環境を維持するための工夫と配慮	1部局
	本学におけるメンタルヘルス/学生支援について	1部局
	アカデミック・ハラスメントについて	1部局
	2011	学生相談所・精神科での対応
自分でできるメンタルヘルスケア		1部局
アカデミック・ハラスメントの様態と対応		1部局
柏キャンパスにおける相談体制		1部局
気になる学生への対応		1部局
アカデミック・ハラスメント		1部局
学生の様々な危機状況について・学生のメンタルヘルスとその支援		1部局
アカデミック・ハラスメントの防止について		3部局
2012	被災者に対する心理的ケア	1部局
	学生のメンタルヘルスの概要と新たな取り組みについて	1部局
	アカデミック・ハラスメントと発達障害	1部局

	難しい学生に対する教員の対応	1 部局
2013	学生の自殺防止のためにできること	17 部局, 約 1,000 名
2014	発達障害のある学生の修学支援	22 部局, 約 1,500 名
	学生の自殺防止のためにできること	2 部局, 134 名
2015	不登校学生の理解と支援	25 部局, 約 1,800 名
2016	学生の成長を支援する	24 部局, 約 1,600 名
2017	不登校学生の理解と対応	1 部局, 約 100 名
	困難な事例から学ぶ	28 部局, 約 1,800 名
2018	困難な事例から学ぶ	1 部局, 約 100 名
	多様性に応じた学生支援	26 部局, 約 1,600 名
2019	学生の自殺防止	27 部局, 約 1,600 名

2. 2020 年度の取り組み

(1) テーマ

「COVID-19 に関連する学生対応の考え方」として、COVID-19 の学生への影響とその対応を中心に取り扱った。これまでに我々が経験したことのない新しいウィルス感染症のインパクトは、既存の学生生活の大きな変化をもたらした。当センターでの相談支援活動から得られたものを本学教職員と共有し、学生対応で留意すべき点や工夫できること等を提案した。

(2) 対象部局 (約 1,280 名参加)

ご希望のあった 30 部局 (下記) で実施した。

法学部・法学政治学研究科、医学系研究科・医学部、工学部・工学系研究科、文学部・人文社会系研究科、理学部・理学系研究科、農学生命研究科・農学部、経済学研究科・経済学部 (ビデオのみ)、総合文化研究科・教養学部、教育学研究科・教育学部、薬学系研究科・薬学部、数理科学研究科、新領域創成科学研究科、情報理工学系研究科、情報学環・学際情報学府、公共政策、医科学研究所、地震研究所、東洋文化研究所、社会科学研究所、生産技術研究所、史料編纂所、定量生命科学研究所、宇宙線研究所、物性研究所、先端科学技術研究センター、アイソトープ総合センター、空間情報科学研究センター、情報基盤センター、社会連携部

(3) コンテンツ

日本語版と英語版を作成した (図 1、図 2 参照)。また、数理科学研究科よりリクエストを頂き、ジェンダーバイアスに関するコンテンツを作成した (図 3 参照)。

COVID-19に関連する 学生対応の考え方

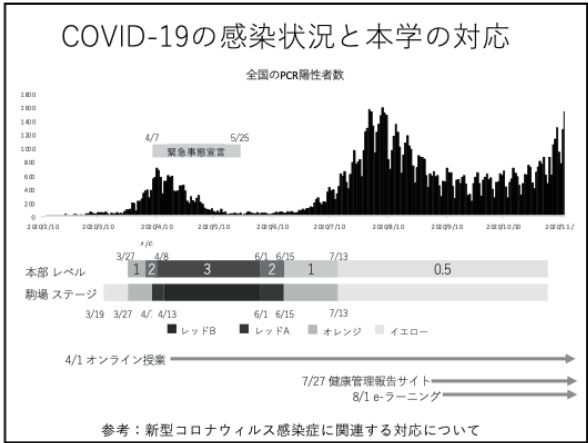
相談支援研究開発センター
2020年度 FDSD

1

1. はじめに

- COVID-19の流行を受けて大学を取り巻く状況、構造も大きく変化しました。
- この災禍において、学生がどのような経験をしているか、精神科診療や学生相談の場で得られた所見をもとにご紹介し、学生対応のあり方を考えます。
- 教職員の皆様のバーンアウト（燃え尽き）を予防するポイントをご紹介します。

2



3

2. 修学環境の変化

オンライン授業による変化（学生からの声）

プラスに感じること
気が散るものが少なく集中しやすい
周りの人の目が気にならない

新しい課題
長時間のモニター注視で集中困難・目の疲れ
家族などの存在で気が散る
先生の顔が大きく映り、1対1のようで緊張する
発言時の緊張、顔出しをしたくない
気持ちの切り替えが難しい

4

オンライン授業による変化（学生からの声）

課題やテストについて
例年より課題が少しずつ重い
→結果的に全体の課題量が増加

学位取得に関する不安
実験や実習ができない
例年と同様、十分なデータを取得を要求される
データ不足による研究テーマ・内容の変更

研究室の感染予防に関する不安
感染予防に対する研究室内の温度差

5

オンライン授業以外の修学環境の変化（学生からの声）

通学について
勉強に力を注ぐことができる
学業とプライベートの区別がつかない
身体的な運動量の減少

その他
図書館休館による弊害
(資料が利用できない、勉強場所が確保できない)
周囲が授業をどの程度理解できているかわからない
自分だけができていないと劣等感を感じる
(積極的に発言する同級生の姿しか見ていないので)

6

3. 人間関係の変化

学生同士

- ・新入生や留学生で、横の繋がりが十分出来ない
- ・教室や研究室で気軽に雑談や相談、議論ができない

家族

- ・実家暮らしで家族との問題が顕在化
- ・家族の不安がダイレクトに学生へ



日常生活

- ・課外活動とアルバイトの減少で人間関係が減っている
- ・周りがどれくらい頑張っているかわからない

その他

- ・良いと感じる点もある（人間関係から遠ざかることができる）

7

人間関係の変化への助言



学生同士

学内のピアサポート資源の紹介
UTASメール、学部・研究科のML、学内SNSなど

教員から

ゼミや授業だけでなく、懇親会などで雑談や相談がしやすい場を設ける

家族

学内外の相談機関を紹介（学生だけでなく家族もつなく）
適度な距離が取れるよう対処法をアドバイス

日常生活

気軽に情報交換できる機会への参加、場と情報の提供
生活の変化で叶わなくなったことを受け入れる心構え

その他

現在は良いと感じる、しかし・・・
元の人間関係へ戻ることへの不安・抵抗・揺り戻しに留意

8

4. 進学や就職の問題

- ・就職活動のタイミングやスピードが例年と異なる

例：インターンや説明会、公務員試験、司法試験、語学試験等の各種資格試験の日程や実施方式の変更がかなりのストレス
公務員試験の受験見通しが立たず、学業との兼ね合いを考慮して受験断念したケースもある

- ・企業の採用人数減少
- ・経済的な問題による進路変更
- ・予定通りに進級・卒業できるのかという不安
進路決定への乗り遅れ（孤立気味な学生、非主体的な学生は情報不足で進路決定の意識が持てない場合も）



9

進学や就職の問題への対応

定期的な情報収集

学内外の進学・就活関連のHPや志望先のHPの確認
オンラインを含めた、説明会の参加

オンラインの選考対策

第三者への相談

- ・身近な人（家族、先輩、友人、教職員等）
- ・就職関連機関
- ・学内外の相談機関

「見通しが立たなくて当たり前」という心構え
今できることだけ取り組み、あとは切り替える

10

5. 留学生の課題

論文提出が遅れ学籍が切れ在留資格を失う不安

- ・休学や満期退学で在留資格を失う
- ・在留期間更新および在留資格変更で奨学金が切れる

出入国に関する問題

- ・出入国に関する混乱・見通しのたてられなさ

経済問題

- ・親の失業による仕送り停止
- ・資格外活動（アルバイト）減少
- ・研究が遅れ在学期間を延ばしたが、奨学金が切れた

心身の問題

- ・「ステイ・ホーム」に加え異国での孤立・孤独状況

11

留学生の課題への対応

教員だけで抱えない、チームとしての対応が必要

例）国費留学生の奨学金に関する問題

→部局教務課・国際交流・留学生担当部署、
本部国際支援課など

例）心身の不調

→担当教員、部局教務課、学生支援課、精神科など

例）ビザ延長

→個別に確認が必要、学内ではビザコンサルテーションサービスなどで相談可能

留学生支援室、各部局の国際交流室等の窓口の活用

12

留学生の課題への対応

オンライン企画などアウトリーチ・サポートの重要性

留学生支援ウェブサイト：

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/>

グローバル駒場：

<https://www.globalkomaba.c.u-tokyo.ac.jp/>

国際化教育支援室柏支部：

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/kashiwa.html>

ピアサポートルーム：

<https://ut-psr.net/introduction/peer-mogu/>

13

13

6. 学生の心に生じる困難感

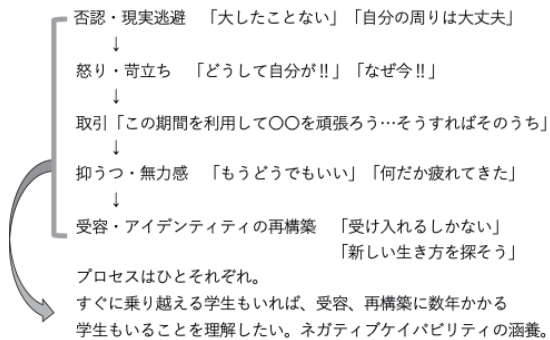
- ・コロナ禍で本来あるはずだったキャンパスライフを喪失している
- ・困難な状況にありながらも気づかれにくい構造（障害のある学生、経済的困窮を抱えた学生、人的リソースの乏しい学生etc）
- ・じわじわと少しずつ何か失われていく体験
- ・個別的な傷つき
⇒他者との共有が難しい



14

14

喪失体験からの心の回復過程



15

17

キャンパスライフ再開にあたって

- ・心身ともに在宅慣れしている状況からの変化
人と会うのが怖い・今さら友人ができるか
通学がおっくう
体力的な疲労
生活リズムが戻せない
- ・過剰適応
張り切りすぎ、はしゃぎすぎて疲弊する
- ・感染への不安や葛藤

適応には個人差がある
心身、生活を緩やかに戻していけるように無理をさせないことが大事
運動で睡眠とメンタルの回復が期待出来る

16

16

7. コロナ禍に関連した精神不調

- ・症状が軽減する場合もある
登下校やキャンパスでの対人ストレスから解放されて
- ・自粛生活で状態が出現・悪化
不安を病理とした身体症状の出現
風邪症状、易疲労感など非特異的な症状
元々の不安感が増大
急激な学生生活の変化
孤独感、インフォーマルな情報の不足、見通しのなさ
日常生活の変化による影響
運動量低下、睡眠リズムや食生活の乱れ、飲酒量増加

17

17

- ・再適応のプロセスで不安定に
自粛生活で安定を得た者が、再適応の前に不安や緊張が高まり不調となる
- ・その他
既に発症準備状態であれば、多くの精神疾患の発症を後押しするリスクがある。若い世代の精神疾患は希ではない。



18

18

COVID-19の3つの顔 -差別と偏見-

日本赤十字社

病氣そのもの
手洗い、咳エチケット、
3密を避けるなど

第1の"感染症"
「病氣」

感染者などを
遠ざけることで、
つかの間の安心感

第3の"感染症"
「差別」

未知のものに対する
不安や恐れ

第2の"感染症"
「不安」

状況を整理して自分を見つめ直す
正しい情報にアクセス
生活習慣を見直す
情報収集の時間を制限するなど

差別発生の仕組みを知る
差別的な言動に同調しないなど

19

19

対面授業が始まった後の注意点(1)

①入構について
各キャンパスの入構制限情報
<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/general/COVID-19-entry-restrictions.html>
例：健康管理フォーム（本郷、柏）、入構申請サイト（駒場1）
あらかじめeラーニングを受講
<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/general/COVID-19-elearning.html>
COCOAの活用を推奨 等

②体調管理について
手洗い・手指消毒・咳エチケットを守る
マスク着用
3密を避ける 等

③登校日・出勤日
各自でキャンパス内での行動履歴を記録（過去2週間分を保管）
教室等は窓や扉を開けて十分換気、飲食を避ける
教室等では前後・隣の人と間隔を空けて着席 するなど密集を避ける

20

20

対面授業が始まった後の注意点(2)

③つづき
食堂では対面を避けて着席、会話を控える、テイクアウトの活用
食堂、図書館、休憩スペース等の共有空間利用時は、手洗いや手指消毒をこまめに行う

④体調がわるいとき
登校や出勤は控える

新型コロナウイルス感染に感染したとき、自分や家族が濃厚接触者になったとき等
詳しくは…
学生・教職員のみなさんへ
<https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400143098.pdf>

⑤体調面の相談先
保健センター
<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/>

21

21

8. 教職員のメンタルヘルス

教職員も例外ではない
コロナ禍での…
教育・研究活動の維持
在宅での事務作業、健康管理（自身と関係者）
学生対応、各種委員会、その他

不調の現れ
職場でのパフォーマンス低下、ケアレスミスの頻発、
体調面の変化（自律神経症状など）
酒量の増加、体重の極端な増減、
自尊心や自己評価の低下

不調が解除されにくい構造
使命感や責任感
高度な専門性や固有の役割
メンタルヘルス支援を受けることへの心理的抵抗

22

22

教職員のメンタルヘルス

自分で出来る対策は学生への助言と同じ

- ・規則正しい睡眠：夜に眠ること
- ・適度な運動：ネット上に様々な運動コンテンツあり
- ・光を浴びる：曇天の屋外なら1時間程度でOK
- ・バランスの良い食事：
ビタミンやミネラル等とうつ病の関係あり
- ・負担にならない人間関係：
極端な孤立・過剰な交流は避ける
- ・気晴らしやリフレッシュ：発散や弛緩、余暇への没頭

専門的な支援へのアクセス

- ・こころの耳：
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省）
https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/
- ・電話相談、SNS相談、メール相談
- ・保健センター精神科 教職員外来
- ・EAP（Employee Assistance Program）

23

23

ご相談をお待ちしております

学生相談所
進路・学業・人間関係等の相談、
学生対応に因る教職員の相談に、
専門の心理カウンセラーが
対応します。

精神保健支援室
(保健センター精神科)
精神科医が学生の診療、学生
対応のアドバイスをします。

なんでも相談コーナー（総合案内）
適切な相談施設におつなぎします

留学生支援室
留学生・外国人研究者やその家族
をサポートします。
対応言語 日・英（常時）
中（週3回）

**コミュニケーション・
サポートルーム**
発達障害やその傾向のある学生を
支援します。
学生対応、研究環境の工夫など、
教職員の相談にも応じます。

ピアサポートルーム
学生の支え合いの活動を行います。

※アンケートの回答をお願いいたします

24

24


ご相談をお待ちしております

学生相談所 Zoomでの相談	精神保健支援室 (保健センター精神科) 対面・電話での診察
なんでも相談コーナー (総合案内) Zoom, 電話での相談	
留学生支援室 Zoom, メールでの相談	コミュニケーション・サポートルーム Zoom, 電話, メール

東大 相談  COVID-19の情報は保健センターへ

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/> <http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/> 25

25



学生の休暇中の生活リズムの乱れや孤立感を防止するために、相談支援研究開発センターでは、東京大学運動会・御殿下記念館スポーツ相談室等の協力を得て、2月・3月にオンラインエクセサイズを実施中です。構成員のみさんの参加も歓迎いたします。

日時： 2月2日 - 3月末 (予定)
月 - 土 (祝日を除く) 9:00 - 13:00
詳細はこちらをご覧ください
<https://ut-psr.net/2021/01/28/online-exercise-23/>

26

26

クイズと解答

Q1: 修学について
授業がオンライン化して、学生同士の繋がりが少なくなってマイナス面もあるが、それをメリットと感じる学生もいる。(○)

Q2: 人間関係について
学生同士がキャンパスで直接会うことが少なくなり、戸惑う学生もいるが、これは登校が再開されるまで見守るしか無い。(×)

Q3: 就職について
COVID-19の影響で就職活動のタイミングやスピードが異なるため、就職に必要な情報が非常に限られている。(×)

Q4: 留学生について
留学生は、不安な中ででの日本での生活は心理的負担が大きいため、休学・一時帰国がベストの選択肢である。(×)

Q5: キャンパスライフ再開について
大学の方針に従ってキャンパスライフが変化するが、変化のスピードについてゆけない学生には、努力して困難を克服するよう働きかける。(×)

27


27

図1 FD・SD プレゼンテーション用スライド (日本語)

2020 FDSD

How to respond to students regarding the COVID-19 pandemic?

COVID-19に関する学生対応の考え方



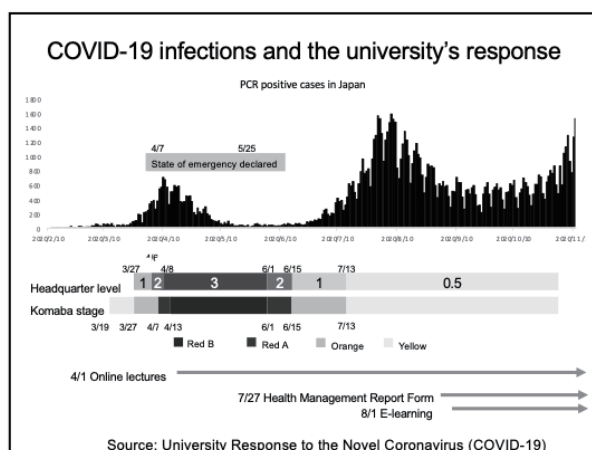
相談支援研究開発センター
Center for Research on Consulting and Support Services

1

1. Introduction

- The COVID-19 pandemic has dramatically changed the structures and contexts in which universities operate.
- Based on our psychiatric treatments and counseling practices during the pandemic, we would like to share our understanding of the students and discuss how to support students effectively.
- We will also introduce pointers for preventing burnout among academic and administrative staff.

2




3

2. Changes to the learning environment 修学環境の変化

■ Students' experience with online classes

PROS
Fewer distractions and easier to focus.
No need to worry about other people.




CHALLENGES

- Long periods of monitor use can inhibit focus and cause eye fatigue.
- The family causes distractions
- The teacher's face fills the screen, making it feel like a private lecture and causing some nervousness.
- Causes nervousness when speaking up during the lecture.
- Some students do not feel comfortable with their faces to show up on camera.
- It is difficult to make the "mental switch."

4

■ Other challenges related to the learning environment

Homework/projects and tests
More homework/projects than usual.
→ Overall workload has increased.



Anxiety about obtaining a degree

- No experiments or training.
- Instructors demand the same amount of data as in previous years.
- Changes in research topics and content, due to inadequate data.


Anxiety about infections in the laboratory
Varying levels of commitment to infection prevention among students in the laboratory.

5

■ Other Changes and challenges

Work/Study from home

- More effort can be placed on studying.
- Difficulty differentiating between studying and personal life.
- Less physical exercise.



Limited use of on-campus facility

- Challenges associated with the libraries being closed. (e.g., cannot use documents, cannot find a place to study, etc.).

Limited interaction with other students

- Some students feel as if they are the only one unable to follow the lecture, since only those classmates who actively participate in the online lectures are visible.

6

3. Changes in interpersonal relationships 人間関係の変化

With other students

- New students and international students find it extremely challenging to make connections.
- Casual chats, talks, and discussions cannot be held in classrooms and laboratories.

With the family members

- Family problems become obvious through living at home.
- Family anxiety is directly reflected in the students.

Daily life

- Reduced extracurricular activities and part-time work also reduced relationships.
- Difficult to evaluate themselves by seeing how others are doing.

★ There are also some positive aspects (e.g., avoiding or preventing negative relationships).



7

Support for students with interpersonal relationship issues



Support from Students

- Encourage students to participate on-campus event
- * Information available at UTAS, University SNS, Peer support room website.

Support from Teaching staff

- Provides social settings outside of seminars and lectures, where students feel comfortable to chat and get advices.

Support for Students with family issues

- Introduce support resources their family can consult with.
- Provide advice on how to maintain appropriate distances.

Advice regarding Students' interpersonal relationship in daily life

- Encourage students to prevent isolation by maintaining interaction with others.
- Help students to develop new perspective on the situation.

It is also important to prepare themselves for the possible anxiety, resistance, and backlash associated with returning to previous relationships.

8

4. Concerns with academic careers and employment 進学や就職の問題



- Change in the job-hunting schedule

e.g., Serious stress from changes in the dates and methods of internships, information sessions, and various certification tests such as those for civil servants, the judiciary, and language examinations.

- Lower number of hires by companies
- Career changes, due to economic issues
- Anxiety about academic advancements and graduations being on schedule
- Missing the timing of career decisions (e.g., isolated/passive students may not be aware of such decisions, due to the lack of information).

9

9

Advice for students with academic careers and employment

Information gathering

Checking websites on academic careers and employment in and outside of the university, and employers' websites.
Attending information sessions, including those online.

Preparation for online selection processes

Seek advice from

- family members, senior students, friends, teaching staff, etc.
- University career support office, other support resources, career related agencies outside the university.

Mindset as "It is completely normal not to know how things are going to turn out under such unclear circumstances", try to do what can be done now.

10

10

5. Challenges for international students 留学生の課題

- Worries with their possible loss of student visa due to delayed these submissions
- Confusion and uncertainty with immigration control policy
- Financial issues
 - Lack of funding due to parental job loss.
 - Reduced opportunities to engage in part time job.
 - No extension in the duration of funding from Scholarship.
- Mentally and physically challenging situation
 - Isolation and loneliness, in foreign land

11

Support for international students

Working collaboratively with relevant offices on campus is important in some case.

For example, if you have concerns regarding

MEXT Scholarship International Student about their scholarship status,
→ Staff/Office in charge of International students in each graduate school

Students' Mental and physical condition

→ Staff/Office in charge of international students in each graduate school, Health Service Center, Student Counseling Center, International Student Support Room

Student Visa Issues

→ Staff/Office in charge of international students in each graduate school, Visa-consultation service available on campus.

12

12

Preventing isolation of the international students

Various support services and the programs are offered online for international students.

Information available from

Website for international students:

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/>

Global Komaba:

<https://www.globalkomaba.c.u-tokyo.ac.jp/>

Kashiwa International Office:

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/kashiwa.html>

Peer Support Room:

<https://ut-psr.net/introduction/peer-mogu/>

13

13

6. Difficulties students may experience 学生の心に生じる困難

- A loss of the sense of campus life because of the pandemic.
- Invisibility of the needs of some (e.g., students with disabilities, students with financial difficulties, students with limited support, etc.).
- Specific nature of sense of loss due to Covid-19.
- Private pain, difficult to share with others.



14

14

Psychological responses and recovery process from loss

Denial and escapism:

"It is not a big deal." "Things are OK around me."

Anger and irritation:

"Why me?" "Why now?"

Bargaining:

"If I work on XX during this time, then it will be okay."

Depression and helplessness:

"I don't care any more" "I'm tired."

Acceptance and restructuring of identity:

"I have no choice but to accept" "I need to find a new way to live."

This process differs from person to person.

Some students will get over it quickly, while others take years to accept and restructure.

The process can be considered as a chance to nurture the "negative capability".

15

Resuming campus life

• Readaptation from staying at home to the campus life

- Fear of meeting people. "Can I make friends after all this?"
Commuting is annoying.
- Feeling physically tired.
- Recovery of the daily-rhythm

• Over-adaptation

- Too much effort and excitement can lead to fatigue.

• Anxiety and conflicts about infections

There are individual differences in adaptation.

It is important to not try too hard so that life can gradually go back to normal, both mentally and physically.

Exercise might help improve sleep and mental stability.

16

16

7. Mental health issues related to the COVID-19 pandemic

コロナ禍に関連した精神不調

Symptoms might improve in some cases, since there will be less stress from commuting or dealing with people on campus.

Deterioration of situations among students under "stay-home"

- Physical symptoms such as cold-like symptoms or feeling of fatigue due to anxiety
- Worsening of existing anxieties caused by rapid changes in school life, loneliness, uncertainty, and lack of information.
- Less exercise, disturbance in sleep rhythms and meals, increased drinking of alcohol

17

17

Anxieties caused by the re-adaptation process

Those who found stability through self-isolation may have increased anxiety and tension prior to re-adaptation.

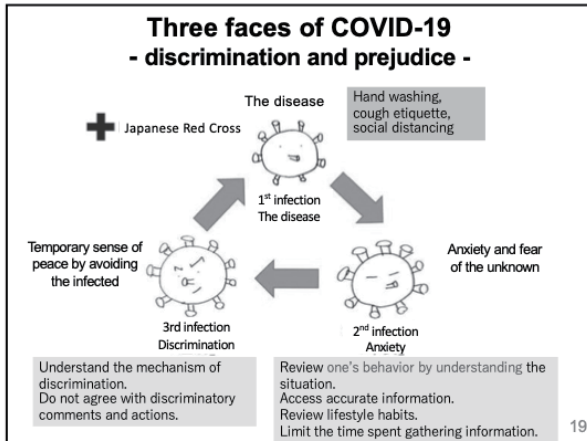
* Mental health conditions are generally not uncommon in young people.

* If a person was prone to symptoms prior to the pandemic, then there is a greater risk of their developing a mental health condition.



18

18



19

Important points for when in-person lectures begin (1)

- ① Entry
Entry restrictions for each campus
<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/general/COVID-19-entry-restrictions.html>
e.g., The Health Management Report (Hongo, Kashiwa), entry application site (Komaba I)
Taking an e-learning class
<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/general/COVID-19-elearning.html>
The use of COCOA is recommended
- ② Health management
Hand washing, hand sanitization, cough etiquette
Use of masks
Social distancing
- ③ School days/workdays
Each person records their activities on campus (store for two weeks).
Open windows and doors to classrooms for adequate ventilation.
Avoid eating and drinking.
Social distance in classrooms by sitting with adequate space from others.

20

Important points for when in-person lectures begin (2)

- ③ Continued.
Do not sit facing someone in the cafeteria. Limit conversations. Use take-out services. Regularly wash and disinfect hands when using shared spaces such as cafeterias, libraries, and lounges.
- ④ When feeling unwell:
Avoid going to school or work.

If infected by COVID-19 or if you or your family members have been exposed, then please check the following information for students and teaching staff:
<https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400143098.pdf>
- ⑤ Contact the following when feeling unwell:
The University of Tokyo Health Services Center
<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/>

21

8. Mental health of academic and administrative staff 教職員のメンタルヘルス

The same applies to academic and administrative staff
During the COVID-19 pandemic:
Continue education and research activities
Perform office tasks at home
Health management of themselves and others
Respond to students, various committees, etc.
→ More workload and responsibilities

Manifestations of health issues
Reduced performance at work, frequent avoidable mistakes
Changes in health conditions (e.g., autonomic symptoms, etc.)
Increased alcohol consumption, drastic weight change
Reduced self-esteem

Structural issues that can make health issues difficult to resolve
Sense of mission and responsibility
Advanced expertise and unique roles
Psychological resistance to mental health support

22

What staff can do is the same as the advice for the students

- Regular sleep at night.
- Appropriate exercise: Various contents online.
- Get out in the sunlight: Being outside on a cloudy day for one hour is considered to be enough.
- Balanced meals: Relationship between depression and a lack of vitamins and minerals.
- Relationships that are not stressful: Avoid extreme isolation and excessive interactions.
- Change of scenery: Doing something relaxing or diverting; immersing oneself in free time.

Access to professional support

- Mental health portal site for workers (Ministry of Health, Labour, and Welfare)
https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/
- The University of Tokyo Health Services Center
For staff: http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/en/guide/psychiatry/psychiatry_staff/
- EAP (Employee Assistance Program, information available from U Tokyo portal site)

23

Please feel free to contact us

Student counseling

Professional psychology counselors can respond provide support with careers, academic issues, and relationships, as well as issues that the staff may have regarding students.

Office for Mental Health Support (Mental Health Services, the University of Tokyo Health Services Center)

Psychiatrists offer treatment and advice to students.

Nandemo Sodan Corner (general information)
connects you to the right service.

International Student Support Room

Provides support for international students, researchers, and their family members. In Japanese and English (Chinese also available three times a week).

Communication Support Room

Provides support for students with developmental disabilities. It is also able to help the teaching staff in terms of their response to students, the research environment, etc.

Peer Support Room
Provides activities for peer support

* Please respond to the questionnaire

24

24

Please feel free to contact us

Student counseling Via Zoom	Office for Mental Health Support (Mental Health Services, the University of Tokyo Health Services Center) In person or on the phone
Nandemo Sodan Corner (general information) Via Zoom, phone, or e-mail	
International Student Support Room Via Zoom or e-mail	Communication Support Room Via Zoom, phone, or e-mail

University of Tokyo counseling  Please contact the University of Tokyo Health Services Center for information on COVID-19
<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/> <http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/>

25



The University of Tokyo
ONLINE EXERCISE
 貴方のみんなを
 楽しく運動してみよう！

学生の休校中の生活リズムの乱れや疲労を防止するために、相模支校研究開発センターでは、東京大学連合会、御成下記念高等学校体育館等の協力を得て、2月・3月にオンラインエクササイズを実施中です。構内員のみならずの参加も歓迎いたします。

Online exercise program has launched in collaboration with Gokenshira gymnasium and other professionals from Utokyo! All university members are welcome to join.

Date and time: Feb 2nd - End of March
 Mon-Sat. 9:00- 13:00-
 See details: <https://ut-psr.net/2021/01/28/online-exercise-23/>

26

Quiz and answers

Q1: Studying
 Online lectures have a negative impact such as reduced connection between students. However, some students find this advantageous. (Correct)

Q2: Interpersonal Relationships
 There are few opportunities for students to meet in person on campus, which some students struggle with. However, all we can do is search for them until the university reopens. (Incorrect)

Q3: Job searching
 COVID-19 has changed the timing and speed of job searching. This has also significantly limited the information that students will need for job searching. (Incorrect)

Q4: International students
 International students are experiencing serious psychological stress in Japan under such arduous circumstances. Thus, a leave of absence or returning to their home country is the best option. (Incorrect)

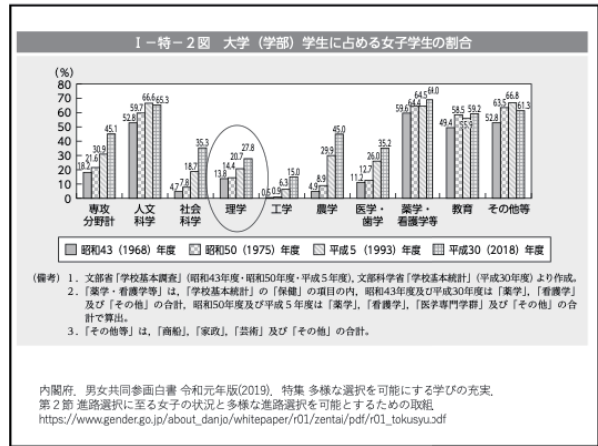
Q5: Resuming campus life
 Campus life changes according to university policies, but it is important to encourage students who cannot keep up with such changes to work hard to overcome any difficulties. (Incorrect)

27

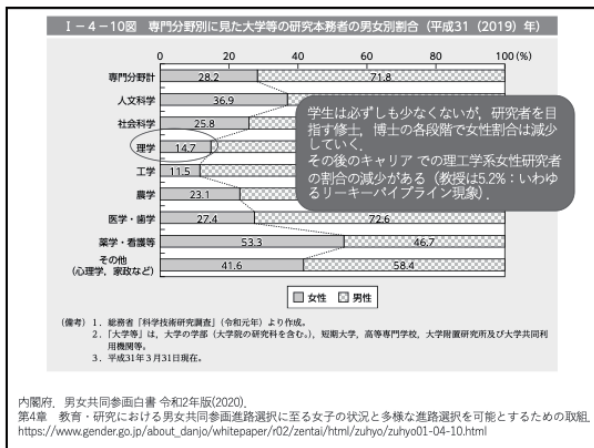
図 2 FD・SD プレゼンテーション用スライド (英語)

数理学の領域でのジェンダー・ダイバーシティ

1



2



3

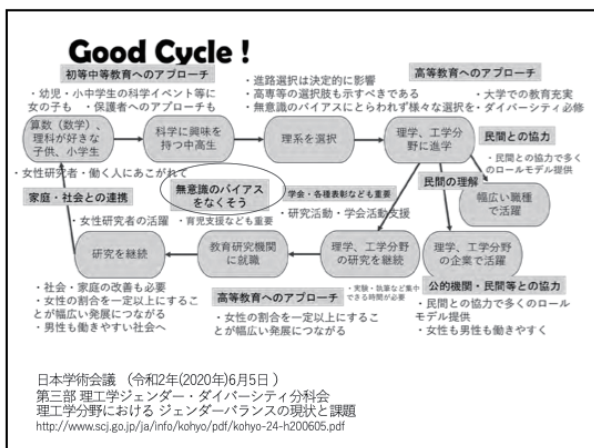
日本学術会議(令和2年(2020年)6月5日)
 第三部 理工学ジェンダー・ダイバーシティ分科会
 3 理工学各分野の現状と課題 (2)数理学

背景(一部)
 数理学分野の女性研究者が少ない理由はよく分からないが、現在の女性研究者の割合が自然なものとは思われない。
 男性優位な社会において数理学の研究者を目指すことに、娘の将来を心配する親が否定的な態度を取ることは考えられる。
 また、数学に興味を示す女生徒が、学校でいじめにあたりやすさも見聞きする。

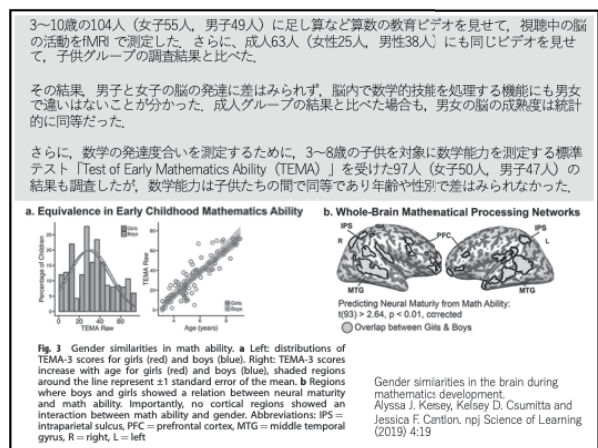
ジェンダー・ダイバーシティへの課題
 ア 数理学分野で活躍する女性研究者の紹介
 イ 優れた才能を持つ女性研究者のサポート
 ウ 数理学分野に対する日本人の意識改革
 エ 数理学での女性研究者割合の目標値の設定

<http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-24-h200605.pdf>

4



5



6

さらに深めるために 01:

◇リーフレット「無意識のバイアス(Unconscious Bias)を知っていますか？」
 一般社団法人 男女共同参画学協会連絡会
https://www.djrenre.kukai.org/doc_pdf/2019/UnconsciousBias_leaflet.pdf

＜ 要約 ＞

はじめに
 「無意識のバイアス(Unconscious Bias)」とは、誰もが潜在的に持っているバイアス(偏見)のことです。 育ちや職業や所属する機関のなかで知らず知らずのうちに身にまみりこまれ、**思慮短乏、固定観念**となっていきます。バイアスの対象は、男女、人種、属性など様々ですが、用気づきないために利用することも弊しいのです。無意識のバイアスは色々な判断をする過程において**便利なショートカット**の役割を果たします。…と略々…それでも、私たちが、「無意識のバイアス」がいつ、どのように浮き上がるかを知ることで、「判断の枠」にあたってその影響を最小限に抑えることが可能です。

「無意識のバイアス」の影響が出やすい状況
 以下のような状況では無意識のバイアスが現われやすいので、留意しましょう。

- ・選れている時、判断を求めているとき、色々な情報で脳がオーバーロードの状態にあるとき
- ・候補者の中の女性割合が人変低いとき
- ・常識に照らす正解な、あるいは必要な知識が不十分なとき
- ・評価基準があいまいで、變るのしいとき

7

さらに深めるために 02:

◇多様なイノベーションを支える女子生徒数増進推進事業分析プロジェクト
 “数物系に女性にもっと少ないのか” 社会規範、イメージ、文化によるジェンダーバイアス <http://member.ismu.jp/hire/miyokoyama/ristex2017.html>



社会規範、イメージ、文化によるジェンダーバイアス
 「数物系イノベーションを支える女子生徒数増進推進事業分析」プロジェクト
 RIST 2017 女子数物イノベーション推進のための科学 Oct 2017 - March 2021

横山広美 一方井祐子 井上敦 門崎梓 加納聖 Euan McKay

主要メッセージ
 私たちは、巨系の中でも数学や物理学を主にする分野に女性が極めて少ない理由を明らかにするため研究をスタートさせました。本研究プロジェクトを通じて見えてきたことは、能力差に由来ではなく個人によること、きこがちな社会的雰囲気が影響して、数物系に性別差が生じているという全体的な事実です。こうしたジェンダー差別による能力開発の機会損失は、優秀な女性が生きにくい日本社会の問題と関係があり、社会全体が変革をしていくことが期待されます。プロジェクト実施期間2020年9月末までに、これらに関する7本の英語論文、3本の日本語論文、2本の掲載を用意しました。また、発表を行い数学や物理学の能力のジェンダー差別をなくすエビデンスにしていだければと願っています。

8

図3 ジェンダーバイアスに関するプレゼンテーション用スライド

I-2. 教職員向け啓発 2) メールマガジン

1. 概要

相談支援研究開発センターが行う教職員向けの情報発信・研修には、FD・SD^{*}、なんでも相談ワークショップ（2020年度は感染防止目的で開催中止）に加え、教職員向けメルマガがある。FSDSは対面あるいはZoomによるプレゼンテーション、なんでも相談ワークショップはグループワークを中心とした研修である。メルマガはこれらを補完する形式で、教職員と学生のより良い関わりの一助となるよう、時間に拘束されることなく必要なテーマを選んで繙読することが出来るよう当センターのホームページで公開されている（<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nsc/teacher/>）。2012年度から発行が計画され、過去には下記の記事が発信された。

※ Faculty Development：大学教員の教育能力を高めるための実践的方法、Staff Development：大学職員またはその支援組織の質的向上のための実践的方法

年度	テーマ（発行年月日）
2012-2013	<p>【新領域創成科学研究科版】 不登校・ひきこもり（第1号：2012.11月） これだけは知っておきたいアルコールの知識（第2号：2012.11月） 優秀だけど不器用：東大生の発達障害（第3号：2012.12月） 進路選択と就職活動（第4号：2013.01月） 気になる学生への対応・話の聴き方（第5号：2013.02月） 自殺や自傷行為など危機対応が求められる場合（第6号：2013.03月） 学生を理解する視点（学生生活サイクル、最近の学生が抱える悩み等）（第7号：2013.04月） 相談施設の紹介と学生のつなぎ方（第8号：2013.05月） メンタルヘルス上の問題を抱える学生の対応（バリアフリーも含む）（第9号：2013.06月） 学生とのトラブルを避けるには（第10号：2013.07月） 留学生が抱える問題（第11号：2013.08月） 健康に働く（第12号：2013.09月）</p> <p>【全学版】 優秀だけど不器用-東大生の発達障害-（第1号：2013.01.21.） 現代就活事情-教職員のための就活基礎知識-（第2号：2013.01.28.） 不登校とひきこもり（第3号：2013.02.12.） 気になる学生への対応・話の聴き方（第4号：2013.02.25.） これだけは知っておきたいアルコールの知識（第5号：2013.03.11.） 危機対応が必要なとき（第6号：2013.03.25.） 学生を理解する視点（第7号：2013.04.22.） 学生を支援に結びつける方法（第8号：2013.05.27.） メンタルヘルス上の問題を抱える学生への対応（第9号：2013.06.24.） 学生とのトラブルを避けるには（第10号：2013.07.29.） 留学生が抱える問題（第11号：2013.08.26.） 健康に働く（第12号：2013.09.24.） 振り返り編（その1 発達障害について）（第13号：2013.10.30.） 振り返り編（その2）（第14号：2013.11.26.） 振り返り編（その3）（第15号：2013.12.24.）</p>
2014	<p>どう関わったらいいのかと教職員の頭を悩ませる学生さん～発達障害（第1号：2014.06.30.） 大学に姿をみせなくなってしまった学生さん理解と対応～不登校（第2号：2014.07.31.） 連絡がとれなくなった学生さんへの対応マニュアル（第3号：2014.09.30.）</p>

	危機介入のコツ (第4号:2014.11.28.) 学内相談施設利用の実際 (第5号:2015.01.30.) 学生の進路・就職にまつわる悩みと問題 (第6号:2015.03.30.)
2015	学生の不登校とひきこもりの背景を考える (不本意入学・不本意進学) (第1号:2015.06.30.) 学生の不登校とひきこもりの背景を考える (対人恐怖) (第2号:2015.07.31.) 学生の不登校とひきこもりの背景を考える (発達障害) (第3号:2015.09.30.) 学生の不登校とひきこもりの背景を考える (スチューデントアパシー) (第4号:2015.11.30.) 学生の不登校とひきこもりの背景を考える (うつ病) (第5号:2016.02.29.) 学生の不登校とひきこもりの背景を考える (研究と就職活動の両立) (第6号:2016.03.31.)
2016	学生の成長を支援する (アイデンティティの形成) (第1号:2016.08.31.) 学生の成長を支援する (認知発達特性から見た自己理解と進路選択を通して) (第2号:2016.09.30.) 学生の成長を支援する (学生同士の支え合いとピアサポート) (第3号:2016.10.31.) 学生の成長を支援する (できないと回避する学生) (第4号:2017.01.05.) 学生の成長を支援する (居場所としての相談施設) (第5号:2017.03.06.)
2017	困難な事例に学ぶ (発達障害学生の支援から) (第1号:2017.08.31.) 困難な事例に学ぶ (精神障害学生が支援に至るまで) (第2号:2017.09.29.) 困難な事例に学ぶ (希死念慮を抱える学生の支援) (第3号:2017.10.31.) 困難な事例に学ぶ (学生生活サイクルで表面化する困難) (第4号:2018.01.05.) 困難な事例に学ぶ (幻覚妄想状態の留学生) (第5号:2018.03.22.)
2018	多様性に応じた学生支援 (FSDS 研修会のご紹介) (第1号:2018.07.31.) 多様性に応じた学生支援 (バリアフリー最前線) (第2号:2018.09.26.) 多様性に応じた学生支援 (大学における配慮と取り組みの実際) (第3号:2018.12.28.) 多様性に応じた学生支援 (留学生の悩みとその支援) (第4号:2019.03.25.)
2019	学生の自殺予防 (若者の自殺と国の対策) (第1号:2020.09.08.) 学生の自殺予防 (自殺の心理と学生自らの予防策) (第2号:2020.11.04.) 学生の自殺予防 (ゲートキーパーによる自殺予防策) (第3号:2020.12.07.) 学生の自殺予防 (自殺の postvention) (第4号:2021.02.16.) 学生の自殺予防 (ハラスメントと自殺) (特別号:2021.03.31)

2. 2020年度教職員メルマガ

2020年度は「新型コロナウイルス感染症と学生生活」をテーマとして全4回を配信した。第1号(2020年9月8日発行)では、相談支援の現場で見受けられる学生の困り事を修学面、対人関係、就職活動の各方面から紹介した。第2号(2020年11月4日発行)では、長期化する新型コロナウイルス感染症の蔓延状況により教職員も含む本学構成員の心身の健康に及ぼした影響を振り返り、効果的な対処方法を案内した。第3号(2020年12月7日発行)では、ピアサポートルームが実施した学生対象のアンケート調査を紹介し、ニーズが多かった「対人交流」や「コミュニケーション」への対策として同ルームの取り組みが紹介された。第4号(2021年2月16日発行)ではCOVID-19と精神疾患の関係について最新の知見を紹介し、パンデミックによる外出制限中の睡眠問題への対応としてヨーロッパCBT-I**アカデミーからの実践的推奨事項を案内した。

** CBT-I: Cognitive Behavior Therapy for Insomnia

新型コロナウイルス感染症と学生生活

はじめに

新型コロナウイルス感染症の拡大により、キャンパスにおける活動が大幅に制限され、学生生活にも大きな影響が及んでいます。先々の見通しが持ちにくい中で目まぐるしく状況が変化しており、そのことが学生の心理状態にも様々な影響を与えています。教職員の方々も混乱と悩みを抱えながら日々の業務に取り組まれているのではないのでしょうか。

このような情勢から、相談支援研究開発センターのメールマガジンの今年度のテーマは「新型コロナウイルス感染症と学生生活」と致しました。

第1回目となる今回は、相談支援の場で見受けられる学生の困り事を修学、対人関係、就職活動の面から紹介し、今後について考えていきます。

1. 修学

4月から全ての授業やゼミ等がオンラインに切り替わりましたが、良い点・悪い点について、相談の窓口にもさまざまな声が聞こえてきます。

【良い点】

- ・感染の心配がなくどこでも参加できる。
- ・普段は人目が気になって授業に集中出来ないがオンラインなら集中できる。
- ・移動時間がないため時間を有効活用できる。
- ・オンラインの方が質問がしやすい。

【悪い点】

- ・オンオフの切り替えが難しい。
- ・誰にも相談出来ず孤立してしまう。
- ・衆人環視の状況でないため他のことをやり始めてしまい集中できない。
- ・1日中PCを見ているため、目が疲れたり、頭痛がひどくなったりした。
- ・家にずっとこもっていることがストレスになる。



オンライン授業に対する学生の反応はさまざまです。限界がある一方で、良い点も明らかになっています。オンライン授業を大学でどのように運用するかは今後の課題ですが、全国の大学ではコロナとの共存を見据えて、対面との併用の動きが少しずつ出てきています。

一方で、学生相談施設や支援部門では、障害学生への合理的配慮として、「オンライン授業の活用」が注目されています。現段階において見通しはまったく立っておりませんが、コロナが収束した場合、オンライン授業をどのように活用できるかの議論が起こると推察されます。

対人緊張が高い学生にとっては、大勢の学生がいる教室に入ることが、大変な苦痛を生じさせます。また、身体的な障害のある学生は、通学に多大な労力を費やしています。オンライン授業の体制が整った今、オンライン授業を対面に代わる合理的配慮として検討して欲しいとの声が学生から出て来つつあります。通学制の大学として、すべてをオンライン授業にすることは不可能でしょうが、障害学生支援として対面授業とオンライン授業を上手に併用することが、障害の有無に左右されず全ての学生が安心して授業を受けられる大学作りに繋がると言えるでしょう。

4月からオンライン授業が開始されたことにより、本学では新たな修学サポートが試みられています。例えば、モバイルWi-Fiルーターの貸出や、教養学部・総合文化研究科の「オンライン講義に関する相談申し込みフォーム」の開設などが挙げられます。また、「[オンライン授業を行う教員向けの情報](#)」も共有されています。オンライン授業を行う先生方

新型コロナウイルス感染症と学生生活

にとって大変参考になる情報ではないでしょうか。また、オンライン授業の現状については、東大広報でも特集が組まれています。教職員や学生に対するサポートや情報提供は、オンライン授業に上手に移行するための重要な取り組みと言えるでしょう。

今後懸念される修学上の問題としては、大学での活動が制限されたことにより、研究活動が停滞し、卒業研究や学位論文作成に遅れが多く出てくること挙げられます。このような学生に対する支援について大学として考えておく必要があるかもしれません。

2.対人関係

活動が大きく制限される中で、新入生からは「大学に入学したという実感が得られない」など、不安や不満の声が上がっています。相談支援研究開発センターのピアサポートルームでは、Zoomを通して多くの学生が交流出来る場を提供しています。毎回テーマを設定しますが、聞いているだけの学生もいれば、積極的に発言する学生もおり、参加スタイルはさまざまです。孤立気味な学生や、他の学生との交流に関心のありそうな学生がいたら、ぜひご紹介ください。

▶ピアサポートルーム <https://ut-psr.net/>



しかし、Zoomだけでは、人間関係は表面的になりやすく、大人数での会話にも限界があります。より対面に近い形で交流の場をどのように提供できるかは、今後の支援の課題といえます。

友人と関われないことを寂しく感じる学生がいる一方で、他者との関わりがストレスとなる学生もいます。対人関係の悩みを抱える方が、行動制限によって精神的に安定し、薬の服用が必要なくなったり、勉強や仕事へのモチベーションが上がり、以前よりも物事が上手く行えるようになった等の報告もあります。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、対面にこだわらない大学のあり方が模索されるようになり、ウィズコロナ時代の新しい学生生活様式に合わせた支援体制の整備が求められています。

3.就職活動

景気の急速な落ち込みにより、新卒採用の見送りや採用人数を絞る企業が出るなど、就職活動に対する不安や混乱が学生の間で広がっています。

採用活動も大きな変更を余儀なくされ、企業説明会や採用試験、面接等を非対面式で実施する企業が増えています。このような状況は、企業にとっては人材の見極めの難しさとなり、学生にとっては企業の雰囲気や掴むことが難しくなり、例年よりも人材と企業のミスマッチが生じやすくなっていると考えられます。また、就職活動全般が後ろ倒しになったことで、予定していた勉強と就職活動とのバランスが取りづらくなり、どちらも中途半端になってしまう懸念も生じつつあります。例えば、内定を獲得できず不安を抱える学生や、今年度就職が決まらなかった学生については、卒後の支援も含めた、積極的なキャリア支援等の、これまで以上に細やかなサポートが必要になると考えられます。



最後に

急ピッチでオンライン授業に切り替わり、ようやくSセメスターが終了しました。初めてのことで困惑していた学生も、Aセメスターからは少し余裕を持って大学の活動に取り組めるかもしれません。

新型コロナウイルス感染症と学生生活

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響が完全に解除されるのは当分先のことになりそうです。このような状況の中で、私たちが最も危惧しているのは、孤立無縁になっている学生がどこかにいるのではないかということです。

このため、日頃から学生がちょっとしたことで質問や相談ができるような雰囲気作りを心がけていただければと思います。オンライン中心の生活では、どうしても目的を持ったコミュニケーション以外のちょっとしたやり取りが失われがちです。そのようなやり取りによって、気持ちの面でも少しホッとできたり、些末でも重要な情報を得たりすることができるものです。事務窓口や教員の皆様に対して学生から質問や相談があった場合は、修学のこと以外にも困り事がないかを丁寧にご確認いただき、もし悩みがあるようであれば、大学内の相談施設を是非ご紹介下さい。相談内容はどんなに小さなことでも構いません。また、気になる学生がいるがどう対応すればよいか分からないといったこともお気軽にお問い合わせ下さい。

センター全体として、どんなに小さなことでも積極的に対応することで、ひとりでも多くの学生さんをサポートしていきたいと考えております。また、多くの関係者に相談施設の存在と役割をアピールするなど、例年にない新たな取り組みを行い、予防活動や相談対応の充実を図って行きたいと思っています。

新型コロナウイルス感染症の影響により、教職員の皆様方も多忙でストレスフルな日々を過ごされていると思います。影響は長期に及ぶことが想定されますので、自らの心身の健康を第一に考えて持続可能な過ごし方をお考えください。私たちも、この大変な状況を教職員の皆様と乗り越えていきたいと考えております。

学生相談ネットワーク本部は2019年10月から相談支援研究開発センターに改組されました（学生相談所、精神保健支援室（保健センター精神科）、コミュニケーション・サポートルーム、ピアサポートルーム、留学生支援分野、なんでも相談コーナー）。学生に対して大学生活における相談・支援を行っています。なお、コミュニケーション・サポートルームでは、発達障害に特化した相談・支援を行っています。また、新センターでは、グローバルキャンパス推進本部との連携により、留学生を対象とした相談・支援機能の強化にも取り組んでいます。学生指導・支援に関する教職員・保護者の方からの相談も受け付けていますので、ぜひご活用ください。

※現在の開室状況は各施設の URL をご覧ください。

<p>■学生相談所 進路・学業・人間関係・性格等の相談 学生対応に悩む教員のご相談も Tel: 03-5841-2516 (本郷) : 03-5454-6186 (駒場) : 04-7136-3714 (柏) Web: https://dcs.admu-tokyo.ac.jp/scc/ (本郷・柏) http://kssc.c.u-tokyo.ac.jp/ (駒場)</p>	 相談支援研究開発センター <small>Center for Research on Counseling and Support Services</small>	<p>■なんでも相談コーナー 予約なしでご相談に応じます 相談施設のご紹介もいたします Tel: 03-5841-7867/0786 (本郷) : 03-5841-8825 (工学部分室) : 04-7136-4129 (柏) Web: https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nsc/</p>
<p>■精神保健支援室（保健センター精神科） 心身に不調がある学生の診療・相談を行います Tel: 03-5841-2578 (本郷) : 03-5454-6167 (駒場) : 04-7136-3040 (柏) Web: https://dcs.adm.utokyo.ac.jp/mhs/</p>	<p>■コミュニケーション・サポートルーム 発達障害学生の支援を行います Tel: 03-5841-0839 Web: https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/</p> <p>■ピアサポートルーム 学生による学生のための各種支援を展開しています Tel: 080-9410-0093 Web: https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/</p>	<p>■弥生・白金キャンパスなんでも相談室 弥生・白金キャンパスの学生・家族・教職員対象 Tel: 03-5841-7867 (弥生) : 03-6409-2024 (白金)</p> <p>■留学生支援室 留学生・外国人研究者等対象 Tel: 03-5841-2360 Web: http://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/</p>

新型コロナウイルス感染症と学生生活(2)

はじめに

新学期も始まり、町を歩くと日常が戻ってきたかのような感覚を覚える瞬間も増えてきました。感染症拡大の時期に感じていた、病気の正体がわからない不安や、感染者が増加していく恐怖感は減り、感染者数を確認する頻度も減った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。一方で、実際には大学が「普通」の状態に戻るのか、別の形を模索していくのか、そしてそれはいつ頃なのか明確な見通しを抱く段階にはまだありません。2020年度の第1号では、新型コロナウイルス感染症と学生生活について、特に学生の方の体験を中心に伝えました。今号では、この半年の生活が、教職員も含む構成員全体の心身の健康に及ぼした影響を振り返り、今後について考えていきたいと思います。

1. 長期化する新型コロナウイルスとの生活

【心身への影響】

4月に新学期が始まったころに大学が置かれた状況は、授業のオンライン化や在宅勤務への移行など、まさに「緊急事態」への対応でした。社会全体の関心も「感染者の減少」に置かれており、コロナ一色、でした。その後感染拡大状況がある程度落ち着く中で、先行きが不透明な不安の状況に留め置かれているような状況が続いています。こうした中で、相談の場では、漠然とした焦燥感や緊張や、不眠や頭痛などの心身の不調の訴えが増えています。元々不安に悩まされていた人の中には、不安症状や様々な自律神経症状（だるさ、頭痛、動悸など）が悪化する人もみられます。さらに、日常生活のパターンの変化によって、運動量の低下、睡眠や生活リズムの乱れ、食生活や飲酒の問題なども生じやすくなっています。春学期はなんとか授業に出席していた学生の中にも、夏季休暇の間に睡眠のリズムが崩れ、秋学期には苦戦しているケースがあるようです。

【ほどよい対人関係の維持の難しさ】

コミュニケーションの取り方の変化は、この半年の間の私たちが経験した最も大きな変化といえるかもしれません。オンラインミーティング、チームコミュニケーションツールなど、様々なコミュニケーションのツールを使いこなし、遠隔でも意思疎通が可能となりました。学生や学外の研究者とのやりとりなどは、むしろ活発化・効率化したと感じておられる方もいるかもしれません。一方、様々なコミュニケーション研究から、非言語的コミュニケーションがコミュニケーションにおいて果たす影響は大きいことが指摘されており、我々の多くは、まだ新しいコミュニケーションの様式に、慣れ始めたばかりです。そのため、表情、態度、仕草などが把握できない中で誤解が生まれやすく、やりとりに対して緊張や不安を訴える人も少なくありません。メール等と異なり、反応に即時性を求められるチャット等の機能に、苦手感や圧迫感を感じる方もいるようです。また、不確実性が高い不安な状態では、人は「これが正しい」「正しくない」といった、二項対立的な思考に陥りやすく、他者に対する柔軟さを失いがちです。こうした中で対人関係の行き違いが生じ、トラブルに発展したり、強いストレスを生んだりするケースも出ています。

2. これから生じうる状況の理解と対応

【過剰適応からの疲れ・息切れ】

春以降の様々な変化に適応し、この間ずっと高い生産性を保ち、また増加した業務を一手に引き受け、仕事をこなしている方もおられます。しかしながら、こうした緊張を保った状態を続けるのは身体には強い負担となるため、長期的には望ましくない場合があります。研究面での遅れ、新たな業務の負荷、対人関係など、これまで積み重なったストレスが顕在化してくる時期でもあります。

新型コロナウイルス感染症と学生生活(2)

さらに、変化への過剰適応ともいえる状態で、緊張・興奮した状態で膨大な業務を乗り切ってこられた方も少なくないものと思います。このような状態では、当人も体の疲れを意識しない場合があり、また在宅業務への移行で周囲の目も行き届きにくいため、無理な状態を続けてしまいます。そのため、緊張の糸が切れ、身体的な疲れや様々な不調を突然感じるような場合もあります。

【再適応への不安】

大学全体で対面での活動が徐々に再開されたり、窓口業務の短縮が解除されたりしてきています。これまでの数か月間に自粛状態の生活様式になれ、一定のリズムをつかんでいた人たちの中には、この再適応を強いられる状況を前に、不調を感じる方がいます。生活の変化は、だれにとってもストレスが高いものですが、「以前の状態に戻るだけ」という思いがあるだけに、周囲も当人も、そのストレスの大きさに気づきにくいものです。

【自死問題への影響】

これまでも戦争や疫病流行時は自殺者数が減少し、少し遅れて増加する傾向が確認されています。実際に最新の警察庁統計では、2020年の国内の自殺者は2月から6月までは前年度より減少していましたが、7月以降は増加に転じています。また、不適切な報道によって不安定になっている学生の声も聞こえてきています。WHOはショッキングな表現や繰り返しの報道を禁じていますが、それに反する報道が今も多く見受けられます。特に現在精神的な不調に苦しんでいる人、希死念慮や自傷の経験がある人、孤立している人などへの影響が懸念されるため、周囲の心配りや対応が大切です。

3. 今後の対処への視点

【様々な不調のサインへの気づき】

心身の不調は色々な形で現れます。不調を深刻なものにしないために、表1に見られるような様々なサインに、本人や周囲の人たちが早めに気づくことが大切になります。また心のうちの変化はなかなか見えませんので、行動面等にあらわれる変化を見落とさないことも大事です。

表1 様々な不調の現れ

<ul style="list-style-type: none"> ・業務でのパフォーマンス低下、ケアレスミスの頻発 ・体調面の変化(だるさ、頭痛、動悸などの自律神経症状を含む) ・酒量の増加、体重の極端な増減 ・自尊心や自己評価の低下 ・精神面の変化(抑うつ気分、不安・焦燥感、イライラなど) ・行動面の変化(活動量の低下、集中困難、怒りっぽくなるなど)

【ストレスへの効果的な対処法】

どのような状況をより苦手と感じるかは個人差がありますし、有効なストレス処理法は状況によっても異なります。生活が単調になっていく中

で、意識的に生活の状況を見直し、ストレスになっている状況を見極めて対応していくことが、不調を予防します。仕事以外のことをする時間を意識的にとるといったことも、ストレス対処には重要です。日常的に話をする相手が固定化されていたり、仕事以外の話をする場がなくなっていたりする場合も、要注意です。オンラインでも、雑談や仕事と関係のない話をする時間を作るように心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症と学生生活(2)

2020年度
第2号

2020年11月4日発行

また、なんとなく対人関係がぎくしゃくしている場合は、メールなど、言葉にだけに頼らないコミュニケーション（例、顔を合せた時の表情や仕草、態度）手段も、あわせて用いるとよいでしょう。表2には、ストレス対処の基本をあげていますので、参考にしてください。

さらに、ストレスへの向き合い方には、大きく分けると「問題焦点型」と「情動焦点型」の2つがあるといわれます。前者は、原因を解決すること、後者は感情の制御に重点を置くもので、ストレスの特徴を見極め、それに応じた対処方略をもちいることが、大切と考えられています。たとえば、前者の問題解決に焦点を置く対処方略は、変えにくい状況に対するストレスへの向き合い方としては、有効ではない場合があります。

相談の場では、困難に遭遇した際に「問題の原因を見定める」「問題解決に導くための行動を計画し、実行する」という発想での問題処理を得意としている学生や教職員の方に出会うことが少なくありません。解決に向けた計画・計画遂行力に長けた方とも、本学ではよく出会います。これらは通常であれば、職業生活や研究・学生生活を成功に導くファクターといえるでしょう。一方こうした方にとって、先の計画が立てられない、原因はわかっても個人の方ではどうにもできない、という状況は、苦手な場面であることが少なくありません。得意とするやり方で対応できない状況そのものが、大きなストレスを生じさせますが、すぐには解決が期待できないことについても、そうした気持ちを共有することは、良い人間関係の維持につながりこの状態を持ちこたえるのに役立つかもしれません。

表2 ストレス対処の基本

- ・規則正しい睡眠、食事時間
- ・適度な運動
- ・バランスの良い食事
- ・負担にならない人間関係: 極端な孤立や過剰な交流は負担になることが多い
- ・気晴らしやリフレッシュ: 発散や弛緩、余暇への没頭などスタイルは様々

【喪失体験として現状を理解する】

新型コロナウイルス感染症によって生じた状況や、そこでの我々の体験の理解には、「喪失体験」という概念が役立ちます。感染症によって世界中で多くの方々亡くなっており、また十分なお別れが出来ないことなどが、大切な方をなくした方々にとって大きな喪失体験となっています。本学構成員の中にも、身近な方をなくされて喪失体験の渦中におられる方もいらっしゃるかもしれません。また感染拡大状況がより深刻な国から来ている留学生の中にも、母国の親族の健康状態を異国から察し状況に置かれた学生がいます。

このように生命に直結した、誰の目にも明らかな喪失体験に加えて、コロナ禍でのより多くの方が体験しているのは、「曖昧な喪失 ambiguous loss」といえるものです。この概念を提唱している Pauline Boss 博士は、喪失対象がはっきりしない「曖昧な喪失」に伴う体験の特徴として、解決することも、決着を見ることも不可能なはっきりしない状態に置かれ続けることであると述べています。通常、喪失を体験した際に、人は、その喪失に対して怒りや悲しみ、あるいはその事実を受け入れがたく感じ否定したり、という様々な感情を体験しながら、少しずつ心を回復させていくと言われていています。一方、曖昧な喪失の体験は、悲嘆のプロセスが明確ではなく心の回復が進みにくい場合があります。



おわりに

サークル活動や海外留学の機会、キャンパスでの何気ない会話……。学生のみなさんが、4月以降に思い描いていた大学生活の大半は、新型コロナウイルスによって失われてしまいました。教職員のみなさんも、それぞれの生活のなかで、様々な変化への対応を余儀なくされてきたものと思います。

こうした状況に対して、私たちは、気持ちを切り替え、前を向いて進むように、というメッセージを送りがちです。COVID-19が個人々の生活状況に及ぼす影響は、時間の経過とともに多様化しています。やりきれない気持ちの中で動け

新型コロナウイルス感染症と学生生活(2)

2020年度
第2号

2020年11月4日発行

なくなってしまう人たちがいるとしたならば、喪失を嘆くことも大切な回復のプロセスであることを心にとめ、それに寄り添うことが出来る大学コミュニティでありたいものです。

学生相談ネットワーク本部は2019年10月から相談支援研究開発センターに改組されました（学生相談所、精神保健支援室（保健センター精神科）、コミュニケーション・サポートルーム、ピアサポートルーム、留学生支援分野、なんでも相談コーナー）。学生に対して大学生生活における相談・支援を行っています。なお、コミュニケーション・サポートルームでは、発達障害に特化した相談・支援を行っています。また、新センターでは、グローバルキャンパス推進本部との連携により、留学生を対象とした相談・支援機能の強化にも取り組んでいます。学生指導・支援に関する教職員・保護者の方からの相談も受け付けていますので、ぜひご活用ください。

※現在の開室状況は各施設の URL をご覧ください。

<p>■学生相談所 進路・学業・人間関係・性格等の相談 学生対応に悩む教員のご相談も Tel: 03-5841-2516 (本郷) : 03-5454-6186 (駒場) : 04-7136-3714 (柏) Web: https://dcs.admu-tokyo.ac.jp/scc/ (本郷・柏) http://kscc.c.u-tokyo.ac.jp/ (駒場)</p>	 相談支援研究開発センター <small>Center for Research on Counseling and Support Services</small>	<p>■なんでも相談コーナー 予約なしでご相談に応じます 相談施設のご紹介もいたします Tel: 03-5841-7867/0786 (本郷) : 03-5841-8825 (工学部分室) : 04-7136-4129 (柏) Web: https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nsc/</p>
<p>■精神保健支援室（保健センター精神科） 心身に不調がある学生の診療・相談を行います Tel: 03-5841-2578 (本郷) : 03-5454-6167 (駒場) : 04-7136-3040 (柏) Web: https://dcs.adm.utokyo.ac.jp/mhs/</p>	<p>■コミュニケーション・サポートルーム 発達障害学生の支援を行います Tel: 03-5841-0839 Web: https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/</p> <p>■ピアサポートルーム 学生による学生のための各種支援を展開しています Tel: 080-9410-0093 Web: https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/</p>	<p>■弥生・白金キャンパスなんでも相談室 弥生・白金キャンパスの学生・家族・教職員対象 Tel: 03-5841-7867 (弥生) : 03-6409-2024 (白金)</p> <p>■留学生支援室 留学生・外国人研究者等対象 Tel: 03-5841-2360 Web: http://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/</p>

新型コロナウイルス感染症と学生生活(3)

はじめに

2020 年度の第 2 号では、新型コロナウイルス感染症により生活が一変した今年度の上半期を振り返り、生活の変化が教職員を含む構成員全体の心身の健康に及ぼした影響と、今後の対応についてお伝えしました。今号では、学生を対象にしたアンケート調査の結果から、現在の生活で学生が感じているストレスの内容と、支援ニーズを紹介するとともに、特にニーズが多かった「対人交流」「コミュニケーション」におけるサポートの在り方について考えていきたいと思います。

学生が考える“東大に必要なサポート”

東京大学ピアサポートルームでは、東大生を対象に、今感じているストレスの内容および学内に必要なサポートに関する調査を行いました。その結果をいくつか抜粋してご紹介します。

コロナ禍で学生が感じているストレス

- ・話し相手がない、愚痴を言えないので発散できない
- ・毎日一人でごはんを食べているので孤独
- ・友達が作れなくて焦っている
- ・対人交流が SNS に限られているので、コミュニケーションで誤解が生じやすい
- ・情報が入ってこない自分で置いていかれているような気がする
- ・わからないことがあってもすぐに質問できない、気軽に相談できない
- ・先生との関係づくりが難しい
- ・オンラインでは言いたいことをうまく伝えられない、場の空気が読みづらい



新型コロナウイルス感染症と学生生活(3)

こんなサポートがほしい

(1) 対人交流

- ・学部や研究科を超えた横のつながりがほしい
- ・相談に行くほどではない日常の軽い悩み事を愚痴のように気軽に吐き出せるような場がほしい
- ・特定の参加者に限定した交流の場がほしい（留年・休学した人，社会人入学者，留学が中止になった人，女子学生，特定の団体に所属はしたくないがちょっと話したい人など）
- ・季節の行事を一緒に楽しめる場がほしい
- ・東大生限定の SNS がほしい。新入生の友達づくりや，趣味が合う人を探したい

(2) 授業，研究

- ・同じ授業を受ける人を気軽に募れる，つながれる場がほしい
- ・授業についてカジュアルに質問できる場が欲しい
- ・授業のノートを交換しあえるオンライン上のプラットフォーム
- ・一緒に課題やレポートに取り組む場がほしい
- ・オンライン授業でのコミュニケーションに不安を感じる人へのサポート。オンラインでコミュニケーションを取る練習ができればいい。

(3) 問題解決，心身の健康

- ・コロナ禍で孤立している学生の精神面をケアしてくれるサポート
- ・気軽に参加できる運動系のイベントがほしい
- ・困りごとを学生間で話し合い，大学側にも共有してくれるサポート
- ・「人に頼る」こと自体のハードルが高いため，相談機関の紹介だけでなく，人への頼り方を教えてもらう機会が欲しい
- ・家にいる時間が長くなったことで，家族関係が悪化した学生を支援してほしい
- ・学内にある色々なサポートについて，より簡単に分かりやすく情報収集できる仕組みがほしい

(4) 進路

- ・就活について気軽に話せる場，情報交換できる場がほしい
- ・学生同士で気軽に面接の練習をしたり，就活関連のつながりを作れる場がほしい
- ・希望する進路が近い人とのつながりがほしい，先輩と関わる機会がほしい（大学院志望，公務員志望，留学志望など）
- ・進振について相談したい，先輩の経験談を聞きたい
- ・留学が中止になり，急遽就職活動のことを考えなければならなくなった。同じような悩みを抱える人とつながりたい

(以下のアンケート結果より一部抜粋)

○東京大学ピアサポートルーム

「新型コロナウイルス感染症に関するストレスについてのアンケート」

(実施日：2020 年 5 月，対象者：学部生・院生 260 名)

結果の詳細はこちら <https://ut-psr.net/2020/07/07/stress02/>

○東京大学ピアサポートルームが行った授業内アンケート

(実施日：2020 年 11 月，対象者：受講生 75 名)

オンライン授業によりキャンパスで友達と会う機会がほとんどなくなった現在の生活では，やはり他者との関わりが減ったことや，コミュニケーションの取りづらさにストレスを感じている学生が多いようです。必要なサポートについても，対人交流の機会がほしいという声が非常に多く挙げられました。授業や進路など，話題はいくつかのトピックに分かれていましたが，いずれにおいても他者との関わりによって得られるサポートを求める声が大半を占めていました。

COVID-19によるロックダウン制限下での孤独感に関するアメリカの研究では、孤独な個人は重度のメンタルヘルスにおける問題を生み出すリスクが高いことが示され(William D.S. et al., 2020a), 孤独感がうつ病や自殺念慮と関連しているとも言われています(William D.S. et al., 2020b)。アンケートの結果からもわかるように、コロナ禍の生活では学生が孤立しやすく、孤独感に対する支援はメンタルヘルスの観点からも急務の課題といえます。

では、孤独感に対する支援にはどのようなものがあるのでしょうか？次項では、孤独感に対する支援として、対人交流やコミュニケーションを促す取り組みについてお話しします。

対人交流を促す支援の実際 —ピアサポートルームの取り組み

ここで少し、ピアサポートルームについて紹介します。ピアサポートとは仲間同士の支え合いを意味します。東京大学ピアサポートルームでは、コミュニケーションや対人支援に関する一定の研修を受けた学生が「ピアサポーター」として認定され、学内に支援を届ける活動を行っています。元々は、支援が必要な学生に支援が届かないサービス・ギャップの問題等を背景として設立されましたが、現在の対人交流が持ちにくい生活において最も求められているのは学生同士のつながりであり、ピアサポートルームの果たす役割はより大きくなっています。

以下は、実際にピアサポートルームで行ったオンライン交流イベントの概要と、参加した学生の声です。いずれのイベントも、ピアサポーターが企画運営を行いました。

【具体的な取り組み】

◆オンライン談話室

テーマを決めず、自由に雑談するイベントです。ごはんを食べながら参加する学生もいます。当日参加した学生によって、様々な話題が展開します。これまで、オンライン授業の大変さや、キャンパス周辺の飲食店、旅行や趣味の話、地元の話などで盛り上がりました。

◆よもやま語らいゼミ

毎回テーマを決め、参加者が対等な立場で、自由に考え、語る対話イベントです。これまで、「都市と地方のどちらで暮らすか」「履歴書のハザマ～休学や留学などの期間をどう考えるか?」「古い考え方とどう付き合うか」といったテーマをZoomで議論しました。

◆Virtual Book Festa ～次の一冊を探す会～

本を通して交流し、興味の幅を広げるオンラインイベントです。小説、専門書、漫画など、お勧めの本を幅広く紹介し合い、「次の一冊」となるような本と出会う機会を提供します。当日紹介された本の情報はTwitter (@utpsr) の開催報告にも掲載しています。

◆あつまれ駒場の部屋

駒場キャンパス所属のピアサポーターによるイベントで、Googleのストリートビューを用いてバーチャルキャンパスツアーを行ったり、オンラインでできる遊びやゲームを用いて交流するイベントを行っています。

◆柏ゆる研

柏キャンパス所属のピアサポーターが企画しており、大学院生と交流したい学生にお勧めのイベントです。これまで、「研究」「就活・将来」「修論・博論」といったテーマで情報交換や交流を行いました。

【参加した学生の声】

「ラジオみたいに聞いているだけでもすごく楽しかった」

「狭い世界で息がつかまっていたので、良いリフレッシュになった」

「他の人の意見を聞いて自分を知る機会になった」

「東大生のおすすめの本が聞けてとても面白かった」

「思っていたよりもアットホームだし、とても穏やかであったかい感じだったので参加してよかった」

「聞くだけの参加でも良いとのことだったので、とても気楽に話を聞けた」

新型コロナウイルス感染症と学生生活(3)

「知り合いがいると話しづらいので、こういう場があってよかった」
「普段とは違うコミュニティの人と仲良くなりたいと思い参加した。少人数のブレイクアウトセッションがあり、話しやすかった」
「オンラインだと参加しやすい代わりに喋りにくい」
「駒場を知っている上級生と話せて楽しかった。」
「留学生で、日本人の友達がいなかったので、こういう機会があって良かった」

おわりに

今号では、現在学生が感じているストレスと支援ニーズについて取り上げ、対人交流を促す支援のひとつとして、ピアサポートルームの取り組みを紹介しました。特にSセメスターが始まった頃は、慣れないオンライン授業に適應することや、一人で課題に取り組むことの難しさについて、交流イベントを通して学生同士が共有し、共感し合う場面が多くみられました。オンライン授業に少し慣れてくると、外出できない、友達と会えないことでストレスが蓄積されていること、先行きが不透明なこともあいまって、趣味やストレス発散法の話、進路や将来の話が活発になっていきました。

対面のコミュニケーションと同等とはいきませんが、オンラインの交流であっても、不安や焦りを誰かと共有するだけで、「皆同じことを考えてるんだ」「私だけが不安なわけじゃない」という安心感が得られます。問題解決には直結しなくとも、吐き出すことで楽になる、一緒に笑うことで楽しい気持ちになることがあります。また、匿名で参加できる、聞くだけ参加もできるので気が楽、海外からも参加ができるなど、オンラインならではの利点もあるようです。一方で、オンラインでのコミュニケーションが苦手な学生も少なくありません。オンラインでは、相手の表情や場の空気がキャッチしにくいいため、発言のタイミングがつかみにくく、自分の発言に注目が集まるプレッシャーを感じやすくなります。カメラをオンにしたとき、自分の顔が画面いっぱいに表示されることを嫌がる学生もいます。そういった学生への配慮としては、チャットの活用や、カメラのオンオフを自由にする、発言の順番を明確にするなどの方法が考えられます。クラスや研究室でも、授業以外にオンラインで雑談する場をつくることや、SNSを活用するなど、何気ないコミュニケーションがとれる場を設けることはストレス発散法のひとつになるかもしれません。

今号で紹介したオンラインイベントは、今後も不定期で開催する予定です。

詳細は以下のホームページをご覧ください。

- オンラインイベントの情報はこちら

ピアサポーターが運営するホームページ

<https://ut-psr.net/>

- ピアサポーターになりたい方はこちら

相談支援研究開発センターピアサポートルームホームページ

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

【引用文献】

Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., Lucas, D. A. Dailey, N. S., 2020a. Loneliness during the first half-year of COVID-19 Lockdowns. *Psychiatry Research* 294, 113551.

Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., Dailey, N. S., 2020b. Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research* 290, 113117.

新型コロナウイルス感染症と学生生活(3)



学生相談ネットワーク本部は 2019 年 10 月から相談支援研究開発センターに改組されました（学生相談所、精神保健支援室（保健センター精神科）、コミュニケーション・サポートルーム、ピアサポートルーム、留学生支援分野、なんでも相談コーナー）。学生に対して大学生活における相談・支援を行っています。なお、コミュニケーション・サポートルームでは、発達障害に特化した相談・支援を行っています。また、新センターでは、グローバルキャンパス推進本部との連携により、留学生を対象とした相談・支援機能の強化にも取り組んでいます。学生指導・支援に関する教職員・保護者の方からの相談も受け付けていますので、ぜひご利用ください。

※現在の開室状況は各施設の URL をご覧ください。

<p>■学生相談所 進路・学業・人間関係・性格等の相談 学生対応に悩む教員のご相談も Tel:03-5841-2516（本郷） :03-5454-6186（駒場） :04-7136-3714（柏） Web:https://dcs.admu-tokyo.ac.jp/scc/（本郷・柏） https://kscc.c.u-tokyo.ac.jp/（駒場）</p>	<p>—相談支援研究開発センター— Center for Research on Counseling and Support Services</p>	<p>■なんでも相談コーナー 予約なしでご相談に応じます 相談施設のご紹介もいたします Tel:03-5841-7867/0786（本郷） :03-5841-8825（工学部分室） :04-7136-4129（柏） Web:https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nsc/</p>
<p>■精神保健支援室（保健センター精神科） 心身に不調がある学生の診療・相談を行います。 Tel:03-5841-2578（本郷） :03-5454-6167（駒場） :04-7136-3040（柏） Web:https://dcs.adm.utokyo.ac.jp/mhs/</p>	<p>■コミュニケーション・サポートルーム 発達障害学生の支援を行います。 Tel:03-5841-0839 Web:https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/</p>	<p>■弥生・白金キャンパスなんでも相談室 弥生・白金の学生・家族・教職員対象 Tel:03-5841-7867（弥生） :03-6409-2024（白金）</p>
	<p>■ピアサポートルーム ピアサポート活動を展開していきます。 Tel:03-5841-2632 Web:https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/</p>	<p>■留学生支援室 留学生・外国人研究者等対象 Tel:03-5841-2360 Web:http://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/</p>

新型コロナウイルス感染症と学生生活(4)

はじめに

世界的に COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) の影響が日常を脅かすようになり、早一年が経過しようとしています。この1年間で未知のウイルスに対して多くの研究がなされてきましたが、まだまだ分からないことが多く不安な毎日が続いています。これまでのメールマガジンで COVID-19 による学生生活への変化や影響について、メリットとデメリットがあり、また心身の健康に大きく影響していることをお伝えしてきました。私達も手探りで学生、教職員への支援を続ける中で、生活リズム、睡眠リズムの崩れが学生、教職員の健康にかなり大きな影響を及ぼしていると感じています。本号では、1. まず COVID-19 と精神疾患の関連について最新の知見をお伝えした上で、2. 緊急事態宣言により不要不急の外出制限が続く中、COVID-19 パンデミックによる外出制限中の睡眠問題への対処としてヨーロッパ CBT-I (Cognitive behavioral therapy for insomnia、不眠の認知行動療法) アカデミーからの実践的推奨事項を、本学構成員に合わせて改変してお知らせします。

1. COVID-19 と精神疾患に関する新しい知見

まず、こちらで紹介するのは世界的に良く知られ、評価の高い精神医学雑誌である The Lancet Psychiatry に 2021 年 2 月付で掲載された論文です。アメリカの COVID-19 の診断を受けた 62,354 人を含む 69,800,000 人の電子データを用い、COVID-19 がその後精神疾患の増加に寄与するかどうか、また既存の精神疾患が COVID-19 に感染するリスクを上げるか調べています。結果としては、COVID-19 の診断は、14-90 日後に精神疾患の診断を初めて受けるリスクが、インフルエンザ、気道感染症、皮膚感染症、胆石症、尿路結石症、骨折に比べて大きいことが分かりました。精神疾患としては、不安症、不眠症、認知症のリスクが最も上がることも分かりました。COVID-19 の診断後 14-90 日後に何らかの精神疾患の診断を受ける確率は 18.1% で、そのうち 5.8% が初診でした。また、精神疾患の診断を前年に受けていると COVID-19 罹患のリスクが 1.65 倍となることも示されました。既存の精神疾患の存在が COVID-19 罹患のリスクファクターになり、COVID-19 の罹患はその後の精神疾患の発症リスクが高まると結論付けています。

次はオランダで既に行なわれているケースコントロールコホート研究を用い、既存のうつ病、不安症、強迫症のあるグループ(1181 人)と精神疾患のないグループ(336 人)を比較し、抑うつ症状、不安、心配、孤独感の変化を見たものです。結果としては、既存の精神疾患を持つグループで、抑うつ症状、不安、心配、孤独感の点数自体は、精神疾患のないグループに比べ高かったものの、COVID-19 のパンデミック前後でこの点数は悪化しませんでした。むしろ精神疾患のないグループでは COVID-19 のパンデミックでこれらの点数がより悪化していました。この結果から、既存の精神疾患を持つ人々は COVID-19 により心の健康に多大な影響を受けており臨床場面でも注視していくことが必要ですが、少なくとも COVID-19 のパンデミックにより既存の精神疾患の重症度の大きな悪化はなかったと結論付けています。

共に今後、因果関係や他の社会経済学的因子の交絡の検討なども必要ですが、現時点で今後の当学における学生、教職員へのサポートの検討に参考になると思ひ御紹介させて頂きました。具体的には、COVID-19 罹患の学生さんや教職員が身近にいらしたら、プライバシーには気をつけて差別のないように気をつけつつも、回復後に大学での生活に戻る際に不安や不眠などの症状が続発していないかということまで気を配って見守って頂くと良いかもしれません。特に親元を離れて一人暮らしを送る学生さんが突然 COVID-19 に罹患し、隔離生活や入院治療を要するようなことになれば、その不安はとても大きいことでしょう。全国で COVID-19 の感染者数が増える中、学内での感染ケースも増えてきています。これらの新しい知見から、私共も今後とも既存の相談者さんの受診のあり方や、COVID-19 に罹患後の経過観察の検討を続けたいと思っております。もちろん、まずは罹患しないこと、そして罹患をしたならばまずは身体的な症状を十分にケアすることが必要ですが、今後とも COVID-19 の新しい知見から学びつつ、精神疾患との関連にも気をつけながら経過を見ていくことができたらと思っています。

続いて、まだしばらく続く可能性の高い不要不急の外出制限下の生活において身体的精神的安定を図るために、規則正しい生活、睡眠を保つ具体的注意点をヨーロッパ CBT-I アカデミーからの実践的推奨事項を参考にお伝えします。

2. 外出制限中の睡眠問題に対処するための推奨事項

・就床時刻と起床時刻を一定に保つようにしましょう。できるだけ毎日同じ時刻に起床することを心がけ、一日の予定をある程度組み立てましょう。

新型コロナウイルス感染症と学生生活(4)

- ・頭の中の考えを書き出す、ストレスについて話し合うなど、ストレスに向き合い振り返るための短い時間（例えば15分間）を一日の中に設定しましょう。ストレスのことを考える時間を特定の時間だけに限定することで、ストレスが夜間の睡眠を妨げる可能性を減らしましょう。
- ・可能であれば、寝床は睡眠のためだけに使用し、それ以外の活動はしないようにしましょう。これを達成する一番良い方法は、通常の眠気を感じた時にだけ、寝床に入ることです。
- ・この機会を利用して、自分の自然な睡眠リズムに近づけるようにしましょう（特に夜型タイプや若者の場合）。
- ・この機会を利用して、自分の自然な概日リズムに合わせて睡眠時間帯を調整しましょう。
- ・ソーシャルメディアを利用して家族や友人とストレスや不安を共有するだけでなく、面白いコンテンツなど、ウィルスの流行とは関係のなさそうなポジティブな情報も共有しましょう。ただし、情報機器やタブレットは寝室に持ち込まないようにしましょう。寝る前にこれらの電源を切っておくと、音や光に反応する必要性による睡眠の乱れを軽減できます。
- ・気晴らしになることを見つけて、馴染みのある楽しい活動に夢中になるようにしましょう。
- ・COVID-19に関するニュースに触れる時間を制限しましょう。
- ・可能であれば、自宅、特に寝室を、より快適で静かで暗く涼しい環境にしましょう。
- ・定期的な運動をできれば日中に行いましょう。
(現在、当センターでオンラインの運動プログラム実施中です。 <https://ut-psr.net/2021/01/28/online-exercise-23/>)
- ・日中、特に午前中は自然光を浴びるようにし、難しい場合はカーテンを開けたり照明をつけたりして、室内を明るく照らすようにしましょう。夕方は薄暗く、夜はさらに暗くしましょう。
- ・就寝前は、例えば読書やヨガなど、馴染みがあり、リラックスできる活動を取り入れましょう。
- ・日中の活動量が普段よりも少ない場合は、睡眠が乱れないよう、決まった時間の食事量を減らし、遅くとも寝ようとしている時刻の2時間前までには食事を済ませましょう。

これらのことは外出制限下でできる対処方法ですが、通常の生活下でも睡眠に問題があるどなたにも当てはまるものです。学生の中には自力で睡眠環境を整えようとしたものの、不眠や睡眠の乱れが改善せず、受診に至るケースがあります。うまくいかない場合には、相談しながら進めていくことで改善していくこともありますので、早めに学内の相談機関を利用していただければと思います。昨年はCOVID-19による活動制限下に始まる今までにない新年度となりましたが、今年もCOVID-19に十分注意しながら新年度を迎えることは間違いなさそうです。引き続き健康で充実した本学での生活のサポートをできるよう、我々相談機関も留意して参ります。

参考文献

- Pan KY et al. The mental health impact of the COVID-19 pandemic on people with and without depressive, anxiety, or obsessive-compulsive disorders: a longitudinal study of three Dutch case-control cohorts. *Lancet Psychiatry*. 2021 Feb;8(2):121-129.
- Taquet M et al. Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62 354 COVID-19 cases in the USA. *Lancet Psychiatry*. 2021 Feb;8(2):130-140.
- Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *J Sleep Res*. 2020 Aug;29(4):e13052. doi: 10.1111/jsr.13052. Epub 2020 May 4.
- 新型コロナウイルス感染症にまつわる外出制限中の睡眠問題の対処に関する論文を日本語訳 国立精神神経センターHP より

※現在の開室状況は各施設の URL をご覧ください。

<p>■学生相談所 進路・学業・人間関係・性格等の相談 学生対応に悩む教員のご相談も Tel:03-5841-2516 (本郷) :03-5454-6186 (駒場) :04-7136-3714 (柏) Web:https://dcs.admu-tokyo.ac.jp/scc/ (本郷・柏) https://kscc.c.u-tokyo.ac.jp/ (駒場)</p>	<p>—相談支援研究開発センター— Center for Research on Counseling and Support Services</p>	<p>■なんでも相談コーナー 予約なしでご相談に応じます 相談施設のご紹介もいたします Tel:03-5841-7867/0786 (本郷) :03-5841-8825 (工学部分室) :04-7136-4129 (柏) Web:https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nsc/</p>
<p>■精神保健支援室 (保健センター精神科) 心身に不調がある学生の診療・相談を行います。 Tel:03-5841-2578 (本郷) :03-5454-6167 (駒場) :04-7136-3040 (柏) Web:https://dcs.adm.utokyo.ac.jp/mhs/</p>	<p>■コミュニケーション・サポートルーム 発達障害学生の支援を行います。 Tel:03-5841-0839 Web: https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/</p>	<p>■弥生・白金キャンパスなんでも相談室 弥生・白金の学生・家族・教職員対象 Tel:03-5841-7867 (弥生) :03-6409-2024 (白金)</p>
	<p>■ピアサポートルーム ピアサポート活動を展開していきます。 Tel:03-5841-2632 Web: https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/</p>	<p>■留学生支援室 留学生・外国人研究者等対象 Tel:03-5841-2360 Web:http://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/</p>

I-3. 学外での講義

名 称	担 当 者	場 所	日 付
臨床心理学について	伊藤理紗	国立音楽大学	2020年8月26日～28日
	夏季集中講義「臨床心理学B」を担当した。音楽療法士を目指す学生にとって、必要な心理学の知識・技能習得を目的に、演習やロール・プレイを交えて、臨床心理学の基本や心理療法について説明した。		
健康相談と保健指導	大島紀人	女子栄養大学	2020年11月3日
	オムニバス講義「学校保健安全各論」の一コマとして担当した。学校における健康相談実践や支援体制構築に必要な精神保健の知識、精神科医との連携について概説した。		
多文化支援心理学	大西晶子	明治学院大学	2020年春学期
	学部生向けの講義として、多文化化が進み、多様な人々への心理支援が問われる今日の日本の状況と、多文化カウンセリング等の文化に配慮した心理支援のあり方についてに講義を行った。		
カウンセリングの理論と実際	大西晶子	東洋大学	2020年秋学期
	学部生向けの講義として、カウンセリングの基礎理論と実際について解説するとともに、グローバル化に伴い社会のニーズが変化することも踏まえたカウンセリングのあり方について扱った。		
Adolescent Psychological Development and Mental Health Problems	澤田欣吾	都立国際高等学校	2021年2月24日
	都立国際高等学校インターナショナルバカロレアコース教員研修会において、思春期の心理的な発達とメンタルヘルスの問題の特徴について講義を行った。教員からの質疑応答を行い、コロナ禍での不安などについて取り扱った。		
カウンセリングの基礎	藤原祥子	東京山手メディカルセンター附属看護学校	2020年9月17日～11月5日
	看護師教育の基礎分野として位置づけられている人間関係論、カウンセリング理論および技法について説明し、看護現場におけるケースディスカッションを行った。		
臨床心理学実習	横山孝行	田園調布学園大学	2020年5月16日～8月1日
	担当講義科目として、主に臨床心理学をもとに基本的な援助態度やスキルについて説明し、面接場面のロールプレイなどを行った。		
学習心理学	横山孝行	田園調布学園大学	2020年9月30日～2021年2月3日
	担当講義科目として、条件づけ理論や応用行動分析、社会的学習、記憶、技能学習、言語獲得、問題解決、自己調整学習などについて説明した。		

名 称	担 当 者	場 所	日 付
発達障害の 理解と支援	渡邊慶一郎	日本社会事業大学大学院	2020年11月23日
	リカレント講座の一コマとして担当した。医療の分野で発達障害がどのように捉えられているかを概説し ADHD の薬物療法や ASD のオキシトシン療法、デフォルトモードネットワークを活用した画像診断について説明した。		
精神疾患の予防と 発達障害について	渡邊慶一郎	お茶の水女子大学	2020年10月26日
	オムニバス講義「ライフステージと心身の健康」の一コマとして担当した。発達障害を含む精神障害について概説し、うつ病の運動療法、精神栄養学、睡眠の重要性などに触れて啓発的な内容でプレゼンテーションを行った。		
共に生きる -発達障害について-	渡邊慶一郎	筑波大学附属駒場中学高等学校	2020年7月11日
	養護教諭が企画したオムニバス講義「共に生きる」の一コマとして担当した。相互理解が困難とされている自閉スペクトラム症を中心に説明し、コミュニケーションの可能性や心構えについて問題提起を行って高校生に話し合ってもらった。		
大学生が知っておく と良い精神医学の 基礎知識	渡邊慶一郎	成蹊大学	2020年12月10日
	学生相談室が企画したオムニバス講義「大学生活と相互理解」の一コマとして担当した。うつ病や双極性障害を中心とした気分障害や、統合失調症、At Risk Mental State などに触れて啓発的な内容でプレゼンテーションを行った。		

I-4. 各室の相談支援活動 1) 学生相談所

1. 学生相談所の役割

学生相談所は、東京大学の学生に対する心理的支援を目的とし、相談支援研究開発センター(以下、センター)では実践支援部門のカウンセリング分野に属する。役割としては以下を担っている。

- (1) 修学、進学等の学生の個人的問題に関する相談
- (2) 学生の精神衛生に関する相談
- (3) 学生の精神的健康に寄与するための諸企画の実施
- (4) 前3号の業務に必要な資料の収集及び調査研究
- (5) 学生相談に関するその他の業務

2. 学生相談所の相談体制

学生相談所は、専任相談員、非常勤相談員(いずれも臨床心理士・公認心理師の資格を有するカウンセラー)により、本郷・柏キャンパスの学生相談所および弥生・白金キャンパスの分室において、東京大学に所属する学生を対象として、カウンセリング、ガイダンス等の心理的支援を提供している。また学生に関わる問題について教職員や保護者等、関係者に対するコンサルテーションも行っている。相談・支援にあたっては、学内外の医療機関、相談機関、関係部署との積極的な連携を図り、問題の早期解決、深刻化重篤化の予防を目指している。本郷・柏の学生相談所には各2名ずつの受付職員が配置され利用者の窓口対応や所内の環境整備にあたっている。

【2020年度構成員】

高野 明 (常勤カウンセラー: 所長/ピアサポートルーム室長兼任・准教授)
榎本真理子 (常勤カウンセラー: 講師) 大塚 尚 (常勤カウンセラー: 助教)
藤原祥子 (常勤カウンセラー: 助教) 伊藤理紗 (常勤カウンセラー: 助教)
鬼塚淳子 (非常勤カウンセラー: ピアサポートルーム兼任・特任助教)
横山孝行 (非常勤カウンセラー: ピアサポートルーム兼任・特任助教)
山田恵美子 (非常勤カウンセラー: 学術支援専門職員)
首藤和佳子 (非常勤カウンセラー: 学術支援専門職員)
古川真由美 (非常勤カウンセラー: 学術支援専門職員)
河合由貴子 (非常勤カウンセラー: 学術支援専門職員)
杉村 舞 (非常勤カウンセラー: 学術支援専門職員)
庄山すわ子 (非常勤カウンセラー: 学術支援専門職員)

3. 相談活動

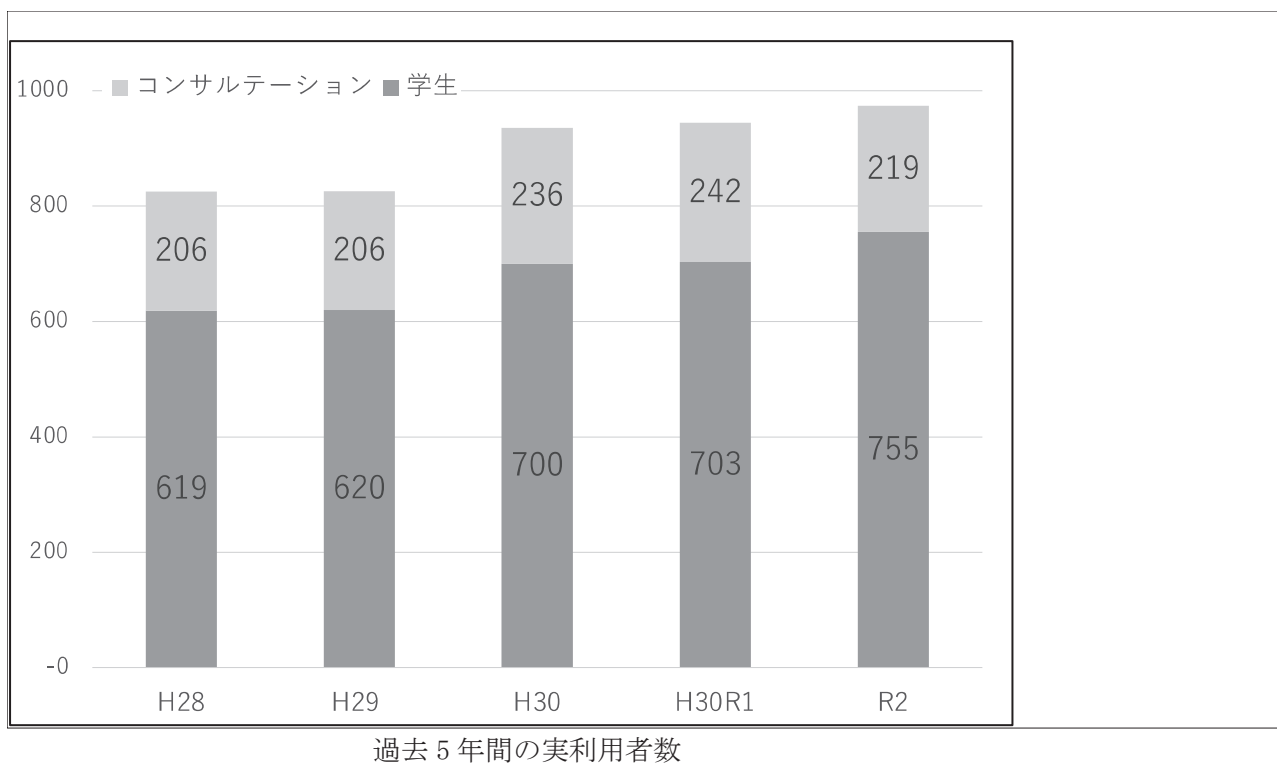
【2020年度相談状況概要】

2020年度4月～5月の1回目の緊急事態宣言下では、対面相談を全面的に中止し、メール、Zoom、電話を媒体とした遠隔相談への移行体制を整えた。Zoomによる遠隔相談への移行準備期間の4月～

5月、約2カ月間は、メール相談を中心とした対応で支援が途切れないう補った。Zoomによる遠隔相談への体制整備後に、対面相談を中断していた継続利用者に個別の連絡を取り、遠隔による相談再開を案内した。なお、大学の行動制限レベルの緩和に応じ、希望者に対する対面相談の実施を調整している。

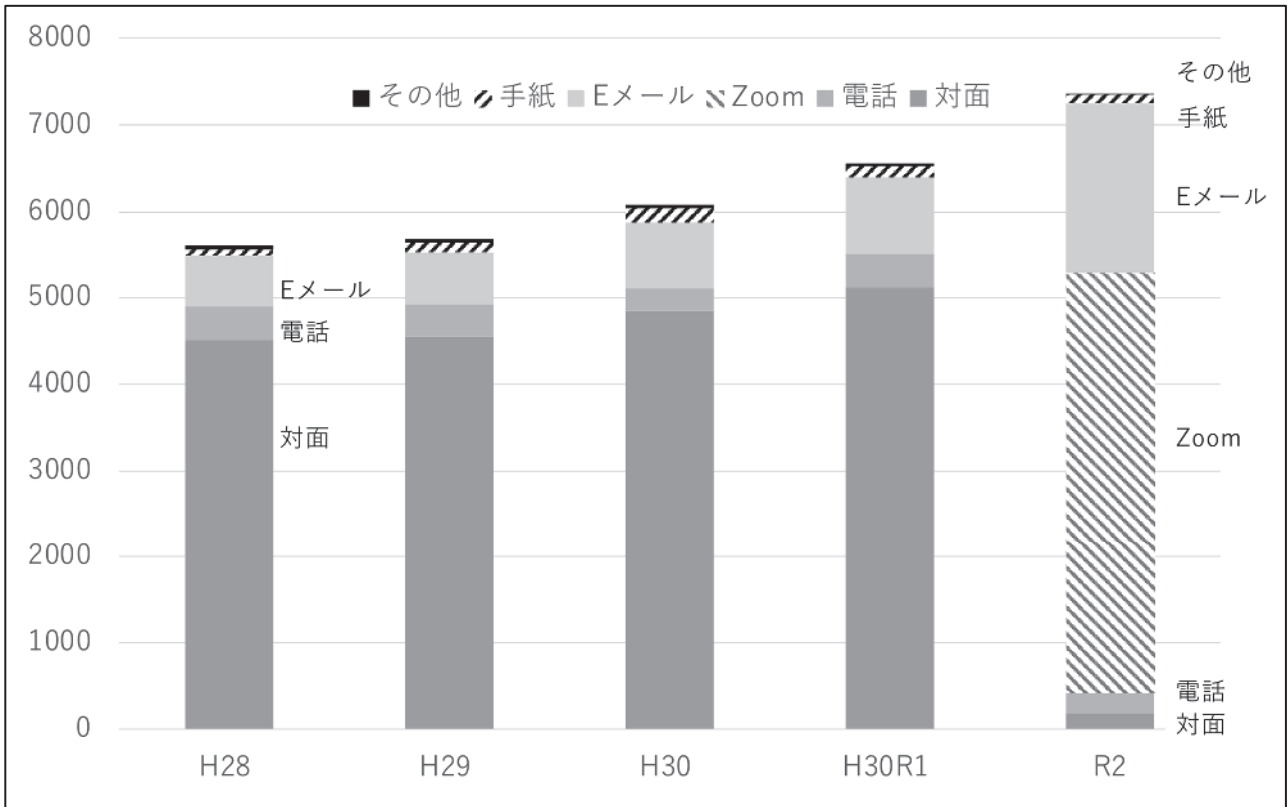
【利用者数】

2020年度の利用実人数は、学生本人相談が755名、コンサルテーション利用が219名で合計974名であった。前年度の利用実人数との著変はない。学生本人相談のうち、令和2年度の新規利用は466名であった。過去5年間の利用実人数を以下に示す。各年度利用実人数はキャンパスごとの利用者数の総和である。



過去5年間の、学生本人相談とコンサルテーションを含めた利用者延べ件数について相談形態ごとに以下に示す。利用者延べ数は年々漸増傾向にある。2020年度は、年度初めの2カ月間十分な相談体制が取れなかったにもかかわらず、前年度より増加している。移動が伴わずにアクセスできる遠隔相談の体制が影響したと考えられる。遠隔地居住者や別キャンパスの学生が利用可能となり、また従来は不調時に来所が困難でキャンセルせざるを得なかった者やひきこもり気味の学生も在宅で相談できるようになった。複数関係者が参集しての相談やコンサルテーションも、日程調整や場所選定の問題を介さず容易に実施できるようになった。

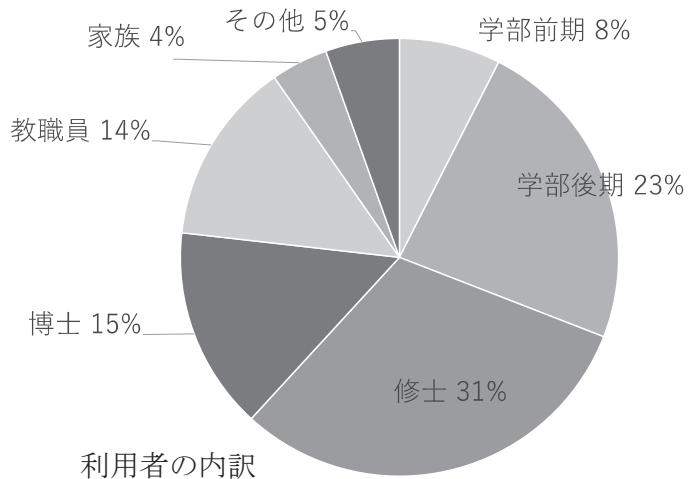
相談形態に関しては、対面相談に替わり6月より本格的に導入したZoomが主要な媒体となった。また、メール相談が増加したのは、大学の行動制限レベルに応じ、相談員も在宅中心の勤務体制をとっていたため、Zoom相談で補いきれない関係者間の調整、利用学生への心理教育的情報伝達等をメールによって対応せざるを得なかったことによる。



過去5年間の利用者延べ件数

【利用者の内訳と学生来談率】

全利用者の内訳を下記に示す。学部生の利用は前年比約2割増加した。遠隔相談体制の整備により、平時はキャンパスが異なり利用が困難な学部前期の学生もアクセスしやすくなったことが影響していると考えられ、全体の利用者の中で約3割を修士課程学生が占める。なお、修士課程、博士課程の学生やその他利用者の割合は前年と比較し著変はなかった。



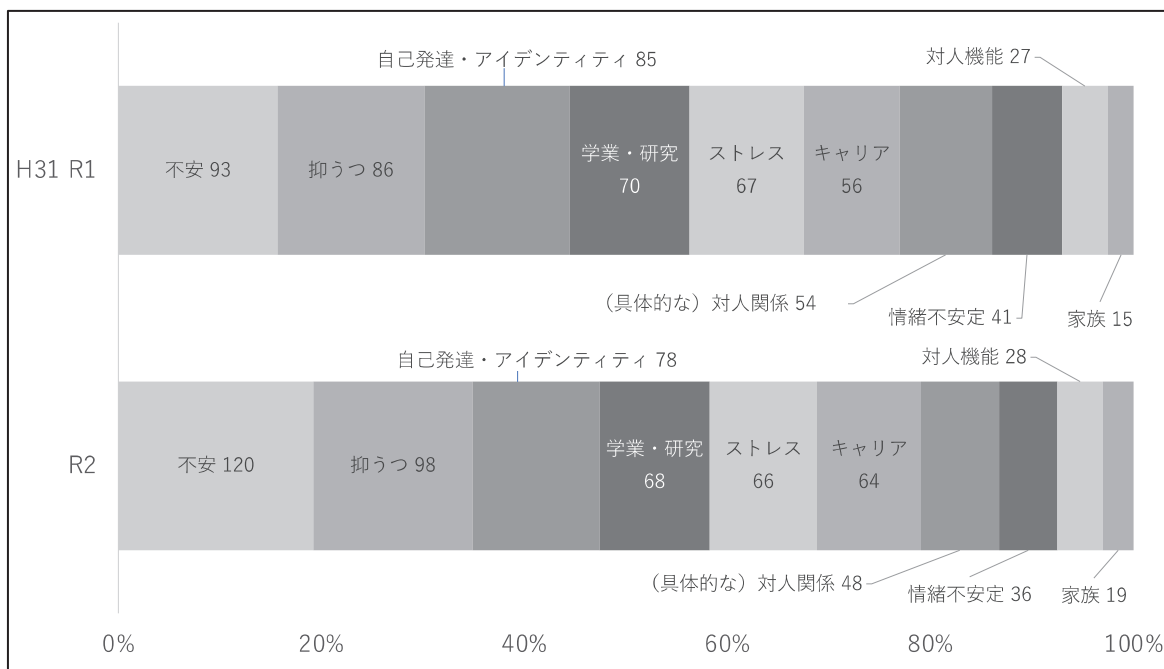
学生利用者の来談率(全学生に対する生利用者の割合)は2.67%であった。年度は2.55%であり著変ない。性別による来談率は、男性が2.02%、女性が4.8

であった。女性の高来談率は例年通りであり、女性のほうが相談機関への援助要請に抵抗が小さいことがうかがえる。

【相談内容】

学生相談所では、利用者の相談内容の把握にあたり、米国の大学カウンセリングセンターで統一的使用されている Clinician Index of Client Concerns (CLICC)を導入している。CLICCでは相

談内容が44項目に分類されており、この44項目について「主となる問題（主訴）」と「副次的な問題（副訴）」を確認しているが、ここでは主訴のみの上位10項目を前年度2019年度の比較を示す。上位を占める相談内容の項目は例年通りだが2020年度は前年に比較し「不安」の訴えが1.7倍に増加したこと、「学業・研究」に関する相談が前年比3割減少したことが特徴である。これらの変化には、コロナ禍に伴う生活上の変化が影響していると考えられる。



初回利用時の相談内容上位10項目

4. グループ活動

① オンライン・坐禅ワークショップ

2020年3月に開催を予定していたが、新型コロナウイルス感染症の影響で延期していた坐禅ワークショップを、2020年5月にオンライングループ活動「『本当の自信』と坐禅」として実施した。初めてのオンライン開催であったが95名とこれまでで最も多くの参加者を集めることとなった。佐々木講師のオンラインならではの見せ方の工夫や、オンラインゆえの参加しやすさによって、例年とは違った意味で、参加者に意義深い体験を提供できたと考えられる。

参加者からは「自宅待機で凝り固まっていた身も心もすっきりしました」「生きるための姿勢（心も体も）を学ぶことができた」「禅を組むときの姿勢はもちろんのこと、それを裏打ちする禅の精神の根本を知れてよかった」といった感想が寄せられた。

オンライン・坐禅ワークショップの実施状況

企画内容	日時	場所	参加数	講師・スタッフ
「本当の自信」と坐禅	2020年5月11日 13:00-14:45	Zoom	95名	講師：佐々木柴堂氏 スタッフ：高野明・榎本真理子・大塚尚・藤原祥子・伊藤理紗

② オンライン・グループワークショップ

新型コロナウイルス感染症の影響で自粛生活を余儀なくされる学生を対象に、今の生活状況に応じたストレス対処法を見つける一助となるよう、オンラインでのグループ・ワークショップを実施した。参加者が実生活でも取り組みやすいよう、リラクゼーションの実践や模擬事例を用いたディスカッションの時間を設けた。参加者の感想では、「普段の生活の役に立ちそう」という声も多く、一定の効果が得られたと考えられる。

オンライン・グループワークショップ

内容	日時	参加数	担当者
リラクゼーション－体をゆるめて、心もゆるめる－	2020年9月10日	4名	伊藤理紗 河合由貴子
リラクゼーション－気づいて、手当てしましょう－	2020年12月18日	16名	伊藤理紗 河合由貴子
四角い頭を丸くする？－考え方の選択肢を増やす練習－	2021年3月26日	26名	伊藤理紗 河合由貴子

リラクゼーションとは？

自律神経といわれる調整部分に働きかけ、身体・気持ち・不快感をコントロールする方法

1

四角い頭を丸くする？ まとめ

- 考えと気持ちはつながっている
 - － 考えの選択肢を増やすだけでも、気持ちが少し楽になることも
 - － 気持ちに余裕が出ると、その後の行動・展開が変わることも
- 考えを書き出すだけでも、少しグルグルした状態から、抜け出しやすくなり、気持ちが楽になることも
- 自分にとって、少しでも気持ちが楽になる考えの視点はぜひ自分の手札に入れて貰えたら嬉しいです

4

5. コミュニティ活動

相談支援研究開発センターのウェブサイト下に、学生相談所のウェブサイトを設置し、利用案内および相談員によるコラム等を掲載している。

2020年度は、特に第1回目の緊急事態宣言下において、感染拡大により自粛生活やオンライン活動が中心となった学生や関係者に向け、非常勤相談員を中心に集中的にコラムを執筆しメッセージを発信した。タイトルと執筆担当者を以下に示す。

また大学の行動制限レベル変動に応じ、タイムリーな相談体制の周知を心がけた。セミナーやグループ活動等の開催案内の際にも、このウェブサイトが重要な媒体となっている。

2020年度 相談員 コラム一覧

掲載日	タイトル	執筆担当者
2020年4月1日	内なる心の静けさ	古川 真由美
2020年4月8日	不確実な時間のためのメッセージ	杉村 舞
2020年4月14日	「人生にとって何が大切か」 かけがえのないもの	首藤 和佳子
2020年5月15日	出会うこと、対話すること	河合 由貴子
2020年12月5日	リラクゼーション・ワークショップを終えて	伊藤 理紗・河合 由貴子
2021年2月28日	分離不安について（ご両親へ）	榎本 眞理子

6. 主催研修会

新型コロナウイルスの感染リスクや自粛生活の影響による強迫性障害の罹患者増に備え、学内の支援者対象に以下のオンライン研修会を開催した。

（題目）コロナ禍でのOCDの対応

（日時）2021年3月15日13時30分～16時30分

（講師）岡嶋美代先生（BTCセンター・道玄坂ふじたクリニック）

（参加者数）19名

7. 学生相談機関としての評価

学生相談所では、ハイレベルな国際的基準に合致した活動ができているかを自己点検し、国際的認証機関による機関としての評価を受けることで、質の高い学生相談サービスを提供していることを示すために、International Accreditation of Counseling Services (IACS)による認証評価を受けている。

2019年1月に実施された訪問調査の報告書が届いたことを受けて、7つの事項(グループカウンセリングの実施、業務マニュアルの作成、相談記録の管理方法、相談記録へのアクセス権限、カウンセラー数の充実、施設の充実、スタッフの安定的雇用)について、その改善に向けた対応状況を含む年次報告を提出し、認証の更新審査が2020年9月に完了した。

I-4. 各室の相談支援活動 2) 精神保健支援室

1. 精神保健支援室の役割

精神保健支援室は、東京大学の学生・教職員の精神保健支援を目的に、以下の役割を担っている。

- 1) 本郷・駒場・柏の保健センター精神科における精神科診療ならびに相談
- 2) 保健センターでの定期健康診断におけるメンタルチェックの実施
- 3) 学生への講義、教職員への研修会、冊子作成配布などによる精神保健啓発活動
- 4) 本学の精神保健に関する環境やシステム改善のための提言実施
- 5) 上記1., 2. の改善ならびに3., 4. 実施の根拠となる臨床疫学データの解析

2. 精神保健支援室の構成と相談・支援体制

精神保健支援室は、本郷・駒場・柏の保健センター精神科における東京大学の構成員の精神科診療に従事している。保健センター精神科では、各キャンパスに1名の看護師と1-2名の心理士が配置され、当室教員（精神科医）と連携して、受診者のキャンパスライフを重視した診療・相談を行っている。保健センター内科との連携により、精神疾患に併存する身体疾患の治療のほか、東京大学医学部附属病院精神神経科との連携により、重篤な精神疾患の入院治療等も必要に応じて行うことができる。このほか、教職員や保護者から、学生のメンタルヘルスに関わる相談にも対応するのが特徴となっている。また、大学構成員の精神疾患予防にも力を入れており、保健センター看護師、心理士、同健康管理室との連携により、健康診断事後措置により、メンタル不調者の早期発見、相談・治療導入を試みている。

渡邊 慶一郎（精神科医：室長/コミュニケーション・サポートルーム室長兼任/准教授）

大島 紀人（精神科医：副室長/ピアサポートルーム副室長兼任/講師）

西村 文親（精神科医：助教）

梶 奈美子（精神科医：助教）

澤田 欣吾（精神科医：助教）

稲井 彩（精神科医：助教）

3. 相談支援活動内容報告

精神疾患予防のために、健康診断時に精神保健に関わるweb問診を行っている。2020年度は例年健康診断を実施する4月5月に緊急事態宣言が発令され、実質的に登校が自粛されたため、時期を変えて健康診断を実施した。緊急事態宣言後も授業や研究指導が在宅・オンラインで行われる場合もあり、登校を要する健康診断の受診率は例年よりも低かった。健康診断時の問診から学生の精神的健康を評価すると、不安・抑うつ傾向は2020年度も大きな変化は見られなかった。

本郷・駒場・柏各キャンパスの保健センターにおける精神科診療について、利用者延べ数はCOVID-19流行前まで安定して増加傾向にあったが、2019年度末から流行が本格化したことで、2020

年度はほぼ半減することとなった。2020 年度初めから COVID-19 流行のために緊急事態宣言が発令され、キャンパスへの登校が控えられた期間もあったことが利用者減につながった。2020 年 4 月～5 月にかけて最初の緊急事態宣言下では、対面診察を原則中止する一方で、継続受診者については、電話による遠隔診療・必要な処方薬の郵送を行い、治療が中断されないように留意した。緊急事態宣言解除後は、大学の活動制限指針、学生の登校状況に合わせて、感染症予防に留意し対面診察を再開している。2020 年度末にかけて利用者数は回復傾向となったが、同年度の新規受診者数が前年度の半分程度であったこともあり、利用者延べ数は、前年度より大幅減となった。

保健センター精神科を受診する留学生についても、COVID-19 流行下の 2020 年度はほぼ半減となった。減少幅は保健センター精神科利用者全体とおおむね一致していた。

保健センター精神科新規受診者の診断分類（ICD-10）をみると、頻度の多い疾患は、神経症、気分障害、睡眠障害と、例年通りの傾向にあったが、COVID-19 流行下の R2 年度は神経症圏の診断の多さが目立ち、全体の約半数となっていた。発達障害と診断される受診者の割合は減少していた。

4. 教育、啓発活動

2020 年度は、COVID-19 の影響を受けたメンタルヘルス上の問題に対応するため、学生や教職員へ向けた「心の健康を保つために～保健センター精神科よりご案内」とした啓発資料を作成し、保健センターホームページ上で公開した。

精神保健支援室からのご案内

自分でできるケア
(日常生活・体調編)

自分でできるケア
(不安・落ち込み編)

新型コロナウイルス感染症
防止対策下における精神保健に
ついて
(教職員向け)


新型コロナウイルス感染症拡大2年目
対人関係のストレス

学生のみなさまへ


教職員の皆様へ

精神科からのメッセージです

2020年5月7日



こころの不調、悩みごとがあったら 自分でできるケア（日常生活・体調編）



新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、皆さんの暮らしに様々な点で影響を及ぼしていますが、精神的側面でも影響を感じている方もいらっしゃるかもしれません。そこで、皆さんが心の健康を保つためにご自身でできることを簡単に紹介いたします。

日常生活のスタイルが乱れているとき

日常生活リズムを維持する

日々のルーチンを維持することは、身体的にも精神的にも有益です

1日のスケジュールを考えておく、あるいは起床就寝の時間、3食の時間を固定するなど要所を抑えるだけでもOK

日光を浴びる

午前中に運動しながら日光を浴びるのが好ましい

寝しければカーテンを開けて窓際で過ごす時間を作る

睡眠を確保する

睡眠環境の見直し（騒音、ディスプレイ、刺激のある嗜好品等の除去）

眠くなってから就床に入り、起きる時刻は遅らせない

20分以上眠れないときは、一度床から離れ、眠気を感じてから再び床に戻る

2020年5月7日



こころの不調、悩みごとがあったら 自分でできるケア（不安・落ち込み編）



新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、皆さんの暮らしに様々な点で影響を及ぼしていますが、精神的側面でも影響を感じている方もいらっしゃるかもしれません。そこで、皆さんが心の健康を保つためにご自身でできることを簡単に紹介いたします。

不安・気持の落ち込みが続くとき

こうした状況では不安や気持ちの落ち込みは自然な反応です

あなただけが特殊（弱い、負けている、願っている等）ではありません

具体的な問題（風邪症状、息苦しさ、持病のこと等）は適切な相談窓口へ

死のことを考え過ぎない

考えるのは3〜7日先まで

情報収集に気をつける

適切な情報収集は大切、過度に不安を煽るものには距離をとる

ON OFF

感染症の情報収集を行う時間帯を限定する（その時間帯以外はシャットアウト）

心の健康を保つために自身でできることを簡単に紹介、シンプルな内容で、短時間で確認できることをわかりやすく伝えた（心の健康に関する一次予防）。

さらに、二次予防として、既に精神科に通院されている、もしくはこの期間に、こころの状態が悪くなったと感じる方へ受診に関するエッセンスをまとめて掲載した。

2020年5月1日

精神科に通院されている、もしくは こころの調子が最近良くないと感じている 東京大学の学生・教職員の方々へ

現在世界的に猛威をふるっているCOVID-19の影響で、自粛という特殊な生活や、自分や家族の感染という不安の中で、今まで経験したことがない生活を余儀なくされていると存じます。その中で、こころの健康を維持する取り組みとしては、「こころの不調、悩みごとがあったら～自分でできるケア(日常生活・体調編)～」、「こころの不調、悩みごとがあったら～自分でできるケア(不安・落ち込み編)～」を参考にして、いろいろと試してみてくださいと思います。ここでは、既に精神科に通院されている方、もしくは、この自粛を要請されている期間にこころの状態が悪くなっと感じる方の参考になればと思います。

現在までに精神科に通院されている方へ

現在までに東京大学保健センターを含む精神科に通院されている方は、この通院が難しい状況下でも、内服を自分の判断で中断せずに、主治医の指示に従い、内服を継続するようにしてください。



また、現在通院されている保健センターを含む精神科クリニックもしくは病院に電話で、通院による対面診察が可能かどうか、処方が可能であるかなどの問い合わせを受診予定日より一週間以上前に行って頂ければと存じます。



東京大学保健センターは、緊急事態宣言下では対面診察が難しいため、現在電話による再診を行い、処方するようにしております。今後の状況次第では、電話再診も難しくなることがあるかと思いますが、その場合でも電話相談をなるべく継続し、処方が必要な方の場合には外のクリニックや病院を紹介するようにしておりますので、ご了承ください。

感染拡大の状況や、変化する社会情勢とその影響を受けたメンタルヘルスの課題に向けて、順次メッセージを公開しており、最初の緊急事態宣言とそれに伴う大学の閉鎖開始時期（2020年5月）には、「自分でできるケア（日常生活・体調編）」、「自分でできるケア（不安・落ち込み編）」、「精神科に通院されている、もしくはこころの調子が最近良くないと感じている東京大学の学生・教職員の方々へ」、「教職員の方々へ 新型コロナウイルス感染防止対策下における精神保健について」を掲載した。その後、世間で「自粛疲れ」などが話題になりつつあった時期（2020年10月）に、新たに「学生のみなさんへ」「教職員の皆様へ」としたメッセージを公開し、心身に蓄積しつつある疲労と負担への労りや対処の仕方、相談窓口の案内などを掲載した。

I-4. 各室の相談支援活動 3) ピアサポートルーム

1. ピアサポートルーム概要

学生同士の支え合いと自主的成長の促進のために、学生ピアサポーター（PS）の養成とその組織運営の支援を行い、キャンパス全体に支援を届けるアウトリーチを中心として、学生が学生を支えるピアサポート活動を展開している。精神科医、臨床心理士、公認心理師の専任教員の指導をもとに様々なピアサポート活動に取り組んでいる。2020年度、新型コロナウイルスの感染拡大の影響に伴い、ピアサポートルームの活動は全てオンラインで行われた。

2020年度構成員

高野 明（ピアサポートルーム室長／学生相談所所長兼任・准教授）
 大島 紀人（ピアサポートルーム副室長／精神保健支援室副室長兼任・講師）
 鬼塚 淳子（ピアサポートルーム特任助教）
 落合 舞子（ピアサポートルーム特任助教）
 横山 孝行（ピアサポートルーム特任助教）
 稲田 幸子（ピアサポートルーム事務補佐員）

2. PSの認定・活動概況

各年度におけるPSの認定・活動の概況を表1に示した。2020年度を2019年度と比較したところ、全ての項目の数値が高くなった。特に、活動総時間はおおよそ2倍となった。

表1 年度ごとのPSの認定・活動概況

	2015 年度	2016 年度	2017 年度	2018 年度	2019 年度	2020 年度
年間認定者	47名	41名	35名	38名	42名	52名
在籍PS数	44名	81名	94名	103名	117名	140名
活動PS数	37名	34名	53名	58名	52名	74名
活動率	84.1%	42.0%	56.4%	56.3%	44.4%	52.9%
活動総時間	1175.5 時間	2908.2 時間	2261.0 時間	2552.2 時間	2105.5 時間	4145.5 時間

「年間認定者」はPSに認定された人数

「在籍PS数」は年度末時点の本学在籍中のPS数

「活動PS数」はピアサポート活動に従事したPS数

「活動率」は活動PS数／在籍PS数

「活動総時間」はPS達の合計活動時間

3. ピアサポート活動の実際

PS がピアサポート活動の理念として VALUE と GOAL を設定し、各支援は GOAL のいずれかに寄与することを目指して取り組んでいる（表 2）。

表 2 ピアサポート活動の理念

ピアサポート活動の VALUE 東大生が満ち足りた学生生活を送ることを大切にする
ピアサポート活動の GOAL 以下の 6 つの点に寄与することを目指して活動する ①心身の健康 ③人とのつながり ⑤自己理解の深化 ②居場所づくり ④役に立つ情報の交換 ⑥多様なものの見方の獲得

ピアサポートルームでは、チームを組んで活動している。なお、チームは各 PS の興味・関心に応じて自由に参画することができる。

(1) 交流イベント系の活動チーム

東大生同士のつながり作りや居場所づくり、役に立つ情報の交換ができるようにオンラインによる交流イベントを定期的に開催したチームを表 3 に示した。2020 年度は交流イベントを 49 回開催し、述べ 220 名の東大生が参加した。

表 3 交流イベント系チームの活動

チーム名	活動内容と活動状況
ラウンジチーム	学生生活に関する話題などについて自由に雑談して交流する「オンライン談話室」を 16 回開催。参加者 72 名。
よゼミチーム	毎回、特定のテーマを設定し、参加者間で対等に自由に対話する「よもやま語らいゼミ」を 13 回開催。参加者 78 名。
本祭りチーム	参加者同士、オススの本や論文を紹介し合う「Virtual Book Festa」を 5 回開催。参加者 28 名。
駒場チーム	主に駒場キャンパスの学生対象に、Zoom でできるアクティビティで交流を図る「あつまれ駒場の部屋」を 8 回開催。参加者 21 名。
柏チーム	主に柏キャンパスの院生対象に、院生生活やキャンパス周辺の情報などについて語り合う「柏ゆる研」を 7 回開催。参加者 21 名。

(2) 情報発信・収集系の活動チーム

学生生活に有用だと思われる情報やピアサポートルームについて発信したり、東大生の支援ニーズを収集したりするチームを表 4 に示しました。

表4 情報発信・収集系チームの活動

チーム名	活動内容と活動状況
メルマガチーム	学生の「ちょっと困った」に対してヒントを示すようなメルマガを11記事発行した。メルマガ購読者は260名。
相談機関ガイドチーム	学内の相談・支援機関の敷居を下げるために、キャリアサポート室アドバイザーにインタビューし、その記事をピアサポートルームのホームページで公表した。
ストレスチェックチーム	東大生を対象に、新型コロナウイルスに伴うストレスについてのアンケートを実施し、260名から回答を得て、その分析結果をピアサポートルームのホームページで公表した。また、分析結果は2020年11月の全国大学保健管理研究集会にて研究発表した。
広報チーム	ピアサポートルームのホームページやSNS（Twitter、LINE）等の管理、ピアサポートルーム公式ゆるキャラの制作、活動紹介冊子『支え合いのキャンパスをめざして』の刊行、東大生を応援する年賀状を作成してホームページで公開、PS募集ポスターの制作を行った。
東大生支援ニーズ調査チーム	ニーズをピアサポート活動に反映させるために、学生生活で困っていることや学内に必要な支援などについて、東大生9名にインタビューし（5回）、その内容のみをピアサポートルーム内で共有した。

(3) 期間限定的な活動チーム

定例的な活動ではなく、期間限定の活動の取り組むチームを表5に示しました。

表5 期間限定チームの活動

チーム名	活動内容と活動状況
アウトリーチ授業チーム	ピアサポートルームの教員が担当する授業に登壇し、ピアサポート活動の実際について話したり、受講生のグループワークのサポートを行ったりした。PSが登壇・参加した授業は「支え合いのレシピ」「ストレス・マネジメント論」「心身の実践科学」「ストレス・マネジメント概論」「安全・安心教育」の5科目であった。
上映会チーム	2020年9月15日、人とのつながり等の大切さを啓発するために、映画「バベルの学校」をZoomで上映した。当日は、「バベルの学校」配信会社（ユナイテッドピープル社）の関根健次さんをお招きし、PSと関根さんのトークショーを行った。また、多様性などについて参加者同士のディスカッションも行われた。参加者は151名だった。
オンラインエクササイズチーム	2021年2月～3月、相談支援研究開発センターが主催した「オンラインエクササイズ」において、PSが司会や運動動画を配信したり、エクササイズ後の交流会を実施したりした。交流会は5回開催し、13名が参加した。
活動報告会チーム	2021年3月22日、2020年度のピアサポートルーム活動報告会を行った。学外ゲストのNPOあなたのいばしょ理事長の大空幸星さんから「相談窓口

	を立ち上げた現役大学生が孤独対策を提唱するワケ」というタイトルで講演をしていただいた。また、ピアサポートルームの各チームのからの活動報告の後に、大空さんと学内ゲストの東京大学先端科学技術研究センター湯浅誠特任教授からコメントをいただいた。参加者は120名だった。
--	---

(4) 新規チーム

2020年度末、新たなピアサポート活動に取り組むためのチームが結成されました(表6)。各チーム、2021年度からピアサポート活動を実施できるように準備を行いました。

表6 新規チームの活動

チーム名	活動内容
キャリアチーム	このチームは、東大生がキャリアについて考えたり、自身のキャリア観を表現し合ったりする活動に取り組むために結成された。2021年5月に就職活動上の悩みに関するイベントを開催するために、PSで準備・検討を行った。
健康チーム	このチームは、東大生の心身の健康に関わる活動に取り組むために結成された。実際の活動内容は2021年度に入ってから検討することになった。
自習室チーム	このチームは、利用者同士が学習でわからないところを教え合えるオンライン自習室を開催するために結成された。2021年4月から自習室を開催するために、PSで準備・検討を行った。

柏ゆる研

柏のみならず
仲良くお喋り!

今回のテーマは **研究**

雑談や会話をしたい人
会話をしているのを聞いていたい人
知り合いが欲しいなあと思っている人
ご飯を誰かとしゃべりながら食べたい人 など

東京大学の学生（学部生・修士・博士課程院生） 柏以外も可です！
※参加には東京大学のZoomアカウントが必要です。

9/23(水) **17:00~19:00**
入退自由!

Utsunomiya 東京大学ピアサポートルーム

よもやま語らいゼミ

社会人とは

対話イベントよぜミ

- ・何を言ってもいい
- ・経験に即して話す
- ・人の意見を否定しない

2021.2.15(Mon) 13:00~14:30
@Zoom Meeting

主催: 東京大学ピアサポートルーム
Utsunomiya 東京大学ピアサポートルーム

UT Peer Support Room × UNITED PEOPLE

「バベルの学校」 上映会&トーク

～おうちでみよう みんなで話そう～

2020.9/15 Tue. 14:00-17:00 Zoomにて開催

対象: 東京大学の学生
ゲスト: ユナイテッドピアサポート株式会社代表取締役 関根健次さん
トークセッション・グループディスカッションあり (使用言語は日本語)



Utsunomiya 東京大学ピアサポートルーム

VIRTUAL BOOK FESTA

次の一冊を探そう

東大生が本を通して交流し、興味の地を広げることを目的とした、オンラインイベントです。
本に限らず、小説、漫画、論文…様々なジャンルもあそびあそびに好きな本を紹介し合ひましょう。

2020年 8月20日 (木) 16:00~17:30

主催: 東京大学ピアサポートルーム
本祭りチーム

PSR

2020年度東京大学 ピアサポートルーム活動報告会

～オンラインでも元気に活動してます～

3/22(月) 13:30-16:00 ezoom webinar



I-4. 各室の相談支援活動 4) コミュニケーション・サポートルーム

1. コミュニケーション・サポートルームの概要

コミュニケーション・サポートルームは、人とのコミュニケーションに関する悩み、注意力の問題、他の人と違う考え方・感じ方に関する悩みなどについて相談する窓口である。自分の悩みが発達障害/神経発達症群（自閉スペクトラム症(ASD)や注意欠如多動症（ADHD）など）に関係があるのではという相談にも応じている。必要な場合には心理検査などを実施することで、自己理解を深め、困っていることに対する環境調整や工夫などの方策のアドバイスと一緒に考えている。

2. 相談体制(2020年度)

渡邊 慶一郎（精神科医：室長/精神保健支援室長兼任/准教授）
 川瀬 英理（心理士：副室長/専任/助教）
 綱島 三恵（心理士：専任/特任専門員）
 尾崎 友里加（心理士：週3日/教務補佐員）
 岩崎 沙耶佳（心理士：週2日/教務補佐員）
 峰本 さやか（受付：週1日/事務補佐員）
 岸田 由美子（受付：週4日/派遣職員）

表1 キャンパス・曜日別の相談員配置

	月	火	水	木	金
本郷	川瀬 綱島	尾崎 岩崎 綱島(隔週)	綱島 渡邊 (PM)	川瀬 綱島 尾崎	川瀬 尾崎 岩崎
駒場			川瀬		綱島
柏		綱島(隔週)			

*2020年4月の新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言発出により、在宅勤務となり、完全な遠隔（メール、電話、zoom）での相談体制となった。そのため、上記キャンパス別の勤務はなくなった。緊急事態宣言解除後、受付員1名+相談員1名により開室し、同曜日のスタッフは在宅での相談となった。

3. 相談支援の状況

(1) 年間延べ利用者数

ここ数年3000件以上あったが、2020年3月頃より新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、遠隔相談へ切り替えたことから、2020年度は延べ利用者数が減少（図1参照）、特に初めて緊急事態宣言が発出された4月には、完全に在宅勤務となったことから、相談体制の新たな構築が必要となり、4、5月の相談件数は、2019年度の半分以下であった。6月以降は徐々に相談数が例年に近づき、8月にはほぼ同数となった。利用者の属性の内訳は例年と変わりなかった。

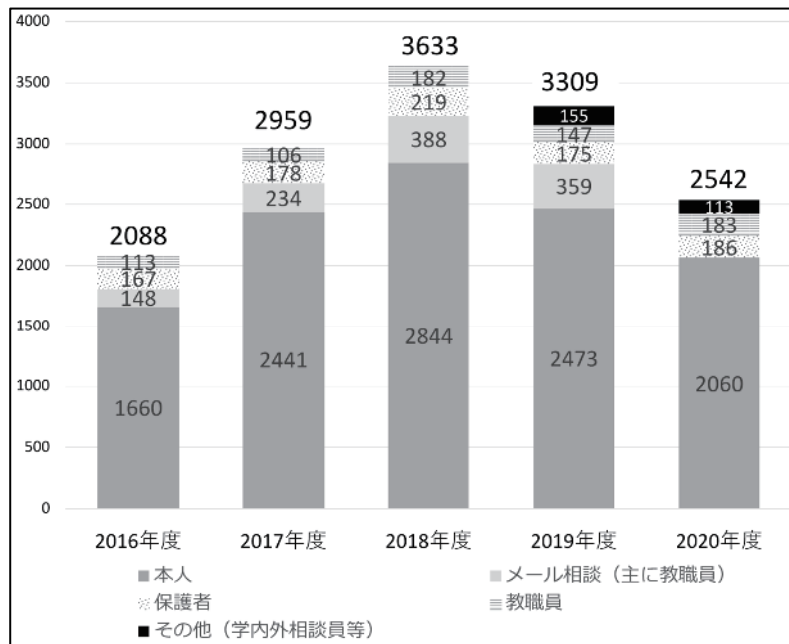


図1 2016年度からの相談延べ件数の推移

(2) 来室経緯

新規利用者の来室経緯については、自主的に利用する学生 65.8% (例年40%台) が例年より大幅に増加した (図2参照)。これは、遠隔相談となったことでの、相談のアクセスのしやすさにより増えた可能性もあるが、一方で他の相談施設や医療機関からの紹介が減っていることも関係している。コロナ禍においても必要な連携ができるよう、その方法を見直す必要がある。

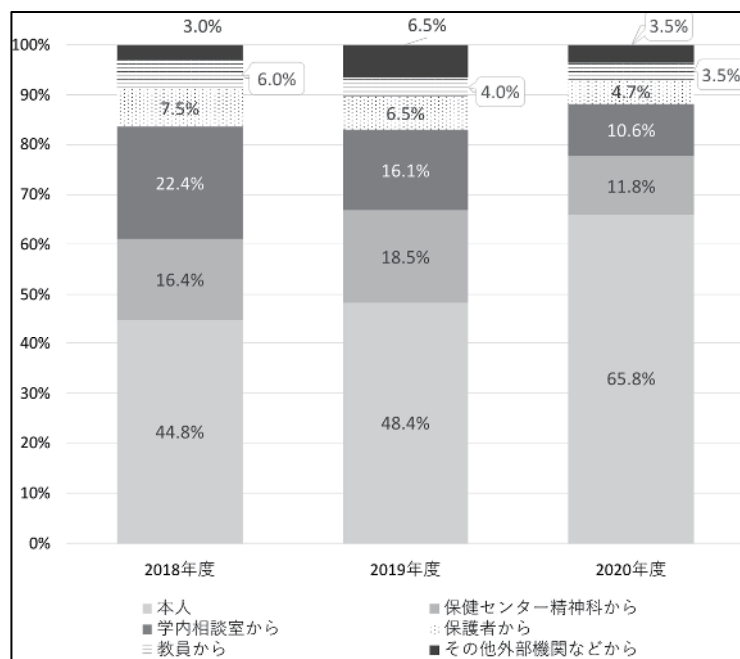
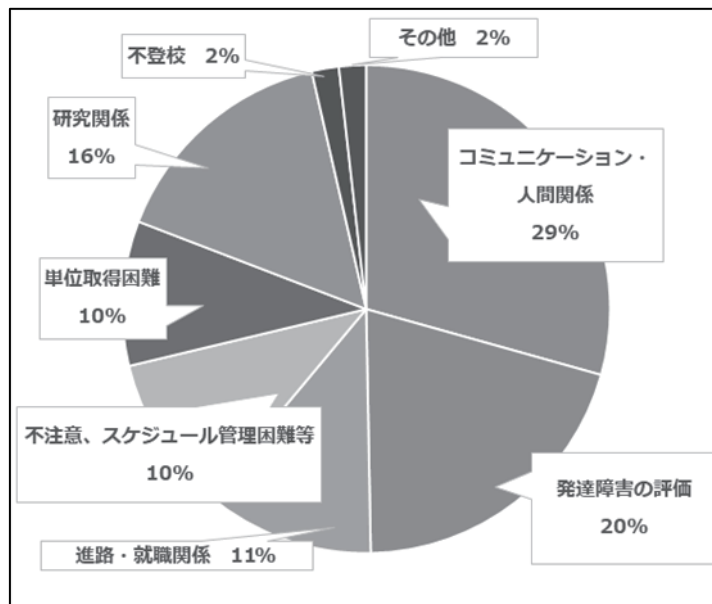


図2 2018年度からの新規利用者の来室経緯の推移

(3) 利用者内訳

前年度からの継続利用は例年通りであり、実利用者の減少はほぼ新規利用者の減少によるものであった。考えられる理由として、初回利用時の主な相談内容のグラフを参照していただきたいが (図3)、当室の特徴として「発達障害の評価」などが上位を占めている。新型コロナウイルス感染症の流

行により、発達障害の評価においてよく実施される対面による「心理検査」を中止していたことの影響が挙げられる。



(4) 相談内容

新規利用時の主な相談内容で 2019 年度と比較し変化が見られたものは、進路、就職関係（16%→11%）と、研究関係（10%→16%）であった。進路、就職関係の相談が減った理由について、実際の相談内容から推測すると、「コロナ禍において在宅勤務など多様な勤務形態が普及し就労のチャンスが増えた」という前向きな理由と、「（コロナ禍で採用を絞る企業がある中で）今は特別な時期であるため、進路について考えることを先延ばしにできる」という後ろ向きの理由が関係していると考えられた。また、研究関係の相談が増加した理由として、「登校して実験する計画が思うように進まない」、「（感染症予防のため）在宅で研究しようとしてもやる気がでない」といった困りごとが目立った。これには、環境を整えないと作業に集中ができないといった ADHD（注意欠如多動症）の特性の影響が関係するケースも見られた。

(5) 修学支援、就労支援

実利用者の中で、修学支援（教職員への配慮依頼等）が必要な学生は 16%だった。例年約 20%であり、やや減少した。相談内容からも、講義の受講や研究を在宅で実施することが増加し、教職員や周りの学生とのかかわりが減り、学生自身の特性を説明する必要が減ったこと、オンライン授業システム（ITC-LMS 等）の利用により、授業の配布資料や課題の情報を得やすくなったとの話も散見された。

就労支援については、例年通り、全利用者の 21.6%であり、家族連携についても、例年とほぼ同じ 13.8%であった。

(6) 転帰（図 4 参照）

・実利用者の 2020 年度末の転帰は、例年通りであり、年度内（在学中）支援終了者と、2021 年度

以降も継続利用が必要または希望した学生の割合が、ともに4割であった。また、卒業まで利用した学生は12%であった。この群の学生ほとんどは、「卒業まで相談や支援が必要であった」ことから、医療機関や相談施設を紹介して終了としている。

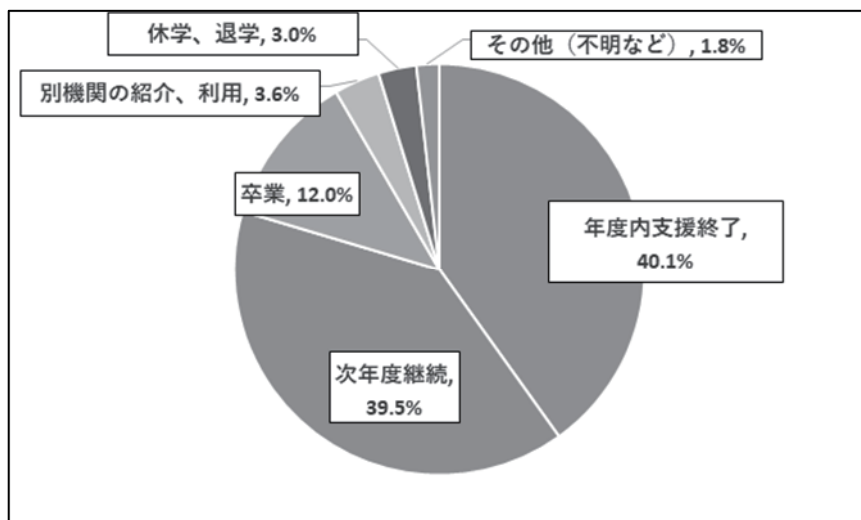


図4 2020年度末時点の転帰

4. 主催イベント

(1) コミュニケーション・サポートルーム利用者限定“オンラインコミュサポ交流会”

日時：2020年9月3日～9月24日の毎週木曜日12時～12時50分の計4回。

参加者：全12名（実人数5名）

目的：

守られた環境で人の話を聴いたり人に話すことで楽しい時間を増やし人付き合いに慣れること。

内容：

1) アイスブレイクコーナー（10分程度）

共有ホワイトボードを利用してお絵かきしりとり、スクイッグル（順番に絵を足していく）

2) 自分が得意あるいは興味のあることを5分で説明した後、質問コーナーを設ける。

感想等：

- ・家にずっといる中でこのような場に参加して、めりはりがついた。
- ・コミュニケーション・サポートルームを利用している学生と交流を図ることができてよかった。
- ・自分の体験を話せ、他の人の趣味や経験など聞き、コミュニケーションを取る機会になり面白かった。
- ・参加者の方に親近感を持ち前向きな気持ちになれた。

考察：

交流会参加者は実人数5名であり、多くはなかった。参加した学生の感想は良かったため、3月にも企画したが、参加者が1名であり、交流会は中止となってしまった。当室の利用者は、もともと人との交流を積極的には望んでいない学生が多い。利用者を当室利用者限定することのメリットは、自分と似た特性の学生と交流でき、コミュニケーションが苦手でも安心して参加でき

ることであると考えていたが、開催中止とならないよう、告知やエントリー方法、もしくは、全学向けにするなど、対応を引き続き考える必要がある。

(2) オンライン自習室

日時：2021年2月15日～3月4日 <月～木曜日> 12時～13時

参加人数（コミュニケーション・サポートルーム利用学生限定）：全3名

目的：

- 1) 一人で勉強を始めることができない学生のために、準備態勢を作る機会を設ける。
- 2) 参加者の前で計画や成果を発表することで、モチベーションを上げる。
- 3) 生活リズムを作る。

内容：

- ・オンラインで、スタッフが1名見守る中で、1時間勉強をする。
- ・集中していないようであれば、スタッフが声掛けをする。
- ・申し込み者が参加していない場合は、スタッフが電話をする。

考察：

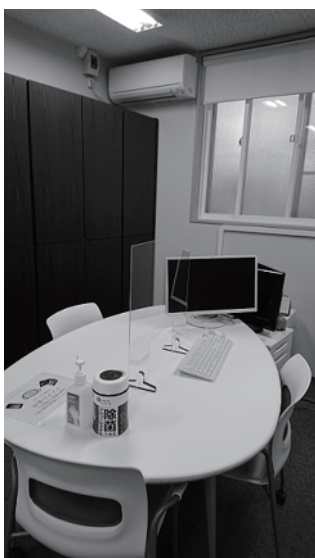
普段スケジュールリングをしても、全く課題に取り組めない学生が、オンライン学習室を利用することで課題を進めることが出来た。しかしながら、課題のモチベーションを上げることは難しく、数回の利用にとどまった。このため、学習状況へのゆるやかな監視と学習意欲の両方へのアプローチが必要と考えられた。

(3) 発達障害・精神障害学生支援検討会、第7回発達障害学生の支援勉強会

日時：2021年2月27日（土曜日）9：30～16：30

*別途、本年報に報告あり。

5. 面談室の写真



I-4. 各室の相談支援活動 5) 留学生支援室

1. 本学における留学生への相談・支援 全学体制

(1) 相談支援体制

センター設立と同時に設置された留学生支援分野は、本学の学生支援サービスが、留学生を含む多様な構成員のニーズに即したものとなるよう努めることをミッションとしている。留学生支援分野の3名は、センターの他室と協力しながら業務に携わると同時に、引き続き、グローバルキャンパス推進本部国際化教育支援室（留学生支援室/駒場支所カウンセリングセクション）において、国際支援課職員とともに留学生対応にあたっている。したがって以下では、国際化教育支援室における、留学生への学生相談・支援の実践について、参考資料として報告を行う。

(2) 留学生支援室の支援体制

支援内容は、以下の通りであり、日本語・英語・中国語での相談対応や、各種プログラムを企画・運営している。なお、留学生支援室は、本郷キャンパスに設置されているが、全学の留学生・外国人研究者等が利用可能である。また駒場Ⅰ、Ⅱキャンパス所属の留学生等の英語による専門的なメンタルヘルス支援ニーズに対応するために、国際化教育支援室駒場支部にカウンセリングセクションを設置し、英語によるカウンセリングサービスを提供している

-
- ・日本語・英語・中国語での個別相談の実施
 - ・留学生の日本での就職活動を支援
 - ・留学生活・学生生活を支える情報の提供
 - ・国内生や地域の日本人ボランティアとの交流プログラムの実施
 - ・留学生と地域社会、企業等を結ぶ活動の実施
-

2. 留学生支援室の活動（2020年度）

(1) 新型コロナウイルス感染症拡大下の留学生相談・支援の全体状況

2020年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により、留学生受け入れが大きく混乱し、在籍する留学生の支援においても、多くの困難に直面した一年であった。留学生が気軽に立ち寄り、交流活動に参加登録したり、相談を行なったりする場であったGoGlobalセンターサポートデスクは、2020年4月以降対面対応を中止、学内外での留学生と日本人学生、地域市民等との対面での交流活動機会も休止された状態にある。

一方、対面で行ってきた支援事業をオンラインによる実施に切り替え、コロナ渦においても、基本的な支援機能は維持してきた。2020年度の前半は、水際対策による出入国の制限、国や大学等からの経済的支援、在留管理に関する様々な特例的対応等、大学経路で留学生に重要な情報を発信する機会が多く、正確な情報把握が極めて重要となった。そのめ、本部国際支援課をはじめとする、関連部署と常時情報を共有しながら、迅速に正確な情報発信を行うことを心掛けた。また来日しておらず、問い合わせ先がよくわからない、新入生等や、来日後の隔離期間にある学生に対して、一次コンタクト窓口としての役割を担い、学内の担当窓口につなぐ機能を担った。さらに、メンタル

ヘルス面での不安を抱える学生に対しては、相談支援研究開発センターの各室と連携・情報交換を行いながら対応を図った。

(2) 個別相談対応

2020年度の対面・Zoom・メール・電話等における対応のべ数は、5,494件（駒場における対応件数439件を含む）であった。そのうち学内者は4,047件である。学内者の利用については、複数回利用者の増加や、遠隔相談による他キャンパスからの利用者の増加等もあり、年間を通じてのべ件数は、例年と大きく変わらなかった。

月ごとの利用者のべ数、利用者の身分等を図1、2に示す。なお学外者対応については、地域交流を担う市民や、入学希望者等の対応等がなくなり、大きく減少したが、留学生採用行う企業等との連絡や問い合わせへの対応は、メール・Zoom等で大きな支障なく実施した。

相談内容としては、表1に示す通り、心身健康・適応問題に関する相談対応件数が増加、交流活動関係/海外留学関連が減少した。

新型コロナウイルス感染症の影響が直接的、間接的に表れ、学生生活、精神健康等様々な領域に影響を及ぼしたこともあり、複合的な訴えが目立った。また、GoGlobalセンターの閉室により、生活問題等に関して、予約なく、必要な時に訪れて支援を得ることが困難となったが、一度利用した学生等が、その後も利用を重ねるケースがみられ、日常生活で手助けを得ることが

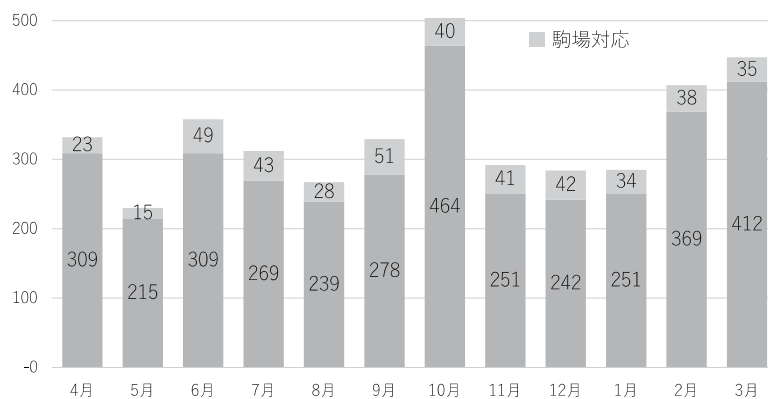


図1 相談件数 月別（学内者のみ）

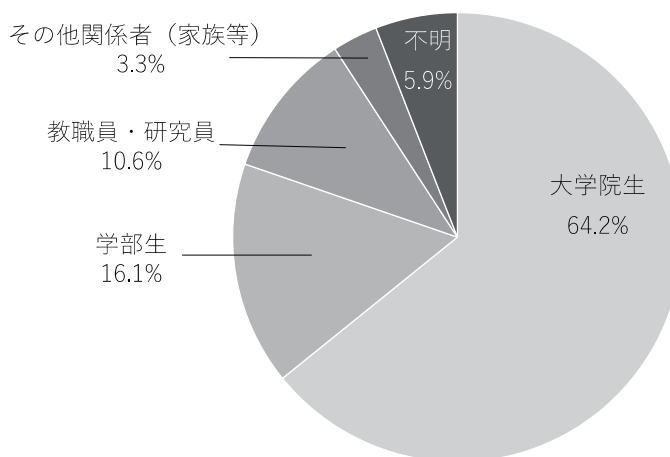


表1 2020年度 相談件数（のべ数）

	2019	2020
就職・進路 ※1	2016 (887)	2210 (1083)
勉学・研究・研究室適応	206 (198)	231 (228)
東大への入学・進学	72 (20)	24 (2)
海外留学 ※2	333 (330)	179 (173)
対人関係・学内外トラブル	134 (126)	105 (100)
心身健康・適応・コンサルテーション ※3	856 (839)	1405 (1404)
日常生活全般・家族・育児	412 (280)	386 (246)
在留手続き・入管関係	140 (118)	194 (151)
経済的問題	66 (65)	43 (42)
部屋探し・契約その他	50 (48)	40 (36)
文化交流・学生会活動支援	1289 (1215)	677 (582)
合計	5574 (4126)	5494 (4047)

表中（ ）内は学内者数

できる人間関係の広がりや困難なことがうかがわれた。さらに教員や友人経由の相談となりにくく、学生の孤立状況に周囲が気づいていないと思われる場合もあった。

こうした対応に加え、体調不良の際に、休養のために一時帰国することや、保護者等が来日して学生を支えることができなくなり、健康面に問題が生じた際に、対応が非常に困難な状況が複数回生じた。関係部局や保健センター等と連携しながら対応を行ったが、この状況は、2021年度に入っても続いており、健康面の問題に関する危機対応は、留学生を受け入れる大学において課題の一つといえる。

心身健康上の問題に加えて、就職に関する相談も、のべ件数が増加した。背景には、留学生の積極採用を控える企業側の動きや、学外イベントの中止・縮小等があり、さらにキャンパスで過ごす時間の減少によって、留学生間の横のつながりが十分に生まれておらず、卒業後の進路選択に関する悩みが解決しにくい状況が続いている。一方、就職支援関連のイベントをオンライン実施としたことで、他キャンパスの学生の参加が容易になった側面もある。

※1 就職・進路相談のうち学外者は、主に企業関係者

※2 「海外留学」に関する対応は2018年度よりサポートデスクで週3日午後
国際交流課特任専門職員対応（2020年度はメール対応のみ）

※3 駒場I・IIキャンパスでの英語カウンセリング対応を含む（2019年度 446件、2020年度439件）

(3) 就職支援関連の事業（セミナー・ジョブフェア等）

2020年度に留学生支援室において実施した就職支援関連のイベントに、1回以上参加した学生数（実数）は、計 541名（留学生：489名/日本人学生：52名）であった（詳細は資料1参照）。

(4) 交流支援流事業（ ）内2019年度

以下は留学生支援室実施分、国際化教育支援室駒場・柏支部実施分交流事業等は含まず。

a) 学内学生交流（2020年度はすべてオンラインで実施）

・言語交換

参加者：留学生 221名（380）、日本人 300名（382）、合計 521名（762）

※交換留学生の減少により、留学生の参加者数は減少

・中国語茶話会 週1回（昼休み）

参加者：留学生 254名（167）、日本人 156名（91）、合計 410名（258） 41回実施（36回）

b) 市民との交流

・FACEプログラム（市民との一対一日本語交流）/ 日本語交流本郷

学外者の立ち入り禁止により、新規登録、組み合わせともに休止中。日本語を話す機会を希望する学生からの要望に応じて以下2つを試行実施。

・日本語交流の場本郷（オンライン）

2021年3月（4回）/留学生 61名、日本人市民ボランティア 33名参加

- ・文京区社会福祉協議会/文京区内企業の社会貢献活動の一貫としての交流企画
2021年1月～実施

(5) 情報発信等

- ・留学生向けメールマガジンの発行 隔週木曜日発行
- ・新学期 生活オリエンテーション/部局実施留学生対象オリエンテーション（オンライン）
- ・地震防災セミナー・・・地震研究所の協力を得て、オンラインで実施

(6) その他の活動

- ・調査・研究活動

全学の学生生活実態調査（留学生版調査）第70回学部生対象調査の作成、実施に協力を行った。さらに、国際化教育支援室の日常学生支援業務を通じて得られるデータの教育・研究活動への活用に関する規則を制定し、実践研究と実務を連動させながら、学生支援の質の向上を図る体制を整理した。

- ・学内外連携・協力

（学内）

相談支援研究開発センター 各室との連携

部局におけるFD・SD/ガイダンス等への協力

キャリアサポートに関する、学内の関連部署との連携・情報交換

（国立大学間）

国立大学法人留学生センター等留学生指導担当研究協議会（主催）2020年9月8日（オンライン）

（学外連携）

文京区社会福祉協議会と協力し、文京区内の企業と留学生との交流活動を実施した。

資料1 2020年度 就職支援関連イベント（留学生支援室 主催） 一覧

以下、特に記載のないものについては、留学生支援室 原田講師が実施

1) Global Career Seminar 「Get to know -チームラボ編」(英語)

目的・内容：従来と異なる採用形態、就業形態の企業の理解を深める。

日時：2020年10月29日(木) 18:00-20:00

場所：Zoomによる開催(前年度は企業訪問)

講師：チームラボ社 人事担当・外国人社員

参加者：51名(事前申込71名) (2019年度65名)

2) 就職のためのガイダンス Part1 -これから就職活動を始めのために- (日本語)

目的・内容：日本における就職活動をゼロから理解する/留学生としての就職活動の留意点(在留資格等に関連した理解)/企業の選び方、自己分析等

日時・参加者

第1回：2020年10月5日(月) 16:00-17:30 60名(事前申込82名)

第2回：2020年11月9日(月) 16:00-17:30 30名(事前申込38名)

第3回：2021年1月13日(月) 16:00-17:30 21名(事前申込26名)

柏キャンパス学生対象：2020年10月14日(水) 12:00-13:30 2名(申込者13名)

3) 留学生 Career ゼミ

3)-1 留学生 OBOG から聞く一日本就職とキャリアを考える I (日本語)

日時：2020年10月21日(水) 16:30-18:00

場所：Zoomによる開催

講師：本学卒業生(中国出身) 日系総合研究所勤務

参加者：50名(事前申込61名)

3)-2 留学生 OBOG から聞く一日本就職とキャリアを考える II (英語・日本語)

日時：2020年11月12日(水) 16:30-18:00

場所：Zoomによる開催

講師：外資系メーカー勤務・本学卒業生(フランス出身/日系企業から外資系企業への転職経験者)

参加者：59名(事前申込69名)

3)-3 留学生 OBOG から聞く一日本就職とキャリアを考える III (日本語)

日時：2020年12月11日(金) 10:00-11:30

場所：Zoomによる開催

講師：本学卒業生(中国出身) /日系企業⇒外資転職経験・第三国移住経験者

参加者：59名(事前申込69名)

4) 業界・企業を知るセミナー (日本語)

日時：2020年11月17日(火) 16:30-18:00

場所：Zoomによる開催

講師：村上 豪氏 (株)ダイヤモンド・ヒューマンリソース

目的・内容：業界、職種について知り、自分にあった就活ための情報を得る、COVID-19で変わる就活を把握する

参加者：50名(事前申込 57名)

5) シンポジウム 留学生が日本で働くということ-企業人事の人と本音でディスカッション-

日時：2020年12月3日(木) 16:00-19:30

場所：Zoomによる開催

対象：就職活動中、進路検討中の留学生

参加者：77名(申込者 113名)

内容：

人事担当者による基調講演

企業人事担当者、卒業生(留学生)、参加留学生の直接対話形式ワークショップ

グループワーク(ブレイアウト 12グループ)

協力企業：電気・機械メーカー、金融、流通等計11社の人事担当者(部長職から若手社員 32名)

6) 留学生対象 合同企業説明会 ジョブフェア (共催：キャリアサポート室)

日時：2021年1月22日(水) / 2021年1月23日(木) 時間：13:15-17:00(両日とも)

場所：Zoomによる開催

企業数：各8社(例年12-15社程度、今年度は不参加の意向の企業が約4割)

参加者：1/22：134名(事前申込 153名) 1/23：108名(事前申込 146名) 計 242名

参加学生出身国・地域：中国(139名)、インド(11名)、韓国(10名)、米国(10名)、台湾(6名)を含む、計33か国・地域

7) JETRO 共催 外資系企業招致イベント Link to The World (共催：キャリアサポート室) (英語)

パネルディスカッション：外資系で働くということを知る(中止) / 外資系企業ブース交流会のみ

日時：2021年2月3日(水) 14:00-17:15

場所：Zoomによる開催

対象：日本人学生・留学生(これからキャリアについて検討を始める段階の在学学生)

内容：ブース形式の外資系企業の紹介・交流会

目的：外資系企業について理解を深め、国内外でのキャリア形成について考えること

参加企業：25社

参加者：187名(申込 225名)

I-4. 各室の相談支援活動 6) なんでも相談コーナー

1. なんでも相談コーナーの沿革

2008年4月に総長室直轄の組織として「学生相談ネットワーク本部」が設立された。同本部の目的は、東京大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というものだった。この目的を具現化するために、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と運営、学生及び教職員の心の健康等を育む研修会等の実施が掲げられた。

当時の学生相談ネットワーク本部には、学生相談所と精神保健支援室に加え、なんでも相談コーナーが設置された（後にコミュニケーション・サポートルーム、ピアサポートルームも加わった）。なんでも相談コーナーでは、学生の悩みやニーズをより広く受けとめ、単なる振り分け機能に留まらず一歩踏み込んだサービスを提供することが期待された。「誰に相談して良いか分からない」「どこに行ったら良いか分からない」「学内に居場所がない」などの困り事を受けとめ、総合的な見立てと最適な相談先に繋げることが求められた。さらには、各種会議の運営、各種ワーキングの開催や、同本部に係わる業務の連絡や調整など、同本部の運営オフィスとしての機能も兼ね備えていた。

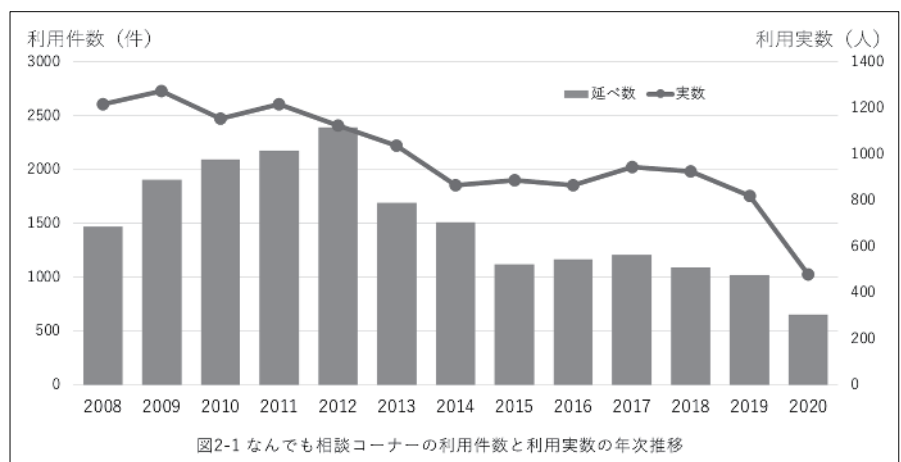
学内の相談施設の案内窓口という機能を十全に果たすためには、総合的な見立てを行うための評価面接が必要であり、加えて他相談施設では取り扱いにくい相談も請け負うことが想定されたため、他相談施設とは異なる特徴を兼ね備えていた。即ち、相談員は事務職員（あえて専門家を配置せず相談の敷居を低くする）、相談者の属性を限定しない（匿名でも相談可能）、相談内容を限定しない、予約は不要、対面だけでなく電話相談も可能とした。これらの特徴を生かして、相談自体への抵抗感を減らし、学内の多彩な問題を把握することも期待された。

当初、本郷キャンパス（安田講堂2階、後に移転）になんでも相談コーナーが設置され、2名の事務職員が配置された。当時の延べ相談件数は、1,419件（2008年度）、1,813件（2009年度）であった。高いニーズに対応するために、2010年3月に白金キャンパス（現在1号館1階136号室）、2011年11月に柏キャンパス（基盤棟2階2B5室）、2013年4月に工学部（工学部8号館133）、2014年5月に弥生キャンパス（農学生命科学図書館3階）の分室が開設され、人員も2012年4月からは4名まで増員された。駒場キャンパス以外の各主要キャンパスになんでも相談コーナーが設置され、構成員の多様な困りごとに対応する体制となった。

2. なんでも相談コーナーの利用件数の年次推移

(1) 利用件数と利用実数

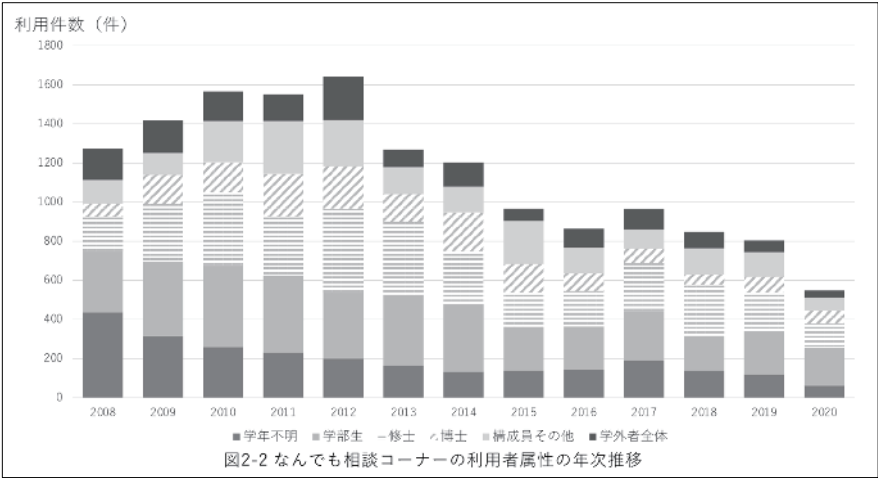
延べ数、実数の年次推移を図2-1に示した。それぞれは、相談者本人、支援者、相談の随伴者を加算した値を用いた。利用件数のピークは2012年度、利用実数のピークは2009年度



であった。2015年度から件数と実数はおおむね一定していたが、2020年度は新型コロナウイルス感染症蔓延の影響でキャンパスの入構制限があり、これを契機に件数と実数は低下した。

(2) 利用者の属性

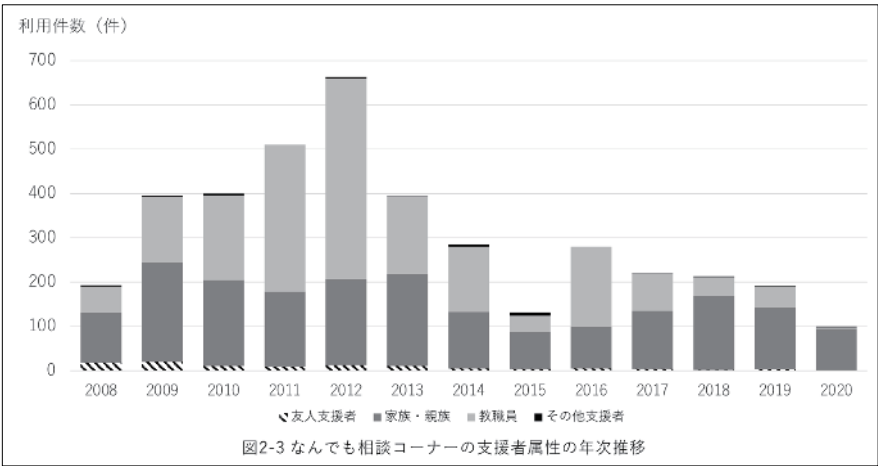
利用件数のうち、相談者の属性内訳の年次推移（2008年度から2020年度まで）を図2-2に示した。学部学生と大学院学生（修士）で大多数を占める傾向（38.3から58.1%）は13年間大きな変化はなかった。



(3) 支援者の属性

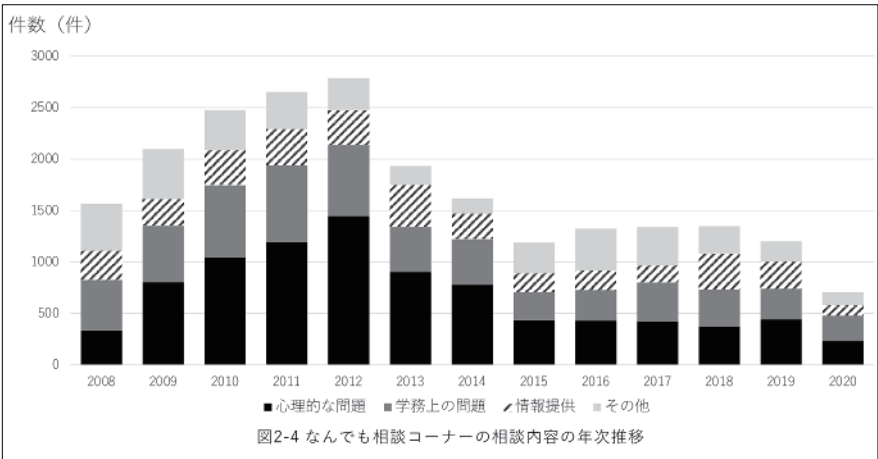
図2-3に利用件数を占める支援者の属性内訳の年次推移（2008年度から2020年度まで）を示した。年度によっては教職員が多く関与したこともあったが、家族・親族からの相談が各年度100件程度は認められた。

随伴者は少数であるため分析からは除外した。



(4) 相談内容

図2-4に相談内容（重複選択可能）の年次推移（2008年度から2020年度まで）を示した。上位を占める「心理的な問題」と「学務上の問題」の合計で52.6から76.7%を占めていた。前者のうち症状面では「鬱、落ち込み」と「不安・緊張」が上位を占め（20.0から36.0%）、その発生と関連している場面としては「職場・研究室」が高い比率を占めていた（12.0から30.2%）。

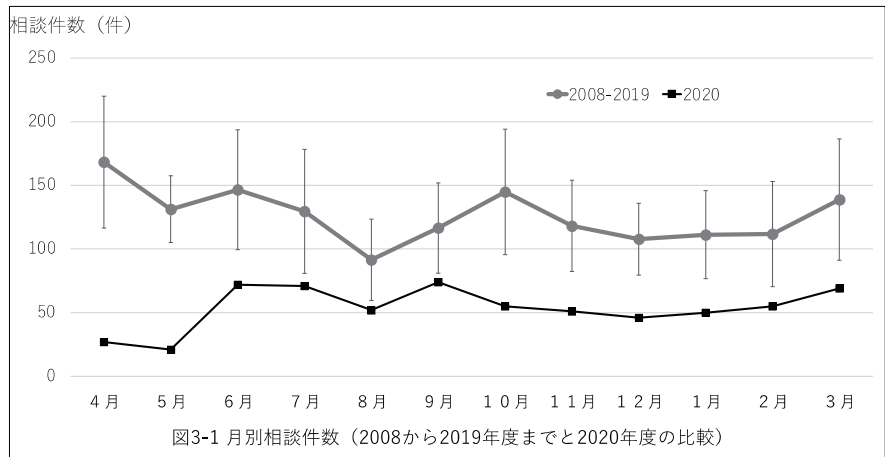


3. 2020年度の特徴

(1) 相談件数

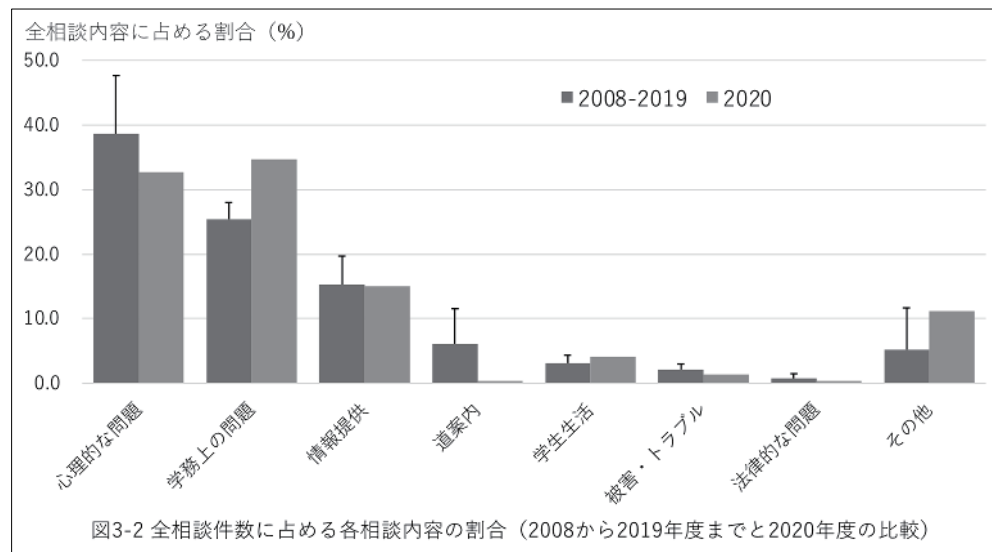
2008年度からの推移は、2-(1)の通りピーク時から減少した状態が続いていたが、2019年度の利用件数と実利用者数と比較するとさらに減少した。

月毎の相談件数をみると、第一回目の緊急事態宣言が発令された2020年4月から5月で特に落ち込んだが、それ以降も2008から2019年度の平均と比べるといずれの月も低かった(図3-1参照:誤差線は標準偏差)。

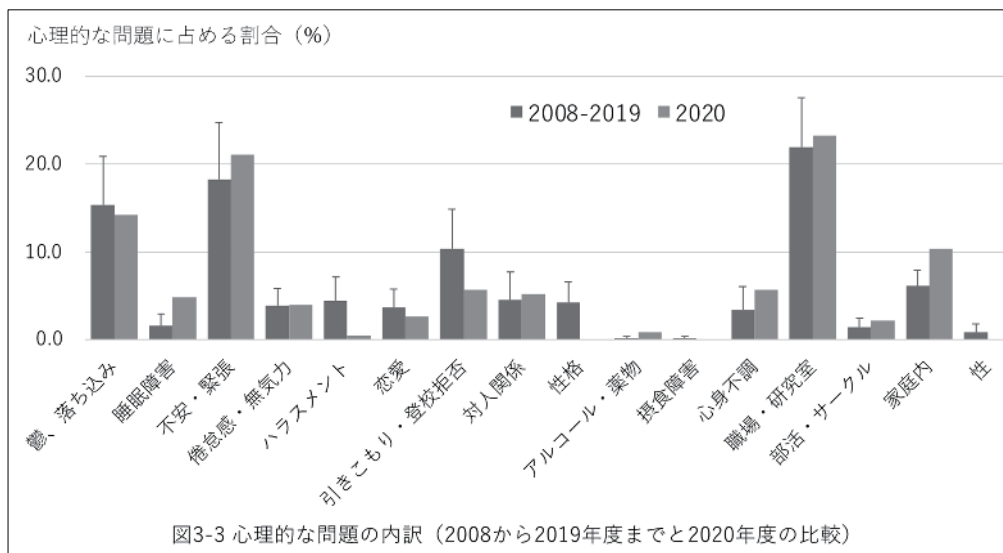


(2) 相談内容

図3-2に、2008年度から2019年度までの相談内容の内訳(比率)と、2020年度の内訳(比率)を対比して示した。グラフの誤差線は標準偏差を示している(以下同じ)。相談内容の上位を占める「心理的な問題」は例年に比べて減少傾向、「学務上の問題」は増加していた。さらに、「心理的な問題」の内訳を図3-3、「学務上の問題」は図3-4に示した。

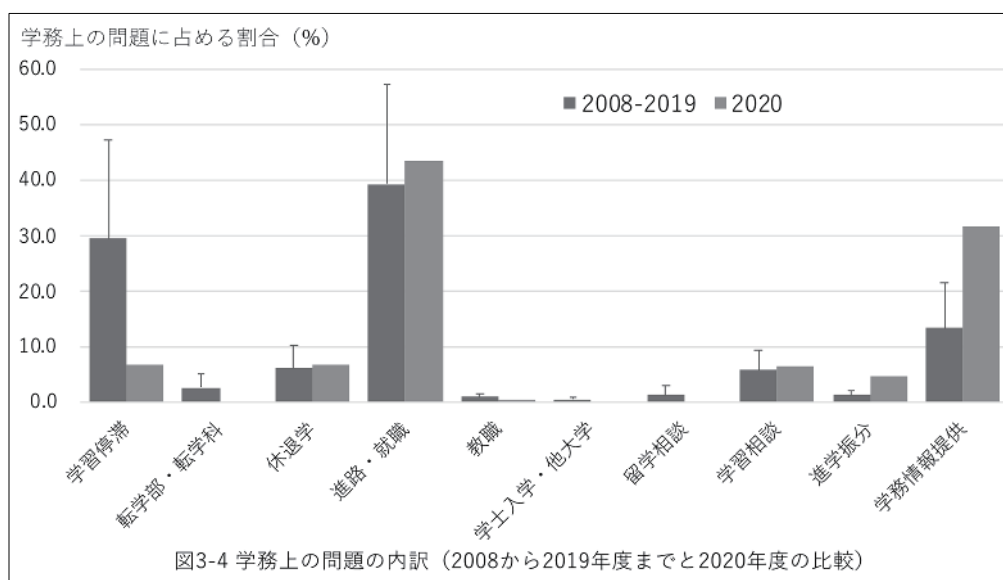


例年「心理的な問題」の上位を占める「鬱、落ち込み」と「不安・緊張」は、2020年度でも大きな変化は無く高い割合を占めていた。また、「鬱、落ち込み」と「不安・緊張」と関係しうる場所の「職場・研究室」も変わらず高い割合だった。



それ以外で目立った変化は、「引きこもり・登校拒否」に関する相談が、全体に占める割合は少ないものの、これまでと比較して減少していた。キャンパスの入校制限によって登校の必要が無くなったため、この問題に直面しなくなったためと推測される。同様に割合は少ないものの、「心身不調」は増加傾向、「家庭内の問題」は増加していた。「心身不調」は不定愁訴や心理的原因による体の不調感を反映しているため、これまでと異なる生活スタイルを余儀なくされていることが関係していると推測された。「家庭内の問題」は主に親子関係を反映しているため、元々課題として抱えていた親子関係の問題が、実家暮らしが長くなることで顕在化していることが考えられた。

「学務上の問題」では、「学習停滞」の訴えが著しく減少し、「学務情報提供」が増加していた。これまでは学生同士の雑談で解決されていたものが、対面でのやり取りが減った分、インフォーマルな情報共有も減ってしまった影響が考えられた。部



局の学務課や教務課でも同様の問い合わせが増えているかもしれない。学習停滞の訴えが少なかったのは、学業の内容理解や研究の進捗自体の問題が少なくなったとは考えにくい。学務情報の確認が前景に出ていることと合わせると、修学上必要な基本情報の収集に迫られて学業自体の困り事まで手が回らなかった可能性が考えられた。

(3)相談体制

4名の職員が対面と電話での相談を行っていたが、新型コロナウイルス感染症対策として Zoom による相談体制を整備し、直接対面でやりとりが必要な場合はアクリル板の設置、マスク着用、手指消毒、面接室の換気といった感染対策を十分行って実施した。

2020 年度構成員

渡邊 雅夫 (なんでも相談コーナー室長／特任専門員)

市川 賀一 (相談員／学生相談支援課上席係長)

池田 望 (相談員／学生相談支援課係長)

上間 よしみ (相談員／学生相談支援課一般職員)

4. 課題と展望

2020 年度は新型コロナウイルス感染症蔓延の影響で、学生や教職員の心理面や学務上のことで負担が増えていると思われる。今後も感染状況に合わせた支援活動が必要であろう。なんでも相談コーナーの特徴を生かして、構成員への支援窓口としてさらなるサービスが期待されている。相談の件数や実利用者数が 2015 年度から下げ止まった状態で経過していることを踏まえて、今後の相談体制や相談方法の見直しや、新たな支援方法の導入を検討したい。

I-5. 相談支援研究・実践開発報告会

当センターでは、センター内の構成員の相互理解を深めることを目的に、2020年度より、月1回程度の頻度で、相談支援研究・実践開発報告会を開催している。主に、センター内での活動や発表者の研究活動について発表・議論を行っている。2020年度の会の概要は以下の通りである。

第1回（2020年9月3日・24名参加）

発表者：横山孝行（ピアサポーター）

「活動時間の経過からみたピアサポーター（PS）の各タイプの特徴」

PSの持続的な活動参加に向けて有効な指導法はあまり研究されていない。有効な指導法を検討するためには、学生理解を深めることが不可欠である。そこで、まずはPSのタイプについて理解を深め、そのタイプに応じた指導法を探究することが有益と考えた。先行研究を参考に、精神的健康、コミュニケーションスキル、ソーシャルサポートの数、ソーシャルサポートの満足の観点から、ピアサポーターのタイプごとの属性および活動時間の経過の特徴を検討した。

クラスタ分析の結果、健康社交群、不調孤立群、中間群の3群に分かれた。健康社交群は活動時間が比較的変動しない傾向である一方、不調孤立群の活動時間が大きく変動する時期があり、中間群も一時期活動時間が減る傾向が見受けられた。これらの結果から、群ごとに望ましいと考えられる指導法について考察した。

第2回（2020年10月9日・19名参加）

発表者：伊藤理紗（学生相談所）

「安全確保行動の使い方がエクスポージャーの治療効果に及ぼす影響性の差異」

学生相談所の実践活動として、コロナ禍の学生へのストレスマネジメント対策の一環として開催した、オンラインでのリラクゼーショングループの報告を行った。その後、研究活動について、安全確保行動の使い方がエクスポージャーの治療効果に及ぼす影響について、発表が行われた。エクスポージャーは、不安の対象にあえて曝露させる技法であり、不安症状の低減に有効であることが言われている。安全確保行動は、恐怖場面内で生じる不安の軽減を目的に用いるさまざまな情動制御方略であり、一般的にはエクスポージャーの治療効果を阻害することが指摘されている。しかし近年、一部の実験研究において、安全確保行動がエクスポージャーの治療効果を阻害しない報告が見受けられることから、その要因を実験的に検討した。検討の結果、恐怖が高まる条件を満たすことで、安全確保行動は治療上有害性が低い可能性が示された。

第3回（2020年11月26日・24名参加）

発表者：澤田欣吾（精神保健支援室）

「Psychiatry * The arts = ?」

芸術と精神医学をテーマに、複数の実践活動や研究活動について、報告が行われた。英国の先行研究によると、クリエイティブな活動やその鑑賞により、身体的・精神的健康やwellbeingに良い効果をもたらす個人的な経験ができる可能性が示されている。また、治療としての芸術のレビュー論文では、精神疾患の患者が自分自身や仲間、セラピスト、世界と斬新な方法でつながり、コミュニケーションをとることができよう支援するのが最大の効果であることが指摘されている。自分自身とのつながりが新たなつながりを獲得できることがいわれており、自信や自己肯定感などを高め、精神疾患の症状を軽減させることができる。従来の医療関係者との関係を離れて、人と人との関係になる効果も挙げられている。これらのことから、現在、「CO-EN PROJECT」と題し、芸術と精神医学が行動して実践・研究を行うプロジェクトを立ち上げ、その第1回目企画として発達障害を抱える方の当事者演劇を鑑賞し、その前後に鑑賞者の発達障害や精神疾患に対するスティグマや鑑賞者自身の孤独感変化をみることを計画中である。

第4回 (2020年12月25日・16名参加)

発表者：綱島三恵 (コミュニケーション・サポートルーム)

「ASD児・者 精神療法の可能性 主体性と自己理解」

ASD児・者への精神療法の前提は、療育・適応訓練が自閉症研究の主流で、心理療法に求められる自己洞察が困難とされてきた。ASD児・者への心理療法の先行研究では、遊戯・心理療法が主体性を育てることに役立つことが言われている。主体性を育てる際にヒントになるのが、当事者の人たちの世界であり、自己感情に気づき、整理されることで、他者感情の理解につながる可能性がある。一方で、自己感情を理解する営みは、混乱を生じやすく試行錯誤の連続であり、困難さがある。その自己感情を理解するための心理療法への可能性が考えられる。模擬事例を紹介することを通して、カウンセラーはASD児・者の自他の架け橋になる可能性が示唆された。

第5回 (2021年1月28日・21名参加)

発表者：市川賀一 (なんでも相談コーナー)・大西晶子 (留学生支援室)

前半：「なんでも相談コーナーの概要」、後半：「留学生支援とは」

前半は、なんでも相談コーナーの実践活動について説明された。相談体制をはじめ、他の相談施設等との連携、相談者の特徴、実践例について紹介があった。

過去5年間の相談内容を見ると、年度によって割合に変化はあるが、心理的問題が約40%、学務・学生生活が約30%、その他が約30%となっている。心理的な問題は、うつ・落ち込み、職場・研究室、対人関係、身体異常・体調不良などが多い。学務・学生生活の問題は、学習支援(停滞学生支援、学習相談等)、進路・就職などが多い。このように多岐にわたる相手のニーズに対して、悩みの傾聴し、具体的な制度・窓口の紹介をはじめ、教職員からの相談については、場合によっては知り合いの職員と連携してサポートを行っている。

後半は、留学生支援をテーマに、留学生の状況や留学生支援室(グローバルキャンパス推進本部)での実践活動、および、留学生を対象とした研究実施時の留意点について発表が行われた。

大学は、留学生の受け入れにおいて、いわゆる学生相談的な機能に加え、「管理・指導的側面、保護者的機能」も担っており、留学生支援の担当者は多重役割を担いやすい。また多様な背景を持つ学生への対応においては、文化への適切な配慮が求められる。さらに学生のニーズの中には、可視性の高いものと、見えにくいものがあることから、見えづらい問題を積極的に明らかにしていくことも重要である。その際、留学生は、集団内多様性が大きな集団であり、量的アプローチで全体の平均値を用いて特徴を把握することには慎重さが求められる。加えて、近年、多文化支援において、アイデンティティの多次元性・交差性への留意、文化について継続的に学び続ける姿勢等が重視されていることが報告された。

第6回 (2021年2月22日・18名参加)

発表者：鬼塚淳子 (ピアサポートルーム)

「自分らしさの表現と生きる場所」

研究活動については、イメージドローイングを使った、自己表現がもたらす自己の内的変化のプロセスや、セルフオフセンス(表現やイメージが固まった感情をゆるめる場の相互作用)などについて検討してきている。現在は、ピアサポートの安定・継続的な活動の要因と、ピアサポーターの活動の悩みの共有に対話グループやインタビューによる支持的相互作用導入について検討中である。

実践活動としては、発達障がい学生への入学・卒業に伴う移行支援が紹介された。入学期は、相談のハードルを下げるため、支援や心理という言葉を使わず、「学生センター」という入り口にするなどの工夫が行われた。在学中の支援としては、配慮を要する学生を対象としたホームルームクラス制度を導入し、居場所兼交流の場づくりを行った。その結果、仲間を作る、ピアサポートなどが、複数のクラスに派生した。その後、これらの取り組み参加者で、卒業のタイミングで就職が決まっている学生がいない問題から、卒業後の支援を実施した。具体的には、プレワーククラス(学内就労体

験、就労移行支援事業所見学など)を行ったところ、プレワーク参加者の就職決定率は93%であった。

第7回 (2021年3月22日・15名参加)

発表者：高野明 (学生相談所・ピアサポートルーム)

「実践にもとづいたエビデンスを活用した学生相談活動に向けて」

相談実践の成果の測定にあたり、学生相談所では、アウトカム尺度としてOQ-45を導入し、評価を行っている。747名の学生を対象に、OQ-45の得点が改善するまでの利用回数について、生存時間分析を用いて検討した結果、5割の学生の改善に18回、3割の学生の改善に20回要することが明らかになった。また、自己理解や成長をアウトカムとした場合は、現在使用しているOQ-45での評価に限界があることから、新たにネガティブな側面の改善と成長促進的な評価の両側面を測れる尺度(学生相談アウトカム尺度)を作成し、信頼性と妥当性を確認した。今後多機関でのビッグデータを収集し、これらのアウトカム尺度を用いて、研究を進めている。

I-6. エキスパート・コンセンサス事例研究会

本研究会は、学生支援・学生相談の相談員が対応に苦慮する事例や関係者複数が協働すべきケースについて、問題の理解や対処のあり方を専門家が話し合うことで、ある程度のコンセンサスを得て、支援者向けのテキストや論文として、当センター内外に共有することを目的として、2021年度より本格的に開催した新たな取り組みである。

1. 「困難事例」について各相談員から収集し、テーマを決め、各担当者（他職種、多機関による）と開催日時を決め、2020年度は3回実施された。

- (1) 学外支援（含む就労支援）
- (2) 自殺リスク対応（含む家族連絡）
- (3) 家族との連携

2. 開催方法

- ・開催日程：初回は2020年11月、隔月で1回1チーム発表
- ・開催形態：Zoom
- ・参加者：相談支援研究開発センターの相談業務を行っている教職員、その他希望のあった本学の相談支援に携わる教職員
- ・発表内容：
発表するチームが、テーマに関わる模擬事例を作成し、「どのようなことで困って、どのような理由でどのように対応したか」について予め論点を整理しておく。当日は研究会の参加者でグループワークを行う。テーマ毎に日本人学生だけでなく、留学生対応におけるポイントや困難点も議論する。

3. 2020年度実施内容

(1) 第1回

【日 時】2020年11月5日（木曜）16:30～17:30

【発表者】川瀬英理（コミュニケーション・サポートルーム）・鬼塚淳子（ピアサポートルーム）

【テーマ】学外支援（就労支援含む）

【検討内容】

自閉スペクトラム症のある学生への就労支援に際して、就活時期の学生の苦痛を軽減しつつ良い進路選択が出来るために、どのような関わりあるいはその方向性が良いかを検討した。

(2) 第2回

【日 時】2021年1月13日（水曜）16:30～17:30

【発表者】澤田欣吾（精神保健支援室）・大塚尚（学生相談所）

【テーマ】自殺リスク対応（含む家族連絡）

【検討内容】

学生は切迫した希死念慮を訴えている。家族に連絡して今後の対応を考えることを提案したが、心配をかけさせたくないと拒否している。希死念慮が高まっている様子があり、緊急性も高いと考えられる。適切な対応はどうあるべきかを検討した。

(3)第3回

【日時】 2021年3月1日（月曜）9:00～9:50

【発表者】 梶奈美子（精神保健支援室）・藤原祥子（学生相談所）

【テーマ】 家族との連携

【検討内容】

学生と不審な団体とのかかわりが窺われ、早急に保護者に本人の状況を共有したほうがよい状況であるが、親の理解不足や無関心のため学生が要支援状況にあっても家族連携しづらいケース。発達障害特性の影響で日常生活に広範な障害が生じている。家族にどのような形で報告・連携するのがよいかを検討した。

I-7. オンラインエクササイズ実施報告

1 概要

(1)実施目的・概要

本事業は自粛生活の長期化による構成員の心身の不調、孤立しやすい留学生や一人暮らしの学生等の存在を念頭に置き、生活リズムの維持・改善、孤立感の緩和等を目的として計画された。

プログラムの作成に際しては、御殿下記念館スポーツ相談室・東京大学運動会の全面的な協力と、学内の専門家からの助言も得、適度な運動強度と実施形態を検討した。

(2)プログラム内容・実施体制

・実施全体像：

生活リズムの維持・改善には、定時実施/ライブ配信が適しており、また運動習慣の異なる構成員の参加を促すためには、運動強度の異なる内容から構成される二部構成が必要と考えられた。これらを踏まえ、以下に示すプログラムと実施体制で開始することとした。

さらに、当日のファシリテート役を、ピアサポートルームサポーター学生、運動会総務部学生など、学生スタッフが担うこととし、構成員が気軽に参加でき、一体感を持てるよう工夫した。また学内周知は、ピアサポート室教員、学生スタッフを中心に進め、学生スタッフが作成したウェブバーナーや、多言語による発信等で、参加を促した。

・プログラム詳細：

ヨガ、サーキットトレーニング、ピラティスの3つのプログラムを準備し、日替わりで実施した。それぞれのプログラムは30分程度の長さとし、ウォーミングアップから、運動強度が強めのプログラムへと、各プログラム内で強度を二段階に設定して行った。ヨガは講師によるライブで毎回実施し、サーキットトレーニングとピラティスは、プログラムを御殿下記念館で複数パターン録画し、配信した。一部録画プログラムには、英語字幕を付けた。

各プログラムの終了後には、参加者とサポーター学生の交流会を設け、またプログラム実施後に、毎回参加者よりフィードバックを得るなどして、構成員の意見を反映させながら内容や実施方法に改善を加えていった。さらに3月には、実施回ごとに学生スタッフが、チャットにキーワードを流し、キーワードを12回分以上集めた参加者は、賞品（御殿下記念館入館券、運動会グッズ等）の抽選への応募が可能となる仕掛け（名称：「春のオンラインエクササイズ祭り」）を導入し、参加継続の動機付けを高める工夫を行った。

-
- ・対象：東京大学の構成員（学生・教職員）
 - ・実施期間：2021年2月2日～3月27日（長期休暇中）の月～土 朝（9時）と午後（13時）の二回実施（土曜日は3月は午前のみ実施）
 - ・実施方法：Zoomによる実施（参加者は画面オフ・ミュート）
 - ・参加費：無料
 - ・実施体制
企画・運営：東京大学相談支援研究開発センター
-

運営学生：相談支援研究開発センターピアサポートルームサポートスタッフ学生
 東京大学運動会・同総務部学生
 運動プログラム作成・監修・助言：
 御殿下記念館スポーツ相談室
 東京大学スポーツ先端科学連携研究機構

(3)実施回数・参加状況

期間中、44日間に84回実施した。のべ参加者数（Zoomアクセス数）は、5629名（一日平均127.9名）、午前4058名（平均92.2名）・午後1571名（平均39.3名）であった（図1参照）。

開始1週間前後で参加者数の減少は落ち着き、また2月末に向けて一時参加者が減少したため、録画プログラムを刷新し、また前述の通り、参加継続促進の取り組みを行った。なお、抽選に応募した参加継続者は、58名であった。

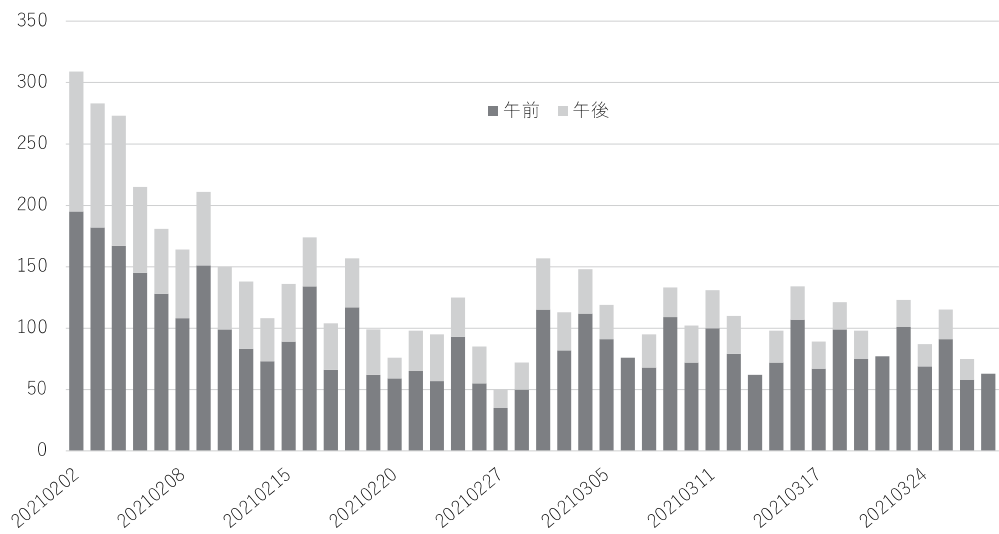


図1 参加者数

II. 業績

(A) 論文 (2020年1月～12月まで)

(1) 査読有り論文

- 1) Ikegame, T., Bundo, M., Okada, N., Murata, Y., Koike, S., Sugawara, H., Saito, T., Ikeda, M., Owada, K., Fukunaga, M., Yamashita, F., Koshiyama, D., Natsubori, T., Iwashiro, N., Asai, T., Yoshikawa, A., Nishimura, F., Kawamura, Y., Ishigooka, J., Kakiuchi, C., Sasaki, T., Abe, O., Hashimoto, R., Iwata, N., Yamasue, H., Kato, T., Kasai, K., Iwamoto, K. (2020). Promoter Activity-Based Case-Control Association Study on SLC6A4 Highlighting Hypermethylation and Altered Amygdala Volume in Male Patients With Schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 46(6), 1577-1586.
- 2) Kimura, H., Nawa, Y., Mori, D., Kato, H., Toyama, M., Furuta, S., Yu, Y., Ishizuka, K., Kushima, I., Aleksic, B., Arioka, Y., Morikawa, M., Okada, T., Inada, T., Kaibuchi, K., Ikeda, M., Iwata, N., Suzuki, M., Okahisa, Y., Egawa, J., Someya, T., Nishimura, F., Sasaki, T., Ozaki, N. (2020). Rare Single-Nucleotide DAB1 Variants and their Contribution to Schizophrenia and Autism Spectrum Disorder Susceptibility. *Human Genome Variation*, 7(1). doi.org/10.1038/s41439-020-00125-7.
- 3) Koshiyama, D., Okada, N., Ando, S., Koike, S., Yahata, N., Morita, K., Sawada, K., Morita, S., Kawakami, S., Kanata, S., Fujikawa, S., Sugimoto, N., Toriyama, R., Masaoka, M., Araki, T., Kano, Y., Endo, K., Yamasaki, S., Nishida, A., Hiraiwa-Hasegawa, M., Kasai, K. (2020). Association between duration of breastfeeding based on maternal reports and dorsal and ventral striatum and medial orbital gyrus volumes in early adolescence. *Neuroimage*, 220, 117083.
- 4) Nawa, Y., Kimura, H., Mori, D., Kato, H., Toyama, M., Furuta, S., Yu, Y., Ishizuka, K., Kushima, I., Aleksic, B., Arioka, Y., Morikawa, M., Okada, T., Inada, T., Kaibuchi, K., Ikeda, M., Iwata, N., Suzuki, M., Okahisa, Y., Egawa, J., Someya, T., Nishimura, F., Sasaki, T., Ozaki, N. (2020). Rare single-nucleotide DAB1 variants and their contribution to Schizophrenia and autism spectrum disorder susceptibility. *Human Genome Variation*, 10, 7(1), 37.
- 5) Okada, N., Yahata, N., Koshiyama, D., Morita, K., Sawada, K., Kanata, S., Fujikawa, S., Sugimoto, N., Toriyama, R., Masaoka, M., Koike, S., Araki, T., Kano, Y., Endo, K., Yamasaki, S., Ando, S., Nishida, A., Hiraiwa-Hasegawa, M., Edden, R. A. E., Sawa, A., Kasai, K. (2020). Neurometabolic underpinning of the intergenerational transmission of prosociality. *Neuroimage*, 218, 116965.
- 6) Okada, N., Yahata, N., Koshiyama, D., Morita, K., Sawada, K., Kanata, S., Fujikawa, S., Sugimoto, N., Toriyama, R., Masaoka, M., Koike, S., Araki, T., Kano, Y., Endo, K., Yamasaki, S., Ando, S., Nishida, A., Hiraiwa-Hasegawa, M., Kasai, K. (2020). Smaller anterior s

ubgenual cingulate volume mediates the effect of girls' early sexual maturation on negative psychobehavioral outcome. *Neuroimage*, 209, 116478.

- 7) Otsuka, H., Anamizu, S., Fujiwara, S., Ito, R., Enomoto, M., Furukawa, M., Takano, A. (2020). Japanese young adults' attitudes toward suicide and its influencing factors. *Asian Journal of Psychiatry*, 47, Article:101831.
- 8) Sawada, K., Sakakibara, E., Kanehara, A., Koike, H., Suga, M., Fujieda, Y., Miyamoto, Y., Fukuda, M., Kasai, K. (2020). Is Utena's Brief Objective Measures (UBOM) useful in real-world behavioral assessment of functioning? Validity and utility testing in patients with schizophrenia. *Psychiatry Clin Neurosci*, 74(1), 40-48.
- 9) 大島紀人, 渡辺慶一郎, 佐々木司, 柳元伸太郎 (2020). 入学後の睡眠の変化と精神的健康の関係から考える大学生の睡眠教育. *CAMPUS HEALTH* 57(1), 153-155.
- 10) 大西晶子 (2020). 留学生のキャンパス風土の知覚様式の検討. *留学生交流・指導研究*, 23, 7-22.
- 11) 梶奈美子 (2020). 合理的な予防介入に向けた思春期コホート研究 日本におけるChildren with Special Health Care Needs (CSHCN) とその母親の不安・抑うつ. *児童青年期精神医学とその近接領域*, 61(4), 398-403.
- 12) 川崎隆, 藤原祥子, 大塚尚, 榎本真理子, 古川真由美, 伊藤理紗, 高野明 (2020). 学生相談におけるウェブ予約システムの意義 —申込日時の特徴からみた検討—. *学生相談研究*, 40(3), 186-195.
- 13) 川瀬英理, 綱島三恵, 渡辺慶一郎 (2020). 成人の発達障害アセスメントのための, WAIS (Wechsler Adult Intelligence Scale) 用行動チェックシートの作成. *精神医学*, 62(7), 1045-1054.
- 14) 中村美咲子, 伊藤理紗, 佐藤秀樹, 小関俊祐, 鈴木伸一 (2020). 拒絶過敏性と社会的スキが社交不安症状に及ぼす影響. *不安症研究*, 12(1), 27-36.
- 15) 渡辺慶一郎, 川瀬英理, 綱島三恵 (2020). 発達障害の特性がある大学生の自殺. *精神科救急*, 23, 47-50. 2020.

(2) 査読なし論文

- 1) 伊藤理紗, 河合由貴子 (2020). リラクゼーションのオンライン・ワークショップの実践：パイロットスタディ. *東京大学学生相談所紀要*, 28, 29-34.
- 2) 榎本真理子 (2020). コロナ禍における学生相談所体制づくりの経過報告. *東京大学学生相談所紀要*, 28, 1-7.
- 3) 遠藤建人, 横山孝行 (2020). スクールカウンセリング&スクールソーシャルワーク：包括的な学校サポートモデルの提案. *田園調布学園大学教職年報*, 3, 39-48.
- 4) 大島紀人 (2020). インターネットゲーム障害の診断基準. *保健の科学*, 62(2), 117-121.
- 5) 大塚尚 (2020). 心の危機に対するアート表現利用の歴史的変遷と可能性について. *東京大学学生相談所紀要*, 28, 9-17.
- 6) 大西晶子 (2020). 文化的に適切な心理援助の発展に向けたコミュニティ心理学の貢献可能性. *コミュニティ心理学研究*, 24(1), 1-2.

- 7) 大西晶子(2020). 日本における多文化に対応した心理援助の拡充に向けての一考察. 日本コミュニティ心理学会, 24(1), 3-14.
- 8) 澤田欣吾(2020). 青年期の患者の治療における患者・家族教育(特集 効果的な患者・家族教育の必要性と工夫). Patient/family education for adolescent patients with mental health problems. 精神科, 36(1), 37-41.
- 9) 高野明(2020). ウィズコロナ時代の学生相談を考える. 臨床心理学, 20(5), 637-639.
- 10) 高野明(2020). 日常の臨床活動においてクライアントからのフィードバックを活用する. 臨床心理学, 20(6), 773-777.
- 11) 高橋千尋, 貞村真宏, 河美善, 山本周, 落合舞子(2020). 大学でのピアサポート活動における活動理念の作成過程とその活用. CAMPUS HEALTH, 58(1), 218-220.
- 12) 藤原祥子(2020). コロナ禍における来談学生の精神的健康度の分析. 東京大学学生相談所紀要, 28, 19-27.
- 13) 渡辺慶一郎(2020). コロナ蔓延期の学生のメンタルヘルス. 臨床精神医学, 49(9), 1531-1536.
- 14) 渡辺慶一郎(2020). 精神科医からみた発達障害学生支援. 第57回全国学生相談研修会報告書, 62-63.

(B) 学会発表

- 1) 安婷婷, 山崎玲, 胡実, 大西晶子. 学生の相談室利用・継続来談の促進に向けて- 留学生相談室への来談及び継続に至るまでのプロセス. 日本学生相談学会第38回大会, オンライン開催, 2020年5月16-18日.
- 2) 大島紀人, 渡辺慶一郎, 佐々木司, 柳元伸太郎. 入学時健康診断を用いた大学生の入学後の修学と関係する因子の検討. 第116回日本精神神経学会学術総会, オンライン開催, 2020年9月28-30日.
- 3) 大島紀人. 大学生の保健学習調査に基づく大学生向け保健教育プログラムの開発・実践. 第58回全国大学保健管理研究集会, オンライン開催, 2020年11月25-26日.
- 4) 大島紀人. COVID-19流行下で子供たちを支えるメンタルケアカアップ講座. 日本健康相談活動学会第17回学術集会, オンライン開催, 2021年2月21日.
- 5) 大塚尚, 古川真由美, 藤原祥子, 榎本真理子, 伊藤理紗, 高野明. 心理的危機経験者へのアート表現グループの試み-自由に表現することの土台作りの観点から-. 日本学生相談学会第38回大会, オンライン開催, 2020年5月16日-18日.
- 6) 大西晶子. 留学生支援体制と多言語対応の現状-ウェブサイト上の留学生向け利用案内情報の分析. 日本学生相談学会第38回大会, オンライン開催, 2020年5月16日-18日.
- 7) 大西晶子. 今、学生支援で何を問うべきか(-廣中レポートの20年を踏まえて-) 留学生支援の観点から. 大学教育学会, 2020年度課題研究集会, 開催校企画シンポジウム, オンライン開催, 2020年11月28日.
- 8) 落合舞子, 鬼塚淳子, 横山孝行, 大島紀人, 高野明. 役割別にみたピアサポーターの活動と動機付けの特徴. 日本コミュニティ心理学会第23回大会, オンライン開催, 2020年9月19日.
- 9) 鬼塚淳子, 山川京子. 支持的サポートグループによる要配慮学生への就労支援の試みに関する

る一考察. 日本人間性心理学会第39回大会, オンライン開催, 2020年9月4日-6日.

- 10) 川瀬英理, 綱島三恵. 注意欠如・多動症状の児童期と青年期の比較. 日本学生相談学会第38回大会, オンライン開催, 2020年5月16日-18日.
- 11) 櫻井みなみ, 竹野内萌, 明島加苗, 横山孝行. COVID-19拡大状況下でのオンラインピアサポート活動の実践と課題. 第58回全国大学保健管理研究集会, オンライン開催, 2020年11月25-26日.
- 12) 高橋千尋, 貞村真宏, 河美善, 山本周, 落合舞子. 大学でのピアサポート活動における活動理念の作成過程とその活用. 第58回全国大学保健管理研究集会, オンライン開催, 2020年11月25-26日.
- 13) 藤原 祥子, 榎本 真理子, 大塚 尚, 伊藤 理紗, 古川 真由美, 高野 明. Web予約による面接のキャンセル要因に関する検討. 日本学生相談学会第38回大会, オンライン開催, 2020年5月16日-18日.
- 14) 松原丈二, 松本珠実, 谷小雪, 田村天, 阪口晴香, 鬼塚淳子. 新型コロナウイルス感染症に関するストレスについての学生向けアンケート実践報告. 第58回全国大学保健管理研究集会, オンライン開催, 2020年11月25-26日.
- 15) 横山孝行, 鬼塚淳子, 落合舞子, 細野正人, 大島紀人, 高野明. 活動量の経過からみたピアサポーターの各タイプの特徴. 日本学生相談学会第38回大会, オンライン開催, 2020年5月16日-18日.
- 16) 横山孝行, 落合舞子, 鬼塚淳子, 大島紀人, 高野明. 学生ピアサポーターにおけるタイプごとの活動な今日の特徴—認定後1年間の実践・検討・作業に費やした時間の観点から—. 日本コミュニティ心理学会第23回大会, オンライン開催, 2020年9月19日.

(C) 書籍

- 1) 大島紀人 (2020). 心と体のケア, 鎌塚優子 (著, 編), 大沼久美子 (著, 編). 「新しい学校生活」のための感染症対策ハンドブック. 学事出版.
- 2) 大島紀人 (2020). 自殺予防・危機介入, 笠井清登 (編), 岡ノ谷一夫 (編), 能智正博 (編), 福田正人 (編). 人生行動科学としての思春期学. 東京大学出版会.
- 3) 大島紀人 (2020). Q36 感染症に関連した差別と偏見についての基礎知識, 学校での対応はどのように?. 三木とみ子 (編), 岡部信彦 (編). これで解決! 養護教諭のための新型感染症対策Q&A. ぎょうせい.
- 4) 大西晶子 (2020). 第12章 地域のなかで生活を支える (コミュニティアプローチ: コミュニティ心理学), 下山晴彦 (編), 石丸径一郎 (編), 臨床心理学概論, ミネルヴァ書房.
- 5) 大西晶子 (2020). 第6章4 留学生・留学する学生. 日本学生相談学会 (編) 学生相談ハンドブック-新訂版. 学苑社.
- 6) 川瀬英理 (2020). 第3章 支援事例集; 学生支援室が中心となった発達障害のある大学生の就労支援. 発達障害者支援ハンドブック2020. 東京都福祉保健局.
- 7) 川瀬英理 (2020). 障害学生支援室における自閉スペクトラム症のある大学生への支援. 倉光修 (監修), 渡辺慶一郎 (著, 編). 自閉スペクトラム症のある青年・成人への精神療法的アプロ

ーチ. 金子書房.

- 8) 齋藤憲司, 石垣琢磨, 高野明 (2020). 大学生のストレスマネジメント-自助の力と援助の力-. 有斐閣.
- 9) 高野明 (2020). 第15章4 研究の公開. 日本学生相談学会(編) 学生相談ハンドブック-新訂版. 学苑社.
- 10) 高野明 (2020). 学生の主体性を活かしたピア・サポート活動 大学コミュニティへ働きかけるアウトリーチ中心の活動. 春日井敏之・増田梨花・池雅之(編著) 大学でのピア・サポート入門-始める・進める・深める. ほんの森出版.
- 11) 綱島三恵, 田中康雄(2020). 自閉スペクトラム症のある人への精神療法の基本姿勢. 倉光修(監修), 渡辺慶一郎(著, 編). 自閉スペクトラム症のある青年・成人への精神療法的アプローチ. 金子書房.
- 12) 土橋圭子(著, 編), 渡辺慶一郎(著, 編) (2020). 発達障害・知的障害のための合理的配慮ハンドブック. 有斐閣.
- 13) 福盛英明, 高野明 (2020). 第12章 広報と情報発信活動. 日本学生相談学会(編) 学生相談ハンドブック-新訂版. 学苑社.
- 14) 渡辺慶一郎 (2020). 異常, 現実検討能力, 自殺, 自傷行為, 社会精神医学, 社会病理学, 主訴, 症候群, 先天性甲状腺機能低下症, 電気痙攣療法, 内因, 病識, 舞踏病, 薬物依存. 子安増生(監修), 丹野義彦(監修), 箱田裕司(監修) 有斐閣現代心理学辞典. 有斐閣.
- 15) 渡辺慶一郎(著, 編) (2020). ハンディシリーズ「発達障害・特別支援教育ナビ」『大人の発達障害の理解と支援』. 金子書房.
- 16) 渡辺慶一郎, 岩崎沙耶佳 (2020). 受容的交流療法と自閉スペクトラム症. 倉光修(監修), 渡辺慶一郎(著, 編). 自閉スペクトラム症のある青年・成人への精神療法的アプローチ. 金子書房.

(D) 外部資金獲得

(1) 科学研究費補助金

- 1) 日本学術振興会 基盤研究(C), 障害のある子どもを持つ海外邦人家族の20年: エコカルチャー理論を用いた縦断研究, 2019年度~2023年度, 研究代表者: 伊藤圭子.
- 2) 日本学術振興会 基盤研究(C), 精神保健と学校適応の向上を目指す大学生向け精神保健教育プログラムの開発, 2018年度~2021年度, 研究代表者: 大島紀人.
- 3) 日本学術振興会 基盤研究(C), 心理的危機のアート表現と展示プログラムによる若年者自殺予防対策, 2020年度~2023年度, 研究代表者: 太塚尚, 研究分担者: 穴水幸子, 古川真由美, 高野明, 藤原祥子, 榎本真理子, 伊藤理紗.
- 4) 日本学術振興会 基盤研究(C), 高等教育機関の国際化と留学生サポートに関する実証的研究, 2018年度~2021年度, 研究代表者: 大西晶子, 研究分担者: 安婷婷.
- 5) 日本学術振興会 基盤研究(C), 学生相談におけるクライアントフィードバックによるプロセス評価の実践研究, 2020年度~2022年度, 研究代表者: 榎本真理子, 研究分担者: 慶野遥香, 伊藤理紗, 高野明, 杉江征, 藤原祥子, 江上奈美子, 古川真由美.

- 6) 日本学術振興会 基盤研究(B), 子供の精神保健に関する教員・保護者の知識・理解向上に向けた教育プログラム開発, 2018年度～2021年度, 研究代表者: 佐々木 司, 研究分担者: 大沼 久美子, 渡辺 慶一郎, 布山 毅, 高野 明, 大島 紀人, 三木 とみ子.
- 7) 日本学術振興会 基盤研究(C), 多機関によるビッグデータ収集の基盤としての臨床実践の共通データセット開発, 2020年度～2022年度, 研究代表者: 高野明, 研究分担者: 鈴木健一, 福盛英明, 榎本真理子, 大塚尚, 川崎隆, 太田裕一, 池田忠義, 田中崇恵.
- 8) 日本学術振興会 若手研究, 一卵性双生児統合失調症不一致例から発見されたDPD活性の検討, 2021年度～2024年度, 研究代表者: 西村文親.
- 9) 国立研究開発法人日本医療研究開発機構 (AMED), 令和2年度障害者対策総合研究開発事業 (精神障害分野), 精神疾患を持つ人が社会生活目標達成を図るための、WHOのICFモデルに準拠し当事者と評価者の共同を重視した強みと弱点の評価尺度開発研究, 丹羽真一, 天笠崇, 安西信雄, 稲富宏之, 上田敏, 大川弥生, 澤田欣吾, 鈴鴨よしみ, 中込和幸, 永井邦芳, 橋本亮太, 向谷地生良.
- 10) 日本学術振興会 基盤研究(C), 女子大学生のうつ病の発症に影響する社会的要因の研究-男女共同参画社会に向けて-, 2018年度～2020年度, 研究代表者: 布施泰子, 研究分担者: 渡辺慶一郎, 丸谷俊之, 本田善一郎.
- 11) 日本学術振興会 基盤研究(C), 大学生の発達障害における自殺関連行動, 2017年度～2020年度, 研究代表者: 渡辺慶一郎, 研究分担者: 岡本百合, 金子稔, 佐藤武, 田中生雅, 苗村育郎, 布施泰子, 伏見雅人, 丸田伯子, 水田一郎.

(2) (1) 以外の財団等からの助成金、奨学寄付金

- 1) 日本コミュニティ心理学会若手学会員研究・実践活動奨励金, 大学生の孤立防止を目的としたオンラインツールによる交流サポートの実践, 2020年度～2021年度, 横山孝行.

(E) 各種委員

- 1) 伊藤圭子. 発達心理学会分科会 ソーシャルモチベーション研究会 常任理事
- 2) 大島紀人. 日本不安症学会 多職種交流連携委員会 副委員長 2019年～
- 3) 大西晶子. コミュニティ心理学会 第23回大会 大会副委員長
- 4) 大西晶子. コミュニティ心理学会 国際交流委員長
- 5) 大塚尚. 日本臨床心理士会 自死予防専門委員会 委員 2017年度～
- 6) 大塚尚. 鎌ヶ谷市いじめ調査委員会 委員 2017年度～
- 7) 大塚尚. 一般社団法人 自殺予防と自死遺族支援・調査研究研修センター 理事 2020年度～
- 8) 澤田欣吾. 特定非営利活動法人 臺式簡易客観的精神指標研究会 理事 2019年度～
- 9) 澤田欣吾. 文京区地域精神保健福祉連絡協議会 委員 2020年度～
- 10) 高野明. 日本学生支援機構 心の問題と成長支援ワークショップ-メンタルヘルス向上とカウンセリング協力者会議協力者 2012年4月～
- 11) 高野明. 日本心理研修センター 公認心理師試験委員 2019年2月～
- 12) 高野明. 日本学生相談学会 事務局長 2019年4月～

- 13) 高野明. International Accreditation of Counseling Services Member of International Committee 2020年2月～
- 14) 高野明. 日本教育心理学会 常任編集委員 2021年1月～
- 15) 原田麻里子. 移民政策学会 監査
- 16) 原田麻里子. 東京都外国人支援ネットワーク 副代表
- 17) 渡辺慶一郎. 全国大学メンタルヘルス学会 理事 2015年12月～
- 18) 渡辺慶一郎. 東京都特別支援教育就学支援委員会 委員 2017年4月～
- 19) 渡辺慶一郎. 東京都発達障害者支援地域協議会 委員 2017年4月～
- 20) 渡辺慶一郎. 社会福祉法人嬉泉 評議委員 2017年4月～2020年5月
- 21) 渡辺慶一郎. 国立大学保健管理施設協議会メンタルヘルス委員会 委員 2019年4月～
- 22) 渡辺慶一郎. 成人発達障害支援学会 理事 2019年～

(F) 地域貢献・学外活動

- 1) 大島紀人. 大学キャンパスにおけるCOVID-19 流行対策, 日本学校精神保健研究会, オンライン, 2021年1月.
- 2) 大西晶子. COVID-19影響下での留学生支援の現状, 第58回全国学生相談研修会小講義, オンライン開催, 2020年11月.
- 3) 大塚尚, 竹島正, 田中幸子. コロナ下の自殺対策を考える, 第10回自殺対策円卓会議, 東京, 2020年12月.
- 4) 鬼塚淳子, 横山孝行, 貞村真宏. ピア・サポート活動入門, 筑波大学学生相談室研修会, オンライン, 2021年3月.
- 5) 清水幸登, 高野明, 武田弘子, 布柴靖枝, 平澤幸一, 古川卓, 安宅勝弘, 道又紀子, 石金直美, 森田健一. 日本学生支援機構「心の問題と成長支援ワークショップ」講師, オンライン 2020年10月.
- 6) 高野明. ウィズコロナ時代の学生生活を支援する-学生相談の現場から- 国立情報学研究所 4月からの大学等遠隔授業に関する取組状況共有サイバーシンポジウム, オンライン, 2020年5月.
- 7) 高野明, 斉藤美香. 学生相談において、遠隔相談 (Distance Counseling) を導入・実施する際の留意点, 日本学生相談学会第38回大会研修会, オンライン, 2020年5月.
- 8) 高野明. 学生相談における遠隔カウンセリング, 明治大学学生相談室夏期セミナー研修会 オンライン, 2020年7月.
- 9) 高野明, 福盛英明. 遠隔カウンセリングの実際, 日本学生相談学会 第58回全国学生相談研修会 (分科会・ファシリテーター), オンライン, 2020年11月.
- 10) 高野明. コロナ禍での学生の悩みと相談支援について, 仙台大学教職員研修会, オンライン, 2020年12月.
- 11) 高野明. ウィズコロナ時代の学生生活をいかに支援していくか, 名古屋大学高等教育研究センター 招聘セミナー, オンライン, 2020年12月.
- 12) 高野明. 遠隔授業下における学生との関係構築, 東京外国語大学 教職員セミナー, オンラ

イン, 2020年12月.

- 13) 高野明. ハラスメントにならないようなコミュニケーションについて, 茨城県立医療大学IP UHSミーティング, オンライン, 2021年2月.
- 14) 高野明. 豊かな学生生活を送るために-保護者としての関わり-, 東京大学消費生活協同組合「保護者説明会」「入学準備説明会」, オンライン, 2021年2月.
- 15) 高野明. 事例検討会スーパーバイザー, 成蹊大学学生サポートセンター事例検討会, オンライン, 2021年3月.
- 16) 高野明. 東京大学における遠隔相談の実際, 筑波大学 第3回「遠隔相談を用いた学生相談システムの構築に関する会議」, オンライン, 2021年3月.
- 17) 高野明. 東京大学の学生のキャリア志向の変化 QWSアカデミア「大企業が起こすイノベーションとデジタル世代のキャリア形成とは?」, オンライン, 2021年3月.
- 18) 田中幸子, 大塚尚, 小川有閑, 甲斐田沙織, 勝又陽太郎, 川野健治, 竹島正, 堀井茂, 三木和平, 中村征人, 木下浩. 自殺予防と自死遺族支援・調査研究研修センターの取組み「自殺予防と自死遺族支援: 私の大切にしたいこと」, 第1回 日本ポストベンション・カンファレンス 第1回・第2回分科会, 東京, 2020年9月.
- 19) 辻邦章, 岩切正一郎, 高石恭, 高野明. 新型コロナウイルス影響下での大学教育と学生相談-国の取組み、大学の取組み、学生相談機関の取組み- 日本学生相談学会 第58回全国学生相談研修会 (シンポジウム・司会), オンライン, 2020年11月.
- 20) 原田麻里子. 留学生の現状と日本語交流, 東大留学生・NECネッツエスアイ, 日本語リモート交流プログラム, 全体交流会, オンライン開催, 2020年12月.
- 21) 原田麻里子. 東大留学生・NECネッツエスアイ, 日本語リモート交流プログラム, 文京区社会福祉協議会企業地域連携推進ネットワーク会議, オンライン開催, 2021年2月.
- 22) 横山孝行. 高校教員に対するSocial Skills Educationのアドバイス, 神奈川県立釜利谷高校, 神奈川県立永谷高校, 神奈川県立上矢部高校, 神奈川, 2020年4月~2021年3月.
- 23) 横山孝行. 教職員のためのハラスメント防止研修-望ましい指導について考える-, 神奈川県立保健福祉大学 教職員向けハラスメント防止研修会, オンライン, 2020年9月.
- 24) 横山孝行. 適応行動促進のために-SSEの基本-, 神奈川県教育委員会学級経営支援事業連絡協議会, オンライン, 2020年10月.
- 25) 渡辺慶一郎. 大人の発達障害~大学生支援の実践から~, 発達障害当事者会運営人材育成研修会, オンライン, 豊島区民センター403会議室, 2020年11月.
- 26) 渡辺慶一郎. 発達障害の理解と保護者としての関わり方, 日本社会事業大学附属知的障害児通園施設子ども学園 講演, 同学園, 2021年1月.
- 27) 渡辺慶一郎. 発達障がいの性質がある大学生への支援-コミュニケーション・サポートルームの実践から-, 足立区障がい福祉センター内部研修, オンライン, 2021年2月.

(G)その他

- 1) 横山孝行, 研究奨励賞, 日本学生相談学会, 2020.
- 2) 横山孝行, 若手学会員研究・実践活動奨励賞, 日本コミュニティ心理学会, 2020.

Ⅲ. 寄附プロジェクト

大塚製薬株式会社寄付金による研究プロジェクト

「うつ病や双極性障害等を予防する支援方法の開発」

本年度は研究プロジェクト始動の年度であった。しかし、新型コロナウイルス感染症の急激な拡大によって、年度初めの4月から本学は教員および学生が参加する入学式や対面授業・演習を取りやめ、オンライン講義・演習への全面的な切り替え、教職員や学生の大学キャンパス入構制限および教職員の在宅勤務（2020年6月まで）で始まった。このため研究プロジェクトのために雇用を予定して公募した特任教員（助教）の採用に至らなかった。寄付者の特別なご理解のもとで、研究プロジェクトにリサーチアシスタント（RA）を採用することをセンター関係教員で決めて公募し、8月1日付で山口智史（さとし）（大学院教育学研究科博士課程）さんを採用した。とくに学生のうつ病をはじめとするメンタルヘルス関連症状に関する共著論文もあり、本プロジェクトを補佐するに適任であった。

大学への入構制限のレベルダウンにより大学図書館利用が再開された6月半ばから8月にかけて、プロジェクトを統括する立場で、うつ病関連図書リストを作成して学内総合図書館や部局図書館でリストの図書を開覧し、本研究プロジェクトにとって、手元においてもっとも有益な図書5冊は反復読書・参考書として購入した。

8月以降は、RAとその指導教員の佐々木司教授（相談支援研究開発センター副センター長兼務）と一緒に、本年度の研究の進め方を議論し、佐々木教授の提案で、カナダのダルハウジー大学スタン・クッチャー名誉教授（現カナダ上院議員）を中心とする研究者グループの開発した大学生へのメンタルヘルス・リテラシー教育向けのガイドブック *Transitions Making the most of your campus experience* (<https://teenmentalhealth.org/wp-content/uploads/2019/05/FINAL-Transitions-MAY-2019-Full-Online.pdf>) から、セクション3 “Mental Health/ Stress/ Mental Illness (精神保健、ストレス、精神疾患)” と、同時にセクション6 “Getting Help (支援を求める)” の一部分の試訳をおこない、それから日本の大学や大学生および社会環境に適合する形で、時間をかけて検討、翻案する作業をおこなった。



このような決定を下した理由は、本研究プロジェクトの目的は、投薬に至らぬ段階で、うつ病や双極性障害等を予防する支援方法の開発であるからだ。支援方法の開発には、当然ながら、学生へ

の啓発活動が含まれる。まずは、学生が、①メンタルヘルスの知識を身につけ、②身体的な健康（睡眠、食生活、適度な運動）の自己管理に努め、③ストレスや精神的な苦痛を軽減する方法を学び、④抑うつ症や気分障害などの自己診断と抑制法を学習する必要がある。そのうえで、⑤メンタルヘルスの専門家に援助を求める必要があると学生自身あるいは周囲の支援者が判断した時は速やかに診療を受けるという流れができることがもっとも重要である。臨床心理士や精神科医の受診・受療が速やかに行われると、精神疾患も薬物療法にまで至らずに、認知療法や認知行動療法（CBT）、あるいは近年盛んになってきたマインドフルネス療法やアートセラピーや音楽療法などの芸術療法で疾患から回復できる確率が高くなっている。

しかしながら、思春期から青年期への成長過程では、②も③も本人自身には思うようにできないことがよくあるし、③や④では、「反芻」すなわち「うつの思考パターン」の繰り返しや、いわゆる「負のスパイラル」に陥りがちである。

さらに我が国の社会や家庭環境の特徴でもあり、特に本学の学生には際立った傾向であるが、悩みや抑うつ状態を家族や友人に相談できずに独りで抱えこむことが多いと、本学相談支援研究開発センターの教員たちから報告を受けている。センターを受診・受療している学生であっても、ほとんどがそのことを家族や友人や指導教員に伏せているという。

したがって、本研究プロジェクトにとっての課題の一つは、精神的な苦痛や抑うつ症や精神疾患を抱えた学生を支援へとつなぐアウトリーチ的な手段の開発であろう。「うつ」あるいはそれに類似する検索語による Web 検索のデータ統計から、うつ病や抑うつ症の現状を推計する定量的な研究はあるが、これでは検索者本人の特定はできないため、援助につなげるまでに至らない。

本研究で作成したうつ病関係の図書リストに限っても、上記の④の関連で、うつ病でないかどうかを自己診断する簡単な項目（例えば、うつ病をなおす、野村総一郎、講談社現代新書）が掲載されているし、また Web 上には「うつ病チェック」のいろいろなサイトが掲載されている（例えば、うつ病の症状チェックシート | うつ病こころとからだ (utsu.ne.jp)）。

また、精神科医や臨床心理士など専門家を受診したあとの CBT などの認知行動療法にしても、個別や集団による療法などいろいろな手法が取り入れられていて、学生個人に適合した療法を選ぶことが大切である。

2021 年度には、この研究プロジェクトを専属で担当する特任助教の採用が決定しているため、議論の広がりや調査検討の深化が見込まれ、支援方法の開発も進捗するものと期待している。次年度は、上記のガイドブック *Transitions. Making the most of your campus experience* の試訳に基づく翻案・日本語版を、全学生向けの簡便パンフレット等に編集して配布するとともに、相談支援研究開発センターのホームページに掲載する方法を検討する。それに対する学生の評価反応の追跡調査については、センター教員に、駒場キャンパス、本郷キャンパスおよび柏キャンパスで開講しているオムニバスのメンタルヘルス啓発講義（「ストレス・マネジメント論」など）の履修学生にアンケートなどを実施していただき、将来、パンフレットや日本語版に改良を加える参考とする。

繰り返しになるが、この研究プロジェクトを進展させるには、学生のメンタルヘルス・リテラシーの涵養と、とくに精神障害に悩む学生に疾病認識、「病識」（すなわち、精神障害の存在および疾病の認識、精神科受療の必要性の認識）を持たせるような支援方法の開発であろう。

周知のように、うつ病と自殺念慮（希死念慮）とは大変に深い関係があることが指摘されてい

る。本年度は新型コロナウイルス感染症の拡大によって、例年の傾向に反して、特に若年層の自殺やうつ病が急増し、その防止が政府の最重要課題として大きく報道されているため、本研究プロジェクトはその抑止に向けても貢献したい。(文責 小佐野重利)

なお、本年度は、2021年2月13日(土)に本研究プロジェクト担当の渡辺慶一郎准教授(精神科医)の企画・司会でオンライン公開シンポジウムを開催した。うつ病の新しい治療法であるD-MCT(Metacognitive Training for Depression)について、その理論的背景や実践をメンタルヘルスの専門家を含む一般に向けて紹介する企画である。従来のCBTからドイツで新たに開発されたもので、本研究プロジェクトにとっても大変に役立つ内容であった。以下に講演者2人(石垣琢磨:東京大学大学院総合文化研究科, 森重さとり:公認心理師・精神保健福祉士・米国認定音楽療法士・米国Beck Institute CBTトレーニング修了者)のZoomでの様子を掲載する。

うつ病のためのメタ認知トレーニング (D-MCT)

『トレーニング』であることの意義

- 知的洞察(Aha!)→練習→感情的洞察(実感) →習慣/行動/性格形成
- 五感を使ったアプローチ→自主性を引き出す (そもそもCBTはTalking Therapy)
- グループダイナミクス→連帯感、動機付け、モデリング、ノーマライズetc.
- 統括的でコンパクト、メリハリ、緊張と緩和
- 予防から回復までどのフェーズでも応用可能 (第一次予防、第二次予防、第三次予防)
- トレーナー/実施者の役割が重要

<D-MCTトレーナーワークショップ>
オンライン
8週連続講座
2021/5/1~6/19開催

IV. 相談支援研究開発センター概要 1. 役割と組織

1. 現在の役割と使命

(1) 沿革（学生相談ネットワーク本部から相談支援研究開発センターへ）

本センターの前身である学生相談ネットワーク本部は、全学の各所に点在している学生相談関連のさまざまな施設を横断的につなぎ、一般的な相談・診療に加えて、相互の連携を促進する仲介的組織として、2008年4月に総長直下の組織として設立された。その主な業務は、学生の心身の健康維持と予防教育の推移に努めること、また講義や講習会などを通じて各種の心理教育プログラムを系統的、かつ効率的に提供することであった。

学生相談ネットワーク本部は、役員会（学生相談担当理事・副学長が分掌）の下、本部長をチーフとし、当初は「企画室」「学生相談所（本郷・柏）」「精神保健支援室」「なんでも相談コーナー」が中核的部門を形成していた。これに、バリアフリー支援室、ハラスメント相談所、国際センター相談室、駒場学生相談所などの連携部門や協力部門が加わり、全学学生相談連絡会議を組織して全学的な学生相談関連業務の連携推進をはかる体制を構築した。

2010年3月に「白金キャンパスなんでも相談室」、10月に発達障害の支援に特化した「コミュニケーション・サポートルーム（本郷・駒場・柏）」が開設された。さらに2011年11月には「なんでも相談コーナー柏分室」、2013年4月に「なんでも相談コーナー工学部分室」が開設され、心理職、精神科医、大学職員から構成される多職種の共同支援体制が各主要キャンパスに構築された。また、2015年4月より学生同士の支え合いと自主的成長を促進するための「ピアサポートルーム」が設置され、2016年3月に柏ピアサポートルームが増設された。

そして、2019年10月1日に、学生相談ネットワーク本部は、上記5室（「学生相談所（本郷・柏）」「精神保健支援室」「なんでも相談コーナー」「コミュニケーション・サポートルーム」「ピアサポートルーム」）を基盤として、グローバルキャンパス推進本部国際化教育支援室において留学生対応を担当してきた教員を含む、新たな組織として相談支援研究開発センターが発足した。

(2) 相談支援研究開発センターの役割

当センターは、東京大学「学内共同教育研究施設」であり、全学的な視点から本学の研究推進体制を担う研究組織として位置づけられている。これまで行ってきた本学学生をはじめとする大学構成員のための相談支援の業務もそのまま引き継ぎ、さらに留学生の支援や学生の就労支援・キャリア開発支援を加えて相談支援活動を拡充展開し、全学的な支援体制のさらなる充実を図ることを目的としている。本学における多国籍の留学生や性的マイノリティの学生を含めたダイバーシティ対応など、学生の複雑化・多様化する相談支援ニーズに応えるべく新たな実践開発研究が期待されている。

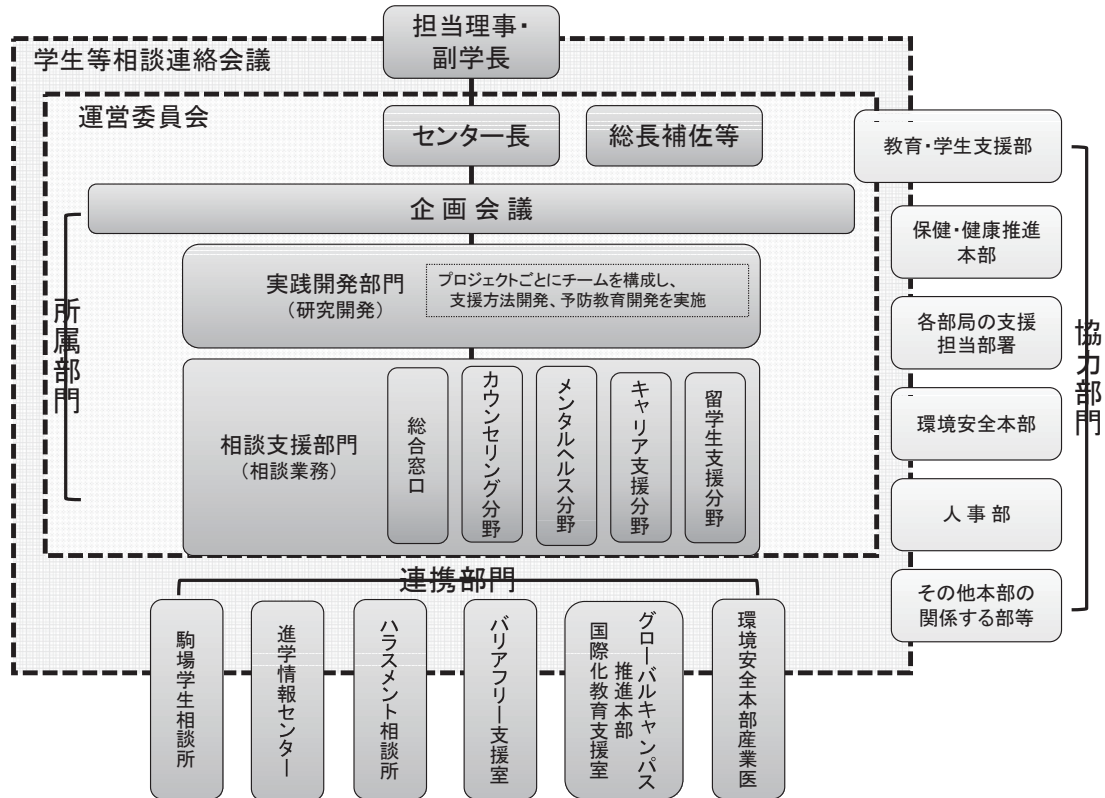
2. 各室の構成と組織

(1) 全体像

新センターに、関係の深い部局の長ないしは教員、センター教員からなる運営委員会（教授会相当）が置かれ、部局横断、学外連携を重視した組織運営を進める。教員人事については、運営委員会内に教員人事選考会議を設置する。人事にあたっては、各専門分野のバランスを保ち、新センターの機能を維持・強化できるように配慮する。

そして、個別課題、予算や共同開催事業など横断的な共通課題に関する連携・協議のために、運営上、センター長の下に企画会議が設置されている。

相談支援研究開発センターと連携組織図



(2) 実践開発部門

全ての教員がここに所属し、個別支援の実績を大学全体と社会に還元する新たな支援方法の研究開発を進める。具体的には、個別支援で得られた経験・知識を活かして、①精神障害・発達障害の学生とその関係者への支援方法の総合的改善、②高校-大学-社会の接続を視野に入れた学生成長及びキャリアの支援、③留学生や性的マイノリティの学生を含むダイバーシティへの対応と支援等、新たな支援方法の研究開発を進める。

なおこれらの成果は、論文化、教科書作成、ならびに授業や講演・啓発活動等を通じ、国内外への発信を進める。最終的にはすべての成果を総合し、各大学や多様な学生の特徴、教育・研究分野等に応じた適切な対応を可能とする新しい体系的支援法を開発し、「学生成長支援学」として体系化する。同学問の体系化により学生相談・支援の国際的水準向上に貢献することを目指す。

(3)相談支援部門（相談業務）

総合案内を有機的に活用し、個別のニーズに応じた柔軟な相談対応を行い、「学生成長支援学」を実践する。事例の内容、その深刻度、様々な背景や病理性等を見立て、最も高い効果が期待される支援を行う。必要に応じて、心理士・精神科医・相談担当職員の多職種による支援チームを編成する。これらの支援活動を通じて、カウンセリング、メンタルヘルス、キャリア支援、留学生支援の各分野と、総合窓口であるなんでも相談コーナーのそれぞれの機能を強化する。

①カウンセリング分野

(i)学生相談所

主に心理的問題を的確に把握し、その対処を専門のカウンセラーと考えてゆき、より豊かな自己成長を目指す場所である。困りごとを抱える当事者へのカウンセリングに加えて、家族や友人、研究室の教職員など学生をとりまく周囲の方への相談支援（コンサルテーション）も行っている。さらに、個別の相談だけでなく、自己と他者の内的世界の理解を深める目的で多彩なテーマでのグループ活動を提供したり、心理臨床に関する知識を分かりやすく提供するセミナーも行っている。

(ii)ピアサポートルーム

ピアサポートとは、学生生活上で援助を必要としている学生に対し、仲間である学生同士で気軽に相談に応じ手助けを行う活動である。ピアサポートルームでは、専属のスタッフと予め定められた認定講習を受けたピアサポーターが中心となって、学生同士の支え合いと自主的成長を促進するために、多彩な交流促進企画（ピアサポラウンジなど）、メールマガジン発行や学内相談機関ガイド作成などの啓発活動、その他ストレスチェックやオンラインエクササイズなどを行っている。

②メンタルヘルス分野

(i)精神保健支援室

学生をはじめとした大学構成員のこころの健康を増進する部門である。各キャンパス（本郷、駒場、柏）の保健センター精神科で、看護師や心理士の協力を得て精神的不調の相談や治療、健康診断を行っている。睡眠をはじめとした生活スタイルに関する助言や、薬物療法、臨床心理士・公認心理師による心理療法などを組み合わせて、またキャンパス内に設置された医療機関のメリットを生かして、メンタルヘルスの向上から精神疾患の早期発見・早期治療と重症化予防を行っている。

(ii)コミュニケーション・サポートルーム

人付き合いの悩みや神経発達症やその傾向に関する相談を受け付けている。主な神経発達症として、他者の感情や思考の理解、仲間関係が苦手、興味や関心の幅が狭いなどの特徴がある自閉スペクトラム症や、多動・衝動性や不注意、実行機能や時間管理などの問題を抱えやすい注意欠如・多動症が挙げられるが、診断基準に満たないグレーゾーンも対象にしている。神経発達症は当事者をとりまく周囲の理解が重要なので、コンサルテーション、修学支援、就労支援を積極的に行っている。

③留学生支援分野

留学生支援室では、本学の留学生が東京大学での生活に慣れ、充実した学生生活を送るための支援を行っている。家族から離れた異文化での生活、異なるシステムの中で学習・研究活動などに伴う困りごとに対して、グローバルキャンパス推進本部の職員と共に、出身地域の文化的背景を考慮した個別の支援や情報提供を実施している。また、日本社会との繋がりを深めることを目的とした各種プログラムや、日本での就職活動をアシストする取り組みも充実させている。

④キャリア支援分野

主に高校-大学-社会の接続を視野に入れた学生の成長及びキャリアの支援を行うことが想定されており今後の課題である。

⑤なんでも相談コーナー（総合窓口）

どんな相談でも予約無しで受け付け、問題解決に向けての提案や学内外の適切な相談施設への案内を行う総合案内の機能を担っている。相談員は事務職員（あえて専門家を配置せず相談の敷居を低くする）、匿名での相談可能といった特徴も生かして、相談自体への抵抗感を減らし、学内の多彩な問題を把握することも期待されている。心理的な内容や学務上の問題、研究室や職場に関することなど、困りごとを抱える当事者への相談支援と、関係する方々のコンサルテーションも行っている。

(4)連携部門と協力部門

当センターの業務に密接に関連している、駒場学生相談所、進学情報センター、ハラスメント相談所、バリアフリー支援室、グローバルキャンパス推進本部国際化教育支援室、産業医健康相談窓口を連携部門としている。

また、協力部門としては、教育・学生支援部、保健・健康推進本部、各部局の支援担当部署（法学部学習相談室、工学部学生相談室、理学系研究科理学部学生支援室、経済学研究科経済学部 学生サポートルームなど）、環境安全本部、人事部、その他当センターに関係する部などがある。

IV. 相談支援研究開発センター概要 2. 規則

東京大学相談支援研究開発センター関係規則等

令和3年5月1日現在

1. 東京大学相談支援研究開発センター規則
2. 東京大学相談支援研究開発センター運営委員会規則
3. 東京大学相談支援研究開発センター長候補者選考内規
4. 東京大学相談支援研究開発センター副センター長選考内規
5. 東京大学相談支援研究開発センターに置かれる部門内規
6. 東京大学相談支援研究開発センター企画会議内規
7. 東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門カウンセリング分野（学生相談所）内規
8. 東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門カウンセリング分野（ピアサポートルーム）内規
9. 東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門メンタルヘルス分野（精神保健支援室）内規
10. 東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門メンタルヘルス分野（コミュニケーション・サポートルーム）内規
11. 東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門留学生支援分野内規
12. 東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門総合案内（なんでも相談コーナー）内規
13. 東京大学相談支援研究開発センター学生等相談連絡会議規則
14. 東京大学相談支援研究開発センターにおける教員の任期に関する内規
15. 東京大学相談支援研究開発センター保有個人情報取り扱い内規
16. 東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門カウンセリング分野（学生相談所）保有個人情報取り扱い内規
17. 東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門メンタルヘルス分野（コミュニケーション・サポートルーム）保有個人情報取り扱い内規
18. 東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門総合案内（なんでも相談コーナー）保有個人情報取り扱い内規
19. 東京大学相談支援研究開発センター教員選考に関する内規
20. 東京大学相談支援研究開発センター研究倫理小委員会に関する内規
21. 教員の再任審査委員会に関する内規

東京大学相談支援研究開発センター規則

令和元年9月26日
役員会議決
東大規則第33号

(趣旨)

第1条 この規則は、東京大学基本組織規則第21条第6項の規定に基づき、東京大学相談支援研究開発センター（以下「センター」という。）の組織及び運営について定める。

(目的)

第2条 センターは、複雑化、多様化する相談支援ニーズに応えるため、新たな支援方法の開発研究を行うとともに、学生相談・支援等の実践を通じて蓄積される知見を「学生成長支援学」として体系化し、それを学内各部署の相談支援等の実践に還元することにより、全学的な相談支援の水準向上と機能強化に貢献することを目的とする。

(センター長)

第3条 センターに、センター長を置く。
2 センター長は、東京大学教授又は特任教授をもって充て得る。
3 センター長は、センターの管理及び運営を総括する。
4 センター長の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。
5 センター長が任期途中で交代した場合の後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

(副センター長)

第4条 センターに、副センター長を置くことができる。
2 副センター長は、センター長の職務を助ける。

(運営委員会)

第5条 センターに、センターに関する重要事項を審議するため、東京大学相談支援研究開発センター運営委員会（以下「運営委員会」という。）を置く。
2 運営委員会の組織及び運営については、別に定める。

(部門)

第6条 センターに、次に掲げる部門を置く。

- (1) 実践開発部門
- (2) 相談支援部門
- 2 部門の組織及び運営については、センター長が別に定める。
(事務組織)

第7条 センターの事務は、本部学生相談支援課において処理する。
(補則)

第8条 この規則に定めるもののほか、センターの管理及び運営に関し必要な事項は、センター長が別に定める。

附 則

- 1 この規則は、令和元年10月1日から施行する。
- 2 この規則の施行後最初に任命されるセンター長の任期は、第3条第4項本文の規定にかかわらず、令和3年3月31日までとする。

東京大学相談支援研究開発センター運営委員会規則

令和元年9月26日
役員会議決
東大規則第34号

(趣旨)

第1条 この規則は、東京大学相談支援研究開発センター規則第5条第2項の規定に基づき、東京大学相談支援研究開発センター運営委員会（以下「運営委員会」という。）の組織及び運営について定めるものとする。

(審議事項)

第2条 運営委員会は、東京大学相談支援研究開発センター（以下「センター」という。）に関する次の事項を審議する。

- (1) 組織に関する事項
- (2) 教員の人事に関する事項
- (3) 予算に関する重要事項
- (4) その他センターの運営に関する重要事項

(組織)

第3条 運営委員会は、委員長及び委員をもって組織する。

(委員長)

第4条 委員長は、センター長をもって充てる。

2 委員長は、運営委員会を招集し、その議長となる。

3 委員長に事故があるときは、あらかじめ委員長の名指する委員がその職務を代理する。

(委員)

第5条 委員は、次に掲げる者にセンター長が委嘱する。

- (1) センター専任の教授、准教授及び講師
- (2) センターに関係ある学部及び研究科等の教授又は准教授 若干名
- (3) その他センター長が必要と認めた本学教職員

2 前項第2号及び第3号の委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

3 委員が任期途中で交代した場合の後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

(議事)

第6条 運営委員会は、委員の過半数の出席がなければ会議を開くことができない。

2 運営委員会の議事は、別に定める事項を除き出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(補則)

第7条 この規則に定めるもののほか、運営委員会の運営に関し必要な事項は、運営委員会の議を経てセンター長が定める。

附 則

1 この規則は、令和元年10月1日から施行する。

2 この規則の施行後最初に委嘱される委員の任期は、第5条第2項本文の規定にかかわらず、令和3年3月31日までとする。

東京大学相談支援研究開発センター長候補者選考内規

令和3年4月21日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

(目的)

第1条 東京大学相談支援研究開発センター長候補者（以下「センター長候補者」という。）の選考に当たっては、東京大学基本組織規則に定めのあるもののほか、この内規の定めるところによる。

(推薦委員会の設置)

第2条 東京大学相談支援研究開発センター運営委員会（以下「運営委員会」という。）は、総長から次期センター長候補者の選考について諮問を受けたときは、遅滞なく運営委員会にセンター長候補者推薦委員会（以下「推薦委員会」という。）を設置する。

(推薦委員会委員の構成)

第3条 推薦委員会委員は7名とし、運営委員会の委員長及び委員のうちから運営委員会の議を経て決定する。

2 推薦委員会委員長は、推薦委員会委員の互選により決定する。

(推薦委員会の任務)

第4条 推薦委員会は、委員の3分の2以上の出席がなければ、会議を開くことができない。

2 推薦委員会は東京大学の教授又は特任教授のうちから、センター長候補者を選考する。

3 推薦委員会は、出席委員の過半数をもってセンター長候補者を決定し、運営委員会に報告する。

(センター長候補者の選考)

第5条 センター長候補者の選考は、運営委員会において、投票により行うものとする。ただし、委員総数の3分の2以上が出席しなければ投票を行うことができない。

2 有効投票の過半数の票を得た者をセンター長候補者とする。

(センター長候補者の推薦)

第6条 運営委員会委員長は、前条の投票によりセンター長候補者を選考した場合は、これを速やかに総長に推薦する。

附 則

この内規は、令和3年4月21日から施行する。

東京大学相談支援研究開発センター副センター長選考内規

令和3年3月17日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

(趣旨)

第1条 この内規は、東京大学相談支援研究開発センター副センター長（以下、「副センター長」という。）の選考に関し、必要な事項を定める。

(副センター長の選考)

第2条 副センター長は、東京大学専任の教員のうちから東京大学相談支援研究開発センター長が指名する。

2 副センター長の任期は、1年とする。ただし、再任を妨げない。

3 前項に定める副センター長に欠員が生じた場合の後任の副センター長の任期は、前任者の残任期間とする。

(補則)

第3条 この内規に定めるもののほか、副センター長に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

1 この内規は、令和3年3月17日から施行し、令和3年4月1日から適用する。

東京大学相談支援研究開発センターに置かれる部門内規

別表（第3条関係）

分野等	相談窓口
カウンセリング分野	学生相談所（本郷・柏）
	ピアサポータールーム
メンタルヘルス分野	精神保健支援室
	コミュニケーション・サポータールーム
キャリア支援分野	—
留学生支援分野	—
総合案内	なんでも相談コーナー

令和元年11月20日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

（趣旨）

第1条 この内規は、東京大学相談支援研究開発センター（以下「センター」という。）に置かれる実践開発部門及び相談支援部門の組織及び運営に関し必要な事項を定める。

（実践開発部門）

第2条 実践開発部門は、プロジェクトごとにチーム編成し、支援方法開発、予防教育開発等の研究開発を行う。

2 実践開発部門は、センター専任の教員及びセンター長が必要と認めた本学教員をもって組織し、運営する。

（相談支援部門）

第3条 相談支援部門は、総合案内及び次の各号に掲げる分野を置き、相談業務を行う。

- (1) カウンセリング分野
- (2) メンタルヘルス分野
- (3) キャリア支援分野
- (4) 留学生支援分野

2 前項の総合案内及び各分野は、専門性又は機能性を勘案して、別表に定める相談窓口を組織し、運営する。

3 前項の相談窓口に関し必要な事項は、別に定める。

（補則）

第4条 この内規に定めるもののほか、実践開発部門及び相談支援部門の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この内規は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。

東京大学相談支援研究開発センター企画会議内規

令和元年11月20日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

(趣旨)

第1条 この内規は、東京大学相談支援研究開発センター企画会議（以下「企画会議」という。）の組織及び運営に関し、必要な事項を定める。

(業務)

第2条 企画会議は、東京大学相談支援研究開発センター（以下「センター」という。）の運営及び事業の推進にあたり、次の各号に掲げる業務を行う。

- (1) センターの中長期的運営方針の立案、実施に関すること。
 - (2) 全学の相談業務に係る連携に関すること。
 - (3) 心理教育や予防教育プログラム等の開発及び運営に関すること。
 - (4) 相談支援部門各分野等の相談窓口への指導、助言に関すること。
 - (5) その他センターの任務に関すること。
- 2 企画会議は、前項各号に定める業務に関する事項を協議するとともに、運営委員会への議題整理のための検討・準備を行う。

(議長及び副議長)

第3条 企画会議に、議長及び副議長を置く。

2 議長は、東京大学相談支援研究開発センター長（以下「センター長」という。）をもって充てる。

3 副議長は、東京大学専任の教員のうちからセンター長が指名する。

4 副議長は、議長を補佐し、センターの運営と事業の推進にあたる。

5 副議長の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

6 前項に定める副議長に欠員が生じた場合の後任の副議長の任期は、前任者の残任期間とする。

(構成員)

第4条 企画会議の構成員は、次の各号に掲げる者とする。

- (1) センター長
- (2) 相談支援部門各分野等の相談窓口の各責任者及び副責任者
- (3) 教育・学生支援部長または教育・学生支援部次長
- (4) 学生相談支援課長
- (5) その他センター長が必要と認める者

(補則)

第5条 この内規に定めるもののほか、企画会議の運営に関し必要な事項は、別

に定める。

附 則

1 この内規は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。

2 この内規の施行後最初に指名される副議長の任期は、第3条第4項本文の規定にかかわらず、令和3年3月31日までとする。

東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門カウンセンシング分野
(学生相談所) 内規

令和元年11月20日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

(趣旨)

第1条 この内規は、東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門カウンセンシング分野(学生相談所)(以下「相談所」という。)の組織及び運営に関する必要な事項を定める。

(業務)

第2条 相談所は、次に掲げる業務を行う。

- (1) 修学、進学上の学生の個人的問題に関する相談
- (2) 学生の心理的問題に関する相談
- (3) 学生生活支援のための諸企画の実施
- (4) 前3号の業務に必要な資料の収集及び調査研究
- (5) 相談支援研究開発センターの他の業務との連携
- (6) その他学生相談に関する業務

(所長)

第3条 相談所に所長を置く。

- 2 所長は、東京大学専任の教員のうちからセンター長が指名する。
- 3 所長は、相談所の業務を掌理する。
- 4 所長の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。
- 5 前項に定める所長に欠員が生じた場合の後任者の所長の任期は、前任者の残任期間とする。

(副所長)

第4条 相談所に、副所長を置くことができる。

- 2 副所長は、所長の職務を助ける。

(相談員)

第5条 相談所に青年期の心理臨床に関する十分な経験と研究能力を有した教員の相談員を置く。

- 2 相談員は、センター長が指名する。
- 3 相談員は、所長の監督の下に、学生相談に関する業務に当たる。
- 4 相談所に、必要に応じて非常勤の相談員を置くことができる。

(相談所の業務に関する協力)

第6条 相談所は、必要に応じて、相談支援研究開発センターに所属する連携

部門、学生委員会、その他関係組織等に対し、その業務について協力を求めることができる。

(補則)

第7条 この内規に定めるもののほか、相談所の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

- 1 この内規は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。
- 2 この内規の施行後最初に指名される所長の任期は、第3条第4項の規定にかかわらず、令和3年3月31日までとする。

東京大学相談支援開発センター相談支援部門カウンセンシング分野
(ピアサポータールーム) 内規

令和元年11月20日
相談支援開発センター運営委員会承認

(趣旨)

第1条 この内規は、東京大学相談支援開発センター相談支援部門カウンセンシング分野（ピアサポータールーム）（以下「サポータールーム」という。）の組織及び運営に関し必要な事項を定める。

(業務)

第2条 サポータールームは、次に掲げる業務を行う。

- (1) 本学学生が学生生活上の諸問題に対処することを支援する学生ピアサポーターの活動（以下「ピアサポーター活動」という。）の管理と指導。
- (2) 学生ピアサポーターの養成
- (3) 学生や教職員に対する研修等の企画と遂行
- (4) ピアサポーター活動や学生相談に関する調査研究
- (5) 相談支援開発センターの他の業務との連携
- (6) 関連する学内外の部署との連携
- (7) その他の関連業務

(室長)

第3条 サポータールームに、室長を置く。

- 2 室長は、東京大学専任の教員のうちからセンター長が指名する。
- 3 室長は、サポータールームの業務を掌理する。
- 4 室長の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。
- 5 前項に定める室長に欠員が生じた場合の後任者の室長の任期は、前任者の残任期間とする。

(副室長)

第4条 サポータールームに、副室長を置くことができる。

- 2 副室長は、室長の職務を助ける。
- (室員)
- 第5条 サポータールームに、教職員を含む室員を置く。
- 2 室員は、センター長が指名する。
- 3 室員は、室長の監督の下に、第2条に規定する業務に当たる。

(サポータールームの業務に関する協力)

第6条 サポータールームは、相談支援開発センターに所属する連携部門、

学生委員会、その他関係組織等に対し、その業務について協力を求めることができる。

(補則)

第7条 この内規に定めるもののほか、サポータールームの運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

- 1 この内規は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。
- 2 この内規の施行後最初に指名される室長の任期は、第3条第4項の規定にかかわらず、令和3年3月31日までとする。

東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門メンタルヘルス分野
(精神保健支援室) 内規

令和元年11月20日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

(趣旨)

第1条 この内規は、東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門メンタルヘルス分野(精神保健支援室)(以下「支援室」という。)の組織及び運営に関し必要な事項を定める。

(業務)

第2条 支援室は、次に掲げる業務を行う。

- (1) 保健センター精神科における学生・教職員の精神科診療・相談
- (2) 精神保健に関する啓発活動
- (3) 大学の精神保健向上と密接に関わる臨床・疫学研究、及びそれに基づく精神保健向上策の提言
- (4) 相談支援研究開発センターの他の業務との連携
- (5) その他精神保健に関する業務(室長)

第3条 支援室に室長を置く。

- 2 室長は、東京大学専任の教員のうちからセンター長が指名する。
- 3 室長は、支援室の業務を掌理する。
- 4 室長の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。
- 5 前項に定める室長に欠員が生じた場合の後任者の室長の任期は、前任者の残任期間とする。

(副室長)

第4条 支援室に、副室長を置くことができる。

- 2 副室長は、室長の職務を助ける。

(支援室員)

第5条 支援室に、精神科臨床及び精神保健を専門とし、かつ、医師免許を有する教員の支援室員を置く。

- 2 支援室員は、センター長が指名する。
- 3 支援室員は、室長の監督の下に、精神保健に関する業務に当たる。
- 4 支援室に、必要に応じて心理士及び看護師等室長が必要と認めたる者を置くことができる。

(支援室の業務に関する協力)

第6条 支援室は、相談支援研究開発センターに所属する連携部門、学生委員会、その他関係組織等に対し、その業務について協力を求めることができる。

(補則)

第7条 この内規に定めるもののほか、支援室の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

- 1 この内規は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。
- 2 この内規の施行後最初に指名される室長の任期は、第3条第4項の規定にかかわらず、令和3年3月31日までとする。

東京大学相談支援開発センター相談支援部門メンタルヘルス分野
(コミュニケーション・サポートルーム) 内規

令和元年11月20日
相談支援開発センター運営委員会承認

(趣旨)

第1条 この内規は、東京大学相談支援開発センター相談支援部門メンタルヘルス分野(コミュニケーション・サポートルーム)(以下「サポートルーム」という。)の組織及び運営に関し必要な事項を定める。
(業務)

第2条 サポートルームは、次に掲げる業務を行う。

- (1) 学生のコミュニケーションの問題、発達障害等(以下「特性」という。)に関する査定・相談
- (2) 特性を有する学生への修学をはじめとする学生生活上の支援
- (3) 特性に関する専門的情報の提供と啓発活動
- (4) 特性の臨床・疫学研究と提言
- (5) 相談支援開発センターの他の業務との連携
- (6) 関連する学内外の部署との連携
- (7) その他の関連業務
(室長)

第3条 サポートルームに室長を置く。

- 2 室長は、東京大学専任の教員のうちからセンター長が指名する。
- 3 室長は、サポートルームの業務を掌理する。
- 4 室長の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。
- 5 前項に定める室長に欠員が生じた場合の後任者の室長の任期は、前任者の残任期間とする。

(副室長)

第4条 サポートルームに、副室長を置くことができる。

- 1 副室長は、室長の職務を助ける。

(室員)

第5条 サポートルームに、教職員を含む室員を置く。

- 2 室員は、センター長が指名する。
- 3 室員は、室長の監督の下に、第2条に規定する業務に当たる。
(サポートルームの業務に関する協力)

第6条 サポートルームは、相談支援開発センターに所属する連携部門、学

生委員会、その他関係組織等に対し、その業務について協力を求めることができる。

(補則)

第7条 この内規に定めるもののほか、サポートルームの運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

- 1 この内規は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。
- 2 この内規の施行後最初に指名される室長の任期は、第3条第4項の規定にかかわらず、令和3年3月31日までとする。

東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門留学生支援分野内規

令和2年2月19日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

(趣旨)

第1条 この内規は、東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門留学生支援分野（以下「留学生支援分野」という。）の組織及び運営に関し必要な事項を定める。

(業務)

第2条 留学生支援分野は、次に掲げる業務を行う。

- (1) 相談支援研究開発センターの各分野、並びに東京大学グローバルキャンパス推進本部国際化教育支援室留学生支援室（以下「留学生支援室」という。）の連携による留学生等とその関係者への支援
- (2) 相談支援研究開発センターの各分野、留学生支援室と連携し、留学生等の心理的健康の維持・増進、異文化適応の促進、キャリア支援の拡充につながる諸企画の実施
- (3) 前2号の業務に必要な資料の収集及び調査研究の実施
- (4) 相談支援研究開発センターの他の業務との連携
- (5) その他留学生支援に関する業務

(留学生支援分野の業務に関する協力)

第3条 留学生支援分野は、必要に応じて、相談支援研究開発センターに所属する連携部門、学生委員会、グローバルキャンパス推進本部、その他関係組織等に対し、その業務について協力を求めることができる。

(補則)

第4条 この内規に定めるもののほか、留学生支援分野の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この内規は、令和2年2月19日から施行し、令和元年10月1日から適用する。

東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門総合案内（なんでも相談コーナー）内規

令和元年11月20日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

(趣旨)

第1条 この内規は、東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門総合案内（なんでも相談コーナー）（以下「なんでも相談コーナー」という。）の組織及び運営に関し必要な事項を定める。

(業務)

第2条 なんでも相談コーナーは、次に掲げる業務を行う。

- (1) 全学の相談施設の総合案内窓口として利用者のニーズを幅広く汲み取り、各相談施設・関係部署へ繋ぐ。
 - (2) 大学構成員のメンタルヘルス向上に寄与し、利用者のセイフティネットとなる。
 - (3) その他前2号の業務を行うために必要な事項に関すること。
- 2 なんでも相談コーナーは、相談支援研究開発センターの運営と事業の推進に係る連絡調整業務を行う。

(組織)

第3条 なんでも相談コーナーに、相談員を置く。

2 相談員のうち1名を室長とし、相談支援研究開発センター長が指名する。

(補則)

第4条 この内規に定めるもののほか、なんでも相談コーナーの運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この内規は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。

東京大学相談支援研究開発センター学生等相談連絡会議規則

令和元年11月20日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

(趣旨)

第1条 この規則は、東京大学相談支援研究開発センター学生等相談連絡会議(以下「連絡会議」という。)の組織及び運営に関する事項を定める。

(任務)

第2条 連絡会議は、東京大学相談支援研究開発センターが所掌する業務に関する事項を協議する。

(組織)

第3条 連絡会議は、委員長及び委員をもって組織する。

2 委員長は、センター長をもって充てる。

3 委員は、次の各号に掲げる者にセンター長が委嘱する。

- (1) 相談支援研究開発センターに所属する各分野等における代表者
- (2) 学生委員会委員長または総長補佐
- (3) 駒場学生相談所における代表教員
- (4) 進学情報センターにおける代表教員
- (5) ハラスメント相談所における代表者
- (6) バリアフリー支援室における代表者
- (7) 環境安全本部産業医
- (8) 各部署の支援担当部署における代表者
- (9) 教育・学生支援部、人事部及び環境安全衛生部の各部長並びに教育・学生支援部の本部学生支援課長、本部学生相談支援課長及び本部国際支援課長

(10) その他センター長が必要と認めた者

(委員長)

第4条 委員長は、連絡会議を招集し、その議長となる。

2 委員長に事故があるときは、あらかじめ委員長の指名する委員が、その職務を代理する。

(部会等)

第5条 連絡会議は、必要があるときは、特定の事項を処理させるため、部会又はワーキング・グループを置くことができる。

(庶務)

第6条 連絡会議の庶務は、本部学生相談支援課が処理する。

(補則)

第7条 この規則に定めるもののほか、連絡会議の運営に関し必要な事項は、連絡会議の定めるところによる。

附 則

この規則は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。

東京大学相談支援研究開発センターにおける教員の任期に関する内規

令和元年11月20日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

(趣旨)

第1条 大学の教員等の任期に関する法律（平成9年法律第82号）第5条第2項の規定に基づき東京大学相談支援研究開発センター（以下「センター」という。）における教員の任期に關し必要な事項を定める。

(任期)

第2条 任期を定めて任命する教員の研究部門等及び職は、東京大学における教員の任期に關する規則第2条に定める別表のとおりとする。

2 第1項のほか任期にかかると事項は、運営委員会の議を経なければならない。（再任）

第3条 センター長は、任期のある教員に対して、その任期が満了する日の6ヶ月前までに再任希望の有無を確認し、運営委員会に報告しなければならない。

2 再任の希望があった場合、センター長はその可否を審査する審査委員会を速やかにセンターに設置しなければならない。

3 審査委員会は、審査結果を再任希望者の任期満了の3ヶ月前までに運営委員会に報告し、承認を得なければならない。

4 審査委員会の構成は、別途定める。

5 審査基準については、別途定める。（不服審議）

第4条 当該教員が、審査委員会の再任審査結果に不服である場合、1回限り審査委員会に再審査を求めることができる。

(補則)

第5条 この内規に定めるもののほか必要な事項は、東京大学における教員の任期に關する規則に準じる。

附 則

この内規は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。

■東京大学における教員の任期に関する規則別表抜粋（相談支援研究開発センター関係）

別表〔令和3年5月1日施行〕

部局名	教育研究組織		任期	再任に関する事項	根拠規程
	専攻、講座、研究部門等	対象となる職			
相談支援研究開発センター	実践開発部門	准教授 講師 助教	3年	再任可。ただし、1回限りとする。	法第4条第1項第1号
	実践開発部門 II	教授 准教授	5年。ただし、令和13年3月31日を超えないこととはできない。	再任可。ただし、1回限りとし、再任後の任期は令和13年3月31日を超えないこととはできない。	法第4条第1項第1号
	実践開発部門 III	講師 助教	3年	再任不可。	法第4条第1項第1号

附 則

- 1 この規則は、令和3年5月1日から施行し、同日以降に任命される者について適用する。
- 2 この規則の施行の際現にこの規則による改正前の別表学生相談ネットワーク本部の項に規定する任期を定めて任命されている教員のうち、令和元年10月1日付で改正後の相談支援研究開発センターの項に規定する実践開発部門に配置換えとなる者の任期及び再任に関する事項は、同項の規定にかかわらず、なお従前の例による。

東京大学相談支援研究開発センター保有個人情報取り扱い内規

令和元年11月20日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

(目的)

この内規は、東京大学相談支援研究開発センター（以下「センター」という。）において事業の適正かつ円滑な運営を図りつつ、個人の権利利益を保護することを目的とする。

(管理体制)

センターにおいては、管理体制は次のとおりとする。

部局等総括保護管理者 センター長
保護管理者 所長及び各室長
保護担当者 保護管理者が指名する者
(センター員の責務)

センター員は、法の趣旨に則り、関連する法令及び規定等の定め並びに部局等総括保護管理者、保護管理者及び保護担当者の指示に従い、保有個人情報を取り扱わなければならない。

(利用目的)

センター保有の個人情報の利用目的は、下記のとおりとする。

また、利用の際は可能な限り匿名扱いとする。

1. センター運営委員会および企画会議での利用
 - ・ 本人への支援効果を高めるための関連部署への情報提供
 - ・ センターの業務維持、改善のための基礎資料とするため
2. センターならびに学生等相談連絡会議及び東京大学での利用
 - ・ 大学構成員支援のため
 - ・ 健康・予防教育のため
 - ・ その他保有個人情報を利用することに法律に基づく相当な理由があるとき

但し、関連部署との連携は、本人に自傷他害や迷惑行為のおそれがある場合等、情報提供する部署の長とセンター長が必要と認めた場合とする。その際、関連部署とは個人情報保護に関する倫理を共有する。

(アクセス制限)

保護管理者は、保有個人情報の秘匿性等その内容に応じて、当該保有個人情報にアクセスする権限を、センター員の中から指名する者に与える。

センター員は、アクセス権限を有する場合であっても、業務上の目的以外の

目的で保有個人情報にアクセスしてはならない。

(アクセス制御)

保護管理者は、情報システムで取り扱う保有個人情報の秘匿性等その内容に応じて、パスワード等を使用して権限を識別する機能を設定する等のアクセス制御に必要な措置を講ずる。

(端末の限定)

保護管理者は、保有個人情報の秘匿性等その内容に応じて、その処理を行う端末を限定するために必要な措置を講ずる。

(複製等の制限)

センター員は、業務上の目的で保有個人情報を取り扱う場合であっても、次に掲げる行為については、保護管理者の指示に従い行う。

1. 保有個人情報の複製
2. 保有個人情報の送信
3. 保有個人情報が記録されている媒体の外部への送付又は持ち出し
4. その他他保有個人情報の適切な管理に支障を及ぼすおそれのある行為(廃棄等)

センター員は、保有個人情報又は保有個人情報が記録されている媒体（端末及びサーバーに内蔵されているものを含む。）が不要となった場合には、保護管理者の指示に従い、当該保有個人情報の復元又は判読が不可能な方法により当該情報の消去又は当該媒体の廃棄を行う。

附 則

この内規は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。

東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門カウンセリング分野
(学生相談所) 保有個人情報取り扱い内規

令和 元年 11月 20日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

(目的)

この内規は、東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門カウンセリング分野(学生相談所)(以下「学生相談所」という。)において事業の適正かつ円滑な運営を図りつつ、個人の権利利益を保護することを目的とする。

(管理体制)

学生相談所においては、管理体制は次のとおりとする。

部局等総括保護管理者 センター長

保護管理者 学生相談所長

保護担当者 学生相談所長が指名する者

(相談員の責務)

学生相談所相談員(以下「相談員」という。)は、法の趣旨に則り、関連する法令及び規定等の定め並びに部局等総括保護管理者、保護管理者及び保護担当者の指示に従い、保有個人情報を取り扱わなければならない。

(利用目的)

学生相談所保有個人情報の利用目的は下記のとおりとする。

また、利用の際は可能な限り匿名扱いとする。

1. 学生相談所での利用

- ・ 本人への相談業務のため
 - ・ 本人への支援効果を高めるための関連部署への情報提供
 - ・ 学生相談所の業務改善のための基礎資料とするため
2. 学生相談所並びに相談支援研究開発センター及び東京大学での利用
- ・ 学生(本人を含む)支援のため
 - ・ 健康・予防教育のため
 - ・ その他保有個人情報を利用することに法律に基づく相当な理由があるとき

但し、関連部署への情報提供は、本人に自傷他害や迷惑行為の恐れがある場合等、学生相談所長が必要と認めた場合とする。その際、関連部署とは個人情報保護に関する倫理を共有する。

3. 特に検討が必要な事案についての、相談支援研究開発センター運営委員会及び企画会議での利用

(アクセス制限)

保護管理者は、保有個人情報の秘匿性等その内容に応じて、当該保有個人情報にアクセスする権限を相談員に与える。

相談員は、アクセス権限を有する場合であっても、業務上の目的以外の目的で保有個人情報にアクセスしてはならない。

(アクセス制御)

保護管理者は、情報システムで取り扱う保有個人情報の秘匿性等その内容に応じて、パスワード等を使用して権限を識別する機能を設定する等のアクセス制御に必要な措置を講ずる。

(端末の限定)

保護管理者は、保有個人情報の秘匿性等その内容に応じて、その処理を行う端末を限定するために必要な措置を講ずる。

(複製等の制限)

相談員は、業務上の目的で保有個人情報を取り扱う場合であっても、次に掲げる行為については、保護管理者の指示に従い行う。

1. 保有個人情報の複製
2. 保有個人情報の送信
3. 保有個人情報が記録されている媒体の外部への送付又は持ち出し
4. その他他保有個人情報の適切な管理に支障を及ぼすおそれのある行為(廃棄等)

相談員は、保有個人情報又は保有個人情報が記録されている媒体(端末及びサーバに内蔵されているものを含む。)が不要となった場合には、保護管理者の指示に従い、当該保有個人情報の復元又は判読が不可能な方法により当該情報の消去又は当該媒体の廃棄を行う。

附 則

この内規は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。

東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門メンタルヘルス分野
(コミュニケーション・サポータールーム) 保有個人情報取り扱い内規

令和 元年11月20日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

(目的)

この内規は、東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門メンタルヘルス分野(コミュニケーション・サポータールーム)(以下「コミュニケーション・サポータールーム」という。)において事業の適正かつ円滑な運営を図りつつ、個人の権利利益を保護することを目的とする。

(管理体制)

コミュニケーション・サポータールームにおいては、管理体制は次のとおりとする。

部局等総括保護管理者 センター長

保護管理者 コミュニケーション・サポータールーム室長

保護担当者 保護管理者が指名する者

(室員の責務)

コミュニケーション・サポータールーム室員(以下「室員」という。)は、法の趣旨に即り、関連する法令及び規定等の定め並びに部局等総括保護管理者、保護管理者及び保護担当者の指示に従い、保有個人情報を取り扱わなければならない。

(利用目的)

コミュニケーション・サポータールーム保有個人情報の利用目的は下記のとおりとする。

また、利用の際は可能な限り匿名扱いとする。

1. コミュニケーション・サポータールームでの利用

・本人への相談業務のため

・本人への支援効果を高めるための関連部署への情報提供

・コミュニケーション・サポータールームの業務改善のための基礎資料とするため

2. コミュニケーション・サポータールーム並びに相談支援研究開発センター及び東京大学での利用

・学生(本人を含む)支援のため

・健康・予防教育のため

・その他保有個人情報を利用することに法律に基づく相当な理由があると

き

但し、関連部署への情報提供は、本人に自傷他害や迷惑行為の恐れがある場合等、コミュニケーション・サポータールーム室長が必要と認められた場合とする。その際、関連部署とは個人情報保護に関する倫理を共有する。

3. 特に検討が必要な事案についての、相談支援研究開発センター運営委員会及び企画会議での利用
(アクセス制限)

保護管理者は、保有個人情報の秘匿性等その内容に応じて、当該保有個人情報にアクセスする権限を室員に与える。

室員は、アクセス権限を有する場合であっても、業務上の目的以外の目的で保有個人情報にアクセスしてはならない。

(アクセス制御)

保護管理者は、情報システムで取り扱う保有個人情報の秘匿性等その内容に応じて、パスワード等を使用して権限を識別する機能を設定する等のアクセス制御に必要な措置を講ずる。

(端末の限定)

保護管理者は、保有個人情報の秘匿性等その内容に応じて、その処理を行う端末を限定するために必要な措置を講ずる。

(複製等の制限)

室員は、業務上の目的で保有個人情報を取り扱う場合であっても、次に掲げる行為については、保護管理者の指示に従い行う。

1. 保有個人情報の複製

2. 保有個人情報の送信

3. 保有個人情報が記録されている媒体の外部への送付又は持ち出し

4. その他保有個人情報の適切な管理に支障を及ぼすおそれのある行為
(廃棄等)

室員は、保有個人情報又は保有個人情報の記録されている媒体(端末及びサーバー)に内蔵されているものを含む。)が不要となった場合には、保護管理者の指示に従い、当該保有個人情報の復元又は判読が不可能な方法により当該情報の消去又は当該媒体の廃棄を行う。

附 則

この内規は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。

東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門総合案内（なんでも相談コーナー）保有個人情報取り扱い内規

令和元年11月20日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

（目的）

この内規は、東京大学相談支援研究開発センター相談支援部門総合案内（なんでも相談コーナー）（以下「なんでも相談コーナー」という。）において事業の適正かつ円滑な運営を図りつつ、個人の権利利益を保護することを目的とする。

（管理体制）

なんでも相談コーナーにおいては、管理体制は次のとおりとする。

部局等総括保護管理者 センター長
保護管理者 なんでも相談コーナー室長
保護担当者 保護管理者が指名する者
（相談員の責務）

なんでも相談コーナー相談員（以下「相談員」という。）は、法の趣旨に則り、関連する法令及び規定等の定め並びに部局等総括保護管理者、保護管理者及び保護担当者の指示に従い、保有個人情報を取り扱わなければならない。

（利用目的）

なんでも相談コーナー保有個人情報の利用目的は下記のとおりとする。

- また、利用の際は可能な限り匿名扱いとする。
1. なんでも相談コーナーでの利用
 - ・ 本人への相談・案内業務のため
 - ・ 本人への支援効果を高めるための関連部署への情報提供
 - ・ なんでも相談コーナーの業務維持、改善のための基礎資料とするため
 2. なんでも相談コーナー並びに相談支援研究開発センター及び東京大学での利用
 - ・ 大学構成員支援のため
 - ・ 健康・予防教育のため
 - ・ その他保有個人情報を利用することに法律に基づく相当な理由があるとき

但し、関連部署への情報提供は、本人に自傷他害や迷惑行為の恐れがある場合等、なんでも相談コーナー室長が必要と認められた場合とする。その際、関連部署とは個人情報保護に関する倫理を共有する。

3. 特に検討が必要な事案についての、相談支援研究開発センター運営委員会

及び企画会議での利用
（アクセス制限）

保護管理者は、保有個人情報の秘匿性等その内容に応じて、当該保有個人情報にアクセスする権限を相談員に与える。

相談員は、アクセス権限を有する場合であっても、業務上の目的以外の目的で保有個人情報にアクセスしてはならない。

（アクセス制御）

保護管理者は、情報システムで取り扱う保有個人情報の秘匿性等その内容に応じて、パスワード等を使用して権限を識別する機能を設定する等のアクセス制御に必要な措置を講ずる。

（端末の限定）

保護管理者は、保有個人情報の秘匿性等その内容に応じて、その処理を行う端末を限定するために必要な措置を講ずる。

（複製等の制限）

相談員は、業務上の目的で保有個人情報を取り扱う場合であっても、次に掲げる行為については、保護管理者の指示に従い行う。

1. 保有個人情報の複製
2. 保有個人情報の送信
3. 保有個人情報が記録されている媒体の外部への送付又は持ち出し
4. その他他保有個人情報の適切な管理に支障を及ぼすおそれのある行為（廃棄等）

相談員は、保有個人情報又は保有個人情報が記録されている媒体（端末及びサーバー）に内蔵されているものを（含む。）が不要となった場合には、保護管理者の指示に従い、当該保有個人情報の復元又は判読が不可能な方法により当該情報の消去又は当該媒体の廃棄を行う。

附 則

この内規は、令和元年11月20日から施行し、令和元年10月1日から適用する。

令和元年12月18日

相談支援研究開発センター運営委員会承認

第1条 センター長は、教員候補者を選考する際に、相談支援研究開発センター運営委員会（以下「運営委員会」という。）に諮るものとする。

2 運営委員会は、教員選考の都度、人事選考委員会（以下「選考委員会」という。）を設けて候補者を選考させる。

第2条 選考委員会委員（以下「委員」という。）は、5名とし、運営委員会において選出する。必要に応じて運営委員会委員以外の本学教員を委員に入れることができる。

第3条 委員は、教授選考にあたっては教授から、准教授選考にあたっては教授又は准教授から、講師及び助教選考にあたっては教授、准教授又は講師から選出するものとする。

第4条 選考委員会委員長は、委員の互選による。

2 選考委員会は、委員の3分の2以上の出席がなければ、会議を開くことができない。

3 選考委員会は、候補者として推薦をした者の出席を求め、その意見を聴取することができる。

4 選考委員会は、候補者について審査し、出席委員の過半数の同意を得た1名を運営委員会に報告するものとする。

第5条 教授、准教授又は講師候補者は次の各号に該当することを必要とする。

- (1) 国内外の大学を卒業・修了していること。
- (2) 博士の学位を有すること、又はそれと同等の研究業績を有すること。
- (3) 業務の遂行に必要な専門職の資格又はそれに相当する資格を有すること。
- (4) 専門学術上の業績があること。
- (5) 大学の相談支援部署での相談支援歴があること。

第6条 運営委員会は、選考委員会の報告を受けて、次回運営委員会において候補者を決定する。

第7条 候補者の決定は、教授選考にあたっては教授、准教授選考にあたっては教授及び准教授で構成する運営委員会において無記名投票により行うものとし、当該運営委員会構成員3分の2以上の出席を得た運営委員会において、出席者の3分の2以上の賛成をもって可とする。

2 講師及び助教の候補者の決定は、無記名投票により行うものとし、運営委員会構成員3分の2以上の出席を得た運営委員会において、出席者の3分の2以上の賛成をもって可とする。

3 センターに兼務する教員の選考については、本内規の規定にかかわらず、運営委員会の審議をもって決定する。

東京大学相談支援研究開発センター研究倫理小委員会に関する内規

令和2年10月21日
相談支援研究開発センター運営委員会承認
令和3年6月16日一部改正

第1条 相談支援研究開発センター（以下「センター」という。）に研究倫理小委員会（以下「小委員会」という。）を設置する。

第2条 小委員会は委員長及び委員若干名で構成する。

2 委員長及び委員はセンター長が指名する。

3 委員長及び委員の任期は1年とする。但し再任を妨げない。

4 委員長の指名により副委員長を置くことができる。

第3条 小委員会は以下の任務を実施する。

(1) センター所属の教職員が計画・実施する研究が倫理的に適切であるか審査し、運営委員会に報告する。ただし、センター保有情報を用いる研究については、審査結果を運営委員会に附議し、承認を得る。

(2) センター所属教職員より研究倫理審査の要否等の研究倫理に関する相談を受ける。

(3) センター所属教職員に対し研究倫理教育に関する講習を受講させるよう努め、受講状況を把握する。

(4) その他センター内の研究倫理に関する事項。

第4条 小委員会は第3条(1)項の遂行のために、センターに所属する教職員に、研究を実施する際に、研究計画書、研究変更申請書、研究実施状況報告書、研究終了届等の提出を求める。手続きの詳細は別に定める。

第5条 小委員会は第3条(3)項の遂行のために、センターに所属する教職員に、研究倫理教育に関する講習について周知し、受講を証明する書類の提出を求め、受講状況を運営委員会に報告する。受講が必要な研究倫理講習については別に定める。

第6条 小委員会は、研究者が利益相反についてセンター利益相反アドバイザリー機関に報告し、利益相反マネジメントを適正に行うよう促す。

第7条 小委員会に提出された文書は、研究終了の届があった後10年間保存する。

附 則

この内規は、令和2年10月21日から施行する。

附 則

この内規は、令和3年6月16日から施行する。

教員の再任審査委員会に関する内規

令和元年12月18日
相談支援研究開発センター運営委員会承認

東京大学相談支援研究開発センターにおける教員の任期に関する内規第3条第4項及び第5項に基づき、再任審査委員会の構成及び審査基準について定める。

1 再任審査委員会の構成は、東京大学相談支援研究開発センター教員選考に関する内規に準じるものとする。

2 再任の可否は、次の各号に掲げる事項を基に総合的に判断して審査する。

- (1) 履歴書
- (2) 相談支援研究開発センター実践開発部門における活動実績
- (3) 相談支援研究開発センター相談支援部門に所属する各相談窓口での活動実績
- (4) 採用日から現在までの研究・教育業績及び社会的貢献
- (5) 今後の活動方針、計画及び抱負
- (6) 所属する相談窓口の責任者の評価
- (7) その他参考となる事項

3 相談窓口の責任者が被審査者となる場合は、前項第6号の規定を「相談支援研究開発センター長の評価」と読み替えるものとする。

4 再任審査委員会は、必要があると認められる場合には、必要な資料の提供、説明及び意見を求めることができる。

5 再任の決定は、東京大学相談支援研究開発センター教員選考に関する内規第7条を準用する。

IV. 相談支援研究開発センター概要 3. 構成員

[2020年5月1日現在]

センター長<特任教授>	松木 則夫
副センター長(兼)<教授>	佐々木 司
企画会議副議長(兼)<教授>	松永 茂樹
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
学術支援専門職員	山田 恵美子
学術支援専門職員	首藤 和佳子
学術支援専門職員	庄山 すわ子
学術支援専門職員	古川 真由美
学術支援専門職員	河合 由貴子
学術支援専門職員	杉村 舞
事務補佐員	竹中 香
事務補佐員	岩崎 巴里
事務補佐員	佐々木 真紀
事務補佐員	中村 彰子
精神保健支援室(保健センター精神科)	
室長<准教授>	渡邊 慶一郎
副室長<講師>	大島 紀人
助教	西村 文親
助教	梶 奈美子
助教	澤田 欣吾
助教	稲井 彩
コミュニケーション・サポートルーム	
室長<准教授>	渡邊 慶一郎
副室長<助教>	川瀬 英理
特任専門員	綱島 三恵
室員(兼)<教授>	石垣 琢磨
教務補佐員	岩崎 沙耶佳
教務補佐員	尾崎 友里加

技術補佐員

事務補佐員

派遣職員

なんでも相談コーナー

室長

相談員

相談員

相談員

ピアサポートルーム

室長<准教授>

副室長<講師>

特任助教

特任助教

特任助教

事務補佐員

留学生支援分野

准教授

講師

特任講師

寄附プロジェクト

特任教授

大島 亜希子

峰本 さやか

岸田 由美子

渡邊 雅夫

市川 賀一

池田 望

上間 よしみ

高野 明

大島 紀人

横山 孝行

鬼塚 淳子

落合 舞子

稲田 幸子

大西 晶子

原田 麻里子

伊藤 圭子

小佐野 重利

IV. 相談支援研究開発センター概要 3. 構成員

[2021年6月1日現在]

センター長<特任教授>	松木 則夫
副センター長<教授>	渡邊 慶一郎
企画会議副議長 (兼) <教授>	佐々木 司
企画会議副議長 (兼) <教授>	松永 茂樹
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
特任助教	横山 孝行
特任助教	鬼塚 淳子
特任助教	荒井 穂菜美
特任専門員	山田 恵美子
特任専門員	首藤 和佳子
特任専門員	庄山 すわ子
特任専門員	古川 真由美
特任専門員	河合 由貴子
特任専門員	杉村 舞
事務補佐員	竹中 香
事務補佐員	福井 貴子
事務補佐員	佐々木 真紀
事務補佐員	中台 恭子
精神保健支援室 (保健センター精神科)	
室長<講師>	大島 紀人
講師	西村 文親
講師	多田 真理子
助教	梶 奈美子
助教	澤田 欣吾
助教	稲井 彩
コミュニケーション・サポートルーム	
室長<講師>	大島 紀人
副室長<助教>	川瀬 英理

特任専門員
教務補佐員
教務補佐員
技術補佐員
事務補佐員
派遣職員

総合受付（なんでも相談コーナー）

教 授
特任助教
室 長
相 談 員
相 談 員

ピアサポートルーム

室長＜准教授＞
副室長＜講師＞
特任助教
特任助教
特任助教
特任助教
事務補佐員

留学生支援分野

准 教 授
講 師
特任講師

寄附プロジェクト

特任教授
特任助教

綱島 三恵
岩崎 沙耶佳
尾崎 友里加
大島 亜希子
峰本 さやか
岸田 由美子

渡邊 慶一郎
若杉 美樹
渡邊 雅夫
池田 望
上間 よしみ

高野 明
榎本 真理子
横山 孝行
鬼塚 淳子
落合 舞子
荒井 穂菜美
稲田 幸子

大西 晶子
原田 麻里子
伊藤 圭子

小佐野 重利
北川 裕子

IV. 相談支援研究開発センター概要 4. 委員・委員会・ワーキンググループ

[2021年9月1日現在]

委員

利益相反アドバイザー 松木則夫、渡邊慶一郎、松永茂樹、佐々木司

東京大学ハラスメント予防担当者 藤原祥子（代表者）、渡邊慶一郎

委員会

研究倫理小委員会委員

佐々木司（代表者）、榎本真理子（～9月）、大塚尚、多田真理子

予算委員会

渡邊慶一郎（代表者）、高野明、大島紀人、小久保裕之（学生相談支援課）、笈田花織（学生相談支援課）、渡邊雅夫

ワーキンググループ

年報・紀要

渡邊慶一郎（代表者）、佐々木司、榎本真理子、伊藤理紗、横山孝行、澤田欣吾、多田真理子、川瀬英理、原田麻里子、上間よしみ

メールマガジン

大西晶子（代表者）、藤原祥子、荒井穂菜美、落合舞子、大島紀人、稲井彩、若杉美樹、小久保裕之（学生相談支援課）

FD・SD

高野明（代表者）、大塚尚、鬼塚淳子、梶奈美子、西村文親、綱島三恵、伊藤圭子、池田望、渡邊雅夫

ホームページ改訂

松木則夫（代表者）、小久保裕之（学生相談支援課）

on-line 相談システム構築

渡邊慶一郎（代表者）、高野明、藤原祥子、大西晶子、綱島三恵、澤田欣吾、若杉美樹、渡邊雅夫

集団認知行動療法

渡邊慶一郎（代表者）、高野明、榎本真理子、大塚尚、伊藤理紗、横山孝行、荒井穂菜美、大島紀人、西村文親、川瀬英理、大西晶子、若杉美樹、佐々木司

ガイダンス・配布用印刷物

渡邊慶一郎（代表者）、上間よしみ

エキスパート・コンセンサス事例研究会

榎本真理子、川瀬英理

相談支援研究・実践開発報告会

横山孝行、伊藤理紗、澤田欣吾

2023年2月発行

東京大学相談支援研究開発センター年報 WEB 版 1
2020

編集 東京大学相談支援研究開発センター
発行元 〒113-0033 東京都文京区本郷7-3-1
TEL : 03-5841-7867
URL : <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/>



相談支援研究開発センター

Center for Research on Counseling and Support Services