

令和3（2021）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 2



総合窓口（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
・ 2021 年度相談支援研究開発センターの体制、ワークショップやイベント等の写真	5
・ 2021 年度相談支援研究開発センターのニュース	8
I. 活動報告	9
1. 学生向け講義・啓発	9
1) 心身の実践科学 2021	9
2) ストレス・マネジメント概論 2021	12
3) ストレス・マネジメント論 2021	16
4) 学内で担当したその他の学生向け講義 2021	20
5) 入学者・進学者ガイダンス 2021	21
2. 教職員向け啓発	23
1) FD・SD の取り組み	23
2) メールマガジン	34
3. 学外での講義	53
4. 各室の相談支援活動	56
1) 総合窓口（なんでも相談コーナー）	55
2) 学生相談所	59
3) 精神保健支援室	65
4) コミュニケーション・サポートルーム	69
5) ピアサポートルーム	76
6) 留学生支援室	81
5. 相談支援研究・実践開発報告会	87
6. エキスパート・コンセンサス事例研究会	90
7. オンラインエクササイズ実施報告	93
II. 業績	96
III. 寄附プロジェクト	105

IV. 相談支援研究開発センター概要	112
1. 役割と組織	112
2. 規則	115
3. 構成員	135
4. 委員・委員会・ワーキンググループ	139

巻頭言

相談支援研究開発センターの設立から2年が経ちました。当センターは、全ての大学構成員へ向けた相談支援の実践と教育研究を行うことをミッションとし、総長室直轄の組織として活動してきた旧学生相談支援ネットワーク本部の5室（学生相談所、精神保健支援室、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、なんでも相談コーナー）、さらに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担当教員も加わり、新たな組織として発足、活動してまいりました。



東京大学は、2021年9月、藤井輝夫総長のリーダーシップのもと、UTokyo Compass「多様性の海へ：対話が創造する未来 (Into a Sea of Diversity: Creating the Future through Dialogue)」を基本方針として発表しました。この方針に描かれている「だれもが来たくなる大学」という大学像は、当センターのミッションならびに実践と強く関連しており、実現に向けてお手伝いをしてまいりたいと意を新にしております。

私たちセンター構成員はこれまでも個々に、多様な来談者へ寄り添いながら相談支援を行ってまいりました。2021年度も、長引くCOVID-19は、大学全体の活動に大きな影響を及ぼし、学生や教職員に大きな疲弊をもたらしました。また度重なる入国の制限は、留学生やその支援にあたる教職員にも経験のない試練を与えました。こうした中、新たに開設した総合窓口を中心に、センター一丸となって課題に取り組んでまいりました。その際、センター内部のまとまりと相互理解も深まった1年であったと実感しております。

相談業務に関しては、この間、オンライン相談が定着し、キャンパスや物理的な距離を超えた相談支援の可能性を実感しつつあります。一方で、対面による相談支援の一層の必要性も見えてまいりました。また、この間も当センターは、来談者への支援にとどまらず、FD・SDやピアサポートルームが主催する啓発活動などのアウトリーチも続けており、その活動は幅広くなってまいりました。

相談支援研究開発センターは、今後も一層、個別の相談支援の経験を大学全体の多様性と包摂性の実践へ還元することが期待されるものと思います。ひとりひとりへの支援は大学全体を支え、はぐくまれた絆が新たな場をつくります。私たちは、「つなぐ」という視点を大切に、大学構成員が適切な相談や支援を受けることによって安心して能力を伸ばし、活躍できる環境づくりに貢献できればと考えます。まだまだ成長期にある若い組織ですが、学内で欠かせない組織となっていくために、引き続きのご指導とご鞭撻をお願い申し上げます。

相談支援研究開発センター

センター長事務取扱 林香里

(東京大学理事・副学長 (国際・ダイバーシティ担当))

2021 年度体制



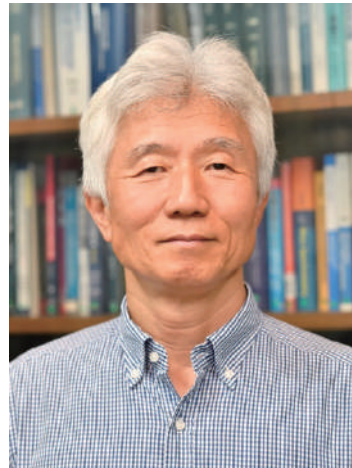
松木則夫 センター長



渡邊慶一郎 副センター長



佐々木司 企画会議副議長



松永茂樹 企画会議副議長

施設・相談場所



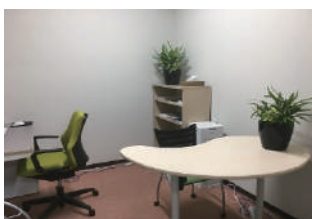
プレハブ研究 A 棟



第 2 本部棟



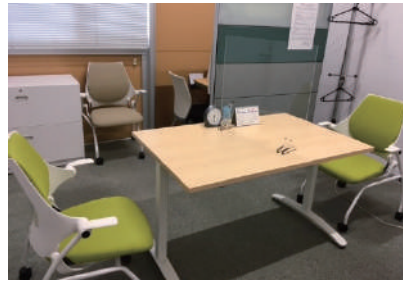
理学部 1 号館東棟



総合窓口(なんでも相談コーナー) 入口・面談室



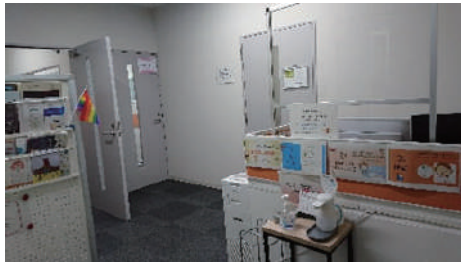
学生相談所(本郷)面接室



学生相談所(柏)面接室



留学生支援室 サポートデスク



コミュニケーション・サポートルーム受付



保健センター本郷支所



保健センター駒場支所

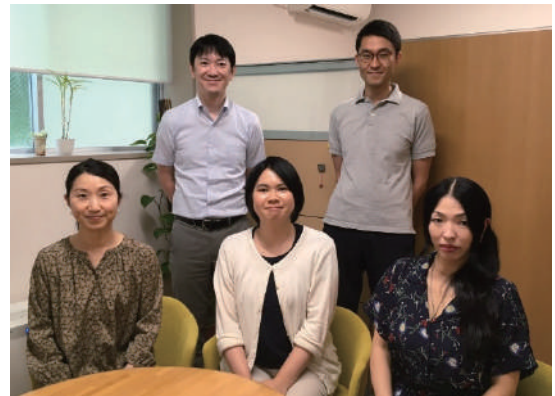


保健センター柏支所

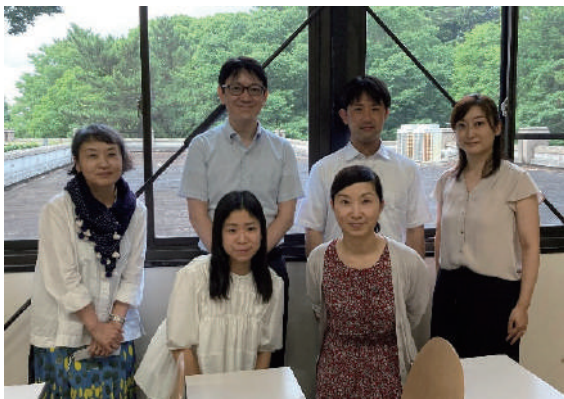
スタッフ



総合窓口(なんでも相談コーナー)



学生相談所



ピアサポートルーム



精神保健支援室



コミュニケーション・サポートルーム

活動、ウェブサイト、リーフレット

相談支援センター利用案内リーフレット

本郷キャンパス
Hongokan Campus

ハラメント相談所
Harment Counseling Center
電話: 03-5841-2233 (平日) | 03-5841-2302 (土日祝)

バリアフリー支援室
Disability Service Office
電話: 03-5841-2233

留学生支援室
International Student Support
電話: 03-5841-2233

その他相談室
包括的支援センター、ピアサポートルーム、メンタルヘルスセンター

その悩み、あなたひとりで抱えずに。
総合窓口(なんでも相談コーナー) 24時間受付
学生相談室 平日9:00-17:00
保健体育支援センター(保健センター) 平日9:00-17:00
コミュニケーションサポートチーム 平日9:00-17:00
障害学生支援センター(障害学生サポート) 平日9:00-17:00
ピアサポートルーム 平日9:00-17:00

合格者および保護者の皆様へ

卒業生が活躍している分野は、IT、医療、教育、金融、製造など多岐にわたります。卒業生が活躍している分野は、IT、医療、教育、金融、製造など多岐にわたります。

学生科長席紹介

新入生科長 藤原 明子
TEL: 03-5841-2233

学務科長 山本 浩二
TEL: 03-5841-2233

教育科長 佐藤 健
TEL: 03-5841-2233

学生課長 鈴木 健
TEL: 03-5841-2233

入学課長 高橋 健
TEL: 03-5841-2233

退学課長 山本 浩二
TEL: 03-5841-2233

留學課長 山本 浩二
TEL: 03-5841-2233

海外課長 山本 浩二
TEL: 03-5841-2233

就職課長 山本 浩二
TEL: 03-5841-2233

学生科長席 山本 浩二
TEL: 03-5841-2233

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

2年連続の
新型コロナウイルス感染症拡大により、対人関係のストレスが増加しています。

いのち支援マップ

いのち支援マップは、新型コロナウイルス感染症拡大による対人関係のストレスを軽減するためのツールです。

メンタルヘルスマスターズ

メンタルヘルスマスターズは、新型コロナウイルス感染症拡大による対人関係のストレスを軽減するためのツールです。

セルフコンパッション (Self-compassion)

セルフコンパッションは、自分自身を思いやることによる対人関係のストレス軽減に効果的です。

ピアサポートルーム
Peer Support Room

ピアサポートとは、仲間同士で助け合える体制です。

ハラメント相談所
Harment Counseling Center

バリアフリー支援室
Disability Service Office

その悩み、あなたひとりで抱えずに。
総合窓口(なんでも相談コーナー) 24時間受付
学生相談室 平日9:00-17:00
保健体育支援センター(保健センター) 平日9:00-17:00
コミュニケーションサポートチーム 平日9:00-17:00
障害学生支援センター(障害学生サポート) 平日9:00-17:00
ピアサポートルーム 平日9:00-17:00

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拡大2年目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

自殺予防リーフレット(英語、日本語版)

「死にたい」という気持ちが強くなった

This is your only life. If you are having a difficult time, please contact us. We are here for you.

あなただけではありません、つらい気持ちが大切です

相談先リスト:

- Harment Counseling Center
- Disability Service Office
- Tokyo English Life Line
- Medical Information Service
- Global Support Center

メンタルヘルスリーフレット

メンタルヘルスを良好に保つためのガイド

あなたはキャンパス生活を最大限楽しよう

5人に1人の人が精神疾患にかかっています

学生時代はメンタルの問題が多くなります

日々や家族がメンタルの問題を抱えている時に同様な考えを知っておくことが重要です

メンタルの健康の役割について知る

急病対応が必要な対応について知る

メンタルのことで気になることがあったら、パブリックを覗いてみましょう

相談先リスト:

- 学生科長席
- 学務科長席
- 教育科長席
- 学生課長席
- 入学課長席
- 退学課長席
- 留學課長席
- 海外課長席
- 就職課長席

大学生限定 コミュニケーション・セミナー&お茶会

3/3(水) 14:30-15:30

3/18(金) 10:30-11:30

参加費: 無料

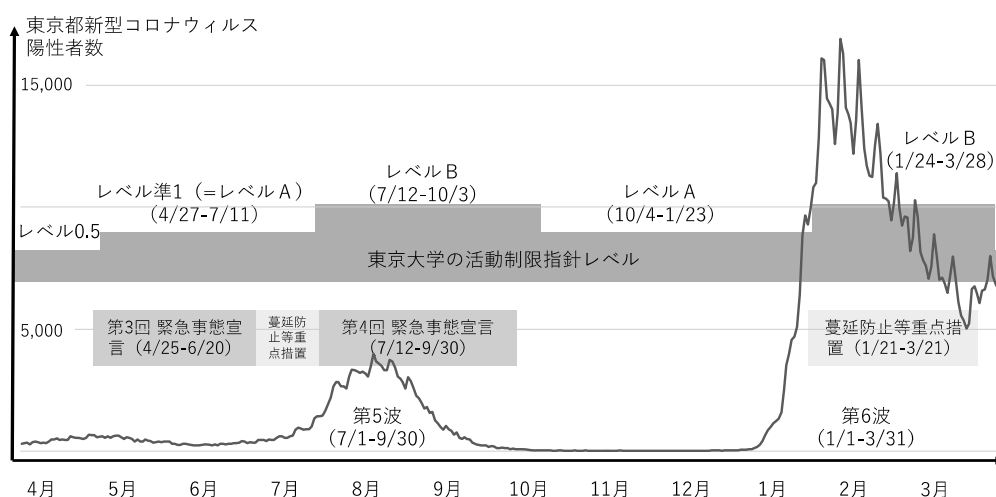
申し込み: <https://forms.gle/7nG6i5NuyvQvWw>

2021 年度 相談支援研究開発センターのニュース

1. 新型コロナウイルス感染症蔓延に関する対応

2021 年度は感染の第 5 波と第 6 波があり、2 回の緊急事態宣言と蔓延防止等重点措置（東京都）がそれぞれ 2 回発出された。本学の活動制限指針レベルも感染状況に合わせてレベル A と B の間で調整された（下図参照）。授業は、“感染防止対策を講じた上で、原則として対面授業を行います。ただし、オンライン授業の方が教育効果の高い授業はオンラインで授業を行うことができます（レベル A）” あるいは、“感染

防止対策を講じた上で、対面授業とオンラインを併用して授業を行います（レベル B）” の間で変化した。



当センターの相談支援業務も感染予防に十分注意して継続した。Zoom を中心とした遠隔相談だけでなく、状況に応じて対面相談も一部再開された。スタッフ自身の感染対策に加え、対面相談の場合は利用者への感染対策の協力依頼や面談室の換気と消毒が徹底された。相談件数は全体的に増加し、相談内容の変化も認められた（各室の活動報告を参照）。

2. 2021 年度の学生向け企画や研修のトピック

CO-EN プロジェクトキックオフシンポジウム（演劇上演企画『「私」と「わたし」』）、ストレスチェックアンケート、認知行動療法ワークショップ、オンラインコミュニケーションセミナー&Zoom お茶会（夏と春）、オンラインエクササイズ、ピアサポーター対象のハラスメント研修会、学生相談ワークショップ、なんでも相談会@駒場キャンパスなどの企画や研修会が実施された。加えてピアサポートルーム主催のオンライン企画は今年度も様々な切り口から多数行われた（各室の活動報告を参照）。さらに、寄附プロジェクトの成果として、メンタルヘルスを良好に保つためのガイド（リーフレット）、メンタルヘルス・リテラシーのガイドブック（e-Book）が発行され、シンポジウム（“抑うつ状態を対象にした集団認知行動療法の取り組み”）が行われた。

3. なんでも相談コーナーから総合窓口へ

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に改組した際のミッションのひとつである。職員に加え、今年度から精神科医・心理士を加えた多職異種によるチームを核とした対応が可能となった。このことを分かりやすく周知するため名称を改め、HP 等を改修して周知を図った。

I-1. 学生向け講義・啓発 1) 心身の実践科学 2021

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：311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 2021/04/08 大学生と健康：佐々木司（教育学研究科）

初回の授業では、この科目全体の紹介を行った。また残りの時間で、コロナウイルスやインフルエンザウイルスなど、呼吸器系からの感染を中心とするRNAウイルス感染症の歴史と現状、感染者数の増加・減少が指数関数的に進む理由、対人接触とワクチン接種などがどのように実行再生産数に影響するかを説明し、今後の感染拡大に関する予測と心構えについて述べた。

第2回 2021/04/15 脳と身体の複雑さ：多賀巖太郎（教育学研究科）

第3回 2021/04/22 神経発達症とソーシャルスキル：川瀬英理・渡邊慶一郎

講義の内容は、1. 神経発達症（発達障害）とは、2. 障害のある人との共生、3. ソーシャルスキル、（1）マナー（2）コミュニケーションだった。「1. 神経発達症（発達障害）とは」において、大学生に多く見られる発達障害として、自閉スペクトラム症、注意欠如多動症について説明、それぞれの有病率や様々な調査からわかっている診断閾値以下の人の存在について、さらに、外見だけではわかりにくい神経発達症ではあるが、脳の情報処理の方法が異なることを先行研究を用いて説明した。「2. 障害のある人との共生」では、神経発達症の人が、一見性格的に、自己中心的、努力不足に見えること等があるが、それは凸凹の認知特性の影響が大きいことを説明し、障害のある人の周りの人の対応の仕方、「障害者差別解消法（障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律）」の「合理的配慮」を大学生でよくある例を挙げて触れた。

第4回 2021/05/06 心の健康について学ぶ：大島紀人

メンタルヘルスをどう学ぶか、特に学校教育の中での学びに注目して講義を行った。メンタルヘルスの問題は、児童・生徒の現代的健康課題のひとつとされ、その重要性が指摘されている。特に思春期・青年期のメンタルヘルスの問題に注目して、これらの世代がメンタルヘルスについて学ぶ必要性を確認した。そのうえで、健康的な生活習慣やストレスを主とする現在の保健学習について紹介を行った。加えて学ぶべきこととして、精神疾患の特徴を整理し、うつ病・うつ状態を例にあげて対処法や回復の過程について解説した。

第5回 2021/05/13 孤立予防と自殺予防：澤田欣吾

COVID-19 感染症流行下でますます問題となっている社会的孤立・孤独の問題を解説し、今後どのような対策が考えられるかという課題を取り組み、社会的問題として社会的孤立・孤独を考えるためのきっかけとした。

後半は自殺対策として、自殺対策基本法を中心に社会的問題として自殺を対策することを解説した。社会的孤立・孤独の問題と関連して、COVID-19 関連の自殺についての最新の論文の紹介を行なった。

また、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6回 2021/05/20 心身の健康と睡眠の科学：岸哲史（教育学研究科）

第7回 2021/05/27 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、巻き込ま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、これまで明らかになっている研究結果や理論を交えて紹介した。そして、人が騙される心理を理解した上で、どうやって自分の身を守るか、被害にあわないためにはどうしたらいいか、その予防と対処法を紹介し、受講者にも自分自身のこととして考えてもらった。

後半は、カルトの問題を取り上げ、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、具体的な相談窓口の紹介や関わり方のポイントを説明した。

第8回 2021/06/10 生命のリズムと心身の健康：山本義春（教育学研究科）

第9回 2021/06/17 学生生活とピアサポート：荒井穂菜美・鬼塚淳子・横山孝行

前半では、「学生生活サイクル」の観点から入学から卒業までの心理社会的課題の特徴を講義し、本学の学生生活実態調査の回答結果から東大生が持つ不安や悩みについて理解を深めた。また、ストレスの観点から学生相互に支え合う「ピアサポート」の重要性について説明した。さらに、学生間のピアサポートを5つのソーシャルサポート機能から解説した。

後半では、学生間のピアサポートの1つとして、東京大学ピアサポートルームの組織体制と理念（VALUE・GOAL）を説明し、実際のピアサポートについてイベント系・情報発信系・情報収集系・期間限定的・全体運営的の観点から活動を紹介した。最後にピアサポーターの認定方法を説明した。

第10回 2021/06/24 生活習慣とメンタルの健康：東郷史治（教育学研究科）

第11回 2021/07/01 無意識のうちに選択・制御・学習される行動：野崎大地（教育学研究科）

第12回 2021/07/08 「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13回 2021/07/15 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）

I-1. 学生向け講義・啓発 2) ストレス・マネジメント概論 2021

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：85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 2021/10/05 コロナ・インフルエンザウイルス感染の歴史と疫学：佐々木司（教育学研究科）

初回の授業では、この科目全体の紹介を行った。また残りの時間で、コロナウイルスやインフルエンザウイルスなど、呼吸器系からの感染を中心とするRNAウイルス感染症の歴史と現状、感染者数の増加・減少が指数関数的に進む理由、対人接触とワクチン接種などがどのように実行再生産数に影響するかを説明し、今後の感染拡大への心構えについて述べた。

第2回 2021/10/12 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、発達障害の脳画像研究や薬物療法の可能性について概説した。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言えないことや、自覚的QOLが低いことを説明し、当事者に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、自分事として捉えるために、発達障害のある人は少なくないことを先行研究を用いて説明し、発達障害の当事者側の工夫方法と、差別のない共生社会の実現のために、周りの人の心構えや、当事者の生きづらさの紹介、また、具体的な対応方法について具体的に説明した。当事者側の工夫方法として、注意欠如多動症のある人に散見される、整理整頓や忘れ物の無くし方、さらに、自閉スペクトラム症のある人が苦手とする「報告・連絡・相談」に関するコツを紹介した。

第3回 2021/10/19 大学生の学生生活サイクル・相談機関の紹介：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と危機を契機とした心理的成長について、概略を説明した。また、充実した学生生活を送る上で重要となる、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について論じた。

第4回 2021/10/26 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5回 2021/11/02 ストレスと心理的課題：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。講義後のレポートでは、ストレスの心理的メカニズムに沿って、自身の困り事を整理した上で、その困り事への対策を挙げることを課した。その結果、講義内で挙げたストレスへの対処方法を挙げながら、具体的にアイデアが挙げられており、講義の内容を十分に理解している可能性が伺われた。

第6回 2021/11/09 ピアサポートについて：荒井穂菜美・高野明

本講義は、ピアサポート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として授業を展開した。前半は、青年期の発達課題や問題解決に対するサポートについて概説した。その後、ミニワーク「あなたのソーシャルサポート源は？」を行い、大学生活における様々なサポートの理解の促進を図った。後半は、東大におけるピアサポート活動について紹介し、自分がこれまで受けたサポートを振り返ったうえで、東大に必要なサポートについて小グループでディスカッションの時間を設けた。各グループ、交流のきっかけや機会の提供、孤立や問題を抱え込むことによるストレスを予防するための様々なアイデアが出された。

第7回 2021/11/16 生活リズムと心身の健康：山本義春（教育学研究科）

第8回 2021/11/30 異文化におけるストレス・マネジメント：大西晶子

異文化接触の経験が、一般的にはどのような心理発達上の影響を及ぼすか概要を示し、また大学生が体験することが多いキャンパスでの異文化接触場面などを取り上げ、解説を行った。

また、心身健康を維持しながら異文化生活を送るためには、新たな社会との接点を積極的に築く姿勢とともに、自文化ではぐくんできた価値観や人間関係等の維持も重要であることを、文化変容のモデルを用いながら説明した。

第9回 2021/12/07 キャリアについて考える：榎本真理子

進路決定の準備段階として、自身のキャリア形成を考える目的で、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達成するために、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の重要性を解説した。

第10回 2021/12/14 身体運動とメンタルヘルス：東郷史治（教育学研究科）

第11回 2021/12/21 認知行動療法とその実践：若杉美樹

20世紀の三大心理療法から始まり、認知行動療法の特徴や考え方・全体構造・症例の概念化を説明した後、実践を踏まえた介入技法を4つ紹介した。行動活性化では、先延ばし行動の悪循環として回避行動を理解し、回避パターンから抜け出す方法として代替行動を短期・長期歴に評価することを説明した。認知再構成法では、思考を柔軟にすることを目指し7コラムを用いることと、実際の7コラムワークシートを紹介した。問題解決訓練では、Step1からStep5のサイクルと、山登りに例えたワークシート記載例を紹介した。マインドフルネスでは、長期的効果などの概要説明後、10分程度の実践を全員で行い終了した。

第12回 2021/12/28 産業精神医学「心身ともに健康に働くために」：大島紀人

国は第13次労働災害防止計画をたてて数値目標を掲げて労働災害の防止に努めているが、現在なお、心身の健康に問題が生じる労働者は少なくない。不適切な労働環境や作業手順の問題などが原因で健康を損ねるケースのほか、業務に関連した持病の悪化やストレスの影響も注目されている。例えば、生活習慣に根差した健康の問題、肥満症や高脂血症などは20歳代、30歳代からその頻度が増加しており、若年での健康教育・健康的な生活習慣を身につけることは重要である。一方で、メンタル面の健康問題も重要であり、仕事に関連して不安、悩み、ストレスが生じる場合もよくある。講義では長時間労働と心身への負担の関係に注目し、ここに介在する一つの要因として睡眠の問題を取り上げ解説した。講義ではCOVID-19流行の労働者の健康について、心身両面から考えてもらう機会を設けた。

第13回 2022/01/04 ハラスメントについて考える：佃未音（ハラスメント相談所）

第14回 2022/01/11 メンタルヘルス概論：稲井彩

大学生の時期に関連しやすいメンタルヘルスの問題についての知識、また、本学学生において問題

となっているものの1つでありセルフケアに重要な睡眠について講義した。

ストレス反応による心身症や精神疾患への対処、神経症・うつ病・統合失調症について解説した。受診や治療に関して、精神科治療の仕組みと法律の概要を説明した。

大学生の年代でみられる就寝時刻の後退による睡眠時間の短縮は生体リズムの乱れにつながりやすくなることから、睡眠に関する基礎知識をいくつか取り上げた。

最後に、医療・保健・相談支援の連携の必要性から本学では相談支援研究開発センターがあり、その中に医療の提供として保健センター精神科や、保健福祉（心理社会的支援）として学生相談所およびコミュニケーションサポートルームがあり、なんでも相談コーナーを介して適切な相談施設につなげられること、ピアサポートルームで学生による学生の支援をしていることを知らせた。

I-1. 学生向け講義・啓発 3) ストレス・マネジメント論 2021

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：147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。

2021年度は、2020年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、オンラインでの開講となり、147名の学生が受講した。新型コロナウイルスによるキャンパスライフの変容が長引く中で、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 2021/04/07 大学院生の学生生活サイクル：高野明

学生生活サイクルのモデルを紹介して、大学院生の学年ごとの心理的課題と成長プロセスについて論じた。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、コロナ禍での学生生活におけるストレス対処法についても、具体的に紹介した。

第2回 2021/04/21 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。後半の演習では昨年に引き続きコロナ禍特有の事例を取り上げて説明した。

第3回 2021/04/28 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ンド条件づけ、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ということ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 2021/05/12 大学院後のキャリアを考える：榎本真理子

学生生活を離れたのちの自身のキャリア形成を考える機会を設ける目的で、キャリアとは、職業や仕事を意味するのみでなく、生涯を通じ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、環境や社会情勢に翻弄されず、キャリアを生き抜くためのスキルや姿勢について解説した。

第5回 2021/05/26 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について説明した。

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6回 2021/06/02 研究とやる気の波：梶奈美子・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。本講義の受講者の多くは修士課程の学生である。テーマの選定や実行・計画等の研究そのものにかかわる問題に加え、対人関係や自身の健康管理等、研究生生活全般にまつわる悩みに初めて直面する機会が多くあると考えられ、実際に学生相談機関にも研究生活に関するテーマで多くの学生が来談している。浅井先生からは自分にとって大切な事柄を優先することや在宅生活の工夫を、有馬先生からは単に時流に乗るのではなく自分自身の満足を大切にすることを、出口先生からは具体的な目標設定のやり方やコミュニケーションの大切さを、徳永先生からは焦りや進捗の遅れなどについては事前に心構えを持ち、時には「寝かせておく」ことの大切さなどをお話いただいた。学生からは、先生方の存在が身近に感じられたというようなポジティブな感想が寄せられた。

第7回 2021/06/09 異文化での適応：大西晶子

多文化が混在する本学キャンパスの現状について示した上で、異文化接触は一般的には高ストレスとなることを、ストレス対処理論や社会文化的学習の視点から解説した。

またキャンパスの持つ特有の風土、個々の研究室文化、教師観や学習観など、様々な次元・側面において暗黙の前提が存在し、コミュニケーションを難しくすることなどに触れ、これらの課題を意識化し、健康を保ちながら異文化生活を送る方法について説明を行った。

第8回 2021/06/23 支え合いのスキル・ピアサポートとは：鬼塚淳子

本講義では、ささえあいのスキルやささえあ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、以下4部構成で講義を実施した。①発達課題や青年期の問題解決におけるソーシャルサポートやピアサポートの役割・効果、②東大におけるピアサポート活動の目的・概要とピアサポーターの育成カリキュラム、③東大ピアサポートルームの概要と具体的な活動について、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の語り、④これまでの自分のピアサポート実体験と、そのサポートがどのような助けになったかの振り返りを踏まえ、東大に必要なサポートについて小グループで討議した。これまで身近にあった支援がピアサポートであるという再認識と、自分たちが今日からできる支援について考察が深まったというレポートが多く寄せられた。

第9回 2021/06/30 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）

飲酒、ドラッグ、睡眠習慣について、どのように心身の健康に影響するか、また時に死亡の原因となるかについて解説し、生活上是非とも注意しなくてはいけない点について説明した。

第10回 2021/07/07 精神疾患の基礎知識：西村文親

日本における精神疾患についての状況、精神疾患の診断までの流れ、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ている。その中で、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早期に気づき、その際には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す。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ている。

第11回 2021/07/21 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

前半の内容は、ストレス・マネジメントとソーシャルスキルの関係（ソーシャルスキルがストレス・マネジメントに重要であること）、学生や社会人のストレス要因として「対人関係」が上位に挙がっていることを先行研究を用いて説明した。次に、良好な人付き合いのために必要なこと、特に、コミュニティの構成メンバー全員がお互いを尊重し、折り合ったり、協力したりして、過ごしやすい環境を作ることが重要であり、そのために、「マナー」は「他者を気遣う」という気持ちを所作として形式化し わかりやすくしたものであるため、基本となることを説明した。さらに、ソ

ーシャルスキルの大事な一つとして、大学院生に大変重要となる「スケジュール管理」について、いくつかの方法を提示した。

後半は、多くの人が自然に行っているソーシャルスキルを身に着けることが難しい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。

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 2021

名 称	担 当 者	主 催	日 付
安全・安心教育「コロナ禍での安全安心な生活を考える」	大島紀人、西村文親	教育学部	2021年11月9日
	コロナ禍で安心安全に過ごすにはどのような工夫、注意点があるかを全体で討論した。		
CPTについて	大島紀人、西村文親	医学部	2022年2月22日
	保健センター精神科における持続処理課題検査の体験並びに発達障害についての説明を行った。		
学校で精神医学がD&Iに果たす役割	大島紀人、西村文親	医学のダイバーシティ教育研究センター	2022年2月22日
	医学生を対象とした参加型講義。学校精神医学領域におけるダイバーシティ、インクルージョンの試みについて概説した後、COVID-19流行が長期化する中、労働者のメンタルヘルスの視点から、テレワークと孤独などの問題を取り上げて、現状と対策について解説を行った。		
CO-EN プロジェクトのキックオフシンポジウム&演劇上演企画『「私」と「わたし」』	澤田欣吾	相談支援研究開発センター	2021年6月19日
	発達障害の当事者自らが主観や体感を作品化した演劇『私』『わたし』オンライン上演の後に、作品の内容や発達障害について、司会者、出演者、参加者を交えて一緒に考えるオンラインシンポジウムを行った。		
支え合いのレシピ	高野明、榎本真理子、荒井穂菜美、落合舞子、鬼塚淳子、横山孝行	ピアサポートルーム	2021年10月5日～ 2022年1月11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 死生学・応用倫理センター	2021年11月6日
	「死生学概論」という授業で、大学生の自殺の傾向、背景と防止策、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。		
健康に関するリスクと安全確保 ーメンタルヘルスー	渡邊慶一郎	環境安全本部	2021年6月30日
	学術フロンティア講義「環境安全衛生入門」の中で、うつ病、睡眠障害、アルコール使用障害について概説した。睡眠に関する認知行動療法（CBT-I）のパッケージについても触れて、非薬物療法による不眠治療を案内した。		

I-1. 学生向け講義・啓発 5) 入学者・進学者ガイダンス 2021

2021 年度の入学者・進学者ガイダンスにおいて、学内の相談支援施設を動画、Zoom または資料配布で紹介した。

1. 実施部局一覧

法学政治学研究科・法学部	全専攻、全類
医学系研究科・医学部	全専攻、全学科
工学系研究科・工学部	16 専攻、13 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	全専攻、全学科
農学生命科学研究科・農学部	全専攻、全課程
経済学研究科・経済学部	全専攻、全学科
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、全学科
新領域創成科学研究科	6 専攻、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	全専攻
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、大気海洋研究所

2. 紹介した相談施設

10 分間程度の動画では、COVID-19 と学生生活について、学内の 7 つの相談支援施設、相談支援研究開発センターのワークショップ等について説明した。

7 つの相談支援施設

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

3. 動画で使われたスライド

東京大学 相談施設紹介
Introduction to Counseling and Other Related Services

東京大学 相談
UTokyo Counseling

ひとりで抱えずに相談を
Don't hesitate to ask for help.

- 相談力を身につけよう
Develop the ability to seek help.
- 友人や家族のことが心配なときにも
Consultations about friends and family are available.
- 相談の秘密は守られます
Your confidentiality will be strictly protected.

東京大学 相談

COVID-19と学生生活
Impacts of COVID-19 on student life

さまざまな影響 many impacts

- オンライン授業 online lectures
- 対人関係 interpersonal relationship
- 進路・就活 career plan/job hunting

対策

- 生活リズムを整える keep a good rhythm of life
- 孤立を避ける avoid isolation
- 困っている人に手を差し伸べる reach out to friends in need

東京大学 相談

相談内容に応じて紹介
Referral to appropriate services

- コミュニケーション・サポートルーム
既成心理士と精神科医が、ホリスティックな視点から、コミュニケーションなどの相談に対応
- 保健センター精神科
こころの健康の相談・診療
鬱病、うつ病、精神科医が対応
- 学生相談所
心理カウンセラーによる相談
進路・移学、対人関係、心の悩など
- 留学生支援室
留学生のための支援室
留学生と交流したい日本人学生も
- なんでも相談コーナー
総合相談窓口
どんな相談でも予約なしで
- ハラスメント相談所
ハラスメントに関わる相談

それぞれの窓口は連携利用することもできます

東京大学 相談

ワークショップやグループプログラム
Workshops and group programs

- リラクゼーション法 relaxation
- 不安への対処 coping with anxiety
- コミュニケーションスキル communication skills

学生生活を豊かなものにするための、様々なプログラムやイベントを実施しています。詳細はウェブサイトへ。
Check our website for details.

東京大学 相談

ピアサポートルーム

- 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
- 学内で交流イベントを定期的に行ったり、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！

東京大ピアサポ

ハラスメント相談所
Harassment Counseling Center <http://har.u-tokyo.ac.jp>

- さまざまなハラスメントに関わる相談を受けています
- 専門の相談員が対応します
- 相談者のご希望に沿って解決と一緒に考えます
- 友人や周囲の方からの相談も受けています
- 守秘義務を厳守します

各学部・研究科の窓口等に置いてある「はらちゃん」カードを手に入れよう！

▲相談・問い合わせはオンラインフォームから

さいごに...
In closing

- カルトの勧誘に気をつけよう
Beware of Cults Invitations/Solicitations!
- 違法な薬物には手を出さない
Never Take Drugs!
- 飲酒事故にも注意
Be careful of drinking accidents.
- 相談窓口の開室状況はウェブサイトを確認
Check the website for the availability of our services.

東京大学 相談

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 (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)、学生相談ワークショップ、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、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。リアルタイムに質疑応答ができるメリットがあり、2008 年度から実施されており、過去には下記のテーマが取り扱われた。

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
2010	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
	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」	—
2011	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
	学生相談所・精神科での対応	1 部局
2012	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
2013	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
2014	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
2020	COVID-19 に関連する学生対応の考え方	30 部局, 約 1,280 名

2. 2021 年度の取り組み

(1) テーマ

2021 年度は、コロナ禍が長引く中で、教職員自身のストレス対処力を高め、学生指導等にも行かしていただくことを目的に、「ストレスと上手に付き合うために」と題する FD・SD 研修会を実施した。研修では、ストレスやその対処法についての講義の他に、リラクゼーション法についての実習を組み込み、ストレス対処について体験的に学ぶ機会を提供できることを目指した。

(2) 対象部局 (約 1,400 名参加)

ご希望のあった 32 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, 総合文化研究科・教養学部 (ビデオのみ), 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, 地震研究所, 東洋文化研究科, 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, 大気海洋研究所, 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, 産学連携法務部, 東京カレッジ (英語), 東京カレッジ (日本語), 保健センター

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)。

図1 FD・SDプレゼンテーション用スライド（日本語版）

2021年度 FDSDプログラム

ストレスと上手に付き合うために




相談支援研究開発センター
Center for Research and Development in Counseling Support

1

ラザルスのストレスモデル


・ストレスの発生プロセスは、「ストレスラー」「評価」「ストレス反応」という3段階に分けられます。



ストレスラー
・ストレスの原因となるもの

評価
・一次評価
・二次評価

ストレス反応
・身体面
・行動面
・精神面



2


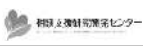
ストレスラー

ストレス反応が生じるそもそもの原因

- ・対人関係、学業、仕事など

具体例

- ・大学での働くとき・学ぶときの例
論文・レポートの締切が近くて胃が痛い。
⇒「論文・レポート」がストレスラー
- ・コロナ禍での例
入学してからオンライン授業ばかりで、友達が出来なくて、つらい。
⇒「友達が出来ない」がストレスラー

3


評価

一次評価

・一次評価とは、ストレスラーが自分にとって有害か無害かを判断するプロセス。ある刺激がストレスラーになるかどうかは、認知の仕方によって変わります。

二次評価

・二次評価とは、ストレスラーの大きさと自分の力を比較して、自分がストレスラーに打ち勝てるか、それとも負けてしまうか、どうやったら最善の結果を得られるかを推測するプロセス。





4

ストレス反応

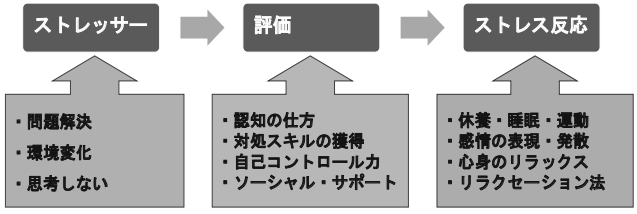
・ストレスラーを評価した結果として生じる身体的・行動的・精神的反応

Ex. 試験で緊張してお腹が痛くなった
コロナにかかったか不安で、夜眠れなくなった。

5

ストレス対処の基本



ストレスラー

- ・問題解決
- ・環境変化
- ・思考しない


評価

- ・認知の仕方
- ・対処スキルの獲得
- ・自己コントロール力
- ・ソーシャル・サポート

ストレス反応

- ・休養・睡眠・運動
- ・感情の表現・発散
- ・心身のリラックス
- ・リラクゼーション法

(文部科学省 在外教育施設安全対策資料【心のケア編】より)



6

ストレスへのアプローチ

A. 問題の解決

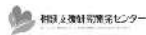
脅威となっている問題を解決する、あるいは脅威でなくなるように働きかける
例) 攻撃的な言動がある学生に、適切な指導をして、問題行動をやめさせる

B. 環境の変化

ストレスのない環境、あるいは適度なストレスのある環境へ避難する
例) 研究室に來られない学生に、オンラインでのミーティングを設定する

C. あれこれ考えないこと

現実には起こっていないことでも、あれこれ考えることで自分が心理的ストレスになる。このような場合、何も考えない、楽しいことに熱中するなど重要。



7

評価へのアプローチ

D. 認知の仕方を変える

ストレスについての心身のメカニズムを理解する
自分の物事の捉え方の歪みを点検し、より適切な思考に改善していく
例) 「0か100か」の思考に気づき、できている部分にも目を向けていく

E. 対処能力・スキルの獲得

対処能力・スキルを獲得することは、ストレスに適切に対処できることになり、問題解決につながる
例) 断るのが苦手な人に、適切な自己表現の仕方を学んでもらう

F. 自己コントロール力の回復

まず日常生活を自分の力でやることが回復へのステップ



8

ストレス反応へのアプローチ

H. 休息や睡眠、運動などによる身体機能の正常化

多くの場合、身体的機能の正常化が、精神機能を安定へと導くため、適度な運動、十分な睡眠、休息、栄養を取る。

I. 感情の表現・発散

恐怖、不安、悲しみなどの感情を表現することで、感情が浄化される。表現された感情を受け止める人の存在も重要である。無理に表現させないことも大切。

J. 心身のリラックス



9

様々なストレス対処のエビデンス

- 認知の仕方や対処スキルを改善する認知行動療法は、多くのシステマティックレビューで効果が実証され、世界各国の保健省で様々な疾患に対する治療法の主要な選択肢の一つに位置づけられている。
- リラクゼーションは、病気や治療に対する不安、不眠症、陣痛など、さまざまな症状の管理に有用の可能性が有る (NCCIH, 2016)。
- 瞑想は、多くの研究から高血圧、過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎の炎症を緩和する可能性があるというエビデンスがあり、不安感や抑うつ感の症状を和らげ、不眠にも効果がある場合がある (NCCIH, 2016)。
- マインドフルネスに基づいた介入は、ほとんどすべてのメタアナリシスにおいて有意な改善を認め、特に不安や抑うつ症状においては大きな効果を認めている (林, 2014)。



10

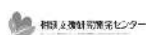
リラクゼーション法① 呼吸法

- 緊張の高まり⇒呼吸が浅くなる⇒身体硬直⇒緊張強化

悪循環

【効果】

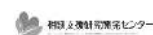
- 深い呼吸⇒緊張をほぐす⇒心身のリラックス⇒自律神経へ働きかけ
- 手軽にどこでも隙間時間で緊張状態の緩和が可能
- 呼吸や丹田（おへその下あたり）に意識を集中することで、思考や感情から離れ頭の中が静かになる



11

体験：呼吸法

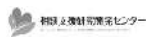
- 楽な姿勢で、腹式呼吸をします
- 鼻からゆっくり息を吸います
- 口からゆっくり息を吐きます
- 体の力が抜けた感じを味わいます



12

リラクゼーション法② 漸進的筋弛緩法

- 筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことにより、身体がリラックスした状態へと徐々に導くリラクゼーション法
- 身体の主要な各筋肉（両手・上腕・背中・首・顔・全身等）に対し10秒程力を入れ、直後に10秒程脱力するをくり返す。これを各部位でくり返すことで筋肉が弛緩した状態を体得する
- 筋肉を緊張させた直後に弛緩するため、その落差が大きく、身体が弛緩した状態に気付きやすい



13

体験：漸進的筋弛緩法

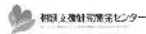
1. 両肩に力を入れる。痛くない程度に力を込めます
2. 10秒間力を入れる。呼吸を止めないようにしましょう。
3. 10秒間でゆっくりと力を抜きましょう。脱力している感覚をじっくり感じ取りましょう。



14

リラクゼーション法③ マインドフルネス

- 自分の「今・ここ」の体験に意識を向け、それらを判断したり評価したりすることなく、そのまま眺めたり受け止めたりすること
- ストレス体験を外在化し、距離を取ることで、ストレスとうまくつきあっていく
- どんなストレスも、どんなストレス反応も、それらを「好き-嫌い」「良い-悪い」と評価や判断せず、「こういうストレスがふりかかってきているなあ」「こういうストレス反応が出ているんだなあ」と、ただ眺めるイメージ
- 「ものすごく集中する」「うまくやる」必要はなく、「適当に集中する」ことがポイント



15

体験：マインドフルネス呼吸法

1. 目を閉じ、リラックスできる姿勢で、先ほどの腹式呼吸をします
2. そのまま呼吸を続けながら、体の中でどこか一か所の感覚に目を向け、味わってみてください。どんな感じがしますか？
3. 色々な考えや雑念が浮かんでくるかもしれませんが、なにか浮かんで来たら、無理に消そうとせず、それをぼんやりと眺めるイメージで、「〇〇と感じている自分があるな」と味わい、受け入れ、ふたたび先ほどの体の感覚に意識を戻します
4. 2.と3.を数分間繰り返し、最後はゆっくり目を開けます

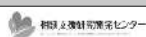


16

ソーシャルサポートを得る

社会的支援(ソーシャルサポート) = 普段の生活の場(社会的関係)の中で、自然に行われている支援

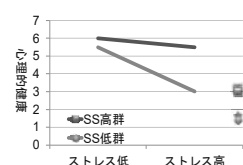
種類	ソーシャルサポートの内容	キーワード
①道具的サポート	具体的なアドバイス、直接的な手助け等	助言する、手を貸す
②情緒的サポート	共感、受容、励まし、勇気づけ等	理解する、労る
③情報のサポート	必要な情報や知識を教える等	教える、伝達する
④所属的サポート	交流する、一緒に余暇を過ごす等	つながる、楽しむ
⑤評価的サポート	行動や考えについて肯定的な評価を与える等	認める、支持する



17

ソーシャルサポートの効用

ソーシャルサポートと心理的健康
 ストレス緩衝効果：ストレス（ストレス源）に直面した際に、その影響力を弱める



- ソーシャルサポートの効用
 1. ストレスに耐える能力に関与
 2. 人生の課題への対処を助ける
 3. 人間の愛着と幸福感に関与

Kahn, R.L., Antonucci, T.C. (1980). 他



18

大学の中でできるソーシャルサポート

■ 所属コミュニティとソーシャルサポート資源

- 大学に [人] いる？
- クラスメート・ゼミ仲間・先輩・後輩
- 先生、職員、顧問
- サークル仲間、趣味仲間、など

- 地域：家族、友人、恋人、寮・アパート仲間、定食屋、飲み屋、など

- 仕事：アルバイト仲間、同僚、先輩・後輩、店長、上司、など

先生方ができること

- ① 個別に質問に答える、学習のアドバイスをする
- ② 日常の様子を尋ねて、気持ちに共感する
- ③ クラスやゼミの連絡ツール(Slack等)を作る
- ④ 授業の前後に少し雑談ができる時間を作る
- ⑤ 何でも良いので気づいたところを褒める

- 地元：家族、小中高の友人・先生、祖父母、親戚、ご近所、幼馴染、など



19

学生対応の留意点：ステイホームと生活リズム

通学・出勤による“メリット”

- 知らず知らずのうちに「生活リズム」が規定される ○
- 自然と身体を動かしている ○
- 対面のコミュニケーションが発生する ○
- 在宅生活の場合は、「自己管理」が求められる
- 家族と同居の場合はまだリズムを保ちやすいが、一人暮らしの学生にとっては、規則正しい生活を保つことは難しい
- 普段の対面での学業生活よりも、意識的に学生の状態を把握できる機会を増やす



20

学生対応の留意点：学生への声のかけ方

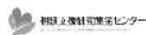
- メンタル不調に気づくのは難しいことです
- 学生のメンタル不調に気づいても、メンタル不調について声掛けをするのはお互いに気を遣う面もあります
- 学生も、指導教員にメンタル不調の指摘を受けるのは気が引けるかもしれませんが

気になる学生を見かけたら...

→ 「寝られていますか？」 「食事は取れていますか？」

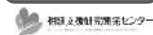
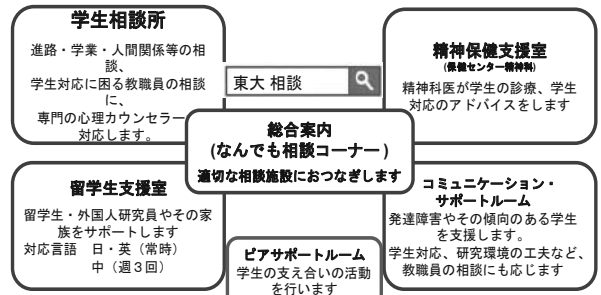
と体調に置き換えて学生の状態を確認してみてください

→ うつ病では睡眠障害も食欲変化も、共に半数以上で見られる身体症状です



21

ご相談をお待ちしております



22

図2 FD・SDプレゼンテーション用スライド（英語版）

2021 FSDS Program

Living well with stress

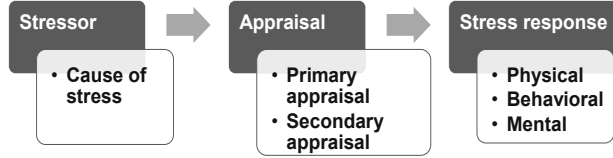


相談支援研究開発センター
Center for Research and Development in Counseling and Support

1

Lazarus model of stress

- The experience of stress is divided into three stages: stressor, appraisal, and stress response.



相談支援研究開発センター

2


Stressor

Stressors initiate stress response.

- Stressors can be interpersonal relationships, academics, or work, among other factors.

Example:

- While working or studying at a university, a tight deadline for papers and reports may lead to stomach pain.
⇒ Here, papers and reports are stressors.
- The COVID-19 pandemic
Classes being conducted online keeps students from making friends and makes them miserable.
⇒ Here, inability to make friends is the stressor.



相談支援研究開発センター

3

Appraisal

Primary appraisal

- Primary appraisal is the process of determining whether a stressor is harmful. Whether a stimulus is a stressor depends on how it is appraised at first.

Secondary appraisal

- Secondary appraisal is the process of estimating whether one can overcome a stressor or is likely to be overwhelmed and how one can obtain the best result by assessing the degree of the stressor after considering one's abilities.


相談支援研究開発センター

4

Stress response

- Physical, behavioral, and mental responses as a result of stressor appraisal

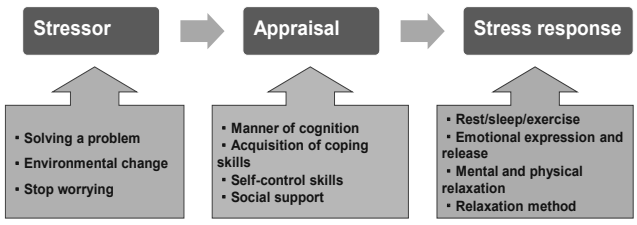
e.g. The approaching examination made me nervous and gave me a stomach ache.
I could not sleep worrying about being infected with COVID-19.



相談支援研究開発センター

5

Foundation of coping with stress



(From the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology, International Education Facility Safety Measure Document [Emotional Care])

相談支援研究開発センター

6

Approaching stressors

A. Solve the problem

Solve the problem that is the threat or make it non-threatening.

Example: Appropriately guide a student who is behaving aggressively to stop their problematic behavior.

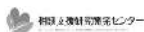
B. Environmental change

Escape to a stressor-free environment or an environment with an appropriate level of stressors.

Example: Arrange an online meeting for students who are unable to physically come to the lab.

C. Stop worrying

Worrying about something that has not happened can become a psychological stressor. In such cases, it is important to stop worrying and focus on something enjoyable.



7

Appraisal

D. Changing the manner of cognition

Understanding the mental and physical mechanisms of stress.

Checking whether the way that the situation is being interpreted is distorted and seeking to develop a more appropriate thought process.

Example: Becoming aware of "0 or 100" thinking and focusing on what one can do.

E. Acquire coping abilities and skills

Acquiring coping abilities and skills leads to appropriate management of stressors and problem solution.

Example: Learning how to appropriately express oneself when finding it difficult to say no.

F. Recovery of self-control

The first step to recovery is to perform daily activities independently.



8

Approaching Stress Response

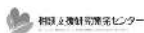
H. Normalizing physical functions through rest, sleep, and exercise

In many cases, the normalization of physical functions leads to stable mental functions; thus, one should exercise, sleep, rest, and eat appropriately.

I. Emotional expression and release

Through the expression of emotions, such as fear, anxiety, and sorrow, one's psyche is cleansed. The presence of a person who accepts this expression is also important. However, such expression should not be forced.

J. Mental and physical relaxation



9

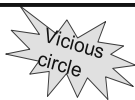
Evidence for types of stress management

- The effects of cognitive behavioral therapy on cognition and coping skills have been verified in many systematic reviews, and it is the main treatment option for various diseases according to the public health ministries of many countries.
- Relaxation has many possible effects on management of various symptoms, such as anxiety about disease and treatment, insomnia, and labor pain (NCCIH, 2016).
- Several studies have presented evidence that meditation can alleviate hypertension, IBS, and inflammation of ulcerative colitis. Further, it has been proven to ease symptoms of anxiety and depression, and it may even relieve insomnia (NCCIH, 2016).
- Mindfulness interventions have led to significant improvements in almost all meta-analyses, and their effect on anxiety and depressive symptoms is significant (Hayashi, 2014).



10

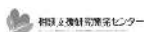
Breathing techniques



- Increased tension ⇒ shallow breath ⇒ physical tightness ⇒ more tension

[Effects]

- Deep breath ⇒ releases tension ⇒ mental and physical relaxation ⇒ works on autonomic nerves
- Tension can be released anywhere anytime with ease
- By focusing on abdominal breathing, one can separate oneself from one's thoughts and emotions, thus calming the mind.



11

Let's Try: Breathing technique

1. Perform diaphragmatic breathing in a comfortable position.
2. Inhale slowly through your nose.
3. Breathe out slowly from your mouth.
4. Feel the tension from your body being released.



12

Progressive muscle relaxation

- A relaxation method in which repeated muscle flexion and relaxation gradually guides the body to a state of relaxation.
- Flex each major muscle for about 10 seconds (i.e., hands, upper arms, back, neck, face, and the whole body), then release tension for 10 seconds. Repeat this process. Repeating this process for each body part creates a state of muscle relaxation.
- Because flexed muscles are immediately relaxed, the difference is notable, allowing the body to notice the relieving of tension.



13

Let's Try: Progressive muscle relaxation

1. Flex both shoulders. Ensure that it does not hurt anywhere.
2. Flex for 10 seconds. Keep breathing.
3. Slowly release the tension over 10 seconds. Feel the release.



14

Mindfulness

- Promote one's awareness of the experience here and now, observing and accepting without judgement or appraisal.
- Externalize stressful experiences and distance oneself to deal with stress.
- Stressors and stress responses are to be observed without any evaluation or judgement—whether you like or dislike them or feel good or bad about them. They should instead be observed simply as stressors and stress responses that are present.
- The point is to focus appropriately, instead of focusing too hard, and performing well.



15

Let's Try: Mindful breathing

1. Close your eyes, and once in a comfortable position, perform diaphragmatic breathing as discussed earlier.
2. Continue breathing; focus on a sensation in one part of your body and feel it. How do you feel?
3. You may have many thoughts and ideas. Instead of trying to remove them, observe these thoughts vaguely. Experience and accept, "I'm feeling like x," then go back to focusing on physical sensations.
4. Repeat steps 2 and 3 for several minutes, and then slowly open your eyes.

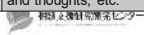


16

Receive social support

Social support is natural support received in daily life (from social relationships)

Type	Details of social support	Keywords
① Instrumental support	Concrete advice, direct aid, etc.	Give advice, help out
② Emotional support	Empathy, acceptance, encouragement, etc.	Understand, sympathize
③ Informational support	Teaching necessary information and knowledge, etc.	Teach, convey
④ Affiliational support	Interact, spend free time together, etc.	Connect, enjoy
⑤ Evaluation support	Positive evaluation of actions and thoughts, etc.	Acknowledge, support



17

Effects of social support

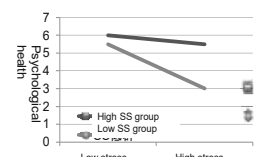
Social support and psychological health
Effect of stress alleviation: weakening the impact of the source of stress

- Effects of social support

1. Involvement with ability to withstand stress
2. Support coping with life challenges
3. Involvement with people's attachments and sense of happiness

Kahn, R L, Antonucci, T C.(1980), and

others



18

Social support provided at university

■ Affiliate community and social support resources

● How many of the following are there at your university?

- Classmates · Seminar classmates · Seniors and juniors
- Teachers, staff, advisors
- Club/Activity mates, friends who share a hobby, etc.

● Community: family, friends; partners, neighbors in dorms and apartments, restaurants, bars, etc.

Teachers can

- 1 Answer individual questions and provide advice on learning
- 2 Ask about everyday situations and sympathize
- 3 Create communication tools for courses (e.g., Slack)
- 4 Provide time to chat before and after a lecture
- 5 Praise students' work or participation or otherwise encourage

● Work: fellow part-time workers, colleagues, seniors, juniors, store managers, superiors, etc.

● Hometown: family, friends and teachers from school, grandparents, neighbours, childhood friends, etc.




19

Important points for managing students: Staying at home and maintaining a life rhythm

Advantages of commuting

- A life rhythm is formulated unconsciously ○
- Natural exercise ○
- Face-to-face communication ○
- If you stay home, self-management is necessary
- It is easier to maintain rhythm when living with family; regularity is difficult to maintain for students who live alone.
- Increasing opportunities to intentionally understand students' status compared to regular in-person education




20

Important points in managing students: How to talk to students

- It is not always easy to notice poor mental health
- Even if one notices poor mental health in students, one might hesitate to talk about mental health issues
- Students might hesitate with regard to being guided by teachers on mental health

If you are concerned about a student...

- Check their situation by enquiring about physical conditions, such as "Are you sleeping well?" and "Are you eating well?"
- Disturbance in sleep and appetite is observed in more than half of those with depression



21

Please contact us

Student Counseling Center
Consultation regarding career, academics, and relationships and consultation for teaching staff struggling with students provided by expert psychological counsellors


Office of Mental Health Support (The University of Tokyo Health Service Center Psychiatry)
Psychiatrists available to diagnose and advise students

General information (for any consultation)
We will connect you to the right department.

International Student Support Room
Provides support for international students, international researchers, and their families
Languages: Japanese/English, Chinese (limited to three times a week)

Peer Support Room
Activities for peer support by students

Communication Support Room
Supports students with developmental disorders or related tendencies. Responds to consultation from faculty regarding how to manage students and change research environment.



22

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 (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)、学生相談ワークショップに加え、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、学生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/category/tmm/>)。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。

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・話しの聴き方 (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	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.) 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 (FD・SD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)
2020	新型コロナウイルス感染症と学生生活 (学生の修学・対人関係・就活の困り事) (第1号:2020.9.8) 新型コロナウイルス感染症と学生生活 (コロナ禍が心身の健康に及ぼした影響) (第2号:2020.11.4) 新型コロナウイルス感染症と学生生活 (学生のストレス状況と支援ニーズ) (第3号:2020.12.7) 新型コロナウイルス感染症と学生生活 (COVI-19 と精神疾患、睡眠問題への対処) (第4号:2021.2.15)

セルフケア・ストレス対処 (学生のストレスアンケート結果) (第1号:2021.9.6)

セルフケア・ストレス対処 (学生相談所の来談状況と教職員へのお願い) (第2号:2021.11.4)

セルフケア・ストレス対処 (睡眠とマインドフルネス) (第3号:2022.1.5)

セルフケア・ストレス対処 (FD・SD での質問回答や意見紹介) (第4号:2022.3.14)

2. 2021年度教職員メルマガ

2021年度は「セルフケア・ストレス対処」をテーマとして全4回を配信した。第1号(2021年9月6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た。第2号(2021年11月4日発行)では、コロナ禍で学生相談所に来談した学生の相談状況をもとに、教職員にお願いした関わり方について紹介した。第3号(2022年1月5日発行)では、セルフケアをテーマに、睡眠とマインドフルネスについて紹介した。第4号(2022年3月14日発行)ではコロナ禍における国内外の大学生のストレス状況を改めて概観し、相談支援研究開発センターで実施したFD・SDの際に教職員から頂いた質問や意見を紹介した。

セルフケア・ストレス対処

はじめに

感染症拡大によって、突然日常生活を大きく変える必要性に迫られてから、既に1年以上が経過しました。「緊急」事態が日常化する中で、構成員のみなさんそれぞれが、工夫を凝らしながら、教育・研究活動を継続してこられたことと思います。こうした状態は、私たちの心身の健康に様々な影響を及ぼしていることが考えられます。いましばらく続くことが予想されるこの状況を、健康を保ちながら切り抜けていくことができるよう、今年度のメールマガジンでは、セルフケアとストレス対処をテーマに取り上げます。

今号では新型コロナウイルス感染症の流行が続く今、学生のかかえるストレスと対処について、東京大学相談支援開発研究センターピアサポートルームが実施した学生アンケートをもとにご紹介したいと思います。新型コロナウイルス感染症は2020年より日本でも流行し、最近では変異株の登場もあって、現在なお流行が続いています。過去の感染症流行時には、感染症予防のための制限された生活ストレスからメンタル不調がもたらされることが示されています。今回の新型コロナウイルス感染症流行でも同様の傾向が示されつつありますが、東大生の感じるストレスについてアンケート調査の結果を概観しながら、現在必要な学生支援について考察します。

ピアサポートルームの学生アンケート

今年度は昨年度に引き続き、コロナ禍で授業や大学行事への参加が思うようにできずに、ストレスを感じている学生も少なくないと考えられます。相談支援開発研究センターピアサポートルームでは、昨年度より、コロナ禍における東京大学の学生のストレスについて調査し、ストレス対処につながる情報発信や活動を行うための参考としています。今年度は2021年6月24日から7月7日にかけてオンライン調査を実施しました。調査は匿名で行い、新型コロナウイルスの感染拡大が続く2020年4月から現在に至るまでの大学生のストレス状況について回答を求めました。調査対象は東京大学に所属する学生（学部生、大学院生）であり、526名から回答が得られました。

まず「コロナウイルス感染症関連でストレスを感じていますか」という質問の回答内訳は図1の通りでした。

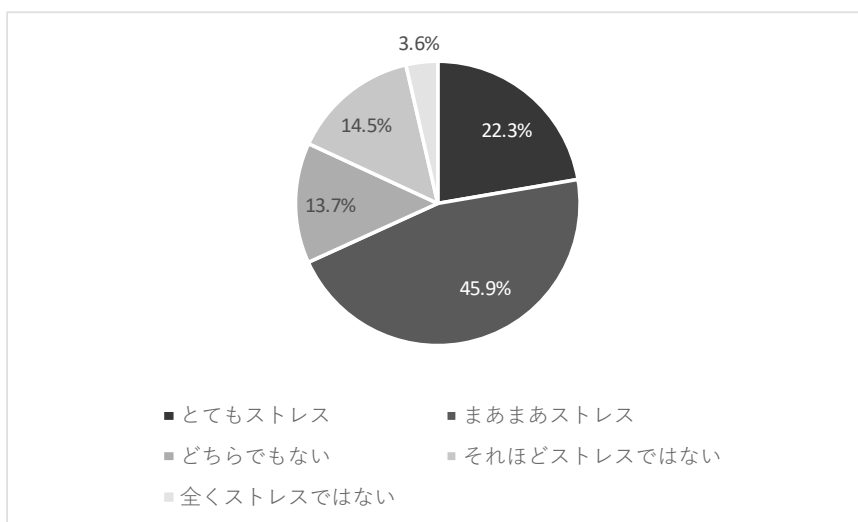


図1 新型コロナウイルス関連ストレスの程度

セルフケア・ストレス対処

内訳をみると「とてもストレス」と「まあまあストレスを合わせる」と、68.2%と全体の6割を超える結果となり、多くの学生が新型コロナウイルス関連でストレスを抱えていることが分かりました。またストレスを感じる理由として多かったのは、知人や友人に会ったり話をする機会が減った(65.0%)、外出ができないため、息抜きができない(42.1%)、なんとなく不安がある(36.2%)、といったものが多くありました。このことから、対人交流や外出の機会の減少がストレスとなっていることが推察されます。

一方でストレスを低く評価した人も少なからずいました。その理由としては、オンライン授業によるメリットを感じたため(通学時間が減った、チャットで質問しやすい)(33.0%)、もともと家にいることに対してストレスを感じないため(27.0%)、コロナ禍の生活に慣れたため(22.9%)、自宅で楽しめる趣味があるため(20.0%)、空いた時間を他のことに活用できたため(16.8%)が選択されていました。

次に「コロナ禍で活動が制限された2020年4月頃から現在までを振り返って、ストレスはどんな時に強かったですか？(複数回答可)」という項目には、以下のように回答がありました。

人と会うことができなかつたとき(62.8%)、コロナ関連のネガティブなニュースを聞いたとき(41.6%)、オンライン授業によるデメリットを感じた時(課題が増える、PCで目が痛い、慣れないなど)(40.3%)、外食の機会が減ったとき(37.6%)、イベントが中止されたとき(32.8%)、課外活動ができなかつたとき(32.4%)、同居人(家族や寮生など)とトラブルになったとき(16.2%)。

反対に「コロナ禍で活動が制限された2020年4月頃から現在までを振り返って、ストレスはどんな時に弱かったですか？(複数回答可)」という質問には以下のような回答が得られました。

対面で人と交流することができたとき(53.5%)、オンライン授業によるメリットを感じたとき(39.0%)、外食できたとき(36.5%)、オンライン上で人と交流できたとき(32.0%)、オンラインのイベントに参加したとき(13.1%)、対面のイベントに参加したとき(25.3%)、対面で人と交流することができたとき(対面授業の再開など)(53.5%)、新しいことを始められたとき(26.3%)、コロナ関連のポジティブなニュースを聞いたとき(16.2%)、同居人(家族や寮生)との仲が深まったとき(10.2%)。

これらの結果から、対面による何らかの活動に参加した際にストレスが弱まると回答した者は、全体の78.8%と多くの割合を占めていました。しかし、オンライン上での交流やイベント参加によってストレスが弱まったと回答した割合は45.1%であり、例えオンラインでも対人交流を行うことは、ストレスを弱めることが推察されます。

最後に、現在、学生がどのようなストレス対処を行っているかを知るために、「コロナ禍で新しく始め、今も続けている習慣(ストレス発散法)はありますか？(複数回答可)」という項目に回答を求めました(図2)。多くの回答者が何らかのストレス対処を行っている一方で、全体の20.5%が「特にない」と回答していました。

セルフケア・ストレス対処

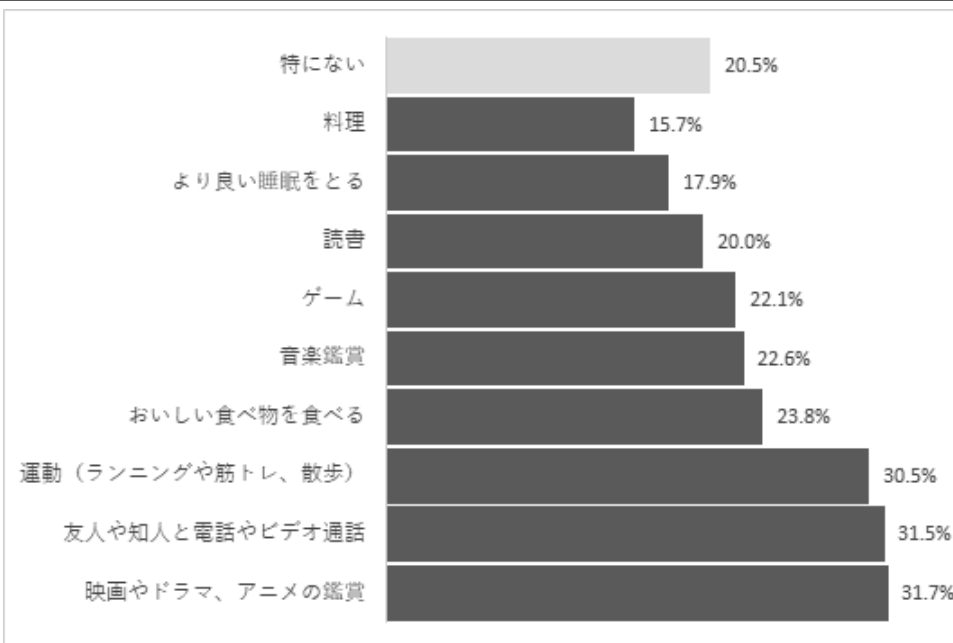


図2 コロナ禍でのストレス対処方法

今回の調査の結果から、長引く新型コロナウイルス感染症の拡大によって、未だ多くの学生がストレスを抱えていることが分かりました。その一方で、自宅で楽しめる趣味を持っていることや、オンライン授業により空いた時間を他のことに活用できたといった体験によって、ストレスを低く評価した者も一定数いました。さらに、コロナ禍でのストレス対処の方法としては、運動やオンラインによる対人交流、ゲーム、音楽、読書、睡眠、料理といったものがあげられていました。

身体や心に悪影響を起こすストレスに対し、どのように対処しどのように付き合っていくかを考えることを、ストレスマネジメントと呼びます。ストレスマネジメントでは「良い対処」とされるものと「悪い対処」とされるものがあります。「良い対処」は、運動や気晴らしのおしゃべり、歌を歌うなど、緊張やストレスが減るだけでなく、一定時間を経過すると満足感が出現するものです。一方で「悪い対処」も緊張を下げ、ストレスを減らしてくれますが、満足感が出現せずにエスカレートし、それ自体が目的化してしまいます。さらに「悪い対処」は、その行動特性からスリル系（けんか、DV、自傷、万引き、ギャンブルなど）と依存系（酒、たばこ、過食、浪費など）に分けられています。ストレスに対処するうえで自分がストレス対処をしていることを自覚し、適切な対処方法を意識して選ぶセルフマネジメントが大切です。またコロナ禍が長引く今の状況で自分ができることや、自分のやっていることに意味を見出し、目的を持つことが、日々のモチベーションの維持につながることもあるでしょう。

※ ストレスに関する理論や、具体的な対処方法は本メールマガジンの次号以降で詳しくご紹介いたします。今後ぜひご覧ください！

セルフケア・ストレス対処

テレワークとメンタルヘルス

最後に、新型コロナウイルス感染症流行下で感染予防のために、在宅で作業する学生・教職員も増えていると思います。テレワークを導入した事業所の半数以上は新型コロナウイルス感染症流行後に初めて導入しており（厚生労働省、2020）、このような働き方は初めてという人がほとんどだったと思います。テレワークについては、通勤がないこと、心地よい環境で仕事ができることなど、利点が多く指摘される一方で、職場のコミュニケーション不足など問題も指摘されています。テレワークに関連したストレスの国内調査（新型コロナウイルス禍における働く個人の意識調査, 2021, リクルートキャリア）によると、テレワークをする人の6割がテレワーク前になかった仕事上のストレスを感じ、そのうち7割はストレス解消できていないという結果でした。この調査では、ストレス解消法の一つとして、テレワーク中の雑談に注目しており、雑談の機会がある人の方がいない人よりも、ストレス解消できている割合が多いことが示されました。チャットやビデオ会議前のちょっとした雑談など、コミュニケーションを補う工夫が役立つこともあるようです。

テレワークを健康に行うコツとポイント

テレワークを健康に行うために、国際双極性障害学会、光療法・生物リズム学会の提言（新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ[※]）が役立ちます。内容をかいつまんで表に示します。どうぞみなさんの生活にお役立てください。また、教職員のみなさまからの健康相談は、産業医相談窓口、心の健康づくりのための相談プログラム（EAP：現在電話またはメール相談実施中）、保健センター精神科などで受け付けています。どうぞご活用ください。

※ <https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf>

- 1 同じ時刻に寝起きする
- 2 仕事、食事、運動など日課を行う時刻を決める
- 3 光を浴びる（特に朝日）：窓際でもよい
- 4 人との交流（オンラインもOK）を持つ
- 5 昼寝・夜のブルーライトは避ける

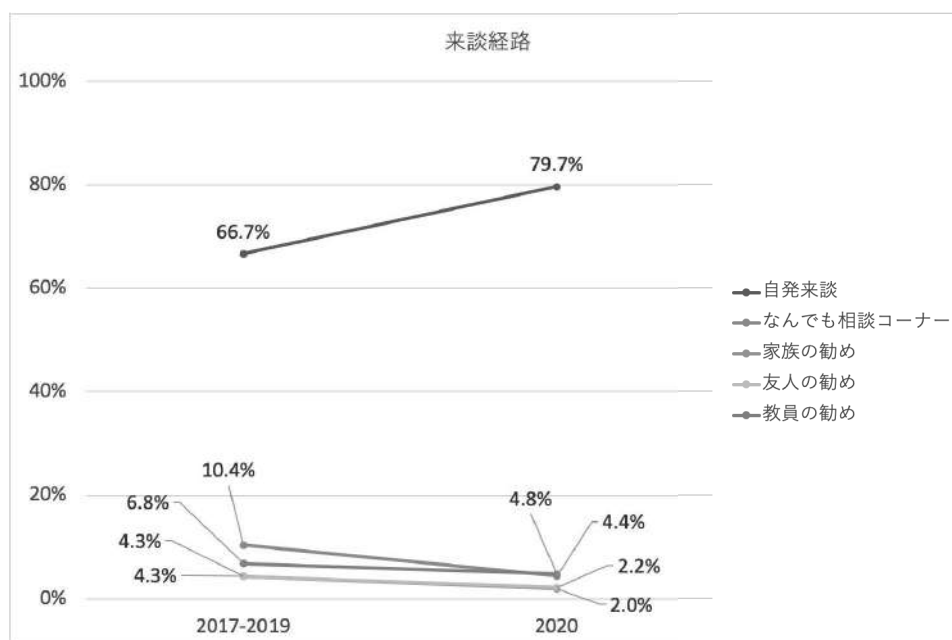
<p>■学生相談所 進路・学業・人間関係・性格等の相談 学生対応に悩む教員のご相談も Tel: 03-5841-2516（本郷） : 03-5454-6186（駒場） : 04-7136-3714（柏） Web: https://dcs.admu-tokyo.ac.jp/scc/（本郷・柏） https://kscc.c.u-tokyo.ac.jp/（駒場）</p>	<p>—相談支援研究開発センター— Center for Research on Counseling and Support Services</p>	<p>■なんでも相談コーナー 予約なしでご相談に応じます 相談施設のご紹介もいたします Tel: 03-5841-7867/0786（本郷） : 03-5841-8825（工学部分室） : 04-7136-4129（柏） Web: https://dcs.admu-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.admu-tokyo.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.admu-tokyo.ac.jp/csr/</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: 080-9410-0093 Web: https://dcs.admu-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>

※ 現在の開室状況は各施設の URL をご覧ください。

セルフケア・ストレス対処(2)

1. はじめに

第 1 号では東京大学に所属する学生のストレス状況について紹介しました。今号では、コロナ禍で学生相談所に来談した学生の相談状況をもとに、教職員の皆様をお願いしたい関わり方についてご紹介いたします。



2. 学生相談所の来談状況について

コロナ禍において、学生相談所にどのような悩みの学生が、どのような経路で訪れていたか調べました。学生相談所では 2020 年度 4 月から 5 月にかけての最初の緊急事態宣言の期間中はメール相談のみを行っていましたが、5 月の最終週から Zoom 相談を開始しました。以降現在に至るまで Zoom 相談が主たる相談手段になっています。

まず、2017 年度から 2020 年度に初めて来談した学生(以下「初来談者」、学部生、大学院生、研究生を含む)の来談経路の変化について紹介します。

来談経路とはどのような経路で学生相談所の利用に至ったかを示すもので、担当カウンセラーの聞き取りに基づき 14 分類から 1 つ選択されます。2017 年度から 2019 年度の 3 年分については平均値を算出し、差が大きかった上位 5 分類を 2017-2019 年度と 2020 年度で比較しました。なお、過去 3 年度に初めて来談した学生数の平均は 436.5 人、2020 年度は 459 人で、コロナ前後で新規来談者が約 5% 増えていました。

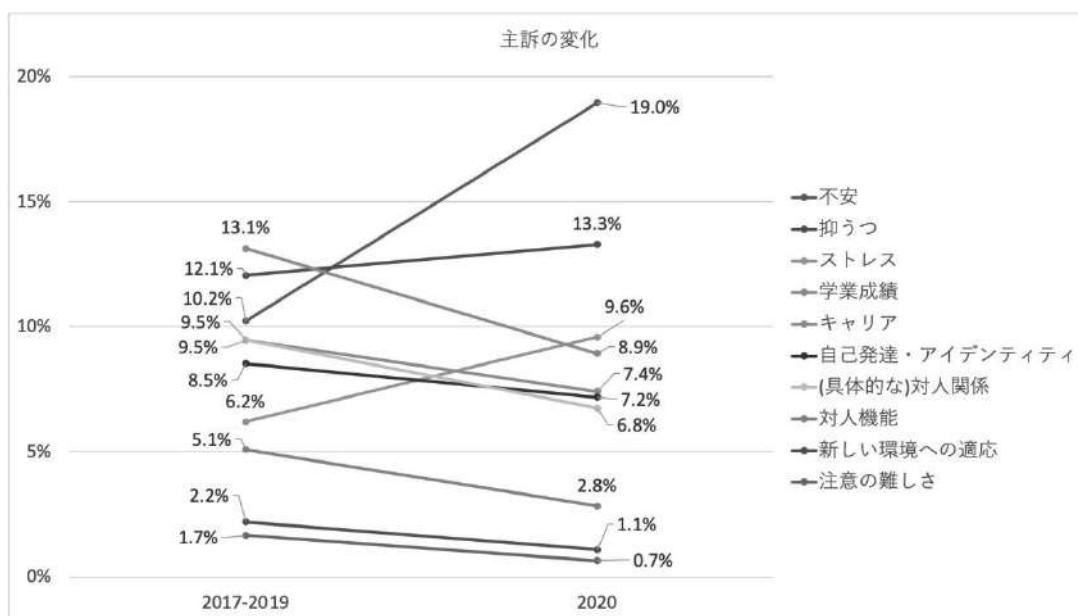
自発来談は普段から来談経路の多くの割合を占めていますが、コロナ禍では過去 3 年の平均より自発来談の割合が高くなっていました。

一般に、学生は相談機関に対してあまりよいイメージを抱いていなかったり、困っていても専門家ではなく家族や友人に相談しようとする傾向が高いと言われています。過去にはこのような学生に対して家族や教員などが利用を勧めてくださり、相談のハードルが下がったことでようやく相談に繋がったことが推察されるケースも多くなりました。

しかし 2020 年度は対人接触が制限されていたこともあり、相談に抵抗のある学生が周囲からのサポートや後押しを得られなかったため、例年以上に学生相談所の利用に繋がりにくかったことが考えられます。

セルフケア・ストレス対処 (2)

3. 主訴の変化



次に、初来談者の悩みごと(主訴)の変化を紹介します。主訴の分類には「その他」を除いて予め43項目が設定されていて、その中から主たる悩み事と思われる項目1つを受付面接を行ったカウンセラーが選択しています。

43項目の中から来談経路と同様に、過去3年分の割合の平均値と2020年度の割合の差が大きかった上位10の分類項目を選び、その推移を示しました。

過去3年間よりも割合が増えていたのは「不安」「抑うつ」「ストレス」というような漠然とした悩みでした。

前号で紹介した東大生に対するアンケート結果によれば、東大生がコロナ禍においてもっとも大きなストレスを感じていたのは対人交流の減少でした。これは社会的にも対人接触が制限されていたことの影響と考えられます。しかし、学生相談所に来談した学生の主訴において、対人関係の問題は必ずしも大きな割合を占めているわけではありませんでした。対人交流にストレスを感じていても、その解消を目指して学生相談所に相談を求める学生は必ずしも多くないようです。

また「学業成績」「キャリア」「自己発達・アイデンティティ」など、一般に学生相談のメインテーマになりうると思われる内容についても、コロナ禍前に比べて割合が下がっていました。

対人交流や学業などの具体的な内容に絞りきれない、不安・抑うつ・ストレスというような漠然とした不調が2020年度の悩みの特徴といえるでしょう。

4. 教職員の皆様をお願いしたいこと

このような学生たちの来談状況をふまえ、教職員の皆様には来談のハードルを下げ、学生の漠然とした不安・ストレスに寄り添うようなサポートをお願いできれば幸いです。1.「はじめに」でもご紹介したように、コロナ禍における学生は普段に比べて自ら相談することが難しくなっている可能性があります。また、2.「学生相談所の来談状況について」の結果からは、自分の困りごとを具体化したり、特定することが難しく、心身の不調という漠然とした形で悩んでいる学生が増えていることがうかがえます。

このようなコロナ禍特有の学生の状況を踏まえたサポートや相談機関へのご紹介方法について以下に記載します。

セルフケア・ストレス対処(2)

ストレス対処の基本として、ストレス、評価、ストレス反応のそれぞれの要素に対するアプローチがありうるということが知られています。ストレスとはストレスの原因となっている事実や状況のことです。評価とは、その事実や状況を人がどんなふうにとらえ、対処しているかということです。そしてストレス反応とは、実際に心身に生じている変化を指します。

学生が漠然とした不調に陥った場合は、この3つの要素に沿って学生とともに原因や解決方法について探索していただくことが学生の助けになるかも知れません。

たとえば、オンライン学習などによる環境要因や、論文・レポート締切などの明らかなストレス要因が窺える場合は、これらの原因に対して学生にはたらきかけを行っていただくことがストレスへのアプローチになります。

また、このような状況下ではストレスを感じるのとは当然であり、専門家への相談は適切な対処方法であるというような見方を示していただくことは評価面からの援助的なアプローチになります。

あるいは学生の睡眠や食事の状況など健康面を気にかけていただいたり、教職員の皆様が実際に試しているリフレッシュの方法、ストレス対処のコツなどを紹介していただくことは、ストレス反応に対するアプローチになります。

相談支援研究開発センターの各相談機関でも、学生が様々なアプローチでストレス対処できるよう、大学が提供している様々な支援について案内したり、カウンセリングやリラクゼーション法を用いてストレス評価やストレス反応に対するアプローチを身に付けてもらったりしています。また、今年度のFSDSプログラムでは「ストレスと上手につき合うために」というタイトルで、これらのストレス理論や具体的な対処方法についてご紹介する予定です。

東京都下ほかに発令されていた4回目の緊急事態宣言解除後、本学の活動制限レベルも6月下旬以来、約3ヶ月ぶりに1段階引き下げとなりました。Aセメスターに入ったキャンパスではこれまでよりも多くの学生の姿が見られるようになってきました。ワクチン接種が普及し、新規感染者数の減少が報告され、急速に感染が拡大していた時期とは少しずつ違った局面に移行しつつあるように見えます。

このような状況下では、行動自粛一辺倒だった時期とは異なり、ストレスも個別化・多様化していく可能性があります。たとえば活動制限中のほうがオンライン授業のメリットを享受できたり、自宅で生活することがリラックスできると感じていたりした学生の場合、今後の生活様式の変化に伴い新たなストレスを感じる可能性もあるでしょうし、現に相談場面ではそのような相談を耳にする機会もあります。

この機会に自身のストレスやその対処方法について理解を深めていただくことで、学生や教職員の皆様が日々変化を求められる生活様式に柔軟に適応していけるようお手伝いしたいと考えております。FSDS や各施設へのご相談をぜひご利用ください。

<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 align="center">-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.admu-tokyo.ac.jp/ns/</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.admu-tokyo.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.admu-tokyo.ac.jp/csr/</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:080-9410-0093 Web:https://dcs.admu-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>

※ 現在の開室状況は各施設の URL をご覧ください。

セルフケア・ストレス対処 (3)

1. はじめに

第 1 号では、学生のストレス状況、第 2 号では学生の相談状況を踏まえて教職員の皆さんにお願いしたい学生との関わり方についてお伝えしました。今号では、セルフケアをテーマに、睡眠とマインドフルネスについてご紹介いたします。

2. 睡眠について

COVID-19 蔓延による社会規制が続く中、多くの大学生は学業がオンライン中心となり、毎日の通学がなくなるとともに、自宅が生活の場でもあり勉学の場でもある環境となり外出の機会が減る状況になっています。

Global Chrono Corona Survey (GCCS: 国際新型コロナ時間調査)¹⁾で、2020 年 4 月 4 日から 5 月 6 日までの間に世界 40 か国 11431 名 (内、日本人約 1600 名) の成人から回答が得られた内、COVID-19 感染者やソフトウェアワーカーなどを除いた 7517 名 (女性 68.2%) を解析対象として、社会規制前と規制中の睡眠の変化が報告されています。社会規制前は多くの方が社会時刻に合わせた睡眠時間帯になっており、生体リズムとの乖離がありましたが、社会規制中は平日の睡眠時間帯が後退し睡眠時間が増え、自分の生体リズムと合った時間帯での生活が可能となり、特に本学学生の年齢層である 18~29 歳の層ではその変化が大きくなっていました。これらの結果から社会規制前の生活では必要な睡眠時間を確保できていなかったことが示唆されます。また、必要睡眠時間は 18~22 歳で 8 時間 42 分、23~39 歳では 8 時間 30 分と推定されており、これより短いと社会規制中に睡眠時間が長くなる人が多くなります。最適な睡眠時間が個人により異なることが知られていますが、それと実際の睡眠時間の違いから睡眠負債が生じることとなります。国立精神・神経医療研究センターで 20~26 歳の男性 15 名に行った睡眠延長試験では、在宅での習慣的な睡眠時間が 7 時間 22 分、睡眠延長試験では 8 時間 25 分となっており、毎日約 1 時間の潜在的な睡眠負債を解消するために最大 9 日間の十分な睡眠が必要であるという結果になりました²⁾。これらのことから、必要な睡眠時間は自分が考えているよりも長いことが示唆されます。

では、十分な睡眠時間をどのように考えればよいでしょうか。その目安としては睡眠時間帯の平日の平均時刻と休日の中央時刻との差が 20 分¹⁾だと示唆されています。若年者では睡眠相が後退しやすく、大学生はオンライン授業の課題や研究に追われて、就寝時刻まで光環境にさらされる生活をすることで就寝時刻が遅くなりがちです。また、こうしたことから、なかなか寝付けない、だるくて起き上がれない、日中眠いという訴えが聞かれるようになります。慢性的な睡眠不足はメンタルヘルス不調や生活習慣病につながり、生活のパフォーマンスを下げることとなります。これらのことから、社会規制下でのメンタルヘルスを保つために次のことをお勧めします。

- ・睡眠時間を一定にする。
- ・睡眠時間を十分に確保する。
- ・午前中に外に出て日の光を浴びる。
- ・決まった時間に食事をとる。
- ・定期的に体を動かす。
- ・自分で努力しても睡眠・生活リズムが治らないときは早めに相談を。

1) COVID-19-mandated social restrictions unveil the impact of social time pressure on sleep and body clock. Maria Korman et al. Sci Rep. 2020 Dec 17;10(1):22225.

2) Estimating individual optimal sleep duration and potential sleep debt. Shingo Kitamura et al. Scientific Reports volume 6, Article number: 35812 (2016)

セルフケア・ストレス対処 (3)

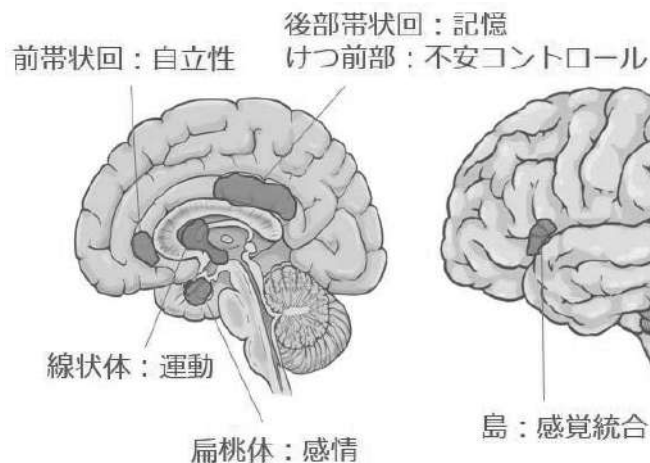
3. マインドフルネスの勧め

マインドフルネスという言葉を知ったことがあるでしょうか？

2600 年前にブッダが推奨し、仏教が起源と言われています。ブッダが日常会話で使っていたパーリ語で「サティ」、日本語では「気づき」を意味します。この概念を、1979 年に分子生物学者の Jon Kabat-Zinn が、マインドフルネスストレス低減法として慢性痛患者に治療を開始したのが始まりです。その後、2000 年代に、Segal, Z. V. らが、うつ病の再発防止を目的にマインドフルネス認知療法を提唱しました。その有効性はメタ分析で実証されており、マインドフルネスの実践による脳部位への影響も各研究により効果が確認されています。継続することで、注意力や集中力の増加、感情コントロールなどに効果があると言われています。



マインドフルネスと関連する脳部位



(Yi-Yuan Tang, Britta K. Holzel, & Michael I. Posner. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16, p.217, Figure 1 を元に作成)

それまでは、認知療法は認知を変えることが効果的であると考えられてきましたが、マインドフルネスの検証により、従来の「ネガティブ思考の内容を変える」といった方法から、「ネガティブ思考の存在が気にならなくなる」といった、認知との関係性の視点変化が重要と考えられるようになりました。この「気にならなくなる」という捉え方は「脱中心化」と呼ばれ、「自分の思考や感情を事実ではなく、心に浮かんで消える出来事に過ぎないと捉えること」と言われています。このような経緯を経て、現在、マインドフルネスは認知行動療法の主要な技法の 1 つと言われています。

マインドフルネスの定義は「意図的に、今この瞬間の体験に、判断を加えることなく注意を向けること」と言われています。簡単に言ってしまうと、認知的スキルの訓練法と言われ、「気づく」スキルと、注意を「戻す」スキルを繰り返し実践します。マインドフルネスの基本は、瞑想しながら呼吸や身体感覚などに注意を向けて、観察することです。観察していると、自分の注意が逸れてしまうことがありますが、その逸れてしまったことに気づいたら、注意を再び観察対象に戻します。これを繰り返して段階に応じてスキルを向上させていきます。

セルフケア・ストレス対処(3)



注意が逸れるとは、瞑想中に「これは何の役に立つのだろうか」「上手くできない」「〇〇(自分の課題や用事など)を片付けなきゃ」など、様々な思考や雑念が生じることがあります。また、こういった思考や雑念が生じることで、不安やイライラ、焦りなどの感情も生じることがあります。このような思考・雑念、感情に注意が向いてしまうことを注意が逸れると考えます。しかし、注意が逸れることは全く問題ではありません。むしろ自然な反応と捉え、逸れていることに「気づいたら」、そっと注意を「戻す」ことが重要なのです。

では、実際にマインドフルネスはどのように行うのでしょうか？

一般的には、8～12 週間の期間で、週 1 回 90 分～2 時間 30 分程度、10 名～30 名程度の集団で行われ、ホームワークとして瞑想実践が課されることが多いようです。実施団体やインストラクターによってやり方も様々ですが、典型的な瞑想法は以下になります。

1. 食べる瞑想

レーズンエクササイズとして、導入期に用いられることが多いです。五感が受け取っている情報を丁寧に感じながら、見て・触って・匂いを嗅いで・音を聞いて、を駆使しながら、レーズン 1 つをじっくり丁寧に、自分が感じていることを認識しながら観察します。その後、レーズンを唇・舌・口・喉などで十分感じ、食します。レーズンを通して自分の思考や感情に気づくと同時に、日頃多くの情報を無駄にしていたことに気づきます。

2. ボディスキャン

身体の部位に注意の焦点を向けて、焦点を移動させながら全身の感覚を観察します。最初は左足の親指の先などから始め、感じている感覚を確認していきます。次に、他の指、足裏、甲、ふくらはぎなど全身に焦点を向けて感覚を感じていきます。ボディスキャンは、注意の移動や注意の集中など、多様な注意コントロールを要しますので、最初は難しいと思われるようですが、徐々に出来るようになってくると達成感を得やすいと言われています。

3. 動きを伴う瞑想

代表的なものは、ヨガのポーズや、歩く瞑想です。通常のヨガは、精神統一を目的にしていますので、ヨガを行っただけではマインドフルネスになりません。ヨガを実践しながら、例えば痛みに対応して「無理だ」と思ったり、「上手くやらないと恥ずかしい」などのこころの動きに気づいて、気づいたらそっと注意を身体に戻すことが重要です。歩く瞑想も同様に、歩くことで生じる足裏の感覚に注意を置きますが、周囲の視界に心が奪われるなど注意が逸れたら、その自分に気づき足裏に注意を戻します。

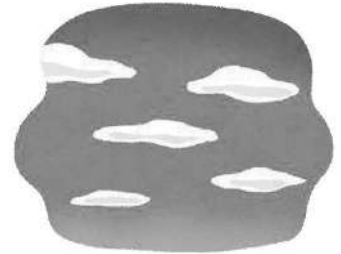
4. 呼吸瞑想

最も多く用いられます。呼吸をコントロールしないで、鼻から吸う感覚、口から吐く感覚を注意の対象とします。呼吸の長さや深さ、心地よさなどが異なることを身体で感じます。注意が逸れたら、逸れたことに気づいて再び呼吸に戻ります。呼吸から外部の音や自分の思考に注意を移動し、また呼吸に戻るといった、呼吸をアンカー(船の錨)として用いる方法も多く行われています。

セルフケア・ストレス対処 (3)

実践方法においては、こうでなければならない、といった決まった形式は重要視されていません。書籍や短時間で実践出来る動画も配信されていますので、自分に合ったものを実践してみるのも良いでしょう。下記にいくつか挙げましたので参考にしてください。

言葉で表現しても伝わらない部分が多いかもしれませんが、マインドフルネスを行うと自分の思考や考えを観察することで、思考や感情の渦に巻き込まれなくなり、客観的に物事を捉えられるようになると言われていています。イメージで例えると、自分の思考や感情が1つ1つ小さい雲になり、それらを少し離れた場所から眺めているような感じでしょうか。皆さんも是非1度試してください。



【書籍・動画】

- ・マインドフルネスストレス低減法 (著者: ジョン・カバットジン、北大路書房)
- ・キラーストレスから心と体を守る! マインドフルネス&コーピング実践 CD ブック (著者: 熊野宏昭・伊藤絵美、主婦と生活社)
- ・セルフケアの道具箱 (著者: 伊藤絵美、晶文社)
- ・マインドフルネス瞑想 (解説なし・20分バージョン) - YouTube
- ・マインドフルネス瞑想 10分バージョン(with 中村悟さん) - YouTube

コロナ禍において人との交流が減少し、疎外感や孤独を今まで以上に感じている方も多いと思います。何か困りごとや相談したいことなどありましたら、下記の当センターの相談室にお気軽にご連絡ください。

【引用文献】

- Jesse H. Wright, M.D., Ph.D., Gregory K. Brown, Ph.D., Michael E. Thase, M.D., Monica Ramirez Basco, Ph.D., (2017). 認知行動療法トレーニングブック(大野裕, 奥山真司 (監訳) (2018), 医学書院)
- 熊野 宏昭 (2014), 新世代の認知行動療法 日本評論社
- 日本認知・行動療法学会 (編) (2019), 認知行動療法辞典 丸善
- 下山 晴彦 (編) (2019), 公認心理師技法ガイド 文光堂
- Yi-Yuan Tang, Britta K. Holzel, & Michael I. Posner. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16, 213-225.

<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.adm.u-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.u-tokyo.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 ピアサポート活動を展開していきます。 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>

※ 現在の開室状況は各施設の URL をご覧ください。

セルフケア・ストレス対処(4)

1.はじめに

2021 年度のメールマガジン最終号です。今号では、コロナ禍における国内外の大学生のストレス状況を改めて概観し、相談支援研究開発センターで実施した FD・SD の際にいただいたご質問やご意見を紹介します。

2.コロナ禍における大学生のストレス状況

COVID-19 拡大により緊急事態宣言が発出されてから 2 年が経とうとしています。国内外で、コロナ禍における大学生のストレス状況が報告されています。

大学 1 年生を対象とした調査¹⁾では、自己記入式の精神的健康度を測定する K6 の結果において、うつ・不安障害が疑われる基準を超えた学生が 26.7%に及びました。また、海外の調査においても、コロナ禍のアジアの大学生の不安有病率は 33%と報告されています²⁾。2017 年の世界人口における不安障害とうつ病の有病率は、それぞれ 3.6%と 4.4%と推定されており³⁾、2013~2015 年に行われた国内の疫学調査でも、20~34 歳のうつ病性障害の 12 カ月有病率 (DSM-IVによる診断) は 4.6%と報告されている⁴⁾ことから、コロナ禍の若者や大学生の抑うつ、不安傾向は急増していることが窺えます。

中でも、特にストレス反応が強く出ている群として、都市部に住む学生、両親と別居している学生、ソーシャルサポートが少ない学生、家庭の経済状況が悪化している学生、女子学生、身近な人が感染した学生などが挙げられており²⁾⁵⁾、その他にも試験や就職活動の不確実性や学業成績への懸念を感じている学生に不安症状が多く出現していることがわかっています⁶⁾。

一方で、家族や友人のサポートを受けている学生、運動や規則正しい生活、余暇などが一定のリズムで取り入れられている学生はあまりストレスを感じていないことも分かっています⁶⁾。内田らの調査¹⁾では、今後もオンライン授業を「希望する」または「強く希望する」と 33.7%の学生が回答しており、そうした学生の中には、本格的にキャンパスライフが戻ったときに再適応が課題になる学生がいるかもしれません。

3.2021 年度 FD・SD「ストレスと上手につき合うために」アンケート結果から

本年度相談支援研究開発センターが、学内の教職員の皆さんを対象に実施した FD・SD では、ストレス対処の方法をご紹介しました。以下、実施後のアンケートに複数ご記載いただいたご質問・ご意見について取り上げます。

まず FD・SD では、リラクセーションの実践 (呼吸法、筋弛緩法、マインドフルネス) を行いましたが、それに対し、「リラクセスを意識するのは有益だった」「ストレス対策は忘れがちなので、定期的に喚起してほしい」と、ご自身の心身の状態に目を向けるきっかけとなったという感想が多くみられました。「学生にも勧めたい」「学生と一緒に見たかった」など、学生のストレス対処として関心を持ったというご意見のほか、「教職員のストレス対処も今後取り上げてほしい」「自身のストレス解消法として参考になった」「教職員の相談先も教えてほしい」といったコメントもありました。中でも多かったご質問は、「オンラインになってから学生の様子が変わらない」「メールの返信がない学生」「授業 (Zoom) に来なくなる学生」等への対応など、オンラインにおける学生とのコミュニケーションの取りづらさに関するものでした。以下では、教職員の皆様が利用できる相談先や、気になる学生への対応のポイントについてご説明します。

4. 教職員の皆様からの相談・学生対応のポイント

1) 教職員ご自身の問題の相談の場合

心の健康づくりのための相談プログラム (EAP)

教職員の抱える問題に対し、学内の関係者や家族、産業医・産業保健スタッフ等に知られることなく問題を解決するための支援を行うとともに、教職員が十分に能力を発揮し、安心して働ける環境を整えることを目的としています。

[https://univtokyo.sharepoint.com/sites/utokyoportal/wiki/d/Mental_Health_Program\(EAP\).aspx](https://univtokyo.sharepoint.com/sites/utokyoportal/wiki/d/Mental_Health_Program(EAP).aspx)

保健センター精神科 教職員外来

精神科医療をご希望の場合、保健センター精神科にて相談することも可能です。必要に応じて、専門治療を受けることができる外部医療機関をご紹介します。

<https://www.hc.u-tokyo.ac.jp/guide/psychiatry/>

(学外) 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)

ストレスのセルフチェック、セルフケア、その他ストレス対処に役立つ情報が閲覧できます。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/worker/>

働く人の悩みについて、電話、メール、SNS で相談ができます。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>

2) 学生に関するご相談の場合

● 「気になる学生」への対応

学生本人と連絡が取れている人はいるのかどうか、またその際の学生の様子はどのようなものかによっても、対応の留意点や対応方針が異なります(図1)。オンラインのみでやりとりをしている場合には、学生の実際の様子を見極めることが難しい場合もあります。

以下では、「本人と連絡が取れているかどうか」に沿って、対応の流れとポイントをご紹介しますが、判断がつかない場合や、対応に迷われる場合は、学内の相談機関にご相談ください。相談先がわかりづらい場合は、まずは相談支援研究開発センター「総合窓口(なんでも相談コーナー)」にご連絡ください。

セルフケア・ストレス対処 (4)

●対応のポイント

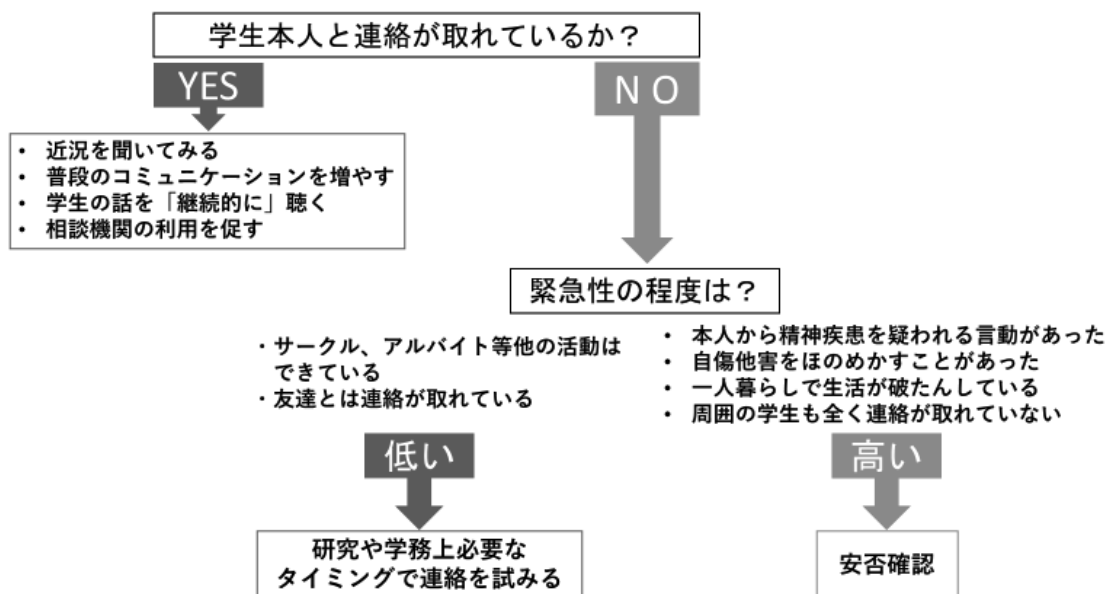


図 1 気になる学生の対応の流れ

【学生と連絡が取れるが、状況は十分把握できていない場合】

事務連絡が必要なタイミングや、ゼミ・授業の合間などに近況を聞いてみる

たとえば・・・

食事のこと：「ごはん食べている？」「自炊している？」

睡眠のこと：「眠れている？」「朝起きれている？」

余暇のこと：「サークルには参加している？」「運動している？」

※学生からのメール返信時間が夜中の場合などは、昼夜逆転や睡眠問題を知る糸口になる場合もあります。また教員からの学生へのメール発信時間は、基本オフィスアワー中を心がけること、返信を急かさずに、少し「待つ」ことも必要な場合があります。

普段のコミュニケーションを増やす

- ・授業の終わりに残って少し雑談する、オンラインでの懇親の場を設けるなど、コミュニケーションの機会を意図的に設ける
- ・学生と個別に話す時間を設ける。

※ただしすぐに言語化できない場合や、話すことに負担を感じる学生もいるので無理強いはしないようにしましょう。「いつでも相談に乗る」ことを一言添えると学生の安心につながります。

セルフケア・ストレス対処(4)

「継続的に」聴く

- ・ 学生の話継続的に聴くことで、学習や研究、人間関係、キャリア形成など、どんな悩みを抱えているのかを知る
- ・ 悩みが漠然としていたり、複雑な場合は言語化が難しいため、一度でまとまった話ができるとは限らない。学生の気持ちを想像しながら継続的に話を聴く
- ・ 必要な場合は、現実的な課題設定等を行う（課題のスマールステップ化、どこまでならできそうか「現実的な」目標設定、人間関係や環境の調整）

相談機関の利用を促す

- ・ 言語化することで考えがまとまることもある
- ・ 第三者である専門家に話すことが有効な場合もある

※相談機関の利用が、教員にどのように受け止められるか心配する学生は少なくありません。「学修・研究活動を支える上でも、相談機関の利用が有効であることをお伝えいただくと、学生の相談機関利用のハードルが大きく軽減されます。

【学生と連絡が取れない場合】

緊急性の判断のポイント

- ・ 状況を把握している人・連絡がとれている人がいるかどうか
たとえば、サークル、アルバイト等他の活動はできている、友達とは連絡が取れている場合など、安否が確認できている場合には、引き続き様子を見ながら、研究や学務上必要なタイミングで連絡をとる
- ・ 以下のような場合には、緊急度が高い可能性があり、対応が必要
精神的不調と感じられる言動がある（例：SNS 等でつじつまが合わない内容の投稿、突飛な言動がある）
自傷や他害につながりそうな言動がある（例：刃物を持ち歩く、特定個人への攻撃をほのめかす）
一人暮らしで生活が破たんしている（例：食事睡眠がとれていない、最低限の身なりが整えられていない）
誰も生活状況が把握できていない
必要な学務上の手続き等が行われていない

安否の確認

- ・ 状況に応じて学部・研究科・専攻内での関係者内での対応の協議や、学内相談機関等との連携を行う
- ・ 保護者に連絡し、安否確認を依頼する

※音信不通時には、緊急連絡先である家族等に連絡を取る可能性があることを、事前に学生に周知しておくことも重要です。

セルフケア・ストレス対処(4)

3) 留学生への対応

学生対応における基本は、留学生も国内生も共通ですが、留学生は緊急時に対応が可能な家族が日本国内にいないため、早めの対応を心掛けることがより重要となります。またコロナ禍の生活が、留学生に非常に高いストレスをもたらすであろうことは想像に難くないですが、実際に 2021 年 3 月に実施された学生生活実態調査(学部生対象)の結果では、留学生は国内生よりも、全般的に高いストレスを示しています(結果報告は、本学 web サイトに公開されています: 学生生活実態調査 <https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/students/edu-data/h05.html>)。また特に今後も注意が必要なのは、留学生活において重要な、インフォーマルなサポートネットワークが十分に機能しにくいキャンパスの現状です。たとえば、「日本人の指導教員との距離感」は、留学生が相談の場で、よく口にする戸惑いですが、コミュニケーションの問題は、一つの正解が存在するわけではありません。そのため通常は、留学生たちは、先輩学生と先生のやりとりを観察しながら、徐々にそうした「距離感」を学んでいくこととなります。また窓口対応の職員や研究室スタッフの声かけ、留学生同士の横のつながりも、こうした日々の戸惑いの解消において大変重要なサポート源となっています。入国が出来ない学生にとっては当然のこと、日本にいる学生にとっても、様々な活動がオンライン化された中では、こうした日常的なサポートは危機的な状況にあり、「もっと早く聞いてくれればよかったのに・・・」という質問を、長期間抱えたままの留学生に出会うことが珍しくありません。

学生を取り巻くキャンパスのこうした状態を踏まえながら、丁寧にコミュニケーションを学生ととっていくことが、新学期を迎えるにあたって大切となります。また、教職員も、長期間コロナ禍のストレスにさらされ続けており、セルフケアを後回しにしないこともとても重要です。学生の対応に関すること、ご自身のことについて、心配なこと、迷われるようなことがあれば、どうぞ遠慮なく各相談室にご相談ください。

引用文献

- 1) 内田知宏・黒澤泰(2021). コロナ禍に入学した大学一年生とオンライン授業—心身状態とひきこもり願望—. 心理学研究, 92(5), 374-383.
- 2) Liyanage S., Saqib K., Khan A F., Thobani T R., Tang W C., Chiarot C B., AlShurman B A., Butt Z A. (2021). Prevalence of Anxiety in University Students during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health 2022, 19(62). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010062> (2022 年 2 月 20 日)
- 3) World Health Organization (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf> (2022 年 2 月 20 日)
- 4) 川上憲人(2016). 精神疾患の有病率等に関する大規模疫学調査研究: 世界精神保健日本調査セカンド: 平成 26 年度総括・分担研究報告書 : 厚生労働省厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業. <http://wmhj2.jp/WMHJ2-2016R.pdf> (2022 年 2 月 20 日)

セルフケア・ストレス対処(4)

- 5) 飯田昭人・水野君平・入江智也・川崎直樹・斉藤美香・西村貴之(2021). 新型コロナウイルス感染拡大状況における遠隔授業環境や経済的負担感と大学生の精神的健康の関連. 心理学研究, 92(5), 367-373.
- 6) Cielo F.,Ulberg R., Giacomo D.(2021).Psychological Impact of the COVID-19 Outbreak on Mental Health Outcomes among Youth: A Rapid Narrative Review. International Journal of Environmental Research and Public Health 2021, 18(11).
<https://doi.org/10.3390/ijerph18116067> (2022 年 2 月 20 日)

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.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/ (本郷・柏) https://kscc.c.u-tokyo.ac.jp/ (駒場)</p>	<p align="center">-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.u-tokyo.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・白金スの学生・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: 080-9410-0093 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
健康心理学	荒井穂菜美	筑波大学	2021年春学期
	健康・医療心理学に関する課題を概観しながら、健康の増進やリスク予防、医療における行動と心理や疾病を抱える人たちへのアプローチについて授業を行った。		
健康科学	荒井穂菜美	武蔵野大学	2021年秋学期
	予防医学、公衆衛生学、健康心理学などに加え、認知行動理論および認知行動療法の内容を紹介し、健康について科学的な視点から理解ができるよう授業を行った。		
心理学	伊藤圭子	慈恵柏看護専門学校	2021年春学期
	心理学の一般的な理論について15週にわたって講義を行った。(後期1コマ)		
多文化と子どもの発達	伊藤圭子	明治学院大学	2021年秋学期
	文化心理学、多文化臨床、発達などの分野について紹介し、子育ての文化比較の講義を行った。(前期1コマ)		
倫理教育講演 -SNSトラブル・ ストーカー・ ハラスメント-	伊藤理紗	金沢医科大学	2021年4月21日
	医学部の学生を対象としたオムニバス講義「医療プロフェッショナリズム入門」の一コマとして担当した。SNSトラブル・ストーカー・ハラスメントの概要を説明し、これらの対応や心身のマネジメント方法について模擬事例を挙げ、全体でディスカッションを行いながら検討する時間を設けた。		
臨床心理学	伊藤理紗	国立音楽大学	2021年8月25日～27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。		
どんな時でもストレスを上手に乗り越えて元気にすごそう	大島紀人	市立中学校	2021年10月12日
	中学校における心の健康教育として、同校の中学生を対象とした講義を行った。ストレスを中心に心の健康作りについて取り上げ、新型コロナウイルス感染症流行下における思春期のメンタルヘルスの問題や対処法について解説した。		
高校生の今知っておきたい こころの健康講座	大島紀人	県立高校	2021年10月20日
	高等学校における心の健康教育として、同校の高校生を対象とした講義を行った。心の健康や精神疾患の特徴、精神疾患に対する対処法や精神疾患からの回復について解説した。		
精神科医との連携	大島紀人	女子栄養大学	2021年10月25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。		

名 称	担 当 者	場 所	日 付
医療倫理と法Ⅲ	大塚尚	帝京大学	2021年4月26日
	医学部4年生を対象とした必修科目「医療法学・医療倫理学」の一コマとして担当した。尊厳死や安楽死をめぐる倫理的問題と支援のポイント、自殺に関する調査研究や自殺対策などを紹介し、死を巡る医療・支援の学びを深めた。		
人生の最終段階における医療と法	大塚尚	帝京大学	2021年7月5日
	医学部1年生を対象とした必修科目「医療法学・医療倫理学の基礎」の一コマとして担当した。尊厳死や安楽死の問題、歴史的な経緯、国内外の自殺をめぐる状況や対策の動向などについて、基礎的な内容を講義した。		
生命倫理-死に関する諸問題	大塚尚	帝京大学	2021年7月5日
	救急救命学科・視能訓練学科の学生を対象としたオムニバス科目「医療社会学」の一コマとして担当した。少子高齢化や多死社会など死を巡る社会的な問題、自殺に関する諸問題、支援者としての基本的姿勢などを取り上げた。		
多文化支援心理学	大西晶子	明治学院大学	2021年度春学期
	学部生を対象に、多文化化が進む今日の日本社会の状況について理解を深め、多文化カウンセリング等の文化に配慮した支援を進めていく際に求められる気づきと基礎的知識の習得を目的に講義を行った。		
カウンセリングの理論と実際	大西晶子	東洋大学	2021年度冬学期
	学部生向けの講義として、カウンセリングの基礎的知識とスキルの習得、さらにグローバル化に伴う社会変化、社会的少数派のニーズ等を踏まえた心理支援のあり方について講義を行った。		
Neurodevelopment and Neurodevelopmental Disorders in Adolescents	澤田欣吾	東京都立国際高等学校 国際バカロレアコース	2022年3月4日
	国際バカロレアコース教職員を対象に研修会を行った。思春期の神経発達、神経発達症について基本的な知識について説明するとともに、具体的な教育現場での対応についての研修を行った。		
思春期のこころとの関わり方	多田真理子	東京都立竹早高等学校	2021年11月29日
	都立高校派遣事業における学校協力医として、保護者、教員に向けて、思春期の子ども心理的特性や家族などの周囲の大人の関わり方について、進路選択などを例に挙げながら具体的に説明をした。		
思春期のこころの健康	多田真理子	東京都立竹早高等学校	2021年12月20日
	都立高校派遣事業における学校協力医として、学校における健康講話の一環として行った。事前アンケートを行い、内容を対象の高校生に沿うように工夫し、こころの健康に関する基本的な知識、相談の仕方、睡眠衛生に関する話題を扱った。		

名 称	担 当 者	場 所	日 付
統合失調症について	西村文親	埼玉江南病院	2021年11月16日
	病院が企画した院内での職員や学生への講義で、一コマを担当した。統合失調症について具体的に説明を行った。		
「未来起点ゼミ」において「在日外国人」をテーマにした講義	原田麻里子	お茶の水女子大学	2021年7月1日
	お茶の水女子大と㈱ブリジストンとの連携講座（通年）において、在住外国人について、またその支援と社会ニーズについて等の講座の講師を務めた。プレゼン及びグループワークによるディスカッションと事前事後のサポートを行った。		
学習心理学	横山孝行	田園調布学園大学	2021年9月29日～ 2022年1月19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。		
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	2021年7月8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。		
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	2021年9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。自閉スペクトラム症の基本的な性質から、当事者同士の関わりが実践面（みつけばハウスの実践）でも脳科学面でも蓄積が進んでいることを伝えた。		
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	2021年12月11日
	リカレント講座の一コマとして担当した。自閉スペクトラム症と注意欠如多動症の脳科学の成果一部を紹介し、注意欠如多動症の薬物療法について説明した。加えて、関わる者の心構えとして石井哲夫の受容的交流療法を紹介した。		
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	2021年12月13日
	オムニバス講義「ライフステージと心身の健康」の一コマを担当した。精神栄養学からみたうつ病や、うつ病の運動療法と認知行動療法を紹介した。また、At Risk Mental State や、自閉スペクトラム症、注意欠如多動症の近年の知見を説明した。		

I-4. 各室の相談支援活動 1) 総合窓口（なんでも相談コーナー）

1. 2021年度の総合窓口（なんでも相談コーナー）の活動概要

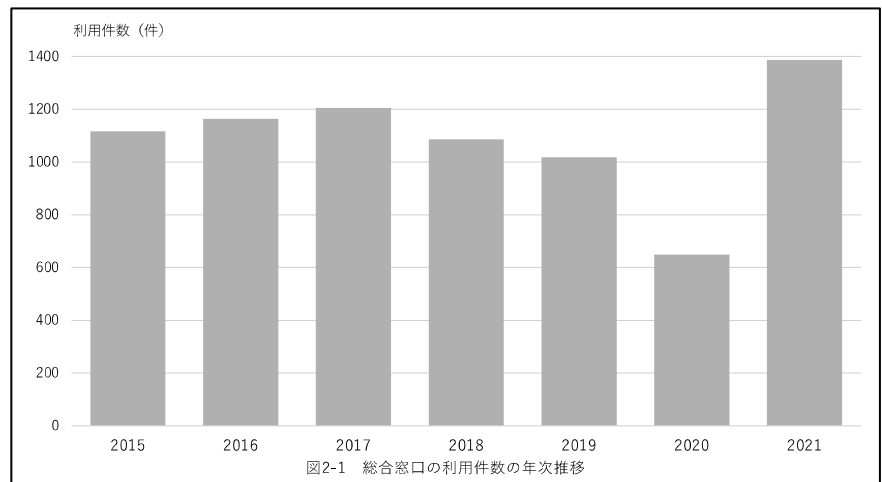
2021年4月から精神科医と臨床心理士・公認心理師がメンバーに加わり新しい体制となった。専門性を生かし、相談内容に応じて学内外の適切な窓口を案内する活動や、面接とコンサルテーションによるワンストップサービスに力を入れた。また、新型コロナウイルスの感染拡大を踏まえ、対面相談からZoomによる面談を強化するとともに、予約無しで利用できるウォークイン形式のZoom相談（“いつでもZoom”）も開始した。一方、新しい支援方法としてオンライン形式による集団認知行動療法をスタートさせ、二つの異なるプログラムを学生に提供した。

なんでも相談コーナーの機能が新しくなったことに伴い“総合窓口”と改称した。また、新型コロナウイルスの感染症蔓延が続き、各分室は閉じたまま経過していたが、大学職員、精神科医、心理士による他職種チームとなった新しい相談体制を十分に機能させること、また人的リソースの有効活用を考えて各分室への相談員の派遣は再開しない方針とした。さらに利用者の利便性を高めるためにホームページの改修を行った。

2. 総合窓口利用件数の年次推移

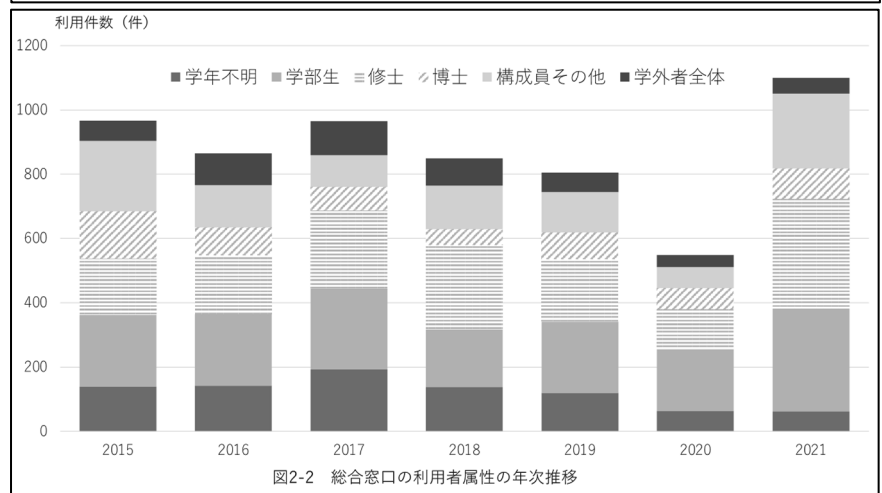
(1) 利用件数

延べ数の年次推移を図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。2020年度は新型コロナウイルスの感染症蔓延の影響でキャンパスの入構制限があり、これを契機に件数は低下したが、2021年度はいずれも上昇していた。



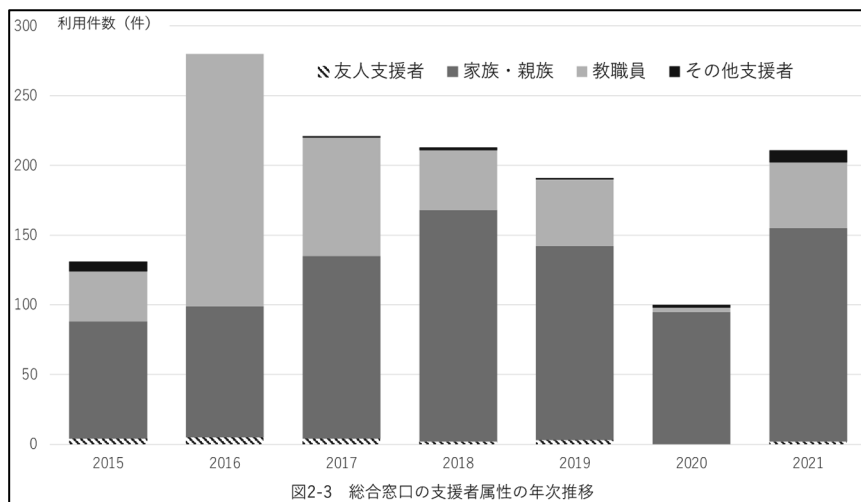
(2) 利用者の属性

利用件数のうち、相談者の属性内訳の年次推移(2015年度から2021年度まで)を図2-2に示した。学部学生と大学院学生(修士)が多数を占める構成は例年同様だが、“構成員その他(つまり教職員)”の増加が目立った。



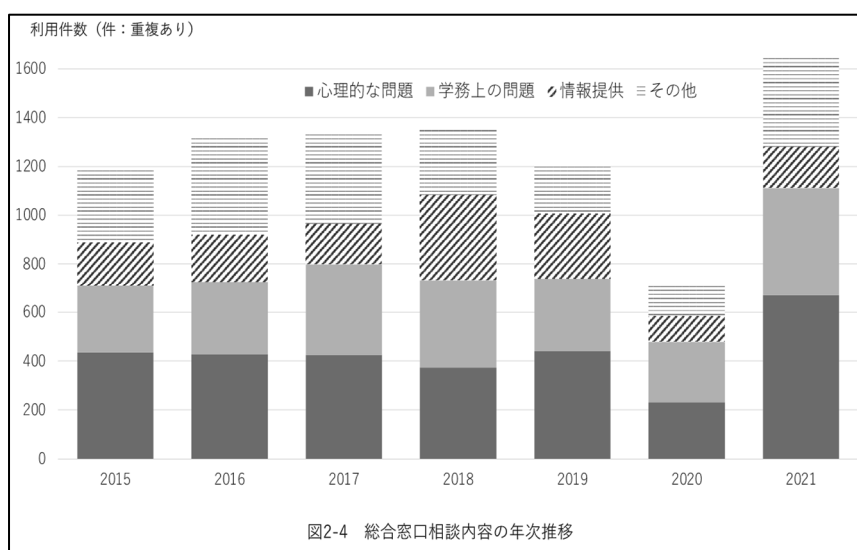
(3) 支援者の属性

図 2-3 に利用件数に占める支援者の属性内訳の年次推移（2015年度から2021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・親族からの相談が概ね 150 件前後で経過している。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（2015年度から2021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」が多数を占める構造には変化がなかった。前者のうち症状面では「鬱、落ち込み」「不安・緊張」が上位を占め、困りごとの発生場所として「職場・研究室」が高かった。

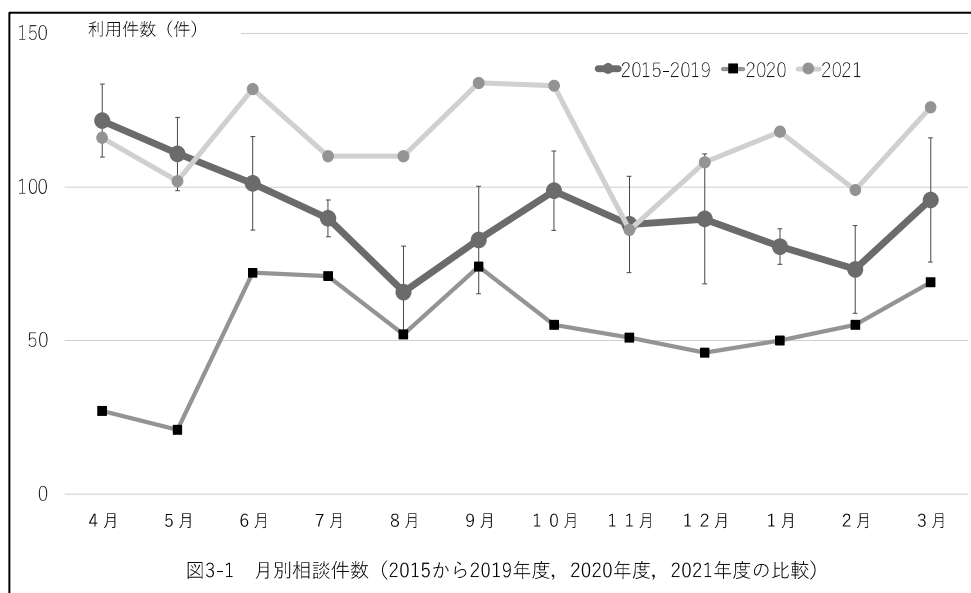


3. 2021年度の特徴

(1) 相談件数

2015年度からの推移は 2-(1)の通り漸減傾向だったが、2020年度を谷として 2021年度は増加した。

2021年度の月毎の相談件数をみると、4月、9-10月、3月に相談件数が増えるパターンは 2015年度から 2019年度と同様であった。6月にピークを認めたが、



相談内容や相談者に特徴は無かった（図 3-1 参照：誤差線は標準偏差）。(2) 相談内容

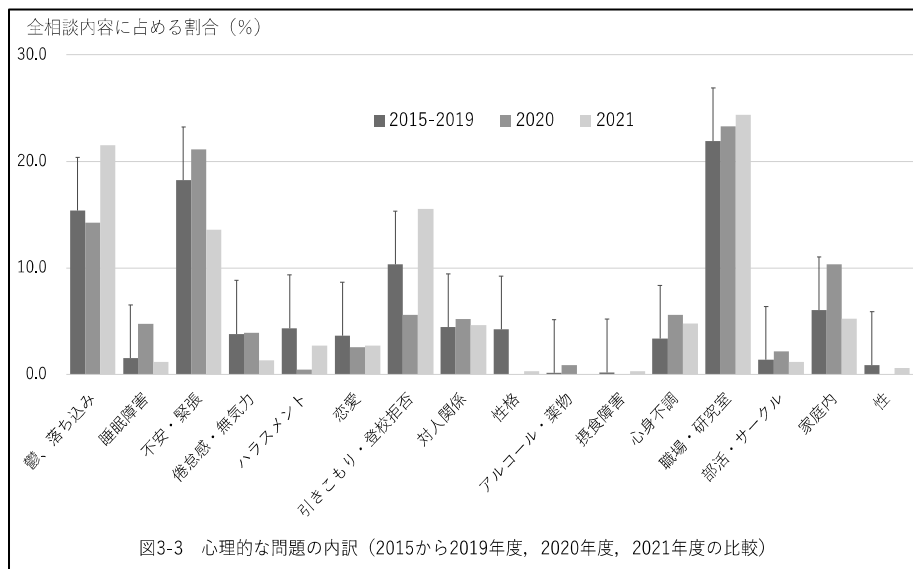
図 3-2 に 2015年度から 2019年度までの相談内容の内訳（比率）と、2020年度、2021年度の内訳

(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」は増加傾向、「学務上の問題」は2020年度以前の割合に戻った。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。「情報提供」は減少傾向だったが、単純な情報提供の求めが減る一方で、経済的支援やハラスメント案件など相談者が十分調べた上でさらなる情報を求めるやや複雑な内容が散見された。

2021年度の特徴として、「心理的な問題」の上位を占める「鬱、落ち込み」の割合が増加し、「不安・緊張」は低下していた。困りごとの発生場所である「職場・研究室」は例年同様に高かった。

さらに、「引きこもり・登校拒否」に関する相談の割合が増えた一方で、「家庭内の問題」が減少に転じたことが挙げられる。「引きこもり・登校拒否」は家族や教職員からの相談であることが多いため、関わる者への支援が今後も重要と考えられる。



「学務上の問題」の内訳では、「進路・就職」に関する相談が最も多い構造は例年通りであった。「学習停滞」の相談が2020年度を谷として例年以上に増加し、「学務情報提供」は逆に減少に転じた。対面授業が増加し、学生同士や教職員との日常会話が前年度よりは増えたことで必要な情報に触れるようになり、あえて当室に相談する機会は減ったのかもしれない。

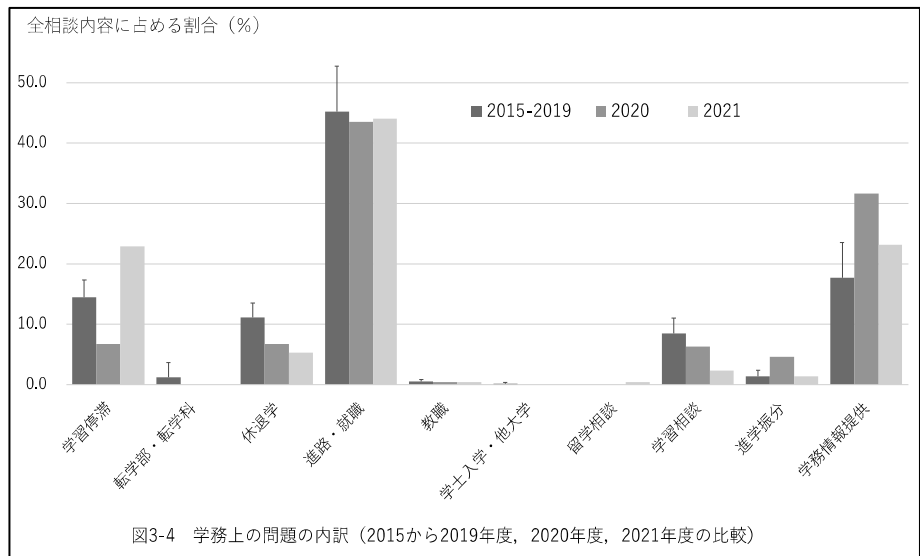


図3-4 学務上の問題の内訳（2015から2019年度、2020年度、2021年度の比較）

その反面、修学上の課題が浮き彫りになった可能性がある。

(3) 相談体制

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症対策として Zoom による相談体制を強化し、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。

2021 年度構成員

- 渡邊 雅夫（室長／特任専門員）
 - 池田 望（学生相談支援課係長） 上間 よしみ（学生相談支援課一般職員）
 - 渡邊 慶一郎（精神科医，教授）
 - 若杉 美樹（臨床心理士・公認心理師，特任助教）
- <写真は2022年度のメンバー>4. 最後に



2021年度から、大学職員だけでなく精神と心理の専門家が加わり新しい体制となった。学務に関する質問の背後に内面の課題が隠れていることがあり、一方で内面の課題解決のために事務手続きの支援が求められる場合もある。他職種での相談体制を生かし、初期の見立てを重視して適切な相談機関や医療機関に繋ぐ役割を強化した。また、道案内のようなシンプルな情報提供の需要は減少している一方で、既存の相談機関に繋がりにくいケースや複雑な問題が顕在化したケースが目立つようになり、これらを機能強化した当室で受け入れてトライアージを試みている。こうした変革に伴い、2021年度に“総合窓口”と改称した（ただし、“なんでも相談コーナー”の名称が浸透していることもあり、当面は“総合窓口（なんでも相談コーナー）”と表記する）。

I-4. 各室の相談支援活動 2) 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っている。

【2021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)
荒井穂菜美 (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: 特任専門員)
首藤和佳子 (非常勤カウンセラー: 特任専門員)
古川真由美 (非常勤カウンセラー: 特任専門員)
河合由貴子 (非常勤カウンセラー: 特任専門員)
杉村 舞 (非常勤カウンセラー: 特任専門員)
庄山すわ子 (非常勤カウンセラー: 特任専門員)

3. 相談活動

【2021 年度相談状況概要】

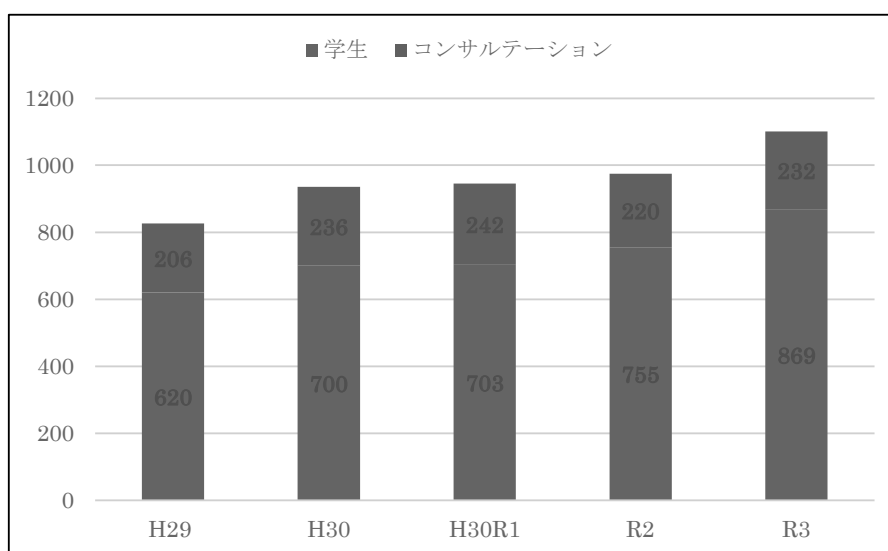
2021 年度は、利用者数が過去最多であった。1 年以上に及ぶコロナ禍での制限された生活は、学生たちに様々に影響を与えており、例年にも増して相談ニーズが高まったと考えられる。

相談体制は、前年度に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のための学内の活動制限指針に準じて調整した。2021 年は、学内行動レベルが段階的に引き上げられ、一部の課外活動が許可されたり、対面授業の実施が増えるなど、学生がキャンパスに戻りつつある状況であった。学生相談所では、原則 Zoom による遠隔相談を中心とし、対面相談は緊急時と必要時の限定的導入としていたが、その方針を徐々に緩和し、対面相談を希望する利用者に対しては、柔軟に対応した。

【利用者数】

2021 年度の利用実人数は、学生本人相談が 869 名、コンサルテーション利用が 232 名で合計 1101 名であった。前年度は学生本人相談が 755 名、コンサルテーションが 220 名、合計 975 名であった。コンサルテーションは前年度と著変ないが、学生利用者が 100 名強増加している。学生利用者増加の背景因については後述する。

学生本人相談のうち、2021 年度の新規利用は 514 名（前年度は 466 名）であった。過去 5 年間の利用実人数の推移を以下に示す。

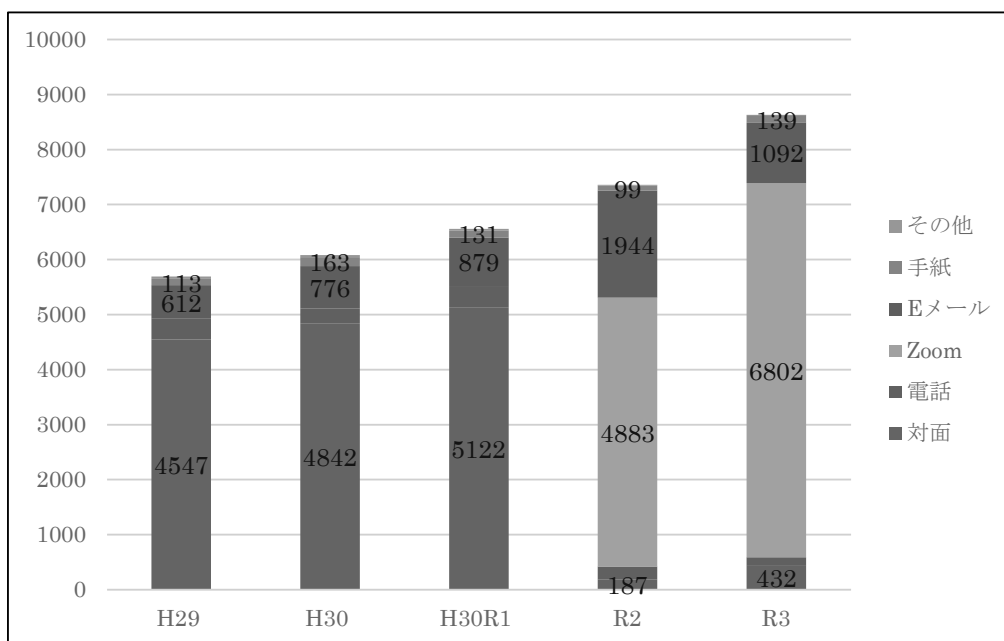


過去 5 年間の実利用者数

【利用延べ件数】

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。2021 年度の延べ件数は 8624 件であった。前年度は 7361 件であり、約 2 割増加している。延べ件数の増大は、利用者の増加と、移動の負担を伴わず相談できる遠隔相談体制を引き続き継続した影響が大きいと考えられる。別キャンパスや遠隔地の研究所等に在籍する学生が利用可能となった。また従来は、生活リズムの乱れや心身の不調で、予約キャンセルや相談を中断せざるを得なかった者も在宅で利用を継続できたり、引きこもり気味の学生が支援につながりやすくなった。

相談形態に関しては、前年度に続き Zoom が主要な媒体であり、Zoom 相談は前年度より 2000 件強増加している。前年度は緊急事態宣言下で応急措置的にメール相談を導入したため、一時的に Eメールの利用が増加したが、2021 年度は補助媒体としての活用と従来に戻ったことにより減少している。



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。学部後期の学生利用は前年比約4割弱、修士課程の学生利用は前年比2割増加した。特に、学部4年生と修士2年生の増加率が高い。いずれも進路選択や専門的な研究活動の渦中にある学年である。コロナ禍の自粛生活を経て、平時のように同級生や研究室の同輩など、横のつながりから情報や刺激を得たり、教員やOBなどキャンパス内外で身近な相談相手と接することが困難な状況があったと考えられる。生き方やキャリアの問題を模索する時期に、適切な援助リソースを見出しにくい状況下で、相談機関へのアクセスが増加したと考える。

全体の利用者の割合は、約3割を修士課程の学生が占める。なお、学生利用者やその他利用者の割合は前年と比較し著変はなかった。

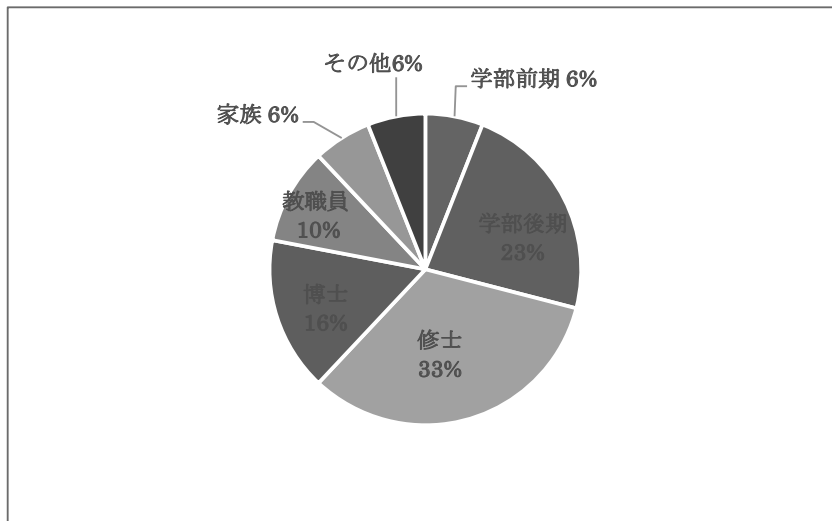
学生利用者の来談率（全学生に対する学生利用者の割合）は3.19%であった。前年2.67%よりやや増加している。性別による来談率は、男性が2.47%、女性が5.41%であった。女性の高来談率は例年通りである。

利用者の内訳実人数(前年度比)

	学部前期	学部後期	修士課程	博士課程	家族	教職員	その他
R2	73	228	301	146	41	132	53
R3	71	313	364	173	62	113	66

*その他は「研究生」「卒業生」「学内外の相談関係者」等である。

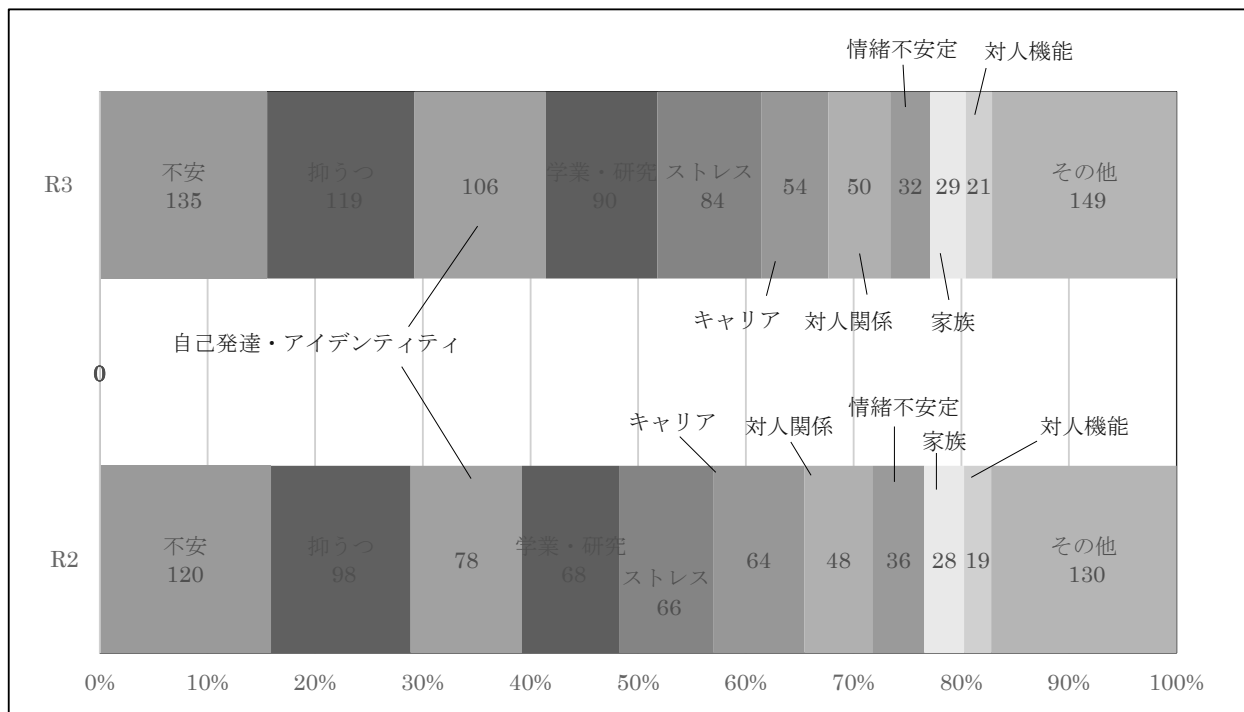
(人)



利用者の内訳

【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 2020 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 2021 年度は前年に比較し「自己発達・アイデンティティ」の問題が 3 割強増加している。コロナ禍に伴う生活上の変化が学生の自己成長のあり方にも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

(人)

4. グループ活動

(1) オンライン・坐禅ワークショップ

2022年3月にオンライングループ活動「坐禅—自信と手ごたえのある生き方とは？」を実施した。前年に引き続き今回もオンライン開催とし、多くの参加者を集めた。佐々木講師により、オンラインならではの工夫された坐禅指導とともに、禅の教えや哲学的思想がわかりやすく説かれ、真の自信や手ごたえのある生き方を探る時間となった。混沌としたコロナ禍の世情で、参加者にとって意義深い体験を提供できたと考えられる。

参加者からは「デカルトを中心にした哲学的なアプローチと禅とに共通する発想があるという点が興味深かった」「自分自身にとって大切なものは何かを見つめることができた」「見よう見まねで実践したら体がすっきりしました」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
坐禅—自信と手ごたえのある生き方とは	2022年3月10日 15:00-16:45	Zoom	81名	講師：佐々木瑩堂氏 スタッフ：高野明・大塚尚

(2) オンライン・グループワークショップ

コロナ禍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。従前のワークショップ参加者からのリクエストをもとに、認知行動療法の技法の紹介や模擬事例を用いたディスカッションの時間を設けた。参加者から「説明が具体的でわかりやすく、実践しやすそうだった」「他の方の意見を聞いたのが参考になった」という感想があり、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の実施状況

内容	日時	参加数	担当者
わかっちゃいるけど…から一歩踏み出すコツ—対処法の選択肢を増やす練習—	2021年6月18日	33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9月3日	17名	伊藤理紗 河合由貴子
こころの筋トレ法 —不安とは何か？どう対処するか？—	2021年12月3日	25名	伊藤理紗 河合由貴子

<p>わかっちゃいるけど…から一歩踏み出すコツ・まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 戦略(目的・目標)あってこそその戦術(手段) <ul style="list-style-type: none"> 「自分がどうしたいか?」・目標あってこそそのコピーング 解決方法は1つじゃない <ul style="list-style-type: none"> 今のコピーングでうまくいっている時は、それでいい うまくいかない時に備えて、余裕がある時に手札を増やしておく うまくいかない時に、違う戦術を試してみる 自分にとって、少しでも気持ちが楽になるコピーングの案はぜひ自分の手札に入れて貰えたら嬉しいです  <p>32</p>	<p>四角い頭を丸くする? まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 考えと気持ちはつながっている <ul style="list-style-type: none"> 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  <p>26</p>	<p>こころの筋トレ法 まとめ 不安とのつきあい方</p> <ul style="list-style-type: none"> 不安は「なくす」のでなく「つきあう」 コントロールしようとする事の限界 <ul style="list-style-type: none"> →「不安なことを考えないようにしよう」とすればするほど、かえって不安なことを考えてしまいがち 「不安を感じている自分」に気づき、やりやすいペースで少しずつ不安と向き合うことが大事 (不安をなくして大丈夫→不安があっても大丈夫)
---	---	---

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。

2021年度は、前年度に続き、大学の行動制限レベル変動に応じた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。

2021年度 相談員 コラム一覧

掲載日	タイトル	執筆担当者
2021年4月6日	一つぶよ	大塚尚
2021年6月22日	「コンポジション」からの連想	藤原祥子
2021年7月9日	対処法の選択肢を増やすワークショップを振り返って	伊藤理紗・河合由貴子
2021年8月20日	五感で今を感じる	伊藤理紗
2021年12月24日	不安との付き合い方に関するワークショップを振り返って	伊藤理紗・河合由貴子
2022年2月2日	すべての感情は	榎本眞理子

6. 主催研修会

近年、大学生の問題としても散見される性加害・性依存に関する知見と対処スキルを学ぶため、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) 性加害・性依存の対応

(日時) 2022年3月9日 13時～15時

(講師) 藤岡淳子先生 (大阪大学名誉教授)

(参加者数) 28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2021年7月に提出し、認証の更新審査が2021年10月に完了した。

I-4. 各室の相談支援活動 3) 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、精神保健啓発資料の作成
- 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、看護師、心理士と当室教員（精神科医）が連携して、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。保健センター内科等との連携により、精神疾患に併存する身体疾患の治療を行うほか、重篤な精神疾患に対しては、東京大学医学部附属病院精神神経科等との連携により、必要に応じて入院治療を行っている。このほか、教職員や保護者からの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。

大島 紀人（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/講師）

多田 真理子（精神科医：講師）

西村 文親（精神科医：講師）

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

精神保健支援室では、入学時の健康診断から在学中の精神保健相談、精神科診療、在校生健康診断などを通じて、精神疾患予防に努めている。2020年より新型コロナウイルス感染症流行が始まり、2021年度も引き続き感染予防に努めた1年間となった。2020年度は緊急事態宣言のため、健康診断実施時期が急遽変更となったが、2021年度は例年通りの日程での実施となった。2021年度は、学生の登校機会が増えたものの、依然として授業や研究指導が在宅・オンラインで行われる場合もあった。このため、精神保健に関する健康診断はweb問診を中心とし、その事後措置も心理士による電話相談など、遠隔での実施を充実させた。健康診断時の問診から学生の精神的健康を評価すると、たとえば、学部新生では「一日中ゆううつ、普段楽しいことが楽しめないことが何日も続く」と回答するものは4.9%（2020年度4.6%）と、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、COVID-19流行下ではキャンパスへの登校自粛期間があったことなどから、2020年度の利用者延べ数はほぼ半減した。これに対し、2021年度は引き続き感染症予防に努めながら、対面での診療・相談が継続された。2020年度末より利用者数は回復傾向となり、2021年度は感染症流行前の利用者数に近い水準まで回復した。

保健センター精神科を受診する留学生について、COVID-19流行下の2020年度は来日できない留学生も多く、利用者数はほぼ半減となった。2021年度も来日する留学生数は、COVID-19流行前までは回復せず、のべ利用者数は864人となっていた。このほか、COVID-19流行に対する感染予防策の影響を受けて、留学生の療養のための帰国、あるいは、支援・看病のための家族の来日などの調整に苦慮することがあった。

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、頻度の多い疾患は例年通りの傾向にあったが、神経症圏の増加と気分障害圏の減少が目立った。神経症圏の診断には、適応障害が一定の割合を占めており、ストレス関連の精神的不調をきたす学生の多さを反映した結果と考えられた。

このほか、2021年度は新型コロナウイルスワクチンの大学拠点接種が実施され、当室医師も同業務に従事した。保健センターにおける精神科診療・予防活動については、保健・健康推進本部発行の健康管理概要も参照されたい。

4. 教育、啓発活動

2021年度はCOVID-19流行が持続し、長期化したことで、特に対人関係のストレスが及ぼす影響が懸念された。この問題に対応するため、保健センター精神科では、心理士、看護師、精神保健支援室員が連携して、学生や教職員へ向けた啓発資料を作成した。

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

2年目の今

新型コロナウイルス感染症拡大から1年が経ちました。当初は皆が一様に活動の自粛を求められ、家にこもりがちな生活で人と会えず、気分の優れない方が多かったと思います。一方で、最近は外出して、人と交流する機会は増えてきたのではないのでしょうか。しかし、人によって状況は異なります。そのギャップから人間関係のストレスを感じ始めている人もいますかもしれません。

いろいろなギャップ

感染予防の意識

飲食店の利用方法（店内で食べるか・テイクアウトするかなど）から、人との距離の取り方、マスクの付け方に至るまで、様々なところで意識の差が見られます。

学業や就活

順調に希望する進路に進んでいる人もいれば、研究や留学等の予定が狂って、進路の変更を余儀なくされた人もいます。

サークル活動や趣味

在宅や1人でできる活動だったため継続できた人もいれば、大会や発表会等が中止になって活動の機会が奪われた人もいます。

経済面

アルバイトの収入が減って苦しくなった人もいれば、影響を受けない業種のため困らなかった人もいます。お金の使い方に差が出てくるかもしれません。

ギャップによるストレス

人と会えるようになったものの、それらのギャップから話が合わず、ストレスに感じることもあるかもしれません。たとえば、自分より良い状況の人を見て、悔しくなったり、落ち込んだりすることがあるかもしれません。また、他の人の行動やマナーに戸惑い、怒りを感じる人もいます。そのような気持ちになるのは自然なことであり、異常・病気というわけではありません。ただ、日常生活に支障が出るほど程度が強い場合には、対処を考えましょう。

①セルフコンパッション（self-compassion）

人と比べてつらい気持ちになる時、なりたいたい自分になれない時は、「自分」のとらえ方を見直すと良いかもしれません。他の人には優しくできるのに、自分にはつい厳しい目を向けがちです。自分にも優しくしてみましょう。

- ①自分を批評・評価しない。欠点も受け入れて、自分自身に優しい態度を向ける。
- ②苦しみや失敗も誰もが経験することとして、自分「だけ」が抱えていると思わない。
- ③いやな気持ちを無理にかき消そう、挽回しようせず、そのまま受け入れて放っておく。

これはすぐに身に着くものではありませんが、こういう考え方もあると知っておくことで、自分の心を振り返り、少しでもつらい気持ちから距離が取れると良いでしょう。

②怒りのおさめ方

怒りにもいろいろな種類があって、種類によって対処方法は異なります。いわゆる「義憤」のように、他の人の振る舞いが間違っていると思って怒りが止まらない時には、自分の信じる「正義」「正しいこと」を少し柔らかくしてみましょう。

○「～すべき」を「～することもできる」に

人が間違っていることをしていると思う時は、「～すべき」と叱りたくなるかもしれません。そういう時は「～すべき」と思うことを、「～することもできる」と言い換えてみましょう。怒る感情から少し距離が取れるかもしれません。また、相手に誤りでないかと伝えるにしても、伝え方が優しくなるかもしれません。

○怒りの節約、上手な使い方

人を従わせよう、謝らせようとしても、変わらないことはよくあります。また、自分を変えなくても人は勝手に変わります。そのため、人の振る舞いに気を取られて怒り続けていると、疲れがたまるばかりかもしれません。もちろん、自分の意見を主張しなければならぬ時もあります。そんな大事な時のために怒りは取っておきましょう。

🏠 試しに1週間に3回だけ怒れる回数券を作ってみましょう。

ちょっとしたことで怒りそうになっても、後にもっと大事なことが起きたらと思うと、回数券を無駄づかいできません。怒る場面を慎重に場面を選ぶようになるでしょう。そうして怒る場面を減らしていきましょう。

※回数券の回数は人それぞれで良いです。3回で足りない人は、多い枚数から始めて減らしていきましょう。

🗨️ 怒る時を選ぶ

大事なことは怒りをゼロにすることではありません。反射的に怒るのではなく、本当に必要な時に怒ることを選べるようになることです。

③まずは気持ちを落ち着けたい時

上記のことが「分かっちゃいるけど」という時は、まずは気持ちを落ち着けましょう。一度、気持ちを落ち着けると、自分の心が見直しやすくなります。下記のサイトにて、気持ちを落ち着ける方法が紹介されています。

🏠 いまここケア <https://imacococare.net>

参考資料

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856-867.

Neff, K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

Potter-Efron, R. T. & Potter-Efron, P. S. (2006). *Letting go of anger: the eleven most common anger styles and what to do about them-2nd ed.* Oakland, CA: New Harbinger Publications Inc.

東京大学保健センター 精神科
お問い合わせ先：03-5841-2578

感染症流行が長期化する中で生じた個人間の“ギャップ”に注目し、そのストレスの影響と対処法を解説した。資料の中では、人と比べてつらい気持ちになる時に「自分」のとらえ方を見直す方法、怒りが湧いてきた時のおさめ方、気持ちを落ち着けたい時の方法などのストレス対処法を紹介した。資料は「心の健康を保つために～保健センター精神科よりご案内」として、保健センターホームページ (<https://www.hc.u-tokyo.ac.jp/22018-2/>) 上で公開した。

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

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ないかという相談にも応じ必要な場合には心理検査などを実施することで、自己理解を深めることを助け、困っていることを解決する環境調整や工夫などの方策をアドバイスし、一緒に考えている。

【2021 年度相談体制】

大島 紀人（精神科医：室長/精神保健支援室長兼任/講師）
 川瀬 英理（臨床心理士：副室長/専任/助教）
 綱島 三恵（臨床心理士：専任/特任専門員）
 尾崎 友里加（臨床心理士：週 3 日/教務補佐員）
 岩崎 沙耶佳（臨床心理士：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）

＜曜日別の相談員配置＞

	月	火	水	木	金
相談員	川瀬 綱島	綱島 岩崎 尾崎	川瀬 綱島	川瀬 綱島 尾崎	川瀬 綱島 岩崎 尾崎 (大島)

*2020 年 4 月以降、新型コロナウイルス感染症による感染予防のため、一部在宅勤務で遠隔相談を実施した。

＜年間延べ利用者数（図 1）＞

2020 年度は新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言発出などがあり、一時通常相談業務を休止するなどして、例年よりも延べ利用者数が減少していた。しかし、2020 年 8 月にはほぼ例年同様の利用者数となり、2021 年度も例年と同数となった。コロナ禍前の 2019 年度と比較すると、利用者の属性は、教職員の相談数が増加しているように見えるが、2019 年度は、教職員の「メール相談」での利用を、「教職員」ではなく、「メール相談」として統計を取っていたためであり、実質的には、「教職員」の利用延べ数は横ばいであると考えられる。

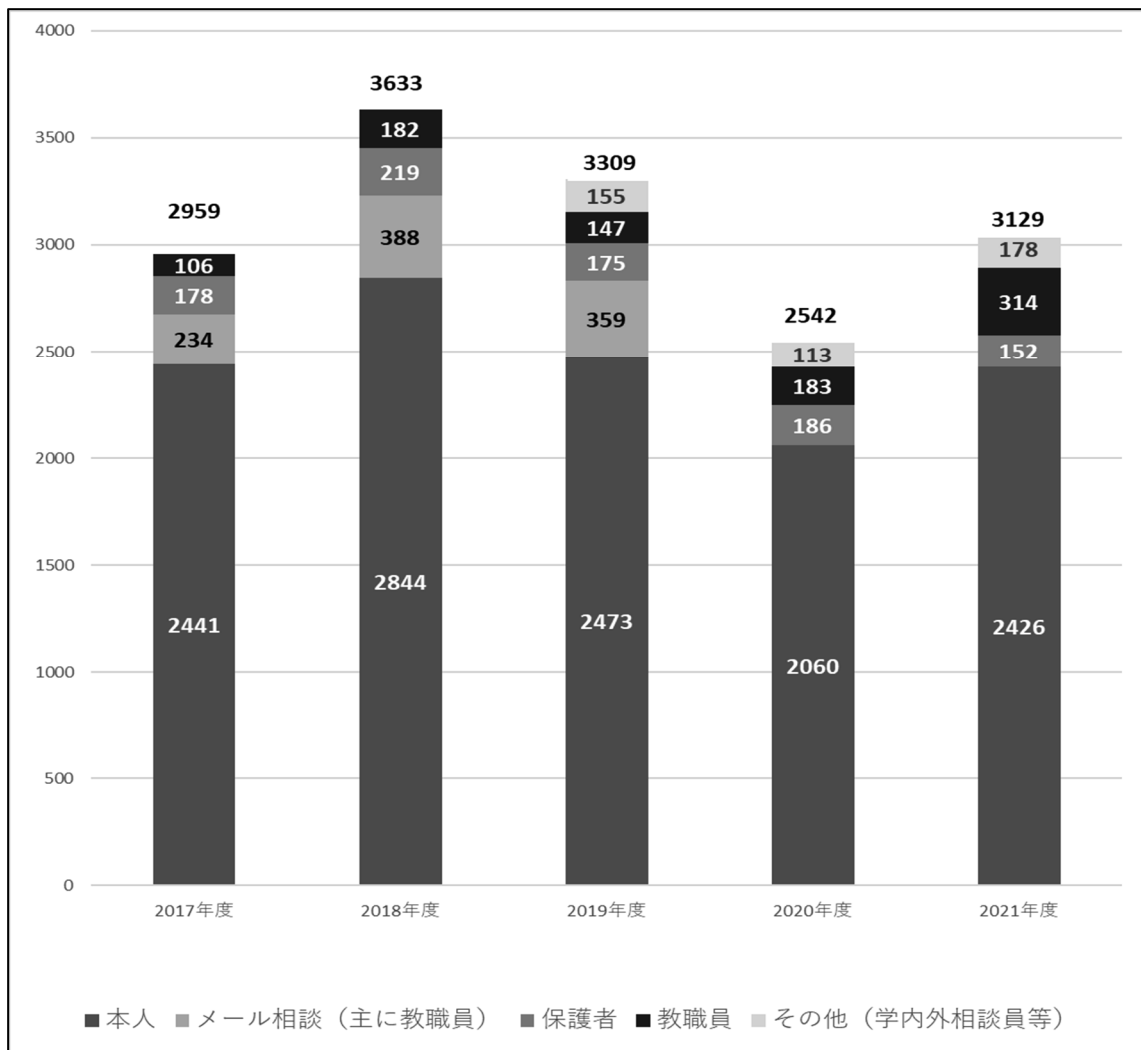


図1 2017年度からの相談延べ件数の推移

<来室経緯 (図2) >

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「本人」が59.2%と2020年度より減少したものの、例年(40%台)より、依然として多いままだった。また、「学内相談室」からの紹介も増えている。「学内相談室」の内訳を見ると、「なんでも相談コーナー(現総合窓口)」からの紹介が増えており、これは「なんでも相談コーナー」に精神科医と心理士が配置されたことによる相談体制の変更による影響があるものと考えられる。一方で、保健センター精神科、教職員からの紹介が減っていた。これは、コミュニケーション・サポートルームが遠隔相談メインとなり、2020年度、2021年度は駒場・柏キャンパスに出向いて相談を行わなかったことが影響していたのかもしれない。教職員からの紹介は、2019年度が18.5%だったが、2021年度は6.8%とかなり減っている。コロナ禍で授業やゼミ等がオンライン体制となり、教職員と学生のかかわりが減ったことが影響しているのかもしれない。授業やゼミ等がオンライン化することにより、自閉スペクトラム特性のある学生が抱える、研究室での人付き合いやコミュニケーションにおける困難が軽減した可能性も推測されるが、SOSを出せない学生が取り残されている可能性もある。できるだけ相談予約の取りやすい体制を考えることが重要である。

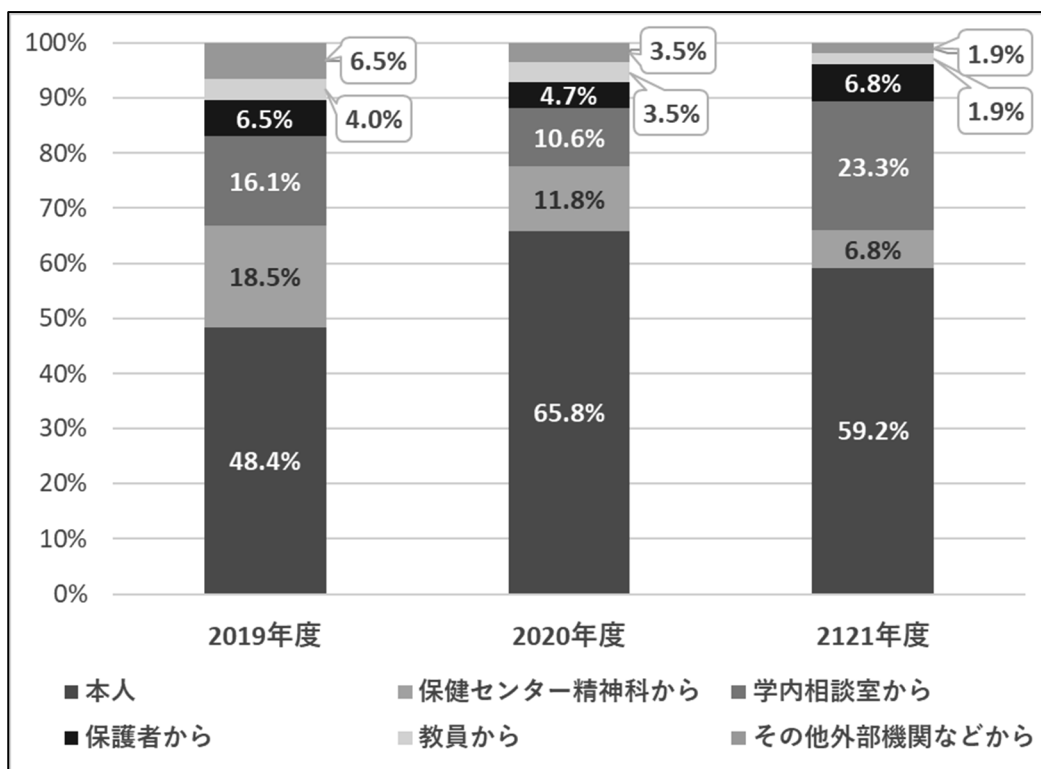


図2 2019年度からの新規利用者の来室経緯の推移

<利用者内訳>

学生の実利用者数はコロナ感染症流行前よりも減少していたが、コロナ前に近づきつつある。新規利用者数が減少する一方で、継続利用者数がコロナ前に比較して増加していた。これは、新規利用者数が多くなかったため、継続利用者を長い期間フォローできていたためと考えられる。当室で扱う発達障害や発達障害傾向に基づく学生の悩みは完全に解決することは困難なことが多く、面談枠の余裕があれば、終結せず卒業等まで相談員が伴走するなど、長い期間フォローすることが望ましい場合も多い。

利用学生の日常的に利用するキャンパスで群分けし、年度推移を見たところ、駒場キャンパス学生が、コロナ禍以前の2019年度までは約18%の利用であったが、コロナ禍の2020年度には25%、2021年度には29%と増加していた。これは、2019年度までは、相談員が週に2回限定的に、駒場キャンパスに出向き面談を行っていたが、オンライン面談がはじまり、駒場キャンパスの学生がいつでも利用可能となったことによると考えられる。つまり、もともと駒場キャンパスの学生の当室利用のニーズは高かった可能性がある。一方で柏キャンパス学生の利用は特に変化がなかった。これは、柏キャンパスは主に大学院生が利用していることから、研究での困りごとに関して指導教員が柔軟に対応している等、もともと当室利用のニーズが高くない可能性が示唆される。

<相談内容(図3)>

新規利用時の主な相談内容の割合は、2020年度とおおむね変わらなかった。コロナ禍前の2019年度と比較し変化が見られたものは、進路、就職関係(16%→12%)と研究関係(10%→17%)であった。進路、就職関係の相談件数が減少した理由について、面談時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」という後ろ向きな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、「(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、感染対策と関係した困りごとがみられた。ADHD(注意欠如多動症)には、強制的な環境がなければ作業に集中ができないという特性があり、このような困りごとと関係すると考えられた。

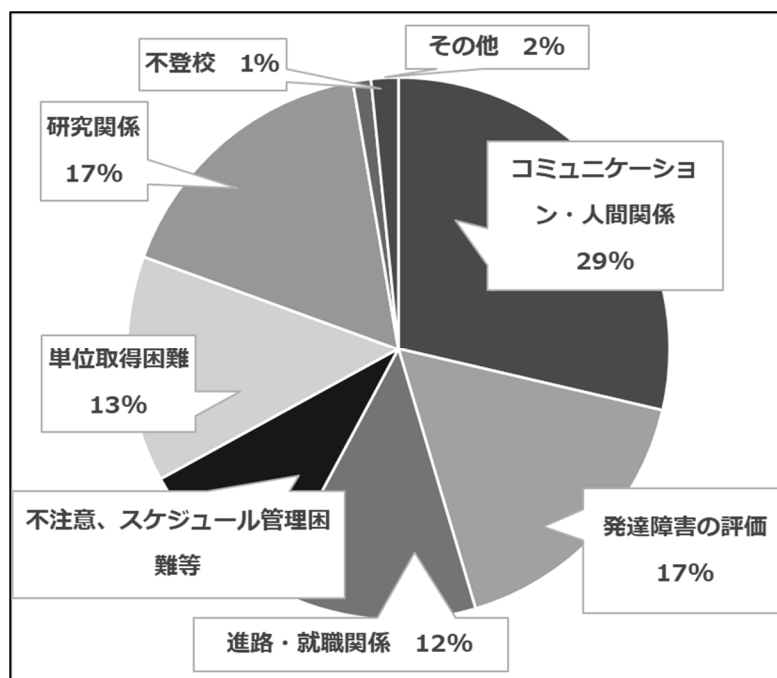


図3 2021年度 初回利用時の主な相談内容

<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%で、昨年度(2020年度)と同率だった。例年約20%であり、やや減少したままであった。その理由として、修学支援が必要で教職員から紹介される学生数が減少したこと、また相談内容から考えると、コロナ禍で学習の方法が変わったこと(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、研究や演習において実習要素が減少した、自宅で自力で行える課題等に変更された)等により不適合学生が減少したことがあげられる。

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14.1%であった。

<転帰(図4)>

実利用者の2021年度末の転帰はほぼ例年通りであり、年度内(在学中)支援終了者と、2022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11%であった。この群の学生のほとんどは「卒業後も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支援終了となっている。

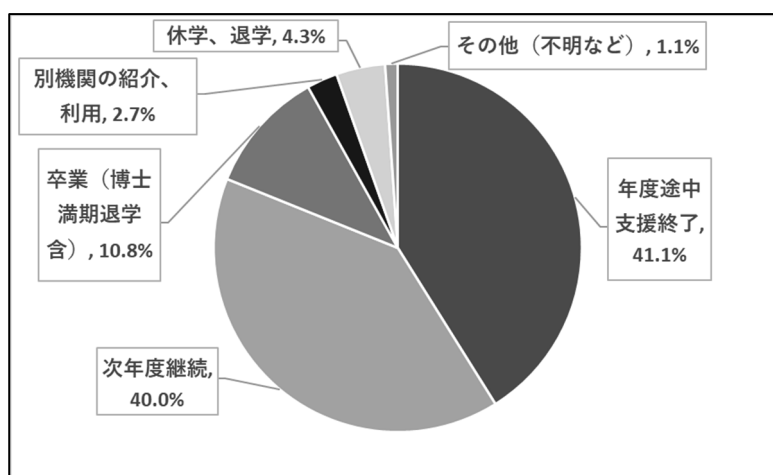


図4 2021年度末時点での転帰

<主催イベント>

【2021年度コミュニケーションセミナー&zoomお茶会】

1. セミナー概要

趣旨) コミュニケーションに関するグループプログラムを、オンラインで全学向けに開催。

- ▶ 1部セミナー、2部お茶会1回60分（各部30分）。
- ▶ 担当：綱島、川瀬。

<夏休みスケジュールと参加人数>

	開催日	テーマ	1部参加	2部参加
第1回	9月3日	人付き合いの基本：マナー、報連相、意義やコツ等	13名	13名
第2回	9月6日	同上	5名	4名
第3回	9月17日	世間話、雑談：テーマ選び、続け方等	10名	8名
第4回	9月22日	同上	3名	2名

<春休みスケジュールと参加人数>

	開催日	テーマ	1部参加	2部参加
第1回	3月3日	人付き合いの基本：マナー、報連相、意義やコツ等	11名	9名
第2回	3月18日	世間話、雑談：テーマ選び、続け方等	13名	11名

周知方法；東大公式ウェブサイト、公式Twitter、CSRウェブサイト、CSR利用者一斉メール、UTAS。

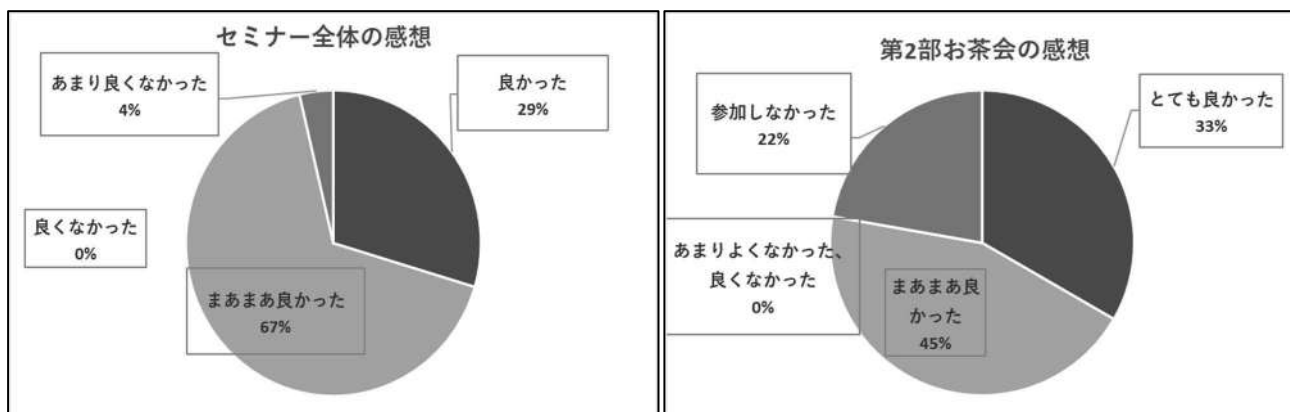
2. 参加者数統計 *各回参加者は上記参照

<夏休み（全4回）>参加者延べ数 31名（参加者実数 24名：前期学部生9名、後期学部生3名、大学院生10名、不明2名）

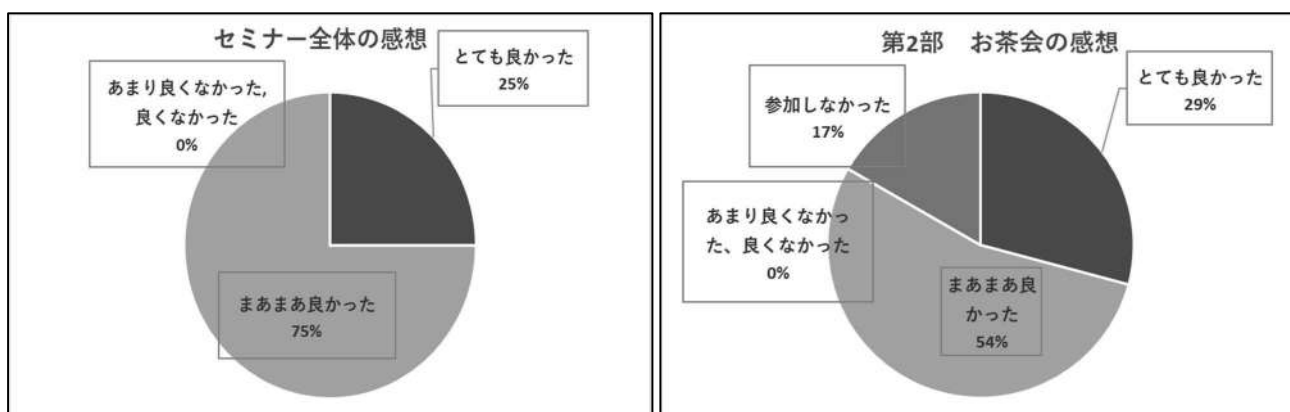
<春休み（全4回）>参加者延べ数 24名（参加者実数 20名：前期学部生5名、後期学部生5名、大学院生10名）

3. 参加者アンケート集計結果

<夏休み：回答率87.1%>



<春休み：回答率100%>



<感想（抜粋）>

～第1部（セミナー）について～

- ・マナーの話には、抵抗感があった。
- ・会話の発展させ方のコツや、おまけの情報をつけるなどの話が参考になった。
- ・第一部セミナーの喋るスピードが少し遅くなるともっと理解しやすいと思った。

～第2部（お茶会）について～

- ・とても楽しく聞くことができた。
- ・お茶会は聞いているだけで良いのがありがたかった。
- ・投票機能を利用して、自分と同じ考えの人がいることが知れて良かった。
- ・お茶会では他の参加者の方のお話が聞けて良かった。
- ・このようなセミナーを継続して行っていただけると嬉しい。
- ・コミュニケーション・サポートルームについて初めて知ったので、今度相談してみたいと思った。
- ・参加しやすい雰囲気良かった。
- ・投票が参加しやすくて良かった。

4. まとめと今後の開催について

- ・UTAS 掲示板（学務システム）で知った人が多数。2017年度はUTASでの告知はせず、Twitterでの参加が多かった。→UTASでの告知は必須である。

- ・告知から日にちが経過するにつれ、参加者が減ったことから、あまり早い告知ではなく、むしろ、2週前程度の告知（第1回目は2週間前の告知で参加者が最多）の方が多く、かつ、最初に申し込んだ人よりも直前に申し込んだ人の方が参加率が良かった。（可能なら、2回UTASに掲載を依頼する）
- ・お茶会での参加者からの発言は、夏休みも春休みも殆どなかった。
→コミュニケーションが苦手な参加者のため、かつ、事前に参加方法自由、つまり「発言してもしなくてもいい」との告知だったため、より発言がなかったと考えられる。交流を目的とするのであれば、事前にその旨告知して実施することが必要だろう。
- ・投票機能を使ったり、スタッフ2名でその日のセミナーの内容について話すことが多かったが、計6回の開催の中で、1回だけ、最初にチャットで困りごとを共有した後、チャットでの交流が盛んとなった。口火を切ってくれる人がいると話しやすい可能性がある。パスしてOKとのルールで、当ててもよいのかもしれない。
- ・毎回継続的に実施して欲しいとの要望があるが、実際に始めると参加者がそれほど集まらないため、今回のように長期休暇の開催でよいだろう。
- ・夏休みは全4回（内容は1, 2回と3, 4回が同じ）で実施し、31名の参加だったが、春休みは全2回で24名で、効率がよかった。長期休みの開催であれば都合がつきやすいと考え、繰り返しの実施は必要ないかもしれない。

【第2回発達障害・精神障害学生支援検討会、第8回発達障害学生の支援勉強会】

（渡邊慶一郎副センター長とともにコミュニケーション・サポートルーム主催）

2022年2月29日（土曜日）9:30~16:30

参加者：心理カウンセラー、高校教員など職種が異なる支援者30名、内訳；心理職59%、教員（養護教諭など）21%他。

テーマ：「当事者に対する理解を深め、支援者としての在り方を再検討する」

内容：（1）講演(1)上演映像の配信 一人芝居「私」 出演：増田雄 様、一人芝居「わたし」出演：関根淳子 様 発達障害当事者であるひとり芝居を映像で鑑賞した後、演者から演劇に対する思いを伺い、その後、講演者の2名と聴衆者による質疑応答を行った。その後、聴衆者のみで、グループ討議「舞台の視聴を通して支援者の在り方を振り返る」、「グループディスカッション：発達障害とスティグマ」を実施した。最後に、その他の情報共有として、各施設での取り組み等について共有がなされた。

事後アンケートの結果：30名の参加者のうち、23名から回答を得た（回収率77%）。演劇、質疑応答、事例検討、情報共有についてそれぞれ1~5点で満足度の評価を得た結果、一人芝居「私」4.9点、質疑応答4.8点、演劇に対するグループディスカッション4.9点、事例検討4.7点、情報共有4.5点とそれぞれ高い得点となった。

I-4. 各室の相談支援活動 5) 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ます。臨床心理士、公認心理師の専任教員の指導のもとに様々なピアサポート活動に取り組んでいます。2021年度は2020年度に引き続き、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ました。

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に示しました。

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	2021 年度
年間認定者	47名	41名	35名	38名	42名	52名	53名
在籍PS数	44名	81名	94名	103名	117名	140名	166名
活動PS数	37名	34名	53名	58名	52名	74名	73名
活動率	84.1%	42.0%	56.4%	56.3%	44.4%	52.9%	44.0%
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	3184.5 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ます（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ます。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ます。

(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で開催したチームを表3に示しました。2021年度は交流イベントを57回開催し、述べ223名の東大生が参加されました。

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9回開催。参加者18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17回開催。参加者88名。
本チーム	参加者同士、オススメの本や論文を紹介し合う「Virtual Book Festa」を5回開催。参加者18名。※年度途中からブックサロンに改名
駒場チーム	主に駒場キャンパスの学生対象に、気軽に悩みを相談できるイベントである「意識ふつう系相談会」を2回開催。参加者14名。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1

	回開催。
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16回開催。参加者32名。
キャリアチーム	就活・進学選択・大学院進学の3テーマに関するイベントを4回開催。参加者31名。noteを活用したピアサポーターの就活体験記2本、進学選択体験記2本の計4本を公開した。
自習室チーム	東大生の居場所や交流を目的としたオンラインでの自習室を3回開催。参加者22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8記事発行した。メルマガ購読者は約300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、進学情報センタ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、526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。
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、Instagram）等の運営、今年度noteの運営が開始され、広報チームが管轄することとなった。活動紹介冊子『支え合いのキャンパスをめざして』の刊行、東大生を応援するような年賀状の作成とホームページでの公開、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2名にインタビューし、その内容のみをピアサポートルーム内で共有した。ピアサ

	ポータルルームスタッフ担当の2授業で回答された、交流の機会や支援ニーズに関するアンケートの分析を行い、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

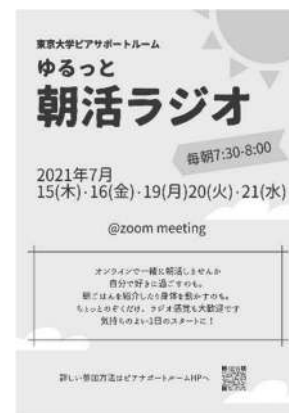
チーム名	活動内容と活動状況
アウトリーチ 授業チーム	ピアサポートルームの教員が担当する授業に登壇し、ピアサポート活動の実際について話したり、受講生のグループワークのサポートを行ったりした。PSが登壇・参加した授業は「支え合いのレシピ」「ストレス・マネジメント概論」の4科目であった。
オンライン エクササイズ チーム	2021年9月、2022年2～3月に、相談支援研究開発センターが主催した「オンラインエクササイズ」において、PSが司会や運動動画の配信、朝活ラジオを行った。参加者は延べ929名であった。
びあのわチーム	2021年3月に全国の大学のピアサポーターが交流を行うびあのわに東京大学のサポーターとして、4名が出席した。他大学と交流して仲を深めることや、参考になる取り組みを学ぶことを目的とした。

(4) 新規チーム

今年度、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)。

表6 新規チームの活動

チーム名	活動内容
技術チーム	このチームは、ピアサポートルーム内の業務の効率化を目的とし、2021年4月に結成された。2021年度の活動として、Googleドライブのセキュリティ向上、イベント開催情報の広報自動化、自動返信機能の問題解決、イベント参加者の満足度測定と業務の最適化、技術マニュアルやガイドラインの作成を行った。
健康チーム	東大構成員の心身の健康に寄与するため、運動・食事・睡眠その他健康に関するイベント、情報発信を行う目的で、2021年5月に結成された。2021年度は、朝の時間帯を利用し、ピアサポーターによるラジオ「ゆるっと朝活ラジオ」を1回開催。参加者5名。



I-4. 各室の相談支援活動 6) 留学生支援室

留学生支援分野は、センターの提供する相談・支援サービス全体の、多文化・多言語対応化を担うとともに、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において、国際支援課職員と連携し、留学生・外国人研究者等を対象としたワンストップのサービス資源として活動を行った。以下では、国際化教育支援室における、留学生等への相談・支援について、参考資料として報告を行う。

留学生支援室※における活動状況

※グローバルキャンパス推進本部国際化教育支援室に設置された留学生支援室、並びに駒場支所において実施されたカウンセリング業務を含む

(1) 全体の状況

2021年度も、引き続き新型コロナウイルス感染症に大きく影響を受けた1年であり、新規入国を予定していた私費留学生の大半は、入国できない状況が続いた。また留学生と、日本人学生、地域市民等との交流機会も制限のある状態にあり、入国後も、対人関係を広げる機会に乏しく、情報やサポートが不足した状態で学生生活を送らざるを得ない学生が少なくない。2020年度当初の混乱した状態や、感染そのものに対する不安は、ワクチン接種が進んだことや感染対策への慣れなどから年度の半ば以降はある程度落ち着いていったが、11月末のオミクロン株の登場による新規入国の再停止や、母国の感染再拡大とそれに伴う入国制限等によって、先行きの見通せない状態が続いた。

このような中であって、留学生が気軽に立ち寄り相談できる場であった、本郷キャンパスのGoGlobalセンターは、再開ができない状態が続いたものの、引き続きオンラインサポートデスクでの生活支援等続け、また個別相談に関しては、対面とオンラインと併用しながら、可能な限り迅速に多くの学生の相談に対応できるよう取り組んだ。

(2) 個別相談対応状況

2021年度の対面・Zoom・メール・電話等における対応のべ数は、5,346件（駒場における対応件数421件を含む）であった。そのうち学内者は4,073件である。年間を通じての学内者への対応のべ件数は、2020年度とほぼ同様であった。月ごとの利用者のべ数は、図1に示す通りであり、年度を通じて、大きく相談数が減らずに推移していったことが特徴である。新規入国再開がアナウンスされ、直後に停止となった11月、12月、さらに入国が再開された3月には、問い合わせ等が相次いだ。

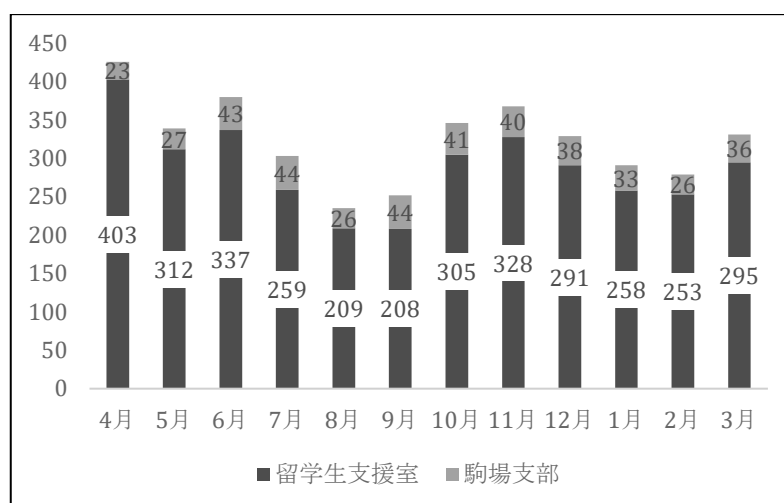


図1 2021年度 相談対応件数推移（学内者のみ／海外留学関連相談を除く）

相談内容・対応件数は、表1に示す通りであり、2020年度と2021年度の相談傾向は概ね重なっている。引き続き、心身健康・適応問題に関する相談対応件数がコロナ前より多く、交流活動関係の相談・問い合わせが少ない。

	2019年度	2020年度		2021年度		
		全体	学内者	全体	学内者	
勉学・学術・キャリア	就職・進路	2016	2210	1083	2157	1180
	東大への入学・進学	72	24	2	25	8
	海外留学	333	179	173	230	221
	勉学・研究・研究室適応	206	231	228	229	222
メンタルヘルス・適応 トラブル・危機対応等	適応・心身健康	410	966	965	1151	1150
	対人関係・学内外トラブル	134	105	100	139	135
交流	文化交流・学生会活動支援	1289	677	582	521	422
生活	日常生活全般・家族・育児	412	386	246	261	157
	在留手続き・入管関係	140	194	151	120	92
	経済的問題	66	43	42	23	22
	部屋探し・契約その他	50	40	36	49	43
留学生支援室 合計	5128 (学内者3684)	5055	3608	4905	3652	
駒場支部カウンセリング	446	439	439	421	421	
総計	5574	5494	4047	5346	4073	

表1 相談内容・対応件数
(※海外留学相談に関する相談は、国際交流課対応分含む)

新型コロナウイルス感染症の影響は、その長期化の中で、直接的な影響とは言えないものも含め、学生生活、精神健康等様々な領域に広範囲に及び、相談は、複合的な訴えが目立った。ワクチン接種の拡大とともに、自身や母国家族の感染に対する不安の相談は減少したが、学習意欲の低下や抑うつ感、将来の見通しの不透明さに対する不安感、研究遅滞への焦り等が訴えの中心となった。また、対面の学生生活の再開状況は、分野によっても大きく異なっており、在宅での研究活動が続き、孤立状況や体調不良に周囲が気づいていないと思われるケースや、学生と連絡が途絶え、教職員が心配をして対応について相談がなされるケース等がみられた。さらに、大学院の留学生には、保育園年齢のこどもを育てながら研究を行っている学生もおり、特にオミクロン株拡大後に、保育園での感染が拡大した際には、長期間学業に戻れない状況となり、単身学生とは異なる課題に直面していた。また、心身健康上の問題に加えて、就職に関する相談も引き続き多く、コロナ禍で卒業年度を迎える学生や、当初予定から進路変更が必要となる学生の相談が相次いだ。進路相談を主訴とする相談の中には、卒業後日本に滞在するための在留資格や経済的問題についての問い合わせも多く含まれた。

(3) 就職支援関連の事業（セミナー・ジョブフェア等）

就職支援関連の事業は、すべてオンラインで実施した。就職支援関連の事業に1回以上参加した学生数（実数）は、計489名（留学生：462名/日本人学生：27名）であった（詳細は資料1参照）。

(4) 交流支援流事業（ ）内2020年度

交流支援事業は、すべてオンラインにおいて実施した。

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。

1. 学内学生交流（2021年度はすべてオンラインで実施）

・言語交換

参加者：留学生181名（221名）、日本人214名（300名）、合計395名（521名）

・中国語茶話会 週1回（昼休み）

参加者：留学生109名（254名）、日本人81名（156名）、合計190名（410名）39回実施（41回）

2. 市民との交流

[日本語交流の場本郷]（市民とのオンラインでの日本語交流） 計21回

参加者：留学生51名、日本人市民ボランティア38名参加

[オンライン交流] 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

参加者：2021年12月～2022年度3月 31組がオンラインで定期的に交流

なお、1997年より継続してきたFACEプログラム（市民ボランティアとの一対一交流）については2021年度末で一旦終了とした。20年余のプログラムの歴史の中で、2,403名の市民ボランティア、3,624名の留学生が、交流を行った。学外者との交流の機会については、留学生の希望は引き続き高いため、今後については、新たな実施方法等を検討中である。

(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（2021年度の新規登録者402名）

新学期 生活オリエンテーション（参加者 春90名・秋204名）

部局の留学生向けオリエンテーションへの協力

(6) その他の活動

調査・研究活動

・学生生活実態調査（留学生版調査）第71回 学部・大学院留学生対象調査の実施

・2018年-2020年度に実施した留学生調査の結果をまとめ、日・英版で報告書を作成・公開した

各種連携事業

・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

・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の主催（国立大学留学生支援担当教職員対象）

2021年7月5日 13:00-16:30

「オンライン時代の国際教育・留学生支援：多様な状況を前提とした教育・支援の留意点」

・学外・地域連携

外国人支援団体/自治体等との連携・ネットワーキング/対応困難事例における協力

文京区社会福祉協議会・目黒区国際交流協会・文京区財団法人文京アカデミー・ぶんきょう多文化ねっと

資料1 2021年度 就職支援関連イベント（留学生支援室 主催） 一覧

1 就職のためのガイダンス

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 Part1 -これから就職活動を始めるために- (日本語)

1) インターンシップ準備編(日本語)

日時・参加者

第1回：2021年6月1日(火) 16:00-17:30 60名(事前申込82名)

2) これから始める基礎編(日本語)

日時・参加者

第1回：2021年10月5日(火) 16:00-17:30 49名(事前申込63名)

第2回：2021年11月2日(火) 16:00-17:30 22名(事前申込27名)

第3回：2022年1月25日(火) 16:00-17:30 21名(事前申込26名)

2 就職セミナー『就活の道具箱を作る-Create your own toolkit』

日時：2021年6月9日(水) 16:00-17:30 41名(事前申込51名)

場所：Zoomによる開催

内容：履歴書の作成ノウハウ 日英のCV 種類・留学生のアピール、就活サイトの情報、英語での就活について等

3 先輩留学生の体験談を聞く&交流会

日時：2021年7月28日(水) 16:00-17:30

内容：就職活動を終えて内定を得た先輩留学生から体験談を聞き、今後の就活のための情報・アドバイスを得る。同時に交流会も実施。(ZOOM ブレークアウトセッションを利用)

参加者：47名(事前申込63名)

協力：内定を得た修士・博士の留学生 合計5名

4 業界・企業を知るセミナー (日本語)

日時：2021年10月26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：34名(事前申込44名)

5 Global Career Seminar

1) 「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：2021年11月16日(火) 17:00-18:30

場所：Zoomによる開催(2019年度までは企業訪問)

講師：チームラボ社 人事担当・外国人社員

参加者：41名(事前申込54名)

- 2) 「企業を知る- SONY Group-」 (日英)
 目的：グループ採用による多様な可能性、ポジション、企業形態を知る。自身の専門と仕事
 選び
 日時：2022年2月22日(火) 13:00-15:00
 場所：Zoomによる開催
 講師：SONYグループ 人事担当・外国人社員
 参加者：46名 (事前申込58名)
- 6 シンポジウム「留学生が日本で働くということ-Part1」
 ～日本で働く”を知る Key Note Speech & OBOGのトーク～
 日時：2022年11月30日(火) 16:00～18:30
 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：49名(事前申込61名)
 内容：人事担当者による基調講演
 「日本企業で働くということ」留学生 OBOG パネルディスカッション
 協力企業：電気・機械メーカー、流通、食品メーカー等計5社の人事担当者、
 元留学生社員 44名
- 7 ディスカッション「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：2022年12月9日(水) 16:00～18:30
 場所：Zoomによる開催 基調講演者、コーディネーターは第二本部棟より発信
 対象：就職活動中、進路検討中の留学生
 参加者：学生51名 (事前申込61名) 2011年度開始 11回目の開催(毎回45～75名参加)
 内容：企業人事担当者、留学生 OB と、就職活動中の留学生との直接対話形式ワークショップ
 グループワーク(ブレイクルーム数 12)
 人事プロフェッショナルのパネルディスカッション
 協力企業：電機メーカー、金融、流通、機械メーカーの人事採用スタッフ(11社・21名)
- 8 『職種』から考える企業研究セミナー(2日間)
 日時：I 2021年12月15日(水) 16:00-17:30
 II 2021年12月21日(火) 16:00-17:30
 参加者：I 24名(事前申込32)
 II 29名(事前申込36)
 内容：I 技術コンサルタント/IT コンサルタント職 3社(企業担当者&OBOG)
 II 技術・研究・開発職 4社(企業担当者&OBOG)
- 9 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：2022年1月18日(火) / 2022年1月19日(水) 13:15-16:00(両日とも)
 場所：Zoomによる開催
 企業数：各10社(例年12-15社程度、2020年度同様不参加意向の企業あり)
 参加者：1/18:146名(事前申込179名) 1/19:119名(事前申込157名)計265名
 参加学生出身国・地域：中国(204名) インド(19名) 台湾(19名) 韓国(13名) インドネシ
 ア(12名) フィリピン(9名) 他

- 10 Link to the World -Global Career Fair- 【在日外資系企業の Job Fair】
（共催：キャリアサポート室）（英語）
日時：2022年2月8日（火） / 2022年2月9日（水） 13:15～16:30（両日とも）
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：14社（2日間合計）
参加者：2/8：106名（事前申込 144名） 2/9：87名（事前申込 144名）計 265名

I-5. 相談支援研究・実践開発報告会

相談支援研究・実践開発報告会とは、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年度から月1回程度の頻度で、発表者のセンター内での活動や研究について発表・議論する会である。2020年度が7回、2021年度は8回実施した。2021年度の会の概要は以下の通りである。

第8回（2021年4月26日・22名参加）

発表者：西村文親（精神保健支援室）

「一卵性双生児不一致例を用いた統合失調症の分子遺伝学的解析」

統合失調症は、有病率が高く、慢性的な精神疾患であり、生物学的な病態解明が急がれる疾患の一つである。しかし、現在までの統合失調症遺伝研究では、生物学的病態解明に明らかにつながるものは明確ではない。この中で、一卵性双生児統合失調症不一致例を対象とした研究は、統合失調症の病態解明に繋がると考え、一卵性双生児統合失調症不一致例3組のリンパ芽球様細胞を用いて mRNA 発現解析を行った。そこからは、一卵性双生児統合失調症不一致例に分子生物学的な差異が存在すること、さらに不一致例内の統合失調症罹患双生児全員において DPYD と IGHM が発現低下を示し、DPYD と IGHM が統合失調症の有力な候補遺伝子であることと考えた。その中でも、DPYD は統合失調症ゲノム研究において、近年度々報告されている遺伝子であり、統合失調症の有力な候補遺伝子であると考えられ、今後さらなる検討が必要であると考えられた。

第9回（2021年6月4日・13名参加）

発表者：川瀬英理（コミュニケーション・サポートルーム）

「コミュニケーション・サポートルーム（CSR）の活動」

2005年4月の「発達障害者支援法」をきっかけとして、2010年10月にCSRが開設された。2019年度初回利用時の主な相談内容は高い順にコミュニケーション・人間関係が28%、発達障害の評価が17%、進路・就職関係が16%、不注意・スケジュール管理困難等が15%だった。開設当時と比較して、発達障害の評価の相談や修学・就労支援の割合が徐々に増加傾向である。CSRが関与して実施された修学支援として、実技/実習配慮、配慮依頼文書送付、出席に関する配慮（遅刻・欠席・一時退席）等が行われた。就労支援の実際として就活のスケジュール把握・管理、業種/職種選択の意思決定支援（能力の凸凹や障害特性と仕事のマッチング）、エントリーシートや面接対策、障害者雇用に関する情報提供と支援等を行った。

第10回（2021年7月6日・20名参加）

発表者：渡邊慶一郎・若杉美樹（なんでも相談コーナー）

前半：渡邊先生「モデル動物を用いた実験から発達障害の臨床研究まで」

発表者の研究歴の紹介。国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センターの武蔵病院で統合失調症の罹病期間（急性期・慢性期）による症状構成の変化や断酒後の遷延性退薬徴候としての睡眠障害について研究を行った。また、同センター疾病研究第七部にて、低頻度キンドリングモデルの行動薬理実験（てんかんの部分発作、側頭葉てんかんのモデル）や Unverricht-Lindborg 病の CTB 発現解析を実施してきた。さらに、ダグラス病院リサーチセンターにて NVHL モデルの行動薬理実験の研究に従事した。その後、本学の学生相談ネットワーク本部（現 相談支援研究開発センター）で自閉症スペクトラム症学生の QOL の低さ、発達障害の性質と自殺関連行動の関連について調査を行った。

後半：若杉先生「ワーク・エンゲイジメントと抑うつに関する諸要因の検討」

楽観主義、自己効力感、時間外労働、組織市民行動（自発的なボランティア活動：例えば共有機を綺麗にするなど）、ワーク・エンゲイジメント、抑うつ、パフォーマンスとの関係を検討した。その

結果、ワーク・エンゲイジメントが高く抑うつも高い群、パフォーマンスが高く抑うつも高い群、ワーク・エンゲイジメント・パフォーマンス・抑うつすべて高い群が抽出された。群ごとに、楽観主義、自己効力感、時間外労働、組織市民行動がワーク・エンゲイジメント、抑うつ、パフォーマンスに及ぼす影響を検討した。状態像ごとに、仕事に駆り立てる要因、抑うつを低下させる要因が異なるため、心理的状态に対応した職場のメンタルヘルス対策が必要であると考えられた。

第11回 (2021年9月6日・18名参加)

発表者：原田麻里子（留学生支援室）

「留学生のキャリア支援・地域連携～留学生支援室の事業紹介と原田の研究実践分野の紹介～」

発表者の研究・実践専門領域は、①外国人受け入れと多文化社会、②留学生の受け入れ政策と就職・定着であり、今回は留学生のキャリア教育・就職支援に絞った発表である。東大留学生対象の就職に関する調査から見えた課題として、日本特有の就職活動の理解不足、情報へのリーチの困難さ、留学生の特性と企業ニーズの接点の模索、孤立している状態などが示された。それらを踏まえ、留学生が自分のキャリアについて考える機会や学外社会人、企業の人と接するチャンスを設けるプログラムを複数展開している。留学生とキャリア・就職のキーポイントは、自分の進む道を自分自身で考える機会を持ち、日本で就職希望には日本語力向上、情報収集、日本社会を知る、研究・勉強とのバランスをとること、と整理した。

第12回 (2021年10月29日・16名参加)

発表者：荒井穂菜美（ピアサポートルーム）

「大学生の不安症予防を目的とした集団シングルセッションプログラム」

青年期は不安症の好発期で予防と早期発見が喫緊の課題である。大学生を対象とした不安症予防プログラム「SAFE」は120分1回で、認知行動療法がベースの内容で、個人対象の効果は確認されている。SAFEの構成は、①不安症について、②恐怖が維持される仕組み・不安や恐怖の本来的機能・不安を感じるものの嫌悪性について心理教育、③安全確保行動の理解と同定、④安全確保行動の除去計画（エクササイズ）、⑤1週間のホームワーク（安全確保行動の除去、反恐怖症的態度、副読本を読む）。大学生および大学院生6名を対象に大学での実施可能性・安全性を検討した結果、介入前後で全ての変数が改善した（社交不安・抑うつ・機能障害・不安のコントロール感・安全確保行動の指標）。次に、大学生59名を対象にランダム化比較試験で検証した結果、実施群は対照群と比較して有意な不安と鬱の軽減が認められた。

第13回 (2021年12月13日・18名参加)

発表者：藤原祥子（学生相談所）

「データを活かす面接記録」

1日の中で記録に費やす時間は少なくないが、せつかくの記録が活用できていない現状がある。たとえば来談学生数イコールケース数とみなした場合、教員と連携し学生本人の来談を待っているようなケースをカウントすることができない。学生数ではなく困りごとの数をベースにカウントすることが適切であるが、本学をはじめとした多くの機関ではそのようなカウント方法を採用していない。また、Web予約のメリット・デメリットを考察するため学生相談所のWeb予約の実際の来所状況を確認しようとしたが、予約通り来所したかどうかを現在の記録方法からは正確に確認することができなかった。記録を適切に蓄積・活用するためには最初の設計思想が大切であり、その一例がケースの定義である。たとえば「1つの問題に関連する各要素の集まり（要素：学生、担当者、教職員、支援者）」をケースと定義し1回ずつのセッションを集積してケースに紐付けるというデータ管理が有用であろう。

第14回 (2021年1月28日・24名参加)

発表者：梶奈美子（精神保健支援室）

「日本におけるChildren with Special Health Care Needs(CSHCN)とその母親の不安・抑うつ」

CSHCNとは身体的、発達の、行動的、感情的に慢性的な問題をかかえ、一般的な子どもが要する以上の健康および関連サービスを必要とする、もしくはそのリスクがある子どもである。CSHCNの養育者の物理的負担（例：治療費）、精神的負担（例：ケアニーズ）が指摘されており、養育者の負担に影響する媒介要因として、社会経済状況やソーシャルサポートが関連している。思春期における精神機能の発達を生物学的・心理学的・文化社会的側面から包括的に理解することを目的とした本邦初の大規模調査を行った結果、CSHCNの該当個数が多い母親は、少ない母親と比較して、K6の得点が有意に高かった。CSHCNを抱えることで、手間・時間がかかり社会参加が減少し、ソーシャルサポートが減っている可能性が考えられた。CSHCNの母親には、精神的サポートが必要であり、特に困難が多岐にわたる母親には重点的にサポートが要する。

第15回（2022年2月24日・20名参加）

発表者：松木則夫（相談支援研究開発センター長）

「抗うつ薬」

1950年代、クロロプロマジンが統合失調症の陽性症状に有効であることが偶然発見され、その後、多くの類似化合物が合成され、抗精神病薬としての可能性が探られた。その中で、イミプラミンは統合失調症には効果がなかったが、抗うつ作用がわかった。イミプラミンにモノアミン再取り込み阻害作用があり、ノアミンを枯渇させるレセルピンがうつ様症状を惹起することから、「脳内のモノアミン枯渇がうつ病の原因である」というモノアミン仮説が提唱された。イミプラミンは効果が強いが副作用も強いため、より副作用の弱い薬の開発が進められてきた。うつ病の原因として、モノアミンの枯渇の他に、エピジェネティックな要因、過剰なストレス、ウイルス感染、脳由来神経栄養因子（BDNF）の低下、社会的要因など、様々な指摘がされているが未だに解明されていない。抗うつ薬の開発は各神経伝達物質の再取り込み阻害作用の選択性を高める方向で進められてきたが、効果が認められた薬は必ずしも特定の神経伝達物質に選択的ではない。再取り込み阻害作用は即効性だが、抗うつ作用発揮には数週間かかるという問題がある。一番の問題は、原因となる脳部位やバイオマーカーが見つからないため、新薬開発のための具体的な指標がないことである。最近では、モノアミン取り込み作用とは無関係なケタミンの即効性で持続性のある抗うつ効果や希死念慮抑制効果が注目され、画期的な新薬開発に繋がると期待されている。

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一定のコンセンサスを見だし、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、本格的に開催している取り組みである。

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、2021年度は5回実施された。

- (1) 教員支援（修学支援含む）/高大接続
- (2) 復学への支援/調整
- (3) 医療機関との連携/大学や医療機関変更について
- (4) カウンセラーが対応困難な事例
- (5) 自殺リスク対応

2. 開催方法

- ・開催日程：初回は2021年5月、概ね隔月で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、本学の相談支援に携わる教職員の希望者
- ・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、事例対応における困難点や対応例に関し予め論点を整理しておく。当日はテーマについて参加者でグループワークを行う。留学生対応におけるポイントも議論する。

3. 2021年度実績（計5回/第4回～第8回：2020年度11月に第1回から開催）

(1) 第4回

【日時】2021年5月13日（木）9：00～9：50

【発表者】大島紀人・伊藤圭子・綱島三恵

【テーマ】教員支援（修学支援含む）/高大接続

【模擬事例】高校からの情報提供が就学支援に有用であったパニック症の男子学生

【検討のポイント】

精神疾患がある学生の支援に関し、前校（高校や大学等）からどのような情報を引き

継げると有益か、また引継ぎ情報得ることの意義について議論した。加えて、進学後、卒業後に向けての適切なゴール設定について検討した。

(2)第5回

【日 時】2021年7月15日(木) 9:00~9:50

【発表者】西村文親、伊藤理紗

【テーマ】復学への支援/調整

【検討模擬事例】直属の指導教員との関係不和から抑うつ状態となり休学した大学院生への復学支援

【検討のポイント】

復学のタイミング、復学時の指導教員との連携のありかたについて議論した。

(3)第6回

【日 時】2021年9月16日(木) 16時30分~17時20分

【発表者】稲井彩、榎本真理子、川瀬英理

【テーマ】医療機関との連携/大学や医療機関変更について

【検討模擬事例】精神科受診勧奨のタイミング判断が難しい事例

【検討のポイント】

決定的緊急事態や精神症状が見られない場合の医療機関へのつなぎ方、外部医療機関主治医との情報共有の方法を議論した。

(4)第7回

【日 時】2021年11月25日(木) 9時~9時50分

【発表者】横山孝行、榎本真理子

【テーマ】カウンセラーが対応困難な事例

【検討模擬事例】怨恨感情に由来して相手に謝罪を求め続ける男子学生の事例

【検討のポイント】

本人の相談ニーズに応じるのが困難な場合の相談形態および対応について議論した。

(5)第8回

【日 時】2022年2月17日(木) 16時30分~17時20分

【発表者】澤田欣吾、多田真理子、大塚尚

【テーマ】自殺リスク対応

【検討模擬事例】同級生に自殺をほのめかすが、医療や相談機関につながらない事例

【検討のポイント】

希死念慮に対する支援(家族への連絡の可否含め)、自殺念慮を持つ人に対するかか

わり方を相談された場合のポイント、留意点を議論した。

I-7. オンラインエクササイズ実施報告

1. オンラインエクササイズの概要

(1)実施目的・概要

新型コロナウイルス感染症下の自粛生活が長期化する中で生じている、東大構成員の生活リズムの乱れや睡眠問題等に対応・予防することを目的に、夏季休暇期間（2021年9月1日～24日の16日間）と春期休暇期間（2022年2月14日～3月24日の27日間）の平日朝9時から9時30分まで、Zoomで運動動画配信、ピアサポーターによる朝活ラジオ配信、相談支援研究開発センターの教員によるミニレクチャー、ヨガおよびピラティスのLIVE配信を行った（表1～3）。

主催：（企画）相談支援研究開発センター、（運営・広報）ピアサポートルーム

協力：総合窓口、学生相談所、精神保健支援室、コミュニケーション・サポートルーム（CSR）、留学生支援室、東京大学運動会

表1 2021年9月のプログラム

		9/1 水	9/2 木	9/3 金
		運動動画 サーキット B	ミニレクチャー タスク管理	運動動画 サーキット A
9/6 月	9/7 火	9/8 水	9/9 木	9/10 金
運動動画 ピラティス	朝活ラジオ 食事	運動動画 サーキット B	ミニレクチャー リラクゼーション	運動動画 サーキット A
9/13 月	9/14 火	9/15 水	9/16 木	9/17 金
運動動画 ピラティス	朝活ラジオ 運動	運動動画 サーキット B	ミニレクチャー 生活習慣	運動動画 サーキット A
9/20 月	9/21 火	9/22 水	9/23 木	9/24 金
祝日 (休み)	朝活ラジオ 睡眠	運動動画 サーキット B	祝日 (休み)	運動動画 サーキット A

表2 2022年2月のプログラム

2/14 月	2/15 火	2/16 水	2/17 木	2/18 金
運動動画 サーキット B	朝活ラジオ ストレス対処法	LIVE 配信 ヨガ	ミニレクチャー 新型コロナウイルス 感染症対策	LIVE 配信 ピラティス
2/21 月	2/22 火	2/23 水	2/24 木	2/25 金
ミニレクチャー アサーション	朝活ラジオ スポーツ	LIVE 配信 ヨガ	運動動画 サーキット B	LIVE 配信 ピラティス
2/28 月				
運動動画 サーキット B				

表3 2022年3月のプログラム

	3/1 火	3/2 水	3/3 木	3/4 金
	朝活ラジオ 春休みの過ごし方	LIVE 配信 ヨガ	ミニレクチャー 行動活性化	LIVE 配信 ピラティス
3/7 月	3/8 火	3/9 水	3/10 木	3/11 金
運動動画 サーキット B	朝活ラジオ QOL	LIVE 配信 ヨガ	ミニレクチャー 自殺予防とセルフ ケア	LIVE 配信 ピラティス
3/14 月	3/15 火	3/16 水	3/17 木	3/18 金
運動動画 サーキット B	朝活ラジオ 寝る	LIVE 配信 ヨガ	ミニレクチャー コミュニケーション について改めて 考える	LIVE 配信 ピラティス
3/21 月	3/22 火	3/23 水	3/24 木	
祝日 (休み)	朝活ラジオ 今年度の振り返り と来年度に向けて	LIVE 配信 ヨガ	ミニレクチャー マインドフルネス	

(2) 運営について

運営に際しては、ピアサポーター学生を中心に準備・広報を行った。当日はピアサポーターまたは運動会総務部学生が司会や動画配信を担当し、相談支援研究開発センターの各室担当者が1~2名見守り教員として参加した。また、留学生の参加が可能なように、周知の際には日英表記とし、一部動画の英語字幕対応を行った。

参加継続促進のための働きかけとして、継続して参加した人を対象にピアサポートルームのノベルティグッズを送った。応募は各回実施時に司会者が提示するキーワードを一定数集めることを条件とした。キーワードの応募可能個数は、9月が10個（応募者数13名）、2~3月が18個（応募者数13名）とした。

(3) プログラムについて

『運動動画』は、2020年度のオンラインエクササイズで制作した「ピラティス」「サーキットA」「サーキットB」の三種類を用いた。それぞれの動画は30分程度の長さである。また、前半はウォーミングアップ、後半は運動強度が強めの内容であり、強度を二段階に設定している。

『朝活ラジオ』は、健康や学生生活に関連するトピックについてピアサポーター達が話し合う内容を配信した。

『ミニレクチャー』は、健康や学生生活に関連したテーマについて相談支援研究開発センターの教員等が持ち回りで担当した。各担当講師を表4に示した。また、当日参加したくてもできなかった者のために、2~3月開催の5つのレクチャー内容を記事にして、メディアプラットホーム

『note』で公開した。<https://note.com/utpsr>

『LIVE 配信』は、2020年度のオンラインエクササイズに引き続き、本郷キャンパス御殿下記念館でヨガおよびピラティスを担当されている先生方に依頼した。

表4 ミニレクチャーの内容と担当講師

日付	レクチャー内容	講師名（所属）
9/2 木	タスク管理	川瀬 英理（コミュニケーション・サポートルーム）
9/9 木	リラクゼーション	伊藤 理紗（学生相談所）
9/16 木	生活習慣	多田 真理子（精神保健支援室）
2/17 木	新型コロナウイルス感染症対策	春原 光宏（保健センター）
2/21 月	アサーション	藤原 祥子（学生相談所）
3/3 木	行動活性化	若杉 美樹（総合窓口）
3/10 木	自殺予防とセルフケア	大塚 尚（学生相談所）
3/17 木	コミュニケーションについて改めて考える	綱島 三恵（コミュニケーション・サポートルーム）
3/24 木	マインドフルネス	伊藤 圭子（留学生支援室）

(4)参加状況

延べ参加者数は9月開催が358名（平均22.4名・16日間）で、2～3月開催が571名（平均21.1名・27日間）であった。夏と春の一日あたりの平均参加者数は同程度であったといえる。ただし、図1に示した参加者の推移をみると、日によって増減していることがうかがえる。そこで、内容毎の平均参加者数を算出したところ、相対的に運動動画やLIVE配信（ヨガ・ピラティス）が多く、ミニレクチャーや朝活ラジオは少なかった。これは本事業の名称が「オンラインエクササイズ」であるため、運動をしたいというニーズを持った参加者が集いやすく、聴くだけの講義やラジオはあまり関心が持たれなかったのかもしれない。

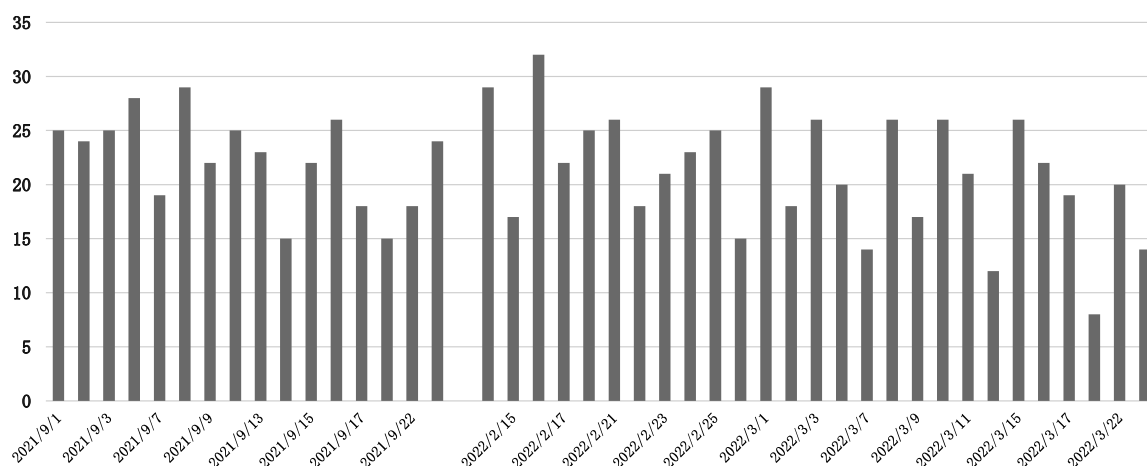


図1 9月開催および2～3月開催の参加者の推移

表5 内容毎の平均参加者数

開催時期	内容	平均参加者数
9月開催	動画配信（10回）	23.7名
	朝活ラジオ（3回）	16.3名
	ミニレクチャー（3回）	24.0名
2～3月開催	動画配信（5回）	23.2名
	朝活ラジオ（6回）	14.0名
	ミニレクチャー（6回）	19.8名
	LIVE配信ヨガ（6回）	26.6名
	LIVE配信ピラティス（5回）	23.8名

Ⅱ. 業績

(A) 論文 (2021年1月～12月まで)

(1) 査読有り論文

- 1) Arai, H., Seki, Y., Okawa, S., Shimizu, E., Takahashi, S., Ishikawa, S., Korte, J. K., & Schmidt, B. N. (2021). False Safety Behavior Elimination Therapy for Social Anxiety Disorder in Japanese: A Pilot, Single-Arm Uncontrolled Study. *Japanese Psychological Research*.
- 2) Kaji, N., Ando, S., Nishida, A., Yamasaki, S., Kuwabara, H., Kanehara, A., Satomura, Y., Jinde, S., Kano, Y., Hiraiwa-Hasegawa, M., Igarashi, T., Kasai, K. (2021). Children with special health care needs and mothers' anxiety/depression: Findings from the Tokyo Teen Cohort study. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 75(12).
- 3) Kibi, S., Oshiro, R., Soejima, T., Kamibeppu, K., Hiraki, K., Sasaki, T., Takano, A., Taku, K. (2021). Influence of perceived trauma on the cognitive processing model of posttraumatic growth among university students, *Psychology, Health & Medicine*, DOI: 10.1080/13548506.2021.2001548
- 4) Kishida, K., Ishikawa, S., Ubara, A., Abe, N., & Arai, H. (2021). Transdiagnostic Behavioural Intervention for Children with Anxiety and Depressive Disorders: A Feasibility Study. *Behaviour Change*, 1-12.
- 5) Koike, S., Fujioka, M., Satomura, Y., Koshiyama, D., Tada, M., Sakakibara, E., Okada, N., Takano, Y., Iwashiro, N., Natsubori, T., Zhu, Y., Abe, O., Kirihara, K., Yamasue, H., Kasai, K. (2021). Surface area in the insula was associated with 28-month functional outcome in first-episode psychosis. *NPJ schizophr*, 7(1), 56-56.
- 6) Koike, S., Fujioka, M., Takano, Y., Iwashiro, N., Satomura, Y., Nagai, T., Koshiyama, D., Tada, M., Natsubori, T., Okada, N., Abe, O., Kirihara, K., Yamasue, H., Suga, M., Kasai, K. (2021). Neurocognitive Deficits Mediate the Relationship Between Structural Abnormalities and Clinical Outcomes in Individuals With Ultrahigh Risk for Psychosis: A Multimodal Neuroimaging and Longitudinal Neurocognitive Study. *Schizophr Bull Open*, 2(1).
- 7) Ohi, K., Otowa, T., Shimada, M., Sugiyama, S., Tanahashi, S., Kaiya, H., Nishimura, F., Sasaki, T., Tanii, H., Shioiri, T.. Shared trans-ancestry genetic etiology between panic disorder and anxiety disorders. (2021) *Psychiatry Clin Neurosci*. Jun;75(6):209-211.
- 8) Ohi, K., Otowa, T., Shimada, M., Sugiyama, S., Muto, Y., Tanahashi, S., Kaiya, H., Nishimura, F., Sasaki, T., Tanii, H., Shioiri, T.. (2021) Shared transethnic genetic basis of panic disorder and psychiatric and related intermediate phenotypes. *Eur Neuropsychopharmacol*. Jan;42:87-96.

- 9) Okada, N., Yamamoto, Y., Yahata, N., Morita, S., 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., Yokoyama, C., Kasai, K. (2021). Birth order and prosociality in the early adolescent brain. *Sci Rep.*, 11(1), 21806.
- 10) Okawa, S., Arai, H., Nakamura, H., Urao, Y., Reardon, T., Giles, S., & Shimizu, E. (2021). Preliminary examination of reliability and validity of the Japanese child anxiety impact scale-parent version in Japanese community sample. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1-10. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02437-5>
- 11) Okawa, S., Arai, H., Sasagawa, S., Ishikawa, S., Norberg, M. M., Schmidt, N. B., Kwon, J., Rapee, R. M. (2021). A Cross-Cultural Comparison of the Bivalent Fear of Evaluation Model for Social Anxiety. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 31, 205-213.
- 12) Sasabayashi, D., Takayanagi, Y., Takahashi, T., Nishiyama, S., Mizukami, Y., Katagiri, N., Tsujino, N., Nemoto, T., Sakuma, A., Katsura, M., Ohmuro, N., Okada, N., Tada, M., Suga, M., Maikusa, N., Koike, S., Furuichi, A., Kido, M., Noguchi, K., Yamasue, H., Matsumoto, K., Mizuno, M., Kasai, K., Suzuki, M. (2021). Reduced cortical thickness of the paracentral lobule in at-risk mental state individuals with poor 1-year functional outcomes. *Transl Psychiatry*, 11(1), 396-396.
- 13) Tada, M., Kirihara, K., Ishishita, Y., Takasago, M., Kunii, N., Uka, T., Shimada, S., Ibayashi, K., Kawai, K., Saito, N., Koshiyama, D., Fujioka, M., Araki, T., Kasai, K. (2021). Global and Parallel Cortical Processing Based on Auditory Gamma Oscillatory Responses in Humans. *Cereb Cortex*, 31(10), 4518-4532.
- 14) Takagi, Y., Okada, N., Ando, S., Yahata, N., Morita, K., Koshiyama, D., Kawakami, S., Sawada, K., Koike, S., Endo, K., Yamasaki, S., Nishida, A., Kasai, K., Tanaka, SC. (2021). Intergenerational transmission of the patterns of functional and structural brain networks. *iScience*, 24(7), 102708.
- 15) 荒木剛, 切原賢治, 永井達哉, 多田真理子, 臼井香, 藤岡真生, 越山太輔, 笠井清登 (2021). 統合失調症バイオフィーカーとしてのMMN 統合失調症のMMN. *精神神経学雑誌*, (2021特別号), S436-S436.
- 16) 安婷婷, 山崎玲, 胡実, 大西晶子 (2021) 留学生の相談室利用・継続来談に至るまでのプロセス. *学生相談研究* 41(3), 157-169
- 17) 臼井香, 切原賢治, 多田真理子 (2021). 【NMDA受容体と精神疾患】NMDA受容体とミスマッチ陰性電位. *医学のあゆみ*, 277(11), 960-963.
- 18) 大井一高, 音羽健司, 嶋多美穂子, 杉山俊介, 棚橋俊介, 貝谷久宣, 西村文親, 佐々木司, 谷井久志, 塩入俊樹 (2021). パニック症と精神疾患や中間表現型間における民族差を超えた共通の遺伝的基盤. *不安症研究*, 13(1), 2-12

- 19) 大島紀人, 渡邊慶一郎, 佐々木司, 八木深(2021). 学校と精神科医療機関の情報共有とそれに影響する因子の検討. 医療, 75(1), 22-29.
- 20) 大島紀人, 渡邊慶一郎(2021). 保健学習調査に基づく大学での保健教育の検討. CAMPUS HEALTH, 58(2), 139-146.
- 21) 大島紀人, 渡邊慶一郎, 佐々木司, 柳元伸太郎(2021). COVID-19流行が大学生のメンタルヘルスに与えた影響の予備的検討. 精神神経学雑誌 特別号, S607.
- 22) 大西晶子(2021) 留学生相談体制と多言語対応の現状: ウェブサイト上の情報に基づく分析. 学生相談研究 41(3), 170-180
- 23) 川瀬英理, 綱島三恵, 渡邊慶一郎(2021). 神経発達症の傾向の高い日本人学生を対象としたAQ (自閉症スペクトラム指数) 日本語版の因子構造. 精神医学, 63(12), 1833-1841.
- 24) 切原賢治, 多田真理子, 越山太輔, 藤岡真生, 臼井香, 西村亮一, 荒木剛, 笠井清登(2021). 統合失調症バイオマーカーとしてのMMN: 早期発見と保険収載 統合失調症におけるtranslatable brain markerとしてのミスマッチ陰性電位. 臨床神経生理学, 49(5), 329
- 25) 切原賢治, 多田真理子, 越山太輔, 藤岡真生, 臼井香, 西村亮一, 荒木剛, 笠井清登(2021). 第5回MMN研究会 脳予測性の視点から見たミスマッチ陰性電位. 臨床神経生理学, 49(5), 375
- 26) 佐藤秀樹, 関野拓紀, 伊藤理紗, 鈴木伸一(2021). 反すうと刺激の感情価による潜在的回避行動の差異の検討. 認知療法研究, 14(1), 77-86.
- 27) 多田真理子, 國井尚人, 宇賀貴紀(2021). 【精神疾患を最新のゲノム解析・脳画像技術からとらえる】精神疾患の神経生理学的研究. Precision Medicine, 4(11), 1010-1013.
- 28) 土屋麻衣子, 谷元子, 金原明子, 松岡潤, 澤田欣吾, 越山太輔, 森田健太郎, 市川絵梨子, 多田真理子, 里村嘉弘, 小池進介, 笠井清登(2021). 「こころのリスク外来」メール受診相談におけるPRIME-Screen日本語版の活用報告, 予防精神医学, 5(1), 97-107.
- 29) 渡邊慶一郎(2021). 発達障害と自殺予防. 精神科治療学, 36(9), 1073-1078.
- 30) 渡邊慶一郎, 松島公望, 浦上涼子(2021). ヌミノース反応を呈した大学生の一例. 精神科治療学, 36(10), 1203-1208.

(2) 査読なし論文

- 1) 伊藤理紗, 河合由貴子(2021). ストレスマネジメントに関するオンライン・ワークショップの実践. 東京大学学生相談所紀要, 29, 21-29.
- 2) 榎本真理子(2021). 大学生の留年・進学・引きこもり. 季刊公認心理師 春号, 118-125.
- 3) 大島紀人(2021). 隣に伝えたい新たな言葉と概念 ADHD. 医療, 75(1), 30.
- 4) 大塚尚, 高橋あすみ(2021). 国内の自死予防の状況と電話相談について—最近の動向および自死予防専門研修会の報告—. 日本臨床心理士会雑誌, 91, 56-57.
- 5) 大塚尚(2021). 学生相談機関でのビックデータ収集における情報の取扱いに関する留意点, 東京大学学生相談所紀要, 29, 7-12.
- 6) 大西晶子(2021). 留学生への学生支援. 大学教育学会誌 43(1), 13-16
- 7) 大西晶子(2021). 高等教育機関における学生からの苦情への対応の在り方 —英国の苦情対

応体制を踏まえた日本の大学に 関する一考察 東京大学学生相談所紀要 29, 39-47

- 8) 櫻井みなみ, 竹野内萌, 明島加苗, 横山孝行(2021). 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. CAMPUS HEALTH, 58(1), 358-360.
- 9) 高橋千尋, 貞村真宏, 河美善, 山本周, 落合舞子(2021). 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.
- 10) 藤原祥子 (2021). 学生相談機関におけるオンライン予約の不実施とその要因. 東京大学学生相談所紀要, 29, 13-20.
- 11) 松原丈二, 松本珠実, 谷小雪, 田村天, 阪口春香, 鬼塚淳子(2021). 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. CAMPUS HEALTH, 58(1), 322-324.
- 12) 横山孝行(2021). 初等中等教育におけるSocial Skills Educationの考え方と実践的工夫. 田園調布学園大学教職課程年報, 4, 99-110.
- 13) 横山孝行(2021). 日本の学生相談における学生を対象としたグループ実践の体系的分類—系統的レビューによる検討—. 学生相談研究, 43(1), 57-69.
- 14) 横山孝行(2021). 「学生相談のグループプログラムにおける包括的な実践モデル」による実践の説明可能性—刊行された論文内容による検討—. 東京大学学生相談所紀要, 29, 45-54.
- 15) 渡邊慶一郎, 榎本真理子 (2021). コロナ禍での学生のメンタルヘルス—発達障害を含む精神障害がある学生の困難と希望—. LISN, 189, 6-9.

(B) 学会発表

- 1) Ochiai, M., Ichimiya, T., Nakatsubo, T., Takaoka, Y. Practice of Return-to-Work Program based on Cognitive Remediation. International Conference on Photonics 2020, オンライン開催. 2021年7月18-23日.
- 2) Usui, K., Kirihara, K., Araki, T., Tada, M., Koshiyama, D., Fujioka, M., Nishimura, R., Ando, S., Koike, S., Kasai, K. Decrease of mismatch negativity is associated with increase of psychological difficulties in adolescence. BESET02021, オンライン開催, 2021年11月12日.
- 3) 伊藤理紗, 藤原祥子, 榎本真理子, 大塚尚, 古川真由美, 高野明. コロナ禍の大学生の悩みの時系列的特徴. 日本学生相談学会第39回大会ポスター発表, オンライン開催,
- 4) 臼井香, 長谷川智恵, 市橋香代, 森田健太郎, 大路友惇, 金生由紀子, 多田真理子. メンタル不調を有するAYA世代に対する疾患横断的早期支援法の開発. 第31回日本ブリーフサイコセラピー学会大会, オンライン開催, 2021年6月26日.
- 5) 臼井香, 長谷川智恵, 多田真理子, 市橋香代, 森田健太郎, 金原明子, 大路友惇, 里村嘉弘, 金生由紀子, 笠井清登, AYA世代のこころの不調に対する早期・簡易心理支援: CAYACプログラムの開発. 第16回日本統合失調症学会, オンライン開催, 2022年3月20日.
- 6) 大島紀人. 学校との連携を考えた精神科医療の実践. 第13回日本不安症学会学術大会. オンライン開催, 2021年5月22日.

- 7) 大島紀人, 渡邊慶一郎, 佐々木司, 柳元伸太郎. COVID-19流行が大学生のメンタルヘルスに与えた影響の予備的検討. 第117回日本精神神経学会学術総会, オンライン開催, 2021年9月19-21日.
- 8) 大西晶子. コロナ禍の留学生支援・留学生相談—留学生はどのように相談資源につながるか—. 留学生教育学会 第26回年次大会 2021年8月20日
- 9) 大西晶子. 日本心理臨床学会年次大会シンポジウム「日本のなかの世界—文化的他者の臨床」話題提供 2021年9月4日
- 10) 鬼塚淳子, 横山孝行, 大島紀人, 高野明. ピアサポーターが非アクティブになる意識的要因の検討. 日本学生相談学会第39回大会口頭発表, オンライン開催, 2021年5月15日-17日.
- 11) 春日良峰, 佐藤真由美, 西村文親. 精神科病棟に勤務する看護者の集団エゴグラムの有用性. 令和3年度日本精神科看護協会埼玉県支部研究発表会, オンライン開催.
- 12) 高野明, 榎本真理子, 古川真由美, 藤原祥子, 伊藤理紗, 大塚尚, 江上美奈子, 慶野遥香, 太田裕一, 杉江征. 学生相談アウトカム尺度の作成. 日本学生相談学会第39回大会口頭発表, オンライン開催, 2021年5月15日-17日.
- 13) 西野晴子, 正田裕子, 香月菜々子, 西村文親, 大島紀人, 柳元伸太郎, 渡邊慶一郎. 海外の大学におけるCOVID-19パンデミック下での学生支援. 第59回全国大学保健管理研究集会, オンライン開催.
- 14) 藤原祥子. 相談業務の全面オンライン化の経験から. 日本学生相談学会第39回大会シンポジウム, オンライン開催, 2021年5月15日-17日.
- 15) 福盛英明, 山中淑江, 船津文香, 松下智子, 高野明, 大島啓利, 内野悌司, 池田忠義, 小田真二, 吉良安之. 系性的評価ツールと2021年5月15日-17日. しての「学生相談機関充実イメージ表」の改良—改良版の試案の作成と「評価の手引」の改良—. 日本学生相談学会第39回大会ポスター発表, オンライン開催, 2021年5月15日-17日.
- 16) 八木孝憲, 鬼塚淳子. ある養育里親が養育里親になるまでのプロセス—TEMを用いた養育里親になることをめぐる心理的变化についての理解—. 日本福祉心理学会第19回大会, オンライン開催. 2021年12月25日-26日.
- 17) 横山孝行, 鬼塚淳子, 落合舞子, 大島紀人, 高野明. 学生ピアサポート活動の指導者における指導行動の検討. 日本コミュニティ心理学会第24回大会口頭発表, オンライン開催, 2021年9月18日-19日.
- 18) 横山孝行, 鬼塚淳子, 大島紀人, 高野明. ピアサポート活動における課題の探索的検討. 日本学生相談学会第39回大会口頭発表, オンライン開催, 2021年5月15日-17日.
- 19) 渡邊慶一郎, 大内佑子, 村田淳, 丸田伯子. メンタルヘルスと合理的配慮を考える. 全国高等教育障害学生支援協議会 (AHEAD JAPAN) 2021年度全国大会分科会. 東京, 2021年8月10日

(C) 書籍

- 1) 荒井穂菜美, 清水栄司 (2021). 全般不安症. 松下正明 (監修) 神庭重信, 三村将 (編) 不安または恐怖関連症群 強迫症 ストレス関連症群 パーソナリティ症. 中山書店.
- 2) 原田麻里子 (2021). 第9章 留学生の定住・定着と社会デザイン - “居場所感” のフレーム

ワーク -, 萩原なつ子(監修), 萩原ゼミ博士の会(著), 森田系太郎(編), 三恵社.

(D)外部資金獲得

(1) 科学研究費補助金

- 1) 日本学術振興会 若手研究, 学生相談で使えるシングルセッションの社交不安予防プログラムの検証, 2020年度~2024年度, 研究代表者: 荒井穂菜美
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) 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: 大塚尚, 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.
- 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) 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, 2020年度~2022年度, 研究代表者: 丹羽真一, 分担研究者: 天笠崇, 安西信雄, 稲富宏之, 上田敏, 大川弥生, 澤田欣吾, 鈴嶋よしみ, 中込和幸, 永井邦芳, 橋本亮太, 向谷地生良.
- 9) 日本学術振興会 若手研究, 脳波を指標とした思春期精神疾患患者の予後予測研究, 2019年度~2021年度, 研究代表者: 多田真理子.
- 10) 国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED) 障害者対策総合研究開発事業・精神障害分野, 精神障害や発達障害をもつ人のリカバリーへの内発的動機付けに注目した早期支援法の開発, 2019年度~2021年度, 研究代表者: 多田真理子.
- 11) 日本学術振興会 学術変革領域研究(A), 当事者化の過程における法則性/物語性の脳基盤解明, 2021年度~2025年度, 研究代表者: 柳下祥, 研究分担者: 多田真理子, 植松朗.
- 12) 日本学術振興会科 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, 2020~2023年度, 研究代表者: 西村文親
- 13) 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, 渡邊慶一郎, 布山毅, 高野明, 大島紀人, 三木とみ子.

(2) (1) 以外の財団等からの助成金、奨学寄付金

- 1) 公益財団法人前川財団 家庭・地域教育助成, 希望ある里親養育に向けた『未来語りの対話』ケアモデルの導入, 2021年10月～2022年9月, 研究代表者: 鬼塚淳子
- 2) 公益財団法人俱進会, 自閉スペクトラム症に関するスティグマ尺度作成と大学生を対象にした調査, 2021年度, 渡邊慶一郎.

(E) 各種委員

- 1) 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～
- 2) 大西晶子. コミュニティ心理学会 副会長
- 3) 大塚尚. 日本臨床心理士会 自死予防専門委員会 委員 2017年4月～
- 4) 大塚尚. 千葉県鎌ヶ谷市教育委員会 いじめ調査委員会 委員 2017年4月～
- 5) 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4月～
- 6) 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～
- 7) 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～
- 8) 澤田欣吾. 日本統合失調症学会 評議員 2021年度～
- 9) 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～
- 10) 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～
- 11) 高野明. 日本学生相談学会 事務局長 2019年4月～
- 12) Takano, A. International Accreditation of Counseling Services, Co-chair of International Committee 2021年3月～
- 13) 高野明. 日本教育心理学会 常任編集委員 2021年1月～
- 14) 多田真理子. 日本生物学的精神医学会 評議員 2019年度～
- 15) 多田真理子. 日本統合失調症学会 評議員 2021年度～
- 16) 西村文親. 埼玉江南病院 栄養委員会委員長 2011年度～
- 17) 原田麻里子. 移民政策学会 監査
- 18) 原田麻里子. 東京都外国人支援ネットワーク 副代表
- 19) 藤原祥子. 日本学生相談学会 広報委員会委員 2020年4月～
- 20) 横山孝行. 関東地区学生相談研究会 幹事 2018年4月～
- 21) 横山孝行. 日本学生相談学会 特別委員会 委嘱委員 2021年5月～
- 22) 渡邊慶一郎. 全国大学メンタルヘルス学会 理事 2015年12月～
- 23) 渡邊慶一郎. 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～
- 24) 渡邊慶一郎. 成人発達障害支援学会 理事 2019年～
- 25) 渡邊慶一郎. 東京都発達障害者支援地域協議会 委員 2017年4月～
- 26) 渡邊慶一郎. 東京都特別支援教育就学支援委員会 委員 2017年4月～
- 27) 渡邊慶一郎. 東京都通級判定委員会 委員 2020年4月～

(F)地域貢献・学外活動

- 1) 荒井穂菜美. 健康・ポジティブ心理学について, 文部科学省令和2年度「就職・転職支援のための大学リカレント教育推進事業(就職・転職支援のためのリカレント教育プログラムの開発・実施)」受託事業 「ITスキルを身につけたい人のためのライフキャリア醸成・就職支援プログラム」, 東京, 2021年12月7日.
- 2) 大空幸星, 杉原保史, 高野明. つながりをも可能にするチャット相談からの学生相談再考, 日本学生相談学会 第59回全国学生相談研修会(特別講演・司会), オンライン, 2021年11月.
- 3) 大塚尚. 自死予防電話相談の基本と実際. 2021年日本臨床心理士会定例研修会 第8回自死予防専門研修会(司会), 2021年5月.
- 4) 大塚尚, 高橋邦彦, 稲垣正俊. 国及び地域における自殺予防・自死遺族支援のあり方. 新型コロナウイルスの世界的流行下における自殺予防・自死遺族支援のための学際的・共同研究集会(シンポジウム話題提供), 統計数理研究所, 2021年10月.
- 5) 大塚尚. 若年者への自殺予防の取組—生徒・学生への自殺予防教育—. 新型コロナウイルスの世界的流行下における自殺予防・自死遺族支援のための学際的・共同研究集会(シンポジウム指定討論), 統計数理研究所, 2021年10月.
- 6) 大塚尚, 勝又陽太郎. 自殺予防・自死遺族支援の取組報告. 新型コロナウイルスの世界的流行下における自殺予防・自死遺族支援のための学際的・共同研究集会(シンポジウム企画・座長), 統計数理研究所, 2021年10月.
- 7) 大西晶子. 日本学生支援機構 留学生交流実務担当教職員養成プログラム「留学生受け入れとハラスメント予防—教育機関における留意点」講演 2021年9月
- 8) 鬼塚淳子. 障害福祉サービス事業所における芸術表現活動“ai-ai-exprimo”, 社会福祉法人未来駅愛, 福岡, 2021年11月2日.
- 9) 澤田欣吾. 今、学生として自殺という社会問題を考える. 文京区保健衛生部予防対策課, オンライン, 2022年3月
- 10) 高野明. オンラインでの相談・支援における留意点, 2021年度国立大学法人留学生支援ター等 留学生指導担当研究協議会, オンライン, 2021年7月.
- 11) 高野明. 現代学生の特徴と教職員としての支援のあり方, 聖路加国際大学FDSD研修, オンライン, 2021年8月.
- 12) 高野明. 学生相談におけるITCの活用, 立命館大学学生サポートルーム研修会, オンライン, 2021年11月.
- 13) 高野明, 岩田淳子, 加藤恵津子, 河野美江. メンタルヘルス支援の取組, 日本学生支援機構 令和3年度 学生生活にかかる喫緊の課題に関するセミナー(シンポジウム・モデレーター), オンライン, 2021年12月.
- 14) 高野明. 学生相談におけるLGBTQ支援, セクシュアル・マイノリティ事例研究会主催第7回アドバンスレクチャー, オンライン, 2022年2月.
- 15) 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, 2022年2月.
- 16) 高野明. 学生相談におけるITCの活用, 九州大学キャンパスライフ・健康支援センター一部局

FD, オンライン, 2022年3月.

- 17) 高野明. オンライン上でのコミュニケーションの取り方を学ぶ, 明治薬科大学ハラスメント防止講演会, オンライン, 2022年3月.
- 18) 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, 2021年12月, 2022年3月.
- 19) 藤原祥子. 明治学院大学オンライン相談勉強会, オンライン, 2021年7月
- 20) 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, 2021年1月~12月.
- 21) 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, 神奈川, 2021年6月17日.
- 22) 横山孝行. Social Skills Education(SSE)について, 神奈川県教育委員会ソーシャルワークの視点を持った教員養成講座, 神奈川, 2021年7月27日.
- 23) 横山孝行. 関わり合いの支援としてのSocial Skills Education, 藤沢市立片瀬中学校教員研修, 神奈川, 2021年8月26日.
- 24) 若杉美樹. 大学生を対象にした集団認知行動療法の取り組み, 佐藤寛, 小関俊祐, 高階光梨, 東京大学相談支援研究開発センター, オンライン開催, 2022年1月29日.
- 25) 渡邊慶一郎. 大人の発達障害, 東京都別区職員令和3年度専門研修会, 東京都, 2021年10月15日, 10月26日.
- 26) 渡邊慶一郎. 高校生活を充実させるための精神科医からのメッセージ, 関東国際高校父母の会講演会, オンライン開催, 2021年10月23日.

Ⅲ. 寄附プロジェクト

2021 年度活動報告書

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」

小佐野重利

本年度は、前年度に研究プロジェクトのために公募したものの応募者がなくて採用に至らなかった特任助教に、北川裕子さんが採用された。彼女の前職は、帝京大学医学部精神神経科学講座助教で、本学大学院教育学研究科で博士号(教育学)を取得している。年度初めに、この研究プロジェクトにおける本人の研究業績について話し合った。

昨年度から新型コロナウイルス感染症が日本社会に広まる中で、警察庁と厚生労働省が2021年3月16日に発表した2020年の自殺者数(確定値)によると、リーマン・ショック後の2009年以来、11年ぶりに増加、特に、女性や若年層の自殺が増えている。新型コロナウイルスの感染拡大を背景に、経済的な苦境に追い込まれたり、孤立に陥ったりする人が増えているとみられている(日本経済新聞 2021年3月16日の記事参照)。そこで、北川さんには、その自殺者データのうちから、女性や若年層の自殺にうつ病あるいは抑うつ症(気分障害)がかかわっている事例の追跡調査を依頼した。これはデータ集計を行った機関の協力が欠かせない難儀な調査であることは認識しているが、自殺に至った直接の原因にうつ病等が深く関与していることが凡その数でも把握できれば、調査研究として有意義であると判断している。したがって、調査は次年度まで継続される。

もう一つは、2022年度の研究プロジェクト最終年度において、本学学生を対象にした、うつ病等の自己診断質問票から相談支援およびリスク診断に繋がられるような端末アプリケーションの試作品の製作をめざすので、2018年に北川さんたちが開発した、タブレット端末で子ども(高校生までの児童生徒)の心の不調を察知し可視化するRAMPS(ランプス)のシステムを大学生向けに改良応用することを話し合った。しかし、質問票等のアプリのコンテンツ作成は、相談支援研究開発センターの精神保健支援部門の精神科医たちが担当する予定で、2022年2月から検討に入っている。

昨年度にリサーチアシスタント(RA)に採用した山口智史(さとし)(大学院教育学研究科博士課程)さんには、8月末まで週1日勤務の形で、本学学生たちへのメンタルヘルスの広報に資するパンフレット「メンタルヘルスを良好に保つためのガイ

ド」の製作や、11月初めにウェブ上に公開した e-book『大学生のためのメンタルヘルス・リテラシーのガイドブック』（36 ページ）のテキスト編集を担当していただいた。パンフレットは 6 千部印刷し、14 教育研究部局や図書館等に 100 部ずつ置き、2022 年度に入学する 3000 人の学生全員に配布する予定である

（なお、パンフレット 5 部は、昨年 12 月 4 日に寄付者、大塚製薬代表取締役会長の樋口達夫氏に手交している）。後者の e-book には、以下の URL から学内外から閲覧および pdf 版によるダウンロードができる。



https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/e-book/guide_mental_health_literary/

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「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に努めていく。

その意味でも、本年度は、昨年度に実施したオンライン公開シンポジウム「うつ病のためのメタ認知トレーニング（D-MCT）：概説」に続いて、2022 年 1 月 29 日（土）に研究プロジェクト担当の渡邊慶一郎教授（精神科医）の企画・司会でオンライン公開シンポジウム「抑うつ状態を対象にした集団認知行動療法の取り組み」を開催した。その報告書は別添②pdf でご確認いただきたい。これは、従来の認知行動療法（CBT）などが一般的にはクライアントとカウンセラーが一对一の対面でおこなうのに対して、シンポジウムではすでに有効性が認められている集団認知行動療法の取り組みを、クラスという集団生活が中心となる小学校から高等学校での実践の利点や欠点に始まり、大学生を対象に行う際のさまざま工夫についても、講師の方々からいろいろな知恵をうかがえた。

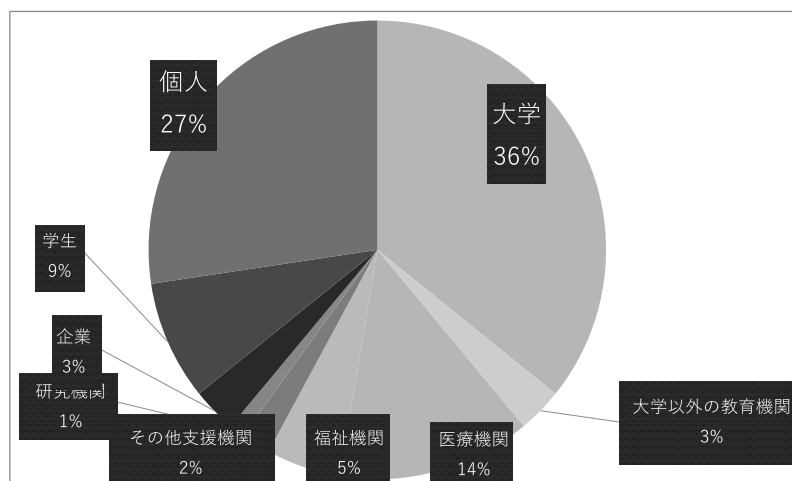
シンポジウム「抑うつ状態を対象にした集団認知行動療法のとりくみ」 の開催報告

内容：うつ病や不安症に対して既に有効性が分かっている集団認知行動療法であるが、世に十分に浸透しているとは言い難い状況である。実際にどのように実施されるのか、それを受ける側の立場からも理解し易いように説明し、期待される効果についても理解を深めて頂くことを第一の目標とする。さらに、うつ病や双極性障害で出現する抑うつ状態を予防する試みとして、大学生を対象にした集団認知行動療法の実践と研究を案内することを第二の目標とする。

日時：2022年1月29日（土曜）、14:00-17:30

開催方法：Zoomによるオンラインシンポジウム、参加費無料

申込者：



申込は95名であった。内訳は大学に所属する者が最も多く34名（36%）を占めた。大学内では障害学生支援室や保健管理センター、学生相談室など立場や役割が異なる様々な方から申込があった。次に多かったのは所属が明らかでない個人であった。学生も含めると集団認知行動療法自体を知りたい方、ご自分が受けてみたい方が含まれていたと考えられる。また、医療機関や福祉機関など何らかの支援機関に所属する方が21%を占めた。

申込者のうち実際に参加されたのは57名であった。

シンポジウムの概要：

- ・14:00-14:05 開会挨拶
小佐野重利（東京大学相談支援研究開発センター）
- ・14:05-14:55 講演1 集団認知行動療法の概要
佐藤 寛（関西学院大学）
- ・15:00-15:50 講演2 小学生から高校生を対象にした集団認知行動療法の取り組み
小関俊祐（桜美林大学リベラルアーツ学群）
- ・16:00-17:20 講演3 大学生を対象にした集団認知行動療法の取り組み
高階光梨（緑樹会やまうちクリニック）
若杉美樹（東京大学相談支援研究開発センター）
- ・17:20-17:25 閉会挨拶
渡邊慶一郎（同 相談支援研究開発センター）

A. シンポジウムの内容（一部）：

(1) 集団認知行動療法の概要（佐藤 寛）

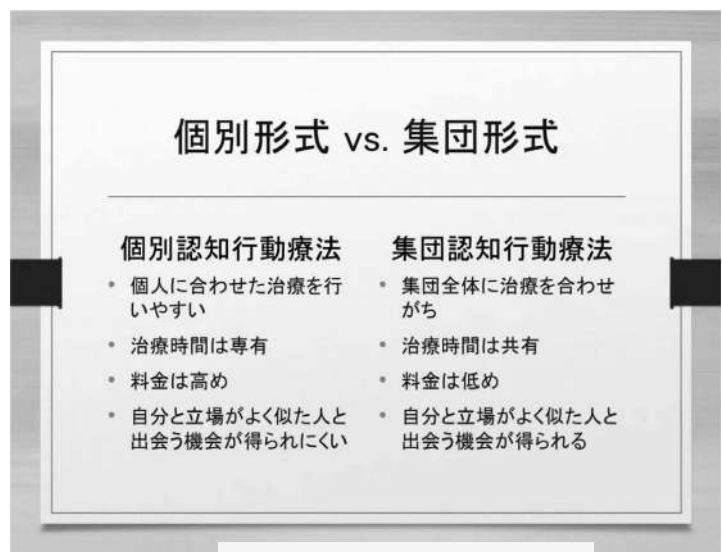
我が国のうつ病を含む気分障害に罹患している方は平成8年の43万人から平成29年の128万人と約3倍に増えている。そして自殺は15歳から39歳の死因の第一位となっており、先進国の中では特異な状況となっている。うつ病の診断基準に当てはまる中核群と、その周辺の予備群あるいは軽症群を含めると、その対応は未だに大きな課題となっている。

認知行動療法は、問題の原因にとらわれ過ぎず、目の前の問題を解決するために、また問題が続いている理由に対して考え方（認知）と行動に介入することによってつらい気分の軽減を目指すものである。認知行動療法には、Social Skill Training (SST)、行動活性化、問題解決訓練、心理教育、認知再構成法、Mindfulness、Acceptanceなどアラカルトメニューと言って良い複数の技法から構成されている。認知行動療法を個別あるいは集団で実施するメリット・デメリットは幾つかあるが、集団で行う際には似た立場の人と出会う機会があり、治療に必要な時間や労力のコストを抑えることもできる。

認知行動療法を実際に運用する際には、治療なのか、症状のある人に向けたものか

(Indicated prevention)、リスクとなる背景要因がある方 (selective prevention)、あるいは全ての人に向けたものか

(Universal prevention) を予め考えておく必要がある。そして、対象者の言語能力にも配慮して、例えば小学生、中学生、高校生を対象にする場合はそれぞれに合わせた工夫が求められる。



集団と個別の特徴対比

(2) 小学生から高校生を対象にした集団認知行動療法の取り組み（小関俊祐）

児童や生徒を対象にした認知行動療法の特徴のひとつは、学級集団全体を対象にすることができるという点である。2000年頃から有効性のエビデンスが蓄積されており、Social Skill Trainingや問題解決訓練、認知再構成法など技法毎に研究が積み重ねられている。学級集団を対象にすることで、特別な集団を新たに形成しなくても良い（効率的）、練習場面と遂行場面が同じ（般化しやすい）、学級内のルールとして担任が関わることもできる（維持しやすい）というメリットがある。ただし、対象者全員が均等にそのメリットを享受できるわけではない。そのことに留意して、クラス全体の雰囲気や個々の対象者の性質を予め把握しておくことが大切である。例えば不適切な行動を誤学習しているタイプと、適切な行動が身につけていない未学習タイプだとアプローチが異なるのである。こうしたアセスメントに沿って認知行動療法の技法を組み合わせるとよい。



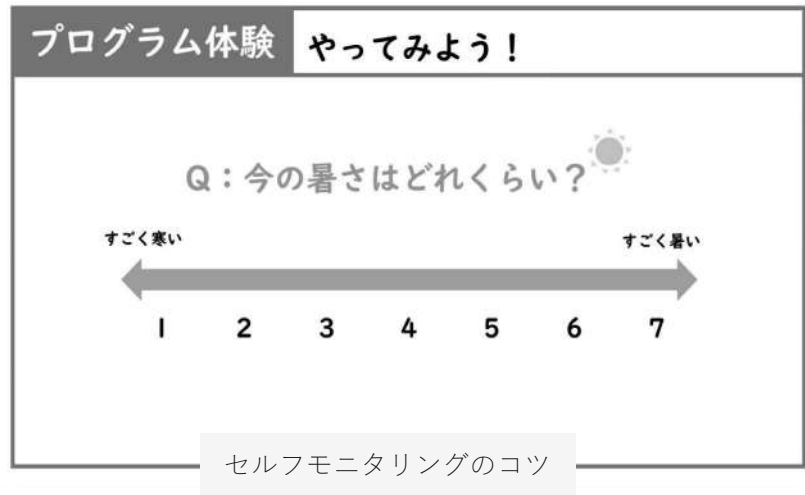
学級集団の利点まとめ

認知行動療法に対する誤解として、「一度のセッションで効果が分かるのか?」「マニュアル通りやれば良いのか?」「大人になっても効果は持続するのか?」というものがある。それぞれ、日常生活に習慣化することで単回のセッションでも有効性を最大化することができるし、集団の目標と個人の目標を分けることで認知行動療法の狙いに沿ったアセスメントをすることが大切であり、認知行動療法が目指すのは対処方略があることに気づくことであって、方策自体を記憶するものではないと説明できる。最後に小学生、中学生、高校生を対象にした実践例が示された。

(3) 大学生を対象にした集団認知行動療法の取り組み

①高階光梨

日本の大学生を対象としてCES-Dで抑うつ状態を評価したところ、27%がカットオフポイントを上回ったとする研究(高柳, 2017)や、うつ病の時点有病率が3.4%, 12ヶ月の罹患率が8.9%であること(西村, 2011), また大学生年代の自殺が死因の第一位であること(厚生労働省)からも, 大学生の抑うつ状態への介入には意義がある。気分や感情を直接変化させることは難しいことが分かっているため, 認知や行動へ働きかけることが効果的である。

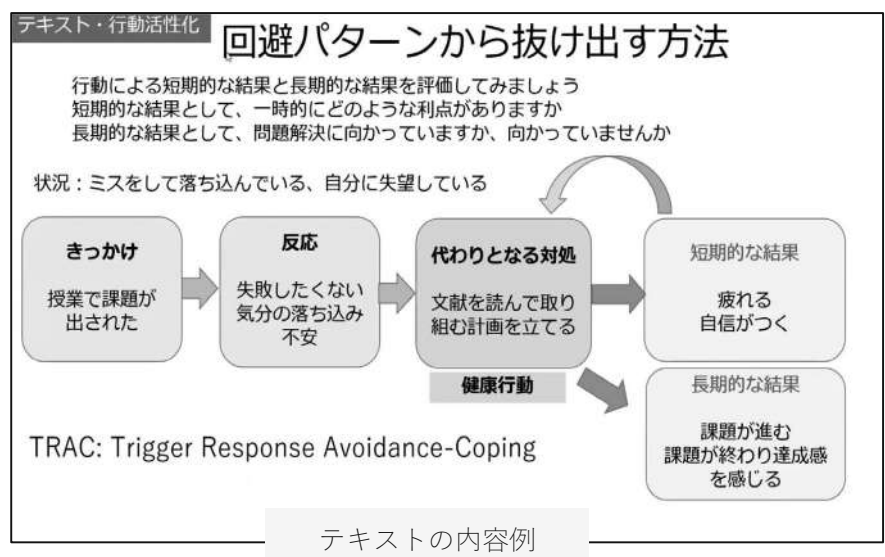


1回90分で5回シリーズの認知行動療法を大学生を対象に行った。社会的スキルの修得, 楽しい活動の計画, 認知再構成法から構成され, 2名のスタッフ(リーダー, コリーダー), 2-8人のClosedのグループで行った。各セッションの最後には, 理解を深めるためのクイズや最後に修了書を発行するなどの工夫も行った。ホームワークとして, 毎日の気分と楽しい活動について点数を記入しグラフにする課題を行ってもらい, 動機付けと般化の手助けとした。研究的な側面として, ランダム化比較試験のデザインで, 認知行動療法とMindfulnessを実施する群間でCES-Dのスコアを比較した。セッション前と後で認知行動療法の群に統計的に有意な効果が認められた。

また, 今後は遠隔心理支援がさらに求められることが予想されるため, 先駆的な試み(Bantjes, 2021)も紹介した。60-75分のセッションを5回行い, 不安と抑うつが軽減したと報告されている。

②若杉美樹

当センターで行われている, オンラインの集団認知行動療法の取り組みを紹介した。認知行動療法の各手法を紹介してそれぞれ簡単に実践してもらおうコースと, 認知再構成法に特化したコースを作成し, それぞれ45分間を全8回と5回としている。本領域の先行研究が少ないことから, ランダム化比較試験(クロスオーバーデザイン)とし, それぞれのコースを実施している群と待機している群の比較, またセッションの開始前と終了後



の比較を行っている。アウトカムは抑うつと不安の軽減とし、抑うつはBDI-II (Beck Depression Inventory second Edition) とPHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) , 不安はGAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) とPOMS2 (Profile of Mood States 2nd Edition) を用いた。認知再構成法では認知内容の変化を検出するDACS (Depression and Anxiety Cognition Scale) も併用している。各セッションは発表者が技法の背景やメカニズムを中心とした心理教育を行い、その後は数名のグループに分かれてグループワークを行っている。開始してから約4ヶ月が経過したところで、参加者からの感想は良好であり満足度も高かった。各質問紙の得点推移を認知再構成法のグループで評価したところ、参加者間のばらつきが多く、解析対象がセッション実施7名、待機7名と少なかったこともあり統計検定は一部のみとした (BDI-II の効果量が比較的大きかった)。

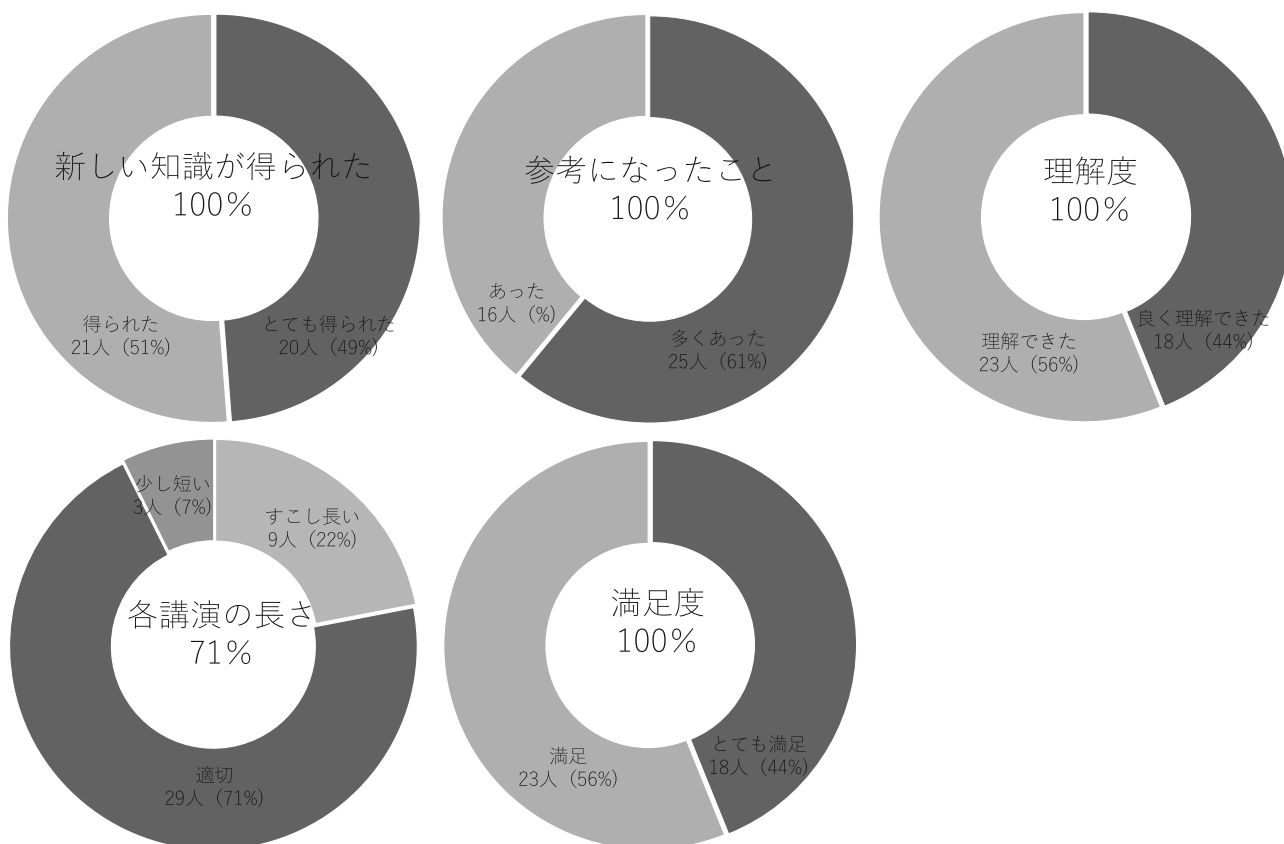
実施して明らかになった課題もある。待機群の動機維持、精神的健康度の低い者の脱落防止、参加者募集の方法などである。さらに、講義内容のブラッシュアップ、セッションの回数見直し、使用中の質問紙の適否判断なども検討課題となっている。

(4) 質疑応答

各発表終了後に質疑応答が行われた。支援者からの実践に即した質問や、認知行動療法自体の理解を深めるための質問があり、各登壇者にお答え頂いた。

B. アンケート結果：

アンケートは41名から回答を得た (回答率72%)。新しい知識が得られたか、内容は参考になったか、理解できたか、各講演の長さ、シンポジウム全体の満足度は何れも高い割合であった。



自由記載では19件の書き込みがあり、ご自分の職場で実践することを検討したり、さらに踏み込んだ研修を望むものがあった。

【一部抜粋】

- ・充実した内容でした。特にプログラムや実施の様子などが聞けて、イメージがわきやすく、自分の活動の糧になります。ありがとうございました。
- ・集団認知行動療法の知識・経験は少ないながら、今後の学生相談活動におけるプログラム実施のために大変参考になりました。今後もこのような研修会には参加させていただきたいと思います。
- ・学生相談で個別CBTのワークなど取り入れて行うことはあるのですが、集団ではなかったので、どうやってやるのか興味があり参加しました。取り入れられる部分から取り入れて少しずつ準備していこうと思います。ありがとうございました。
- ・次回開催の時も参加させて頂きたいので、事前に今回登録しましたメアドにご連絡頂ければ幸甚です。
- ・とても勉強になり、企画いただいたことに感謝しております。大学で実践していると、個別相談にはニーズが合わなかったり相談資源が足りなくて、支援の届かない学生が少なからずいると感じております。今回学んだことを参考に、自分にできることを考えていきたいと思います。今後研究の知見がもっと増えていけばよいと思いますし、座学だけで実施するのは不安もありますので、よりインテンシブな研修なども受けてみたいです。

謝辞：

本シンポジウムは、2020年度に設置された「うつ病や双極性障害等を予防する支援方法の開発」プロジェクトの一環として行われた。

文責：渡邊慶一郎

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

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&インクルージョンの推進など、構成員の複雑化・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

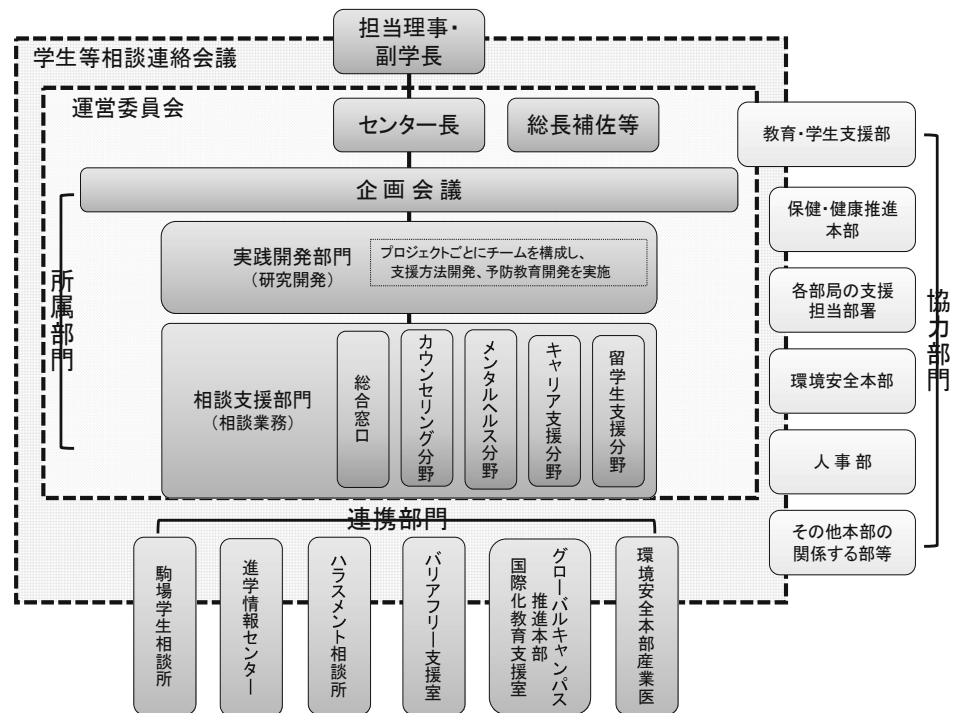
(1) 全体像

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、学内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・強化するよう配慮する。

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、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&インクルージョンの推進への貢献等、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」等を実践して大学構成員の能力が最大限発揮されることを目指す。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取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総合窓口（なんでも相談コーナー）

どんな相談でも予約の有無にかかわらずに受け付け、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、心理士（臨床心理士・公認心理士）、精神科医の複数の職種で構成されている。匿名での相談も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4年1月19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窓口内規
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窓口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指名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、可決同数のときは、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。

(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。

(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4月1日から施行する。

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	—

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
改正 令和4年 1月19日

（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られ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、総合窓口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。

附 則

この内規は、令和4年1月19日から施行する。

東京大学相談支援研究開発センター企画会議内規

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。

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

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

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リング分野(学生相談所)以下「相談所」という。)の組織及び運営に関し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
(ピアサポータールーム) 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リング分野(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する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) 相談支援研究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。
- 第4条 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。
- 第5条 室長は、サポータールームの業務を掌理する。
- 第6条 室長の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。
- 第7条 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8条 サポータールームに、副室長を置くことができる。
- 第9条 副室長は、室長の職務を助ける。
- (室員)
- 第10条 サポータールームに、教職員を含む室員を置く。
- 第11条 室員は、センター長が指名する。
- 第12条 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13条 サポータールームは、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、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と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

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(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) 相談支援研究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。

第4条 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。

第5条 室長は、サポートルームの業務を掌理する。

第6条 室長の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

第7条 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8条 サポートルームに、副室長を置くことができる。

第9条 副室長は、室長の職務を助ける。

(室員)

第10条 サポートルームに、教職員を含む室員を置く。

第11条 室員は、センター長が指名する。

第12条 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13条 サポートルームは、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、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窓口内規

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
改正 令和4年 1月19日

(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窓口（以下「総合窓口」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 総合窓口は、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 総合窓口は、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 総合窓口は、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。

3 また、必要に応じて、総合窓口に副室長を置くことができるものとする。

(補則)

第4条 この内規に定めるもののほか、総合窓口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。

附 則

この内規は、令和4年1月19日から施行する。

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

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。

(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)

■ 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関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関する規則第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関する規則に準じる。

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、研究室部門等	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日を超えることではできない。	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。	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

- 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。
- 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 (端末及びサーバ等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・サポートルーム) 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・サポートルーム) (以下「コミュニケーション・サポートルーム」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・サポートルームにおいては、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・サポートルーム室長

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・サポートルーム室員(以下「室員」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)

コミュニケーション・サポート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・サポートルームでの利用

- ・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・サポート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・サポート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・サポート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総合窓口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窓口（以下「総合窓口」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)

総合窓口においては、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 総合窓口室長

保護担当者 保護管理者が指名する者

(相談員の責務)

総合窓口相談員（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、保有個人情報取り扱い扱わなければならない。

(利用目的)

総合窓口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. 総合窓口での利用

- ・ 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
- ・ 総合窓口の業務維持、改善のための基礎資料とするため

2. 総合窓口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、総合窓口室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、保有個人情報の秘密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密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、保有個人情報の秘密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（端末及びサーバーバリエーション）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。

附 則

この内規は、令和4年1月19日から施行する。

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

会の審議をもって決定する。
第8条 第5条第3号に定める専門職の資格は、選考対象の教員が担当する相談支援部門の分野毎に別途定める。

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

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

附 則

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
改正 令和3年 6月16日

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。

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ーに機関に報告し、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。

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

[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
係長
一般職員

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 3. 構成員

[2022年4月1日現在]

センター長事務取扱<理事・副学長>	林 香里
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<教授>	渡邊 慶一郎

学生相談所

所 長<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	落合 舞子
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	福井 貴子
事務補佐員	影山 典子
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<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>

副室長<助教>

特任専門員

教務補佐員

教務補佐員

事務補佐員

総合窓口 (なんでも相談コーナー)

室 長<教授>

特任助教

副室長<特任専門員>

上席係長

一般職員

技術補佐員

事務補佐員

ピアサポートルーム

室 長<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

教 授

講 師

特任講師

寄附プロジェクト

教 授

特任教授

特任助教

大島 紀人

川瀬 英理

綱島 三恵

岩崎 沙耶佳

神代 亜美

岸田 由美子

渡邊 慶一郎

若杉 美樹

渡邊 雅夫

畠山 良一

上間 よしみ

佐藤 亜希子

峰本 さやか

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

渡邊 慶一郎

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. 委員会・ワーキンググループ等

[2021年度]

全学委員会等

ダイバーシティ&インクルージョン宣言（仮称）策定WG

高野明（座長）、大西晶子（メンバー）

部局女性人事加速のための意見交換会担当教員

渡邊慶一郎

学生委員会学生生活調査WG

高野明、大西晶子

バリアフリー支援室員

渡邊慶一郎、大島紀人

東京大学障害者差別事案解決委員会委員

高野明、大島紀人

先端科学技術研究センター

障害学生支援における根拠資料とガイドライン策定に関する専門部会のコアメンバー

渡邊慶一郎

総合文化研究科・教養学部

ヒトを対象とした実験研究に関する倫理審査委員会委員

川瀬英理

相談支援研究開発センターの委員会・ワーキンググループ等

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

ハラスメント予防担当者

藤原祥子（代表者）、渡邊慶一郎

研究倫理小委員会委員

佐々木司（代表者）、榎本真理子（4～9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

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 2
2021**

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