



**東京大学 学生相談ネットワーク本部**  
**Division for Counseling and Support (DCS)**  
 東京都文京区本郷7-3-1

電話 : 03-5841-7867  
 FAX : 03-5841-0333  
 E-mail : nandemo@adm.u-tokyo.ac.jp

Web サイトもご覧ください  
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/>

**学生相談ネットワーク本部 スタッフ**

**本部長**  
 教授 古田 元夫

**企画室**  
 室長・特任教授 亀口 憲治

**学生相談所**  
 所長・教授 倉光 修  
 講師 高野 明  
 助教 吉村 麻奈美  
 助教 今泉 すわ子  
 助教 林 潤一郎

**精神保健支援室(保健センター精神科)**

室長・教授 佐々木 司  
 講師 渡邊 慶一郎  
 講師 大島 紀人  
 助教 飯田 由美  
 助教 武井 邦夫

**なんでも相談コーナー**

室長 加藤 喜子  
 相談員 中丸 典子  
 相談員 平井 健太郎  
 (2010年3月1日現在)

**一人で悩んでいませんか？**

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

**どこに相談に行けばよいかわからないとき**  
**なんでも相談コーナー(本郷)**  
 月～金 9:30～17:30  
 TEL 03-5841-7867 / 0786 (予約不要)  
[http://www.u-tokyo.ac.jp/stu01/h16\\_01\\_j.html](http://www.u-tokyo.ac.jp/stu01/h16_01_j.html)

**駒場キャンパス学生相談所(連携組織)**  
 月～金 10:00～17:00  
 TEL 03-5454-6186  
<http://kscc.c.u-tokyo.ac.jp/>

**白金キャンパスなんでも相談室**  
 TEL 03-6409-2024 (予約不要)  
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/2010/03/post-49.html>

**学業・進路・無気力・不安・対人関係に関する相談は**  
**学生相談所**  
 月～金 10:00～17:00(12:00～13:00閉室)  
 TEL 03-5841-2516 (本郷)  
 TEL 04-7136-3714 (柏)  
<http://scc.u-tokyo.ac.jp/>

**メンタルヘルスや心身の不調に関する相談は**  
**精神保健支援室(保健センター精神科)**  
 月～金 10:00～16:00(13:00～14:00閉室)  
 TEL 03-5841-2578 (本郷)  
 TEL 03-5454-6167 (駒場)  
 TEL 04-7136-3040 (柏)  
<http://mhs.adm.u-tokyo.ac.jp/>



**「学生相談ネットワーク本部」**は、全学の学生相談にかかわる諸施設の有機的な連携を促進することを目的に、2008年に設立されました。濱田純一総長が2009年の就任に際して掲げた行動シナリオの一つである「タフな東大生」の育成にも積極的に参画しています。  
 さまざまな資質の学生が、固有の才能や多彩な能力を伸ばすことができるように、東大全キャンパスでの適切な相談・支援体制の充実に努めています。

**この号の内容**

2009年度カレンダー	1
学内相談施設紹介 刊行物の発行	2
講演会、講習会等 FD、SD活動	3
スタッフ紹介 問い合わせ先	4

2010年3月

第2号

総長講演会 ～「タフな東大生」とは～ (詳細は3ページ参照)

**学生相談ネットワーク本部 ニュースレター**

**Division for Counseling and Support (DCS) Newsletter**

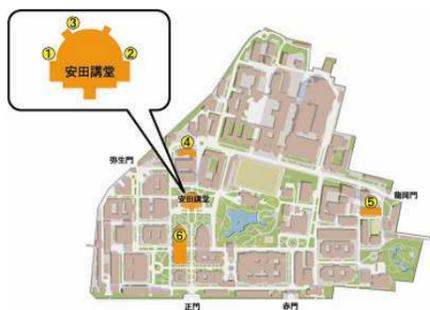
**東京大学 学生相談ネットワーク本部**

**CALENDER 2009.4.1～2010.3.31**

2009年 4月	入・進学学生対象ガイダンス及び新任教職員研修でのSD活動
4月～	本学学生保護者対象「コンサル・カフェ」開催
5月27日	教職員のための「学生のメンタルケア」講習会開催(本郷キャンパスにて)
5月30日	五月祭(東大学園祭)にて「心のタフネスの育て方」講演
6月16日	本学若手研究者対象「学生支援コンサル・カフェ」開催
6月25日	教職員のための「学生のメンタルケア」講習会開催(駒場キャンパスにて)
7月15日	教職員のための「学生のメンタルケア」講習会開催(柏キャンパスにて)
7月29日	本学若手研究者対象「学生支援コンサル・カフェ」開催
10月 8日～	全学自由研究ゼミナール「心のタフネスをいかに育むか」実施
1月28日	
10月22日	教職員のための「学生のメンタルケア」講習会開催(白金キャンパスにて)
10月23日	「小石川植物園散策&昼食会」開催
10月28日	教職員のための「学生のメンタルケア」講習会開催(本郷キャンパスにて)
12月 1日	総長講演会 ～「タフな東大生」とは～開催
2010年 1月～	出張・学生相談セミナー開催
2月～	学生対応職員対象「コンサル・カフェ」開催
3月10日	白金キャンパスに「白金キャンパスなんでも相談室」開設

## 東京大学内相談施設の紹介

### 本郷キャンパス



学生相談所 本郷保健センター  
 なんでも相談コーナー、ハラスメント相談所(本郷)、キャリアサポート室 パリアフリー支援室本郷支所、理学系研究科・理学部学生支援室 留学生相談室 法学部学習相談室

### 駒場キャンパス



駒場学生相談所、進学情報センター 駒場保健センター  
 ハラスメント相談所(駒場) パリアフリー支援室駒場支所 留学生相談室

### 柏キャンパス



学生相談所、柏インターナショナルオフィス、新領域創成科学研究科国際交流室 柏保健センター  
 物性研究所学生・教職員相談室、物性研究所国際交流室 ハラスメント相談所(柏)

### 白金キャンパス



白金キャンパスなんでも相談室



## 刊行物の発行

学部生・大学院生対象の入・進学ガイダンスにおいて、学内の相談施設の紹介を行うとともに、勧誘アンケートへの注意喚起及び違法薬物についての啓発、予防活動をおこなっております。

教職員に対しては、「学生の自殺を予防するために」、「アカデミック・ハラスメント防止ヒント集(第2版)」を作成、配布するとともに、講習会や部局に出向いてのメンタルヘルスに関する予防・啓発活動を展開しております。

**勧誘・アンケートには要注意!**

学内でアンケートを受け連絡先を教えたり、勧誘されたら即断。後日しつこい勧誘を受けたり、スティーカーに貼られるといった被害が起きています。

一人で悩んでいませんか?

学生相談ネットワーク本部では、さまざまな問題に対応しています。お気軽にご相談ください。

**違法薬物の所持、使用、譲渡・譲受、輸出・輸入、製造、栽培等は犯罪です。**

退学処分や社会的地位を失うことにつながります。

薬名	種類	規制
MDA	覚醒剤	厳禁
MDMA	覚醒剤	厳禁
MDA	覚醒剤	厳禁
MDMA	覚醒剤	厳禁
MDA	覚醒剤	厳禁
MDMA	覚醒剤	厳禁

甘い言葉に騙されないで!!

薬物は一度でも服用すると、中枢神経を冒されて異常行動を起こしたり、脳や体に深刻なダメージが半永久的に残ります。

学生の自殺を予防するために  
—教職員用ガイド—

アカデミック・ハラスメント防止ヒント集(第2版)

## 「タフな東大生」育成プログラム

### 総長講演会「タフな東大生」とは

12月1日(火)、学生相談ネットワーク本部主催による総長講演会「タフな東大生」とは～が小柴ホールにて開催され、会場を埋めつくす約200名の来場者がありました。古田学生相談ネットワーク本部長の挨拶に続き、濱田総長による講演「タフさ、多様さ」では、タフさは多様さの中で鍛えられ、また、社会的なコミュニケーションの場におけるたくましさも大切である、といった「東大生のタフさ」にかける思いを講演されました。また、事業仕訳による予算削減によって懸念される学生生活への影響にも言及され、学生も自分の問題として捉えることが重要であると訴えられました。



ゲストスピーカーによる講演(左から尾嶋教授、恒吉教授)



### 全学自由研究ゼミナール

#### 「心のタフネスをいかに育むか」

昨年度より教養学部前期課程学生を対象に開講し、心のタフネスを育てるコツやヒントを提供しました。

- 第1回 心のタフネスとは何か
- 第2回 心の健康を保つ知恵～睡眠とアルコール
- 第3回 メンタルヘルスに役立つこと・うつと統合失調症
- 第4回 理想と現実の葛藤～進学振り分けを中心に
- 第5回 対人関係の葛藤とその解決
- 第6回 適切な自尊心の育て方
- 第7回 不安とつきあう
- 第8回 安全と安心
- 第9回 自分の特性を生かす～発達障害と共に生きる
- 第10回 アサーション・トレーニング(適切な自己主張)
- 第11回 ストレスと心理的課題
- 第12回 人生をタフに生き抜くための心理的工夫
- 第13回 キャリアについて考える

講演会レポートの詳細は以下のHPを参照

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/2009/12/post-42.html>

講義レポートの詳細は以下のHPを参照

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/2009/10/2009-2.html>

## 学生支援に関するFD・SD活動

### 学内における研修・講習一覧

- 心のタフネスの育て方～超軽量粘土の活用法とその理論的背景 【五月祭 5/30】
- うつなど精神疾患の理解 【学生相談連絡会議 6/10】
- メンタルヘルス及び学生対応について
- 【教職員のための「学生のメンタルケア」講習会 5/27・10/28(本郷) 6/25(駒場) 7/15(柏) 10/22(白金)】
- 不適応学生への対応について 【薬学部 7/15】
- アカデミック・ハラスメント 【分子細胞研究所 7/15】
- いわゆる「不登校」学生への対応について 【文学部 7/16】
- 学生相談からみる大学院生の悩み 精神科?と考えるとき 【物性研究所11/19】
- 学生相談からみる大学院生の悩み 大学院生のメンタルヘルスと精神科医療の使い方 【新領域創成科学研究科 1/16】
- カウンセリングのエッセンス 【学生相談連絡会議2/10】

### 白金地区支援

2010年3月10日、学生相談ネットワーク本部は、白金地区に「白金キャンパスなんでも相談室」を開設しました。

開室 毎週水曜日10時～17時(13時～14時閉室)  
 場所 白金キャンパス医科学研究所1号館1階  
 (大学院事務室となり)

利用対象 原則として白金キャンパスの学生・教職員  
 利用方法 随時

どんな相談でもお話をうかがいます。人間関係での悩み、学務相談、心理相談、進路・就職、法律的な問題、恋愛、体や性の悩み(GIDなど)、発達障害の悩み等。予約制ですが、臨床心理士による学生相談(隔週月曜)、精神科医によるメンタルヘルス相談(隔週木曜)もあります。

白金キャンパスなんでも相談室HP

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/2010/03/post-49.html>

