

**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・講師 渡邊 慶一郎  
 教授(兼) 佐々木 司  
 講師 大島 紀人  
 助教 飯田 由美  
 助教 武井 邦夫  
 助教 宮崎 央桂
- **コミュニケーション・サポートルーム**  
 室長(兼) 渡邊 慶一郎  
 特任専門職員 川瀬 英理
- **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 福井 諭  
 (2011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/>

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/>

コミュニケーションや不注意の問題等で悩むとき  
**コミュニケーション・サポートルーム**  
月～金 9:30～17:30  
TEL 03-5841-0839  
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/>

どんな相談でも  
**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/shirokane.html>




学生相談ネットワーク本部 主催  
東京大学  
コミュニケーション・サポートルーム開設記念講演会  
**発達障害と共に生きる**  
～支援者と当事者による講演とディスカッション～  
会場 理学部1号館 小塚ホール  
日時 2010年11月30日(火) 17:30開場 18:00開演  
プログラム  
1. 講演: 加藤 達昌 氏 (国立中央大学 発達障害支援センター 支援者) 「発達障害とはなにか～理解と支援のために～」  
2. 講演: 片岡 聡 氏 (東京大学 大学院 発達障害支援センター 当事者) 「発達障害を持つ学生の生きづらさに向き合う～解決の鍵は「自己認知」と「特性説明」～」  
3. ディスカッション  
対象 本学学生 教職員 保護者  
定員 200名  
申し込み・入場料: 無し(申し込みは先着順)  
Webサイトからの申し込み: <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/next/>  
アクセス: 最寄り駅は本郷駅  
最寄り駅(本郷): 有楽町線 本郷駅(有楽町線)から徒歩5分(徒歩10分)  
\*保護者の方は、学生本人の氏名と所属もお知らせください。  
TEL: 03-5841-7867 / 0786 FAX: 03-5841-0333  
問い合わせ先: なんでも相談コーナー TEL: 03-5841-7867 / 0786 E-mail: nandemo@adm.u-tokyo.ac.jp

**この号の内容**

2011年度カレンダー	1
コミュニケーション・サポートルーム開設 刊行物の発行	2
講演会、講義等 FD、SD活動	3
スタッフ紹介 問い合わせ先	4

2011年3月 第3号

講演会「発達障害と共に生きる」(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 2010.4.1～2011.3.31**

2010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～	教職員・保護者対象「コンサル・カフェ」 / 出張・学生相談セミナー開催
4月7日～	新領域創成科学研究科大学院講義「ストレス・マネジメント論～学生生活から社会生活へ」
7月21日	
5月14日	卒業生中田氏が語る「卒論をどう書くか?～理系版研究入門」開催
5月21日	第1回講習会「心をつなぐ工夫」開催(本郷キャンパスにて)
6月 1日	第2回講習会「心をつなぐ工夫」開催(本郷キャンパスにて)
6月15日	第3回講習会「心をつなぐ工夫」開催(駒場キャンパスにて)
10月 1日	本部運営の「コミュニケーション・サポートルーム」開設
10月 7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20日	
10月19日	第4回講習会「心をつなぐ工夫」開催(駒場Ⅱキャンパスにて)
10月22日	「小石川植物園散策&昼食会」開催
10月27日	第5回講習会「心をつなぐ工夫」開催(柏キャンパスにて)
11月30日	講演会「発達障害と共に生きる」開催
11月25日、12月2日	ワークショップ「イヤな気持ちとのつきあい方」(柏キャンパスにて)
2月19日	ワークショップ「イヤな気持ちとのつきあい方」(本郷キャンパスにて)

## コミュニケーション・サポートルーム開設

10月1日、学生相談ネットワーク本部に「コミュニケーション・サポートルーム」を開設しました。  
 ここは、学生のみなさんがコミュニケーションがうまくとれない、注意力が不足している、他の人と考え方や感じ方が違うのではないかと悩むについて相談する窓口です。自分の悩みがアスペルガー症候群や注意欠如多動性障害(ADHD)などに関係があるのではないかと相談にも応じます。  
 保護者の方や教職員の方々がこのような学生にどう接したらよいかの相談もお受けいたします。

場 所: 安田講堂2階(本郷)  
 開室時間: 9:30~17:30(月~金)  
 (ただし、13:00~14:00は閉室)  
 電 話: 03-5841-0839

★面談は、原則予約制  
 ★本郷以外のキャンパスも調整中  
 詳しくは、以下のHPをご覧ください。  
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/>



### ■「発達障害」をご存知ですか

「発達障害者支援法」によると、自閉症やアスペルガー症候群などの広汎性発達障害、注意欠如多動性障害(ADHD)、学習障害(LD)、その他これに類する脳機能の障害が含まれます。

○広汎性発達障害は・・・  
 仲間関係が苦手、他者の感情や思考の理解が苦手、興味や関心ごとを周囲と共有しにくいなどの特徴があります。また、融通がきかず臨機応変な対応が苦手な場合もあります。

○注意欠如多動性障害(ADHD)は・・・  
 多動、不注意、衝動性が特徴で、青年期から成人期では、整理整頓や計画・実行が苦手、ということが目につくことがあります。

★原因はよくわかっていませんが・・・  
 これらの苦手領域とされる特徴は、個人の努力不足によるものではありません。

## 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(第2版)」、「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。



## コミュニケーション・サポートルーム開設記念

### ■講演会「発達障害と共に生きる」

11月30日(火)、学生相談ネットワーク本部主催による講演会「発達障害と共に生きる」が小柴ホールで開催され、会場を埋めつくす200名を超える来場者がありました。東京大学名誉教授であり、昭和大学附属烏山病院長として発達障害に特化した専門外来やデイケアを開設、ご活躍している加藤進昌先生による講演「発達障害とはなにか～理解と支援のために」、そして、当事者であり東京大学卒業生である片岡聡氏による講演「発達障害を持つ学生の生きづらさに向き合う～解決の鍵は『自己認知』と『特性説明』」が行われました。



●講演会レポートの詳細は以下のHPを参照  
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/2010/12/post-59.html>

## 「タフな東大生」育成プログラム

### ■「全学自由研究ゼミナール」

#### 「心のタフネスをいかに育むか」の実施

2008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。

心の健康を保つ知恵・理想と現実の葛藤  
 キャリアについて考える・自尊心を育てる  
 アサーショントレーニング・ストレスと心理的課題  
 他

●講義レポートの詳細は以下のHPを参照  
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/2011/02/post-64.html>

### ■「ストレス・マネジメント論 ~学生生活から社会生活へ~」の実施

大学院生対象の講義としては、新領域創成科学研究科の大学院共通科目として、今年度初めて開講しました。

大学院における予防的心理教育の授業の実践は、全国的にもあまり例をみませんが、多くの学生が関心を持って受講し、不安の軽減や、危機の予防に効果的であるとの反応を得られました。

大学院生の学生生活サイクル・「五月病」とひきこもり  
 研究とやる気の波・ドラッグとアルコール、  
 睡眠・生活リズムと運動の習慣・不安とのつきあい方  
 他

●講義レポートの詳細は以下のHPを参照  
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/2010/10/2010.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

- 4/5(月) 学生の心理的ケア/アカデミック・ハラスメントの様態と対応/精神疾患の予防・治療とメンタルヘルス向上のために
- 5/21(金) カウンセリングのエッセンスを教職員の仕事に生かす工夫
- 6/1(火) 発達障害がありそうな人への理解を深めるアスペルガー障害と対人関係支援の工夫
- 6/9(水) 発達障害の理解へ向けて
- 6/15(火) 駒場学生相談所の現状からみる最近の学部生・院生の特徴
- 7/14(水) 鬱や発達障害に伴われやすい無力感や心の傷について

- 7/14(水) 心理的に快適な研究環境を維持するための工夫と配慮
- 10/19(火) 駒場学生相談所の現状からみる最近の大学院生の特徴
- 10/27(水) 学生は学生相談所・精神科をどう利用しているか
- 11/18(木) 本学におけるメンタルヘルス/学生支援について
- 2/17(木) アカデミック・ハラスメントについて
- 2/23(水) 大学生および大学院生のメンタルヘルス増進のために一心の危機に備える

