

**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](mailto: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 古田 元夫  
(総合文化研究科・教授)
- 企画室 市川 伸一  
(教育学研究科・教授)
- 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 藤岡 勲
- 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
  - 副室長・講師 大島 紀人
  - 助教 武井 邦夫
  - 助教 宮崎 央桂
  - 助教 種市 摂子
- コミュニケーション・サポートルーム
  - 室長(兼) 渡邊 慶一郎
  - 教授 佐々木 司  
(教育学研究科)
  - 助教(兼) 宮崎 央桂
  - 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  
(2012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(予約不要)**  
TEL(本郷) 03-5841-7867 / 0786  
(柏) 04-7136-4129  
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nandemo/>

**駒場キャンパス学生相談所(連携組織)**  
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**  
TEL(本郷) 03-5841-2516 (本郷)  
TEL(柏) 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)**  
TEL(本郷) 03-5841-2578 (本郷)  
TEL(駒場) 03-5454-6167 (駒場)  
TEL(柏) 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**  
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>



講演会「博士課程・ポストドクのキャリアパスを拓く」(詳細は3ページ参照)

この号の内容	
2011年度カレンダー	1
なんでも相談コーナー 柏分室開設 刊行物の発行	2
講演会、講義等 活動の紹介	3
スタッフ紹介 問い合わせ先	4

2012年3月 第4号

**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 2011.4.1~2012.3.31**

2011年 4月	入・進学学生対象ガイダンスでの学内相談施設の紹介
4月4日	学生、教職員へのメッセージ(東日本大震災について)
4月~	教職員・保護者対象「コンサル・カフェ」 / アウトリーチ活動(部局でのFD)
	学生相談所(柏) 予約なしでの相談受付「ウォークイン」開始
4月6日-7月20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」実施
5月30日	学生へのメッセージ(震災に関わるボランティア活動に参加した学生の皆さんへ)
6月13日-7月15日	なんでも相談コーナー(本郷)延長開室
6月24日	「フィンガーペインティング」開催
6月30日	学生相談ネットワーク本部活動報告(2008年度~2010年度)発行
9月~	教員対象「精神科医によるコンサル・カフェ」開催
10月6日-1月26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
11月10日	「なんでも相談コーナー柏分室」開設
11月25日	「手作りアイテムによる箱庭グループ体験」開催
2012年1月11日	講演会「博士課程・ポストドクのキャリアパスを拓く」開催
1月10日-2月10日	なんでも相談コーナー(本郷)延長開室
2月19日	ワークショップ「イヤな気持ちとのつきあい方」開催



## なんでも相談コーナー 柏分室開設

11月10日、なんでも相談コーナー柏分室を柏キャンパスに開設しました。

なんでも相談コーナーでは、どんなご相談でもお話をうかがいます。人間関係に関する悩み、学務の相談、心理相談、進路・就職に関する相談、法律的な相談、恋愛、体や性に関する悩み(GIDなど)、発達障害、学内外の情報検索、、、など、どんなことでも結構です。

予約の必要はございませんので、お気軽にお越しください。



場 所: 新領域基盤棟2階2B5室(柏)  
開室時間: 10:00~17:00(13:00~14:00閉室)  
当面の間、毎週木曜日  
電 話: 04-7136-4129  
詳しくは、  
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nandemo/kashiwa.html>



## 刊行物の発行

学生に向けて、様々なリーフレットを発行し、入・進学者ガイダンス等で予防啓発活動を行っております。



また新たに、アカデミック・ハラスメントの相談や申立に関する情報を提供するためのリーフレット(日本語版・英語版)を作成しました。



学生相談ネットワーク本部では、各キャンパス間の学生相談体制の充実と強化を図るため、教職員対象にFD/SD活動を展開しております。

また、開設3年が経ち、これまでの活動について、「学生相談ネットワーク本部 活動報告(2008年度~2010年度)」として冊子にまとめました。



## 学生相談ネットワーク本部主催講演会

### ■「博士課程・ポスドクのキャリアパスを拓く ~体験者と支援者の立場から~」

1月11日(水)、小柴ホールで開催され、100名を超える来場者がありました。博士課程出身者の濡木融氏、遠藤撰氏、支援者の立場から山村力先生(東北大学高度技術経営人材キャリアセンター・副センター長)にお話をうかがいました。質疑応答では、キャリアパスに悩む大学院生からの質問が多数あり、有益な講演会になりました。



## 活動の紹介

### ■予約無し、時間延長の試み

#### ●学生相談所(柏)ウォークイン開始

すぐに相談したい場合、じっくり話すほどでないと感じられる場合など、予約無しで相談できます。

(平日13時~14時)

#### ●なんでも相談コーナー開室時間延長

通常の開室時間(9時~17時半)内では、実験等で来室が難しいという利用者の声を受け、期間限定で、19時まで開室時間を延長しました。

詳しくは、<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nandemo/>

### ■保護者、教職員からの相談も承ります

こころの問題を抱えていると思われる学生さんのこと、お困りではありませんか?

保護者、教職員からの相談を受け付けております。

お問い合わせ先: なんでも相談コーナー  
03-5841-7867 / 0786

## 「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ています。

#### ●講義レポートの詳細

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/2012/02/post-93.html>

### ■「ストレス・マネジメント論」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、2010年度より開講しています。

大学院における予防的心理教育の授業の実践は、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。

#### ●講義レポートの詳細

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/2011/08/post-78.html>



### ■アウトリーチ活動(部局でのFD)

10/12 学生相談所、精神科での対応(薬学系)

10/21 自分のできるメンタルヘルスクエア(医科研)

10/27 アカデミック・ハラスメントの現状と対応(人文)

11/10 柏キャンパスにおける相談体制について(新領域)

12/21 気になる学生への対応(生研)

2/16 アカデミック・ハラスメント(農学系)

3/8 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(工学系)

### ■学生対象のグループ活動

学生相談所では、学生を対象に様々なグループ活動を行っています。

●フィンガーペインティング

●手作りアイテムによる箱庭グループ体験

●イヤな気持ちとのつきあい方

#### ●グループ活動の詳細

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

