

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** 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 今泉 すわ子
 - 助教 藤岡 勲
 - 助教 慶野 遥香
- **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
 - 講師 小池 進介
 - 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
 - 相談員 綱島 三恵
- **なんでも相談コーナー**
 - 室長 菊池 より子
 - 相談員 中丸 典子
 - 相談員 榎本 弘子
 - 相談員 福井 諭

(2013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**相談(コンサルテーション)**も受け付けております。教職員やご家族の方も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/>

進路・学業・人間関係・性格等に関する相談は
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>



講義「ストレス・マネジメント概論」風景 (詳細は3ページ参照)

教職員対象に、メールマガジンを配信中。
精神科医、臨床心理士、大学職員が協働して、お届けしております。
(詳細は2ページ参照)

この号の内容

2012年度カレンダー	1
今年度の取り組み メールマガジン配信	2
活動の紹介 予防啓発活動	3
スタッフ紹介 問い合わせ先	4

2013年3月 第5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 2012.4.1~2013.3.31

2012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~	アウトリーチ活動(部局でのFD・SD) 教職員・保護者対象「コンサル・カフェ」 教員対象「精神科医によるコンサル・カフェ」
4月11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
6月 1日	「小石川植物園散策&昼食会」開催
6月27日	学内相談施設合同事例検討会実施
9月21日	紙粘土を使った自己表現グループ体験
10月4日~ 1月17日	教育学部講義「ストレス・マネジメント概論」実施
10月9日~12月11日	コミュニケーションスキル・プログラム(CSP)実施
11月 1日	白金キャンパスなんでも相談室移転
11月 9日	学内相談施設合同事例検討会実施
11月22日~	教職員向けメールマガジン配信開始(新領域で先行配信。1月21日より全学へ配信開始)
1月15日-2月15日	なんでも相談コーナー(本郷)延長開室
2月24日	ワークショップ「イヤな気持ちとのつきあい方」開催
3月10日	保護者向け啓発チラシ配付

今年度の新たな取り組み

●予防的授業新規開講【学生対象】

2012年度より教育学研究科学部講義として開講。課題やストレスに対処し、それを克服するためのスキルと身体基盤の獲得と向上に必要な知識の習得を目的としています。

●チラシの配付【入学者保護者対象】

2013年度入学者保護者向けに学内の関係部署の連絡先を記載したチラシを配付します。

●メールマガジン配信開始【教職員対象】

精神科医、臨床心理士、大学職員が協働して、学生支援に役立つ情報をタイムリーにお届けします。

●学内のネットワークの強化

- ・学内相談施設合同事例検討会
- ・バリアフリー支援室主催意見交換会への参加
- ・キャリア支援に関する勉強会
- ・ウェブサイトのリンクの整備

●その他

- ・学内危険個所の対策への提言
- ・学事暦変更に伴うリスク及び対策についての検討
- ・修学支援、居場所の提供

■コミュニケーションスキル・グループ

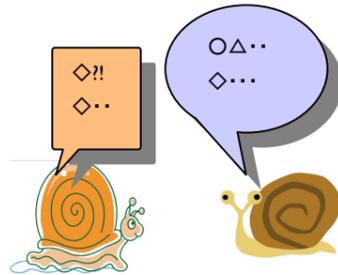
対象：コミュニケーション・サポートルームを利用している学生

目的：

- ・コミュニケーションスキルを習得し、社会性を育むため
- ・同様の困りごとや特性のある学生同士の交流のため

プログラム内容：

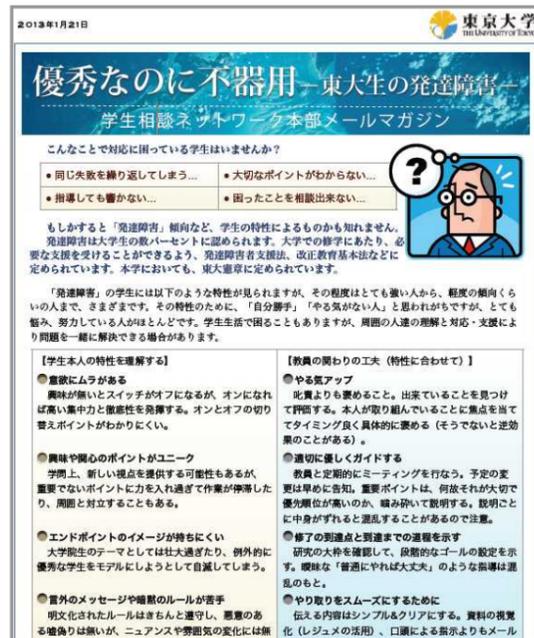
- ・自己理解を深める
- ・マナー、社会的ルールを学ぶ
- ・会話の聴き方、始め方、続け方を練習する
- ・ほうれんそう(報告・連絡・相談)を学ぶ
- ・アサーション(適切な自己主張方法)を練習する



教職員向けメールマガジンの配信

学生支援強化のため、教職員の皆様が日頃お困りになっていること、知っておいていただきたいことを精神科医や臨床心理士、なんでも相談コーナーの大学職員が、協働して作成しました。必要な時期に必要な記事をお届けします。

- 第1回 優秀なのに不器用-東大生の発達障害-
- 第2回 現代就活事情-教職員のための就活基礎知識
- 第3回 不登校とひきこもり
- 第4回 気になる学生への対応・話の聴き方
- 第5回 これだけは知っておきたいアルコールの知識
- 第6回 自殺や自傷行為など危機対応が求められる場合
- 第7回 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8回 相談施設の紹介と学生のつなぎ方
- 第9回 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10回 学生とのトラブルを避けるには
- 第11回 留学生が抱える問題
- 第12回 健康に働く



■学生相談ネットワーク本部メールマガジン

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/gakunai/mail/>
(学内専用ページ)

「タフな東大生」育成プログラム

■「ストレス・マネジメント」講義の実施

○教育学研究科の教員と学生相談ネットワーク本部のカウンセラーや精神科医等が協働して、学生生活の身近なテーマを中心に、学生が日常生活で活用できる実践的知識を提供しました。教育学部講義として今年度新規開講しましたが、8学部、8研究科の学部・大学院学生が履修し、関心の高さがうかがえました。



○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/lecture-report.html>

また、学生相談ネットワーク本部では、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。



■グループ活動

- 小石川植物園散策&昼食会
- 紙粘土を使った自己表現グループ体験
- コミュニケーションスキル・グループ
- イヤな気持ちとのつきあい方

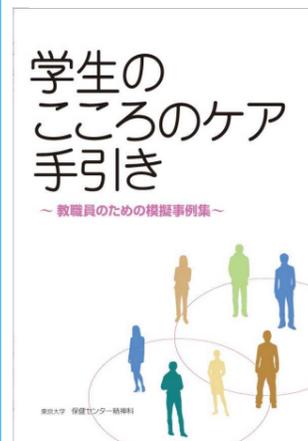
●グループ活動の詳細

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

教職員向け予防啓発活動

教職員向けには、改訂版「学生のこころのケア手引き」を発行、配付するとともに、部局の希望に応じて、FD・SD活動を行っております。また、学生相談ネットワーク本部内にワーキンググループを発足させ、「東京大学における自殺防止対策」について、具体的に検討し、教職員全体で、学生を見守る体制を強化できるよう努めております。

また、保護者には、入学時から健康な学生生活が送れるよう相談施設の案内を配付しております。



■部局でのFD活動

- アカデミック・ハラスメントの防止について
- ハラスメント防止セミナー
- 被災者に対する心理的ケア
- アカデミックハラスメントと発達障害
- 学生のメンタルヘルスの概要と新たな取り組み 他
- 気になる学生への対応
- 大学における自殺の問題とその対策
- 難しい学生に対する教員の対応について

■保護者、教職員からのご相談も承ります

こころの問題を抱えていると思われる学生さんのことでお困りではありませんか？ 保護者、教職員からのご相談を受け付けております。

