



(ストレスチェック写真)

(ピアサポートルーム活動紹介冊子)

この号の内容

2017年度カレンダー	P1
(ストレスチェックキャンペーン/春の本祭り開催) (印刷物、WEB配信)	P2
今年度開催したワークショップ等 教職員への予防啓発活動	P3
スタッフ紹介 問い合わせ	P4

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

CALENDAR 2017.4.1~18.3.31

2017年4月~	入・進学ガイダンスでの学内相談施設の紹介
4月	ピアサポートルーム活動報告書発行
4月~7月	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」開講
4月~7月	教養学部総合科目「心身の実践科学」開講
4月18日	カザフスタン・ナザルバイエフ大学来訪
4月21日~	ぴあサポランチ開催(2回目以降5/19、6/16、7/21、12/15、1/19、2/16、3/2、16)
5月9、10日	柏キャンパス新入生精神保健面接
7月	学生相談ネットワーク本部年間活動報告書発行
7月5日	第1回学生相談連絡会議、第7回学生相談窓口事例検討会
8月2日	高校生のためのオープンキャンパス2017
9月	白金キャンパスなんでも相談室の再開
9月~2月	教職員対象FD・SD「学生の成長を支援する」実施
9月~1月	教育学部講義「ストレス・マネジメント概論」開講
9月16日	コミュニケーション・サポートルーム主催ミニシンポジウム 「発達障害のある大学生への新しい実践的なアプローチ」
10月~12月	コミュニケーション・サポートルーム主催 2017コミュニケーション・セミナー(全9回)
10月27日	ピアサポートルーム「ストレスチェックキャンペーン」
11月25日	学生相談所主催ワークショップ「マインドフルに生きる-ココロの柔軟性を獲得するために-」
12月6日	なんでも相談ワークショップ開催
12月20日	学生相談ネットワーク本部と大気海洋研究所内教職員意見交換会
1月26日	第2回学生相談連絡会議開催
3月2日	第5回発達障害学生の支援勉強会
3月6日	ピアサポートルーム「本祭り」開催

ピアサポートルーム ストレスチェックキャンペーン／春の本祭り開催

10月27日の昼休み、学生のメンタルヘルス向上を目的としたアウトリーチ型サポートの一環として、ストレスチェックキャンペーンを実施しました。法文1号館アーケード横に TENT を構え、通行中の学生に呼びかけて、唾液アミラーゼモニターを用いたストレス度測定を行いました。測定後には、結果とともに、ストレス低減のヒントとなる資料と、ロゴ入りチョコレートをお渡ししました。本郷キャンパスでも一段と目を引く場所で、なおかつ昼休みで人通りが多かったこともあり、想定を上回る95名の利用がありました。多くの学生にピアサポートルームの活動を知ってもらう契機にもなり、大きな成果を上げることができました。



2017年度はさらに、学内に相互扶助の輪を広げることを目指した、もう一つのアウトリーチ型企画「春の本祭り」を実施しました。年度の変わり目で不要になった書籍を、それを必要とする他の学生に再利用してもらえる場を提供するという試みです。2018年2月の1ヶ月間、専用ボックスにて古本を回収したところ、220冊もの書籍の提供がありました。そして、3月6日の配布日に、ピアサポートルームの前で書籍を陳列したところ、昼休み前後4時間のみで開催であったにもかかわらず、34名の利用者があり、半数以上の書籍の配布が実現しました。終了後には、残った本を東京大学基金Books for NEXT Projectに寄付することもでき、サポーターにとっても大きな充実感が得られたようでした。

印刷物・web配信

■メールマガジンの配信(教職員向け、ぴあさぽ)

学生支援強化のため、教職員の皆さまが日頃困っていることや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相談員が年5回作成し配信しました。(http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/category/tmm/) また、ピアサポートルームではアウトリーチ型活動の一つとしてピアサポーターが作成する学生向けメールマガジンを月一回配信しています。配信を希望される方は以下のフォームから登録して下さい。(https://b.bme.jp/bm/p/f/tf.php?id=ut_psr)



教職員向けメルマガ



ピアサポメルマガ

■活動報告書(NW本部、ぴあサポ)

学生相談ネットワーク本部では年間活動報告書を作成し、各部局へ配布し活動の周知に努めています。また、ピアサポートルームではピアサポーターの編集による活動報告書を作成しました。



■リーフレット等の作成・配布

進入学ガイダンス、FD/SD活動で学生・教職員に配布し、学生相談ネットワーク本部の活動について紹介しています。



今年度開催したワークショップ等

■高校生のためのオープンキャンパス参加

8月2日・3日本郷キャンパスにおいて「高校生のためのオープンキャンパス」が開催され、学生相談ネットワーク本部は2日に講演会と座談会を開催しました。

本学教員・メンタルヘルスの専門家・学生がそれぞれの体験や専門知識に関する話題提供とディスカッションを行い、約150名の高校生や保護者が聴講しました。



■なんでも相談ワークショップの開催

12月6日学生支援センターにおいて本郷、柏、弥生、駒場の各キャンパスで普段学生に接する機会の多い教職員を対象に「なんでも相談ワークショップ」が開催されました。

本部長の挨拶の後、ピアサポートルーム清水特任助教、学生相談所藤原助教の講演、グループワークなどが行われ修了者には本部長から修了証が授与されました。



■コミュニケーション・サポートルーム主催ミニシンポジウム

【発達障害のある大学生への新しい実践的なアプローチ】開催

9月16日、渡辺慶一郎室長(コミュニケーション・サポートルーム兼精神保健支援室)が司会者となり、東大内外の発達障害の当事者、支援者など60名以上にご参加頂きました。4名の講演者(内海健:東京藝術大学保健管理センターセンター長、山崎順子:東京都発達障害者支援センターセンター長、那須利久:東京障害者職業センター次長、加藤進昌:神経研究所理事長、昭和大学発達障害医療研究所所長、東京大学名誉教授)からは、大学生に特化した精神病理、進路、就労支援、ショートケアの取り組み等をご講演いただき、最後の30分間、参加者を交えた質疑応答や意見交換が活発になされました。9割以上の方に満足との感想を頂き「こうした情報発信を今後も望む」等のご要望がありました。



教職員への予防啓発活動

■教職員向けFD/SD「困難な事例から学ぶ」の開催

学生相談ネットワーク本部では、学生指導の参考にしていただくために毎年度一つのテーマを選んで各部局に出向き講義を行う教職員向けFD/SDを開催しています。

2017年度は「困難な事例から学ぶ」をテーマとして28部局約1200名の出席者を得て講義を行いました。

■学生相談ネットワーク本部と大気海洋研究所内教職員意見交換会の開催

学生相談ネットワーク本部では、各部局からの個別の依頼を受けて講習会等を開催しています。2017年度は大気海洋研究所からの依頼で意見交換会を12月20日(水)に実施しました。



教職員向けFD/SD「困難な事例から学ぶ」

東京大学 学生相談ネットワーク本部

Division for Counseling and Support

東京都文京区本郷7-3-1

電話 : 03-5841-7867

FAX : 03-5841-0333

E-mail : nandemo.adm@gs.mail.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 小佐野 重利
(教育学研究科・特任教授)
- 企画室長 松永 茂樹
(農学生命科学研究科・教授)
- 副室長 佐々木 司
(教育学研究科・教授)
- 学生相談所
所長・准教授 高野 明
講師 榎本 眞理子
助教 藤原 祥子
助 教 大塚 尚
- 精神保健支援室
室長・准教授 渡邊 慶一郎
副室長・講師 大島 紀人
助 教 武井 邦夫
助 教 西村 文親
助 教 梶 奈美子
助 教 澤田 欣吾
- 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(兼) 佐々木 司
教 授(委) 石垣 琢磨
助 教 川瀬 英理
特任専門員 綱島 三恵
- ピアサポートルーム
室長(兼) 高野 明
副室長(兼) 大島 紀人
特任助教 河合 輝久
特任助教 小木曾 由佳
- なんでも相談コーナー
室 長 柳田 則幸
相 談 員 池田 望
相 談 員 本田 健一
相 談 員 上間 よしみ
(2018年5月現在)

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？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は

なんでも相談コーナー(予約不要)

TEL(本郷) 03-5841-0786 / 7867

TEL(工学部) 03-5841-8825 / (柏)04-7136-4129

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nsc/>

弥生キャンパスなんでも相談室(予約不要)

TEL 03-5841-8349

白金キャンパスなんでも相談室(予約不要)

TEL 03-6409-2024 (9月再開)

進路・学業・人間関係・性格等に関する相談は

学生相談所(要予約)

TEL(本郷) 03-5841-2516

TEL(柏) 04-7136-3714

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/>

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)(要予約)

TEL(本郷) 03-5841-2578

TEL(駒場) 03-5454-6167 / (柏) 04-7136-3040

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/mhs/>

発達障害やコミュニケーションの問題で悩むときは

コミュニケーション・サポートルーム(要予約)

TEL 03-5841-0839

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/>

学生ピアサポーターに相談したいときは

ピアサポートルーム

TEL(本郷) 03-5841-0839/ (柏) 04-7136-5575

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>