

ご挨拶

秋学期が始まり、一ヶ月余りが経ちますが、学生のみなさまはいかがお過ごしでしょうか。オンライン授業に慣れてきた一方で、人と話す機会が減ったり、生活リズムが乱れがちであることにお困りの方もいらっしゃるのかと思っております。

学生サポートルームは、経済学研究科・経済学部の皆さんが、学生生活を送るうえで困ったことや疑問に思ったことを、**無料で**相談できる場所です。相談には臨床心理士（兼公認心理師）が対応しますが、日常生活の悩みから対人関係、心身健康、学業や進路についての相談まで広くお応えできるよう、教職員の先生方とも協力を行いながら、皆さんの学生生活をサポートします。

現在、**Zoomを使ったオンライン相談**を承っています。ぜひお気軽にお申込みください。

学生サポートルームはどんなところ？

■ ご相談できる方

経済学研究科・経済学部の学生の方、教職員の方にご利用いただけます。お一人での相談はもちろん、ご家族やお友達と一緒に相談いただくことも可能です。（英語でのご相談もお受けしています）

■ ご相談内容：どんな悩みでもお気軽に

- ・対人関係：「ゼミになじめない」「うまく話せない」「誰かと話したい」
- ・心身の健康：「やる気が出ない」「眠れない」「生活リズムが崩れている」
- ・進路学業：「進学か就職か」「勉強に集中できない」「面接の練習がしたい」

■ サポートルームでできること

- ・相談：臨床心理士（兼公認心理師）という臨床心理学に基づく専門職がいます。丁寧に話をうかがい、一緒に問題を整理したり、解決策を考えたりします。
- ・紹介：ご相談の内容に応じ、適切な機関や窓口等をご紹介しますこともあります。

お申し込みの流れ

① 申し込みフォームに必要事項を入力する

↓ 書き込み可能なフォーム：URLをコピーペーストして検索してください

(<https://drive.google.com/file/d/12dZxtm7KTtjQtrFfQ7DjKx-oBiY0Xyzt/view?usp=sharing>)

② 学生サポートルームに連絡する

メールアドレス：support-room@e.u-tokyo.ac.jp

③ 学生サポートルームから返信が来る（zoom URLをご送付します）

お知らせの続き

学生同士のつながりを

授業がオンラインになったことで、学生同士で話ができる場が少なくなってしまったという声をお聞きしています。

一人の時間ももちろん大切ですが、一人の時間が増えることで、問題を抱え込んでしまう可能性もあります。コロナ禍で中々直接会うことは難しいですが、ZoomやSNSを使って、人と話す時間を作ったり、困った時に頼れる同級生・先輩とつながっておくことをぜひ意識してみてください。

例えば、ゼミにご所属の方や、少人数の授業に参加されている方でしたら、授業終わりに軽く雑談をする機会を作ったり、みんなで集まってオンライン飲み会をするというのも良いと思います。オンライン授業はまだまだ続くと思いますので、無理のないやり方で人との繋がりを保てるようにしましょう。



学生サポートルームでは懇親会も企画しています！

上記のような背景を受けて、学生サポートルームでは学生の方々が集まれる懇親会を企画しています。第一回は、10月14日（水）に行い、修士課程の学生さんを中心にお集まりいただきました。第二回の懇親会は、年明け1月～2月を考えています。

学生の皆様の声を反映した懇親会企画にできればと思っています。つきまして、少しでもご興味がおありの方は、ご希望を伺いたいたため、簡単なアンケートにご回答いただけますと幸いです。メールアドレスをご入力いただいた方には、懇親会を開く際にメールにてご案内をお送りさせていただきます。

アンケートのURL: <https://forms.gle/jQVjYged6mJTzTwu6>

相談員自己紹介



北原 祐理（きたはら ゆうり）

はじめまして、本年度より相談員となりました北原です。これまで感情の役割やコントロールに関心をもち、学内外で心理支援や研究活動を行ってきました。大学生活は様々な価値観に触れながら、自己像や人間関係、学業、将来に関する困難にぶつかる時期でもあるかと思います。そのようなとき、問題の整理や荷下しを少しでもお手伝いできたら嬉しく思います。お気軽にご相談ください。



内村 慶士（うちむら やすし）

こんにちは。相談員の内村です。昨年度から相談員となり、分からないことばかりでしたが、僕自身が教職員の先生方、事務の方々に支えていただきながら、2年目を迎えることができました。学生の皆様にとって少しでもお力になれるといいなと思いながら、お話をお聞きさせていただいております。雑談がてらに相談するという形でも大丈夫ですので、ぜひお気軽にご予約ください。

学内で無料で相談ができる場所

日常生活のお悩みや心の健康に関する問題を想定しています
(経済学部便覧を参考に作成しています)

【どこに相談しようか迷う時】

なんでも相談コーナー

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、法律的な問題、恋愛、体や性に関する悩み、発達障害、学内外の情報検索などのようなことでも相談に応じています。

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

【心の健康に関する相談】

学生相談所（本郷）

心理的問題を的確に把握し、対処を専門のカウンセラーと考えていく場所です。また、家族や友人など周りの人への対応についても相談もできます。

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

夜眠れない・気持ちが晴れない・いなくなってしまうなど、心の不調が強い場合は精神保健室の利用もご検討ください

(<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/mhs/>)

【留学生の方のサポート】

留学生支援室

英語で相談ができる学生相談所です。本学の留学生が東京大学での生活に慣れ充実した学生生活を送るための支援を行っています。

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/support-issr.html>

→ 事務手続きや経済的なサポートなどについては、経済学研究科留学生・国際交流担当チームをご利用ください

(<http://www.student.e.u-tokyo.ac.jp/ryugaku-index.html>)

【より専門的なサポート】

コミュニケーションサポートルーム

人とのコミュニケーションに関する悩み、注意力の問題、他の人と違う考え方・感じ方に関する悩みなどについて相談する窓口です。

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

キャリアサポートセンター

就職活動に関するお悩みはこちら。進路選択のための意思決定をサポートするために、様々な取り組みを行っています。

<https://www.careersupport.adm.u-tokyo.ac.jp/>