



2020 年賀

1 1 3 8 6 5 4

東京大学 大学院経済学研究科・経済学部

学生生活・就活でお困りの学生
学生様のご対応でお困りの先生
様

経済学研究科・経済学部
学生サポートルーム

- **学部生の方** | 「選考面接の練習がしたい…」 「自己分析が一人では進まない…」
- **大学院生の方** | 「気分が上がらず研究が進まない…」 「人間関係で困っている…」
- **教職員の先生方** | 「対応が難しい学生がいる…」 「学生が心の病かもしれない…」

東京大学大学院経済学研究科・経済学部 学生サポートルーム

☎ 03-5841-0833 : 内線20833 (水曜日のみ)

✉ support-room@e.u-tokyo.ac.jp



News Letter

《特別号 | 学生サポートルームのご紹介》

ご相談の流れ

① 予約の電話、苦手だな…



メールでもいいのか！名前と所属と…

② 購買近くのエレベーターで6階に



人いないけど大丈夫かな…

③ 扉を開けたら予想以上に綺麗だ



落ち着いて話そう！

④ 学生サポートルーム相談員



上田 麻美



内村 慶士

水曜日：11時～17時開室
お気軽にいらっしゃってください

News Letter バックナンバーのご紹介

学生サポートルームでは、年2回ニューズレターを発行して、心の健康についての情報をお伝えしています。相談のイメージも膨らむと思いますので、是非読んでみてください。

経済学部・経済学研究科
学生サポートルーム News Letter
Mail: support-room@e.u-tokyo.ac.jp TEL: 03-5841-0833
Webサイト: http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

Google・Apple・ゴールドマンサックスでも活用！
『マインドフルネス』
「今、この瞬間」に

皆さんは、「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか？
「マインドフルネス」は、心を集中させるための練習法です。呼吸を集中させることで、心を安定させることができます。

① 呼吸法
不安を感じている時は呼吸が早くなったりします。呼吸でリラックス状態に戻しましょう。
3秒間息を吸い、2秒間息を止め、5秒間息を吐く
肩や胸での呼吸ではなく腹式呼吸をしましょう
「呼吸レッスン」アプリで呼吸を整えられます
② リラクゼーション法（漸進的筋弛緩法）
体の一部に「ぐっど」力を5秒間ほど入れて、一気に力を抜く。その体の部位で試してみましょう。
手のひら：手を強く握る→手のひらを広げる
肩：肩を持ち上げる→肩がストンと落ちるように力を抜く
脚：椅子に座り、L字型になるように足を伸ばす→脚をおろす

2014年11月号は、マインドフルネスをご紹介します。さらに、2018年7月号では一人でも使えるアプリや練習法を特集。

経済学部・経済学研究科
学生サポートルーム News Letter Vol.15 (2018, December)
ライフ・キャリアを考える

大学・大学院は、社会的自立への移行期として重要な時期です。今回は、ライフ・キャリアに関する理論を紹介します。心理学では「キャリア」という用語は、仕事や昇進だけでなく、家庭生活や職業生活を含めた広い概念として用いられます。あなたのライフ・キャリアについて考えてみてください。

【記入例】
①まずは、「現在」を把握する
今、ライフ・キャリア・トレーニングのうちにどこにいますか？今の自分は、あなたがどのくらいその役割に時間や労力を割いているかで決まります。
②「過去」～「現在」を振り返る
これまでの役割を振り返ってレインボーを記入してみましょう。
③「現在」～「未来」を描いてみよう
5年後、10年後などに想定される役割、あるいはこうなっていたい、という希望を、将来の「ライフ・キャリア・トレーニング」として書いてみましょう。
現実的な課題から遠ざかるとして夢まで、「虹」として理想化することで、～年後のビジョンを明確にイメージすることができます。

サポートルームでは、進路選択に関する相談をはじめ、「具体的な目標設定やスケジュールが苦手」「やるべきことは明確だが、やる気

2017年12月号では、ライフ・キャリアをテーマに、自分の価値観を振り返るためのツールをご紹介します。

その他のバックナンバーも学生サポートルームのホームページから、是非ご覧ください