

就活の準備に役立つ！

学校生活を有意義に！

プライベートもすっきり！

コロナ禍の過ごし方がわかる！

自己表現の練習

自分の特徴を知る

人間関係づくり

「じぶん」を語る

昔の経験や今感じている・考えていることを話す

次のページで
自己表現・自己理解
に役立つサービスを
紹介しています！

学生サポートルームが、役立つ情報をご紹介します！

❁「じぶん」のことを語ってみよう！

キャラ 忙しい毎日

就活準備… 将来の不安

「じぶん」を語る

「じぶん」ってなんだっけ？

自分の持ち味 過ごしやすさ

得意/苦手 キャリアイメージ

「じぶん」を語る

「じぶん」らしさに気づく！



「じぶんを語る」って
仰々しいなあ…

「エピソードを用意しないと…」と思う必要はありません。雑談感覚で身近なことからお話いただくので全然大丈夫です。むしろ、コロナ禍で周りの人と話せない最近では、雑談をすること自体が大切なことです。自分の中の空気を入れ替えるように、気軽に話をしてみましょう。



ヒントが見つかるかも



これからの進路（自己分析）

- ・自分の興味がどこにあるか
- ・周りの人も気づいていなかった強み
- ・自分の原点（軸）は何か



キャンパスライフ

- ・同級生/サークルの友達との距離感
- ・自分が大切にしたい活動

経済学部・研究科の学生の方限定のご案内！

「東京大学教育学研究科下山研究室」と「パーソナルワークスデザイン」が共同研究として、アバター心理相談というサービスを開始しており、経済学部・研究科の学生の方には、モニター調査ということで、**無料**でご利用いただくことが可能になっています。（期間：2021年10月～2021年12月）

顔を出さずに、オンラインでも相談ができるので、気軽な気持ちで「じぶん」のことを話してみる体験ができる機会だと思います。ご興味おありの方は、利用案内をしっかりと読んでから、自由にお申し込みください（学生サポートルームに ご連絡をいただかなくても大丈夫です）！

こころの健康 アバター支援サービス



誰かに話しを聞いて欲しいー ふとした瞬間にそう思うことはありませんか？

KATAruruはそんな気持ちに応えます。 **いつでも気軽にお話しください！**



雑談したいだけでもいいんだ！



概要

相談コース	予約サイトにて「 学生コース 」をお選びください。 (相談時間：30分以内) 相談の内容は、学内の方含め他人に伝わることはありません。 安心して、気軽にご利用ください。
利用開始日・サービス時間	2021年10月1日～（2021年12月末までの予定） 月～土曜日（日・祝除く） 12:00～21:00 （最終受付20:00）
料金	無料（利用者の方の費用負担は発生しません。）
推奨環境	デバイスの推奨環境は以下でご確認ください。 https://kataruru.resv.jp/support/support_help.php ※Wi-Fi環境での接続を推奨しております。

—参考—

▼ KATAruruサービス利用 イメージ動画

<https://www.youtube.com/watch?v=YfDezGTPvW8>



利用イメージ動画の視聴はこちら！



予約方法

予約サイトURLへアクセス

※事前にアバターの動作確認をお願いします。

「チケットNo.」などの情報を入力

※「**学生コース**」を選択してください。
※学籍番号、チケットNo.は正しく記入してください。
※1～2営業日以内に「**予約確定のお知らせ**」メールが配信されます。
このメールの受信を以て、予約確定となります。

予約日当日、
「**予約確定のお知らせ**」メールに記載のURLにアクセス！

予約サイト：<https://kataruru.resv.jp/>

チケットNo.：**M09002321011**



ご予約はこちらから！

学生サポートルーム ご予約・お問い合わせ（毎週水曜日11:00～17:00）

Mail：support-room@e.u-tokyo.ac.jp（電話受付休止中）

Webサイト：http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

かたる、
のち、
はれ

大学生生活を
健やかに過ごすために、
／ ころにも水分補給を！／



語ろう 自分を大切にするために

1 どんなことが話せますか？

学業や進路だけでなく、家族や対人関係のことまで、どんな内容でも大丈夫ですよ！
もちろん、はっきりと内容が決まっても大丈夫です。

2 アバターは自由に選べますか？

もちろんです！
年齢、性別に囚われずにお好きなアバターを選んで気軽に話してくださいね。

3 実際の相談の様子を見てみたいのですが…

社会人向け相談ver.のイメージ動画を公開中です。
ぜひ下記のURLからチェックしてみてください。



お待ちしています！

<https://youtu.be/YfDezGTPvW8>



経済学部・経済学研究科

学生サポートルーム

学生サポートルーム相談員の石川千春・内村慶土と申します。

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。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。新しい学生生活が始まる中で、気になることや悩むことなどがございましたら、ぜひお気軽にお申込みください。



今までこんなご相談がありました

大学生活

同級生との関係が疎遠になった…

課題がうまくこなせていない…

ゼミにうまく馴染めない…

進路・就職活動

面接の練習がしたい…

誰かと自己分析をしたい…

進路の見通しが立たない…

生活リズム

コロナで生活リズムが崩れた…

夜眠れず、昼過ぎまで寝てしまう…

食欲がなく疲れやすくなった…

プライベート

家族ともう少し距離を取りたい…

友達関係でトラブルがある…

やる気も出なくて楽しくない…

お申し込みの方法は次ページに

お申し込みの流れ

Zoomでのオンライン相談を受け付けております。
簡単にご予約できますので、ぜひ気軽にお申し込みください

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）

学生サポートルーム相談員より

臨床心理士（兼公認心理師）資格を持つ相談員が学生の皆様のサポートを
させていただきます。



石川 千春（いしかわ ちはる）

はじめまして。今年度より相談員となりました、石川です。社会人経験を経て臨床心理学を学び、学内外で心理援助や研究活動を行ってきました。自己理解を深めるための支援に特に興味を持っています。昨今は不安や困難に直面しても気軽に話す場がなくて困ることもあるかと思います。些細と思われることでも何か気になることがありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。



内村 慶士（うちむら やすし）

一昨年より相談員となり、わ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3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。

学生サポートルーム ご予約・お問い合わせ（毎週水曜日11:00～17:00）
Mail：support-room@e.u-tokyo.ac.jp（電話受付休止中）
Webサイト：http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html