

* 令和5年度 新入生総合オリエンテーション

『キャンパスライフ入門』

～東工大生になるために～

2023年4月3日

保健管理センター教授

(カウンセラー) 齋藤憲司



=入学おめでとうございます！=

* **全国・世界**からようこそ東工大へ！

* 専門性の高み ⇔ 教養の広がり
～ “**理工人**” として生きる～

* 大学も構成員も
ともに**新しい時代**へ！
(変化・変動の大きい状況)



<コロナ禍への現状認識と学生生活>

* 皆さん、立派でした！ホントにそう思います。

～学びと歩みを止めずに入試をクリア！

(高校・受験時代、たいへんだったでしょう・・・)

⇐ “ゆるやかに・長期間・世界規模で

進展する「災害」”

保健管理センターカウンセリングチーム(2020)

* ようやく感染対策も次のステージへ(本学HP)。

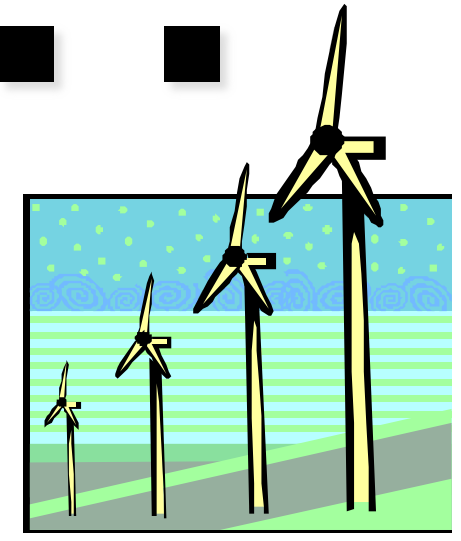
各自注意しつつ、新しい体験に踏み出しましょう。

* 「科学的態度の堅持」+「青年としての成長」

(客観的な事実に基づき)(自立・自律への道を歩む)

Yes, my ■ ■

このキャンパスが ホームグラウンド！



～オンライン空間も含めて…、
* お互いのリアルな存在と
声かけこそがホーム！

<5月病って何？>

現代の学歴社会の中で、過酷な受験競争を乗り越けて入学してきた大学生が、試験の緊張感から開放され、あるいは大学の講義内容に失望し、入学後しばらくたった時期に虚脱感、無気力感を生じてスランプに陥り、無為怠惰な状態になることをいう。

(カウンセリング辞典より)

< 新入生の相談から考えること >

1) “入学時の不安” (修学)

- * “大学の勉強についていけるか心配”
- * “単位の取り方がよく分からない..”
- * 得意科目だけじゃダメなの？
- * “オンライン授業のこなし方って..”

2) “入学時の不安” (交友)

- * “休み時間が寂しい、質問できない..”
- * “同じ高校のひとがいなくて..”
- * “話しかけたいけど勇気出ないんです”
- * “グループがこわい感じがして”
- * “そもそも在宅、仲良くなる機会がなかった！”

新入生の相談から考えること (続)

3) “どう乗り越えて?”

- * “早く一緒にいられる友人を、必死で話しかけ”
- * “第一印象が大切と、がんばって笑顔で..”
- * “あえて知らない世界へ。ゼミやサークルに”
cf. “サイトで事前に入学者の集い..”
- * “自分のために、ひとりでも時間を使えるように”
- * “授業だけはきちんと。そこがベースになった”
～リモート⇔対面/出校 (大講義、演習、語学etc)
- * やってみたら、意外とできた・面白かった!
- * “自分の生活をつくっていくのが楽しくなって..”
～食事づくり、趣味の広がり、街歩き etc

(原則その①) 生活習慣 &



メリハリ！

- * 週間スケジュール確立
- * 気分転換や休養も！

<大学生生活の基本って>

1) [生活を整える](自分を律する枠組)

決まった時間に寝る・起きる・食べる！

2) [授業に出る](このための大学！)

登校して教室へ・ノート取って・課題を出す！

(オンラインの場合はまずパソコン前に座る！)

3) [対話の機会](まず家族・旧友から)

経験を語る・共有する⇒落ち着き・確認

4) [情報の取捨選択](社会の中の自分)

ネットやSNSは適正時間、社会の動向を確認

< 勉強・受講におけるオン・オフの工夫 >

- ①基本姿勢: 集中を妨げるものをリストアップ!
 - 目(五感)に入らないようにシャットアウト!
 - 気がかり・悩み・心理面なら一旦そのテーマは脇へ!
- ②勉強スイッチ: 「オン」と「オフ」の切り替えをはっきり!
(着替え、着席、取り組む前に深呼吸、気持ちを高めて)
- ③学期開始後: 「やるっきゃない」→「積極的関与」で臨む
+ 学びたい専門領域や職種に繋げる(内発的動機づけ)
- ④授業中: 担当の先生も、100分フルパワーはまずムリ!
⇒授業中の小さな「オン-オフ」⇔自分の緊張感を同調
- ⑤課題遂行: 取り組み方を切り分ける→目前の1つに集中
(授業中、終了後すぐ、帰宅後、週末まとめて)

<健康はすべての基本>

1) [健康診断の勧め]

- ・ **新入生健康診断**: ほぼ100%！ 大学スタート感！
- ・ **在校生定期健康診断**: 毎年4月・忘れないでね！
 - ⇐ **1年間の区切り+心身の定期チェック！**
 - + **健康診断証明書の発行のために！**
(日程は保健管理センターHPから～web予約！)

2) [心身のセルフチェック]

- ・ **体温チェック**が日常に(体重・血圧も時々)
- ・ 自分の特徴を知ること！ ⇐ 時々点検を
～ **ストレス反応**がどこに(からだ・こころ・行動)
- ・ かかりつけ医と常備薬 ～いざという時のために
- ・ 適度な運動とリラックス～深呼吸1つで大違い！

(原則その②) 新しい活動 & 友だちづくり!



- * ユニット、サークル、(バイト)
- * モノトーンにならぬよう!
(オンラインもうまく活用!)

<モノトーンから抜け出せ！>

- 1) [**隣席は友だちの始まり**] (自然な形！)
各種オリ/ユニット/授業・実験・
- 2) [**いざ部活・サークル!**] (切替OK!)
昼休み/放課後の活用、バイトは様子見て
- 3) [**余暇の活用**] (週末⇨連休⇨夏休み！)
一歩踏出す/休養・羽根伸ばす/(予復習)
- 4) [**自主的・社会的活動**] (大学生ならではの！)
(学勢調査、ボランティア、ピアサポートetc)
～未来人材育成部門-Taki Plaza:03-5734-7629

*「雑談のコツ」(その①) =話しかけてみよう

【会話の構え (その場にどう臨む?)】 (齋藤他,2020)から

①「構え」 ～～ざっくばらんでいいんです！～～～

* 肩のチカラを抜く

-- 穏やかに、和やかに、軽やかに、開かれた姿勢で

* 意味を求めない

-- だって(所詮)雑談だもの！ウケなくても良いんです

* 結論を求めない

-- 役に立たなくても良い、どんどん話を流してOK

* 一緒に居てうれしいかも感(つながっていてうれしいな感)

-- それなりに親しみを、ムリのない笑顔で受けとめ

* ポジションを気にしない

-- 目立たなくて良いんです、上下はないのですから

* 条件反射に任せてみる

-- 喋りたくなったら、話が浮かんできたら、即応もアリ

*「雑談のコツ」(その②)

【会話での話題（何を話せばいいの？）】

②「共通の話題」～～実はなんだっていいんです！～～

* 普遍ネタ

-- あいさつ、お天気、季節感、先ほど・目前ネタ(犬,花)

* 世間ネタ

--スポーツ(野球,サッカー,五輪等)、時事/社会状況(浅め)

* 世代ネタ

-- 音楽(ヒット曲、カラオケ等)、アイドル、流行、アニメ

* 大学ネタ

-- 履修の仕方、提出物、学校祭/行事、テスト/レポート等

* 知り合いネタ

-- 共通の知人/先生がたの近況、他者へのコメント

* お互いネタ

--服装・髪型・ファッション等、表情・ごきげん、近況

* 鉄板ネタ/定番ネタ

--その交友関係やグループに固有の話題 ……。

*「雑談のコツ」(その③)

【会話と交流を続ける（さらに親しくするには？）】

③「対話・交流のコツ」 ～大ざっぱでいいんです！～

* まずは受け入れる

-- うなづく、合いの手、適度に関心示す、親しみの情感

* 同調してみる

-- 同じような仕草、声を揃えて反応、さらに話を聞きたがる

* 近い話題を話してみる

-- 類似の体験、相乗りOK、おまけの情報

* 次の話題を出してみる

-- 少し間が空いた時機に、自分引き出し、面白がりながら

* あまり話していない仲間に振ってみる

-- 場が長持ち、相互に尊重・感謝の気持ちが湧いてくる・・・

(* やがて、深い話や打ち明け話も可能になっていきます。)

-- お互いの準備状況(気持ち・時間・環境etc)を感じつつ・・・



(原則その③)

NO! という勇気

おかしいぞ?と思ったら
いったん離れる

自分の感覚 ⇔ 周囲の意見

(不安な情勢につけ込む輩も残念ながら...)

NO ! CULT (手口)

- 1) 大学サークル活動を装う
(仲間や生きがい)
 - 2) 学問的な集まりを装う
(人生・社会の真実)
 - 3) 学外拠点や合宿に強く誘う
(街頭や訪問でも)
- ～ 片寄った主義と活動を隠して～
～ マインドコントロール(洗脳) ～

NO ! CULT (防止)

1) すぐに了承・入会しない！

2) 個人情報情報は慎重に！

(名前・TEL・アドレス等)

3) 身近なひとにすぐ相談

(友人・家族・そして教職員)

～我が身と大切な人・ものを守る術を
(丁重に・そして毅然と！)

“こころの扉は すこしずつ開ける”

- ⇒ 自分自身を
守るために！
- ⇒ 人間関係には
プロセスがある！



NO ! 一気飲み

* 『飲酒の強要』 ⇒ **人権侵害！**

(アルコールハラスメント)

* 一気飲ませ = **いのち**に関わる！

⇒ “少しだけなら／つき合いだから”
では済まされない！

* 「未成年」の守るべき責任

(ルール！身体！)

NO ! 受動喫煙

* 知らずに**健康被害**！ そんな**後悔NO**

* 「教育環境」への配慮（学ぶ権利）

⇒ **喫煙所の限定**（煙・臭い・有害物質）

* 新たな「喫煙者」にならない！

⇒ **ムードやイメージに流されない！**

* 「未成年」のみならず！

（ルール！ 身体守る！ **1つの疾患**）

悪徳商法にもNO！

* 強引な勧誘/法外な金額

⇒ 街頭で, 訪問で: 相手にしない



違法薬物にもNO！

* 興味本位で人生を台無し(身近に誘惑)

⇒ 危うきに近づかず/お互い歯止めに

差別・ハラスメントにもNO！

* 構成員の相互尊重(性・人種・特性etc)

⇒ ダイバーシティ&インクルージョン！

～遭遇したら必ず相談を(次節参照)

(原則その④)

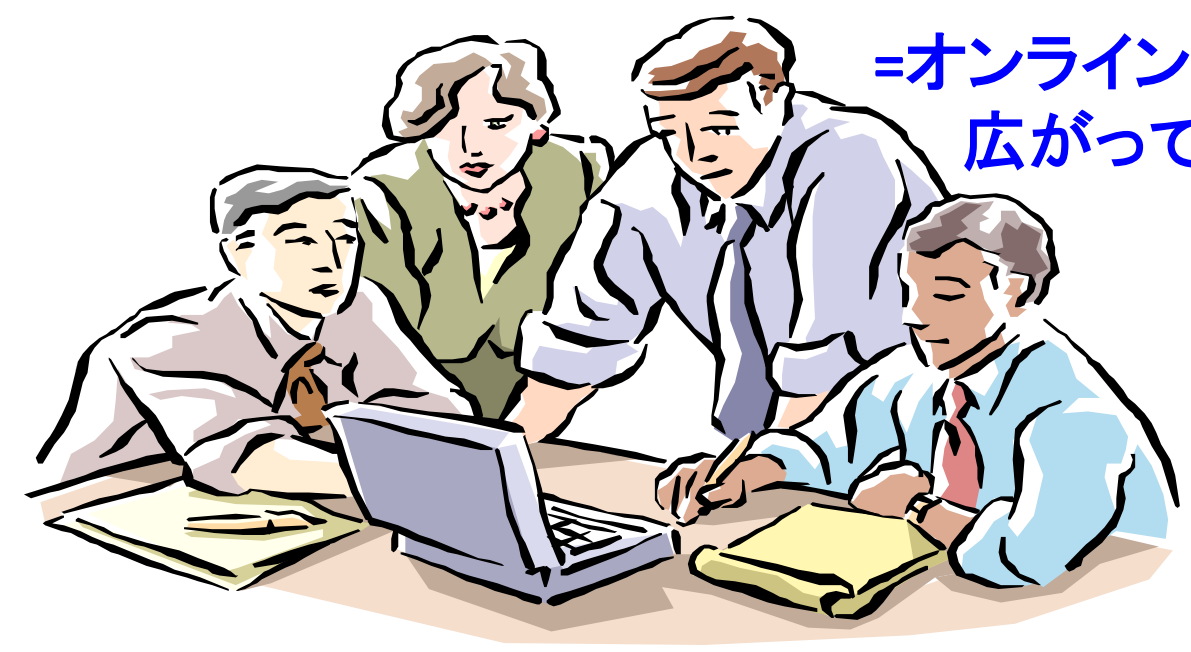
質問 & 相談は 自立的なアクション！



- * 一歩踏み出すきっかけ
- * コミュニケーションの機会
～ひとに頼れることは大切！

- * 話すこと⇒考え・気持ち整理
- * ことなる意見⇒考え方ひろがる

～窓口はパンフ・HPを参照して



=オンライン(Zoom)相談も
広がってきました！=

* 「**こころの相談・カウンセリング**」の活用を！
～**保健管理センター**—03-5734-2346(受付)へどうぞ

* 学生支援センターの各種窓口

1) [気軽に助言]

ピアサポーター(先輩たち) = Taki プラザへGo!

2) [すぐに相談] = まず電話で! (メールも可)

電話相談デスク(OB教員) 03-5734-2134

3) [じっくり助言] = 80年記念館1階で対応!

学生相談室(委員の先生方) 03-5734-2060

バリアフリー支援室(専門家) 03-5734-2989

4) [修学上の相談] = Taki Plaza中心(次項にて)

アカデミック・アドバイザー (各学生に先生2名!)

学修コンシェルジュ、キャリアアドバイザー (専門家)

科目ごとの相談室(数学・物理・化学・語学etc) (大学院生)

(参考). これからの過ごした方 ~レジリエンス(回復力:立ち向かう/立ち直るチカラ)を!

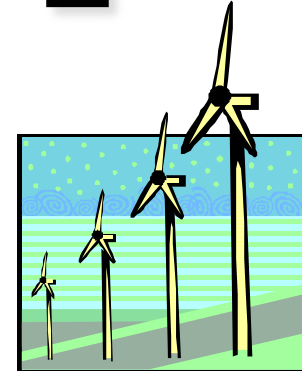
「レジリエンスを身につけるための10の方法」(アメリカ心理学会)

1. 良好な人間関係を構築すること
2. 危機的状況を、乗り越えられない問題として考えないこと
3. 変えられない状況は受け入れ、変えられる状況に着目を
4. 目標を立てて、それに向かって進むこと
5. 問題を回避せずに、断固とした行動をとること
6. 努力してもうまくいかない時、自己発見の機会と思うこと
7. 肯定的な視点を育むこと
8. できるだけ幅広く長期的な視点を維持すること
9. 楽観的に考えて希望的な見通しを維持すること
10. 自分の希望や感情に注意を払い、楽しくリラックスできる活動に参加すること

Yes, my ■ ■

このキャンパスが

ホームグラウンド！



～みなさん一人ひとりにとって！～



【参考図書】

*『大学生のストレスマネジメント』

齋藤憲司・石垣琢磨・高野 明（有斐閣）

*『大学生が狙われる50の危険』

三菱総研・全国大学生協・同 共済連合（青春出版社）