

* 「キャンパスライフについて—研究中心の学生生活/その過ごし方—」
=カウンセラーからのメッセージ=

I. 大学院生になるということ —新しいステージへ—

- 1) **環境の変化** (かつては「5月病」と言われましたが・・・/ 今年には感染症対策も大変!)
* 大学院入学: お祝いごと (やる気・希望) ⇔ 実はストレスにもなる (戸惑い・無気力)
* カルトに No! (偏った主張と活動)、イッキ飲みにも No! 悪徳商法や違法薬物にも No!
2) **学問の消費者から生産者へ**
* 受け身の勉学から自立的な探索へ * モノトーンな生活になりがち

II. こころからだの健康 —すべての基本となる「自分」—

- 1) **心身のセルフチェック** ~ ストレス反応: ご自身の特徴をよく知っておくこと
① からだに出るタイプ (疲労感、倦怠感、肩こり、腰痛、眼精疲労、心身症、等)
② こころに出るタイプ (気分変動、意欲が出ない、眠れない、表情/話し方、等)
③ 行動に出るタイプ (成績や能率の低下、回避的行動、衝動的行動、等)
2) **健康診断の勧め**
* 学生一般定期健康診断 ~ ずずか台: 10月16~22日(平日のみ) 大岡山: 11月12~30日(平日のみ)・
→ 事前に東工大ポータルから Web 予約と Web 問診入力 (当日マスクと検温)
* 特殊健康診断 ~ ずずか台: 10月12~14日・大岡山: 10月28日~11月2日 (平日のみ)
→ (秋季対象) 電離放射線、有機溶剤、鉛等 (当日マスクと検温)
(春季対象) 電離放射線のみ
3) **産業医の「職場」巡視** ~ 研究環境の点検、ストレスの源をチェック

III. 研究室という小宇宙 —自分の居場所とスタイルをつくる—

- a) 教育集団としての研究室 ~ 選択と配属プロセス、研究テーマ、教員の指導方針、学位取得
b) 職能集団としての研究室 ~ 業績・競争主義、効率優先、企業との関係、研究室間葛藤
c) 疑似家族集団としての研究室 ~ 父性(男性教員)肥大、母性欠乏、女子の苦勞、きょうだい葛藤
d) 同輩集団としての研究室 ~ 共同作業・懇親・スポーツ ("gang""chum")、とまどい・競争
⇒ 「論文作成サイクル」を意識しつつ (修論/博論、学会 etc に向けて)

IV. ハラスメント防止のために —ミスマッチを越えて—

- * 時に構成員同士のミスマッチ ~ 学問領域/研究方法/教育環境/そして人間関係・
⇒ ハラスメントへの留意 (修学や進路の妨害、研究の妨害、研究生活における強制 etc)
「権力関係を用いた不適切で不当な言動」のために、「精神面・身体面に影響」、「修学・教育・研究
や職務遂行に関連した不利益・損害を被る」(アカハラ: 研究/セクハラ: 性的/パワハラ: 就業)
* (参照) ハラスメント対策: <http://www.titech.ac.jp/enrolled/counseling/harassment.html>

V. 質問&相談は自立的なアクション! —早めの対応・対処を—

- 1) 一歩踏み出すきっかけ/必要なときにひとを頼れること (=おとなになること)
2) 話すことで ⇒ 考え・気持ちを整理できる / ことなる意見 ⇒ 考え方がひろがる
3) 相談窓口あれこれ (指導教員やコース主任、先輩がたに加えて・・・)
・ 専門スタッフによる相談: 保健管理センター受付 (大) 03-5734-2057 / (す) 045-924-5107
カウセリング (心理カウンセラー) / メンタルヘルズ相談 (医師)
・ 学生相談室: 委員の先生方による助言やガイダンス: (大) 03-5734-2060 / (す) 045-924-5888
・ O.B 教員が電話やメールで対応: 電話相談デスク 03-5734-2134
・ 心身の障がいへのサポート: バリアフリー支援室 03-5734-2989
窓口全般は... (参照) <http://www.titech.ac.jp/enrolled/counseling/index.html>
4) ボランティアや学勢調査等、大学のための諸活動は...
学生支援センター自律支援部門 03-5734-7629 <http://www.siengp.titech.ac.jp/link.html>

Student Life in Tokyo Tech
--- A Message from the Counselor ---

I. To a new stage in life – becoming a graduate student

- 1) **Change of environment**
* Entering graduate school - a fresh start is both exciting and stressful
Feelings of determination and hope ⇔ Feelings of loss and weariness
* Do not fall victim to cults and fraud! Do not get forced into drugs and drinking irresponsibly!
2) **From recipient to seeker of knowledge**
* Shifting from passive learning to independent research study
* Easy to fall into a monotonous lifestyle

II. For a healthy body and mind – know yourself

- 1) **Different responses to stress**
Be aware of signs and symptoms of stress:
a) Physical (fatigue, weariness, stiff shoulders, backaches, eyestrain and psychosomatic disorders)
b) Mental (emotional instability, depression, insomnia and mood swings)
c) Behavioral (falling grades and productivity, avoidance and impulsivity)
2) **Medical examinations (Wear a mask, body temperature will be checked in advance)**
* Annual Medical Checkup: Weekdays only. Oct. 16-22 (Suzukakedai)・Nov. 12-30 (Ookayama)
~ Make a reservation and answer the questionnaire ONLINE from Tokyo Tech Portal
* Special Medical Screening: Fall Semester (ionizing radiation, organic solvents, lead, etc)
Weekdays only. Oct. 12-14 (Suzukakedai) and Oct. 28-Nov. 2 (Ookayama)
~ Spring Semester (for those working only with ionizing radiation)
3) **Inspection of work environment by a physician**
* Finding sources of stress in the research environment

III. Your lab, your microcosm – establishing your place in the lab

- Your lab can take many forms:
a) Educational group (selection and assignment processes, research themes, supervisors, degrees)
b) Functional group (achievement-oriented, competitive, business-oriented, conflicting with other labs)
c) Pseudo-family (male-dominated, lacking female leadership, discriminatory against women, sibling rivalries)
d) Fellowship group (collaboration, friendship, sports team, sense of loss, competition)
⇒ Always conscious of the "paper writing cycle" for master's or doctoral theses, conferences, etc.

IV. Harassment prevention – beyond mismatches

- Mismatches may arise among lab members as a result of conflicting academic fields, research methods, educational environments, interpersonal relationships, etc.
⇒ Be aware of various kinds of harassment: academic, sexual and power harassment (i.e., hindering a student's ability to progress, coercion in research activities, etc.)
For more information on harassment prevention ("Countermeasures Against Harassment"): <http://www.titech.ac.jp/english/enrolled/counseling/harassment.html>

V. Take action – ask questions and ask for help!

- 1) Be responsible by taking a step forward and asking for help when you need it.
- 2) Organize your thoughts and feelings by talking to others. Gain new perspectives by listening to other's opinions
- 3) More options for consultation beyond your lab
 - For counseling by specialists (psychological and psychiatric), call the Health Support Center at 03-5734-2057 (Ookayama Campus) or 045-924-5107 (Suzukakedai Campus)
 - For guidance or advice from members of the Student Guidance Room, call 03-5734-2060 (Ookayama Campus) or 045-924-5888 (Suzukakedai Campus)
 - For advice from retired faculty members by phone or by email, call the Telephone Consultation Service at 03-5734-2134
 - For support from coordinator, call the Student Accessibility Services at 03-5734-2989

For more information and general inquiries:
<http://www.titech.ac.jp/enrolled/counseling/index.html>
- 4) For volunteer work, campus census, and other activities for the Institute, call the Student Support Center at 03-5734-7629 or visit <http://www.siengp.titech.ac.jp/link.html>