



キャンパスライフ入門 ～東工大生になるために～

令和6年4月2日(火)
令和6年度 新入生(学士課程)総合オリエンテーション



Tokyo Tech

保健管理センター 准教授

高田 純 (カウンセラー)



Tokyo Tech



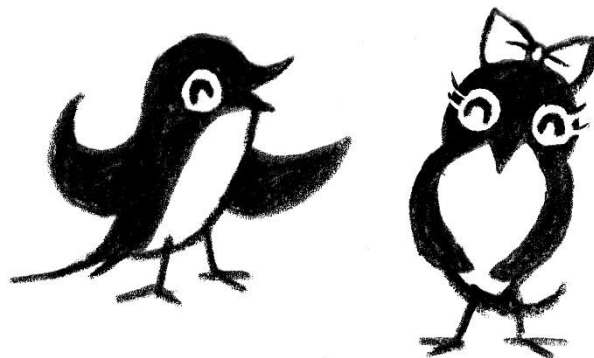
ご入学おめでとうございます

全国・世界からようこそ東工大へ！

大学も構成員も ともに新しい時代、東京科学大へ！

キャンパスライフ入門

1. キャンパスライフのはじまり
2. キャンパスライフの土台作り
3. キャンパスライフで気を付けたいこと



1. キャンパスライフのはじまり

いきなりですが...



高校までと大学の違いって、
どんなことがあるのでしょうか？

全員には当てはまらない
かもしれませんが...

高校までと大学の違いの例

「生徒→学生」「学習→学修」「授業→講義演習」
「100分」「空きコマ」「履修登録」「レポート」
「制服がない」「学級がない」「自分の机がない」
「大学付与のメールアドレス」「Slack」「BOX」
「初対面の人とのグループ活動」「ユニット」
「アルバイト」「一人暮らし」「休んだ時の対処」...

- 自己決定の機会が増え、自分の時間を管理できるようになる一方、責任も生じる
- 急に全てできるようになる必要はなく、親や友人、先輩、教員に適度に依存しながらでいい→自立

新入生の不安

新入生の相談から

【修学】

- ・大学の勉強についていけるのか
- ・単位の取り方がよくわからない
- ・どの授業とったらいいの？

【交友】

- ・同じ高校の人がいない
- ・話しかけたいけど勇気が出ない
- ・グループで動くのがしんどい

【生活】

- ・どのサークルがいい？バイトはいつから？
- ・朝起きれない

先輩たちはどうやって乗り越えた？

小さなアクションでもOK

- ・ 隣にいる人に勇気を出して声をかけて
- ・ 第一印象が大事と笑顔で振るまって
- ・ SNSでつながろうとして
- ・ 高校の友人と励ましあって
- ・ サークルに顔を出すようにして
- ・ バイトが楽しくなってきた
- ・ 面白い授業（先生）と出会って
- ・ 授業のルーティンができてきて
- ・ 自分の生活が楽しくなってきた
- ・ 大学の中に自分の居場所が出来てきて



2. キャンパスライフの土台作り

～基礎編～

①健康がすべての土台

定期健康診断、心身のチェック、運動と休息

②生活リズムを整えよう

決まった時間に起床・食事がコツ

③スケジュール・タスク管理をしよう

締切に注意して優先順位を、情報収集も

④対話の機会をもとう

家族や友人に体験を語る → 確認・安心

2. キャンパスライフの土台作り



～裏技編～

- ①「自分のペース」を作ろう ～疲れすぎに注意～
全てを完璧にしようと頑張りすぎない
東工大生ペースも様々、周りに合わせすぎない
- ②「安心できる場所」を見つけよう
大学の内外で落ち着く場所を探してみよう
ON-OFFをつくり、時には羽を伸ばしてみるのも
- ③「新しい活動＆仲間」を見つけよう
ユニット、サークル...でモノトーンから抜け出そう

「新しい活動 & 仲間」を見つけよう

「雑談のコツ①」【会話の構え（その場にどう臨む？）】

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！ウケなくてもよい

●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

それなりに親しみを、ムリのない笑顔で

●ポジションを気にしない

目立たなくて良い、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



（齋藤他、2020）

「雑談のコツ②」【会話での話題(何を話せばいいの?)】

②「共通の話題」～実はなんだったっていいんです！～

● 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

● 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③」【会話と交流を続ける】

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く
お互いの準備状況(気持ち・時間・環境etc)を感じつつ・・

3. キャンパスライフで気を付けたいこと

カルトに気を付けよう

サークルと思わせて活動

集団の正体を明かさず、合宿や勉強会に勧誘

自由意思によって脱退できない

★はっきり断る、個人情報をお教えない★

友人・家族・教職員に相談を！！

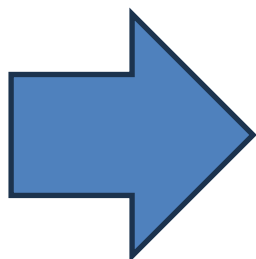


性犯罪・性暴力を許さない！

尊厳を著しく踏みにじる行為であり、
その心身に長期にわたり重大な悪影響を及ぼす

構成員が安心できる教育研究環境のため
被害者を守り、加害者については**厳正に処分される**

加害者にならない、被害者にならない、傍観者にならない



学
内

保健管理センター・学生相談室
ハラスメント相談窓口・学生支援課...



学
外

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター



お酒とタバコの問題

《大前提》 飲酒も喫煙も20歳になってから！

- × 飲酒の強要 × 一気飲み
⇒ 人権侵害(アルコールハラスメント)
- × 受動喫煙
⇒ 知らずに健康被害、教育環境への配慮を

心身の健康と安全を守る



危険ドラッグ・違法薬物

「**人生を壊すもの**」 近寄らない、断る勇気

悪質商法



高額請求(訪問・メール・SNS)→**立ち止まり相談**

差別・ハラスメント

構成員の**相互尊重**(性別、人種、特性etc)
→ ダイバーシティ&インクルージョン

東京工業大学HP → 「在学生の方」 → 「相談窓口」



在学生の方

相談窓口



いいね! 0



シェアす



✕ ポスト

▶ 学生相談室



修学や将来のこと等、気軽に相談できるところです

▶ 新入生Welcome相談窓口



「学士課程新入生特別チーム」が新入生の皆さんの気持ちに寄り添ってサポートします

▶ 学修コンシェルジュ



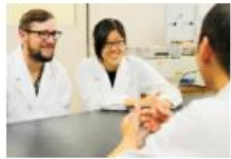
学修コンシェルジュは、学生の皆さんが、入学当初に抱く疑問や、学修上困っている問題の解決に向けて支援します

▶ カウンセリング・メンタルヘルス相談



学生生活や対人関係、その他メンタルヘルスの相談に応じます。詳細はこちら

▶ アカデミック・アドバイザー



教員がアカデミック・アドバイザーとなり、学修状況を考慮し、修学及び進路に関する相談や指導等、きめ細かくサポートします（平成28年入学者～）

▶ 電話相談デスク



本学OBのベテラン先生が、電話やメールで相談に応じる窓口です

▶ ビアサポート

▶ ハラスメント対策



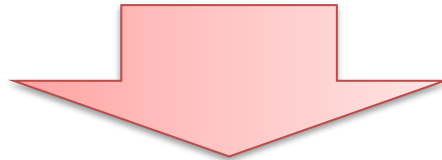
どんな窓口があるのか調べてみよう！



東工大生になる

- **自己決定**の機会が増え、自分の**時間**を管理できるようになる一方、**責任**も生じる
- 急に全てできるようになる必要はなく、親や友人、先輩、教員に適度に**依存**しながらでいい→**自立**

たずねる、たのむ、ことわる



自立のためのアクション！
東工大でのキャンパスライフを満喫

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！～



充実したキャンパスライフ
を送れますように

