

「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…)
 - *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. ころころからだの健康 —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 ころころに出るタイプ (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 (全ての健康診断において、当日マスク着用をお願いします)
 - *学生一般健康診断 *事前に東工大ポータルから予約・問診が必要で
～ (新入生M1/D1) 大岡山4月15日～22日、すすかヶ台4月24日～26日 (平日のみ)
 - *特殊健康診断 (電離放射線のみ) *事前にオンライン予約が必要で
～すすかヶ台4月10、11日、大岡山4月18、19日
- 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 <https://www.titech.ac.jp/O/students/counseling/harassment>

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) 03-5734-2346 / (す) 045-924-5107
カウンセリング (心理カウンセラー) / メンタルヘルス相談 (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
 - ・OB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) <https://www.titech.ac.jp/students/counseling>



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-未来人材育成部門 03-5734-7629 <http://www.siengp.titech.ac.jp/link.html>