

\* 令和4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～

2022年4月1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！=

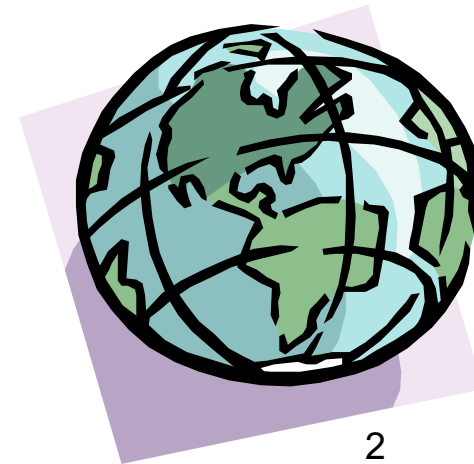
\* 全国・世界からようこそ東工大へ！

～感染症なんかに負けない！

\* 専門性の高み⇔教養の広がり

～“理工人”として生きる～

(教育改革で魅力的な  
カリキュラムに！)



## <現状認識と大学生の発達課題>

# \* “ゆるやかに・長期間・世界規模で 進展する「災害」”

東京工業大学保健管理センターカウンセリングチーム(2020)

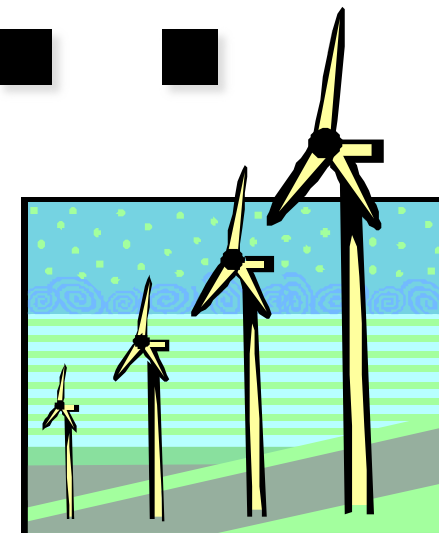
\* 皆さん、立派でしたね！ホントにそう思います。  
～この状況下でも、平静と秩序を保ち、  
学びと歩みを止めなかったのですから…。

\* 「新しい生活様式」(東工大生のテーマは…)

「科学的態度の堅持」+「青年としての成長・成熟」  
(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..”
- \* “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い！”

## 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)
- \* “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]

決まった時間に寝る・起きる・食べる！

## 2) [授業に出る]

登校して教室へ・ノート取って・課題を出す！

(オンライン授業ではパソコン前に座る！)

## 3) [家族・旧友と話す]

衣・食・住を安定、経験を語る・共有する

**\* 健康第一！ 新入生健康診断、受診OK？**

## <リモート授業の工夫①>

\*「どうやったら自宅での受講も集中できる？」

①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「オン」と「オフ」の切り替えをはっきり！

(着替え、数分前にURLアクセス、気持ちを高めて)

③授業開始後は「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

## <リモート授業の工夫②>

\* 「自室を落ち着いて受講できる場所にするために」

\* 本来安らげる**私的空間** ⇔ 大学と繋がる半ば**公的空間**に

\* A案) 「自室の雰囲気切り替える」

～カーテンを開ける、仄かに灯りを燈す、音楽をかける、机の上を片付ける、パソコンの電源を落とす, etc,

⇒ オフィシャル感を排除、“自分と自分の時間・空間を取り戻す”

\* B案) 「自室以外にも落ち着ける場所を探してみる」

～家族との団欒(仲間との共同スペース / 3密に注意)、

屋外へ出てお気に入りの散歩コースや買い物・公共スペース。

⇒ 場所を探すこと自体が(自転車に乗って街めぐりetc) 気持ちの切り替えに役立つことも。

\* (参考) リプロ特別講義(学生支援センター)

～臨床心理学で解説『コロナ禍でところが縮こまっていますか』～

<https://www.titech.ac.jp/news/2020/048583>

<https://sites.google.com/view/ripro/activity/speciallecture-14?authuser=0>

# (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]

各種オリ／ユニット／授業・実験  
(オンラインでも交流できますよ！)

## 2) [昼休み／放課後]

部活・サークルを、バイトは様子見て

## 3) [週末・連休、やがて夏休み・・・]

一歩踏み出す／羽根伸ばす／(予復習)

# \*「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 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  
(丁寧に・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！

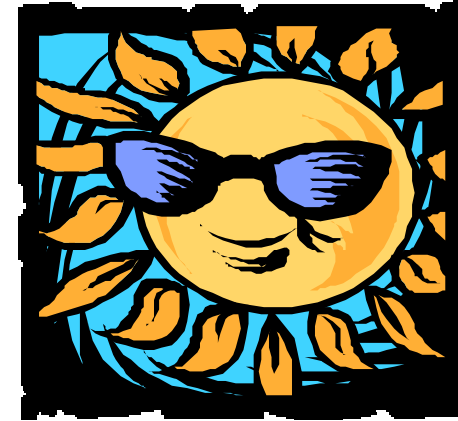
⇒ **ムードやイメージに流されない！**

\* 「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  
公的な守り:学内外の相談窓口

# 違法薬物にもNO!

- \* 興味本位で人生を台無し
- \* 繁華街など／身近に誘惑

⇒危うきに近づかず／お互い歯止めに

# (原則その④)

## 質問 & 相談は 自立的なアクション！

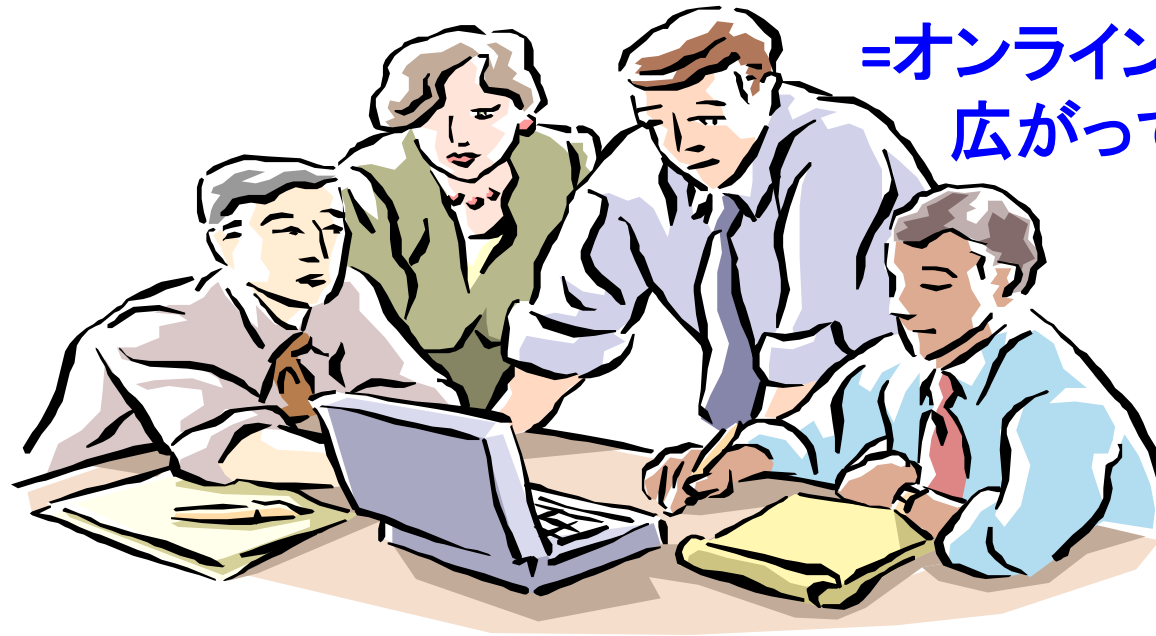


- \* 一歩踏み出すきっかけ
- \* コミュニケーションの機会  
～ひとに頼れることは大切！



- \* 話すことで⇒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)

# \* 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) [すぐに対応] = 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

## \* [日常的な指導]

アカデミック・アドバイザー (各学生に先生2名!)

## \* [自主的・社会的活動](学勢調査、ボランティアetc)

未来人材育成部門 = Takiプラザ: 03-5734-7629

# (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!

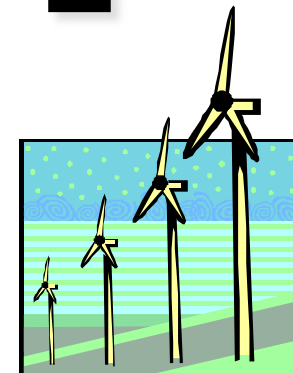
## 「レジリエンスを身につけるための10の方法」(アメリカ心理学会)

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）