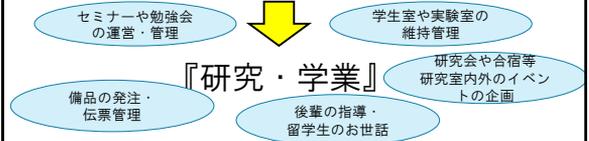


## 充実した大学院生活を送るために 一心身ともに健康な暮らしを—

東北大学学生相談・特別支援センター  
学生相談所  
中岡千幸

## 大学院の生活

### ◆「大学院では、何をするのか？」



◆これらを行うためには、それを支える**基盤**が大切

## 大学院での研究を支えるもの

- 安定した日常生活（生活のリズム）
- 自分なりの息抜きを持つこと
- 自分の周りの人々（指導教員、先輩・後輩、同級生、友人など）との付き合い：ときどきは研究室以外の人とのつきあいも
- 専門的知識、技術を習得していくこと

## 大学院の時期に抱えやすい悩み

- 研究でのつまずき、燃え尽き
  - 研究がうまくいっていない（ように感じる）
  - 研究室生活がととても忙しくて、いっぱいいっぱい
- 研究室での対人関係の難しさ
  - 教員・先輩・後輩とのつきあいが難しい
- 自分の将来・生き方への迷い
  - 進路をどうしたらいいか決められない
  - 社会へ出る自信がもてない

それぞれの悩みは関係し合っており、しばしば「合わせ技」の状態となる

## 大学院の時期に抱えやすい悩み

- 研究でのつまずき、燃え尽き
  - 研究がうまくいっていない（ように感じる）
  - 研究室生活がととても忙しくて、いっぱいいっぱい
- 研究室での対人関係の難しさ
  - 教員・先輩・後輩とのつきあいが難しい
- 自分の将来・生き方への迷い
  - 進路をどうしたらいいか決められない
  - 社会へ出る自信がもてない

それぞれの悩みは関係し合っており、しばしば「合わせ技」の状態となる

## ストレスへの対処①

- 「集中と休息のリズム」が大切
  - “集中したら休息（息を抜く）”：集中は休息とワンセット
  - 頑張る中で、知らず知らずのうちに無理をしがち  
⇒ ゆっくりと**身体**を休める日を。**頭**も休める日を（研究から離れた活動はととても大切）

## ストレスへの対処②

- 自分なりの**ストレス対処方法**を色々身につけよう
  - ✓生活リズム作り（眠る1～2時間前からは睡眠への準備時間に）
  - ✓趣味の時間を作る
  - ✓軽い運動、ウォーキング
  - ✓表現活動（詩、俳句、短歌、絵画、小説等）
  - ✓その他の創作（作陶、編み物など）

## ストレスへの対処③

- 研究室の風土・指導スタイルを知る**
  - 研究指導のスタイル（指示的・自主的）に合わせた自分の研究の進め方の確立
  - 先輩たちの対応から学ばせてもらう
- 周囲のサポートを得る**  
自分の努力だけでは、限界を感じる場合があります

「周りの人の力を借りる」ことも

- ・同級生、先輩、友人にグチをいう。相談する。
- ・先生に相談する。
- ・専門家に相談する。

## 困ったとき、心配な時は相談してみよう 学生支援機関の紹介



## 学生相談・特別支援センターとは？

学生相談・特別支援センターは、学生のみなさんのところ豊かな学生生活をサポートしています

### 学生相談所（学生相談部門）

学生相談所では、学業、将来の進路、人間関係、性格、こころの健康など、学生生活の上のさまざまな悩みについて、専門のスタッフ（臨床心理士）が相談に応じています

### 特別支援室（障害学生支援部門）

特別支援室では、障害のある（障害があるかもしれない）学生のみなさんへの相談・支援を行っています

## 学生相談所の利用方法

電話・メールで予約してください

電話 | 022-795-7833

E-mail | [gakuso@ihe.tohoku.ac.jp](mailto:gakuso@ihe.tohoku.ac.jp)

開室日時 | 月曜～金曜  
(祝日、年末年始を除く)  
9:30～17:00

ホームページもご覧ください  
<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp>



## 特別支援室の利用方法

電話・メールで予約してください（無料）

電話 | 022-795-7696

E-mail | [t-sien@ihe.tohoku.ac.jp](mailto:t-sien@ihe.tohoku.ac.jp)

開室日時 | 月曜～金曜  
(祝日、年末年始を除く)  
9:30～17:00

HPやTwitterもご覧ください  
<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp>

@tohokuDSO



**あなたの力が必要です！ 大募集中！！**

**障害のある学生のサポートを一緒にしてみませんか？**

～学生サポーターの活動に興味のある方は、特別支援室までご連絡ください！～

障害のある学生が、他の学生と同じように学び、学生生活を送るための支援を学生サポーターが行っています。

**その支援にあなたも関わってみませんか？**

**<学生サポーター>とは**

大学内の特別支援室に登録し、障害のある学生の修学支援にあたる学生のご授業の**空き時間**を利用して個別支援や学内環境整備などの支援活動をしています

支援内容と時間に応じて**謝金**をお支払します

バリアフリーマップ作成活動



授業時のノートテイク支援

## ハラスメント全学学生相談窓口

**ハラスメント**に関する相談ができます

↑ いじめや嫌がらせに該当する言葉です

もしもハラスメントに悩んだら、早めに相談してください

● **セクシュアル・ハラスメント**

● **教育研究ハラスメント**

電話 | 022-795-7812

● **場所** | 学生相談所棟内



14

## 保健管理センター

● 医師による健康相談および診療を行っています

- 内科 | 月～金 (午前・午後)
- 外科 | 月～金 (午後), 水 (午前)
- 精神科 | 火 (午前・午後) ・ 木 (午前) ・ 金 (午前・午後)
- 歯科 | 月 (午後), 火・金 (午前)
- 精神科, 歯科は予約が必要
- 詳しくはHPをご確認下さい

● 電話 | 022-795-7829

● 場所 | 学生相談所隣



15

## キャリア支援センター

● 進路・就職に関する相談ができます

● キャリア支援に関するセミナーやイベントも実施しています

● 電話 | 022-795-7770

● 場所 | 教育学生総合支援センター3階

ホームページもご覧ください  
<http://www.career.ihe.tohoku.ac.jp/>



16

皆さんの学生生活が有意義なものとなりますように

大学生活を通して、みなさんのさらなる成長と今後のご活躍を期待し、応援しています。



17