



ささキャン



支え合いの
キャンパスを
めざして

東京大学ピアサポートルーム



東京大学
THE UNIVERSITY OF TOKYO

ピアサポートルームって何？
どこを居場所にすればいい？

安心して東大生活を送るための
メソッド



こんな時ありませんか？



今までのように学業が頑張れない
息抜きがほしい

無理せずに人とうまく
付き合えるようになりたい



最近やる気が湧かない
みんなはどうなの？

一人で考えても答えが出ない
他の人にも聞いてみたい



ピアサポーターは
みなさんをお待ちしています！

もくじ

こんなときありませんか？	2
もくじ	3

1. ピアサポートルームって何？

はじめに	5
ピアサポートルームとは	6
ぴあもぐ観察記	7

2. ぴあサポの活動を紹介します

ぴあサポからの情報発信	9
ラウンジチーム	10
本チーム	11
駒場チーム	13
よもやま語らいゼミ	15
柏ゆる研（柏チーム）	16
ストレスチェックチーム	17
東大生ニーズ調査	19
相談機関ガイドチーム	20
メルマガチーム	21
キャリアチーム	23
健康チーム	25
東大誰でもオンライン自習室	27
広報チーム	28

3. ピアサポーターになりませんか

ピアサポーターって何？	30
ピアサポーターの声	32
ピアサポーターになるには	35
Q&A	36
ピアサポートルームのあゆみ	37

付録 悩んだときに行く4つの場所



1

ピアサポートルームって
何？

はじめに

東京大学のピアサポート活動は、仲間による支援に携わるピアサポーターの皆さんがキャンパスに出て行って、大学全体をエンパワーするための活動です。現在、150名を超える学生がピアサポーターとして認定を受け、同じ学生という立場から多様な支援活動に携わっています。

コロナ禍によって、それまでは当たり前のようにあったキャンパスライフが失われてしまいました。人と人とのつながりを再構築していくために、相互扶助のキャンパスを目指す「ピアの輪」に、皆さんにも加わっていただけるのをお待ちしております。

ピアサポートルーム室長 高野 明

東京大学のピアサポーターは、東大生が満ち足りた学生生活を送ることを目指して様々な活動を行っています。授業のオンライン化など、大学のあり方が大きく変わっている中で、大学生・大学院生もこれまでとは異なる困りごとを抱えるようになったと感じています。「困ったときはお互い様」とはよく言われますが、実際に人を頼るのは難しいものです。そんなハードルを少しでも下げようと、同じ学生の仲間であるという点を活かして、私たちはより東大生のニーズにあった活動を行うことを心がけています。

東京大学ピアサポートルームでは、イベント企画・運営や情報発信、組織運営やデータ分析など、サポーターそれぞれが得意な点を活かしながら活動を行っています。皆様も様々な形でこの活動に参加していただけると幸いです。

ピアサポーター代表 加見伊於理

ピアサポートルームって何？

ピアサポートルーム は学生同士が互いに支え合うキャンパスをめざして2015年4月に発足した東京大学の公式組織です。研修を受けてピアサポーターに認定された学生が、専門家のスタッフから助言を受けながら広く全学に支援を届ける活動をしています。

大学は自由な場所ですが、そのぶん人間関係が希薄になりがちで、友人を作ったり相談をしたりすることが難しいところがあります。「大学生活で不安を感じたとき誰かに打ち明けたり頼ったりできる」「誰かが困っているときそれに気づいて声をかけてくれる人がいる」、そのような大学のあり方を私たちは「**支え合いのキャンパス**」と名づけ、その実現に向けて活動しています。

東京大学ピアサポートルーム ピアサポーター 一同

活動理念

東京大学ピアサポートルームは、東大生が満ち足りた学生生活を送ることを大切にします。そのため、以下の6つの点に寄与することを目指します。

1. 心身の健康
2. 居場所づくり
3. 人とのつながり
4. 役に立つ情報の交換
5. 自己理解の深化
6. 多様なものの見方の獲得

「**ぴあもぐ**」（ぴあさぽのもぐら）は2020年に
東大ピアサポートルームから誕生した
新しいキャラクターです！
なんともゆるーい雰囲気のもぐらですが、
これからピアサポートの活動と学生の生活を
こっそり見守ってくれることでしょう。

ぽわーんとした顔をした謎のもぐら。
東大の各キャンパスに
ひょっこり現れる。
ふと気付いたら足元にいる。
頭をなでられると喜ぶ。
学生の生活を見守っているらしい。

ぴあもぐ観察記

大きさ 地面に出ているところは50cmくらい
※ほんとうの大きさは誰も見たことがない

好きなもの 東大グルメ

学生が食べているところを物欲しそうに見てくる

趣味 拾ってきた種を育てること

好きなこと みんなの話を聞くこと

学生と一緒にのんびりすること

2

ぴあサポの活動を
紹介します

ぴあサポからの情報発信

ピアサポートルームの情報はホームページやメルマガ・SNSなどで発信しています。イベントに参加するのはちょっとハードルが高い...という方は、ぜひこちらをのぞいてみてください！各チームの取り組みや、同じ悩みを抱えるピアサポーターの経験について知ることができるかもしれません。

公式ホームページ

そもそもピアサポートルームって何やってるんだっけ...という方はこちらをのぞいてみてください。なんとなくわかるはずです。

<https://ut-psr.net/>



ホームページ

Twitter・LINE

イベントの周知のほか、キャリアやこころのヘルスケアに役立ちそうな情報の共有を、広報メンバーがのんびりワーキングしながら行っています。

Twitterページ最上部のモーメントで今月のイベント一覧も見られます。よもやま語らいゼミのテーマ投票も行っていますよ！

<https://twitter.com/utpsr>



Twitter

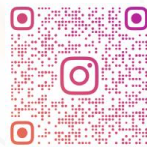


LINE

Instagram

学生生活の工夫や小さな気づきなど、Twitterとは少し異なる角度からの情報発信を目指しています。インスタ未経験の広報メンバーが手探りで運営しています...！

https://www.instagram.com/ut_psr/



Instagram

note

最近開設されましたが、サポーターの頭の中や人生経験がうかがえるコンテンツが早くも盛り沢山です！進振り/就活体験記・よもやま語らいゼミの活動報告などを連載中です。

<https://note.com/utpsr>



note

ラウンジチーム オンライン談話室

気分転換・息抜きの場をオンラインでも

コロナ禍に伴い、対面活動のぴあサポラウンジに代わってZoomを用いた「オンライン談話室」を開催しています。

オンラインでも学部・学科・研究室等の垣根を越えて人との繋がりを感じられる、気軽な空間づくりを目指しています。

場所 Zoom上

開催頻度 月1回～2回

各回2時間程度 **要予約**

最新の開催情報はSNS / HP へ！



☆過去に話されたトピック

- ・出身地のお話
- ・ぬいぐるみっていいよねという話
- ・お菓子を食べながらお菓子トーク
- ・オススメの〇〇ないですか？
- ・自分の“推し”について

☆こんなときに

- ・PCの前で話をただ聞くのも飽きた...
なんとなくしゃべりたい
- ・ちょっと時間あるけどそんなにすることないな...
- ・オンラインでひとり...人と適当に話す機会がほしい

☆話はしてみたいけど入りにくい...というあなたへ

はじめての場所って誰でも緊張しますよね。オンライン談話室の時間には、みなさんが居心地よく過ごせるようピアサポーターがお手伝いします。話したいことがある方はぜひ話を振ってください！

Zoomではマイク・カメラのオン・オフは自由ですし、チャットでの参加也大歓迎です！また参加名も実名でなくて構いません。お気軽にご参加ください♪

本チーム

「本を通して、交流を深める」をテーマとして、オンラインイベント「ブックサロン」の開催や東大生の本レビューサイト「ぴあサポ本棚」の運営を行っています。

ブックサロン

昨年度まで開催していた「Virtual Book Festa ～次の一冊を探す会～」を見直し、新たに「ブックサロン」として、多様な形で本を楽しむイベントを開催しています。東大生が本を通して交流し、興味の幅を広げることを目的としたイベントです。

〈イベント概要〉

開催頻度 月1回程度、1回1時間半程度

対象 東大のすべての学部生・大学院生

〈イベント内容〉

ブックサロンでは以下のうちから1つを実施します。

①本紹介&フリートーク

(例)

- ・映像化作品
- ・学校で出会った作品
- ・タイトルが面白い本

②ミニ読書会

(例)

- ・岡本かの子「鮎」
- ・新美南吉「ごん狐」

③タイトル遊び

(例)

- ・詩にタイトルをつけてみる



ぴあサポ本棚 ～東大生の本レビュー～

他の東大生同士がどんな本を読んでいるのか知ることができ、自分からもおすすめの本を紹介できるサイトを公開しました。ぜひみなさんも本のレビューを投稿してみてください。

〈例〉



春の道標（黒井千次）

新潮社（1984）

少し前の時代に生きる少年少女が心を通わせていく姿に心惹かれる。素敵で少し悲しい小説。

おすすめ度：4

面白さ：4

読みやすさ：4

ぴあサポ本棚

～東大生の本レビュー～

東大生同士でおすすめの本を紹介しあえるサイトができました！

「小説」「実用書」「評論」「専門書」などジャンル別に、様々な本についての情報を自由に閲覧・投稿できます。「ぴあサポ本棚」から新たな一冊との出会いを！



リンクはこちらから→
(東京大学のアカウントでご参加ください)



運営：東京大学ピアサポートルーム 本チーム

駒場チーム

駒場チームでは、駒場キャンパス地区に所属する多種多様な学生に幅広い支援を届けることを目指しています。

昨年度は「意識ふつつ系相談会」をはじめとしたイベントの開催や全学体験ゼミナール「ささえあいレシピ ～ピアサポートを知る&動く～」の協力などの活動を行いました。

オンラインイベントの開催

駒場のサークルやクラスの交流を促進するための「あつまれ駒場の部屋～オンライン交流編～」や、幅広い悩みを受け付ける「意識ふつつ系相談会」などのイベントを開催しています（詳細は次のページを参照）。

駒場の学生をターゲットとした企画だけでなく、駒場生と交流したい他キャンパスの学生やオンラインアクティビティに興味のある方も対象としていますので、気軽にご参加ください。

駒場Twitterの運用

ピアサポートルームの活動を駒場キャンパスの人にも広く知ってもらうために、昨年度よりピアサポートルーム駒場Twitter(@utpsr_komaba)を運用しています。駒場キャンパスでのピアサポート活動や、駒場生にもぜひ参加してほしい企画を紹介していきますので、ぜひチェックしてください。



授業「ささえあいのレシピ」での新規企画作成のサポート

全学体験ゼミナール「ささえあいレシピ ～ピアサポートを知る&動く～」は、ピアサポートに必要な知識とスキルを習得、体験することを目的とした授業です。授業内での新規ピアサポート企画作成実習では駒場チームのピアサポーターがアドバイスをを行いました。

駒場ピアサポーターからの声

ピアサポート活動をもっと知ってほしい！

これからどんどん新しい企画をやっていきます

一緒に支えあいの駒場キャンパスを作りましょう

留学生や個性的な学生との交流もしたい！

あつまれ駒場の部屋

「あつまれ駒場の部屋」は駒場キャンパスのサポーター主導で行っている企画です。様々なコミュニティの学生間交流やオンライン上で行うアクティビティの情報提供などを目的としています。

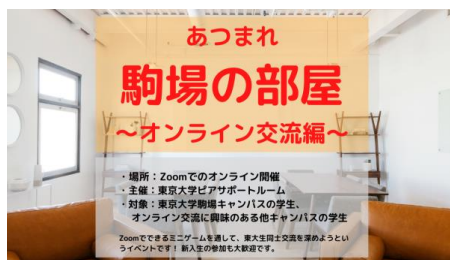
開催頻度 月1回程度

(最新の開催情報はSNSやホームページでチェック！)

対象 東大のすべての学部生・大学院生
(駒場生以外の参加も大歓迎です！)

参加者の皆さんとオンライン上でできる遊びやワーク、ゲーム等をやってみようという企画です。過去には専門用語しりとりや、事前に決めた2つのことを当てるゲームなどを行いました。

2020年9月には特別編として、Googleストリートビューなどを使い、駒場キャンパスの便利な施設を紹介するキャンパスツアーと、周辺の飲食店などを紹介しあう交流会を行いました。



意識ふつう系相談会

意識ふつう系相談会は、特に学部1, 2年生が春に抱きやすい不安を解消することなどを目的に開催されたイベントです。進学選択やキャリアの相談などに対して、同学年や先輩に当たるサポーターが回答しました。

開催頻度 不定期

(最新の開催情報はSNSやホームページでチェック！)

主対象 東大の学部1, 2年生



2021年度開催時は、学生生活、履修、大学院などのブレイクアウトルームがセッティングされ、参加者から様々な質問が寄せられました。サポーター側も、前期課程の学生から大学院生など、様々なバックグラウンドの学生が参加しました(開催時によってブレイクアウトルームや参加サポーターは異なります)

よもやま語らいゼミ

日常で感じるような、オープンな問いについて集まった人で考えるイベントです。対等な立場で、自由に、互いを尊重して対話するのがコンセプトで毎回テーマを決めて話しています。これまで話し合ったテーマは、「「古い考え方とどう付き合うか」「朝型人間になるべきか」「嘘をつくのは悪いことか」「学校で教えてほしかったのは何か」「飲み会でどう振る舞うか」などでした。

開催頻度 月1,2回程度

(最新の開催情報はSNSやホームページでチェック！)

対象 東大のすべての学部生・大学院生

開催例：カレーとは何か？



(注1) この対話はフィクションです。

(注2) このようにカレーについてよもやまな話題について語るイベントです。

柏チーム 柏ゆる研

柏の学生はほとんど全員が大学院生であり、また、東大外の学部から来た学生や留学生が多いのが特徴です。そのため、他のキャンパスとは異なるニーズを持っています。そこで、この柏ゆる研を開催しています。柏キャンパス所属の学生を主な対象として、毎回テーマを一つ決め、テーマトークを繰り広げています。柏キャンパスの学生に向けて開催していますが、全学に向けて開放しています。参加すると柏キャンパスの独特な雰囲気を感じることが出来るかも...？

開催場所：Zoom

開催頻度：月2回程度

※要予約

過去のテーマ：

- ・雑談
 - ・院生生活
 - ・就活あれこれ
 - ・学生のうちにやりたいこと
 - ・日本語で話そう
 - ・オンラインあるある
 - ・ちょっと一息
 - ・冬休みの過ごし方
- などなど...



雑談

柏ゆる研では、テーマを決めていますが、その実には雑談しかしていません。時にはテーマがどこかへ行ってしまうこともしばしば...
しかし、私たちピアサポーターもそんなたわいのない雑談を楽しんでいます。是非お気軽にご参加下さい。

ピアサポーターが皆様の参加をお待ちしています！

ストレスチェックチーム

ストレスチェックチームは、東大生が自身や周囲のストレスに関心を持つようになることを目的として活動しているチームです。4月に「ピアサポピタッと診断」、5月から9月にかけて「新型コロナウイルス感染症に関するストレスについてのアンケート」という2つの大きな活動を行いました。

ピアサポピタッと診断

ピアサポピタッと診断は初めてピアサポートルームの活動に参加する人に、おすすめの活動を紹介する診断ツールです！次ページに掲載しているのでぜひ使ってみてください！

新型コロナウイルス感染症に関するストレスについてのアンケート

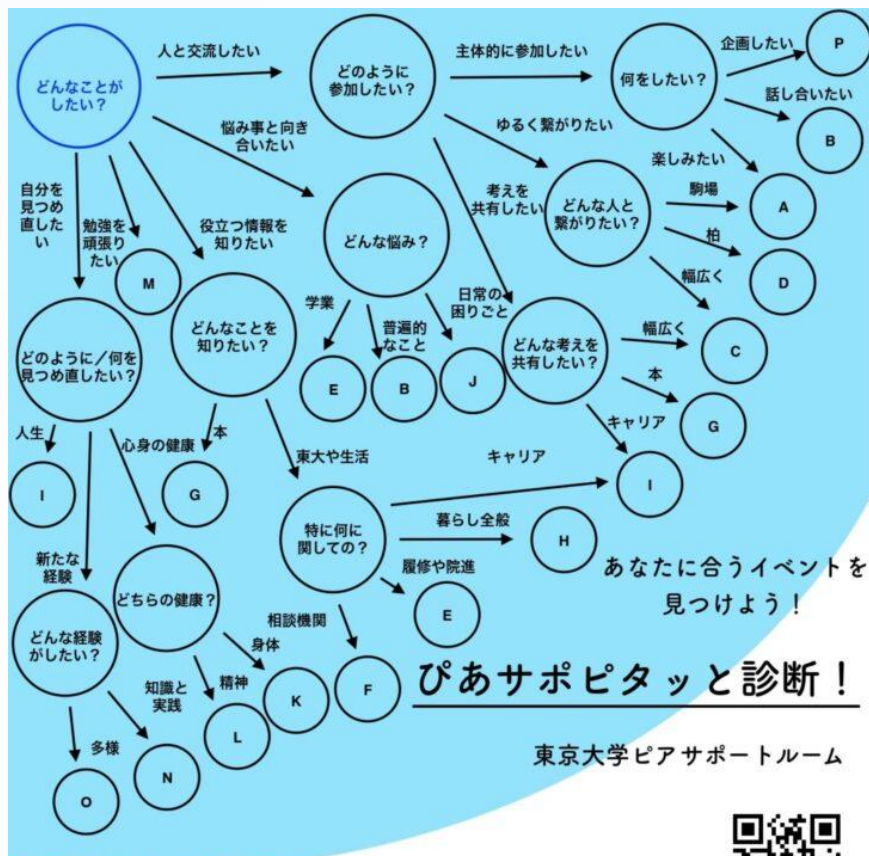
昨年同様、新型コロナウイルスに伴うストレスに関するアンケートを実施しました。昨年に引き続き、主にストレスの度合いや発散法、収束後にしたいことについての質問に加え、新たに対面活動や人との交流の頻度についても質問を行いました。

主な結果として、ストレスの度合いは昨年度と比較して高く、「人との交流」が与えている影響が大きいこと、ストレス解消には運動や映像鑑賞などが特に好まれていることがわかりました。

詳しい結果は下のQRコードから見るできるので、興味の有る方はぜひ読んでみてください！



↑調査結果はこちら



新たなイベントもどんどん企画中です！

各イベントの詳細はピアサポートルームHPをご確認ください。



A. あつまれ駒場の部屋

B. よもやま語らいゼミ

C. 談話室

D. 柏ゆる研

E. 意識ふつう系相談会

F. 相談機関ガイド

G. Virtual Book Festa

H. メルマガ

I. キャリア

J. ニーズ調査

K. 健康

L. ストレスチェック

M. 自習室

N. 関連授業に参加する

O. その他イベント

P. ピアサポーターになる

使い方

- ①下の画像の左上「どんなことがしたい？」の質問から順に質問に答えていってください！
- ②アルファベットに示された活動があなたにおすすめのピアサポート活動です！

東大生支援ニーズ調査チーム

このチームでは、座談会でのインタビューや、授業アンケートにおけるピアサポートのニーズを集計・分析などを行い、ピアサポートルームの活動に反映しています。

また、キャンパスなんでもトークを開催しており、参加学生・ピアサポーターともに数人ずつでカジュアルな雰囲気で行っています。

大学生活の中で感じている困りごとや必要としているサポートについて、学部や研究科を超えた様々な学生とフラットに話し合えるオンライン座談会イベントです。

キャンパスなんでもトーク

■ 開催頻度

月1回程度、1回1時間程度

■ 対象

東大のすべての学部生・大学院生

(※他の企画後に実施するアンケートにて参加を募っています。)

なんでもトークであつめた学生の声は匿名化した上で、ピアサポートルームの今後の活動に反映していきます！

学生生活の困りごとを 話し合しましょう

安心して困りごとを話せる場を
つくります



その声を形にしましょう

ニーズをピアサポートルームの
活動にも還元します



相談機関ガイドチーム

東京大学にある相談機関に向いてインタビューを行い、記事を発信しています。より相談機関を身近に感じてもらい、必要な時に利用しやすくなることを目的としており、記事では相談機関で受けられるサポートの具体的な内容や、相談機関の職員の方からのメッセージを盛り込んでいます。

2021年度末の時点で、以下の相談機関についてインタビュー記事を掲載中です。

- (1) 進学情報センター
- (2) キャリアサポート室
- (3) なんでも相談コーナー
- (4) 学生相談所
- (5) コミュニケーション・サポートルーム
- (6) 精神保健支援室

今後もインタビュー記事を随時発信していく予定です。



メルマガチーム ぴあサポメルマガ

学生ピアサポーターが執筆した学生のためのメルマガジン
を、月に1回程度配信しています。学生生活の「ちょっと困
った」に対するアドバイスやヒントを発信しています。

メルマガ登録は右のQRコードから

https://b.bme.jp/bm/p/f/tf.php?id=ut_psr



例えばこんなものを配信中！

☆☆☆

コロナ禍の新たな大学生活

～学部1年生が2020年度を振り返る その巻～

————★ぴあサポメルマガ3月号★

コロナ禍に見舞われた2020年度もまもなく終わり、4月から
新しい学期が始まります。2020年の春に新型コロナウイルス
の感染が拡大するにあたって、東大はオンライン授業を行う
ことを決め、厳しい中にあっても知の営みを止めずに歩ん
できました。一方で、対面授業はほとんど行われず、サークル
活動も禁止され、社会的な活動を行うことが難しくなってい
く中で、孤立を深めていった学生も少なくありませんでした。

今回から数回にかけて、そんなコロナ禍で東大に入学した新
入生（2020年度入学の学部1年生）がこの1年を振り返るエ
ッセイ記事を配信します。彼らがどんなことを考え、どんな
生活をおくってきたのか、その一端をお伝えできれば幸いで
す。

[パート1：人付き合いの1年間編]

.....

☆☆☆

花粉症の季節

～どうやって対策するか～

————★ぴあサポメルマガ4月号★

皆様、いかがお過ごしでしょうか？

緊急事態宣言も明け、以前よりは比較的自由に外に出られるようになったことと思います。

ただ暖かくなってきた今、外に出たくても出られない……そんな人もいるのではないのでしょうか。

そう、花粉症。今回のメルマガは花粉症対策について少しお話ししたいなと思っています。

■目次■

1. 初期療法・維持療法
2. 舌下療法
3. 外出しない

.....

☆☆☆

ピアサポーターの原風景vol.1

————★ぴあサポメルマガ5月号★

「ピアサポーターの原風景」とは、ピアサポーターがピアサポーターになったきっかけ、やりたいことなどについて執筆する連載記事です。今回は、今年サポーター2年目となる学部3年の学生の記事です。

■目次■

1. 1年次～ピアサポーター以前～
2. 2年次～ピアサポーター始めました～
3. 終わりに～ピアサポートルームで学んだこと～

.....

他にもいろんなテーマで配信していますので、ぜひご覧ください

キャリアチーム

キャリアについて考えを深めるきっかけを

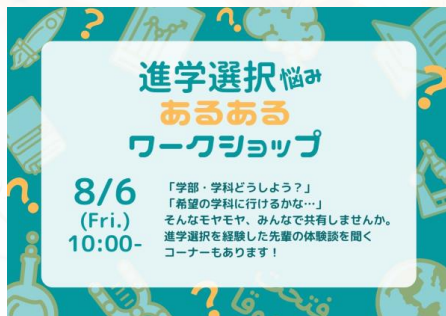
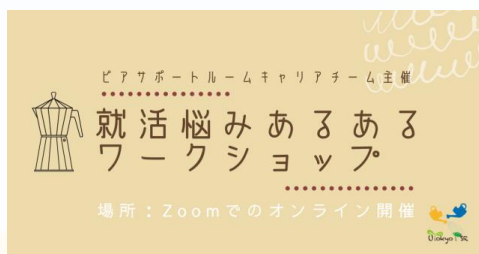
東大生が自分のキャリアについて考えを深め、キャリア観を表現するのに役立つような、様々な企画を行っています。進学選択や就活をテーマとしたイベントを開催したり、体験談を記事にして投稿したりしています。

就活・進学選択イベント

進学選択や就活をテーマとして、参加者同士で様々な悩みを共有し合うイベントを定期的に開催しています。

各回2時間程度で、オンライン開催です。画面のオンオフは自由、何か飲みながらの参加もOKです！

進路の方向性が決まっていない方、迷いがあって困っている方、キャリアについて語り合いたい方におすすめです。お気軽にふらっとご参加ください！



東大生 就活・進学選択体験記



東大生が自分のキャリアについて考える際の参考にしていただけるよう、「東大生体験記シリーズ」として、就活体験記と進学選択体験記の投稿を始めました。

就職活動や進学選択について、現役の東大生が自身の経験を赤裸々に綴ってくれています。他の東大生の体験談を読むことで、進路選択にあたってのヒントが得られるかもしれません！

今後も定期的に投稿していく予定ですので、是非楽しみにしててください！
気になった方は是非、フォローをよろしくお願いします！



体験記のマガジンはこちら！

健康チーム

東大生や東大教職員の方々の健康に役立つイベントを行っています。授業がなく生活リズムが乱れやすい長期休暇中に、みんなでエクササイズ動画を見て運動する「オンラインエクササイズ」や、朝の早起きのきっかけ作りのための「朝活ラジオ」などを開催しています。

朝活ラジオ

健康に関するテーマを一つ決めて、そのテーマについてピアサポーターがゆるくおしゃべりする企画です。おしゃべりに参加したり、ビデオオフ・ミュートで朝ごはんを食べながら聞き流したり、チャットでコメントしたり、さまざまな形で参加いただけます。

朝の時間を有効に使いたい、でもつつい遅くまで寝てしまうという方に早起きするきっかけにさせていただくことをめざしています。

東京大学ピアサポートルーム

ゆるっと 朝活ラジオ

毎朝7:30-8:00

2021年7月
15(木)・16(金)・19(月)20(火)・21(水)

@zoom meeting

オンラインで一緒に朝活しませんか
自分で好きに過ごすのも。
朝ごはんを紹介したり身体を動かすのも。
ちよつとのぞくだけ、ラジオ感覚も大歓迎です
気持ちのよい1日のスタートに！

詳しい参加方法はピアサポートルームHPへ



ピアサポートルーム

ゆるっと 朝活ラジオ

おはようございます★
本日のテーマは「食事」
チャットで皆さんの朝ごはんを教えてください。

7/15

朝ごはん食べない方は食事系テーマに自由にコメントどうぞ！



ピアサポートルーム

ゆるっと 朝活ラジオ

アンケートはこちら



7/16(金)
今日は虹の日
7:02は161回

おはようございます★
本日のお題は「早起きのコツ」
チャットで皆さんのコツを教えてください
早起き苦手だよって方も自由にコメントどうぞ！



オンラインエクササイズ

東大の全構成員を対象に、春休みや夏休みなどの生活リズムが乱れがちな長期休暇中に、zoomでエクササイズ動画を配信してみんなで運動をするイベントです。2021年の2・3月と9月の平日に開催しました。



9月はエクササイズだけでなく、曜日によって健康に関する先生のレクチャーや、ピアサポーターによる朝活ラジオなども行いました。

また、毎日キーワードを設定しており、継続して参加され、そのキーワードを集めて応募してくださった方に抽選で商品をプレゼントする企画も行いました！

オンラインエクササイズ スケジュール

Online Exercise Schedule 9月 September

時間 (Time)	月 (Mon.)	火 (Tue.)	水 (Wen.)	木 (Thu.)	金 (Fri.)
朝9時～ From 9 am	ピラティス B (タオル必須) Pilates B (Towels required) ・Warming Up 15分 ・Main & Cool Down 20分	ゆるっと朝活ラジオ Morning activity room ・Chatting 30分	サーキット トレーニング B Circuit training B ・Warming Up 10分 ・Slim Circuit 20分	ミニレクチャー Mini lecture ・Lecture 30分	サーキット トレーニング A Circuit training A ・Warming Up 10分 ・Slim Circuit 20分
交流会 exchange meeting	★交流会(10分ほど)は、残ってお話したい方がおられたら行います。				

寝坊すけさんあつまれ！賞品が当たる！

「東大・夏のエクササイズまつり」応募方法

Participate the online-exercise and win the Year pass for the Gotenshita Gym!

🏆 相談支援研究開発センター長賞
CRCSS Director Award

御殿下記念館1年間利用バスクード
Year pass card for Gotenshita Gym
(valid for one year) **1名**

💦 汗かき賞
Sweating Award

赤門フェイスタオル
(Akamon Face Towel) **5名**



素敵な
賞品は
こちら

💪 体力つけま賞

Strength Up Award

UTCCサプリメント(2箱セット)
UTCCゼリー(1箱,18個入)
UTCC Supplement or Jelly **各1名**
UTCCキャンディ(candy) **10名**

🌱 びあサボ賞

Peer Support Room Award

ピアサポートルーム
グッズ詰め合わせ
Peer Support Room Official Goods Package
・刺繍タオルハンカチ
・クリアファイル、他 **50名**



東大・誰でもオンライン自習室 (自習室チーム)

東大生なら誰でも利用できるオンライン自習室です。静かに自習したい方はもちろん、誰かに質問しながら自習したい方、少し息抜きにお話したい方も歓迎しています。

開催頻度 不定期

(詳しくはピアサポートルームのHPやSNSをチェック！)

対象 東京大学のすべての学生

自習室では勉強以外のことをしても構いません。自習室ではドキュメントを活用し、参加者間のやり取りも可能です。キャンパスで他の人と話しながら自習することが難しい状況ですが、試験や課題のお供にオンラインで自習してみませんか？

申し込みは不要で、直接Zoomに接続することで参加できます。
2021年度開催時は以下のブレイクルームがセッティングされました。

- (1) 完全無音ルーム
- (2) おしゃべりルーム
- (3) 質問ルーム
- (4) トラブル対応ルーム



広報チーム

ホームページや公式SNSの運営、本冊子「支え合いのキャンパスを目指して」の編集など、ぴあサポの裏方として広報媒体まわりの活動をゆるゆるとやっています。他チームのような定期的なイベントは今のところありませんが、最近ではInstagramの画像作成など、イラストやデザインに興味のあるサポーターの活躍の場が増えています！

Instagramを開設しました！

既存のSNSとは異なる角度から情報を発信したいというピアサポーターの発案から、ぴあサポ公式Instagramができました。学生あるあるな悩み解決のヒントから

サポーターが独自の
趣味に突っ走る企画まで、
「等身大の東大生」の
姿が伝わるような
投稿を目指していきます！
(→2021年度の企画より)



年賀状企画

コロナ禍で直接の交流が難しくなった昨年度から、「お互いなかなか会えない中でも挨拶はしたい！」という思いからピアサポーターが年賀状を作成、元旦にSNSやホームページで公開しています。

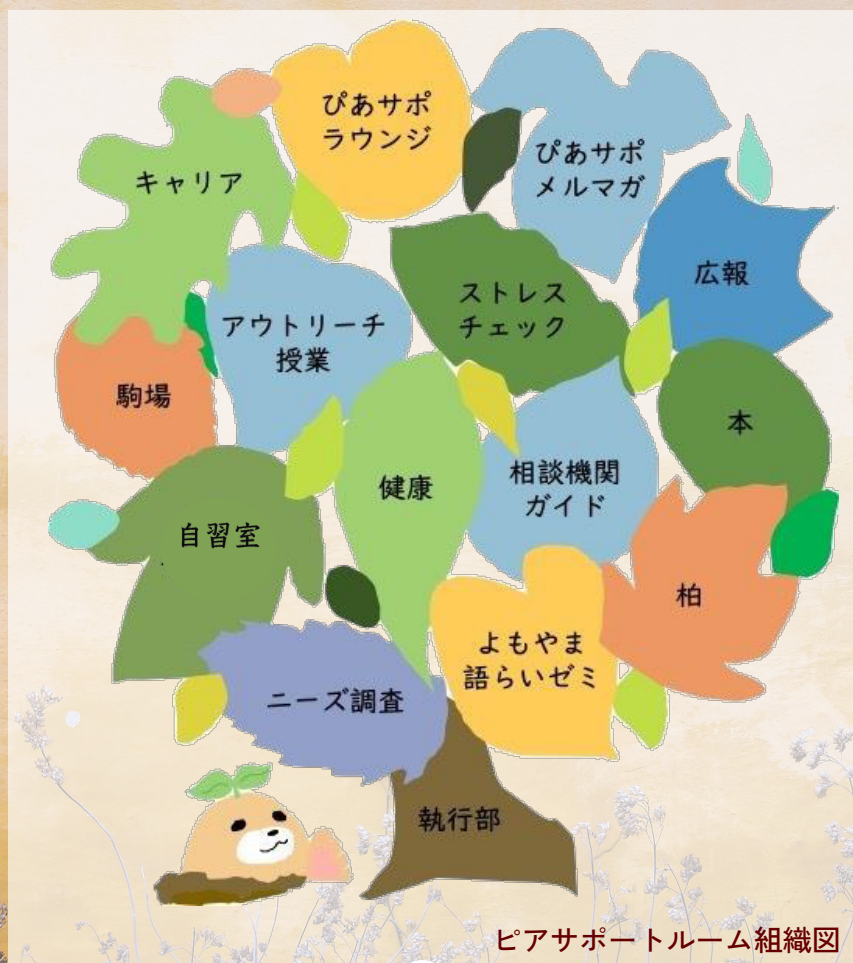


3

ピアサポーターに
なりませんか

ピアサポーターって何？

ピアサポーターとは、ピアサポートルームの活動を企画・運営している学生です。東大生向けに様々な支援活動を行っています。これまで行われてきた活動の継続だけではなく、新しい活動のアイデアの実現にも取り組んでいます。居心地のいいキャンパス創りに興味がある東大生ならどなたでもピアサポーターになることができます。



ピアサポートルーム組織図

ピアサポーターの活動

ピアサポーターはサポート活動以外にも研修や交流を行っています。毎月行う月例会や季節に応じて開催するクリスマス会などの学内での活動に加えて、他大学の見学や全国の大学のピアサポーターの集まりに参加することもあります。(※)

※新型コロナウイルス感染拡大前の内容を含みます。

研修

活動に必要な知識を学び、
ワークを通して実際に体験

びあのみ

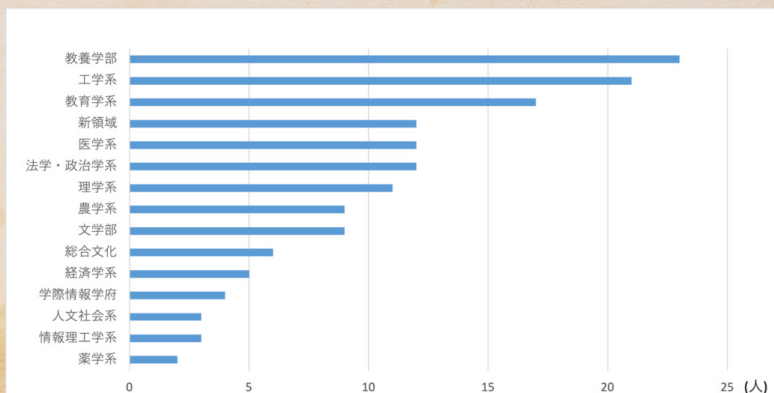
「全国大学ピアサポーター合同研修会」
全国のピアサポーターの集まり

交流会

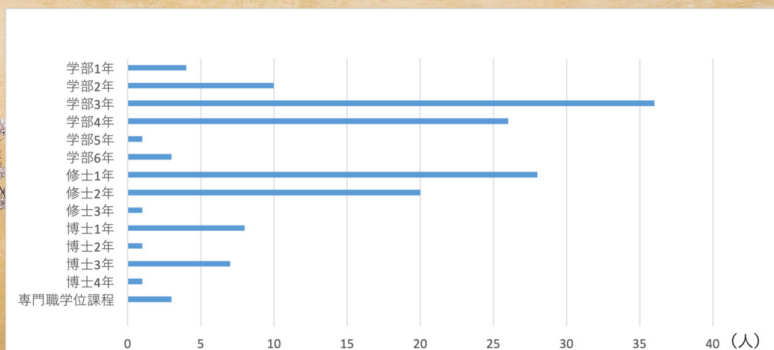
勉強会、ランチアワー、
季節のイベント、合宿など

他大学 見学

ピアサポート活動をしている
他の大学に見学に行って交流



▲ピアサポーターの所属分布



▲ピアサポーターの学年分布

ピアサポーターの声 (本郷キャンパス)

文学部3年 カフェオレさん

ピアサポート以外に、こういった活動をされていますか？

専門の美術史の勉強や、美術館巡り、所属しているお茶のサークルでの活動などをしています。

ピアサポート活動をしていて、良いことはなんですか？

授業や研究では出会うことのない様々な専門、学年の人と交流できることがとても魅力的です。

ピアサポーターになってわかるようになったことはありますか？

人と交流することの大切さを実感しました。

ピアサポーターとしてこれから取り組みたいことはなんですか？

なるべく色々なチームの活動に参加したいです。

ピアサポでの平均的な活動時間



ピアサポーターの声（駒場キャンパス）

教養学部3年 めめさん

ピアサポート以外に、こういった活動
をされていますか？

2年間所属した部活が多忙だった反動から、東大の学内プログラムや地域での教育プロジェクトなど、色々なことにチャレンジしています。最近では宿泊施設のサブスクサービスを利用して1ヶ月旅していました！

ピアサポーターになってわかるようになったことはありますか？

成長志向の強いいわゆる「東大生」ばかりではないことを実感しました。私自身他の学生よりもスローペースなことを気にしていたのですが、ぴあサポでは優しい先生方のサポートのもとミーティングの雰囲気ものんびりしていて、大学生活のなかでも居心地のよいコミュニティだと感じます。

ピアサポート活動をしていて、良いことはなんですか？

イベントで感謝の言葉をいただいたときが一番心に残っています。駒場チームの進振り相談会で低い点数から勉強して志望学科に進学した自分の経験を伝えたところ、「志望学科を諦めかけていたけど頑張りたい」という言葉をいただき、とてもうれしかったです。

ピアサポーターとしてこれから取り組みたいことはなんですか？

イベントに参加して人と会話したり、他の人にヘルプを求めることにハードルを感じる方もいるのではないのでしょうか。私もその1人なので、そうした学生の心が少しでも軽くなるようなサポートの仕方を模索したいと考えています。

ぴあサポでの平均的な活動時間

広報チーム

8 時間

その他

1 時間

ピアサポーターの声 (柏キャンパス)

農学生命科学研究科修士2年 えぞしかさん

ピアサポート以外に、こういった活動をされていますか？

海のプランクトンに関する研究をしています。

水族館や博物館を巡ったり、いくつかのNPO法人で活動をしたりもしてきました。

ピアサポーターになってわかるようになったことはありますか？

人と人が支え合う居場所の大切さを改めて実感しました。コロナ禍にピアサポーターになったのですが、学内の学生同士の交流がほとんどない状態に課題を感じていました。ピアサポーターになったことでそういった状況を少しでも改善しようと行動に移したり、オンラインでの雑談等を通して人と関わり支え合うことができたりしたため、そのような居場所の大切さを感じました。

ピアサポート活動をしていて、良いことはなんですか？

学内の様々な背景を持った学生と、学年や所属を越えて交流することができること。

他の学生の考えを知り、自分の考えを発言する機会に恵まれていること。

活動量や関わるチームを自由に選択できるため、学業との両立も非常にしやすいこと。

ピアサポーターとしてこれから取り組みたいことはなんですか？

ピアサポーターの方々の温かな雰囲気や空間を今後自分でも作り出せるように、様々な活動に関わり学んでいきたいと考えています。

ピアサポでの平均的な活動時間



ピアサポーターになるには

東大生なら学部・専攻を問いません！以下のステップで認定を受けるとピアサポーターとして活動できます。



1 応募

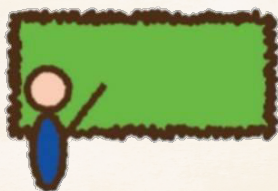
ホームページから応募してください。

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/encourage>

応募後、スタッフからご連絡を差し上げます。

2 個別面談

オンラインで、30分間くらいの
空き時間に実施します。



3 予備研修

ピアサポートに必要な知識の学習を行います。
指定の授業の受講もしくは、ビデオ教材
(30-40分×3)を視聴、受講確認レポートを
提出してもらいます。

4 総括講義

予備研修の振り返りと、
体験型のワークを行います。
総括講義を全て受講したら認定となります。
日程はホームページでご確認ください。



Q&A

活動場所は？

コロナ禍以降はZoomでのオンラインミーティングが中心になりましたが、2021年冬ごろからは感染防止対策を取りながら対面・ハイブリッドでの活動も一部再開しています。所属キャンパスに縛られずに、他のキャンパスのチームで活動しているサポーターもいます！基本的には場所にとらわれず、すき間の時間で活動することができます。

ピアサポーターになるとどんなことが学べるの？

定期的にサポーター向けの研修も開催されており、話の聞き方、コミュニケーション、チーム運営のやり方、メンタルヘルスなどの知識を学ぶことができます。イベントで他の学生と話すことも多いので、実践的な経験を得られることもあります。

学業/他のバイトが忙しくて、あまり活動ができないかも…

各サポーターが自分の都合に合わせて活動しています。活動は強制されません。おおよそ月0～20時間くらいで活動するサポーターが多いです。おやすみ制度もあるので、就活や卒論で忙しいときは活動を休止することも可能です。

認定を受けた後、どうやって活動を始めるの？

総括講義終了後約2週間で、所属するチームを決めてもらいます。総括講義で各チームの紹介をしています。活動していくうちにチームを変更したり、追加したりもできます。

ピアサポートルームのあゆみ

2015.04	初めての入・進学ガイダンスでの学内相談施設の紹介
2015.08	初めてのピアサポーター認定 初めてのオープンキャンパスでの座談会
2015.10	びあサポ相談室開室（2019.03終了） びあサポメルマガ初配信
2015.11	初めてのアウトリーチ授業 （教育学部講義「ストレスマネジメント概論」）
2016.03	公開シンポジウムの開催 「支え合いのキャンパスをめざして」初版発行
2016.04	柏ピアサポートルーム始動
2016.06	びあサポランチの初開催（2019.03終了）
2016.10	びあサポラウンジ（柏キャンパス）開始
2017.02	全国大学ピアサポーター合同研修会の主催
2017.10	ストレスチェックキャンペーンの初開催
2018.03	本祭りの初開催
2018.11	先輩としゃべりタイムの初開催 院生交流会の初開催
2019.06	びあサポラウンジ初開催
2019.07	相談機関ガイド作成チーム発足
2020.02	よもやま語らいゼミ初開催
2020.04	オンライン活動開始
2020.09	上映会『バベルの学校』開催
2021.02	健康チーム・オンラインエクササイズ初開催
2021.03	ピアサポートルーム活動報告会開催
2021.04	東大・誰でもオンライン自習室初開催
2021.05	キャリアチーム・就活悩みあるあるワークショップ初開催

付録
悩んだときに行く
4つの場所

相談支援研究開発センター総合窓口 (なんでも相談コーナー)

相談支援研究開発センター総合窓口（以下、総合窓口）では、どんな内容でも予約なしで相談できます。分からないことやお困り事の解決に向けて一緒に考え、必要な場合には学内外の適切な相談施設にご案内いたします。

※2022年2月時点では電話・Zoom対応のみ



Q.他の相談機関との違いはどのようなことですか。

実際に困っているのに、どのように解決すれば良いか、どこに相談したら良いかが分からない場合があると思います。総合窓口では、相談内容を限定せず、お話を伺って問題の整理をお手伝いします。数多くある相談施設から適切なところをご案内したり、必要に応じて紹介状の作成もいたします。他の相談機関とは、水先案内が主な役割であることが大きな違いです。

Q 総合窓口ではどのような方が相談にのってくださるのでしょうか。

本学の複雑な事務システムに精通した大学職員と、2021年度から精神科医と心理士（臨床心理士・公認心理師）が配置されました。学業をスムーズに進めるためには、各部局の教務課などを適切に利用することは大切です、“こころのメンテナンス”は見逃せない課題です。学業とメンタルが密接に関係することも多いため、職種の専門性を生かしたチームで対応します。また、総合窓口はカウンセリング機関や医療機関ではないので、本格的な利用を躊躇われている方も、まずはこちらでお話し頂くと良いかもしれません。

Q 総合窓口で相談しながら、他の相談施設に通うことはできますか。

まず、総合窓口では基本的に継続相談は行わない方針です。学内外に様々な相談施設がありますので、そちらをご案内いたします。また、他施設で行っているカウンセリングや治療の流れを変えて混乱させる危険があるため、総合窓口の安易な併用が起らないよう気をつけています（困りごとが複雑な場合は、問題の整理のために何度かお会いすることもあります）。

学生相談所

学生相談所では、悩みなどを相談できます。
カウンセリングでは、将来の進路、学業意欲、
人間関係、性格、心の健康などのさまざまな
問題について、探求できます。

※2022年2月時点では原則Zoomでの対応



Q.自分が相談室を利用するとは思ってもいない学生や、「こんなことで相談に行っているのだろうか」「迷惑かけないだろうか」と心配する学生もいると思います。どのような人に/ときに利用してほしいですか？

A.「こんなこと人生ではじめて」と気づいたとき、誰でもですかね。初めて眠れない、初めて集中できない、など何でも。どんな小さな「初めて」でも、その人にとってのピンチである可能性があります。初めて一夜漬けでテストがうまくいかなかった、初めて好きな人ができたなど、どのようなものでも、その人にとってピンチになることもあれば、チャンスになることもあります。一緒にそこにうまく出会っていくために。初めてだと思ったときに来ていただければ、長引かずうまく乗り越えられるかもしれません。

Q.経験のないことにぶつかっても、誰にも頼らず知識で解決しようと無理してしまう人もるように思います。

A.東大生特有かもしれませんが、「べき」が出てくるとあまり良くないかも。「こういうときどうしたらいいんだろう」と本を読むなどして、みんなこうやっているのだから自分も頑張るべきだ、というように、先に目標が出てしまって、心がついていけないことがあります。

Q.相談に来る人が「べき」と言うことは多いですか？

A.多いです！「べき」でなくても、「みんなこうしているのに、できない私が悪いんですよね」とか。アクション、つまり「どうするか」で頭が一杯になっていて、自分がどう体験していて、どう感じていて苦しいのか、といったことが、言葉にならない人に来てほしいのです。その人の中で体験が消化できるよう手伝いたいと思います。問題解決はできればよいですが、できない場合もあります。具体的に何をする、という答えがすぐに出せない場合は、その人が悩みを抱えたままでも過ごせるように手伝います。

インタビュー全文はこちら

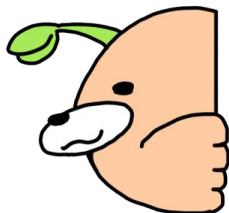
<https://ut-psr.net/counselingguide/studentcounselingcenter/>



コミュニケーション・サポートルーム

コミュニケーション・サポートルーム(CSR)では、対人関係の悩み、注意力の問題、他の人と違う考え方・感じ方に関して、また自分の悩みが発達障がい(自閉スペクトラム症や注意欠如多動症など)に関係があるのではないかとという相談もできます。

※2022年2月時点では電話・Zoom対応のみ



Q.他の相談機関と比べて、CSR独特の支援内容がありますか？

A.大きく違うのは、私たちの方から情報提供をすることが多い点です。私たちも心理士で、他機関と同じように本人からお話を伺い内省を促す「カウンセリング」もしていますが、やり方を提案したり教えたりする「ガイダンス」や「コーチング」もしています。もう一つ大きな特徴は、すでに発達障がいの診断を受けられた方向けの「修学支援」などを行っている点です。障害者差別解消法といって、そういう人には大学が合理的な配慮をしなければならないと決まっているんですね。学生さんの指導教員や教務課の職員にお会いして、障がいの内容と、どういうところに配慮すればうまくいくかを提案します。

Q.そういった中で心掛けていることがあれば教えてください。

A.発達障がいの方は脳の情報処理のしかたが違うということがわかってきています。外観には表れないため、私たちも含めて周りの人はついそのことを忘れそうになります。だからこそ、サポートするためには常にそれを意識して接することが必要です。自閉スペクトラム症は人口の1%とか、ADHD(注意欠如多動症)は4%から6%とか。でも、病院に行かないと診断が付かないのと、いわゆる「グレー」と言われる、少し特性がある人を含めると、実際は10%とか言われているんですね。左利きの人と同じくらい。左利きの人に使いにくいものがあるように、少数派の人には生活しにくいところがあります。障がいという言葉がついているけど、それが悪いということではなく、特徴を理解して歩み寄ろうということです。

コーチングでも、無理に押し付けたりはしない。こうやると上手くいくかも、と紹介するスタンスでいようと思います。

インタビュー全文はこちら

<https://ut-psr.net/counselingguide/communication/>



精神保健支援室

精神保健支援室では、精神的不調の相談や治療、健康診断などを受けられます。大学生活は様々なストレスを受けたり、年齢的にも不調が生じやすい時期です。ひとりで抱え込まずに利用してみましょう。



Q.どのような症状のときに精神医療の受診を検討したら良いのでしょうか。

A.あまり迷わずに精神的に辛いときに受診してください。病気かどうかかわからない、精神医療の受診をするほどではないと迷われる方もいらっしゃるかもしれませんが、精神的な辛さの原因が病気によるものなのか、環境などが影響していないかといったことを見極めるために、また、精神的な辛さを解決するための見通しを立てるために気軽に相談しに来ていただきたいです。

Q.インターネットの情報から自分がうつかもしれないと病院に行くのは重要だと思いますが、例えば腹痛で心配になって調べたら大腸癌や胃癌といった過剰な情報が手に入ってしまう、さらに不安になることもあり得ると思います。インターネット上の情報との付き合い方を教えていただきたいです。

A.そうですね、難しいですね。インターネット上では適切に情報を選択し、また出典を確認してください。病気について調べて不安になったら専門の医師に相談してみるのには良いと思います。インターネットで知識を得て病気を疑うのは悪いことではありませんが、それを結論にすると危険なこともあるので、医師に相談してみるのには大事です。また、インターネットで当事者や家族に向けて情報を提供しているサイトもあります。例えば、COMHBO(地域精神保健福祉機構)のホームページでは当事者や家族の視点での情報が提供されています。精神の不調におけるピア(仲間)の力は大事です。病気になると自分だけがそうではないかと思ひ辛くなります。当事者や家族との情報交換によって、近しい状況にいるピア(仲間)がどう対処しているかを知るだけでなく、お互いに支え合い、自分も乗り越えていこうという力になります。インターネットを通じてそういった情報交換ができる場が増えるとよいですね。最近はピア(仲間)の力は様々な場面で重要性が言われています。慢性的な内科の疾患や精神疾患だけでなく、病気でもなく、研究などで大変なことが多い学生として、近しい状況にいるピア(仲間)の存在は学生生活における困難を乗り越える力になるでしょう。



インタビュー全文はこちら

<https://ut-psr.net/counselingguide/mentalhealthsupport/>

編集後記

新入生の皆様は、受験お疲れ様でした！そしてご入学おめでとうございます。

表紙と扉絵を担当した菊池です。私は今年で東大での生活が8年目となります（博士課程2年生です）。これまで長くの間、多くの学友が、学業に、人間関係に、苦勞し、頼れる誰かを探している場面に遭遇しました。そんな時寄り添える存在、それがピアサポートルームです。ピアサポでの活動を通じて、困っている友人の支え方を学び、周りの笑顔が増えました。現状まだまだコロナでわからないことが多いと思います。そんな時誰かの手を掴みたくなったら、ピアサポートルームはいつでもあなたのそばに寄り添います。もしもの時のために、それだけ覚えておいてください。

それでは素敵な大学ライフを！みなさんのご健闘をお祈りします！

菊池愛美

ささやかではありますが、編集作業に携わせていただきました。もし仮に大学生活の中で行き詰まるようなことがあったとき、ピアサポの活動や学内の相談機関を紹介する本冊子が一つの支えとなったら幸いです。

中川竣介

微力ながら、編集に携わせて頂きました。編集作業をしていると、様々な文章に触れることができたので、知見が広まる感覚があり、非常に面白かったです。それはそうと、高石さんを中心とした多くのピアサポーターの頑張りもあり、今年度も良いものが出来ました。活動を人に話すときに、自慢しようかと思います。

和田一宏

初めてのささキャン編集で多くの方を振り回してしまったにもかかわらず、素敵なデザインを提供くださったり、急な編集作業のお願いに快く協力してくださったみなさま、最後まで編集作業をサポートしてくださったスタッフの先生方に心から感謝しています。

ピアサポートルームは学科でもサークルでもない「ゆるい」コミュニティだと思います。多忙な学生生活や人間関係に気疲れや気後れを感じてしまう時、いつでも遊びに来てください！

高石桜

表紙イラスト



菊池愛美（医学系研究科博士課程2年）

コロナ禍でライフスタイルが一変しても”今”を一步步づつ踏みしめ、余すことなく楽しみ、柔軟に適應しながら生きていく人間の力強さ・生命力を表紙の写真と屏絵の植物で表しました。ただでさえ混乱が多い新生活ですが、少しでも皆様の思い描く新しいライフスタイル像の一助になればと思っています。



支え合いのキャンパスをめざして

2022年3月7日 第1版第1刷発行

発行者	東京大学相談支援研究開発センター
編集委員	高石桜 中川竣介 和田一宏 菊池愛美
編集	ピアサポートルーム広報チーム
印刷・製本	第一資料印刷株式会社

連絡先 東京大学相談支援研究開発センターピアサポートルーム
URL <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>
TEL 080-9410-0093
Email dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

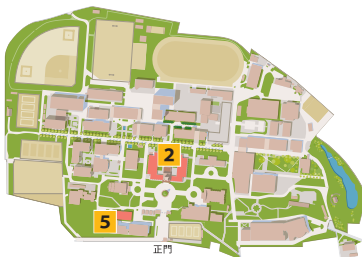
相談支援研究開発センター

東京大学相談支援研究開発センターでは、学生をはじめとした大学構成員に対する相談・支援を行うため、下記機関を設置し皆様からの相談を受け付けています。開室情報は相談支援研究開発センターWEBサイト(<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/>)〔下部QRコード〕にてご確認ください。

なお、駒場学生相談所(<http://kscc.c.u-tokyo.ac.jp/>)は独立した組織ですが、ご利用いただきやすいよう同一の表中に掲載してあります。

	キャンパス	場所
学生相談所	1 本郷	プレハブ研究A棟1階 (第2食堂隣)
	2 駒場	1号館3階
	3 柏	環境棟1階117号室
精神保健支援室 (保健センター 精神科) ※原則予約制	4 本郷	本郷保健センター (第2本部棟)
	5 駒場	駒場保健センター2階
	6 柏	柏保健センター
コミュニケーション・サポ ートルーム	1 本郷	プレハブ研究A棟2階 (第2食堂隣)
	5 駒場	駒場保健センター2階
	3 柏	環境棟1階117号室 (学生相談所内)
なんでも相談 コーナー (なんでも相談室)	1 本郷	プレハブ研究A棟1階 (第2食堂隣)
	8 本郷	工学部8号館133室 (工学部分室)
	9 弥生	農学生命科学図書館3階
	10 白金	1号館1階126号室
	7 柏	新領域基盤棟2階2B5室
ピアサポート ルーム	1 本郷	プレハブ研究A棟2階 (第2食堂隣)
	3 柏	環境棟2階211号室

駒場 I キャンパス



柏キャンパス



白金キャンパス



本郷地区キャンパス



相談支援研究開発センターのWEBサイトはこちら！

