



こころの健康について



東北大学 高度教養教育・学生支援機構

学生相談・特別支援センター

<学生相談所> 小島奈々恵・中岡千幸・松川春樹

<特別支援室> 長友周悟

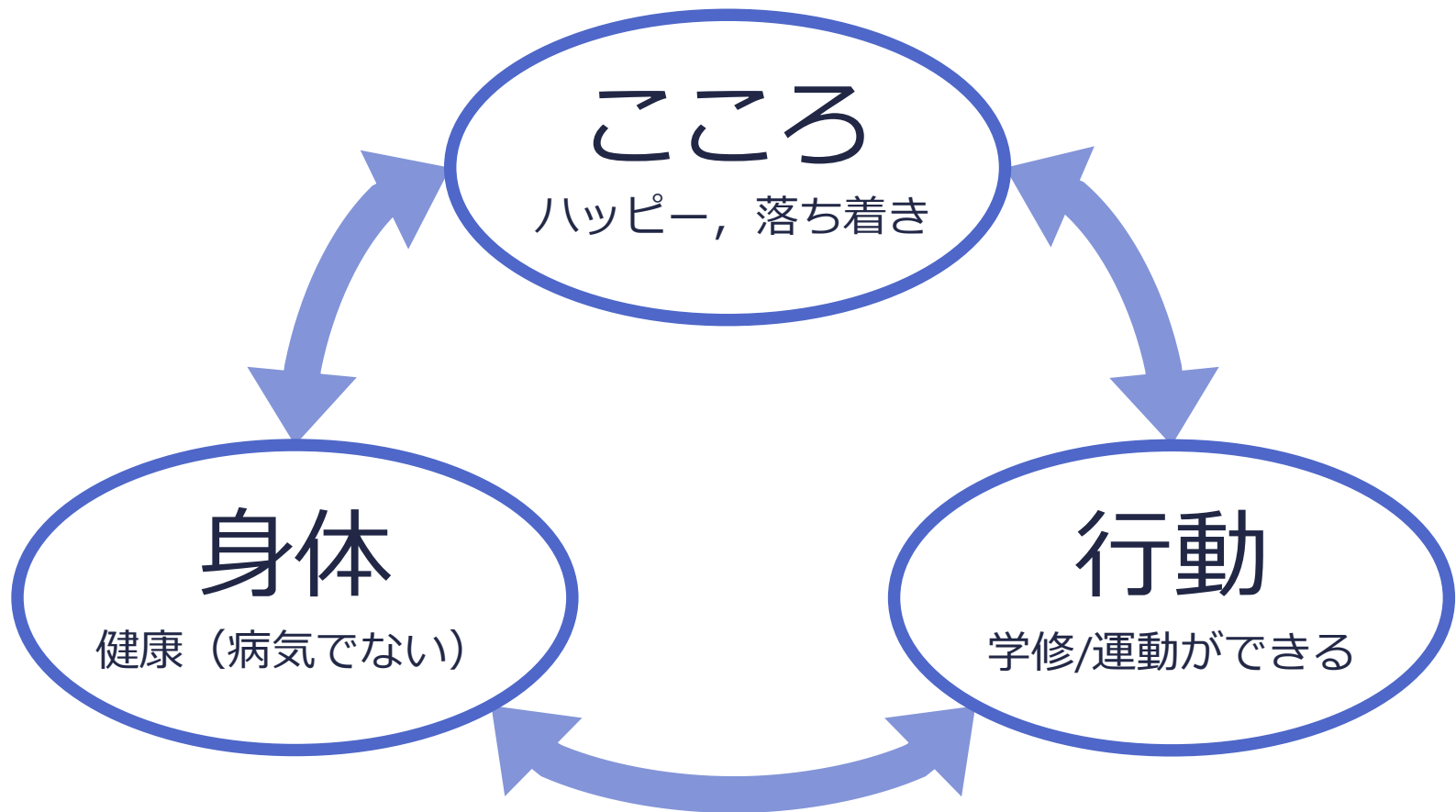
健康とは？

病気でないとか、
弱っていないということではなく、
肉体的（身体）にも、
精神的（こころ）にも、
そして社会的（行動）にも、
すべてが満たされた状態のこと

つまり、身体×こころ×行動の
バランスがとれている状態



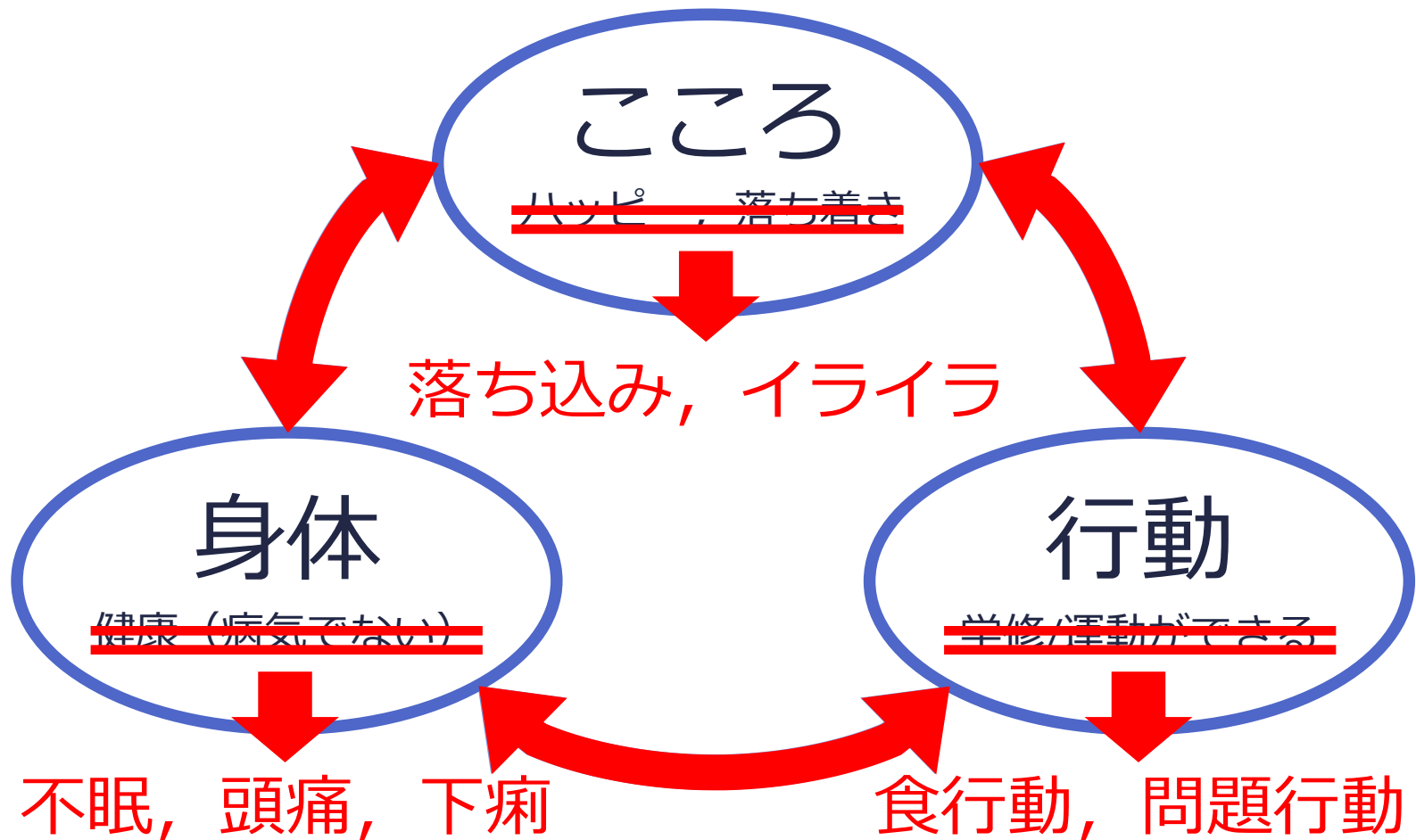
バランスがとれている状態



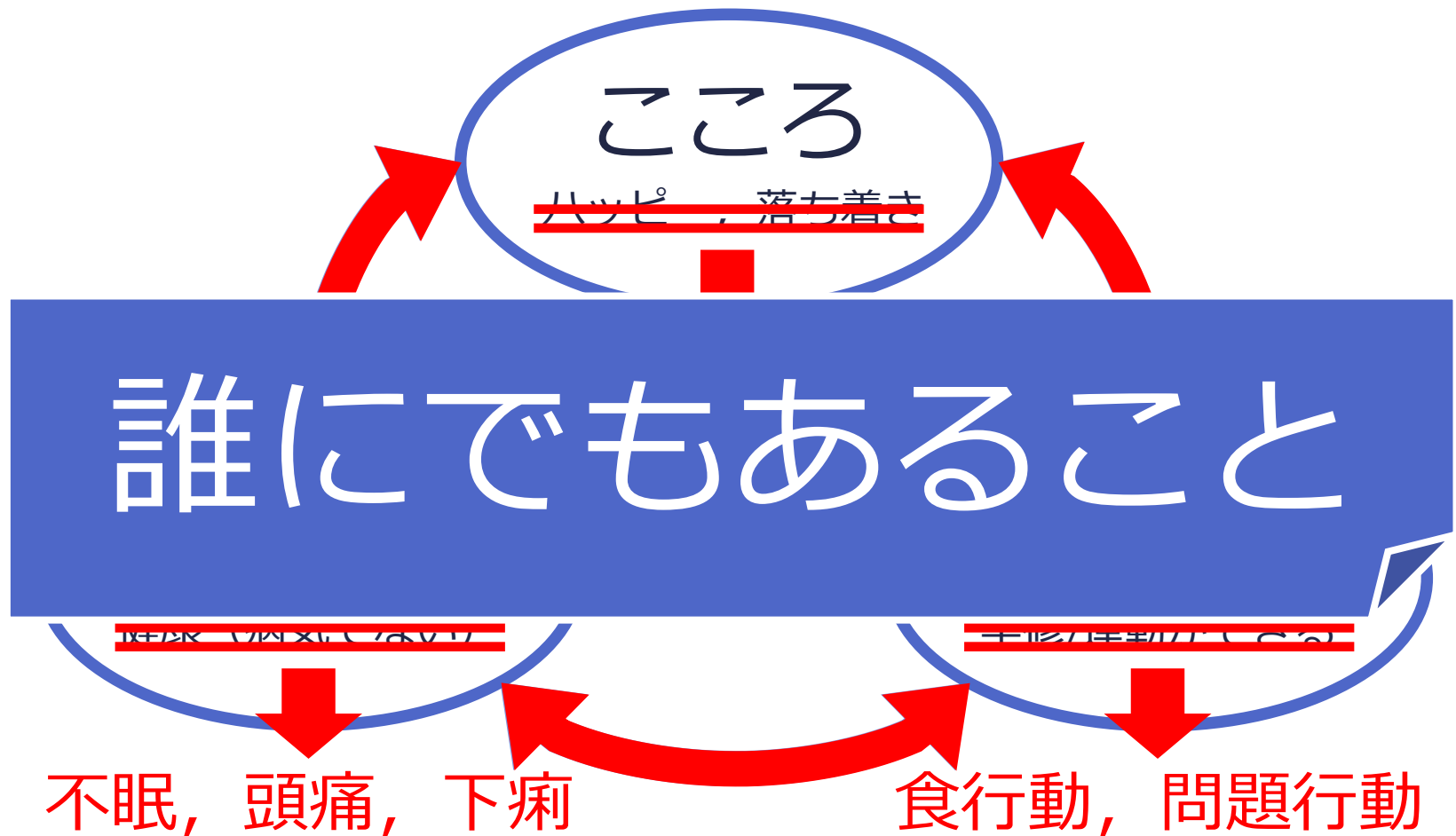
バランスがとれている状態



バランスが崩れる



バランスが崩れる



ストレスのサインに気づく

食べても食べても・・・

学校に行きたくない

眠れない

イライラする

肌荒れがひどい

胃が痛い

泣きたい
(涙が出る)

食欲がない

頭が痛い

生きるのに疲れた



● 「集中と休息のリズム」が大切

- “集中したら休息（息を抜く）”
- “集中と休息はワンセット”
- 頑張る中で、知らず知らずのうちに無理をしがち（疲労の蓄積）
- ゆっくりと身体を休める
- 頭を休める：研究から離れた活動も大切

- **学部・研究科の風土・指導スタイルを知る**
 - 指導のスタイル（指示的・自主的）に合わせた自分の学修や研究の進め方の確立
 - 先輩たちの対応から学ぶ
- **ひとりで抱え込まない**
 - 自分の努力だけでは、限界を感じる場合もあります
 - 未経験のことを、はじめから上手くするのは難しい



「周りの力を借りる」

- 周りの力を上手に借りるために・・・
社会的スキル, コミュニケーションスキル
 - 日常 あいさつする
 - 学修や研究の進展度合いを 報告する
 - 出席・欠席や参加・不参加を 連絡する
 - 困ったとき 相談する
 - 分からないとき 教えてもらう
 - できないとき 依頼（お願い）する
 - ミスしたとき 謝罪（ごめんなさい）する
 - 援助や配慮に 謝意（ありがとう）を伝える

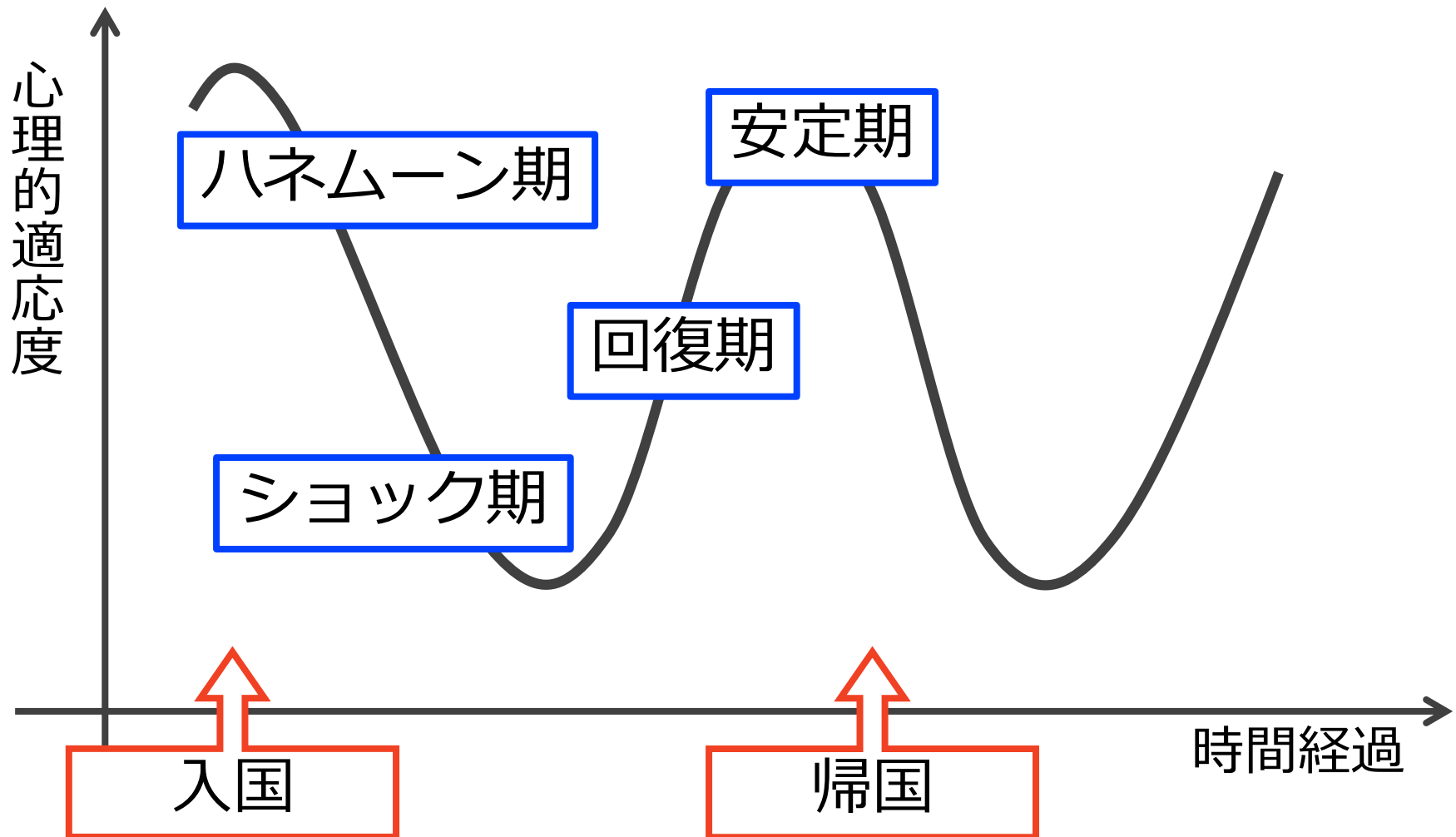
留学生について



TOHOKU
UNIVERSITY

異文化適応プロセス

～Uカーブモデル, Wカーブモデル～



留学生が直面する問題

例：

- 生活に関する問題 宿舎，ビザ，奨学金，国際交流，
経済的問題，家族に関する問題
（保育園，日本語教育など），
宗教
- 修学に関する問題 語学力，研究内容，研究方法，
指導教員やゼミ生との関係
- 就職に関する問題 日系企業への就職活動
- 心身に関する問題 病気，怪我，不眠，抑うつ，
対人関係，不適応，希死念慮
- ハラスメント アカハラ，パワハラ，セクハラ

ご相談ください



TOHOKU
UNIVERSITY

家族

指導教員 /
学部・研究科
教職員

グローバル
ラーニング
センター

学生相談・
特別支援
センター
(ハラスメント相談)

留学生

キャリア
支援センター

保健管理
センター

留学生
支援団体
(学生)

地域

《学生相談所》

開室時間 平日9:30-17:00

場所 川内北キャンパス

tel 022-795-7833

e-mail gakuso@ihe.tohoku.ac.jp

<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp>

《特別支援室》

開室時間 平日9:30-17:00

場所 川内北キャンパス

tel 022-795-7696

e-mail t-sien@ihe.tohoku.ac.jp

<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp>

ご清聴ありがとうございました



TOHOKU
UNIVERSITY