



2023

東京大学ピアサポートルーム  
**支え合いのキャンパスを  
めざして**

ピアサポートルームって何をしているの？

& 今からできる活用法

ピアサポーターになるには？

【実際に活動する学生へのインタビュー】

東大内の相談機関のご紹介

# ピアサポートルームとは？

ピアサポートルーム（PSR）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ら頼ったりできる」「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

4.役に立つ情報の交換

2.居場所づくり

5.自己理解の深化

3.人とのつながり

6.多様なものの見方の獲得



# 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。

多様な背景をもつ学生の皆さんが、お互いを尊重し支え合うことで、大学を、誰もが安心して学んだり活動したりすることができる場にすることを目指しています。相互扶助のキャンパスづくりに資する「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。再びキャンパスに人が戻ってきて、学生に求められるサポートのあり方もまた変化していると感じています。その中で、大学からの制度的支援ももちろん重要ですが、学生自身が日々の生活の中で小さな支え合いをしていくことも、同じく重要なことではないでしょうか。私たちは支援の専門家ではありませんが、同じ学生という立場から、東大がより「支え合い」のみられる場になるようこれからも活動をしていきます。

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小さな支え合い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

# ピアサポーターになるには？

面談

研修

の両方が必要になります。

面談

ホームページから応募後、スタッフからご連絡を差し上げます。

その後、オンラインまたは対面で、**30分程度の面談**を実施します。



応募ページ

研修

研修には、以下の3つのルートがあります。

- ・予備研修（ビデオ視聴＋受講確認レポート）→総括講義
- ・予備研修（指定の授業の単位取得）→総括講義
- ・授業「全学体験ゼミナール ささえあいレシピ」（前期課程）単位取得

※所定の授業を研修の一部とする場合、応募以前に取得された単位でも問題ありません。

面談

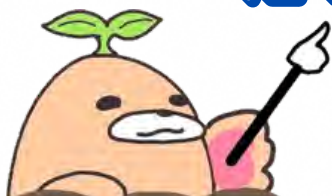
予備研修

総括講義

授業「ささえあいレシピ」

認定

# 活動チーム紹介



ピアサポートルームではチームに分かれて活動しています。情報発信系から、イベントの開催まで、内容はさまざま。気になる活動がある方は、ぜひイベントをチェックしてみてください！

## 広報

広報チームは、公式ウェブサイト更新やこの冊子の作成など、PSRの広報関係の様々な仕事をしています。SNS関連の仕事を主に担当しているのも広報チームです。裏表紙から、Twitter・Instagramもぜひ覗いてみて下さい！



## メルマガ

メルマガチームでは、月に1回程度、ピアサポーターが執筆した記事を配信しています。学生生活に役立つような内容を心がけており、これまでに五月病、キャンパス案内などの記事が配信されました。HPにてバックナンバーを公開中です。ぜひご覧ください！



## 相談機関ガイド

学内の相談機関がもっと学生にとって身近な存在となるよう、相談の現場を聞くインタビュー記事を配信しています。これまでに学生相談所、進学情報センター、キャリアサポート室などの記事を公開してきました。ぜひ記事を活用し、必要なときに訪れてみてください。



## ストレスチェック

学生目線でストレス軽減に貢献する活動に取り組んでいるチームです。2020年からは東大生のストレスの実態に関するアンケート調査を行い、学内外で分析結果を報告しています。ホームページで公表しているのでぜひご覧ください！



## キャリア

キャリアチームは、進学選択、就活、大学院進学などに関連するイベントやnoteでの情報発信を行っているチームです。キャリアを「生き方」と広く捉えた上で、キャリアに関する自己理解の深化や多様なものの見方の獲得を目指しています。



## よもやま語らいゼミ

通称よゼミ。月に1度のオンライン開催。ルールを決めず、自由に語り合う空間。話題は東大生が気になる勉強、言葉遣い、恋愛、コロナ…誰も批判せず、否定しない。ぜひあなたの考えを聞かせてください。



## ラウンジ

対面活動時は「びあサポラウンジ」として、東大生同士の交流の場を提供していました。コロナ禍では、オンラインでも人とのつながりを感じられる気軽な空間づくりを目指して、テーマに沿って雑談するオンライン談話室を開催してきました。



## 自習室

東大生なら誰でも利用できるオンライン自習室を運営しています。静かに勉強したいけど誰かがいるとやる気が出る・・・1人よりみんなと話しながら勉強したい・・・そんなあなたへぴったりです！





## 本

最近読んだおすすめの本を紹介したり、同じ本を読んで感想を語り合ったりするイベント「ブックサロン」を開催しています。オンラインで本のおすすめが見られる「ぴあサポ本棚」もおすすめです。



## 映画

ピアサポートルームの活動の趣旨に合った映画の上映会を開催しています。定期的な実施を目指して活動しています！

## 自己表現ワークショップ

さまざまな形の"アート"を通じて、人とのつながりを作ったり、新しい自分を見つけたり、息抜きをしたりすることを目指し、ワークショップを企画・開催しています。2022年度には計3回のアートワークショップを開催し、図書館で作品の展示も行いました。



## 健康



## 健康

東大生・教職員の健康に役立つイベントを行っています。  
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。

## 駒場

駒場チームでは、駒場キャンパス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。普段なかなか体験することのないことに挑戦する「やってみる会」などを開催しています。



## 柏



## 柏

柏キャンパス所属の学生を主なターゲットに、「雑談の出来る場所」の提供を主目的に柏キャンパスでのイベント（柏ラウンジ）や、大学院生や留学生に向けたイベント（柏ゆる研）などを開催しています！

## ニーズ調査

座談会でのインタビューや、授業アンケートから学生のニーズを集計・分析し、PSRの活動に反映しています。また、大学生活での困りごとや必要としているサポートについて、様々な学生とカジュアルに話し合うキャンパスなんでもトークを開催しています。



## ぴあのお



## ぴあのお

「ぴあのお」とは、「全国大学ピアサポーター合同研修会」の通称であり、1年に1回開催されています。毎回東京大学のピアサポーターも数人参加し、全国のピアサポーターとの情報交換や交流をしています。2022年度は、東大・東工大・東京医科歯科大の共催で行いました。

## 授業

大学の様々な講義でピアサポートルームの先生方が「ピアサポート」について授業をしています。学生サポーターもその講義に出向き、普段のイベントのデモを行ったり、活動紹介や活動から考えたことを話したりしています。



# ピアサポーターインタビュー

実際に活動しているサポーターに、  
活動内容や感じていることを聞いてみました！

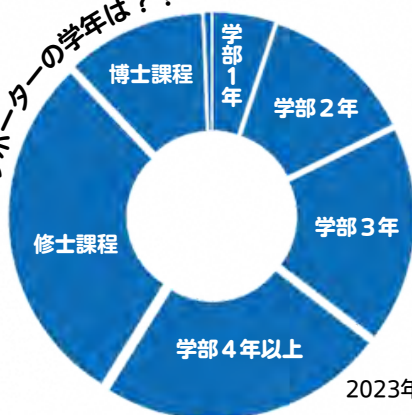


チンアナゴさん

工学部物理工学科4年

#広報 #本 #メルマガ

サポーターの学年は？



2023年1月現在

## サポーターになった理由・経緯を教えてください

私がピアサポーターを知ったのは2021年夏・学部3年生の時でした。当時はコロナ禍でオンライン授業が多く、人に会えず閉塞感に苦しんでいました。そんな中ピアサポートルームの「オンライン自習室」企画を知って参加してみました。レポートを片付けながら徐々に人と話すことができて「自分だけが孤独である」という不安が和らぎました。この体験から「寂しさを感じている人の力になりたい」と思いピアサポーターになることを決めました。

## 実際活動して、どうでしたか？

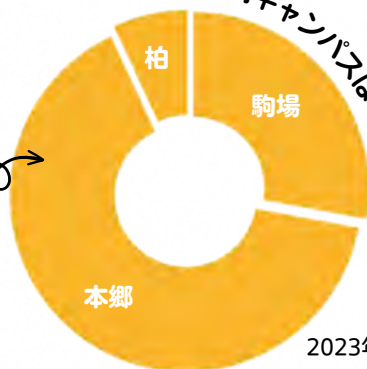
好きな本を紹介するイベントや、よもやま語らいゼミなど、「学生同士の繋がりを促進する」という観点から様々な活動ができるところが面白いと思いました。月例会では話し合いの進め方や相手の話の聞き方など、普段のコミュニケーションにも応用できるワークショップが行われ、自分のコミュニケーションについて振り返る良いきっかけとなっています。ピアサポーターとして学生を支える活動をしながら、自分も成長できている気がします。

## 活動頻度はどのくらいですか？

昨年度(2022年度)は月一回の定例会に参加し、メルマガ執筆などの個人作業を中心に活動をしていました。今年度(2023年度)からはイベントのファシリテーターもやってみたいと思います。

本郷が多いですが、  
駒場・柏でも  
活動しています！

所属キャンパスは？



2023年1月現在



めぐさん

法学政治学研究科 法曹養成専攻3年

#よもやま語らいゼミ #自己表現ワークショップ

## サポーターになった理由・経緯を教えてください

折角、大学院から東大に入ったのに、日々の学修の中では同じ研究科・クラスの人としか繋がる機会がなかったため、より幅広い関心や背景をもつ東大生と交流したかったから。また、自分が誰かを支援することで、自分が他者に支えられている感覚を得ることを知っていたので、大学院でもサポート活動に携わりたいと考えたから。

## 実際活動して、どうでしたか？

私が関わるいずれの活動においても、支援者・被支援者の垣根を超えて、共にたのしみ・交わり・つながり、各々が“何か”を獲得する経験を提供できました。その企画を主導できた喜びは、PSRに参画しなければ得られなかったものです。PSRは“東大生である自分”がやりたい夢を、仲間力を借りて叶えられる場所でした。

## 活動頻度はどのくらいですか？

繁忙期は週5とかでしたが、そうでないときは月1以下くらいのことも多かったです。



# 東大内には こんな相談機関があります

東京大学には、ピアサポートルーム以外にも、  
学生をはじめとした大学構成員に対する相談・支援を行う機関があります。

総合窓口 (なんでも相談コーナー)	本郷	ブレハブ研究A棟 1 階 (第二食堂隣)
学生相談所	本郷	ブレハブ研究A棟 1 階
	駒場	1 号館 3 階
	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)	本郷	本郷保健センター (第2本部棟)
	駒場	駒場保健センター 2 階
	柏	柏保健センター
留学生支援室	本郷	理学部1号館東棟1階Go Globalセンター内
	駒場	21 KOMCEE WEST 地下1階
	柏	環境棟1階124号室
コミュニケーション・ サポートルーム	本郷	ブレハブ研究A棟 2 階
	駒場	駒場保健センター 2 階
	柏	環境棟 1 階 117号室
ピアサポートルーム	本郷	ブレハブ研究A棟 2 階
	柏	環境棟 2 階 211号室

ピアサポートルーム作成  
『相談機関ガイド』



表の相談機関のほか  
バリアフリー支援室  
進学情報センター  
キャリアサポート室  
のインタビューを掲載中！





## 支え合いのキャンパスをめざして

2023年3月20日 第一版第一刷発行

発行者 東京大学相談支援研究開発センター

編集委員 猪股里佳・大久保紗佳・岡田悠暉・篠原咲希音  
徳永陽菜・間叡萌・和田一宏

編集 ビ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

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

TEL 080-9410-0093

Email dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp



公式HP



twitter  
@utpsr



instagram  
@ut\_psr



公式LINE