



東京大学ピアサポートルーム

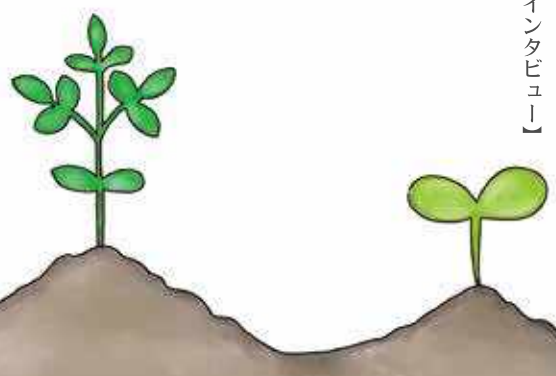
支え合いのキャンパスを めざして

ピアサポートルーム（PSR）は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、専門家スタッフの助言を受け
ながら活動しています。

Toward a Supportive Campus.

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

2024



はじめに



東京大学のピアサポートプログラムは、仲間による支援に携わるピアサポーターがキャンパスに出向き、個々の学生のエンパワーメントを図ることを目的としています。現在、約150名の学生がピアサポーターに認定され、学生の立場に立った多様な支援活動に従事しています。この活動を通して、多様な立場の学生同士が互いに支え合える風土を作り、世界の誰もが来たくなる、そして、来て良かったと思えるキャンパスの実現を目指します。

相互支援のキャンパスづくりに貢献する「ピアの輪」へのご参加をお待ちしています。

ピアサポートルーム室長 高野 明

東京大学ピアサポートルームでは、ピアサポーターとして認定を受けた東大生が、スタッフの方々のアドバイスとサポートを受けながら活動しています。私たちの活動の特徴は「東大生による東大生のための」アウトリーチであるという点です。東大生であれば誰でも企画に参加でき、またピアサポーターとして活動することができます。

いずれサポートする側/サポートされる側の垣根を超えた「支え合い」が当たり前になれば、「サポーター」という言葉が意味を持たなくなるかもしれません。そうした支え合いのキャンパスをめざして、一歩ずつ堅実に活動を広めていきたいと思います。本冊子が、東京大学のピア(仲間)であるみなさまの学生生活をより豊かにするヒントとなることを願っています。

ピアサポーター代表 篠原 咲希音

私たちは、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

We cherish a faith that
students lead fulfilling times
at the University of Tokyo

What's PSR?

心身の健康

maintain mental
& physical health

居場所づくり

find comfortable place

役に立つ情報の交換

exchange of useful
information

人とのつながり

connection with others

自己理解の深化

self understanding

多様なものの見方の獲得

obtaining diverse values

「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 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。



Who is "Peer Supporter"?

あなたも、ピアサポーターに

HPから応募
apply

面談
interview

研修
training

認定
certification



研修には、3つのルートがあります

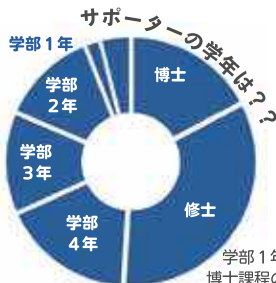


応募はこちら

- ・ 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
- ・ 指定の授業の単位取得

※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。

数字で見る
PSR
in numbers



2024年2月現在

学部1年生から
博士課程の学生まで
さまざま！



駒場・柏でも
活動しています！

U-Tokyo Support Services

他にも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	本郷	プレハブ研究A棟 1 階(第二食堂隣)
学生相談所	本郷	プレハブ研究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
コミュニケーション・ サポートルーム	本郷	プレハブ研究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	プレハブ研究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』では
インタビューを掲載中！



活動チーム紹介



イベント系 events

よゼミ "Yozemi"(Philosophical Conversations)

正式名称は「よもやま語らいゼミ」。月1回程度の不定期開催。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…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 Peer Support Room's Lounge

東大生同士の交流の場・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、テーマやモノづくりを通して雑談する「ラウンジ」を開催しています。

自習室 Study Room

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！



自己表現ワークショップ Self-expression Art Workshop

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。



健康 Health Promotion

東大生の健康の維持向上を目指し、運動やそれに関するイベントを開催しています。

上映会 Film Screening

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と上映後のトークや、ゲストを招いての上映イベントなどを開催しています。



本 Books

オススメの本を紹介し感想を語り合うイベント「ブックサロン」、web上で本を紹介する「ぴあサポ本棚」、不要な本を回収して配布する4年ぶりに復活した「本祭り」など、本に係るイベントを開催しています。



駒場 Komaba

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 Kashiwa

柏キャンパスの学生を主なターゲットに、雑談やゲームをしながら息つける出来る場所の提供を目的にした「柏ラウンジ」や、大学院生と留学生の交流イベント「院生交流会」などを開催しています。

期間限定 temporary

アウトリーチ授業 Lecture

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。



ぴあのお "PIANOWA"

「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。

留学生オリエンテーション Campus Orientation for International Students アニマルセラピー Interaction with Therapy Animals

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。
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！

情報収集 information gathering



ストレスチェック Stress Check

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。

ニーズ調査 Needs Analysis

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の活動に反映するなど、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調査・発信しています。



情報発信 information offering

広報 PR(Public Relations)

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。



キャリア Career

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。

マガジン Newsletter

マガジンチームでは、月に1回程度、ピアサポーターが執筆した学生生活に役立つような記事を配信しています。



相談機関ガイド Guidebook (counseling service)

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。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HPで公開しています。

全体運営 management

執行部 Executives

ピアサポートルーム全体の管理運営を行う部門。毎月、各チームの活動報告をし合ったり、全体で活動について検討したりする会を開催しています。



技術 Technical Work

ピアサポートルーム内の活動や作業を効率的に取り組むために、アプリやツール、BOT、プログラム等を駆使してシステムを構築しています。

WhyPSR?

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！

ピアサポーターインタビュー



しんや

文科3類2年

#本チーム #駒場チーム

🗨 たこ焼きが大好きです！



Niran

M1, School of IST

#Multiple, whatever is possible!

(General Support, at the moment)

🗨 Cats are so cute!!!

しんやさんがサポーターになった理由・経緯を教えてください。



Sセメの「心身の実践」というオムニバスの授業で、活動を知ったことがきっかけです。授業では、ピアサポート活動の支えあいの精神や実際の幅広い活動が紹介されていたので、単純に楽しそうだなと感じました。また、私はサークルや部活に所属していなかったので、友達作りにもちょうどいいなと感じたので、授業後すぐに申し込みをしました。

Niran, How you starts PSR activity, and what's your motivation?



I joined UTokyo last fall (Oct. 2023) and it was my first time in Japan. So many things were new to me and making friends seemed hard. While in the beginning I was slowly able to get to know people, it always felt like there was a barrier between me and my Japanese peers, which seemed very hard to break into. Since then, I have made some very wonderful friends along the way over time, but I wondered how it is for other International students who are introverted and aren't able to make new friends here. I came across PSR around the same time and the activities conducted here felt very inclusive and seemed fun! I felt I could make more new friends along the way while also trying to support other International peers in whatever ways possible!

活動頻度はどのくらいですか？How often do you join the PSR activity?



週によりますが、平均すると週一くらい。



Depends, but an average of at least once every two weeks

実際に活動してみて、いかがですか？



一番に感じるの、サポーターの皆さんがとにかく優しいということ。活動中の雰囲気も穏やかでとても居心地がいいです。私はサポーターに認定されてから1ヶ月くらい活動をサボっていたのですが、急に参加する気になった時に温かく歓迎してくれるのも、ピアサポの良さです。また、自分がやりたいと思ったアイデアを実行に

移せる場でもあるので、これやりたい！といった気持ちがある人にはうってつけだと思います！

How about you Niran? Please tell me some good things about PSR.



The best part about being a part of PSR is that every work is very enjoyable! The whole community here feels very welcoming. My Japanese isn't particularly great, so my peers go out of their way to make sure I understand as well. The teachers at PSR also make sure to include English wherever possible so that it's convenient for non-Japanese speaking students. The importance and dedication given to such small and intricate details make this org special to me and make me want to contribute as much as possible. While we work on any activity, the way the whole event is carefully planned out with everyone/everything in mind, prepared with caution & alternatives for anything that could go not-planned and the way a unique charm is introduced to the events is heartwarming, even as a fellow PSR. I particularly realised this during the Therapy Dog event where small things like accessibility, picture decorations and support for all age groups were taught. The events conducted here are for the true purpose and joy of supporting and helping others. During the book donation event where students could take any of the donated books for their studies, I was surprised to see the positive turnover of students during the event. The satisfaction of seeing them thankful and smiling away with happiness seemed priceless. What's a better job in this world than seeing people smile because of you?!



支え合いのキャンパスをめざして

2024年3月18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 大久保紗佳

編集 ピアサポートルーム広報チーム

印刷 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



X(twitter)
@utpsr



instagram
@ut_psr



公式LINE