

学生支援 だより

TOHOKU UNIVERSITY
GAKUSEISHIEN
DAYORI

2024.10.30 No.

30



CONTENTS

P1	P2	P3	P4
●後期の学生生活が始まるにあたって	●キャリア支援センターからのお知らせ	●学友会所属団体の紹介	●第63回全国七大学総合体育大会(七大学)の終了について

後期の学生生活が始まるにあたって

新学期が始まり、エネルギーに日々を過ごしている人もいれば、長期休暇後に生活リズムが戻せず朝限の授業に出席できない人、今年度の卒業・修了を目指して研究等に取り組んできたがなかなか成果が出せないでいる人、専門の授業が増えて焦りを感じている人もいるかもしれません。あるいは専門授業や研究に対する不安や、休暇から学業への切り替え等がストレスとなり、思うように動けない人などいるかもしれません。そのような状況になったときには、まず、寝る、食べる、時々運動するという生活の基本を意識してほしいと思います。睡眠時間、食事の回数や量、運動量には個人差がありますので、量にはこだわらなくてよいと思います。生活の基本をしっかりとすることが心身の不調や不安などのストレスを低減するうえで重要です。

また、ストレスに気づくことができたならば、ストレスに対する対処方法についても考えてみましょう。例えば、対処方法の1つとして、ストレスとなっている出来事を紙などに書き出すことはお勧めです。書き出すことで距離をもって自分の状況を観察することができるようになります。また、自分を観察した際に生じる感情を大事にして、これまで頑張ってきた自分を労ってあげましょう。また別の対処方法として家族や友人に話すことができるならば、話を聴いてもらうのもよいでしょう。そうする中で、視野を広げたり、出来事を違う視点から観察することができるようになったりするかもしれません。もちろん、私たち学生相談・特別支援センターの相談員を活用いただくことも可能です。皆さんそれぞれが充実した大学生活を送れる方法を一緒に考えさせていただければと思います。

最後に、これから冬へと向かう中、体調を崩しやすくなります。インフルエンザや新型コロナウイルス等への感染に注意しつつ、大学生活を送ってもらえたらと思います。生活リズムやストレスのことだけでなく、学業への取り組み方、人間関係、性に関すること等について悩んだり困ったりすることがありましたら、学生相談所にご相談ください。また、何らかの障害があり、修学上の支援が必要でしたら、特別相談室にご相談ください。



○学生相談・特別支援センター **HP** <https://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

○学生相談所 **TEL** 022-795-7833 **e-mail** gakuso@ihe.tohoku.ac.jp

○特別支援室 **TEL** 022-795-7696 **e-mail** t-sien@ihe.tohoku.ac.jp

キャリア支援センターからのお知らせ

キャリア支援センターでは、年間を通じて様々なサービスを提供しています。1年生から利用可能で、進路の具体化をサポートします。すべて無料で利用可能!自己分析や職業興味を知るためのツール、貸し出し用図書も用意しています。一度キャリア支援センターに来てみませんか?

キャリア支援プログラム紹介

- 個別相談を対面・オンライン選択式で実施中!進路選択や就職活動など全般的な相談に加え、公務員志望者向けに特化した相談にも対応しています。
- 各種セミナーや学内合同企業・団体説明会を実施しています。一部を除き、1年生から参加可能です。
- オンデマンドでセミナー動画を配信中!学部1・2年生の方も視聴可能です。

グループディスカッション対策講座、面接対策講座、コンサルティング志望者向けケース面接対策など
11月下旬から順次開催!詳細はキャリア支援センターHPで!

2024 10/12 (Sat.)	秋の企業Day 対面 全学年 企業の方が東北大学に集合! 学内版オープンカンパニーに参加できる!	2024 10/16 (Wed.)	内定報告会 対面 全学年 就職活動と学習・研究との両立や留意点など 気になるアレコレを先輩から話を聞いてみよう!
2024 10/07 ~11/29	秋の企業大博覧会 掲示形式 全学年 キャリア支援センターで閲覧できる! 週替わりのポスター掲示企画	2024 12月中旬	東北大学生企画 若手OBOGとの座談会 全学年 東北大学を卒業した先輩から 就活体験談や仕事の話を聞こう!
2025 01/11 (Sat.)	冬の企業Day in 川内 対面 全学年(文系) 川内キャンパスで開催 文系積極採用企業と出会うチャンス!	2025 01/25 (Sat.)	冬の企業Day in 青葉山 対面 全学年(理系) 青葉山キャンパスで開催 理系積極採用企業と出会うチャンス!
2025 2月初旬	公務員・独立行政法人等 業務説明会 対面 全学年 直接公務員や独立行政法人等の担当者に 対面でお話が聞ける業務説明会!	2025 3月初旬	キャリア就職フェア 電子版 2025年9月及び2026年3月卒業(修了)予定の学生 東北大学限定の専用システムを使って 26卒向け採用情報をチェックしよう!

初開催!

東北大学生のための
**2024年度
後期イベント**
Center for Career Support Tohoku University Event
2024.10-2025.3 (Language:Japanese)

後期の主な予定

2024年10月12日(土) 秋の企業Day—秋の学内版オープンカンパニー 対象:全学年

業界・企業研究を進めるためのオープンカンパニーに学内で参加できます。

2024年10月16日(水) 内定報告会 対象:全学年

就職活動を終えた先輩が自身の体験談やキャリア支援センターの活用方法をお話しします。

2024年10月~11月 キャリア支援センター特別企画 対象:全学年

ランチョンセミナーや集団面接・グループディスカッション対策セミナー、ケーススタディ&デザイン思考セミナーなど盛りだくさんの企画を用意!

2025年1月11日(土)、1月25日(土) 冬の企業Day 対象:全学年

川内キャンパスに文系向け企業、青葉山キャンパスに理系向け企業が集結!担当者から直接、企業情報を聞くことができます。

2025年2月初旬 公務員・独立行政法人等業務説明会 対象:全学年

公務員等志望者必見!公務員や独立行政法人での働き方の魅力を知ることができる機会です。

就職支援情報

- 学務情報システム上で企業の求人情報やインターンシップ情報、説明会情報を公開しています。
- 首都圏での就職活動やインターンシップの際に、東京駅最寄りの施設で更衣室やWi-Fi、荷物預かり等のサービスを利用することができます。空きがある場合は個室も利用可。



首都圏拠点

利用案内

- 進路や就職活動に関する図書資料(電子書籍を含む)や公務員試験過去問題集の閲覧、オンライン面談ブースや職業適性診断の利用等ができます。

最新情報をX(@tohokucareer)と
LINE(@144qmswr)でお知らせしています。
ぜひフォロー&お友だち追加を!



学生向け広報システム

全学年対象

企業インターンシップの
情報等をチェック!



双方向オファー型システム(12月まで)

就職活動中の最終学年限定

自分から企業へ応募できるほか、
企業からオファーが届く場合もあります。



↓詳細は、キャリア支援センターWEBサイトをご覧ください。

<https://www.career.ihe.tohoku.ac.jp/>

東北大学キャリア支援センター

検索



学友会所属団体の紹介

演劇部

演劇部では、50名ほどの部員が集まり、年4回の定期公演を中心に活動しています。公演ごとに携わるメンバーが変化するため、毎回変わった雰囲気の世界を楽しむことができるのが当部の公演の特徴です。川内ホール104号室にて、大学から演劇を始めた初心者や経験者など様々なメンバーが、演出をはじめ、舞台監督、制作、音響、小道具等の多くの構成要素を担っています。舞台上で見聞きするもの、公演に足を運ぶまでに目にするもの、それら全てにこだわりをもって公演を仕立て上げます。

今年8月には夏公演として『遭難、』を上演いたしました。今回は劇の世界をリアルに体験することによって、観劇された方々の心に強く残るような公演を目指しました。その結果、117名のお客様に舞台をお届けすることができました。

年4回の定期公演は、例年4、8、11、2月に行っております。次回の公演は、11月9日から10日に秋公演『空巢』を上演します。普通ではない家に忍び込んでしまった空巢を巡り、混乱と秩序が混ざり合う劇となっております。皆さんに楽しんでいただける劇を目指しておりますので、ぜひお越しください!

詳細な公演情報は公式SNSやHPで公開しますので、ご確認ください。これからもより良い舞台を目指してまいりますので、皆様のご来場を部員一同お待ちしております。



マンドリン楽部

こんにちは。学友会マンドリン楽部です。

皆さんはマンドリンという楽器を知っていますか。マンドリンはイタリア発祥の弦楽器で、かわいいフォルムとキラキラとした音が特徴です。マンドリン楽部では、ギターやコントラバス、フルートを含めた6種類の楽器を用いてオーケストラとして演奏しています。



私たちは、主に春と冬の定期演奏会に向けて、日々個人練習や合奏に励んでいます。今年5月には、東京大学、名古屋大学と合同で演奏会を開催しました。他大学の部員と交流し共に演奏するなかで、切磋琢磨しました。さらに9月には、山形県で行われた『東北マンドリンフェスティバル』にも参加し、東北地方で活動を行う他の団体とも親交を深めました。全員での合奏だけでなく少人数のアンサンブルも行っており、定期的な部内での発表会や10月の東北大学祭で演奏しています。

12月21日には、3年生にとって最後の演奏会となる『第59回定期演奏会』を萩ホールで開催します。組曲「オペラ座の怪人」や「雨の世界」(丸本大悟)、ミステリーメドレー等を演奏します。皆さんの心に残るような演奏ができるよう、曲の細かい表現にもこだわって練習しています。現メンバーでの集大成となるこの演奏会に、ぜひ足をお運びください。

今後とも学友会マンドリン楽部の応援をよろしくお願いいたします。

第63回全国七大学総合体育大会(七大学戦)の終了について

例年、北海道大学、東北大学、東京大学、名古屋大学、京都大学、大阪大学、九州大学、で開催する全国七大学総合体育大会(七大学戦)について、第63回大会は名古屋大学主管で開催しておりましたが、9月21日に閉会式が開催され、無事、大会が終了しました。

本学は総合優勝奪還を目指し、バスケットボール(女子)、ラクロス(女子)、フェンシング、水球、ソフトテニス(男女)の6競技で優勝しましたが、健闘及ばず総合3位となりました。各大学の順位は右表のとおりです。選手の皆さん大変お疲れ様でした。そして、選手の皆さんへの温かい声援ありがとうございました。

次の第64回大会は、北海道大学で開催されます。引き続き、七大学戦への応援をお願いするとともに、第64回大会の出場を目指す選手の皆さんは頑張ってください。

各大学順位

1位	北海道大学	232点
2位	九州大学	214点
3位	東北大学	209点
4位	東京大学	195点
5位	京都大学	192点
6位	大阪大学	174点
7位	名古屋大学	162点

