GAKUSEISHIEN DAYORI

学生支援だより

TOHOKU UNIVERSITY
GAKUSEISHIEN
DAYORI
2021.10.29 No. 21

TOHOKU UNIVERSITY

CONTENTS

P1	P2	P3	P4
●学生相談所からのアドバイス	●東北イノベーション人材育成プログラム（DATEntre）のご案内	●キャリア支援センターからのお知らせ	●交通ルール守るあなたが守られる

学生相談所からのアドバイス

後期の授業が始まって数週間が経ちました。この時期、学生相談所では、「夏休みの間に夜型の生活になり、朝起きられない」、「オンライン授業などでPC画面を見続けているせいか、夜なかなか寝つけない」などの相談を受けることがあります。一般的に、睡眠時間は季節によっても変化し、秋から冬にかけて長くなりやすいと言われています。そのため、多少の変動は気にしなくても大丈夫ですが、生活に支障が出てくる場合は注意が必要です。そのような場合は、「睡眠リズムを整えるためのヒント」を参考にしてみてください。

また、「授業開始後1ヶ月くらいは出席や課題提出ができていたが、だんだんできなくなってきた」、「卒論に取り組まなければと思うが、先延ばしをしてしまっている」、「外出を控えて自宅で過ごす日が続き、なんとなく元気が出ない」などの相談もよくあります。「このままでは危ないかも」と思ったら、一人で抱え込まずにご相談ください。

学生相談所では、学生生活を送る上でのさまざまな悩みに関して相談に応じています。どうぞ気軽に活用してください。また、ウェブサイトでは、「やる気が出ないとき」、「コミュニケーション」（EMPOWERMENT Series）など、学生生活を送る上で参考にしていただきたい情報を掲載しています。こちらもぜひご覧ください。

睡眠リズムを整えるためのヒント

1 朝起きる時間を一定にし、日光を取り入れる
- なるべく朝食をとりましょう

2 適度な運動をする
- ストレッチや散歩がおすすめ

3 昼間眠いときは、ちょっと昼寝する
- 午後3時頃までに、20～30分

4 寝る1～2時間前は自分なりのリラックスタイムに
- ただし、スマホやPCはひかえめに

5 1～2日眠れなくても気にしすぎない
- たいていの場合は、まもなく眠れるようになります

学生相談・特別支援センター 学生相談所
TEL 022-795-7833
E-mail gakuso@ihe.tohoku.ac.jp
HP http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp

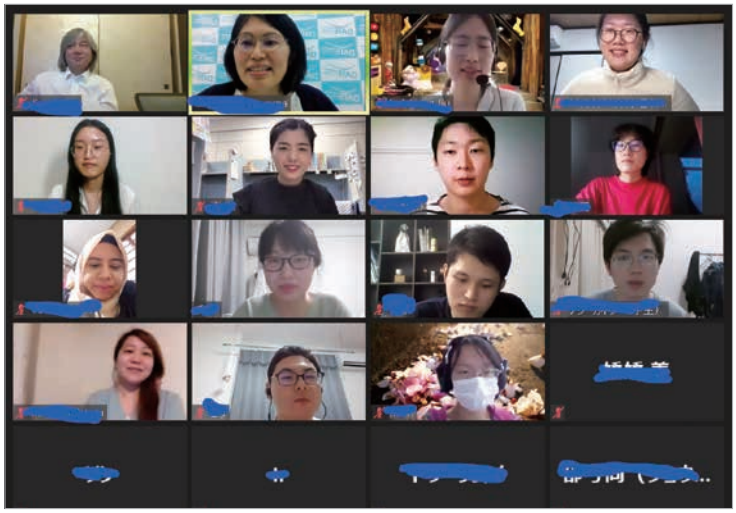
東北イノベーション人材育成プログラム（DATEntre）のご案内

東北イノベーション人材育成プログラム（通称DATEntre、以下DATEntre）は、日本の企業への就職を目指す外国人留学生を対象としたキャリアサポートプログラムです。東北大学をはじめとする県内7教育機関が参加し、所属機関の正課科目を中心に構成されたカリキュラムを通じ、コーディネーターと相談しながら就職活動に必要なスキルの習得を進めていくことができます。

日本の大手企業は一定の就職活動スケジュールに沿って新卒採用を進めており、9月修了生でもそのスケジュールに沿って準備を進める必要があります。日本での情報収集や志望動機、ガクチカ（ご存知でしょうか?）の作成、SPI対策は思った以上に時間を要し、勉強や研究と就職活動を両立させることは、外国人留学生にとって容易ではありません。

また、コロナ禍の就職活動はセミナーも選考もオンラインが中心となり、情報交換のためのネットワークづくりが難しく、孤立しがちです。DATEntreでは日本企業に就職した先輩留学生との交流会や留学生のための就職活動準備セミナー等を通じ、就職活動に取り組む留学生同士のネットワークの構築にも努めています。

日本で就職を考えている留学生の皆さん、DATEntreに参加し、日本で働く夢を実現しませんか。随時参加可能ですので、興味のある方はお問合せください。



東北イノベーション
人材育成コンソーシアム事務局

TEL 022-795-4994･4995
E-mail datentre@grp.tohoku.ac.jp
ＨＰ https://datentre.ihe.tohoku.ac.jp

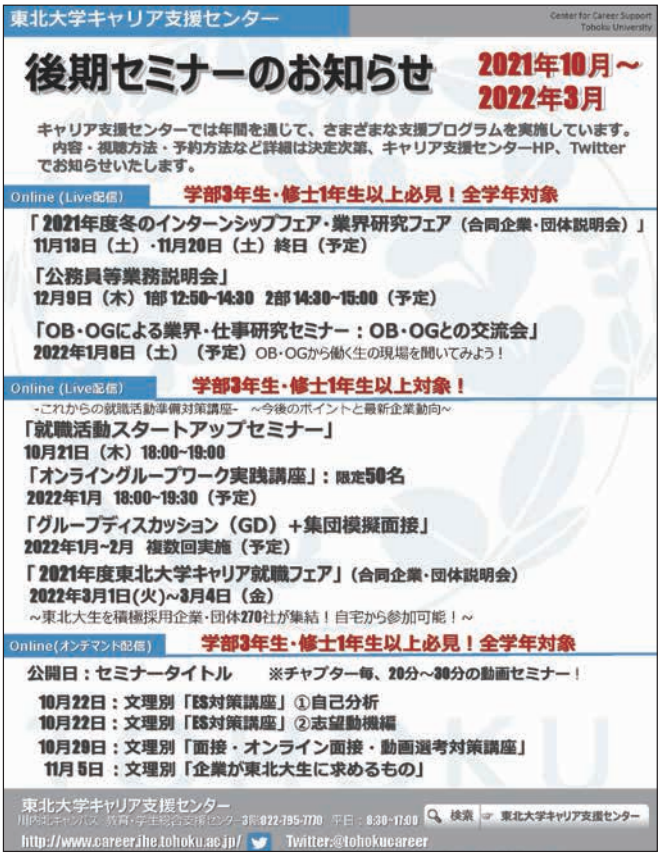
詳細は
DATEntre
Webサイトを
ご覧ください

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!

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】

- **個別相談をオンラインで実施中!**
- **各種セミナーや学内合同企業説明会（キャリア就職フェア）を実施しています。**
  ※一部を除き、1年生から参加可能です。
- **後期セミナースケジュールが決定しました!**
  学部1・2年生の方も参加可能です。

【就職支援情報】

- **首都圏での就活の拠点に新宿ラウンジが使えます。**
- **学務情報システム上で、先輩の就職活動報告や求人情報などを公開しています。**

【メルマガ登録案内】

メルマガに登録することで、学内アルバイト情報をいち早く受信可能!
DCメールアカウントでログインしてください。

登録は右のQRコードから!

Twitterにて最新情報を**@tohokucareer**でつぶやいています。
ぜひフォローを！

個別相談の当日空き情報は
専用アカウント@tohokucareer2をチェックしてください。
詳細は、キャリア支援センターWEBサイトをご覧ください。

http://www.career.ihe.tohoku.ac.jp/

東北大学キャリア支援センター　検索

博士学生・ポスドクのキャリアサポート～PhDC～

高等大学院機構博士人材育成ユニット@青葉山

2021年4月1日より組織変更となり、ILP改め"PhDC"となりました。

組織は変更となりましたが、オフィスの場所は変更なく、昨年に引続き、博士後期課程学生・PDを対象に、実践的教育プログラム"イノベーション創発塾"、個別キャリア支援、企業とのマッチングイベントの開催、研究インターンシップの情報提供とマッチング支援、以上のプログラムを中心に、博士としての今後の人生がより充実したものとなるよう専門の教員が支援します。

詳細はこちら!

交通ルール守るあなたが守られる

本学学生の自転車やバイクの乗り方について、これまでも注意喚起していますが、学内外から苦情や改善の要望が多数寄せられています。

今年1月～6月まで仙台中央警察署における本学の学生に対するルール違反ワースト3は、以下のとおりとなっています。

WORST 3

1 ヘッドホン使用等

2 歩行者に危険を及ぼす行為

3 無 灯 火

また、秋になると徐々に日が短くなりはじめ、夏と比べると周囲が暗くなる時間がかなり早まってきますので、自転車･バイク等の運転時にはこれまで以上に注意が必要です。

悪天候等の場合には無理せず、公共交通機関を利用することを選択肢に入れておきましょう。

自転車、バイクを利用している皆さん、
くれぐれもマナーを守って、慎重な運転を心がけましょう。

このパンフレットは「水なし印刷」により印刷しております。
VEGETABLE OIL INK 環境にやさしい植物油インキ「VEGETABLE OIL INK」で印刷しております。