

## 本郷キャンパス Hongo Campus



## 留学生支援室

International Student Support Room

留学生支援室では、留学生・外国人研究員やその家族をサポートするために、様々な相談に応じています。学業、進路や就職、人間関係、異文化適応、学生生活、日常生活についての相談や情報収集が出来ます。また文化交流活動や日本人との交流機会も提供しています。

International Student Support Room provides a variety of consultation services to support international students, foreign researchers, and their family. Topics available for consultation include: career issues, school procedures, cross-cultural adjustment issues, problems regarding school life, and daily living, etc. We also offer cultural exchange activities and provide opportunities to meet with Japanese people.

利用するには How to Use

日本語・英語（常時）／中国語（週3回）で利用できます。  
開室時間・利用方法はウェブサイトで確認してください。予約不要で利用できる時間帯もあります。

Services are available in Japanese, English, and Chinese (three times a week).  
中文咨询日每周三天（请事先通过电话或是网页确认中文咨询日）  
Please check our website for open hours and appointment system. We also have walk-in hours.

TEL 03-5841-2360

場所（Location）：

- ・第二本部棟3階  
（Third Floor, Administration Bureau Building 2 (Daini Honbu -To)）MAP [3](#)

- ・Go Globalセンター（理学部1号館東棟）  
（Go Global Center Faculty of Science Bldg. 1 [East]）MAP [6](#)

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/support-issr.html>



ハラスメントの相談は…

## ハラスメント相談所 Harassment Counseling Center

〈Phone〉03-5841-2233

〈E-Mail〉[soudan@har.u-tokyo.ac.jp](mailto:soudan@har.u-tokyo.ac.jp)

〈場所/Location〉医学部1号館1階S107号室（MAP [5](#)）

Room S107, 1st Floor, Faculty of Medicine Bldg. 1（MAP [5](#)）

<http://www.har.u-tokyo.ac.jp>

駒場、柏キャンパスでも相談できます。

詳細はウェブサイトをご覧ください。

Counseling service is also available at Komaba and Kashiwa Campuses.  
Please visit our website for further information.

## バリアフリー支援室

Disability Services Office <http://ds.adm.u-tokyo.ac.jp/>

障害のある学生が円滑に教育を受けることができるよう、学部・研究科等と連携して様々な支援を行っています。また、障害のある学生の支援を行うサポートスタッフを随時募集しており、その養成講座やスキルアップ研修等も行っています。

The Disability Services Office offers various services to students with disabilities.

本郷支所：学生支援センターモール階地下1階（MAP [1](#)） 03-5841-1715  
Hongo Branch: Student Support Center Mall Floor (B1F)

駒場支所：教養学部8号館1階111号室 03-5465-8944

Komaba Branch: Room 111, First Floor, Building 8, the College of Arts and Sciences

本郷支所柏分室：新領域基盤棟2階2B5号室 04-7136-5574

Hongo Branch Kashiwa office: Room 2B5, 2nd Floor, Transdisciplinary Science

E-mail: [spds-staff.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp](mailto:spds-staff.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp)

## 一気飲み、飲酒の強制、未成年の飲酒は 絶対やめましょう！

Never drink alcohol in a gulp, or force others to drink. Please note that drinking is prohibited for those under the age of 20 in Japan.

## 薬物は絶対ダメ!!

Never Take Drugs!!

It may result in arrest and expulsion from the University.

\*Marijuana (cannabis) is also illegal in Japan.

## カルトの勧誘に要注意！ Beware of Cults Invitations/Solicitations!

しつこい勧誘に遭ったら、下記連絡先にご連絡ください。

When you are invited persistently to any events, and if you feel that such invitations seem fishy, please contact:

【学生支援課 Student Support Group】 TEL 03-5841-2513

【安田講堂警備室 Hongo Campus Security Office】 TEL 03-5841-4919

2020年3月発行

東京大学

本郷キャンパス相談施設案内

The University of Tokyo  
Counseling Services on Hongo Campus



## 総合案内 なんでも相談コーナー

どこに相談に行けばよいかわからないとき

## 学生相談所

進路・学業・人間関係・性格等に関する相談

## 精神保健支援室（保健センター精神科）

メンタルヘルスや心身の不調に関する相談

## コミュニケーション・サポートルーム

コミュニケーションや不注意の問題等で悩むとき

## ピアサポートルーム

学生ピアサポーターによる学生同士の支え合い

※上記相談施設の詳細は裏面をご覧ください。

駒場・柏・白金キャンパスについては下記の URL をご覧ください。

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/>

その悩み、  
あなたひとりで抱えずに。

## ● 総合案内 なんでも相談コーナー General Consultation Unit Nandemo-Sodan

なんでも相談コーナーでは、どんなご相談でも予約なしでお受けします。お話を伺い、問題解決へ向けての提案、学内外の適切な相談施設のご紹介をいたします。

General Consultation Unit Nandemo-Sodan is where you can consult about anything without making an appointment. To find an optimal solution to your problems, we will offer suggestions, or if necessary, introduce you to appropriate institutions either inside or outside the campus.

## 【たとえば…】

- 進学か就職かで迷ってます
- 単位がなかなか取れなくて…
- 友達が落ち込んでいて心配 など

お気軽に相談してください。

予約不要

No appointment necessary

## 【Please feel free to visit us and consult about:】

- **Your career options:** whether to enroll in a graduate school or to find employment;
- **Academic affairs:** e.g., It is hard for me to obtain the required credits;
- **Problems of your friends:** e.g., I'm concerned about my friend who is very depressed. etc.

## なんでも相談コーナー

開室時間：月～金 9：00～17：00

場所：プレハブ研究A棟1階（第二食堂隣）（MAP [2](#)）

TEL：03-5841-7867 / 0786

General Consultation Unit Nandemo-Sodan

Open: Monday - Friday 9:00 - 17:00

Location: 1st Floor of Prefabricated Research Building A next to the Daini Dining Hall (MAP [2](#))

## 工学部分室

開室時間：火・木 13：00～17：00

場所：工学部8号館1階133A・B室（MAP [4](#)）

TEL：03-5841-8825

## なんでも相談コーナー 柏分室

開室時間：月・水・金 10：00～17：00

場所：新領域基盤棟2階2B5室

TEL：04-7136-4129

## 弥生キャンパスなんでも相談室

開室時間：火・木（隔週） 14：00～17：00

場所：農学生命科学図書館3階

TEL：03-5841-7867

## 白金キャンパスなんでも相談室

開室時間：木（隔週） 10：00～17：00

場所：1号館1階126号室

TEL：03-6409-2024

※開室日等、各相談室の詳細はウェブサイトをご覧ください。

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nsc/>

\*Please visit the website for further information.

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nsc/en/>



東京大学  
THE UNIVERSITY OF TOKYO

## ● 学生相談所（本郷） Student Counseling Center (Hongo)

学生相談所は、主に心理的問題を的確に把握し、その対処を専門のカウンセラーと考えていく場所です。また、家族や友人など周りの人への対応についての相談もできます。自殺の危険性が高い場合などをのぞき、個人の秘密はかたく守られますので、どうぞお気軽にご利用ください。

The Student Counseling Center is where you can seek support to overcome your psychological problems together with a professional counselor. You can also consult us when you want to know how to deal with the issues that people around you including your family members and friends have. Your confidentiality will be strictly protected except in the case of an emergency, such as when there is a risk of suicide. Please do not hesitate to contact us.

### 【たとえば…】

- **進路・学業**：就職か進学か、学習意欲の低下 など
- **人間関係**：教員・家族・友人との関係 など
- **性格**：自信がもてない、人前に出るのが苦手 など
- **心身の健康**：不眠、過食、うつ状態 など
- **ジェンダーやセクシュアリティ**：性自認や性的指向の悩み など


### 【Issues you can consult about:】

- **Your future plans and academic affairs**: whether to enroll in a graduate school or to find employment, loss of motivation to study, etc.
- **Human relationships**: with faculty members, family members, friends, etc.
- **Your personality**: a lack of confidence in yourself, nervousness in public, etc.
- **Mental health problems**: sleeping problems, eating problems, depression, etc.
- **Gender and sexuality**: worries about gender identity or sexual orientation, etc.


#### 利用するには How to Use

電話かウェブから予約していただいた方がスムーズにお会いできます。

You can walk in during open hours. However, we recommend that you make an appointment by phone or on the web.

TEL 03-5841-2516  
時間 月～金 10：00～17：00（12：00～13：00は閉室）  
場所 プレハブ研究A棟1階（第二食堂隣）（MAP ）

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/> または [東京大学学生相談所](#) [検索](#)

TEL: 03-5841-2516  
Open: Monday - Friday 10:00 - 17:00 (closed 12:00 - 13:00)  
Location: 1st Floor of Prefabricated Research Building A next to the Daini Dining Hall (MAP )

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/> or [The University of Tokyo Student Counseling Center](#) [search](#)

## ● 精神保健支援室（保健センター精神科） Office for Mental Health Support (Psychiatry Section of the Health Service Center)

精神保健支援室は、みなさんのこころの健康を増進する部門です。精神的不調の相談や治療、健康診断を行っています。大学生活では様々なストレスもあり、年齢的にも不調が生じやすい時期です。ひとりで抱え込まずにどうぞ活用下さい。

The Office for Mental Health Support helps promote good mental health of students and staff at the University of Tokyo. The Office offers consultation and treatment of common mental disorders, as well as mental health checkups. Many students are vulnerable partly due to being at an age at which they are susceptible to mental health concerns and partly due to the various types of stress in campus life.

### 【たとえば…】

- 気分が憂うつで楽しめない、やる気が出ない、集中できない
- 朝起きられない、夜眠れない、食べられない、食べ過ぎてしまう
- 人の視線が気になる、動悸や冷や汗、理由もなく不安になる
- 死にたいと思う、噂されている気がする、誰もいないのに声が聞こえる

### 【Please do not hesitate to contact us if you are:】

- Feeling depressed, being unable to enjoy yourself, not feeling like doing anything, being unable to concentrate;
- Being unable to get up in the morning, being unable to sleep at night, not feeling like eating, eating too much;
- Extremely feared that you are being watched by someone, having palpitations/cold sweats, feeling anxious without any specific reason;
- Feeling like wanting to die, feeling that rumors are being spread about you, hearing voices in your head, etc.

#### 利用するには How to Use

受付時間 月～金 9：15～17：00（12：50～13：50は閉室）

Please contact the Psychiatry Section of the Health Service Center  
Open: Monday - Friday 9:15 - 17:00 (closed 12:50 - 13:50)

場所 第2本部棟2階（MAP ）

TEL 本郷〈Hongo〉：03-5841-2578  
駒場〈Komaba〉：03-5454-6167  
柏〈Kashiwa〉：04-7136-3040

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/mhs/>

## ● コミュニケーション・サポートルーム Communication Support Room

コミュニケーション・サポートルームは、人付き合いの悩みや、発達障害（下記参照）やその傾向に関する様々なご相談を受けています。

The Communication Support Room is where you can consult about your concerns regarding social interaction and communication, and various problems relating to neurodevelopmental disorders (see descriptions provided below).


### 【発達障害とは？】

- **自閉スペクトラム症（ASD）**は、他者の感情や思考の理解や仲間関係が苦手、興味や関心の幅が狭い、臨機応変な対応が苦手、生活リズムが乱れやすい等の特徴があります。
- **注意欠如・多動症（ADHD）**は、多動、不注意、衝動性が特徴で、大人になるにしたがって、整理整頓、計画・実行が苦手、などが目立ってきます。

### 【What Are ‘Neurodevelopmental Disorders’】

- **Autism spectrum disorder (ASD)** is characterized by difficulties in understanding other people's feelings and thoughts, forming social relationships, and responding flexibly as well as restricted interests and disturbance in daily rhythm.
- **Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)** is characterized by hyperactivity, inattention and impulsivity. People with ADHD tend to experience more troubles with organizing, planning and completing tasks in their adulthood.

#### 利用するには How to Use

TEL 03-5841-0839  
時間 月～金 10：00～17：00  
場所 プレハブ研究A棟2階（第二食堂隣）（MAP ）

Open: Monday - Friday 10:00 - 17:00  
Location: 2nd Floor of Prefabricated Research Building A next to the Daini Dining Hall (MAP )

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/> または [東大 CSR](#) [検索](#)

## ● ピアサポートルーム Peer Support Room

ピアサポートとは、仲間による支援のことです。ピアサポートルームは、一定の研修を受けた学生ピアサポーターを組織し、学生による学生を支えるピアサポート活動を全学的に展開しています。

Peer Support Room offers various student support activities. We promote the mutual aid activities on campus, by the student peer supporters who are certified through the official training programs.



#### 主な活動 Major Activities

1. **ぴあサロウンジ**：東大生同士の交流を促進する会 (Peer support lounge)
2. **学生向けメールマガジンの発行** (E-mail magazine for UTokyo students)
3. **その他東大生に支援を届ける様々な企画**（ストレスチェック、学内の相談機関ガイドの作成etc.） (Other various outreach programs; Stress check, Guidebook etc.)

#### ピアサポーター募集中！ Wanted Peer Supporters!

ピアサポートルームでは、学生ピアサポーターを随時募集しています。応募方法は、下記ウェブページに記載しています。

Peer Support Room recruits new peer supporters.

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/encourage/>

#### 利用するには How to Use

ウェブサイトにて活動の詳細をお知らせしています。  
Please access the website for the details.

本郷〈Hongo〉：080-9410-0093  
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>  
駒場〈Komaba〉：03-5454-4094  
<http://komabapsr.c.u-tokyo.ac.jp/>  
柏〈Kashiwa〉：080-3728-2019

学生によるウェブサイト&Twitter〈Peer supporters' website & Twitter〉  
Web：<http://ut-psr.net/> Twitter：[@utpsr](https://twitter.com/utpsr)