

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。

The International Student Support Room provides a variety of consultation services to support international students, foreign researchers, and their families. Topics available for consultation include career issues, school procedures, cross-cultural adjustment issues, problems related to school life, and daily living. 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. The latter is available 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 to find out when open hours are available as well as our appointment system. Walk-in hours are also available.

TEL 03-5841-2360

場所（Location）：

- ・第2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 <http://www.har.u-tokyo.ac.jp>

〈Phone〉 03-5841-2233 〈E-Mail〉 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)

相談は予約制ですので、オンラインフォームからお申し込みください。詳細はウェブサイトをご覧ください。

Our counseling services are by appointment only.

For all appointments and inquiries, please contact us via our online form.

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: Room2B5, 2nd Floor, Transdisciplinary Science

E-mail: 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

2022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



For English, see inside.

総合窓口（なんでも相談コーナー）

相談先がわからないとき、なにかで困っているとき

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

留学生支援室

留学生・外国人研究員やその家族をサポートします

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。

※最新情報は各室ウェブサイトをご確認ください。

駒場・柏・白金キャンパスについても下記の URL をご覧ください。

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



相談支援研究開発センター

Center for Research on Counseling and Support Services



東京大学
THE UNIVERSITY OF TOKYO

その悩み、あなたひとりで抱えずに。

● 相談支援研究開発センター総合窓口(なんでも相談コーナー)
General Consultation Unit of the Center for Research on Counseling and Support Services

総合窓口は、どんなご相談でも予約なしでお受けします。問題解決に向けて考えたり、学内外の適切な相談施設をご案内します。学生だけでなく教職員やご家族からのご相談も可能です。必要に応じて精神科医や臨床心理士もお話しを承ります。

The General Consultation Unit of the Center for Research on Counseling and Support Services is offers all types of consultation without the need for clients to book appointments. The General Consultation Unit specializes in helping individuals find solutions to problems or directing them to appropriate counseling facilities on campus or off campus. Consultations are available not only for students but also for faculty, staff, and family members. Psychiatrists and Clinical Psychologists are also available for consultation as per individual requirements.

【たとえば…】

[学生]

- 進学が就職で迷っています
- 単位がなかなか取れなくて…
- 友達が落ち込んでいて心配

[教職員]

- 連絡が取れず心配な学生がいる
- 休学から復帰した学生にどう対応したら良いか分からない

[ご家族]

- 子供と連絡がとれなくて困っている
- 悩んでいる子供に親としてどう対応したら良いか

【Please feel free to contact us and seek consultation with regard to the following aspects】

[Students]

- **Career options:** "Should I enroll in graduate school or look for employment opportunities?"
- **Academic affairs:** "It is difficult for me to obtain the required credits."
- **Problems of friends:** "I'm concerned about a friend who is depressed."

[Faculty and Staff]

- **Student support:** "I am worried about the safety of the student."
- **Student guidance:** "I don't know how to deal with a student who has returned from a leave of absence."

[Family]

- **Contact:** "Of late, I've been facing difficulties in communicating with my child."
- **Parent-child relationship:** "I don't know how to reach out to my child who is facing troubles."

利用するには **How to Use**

電話あるいはZoomをご利用下さい。
Please use the phone or Zoom.

TEL 03-5841-7867

時間 月～金 10:00～16:00

場所 プレハブ研究A棟1階（第二食堂隣）(MAP 2)

開室日など詳細はウェブサイトをご覧ください。

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

TEL: 03-5841-7867

Opening Hours: Monday to Friday, 10:00am-4:00pm

Location: 1st Floor, Prefabricated Research Building A [next to Second Dining Hall (MAP 2)]

Please visit our website for further information: <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nsc/en/>

● 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。

You can seek support from a professional counselor to overcome your psychological problems at the Student Counseling Center. 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, Your confidentiality will be strictly protected except in the case of an emergency, for example, when suicide is a risk. 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 us about:】

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

利用するには [How to Use](#)

原則予約制です。予約はウェブサイト、電話からがスムーズです。相談体制は随時変更することがあります。ウェブサイトをご覧ください。

Please check our website for when open hours are available as well as our appointment system. (Please note that the consultation system may change at any time. Please consult the website for more details).

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 [2](#))

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/> または

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 [2](#))

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/> or

● 精神保健支援室（保健センター精神科） Office for Mental Health Support (Psychiatry clinic, 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ご利用下さい。

The Office for Mental Health Support helps promote sound mental health among students and staff at the University of Tokyo. The office offers consultations to assist with common mental disorders and conducts mental health checkups. Many students are vulnerable to mental health concerns, partly because they are at an age at which they may be susceptible to it, as well as because campus life is associated with various types of stress.

【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:】

- Feel depressed, are unable to enjoy yourself, do not feel like doing anything, and/or are unable to concentrate;
- Are unable to get up in the morning, unable to sleep at night, and do not feel like eating or are eating too much;
- Are scared that you are being watched by someone, experiencing palpitations/cold sweats, and/or are feeling anxious for no specific reason; and/or
- Feel like you want to die, think that rumors are being spread about you, and/or are hearing voices in your head.

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)
(相談体制は随時変更することがあります。ウェブサイトをご覧ください)

Please contact the Psychiatry Section of the Health Service Center, which is open Monday–Friday: 9:15–17:00 (closed 12:50–13:50).

場所 第2本部棟2階 (MAP [3](#))

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

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/mhs/>
(Please note that the consultation system may change at any time. Please consult the website for more details).

● 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 the place to consult for your concerns related to social interaction and communication as well as various problems linked 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 disturbances in daily rhythm.
- **Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD)** is characterized by hyperactivity, inattention, and impulsivity. People with ADHD tend to experience a great deal of difficulties related to 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 [2](#))
※原則予約制 (予約はウェブサイト、電話、来室にて受付)
(相談体制は随時変更することがあります。ウェブサイトをご覧ください)

Open: Monday - Friday 10:00 - 17:00

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

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/> または
(Please note that the consultation system may change at any time. Please see the website for more details.)

● 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。

Various student support activities are offered in the Peer Support Room. Student peer supporters who are certified through official training programs promote mutual aid activities.



主な活動 [Major Activities](#)

1. ぴあサポラウンジ：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。

The Peer Support Room is recruiting new peer supporters.

<https://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 consult the website for more details.

本郷・駒場 <Hongo, Komaba> : 080-9410-0093
<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>
柏 <Kashiwa> : 080-3728-2019



学生によるウェブサイト&Twitter <Peer supporters’ website & Twitter>
Web : <https://ut-psr.net/> Twitter : @utpsr
Instagram : @ut_psr note : @utpsr