

●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. noteやwebサイトなどでの情報発信 (Information dissemination such as publishing articles on note.com or our website)
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、院生交流会etc.) (Other various outreach programs; Stress check, Exchange meeting 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
柏 (Kashiwa) : 080-3728-2019
場所: 新領域環境棟 2階211室 (MAP 1)
Location: 211 Frontier Sciences, Environmental Studies (MAP 1)



学生によるウェブサイト&X(旧Twitter)
<Peer supporters' website & X, formerly Twitter>
Web : <https://ut-psr.net/> X(旧Twitter) : @utpsr_kashiwa
Instagram : @ut_psr note : @utpsr

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
<場所/Location> 総合研究棟 1階161 (MAP 5)
Room 161, Kashiwa Research Complex Bldg., 1st Floor (MAP 5)
相談は予約制です。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.

バリアフリー推進オフィス Office for Disability Equity



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きます。

Office for Disability Equity 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 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 2B 5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

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。

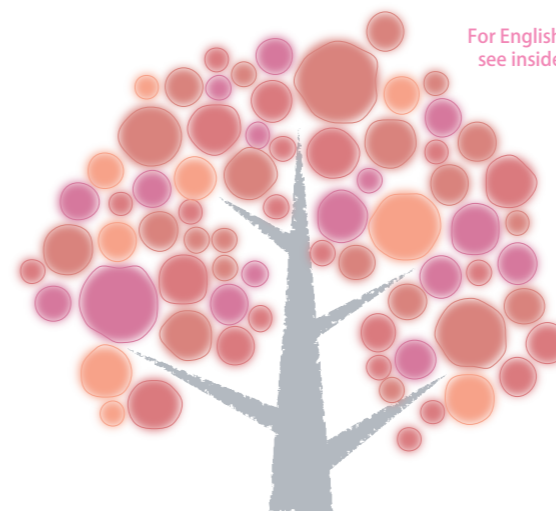
When you are invited persistently to any events, and if you feel that such invitations seem fishy, please contact:

【エスコートサービス Escort Service】 TEL 04-7136-3010

2024年3月発行

東京大学 柏キャンパス相談施設案内

The University of Tokyo
Counseling Services on Kashiwa Campus



For English,
see inside.

総合窓口

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 (International Student Support Room)

留学生・外国人研究員やその家族をサポートします
本郷キャンパス 第二本部棟 3階
International Student Support Room (Hongo Campus)

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。

本郷・駒場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/>

その悩み、あなたひとりで抱えずに。

柏キャンパス Kashiwa Campus



その他の相談室 Other services

柏保健センター 食堂 (プラザ・憩い) となり (MAP 2)
Health Service Center

04-7136-3040 (内線63040)

キャリアサポート室 新領域基盤棟 2階 2B 5号室 (MAP 3)
Career Support Room

03-5841-2650 (内線22650)

物性研究所学生・教職員相談室 物性研究所A559a室 (MAP 4)
Counseling Room at ISSP

04-7136-3495 (内線63495)

グローバル教育センター柏支部 (柏IO) 環境棟 1階124号室 (MAP 1)
Center for Global Education (Kashiwa Branch)

04-7136-4556 (内線64556)

新領域創成科学研究科国際交流室 環境棟 1階120号室 (MAP 1)
International Liaison Office at GSF5

ilo@k.u-tokyo.ac.jp

物性研究所国際交流室 物性研究所A307室 (MAP 4)
International Liaison Office at ISSP

04-7136-3477 (内線63477)

相談支援研究開発センター
Center for Research on Counseling and Support Services



● 相談支援研究開発センター総合窓口 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。必要に応じて心理士や精神保健福祉士、精神科医もお話を承ります。

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. Psychologists, mental health workers, psychiatrists are also available for consultation as per individual requirements.

【たとえば…】

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| [学生] | [教職員] |
| ● 進学が就職で迷っています | ● 連絡が取れず心配な学生がいる |
| ● 単位がなかなか取れなくて… | ● 休学から復帰した学生にどう対応したら良いかわからない |
| ● 友達が落ち込んでいて心配 | |

- [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、Zoomを、対面で相談できます。
Available by phone, Zoom, Face to Face.

TEL 03-5841-7867
時間 月～金 10：00～16：00
場所 本郷キャンパス プレハブ研究A棟1階（第二食堂隣）
開室日など詳細はウェブサイトをご覧ください。



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 (Hongo))
Please visit our website for further information:

● 学生相談所（柏） Student Counseling Center (Kashiwa)

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からがスムーズです。
詳しくは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.

TEL 04-7136-3714
時間 月～金 10：00～17：00（12：00～13：00は閉室）
場所 新領域 環境棟117号室（MAP [1](#)）



東京大学学生相談所 [検索](#)
TEL: 04-7136-3714
Open: Monday - Friday 10:00 - 17:00 (closed 12:00 - 13:00)
Location: 117 Frontier Sciences, Environmental Studies (MAP [1](#))

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 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活用下さい。

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 保健センター精神科窓口（MAP [2](#)）
TEL 本郷（Hongo）：03-5841-2578
駒場（Komaba）：03-5454-6167
柏（Kashiwa）：04-7136-3040



(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（本郷コミュニケーション・サポートルーム）
※問い合わせは上記へお願いいたします。
※原則予約制（予約はウェブサイトをご覧ください。）

TEL: 03-5841-0839 (at Hongo)
Please check our website for when open hours are available as well as our appointment system.

東大 CSR [検索](#)

(Please note that the consultation system may change at any time. Please see the website for more details.)

