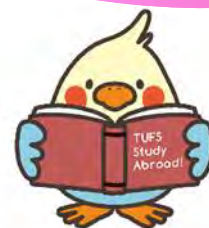


# 相談窓口ガイド



-学生生活で困ったときに-



東京外国語大学  
Tokyo University of Foreign Studies

## ～学生相談室～

### 学生相談室とは

皆さんが充実した学生生活を送ることができるよう、様々な疑問や悩み、困難にぶつかったときに相談できる場です。心の健康、対人関係や学生生活上の問題など幅広く相談を受けつけています。内容や程度を問わず対応しますので、遠慮なくご相談ください。心理学関連の図書の貸出も行っています。また「学生相談室だより」を季刊発行していますので、ぜひご一読ください。

以下の2つの相談先があります。

#### ① 学生支援担当教員への相談

学内の人間関係、授業や課外活動・行事等で困ったことについて、各学部・大学院の学生支援担当教員が相談に乗ります。こちらの相談は、必要に応じて学内で情報を共有しながら対応できますし、場合によっては事務職員も一緒にお話を伺うことができます。

#### ② カウンセラー（臨床心理士・公認心理師）への相談

カウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が、こころ・性格・家族の問題・気持ちの整理・障害等についてカウンセリングを行います。

基本的には対面で、1回45分あるいは25分の相談です。臨床心理士はとても厳しい守秘義務を負っていますので、ご本人の許可がない限り、そして自傷他害の危険がない限りは大学の教職員や家族など、ご本人以外の誰かに相談内容を漏らすことはありません。専門的なメンタルケアから、その学期を無事に乗り切るための手助け、困ってちょっと話を聞いてほしい、なんとなくもやもやしている時など、どんなに些細と思えるようなことにも親身に相談に乗ります。自分はどうやって生きたいのだろう、自分はどんな性格なのかな？と考えたい場合にも利用できます。



## 学生相談室の利用案内

学生相談室 HP: <http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/>

受付窓口:保健管理センター棟 1階 北口ドアより

開室時間:月～金 10:00～16:00(12:30～13:30はお昼休み)

学生相談室の相談は予約制です。

メールでの相談は受け付けておりません。

### 相談申し込み方法

学生相談室 HP にある予約申込フォームからお申し込みください(大学の Google アカウントでログインが必要)。

直接の来室や電話での申し込み(受付直通:042-330-5560)も可能です。



申込フォームにアクセス後、相談先を1つ選択してください。

1. 学生支援担当教員への相談
2. カウンセラーへの相談
3. ハラスメント相談室のカウンセラーへの相談 … 「ハラスメント相談室」参照

必要事項を記入して送信したら、受付から申込時に記入されたメールアドレスに連絡しますのでご確認ください。予約日時の調整を行います。2.カウンセラーへの相談の場合、事前面談後に予約日時を設定します。

皆さんが元気に大学生活を送れるよう応援しています。何かありましたら、いつでも気軽にご相談ください!

### 学外の相談機関のご案内

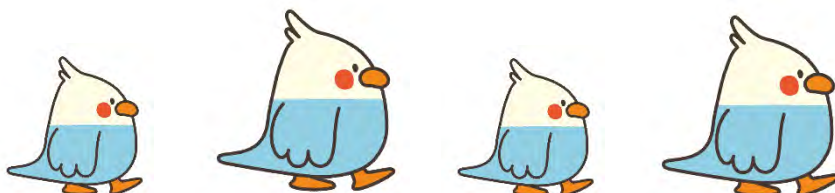
TUFS ころほっとライン

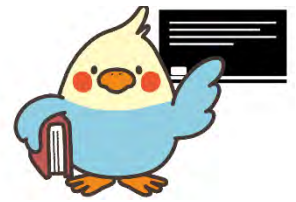
本学の学生専用の相談サービスです。今すぐに誰かと話したい、困っている・・・というときに気軽にご利用ください。電話相談は20分程度で、9:00から22:00の受付です。匿名での利用も可能です。

English is also available.

また、大学の外部で相談したい場合の対面での相談(年間5回まで)もありますので、ご活用ください。

[https://www.tufs.ac.jp/documents/institutions/facility/sccs/sccs\\_220720\\_1.pdf](https://www.tufs.ac.jp/documents/institutions/facility/sccs/sccs_220720_1.pdf)





## ～保健管理センター～

保健管理センターは、本学学生の皆さんが健康で有意義な大学生活をすごせるように、またその健康を維持・増進できるように活動を行っており、皆さんの身・心の健康面を支援し、そのキャンパスライフの充実化を目指しています。

これからの大学生活で、フィジカル面やメンタル面で困っている時や健康・健康管理のことで悩んで相談したい時は、どうぞ保健管理センターに相談に来てください。

### <保健管理センターでの相談>

身・心の健康上の不調や問題等について、相談できます。

- ① プライマリーケアとして、病気に罹った時やけがをした時等、学校医が診療し、看護師と共に援助します。必要時の処置や短期処方を含め、外部医療機関受診におき、紹介や受診案内を行います。
- ② メンタルヘルスケアとして、心身の体調不良や諸問題に関して、相談できます。必要に応じて、外部医療機関受診におき、紹介や受診案内を行います。
- ③ ヘルスプロモーションとして、心身両面での広義の疾病予防と健康づくりを推進しています。

### <定期健康診断>

入学時に健康診断を行い、また毎年4月に各学年で定期学生健康診断（日時限定：詳細はHP掲載）を行っています。その健康診断の結果に基づいて、健康状態の公式記録として、健康診断証明書を発行しています。在学中は体調管理のために、また留学・就職活動等色々な場面でも必要となるので、定期健康診断を毎年必ず受けて下さい。

### <健康情報発信センター>

保健管理センターでは「ほけせん便り」を発信し、基礎的健康情報やアップデートな健康に関連する情報を提供しています。

また、5月と11月にアルコールパッチテスト（詳細はHP掲載）も行っていますので、飲酒（アルコール）に関する基礎的健康情報を確認しておきましょう。

### <保健管理センターの利用時間帯>

医師の担当する「内科診療・相談」

曜日：月曜～水曜・金曜日（木曜・土日・休日を除く）

時間：10：00～12：15、13：30～15：00

看護師の担当する「応急処置・相談」

曜日：月曜～金曜日（土日・休日を除く）

時間：9：30～12：15、13：30～16：00

学校医（非常勤）の担当する「精神科相談」

曜日：火曜午後と木曜午後の月1回：予約が必要で、時間帯は予約時に確認。

予約受付は電話（042-330-5435）のみ可（メールでの予約受付は不可）。

保健管理センターでできることは少ないかもしれませんが、何か身・心にかかわる困りごとや悩みごとなどありましたら、どうぞ遠慮なく相談に来てください。



## ～ハラスメント相談室～

皆さんが、ハラスメントのない快適な学生生活を送れることを願っております。  
ハラスメントで困っていたら相談してください。相談の秘密は守られます。

性別・性自認、出身、年齢などで  
差別的扱いを受けた

ネット上にプライバシーを勝手に  
さらされた、誹謗中傷された

授業内や研究指導で、不適切な  
発言、中傷、嘲笑などがあつた



飲み会に執拗に誘われる、  
飲みを強要される

教員の指導や評価が厳し過ぎる、  
逆に指導や助言が受けられない

Q. ハラスメントかどうか分からないのですが、相談してもいいですか？

もちろん大丈夫です。相談するかどうかで悩んでいるということは、何らかの問題が起きている状態といえます。  
誰かに話すことで整理され気分が落ち着くこともあります。  
また、解決の道を一緒に考えることができます。

相談方法：「学生の総合相談窓口」（大学 HP）から、申込フォームへアクセス



「3. ハラスメント相談室のカウンセラーへの相談」を選択  
→専門相談員からメールにて、折り返しご連絡いたします。

開室日：毎週水曜日 10:30～16:30

場 所：ハラスメント相談室（研究講義棟 5 階 553）

相談方法：対面または電話



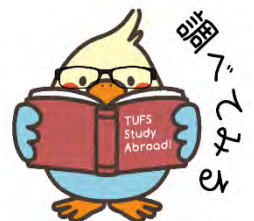
学内で相談するのがためられる時は…

学内でも守秘義務は保たれますが、外部にも下記のような相談窓口があります。

- ・ 女性の人権ホットライン（法務省） 0570-070-810
- ・ みんなの人権110番（法務省） 0570-003-110
- ・ 東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター  
#8891 0120-8891-77
- ・ 労働局総合労働相談コーナー（厚生労働省）

（アルバイトやインターンシップなど労働問題について）

<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>





## ～「合理的配慮」とは～

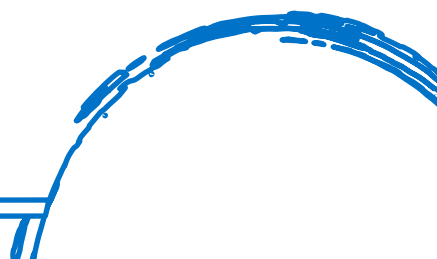
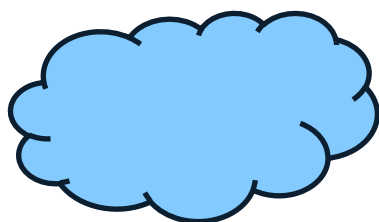
障がいを抱えた学生は、大学に合理的配慮申請を行うことができます。「障害者差別解消法」に基づき、困難を持つ学生が、主に授業の中で社会的障壁を除去し、学習の機会を確保するために置かれた制度です。

医療機関の診断書や障がいを示す書類と共に、その学期の履修登録修正期間までの間に教務課へ申請書を提出し、審査が通ると、配慮を受けることができます。どんな場合にどのような配慮を受けることができるのか、まずは教務課にご相談ください。

### 合理的配慮として認められる例

- 車椅子利用者のために段差に携帯スロープを渡す。
- 移動に困難がある学生のために、通学のための駐車場を確保する。
- 自閉症スペクトラム障害(ASD)や注意欠如多動性障害(ADHD)、社交不安障害などの精神的な障害のための配慮例
  - ・ 意思疎通のため、口頭での伝達のみではなく配付資料を用意したり板書したりする。
  - ・ 抽象的な言葉ではなく具体的な言葉で指示を出す。
  - ・ 一度に複数の指示を出さない。
  - ・ 障害の程度に応じ、教室内の座席を優先的に確保する。
  - ・ 計画的に物事が進められない者に対し、レポートの提出時期に間に合うように前もって指示を出しておく。
  - ・ 大人数の前での発表が困難な学生に対し、教員の前での発表や、発表の録画、レポート等の代替措置により学習評価を行う。

※これは単位取得を保障する制度ではありません。あくまで、障がいに鑑みて合理的と判断され、大学にとって過重な負担にならない配慮を大学側がすることで、ご本人の学びを助ける制度です。





# ～たふさぽ～

教員と院生スタッフが

学生の皆さんをサポートします。

## Academic Support Center

メール: academic-support-center@tufs.ac.jp  
電話番号: 042-330-5885

通称、「たふさぽ」とは...

これまでを共に振り返りながら、  
進んでいく場である。

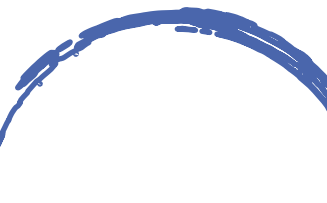
学修に関連した  
様々な相談ができます。  
履修、ゼミ選択、  
レポート作成、  
休学・復学、  
転学 などなど

PC、ヘッドセットの  
一時貸し出しも  
行っています。

※PCは学期中貸し出し可。ただし数に限りがあります。  
※ヘッドセットの返却は当日中をお願いします。

様々なテーマを設定して、  
おしゃべり会などの  
イベントも開催しています。

- 1
- 2
- 3
- 4



## ～○○なときには・・・～

- A. TUFFS アカデミック・サポート・センター (たふさぼ) ☞ 日々の勉強に悩んだらまずココ
- B. 保健管理センター (本部管理棟隣) ☞ 不調を感じた時、ケガをした時に
- C. 学生相談室 ☞ こころの悩みがある時に
- D. グローバル・キャリア・センター (研究講義棟 2階) ☞ 就活を全面バックアップ
- E. 学習相談デスク (図書館 4F) ☞ 大学院生から、学習上のアドバイスがもらえます
- F. 留学支援共同利用センター (研究講義棟 2階)  
☞ 留学 (ショートビジット、協定校、私費……) に関する情報収集、相談はこちら
- G. 学生課、教務課 (本部管理棟 1F) ☞ 学生生活や履修・成績関連一般はこちら

1. アライバルコート
2. アゴラ・グローバル
3. 附属図書館 (E)
4. 本部管理棟 (G)
5. 中央広場・円形回廊
6. アジア・アフリカ言語文化研究所
7. 保健管理センター (B,C)
8. 学生会館
9. 研究講義棟 (A,D,F)
10. 留学生日本語教育センター
11. 屋内運動場・課外活動施設
12. テニスコート
13. 運動場
14. 国際交流会館



### ★緊急の相談

犯罪、盗難等に関する事、経済的な問題など相談先がわからない場合など、緊急に相談したいことがある場合は、次のフォームでご連絡ください。

TUFFS I10 連絡フォーム: <https://sanda.tufs.ac.jp/tufsI10/form/>



★消費・法律・労働相談などに関する相談は、以下を検索してください。

「東京都消費生活総合センター」東京都

「週末電話相談室」全国消費生活相談員協会

「法テラス」日本司法支援センター

「警察相談ダイヤル #9110」警視庁

※作成にあたって TUFFS Academic Support Center、保健管理センター、学生相談室、ハラスメント相談室にご協力いただきました

## 相談窓口ガイド -学生生活で困ったときに-

2024年3月発行

東京外国語大学

