



相談窓口ガイド
-学生生活で困ったときに-

2025



東京外国語大学
Tokyo University of Foreign Studies



～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、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ください。

<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」

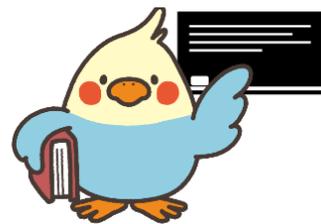
曜日：月曜～金曜日（土日・休日を除く）

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：水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、嘲笑などがあった



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、解決の道と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

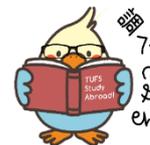


学内で相談するのがためられる時は…

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>



～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ていきたいのだろう、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。予約日時を調整を行います。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。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。ご活用ください。

https://www.tufs.ac.jp/documents/institutions/facility/sccs/sccs_220720_1.pdf





～障がいのある学生への修学支援について～

本学は、障がいのある学生に対して教育上の合理的配慮を行うための取り組みを行っています。教務課、学生課、留学生課が窓口となり支援を行っています。授業、課外授業、学校行事への参加等教育に関する全ての活動について配慮を求めることができますが、本学の体制面、財政面において、均衡を失した又は過度の負担とならない内容となります。

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がいのための配慮例
 - ・ 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。

なお、授業・試験において合理的配慮を希望する場合は、所定の期間までに申請手続きが必要です。

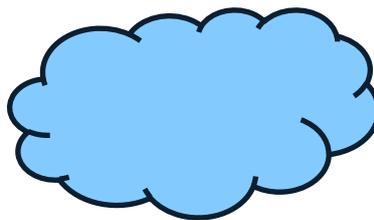
【授業・試験における合理的配慮について】

<https://www.tufs.ac.jp/documents/student/consultation/shogaihairyo.pdf>

授業・試験における合理的配慮は、本学の体制面や財政面の制約が伴いつつも、他の学生と同等の教育を受け、同じ学修ができる環境を提供する制度であり、単位取得を保障する制度ではありません。

また、授業によっては10人以下の少人数から200人近い大人数の学生が授業を受講します。そのため、授業を担当する教員の判断により配慮内容が異なることもあります。配慮内容が決定されましたら、授業担当教員に連絡をとり配慮内容の確認をしてください。

決定後も体調の変化や学業上の悩み事などがありましたら、早めに保健管理センターや学生相談室に相談をお願いします。



～たふさぼ～



TUFS Academic Support Center (たふさぼ)

教員・大学院生からなるスタッフがみなさんの学びをサポートします！

たふさぼでできること：

①履修、レポート作成、ゼミ選択、卒論などの相談→「ミニ相談」/「学修相談」

- ミニ相談：事前予約不要です。お気軽に窓口にお越しください。
- 学修相談：金井先生・丹羽先生にオンライン(zoom)で相談できます。※事前予約が必要です。

②PC等の周辺機器の貸し出し

- 当日貸し出し：ヘッドセット、Type C 充電器。
- 長期貸し出し：PC (学期中貸し出し可。ただし、台数に限りがあります。)

③たふさぼ・おしゃべり会 (オンライン/対面開催)

- その時々のおトピックについて、フランクにおしゃべりする会です。
- 学部やゼミ、学年をこえたゆるやかなつながりの中で、アイデアやひらめき、共感がうまれています。
- おしゃべり会の情報は、たふさぼ前の掲示板や大学HPからご案内します。



「履修がうまく組めているか不安」、「レポート課題とテストのスケジュール管理がうまくいかない」、「どうやって自分の興味関心をひろげていったらいいのかわからない」、「PCの充電が切れてしまった! どうしよう・・・」など。ちょっと困ったときに、ぜひたふさぼを活用してください。お待ちしております。



お問い合わせ先：

TUFS Academic Support Center (たふさぼ)

研究講義棟1階北側エントランス横

開室時間：月曜～金曜 10:00～15:00 (8月閉室)

電話：042-330-5885

メールアドレス：academic-support-center@tufs.ac.jp

～○○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4階) ☞ 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1階) ☞ 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. 大学会館
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、盗難等に関すること、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

※作成協力: 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



相談窓口ガイド -学生生活で困ったときに-

2025年3月発行

東京外国語大学

ありがとう

