

-学生生活で困ったときに-

相談窓口ガイド



東京外国語大学
Tokyo University of Foreign Studies

2026

～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い、皆さんを支援しています。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、健康・健康管理のことで悩んで相談したい時、留学前に健康管理等について相談をしたい時等は、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け、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け、紹介や受診案内を行います。
- ③ ヘルスポモーションとして、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、当該年度内に限り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。もし4月に留学中等で定期健康診断を受診できなかった場合は、10月にも健康診断を実施しますので受けてください。なお、当該年度の健康診断を受けていない場合は、保健管理センターで健康診断証明書を発行できません。

<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」

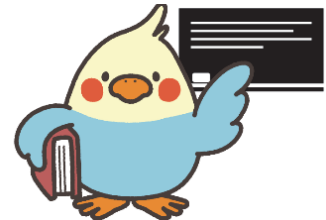
曜日：月曜～金曜日（土日・休日を除く）

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（月1回）と木曜午後（月2-3回）：予約が必要で、時間帯は予約時に確認。

予約は受付で対面もしくは電話（042-330-5435）です。メールでは予約・受付をできません。



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、どうぞご遠慮なく相談に来てください。



～学生相談室～

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。こころの健康、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。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(対友人、対教員など)、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。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。

*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。

詳しくは、学生相談室 HP をご覧ください。

申し込みはこちらから⇒

<https://www.tufs.ac.jp/student/consultation/index.html>



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。

学生相談室 受付窓口: 保健管理センター棟1階 北ロドアより

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。

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時から22時の受付です。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



～オフィスアワー～

学生生活や勉学上（履修登録やレポート作成、ゼミ選択など）での様々な悩みや問題などの相談を専任教員が受け付けるオフィスアワーを実施しています。専攻語の先生や授業担当の先生とじっくり話しができます。

実施形態は教員ごとに定めています。学務情報システムにログイン後、右上に表示されるマニュアル内に掲載されているので、そちらをご確認ください。

～履修相談コーナー～

4月7日(火)に、履修相談コーナーを設けて、先生方が履修登録などの相談に乗ります。

オリエンテーションで聞いていたが、よく理解できなかったこと。どういう授業を組み合わせたらいいのか、どれくらい授業を取ったらいいのかなど、履修登録を確定させる前に自分の計画を見てもらい、アドバイスを受けることができます。

場所や時間は、学務情報システムで連絡します。

～学習相談デスク～

学習相談デスクでは、大学院生が『多言語コンシェルジュ』として、さまざまな言語・分野にわたって相談に対応します！「具体的なアドバイスを受けたい」という方はもちろん、「何をどうしたらいいのかわからない」という方の相談も受け付けています。

コンシェルジュと一緒に話し合いながら、頭の中を整理しましょう。

学習相談デスクでできること：



資料探し

OPAC の使い方に加えて、OPAC を使った・論文検索、特定の言語・テーマの文献を検索する方法も教えます。OPAC 以外の論文検索サイトや本を探す方法も教えます。



学習方法

専攻語・専攻分野に関する学習相談にも、対応しています。

例えば、語学の勉強の仕方、分野ごとのアプローチの仕方といった相談にのることができます。



内容相談

レポートや論文の構成確認、PC スキル*、ゼミ選択、留学・進学相談*も受け付けています。
*コンシェルジュ自身の経験に基づくアドバイスをしています。

お問い合わせ先：附属図書館 2F 学習相談デスク

開室時間：月曜～金曜 12:00～19:00（春学期、秋学期の授業期間）

メールアドレス：liblc@tufs.ac.jp

ホームページ：https://www.tufs.ac.jp/blog/is/g/sodan/



コンシェルジュのプロフィールや当番表、便利な学習教材が見られます！

～英語学習支援センター～

英語学習支援センター(English Learning Center: ELC)では、さまざまな**英語自律学習プログラム**を通じて、学生の皆さんの英語学習を総合的にサポートしています。

特に、英語学習にお困りの方には以下のプログラムがおすすめです：

・英語学習アドバイジング

学習者が自分の目標に向けて、最適な学習戦略や学習方法を見つけられるよう支援するプログラムです。一人ひとりのニーズや目標に合わせて内容をカスタマイズし、マンツーマンで丁寧にサポートします。必要に応じて継続的なフォローも行います。

・Strategy Session

1～5名の少人数グループで経験豊富な英語アドバイザーと会話を行い、実践的な英語力を伸ばす Speaking Session を提供しています。その中でも Strategy Session は、会話をスムーズに進めるための「話し方のコツ(strategy)」に特化したプログラムです。4月・5月の期間限定で実施します。

※GLIPに関するご相談は、GLIP サポートデスクまでお問い合わせください。

ELC ホームページへのリンク



<https://wp.tufs.ac.jp/elc/>

～TUFS アカデミック サポート センター (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

- 履修、レポート作成、ゼミ選択、卒論などの相談
 - 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。※事前予約必須
- PC および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) ※台数に限りがあります。
- たふさぼ・おしゃべり会 (オンライン／対面開催)
 - その時々々のトピックについて、院生スタッフを交えてフランクにおしゃべりする会です。
 - 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。



たふさぼ HP へのリンク



<https://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/tufssupport/index.html>



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：月曜から金曜 10:00～15:00 (祝日および 8 月閉室)
電話番号：042-330-5885
メールアドレス：academic-support-center@tufs.ac.jp

～グローバル・キャリア・センター（GCC）～

グローバル・キャリア・センター（GCC）は、低学年から院生まで幅広い学年の学生の皆さんの、キャリア支援・進路支援を行っております。1年生から積極的に利用してください。

東京外国語大学 CareerNavi って何だろう？



オンライン上のシステム「CareerNavi」より、学内セミナー・ガイダンスの参加申込、アドバイザーへの相談予約、求人情報の閲覧等を行うことができます。**まずは CareerNavi にログインしてみましょう。**

CareerNavi のログイン方法は以下のとおりです。

↓ CareerNavi



【ログイン ID】学籍番号

【パスワード(初期設定)】生年月日 8桁(例:2005年1月1日生→20050101)

【GCC でできること】

- **アドバイザーへの相談** → 就活の初歩的な質問、ESチェックや面接のアドバイスまで幅広く相談できます（対面または Zoom）。予約が必要ですので、CareerNavi 内の「キャリア相談を予約する」から予約してください。
- **書籍を借りる** → 2冊/2週間返借りが出来ます。
- **インターンシップに参加する** → インターンシップには主に、①大学推薦インターンシップ（海外）、②大学を通して応募するインターンシップ（主に各省庁）、③自由応募インターンシップの3種類があります。（※注※②のGCCへの提出期限は、メールマガジン等で特に指定のない場合、省庁等の応募締切日の5営業日前午後3時です。）
- **就活セミナー・業界企業研究セミナーに参加する** → 随時オンライン説明会・セミナーを開催します。CareerNavi のガイダンスページ、GCC HP、メールマガジンで案内します。
- **OB・OG 名簿の閲覧** → 企業から任意提供される「企業別 OB・OG 名簿」（GCC でのみ閲覧）や、「卒業年度別勤務先リスト」（GCC で閲覧/一部、大学 HP で閲覧可）を閲覧可能です。
- **「就職活動報告書」の閲覧** → MOE（Moodle for Open Education）>Home>外大生の就職情報>「就職活動報告書（閲覧画面）」で公開しています。
- **外交官等国家・地方公務員プログラム** → 公務員を目指す在学生向けの支援のプログラムです。公務員試験の受験に向けて、正課の授業のほか、専任のコーディネーターによる各種補習プログラムを実施しています。詳細についてはホームページを確認してください。
- **たふぼくすの利用** → オンライン採用面接（本選考）での使用に限り、研究講義棟1階にあるGCC専用の「たふぼくす」をご利用いただけます。利用を希望される方は、GCCの窓口でお申込みください。

グローバル・キャリア・センター資料室 ↓

お問い合わせ先:

グローバル・キャリア・センター（GCC）

場所: 研究講義棟 2 階（回廊側入り口すぐ）

開室時間: 月～金曜 9:00～16:30

メールアドレス: cs@tufs.ac.jp

電話: 042-330-5833



～ハラスメント相談室～

性別・性自認、出身、年齢などで
差別的扱いを受けた



これってアカハラかも？
パワハラ？

相談の秘密厳守 ハラスメントかどうかわからなくても大丈夫です。
誰かに話すことで気持ちが整理されることもあります。解決の道を一緒に考えましょう。

相談方法: 大学 HP「学生の総合相談窓口」から、申し込みフォームへアクセス
<https://www.tufs.ac.jp/student/consultation/index.html>
「3. ハラスメント相談室のカウンセラーへの相談」を選択



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、外部相談窓口へ

・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

・みんなの人権 110 番 (法務省) 0570-003-110
・女性の人権ホットライン (法務省) 0570-070-810

・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について)

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



～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。

具体的な対応例は、ウェブサイト(障がいのある学生への修学支援)をご確認ください。

<https://www.tufs.ac.jp/student/consultation/shugakushien.html>

なお、授業・試験において合理的配慮を希望する場合には、所定の期間までに申請手続きが必要ですので、ご注意ください。

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、ご自身で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、お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。

(参考) 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>



～○○なときには・・・～

- A. 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
- B. 学生相談室 ☎ ところの悩みがある時に
- C. 学習相談デスク ☎ 大学院生から論文作成等を含めた学習上のアドバイスがもらえます
- D. 英語学習支援センター（ELC） ☎ 英語学習のアドバイス
- E. TUFUS 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
- F. グローバル・キャリア・センター（GCC） ☎ 就活を全面バックアップ
- G. 留学支援共同利用センター
☎ 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
- H. Learning Support Room for International Students
☎ 留学生のための日本語学習支援はこちら
- I. 学生課、教務課、留学生課（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(C)
- 4. 本部管理棟(I)
- 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(A,B)
- 8. 大学会館
- 9. 研究講義棟(D,E,F,G)
- 10. 留学生日本語教育センター(H)
- 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。

TUFUS110 連絡フォーム：<https://sanda.tufs.ac.jp/tufs110/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



相談窓口ガイド -学生生活で困ったときに-

2026年3月発行

東京外国語大学

ありがとう

