

実際に相談するには

電話、直接来室、メールのいずれかで予約をお取りください。

メールでお申し込みいただく際は、学生支援室HPの申し込みフォーマットをご利用ください。

※原則として電話/メールによる相談は行っておりません。

※相談についてのプライバシーが室外に漏れることはありません。また、来室時にほかの来談者と接触しないよう最大限の配慮を心がけています。

開室時間

月曜～金曜 10:00～17:00
(13:00～14:00は昼休み)

TEL

03-5841-8296 (内線28296)

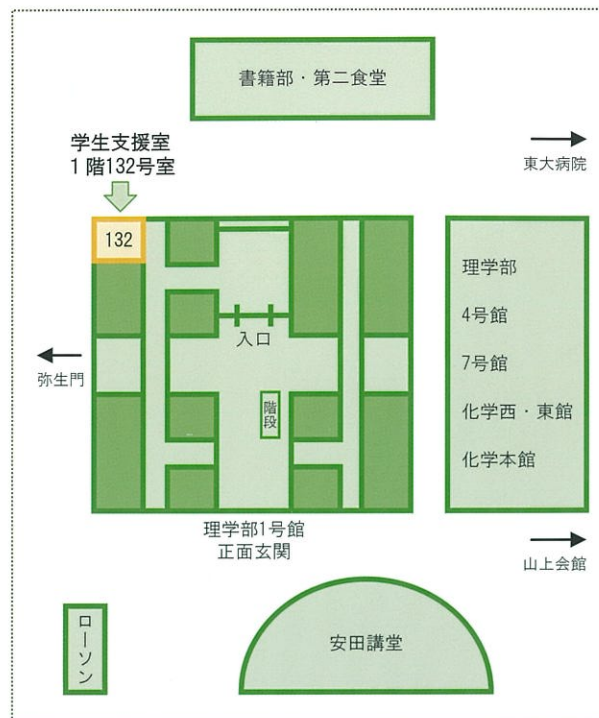
E-mail

soudan.s@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

HP

<https://www.s.u-tokyo.ac.jp/ja/soudan/>(日本語版)
<https://www.s.u-tokyo.ac.jp/en/soudan/>(英語版)

学生支援室へのアクセス



東京大学理学系研究科・理学部
学生支援室

〒113-0033

東京都文京区本郷7-3-1

理学部1号館 1階132号室

TEL:03-5841-8296(内線:28296)

E-mail:soudan.s@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

HP:<https://www.s.u-tokyo.ac.jp/ja/soudan/>(日本語版)
<https://www.s.u-tokyo.ac.jp/en/soudan/>(英語版)

学生支援室のご案内

東京大学理学系研究科・理学部
学生支援室

学生支援室は、理学系研究科・理学部の学生のための無料相談室です。お気軽にお訪ねください。

どんなところですか？

学生支援室では、男女のカウンセラーが、理学系研究科・理学部の学生の相談に個別に対応いたします。

学習面の相談から将来の進路、日常生活の悩みまで幅広く応じます。

講義や実験・実習などの学業に関する相談や、研究環境に関する相談等については、ご本人の希望があれば理学系研究科の教員を紹介することも可能です。



こちらが入り口です。

どんな相談を受け付けていますか？

・進路修学

進学や就職、進路に迷ったとき、こちらでまず相談されてみてはいかがでしょうか。

・心理性格

大学生活の中で、「自分のことをもっと知りたい」と考える機会があるかもしれません。このような悩みについて考えてみませんか。

・対人関係

大学内の人間関係や、友人や家族との関係についてのご相談も受け付けています。

・心身健康

「最近気分が落ち込みがち」「何事に対してもやる気がおきない」などの悩みがある方、大学生活でストレスを感じておられる方はひとまずいらしてみませんか。

※上記の内容以外のどんなことでも、まずは相談にいらしてみてください。

何ができるのですか？

・カウンセリング

落ち着いた場所で、カウンセラーが話を聴きます。ご本人とともに気持ちや問題を整理したり、解決法を検討していきます。

・紹介

ご相談内容に応じて、より適切な機関や窓口、教員を紹介します。

・コンサルテーション

ご家族や友人、サークルや研究室の仲間などが問題を抱えていそうなときどう対応すればよいかご相談に応じます。



ここでご相談を伺います。