



筑波大学 *University of Tsukuba*

スチューデントサポートセンター  
Student Support Center

**総合相談窓口**

**General Consultation Services**

**学生相談室**

**Counseling and Psychological Services**

## 学生生活を充実させるために

学生相談室・総合相談窓口では学生の皆さんの学生生活に関するいろいろな問題や悩み、困ったことなどについてカウンセリングや助言などを行っています。何かうまくいかないと感じたら、お気軽にご利用ください。また周囲に心配な様子の知人や友人がおられる場合もぜひご相談下さい。匿名でのご相談も可能です。料金は無料です。ご家族の皆様や教職員からの本学学生に関するご相談も受け付けます。保健管理センターには精神保健相談（精神科）の窓口もありますので、医療的サポートが必要な場合はご紹介することもできます。

## 学生相談室と総合相談窓口の特徴

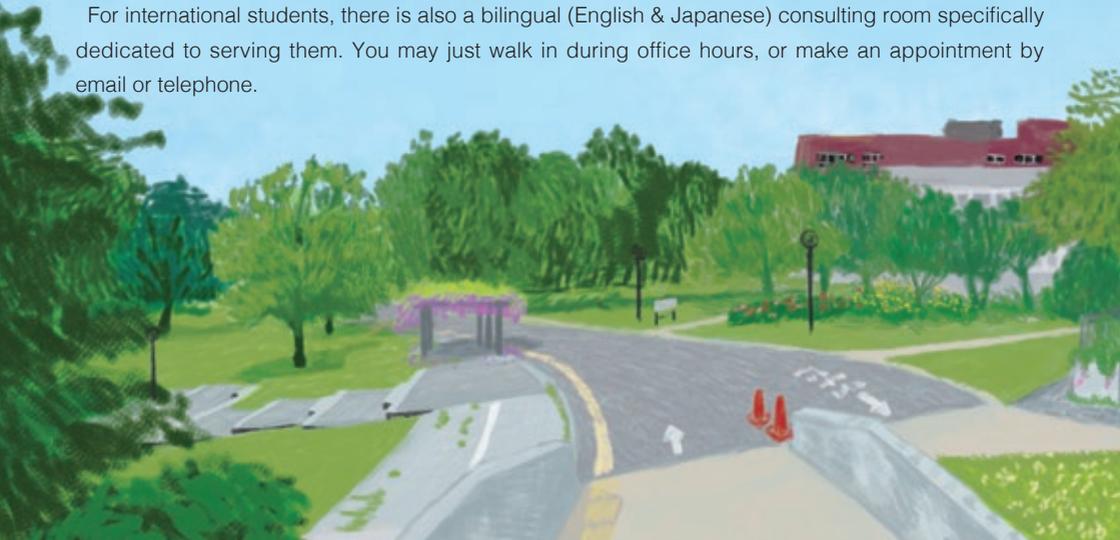
|         | 学生相談室   | 総合相談窓口                            |
|---------|---|-----------------------------------|
| 予約      | 原則必要ですが緊急時にはご連絡下さい  | 必要ありません                           |
| 担当者     | 一人ずつ担当者がつきます  | 日によって担当者が変わります                    |
| 継続性     | 必要なだけ継続相談できます   | 原則 1 回の相談です。必要に応じて他の窓口・機関等をご紹介します |
| 電話相談    | 可能です。原則予約が必要です  | 可能です                              |
| 料金      | 無料です  |                                   |
| 個人情報の保護 | プライバシーは堅く守られます。<br>相談したことがご本人の許可なく周囲に伝わることはありませんのでご安心下さい。 |                                   |

## Need Help?

Counseling and Psychological Services and General Consultation Services are here to provide support to students with regard to all aspects of student life. Do not hesitate to drop by and talk to us if you (or someone you know) are experiencing some difficulty and struggling to cope.

The consultation will be in strictest confidence, and the service is completely free of charge. We also accept consultation from family members and college staff members. We may provide referrals to the University Health Center or other hospitals if necessary.

For international students, there is also a bilingual (English & Japanese) consulting room specifically dedicated to serving them. You may just walk in during office hours, or make an appointment by email or telephone.



## よくある質問 Q&A

### Q. どのような相談が多いですか

A. 人間関係がうまくいかない・授業・研究室に行けなまたは行きたくない・不安な気持ちや緊張感が高い・自分の性格について考えたい・将来どうすればよいか悩んでいる・授業・研究がうまくいかない・いやがらせを受けて困っているなど、学生生活に関するどのような相談でもかまいません。お気軽にお越しください。あなたの学生生活が豊かになるよう一緒に考えていきたいと思っています。

### Q. 誰が相談にのってくれるのですか

A. 総合相談窓口および学生相談室では、臨床心理士の資格を有し、大学における学生相談を専門とする経験豊かな相談員が対応します。男女・年齢も様々な複数の相談員がいます。安心してご相談ください。

### Q. 学生相談室と総合相談窓口のどちらに相談に行けばよいのでしょうか

A. どちらの相談室でもかまいません。ご都合に合わせてお越し下さい。ゆっくりお話をなされたい方は、予約制の学生相談室をお勧めいたします。

### Q. 所属先や家族、知人に相談したことを知られたくないのですが

A. ご相談の内容についての秘密は厳守されます。自傷他害の恐れがある場合などの一部の緊急の場合を除き、ご本人のご承諾なしに、他の人に来談の事実や相談内容が伝わることは一切ありません。ご安心ください。ご心配なことがあれば直接相談員にお尋ねください。

### Q. 保護者や教職員も相談できるのでしょうか

A. 本学に所属する学生に関する、ご家族や教職員の皆様からの相談も受け付けています。心配なお子様・学生にどのように対応したら良いのか、現在の事態をどのように見立てたら良いのかなど、専門的見地から一緒に考えることが出来ます。遠慮なくご相談ください。



学生相談室：まずは直接来室、あるいは電話で予約をお取り下さい。

<https://soudan.sec.tsukuba.ac.jp/gakusou>

総合相談窓口：受付時間内に直接来室あるいはお電話下さい。予約は不要です。



▲QR コード

|      | 学生相談室                                  | 総合相談窓口<br>(スチューデントプラザ)   | 総合相談窓口<br>(春日エリア)                              |
|------|--|--|--|
| 受付時間 | 月一金<br>午前 9:00-12:15<br>午後 13:15-17:00 | 月一金<br>午前 9:30-12:00<br>午後 13:30-16:00<br><br>曜日等により開室時間が変更となる場合があります。<br>開室日時等についてはHPを確認してください。 | 月一金<br>午前 9:30-12:00 か<br>午後 13:30-16:00 のどちらか |
| 場所   | 学生会館 B 棟<br>4 階 411                    | スチューデントプラザ<br>1D 北棟 3 階  | 学生面談室<br>7B 215                                |
| 電話番号 | 029-853-2415                           | 029-853-8430   | 029-859-1207                                   |

|               | Counseling and Psychological Services            | General Consultation Services (Student Plaza)  | General Consultation Services (Kasuga Area)         | International Student Counseling                |
|---------------|--|--|---|---|
| Opening hours | am 9:00-12:15<br>pm 13:15-17:00<br>Monday-Friday | am 9:30-12:00<br>pm 13:30-16:00<br>Monday-Friday<br><br>Opening hour is subject to change.<br>See the website. | am 9:30-12:00 or<br>pm 13:30-16:00<br>Monday-Friday | Office hours are subject to change.             |
| Place         | Room 411,<br>University Hall B                   | 3F, Student Plaza<br>1D North bld.   | Room 215, 7B bld.                                   | 2F, University Hall C                           |
| Contact       | 029-853-2415                                     | 029-853-8430   | 029-859-1207  | 029-853-6240<br>gc-support@<br>un.tsukuba.ac.jp |

総合相談窓口（スチューデントプラザ・春日エリア）の開室時間は

<https://soudan.sec.tsukuba.ac.jp/sogosodan/schedule>

で確認できます。



▲QR コード

Information of open hours of General Consultation Services in detail is available at the University official HP. QR code is above.

For details of the International Student Counseling, please see

<http://www.global.tsukuba.ac.jp/support/health/counseling>