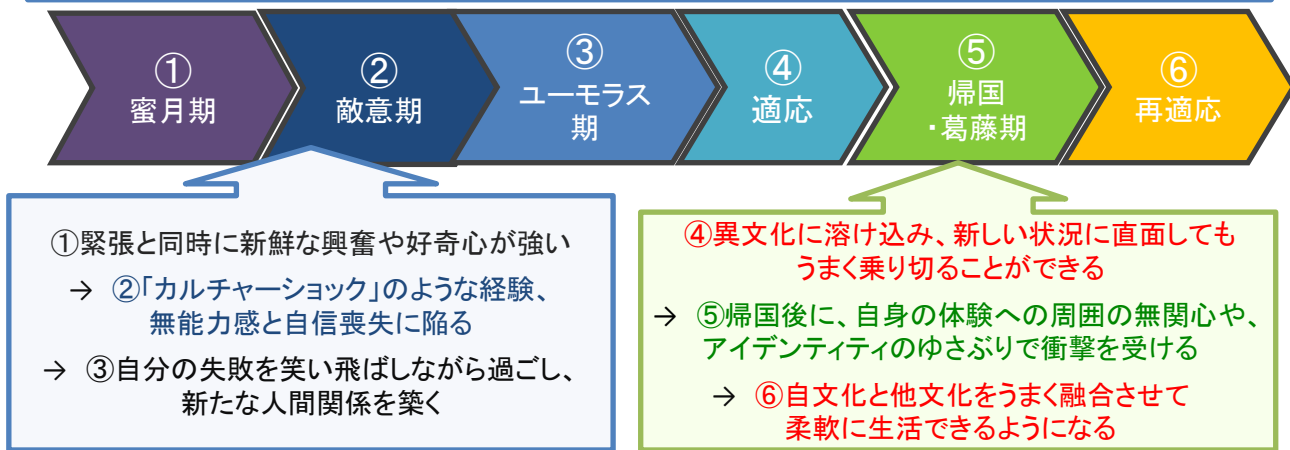


留学体験とメンタルヘルス

交換留学、短期プログラム、海外インターンシップ、海外ボランティアなど、それぞれの目的に応じた留学生在が経済学部でも多々用意されています。留学は充実した体験になる一方で、色々なストレスを感じる側面もあります。

「異文化に触れる体験」とメンタルヘルスの関係を、改めて考えてみましょう。

「異文化」の体験プロセス



ストレスや、気分・生活のネガティブな変化をうまく乗り切り、留学を、自身の成長の機会として活かしましょう

【留学で自然に生じるストレス】

- ・語学習得の壁
- ・勉学や研究に関する問題
- ・家族の心配
- ・生活環境での不満
- ・健康問題
- ・慣れない手続き
- ・経済困難
- ・就職に関する悩み
- ・人間関係のすれ違い
- ・帰国後の不安

【気分や生活の変化】

- ✓ 眠れない
- ✓ 外出が減った
- ✓ やる気が出ない
- ✓ 落ち込むことが多い
- ✓ 緊張する、落ち着かない感覚がある
- ✓ 不安になりやすい

◆ 気分転換の活動を増やす

:体を動かす、休める、気分を切り替えられる活動を見つけましょう。

◆ 感情調節スキルを獲得する

:感情に気づく、状況を整理する、違う視点を探す、発散の方法をとることを試みましょう。

◆ 頼れる相談相手を幅広く作る

:学内の交流イベント参加や、留学生サポート機関(部局の窓口や、全学の相談センターなど)の利用もおすすです。

Student Support Room 学生サポートルームの ご案内

●○ よくあるご相談 ・ 学生サポートルームでできることのご紹介 ●○

- **「将来について迷っている」「進路を考えるにあたって自己分析をしたい」**
→ ご自身の特徴を踏まえた進路選択を考えるため、カウンセリングに加えて、性格検査などの実施・結果の分析も可能です。
 - **「学業や研究がうまくいっていない」「ゼミ内や教員との人間関係で困っている」**
→ 乗り越えていく道筋を見つけていくため、お困りのことについてお話ししながら、相談員から助言したり一緒に検討したりすることができます。
学生の方ご本人の同意なしに、サポートルーム以外の外部の方へ情報を伝えることは、原則としてありませんのでご安心ください。
 - **「たいした悩みではないかもしれないが、相談してもいいものか迷っている」**
→ 学生サポートルームでは、1回のみで解決するご相談なども多数受け付けています。
また、ご相談の内容やご希望に合わせて学内の他の相談機関などへのご紹介もできますので、まずはどうぞお気軽にいらしてみてください。
- 教職員の方へ
「気がかりな学生について相談したい」などのご要望も承ります。
お電話やメールでご連絡いただき、ご来室をお願いすることもあります。



◆◇ ご予約・お問い合わせ ◆◇

メール、電話、直接来室 にてご予約ください。

※ 電話およびメールのみのご相談はできません。

【開室】 水曜（11時～17時 / 相談員：落合・樋口）

【所在地】 赤門総合研究棟6階 640号室

【連絡先】 Tel : 03-5841-0833 (内線20833) (水のみ)
/ E-mail : support-room@e.u-tokyo.ac.jp

【URL】 http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html



日本へ留学中の留学生の方へ

「相談したいことがあるが、詳細を日本語で伝えられるか不安...」そんなときは、下記の利用がおすすめです。**英語、中国語での相談も対応しています。**メール、電話で予約できます。

国際センター相談室 【Tel】03-5841-2360 (内線22360)

【URL】http://www.ic.u-tokyo.ac.jp/ic/consultation/index_j.html