

経済学部・経済学研究科

学生サポートルーム

学生サポートルーム相談員の柳百合子・石川千春と申します。

経済学研究科・経済学部の皆さんが、学生生活を送るうえで困ったことや疑問に思ったことを、無料で相談できる場所です。日常生活の悩みから対人関係、心身健康、学業や進路についての相談まで広くお答えできるよう、教職員の方とも連携をはかりながら、皆さんの学生生活をサポートいたします。

現在、対面およびZoomを使ったオンライン相談も行っています。
どんなご相談でも大丈夫ですので、ぜひお話をお聞かせください。



今までこんなご相談がありました

大学生活

授業についていけるか不安…

手続きは大丈夫だろうか…

ゼミに馴染めるだろうか…

進路・就職活動

面接の練習がしたい…

誰かと自己分析をしたい…

進路の見通しが立たない…

生活リズム

前の生活リズムに戻したい…

授業をこなせる体力が心配…

食欲がなく寝つきも良くない…

プライベート

家族ともう少し距離を取りたい…

友達関係でトラブルがある…

やる気も出なくて楽しくない…

お申し込みの方法は次ページに

お申し込みの流れ

対面やZoomでのオンライン相談を受け付けております。
簡単にご予約できますので、ぜひ気軽にお申し込みください。



① Google formから申し込みをする

→ <https://forms.gle/FwyGcDHmjuxv13LG8>

①' メールから申し込みをする

→ support-room@e.u-tokyo.ac.jp

② 学生サポートルームから返信が来る（zoom URLをご送付します）

学生サポートルーム相談員より

臨床心理士（兼公認心理師）資格を持つ相談員が学生の皆様のサポートを
させていただきます。



石川 千春（いしかわ ちはる）

2021年度より相談員を担当している、石川です。社会人経験を経て臨床心理学を学び、学内外で心理援助や研究活動を行ってきました。自己理解を深めるための支援に特に興味を持っています。不安や困難に直面しても気軽に話す機会がなくて困ることもあるかと思います。些細と思われることでも何か気になることがありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。



柳 百合子（やなぎ ゆりこ）

今年度から学生サポートルーム相談員の柳です。学生の皆様のお力添えが出来ればと願っております。大学生活いろいろなことで立ち止まることも多いと思います。ちょっとした困りごとから言いにくい悩みも、皆様と一緒に取り組んでいければと思っています。ぜひお気軽にお話をお聞かせください。

学生サポートルーム ご予約・お問い合わせ（毎週火曜日11:00～17:00）

Mail： support-room@e.u-tokyo.ac.jp（電話受付休止中）

Webサイト： http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

学内で無料で相談ができる場所

日常生活のお悩みや心の健康に関する問題を想定しています
(経済学部便覧を参考に作成しています)

【どこに相談しようか迷う時】

なんでも相談コーナー

人間関係に関する悩み、学務の相談、心理相談、進路・就職に関する相談、法的な問題、恋愛、体や性に関する悩み、発達障害、学内外の情報検索などどのようなことでも相談に応じています。

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nsc/>

【心の健康に関する相談】

学生相談所（本郷）

心理的問題を的確に把握し、対処を専門のカウンセラーと考えていく場所です。また、家族や友人など周りの人への対応についても相談もできます。

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/>

夜眠れない・気持ちが晴れない・いなくなってしまうなど、心の不調が強い場合は精神保健室の利用もご検討ください

(<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/mhs/>)

【留学生の方のサポート】

留学生支援室

英語で相談ができる学生相談所です。本学の留学生が東京大学での生活に慣れ充実した学生生活を送るための支援を行っています。

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/support-issr.html>

➡ 事務手続きや経済的なサポートなどについては、経済学研究科留学生・国際交流担当チームをご利用ください

(<http://www.student.e.u-tokyo.ac.jp/ryugaku-index.html>)

【より専門的なサポート】

コミュニケーションサポートルーム

人とのコミュニケーションに関する悩み、注意力の問題、他の人と違う考え方・感じ方に関する悩みなどについて相談する窓口です。

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/>

キャリアサポートセンター

就職活動に関するお悩みはこちら。進路選択のための意思決定をサポートするために、様々な取り組みを行っています。

<https://www.careersupport.adm.u-tokyo.ac.jp/>

経済学部・経済学研究科学生サポートルーム

Free Counseling Spots on Campus (English ver.)

There are places for you when you have daily concerns or mental issues.
Some spots have English-speaker staff. Do not hesitate to use them.
(The information below is based on the Dept. economics student handbook.)

【When you are not sure where to go】

Nandemo-Sodan (One-Stop Resources) Office

You can consult them about anything, such as interpersonal problems, academic concerns, career options, legal problems, romantic relationships, gender identity or sexual orientation. You can also get information on possible on-campus resources.

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/nsc/guide/>



Here is Us.
We will refer you to a proper resource if needed.

【When you are concerned about mental health】

Student Counseling Center (Hongo Campus)

You can talk and sort out your psychological problems with professional therapist. You can also have an advice on how to deal with other people (as well as problems between you and them) such as your family and friends.

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/>

If you have specific psychological problems such as insomnia and depressed feelings, you are recommended to visit the **Office for Mental Health Support**.

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/mhs/>

【Support for international students】

International Student Support Room

You can consult them on any daily concerns in English. They help international students to get used to the environment and have a better university life.

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/support-issr.html>

➡ If you have questions on office procedures or financial supports, please visit GAIA (Group Administering International Affairs) at the faculty of economics. (<http://www.student.e.u-tokyo.ac.jp/ryugaku-index.html>)

【Professional Support recourses】

Communication Support Room

You can consult them on concerns in interpersonal communication, and your trait including differences between you and others or problems in attention regulation.

<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/>

Career Support Center

If you are having trouble with job hunting, then visit here. They offer various resources to support your decision-making on career choice.

<https://www.careersupport.adm.u-tokyo.ac.jp/>

Student Support Room
(Graduate School/Faculty of Economics)

