

## バリアフリー推進オフィス(駒場支所) Office for Disability Equity

バリアフリー推進オフィスは「東京大学憲章」の精神に基づく全学のバリアフリー推進のための専門部署です。障害のある学生が円滑に教育を受けることができるよう、学生の所属する学部・研究科等と連携して様々な支援を行っています。

障害があり、以下のようなことでお困りの方は、専任教員やコーディネーターが一人ひとりの相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

- 教科書や黒板の文字が読みにくい。
- 授業中、先生や学生の声が聞き取りにくい。
- 授業教室に車いすでアクセスできない。
- 教室移動に時間がかかり、次の授業開始に間に合わない。
- 持病があり、授業中に発作が起きないか不安。
- 対人不安のため、発表時の緊張に耐えられない。
- 不注意の傾向があり、大事な情報を聞き漏らさないか不安。

また、障害のある学生の支援を担うサポートスタッフを随時募集しており、パソコンテイク講座等の各種養成講座やスキルアップ研修等も行っていきます。興味・関心のある方の来室もお待ちしております。

## 進学情報センター Academic Guidance Center

前期課程から後期課程への進学の参考になる資料が揃っています。ここでしか見られない資料も自由に閲覧できます。また、進学選択に関連した質問や相談を気軽に行うことができます。

- 進学に必要な単位や科目は？
- 進学選択の手続きが、いまひとつ分からない・・・
- 志望する学部・学科の内定を得るために必要な成績は？
- 全科類枠で進学するときに、注意しなければいけないことは？
- 単位が取れない科目があって、進学できそうもない・・・
- 進学先を選択するには、どうしたらよいのか？
- 自分の志望する学問分野と周りの人が勧める学問分野が違う、どうすれば・・・
- 卒業後の進路が分からない。
- 進学が内定したら、どのように勉強すればよいか。

こんな疑問や悩みがあったら、早いうちに進学情報センターを訪ねてください。

## その他の学内相談場所

### 駒場キャンパス内

教務課 前期課程チーム  
(学部前期課程の学業に関わる事)…… ☎ 03-5454-6042~6047

教務課 後期課程チーム  
(学部後期課程の学業に関わる事)…… ☎ 03-5454-6056~6057

教務課 総合文化大学院チーム  
(総合文化大学院の学業に関わる事)…… ☎ 03-5454-6049~6051

教務課 数理科学教務チーム  
(数理科学研究科の学業に関わる事)…… ☎ 03-5465-7003

教務課 国際交流支援チーム …… ☎ 03-5454-6064

グローバルゼーションオフィス(GO)…… ☎ 03-5454-6382

グローバル教育センター駒場支部 …… ☎ 03-5465-8212  
(留学に関わる事)

学生支援課 学生支援チーム  
(学業以外のキャンパス生活全体に関わる事)…… ☎ 03-5454-6074

(初年次活動センターに関わる事)…… ☎ 03-5454-6074

学生支援課 奨学金チーム  
(授業料免除、奨学金に関わる事)…… ☎ 03-5454-6076

※注 留学生の奨学金については、国際交流支援チームが担当する

学生支援課 厚生チーム  
(アルバイト・学生宿舎に関わる事)…… ☎ 03-5454-6077~6078

### 本郷キャンパス内

総合窓口(なんでも相談コーナー)…… ☎ 03-5841-7867・0786

学生相談所 …… ☎ 03-5841-2516

コミュニケーション・サポートルーム …… ☎ 03-5841-0839

本郷保健センター精神科 …… ☎ 03-5841-2578

ハラスメント相談所 …… ☎ 03-5841-2233

グローバル教育センター留学生支援室 …… ☎ 03-5841-2360

バリアフリー推進オフィス本郷支所 …… ☎ 03-5841-1715  
(FAX:-1717)

キャリアサポート室 …… ☎ 03-5841-2650

2026年3月発行  
〒153-8902 東京都目黒区駒場3-8-1  
東京大学 大学院総合文化研究科・数理科学研究科 教養学部 学生相談協議会

## 東京大学

The University of Tokyo

## 大学院総合文化研究科・ 数理科学研究科 教養学部

Graduate School of Arts and Sciences  
Graduate School of Mathematical Sciences  
College of Arts and Sciences

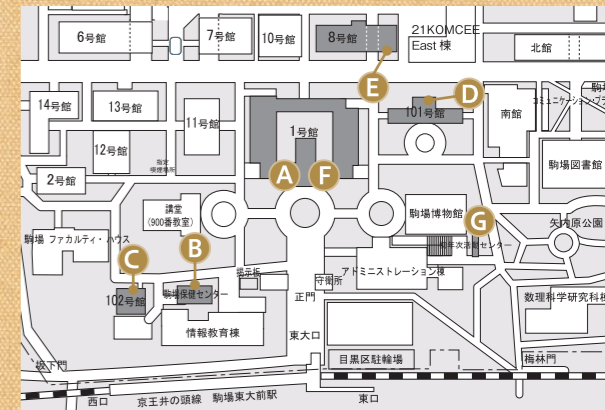
## 相談窓口案内

Guide of consultation office

※掲載内容は変更となる可能性があります。  
最新情報は必ず各相談機関のホームページで確認してください。

駒場Iキャンパスには、皆さんの学生生活にまつわる悩みの相談に応じるために、《駒場学生相談所》《駒場保健センター精神科》《ハラスメント相談所》《留学生相談室》《バリアフリー推進オフィス》《進学情報センター》《初年次活動センター》《コミュニケーション・サポートルーム》という8つの相談窓口があり、それぞれ機能を分担し、補完しあっています。駒場IIキャンパスで学ぶ皆さんも、無料で利用できるサポート機関ですので、是非、利用してください。また、どこに相談すればよいか迷われる場合もあるかもしれません。そのような時は、どの窓口からでも構いませんので、気軽に相談してください。最も相談内容に適した窓口を紹介致します。

## ■駒場Iキャンパス構内案内図



**A 駒場学生相談所**  
Komaba Student Counseling Center  
■場所: 1号館 3階 ■時間: 月曜~金曜 10:00~13:00/13:50~17:00(祝日除)  
■電話: 03-5454-6186  
■E-mail: soudanjo@komagaku.c.u-tokyo.ac.jp  
■ホームページ: http://ksc.c.u-tokyo.ac.jp/

**B 駒場保健センター 精神科**  
Komaba Health Service Center (Psychiatry)  
■場所: 駒場保健センター2階  
■受付時間: 月曜~金曜 9:15~12:50 / 13:50~16:30(診療は予約制)  
■電話: 03-5454-6167

**C ハラスメント相談所(駒場相談室)**  
Komaba Counseling Room, The Harassment Counseling Center  
■場所: 102号館 1階 (面談は予約制です。オンラインフォームからどうぞ。)  
■電話: 03-5841-2233  
■E-mail: soudan@har.u-tokyo.ac.jp  
■ホームページ: https://har.u-tokyo.ac.jp

**D 留学生相談室**  
International Student's Advisory Room at KOMABA  
■場所: 101号館 2階 21B ■時間: 月曜~金曜 10:00~17:00  
■電話: 03-5454-6065  
■E-mail: krsoudan@io.c.u-tokyo.ac.jp  
■ホームページ: https://krsoudan.c.u-tokyo.ac.jp

**E バリアフリー推進オフィス(駒場支所)**  
Office for Disability Equity  
■場所: 8号館 1階 ■時間: 月曜~金曜 9:30~17:00  
■電話: 03-5465-8944 ■FAX: 03-5465-8952  
■E-mail: spds-staff.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp  
■ホームページ: https://ds.adm.u-tokyo.ac.jp/

**F 進学情報センター**  
Academic Guidance Center  
■場所: 1号館 2階 ■時間: 月曜~金曜 10:00~17:00  
■電話: 03-5454-6187  
■E-mail: agc1@agcsodan.c.u-tokyo.ac.jp  
■ホームページ: https://webpark1056.sakura.ne.jp/

**G 初年次活動センター**  
First-Year-Activity Center  
■場所: 初年次活動センター(アドミニストレーション棟横)  
■電話: 03-5454-6074 学生支援課学生支援チーム  
■ホームページ: https://www.c.u-tokyo.ac.jp/campuslife/facilities/fyac/index.html

**コミュニケーション・サポートルーム**  
Communication Support Room  
■電話: 03-5841-0839(面談は予約制)  
■開室日時、場所等の詳細は、下記ウェブサイト参照  
■ホームページ: https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/csr/

## 駒場学生相談所 Komaba Student Counseling Center

学生生活を送る中で、今までにない失敗をしたり色々なことで悩み疑問を持ったりするのはごく普通のことです。学生相談所ではこれらの問題を通して自分を見つめ、見つける手助けをしています。以下は相談例です。

- やる気がでない、大学が面白くない、憂鬱で気持ちが沈む
- 授業に出席できなくなり自分でなんとか解決できると頑張ったがだめだった
- 将来の進路が決められない
- 両親、友人、異性や研究室での人間関係に悩んでいる
- 教員との間にトラブルを抱えている
- 悪徳商法、サークル、各種団体のしつこい勧誘に困っている

相談予約は来所、電話、Webページの申込みフォームで受け付けています。電子メールでの相談は原則行っていません。

相談内容の秘密は守られます。相談は、東京大学の学生及びその関係者に限らせていただきます。

## 初年次活動センター First-Year-Activity Center

新入生の様々な活動を促進するために設けられたスペースです。授業期間中の平日、2限から4限(昼休みを含む)には、ピア・アドバイザー(学部後期課程や大学院の学生)が在室しており、予約不要で進路や履修科目について気軽に相談できます。必要に応じて、各種相談窓口への案内も行っています。また、自習や読書などにもご利用いただけます。

### こんな時に

- 空き時間に少しだけ自習、読書、休憩などをしたい
- 空き時間にボードゲームをしたい  
\*ゲームは各自でご用意ください(暮はあります)
- 数人でディスカッション等をしたい  
\*占有して利用したい場合は、別途申請が必要です  
学生支援課学生支援チームまでお問い合わせください
- 大学生生活の事で相談・質問をしたいが、どうしたらいいかわからない



\*イベント情報・開室カレンダー等は教養学部HPをご確認ください。

## 駒場保健センター 精神科 Komaba Health Service Center (Psychiatry)

駒場保健センター精神科は、みなさんの心の問題について相談をしているところです。学生生活では部活やサークルなどの対人関係、課題、試験や論文作成などいろいろなストレスを感じるがあります。年齢的にも心の問題や精神的な病気が生じやすい時期です。ひとりで何もかも抱え込んでしまわずに、早めに相談に来てください。

### 例えば下記のような症状

- 気分がゆううつで楽しめない
- いらいらして落ち着かない
- やる気がでない、集中できない
- 大学に行きたくない、もしくは行けない
- 睡眠や食欲の問題
- 他人の視線が気になる
- 突然胸がどきどきして冷や汗をかく
- 何度も手を洗いたくなったり、確認をしたくなる
- 死にたいと思うことがある
- 理由もなく不安になる
- 誰かに見られている気がしたり噂されている気がする
- 誰もいないのに声が聞こえる

医師による診察や、必要に応じて臨床心理士によるカウンセリングや心理検査も受けられます。薬については実費をいただいでいて、その他に血液検査などで費用のご負担をお願いすることがありますが、診察料やカウンセリング代はかかりません。生命の危機などの特別な事情が無い限り個人情報を守られます。教職員やご家族、友人などからの相談も受けています。

## コミュニケーション・サポートルーム Communication Support Room

コミュニケーション・サポートルームは、発達障害(自閉スペクトラム症や注意欠如・多動症(ADHD)等)や、その傾向について相談したり、本人の同意が得られれば、教職員との連携を取る等の環境調整を積極的に行っている相談室です。

- \*発達障害の診断の有無と関係なく利用できます。
- \*学生にかかわる教職員・保護者等からの相談もお受けしています。

## ハラスメント相談所(駒場相談室) Komaba Counseling Room, The Harassment Counseling Center

ハラスメントに関する相談を受けています。

### こんなことで困っていませんか？

- 親しくない相手からメールアドレスなどを何度も聞かれる
- インターネット上で誹謗中傷された
- 2人きりの食事に何度も誘われ、断りにくかった
- 交際相手から行動やメールなどをチェックされる
- 見た目や年齢についてからかわれる
- 教員や先輩から怒鳴られたり、物に当たったりされる
- 周囲に相談したら「みんな我慢している」と言われた
- 「伝統だから」と飲酒を強要される
- 個人的な事情を了解なく、みんなに話された
- 告白されて断ったら、しつこくメールが届くようになった
- セクシュアリティについて不快な発言をされた
- 交際経験を話すように強要された
- 友達から「これってハラスメントかな?」と相談された

相談員は、相談者の立場に立ち、プライバシーを厳守して、ともに解決の道筋を考えます。相談は、オンラインフォームよりご予約ください。

## 留学生相談室 International Student's Advisory Room at KOMABA

留学生が日本で生活する上で、あるいは東京大学で学生生活を送る上で、事情がよくわからず、いやな思いをしたり、消極的になったりすることがないように、サポートを行っています。より充実した留学生活を送ることができるよう以下の様なさまざまな相談に応じています。積極的に利用してください。

- 思っていたような成績が取れず、自信がなくなってきた
- 進路について悩んでいる
- 指導教員の本意が良くわからない
- 大学の雰囲気になじめない
- どうすれば奨学金をもらえるのかわからない
- 在留資格の延長や変更手続の仕方がわからない
- アルバイト先とのトラブルに悩んでいる
- 大家さん、不動産屋さんとのトラブルに悩んでいる
- 病院や国民健康保険について知りたい
- 出産や育児に関し、情報がなく不安である
- 日本での生活が寂しい
- 家族や国の期待にプレッシャーを感じている
- 人間関係がうまくいかない
- 自分の考えがうまく整理できない
- ネット上での人間関係に悩んでいる
- ネットゲームに長時間費やしてしまう