経済学部・経済学研究科 学生サポートルーム

ご入学・ご進学される皆さまへ

ご入学・ご進学、誠におめでとうございます。
学生サポートルーム相談員の田嶋志保・石川千春と申します。

学生サポートルームは、経済学部・経済学研究科の皆さんが、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。相談には臨床心理士(兼公認心理師)が対応します。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応えできるよう、教職員の先生方とも協力を行いながら、皆さんの学生生活をサポートします。

Zoomを使ったオンライン相談も承っています。新しい学生生活が始まる中で、気になることや悩むことがございましたら、ぜひお気軽にお申込みください。

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

Zoomでのオンライン相談も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もご送付します）

お知らせ：性格検査も行っています！

性格検査のメリット

- 自分の性格傾向や行動パターンを知る
- 結果を自己分析に活用する

就活にも生かせそう！

学生サポートルーム ご予約・お問い合わせ（毎週水曜日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】

総合窓口

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、法律的な問題、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/

学生サポートルームでは、必要に応じて学内の相談場所を紹介しています

【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・いなくなってしまいたいなど、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、
「留学生向け お知らせ」をご覧ください
（https://www.student.e.u-tokyo.ac.jp/is/info.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