

Orientation for Incoming International Students
October 3, 2016



Health and Wellbeing at Tohoku University

Guidelines to

1. Center for Counseling and Disability Services,
2. Harassment Counseling Office, and
3. Student Health Care Center



東北大学での充実した学生生活に向けて

学生相談・特別支援センター，ハラスメント相談窓口，保健管理センター利用案内

Worries and Troubles International Students Tend to Experience

留学生によくある悩みや問題

- Feeling lonely away from family and friends
 - Depression
 - Trouble with teachers or other students
 - Trouble regarding your academic degree
 - Harassment
-
- 家族や友人と離れて暮らす寂しさ
 - 抑うつ気分
 - 教員や他の学生とのトラブル
 - 学位取得に関わるトラブル
 - ハラスメント

Feel Free to Consult when Troubled

困ったときはお気軽にご相談ください

- If you feel stressed or worried about something, please feel free to consult the Counseling Office
- Counseling sessions are free of charge
- ストレスや心配事があったら，お気軽に学生相談所にご相談ください
- 相談は無料です

Stress and Development

ストレスと成長

- Changes in life, values, and communication can be stressful
 - Make every experience a chance for you to grow
 - Develop skills to consult and to cope with stress
-
- 人生，価値観，コミュニケーションの変化はストレスになる
 - さまざまな経験を，自分が成長するチャンスに
 - 相談する力とストレスに対処する力を養いましょう

Talk with your Supervisor

指導教員と話しましょう

- Misunderstandings and lack of communication may cause difficulties in your completing a course or obtaining your degree
- Talk well with your supervisor(s) to eliminate any “ambiguities”
- 誤解やコミュニケーション不足によって、修了や学位取得において困難が生じる場合がある
- 「あいまいさ」を解消するために、指導教員とよく話し合いましょう

1. Center for Counseling and Disability Services 学生相談・特別支援センター

website <http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

Counseling Office
学生相談所

Disability Services Office
特別支援室



東北大学 学生相談・特別支援センター
Center for Counseling and Disability Services

文字の大きさ
コントラスト

<p>COUNSELING OFFICE SINCE 1956</p> <p>学生相談所</p> <p>HOME</p>	<p>学生相談・特別支援センターは こころ豊かな学生生活を サポートしています。</p>	<p>特別支援室</p> <p>HOME</p> <p>DISABILITY SERVICES OFFICE SINCE 2014</p>
---	--	--

学生相談所では、学業、将来の進路、人間関係、性格、心の健康など、学生生活上のさまざまな悩みに関して相談に応じています。どうぞ気軽に利用してください。

特別支援室では、何らかの障害があることを理由に、修学・生活上のつまずきや問題点等を抱える方への支援を行っています。どうぞお気軽にご利用ください。

活動内容	学生のみなさんへ	教職員のみなさんへ
利用方法・アクセス	English	リンク

活動内容	学生のみなさんへ	教職員のみなさんへ
利用方法・アクセス	English	リンク

Counseling Office 学生相談所

- Counseling is available for all kinds of troubles: study, career, interpersonal relationships, personality, mental health, etc.

(*appointment needed)

- さまざまな悩みについて相談に応じます：
学業，将来の進路，人間関係，
性格，こころの健康など

(*要予約)



Disability Services Office 特別支援室

- Advice and support for students with visual, auditory, physical, internal and/or developmental difficulties are offered
- 視覚障害・聴覚障害・肢体不自由・内部障害・発達障害などの障害を有する学生のみなさんへの相談・支援を行っています



Contact Information:

Center for Counseling and Disability Services

学生相談・特別支援センターの利用方法

- Make an appointment by visiting us, by phone, or by e-mail
 - **Counseling Office**
 - **Tel : 022-795-7833 (in Japanese only)**
 - **E-mail : gakuso@ihe.tohoku.ac.jp**
 - **Disability Services Office**
 - **Tel : 022-795-7696 (in Japanese only)**
 - **E-mail : t-sien@ihe.tohoku.ac.jp**
- Office Hours
 - Weekdays (closed holidays), 9:30am-5:00pm

Counseling Language & Interpreting Assistants

カウンセリングの言語と通訳支援

- Counseling in English is available
- If you want to consult in your native language, you may ask for “interpreting assistants”
 - Chinese, Korean, Spanish, or German
- 英語でのカウンセリングが可能です
- 母語での相談を希望する場合、「通訳支援」を依頼することができます
 - 中国語, 韓国語, スペイン語, ドイツ語

2. Harassment Counseling Office ハラスメント相談窓口

What is Harassment ?

- “Harassment” means “bullying” or “abuse”
 - My supervisor repeatedly denies my ability or personality causing me to have psychological and physical troubles
 - Students in the laboratory often say obscene words, causing me to feel unpleasant

ハラスメントとは？

- ハラスメントとは、いじめや嫌がらせに該当する言葉です
 - 指導教員から、能力や人格を否定するようなことを繰り返し言われ、心身に不調をきたしている
 - 研究室の学生がしばしば卑猥な発言をしていて、不快に感じる

2. Harassment Counseling Office ハラスメント相談窓口

- If you are (or if you think you are) bothered by harassment, please feel free to consult the Harassment Counseling Office
- Do not hesitate to consult about your situation, early consultations are recommended
- Your privacy will be protected

- ハラスメントを受けた（と思った）ら、相談してください
- 相談することに躊躇しないでください、早い段階での相談をおすすめします
- 秘密は守られます

Contact Information: Harassment Counseling Office ハラスメント相談窓口の利用方法

● Harassment Counseling Office for students

ハラスメント全学学生相談窓口

- Tel: 022-795-7812 (in Japanese only)
- Office Hours: Weekdays (closed holidays), 9:30am-5:00pm
- Consultations are available in English, too
- One may ask for interpreting assistants, too

● Departmental Counseling Services

部局相談窓口

- Each faculty and graduate school has its own counseling services for harassment

3. Student Health Care Center

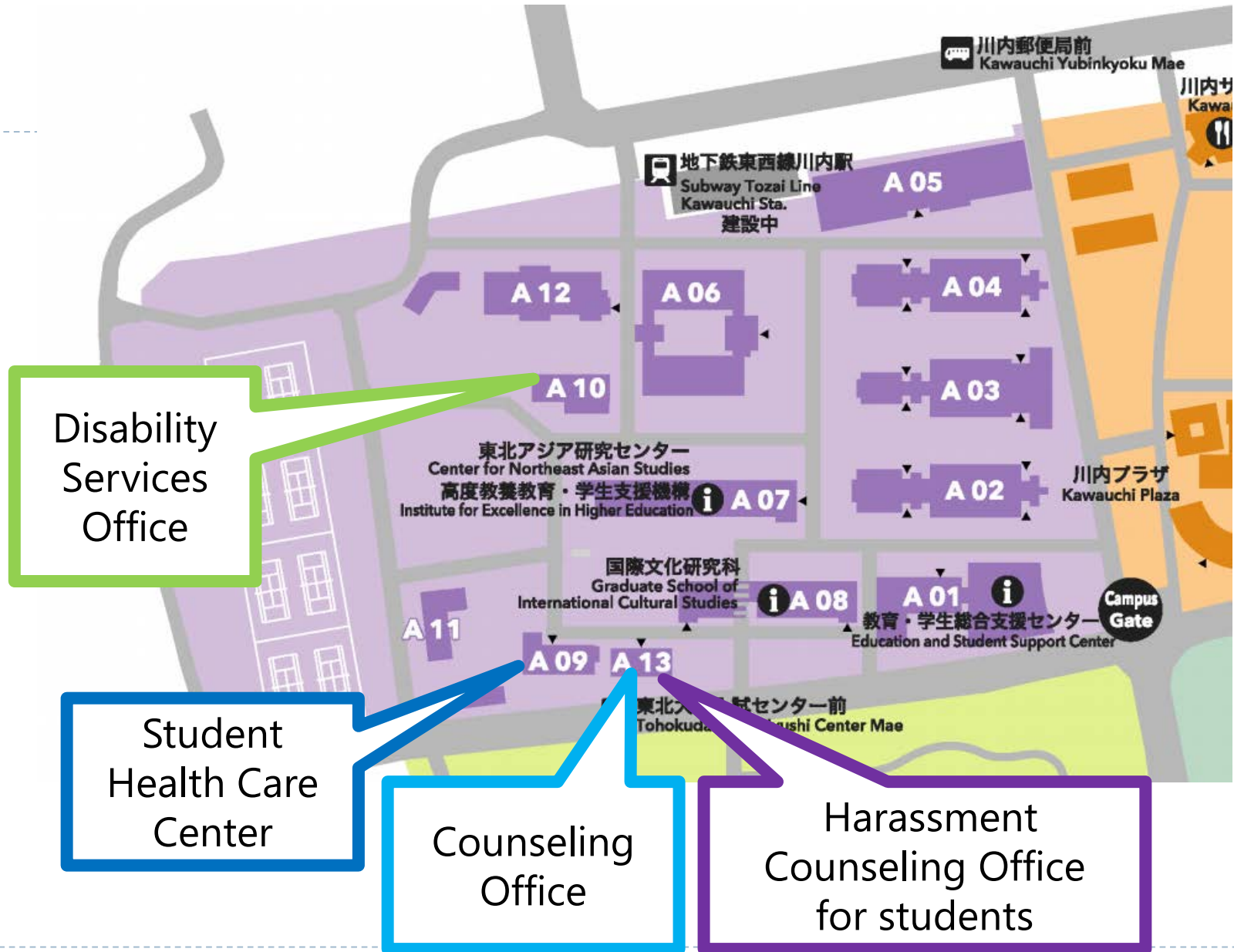
保健管理センター

- Health consultations by Doctors
 - **Internal medicine** 内科
 - **Surgery** 外科
 - **Mental health** 精神科
 - **Dentistry** 歯科
- Tel: 022-795-7829
- Office Hours: Weekdays (closed holidays), 9:00am-4:15pm
- When necessary, referrals to an appropriate hospital or clinic are made
- Small payment needed

- 医師による診察が受けられます
- 場所：学生相談所隣
- 必要があれば、適切な病院やクリニックを紹介します
- 要支払



Kawauchi-Kita Campus





*Hope you have a healthy and enjoyable
Tohoku Life!*