

ひとりで抱え込まないで相談してみましょう

大学院生活で心配や不安，困ったことはありませんか？一人で悩む必要はありません。

以下の人たちが，あなたと一緒に解決をさがってくれます。

あなたの指導教員

忙しそうにみえても勇気を出して声をかけてみてください。

国際協力研究科 学生・就職委員会

月に 1 度，「なんでも相談」の時間を設けています。この時間以外にも，また，所属専攻に関係なく，各委員に相談することができますので，ぜひこちらのメールアドレスで相談の予約を取ってください

：gsics-talking-hour[at]edu.kobe-u[dot]ac[dot]jp

なんでも相談

2026 年度は以下の日の 12:15 - 13:15 に開室します。

通常は 5 階会議室ですが、状況によりオンライン相談室に変更することがあります（その場合は別途掲示）。

4 月 8 日（水）	桜井
5 月 13 日（水）	阿部
6 月 3 日（水）	斉藤
7 月 1 日（水）	阿部
10 月 7 日（水）	桜井
11 月 4 日（水）	阿部
12 月 2 日（水）	斉藤
1 月 6 日（水）	阿部

（担当者の敬称略）

ハラスメント防止委員会

ハラスメントについての相談は，全学のハラスメント防止委員会が窓口になります。すべての学部・研究科に相談員がいます。本部の保健管理センターでも相談に応じています。国際協力研究科の今年度のハラスメント相談員は，学生・就職委員会委員（桜井教授、阿部准教授、斉藤准教授、川畑准教授）及び内田教授、小川教授、事務課長です。

からだの健康相談・こころの健康相談

大学院生活をしていく中で，体調が崩れたり気分が沈んだりすることは誰にでもあります。気になることがあればインクルーシブキャンパス&ヘルスケアセンターの保健管理部門に相談ください。

「からだの健康相談」，「こころの健康相談」の受付電話番号は，078-803-5245 です。

You are not alone!

泣きたい気分になって、どうしたら
良いかわからないとき…

- 指導教員に相談してみる
- 「何でも相談」に連絡：
[gsics-talking-hour\[at\]edu.kobe-u\[dot\]ac\[dot\]jp](mailto:gsics-talking-hour[at]edu.kobe-u[dot]ac[dot]jp)
- 友だちや上級生に相談する
- 学生便覧をチェック！

身体の調子が優れない？

大学本部 1 階にある保健管理セ
ンターのからだの相談に行っ
てみてはいかが？無料ですよ！

携帯やインターネットがほしい！アパートを探さないといけない。
銀行口座を開けたい！神戸に来たばかりの人はみんな、こうい
った問題に直面する。日本語ができないと特に大変。日本語ができ
ると生協に相談できる。留学生には **GSICS** の HP や下記のリンクが
役に立つ: <https://www.kobe-u.ac.jp/en/campus-life/>
大学のインターネット は情報基盤センターへ。

長期フィールドワークに出かけたい；奨学金が必要；今、お金
が必要！休学したい！こういった問題は、**GSICS** の学生便覧
や **GSICS** の HP に解決策が書いてあるので、まず見てしま
しょう: <http://www.gsics.kobe-u.ac.jp/students/index.html>
留学生には英語のサイトを勧めてください。

どの授業をとれば良い？こんな調子で大丈夫？わたしの研
究テーマは大丈夫かしら。テーマに自信を無くしてしまっ
た。周りの人は私より頭が良く、私よりできる。発表のし
かたがわからない。研究をどうはじめたら良いかわからな
い。先生が話を聞いてくれない。台風！？！

ほとんどの学生は、このような気分になることがある。ほか
の学生（留学生はチューター）に相談したり、なんでも相談
に連絡したりすると良い。研究資料を探すには、図書館のス
タッフは相談にのる。指導教員に相談してみる。一人でがんば
ることは大事ですが、必要なときに助けを求めることも大
事。学生便覧も **GSICS** の HP も役に立つ！

自立したいけれど、なにもかもが日本語で書かれている！

日本では、ガスや電気などの請求書や銀行、入国管理局の書類
の多くが日本語のみで書かれているため、あるいは日本の諸制
度がわからないため、留学生は生活するうえでいろいろな困難
があります。チューターがいる人はいますが、そうでない人も
います。あなたのちょっとした親切は、相手を助けることにな
るかもしれません。わからないときは、どこに聞けば良いかを
教えたりすることももちろん OK です。留学生と友だちになっ
て、お互いを助け合うことがベストですね。



落ち込んでいる？不安？眠れない・食欲がない？

毎月開催される「なんでも相談」に行ってみるか、アポを
[gsics-talking-hour\[at\]edu.kobe-u\[dot\]ac\[dot\]jp](mailto:gsics-talking-hour[at]edu.kobe-u[dot]ac[dot]jp) でとるのはい
かが？ 留学生には国際教育総合センターに相談窓口がある。イ
ンクルーシブキャンパス&ヘルスケアセンターの保健管理部門
のこころの相談でカウンセリングはできる。もちろん、指導教員
や他の先生に相談できる。もちろん、同級生や先輩に相談してみ
ることもできる。本当に困ったときは勇気を出して、相談してみ
ましょう。

ハラスメントを受けている！でも、話すのがこわい！

神戸大学はハラスメントを取り扱う制度がある。まずは何でも相談、ハラスメント相談員、
学生委員、教員などに相談してみよう。プライバシーは守られる。

<https://www.kobe-u.ac.jp/info/project/harassment/index.html>

USEFUL LINKS

GSICS 在学生情報: <http://www.gsics.kobe-u.ac.jp/students/index.html>

GSICS 何でも相談: [gsics-talking-hour\[at\]edu.kobe-u\[dot\]ac\[dot\]jp](mailto:gsics-talking-hour[at]edu.kobe-u[dot]ac[dot]jp)

保健管理部門: <http://www.health.kobe-u.ac.jp/>

情報基盤センター: <http://www.istc.kobe-u.ac.jp/>

KU Center for International Education Counseling Office Hours:

http://www.kisc.kobe-u.ac.jp/english/advising/office_hour.html

KU Student Life Support: <http://www.kobe-u.ac.jp/en/campuslife/supports/index.html>

