

2024 年度

# 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ぐってくれます。

## 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

2024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3日(水)	桜井
5月8日(水)	林
6月5日(水)	斉藤
7月3日(水)	川畑
10月2日(水)	桜井
11月6日(水)	林
12月4日(水)	斉藤
1月8日(水)	川畑

(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、林教授、斉藤准教授、川畑准教授）及び木村教授、松並教授、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
- 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。  
銀行口座を開きたい！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：<http://www.kobe-u.ac.jp/en/campuslife/index.html>  
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、まず見てみましょう：<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て、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@edu.kobe-u.ac.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.htm>

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

