



北大生のための お助けガイド2022

相談先

何か困ったこと
はない？

北大には君をサポートする
機関がいっぱいあるよ！

フローチャートを使って
どんなサポートがあるのか
のぞいてみよう！！



北大祭公式キャラクター
ふっとう君

北海道大学学生相談総合センター

- ・学生相談室
- ・アクセシビリティ支援室
- ・留学生相談室

君は何について悩んでいるんだろう？

自分の生活全般に関わること、よくわからないこと → I のフローチャートへ
学修・進路等に関する事 → II のフローチャートへ

ゴールの数字が君に最適な相談機関を示しているよ。
数字については裏表紙をチェック！

I

生活全般など

Q どんな悩みかな？

- A) 健康に関して
- B) 大学生活について
- C) その他(よくわからないこと)
- D) カルト

Q どんな悩み？

- A) けが、病気・または食欲・睡眠の不調
- B) 身体的な不便さを感じる

⑥
④

Q いつ不便さを感じる？

- A) 移動中
- B) 講義中(見にくいなど)

担当の教員/④

Q 具体的には？

- A) 嫌がらせ/いじめ/ハラスメント(友達、先輩、教職員から)
- B) なんとなく居心地が悪い

①/⑤

オフィスアワー/メール等で相談予約

Q 誰に相談したい？

- A) クラス担任、教員
- B) カウンセラー
- C) 先輩

Q どんな悩み？

- A) 新しい人間関係を築きたい
- B) 人間関係で不愉快な思いをした
- C) その他

Q 具体的には？

- A) 人間関係がうまくいかない
- B) 所属団体がうまくいかない
- C) 新しく活動に参加したい

Q 誰に相談したい？

- A) 先輩
- B) カウンセラー

①

①

高等教育推進機構 2番窓口

Q 具体的には？

- A) 金銭トラブル
- B) 奨学金について

高等教育推進機構 4番窓口 / 各学部窓口

Q どのようにみつきたい？

- A) 先輩のアドバイスが欲しい
- B) 情報が欲しい

バイト: 北大生協/部活・サークル:② / ボランティア: 学生ボランティア活動相談室③

II

学習面

Q 何に関する悩み？

- A) 勉強
- B) 履修

Q どんな内容？

- A) 講義中に感じる不便さ
- B) 大学での学び方
- C) 特定の分野、問題がわからない
- D) 原因不明だがうまくいかない

Q 具体的には？

- A) 先輩の課題攻略法
- B) 資料の探し方
- C) 不得意分野へのアプローチ

②
⑦

オフィスアワー/メール等で相談予約

Q どんな内容？

- A) どの講義、ゼミをとるべきか
- B) 時間割を確認してほしい
- C) 履修制度・登録方法がわからない

Q 具体的には？

- A) 履修計画を相談したい
- B) どの授業が面白そうか

③

②

Q 具体的には？

- A) 教員に相談したい
- B) サポートを受けたい

高等教育推進機構 8番・9番窓口 / 各学部窓口

進路

Q 何に関する悩み？

- A) 学部学科移行
- B) 進学
- C) 就職/その他(漠然と将来についてなど)

Q どんな内容？

- A) 学部学科の情報を集めたい
- B) 移行システムについて質問したい
- C) 過去の移行の様子が知りたい
- D) 相談にのってほしい

学部・学科等紹介/学部パンフレット/学部HP/学部掲示板

③/学部・学科等紹介(9月、2月)

③

高等教育推進機構 7番窓口

留学

- 自分の所属先の教員に相談する。
- 所属する担当部署・教務又は学務部国際交流課に相談。

cf. 北大HP「北大生のための留学ガイド」

Q どのように解決したい？

- A) 話を聞いてほしい
- B) 情報が欲しい

Q 誰に聞いてほしい？

- A) 教員
- B) カウンセラー
- C) 先輩

キャリアセンター(下のQRコード)



①

★ やっぱりよく分からない場合、友達が心配で相談したい場合は、①へ相談してみよう！

①学生相談室

進路、修学、対人関係、精神的なこと、生活全般について相談してみよう！

(個人情報や相談内容の秘密は守られます)

学生相談総合センター 学生相談室

時間：平日9時～18時(受付:17時まで)
場所：学生交流ステーション2階
電話：011-706-7463
E-mail：yoyaku@sacc.hokudai.ac.jp



☆各学部にも相談室があるよ☆

学部生も大学院生も利用できます。ただし、自分の所属先のみ利用できます。

文学部・文学院学生相談室

時間：火・金曜日13時～17時
場所：文学部管理棟2階
E-mail：letsoudan@let.hokudai.ac.jp



法学部・法学研究科学生相談室

時間：火・金曜日13時～17時
場所：文学部管理棟2階
E-mail：letsoudan@let.hokudai.ac.jp



理学部学生生活相談室

時間：火・木曜日13時～17時
場所：理学部本館2階 N215
電話：011-706-3716
E-mail：nayami@sci.hokudai.ac.jp



工学系部局なんでも相談室

時間：火(15時～19時)
金(12時～17時)
場所：工学部A棟1階 A1-03室
電話：011-706-7297



E-mail：nandemo@eng.hokudai.ac.jp
※利用方法、開室日・時間帯等については、HP(左上QRコード)でご確認願います。

国際広報メディア・観光学院学生相談室

時間：第1,3,5月曜日 第2,4水曜日 9時～14時
場所：メディア棟6階 607室
電話：011-706-8091
E-mail：soudanshitsu@imc.hokudai.ac.jp



函館キャンパス学生相談室

受付時間：左のQRコードで確認
場所：函館キャンパス厚生会館2階
電話：0138-40-5647
E-mail：soudan@fish.hokudai.ac.jp



(英語・中国語・日本語による相談)

学生相談総合センター 留学生相談室

時間：平日9時～17時
場所：学生交流ステーション2階
電話：011-706-8001(英語対応可能)
E-mail：yoyaku@sacc.hokudai.ac.jp



北大のサポート機関の紹介

※名称・場所は2022年4月1日現在のものです。



②学生相談総合センター ピアサポートユニット



先輩へ学習・生活面について相談してみよう！

学生相談ピアサポート

時間：平日12時～16時15分
場所：情報教育館2階
「ピアサポートルーム」
電話：011-706-5350
E-mail：peer-support@academic.hokudai.ac.jp



(多言語による相談)留学生サポート・デスク

時間：平日12時～16時
場所：学生交流ステーション1階
電話：011-706-8071
E-mail：supportdesk@sacc.hokudai.ac.jp



③ラーニングサポート室



修学設計・学習サポートについて相談できるよ。

時間：平日9時～17時
電話：011-706-7526
E-mail：iso@high.hokudai.ac.jp
場所：高等教育推進機構2階
(修学設計相談E211、学習サポートE210)



④学生相談総合センター アクセシビリティ支援室



障害のある学生への修学相談を行っているよ。

時間：平日9時～17時
電話：011-706-7463
E-mail：aso@sacc.hokudai.ac.jp
場所：学生交流ステーション2階



⑤ハラスメント相談室



セクシャル・ハラスメント、アカデミック・ハラスメントについて相談を受け付けているよ。

時間：平日10時～17時
電話：011-706-2096, 2862
E-mail：soudan@general.hokudai.ac.jp



カテゴリー

- 心の悩み：❤️
- 体の悩み：🟡
- 学修に関する相談：🟦
- 専門家への相談：🟩
- 先輩への相談：★

⑥保健センター



専門医による内科診療、精神衛生相談を行っているよ。

診療受付時間：平日13時～15時30分
応急対応時間：平日8時30分～17時
電話：011-706-5348

【精神衛生相談】
予約電話：011-706-5418
(平日10時～16時)



⑦図書館(附属図書館本館、北図書館、各学部図書室)

資料の探し方で困ったときは気軽に相談しよう！

(「レポートに必要な資料の探し方がわからない」等)

☆カウンターの職員さんに相談してみよう！

☆図書館のHPからオンライン上での相談も可能！

(「北大図書館 ask online」でネット検索)

☆レポートの書き方がわからないときは講習会を受けてみよう！

講習会の情報は図書館のHPやELMSで確認できるよ。

☆<https://www.lib.hokudai.ac.jp/>

⑧学生ボランティア活動相談室



時間：月・水・金15時30分～18時30分
電話：011-706-2119
E-mail：hokubora@jimv.hokudai.ac.jp
場所：高等教育推進機構 N109



ダイバーシティ・インクルージョン推進本部

ダイバーシティに関すること、学業と子育ての両立、女性のアカデミックキャリアなどについて情報が欲しい時
<https://reed.synfoster.hokudai.ac.jp/>
E-mail：reed@synfoster.hokudai.ac.jp



※本パンフレットは、2018年学生参画プロジェクトとして学生相談室長の指導の下で北大生(内田志歩(法)、田中佑典(教)、平野未綺(教)、平山義規(農))が作成しました。

※本パンフレットのふっとう君は、北海道大学大学祭全学実行委員会の許諾を得て使用しています。