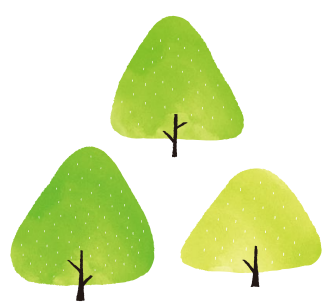




Student Advice and Counseling Center



Student Advice and Counseling Center

www.sacc.hokudai.ac.jp

北海道大学
学生综合咨询中心
 北海道大学 学生交流站2楼
 工作日 9:00-17:00



Tel 011-706-7463
(学生咨询室・残障人士无障碍环境支援室)

Mail yoyaku@sacc.hokudai.ac.jp
(学生咨询室・留学生咨询室)

011-706-8001
(留学生咨询室)[可用英语]

aso@sacc.hokudai.ac.jp
(残障人士无障碍环境支援室)



北海道大学
学生综合咨询中心

咨询是一种信任的练习。

咨询 是一种信任的练习。

大学生活充满了各式各样的变化。

你可能会遇到以前从未遇到过的

困难和烦恼。

但是请不要担心。

趁着还是大学生的时候就开始

练习如何得到别人的帮助吧。

当你进入社会后,与人交往合作是不可避免的。

如何得到周围人的支持,

从而让能做的事变得更多

也是“自立”的条件之一。

就从尝试学习

如何去拜托别人开始吧。

学生咨询室

不论年级和系别,只要是北海道大学的学生就能使用。你可以与心理咨询师一起讨论关于大学生活的各种烦恼。比如学业,人际关系,性格,情绪波动,将来的发展等。如果你担心自己的朋友,也可以过来咨询。你的隐私会得到尊重。请放心前来咨询。



想更加了解自己



情绪低落,没有动力



什么是与人交流的方式?



试着思考许多关于未来的事



因为没来上课,所以担心学分的问题



想调整好生活节奏

如果你还有任何其他问题,请随时联系我们。

留学生咨询室

只要你是北海道大学的留学生,都可以使用。你可以单独或者跟朋友一起来咨询室。当然也可以过来咨询朋友或者家人的事。咨询师是有留学经验的临床心理咨询师,可提供日语,英文和中文咨询。不仅为留学生提供个人咨询,也为教职人员提供关于如何应对留学生的建议和培训(FD·SD)。



失眠,思乡恋家等



不能适应日本的文化和生活



烦恼于学习或者研究



在人前过度紧张



想更加了解自己



想处理好与老师、同学的人际关系。

如果你还有任何其他问题,请随时联系我们。

残障人士无障碍环境支援室

如果你因为身体不便而在学业和研究上遇到困难,我们为减少这种困难,提供必要的“合理便利支援”。“合理便利”没有固定的原则或者形式,它是一种因人而异的支援方式。除了提供咨询服务以外,支援室还能外借辅助设备,并为需要帮助的学生家长提供咨询服务。通过与专业的咨询人员交流来建立适合自己的学习环境吧。



因有听觉障碍而很难获取上课内容



在阅读纸质书籍或者论文时感到困难



精神状态不佳,无法去上课



因身体的运动机能的限制,有些课很难参加



不擅长管理自己的日程安排导致无法按时完成任务



由于身体健康问题不得不频繁进出教室,但是在其他人的目光

如果你还有任何其他问题,请随时联系我们。

同伴互助小组的介绍



学生咨询部门(日本学生同伴互助)



留学生咨询部门(留学生同伴互助)



残障人士无障碍环境部门

同伴互助小组成员招募中!

我们正在招募能帮助其他学生的学生支援者。接受培训成为临时雇员后可以获得报酬。在课余时间加入我们的活动吧!

