



Student Advice and Counseling Center

www.sacc.hokudai.ac.jp



Student Advice and Counseling Center



諮詢是一種信任的練習。

北海道大學
學生綜合諮詢中心
北海道大學 學生交流站2樓
工作日 9:00-17:00



Tel 011-706-7463
(學生諮詢室・殘障人士無障礙環境支援室)

Mail yoyaku@sacc.hokudai.ac.jp
(學生諮詢室・留學生諮詢室)

011-706-8001
(留學生諮詢室)(可用英語)

aso@sacc.hokudai.ac.jp
(殘障人士無障礙環境支援室)



北海道大學
學生綜合諮詢中心

諮詢 是一種信任的練習。

大學生活充滿了各色各樣的變化。

你可能會遇到以前從未遇到過的

困難和煩惱。

但是請不要擔心。

趁著還是大學生的時候就開始

練習如何得到別人的幫助吧。

當你進入社會後，與人交往合作是不可避免的。

如何得到周圍人的支持，

從而讓能做的事變得更多

也是“自立”的條件之一。

就從嚐試學習

如何去拜托別人開始吧。

學生諮詢室

不論年級和係別，只要是北海道大學的學生就能使用。你可以與心理諮詢師一起討論關於大學生活的各種煩惱。比如學業，人際關係，性格，情緒波動，將來的發展等。如果你擔心自己的朋友，也可以過來諮詢。你的隱私會得到尊重。請放心前來諮詢。



想更加了解自己



情緒低落，沒有動力



什麼是與人交流的方式？



試著思考許多關於未來的事



因為沒來上課，所以擔心學分的问题



想調節好生活節奏

如果你還有任何其他問題，請隨時聯係我們。

留學生諮詢室

隻要你是北海道大學的留學生，都可以使用。你可以單獨或者跟朋友一起來諮詢室。當然也可以過來諮詢朋友或者家人的事。諮詢師是有留學經驗的臨床心理諮詢師，可提供日語，英文和中文諮詢。不僅為留學生提供個人諮詢，也為教職人員提供關於如何應對留學生的建議和培訓(FD・SD)。



失眠，思鄉戀家等



不能適應日本的文化和生活



煩惱於學習或者研究



在人前過度緊張



想更加了解自己



想處理好與老師，同學的人際關係。

如果你還有任何其他問題，請隨時聯係我們。

殘障人士無障礙環境支援室

如果你因為身體不便而在學業和研究上遇到困難，我們為減少這種困難，提供必要的“合理便利支援”。“合理便利”沒有固定的原則或者形式，它是一種因人而異的支援方式。除了提供諮詢服務以外，支援室還能外借輔助設備，並為需要幫助的學生家長提供諮詢服務。通過與專業的諮詢人員交流來建立適合自己的學習環境吧。



因有聽覺障礙而很難獲取上課內容



在閱讀紙質書籍或者論文時感到困難



精神狀態不佳，無法去上課



因身體的運動機能的限制，有些課很難參加



不擅長管理自己的日程安排導致無法按時完成任務



由於身體健康問題不得不頻繁進出教室，但是在別人的目光

如果你還有任何其他問題，請隨時聯係我們。

同伴互助小組的介紹



學生諮詢部門(日本學生同伴互助)



留學生諮詢部門(留學生同伴互助)



殘障人士無障礙環境部門

同伴互助小組成員招募中!

我們正在招募能幫助其他學生的學生支援者。接受培訓成為臨時雇員後可以獲得報酬。在課餘時間加入我們的活動吧!

