

コンタクトセンター

- 医師
- 相談スタッフ
ヘルスカウンセラー
(保健師・助産師・看護師・ケアマネジャーなど)
心理カウンセラー
(公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士など)
- オペレーター



ご相談に対応するヘルスカウンセラー

ティーベックのYouTubeチャンネル

ティーベックのサービス紹介や利用イメージなどの動画を YouTube で公開しております。



https://www.youtube.com/channel/UC_TEIUWYDpv7tVkejYXlwUA

ティーベック医療機関検索

日本全国の「専門医のいる医療機関」「大学病院」「地域の病院」「クリニック（開業医）」等を実費で検索できます。また、夜間・休日に受診できる医療機関も検索できます。



<https://t-pec.jp/hospital/>



個人情報の取扱いについて

●本サービス（法律相談サービスを除く）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック（株）への個人情報のご提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。加えて、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報をご提供いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要であると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●応対品質の向上および通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ティーベック（株）は、個人情報保護管理者として管理本部長を選任しております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者」までお問い合わせください。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解のうえ、個人情報の取得および提供について同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

フォームナンバー入ります

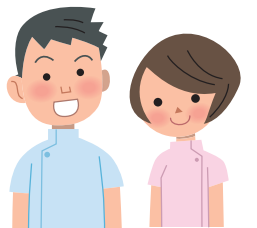
保存用

東京理科大学 学生相談等利用案内

- 東京理科大学学生相談室（よろず相談室）
- 東京理科大学こころとからだの電話相談窓口
(24時間健康相談サービス・メンタルヘルスカウンセリングサービス・法律相談サービス)
- LSB（Learning Support Book）
- バリアフリーマップ



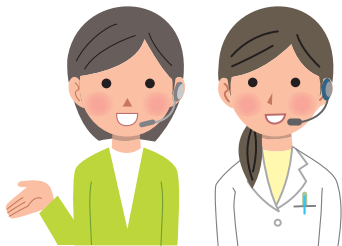
皆様の **困った!** をサポートいたします。
まずはご相談ください。



東京理科大学

CONTENTS

【本学開室】 本学所属のカウンセラー・精神科医に相談したいとき	
東京理科大学学生相談室（よろず相談室）	1
【本学実施】 大学生活等の学業や生活に困ったとき	
LSB（Learning Support Book）	2
【ティーペック(株)提供】 健康に関して質問したいとき	
24時間健康相談サービス	3
【ティーペック(株)提供】 不安な気持ちを相談したいとき	
メンタルヘルス カウンセリングサービス	4
【ティーペック(株)提供】 弁護士に相談したいとき	
法律相談サービス	5
【ティーペック(株)提供】 英語による電話健康相談サービス	
English-language Health Hotline Information for Users	6
【ティーペック(株)提供】 英語によるメンタルヘルスカウンセリングサービス	
English-language Mental Health Counseling Service Information for Users	7
【ティーペック(株)提供】 中国語による電話健康相談サービス	
中文电话健康咨询服务使用指南	8
【ティーペック(株)提供】 中国語によるメンタルヘルスカウンセリングサービス	
中文心理健康咨询服务使用指南	9
【参考】	
バリアフリーマップ	10



【本学開室】
本学所属のカウンセラー・精神科医に相談したいとき
利用対象者：学生・保証人

東京理科大学学生相談室（よろず相談室）

HP： https://www.tus.ac.jp/tuslife/campuslife/counseling_room/



- 学生相談室は。。。
- あなたのキャンパスライフをサポートします。
 - 本学の学生なら誰でも気軽に利用できます。
 - 問題解決のため、本学所属の学生相談員の教員、
カウンセラー（臨床心理士）、精神科医がお手伝い
します。
 - ご家族からのご相談もお受けします。

- 【利用について】 開室中はいつでも相談の予約を受け付けます。直接相談室にお越しください。相談内容やプライバシーに関する秘密は、固く守られます、ご安心ください。
- 友達や、家族の人と一緒に来ても問題ありません。
 - あなたの相談内容は、守秘義務によって他に洩れることはありませんが、匿名の相談も受け付けています。
 - カウンセラーや精神科の先生に相談したい場合は、予約をお勧めします。
 - 開室曜日・時間に変更になる場合は、掲示等でお知らせします。
 - 神楽坂地区・野田地区・葛飾地区の相談室は、受付スタッフが在室して対応しています。
 - 土・日・祝日は休みです。長期休暇等については、別にお知らせします。又、授業実施日は開室します。
 - 相談室の利用は、東京理科大学の学生とその保証人の方々にご利用いただけます。
- 【注意点】 対面面談を実施しております。
- 相談は対面・電話・オンラインの方式から選択できます。
- お問合せ、相談の申し込みは各地区相談室にご連絡ください。

各地区相談室

神楽坂地区	〒 162-8601 東京都新宿区神楽坂 1-3 1 号館 1 階 03-5228-7362 03-5228-7407 (FAX) 開室時間 月曜日～金曜日 9:30～18:00 カウンセラー在室時間 10:00～17:00 木曜日 精神科医 15:00～17:00 昼休み閉室 13:00～14:00	葛飾地区	〒 125-8585 東京都葛飾区新宿 6-3-1 講義棟 1 階 03-5876-1593 03-5876-1619 (FAX) 開室時間 月曜日～金曜日 9:30～17:00 カウンセラー在室時間 10:00～17:00 昼休み閉室 13:00～14:00 (保健管理センター) 月 精神科医 15:00～18:00
野田地区	〒 278-8510 千葉県野田市山崎 2641 野田校舎 1 号館 1 階 04-7124-2077 04-7122-1538 (FAX) 薬学部校舎 15 号館 2 階 04-7121-3606 開室時間 月曜日～金曜日 9:30～17:30 カウンセラー在室時間 10:00～17:00 昼休み閉室 13:00～14:00 (保健管理センター) 水 精神科医 14:00～17:00	北海道・ 長万部地区	〒 049-3514 北海道山越郡長万部町字富野 102-1 1 号館 1 階 01377-2-5544

【本学実施】

大学生活等の学業や生活に困ったとき
利用対象者：学生

LSB (Learning Support Book)

URL : <https://tus.app.box.com/s/yhvlp5c9w8cz7rve15qfzltr1udu7l8q/file/1360974363716>



本学の学生相談の施策の1つとして、現在、4地区に学生相談室を設けておりますが、このことについて、相談内容の一部に「よく忘れ物をしてしまう」「スケジュール管理が苦手」等の日常の大学生活を送るうえでの相談もあります。

これらの解決策の1つとして、今般、筑波大学で運用している大学生等の学業や生活に役立つ情報を配信する支援情報配信サービス「Learning Support Book (以下、「LSB」という)」を次のとおり本学でも共同運用を導入しました。皆さんの大学生活の向上にお役立てください。

(参考例) 主なコンテンツ一覧

- **ノート・メモの取り方**
スライドの作り方、ノートを取るときに便利なペンやアプリ 等
- **試験対策・レポートの書き方**
効率的な暗記アプリやマインドマップによる思考整理方法、文章の読み方 等
- **タスク・スケジュール管理**
アプリや手帳、ふせんを使ったスケジュール管理テクニック、論文などの長期スケジュール管理 等
- **忘れ物を防ぐ方法**
紛失防止タグや片付け・整理整頓の方法 等
- **勉強のやる気・集中力アップ**
ゲーム感覚で勉強のやる気アップができるアプリ、学習や作業に取り掛かりやすくするテクニック集 等
- **学業と趣味・生活の両立**
サークル・部活動の選び方、アルバイトの選び方、睡眠リズムや趣味の見つけ方 等
- **コミュニケーションの取り方**
友人関係、先生や指導教官とのかかわり方、SNSの使い方とトラブル 等
- **就職活動**
自己分析、就活の面接、就活中の気持ちの整え方 等

【利用方法】

1. 導入内容：LSB
2. 対象：本学学生、大学院生
3. ID・パスワード：CLASS「【全地区】LSB(Learning Support Book)の導入について」を確認ください。
4. 使用方法：【URL】<https://lsb.radd.tsukuba.ac.jp>
 - 上記URLにアクセス
 - 右上のログインボタンを選択して、「ログインID」と「パスワード」を入力して「ログイン」を選択
5. 備考：●記載内容の一部に運用もとである筑波大学のことが記載されている項目もあるため、活用時にその旨、ご承知おきください。
 - 詳細は筑波大学HPを確認ください。 <https://dac.tsukuba.ac.jp/radd/joint-base/lsb/>

【ティーベック(株)提供】

健康に関して質問したいとき
利用対象者：学生・保証人

24時間健康相談サービス

通話料無料 **0120-771-519**



医師・保健師・看護師等の有資格者が、24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等のご相談に応じます。

健康相談

医療機関
情報等の
提供

医療相談

メンタル
ヘルスの
相談



← チャットボット健康相談もこちらから

https://app.chatplus.jp/chat/visitor/3159fab2_103?t=btn&bw=480



相談事例

「熱が下がらない。家庭でできる対応を教えてください。」
「旅行中に急な発熱、近くの医療機関を知りたい。」
「自分の体臭が気になる。何に気をつけたらいい?」
「不意のケガの応急手当て、どうすればいいの?」
「ニキビがなかなか良くならない。日常での注意点を教えてください。」
「花粉症が心配な時期。自分でできる予防対策を教えてください。」
「スポーツの最中に頭を打った、今すぐ病院へ行くべき?」
「生理不順で悩んでいる。このままでも大丈夫?」
「ここ最近ずっと大きな音で音楽を聴いていたら、耳が聴こえにくくなってきた。時間が経つと自然に治るもの?」



受付時間 **24時間・年中無休**

【ご利用に際して】

- ・東京理科大学の学生とその保証人の方々にご利用いただけます。
- ・国外の相談および国外からの相談などはお受けできません。
- ・プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。ただし生命の危険等、守秘の限界を超えるとティーベック(株)が判断した場合を除きます。
- ・サービス提供の際の録音、録画、撮影のご要望には原則として応じられません。
- ・ご利用者の状況またはご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- ・ティーベック提供の医療機関情報などは、変更されている場合がありますので、受診などの際は、事前に医療機関などにご確認ください。
- ・ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。

【ティーペック(株)提供】

不安な気持ちを相談したいとき
利用対象者：学生・保証人

メンタルヘルス カウンセリングサービス

通話料無料 **0120-771-519**

URL : <https://consult.t-pec.co.jp/service/NwcNPX>



学校、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などの
こころの専門家がカウンセリングをご提供いたします。

■スポットカウンセリング（予約不要）

ご利用方法：電話・Web

■継続カウンセリング（予約制）

ご利用方法：対面・電話・オンライン

（1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで）

*初回利用時に、ご利用方法をいずれか1つ選択していただきます。
利用途中での変更は原則不可

学校の
悩み

家族の
悩み

ご自身
についての
悩み



相談事例

「新しい生活にワクワクするが、不安もある。」

「学校の人間関係でストレスがたまる、どうしたらいいか？」

「就職活動がうまくいかず、自分に自信が持てなくなりました。」

「学校に行く気が起きず、外に出られない。」

「将来の進路について悩んでいる。」

「就職活動と、勉強が両立できるか不安がある。」

「部活でキャプテンをまかされた。上手くまとめられるか心配。」

「一人暮らしをしたいが、親に反対されている。自分の気持ちを上手く伝えるにはどうすればいいか？」



スポットカウンセリング相談受付時間

電話 9:00～22:00・年中無休（1回あたり20分が目安）／Web 24時間・年中無休（返信は数日を要します）

継続カウンセリング予約受付時間

電話 月曜～金曜 9:00～21:00・土曜 9:00～16:00（日曜・祝日・及び12/31～1/3を除く）

*電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申込ください

Web 24時間・年中無休（受付後、日程調整の電話をいたします）

【ご利用に際して】

- ・東京理科大学の学生とその保証人の方々にご利用いただけます。・国外の相談および国外からの相談などはお受けできません。
- ・プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。ただし生命の危険等、守秘の限界を超えるとティーペック(株)が判断した場合を除きます。
- ・サービス提供の際の録音、録画、撮影のご要望には原則として応じられません。
- ・ご利用者の状況またはご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- ・ティーペック提供の医療機関情報などは、変更されている場合がありますので、受診などの際は、事前に医療機関などにご確認ください。
- ・ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。
- ・面談、オンライン面談、電話継続カウンセリングは、初回利用時に利用方法をいずれか1つから選択していただきます。利用途中での変更は原則不可。

【ティーペック(株)提供】

弁護士に相談したいとき
利用対象者：学生・保証人

法律相談サービス

電話

03-6212-7065

URL : <https://consult.t-pec.co.jp/service/NwcNPX>



身近に存在する、不動産に関する法的問題、交通事故、お金に関する法的問題、相続等の問題に、経験豊富な弁護士が窓口となり、法律に関する相談を受け付け、アドバイスいたします。

（小笠原国際総合法律事務所がご提供いたします）

人間関係

SNS
トラブル

交通事故

金銭
トラブル

例えば、こんなトラブルは ありませんか？



【ご注意事項】

*ご相談内容が複雑な場合、書面確認や直接お話をおうかがいする必要がある場合などは、面談でのご相談となります。またその際は、30分2,750円（消費税込）が必要となります。

*当サービスは、契約団体およびその個人などと利害が衝突するおそれのあるご相談については受け付けない場合があります。



受付時間

電話相談 月～金 13:00～16:00（土日・祝日・夏季休暇・年末年始など、弁護士事務所の休業日を除く）

*電話がつながりませんでしたら、契約団体名を教えてください。

*弁護士の状況により、おかけ直しをお願いする場合があります。相談時間は原則15分以内とさせていただきます。

Web/FAX 相談 24時間・年中無休（相談の受付日や内容により、返信に数日かかる場合があります。）

【ご利用に際して】

- ・東京理科大学の学生とその保証人の方々にご利用いただけます。・国外の相談および国外からの相談などはお受けできません。
- ・プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。ただし生命の危険等、守秘の限界を超えるとティーペック(株)が判断した場合を除きます。
- ・サービス提供の際の録音、録画、撮影のご要望には原則として応じられません。
- ・ご利用者の状況またはご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- ・ティーペック提供の医療機関情報などは、変更されている場合がありますので、受診などの際は、事前に医療機関などにご確認ください。
- ・ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。

English-language Health Hotline

We are here to support your health.
Please be assured that your privacy will be absolutely protected



Once connected, follow the voice guidance and select English.

Free **0120-789-005** Toll-free / No consultation fees

Weekdays : 9:00 a.m. - 5:00 p.m. (closed on Saturdays, Sundays, public holidays, and Dec. 31 to Jan. 3)

Reception by dedicated phone number
Held through three-way calls with interpreters and consultation staff members

- For times like these:
- " You have physical symptoms you're worried about and want to consult with someone "
 - " You want to ask about first aid for injuries "
 - " You want to ask about maintaining/improving your health "
 - " You're looking for a medical institution "

- (1) Our experienced consultation staff will advise you on health and medical issues.
- (2) With a database of over 400,000 medical institutions nationwide, we will provide you with information and more related to medical institutions that suit your needs.

Please contact us if you have any questions, as there are terms and conditions for using these services.

English-language Mental Health Counseling Service

We are here to help with your troubles.
Please be assured that your privacy will be absolutely protected.



- I'm worried about my relationships with others.
- I can't sleep well lately.
- I'm stressed out and irritated.
- I feel worried and unsure about things.
- I want someone to listen.

You can receive counseling from clinical psychologists and other mental health experts.
Please make an appointment to use this service.

Make reservations here (By three-way call)
Once connected, follow the voice guidance and select English.

Free **0120-789-005** Toll-free / No consultation fees

Weekdays : 9:00 a.m. - 5:00 p.m. (closed on Saturdays, Sundays, public holidays, and Dec. 31 to Jan. 3)

How sessions work & How to make reservations

- Over-the-Phone Counseling**
- ① Set up a date and time ➡ ② Receive counseling (A counselor will call you)
- Face-to-Face/Online Counseling** (You cannot change formats after selecting one ; Free up to 5 times per year)
- ① We send details about the service ➡ ② Apply via the website ➡ ③ Receive counseling (Visit a counseling room or meet online)

? What exactly happens during counseling?

Counseling is working together with a specialist to solve and prevent problems, looking at both yourself and the challenges you face.

By talking, you may

lessen the burden on your mind.
find the causes of your troubles.
notice bad habits in your own way of thinking.

Please contact us if you have any questions, as there are terms and conditions for using these services.

中文电话健康咨询服务

为您的健康保驾护航。
我们将严格尊重个人隐私，请放心咨询。



接通后请根据语音提示选择中文服务

☎ Free **0120-789-005** 话费、咨询费免费

🕒 工作日：9:00 ~ 17:00（周末、节假日、12/31 ~ 1/3 除外）

专用直线电话接待
咨询过程中提供口译服务，可与口译、咨询人员进行三方会谈

☎ 例如以下情况

- | | |
|--------------------|-------------------|
| " 希望对在意的身体症状进行咨询 " | " 希望咨询如何保持、增进健康 " |
| " 希望咨询受伤时的应急处置 " | " 查找医疗机构 " |

- (1) 经验丰富的咨询人员，为健康、医疗相关咨询提供建议。
- (2) 从全国超过 40 万件的医疗机构的数据中，按照您的要求为您介绍合适的医疗机构信息等。

咨询时存在诸多条件，有不明之处敬请咨询。

中文 心理健康咨询服务

您内心的烦恼由我们来解决。
我们将严格尊重隐私，请放心咨询。



- 为人际关系而烦恼
- 最近睡眠质量差
- 压力积压，感到焦虑
- 有担心和不安的事
- 想要有人倾听自己的心声



由临床心理师等心理方面的专家
提供咨询服务

接通后请根据语音提示选择中文服务

☎ Free **0120-789-005** 话费、咨询费免费

🕒 工作日：9:00 ~ 17:00（周末、节假日、12/31 ~ 1/3 除外）

电话咨询（无需预约）
咨询过程中提供口译服务，可通过上述专用直线电话与口译、咨询人员进行三方会谈

面谈（面对面）咨询、线上咨询（预约制） ※ 可任选其一，选择后不可变更 每人每年可免费咨询 5 次
预约接待，将通过上述专用直线电话与口译、接待人员进行三方会谈
使用流程

① 发送服务的详细资料 ➡ ② 通过 Web 进行申请 ➡ ③ 进行咨询（前来咨询室，或进行线上咨询）

? 咨询主要进行什么内容?

咨询是指，与专家一起直面自身目前的难题，
一同努力解决及预防问题的活动。

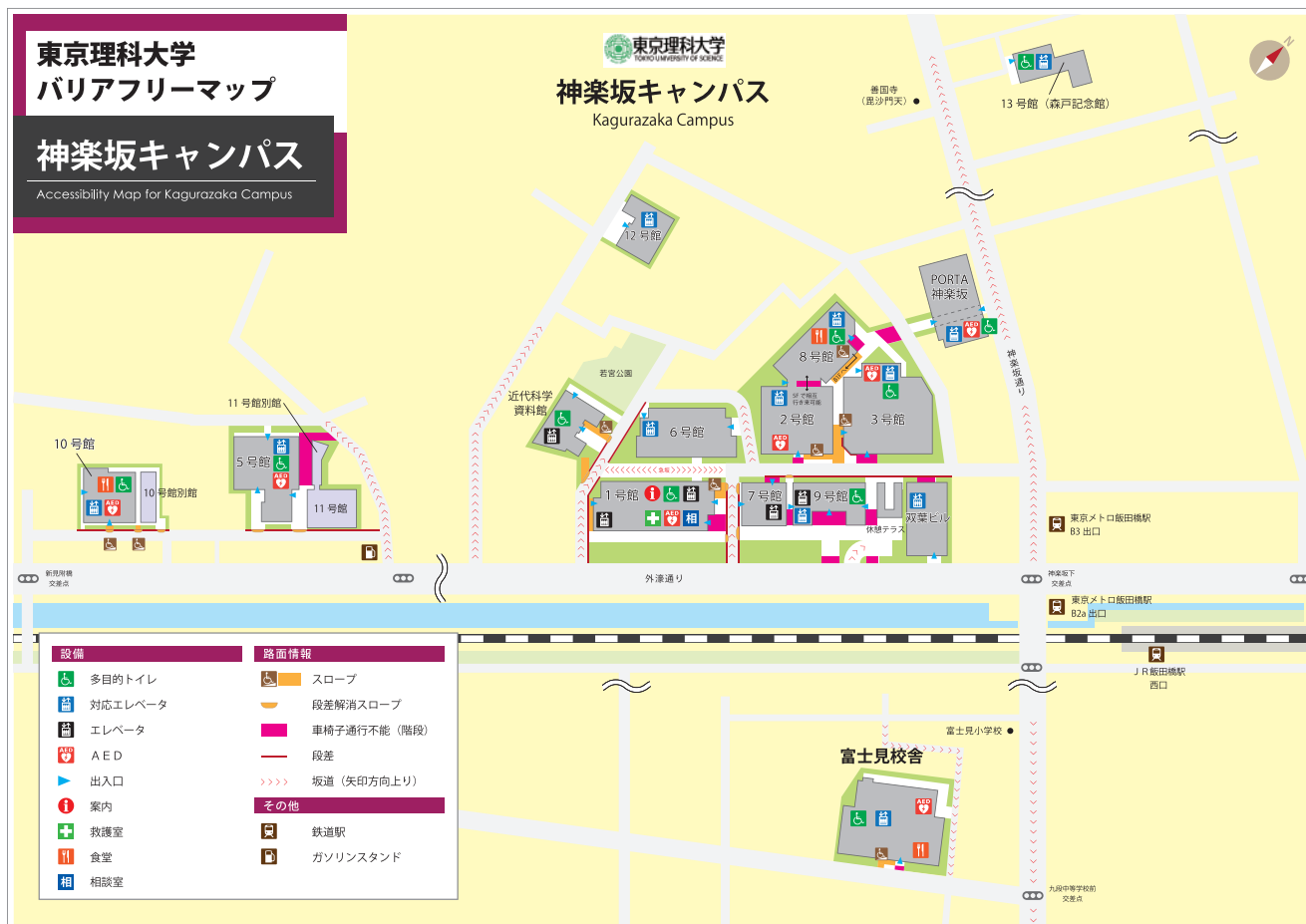


通过聊天

- 可减轻内心的负担。
- 可注意到自己烦恼的原因。
- 可注意到自己思考方式上的癖好。

咨询时存在诸多条件，有不明之处敬请咨询。

東京理科大学 バリアフリーマップ



東京理科大学 バリアフリーマップ



バリアフリーマップは
以下 URL よりご確認ください



【URL】 
https://www.tus.ac.jp/tuslife/campuslife/support_disabilities/

