

Counseling Rooms
(Closed on Sat., Sun., & Holidays)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Hongo	○	○	○	○	○
Komaba	○	△	○	△	○
Kashiwa	○	△	○	△	○

Hours
10am-12pm, 1pm-5pm

QR Code ▼



✉ soudan@har.u-tokyo.ac.jp

☎ 03-5841-2233

🌐 <http://har.u-tokyo.ac.jp>

All of our counseling sessions are by appointment only.

To All Students, Faculty and Staff
at The University of Tokyo

Harassment is a violation of human rights and dignity, which damages one's overall well-being.

To guarantee the safe, respectful and autonomous environments that are conducive to education, research and employment, the University of Tokyo is committed to preventing any form of harassment.



Working toward Resolution

Counseling
&
Consultation

Sorting out issues, assessing the situation and discussing possible alternatives through counseling/consultation

Coordination

Working toward resolution through cooperation and coordination with clients' affiliations (e.g., undergraduate departments, graduate schools, etc.) and/or other counseling services on campus

Filing
a Petition

Providing clients with information about the University's Harassment Prevention Systems, assisting clients in filing a petition

We support our clients' wishes when choosing an approach toward resolution.

"I am not sure if my case is harassment-related."
"My friend consulted me regarding his/her issues.
What should I do?"

You are still welcome to talk to us
even in the above situations.

Examples of Cases

Sexual Harassment-Related Cases:

Speech and conduct of a sexual nature that make others feel uncomfortable

- Receiving excessive emails and being frequently approached by someone who pursues you romantically
- Having your marriage/pregnancy treated as some sort of "problem," "inconvenience," or "nuisance"
- Witnessing discriminatory attitudes, remarks or behavior toward someone's sexual orientation, gender identity, etc.

Academic Harassment-Related Cases:

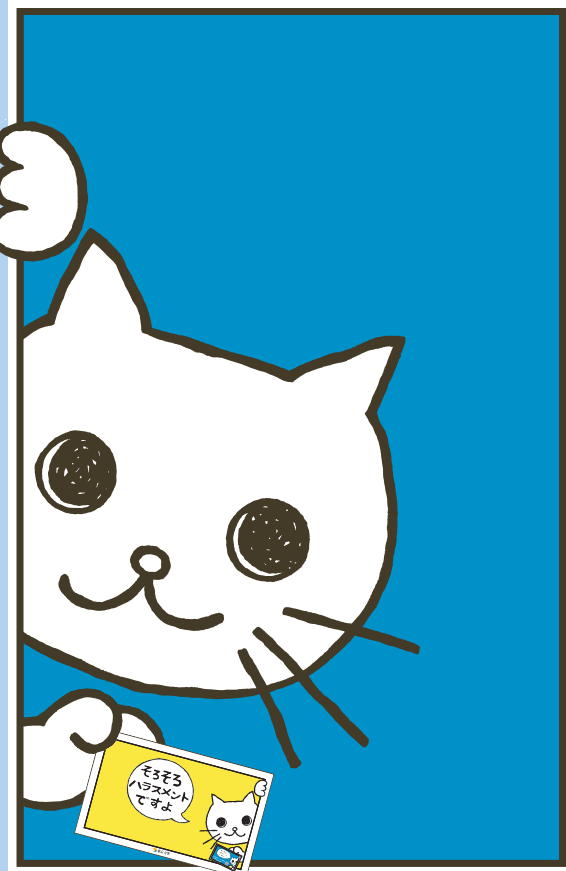
A violation of human rights, in which one's academic welfare and overall well-being is damaged by an abuse of power in academia

- Getting yelled at/having your emails ignored by your academic supervisor
- Being forced to do an all-nighter and prevented from taking a sick day even when you are under the weather

Other Harassment-Related Cases:

- **Power Harassment (Workplace Bullying)**
Any kind of behavior in which a person takes unfair advantage of his/her superiority in the workplace (e.g., a job position, a personal relationship, etc.) to cause the deterioration of the professional environment beyond the appropriate scope of work
- Discriminatory attitudes, remarks or behavior toward someone's race, ethnicity, nationality and/or other backgrounds
- Harassment related to drinking
- Internet Harassment/Cyberbullying
- Having your religious rights and customs denied, etc.

東京大学ハラスメント相談所



東京大学で学び・働くすべての方へ

ハラスメントとは、他の人に精神的・身体的苦痛や不快感などを与え、個人の人格や尊厳を深く傷つける人権侵害です。東京大学は、すべての構成員が個人として尊重され、自律的で安全に活動できる教育・研究・労働環境を保障するために、その権利を侵害するあらゆるハラスメントの防止に取り組みます。



相談から解決への流れ

相談

相談員とのカウンセリングを通して状況を整理し、解決の方向性を考えます。

調整

所属学部・研究科や他の学内相談機関等と連携・協力して対応を進めます。

申立

大学の防止制度による申立て手続きの説明・サポート等を行います。

どの方法を選択するかは相談者の希望が尊重されます

「ハラスメントかどうか、わからないんですが…」
「友だちが困っているようなんですが…」
といった場合でも相談できます

相談例

セクシュアルハラスメントに関する相談

他の人を不快にさせる性的言動

- 一方的に好意を寄せられて大量にメールがきたり、声をかけられたりする
- 結婚や妊娠について「困りましたね」と言われる
- 性的指向や性自認に対する差別的な言動などを見聞きする

アカデミックハラスメントに関する相談

教育研究上の権力を濫用し、他の人の教育・研究に不利益を与えたり、精神的・身体的損害を与える人格権侵害

- 指導時に怒鳴られたり、メールを無視されたりする
- 徹夜を強いられたり、体調不良でも休ませてもらえない

その他ハラスメントに関する相談

- パワーハラスメント
職場内の優位性を背景に、業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動により、就業環境を害する行為
- 人種・民族・出身国に基づく差別的言動
- 飲酒にまつわる人権侵害
- SNS などインターネット上での嫌がらせや誹謗中傷
- 信仰上の慣習の否定

など

相談室（土日祝日は閉室）

	月	火	水	木	金
本郷	○	○	○	○	○
駒場	○	△	○	△	○
柏	○	△	○	△	○

相談・受付時間
10:00-12:00 13:00-17:00

予約制

QRコード▼



✉ soudan@har.u-tokyo.ac.jp

☎ 03-5841-2233

🌐 <http://har.u-tokyo.ac.jp>

For English, look inside.