

## 相談例1

### ●キャリア形成に関すること

・博士課程に進んだけれど、最近、先行きについて悩んでいる。周りには、ロールモデルになる人もいない。最近彼から、結婚をほのめかされているけど、結婚・妊娠・出産に対して不安を持っていることなんて全く分かってない様子。ずっと研究者として頑張っていきたいと考えてここまで進んできたけれど、就職した方が良かったかもしれないと思ったりもして、深刻ではないけれど、少し迷いが生じています。

↓

研究を継続していく中で、女性が抱える悩みは多様です。迷いを話すことで整理できることもあります。大したことはないと思わず、お気軽に、ご連絡ください。

## 相談例2

### ●研究室・職場の人間関係に関すること

・最先端の職場、素晴らしい業績をもつ指導教官に憧れて研究室に入った。けれど、入る前に知っていた教官とは違う側面を見るにつれて、何故こんな教室に入ったんだろうと思うこともある。私は自分勝手なんですか？

↓

実際に研究室で研究を始めると、研究生活の中で生じる問題に悩むことは多いです。その中でも、最もよくある悩みは、「人間関係」ともいいます。一人で悩まずに、是非ご相談ください。

## 相談例3

### ●子育て・家事に関すること

・子どもが生まれてから研究する時間が減った。だけど、これ以上子どもとの時間をとれないのは辛い。言葉を覚えてきて、いろんな感情表現をするようになった子どもが、私にしがみついて離れない時は、本当につらい。研究はあきらめたほうがいいのでしょうか？

↓

子どもは成長過程の中で、さまざまな感情表現を身につけて、また、そのコントロールも身につけていきます。同じ悩みは、仕事をしている母だけのものではありません。まずは、その気持ち話を話してみてください。それから、一番良い方法を一緒に見つけていきましょう。

## 相談例4

### ●結婚・妊娠・出産に関すること

・妊娠してしまった。入籍直前で、しばらくは子どもを作らない予定だったのに、やらなければならないこともいくつもあって、どうしたらいいのか？保育園には入れられるのか？研究は続けられるのか自信が持てません。

↓

ライフイベントに伴う「やるべきこと」は、沢山あります。まして、イベントが集中してしまうと、大変です。一つ一つ整理しながら、人生の課題を乗り越えましょう。研究継続できる方法を一緒に考え、支援いたします。

## 相談例5

### ●こころと身体に関すること

・以前は、研究がとても楽しくてやりがいがあり、頑張ってたっていた。なのに、最近は失敗もあって、研究が手につかないこともある。頭痛や胃痛がある時は、市販薬を飲んで耐えている。少しだけ、体の不調を先生に訴えたら、「俺も、調子が悪い時もあるよ」と言われ、相手にされなかった。

↓

こころや身体の不調は、「サイン」です。どうしようもないと考えて、放置すると取り返しがつかないこともあります。今は、「大したことないのだけれど、気になっている」という段階で十分です。お話しいただければ、改善できる方法に気づくことができます。こういう環境だから仕方ないと我慢せずに、直ぐにご相談ください。

**悩みは、人それぞれです。とりあえず「相談室を覗いてみようかな」という動機だけで十分です。あなたの課題を一緒に解決できるかどうか、まずはドアをノックしてみてください。(予約すると確実です！電話やメールでのご相談もお待ちしています。)**

**※相談者のプライバシーは厳守いたします。**

## 《相談の流れ》

### Step1

- ・E-mailまたは電話でご連絡ください。ご連絡の際、下記をお知らせください。
- ・お名前・ご所属
- ・相談内容(短文で結構です)  
例: 子どもの入園準備について
- ・ご希望の相談日時  
例: 10日か11日の13時

### Step2

- ・予約相談日時のご返信をします。  
(平日は当日、休日は翌開室日にお返事します)

### Step3

- ・予約時間に女性研究者支援相談室にお越しください。  
お話をお聞きし、対応いたします。

### Step4

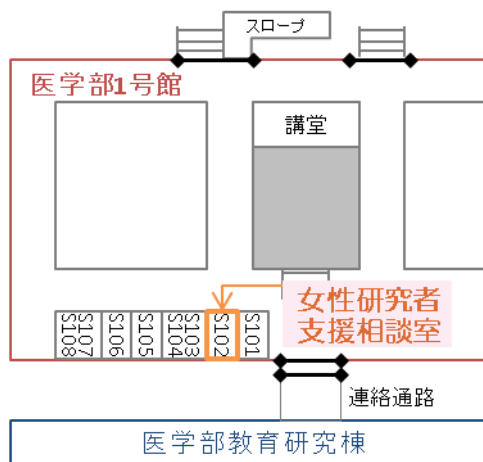
- ・相談に応じ、情報提供、次回、相談の手続きをいたします。

## 医学部 1号館で、 ご相談お待ちしております！

女性研究者支援相談室では、

「東大で、研究を続けていきたい！」

と思うあなたのキャリア形成や研究と育児・家事の両立などに関する悩みの相談を中心にサポートいたします。そのご相談に応じて学内の相談ネットワークへの仲介もいたしますので、気軽にお越しください。



専門相談員：山口 喜志子

Tel : 03-5841-1707(内線 21707)

Email : AdviseWR.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

URL : <http://kyodo-sankaku.u-tokyo.ac.jp/>

男女共同参画室  
Office for Gender Equality



## 女性研究者支援 相談室

日ごろ、少し自分を悩ます問題「気になっているけれど、こんな相談できる人はいない。我慢すればなんとかかな」と無理していませんか？

女性研究者支援相談室(本郷)

開室：平日(月曜～金曜) 10:00～17:00

↑ 面談相談はご予約ください。

時間外の相談も調整いたします。

場所：医学部 1号館 1階 S102 室

《日時変更される時があります。HP をご確認ください》

<http://kyodo-sankaku.u-tokyo.ac.jp/advising/>

