

## 学校相談について

### カウンセリングについて

大学生活は、大きな変化の時期です。自分一人では対処しきれない人間関係、学業、進路などの様々な悩みに向き合うと思います。今までになかった出来事や人間関係が生じ、新しいやり方や考え方が必要になることがあるかも知れません。



目に見える問題、症状や不安感だけではなく、激しい怒り、悲しみや落ち込み、辛さ、喪失感、イライラが止まらない、これらの感情を繰り返すなどの自分自身で問題とは思っていない感情問題もカウンセリングすることができます。あなたが壁にぶつかり息づまったと感じた時、カウンセラーが話を聴き、一緒に考えることで、様々な悩みにみなさん自身が対処できるように支援していきます。

保護者の方、教職員の方もご相談ください。

相談の内容については秘密が厳守されますので、安心してご利用ください。

|  |  |
|--|--|
| <b>自分自身のこと</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・心身への不安</li><li>・生活への不安</li><li>・眠れない</li><li>・性格、考え方の悩み</li><li>・将来、生きがいについて</li></ul> | <b>仕事のこと</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・仕事が合わない</li><li>・仕事をうまくいかない</li><li>・職場の人間関係</li></ul>     |
| <b>家族のこと</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・家庭内でうまくいかない</li><li>・コミュニケーション不足</li><li>・家族への後ろめたさ</li></ul>                            | <b>大学のこと</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・授業に出れない</li><li>・友達とうまくつきあえない</li><li>・大学に行くのが苦痛</li></ul> |
| <b>その他</b> 他の人を相談させたい ・相談できる人がいない  |  |

「一人で考えるべきことだから・・・」  
「他人に話しても・・・」  
「自分で答えを出さないと意味がない」  
「カウンセリングする程のことでもない」  
「利用するタイミングが分からない」

一人で悩まずに利用できる場所  
それが学生相談室です

**カウンセラー** 弓場佳子 (臨床心理士)

### 相談日

|               |     |             |
|---------------|-----|-------------|
| (毎週) 月・木曜日    | 1回  | 12:00~12:50 |
| (不定期) 第2・4水曜日 | 50分 | 13:00~13:50 |
| ※長期休業中、祝日は除く  |     | 14:00~14:50 |
|               |     | 15:00~15:50 |
|               |     | 15:55~16:45 |

**相談場所** 相談室 (C棟1階エレベーター横)

### 予約方法

原則として相談時間の確保とプライバシー保護のために予約制をとっています。相談の予約は医務室で受付けています。但し、空いていれば予約がなくても相談に応じられます。直接医務室へ、または電話でご予約ください。

医務室 直通電話 0848-22-8312 (内線 250) 富田