

# 学生相談室

困りごとを話してみませんか？

本学では、カウンセラー（臨床心理士）による学生相談を行っています。

こんな気持ちになっていませんか？

やる気が起きない  
眠れない日が続いている  
起きられない  
イライラする  
元気が良すぎるときと落ち込むときが  
激しくてコントロールできない



同じ考えが頭から離れない  
悪口を言われているような気がする  
自分を傷つけたくなる  
将来についてとても不安  
友達とうまく過ごせない  
視線が気になる  
こわかったことを何日も思い出す  
いつもスマホやパソコンのことが  
気になってしまう  
オンラインゲームがやめられない

「誰かに話してみたいなあ」「悩みと言えるほどたいしたものではないし、うまく話せるかな」  
どんな小さな悩みでも、一人で悩まずに気軽に訪ねてみてください。

一人ひとりのお話をじっくり聞き、その人らしく学生生活が送れるようにお手伝いします。

※相談の内容について秘密は固く守られます。

学生はもちろんですが、保護者の方  
や教職員も利用できます。

ひとりではなく、友達や家族と  
一緒に来室してもかまいません。

誰が相談できるの？



毎週 火・木曜日  
不定期 月曜日  
**11時から16時**  
(もしくは12時～17時)

相談日



学生相談室

C棟1階  
エレベーター横

相談場所



ほそざわ りずむ  
カウンセラー 細澤 梨澄  
(公認心理師・臨床心理士)

原則として予約制

医務室で相談の予約を受け付けています。  
直接医務室へ、または電話でご予約ください。

医務室 0848-22-8312 (内線 250)

申込方法



# 2019年度 カウンセリング 年間予定表



=相談日

開室時間：毎週火・木曜日と月曜日不定期の11～16時（12～17時）

2019年4月 10

日	月	火	水	木	金	土
1	1	2	3	4 入学式	5	6
7	8	9	10	11	12 授業開始	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30 即位の日				

2019年10月 11

日	月	火	水	木	金	土
9/24 授業開始		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 体育の日 授業日	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2019年5月 11

日	月	火	水	木	金	土
			1 即位の日	2 憲法の日	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 授業日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	31		

2019年11月 10

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 日曜日
24	25	26	27	28	29	30

2019年6月 10

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2019年12月 10

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 天皇誕生日	30	31				

2019年7月 11

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2020年1月 10

日	月	火	水	木	金	土
			1 元日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17 休講	18 センター試験
19 センター試験	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※ 長期休暇中も数回、相談日を設けます。カウンセリングの希望がありましたらご相談ください。