

# 学生相談室のご案内

学生生活で起こるあらゆることの相談をお受けします。お気軽にどうぞ

曜日：隔週の月曜日か金曜日(週/回) ※実施日は健康・相談センター利用案内表に記載

時間：午前11時～午後4時30分 (30分～50分/回)

場所：D棟4階 65研究室 ※2023年4月～

予約方法：①電話で申し込む

・健康・相談センター：(0532) 54-9431 ・学生課：(0532) 54-9723

②学生相談室予約専用アドレスで申し込む

・予約専用アドレス：gakuseisodanyoyaku@sozo.ac.jp

学生相談室 カウンセラー：水谷 <sup>タカコ</sup> 誉子 (臨床心理士)

## こんな悩み事・困り事はありませんか



- 学生生活・・・充実感がなく、大学が面白くない。
- 進路・・・どんなことに向いているか分からない。
- 修学・・・授業についていけない。今の学科が合っているか分からない。  
授業に出られない、休学したい。留年するかもしれない。
- 対人関係・・・友達ができない。人間関係に悩んでいる。人前で緊張する。  
うまく話ができない。嫌がらせやいじめにあっている。
- 自己理解・・・自分の性格。気持ちや考えを整理したい。自分自身の振り返り。
- 精神面・・・眠れない。食べられない。不安・イライラする。自分が嫌い。  
周りのことが気になって仕方がない。気分が波がある。
- 家族のこと・・・家庭内での悩みや困っていることがある。
- 生活上の困りごと・・・物をなくしたり、忘れ物が多い。  
やるが多すぎてうまくこなせない。  
片付けられない。サークルでの悩み。  
アルバイト先での悩み。ネットや  
金銭トラブルがある・・・等々



### 【相談することのメリット】

誰かに相談をすることは、自分では気づいていなかった視点に気づく可能性があったり、カタルシス効果(心の中に溜まったモヤモヤした感情を開放し、気持ちが浄化されること)が得られ、悩みの解決にプラスに働くことがあります。

カウンセラーは、中立な立場で話をじっくり聴き、適切なアドバイスなどを伝えるスキルを持っています。

※相談内容等、プライバシーに関する情報の秘密は厳守します。例えば、第三者に相談が必要な場合は、必ず本人の承諾を得ます。安心して相談に来てください。

但し、生命に関わること、薬物・自傷他害、法律・法令等に触れると判断した場合は例外とします。