

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 : 月曜日か金曜日(週1回) ※実施日は『健康・相談センター利用案内』でご確認ください。

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

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 ^{タカコ} 誉子 (臨床心理士 公認心理師)

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。
やること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。
心身の障害で悩みごとがある ……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こと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。