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

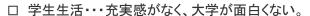
予約方法 : ①電話で申し込む

・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 誉子 (臨床心理士 公認心理師)



□ 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。気分に波がある。

□ 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。



