

相談室だより

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！

受験が終わり、新しい環境に飛び込んで来られたみなさんの胸には、「大学ってどんなところかな」「授業は何をやるんだろう」「友達できるかな…」「一人暮らしは大丈夫だろうか」と、期待と不安が入り混じっていると思います。

多くの場合、大学生活に慣れて、「最初は不安だったけど、何とかやって行けそうだな」という感覚に落ち着いてくると思います。でも、何となくやる気がでなかったり、朝起きられずに学校に行けなくなったり、気分が落ち込んだり、体調不良などが続くときは、相談室に話しに来てみませんか？

大学には、学生のみなさんが利用できる様々なサポートがあります。保健センター相談室は、「こころのサポート」という面からお手伝いします。一年間でどのくらいの学生が利用していると思いますか？ 毎年 200 人くらいの人が相談に来ています。新入生の相談で多いのは右のような内容です。

相談室では、カウンセラー（臨床心理士）がみなさんの困りごとを聴いて、必要に応じてアドバイスをしたり、カウンセリングを行います。

相談の秘密は守られます。困ったときはぜひいらしてください。自分のことではなく、友人や家族のことでもかまいません。

受付時間や予約方法は裏面を見てください。

新入生によくある悩みや不安

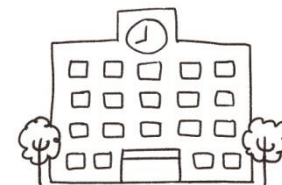


生活のこと

- ・一人暮らしに慣れない
- ・生活（睡眠）リズムが乱れている
- ・なんとなく身体の調子がわるい

人付き合いのこと

- ・人前でうまく話せない
- ・高校の時のような友達ができない
- ・独りぼっちのような気がする

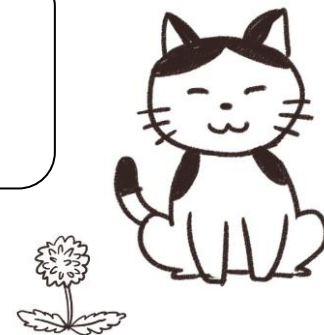


自分の気持ちのこと

- ・大学にいる意味がわからない
- ・やる気が出なくて大学に行きたくない
- ・自分だけ置いていかれている気がする

進路や勉強のこと

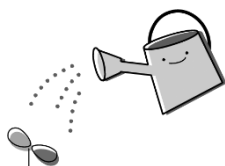
- ・授業についていけない
- ・授業に興味をもてない



相談の予約方法

① 来室して予約

予約に空きがあれば、すぐに相談できます。



② 電話予約

相談室直通電話：048-974-9211

③ メール予約

当日の返信はできないこともありますので、日時に余裕をもってご連絡ください。予約方法は以下のとおりです(メールでの相談はできません)。

(1) 学籍番号・氏名と、相談の希望日時を第三希望まで書いて、
k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp にメールを送信。

(2) 相談室から予約の確定メールが届いたら、予約完了です。

指定の日時に直接、相談室に来てください。

※返信が届かないことがありますので、ドメイン指定等を解除してください。



開室時間 月曜～金曜 9:00-17:00

場 所 3号館1階 医務室向かって右(階段の裏)

ドアを開けてスリッパに履き替え、左に進むとスタッフがいます。
見学だけでも大歓迎。気軽に声をかけて下さい。



フリースペースのご案内

相談室の隣(医務室右隣)に「フリースペース」という部屋があります。

ここは相談とは関係なく、学生が自由に出入りできる場所です。お茶や本の用意がありますので、ちょっと一息つきたいとき、一人で過ごしたいときなど自由にご利用ください。

過ごし方は人それぞれです。ただし、静かに過ごすためのスペースなので、友達とおしゃべりしたい場合は、8号館懇談室や学食をご利用ください。

<開室時間> 月曜～金曜 9:00-16:30

<利用の仕方>

入口ドアを開けたところに利用記録簿があります。

自分の学部・性別の欄に「正」の字を書き、靴を脱いで入って下さい。



体験講座・グループワーク

相談室では、学外から講師の先生をお招きし、体験講座を行っています。2017年度は、「こころとからだをつなぐヨガ」「アロマセラピー」「パステル画」講座を行い、心身のリラックス感を楽しみました。

夏休み・春休みには、みんなで楽しめるスポーツやゲームなどのグループもあります。ぜひご参加ください。

今年度の開催は、相談室・3号館前掲示板・学生課ホームページにてお知らせします。人気の講座は、早めの申し込みをお勧めします！

