

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！

慣れ親しんだ学校や友人と離れ、新しい人との出会い、学校生活が始まります。ご家族と離れて一人暮らしを始める人もいることでしょう。

ところで、皆さんは、生活の「変化」をどのように感じますか？

日本人は遺伝的に約70%が変化をリスクと捉え、チャンスと捉える人はわずか3%なのだそうです。一方、米国では30%以上が変化をチャンスと捉えるとのこと。

変化を好む米国人と安定を好む日本人の違いは、脳にあったのですね。

皆さんも、新しい生活の変化に色々な期待と不安があると思います。先のことを考えて心配になったり、友人のキラキラした SNS の写真に焦りを感じたりするかもしれません。それでも多くの場合は、徐々に生活に慣れて、「何とかやっていけそうだ」という感覚に落ち着いてくると思います。もし、からだの不調が続いたり、気持ちが落ち込んでしまったり、友人や家族にも話せない、一人で抱えてつらい時には、相談室に話しに来てみませんか？

相談室では、「こころのサポート」という面からお手伝いします。年間で170人くらいの方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相談内容です。

相談室では、カウンセラー（公認心理師・臨床心理士）が個別に時間を用意し、皆さんが困っている事を、ゆっくりお聴きしたうえで、一緒に考えたり、必要なアドバイスを行います。「こんなこと相談していいのかな」と思う事でも、まずは話しにきてくださいね。受付時間や予約方法については、裏面をご覧ください。

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

- ・人とうまく話せない
- ・友達ができない
- ・人前にでると緊張してしまう



自分の気持ちのこと

- ・自分のことを知りたい
- ・気分が沈んでいる
- ・悩みが多すぎて、気持ちを整理したい

家族やアルバイトのこと

- ・家族と折り合いが悪い
- ・アルバイト先で嫌な思いをした



「もっと早く相談すればよかった～！」
という学生さんもいます。
どうぞ気軽にいらしてくださいね。

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。

右のQRコードを読み取ると、簡単にメールが送信できます。



※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 ※祝日は閉室です

場所 3号館1階 医務室向かって右奥（階段の裏）

ドアを開けて左に進むと受付があり、スタッフがいます。



体験講座・グループワーク

相談室では、学内外の講師による体験講座を行っています。

2019年度は、「こころとからだをつなぐヨガ」「アロマセラピー」講座を行い、心身のリラックス感を楽しみました。

今年度の開催は、相談室・3号館前掲示板・学内ページ（右のQRコード）にてお知らせします。人気の講座は、早めの申し込みを！



相談室



フリースペースのご案内

相談室の隣（医務室の向かって右隣）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。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（祝日は閉室です）

<利用の仕方> ドアを開けたところに利用記入票があります。自分の学部の欄に「正」の字を書き、靴を脱いで入って下さい。

♪相談室カウンセラーからの一言自己紹介♪

どんな大学生でしたか？



新入生の頃（約30年前）はサークルの個性豊かな先輩達と一緒にいるのが、ただただ楽しかったです。片道2時間半の通学で、たくさんの音楽を聴きました。

アルバイトばかりしていた気がします。日雇いバイト（治験、引越等）が印象に残っていて、色々な場所に行き、色々な体験ができて面白かったです。



一人で過ごすのが苦にならなかったのが、マイペースに興味のある授業を色々受けたり、アルバイトをしたり、友人と遊んだりしていました。

授業の後に、友人と色々なことをおしゃべりしに、大学へ行っていたような気がします。興味のあるまま、自由に過ごしていました。



授業もサークルも大好きで、朝から晩まで学校で過ごしていました。空きコマの時間に友人とおしゃべりしながら、数駅先まで散歩をしていました。

