



相談室だより



みなさま、こんにちは。相談室からのおたよりです。
今回は、相談室がどんなところかをご紹介します。

小・中・高校と過ごす中で、スクールカウンセラーに相談した経験のある人や、別の所でカウンセリングを経験したことのある人もいます。文教大学の保健センター相談室は、学生本人の申し込みから相談が始まる場所です。自分の意思で始める、ちょっと大学生らしい感じがしませんか？

これまでたくさんの方が、困っている・話を聞いてほしいなどの思いをもって来室されています。相談室で話されることは、下記のように様々です。

<人間関係>クラスやサークルになじめない、身近な人とうまくいかない、どう接したらいいか、心配な人がいる、等

<授業や進路>授業についていけない、課題のやり方がわからない、就職や進路について、等

<心身の健康について>気持ちが落ち込む、やる気がでない、よく眠れない、なんとなく身体の調子がよくない、等

相談室では、

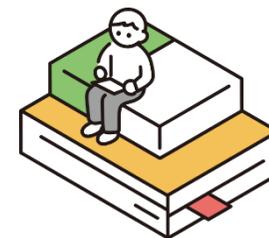
- プライバシーを守りながら、ご相談をお聞きします。
- どのようなことでも、気軽にご相談いただけます。



「こんなこと相談してもいいのかな？」と迷った時には、気軽にご連絡ください。

相談すること以外にも…

フリースペース 相談室の隣にあります。
静かな場所で気分転換をはかりたいとき、
一人で過ごしたいときにご利用ください。



「体験講座」 B!Navi でお知らせします。

メンタルヘルスのちょっとした参考になる「体験講座」を実施しています。

*プログラム内容は年ごとに変更予定です。

＼2025 年度の活動です／

↓アロマオイル作り（11月）



↑ハーバリウム作り（6月）



AI をうまく使うための注意と工夫

皆さんの中には、生成 AI を情報の検索・解説、要約、アイデア出し、翻訳などに活用している方も多いと思います。AI に気持ちを吐き出して、こころの相談として利用している人も増えてきました。そこで、AI をツールとして上手に使うための注意と工夫をお知らせします。



生成 AI を使うときの大前提 = 個人情報はいれない！

個人情報とは 自分・他人の名前、住所、電話番号、メールアドレス、クレジットカード番号、顔写真などです。AI に入力された情報は送信され、第 3 者のサーバーに保存され、学習に使われ、予期せぬ形で利用される可能性があります！！

◆◆◆注意◆◆◆

- AI を使ったメンタルケアは医療行為ではありません。
- AI のいうことを鵜呑みにしないように。AI は間違えたり、嘘をついたりすることがあります。AI には無料版と有料版があり、無料版の方が「事実と異なり情報を自信満々に言う現象」=ハルシネーションが起りやすいといわれています。
- 興味があることや自分にとって都合の良い情報ばかりが目に入りやすくなります。このため、情報の偏りが生じやすいです。
- 人と関わることを減らさないようにしましょう。
(困ったときに現実の“人”に相談することも大切です。)
- 必ずプライバシー設定を確認しましょう。
- AI はあくまで補助的なツールであると認識しましょう。



◆◆◆AI に質問するときに入力する情報(プロンプト)のコツ◆◆◆

- ① 具体的にきく
例:「心理学のおすすめの本は?」→「心理学の本で、2020 年以降に発行された、大学生にお勧めの本を5冊教えて」
- ② 例を挙げる
例「ゼミが辛い。アドバイスして」→「大学のゼミで、まだ話したことのない人とのコミュニケーションの工夫を教えて」
- ③ 欲しい答えを想像しながら質問する
例「キャリア形成について教えて」→「キャリア形成について、専門用語をつかわないようにして、中学生にもわかるように説明して」



AI を利用するメリットは、困ったときに誰かに委縮せずに相談できるツールであること、隙間時間にも気楽に相談できること、豊富な知識や情報を提供してくれるものであることなどです。AI を使う時には、コツを踏まえて、AI に頼りすぎない程度で、上手に利用しましょう。

もしもAI との相談に違和感があるときや、やっぱり“人”と話したいという時には、お気軽に相談室に来てください。

相談室を利用するには

- 原則として「予約制」なので、ご利用の際はご予約ください。
- 最初のご相談は「対面相談」で行っています。
*大学では対面授業が主であることに合わせ、相談室も対面相談を原則としています。(どうしてもご都合がつかない場合には、オンライン相談・電話相談も検討しますので個別にご相談ください。)
- 予約方法
入室、電話、メール、相談受付フォームよりご予約可能です。
<https://forms.gle/2JqbF621iEFzV6ct6> (👉 相談受付フォーム 👈)
*フォームに必要事項を入力して送信してください。相談室から予約の確定メールが届いたら予約完了です。すぐにご返信ができないこともあります。日時に余裕をもってお申込みください。



- 受付時間 月曜～金曜 9:00-16:30 ※土・日曜日・祝日は閉室
- 場所 3号館1階 医務室向かって右奥(階段の裏)
- 相談室メール k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp
- 電話番号 048-974-9211 (相談室直通)



👉 詳細は
相談室ホームページを
ご覧ください

<http://www.koshigaya.bunkyo.ac.jp/koshigak/health/consultation>

臨床心理士・公認心理師の資格をもつカウンセラーが、解決の糸口を見つけるお手伝いをします。

