

# 学生支援相談ルーム だより

第7号 (2023年11月)

## 相談ルームのご紹介

木々も秋色に衣替えした今日この頃、皆さんはどんな毎日を過ごされていますか？

美味しいものが実り、晴れた日は空が高く気持ちが良いですね。一方で、授業や課題・バイトに追われて疲れてきた、なんとなくやる気が起きない、上手く眠れない、気持ちが落ち込む日が多い…など不調を感じる方も増える季節です。

「なんかもやもやする」「どうしたらいいのかなあ」  
「誰かに話したいけど、家族や友達にはちょっと…」

そんな時、ぜひ相談先の選択肢に学生支援相談ルームも入れてもらえたらと思います。

相談ルームは日常生活とは全く関係の無いところです。

相手に心配かけたくないから…と相談をためらっている方、自分が頑張っていないだけ…とひとりで抱えている方など、これまで利用してくれた先輩たちも同じでした。

でも、「聴いてもらうだけで楽になった」「話してみると、少し先が見えてくることもあるんですね」と話してくれた方々もいます。

あなたの思いを聴かせてください。専門のカウンセラー（臨床心理士）がお待ちしています。

\*相談は**予約制**です。

\***直接お会いして**、お話を伺います（1回約50分、無料）

\*予約方法

①**電話** 025-262-5477

②**直接、相談ルームへ来室**

※相談中は、電話や応対ができないことがあります。

\*開室時間 平日 9:00～17:00

\*場所 総合教育研究棟A棟1階

\***秘密は大切に守ります**。ご本人の了解無く、他に伝えることはありません。（命に関わる場合等は除きます）



## 旭町地区出張相談のご案内

相談ルームのカウンセラーが、月に1回、旭町キャンパスにて出張学生相談を行っています。「五十嵐キャンパスまで行けない…」と諦めていた医学部や歯学部の皆さん、ぜひご利用ください。

※相談日の2日前までに予約が必要です。025-262-5477までお電話ください。

■原則第2水曜日 14:00～17:00

■場所 医学部保健学科 非常勤講師控室(保健学科B棟2階 B208)

# 学生支援相談ルームまでの道案内 ～もう一つの行き方編～

相談ルームへは、色々な道を通って行くことができます。  
前回の相談ルームだより（No.6）では、一番わかりやすい道案内を掲載しましたが、  
人目が気になる方、人通りが少ない方がよい方は、ぜひ下記の道を通ってお越しください。



①総合教育研究棟1階の立派な入口を左に見ながら通り過ぎ…



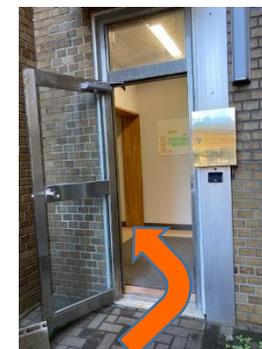
②そろそろ建物が終わるので  
は？と思う頃…



③木々が生い茂った小道  
を入ると



④小さな扉が！！  
勇気を出して開いてみて



⑤入って左へ



⑥まっすぐ進むと自動ドア  
の手前に…



⑦学生支援相談ルームがあります



## 来談される方へ —感染予防対策として—

- 手指消毒液は相談ルームに用意してあります。
- 来談当日に体調が優れない場合は、無理をせず、来談日を変更してください。

学生支援相談ルーム  
☎ 025-262-5477

総合教育研究棟A棟1階  
(平日9:00～17:00)

