

学生支援相談ルーム だより

第8号 (2024年5月)

相談ルームのご紹介

新緑が映え、過ごしやすくなってきた今日この頃、新学期がスタートして1か月ほどが経ちました。皆さんはどんな毎日をご過ごされていますか？

新たなチャレンジや新しい人との出会いに心躍る季節ですが、同時に不安や緊張の連続で調子を崩すこともあるのでしょうか。特に、新入生の皆さんは広いキャンパスの中で慣れないことが多く、疲れを感じていませんか。在校生の皆さんも、やらなければいけないことがたくさんあり、いっぱい、いっぱいになっていないでしょうか。

大学生活は、周りの方から心配して声をかけてもらうことが少なく、自分から動きださないと始まらないことが多いように思います。高校までとは勝手が違い、“一人でどうしよう！”と不安な気持ちになりますね。

何かに困った時、誰かに話したり相談することで、少し先が見えてくることがあります。ぜひ、周りの人にひと声かけてみてください。そして、その相談先の選択肢に「学生支援相談ルーム」も入れてもらえたらと思っています。

「モヤモヤしていたけど、話してみたら少し整理ができてスッキリした」「聴いてもらうだけで気分が楽になった」「一緒に考えてもらってホッとした」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）

* 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。

■第2水曜日（8月を除く） 14:00～17:00

■場所 医学部保健学科 小会議室(A415)