学生支援相談ルーム だより

第10号（2025年5月）

新しい季節、新しいスタート！
新生活が始まり、少しずつ大学にも慣れてきた頃でしょうか？
でも、知らないうちに頑張りすぎて、「なんだか最近、ちょっとしんどいなぁ…」なんて思うことありませんか？
授業にアルバイトにサークル活動…気づけば毎日がバタバタで「もう動けない…」「このままで大丈夫かなぁ…」と、不安になってしまうことがあるかもしれません。

そんな時、ちょっと誰かに話すだけで気持ちがふっと軽くなったり、心のモヤモヤが晴れてきたりすることがあります。
「なんとなく気分がのらないけど、相談ってほどじゃないし」
「こんなことぐらいで相談に行っていいのかな？」
「上手く言えないけど、なんだかしんどい…」
どんな小さなことでも、話がまとまっていなくても大丈夫。
学生支援相談ルームはあなたが安心して話せる場所です。

臨床心理士の専門のカウンセラーが、あなたをお待ちしています。
ひとりで抱えこまず、気軽に訪れてみてください！

相談ルームのご紹介

＊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、3月を除く）　14：00～17：00
■場所　医学部保健学科　小会議室(A415)

新潟大學 NIIGATA UNIVERSITY

学生支援相談ルームまでの道案内

①第２学食・大学生協を背にして

②総合教育研究棟1階入口から入ります

③A棟1階　入口玄関を右に

④そのまま直進してください

⑤学生支援課カウンターの前を通り

⑥自動ドアを出たすぐ左側に

⑦学生支援相談ルームがあります

※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）

新潟大學
NIIGATA UNIVERSITY

学生支援相談ルームまでの道案内 ～もう一つの入り口編～

相談ルームへは、色々な道を通って行くことができます。
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。

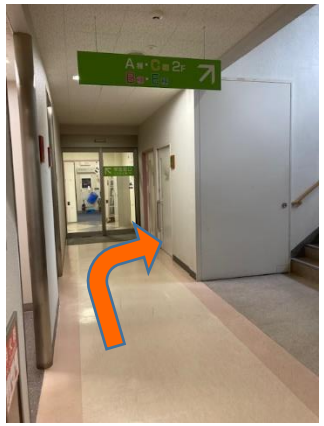
①総合教育研究棟1階の立派な入口を左に見ながら通り過ぎ…

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）

新潟大學 NIIGATA UNIVERSITY