

「どうぞ 相談室へ」心理相談室 Q & A

Q 1 「相談室はどこにあるの？」

学生ラウンジの2階にあります。同じ階には、パソコン室や講師室もあります。心理相談室の場所は、2号館2階講師室向かいになります（学生便覧91頁参照）。

Q 2 「相談室ってどんなところ？」

じゅうたんの部屋で、皆さんがゆっくりとリラックスが出来、落ち着いて話が出来るところです。

はじめは友人と、見学だけでもどうぞ。皆さんの相談室ですから、まずは気軽にのぞいてみてください。

Q 3 「相談室の利用時間は？」

月曜日か木曜日の15時10分から18時までです。相談室の入り口に『予約表』が貼ってありますので、それに記入することで、予約が出来ます。

メッセージ

学生時代は社会へのかかわり方を選んでいく大事な時期です。ひとりひとりそれぞれのあり方が問われ、自分で考えて行動していくことが求められます。

自分が自分らしくありながら、社会の中で生きていこうとする時、心や体のバランスが崩れることがあります。

これまでの環境と大きく変わってなじめない

なんとなく落ち込む

やらなければと気持ちばかりあせって行動できない

友人や家族とうまくやれない、勉強に集中できない

就職や将来のことを考えられない

眠れない、起きられない

イライラして食べすぎる、食べることに意欲がもてない

怒ってばかりいる　すぐに涙が出てくる

そんな時は心からのメッセージと受けとめて、少しゆっくり考えたり、話をしてみたりしてはいかがでしょうか。自分を見つめることで次のステップに踏み出していくことができます。一緒に話して考えてみませんか？

相談室は授業や単位や成績とは別の場所です。話して下さった内容は守秘義務を守ります。話すことが得意でなければ絵を描いたり、絵本を見たりも良いですね。

相談室で、お待ちしております。

相談室は、

- ① 心理相談に使用します。また、
- ② 心理相談で使用しない時間帯は、クラス担当をはじめとし、各教科担当の教員やその他の教職員への相談・面接のために使用します（この場合、本館の面接室を使用することもあります）。

① の心理相談については、心理臨床を専門とする相談員（臨床心理士）が、原則、
月曜日か木曜日 面接相談時間 (1)15:10~16:00、(2)16:10~17:00、(3)17:10~18:00
と週1日、15時10分から相談者1人につき50分面接相談に対応します。4月7日（木）
より相談に対応します。
開室日の年間カレンダーを相談室前に掲示します（別紙配付済）

☆心理相談を希望する場合の予約と来室のしかた

（1）学生本人…相談室前に心理相談用の1月分の予約表を掲示しますので、臨床心理士に相談を希望する人は、事前に相談を希望する日にち時間帯を選んで（先約者を優先します）、該当する予約表のマス目に、本人のイニシャル（「H.S.」など）ないし相談者の番号（2回目以降の人）を記入したうえで、その希望日時に来室するようにしてください。

（2）保護者…保護者の方等が相談を希望される場合は、開室日の14:00~15:00の間に電話（045-835-8103）いただければ、面接準備中の相談員（臨床心理士）に繋ぐことで電話予約も可能です（予約可能な面接相談の日時は、本人の場合と同じ）。

- ②クラス担当等、教職員への相談・面接については、各クラス担当、教職員が対応します。相談・面接を行う担当者の指示に従ってください。クラス担当を含めて、教員に相談にしたい場合は、まずはオフィスアワー等に研究室を訪ねてみてください。