

ようこそ、こころのサポートルームへ



学生相談室

勉強や進路、人間関係、心や体の調子…悩みやつらさを抱えていても、友達や家族にも相談しにくいことってありますよね。そんな時は「学生相談室」でお話しませんか？相談スタッフ（臨床心理士）があなたの悩みに耳を傾け、学生生活をいきいきと過ごせるようにサポートします。



●教えてくれた人
学生相談室カウンセラー
なかやしの
中谷 紫乃さん

「こころ」の悩みにはたったひとつの「正解」がありません。他の人にとっての答えが必ずしも自分に当てはまるとは限らないので、自分の答えは自分で見つける必要があります。悩みに向き合うことは楽ではないですし、悩みを打ち明けることに不安を抱く人もいるかもしれませんが、でも、悩むこと・相談することは、今の自分を成長させようとすることです。勇気をもって成長への一歩を踏み出してもらえたら、私たちはその気持ちに真剣に応えます。

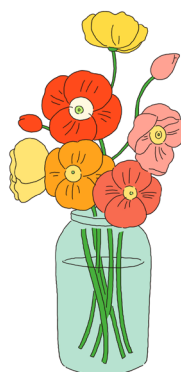
Q. 相談室の利用方法を教えてください。

A. まずは直通電話かメールでご予約ください。最初にお名前や連絡先、所属など簡単なプロフィールを用紙に記入してもらい、相談スタッフがマンツーマンでお話を伺います。初回の相談時間は50分。相談スタッフは担当制です。



Q. どんな人が相談に乗ってくれるのですか？

A. 相談スタッフは臨床心理士資格を有するこころの専門家。メンタルヘルスの不調だけでなく、自分の性格や対人関係、進路などの悩みにも耳を傾け、その人なりの答えを見つけて学生生活をいきいきと過ごせるようお手伝いします。精神的な不調については精神科医師による医学的アドバイスを受けることもできますので、遠慮なくご相談ください。



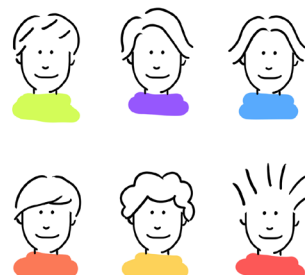
Q. 相談していることを人に知られたくないのですが…

A. 相談内容はもちろん、相談室の利用履歴についても秘密は守られます。また、相談室の裏に外から直接入室できる出入口が設けられており、人目につきにくいよう配慮しています。相談室内で他の利用者と顔を合わせたくない方には、できる限り個別に対応しますのでご相談ください。



Q. こんなこと相談していいのかな…と不安です。

A. 利用する学生は学年・学科・性別を問わず、相談内容もさまざまです。悩みごとは十人十色。他の誰でもなくその人自身にとって大切な悩みなので、遠慮せずに来室してください。





●面接室

周囲に聞こえる心配はありません。安心してお話しください。

●オープンスペース

飲食可能で、学生相談室の開室時間中は予約なしで何度でも出入りOK。人目を気にせずひとりで過ごしたい時、緊張感から解放されてほっと息つきたい時、居場所のひとつとしてご利用ください。



[りらルーム]

扉を閉めて利用できる個室。周囲を気にせずにくつろげる人気のスペースです。



[やすらぎルーム]

リラックスできる音楽や読書を楽しめる開放的な空間。コーヒーや紅茶などフリードリンクもあります。



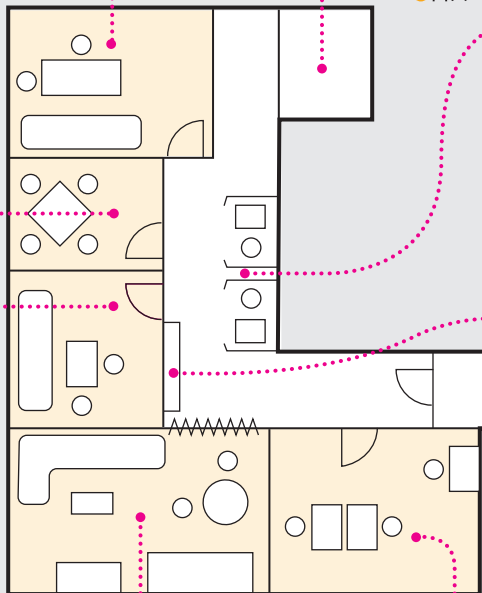
●出入口



●椅子席



●入口



●図書コーナー

予約なしで閲覧・貸出可能。心の健康やコミュニケーション、恋愛、一人暮らし、料理、マンガ、小説など、学生の皆さんが読むとヒントが得られそうな本を幅広く揃えています。



●スタッフルーム

ドアはいつも開いていますので遠慮なく声をかけてください。スタッフの不在時はメモなどを残せるポストをご利用ください。

Student Counseling Room

[学生相談室]

■場所：A館1F

■開室時間：月～金 9:00～17:00 (春夏休業期間は 10:00～17:00)

※変更になる場合があるため学生相談室カレンダーを要確認

■予約方法：電話またはメール

TEL (学生相談室直通) 011-891-3929

e-mail gakuseisoudan@hokusei.ac.jp

学生相談室
WEBサイト▼



Hokusei Gakuen University
北星学園大学
北星学園大学短期大学部

発行／広報委員会

〒004-8631 札幌市厚別区大谷地西2丁目3番1号

TEL 011-891-2731 (代表)

URL <https://www.hokusei.ac.jp> E-mail koho@hokusei.ac.jp



本誌制作に伴う取材・撮影は、
新型コロナウイルス感染予防
策をとった上で実施しています。