

# ようこそ、こころの休憩室へ



## 学生相談室

勉強や進路、人間関係、自分の心や体のこと…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」でちょっと休憩しませんか？相談スタッフ（臨床心理士）があなたの悩みに耳を傾け、心が元気になる方法を一緒に考えます。



● 教えてくれた人  
相談スタッフ なかやしの  
学生相談センター 中谷 紫乃さん

「こころ」の悩みには正解がありません。インターネットで調べてもなかなか答えは見つからないし、他の人にとっての答えが自分に当てはまるとは限らないから、自分の答えは自分で見つけなくてはなりません。悩みに向き合うことは楽ではないし、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。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。勇気をもって成長への一歩を踏み出してください。私たちは、自分の答えを模索するあなたを本気で支えます。

# Student Counseling Center

### 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なので、回を重ねるごとに信頼を深め、心を開いて話せるようになります。



### 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。



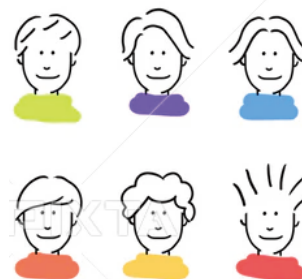
### Q. 相談していることを人に知られたくないのですが…

A. 相談室の裏に外から直接进入できる出入口が設けられているほか、相談室内にパーティションの付いた席を用意するなど、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

ソファでゆったりリラックス。安心してお話してください。



## ●オープンルーム

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一息つきたい時、居場所のひとつとして気軽にご利用ください。



## 【りらるーム】

1人～3人まで利用可能。周囲を気にせずにつるげる人気のスペースです。



## 【やすらぎルーム】

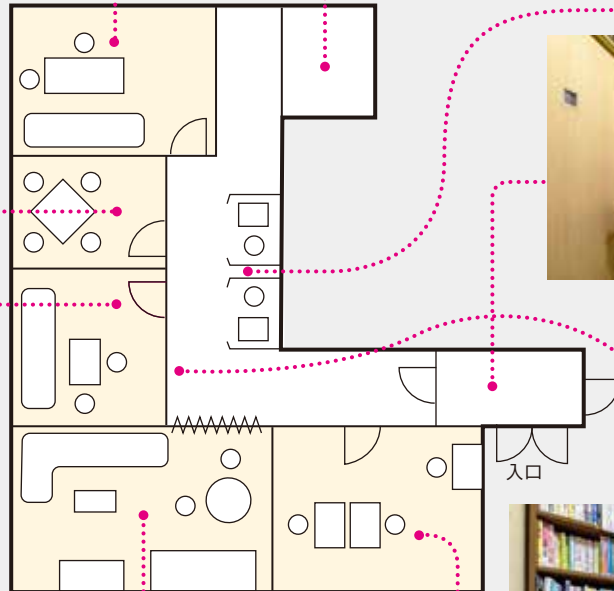
リラックスできる音楽や読書を楽しめる開放的な空間。コーヒーや紅茶のフリードリンクもあります。



## ●出入口



## ●椅子席



## ●入口

右手ドアは医務室に通じています。体の不調を医務室に相談して心の不調に気づくケースも少なくありません。



## ●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元気になるよ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気軽に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 Center

## 【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](mailto:gakuseisoudan@hokusei.ac.jp)

学生相談室  
WEBサイト▼

