

なごみ通信



新入生の皆さま、ご入学おめでとうございます。在学生の皆さま、新しい年度が始まりました。新年度にあたり、色々な思いを抱えておられるのではないのでしょうか。新しいことが始まると、緊張して力が入ってしまうなど、心身に変化が生じると思います。このような時、体の変化に気づくことは容易ですが、気持ちの変化に気づくことは、意外と難しいかもしれません。ですが、少し立ち止まり、気持ちの変化に注意を向け、自分の“心の動き”を発見することができると、心のコントロールが少しうまくできそうです。また、新しい環境に加え、新型コロナウイルス感染症のことや、それに影響される日常・大学生活について不安に思うこともあるのではないのでしょうか。様々な状況における自分の心の動きを感じ、それを受け入れて、自分自身を理解していくことは、大変な学業をこなしていく上では、とても大切なことだと思います。自分自身のこと以外にも、友達・家族関係、何か気になること、どんなことでも話してみたいことがありましたら、一度、学生相談室に来てみてください。学生相談室では、Zoom や Skype などでの相談も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



学生相談室 なにができるところなの？



— カウンセリング —

落ち着いた個室でお話を聞きます。1 回 50 分までです。「こんなこと言っているのかな」、「話しても仕方ない」などと思わず、どんなことでもお気軽にご相談ください。話すことで、自分では気づかなかったモノの見方や対人関係上の特徴などに気づき、解決の糸口が見えてくることもあります。もちろん相談内容の秘密は守られます。Zoom や Skype での相談も受け付けています。

— 心理テスト・性格テスト —

性格や対人関係、ストレス状態等を考えるきっかけになります。見学気分でお気軽にどうぞ。

— その他の相談 —

どこに聞けばいいかわからないことや、友人や後輩が困っているそうなど、迷うことがあったらまずご相談ください。お友達やグループでの来室も OK です。



学生相談室 どこにあるの？ 申込みはどうするの？

- 場 所：教育研究棟 6 階、エレベーターを降りて左、突き当りを右です。
- 開室時間：午前 10 時～午後 6 時になります。
- 開 室 日：水曜、金曜
- 電 話：0798-45-6434（直） 相談中はお電話にできません。
伝言メッセージを残してください。後程、折り返しご連絡します。
- メー ル：gaksodan☆hyo-med.ac.jp ☆を@に変えてお送りください
メールに相談内容はご記入なさらないでください。予約のみです。

大学ホームページでも学生相談室のご案内や、定期発行している「なごみ通信」を見ることができます。

URL https://www.hyo-med.ac.jp/campus_life/support/students_clinic.html