

相談室だより

なごみ通信

第57号 2020年度 春



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。

皆さま、新年度が始まり、環境も変わり、多くのことが新しくなりましたので、色々な気持ちを感じているのではないのでしょうか？

新しいことを始める時は、緊張していつもの自分ではなく、力が入ってしまうこともあると思います。このようないつもと違う気持ちの変化に気づくことは、少し難しく、時間の要することです。ですが、気持ちの変化に注意を向け、自分の“こころの動き”を発見することができる、こころのコントロールが少しうまくできそうです。

自分のこころの動きを感じ、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。

このような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すら、気軽に、学生相談室に来てみてください。



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。

— 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？

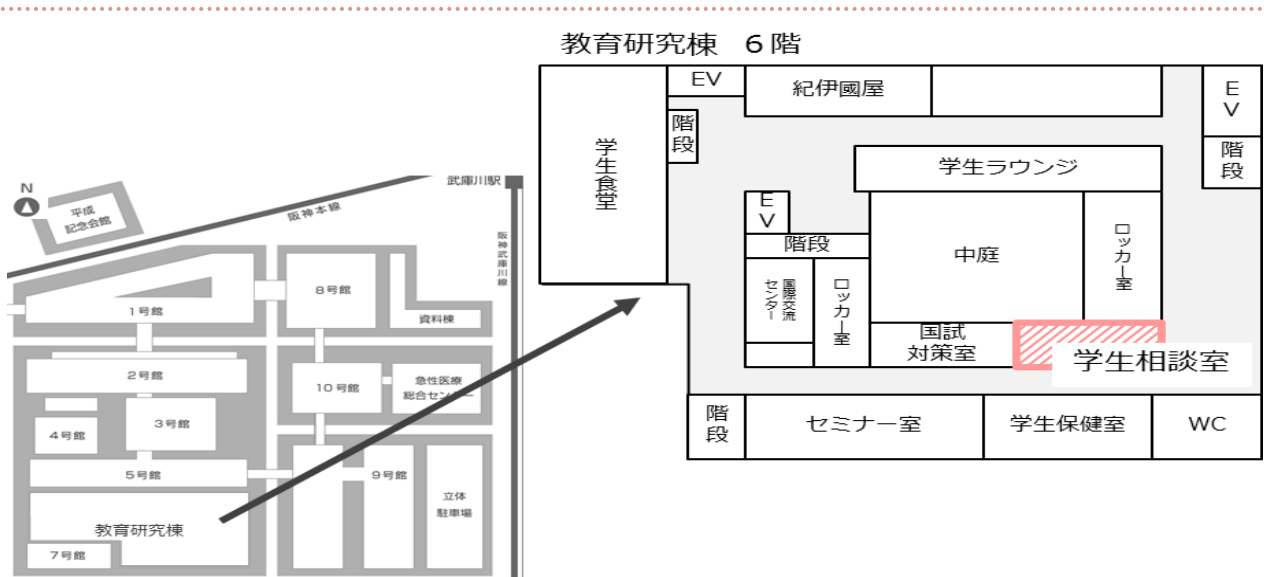
- 場 所：教育研究棟 6階、エレベーターを降りて左、突き当りを右です。
- 開室時間：午前 10時～午後 6時になります。
- 開室日：月曜、水曜、第1・3・5木曜、金曜
- 予約方法：直接お越しいただくか、お電話、メールでご予約ください。
電話：0798-45-6434(直) 相談中は電話に出られないことがあります。
留守番電話にメッセージを残してください。折り返しご連絡します。
メール：gaksodan☆hyo-med.ac.jp (☆を@に変えてお送りください)
メールに相談内容はご記入なさらないでください。予約のみです。



学生相談室 どんな人たちがいるの？

臨床心理士、公認心理師の資格をもった相談員がいます。相談員は成績などの評価には一切関係しませんので、安心してご相談ください。3人とも女性です。

細野（ほその）相談員 月曜、木曜（第1・3・5週）に来ています。
 家次（やじ）相談員 水曜に来ています。
 山岡（やまおか）相談員 金曜に来ています。



教育研究棟の6階南側にあります。ピンクの扉が目印です。

6階でエレベーターを降りて左手に曲がって直進し、突き当りを右に曲がると学生相談室になります。学生保健室の正面になります。

中庭をはさんで、学生ラウンジの南側に位置します。

開室日	月	火	水	木(1,3,5)	金
	細野	閉室	家次	細野	山岡

【開室時間】午前10時から午後6時までです。

【電話】0798-45-6434 直通

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。

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

