



カウンセリングセンターとは？

学生との1対1の面接

カウンセラー（臨床心理士/公認心理師）が常駐し、様々な相談をお受けしています。相談内容は、性格や対人関係、メンタルヘルス、単位修得や転部転科、休退学といった修学に関することや将来の進路など、多岐に渡っています。およそ10人に1人の学生がカウンセリングセンターで面接を利用しており、学生にとって身近に相談できる場所の1つとなっています。相談料は一切かかりません。

その他

月に1回程、学生のストレス解消やリラクゼーションとなるようなイベントを開催しています。他にも、各種心理テストを用意し、学生の状況とニーズに応じて、自己理解を深め、今後の方向性を考えるヒントを提供しています。

また当センターには、静かな環境でリラックスするための「ほっとスペース」が併設されています。学内の喧騒から離れ、授業の合間に一息入れる場所として、多くの学生が気軽に利用しています。空き時間に自習をしたり、食事を取りることもできます。



▲心理学の本やマンガも読める
ほっとスペースの様子



最近の大学生について

大学では、履修選択に始まり、レポート作成や発表、グループワーク、実験や実習など、高校までよりもさらに主体的な行動が求められます。これらは学生にとって初めての経験である場合も多く、学生生活は緊張の連続でもあるでしょう。新しい環境やこれまでと違う対人関係の中で、期待や喜びと共に戸惑いを覚える学生も少なくありません。

学生時代は、さまざまな可能性を前に悩みを抱え、就職という社会へのステッ

プを踏むための準備期間でもあります。挫折した経験が少ないと、必要以上に失敗を恐れるかもしれません。しかし、時に失敗しながらも、手探りで経験を積み重ねていく中で主体性が育まれていきます。学生は、周囲の様々な人の見守りを得ながら、一進一退を繰り返し、それぞれの課題に取り組もうとしています。



カウンセリングセンターでの相談

当センターは、週5日間（月曜日～金曜日）・9時～17時まで開室しています。相談は予約制となっていますが、カウンセラーが空いていればその場でお話を伺います。専門医（精神科医）も月1回来室し、発達障がいや心の健康に関するなど多様な相談をお受けしています。また、学生本人の希望や了解をもとに、学内の教職員とも連携してサポートを進めることもあります。

気軽に相談する学生もいる中、悩み始めてかなりの時を経てようやく来室する学生も少なくありません。生活の中で何らかの問題や困難を抱えたとき、周囲がどこまで関わるべきなのか、迷われることもあるかもしれません。普段と違う心配なご様子が続いたら、まずはご本人のお話を聞いていただき、必要があればカウンセリングセンターをご紹介ください。



▲面接室の様子



保証人の皆様のご利用

何かご心配なことがありましたら、在籍する学部のカウンセリングセンターまでお気軽にご連絡ください。当センターまでご来室できる場合は、直接お会いしてご相談をお受けいたします。遠方の場合は、電話でのご相談も可能です。また、ご本人が1人で来室するのをためらっている場合は、ご一緒に来室していただけますと幸いです。