

# カウンセリングセンター

「こんな話してもいいの?」「誰に相談したらいいのかわからない」・・・

□大学生活を送る中で気になることが出てきたり、悩むことはめずらしいことではありません。そんなとき、カウンセリングセンターは気軽に相談できる場所です。カウンセラー(臨床心理士/公認心理師)はそれぞれのキャンパスにいて、皆さんの話をゆっくりお聴きします。

□様々なイベントや心理テスト体験など、特に相談がないときでも気軽に利用できます。



counseling

## 相談

例えば、こんなことがあったら・・・。早めに相談すれば、早めに解決することもあるかもしれません。もし、少しでも気になることがあればご連絡ください。

### ✓ 対人関係のこと

- ・新しい友達ができない
- ・グループの雰囲気になじめない
- ・恋人や家族との関係で悩んでいる・・・

### ✓ 大学に関すること

- ・授業に興味を持てない
- ・大教室の授業や少人数の授業が苦手
- ・単位や卒業が心配
- ・復学後の生活が不安・・・

### ✓ 自分に関すること

- ・やる気が起きない
- ・周囲の目が気になる
- ・性格を変えたい
- ・ストレスが多く疲れる
- ・人前でうまく話せない・・・

### ✓ 心身に関すること

- ・夜あまり眠れない
- ・最近食欲がない
- ・電車やバスに乗れない
- ・時々自分を傷つける
- ・病気や障がいのサポートについて知りたい・・・



→ 具体的な相談方法や連絡先は、次ページに記載しています。

event

## イベント

季節にちなんだ  
様々な  
イベント開催!



- ・月に1回程、季節にちなんだ物作りやアロマセラピーなどのイベントを開催します。
- ・日程や参加方法は、KGUポータルやポスターなどでお知らせします。お楽しみに!

test

## 心理テスト

自分発見!  
心理テスト体験



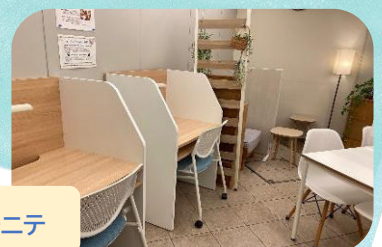
- ・性格テストなどの心理テストは、自分をより良く知るためのツールです。
- ・カウンセリングセンターで、自分のことを考えてみる時間を持ってみませんか?

✓ 金沢八景キャンパスには「ほっとスペース」が併設

昼食や授業の合間の休憩にゆっくり過ごせる静かな場所。相談がない方も利用できます。お気軽にお越しください!



フォーサイト21



エテルニテ

## 相談方法

対面／電話／オンライン(Zoom)のいずれかで相談対応をしています。

□カウンセリングセンターに来室、電話、メールいずれかの方法でご予約ください。予約制ですが、空いていれば当日中に相談ができます。

□費用は一切かかりません。

□相談に来たことや相談内容を、本人の許可なく学内外に漏らすことはありません。プライバシーは固く守られますので、ご安心ください。

□月に一度専門医も相談に応じています。

□友人と一緒に相談することもできます。



□メールで予約する場合、相談予約専用メールアドレス(全キャンパス共通)に、下記の必要事項を記入してお送りください。 [ccyoyaku@kanto-gakuin.ac.jp](mailto:ccyoyaku@kanto-gakuin.ac.jp)

メール件名:予約

メール本文:①学籍番号②氏名③学部・学科・学年④相談希望日時(第1希望から第3希望まで)

⑤直接連絡が取れる電話番号(携帯電話等)⑥希望する相談方法(対面／電話／オンライン)

※プライバシー保護の観点から、メールには相談内容を記入しないようお願いします。

## 連絡先

開室時間は、月曜日～金曜日 9:00～17:00です。

### 横浜・金沢八景キャンパス

#### フォーサイト 21 B1F

〒236-8501

横浜市金沢区六浦東 1-50-1  
国際文化学部 社会学部  
経済学部 理工学部  
建築・環境学部

☎045-786-7014

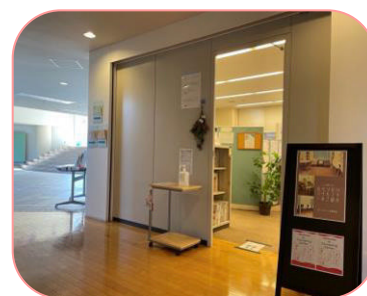


#### エテルニテ 1F

〒236-8503

横浜市金沢区六浦東 1-50-1  
人間共生学部(共生デザイン学科) 栄養学部 教育学部  
看護学部

☎045-786-9863



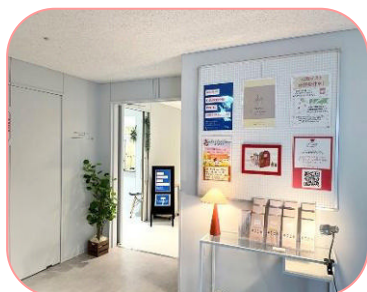
### 横浜・関内キャンパス

#### 4F

〒231-8328

横浜市中区万代町1-1-1  
経営学部 法学部  
人間共生学部(コミュニケーション学科)

☎045-232-4093



・不測の事態が生じた場合や、夏休み等の長期休業期間は、開室日時が変更になる場合があります。

・分からないことや聞きたいことがあれば、各キャンパスのカウンセリングセンターにお気軽にお問い合わせください。