

【学生相談室とは】※詳細は学生相談室ホームページもご覧ください。

●学生相談室では、学業、課外活動、自分の性格、家族や友人・恋人との関係、性に関する悩み、教員との関係、ストレス、生活上の問題、自分を見つめ直したいなど様々な相談をカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）がお受けします。

●カウンセリング以外にも、グループワークや各種体験、心理関係図書の貸し出しを行っています。自分や他の人をもっと理解したいという方などにお勧めです。また、入退室自由のホッと一息くつろぐための場所もあります。

●ご家族からの学生に関するご相談にも応じます。お電話、もしくはメールでご予約下さい。なお、学生相談室を利用している学生のご家族の方であっても、情報開示に対する学生ご本人の同意をこちらで確認できていない場合には、学生相談室利用の有無を含めたご本人に関する情報をお話することはできません（守秘義務）ので、予めご了承下さい。

カウンセリング

※ご希望に応じて遠隔相談も選択できます。原則 Zoom を使用しますが、必要に応じて電話も使用します。

<相談内容の一例>

学業；「勉強やレポートが手につかない、自分のイメージしていた学科・専攻と違う…」

対人関係；「友人関係や恋愛関係で悩んでいる、人と話すときに緊張する…」

将来；「就職か進学か迷っている、就職活動が不安、向いている仕事がわからない…」

性格；「自分の長所や短所について整理したい、心配性なところがある…」

家族；「親との関係で困っている、友人には話せない家族のことを話したい…」

心身の健康；「やる気が出ない、イライラする、気分が落ち込む…」

※状況や希望に応じて、保健室医師との相談や近隣の医療機関へのご紹介もしています。

グループワーク

カウンセラーと複数の参加者が作業や話し合いを通して、自分自身や周囲との関係等を見つめ、お互いに成長できるようなグループワークがあります。

◇コミュニケーション・スタディ・グループ

人付き合いが苦手だと感じている学生同士でコミュニケーションに関する様々なプログラムを体験することができます。

◇ランチグループ

お昼休みに自由なテーマで話すなど、学部や学年を越えた交流の機会を作っています。

各種体験

自己理解を深めたり心身の調子を整えたりするための企画があります。

◇マインドフルネス体験（個別またはグループ）

ストレス対処や集中力 UP 等の効果が報告されているマインドフルネスを体験できます。

◇箱庭体験（個別またはグループ）

砂箱の中に様々なミニチュアを自由に置いて自己表現する体験ができます。

◇ヨガ体験（個別またはグループ）

呼吸法やヨガのポーズにより、心身の緊張をほぐしリラックスします。

◇心理テスト体験（個別）

性格、ストレス対処、職業興味についての 3 種類の心理テストの中から選べます。

ホッと一息くつろぐための場所

自然の映像とともに、BGM が流れていて、落ち着きやすい空間を提供しています。


心理学に関連する図書なども置いてあり、自由にご覧いただけます。（貸し出しも可能）

お昼休みに 1 人または少数でゆっくりと過ごしたい時や、短い仮眠を取ってリフレッシュ

したい時などにお気軽にお立ち寄りください。

※グループワークや各種体験、ホッと一息くつろぐための場所については、年度途中で内容が変更される可能性がありますので、詳細は学生相談室ホームページをご覧ください

| 【開室時間】 | L2 号館 | 臨床教育研究棟 (IPE 棟) |
|----------------|-------------------------------|---|
| 月～金曜日 平日 | 9:00 ～ 17:30 (受付は 17:00 迄) | ホッと一息くつろぐための場所(月,水,木,金) 12:00 ～ 13:00 (予約不要、入退出自由) 火曜日はランチグループを開催していますので、興味ある方は下記からご連絡ください。 |
| 第 1・3・5 土曜日 | 9:00 ～ 12:30 ※土曜日に限り完全予約制 | |

| 【申込方法】 原則、事前の予約をお願いしています。いずれかの方法でお申し込みください。 | |  |
|---|---|---|
| ① WEB 予約 (予約希望フォーム) | 学生相談室ホームページ内の予約希望フォームに必要事項を入力後、送信してください。学生相談室から自動返信メールが送信された後、予約日程調整のメールが届きます。 | |
| ②メール予約 | 『gakusou@kitasato-u.ac.jp』宛に「予約したい」というメッセージを入力したメールをお送りください。 学生相談室から予約日程調整に関する連絡があります。 | |
| ③電話予約 | 開室時間内に学生相談室直通『042-778-9732』にお電話ください。 | |

【場所】

L2 号館 1 階

カウンセリング・図書の貸し出し・心理テスト・箱庭



北里栄三博士像



L2 号館
学生相談室入口



面談室の一例

臨床教育研究棟 (IPE 棟) 1 階

ランチグループなどのグループワーク・各種体験・ホッと一息くつろぐための場所



IPE棟1階概略図



IPE 棟 学生相談室
多目的ルーム入口



多目的ルーム内